

地域活動事業 子育てママサークル はぴぱれ HAPPY講座 (子育て支援講座)

### 「楽描き年賀状講座」のご案内



子育て中のお母さんも、自分の時間を楽しむことは大切です！  
また、不安を抱え孤立しがちな子育ても、仲間が集まることで安心して子育て出来るようになると思います。「お母さんの笑顔が家族の幸せ！」を合言葉に月1回程度の講座を開催しています。

日 時：11月6日(水) 10時～12時

場 所：楠地区市民センター 3階 301 会議室

対 象：子育て中(又は予定の)お母さん

参加費：1,050円(筆ペン持参の方は500円になります。)

※参加費には、材料代(年賀状・水彩絵の具・消しゴム・筆ペン)が含まれます。  
※筆ペン持参の方は、毛筆タイプ(中字)をお持ちください。

定 員：20名(定員になり次第締め切り、最終10月20日)

内 容：筆ペンと水彩絵の具、消しゴムはんこで年賀状作りをします。  
字を書くのが苦手な方も、簡単なコツをつかめば味わい深い  
作品が出来ます。



【お申込み・お問い合わせ】 楠地区市民センター 電話 398-3111

### 園児が稲刈り体験

どーも！地域マネージャーの加藤です



9月9日、楠北幼稚園の年長組が、稲穂が銀色に生育した田んぼで稲刈りを体験しました。  
昨年までは、発砲スチロールの箱で苗から稲づくりを行っていました。収穫したお米は、日頃園児がお世話になっている地域の皆さんを招いて、カレーパーティーをして食べています。

しかし、園でつくるお米だけでは少なく、また、泥土に生えた本物の稲刈り体験をしてもらいたい思いから、まちづくり検討委員会の方に相談したところ、委員の中から「良かったら園児の体験にうちの田んぼを使って下さい」と申し出があり、今年から本物の田んぼを使った稲作体験を実現することができました。稲刈りの当日は、まだまだ残暑厳しい日でしたが、まちづくり検討委員会の協力を得て、鎌の持ち方、鎌の当て方に注意しながら、園児たちは背丈ほどまである稲を根元から鎌で刈り取っていました。

「稲刈りをするのは初めて、またしたい」「最初は、こわかったけど楽しかった」など園児からの声を聞き、子どもたちが体験から学ぶことが少なくなっている昨今では、こうした「経験して知る」ことの大切さを感じました。





「一日先生」

9月21日（土）に「一日先生」という地域連携の教育活動が行われました。

当日は、運動や創作・体験活動など20の講座が開かれ、たくさん子どもたちが参加しました。

運動系の講座では、少年団やスポーツクラブで学んでいる子どもが手本となって、小さい子にやり方を教えるなど、通常の体育の時間とはちがひ、異学年でスポーツを楽しむ姿が見られました。文化系の講座では、お菓子作りやスライム作りなどに、自分なりに工夫しながら夢中で取り組んでいる姿がみられました。また、消防車に乗せてもらったり、起震車で地震の揺れを感じたりするなど、普段はなかなかできない体験をさせてもらっていました。

どの講座においても、子どもたちの笑顔がはじけ、学校とはまた違った子どもたちの様子を見ることができました。

3年前に、地域の方や団体の方々のご協力を得て始まった新しい取り組みですが、子どもたちにとって、学校の先生以外の方から学ぶというのはとても貴重な経験になっています。こうした楠地区のつながりが、今後も続いていくことを望んでいます。

楠小学校教頭 稲垣 孝

四日市市議会 議会報告会のお知らせ

8月定例会議会の議会報告会を、令和元年10月10日、11日に開催します。

市内に在住または通勤・通学する人が対象です。

事前のお申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

第1部：議会報告会 第2部：シティ・ミーティング（意見交換会）

日 時	10月10日（木） 18時30分～20時45分		10月11日（金） 18時30分～20時45分	
常任委員会	総 務	都市・環境	教育民生	産業生活
所管事項	市政の企画、危機管理、 シティプロモーション 財務、消防、など	道路、住宅、上下水道、 環境衛生、国体など	教育、こども、 健康福祉など	商工業、農林水産業、 市民文化、市立病院など
会 場	河原田地区市民センター	防災教育センター	神前地区市民センター	内部地区市民センター

【お問い合わせ】 議会事務局 議事課 電話354-8340

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

ご存知ですか？『乳和食』



『乳和食』とは、味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を持つ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。また、『乳和食』には、カルシウムの摂取量が増えるというメリットもあります。

レシピを見て、チャレンジしてみてください。

さばのミルクみそ煮【材料4人分】

さば・・・50g×4切  
Aみそ・・・大さじ2 酒・・・大さじ4  
砂糖・・・大さじ2 牛乳・・・200ml

《作り方》①厚手の鍋にAとさばを入れ、牛乳を入れる。

②火にかけてフツフツとしてきたら、落とし蓋をして  
中火よりやや弱火で約10分煮る。

【お問い合わせ】健康づくり課 電話 354-8291

市民税・県民税（第3期）

納期限は 10月31日（木）です



## 「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のお知らせ

“元気印”で過ごすための食生活の話や楽しい運動を紹介します。

この機会に、生活習慣を見直しませんか？

日 時：10月31日（木） 10時～11時30分

会 場：楠交流会館 対 象：おおむね65歳以上の市民

内 容：食生活改善推進員による食生活の話、簡単おかずの試食  
ヘルスリーダーによる楽しい運動、レクリエーション

定 員：30名程度（申込不要） 参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物、筆記用具

その他：運動しやすい服装でお越しください



【お問い合わせ】高齢福祉課 電話 354-8170

## 困ったら 一人で悩まず 行政相談



役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？  
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

通常は、毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行っている行政相談を、10月は楠地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日 時：10月15日（火）13時～16時

場 所：楠地区市民センター3階 303会議室

※楠地区以外の方のご相談にも応じます。

※相談料無料

【お問い合わせ】市民生活課 市民・消費生活相談室 電話 354-8147

## 令和元年度 認知症啓発 RUN 伴（ランとも）2019inくすりんフェスタ

### 「一緒に走ってくれる人募集します」

RUN伴とは、認知症の人と一緒に何かを達成したという想いから、認知症の人、家族、支援者がタスキをつなぎ走るイベントで、今年で9回目になります。気軽に楽しく一緒に走ってみませんか。

また、走りに自信の無い方もオレンジの物を持って沿道での応援よろしくお願ひします。

日 時：10月19日（土） 15時ごろ（イベントは13時～ ゆりかもめにて）

区 間：塩浜 三重銀行 ～ 北楠 ゆりかもめ ～ 南楠 セブンイレブン

締切等：参加（走る）希望者はゆりかもめに連絡してください。※参加費無料

主 催：楠地区社会福祉協議会 くす在宅介護支援センターゆりかもめ

※当日は13時からゆりかもめで「ミニほんわかフェ」や「認知症サポーター養成講座」もあります。

【お申し込み・お問い合わせ】くす在宅介護支援センターゆりかもめ 電話 398-2000

## 街角カフェのお知らせ

～おいしいモーニングを一緒に楽しみませんか？～

日 時：10月26日（土）9時30分～

受 付：9時10分から開始しますが、整理券がなくなり次第受付終了します。

場 所：楠福祉会館 1階ホール 参加費：100円



街角カフェ ボランティアスタッフ一同

## 「楠ちびっこサロン」（移動児童館）を開催します！ みんな遊びに来てね！！

未就学児及び小学生と、その保護者を対象とした移動児童館を開催します。

今月は、ハロウィンの工作です。みなさんのお越しをお待ちしています！

日 時：10月8日（火）14時30分～16時 ※通常は、毎月第3火曜日に開催しています。

場 所：楠地区市民センター 3階 301会議室

内 容：ハロウィン工作、アイロンビーズ など 参加費：無料

主 催：楠地区民生委員児童委員協議会 【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121

## 市民センターからのお知らせ



【お申し込み・お問い合わせ】電話 398-3111

### 新しい本が入りました!

- 『だいこんさん おふろにはいる』
- 『はたらく細胞』 1～5巻
- 『おしりたんてい ラッキーキャットはだれのてに!』
- 『かいけつゾロリ ロボット大さくせん』
- 『かいけつゾロリ うちゅう大さくせん』
- 『むらさきスカートの女』
- 『カモフラージュ』

☆1人3冊まで借りていただけます。



### 食生活を見直す料理教室 パート2

食生活改善推進協議会さんから、生活習慣病予防の料理を学び、家族の健康づくりに役立てませんか?

男性の方も気軽にどうぞ!

日 時: 10月19日(土)10時~12時

場 所: ゆりかもめ2階 調理室

持ち物: エプロン・三角巾・ふきん2枚

材料代: 600円

メニュー: 高齢者の低栄養化を防ぐ料理

さば缶のスペイン風オムレツ 他

○申し込みは10月15日(火)まで

## 楠交流会館図書室からのお知らせ



【お問い合わせ】電話 397-2277

### おすすめ新着図書

新しい本が図書室に入りました。貸出中の場合は、予約をお願いします。

『紙幣の日本史』 『ちょっとリッチなフライパン煮込み』 『プレゼンの極意』

『60歳からのひとり旅鉄道旅行術』 『十四歳日和』 『まちの電車大百科』

『覚えておきたいオリンピックの顔』 『あやしいぶたのたね』

『おててだあれ』 『でんぐりごろりん』



## 保育園・幼稚園からのお知らせ いきいき子育て

未就園児を対象に園庭を一部開放しています。ぜひ、あそびにきてください



わくわく広場		幼稚園園庭開放	
★くす北保育園★ 毎週木曜日 17日休み 19日(土) 親子フェスティバル 9時30分~11時30分 電話 398-3135	★くす南保育園★ 毎週火曜日 1日、22日休み 5日(土) 運動会 9時30分~11時30分 電話 397-2152	☆楠北幼稚園☆ 毎週水曜日 11日(金)、25日(金)3歳の日 9時30分~11時30分 電話 398-3133	☆楠南幼稚園☆ 毎週木曜日 24日休み 9時30分~11時30分 電話 397-3653 ※不在時は楠北幼稚園へ

### 楠地区市民センター サークル紹介 10

#### 「スイートベル」

ハンドベルの音色に癒されながら、楽しく練習をしています。  
地域のイベントに出演したり、介護施設を訪問したりしています。  
一緒に活動しませんか?

活 動 日: 不定期

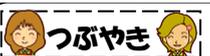
時 間: 13時~15時

会 費: 1回 1,000円

活動場所: 楠地区市民センター、楠交流会館



【お問い合わせ】 和田 電話 397-5022



#### つぶやき

今月は、南五味塚の鯨船・北五味塚の神輿・本郷の湯の花神事などの秋祭りが行われます。  
また、地区の運動会もあって、楠地区が一番盛り上がる時だと思います。秋のひとときをお楽しみくださいね!

広報くす担当 Y