



～ 卒業式・卒園式のご案内 ～

ご卒業、ご卒園おめでとうございます。

✿楠中学校
3月7日(木)卒業式

✿楠小学校
3月19日(火)卒業式

✿楠こども園
3月21日(木)卒園式



四日市を ARUKU マップ ～楽しく運動を続けよう～

「四日市を ARUKU マップ (第3弾)」は、ウォーキングや筋トレを行うなど、10分運動することに60個のマスや地図を埋めて、「運動を記録する」リーフレットです。

条件を満たして健康づくり課へ応募した人全員に、オリジナル缶バッジをプレゼント！
 また、抽選で200名様に ARUKU オリジナル賞品を進呈します。(応募すればするほど当選確率が上がりますので、ふるってご参加ください。)

詳しくはリーフレットをご覧ください。



配布場所各地区市民センター／市民窓口サービスセンター／健康づくり課等窓口にて配布

応募締切令和6年2月29日(木)必着

【お問い合わせ】健康づくり課 電話 354-8291

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報



緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？

野菜を食べよう！
いつもの食事にプラス1皿!!

野菜 350gって
どれくらい??

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分です。(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。

緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。



淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

◎簡単レシピでプラス1皿!

切ってそのまま

切って煮る
茹でる

切って焼く

切ってレンジでチン

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう!



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー【健康・医療】
 →健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291



《四日市市消防本部からのお知らせ》

春の火災予防運動を実施します

3月1日～7日

火を消して 不安を消して つなぐ未来



しょうぼうたいラブ

3月1日～3月7日までの7日間にわたり全国一斉に実施される春の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため本市においても同運動を行います。

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。このうち建物火災が36件で、主な出火原因は、たばこ、放火（放火の疑いを含む）、たき火になります。大切な命や財産を守るために以下の10のポイントを実施していきましょう！

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対しない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばから離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災報知器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



※住宅用火災警報器についての点検方法は、四日市市消防本部のホームページでご確認ください。

お問い合わせ 四日市市消防本部予防保安課

電話 356-2010 FAX 356-2041



四日市市消防本部公式ホームページ

<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php>

楠こども園子育て支援センター「わくわく」です！

《利用案内》 月曜日～金曜日 9時30分～12時 12時30分～14時30分
(※上記の時間内でご都合の良い時間にお越しください)

- ★3月の予定
- 🌸 13日(水) 楠こども園にて午前中「支援センター」を開所。
9時30分～12時いつも通り「わくわく」も開所しています。
 - 🌸 21日(木) おたのしみ会 10時30分～11時
みんなで大きくなったことをお祝いしましょう。



【お問い合わせ】楠こども園子育て支援センター「わくわく」
楠町南五味塚 275-1 電話 397-3653



令和5年度 人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！



♡ 心の傷はかんたんにはなおらないよ （楠中1年生作品）



四日市市の情報をお届け！

四日市市 LINE 公式アカウント

生活に役立つ情報やイベント情報を配信中

QRコードを読み取って公式アカウントを友達登録！⇒

友達登録後、[受信設定を登録](#)して必要な情報を受信しましょう！

例1.ごみ出しの日を確認したい ⇒ごみ出し案内・地域を指定

例2.家族でイベントに出かけたい⇒イベント情報・家族向け

※受信設定が未登録の場合は情報が配信されません

◇問い合わせ先：ICT戦略課 電話 354-8126



【楠福社会館からのお知らせ】

◎第14回 洋らん展 開催のご案内

丹精込めて咲かせた「らんの花」を会場いっぱいに展示いたします。

会場では、らんの育て方指導コーナーもあり、植え替えや栽培のご指導もいたします。

お気軽にご相談ください。

・日 時 3月 9日（土） 10時～17時
3月10日（日） 9時～16時

・場 所 楠福社会館 2階 第一会議室

・主 催 四日市市楠福社会館・四日市らん友会

※お問い合わせ 楠福社会館（電話 397-2105）



◇楠地区市民センターからのお知らせ

☞図書室に新しい本が入りました。



お1人3冊まで
2週間お借りいただけます。

☞シャーロック・ホームズの凱旋 森見登美彦 ☞夜廻り猫 深谷かほる ☞星を編む 凧良ゆう

☞二番目の悪者 林 木林 ☞ヨーコさんの“言葉” 佐野洋子 ☞草花刺繍 マカベアリス

☞今日から始める 家庭の防災計画 高荷智也 ☞痩せる朝ごはん 大塚亮 料理監修・中井エリカ

☞限りある時間の使い方 オリバー・バークマン ☞DIE WITH ZERO ビル・パーキンス



【お問い合わせ】楠地区市民センター 電話 398-3111

吉崎海岸清掃

私たちの力で自然豊かな、きれいな砂浜にしませんか？

日 時：3月3日（日）8時～ 砂浜清掃と外来種駆除

9時～ 海の楽しい勉強会

持ち物：帽子・飲み物・タオル・運動靴・雨具（雨天時）



【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121

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

<3月の予定> 休館日：毎週月曜日、20日（水・祝）

- 【おはなし会】 3月 9日（土）10時30分～ 話し手：ももたろうの会
- 【はるやすみ おはなし会】 3月28日（木）10時30分～ 話し手：ももたろうの会
- 【自動車文庫】 3月27日（水）楠本郷公民館：10時20分～10時50分
楠福祉会館：11時～11時45分



雑誌と本のリサイクル

■図書室で不用になった雑誌や本をお譲りします。どうぞご利用ください。

日時：3月2日（土）～10日（日） 9時30分～17時

場所：交流会館1階 ロビー

※3月2日（土）のみ1人5冊まで。3月3日（日）以降は冊数制限なし。

◇行事の詳細は、楠まちづくりコミュニティホームページに掲載していますので、ご覧ください。



楠歴史民俗資料館からのお知らせ



【お申込み・お問い合わせ】電話 398-3636

月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）

※詳細については直接お問い合わせください。

◎3月後半企画展示「書友会展（暮らしの中の書）」

【開催日時】 3月16日（土）～24日（日）9時～17時（初日は12時～）

【内 容】 小学生から80代までの書友会の会員が暮らしの中の大切な言葉を作品にして展示します。

◎「楠歴史民俗資料館見学と本郷地区歴史散策」参加者募集

【開催日時】 3月10日（日）9時30分～14時30分（資料館集合）

【内 容】 楠歴史民俗資料館や楠城址、正覚寺などを散策しながら、楠の歴史や自然についてお話しします。

【参加費】 10組程度（先着順） 【持ち物】 昼食・飲み物

【申込方法】 2月29日（木）までの9時から17時に、資料館に来館もしくは電話にて申込。

資料館 HP <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/museum/shiryokan/index.html>

ゆめの木からのお知らせ



【お申込み・お問い合わせ】電話 397-3972

※それぞれの行事の詳細については直接お問い合わせください。

★3月の予定★

☆高齢者教室の作品展

■3月2日（土）～16日（土）午前

楠ふれあいセンターロビーにて伊勢型紙・絵手紙・レザークラフト・ストリングアート教室の作品展を行います。



○健康体操

■日 時 3月2日（土）・16日（土）10時～11時

■どなたでも（参加費・申込不要）

○ふれあい教室 三色団子を作ろう！

■日 時 3月13日（水）14時～15時30分 ■対 象 どなたでも 参加費500円

■申 込 3月10日〆切（先着6名） ※13時30分～13時50分赤ちゃん向け読み聞かせ有り

○土鍋で作るエコクッキング

■日 時 3月16日（土）10時～12時 ■内 容 お花見のおもてなし料理

■対 象 どなたでも（参加費500円・先着10名） ■持ち物 エプロン、三角巾、ふきん



ゆめの木 令和6年度

高齢者教室の生徒募集



教室名	開催日	開催時間
○伊勢型紙教室	毎月第3火曜日	13時30分～15時30分
○太極拳教室	毎月第4火曜日	13時30分～15時
○そば打ち教室	毎月第4木曜日	13時30分～15時30分
○若がえり体操教室	毎月第1火曜日	10時～11時
○元気応援体操教室	毎月第2火曜日	10時～11時
○絵手紙教室	毎月第2木曜日	13時30分～15時30分
○ゆっくりヨガ教室	毎月第3月曜日	10時～11時（マット持参）
○ストリングアート教室	毎月第4木曜日	10時～12時

3月2日（土）
8時30分より
受付開始！

*年会費 1,200円（開講時にお支払をお願いします）

*申し込み 3月2日（土）8時30分～ふれあいセンター窓口・電話にて申込受付。 ※但し定員になり次第締め切り

