



## 熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。暑くなり始めたばかりの時期や、急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

### 熱中症予防のポイント



1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. 上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。



※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

環境省 熱中症

検索

より詳しい情報は [こちら](#) →



【お問い合わせ】 健康づくり課 電話 354-8291

## 楠地区 食改さんの料理教室 ～私たちの健康は私たちの手で～

今回のテーマ おいしく減塩するコツを学びましょう

- 日 時 6月20日(木) 10時から12時ごろ
- 場 所 楠交流会館 調理室
- 内 容 減塩料理3品とデザート
- 参加費 600円
- 持ち物 エプロン 手拭きタオル 三角巾 マスク
- 申込締切 6月13日(木)まで



主催 四日市市食生活改善推進協議会 楠地区

【お申込・お問い合わせ】 野崎 397-5248

## 楠まちキッチン子ども食堂



- ◆日 時:6月1日(土)11時30分~14時
  - ◆場 所:楠交流会館 調理室・ラウンジ・大集会室
  - ◆対 象:楠地区内 小学生・中学生 無料
- ※防災について楽しく学ぶコーナーもあるよ!



次回は  
7月19日(金)



【お問い合わせ】楠地区まちづくり検討委員会 楠まちキッチン 楠地区団体事務局 398-3121

# 「弁当の日」三重県初上映会 & 安武信吾監督特別講演会

◇日時：6月15日（土） 13時開場 13時30分開演

◇場所：あさけプラザ1階ホール

◇料金：【上映会】

一般 前売り1,000円 当日1,500円

高校生以下無料

【講演会】

一般 前売り・当日とも一般1,500円 高校生以下無料

\*弁当の日前売りチケット情報：[bentonohi-jyoueikai.peatix.com](https://bentonohi-jyoueikai.peatix.com)

又は主催者へお問い合わせください

◇その他：映画上映中は、小学生以上の子どもを対象に「子どもお味噌汁教室」を開催します。（参加費無料）



はなちゃんのみそ汁の  
著者、安武信吾さんの  
監督映画上映、講演会

【主催・問い合わせ】：「夢みる小学校」を上映する会@三重  
080-4308-5570（代表 安藤）



後援：四日市市教育委員会、桑名市教育委員会、東員町教育委員会  
朝日町教育委員会

## ●あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードと健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

サポートを利用させていただいた方にはノベルティをプレゼント！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

### サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和6年6月分）

日程	場所	受付時間
6月15日（土）	イオンタウン四日市泊	10:00~18:00
16日（日）	【1階中央イベント広場】	
29日（土）	日永カヨー	
30日（日）	【1階中央広場】	

※その他でも、出張サポート実施しております。詳細は、お問い合わせください。

【お問い合わせ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター 電話 340-8371

# 令和5年度 人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！



♡住み続けたいまちをみんなで作ろう

（楠中 1 年生作品）

※学年は応募時（令和 5 年度）のものです。

## 毎年 6 月 1 日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に 18 人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

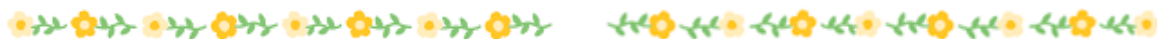
みんなの人権 110 番（全国共通） 0570-003-110

※ おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8時30分～17時15分）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>  
（パソコン・スマートフォン共通）



※ 相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。



### ◆特設人権相談実施のご案内◆

★6月3日（月）10時～12時・13時～16時 予約不要

★イオンタウン四日市泊店 2階グリーンスペース  
（島村楽器さんの前）

【お問い合わせ】

事務局 人権センター  
電話 354-8609・FAX 354-8611

## 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～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）

★6月の予定



- 4日（火）避難訓練：天気が良ければみんなで避難所まで出かけていきます。
- 11日（火）アレルギー相談会：10時～11時30分
- 13日（木）さつまいも苗植え：一人一人順番に苗を植えます。
- 27日（木）保健師相談：10時～11時30分（11時15分受付終了）

【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



## 吉崎海岸清掃

アカウミガメも訪れる楠町の吉崎海岸を、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：6月2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



## ふれあい農園 (楠地区社会福祉協議会)



お一人住まいの高齢者の配食弁当の材料とする野菜作りをしています。  
参加できる日だけでもかまいませんので、お手伝いしていただける方お待ちしています。

◇日 時：毎月第1土曜・第3土曜 9時～

◇場 所：本郷楠村神社 南側



【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

〈6月の予定〉

休館日：毎週月曜日



【おはなし会】 6月 8日(土) 10時30分～ 語り手：語りの会「どっこいしょ」

【よみきかせ ひよこ】 6月27日(木) 10時30分～ 話し手：しらゆきひめ又は職員

【自動車文庫】 6月28日(金) 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



※行事の詳細は、楠まちづくりコミュニティホームページをご覧ください。



## 楠歴史民俗資料館からののお知らせ



【お問い合わせ】電話 398-3636

※月曜日休館(祝休日の場合はその翌平日)

### ◎夏の夜間特別開館 2024

普段の17時までの開館を、20時まで延長します。日中とは違った雰囲気資料館を見学できます。また、資料館周辺では、楠地区の地域団体によるワークショップや、ホテルの観賞会を行います。なお、資料館は当日9時から開館しています。

【開催日時】5月25日(土) 17時～20時 ※ホテルの観賞会は19時～20時30分(雨天中止)

### ◎6月企画展示「北勢を水墨で描く五人展」

【展示期間】6月1日(土)～15日(土) 9時～17時

※初日は13時から、最終日は13時まで

【展示内容】四日市・北勢の良い所を知ってもらえる水墨画を展示します。



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

## ゆめの木からののお知らせ

【お申込み・お問い合わせ】電話 397-3972

### ★6月の行事予定



※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。

#### ○健康体操



日 時 6月1日(土)・15日(土) 10時～11時 内 容 気軽に出来る楽しい体操

申 込 どなたでも参加できます※参加費・申込不要



#### ○多目的室開放(卓球)

日 時 6月8日(土) 午前中

参加費 どなたでも 無料

