

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. 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19日（木） 10時から12時
- 場 所 楠交流会館 調理室
- 内 容 牛肉とやさいの彩りプレート 他2品 デザート フルーツパフェ
- 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12日（木）まで



※次回7月24日（木）『夏休み親子料理教室』を予定しています。

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】楠地区団体事務局 398-3121

楠まちキッチンこども食堂



- ◆日 時: 6月7日（土）11時30分～14時
- ◆場 所: 楠交流会館 調理室・ラウンジ・2F 会議室
- ◆対 象: 楠地区内 小学生・中学生 無料



次回は
7月18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

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。

◆特設人権相談の実施案内◆

★6月2日（月）10時～12時・13時～15時 （予約不要）

★イオンタウン四日市泊店1階 カルディコーヒーファームさん南側

【お問い合わせ】事務局 人権センター 電話 354-8609・FAX 354-8611

第1回マリッジサポートセミナー

婚活を科学する！ ～素敵なパートナーに巡り逢うためのファーストステップセミナー～

これから婚活を始めたい方、婚活を始めたばかりの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、「マリッジサポートセミナー」を開催します

- 日 時：6月22日（日） 13時30分～14時30分
- 形 式：オンライン ZOOM（ウェビナー）
- 対 象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女
- 内 容：婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいたします

■ 講 師：リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也 さん

■ 申込期間：6月18日（水）17時まで

■ 申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから

四日市マリッジサポート事務局（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

電話355-1320 FAX355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>



【お問い合わせ】こども未来課 電話 354-8038

たみお 民生のつぶやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。

活動の一つに0～6（0歳から6歳）訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。



民生委員児童委員のキャラクター

たみお
民生の友達ミンジーです
よろしく！



「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重県版ミンジーです。

令和6年度 人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！



- ♡ さえぬ顔どんなサインも見のがすな
- ♡ その笑顔自分らしさが日本の宝

（楠中1年生作品）

（楠中1年生作品）

※学年は応募時（令和6年度）のものです。

「毎日イキイキ！シニア健康体操」開催のご案内

日 時	： 6月12日（木）13時30分～15時 7月10日（木）13時30分～15時
場 所	： 楠福社会館 教養娛樂室
内 容	： 毎日続けられるような体操の指導
定 員	： 10名程度 参加費 ： 無 料
持 ち 物	： バスタオル、タオル（体操にも使用）、飲み物
申込締切	： 各回、前日まで（どちらかのみのお出席も可）



【お問い合わせ】楠福社会館 電話 397-2105

楠福社会館「市民体験・学習講座」開催のご案内

日 時	： 6月17日（火）13時30分から
場 所	： 楠福社会館 ホール（1階）
内 容	： 寄せ植え講習
参加費	： 2,000円
定 員	： 30名（定員になり次第締め切り）
持 ち 物	： 鉢（25センチくらい）
申込期間	： 5月21日（水）9時～



【お問い合わせ】楠福社会館 電話 397-2105

楠こども園子育て支援センター「わくわく」です！

《利用案内》 9時30分～14時30分（土日祝日は休み）※お問い合わせは下記お電話番号へ



◇月・火・木 わくわく 電話 397-3653
◇水・金 楠こども園 電話 398-3133

★6月の予定



2日（月）保健師相談：10時～11時30分（11時15分受付終了）
17日（火）避難訓練：11時～
30日（月）七夕制作：終日



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1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にお配りする弁当の材料とな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14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26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27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 2025

普段の17時までの開館を20時まで延長しますので、日中とは違った雰囲気の写真館を見学できます。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タ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31日(土) 17時～20時 ※ホタルの観賞会は19時～20時(雨天中止)

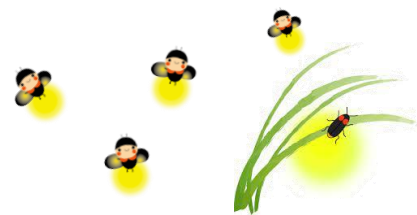
◎6月後半企画展示「楽しい水彩画」

【展示期間】6月17日(火)～29日(日) 9時～17時

(※初日は10時から、最終日は15時まで)

【主催者】水彩画の会

【展示内容】水彩画の会の会員が描いた水彩画を展示します。



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



【お問い合わせ】電話 397-3972

※行事の詳細については直接お問い合わせください。

★6月の行事予定

○健康体操



日 時 6月7日(土)・21日(土) 10時～11時

対 象 どなたでも(無料・申込不要)

○多目的室開放(卓球)

日 時 6月14日(土) 10時～12時

対 象 どなたでも(無料・申込不要)

