



## 新年あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしく申し上げます

楠地区市民センター職員一同

## 楠地区 民生委員児童委員・主任児童委員の紹介

民生委員児童委員・主任児童委員の改選が行われ、次の方々が新たに厚生労働大臣の委嘱を受け就任されました。任期は令和 10 年 11 月 30 日までの 3 年間です。よろしくお願いします。(敬称略)

役職	氏 名	担当地区	役職	氏 名	担当地区
会 長	坂倉 長	北一色	委 員	橋本 加寿美	北本町
副会長	水谷 朋子	小倉	委 員	森田 真弓	南川
副会長	林 國貴	東町	委 員	安井 幸代	栄町
研究事業部長	竹野 久一	開栄町	委 員	嶋田 智優	錦町・昭和町
書 記	今村 栄子	北町	委 員	鈴木 美可	幸町 1
書記・広報	草薙 明	東本郷 2	委 員	加田 千穂	旭町
会 計	松村 恵理子	古川町・宝町	委 員	田中 栄美	新浜町
会 計	田中 明美	新町	委 員	森本 博子	西町 1
監 事	野崎 匡	南本町	委 員	高見 圭二	西町 2
監 事	小野田 紀子	本郷	委 員	光原 暁子	中町
部 長	佐治 知彦	菊水園	委 員	内藤 節子	吉崎
部 長	坂倉 文子	南町	委 員	甲斐 早苗	丑之新田
部 長	柴田 好美	幸町 2	委 員	中嶋 康宏	東本郷 1・川北園
			委 員	岡本 善行	東本郷 3

主任児童委員	藤田 広美	川北地区担当	主任児童委員	岡 理重	川南地区担当
--------	-------	--------	--------	------	--------

### 《任期満了に伴い、次の方々が退任されました》

長年に渡り地域社会福祉の増進にご尽力いただきありがとうございました。

原田豊子さん(新浜町) 上山幸一さん(東本郷 1・川北園) 田中みち子さん(東本郷 3) 増谷喜美代さん(幸町 1)  
森田益美さん(南川) 川本博康さん(栄町) 伊藤進一さん(錦町・昭和町) 宮崎佳子さん(旭町)  
浅井美智子さん(西町 1) 廣田武彦さん(西町 2) 分部かず子さん(中町) 立木登代子さん(吉崎)  
吉田秀子さん(丑之新田) 伴野裕美さん(主任児童委員川北担当) 今村華恵さん(主任児童委員川南担当)

## ＊ 人権ポスター展を開催いたします ＊

楠小学校の5年生のみなさんは人権ポスター・6年生のみなさんは人権標語を展示いたします。ぜひお越しください。

場 所：楠地区市民センター 1階ロビー

期 間：1月19日（月）～1月30日（金）

時 間：平日 8時30分～17時 （※土日祝は休館です）

主 催：楠地区人権教育推進協議会 協 賛：四日市市立楠小学校

【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121



た み お

### 民生のつぶやき

寒さが厳しくなってきたので、風邪を引かないように気を付けてください

民生委員児童委員は、年に2回「ふれあい」という広報誌を作っているんだよ。11月と3月に発行され、地区市民センターに置いてあるよ。研修で学んだことや日々の活動で感じたことを載せているんだって。3月号は新任民生委員児童委員の紹介コーナーが掲載されるので、是非チェックしてくださいね♪



### 第4回消費者講座「行政書士に聞く！終活のいろは」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第4回は、人生を最後まで楽しく生きるため「終活」について学び、それにまつわるトラブル事例もまじえながらわかりやすくお話しいたします。

- 日時 令和8年1月21日（水）14時～15時30分
- 場所 四日市市総合会館 7階 第一研修室
- 講師 三重県行政書士会 四日市支部 特定行政書士 篠原 一志
- テーマ 「行政書士に聞く！終活のいろは」
- 定員 50名（事前申込不要）
- 参加料 無料
- 事務担当 市民・消費生活相談室（電話 354-8147）



※市役所北側の市営中央駐車場をご利用の方は、会場にて無料手続きを行いますので、駐車券をご持参ください。その他の駐車場の無料手続きは致しかねます。



### 楠地区市民センターからのお知らせ

【お問い合わせ】電話 398-3111

#### ♪新しい本が入りました♪

- ・気軽に作れて、これ以上おいしいレシピを私は知らない。
- ・志麻さんちのおやつ
- ・頭のいい人だけが解ける論理的思考問題
- ・レイクサイド
- ・きみのそばにいるよ
- ・ハムスたんていと かいとうニャー
- ・猫が幸せならばそれでいい
- ・和田式 老けないテレビの見方、ボケない新聞の読み方
- ・大きな玉ねぎの下で
- ・成瀬は都を駆け抜ける
- ※お菓子作り、料理の本も揃えています。ぜひ図書室にお立ち寄りください。



## 宅内の水道管の凍結にご注意ください

令和5年1月に観測史上、最低気温となるマイナス8.9℃を記録し、市内全域で凍結の影響による宅内の水道管の破損が発生しました。一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまうことがあります。

凍結の防止方法について、詳しくは上下水道局ホームページ  
([https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new\\_water/](https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/)) をご覧ください。



めざすは元気  
で長生き!

### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

#### 食事で骨粗しょう症予防!!

骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。



#### 骨粗しょう症を予防するためのポイント

栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」をバランス

よく食べることが基本

カルシウム・・・しっかり摂取 牛乳・ヨーグルト・

チーズ・ししゃも・小松菜

ビタミンD・ビタミンK・・・合わせて摂りたい

魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

インスタント食品・食塩・アルコールは  
カルシウムの吸収を阻害する



- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を!



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

## 使ってみよう デジタルマップ 「四郷ふるさとの道ウォーキング」

文化財デジタルマップを使いながら、四郷ふるさとの道に点在する文化財等をめぐります。  
希望者は「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。

日程：2月14日(土) 雨天順延2月15日(日) 会場：四郷ふるさとの道  
内容：健脚コース(約5km) 2コース

顕正寺・日野神社・旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・神楽酒造  
吉田神社・懐石白梅

のんびりコース(約3km) 3コース

東日野公民館(神明神社獅子頭)・顕正寺・日野神社・旧四郷村役場  
十世伊藤伝七墓誌・懐石白梅

(コースの詳細、集合時刻・集合場所などは二次元コード参照)

定員：A～Eの各コース20人程度(応募多数の場合は抽選)

料金：無料(但し運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担)

申込み：1月30日(金)までに、希望するウォーキングコース(第1希望、第2希望)、  
代表者の住所と連絡先、参加者全員の名前、「懐石 白梅」での昼食の有無を明記して、往復  
はがき(必着)か四日市の文化財ホームページ(二次元コード)から申し込んで下さい。申込み  
人数は4名まで。〒510-8601 文化課「四郷ふるさとの道ウォーキング」係

その他：・小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

・スマートフォンやタブレットをご持参ください。機器の貸し出しはできません。

文化課 電話 354-8238 Email:bunka@city.yokkaichi.mie.jp





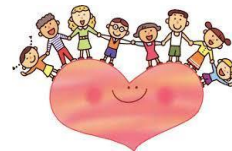


令和7年度 人権標語(人権標語優秀作品)を紹介します。

人権標語優秀作品 人権教育推進協議会会長賞受賞作品

♡違いは壁じゃない、未来への架け橋だ。

(楠中 1 年生作品)



## ☆男性のための料理教室☆

『男性のための料理教室』を開催します。

料理初心者から料理好きの方まで、楽しく料理しましょう！

今回は「冬に温まるイタリア料理」です♪



日 時：2月8日(日) 9時 30 分～

場 所：楠交流会館調理室

定 員：10 名迄

申込締切：2月4日(水)

持ち物：マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル

材料費：2,100 円

メニュー：栄養満点具沢山野菜スープ・イタリアンロールキャベツ・チョコとアーモンドのケーキ

【お申し込み・お問い合わせ】楠地区市民センター 電話 398-3111

## ◇税務・記帳相談会◇

日 時

令和 8 年 2月12日(木) 10時～16時 (1時間程度)

場 所

楠町商工会 相談室

講 師

黒田公認会計士・税理士事務所 黒田幹雄 氏

内 容

決算書作成、所得税申告、消費税申告に関する相談会

令和 7 年の帳簿、控除書類、参考になる資料等をご持参下さい。

対 象

小規模事業者

相談料

無 料

その他

予約制

※日時は都合により変更する場合があります。事前にご確認下さい。

【お問い合わせ】楠町商工会 電話 397-2046



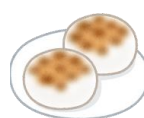
## 楠交流会館図書室からのお知らせ



【お問い合わせ】電話 397-2277

お正月にお雑煮は召し上がりましたか？お雑煮は、具やお餅の形など地域によって色々な違いがあります。文化や習慣など「比べて違いを知る」をテーマにした本を紹介。

- ・おもしろ方言 47 都道府県まるわかり！
- ・外国人のあたりまえ図鑑
- ・動物の今と昔ずかん
- ・リバウンドしない収納はどっち？
- ・ちがいがわかるとおもしろい！東日本と西日本 1-3
- ・くらべる世界
- ・歴代作曲家ギャラ比べ
- ・正しい「働き方」はどっち？



\*新着図書一覧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。

市民税・県民税・  
森林環境税(第4期)

納期限は

2月2日(月)です

