



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 特別企画 中華に挑戦!!

- 日時 6月18日(木) 10時から12時ごろ
- 場所 楠交流会館 調理室
- 内容 フライパンで豚まん 他2品
- 参加費 600円
- 持ち物 エプロン 三角巾 マスク 布きん2枚
- 締切り 6月11日(木)まで

※次回 7月23日(木)は『親子料理教室』
7月30日(木)は『中高生のための料理教室』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
【お申込み・お問い合わせ】 楠地区団体事務局 電話 398-3121

楠保健福祉センター(ゆりかもめ)の指定避難所・指定緊急避難場所の解除について

「楠保健福祉センター(ゆりかもめ)」は、令和8年3月31日の閉館に伴い、「指定緊急避難場所」および「指定避難所」の指定を解除いたします。今後、当該施設は避難場所として開設されませんので、事前にお住まいの地域における避難場所や避難経路、避難行動について、ハザードマップ等を用いてご確認ください。

※ハザードマップについては、市防災情報ホームページ(右記二次元コード)のほか、四日市市役所危機管理課・地区市民センターで入手・閲覧できます。



◇担当 危機管理課 電話 354-8119

熱中症を予防しましょう!

熱中症とは

高温多湿の環境で体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋内で何もしていない時でも発症し、命に関わることもあります。



熱中症予防のためのチェックポイント

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給をする
- エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくする
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使用する
- 暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートを確認する



WBGT

◇お問い合わせ 四日市市 健康づくり課 電話 354-8291

楠まちキッチンこども食堂

- ◆日時: 6月6日(土) 11時30分~14時
- ◆場所: 楠交流会館 調理室・ラウンジ・2F 研修室
- ◆対象: 楠地区内 小学生・中学生 無料



次回は
7月17日(金)
(終業式)

【お問い合わせ】 楠地区まちづくり検討委員会 楠まちキッチンこども食堂
楠地区団体事務局 電話 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。

※人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○特設人権相談の実施案内 「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。

★日 時 6月1日（月）10時～12時・13時～15時（予約不要）

★場 所 イオンタウン四日市泊店 1階鎌倉パスタさん南側

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

令和8年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



◇対象者 受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の人（※過去に受講したことのない人）

◇日 時 ①6月17日、②7月29日、③8月26日、④9月16日、⑤10月14日、⑥11月25日、⑦12月23日（全7回） いずれも水曜日 9時30分～12時30分

◇場 所 四日市市総合会館（7階第3研修室など）

◇内 容 講義「望ましい食生活、食中毒の予防など」 調理実習（3回）

◇料 金 2,000円

◇定 員 20人（4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。）

◇申込み 6月1日（月）必着までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、右記二次元コードで。

または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。

〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課 電話354-8291 FAX353-6385



※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

たみお 民生のつばやき



暖かくなってきましたが、寒暖差があるので体調管理に気を付けてください

民生委員制度は大正6年に岡山県で発足した「済世顧問制度」を源とし生活に困窮する人びとを救うことから始まった制度です。戦後、「民生委員」と改称され、今日に至るまで、さまざまな理由で生活上の課題を抱えている人びとの支えとなってきました。109年にわたる長い歴史と実績を有しています。

「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、地域の皆さんが住み慣れた場所で安心安全に生活できる地域づくりのために日々活動しています。



令和7年度 人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！



- ♡ 普通を押し付けないで相手を尊重して
- ♡ ありのままの自分を、隠さずに過ごそう

（楠中1年生作品）

（楠中2年生作品）

※学年は応募時（令和7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16日（火）13時30分～15時 7月16日（木）13時30分～15時	
場 所	楠福社会館 教養娯楽室	
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18日（木）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	スコップ・鉢（25センチくらい）
申込期間	5月22日（金）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！

開催日 月～金 9時30分～14時30分（土日祝日は休み）

楠こども園 楠町北五味塚 2060-63 電話 398-3133

★6月の予定

- 🌸 2日（火） 保健師相談 10時～11時30分（受付11時15分まで）
- 🌸 8日（月） アレルギー相談 10時45分～11時15分
- 🌸 15日（月）～24日（水） 親子ヨガ〈7月2日（木）〉の予約



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7日（日） 8時～ 砂浜清掃と外来種駆除

9時～ 海の楽しい勉強会

「マイクロプラスチックを見つけて発生源を考えよう」

持ち物：軍手・帽子・飲み物・タオル・雨具（雨天時）



【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121

今回は四日市市主催の「よっかいち 海ごみゼロ大作戦！！2026」も同時開催されます。

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～ 【6月6日・6月20日】

◇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、特別整理期間：6月29日(月)～7月3日(金)

【耳から聴くおはなし会】 6月13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25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30日(火) みのりの里：10時10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 2026

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30日(土) 17時～20時(ホテル観賞会は19時～20時)

※雨天中止



◎6月後半企画展示「光と影の奏でる世界」

【展示期間】6月16日(火)～30日(火) 9時～17時(初日は13時から、最終日は13時まで)

【主催者】平龍光

【展示内容】平龍光による作品を展示します。

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

楠交流会館ゆめの木事業(6月)のお知らせ



【お問い合わせ・お申込み】楠交流会館 電話 397-2277

○卓球開放 日 時 6月12日(金) 10時～11時45分

会 場 楠地区市民センター 3階 301会議室

対 象 どなたでも (無料・申込み不要)



○健康体操 日 時 6月13日(土)、20日(土) 10時～11時

会 場 楠交流会館 2階 大集会室

対 象 どなたでも (無料・申込み不要)



*通常第1土曜日開催が第2土曜日に変更になっております。

○室内スポーツ大会 モルック

日 時 6月21日(日) 10時～11時30分(予定)

会 場 楠地区市民センター 3階 301会議室

対 象 どなたでも 先着16名 無料



申込み・締切り 楠交流会館 電話 397-2277 6月14日(日)まで