



田んぼアート見学会

5月に植えられた苗も成長し、田んぼアートが楽しめる頃になってきました。
鈴鹿川派川堤防からご覧いただけます。

日 時：7月11日(土)9時~12時(小雨決行)雨天時7月12日(日)に順延

場 所：南川地区鈴鹿川派川堤防沿い(新大正橋南詰め付近)

※熱中症対策のため、飲み物等をご持参ください。

主 催：楠地区まちづくり検討委員会 田んぼアート実行委員会

(※場所がわからない方は080-4225-3284〔森〕当日のみ)



(画像は昨年のもので)

◎『楠まちコミ』ホームページにて
雨天による開催の延期の確認ができます。
『楠まちコミ』で検索してください。

【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121

食後高血糖にご注意!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があります。され、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる(うどんとおにぎり等)のは控えましょう。
- 食べる順番は、
副菜→**主菜**→**主食**
野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果物+乳製品がお勧め。



★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



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

健康づくり課
電話 354-8291

楠町学童保育所 指導員大募集

夏休み保育時間増大に伴い、指導員を募集いたします。
子どもの成長を身近に感じることができ子どもが好きな方には非常にやりがいのある仕事です。

- ◆勤務内容 小学生の放課後の宿題や遊びの見守りなど。
- ◆開所時間(夏休み) 7時30分~18時30分
- ◆勤 務 週2日、1日2時間以上 ※相談により決定
- ◆時 給 1,087円 ◆募集人員 若干名 ◆閉 所 日 日曜日・祝日
- ◆申込方法 第二学童保育所 電話 390-0252 までお問い合わせください。楠地区社会福祉協議会



待っています♡
お願いします!

納涼祭のご案内

7月26日(日) 南五味塚納涼大会 楠福社会館(盆踊り・キッズダンス・大抽選会)
17時30分～

8月13日(木) 北五味塚納涼祭 北五味塚ちびっこ広場
(雨天翌日) 17時～(盆踊りは19時～)

【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121



夏休み 地域交流室「ひのとり」だより

楠地区の小学生を対象に、学校の長期休みの時に無料で利用できるエアコン・除菌完備のお部屋で、子どもだけで安心して遊んでいただけます。
場所は旧楠南幼稚園に開設されています。

夏休み中(7月21日～8月31日)にぜひ利用してください!!

利用時間 月～金曜日 10時～12時
13時～15時 (園庭は17時まで利用できます)

※8月11日(祝日)、13日(木)、14日(金)はお休みです。
※利用する時は受付で名前を書いてください(保険適応のため)

なつやすみちゅう
まいにちやってるよ!!
(どようび、にちようびはおやすみ)
あそびにきてね



移動児童館の工作教室

★7月22日(水) 木工工作
★8月12日(水) キーホルダー作り
10時～12時



【お問い合わせ先】楠地区社会福祉協議会(楠地区団体事務局) 電話 398-3121

令和8年度四日市市民大学 受講者を募集します! 【問い合わせ先】市民生活課 354-8146

四日市市民大学は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。1,600円～2,500円の受講料でテーマ別に4つのコースがあり、複数コースの受講も可能です。詳しくは、地区市民センターなどで配布している講座案内またはまなぼうやホームページをご覧ください。



まなぼうやHP

	コース・講座名	日程	会場
A	超高齢社会の中で健康寿命を延ばし、 これからの人生を切り拓く 【企画運営】(一社)100歳大学	土曜日・日曜日 9/12～1/16 (全8回)	総合会館8階 視聴覚室
B	私のウェルビーイング向上習慣 ～人生の質を高める5つのワークショップ～ 【企画運営】(特非)日本メンタルヘルスの会	土曜日・日曜日 9/20～2/13 (全5回)	総合会館7階 第1研修室
C	鯨船が語る四日市のこれまでとこれから 【企画運営】四日市大学	土曜日 9/26～ 10/17,10/31 (全5回)	四日市商工会議所1階 ホールⅡ
D	21世紀ゼミナール 暮らしの解像度を上げる 【企画運営】三重大学	土曜日 8/22～11/14 (全5回)	四日市商工会議所1階 ホールⅠ

令和7年度 人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！

- ♡ 「当たり前」それは本当に 当たり前？ （楠中2年生作品）
- ♡ 私の個性とみんなの個性を大切に （楠中2年生作品）



※学年は応募時（令和7年度）のもので

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～
中高生の皆さん 夏休みにご飯作り挑戦しませんか

『中高生対象の料理教室 中華に挑戦！』



日 時 令和8年7月30日（木） 10時から12時
場 所 楠交流会館 調理室
内 容 肉まん エビマヨ 杏仁豆腐
対 象 楠地区の中学生高校生 16名程度
参 加 費 500円 当日集金します
持 ち 物 エプロン 手拭きタオル 三角巾 マスク
申込み締切り 7月27日まで

夏休みおやこ料理教室は
楠小学校に配布するチラシ
を見て下さい

※次回は、9月17日（木）お魚料理をします



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



楠交流会館夏休みキッズイベントのお知らせ お問い合わせ・お申込 楠交流会館 ☎397-2277

キッズイベント かごづくり

講師 移動児童館
日時 7月25日（土） 9時30分～11時
場所 楠交流会館 2階 研修室1・2
対象 四日市市在住の小学生
＊小学3年生以下は保護者同伴が望ましい。
定員 20名（先着順）
参加費 無料



キッズイベント シャカシャカ ペンケースづくり

講師 小林 佳代先生
日時 8月7日（金）9時30分～11時
場所 楠交流会館 2階 研修室1・2
対象 四日市市在住の小学生
定員 20名（先着順）
材料費 600円



お申込 7月5日（日） 午前8時30分～ 電話か窓口にてお申込みください。



四日市市立磯津保育園 会計年度任用職員（パート） 募集

平素は、保育園の運営に関しましてご理解ご協力いただき、ありがとうございます。
さて、四日市市立磯津保育園におきまして、週 20 時間未満の会計年度任用職員（パート）を募集しております。希望される方は、下記までご連絡いただきますよう、よろしくお願い致します。

募集人員 会計年度任用職員（パート）
業務内容 保育補助（保育士資格は必須ではありません）
勤務時間 令和 8 年 8 月～ 月～金 15 時～17 時 出勤曜日は相談可能
時給 1,240 円
勤務場所 四日市市立磯津保育園（四日市市大字塩浜 3050-2）
応募方法 希望される方は、磯津保育園（濱）電話 346-1001 までご連絡ください。



楠交流会館図書室 イベントのお知らせ



【お問い合わせ】電話 397-2277

★図書室お仕事体験

貸出・返却作業、しおり作りなど図書室のお仕事を体験してみよう



日 時：8月4日（火）

午前の部 10時～11時30分 午後の部 14時30分～16時

対 象：四日市市にお住まいの小学3年生～6年生

定 員：各回6名

内 容：楠交流会館図書室についての説明、仕事体験、しおり作り

持 ち 物：四日市市立図書館共通貸出券（貸出券をお持ちでない人は当日作っていただきます）
はさみ

受 付：7月18日（土）午前9時より、楠交流会館図書室のカウンターで
受付します（先着順）。

並んでいただいた方お1人につき申し込みは3名までです。



《楠交流会館図書室事業》

Texture art —テクスチャーアート体験—

夏をテーマにしたクレイアート体験！！

五感をたっぷり使って

自分だけの表現を思い切り楽しみましょう！



日 時：8月6日（木）10:00～11:00

場 所：楠交流会館（創作作業室）

参加費：1000円 / 1人 当日集金 *10cm×10cmサイズ

持ち物：汚れても良い服装、お手拭きタオル

対 象：2歳頃～小学生（※未就学児は保護者様とご参加下さい）

定 員：先着 8名様

講 師：こどもアトリエ Deco palette うえだ ひろこ



申込期間：7月9日（木）～

定員になり次第受付を終了
します。

申込方法：楠交流会館図書室窓口
または電話(397-2277)

受付時間：図書室開室日の午前9時から
午後5時まで

次の項目をご連絡ください。

- ① 参加されるお子様のお名前
(保護者同伴の場合は、保護者のお名前も
お伝えください)
- ② お子様の年齢
- ③ 電話番号

☆定員に達した場合は、楠まちづくりコミュニ
ティホームページに掲載しますので、ご確認くだ
さい。