



# 楠西 こみせん

第397号 ( 31.3 )

楠西コミュニティセンター  
運営委員会 広報部  
☎ 902-4320



## 防災訓練実施のお知らせ!

日時 4月14日(日)午前9時～11時40分まで  
雨天決行で行います。  
場所 楠西小学校体育館及び運動場

訓練 ①AED使用方法の訓練  
②煙道体験・起震車による地震体験  
③炊き出し訓練(おにぎり、とん汁)  
他各種訓練実施いたします。



## 北区交通安全標語の募集について!

北区では、国道19号・41号をはじめ幹線道路中心に交通事故が多発しています。悲惨な交通事故を1件でも減らしたいとの思いを込め、北区の花「コスモス」にちなんだ標語を募集します。

募集期間 4月11日(木)～5月31日(金)まで

募集部門◎ドライバー部門 運転者へ呼び掛ける標語  
◎こども部門 中学生以下(自分たち自身)へ呼び掛ける標語

募集する標語 区の花「コスモス」の各文字を頭文字にした標語

応募方法 楠西コミセンに応募箱を設置いたしますので応募用紙に必要事項を記入し投函。

## チラシ寿司に舌鼓み、ロコモ予防運動で大笑い!

3月4日(月)10時半より楠西コミセンにて給食会がひとり暮らしの高齢者を招待して87名参加で開催されました。

今回のアトラクションは「ロコモ」予防ですから30分ほどDVDを見た後の軽い運動をしました。かかとをあげたり、つま先を上げたり、先生と手のひらとグーで手遊び、膝に手を置いてゆっくり膝を上げて、ゆっくりおろす。運動不足の誰かさんは、「イテッテテ、足がつった」という場面もありました。「ロコモ予防」は介護予防において、とても重要です。「立つ」「歩く」といった機能低下が進むと日常生活に支障がしょうじるので健康的な生活習慣に結びつくよう日頃から気をつけましょう。軽い運動をした後は、お待ちかねのランチタイムです。当日のメニューはチラシ寿司、きゅうりのぬか漬け、ほうれんそうのおしたし、花ふと菜ばなのおすまし、デザートは「さがほのか」の大きなイチゴでした。



楠西福祉推進協議会



楠西コミセンの正面入り口に「手すり」がつきます。以前に植え込みに落ちた高齢者がみえましたが、これで安心です。3月13日(木)より工事に入りますので、ご注意下さい。



## 学区子ども会定期総会のお知らせ

平成31年3月17日(日)AM9:00～ 楠西コミュニティセンターにて学区子ども会定期総会を行います

第1部 総会

第2部 BO-Ken あいちさんイベント

おいしいみたらし団子販売 1本50円

子ども会会員以外の方も購入いただけます

\*子ども会会員募集しています(小学1年生～中学2年生幼児につきましてはお問合せ下さい)



## 平成31年度 区役所・楠支所の日曜窓口のお知らせ

実施日 平成31年3月3日・24日・31日、4月14日・28日、5月12日、6月2日、7月7日、8月4日、9月8日、10月6日、11月10日、12月1日  
平成32年 1月12日、2月2日、3月1日・22日・29日

実施時間 8:45～12:00まで  
3月31日、と平成32年3月29日は実施時間を午後2時まで延長します。

取扱業務 転入・転出・転居届の受付、印鑑登録申請、税務の申告、住民票の写しなど詳細は楠支所まで電話にてお問い合わせ下さい。☎901-2261

## “黒川に清流を”友禅流しに願いをこめて

日時 3月30日(日)午前10時より  
(雨天の場合は31日に順延)  
場所 黒川辻栄橋付近

催し 名古屋友禅流し、琴など演奏会  
女性会による呈茶や模擬店コーナー

かつて黒川で盛んに行われていた名古屋型友禅の糊落としを再現するイベントです。きれいな流れを取り戻した黒川を、一度はご覧下さい。各種アトラクションでお楽しみください。



## “北区春のいけばな展”開催のお知らせ

日時 4月21日(日)  
午前10時～午後4時まで

場所 北区役所 講堂

主催 北区華道連盟・北区役所

北区内の各流派のいけばなをご覧下さい。

## 楠西学区グラウンドゴルフ大会開催のお知らせ!

日時 4月21日(日)8時30分より 予備日28日(日)  
場所 楠西小学校グラウンド

参加資格 高校生以上

個人成績上位者に優勝など各賞を決定、各ホールの代表者がスコア記入。

参加申し込み締切は3月31日(日)です。早めの申し込みをお願い致します。お住まいの自治会の体育委員さんまで。