



# かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録お願いします ↑

## たみお 民生君のつぶやき

夏休みもアツという間に終え、スポーツの秋、文化の秋、到来です。橋北地区の行事も盛りだくさん。ぜひ積極的に参加してください。8月24日の四日市花火大会の開催日に、民生委員・児童委員が主催する夜間防災訓練が行われました。改修された橋北中学校の屋上を避難場所とした、洪水や津波を想定した高所への夜間訓練でしたが、初めての開催にもかかわらず、たくさんの方に参加していただきました。自然災害はいつ起こるかわかりません。これから台風シーズンもやってきます。日頃より十分に、個々ができる防災意識の向上を願うものがあります。

## 火の用心 防災だより

### 避難準備・避難勧告・避難指示について

「避難準備情報」とは、住民に対し避難準備を呼びかけ、避難行動に時間を要する者は避難所へ避難開始を求めるもの。

「避難勧告」とは、被害が予想される住民に対して避難を勧めるもの。

「避難指示」とは、避難勧告より強く避難を求め、被害が出る危険性が非常に高まった時、ただちに避難行動を開始するもの

### 注意報・警報・特別警報について

「注意報」とは、災害が起こるおそれのある時、注意を呼びかけます。

「警報」とは、重大な災害が起こるおそれのある時、警戒を呼びかけます。

「特別警報」とは、警報の基準をはるかに超えると予想され、危険性が高まった時に最大限の警報を呼びかけます。

これらの違いを理解しておくことが「<sup>みずか</sup>自らの身を守る」ことにつながります。



## 秋の萬古まつり開催

第3回土鍋グランプリが以下の日程で、秋の萬古まつりに合わせて開催されます。地元食材を使った創作土鍋料理を1杯300ポッター券で味わって、四日市の名店15のブースの中から投票します。他に、伊勢茶を萬古急須で飲むコーナー、和菓子制作講座など盛りだくさんのイベントです。ポッター券の販売は1割お得な前売り券がおすすです。購入は、ばんこの里会館で、また当日券も販売します。

秋の萬古まつりは10月5日(日) 10:00~15:00  
ばんこの里会館・全館、萬古神社、商業組合駐車場特設会場で開催します。

## いきいき菜園ライフ

### モロヘイヤは王様の野菜

モロヘイヤという名前を聞いたことはありませんか？あまりなじみのない方も多いかも知れませんね。これはエジプト原産の野菜で、かつて重病を患った王様がモロヘイヤを食べて治ったことから、その名が付いたと言われています。かのクレオパトラも好んで食べたと言われ、とても体にいい野菜です。中でもミネラルの含有量は野菜の中でもトップクラスで、骨を丈夫にし血圧を下げたり血管の粘膜を丈夫にする効果も有ります。葉を摘んで食べる野菜ですが、サッと茹でて水でさらし、ビタミンCが流出しないよう手早く調理して食べるのがコツです。茹でて刻んで粘りを出して、ネバリ強く頑張りましょう。



## にじゅうしせっき 二十四節季

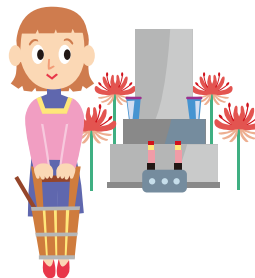
### 白露・秋分

#### ◎白露(はくろ)・9月7日ごろ

白露とは、大気が冷え、野の草に露が宿って白く見える頃の意味です。秋分の15日前で、この頃から秋の気配をひとしお感じるようになります。

#### ◎秋分(しゅうぶん)・9月23日ごろ

「秋分の日」は彼岸の中日にあたり、それぞれの祖先を敬い、亡くなった人の霊をしのぶ日として広く知られています。昼と夜の長さがそれぞれ同じになる日ですが、この日の後から次第に昼の時間が短くなり、「秋の夜長」が始まります。





## こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

### 在宅介護支援センターとお付き合いください♥

7・8月は、独居の方で脱水症や熱中症などで体調を崩し、動けない・家事が出来ない等の相談を受け、緊急で訪問させて頂いたことが数件ありました。すでに介護保険をご利用の方や、以前から在宅介護支援センターとお付き合いのある方は、スムーズに対応させて頂くことができました。しかし、今まで関わりが無かった方は生活状況が分からず、ご迷惑をおかけすることもありました。その時に助けて頂いたのが、ご近所の方や民生委員の皆さんでした。緊急時にスムーズに対応させて頂く為にも、介護が必要になる前にご相談を頂いたり、日頃からお付き合いさせて頂ければ幸いです。また、今後とも地域の皆様のご協力をよろしくお願い致します。



## スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか?

9月21日(日)のスマイルカフェは、高浜町集会所(昆沙門さん)で開催します。美味しいコーヒーを味わいながら交流を深め、互いが知り合える居場所をめざします。



- ◎参加されるには、ニコニコ共和国の正会員か賛助会員にご入会下さい。(随時入会できます)
- ◎事前予約が必要になります。

10月18日(土)・(株)西尾陶苑様講堂(京町)  
11月15日(土)・午起集会所(子育て支援センター)で開催します。



**問合せ先** 独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業  
NPO法人 ニコニコ共和国  
代表:高井俊夫  
☎080-3640-7978



## “ほっと”桜園

こんにちは☆桜園三聖です。

『太極拳で健康作り』

第9回“ほっと”桜園を開催します。桜園に楊名時八段錦太極拳師範:平賀清美先生をお招きし、みなさんと一緒に太極拳の動き・呼吸法を体験したいと思います。太極拳は動きの中で体中のツボを刺激し、気血の流れを促進します。地域の皆さんの健康づくりのお役に立ちたいと思っています。日頃運動不足の方は是非!!皆さんお誘い合せの上、ご参加ください。

日時 9月29日(月) 19:00~20:00  
場所 デイサービスセンター桜園三聖(高浜町5-7)  
参加費 無料 申込み 不要

問合せ先 ☎059-330-6665 担当: 服部

## こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

…3年間よろしくお願ひします

のぶ たけじ  
野津竹次

担当地区 東新町

民生委員になって多くの皆さん方とお知り合いになり、親しく接して頂いております。どんなことでも安心してお話し出来る様な信頼のおける民生委員を念頭に置き、楽しく笑いの絶えない橋北地区を目ざして日々の活動に務めます。



## いっぷく ちょっと一服 (日本茶豆知識)

### 茶にはどんな種類がある?

お茶は、緑色の緑茶、茶色の烏龍茶、赤色(または黒色)の紅茶と、色によって大きく3つに分けることができますが、これらはすべて同じ



チャの樹から作られていることをご存知ですか? その種類を分ける決め手は、お茶の生葉の「酵素」を「働かせる」か「働かせない」かです。できるだけ早く蒸したり釜で炒ったりして、生葉を加熱して酵素の働きを止める不発酵茶(緑茶)、酵素を少し働かせてから加熱して酵素の働きを止める半発酵茶(烏龍茶)、酵素を十分に働かせてから、加熱して酵素の働きを止める発酵茶(紅茶)に分かれます。

NPO法人日本茶インストラクター協会  
日本茶インストラクター 山本豊紀美 監修  
参考文献「めざせ!お茶博士 こどもお茶小事典」  
静岡県経済産業部