



# 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

4年に一度の知事選挙・県議会議員選挙・市議会議員選挙も終え、新たな知事・県議会議員はじめ、34名の四日市市議会議員が選出されました。私たちの身近な代弁者として、豊かな暮らしと環境が整備されるように、市民・県民の為に働いていただけます事を願うものです。



とはいえ、行政の手助けには限りがあります。行政の支援の前に、私たちの自立した暮らしが基本にあるのはもちろんの事であり、地域の事は地域で支え合いながら、充実した暮らしが四日市の橋北地区で守れるようにと思うものです。

## 認知症予防

### 入れ歯は、ちゃんと合っていますか？

お口には「噛む」「飲み込む」「話す」という3つの大きな役割があります。また、肺炎の予防、日常生活動作の維持・向上にも深く関係しています。最近の研究では、よく噛むと、記憶・思考・学習・意欲にかかわる脳の働きがよくなり、認知症の進行を防ぐ効果があることもわかっています。



入れ歯が合わないと、よく噛めないで、食事の楽しみが半減するうえ、噛むことによるさまざまな恩恵を得られません。入れ歯の不具合は、早めに歯科医に相談しましょう。入れ歯が合わないからといって使わないでいると、さらに合わなくなるだけでなく、顔の表情も悪くなります。

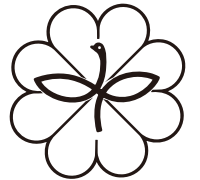
よく噛んで食べることは、元気を保つ秘訣です！

## 民生委員児童委員

### 民生委員・児童委員のマーク

現在のマークは昭和35年に公募で選ばれたものです。

幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と、児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表しています。全国で約23万人、三重県で約4,000人、四日市市では定数592名、橋北地区は18名の民生委員児童委員が活動しています。

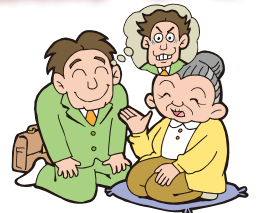


## ストップ・ザ悪質商法 その2

### ●利殖商法

業者：「資産運用のご案内です。とにかくお話だけでもさせてください」

業者：「今が一番の買い時なんです。今すぐお金をご用意ください。このタイミングを逃すと後悔しますよ」



ポイント：素人には危険な海外先物取引などに誘われます。すぐ契約しなければ損をすると契約を急がせ、契約後も元金が戻らなくなると言って追加のお金を要求してきます。

※うまい話にご用心！

困った時は、消費生活センターに相談しましょう。

四日市市役所 1階：消費生活相談室 ☎ 354-8264

## この言葉の始まりは

### どく毒をもってどく毒を制す

悪い事をおさえるために、ほかの悪いことを利用するたとえ。毒にあたった人を治すために、別の毒を使って、体に入った毒の働きをおさえることから、この言葉ができました。



## ご存知ですか?

### 児童館のご案内

児童館では、遊びや体験活動を通して、集団とのかかわりを育成しています。  
(室内遊び、卓球などの自由遊び、季節の行事、創作活動、子どもクラブの指導など)

<b>橋北児童館</b>	新浜町 14-4	☎059-331-8199
中央児童館・こどもの家	諏訪栄町 22-25(諏訪公園内)	☎059-351-3933
北部児童館	富州原町 31-50	☎059-364-5444
塩浜児童館	塩浜 887-1	☎059-346-7332



## スマイルカフェ開催

### Smile Cafeで楽しみませんか?

スマイルカフェは、みんなの居場所です。ワイワイ・ガヤガヤ、年齢関係なく楽しい時間をすごしましょうよ!!



- ◎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。

6月21日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

7月19日(日)・ばんこの里会館

毎回、時間は10:00~12:00開催です。



問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国  
代表:高井俊夫  
☎080-3640-7978

## はなごよみ



### 6月の花と花言葉

#### あじさい 紫陽花

アジサイの語源はハッキリしないが、最古の和歌集『万葉集』では「味狭藍」「安治佐為」、平安時代の辞典『和名類聚抄』では「阿豆佐為」の字をあてて書かれている。日本原産の花。

あじさい  
紫陽花の花言葉・  
移り気・強い愛情・  
元気な女性

塗り絵を  
楽しんで下さい。



## こんにちは民生委員です!

### 18人の橋北民生委員児童委員

たかいとしお …3年間よろしく申し上げます  
**高井俊夫** 担当地区 東新町

平成元年12月から、これまで26年間 民生委員として活動してきました。振り返れば、地域の方とのふれあいの中でたくさん笑顔に接することができ、民生委員として活動する中で、何よりの励みになりました。これからも新しい出会い、そしてたくさんの笑顔に会えるよう活動していきます。



## 今月のごっつお

### オクラの酢の物

#### 材料

オクラ・2本  
塩・少々

A:(酢・大3、塩・小1/4) ※砂糖はお好みでどうぞ。  
もずく・100g(水でサツと洗い、食べやすい長さに切る)  
長芋・150g(1.5cm角に切る)

#### 作り方

- ①オクラは塩でもみ、うぶ毛を取る。
- ②鍋に湯を沸かしてオクラをゆで、流水に取って水気を切り、小口切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、オクラ・もずく・長芋をあえる。

## 予期せぬ妊娠

三重県では、児童虐待の未然防止のため、若年者向けの予期せぬ妊娠についての専門電話相談窓口を下記のとおり開設します。

### 「妊娠レスキューダイヤル」

1人で悩まないでください。秘密は守られます。

毎週月・水曜日・15:00~18:00、土曜日・9:00~12:00

相談員:助産師・看護師など  
☎090-1478-2409  
(通話料がかかります)