



# 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

笑顔の効果はすごい。笑顔は人間関係を良くしてくれます。笑顔は老化を防ぐ効果やストレスを抑制する効果、美容に良い効果など良いことづくめの効果があるといわれています。



赤ちゃんの笑顔を見て、気分が和らぐように、人間には他の動物にはできない、笑顔があります。作り笑顔でも、効果は十分にあるようです。営業の仕事に携わる人の中には、営業前に、鏡の前で「ミッキー・ラッキー・ハッピー」と3回繰り返して自然な笑顔ができるトレーニングをするそうです。人間関係を良くするコツなのかもしれませんね。笑顔も自然にできるようになれば、しめたものです。笑顔で、スマイルカフェに参加しようと思います。

## ストップ・ザ悪質商法 その4

### ●訪問購入商法

業者:「〇〇リサイクルの〇〇です。今、医療機器に必要な金属が不足して困っています。不要な貴金属があれば買取ります。見せてもらうだけでも…ご希望なら鑑定もしますよ」



業者:「不要な着物も買取りますよ。もっと何かあるでしょ!」

**ポイント:** 事前に電話をかけてきたり、突然、消費者の家を訪問して、貴金属などを半ば強引に不当に安く買い取っていく商法です。日中一人でいることが多い高齢者の女性が狙われています。

### ※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

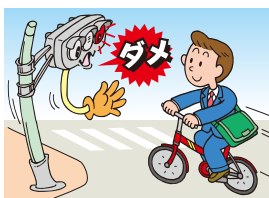
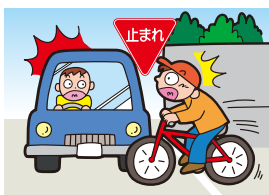
## 自転車はルールを守って

「自転車運転者講習」制度が今年の6月より始まりました。

「自転車運転の危険行為」を繰り返すと講習受講が命じられます。

(罰金や懲役の罰則もあります)

- ①右側通行(逆走)する
- ②「歩行者優先」を守らない
- ③「一時停止」をしない
- ④信号に従わない
- ⑤「通行禁止」の道路の通行
- ⑥遮断機が閉じた踏切に入る
- ⑦ブレーキのない自転車を運転
- ⑧酒酔い運転をした
- ⑨傘をさしての運転
- ⑩スマホ・ケイタイをしながらの運転



## 8月・今日は何の日

- 1日 ..水の日・省エネの日
- 3日 ..はちみつの日
- 4日 ..箸の日
- 5日 ..タクシーの日
- 6日 ..広島原爆の日
- 7日 ..鼻の日
- 8日 ..そろばんの日
- 9日 ..長崎原爆の日
- 10日 ..道の日
- 15日 ..終戦記念日・お菓子の日
- 19日 ..バイクの日・トークの日
- 25日 ..ラーメン記念日
- 31日 ..そばの日

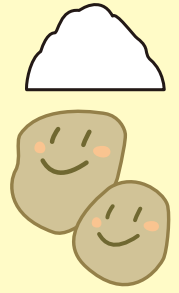




## ご存知ですか?

### くろざとう 黒砂糖

砂糖と言えば、白い砂糖が頭に浮かびますが、皆さんは普段白い砂糖ばかり使用していませんか？砂糖はサトウキビを原料としており、サトウキビのしぼり汁を煮詰め、さらに精白して白い砂糖になるわけで、精白する事でほとんどのミネラル分が失われてしまいます。それを体内に取り入れると、分解・吸収される時に逆に体内のミネラルを奪ってしまい、その結果、骨に含まれるカルシウムを失い、骨が弱ってしまう事になるのです。その点、サトウキビを煮詰めただけの黒砂糖は違います。カルシウムや鉄分、ミネラルも多く含まれており、体を温めてくれる効果もあります。普段から精白された砂糖より、色のついている三温糖とか、黒砂糖を見直してみてもいいのではないでしょうか。



## スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか?

8月16日のスマイルカフェはお休みです。  
9月20日のスマイルカフェは、早起集会所  
(子育て支援センター) で開催します。

《NPO法人ニコニコ共和国からお知らせ!!》

9月13日(日)『男の料理』開催

講師は、増原 親さん

(民芸日本料理まっさんの料理長)

男が作る本格丼(家庭で喜ばれる!)



◎参加されるには、ニコニコ共和国の正会員・賛助会員・新規会員(随時入会できます)

◎新しく会員に登録される方は「スマイルカフェ」にも参加できますよ!



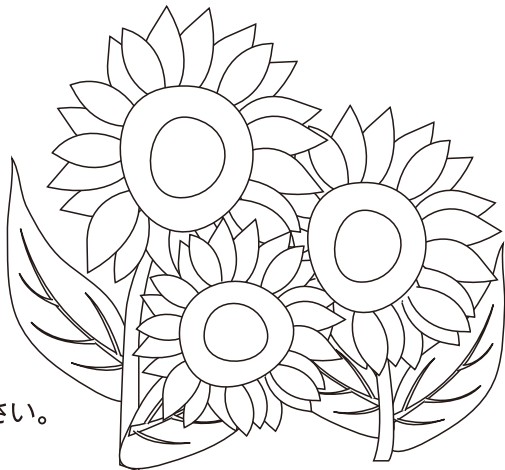
問合せ先

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

## はなごよみ

### 8月の花と花言葉

ひまわり  
向日葵の花言葉・あこがれ・熱愛・あなたを見つける・  
愛慕・光輝・敬慕・情熱



塗り絵を  
楽しんで下さい。

## 橋北「おとなの小学校」

橋北地区市民センターでは、昨年に引き続き、住民の方を対象とした橋北「おとなの小学校」を開校しています。一般の方でも、興味のある講座は「聴講生」として参加できます。

8月27日(木)「介護保険制度を勉強しよう!」

場所: 旧東橋北小学校コミュニティ室

参加を希望される方は市民センターにお申込みください。

問合せ先 ☎ 059-331-3787

## 今月のごっつお

ししとうと ちくわの  
おかかあえ

材料 ししとう・8本  
ちくわ・2本

A:(しょうゆ・大1、かつおぶし・小袋1)

作り方

- ①ししとうはヘタを取って切れ目を入れ、ラップをしてレンジの強で1~2分加熱する
- ②ちくわは斜め薄切り
- ③ししとうが熱いうちに、ちくわとAを加えて和える



## この言葉の始まりは

おんど  
音頭を取る

人の先に立って物事を行うこと。計画などを真っ先に言い出して、他の人をまとめること。元は、みんなで歌うときに、最初に歌い出して調子を示すという意味。

