



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

9月は台風を示す「野分」の季節とも言われます。また今月は、20日から23日まで休みが4日続きます。気候も良い時期で、学校行事はもちろんですが、地区行事も目白押しですので、こちらも参加お忘れなく。また秋の味覚のおいしい食材も出揃います。食べ過ぎて太らないように注意・注意ですね。



ランパト隊員募集

ランニング パトロール
歩いて走って地域をみまもる!
一石二鳥のボランティア



ランニングやウォーキングをしながら、地域のパトロールを行うことで、安心なまちづくりに貢献する防犯ボランティアです。このボランティア活動に参加する人がランパト隊員です。

活動エリア: 橋北地区

対象: ランニングやウォーキングをする18歳以上の方。
防犯ボランティアに関心のある方。

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長: 高井俊夫 ☎080-3640-7978

ばんこやき 萬古焼大売り出し

日時 9月11日(金)~13日(日)

場所 ばんこの里会館3階大ホール

四日市萬古焼の急須・土鍋・食器などを、一堂に特別価格で現品販売。

古い陶器を一個につき300円の金券(当日、ばんこの里会館内にて使用可能)と交換する、下取りも致します。

秋の萬古まつり 開催



第4回土鍋料理グランプリ

日時 10月4日(日) 10:00~15:00

場所 ばんこの里会館とテント村

(会場内で利用できる、地域限定通貨「ポッター券」を購入ください。)

1杯300円の地元産品を使った土鍋料理の競演。今年は11店の名店が出展します。

金の土鍋賞はいずれのチームになりますか…。

新しいポッター君がデビューする予定です。ご期待ください。

見守り新鮮情報

アダルトサイトからの登録料金の請求

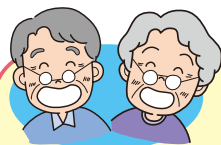
◎アダルトサイトには不用意にアクセスしないことが一番ですが、別のサイトや広告からアダルトサイトに誘導され、いきなり登録となるケースがあります。

◎「誤操作の方はこちら」、「退会はこちら」などと電話を掛けるように誘導されることがありますが、決して連絡してはいけません。これは電話をさせることが目的で、高額な請求をされたり、個人情報知られたりする危険性があります。

◎お金を払うと取り戻すことは困難です。すぐにお住まいの自治体の消費生活センターなどに相談ください。



問合せ先 四日市市役所・消費生活相談室
☎354-8264 (9:00~16:00)



みんなの健康ライフ 老化防止

人は誰でも、いつまでも若々しくいたいと願うのではないのでしょうか？ 老化の一番の原因は腎機能の衰えによるものだと言われております。加齢とともに衰えていく体を止めることはできませんが、そのスピードを遅らせることは可能です。有効な食材には、くるみ、黒ゴマ、黒豆、山芋などが腎の機能を補う食材として挙げられます。また現代社会において、様々な食材に含まれている化学物質を知らず知らず体内に取り入れており、私たちの体の中には有害物質が溜まりやすくなっています。これらも老化を促進する要因の一つです。毒素を排出する作用のある食材には、玄米、にんにく、ゴボウ等があります。体の為になる食材を普段からできるだけ多く摂るように心がけ、いつまでも若々しくいられる様に頑張りましょう。



スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか？

9月20日のスマイルカフェは、午起集会所(子育て支援センター)で開催します。

10月は地区の行事(運動会)と重なりますので、お休みにします。

◎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ください。(随時入会できます。)

◎事前予約が必要になります。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

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。

9月10日(木)「認知症を予防するためには」
9月24日(木)「健康で長生きするためには」

時間 9:30~11:30

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

9月・今日は何の日

- 1日・・関東大震災の日・防災の日・省エネルギーの日
- 2日・・宝くじの日
- 4日・・櫛の日
- 5日・・石炭の日
- 9日・・救急の日
- 15日・・老人の日
- 18日・・頭髪の日・かいわれ大根の日
- 20日・・バスの日・空の日
- 29日・・クリーニングの日

はなごよみ

9月の花と花言葉

コスモス
秋桜の花言葉・・少女の純真・真心

「コスモス」とはラテン語で、星座の世界＝秩序をもつ完結した世界体系としての宇宙の事。



塗り絵を
楽しんで下さい。

今月のごっつお



冬瓜のとろとろ煮

材料 冬瓜・・1/4個
ツナ缶・・半缶
枝豆(ゆでたもの)・・少々
だし汁・・250cc
砂糖・・大1
醤油・・大1
みりん・・大2/3
酒・・大2/3
片栗粉・・大1

作り方

- ①冬瓜は皮とワタを取って、食べやすい大きさに切り、面取りする
- ②鍋にたっぷりの水と塩少々を入れ、冬瓜を入れて火にかける。5分ほど下茹でする
- ③下茹でした冬瓜とツナ缶、だし汁を入れて、5分煮る
- ④砂糖を加えて5分ほど煮て、甘味を染み込ませる
- ⑤醤油、みりん、酒を入れ弱火で煮る
- ⑥煮汁が減ってきたら、大さじ1の水に溶いた片栗粉を回し入れて、とろみを付ける
- ⑦茹でた枝豆を入れ、一混ぜして火を止める

この言葉の始まりは

いちゅう ひと
意中の人

心の中でひそかに良いと思っている人。好きな人のこと。病気になるっても、気分が良いときは、心の中にいるあなたの事を思い続けているという昔の中国の詩がもともになった。

