



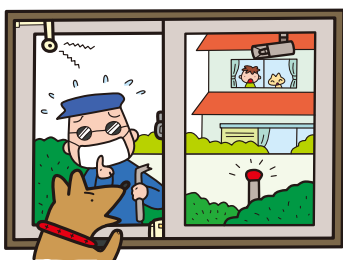
# かわらばん



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

平成27年もあと2ヶ月になります。皆さん、冬に向かう、また年の瀬に向かう準備はいかがでしょうか？この時期から、何かと気ぜわしくなるように思われますね。空き巣や振り込み詐欺などの犯罪も、年末にかけ増えます。犯罪者は気持ちの隙間を巧みに狙います。自己防衛・自己管理をしっかりと、転ばぬ先の杖というところでしょうか？



## マイナンバー制度が始まります

### マイナンバーとは？

平成27年10月から12ケタの個人番号(マイナンバー)が通知され、平成28年1月からマイナンバーの利用が始まります。役所から、住民票の住所に通知カードが送られます。通知カードには①氏名②住所③生年月日④性別⑤マイナンバーが書かれています。マイナンバーは生涯にわたって使うものです。住所が変わっても、マイナンバーは原則変わりませんので大切にしてください。個人番号カードは本人確認に利用できる公的身分証明書になります。

詳しくは橋北地区市民センターか、市民文化部・市民課まで問合せ下さい。

### 問合せ先

橋北地区市民センター ☎ 059-331-3787

市民文化部・市民課 ☎ 059-354-8152

## 地域の防災

### 防災訓練のお知らせ

平成27年11月29日(日)  
午前8時30分(サイレン吹鳴)



避難訓練のほか、水防訓練・バケツリレー・煙ハウス体験などの訓練があります。

「自らの身の安全は自ら守る・地域はみんなで守る」が橋北地区のスローガンです。

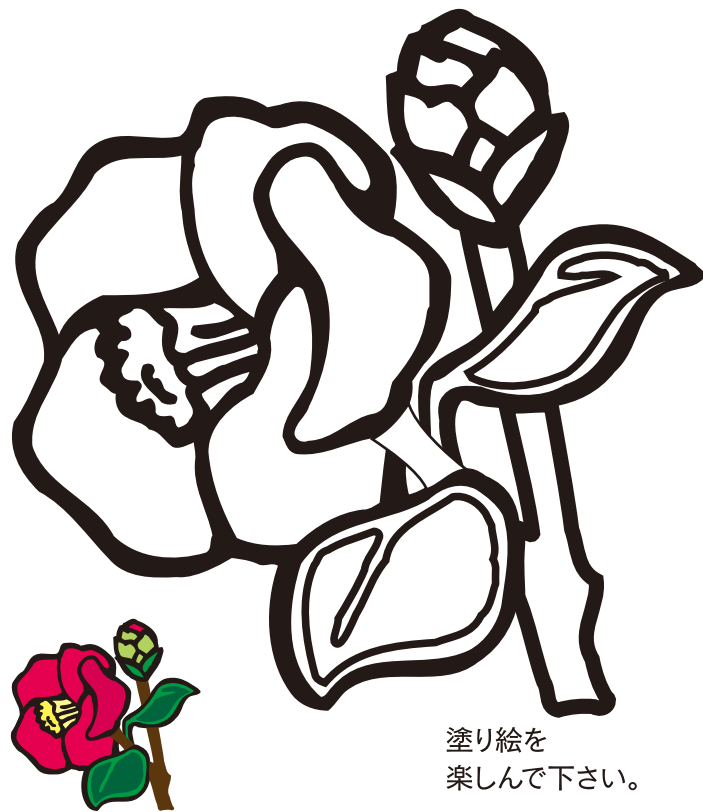
みんなで参加しましょう！

詳しくは、各自治会へお問合せして下さい。

## はなごよみ

### 11月の花と花言葉

つばき  
橘の花言葉・完璧な魅力・誇り・控えめな美点・美德



塗り絵を  
楽しんで下さい。



# みんなの健康ライフ

## 脳の健康

人間の脳には快楽中枢と呼ばれる部分があって、この快楽中枢は楽しいことを期待したり、頑張っているときのほうが、実際に目標を達成した時よりも強く活性化するということが分かっています。仕事を引退後、ひたすらのんびり…という生活をしていると、逆に精神的に不健全になってしまい、体にはよくありません。健康な脳を維持する為、皆さんそれぞれが自分に合った目標を設定して、体を動かす喜びを得られる様なライフスタイルを確立して、脳の活性化に努めましょう。



## スマイルカフェ開催

### Smile Cafeで楽しみませんか?

11月15日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

12月20日(日)・ばんこの里会館で開催します。

◎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

## 今月のごっつお

### いわしのウスターソース煮



- 材料**
- いわし…4尾
  - A: 酒…大2  
しょうがのしぼり汁…小1
  - 小麦粉…大1
  - サラダ油…大1
  - 長ねぎ(ぶつ切り)…1本
  - エリンギ…1本(6等分にさいておく)
  - B:ウスターソース…大2  
酒…大2



### 作り方

- ①いわしは頭と腹わたを取り開く(骨は取り除く)
- ②いわしをAに10分ほど漬け込み、小麦粉をつける
- ③フライパンにサラダ油を熱して、長ねぎとエリンギを焼く。焼き色がついたら②のいわしを入れ焼く
- ④③の中にBの調味料を入れ、汁気が無くなるまで煮からめる

## 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。

11月26日(木)「暮らしと税金について考えよう!」

時間 9:30~11:30

場所 旧東橋北小学校コミュニティ室

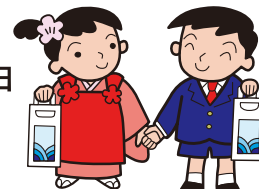
参加を希望される方は市民センターにお申込みください。

問合せ先

☎059-331-3787

## 11月・今日は何の日

- 1日…寿司の日・犬の日・計量記念日・灯台記念日
- 8日…いい歯の日
- 9日…119の日
- 11日…介護の日・電池の日
- 13日…うるしの日
- 14日…パチンコの日
- 15日…七五三・家族の日・きもの日・かまぼこの日
- 17日…将棋の日
- 20日…毛皮の日
- 22日…いい夫婦の日・ボタンの日
- 26日…ペンの日
- 29日…いい服の日



## この言葉の始まりは

たいこうぼう  
**太公望**

つりをする人。つりが好きな人。昔の中国で、毎日つりをしていて、王に見いだされ、出世した政治家をこう呼んで敬ったのが始まり。

