



# かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録をお願いします ↑

## たみお 民生君のつぶやき

3月23日夕方、陶栄町で火事が発生しました。高齢のご夫婦と介護されていた息子さんの3人が犠牲になりました。

災害は起こってからでは取り返しがつかないことが多々あります。

自然災害も含め、普段の生活から2重3重に注意する心構えで毎日を過ごすことが大切です。火事の焼け跡とお供えの花束を見て、改めて教訓にしたいと思います。

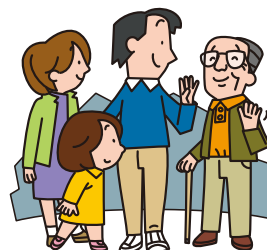


## 民生委員児童委員

5月12日は、民生委員児童委員の日

「地域で孤立をなくすために」

子育て中の親が育児の悩みを共有したり、一息つくことのできる居場所づくりとして「子育てサロン」や、地域の高齢者が集うことのできる「いきいきサロン」の運営に取り組んでいます。地域における孤立をなくすために、行政や関係団体だけでなく、地域に密着した事業者などとも連携して活動しています。



## ごみ収集日程

5月の橋北地区ごみ収集日程表

| 5月 |            |    |            |            |              |    |
|----|------------|----|------------|------------|--------------|----|
| 日  | 月          | 火  | 水          | 木          | 金            | 土  |
| 1  | 2<br>可燃ごみ  | 3  | 4          | 5<br>可燃ごみ  | 6<br>資源物     | 7  |
| 8  | 9<br>可燃ごみ  | 10 | 11<br>破碎ごみ | 12<br>可燃ごみ | 13<br>ペットボトル | 14 |
| 15 | 16<br>可燃ごみ | 17 | 18         | 19<br>可燃ごみ | 20<br>資源物    | 21 |
| 22 | 23<br>可燃ごみ | 24 | 25<br>破碎ごみ | 26<br>可燃ごみ | 27<br>ペットボトル | 28 |
| 29 | 30<br>可燃ごみ | 31 |            |            |              |    |

- 破碎ごみ収集日 …… 11日(水)、25日(水)
- 資源物 …… 6日(金)、20日(金)
- ペットボトル …… 13日(金)、27日(金)
- 可燃ごみ …… 毎週月曜日と木曜日

◎必ず決められた日に、決められたものを、決められた集積場へ出して下さい。

◎まちがえて出されたごみは、収集されません。十分注意して出して下さい。

## 学童保育所

学童保育所を開所して1ヶ月

子ども達が元気に学童保育所に「ただいま!」と来てくれます。

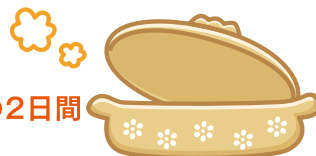
カバンを置き、宿題、そしておやつの時間。食べ終わると、ものづくりや、遊びながら英語に親しんだり、外でボール遊びと子ども達はエネルギーです。

私たちスタッフが一番楽しんでますし、元気をもらっています。



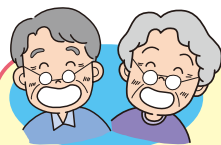
## ぽんぽ 萬古まつり

5月14日(土)・15日(日)の2日間  
(両日9:00~18:00)



恒例の萬古まつりが、陶栄町の萬古神社周辺で開催されます。

初夏の風物詩も55回目を数えます。遠方からもお客さんが橋北地区にやってきてくれます。お天気に恵まれますことを願うものです。



## みんなの健康ライフ リコピンで健康アップ

夏になると、八百屋の店先に真っ赤に色づいた美味しそうなたマトが並び、それを買って井戸水で冷やし、丸かじりした記憶はありませんか？旬のものはとても美味しいですよ。

このトマトは美味しいだけではありません。トマトと言えばリコピンですが、あの赤い色こそがリコピンの正体です。リコピンには抗酸化作用があり、老化・ガン・動脈硬化などを誘発する活性酸素を抑える働きがあるとされていて、体にはとても良い食材です。美味しく食べて、なおかつ健康、一石二鳥です。人間、なんと言っても健康が一番大切です。

日ごろから健康管理には十分気を付けて、病気にかかりにくい体づくりを日々の食生活でも考えていきたいですね。



## スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか？

5月15日(日)のスマイルカフェはお休みです。

6月19日(日)のスマイルカフェは、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下さい。(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  
理事長:高井俊夫  
☎080-3640-7978

## 今月のごっつお

ちょっと重いけど、保温力抜群！  
土鍋料理

土鍋で黒豆煮

材料 (4人分)

黒豆…200g  
砂糖…160g  
醤油…小さじ2  
水…800cc



作り方

- ①砂糖・醤油・水を土鍋に入れ混ぜる。
- ②サッと洗った黒豆を、①の土鍋に10時間ほど浸ける。
- ③豆が空気に触れないように落し蓋をして、弱火で1時間ほど煮る。
- ④火を止めたら、熱を逃がさないように土鍋をバスタオルなどで包み3～4時間おく。
- ⑤再び土鍋を1時間ほど弱火にかけ、余熱で3～4時間おく。豆が柔らかくなったら、できあがり！



## はなごよみ

5月の花と花言葉

芍薬の花言葉…

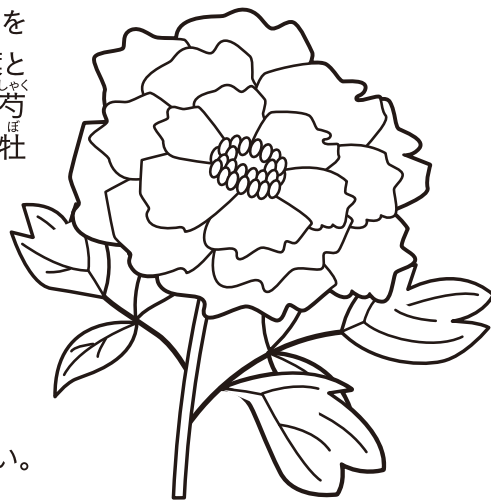
「<sup>は</sup>恥じらい」・「<sup>は</sup>にかみ」・「<sup>けんそん</sup>謙遜」

芍薬の芍は「鮮やか」「はっきりと目立つ」「抜きんでて美しい」の意味があり、薬は文字どおり薬草(消炎薬・鎮痛薬)として重用されたことからくる。

芍薬と牡丹

芍薬は牡丹に似ています。ともにボタン科ボタン属。牡丹が樹木であるのに対して、芍薬は草木です。芍薬は牡丹よりもやや小ぶりで、重厚な牡丹に比べ、端麗で若々しい印象を与えます。

女性の美しさを形容する言葉として「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」もありますね。



塗り絵を  
楽しんで下さい。

## この言葉の始まりは

流れに さおさす

物事が順調に進むこと。勢いに乗ること。

元の意味は、水の流れに従い、竿を使って船をうまく進めること。

「世の中や時代の流れに逆らう」という意味で使うのは間違い。

