



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

海蔵川河川敷のもっともにぎわう桜の咲く季節になり、平成最後の月になりましたね。

新たな年度の始まりは、三重県知事選挙、三重県議会議員選挙、四日市市議会議員選挙があります。きっちり私たちの声を受け止めてくれる候補者に当選していただき、新たな時代にふさわしい、三重県、四日市市、橋北になるように導いていただきたいものです。

4年に一度の身近な地域選挙です。投票率も年々下がっているようですが、棄権だけはしないようにしたいものですね。

●三重県知事選挙と県議会議員選挙・・・4月7日(日)

●四日市市議会議員選挙・・・4月21日(日)

◎投票日当日の投票に行けない人は期日前投票を。

なお、期日前投票の投票できる期間が違います。

注意してください。

海蔵川の水位が上がります!

3月10日から8月20日頃までは、海蔵川の水位が上がっています!!

例年この時期は農業用水取水のため、海蔵川の水門が閉じられ、水位が低かった川の水深が2メートルにもなる箇所もあります。海蔵川で不幸な水難事故があったことも記憶に新しいところです。小さな子どもさんたちが、川岸に近づかないように十分注意してください。



こども情報局

わちゃ2が始まります

橋北地区の憩いの場として新しいカフェのスタートです。年齢にこだわらず、どなたでも参加していただけます。普段話すことのない世代同士の交流を楽しみましょう。お孫さんを連れてのおばあちゃん交流も出来ますよ。皆さんの参加をお待ちしています。

日時:4月23日(火) 10:00~12:00

橋北楽々館 京町15-26 ☎059-334-8588

火災予防

放火をされないために チェックポイント

自分では十分に注意していても心ない人に放火をされてしまつては大変です。平成8年以降の全国火災発生原因の第1位は放火です。また、全国統計では深夜帯の放火が一番多くなっています。この許されない犯罪から大切な住宅を守るためには何をすればよいのでしょうか。



戸建住宅はここが危ない!

- ◎夜間でも洗濯物を屋外に出している。
- ◎家の周囲にダンボールや雑誌束など燃えやすいものを置いてある。
- ◎夜間は門灯や玄関灯を消していて周囲が暗い。
- ◎塀や垣根で死角になる部分が多い。
- ◎新聞紙や郵便物が玄関ポストなどにたまっている。
- ◎自動車やバイクなどのカバーに難燃性のものを使用していない。
- ◎物置や車庫の施錠がされていない。



認知症予防

◎認知症を予防することはできる?

現時点では、認知症を確実に予防する方法はありません。しかし、適度な運動を生活の中に取り入れることや、バランスの取れた食生活を心がけて生活習慣を予防することが、認知症の予防にもつながると考えられます。また、定年退職後にやることがないといって、家の中で退屈な日々を過ごしていると、家族以外の人とコミュニケーションをとる機会が減り、脳への刺激も少なくなってしまうでしょう。

老人クラブやボランティア活動などの社会活動に積極的に参加し、社会の中で役割や生きがいを持つと、心と脳を活発に働かせることになり、認知症予防にもつながります。



在介走ってます!!

人生100歳時代がやってきた!

年齢を重ねても住み慣れた場所で、自分らしくイキイキと生きがいをもって暮らすために「介護予防」の取り組みが重要です。橋北楽々館在宅介護支援センターでは、さまざまな視点から、楽しみながら介護予防ができるよう「楽々!元気の会」を開催しています。自分らしく人生を楽しむために、元気なうちから「介護予防」をはじめましょう。多くの方の参加をお待ちしています。

楽々!元気の会を開催します。

4月12日(金) 10:00~11:00 市民センター
趣味から介護予防

4月26日(金) 13:30~14:30 市民センター
食べる事で介護予防

5月10日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館
レクリエーションで介護予防

問合せ先

橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

四字熟語

かちょうふうげつ
花鳥風月

自然の美しい風景や風物。自然を題材にして詩歌や絵画などをたしなむこと。

解説・「花鳥」は自然の美しい風物。「風月」は自然の風物を味わうこと。



しゅんぷうたいとう
春風駘蕩

春風がそよそよと のどかに吹くさま。春ののどかな景色。穏やかでのんびりとした人柄のたとえ。

解説・「駘蕩」はのどかで、のびのびとしたさま。風物を味わうこと。



せん し ばんこう
千紫万紅

色とりどりの花々が咲き乱れるさま。転じて、そのように華やかであること。

解説・「紫」と「紅」が、あでやかな色彩を代表し、「千」と「万」で色彩の豊かさを強調している。



防犯だより

近所付き合いをしておく



◎5分が分かれ目

侵入に手間取り、5分かかると侵入者の約7割はあきらめ、10分以上かかると侵入者のほとんどはあきらめるといいます。「侵入に時間をかけさせる」。これが、侵入されるかどうかの大きなポイントになります。



◎ジロジロ見ないで!

侵入者は、「近所づきあいが良く、連帯感のある住宅街」を嫌います。犯行をあきらめた理由で多いのは、「近所の人に声をかけられたり、ジロジロ見られた」です。不審者を見かけたら、まずは「何かご用ですか?」などと声をかけましょう。日頃から近所づきあいを大切にすることが、犯罪に強いまちづくりにつながります。

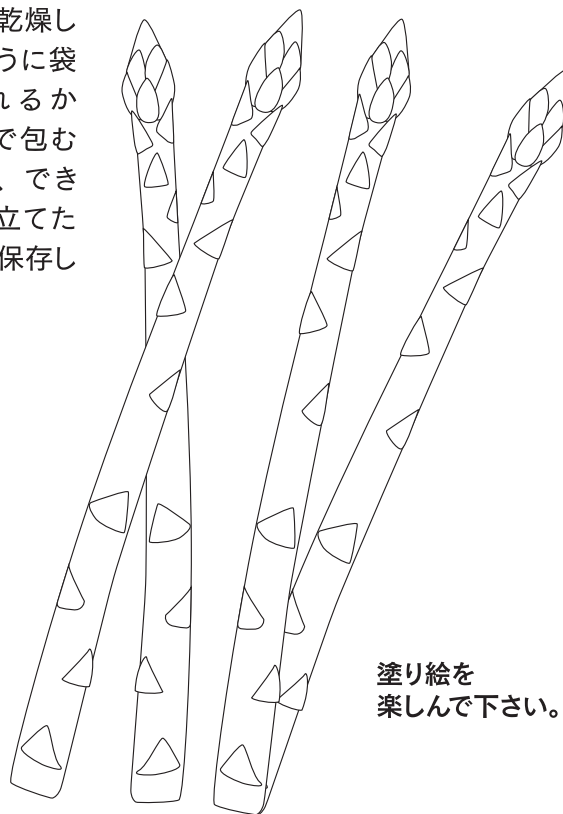


やさいごよみ



4月の野菜・アスパラガス

アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。また、いろいろな栽培方法があり、冬でも少量出荷されており、輸入ものもあわせて通年店頭にも並んでいるのであまり旬を意識しない食材ではあります。しかし、最もおいしい時期はやはり露地栽培で春から初夏にかけての旬に採れたての物であることは言うまでもありません。アスパラガスは葉物などと同様、冷蔵庫で保存する際には乾燥しないように袋に入れるかラップで包むかして、できるだけ立てた状態で保存します。



塗り絵を
楽しんで下さい。