



# かわらばん



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

## たみお 民生君のつぶやき

今年も、残り2ヶ月になりました。来年こそコロナに振り回されない年になりますことを願うものです。

「日々是好日(日々是好日)」という言葉があります。今を悔いなく精一杯生き、過去にとらわれて未来を失うなという意味があり、コロナ時代を乗り越える秘訣なのかもしれません。



## ニコニコ食堂 開催します

11月27日(第4土曜日) 11:00~13:00

場所 橋北ニコニコ学童

メニュー ●●●●●●●●

参加費 小・中学生は無料  
(小学1・2年生は保護者同伴をお願いします)  
大人はコーヒー付き300円

持ち物 マスク・飲み物

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978  
協賛:橋北地区民生委員児童委員協議会

## ニコニコ・こども縁日

12月11日(土曜日)

12月のニコニコ食堂は年末特別企画として、日程と場所も変わります。ご注意ください。

場所 「各治」(陶栄町2-5)

時間 11:00~13:00

参加費 中学生以下は無料 大人は300円

持ち物 マスク・飲み物

※駐車場はありませんので、徒歩で来場ください。

※当日は昨年大好評の餅つき大会と、新たにお楽しみ露店体験(ガチャガチャ・スーパーボール・型抜きなど)ができます。



問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978  
協賛:橋北地区民生委員児童委員協議会

## 民生委員 児童委員の活動



子: となりのおばちゃん、この間“民生委員児童委員”になったって言ってたんだ。おばちゃんはこれから何をやるのかな?

子ども達: おばちゃん、“民生委員児童委員”のことを教えてください!

民生委員 民生委員児童委員はみんなが安全に安心して生活できる地域をつくるボランティアだよ。みんなから困りごとや心配ごとを聞いて、助けてくれる人や場所を紹介する“つなぎ役”なんだ。日本全国どこでも活動していて、まちのことをよく知っている。みんなのために良いことをしたい気持ちを強くもっている人から選ばれるんだよ。

※民生委員児童委員は地域の推薦会で推薦され、国から依頼される地域の役割のひとつです(厚生労働大臣が委嘱する特別職の地方公務員)。任期は3年で無報酬です。これらのルールは法律(民生委員法)で決まっています。

## 防犯対策

### 詐欺・悪質商法 撃退!

#### ◎人情につけ込み、強引に送りつける悪質商法

高齢者の方の優しさにつけ込む「送りつけ商法」。身に覚えのない商品は、受取拒否が正解!

#### ◎本物は文書で届く還付金通知

「還付金があります」などと言ってお金をだまし取る「還付金等詐欺」。還付金など役所からの通知は、必ずハガキなどの文書が届きます。

#### ◎返事も待たずに買った悪質事業者に要注意

古着を買い取ると言って家に上がり込み、貴金属を安く買った「押し買い」。しつこい場合は、すぐに警察に通報!

#### ◎とにかく「点検はタダ」という甘いワナ

「点検はタダ!」などといって、高額な住宅備品を売りつけたり、法外な工事代を請求する「点検商法」にご用心!



# 在介走ってます!!

◎11月11日は「介護の日」

「いい日、いい日、毎日、あったか介護  
ありがとう」を念頭に「介護の日」が制定されました。超高齢  
社会である現在、高齢者の  
増加とともに介護を必要とする  
方も増加しています。そこ  
で介護職だけでなく、一般の  
方々にも介護に関する知識  
や理解、認識を深め地域で  
関わっていくことが求められ  
ます。介護に関する不安・困  
りごとは、橋北楽々館在宅介  
護支援センターへお気軽に  
ご相談ください。



資料:厚生労働省

**楽々! 元気の会を開催します。**

11月12日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館  
運動して介護予防

11月26日(金) 13:30~14:30 高浜楽々館  
食べることで介護予防

マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウ  
イルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじ  
めご了承ください。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎) ☎059-334-8588

# ニコニコ茶屋

いつまでも若々しく

多くの方に利用していただいています。  
また月1回開催の、わちゃ<sup>2</sup>と、にじいろカフェも実施してい  
ます。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	健康 体操	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	第三土曜日 にじいろカフェ

場所 川原町33-7

**ニコニコ茶屋** 昼食付  
利用料:500円

**ニコニコカフェ** モーニングカフェ  
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。

◎わちゃ<sup>2</sup>は、毎月第4火曜日に開催します 時間10時から

◎にじいろカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日

時間10時から12時まで

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

## シリーズSDGsのお話

# SDGs(エスディー・ジーズ)って 何ですか?



SDGsの17項目の内、そ  
の4「質の高い教育をみん  
なに」  
すべての人に包摂的かつ



公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。

2030年までに、全ての  
子どもが男女の区別なく、適切かつ効果的な  
学習成果をもたらす、無  
償かつ公正で質の高い  
初等教育及び中等教育  
を修了できるようにする。



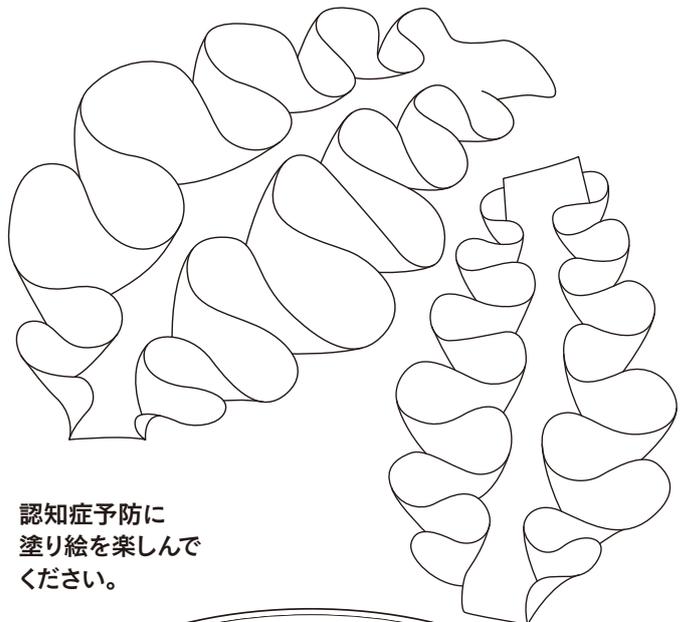
# やさいごよみ

11月の野菜・めかぶ  
(和布蕪, mekabu)



めかぶとは、わかめの根に近いヒダヒダ状になった部分のこ  
とで、「わかめのミミ」と呼ばれることもあります。

刻まれためかぶは、とろとろ・ねばねば・歯ごたえのある食感  
で、食欲のない時でもサラリと食べられるのが魅力です。  
めかぶは100gあたり11kcalと低カロリー。ダイエットにぴつ  
たりだけでなく、不足しがちな食物繊維、カルシウムが豊  
富に含まれます。



認知症予防に  
塗り絵を楽しんで  
ください。

