



# 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

桜が咲く季節になりました。海蔵川の桜も元気に咲いてくれ、平和な日本を感じます。世界に目を向けると、ロシアのウクライナ侵攻が現実になり、戦争が起こっています。暴力で解決ができると考える一部偏った指導者の誤った行動と想像します。そのような指導者によって、私たちの国が戦争へと導かれることの無いように願うものであります。



## 海蔵川の水位が上がります!

3月20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!!

小さな子どもさんの川遊びには十分注意してください。農業の取水のため、水門が閉じられ、例年の事ですが、海蔵川の水位が上がっています。深いところは2メートル以上の深さもありますので、近づかないようにしてください。



## ニコニコ食堂 開催します

4月23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年生は保護者同伴でお願いします)  
 大人はコーヒー付き300円  
 持ち物 マスク・飲み物

注意事項  
 ①駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。  
 ②各自マスク着用(マスクしてない人は、参加できません)  
 ③密を避けるために入場制限する場合があります。  
 ④参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。  
 ※「ニコニコ食堂」は子ども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

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

## 新型コロナウイルス感染症予防

### 手指衛生

※手のひら・手の甲の他、**指先・指の間・親指**は洗い残しが多い部分ですので、きれいに洗いましょう。



### 手洗い・手指消毒

- ◎手洗いは固形石けんより、液体石けんを使用しましょう。
- ◎タオルの共用は避け、ハンカチ・タオルを個人用にしましょう。タオルをかけるときは他のタオルと接触しないようにしましょう。
- ◎目で見える汚れは流水で洗い、石けんと流水による30秒以上の手洗い(ウイルスを取り除く)をしましょう。
- ◎消毒用エタノールは濃度70%以上(ない場合は60%以上)を使用しましょう。
- ◎手の消毒は、目に見える汚れがない時、すぐに手洗いができない時に行いましょう。アルコール消毒液で15秒以上、手指にこすり込む方法で行いましょう。(乾いた手指にアルコール1~2プッシュが目安、15秒以上すり込める量です。アルコールで消毒して、濡れた手を拭き取ると効果がなくなりますので、自然に乾燥させましょう)

## 悪質商法

### ◎利殖勧誘事犯

手持ちの資金を少しでも増やしたいという気持ちにつけ込み、暗号資産(仮想通貨)や海外事業・震災復興支援事業・CO<sub>2</sub>排出権取引など、国民の関心が高いテーマに便乗し、「元本保証」「高配当確実」「絶対に儲かる」「あなただけ特別」などとあおって多額の出資金をだまし取る手口です。



### ◎新型コロナウイルス便乗商法

新型コロナウイルス感染症に便乗し、訪問販売や送り付け商法などで、予防効果が疑わしい商品や未承認の医薬品・検査キット等を効果があるとウソを言って販売するといった商法です。需要過多で手に入りにくい商品(マスク・体温計・消毒液等)を高額、または粗悪品を混入させて販売するケースもあります。

## 在介走ってます!!

新型コロナウイルス感染症が日本で初確認されてから約2年3ヶ月が経過し、外出自粛により人と会わなくなったり、誰とも話さない日が多くなったとよく聞きます。その影響で認知症(特にアルツハイマー型認知症)が発症したり、症状が悪化することが明らかになっています。次のような症状はありませんか?



- ◎髪がぼさぼさ、汚れた衣服を着ている。
- ◎朝起きる時間が遅くなった。
- ◎運動量が減り食事が進まず、夜眠れない。
- ◎生活の変化により、イライラすることが多くなった。
- ◎何もしたくなかった。ゴロゴロしていたい。…など。



心配な方は、橋北楽々館在宅介護支援センターにご相談ください。

### 楽々! 元気の会を開催します。

4月8日(金) 10:00~11:00 市民センター  
口の中の介護予防

4月22日(金) 13:30~14:30 市民センター  
運動して介護予防

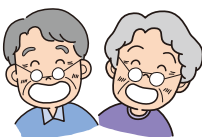
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

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²」「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	ニコニコカフェ	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²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9「強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の



### 促進及びイノベーションの推進を図る」

この目標は、国際的、国内的な金融、技術支援、研究とイノベーション、情報通信技術へのアクセス拡大を通じて安定した産業化を図ることを目指しています。



## くだものごよみ

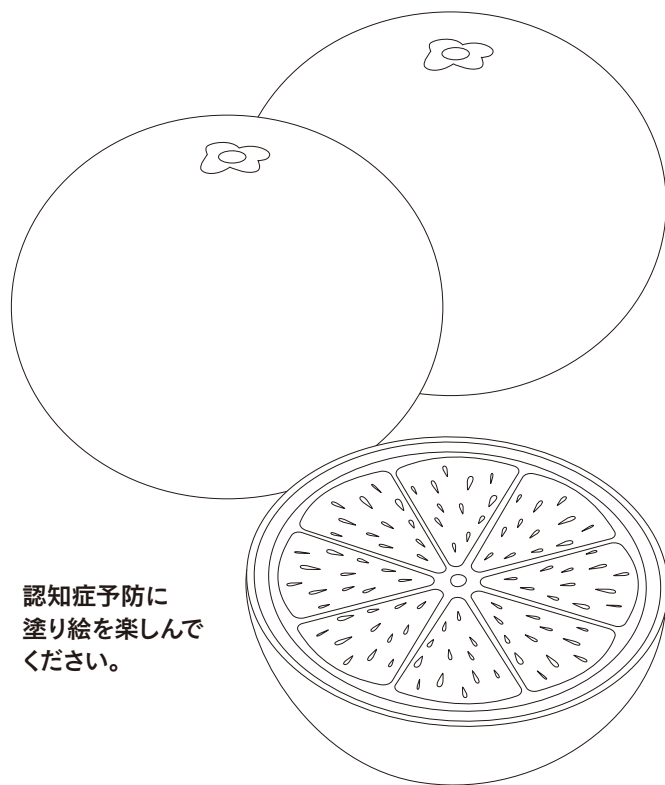
### 4月の果物・セミノール (Seminole)



セミノールは「みかん」の種類の中でも高級で贈答品としても喜ばれます。

薄くてなめらかな赤褐色の果皮が特徴のセミノールは、「ダンカングレープフルーツ」と「ダンシータンジェリン」を掛け合わせてアメリカで誕生した品種です。日本には1955年(昭和30年)に導入されました。甘味と酸味のバランスがよく、果汁も豊富。種が多めですが「温州みかん」のように袋ごと食べられます。サイズは150~200g程度で、シーズンは4~5月頃。地域によっては「サンクイーン」と呼ばれることもあります。

セミノールは4月から5月頃に出回ります。主産地は西日本の大分県や和歌山県、三重県などです。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。