



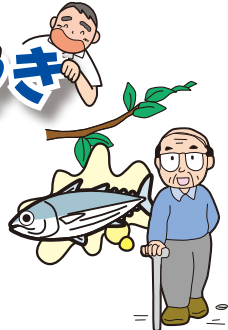
# かわらばん



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

「目には青葉 山ほととぎす <sup>はつがつお</sup>初鯉<sup>やまくちそどう</sup>」  
 とは、江戸時代の俳人・山口素堂(1642~1716)の作。目にも鮮やかな「青葉」、美しい鳴き声の「ほととぎす」、食べておいしい「初鯉」と、春から夏にかけ、江戸の人々が最も好んだものを俳句に詠んでいます。この句が一躍有名となり、江戸っ子の間では、初夏に出回る「初鯉」を食べるのが粋の証となりました。また <sup>はつもの</sup>初物を食すると75日寿命が延びるとも云われ、初鯉や新茶を食すると長生きすると云われますね。



## こんにちは民生委員です!

### 18人の橋北民生委員児童委員

なかじま すみ …3年間よろしくお願いします  
中島真寿美 担当地区 川原町

民生委員としての活動も4年目に入ります。地域の皆さんにも顔を覚えていただけたかなあ…という気がしています。見守りの訪問させて頂いた折には労いのお声をかけて頂き、こちらが励まされる思いで元気をもらっています。地域の皆様のお役に立てるよう、これからも頑張っていきますので、よろしくお願いします。



## 民生委員児童委員

### 5月12日は 民生委員児童委員の日です

今年が民生委員児童委員制度ができて100周年になります。四日市市・三重郡の民生委員児童委員が主体となり、「よりそう三酒まつり」チャリティーコンサートをはじめ、被災地の産品及び三酒地域特産品を販売(収益は被災地へ寄付)する催しを、ばんこの里会館で行います。どなたでもご参加できます。皆様お誘いあわせの上、お立ち寄り下さい。

日時 5月28日(日) 10:00~15:00  
 場所 ばんこの里会館・全館(陶栄町)

## 橋北学童保育所

入学式が済み、ピカピカの1年生9人を合わせて22人が通います。地域の皆さん見守りよろしくお願いします。



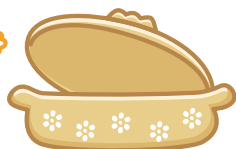
橋北学童保育所の歓迎会を兼ねて海蔵川でお花見です。

問合せ先 橋北学童保育所運営委員会  
 委員長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

## ばんこ 第56回 萬古まつり 開催

5月13日(土)・14日(日)  
 (両日9:00~18:00)

恒例の萬古まつりが、萬古神社を中心に橋北通り周辺にて開催されます。



萬古神社の北側のイベント村では、橋北中学校や山手中学校の吹奏楽部の演奏が今年も開催されます。橋北地区が最も注目され、にぎわう2日間です。お客さんになったり、おもてなしする立場になったりして、2日間を楽しみませんか?

## 体操教室やります!

### 5月14日は体操教室にあつまれ

今回のテーマも「転倒予防」です。転倒予防に大事なポイントは3つあります。

- ①足の筋力 ②むくみ ③足指の動き
- この3つのポイントを改善していくように行います。

時間 10:00~11:00(途中休憩あります)  
 場所 さぼーと整体整骨院(桜園三聖の隣です)  
 参加費 無料

連絡先 ☎059-334-7577  
 さぼーと整体整骨院院長 北出真彦



## スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか？

5月21日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

6月18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

## 在介走ってます!!

楽々!元気の会 はじめました

介護予防といえば、「運動をする・話をする・健康に気を付ける」と言われますが、どんなことでも「やらないといけない」と義務のように感じてしまうと、やる気も半減してしまいます。今年度より橋北楽々館在宅介護支援センターが開催する「楽々!元気の会」では、参加する方も開催するスタッフも楽しく参加できる・楽しく時間を過ごすことのできる会を企画しました。皆さん参加してください。



日時 5月12日(金) 10:00~11:00

5月26日(金) 10:00~11:00

場所 橋北地区市民センター 会議室

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



## 橋北のお店紹介

ほうらいけん  
「宝来軒(モンパー)」川原町

創業 昭和8年の橋北地区の和菓子・洋菓子専門店です。

大入道せんべいや、松葉の焼き菓子はお土産に喜ばれます。

バームクーヘンの切れ端等、日替わりお値打ち品も数量限定ですが、おいしいですよ!



## にじいろカフェ

にじいろカフェは 四日市市から委託を受けた事業です

みんなで集まってコーヒーを飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか? 介護の専門職もいるので、認知症についての相談もできます。

日時 5月21日(日)14:00~16:00 (毎月 第3日曜日)

場所 ニコニコ茶屋(東新町市営住宅内 集会所)

参加協力費 一人 100円

内容 認知症が心配!  
認知症の事が知りたい!  
認知症は予防が大切!

家族で一緒に 気軽にどうぞ。

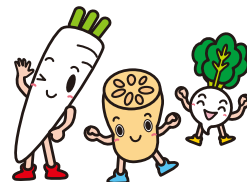


問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長:高井俊夫  
☎080-3640-7978

## やさいごよみ

5月の野菜・タケノコ(筍)

春の味覚を代表する食材です。



成長が早く、10日間(旬の期間内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。

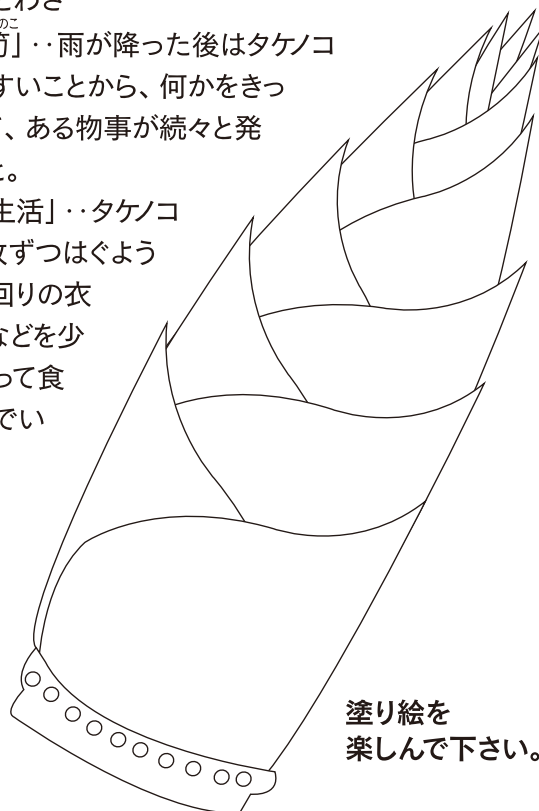
栄養成分は、タンパク質が豊富で、ビタミンB1・B2、ミネラルを含みます。

食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。

◎筍のことわざ

「雨後の筍」・雨が降った後はタケノコが生えやすいことから、何かをきっかけとして、ある物事が続々と発生すること。

「タケノコ生活」・タケノコの皮を1枚ずつはぐように、身の回りの衣類・家財などを少しずつ売って食いつないでいく生活。



塗り絵を  
楽しんで下さい。