



# 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

今年も半年が過ぎ、30度を超える日が続く、暑い時候になりました。熱中症対策、夏バテ対策など自己管理をしっかりと、厳しい夏を乗り越えましょう。



## こども情報局

7月夏休みが始まります。お母さんは子どもと毎日どのように過ごそうか？考えますよね！外で遊ぶには暑い夏、室内で楽しめる施設があります。「中央児童館・こどもの家」は四日市の中心、諏訪公園の中にあります。館内にはブロック、ゲーム、幼児用すべり台など室内で遊べるものが揃っています。お弁当を持ち込んで食べることもできますよ。児童館にある絵本は1人、2冊まで借りることができます。お気に入りを見つけてください。

開館時間 午前9:30～午後5:30 ☎059-351-3933

## 好評！ ニコニコ茶屋

毎週水曜日・日曜日は、ニコニコ茶屋の日です。

いつまでも元気で生活できるように、「いきいき百歳体操」も始めました。

簡単な体操ですが、おもりを付けての筋力体操も含まれています。筋力を付けることにより、介護予防にもつながります。

絵手紙やけん玉、そろばんをしたり、楽しい時間を過ごしましょう。連絡お待ちしております。



問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978  
橋北楽々館 在宅介護支援センター  
岩崎 ☎059-334-8588

## こんにちは民生委員です！

18人の橋北民生委員児童委員

やすださとみ…3年間よろしくお願ひします  
安田三十美 担当地区 東新町

民生委員となり担当地区を回り、7年目を迎えました。担当地区には、まだまだご近所付き合いをされる方も多く、困った時は声を掛け合ったり、助け合ったりする姿を見掛けます。そんな時、私はとてもうれしく有り難く思います。これからも、地区の方がお元気で安心していただけるよう、活動していきたいと思ひます。



## にじいろカフェ

認知症になったらどうすれば良いのかなあ？認知症かなあと思うけど、介護保険はまだ…などの認知症の事で気になることがあれば、にじいろカフェへどうぞ！話をしやすい雰囲気の中、認知症に関することや介護保険などに詳しい専門の方が相談を受け付けます。

7月は認知症講座を行いますので、若い方も高齢の方も皆さんどうぞお越し下さい。

日時 7月16日(日) 14:00～16:00

場所 ニコニコ茶屋(東新町集会所)

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

## 体操教室やります！

7月16日(日)は体操教室にあつまれ

今回のテーマは「<sup>こかんせつ</sup>股関節」です。股関節の体操&ストレッチを中心に  
行う予定です。

※今回は第3日曜日に開催日をずらしします。

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?



### 7月16日(日)・・・ばんこの里会館(3階)

四日市南警察、四日市防犯協会の皆さんによる講演会を行います。

### 8月20日(日)・・・午起集会所(子育て支援センター)

### 9月23日(土)・・・ばんこの里会館(3階)

いしが在宅ケアクリニック：伊藤医師の在宅医療についての講演会を行います。

お誘いあわせてご参加ください。

◎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

## 橋北のお店紹介



### 「お花の大徳」川原町

橋北地区にイオンの初期のスーパーマーケットで「OKストア」というお店

があった時代からの、知る人ぞ知る橋北通り沿いの鮮度抜群のお花屋さんです。

おじさん店主が一人で切り盛りしています。目当ての花がある場合は予約をしておくと、予算に応じて花束も準備してくれますよ。

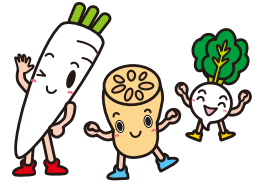
金曜日の昼からは季節の鉢花が入荷しますので、金・土の鉢花は狙い目です。



## やさいごよみ

7月の野菜・・・

ばんか あかなす  
トマト(蕃茄・赤茄子)



16世紀以前、メキシコのアステカ族がアンデス山脈からもたらされた種からトマトを栽培し始めました。日本には江戸時代の寛文年間頃に長崎へ伝わったのが最初とされます。当時は観賞用で「唐柿」と呼ばれていました。日本で食用として利用されるようになったのは明治以降で、さらに日本人の味覚にあった品種の育成が盛んになったのは昭和に入ってからです。

トマトは夏の季語とされていますが、冷涼で強い日差しを好み、高温多湿を嫌うトマトの性質からして夏は旬の時期とは言えず、春・初夏と秋・初冬のトマトが美味とされます。他の野菜類と同様に、トマトはビタミンCを多く含み、リコピンはトマトの収穫量ベスト3県(H28年産・農林水産統計より)1995年にかん

順位	県	収穫量トン	作付面積 ha
1位	熊本県	129,300	1,260
2位	北海道	59,200	863
3位	茨城県	49,000	933
24位	三重県	8,890	154

塗り絵を  
楽しんで下さい。



## 在介走ってます!!

熱中症にご注意!



夏になり、熱中症の時期となりました。最近ではニュースなどでもよく聞く熱中症ですが、時には救急車を呼ばないといけない危険な病気です。予防のためには①水分をこまめにとる、②部屋は涼しくする、③食事や睡眠をしっかり摂る事も大切です。予報によると今年の夏も暑くなるそうです。熱中症を予防し元気に夏を過ごしましょう。

楽々!元気の会を開催します。

7月14日(金) 10:00～11:00 ニコニコ茶屋

7月28日(金) 13:30～14:30 橋北地区市民センター・和室

8月4日(金) 10:00～11:00 午起集会所

問合せ先

橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎)☎059-334-8588