



# かわらばん

## たみお 民生君のつぶやき



12月というとクリスマス进行浮かべます。ところで「メリークリスマス」の意味を知っていますか?このメリーは「楽しい」の意味で、「キリスト様の誕生日であるクリスマスを楽しみましょう・お祝いしましょう」という英語になるそうです。ちなみに、正確な英文的には「I wish you a merry Christmas!」となるようです。日本語訳にすると「私はあなたに陽気なクリスマスを祈ります!」です。以上、メリークリスマスの意味でした。しかし大人になると、食べて飲むことくらいしか楽しみがない。そして頭を悩ませるプレゼント。妻に子どもに…、いやいやいや、メリークリスマス楽しもう!

## こども情報局

橋北子育て支援センターぽっぽでは毎月、0歳児親子ふれあいひろば、絵本の読み聞かせを開催しています。肌寒い季節になってきましたが、育児についての相談もできますので行ってみてください。年末年始12月29日(土)~1月3日(木)はお休みになります。

- ◎0歳児親子ふれあいひろば  
(H29.4.2~H29.10.1生まれ) 12月6日(休)  
(H29.10.2~H30.4.1生まれ) 12月20日(休)

- ◎絵本の読み聞かせ  
12月26日(休) 0、1歳児 10:30~10:45  
2、3歳児 10:45~11:00

問合せ先 子育て支援センターぽっぽ ☎059-332-4527

## 橋北学童保育所

### 平成31年度 橋北学童保育所 入所案内

橋北学童保育所運営委員会は、共働きの家庭や母子家庭、父子家庭などの保護者の方から、大切なお子様を安全で心豊かに育てることを目的として運営しております。下記の要領で説明・受付を開始します。学童保育所に入所希望の方は、学童保育所にお越しください。お待ちしております。



平成30年12月1日、8日 午後6時から午後7時まで  
橋北学童保育所(東新町市営住宅内 集会所)

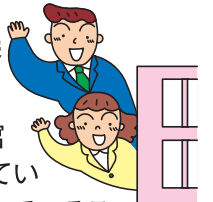
※随時受付を行います。  
※都合で来所できない場合は、電話連絡をお願いします。

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

## 橋北地区市民センター職員紹介

橋北地区市民センターの6名の職員をシリーズで紹介いたします。

◎地域社会づくり補助職員:清水恵美



橋北地区市民センターでお世話になって、この10月で1年が経ちました。貸館受付、地区広報の作成・編集などを行っています。センターの草取りなどの作業をしていることもありますので、お気軽にお声掛けください。

## 防犯だより

### 近所付き合いをしておく



普段から近所付き合いをしておくことも立派な防犯対策の1つです。不審者が家の周りをウロウロしていたり、侵入しようとしていたりする場面を近所の人気が付いて、犯行を未然に防いでくれる可能性があります。近所付き合いがまったくないと、異変に気付かれない場合もありますし、近所の人気が不審者に気付いていたとしても教えてくれないかもしれません。日頃から近所付き合いをしておくことで、不審な人にも気付きやすいですし、異常時に連携して対処できたりもします。



## 認知症予防

### 認知症について(その1)

老化によるもの忘れと認知症のちがい



	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる(ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる(ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

## 在介走ってます!!

### 年末年始は節度ある飲酒を

年の瀬も押し詰まると、忘年会など飲酒の機会がぐんと増えます。なかには、連日二日酔いになるほど大量に飲むという方もいらっしゃるかもしれません。楽しい飲酒はストレスを解消したり、人との親睦を深めることができたりなど、心身の健康に効果があるとされますが、節度を越えた飲酒には多くのリスクが伴います。楽しい飲酒が新しい年への期待を生み、それがそのまま日々の活力となるような、節度ある飲酒を心がけたいものです。

**楽々! 元気の会を開催します。**

12月14日(金) 10:00~11:00 ばんこの里会館

食べることで介護予防

12月28日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館

趣味から介護予防

1月11日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル

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

## ハピサポフェスタ開催のお知らせ!

### ハピサポフェスタ開催します!

認知症にやさしい町「橋北」を目ざして平成23年度から開催しているハピサポフェスタ。8回目となる今年は橋北交流会館で“いつもとは一風違う”認知症サポーター養成講座や、災害発生時の心構えをテーマにした講演、その他囲碁将棋体験や、クイズラリーなど大人も子どもも興味を持てる内容を準備して皆さんをお待ちしています。モーニングサービスありますよ!! 是非お越しください。

日時 平成31年1月27日(日) 11:00~15:30

場所 橋北交流会館 3階

問合せ先

ハピサポ橋北事務局  
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

### 「アンデルセン」浜一色町

創業70年。学校給食のパンを焼いています。お店には焼きたてパンがありますので是非お越し下さい。

営業時間 8:30~18:00

休業日 土曜・日曜・祝日

場所 浜一色町17-2 TEL 059-331-4680



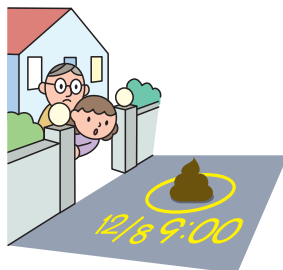
## 「イエローチョーク作戦」ご存知?

路上に放置された犬のふんの周りに黄色いチョークで円を描いて、ふんを減らそうとするユニークな取り組み。



見つけた人が円で囲んで発見日時を書く。ふんを拾わずチョークで目立たせることで、飼い主に周囲の目を意識させることがポイントだ。後日まだふんが残っていれば、再び日時を書き加える。これを繰り返すことで放置が減るといふ。路上に「パトロール中」と書けば予防効果も期待できる。

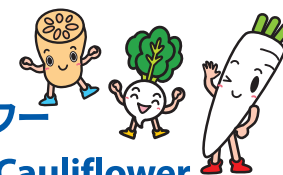
通学路のふんに悩まされていた京都府宇治市が2016年1月、チョークで日時を記す駐車違反の取り締まり方をヒントに試すと、放置件数が激減。ボランティア団体や住民が自ら取り組む地域も出始めた。同市環境企画課によると、少なくとも40地域で作戦が展開され、ふんの放置が95%も減ったという。全国的にも取り組む市町が増えているようです。お金も、時間もあまりかからずに清潔なまちになるのなら、私たちにもできるのでは? と思いますね。



## やさいごよみ

### 12月の野菜・カリフラワー

はなやさい  
(花野菜・花キャベツ) Cauliflower



アブラナ科で、キャベツの1変種とされる。明治初期に渡来した。「花野菜」の別名もある。

ヨーロッパ産のキャベツから改良された野菜。太く短い茎に長楕円形の葉が放射状につき、結球しない。春、花が咲く前に、白いつぼみの球状の集まりを収穫し、食用にする。日本には明治初年に渡来し、昭和30年(1955年)頃から普及。

旬は冬から晩春にかけて。小さくてもズッシリと重く感じるものが、水分が多くおすすめです。つぼみが開花していなくて、新鮮な外葉がついているものを選びます。全体的に丸く、白いものが良質です。



塗り絵を  
楽しんで下さい。