



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



春になり、海蔵川堤防を散歩して河川工事が気になったので調べてみたら、現在本郷町から清水町の間、海蔵川の河川工事の様子が末広橋からよく見えます。これは三滝川の流量を調整して、三滝川下流地区の洪水対策としての工事とのことです。三滝川から海蔵川には以前から伏流水でつながっているものの、水流が橋から見える状況ではありませんでした。「三滝新川」という名称で、現在の三滝川の水量を海蔵川に分流して水量調節をして、三滝川・海蔵川の下流域の防災対策を進める工事です。

わが町、橋北地区は言うまでもなく海蔵川と三滝川に挟まれた扇状地の河川下流域の住宅地に位置します。大規模な工事で完成にはまだ時間がかかりそうですが、安全安心なまちづくりの一環で、三滝新川を覚えようと思いました。



海蔵川の水位が上がります!

3月10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。



交通安全

自転車に乗る時は、ヘルメット着用が「努力義務」に

4月から自転車に乗る人にヘルメットの着用が「努力義務化」される。

警察庁によると、2017～2021年まで自転車事故の死者2,145人のうち、約6割が頭部の損傷によるもので、さらにヘルメット非着用者の致死率は着用者よりも約2.2倍高かったという。

道路交通法(令和5年4月1日以降)

自転車を運転するすべての人がヘルメットをかぶることに努めなければならないのはもちろんのこと、同乗する方にもヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。

また、保護者等の方は、児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。



ニコニコ食堂 開催します

4月22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

在介走ってます!!

春にうつ病が増えるのはどうして?

春にうつ病が増えるのは、新しい生活や気候の変化で自律神経の緊張状態が続いてしまうことが主な原因で、体調不良や意欲の減退、イライラからうつ病を引き起こしてしまいます。

十分に睡眠時間を確保して心身をゆっくり休め、意識的にリラックスできる時間を作りましょう。

また、花粉症や寒暖差も心身の負担になるので、対策を忘れないようにしてください。



楽々! 元気の会を開催します。

4月14日(金) 10:00~11:00 市民センター
口の中の介護予防

4月28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。

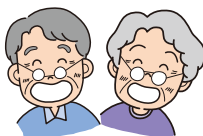
問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

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」「にじいるカフェ」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4火曜日 わちゃ ²				第3土曜日 にじいるカフェ

場所 川原町33-7

ニコニコ茶屋 昼食付 利用料:600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)

にじいるカフェ 毎月第3土曜日
(認知症カフェ) 時間 10時から12時まで

わちゃ² 毎月第4火曜日
時間 10時から

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

くだものごよみ

4月の果物・アボカド

わになし
(鰐梨、Avocado)



「森のバター」と呼ばれるアボカドは、栄養価が高くヘルシーな果実として人気です。まったりとした口当たりの果肉は甘味がほとんどなく、サラダやハンバーガーなどにも利用されます。わさび醤油をつけると「トロ」のような味がするというのも有名な話ですね。

現在、国内で売られているアボカドのほとんどが、メキシコ、ニュージーランド、チリなどからの輸入品です。メキシコ産はほぼ周年、ニュージーランド産は9月~12月頃に出回ります。また、わずかですが、和歌山県や愛媛県などで国内産アボカドが栽培されていて11月~2月頃に販売されます。なお「アボガド」と発音しがちですが、正確な名称は「アボカド」です。

日本では和歌山県が80%の生産量を占めています。アボカドは非常に栄養価の高い果物です。がんや動脈硬化の予防、老化抑制などに効果があるといわれているビタミンEをはじめ、各種ビタミン、鉄やリンなどのミネラルも豊富に含んでいます。また、体内の余分なナトリウムを排泄してくれるカリウムも多いので、高血圧予防や脳梗塞予防、心筋梗塞予防などにも期待できます。

アボカドは「森のバター」と称される通り、脂肪分が多いのも特徴です。果肉の脂肪分はなんと20%近くもありますが、この脂肪分は血液をサラサラにしたり、コレステロールを減らす作用がある不飽和脂肪酸が主体なので健康的です。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

