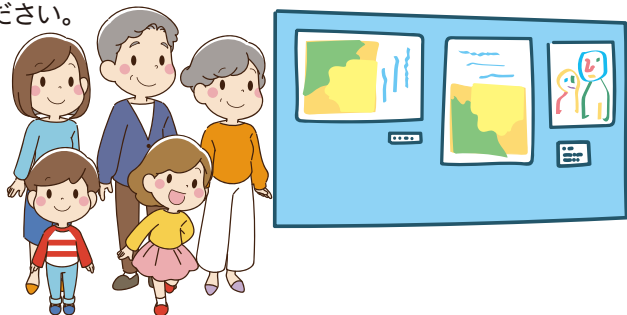




たみお 民生君のつぶやき

毎年のことではありますが、5月12日は民生委員児童委員の日です。四日市市においては、民生委員・児童委員の活動を知ってもらう催しとして、泊にあるイオンタウンの1階イベント広場で5月11日(日)にパネル展を開催します。橋北地区はもちろん、四日市市の各地区の民生委員の日ごろの活動を知っていただく機会になればと企画していますので、お近くお越しの方はお立ち寄りいただくとありがたいです。また、会場では、子供さんたちにも無料参加できる缶バッジ作成イベントも同時開催していますので、楽しんでみてください。



ニコニコ食堂 開催します

5月24日(第4土曜日)
11:00~13:00

場 所 橋北ニコニコ学童
メニュー 元気が出るオムライス
参加費 小・中学生は無料
大人はコーヒー付き300円
持ち物 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。
- ②参加者名簿に記入、手指消毒をお願いいたします。

※「ニコニコ食堂」はこ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

海蔵川の水深に注意!!

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!!

例年5月のこの時期、農業用水の取水のため、海蔵川は水量が増えています。数年前には水難事故があったことをご存じの方も多いと思います。特に子供さんには注意喚起よりしくをお願いします。



第64回 四日市ばんこ焼陶器祭り開催

例年、ドームの駐車場は時間によってはとても混みあいます。ばんこの里会館(陶栄町)発着の無料シャトルバスが両日運行されますのでおすすめです。

開催日時 5月17日(土) 8時から17時
5月18日(日) 8時から16時
開催場所 四日市ドーム

問合せ先 ばんこの里会館 ☎059-330-2020
HP:「ばんこの里会館」で検索ください。

まんどうまいもの大集合!

第64回 四日市 ばんこ焼陶器祭り IN 四日市ドーム

輪島朝市が、
ばんこ焼陶器祭りに
やってくる!

2025
5/17(土) 5/18(日)
8:00-17:00 8:00-16:00

在介走ってます!!

生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病、食生活、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因でおこる病気で、代表的なもので心筋梗塞や狭心症、脳出血、脳梗塞、糖尿病があります。不健康な生活習慣が病気のリスクを増やします。

生活習慣病のリスクチェックをしてみましょう。

- ☐ 若いころより体重が増えている
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ ほぼ毎日間食する
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 運動の習慣がない
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 健診を受けてない



認知症のあれこれ



認知症になってもこれまでと変わらない生活がしたい。自分のことをわかってほしい。自分が考えていることを人に伝えたい。という気持ちは誰でも持っているものです。でも「いつ認知症になるか」なんて誰にもわかりません。認知症の症状で忘れてしまうから言えないなど、認知症状により自分の気持ちを人に伝えられないことで困っている方は多いと思います。また、認知症が進行した時に本人の気持ちを聞きたくても、認知症状により答えてもらえない…なんてこともあるかもしれません。

いつ認知症になるかわからないからこそ「自分が認知症になったとき」のことを事前に考えておいてはいかがでしょうか？厚生労働省では「万が一のときに備えて、自身の大切にしていることや望みについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすること」が大切とされており、四日市市では誰もが気軽に行うためのツールとして「わたしメモ」を作成しています。自分の気持ちを相手に伝え、家族と「もしものこと」を話し合うきっかけを作ってみましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

5月9日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館
食事から介護予防

5月23日(金) 13:30~14:30 サクラスマイル
運動して介護予防

※各自 お茶などの水分をお持ちください。

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

お魚ごよみ

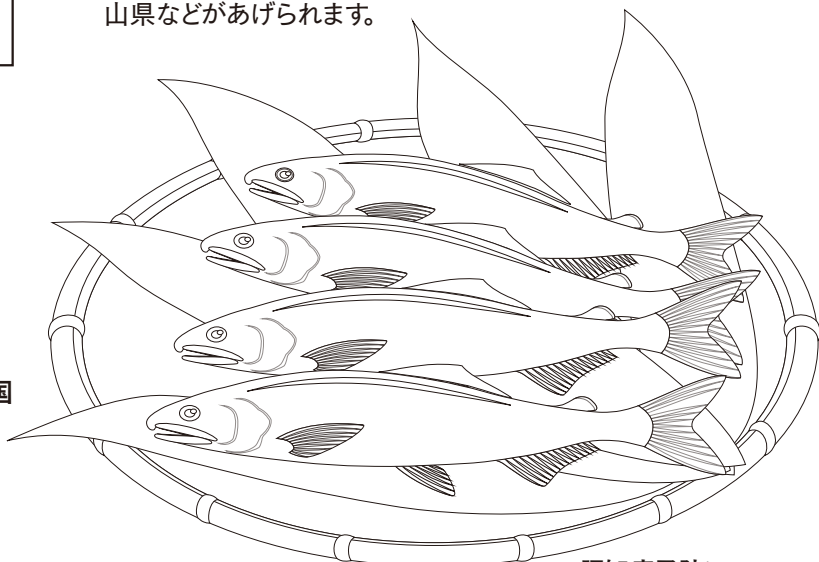
5月の魚・稚鮎(ちあゆ) (Young sweetfish)



稚鮎は、鮎が成魚になる前の小さい鮎のことを指し、「ちあゆ」という読み方をします。うろこがつく前は「シラスアユ」と呼び、滋賀県では「氷魚(ヒウオ)」とも呼ばれています。見た目は全体的に銀白色をしており、背中が黒っぽいのが特徴です。また、稚鮎には鮎に見られる黄色い斑紋はありません。市場に出回っている稚鮎は、4~8cm程度のものが多くなっています。

稚鮎の骨はとてもやわらかく、鮮度のよいものであれば内臓を取るなどの下ごしらえをせずに、丸ごと食べることができます。小さくても鮎の独特の香りを感じることができます。

稚鮎の旬の時期は5~6月で、おもな産地は滋賀県、和歌山県などがあげられます。

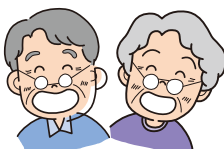


認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。

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。

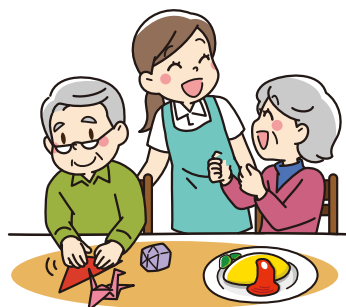


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	ニコニコ カフェ	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	休日

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)



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