



かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録お願いします ↑

たみお 民生君のつぶやき

あけましておめでとうございます。おかげさまで、橋北民生かわらばんは第50号を発行することができました。明日の百より今日の五十というように、一つの節目になりました。4年越しで毎月連続発行でき、みなさんに読んでいただけましたことに感謝する次第です。ちなみに四日市市の他の民生委員担当地区でも、地区の民生委員が取組んで毎月発行するような地区情報誌はないそうです。今後も、橋北地区の情報はもちろん、意外に知らない、伝わっていない情報を掲載していこうと思います。次は100号目として、毎月継続発行を続けますので愛読いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。



今月のごっつお

カフェオレで一日を
スタートしませんか!



準備するもの

カフェオレボール(大き目の器)	
牛乳	150cc
水	50cc
砂糖	小さじ1
インスタントコーヒー	小さじ2



- ①カフェオレボールに牛乳・水・砂糖を入れる。
- ②その上にインスタントコーヒーを入れる。
- ③かき混ぜないで電子レンジで温めたら、かき混ぜて出上がり!

ポイント

※コーヒーを上に入れたらかき混ぜない。
※電子レンジでコーヒーの香ばしさが出て美味しいよ!

地域安全情報

児童虐待とは…

- ①身体的虐待…なぐる、ける、戸外に締め出すなど。
- ②心理的虐待…言葉による脅し、著しい無視、おびえさせる、きょうだい間での差別的な扱い、子どもの目の前で行なわれる家庭内暴力など。
- ③ネグレクト…家に閉じ込める、適切な食事を与えない、不潔なままにする、必要な医療を受けさせないなど。
- ④性的虐待…子どもにわいせつな行為をしたり、ポルノグラフィーの被写体になることを強要するなど。



①～④のようなことは児童虐待で、人権侵害です。疑いのある場合は関係機関に協力を求めましょう。

虐待相談先
(通告先)

四日市市子ども保健福祉課・
家庭児童相談室…☎354-8276
北勢児童相談所 …☎347-2030
虐待防止ホットライン …☎353-5110

はなごよみ



1月の花…水仙

水仙の花言葉…うぬぼれ・自己愛・エゴイズム

1月の花として他に次のものもあります。

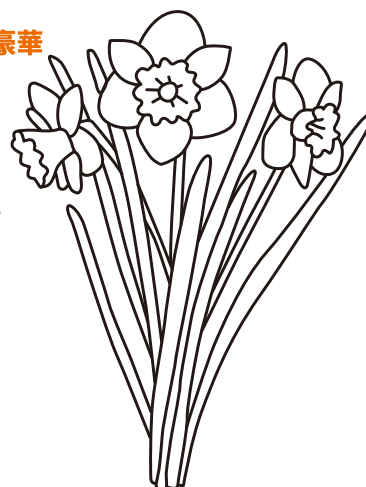
シンピジューム

花言葉…飾らない心・豪華

スイートピー

花言葉…門出・優しい
思い出・永遠の喜び

水仙の塗り絵を楽しんで下さい。

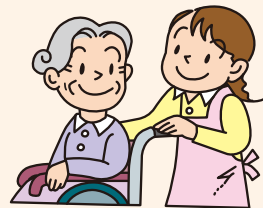




こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

新年、明けましておめでとうございます。今年も、どうぞよろしくお願い致します。

平成27年4月から介護保険制度は大きく変わるようです。「身近な地域とそこに住む人の力を活用する」考え方になります。たとえば災害時に遠くの介護サービスより近隣の助け合いのほうが心強いですよね。また日ごろの安否確認、ちょっとした買い物など隣近所で助け合えることができれば、介護保険を使わずに地域で解決できる方向に変わります。隣近所のお付き合いが宝になります。橋北地区もこの「お宝」を大切にしていきましょう。



★はつらつ健康塾：2月6日(金) 13:30～
★天笑会：1月21日(水) 9:30～10:30

橋北地区市民センター「認知症予防」
天聖院さん(浜一色町14-16)

スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか？

1月18日(日)のスマイルカフェは、ばんこの里会館で開催します。男女・年齢・地域は問いません。みんなの居場所です。美味しいコーヒーを味わいながら交流を深めませんか？



◎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。

2月15日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

3月15日(日)・高浜町集会所(毘沙門さん)

で開催予定です。



問合せ先

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業
NPO法人 ニコニコ共和国
代表：高井俊夫
☎080-3640-7978

橋北児童館だより

ほっと一息カフェ

橋北児童館で月1回カフェを開いています。入園前の子どもとその保護者が対象です。児童館で同じような年齢の子どもを持つお母さんたちとコーヒーを飲みながら、ゆっくりとした時間を過ごしませんか？ここでの交流でいろんな情報もゲットできるかも！参加には児童館へ予約が必要です。



日時 1月20日(火) 10:30～

場所 橋北児童館

橋北地区民生委員児童委員協議会が、子育て支援事業の一環としてお世話させていただきます。

問合せ先 橋北児童館 ☎059-331-8199

橋北地区市民センターだより

橋北「おとなの小学校」2月の講座案内

午前中に旧東橋北小学校で講座を開きます。興味のある講座は「聴講生」として参加できます。

2月18日(水)・・・「助六・歌舞伎の世界」に遊ぶ

2月28日(土)・・・《公開》卒業コンサート・マリンバ演奏会・

受講者卒業式・交流会(ロフレ21四日市)

参加を希望される方は、市民センターにお申込みください。

問合せ先

☎059-331-3787

こんにちは民生委員です！

18人の橋北民生委員児童委員

…3年間よろしくお願い致します

もろおか かつこ
諸岡逸子

担当地区 浜一色町(中)・(東)

民生委員児童委員の委嘱を受け、月日のたつのは早いもので8年目に入りました。



地域の皆さんの元気をはげみにして、高齢者の多い地区の中で絆を深める活動を頑張っています。よろしくお願ひします。趣味のフラダンスも頑張っています。「また見て下さいネ！」



ちよっと一服 (日本茶豆知識)

お茶で「うがい」するとどうなる？

日本茶の成分のカテキンは、なかでも煎茶に多く含まれ、抗菌・抗ウイルス作用があります。日本茶を飲むことで細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぎ、風邪の主役のインフルエンザウイルスの増殖を防ぎます。このため飲むだけでなく、日本茶でうがいをすると鼻や喉についてのウイルスの増殖を効果的に抑えることができます。また、のどの痛み・鼻水・咳の症状が短期間に抑えられます。



NPO法人日本茶インストラクター協会

日本茶インストラクター 山本豊紀美 監修

参考文献「めざせ！お茶博士 こどもお茶小事典」

静岡県経済産業部