



# 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

ハンバーガーやファーストフードに虫や異物が入って販売されていた事が報道されています。また、四日市の米穀販売会社では輸入米を偽って国産米と表示して販売した報道もありました。いろんな因果関係があるのでしょうか、食べ物だけに信頼関係が壊れてしまう業者にはあきれられるばかりですね。異物混入・産地偽装の報道を教訓にして、食事をとるといふ毎日の基本的な生活習慣を、自分自身が見直すきっかけにしてみたいはかがでしょうか？



## 今月のごっつお

もち  
タラと餅のみぞれ鍋



材料 2人分

タラ(切り身)・・・大2切れ  
A: 酒・・・大1、しょうゆ・片栗粉・・・各小1  
揚げ油・・・適量  
切り餅・・・4個(半分に切る)  
B: だし汁・・・2カップ、塩・・・小1/2、酒・・・大2、  
しょうゆ・みりん・・・各大1  
大根おろし(水気を切る)・・・1カップ  
しめじ・・・1パック  
小ねぎ(小口切り)・・・適量

作り方

- ①タラは4等分に切り、Aをまぶす。
- ②油で餅を素揚げしておく。①のタラも揚げる。
- ③鍋にBを入れて沸かし、大根おろしを加え、②のタラと餅・しめじを加えてサッと煮て、小ねぎを散らす。

## みんなでしよに ボランティア

四日市市は毎年3月4日をボランティアの日として、3月4日から31日までの期間「四日市ボランティアキャンペーン」を開催し、期間中ボランティア人口の拡大を図ります。



### ※初めてのボランティア説明会

これから「ボランティアをはじめてみたい人」「ボランティアに興味がある人」に向けて、ボランティアの基本的な知識、心構えなどの説明、四日市の活動状況などを紹介します。

日時 3月5日(休) 10:00より  
3月12日(休) 19:00より  
3月21日(土) 13:30より  
3月24日(火) 13:30より

いずれも一時間半程度の説明会です。

会場 四日市市総合会館4階 技能習得室

事前申し込み制

申し込み先 四日市市ボランティアセンター

☎ 354-8144

## はなごよみ



### 2月の花と花言葉

梅の花言葉・・・気高い心・澄んだ心・高潔  
フリーズアの花言葉・・・純白・潔白・無邪気  
スイートピーの花言葉・・・門出・優しい思い出  
マーガレットの花言葉・・・心に秘めた愛・貞節・誠実  
塗り絵を楽しんで下さい。

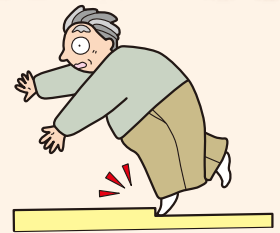




## こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

2月は一年中で一番寒い季節ですが、節分・立春と暦の上では「春」を感じることが多くなる季節でもあります。太陽の光も何となく明るく力強く感じるのもこの季節の特徴です。

さて、こんな季節に特に気を付けてほしいのは「転倒・骨折事故」です。天気の良い日について明るい太陽の光に誘われ、久しぶりに庭に出ようとして…つまずいて骨折…なんて事故の多い季節です。冬の間に固まった足や腰の筋肉は、簡単には動きません。ウキウキした心と硬い身体の「ちぐはぐさ」が「転倒」につながります。そうならないためには日ごろの運動や体操が大切ですので、下記の教室に参加して、身体を徐々にほぐし、楽しい春をむかえましょう！



★はつらつ健康塾：2月6日(金) 13:30～  
★天笑会：2月18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？

2月15日(日)のスマイルカフェは、午起集会所(子育て支援センター)で開催します。



美味しいコーヒーを味わいながら交流を深め、互いが知り合える居場所です。

- ◎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。

3月15日(日)・高浜町集会所(毘沙門さん)  
毎回、時間は10:00～12:00開催です。



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

## 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年間よろしく申し上げます

はっとり とみ こ  
服部富子

担当地区 浜一色町(西)

民生委員児童委員をさせていただくようになって早いもので12年。ここで学んだことが親の介護にも生かすことが出来、とても良かったと思っています。これからも人と人とのご縁を大切に、笑顔忘れず活動していきたいと思ひます。



## 見守り新鮮情報

### 廃品回収を依頼したら高額な請求をされた

高齢の母が、巡回していた廃品回収業者にテレビとオルガンの回収を依頼した。業者はそれ以外にも小型冷蔵庫やソファ、消火器などを勝手に持ち出し「回収費用として5万円」と請求してきた。母はそんな金額になると思っていなかったの「1万円しかない」と言う「内金として1万円を払い、残りは振り込んで」と言われた。近日中に振り込むことになっているが、高額な請求に納得がいかない。(契約当事者:80歳代 女性)



### ※ひとこと助言

粗大ごみや不用品の処分は、四日市市のルールに従って行ないましょう。粗大ごみに出せない家電製品やパソコンなどの処分方法について分からない場合は、四日市市生活環境課(☎354-8192)に確認しましょう。安易に廃品回収業者に依頼することは、トラブルのもとになりやすいので注意が必要です。

## いっぶく ちょっと一服(日本茶豆知識)

### お茶は生活習慣病を予防する？

生活習慣病は、食生活の乱れや喫煙・運動不足や飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関わる病気で、高血圧症・脳卒中・がん・心臓病・糖尿病などの総称です。



お茶に最も多く含まれているカテキン類(含量約11～17%、湯飲み一杯のお茶に70～120mg含まれています)は、お茶の苦味や渋味のもととなるもので、特に優秀な成分です。さまざまな病の誘因となる体内の活性酸素を抑制したり、悪玉コレステロールや体脂肪を減らす働きがあり、生活習慣病の予防に期待が持てます。

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「日本茶のすべてがわかる本」