



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

9月23日のお彼岸の日に開催された在宅医療についての講演会は、たくさんの方が難しいテーマにもかかわらず、コーヒーを飲むのも忘れるほど話に聞き入ってしまう講演会でした。高齢化が進む、わが街 橋北地区に暮らす人にとっても身近なテーマなのだ改めて認識した次第です。今回残念ながら参加できなかった方は、次回の機会に是非参加して下さいね。



こども情報局

11月文化の秋ですね。今回は橋北交流会館にある、四日市市こども子育て交流プラザ(児童館)の文化イベントの紹介です。

☆11月3日(金) 13:30～

「こども上映会」・映画を友達・家族で楽しもう!
内容はお楽しみ!!

☆11月19日(日) 10:00～

「ぶらざこども落語会」・小学生と保護者さんと落語家体験(定員10組:申込制)

☆毎週月曜日(5週目は休み) 10:00～

「すくすく広場」・0～5才 手遊び・読み聞かせなどで遊びましょう。

詳細・問い合わせは 交流プラザまで
☎059-330-5020

お知らせします

雨どいの交換、排水管の洗浄格安工事のセールスに注意してください。

新聞折り込みチラシや、投げ入れチラシでたくみに勧誘し、高額な請求をする業者とのトラブルが増えています。おかしいなと感じたら早い目にご相談ください。



四日市市役所 介護・高齢福祉課 ☎354-8170
四日市市 市民・消費生活相談室 ☎354-8264

こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

いとう あきひこ
伊藤彰彦

…3年間よろしく申し上げます

担当地区 京町東

平成28年3月より前任の方の後を受けて、京町東の担当をさせて頂いています。引継ぎが無かったので当初はとまどいもありましたが、今では和やかに訪問することが出来るようになりました。笑顔あふれるお付き合いが出来ればと願っています。



よかプリコ

よっかいち! アプリDe子育て

妊娠から出産・育児までサポート!

地域とつながる子育て支援アプリ

◎複雑で忘れそうな予防接種もスマホだと楽に管理できる!

◎子育てに迷っても地域の子育て情報があると安心!

◎成長記録と一緒に、楽しみながら日々の思い出も記録できる!



よかプリコ

検索

アプリストアからダウンロード



問合せ先 〈よかプリコの配信に関すること〉

四日市市 こども未来部・こども未来課
☎059-354-8038

スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか?



11月19日(日)・・午起集会所(子育て支援センター)

◎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。

毎回、時間は10:00~12:00開催です。



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

体操教室やります!

11月12日(日)は体操教室にあつまれ

今回のテーマは「疲れて体を楽にする!!」 普段あまり体を動かしていない身体をどんどん動かします!!

疲れた後に楽になる体操を一緒に!!

おおむね65才以上の方を対象とします。

時 間 10:00~11:00(途中休憩あります)

場 所 さぼーと整体整骨院(桜園三聖の隣です)

参加費 無料

次回の体操教室は12月10日(日)です!

連絡先 ☎059-334-7577
さぼーと整体整骨院院長 北出真彦

橋北のお店紹介



ワイン・ブティック
「メリタージュ」陶栄町

500種のワインと日本酒
がいっぱいの楽しい店。

電 話 333-8109

営 業 10:00~20:00

定休日 火曜日



やさいごよみ



11月の野菜・・レンコン(蓮根)

lotus root

レンコンは「蓮根」と書きますが、実際は蓮の根ではなく、地下茎という茎がふくらんだものです。地下茎とは土の中に伸びる茎のことで、ジャガイモも地下茎が肥大したものです。主な成分はでんぷんですが、食物繊維が多く、ビタミンCも豊富でレモンと同じほどあります。鉄分も多く、貧血気味の人や胃潰瘍の人に効果があります。

日本には古く中国から渡来し、万葉時代は花が終わって果実ができる頃、果実の入っている花托の形が「蜂の巣」に似ていることから「蜂巣」と呼ばれ、のちに「チ」が発音されなくなって「はす」とされています。

塗り絵を
楽しんで下さい。



在介走ってます!!

楽々介護教室開催します

テーマは「特別養護老人ホームでの生活とは?」です。もし、自宅での介護が難しくなったら、施設への入所を考える方もいるかと思いますが、皆さんは施設での生活にどんなイメージをお持ちでしょうか?

今、地区内で建設されている施設は今までの施設とは違い、新しい概念で建設されているので、ぜひ聞きに来てください。

◎事前に電話での申込みをお願いします。

日 時 11月29日(水) 18:30~20:00

場 所 橋北楽々館在宅介護支援センター

参加費 無料

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

