



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

例年10月は赤い羽根運動が開催され、共同募金開催の月でもあります。数年前より四日市社会福祉協議会では赤い羽根と、こにゅうどうくんをデザインした寄付金付きピンバッジを販売しています。今年はBANKO300thということもあり、地元の萬古焼の土鍋を持ったこにゅうどうくんのデザインになりました。限定販売なのでお早めに。500円以上の寄付をされた方にお渡ししていますよ。総合会館1階や、ばんこの里会館でも販売されていますよ。



こども情報局

こども子育て交流プラザではいろいろなイベントを行います。ぜひ参加してみてください。そして、地区運動会にも小さい子どもの競技がありますので出かけてみましょう。

◎交流プラザ

- 10月21日(日) こども上映会(2歳以上)
13:30~開場/14:00~上映
- 10月27日(土) オバケになろう(どなたでも)
13:30~16:00

◎地区運動会(交流会館グラウンド)

- 10月21日(日) 「はたどり」12:45~
雨天時 10:50~(体育館)

防犯だより

防犯活動



まだまだ、振り込め詐欺の被害に遭う人が後を絶ちません。警察・市役所・裁判所・銀行などの職員を名乗る電話は詐欺です。そんな時は、家族・隣近所・警察に相談しましょう。

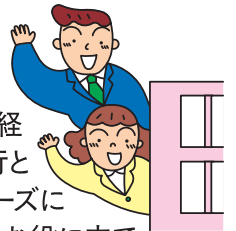
橋北地区市民センター職員紹介

橋北地区市民センターの6名の職員をシリーズで紹介いたします。

◎窓口主任:内田祐子

うちだゆうこ

橋北地区の窓口を担当して7年半が経ちました。戸籍・住民票・税証明の発行とともに、福祉関係の手続き等がスムーズに進むようにすることで地域の皆さんのお役に立てるように努めています。これからもよろしくお願いします。



ニコニコ学童

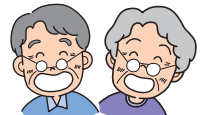
暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。運動会も無事に終わり、こども達は元気に学童に通ってきてます。10月はハロウィン! みんなで楽しみたいです。地区文化祭の作品作りも頑張っていますよ!



問合せ先

橋北学童保育所運営委員会
委員長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

ニコニコ茶屋



総合事業を始めて一年半が経過し、高齢者の居場所として充実してきました。これからも、誰も



が楽しめる場所づくりをしていきます。皆様、連絡お待ちしております。

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
橋北楽々館 在宅介護支援センター
岩崎 ☎059-334-8588



在介走ってます!!

泥棒対策

陽気がよくなると、窓を開ける機会が多くなりますので、泥棒に注意!

泥棒が侵入した経路は「窓」が多く、半分以上を占めています。次が「玄関」で、三番目は「勝手口」です。つまり、泥棒も人が普通に出入りする場所から入ってくるのです。鍵をかけることはもちろんですが、長時間留守にする時は、お隣へ声をかけておくのも有効です。

楽々! 元気の会を開催します。

10月12日(金) 10:00~11:00 橋北交流会館
趣味から介護予防

10月26日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター
運動して介護予防

11月9日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館
口の中の介護予防

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

体操教室やります!

10月14日(日)は体操教室にあつまれ

9月の体操教室には9名の方々に参加していただきました。

体操内容

準備運動(25分) 足首と足の指の動きもしっかりと→休憩(5分)→タオルを使った体操(15分)→ストレッチ(15分) お尻と膝裏を重点的に無理をしない、痛みがでない範囲で出来るところだけ参加してもらいます。

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11月11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



ハル マキ カフェ
「HARu MAKi café」東新町

7月末にオープンしたばかり。焼きたてパンと淹れたてコーヒーで地域の皆さんがホッと一息出来る憩いの場にして頂けたらと思います。

営業時間 12:00~18:00

営業日 火・水・金・土(その他不定休あり)

場所 東新町18-11 TEL:059-332-0690



めなみろうざん

沼波弄山 生誕300年記念

BANKO 300th展示会

ばんこやき いき
「萬古焼の粹」開催中

9月29日~12月28日までの約3ヶ月間、ばんこの里会館3階ホールにて、萬古焼の過去現在、未来をテーマにした「萬古焼の粹」展示会が開催されています。

日頃見ることのない地域の焼き物、萬古焼の魅力をこの機会にぜひご覧ください。

時 間 10:00~17:00(入場は16:30まで)

月曜日休館(祝日は開館)

入場料 500円(中学生以下は無料)

会 場 ばんこの里会館3階ホール

住 所 四日市市陶栄町4-8

電 話 059-330-2020

BANKO300thを記念した「ここは ばんこ焼きのまち!」記念誌1500円、展示図録1500円も会場で販売しています。

やさいごよみ

かぶ
10月の野菜・・・かぶ(蕪)スズナ・かぶら・かぶな



かぶ 蕪はアブラナ科アブラナ属の越年草。代表的な野菜(根菜類)の一つで、生産量は千葉県が最も多く、ついで埼玉県・青森県と続きます。「春の七草」でもある「菘」は蕪の昔の呼び方で、根の形が鈴に似ていることから由来するとされます。蕪は寒い時季ほど甘味は強まり、栄養素は大根と同じくビタミンCを多く含み、葉にはカロテンも含み、飲みすぎ食べすぎ、整腸作用に効果があるとされます。



塗り絵を
楽しんで下さい。