



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

世界の先進国の首相が集まって会議される主要国サミットが、来年5月に伊勢志摩地区を中心に、三重県で開催されることが決定されました。三重県が世界的に知られる絶好の機会でもあり、少し誇らしく思いますね。県外からのお客様が、また来たくなる三重とってもらえるように、お迎えができれば良いのではと思います。私たち三重県人・四日市の人、一人一人が肩の力を抜いた普段着でのおもてなしを心がけたいものです。



ストップ・ザ悪質商法 その2

●屋根工事

業者A:「近所で屋根工事をしていたら、お宅の屋根が見えましたが、瓦が割れているみたいですよ。ちょっと見てあげましょう。」



業者B:「近くで工事をするので、車を置かせてもらえませんか? 一数分後一車を置かせてもらったお礼に、傾いたアンテナを直しますよ。」

ポイント: 点検と言って屋根に上り、「瓦の下が腐ってましたよ」などと不安をあおって、高額な屋根工事の契約をさせる手口。車を置いていくのは、お礼をきっかけにしたいだけなのです。

※うまい話にご用心!

困った時は、消費生活センターに相談しましょう。

四日市市役所 1階: 消費生活相談室 ☎ 354-8264

熱中症に注意

◎室内では…

扇風機やエアコンで温度を調節。

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。

室温をこまめに確認。



◎外出時には…

日傘や帽子の着用。

日陰の利用、こまめな休憩。

天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

◎からだの蓄熱を避けるために…

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。

7月・今日は何の日

- 1日 .. 省エネルギーの日
- 2日 .. うどんの日
- 7日 .. 川の日・そうめんの日
- 10日 .. 納豆の日
- 15日 .. お菓子の日
- 18日 .. 頭髪の日
- 19日 .. トークの日
- 20日 .. 海の日
- 23日 .. ふみの日
- 30日 .. 梅干の日

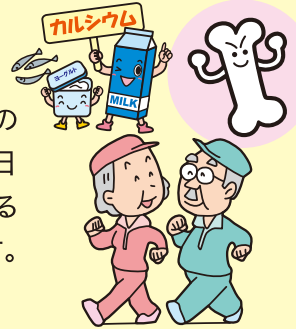




ご存知ですか?

こつ そしょうしょう 骨粗鬆症

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。骨の強度を決めるのは骨密度と骨質です。骨密度も骨質も残念ながら加齢による低下は避けられません。日常、私達にできることは、食事などでカルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにすることです。牛乳・ヨーグルト・チーズ・めざしなどの小魚、又ひじき等の海藻類も有効です。これらのカルシウムを多く含む食品をこまめに摂って、健康で丈夫な体を保ちましょう。



スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか?

7月19日のスマイルカフェは、**ばんこの里会館3階ホール**で開催します。

- ◎四日市南警察署・四日市防犯協会の講師を招き、交通安全と防犯についてお話を聞き、勉強します。是非参加下さい。



- ◎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。

8月16日のスマイルカフェはお休みです。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
代表:高井俊夫
☎080-3640-7978

はなごよみ



7月の花と花言葉

あさがお **朝顔の花言葉**・はかない恋・きずな固い絆

朝顔・花言葉の「はかない恋」は、朝咲いて午後にはしぼんでしまう短い命の花であることに由来します。また、「固い絆」の花言葉は、支柱にしっかりとツルをからませることにちなみます。

塗り絵を
楽しんで下さい。



橋北「おとなの小学校」

橋北地区市民センターでは、昨年に引き続き、住民の方を対象とした橋北「おとなの小学校」を開校します。旧東橋北小学校コミュニティ室で、午前中は講義、午後は教室を予定しています。午前中の講座は、多種多様な講座を用意しています。一般の方でも、興味のある講座は「聴講生」として参加できます。

7月23日(木)「橋北の防災を考えよう!」

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

今月のごっつお

おいしいスパゲッティーのゆで方のコツ

たっぷりのお湯に塩少々を入れてゆでます。ゆでたらザルで湯切りなどせず、温めた具の入ったフライパンに入れて混ぜます。味がよくなじみますよ。



この言葉の始まりは

うちょうてん
有頂天

とても喜んで、我を忘れるほど夢中になること。また、得意になって喜ぶこと。元は仏教の言葉で、最高の場所という意味。

