

センターの「図書コーナー」に新しい本が入りました

【一般書】

- ☆ブラック・シャーマンと覚醒する女たち 東野 圭吾
- ☆星を編む 凧良 ゆう
- ☆ファラオの密室 白川 尚史
- ☆変な家 雨穴
- ☆うちの父が運転をやめません 垣谷 美雨
- ☆成瀬は天下を取りに行く 宮島 未奈
- ☆くもをさがす 西 加奈子



【児童書】

- ☆いくらなんでもいくらくん シゲタサヤカ
- ☆おすしがふくをかいにきた 田中 達也
- ☆ふたくんのとどかないとどかない ふくだじゅんこ
- ☆ぞぞぞぞでんしゃ 薫 くみこ
- ☆きょうりゅうオーデション たしろちさと
- ☆パンどろぼうとほっかほっかー 柴田ケイコ
- ☆おつきさまこんばんは 林 明子



貸出期間は2週間、
お一人につき5冊まで。
ただし、新刊は1冊までです。

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を良く理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

- ◇日時 6月29日(土) 13:00~16:00(講習会のみの方は14:40終了)
*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。
- ◇会場 三浜文化会館
- ◇定員 保育の都合により、20名程度といたします。(先着順に受け付けます)
- ◇申込み 電話にてお申し込みください。
- ◇保育 あり/無料(保育対象:満6か月~) ※事前にお申し込みください。
- ◇申込み・問合せ 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)



傘の「わすれもの」についてお願い

最近、当センター内で「傘の忘れもの」が多くなっております。6月末日まで、センター事務所内で保管しておりますが、その後は処分させていただきますので、お心当たりの方は引き取りをお願いいたします。ご理解ご協力の程お願い申し上げます。



食物繊維で腸内環境を整えよう!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心がありますか?

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。

腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ!】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む

不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ!】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー(健康・医療)
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

【問合せ】
健康づくり課
TEL 354-8291

「ステキ健康サポーター養成講座」

参加者募集!

参加無料

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか?

- 対象 体を動かすことが好きな方や健康に関する知識を人に伝える意欲がある方で、地域での健康づくり活動に興味があり、講座終了後ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の方
- 日時 7月26日、8月2日、9日、23日、30日(全5回、毎週金曜日)
午前9時30分~11時30分
- 場所 あさけプラザ <下之宮町296-1> 定員 30人(応募者多数の場合は、抽選)
- 内容 健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など 締切 6月28日(金) 【必着】
- 申込 右記二次元コードから申込む、もしくは、健康づくり課窓口(市役所7階)へ
※地区市民センターにも所定の申込用紙があります
- 問合せ 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL 354-8291





「2時間後に電話が使えなくなります」

という不審な電話が急増しています！

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出そうとします。

詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

■「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。

■満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」
をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶



【四日市市HP】

■対応に困ったときは、こちらへご相談ください。

四日市市役所 1階 市民・消費生活相談室

相談専用電話：059-354-8264（市民対象）

相談受付時間：月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

（土日祝日、年末年始を除く）

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

市民協働安全課では、「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、必要な知識・スキル等の習得を目的とした、地域づくりマイスター養成講座を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時	7月27日、8月24日、9月7日、21日、10月5日、26日、11月16日、 12月14日の全8回、9:30～12:00 (7月27日は13:30～16:00、10月5日は9:30～16:30)
◆場 所	四日市市総合会館など
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、 地域資源のマッピング演習、レポート作成など
◆修 了	全8回中5回以上の出席で、修了証を交付
◆定 員	40名（応募者多数の場合抽選）
◆申込締め切り	7月12日（金）
◆申込方法	住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファクス、Eメールで 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 市民協働安全課へ
◆問い合わせ先	四日市市役所 市民協働安全課 電話 354-8179/FAX354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp