

2月 みんなであそぼう



幼稚園・保育園にまだ入園されていないお子さんと保護者の方に遊び場を提供しています。
(参加費は無料で、予約はいりません)

はづ子育て支援びよびよ 志氏神社内『さろん d e 志氏我野』 TEL324-2286	10:00~11:30	★	7日 (水)	14日 (水)	21日 (水)	28日 (水)
みのり保育所 TEL332-2392	9:30~14:30	1日・6日・7日・8日・13日・14日・15日 20日・21日・22日・27日・28日 (火・水・木)				
羽津保育園 TEL331-6987	9:30~11:30	1日 (木)	8日 (木)	15日 (木)	22日 (木)	★
羽津文化幼稚園 TEL331-3615	10:00~11:30	★	★	14日 (水)	★	28日 (水)
羽津幼稚園 TEL331-4712	10:00~11:30 (28日(水)のみ 13:00~14:00)	★	9日 (金)	★	23日 (金)	28日 (水)
3歳児対象	10:00~11:30	★	★	14日 (水)	★	★

めざすは元気で長生き!

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報 食事編

気になるコレステロール!!

コレステロールはからだをつくる材料にもなり重要な物質です。しかし基準値を超えた状態が続くと重大な病気を引き起こす原因となることがあります。

～脂質異常症の診断基準

LDL (悪玉)コレステロール	140mg/dl以上
HDL (善玉)コレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪 (トリグリセライド)	150mg/dl以上

この診断基準は薬物療法を開始するための値ではありません
(日本動脈硬化学会ガイドラインより)

あなたのコレステロール値は“基準値”を超えていますか?

詳しくは四日市市公式サイトに... 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

コレステロール値が気になる人の食事のポイント!

- 魚を1日1回は食べよう!**
- 肉は脂身の少ない部位を選ぼう!**
「もも肉」「ひれ肉」「皮のない鶏肉」など。
- 野菜をたっぷり食べよう!**
野菜の量の目安は、1食当たり自分のげんこつ大1個分です!
- 大豆・大豆製品を1日1回は食べよう!**

ゆで大豆のおろしあえ

【材料2人分】
ゆで大豆(市販品) 50g
おろし大根 100g
ポン酢 小さじ2

＜作り方＞
器に、大豆とおろし大根を入れ、ポン酢をかける。

安全・安心な消費生活を送るために役立つ情報をお知らせします

◇ 危害防止命令対象製品回収のお知らせ ◇

重大な欠陥製品に対し経済産業大臣は危害防止命令としてリコールを命じる権限を持っており、下記の3つの製品が対象になっております。
対象製品を見つけた場合は、ただちに使用を中止し、それぞれのお問い合わせ先にご連絡をお願いします。

- ① 松下電器産業株式会社「石油温風暖房機:FF式石油温風機、石油フラットラジアントヒーター」
[販売等期間] 昭和60年10月～平成4年1月 製造
- ② パロマ「半密閉式ガス瞬間湯沸器」(昭和55年～平成元年製)
- ③ TDKスチーム式加湿器「ユゲインスチームマスター KS-500H、KS-300W」
(平成10年9月～平成11年1月販売)
同社自主リコール「ユゲインスチームマスター KS-31W、KS-32G」
(平成5年8月～平成6年3月販売)

詳しい品番は各社のホームページをご覧ください。
四日市市役所のホームページでも消費者庁の該当ページにリンクしているのでご活用ください。

《四日市市役所ホームページ》
[トップページ](#) 下方「相談窓口」をクリック
[「各種相談」項目の1つ「消費生活相談」をクリック](#)
 下方、項目の1つ「消費者安全(リコール情報など)外部リンク」をクリック
[項目の1つ「消費生活用製品安全法による危害防止命令対象製品回収のお知らせ」をクリック](#)

問い合わせ先 市民・消費生活相談室 TEL 354-8147 FAX 354-8452

四日市市地域防犯協議会講演会 ～ 自分たちのまちは自分たちで守る! 防犯活動で犯罪抑止 ～

安全で安心して暮らせるまちづくりを目指し、防犯活動の裾野を広げ、それらの活動を後押しすることを目的とした啓発イベントを開催します。
是非、ご来場ください。

参加費無料

- ◎ 日時 1月28日(日) 14:00~16:00
- ◎ 場所 四日市市総合会館 8階 視聴覚室
- ◎ 内容 ① 三重県警察本部 生活安全企画課 犯罪抑止対策室長 中川達也氏による、三重県内における犯罪状況に関する講演
② セルフディフェンスコミュニケーション開発 青嶋宮央氏、大矢紘瑛氏による、防犯パトロールや護身術に関する講演

【問い合わせ先】 市民協働安全課 TEL 354-8179

＜文化財を火災から守ろう＞ 1月26日は、「第64回 文化財防火デー」

～ 文化財の防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう ～

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基づき、昭和30年の『第1回 文化財防火デー』以来毎年この日を中心に、文化財愛護に関する意識の高揚を目的として、全国で消防訓練や点検をはじめとした文化財防火運動が行われています。
国民的財産である文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境作りや防災体制の整備に努めることが大切です。

【問い合わせ先】 消防本部 予防保安課 TEL 356-2010



富田地区 防災訓練に伴う 防災サイレンの吹鳴について

1月28日(日)9:00から富田地区総合防災訓練を実施いたします。訓練開始の合図として、富田地区の防災サイレンを吹鳴します。
近隣住民の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

2月の自動車文庫

2月 6日(火) 八田二丁目「エステート羽津」前 14:30~15:00

2月15日(木) 別名三丁目 東ソー住宅 13:20~14:00
大宮町 志氏神社 14:10~14:50

2月20日(火) 緑丘町 集会所駐車場 14:20~15:00

健康づくり課 TEL 354-8291