

保健師です

図健康増進課 ☎0299-90-1331

免疫力を高めましょう！

寒さが厳しい日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？

免疫細胞は体が冷えると働きが悪くなり、免疫力が低下してしまいます。そして、免疫力が低下すると、病気にかかりやすくなったり、体調がすぐれない日が増えたりします。

免疫力を高めて、病気になる体づくりをしていきましょう。



日常生活のなかで免疫力を高める取り組み

- 十分な睡眠、バランスの良い食事
- 適度な運動(軽く息が弾み、汗をかく程度。1日20分を週3日以上)
- ストレッチやマッサージ
- 疲労やストレスをためない
- 体を温める
 - 40℃の湯に15分程度入浴する
 - 太い血管が通る首や足元を温める
 - ココア、紅茶、白湯、お茶など温かいものを飲む

免疫力を高めるおすすめの食材

たんぱく質の多い食品	肉、魚、大豆製品、卵
抗酸化作用があるもの (ビタミンA・C・Eを含む食品)	ビタミンA：ウナギ、レバー、チーズ、卵黄、緑黄色野菜 ビタミンC：野菜、果物(イチゴ、レモン、キウイフルーツなど)、芋類 ビタミンE：アーモンド、落花生、カボチャ、ホウレン草
腸内環境を整えるもの (発酵食品・食物繊維が多い食品)	発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌 食物繊維の多い食品：海藻類、キノコ類、野菜

消費生活センター通信

海外の事業者から送付される「模倣品」トラブルに注意！

～水際取り締まりを強化～

模倣品(偽ブランド)の取り扱いが変わり、海外の事業者から送付された商品が模倣品だった場合、個人使用目的であっても税関による没収の対象となりました。

Q. 国内の通販サイトで購入したはずの商品が、税関に没収されてしまった。購入代金は返金してもらえるのか。

A. 国内の通販サイトで購入した場合でも、商品は海外から送付されることがあります。税関で商品が没収された場合、代金の返金は通販サイトとの話し合いとなりますが、詐欺サイトへ申し込んだ場合などは相手との連絡が難しくなることがあります。注文前に、通販サイトの記載内

容や事業者情報について、おかしい点がないかよく確認しましょう。

トラブルを避けるためのチェックポイント

こんな場合は要注意！

- ブランド、メーカー品で価格が通常より安い
- 日本語の字体、表現が不自然
- 事業者情報(名称・住所・電話番号)の表記がない、または嘘の情報が記載されている
- 問い合わせ先のメールアドレスがフリーメール
- キャンセル、返品、返金ルールがどこにも記載されていない
- 支払い方法が前払いの銀行振込に限定されている。または、クレジットカード可の記載はあるが、手続きの際に銀行振込しか選択できない

困ったときには、お早めにご相談を！

消費生活センター

☎0299-90-1166(相談専用)
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

公民館

KANKANKAN インフォメーション

公民館、図書館からのお知らせです

中央公民館

☎0299-90-5500

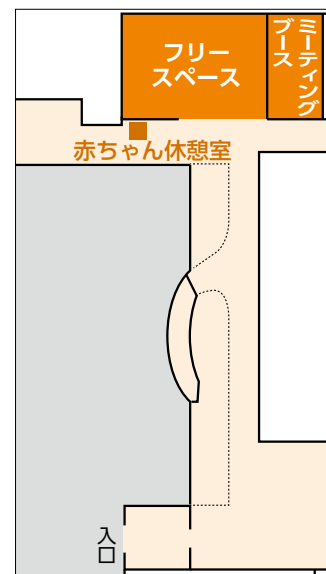


フリースペース開設

自主学习や図書閲覧のできるフリースペースを、図書室跡に整備しています。1月下旬にオープンしますので、ぜひご利用ください。

また、ミーティングブースや赤ちゃん休憩室も準備しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



旬の献立～冬～(託児付)

地元の食材を使って、冬に食べたい簡単でおいしいメニューを作りましょう。作った料理は持ち帰って、おうちでいただきます。

日時＝2月22日(水) 午前10時～正午

対象＝市内在住・在勤の方

定員＝9人(先着順)

費用＝1,000円

申込期間＝1月5日(木)～25日(水) 午前9時～午後4時30分

申込方法＝電話申し込み

図書館

若松公民館

☎0479-46-1115



臨時休館のお知らせ

電気設備工事による停電のため、次の期間を全館臨時休館します。(図書室・体育室を含む) 不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日程＝1月7日(土)～8日(日)

神栖みんなのギャラリー

神栖市写真連盟が展覧会を開催します。

日時＝1月11日(水)～25日(水) 午前10時～午後4時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)

矢田部公民館

☎0479-48-3311



休日の小さな音楽会

ロビーでのミニコンサートを定期的で開催しています。

日時＝毎月第3土曜日 午後1時30分～2時

1月21日(土)

「ちんどんバンド城山社中」による明るく華やかな新春パフォーマンスをお届けします。懐かしの昭和歌謡を中心に、チンどんのリズムに乗せて楽しく演奏します。

演奏曲＝美しき天然、青い山脈、リンゴの唄、東京ブギウギほか

コンサート in 中央図書館 「箏と尺八による新春の調べ」

箏と尺八によるミニコンサートを開催します。「春の海」や「ルージュの伝言」など、和楽器による名曲の数々をお楽しみください。

日時＝1月14日(土) 午後1時30分～2時10分

※無料、申込不要

「書道パフォーマンス in 中央図書館」

日時＝1月21日(土) 午後2時～3時

出演＝神栖高校・波崎高校・波崎柳川高校の書道部員

※無料、申込不要

図中央図書館 ☎0299-92-3746

