

このページでは神栖市の
様々な情報をご案内します

かみす ナビ



暮らし

オレンジカフェかみす

☎ 0299・91・1701
☎ 0299・91・1701

認知症の方やご家族の方、お茶を
飲みながらゆっくりお話ししません
か。認知症に関するご相談がある方
は個別相談も受け付けます。

認知症に関心のある地域住民の方
もぜひお越しください。

日時 1月28日(火) 午後1時30分
～3時30分

場所 保健・福祉会館
定員 15人(予約先着順)



小学校入学準備にかかる子育て世
帯の経済的な負担軽減を図るため、
市内協賛店で使用できる3万円分の
「神栖市子育て応援券」を支給してい
ます。

新たに市内に転入した方や、支援
学校など市外に就学予定でまだ申請
をしていない方は、申請期限までに
手続きしてください。

対象 市内に住民登録がある2025
年度就学予定の子どもの保護者

申請期限 1月31日(金)

使用期限 2月28日(金)

子育て応援券 申請締め切り間近

☎ 0299・77・7011
☎ 0299・77・7011

あげますキャンペーン

☎ 0299・96・8075
☎ 0299・96・8075

市民の方から提供された衣類や食
器類などを無料で差し上げます。(期
間内1人3点まで)

期間 1月27日(月)～2月1日(土)
時間 午前9時～正午、午後1時～
4時

※正午～午後1時は受付を行なっ
ていません

場所 第一リサイクルプラザ
対象 市内在住で営利目的でない方
持ち物 住所を確認できるもの、エ
コバッグなどの袋

※お子さんが持ち帰る場合は、お子
さんの本人確認ができるものもお
持ちください



お元気ですか？

保健師です



明けましておめでとうございます。忘年会やクリ
スマス、おせち料理など食べ過ぎてしまう機会が多
く、体重が増えた・おなか周りが気になるという方
もいるのではないのでしょうか。体脂肪として定着す
る前に早めに調整して、年末年始太りをリセットし、
今年も健康に過ごしましょう。

食事でリセット

年末年始に食べる量が増えた方は、食べる量を控
えたり、内容を見直しましょう。

- お粥や雑炊など、消化の良い炭水化物とたんぱく
質を中心としたメニューにする
- きのこと・根菜類・海藻類を増やす
- 「ひと口30回」を目安によく噛んで食べる(満腹中
枢が刺激されて満足感も上がり、内臓の負担も減ります)



☎ 健康増進課 Tel0299-90-1331

年末年始太りをリセットしましょう

運動でリセット

年末年始に運動量が少なかった
方は、ウォーキングや筋トレ、
ヨガ、ラジオ体操など自分に合
う運動を始めましょう。



自分の状態を観察してリセット

- 体重を毎日同じ時間帯に測る
(体重を毎日記録すると、より効果があるといわ
れています)
- スマホなどを利用し、毎日の歩数を意識する

特定健診でメタボリックシンドロームと判定され
た方は、年末年始太りのリセットと一緒に、メタボ
改善に取り組みましょう。ぜひ、保健指導をご利用
ください。

消費生活センター 通信



「2時間後に電話が使えなくなる」に注意！

自宅の固定電話に「2時間後にこの電話は使用で
きなくなります。オペレーターとお話になりたい方
は●番を押してください」などといった不審な電話
がかかってきたという相談が寄せられています。か
かってくる電話は総務省やNTTなどを名乗るほか、
携帯電話や国際電話、音声案内などさまざまです。

怪しい電話があったときには！

- 「電話が使えなくなる」との言葉に慌てず、不審な
電話は相手をせずに切りましょう
- 自宅の固定電話を留守番電話設定にしておくこと
も効果的です
- 個人情報取得し、金銭をだまし取ることが目的
の可能性が高いと思われますので、相手にしない
ようにしましょう

※総務省・警察などのホームページでも注意喚起さ
れています。対応に困ったときは消費生活センター
にご相談ください

困ったときには、
お早めにご相談を！

消費生活センター

Tel0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

