

公立保育園地域交流事業 保育園にあそびにきませんか

☎市内在住の保育園に在園していない乳幼児(保護者同伴)
 申参加希望日の2週間前～前日の月～金曜日(祝日を除く)
 10:00～16:00に電話または直接実施保育園
 問こくぶんじ保育園 ☎042-322-0211
 ひかり保育園 ☎042-575-7237
 恋ヶ窪保育園 ☎042-321-0465



園庭開放 (当日直接会場へ)

☎①12月1日(金)～27日(水)の月～金曜日11:30～13:00
 ②7日・14日・21日(木)10:00～12:00
 場①こくぶんじ保育園②ひかり保育園

ミニ講座

☎12月14日(木)10:00～11:00 場ひかり保育園
 内睡眠に関して 定7組(先着)

きて・みて・あそぼ! ※定員は先着

- クリスマス飾りをつくろう
 ☎12月5日(火)10:00～11:30 場こくぶんじ保育園 定7組
 他離乳食完了のお子さんは給食の試食ができます(11:00～11:30)
- 小麦粘土であそぼう(0～2歳児)
 ☎12月12日(火)9:30～10:30頃 場ひかり保育園 定各年齢2組
- ベビーヨガレッツ
 ☎12月15日(金)9:45～11:00頃 場恋ヶ窪保育園 定7組

ぴかりこひろば

☎12月20日(水)10:00～11:00 場ひかり保育園
 内クリスマス会 定7組(先着)



11月はよくカメ(噛め)強化月間

ひと口30回ゆっくりよく噛もう。「よく噛んで食べること」はたくさんの良い効果があります。食事の際にいつもより「プラス10回」、噛む回数を増やすことを意識しましょう。

- ひ 肥満の防止 満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ
- み 味覚が発達 よく噛むことで食材本来の味を感じる
- こ 言葉がはっきり 口の周りの筋肉をしっかりと使うことで発音が明瞭になる
- の 脳の働きを活性化させる 脳の血流が増加して記憶力や集中力が高まる。認知症の予防にもつながる
- は 歯の病気を予防する 唾液は虫歯菌の活動を抑え、口の中を清潔に保つ
- が がん予防 唾液には、発がん物質の働きを減少させる成分がある
- い 胃腸での消化吸収を助ける 唾液中の消化酵素と食物がよく混ざり、胃腸での消化・吸収が高まる
- ぜ 全力投球 しっかりと噛むと全身に力が入り、運動能力の向上にも関係がある



無料歯科健診のご案内



20～74歳
 ☎1029451



75歳以上
 ☎1030017



園分寺市
 塩ミンク30(サンマル)
 ・食育推進キャラクター カメ(噛め)ちゃん

問健康推進課 ☎042-321-1801



消費者だより 消費生活相談室から

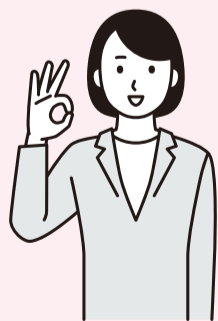
問経済課(内396)

害虫駆除サービスのトラブルに注意



■事例

一人暮らしのアパートで深夜にゴキブリが出た。パニックになりスマートフォンだけ持って家から飛び出し、駆除業者を検索した。
 「10分で駆けつける」「料金は500円から」との広告を見て、電話で依頼したが到着したのは2時間後だった。到着から5分後、作業が終わったと言われて部屋に戻ったが、駆除した形跡はなかった。
 事業者から、料金10万円をクレジットカードで支払うように言われたが、支払わなくてはならないか。



■相談室から

相談者は、想定外の金額に納得できなかったのですが、事業者には後日支払うと伝えて一旦帰ってもらいました。消費生活相談員が事業者と交渉を重ねた結果、お互いに納得できる金額で折り合うことができました。
 日頃から害虫の特性を理解し、市販の殺虫剤などを準備しておくことと応急的に対処できます。自分の苦手な害虫が突然目の前に現れると、慌てて冷静さを失いがちですが、今すぐ事業者への駆除依頼が必要かどうか、よく検討しましょう。
 依頼する時は、広告をうのみにせず、作業内容や追加費用の有無などをしっかり確認しましょう。広告の表示額と実際の請求額が大きく異なる場合などは、クーリング・オフできる可能性もあります。

おかしいな、困ったと思ったら消費生活相談室へ
消費生活相談室 (内224)

☎月～金曜日(祝日を除く)9:30～12:00・13:00～15:30
 問原則市内在住・在勤・在学・在活の方
 土日祝日は**消費者ホットライン ☎188**へ