

●初めての赤ちゃんとママの部屋・赤ママたまご
市内3カ所の子育て支援センターで、初めて「お母さん」になったママと赤ちゃんが、情報交換やふれあい遊びを行いました。



▲絵本の読み聞かせに合わせて、みんなで一緒に“びよ～ん！！”

みんなのひろば

●稲沢公園の「バラ園」

稲沢公園の「バラ園」が見頃を迎え、約800本の色とりどりのバラが咲き誇る園内は、自然の甘い香りに包まれていました。



▲心地よい陽気の中、園内をお散歩してリフレッシュ！

ピックアップ稲沢

●元オリンピック選手に学ぶ！シニア男性限定の筋力トレーニング教室

バレーボール元オリンピック選手で、ウルフドッグス名古屋バレーボールスクールのメインコーチである松田明彦さんを講師に迎え、「自分の時間をいつまでも楽しむための身体づくり」をテーマに、筋力トレーニング教室が開催されました。



自宅でできるトレーニング

教室で行った、ハムストリング（太ももの裏側の筋肉）を鍛えるトレーニングをご紹介します！腰痛の改善にも効果があります



①仰向けになり、膝を90°より少し狭めに立てる

POINT!
両膝・両くるぶしはくっつけて、離さない



②上体から太ももが一直線になるようにお尻を上げる・下げるを繰り返す

POINT!
手は力を抜き、床を押さない

元オリンピック選手に学ぶ！シニア男性限定の筋力トレーニング教室の参加者を募集しています（11ページ参照）

消費生活センター
からのお知らせ
市役所商工観光課

トラブルを未然に防ごう
宅配業者を装った偽のメールに要注意！

事例

スマートフォンに宅配便の不在通知のようなメールが届き、表示されていたURLにアクセスすると、正規の宅配業者とそっくりの偽サイトが表示された。IDやパスワードなどの個人情報を入力したところ、不正利用され、身に覚えのない料金の請求を受けた。

メール(例)

お客様宛てにお荷物をお届けにあがりましたが不在のため持ち帰りました。
下記よりご確認ください。
<http://~~.com>

アドバイス

不審なメールを受信した場合は、無視しましょう。誤ってアクセスしてしまっても、IDやパスワードなどを入力せず、万が一入力してしまった場合は、すぐにIDとパスワードを変更しましょう。

市役所消費生活センター ☎0587(32)2594
受け付け 月～金曜日 ※祝休日を除く
午前10時～正午・午後1時～3時

ケーブルテレビの稲沢市広報番組
いなざわふれあい通信

問合せ先 市役所秘書広報課

市の施設や計画、行事、祭り・イベントなどを映像でお伝えする市政広報番組「いなざわふれあい通信」を、稲沢CATV（TOP TOWER）と西尾張CATV（クローバーTV）で放送しています。

- ◆7月1日～15日の放送内容
「いきいきいなざわいなッピー健康マイレージ」
- ◆7月16日～31日の放送内容
「稲沢市公式LINE」

※新型コロナウイルスワクチン接種についても紹介しています

●放送開始時間（10分番組）

稲沢CATV…6:50、9:50、10:50、11:50
14:50、17:50、20:50、21:50
西尾張CATV…8:45、14:15、17:45、20:45

▷番組のDVDを市役所秘書広報課、支所、中央・祖父江の森・平和町図書館で貸し出しています
▷放送期間中の内容は、市ホームページからも、視聴できます

ここから視聴できます！



警察署からのお知らせ

稲沢警察署 ☎0587(32)0110



台風などの災害に備えましょう！

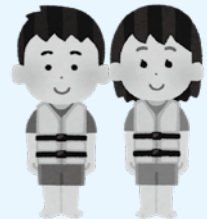
近年増加傾向にある、集中豪雨や台風などに伴う風水害被害に遭わないよう、増水した河川や用水路、浸水による道路冠水場所などには近付かないようにしましょう。

気象台などが発表する防災情報や、テレビ、インターネットなどの情報を確認しましょう。

水難事故に気を付けましょう！

夏休みシーズンが到来し、川や海に出掛けるときは、次の点を守りましょう。

- ・体調が悪いときや飲酒したときは、川や海に入らないようにしましょう
- ・ライフジャケットを活用しましょう
- ・掲示板などにより危険区域と表示された場所には入らないようにしましょう
- ・子どもの遊泳は、必ず保護者が付き添い、目を離さないようにしましょう



短歌

伊藤英一 選

【特選】
えんどうのいろと香りを炊き込んで遊ばし夫の夕餉に供えん
内笹井幸子（北島町）
【入選】
麩を持つ片手を腰に空仰く飛行機雲の伸びる白線
石川羊子（祖父江町三丸刈）
【入選】
廃屋の庭先に水仙咲きほこり家族の帰るを待ちわびてをり
吉田喜良（北島町）
すこやかに日々過ぎゆきて気づかざり縮む背丈を健診に知る
大野桂子（祖父江町江東）
春の来て木々は芽を吹き花咲くも哀れ還らぬ去年遊ばし人
桜井智球子（中之庄町）
跳ね返す孫のおかつばコロナ禍を久に会ひたり母の日に来て
丸山勝也（祖父江町野田）
木曾川の流れをながめ日をあびてラジオ体操ランドゴルフ
森本泰子（祖父江町本甲）
鮮やかな菜菔豆の深みどり届いて独居の夕餉に感謝
山内敏子（駅前二丁目）
遠さかるバックミラーに母が振る小さくなりて合掌しており
坂井清寿（長野一丁目）
ひとしきり降りし雨止みわが庭のあじさい光る梅雨晴の風
中山忠義（奥田町）

内笹井さん…えんどうの色と香りが大変よく、亡きご主人もさぞうれいことであろう。

石川さん…麩を持つ手を休め、飛行機雲の空を眺めるのも一休みの感じがよく出ている。

●募集します 短歌（当季雑詠）▶応募方法 7月15日（木）までに、住所・氏名を記入の上、市役所秘書広報課（〒492-8269 稲沢市稲府町1）へ ※はがきで1枚につき2首まで。FAX（0587(23)1489）、Eメール（tanka@city.inazawa.aichi.jp）でも受け付けます