

架空請求・不当請求にご用心！

ある日突然、メールやはがき、封書などで請求書が届き、金銭を要求されるのが架空請求・不当請求です。

◆債権回収業者から突然、請求督促状が届いた

債権回収業者の名前で請求督促のはがきが届いた。請求内容には身に覚えのない情報サイトの利用料。「入金がない場合は自宅や勤務先に回収に向く」との文章もあるが：

◆無料だと思って登録したら後日、高額な請求が！

「完全無料」とうたっているアダルトサイトの広告を見て、気軽に登録。後日、業者から高額な登録料を請求され、「支払わなければ自宅に督促に行く」と脅迫のメールが届いた。

◆ワンクリックで有料サイトに登録されてしまった

「無料」と表示されていた着メロをダウンロードしようとしたら、アクセスしただけで「登録完了」



と表示され、出会い系サイトに登録されてしまった。その後、高額な登録料を請求するメールが届いた。

だまされないための撃退マニュアル

- 利用していなければ支払わない
- 悪質な場合は警察へ連絡する
- 自分からは連絡しない
- 少額訴訟に気をつけて！

架空請求への対策は「無視する」のが鉄則ですが、最近では「少額訴訟」を悪用したものが登場しています。「少額訴訟の呼出状」や「裁判所からの支払督促」と思われる場合は、放置せずにすぐに消費生活相談窓口や弁護士会などに相談してください。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311 1259

黄色いリボン²⁹

「家族一人ひとりが、力を合わせて築く家庭生活」

少子高齢社会が進行する中、家庭生活において、子育てや家事、

「一人で悩まず

介護などを家族一人ひとりが協力

勇気をもって相談を！

して担っていくことが大切です。結婚や出産は一人ひとりの選択に

あなたが今、心に大きな悩みを抱えているなら、ひとりで悩まず、まずは相談してみてください。

ゆだねられるべきものですが、それらを躊躇する要因をできるだけ取り除く必要があります。男性も女性も力を合わせて安心して子どもを生み育てることができるよう、

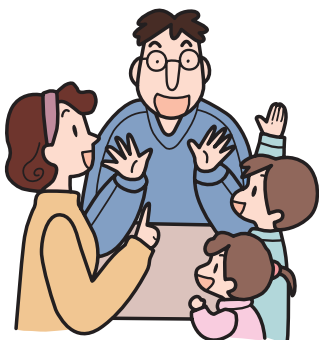
市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒になって受けとめます。気軽な気持ちで、訪ねてみてください。

高齢者の介護の担い手が家族の一人に集中することなく高齢者が安心して生活できるよう、家族や社会全体で支えることができる社会にすることが大切です。

開催日 5月11日（水）・18日（水）
時間 13時30分～16時
場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅
女性サロン室連絡先
☎ 090・3016・3660

☆「伊佐地区農山女性ホームリーダー会」のご紹介

県の認定を受け、個々が自分の生活にあったプロジェクトを設定して活動しています。1年かかったり2年でやっとクリアしたり目的が達成したとき皆で喜んだり互いに知恵を出し合いながら活動しています。



問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



★特別インタビュー★ ★特定保健指導編★



今回は、市で行っている特定保健指導の1つ「運動教室」に昨年参加された、坂口健矢さんに聞きました。

坂口さん、こんにちは。

早速ですが、運動教室に参加したきっかけは何ですか？
「特定健診の結果を聞きにまごし館に行ったんです。お腹はメタボに近く、でも身体が悪いと感じることはなかったので、気楽に行きました。そのとき、運動か食事の教室に参加しませんか？と誘われたわけです。」
運動教室を選んだ理由は？
「食事じゃや体重やお腹は減らんだろうと思って、運動教室にしましたんです。」
教室に参加して、どうでしたか？
「私、無人販売店に野菜を出しているんです。1回目の教室に行ってから、野

菜を出した後、20分くらい田んぼの周りを歩き始めたんです。そしたら、1週間後にすごく減ったんですよ。」
なにが減ったんですか？
「体重が、400g位減っていたんです。そして、腹

回りは1センチ！効果があるんだな、と思いました。それと、妻に言って食事を少し減らしました。」
奥さまの協力もあつたんですね。

「始めは、田んぼの水管理で歩いていました。田んぼまで近いから少しずつ距離を延ばして、そのうち止められなくなりました。」
歩くのに、
はまってしまったんですね。



「行くたびに、歩くのが楽しくなりましたね。歩いている友達にも会ったりして。最終的には、日曜日は1時間、あとの日は50分ずつ歩いていました。」

食事と歩く以外では何かしていましたか？

「運動教室で習った、お腹周りを減らす、ねじり体操は続けてました。それから、間食を減らしました。」
運動教室を半年間続けた結果はどうでしたか？

「お腹周りが18センチ減って、自分でもビックリでした。こんなに減って良いんだろうかと思うくらい。」
昨年度のグランプリだったんですね。

「私はお酒を飲まないのが良かったんだと思います。皆にも運動を勧めています。やっぱり食事と運動を両方しないと、減らないと思います。それと、妻の協力のおかげでもありますね。」
その後は、どうですか？

「しばらく歩きは休んでましたが、最近、再開しました。食事でも減らしたままです。妻も痩せたんですよ。」



最後に、伊佐市の皆さんにメッセージを。

「運動教室に、もし誘われたら、ぜひ行ってみてください。役に立つ運動を色々教えてもらえて、非常に楽しい教室ですよ。」

ありがとうございました。

特定保健指導では、健康運動指導士や管理栄養士など健康に関するプロが、皆さんの健康づくりをお手伝いします。特定健診で、生活習慣病のリスクが高いと言われた人、ぜひ、この機会に特定保健指導を利用して、今より健康なあなたを目指してみませんか？

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎01311101215

「笑顔の配送車」

給食に関するアンケートで「思い出に残っている給食は？」と聞かれると、「揚げパン」と答える人が多いようで、次に「クジラ（竜田揚げやカツなど）」「ソフト麺」「カレーライス」「コッペパン」などが上位に入るそうです。年代によってさまざまですが、正直、私は「クジラ」世代ではないので、懐かしいのは牛乳に入れていたココアみたいな粉かなぁ。

子どもの頃、郷土料理や季節の行事食を知ったのも給食です。旧大口市で昭和48年に建設された給食センターが、移転新築され先月から稼動しています。これまで自校式だった菱刈地区の小中学生にとっては、初めて給食センターから配送された給食を味わったわけです。食べるまでの時間の短縮や、顔が見える調理等の自校式からするとさびしくなった気もしますが、給食の目的も栄養改善から、食の大切さや文化、栄養バランスを学ぶ食育へと見直されています。

地域の特色を生かした安全安心な給食の提供をめざして、おおよそ



残さず食べるといいなあ〜

週3回の米飯のお米は「伊佐ひのひかり」を使用、その他の食材も地域のものを使用するよう努力しています。

時代は変化しても、「すべては子どもたちのために」今日も子どもたちの笑顔が描かれた配送車が市内を走ります。

今回の取材で懐かしい給食を食べてみたいと思い、以前、話題になった「給食メニューをだす食堂」がある大分の豊後高田「昭和のまち」を調べてみました。

200円程で食べられていた給食が、店では〈思い出〉がプラスされ1000円に！高いか安いかわからない。

うーん、給食取材と称し試食させてもらったほうが「ちよっと図々しい人」と思われるだけすみそうか…△

五目ごはん

※給食メニューより



レシピ

〈材料〉 4人分

米	300 g (2合)	鶏もも肉	120 g
人参	40 g	ささがきごぼう	25 g
干しいたけ	2 g	たけのこ	40 g
さつまあげ	20 g	枝豆むきみ	20 g
サラダ油	適宜		

濃口しょうゆ 小さじ1と1/2、
薄口しょうゆ 大さじ1と1/2、酒 小さじ2、
砂糖 大さじ1、みりん 小さじ1、塩 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①ごはんを炊く。
- ②鶏もも肉は、1cm角に切る。人参、干しいたけ、たけのこ、さつまあげは同じ大ききで、小さめの短冊に切る。
- ③油をひき、②の材料とささがきごぼうを炒め、火がとおったら調味料を入れる。
- ④③の汁気がなくなったら火を止め、枝豆むきみを入れる。
- ⑤炊けたごはん④を混ぜて、できあがり。

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

新納忠元 山元泰生

「戦さというものは、魂のぶつけ合いであるぞ！
どんな戦さでも、常に死ぬ気で戦えば、死なずに済ませようと思っている者に負けるはずがない」時には先鋒として鬼神のように戦い、時には参謀として戦策を巡らせ、民を思いやり、詩歌を愛した新納忠元。島津一族の栄光に己の全てをかけた文武両道の豪将の壮烈な生き様を描く。

【ご利用案内】

伊佐市、霧島市、湧水町、さつま町に住所を有する人か、伊佐市内に所在する職場・学校に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

開館時間

午前9時～午後6時（火曜日～土曜日）

午前9時～午後5時（日曜、祝日）

休館日

毎週月曜日（ただし、祝日の場合翌日）

年末年始（12月28日～1月4日）

【5月の休館日】

5月2日（月）・9日（月）・16日（月）
23日（月）・30日（月）

【図書館へ献本】

是枝雄一さん（中元町）

岡山一洋さん（大田）

永山保雄さん（尾之上）

小葉竹紀子さん（東京都）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
ノースウッズの森で	大竹英洋
パパ・カレー	武田美穂
ぴあのうさぎ	あきやまただし
マドレーヌ、ホワイトハウスにいく	ジョン・バーメルマンズ・マルシアーノ
菜の子先生の校外パトロール	富安陽子
【 一 般 】	
県庁おもてなし課	有川浩
ちょちょら	畠中恵
六条御息所源氏がたり2	林真理子
ライ麦畑で熱血ポンちゃん	山田詠美
赤の他人の瓜二つ	磯崎憲一郎
ロマンス	柳宏司

【雑誌リサイクルのお知らせ】

保存期限の過ぎた雑誌（週刊・月刊誌）をさしあげます。
数に限りがある為、一人4冊ずつといたします。

期 間 5月14日（土）～21日（土）

場 所 菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 5月28日（土） 10:30～11:00

場 所 大口図書館

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000

