

出会い系サイトの「お金をあげる」はウソ!?

今回は、被害の金額が大きく、解決困難な出会い系サイトについてご紹介します。

〈事例1〉

高齢の父が、パソコンの出会い系サイトで「7500万円の遺産を渡したい」と言ってきた相手を信じ、メールをやり取りしているうちに、サイトの利用料金が50万円を超えた。相手と会う約束を10回以上しているが一度も会えずにいる。

〈事例2〉

パソコンに、「1200万円あげる」というメールがきた。信じ込んでやり取りしているうちに、そのためのポイント代として200万円も支払ってしまった。



〈アドバイス〉

○「お金をあげたい」などといったメールから有料の出会い系サ

イトに誘導され、相手の巧妙な言葉信じてやり取りするうちに高額な利用料を支払ってしまったという相談が高齢者からも寄せられています。他にも、「タレントの悩みを聞いてほしい」などのメールも多いようです。

○このようなサイトでは、通常のメールとは異なり、ポイントを購入し、そのポイントを使ってサイト内でメールを行う仕組みになっていることがほとんどです。相手は、お金を渡すためなどさまざまな口実でメールを続けるよう促すので、気づいたときには多額の費用をつぎ込んでしまいがちです。

○メールの相手が出会い系サイトの「サクラ」であることも考えられますが、証明することは難しく、お金を取り戻すことは困難です。うまい話には注意してください。

(国民生活センター見守り新鮮情報から一部抜粋)

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® 「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」

「YOUメッセージ」とは、「あなた(YOU)」が主語になって発せられるメッセージを指します。

「Iメッセージ」は発信する人の素直な気持ちを伝える言い方です。

では次の言い方を「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」で比較してみましょう。

まず「YOUメッセージ」で言うところ、「(おまえは)こんな遅い時間まで一体何をしていたんだ!」

これは「おまえが悪い」という非難のニュアンスが伝わります。

このように言われれば相手は遅くなった言い訳をしたがるでしょう。

また売り言葉に買い言葉で、「うるさい!」「関係ないだろ、ほっておいてくれ!」などと返ってくるかもしれません。

一般的に「YOUメッセージ」では本人が意図しなくても、「あなたはこうあるべきだ、こうすべきだ」という断定的な響きや評価しているニュアンスが含まれてしまいがちです。

一方、「Iメッセージ」で言うと、「(僕は)何かあったんじゃないかとずっと心配していたんだよ。」となります。

非難が含まれておらず「心配だった」という素直な気持ちが表れています。きっと相手は「次からはもっと早く帰ってこよう・・・」と思うでしょう。

感情のおもむくままに言葉を発すると「YOUメッセージ」になりやすいものです。

相手の立場からすれば、受け取りやすいのは「Iメッセージ」なのです。

今日からひと言、「Iメッセージ」を発信してみませんか。

女性サロン室 あなたが自分らしく生きるために、一緒に考えます。ぜひご利用ください。

開催日 12月7日(水)・14日(水)

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

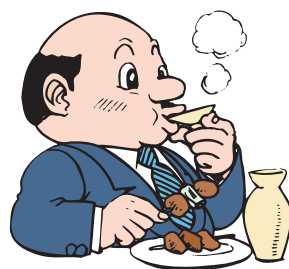
女性サロン室連絡先

☎ 090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



お酒は、美味しく適量で



月日が経つのは早いもので今年もあとわずかとなりました。

12月と言えば、忘年会シーズン。また年が明ければお正月・新年会とお酒を飲む機会が増えますね。お酒は、適度な量であれば、「百薬の長」とも言われますが、適量を過ぎると身体にとって害となります。「そんなことはよく知っている」というあなたも、いったい適量はどのくらいなのか今一度、振り返ってみませんか。

その1 適量を知ろう

「健康日本21」によると焼酎にして、1/2合くらいが適量とされています。女性や高齢者はもっと少ないほうがよいとされています。

その2 適量を超えることなる？

アルコールを取りすぎると、肝機能障害、胃炎や胃

潰瘍といった消化器系の障害、肥満や高血圧、痛風などの生活習慣病の助長など、さまざまな形で体に悪影響を及ぼしてしまいます。

特に肝臓は、機能が80%以上も低下するまで、自覚症状があらわれません。そのため、肝臓は「沈黙の臓器」とも言われています。

また「ほろ酔い」なら良いのですが、度を過ぎると、暴力をふるう、意識がなくなるなどの恐れもあります。

その3 お酒と上手につきあう8カ条

1. 適量で切り上げる
2. 自分のペースで楽しく飲み、強制はしない
3. 食べながら飲む
4. 週2日の休肝日をとる
5. 強いアルコールは薄めて飲む
6. 一気飲みはしない
7. 薬と一緒に飲まない
8. 定期的に健康診断を受ける

お酒の適量

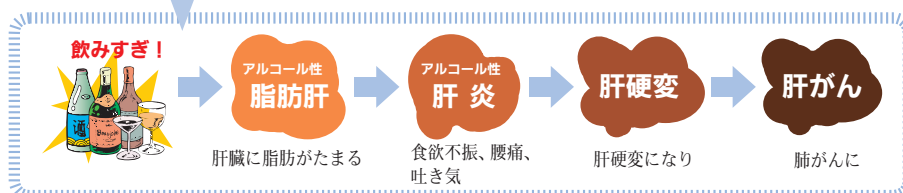


*健康日本21とは
「21世紀における国民健康づくり運動」のこと。



楽しい宴会の席で美味しく、そしてあなたの健康を願う家族のために、お酒と上手につきあいましう！

アルコールによる肝臓障害



「生命産業」

将来の消費者となる子どもたちに、農業体験を通して土に触れる喜びや作物を育てる苦労をはじめ、自然の素晴らしさを実感させる「食農教育」。市内の小中学校で、さまざまな取組みがあります。今回ご紹介するのは菱刈小学校の活動です。

「総合的な学習の時間」の活動として、ソバの栽培に挑戦した3年生23人が、学校農園にソバの種まきをしたのは9月2日。保護者や先生が整地した畑に、木の棒を使って真っ直ぐな溝を作ります。手にした紙コップの中には、ソバの種。それを均等にまき、丁寧に土をかぶせました。

それから2週間おきに、ソバの成長をスケッチしながら観察を続け、11月末の収穫、乾燥、脱穀などを体験し、食物が育ち食料となるまでの過程から、育てる楽しさ、収穫の喜びを体験しました。

あわただしく時が流れる現代でも、生命の育つ過程はいつも同じ時を刻んでいます。種から新しい芽が息吹き、それが成長し花を付

け、また実を結ぶ。農業は、まさに「生命産業」です。

菱刈小学校では、製粉したソバ粉を使った蕎麦打ち体験も1月に計画されています。自分たちで育てた作物を食する喜びは格別でしょう。

そういえば、人參嫌いだった私の父が、小菜園をはじめてから人參を食べられるようになりました。“育てた苦労”がスパイスになって、人の好き嫌いまで変えてしまうんですね。

あとは、納豆嫌いの母のために、納豆つくりを勧めてみようかしら。



「蕎麦しゃぶ」 で年越し



レシピ

〈材料〉（4人分）

ゆでそば	4人分	鶏肉	中2枚（約500g）
白ネギ	2本	水菜	1束
えのき	1株	豆腐	1丁
ダシ（昆布とかつお）	1000cc	ゆず	1/2個

A	濃口しょうゆ	大さじ10	みりん	大さじ8
	砂糖	大さじ2	塩	小さじ1

〈作り方〉

- ①土鍋にAを入れ、ダシ500ccで割り、ゆずを輪切りにして浮かべる。鶏肉はそぎ切りし土鍋で煮ておく。
- ②白ネギ、水菜、えのき、豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ③①に野菜・豆腐を入れて火がとおったら、そばを各々さっとあたためて食べる。

※取り皿で、ダシや一味など加え味を調整する。

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

無冠の父 阿久悠 (出版: 岩波書店)

「私の父の深沢武吉は、生涯巡査であった」
戦中から昭和30年頃までの淡路島。小さな駐
在所に暮らす、ある一家の悲喜こもごも。自身
の父親と家族をモデルにした、阿久悠唯一の未
発表長編小説。 (新刊全点案内より引用)

【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町
に在住か、伊佐市内に通勤・通学をして
いる人であれば借りられます。

図書利用カード作成のため、免許証な
ど、本人を確認できるものをご持参くだ
さい。

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)

【12月の休館日】

12月5日 (月)・12日 (月)・19日 (月)

26日 (月)～31日 (土)

【図書館へ献本】

竹迫恵さん (小水流)

平城エミさん (ことぶき園)

永山保雄さん (尾之上)

☆海音寺潮五郎
書斎復元



【今月の新刊本 (抜粋)】

【 児 童 】	
メイはなんにもこわくない	あべ弘士
ひめねずみとガラスのストーブ	降矢なな
ゆきだるまのスノーぼうや	ヒド・ファン・ヘネヒテン
ゆきがふるよ、ムーミントロール	トーベ・ヤンソン
【 一 般 】	
水の柩	道尾秀介
あつあつを召し上られ	小川糸
虚空の冠 上下	楳原 周平
グーグル男の怪	島田 荘司

【イベント情報】

クリスマスおはなし会及びブックスタート

日 時 12月17日 (土) 10:00～ (ブックスタートは11:00～)

場 所 伊佐市立菱刈図書館

ふれあいメルヘンひろば

日 時 12月24日 (土) 10:30～11:00

場 所 伊佐市立大口図書館

【海音寺潮五郎展】

期 間 12月11日 (日) まで

場 所 伊佐市立大口図書館

郷土伊佐が生んだ偉大な歴史小説作家海音寺潮五郎の遺
徳を偲び偉業を広く紹介するため作品や写真を展示します。

海音寺潮五郎が生前に愛用した書斎が(財)海音寺潮五郎記
念館から寄贈され復元されています。ぜひご来館ください。

問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎ 20417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 23000