

悪質な有料メール交換サイトに「注意！」

「会いたい」「悩みを聞いて」「お金をあげる」というメールを信用しないで！



仕組みになっています。
 ○免許証などの証明書を送信させるサイトもあります。
 ○料金の支払いにアフィリエイトという広告手段を利用して、携帯会社の有料公式サイトに登録をさせる悪質な手口もあります。
 ○クレジットカード払いには決済代行会社が介在し、電子マネーも無記名の前払式なので、支払った料金の返還は困難です。

アドバイス
 ○サイトに登録する前に契約内容、料金、決済方法などを利用規約等でじっくり確認をしましょう。
 ○契約内容を利用規約などで事前確認できないようなサイトには登録しないことです。
 ○すでに被害に遭ってしまった場合には、クレジット会社によっては請求を一時的に止めてくれる場合もありますので申し出をしてみましよう。

◆事例
 インターネット上で知り合った有名タレントのマネジャーと称する者から「タレントが悩んでいるのでメールのやり取りをして慰めてほしい」とメールが届いた。勧められるまま指定のサイトに登録したら出会い系サイトだった。メールの頻繁なやり取りや、相手の連絡先が分かるグレードアップ申請料など次々と請求されてクレジット、電子マネーなどで高額なポイント料を支払った。払えなくなりだまされたと気付いた。

出会い系サイトの恐ろしい罠

○メール相手はサイト側のスクラである疑いがあります。サイト側にグレードアップ名目などで高額な申請料を支払うケースが多く、結局はサイト側が儲かる

(社)全国消費生活相談員協会 週末電話相談事例集から一部抜粋)

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[㊤] 「女性に対する暴力をなくす運動」

毎年11月12日から11月25日の2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です。

※9時～17時 (月曜日は休館)
 一人で悩まず
 勇気をもって相談を!

配偶者からの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき課題です。

「女性のための法律110番」

DV (ドメスティック・バイオレンス)、セクハラ(セクシュアル・ハラスメント)、ストーカー行為など、女性に対する暴力や離婚にまつわる諸問題、女性の人権に関する問題について、女性弁護士が電話で相談に応じます。予約優先になりますので、詳しくは相談室までお問い合わせください。

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連絡先
 ☎ 090・3016・3660



時間 10時～16時
 問い合わせ先
 鹿児島県男女共同参画センター相談室
 ☎ 099・221・6630

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



お酒のこと きちんと知っていますか

お酒は、適量を楽しむ程度ならよいのですが、飲み方しだいでは健康へ悪影響が出てきます。

意外と知らないアルコールのこと、正しく知って付き合ひましょう。

飲みすぎは、こんなに怖い！

適量でない飲酒は肝臓だけではなくほとんど全ての臓器に影響を及ぼします。

この中で、依存症について少しふれてみたいと思います。

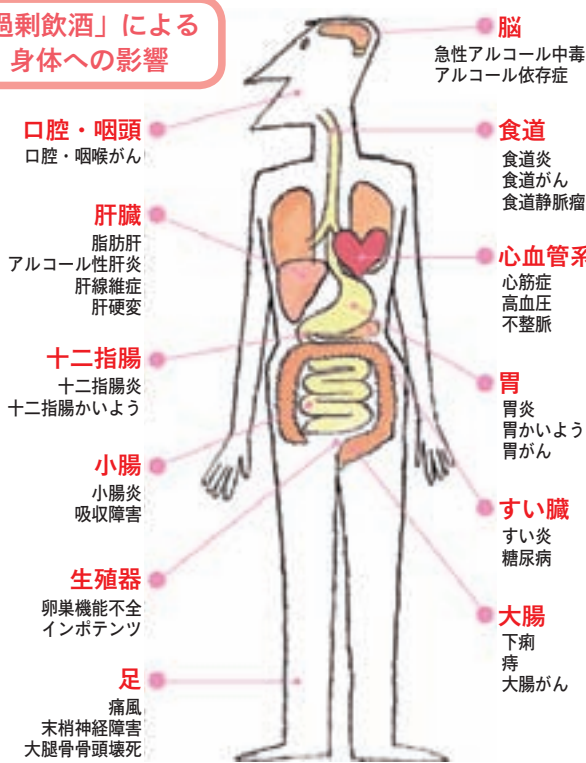
アルコール依存症かそうでないかの違いを一言でいうと、「今日はここでおしまい」と止められるか、止められないかの違い。つまり自分でコントロールして飲むことができない病気で、意志が弱いのではないのです。

だから、**節酒ではなく断酒が**必要です。良かれと思って勧めた一杯が、結果として本人や家族を苦しめることになるのです。

ここで、次の質問をしてみましたと思います。

Q. 練習すればアルコールは強くなれると思う

「過剰飲酒」による 身体への影響



アルコール問題全国市民協会「アルコール探検ブック・酒のみの通信簿」より一部改変

- Q. 先輩から注がれたら断ってはいけない
- Q. みんなで酔っ払ってこそ仲間との一体感が生まれる
- Q. 飲み会は、ちょっとぐらいい無茶しないと楽しくならない
- Q. ソフトドリンクを飲むなんて、ありえない
- Q. 酔ってるから多少の暴力や暴言は、しょうがない
- Q. 女は、お酌するのが当たり前だ
- Q. 先輩から注がれたら断ってはいけない
- Q. 未成年でも、少しなら飲ませたって平気だ
- Q. 体質的に飲めない人がいるなんて、いるわけない
- Q. 男だったら飲めないと、かっこ悪い
- Q. これは、アルコールハラスメント(通称アルハラ)の自己チェックです。
- Q. ※アルハラとは、飲酒にまつわる嫌がらせ全般を指す言葉。
- Q. ひとつでも該当すると、気づかぬうちにアルハラをしている可能性があります。ですので、言動に注意して欲しいと思います。
- Q. 薬にも毒にもなるアルコール。ぜひ、害にならないような飲み方をして欲しいと思います。

問い合わせ先 市健康増進課保健指導係 ☎ 13111 1213

「食育ってなんだろう」

子ども達は、日々の生活の中でたくさんの人と出会い、さまざまな体験を通して、心と身体が成長していきます。「食べる」ことについても、同じです。毎日くりかえす食事を通して、命や食の大切さはもちろん食べ方やマナーを学び、自然のすばらしさや季節感を感じます。ところが、時代の流れとともに、食を取り巻く環境は大きく変化しました。朝食の欠食、偏った食事内容、大人の病気であった生活習慣病にかかる子どもなど食生活の乱れによるさまざまな問題がおこっています。これらの問題に対応するために、一人ひとりの子どもに食べる力を育てる「食育」が必要なのです。

食習慣を作る子ども時代に、楽しい・おいしい・体にいい食を学ぶことは、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となります。また、家族や仲間と一緒に作ることも、満足感や達成感を体験する魅力的な場です。

今回は、毎月19日の「食育の日

」にちなんで食生活改善推進委員会が提供した学びの場「おやこの食育教室」に行ってきました。参加したのは、子育て支援センターピナスに通う3歳児とその母親です。「噛む」をテーマに用意されたおやつは、木綿豆腐ともち米粉を使った「まるやか団子」と、ゴマをたっぷり使った「ゴマせんべい」の対照的な二品。食感の違いを食べ比べながら、よく噛んで食べるのが、肥満予防や脳の活性化に効果があることを学びました。

「早く食べなさい」を「おいしく食べてね」の言葉にかえて、楽しい食卓から心にも栄養を！

パリパリ
おいしい～



＜キリトリ線＞

ゴマせんべい



レ シ ピ

＜材 料＞ 4人分

強力粉	80g
薄力粉	100g
白ゴマ	25g
黒ゴマ	25g
砂糖	40g
塩	5g
ぬるま湯	1/3カップ
揚げ油	適量
薄力粉（打ち粉）	適量

＜作り方＞

- ①全部の材料を合わせ、冷蔵庫で30分くらいねかせる
- ②まな板に薄力粉（打ち粉）を少し振り、①を棒状にまとめ薄く包丁で切る。
- ③②をさらに麺棒で薄く延ばす。
- ④③を160℃～180℃の油で揚げる。



【おすすめの一冊】

なくしたものたちの国 角田光代

姿をかえ、かたちをかえ、わたしたちはまた出会う。出会いと別れ、生きることのよろこびとせつなさ…。松尾たいこのイラストから紡ぎだされた、角田光代の書き下ろし小説。

色彩感あふれる、響きあう、いのちの物語。

【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・通学をされ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）

【11月の休館日】

11月1日（月）・8日（月）

15日（月）・22日（月）

29日（月）

【図書館へ献本】

永山保雄さん（尾之上）

上山久雄さん（和歌山県）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
アデレード	トミー・ウンゲラー
うさぎがそらをなめました	黒井健
かげ	スージー・リー
ベストフレンズいつまでも！	ジャクリーン・ウィルソン
トイレの神様	とりごえまり
【 一 般 】	
竜が最後に帰る場所	恒川光太郎
マリアビートル	伊坂幸太郎
業政駈ける	火坂雅志
西南の嵐	松井今朝子

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 11月27日（土） 10:30～

場 所 大口図書館

雑誌リサイクル

保存年限の過ぎた雑誌（月刊誌・週刊誌）を差し上げます。数に限りがあるため、1人4冊以内とさせていただきます。

期 間 11月6日（土）～13日（土）

場 所 菱刈図書館

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

