

## 申し込んでもいないのに

### 懸賞金が当たった!?



今回は、懸賞金に関する事例（原文）をご紹介します。

#### 事例1. カナダ

伊佐太郎（仮名）様あなたは満額21,000、000円を獲得されました。あなたは、支払用紙に料金を添えて2011年6月10日までに返送することが必要です。

めにあなたの小切手有効化証書を今日中に返送してください。

#### アドバイス

懸賞金に当たった!と錯覚させます

返送していただけない場合には、あなたのファイルはキャンセルされ、あなたは21,000、000円の獲得の機会を失ってしまうことになるのです。そんなことにならないよう、今日中に返送してください。

○懸賞金を夢見て送金をして、懸賞金は受け取れずにお金を支払うだけになりかねません。

○クレジットカード番号を書かせるものもあります。

#### 事例2. オーストラリア

伊佐花子（仮名）様これはあなたの2011年6月20日付け355,103、870円の仮現金支払機会に関する最初で最後の通知です。あなたは賞金支払過程の三段階を通過しました。あなたの第四段階ポジションを確保するた

○懸賞金受取のために個人情報や銀行口座の情報、クレジットカードの情報を教えることは危険です。

○ダイレクトメールを受け取っても、取り合わないようによしめよう。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎1311④1259

## 黄色いリボン② 「気づき」は不平等解消の第一歩!

「何か変だな?」と感じることはありますか?



#### ★セルフチェック

□ 女性社員が交代でお茶くみをする

□ 育児休業を取得するのは、当然女性だという雰囲気

□ 同期でも男性社員のほうが昇進が早いのが普通だ

□ 管理職は圧倒的に男性である

□ 女性には残業・出張の多い仕事は任せられない

□ 女性は男性をサポートするものといった雰囲気がある

□ 子どもが発熱。仕事を休むのはどちらかというとき妻の方

□ 妻が就職するときは「家事に支障のない範囲で」を、強く意識する

□ 夫は、頼まれたことしか家事をしない

□ 夫が働いて収入を得、家族を養うのは当然である

□ 妻の収入が夫より多いと気を遣う

□ 「男の子だから」「女の子だから」という言葉をよく使う

□ お手伝いは、男の子より女の子にさせる

チェック項目の多くが当たり前のことだと思われ人は、相手の立場にたって、少し考えてみましょう。きっと気づく何かがあるはずです。

#### 一人で悩まず

勇気をもって相談を!

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、相談してみてください。

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒に頑張って受けとめます。

開催日 8月3日(水)・17日(水)

時間 13時30分～16時

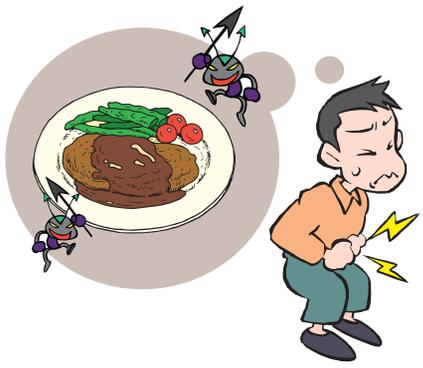
場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

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 ☎1311④1128





# 食中毒にご注意ください！

食中毒は1年中発生して  
いますが、湿気と気温が上  
昇するこの時期は細菌が増  
殖する絶好の条件になり、  
特に発生しやすくなります。  
食中毒は放っておくと、と  
きには重症化してしまう油  
断できない病気です。

細菌にはたくさん種類  
がありますが、その中でも  
発生件数が多かったり、幼  
児の重症化の例が多く問題  
となっているのが「カンピ  
ロバクター」と「腸管出血  
性大腸菌O-157」によ  
る食中毒です。

食中毒の原因となる細菌  
やウイルスは、私たちの周  
りの至るところにいます。

★食中毒予防の3原則  
食中毒菌を「つけない」「増  
やさない」「殺菌する(やっ  
つける)」

家庭でも、食品を購入す  
るときから、保存、下準備、  
調理、後片付けまで、それ  
ぞれの段階で、細菌やウイ

ルスをつけない」「増やさ  
ない」「やっつける」こと  
に取り組むことが大事です。  
それぞれの段階で気をつ  
けるポイントを紹介します。

★食中毒予防のポイント5

ポイント1 食品の購入

消費期限：消費期限を必  
ずチェックする

買う順序：肉や魚などの  
生鮮食品は最後に買う

小分け：肉や魚などは汁  
が他の食品に付かないよ  
うに分けてビニール袋に  
入れる

帰り道：寄り道をしない  
で、すぐに帰る

ポイント2 食品の保存

冷蔵保管：帰ったら生鮮  
食品はすぐに冷蔵庫へ保  
管する

保存方法：肉や魚は汁が  
漏れないように保存する

温度設定：冷蔵庫は10℃  
以下、冷凍庫はマイナス  
15℃以下に保つ

ポイント3 下準備

○手洗い：調理の前に石けんで丁寧  
に手を洗う。

○肉や魚、卵を触ったら手を洗う

○生肉・魚：生肉や魚は、野菜や果物  
など生で食べる食品から離す

○包丁・まな板：生肉や魚を切った  
まな板や包丁は必ず洗って熱湯を  
かけてから次の食材を切る

ポイント4 調理

○加熱の目安：食材の中までしっ  
かり熱が通るように加熱する。中  
心部分の温度が75℃以上で1分間  
以上が目安

ポイント5 後片付け

○スポンジ・ふきん：使用後は熱湯  
消毒で殺菌させ水をきってよく乾  
燥させることが大事です！

○残った食品：清潔な容器に保存す  
る。保存して時間が経ちすぎたもの  
は思い切って捨てる

これらのポイントに気をつけて、暑  
い夏、食中毒を防ぎおいしく食べて元  
気に過ごしましょう！



## 健康相談のお知らせ

「ちょっと血圧を測ってほしい」「健康のために、  
どんなことに気をつければいいのか？」など、健康  
のことで気になることはありませんか？

市では毎月1回、保健師による健康相談を行な  
っています。介護・福祉に関する相談もできま  
すので、お気軽にお越しください。

期 日 8月4日(木)  
9月1日(木)  
場 所 まごし館  
時 間 9時30分～11時

問い合わせ先 市健康増進課保健指導係 ☎ 03-1311-1215

### 「肌が夏バテ」

夏バテは、体がだるく気力が無くなり食欲不振、頭痛や下痢などを起したりしますが、身体と同じようにお肌も夏バテを起こします。夏が終わり秋に入って肌が乾燥して化粧がうまくいかなかったり、しわが増えたように感じたり、秋の肌トラブルには夏バテが影響していることがあります。

夏は汗をかいたため、肌は脂分を多く含んでいると思われるがちですが、冷房が効いている室内にずっといると血行が悪くなって肌はとも乾燥します。こうした環境で長時間過ごしていると、夏が終わる頃には肌が夏バテを起こし、秋になる頃に症状が出てくるというわけです。肌の夏バテを防ぐために肌ケアをすることは大切ですが、ビタミンが不足しないような食事をすることも大切です。

#### 【潤って滑らかな肌】

ツルツル肌に活躍してくれるのがビタミンA。レバーやうなぎ、色の濃い野菜（人参・かぼちゃ・モロヘイヤなど）。

#### 【ハリ・弾力肌】

美しい肌を内側から保つためにも、健康な身体でいることが重要です。規則正しい生活、栄養のバランスが整った食生活に努めて、身体とお肌の夏バテ防止に心がけましょう。



秘訣はコラーゲン。豚足や鶏肉など。ビタミンCと一緒に摂ることで、コラーゲンの生成がパワーアップ。

#### 【くすみのない肌】

血行を良くすることが効果的。ビタミンEを含むゴマやナッツ類、かぼちゃなど。

#### 【肌荒れ防止】

ビタミンB群で皮脂バランスを整える。米や豆、納豆、赤身の魚などを積極的に。

「皮膚は内臓の鏡」といわれるように、内臓などの体の不調も、肌の不調につながります。

## 鶏手羽のトマト煮



### レシピ

#### 〈材料〉 4人分

- |                       |           |      |       |
|-----------------------|-----------|------|-------|
| 鶏手羽先                  | 8本        | たまねぎ | 中1個   |
| にんにく                  | 1かけ       | ④酢・酒 | 各大さじ4 |
| 湯むきしたトマトざく切り          | 大2個(400g) |      |       |
| ③ ゆで大豆                | 200g      |      |       |
| 粒マスタード                | 大さじ2      |      |       |
| ローリエ                  | 2枚        | 牛乳   | 大さじ4  |
| 塩こしょう・サラダ油・パセリ(みじん切り) | 適量        |      |       |

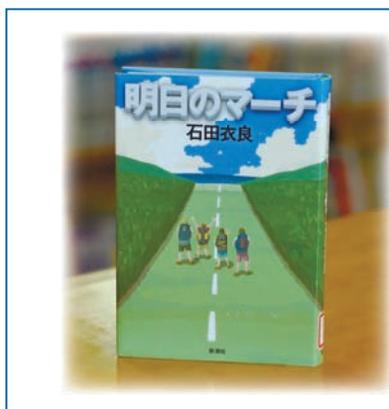
#### 〈作り方〉

- 鶏手羽先は、塩コショウをしておく。たまねぎとにんにくはみじん切りにする。③は混ぜておく。
- 鍋にサラダ油を入れ熱し、鶏肉に焼き色がつくまで焼いたら取り出す。
- ②の鍋の油をふき取り、再びサラダ油を熱し、にんにくとたまねぎをしんなりするまで炒め、鶏手羽先と④を加え、返しながらかき混ぜた後、③とローリエを加えて、さらに10分間煮る。
- 鶏手羽先だけを皿に盛り付け、鍋に残ったソースに牛乳を加え煮詰める。とろりとなったら盛った鶏手羽先にパセリとソースをかけてできあがり。

鶏手羽のトマト煮

# Welcome to Library

図書館へようこそ



## 【おすすめの一冊】

明日のマーチ 石田衣良 (出版:新潮社)

迷いなんて吹き飛ばせ!突然派遣切りされた4人の青年は、山形県の鶴岡から東京まで600キロ、1か月の徒歩の旅に繰り出した。『小説新潮』連載を加筆訂正し単行本化。

(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)

## 【8月の休館日】

8月1日(月)・8日(月)・15日(月)

22日(月)・29日(月)

## 【図書館へ献本】

窪田安廣さん (鹿児島市)

島畑善一さん (鹿児島市)

満蘭學さん (郡山)

新蘭真知子さん (下目丸)

瀬戸山マサ子さん (朝日団地)

永山保雄さん (尾之上)

## 【今月の新刊本(抜粋)】

【 児 童 】	
もぐらのたくはいびん	斉藤洋
夏のサイン	最上一平
ルルとプロントサウルス	ジュデイス・ヴィオースト
みんなでよいしょ	いしいつとむ
【 一 般 】	
母のはなし	群ようこ
骨の記憶	藤原智美
そこへ行くな	井上荒野
愛ある追跡	藤田宜永

## 【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冊までとします。

期 間 8月3日(水)～9日(火)

場 所 大口ふれあいセンター2階展示ギャラリー

## 【イベント情報】

### 菱刈図書館夏休みおはなし会

日 時	場 所
8月5日(金) 10:30～11:00	湯之尾校区集会施設
8月19日(金) 15:00～15:30	菱刈ふるさといきがいセンター
8月26日(金) 10:30～11:00	本城校区集会施設

内 容 パネルシアター、大型絵本等

### ふれあいメルヘンひろば

日 時 8月27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)

☎0417

菱刈図書館(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎3000

