

ワンクリック詐欺にご注意！

興味をそそるホームページに、色とりどりの広告があり、「面白そう」と興味本位でクリックすると、「あなたは会員に登録されました。会費を振り込んでください」と広告が表示され、パソコンの画面から消えなくなる、という被害が増えていきます。パソコンを再起動しても、画面の最前面に広告が表示され、「あと〇〇時間内に振り込まないと、追加料金が発生します」などの脅迫めいた内容が表示されます。

いかがわしい画像を表示した広告の場合、家族に見られたくないがためにお金を振り込んでしまう、という人も多いようです。

契約内容を見て、その上で了承するという確認行為があった場合は契約が成立しますが、ただ誘導されてクリックしただけでは契約は成立していませんので、お金を振り込む必要はありません。また、振り込んでしまうと、詐欺業者同士のネットワークに名前が上がり、



更なる詐欺の対象にされてしまいますので絶対に振り込まないようにしましょう。

消えない広告の消し方は、「ワンクリックウェア駆除ツール」または「スタートアップチェッカー」と検索サイトに記入し探すと駆除ソフトと消し方の説明を見つけることができます。このソフトでも消せない場合は、消せない広告が表示されるよりも前の基準日で、「システムを復元」を行なうと良いでしょう。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311 ④ 1259

黄色いリボン② 「伊佐市男女共同参画基本計画(案)」

「伊佐市男女共同参画基本計画(案)」に関するパブリックコメントの実施について

来年度から取り組む「伊佐市男女共同参画基本計画(案)」について市民の方の意見を広く募集いたします。

閲覧期間

1月5日(水)～2月4日(金)

閲覧場所

- ▽市役所市民課（大口庁舎）
 - ▽市企画調整課（大口庁舎）
 - ▽地域総務課（菱刈庁舎）
 - ▽大口ふれあいセンター
 - ▽大口元気こころ館
 - ▽菱刈総合保健福祉センター（まじし館）
 - ▽各校区コミュニティ協議会
 - ▽各校区公民館
 - ▽伊佐市ホームページ
- 市内に在住または通勤・通学している人
- 市内に営業所を有する個人または法人

応募方法

閲覧場所にある所定の様式に意見を記入し、2月4日(金)までに郵送またはFAX等で応募ください。

応募・問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎ 1311 ④ 1128

FAX 5344

✉ kikaku@city.isa.lg.jp

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、一人で悩まず、まずは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、一緒になって受けとめてくださいます。

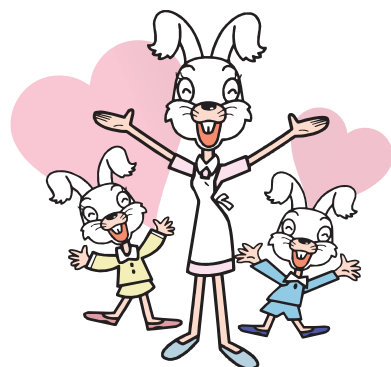
開催日 1月12日(水)・19日(水)

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 ④ 1128



献血に協力しましょう♡

献血は、年間を通して血液の不足が起こらないよう計画的に実施されていますが、冬季は体調を崩して服薬する人が多くなることから全国的に献血者が減少し、不足しがちになります。

献血は、皆さまの善意によって支えられており、ケガや病气と闘う患者さんたちへのエールとなります。

献血の種類

献血には、400ml献血、200ml献血、成分献血の3種類があります。

最近、市内で行われている献血バスでは、400ml献血を主に実施しています。

400ml献血は、患者さんの負担が軽くなり副作用発生の可能性が低くなることで安全性が高まります。

献血ができない例

○この3日間に、出血を伴う歯科治療を受けられた人

○妊娠中、授乳中の人

○この1年間に、麻薬・覚せい剤を使用した人

○輸血や臓器の移植を受けたことがある人

○B型やC型肝炎ウイルスやエイズウイルスの保有者と言われた人

○梅毒・C型肝炎、またはマラリアにかかったことがある人

○海外から帰国して4週間以内の人

○エイズ検査が目的の人

○この1年間に不特定の異性との性的接触があった人

○献血後注意すること

○水分を摂りながら最低10分は休憩して、すぐに運動をしたり、重いものを持つたりしないこと

○献血直後のトイレは、着座姿勢とする

○献血後2時間以上経ってから入浴する

献血方法別の献血基準

	全血献血		成分献血	
	400ml 献血	200ml 献血	血小板成分献血	血漿成分献血
1回献血量	400ml	200ml	400ml 以下	300ml ~ 600ml (体重別)
年齢	18歳 ~ 69歳	16歳 ~ 69歳	18歳 ~ 54歳	18歳 ~ 69歳
体重	男女とも 50kg 以上	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上	
最高血圧	90mmHg 以上			
血液比重	血液比重 1.053 以上 または血色素量 12.5g/dl 以上	血液比重 1.052 以上 または血色素量 12g/dl 以上	血液比重 1.052 以上 または血色素量 12g/dl 以上	血液比重 1.052 以上 または血色素量 12g/dl 以上 (赤血球指数が標準域にある女性は 11g/dl 以上)
年間献血回数	男性 3回以内 女性 2回以内	男性 6回以内 女性 4回以内	血小板成分献血 1回を 2回分に換算して 血漿成分献血と合計で 24回以内	

※ 400ml 献血については、平成 23 年 4 月 1 日から男性の献血可能年齢が 18 歳から 17 歳以上に引き下げられます。

献血間隔

今回	400ml 献血	200ml 献血	成分献血
次回	男性は 12 週間後・女性は 16 週間後の同じ曜日 から献血できる	男女とも 4 週間後の同じ曜日 から献血できる	男女とも 2 週間後の 同じ曜日 から献血できる
成分献血	男女とも 8 週間後の同じ曜日 から献血できる		

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 03-1311-1213

「もう正月には太らない」

正月は色々なところでおいしいご馳走をいただいて、体重も増えがちです。

増えた体重を早めにもとに戻したいのはみんなの目標！身体の芯から温まる、野菜たっぷり「鍋料理」はダイエットにピッタリです。

白菜をはじめ、えのき、しいたけ、エリンギなど、超低カロリーで食物繊維たっぷりの野菜が主な食材ですからお腹いっぱい食べても太りにくいのです。

また、鍋に入っている魚や肉はダイエット中でも適度に摂取した方がよい食べ物です。たんぱく質は適度に摂らないと、筋肉が落ちて、「太りやすく痩せにくい」体質になってしまいます。さらに、あたたかい鍋料理には身体を温め、代謝を上げる役割も。

でも気をつけたいのが、食事の最後のご飯やうどんなどの炭水化物です。仕上げの雑炊は煮かれるものがあります。ご飯1杯で160kcalもあり、一人分の鍋料理の半分以上のカロリーを摂ってし



まうことに！「鍋ダイエット」を成功させるコツは、しめのうどんやご飯を食べないこと。炭水化物なしでも満足する「野菜たっぷり鍋」で正月太りとおさらばしましょう。

わがまちの豊富な野菜を使えば鍋料理は簡単。スーパーにはもちろん、道路沿いの市場にも農家の方が丹精込めて育てた野菜が並びます。その中から定番の野菜たちで「根菜鍋」を作ってみました。お正月太りを解消したい人にはおすすめです。

根菜鍋



レ シ ピ

〈材 料〉 4人分

鶏もも肉	400 g	大根	1 / 3本
人参	1本	ごぼう	30cm
ネギ	2本	しめじ	1袋
水菜	1束	水	800cc
ダシ昆布(5×5cm) 1枚			
塩、白しょうゆ、ゆず			

〈作り方〉

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹で冷水にとり、水気を切っておく。
- ②大根、人参は短冊切りにして、ごぼうは斜め薄切り。ネギ、しめじ、水菜は適当な大きさに切る。
- ③鍋に昆布と水をいれ30分ほどおき、鍋を火にかけて煮立つ前に昆布を引き上げる。
- ④鶏もも肉、ごぼう、人参、大根を入れ中火で煮る。アクをとりネギ、しめじを加える。
- ⑤塩小さじ1、白しょうゆ大さじ1で味をつけ、最後に水菜も入れて味を仕上げる。食べるときにゆずを絞る。

根菜鍋

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

東慶寺花だより 井上ひさし

「どうしても夫と別れたい」離婚を望み、決死の覚悟で駆け込み寺にやってきた女たち。けれどもその理由は、どれもこれも一筋縄ではいかなくて…。涙と笑い、愛と赦しを描く連作短編。『オール読物』掲載をまとめ単行本化。

【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）

【1月の休館日】

1月 1日（土）～4日（火）
11日（火）・17日（月）
24日（月）・31日（月）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
すずちゃんと魔女のババ	柏葉幸子
くまのこのとしこし	高橋和枝
だがしかし	西村繁男
ぼくの図書館カード	グレゴリー・クリスティ
オオカミグーのなつかしいひみつ	みやにしたつや
【 一 般 】	
下町ロケット	池井戸潤
つるかめ助産院	小川糸
そうはいかない	佐野洋子
どんぐり姉妹	よしもとばなな
錨を上げよ 上下	百田尚樹

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 1月22日（土） 10:30～
場 所 大口図書館

【図書館へ献本】

永山保雄さん（尾之上）
伊藤義光さん（南浦）

今年は何冊読む？
図書館においてよ♡



イラスト：長尾美紀さん

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）

☎ 203000

