

ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅 (中央3-13-5)

問い合わせ ふれあい福祉相談センター
☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯
◎一般相談 (どんな相談でも)	毎週月～金曜	8:30～17:00
◎ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)		
税金相談	毎月第1金曜	10:00～15:00
◇不動産相談	毎月第3水曜	
◎障害児者相談	毎月第3木曜	
保険・年金相談	毎月第4水曜	
◎女性相談	毎月第4金曜	
*法律相談	毎月第2金曜	

◎電話による相談も可。

◇8・11月は司法書士が応相談。

*法律相談は予約制。月初めから受付。
無料ででの相談は一人1回です。

行政相談

国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ 行政相談委員 黒崎 耕二
(忠海中町) ☎ 26-0607

高齢者総合相談

日時 毎週月～金曜日 8時30分～17時30分

※土・日曜日は要望により対応します

問い合わせ 地域包括支援センター
☎ 22-5494

いのちのホットライン竹原

場所 たけはらふれあい館
(中央二丁目4-3) 9時～18時

※8/13～17は休館します。

問い合わせ いのちのホットライン竹原
☎ 22-9102

国民年金相談日

日時 毎月第2水曜日 10時～15時

場所 福祉会館2階会議室

問い合わせ 呉年金事務所
☎ 0823-22-1691

特設登記・人権相談所

日時 7月21日(木) 10時～12時、13時～15時

場所 人権センター

問い合わせ 広島法務局東広島支局 ☎ 082-423-7707

息子をかたった
なりすまし詐欺に注意!

電話で息子をかたり、「無断で会社の金を株に投資して損失を出した」等と言い、多額の現金を振り込ませるなりすまし詐欺が広島県内で多発しています。広島市では、被害も発生しています。

「電話番号が変わった。」「風邪を引いて声がおかしい。」という電話は詐欺の可能性がります。落ち着いて、相手の言った電話番号でなく、元の電話番号に電話をかけて本人確認をしましょう。

振り込む前に、家族や警察に相談しましょう。

問い合わせ

まちづくり推進課生活環境係

☎ 22-7734

竹原警察署

☎ 22-0110

消費生活相談室便り
～インターネットトラブル～

相談内容

インターネットで無料動画サイトを見ていたら、途中で「18歳以上ですか」という質問が出てきた。何気なく「ハイ」をクリックしたところ、突然入会完了の画面が出て5万円を請求された。後で分かったが、年齢確認画面の下には金額が書かれてあった。請求金額を支払わないといけないだろうか。

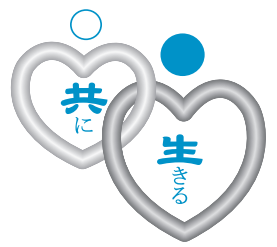
アドバイス

一方的に送られてきた架空請求メールと異なり、実際に自ら操作をして料金請求画面が表示されるので、驚く人が多いようです。この場合、電子消費者契約法に基づき、申込の際に内容を確認・訂正できる画面がなければ無効を主張できるので、支払いの必要はありません。業者に連絡はせず無視しましょう。

「芸能人の情報サイト」「無料コミック」などから誘導されるケースもあります。興味本位でこのようなサイトに入り込まないようにしましょう。なお、サイトに表示された携帯電話の機種名や個人識別番号等が事実だったとしても、そこから個人情報業者が業者に漏れることはありません。

相談窓口 おかしいな、困ったなと思ったら、

消費生活相談室にご相談ください。☎ 22-6965



「食」について 考えよう

食育ってなに？

「食」という字は人に良いと書きます。「食育」は人に良いことを育むことですが、それだけではなく、「食」は心と身体の健康に深く影響しています。

私たちにとって大切な身体を支えているのが毎日の食事です。「病気を未然に防ぐため」「健康の維持増進のため」「食の安全を守るため」など食育はすべての世代に必要です。

どうして今、食育なのでしょう？

平成17年に食育基本法が制定され、食育の推進に関わるボランティアの増加やメタボリックシンドロームの認知度の増加、また、家庭、学校、保育所等における食育の進展等、食育は着実に推進されてきました。

しかし、過食、運動不足による

糖尿病などの生活習慣病有病者の増加、生活習慣の乱れによる子どもの朝食欠食や孤食が依然として見受けられること、あるいは高齢者の栄養不足など、食をめぐる様々な課題があり、それらに対応する必要性が増しています。

竹原市の現状は？

平成18年度に実施した市民アンケート調査によると、毎日朝食を食べない人の割合は、中高生で11%、20歳代男性で54・3%、女性で42・2%でした。中高生や20歳代を中心に朝食を食べない人、家族と一緒に食事をとらない人（とれない人）などが増えてきています。また、緑黄色野菜などの野菜不足が全体で25・8%以上等、様々な課題が見られます。



朝食と健康

集中力や思考力をつかさどる脳に大切な栄養は、ご飯やパン等の糖質に含まれるブドウ糖です。脳は昼夜活動し、絶えずブドウ糖を消費します。朝、目覚めたころの脳は、エネルギー不足状態なので朝ごはんを食べないと集中力がなくなります。朝食を食べている子どもの方がテストの正答率が高いという報告もあります。

朝食を食べる習慣が生活のサイクルを整え、肥満予防にもつながります。

心の栄養と食育推進運動

健やかで豊かな生活を過ごすには、口腔機能の発達とそのケアが必要です。身体の栄養のみならず、味わいや心のくつろぎにつながる食べ方に関心を持つことも重要です。

また、家族などと一緒に食事をとることは、望ましい食習慣の実践や食の楽しさを実感し、心の豊かさをもたらす、コミュニケーションを育むことにもつながります。

「食」に関心を持つこと、得た知識を毎日の食生活で実践すること、継続し、伝えていくといった市民のみならず、一人ひとりの取組みとあわせて、市、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者などが行う食育推進活動について、地域の特性を生かしながら、協働して取り組みましょう。

人権啓発講座

日時 7月19日(火)
18時30分～20時
場所 人権センター
テーマ 「あなたのまわりに暴力はありませんか」－DVの加害と被害－
講師 NPO法人ホッとる一むふくやまスタッフ 坂田章子さん・黒瀬茂子さん
問い合わせ
人権センター ☎ 22-3726

人権標語・ポスターを募集します

市民一人ひとりの人権が尊重され、豊かで明るい、生きがいのある社会の実現に向けて、広く市民から人権標語とポスターを募集します。採用作品は今後の人権啓発に活用させていただきます。
募集作品 ①標語（応募用紙等は自由）
②ポスター（4つ切画用紙）
テーマ 言葉やあいさつの大切さ・平和に関すること・家族や友だち、命を大切にすること・その他、自分が「こうしたい」「こう思う」「こう変えたい」などの思いを込めたもの
応募方法 9月7日(水)までに、作品に住所・氏名・電話番号を記入のうえ、人権推進室（〒725-8666 住所不要）へ ☎ 22-7736