

かいせい 安全・安心だより

問 環境防災課 ☎84-0314

振込め詐欺に騙されないために 家族の絆で犯人撃退!

息子や孫などをかたる振込め詐欺犯人からの電話を見破り、被害に遭わずにすんだ人の多くは、犯人と見破った理由として

- ・ 声や話し方が少し違った
 - ・ 話の内容に矛盾があった
- などと話しています。

普段の家族間の連絡頻度や、共有する情報、信頼関係などが詐欺被害防止と密接に関係しています。

●「私は絶対大丈夫」と思ってませんか?

振込め詐欺は、家族に対する親愛の情を利用した犯罪であり、誰でも騙される可能性があります。

●電話の声だけで犯人と見破るのは困難!

犯人は、あらかじめ、「風邪を引いて声がおかしい」などと、普段と声が違う理由を伝えてきます。また、騙されずに見破った人でも、その多くが、「電話の声は、実の息子と似ていた」との感想をもつ人も少なくありません。

詐欺被害者の9割以上が、65歳以上の高齢の方です。日ごろから家族間で連絡をとるなどして、被害に遭わないように注意をしましょう。



目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

「かいせいクリーンデー」結果報告

町では環境美化事業の一環として年2回「かいせいクリーンデー」を実施しています。

クリーンデーでは町民の方々をはじめ、事業所、学校にもご協力をいただき、ごみ拾い、草むしり、川の清掃などを行っています。

3月6日(日)に実施したクリーンデーでは、4,115人の方々にご協力をいただき、9,984kgのごみが収集されました。

次回は、7月に実施します。

今後とも町をきれいにしていくために、みなさんのご協力をよろしくお願いします。

かいせいクリーンデー収集量	
可燃物	3,192kg
不燃物	3,310kg
葉・草	3,402kg
剪定枝	80kg
計	9,984kg



中家村自治会
清掃活動

子育てナビ

問 保険健康課

☎84-0327

ママ&パパ教室で子育てのイメージを育てよう。

妊娠期間は、ママとパパにとって子育てについて考える良い期間です。「こんな親になりたい」「こんな子に育ってほしい」など、ご家族で話し合ってみましょう。町ではママ&パパ教室を年3回(1コース5日間)行っています。

①【歯の衛生について】

妊娠中の口腔内のことや赤ちゃんの歯のことなど歯科衛生士が生活で役に立つお話しをします。

②【妊娠中の生活】

妊娠経過や出産、産後のことなど、助産師が講義をします。妊娠中の体力作りなど、今すぐ実践できる情報が満載です。

③【楽しくクッキング】

体重増加は妊婦さんにとって、悩みの種…。元氣な赤ちゃんを育てるためには、しっかり食べることも重要です。実習をしながら、食の大切さを学びます。

④【沐浴実習・パパの育児】

約3kgの赤ちゃん人形を使



い、沐浴練習をします。パパの参加もお待ちしております。⑤【赤ちゃんの育て方 他】生まれた後の手続きや出産準備などの情報交換をします。



教室には「友達を作りたい」「町の子育ての情報が知りたい」と参加される方もいます。5月24日(火)から教室が開催されますので、興味のある方はお申込みください。

★ちよつと耳より

妊婦さんにとって、「冷え」は大敵です。血行が悪くなり、むくみなど体調不良につながります。冷え対策に首元お腹まわり(腰)定首を温めましょう。温かい食事や入浴、ウォーキングは血液循環が良くなります。身体をケアして、健康な妊婦生活を送りましょう。

みんなの元気を 応援します 健康コーナー

(9)

問 保険健康課
☎84-0327



はじめてまして

4月から、保険健康課で働き始めた新人職員3人の健康法をお伝えします。

生活環境が変わり、自分が気づかないうちに心や身体にも大きく負担がかかっています。この機会に、自分の健康について振り返ってみましょう。



みなさんの健康づくりをサポートします。



渡辺千紗 主事(保健師)

●健康づくり担当

渡辺主事(保健師)の健康法

私が毎日を元気に過ごすために心がけていることは、「よく食べ、よく動き、よく笑うこと」です。

私は食べることが大好きで、1日3回の食事の時間をとても楽しみにしています。特に朝ごはんをしっかり食べることで頭と身体にエネルギーが届き、1日の始まりを元気にスタートさせることができます。

また、おいしいごはんを食べるためには、日中しっかりと身体を動かすことも大切です。

す。積極的に階段を使うなど、日ごろからプチ運動を意識しています。

仕事に夢中になっていると、つい顔がこわばってしまふことがあります。そんな時には周りの先輩方や同期の職員との会話で、リラクセス。

楽しい話をしていると顔の筋肉がほぐれて、自然と笑顔になります。また、休みの日には趣味の漫才鑑賞でお腹がよじれるほど笑い、心のエネルギーをチャージしています。

●健康づくり担当

儀賀主任主事(管理栄養士)の健康法

私の健康の源は、バランスの良い食事とおいしい食べ物、何事も前向きに捉え笑顔でいることです。

毎食バランスの良い食事を心がけています。忙しい時は、簡単な物しか作れないこともありますが、豆腐や野菜をたっぷり入れた味噌汁など肩に力を入れずに作っています。もちろん、食べることが

皆さんがさらにいきいきできるように頑張ります。



儀賀明日香 主任主事(管理栄養士)

大好きで管理栄養士になったので、おいしい物を食べることも私の健康の秘訣です。

ただ、どんなに食事のバランスが良くても、おいしい物を食べても、心が元気でなければいきいきとして見えないですよ。

どのような状況でも、前向きに楽しむ『心のゆとり』を持つようにしています。

●介護保険担当

佐藤主事の健康法

私の元気の源は、メリハリのある生活を送ることです。早寝早起き、朝昼晩の食事、集

精一杯がんばります!



佐藤亜海 主事

中する時は真剣に取り組み、遊ぶ時は思いっきり遊び、たくさん笑うことです。気を張り続けてしまうと疲れが溜まってしまいます。そんな時は大きく深呼吸をし、気持ちを落ち着かせてリラクセスします。仕事をしていると、気分転換にもなる運動をする機会がなかなか持てないので、時間をみつけてでも、歩くようにしています。また、体を温めることにも気を遣っています。「冷えは万病の元」というように、体が冷えてしまうと血の巡りが悪くなってしまふので、手足の防寒や、温かい飲み物を飲んだり、体を芯から温める効果のある生姜をたくさんとるようにしています。