

消費生活相談 の現場から

<事例1>

「携帯電話を契約するだけでお金が稼げる」という仕事をアルバイト紹介サイトで知り、合計20台の携帯電話の契約をした。自己負担は一切ないということだったが、電話会社から料金請求を受けた。だまされたことに気付いて、すぐに解約したが、20台分の解約料と端末料金はすべて自己負担となった。

<事例2>

アルバイト紹介サイトで知ったエキストラのアルバイトに応募し、面接に行った。すでに募集は締め切ったと言われ、「あなたはかわいいし歌手としてデビューすべきだ」と説得され、CD制作の契約を結んでしまった。売ればすぐに回収できるというわれ、50万円を支払ったが、その話は全くのウソだった。

<事例3>

SNS(※)内に仕事紹介のバナー広告があり、サイトを開いてみたところ、出会い系サイトにつながった。登録したところ、仕事を紹介してくれるという人から連絡が入り、アドレス交換のためにポイントを購入してほ

きっかけはアルバイト紹介サイトから！～若者のトラブル急増～



しいと言われた。ポイントをカード決済で購入したが、結局アドレス交換はできず、相手も実在しない人物だと分かった。※ ソーシャルネットワーキングサービス。インターネット上の会員制交流サイトのこと。

<アドバイス>

手っ取り早く稼ぎたいという若者の心理につけこみ、仕事紹介サイトを入り口としたさまざまな詐欺まがい商法が増加しています。

人生経験の浅い若者にはどれもこれもおいしい話のように思えますが、そこには必ず裏があります。

事例1では多額の債務を負わされた上に、携帯電話という振り込み詐欺の必須ツールを詐欺師に提供していることにもなりかねません。一人で判断せず、信頼できる人や、消費生活センターに相談してください。

問合せ 消費生活センター ☎ 495・6212 (相談専用)



清瀬の風俗や郷土文化、伝統などを写真やイラストとともに紹介します。

キヨセ ケヤキ ロードギャラリー作品紹介その11

「清瀬地元学」は、今回で最終回となります。キヨセ ケヤキ ロードギャラリーの作品に少しでも興味を持たれた方は、ぜひ実際に、清瀬の自然と調和した彫刻の数々をご覧ください。

問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585



①「ユカタンの女」

1976年制作 ブロンズ

作者 フランシスコ・スニガ (1912～1998)

作者は少年時代から彫刻家である父の手ほどきを受け、26歳の若さでメキシコのラ・エスメラルダ絵画彫刻学校の教授となった。



②「TENKO III」

1993年制作 鉄・アルミニウム

作者 ライモ・ウトウリアイネン (1927～)

作者の作品はヨーロッパ・アメリカなどの展覧会に多く出品され、フィンランドの代表作家としての地位を確立した。



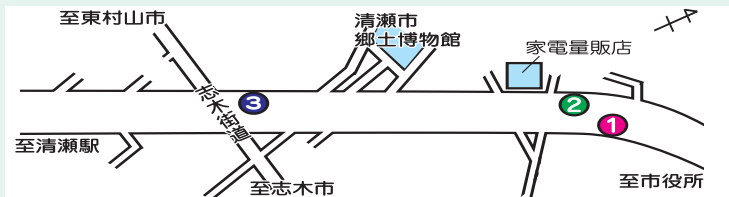
③「王妃」

1989年～1992年制作 ブロンズ

作者 細川宗英 (1930～1994)

文化庁芸術家在外研修員として渡米した経験を持つ作者は、対象を大胆に変形した幻想的な作風に独特な心理的ドラマを展開した作品を制作した。

作品配置場所



“チカラ” 地域の向上プロジェクト

顔の見える関係から生まれてくる「地域のチカラ」は、災害などのいざという時や、住み心地の良い地域づくりに欠かせないものといえます。

市ではこの「地域のチカラ」を高めていくため、地域の皆さん同士が地域の課題やその解決に向けた話し合いをする場として「コミュニティはぐくみ円卓会議」を順次展開しています。

この度、未開催校区の皆さんにも円卓会議の取り組みを知っていただくため、プレ円卓会議「ふわっと@地域交流会」を1月28日の清瀬小学校を皮切りに、八小・十小・清明小で開催しました。

自治会、PTAや保護者の会、民生・児童委員や健康づくり推進委員など多くの地域の方々にご参加いただき、小グループに分かれ、地域の課題やより良い地域づくりのために自分たちでできることをテーマに活発な話し合いを行いました。

最後に行った意見交換では「地域の方々と気軽にあいさつができるようになりたい」といった意見や「まずはゆるやかな

プレ円卓会議「ふわっと@地域交流会」が行われました



多くの方にご参加いただいた「ふわっと@地域交流会」では、活発な意見交換が行われました。

ご近所付き合いから始めたい」といった声が上がりました。今後、市では未開催校区で新たな円卓会議を開始する予定です。

また、現在開催中の各円卓会議では、それぞれの特色を生かした運営が行われています。地域の問題について話したい方はお気軽にご参加ください。

問合せ 企画課市民協働係 ☎ 497・1803

円卓会議の開催日程

四中＝3月16日(月)午後2時～、四中図書室

三小＝3月18日(水)午後6時～、三小被服室

六小＝決定次第、市ホームページでお知らせします。

七小＝3月14日(土)午前10時～、七小大会議室

「地域のチカラ向上プロジェクト」は、今回で最終回となります。ご愛読ありがとうございました。

健康 ナビ

—運動不足になっていませんか？

運動は体に良いと分かっている、なかなか行動に移せないものです。特に現代社会においては、交通・移動手段など大変便利な環境がそろっており、つい運動不足になりがちです。

運動不足は心肺機能や血管を弱めるため、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の危険因子となります。忙しい毎日ですが、ちょっとでも時間を見つけて体を動かしましょう。

—運動のメリットはこんなにある！

運動や身体活動で体を動かすことで、生活習慣病の予防だけでなく、さまざまな効果が得られます。右記の「運動で得られるメリット」をご覧ください。

—今日から始めよう！ プラス10分の身体活動！

「就寝・起床前の軽い体操」「休み時間のストレッチ体操」「エレベーターを使わず階段昇降」「電車やバスは座席に座らず立って移動」「通勤や買い物は歩いて行く」など、日常生活での身体活動をプラス10分増やし

プラス10分 身体活動のススメ

運動で得られるメリット

- ◆心臓が強化…心筋が鍛えられ、血液を送り出す力が増える
- ◆肺機能が向上…体内に効率的に酸素を取り込み、呼吸器を強化
- ◆骨の強化…骨に刺激を与えて骨密度を増やし、骨粗鬆症を予防
- ◆肥満解消…酸素を取り込み、効率的に脂肪を燃焼
- ◆老化予防…血管の硬化を防ぎ、血液を促して脳神経を活性化
- ◆足腰の強化…筋肉が強化され、足腰が丈夫に
- ◆ストレス解消…自律神経が安定し、心身の疲れを癒やす
- ◆リフレッシュ効果…新陳代謝が促進され、心身ともにリフレッシュ

てみましょう。掃除や家事なども、立派な身体活動です。

体を動かすことが習慣になると、血液循環が促され、すがすがしい気持ちになります。無理せず継続して行うことを目標に、今日から始めてみませんか。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075

「健康ナビ」は、今回で最終回となります。ご愛読ありがとうございました。