

曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1 土		
2 日		
3 月	【小】クラブ活動 【中】上級学校説明会 3年共通テスト対策模試	体協例会
4 火	【光】プール開き 【中】上級学校説明会 3年共通テスト対策模試	ヨガ
5 水	【央】交通安全指導	
6 木	【小】お話ポッケ・集会活動 【中】学級生徒会	住民自治本部役員会
7 金	【央】七夕の会 【光】七夕まつり 【中】授業参観・学級懇談会	元気体操教室
8 土		
9 日		
10 月		
11 火	【央】避難訓練 【小】ともだち号	民児協例会 洲口老人クラブ 役員会・誕生会 ヨガ
12 水		老人会パソコン教室
13 木	【小】水泳大会 【中】生徒集会	
14 金	【光】避難訓練	元気体操教室
15 土		
16 日		
17 月	海の日	
18 火	【小】町内児童会 【中】専門委員会	ヨガ
19 水		
20 木	【光】身体測定 【小・中】終業式・大掃除	
21 金	【央】お泊まり保育 【光】青組・一年生・学童合同キャンプ 【小・中】夏季休業日(～8/24) 【中】3年三者面談	元気体操教室
22 土	【央】お泊まり保育 【光】青組・一年生・学童合同キャンプ	
23 日		
24 月	【中】3年三者面談	
25 火	【央】誕生会・身体測定 【光】交通指導 【中】3年三者面談	市政協力員例会 ヨガ
26 水		
27 木		
28 金		元気体操教室
29 土		
30 日		
31 月	【光】お誕生会	

金婚夫婦表彰の申請はお済みですか

まだ申請されていない人は、7月7日(金)までに高齢者支援課へ問い合わせください。
また、申請をした人への案内状は9月上旬に送付します。

- 対象者
 - 昭和48年1月1日～昭和48年12月31日までに結婚又は入籍した夫婦
 - 昭和47年以前に結婚又は入籍をした夫婦で、これまでに金婚夫婦表彰を受けたことがない夫婦

問合せ先 高齢者支援課 ☎33-4436

「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集 「認知症を正しく学んで、地域で支えよう！」

【日 時】令和5年7月21日(金)
受付 18時30分～
開会 19時00分～20時30分 終了予定

【会 場】桜十字ホールやつしろ 大会議室A

【定 員】60名(先着順)

【内 容】認知症の症状・診断・予防や接し方などについて
認知症サポーターってなんだろう?なにができるの?

【受講料】無 料

【申込・問合せ】高齢者支援課 介護予防係 33-4436

二見の人口【行政町名別世帯数及び人口数】令和5年5月末現在

町名	世帯数	人口		
		男	女	計
二見洲口町	141 世帯	138 人	162 人	300 人
二見本町	246 世帯	199 人	213 人	412 人
二見赤松町	92 世帯	75 人	98 人	173 人
二見下大野町	180 世帯	163 人	190 人	353 人
二見野田崎町	95 世帯	90 人	106 人	196 人
計	754 世帯	665 人	769 人	1434 人

香典返しのご報告とお礼

香典返しを二見住民自治協議会にいただきましたので、厚くお礼申し上げます、有効に活用させていただきます。
(二見住民自治協議会会長 森 和昭)

下大野町 岩坂 トシ子様 (故 岩坂 義高様)

左記は、令和5年6月26日現在の予定表です。
新型コロナウイルスの影響で、中止・変更になる場合があります。

健康コラム

とまみの畑

Vol.11

炭水化物の重ね食いしていませんか



健康相談では、お昼に「うどんとおにぎり」、「ラーメンとチャーハン」など炭水化物(糖質)が中心の食品を2品以上食べている方に会います。

炭水化物は体のエネルギー源として大切な栄養素ですが、2品以上を一緒に食べると、一気に血糖を上げ血管に大きなダメージを与えます。また、エネルギーとして使われなかった炭水化物(糖質)は、体の中で中性脂肪に変わり、脂肪として蓄えられるため肥満の原因になります。

しかし、うどんやラーメンだけでは物足りないので、つい、おにぎりやチャーハンをセットにして食べてしまうという方も多いのではないのでしょうか。そんなときのもう1品はたんぱく質の多い肉や魚、ビタミンや食物繊維の多い野菜などを選ぶことをおすすめします。そうすることで、血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感もでて食べ過ぎ・肥満予防になります。

家で手軽に追加できるものとしては卵や納豆、乾燥野菜や冷凍野菜などが挙げられます。乾燥野菜や冷凍野菜は、汁物にさっと入れられることで手軽に使用することができるので、是非活用してみてください。



麺類を選ぶときは、冷やし中華やちゃんぽんといった、野菜や肉などの具がいっぱい入ったものをおすすめです。



～燃えるごみの日(毎週/水、土曜日)～

1日(土) 5日(水) 8日(土) 12日(水) 15日(土)
19日(水) 22日(土) 26日(水) 29日(土)

～資源の日(毎月/第2、4火曜日)～

11日(火) 25日(火)



毎月11日は「人権を確かめあう日」です。
暮らしの中のちょっとしたことから、人権問題に気づき、考えてみましょう。

2023年6月

消費者情報

八代市（氷川町・芦北町）消費生活センター

電話：0965-33-4162

相談事例

【事例1】有料老人ホームの入居権が当たったと電話があり、何度断ってもしつこく電話が掛かってきて困っています。（70代女性）

大手住宅メーカーの社員を名乗る人物から「有料老人ホームの入居権が当たった。」と電話があり、何度断ってもしつこく電話が掛かってきて困っています。「まだ必要がない。」と断ると「その有料老人ホームに入りたい人がいるので名義を貸してほしい。」と何度も言われたので、自分が入居に関わらずに済むならと名義を貸すことを承諾しました。

後日、また大手住宅メーカーの社員を名乗る人物から電話があり「入所予定の人から入金がない、明日までに1,000万円必要だ。あなたの名義なので支払わないと罪になる。自分が800万円支払うので、残りの200万円を支払って欲しい。」と言われたので「そんなお金はない。」と言って電話を切りました。今度、また電話がかかってきたらどうしたらよいでしょうか。

【事例2】大手ハウスメーカーを名乗って、老人ホームの優先入居権の勧誘がありました。（70代女性）

大手ハウスメーカーを名乗って、老人ホームの入居権の電話勧誘がありました。65歳以上は優先的に購入できるとの内容でしたが、興味がなかったため権利を譲ることにしました。また電話を掛けると言われましたが、今後は電話に出ないようにするつもりです。

消費者へのアドバイス

- ▶ 実在する企業名を名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ち掛ける不審な電話が掛かってきたという相談が寄せられています。このような電話は詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。
- ▶ 話を聞いてしまうと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度支払ってしまうと取り戻すことは困難です。不安に感じて、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。
- ▶ 少しでも疑問や不安を感じた場合には、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）

見守り新鮮情報

日帰りバスツアーの当選ハガキが届いた。心当たりはなかったが、無料ならと思い参加した。ツアー中に数物の工場に立ち寄った際、高額なムートンのシーツを勧められた。「今買うなら安くする。」

約60万円で

いい」と言われたが、高額なので断った。しかし、出発時間が迫り焦っている中「分割払いなら大丈夫」と強く言われ、慌てて契約してしまった。クーリング・オフしたい。（70歳代）



当選した無料バスツアー 高額商品の販売勧誘に注意!

ひとこと助言



冷静になって見守るくん

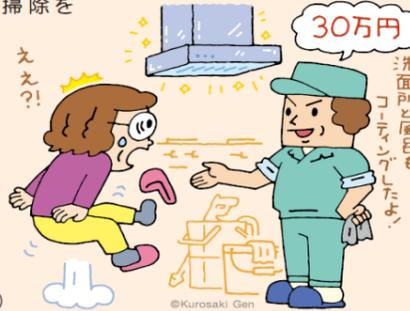
- 懸賞等で当選し、無料または格安のバス旅行に参加したところ、途中で立ち寄った施設で高額なネックレスや布団類等を勧められたという相談が寄せられています。
- その場の雰囲気にもまされたり、旅という非日常の中で気分が高揚したりしてつい購入してしまうケースがみられます。強引に勧められても、冷静になり、本当に必要なものをよく考えましょう。必要なければきっぱりと断ることが大切です。
- 要件を満たせばクーリング・オフ等ができる場合もあります。困ったときは、早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

本文イラスト：黒崎 玄 見守り新鮮情報 第451号（2023年5月23日）発行：独立行政法人国民生活センター

見守り新鮮情報

低価格で誘う換気扇やエアコンのクリーニングの電話勧誘

自宅に電話があり「お試し価格の3千円で、換気扇やエアコンのクリーニングができる」と勧誘され、換気扇の掃除を依頼した。業者が来訪し換気扇を掃除した後、汚れが付きにくくなるからと、コーティングを強く勧められ、断れずに承諾した。すると、風呂場や洗面所の換気扇もコーティングされて約30万円も請求された。高額だと思う。（80歳代）



ひとこと助言



安易に訪問を承諾しないで見守るくん

- 低価格と勧誘されても、電話の説明だけでは詳しい内容は分かりません。安易に訪問を承諾せず、いったん切って、周りに相談するなどしてから判断しましょう。
- 電話勧誘トラブルの防止には、通話録音装置や迷惑電話対策機能が付いた電話機を使用することも有効です。
- 作業を依頼した場合、作業当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。作業時は、なるべく家族などに同席してもらいましょう。
- クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

本文イラスト：黒崎 玄 見守り新鮮情報 第450号（2023年5月16日）発行：独立行政法人国民生活センター

子ども・若者サポート情報

第196号 2023.5.30

なくならない乳幼児による加熱式たばこの誤飲に注意

事例

保護者が洗濯している間、子どもを部屋にわずかな時間ひとりで待たせていたところ、ごみ箱に捨ててあった加熱式たばこの吸い殻をつかみ口に入れていた。すぐに口の中の吸い殻は出したが、心配になったため受診した。（当事者：10カ月）



ひとことアドバイス

- 「加熱式たばこ」は、たばこ葉等を燃焼させずに電氣的に加熱し、霧状化したニコチン等を吸入するたばこ製品で、吸い殻をごみ箱に捨てても火災の危険はないとされています。その一方で、たばこ葉が入ったスティック等を乳幼児が誤飲する事故が後を絶ちません。
- 使用前後のスティック等は、乳幼児の手が届かない場所に保管し、乳幼児の見えないところに廃棄しましょう。
- 乳幼児が誤飲した場合には、水や牛乳などを飲ませず、直ちに医療機関を受診するようにしましょう。
- 最近では、誘熱体として金属片が内蔵されたスティックも販売されています。乳幼児がいる環境に喫煙者がいる場合は、日頃からどのような銘柄、タイプの加熱式たばこを吸っているか周囲の方も把握しておきましょう。



さぼーとくん