



いきいき

今日の言葉・人と人 心をこなく

思いやり

市民あいきつ運動日10月20日(金) 市民全体で声かけあいきつを

②有害図書等を審査する団体の指定に關する規定の新設・ヒテオテープ、DVD、コンパクトディスクソフトウェアの自動販売機

③遠隔監視付自動販売機・電気通信設備を用いて送信された画像によりモニター画面を通して販売することができ

【条例改正の内容】

①自動販売機等の定義に関する規定の新設・遠隔監視付自動販売機であっても規制の対象(届出義務、有害文書等収納禁止等)であることが明確に規定されました。

②遠隔監視付自動販売機・電気通信設備を用いて送信された画像によりモニター画面を通して販売することができ

③古物買付け等制限の対象外規定の削除・転売目的の引きまかせ事案に対処するため、これまで規制の対象外であった古書籍(雑誌を含む)についても青少年から買い受けてはならないこととなりました。

平成18年7月1日施行

④有害図書等から青少年を守りましょう。現在、本市には有害図書等を販売する自動販売機は設置されていません。青少年を健全に育成環境を作るために有害図書等の自動販売機設置目的の土地借用を認めない。

○有害図書等の自動販売機に「立ち寄り禁止」「買わせない」機能を持つソフト

⑤青少年のインターネット利用環境整備規定の新設・インターネット上の有害情報への対応として、保護者をはじめとする各関係者がそれぞれの立場でフィルタリングソフト(*)を活用するなどして青少年に有害情報を閲覧させないための措置を求める規定が新設されました。*フィルタリング有害情報等の受信を制限する(フィルタ)機能を持つソフト

⑥青少年のインターネット利用環境整備規定の新設・インターネット上の有害情報への対応として、保護者をはじめとする各関係者がそれぞれの立場でフィルタリングソフト(*)を活用するなどして青少年に有害情報を閲覧させないための措置を求める規定が新設されました。*フィルタリング有害情報等の受信を制限する(フィルタ)機能を持つソフト

など氾濫する有害図書等に対応するため、知事が指定した審査団体が青少年の閲覧・視聴が不当と認められたものについても有害図書等とみなす規定が新設されました。

消費生活メモ

狙われた一人暮らしの高齢者を守る

高齢者を狙った悪質業者の次々販売による被害は、全国各地で起きています。本市でも、複数の業者の訪問を受け、健康機器からはじまり浄水器その他の購入契約をして、今まで貯めてきたお金が無くなってしまったという例もあります。

ある高齢者の方は、白蟻工事と言いつつ訪問してきた業者が、一方的に「白蟻が居るから消毒をする」と言われ、その代金十数万円を払ったそうです。契約書も領収書ももらっていないため、この誰かまったくないからず相談を受けても手の打ちようがありません。

このような高齢者の大半が、「自分がした」と自己責任を感じ、誰にも相談せず黙って我慢しているようです。本当

に必要かどうか考える余裕も与えられず、数十万円単位のお金が減っていく、でも断ることができないということでしょうか。ここ数年、一人住まいで相談する人が身近にいない方も多くなっています。

そういう高齢者のために周りの人が気をつけてあげたいというところから、全国消費生活相談員協会が高齢者、民生委員、介護支援の方々、地域の母親その他の方々を対象に「出前講座」を行っています。

悪質な訪問販売業者には、地域みんなで対処することが必要ではないでしょうか。

■問合せ 消費生活相談室
TEL 72-1111 内線329

サイバー犯罪の被害に遭わないために ①

インターネットの特性(匿名性等)を悪用したサイバー犯罪が増えています。今月から、シリーズで主な被害事例と対応策を紹介していきます。

■インターネットオークション詐欺

落札者に代金を振り込ませ品物を送付しない手口や、出品者になりすまし入札「次点者」に直接メールで「落札者がキャンセルしました」「もう一つ同じ商品があります」等をうたい文句に売りつけを行う手口があります。

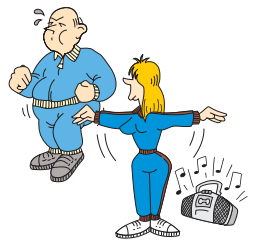
○出品者の評価をよく確認する。
○出品者の氏名、住所、固定電話、口座名義名の確認をする。
○エスクローサービス(第3者代行取引)を利用する
※個人間の取引であるため、少しでも不審な点(出品者から次点者等への連絡はありえません)があれば、振り込まないことが重要です。

インターネット安全・安心相談
<http://www.cybersafety.go.jp>



健康へのトビラ

基礎代謝量をアップで脂肪を燃焼しよう



基礎代謝量とは、呼吸したり内臓を動かしたりなど、普段の生活において使われる消費エネルギーで、年齢と共に減っていきます。しかし、運動を行うことで基礎代謝量増加が期待できます。基礎代謝量を維持できれば、太りにくい体、脂肪を燃焼しやすい体になります。

長い時間をかけて運動しなくても、日常生活での活動量を意識して増や

ただで基礎代謝能力は向上します。家事をしたり、寝る前に軽く筋トレしたりとちょっとした変化が大事です。

基礎代謝量は、全体のエネルギー消費の約6割を占めています。健康維持のためには普段からこまめに動く習慣を取り入れましょう。

あなたの基礎代謝量をチェックせよ

- 休日は家でゴロゴロすることが多い
- 自動車での移動が多い
- 階段ではなくエスカレーターを使う
- あまり汗をかかない体質だ
- どちらかという冷え性
- 食生活が不規則だ
- 3食のうち、一番食べるのは夕食だ
- 運動習慣がない

判定

- 【0～2個】
基礎代謝量を向上させる生活習慣です。このままの生活リズムを崩さないようにしましょう
- 【3～5個】
特に体調が悪くなくても、最近太り気味と感じるようなら率先して運動を行いましょう
- 【6～8個】
体を動かす習慣が必要です。まずは生活の中で体を動かすことを心がけましょう

新着本



八月の路上に捨てる
●伊藤 たかみ (著)

ひとがたらし
●北村 薫 (著)

貝の子ブチキュー
●茨木のり子 (作)
山内ふじ江 (絵)

風にふかれて
●今江祥智 (文)
長新太 (絵)

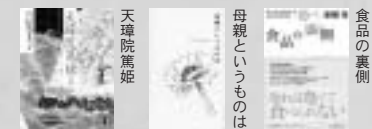
第60回 読書週間

“しおりいらずの一気読み”

10月27日(金)～11月9日(木)

暑さもなんとか通り過ぎ、今年もまた読書週間の季節がやってきました。秋の夜長、テレビを消して、長編の読み物に没頭するのもよいかもしれません。

話題の本もあります



天璋院篤姫

母親というものは

食品の裏側

雑誌リサイクルデー

10月16日(月) 午前9時30分～1階カウンター前

保存期間が終了した雑誌をご希望の方に差し上げます。掘り出し物やお気に入りの一冊が見つかるかもしれません。どうぞご利用ください。

『婦人公論』『趣味の園芸』『今日の料理』『Como』『すてきな奥さん』など

図書館だより

No.174

市立図書館 ☎ 72-9254

開館時間 9:30～18:00 (来年3月まで試行)

幼レシダグー 10月10日～11月9日

日	月	火	水	木	金	土
	10月	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9		

- 休館日
- ★ お楽しみ映画会
午後2時～3階会議室
- 絵本や紙芝居の読みきかせ
毎週水曜日 午後3時～