



津山っ子はぐみQ&A

今月のポイント ー携帯電話の使用ルールを作ろう！ー

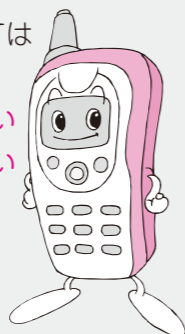
Q 携帯電話の使用は自己責任と考えられていますが、責任能力の無い子どもには、親がしっかりルールを作って、子どもを守る必要があると思います。どんなルールを作れば良いのでしょうか？

A 携帯電話の使用ルールは、親が一方向的に決めて子どもをがんじがらめにするのではなく、親子がお互いの話し合いの上で決めていくのが良いでしょう。

子どもをトラブルから守り、携帯電話を上手に利用するために、ルールをお互いに確認し合い、家族全員で守るようにしましょう。

例えば、次のようなルールを参考に家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

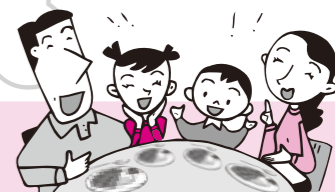
- ① 必要の無い有料サイトや出会い系サイトへアクセスしない
- ② 自分の電話番号やメールアドレスをむやみに人に教えない
- ③ 友達の情報を勝手に人に話さない
- ④ 人を傷付けるようなメールや書き込みをしない
- ⑤ 相手の迷惑にならない時間帯に利用する
- ⑥ 公共の場でのマナーに注意する



青少年育成センター
 さいあいば はろーごー
 市役所東庁舎3階 ☎ 31-8650

家族のこと、友だちのこと、
 青少年の悩みごと、ご相談ください

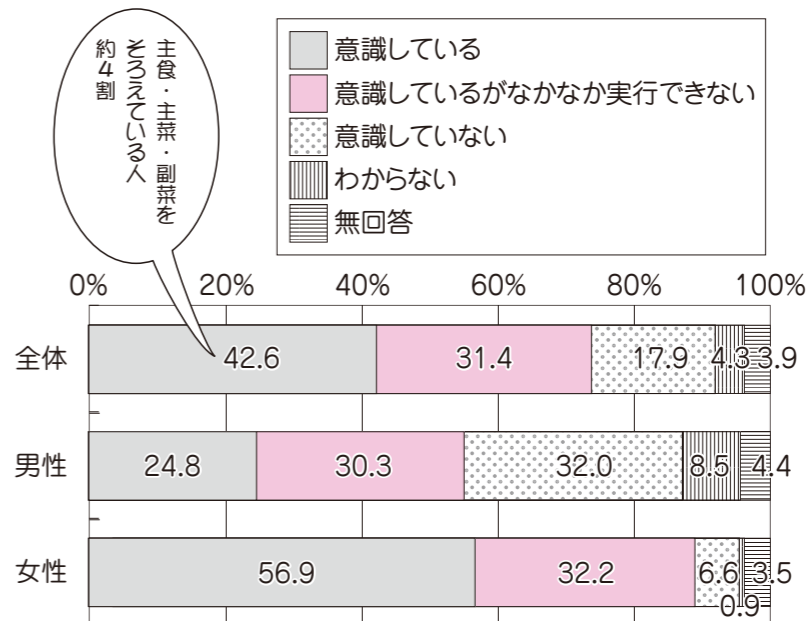
食育通信



食育指針 つやま

やる気、元気はバランスの良い食事から

食事には主食・主菜・副菜をそろえていますか？(成人)



食事には**主食・主菜・副菜をそろえましょう!**
 栄養のバランスを保つためには、多様な食品を組み合わせて食べることが大切です。
 主食のごはんなどの穀類に、おかずの中心となる主菜、付け合わせとなる副菜を組み合わせて食べるのは日本の食事スタイルの特徴で、いろいろな食品をバランス良く食べることが出来ます。

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの習慣により引き起こされる病気のことを生活習慣病と言います。食事面で生活習慣病を予防するために、**主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事を心掛けましょう。**

資料：平成18年市健康基礎調査

毎月19日は食育の日

問い合わせ先

健康増進課 ☎ 32-20069

主食…ごはん、パン、めんなどの穀類。糖質エネルギーの供給源
主菜…卵、魚、肉、大豆製品などを使った料理。たんぱく質、脂肪の供給源
副菜…主菜に付け合わせて取る、野菜、芋、海藻、きのこなどを使った料理。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

エコロジ

問い合わせ先

環境生活課 ☎ 32-20055

待機電力を減らそう!!

待機電力とは、主電源をオフにしても、リモコン操作待ちやタイマー機能などのために消費されている電力のことです。

テレビ、ビデオデッキ、電子レンジ、エアコン、ガス給湯器などが代表ですが、それらの待機電力を合計すると、家庭の電力消費の7%にもなります。待機電力を減らして、省エネしましょう。

待機電力 どう減らすか?

- ☆使っていない時には、電源プラグをコンセントから抜く
- ☆集中コンセントを使用し、主電源を一度にオフにする
- ☆電気製品の使用方法を変えずに、表示消灯機能などの省エネモードを利用する
- ☆買い替え時には、省エネ機能と合わせ、待機消費電力をチェックする

そのほか、電子ジャー炊飯器や電気ポット、温水洗浄便座などは、保温状態を維持するために多くの電力を消費しています。これらは待機電力ではありませんが、不必要な長時間保温をやめて省エネをしましょう。

ちよつとした工夫や心掛けで、無駄遣いをしていない待機電力を削減できます。

少しづつできる範囲で取り組むようにしましょう。

待機電力削減で、エコライフを目標のじゃ!



環境奉行「エコロジ」

「懸賞金が当たった」とメールが来ても、絶対にお金を支払わないで!!

携帯電話に懸賞サイトや出会い系サイトから「数百～数千万円の懸賞金が当たった」とメールが入りました。連絡すると、懸賞金をもらうためにはお金が必要だと言われました。お金を支払うと、本当に懸賞金がもらえるのでしょうか？

懸賞金の当選をかたった振り込め詐欺だと思われれます。

これは、以前からあった「当選しました」「景品が当たりました」「あなただけ選ばれました」などと特別扱いであるかのように思わせる「当選商法」の一種です。

最近では、携帯電話のメールを利用した巧妙な「当選商法」が発生しています。

また、懸賞金を受け取るための手続きと称して、お金を要求される例もあります。海外から「懸賞に当選しました」と封書が送られてくる場合もありますので、気を付けましょう。

○対処法は…?

- ① 絶対にお金を支払わない
- ② 個人情報・銀行口座・クレジットカード番号などを絶対に教えない
- ③ しつこくメールが来て困る場合は、メールアドレスの変更や着信拒否などをする
- ④ お金を支払ってしまった場合には次々と請求が来ることがありますが、二度と請求には応じない
- ⑤ 被害に遭ったら、警察署または市民相談室などに相談する

困ったときの相談先 津山警察署 ☎ 25-0110 市民相談室 ☎ 32-2057
 ※市民相談室では、主に消費生活の相談を受け付けています。ご利用ください