

健康つやま21の
重点戦略6か条の
一つだよ!

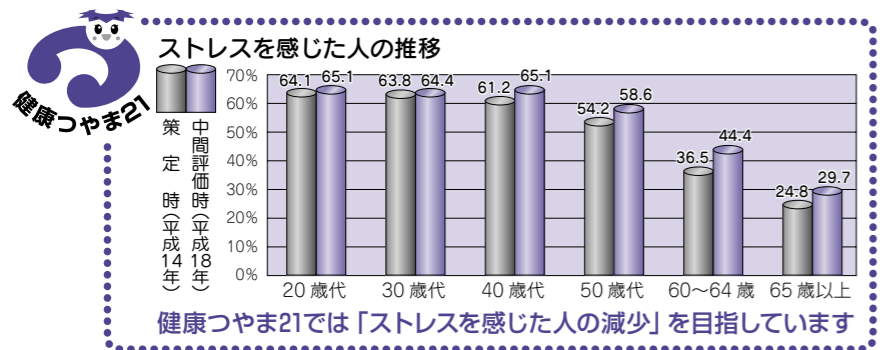
けんこう広場

～心もからだもリフレッシュ、
上手にストレス解消を～

8月になり暑い日が続いています。そろそろ疲れが出てはいませんか？ 疲れがたまるとストレスなどを感じやすくなります。津山市でも、ストレスを強く感じている人や休養・睡眠が取れない人、若い世代や中年男性の自殺が増えています。また、悩んだ時に誰にも相談しない中学生や高校生が3割近くいます。ストレスと上手に付き合うために心の健康状態を知り、ストレスや疲労をためない方法を見つけて、心も体も元気になりましょう！

【具体的な取り組み】

- ◎ストレスについて正しく理解し、ストレス解消方法を見つけましょう
- ◎十分な休養を取りましょう
- ◎十分な睡眠を取りましょう
- ◎一人で悩まず、早めに家族や友人、専門機関に相談しましょう



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

食育通信

Vol.8



食育指針 つやま 食育についての学校での取り組み

このほかにも、60・15（ろくまるいちごう）キャンペーンとして「60分早く寝て15分早起きして朝ごはんを食べよう」と呼び掛け、家庭とも連携しながら食育を推進しています。

また、地域の皆さんの協力のもと、生活科や総合的な学習の時間に「ふるさと学習」の一つとして、多くの学校で地域の特色を生かした農業を体験しています。子どもたちは、自分の手で土や作物に触れたり、農業者などから作物を育てる工夫や苦労についての話を



▲「ふるさと学習」での田植えの様子(清泉小学校)

学校での食育

- 家庭科…調理実習
- 社会科…食料生産の学習
- 保健…健康についての学習
- 生活科や総合的な学習…ふるさと学習

〈ふるさと学習〉

- 米作り学習
田植えや稲刈りなど
- 野菜づくりの学習
- アイガモ農法の学習
- 自然薯栽培の学習

学校では、今までもいろいろな形で食についての学習を行ってきましたが「食育」が重視されるのに合わせて「食に関する指導の全体計画」を各学校で作成し、学校の教育活動全体を通して指導しています。給食の時間や学級活動では、バランス良く食事をするこの大切さや食事のマナーなどを学習し、より良い食生活を送れるようさまざまな取り組みを行っています。

エコロジ

グリーンカーテン コンテスト募集中!!

グリーンカーテンはゴーヤやアサガオなどのつる性植物を利用した天然のすだれです。日差しを遮り暑さを和らげてくれるので、エアコンの使用量を減らす効果もあります。この夏、皆さんが作ったグリーンカーテンを写真に撮って応募してみませんか。優秀作品には表彰状と副賞を贈呈し、市役所1階市民ロビーに展示します。



応募資格 市内に在住または勤務の人、市内の学校・事業所
応募方法 環境生活課または各支所市民生活課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、グリーンカーテンの写真添付して直接または郵送で応募（Eメール可）

※応募用紙は市ホームページからも印刷可能

締め切り 9月30日
（当日消印有効）

発表 10月下旬に通知

家族や友だち、仲間と一緒に楽しく作ったグリーンカーテンを応募するのじゃー!



問い合わせ先 〒708-8501津山市山北520
環境生活課（市役所1階1番窓口） 32-2051
Eメール kankyou@city.tsuyama.okayama.jp

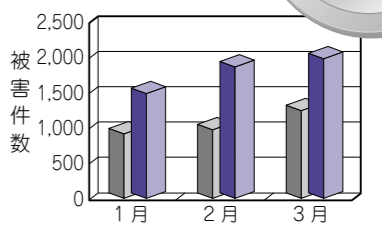
その振り込み、待った! まだまだ振り込め詐欺が急増中

税務署の職員を名乗る者から「還付金があるので社会保険局に電話するように」との電話がありました。早速言われた番号に電話すると「携帯電話とキャッシュカードを持って、ATMに行くように」と指示されました。ATMコーナーで携帯電話で指示を受けながら操作すると、相手の口座に自分の口座残高がほとんど送金されてしまいました。

このような電話は「還付金詐欺」の典型的な手口です。税務署や市町村などが還付金のためにATMの操作をお願いすることはありません。このような電話があった時は、まずは落ち着いて家族に相談したり、直接税務署や市町村などに確認してください。

振り込め詐欺の被害状況(全国)

平成20年
平成19年



★被害に遭った人は…

平成20年6月21日に「振り込め詐欺救済法」が施行されました。この法律に基づき、振込先の口座に残っている資金が「被害回復分配金」として被害者に支払われることになりました。「オレオレ詐欺」などの振り込め詐欺に遭った場合にもこの法律が適用され、被害者の救済が行われます。被害に遭った人は、速やかに振込先の金融機関と警察に申し出てください。

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999