



# 津山っ子はぐみQ&A

## 今月のポイント - 青少年の深夜外出は危険！ -

**Q** 深夜にコンビニエンスストアなどで中高生ぐらいの子どもを見掛けるのですが、深夜外出しても良いのでしょうか？

**A** 青少年<sup>\*1</sup>の深夜<sup>\*2</sup>外出は、痴漢や強盗、連れ去り、けんか、交通事故などトラブルに巻き込まれる危険性が高くなると同時に、さまざまな誘惑から非行につながる恐れがあります。また、夜更かしにより生活リズムが乱れ、意欲や健康の低下を招く恐れがあることから、規則正しい毎日を過ごすことが望まれます。県の青少年育成条例では、青少年の深夜外出は制限され、保護者は青少年を外出させないように努めることが定められています。

また、映画館やゲームセンター、ボウリング場、カラオケ店などは、深夜入場制限の対象で、たとえ保護者同伴でも青少年を入場させることはできないことになっています。

### 《保護者の心掛け》

- ・早寝早起きの習慣を身に付けましょう
- ・帰宅時間を決めるなど、家庭でルールを作り、守らせましょう
- ・「夜には外出させない」という毅然とした態度をとりましょう

\*1=18歳未満の人 \*2=午後11時～翌朝午前5時

### 青少年育成センター

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



毎月19日は食育の日

問い合わせ先

健康増進課 ☎ 32-2069

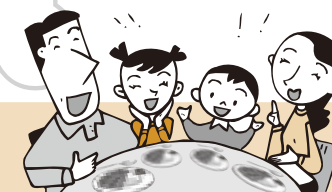


1人分の栄養価  
エネルギー187kcal、  
脂質5.2g、塩分1.1g

しっかり野菜でポリウム  
感いっぱい。ヘルシーでも食  
べ応え十分です!!

# 食育通信

Vol.9



## メタボリックシンドロームを予防しよう!!

【材料（4人分）】

### ノンフライロールかつ

豚もも薄切り肉…240g、塩…少々、コショウ…少々、青ジソ…8枚（縦半分に切っておく）、ニンジン…1/2本（千切りにする）、白ネギ…1本（細切りにする）、小麦粉…大さじ2、溶き卵…1個分、パン粉…30g

付け合わせ

キャベツ…大2枚（千切りにする）、プチトマト…8個、キュウリ…1/2本（斜め薄切りにする）、ダイコン…200g（おろし金ですりおろし、軽く水を切っておく）、ポン酢しょうゆ…20cc

【作り方】

- ①パン粉は熱したフライパンに入れて木じゃくしで混ぜながら、キツネ色になるまで空いりする
- ②豚肉を1枚ずつ広げ、塩・コショウをし、青ジソ・ニンジン・白ネギを載せて巻く
- ③②に小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に付け、オーブンの天板に並べる
- ④200℃に温めたオーブンに入れ、25分程度焼く
- ⑤焼きあがったカツを斜め半分に切り、千切りキャベツ・プチトマト・キュウリとともに盛り付け、大根おろしを添えポン酢しょうゆをかける

メタボリックシンドロームは「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、内臓脂肪型肥満（腹囲が男性85cm、女性90cm以上）の人が高血圧や高血糖、脂質異常のうち複数に当てはまっている場合をいいます。疾患が重なるとうち複数に当てはまっている場合、動脈硬化を急速に進行させてしまいます。予防するには、食事や運動など日常生活習慣に気を付けることが大切です。食生活では、腹八分目にし、野菜をしっかりと食べ、余分な脂肪をためないよう心掛けましょう。今回は、油を使わない豚カツを紹介します。

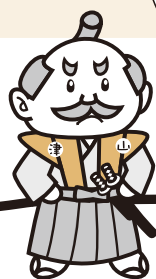
問い合わせ先

環境事業所 ☎ 22-8255

# エコロジ

- 回収場所
- ・ウエストランド
  - ・ジャスコ津山店
  - ・駐車場
  - ・ニシナ小原店
  - ・市役所駐車場南側
  - ・リユースプラザ津山「くるくる」
  - ・青空リサイクルプラザ
  - ・ハビーマート東一宮店駐車場
  - ・カインズホーム津山店駐車場

スプレー缶には、  
穴を開けないと  
いけません!



環境奉行「エコロジ」

今年7月、ごみ収集車の火災事故が起きました。昨年度も同様の事故が4件も起きています。原因は、ガスが残っていたスプレー缶と関係があります。ごみ収集の作業員がけがをする恐れもあり、大変危険です。カセットボンベだけでなく、ガラスクリーナー・殺虫剤・ヘアスプレーなどにも可燃性ガスが入っています。スプレー缶は、中身の有無を確認して使い切り、火気の無い安全な屋外で穴を開けてから、資源物の缶として出してください。また、次の場所でも引き取りを行っています。



スプレー缶には  
必ず穴を開けて!!

## 懸賞や占いサイトにご用心! 巧妙な手口の不当請求

- ・携帯電話で無料懸賞サイトに登録したら「400万円の懸賞に当選」とメールが来たので、賞金を受け取る手続きのため何回もメールを送信。送信に必要なポイントを購入するために数十万円も使ったのに、懸賞金は振り込まれなかった
- ・無料の占いサイトに登録したら、出会い系サイトからメールが届くようになり「結婚を前提として付き合ってくれたら、ポイント代は払う」と言うのでメールを続けた。会う直前に急に連絡が取れなくなり、ポイント料金はクレジット決済にしていたので、クレジット会社から数十万円の請求書が来た

期待を抱かせる巧妙な手口に誘われ、高額な請求を受けたという相談が増えています。

- ①無料サイトに安易に近づかない  
サイトに登録することで、望まない出会い系サイトに情報を流されたり、同時に登録になる仕組みになっていたりします。無料だからと気軽にアクセスしないようにしましょう
- ②不当な請求に対しては、支払わないこと  
利用していなければ支払う必要はありません。ただし、ポイント購入のために送金してしまった場合やクレジット決済を利用した場合、取り戻したり、支払いを拒むことは難しくなります
- ③メールが届いたら気を付けること  
・請求があっても、安易に個人情報や住所を伝える  
・しつこい請求には、受信拒否設定やアドレス変更で対応する  
・メール内容は証拠として残す



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

なるほど

