

教えて！消費生活

Q 生活費が足りず「即日融資OK」という業者をネットで見つけ、連絡した。「返済する資力があるかどうか調査する」とのことで保証金8万円を振り込むよう指示があり、振り込んだ。後日、別の理由で再度同額を振り込むように指示された。だまされているのか。



融資保証金詐欺に注意！

A 保証金、審査料などの名目で事前にお金を振り込ませる「融資保証金詐欺」の手口です。一度お金を振り込んでしまうと、次々と理由を変え、さらにお金を請求してくる可能性があります。お金は振り込まず、警察に相談しましょう。また金融庁のホームページで貸金業として登録された業者かどうかを確認することができます。借りる前には登録されているかどうかを確認し、登録されていない業者からは絶対に借入れをしないようにしましょう。「低金利」「保証人無用」「電話でOK」などの甘い言葉には釣られないことが大切です。

消費生活の相談は消費生活センター

☎ fax 兼用 201133 (来庁相談予約)

相談時間 平日午前9時～午後4時

子育てstyle

生活リズムを整えよう

Q 4月から小学校に入学する息子がいます。息子は朝に弱く、起こしても二度寝をしてしまいます。毎朝きちんと起きられるか心配です。

A 小学校では集団登校をすることが多く、毎朝決まった時間に集合場所に行かなければなりません。そのためには余裕をもって登校できるよう準備が必要ですね。毎朝きちんと起きるには生活リズムを整える必要があります。起床時間を決めることが基本です。毎日決まった時間に起き、朝ご飯をしっかり食べます。学校から帰ってきてからもなるべく決まった時間に夕食を食べ、入浴するよう心掛けましょう。そうすることで、寝る時間も自然と決まってくる。仕事の関係でリズムが作りにくい家庭もあるかもしれませんが、決まったリズムを作ることは体調を維持することにも繋がります。新しい生活が始まると子どもでも心身の疲れを感じます。夜更かしせず、一日の疲れはその日にリセットしながら、毎日元気に登校できるようにしたいですね。

こども救急相談 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始 午前9時～翌朝午前8時
☎ #8000

4月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	7日(土) 午前9時20分～9時30分	もくよくよ 沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	12日(木) 午後1時～1時45分	平成30年1月生まれ
4カ月児健康診査	24日(火) 午後1時～2時	平成29年12月生まれ
BCG・ブックススタート ※要予約	10日(火) 午後1時～1時20分	平成29年10月生まれ
前期離乳食教室	6日(金) 午前10時～10時10分	平成29年10月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	9日(月) 午前10時～10時10分	平成29年7月生まれ
1歳児健康診査	18日(水) 午後1時～1時30分	平成29年4月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	26日(木) 午後1時～1時30分	平成28年9月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	20日(金) 午前9時30分～9時40分	平成27年12月生まれ
3歳児健康診査	19日(木) 午後1時～1時30分	平成26年12月生まれ
5歳児健康診査	3日(火)・4日(水) 午前8時50分～9時	平成25年4月生まれ ※集団遊びがあります

健康 Health

高齢者の水中体操

介護高齢課 ☎2809

多くの人は水中で体を動かすことは良い事だと聞いたことがあるのではないのでしょうか。では、具体的にどのような良い事があるのか知っていますか。

水中体操の効果

- ・浮力で体を楽に動かせる
- 水中では、体重が陸上の約10分の1の軽さになるため、関節に負担がかかりにくいと言われています。また、浮力(浮力)を利用することで、リラクゼーション効果も得られます。
- ・効率良く脂肪を燃焼
- 水は、空気よりも約800倍大きな密度をもっているため、陸上での運動よりも多くのエネルギーを消費し、簡単な動きでも脂肪の燃焼が期待できます。

このような人にお勧め

- ・運動経験がないが、運動を始めたかと思っている人
- ・久しぶりに運動を始めようと思っている人
- ・運動すると、膝や腰などに痛みが出やすい人
- ・太り気味で運動をためらっている人

また、プールの水温は体温より低いいため、体は体温の低下を防ごうとし、血管を収縮させたり、心臓の機能を活性化させたりします。その結果、新陳代謝が高まり、陸上に比べエネルギーを消費しやすくなるのです。

血行促進

水圧により血管や筋肉が圧縮され、血液循環が良くなります。むくみの軽減や冷えの解消につながります。

※通院している人や痛みのある人は、必ず医師に相談してください

参加者募集中

市では毎年この時期に、高齢者水中健康体操の参加者を募集しています。興味を持った人は、早めにお申し込みください。(詳しくは4ページをご確認ください)

1年間参加した人の声

- ・腰痛や膝痛が改善してきた
- ・体が軽くなった
- ・肩凝りが和らいだ気がする
- ・ストレス解消になった
- ・よく眠れるようになった

※効果には個人差があります

4月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午

※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科		歯科
1日(日)	松岡内科医院 1丁目・☎20014	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	しのめクリニック 中栗須・☎28851	藤岡総合病院 中栗須・☎22311	中央歯科 下栗須・☎24180
8日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	木村内科医院 仲町・☎20333	おおすかこどもクリニック 芦田町・☎258676		ほりぐち歯科医院 下栗須・☎408566
15日(日)	光病院 本郷・☎241234		小山医院 中・☎201200	光病院 本郷・☎241234	前田歯科医院 7丁目・☎20569
22日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	秋山医院 小林・☎28315	業師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555		松岡デンタルクリニック 上大塚・☎25533
29日(祝)	くすの木病院 旭町・☎243111		中島整形外科クリニック 芦田町・☎241777		山川歯科医院 鬼石・☎25693
30日(休)	黒岩整形外科医院 4丁目・☎232566	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	田原内科クリニック 相生町・☎232552	藤岡総合病院 中栗須・☎22311	飯島歯科医院 仲町・☎231177

☎救急テレホンサービス(☎236699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します