



主な内容

- ◆ クーリング・オフのしかた
- ◆ いしおか市民カードで自動交付機のご利用を!
- ◆ 成人式を迎える方へ
- ◆ 秋は食べすぎにご用心

秋空の下で

9月は運動会シーズン、市内の各小・中学校では、秋季大運動会(体育祭)が開催され、綱引き・玉入れ・リレー・親子競技など色々な種目が行われました。一生懸命競技する子どもたちの顔は、ほこりと汗にまみれながらも、キラキラと輝いていました。

クーリング・オフのしかた

「クーリング・オフ」とは、英語で「頭を冷やす」という意味です。これは、訪問販売などでウツカリ必要のないものを買う契約をしてしまった場合、契約（申し込み）のた

めの書面を受け取った日を入れて8日間以内（マルチ商法は特にだまされていると気づきにくいので20日間以内）なら、消費者は無条件で契約の解除をすることができるという制度です。

~~~~~  
契約って一方的に解除できないんじゃないの？

確かに、民法の原則では、法律で決められた特別な理由がなければ一方的に解除はできません。しかし訪問販売などの場合には、必要のないものをムリヤリ買わされるなどのトラブルが多発したため、消費者を守るためにこの制度が生まれました。クーリング・オフ制度を使えば無条件で解約ができるし、解約料を請求されても払う必要はありません。

訪問販売なのにクーリング・オフできないの？

## 【相談】

「下水の点検です。見せてください」と訪問され、案内したら「すぐ清掃しないと10年後には使えなくなる」と言われた。当初、市役所の人と

思ったが民間の業者だった。でも、使えなくなると困るので清掃工事を依頼した。しかし、家族が帰宅し、清掃工事は必要ないというので、すぐキャンセルの電話をしたが、申し込み当日でも解約はできないといわれた。訪問販売なのにクーリング・オフできないのか？

## 【アドバイス】

今回の相談の排水管の清掃は、『訪問販売法』の指定役務ではありません。そのため、クーリング・オフ（無条件で契約を解除できるという制度）の対象外です。しかし、10年後には使えなくなるなどセー

ルストークに問題がありました。4月1日に施行された『消費者契約法』には、事業者の勧誘内容に問題があった場合、契約の取り消しができるという

う条項があります。センターで、相談者と事業者が話し合った結果、契約を解除することができました。

## 《特定商取引に関する法律》

「訪問販売等に関する法律」（訪問販売法）が改正され、平成13年6月1日から、『特定商取引に関する法律』（特定商取引法）と名称変更されました。この改正で、指定役務・権利が追加され、排水管の清掃もクーリング・オフの対象になりました。平成13年6月1日以降の契約について、書面を受け取った日から8日間以内はクーリング・オフすることができ

①問題の多かった内職・モニター商法が、業務提供誘引販売取引として規制されることになり、20日間のクーリング・オフ期間が認められました。

②連鎖販売取引（マルチ商法）では、広告規制が強化され、統括者だけでなく個人勧誘員による広告も規制されることになりました。また、入会時の負担額が2万円以上という枠がはずされ、何らかの経済的負担があれば連鎖販売取引と認められることになりました。クーリング・オフ期間は20日間です。

③インターネット通販において、申し込みに関しわかりやすい画面表示を行なうことを事業者が義務付けました。またカードレス取引（I

Dやパスワードなどの番号のみを通知して行なうクレジット取引）についても『割賦販売法』で規制されることになりました。

## クーリング・オフは最終手段

業者には契約後に消費者に書面を渡すことが義務付けられているので、契約したあとはその書面をじっくり読むこ

とが重要です。この段階ならまだ、クーリング・オフという最終手段を使うことができるからです。

## クーリング・オフのしかた

クーリング・オフを行うには、契約を解除する内容の通知書をつくって郵便で送ります。ハガキ（簡易書留か引受時刻証明郵便扱い）でもよいが、内容証明郵便のほうが確実です。

## 【内容証明とは】

①だれが②いつ③どのような内容の文書を④だれに出したかを郵政省が証明してくれる制度のこと。文書の内容を証拠として残しておく必要がある場合にはとても有効なものです。ただし注意したいのは、忘れたところにクーリング・オフしようとしてもできません。商品によってクーリング・オフできる期間は違うので気をつけましょう。

## ※問い合わせ

\*茨城県消費生活センター

土浦分室まで

0298(22) 8511

内線315

\*市民活動課 内線128



## 「いしおか市民カード」で自動交付機のご利用を！

市では、住民票の写し・印鑑登録証明書を土・日曜日でも取得できるよう市役所・市民会館・東地区及び城南地区公民館の4カ所に自動交付機を設置し、市民の皆さんにご利用いただいておりますが、自動交付機の利用には「いしおか市民カード」が必要です。

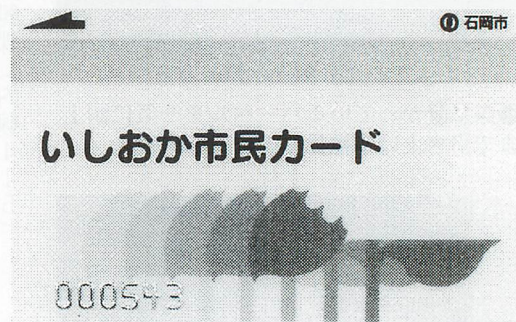
茶色の手帳の印鑑登録証をお持ちの方は「いしおか市民カード」に交換し、暗証番号を登録することによりご利用できます。（新たに印鑑登録される方はカードで発行されます。）

### (1)交換交付窓口

★市役所市民課（5番窓口）

### (2)交換登録に必要なもの

- ★現在の印鑑登録証（茶色の手帳）
- ★認印（新たに印鑑登録される方は登録印）
- ★運転免許証・パスポートなどの官公署が発行した写真付きの身分証明書
- ★暗証番号の登録申請は本人以外はできません。



身分証明書がない方は、申請後確認のため照会文書を郵送しますので、郵送された文書に必要事項を記入して持参すると暗証番号を登録することができます。

暗証番号の登録は必ずしも必要ではありませんが、登録をしないと自動交付機の利用ができませんので、これまでどおり市役所の窓口で申請することになります。

| 設 置 場 所       | 利 用 時 間      | 休 止 日       |
|---------------|--------------|-------------|
| 市 役 所         | 午前9時から午後5時まで | 年末年始        |
| 市 民 会 館       |              |             |
| 東 地 区 公 民 館   |              | 休館日・祝日・年末年始 |
| 城 南 地 区 公 民 館 |              |             |

### \*自動交付機の「休止と設置場所変更」のお知らせ

現在、ご利用いただいております自動交付機の更新のため、10月30日（火）東地区公民館・城南地区公民館、10月31日（水）市民会館の自動交付機を休止いたします。

なお、市民会館の自動交付機につきましては、11月から『まちかど情報センター』に変更となります。

※問い合わせ 市民課 市民係（内線122～125）

## 中学3年生の皆さんへ（自衛隊生徒募集）

◇技術を学びながら高等学校卒業の資格取得◇

受付時期 平成13年11月5日（月）～1月4日（金）  
応募資格 中卒（見込）17歳未満の男子  
試験 第1次 平成14年1月6日（日）  
第2次 平成14年1月19日（土）～22日（火）のうち指定する1日  
合格発表 平成14年2月19日（火）  
入隊時期 平成14年3月下旬  
初任給 155,900円（ボーナス年4.75か月分）  
教育 一般高校と同じ学科と各種技術の基礎を学ぶ。  
資格 3年間の教育終了時には、高等学校卒業の資格が得られる。  
問い合わせ先 土浦事務所 電話0298-21-6986  
ホームページアドレス <http://www.net-ibaraki.ne.jp/ibaplo/>  
石岡市役所 総務課 庶務係（内線255・254）



## 2002年茨城インターハイ

# ウエイトリフティング競技

### 〈観戦のポイント その1〉

「2002年茨城インターハイ」は、来年8月1日に笠松運動公園陸上競技場で行われる総合開会式をスタートに8月20日までの間、全国から3万人の選手・監督を迎えて、31の市町村で28競技に熱戦が展開されます。

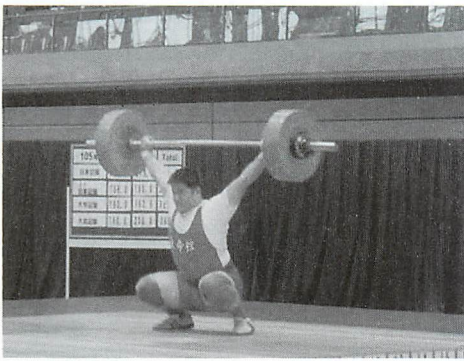
石岡市では8月2日～5日の4日間、市運動公園体育館でウエイトリフティング競技が行われます。そこで今回から、皆さんにウエイトリフティング競技をより楽しく観戦していただけるよう、競技のルールや観戦のポイントについて説明します。

### 〈ウエイトリフティング競技のあらまし〉

ウエイトリフティング競技はプラットフォームと呼ばれる4メートル四方の台の上で、バーベルをスナッチとクリーン&ジャークの2つの方法でそれぞれ3回ずつ頭上まで持ち上げ、それぞれの最高記録を合計した記録（トータル）で順位を競う競技です。

以前は「重量挙げ」と和訳されていましたが、現在は「ウエイトリフティング」が正式な名称となっています。東京オリンピックで、三宅義信選手が世界新記録を樹立して金メダルに輝いたことをご記憶の方も多数いらっしゃると思います。

※問い合わせ スポーツ振興課（内線415）



スナッチ

●床に置かれているバーベルを一気に頭上まで引き上げる種目です。



クリーン&ジャーク

●床に置かれているバーベルを一度肩の位置まで持ち上げ（この動作をクリーンと言います）そこから膝の反動を使って頭上に差し上げる（この動作をジャークといいます）種目です。

## まちかど情報センターニュース

### 「まちかどDEコンニチハ」

（国際交流サロンinいしおか）

茨城県では毎年10月を「ふれあいネット いばらき国際交流月間」と定め、より多くの県民が地域に住んでいる外国人の方々と身近な場所で交流し、自分たちの住む地球や国際社会について考えるイベントを開催しています。石岡市でも、いしおか近隣に在住する外国人と日本人の交流を通して、互いに理解を深める国際交流サロンをまちかど情報センターにて開催します。

今回は、タイ国と中国の生活文化を紹介します。

●第1部 10/20（土） 13時～17時

●第2部 10/21（日） 13時～17時

※第1部・第2部それぞれの国の生活や民芸品などの展示・民俗音楽・舞踏などの発表を行います。

●第3部 10/21（日） 18時～20時

外国人によるスピーチ「日本での生活は楽しいです。でも、いいことがあります。」

\*外国人のための3分間無料ふるさと電話を開設します。

（主催：フレンドシップいしおか・石岡市日本中国友好協会・NPO法人まちづくり市民会議）

### 【今後の予定】

第10回 まちかど音楽祭

第1部 10/20（土） 14時～15時 タイの音楽と舞踏

第2部 10/21（日） 14時～15時 胡弓コンサート

### 【パソコンのご利用について】

IT講座受講者をはじめとし、まだ操作に自信がない方に向けて、練習の利用時間の予約を受け付けています。はじめの一步でお悩みの方は、是非お問い合わせください。

☆問い合わせ まちかど情報センター 電話（27）5171



平成14年1月14日

## 成人式を迎える方へ

来春の成人式(平成14年1月14日)に該当する方は、昭和56年4月2日～昭和57年4月1日までに生まれた方です。市内に住民登録がされている方には通知が届きますが、市外に転出された方には通知が届きません。

転出された該当者で、石岡市で成人式を希望される方は、官製はがきに下記の内容を明記して、11月30日(金)必着でお申し込みください。また、直接教育委員会に申し込みも可能です。

なお、市内に住民登録をされている方で、12月中旬過ぎても成人式の通知が届かない方は、教育委員会生涯学習係までお問い合わせください。

### ◆記入内容

\*成人者の住所・氏名・生年月日・性別・卒業中学校名

\*世帯主(親元など)の住所・氏名・電話番号

### ※申し込みと問い合わせ

〒315-8640 石岡市大字石岡3165-2

石岡市教育委員会 生涯学習課 生涯学習係  
(内線481)

## リフトタクシーをご利用ください

市では、外出困難な障害者等の交通手段を確保するために、石岡地区通運株式会社に委託して、リフトタクシーの運行をしています。

リフトタクシーは、車椅子に乗ったまま乗ることができるタクシーです。また、寝たきりの場合には、タクシーに積んであるベッドに寝たまま利用でき、介護の方も2名まで同乗できますので、通院やその他の外出の際にご利用ください。

なお、市で交付しているタクシー利用券も使用できますので、ご利用ください。

問い合わせ 石岡地区通運(株) ☎(24)0202  
石岡市 社会福祉課 内線152

## 茨城県最低賃金改定

1日 5,167円(35円引き上げ)

1時間 646円(4円引き上げ)

※平成13年9月30日から実施

問い合わせ 茨城労働局 労働基準部賃金室

☎029(224)6216

## 府中地区公民館まつり

—同好友の会主催による作品展・実技発表会—

◆日時 10月27日(土)～28日(日)  
午前9時～午後4時

◆場所 府中地区公民館各室(府中5-5-17)

◆内容 作品展・実技発表会

### 《28日実技発表日程》

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 大正琴同好会     | 午前10時～10時30分    |
| しらかば歌謡同好会  | 午前10時30分～10時50分 |
| フォークダンス同好会 | 午前10時50分～11時30分 |
| 太極拳同好会     | 午前11時30分～正午     |
| 文化協会・民謡部   | 午後1時～1時30分      |
| 文化協会・詩吟部   | 午後1時30分～2時10分   |
| 文化協会・音楽部   | 午後2時10分～2時30分   |



☆文化協会盆栽部と写真部の展示は、23日～28日まで図書室とロビーで行います。

※問い合わせ 府中地区公民館 ☎(24)1530

## 第34回石岡市文化祭

第34回石岡市文化祭を次の日程で開催します。  
多くのみなさんのご来場をお待ちしています。

### 【市民会館】TEL(22)5187

\*俚謡会 11月 3日(土) 午前10時～

\*合唱祭 11月 3日(土) 午後2時～

\*石岡囃子連合保存会発表会

11月11日(日) 午後1時～

\*日本舞踊発表会 11月18日(日) 午前11時～

### 【福祉会館】TEL(22)2940

\*囲碁大会 11月 3日(土) 午前9時～

【ふれあいの里石岡ひまわりの館】TEL(35)1126

\*いしおか子ども劇場

11月11日(日) 午後2時～

### 【市役所】TEL(23)1111

\*菊花展 11月 5日(月)～10日(土)

※問い合わせ 教育委員会 文化係(内線482)



## チャリティーバザー用品募集

石岡市ボランティアフェスティバルを平成14年3月10日に実施するため、バザー用品（日用品・食料品等）を募集しています。

ご協力よろしくお願いします。

**受付期間** 平成13年10月1日～平成14年1月31日 毎週木曜日  
午前9時～午後4時

**受付・問い合わせ**

石岡市ボランティアセンター

☎(22) 2948

## ●● スポーツ ●●

### バスケットボール

#### JBLスーパーリーグ2001石岡大会

**日時** 11月11日(日)

**会場** 石岡市運動公園体育館

(上履きをご持参ください)

**前座試合** 石岡市内選抜×新治郡選抜  
9:30～中学女子 10:30～中学男子  
**スーパーリーグ男子** 13:00～

日立サンロッカーズ×松下電器パナソニックスーパーカンガーズ

◆日立は、NBA解説・倉石平氏が今シーズンから指揮 ◆松下は、NBAからドラフト指名のマークサンホード選手、CBA得点王デビットブース選手、Bigセンター青野選手が登場予定

**入場料** 全席自由席

**一般** 前売り1500円(当日2000円)

**高校生** " 700円(当日800円)

**小中学生** " 400円(当日500円)

**販売場所** 運動公園体育館管理事務所  
教育委員会スポーツ振興課

**入場券問い合わせ**

運動公園体育館管理事務所

☎(26) 7210

## ふれあいの里石岡の

### 屋外施設利用の曜日変更

毎週木曜日と日曜日は、フライングディスクの利用日でしたが、10月から木曜日はターゲットバードゴルフの日とします。フライングディスクの利用日は日曜日のみとなります。

**問い合わせ**

ひまわりの館 ☎(35) 1126

## 秋季市民ソフトテニス大会

### 参加者募集

**日時** 10月21日(予備日 11月11日)

**受付** 午前8時30分～

**試合開始** 午前9時～

**会場** 柏原テニスコート

**試合方法** ダブルス 男女別リーグ戦

**参加資格** 石岡市民・市内に勤務および通学している高校生以上の方。

**参加費** 1ペア 1,000円

**申し込み** 当日受付

**問い合わせ** 石岡市ソフトテニス部

☎(22) 2413 (小島)

## ●● その他 ●●

### 不動産取得税の

#### 軽減措置について

土地や建物を取得すると不動産取得税が課税されますが、住宅取得では各種の控除が受けられます。

住宅新築の場合では、床面積が50㎡～240㎡の場合に、評価額から1200万円の特例控除が受けられます。また土地を取得してから一定期間内に

住宅を取得した場合にも、土地の不動産取得税が軽減されます。

なお、不動産を取得した時は不動産取得申告書を県税事務所または市税務課に提出してください。(軽減を受けるためには、不動産取得申告書の提出が条件となります。)

**問い合わせ** 土浦県税事務所

☎0298(22)8511 内線407

### 自賠責保険・共済の

#### 期限は切れていませんか？

自賠責保険・共済は、法律によりバイク・原付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられている保険です。加入しないで運転すると・・・

☆6か月以下の徴収または5万円以下

の罰金が科せられることがあります。

☆さらに違反点数は6点となり、ただ

ちに免許停止処分の対象になります。

車検制度のないバイク・原付自転車は、特に期限切れ、かけ忘れにご注意を！

**問い合わせ**

国土交通省関東運輸局茨城陸運支局

☎029(247)5244

## 10月は労働保険適用促進月間

### 「知っていますか 労働保険 入っていますか あなたの職場」

**雇用保険制度とは** 労働者が失業したとき保険給付を行うほか、再就職や雇用の継続を促進するため必要な給付を行います。

**労災保険制度とは** 業務災害または通勤災害により、負傷したり疾病にかかった労働者や死亡した労働者の遺族に保険給付を行います。

☆労働者を一人でも雇用する事業主は、加入が義務づけられています。

☆パートタイム労働者の方で、一定の要件を満たす方は雇用保険の加入が義務づけられています。

※問い合わせ・加入手続き

茨城労働局 労働保険徴収室 ☎029(224)6213

ハローワーク ☎(26) 8141

### お詫びと訂正

広報いしおか9月15日号(No695)4ページに掲載しました城南中学校 倉田博文教諭の文章1行目 Time flys like as arrow は、Time flies like an arrow の誤りでした。

お詫びして訂正いたします。



市役所 23-1111  
市民会館 22-5187  
図書館 24-1507  
府中地区公民館 24-1530  
東地区公民館 26-6503  
城南地区公民館 26-3341  
福祉会館 22-2940

# 情報 ネットワーク

テレホンサービス 0800-800-7766  
火災情報 24-1818  
運動公園体育館 26-7210  
常陸風土記の丘 23-3888  
海洋センター 23-5191  
保健センター 24-1386  
ふれあいの里 35-1126

## ●● イベント ●●

### 府中地区公民館まつり

日時 10月27日～28日

午前9時～午後4時

内容 作品展示・実技発表

問い合わせ 府中地区公民館

☎(24)1530

### 石岡絵てがみの会作品展

65名の絵てがみ作品1,000点を展示します。ぜひご覧ください。

日時 10月22日～27日 6日間

午前9時～午後5時

場所 石岡郵便局 2階

コミュニティールーム

入場 無料

問い合わせ 石岡絵てがみの会(杉山)

☎(22)4407

## ●● 募 集 ●●

### 県立土浦産業技術専門学院 平成14年度一般入学院生

#### 募集訓練科および定員

機械技術科(2年) 20名

自動車整備科(2年) 20名

情報技術科(2年) 20名

コンピュータ制御科(2年) 20名

応募資格 高等学校卒業(平成14年3月卒業見込みの者を含む)または同等以上の学力を有すると認められる者

受付期間 11月1日～11月30日

提出書類 ①入学願書 ②調査書 ③健康診断書(過年度卒業者のみ)

試験日 12月7日(金)

試験内容 ①高等学校卒業程度の筆記試験「国語Ⅰ(現代文)・数学Ⅰ」②面接

申し込み・問い合わせ 県立土浦産業技術専門学院 〒300-0849

土浦市中村西根番外50

☎0298(41)3551

### 実用書道技能講習会

初歩からの書道技能を身に付け、宛名書き・賞状書きに挑戦しましょう。

日時 11月1・2・5・6・7日

午前9時～午後4時

場所 シルバー人材センター

対象者 55歳以上64歳までの方

内容 宛名書きなどの実用書道技能の習得

定員 20名

受講料 無料(テキスト代実費分のみ)

申込締切 10月19日まで

(ただし、定員になり次第締切ります。)

申し込み・問い合わせ

石岡地方広域シルバー人材センター

☎(23)3399

### 製菓衛生師試験

試験日時 11月22日(木)

午前9時30分～午後0時30分

会場 県庁行政棟11階 共用会議室

試験科目 衛生法規・公衆衛生学・食品学・食品衛生学・栄養学・製菓理論および実技

願書受付日・場所 10月31日(水)

午前9時～正午・午後1時～4時30分

県庁行政棟11階 共用会議室1107

※受験願書および添付書類は、本人または代理人が直接持参するものとし、郵送による受験申し込みは受理しない。  
※受験願書の用紙は、県保健福祉部生活衛生課および各保健所にあります。

問い合わせ 県保健福祉部生活衛生課

☎029(301)3424

## ● パネラー募集

### 歴史の里文化のまちづくりフォーラム

石岡市教育委員会では、来年2月3日市民会館において、歴史の里文化のまちづくりフォーラムを開催する予定になっています。

市民の中からパネラーとして参加したい方を募集します。

「歴史の里いしおか」に愛着を持ち、郷土の歴史遺産の保護・保存、活用に関心のある方は、ハガキに必要事項を記載の上、石岡市教育委員会生涯学習課文化係まで応募して下さい。

なお、選考は教育委員会事務局で決めさせていただきます。

- 日時 平成14年2月3日(日)午後1時～3時(予定)
- 場所 石岡市民会館ホール
- テーマ 「(仮称)歴史の里いしおかの将来像」
- 募集人数 市内在住の男性1名、女性1名
- 応募事項 往復ハガキに①住所②氏名③性別④年齢⑤職業⑥電話番号⑦参加の動機⑧パネラーとして発言したい内容を明記。
- 応募先 〒315-8640  
石岡市大字石岡3165番地の2  
石岡市教育委員会生涯学習課文化係  
☎23-1111 内線485
- 締切り 平成13年10月31日必着



# 秋は食へすぎにご用心

食事と運動の組み合わせで肥満を防ごう  
おいしいものが多くなるこの季節は、  
つつい食欲もすずみがち。でもその  
先に待っているのは生活習慣病の温床  
となる肥満。食事と運動を上手に組み  
合わせて適正体重を目指しましょう。



## 肥満は生活習慣病の危険信号

現在、成人の約4人に1人は肥満といわれています。脂肪のつきかたには大きく分けて内臓脂肪型と皮下脂肪型の2種類があります。内臓のまわりに脂肪がつく内臓脂肪型は男性に多く、下腹部やお尻、大腿部に脂肪がつきやすい皮下脂肪型は女性に多くなっています。

生活習慣病の危険信号として怖いのは、内臓脂肪型肥満です。内臓のなかや周囲についた脂肪が内臓の働きを低下させ、血糖値や血圧、尿酸値も上がりやすくなるとともに、動脈硬化が促進されてさまざまな病気につながります。

肥満を防ぐためには、まず自分の適正体重と肥満度を正しくチェックすることです。肥満度が25を超えていたら体脂肪を減らす努力が必要です。食事と運動を組み合わせる太りにくい体をつくりましょう。

### BMIによるあなたの適正体重と肥満度は？

BMIは身長と体重から体格指数をだして肥満の程度を知る方法。BMIが22のときに病気になる確率ももっとも低いといわれています。

#### 適正体重は

身長( )m×身長( )m  
×22=( )kg

#### 肥満度は

体重( )kg÷身長( )m  
÷身長( )m=( )

18.5未満 ..... やせ

18.5以上 25.0未満 ... 正常

25.0以上 ..... 肥満

### ！チェックポイント あなたの太りやすい食習慣チェック！

- |                     |                          |                             |                          |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| ① 自分の体重を知っている       | <input type="checkbox"/> | ⑤ 寝る前には食事をしないようにしている        | <input type="checkbox"/> |
| ② 腹八分目を心がけている       | <input type="checkbox"/> | ⑥ まとめ食いをしないようにしている          | <input type="checkbox"/> |
| ③ 1日3度の食事を規則的に食べている | <input type="checkbox"/> | ⑦ 甘いものや脂っこいものはとりすぎないようにしている | <input type="checkbox"/> |
| ④ よくかんでゆっくり食べている    | <input type="checkbox"/> | ⑧ 間食は控えめにしている               | <input type="checkbox"/> |

#### 判定

○が3個以下 → 【危険ゾーン】 あなたの食習慣には問題があります。すぐに生活の改善を。

○が4～6個 → 【要注意ゾーン】 まあまあの水準です。食べすぎに注意しましょう。

○が7個以上 → 【安心ゾーン】 この調子を続けていきましょう。

#### 肥満予防の生活術

### 肥満予防は食事と運動の組み合わせで

#### 食事編

- ◎ 食べる量を1割減らそう  
食事の量を急激に減らすのはリバウンドのもと。まずは1割減から始めましょう。
- ◎ 和食中心の食生活にシフト  
和食は低エネルギー食品が多く、上手な減量の味方です。
- ◎ 夜の食事は控えめに  
就寝前の3時間は何も食べない習慣を。
- ◎ 食事は1日3回規則正しく  
食事は毎日定刻にとるようにしましょう。
- ◎ アルコールは控えめに  
飲むときは量を決めて、おつまみもカロリーの低いものを。

#### 運動編

- ◎ 1日10分歩く時間を増やそう  
1、2階なら階段を歩くようにしましょう。
- ◎ 1日5分からの筋肉づくりを始めよう  
筋肉をつけてエネルギー消費量の多い体になりましょう。



## 健康メモ 24

### 「脳卒中を予防する」

柏木医院 柏木 史彦



脳卒中はかつて長い間日本人の死因の第一位でした。今ではその座は癌に取って代わられましたが、罹患率(病気にかかる人)は人口の高齢化とともに最近ではむしろ増加傾向にあります。脳卒中は心筋梗塞と同様に血管の動脈硬化を基盤としておこるため両者はよく比較されますが、脳卒中は救命率が高くなった一方、半身麻痺や言語障害、痴呆症などの後遺症で苦しんでいる人も多く、発作後の本人の人生はもとより家族の生活にも重大な影響を及ぼす点ではその恐ろしさは心筋梗塞以上かもしれません。脳卒中は以前は脳出血がその多くを占めていましたが最近ではその数はぐんと減り、現在は脳梗塞が多くなってきました。脳卒中の予防に関しては、疫学的な観点から様々な危険因子が指摘されてきましたが、脳卒中の大部分は脳の血管の動脈硬化を基盤として起るものであり、その予防のほとんどは心筋梗塞や狭心症などの動脈硬化性疾患とはほぼ同じです。それは高血圧・高脂血症・糖尿病・喫煙・肥満・過度な飲酒・ストレスなどですが、なかでも高血圧の管理は特に重要です。特に脳血管性痴呆の原因となり、脳ドックなどで発見される機会の多い微小脳梗塞は高血圧が唯一の原因と言っても過言ではありません。高脂血症などのその他の危険度は心筋梗塞などの虚血性心疾患に比べ高くなく血圧を正常血圧に保つことが特に重要視されています。なかでも高血圧と診断されて内服治療をしていながら、血圧が正常な値まで十分に下がっていなかったりする人が要注意です。血圧は適正な値まで下がっていなければ、いくら血圧の薬を飲んでいても脳卒中発症の危険度は下がりません。きちんと通院し適正な値にコントロールされるよう、かかりつけの医師とよく相談をしながら高血圧とつきあって行くことが大切です。他の危険因子もそれぞれ大切なものですが、特に肥満は糖尿病や高脂血症を合併していなくても肥満そのみで重要な動脈硬化の危険因子であることが最近わかってきています。飲酒に関しては全く飲まない人よりも適度(日本酒にして1日1合以内)に飲酒をする人の方が脳卒中が少ないとも言われていますが、それ以上の飲酒はリスクであることは間違いないようです。脳卒中の予防には高血圧などが無い人でも暴飲・暴食を避け適度の運動と十分な睡眠をとるという基本的な生活習慣を守ることがもっとも重要であることは言うまでもありません。また、不幸にして手足の麻痺や言語障害等の脳卒中が疑われる症状が出たときはできるだけ早く医療機関を受診し、適切な治療を受けることが後遺症を軽減させるために重要です。

## 基本健康診査・結核健康診断が 医療機関で受けられます。

ご希望の方は、保健センターで受診券の交付を受けた後、各医療機関へ直接電話予約をしてください。

|                        |                       |                         |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 石岡市医師会病院<br>☎(22)4321  | 石岡第一病院<br>☎(22)5151   | 石岡ひかりクリニック<br>☎(26)8055 |
| 石岡脳神経外科病院<br>☎(58)5211 | 岡崎内科医院<br>☎(22)2014   | 柏木医院<br>☎(22)2874       |
| ごとう内科<br>☎(36)0510     | 斉藤病院<br>☎(26)2131     | 山王台病院<br>☎(26)3130      |
| 芹澤医院<br>☎(22)2035      | 関クリニック<br>☎(23)8300   | 林田医院<br>☎(22)2415       |
| 川並医院<br>☎(22)3301      | 寿星会石岡診療所<br>☎(24)5080 | 府中クリニック<br>☎(22)2146    |

※問い合わせ 保健センター ☎ 24-1386

## ラジオ健康番組のご案内

### 新番組「健康ワンポイント」がスタート!

10月1日より皆様の健康人生をお手伝いするラジオ番組「健康ワンポイント」が始まりました。

健康づくりや病気予防に役立つ、季節に合ったタイムリーな情報を専門の先生からお伺いします。

- 放送期間 平成13年10月1日(月)～平成14年3月29日(金)
- AM茨城放送(周波数1197KHZ)
- 毎週月～金曜日 午後4時25分から5分間

#### 【10月の放送予定(月～金曜)】

※都合によりテーマ等を変更する場合がございます。

\*15～19日 中高年からの運動

東京大学教授 武藤 芳照

\*22～26日 健康サロン＝温泉

岡山大学名誉教授 青山 英康

\*29～11月2日 たばこと健康

愛知県がんセンター総長 富永 祐民

※放送テーマ・出演者につきましては、ホームページでも、ご覧いただけます。

※ホームページアドレスは・・・

<http://www.kokuho.or.jp/radio/index.htm>

番組提供 (社)国民健康保険中央会





## ハーモニーコーナー 51

男女共同参画社会実現に向けてのキーワード

# ドメスティックバイオレンス

Domestic Violence

女性に対する暴力は1995年の北京での世界女性会議以降、人権侵害であるという共通の認識が高まっています。99年の総理府による全国調査では、約20人にひとりの女性が身近な男性から「暴力を受け命の危険を感じた」と回答しています。

年々増加する傾向にある配偶者などからの女性に対する暴力「ドメスティックバイオレンス：DV」の防止を目指した「**配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律**」（DV防止法）が平成13年4月6日国会で成立し10月13日より施行されました。

◆法律の成立により暴力を受けた被害者は、配偶者暴力相談センター・警察・裁判所に助けを求めることができます。

## 暴力は親しい間柄であっても「犯罪」です！

多くの女性がパートナーから暴力を受けています。（平成12年総理府調査：現内閣府より）

- \* 命の危険を感じるくらいの暴行を受けたことがある . . . . . 4.6 %
- \* 医師の治療が必要となる程度の暴行を受けたことがある . . . . . 4.0 %
- \* 医師の治療が必要とされない程度の暴力を受けたことがある . . . . . 14.1 %
- \* あなたがいやがっているのに性的な行為を強要されたことがある . . . 17.7 %

配偶者間における刑法犯検挙件数のうち女性が被害者となった事件の割合（平成12年警察庁統計より）

- \* 暴行 . . . . . 97.6 % （127件中124件）
- \* 傷害 . . . . . 94.4 % （888件中838件）
- \* 殺人 . . . . . 68.0 % （197件中134件）

時として、女性たちは「自分が至らないから」とか「この人を支えられるのは自分だけ」などという意識に支配され、愛情をもっと加害者（夫・恋人）に注ぎ込めば暴力がなくなるに違いないと思い込む共通点が見られます。また夫から妻への暴力は子どもたちへの幼児虐待につながる恐れもあることから、**自分だけで悩まず、勇気をもって専門機関へ相談することが大切です。**

※この法律は、夫からの暴力だけでなく、妻からの暴力も対象となります。

### 電話相談窓口

- \* 茨城県福祉総合窓口 029-221-4166
  - \* 茨城県警察本部 0120-556-942  
「勇気の電話」（24時間体制 女性警察官：カウンセラーが対応）
  - \* 水戸被害者援助センター 029-232-2736
  - \* 水戸地方法務局 029-231-5639 「女性の人権ホットライン」
  - \* 民間支援団体「らいず」 029-222-5757  
（9月5日開設）「DVヘルプライン」（専門研修を受けた女性相談員）
- ※相談時間は、毎週水曜日と第2・3土曜日の午前10時～午後4時。相談員は全員女性。匿名受付可能。

※詳しい内容は内閣府ホームページでご覧になれます。 <http://www8.cao.go.jp/danjo/index.html>

女性行政係 内線224

納期を忘れないでね

## 10月



市の木  
「けやき」



市の花  
「ひまわり」



市の鳥  
「ひばり」

市 県 民 税（3期）  
国民健康保険税（4期）  
国民年金保険料  
下水道事業受益者負担金（2期）

## 市営住宅空家状況

H13.9.28 現在

空住宅なし

問い合わせ 住宅係（内線262）