

第15回

その契約大丈夫？

注意！最近増えています。
クリックしただけで

「登録ありがとうございます。」
〇〇日までに〇万円お支払下さい」

◆インターネットを、何気なくクリックしていたら、いつの間にか出会い系サイトに入っていた。

◆届いたメールに付いていた広告をクリックしたら、勝手に登録になり料金の請求を受けた。

◆請求画面がパソコンに張り付き、取れない。

◆「入金が必要ならば、自宅勤務先に回収に行く」

この様な不安をおおるような文言が書かれています。

いずれの場合も、契約は一方的で成立しておらず、支払い義務はありませんので、連絡しないようにしましょう。

最近では、実在する公的な機関に似た名前を使い、訴状の受理、支払い督促などの専門用語を使い信用させる手口が次々に起こっています。

請求された内容について不明な点がある時、不安な時は、相手の事業者を支払いや連絡する前に、消費者センターに相談しましょう。

また「裁判所からの支払督促」や「少額訴訟の呼出状」と思われる場合は、判断が難しいので、放置せず、直ぐに消費者センターに相談することが重要です。裁判所の管轄地域・連絡先については、裁判所のホームページ内の各地の裁判所でも確認することができます。

これらの事例は、消費者の不安をおり、トラブルに巻き込まれたくないという心理を利用して悪質な手口です。

このような相談が、全国の消費者センターに毎月2万件から3万件も寄せられています。

す。

どのようなことが書かれていても、身に覚えが無いのに連絡するのは危険です。さらに、自分の情報を今以上に知らせてしまうことにもなりかねませんから、十分に気をつけましょう。

地域には、身近な所に相談できる人がいます。県からの委嘱を受けて見守り活動や出前講座をしている、くらしのクリエーターや市役所の市民課の消費生活相談員に、お気軽にご相談ください。



消費生活相談窓口

市役所市民課

(☎662-3163)

まちの文化財⑥

九鹿さんざか踊り



さんざか踊り(八鹿町九鹿)

握って逆上がりをしたり、棒の上に立ったり、様々な動作を繰り返しました。一つ一つの動作が終わると、周囲の観客から大きな拍手がわき起こりました。大人踊りは、8人が踊り場の四隅の内側と外側に立って、回りながら踊ります。踊りの配役は、短冊を花輪にした大幣を背負って縮太鼓を腰に付けた太鼓2人、塗陣笠に軍配扇を持った「うちわ」2人の中踊りです。そして縮太鼓を腰に付けた4人の側踊りがいます。

太鼓は、大幣を背負って動きながら舞います。うちわは、軍配扇を右手にもって左手に扇の紐をつかんで、腰を滑らせながら両手を流すように拍子をとります。側踊りの4人は太鼓のバチをふり廻しながら跳ねるように踊ります。約一時間の熱演が続き、本日に体力の必要な踊りです。

室町時代後期の様式を受け継ぐ風流太鼓踊りで、この形式の踊りは九鹿・大杉・若杉・寺内・久谷の五カ所で伝承されています。澄み切った秋晴れの中で、境内にザンザカ、ザガザカ、ザンザカ、ザットウのかけ声と太鼓の音が響き渡りました。約200人が熱心に楽しく見学しました。

(教育委員会社会教育課)

「健康」 ワンポイント アドバイス



保健師
濱 和子

秋の夜長、ぐっすり眠れていますか？

睡眠は神経系、免疫系、内分泌系などの機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとつて欠かせないものです。今月は快適な睡眠のための7カ条を紹介いたします。

① 快適な睡眠でいきいき健康生活
睡眠には疲労回復、ストレス解消の働きがあります。定

期的な運動、毎日の朝食を習慣化させましょう。

② 睡眠は人それぞれ、日中元気がつらつが快適な睡眠のパートナー

③ 快適な睡眠は、自ら創り出す。
年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。自分にあつた睡眠時間があります。

夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くし、寝酒は睡眠の質を悪くします。
ぬるめの入浴で寝付きよく。

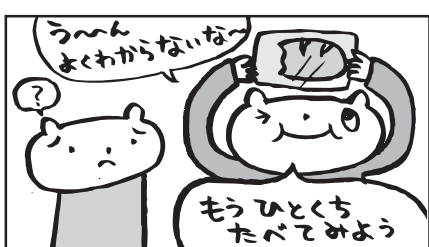
④ 「寝る前に自分なりのリラックス法」眠ろうとする意気込みが頭をささえる
軽い読書や音楽、ストレッチでリラックスしましょう。

⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

⑥ 午後の眠気をやりすぎず
昼寝をするなら20から30分
⑦ 睡眠障害は、専門家に相談
睡眠障害は「体や心の病気のサイン」のことがあります。
寝貯めはできません。毎日の快適な睡眠で心と体の健康を保ちましょう。

※養父市では毎月こころのケア相談を実施しています。
【お問い合わせ先】養父市役所健康課 ☎662-13167

やっちゃんぶうちゃん 作：アモンス vol.65



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.19

育児・介護休業法が改正されます！

平成3年に「育児・介護休業法」が制定され、その後幾度かの改正を経ながら約20年が経ちました。加速を続ける少子化の流れを変え、男女がともに子育てや介護をしながら働き続けることができる社会を目指して、育児・介護休業法が改正されます。改正のポイントには次の4点です。

- 1 子育て中の短時間勤務制度及び残業の免除の義務化
- ① 3歳までの子を養育する労働者が希望すれば、短時間勤務制度（1日、6時間）を設けることが事業主の義務になります。
- ② 3歳までの子を養育する労働者は、請求すれば所定外労働残業が免除されます。

2 子の看護休暇制度の拡充
休暇の取得可能日数が、小学校就学前の子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日になります。

3 父親の育児休業取得促進
① 父母ともに育児休業を取得する場合、休業可能期間が1歳2か月まで延長されます。

② 出産後8週間以内の父親の育児休業取得の促進をはかります。
4 介護休暇の新設
要介護状態の対象家族が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日、介護休暇を取得できるようになります。

センターニュースVol.17でも取り上げた「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」への関心の高まりとともに、より働きやすい職場づくりに力を注ぐ企業も増えています。そうした動きを支える今回の法改正。法律の実効性を高めるために、紛争解決援助制度もスタートしますが、何よりも人と人との日頃からのコミュニケーションが大事なのではないのでしょうか。改正法の施行日は、

※「改正法の公布日（平成21年7月1日）から1年以内の政令で定める日」です。
【お問い合わせ先】
養父市男女共同参画センター
☎662-17765