消費生活 安心ガイド

～かしこい消費者になろう～

第12回

「その契約大丈夫？」

今なら安くします」といわれ、不安になりました。

この事例は、点検は無料と言うのは、ドアを開けさせるための手口です。業者は、初めから排水管清掃の契約をさせる事が目的です。このような突然の訪問で困った時も、キッパリ必要ありませんと断りましょう。

点検商法について！

「無料です、今日だけですよ、すぐ終わります」こんな言葉に聞き覚えがありませんか？

点検商法は、古くて新しい手口です。すぐにドアを開けず、身分証明書の提示を求めるなど十分注意しましょう。

事例！

ある日、「排水管の点検に回っています」「無料で点検しますよ」「今日だけです！」と事業者が訪ねてきました。点検後、「排水管が汚れていますね、直ぐに掃除をしないと詰まって大変な事になりますよ、

お財布にチャック！

訪問販売が来た場合も、慌てて契約しない事が大切です。家族や友人または、消費者センターに相談しましょう。

消費生活相談窓口
市役所市民課
（☎662－3163）

4月から6月までの相談件数（問い合わせ）

契約関係の相談	10件
借金などお金の相談	8件
訪問販売が来たなどの情報	7件
合　　計	25件

過去の販売情報を利用して、高額な商品を買わせる悪質な業者がいます。必要のないときは、はっきり断り被害に遭わないように注意しましょう。

まちの文化財㊽

大徳山はなぜ大徳山？

養父地域局前からの「大徳山」

大徳山は広谷からみると三角形をした美しい山です。標高は555㍍もあります。しかし国木からみると山脈が連続して、三角形にはみえません。養父地域側と八鹿地域側では全く山の表情が違ってみえます。

「大徳山は、なぜ大徳山と呼ぶのですか」という質問がありました。一般的に大徳の文字には徳の高い僧という意味があって、仏教に関係した言葉です。

実は、大徳山の山頂から南側に少し下がった場所に3段ほどの平坦地があります。ここには仙源寺という地名がついており、寺院があったようです。大徳山とは仙源寺に関係する地名とも考えられます。

さらに、敷地の先端部には岩場の上に江戸時代の石仏が置かれています。石仏は幅37㌢、高さ81㌢の石材に彫られた、高さ46㌢の役行者（えんのぎょうじゃ）です。この場所は、下からみると高さ50㍍以上もある切り立った岩盤の絶壁となっています。現在は樹木が茂っていますが、大変な絶壁です。この場所は、山伏などの修験者が修行する場所であったと言います。大徳山とは、山伏が修行をする場所を示す言葉とも考えられます。

左近山には地蔵堂があります。地蔵堂から山側にかけての地名を大徳といいます。大徳山はこの大徳の地名に由来しているとも考えられます。それは、ここにしか大徳という地名がなく、大徳山への登山道が左近山から始まるからです。

大徳山山頂は、緩やかに傾斜する自然地形です。そこには広谷小学校や浅野小学校の小さな登山記念碑が置かれています。

なぜ、人々は大徳山を大徳山と呼ぶのでしょうか。本当の理由は今もよく分かりません。大徳山は、広谷から見上げると本当に美しい山です。

（教育委員会社会教育課）

『健康』ワンポイントアドバイス

子どもの紫外線対策について

保健師
木村友美

4月から9月は紫外線の多い季節です。長年紫外線を浴び続けるとシミ、そばかすやしわを生じます。浴びた紫外線の影響量によっては皮膚がんとして現れる頻度が高くなります。

また紫外線の影響は皮膚だけでなく、白内障のリスクを高め、免疫系の機能低下を引きおこすと言われています。

生涯に浴びる紫外線量の大半は18歳までに浴びると言われており、子どもの頃からの日常的な紫外線対策が大切です。

具体的な対策として、紫外線の多い午前10時から午後2時までの外出を控える。野外では日陰で遊び、体を覆う部分の多い衣服を着る（襟付きや長袖）。帽子はつばの大きなものをかぶる等があります。

小さなお子さんを連れての外出は、強い紫外線を浴びるような場所へ行くことはできるだけ避けましょう。

日焼け止め剤を使用する場合は肌への負担が少ない紫外線散乱剤の（紫外線吸収剤無配合やノンケミカルサンスクリーンと表示されているもの）ものを使用しましょう。使用前に狭い範囲に塗って肌にトラブルがないことを確認して下さい。十分に効果を出すため2時間から3時間おきに塗りなおしをします。

帰宅後は日焼け止め剤が残らないように丁寧に洗い流すことも大切です。

【お問い合わせ先】
養父市役所健康課健康おやこ保健係（☎662－3167）

こんにちは 地域包括支援センターです

元気に外へ出よう！

現在、日本人の平均寿命は男性が79歳、女性が86歳と、世界トップクラスの長寿国となっています。また、65歳以上の高齢者は、全人口の20％を超えており、その割合は今後急速にのびていくことが予想されます。

「長生きするなら元気で生き生きと暮らしたい」そう思っている人も多いことでしょう。

職場や家庭で、仕事や子育てにまい進してきた中年期までと異なり、高齢期は、これまで培ってきた経験や知識を糧に新たな人生への第一歩を踏み出すことのできる時期といえます。

しかし、一日のほとんどを家の中、あるいは家の周囲ですごすなど生活の活動範囲が非常に狭くなり、いわゆる「閉じこもり」の状態の方もあるのではないでしょうか。

「家が一番！」とばかりに家にこもってばかりいると、使わない足腰は衰え、食欲は低下し、気づかないうちに体も心も衰弱してしまいます。また、刺激が少なくなることで脳も衰え認知症を招きやすくなってしまいます。

お出かけポイント

◆外出する回数を増やしましょう。

◆買物や散歩、友人との交流など、出かける習慣をつけましょう。

◆介護予防教室など地域での活動に参加してみましょう。

以上のことを心がけ、体と心の健康を保ち、生きがいのある生活を送りましょう。

【お問い合わせ先】
市役所介護保険課
地域包括支援センター
（☎662－7603）