



生活消費 二

マイナンバー制度に便乗した不審な電話やメールにご注意ください！

住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34・2087

マスコミなどで最近話題になつている言葉を使うことが、詐欺でだます手口の一つになります。「マイナンバー」制度に便乗して、銀行の口座番号を聞き出そうとしたり、流出した個人情報の削除を持ちかけたりする不審な電話やメールが来たという相談が全国の消費生活センターに寄せられています。マイナンバーは大事な個人情報です。マイナンバーの提示にも十分注意してください。

事例1

「あなたのマイナンバーが漏えいし、拡散している。このままではローンが組めなくなったり、クレジットカードが作れなくなったりする。このメールを嘘だと思つて無視したり、削除したりすると、自動的にメールアドレスが公開されてしまう」などといった内容の不審なメールが届いた。「個人情報を守るためには、新しいマイナンバーを発行する必要があるので、こちらにアクセスするよう」などと書かれており、サイトのアドレスが記載されていた。

事例2

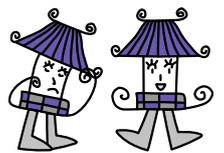
「マイナンバーが流出したら住民票などで悪用されることがあるので、情報を守るために手続きを取るよう

に」「個人情報を削除するためには5千円かかる。コンビニでプリペイド電子マネーを購入して支払うように」といった内容のメールが送られてきたため、指示通りにコンビニで電子マネーを購入してその番号を相手に知らせた。更に次々と手数料などの名目で費用を請求され払ってしまった。

事例3

自宅に消費生活センターを名乗る男性から電話があり「あなたのマイナンバー情報が大手企業3カ所に漏れている。取り消してあげます」と言われた。

右記の事例のように、マイナンバーの関連であることをかたつた



消費生活相談

商品やサービスに関する相談

日時 毎週火・金曜日

(祝日、年末年始を除く)

午前10時～午後3時

場所 町役場1階103相談室

担当 消費生活専門相談員

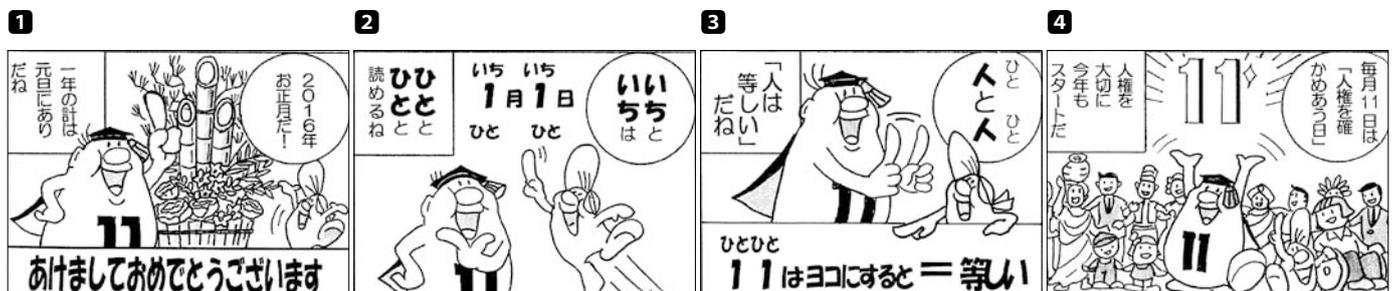
相談方法 面談・電話

☎ 32-2901 (内線174)

メールが送られてきても、自分の勤務先など送付者が明らかかなものを除き、安易に開封したりせず、記載されているサイトのアドレスにアクセスしたり、連絡を取ることはしないでください。マイナンバーの通知や利用などの手続きで、国や自治体、その他の公的機関の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況、口座番号などを電話で聞くことはありません。不審・不安なことがあれば、消費者ホットライン「188」に相談してください。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。





子どもの成長を願って

すこやか



今の子どもたちの考えること

～ 400 字作文応募作品と体験作文から～

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

今年度も、青少年健全育成推進協議会の事業の一環として「400字作文」と「体験作文」を募集しました。これらの作文から、児童・生徒が今どんなことを考え、どのような体験をしているか紹介します。

400字作文

「今、大切にしていること」という題名で、小学6年生と中学3年生を対象に毎年4月に募集しています。多くが「家族」や「友達」「命」の大切さを書いています。また「あいさつ」「将来の夢」などについて書いたものもありました。

小学生の作文では、自分の思いを素直に表現したものが多く、中学生の作文では、受験・卒業を意識する

中で「部活」や「勉強」を題材とする作文や「感謝の気持ち」の大切さを訴える作文が多くありました。

「大切にしているものやこと」を自分なりに持ち、前に向かって進もうとしていることが感じとれ、学年を追っての心の成長を感じました。

※400字作文の一部は、広報7月号と11月号に掲載しています。

体験作文発表会

小学6年生・中学2年生・高校(磯城野高校、高等養護学校)2年生を対象に「日頃の生活の中で体験し、そこで学んだこと、感じたことなどについて書いた作文」を毎年9月に募集しています。各学校の代表1人が、弥生の里ホールで発表します。

今年の発表者の作文は「祖父母をはじめとした家族などとの体験」「学校で学習する中での体験」「所属する団体での体験」などから、自分が学んだり感じたりしたことが、読み手(聞き手)の心に響く内容で表現されていました。

今の子どもたちは、私たち大人が考えている以上に、物事を深く見つめ、真剣に考えていることが感じられます。私たち大人は、その思いや願いをしっかりと受け止め、子どもたちの健やかな成長を見守り、励ましていきたいものです。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！栄養バランス

作り方

- 1 ブロccoliは小房に分け、人参はいちょう切りにする。
- 2 鍋にだし汁と人参を入れて2分ほど煮てから、ブロッコリーを加えて柔らかくなるまで煮る。
- 3 2にみそを溶き入れ、豆乳を加え、煮立つ直前に火を止める。

ブロッコリーは緑黄色野菜で、β-カロテンやビタミンCを多く含んでいると共に、カリウムも多い野菜です。

カリウムには、高血圧の原因であるナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排泄を促す働きがあることから高血圧予防に有効とされています。

また、カリウムは水に溶けやすく、煮ると3割ほど煮汁に出てしまうため、煮汁ごと食べられる調理法にすると多く取ることができます。



ブロッコリーの豆乳みそ汁

1人分エネルギー 56kcal

材料 (4人分)

- ▶ブロッコリー.....80g
- ▶人参.....60g
- ▶だし汁.....2と1/2カップ
- ▶豆乳.....200cc
- ▶みそ.....大さじ1と1/3