

その電話！ニセ電話かもしれませんよ！！

## 国民生活センターを名乗る ニセ電話に気をつけて！



### ◆◆相談事例◆◆

国民生活センターを名乗る人から電話があり「あなたの個人情報が出て、通信販売業者など3社に登録されている。名義を変更しなくてはならない」といわれ、名義を貸してくれるというNPO法人に所属する人を紹介された。

後日、その人から「震災関連の除染機械1600万円を名義変更前のあなたの名前で購入してしまった。このままお金を払わないと、あなたも警察に捕まってしまう」といわれ、指示どおりに500万円を小包で送った。その後、心配で電話をかけたがつかない。(70歳代・女性)

### ◆◆消費者へのアドバイス◆◆

- 電話で国民生活センター等の公的機関をかたり、「個人情報が出ています」などと話し、最終的にお金をだまし取る詐欺が後を絶ちません。
- 国民生活センターが「個人情報が出ています」など

と電話をかけることは絶対にありません。相手にせず、すぐに電話を切ってください。

- お金を渡してしまうと、取り戻すことは極めて困難です。決してお金を渡してはいけません。
- 電話に出ると切りにくくなります。留守番電話機能を利用して、かかってきた電話には出ないで、必要な相手にだけ電話をかけ直す方法も有効です。
- 困ったときは、消費生活センター等へ早めにご相談ください。(消費者ホットライン188)



～誘いに乗らない、申し込まないことが肝心～

- 消費者ホットライン ☎0570-064-370
- 旭川市消費生活センター ☎0166-22-8228

すぐに消費生活センターに相談しましょう

## 求人募集

町内事業所の求人募集情報をお知らせします。  
求人募集情報は町図書館玄関、農村環境改善センターロビー、比布駅で掲示しています。

■株式会社 荒尾  
中町2丁目5-3 ☎85-2142  
□フロント係  
内容 / フロント業務  
勤務 / 17:00～22:00 (週5日程度)  
時間帯は応相談  
勤務先 / 遊湯びっぷ (北7線16号)  
時給 / 900円 ※交通費規定支給

■高齢者事業団  
中町1丁目1-15 ☎85-2050  
□会員  
内容 / 清掃業務、農作業全般作業員  
場所 / 町内  
勤務 / 8:00～17:00  
資格 / おおむね60歳以上  
時給 / 業務によって異なります。

■町立びっぷクリニック  
中町1丁目2-10 ☎85-2222  
□事務員  
内容 / 受付、電話対応、会計など  
給与 / 基本給15万～18万円  
□看護師・准看護師  
内容 / 医師の診察補助など  
勤務 / シフト制  
資格 / 看護師・准看護師資格  
給与 / 看護師21万～31万円  
准看護師18万～26万円

□看護助手  
内容 / 医師・看護師の看護補助など  
勤務 / 8:30～17:15  
木・土は8:30～12:30  
資格 / 介護職初任者研修修了者が望ましい  
給与 / 13万～16万円

■株式会社 LEOC  
旭川市9条通15丁目北商ビル3階  
☎21-3616  
□調理スタッフ  
内容 / 食事の調理、提供など  
勤務 / 6:00～15:00、9:45～18:45、  
7:30～16:30 (シフト制)  
勤務先 / びっぷクリニック内厨房  
(中町1丁目2-10)  
時給 / 850円

■比布町役場産業振興課  
北町1丁目2-1 ☎85-4806  
□加工室管理人  
内容 / 農産加工室の管理業務  
勤務先 / 町農村環境改善センター内  
農産加工室  
時給 / 900円



第34話

生活習慣病を予防しよう！

## 高中性脂肪にご注意を



中性脂肪が高い  
= 血液中に脂肪がいっぱい



中性脂肪は血管の動脈硬化を進め、**心筋梗塞**や**狭心症**、**脳梗塞**の最大の危険因子といわれています。

### 高中性脂肪の原因は？

- ① 脂質の摂取量が多い
- ② 砂糖類の摂取量が多い
- ③ アルコールの摂取量が多い
- ④ 遅い時間に多めの夕食や夜食を習慣的にとる



油脂肪のとり方が多くなると、中性脂肪がたくさん体内に入ることになります。揚げ物や炒め物以外でも、調味料で使うマヨネーズやごまの使い過ぎにも気をつけましょう。(表1)  
また、私たちの体内でも中

表1) 油脂食品の含有量

油の種類	含有量
サラダ油・オリーブごま油	100%
マヨネーズ	75%
マーガリン・バター	80%
ごま	50%

### 高中性脂肪を改善しよう

① 中性脂肪は、使われないと体の脂肪細胞にためられま  
中性脂肪は作られません。飲み物やお菓子、果物などからとっている糖分、ビールや日本酒などのアルコールは、肝臓で中性脂肪を作る材料になります。特にアルコールは中性脂肪をどんどん作るので、量が多かったり、毎日連続で飲んでいると処理が追いつかず肝臓に中性脂肪がたまりま  
す。1日の摂取量の目安は、砂糖は20g、ビールは大瓶1本、日本酒は1合までです。

② 中性脂肪の材料になる糖分の吸収を妨げる食物繊維を野菜からしっかりととりましょ  
う。また、野菜で食事の量を増やせば腹持ちもよくなるので、甘いものや食事の時間の調整になります。1日の野菜の目標量は350gです。朝、昼、夕食の3回に分けて食べ  
ることを意識しましょう。



す。ためる脂肪細胞が満杯になると血液中にあふれ出て、高中性脂肪となります。肥満の場合、脂肪細胞に隙間がないと中性脂肪をためられなくなるので、減量して場所を作  
ってあげることが必要です。

## きたよん通信

上川中部北4町だれもが暮らしやすい  
地域づくり研修会を開催しました



1月25日(水)に比布町農村環境改善センターで、上川部北4町だれもが暮らしやすい地域づくり協議会主催の第2回研修会が開催されました。  
「みんなが安心して暮らせる地域について考える」話してみよう。これからのこと」をテーマに、かたるべの輪(社会福祉法人かたるべの森の当事者の会、ワークサポート・フレンズ、びっぷひだまりの会の2事業所・1団体のみなさんが活動の様子や思いを報告しました。その後、グループに分かれて当事者のみなさんと「住むところ」「仕事」「余暇」「夢」「友だち」について話し合いました。

テーマの核になっているのは「障がい者の権利擁護(権利を守り、その思いを代弁すること)」です。これまでの福祉の取り組みは、本人の意見

を聞かずに関係者が判断して進められることが多くありました。今回の研修は、当事者の経験談や思いをうかがい、地域の方と知り合い、みんなが助け合いながら、安心して暮らせる地域をつくることを目的としています。

当日は、住民や関係機関などから51人の参加があり、アンケートから「当事者の報告はとてもよかったです。もっと町民に聞いてもらえたら良かった」、「当事者を身近に感じられた」、「他の事業所の方の話も聞いてみたい」など多くの声がかえりました。

だれもが安心して暮らせる地域づくりのために、私たちが「何ができるのか」を考えたいと思います。