



消費生活相談 Q & A ～詐欺の手口を知って被害を防ぐ！～

(詳細) 消費生活センター ☎ 381-1026

Q 架空請求と思われる身に覚えのない内容のハガキが何度も届き、訴訟や差し押さえなどと書かれています。どうして住所を知っているのか不安になり、どう対応したら良いか困っています。

A 架空請求の詐欺です！相手にしないこと！

架空請求と思われるハガキが何度も届いたり、「重要」と書かれた送り主のない封書が届いて不安との相談が、主に50歳代以上の女性から寄せられています。

ハガキや封書のほか、携帯電話やスマートフォンに身に覚えのない請求がくるケースもあります。

架空請求の業者は、何らかの名簿を手に入れ不特定多数の人にハガキを送りつけ、不安をあおって問い合わせをさせ、金銭をだましとろうとします。自分が契約した覚えのないものは、絶対に問い合わせをせず、相手にしないことが大切です。

〇〇警察署の〇〇です。窃盗団がつかまり、あなたのキャッシュカードが見つかりました。



あなたの個人情報が企業に登録されています。削除するためには〇〇団体に現金を宅配便で送ってください。

また、道庁職員や警察官などを名乗り電話をしてくる場合もあります。公的機関を名乗る電話でも、お金の話が出たときは詐欺と疑いましょう。

詐欺は他人事と思わず、被害にあわないよう日頃から気を付けることが重要です。「自分だけは大丈夫！」という思い込みは危険です。

消費者協会では、詐欺にあわないための出前講座を行っています。巧妙な詐欺の手口を知って被害を防ぐためにも、お友だち同士や自治会、職場などで、ぜひご利用ください。



腸活で健康長寿

健康で長生きの人は腸内年齢が若い！

人の健康には腸内環境が大きく関わっています。善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れ、悪玉菌が増えすぎると腸内環境が悪くなります。悪玉菌はたんぱく質や脂質中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で腸内に増えていきます。

腸内環境を整えることは、肥満や糖尿病、大腸がんといった病気の予防になると考えられています。

腸内環境を整えるためには、善玉菌を増やす食品を積極的に取ることが大事です。

※善玉菌を含むものをプロバイオティクス、善玉菌の栄養になるものをプレバイオティクス、両方合わせたものをシンバイオティクスといいます。善玉菌は腸内に長く住みつくことができないため、毎日の食事で続けて取りましょう。

MEMO

腸内環境が健康な状態かどうかは、便の状態でわかります。腸内環境が良い状態の便は、黄色から黄色がかかった褐色で匂いもきつくなりません。形状はバナナ状が望ましい形です。

※シンバイオティクスを意識してみましょう！

●プロバイオティクス

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、ナチュラルチーズ、みそ、キムチなどの発酵食品



●プレバイオティクス

(オリゴ糖や食物繊維が含まれるもの)

野菜、海藻、きのこ類、豆類、いも類、果物



～腸年齢を若く保つための習慣～

- ・毎日朝食を食べる
- ・肉食に偏らない
- ・食事時間を決める
- ・飲酒量を控える
- ・毎食野菜を食べる
- ・外食を控える



(詳細) 保健センター ☎ 385-5252

●一般整備●車検●钣金塗装(各種保険取扱)●新車、中古車販売・買取

心の通う
サービスが
モットーの

お車で困りの事なら何でもおまかせ！

江別協同自動車 株式会社

ドライブの季節到来！

今度のお休みに長距離を走る御予定の方は
お出掛け前の点検やオイル交換等
お車のメンテナンスをお忘れなく

当社にお気軽に御相談下さい

江別市一番町1番地

国道12号線沿いのローソン左折、市立病院の手前

お気軽にお電話下さい!!

本社・工場 TEL.382-1100 ★ 車輛販売 TEL.384-2888

創業58年の信頼と実績
リフォーム・増改築工事店



(有) **インテリアナガオ**

〈お住まいの事ならなんでもお任せ下さい〉

江別市緑町西1丁目56

フリーダイヤル 0120-933-750

<http://www.interior-nagao.co.jp>

市内団体

フリーマーケット出店者募集

日時：9/22(日)、10/13(日)いずれも9:00～14:00 会場：イオン江別店屋外駐車場(幸町35) 対象：アマチュアに限る 申込・詳細：開催日の10日前必着で往復ハガキ、ファクス、メールで申し込み。日本リサイクルネットワーク・えべつ(高砂町11-10) ☎・FAX 385-2917 E-mail=nrn-ebetsu@river.ocn.ne.jp

野幌女性団体協議会 慈善バザー

家庭から持ち寄った"まだ使える品物、手作品"を販売します。売上金は社会福祉協議会、共同募金委員会へ寄付します。販売品の提供もお待ちしています。日時：9/29(日)10:00～13:30 会場：野幌公民館 詳細：野幌地区女性団体協議会(鎌田) ☎ 383-0608

大麻地区 慈善バザー

地域の福祉活動推進の一助として慈善バザーを行います。益金は社会福祉基金、共同募金委員会へ寄付します。日時：9/29(日)10:00～11:30 会場：大麻集会所(市役所大麻出張所2階) 詳細：江別市赤十字奉仕団(佐藤) ☎ 386-8432

WE えべつまつり

無料

おしごとたいけんキッズパーク

菓子職人、美容師、車のエンジン組み立てなど色々な仕事が体験できます。申込不要。日時：9/29(日)9:00～14:30 会場：中央小学校(向ヶ丘54) 詳細：中小企業家同友会 江別地区会(事務局) ☎ 702-3000

江別産野菜でごちそう作り教室

ジャガイモのニョッキえびトマトクリーム、チキンのレモンバターソースなどを作ります。日時：9/28(土)10:00～12:30(9:30受付) 会場：中央公民館 講師：江別保健所管内栄養士会会長 尾澤典子さん 定員：30名 参加料：1,000円(中学生以下500円) 申込・詳細：江別生涯学習インストラクターの会事務局(松山) ☎・FAX 383-5751 へ。

※留守番電話に必ず名前と電話番号を。折り返しのご連絡で受け付け完了。

札幌交響楽団メンバーによるミニコンサート

無料

大麻泉小学校 PTA 研修委員会主催で札幌交響楽団メンバーによるミニコンサートを開催します。上履きを持参のうえ直接会場へ。日時：10/4(金)10:30開演(10:00開場) 会場・詳細：大麻泉小学校(大麻泉町27) ☎ 386-0737

江別陶芸会主催 第15回チャリティー工芸展「手仕事びとの秋まつり」

陶芸、ガラス、金属、木工など作家の作品の展示販売。似顔絵コーナーや生け花の展示もあります。収益金の一部で市立病院へ車いすを寄贈します。日時：9/24(火)～26(木)10:00～17:00(26日は16:00まで) 会場：野幌公民館 ギャラリー 詳細：なな窯土裕陶房(新林) ☎ 383-7803

語学講座受講生募集

【国際交流員の英会話】講師：ロバート・ヒギンズ ▶入門(火曜コース)9/10から毎週火曜日13:00～14:10全12回 ▶入門(水曜コース)9/11から毎週水曜日10:30～11:40全12回 ▶初中級(火曜コース)9/10から毎週火曜日10:30～11:40全12回 ▶初中級(水曜コース)9/11から毎週水曜日13:00～14:10全12回 【夜間英会話】講師：ロバート・シェイクスピア ▶初級9/11から毎週水曜日18:30～19:30全14回 ▶初中級9/11から毎週水曜日19:40～20:40全14回 【韓国語講座】講師：キム・ミファ ▶初級9/10から毎週火曜日18:15～19:15全13回 ▶初中級9/10から毎週火曜日19:25～20:25全13回 ▶中級9/12から毎週木曜日10:00～11:00全14回 ▶フリートーク9/2から毎週月曜日10:30～11:30全11回 【中国語講座】講師：玉置ジャーマン ▶初級9/18から毎週水曜日19:30～20:30全13回 【にほんご教室】講師：木村友季子(初級)、

中森志美(中級) ▶初級 通年毎週月曜日 ▶中級 通年毎週木曜日 いずれも14:00～16:00。対象は市内に居住する外国人。受講料毎月1,000円。

【共通事項】受講料(にほんご教室除く)：全11回12,300円。全12回13,300円。全13回14,300円。全14回15,300円。定員：15名(所定の人数に達しない場合は開講できない場合あり) 会場・申込・詳細：江別国際センター(野幌町10-1イオンタウン江別2階) ☎・FAX 381-1111 主催：江別市国際交流推進協議会

市民カレッジ

市民カレッジは市と市内4大学の連携で開催する市民向けの講座です。申込方法は各大学に問い合わせ。市民カレッジの詳細は講座一覧(市ホームページ・公民館で配布)をご覧ください。詳細：生涯学習課 ☎ 381-1062



酪農学園大学(文京台緑町582)

詳細/社会連携センター地域連携課 ☎ 388-4131 FAX 387-2805

- ▶ドローン講座
- ▶人と動物の素敵な関係講座V



北翔大学(文京台23)

詳細/地域連携センター ☎ 387-3939 FAX 387-3746 Email=kouzacen@hokusho-u.ac.jp

- ▶思春期の子育て支援講座③ 思春期のこころの危機 不登校と自分を傷つける心理
- ▶9月度 人が集えば文殊の知恵袋講座「江別カルタで巡る江別物語 2019」



北海道情報大学(西野幌59-2)

詳細/通信教育学部事務局(公開講座担当) ☎ 385-4427 FAX 385-1074 Email=hiukouza@do-johodai.ac.jp

- ▶ストレスマネジメントを知ろう ～リラクゼーションを知る～
 - ▶「アンガーマネジメント」を学ぼう ～カッとなる感情に振り回されないように～
 - ▶患者目線で考える利用しやすい病院・診療所 ～病院覆面調査結果も交えて～
- ※全て札幌サテライトで開催(札幌市中央区北3西7-1-1 緑苑ビル4階)

信用第一 の不動産取引!

(株)不動産 きりん

ショップ FUDOSAN SHOP KIRIN

土地・建物・新築

江別市幸町27-2 電話 383-4671

ワガママな注文住宅

きりんの家

(株)不動産ショップきりん住宅事業部 TEL 383-4671

