

気を付けないといけない事例を紹介します

## 不審なハガキが届いたら… 無視をすることが一番!

架空請求のハガキが届くケースが再び増加中。ハガキの脅迫めいた言葉で、私たちの不安をあまり、陥れるのです。

### 【実際の事例】

法務省から「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というハガキが届いた。期日までに連絡がなければ、「給料や不動産などを差し押さえる」内容であった。期日は明日までだが、本人には身に覚えのない内容だった。

### 【アドバイス】

法務省などの公的機関をかたて、ハガキ・封筒を送り付ける、典型的な架空請求の手口です。弁護士事務所をかたる場合もあります。契約日や商品名を書かず、「裁判」、「訴訟」、「差し押さえ」の言葉で私たちの不安をあまり、連絡先に電話をかけさせるのです。絶対に連絡をしないで、無視することが一番です。不審なハガキ・封筒が届いたら、遠慮なく消費生活センターに相談してください。



## 納期限

問い合わせ  
役場納税係 ☎ 201-4321

- 固定資産税 1期 6月1日(月)
- 軽自動車税 6月1日(月)

※新型コロナウイルスの影響で収入が減り、納付が困難な場合は事前に相談してください。



## 4月の火災・救急件数

	水巻町	芦屋町	遠賀町	岡垣町	合計
火災	0	0	0	1	1
救急	136	43	67	116	362

## 町の人口

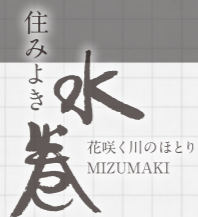
令和2年4月30日現在

- 人口 28,096人 (前年 - 246人)
- ▷男性 13,196人 (前年 - 86人)
- ▷女性 14,900人 (前年 - 160人)
- 世帯 13,392世帯 (前年 + 62世帯)

### ●4月の人の動き

- ▷出生 21人
- ▷死亡 30人
- ▷転入 174人
- ▷転出 122人

町の面積 11.01 km<sup>2</sup>



## 6月のし尿収集日

問い合わせ  
役場下水道課 ☎ 201-4321

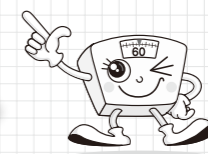
月	日・曜	事業者(対象地域)
4	木	環整
	水	太洋社(1)
10	木	太洋社(2)
	金	東管社(頃末北) 環整
18	土	東管社(猪熊・頃末北)
	日	太洋社(1)
25	木	太洋社(2)
	金	東管社

日・曜	対象地域(番)
1月	猪熊4・6～9丁目 頃末北1丁目
2火	猪熊2・4～6・8・9丁目 頃末北2丁目 立屋敷
3水	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目(12) 頃末南1・3丁目(1～26)
4木	頃末北2丁目(1・5)・3丁目(1・3・5・16) 頃末南3丁目(27～31) 吉田東1丁目(1～8)
5金	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(1・3・4・7) 吉田東1丁目(9～11)・2丁目
8月	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(4・6～8・13) 吉田東3～5丁目 吉田西1丁目(1～3)
9火	猪熊 梅ノ木団地 古賀 頃末北 吉田西1丁目(4～6)・2丁目(1～9)
10水	古賀1・3丁目 机
11木	古賀3丁目 机 中央 美吉野 頃末北1・3・4丁目 頃末南2丁目
12金	吉田西2丁目(10～20) 下二東1・2・3丁目(1～9)
15月	吉田西3・4丁目
16火	吉田西5丁目 下二東3丁目(10～15) 二東1・2丁目(1～6)
17水	二東2丁目(7～15)・3丁目(1～16)
18木	樋口 樋口東 猪熊3丁目(3) 二東3丁目(17～21) 吉田南1～3丁目
19金	猪熊5丁目(5・11) 吉田団地(1・2・3・8 [37～43, 46～53])
22月	樋口 猪熊5丁目(2・4・5) 吉田団地(4～6・8 [54・55])
23火	猪熊1～3丁目 古賀2丁目 吉田団地(7・8 [44・45・56・57]) 吉田南4・5丁目 下二西
24水	二西1・2・3丁目(1～12)
29月	樋口(5) 猪熊7丁目(13) 二西3丁目(13～21)・4丁目(1～6)
30火	二西4丁目(7～13) 伊左座

## はかりちゃんの ちょっと耳より情報

暖かくなって食中毒が増える時期です。注意しましょう。

- 食中毒予防の3原則 ①手や調理器具をよく洗う
- ②菌が増えないよう食べ物は低温保存
- ③食べ物は加熱処理して食べる



Health Information

## 健康ひろば

いきいきほーる健康課

☎ 202-3212

### 新型コロナ対策

## 妊婦さんに知ってほしい



現時点で妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告もないため、過度の心配は不要です。ただ、妊婦が感染した場合、重症化しやすいため注意が必要です。

### 1 人との接触を減らしましょう

時差通勤やテレワークの活用、休暇の取得など勤務先とよく相談し、人との接触をできるだけ減らしましょう。

### 2 健診日はかかりつけ医に相談を!

本人の状況に応じて、妊婦健診日の間隔をあけることもできます。まずはかかりつけ医に相談してください。

### 新型コロナへの感染が疑われる場合

早めに専門機関に相談してください。また、疑いがある期間の妊婦健診や分娩については、かかりつけ医に電話で相談してください。  
●問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ 0940-36-6098

### 新型コロナに負けない

## 免疫力を高めましょう



### 1 運動で免疫力アップ

体温が上がると免疫力が自然と高まります  
▷人混みを避けてウォーキング  
1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上  
▷自宅や職場などで筋トレ  
スクワットなど簡単な足腰の筋トレを週3日程度

### 2 食事で免疫力アップ

▷腸内環境を整えるのに効果的な発酵食品や食物繊維を意識してとりましょう  
※免疫細胞の約7割が腸内にあります。  
▷バランスに配慮した食事を心掛けましょう

### 3 笑顔と十分な睡眠で免疫力アップ

笑うことで体の防衛細胞が増え、免疫力が向上します。また、十分な睡眠も効果的です。

### 手をいつも清潔に保ちましょう

▷石けんで手のひら・指の間をしっかりと洗った後は、水でよく洗い流しましょう  
▷手指消毒用アルコールの使用も効果的です

## おいしいおかずレシピ vol.235

これであなたも血管美人

## 小松菜とモヤシのナムル

1人分 46Kcal 塩分 0.5g

調理：食生活改善推進会

### 作り方

- ①小松菜をさっとゆで、3cmの長さに切る。
- ②モヤシと千切りしたニンジンをゆでる。
- ③ボウルでおろしニンニク、しょうゆ、ごま油、すりごまを合わせ、①と②の野菜を加えてあえる。



### 材料・4人分

小松菜	160g
モヤシ	80g
ニンジン	40g
おろしニンニク	少々
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
すりごま	大さじ1