



気を付けないといけない事例を紹介します

## 格安家具、家電品などの偽サイトに注意!

有名な通信販売サイト(ホームページ)の偽物「偽サイト」によるトラブルが急増しています。そのサイト、本物? 偽物?

### 【実際の事例】

家具店のサイトに「70% OFF」とあり、ソファを注文し、代金の9,000円はカード払いにした。商品が届かないので、直接家具店に問い合わせたら詐欺サイトと言われた。クレジットカード会社へ問い合わせたら、請求は上がっているのだから払っていただくしかないと言われ、今後の被害防止策としてカード番号は変更した。

### 【アドバイス】

安易に注文をせず、その通信販売サイトに不審な点がないか、しっかり慎重に確認してください。公式サイトとURLに比べ、前後に別の文字が追加されていることがあります。偽サイトでカード払いにした場合、支払ってしまった代金をクレジットカード会社が補償する場合があります。困ったことがあれば、遠慮なく消費生活センターに相談してください。



## 納期限

役場納税係・保険年金係 ☎201-4321

- 固定資産税 3期 12月25日(金)
- 国民健康保険税 7期 12月25日(金)
- 後期高齢者医療保険料 6期 12月25日(金)



## 11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	0	0
救急	115	60	84	139	398

## 町の人口

令和2年11月30日現在

- 人口 28,008人 (前年 - 122人)
- ▷男性 13,160人 (前年 - 52人)
- ▷女性 14,848人 (前年 - 70人)
- 世帯 13,414世帯 (前年 + 137世帯)

### ●11月の人の動き

- ▷出生 12人
- ▷死亡 38人
- ▷転入 103人
- ▷転出 80人

町の面積 11.01 km<sup>2</sup>



## 1月のし尿収集日

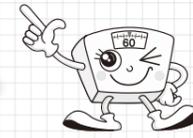
問い合わせ 役場下水道課 ☎201-4321

月	日・曜	事業者(対象地域)
6	水	環整
12	火	太洋社(1)
13	水	太洋社(2)
19	火	東管社(頃末北)
20	水	東管社(猪熊・頃末北) 環整
25	月	太洋社(1)
26	火	太洋社(2)
28	木	東管社

日・曜	対象地域(番)
4月	立屋敷 猪熊4・6~9丁目 頃末北1・2丁目
5火	猪熊2・4~6・8・9丁目 頃末南1・3丁目(1~26)
6水	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目(12) 頃末南3丁目(27~31) 吉田東1・2丁目
7木	頃末北2丁目(1・5) 頃末北3丁目(1・3・5・16) 吉田東3・4丁目
8金	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(1・3・4・7) 吉田東5丁目 吉田西1丁目(1~3)
12火	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(4・6~8・13)
13水	猪熊 古賀 頃末北 梅ノ木団地
14木	机 古賀1・3丁目 吉田西1丁目(4~6)・2丁目(1~9)
15金	机 中央 美吉野 古賀3丁目 頃末南2丁目 吉田西2丁目(10~20) 下二東1・2・3丁目(1~9) 頃末北1・3・4丁目
18月	吉田西3・4丁目
19火	樋口 樋口東 猪熊3丁目(3) 吉田西5丁目 下二東3丁目(10~15) 二東1・2丁目(1~6)
20水	猪熊5丁目(5・11) 二東2丁目(7~15)・3丁目(1~16)
21木	樋口 猪熊5丁目(2・4・5) 二東3丁目(17~21) 吉田南1~3丁目
22金	猪熊1~3丁目 古賀2丁目 吉田団地(1~6・8 [37~43, 46~55])
26火	下二西 吉田南4・5丁目 吉田団地(7・8 [44・45・56・57])
27水	二西1・2・3丁目(1~12)
28木	樋口(5) 猪熊7丁目(13) 二西3丁目(13~21)・4丁目(1~6)
29金	伊左座 二西4丁目(7~13)

## はかりちゃんの ちょっと耳より情報

クリスマス・正月など親戚などで集まる機会も増える時季です。3密を避け、マスク・手洗い・手指消毒・換気など、しっかり新型コロナ感染予防対策を!



## Health Information 健康ひろば

いきいきほーる健康課 ☎202-3212

1月に予定していた集団健診は中止します。

### 新型コロナの影響で

## おうち時間の増加 = むし歯リスクの増加

新型コロナの影響で「おうち時間」が増え、おやつを食べたりジュースを飲んだりする機会も増えたかもしれません。町の検診結果でも、お口の中のケアが十分にできていない子どもが増えています。

### POINT 1 ダラダラ食べをしない

特にジュースやイオン飲料は酸性の飲み物なので歯が溶かされてしまいます。

### POINT 2 食後の歯磨きを習慣づける

10歳までの子どもは保護者の仕上げ磨きが必要です。

### POINT 3 必要な治療は行きましょう

むし歯は放置しても治ることはありません。中断することなく歯科を受診しましょう。

子どもの大切な歯を守るために

### 妊娠前・妊娠中に心掛けること...

## 小さく産んで大きく育てる???

日本の低出生体重児(出生時体重が2,500g未満)は全体の約10%・水巻町は約11%で、先進国の中で非常に高く、長年改善していないことが問題になっています。小さく産まれることでどのような影響があるのか、妊娠前・妊娠中に心がけてもらいたいことを紹介します。

### ★ 小さく産まれると...

生活習慣病を発症するリスクが高くなります。これは、お腹の中で栄養不足であると、少ないエネルギーを効率的に貯め込みやすい体質を遺伝として持ち、生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。また、学童期の学力にも影響していることが分かっています。

### ★ 妊娠前の女性に伝えたいこと

極端な「やせ願望」は危険です。「妊娠したらしっかり栄養を摂ろう」では遅いのです。妊娠が分かるのは受精後約1か月。胎児に低栄養の影響が最も強く反映されるのは、受精直後2週間です。自分の標準体重を知り、規則正しい食生活で栄養管理をしましょう。

### ★ 妊娠中の女性に伝えたいこと

妊娠中の栄養管理ももちろん重要です。食事は1日3回、野菜を多く摂りましょう。喫煙すると、低出生体重児になる確率が1.59倍も高くなります。水巻町は妊産婦の喫煙率が高いことも課題です。必ず禁煙しましょう。また、寝込むほどの重度なつわりは栄養不足の原因となるため、我慢せず、医師に相談しましょう。

## おいしいおかずレシピ vol.242

### ちょっとおしゃれに

## 鶏肉の赤ワイン煮

1人分188Kcal 塩分1.0g 調理:男性料理教室同好会

### 作り方

- ①鶏肉は塩・コショウをし、タマネギ・にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して肉を入れ、焼き色をつけて取り出す。
- ③余分な油をふいてタマネギ、にんにくを炒め、aを加えて煮立てる。
- ④肉を戻し、ふたをして中火で20分煮る。
- ⑤しょうゆを入れ、ふたをとって15分煮る。
- ⑥ニンジン拍子切りにし、サイインゲン(筋を除いて半分切り、共に茹でる。



材料・4人分	分量
鶏もも肉	80g×4切れ
塩・コショウ	適量
タマネギ	小1個
にんにく	1かけ
水	2カップ
固形コンソメ	1個
a 赤ワイン	1カップ
砂糖	大さじ½
しょうゆ	小さじ1
ニンジン	小1本(100g)
サイインゲン	12本(100g)