だまされない！諦めない！ 消費生活の知恵

- 消費者ホットライン　TEL 188（イヤヤ）
- 市消費生活センター　TEL 32-1161

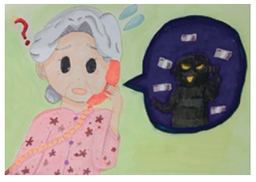
令和4年度 消費者啓発入選作品

イラスト作品

佳作 ※全ての作品

その電話 あやしくない？
（城西小5年　廣江颯太さん）

その電話 ねらわれてますよ!!
（城西小4年　稲葉一颯さん）



電話の危険（城西小5年　荒井菜月さん）

標語作品

入選

「もうかるよ」
おいしい話は
あまいわな
（江川北小4年　相澤遼さん）

佳作

ゲーム課金
親の許可を
取ってから
（城南小6年　榎本麻里さん）

いらないです！
そのことわりが
身を守る
（結城西小4年　島田陸飛さん）

声だけで
しん用しないで
ニセ電話
（山川小4年　谷中美桜さん）

落ちついて
とくする話
それはわな
（山川小5年　小久保佑哉さん）

かん単に
個人じょうほう
教えない
（結城小5年　佐藤杏さん）

その情報
本当に大丈夫？
一人で悩まず すぐ相談
（上山川小6年　深谷結花さん）

毎日カラダを動かし健康維持 シルバーリハビリ体操

（息は止めずに、体調に合わせて行いましょう。股関節やひざに痛みのある方は無理をしないでください。）

問 市介護福祉課
長寿支援係
TEL 45-6672

ひざ締め

（股関節内転筋群の強化・ひざ痛予防・O脚予防）

①手のひらを合わせて、太ももの間に挟みます。
②腹式呼吸で行い、息を吐きながら6秒くらい押し合います。

歩く能力を高める

（腸腰筋と腹斜筋の強化・転倒予防）

①ひじを曲げ、胸の前にくるように体をひねります。
②ひじに反対側のひざが付くように足を上げます。
※ひじは下げずに、足を上げます。ひじとひざは直接付かなくても構いません。

セナミ学院
東進系個別校 東進中学NET Lepton
下館校　筑西市乙924　☎0296-25-0001
下妻校　下妻市小野子町1-66　☎0296-43-2000
結城校　結城市下り松3-2-4　☎0296-48-6828
お問い合わせ・お申込みはホームページのメールフォームまたはお電話にてご連絡ください。
https://www.senami.co.jp/

冬期講習説明会
12/11(日)　下館校 14:30〜16:30　下妻校 18:00〜20:00　結城校 11:00〜13:00
12/18(日)　下館校 18:00〜20:00　下妻校 14:30〜16:30　結城校 11:00〜13:00
冬期講習 12/28(水) START

人権コラム

インターネットを悪用した人権侵害をなくそう

インターネットには、掲示板やSNSなど、コミュニケーションの輪を広げる便利な機能があります。一方で、匿名性や情報発信の容易さから、個人の名誉やプライバシーを侵害し、差別を助長する表現が使われるなど、さまざまな人権問題が発生しています。

相手の顔が見えないため、自分の発言に対する「責任の意識」が薄くなり、人権を侵害する発言を軽率にしてしまうことがあります。インターネット上に一度でも書き込まれた不利益な情報は、完全に削除することは難しく、被害者は将来にわたって苦しむことになります。

画面の向こう側にも「人」がいます。インターネットと上手に付き合い、冷静な発言を心がけましょう。

インターネット上の人権侵害に関する相談窓口

←茨城県ホームページ

法務省→ホームページ

問 市生涯学習課 生涯学習係
TEL 32-1899

あなたの「人権」を守ります。人権擁護委員

人権擁護委員は、地域の皆さんからの人権相談を受け、解決のお手伝いや被害者の救済、また人権に関心をもってもらえるような啓発活動を行っています。人権擁護委員は、市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間の方で構成されています。

人権イメージキャラクター
「人KENあゆみちゃん」

本市の人権擁護委員の皆さん

- 菊池和代さん
- 長澤章さん
- 山本道夫さん
- 赤木信之さん
- 青木静江さん
- 古澤すみ江さん
- 幸田昌代さん

市では、定期的に「特設人権相談所」を開設し、人権擁護委員がさまざまな相談に対応しています。今後の開設予定などは、市ホームページを確認ください。

【相談内容の例】
いじめ・体罰、暴行・虐待、差別待遇、名誉毀損・プライバシー侵害、土地の境界の問題、隣近所のもめごと、就労の問題、医療関係、セクハラ・ストーカーなど

問 市総務課
総務係
TEL 34-0402

市ホームページ

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。
つくばね法律事務所
下記相談 30分無料
債務整理
交通事故
相続・遺言
〒304-0801
下妻市大園木2839-1大建ビル2階
電話受付時間：平日9時〜18時
定休日：土・日・祝日
TEL:0296-30-5600
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井　節夫、関　健太郎、髙中　学、飯塚　夏樹、山本　大介

年末特別番組
地上デジタル 111CH
HOTステーションで振り返る1年

【放送期間】12月26日（月）〜31日（土）
【放送時間】9：00〜 / 19：00〜
鬼怒商高生が開発した商品や、結城夏祭りなどの話題で、2022年を振り返ります。
※プログラムは予告なく変更となる可能性があります。予めご了承ください。
ケーブルテレビ結城 0120-58-1822