

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

9月は 高齢者の悪質商法・特殊詐欺被害防止 共同キャンペーン月間です

点検
商法

「屋根や給湯器・分電盤を無料で点検」といって業者が自宅を訪問し、「屋根が浮いているので危険」「近所に迷惑をかける」などとウソで不安をあおり消費者に契約をせまる商法です。



特殊
詐欺

「詐欺グループを捕まえたらあなた名義の銀行口座が見つかった。あなたが捜査対象となっている」などと言いトークアプリに誘導され言葉巧みに現金を振り込ませる手口です。



〈対処法〉

- ▶ 突然の点検と言われてもすぐに承諾しない
- ▶ もしかしら強盗の下見かも？個人情報教えない
- ▶ 家族や地元の信用できる業者に相談をしましょう
- ▶ 簡単にSNSなどでの話を信じない
- ▶ いったん電話を切って警察へ相談しましょう

- ま ずは疑う！
- ゆ 断しないで、巧妙なトーク
- げ きじょう型次々勧誘
- 困 つ た時は、消費生活センターへ！

ゆうき健康日和

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

9月は「循環器疾患予防月間」です！

問 市健康増進課
TEL 32-7890

心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が高いことから、左のスローガンを掲げ、生活習慣病予防に取り組む月間です。この機会に、運動・食事・禁煙などの生活習慣を振り返り、健康づくりを実践しましょう。

Step 1 運動

日常生活の中で、今よりも10分間多く体を動かすことで、生活習慣病、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

頑張らない！ムリせず+10分間の具体例

- ☐ 歩幅を広く、早く歩く
- ☐ 家事はキビキビと
- ☐ 階段があれば使う
- ☐ 座りっぱなしの時は、30分に1回は立つ



Step 2 良い睡眠

良い睡眠は、死亡や病気のリスクを減らします。心身の健康のために、質・量とともに十分な睡眠を取りましょう。

良い睡眠のポイント

- ☐ 睡眠の1時間前からスマートフォンの使用を控える
- ☐ 日中、体を動かす
- ☐ 朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える



定期的な健診もお忘れなく／ 年に1度の健診で、健康状態をチェックしましょう。

市集団健診の詳細はこちら



不用品の処分に 不用品出張買取 いたします！
お困りの方へ
捨てる前にまずは
ご相談ください！

出張費、お見積り、キャンセル料は全て無料です。○ 処分料など料金をいただくことはありません。○ 地域密着で10年以上の実績があるので安心

不用品買取 遺品整理 買取専門店 ☆ぐっず屋えむ
空き家片付け 物置き整理

☎0296-45-4077 (年中無休)
営業時間 9:00～21:00 営業外でも柔軟に対応します
ぐっず屋えむ 株式会社エムエイチフューチャー 結城市中1752-16
E-mail: momotohina5729@gmail.com 第40123000755号/茨城県公安委員会/古物商許可証

見物無料！ 一級畳製作技能士のいる店 立堀量房
たつぼりたたみ店
茨城県結城市大字結城253番地
☎ 0296-33-2685 ✉ t.tatami.grn@gmail.com

“畳のことならたつぼりたたみ店へ！”
江戸時代より畳業を営んでお陰様で150年以上。
日頃よりご愛顧いただきありがとうございます。
小さなことでもぜひお気軽にご相談ください。



学びのひろば

特色教育の3本柱(ふるさと・英語・プログラミング)

〈英語学習〉夏休み特別企画！ 「結いPass English☆EXPO2026」

7月27日に、市役所の多目的ホールで小学5・6年生の希望者を対象とした英語イベント「結いPass English☆EXPO2026」を開催しました。

会場には「アメリカ」「ドイツ」「フィリピン」「カナダ」「ブラジル」の5つの国を紹介するブースが登場。児童は、ALT(外国語指導助手)の先生たちと英語で楽しく会話をしながら各ブースを回り、各国の文化を学んだり、ゲームを楽しんだりしました。

今回のメインチャレンジは、体験をとおして学んだ“I want to ～.”(～したい)の表現を使って、自分の言葉で想いを伝えることです。ブース体験の最後には、5つの国の中から「一番行ってみたい国」を選び、「その国で何がしたいか」を堂々と英語でプレゼンしました。

ALTの先生にやさしくサポートしてもらいながら、自分の気持ちを英語で伝えきった児童の顔は、大きな達成感が満ちあふれていました。

知識としての英語だけではなく、「伝えたい！」という気持ちこそが語学上達の一番の近道です。今後も楽しく英語に親しめる環境づくりを進めていきます！



次回開催予定 結いPass English☆EXPO2026 Christmas編！
12月25日(金)午前の部、午後の部と2回開催予定！

問 市教育支援課 TEL 32-9971



「マイクロアグレッション」をご存じですか？

マイクロアグレッションとは、その意図の有無にかかわらず、特定の人や集団に対する偏見や思い込みから生まれる、否定的な言動のことを言います。

こうした言動は、本人にとって悪意はなく、むしろ善意や親しみの気持ちから発せられることも少なくありません。そのため、自分の言動が相手を傷つけたり、不快な思いをさせたりしていることに気づきにくいという課題があります。

また、その対象となるものは、文化やジェンダー・人種・性的指向・年齢など、相手のアイデンティティに大きく影響するものです。そのため、受け手にとっては偏見や差別として受けとられる場合があり、その影響が積み重なることで、心理的なストレスや疎外感につながることもあります。

- (例)
- ①「男は泣くものではない」
→性別に基づく感情表現への固定的な考え方を表す言動
 - ②「若いのによく知っているね」
→若い人は知識や経験が浅いはずという思い込みを表す言動

こうしたことは、職場や学校、地域、家庭など、様々な場面で起こり得ます。

まずは「自分の言動が相手にどのように受け止められるか」に意識を向けることが、無意識のうちに持っ持っている偏見や差別に気付く第一歩です。



問 市生涯学習課 TEL 32-1899

社会医療法人社団 同樹会
結城病院
知識と技術をもって治療し心をもって癒す

理事長・院長 大木 準
TEL: 0296-33-4161
FAX: 0296-34-8008

介護老人保健施設 あんしん

入所・短期入所(100名)
通所リハビリ(100名)
【電話】0296-33-0880
(結城病院敷地内)