

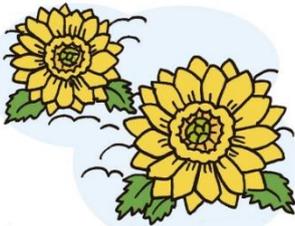
# 隣保館だより 大野

2025年

2月号

第569号

編集・発行 〒677-0025  
西脇市大野 176 番地  
西脇市立大野隣保館  
TEL 0795-23-2291  
FAX 0795-23-2290



## 特殊詐欺にあわないためにできること♡

1月22日(水)教養講座生研修会を、西脇警察生活安全係岡本警部補と、西脇市防災安全課江村さんにお越しいただき開催しました。

まず、「**特殊詐欺**」ってどんな詐欺? と質問され

「振り込め詐欺」との答えに、「それが特殊詐欺です。では、どんなものがありますか?」

★オレオレ詐欺 ★還付金詐欺 ★架空料金請求詐欺 などがあります。

これらは全部電話がかかってくる、(本来詐欺とは、人と人が会って、言葉巧みに金品をだまし取る)こと)そして、犯人と連絡したその日のうちに被害にあう。

「**ロマンス詐欺**」との違いは、ロマンス詐欺は平均3週間。犯人と被害者の関係が構築される。1件当たりの被害額が高額なうえに、一度騙されると被害に気が付きにくい。

被害にあわないためには、

- ・電話がかかってきたら、ナンバーディスプレイを見て、知らない番号なら出ない。
- ・家族で合言葉を決める。話題を共有する。防犯機能、録音機能付きの電話に替える。

特殊詐欺被害額は、兵庫県で33億、ロマンス詐欺、投資詐欺などの被害額は、R5年兵庫県だけで100億にもなります。

まさか私は被害にあわない、と思っている方が7割もおられるのに、被害にあわれている。

これはおかしい、と気づけるかどうか、どんなにしっかりしている人でも、注意力が散漫になって被害にあうこともある。

**“知らない人とは話さない事、呼び入れない事” が大事♡**

ケータイ電話で、かかってきた番号の前に ⊕ が付いている番号には出てはいけません。

詐欺電話は海外からかかってくることもあるので、国際電話対策が必要になっている。利用休止対策として、国際電話はすべて止めることができるサービスがあります。

さまざまな逸話を交え、楽しく、分かり易い研修会でした。

### 不審な業者の訪問に注意!

県内でも不審な業者の訪問が発生しています。

- ・確実な施錠: 在宅中でもカギを掛ける
- ・侵入対策: 窓に補助錠や防犯フィルム
- ・声掛け運動: 地域ぐるみで声掛け運動を
- ・現金を置かない



家の電話、スマホを  
非通知拒否設定にして、犯人  
の電話をシャットアウトしま  
しょう!



## 幸せに歩むために♥

ある時、息子の友達が不登校になって学校にこなくなったそうです。

それで、何とか学校にこさせようと思って、誘いに行ったのです。色々話す中で、その友達がいうこの地球も後、一年くらいの寿命で、来年の何月何日には大爆発を起こして滅んでしまうのだ。だから、学校なんか行っても無意味なんだ」と。

「なるほどなあ、そうなるのであればその通りだ。学校なんか行っても無意味だ」と変な納得をさせられて、追い返されたそうです。

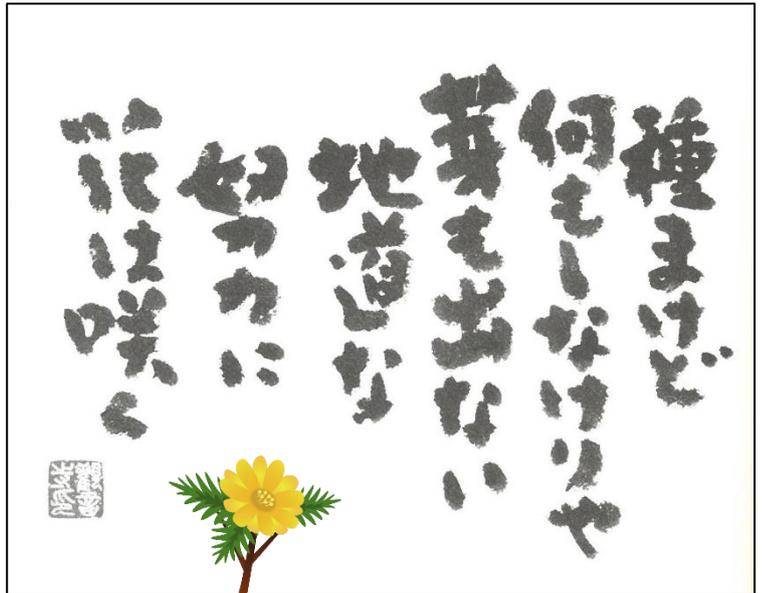
しかし息子が、帰ってから考えてわかったことは、人間というのは今の自分を肯定するために、いろんな理由づけをするのだということだったのです。それなら、もっと違う理由づけをして人生を前向きにとらえたらいいのにと考えたそうです。

その通りなのです。人間にはひとつのものをどう見るかで、色んな見方ができます。お月さんでも見る場所、見る角度によって丸いを見る人や、半月と見る人や、三日月と見る人や色々です。幸、不幸も人によってまちまちです。せつかくこの世に生まれ、生きているのですから、幸せな人生が歩めるような理由付けを考えることが大切です。

種まけど 何もしなけりゃ 芽も出ない  
地道な努力に 花は咲く

と、健全な理由付けを持った人は希望のある人生を歩むことが出来るのです。

「心配せんでもよい」 あじさい寺住職 小藪実英 著 より



## 「さ・し・す・せ・そ の法則」

会話が弾む魔法のことは「さしすせそ」会話がスムーズに進み、相手も自分もうれしい気持ちになる言葉です。困ったらぜひ使ってみてください。

- さ 「さすがですね」
- し 「知らなかったです。勉強になりました」
- す 「ステキですね」
- せ 「センスがありますよ」
- そ 「そうなんですか」



どの言葉も、その人の気持ちに寄り添い、心からそう思っ言うことが大切です。

上の言葉以外でも、相づちに使うと便利な 「あ：あっ！」 「い：いいね！」

「う：うんうん！」 「え：え～？」 「お：おおっ！」 これらの言葉を使うと感情豊かに表現できますね。上手に使って、相手との距離を縮めてみてはいかがでしょうか！

## 冬の健康管理で気をつけること

冬は寒さや乾燥によって様々な健康リスクが増える季節です。特に血管や心臓疾患、あるいはインフルエンザやコロナウィルスの感染症、さらには低体温症などがあります。



### ◆ 冬に血管や心臓の病気が増えるってなぜ？

寒いと熱を逃がさないように血管を収縮させます。→ 血圧が上昇  
⇒ 脳卒中や心筋梗塞 特に入浴時の「ヒートショック」に注意が必要です。これは温度の急激な変化で血圧が乱高下し血管の異常を引き起こします。年間約1万9千人が浴室で亡くなっています。

どうすれば？⇒ 入浴前には脱衣所や浴室を暖め、水分補給をしっかりとし、41度以下のお湯に短時間浸かるといった対策が有効です。

### ◆ 寒さで起こる低体温症って？

室内にいても寒さに対する感覚が鈍り、体温が徐々に下がってしまうためです。  
症状は → 体が震える、手足の動きが鈍くなる、意識が低下してぼんやりしてしまう。など暖房を適切に使い、しっかりと体を温めることが大事です。

### ◆ 感染症対策は？

冷えると免疫力が低下するだけでなく、基礎代謝や全身の血の巡りが悪くなるなど様々な体の不調を引き起こす原因にもなります。

免疫力が低下するとインフルエンザなどにもかかりやすくなります。

対策は → マスクの着用、手洗い、うがい、加湿が効果的です。



ガラガラ



### ◆ 冬バテって？

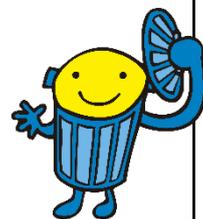
寒さや日照時間の減少で、妙に疲れる、けだるい、なんだか気分が落ち込むなどの症状で、  
対策は → 適度な運動、日光浴、などで体と心をリフレッシュさせること

「冷えは万病のもと」気をつけましょう！



## 使用済みてんぷら油を回収します！

回収したてんぷら油は、バイオディーゼル燃料や石けんの原材料にリサイクルします。リサイクルすることで、ごみの減量や資源の有効活用、地球温暖化の抑制につながります。



**回収日** 令和7年2月13日(木)～18日(火)

**回収場所** 各隣保館以外にも、市役所総合案内・環境課、みらいえ、サンパル日野 など

**回収できる油** オリーブオイル・菜種油(キャノーラ油)・紅花油・コーン油  
・ひまわり油・サラダ油・大豆油・ごま油



**回収できない油** 動物性の油・固形の油(バター、ラードなど) 食用以外の油 廃食用油

**持ち込み方法** 油こし器で揚げかすなどを取り除き、ペットボトルに入れてお持ちください。

2月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	土			
2	日			【節分】
3	月		布あそび	【立春】
4	火	料理教室 ★3B体操		
5	水	ヨガ教室	生活相談	
6	木	手編教室	おり姫体操	
7	金			
8	土			
9	日			
10	月	すくすく広場		
11	火	【建国記念日】		
12	水	お茶サークル	生活相談	
13	木		おり姫体操 健康太極拳④ 生花教室	
14	金	あじさい会 食事会	フラダンス教室	
15	土			区長会
16	日			
17	月		布あそび④	
18	火		絵手紙教室	【雨水】
19	水	ヨガ教室	生活相談	
20	木	手編教室	おり姫体操	
21	金			
22	土			
23	日	【天皇誕生日】		
24	月			
25	火	3B体操		
26	水	お茶サークル	生活相談	
27	木	みんなで 歌う会	おり姫体操	健康太極拳④
28	金		フラダンス教室	

如月の【暦】を記入。

★講座は、予定日を変更しています。

※ギターサークル生募集中



《相談》 津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書 一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。Tel.23-2291

編集後記：▼今年は節分が2月2日です。これは地球の公転周期が暦年(365日)とずれるため、補正のために日が変わります。鬼が夜の闇に紛れて現れる前に、豆まきをして邪気を払いましょう。「福は内! 鬼は外!」です。▼津万地区内でも、昨年から空き巣被害が発生しています。最近では家に、地域に人がいないことがあります。詐欺被害を防ぐためにも、ご近所付き合いを大切にしたいものです。「地道な努力に花は咲く」ようにみんなで種を播きましょう。▼インフルエンザの流行が凄いです。手洗い、うがいなど基本をしっかりと守りましょう。イチロー選手ではありませんが、何事も基本が第一です。