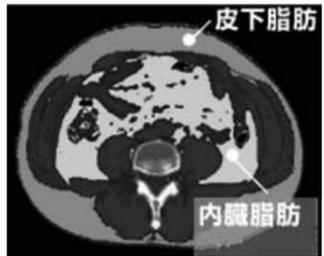


希望者は内臓脂肪も測れます！

冬の健康づくり講座 ～運動編～

冬になると体を動かす機会がない、年々体重が増えてきた、お腹周りが気になる・・・そんな方には運動がおすすです。この機会に無駄な脂肪を燃やして、基礎代謝をアップする運動をしてみませんか。今回は内臓脂肪の量を測ることが出来る腹部CT検査もあわせて行いますので、ぜひお申し込みください。



腹部CT検査でわかる内臓脂肪

「冬の健康づくり講座運動編」の日程・内容

- 講座は全3回コースで定員は50人、講師は長野県健康づくり事業団です
- お申し込み・お問い合わせは1月16日(金)までに下記までお願いします
市役所保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線182、187

開催日時	会場	内容	備考
第1回 1月21日(水) 午後1時30分～3時30分	飯山市公民館 2階 講堂	●講話 「基礎代謝と内臓脂肪」 ●運動編① 「サーキットエクササイズ」等(※)	運動できる服装、タオル、飲み物をお持ちください。
第2回 2月6日(金) (この日のみの参加も可能)	保健センター	腹部CT検査(希望者のみ。計測時間は3分程度で完全予約制で行います)	検査料2100円(定員100人)
第3回 2月17日(火) 午後1時30分～3時30分	飯山市公民館 2階 講堂	●腹部CT検査の結果報告 ●運動編② 「有酸素運動」等	運動できる服装、タオル、飲み物をお持ちください。

■その他の健康教室のご案内

「チャレンジ体力測定」	会場	内容
①3月6日(金) 午前9時30分～11時30分	●会場：保健センター	・3回行いますので、ご都合の良い日時をお申し込みください。 ・運動できる服装・タオル・飲み物をお持ちください。
②3月7日(土) 午前9時30分～11時30分	●持久力・柔軟性・筋力等、13項目の測定を行います。	
③3月7日(土) 午後1時30分～3時30分		

※「サーキットエクササイズ」とは筋力トレーニング・有酸素運動を30秒ずつ交互に行い、脂肪を燃やしやすい体にする運動です。

工業統計調査にご協力ください

平成20年12月31日を調査実施日として、国の経済産業省が実施している工業統計調査が行われます。調査対象は、市内で製造業を営んでいる全事業所になります。各地域の担当調査員が12月下旬から調査のため事業所へお伺いいたします。お忙しいところ恐縮ですが、統計調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ
企画財政課企画調整係
☎3111 内線392



住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法に基づき、平成19年11月1日から平成20年10月31日までの閲覧状況を次のとおり公表します。

2日から平成3年4月1日までの間に生まれた男女
▼個人または法人による閲覧
(1)財団法人 日本データ通信協会
(2)承認統計調査(通信利用動向調査)の標本抽出のため
③平成19年12月7日
④大字飯山、静間、木島、瑞穂、常盤、照里、照岡地区

▼国および地方公共団体の機関による閲覧
(1)東京入国管理局
(2)実態調査のため
③平成19年11月27日
④大字飯山および静間地区
(2)自衛隊長野協力本部
②自衛官の募集
③平成20年2月8日
④平成2年4月

(1)社団法人 新情報センター
(2)日本人の国民性調査
③平成20年10月19日
④大字静間地区
お問い合わせ
市民課市民係
☎3111 内線156

少しでも不審に感じたら相談を

「振り込み詐欺」被害に遭わないために

長野県内でも多くの被害が報告されています

突然電話をかけてきて家族や警察官、弁護士になりすますなどして、さまざまな手口で現金を口座へ振り込ませだまし取る「振り込み詐欺」。平成19年には、長野県で377件、約6億4000万円の被害が

また全国では約251億円の被害が発生しています。飯山警察署管内でも毎年被害が報告されており、飯水岳北防犯協会では女性部員を「振り込み詐欺防止広報官」に委嘱し、ATM機等の巡回活動などを行っています。また警察官による巡回や地区の高齢者が集まる集會などでの注意の呼び

かけも随時行われています。こうした活動にもかかわらず、依然、被害が全国で発生している振り込み詐欺。もしかしたら明日にも詐欺の電話がかかってくるかもしれません。いざというときに慌てず対処するために、日頃から振り込み詐欺の特徴や対処方法を心がけておきましょう。



「その振り込み ちょっと待って！」振り込み詐欺のチェックポイント

- 電話等で次の事項に当てはまることを1つでも言われたら「振り込み詐欺」の疑いがあります。
 - ・事件・事故・問題を起こした(会社の金の横領・使い込み、異性問題、交通事故等)、示談金が必要、会社をクビになる、今日中に金が必要、時間がない → 「オレオレ詐欺」の疑い
 - ・融資するので保証金を振り込んで → 「融資保証金詐欺」の疑い
 - ・還付金を振り込むので言うとおりにATMを操作して → 「還付金等詐欺」の疑い
- こんなことに心当たりはありませんか？
 - ・家族だといっているが名前を名乗らない
 - ・電話番号が変わったと事前に連絡があった
 - ・警察官や弁護士、会社の上司や交通事故等の相手方等を名乗る者が電話口に出た
 - ・振込口座の名義人を知らない

もし電話・通知等がきたら

相手はさまざまな手口で、だまそうとしてきますが、絶対に一人で判断しないでまず家族、警察等に相談することが大切です。また次のことに注意しましょう。

■「すぐに振り込んで」「今日中にふりこんで」などと言われたら詐欺を疑いましょう。

■連絡先が書いてあっても、身に覚えのない請求は無視しましょう。連絡すると個人情報流出する可能性があります。

■「融資するので保証金を

振り込んで」と言うのは詐欺の疑いが濃厚です。正規の貸金業者は融資を前提としてお金を振り込ませることはありません。

詐欺被害に関する相談は

- ◇飯山警察署 ☎0110
- ◇長野消費生活センター ☎026(223)6777
- ◇市役所市民環境課 生活環境係 ☎3111 内線191

「振り込み詐欺」とは

振り込み詐欺とは次の4つの詐欺の総称です。それぞれの特徴は次のとおりです。

- ①オレオレ詐欺 電話を利用して子や孫を装ったり、会社の上司、警察官、弁護士などを装い会社でのトラブル、交通事故の示談金が必要などと言って、お金を預金口座へ振り込ませる詐欺。
- ②架空請求詐欺 ハガキ・封書やEメール、携帯電話などを使い、購入していない商品の代金、利用していないアダルトサイトの利用料など、身に覚えのない料金の未払いによる裁判の取り下げ手数料や弁護士費用などの架空の料金・費用をあたかも正当な請求のようにしてだまし、お金を預金口座に振り込ませたり、郵送させる詐欺。
- ③融資保証金詐欺 実際には融資しないにもかかわらず、ダイレクトメール、インターネット広告、電話、ファクスなどで無担保低金利をうたい文句に融資を勧誘し、申込者に対し保証金や信用調査のための費用とだまして、お金を預金口座に振り込ませたり郵送させる詐欺。
- ④還付金詐欺 電話で税務署や社会保険庁、市町村役場の職員を装い、税金や医療費を還付すると言って電話でATMの操作を指示して口座から送金させる詐欺。