

全国共通の電話番号

「消費者ホットライン」188

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法などによる被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていることはありませんか?そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや!)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

イヤヤ!

一人で悩まず、まずは相談

大切なのは、すぐに相談することです。困ったときは、一人で抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや」(局番なしの188)」までお電話を「泣き寝入りは超いやや(188)!!」で覚えてね。

消費者庁 消費者ホットライン188
イメージキャラクター「イヤヤン」



こんにちは! 消費生活センターです 南島原市消費生活センター ☎82-3010

「南島原市消費生活地域相談員」をご紹介します!

[敬称略]

南島原市は、

- ①「市民の消費生活の安定と向上」、
- ②「消費者トラブルの適切で迅速な解決」、
- ③「消費者被害の未然防止」

のために、各町に一人、南島原市消費生活地域相談員を委嘱しています。

消費生活地域相談員の皆さんは、消費者被害防止のための講座や啓発活動に参加するなどして、日ごろから消費生活センターと連携を取っています。

「相談したいけど消費生活センターには、どう相談したらいいのかわからない」というときは、身近な消費生活地域相談員にご相談ください。



地区	消費生活地域相談員名
加津佐町	岩永美智子
口之津町	笹田奈生子
南有馬町	平山智恵美
北有馬町	松尾 幸子
西有家町	近藤セツコ
有家町	森崎 幸枝
布津町	大木 明世
深江町	上田 美鈴

アーティスト・イン・レジデンス(AIR)ワークショップのお知らせ

☎ 生涯学習課 ☎73-6703

アートビレッジ・シラキノ(旧白木野小学校)では、公募により3人の優れた版画作家を招へいし、地域交流活動などを行う「第1回 南島原市AIR事業」を実施しています。次の事業を行いますので、ぜひご参加ください。

☎アートビレッジ・シラキノ (旧白木野小学校)

①シラキノワークショップ

【木版画とスタンプでわたしの町の地図を作ろう】

●講師…山田 真実 氏

☎9月22日(日) 午後1時~5時

定10人程度 ☎無料

小学生以上 ☎9月13日(金)

☎電話で申し込んでください。



②第2回 オープンアトリエ

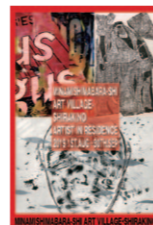
☎9月22日(日) 午後1時~5時

☎招へい作家による制作の様子など、工房を自由にご覧いただけるイベントです。

③ギャラリートーク

☎9月28日(土) 午後1時~

招へい作家の滞在制作活動の成果報告も兼ねて、ギャラリートークや本市をテーマにした版画作品の紹介など興味深いトークイベントを開催します。入場無料ですので、お気軽にご来場ください。



健康コラム Health Column

「メタボリックシンドローム」について

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

●メタボリックシンドロームとは

日常生活において運動不足や食べ過ぎなどで生活習慣が乱れることによって、内臓脂肪が増加し、その結果、生活習慣病(高血圧症・糖尿病・脂質異常症)、血管の病気(動脈硬化)になりやすくなる状態をいいます。動脈硬化の進行により、日本人の死因で多い急性心筋梗塞・脳卒中などの血管性病変を発症するリスクが高まります。メタボリックシンドロームは、こうした重篤な病気の予備群を早期段階で発見・治療したり、予防するために付けられた病名です。適切な治療介入により、動脈硬化・心血管病の予防につながります。

●腹囲を測って何を見てる?

腹囲の測定は、体の中、内臓周りの脂肪量を予測しています。測定は「へそ周り」を頂点として行われ、男性は85cm以上、女性は90cm以上になると「内臓脂肪過多」と判定されます。

●内臓脂肪と皮下脂肪の違い

正常な日常生活を行う上で脂肪は健康維持のために大切であり、適度な体脂肪は必要です。

体脂肪には、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」の2種類があり、違った性質を持っています。内臓脂肪は、日常生活に使うエネルギーを簡単かつ速やかに出し入れできる普通預金。皮下脂肪は、長期的にエネルギーを備える定期預金にたとえることができます。

●内臓脂肪から出る生理活性物質の働きについて

内臓脂肪として蓄積される脂肪組織は余ったエネルギーを貯蔵します。しかし、脂肪組織の役割はそれだけでなく、生体維持にかかわる生理活性物質(アディポサイトカイン)を合成・分泌し、血液中の糖質・脂質・血圧のコントロールなどに大きな影響を与えます。内臓脂肪が必要以上に増えると生理活性物質の分泌に異常が起こり以下のような悪影響が出てきます。

★インスリン抵抗性(インスリンの働きを抑える)

⇒血中の糖質が使用されず血液中に残ることで、血糖値上昇。

★蓄積された脂肪を分解して、再び血液中に入りやすくする。

⇒中性脂肪・コレステロール値の上昇。

★血圧を維持する物質の機能が低下、さらに上昇させる物質が分泌される。

⇒血圧の上昇

内臓脂肪の影響はさまざまです。健診を受けてメタボリックシンドロームに注意しましょう。今日から健康生活をスタートしましょう。

教えて!国民年金 ~「出張年金相談」をご利用ください~

諫早年金事務所では、出張年金相談を実施しています。年金の請求方法がわからない、これまでの記録を再確認したいなど、相談したいことがあれば、ぜひご利用ください。

※要予約。日程は右記のとおりです。

●時間…午前10時~午後3時

※予約は随時受け付けています。予約人数に制限がありますので、早めの予約をお願いします。

☎保険年金課 ☎73-6641または 各支所

年金相談のご案内

- 10月30日(水)…北有馬支所
- 11月13日(水)…南有馬支所
- 12月11日(水)…深江支所
- 12月25日(水)…有家支所
- 1月15日(水)…西有家庁舎
- 2月12日(水)…口之津支所
- 2月26日(水)…布津支所
- 3月11日(水)…南有馬支所



これ知っとる!? 空き家を売りたい人、貸したい人は「空き家バンク」に登録を!

☎地域づくり課 ☎73-6631

これ知っとる!? ふるさと応援寄附にご協力をお願いします

☎地域づくり課 ☎73-6631

広報南島原 2019.9 14