

## こころし健脚塾Ⅱ 3期生募集

●申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(ワイプル内) ☎(248)1126



いくつになっても自分の足で歩くことができる体づくりを目指し、学習と運動を組み合わせた全11回の講座です。  
体力測定や3Dセンサーで全身状態や体の歪みを確認し、あなたの行なうべき効果的な運動をリハビリ専門職が教えます。自宅でも継続しやすいプログラムで、宿題もあります。

### ▼対象

- ・65歳以上で医師からの運動制限がない人
- ・介護保険による通所型サービスを利用していない人
- ・今まで参加したことがない人

### ▼定員

先着20人

### ▼申込方法

電話

### ▼申込開始日

12月12日(月)

### ▼持ってくる物

- ・運動靴(室内用)、筆記用具、タオル、飲み物、参加費(1回につき200円)
- ※動きやすい服装で来てください



日	とき	ところ	内容	
1月11日(水)	午後2時~4時	野々島市民センター 体育館	体力測定(自分自身を知る)	
1月18日(水)	午後2時~3時30分		足の筋力トレーニング①	
1月25日(水)			歩き方講座(自分の足で歩くために)①	
2月1日(水)			ふまねっと運動(頭と足の機能トレーニング)①	
2月8日(水)			リズム運動(音楽に合わせた全身運動)①	
2月15日(水)			まちを歩こう①(参加者アンケートで場所を決定)	
2月22日(水)			足の筋力トレーニング②(①をレベルアップして実施)	
3月1日(水)			歩き方講座②	
3月8日(水)			ふまねっと運動②	
3月15日(水)			リズム運動②	
3月22日(水)			午後2時~4時	体力測定(効果の確認)

## 素敵な人生・素敵なパートナー

男女共同参画推進懇話会

委員 中村俊輔さん

男女共同参画推進懇話会の委員をして二期目になります。懇話会の活動では、SDGsの取り組みやジェンダー平等、女性活躍などについて学ぶ機会がありました。

特に、一期目の懇話会で意見を申し出て推進した『パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度』が、来年4月に本市で導入予定となったことは、喜ばしい成果です。

私が、パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度やSDGsなどの活動事例で参考にしているのは、スウェーデンでの取り組みです。北欧は税金や物価が高い代わりに高福祉というイメージが強かったため、北欧の国・スウェーデン在住の日本人がユーザーで配信する動画を探して視聴しました。

スウェーデンでは、同性婚が法整備されていて二人のパパがいる家庭があったり、資源物の分別が100種類以上あったりするな

ど、日本との違いに驚きました。

特に、国民の男女平等、SDGs、政治などに対する関心の度合い

は、現在の日本のものとはかなりの差がついているのではないかと感じます。

動画によると、スウェーデンでそれらの関心の度合いが高くなっている背景は、子どもの頃から、性別に偏らない教育や環境循環の原理・原則に関する教育を受けているため、ということでした。

当然だとは思いますが、教える側の意識、知識が伴わないと子どもたちには伝わりません。懇話会の活動を通して、自らが意識・知識を習熟させ、少しずつでも子どもたちに伝えていけるように努力したいと思います。

1月21日(土)には御代志市民センターで『気づきうなずきフェスティバル』が開催されます。今月号の裏表紙に詳しい内容があります。ぜひ参加して、皆さんも『パートナーシップ・ファミリーシップ』について学ぶ機会にしてください。

## 集落内開発制度の運用が変わります

●問い合わせ先 都市計画課 都市計画班 ☎(248)3855



近年の頻発・激甚化する自然災害に対応するため、都市計画法などが一部改正されました。市街化調整区域内の集落内開発区域での開発行為に関する運用が令和5年4月1日から変わりますのでお知らせします。

### 都市計画法の改正の概要

集落内開発区域から一定の浸水想定区域を原則除外とされた。ただし、安全上および避難上の対策を行なう場合は、開発行為を認める。

### ▼本市の該当区域

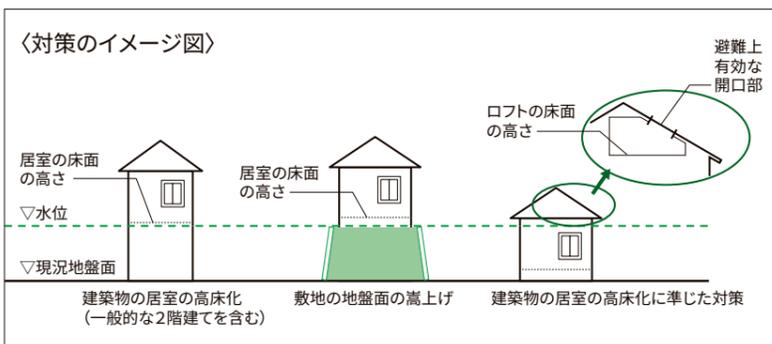
本市に、該当区域はありません。

●一定の浸水想定区域は、想定最大規模降雨(L2)に基づく想定浸水深が3m以上の区域とする。

・該当区域でも、安全上および避難上の対策を行なうことで、開発行為を認めることとする。

・避難可能な居室などの床面の高さが、想定浸水深以上となる以下のような対策を想定。(下図参照)

- ①居室の高床化
- ②敷地の地盤の高上げ
- ③居室の高床化に準じた対策(居室と同等の居住性があり、直接



### ●県の問い合わせ先

県建築課 宅地耐震化・指導班 ☎333-2542

外部への避難が可能な空間を確保)運用基準の詳細については、県土木部建築住宅局建築課ホームページをご覧ください。

熊本県都市計画法 運用基準 で検索。

### こんにちは

## こちら消費生活センターです

●問い合わせ先 消費生活センター(総務課内) ☎(248)5442

相談受付時間 平日 午前10時~午後4時



### パソコン画面の偽警告に注意しましょう

#### 相談事例

パソコンでインターネットを利用していたところ、突然警告画面になり「ウイルスに感染した。電話するように」と大手パソコンサポート事業者名と電話番号が表示された。表示された番号に電話をかけたところ、カタコトの日本語で「ウイルスに感染しているのでウイルス除去に1万5千円かかる」と言われた。電話の相手の指示どおりに電子マネーをコンビニで購入し記載された番号をパソコンに入力した。すると「処理に失敗した。後で返金するのでもう一度購入して」と言われた。不審に思い電話を切った。返金は求めないがパソコンが正常なのか確認したい。

#### 相談者への対応

(60代 男性)

パソコンメーカーのカスタマーセンターが独立行政法人情報処理推進機構(IPA)の安心相談窓口相談するよう案内しました。

返金は求めないということでしたが、電子マネー発行会社へ残高の確認をしてみよう伝えました。

#### アドバイス

相談事例を『サポート詐欺』と言います。これは、インターネットの使用に「ウイルスに感染している」などと偽警告画面や偽警告音を出して電話をかけさせ、有償サポートなどの契約を迫る手口のことです。まずは、警告音や警告画面は本物かどうかを疑いましょう。

最近では電子マネーで料金を支払うよう指示されるケースが増えていきます。被害に遭ったら電子マネー発行会社に『サポート詐欺』に遭ったことを伝えましょう。支払い方法がクレジットカードだった場合は、カード会社に相談してください。

トラブルに遭った場合や不安に思ったら消費生活センターへご相談ください。



▲消費生活センター