

職場対抗「歩キング」選手権 梅雨にも負けない熱い「歩キング」合戦！最終報告！

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付けて推進しています。

健康づくりに時間を割けない働く世代を対象に、6月の1カ月間実施した「第2回豊岡市「職場対抗」歩キング」選手権」の最終結果を報告します。

《場対抗「歩キング」選手権最終結果》

順位	チーム名	事業所名・職場名
1	小西整形外科医院	小西整形外科医院
2	Nice Heavens	全但バス但馬ドーム
3	チームたいよう	太陽ケーブルテック(株)加工製造部
4	りえちゃん♡くみちゃんとcoworker	日高第2放課後児童クラブ
5	CoCoLo	CoCoLoゼミナール

※全20チームの皆さんが参加しました。



小西整形外科医院
合計歩数 4,112,678歩

参加したら、こんなに

うれしい変化が！

- 体重が2kg減った。ベルトの穴が一つ小さくなった。
- 歩くことが苦じゃなくなった。

○共通の話題で笑顔が増え職場の雰囲気が高まった。
○団結力が高まった。

今日からできる「歩キング」のコツ

○休日は自分の時間がないため、仕事中に歩くことを意識した。

○趣味のジョギングに、歩くことを追加した。

○歩数計を見せ合い、お互いにお尻をたたき合った。メンバー間での競争意識も芽

生えた。

○犬の散歩コースを遠回りにした。犬が散歩を嫌がるようになったが…。

○一人では心が折れそうだったが、夫婦で歩くと楽しくなった。

第3回選手権を開催

第3回豊岡市職場対抗「歩キング」選手権を開催します。

▼内容 10月の1カ月間のチーム全員の総歩数を競う(歩数計を貸与)。

※上位3チームにはお食事券をプレゼント！

▼対象
○市内に住所を置く事業所(先着20チーム)

○職員(社員)5人で1チーム

▼申込み 9月5日(月)～16日(金)に、専用のエントリー用紙で申込み

※詳細は、市ホームページをご覧ください(8月下旬に掲載予定)。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

こちら鳥獣害対策員です2016③ ～となりのツキノワグマ～

市では、鳥獣害対策を強化しています。このシリーズでは、市が実施している鳥獣害対策や、知っていると役に立つ情報などを、市の鳥獣害対策員が紹介します。隔月で奇数月号に掲載しています。

《問合せ》農林水産課 ☎23-1127

クマに逃げる余裕

今春の東北での事故以来、ツキノワグマが過剰に怖がられていくように思います。彼らの生息地は山奥と思われていますが、豊岡では里山の動物であり、山の深い東北よりは、身近な存在です。

昔はクマの行動が大胆になる前に果樹が収穫されていましたが、追い払う人もいなくなり、犬の放し飼いや禁止されたことから、柿の時期など集落内部にまで入り込むようになりました。豊岡のクマと人里の1年を見てみましょう。

○4月。体力の弱った年配のクマが里周辺で餌を探すためにシカやイノシシの罠に入りやすくなります。

○5～6月。オスが発情期に入り、メス探して道路を頻りに横断します。その際に大きなオスを恐れるメスや子グマ、小さなオスなどが里に逃げてきます。

○梅雨の終盤～盛夏は、涼を求めて川沿いに現れます。経験の少ない若いクマは昼間にも出てきます。スイカやカボチャ、サワガニなどを求めての出没も増えます。

○お盆過ぎ～晩秋は果樹を求めての出没が増えます。

○降雪期は、冬眠しない個体が歩き回って食料を探すため、里周辺で足跡が目撃されます。

このように、1年を通じて人里近くで生息しているにもかかわらず市内での事故が少ないのは、彼らの方が人を怖がって生活しているためでしょう。クマと出会わないコツは、クマに逃げる余裕を与えることです。山沿いでの自転車、ランニング等は危険ですのでご注意ください。

Advisory Service For Foreign Residents

市では、外国人生活相談窓口を開設しています。
 ここでは、市内の在住外国人に向けた情報を発信していきます。
 秘書広報課 ☎23-1114

NO.2 Toyooka City Disaster Prevention Handbook

In the case of disasters such as earthquakes or typhoons, we have made a "Disaster Prevention Handbook". This handbook contains information such as a list of things to prepare and advice on how to evacuate etc. Below you can see the list of "Items for your Emergency Bag", which is shown in the handbook. This handbook is written in English and simple Japanese. It can be taken for free from City Hall etc.

その2 防災ハンドブック

地震や台風のような災害が起きたときのために、事前に準備することが大事です。市では「防災ハンドブック」を出しています。ハンドブックには逃げる準備や方法などが書いてあります。ここではハンドブックの中の「非常用持ち出し袋に入れておくといいもの」を紹介し、ハンドブックは日本語と英語で書いてあります。市役所などで無料で配っています。

●List of "Items for your Emergency Bag"

非常用持ち出し袋に入れておくもの

- Cash お金
- Copy of driver's license 運転免許証のコピー
- Copy of health insurance card 健康保険証のコピー
- Copy of passport パスポートのコピー
- Copy of Resident card 在留カードのコピー
- Dry biscuits カンパン
- Canned food 缶詰食品
- Dried foods 乾燥食品
- Mineral water (approx. 2 to 3 liters per person per day) 水(1人につき1日2~3L)

- Can opener 缶切り
- Portable radio 携帯用ラジオ
- Standby battery 電池
- Flashlight 懐中電灯
- Underwear 下着
- Thick cotton gloves 軍手
- Towels タオル
- Tissues ティッシュ
- Rainwear 雨具
- Lighter ライター
- Plastic bags ビニール袋
- Medicine 薬

Inquiry: Secretarial and Public Relations division, Advisory Service (問合せ: 秘書広報課 外国人生活相談) ☎23-1114 E-mail: advisory-service@city.toyooka.lg.jp

消費生活相談員の知恵袋 3



「お試しのつもりが定期購入になっていたネット通販」
 インターネット通販で「お試し」「初回○○円」の言葉に引かれ健康食品などを安く買ったつもりが、知らない間に定期購入になっていたというトラブルが急増しています。解約を申し出ようとしましたが「初回価格がつかない」「初回価格でなく通常価格を請求された」という相談が多く寄せられています。

◆契約内容や解約条件を確認しましょう。

「お試し」「初回○○円」という言葉に飛びつかず、複数月の定期購入が条件になっていないか、途中で解約するときには通常価格での精算が条件になっていないかなど、注文前によく確認しましょう。

これらのサイトでは、定期購入であることが画面をスクロールしないと表示されない場合や、注文確認画面に、支払総額が書かれていないケースがよく見受けられます。商品の説明や確認画面が不十分のために消費者が勘違いして申し込んだ場合は、契約の無効や取り消しを主張することができます。

おかしいなと思ったら、すぐに豊岡市消費生活センターに相談してください。

《豊岡市消費生活センター》
 ▼相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時
 ▼相談場所 生活環境課内

▼電話相談 ☎21-9001

「ダイエット効果あり」というサプリメントが、お試し価格500円だったのですが、スマートフォンから注文した。一度きりのつもりだったが、2回目の商品が届き3800円のコンビニ振込用紙が入っていた。業者に電話すると「初回500円、2回目以降3800円で4回以上継続が条件の定期購入である」と説明された。初回だけで解約するなら通常の単品価格6500円との差額、6000円を支払うよう言われた。