

障がい者への虐待をなくしましょう

虐待は、特定の人や家庭、場所ではなく、どこでも起こりうる問題であり、虐待だと認識されずに起こっている恐れがあります。障がい者の尊厳を脅かし、自立や社会参加を妨げる虐待は重大な問題です。障がい者への虐待に気付いた場合は、市の担当窓口などへの通報が法律で義務付けられています。

○家族にお金を取り上げられ、自由に使えない

どんな虐待があるの

- 身体的虐待
 - たたかれる
 - 部屋に閉じ込められて、外に出られない
 - ベッドに縛り付けられる
 - 無理やり食べ物を口に入れられる
- 性的虐待
 - 裸にされる
 - 体を触られる
- 心理的虐待
 - 仲間外れにされる。または話し掛けても無視される
 - 「バカ」「アホ」などの言葉を浴びせられる
- 放棄・放置(ネグレクト)
 - 病気になるっても病院に連れて行ってもらえない
 - 極端に食事や水分が与えられない
 - 部屋の掃除がされず、ごみも放置されたまま、不潔な状態で暮らしている
- 経済的虐待
 - 働いたのに賃金がもらえない
 - 職場で不当に長時間労働を強いられる

◆ 虐待を受けた人、障がい者への虐待に気付いた人は、左記の通報窓口に通報してください。

【問い合わせ・相談・通報窓口】
 ▽本庁障がい福祉課
 (☎24-2111内線517)
 ▽各総合支所健康福祉係
 大迫 ☎48-2111内線273
 石鳥谷 ☎45-2111内線225
 東和 ☎42-2111内線221
 ※夜間・休日は市役所本庁(☎24-2111)へ
 ▽障がい者110番(岩手県)
 (☎019-6399-6533)

市民生活コーナー

当選金の受取手数料としてお金をだまし取る手口に注意!

■どんな相談があるの?

○スマートフォンに「1億円が当選した」とのメールが何度も届くので、本当に当選したかもしれないと思ひ返信した。当選金を受け取るには登録料が1万円かかると言われ、指示されるままに電子ギフト券をコンビニで

購入し、その番号を写真に撮って送信した。その後手数料などの名目で請求があったため応じたが、当選金は受け取れなかった。心当たりのないメールやショートメッセージサービスが届き、トラブルに遭うケースが増加しています

■注意することは?

○「有料サイトの料金が未納」「当選したのでお金もらえる」など、心当たり

のないメールなどは詐欺の手口です。開かずにごに削除するようにしましょう

○安易に連絡してしまうと

金銭を要求されたり、個人情報を出されたりする可能性があります。メールの内容には反応しないようにしましょう

■困ったときは?

○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111内線259)へ

健康コラム

寝る子は育つ

「寝る子は育つ」ということわざがありますが、これは医学的にも正しいことをご存知でしょうか。子どもの健やかな成長や発達に欠かせない重要な役割を果たすホルモンは、夜寝ている間に多く分泌されています。



●こんなに大切。ホルモンの働き

- 骨や筋肉の成長を促し、身長を伸ばします
- 体力を回復させ、病気の抵抗力や免疫力を高めます
- 脳を休ませ、記憶の整理をします
- 情緒の安定を図ります
- 一日の体のリズムを整えます
- 思春期の性成熟の低年齢化を防ぎます
- 肥満や生活習慣病を予防します

●睡眠のゴールデンタイム

このように大切な働きをするホルモンの分泌が最も盛んになるのは、午後10時～午前2時で、この時間に熟睡していることが重要です。そのためには午前6時～7時には目覚めて朝の光を浴び、午後8時～9時には電気を消して眠りにつくことが大切です。

早起き、早寝のリズムをつくり、よく食べ、よく遊び、よく寝て、健やかな成長を促しましょう。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)



地域おこし協力隊

- 農業分野担当 櫻庭 伸也 -

昨年10月に東京から移住して1年がたとうとしています。大好きな登山や温泉に気軽に行ける豊かな自然環境、伝統ある祭り、花火大会など花巻の魅力に触れながら、充実した毎日を過ごしています。

今回は、私が業務でサポートしている農業系事業の一つ「食の創り手現場マッチング・PRプロジェクト」を紹介します。買い手が望むものをつくりあげ、提供していくことを目的とした同プロジェクト。14組の市内生産者と、東京の飲食店経営者、シェフ、デザイナー、流通業者の皆さんが複数回のイベントを通して交流を深めてい



ひばり農園(東和町前田)で開かれた圃場ツアー。同農場で育った珍しい野菜に関心が集まりました

きます。

8月には市内生産者の圃場ツアーを2日間にわたり実施しました。初めて花巻を訪れた東京の皆さんは生産者の農業への熱い思いに共感。「とてもいい交流ができた」「現場に来ることは大切」「うちのお店で使ってみたい」などの声が上がりました。

この事業を通して、東京のパティシエとスイーツの共同開発を進めている生産者もいます。生産者たちの活動をぜひ応援してください。