相談窓口から はい！ニッコリ

震災に便乗した悪質商法に注意！

大規模な地震の後には、地震災害に便乗した悪質商法が横行します。これは、被災地だけでなく他の地域でも発生します。

耐震診断・耐震工事や、停電への不安に乗じたソーラーシステムなどの訪問販売などさまざまです。頼んでもいないのに押しかけてきて、しつこく勧誘する業者には注意してください。契約を勧められても、その日その場で契約しないで、十分に検討しましょう。

便乗商法が疑われる事例

○公的機関を思わせる名称で「家屋の診断をします」と訪問してきた男性に、高額な耐震工事を勧められた。

○「被災地に送るために古い布団を集めている」と訪問してきたので、布団を見せると「いい布団なので打ち直したほうがいい」と高額な布団のリフォームを勧められた。

○「北海道産のカニを半額で買わないか。売上金の一部を震災の義援金にする」と電話勧誘があった。

○「被災地への義援金として、貴金属の売却代金を寄付したい。貴金属を売ってほしい」という不審な電話がかかってきた。

問 生活相談課　☎(25)8125

ごみ減量大作戦

分別はあなたの手で

高島市のごみ分別は「燃えるごみ」と「燃えないごみ」です。

なんでも「市指定のごみ袋」に入れて捨てれば大丈夫と感じておられる方があるようですが、そんなことはありません。

しっかりあなたの手で「燃やせるごみ」と「資源になるごみ」に分別してください。

あなたのひと手間で、「ごみ減量」が実現できます。

高島市ごみ減量大作戦推進協議会

高島市ごみ減量フォーラム

▼日　時
5月29日（日）
13時30分～

▼場　所
高島市民会館

▼内　容
・ゴミ処理の現状（映像）
・紙ごみ減量標語表彰式
・講演会など

市では今年度から3年間、「高島市ごみ減量大作戦～紙ごみ減量プロジェクト～」を実施します。この事業は皆さんの協力がなければ成功しないことから、区・自治会・企業、事業所、教育機関・その他各種団体等を結集した「高島市ごみ減量大作戦推進協議会」を発足します。今回、設立にあわせ、高島市ごみ減量フォーラムを開催します。

この事業の成功のカギを握るのは皆さんのご協力です。ぜひご参加ください。

問 環境政策課　ごみ減量推進室　☎(25)8123

体育指導委員通信 “運動しよう”

体力テスト紹介 Part 2

～自分の体力年齢に興味をもちましょう～

今回は、新体力テストの中から３項目をご紹介。各年齢共通の項目「長座体前屈」と年齢区分のある「反復横とび」「開眼片足立ち」です。

皆さんぜひやってみて、自分の体力年齢を調べてみましょう。

長座体前屈（共　通）

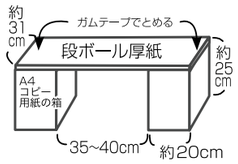
1 始めの姿勢は、両脚を箱の間に入れ、長座姿勢をとります。壁に背・尻をぴったりとつけます。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が厚紙の手前端しにかかるように置き、胸を張って両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばします。

2 始めの姿勢をとったときの箱の手前右または左の角にものさしの零点を合わせて置きます。

3 両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせます。このとき膝が曲がらないように注意します。

4 始めの姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をものさしから読み取ります。

★箱は段ボールで作ります。



反復横とび（20歳～64歳）

1 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すか触れるまでサイドステップします。

2 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインをまたいだ回数を数えます。

開眼片足立ち（65歳～79歳）

1 素足で行います。

2 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確かめるため、片足立ちを左右について行います。

3 支持足が決まったら両手を腰に当てて、「片足をあげて」の合図で片足立ちの姿勢をとります。

4 片足立ちの持続時間を計測します。

★足の高さは5cm以上です。

▼全国平均値

	年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
長座体前屈（cm）	男	46.5	44.0	42.9	41.9	41.4	40.8	40.2	39.4	38.3	37.6	36.8	34.7
	女	45.6	44.8	43.7	43.6	43.4	43.3	42.9	42.2	41.6	40.9	39.5	37.6
反復横とび（回）	男	52.9	51.1	49.4	48.2	47.3	46.0	44.0	40.9	37.9			
	女	43.7	42.6	42.1	42.4	41.9	41.0	39.0	36.5	33.3			

	年齢	65-69	70-74	75-79
開眼片足立ち（秒）	男	82.0	67.2	48.4
	女	77.5	60.3	40.7

問 市民スポーツ課　☎(32)4459