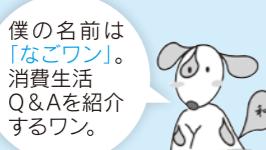


消費生活Q&A



~今回のテーマ~

副業のためにお金を借りるのは危険!



インターネットを見ていたら『副業』『簡単』『稼げる』の広告が表示されたので、広告をクリックしてメッセージアプリを登録したんだ。そのあと電話で説明を受けたら「スクール代金200万円支払うと簡単に月額150万円稼げる。スクール費用は消費者金融で借り入れするように。」と指示されたけど、本当に稼げて借金も返済できるのかな?



「簡単に稼げると説明を受けて消費者金融で借り入れたけど、実際は稼ぐことができず借金の返済だけ残った。」という副業に関するトラブルが多いんだワン。



お金を稼ぐために借金するっておかしい気がするけど…。トラブルに巻き込まれないためにはどうしたらいい?



簡単に稼げるようなうまい話はないんだワン。勧誘トークをうのみにせず、冷静によく考えることが重要だワン!
 ・契約する前に事業者について調べる。
 ・遠隔操作アプリを安易にインストールしない。
 ・お金を稼ぐためにお金を借りない。
 簡単に稼げる話はないと心得て、契約する前に誰かに相談する事だワン。
 契約後、不安に思った場合はお金を振り込む前に消費生活センターに相談することだワン。

nagomi
お知らせ
news日本遺産の日 菊池川流域
日本遺産パネル展開催のお知らせ

問 社会教育課 文化係 ☎0968・34・3047

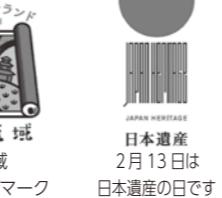
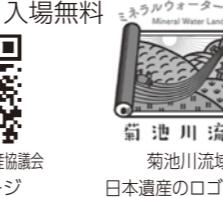
「日本遺産」とは、文化庁が平成27年度から開始した事業で、各地にある文化財をまとめるストーリーを作り、観光振興や地域活性化につなげていくことを目的としています。菊池川流域4市町（玉名市・山鹿市・菊池市・和水町）では、平成29年に“米作り、二千年にわたる大地の記憶～菊池川流域「今昔『水稻』物語」～”が認定されました。

文化庁及び日本遺産連盟は、日本遺産に対する理解と関心を高めることを目的に、2月13日を「日本遺産の日」としています。関連行事として4市町、歴史公園鞠智城・温故創生館、県立装飾古墳館の各会場でパネル展を開催します。ぜひご覧ください。

▶期 間：2月13日㈮～2月23日㈰まで

▶場 所：和水町三加和公民館

▶料 金：入場無料

菊池川流域日本遺産協議会
ホームページ

菊池川流域

日本遺産
2月13日は
日本遺産の日ですnagomi
お知らせ
newsマイナンバーカード
出張サービスのおしらせ

問 住民環境課 戸籍住民係 ☎0968・86・5727 (直通)

役場への来庁が難しい方（後期高齢者・障害をお持ちの方）を対象に、役場職員が個人宅に出向き、マイナンバーカードの申請、更新の手続をサポートします。

出来上がったマイナンバーカードは、
基本ご自宅へ郵送します。

お一人様からお申し込みできますので、お気軽に電話ください。

- 申請対象
- ・マイナンバーカードの新規申請・更新申請
 - ・電子証明書の更新申請（更新のお知らせが届いた方）
 - ・暗証番号再設定

▶日 時：2月15日㈰ 午前9時～正午
 ▶申込期間：2月2日㈪～2月10日㈫
 (月～金 午前8時30分～午後5時15分まで受付)
 ※申し込みがない限り役場から電話によるお問い合わせやアポなし訪問をすることはありません。
 不審な電話があった場合は役場又は警察にご相談ください。

nagomi
お知らせ
news

脂肪肝の原因になる食べ物は「脂肪」よりも「糖」！

問 保健子ども課 保健予防係 ☎0968・86・5730

日々体内に入る糖質が多いと、余分な「糖」は「脂肪」に変換されて肝臓に蓄積されます。

血液検査で見える肝臓の状態！



検査項目	基準値	
AST (GOT)	30U/L以下	ALTが20以上の場合は、脂肪肝の可能性があります。
ALT (GPT)	30U/L以下	ASTやALTが基準値以上の場合、肝臓の細胞が破壊されており、肝炎の可能性があります。
γ-GTP	50U/L以下	γ-GTPは、解毒作用に関与していて、アルコールや薬や脂肪肝などに影響を受けています。

脂肪肝を改善するための参考動画

肝臓にとっての最大の毒は



肝臓を壊さないお酒の飲み方



動画をチェック！



脂肪肝は、肝炎や肝硬変・肝がんの入り口であり、放置すると戻れないほどに進行してしまいます。

まだ戻れる脂肪肝のうちに改善しましょう★

～脂肪肝を改善するには～

- 1日1回体重を記録する
- 野菜を2倍に
- 飲み物は水かお茶
- 大豆、魚、鶏を優先的に摂る
- 超加工食品※1を減らす
- 運動を1日30分（有酸素運動※2）

※1 超加工食品：ポテトチップス・菓子パン・カップ麺等

※2 有酸素運動：ウォーキング・ジョギング・水泳等

アプリを活用して
健康づくり

くまもと健康アプリとは
各種健診の受診やウォーキング等、日々の健康づくり活動を「健康ポイント」として貯めることができ、活動成果によって抽選でプレゼントが当たるスマートフォン専用アプリです。
詳しくは、二次元コードから専用ホームページをご覧ください
お問い合わせ 「くまもと健康ポイント事業」運営事務局 ☎0120-040-037



肝臓は我慢強い
「沈黙の臓器」です。
数値を知り、早めの対策が安心☺