

団体・サークル紹介 No.7

真岡市で活動している、市民活動団体やボランティアなどの紹介です



栃木県シルバー大学校 中央校同窓会真岡支部

会員相互の福祉と親和を図りながら、地域で多様なボランティア活動を行い、地域福祉に貢献することを目的としています。主な活動としては、施設援助ボランティアと施設慰問ボランティアがあります。特に施設慰問ではプロ顔負けの活動により、好評をいただいています。これからも学習を重ね、精進したいと思います。

施設援助 ボランティア

市内特養3施設と児童養護施設で、清掃作業や支援作業等を実施



施設慰問 ボランティア

保育園や老人施設、自治会等で、歌、マジック、楽器演奏等の演芸を実施



【問い合わせ】 コラボレーもおか ☎ 81・5522 FAX81・5558 (月曜・祝日休館)

【健康コラム No.19】

元気アップ！通信

10月はピンクリボン月間

～乳がんで悲しむ人を一人でも減らしたい～

乳がんとは

日本人女性の約11人に1人がかかると言われている女性で最も多いがんです。乳腺にできるため乳房だけではなく、脇の下や鎖骨など広範囲で発症する可能性があります。

乳がんは・・・

検査でしか発見できないような初期のがんで95% 1cmのしこりで90%助かると言われています！

がんは早期発見が大切！

- 定期的な検診受診
真岡市では30歳より乳がん検診の補助を行っています。
- 毎月1回の自己触診

◆自己触診のポイント◆

- 生理終了1週間後、閉経後は日を決めて実施
- ① 見てチェック (以下の異変がないかどうか)
乳房：左右の形や皮膚の状態の差・ひきつれ・くぼみなど
乳頭：湿疹・ただれ・血液交じりの分泌液 など
 - ② 触ってチェック (痛みが伴わないよう指の腹で)
乳輪から乳房全体・わきの下や鎖骨まで全体的に指の腹で触って、こりこりしたものはなか

何か変だなと思ったらすぐ病院へ

【問い合わせ】 健康増進課成人健康係
☎ 83・8122 FAX83・8619

社会福祉協議会だより

8月に寄付をしてくださった方々 (敬称略) ありがとうございます。

善意銀行

物品預託

高橋光子 …… タオル 364 本 / 紙おむつ
スマ・切り絵クラブ …… タオル 100 本
(一社) 真岡法人会真岡支部女性部 …… タオル 526 本

金銭預託

そば処花總・真岡落語研究会 …… 7,500 円
匿名 …… 3,000 円



【申し込み・問い合わせ】 社会福祉協議会
☎ 82・8844 FAX82・5516

あの日 あのころ

第378回

木下 徳義さん
(下大沼在住・78歳)



▲長崎旅行にて

私は青森県の津軽平野にある、太宰治の出身地として有名な五所川原市出身です。学校を卒業した後、地元の農協に就職し、事務作業のほか、野菜や米俵の運搬などの力作業も行いました。当時は6月になると、菜種が集荷され、麻袋に60kgずつ詰めて供出しました。米と違って一粒が小さい菜種の袋はとても持ちにくく、運ぶのに苦労しました。24時間体制の勤務で身体的に大変ではありましたが、訪れる農家の方との世間話で何より元気をもらうことが



過去の経験は今につながっている

できたとともに、若かった自分にとって勉強にもなりませんでした。今でもふとした瞬間に、当時話したことを思い出します。

20歳になった頃、都会への憧れもあり、横浜にある自動車メーカーに転職をしました。機械があまり普及していなかった当時は、手作業で車を組み立てたため、かなりの肉体労働であり、終業後立てなくなることもありました。そのときの上司が趣味で卓球をしていて、よく昼休みに誘ってくれました。田舎から出てきて右も左も分からない自分にとって、とてもうれしかったことを覚えていません。職場のみんなで卓球をしているうちに、気持ち打ち解け、一丸となって働くことができました。

横浜で10年働いた後、栃木へ転勤となりました。その頃になると機械化が進み、作業が随分と楽になりました。その一方で、組み立てる車の種類が100以上に増え、それぞれに必要な部品の種類や部品がある棚の場所を覚えたり、組み立てやすくコンベアーに並べたりするのに苦労しました。創業して間もない工場であったため、その後のことを考えて、陳列棚の整理など職場環境の改善に努めました。完成まで試行錯誤を重ね、なんとか効率的に働ける仕事場を作れたと思います。それから作業がスムーズになり、自分たちが作った車が公道を走る姿を見るのが楽しみにになりました。

定年後は、趣味を楽しむ時間が増えました。若い頃、上司に誘われて何気なく始めた卓球ですが、いまだに好きで続けており、地域で卓球チームを立ち上げました。そのチームは今も継続していて、うれしく思います。農家の方との世間話の件を含め、昔経験したことは今につながっていて、無駄なものはないのだと実感しています。

消費生活センターメモ

シリーズ 424

アダルトサイトの二次被害

《事例》
スマートフォンを使ってアダルトサイトを見ようとしたら、突然「登録完了」となり、高額の料金を請求する画面が出た。慌ててインターネットで「消費者センター」を検索し、相談窓口で電話を掛けると、探偵業者につながり「解決するのに5万円かかる」と言われた。

アダルトサイトのトラブル解決のため、自治体の消費生活センターに相談したつもりが実際に探偵業者に連絡していた、というケースが多発しています。

相談の多くは、「一方的に会員登録され、料金を請求された」といったものです。サイト側が有料サービスであることを明確に表示していない場合は、契約は成立しておらず、支払い義務はありません。そのため、サイト業者には連絡をしない、支払いをしないことが一番の対処法であり、探偵業者に解決を依頼する必要はありません。

探偵業者は弁護士と違って、消費者の代理人となり、有償でサイト業者と「返金」や「解約の交渉」を行うことは認められておらず、あくまでサイト業者の所在地やIPアドレス等の調査を行うだけとなります。依頼後にキャンセルを申し出ると、「調査のために人件費や交通費がかかっている」などと主張され、「返金可能」などの広告や説明をうのみにせず、落ち着いてお住いの自治体の消費生活センターに相談しましょう。

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料