



新年、きょうとうまくいく本特集！



読んでみませんか？  
こんな本

「少女ポリアンナ」

エレナ・ポーター／著 角川書店  
両親を亡くした11歳のポリアンナは、気むずかしい叔母のもとに引き取られることに。  
どんなにつらいことがあっても父親と約束したうれしい探しゲームで元気になるポリアンナと接していくうちに、周囲の大人たちの心が変わっていくお話です。



「世界お守り大全」

デズモンド・モリス／著 東洋書林  
不思議に満ちた癒やしグッズ大全。世界各地のさまざまな魔除けや護符、それぞれのいわれや起源、機能・効能を美しいカラー図版とともに紹介。きつと、あなたのお気に入りのボディガードが見つかるはず。



「すべてがうまくいく」

毎日楽しくなる魔法のフセン術  
駿井 麻里／著 秀和システム  
思いついたらその場でフセンに書いて見やすい場所に貼るだけ！  
忘れ物防止やスケジュール管理、苦手なことや日々の小さな困りごとの解消、人間関係の悩みの解決、セルフカウンセリングなどに役立つフセン術を紹介します。



問袋井図書館 042-553255



災害時の健康ガイド

◇災害時のクラッシュ症候群

クラッシュ症候群とは、がれきなど重いものに腰や腕、腿などが長時間挟まれ、救出された時に圧迫された部分が解放されると、血流を通じて毒素が全身へ広がり、心臓を止めたり腎不全を引き起こしたり、時には死に至る症状です。  
阪神・淡路大震災では、クラッシュ症候群により死亡した例が多数報告されています。

▽クラッシュ症候群の見分け方

救出された直後は、症状が特にないことが多く重症でも分かりにくいため見落とされてしまうがちですが、次の1〜3あてはまる場合は、クラッシュ症候群が疑われます。

1 2時間以上挟まれていた。

2 挟まれた部分の感覚が全く動かない。

3 尿に血が混じり、茶色の尿がでる。

▽クラッシュ症候群を防ぐために

クラッシュ症候群を防ぐためには、がれきなどに挟まれている時間が長くないようにする必要があります。皆で力を合せて、被災者を早期に救出することが大切です。

もしクラッシュ症候群が疑われる場合は、できるだけ早く医療機関で点滴や人工透析を行う必要があります。

また、災害時に家具の下敷きとなるのを防ぐために、日ごろからタンスや棚などが地震の際に倒れないよう、固定しておきましょう。



問健康づくり政策課検診推進係 042-77275



防犯のまちづくり

◇振り込め詐欺に注意しましょう！

振り込め詐欺などの手口は日々巧妙化し、被害が後を絶ちません。袋井警察署管内では今年に入り4件の被害が発生しました。お金に関する話が出たら「あやしい」と思い、家族や知人、警察に相談するようしましょう。

還付金詐欺：市役所や税務署など公的機関の名前を使って、還付金があると電話をかけてきます。ATMの操作を求められたら詐欺だと思いきょう。還付金は、ATMで手続きをすることはありません。



架空請求詐欺：有料サイトの利用料や情報料など架空の事実を口実にした文書を送り付け、金品をだまし取る手口です。身に覚えがなければ内容を無視し、一切連絡をしないようにしましょう。

融資保証金詐欺：チラシやメールなどを送りつけ、低金利で高額な融資を勧誘。保証金や手数料の名目で現金振込を要求する手口です。融資の前にお金を支払わせることは、絶対ありません。このような低金利で高額な融資を勧誘するのはマミ金融なので、お金を借りないようにしましょう。

投資名目の詐欺：知らない業者から未公開株や社債、外国通貨やホテルなどへの投資を誘う手口です。これらのパンフレットが送られてきたり勧誘の電話がきたりした場合はしっかりと断りましょう。「もつ（け）話」にのせられないようにしましょう。

問市民協働課協働推進室 044-31107  
袋井警察署生活安全課 041-0110(代表)