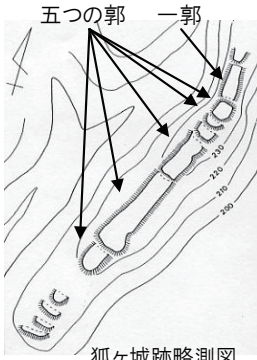


河内の散策(78) 狐ヶ城跡 きつねがじょう

今回は、野登呂の狐ヶ城跡を紹介します。この城は中世の山城で、藤の木団地より眺めると丸印の小山です。昔はお花見場であつたと古者は懐かしそうに話されました。



城の遺構は南北に細長く、東西両斜面とも急傾斜の尾根上にあります。一郭は10m×10mの規模で、北下に20m×7mの郭を設けていますが、その北上は境がはつきりしていません。一郭の南には5つの郭が階段状に続いています。その南には畑跡と思われる段が続き、最南端に五輪塔があります。一度、散策されてはいかがでしょうか。



狐ヶ城跡略測図
広島県教育委員会

文責 杉田精司

STOP! 特殊詐欺

「ワンクリックで登録完了」
それはありません!

最近、ワンクリック詐欺の手口により被害に遭う方が、老若男女問わず増えていきます。

ワンクリック詐欺とは、インターネット上でサイトを閲覧している時に、利用者側に会員登録の意思がないのに、あるボタンを押しただけで、突然「登録完了」のような画面が表示されて、会員登録料などと称して、その支払いを請求されるというものです。

★正規のサイトに掲載されている広告

★サイトにアクセスしようと年齢認証ボタンを押した時

★動画の再生ボタンを押した時

★などにこのような画面が表示されることがあります。

しかし、会員登録をした覚えがないのに、このような画面が表示されて料金を請求されたのであれば、それは間違いなくワンクリック詐欺の手口であり、一切支払う必要はありません。

電子消費者契約法により、登録の意思がないのにボタンを押してしまったら、分かりにくい表示だった場合は、その契約は無効と認められています。



良い眠りで元気な生活を♪

この時期を元気に過ごすために、睡眠は大切です。睡眠は、心と身体の健康に重要な働きがあります。

★快眠と生活習慣

快眠のための生活習慣には、「運動」や「入浴」のように習慣そのものが直接的に快眠をもたらすものと、間接的に、良い習慣で体内時計を24時間に調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身に付いて快眠が得られるものがあります。このための習慣として「光浴」があります。これらの習慣はそれを行うタイミングが重要なことも分かっています。

★運動と快眠

国内外の疫学研究において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。とくに睡眠の維持に習慣的な運動の効果があるようです。運動の内容も、1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きする有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良いでしょう。また、運動のタイミングが効果的なのは夕方から夜（就寝の3時間くらい前）の運動だと言われています。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

佐伯区保健福祉課保健指導係
082(943)9733

私の思い

必要な防犯意識

朝早く自宅から離れた通学路を毎日のように集団で元気な児童の登校姿を見ると、こちらまで元気を貰っている気がします。その中に防犯ベスト、帽子姿の大人の方が児童と一緒に登校している様子をよく見かけます。安心を感じると共に感心しています。児童の親御さんも知っておられ私と同じ気持ちだと思います。

児童の下校頃防犯ジャンパーを着た5、6名のご婦人の方が散歩されており、また、自家用車に黄色の「みんなで守る安心・安全パトロール」のステッカーを付けた車も目につきます。私も買い物や小用で出かけるとき出来るだけ地域を遠回りしたりしています。少しでも犯罪が無くなる環境作りになればと思います。

防犯パトロールチームの方が毎月第2土曜日と22日に犯罪に遭わないよう防犯放送をして地域内を巡回されています。今後も防犯意識をもち、犯罪に遭わない安心で安全な暮らしやすい河内地区になればと思います。

防犯関係者 西本勝信

平成28年1月14日、県内に「流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)注意報」が発令されました。