

# インターネットの危険から 子どもたちを守ろう

七尾警察署  
七尾鹿島防犯協会  
☎53-0110

## 個人情報の管理は しっかりと

ネット上に安易に写真の投稿や書き込みをすると、個人情報を特定されることがあります。出回った情報は削除が難しく、多数の人に知れ渡ります。

## 誰かを傷つける ことがあります

ネット上の書き込みだけでは気持ちが正確に伝わらず、誤解を招き思わぬトラブルになることがあります。

## 自撮りによる 被害が増えています

ネットを通じて知り合った人を信用し、自分の裸や下着姿の写真を送信してしまい、後日、写真と共に脅されるなどの被害が増えています。

## ながらスマホは 危険がいっぱい!

スマホを操作しながら歩く、自転車に乗るなどの「ながらスマホ」は事故に遭ったり、不審者に気付かず性犯罪に巻き込まれたりするかもしれません。

## ゲーム機・スマホでの遊び方の注意

### ゲームのやり過ぎ、 のめり込みに注意

ゲームにのめり込んで生活リズムが狂い、学校に行けなくなることがあります。

### ゲーム内のアイテムや データを売買しない

ゲーム内のアイテムやデータを現実のお金で売ったり買ったりすると、犯罪に巻き込まれる危険性があります。

### 高額請求

ゲームで課金をした結果、高額な利用料を請求されることがあります。



決めたルールを守って楽しみましょう!



消防  
だより

## 10月1日から 火を使用するすべての飲食店に 消火器の設置が義務付けられます

七尾鹿島消防本部  
☎53-0119

平成28年12月に発生した新潟県糸魚川市の大規模火災を受けて消防法令が改正され、火を使用する設備や器具を設けた飲食店などは、延べ面積150平方メートル未満であっても消火器を設置することが義務付けられました(150平方メートル以上の飲食店は従前から消火器の設置義務があります)。

### 150平方メートル未満の 飲食店

### 火を使用する設備や 器具がある

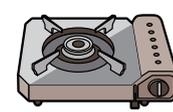
(IH調理器は除く)



ガスコンロ



業務用ガスコンロ



カセットコンロ



七輪

はい

いいえ

### 以下のいずれかの装置がある

- 調理油加熱防止装置
- 自動消火装置(火災を感知し消火薬剤で自動消火するもの)
- その他の危険な状態の発生防止や発生時に被害を軽減する安全機能を有する装置(例:圧力感知安全装置)



調理油加熱防止装置



立ち消え防止安全装置

※防火上有効な措置には入りません



はい

いいえ

設置義務なし

※法令上の義務はありませんが、設置することをお勧めします。

設置義務あり



# 日常生活で運動不足を解消するコツとは

「食べた分は動いて消費」は理想ですが、実は運動だけで消費するエネルギーはそれほど多くありません。例として250キロカロリー程度のおやつを運動で消費する場合、体重60キログラムの人だとウォーキングなら60分前後、自転車なら50分前後、ランニングなら30分前後の運動が必要です。

「そんなにたくさん運動できない」という人は、日常的に小さな運動をコツコツと続けてみてください。汗を流すような運動だけではなく、日常生活での台所仕事や掃除、雪かきなどの活動も立派な運動に含まれます。特に食後30分〜1時間後に運動すると筋肉で糖が使われるため、糖を効果的に使うことができます。

## あなたが運動で減らせるエネルギーは？

エネルギー消費量 (kcal/1分)	あなたの体重 (kg)			運動する時間 (分)	
(例) 普通に歩く	0.02	×	50	×	10 = 10kcal
その場で足踏み (竹踏みするように)	0.06	×		×	=
背筋を伸ばし、お腹と背中をくっつけるような気持ちでゆっくりとお腹をへこませていく	0.06	×		×	=
大股 (+10cm) で少し早く歩く	0.08	×		×	=
自転車で走る	0.08	×		×	=
ラジオ体操	0.08	×		×	=
膝を床に付けて、雑巾掛けするように腕を大きく動かす	0.08	×		×	=
階段を上り下りする	0.1	×		×	=
階段一段飛ばし	0.12	×		×	=

参考文献：長野茂 著「1分間ながらダイエット」、日本体育協会スポーツ科学委員会作成資料

から雑巾で掃除や洗車をするなど、少しの工夫でエネルギー消費は高まります。健康を保つために、自分に合った運動を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



CLOSE UP FRESHMAN!!

# 輝け！ ななおの☆

SHINE!  
NANAO'S STAR

きたざわ 北澤 佑美さん 23歳

◆仕事は？  
フィットネスガレージななおでジュニアスイミングや大人向けのスイムウォーキングなどのインストラクターをしています。

◆趣味は？  
トラクターをしています。

◆理想の人は？  
芯が強く、常に目標を持って生きていく人です。信念のある人の行動には矛盾がなく輝いているので、私もそんな女性に憧れます。

◆七尾の好きなところは？  
自然が豊かなところです。すぐに海や山があるので、ランニングをしながらきれいな風景を楽しんでいます。また、星空がきれいなところもお気に入りです。

◆将来の夢は？  
6月に能登島で行われるトライアスロン大会で完走することが今の目標です。当施設にあるトライアスロン部の皆さんと一緒に練習させてもらったり、先輩インストラクターに指導いただいたりと温かいサポートを受けて頑張っています。ゆくゆくは指導員の資格も取って、トライアスロンを能登地区に普及したいと思っています。