



うちかわだより



WARNING

豊岡市内で特殊詐欺電話が多発しています!!

現在、豊岡市内で**警察官**を語って、「あなたの携帯電話やキャッシュカードが詐欺の犯人に利用されています。このままでは、あなたも犯罪者になります。」等、不安を煽るような文言を話し、「逮捕を免れたいのであれば指定する口座へお金を振り込んで下さい。」などといって、ATM機から現金を振り込ませようとする犯罪が横行しています。

また、**官公庁**や**銀行職員**を語った還付金詐欺の電話も引き続き掛かってきている状況です。

以下のことに気を付けて、特殊詐欺被害には絶対に遭わないようにして下さい。



防犯ポイント!



- 特殊詐欺の被害に遭わない一番の方法は電話に出ないことです。特殊詐欺の電話は、当然ながら登録されていない見知らぬ番号からの電話です。

そのような電話には絶対に出ることなく、また一度留守番電話に音声録音後、知り合いや知人等であることを確認し、再度かけ直すように防犯対策を講じた対応して下さい。

ちなみに、怪しい番号の例として、「050番号」「+8449174117 +から始まる番号」(海外電話)「03から始まる番号」「0101から始まる番号」など、他にもたくさんありますが、**見知らぬ番号**には特に注意して下さい。

- **ATMやキャッシュカード、還付金、未納料金、犯罪者等のお金**の話をする電話は要注意です。すぐに電話を切り、不安な場合は家族、知人、最寄りの警察署・交番・駐在所へ相談して下さい。



絶対に一人で悩まず誰かに相談して下さい!

ひょうご防犯ネットを活用してください!!

ひょうご防犯ネットは、メールで安全・安心な情報をお届けする兵庫県警察の防犯情報等配信システムです。

兵庫県警察から身近で発生した犯罪情報や防犯情報などをメールでお知らせします。

登録料は無料ですが、ウェブ接続料・メール送受信料はかかります。

配信される情報は

- 子供に対する犯罪
- 女性に対する犯罪
- ひったくり・路上強盗
- 特殊詐欺
- 県警からのお知らせ



などです。

下記アドレスに空メール送信後、「ひょうご防犯ネット」からメールが届きますので、受信画面の案内に従って登録手続きを行ってください。

support@police.pref.hyogo.lg.jp



に空メールを送信!



また、過去の街頭犯罪等の発生状況をグラフで確認することが出来ますので是非防犯にお役立ててください。

駐在さんのひとりごと



城崎の極寒の寒さに毎日怯えながら生活している今日このごろですが、皆さんはいかがお過ごしですか。

私は、今の寒さに耐えきれず昨年から運動不足解消のために始めたウォーキングを現在お休みしております。そのため運動不足になっています。

昨年の年末、昔所属していたソフトボールチームの集まりがあり、私はそれに参加してソフトボールの試合等を行いました。

久々に会う監督や仲間等との時間がとても懐かしく、また楽しくて、試合でも昔の練習や試合をした日々を思い出しながら全力でプレーをしていました。

その日は無事に怪我無く終わったのですが、翌日から全身の至る所が筋肉痛になり、寝返りを打つことさえ苦しい状態になりました。

こんなに辛い筋肉痛を味わったのは初めてで、毎日悶絶の日々でした。

4・5日後、ようやく痛みがやわらぎ、身体の不調を感じない生活を送れることに感謝した次第です。(笑)

私は、今まで「多少運動していなくても、昔出来ていたことは今でも十分に出来るはず」だと思っていました。

でも実際は、そうではありませんでした。

身体が自分の意思に反して言うことを聞かず動かないですし、身体と意識のバランスが合わないと感じました。

私もそうですが、人間は年を重ねていくたびに使っていない筋肉や部位から衰えてきて、いざ身体を動かそうとしても動かないことがあるのだと、今になってとても実感しています。

確かに、無理をすることは良くないと思いますが、適度な運動は人間の生活を豊かにして、健康寿命を延ばしてくれるのかなと感じました。

これからは、城崎の極寒にも負けることなく、日々適度な運動に心掛けようと思った今日このごろです...