

くらしの知恵袋

個人情報の漏えいを防ぐために

突然、見知らぬ業者からダイレクトメールが届いたり、セールスの電話がかかってきたりして、不思議に思ったことはありませんか。住所や氏名などの個人情報が漏れ、不正に利用されると、架空請求や振り込め詐欺などの犯罪につながる恐れもあります。

個人情報の漏えいを防ぐために、次のことに気をつけましょう。

懸賞への応募

懸賞は、さまざまな個人情報を提供するという側面があることを理解した上で応募しましょう。インターネット上の懸賞も同様です。

会員カード・割引券の利用

会員カードには、個人情報に加え、「いつ何を買ったのか」といった情報までが蓄積されるものもあります。必要以上に会員カードを持たないことも自衛策のひとつです。氏名や連絡先を記入するタイプの割引券でも個人情報が流出する可能性があります。

契約書

契約書には、その契約によって提示された個人情報をどのように



扱うのかを記載しているものがあります。よく目を通し、不明な点があれば問い合わせましょう。

暗証番号

暗証番号を誕生日や電話番号、車のナンバーなどから推測できる数字にしていると、カードが盗まれ、お金を引き出された場合でも補償されないことがあります。

忘れる心配のある方は、例えば

家族の誕生日や結婚記念日など、推測されない数字にしましょう。

ごみの処理

家庭から排出されるごみも、さまざまな個人情報が詰まっています。郵便物や給与の明細など、氏名、勤務先、給与の額が判別できるものは、シュレッダーに通したり、細かくちぎってから捨てましょう。

問い合わせ 市民サービスゲル

ープ (☎ 85 1 8 5 5)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group



婦人スイミングサークル イルカ

「婦人スイミングサークルイルカ」は、昭和52年、市主催の婦人水泳教室の参加者で結成された市内で一番古い水泳サークルです。幅の広い年齢層で構成される会員は、50歳代から最高齢86歳までの28人。

技術の向上、若さと健康の保持親ほくを目的に毎週水・金曜日の約2時間、市民プールでそれぞれの体力に合わせ、自己記録更新を目指しさわやかな汗を流しています。

「今までは冬になると家に閉じこもりがちでしたが、新しいプールができて冬場も楽しく過ごせるようになりました。プールでは、無理をしないようにマイペースで楽しく泳いでいます。友達もできると、世間話や相談事も仲間です。合えるなど、気持ち明るくな

自己記録の更新と健康管理を第一に、みんな仲よく泳いでいます。



ります。健康のためにもいいですよ。新年会や年2回の仲間との小旅行も楽しいですよ。」と話すのは、代表を務める佐々木綱子さんは、結成当時、婦人水泳教室を指導していた橋本さん「今はイルカの会員となり、「水泳は、年齢を超えた裸の付き合いができるスポーツ。健康のためにこれからも頑張ります」と今でもほかの水泳教室の指導に励みながらサークル活動を楽しんでいます。

過去には、道内の大会で活躍された会員もいました。今は自己記録の更新や仲間を大切にしながら健康管理を第一に泳いでいる姿が、とてもさわやかで印象的でした。入会を希望される方は、佐々木 (☎ 85 4 4 3 2) までどうぞ。