



消費生活

ネットショップを利用する時の  
チェックポイント

問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34・20087

パソコン・スマートフォンや携帯電話などを使って、インターネットで買い物をする機会が増えていきます。ネット上での取り引きでは、実物を確認することができないため「代金を払ったのに商品が届かない」「違ったものが届いた」などのトラブルが発生しやすいです。特に前払いなどで支払った代金を取り戻すことは、大変難しいです。

次のチェックポイントを参考に、慎重に利用することを心掛けてください。

購入の際のチェックポイント

- 1 ショップの所在地や電話番号は必ず確認する。所在地は実在するかどうかを地図や画像情報などで調べておく。確実に連絡が取れる連絡先を確認する。
- 2 支払い方法は、口座振込の前払いだけでなく、カード支払いや代金引換など、複数選択できるショップを選ぶ。前払いの場合、店名・運営会社や販売責任者と口座名が合っているかどうかを確認する。
- 3 送料の有無や配送方法を確認する。商品詳細画面や「利用ガイド」「ヘルプ」「よくある質問」「Q&A」といったページから確認し、不明な場合はショップに問い合わせる。
- 4 返品条件を必ず確認する。「気に入らなかつた」「色が少し違う」などの理由でも返品できるか事前に確認する。クーリング・オフは使えない。
- 5 出店しているショッピングサイトやネットにおける評判を見ておく。ショップ名を検索してみる。
- 6 注文した内容、業者からのメールや確認画面は保存しておく。
- 7 商品が届いたら、すぐ中身をチェックする。注文と違ったり、壊れていた場合はすぐにショップに連絡する。
- 8 クレジットカード番号などを入力する画面では、通信が暗号化（SSL）されているなど、情報の取扱いが適切なショップを利用する。

消費生活相談

商品やサービスに関する相談

日時 毎週火・金曜日

(祝日、年末年始を除く)

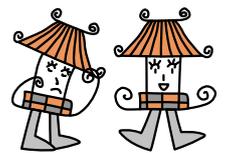
午前10時～午後3時

場所 町役場1階103相談室

☎ 32-2901 (内線174)

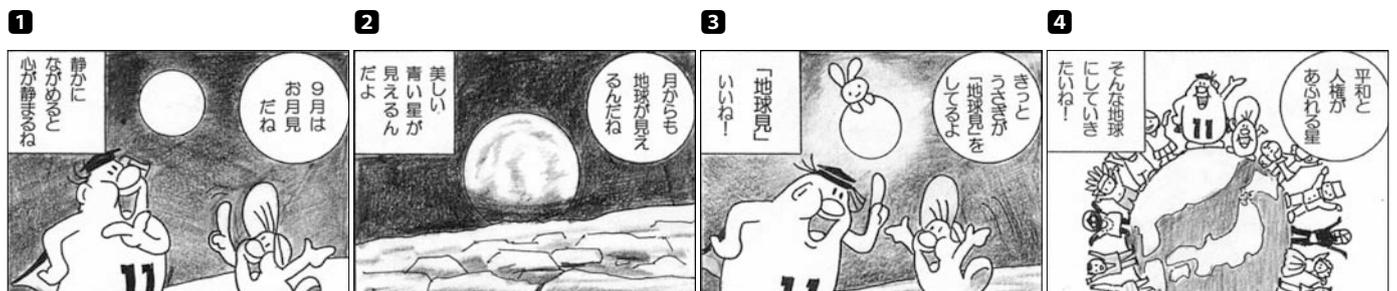
担当 消費生活専門相談員

相談方法 面談・電話



てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。





子どもの成長を願って  
すこやか



## 「健全育成懇談会」を終えて

町青少年健全育成推進協議会事務局  
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

今年度も青少年健全育成推進地区で「健全育成懇談会(育成懇)」を開催しました。今年度は鍵、南八尾、南三笠、伊与戸、宮森自治会が健全育成推進地区の指定を受けられ、さまざまな取り組みをされています。その一環として5月末から推進自治会で住民が多数この育成懇に参加され、子どもたちの健全育成について話し合われました。

### 登下校の声かけで顔見知り

今回の懇談会で子どもへの声かけを躊躇する(ちゆうちゆう)という声をよく聞きました。それは、声をかけると不審者に間違われるという思いがあるということでした。しかし「おはよう」「おかえり」などの声かけや、良くない行動への注意で不審者と思われるこ

とは決まらずに思っています。まして、顔見知りであればもっと気軽に声をかけることができます。そのためにも日ごろから子どもと顔見知りになつておくことが必要です。登下校時にあいさつを交わし合うのがよい機会と思います。

### 行事を通して住民交流を

地域行事を工夫し、誰もが参加しやすい方法を模索することも必要だと思います。地域内交流が進めば親も安心して子どもを地域で遊ばせたり、子育てについて異世代の話を聞くこともできます。これが地域の子育て支援につながり、教育力の向上をもたらす原動力となります。

### 善悪のけじめは幼い時期に

大人は善悪のグレーゾーンを長年の経験で判断することがありますが、それを幼い子に当てはめるのは決して良いことはありません。幼い子が人混みの中で走ったり大声を出したりしたときは「幼いからしかたない」ではなく「それはいけない」としつかり教えてあげてください。

以上が今回の育成懇で出された特徴的な内容ですので、地域づくりの参考にしていただければ幸いです。この懇談会にあたってご協力いただいた助言者の皆さんや推進地区自治会の皆さんにお礼申し上げます。

## 第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！栄養バランス

### 作り方

- 1 なすびは縦に4つに切り、耐熱皿に並べ、ふわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に約4分かける。
- 2 鍋にお湯を沸かし、豚肉を入れて火を通し、皿にあげて冷ましておく。
- 3 ボウルに調味料を入れて混ぜ、水気を切ったなすびと豚肉を入れて混ぜ、器に盛り付ける。

野菜には体の免疫力を高め、風邪やがんの予防に効果があるビタミンCを豊富に含んでいます。また、美肌・美白効果もあり、シミやそばかすの原因となるメラニンを抑え、肌を健康に保つ働きもあります。

しかし、ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので調理の際には、ゆでるより電子レンジで調理するほうがビタミンCの損失が少なく、より多くとることができます。



### なすびと豚しゃぶの和え物

1人分エネルギー 146kcal

### 材料(4人分)

- ▶ なすび……………2本
- ▶ 豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………150g
- 調味料 ▶ しょうゆ……………大さじ2 ▶ 酢……………大さじ2
- ▶ 鶏がらスープの素……………小さじ2/3 ▶ 砂糖……………大さじ1
- ▶ ごま油……………小さじ2 ▶ 白ごま……………小さじ2