



生活費削減

健康食品を勧める電話勧誘に注意してください

問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎34・2087

健康食品は錠剤やカプセルの形をしています。医薬品ではなく「食品」です。健康への関心や不安につけこむ、悪質な勧誘が後を絶ちません。電話で、根拠のない効能を告げられたり、しつこく勧誘されたり、一方的に商品を送り付けられたりして、高額な健康食品を購入させられる被害が発生しています。

次の注意すべきポイントを参考に、トラブルに遭わないようにしてください。

ポイント1 突然の勧誘電話にご用心！ 長話は禁物

健康の話題や世間話を始めるような業者には、要注意です。最初に健康食品の勧誘であることを告げなければならぬと法律で義務付けられています。

ポイント2 遠慮はいりません。断るときは、はっきりと

「興味ありません」などとはっきり言って断りましょう。断っているのにしつこく勧誘することは法律で禁止されています。

ポイント3 「試供品」に油断しないで！

「試供品」が無料でも、必要がなければ断りましょう。

ポイント4 健康食品なのに、医薬品

的な効能をうたう勧誘にご注意を！

「ガンが良くなる」「いろいろな病気が治ります」などと言って勧められるかもしれないが、健康食品にそのような効能はありません。「病気の治療」「体質改善」「痩身」などの言葉や広告には注意しましょう。

ポイント5 断りきれず購入してしまつたら…

断りきれずに健康食品を購入してしまつても、健康食品の購入契約書面を受け取った日から数えて8日間以内であれば、クーリング・オフができます。

ポイント6 家族や地域、友人とのつながりを生かしましょう

日ごろから、家族と身のまわりの出来事を話したり、近所同士で声を掛け合ひましょう。離れて暮らす家族には、

定期的に電話をしたり、訪問したりして、生活に変化がないか確認しましょう。

消費者トラブルに遭つたと思つたら、迷わずすぐに町や県の消費生活相談窓口にご相談してください。

▼県消費生活センター

☎0742・26・0931

日時 月々金曜日

(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分

場所 奈良市登大路町10の1

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)

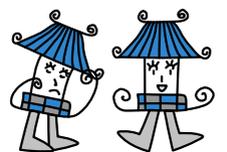
午前10時～午後3時

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

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。今年度は阿部田、今里、新木、阪手西、新薬王寺自治会が健全育成推進地区の指定を受け、さまざまな取り組みをしています。その一環で6月から推進自治会で住民が多数この懇談会に参加し、子どもたちの健全育成について話し合いました。

●つながりはあいさつから

各地区の育成懇で共通して話し合ったのは「あいさつ」を積極的に交わそうということでした。近年の少子高齢化や人間関係の希薄化は、それぞれの自治会でも課題として挙げられ、地域行事の継承や子どもへの生活指導が困難という実態が生まれました。この課題を解決するためには、

地域の子どもたちとのつながりを深める取り組みとして「あいさつ」によって、コミュニケーションを取り合うことが重要だという意見が多数出ました。

親同士や地域の子どもと顔見知りになることで、子どもへの声掛けが容易になり、子育て家庭への支援にもつながるものです。つまり、これが地域教育力というものです。

●地域行事へ積極的に参加を

地域行事の衰退は、人間関係の希薄化に拍車をかけます。行事は子どもにとって地域との関わりを学ぶ良い機会ですので、積極的に参加させてください。これもつながりつくりにとっても大切だと思います。

●しつけは家庭と地域の連携が大切

子どものしつけは家庭が主体ですが、近年は放課後に親が不在の家庭が増え、子どもの遊びの様子を把握しにくいのが現状です。それを補うのは地域の目だと思えます。親と地域が連携し、多くの目で子どもを守り、育てなければなりません。そのためにも、日ごろのつながりつくりに取り組みなくてはなりません。

この育成懇にあたって、助言者としてご協力いただいた諸団体の皆さんや、推進地区自治会の皆さんに礼申し上げます。

すくすく子ども食育プラン

簡単! バランス朝ごはん

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、皮をむく。1cm角に切り、耐熱皿に重ならないようにのせ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 プロセスチーズは、8等分しておく。
- 3 1をフォークでなめらかにつぶし、8等分にする。
- 4 3を1つずつラップにとり、プロセスチーズを真ん中に包み、茶巾に絞る。器に盛り付け、白ごまをふる。



かぼちゃの茶巾

1人分エネルギー 105kcal

材料(4人分)

- ▶ かぼちゃ.....350g
- ▶ プロセスチーズ.....30g
- ▶ 白ごま.....少々

かぼちゃは緑黄色野菜であり、^{ベータ}β-カロチンやビタミンEを多く含む食品です。

ビタミンEは老化防止のビタミンといわれ、しみやしわをできにくくする働きがあります。

また、β-カロチンはビタミンEと協調し、がん予防や風邪予防など免疫力を強化して細菌やウイルスから身体を守る働きがあります。