



ただ食べるだけになっていませんか？ 朝ごはんの大切さとは

脳を働かせる唯一の栄養素が「ブドウ糖」です。このブドウ糖は、短時間で消費してしまうため、朝起きたときには、脳のエネルギーが空っぽになります。そのため、1日を元気に過ごすためには、朝ごはんを欠かすことができません。

「くらしの豆知識」 高齢者を狙う「次々販売」に気をつけよう！

【事例1】無料着付け教室のチラシを見て、授業を週1回受けることになった。1カ月後、先生から「着物のセミナーがある。見るだけでいいから」と誘われた。セミナー終了後の販売会で販売員から袋帯や帯締めを勧められ、断りきれずに購入契約をした。翌月もセミナーに誘われ、長時間の勧誘と買っしかなない状況の中、訪問着、帯留めを購入してしま

【事例2】2年ほど前に、A社が突然訪ねてきて株式投資の勧誘を受けた。株に興味がないと断ったが「必ずもつかります」と勧誘され、200万円株券を購入した。2週間後、A社から電話があり、さらに100万円の追加投資をしてみました。2年間で次々と投資して合計550万円を払った。

ないという方は、3つの基礎食品をそろえるようにしましょう。熱や力になる「黄色」の食べ物の仲間(ごはん・パンなど)、からだのもとになる「赤」の食べ物の仲間(魚・肉・卵・大豆製品・乳製品、からだの調子を整える「緑」の食べ物の仲間(野菜・果物)の3つの色がそろえば、栄養の偏りが少なくなります。さらに朝ごはんをおいしく食べるためには、早寝早起きが必要です。不規則な生活をする、起きる時間が遅くなります。その結果、朝ごはんを食べる時間がなくなります。また、朝ごはんを食べない習慣が身につけてしまうのが、小・中・高校生ときです。忙しい朝でも家族そろって朝ごはんを食べる日を増やし、笑顔で子どもたちを学校へ送り出してください。

次々販売とは、一人の消費者に対し、悪質業者が商品やサービスを次々と販売し契約させることをいいます。一度契約すると、別の業者による情報が流れ次々と勧誘にきます。特に、一人暮らしや高齢者が狙われています。

【消費者へのアドバイス】 ①自分に必要な契約がよく考えましょう。不要ならはつきり断ることが大切です。 ②訪問販売の場合は契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフができます。 ③すぐに契約せず、家族や周りの人に相談したり、複数の業者から見積もりを取って、検討することが必要です。 ④認知症の高齢者は「成年後見制度」の利用を検討しましょう。 ⑤困ったときは、すぐに最寄りの消費生活相談窓口にご相談ください。 ⑥商工観光課 ☎336、消費生活支援センター春日部 ☎048・734・099

【事例1】無料着付け教室のチラシを見て、授業を週1回受けることになった。1カ月後、先生から「着物のセミナーがある。見るだけでいいから」と誘われた。セミナー終了後の販売会で販売員から袋帯や帯締めを勧められ、断りきれずに購入契約をした。翌月もセミナーに誘われ、長時間の勧誘と買っしかなない状況の中、訪問着、帯留めを購入してしま

12月各種無料相談 ☎996-2111

6 司法書士相談 問広聴広報課 ☎373

7 DV相談 問人権・男女共同参画課 ☎811

13 内職相談 問商工観光課 ☎336

14 若年者就職相談 問ゆまにて ☎996-0123

1 法律相談 問広聴広報課 ☎373

8 女性相談 問人権・男女共同参画課 ☎811

15 教育相談 問教育相談所 ☎995-0077

2 税理士相談 問広聴広報課 ☎373

9 人権相談 問人権・男女共同参画課 ☎811

16 家庭児童相談 問子育て支援課 ☎472

3 不動産相談 問広聴広報課 ☎373

10 心配ごと相談 問社会福祉協議会 ☎995-3636

17 子育て相談 問だいら児童館 ☎999-0321

4 くらしの相談 問広聴広報課 ☎373

11 こころの健康相談 問保健センター ☎995-3381

18 子育て電話相談 問南川崎保育所 ☎998-7711

5 行政書士相談 問広聴広報課 ☎373

12 消費生活相談 問商工観光課 ☎336

19 休日・夜間納税相談 問納税課 ☎330

840 伝言板

福祉作業所を見学しよう 問11月25日(水) 午前9時~午後3時

バラのプリザーブドフラワーを使った体験アレンジ 問11月13日・27日、12月11日・25日

ん 定各日4人 費1回2,500円 問萬木 ☎080-2673-0950

八條・中川冬鳥観察会 問11月22日(日) 午前9時~正午

つながる歌声喫茶 問11月28日(土) 午後2時~4時

東欧民族舞踏研究会会員募集 問11月1日(日) 午後2時~4時30分

シアやポーランドなど、東欧の踊りの練習 問室内用運動靴 費500円

第14回八潮市民スキージュニア教室 問12月25日(金)~27日(日)

獨協大学地域総合研究所シンポジウム「マイナンバー制度と地域社会」

要) 費無料 問平良 ☎946-2863

健康体操レディスクラブ会員募集 問毎週火曜日 午後7時30分~8時30分

Yashio Jazz Flash 2015 問11月22日(日) 午後2時~(午後1時30分開場)

廃油からの手作り固形石けん無料配布 問12月4日(金) 午前9時~