



消費生活相談室です

配置薬の補充だけのはずが・・・
高額な健康食品を買うはめに

【国民センター事例より】

一人暮らしの母は20年以上前から配置薬を使用し、約3カ月ごとに訪問を受けていた。

先日、今までとは別の担当者が来た。常備薬の補充の後、1瓶約4万円もするサプリメントの勧誘を受け、断っても「10回払いにすればいい」と言われ、配置薬補充代金とは別に、約3千円を借金されたようだ。

(70歳代 女性)



南空知消費生活相談室

毎週 月・木曜日 13:00～16:00 勤労者福祉センター
毎月 第2・4水曜日 13:00～15:00 ☎ 72-3581

【注意事項】

- 「薬を試してほしい」など、新たな商品の勧誘や、健康食品について「使用しなければ次回の日に回収する」と言ったにもかかわらず、補充代金とは別に請求されたなど、配置薬を補充する定期訪問の際に、高額な健康食品を勧誘されたという相談が寄せられています。不要ならきっぱりと断りましょう。できれば一人で対応せず、家族など周りの人に同席してもらいましょう。
- 家族などの周りの人は、高齢者の家に頻りに訪問してくる人がいないか、家の中に多量の未開封の品物や不明な契約書がないかなど、日ごろから気を配りましょう。
- どうしたらよいか、ご自身で判断に迷う場合や、少しでも怪しいと思ったら、南空知消費生活相談室へご連絡ください。

幼児期のスマホ利用は適切に スマホ育児はあり？なし？



スマートフォン（スマホ）や電子機器は情報を得たり、コミュニケーションツールとしてはとても便利な道具です。最近では赤ちゃんが泣き止むようなアプリや、叱ってくれるようなアプリもあり、つい頼りたくなる気持ちも十分わかります。しかし、そういった便利さの裏に潜む問題について知り、使い方をセーブしていくことが大切です。

《メリット》

育児負担を軽減できる

家事などで手が離せない時や、公共の場で子どもに静かにしてほしい時など、スマホに頼る人も多いのではないのでしょうか？ どうにもならないような場面で短時間スマホに頼ることで、育児ストレスを軽減することができます。

《デメリット》

スマホに依存するようになる

子どもは自分でスマホの使用時間を調節することはできません。そのため、スマホに依存する子どももいます。

視力低下

スマホ画面はテレビと比べて、画面との距離が近いです。1回の使用時間は15分程度にとどめ、暗い場所で観たりしないように注意しましょう。

ルールを設けよう

あらかじめ時間を決めておきましょう。「一つの動画が終わるまで」など明確なルールを決め、必ず守らせることが大切です。

大人のスマホ使用時間を見直す

子どもはパパママの動作をよく見ています。子どもの前ではスマホの使用はなるべく控え、コミュニケーションの時間を大切にしましょう。

冬の大地震に備えて

1. 雪に対する備え～ハザードマップの活用を～

冬の路面は歩きにくく、天気によってはさらに移動が困難になるため、夏よりも避難に時間がかかります。また、細い道などは積雪により歩行できなくなることもありますので、冬でも通ることができる避難路をハザードマップなどで確認しましょう。

2. 火災に対する備え

暖房器具を使用する冬は、地震による火災のリスクが高まります。暖房器具のそばには可燃物を置かないようにし、避難の際はブレーカーを切りましょう。

3. 寒さへの備え

地震によって電気やガスが止まり、暖房器具が使えなくなることが考えられます。さらに、救助活動や物資輸送が遅れることも考えられますので、ポータブルの暖房器具を用意しておきましょう。また、防寒着や防寒靴、毛布、カイロなどを避難時にすぐ持ち出せるようにしておくことで安心です。



【問い合わせ】 札幌管区気象台地震火山課 ☎ 011-611-6125

kurigohan

食べて栗山町を元気にしよう！

くりごはん kurigohan とは

大好きな栗山町を少しでも元気にしたい！と町内の有志で立ち上げた栗山町の情報まとめサイトです。まずは、外出自粛で大きな影響を受けている飲食店のテイクアウト情報から。テイクアウトで気軽に栗山町の名店のご飯を食べ、まちを元気にしましょう！詳しいメニューや最新情報はWEBで毎日更新中！

#kurigohan で投稿しよう

kurigohan2020

www.kurigohan.net