

かじりく消費生活相談員が

第9回：サンプルのはずが意図せぬ定期購入に

【事例】

新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、注文の電話をしました。その際に「目に良いサプリメントのサンプルを送る」と言われ、後日拡大鏡とサプリメントが届き、同封の「明細書兼請求書」には拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが約3千円と記載されていました。

その後注文した覚えはないにもかかわらず、2か月連続で同じサプリメントが届きました。おかしいと思い「明細書兼請求書」を改めて確認すると「1年定期」と記載がありました。



このような新聞広告の通販やテレビショッピングなどの電話注文時に、別の商品やサンプルなどを勧められ承諾したところ、そちらが主契約の定期購入になっていったという相談が寄せられています。

【スタッフ助言】

○サンプルであっても注成品以外のものを勧められたら、興味がない場合も、定期購入になっていないかなどの詳細を確認し、説明が理解できなければ断りましょう。

○商品到着後は、明細書などで定期購入契約になっていないか確認することが大切です。意図せず定期購入になっていたら、すぐに、販売業者に申し込んでいないことを伝えましょう。

困ったらすぐ相談を！

函南町消費生活センター

月曜～金曜 9時～16時

☎ 979-8131

消費者ホットライン

土曜・日曜・祝日もつながります

☎ 188

けんこうの窓

第30回：9月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動月間

厚生労働省は9月を「健康増進月間」として、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために、「食生活改善普及運動月間」と運動して啓発しています。

統一標語は「1に運動2に食事3しっかり禁煙 最後にクスリ」健康寿命の延伸」です。

運動に関しては、「+10（プラステン）から始めよう！今より毎日10分多く身体を動かしましょう。」をテーマにしています。

食事に関しては、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上」「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2



g」「毎日のくらしに with ミルク」の普及に取り組んでいます。今回は野菜を使った簡単にできる料理を紹介します。「毎日プラス1皿の野菜」で健康習慣を身につけましょう。

●5分でできちゃう！

コーンブロッコリーチーズ

（材料2人分）

ブロッコリー120g、とうもろこし30g、ピザ用チーズ50g

（作り方）

- ①ブロッコリーを小房に分ける。
- ②フライパンにブロッコリーとうもろこしを入れ、水（大さじ2）を加えてふたをして中火で2分程度蒸し煮にする
- ③ふたをあけて上からチーズを加え、もう一度ふたをして弱火で1分加熱する。
- ④盛り付けて出来上がり！

問合せ先／健康づくり課（978-7100）

団体・活動紹介

函南町文化協会

味仲間として付き合えます。笑いの絶えない稽古場で、心の触れ合いの場として、多くのことを得られる場として若い人にも参加してほしいと思っています。



▲千丈ふるさと探訪紅葉ツアー

千丈民謡会

千丈民謡会は、昭和61年に設立し、40年近く活動を継続している民謡団体です。

発足当初から定期的に発表会をしたり、地域の文化活動に積極的に参加したりし、民謡の普及に力を入れてきました。小学生から90歳代までのさまざまな年代の会員が、設立当初から和気あいあいと稽古に励んでいます。民謡は高齢者がやるものというイメージがありますが、年齢の垣根なくだれでも気軽に趣味仲間として付き合えます。笑いの絶えない稽古場で、心の触れ合いの場として、多くのことを得られる場として若い人にも参加してほしいと思っています。

これからも津軽三味線の音色の調べと、古くから地域に根差した民謡の良さを絶やすことなく伝えていきたいと思っています。

11月には、千丈民謡会おさらい発表会（民謡の集い）を開催します。会員の日ごろの成果の発表とゲストの出演を予定しています。明るく楽しい華やかな集いにしていきたいと思っています。

問合せ先／齋能 そよ子 (979-5339)

文芸散歩

古りてゆく港子つばめ親つばめ

奥名 春江

鳥啼くやトマト熟れごろかもしれぬ

大山 章子

かなふんと呼ばれたくなし黄金虫

勝山 智恵子

炎天下電気工夫の声高し

小杉 昌子

勝ち抜いて行くぞ熱砂の甲子園

近藤 明

深呼吸して雪溪に踏み出しぬ

杉崎 節子

水割りの氷からんとさせて夏

鈴木 玉恵

生きづらき世や蚕豆はあをあをと

平子 かおる

飄々と暮らし瓢箪づくりかな

森田 節子

溶けかけのアイス計報は若き友

安本 賀津子

朝顔の蕾数へて明日を待つ

山田 静子

とべさうなバンジージャンプ雲の峰

萩原 純子

浮いて来い母の忘れし我の名よ

幸田 和

色合いは二日目が良し蓮の花

高田 潤一

〈函南風の会〉