

教えて！
消費生活相談所

▶▶▶ 特定商取引法が改正されました。◀◀◀

7月6日以降一方的に
送り付けられた商品は
直ちに処分可能に！



▶▶▶ 一方的な送り付け行為への対応 ◀◀◀

- ①商品が直ちに処分可能
注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品については、消費者は直ちに処分することができます。
 - ②事業者から金銭を請求されても支払不要
一方的に商品を送り付けられたとしても、金銭を支払う義務は生じません。また、仮に消費者がその商品を開封や処分しても、金銭の支払は不要です。事業者から金銭の支払を請求されても、応じないようにしましょう。
 - ③誤って金銭を支払ってしまったら、すぐ相談
一方的に送り付けられた商品の代金などを請求され、支払義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、その金銭については返還を請求することができます。対応に困ったら、消費者ホットライン188へ相談しましょう。
- ☎ 消費者ホットライン ☎188 [土・日曜日受付]
南三陸町消費生活相談所 ☎29-6215 [火・木曜日 午前9時～午後3時]

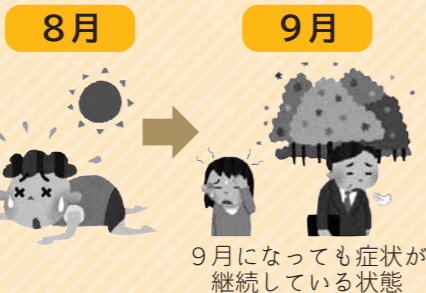


健康
コラム

秋 バテ
に注意

涼しくなり、夏よりも過ごしやすくなる初秋に、体がだるい、食欲がない、疲れやすいといった体の不調が現れることを、近年では「秋バテ」と言われるようになりましたが、皆さんはご存知でしょうか？連休も多く、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋など、秋を楽しむために「秋バテ」に注意しましょう。

症状
だるい、疲れやすい
食欲不振
胃腸の不調
立ちくらみ、めまい
肩こり、頭痛



\\ 予防方法 \\

入浴

ぬるま湯 (37～39℃) にゆっくりとつかり、体を中から温めましょう！
体内の副交感神経が優位になり睡眠モードに切り替わります。

食事

食事の基本「1日3食」「規則正しく」「バランスよく」を心がけましょう！
夏の間暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を回復させることが大切です。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

原因

- ① 朝と晩の急激な気温の変化
気温差に体が対応しきれないことで体調を崩しやすくなります。
- ② 秋の長雨と台風
初秋には雨の日が多く、気分が落ち込みがちになります。さらに台風が多く、気圧も乱れやすくなることから、様々な体調不良を誘発しやすくなります。
- ③ 夏の生活習慣によるもの
冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎで「内臓の冷え」が起こります。夏と同じような生活を続けてしまうと、疲れが出やすくなってしまいます。

こころの相談



～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

- 日 時 9月17日(金) 午後2時30分～4時30分
- 場 所 ベイサイドアリーナ
- 相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、病院へ受診しようか迷っているなど、ご本人またはそのご家族からの相談をお受けします。
- 相談医 こだまホスピタル 石原先生
- 予約期限 9月10日(金)

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

9月10日～16日は自殺予防週間です。
誰も自殺に追い込まれることのない
南三陸町へ

自分のために

こころの健康を保つためには、悩みや困りごとを抱え込まないことが大切です。話（相談）をすることで、気持ちが楽になったり、頭の中の混乱が整理したりできるかもしれません。

大切な人のために

まわりに普段と様子が違う人がいたら、「元気ないけど無理していない？」「最近眠れてる？」などと声をかけてください。自分のことも、周りの人のこともお互いに気にかけて、大切な命を守りましょう。



就職支援
セミナー

『パソコンWord講座』

Wordでの表作成と文書の便利機能を学べます。入力できる人を対象に誰でも無料で利用できます。自分のパソコンをマスターしたい人は持ち込みも可能です。お仕事相談のみの方もお気軽にお問い合わせください。

- 開催日 9月13日(月)
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 会 場 ベイサイドアリーナ 会議室
- 定 員 6人(要予約)
- ※定員になり次第締め切ります。
- ※雇用保険受給者はハローワークの就職活動にカウントされます。
- 問合せ・申込先 みやぎシゴトサポーター気仙沼 ☎0120-21-5488



9月は「健康増進普及月間」と
「食生活改善普及運動月間」です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」で生活習慣病を予防し、壮年期死亡の減少や認知症もしくはは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」をのばしましょう。また、「食事をおいしくバランスよく」で、日々の食生活の中に、「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩、1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」で食卓からの健康づくりに取り組みましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聞いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員（保健師・栄養士）がお待ちしていますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 9月28日(火) 午前10時30分～午後1時30分
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

黄色の
のぼり旗が
目印です

まちの保健室

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113