

クーリング・オフを活用しましょう！

クーリング・オフ制度とは

消費者が訪問販売などで契約してしまった場合、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。

クーリング・オフできる期間

訪問販売や電話勧誘販売、特定の継続的役務提供取引（エステなど）は契約書を受け取った日から8日間、連鎖販売取引（マルチ商法）や業務提供誘引販売取引（内職商法など）は契約書面を受け取った日から20日間です。

クーリング・オフできないもの

- 3,000円未満の現金取引
- 化粧品や健康食品などの消耗品を使用した場合
- 自動車の購入

クーリング・オフの方法

- クーリング・オフは書面で行います。
- 証拠が残るように特定記録郵便や簡易書留で出しましょう。
- はがきの場合は両面をコピーして保管します。

【はがきの表】

〒□□□□□□

宛先を書く

会社名

代表責任者様

個人名は書かないこと

必ず郵便局の窓口で配達記録便（または簡易書留）にする。

【はがきの裏】

契約解除通知

契約年月日
商 品 名
備 格
販 売 店 名

上記日付の全ての契約を都合により解除します。

平成 年 月 日

住所
氏名（契約当事者署名）

認印ひょう

必ずはがきの裏・表ともコピーをとり保管する。

クーリング・オフの書き方（例）

○クレジットを利用した場合、クレジット会社（信販会社）にも同様の通知をしてください。

※法律の改正により、訪問販売では、勧誘を断った人へ再び勧誘をすることが禁止されるようになります（再勧誘の禁止）。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311 1259

黄色いリボン② 「地域づくりと地域参画」

男女共同参画社会についての市民意識調査報告 19回目

「地域づくりと地域参画」について報告します。

伊佐市では、日頃から地域のために役立ちたいと思う「社会貢献意欲」のある市民の割合が80%を占め、国の調査結果61・1%を20%も上回る高い結果ができました。

地域活動等への参加については、「自治会や女性団体などを単位とした団体活動」への参加が最も多く、「婦人（女性）会・老人会・青年団等の団体」「スポーツや趣味・文化振興などに関わるサークル活動」「子ども会・PTA・スポーツ少年団などの子どもの活動」に関する団体活動など、男女ともに年代を問わず何らかの地域活動等に参加していると回答しています。

守り」「地震・台風・火災などへの、しっかりとした防災・災害復興対策」を、若年層では「誰もが参加しやすい地域活動の検討」「子育て支援」が重要であると挙げています。

地域の慣習やしきたりの現状については、「会合や行事等の湯茶・食事の準備や後片付けは女性の役割」という雰囲気がある」割合が、全ての年代において高く見られました。

一人で悩まず

勇気をもって相談を！

あなたが今、心に大きな悩みを抱えているなら、一人で悩まず、まずは相談してみてください。

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒に頑張って受けとめてくださいます。

開催日 12月1日（水）・15日（水）

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

女性サロン室連絡先

☎ 090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



ノロウイルス感染症の 予防について

冬季の嘔吐下痢の代表ウイルスとしてノロウイルスがあります。ヒトからヒトに感染し、爆発的に流行することがありますので、その予防に努めることが大切です。

症状

主な症状は吐き気、嘔吐及び下痢です。嘔吐・下痢は1日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの期間は短くて数時間～数日（平均1～2日）であり、症状の持続期間も数時間～数日と短期間です。ごくまれに嘔吐物をのどに詰めて窒息することがあるので注意が必要です。

治療

特效薬はありません。症状の続く期間は短いですが、その間は脱水にならないようにできる限り水分補給をすること（場合によっ

ては病院で点滴をしてもらうこと）が大切です。

感染経路

経路1

ノロウイルスに汚染された水や食物による感染、つまり食中毒です。特に生カキを食べた後に発症することとは良く知られています。二枚貝を内臓ごと調理する際には十分に過熱・調理し、使用した器具も熱湯消毒するようにしましょう。

経路2

ノロウイルスで汚染された手や衣服などに接触する場合があります。最終的には接触後汚染された手を使って、食べ物を口に入れることにより感染します。



症状回復後でも1週間程度、長い場合は1か月に渡って便中にウイルスが排泄されるといわれています。

★ノロウイルス感染症の予防

最も重要で効果的な予防方法は、

『流水・石けんによる手洗い』です。

帰宅時、食事前には、家族全員が手洗いをを行うようにしましょう。

その他の注意すべきことは、次のとおりです。

○調理と配膳は、十分に流水や石けんで手を洗ってから行う。

○貝類の内臓を含んだ生食は、時にノロウイルス感染の原因となることを知っておく。

○衣服・物品や嘔吐物を洗い流した場所の消毒は、塩素系消毒剤（商品名…ミルトン、ピューラックスなど）や漂白剤（商品名…ハイター、ブリーチなど）を使用する。（嘔吐物等で汚れた衣類をそのまま洗濯機で洗うと、洗濯槽内にノロウイルスが付着するだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着する。）

※塩素系消毒剤や漂白剤を使って、手指などの体の消毒をすることは絶対にしないでください。

ヒトからヒトへの感染力は極めて強力です。毎年発生するノロウイルス感染の流行を阻止することは簡単ではありませんが、その流行を最小限に食い止めるために、家庭でできることに取り組み、楽しい年末年始をお迎えください。

（参考…国立感染症研究所HP）



問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 01311101213

「どうして私が？」

飽食の時代を迎えた日本で、戦中戦後のように栄養失調になってしまっている人がいるそうです。3食きちんと食べていても、栄養に気を使っても「低栄養」になるんです。食欲や体型で判断してはいけません。70歳以上の6人に1人は「低栄養状態」にあるという調査結果もあります。平成の栄養失調と言われる「低栄養」は貧血、骨折などを引き起こす怖い状態なのです。低栄養の体は、タンパク質不足のことなので、伝統的な日本食（ご飯、味噌汁、漬物、煮物、魚）だけでは十分なタンパク質が摂取できない可能性があります。卵や肉など少量加えることが、必要なタンパク質を満たすために必要です。

〈ちょっといい情報〉

毎日食べるべき10品目（肉、魚、卵、乳、大豆、海藻、イモ、果物、油、緑黄色野菜）を表にし、食べたら〇を書き込むようにすると、まんべんなく食材を取ることができると、秋田県の大仙市でこの食事法を取り入れると低栄養の人は1/3に減り、また動脈硬化リスクが減少、平均寿命も上昇という成果が得られたそうです。試してみる価値はありそうですよ。今回は、高齢者を対象にした「いきいきサロン」での料理講習会に行ってみました。テーマは低栄養解消メニュー①鶏肉入りかやくご飯②白菜とあさりのみそミルクスープ③レンコンバーグ④ひじきの柔らか煮。材料に〇をつけていくと見事9つ、あと一つ足りなかったのはイモで、残念！と思いきや、おやつに「がねあげ」が出てきました。これでカンペキ10品目◎

10食品群シート

	1mm	2mm	10mm	100mm
1. 肉類、魚類、卵類、乳類、大豆類、海藻類				
2. 野菜類、果物類				
3. 穀類、芋類				
4. 油脂類				
5. 豆類、発酵食品類				
6. 調味料類				
7. 飲料類				
8. 加工食品類				
9. その他				
10. 水分				

レンコンバーグ



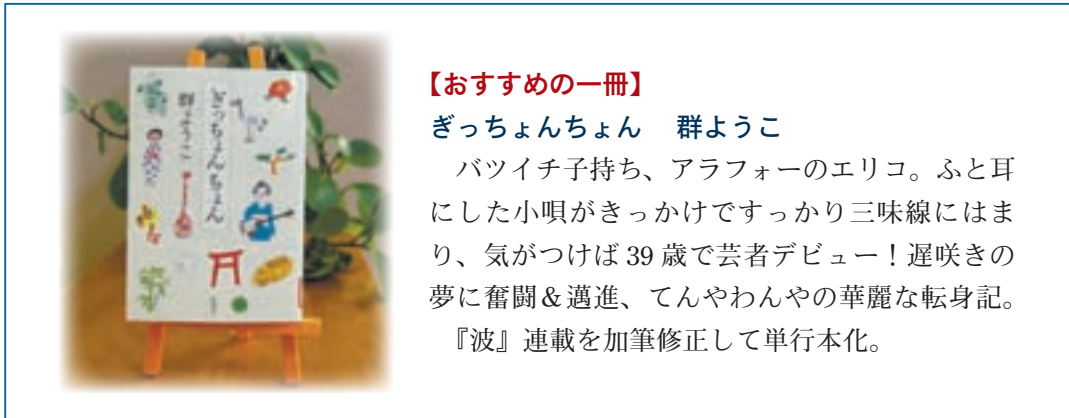
レ シ ピ

〈材 料〉 4人分
 れんこん 2節 木綿豆腐 1丁
 たまねぎ 1/2個 しょうが 1片
 大根 1/4本 青じそ 10枚
 なめたけ（瓶詰）大さじ4
 めんつゆ 1/4カップ ポン酢 大さじ2
 酢、からくり粉、しょうゆ、塩コショウ、サラダ油

〈作り方〉

- ①豆腐の水気をきっておく。たまねぎはみじん切りにして炒める。
- ②レンコンは皮をむいて酢水にさらす。3/4をすりおろし軽く水気を絞り、残りはみじん切りにする。
- ③ボウルに①②を入れて混ぜ、しょうがのすりおろし、かたくり粉大2、しょうゆ小1、塩コショウ少々を加えて、さらに混ぜる。
- ④③を4等分し空気を抜くように形をととのえ、サラダ油をひいたフライパンで両面色よく焼く。
- ⑤器に④を盛り、大根おろし、なめたけ、千切りした青じその順にのせる。めんつゆ、ポン酢を合わせたソースをかける。

レンコンバーグ



【おすすめの一冊】

ぎっちゃんちん 群ようこ

バツイチ子持ち、アラフォーのエリコ。ふと耳にした小唄がきっかけですっかり三味線にはまり、気がつけば39歳で芸者デビュー！遅咲きの夢に奮闘&邁進、てんやわんやの華麗な転身記。

『波』連載を加筆修正して単行本化。

【ご利用案内】

伊佐市、霧島市、湧水町、さつま町に住所を有する人か、伊佐市内に所在する職場・学校に通勤・通学をされている人であれば借りられます。

開館時間

午前9時～午後6時（火曜日～土曜日）
午前9時～午後5時（日曜、祝日）

休館日

毎週月曜日（ただし、祝日の場合翌日）
年末年始（12月28日～1月4日）

【12月の休館日】

12月 6日（月）・13日（月）
20日（月）・27日（月）
28日（火）～31日（金）

【図書館へ献本】

永山保雄さん（尾之上）
久木田優さん（とどろ）
レイズ民子さん（アメリカ）

【今月の新刊本（抜粋）】

【 児 童 】	
タブスおばあさんと三匹のおはなし	ヒュー・ロフティング
うわさのようちえん あきばこのうわさ	きたやまようこ
かぜがふいてきた…	いもとようこ
十二支のしりとりにえほん	高島純
【 一 般 】	
鋼鉄の叫び	鈴木光司
ツナグ	辻村深月
沈黙の檻	堂場瞬一
還暦探偵	藤田宜永

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 12月25日（土） 10:30～

場 所 大口図書館

クリスマスおはなし会&ブックスタート

日 時 12月18日（土） おはなし会：10:00～

ブックスタート：11:00～

場 所 菱刈図書館

※おはなし会にはどなたでも参加できます。

※ブックスタートは、出産予定の人、2歳未満の赤ちゃんとその保護者で初めて参加される人に限らせていただきます。なお、当日は母子健康手帳をご持参ください。参加につきましては、事前に菱刈図書館まで連絡をお願いします。

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎0417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎3000

