

契約するときのチェックポイント



契約をして被害にあったと訴える人には、安易に契約をしてしまったことを悔やむ人が少なくありません。トラブルになって初めて契約書面を確認するということがよくあります。

悪質な事業者は、消費者の知識や情報の不足、判断力の甘さに乗じて契約を結ばせて、被害を発生させ続けています。

他方、消費者も、その場の雰囲気や何となく契約してしまったたり、契約内容が分からないまま契約したり、営業員が親切だったからというだけで契約してしまうことがあります。

契約をする前に、まずは次のチェックポイントで確認しましょう。被害にあったかと思ったら、すぐに消費生活相談窓口にご相談しましょう。早めの相談がよりよい解決につながります。

契約するときのチェックポイント
 □何を買うか、どのようなサービスの提供を受けるのが明確に

なっていますか？

□その商品・サービスは今、本当に必要ですか？

□代金はいくらですか？商品やサービスの価値に見合っていますか？

□代金を分割払いとしたり、お金を借りて支払う場合、毎回の支払額と支払総額はいくらになりますか？きちんと支払っていますか？

□契約の相手は、その事業者でよいですか？ほかの事業者と契約内容を比べてみましたか？

□口頭で約束したことや確認したことは、契約書に書かれていますか？

□契約を守らなかった場合のペナルティ（損害賠償や違約金）は、確認しましたか？

□契約した後のことを想像してください。契約することを後悔しませんか？

（暮らしの豆知識2011から一部引用）

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎1311⑤1259

黄色いリボンの「変革さらに」

ブラジル初の女性元首として、ジルマ・ルセフ新大統領が、2011年1月1日に就任したことは、テレビや新聞等で大きく取り上げられました。

ルセフ大統領が、「ブラジルは、前ルラ大統領の政権のもとで変革をとげ、さらにそれを前進させるのが私の使命だ」と国民に団結を呼びかけられたのはご存知でしょうか？ルセフ大統領のもと発足した新政権では、37閣僚の中に、女性閣僚を前政権の3倍の9人を任命したそうです。

伊佐市の女性の審議会等への登用率は、21・3%（平成22年3月31日現在）で、あらゆる政策・方針決定過程の場合への、女性の参画はまだまだと言えます。

これから先の「変革」は、私たち一人ひとりに委ねられています。あなたの個性と能力は、あなたにしかないもので、それを活かす「少しの勇氣」とその場へ踏み出す「最初の一步」が、伊佐市に「変革」

をもたらすでしょう。

黄色いリボンは、あなたの取り組みを応援します。

一人で悩まず

勇氣をもって相談を！

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 3月2日（水）・16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 ☎1311④1128



『女性の健康週間』 をご存知ですか？



3月1日から3月8日は、『女性の健康週間』になっています。

「女性の健康週間」は、平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」において、女性の健康力が柱の一つに位置づけられ、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、女性の健康づくり運動として作られました。

この期間中、日本産婦人科学会と日本産婦人科医学会では、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指して、さまざまな活動を行っています。

☆女性の元気が、

社会の元気の源☆

女性は、一生のうちに思春期・性成熟期・更年期・老年期といった大きなライ



フサイクルがあるため、女性特有の心身の変化が起こりやすく、それに伴って心身の不調を感じる人も多くなっています。大きな病気が疑われて初めて受診するよりは、こういった心身の不調を我慢せずに、気軽に産婦人科を訪れ、健康管理や早期治療につなげていくことが大切です。この女性の健康週間をきっかけに、自分の健康を見直すと同時に、ぜひ、この機会に生涯にわたる健康パートナーとして、産婦人科医をかかりつけ医に持つことをおすすめします。

☆鹿児島県の情報☆

鹿児島県での「女性の健康づくり」については、県のホームページに、「女性にやさしい医療機関」、「女性の健康サポート薬局」、「女性の健康づくり協力店」などの情報が掲載されています。女性に嬉しいちょっとした特典や割引がある、お得な情報が満載です。

また伊佐市では、3月6日(日)に、『正しいウォーキングを楽しもう!』と題して健康運動指導士によるウォーキング教室を開催します。詳しくは、市役所市民課健康保険係へお問い合わせください。

また、4月には特定健診と同時に、骨粗しょう病健診等の単独健診も行います。健康を保つためには、自分の健康状態を知ることが大切です。ぜひご近所の人にも声を掛け合って、受けてください。

(参考) 日本産婦人科学会HP鹿児島県HP)



問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 013111-1214

「万能だいでず」

大豆は「畑の肉」といわれるほど良質なタンパク質が含まれていて、豆腐の原料なのをご存知でしょうか。大豆から豆乳を絞り出した残りが「おから」、豆乳を煮立てた時に表面に浮いてくるものが「湯葉」、豆乳に「にがり」を入れて固めたのが「豆腐」、さらに豆腐を油で揚げたものが「油揚げ」と大豆タンパク質はさまざまな形で利用されています。

伊佐市の大豆生産量は県内でもトップクラスで生産者はおおよそ120人もいらっしゃいます。

消費者の農産物に対する安全・安心志向などにより、消費者と生産者を結び付ける「地産地消」への期待が高まっています。

地元で取れた食材を地元で消費しようという、この「地産地消」の活動は、市内の小学校でも行なわれています。

先月15日、訪問した大口東小学校の調理室では、3、4年生が自分たちで育て収穫した大豆を使って、調理・加工の体験学習をしていました。指導にあたるのは伊佐

これがいつも食べてる豆腐になるのか〜



変身!



地区生活研究グループの皆さんで、子ども達と一緒に調理しながら、食材の大切さ、地元野菜の安全性を子ども達に伝えていました。

ひと粒の大豆が、いろんな形に変化する様子を視覚・味覚といった五感で体験し、いつもの豆腐と違う自然の風味に驚き感動したようで、試食会では、普段あまり口にするのではない「おから」を何度もおかわりする姿を嬉しく感じました。

おからサラダ



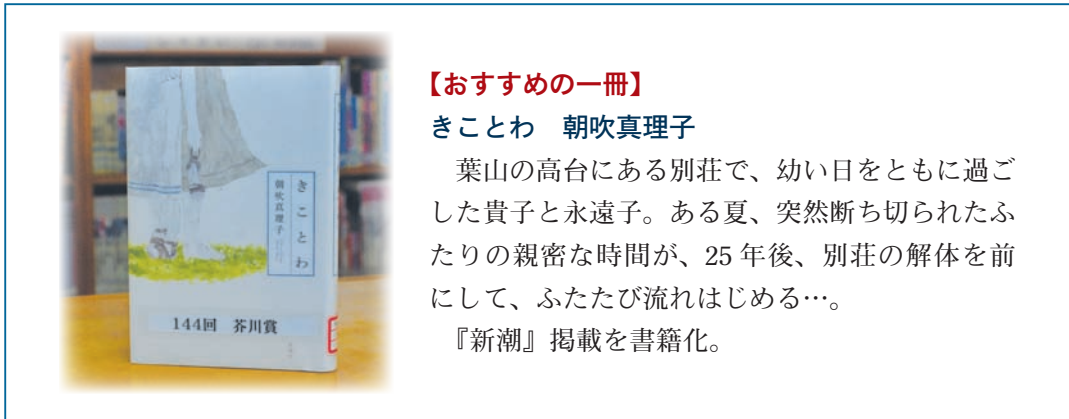
レ シ ピ

〈材 料〉 4人分

おから	80g	コーン(缶詰)	50g
人参	中 1/3 本	りんご	1/4 個
きゅうり	中 1 本	ハム	2 枚
レタス	適量	マヨネーズ	75g
塩	少々		

〈作り方〉

- ①人参はいちょう切りにしてさっとゆで、きゅうりは輪切りにして塩少々でしんなりさせる。
- ②りんごはいちょう切りにして塩水にくぐらせザルにあげ、ハムは千切りにする。
- ③ボールにおから、水気をきったコーン、りんご、絞ったきゅうり、人参、ハムを入れて混ぜマヨネーズ、塩で味付ける。
- ④器にレタスを敷き、サラダを盛り付ける。



【おすすめの一冊】

きことわ 朝吹真理子

葉山の高台にある別荘で、幼い日とともに過ごした貴子と永遠子。ある夏、突然断ち切られたふたりの親密な時間が、25年後、別荘の解体を前にして、ふたたび流れはじめる…。

『新潮』掲載を書籍化。

【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）

【3月の休館日】

3月 7日（月）・14日（月）

22日（火）・28日（月）

【図書館へ献本】

永山保雄さん（尾之上）

【今月の新刊本（抜粋）】

【 児 童 】	
かんたんせんせいとバク	齊藤洋
理科室の日曜日	村上しいこ
コルチャック先生	トメク・ボガツキ
ききゅうにのったこねこ	レナード・ワイスガード
【 一 般 】	
苦役列車	西村賢太
おしまいのデート	瀬尾まいこ
風景	瀬戸内寂聴
あんでらすの鐘	澤田ふじ子

【イベント情報】

ブックスタートを開催します

日 時 3月19日（土） 10:30～（1時間程度）

場 所 大口ふれあいセンター1階和室3・4

内 容 絵本が入ったブックスタートパックのプレゼント、読み聞かせなど。

対象者 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する人。なお当日は母子健康手帳をご持参ください。

※ブックスタートパックは子どもさん1人につき1つ差し上げます。参加につきましては、3月17日（木）までに大口図書館までご連絡ください。

ふれあいメルヘンひろば

日 時 3月26日（土） 10:30～

場 所 大口図書館

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000

