



消費生活相談 Q & A ~「絶対もうかる」うまい話にご注意!~

Q インターネットで「すぐに300万円稼げる情報」という広告を見つけ、クリックすると詳しい契約内容が表示された。ニュースに動画や感想を投稿するもので、メールで手順が送られてきた。契約の本登録費用としてクレジットカードで10万円を支払い、メールの手順通りにしたが報酬が支払われなかった。全額返金を要求するためにメールで催促したが返金されず、その後連絡が取れなくなった。この契約を解約したい。(50代女性)

A 収入が得られると勧誘し、仕事に必要な商品の購入や、高額な契約金を支払った場合、このような契約は、業務提供誘引販売として特定商取引法で規制され、契約書面を受け取ってから20日間はクーリング・オフが可能です。まずは広告のメールを保存し、メールの情報を元に、事業者とクレジットカード会社へ契約解除通知書を出しましょう。

今回のケースでは、相談者も当センターも事業者とは連絡が取れなかったため、相談者からクレジット会社に契約時からの経緯を記した書面を送付し、当センターから経緯を説明することで支払いを取り消してもらい、解約に至りました。**【詳細】**消費生活センター ☎ 381-1026

「確実に収入」は詐欺!

「確実に収入が得られる」という広告による詐欺は、情報商材商法と呼ばれる手口で、平成29年は全国で6,000件以上の被害相談が寄せられています。4年前と比べ7倍と急増している手口です。

「必ずもうかる」という広告は注意が必要です。そのような甘い話はありませんので、連絡をとったり、返金保証があるからとお金を払ったりしないことが一番の自己防衛策です。



丈夫な骨はバランスの良い食事から

骨粗しょう症を予防しましょう



骨粗しょう症とは、骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に閉経後の女性や65歳以上の方は骨量が減り、カルシウムを吸収する力も弱くなるため骨粗しょう症になりやすい傾向があります。骨の強度が弱くなると、ささいな転倒でも骨折しやすくなり、治療が長引いて筋力が低下すると、寝たきりになってしまうケースもあります。

骨粗しょう症を予防するためには、骨の材料となるカルシウムを摂取することが大切です。特に牛乳やヨーグルトなどの乳製品のカルシウムは吸収率が良いのでおすすめです。クリーム煮やシチューなど、牛乳を使った料理のほか、牛乳が苦手な方はスキムミルクをお好み焼きやハンバーグなどに混ぜて食べるのも良いでしょう。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素なので、吸収を助けるビタミンDやビタミンKなどの栄養素も積極的にとりましょう。

骨粗しょう症状態を予防するために、1日3食のバランスのとれた食事と、ウォーキングなどの適度な運動を実践しましょう。

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

<骨粗しょう症予防におすすめの食事>

・**カルシウム** 骨の材料になる(乳製品、チンゲン菜など)
※1日の摂取基準:成人男性650~800mg 成人女性650mg



牛乳 (200g)	220 mg
ヨーグルト (100g)	120 mg
プロセスチーズ (100g)	126 mg
チンゲン菜ゆで (100g)	120 mg

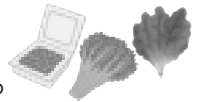
・**ビタミンD**

カルシウムの吸収に必要
(魚など)



・**ビタミンK**

カルシウムを骨に沈着させる
(納豆、春菊、ほうれん草など)



<カルシウム吸収を阻害するもの>

・塩分・リン(添加物の多い加工食品やインスタント食品)

市では、平成30年4月~平成31年3月に30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性を対象に、病院などで骨粗しょう症検診を実施しています。詳細は保健センターにお問い合わせください。

<p>市民斎場 総合ホール</p> <h2>北野華苑</h2> <p>「セレモニーきたの会」会員募集中! 3,000円のみで、永久会員に1積立てではありません。 多数の特典が受けられます。</p> <p>有限会社北野葬儀社 江別市2条5丁目 ☎011-382-2332</p>	<p>野幌 江別市 野幌末広町31-2</p>	<p>江別 江別市 一番町4番地2</p> <p>一般葬・家族葬 社葬・音楽葬など 葬儀のことなら ご相談ください。</p>	<p>お宅の屋根は大丈夫?プロの技で邸宅長持ち! すがもり・雨もれ・軒先のつらら・隣家への落雪、 屋根の葺き替え等 お気軽にご相談を!</p> <p>外壁サイディング工事・リフォーム全般</p> <p>屋根工事 信頼と実績の店 堀江板金工業 のこことなら 株式会社 382-3534</p> <p>江別市上江別東町10-10 ☎</p>
---	--	---	---

市内団体

きらきら☆たいむ 無料

地域の皆さんと共につくる1日限りの楽しい子育てひろばです。おもちゃコーナー、工作コーナー、大型絵本の読み聞かせなど。飲み物や軽食もあります。出入り自由。申し込み不要、直接会場へ。日時：12/8 (土) 10:30～15:00 会場：野幌公民館 参加費：一家族 100円 詳細：子育て支援ワーカーズきらきら ☎ 090-9527-5465

情報大生と楽しく学ぼう！ 無料 ドット絵プログラミング (入門編)

エクセルを使った、子ども向けプログラミングイベント。大学生と一緒に楽しく学んでみませんか。日時：



1/15 (火) 13:30～15:30 会場：北海道情報大学 松尾記念館 1階実習室1 (西野幌 59-2) 対象：小学4～6年 (先着 20名) 申込：1/8 (火) 17:00 までに①～⑥の項目を記載してEメールで。E-mail=hiukouza@dohodai.ac.jp ①講座名 ②郵便番号、住所、電話番号 ③子どもの名前 (ふりがな)、性別、年齢 ④学校名、学年 ⑤保護者の名前 (ふりがな) ⑥Eメールアドレス 詳細：北海道情報大学 ☎ 385-4427

とわの森三愛高等学校 PTA 主催 クリスマスコンサート 無料

第20代札幌コンサートホール専属オルガニストのシモン・ボレノさんによるパイプオルガンと、ゴスペルシンガー kiki さんによるクリスマスコンサート。江別太小学校合唱部がゲスト出演します。日時：12/7 (金) 18:30～ (開場 18:00) 会場：とわの森三愛高等学校 礼拝堂 (文京台緑町 569) ※駐車場有り 詳細：とわの森三愛高等学校 (山田) ☎ 386-3111



歩くスキーの集い (全9回)

日時：① 1/2 (水)、② 1/6 (日)、③ 1/13 (日)、

④ 1/20 (日)、⑤ 2/3 (日)、⑥ 2/11 (月・祝) ※上砂川岳温泉バスツアー。代金 2千円。バスツアーのみの申し込み、途中申し込みも可。⑦ 2/17 (日)、⑧ 2/24 (日)、⑨ 3/3 (日) (終了後健康教室開催予定) いずれも 10:00～12:00、⑨のみ 9:30～12:00 集合場所：①～③文京台小学校駐車場 (文京台 70)、④・⑤・⑦～⑨文京台地区センター (文京台 7-4) ※⑥の集合時間と集合場所は別途連絡 申込・詳細：江別スキー連盟・歩くスキー専門委員会 (大石 ☎ 386-5518)、(中村 ☎ 380-2206)、(高澤 ☎ 383-0233) HP=http://aruku-ski.com



スキー・スノーボード講習会

- ▶小学生冬休みスキー教室 (3日間) 日程：① 1/7 (月)～1/9 (水)、② 1/10 (木)～1/12 (土) 申込：12/9 (日) 10時～野幌公民館
- ▶基礎スキー講習会 (一般クラス) 日程：1/3 (木) 初回～2/24 (日) の毎週日曜日と祝日 (2/11 を除く全 10回)
- ▶基礎スキー講習会 (エキスパートクラス) 日程：1/13、2/3、3/3 いずれも日曜日 対象：基礎スキー検定 1級合格者
- ▶ジュニアスキー講習会 (小学生対象) 日程：1/5 (土)、1/6 (日)、1/14 (月・祝)、1/19 (土)、1/20 (日) と 1/26～2/23 の毎週土曜日
- ▶ジュニア競技スキー教室 (小学生対象) 日程：1/5～3/9 の毎週土曜日 申込：12/20 (木) までに ☎ 383-7846 (伊藤) へ
- ▶幼稚園児スキー講習会 (年中・年長のみ) 日時：1/5 (土)、1/14 (月・祝)、1/27 (日) 10時～12時
- ▶チャレンジメイト (シーズン会員上級コース) 日程：1/3 (木) 初回～2/24 (日) の毎週日曜日と祝日 (2/11 を除く全 10回) 対象：ジュニア検定 1級を取得している小中学生 申込：12/9 (日) 10時～野幌公民館
- ▶基礎スキー検定会 (1級のみ事前講習含む) 日程：1/20、2/3、2/17、3/3 いずれも日曜日
- ▶ジュニアスキー検定会 (小学生以下) 日程：1/13、1/27、2/10、2/24 いずれも日曜日
- ▶スノーボード講習会 (小学3年生以上)

日程：1/6 (日)、1/13 (日)、1/19 (土)、1/26 (土)、2/10 (日)、2/16 (土)

▶スノーボードプライベートレッスン (要事前予約) 申込：川辺 ☎ 090-2878-0059 または E-mail=hiro.m.k0807@gmail.com

▶スノーボード検定会 (事前講習含む) 日程：2/3 (日)、2/24 (日)

◎共通事項 会場：岩見沢北海道グリーンランド・ホワイトパークスキー場 時間：10時～15時 (幼稚園児スキー講習会を除く) 申込：記載がある場合を除き、当日会場へ 詳細：江別スキー連盟事務局 (松崎) ☎ 385-2982 HP=http://www.geocities.jp/ebetsu_ski/

市民カレッジ

申込方法は各大学に問い合わせ。市民カレッジについての詳細は講座一覧 (市ホームページ・公民館で配布) をご覧ください。詳細：生涯学習課 ☎ 381-1062



北翔大学 (文京台 23)
詳細 / 地域連携センター ☎ 387-3939
FAX 387-3746 Email=kouzacen@hokusho-u.ac.jp

- ▶MOS パワーポイント 2016. 対策講座 (全 4回)
- ▶12 月度 人が集えば文殊の知恵 講座「作曲家・万城目正と江別」



12月1日は「世界エイズデー」 HIV 検査の夜間検査を実施

日時：12月19日 (水) 10時～20時

※必ず前日までに電話でご予約ください
☎ 383-3449 (エイズ相談専用電話)
月～金 8時45分～17時30分

会場：江別保健所 (錦町 4-1)

江別保健所では、HIV 検査を毎月「無料」「匿名」で実施しています。(渡航などを目的とした健康診断の場合は有料です)

〔詳細〕 江別保健所 ☎ 383-2111

信用第一の不動産取引

(株)不動産 きりん
ショップ
FUDOSAN SHOP KIRIN

土地・建物・新築

江別市幸町27-2 電話 383-4671

一般社団法人 北海道不動産相談協会 不動産なんでも相談 (無料)

空家活用・売却・解体・不用品処分・価格査定・相続・遺言・贈与・税金・境界紛争・融資・返済

(書類作成、提出代行、調査等は有料となります)

(相談員) 宅地建物取引士、弁護士、税理士、司法書士、土地家屋調査士、建築士、行政書士、銀行FP

江別市幸町 27-2 0120-900-985