

消費生活相談Q&A

【詳細】消費生活センター ☎ 381-1026

高校生が高額な契約！どうしたらいい？

Q. 18歳の高校生の娘がSNSの広告の脱毛エステ無料体験を見て、店舗に向かった。「今日中に契約すれば15万円を毎月1万円ずつ払えばいい」と言われ、「親に相談する」と断ったが押し切られて契約してしまった。アルバイトのお金をエステだけに使えないので解約できないか。(40代母)



A. 当事者が未成年のため、契約の取消しができます

当事者は未成年者のため、両親が当事者から**未成年者取消し**を申し出る事が可能です。記録に残せるように、書面で通知することが望ましいです。



未成年者取消しとは？

成年者と比べて知識や社会経験の不足している未成年者は、適切な判断が難しいため、契約をするときは原則として親権者などの同意が必要です。同意を得ずに結んだ契約は取り消すことができると民法で定められています。

成年年齢の引き下げにご注意を



令和4年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成年年齢に達すると、事業者との契約やクレジットカードなど、自分の判断で契約できるようになりますが、未成年者取消しができなくなります。18歳になった途端に、SNSで知り合った人から勧誘を受け、高額な契約をしてしまうことも考えられますので十分に注意が必要です。不安な時は消費生活センターに相談を。



健康 免疫力を低下させないための生活とは

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

私たちの体には、生まれながらにウイルスや細菌から身を守ってくれる仕組みが備わっています。食事や運動などの工夫だけで特定の感染症のリスクを下げることは難しいですが、体の調子を整えることはできます。免疫力は自分自身の体を守る力ですが、低下すると多くの病気にかかりやすくなります。そこで今回は、免疫力を高めるためのポイントをお伝えします。

① バランスの良い食事を心がけましょう

1日3食、バランスの良い食事を決まった時間に食べる事が体の土台になります。

- ・たんぱく質はしっかりととりましょう
- ・野菜（特に緑黄色野菜）、きのこ類、芋類、果物などビタミン類を積極的にとりましょう
- ・みそ、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう

*右のQRコードから簡単レシピがご覧になれます。お子さんでも作りやすいレシピもあります！



② 運動などで体を温め、免疫力を活発に

運動不足は筋力の低下だけでなく、代謝も下げてしまいます。ただし、激しすぎる運動は免疫力の低下を引き起こすことがありますので、軽く汗をかく程度の適度な運動を続けましょう。

- ・江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」は6分程度の運動です。体力に自信のない方は座ったままできる「イス編」がおすすめです。右のQRコードからご覧になれます
- ・ラジオ体操やストレッチといった全身運動など取り組みやすいものからはじめましょう



③ 睡眠をしっかりととり、ストレスをためない

睡眠は、細胞を修復し、日中に蓄積された疲労を回復する効果があります。睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

- ・パソコンやスマホなどを寝る直前まで見ると交感神経が優位になり眠りの質に影響します
- ・毎日の生活にリラックスできる時間を作りましょう
- ・笑いましょう。免疫細胞が活性化されると言われています。作り笑いでも脳は笑っていると勘違いして、よい効果が得られます



<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>心触れ合う時を、真心でサポート。</p> <p>仕出し料理</p> <h1>ほやし</h1> <p>ご予約は ☎ 江別市一番町4-1 TEL.382-3234</p> <p>URL http://hayashi-shidashi.co.jp/</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎会場費無料 ◎祭壇使用料無料 ◎光熱費無料 <p>ご法事・ご宴会専用会場です。</p> <p>■宴会・法要専用会場 ほやし 野幌店 江別市野幌町55番地の2 TEL.381-8766</p> <p>■宴会・法要専用会場 ほやし 大麻店 江別市大麻中町26番地の11 TEL.388-7707</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ちょこっと
手話 ⑩

「夢」

指先を曲げた右手のひらを
上に向けて頭から小さく上
下させながら上あげる

※ちょこっと手話の動画を公開しています→



健康だより

えべつ市民健康づくりプラン 21 室内で楽しく体力づくり

室内でストレッチや筋力トレーニングの基礎を学びます。冬の
間動かすことの少ない身体を春に向けて整えるための運動習慣を
つけます。

日時 2/22 (火) 10:00 ~ 11:30

会場 大麻体育館 (定員先着 30 名)

持ち物 上靴 (必須)、汗拭きタオル、
飲み物、動きやすい服装

料金 100 円 (傷害保険料含む)

申込方法 2/7 (月) ~ 15 (火) に電話で申し込み

(申込・詳細) 保健センター ☎ 385-5252

主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会



◆参加の際のお願い

当日は必ず体温を計測し、受付でお知らせください。

発熱や喉の痛み、風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。

新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

介護予防教室 シニアの元気アップ講座

無料

いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、
口腔ケア、認知症予防に関する知識を、専門職からの講話や実技
指導を交えて学びます。おおむね、65 歳以上の市民で 2 日間受
講でき、過去 1 年受講歴がない方が対象。

日時 ① 3/2 (水)、9 (水) 9:30 ~ 12:00

② 3/7 (月)、14 (月) 9:30 ~ 12:00

③ 3/11 (金)、25 (金) 9:30 ~ 12:00

会場 ① 野幌公会堂 (定員先着 20 名)

② 保健センター (定員先着 15 名)

③ 区画整理記念会館 (定員先着 25 名)

持ち物 筆記用具、眼鏡 (必要な方)、マスク、動きやすい服装

申込方法 2/1 (火) から電話で申し込み

(申込・詳細) ① 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940

② 江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144

③ 江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420



2月
3月



休日・祝日当番病・医院 (救急・急病)



【診療時間】 内科・小児科 9:00 ~ 17:00 / 外科系 9:00 ~ 翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります)

江別医師会 HP

日程	内科・小児科	外科系
2/6 (日)	□ 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □ おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
11 (金・祝)	□ みはらしクリニック (乳児事前連絡必要) 元江別 890-15 ☎ 384-3184 □ 松尾こどもクリニック (小児科のみ) 高砂町 25-11 江別メディカル 3 階 ☎ 384-8819	■ 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30)
13 (日)	■ むらかみ内科クリニック (乳児事前連絡必要) 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30 ~ 17:00) □ ウルトラ内科小児科クリニック (小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□ 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
20 (日)	□ 友愛記念病院 (内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 ■ 江別市立病院 (小児科のみ) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 17:00)	■ 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30)
23 (水・祝)	□ 緑苑クリニック (内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □ あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□ 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
27 (日)	□ たぐち内科クリニック (内科のみ) 元町 21-12 ☎ 389-7855 □ よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□ 江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
3/6 (日)	□ 江別循環器 (内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □ おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※都合により変更される場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター (☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699)、
江別市消防本部 (☎ 382-5453) までお問い合わせいただくか、新聞紙上または江別医師会のホームページでご確認ください。



電話相談

● 北海道産婦人科救急電話相談 <さんぷきゅうきゅう>

☎ 290-3299 (年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 9:00)

● 北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気やけが>

☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 8:00)

江別市夜間急病センター <内科・小児科>

(年中無休)

診療時間 19:00 ~ 翌朝 7:00 (受付 18:30 ~ 翌朝 6:30)

錦町 14-5 ☎ 391-0022

※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください。

創業 60 年の信頼と実績
リフォーム・増改築工事店



(有) インテリアナガオ

<お住まいの事ならなんでもお任せ下さい>

江別市緑町西 1 丁目 56

フリーダイヤル 0120-933-750

http://www.interior-nagao.co.jp

調査・診断・施工 & 法定報告

塗装 下地改修

創業 55 年 江別で培ってきた信頼と実績

防水 リフォーム

安心の 1 級建築施工管理技士の工事店

株式
会社

サイトウ塗装

江別市一番町 24-1

(コメダ珈琲店さん向かい)

リフォーム ドクター



Tel. 382-5652 www.Reform-Dr.com

スマホ アプリ お手軽! リフォーム相談室 公開中

