

消費生活相談

消費者トラブルと解決法【第4回】

【通信販売 テレビショッピング】



事例…テレビ通信販売で、淡水パールネックレスを購入した。電話申込時に、返品は受け付けないと聞いたが、思っていた商品とあまりに違うので、返品を申し出たが断られた。アドバイス…このような通信販売では、返品、解約、返金をめぐりトラブルになることがあります。また、通信販売にクーリング・オフ制度(広報なかの9月号参照)は適用されません。解決方法…通信販売では、トラブル防止のために、どのような場合に返品が可能かについての「返品特約」を表示することになっていますので、購入前によく確かめましょう。表示していない場合は、法令により商品の到着から8日以内であれば、返品が可能です。ただし、返品費用は購入者の負担となります。

問い合わせ先
市役所市民課生活交通安全係
☎(22)2111 (内線238)
県長野消費生活センター
☎026(223)6777



1125には 電話医療相談所です

Q 健康診断で「血糖値が高い」と言われました。何に気をつければよいでしょうか。

A まず、精密検査は必ず受けましょう。もしかすると、初期の糖尿病が見つかり、運動と食事の注意で改善されるかもしれません。「ちよつとくらい血糖値が高くても、何も症状がないから平気だ」と放っておくことが一番危険です。

日ごろから、生活習慣を見直し、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、ストレスなど生活習慣病を引き起こすといわれている生活パターンを改善することが大切です。

血糖値が上がる原因としては、膵臓からのインスリンの分泌の低下と、筋肉などの組織でインスリンの効きが悪くなることの二つがあります。また、太るとい

ンスリンの効きが悪くなるので、血糖値がますます上がって、糖尿病が発症しやすくなります。

食事内容を見直し、標準体重に近づけるよう努力しましょう。同時に筋肉量を増やすことも血糖値の改善につながりますので、運動習慣をつけましょう。歩数計を持ち歩くと活動量の目安にもなります。栄養・運動指導は保健師・栄養士にご相談ください。

肥満度を科学的に判定する方法として、BMIがあります。

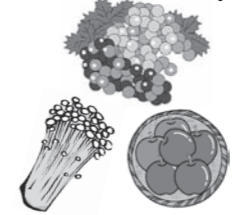
$$BMI = \frac{\text{体重kg}}{\text{身長m}^2}$$

BMI = 25以上は、肥満です。

問い合わせ先
市役所健康長寿課健康管理係
☎(22)2111 (内線242)
北信総合病院医療安全管理室
☎(22)2151 (内線5522)

電話医療相談所 ☎0300
午前8時30分から午後10時まで
土曜日・日曜日・祝日・12月30日～1月3日は除く
医療に関する相談に電話でお答えします

「売れ農」情報局



地元食材を食べ健康づくり「干し柿」

干し柿は、渋柿の皮をむき、風通しの良い雨に当たらない軒先や雨よけハウスなどにつるして作ります。寒風にさらすと乾燥して縮み、表面の黒みに白い粉が吹けば渋みが抜けて、食べごろになります。表面の白い粉は、果肉の糖液が表面に染み出て乾いた果糖とブドウ糖です。市内の主な品種は、市田柿

と平核無で、12月中旬に出荷時期を迎えます。柿の甘みを生かした料理やお菓子など、作ってはいかがでしょうか。

保存方法
容器などに入れて、冷暗所や冷凍で保存する。冷蔵・冷蔵・冷蔵
栄養・効能
カロテン、食物繊維が豊富に含まれ、栄養価が凝縮し、疲労回復、風邪予防や肌の乾燥を防ぎます。

また、体を冷やす効果などもあり、1日に1個か2個食べるとよいでしょう。

教育委員会だより

No.45 編集／中野市教育委員会

教育を拓く知恵

中学校区単位で開催しました教育懇話会には、大勢の市民の皆さんの出席がありました。11月号に引き続き、懇話会でのご意見・ご要望の一部をご紹介します。

中央公民館

問 長野県の不登校児童生徒数は、全国で小学校がワースト1位、中学校がワースト5位であるが、中野市が低い要因は何ですか。

答 はっきりとした要因は不明です。市では不登校対策



問 教育委員会だよりのNo.35号では、「学校での一人一人の子どもの学習は、学習集団の力で開花する。」とありますが、教育委員会として学校規模をどの様に考えていますか。

答 市民の皆さんへ情報を提供し、多くの意見をお聴きしたいと思えます。学校規模については、長所・短所があり、教育委員会だよりのNo.21号、No.22号に掲載しましたのでご覧ください。

◎ご意見・ご要望
子どもの教育は、学校ばかりに任せるのではなく、し

北部公民館

問 小学校では来年度から中学校では平成24年度から、学習指導要領が完全実施され、授業時間が大幅に増加しますが、どの様に対応されるのでしょうか。

答 県外と比べれば、夏休みが短いこと、児童会や学校行事などを見直しすることで、今の登校日数で授業時間の確保ができると考えています。

問 携帯電話の所有率が低い事の良いが、テレビゲームなどの状況はどうですか。

答 テレビゲームの状況は、把握しておりません。人と人との対人関係をうまく構築できない状況が見受けられますので、昔のように集団で遊ぶようになってほしいと思っています。

◎ご意見・ご要望
北部地区は、特に子どもの減少が著しい。たかやしろ保育園建設のとき、最初は反対も多かったが、今は問題もなく保育が行われている。統廃合を高社中学校区



規模で検討してほしい。

・家庭教育が崩壊しつつあり、子どものしつけができていない。家庭教育を行政だけでなく市民全体で真剣に考えていきたい。

豊田文化センター

問 新聞報道によれば、部活動以外のスポーツクラブチームに所属して、部活動が崩壊している学校もあるとありましたが、中野市の現状はどうですか。

答 市内の学校では、部活動が成り立たない学校はありませんが、社会体育として取り組むクラブもあります。市外のクラブチームに所属し、レベルの高いところの本

まとめ

今回開催した4会場では、不登校の児童生徒・学校の規模・家庭における教育などの多数のご意見をいただき、ありがとうございました。

ご意見やご提案を、これらの教育行政にかしていくとともに、今後開催する教育懇話会で議論を深めていきたいと思えます。

これまでの教育委員会だよりは、市公式ホームページでご覧いただけます。