



「いきいきウォーキングコース」ができました



普段、運動不足と感じていても、「忙しい」「面倒だ」となかなか運動に取り組めない—そんな人におすすめなのが、まずは今より10分多く歩くこと。歩行10分は、約1,000歩で距離にすると約1kmです。「10分くらいでは運動にならないのでは」と思うかもしれませんが、たかが10分されど10分。体を動かすことに意識して取り組むことが、運動不足の解消や、健康的な生活への第1歩となります。

総合保健センター(拳ノ川)をスタート地点にして、馬地地区まで10kmの町道に1kmごとに看板を立てました。これからますます暑くなりますが、熱中症などに十分に気を付けながら、健康のために歩いてみてはいかがでしょうか。

※車や土砂崩れなどに十分注意してください。

【お問い合わせ】

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎55-7373(直通)

幡多広域消費生活センター便り

高齢者は狙われています!!

「断る」と「ば」を用意しましょう

日頃、自宅に居ることの多い高齢者や主婦は、悪質業者の格好のターゲットです。あいまいな返事や「話だけなら」と応じると、次々と勧誘されかねません。まず、入り口できっぱり断り、悪質業者につけるスキを与えないようにしましょう。

◆はじめの対応が肝心

【自宅への訪問販売】

● ドアを開けない

インターホンやドア越しに対応

して顔を合わせない

● 家に入れない、上げない

【自宅・職場への電話勧誘】

● あいまいな受け答えをしない

サツと電話を切る

自宅は留守電にしておくのもよい

◆次に「断る」と「ば」

「お断りします」

「契約はしません」

「必要ありません」

「いりません」

◆「たす」

● 家では…

「お帰りください」

● 電話では…

「電話を切ります」

「失礼します」

「もう電話しないでください」

● 店では…

「帰ります」

◆再勧誘は禁止されています

訪問販売や電話勧誘販売で、消費者が契約を断った後の勧誘は禁止されています(特定商取引法第3条の2、第17条)。違反した業者には業務停止などの行政処分が行われます。

はつきりと『断る意思表示』をすることが重要です。

相談は無料、秘密厳守です

安心してご相談ください

○お問い合わせ

幡多広域消費生活センター

月～金曜日 午前9時～正午・午後1時～5時(祝日・年末年始を除く)

☎ 34-6301

☎ 34-6295

☎ 43-2113(課直通)

黒潮町役場本庁産業推進室
商工観光係

☎ 43-2113(課直通)