

お知らせ

夏を元気に乗り切ろう

暑い日が続き、なんとなく身体がだるい、やる気が起きない、食欲がないなど、「夏バテ」を起こしていませんか。夏バテ予防には早めの対策が肝心です。この機会に食生活を見直してみましょう。



夏バテ予防のためには

①食事の基本を整えましょう

食欲が低下すると、ごはん、めん類などの主食だけの食事になりがちです。予防のためには、主食、主菜、副菜がそろった食事が大切です。また、ビタミンB1、ビタミンC、たんぱく質をしっかりとるように意識しましょう。
 ビタミンB1を多く含む食品:豚肉、卵、玄米、豆類 など
 ビタミンCを多く含む食品:ブロッコリー、じゃがいも、果物 など
 たんぱく質を多く含む食品:肉類、魚類、豆類、豆製品、卵 など

②温かい料理も食べるように心掛けましょう

暑くなると冷たいものを食べることが多く、胃腸が冷えがちです。胃腸の冷えは、食欲低下につながるため、温かいスープや飲み物も取るようにしましょう。

③こめまに水分補給をしましょう

「喉がかわいた」と感じる前に水分を摂取しましょう。普段の水分補給は、水か麦茶で行い、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどで補給しましょう。

■問い合わせ先

保健センター

☎(48)1111(内1522・1523)



シリーズ 消費生活相談①⑧

ネット通販 あらかじめ入っているチェックに注意!

○ 相談事例

- ①ネットでサブりを注文した。1箱だと思っていたら、6箱届き請求額は2万円だった。サイトを改めて確認したところ「3カ月コース」にあらかじめチェックが入っていた。
- ②覚えのないサブスクリプションの引き落とし確認メールが来た。別の商品を購入した事業者の申込画面を調べると、サブスクリプションに入会する選択肢に最初からチェックが入っていた。

○ 被害を防ぐアドバイス

- ・ ネット通販で、消費者が気付きにくいあたりで、追加料金がかかる選択肢にあらかじめチェックが入っているなどの設定をしているサイトがあります。必ず確認しましょう。
- ・ ネット通販を利用する際は、必ず商品・サービス内容、支払総額、取引条件など自分が申し込む内容を確認しましょう。
- ・ 特定商取引法では最終確認画面で販売価格などの重要な事項を確認できるよう義務付けています。申し込みを取り消せる可能性があるため、契約画面はスクリーンショットで保存しておきましょう。
- ・ 困ったときは、消費生活センターに相談してください(消費者ホットライン ☎188)。

◎ 知多半田消費生活センターでは消費生活相談を行っています。

- 日にち 月曜日～金曜日(祝日、第4水曜日、年末年始(12月29日～1月4日)除く)
- 時間 来所相談:午前9時30分～午前11時 午後1時30分～午後3時30分
電話相談:午前9時30分～午後4時

※ 来所相談の場合もまずは電話で確認してください。

- 問い合わせ先 知多半田消費生活センター ☎(32)2444
(クラシティ3階市民交流センター内)

創業支援セミナー
創業塾受講生募集

立志編

- 日時 8月31日(日)
午前9時30分～午後4時30分
- 場所 半田商工会議所
- 対象 創業を予定している方、創業・経営に興味のある方、創業して間もない方
- 定員 40人(先着順)
- 内容 起業家の心構えと基礎知識など
- 受講料 2,000円
- 申込期限 8月25日(月)

実践編

- 日時 9月13日(土)、20日(土)、27日(土)、10月4日(土)
午後1時30分～午後4時30分
- 場所 半田商工会議所
- 対象 既に創業している方、近々に創業を予定している方
- 定員 20人(先着順)
- 内容 ビジネスプランの立て方、創業者に聞く創業体験談など
- 受講料 5,000円
- 締切 9月5日(金)
- 備考

※ 実践編の受講者は小規模事業者持続化補助金創業型への申請が可能になるなどの支援を受けることができます。

■申し込み・問い合わせ先

半田商工会議所 ☎(21)0311



◀ 半田商工会議所

若者の無料就職相談

- 日時(要事前予約)
8月20日(水)午前10時～正午
- 場所 役場2階相談室202
- 対象 15歳～49歳までの無業状態の若者やその保護者
- 申し込み・問い合わせ先 ちた地域若者サポートステーション
☎(89)7947
電子メール chitasapo@icds.jp



◀ ちた地域若者サポートステーション

