

歩くスキー初心者教室



歩くスキーは、体力づくり

や生活習慣病予防の効果が高い運動です。運動不足になりがちなこの季節、冬の自然に触れながら、歩くスキーでウォーキングをしませんか。

◆内容 講話、実技指導。3回で1コースです。

◆日時 2月20日(金)、23日(月)、25日(水)。午前9時～正午。

ためしてナッ！健康講座

生活習慣病予防教室

日ごろの生活習慣を振り返り、より良い生活習慣に改善していただくための講座を開催します。お気軽にご参加ください。

◆内容 医師・栄養士の講話、運動実技、保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談。

◆日時 3月12日(金)午前8時45分～正午。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆会場 区役所3階健康増進フロア、平岡公園など。

◆対象 歩くスキー初心者の方(ただし、医師により運動制限の指示を受けている方を除く)。

◆定員・費用 40人・無料。

◆申込方法 2月16日(月)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆その他 スキーをお持ちでない方にはお貸しします。

◆申込先・詳細 地域保健課

☎(889)2400(内線52)

◆対象 区内にお住まいの40歳以上の方。

◆費用 無料。

◆持ち物 運動ができる服装、上靴(運動靴)、水分補給用の飲料水、タオル、健康手帳(お持ちの方)、病院発行の生活習慣改善相談連絡書(お持ちの方)。

◆申込方法 3月10日(水)までに、電話または直接窓口でお申し込みください。

◆申込先・詳細 地域保健課

☎(889)2400(内線52)

教えて 区役所

第11回 消費生活相談窓口 (札幌市消費者センター)

無作為に送り、不安に思った市民からお金をだまし取ろうとするものです。

「不当請求を受けたときはどうすればいいの？」

脅迫めいたことが書かれていても、身に覚えがない場合は、①支払いに応じる必要はありません。

また、「連絡がほしい」とあっても、自分の連絡先などの個人情報をお知らせすることになりませんので、②事業者などに連絡するのはやめましょう。

二十歳代から三十歳代の方に被害が多い不当請求。この手口は巧妙化しています。

身に覚えのない請求を受けるとも安易に応じず、左記の窓口にご相談しましょう。

高齢の方に多い相談内容の特徴は？

①床下の無料点検と訪問した事業者「床下の湿気がひどく柱が腐っている、このままでは家が傾く」と言われ、補強工事の契約をさせられた②布団の点検と称して訪問した事業者が高額の布団を買わされた」などの相談が多く寄せられています。

その場で契約せず、家族や専門家などに相談したり、複数の業者から見積もりを取ったりするなど、本当に必要なものか、十分に検討しましょう。

◆ ◆ ◆
窓口へ寄せられた相談事例を、毎月発行する「くらしのニュース」やホームページで紹介しています。

困ったときはお気軽にご相談ください。費用は無料です。



区役所1階33番窓口(広聴係)で配布しています。

消費生活相談窓口のご案内

札幌市消費者センター

月～金曜日 午前9時～午後4時30分
☎728-2121(相談専用番号)
北区北8条西3丁目札幌エルプラザ2階

清田区役所でも相談できます

木曜日 午前10時～午後4時
(正午から午後1時を除く)
☎889-2400内470
区役所1階相談コーナー

※いずれの窓口も祝日、年末年始はお休みです。