

## 通信販売・・・ 「お試し」のつもりが定期購入に？

**A** インターネットなどの通信販売にはクーリング・オフ制度はなく、解約・返品についてや返品できる場合の送料負担などの条件(返品特約)は表示内容に従うことになります。返品特約がない場合には商品到着後8日以内であれば送料負担で返品できます。注文する際には、申し込み最終確認画面で定期購入が条件となっていないか、条件となっている場合はその期間や総額など契約内容をしっかり確認しましょう。「定期購入とは知らなかった」「期待した効果がない」ことでは解約・返品できません。安いからといってすぐに申し込まず、契約内容をよく確認しましょう。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎ fax 兼用 201133 (来庁相談要予約)

相談時間 平日午前9時～午後4時

## 教えて！ 消費生活

**Q** インターネットで健康食品が割引価格だったので、お試しのつもりで注文したら、2回目の商品が届き定期購入であることを知った。業者に問い合わせたところ「4回の定期購入である。4回まで購入してほしい」と言われた。定期購入だと思わなかった。どうしたら良いか。



## 子育てstyle 褒める・認める・励ます子育て ～「褒める・認める・共感する」子育て～

**Q** 子どもを褒めることが良好な親子関係を築くことは分かりましたが、実際に子どもをどのように褒めていいのかわかりません。

**A** 私たちは普段「褒める」ということは特別なことができたときに行いがちです。子どもの自己肯定感を高め自主性を育むために、まずは日常生活の中で子どもができていることを褒めてみましょう。ポイントは①できた行動を具体的に伝える②感謝や喜びの言葉を伝える③結果よりも動機や努力を認めるようにする④決して人と比べないでその子なりに進歩があったことを褒める、の4つです。イメージできない時は子どもが現在できていることを5つ取り上げ、それを褒める言葉を書き出してみましょう。例としては「毎朝、早く起きられて偉いね」「いつも自分で着替えができてすごいね」などです。このように日常の何げない行動を親から褒めてもらうことで「認められた」と感じ、「次も頑張ろう」と思うのです。できていることを確認するためにも、普段から子どもをよく見ることが大事です。

こども医療電話相談 ☎ #8000  
休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。  
【受付時間】月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時(24時間)

## 9月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	12日(木) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・妊婦体操など(先着12組)
股関節健診	11日(水) 午後1時15分～2時	令和元年6月生まれ
4カ月児健康診査・ブックスタート	24日(火) 午後1時15分～2時	令和元年5月生まれ
前期離乳食教室	6日(金) 午前10時～10時10分	平成31年3月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	12日(木) 午前10時～10時10分	平成30年12月生まれ
1歳児健康診査	25日(水) 午後1時15分～1時45分	平成30年9月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	26日(木) 午後1時15分～1時45分	平成30年2月生まれ
わくわく相談(2歳児相談)	20日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年5月生まれ
3歳児健康診査	19日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年5月生まれ
5歳児健康診査	3日(火)・4日(水) 午前8時50分～9時	平成26年9月生まれ ※集団遊びがあります



## 大切な人の悩みに気づき、支えよう

福祉課 ☎ 2384

### 自殺で失われる命

国内では2万人を超え、群馬県では350人前後、本市においても10人前後の人が、毎年自殺で命を失っています。自殺の背景には、病気・けがなどの健康問題、失業・倒産・多重債務・長時間労働などの社会的・経済的問題、職場・学校・家庭の問題といったさまざまな悩みを抱えて心理的に追い込まれた末の死があるといわれています。自殺を防ぐには、家族や職場の同僚、学校の友人といった周囲の人がサインに気付いて本人を支えていくことが大切です。

- 神面だけでなく身体面や日常生活にも影響を及ぼしていることがあります。
- いつもと違う様子なら注意が必要です。自殺を考える人は、次のようなサインを示すことがあります。
- 元気がなくなったり
- よく眠れていない
- 口数が減った。ため息が増えた
- 感情が不安定になる(不安・イライラ)
- 飲酒量が増える
- 暴飲暴食や食欲不振
- 今まで興味・関心があったものに興味が持てない
- 自殺をほのめかす

「大切な人」は誰か？  
自殺する人は、さまざまな悩みを抱えることにより、精

「大切な人」は誰か？  
自殺を考えている人は「誰も分かってくれない」と孤独な状況です。いつもの様子と

違っていることに気付いたら、「どうしたの?」「眠れてる?」などと声を掛けることから始めてみましょう。「心配しているよ」と言葉にして伝えることが大切です。○ 気付く⇨家族や身近な人が異変に気付いて、勇気を出して声を掛ける  
○ 傾聴⇨本人の気持ちに尊重し、できる限り話を傾ける  
○ つなげる⇨周囲の人や専門家(医療機関・相談窓口など)へ協力を求めるように促す  
○ 見守る⇨専門の相談員や医療機関につなげた後も、気に掛け見守っていく  
相談窓口 このころの健康相談  
統一ダイヤル ☎ 0570・064・556(このころの健康センター) ☎ 027・263・1156(藤岡保健福祉課) ☎ 2384

## 9月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
1日(日)	鬼石病院 山崎外科医院 鬼石・☎23121 芦田町・☎21331	木村内科医院 仲町・☎20333	ほりぐち歯科医院 下栗須・☎408566
8日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	前田歯科医院 7丁目・☎20569
15日(日)	松岡内科医院 戸塚クリニック 1丁目・☎20014 上栗須・☎201800	飯田整形外科医院 篠塚・☎25770	藤岡総合病院 中栗須・☎23311
16日(祝)	篠塚病院 秋山医院 篠塚・☎29261 小林・☎28315	やまうち内科 2丁目・☎245792	守谷歯科医院 高崎市新町・☎42007
22日(日)	光病院 本郷・☎241234	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎258676	光病院 本郷・☎241234
23日(祝)	鬼石病院 小山医院 鬼石・☎23121 中・☎201200	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎21356	むらかわ歯科 中栗須・☎26480
29日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	よしだ内科クリニック 白石・☎508958	茂木歯科医院 鮎川・☎28788

☎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します