

ケバウレジャー お役立ち情報

～食生活 編～

野菜を“毎食”食べて、健康をゲット！

野菜を毎食食べるのって、何がいの？

その1

食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにし、脂肪をためにくくなる！

その3

食物繊維が大腸の環境を整え、便秘を予防！



その2

カリウムなどのミネラルに、降圧作用あり！

その4

ファイトケミカル(抗酸化物質)が含まれているので、免疫力がアップ！

野菜を食べると、いろいろなメリットがあります。おいしく“毎食”食べて、健康をゲットしませんか？

などなど!!

【担当】 知 保健センター 0993-58-7221



東側に残る間道跡

江戸時代の一国一城令によって廃城となりましたが、幕末には「鉄砲場(射撃練習場)」が設置されるなど、川邊郷の郷士の訓練に使われたようです。

本城・花見城・天神城・新城の4つの郭に分かれ、東側を流れる万之瀬川が天然の堀になっています。

室町時代の初めごろに鳥津氏によって築城されたことが明らかになっています。

川辺の中心部である平山の諏訪山(通称 お諏訪)の川辺小学校や諏訪運動公園となっている辺りは、平山城というお城がありました。別名を「川辺本城」といい、呼び名のとおり川辺の中心だった城です。平安時代から鎌倉時代にこの地を治めていた河辺氏によって築城されたとの伝説があります。発掘調査の結果、

学芸員通信 36
平山城跡(市指定 史跡)



見守り 新鮮情報

「解約保証」のはずが… 定期購入トラブルに注意



通常価格を支払って…



事例

インターネット通販で、「初回300円、○日間解約保証」と表示されたダイエットサプリメントを注文した。効果を感じられなかったため、解約保証期間内に解約を申し出ると、「4カ月以上の定期購入が条件の契約となっているので、解約には4カ月後に連絡が必要」と言われた。「○日間解約保証のはずだ」と言うと、「その場合は通常価格1万5千円の支払いが必要」との回答だった。そのような規約はページのかなり下部まで見ないと分からなかった。(60歳代 男性)

ひとことアドバイス

- 商品を購入する際には、目立つように表示されている「初回300円」「初回実質0円(送料のみ)」といった価格などだけでなく、定期購入が条件となっていないか、定期購入の場合の継続期間や支払うことになる総額など、契約内容をよく確認しましょう。
- 継続期間が定められていない場合でも、解約に当たって「次回発送日の○日前までに申し出が必要」というように申請期間に制限がある、通常価格を支払う必要があるなど、条件が定められているケースがみられます。解約・返品可否や条件をしっかりと確認しましょう。
- 困ったときは、早めにお住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください(消費者ホットライン188)。

【お問い合わせ】 南九州市消費生活センター(知 商工観光課内)