

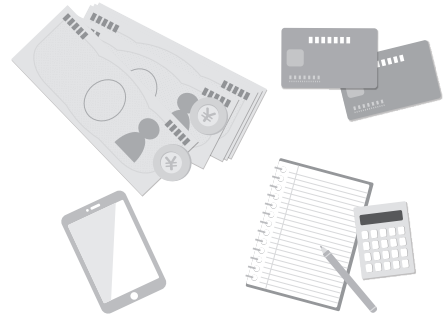


新成人 こんなトラブルにご用心！

成年年齢の引き下げによって、18歳（成年）になったら親の同意を得なくても、さまざまな契約をすることができるようになります。

〈例〉

- ・携帯電話の契約
- ・ローンの締結
- ・クレジットカードの作成



全国の消費生活センターなどには、未成年者にはあまりみられなかったSNS上の広告をきっかけとして、簡単に収入が得られる「内職・副業」（情報商材、副業サイト）、簡単に必ずもうかるという「ファンド型投資商品」（FX・暗号資産）に関するトラブルが多く寄せられています。こうしたトラブルに、成年になったばかりの18歳、19歳も巻き込まれる恐れがあるため、注意が必要です。

【新生活をスタートする前の注意点】

■お金のトラブル

- 1 「必ずもうかる」「簡単にもうかる」と言った、誘い文句をうのみにしてはいけません。怪しい話は、はっきり断りましょう。
- 2 キャッシュカードの暗証番号などの個人情報を伝えてはいけません。
- 3 知り合いの頼みや勧誘のためでも、安易に借金をしたり、連帯保証人になったりしてはいけません。



■住まいのトラブル

- 1 賃貸住宅の扉や戸棚、照明などの備え付け家具や設備の不具合に気づいたら、貸主や管理会社にすぐ連絡しましょう。
- 2 入居した状態は、写真に撮影しておくことが大切です。

■契約でのトラブル

- 1 定期購入などの申し込みをする際には、契約内容をしっかり確認し、画面をスクリーンショットで保存しましょう。
- 2 解約条件をしっかり確認しましょう。
- 3 事業者とやり取りした記録は、後々証拠になるので、しっかり残しておきましょう。

おかしいと思ったり、心配なことがある場合には、1人で悩まず、市民相談室に相談してください。

① 市民相談室

- 開室日時 平日8時30分～17時
- 場 所 市役所西庁舎2階
- 電話番号 ☎368-1141
- * 26ページに関連記事掲載



多賀城高等学校で出前講座 「災害時の栄養」を開催しました



12月12日㊦、宮城県多賀城高等学校の1年生257人を対象に、「災害時の栄養」というテーマで出前講座を実施しました。

当日は、高校生の食に対する意識を高め、これから大学生や社会人として自立する上で基盤となる食事について、スライドや動画、クイズや寸劇を盛り込み、笑いを交えながら楽しい講座を行いました。市の管理栄養士によるスライドを使った講話の合間に「ある高校生の朝ごはん」、「炭酸ジュース大好き高校生の25年後」をテーマとした寸劇を演じ、「朝ごはんを食べないと頭が働かず、勉強やスポーツに影響が出ること」や「炭酸ジュースばかり飲んでいると、将来糖尿病などの生活習慣病になる怖さ」の理解を深めてもらいました。

また、1日に必要な野菜摂取量350g[㊧]や実際に含まれる炭酸飲料の砂糖量当てクイズも行いました。1日に必要な野菜摂取量は両手のひら山盛り3杯分であること、炭酸飲料に含まれる砂糖量は約50g[㊧]程度（1日の砂糖の摂取目安量は20g[㊧]まで）であることを説明すると、その想定外の量の多さに驚く生徒の表情が見られました。

生徒から「今までは栄養バランスについてはあまり考えてこなかったけど、未来の自分のために栄養バランスに気を使い、食事を楽しみたいと思います」といったコメントがあったように、現状だけでなく10年後、20年後の自身の健康について考えてもらう良いきっかけとなりました。他にも、「ただ話を聞くのではなく、映像・クイズ・寸劇で面白く分かりやすい講座をしてもらい、とても参考になりました」「朝食の重要性がとてもわかりました」「乾物や缶詰など、普段食べている食品が災害時にも役立ち、栄養バランスも良くなることがわかりました」というコメントも多くあり、この講座を通じて、生徒たちの「食」への関心を高めることが出来ました。



また、日ごろの食事を振り返り、毎日食事を準備してくれる保護者への感謝を示した生徒も多く見受けられました。

多賀城高等学校家庭部のメンバーが 「令和5年度高校生地産地消お弁当コンテスト」で 優秀賞を受賞しました！

「元気チャージ弁当」は、食べた人たちに元気を与えることをコンセプトに、宮城県生産量第1位のパプリカやたらこ、鮭、かまぼこなど、地元の恵みをたっぷり盛り込んでいます。2月15日から1週間、みやぎ生協で販売しますので、興味のある人はぜひ食べてみてください！

本市では毎月19日の「食育の日」に、インスタグラムを更新しています。2月19日には「元気チャージ弁当」の作り方などを紹介する予定です。まだまだ寒さが続くこの季節、皆さんも美味しく作って食べて元気をチャージしませんか。

