消費者コーナー

宅配荷物の「置き配」は利用前によく確認しましょう

▼問合せ　企業支援課　☎62－0720

通信販売で購入した荷物等を、手渡しではなく玄関先等指定した場所に置くことで配達を完了するいわゆる「置き配」は、不在時にも荷物を受け取れる、配達員と対面しないため新型コロナウイルス感染リスクを下げられる等の理由から、利用が広まっています。

また、事業者側も通信販売の利用増加に伴い、不在時の再配達が増加し社会問題化していることから、再配達削減に向け、「置き配」をはじめとする様々な受取方法の活用を進めています。

しかし、「置き配」の利用により、直接荷物を受け取らないことに伴うトラブルも発生しています。

【事例1】
自宅に帰ると、ネット通販で注文していた荷物が玄関前に置かれていた。これまでは宅配ボックスに入っていたため、通販サイトに苦情を申し出たところ、注文時に設定しないと玄関先に置くシステムに変わったという。

【事例2】
通信販売でノートパソコンを購入し、商品が配達される前に「置き配」の手続きをしておいた。配達予定日の夕方に配達したとのメールが届いたが、荷物を置いたという写真は添付されておらず、夜、帰宅したところ荷物は置かれていなかった。

【事例3】
先日、スマホのアプリを使って食事のデリバリーを注文し、配達の際は、玄関の呼出チャイムを鳴らして玄関ドアにかけておいてほしいと依頼していた。ところが、配達予定時刻になってもデリバリーは届かなかった。しかし「配達されました」との配達完了メールは届いた。

【消費者へのアドバイス】
①通信販売の注文画面で、荷物がどのように配達されるのかよく確認しておきましょう。
②「置き配」は誤配に気づきにくい、盗難・破損等も考えられることから、これらのリスクも十分理解して利用する必要があります。
③注文前に利用規約を読み、誤配や未配達の場合の連絡先を把握し、トラブル回避に備えましょう。

困ったときには、お近くの消費生活センター等にご相談ください。

消費生活センターへのお電話は、消費者ホットライン「188番」へおかけください。

Spalte des Doktors　医師のコラム

薬局の栄養コラム

「ブレインフード」を食べて疲れ知らずの元気な脳にしましょう！

「ブレインフード」という言葉をご存知ですか？　脳の力をアップさせる食事については、日本だけではなくさまざまな国で注目されています。食品が脳に与える効果の研究についてはまだ解明されていないこともありますが、いくつかの食品が脳に良い影響を与える事が分かってきています。これらの食品が「ブレインフード」と呼ばれています。

記憶力や集中力を高める「ブレインフード」

【脳の機能を高める食品】
青魚・サケ・大豆製品・ナッツ類・カカオ・アボカド　これらの食品に含まれるオメガ3系の油などが、記憶力や集中力を高める働きがあると言われています。その他に、ターメリック（ウコン）やビーツなども注目されています。

毎日の料理にこれらの食材を取り入れることが理想ですが、まずは肉中心の食生活を週に一度は青魚にしてみたり、納豆や豆腐などの大豆製品やナッツ類を積極的に加えてみたりすることから始めましょう。これらの食品を無理のない範囲で意識して取り入れていくようにすることが、脳にとっては良い効果をもたらします。

脳の機能アップには、バランスのとれた食事が大切です。

食品は薬ではないので、ブレインフードや栄養価の高い食事を摂取したからといって、一回ですぐに体や脳が変わるわけではありません。それだけでなく、せっかく栄養価の高い食事を摂取したとしても、日ごろの栄養バランスが悪いと栄養が体内に吸収されにくい体になっている可能性もあります。そこで、日ごろからバランスの良い食事をすることが重要となります。

日ごろの食生活次第では、血圧・コレステロール・血糖値だけでなく、脳の機能も改善することはできます。

これからのご家族の健康維持のために、まずは試してみてください。

パル薬局嵐山店
住所　嵐山町菅谷513－1
電話　☎61－0580
開局時間：9時～18時30分（月・火・水・金）
9時～13時（木・土）
定休日：日、祝日

新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる可能性があります。それぞれの問合せ先にご確認ください。

NWECだより

「NWECボランティア」新規登録者募集について

NWECでは、多様な生涯学習の促進や社会参画につながる取り組みとして、ボランティアの受け入れを行っています。

主な活動は、主催事業の運営協力、学習支援、環境整備、情報センターの運営協力です。

また、NWECはボランティアを大切なパートナーとして位置づけ、活動研究会や連絡会議などで、情報の共有や、様々な研修の機会を提供しています。

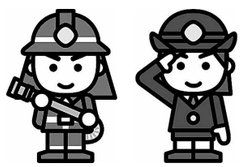
NWECのボランティア活動や男女共同参画推進に興味・関心のある方は、男女問わず大歓迎です。お電話またはメールでのご連絡をお待ちしております。

問合せ　国立女性教育会館　事業課　☎62－6725
E-mail　progdiv@nwec.jp

伝言板

消防職員を募集します

職　種　消防職（救急救命士）
採用予定人員　3名程度
受験資格
次の全てを満たす方
・平成2年4月2日以降に生まれた方
・高校卒業以上の学歴を有する方
・救急救命士の資格を取得している方（令和3年3月に実施される救急救命士国家試験により免許取得見込みの方を含む）
試験日時　1月24日（日）9時開始（8時30分集合）
試験会場　比企広域消防本部小川消防署
願書受付日時　1月7日（木）～13日（水）9時から16時まで
※土日・祝日を除く
受付場所　比企広域消防本部管理課
※申し込み願書は、消防本部、消防署、分署に準備してあります。
問合せ　比企広域消防本部管理課庶務係　☎23－2265



比企広域消防本部ホームページ

自衛官候補生採用試験のお知らせ

応募資格　18歳以上33歳未満の方
（採用予定月の1日現在）
試験日　2月14日（日）～15日（月）（いずれか1日）
受付締切　2月8日（月）
入隊時期　3月下旬予定
※一部期日等で変更がある場合があります。詳細はお問い合わせください。
問合せ　自衛隊埼玉地方協力本部　熊谷地域事務所　担当　木村　☎048－522－4855

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は2021年4月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生交流も行われています。

出願期間
第1回　2月28日（日）まで
第2回　3月16日（火）まで
資料請求先
放送大学埼玉学習センター
☎048－650－2611
※無料で差し上げます。

1月10日は110番の日

110番は、犯罪や事故等に遭遇した際の緊急通報専用電話。110通報受理時、以下の①～⑤をお尋ねします。

①事件ですか、事故ですか
「泥棒被害にあった」「交通事故です」など簡単にお話しください。
②場所はどこですか
市町村、目標物など事件・事故が発生した場所をお話しください。
③いつ頃ですか
「今から○分位前」「○時○分頃」など事件・事故がいつ発生したのかお話しください。
④犯人を見ましたか
犯人の年齢、身長や服装などの特徴、逃走方向、乗り物など犯人に関することをお話しください。
⑤あなたのお名前、電話番号はあなたのお名前、住所、電話番号を教えてください。

緊急を要しないご相談やお問い合わせは

警察相談専用電話
プッシュ回線　☎#9110
ダイヤル回線　☎048－822－9110
小川警察署　☎74－0110