

虹別在住の光雄さんは、ご自分で車を運転し、おやつを持ってやすらぎ園にいるヒサミさんに会いに行きます。



園田光雄さん (88歳)  
ヒサミさん (88歳)

いつも元気で長生きなご夫婦をご紹介します

## 仲良く健やか夫婦 No.4

### 専業主婦(夫)の年金が改正されました

7月1日から専業主婦(夫)の年金が改正され、サラリーマンの夫(妻)が退職した際などに年金の切り替えの手続きが遅れたため、保険料が未納となっている主婦(夫)が手続きをすることにより、年金を受け取れるようになる場合があります。

夫が会社を退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、手続き(第3号被保険者から第1号被保険者への変更届)をして保険料を納めなくてはなりません。この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

このたび、専業主婦の年金が改正され、このような方が手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

○主婦年金からの切り替えの手続きが2年以上遅れたことがある方は、今すぐ問い合わせを！65歳以上の方は、問い合わせが遅れると年金の受け取りも遅れます。65歳未満の方は、障害・遺族年金を受け取りやすくなります。

■問い合わせ/国民年金保険料専用ダイヤル (☎0570-011-050)

## 長寿88歳 おめでとうございます

《平成25年7月該当》

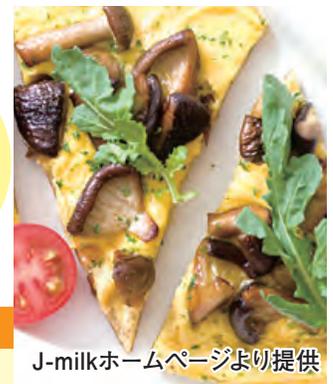
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

水野  
(川上) ナヲさん



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ きのこのチーズオムレツ

### 作 り 方

- ①食べやすい大きさに切ったしめじ、生しいたけ、マッシュルームを炒める。
- ②炒めたきのこ、卵、パルメザンチーズ、生クリーム、塩・こしょうをボウルに入れて混ぜる。フライパンにオリーブ油を入れて混ぜたものを流し入れ、フォークでかき混ぜながら焼く。
- ③ミニトマト、ルッコラをあしらう。

### 材 料 (2人分)

しめじ…………… 1/2パック	卵…………… 4個	オリーブ油…………… 大さじ2
生しいたけ…………… 4枚	パルメザンチーズ… 大さじ3	塩、こしょう…………… 各少々
マッシュルーム…………… 5個	生クリーム…………… 50ml	ミニトマト、ルッコラ… 適量

# 生活豆知識

## さまざまな悪質商法

### SF 商法



みをしていた。

○ただ同然で配られる物：

- ・ひざや手首のサポーターなどの健康グッズ
- ・ふきん、ざる、プラスチック容器などの日用品
- ・パン、乾めん、卵やインスタント食品などの食品

○売られる商品：

- ・布団類（磁気布団、羽毛布団、遠赤マット、竹炭マットなど）
- ・健康器具（電気治療器、磁気治療器、放射性玉石など）
- ・健康食品（ローヤルゼリー、プロポリス、ウコンなど）

○商品の金額：

20万円から50万円くらいのものが多い。最近では数万円程度のものも増えている。

なぜ契約してしまったのか？

- ・日用品をもらうだけで帰ろうと思いい会場に行ったが、もらうことに夢中で、気がついたら前列の数人だけが残されていた。契約するしかなかった。
- ・元氣よく手を上げる人が物をもらえるので、とにかく「ハイ！ハイ！」と手を上げていたら、最後は高額な商品に手を上げていた。
- ・出入り口に販売員が立っていて、靴を預けていることもあり、自由に帰れる雰囲気

近所で激安販売会の呼び込

気ではなかった。トイレにも付いて来て、また部屋に戻された。

- ・契約書にサインをしないでいたら、急に態度が変わり、腕をつかまれて怖くなった。
- ・膝や腰が痛いので体に良いものに興味があった。健康グッズをたくさんもらい、健康器具も今日だけ半額だと言われて、今買わないと損だと思った。
- ・とても親切に体調を心配してくれたので、断りにくくなった。
- ・体調の悪い夫のため、本当に説明とおりの効果があるのなら欲しいと思った。

契約をやめたいとき！

○クーリング・オフ：

「法律で定められた事項が書かれた書面（法定書面という）を受け取った日」（契約した日ではありません）から8日以内であればクーリング・オフができます。クーリング・オフする旨を書面で通知するだけでよく、やめる理由はありません。

布団や器具は使っていて、そのまま返せません。健康食品や化粧品などは、使用または消費した場合でも、販売の最小単位（4本1セットな

ら開封した1本だけ）を基準として引き取り、残りの分はクーリング・オフすることができます。（送料は事業者負担）

○クーリング・オフ期間が過ぎてしまったら：

- 「ガンに効く」「血圧が下がる」「膝の痛みが軽くなる」など、虚偽の説明により消費者が誤認して契約してしまったとき、契約させるために消費者を威迫して困惑させるような行為や、帰りたいと言ったのに帰してもらえないなどの不適切な勧誘があった場合は、契約の取り消しができます。
- まず相談しましょう：上記のようなことがなかったとしても、契約に納得がいけないときは、下記相談窓口にお問い合わせしましょう。

被害にあわないために

- ・無料配布や販売会のチラシ、引換券を配っていても受け取らないようにしましょう。
- ・販売員や近所の人に誘われても、絶対に会場へ行かないようにしましょう。何よりも会場に行かないことに尽きます。いったん会場に入ってしまうと、途中で帰りたいと思っても帰れな

ならないと思っても帰れな

なってしまう。ただ同然でいろんな物ももらえたとしても、最後には高額な商品を買わされる羽目に陥ります。「タダより高い物はない」と心得ましょう。一度会場に入ってしまうと、のめり込んでしまいがちですが、自分にとって本当に必要な商品なのか、金額は妥当かなど、もう一度冷静に考えてみましょう。空き店舗を利用した期間限定の店舗や臨時の販売会には注意しましょう。何かトラブルが起きて連絡したいことがあっても、すでにそこには業者がおらず、本社所在地が遠方だったり、不在がちだったり、なかなか連絡が取れないことがしばしばあります。また、架空の連絡先だった場合は、被害の回復が困難になります。

「おかしい」「困ったな」と思ったときなどは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口／役場企画財政課

商工労働係（2階⑩番窓口

☎485-2111内線

251）、釧路市消費生活

センター（☎0154-24-3000）