



## 子育て情報

### 生活リズムを整えましょう

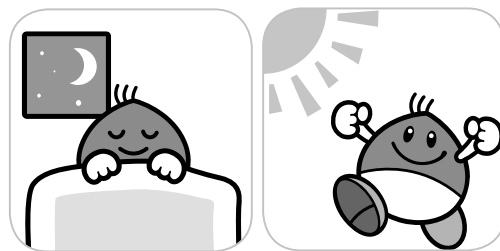
新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの生活が大きく変化しました。新しい生活様式の中で、生活リズムを整えていくことの難しさを痛感されている人も多いと思います。

早寝早起きが良いと思っていてもなかなかできなかったり、食事の時間が不規則になったり、生活リズムが乱れると集中力や抵抗力が低下するなど、心身に影響を及ぼします。まずは毎日10分ずつ寝る時間を早くするなど、少しずつできることから実践して生活リズムを整えていきましょう。

子育て中の生活リズムについてはどうでしょうか？例えば乳幼児の子育てをしている家庭では、お兄ちゃんやお姉ちゃんの遊びを優先させるのか、弟や妹の昼寝の時間を優先させるのか、悩まれる保護者もおられると思います。

日中の活動は夜の良好な睡眠へとつながります。日光を浴びることで体内時計が整い、夜の寝つきがよくなります。赤ちゃんの外気浴も兼ねながら生活リズムをお兄ちゃんやお姉ちゃんに合わせて外遊びを楽しむのもいいですね。

乳幼児の子育て中は授乳や夜泣き、看病などで夜にまとまった睡眠がとれないこともたくさんあります。そんな時は子どもと一緒に昼寝をするなどの工夫をしてみましょう。大人にとっても子どもにとっても生活リズムは大切です。生活リズムを整えることで、病気やストレスに対する抵抗力が養われます。当たり前の日常を今一度、見直していきましょう。



岡地域子育て支援センター金勝（金勝児童館内）

☎ 558-3527 FAX558-3527

## 「情報商材」のトラブル

### <相談事例>

「誰でもすぐに収入が得られる」というインターネットの広告を見つけ、約30万円で情報商材とソフトウェアを購入したが、ソフトウェアが起動せず収入が得られない。苦情を伝えると月収1千万円を得られるという上位のコースを勧められた。「必ずフォローする」「代金50万円を半額にする」と強引に誘われ契約したが、その後連絡はなく、全くフォローもない。

### <助言>

副業や投資などで高収入を得るためのノウハウなどと称してインターネットなどで販売されている情報のことを「情報商材」と言います。

広告などをきっかけに、簡単に収入が得られると信じて契約したものの、広告や説明と違って収入が得られないという相談が多数寄せられています。情報商材をきっかけにソフトウェアやコンサルティングなどを契約させられるケースもあるので注意が必要です。

簡単に高額収入を得られることはありません。契約前に内容を確認することが出来ないのが、安易に信用しないでください。

契約についてトラブルが生じた場合は、早めに消費生活相談窓口へご相談ください。

岡自治振興課 消費生活相談窓口（相談無料）

9:15～12:00 13:00～16:00（平日のみ）

☎ 551-0115 FAX551-0432

滋賀県消費生活センター（相談無料）

9:15～16:00（平日・土曜）

☎ 0749-23-0999



## 草津警察署安全伝言板

### ◆1月10日は110番の日です！◆

1月10日は110番の日です。110番は、事件事故などの緊急事態を警察にいち早く通報するための専用電話です。110番をかけると、警察官が「いつ」「どこで」「何があったか」などを順番にお聞きしますので、慌てずに質問に答えてください。

### ◆緊急時以外は#9110が最寄りの警察へ◆

緊急性のない110番は、時に緊急通報の妨げになることがあります。警察への意見要望、問い合わせ、相談などは警察相談専用ダイヤル「#9110」または草津警察署、最寄りの交番・駐在所へお願いします。

岡草津警察署

☎ 563-0110 FAX 563-0116