



ご存じですか？

回覧

石狩市消費生活センター

こんな場合にご利用ください！



身に覚えのない
登録料の請求が
スマホに届いた！

お試しのつもりで
注文したら
定期購入だった…



強引な勧誘に
迷惑している！

断り切れず契約したが
解約したい！



※その他商品やサービスの売買・契約に関するトラブルなどのお悩みもご相談いただけます

＜電話相談＞

☎0133-75-2282

受付時間：午前 10 時～午後 4 時（土日祝日・年末年始を除く）

土日祝日のご相談は消費者ホットライン **188**（局番なし）へ



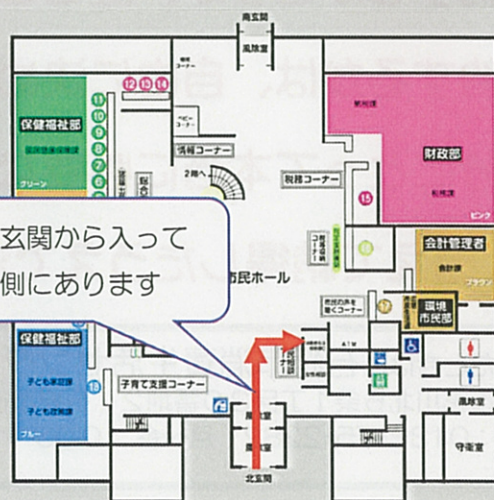
＜来所相談＞

石狩市役所 1 階

受付時間：午前 10 時～午後 4 時
（土日祝日・年末年始を除く）



正面玄関から入って
右側にあります

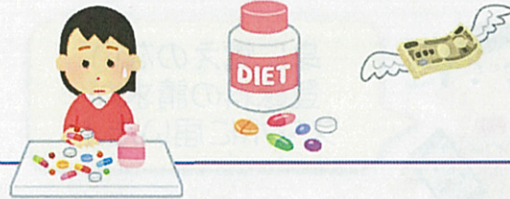


～最近多いトラブル～

定期購入

動画広告を見て、ダイエットサプリメントを 100 円の特別価格だということで申し込んだが、商品が届いてみると 2 回目から約 5 千円の定期コースで 5 回以上の継続が条件だとわかった。最初からわかっていたら申し込まなかった。返品して解約したい。

◇支払総額や、定期購入ではないかなど、契約内容をしっかり確認しましょう！



もうけ話（副業、暗号資産、情報商材など）



- ①ネットで副業を探し、2 万円の副業マニュアルの申し込みをした後、会社から「約 70 万円の高額なサポートだと、必ず 100 万円以上儲かる」と勧誘されたが、支払えない。
- ②ネットで知り合った人から「暗号資産で出資をすると利益が分配され、途中でやめても出資金は返金される」と誘われて約 80 万円借りて手続きをしたが、利益もなく返金もされない。



◇怪しい話は、はっきり断りましょう

◇投資には必ずリスクがあります。「絶対にもうかる」「簡単にもうかる」などのセールストークを鵜呑みにしないで！

◇クレジットカードでの高額決済や借金をしてまで契約しないようにしましょう

◇SNS などで知り合った人を簡単に信用しないようにしましょう

◆契約するかどうか、誰とどのような内容ややり方で

契約するかは、自由に決めることができます。

自分にとって本当に必要な契約か、内容を理解し、

よく考えて納得したうえで決めることが大切です。

困ったときは、石狩市消費生活センター にご相談ください
石狩市花川北 6 条 1 丁目 30 番地 2 石狩市役所 1 階
電話：0133-75-2282 月～金 10:00～16:00

土・日・祝日の相談は
消費者ホットライン
「いやッ」へ

公認心理師と考えよう♡

参加
無料

～ストレスとの上手な付き合い方～

【日時】 令和7年 **2月18日(火)** 13:30～15:30

【会場】 石狩市総合保健福祉センター **りんくる 2階 交流活動室**
(石狩市花川北6条1丁目41番地1)

【定員】 会場参加 **50名**・オンライン参加 (Teams) **30名**

プログラム

① あなたにもできる！

ストレス対処方法を知ろう (約60分)

講師 医療法人 天公会 石狩ファミリアホスピタル
公認心理師／臨床心理士 奥 雅美 氏

② 睡眠とストレス (約60分)

講師 札幌ヤクルト販売株式会社 腸トレマスター

申込方法

・WEBの場合

申込期間 令和7年 **2月3日(月)～16日(日)**

右記2次元コードより申込フォームに
必要事項を入力してください。



・電話の場合

申込期間 令和7年 **2月3日(月)～14日(金)**

石狩市 健康推進部 健康推進課

TEL: 0133-72-3124 (平日 8:45～17:15)

会場参加者限定特典

① 全員おみやげ付き！



② ストレス度チェック

おみやげの例です
変更になる場合があります

先着 **10名**限定 (事前申込・講演会終了後測定)

唾液中の成分でこころの疲れを測ります。

・聴覚や発語に障がいのある方

FAX: 0133-75-2270

聞こえない方のために情報保障があります

1

規則正しく

食事をする

食事の偏りは、こころにも大きく影響します。

2

夜更かしせず

朝起きて

日光を浴びる

朝に光を浴びると
生体リズムがリセットされ、
良質な睡眠がとれます。

3

適度に

体を動かす

適度な運動は、免疫力や
心肺機能を高めると
言われています。

4

安心できる人に

素直な気持ちを

話してみる

ストレスを感じた出来事を
人に話してみると、自然と
思考が整理されて、気持ち
が落ち着いてくるもの。

こころのお手入れしてみませんか？

こころのセルフケア7か条

5

気持ちを自由に

書き出してみる

素直な気持ちを紙に
書き出すだけでも OK。
大切なのは、よかった！
嬉しかった！などのプラスの
気持ちも書き出すことです。

6

ちいさな

「ご褒美タイム」をつくる

生活様式が変化している中では、
「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがち。
趣味の音楽やスイーツなど、こころが喜ぶ
ご褒美タイムをつくりましょう。

7

ストレスはためこまずに

こまめに発散する

汗、声、涙、笑、排泄など
出すもの出してストレスを
追いだそう。

一般社団法人 日本精神科看護協会 こころの看護便ポスターより作成

こころの健康に関する相談先はこちら

・よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター） ☎ 0120-279-338（24 時間対応）

・いのちの電話（社会福祉法人 北海道いのちの電話） ☎ 011-231-4343（24 時間対応）

・SNS で相談したいとき 「まもろうよこころ」で検索

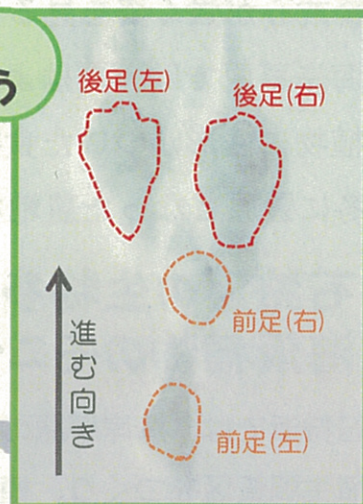


・どこに相談したらいいかわからないとき 「いのちと暮らしの相談ナビ」で検索



石狩市では、
市内の生物多様性を守るための活動を実施しています。

足あとを
探してみよう



ウラ面も
あります！

エゾユキウサギ

- ◆エゾユキウサギは、北海道に生息するユキウサギの仲間です。草食で、植物の葉や茎、芽、木の樹皮などを食べます。
- ◆寒い地域に生息しているので体温の放熱を抑えるために耳が小さく、本州のノウサギより体に対する耳の大きさが小さくなっています。
- ◆大きな足には毛が密集し、雪に埋まらない“かんじき”の役割を果たします。またジャンプ力に優れ、約1.5m近くも跳ぶことができます。

＊この『いしかり生きものの便り』では、石狩浜にいる生き物や石狩市の生物多様性保全の取り組みや活動について取り上げ、本町地区を中心に何号かにわたって紹介しています。

＊身近な生きものについて知ることができ、「あれ？この生きものは？」と興味を持っていただけるような情報を皆さまにお届けできましたら幸いです。

エゾユキウサギの毛の色は何色？

★エゾユキウサギの毛は、夏は茶色、冬は白色と季節ごとに生え変わります。

★土や雪などの自然の色に溶け込むことで、

タカやキツネ等の天敵から身を守る保護色になっています。↓エゾユキウサギの食痕

エゾユキウサギの痕跡(こんせき)

★警戒心が強く姿を見ることはまれですが、石狩川河口右岸の海岸草原では、夏はよくエゾユキウサギの糞(ふん)や植物に歯形がついた食痕(しょっこん)が見つかります。

★冬に雪原となった農地などでは、足跡が見られます。



↓エゾユキウサギの糞



石狩浜の生物多様性を守るため 海浜植物のモニタリング調査をしています

★石狩浜では、海岸草原の中に植生調査区をつくり、植生の移り変わりを調べています。

★エゾスカシユリやエゾチドリなど特徴的な種について分布や生育状況を調べています。



石狩市自然保護課からのお知らせ

◆浜益の海岸や自然に関する座談会を開催します。ぜひご参加ください。

いしかり生き物かけはし座談会 『浜益の海岸に砂丘を作ってみた』

◆日時：2025年2月8日(土) 13:30~15:45

◆場所：石狩市民図書館
(石狩市花川北7条1丁目26)

◆定員：会場30名

◆申込：二次元コードからお申込み下さい⇒



<座談会に関するお問合せ>

石狩市 環境市民部 自然保護課

☎0133-72-3269 ✉ihama@city.ishikari.Hokkaido.jp

～座談会プログラム～

13:30-13:45

■石狩市の自然について
今年の取組について

13:45-14:45

■浜益の海岸に砂丘を作ってみた
どんな取り組みをしているの？

■石狩で調べていること
何を調べているの？
どんなことが分かったの？

14:45-15:45

■みんなと座談会
調べている人に聞いてみよう!!

石狩市こども・若者支援地域協議会

講演会

2.16 (日)

13:00-15:00

石狩市花川南コミュニティセンター

2階 多目的ホール

第1部 13:00~

講演 山本 彩 氏

『こども・若者の発達の視点からみる
不登校・ひきこもりの理解と関わり』

第2部 14:00~

当事者の話

『発達障がいと精神障がい（二次障がい）
を持つ当事者として伝えたいこと』



講師

山本彩（やまもと あや）氏

北海道大学大学院教育学院博士課程修了、博士（教育学）。病院、スクールカウンセラー等を勤務後、札幌市障害者相談支援事業所 相談室ぱらりす管理者、札幌市自閉症・発達障害支援センターおがる所長を経て、現在は札幌学院大学 心理学部 教授。

研究テーマは、自閉スペクトラム症の発達支援・家族支援・地域体制整備や、ひきこもり状態にある本人・家族への支援、シフ福祉連携、と多岐にわたる。著書に『CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック（分担執筆）』『発達障害支援の実施（分担執筆）』等がある。

＼お問い合わせはこちら／

石狩市子ども相談センター

☎ 0133-72-3195

〒061-3292 石狩市花川北6条1丁目30番地2

✉ k-soudan@city.ishikari.hokkaido.jp

大人の プレミアム食育講座

食を通じて心身の健康に繋がるエッセンスをこの講座でお届けします。この機会に食について学ぶ
学校給食試食付きのプレミアムな時間を過ごしてはいかがでしょうか。皆様のご参加お待ちしております。

日 程

令和7年2月28日(金)

10:30~12:00

石狩市学校給食での
取り組みを紹介します

内 容

【食育講話】 私たちのまわりにある
アレルギーを知ろう

【 その他 】 給食センターの施設紹介、給食試食

場 所

石狩市学校給食センター

※花川北7条1丁目27番地（石狩市民図書館奥）

定 員

30名程度（先着順）

※4名以下の場合は開催しない場合もあります。中止の場合はご連絡いたします。

受 講 料

422円（試食代として）

※受講3日前（土日祝日を含まない）の取消しには受講料が発生いたします。

申込期限

令和7年2月14日(金)まで

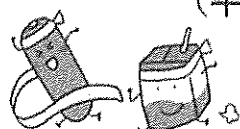


就学前のお子さんがある
保護者さん、小学校に行く前に
給食を試食してみませんか？

【 申し込み 】 石狩市学校給食センター

 **0133-62-8015**

（平日8:00~16:30）担当 宮原・佐々木



ストーブ火災に注意！

ストーブが原因と思われる火災が増えています。
ストーブは、寒い冬になくてはならない暖房機器で
すが、注意を怠ると火災の危険もありますので、使
用する際は十分に注意しましょう。



●どんな時に火災になる？

- ・ ストーブをつけたまま寝ていて、布団の端がストーブに接触して燃えてしまった。
- ・ 洗濯物をストーブの上に干していたところ、洗濯物が落ちて燃えてしまった。
- ・ 石油ストーブの火をつけたまま給油し、漏れた灯油に火が燃え移り火災となった。

●火災を起こさないためには？

- ・ 近くに洗濯物や布団、新聞紙など燃えやすいものを置かない。
- ・ 就寝時は火を消す。
- ・ 外出時や人のいない部屋で使用しない。
- ・ スプレー缶などをストーブの近くで使用しない。
- ・ 異常を感じたらすぐに使用を止め、販売元や製造元に相談する。



※今年、石狩市で発生した火災の多くが「不注意・誤った取扱い」「不適切な行為」「維持管理が不十分」が原因で発生しております。また、12月に発生した **住宅火災** では、建物が全焼し **死者が1名** 発生しております。