



◆最優秀賞
◆神の使い (鎌苅)
◆鈴木康雄 (山田)

(評) こんもりとした境内に現れた一匹の白鹿が1枚の写真を見事に創り上げた。

印西市観光協会主催

第20回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



糖尿病は世界の成人人口の5〜6%となる2億4,600万人が抱える病気で年間380万人以上が、合併症が原因で死亡しています。このような状況を踏まえ、国際連合は、「Unit for Diabetes」(糖尿病との闘いのため団結せよ)のキャッチフレーズと11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防と治療を喚起する啓発運動

予防のための3原則
①標準体重を知り、肥満を予防

定期的に健康診断を受けることも大切です。からだの変化に目を向け、絶対糖尿病にならないという気持ちをもって予防に取り組みましょう。

を推進しています。日本では、糖尿病学会などが中心となり、啓発の一つとして毎年ライトアップ運動が行われ、県内では千葉ポートタワー、成田赤十字病院などがシンボルカラーのブルーにライトアップされています。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

「野菜↓主食」の順に食べると血糖値の上昇をゆるやかにできます。③適度な運動をしましょう。ウォーキングや食後の散歩など気軽に始められるものがオススメです。定期的健康診断を受けることも大切です。からだの変化に目を向け、絶対糖尿病にならないという気持ちをもって予防に取り組みましょう。

「世界糖尿病デー」
「糖尿病を予防しよう」



— 105 —

高値で買い取るって、
本当なの？

全国の消費生活センター事例
●事例1
A社からアフガニスタン通貨に関するパンフレットが送られて、数日後、B社から電話があり、「自分たちの代わりにA社から通貨を買ってほしい。高く買い取るから。」としつこく勧誘され、断り切れずお金を振り込んでしまった。
●事例2
温泉付き老人ホームのパンフレットが届き、老人介護の協会を名乗る者から、電話で「パンフレットが届いていないか」と聞かれ、「被災者に入居させたので、権利を購入すれば高値で買い取る」「被災者のためになるのに、なぜ購入しないのか」としつこく勧誘された。
●注意点
このような事例は、パンフレットや申込書を送りつけた後、別の会社を名乗る者が、「購入してくれたら高値で買い取る」と言って、現金を振り込ませようとするもので、詐欺的な勧誘をしていると思われる。
商品や権利は、未公開株や社債、水資源の権利、有名なお寺の永代供養の権利、仏像など、次々と新しい種類が報告されています。しかし、このような事例で、実際に買い取りが行われたケースは一件も報告されていません。
電話で勧誘を受けても、必要のない勧誘はきっぱりと断りま

〜41〜
知っ得!
消費生活

元気な食卓 188
変わりがんも
いろいろ食べて生活習慣予防!
※材料(4人分)
鶏ひき肉 200g (いため油・塩・酒少々)、ショウガ1かけ、木綿豆腐1丁、ひじき(乾)2g、干しシイタケ1枚、ニンジン1/5本、山芋50g、卵1個、【調味料】かたくり粉大さじ1、コンソメ2g、塩・こしょう少々、揚げ油適量。
※作り方
①木綿豆腐は水切りをしておく。
②ひじき、干しシイタケは水に戻してみじん切り、ニンジンもみじん切り、ショウガはすりおろしておく。
③鍋に油、ショウガを入れて火にかけて、鶏ひき肉をいため、塩、酒少々で味付けし粗熱をとっておく。
④①と②と③を入れ、卵とコンソメ・かたくり粉・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
⑤山芋をすりおろし、④に混ぜる。
⑥揚げ油を熱し、スプーンなどで一口大にした⑤を揚げる。※お好みでしょうゆやポン酢をかけてください。
★1人分の栄養価★
エネルギー 248kcal、たんぱく質 17.4g、脂質 16.2g、カルシウム 114mg、塩分 0.9g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見...よく聞き...
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

先日、東京都立川市内で第88回東京箱根間往復大学駅伝の予選会に行ってきました。当日は天候の悪い中、3年ぶりの出場をかけた順天堂大学が見事予選会第9位で箱根駅伝にカムバックを果たしました。
選手たちは、結果を聞いた瞬間すべての重圧から解放たように泣き崩れていました。その姿を間近で見るとき、この予選会が選手や関係者にとっていかに過酷な大会であったかが、わたしの胸に突き刺さるように伝わります。目にもうっすら涙が...
順天堂大学は53回目の本戦出場、総合優勝は11回も成し遂げた箱根駅伝の常連チーム。
シード奪回に向け、日々練習に励んでいます。来年の1月2日・3日はきつとまた、感動を与えてくれる事でしょう。