

# いきいき生活情報

◆佳作  
◆獅子舞(和泉鳥見神社)  
◆高橋桂子(取手市)



(評)獅子の激しい舞をうまく捉えている。懐かしさが漂う1枚。

## 印西市観光協会主催 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

### いんざいの原風景



◆**自覚症状がない元気な人**  
ある日突然、病気が見つかる。「あんなに元気だったのに、どうして病気がかかってしまったのか」と嘆く人が少なくありません。  
しかし、大半の病気が急に発症するのではなく、自覚症状がないときから徐々に進行し、気付いたときにはかなり進んでいるということがあります。

◆**検診と健診**  
よく使われている「検診」と「健診」との違いについてご存知ですか。「検診」とは、がんなどの病気に現在かかっているかどうかを見極めるものです。

◆**検(健)診を受けましょう**  
もう一つの「健診」とは、健康であることを確認する機会です。健康であるかだけでなく、今の生活が健康的なのか、将来に向けて健康でいられるのかを確認し、健康を維持するための情報や、生活上のアドバイスが受けられます。この言葉の意味からも、2つの検(健)診が、今後も元気に生活していくためにとても

◆**検(健)診を受ける機会に、ぜひ検(健)診を受けてください。**  
長い人生の中で、自分の健康を見つめる機会に、ぜひ検(健)診を受けてください。  
【中央保健センター(☎5595)】

相談内容	件数
住宅リフォーム	8
教養・娯楽	8
アダルト情報サイト	8
デジタルコンテンツ	7
フリーローン・サラ金	6
理美容	5
身装品	4
食品	4
医療・医薬品	4
光熱水品	3
内職・副業	3
出会い系サイト	3
賃貸アパート	3
乗用車	3
家電製品	3
衣類	3
その他	28
合計	103

平成21年度の市の消費生活相談は、相談員4人が在籍し、市役所付属棟で、週3日・年間144日相談を受け付けました。相談件数はここ数年で最も少なく、103件でした。特定商取引法、割賦販売法の改正により、悪質商法などの被害が減っていることも要因と考えられますが、現実のアンケートでは、相談室の存在を「知っている」は約60%であることから、認知度のさらなる向上に努めていきます。

商品・サービス・契約トラブルなど、一人で悩まず消費生活相談室をご利用ください。なお、消費生活に関する出前講座も実施していますので、希望する団体などは、お問い合わせください。また、近年増えている相談は、インターネットの利用に絡むトラブルに関するものです。アダルト情報サイトや出会い系サイトによる被害も多く、左表に示す分類の中でそれらを合計すると、インターネット経由の情

消費生活相談室をご利用ください  
商品・サービス・契約トラブルなど  
～36～

知っ得!  
消費生活

◆**自分の健康を再確認**  
検(健)診を受けましょう



— 89 —

◆**検(健)診を受ける価値**  
検(健)診が必要なのは分かっているけど、「時間が無い」「お金がかかる」というマイナスな意見が聞かれます。しかし、異常が見つからないうちに膨大な時間と治療費がかかってしまう可能性があります。

◆**こちら編集室**  
よん見...よく聞き... 正しくお知りませ  
秘書広報課広報広聴班

## 元気な食事 173

### 野菜たっぷり豚肉 ミネストローネ

いろいろ食べて生活習慣病予防!

◆材料(4人分)  
豚肉(薄切り)200g、ニンニク1かけ、タマネギ1/2個、ニンジン1/2本、ズッキーニ1本(100g)、キャベツ4枚、トマト中3個(またはトマト缶詰)、エリンギ中2本  
【調味料】塩少々、コショウ少々、固形スープの素1個、白ワイン1/2杯、ドライパルメザン少々、あれば月桂樹の葉。

◆作り方  
①豚肉は一口大に切り、ニンニクはみじん切りにする。タマネギ、ニンジン、ズッキーニ、キャベツ、エリンギは1cm角切りにする。  
②鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクをいため、香りがでたら、タマネギを入れ、さらに豚肉を加えていためる。  
③豚肉に火が通ったら、残りの野菜を加えてさらにいためる。  
④③に白ワインと水3カップ、スープの素を1個入れ、10～15分煮て、塩、コショウで味を調える。  
※月桂樹の葉があれば一緒に煮込む。

★1人分の栄養価★  
エネルギー 224kcal、たんぱく質12.5g、脂質 10.3g、カルシウム 86mg、塩分 1.7g  
提供...地区健康推進員のみなさん

◆**今年梅雨は、短時間で激しい雨を降らせ、日本各地に大きな被害をもたらしました。**  
特に岐阜県可児市の、川の増水で、大型トラックが何台も押し流されてしまった様子は、改めて水の恐ろしさを知らされるものでした。  
また、暑い日が続き海や川での事故も多くなっているようです。一見静かな水面も、想像以上の深みがあったり、強く変則的な潮の流れがあったりします。事故に遭わないためには、危険な場所には近づかない慎重さが大切です。  
夏休みも真ただ中、お子さんの水遊びや水辺での遊びには、十分気を付けてください。子どもだけの水遊びや水辺での遊びを見かけた場合も、注意してあげてください。☺