

# い き い き 生 活 情 報



◆佳作  
◆彼岸花と雲 (結縁寺)  
◆浪川 進 (茨城県神栖市)

(評) 咲き誇る彼岸花、青空とそこに広がる雲、生い茂る緑のコントラストが素晴らしい。

## 印西市観光協会主催

### 第 21 回 ふるさと発見フォトコンテスト

# いんざいの原風景

## 相談件数が増加 (平成 23 年度の消費生活相談から)

平成 23 年度は、消費生活相談の件数が 228 件。前年比べて 27 件増加しており、今年度も増加すると予想されます。内容も、被害金額の高額化が進んでいる傾向が見受けられます。

●市内でも『劇場型』詐欺が発生  
商品と役務別に相談内容の内訳を見ると「運輸・通信サービス」が相談件数 1 位となっています。これには、携帯やパソコンが関連した出会い系やアダルトサイト、さらに固定電話の相談などが含まれます。

2 位の「金融・保険サービス」は、多重債務や借金、生保、損保などの保険の相談が含まれています。

特徴としては、出会い系サイトの被害の増加、※『劇場型』の発生です。多くはとも高額な被害ですが、払ってしまったお金を取り戻すのはとても困難なことが多いのが実状です。

昨年度は、来所の相談が減り、電話での相談がほとんどでした。相談者の年代も 40 歳代から高齢者が増えています。

※劇場型詐欺：何人かの人間が組んで、芝居をするように巧妙なセリフで偽の投資をさせる詐欺。

●消費生活センターに相談を！  
今年度も、月・火・水・金曜

～ 44 ～

知っ得!  
消費生活

日の週 4 日、市役所付属棟 2 階「消費生活センター」で相談を受け付けています。少しでも「おかしいな」と思ったら、左記まで相談してください。

●印西市消費生活センター  
〒260-0101 印西市月  
月・火・水・金曜日・午前 10 時～午後 4 時、☎④3306。

## 母乳育児を楽しんで



114

これまで「母乳育児」が推進されて、定着しつつあります。一方で、授乳間隔やミルクを不足基準についてさまざまな情報が広まり、母親を悩ませています。ポイントを押さえていればそのような情報に振り回されず安心して母乳育児を続けられるでしょう。

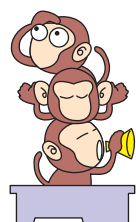
つ) 刺激で乳汁の分泌が促される点は共通ですが、乳管開口や乳腺の発達具合は人それぞれなので 1 回の乳汁分泌量は違って当たり前です。ですから当然、授乳間隔や授乳に要する時間も人それぞれになります。乳首のマッサージやいろいろな抱き方の工夫を取り入れてみましょう。

次に「赤ちゃんだって最初は下手」という点です。赤ちゃんは本能で母乳を吸いますが、乳首の刺激は最初はうまく吸えず、乳首を痛めることになり、赤ちゃんも満足に飲めず、母乳の出が悪くなる場合があります。



中でも、茨城県若海貝塚から出土した男性の骨は、骨折、重度の関節炎や虫歯など、けがと病気の痕跡が生々しく、写真によって拡大された部位を見ると、生前の痛みが伝わってくるような感じがしました。久々に迫力ある展示を見た後、彼とどのような接し方(支援)をしていたのかなど、縄文時代に思いをはせていました。

## こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ

先日、上野の国立科学博物館で行われていた企画展『縄文人展 芸術と科学の融合』を見学。この企画展は「縄文人骨を題材にし、芸術と科学の融合した新たな展示を試みる」もので、男女 2 体の実物縄文人骨とともに、写真家の上田義彦氏が撮影した当該標本の写真が展示されていました。

## 元気な食卓 197

### おくらとミョウガの豚肉巻き

いろいろ食べて生活習慣病予防!

※材料 (4 人分)  
豚もも薄切り肉 8 枚、塩・こしょう少々、小麦粉大さじ 2、オクラ 8 本、ミョウガ大 2 個、青じそ 8 枚、たれ (酒大さじ 2、みりん大さじ 1、しょう油大さじ 1)、サラダ菜 1 個、ミニトマト 12 個。

※作り方  
①オクラはへたを切り落とす。ミョウガは 4 等分に切る。  
②たれの材料を合わせておく。  
③豚肉を広げ塩・こしょうをし、青じそ・オクラ・ミョウガの順にのせて巻き、表面に小麦粉を薄くまぶす。  
④フライパンに油を敷き、豚肉の巻き終わりを下にして並べる。時々返ししながら弱火で表面に焼き色をつける。  
⑤④にたれをそそぎ煮詰めながら絡めていく。  
⑥⑤を斜め 2 つに切り、サラダ菜、ミニトマトと一緒に盛りつける。

★ 1 人あたり栄養価 ★  
エネルギー 185kcal、たんぱく質 13.7g、脂質 9.5g、カルシウム 30mg、塩分 0.9g  
提供...地区健康推進員のみなさん。