



◆佳作 (評) 人、建物、自然、さまざまなもの秋の彩りを演出した一枚。
◆秋日和の彩り (結縁寺)
◆中村八郎 (高花)

印西市観光協会主催

第23回 ふるさと発見フォトコンテスト

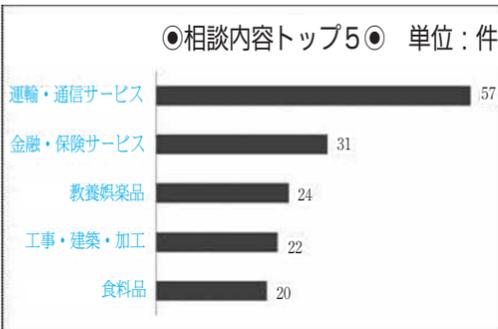
いんざいの原風景

いきいき生活情報

増えています

消費生活相談

印西市消費生活センターの、平成25年度の相談がまとまりました。平成25年度は、前年より62件相談が増え、328件となりました。最も多かった内容は、インターネットを使ったサービスに関するものでした。これはパソコン、携帯電話でのショッピングや、出会い系などのサービスを利用して被害に遭うものです。携帯電話を操作して、うっかり何かのマークをクリックしてしまい、いきなり料金を請求されたりするケースがあります。携帯電話やパソコンの使用は、十分注意しましょう。そのほか保険を使って台風被害などのリフォームが出来る



持ちかけられる被害や、老人施設の設定をかたつて、出資金をめぐる劇場型被害もありました。投資詐欺でも見られますが、「名前だけ貸して」と言っておきながら、結局は、「名義貸し

~51~
知っ得!
消費生活



毎年この季節に気になるのが熱中症です。平成25年度に印西市消防組合管内で熱中症で救急車で搬送された人は89人でした。そのうち、入院治療が必要であったのが45人であり、熱中症は命に関わるものです。そこで本誌消防署の工藤救急救命士さんから次のようなアドバイスを頂きました。

熱中症の予防は『脱水と体温上昇を抑える』事が重要で、身体を冷やしましょう。ポイン

熱中症に気をつけましょう



136

も犯罪行為だ」などと言って脅して、お金を要求します。今年度は、月曜日から金曜日まで、相談を受け付けます。心配なことがあったら、一人で悩まず、一度相談してみてください。印西市消費生活センター(☎423306)。※午前9時30分～午後4時30分。

元気な食卓 221
ゴーヤと梅干しチャーハン
いろいろ食べて生活習慣病予防!
材料(4人分) ご飯2合、ゴーヤ1本、梅干し大2個、オリーブオイル大さじ1、醤油小さじ1/2、塩小さじ1/6、白ゴマ大さじ1、おぼろ昆布適量。
作り方
①ゴーヤは種とワタをとり、粗いみじん切りにする。
②梅干しは種を取り、たたいてみじん切りにする。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、ゴーヤを炒め、塩で軽く下味をつける。
④③にご飯と梅干しを加え、パラパラになるまで炒め、醤油を鍋肌から回し入れる。
⑤④を器に盛り、白ゴマとおぼろ昆布をかける。
★1人あたりの栄養価 エネルギー 172kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 4.3g、塩分 1.0g。
提供…地区健康推進委員のみなさん

サッカーのワールドカップ大会が、ドイツの優勝で幕を閉じた。日本は惜しくも、グループリーグで敗退となったが試合終了後の日本サポーターの行動が話題となった。試合の勝敗に関係なく、自然と行われ、ひけらかすわけでもなく、押し付けられたわけでもなく、スタジアムのゴミを拾う光景が、見る者に驚きを与えた。日本人の持つ調和の心、サポーターも選手たちと一緒に戦っているという意識と一体感から行われたものと思えます。東日本大震災後にも、日本人の助け合い精神、社会の秩序を守り、物を分け合い、分かち合うという当り前ともいえる行動が世界から称えられました。先人達が残してくれた道徳、光輝くものを大切にしていきたいと思います。

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