



◆佳作  
◆五年後が楽しみ(木下)  
◆田村雅彦(酒々井町)

(評)沢山の桜の若木がこれからの成長に楽しみを残す一枚。

## 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

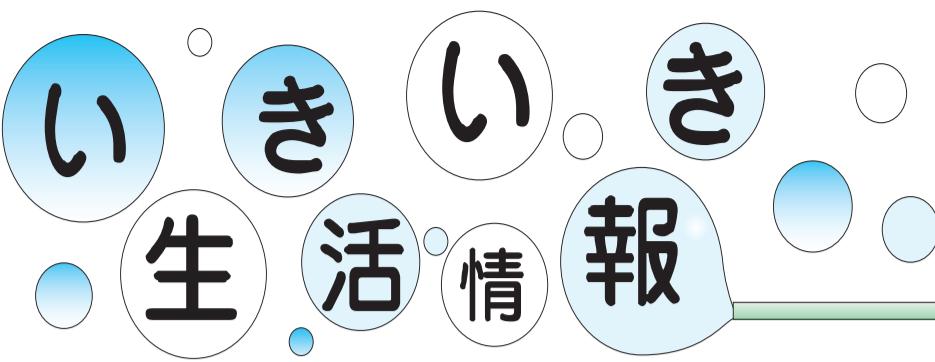


本紙一面では成人式の様子を掲載しています。新成人の意見発表でも将来の抱負とともに今までえてくれた人たちへの感謝の気持ちが込められていました。

感謝の気持ちと言われても普段は気づかないことが多いですが、結婚式など人生の節目になるとあらためて気づかれるものだと感じました。

先日、姉の結婚式があり、幸せそうな姿を見て、うれしく思いました。式の最後で両親への手紙があり、そこには今まで育ててくれた感謝の気持ちが込められていきました。

ごちら編集室  
よく見…よく聞き…  
正しくお知らせ  
秘書広報課広報広聴班



判断力が不足した高齢者の消費生活相談が2013年度は全国で一万件を超えた。そのうち80歳以上の相談が7割を占め、平均支払額は150万円と高額です。また、本人は被害に遭っているという認識が低いため、本人以外からの相談が8割を超えるのも大きな特徴です。

【例】

年末、80代の母親を久しぶりに訪ねたAさんは、実家が改修され大量的の布団や化粧品が置かれ、郵便受けは数種類の新聞やダイレクトメールであふれ、契約書や請求書もたまっていました。母

親の預金通帳を見ると不審な出金記録が複数ありました。

#### 【高齢者本人の言動や態度】

- 不審な電話のやり取りや、電形跡。
- 複数社から配達された新聞や景品類など。
- 不審な業者が出入りしている

- 新品の布団、同様の大量商品。屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡。
- 通信販売のカタログやダイレクトメールなど。

国民生活センターでは高齢者の消費者被害を防ぐために、「見守り」と「気付き」のボイントを示しています。

#### 【住まいの様子】

- 不審な契約書、請求書、宅配業者の不在通知など。
- 不審な健康食品やカニなど。
- 屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡。
- 通信販売のカタログやダイレクトメールなど。

## 周囲の人々が見守りを

~53~

知つ得!  
消費生活

## たばこは美容と健康の大敵です

健康いんざい21  
保健センタ

— 142 —

女性はホルモンの関係や体格の差により、男性よりもたばこの影響を受けやすい体质にあることをご存じですか。

たばこは健康に良くないということは知られていますが、実は美容にも大きく影響します。たばこを吸っている人も、またその周りにいる人も注意が必要です。

たばこに含まれるニコチンはビタミンCを壊すため、肌の色が黒ずんだり、肌の張りや艶が無くなります。たばこ一本でレモン2分の1個のビタミンCが失われるといわれています。血管が収縮し血液の流れも悪くなるため、冷えの原因になったり、肌が荒れたり、たばこを吸わない人と比べて小じわは3倍以上増えてしまいます。

また、たばこはヤニ、歯の黄ばみ、口臭の原因になり、歯肉へのメラニン色素やタールの沈着を起こしやすく、歯肉炎や虫歯を引き起こし不妊の原因にもなります。たばこを吸う人は吸わない人に比べて一~二年閉経が早く、また加齢に伴う骨量の減少も大きいという報告があります。一日15本以上吸う女性は、4倍の確率で骨折を起こしやすくなり、骨粗しょう症の発症にも大きくかかわってきます。

いつまでもキレイで元気にいられるように、たばこから自分を守りましょう。

印西市消費生活センター(☎423306)。これらチェックボックスを参考に日ごろから声をかけ、経緯を確認し、困ったときは消費生活センターにご相談ください。家族や周囲の人も相談できます。

話口で困っている様子。  
●お金に困っている様子。  
●預金通帳などに不審な出金記録。



## 厚揚げと水菜の煮びたし

いろいろ食べて生活習慣病予防!

#### ■材料(4人分)

水菜300g、厚揚げ2枚、ベーコン6枚、サラダ油大さじ1、A(出し汁3カップ、みりん大さじ4、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2、こしょう少々)。

#### ■作り方

①水菜は根元を切り洗って、4~5cmの長さに切る。厚揚げは一口大の短冊切りにする。ベーコンは4~5cm幅に切る。

②鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、厚揚げを炒める。

③②にAを入れて、水菜を入れさっと煮る。

※水が多いようなら、水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

#### ★1人あたりの栄養価

エネルギー209kcal、たんぱく質7.3g、脂質14.0g、塩分1.2g。

提供…地区健康推進員のみなさん。