

印西市観光協会主催

第24回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



◆ふるさと大賞 (評) 淡い紫の天蓋が初夏の空に彩りを添えている。差し込む光が花の香りを運んできそうな作品。

いきいき生活情報

プロバイダ勧誘トラブルに注意しましょう！ ～54～

知得！消費生活

インターネットの普及で通信サービスは身近な存在になり、さまざまな契約の選択肢が増えています。それに伴い最近ではパソコンを遠隔操作されるとい

■事例

業者から、プロバイダを乗り換えれば安くなると電話で勧誘され、契約することにしました。乗り換え作業は遠隔操作で行うと言われ、指示されるままにパソコンを操作した。後日送られてきた請求書は、以前より高い料金となっており、事業者に解約したいと伝えると、違約金が発生すると言われた。

■遠隔操作の仕組み

プロバイダ業者から特定のソフトをパソコンにダウンロードするよう指示され、パソコン画面に表示されるパスワードを伝えると、プロバイダ業者が、消費者のパソコンを遠隔操作することができるようになります。

■トラブルにあわないために

電気通信サービスにはクーリングオフ制度がありません。サービスの仕組みや契約内容が複雑で、よく分からないまま契約し、解決が困難になるケースもあります。

- ① 事業者名や契約先を確認する。
② すぐに契約せず、事前にパンフレットや説明書を送ってもらう。
③ 安易に自分のパソコンを業者に遠隔操作させない。
④ 内容を十分に理解して契約する。
⑤ 事業者にあいまいな返事はせず、必要がなければきっぱり断る。
などの点に注意しましょう。
困った時は消費生活センターに相談してください。

印西市消費生活センター(☎423306)。

がん検診を受けましょう！

市の検診の事前登録はお済みですか？

がんは日本人の死因の第一位であり、厚生労働省の統計によると平成25年度の死亡数は全国で36万人以上と、年々増え続けています。がんになりやすい部位は男女ともに胃、肺、大腸です。予防のためには、食生活や運動、飲酒、喫煙、休養など生活習慣を見直すとともにがん検診を年に一度は受診することが大切です。

生涯でがんになるのは二人に一人という時代です。早期がんは自覚症状がほとんどありません。今のところ健康だから大丈夫では遅いのです。
■印西市のがん検診受診状況について
国は、がん検診の受診率を50%にする目標を掲げていますが、印西市の平成26年度の各がん検診の受診率は20～30%です。特に若年層の受診率が低い状況です。

■がん検診を受けるメリットとは？
① がんの早期発見・早期治療。
② 治療による経済的負担の軽減。
③ がん以外の病気を事前に発見。
④ がんになる前段階の病変(ポリープや潰瘍など)を発見。
■今年市のがん検診を受けましょう！
印西市のがん検診は今年も6月から個別検診、9月から集団検診を随時開始します(申し込みは6月末まで)。受診には事前の登録が必要です。詳しくは左記までお問い合わせください。
印中央保健センター(☎4255995)。



ソラマメのサラダ

※材料(2人分)

ソラマメ(さやをむいて) 100g、新タマネギ 1/4個、木綿豆腐 1/2丁、ニンニク(すりおろしたもの) 小さじ 1/4、パセリ少々、塩 小さじ 1/4、粉チーズ 15g、オリーブ油 大さじ 1/2

※作り方

- ① 木綿豆腐は水切りする。ソラマメのさやをむく。新タマネギは1cm角に切る。
② ボウルに豆腐を手でつぶし入れ、おろしたニンニクと粉チーズを混ぜる。
③ たっぷりのお湯でソラマメを柔らかめに茹で、新タマネギを加えて30秒したら一緒にざるにあげて広げる。
④ ソラマメの薄皮をむき、粗いみじん切りにして、新タマネギと一緒に②に入れ塩を加える。
⑤ 刻んだパセリを加えて混ぜ、オリーブ油を全体からめるように混ぜる。

※1人分の栄養価

エネルギー 201kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 9.0g、食塩相当量 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

新緑がまぶしい季節となりました。4月から新生活を始めた人、そして本紙一面で紹介している牧の原小学校に通学しているみなさんは、木のぬくもり溢れる学び舎で、少しずつ新しい環境に慣れてきたところでしょうか。
この時期には、多くの木々が葉を茂らせ、太陽に向かって高く伸びていきます。新しい学校に通うみなさんも、自分の思いを大切に、目標に向かって一歩ずつ歩いていくことと思います。
そして、一期一会という言葉があるように、縁あって出会った周りの人たちとの関わりを、改めて大切にしてみてはいかがでしょうか。私自身、学校や職場などでのさまざまな出会いが今の私を形作っていると感じています。