

印西市観光協会主催

第 25 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



佳作
お彼岸の頃（松虫）
原田民代（小倉台）

（評）雨の中、濡れた古刹と彼岸花が際立つ。全体的にしっとりとした一枚だが、彼岸花の鮮やかな赤色が、苔むした石碑をほのかに染め上げているのも印象的。

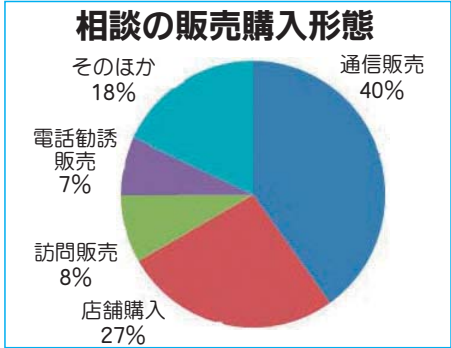
い。き。い。き。生活情報

増え続ける消費生活相談!!

～ 59 ～

知っ得！消費生活

昨年度の消費生活相談件数は 411 件で前年度より 23 件増加しました。ここ数年は、インターネットを利用して商品やサービスの購入する、通信サービスの相談が多くなっています。特に、携帯電話やスマートフォンに入る覚えの無い請求が増えています。さらに「その請求を止めます」という、もともと無い被害（覚えの無い請求）を止めるためにお金を支払うという二次被害も出ています。覚えの無い請求には、問い合わせなどせず、そのまま放置し様子を見ることも大切です。不安な時は、問い合わせる前に消費生活センターに相談してください。



新たな手口
電力自由化やマイナンバー制度など、新たな社会の動きに便乗した不審な電話や勧誘などに関する相談が寄せられます。不安な場合はすぐに契約せ

ず「確認します」といったん保留しましょう。急がせるのも怪しい業者の手口だということを知らしましょう。不審な電話は、すぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。不安を感じたら、消費生活センターや家族などに相談してください。

閩市消費生活センター（市役所附属棟2階・☎423306）
※月曜～金曜日・午前9時30分～正午、午後1時～4時30分。

夏に注意！
子どもの日焼けとスキンケア



子どもの肌は、大人に比べて薄く、とてもデリケートです。高温・多湿になる夏の季節には、大人以上に皮膚トラブルに対する注意と対策が必要です。

◆大人になってから悪影響も！
日焼けをすると、肌は赤く腫れて痛みを伴い、水疱ができることもあります。また、日焼けのし過ぎは、シミやシワのもとになるばかりか、将来、皮膚がんの原因となる恐れもあります。日焼け対策は、子どものうちから、始めることが大切です。

◆日焼け対策とケア
①日焼けをし過ぎない工夫。
●乳児を連れて外出する時は、日よけや帽子、薄い長袖などを着用しましょう。
●外遊びをする年齢では、肌の露出部分に、肌刺激の少ない SPF 20 ～ 30 程度の日焼け止めをこまめに塗り、首の後ろまでカバーできる帽子をかぶりましょう。

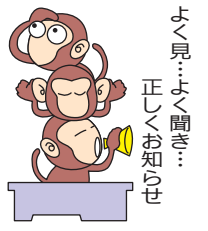
②紫外線の多い時間帯（午前10時～午後2時ごろ）の外遊びを避けましょう。
③日焼けをしたら、十分に冷やしましょう。
④日焼けの範囲が広い場合や、大きな水疱ができている場合には、医療機関を受診しましょう。紫外線は、骨の成長に必要なビタミンDの生成を促すなどの効果もあると言われています。日焼け対策を行いながら、日差しと上手に付き合っていくようにしましょう。



「たーまや」「かーぎやー」。江戸の昔に花火師を応援するためのかけ声をみなさんも一度は耳にしたことがあるのではないだろうか。夏の夜はどこか趣き深いもの。夜空を彩る花火が、一瞬で輝き消えてしまうさまに、それぞれ趣や、儚さを感じることができる日本伝統の風物詩と言えるでしょう。

今年市制施行20周年を記念して花火大会を開催します。利根川の川面から、天に届けとばかりに響く音とともに天高く舞い夏の夜空を彩る大輪。花火がもたらす感動を全身で感じ、その輝きを眺めながら、20年を振り返り、素敵な思い出が輝き続くよう、自分なりのかけ声を、心の中でそっと添えてみてはいかがでしょうか。(R)

こちら編集室



広報広聴課広報広聴班

元気な食卓 244

豊富な夏野菜を使って、夏バテ予防にぴったりです
夏野菜の八宝菜

※材料（2人分）
シーフードミックス（解凍）100g、豚小間肉50g、ウズラの卵（茹でて皮をむいたもの）4個、ピーマン1個、ナス中1本、玉ネギ中1/2個、ニンジン50g、トマト1個、オクラ2本、シイタケ2枚、ニンニク・生姜1/2かけ、サラダ油大さじ1。
A（鶏がらスープ1カップ、オイスターソース小さじ1、塩・こしょう）、水溶き片栗粉大さじ1、ごま油大さじ1。

※作り方
①野菜は食べやすい大きさに切る。ニンニク、生姜はみじん切りにする。
②フライパンを熱してサラダ油を入れ、ニンニク生姜を炒めて香りが出てきたら、シーフードミックスと豚肉を入れて炒める。
③②に火が通ってきたら①を火の通りにくい順に炒める。
④③にAを加えて一煮立ちさせ、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れて混ぜ合わせる。

※1人分の栄養価
エネルギー 327kcal、たんぱく質 18.5g、脂質 16.2g、食塩相当量 1.8g。
提供…地区健康推進員のみなさん。