

レシピ 保健センター栄養士

●材料 2人分

- 鶏モモ肉 120g^ア
- 新タマネギ 300g^ア (中2個)
- ニンジン 40g^ア
- 酒 小さじ2
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1

熱量 (おとな1人分) : 203kcal、塩分 : 1.6g^ア

●作り方

- ①鶏モモ肉は2〜3等分に切り、酒をふる。
- ②新タマネギは根元の芯を残したまま、6〜8等分のくし切りにする。ニンジンは皮をむいて、一口大の乱切りにする。
- ③鍋にニンジンと水80ccを入れ、落としぶたをして弱火で5分ほど煮る。
- ④鶏モモ肉と新タマネギを③に入れ、濃口しょうゆとみりんを加え、落としぶたをして10分ほど煮る(途中で鍋を揺すり、煮汁を全体に絡ませる)。

POINT 普通のタマネギを使う場合は、水を少し多めにしてください。添え野菜はお好みで。



新タマネギと鶏肉の甘辛煮

とろりと甘い旬の味

市政情報

求人・募集
発表・鑑賞

案内・催し
中央図書館

公民館

ごみ
カレンダー

セミナー
スポーツ

健康

相談の案内

高齢者
福祉

子育て

コラム

フオ
トス

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

健康食品・化粧品のネット販売

お試しのつもりが定期購入だった
電話がつながらず解約できない

事例 スマートフォンで「今なら30日分が実質無料! 初回送料500円だけの負担」という酵素飲料の広告を見た。ダイエット効果を期待して、試しに飲もうと思い注文した。商品が届き500円を払ったら、数日して同じ商品がまた届いた。びっくりしてサイトを見ると「定期コース」「2回目以降30% OFFの5,880円」「いつでも好きな時に解約できます」とあった。解約しようと何度も電話したが、混み合っていてつながらなかった。仕方なくメールで解約したいと送ると「電話でしか解約を受けていない。すでに3回目の発送準備に入っているので、それを受け取った後で電話をかけて欲しい」と返信が来た。お試しだけでやめたい。(50歳代 女性)

インターネットの広告を見て、健康食品や化粧品などを安く買えると思い注文したところ、実際は複数回の購入が条件の定期購入だったという相談が多く寄せられています。

最近では事例のように、いつでもやめられると書いてあるのに「電話が混み合っていてつながらない」「解約受付期間が極端に短い」「手続きが煩雑で解約ができない」など、なかなか解約できないといった苦情も増えています。また、解約できないまま放っていたら、弁護士事務所から督促状が届いたという相談もあります。

困ったらそのまま放置せず、消費生活センターに相談してください。ネット通販はクーリング・オフできません。「初回」「お試し」というような表示の場合、定期購入が条件になっていることがあります。注文前に購入の条件、中途解約や返品はできるのか、よく確認しましょう。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

誰もが高校受験できるようにサポート

人権を考えるきっかけになったのは
高校受験を控えたある生徒との出会い

今回から、コラムを担当することになりました矢野端です。これまで、部落差別や障がい者差別など、川西市で人権問題に関わって約30年。教員として、また行政職員として経験したことを伝えていけたらと思っていますので、よろしくお願いします。

私が教師として、清和台中学校の教壇に立っていたのは44年前。高校新設市民協議会の一員として、高校受験のあり方を考えていました。人口も増え、市内では緑台、明峰、北陵と、次々と新たな高校が誕生していた時代。その時に出会ったのが、高校受験を控えたある生徒でした。

彼女は目が全く見えません。東谷中学校に通い、他の生徒と同じように生活していましたが、受験となると話は別です。試験に使われる問題用紙が見えないのです。

進路保障の取り組みとしては初めての経験でしたが、協議会で県教育委員会にお願いし、彼女が受験できる方法を模索。結果、点字を使った試験が受けられ、高校に進学することができたのです。彼女は高校卒業後音楽大学に進学し、現在はソプラノ歌手として活躍。人権講演会で講演も行っています。

その後も、弱視の生徒に大きな字で書かれた問題用紙を用意するように働きかけるなど、誰もが受験の機会を得られるように活動を続けました。目が見えなくてもやり方を変えれば、平等に受験ができ、夢をかなえることができる。そう感じたのが、人権を考えるようになった最初のきっかけでした。

数年後、当時社会問題でもあった同和教育問題に関わることになったのですが、それはまた次回お話しします。

(緑台小学校区人権啓発推進委員会委員長 矢野端)