

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士連絡協議会

- 材料 2人分
- カボチャ …………… 125g^ア
- ダイコン …………… 50g^ア
- 小ネギ …………… 1本
- 濃口しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ1
- 揚げ油 …………… 適宜

熱量 (おとな1人分) : 110kcal、塩分 : 0.7g^ア

●作り方

- ①カボチャはくし切りにして5mm程度の厚さに切る。
- ②ダイコンはすりおろして濃口しょうゆ、酢と混ぜておく。
- ③小ネギは小口切りにする。
- ④カボチャを約170度(中温)に熱した揚げ油で素揚げにし、揚げたてのカボチャに②をかけて味をしみこませる。
- ⑤小ネギをふりかける。

POINT デンプンを多く含み、栄養価も長持ちするカボチャの旬は夏。酢の酸味で食べやすい一品に。



揚げかぼちゃのおろしあえ

素揚げで栄養価も甘味もUP

「無料」のはずが26万円

廃品回収サービスのトラブル 「無許可」の回収業者にご注意

事例 テレビを廃棄したかったので、軽トラックで何でも無料で回収するとアナウンスしている業者を呼び止めた。業者は家に上がってきて「これも壊れている。これも捨てたほうがいい」と言ってテレビ、全自動洗濯機、小型冷蔵庫など7点の電化製品を次々と軽トラックに積みこんだ。「賞味期限が切れている食品や古い衣類も捨てたほうがいい。ごみはサービスで捨ててあげる」と言ってごみ袋に詰めて帰ってくれた。最後に「処分費は26万円」と言われて驚いた。そんな金額は払えないと何度も何度も話して、やっと6万円にしてもらって払ったが、高額ではないか。領収書もないし、業者の住所や電話番号も分からない。(70歳 男性)

「無料回収」をうたって巡回している廃品回収業者に依頼し、積み込んだ後に思いもかけない高額な料金を請求されたという相談事例です。家庭から出るごみの収集・運搬は、市の許可を受けた事業者しか行えません。安易に処分を依頼することは、トラブルや不法投棄・不適正処理のもとになりやすいので注意が必要です。大型ごみや不用品の処分は市のルールに従って行いましょう。最近はインターネットで調べた事業者に頼んでトラブルになったという事例も増えてきています。廃棄物の処理を依頼するときは、事前に市の一般廃棄物処理業の許可を持つ複数の事業者から見積もりを取り、料金だけでなく作業内容も比較検討しましょう。契約時や作業開始前には追加料金がないか確認し、作業時には家族や周りの人に立ち会ってもらうことも大切です。不審に思ったら、消費生活センターに相談してください。

読み書きを通じた新たなつながり

識字教室で必要なのは 互いの理解を深め、信頼関係を築くこと

昭和63年、私は中学校教員という立場を離れ、解放学級の指導を行っていた縁もあり、総合センターへ赴任することになりました。昭和39年に成立した同和対策事業特別措置法の事業計画に基づき、部落差別の解消に向け立ち上がった人々の熱い願いを受けて作られたのが総合センターです。

同センターでは社会教育として解放学級や識字教室、生活改善として料理教室などの事業が行われていました。

識字教室には、成人女性が多く参加していました。参加者の女性たちは私が解放学級で指導していた生徒たちの母親に当たる人たちで、親子どもの教育を受け持つことにもなったのです。

識字の指導には同センター職員が携わっていました。参加者同士でも、読み書きのできる人が読み書きのできない人に教えるといった光景も見られ、同センター職員と地域住民それぞれが理解を深めながら授業が進められていました。教室では読み書きだけを勉強するのではなく、生い立ちや結婚問題などについて何度も学習し、これらを演劇や詩にして解放文化祭で舞台発表していました。

識字教室などの事業は、参加者がいなければ成り立ちません。事業に参加してもらうためにも、信頼関係を築くことが必要だと考えました。参加者との対話を重ね、徐々に互いに理解し合えるようになっていったように思います。

現在でも識字教室は「よみかき教室」と名前を変え、昼と夜に学習をしています。地域住民だけでなく外国人の生徒が加わり学習をしています。

(緑台小学校区人権啓発推進委員会委員長 矢野端)