

レシピ 保健センター栄養士

●材料 4人分

- チンゲン菜 2株 (200㌘)
- 厚揚げ 長方形1枚 (150㌘)
- 水 600cc
- 顆粒中華だし・濃口しょうゆ 各小さじ1
- 塩 少々
- おろしショウガ 1かけ分
- 片栗粉 小さじ2
- ごま油 小さじ1

熱量 (おとな1人分) : 78kcal、塩分 : 0.9g

●作り方

- 1 チンゲン菜を2〜3㌘幅に切る。厚揚げは油抜きをして、長い方を縦半分に分けてから、端から2㌘幅に切る。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、チンゲン菜と厚揚げを入れる。沸騰したら火を弱め、顆粒中華だしと濃口しょうゆ、塩、おろしショウガを加えて味を整える。
- 3 2倍の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- 4 ごま油を回し入れ、風味を付ける。



チンゲン菜と厚揚げのスープ

寒い季節に体が温まる一品

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

悪質なサクラサイトに注意

「お金を受け取ってほしい」など
うまい話に惑わされないで

事例 スマートフォンで「副業」を検索していたら「私の資産3,400万円をあげます」というメッセージを見つけた。連絡したら、資産を譲る手続きをするサイトを案内された。入金口座を伝える為に個人情報のブロックを外す必要があり、指示されたアルファベットや数字をメールで何回か送信した。メールをやり取りする為には有料ポイントが必要で、最初は相手からもらったポイントを使っていたが、途中でポイントがなくなったので自分で10万円分購入した。メールを何度も送信したがブロックは外れず、3,400万円は振り込まれない。だまされた。返金してほしい。(20歳代 女性)

「遺産を受け取ってほしい」「メールで話し相手になってくれたらお金をあげる」などの誘い文句でサクラサイトに誘導され、メール交換の為にポイントを購入させられたという相談が後を絶ちません。他にも「タレントのSNSファンサイトに登録したら、タレントから直接メッセージが届いた。事務所に内緒だから別サイトでやり取りをしようと言われ、やり取りに80万円使ってしまった」という相談もあります。

やり取りの相手はサイト業者が用意したサクラの可能性が高く、ポイントを支払わせるのが目的です。この事例ではサイトに返金を求めています、やり取りのメールが残っていないため「証拠がない」と返答があり、交渉は難航しています。一旦払ってしまったお金を取り戻すことは大変困難です。トラブルにあったと感じたり不安に思ったりすることがあれば、メールなどをできるだけ残し、すぐに消費生活センターに相談してください。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

時代に合わせた課題に取り組む

「人権行政推進プラン」を令和2年4月に改定
身近にある人権課題を再認識

近年、セクシュアルマイノリティの人権やインターネットを介した人権侵害などをニュースで目にするが増えました。市内でも、解放運動として行なってきた「読み書き教室」に外国人の生徒が通うようになるなど変化が見られます。

しかし、部落差別が完全に解消されたわけではありません。結婚をはじめとした差別事象や不動産売買や転居などの時に同和地区を避けるなどの忌避意識が、今も残っているのです。

市では、令和2年からの5年間で取り組むべき人権教育や人権啓発などをまとめた「人権行政推進プラン」を作成しています。記載される課題は多種多様。誰もが人権を侵される可能性があるのだと感じさせられます。今回は、同プランに記載される課題を紹介し、身近な課題を見落としていないか、考えてみてください。

【人権課題の一例】

- ▶女性の人権…セクシュアル・ハラスメントや配偶者などからの暴力(DV)、ストーカー行為など
- ▶子どもの人権…いじめや体罰、暴力、虐待など
- ▶高齢者の人権…身体的・心理的な虐待や悪徳商法など
- ▶障がいのある人の人権…社会的障壁や虐待、暴行など
- ▶部落差別に関する人権課題…結婚をはじめとした差別事象や身元調査に絡んだ戸籍謄本などの不正取得など
- ▶外国人の人権、ヘイトスピーチ問題…在日韓国・朝鮮人をめぐる人権問題や就労差別など
- ▶セクシュアル・マイノリティ(性的少数者)の人権…誤解や偏見

(緑台小学校区人権啓発推進委員会委員長 矢野端)