

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

- 材料 2人分
 - 小松菜 1/2束 (140g^㉔)
 - 干しエビ (桜エビ、あみエビなど) 10g^㉔
 - ピザ用チーズ 40g^㉔
 - サラダ油 小さじ1
 - コショウ 少々
- 熱量 (おとな1人分) : 101kcal、塩分 : 0.6g^㉔

- 作り方
- ①小松菜はレンジで加熱 (ゆでて可) し、3mm幅に切る。
- ②フライパンでサラダ油を中火で熱し、小松菜と干しエビを軽く炒めてコショウをふる。
- ③②にピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で1分間ほど加熱して火を止める。

カルシウムの摂取量は、全ての年代で必要とされる量より不足しています。この一品で、1日に必要な量の約3分の1が摂取可能。3月下旬～5月に旬を迎える生の桜エビに替えると、春らしい一皿に。



干しエビ香る小松菜チーズ炒め

さっと作れるカルシウムアップメニュー

市政情報

求人・案内
中央図書館

公民館
セミナー

ごみ
カレンダー

催し
スポーツ

発表・鑑賞

健康

相談の案内

高齢者
福祉

子育て

コラム

ニフオ
ス

賃貸住宅の退去時のトラブル

「高額な修理代を請求された」
原状回復の考え方を知っておきましょう

事例 3年間住んだ賃貸マンションを退去した。退去時に立ち合ってもらった家主に「傷や汚れもなく、きれいですね」と言われたのに、後日リビングの壁のクロス全面張替え費用10万円の請求書が届いた。支払わなくてはならないのか。(40歳代 男性)

賃貸住宅を退去する時は、入居時の状態に戻して明け渡します。これを原状回復といいます。入居時と全く同じ状態に戻すという事ではありません。入居中に故意や不注意でつけた傷などは修理しなければなりません。通常に住んでいておこる損耗 (クロスの色あせや畳の日焼けなど) は修理する必要はないと考えられています。

事例のように通常使用で修理代を請求されたなどのトラブルが多いことから、国土交通省が「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を公表し、修理代を家主と借主のどちらの負担にすべきかなど原状回復についての考え方を示しています。例えば、テレビや冷蔵庫の裏の黒ずみは家主、ペットがつけた傷やタバコのヤニや臭いなどは借主が原状回復費用を負担するとなっています。

このようなトラブルを避けるため、入居前に部屋全体の様子や傷や汚れなどを確認し、メモや写真に残すようにしてください。家主や管理会社にも立ち合ってもらいましょう。退去時には家主や管理会社と一緒に部屋の状況を確認、借主が原状回復しなければならない箇所があるか確認しましょう。修理代の請求があった時は明細を確認、家主と借主のどちらが修理負担すべき費用なのかを話し合ってください。

安心できる生活のためにできること

転機を迎えている人権啓発の活動
変化を積み重ねて続けていく大切さ

40年前の部落解放運動全盛期には考えられなかったほど、現代の人権課題は多岐にわたります。しかし、変わったのはそれだけではありません。これまで地域で人権啓発活動を行ってきたのは、学校教員や保護者、地域の皆さんです。多くの皆さんと協力し、人権講座や街頭啓発を行ってきました。しかし、働く保護者の増加や携わるメンバーの高齢化により、これまで通りの活動を続けることが難しくなっています。私たち自身も転機を迎えているのです。

そんな中でも協力してくれる皆さんには、少しでも「参加してよかった」と思ってもらえるようにと工夫もしています。人権の講座では、聞くだけでなく参加者が体験できる内容を取り入れています。例えば、ストレスコントロールのために新聞紙を破く体験をしたり、感情による言葉の違いを体験するため2人の討論を見てから感想を言い合ったりした講座もあります。堅苦しい講座よりも記憶に残ったという声もいただきました。こうした小さな変化を積み重ね、続けていくことが大切だと感じています。

長年人権と向き合ってきて今感じるのは、根本は身近な人と関係を築くことだということです。関心を持っていれば異変にも気付きますし、相談し合うこともできます。地域のつながりが課題に気付く第一歩ではないでしょうか。

誰もが安心して生活ができるように、微力ですが私はこれからも地域の人権啓発や読み書き教室を続けていきたいと考えています。このコラムが、一人でも多くの皆さんの気付きのきっかけになればと願っています。

(緑台小学校区人権啓発推進委員会委員長 矢野端)