

レシピ 学校給食栄養担当者会

●材料・切り方 4人分

レンコン (いちょう切り) …… 1/2 節 (40㌘)
 ダイコン・サトイモ (各いちょう切り) …… 各 120㌘
 ニンジン (いちょう切り)・ゴボウ (ささがき) …… 各 80㌘
 こんにゃく (短冊切り) …… 1/4 枚 (80㌘)
 豆腐 (角切り) …… 1/2 丁
 青ネギ (小口切り) …… 40㌘
 ごま油 …… 小さじ2
 【だし】水 4.5 カップ、削り節 16㌘ 【調味料】しょうゆ (淡口) 大さじ1と1/2、しょうゆ (濃口) 小さじ2

熱量 (おとな1人分) : 104kcal、塩分 : 1.5㌘

●作り方

- 鍋に分量より少し多めの水を沸かし、削り節でだしを引く。
- ①のだし汁で、煮えにくい食材 (青ネギ以外) から煮る。
- ②の食材が柔らかくなったら、調味料で味付けし、ごま油、青ネギを入れて仕上げる。

memo/ 体を温める働きがある根菜類がたくさん入った寒い冬にぴったりな一品です。



学校給食のけんちん汁

だしのうま味が効いた人気のメニュー

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

財布を落としてしまった

カードや保険証の悪用が心配 日頃から対処法の確認を

事例 クレジットカード、銀行キャッシュカード、免許証、保険証などが入っていた財布を落としてしまった。悪用されることも心配。どうしたらいいか。(30歳代 男性)

すぐに警察へ紛失届を出し、クレジットカード発行会社や銀行へ速やかに連絡しましょう。365日、24時間対応している紛失・盗難専用のコールセンターを設置している場合が多いので、早く連絡をして不正利用を防ぎましょう。クレジットカードが不正利用された場合、各カード会社の規約に基づき補償されます。しかし、署名がない、紛失から申し出までに一定の時間が経過しているなどの場合は、不正利用による請求でも支払いが免除されないことがあります。銀行キャッシュカードについては、盗難・偽造カードを用いたATMからの不正な預金払戻し被害は預金者保護法によって原則補償されますが、紛失したカードによる被害は対象外です。

免許証は最寄りの警察署へ、保険証は発行元の健康保険組合などへ連絡し、再交付・再発行をしましょう。免許証や保険証を身分証明書として扱う消費者金融や信販会社も少なくありません。不正利用されても請求に応じて支払う必要はありませんが、このような被害を防ぐ方法として、信用情報機関が設けている「本人申告制度」があります。紛失・盗難の情報を登録することで、加盟会社 (クレジット会社、消費者金融、銀行など) の審査をより慎重に行う制度です。財布を落とすことはショックな出来事ですが、きちんと対応すれば損失を被るリスクは少なくなります。冷静に対応するために紛失時の緊急連絡先などを手帳に控えておきましょう。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

知る・気付く・行動する

何に困り、不自由を感じているか まず“知る”ことから始める

「性の多様性について理解しましょう」と、授業や研修で耳にすることがあります。「理解」の意味を調べると、「物事の意味、内容、事情などを正しく判断すること」とか、「気持ちや立場を分かること」というような説明があります。僕は、そういう意味での理解というのは難しく、すごく壁が高くなる感じがします。

理解してもらうよりも、まず「世の中にこうやって性に悩んでいる人がいる」ということを知ってもらうことが大切だと思います。知らないとい何も始まらないからです。

「いる」のにそれを知らず、「いない」ことにしてしまうと、その人たちの生きづらさに気付くことができません。「何に困っていて、何に不自由さを感じているのか」を知ることで、性に悩んでいる人たち、ひいては他の人のためにもなります。

例えば、更衣室が「男性用」「女性用」というように2つしかなく、中も仕切られていない状態だと、性に悩んでいる人はつらく、困り、着替えることができません。でも、これらは、人の前で着替えるのが恥ずかしいという人、身体に傷があるから着替えたくないという人にとっても同じです。どうしたら、使いやすくなるかな?と考えたとき、「もう1室あればいいよね」とか、「中をカーテンで仕切ったり、個室にしたりしてもいいんじゃない」などと考えることによって、性に悩んでいる人だけでなく、みんなが救われると思います。そして、最後にそういった考えを行動に移すことができれば、生きやすくなると思います。

「知って、気付いて、行動する」。これが、大切です。

(Like myself 代表 前田良)