

レシピ 市立保育所・こども園給食部会

●材料・切り方 おとな3人分

- 鶏もも肉（一口大）…………… 60㌘
- ニンジン（いちょう切り）…………… 1/3本
- タマネギ（1㍈角）…………… 1/2個
- 高野豆腐（一口大）…………… 2個（40㌘）
- 卵…………… 4個
- ハウレンソウ（一口大）…………… 1/2束
- 油…………… 大さじ1
- かつおだし…………… 60cc

【調味料】砂糖大さじ2、濃口しょうゆ大さじ1

熱量（おとな1人分）：324kcal、塩分：1.4㌘

●作り方

①鍋に油を熱して、鶏もも肉、ニンジン、タマネギの順番に炒める。油がなじんだらかつおだしを入れ、水で戻した高野豆腐と調味料を加えて煮含める。

②溶いた卵でとじて、ゆでておいたハウレンソウを加える。

memo/

たんぱく質を豊富に取れるため、育ち盛りの子どもやフレイルの予防が必要な高齢者に最適



高野含め煮卵とじ

甘めでふんわりやさしい味わい

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

トイレ詰まりの修理で30万円

緊急修理サービスに注意 思わぬ高額になることも

事例 夜8時ごろトイレが詰まった。慌ててインターネットで「トイレ詰まり 980円から・見積もり無料」という広告を見つけて電話した。料金を尋ねたら「現場を確認しないと分かりません」と言われた。現場を見た業者からは「ワイヤブラシで詰まりを直します。料金は1万8,000円です」と言われたが承したが詰まりは解消されず、便器を外して作業したがそれでも直らなかった。「料金は10万円以上になるが高圧洗浄するしかない。今から高圧洗浄車を呼びます」と言われた。時刻は夜11時を過ぎ、トイレが使えないままでは困るので仕方なくお願いした。高圧洗浄が終わり契約書と30万円の請求書を渡された。あまりにも高額で驚いたが、帰ってもらうには払うしかないと思い、家にあるお金をかき集めて払ってしまった。(50歳代 男性)

トイレの詰まり、蛇口からの水漏れなど水回りの急な事態にインターネットなどの「基本料金〇〇円から」などの広告を見て修理を依頼したが、高額だったという相談が増えています。見積もりのみを取るつもりで自宅に来てもらった業者とその場で契約した場合など、特定商取引法の訪問販売にあたる時はクーリングオフ（無条件契約解除）ができます。事例の場合はクーリングオフを申し出ましたが、業者は応じず交渉は難航しています。トラブルを防ぐために作業前に金額や修理内容を必ず確認し、納得できなければその場で契約しないようにしましょう。鍵開け、蜂の駆除などの緊急サービスでも同様のトラブルがあります。急な事態に備えて修理などを依頼できる業者の情報を事前に集めておきましょう。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

自分らしく生きること I

ありのままの自分を受け入れ 前を向いて歩いていく

僕はこれまで、自分自身を受け入れることができていませんでした。「どうして女性の身体で生まれてきたんだ」と自分の身体を憎み、男性の身体で生まれてこなかったことを受け入れることができず、それを理由に諦め、前へ進もうとしませんでした。

そして、「生きること」を諦めようともしました。女性だということがバレないように必死になって隠すなど、肩肘を張って偽りの自分で生きていました。でも、そんな僕を変えてくれたのが妻でした。僕を一人の「人」として見てくれて、受け入れ、愛してくれました。妻の前だと着飾ることなく、素の自分でいられました。

今まで何を求めていたんだろう？何がしたかったんだろう？全てを誰かの何かのせいにして先延ばしにしていただけでした。言い訳をして現実から目を背けていました。今は今しかない。これからは前を向いて歩いていきたいと思った時、「自分らしく生きること」を考えるようになりました。

そして、僕は「自分らしく生きるとは、ありのまま生きることだ」と思い、過去の自分も今の自分もそしてこれからの自分も「それでいいじゃん」「ありのまま、そのまんま生きていったらいいじゃん」と思えるようになりました。そう思った時、すごく楽になりました。何かから解放された感じがし、そして、やっと自分自身を受け入れることができました。

僕には今、大切な人がいます。妻と子どもたちと、「今」を楽しみながら、「今」を生きていきたいと思えます。

(Like myself 前田良)