

### レシピ 川西いずみ会

材料 4人分(16個分)

- 米 ..... 2合
  - いり黒豆 ..... 50g<sup>ア</sup>
  - だし昆布(5掬角) ..... 1枚
  - 油揚げ(正方形) ..... 8枚
  - 【A】** 砂糖(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1)、みりん(大さじ1)
  - 【B】** 酢(大さじ3)、砂糖(大さじ2)、塩(小さじ2/3)
- 熱量(1個分): 113kcal、塩分: 0.4g<sup>ア</sup>

#### ●作り方

- ①油揚げは、まな板の上で菜箸を転がしながら押し、熱湯に入れて5分程油抜きをして、水気を絞る。鍋にAと一緒に入れ10分ほど煮含め、そのまま冷ます。軽く水気を絞り、半分に切って、開いておく。
- ②洗った米に黒豆と昆布を加え、普通の水加減で炊飯する。
- ③炊きあがったら、昆布を取り除き、ご飯にBを加え、切るように混ぜて、すし飯を作る。
- ④すし飯を軽く握り、油揚げの袋に詰める。

### 消費生活センターだより

消費生活センター  
☎ 072(740)1167

## 注文していない商品が届いた

### 一方的に送り付けられた商品は処分可能 請求されても支払いは不要です

**事例1** 自分宛てに健康食品が届いたが、注文した覚えがない。どうしたらいいか。(80歳代 男性)

**事例2** 自宅に「先日、通常2万円が1万円になる半額キャンペーンで申し込みいただいたカニを送ります」と電話があった。申し込んだ覚えはないと言って電話を切ったが、送ってこられたらどうすればいいか。(60歳代 女性)

**回答** 事例1のように、注文した覚えのない商品が届いた時は、家族などが注文していないか、親戚や友人からの贈り物ではないかをまず確認してください。荷物が未開封であれば、受け取り拒否が可能が配送業者に問い合わせましょう。

事例2のように、はっきり断ったのに商品が送られてきた時は、業者が勝手に送り付けてきただけなので受け取る必要はありません。業者からの電話に断り切れず「はい」と言って承諾してしまった場合は、電話勧誘販売に当たります。契約書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフ(無条件契約解除)ができるので、契約した業者に書面で通知してください。

特定商取引法改正により、注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品は、業者は返還を求めることができなくなりました。消費者は商品を直ちに開封や処分しても、支払いは不要です。

トラブルを避けるため、通信販売などで注文した時は、商品が届く予定や支払い方法などを家族にも伝えておきましょう。困ったことがあれば消費生活センターへ。



## 黒豆いなり寿司

ピンクに色付いたすし飯が鮮やかな一品

**memo** 黒豆に含まれるアントシアニンという黒色素は、視力回復効果などが期待できるとされています。また、豆類には、疲労回復に効果のあるビタミンB群も豊富に含まれています。

### 生きる

人権推進課  
☎ 072(740)1150

## 依存を生む満ち足りない気持ち

### 一瞬の満足感や高揚感を求める依存症 我慢させるだけが解決方法ではありません

なんとなくもの哀しさや虚しさを感じる季節となりました。秋の風情を楽しめるゆとりをお持ちならば良いのですが、いつもこころの中が空っぽで虚しいと感じ、何かで埋めて満たされたいと感じている人や、苦しさをひと時でも忘れたいともがいている人もいます。

簡単に一瞬でも虚しさを忘れられる行為やこころを埋められたと感じる物質を求めてしまう気持ちは、誰にでも生じることかもしれません。失恋の悲しみを忘れるため、やけ酒ややけ食いを経験した人もいるでしょう。むしろくしゃして衝動的に大きな買い物をした人も多いでしょう。大半の人は、それ以後は日常に戻り、大きな逸脱なく過ごしていきます。

しかし、一瞬の満足感や高揚感で満たされたと勘違いして借金を繰り返すなど、本人だけでなく家族や周囲の人々まで巻き込んでしまう依存症に陥る人もいます。酒や薬物への依存は、物質への依存の代表で、身体的な悪影響が出ます。行為への依存であるギャンブルや買い物への依存は、経済的な破綻をきたします。また、子どもたちのゲーム依存も増えており、育児への悪影響も懸念されます。

依存症を断ち切るには、まずは依存ということを本人も周りも自覚することです。そして依存から遠ざかることも必要ですが、我慢させるだけでは解決しません。依存症の人は「自分には足りないことばかりなので、何かで満たさないとこころの穴は埋められない」と渴望しています。周囲の人が彼らのこころの穴の深さに目を向けて接していけば、依存症の出口が見えてくるかもしれません。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊 純)