

レシピ 大阪青山大学学生

- 材料・切り方 2人分
 - ユズ(薄切り) …………… 1個
 - 豚薄切り肉 …………… 150g^ア
 - 豆腐(六つ切り) …………… 1丁
 - 長ネギ(1^ア幅の斜め切り) …………… 2本分
 - エノキタケ …………… 1パック
 - 酒 …………… 大さじ1
 - ミツバ …………… 1束
 - ポン酢しょうゆ・大根おろし・ユズ果汁 …………… 適量
 - 昆布 …………… 5^ア角1枚
- 熱量(おとな1人分): 354^キ kcal、塩分: 1.5^アg

- 作り方
- ①鍋に水(2~3カップ)、昆布、長ネギを入れ火にかける。
- ②長ネギがしんなりしたら豚肉と、石づきを取ったエノキタケ、酒を加え、あくを取りながら肉に火が通るまで煮る。
- ③豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、ユズと食べやすい大きさに切ったミツバを乗せ、ふたをして蒸らす。
- ④ポン酢しょうゆや大根おろし、ユズ果汁を好みで添える。



ユズ鍋

ユズの爽やかな香りがするあっさり味

[memo] ユズは、果汁はもちろん、果皮まで幅広く活用できます。例えば、ユズの果皮に含まれるリモネンは、リラックス効果があることが知られています。そのため、風呂に入れてユズ風呂にすると、心身の疲労回復に役立ちます。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

ネット通販の返品ルールに注意

SNSの広告を見て洋服を注文 糸のほつれは不良品にならない場合も

[事例] スマートフォンですてきなワンピースの広告を見て、5,980円だったので注文。支払いは代金引換にした。数日して海外便で届いたが、あちこちに糸のほつれがあるシワだらけの洋服で広告の写真とイメージが全然違った。返品したいと思い電話したが、呼び出し音が鳴るだけで誰も出ない。返品したいとメールを送ったら、返品ルールを確認してください、不良品ではないので返品できませんと返事がきた。クーリングオフできないだろうか。(50歳代女性)

[回答] インターネット通販は特定商取引法の通信販売に当たり、クーリングオフができません。ウェブサイト上に表示されている「返品特約」(返品の可否と返品可能な場合の条件)に従うことになります。返品不可の表示があれば返品はできませんが、注文と違う商品や壊れている商品が届いた場合は、交換や返品を求めることができます。

消費生活センターで事例の販売会社の返品ルールを確認すると「糸のほつれ、縫製不良は着用に関係なければ不良品ではありません。シワや汚れは、アイロンや洗濯をすればきれいになるためそのままご使用ください。『思っていたイメージと違う』『色がモニターと違う』などの理由による返品、交換は受け付けられません」と書いてありました。

消費生活センターから販売会社に連絡を取ろうとしましたが、できませんでした。最近ではSNSなどの広告を見て注文し、トラブルに遭ったという相談が急増しています。インターネット通販を利用する際は、注文する前に販売会社の情報や返品特約などをよく確認しましょう。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

気持ちを安らかに保つこと

不安で気持ちがコントロールできない時は 「いま」に意識を集中させることが大事

日々の暮らしの中で、さまざまな出来事が次々に起こり、気が休まる時がないと感じている人も多いのではないのでしょうか。落ち着いて日々平穏に過ごせたらと私自身も思っていますが、ついつい過去の失敗や嫌な体験を思い浮かべて、イライラしたり不安を膨らませたりしてしまいます。それを少しでも減らす方法として、マインドフルネスが大切といわれています。

マインドフルネスとは過去や未来ではなく、今、この瞬間、自分の周りで起こっていることに意識を集中すること。また、その練習のことです。

悩みを抱えている人の多くは、今までの自分自身の想いや人間関係にとらわれすぎて、今ここでの自分自身の存在や気づきを感じ取れなくなってしまい、恐怖や不安、自責の念や無力感に支配され混乱しているように思います。それほどでなくても、誰でも感情のコントロールがうまくいかない時もあるでしょう。

そんな時、「いま」の自分を見つめ、自分の感性に目を向け、自分の気づきを大切にしてみることで、気持ちをリセットできることもあるかと思えます。その方法として、マインドフルネスでは、^{めいそう}瞑想が提唱されています。でも、何か難しい特別な修行というものでなく、手軽に取り入れられるもので、手始めとして、「リラックスした姿勢で、呼吸することだけに集中して数分繰り返す」といったことがあります。どなたにも合うとは思いませんが、ご興味があれば、日々のルーティーン(日課)の中に取り入れられてはいかがでしょうか。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊 純)

年末年始の
業務日程

ごみ
カレンダー

市政情報

求人・案内
スポーツ

公民館
セミナー

発表・鑑賞

健康
高齢者

相談の案内

中央図書館
福祉

子育て

コラム

フット
ニュース