



学校給食のすき焼き

ほんのり甘いやさしい味

[memo] 江戸時代の農民が、農具の鋤^{すき}を鉄板がわりに、魚や豆腐を焼いて食べたのが、「すき焼き」の始まりという説があります。子どもに人気の冬の献立です。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

4月から成年年齢が引き下げに

若者を狙った消費者トラブルに注意 18歳になったら気を付けて

民法の一部改正で、4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成年年齢に達すると、親権者の同意がなくても契約が可能となります。今まで、20歳未満の人が親権者の同意を得ずに結んだ契約は、未成年者の契約として取り消されました。4月からは18歳未満の人でないと適用されません。18～19歳はまだ契約の知識や経験が乏しく、安易に契約を結んでしまう傾向にあるため注意が必要です。

【若者に多い消費者トラブル】

▶もうかる話

「友人からもうかる話があると言われ、暗号資産への投資のような契約をした。消費者金融から100万円借りて投資した。ネット上で利益が出たのに出金できない」

「SNSで知り合った人に、高額収入を得るためのノウハウの情報を勧められ、30万円を払ったが全くもうからない」

▶美容関連

「無料の脱毛体験後、全身脱毛コースを契約してしまった」

▶インターネット通販

「ネットで初回500円のダイエットサプリの広告を見て注文したところ、毎月届く定期購入が条件だった」

「ブランドスニーカーがとても安いサイトを見つけ注文。現金振り込みしたが商品が届かない。業者に電話しようと思ってサイトを見たが電話番号は書いてなかった」

「簡単にもうかる」「無料で体験」「今だけ70% OFF」などの文句はうのみならず、不安なときは誰かに相談し、安易に契約しないようにしましょう。困った時は消費生活センターに相談してください。

レシピ 学校給食栄養担当者会

●材料 4人分

牛薄切り肉 …………… 180g
 ハクサイ …………… 3～4枚
 ニンジン …………… 中1/2本
 タマネギ …………… 中1個
 シュンギク …………… 中2株
 白ネギ(根深ネギ) …………… 1/2本
 糸こんにゃく …………… 180g
 厚揚げ …………… 120g
 麩 …………… 12g
 サラダ油 …………… 大さじ1/2
【調味料】 濃口しょうゆ(大さじ2と1/3)、三温糖(大さじ2と2/3)、みりん(小さじ1)

熱量(おとな1人分): 176kcal、塩分: 1.1g

●作り方

①材料は、食べやすい大きさに切っておく。麩は水で戻して、水気を切る。

②鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め、ニンジン、タマネギ、糸こんにゃく、ハクサイ、厚揚げ、麩、白ネギの順に入れて炒め煮にする。

③②に火が通ったら調味料で味付けし、シュンギクを加える。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

コロナ禍で新しい年を迎えて

親しい人との距離が引き起こす心身の不調 適度な距離感で日々を過ごすことが肝要です

2022年が始まりました。この2年程、コロナ禍が続き、人々の生活様式はさまざまな変化を強いられることがありました。その中で、「フィジカルディスタンス(身体的距離)」を取ることは、これからも浸透し、ますます非接触での人とのやりとりが増えていくのではないかと思います。

そのことが、逆に社会の中での過ごしやすさにつながっている人もおられますが、人とふれあえないことで寂しさや不安が高まっている人も増えているように感じます。

リモート中心の仕事となり、今の自分がちゃんとやっているのかと自信が持てなくなった会社員や、離れて暮らす子どもたちとなかなか会えなくなり、家庭に取り残された空虚感や不安感、抑うつ感にとらわれる「からの巣」状態が続くお母さんも受診にられました。施設生活の長い認知症の高齢者も面会が途絶え、明らかに病状が進んでいる方もいます。

一方で、おうち時間の増加で、家族内の人間関係が煮詰まって息苦しさを感じて受診される方もおられます。夫が長く家にいることで息抜きができず、子どもに当たってしまうというお母さんや、今までほとんど関心がなかった子育てに、夫がやたらと口出しするようになり、それが夫婦間のトラブルとなったというケースもありました。

どの事例もこれからの変化が見通せない状態での行き詰まり感が根底にあり、それがいろいろな形で問題として噴き出しているようにも思えます。物理的にも、心理的にも人との適度な距離感を感じながら、日々の暮らしを一步一步進めることが、結果として安心・安全につながると思います。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊 純)