



お米のおやき

ごはんにと手間加えて手軽に栄養補給

memo お米のおやきは、市立保育所やこども園の子どもたちに冷めてもおいしいおやつとして食べられています。ネギの独特の香り成分アリシンには、ビタミンB1の吸収を促し疲労を回復する効果があります。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

複雑化したスマートフォン契約

支払いを安くしたいと他社に乗り換える前に契約内容などを確認しましょう

事例 友人とスマートフォンの料金の話をしていて。月々約6,000円だと言ったら「ずいぶん高いね。私は3,000円ぐらいだよ」と言われた。友人と同じ携帯電話会社のショップに行き、乗り換えたいがどうだろうか。(80歳代 男性)

回答 毎月支払っているスマートフォンの料金は、基本的には通信料金とスマートフォン本体の分割払い料金を合わせた金額です。各携帯電話会社からさまざまな料金プランとスマートフォン本体が販売されており、組み合わせにより料金が違います。他社に乗り換える前に、まず現在の契約がどうなっているのか、次のことを確認しましょう。

①料金プラン（データ容量、通話料金など）②オプションサービス（修理保証などの有料サービス）③スマートフォン本体（分割払い料金、残債など）④使用状況（インターネットの使用容量、通話時間や料金など）⑤解約（違約金、更新月など）。

他にも自宅のインターネット接続、固定電話、電気などがスマートフォンとセット契約になっているかどうか調べてください。

事例では、契約書を確認したところ、スマートフォンの料金は3ギガバイトまでのインターネット使用料金と通話定額料金の合計約1,800円で、残りの約4,200円は自宅のインターネット接続の料金でした。通話料金が定額のプランだったので、通話の多い人は料金を抑えられます。現在の料金プランやスマートフォンの使い方を把握した上で、他社に乗り換えるかどうかを検討してほしいと伝えました。乗り換える前に現在の契約を確認し、使い方に合ったプランを選びましょう。

レシピ 市立保育所・こども園給食部会

●材料 3人分

白飯 …………… 200g²
青ネギ …………… 2～3本
長イモ …………… 60g²
花カツオ …………… 適量
白ゴマ …………… 小さじ2
桜エビ …………… 6g²
濃口しょうゆ …………… 小さじ1
油 …………… 大さじ1/2
熱量（おとな1人分）：159kcal、塩分：0.4g²

●作り方

①青ネギは小口切り、長イモは皮をむいてすりおろす。花カツオはフライパンなどでいってパラパラに、白ゴマもいって粗めにしておく。

②白飯に桜エビ、青ネギ、花カツオ、白ゴマを入れて混ぜる。その後に、長イモ、濃口しょうゆも加えて一緒に混ぜ合わせる。

③②を6等分にして、好みの形にまとめる。フライパンなどで油を熱し、中火で両面をこんがり焼き色が付くまで焼く。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

誰も排除しない世の中に

相手にされない寂しさやつらさ、むなしさは誰もが感じるこ

3年の12月、大阪市内の心療内科クリニックで悲しい事件が起こりました。本来の自分を取り戻そうと少しずつ前へ進んでいた人たちと、そんな人たちに寄り添いながら、一生懸命に治療にあたっていたスタッフの皆さんの夢が途絶えさせられたと。今でも胸が痛みます。

犠牲になった皆さんの無念さをしっかり受け止めた上で、同じ通院患者であった容疑者が、このような行動に至るまでのむなしさや寂しさにも思いをはせることが、治療者として大切なことと感じています。容疑者の行為は決して許されるものではありませんし、また擁護するつもりもありませんが、彼もなんとか今を変えようと思ひ、通院し、誰かに救いを求めていたのだとも思います。その時点では、被害に遭われた人たちと同じ立場にいたはずで、そんな彼に対して、亡くなられた院長先生を含めスタッフの皆さんも誠心誠意治療を尽くされていたことでしょう。しかし、思いがうまく通じ合わないことの歯がゆさみだいなものをお互いに感じていたのかもしれませんが、そのすれ違いが、容疑者には寂しさや孤立感だけではなく、見捨てられたような感情や怒りにつながっていったのかもしれませんが、容疑者も含めて、同じように社会に対して怒りや見捨てられた感情を持ってしまった人たちを、危険だから排除するというやり方だけでは根本的な解決にはならないように思います。

誰にも相手にされない寂しさやつらさ、むなしさは誰もが感じることです。私は、自分も排除されない、誰も排除しない、そんな世の中で生きていたいと願うばかりです。合掌

（わたなべメンタルクリニック 院長 渡邊 純）