



# 津山っ子はぐみQ&A

## 今月のポイント -「かけこみ110番」マグネットステッカーについて-

**Q** 「かけこみ110番」のステッカーを貼っている車をよく見掛けます。私も貼りたいのですが、どこでもらえますか？

**A** 青少年育成センターに連絡すれば、無料でもらえます。市内においても最近不審者が多発し、子どもたちや保護者の不安感は増大しています。「かけこみ110番」とは、子どもが身の危険を感じるようなことがあった時などに助けを求めることができる緊急連絡場所で、通学路沿いにある店舗など、多くの人にご協力いただいています。また、この「かけこみ110番」のステッカーを自家用車に貼っていただくことで、不審者などに対する抑止力の効果も期待しています。

青少年育成センターでは、子どもたちの安全・安心のため、いろいろな啓発活動や健全育成活動を行っています。一人でも多くの人に「かけこみ110番」のステッカーを貼っていただき、啓発活動にご協力ください。



問い合わせ先

青少年育成センター  
市役所東庁舎3階 ☎32-2120

さあぞ、はろーごー  
悩みごと相談 ☎31-8650  
家族のこと、友だちのこと、  
青少年の悩みごと、ご相談ください

毎月19日は食育の日

問い合わせ先

健康増進課 ☎32-2069

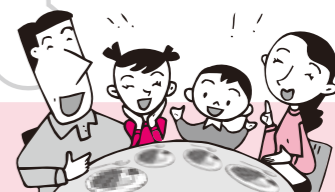


1人当たりの栄養価  
エネルギー139kcal、  
食物繊維0.8g、塩分1.2g

ダイコンの代わりにたまねぎやコーヤの薄切りをさつとゆでたものを使ってもおいしいです

# 食育通信

Vol.7



## 食育指針 つやま

### やさい(野菜)は足りていますか？

#### 【材料(4人分)】 サラダ風豚肉の竜田揚げ

- 豚もも薄切り肉…200g (食べやすい大きさに切る)
- A (酒…大さじ2、しょうゆ…小さじ2、ショウガ汁…小さじ2)
- 片栗粉…適量 油…適量 ダイコン…100g (3~4cmくらいの長さの薄い千切りにし、水に浸す)
- ニンジン…30g (2cmの細い千切りにし、水に浸す)
- キュウリ…40g (斜めに切り、千切りにする)
- レタス…40g (適当な大きさにちぎっておく)
- B (酢…大さじ3 砂糖…小さじ1弱 薄口しょうゆ…小さじ1弱 塩…小さじ1/3 レモン汁…小さじ2)

#### 【作り方】

- ①豚もも薄切り肉にAをからめる
- ②①の汁気をふいて片栗粉を薄く付け、1枚ずつ油でカラリとあげる
- ③器にレタスを敷き、水気を切った野菜と②を盛り、Bのソースをかける

トマト、ピーマン、キュウリなど、夏野菜がおいしい季節がやって来ました！  
野菜は体に必要な多くの栄養素を含み、免疫力を高めて風邪やがんを予防したり、腸で膨らんで排便を助けるなどの働きをします。特に水分の多い夏野菜には、暑い時期に体を冷やす効果もあります。しかし、日本人の1日の野菜摂取量は303・4g(平成18年国民健康・栄養調査)と、目標量の350gより少ない状況です。  
野菜は免疫力を高める肉や魚などのたんぱく質と一緒に食べると、夏バテや風邪予防に効果的で、しかもおいしく食べられます。毎回の食事に野菜料理を取り入れて、健康づくりに役立てましょう！

問い合わせ先 環境事業所 ☎22-8255

# エコロジ

市では、平成19年度までにポカシ処理容器・コンポストに8120件、電気式生ごみ処理機に1797件の購入補助を行いました。過去5年間の補助受給者を対象に行ったアンケート調査の結果を紹介します。

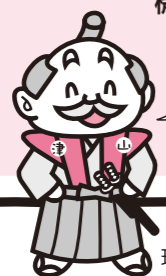
●8割の人が「ごみを減量したい」と購入し、6割の人が「ごみの量が減って良かった」と回答。電気式では9割の人が処理物を有機質肥料として利用しています。「においや虫が気になる」「思うようにごみが減らない」など、使い方が面倒と感じている人もいますが、次のように皆さん工夫して上手に使用しています

コンポスト

- ・土、落ち葉、ぬか、もみ殻、雑草、石灰などを一緒に入れる
- ・複数のコンポストを順番に使う
- ・ポカシ処理容器・電気式生ごみ処理機
- ・水分をよく切ってから入れる
- ・細かくして入れる
- ・硬いもの、大きいものは入れない
- ・一度にたくさん入れない

※アンケート結果は、市ホームページに掲載

電気式処理機ではほとんどにおわず、約7分の1に減量できるらしいぞ！



環境奉行「エコロジ」

## 借金でお悩みのときは・・・

数年前、生活費に困りクレジットカードで20万円借りました。すぐ返すつもりだったのですが、その後も生活費が足りなくなるたびに街角の無人契約機の利用を繰り返し、気が付けば残高が20万円を超えてしまいました。現在、借金の返済に追われ食べることもままならない状況です。

街角の無人契約機やスーパーなどの会員カードに付いているクレジットカード機能を使って、誰でも簡単にお金を借りることができることから、気軽に借り入れを始める人が増えています。「1回の借金で終わらせるつもりが、手軽さからまた借りてしまい、返済のためにさらに借金をし、気が付けば生活ができなくなっている」といった相談をよく受けます。

このケースのように、借金が重なり返済困難になった場合でも解決方法はあります。例えば、消費者金融では利息制限法の上限金利を超えるが、出資法の上限金利は超えない、いわゆる「グレーゾーン金利」で貸し付けている場合があり、法定金利で利息計算すれば残高が減ることがあります。

また、その減った残高をもとに、借主の収入・資産・家計状況などを踏まえ、借主の実情に応じた解決方法の選択ができます。いずれにしても一人で悩まず、まずは市民相談室にご相談ください。



困ったときの相談先 市民相談室 ☎32-2057  
土・日曜日は、県消費生活センター ☎086-226-0999

なるほど

