

## 私たちの健康は私たちの手で

皆さんの食生活の改善や健康づくりのため、市から委嘱された八十三人の食生活改善推進委員が、活動を続けています。食生活は、健康づくりや生活の基本です。しかし最近、食生活が豊かになった反面、生活様式の簡素化やリズムの乱れから、食事を抜いたり誤った食べ方をしている栄養不足となったり、



5月21日、保健センターで行われた調理実習

### おばあちゃんたちにも好評です

保健センターの研修で習った料理を各部落に伝えたり、地区で月一回、料理教室を開いています。料理教室には、老人クラブの人にも参加してもらっていますが、そこで覚えた料理やおやつを作ると、お孫さんたちがとても喜んでくれるそうです。こちらが一生涯懸命伝えると、みんなついてきてくれますし、教えた料理の反響がとても楽しみです。



高野ミツさん(中大郷)

「健康にいがたクローバー運動」の四つの目標に合わせて、食生活の改善を推進し、伝達講習会や成人病指導会などの場で活発な地区活動を展開して健康づくりに力を尽くしています。食生活や健康づくりのことで、わからないことや疑問に思うことがあったら、いつでも推進委員に声をかけてください。

## 暮らしのカルチャー

### 衣

**防虫剤** 衣類の大敵はカビと虫、湿気が多い日本では、どちらにつきものです。防虫剤には、パラジクロルベンゼン、ナフタリン、しょうのうの三種類があります。いずれも常温で昇華（気体になること）し、空気中に広がって殺虫作用が働きます。しかし、三種類の防虫剤を混用すると、酸化したガスが化学変化を起こし、水分を発生させたり、他のガスを発生させることもあります。水分もガスも衣類を傷めるので、防虫剤は必ずどれかを単品で使います。

### 食

**生鮮食品の見分け方** 一番鮮度を問題とする魚介類については、魚は目が生き生きして眼球のまわりが透明なもの、さらに、えらがきれい、うろこのはがれにくいものが良い。イカは、白っぽい鉛色。タコは、灰色を帯び斑点があり、皮のはがれにくいもの。エビは肉がしまり脚や尾の生き生きしたもの、肉類については、牛肉は鮮やかな赤褐色で脂肪層が淡い黄白色のもの。豚肉は淡紅色で脂肪は白。鶏肉は、全体に赤味を帯び脂肪の多いものほど良質です。

### 住

**BLマーク** 建設省の優良住宅部品認定制度による次の認定審査をパスしたものに表示が許されるものです。①形状、材質、色彩が適切であること ②安全性、耐久性、機能性が優れていること ③施工・取り付けが容易であること ④価格が妥当であること ⑤供給が適切に行えること これらの基準に合格し、優良住宅部品の認定を受けたBLマーク部品には、保証責任保険と賠償責任保険がつけられ、アフターサービスの徹底が図られています。



### わが家のアイドル

難波智史ちゃん(4歳6か月)・智子ちゃん(1歳3か月)  
護さん・優子さんの長男・長女(みのり)

## 消費者質問箱

### 相談

通信販売を見て、双眼鏡を申し込んだところ、考えている物とは違って、おもちゃに近いような品物が届きました。返品を申し出ると、なかなか認めてくれず、やつのことでも了解させました。しかし、送料は自己負担で、おまけに解約料まで支払えとのこと。どうしたらよいのでしょうか。

相談は市民生活課市民窓口係(内207)か県消費生活センター(☎0252674196)へ。

### 答

最近、通信販売を利用する人が増えていますが、品ぞろえも豊富で、はがきや電話などで申し込めば商品が自宅まで配達されるという手軽さが、消費者に受けているからです。しかし、商品を手にとってみることができないため、品質を確認できないうえ、時には、自分が思っていた品物と違う商品が届けられるといった問題が起ることもあります。返品特約を確認しましょう。お尋ねでは、返送料と解約料を要求されたとのことですが、ご覧になった通信販売の広告等の内容

### 通信販売 ■ もう一度広告表示を確認してください



をもう一度確認してください。通信販売の場合、法律によって販売価格や支払い時期とその方法などの一定の事項を広告等に表示するよう定められています。いわゆる返品特約もその一つです。返品特約とは、返品ができるかどうか(できない場合はその旨)の特約、つまり商品にキズがなく契約違反がない状況で、購入者が現物を見て広告とイメージが合わないために返品したい場合の特約です。通常「商品到着後七日以内であれば無料」といった表示があり、その場合は期間内であるなら返送料は業者の負担になります(ただし、返送料については、法律の規制はありません)。一方、解約料ですが、通信販売では商品の発送をもって契約の成立となります。ですから、広告と全く異なる商品であったり、欠陥商品でない限り、契約の解除は販売業者と購入者の合意によって行われることになり、解約料を請求されることがあります。

## 健康ガイド

詳しいことは、健康カレンダーをご覧ください。  
保健センター(☎734300)

### 母子健診指導

受付時間：午後1時～2時

内容	とき	対象者	会場
幼	1歳6か月児	7月18日	58年1月生まれ
児	3歳児	7月20日	56年6月生まれ
乳	6～7か月児	7月17日	58年12月生まれ
乳	3～4か月児	7月24日	59年3月生まれ
乳	ツベルクリン注射 B・C・G	7月26日	24日にツベルクリン注射した子

### 安産教室

午後1時までにお集まりを

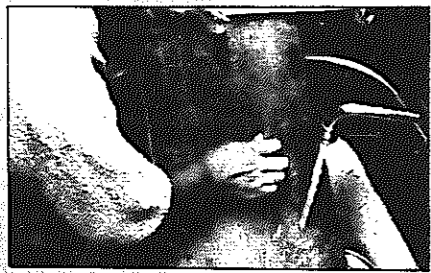
とき	対象者	会場
7月9日	妊娠初期の人	
7月16日	妊娠中期の人	保健センター
7月22日	妊娠後期の人	

### 献血に協力ありがとうございます

献血に協力された次の人が、日赤から表彰されました。  
献血回数20回 間島和弘さん(館)  
献血回数10回 飯塚国栄さん(大善町) 星井清さん(古町) 大野博之さん(中町) 若林トミさん(下町甲)

### 食中毒に気をつけましょう

暑い季節になりました。食中毒を防ぐためみんなで注意しましょう。  
予防の三原則  
①清潔……食器、まな板、ふきんなど、ときどき熱湯をかけ、日光に当てて乾かすようにしましょう。



②迅速……必要なだけ作り、余分な分は作らないようにし、早めに調理して、早めに食べましょう。  
③加熱と冷却……細菌は熱に弱く、65度以上に加熱されると、ほとんど死んでしまいます。また、冷蔵庫は食品を次々と詰め込まないことが大切です。詰め込み過ぎると、温度調節がうまくいかなくなり、食品の鮮度が落ちます。