

子どもさんの携帯の使い方知っていますか？

多くの人を持つようになった携帯電話ですが、中高年者と若者では使い方に大きな違いがあります。中高年者は電話やメールの機能しか使わない人が多いのに対して、若者は情報端末として、音楽や画像の取り込みはもちろん、買い物や懸賞への応募、さまざまなジャンルのウェブサイトへの登録など多種多様な使い方をしていきます。

社会経験の浅い若者は犯罪に対する防衛能力が低いため、安易に個人情報を入力してしまったり、興味本位から非常に危険なサイトに近づくこともよくあります。また、定額料金だからと大丈夫と思い込み、パソコンに携帯電話を接続して使用したところ、数十万円もの請求が来たという事例も多発しています。

子どもさんに携帯電話を持たせる時は、料金のことだけではなく、有害なサイトにはアクセスできないようにするフィルタリング機能をつけたり、個人情報を入力することの危険性や社会問題化している事例を教えるということもとても大切です。

小郡市消費生活相談室

▶窓口開設日
毎週月・火・木・
金曜日／午前9時
～正午、午後1時
～4時

▶問い合わせ先
小郡市消費生活
相談室 ☎72-2111
内線144



ジメジメする季節になりましたが、皆さんいかがお過ごしですか？

今年度から栄養士だよりの担当になりました栄養士の宮崎と申します。4月に新規採用で健康課に配属されました。どうぞよろしくお願いいたします。

これから年4回、その季節にピッタリの献立をお伝えしていきたいと考えています。

今回は、暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期でも簡単に作れて、高血圧抑制・利尿効果のあるとうがんを使った一品を紹介します。とうがんやきゅうりなど利尿効果のある食材をとる事で、体の中からも＜湿＞を調整し、梅雨を乗り切りましょう。

とうがんとかにのくず煮

(1人当たりのエネルギー量51kcal)

●(材料4人分)

とうがん	400g	しょうゆ	小さじ1.5
かに(缶詰)	30g	みりん	大さじ2
さやいんげん	60g	片栗粉	小さじ2
だし汁	400ml	おろししょうが	少々
塩	4g		

●(作り方)

- ①とうがんは4～5cm幅に切ってわたと種を取り、皮をむき、1cm厚さに切る。
- ②かにはほぐしておく。
- ③さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜めに切る。
- ④だし汁にとうがんを入れ4～5分煮、塩・しょうゆ・みりんを加えて、軟らかくなるまで10分程煮る。
- ⑤かに・さやいんげんを加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り、おろししょうがをのせる。



＜栄養相談のお知らせ＞

毎月第4金曜日の午後1時～4時
(要電話予約)