

# 暮らしの豆知識

安易に受け取らないで

- 電話があったり、送られてきたりしたら…
- 一方的に商品を送り付けられた場合、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。
  - 必要がなければはっきりと断り、業者名や連絡先を確認しておきましょう。
  - 困ったときは速やかに、下記の連絡先にご相談ください。



## 消費者トラブル無料相談会

司法書士による相談会を行います。左記のようなトラブルやしつこい勧誘にお困りの人、訪問販売で必要でないものを買ってしまった人などはご相談ください。相談は予約制で、秘密は守られます。

- 日時 3月7日(木) 午後1時～4時
- 場所 穂高総合支所第2会議室
- 申し込み期間 2月25日(月)～3月1日(金)

〒81-0726 安曇野警察署 (TEL 72-0110)

# 消費生活 注文していないのに健康食品が送られてきた！

—電話勧誘販売にご注意—

健康食品の電話勧誘販売で、「断ったにも関わらず商品が送られてきた」「買うとはっていないのに商品が届いてしまった」など、下記のような相談が寄せられていますので、ご注意ください。

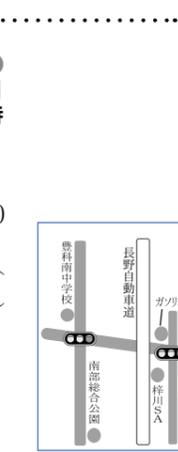
**事例1** 夫が生前に契約したことがあるという業者が、電話で「通常価格より安くするから」と健康食品を勧めてきた。すでに常用している健康食品があるからと断ったのに、後日商品が送られてきた。(80歳代 女性)

**事例2** 「注文のあった健康食品を代金引換で送る」と電話があった。「注文した覚えはない」と伝えると「確かに注文している。代金は2万円。支払わないと訴える」と脅された。そんな高い健康食品を注文するはずがないのに、翌日業者が言ったとおり商品が届いてしまった。(70歳代 女性)

## 再利用自転車

使わなくなった自転車を受け入れ・販売します

市では、リユース(再使用)の取り組みとして、修理・再生した自転車を希望者に販売しています。



- お譲りください**
- 受け入れは、通年行っています。
  - 日時 毎月第4土・日曜日 午前9時～午後3時
  - 場所 豊科リサイクルセンター
  - 対象の自転車 まだ使えるもので不要となった自転車
  - ※傷みがひどく再生に向かない自転車は受け入れできません。

## ゴミカレンダー

4月からの収集カレンダーをお配りします

平成25年度家庭ごみ・資源物収集カレンダーを、新聞折り込みか回覧板で、3月に各家庭へお配りします。万が一届かない場合や地区の集積所などで必要な場合は、お問い合わせください。

- 配布日 豊科地域 2月21日以降  
その他の地域 3月6日以降
- 豊科地域 2月21日以降
- 豊科地域 3月6日以降

# インスリン節約生活

糖尿病を予防する

生活習慣病である糖尿病(2型)の予防のポイントは体の中で血糖値を下げる働きのあるインスリンの働きを良くすることです。筋肉量を増やすことで、エネルギーを消費し、血糖コントロールをしてみませんか。今回は、寒い季節にも自宅でできる筋肉トレーニングの方法を紹介します。

## 筋肉を鍛えて糖尿病を予防

筋肉は、身体最大のエネルギー消費組織です。筋肉量が増えれば、エネルギーの消費量も増え、インスリンの働きが良くなります。また、食後30分から1時間の間に運動をすると、食後の血糖値が上がりにくくなります。今回は用具などを使用しない筋力トレーニングの一つを紹介します。

● 実施目安としては週に3日から4日程度



〈筋力トレーニングの例〉  
大腿四頭筋(ももの前側)を鍛える

● 鍛えている部位を意識しながら ゆっくり行うこと  
● 自然な呼吸で

- 方法**
- ①イスの真ん中に座り、お腹の力を抜かないように背もたれに寄りかかる。両手で座面を握り、片足を少し上げて伸ばす。
  - ②伸ばした足を、胸の方に真っ直ぐ引き付けるように曲げる。
  - ③①と②を繰り返す。
- ※左右それぞれ30回ずつを1セット(まずはできる回数から始めましょう)

〒81-0726 安曇野警察署 (TEL 72-0110)

# 私のおすすめレシピ

三郷生活改善グループ推進協議会では、2月3日にやしょうま道場を開催しました。



作りたては柔らかくて、おいしいです。

お釈迦様の命日(3月15日)に食べる郷土食 **やしょうま**

**材料(2本分)**

米の粉	500g	塩	小さじ0.5
熱湯	粉の80% (400cc)	色粉	食紅、インスタント
砂糖	大さじ1.5~2		コーヒー(茶)など

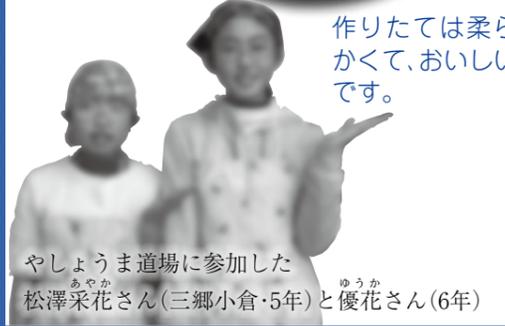
**作り方**

- ① 米の粉に砂糖、熱湯を加えてしゃもじで良くこねてまとめる。
- ② ①をこぶし大にまとめ、片面をくぼませてお椀形にし、15分程蒸す。蒸し上がった水の中に入れて表面を冷ました後、ボールに移し良くこねる。
- ③ ②を色の配分毎に分け、それぞれに色をつける。
- ④ ③を長さ10mm程の棒状やさく状にし、模様になるようになるように重ね、すき間のないように丸くして、白い生地で巻いて直径7mm程の太さに伸ばす。
- ⑤ ④を固くなった後、8mm位の厚さに切ってできあがり。

**生地の配分**

①白	3/5	②赤	残りの2/3
③緑	残りの1/2	④茶	残り

図3 産業建設課地域振興担当 (TEL 77-3111) (代) (TEL 77-6060)



やしょうま道場に参加した松澤采花さん(三郷小倉・5年)と優花さん(6年)