



生活消費 二

通信サービスのトラブルが増えています！

問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34・2087

パソコンやゲーム機・IP電話などでインターネットを利用する家庭が増え、さまざまな事業者から通信サービスが提供されています。一方、電話勧誘によるトラブルも増加しています。

通信サービスの契約は、クーリング・オフができません。通信料金が安くなるという説明だけで安易に契約することは危険ですので、慎重に契約してください。

事例

電話会社を名乗る事業者から電話があり「プロバイダを変更すれば、今よりも通信料金が安くなる」と言われたので了承した。後日、自宅のパソコン設定を事業者からの遠隔操作で変更した。実際は思っていたほど料金も安くならないし、反対に通信速度が遅くなった気がする。解約したい。

インターネットに接続するためには、「通信回線契約」（光回線、ケーブルなど）と「プロバイダ契約」が必要になります。プロバイダ契約だけを変更することもできます。最近では「転用承諾番号」を電話会社から受け取り、簡便に他事業者に転用できる手続きも始まりました。ただし、転用承諾番号を一

度利用すると次回転用する時は電話番号が変わる可能性があり、注意が必要です。

事例の場合、解約を申し出るとキャンセル代を請求されます。交渉して無料で解約できたとしても、電話番号を元に戻すことができなくなるかもしれません。更に遠隔操作で自分のパソコンを触られているので今後も勝手に操作されないか不安です。

事例以外に、事業者が単にプランの変更のような勧誘をしたり、書面を渡さない事業者が存在したり、変更になったプロバイダ会社名が不明だというトラブルもあります。

通信サービスに関しては、解約にリスクを伴うことが多いので、本当に必要かどうかを考え、上手に利用してく

ださい。

7月1日から消費者ホットライン「188」の案内を開始します

不審なことや困ったことがあれば消費者ホットライン「188（嫌や）」に電話してください。町や県などの消費生活センターにつながります。

※年末年始を除いて原則毎日利用できます。

※相談窓口が受付時間外の場合は、ガイダンスで電話番号と受付時間を案内します。

消費生活相談

商品やサービスに関する相談

日時 毎週火・金曜日

(祝日、年末年始を除く)

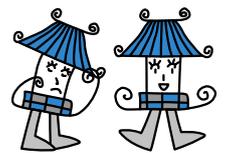
午前10時～午後3時

場所 町役場1階103相談室

☎ 32-2901 (内線174)

担当 消費生活専門相談員

相談方法 面談・電話



てんいち先生

※「てんいち」とは、てん（英語の10）と、いち（1）を合わせて11（毎月11日は人権を確かめあう日）という意味です。





子どもの成長を願って

すこやか



今、大切にしていること ～ 400 字作文応募作品から～

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

「確かな絆へ」をキーワードに、今年度も多くの取り組みが行われます。そのうち、中学3年生の「今、大切にしていること」をテーマに書いた作文を、一部抜粋と要約で紹介합니다。

◇ ◇
●私は、一つ一つの出会いを大切にしています。その中に、小さいころからの友達がいます。一緒に将来の夢を語り合っていた時に「絶対叶うよ」と言ってくれました。私が夢のことを言ったらこんな風に言ってくれた人は初めてでした。あの日、こんな言葉をかけてもらえなかったら、私は夢をあきらめていました。だから、とても感謝しています。これからも、この日、

この場所ではない出会いを大切にしていきたいです。

●私が今大切にしていることは、家族と一緒にいる時間です。私はおじいちゃんやおばあちゃんとも暮らしているのですが、一時期、一緒に暮らしたくないなあと思っていた時がありました。そんな矢先、おじいちゃんが病気で入院することになりました。会いに行けるのは、学校がない日だけでした。いつもならいるはずのおじいちゃんが家にいないと、家は静かでおばあちゃんも寂しそうです。二週間ほどして退院しました。静かだった家も明るくなり、おばあちゃんにも笑顔が増えました。この出来事を通して、家族というものは、かけがえないもので、私にとってなくてはならないものだと思います。そして、家族を大切にしないといけないと思いました。

◇ ◇
●今回の特徴として気がつくのは「時間」を大切にしている生徒が多いことです。受験を控えた年、友達、家族、勉強、そして遊ぶ時間などを有意義に使うことを心掛けて生活しています。私たち大人は、その思いや願いを温かく受け止め、子どもたちの健やかな成長を見守り、励ましていきたいものです。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！栄養バランス

作り方

- 1 ピーマンは半分に切り、種とへたを取って、縦に5mm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、桜えびを手で軽くつぶしてから入れ、香りがたつまで炒める。
- 3 2にピーマンを加え、しんなりするまで炒めて火を止める。しょうゆ、かつお節を加えて、さっと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

日本人の野菜の摂取目標量は1日350gで、気をつけてとらないと不足しやすい食品です。

野菜には、ピーマン、人参、かぼちゃ、ほうれん草などの色の濃い野菜「緑黄色野菜」と、きゅうり、なす、玉ねぎ、キャベツなどの色の薄い「淡色野菜」があります。

1日に必要な栄養素を摂取するためには、緑黄色野菜と淡色野菜を1対2の割合で取ることが目標とされていて、1日350gのうち、緑黄色野菜120g、淡色野菜230gを目標にすると良いでしょう。



ピーマンと桜えびのおかか和え

1人分エネルギー 72kcal

材料 (4人分)

- ▶ピーマン.....6個
- ▶桜えび.....大さじ5
- ▶ごま油.....大さじ1と1/2
- ▶かつお節.....1パック(2.5g)
- ▶しょうゆ.....小さじ1