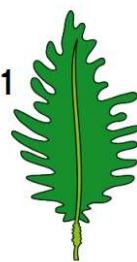


消費生活センターだより

NO.352 2013年4月1日発行 羽村市緑ヶ丘5-1-30 TEL (042)555-1111

URL=<http://www.city.hamura.tokyo.jp/consumer/consumer.html>

春を告げる 生ワカメ



湯通しするとパッと鮮やかな緑色に変わり、磯の香りがいっぱい。良質な食物繊維・ミネラルが豊富。便秘の予防・改善にも役立ちます。

くらしのアンテナ

最近よく耳にする「体幹」という言葉。これは何を指すのでしょうか。

体幹とは一般的には体の頭と手足を除いた部分で、骨盤・背・肋骨（胸郭）肩甲骨と、その周囲を取り巻く表層、深層の筋肉をさしています。

最近子どもの姿勢の悪さを実感していませんか？ 日本体育大学が5年ごとに行っている調査によると、座っている時に体をしっかり支えられず、寄りかかったり、頬づえをついたりして、グニャグニャになる子が増えています。小学生では35年前の44%から69%に、保育所では11%から60%にと大幅アップ。（2010年読売新聞記事より）



体幹って何のこと？



体幹の機能は ① 内臓を所定の位置に収める ② 体を支える（姿勢維持） ③ 体を動かす（体幹の運動）などです。まさに体の幹としての役割で、特に腹筋と背筋の周辺部分はあらゆる運動や体のバランスを司（つかさど）るところです。

体幹を取り巻く筋肉を鍛えることが、胴体の曲げ伸ばしや姿勢を保ち、からだ全体のバランスをとることにつながります。

姿勢が悪いと頭痛・肩こり・視力低下・集中力低下などさまざまな身体の不調の原因にもなるので、よい姿勢を保つことは健康面でも大切なことです。

ゲームやテレビから離れ、体幹を鍛えるために積極的に外遊びを心がけましょう。

ちょこっと情報

豆腐でお団子 ～手作りおやつを親子で楽しみましょう～

材料をすべて小鍋に入れてよくかき混ぜながら沸騰させる。

【材 料】

豆腐 150g
白玉粉 120g

*時間がたっても固くなり
にくく、のどごしも良い。

- ①豆腐と粉を耳たぶの固さにこねる。約15個に分けて丸める。すこしくぼみをつけると良い。
- ②お湯を沸かした中に①を入れて茹でる。浮き上がってからさらに1分茹で、氷水にとる。
- ③きな粉と砂糖をかけてどうぞ。みたらしタレでも。

みたらしタレ

【材 料】

醤油 大1
さとう 30g
みりん 小2
水 80cc
片栗粉 小2



お手伝いは何のため？

最近、「お手伝い」の場面をあまり見なくなっていますか？

風呂掃除・買い物・料理・雨戸閉め……。昔に比べ、生活が楽になってきて、なかなか子供の出番がありません。

こどもにやらせると、失敗したり、手間ばかりかかったりで、かえって面倒になる。自分でやったほうが早いし……。などと心の中で葛藤していませんか。

「お手伝いって、忙しいから役割を分担させるもの？」

親の側からの視点を、ちょっと切り替えてみる必要があります。

「はじめてのおつかい」が人気な訳は？

小さな子供たちにお使いを頼み、その姿をずっとカメラでレポートするテレビの人気長寿番組、「はじめてのおつかい」です。

ハラハラドキドキ、無事任務を終え、家に帰り着いた子供の晴れ晴れとした顔と、涙グシャグシャの親。

そこに見えるのは、困難を



しなやかに乗り越えていく子どもたちの成長ぶりです。きっと、大人たちはひと回り大きくなった子供たちの姿に驚くのでしょうか。何度見ても、また見たくなる番組なのです。

手伝いをさせる覚悟と、準備と、心構え

ある共稼ぎの母親の例です。夕方6時すぎに保育園から帰ると、大忙し。さっそく夕食づくり。

お手伝い



生きる術を伝えること

すべ

取り込んだ洗濯物を、ハンガーから外してたたむ役目と、お風呂洗いは5歳の双子の仕事です。

「いやだなあ」

と、なかなかやらない2人に、「お母さんも疲れたから、ごはん

つくるのやめようかなあ……。」「と。そういわれると、ハラペコの男児たちはあわてて「やるやる」と動き出すそうです。

私がいなくなっても……

また、これは5歳になったはなちゃんに朝ごはんの支度を任せたお母さんの覚悟です。

「きっかけは私の病気でした。私がいなくなっても、料理ができる旦那なら安心です。

なぜなら、ご飯を作ることは生きることに直結しているからです。ムスメにも、包丁を持たせ、家事を教えます。勉強は二の次でいい健康で、生きる力が身についてい

「弁当の日」の実践

香川県のある小学校で始まった「弁当の日」。この日は、給食の代わりに子供たちが弁当を作るのだそうです。

紆余曲折がありながらも、四国や九州でじわじわと広がってきているこの運動は、「自分ひとりで作ったお弁当」が最終目標です。作る機会を重ねることに階段を上がり、ついには「全部自分でできた」達成感を味わっています。

自分流の方法で、ぜひ

こうしてみると、子どもは「できない」のではなく、「できる機会を与えられなかった」だけなのだと思ひ知らされます。

家事は子供たちが身近に触れる「働く」場面です。どんな形であれ一つの仕事を任されることで、大きく育っていくのでしょう。

さて何をお願いしようかな？
こう考えると楽しみですね。

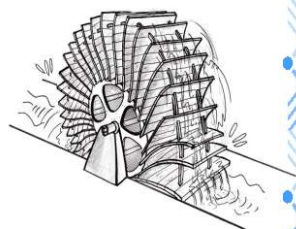
参考文献

「はなちゃんのみそ汁」
「弁当の日」

第1回消費生活講座

バス見学会

都留市の小水力発電 施設
 家中川にかかる水車
 元気君1号、2号、3号を
 見に行きましょう



日 時：5月24日(金)
 午前 8時30分～午後 4時
 集合場所：市役所正門駐車場
 集合時間：午前 8時20分
 参加費：700円 (見学料600円、保険料100円)
 定 員：25名 (申し込み順)
 弁当はバス内で、外食も可
 申し込み：4月8日(月)より 定員になり次第締め切ります



消費生活センターでは 本の貸し出しもしています

『あなたのために
いのちを支えるスープ』 辰巳 芳子
 『減電社会』 小澤 祥司
 『はなちゃんのみそ汁』 安武信吾・千恵・はな

その他生活にかかわる本などが多数あります。
 ※ご利用の際は1階 相談室に声をかけてください。

DVD学習会

一緒に勉強しませんか

「原発ほんまかいな」

制作：アジア太平洋資料センター

原発 ほんとうに再稼動しても大丈夫？

日 時：5月27日(月) 午前10時～12時
 場 所：消費生活センター2階活動室

報 告

青 空 市

申込日

日 時：4月21日(日) 午前9時～12時
 受付会場：消費生活センター1階
 出店料：800円
 ＊おつりの無いようにお願いします。
 ＊受付後、2階活動室で説明会を行います

開催日

日 時：5月18日(土) 午前9時～12時
 場 所：富士見公園Cグラウンド
 区画数：100区画
 ＊雨天やグラウンド状態不良の場合は中止

申し込み・問い合わせ 消費生活センター
 電話 042-555-1111 (内線640)
 FAX 042-555-5535

第3回消費生活講座

その1 講演会

1月23日(水)「大豆はスゴイ」

その2 実践編

1月30日(水) 手前「味噌づくり」



味噌づくりに はまりました！
 1年後が楽しみ

第33回 消費者の日

3月13日(水) 実施
 自然エネルギー社会を子どもたちに
 羽村じゅうで考えよう
 「今 何ができるか」

映画「シェーナウの想い」を見た後
 パネルディスカッションを行いました。
 参加者の熱い思いが会場にあふれました。



移動消費生活センター

☆ 児童館での「おしゃべり場」で
 「食べ物と添加物の話」をしました。
 1/11 東児童館 1/17 中央児童館
 1/18 西児童館 で実施。

☆2月7日(木)
 東小学校で糖度の実験

☆2月18日(月)
 武蔵野小学校で
 「小学生も消費者です」

☆2月28日(木)
 かやの実保育園で、お面劇
 「羽村保育園の遠足」をした後、
 “ウンチの話”をしました。

消費生活センター相談室からのお知らせ

訪問購入（訪問買取）にクーリング・オフ制度ができました！

相談事例

2日前、知らない名前の業者から「古い着物はありますか？あるなら買い取りに伺います。」と電話がありました。タンスの中を片付けたいと思っていたところだったので、昨日、家に来てもらいました。家にやってきた業者に買い取ってもらいたいと思っていた着物を何点か見てもらいましたが、「これは売り物にはならない。」と言われてしまいました。業者に、「他にネックレスなどの貴金属があるだろう。」と強い口調で言われ、怖くなったので、ネックレスなど3点を渡したら2千円の値段をつけ、契約書と2千円を残して帰ってしまいました。帰宅した家族に話したところ、2千円は安すぎるのでネックレスなどを返してもらおうようにと言われました。返してもらえますか？

消費生活センター
相談日・相談時間
月～金曜日
午前9時～12時
午後1時～4時
TEL (042) 555-1111
(内線 641)



これは、訪問購入の契約です

訪問購入で契約した場合は、契約書を受け取った日を含めて8日以内であれば、クーリング・オフ（無条件の契約解除）ができます。

（平成25年2月21日施行）

相談者には、ハガキに契約解除する旨を書き、ハガキの両面のコピーを取ってから業者宛に特定記録郵便で郵送するようにアドバイスしました。

被害にあわないためには・・・

＊事業者は訪問に先立ち消費者に勧誘を受ける意思があるか、確認する義務が求められるようになりました！

売却するつもりがない場合は、事業者の訪問自体を断りましょう。

＊訪問購入（訪問買取）にもクーリング・オフ（無条件の契約解除）制度ができました！

契約書を受け取った日を含めて8日以内であればクーリング・オフができます。

＊契約をしても売却品をその場で引き渡す必要はありません！

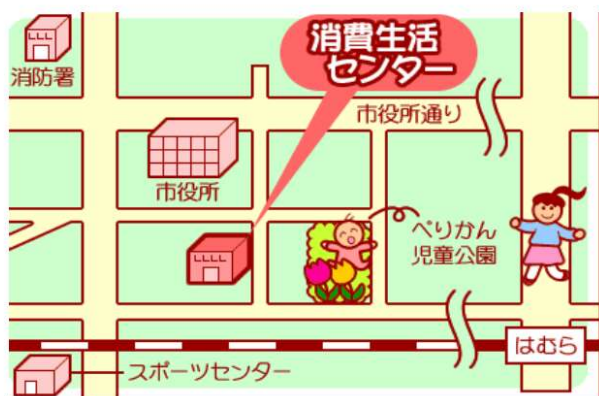
また、売却品を引き渡した場合でも、クーリング・オフにより、品物の返却を主張することが可能になりました。

注意！！

自動車、大型家電、家具、有価証券、書籍等のクーリング・オフができない商品等があるので注意してください。

詳しくは、消費生活センターにお問合せください。

困ったら、まず消費生活センターへ！



● 羽村市消費生活センター ●

羽村市緑ヶ丘5-1-30
電話 (042)555-1111(641)
FAX (042)555-5535