

## だまされもはん！ 消費者トラブル情報BOX

### クリックしたら突然、料金請求！

#### ■事例

パソコンやスマートフォン「無料です」というサイトで、動画などを見ようとした。「年齢を確認する」などの画面が表示された



ので、「はい」をクリック(タップ)したら、いきなり「登録完了」、「料金請求」の画面が現れた。

#### ■どうしたらいいの？

- あわてて、メールや電話で相手に連絡しないこと、請求された料金を支払わないことが大事です
- 不審に思ったなら市消費生活センターへ相談を
- ※請求画面が繰り返し表示されるときへの対処方法は、(独)情報処理推進機構(IPA)ホームページ(<http://www.ipa.go.jp/>)で紹介されています
- 【市消費生活センター 252-1919(相談専用)】



清水陸上スポーツ少年団

## 元気あふれるさつまっ子

スポーツ・文化活動に頑張る小学生をご紹介！



重野 肇さん  
(代表指導者)

清水陸上スポーツ少年団は、「最後までがんばる」をスローガンに、清水小学校の2年から6年生までの22人で週3回活動しています。みんな仲良く、和気あいあいとした雰囲気、セゴドンの遠行などの校区の行事にも積極的に参加しています。

短距離走など、さまざまな種目を練習しますが、子どもたちの楽しみはリレーのようです。走ったり応援したりでたいへん盛り上がりします。これから時期は冬に向けて持久走の練習を頑張りたいです。



## みんなで学ぶ鹿児島県の食

# 食育レシピ

～郷土料理編～

【健康総務課 216-1492 (FAX216-1242)】

### ■作り方

- ①干しシイタケはもどしておき、鶏のむね肉と一緒に材料Aの調味料で落としづたをして弱火でゆっくり煮る。鶏は冷めてから手で細かく裂き、干しシイタケは軸をとり、せん切りにする
- ②卵は材料Bの調味料で味を付け、錦糸卵(右記参考)を作っておく
- ③鶏ガラスープに材料Cで味を付ける
- ④器に炊きたての熱いごはんを盛り、鶏肉、シイタケ、錦糸卵、漬物を彩りよく並べ、上からミカンの皮、ネギを散らし、③の汁をたっぷりかける

### Memo 錦糸卵の作り方

- ①卵と材料Dを溶き混ぜておく
- ②熱した卵焼き器に薄く油をひき、①の卵液を少量入れ、全体の厚みが薄く均一になるように広げる
- ③箸で持ち上げ裏返し、表面もさつと焼き、取り上げる
- ④同様に卵液がなくなるまで①②を繰り返し、粗熱が取れたら2～3枚ずつ重ねて巻き、端から細く切っていく



### ひとくちメモ

鶏飯は、奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていたころ、島民が薩摩藩の役人をもてなし、役人の気持ちを少しでも和らげさせようと祈るように作られた料理です。

当時、貴重だった鶏を1羽つぶし、丸ごと無駄なく使う先人たちの生活の中の知恵から生み出された料理です。

## おいしい味の 鶏飯

### ■材料(4人分)

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| ごはん……………4人分       | 鶏ガラスープ……………5カップ            |
| 鶏のむね肉……………150g    | 塩……………小さじ1                 |
| 干しシイタケ……………4枚     | 薄口しょうゆ……………大さじ1            |
| 鶏ガラスープ……………150cc  | みりん……………大さじ1               |
| A 砂糖……………小さじ1/2   | 酒……………大さじ1                 |
| 薄口しょうゆ……………大さじ1/2 | ミカンの皮のみじん切り……………小さじ2       |
| 卵……………2個          | 小ネギの小口切り……………少々            |
| B 砂糖……………小さじ1/2   | パパイヤ漬けか、奈良漬けのみじん切り……………40g |
| 薄口しょうゆ……………小さじ1/2 |                            |
| 塩……………少々          |                            |
| 油……………少々          |                            |

## 広告 家計のやりくり一緒に考えてみましょう

今すぐできる家計の見直し、まずは保険の見直しから。

毎月支払っている保険料の内訳を把握してみましょう。保障と貯蓄は切り離して考えた方がベター

ワンポイントアドバイス

家計の見直し相談予約は

**099-252-1256**

36年の信頼と実績

- ・火災保険のお得な契約の仕方をアドバイス
- ・ゴールド免許証をお持ちの方、タバコを吸わない方は生命保険料が安くなる場合があります。
- ・持病があっても入れる生命保険もあります。

終身医療保険	ガン保険	個人年金
収入保障保険	火災保険	自動車保険
傷害保険	賠償責任保険	etc

有限会社 鶴岡保険事務所 TEL 099-252-1256 鶴岡保険事務所 検索

〒890-0054鹿児島市荒田1丁目3-7(ツルオカビル) FAX 099-252-1250 turooka1256@kbe.biglobe.ne.jp

## 広告

「自然」を自然に感じられる家

千匠設計はエアコンに頼らなくても夏は涼しく冬温かい家、心も身体も健康になる家を造り続けています。

千匠設計

〒890-0055 鹿児島市上荒田町7-5-405  
TEL 099-255-7020 FAX 099-800-2150  
E-mail sen@tsm.bbq.jp

千匠設計 検索