

食生活改善推進員協議会から

おいしく食べて健康に！

うす味習慣に
なれましょう！

大山町食生活改善推進員協議会主催の「地域の健康づくりをTUNAGU（つなぐ）講習会が、12月15日に保健福祉センターなわで行われました。

参加者は、20人。講義では、生活習慣病を予防するには「バランスのよい食事」「塩分を控えた食事」と「運動」が大事であることを学びました。

また、持参したみそ汁の塩分濃度の測定や、BMI（肥



▲健康的な食生活のヒントを学んでいただきました

満度の計測をした後、うす味料理の実習と試食を行いました。参加者同士、楽しく交流を深めました。

参加者からは「わが家のみそ汁の塩分を知ることができた」「家族や自分自身の食生活を見直すことにつながった」などの感想をいただきました。

食生活改善推進員協議会では、これからも人と人とのつながりを深める活動をすすめていきます。講習会など、ぜひご参加ください。



▲「うす味」を体験

◆問い合わせ先

大山町食生活改善推進員協議会（保健課内）

☎ 0859・54・5206



▲ロッコとリーブもPRを応援

「毎月19日は食育の日」

～家族そろって食事を～

楽しみましょう！

食育基本法が施行され、鳥取県食生活改善推進員協議会では、毎月19日の食育の日には、各市町村の「わが町の伝承料理レシピ」を配布し、地域住民の方に「朝ごはんの大切さ」「家族そろって朝食を」などの普及啓発を行っています。12月19日は中山支部の食生活改善推進員さんが、中山みどりの森保育園で「ブロッコリー入りだんご汁」のレシピを配り、食育の日をPRしました。

みなさんも食育の日に、ご自身の食生活を見なおしてみませんか。

はい！

消費生活相談窓口です

相談窓口へ寄せられる相談と対処の方法をお伝えしていきます。

スマホで高額なアダルトサイト登録になった!!

【事例】

スマートフォン



をとっても請求は取り下げられません。

無料で思いアダルトサイトにアクセスして、年齢確認など数回クリックしたところ、99,800円を請求する登録完了画面がきました。「誤操作の方は24時間以内なら退会できる」とあったのでメールを入れました。返信メールがきたので電話をかけました。「システムの誤作動は必要」と言われました。

第1火曜日は
相談と出前講座の日です。
お気軽に消費生活相談窓口をご利用ください。

【アドバイス】
あわてて連絡しないで、無視！

以前より、多く寄せられる相談ですが、最近では「退会できる、誤作動の方はこちらへ」などの表記で誘導し、消費者から電話をかけさせる新たな手口が目立ちます。連絡

◆問い合わせ先
住民生活課（平日）

☎ 0859・54・5210

鳥取県消費生活センター

（平日・土日）

☎ 0859・34・2648

八橋警察署

☎ 0858・49・0110

