



## 4月の保健行事など



	保健行事	時間	場所
8日(火)	ポリオ経口接種	午後1時30分～2時(受付)	切串公民館
9日(水)	ポリオ経口接種	午後1時30分～2時(受付)	沖美ふれあいセンター
10日(木)	ポリオ経口接種	午後1時30分～2時(受付)	能美保健センター
11日(金)	すくすくくらぶ	午前10時～	能美保健センター
17日(木)	すくすくくらぶ	午前10時～	江田島保健センター
21日(月)	ポリオ経口接種 アルコール健康相談会	午後1時30分～2時(受付) 午後1時30分～	鷺部公民館 江田島保健センター
23日(水)	ポリオ経口接種	午後1時30分～2時(受付)	江田島保健センター
24日(木)	ポリオ経口接種	午後1時30分～2時(受付)	大柿保健センター
25日(金)	すくすくベビーくらぶ	午後10時～	江田島保健センター
26日(土)	食育チャレンジ隊	午前10時～	能美保健センター
30日(水)	すくすくくらぶ 献血	午前10時～ 午前10時～正午 午後1時～3時30分	大柿保健センター マックスバリュ大柿店

問い合わせ先 保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

### ウォーキング教室を開催

(問)保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

運動普及推進協議会では、4月から毎月1回ウォーキング教室を行います。楽しく歩いてメタボリックシンドロームを予防・改善してみませんか。申し込みは不要で、開催日当日に現地集合します。

日時 毎月第4水曜日 9時30分現地集合  
※4月は23日(水)に秋月公民館集合

#### ウォーキングコース

次の日程で、市内を4～5km(1時間程度)歩く予定です。詳しくは、保健医療課へお問い合わせください。

- 4月～6月…江田島町内
- 7月～8月…沖美町内
- 9月～11月…大柿町内
- 12月～平成21年3月…能美町内

#### メタボ予防にはウォーキング

いつでもどこでも気軽にできるウォーキングは、メタボリックシンドロームの予防・改善におすすめです。ウォーキングを続けるコツは、何よりも楽しむこと。さまざまな場面で歩くことを楽しんで、メタボリックシンドロームを予防・改善しましょう。

### ポリオ予防接種を実施

(問)保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

ポリオは「小児まひ」と呼ばれています。この病気を予防するために、ポリオワクチンを2回接種(飲む)する必要があります。

日程 このページの保健行事日程をご覧ください。

対象者 市内に住所のある生後3カ月から90カ月未満の乳幼児(6カ月未満の乳児は、BCGの予防接種を先に済ませてください。)

準備物 母子健康手帳・予防票※予防票は会場にもあります。

### アルコール健康相談会開催

(問)保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

アルコール健康相談会では、アルコールのことで悩んでいる人やその家族が自分たちの体験を語り合い、断酒してアルコール依存からの回復を支える場です。アルコール依存などでどうすればいいの分からない…。そんなときは1人で悩まず、まずはこの相談会へ参加してみませんか。(申し込み不要)

日時 毎月第3月曜(7月と9月は第2月曜に開催)  
午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター1階第1会議室

## おすすめメニュー

Vol.1 江田島学校給食共同調理場から



### カラフルさらだ

#### ◎今回のポイント

- ピーマン苦手な人が、あまり気にならないまるやかサラダです。
- りんご酢を使ったさわやかなドレッシングは、いろいろな野菜によくあいます。
- すりおろした玉ネギをくわえるとまるやかさが増し、マイルドな味になります。

今月号から、身近な食材を使って簡単に作れる学校給食のメニューや江田島市食生活改善推進協議会の実習メニューを紹介します。

#### ◎材料

キャベツ…240g	(ドレッシング)
キュウリ…50g	サラダ油…25g
(中1/2本)	りんご酢…12g
赤ピーマン…10g	砂糖…10g
黄ピーマン…15g	塩…2.5g
マグロの(油漬け)	コショウ…少々
缶詰…80g	

#### ◎つくり方

- ①キャベツを千切りにして水にさらし、ざるに取り上げておきます。
- ②キュウリを輪切りにして水にさらし、ざるに取り上げておきます。
- ③ピーマンを色紙ぎりにしてさっと茹でてからさましておきます。
- ④マグロの(油漬け)缶詰をざるに入れ、油をきっておきます。
- ⑤ドレッシングを作ります。
- ⑥①～④の材料とドレッシングは冷蔵庫で冷やしておき、食べる直前にあえます。

## 消費生活相談 フアイル

### 相談内容

「羽毛布団を購入しておられますね。今ならアフターサービスで無料点検しています。」と業者から電話があり、3日前に業者が家に来た。家の布団を見せると、「この布団をこのまま使うと健康に良くない。今なら当社の布団をサービス価格で販売する。」と言われた。

不安になって業者に言われるまま20万円相当の布団を購入したが、高かったの後悔している。

### アドバイス

これは、昔からある布団の点検商法の一つと考えられます。今回の手口では、訪問前に電話連絡し「布団を購入した業者のアフターサービス(点検やクリーニングなど)で点検無料」とかたつて消費者を勘違いさせており、販売目的を隠しています。

こうした業者をいったん家に上げてしまうと、「布団がダニだらけ・カビだらけで病気になる」などと事実とは

布団のアフターサービスだと思ったら、高額な布団の契約だった

(問) 危機管理課生活安全係 ☎(40)2218



異なることを告げられて不安をあおられ、高額な布団や「打ち直し」など、業者のペースで契約させられてしまいます。相談者には、自分から連絡してくる業者とは安易に契約しないことと、書面でクリーニング・オフするよう助言しました。

訪問販売や電話勧誘販売で購入した場合、契約書面を受けた日から数えて8日目まではクーリング・オフが可能です。業者を簡単に家の中に入れていいこと、訪問された際は必ず用件と目的を確認すること、業者の親戚的な態度に惑わされないこと、自分に必要ない場合はきっぱり断ることなど、十分に用心してください。