



## くらしの相談窓口『消費生活センター』

悪質商法や、多重債務、製品による事故など、暮らしの安心安全が脅かされる出来事は、いつ、誰の身にも起こることです。早めの相談がよりよい解決への近道です。「相談できる内容か分からない」「トラブルに遭ったわけではないが、心配なことがある」「消費生活に関する情報が知りたい」という場合も、身近な相談窓口として消費生活センターを利用してください。

### 相談日時

月～金曜日  
午前9時～午後4時

### 場所

旭市消費生活センター  
(青年の家1階)

### 相談電話

☎62-8019  
(来所による相談も可)

### 震災関連の消費生活情報

#### ■生命保険の特別取り扱いについて((社)生命保険協会より)

各生命保険会社は、被災者の契約については地震による免責条項は適用せず、災害関係保険金・給付金の全額を支払う。

また災害救助法適用地域(旭市は該当)の被災者に対する特別取り扱いとして、

1. 保険契約者から申し出があれば、保険料の払い込みの猶予期間を延長(最長6か月間)する
2. 申し出により保険金・給付金・契約者貸付などの請求にかかる必要書類を一部省略するなど、迅速な支払いをする

※くわしくは、各生命保険会社に問い合わせてください。連絡先が分からない場合は、消費生活センターで調べます。

岡旭市消費生活センター ☎62-5874

おいしく食べよう

## 旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.15

### ビビンバ

ホウレンソウやニンジンに豊富に含まれるカロテンは、体内で皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAに変わります。油と一緒に取ると吸収がよくなるので炒め物などもおすすめです。

### 作り方

- ①ホウレンソウはゆでて冷水に取り、水気を絞って4cmの長さに切る。豆モヤシはゆでて水気を切る。
- ②Aを合わせたものを2つ用意し、それぞれ①のホウレンソウと豆モヤシをあえる。
- ③ニンジンは千切りにして耐熱皿に広げ、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジ強で2～3分加熱し、Bを混ぜる。
- ④豚ひき肉はCで下味を付け、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤器に熱いご飯を盛ってチーズを散らし、具を盛り付ける。お好みでコチュジャンを添える。

### 材料 (4人分)

ホウレンソウ…………… 200g	豚ひき肉…………… 120g
豆モヤシ…………… 200g	
A	C
塩…………… ひとつまみ	しょうゆ…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々	砂糖…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ1/2	ごま油…………… 小さじ1/3
ニンジン…………… 200g	一味唐辛子…………… 少々
B	溶けるチーズ…………… 80g
塩…………… ひとつまみ	ご飯…………… 720g
こしょう…………… 少々	コチュジャン…………… 適量
白すりごま…………… 大さじ1/2	



栄養価1人分 エネルギー405kcal、塩分1.0g

岡旭市保健推進員協議会(健康管理課予防班) ☎63-8766

### データシート

人のうごき		火災	
<b>[4月1日現在]</b>	前月比	<b>[3月]</b>	平成23年の累計
人口 69,749人	(▲169人)	建物火災	2件 (7件)
男 34,155人	(▲77人)	その他の火災	2件 (7件)
女 35,594人	(▲92人)		
世帯数 24,926世帯(+25世帯)			
[3月の移動]		交通事故	
転入 284人	出生 47人	<b>[3月]</b>	平成23年の累計
転出 415人	死亡 85人	事故件数	184件 (580件)
		死亡者数	0人 (2人)