

ベジフルビューティーセミナー開催のお知らせ



しべちや牛乳を使ったヘルシーで美容にも効果的な美活レシピもご紹介します！

ひとり親家庭のお母さんなどを対象に、いま就職に求められているコミュニケーション力の習得と、食を通して家族の健康や美容などのあり方を見つめ直し、てもらうことを目的として開催します。

■日時／9月1日(土)、

午前10時～午後0時30分

■場所／開発センター

■主催／社会福祉法人 釧路まりも学園

釧路母子家庭等就業・自立支援センター

ター

■共催／標茶町

■講師／ベジフルビューティーアドバイザー

ザー 藤原奈美子氏

■参加料／無料

■定員／15人

■申込締切／8月28日(火)

※定員になり次第、締め切ります。

※託児所を用意しますので、希望する方は合わせて申し込みください。

■申し込み・問い合わせ／釧路母子家庭

等就業・自立支援センター(☎015

4-22-2401 E-mail: kushiroo@

juritsu-support.jp)

(☎485-2309)

事務局 中嶋静子さん

●プログラム

午前9時30分	午前10時	午前10時10分	午後0時20分	午後0時30分
受付	開会 オリエンテーション	就業スキル講習 & ベジフルセミナー	まとめアンケート	終了

環境セミナー開催のお知らせ

私たちに未来はあるか
～環境、資源、食糧から考える～

エネルギー、資源、水、食糧、人口、平和、私たちの未来など、環境問題について幅広くお話していただきます。

■日時／8月3日(金)、

午後7時～(受付開始：午後6時30分)

■開催場所／コンベンションホールういず

■主催／標茶消費者協会

■講師／エコネットくしろ代表、釧路消費者協会副会長、北海道消費者協会非常勤講師 松実 寛氏

■参加料／無料

■問い合わせ／

・会長 門屋和子さん

・事務局 中嶋静子さん

(☎485-2309)

(☎485-2891)

(☎485-2891)

(☎485-2309)

(☎485-2891)

(☎485-2891)

(☎485-2891)

徳増 スエさん
(川上)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成24年5月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

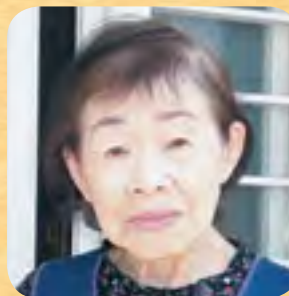
平山スゲヨさん
(虹別)



木元 敏枝さん
(多和)



鈴木 ミエさん
(旭)



大人だけでなく子どもの間でも急速に普及しているスマートフォン（以下、スマホ）ですが、このスマホでもアダルトサイトで突然登録となり料金請求画面が出たという相談が全国の消費生活センターに寄せられています。
 今月は、子供がスマホを利用した場合にありうる代表的なトラブル事例についてお知らせします。

生活豆知識



スマホで被害 アダルトサイト 利用料金を請求された

事例

中学校入学を機に息子にスマホを買い与えた。息子は友達から勧められ、興味本位でアダルトサイトを探索した。見たい動画を選んだところ「18歳以上ですか」と聞かれ「はい」のボタンを押すと、突然登録完了となり約10万円を請求する画面が出た。焦った息子は画面の下にあった「退会はこちら」を選択し、退会希望のメールを送った。すぐに業者から「電話するように」というメールが届いたので連絡したところ「金を払え。学校に連絡して親にも伝えるぞ」と脅されたという。息子は小遣いで払おうとしたが、怖くなって親に相談した。
 (当事者：12歳 男性)

ひんがしアドバイス

- ・事例のほかにも「動画再生アプリをダウンロードしたら個人情報抜き取られ、電話やメールでしつこくに請求された」「料金請求画面が消えない」などのトラブルが起きています。
- ・このようなトラブルを防ぐためには、保護者がまずスマホの機能や特徴を把握し、使い方について子どもとよく話し合っておくことが第一です。
- ・スマホを安全に使用するために、スマホ用のフィルタリングサービスの利用やウイルス対策ソフトを入れるなどのセキュリティ対策も講じましょう。
- ・事例のようなトラブルに遭ったり、困ったときは、業者に連絡したりお金を支払ったりせずに、下記相談窓口にお問い合わせください。

■相談窓口／

- 役場企画財政課商工労働係
 (2階⑩番窓口 ☎485-2111 内線251)
- 釧路市消費生活センター
 (☎0154-24-3000)



飲んで美味しい 牛乳をさらに美味しく 食べてもらいたい! 牛乳を食べよう!

～チーズ、しらす干しを入れて栄養価を高めた～

今月のレシピ 牛乳入り厚焼き卵



作り方

- ①卵は割りほぐし、牛乳、粉チーズ、しらす干し、万能ねぎ、こしょう少々を混ぜる。
- ②フライパンを熱して油をなじませ、①の1/4を流し入れ、向こう側から巻いて端に寄せる。残りを3回に分けて入れ、同様に焼きあげる。
- ③食べやすく切り分けて器に盛り、大根おろしを添えてしょうゆをかける。

材料(4人分)

- 牛乳.....大さじ3
 粉チーズ.....大さじ2
 卵.....4個
 しらす干し.....大さじ3
 万能ねぎ(小口切り).....大さじ3
 大根おろし.....適量
 こしょう、サラダ油、しょうゆ



J-milkホームページより提供

MEMO

辛子明太子とねぎの細切りを混ぜたり、納豆とチーズ入りのオープンオムレツもおいしい。