

クリスマスに
おすすめ!

管理栄養士の
おすすめレシピ

～食卓華やぐ～
クリスマスリースサラダ



【材料（2～3人分）】

- ・水菜 60 g…3 cmに切る
- ・キャベツ 60 g…千切りにする
- ・ミニトマト 4個…半分に切る
- ・ホールコーン缶詰 30 g
- ・スライスチーズ 2枚 } 星やハートなどの
- ・ロースハム 2枚 } 好きな型で抜く
- ・和風ドレッシング 小さじ2～3

【作り方】

- ① 大きな皿の真ん中にコップを置き、その周りにキャベツや水菜を盛りつけ、コップを外す。
- ② ①の上にミニトマトやホールコーン、型抜きしたチーズやハムを飾る。
- ③ ドレッシングをかけてできあがり。

トラブルを防ぐ

豆・知・識



「アナログ回線戻し」にご用心!

【相談事例】 大手通信会社のサポートセンターを名乗る事業者から「インターネットを使っていないのであればアナログ回線に戻すと料金が安くなる」と勧められた。回線に戻すための契約だと思って承諾したところ、後日届いた契約書には聞いたことのない業者と契約を結んだ旨が記載されており、手続き代行手数料として4万円とコンテンツサービス料として毎月2,000円がかかっていることがわかった。解約するには違約金がかかるとのことだが、不要な契約だと思うので解約したい。(60歳代 男性)

【助言】 大手電話会社をかたる「アナログ回線戻し」の電話勧誘が全国的に多発しています。光回線をアナログ回線に戻すには、現在の契約先や、回線業者に申し出て新たな契約をしなければなりません。大手通信会社の名前を出していても、実際は関係のない事業者が勧誘しているケースがあるので事業者名をしっかりと確認しましょう。

また、「安くなる」の説明だけが強調され、回線の切り替えに必要なサービス契約が含まれている場合があります。勧誘を受けた際は、費用やサービス内容、解約条件などをよく確認し、必要がなければきっぱりと断ることが大切です。

契約書面を受け取った直後であればクーリング・オフ(契約解除)ができますが、8日間を過ぎると解約には違約金が発生します。困ったときは、悩まず消費生活センターにご相談ください。

滝川地方消費者センター Tel 23-4778

たきかわら版

12月の各種無料相談日
▼行政相談 20日(月) くらし支援課 Tel 28-8012
▼物忘れ・認知症相談 15日(水)
地域包括支援センター Tel 28-8029(要予約)

12月の「みんなのタキカワ」



FMG'Sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分～12時30分
(再放送 同日18時～18時15分)

- 3日 年末の徴収強化月間について
- 10日 除雪雪にご協力を!
- 17日 こんにちは! 国際交流員です
- 24日 はじめまして! 滝川市役所1年生
- 31日 広報ひろい読み



12月のホリデー(祝日)と言えば「クリスマス」が代表的ですが、他にも有名なホリデーがあることをご存じでしたか? 第9号では12月のホリデー、そして日本ではあまり知られていないアメリカ流クリスマスのお楽しみをご紹介します。第13号では滝川市の姉妹都市であるスプリングフィールド市とマサチューセッツ州でイノベーションされた意外で身近なアレやコレをご紹介します。

CIRのつぶやきクイズ 次のなかでスプリングフィールド市発祥ではないものはどれでしょうか? (答えは第13号へGO!)

- ①電子レンジ ②バスケットボール ③人生ゲーム

アメリカ出身国際交流員
ラブ・ライアンさん



最新情報はFBで



第13号はこちら



第9号はこちら

CIRのつぶやき

編集後記

◆高校時代は部活動などで滝川市内線を、中学時代は赤平から滝川まで友達と遊びに行くために滝芦線をよく利用していました。目的地までの友達と過ごした時間は今でも大切な思い出です。◆先日健康診断でした。おそらく12月号が発行されるころには、要精密検査や要経過観察が勢ぞろいした検査結果が届いていそうですが、少なくとも前回より体重が減っていたのでよしとします。◆G'skyの看板娘(4歳)に嫌われすぎて傷心。あまりにもお面を作成し装着してみたものの距離は縮まらず…あとまわしの怠惰な心が見透かされてる?!

来春で50年以上の長い歴史に幕を閉じる江部乙中学校。「光あられわれらが郷土」とうたう伝統の校歌が、在校生の伸びやかな斉唱で校舎に響き渡りました。



『江部乙中学校閉校式』
(10月30日)

今月の表紙

