

# 「食育推進チーム」だより

～朝食からはじめる、健康づくり～

富士見町食生活改善推進協議会

## わたしたちは「食改さん」です！

食改とは食生活改善推進員の略称で、町内で現在41名います。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康的な食生活について自ら学び、自分たちが学んだことを地域に広める活動をしています。公民館や保健センターで料理教室をひらき、地域の健康づくりのために活動しています。



## おやこ料理教室を開催しました！今日の朝食は5色そろっていたかな？

「おやこ料理教室」では親子を対象に朝食についてのお話と調理実習をしました。朝食についての話では食べ物を5色のグループに分け、食卓にすべての色がそろうように食べ物の写真を使ってチェックしていききました。

「今日の朝ごはんは5色そろっていたかな？」と聞くと、食べたものの色を考えながら確認していました。

調理実習では郷土料理のおやきを作りましたが、初めておやき作りをしたのが子どもだけではなく一緒に参加した保護者の方にも多かったようで、とても楽しんでやっていただきました。

これからもこうした教室を地道に開催して郷土料理や食事の大切さを伝えていきたいと思います。

★食改さんになりたい！という方も随時募集しています。興味のある方は事務局までお気軽にご連絡ください。

【食改事務局】 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134



乙事で開催した「おやこ料理教室」で、5色に分けられたお皿に出来た料理を盛り付けている様子

# —消費者見守り情報 No.61—

～いよいよ電力の小売全面自由化に!～

☎ 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

平成28年4月1日から電力の小売全面自由化が始まります。

## ●電力の小売全面自由化とは

これまで家庭や商店向けの電気は、各地域の電力会社だけが販売しており、どこから購入するか選ぶことはできませんでしたが、今回、電気の小売業への参入が全面自由化され、すべての消費者が電力会社や料金メニューを自由に選択できるようになります。

## ●いろいろな事業者が参入します。

4月1日以降、いままでと同じ電力会社からの購入に加え、国に登録した様々な事業者からの購入も可能になり、いろいろな料金メニュー、電気と他のサービスのセット販売など、自由に選べるようになります。電気を売る事業者には、契約を結ぶ時に、電気料金や解約時の条件などを消費者に十分説明する義務がありますので、消費者の皆様は十分に説明を聞いた上で契約を結ぶようにしましょう。

## ●便乗した詐欺には注意しましょう。

電力の小売全面自由化を口実にした、太陽光発電システムやプロパンガス、蓄電池等の勧誘が頻繁に行われています。

また、料金の安さをアピールした怪しい勧誘が行われる可能性も高いので、内容をよく確認をし、家族等と相談して契約することをお勧めします。

【電力小売自由化についての経済産業省お問合せ窓口】

電話番号：0570-028-555

(受付時間 9:00～18:00 土日祝日、年末年始を除く)

