

# 「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係  
(保健センター内) ☎62-9134



## かしこく選んで、おいしく食べよう!～食事は楽しく、残さずに～

朝ごはんは体温を上げ、頭や体を活発に動かすため、欠かすことができません。おかずを食べずにお米やパンなどの主食だけを食べていると、脳にエネルギーが届かないことが明らかになっています。朝ごはんは主食に加えて「おかず」を食べましょう。

### ●朝ごはんのおかずに取りたい食品

#### ○納豆・卵・乳製品・肉・魚など…筋肉や骨、血液のもとになる!

タンパク質を多く含む食品は、子どもたちの体の成長には欠かせません。調理する必要がなくそのままでも食べられる納豆や、手軽に作れるスクランブルエッグなどは朝食に取り入れやすく、おすすめです。

#### ○野菜や果物…体の調子を整える!

野菜や果物に含まれるビタミン類は、体の調子を整え、抵抗力をつける働きがあります。生で食べられるものや皮をむく必要のないもの、豚汁のように具たくさん汁物がおすすです。

(境小学校栄養士)

朝ごはん 毎日野菜 プラスして  
みんなで食べて  
元気がアップ!

境小学校では、朝ごはんのお手本にしてほしい献立を給食に取り入れ、給食を通して朝ごはんの大切さを伝えています。



献立: ごはん、ハムとほうれん草の卵焼き、ごまあえ、豚汁

## —消費者見守り情報 No.92—

～光コラボレーションの契約は内容を理解してから!～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 茅野市消費生活センター ☎75-8188  
長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

NTTの関連会社のような言い方で、光コラボレーションに関する勧誘電話をかけてくる事業者がいます。

「電話料金が安くなるプランのご案内」や、「このエリアは光回線に変更する必要がある」と思わせるような言い方で契約を勧めるもので、今でも行われています。

このサービスに関する勧誘トラブルが以前から多数発生しており、現在、契約当事者が60歳以上の方のトラブルが増加しています。

### ●問題点

- (1) 契約先をNTTと誤認させ、別業者との契約になることを理解させていない。
- (2) 「契約を変更しなければならない」などの誤った説明で契約させる。
- (3) 勧誘時に、契約に関する料金が正しく説明されていない。
- (4) 契約を了承した覚えがないのに契約したことになる。

### ●契約の前に内容確認、理解をしてしっかり検討を!

光コラボレーションによるサービスは、NTTとの契約ではなく、光コラボレーション事業者との契約であることを理解しましょう。以前からNTTと光回線の契約をしていた方は、「転用」という処理を行うことになり、転用後はNTTとの光回線契約が解除となってしまいます。

- (1) 現在の契約内容を確認しておきましょう。
- (2) 勧誘された事業者名やサービス名、連絡先等、コラボサービスの契約内容を確認しましょう。
- (3) 現在の契約内容とコラボサービスの契約内容を比べた上で検討しましょう。
- (4) 契約後にキャンセル・解約したいと思った場合は、すぐに光コラボレーション事業者へ申し出ましょう。
- (5) トラブルになった場合は、消費生活センター等に相談しましょう。

### ●光コラボレーションとは?

平成27年2月1日から、NTT東日本とNTT西日本が光回線サービスの卸売りを始めました。これにより、卸売りを受けた様々な事業者が参入し、光回線にプロバイダーや携帯電話等の独自のサービスを組み合わせたプランを販売するものです。