



朝こそ しっかり「ごはん(米)食」

ごはんは脳のエネルギー源であるブドウ糖(炭水化物)が主成分で、パンや麺より脂肪が少なく、朝ごはんに適しています。



▲毎月17日はいなの日です

また、「ごはん(米)」を主食にすると、「主菜」「副菜」がそろいやすいといわれています。

「ごはん(米)」を食べて、おいしい“ごはん”ですくすく健康をめざしましょう。

おすすめ朝ごはん

～具たくさん味噌汁～

キャベツ・玉ねぎ・アスパラガス・スナップエンドウなど、旬の野菜をたっぷり70g入れると、立派な「副菜」になります。具たくさんにすることで、お汁の量も減り、減塩にもつながります。

▶問合せ 保健センター (☎766-1000)

平成24年度 自治会長など決まる

<敬称略>

自治会名	自治会長	衛生委員	防犯委員	教育推進員	農会長
原	別当 敬治	上田 昇	原 廣司	津野 稔	北中 昭夫
内馬場	野木 達雄	野路 修	野木 寿春	野路 和浩	野木 万也
民田	谷 清	福井 敏之	熊井 豊重	辻 博	今仲 茂夫
上阿古谷	東尾 壽嗣	仁部 壽夫	仲上 貢	福田 貴	今仲 太三
下阿古谷	上殿 憲三	北中 修一	前岡 隆顕	福井 昌樹	井谷 守
北田原	小東 治夫	北上 義樹	北上 義樹	西田 成弘	福井 文雄
南田原	村山 重義	松原 由紀子	村山 徳宏	松原 克彦	田中 学
北野	上田 和實	杉本 直や	上田 充宏	東田 政信	東田 誠
紫合	西村 悟	山田 勝美	前西 秀雄	鳥山 勝司	落久保 孝
柏梨田	福田 善夫	福本 貞三	西浦 幸男	阪上 珠美	福本 恭三
上野	倉田 忠男	頭司 正博	東山 一	富田 徹	福本 良男
広根	松本 繁嗣	平井 清次	北浦 實	宮東 豊一	喜多 利昭
銀山	橋本 健吾	吉岡 健	大江 孝明	橋本 文彦	小林 勉
猪淵	今中 國雄	下保 一雄	今中 正	上神 善太郎	下神 博幸
肝川	仲間 享三	前田 隆司	湯之上 昇	車 宏	車 繁信
差組	織部 好一	杉村 俊治	川上 栄治	高岡 和也	橋本 佳之
猪名川荘苑	佐野 孝夫	植田 昌孝	小川 千波	鈴木 純子	—
猪名川台	曾我部 史朗	西山 真由美	藤坂 治	高田 かおり	—
松尾台	三浦 俊二	上田 信彦	福西 洋幸	桧山 正子	—
伏見台	※	※	※	※	※
若葉	桑江 朝武	西島 亮	秋庭 豊	塚田 まなみ	—
白金	坂井 征雄	磯村 久夫	金川 洋	小坂 規子	—
広根ニューハイヴ	甲本 充	清水 啓吾	近藤 俊彦	小瀬 英智子	—
パークタウン東	辰井 恒和	後藤 博人	主税 智子	孫田 守	—
つつじが丘	小川 紀之	北野 由香里	鈴木 一造	伊藤 万里子	—
万善	畑中 祥宏	島本 清次	福原 達夫	土橋 真人	大西 茂夫
槻並	西中 毅	吉村 勝	大島 末夫	加味 輝見夫	田中 義明
木津	高石 肇	川西 勉	高石 肇	水嶋 直樹	西田 啓治
木津上	肥爪 勝幸	石田 三幸	八瀬林 肇	林 一幸	小西 寛実
木間生	仲 秀雄	前西 儀明	南 隆志	前西 均	仲 守
柘原	家門 正一	前中 明弘	家門 保功	福西 堅固	吉中 貞夫
林田	大西 富二男	前西 福應	谷本 光生	大西 正人	中西 薫
笹尾	倉田 薫	今仲 博	大山 昭治	久保 直之	北 重和
清水	小久保 一夫	安井 一弘	安福 秀一	末松 俊也	奥畑 里巳
清水東	井上 清太郎	岡本 一美	本上 正人	中尾 斉	井上 清隆
仁頂寺	奥村 眞事	登島 哲	溝上 勉	奥村 一夫	福井 博一
島	植村 芳之	藤井 忠男	龍見 實	福田 勝	井口 勝
鎌倉	中村 篤巳	中林 孝弘	中村 太治	藪垣 幸彦	福本 裕幸
杉生	野口 要	森下 宣男	置山 義次	山口 慎子	森下 宣男
西畑	西谷 八郎治	和田 正人	西谷 八郎治	森田 望	和田 秀盛
柏原	泰垣内 武夫	平尾 伊和男	森本 剛	田中 勝	平尾 守
万善荘	松田 義勝	高森 敬太郎	高森 敬介	岩井 孝夫	—
東山	佐々木 敬二	弓場 茂	弓場 茂	山田 哲也	—
猪名川グリーンランド	河村 信義	信濃 清治	井本 賢治	山本 博明	—
旭ヶ丘	矢藤 義宏	徳増 伊都子	倉藤 寿雄	杉村 眞千子	—
尾花	宮田 裕二	石井 金夫	辻村 善雄	泉 啓二郎	—
ハッピー猪名川	渡部 忠司	大前 久志	大前 久志	森上 敏	—
川向	田中 卓二	濱口 巖司	宮下 伸基	竹内 真二	—
アイディオン笹尾	平井 義隆	紀伊 雄一	田中 堯	南海 孝一	—

※この名簿は自治会から提供された名簿を基に作成しています。
※伏見台自治会については、自治会役員が決まり次第お知らせします。

四季折々の花や自然とめぐる！ 阪急宝塚線沿線観光あるきガイドツアー

地域の魅力を知り尽くした観光ボランティアガイドと一緒に、静思館や豊臣秀吉ゆかりの多田銀銅山を訪ねてみませんか？

▼とき 6月8日(金)午前9時30分

▼集合場所 日生中央駅前

▼コース 日生中央駅→静思館→多田銀銅山悠久の館→金山彦神社→村上新田→道の駅いながわ(約10km)

▼定員 先着40人

▼申込み 5月25日までに、参加者全員の氏名・年齢・住所・電話番号(自宅・携帯)・FAX番号を記入し、FAX・電子申請・ハガキのいずれかで産業観光課(〒666-0292 住所記入不要、FAX 766-7725)へ申込み

▼問合せ 同課(☎766-8709)

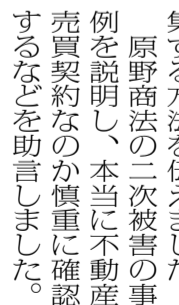
木喰そばまつりを開催

▼とき 5月3日(祝)～同6日(日) 午前10時～午後3時

▼ところ 道の駅いながわ

▼内容 栄養価の高いそばの殻を含んだ木喰そばの手打ち実演・販売、木喰会による紙芝居など

▼問合せ 道の駅いながわ(☎767-8600)



消費生活のアドバイス

> 201 <



山林が高く売れると電話勧誘があったのですが？～原野商法の二次被害～

《相談》40年前に別荘地になると言われ山林を購入した。現在数軒別荘が建っているが、実際には不動産業者が説明したような開発はされていなかった。歳をとってから不便なところで暮らしたくないし、売却も難しいのでそのままにしておいた。

数か月前から不動産管理会社を名乗る業者から「〇〇県にお持ちの山林を売却されませんか。近々、開発されるので今なら高く買い取りますよ」という電話が掛かってきた。

売却するには説明会に出席しなくてはならないからと案内状も送られてきた。山林が開発されるか調べる方法はあるか。

《回答》山林が開発されるかは、相談者が所有している山林地のある自治体に問い合わせたり、現地の複数の不動産会社から情報を収集する方法を伝えました。

原野商法の二次被害の事例を説明し、本当に不動産売買契約なのか慎重に確認するなどを助言しました。

①「〇〇県に土地をお持ちですね。売れませんか。できればわが社で売却のお手伝いをさせていただきます」とあたかも土地の売買を手伝うような説明を受けたが、実際は積極的に売却を行わず、ホームページ掲載料を請求されただけだった②「1坪何万円以上で売却できますよ。総額何百万になります」と提示価格で売れるように説明するが全く根拠がない価格だった③「土地の売却と管理をしていますが」と言っていたが、直接販売していませんでした。以上のような相談が寄せられています。業者は必ず値上がりすると言ってほとんど価値のない土地を売りつけるという原野商法の被害にあった人を狙って勧誘を行います。土地の購入者名簿や登記簿などをもとに対象者に狙いを付けます。

原野や山林が高く売れるように勧誘しますが結果的には、責任を持って売却してくれることはなく、広告、整地、測量、土地管理など様々な経費の請求だけが行われるというケースです。

勧誘された場合は、一人で判断しないで必ず周囲の人に相談しましょう。訪問販売や電話勧誘で契約された場合、契約書面を受け取ってから8日間以内ならクーリング・オフできます。心配な時は消費生活相談コーナー(☎766-1110)に相談してください。