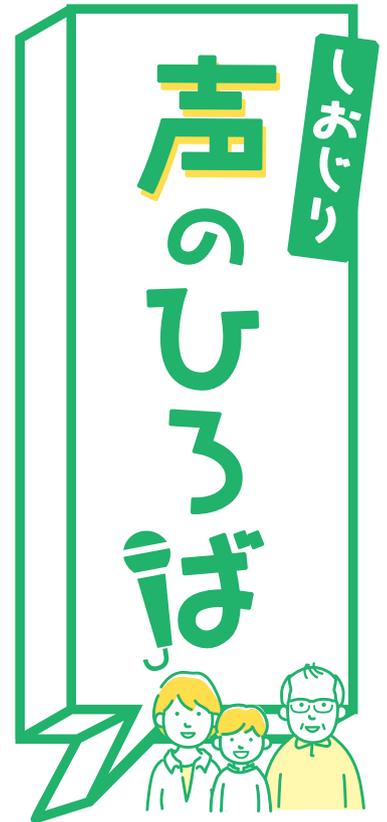


「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」からいただいたご意見・ご感想などをご紹介します。\*紙面の都合により、内容を一部変更しています。

**Q** 最近たびたび訪問販売業者が自宅を訪れ、「屋根や外壁をリフォームしませんか。無料で点検し、工事が必要であれば、今なら特別安くしますよ」と勧誘されます。

**A** お答えします

最近、家のリフォーム、特に屋根工事の点検商法に関するトラブル相談が、市内を含め全国的に急増しています。自分にとって不要な勧誘であれば、はっきりと断りましょう。「今忙しいから」の返答では、断っているとは言えません。「私には不要です。二度と勧誘しないでください」と伝えるべきです。

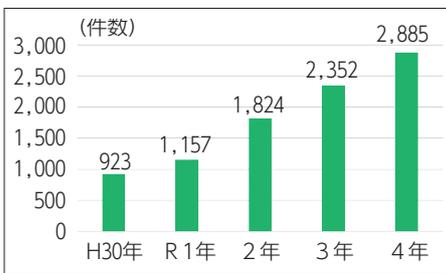


今月のテーマ

訪問販売の勧誘について

市民課くらしの相談係  
☎026330280  
内線1129

■屋根工事の点検商法に関する相談件数



参考：(独) 国民生活センター資料

訪問販売自体は禁止されていません。しかし、一度断られた相手に再度勧誘する行為は法律上禁止されています。違法行為を繰り返す場合は行政指導の対象となります。法令の規定からも、はっきり断ることが大切です。

市政へのご意見は  
しおじり声のひろば  
市長への手紙から

しおじり声のひろば(市ホームページ)



(URL) <https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/toiwase/>

お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間以内に回答します。また、各担当課へのお問い合わせも受け付けています。

市長への手紙

お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間以内に回答します。

■受付先 市役所1階総合案内、各支所  
■投函箱の設置場所 市役所1階市民ホール  
※郵送の場合は、84円切手を貼って郵送してください。

訪問販売の勧誘について  
お聞きします

市民インタビュー



塩尻市消費生活センターにも訪問販売の相談が増えています。勧誘への対応方法について聞きました。



山崎 恵子さん  
(下小曾部)

「いりません」と明言しましょう

塩尻市消費生活の会に所属しています。10人ほどで、毎月の勉強会や施設見学など消費生活について学んでいます。

私の家にも電話や訪問で勧誘がありますが、「いいです」という言葉は、断るつもりで言っても許諾と勘違いされる場合があります。「いりません」と明確に断ることが大切です。

ご相談はこちらまで

■塩尻市消費生活センター(市役所1階市民課内)

○電話 ☎026330280 内線1129  
○時間 午前8時半～午後5時15分(土・日曜日、祝日および年末年始を除く)

■消費者ホットライン

○電話 ☎188  
○時間 午前10時～午後4時(年末年始を除く)





Let's Enjoy Cooking!!



# グレータス キッチン



グレータスが  
健康レシピをお届け!

塩尻市食育推進  
キャラクター  
グレータス

## ワンポイント

火を使うのはそうめんをゆでる時だけ！  
暑い日でもしっかり栄養が取れます。豆乳  
に白すりごまなどを合わせるだけで、そう  
めんと相性がいいスープに。



## 冷やし豆乳担々そうめん

### 材料(4人分)

豚ひき肉 …………… 200グラム	ミニトマト …………… 8個
★みそ・酒 …………… 各小さじ2	◆白すりごま …………… 大さじ8
★砂糖 …………… 小さじ1	◆みそ・粉末鶏がらスープ …………… 各大さじ1と小さじ1
★かたくり粉 …………… 小さじ1	◆ごま油 …………… 小さじ2
★しょうが・にんにくチューブ …………… 各小さじ1	無調整豆乳 …………… 800cc
小松菜・モヤシ・キュウリ …………… 各120グラム	そうめん …………… 6束 (600グラム)
	ラー油 …………… お好みで

\*1人分栄養量 エネルギー…630kcal たんぱく質…31.1g、  
脂質…27.6g 塩分…3.3g

### 作り方

- ①豚ひき肉と★をよく混ぜ広げて耐熱皿に入れ、ラップをふんわりと掛ける。
- ②①を500Wの電子レンジで3分加熱し、一度取り出してよく混ぜた後、さらに1分加熱し、よく混ぜ合わせて冷ます。
- ③3cmに切った小松菜と洗ったモヤシを耐熱皿に入れ、500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④キュウリは細切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ⑤丼ぶりに◆を入れ、無調整豆乳を注ぎながら混ぜる。
- ⑥ゆでたそうめんを洗い、水を切る。
- ⑦⑤の丼ぶりにそうめんを入れ、②③④を盛り付けて出来上がり。

### ▶塩尻市の学校給食メニューを作ろう!

本市のYouTubeで一番人気のコーナー「こんこんクッキングショート」。本市の学校給食レシピを職員が作る動画です。

子どもたちや教職員からもおいしいと評判の本市の学校給食。6年前から動画公開を始めましたが、最近ではスマホでも気軽に視聴できる縦長かつ1分以内の動画が大人気で、公開するたびに1,000回以上再生されています。

イチオシ!



## 映像チャンネル



### ▶塩尻市のPR動画をご紹介します!

本市の観光地やイベント、季節の風景をコンパクトにまとめた動画をYouTubeで公開しました。帰省シーズンを前に、ふるさとを離れた友人知人、ご家族の皆さんにもぜひご紹介ください。



▼塩尻市公式YouTube ぜひチャンネル登録をお願いします!

🌐 <https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>

問 秘書広報課広報広聴係 ☎0263@0333



塩尻市公式 YouTube  
で配信している映像を  
ピックアップしてご紹介  
します。