

## 市長のあまねくつぶやき

師走になりました。今年もあとひと月、この季節になると温かい食べ物欲しくなります。コンビニエンスストアではおでんや中華まんがおいしそうに並んでいるので、思わず買ってしまいます。

私が小学生だった頃、焼き芋を売っている軽トラックをよく見かけましたが、近頃ではスーパーマーケットやイベントで販売しているところが多いようです。

行方市のサツマイモは、全国でも有数の産地で「ベニアズマ」や「ベニマサリ」などさまざまな品種が生産されています。特にこれらの種類のサツマイモを「焼き芋」にすると、とても甘くておいしいと評判になっていきます。最近、ねっとり系の焼き芋が多く出回っているようですが、ホクホク系の焼き芋もかなりの人気があります。

行方ふれあいまつりでは、「第1回おもいもグランプリ」を開催し、応募多数の中から優勝されたサツマイモの重さが約6キログラム。大きなカボチャのようなゴツゴツしたサツマイモでした。

サツマイモの主成分はでんぷんです。加熱しても残るビタミンCやカリウムなどが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復などに、カ

リウムはナトリウムの排泄効果があるため血圧を正常に保つ働きがあります。また、食物繊維を多く含む便秘を解消させるだけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きもあるそうです。さらには、紫品種のサツマイモにはポリフェノールが含まれ、生活習慣病の原因となっている活性酸素を抑制するといわれています。

江戸時代の焼き芋屋が、「栗よりうまい十三里（九里四里うまい十三里）」という言葉遊びで評判を呼んだそうです。江戸から十三里離れた場所は川越周辺で、サツマイモの生産や料理が有名です。行方市は東京から約80キロメートルなので、「十三里」に対抗して、なめがたのサツマイモを「二十里」と書いて「おいしいおもい」と読まれるようになりたいですね。

行方市長 鈴木周也



市長へのEメール  
投稿用2次元コード



市政に対する意見や  
提案をメールでお寄  
せください。

## はい、こちら消費生活センター！



### 「見守り」と「気づき」で高齢者の消費者トラブルを防ぐ!!

高齢者の消費者トラブルが年々増加しています。特に認知症等の理由によって判断能力が不十分な状態になっている高齢者の消費者トラブルが、2013年度に1万件を超え過去最高となりました。

実際に相談をしてきた人の内訳を見ると、家族やホームヘルパーなど的高齢者本人以外からの相談が約8割を占めており、周囲のサポートがなければ、被害がわからないままになってしまう状況がうかがえます。

そこで、高齢者の消費者トラブルを防ぐためのポイントは、家族や周囲の人達による「見守り」と「気づき」です。次のことに注意しましょう!!

- 高齢者の家の中の様子や、持ち物などに変化や不審な点はないか。詳細がわからない契約書や請求書が届いていないか。必要のない工事の形跡はないか。通信販売のカタログやダイレクトメールが大量にないか。
- 高齢者の言動や態度、行動に不審な点はないか。不審な電話のやり取りや、電話に出たがらないなど困っている様子はないか。お金の困っている様子はないか。

少しでも不審な点や変化に気づいた時は、高齢者本人に声をかけて、話を聞いてみましょう。また、トラブルや被害にあっているとわかったら、消費生活センターに相談しましょう。

— まずはお電話を! —

【問い合わせ】消費生活センター Tel. 0291-34-6446