



広がる「ちよび塩」の輪

「ちよび塩サミットだより」

11月の終わりとは思えない
ぽかぽか陽気と青空の中、大
島文化センター周辺において
ちよび塩サミットを開催しま
した。今回新たに加わった
「ちよび塩」関連の商品やア
イテムが勢ぞろいし、令和元年
のちよび塩サミットを彩る賑
やかな大会になりました。ご
協力、ご参加いただいた皆様
さん、ありがとうございました。

初登場①

「ちよび塩エクササイズ」

オーブニングを飾るマウン
テンマウスのミニライブ。軽
快なちよび塩ソングにあわせ
てかわいい園児がダンスを披
露。その後は、初お披露目と
なるちよび塩エクササイズを
食生活改善推進協議会大島
支部の皆さんが満面の笑みで
披露し、会場を盛り上げまし
た!

初登場②

「ソルトコーディネーター」

公開講座では、ジュニアソ
ルトコーディネーターの資格
を持つ、クレスト・オブ・ザ
ウェイブ立岩の村上雅昭オー
ナーシェフが登場。和食の基
本である、出汁や旨味を活用
することで、塩を控えてもお
いしく味わえるプロの技を伝
授してくれました。

初登場③

「ちよび塩レシピ集」

「ちよび塩惣菜」

減塩でもおいしく食べられ
る工夫をこらした『ちよび塩
レシピ集』が完成。家庭でも
取り入れられるよう、来場者
に配布しました。また、レシ
ピ集で紹介するメニューを商
品化した「ちよび塩惣菜」を
シーサイドテラス・Aポー
トが販売。実際にちよび塩
メニューのおいしさを堪能で
きました。この「ちよび塩惣菜」
は、毎月8日の「ちよび塩の

日」に大島スイーツ工房ゆー
たん(日前)で販売されます。
ぜひ一度自分の舌で確かめて
みてください!

今年、平成から令和へと
時代が移り、様々な変化が到
来しました。皆さんにとって
この1年はどんな年でした
か?ちよび塩も新たな進化を
遂げながらも、「健康をつな
ぎ、輝くまちづくり」を目指
して、来る年も町民の皆さん
と一丸となって取り組んで行
きたいと思えます。

●ちよび塩クイズ

年越しといえば「そば」
ですね。次のめん類1食分
に含まれる塩の量はズバリ
何gでしょう

- ① そば (300g)
 - ② うどん (240g)
 - ③ 中華めん (170g)
- (答えは11ページに掲載)

◎健康増進課 健康づくり班
☎0820(73) 5504

めざせ! かしこい 消費者

携帯電話会社をかたる偽SNSに注意しましょう

ご相談は...

柳井地区広域消費生活センター
☎0820(22) 2125

山口県消費生活センター
☎083(924) 0999

相談

「怪しいメール」に注意するよう言われても見分ける
のは難しい。最近は、携帯電話会社をかたったメールがきつ
かけで被害に遭うこともあると聞く。どのようなことに気
を付けたらよいか。

アドバイス

送られてきたSNSやメールに記載されたURLは、絶
対に開かないでください。

ワンポイント講座

実在する事業者名で届いた偽SNSから本物のそっくり
の偽サイトへ誘導され、そこでID、パスワード等を入力
したことで、キャリア決済が不正利用されたという相談が
寄せられています。

被害に遭わないためには、SNSに記載されたURLは
絶対に開かないことです。もし、開いても、個人情報を入
力しないでください。万が一、入力した場合は、すぐに、
正式なサイトからアクセスし、ID等を変更し、キャリア
決済の限度額の引き下げや、利用を停止してください。

不安を感じたら、すぐに、柳井地区広域消費者センター
または山口県消費生活センターにご相談ください。