



携帯電話のパケット料金にご注意！

相談 携帯電話のパケット料金が、有料サイトを利用していないのに高額請求になり納得がいかない。

携帯電話のパケット料金は情報のデータ量により料金が決まり、有料サイト利用料金(情報料、コンテンツ料)とは別にかかる通信費用です。

頻繁にサイトの閲覧や動画のダウンロードをした場合

パケット定額制を契約していても、携帯電話事業者が対象外としている使い方をした場合 などは高額請求になることがあるので注意が必要です。

利用料金はこまめにチェック！

料金プランやオプション契約の内容などを十分に確認し、不明な点は説明を求めましょう。

お子さんが携帯電話を利用する場合には、月々の料金に上限を付けるなどのプランも含め、利用方法を家族でよく話し合しましょう。

問い合わせ 牛久市消費生活センター tel830-8802 FAX830-8803

相談日：月・水・金曜日(午前9時～午後4時)

旬・菜・人

1年中欠かせない基本野菜「ジャガイモ」

ふっくらと皮に張りがあり、しわや傷のないものを選びましょう。ジャガイモのビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴。皮ごとゆでたり焼いたりすると、風味が生かせる上にビタミンCも効率よく摂取できます。なんとカロリーはご飯の約半分。意外なダイエット食でもあるのです。

牛久の旬の農作物と生産者を紹介します

女化町の塚崎眞也さん、光子さんご夫妻に伺いました

長い間お勤めと農業をこなしてきた眞也さんは、5年前に専業農家になりました。二足のわらじで忙しかっただけに「時間を自分で管理できるのも農業ならでは」と嬉しそう。33年間仲良く連れ添っている光子さんと過ごす時間も増えました。光子さんは、お友達と作った「牛久四つ葉会」で直売も手掛け、うしくゴツタ市、とくとく市に第1回から欠かさず参加しています。また、お二人の作るジャガイモは市内小中学校の給食にも登場しています。



光子さんのおすすめ料理2点

塚崎さんのジャガイモは、ポテトチップに使われる「とよしろ」という品種。油との相性は最高です！

おやつ

(1)くし型に切る (2)4～5分電子レンジでチン！ (3)素揚げ 塩やケチャップで！

軽食

(1)ふかして輪切りにする (2)火にかけてフライパンに油を引いて(1)を敷き詰める

(3)トマト、ピーマン、ベーコン、チーズなどをトッピングして蒸し焼き ピザ風に！

どこで買えるの？

牛久産のジャガイモは、下根直売所、または市営青果市場経由で市内の八百屋さんにも並びます。6月24日(日)に市営青果市場で開催される「とくとく市」でもどうぞ。

問い合わせ 市農業政策課 tel873-2111内線1521～1522