ヘルスメイトの
健康レシピ

麦入りトマトのピラフ



～食材料～（4 人分）

米	2合
麦	60g
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
ピーマン	1個(30g)
黄色パプリカ	1/2個(80g)
ぶなしめじ	200g
トマト	2個(400g)
むきえび(解凍したもの)	300g
バター	30g
塩	小さじ1弱
水	500ml

～作り方～

①米と麦を洗い、30 分ほど浸水する。
②玉ねぎ、にんじん、ピーマン、黄色パプリカをみじん切りにし 、ぶなしめじは小房に分ける。
③トマトは湯せんし、皮をむき、細かく切る。
④フライパンにバターを入れて、火にかけ、①～③とむきえびを炒める。
⑤④に水を入れ、蓋をし、水分がなくなるまで、10 ～ 15 分程度、中火で炊く（焦げに注意して下さい）。
⑥パラパラになるように炒めて、塩を加えて、味付けをし、出来上がり。

（1人あたり：エネルギー485kcal　タンパク質23.3g　食塩相当量1.7ｇ）

Point!

・麦が入っているので、普段不足しがちな食物繊維が多く摂れる料理です。
・炊飯器で炊いても、簡単に作れます。

消費生活ホットライン

問消費生活センター（市役所本庁舎内）TEL 22-2950
受付時間／月～金
午前 10 時～正午・午後 1 時～ 4 時 30 分

退会したはずの「複合サービス会員」今ごろ会費請求が来た！

相談事例

27 年前、20 歳になったばかりの頃に、電話で女性に呼び出され、資格が取れるなどの学習教材の DVD を購入すると、ホテルやレジャー施設が安く利用できる「複合サービス会員」になれると勧められ契約をした。いつまで会費を支払っていたかは記憶にないが、DVD 購入のためのローンの支払いは終わり、その後会報やはがきが届かなくなったので、退会届を出した記憶はある。今回は、2 年分の会費として約 7 万円請求されている。

請求書には、支払わないと法的手段に訴えると記載されている。



アドバイス

・慌てて支払いをせず、まずは消費生活センターにご相談ください。センターでは、相談員が今までの契約の経緯や過去のお支払いについてお話をお伺いします。今回の請求書の他に、当時の契約書面や会報・はがきなどがありましたら、ご持参ください。
・センターより相談者同席の上で、事業者に電話で問い合わせることができます。その際、もし退会が認められれば、書面で「退会証明書」を送付してもらう約束をすることが大事です。
・請求書を放置した場合は、裁判所を通じての手続き（支払督促や訴訟）に移行することがあるようです。裁判所から通知が来た場合は無視せず、早急にご相談ください。

いしおかで はたらく人（ひと）ヨマ vol.13

石岡市の企業で働く人をご紹介します。

車も仕事も、スムーズに動かすのが好きです。



ON

美野里運送倉庫㈱　倉庫班
織笠（おりかさ）　勇希（ゆうき）さん（27）
茨城町出身。2023年入社。



「忙しい日を無事に乗り切れたときは『やりきった！』という達成感があります」

そう話すのは、美野里運送倉庫（株）石岡支店で働く織笠勇希さん。現在は倉庫班でお客様から預かった製品の入出庫作業や在庫管理を担当しています。

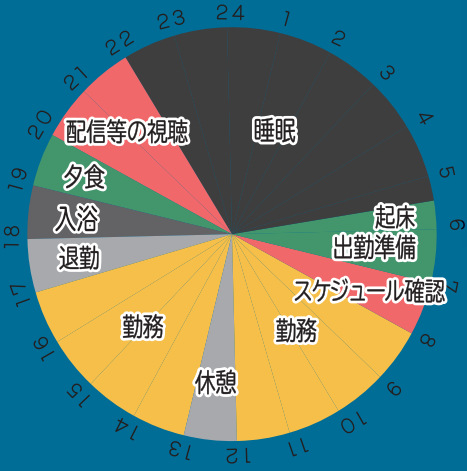
入庫した製品を種類やロットごとに管理し、出荷時には指定された車両へ積み込むなど、物流を支える重要な役割を担っています。始業前に入出庫のスケジュールを確認しながら段取りを組み、ドライバーの待機時間をできるだけ少なくできたときに大きなやりがいを感じるといいます。

「趣味にも理解があり、風通しの良い社風だと感じたことが入社の決め手でした」と話す織笠さん。今後は作業全体を把握し、チームをまとめられるリーダーとして活躍することを目標にしています。

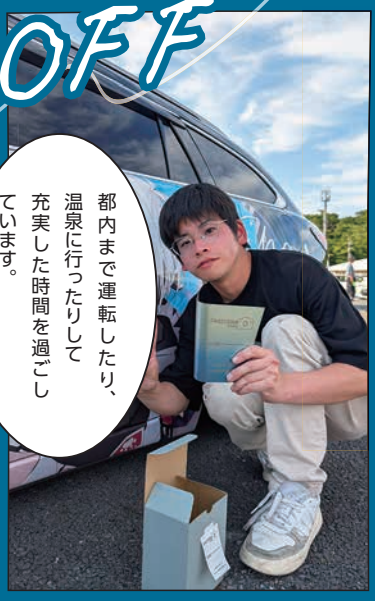
総合物流会社として昭和33年の創業以来、戦略的なロジスティクスと効率的なテクノロジーを追求し、「社会の発展に貢献」をモットーに活動している美野里運送倉庫(株)。

物流に重要な「輸送」「保管」「荷役」「情報」において、その機能を早くから取り入れ、社会に貢献している。また、地球温暖化防止の一環として「グリーン経営」の認証取得や全車両へのデジタルタコグラフ導入によるCO2削減に努めている。

さらに、人口減少を見据え、産業用ロボットを導入することで省人化を図り、人手不足への対応と業務の効率化を進めている。



OFF



都内まで運転したり、温泉に行ったりして充実した時間を過ごしています。

プライベートでは——

休日は愛車のメンテナンスやドライブを楽しんでいます！



わたしの おすすめスポット

店員さんの人柄がよく、作業も丁寧なので車好きの方にもオススメです。酸素カプセルも利用できるので車のメンテナンスと合わせてリフレッシュできます。



車好オート（しゃこう）
場所：石岡市柿岡 2353-2

MINORI LOGISTICS SERVICE CO.,LTD
取材協力企業
美野里運送倉庫㈱
石岡市柏原 19-3　TEL 0299-23-2281
代表者：支店長　山本　大蔵
創業年：1958 年（全体）
資本金：2 千万円（全体）
従業員数：260 名（全体）
（男性 220 名 / 女性 40 名）
勤務時間：8:00 ～ 17:00
有給休暇の平均取得率：88%

▲公式 Instagram