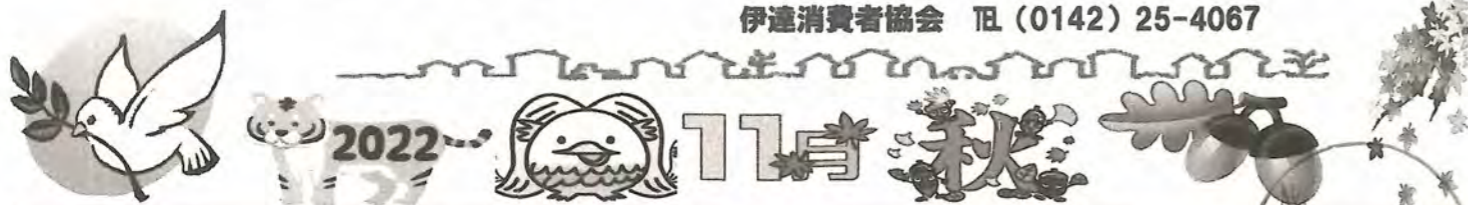


伊達消費者協会だより NO. 258

伊達消費者協会 TEL (0142) 25-4067



2年振りでの 出前講座を！~について

会長 荻野 久枝

- 4.12 - 2

出前講座について、支援センターさんから、依頼がありました。

10月19日(水) 11時15分~45分過ぎまで、伊達市市民活動センター交流室15名の参加との事でしたが、13名の参加でした。

講師は、事務局(荻野・唯木・中田・菅蒲)で、しました。

伊達消費者協会が、令和3年度一年間の相談を受けた状況を資料にして、報告説明いたしました。

光回線・インターネット通販・携帯電話のトラブルなどの内容を説明しました。

特殊詐欺関係(オレオレ詐欺など)の相談は、1件もありませんでした。

次に、事務局のメンバーに、実際にスマホや携帯に入ってくる「悪質メール」に絡みその対応について、具体的なケースを紹介して『絶対にメールの中のURLコードを触らない(開けない)』事を伝えました。

また、最近では、現金の振り込みだけでなく、ギフトカードをコンビニで購入させて、そのコードを電話等で報告させ、電話相手のギフト券に登録され、勝手に買い物されます。

皆さんも、ひっかからないように気をつけて下さいと注意を促しました。

今回の参加の皆様は、興味を持って聞いてくれたようです。

質問を受けながら、少し時間もオーバーしましたが、今後も、支援センターさんをはじめ、多くの皆さんからの依頼をお待ちしています。

今後も、皆様はもちろん、親や兄弟をはじめ、ご近所の皆様にも「特殊詐欺」に気をつけて下さい！！



ホクレン『牛乳・乳製品の料理教室』について

副会長 唯木 淑子

10月4日(火) 食育センターにて『牛乳・乳製品の料理教室』が開かれました。コロナ禍のため、調理実習の人数が限られ、24名の参加で実施されました。

まずは、保健センターの管理栄養士から『ロコモ予防』~骨そしょう症などについて講話がありました。(骨と筋肉を強くする、毎日の生活の中に運動習慣を！)

調理実習の前に、講師からの講話があり、『牛乳には、血糖値の上昇指数を下げる働きがあるそう、ご飯と一緒に牛乳を取ると良い』との事でした。

(ご飯のみを100(GI値)とすると、ご飯+牛乳は59まで下がる。

低脂肪牛乳だと、84なので、普通の牛乳がベスト)

また、牛乳は良質のたんぱく質ですので、毎日少量ずつでも飲んだ方が良いでしょう。特に、運動の後に飲むのが良いでしょう。

ヨーグルトについては、機能性ヨーグルトとして、乳酸菌・発酵菌・ビフィズ菌・ガセリ菌等があり、それぞれが、胃や小腸・大腸において有効な働きを行うようです。

体調(ニーズ)に合わせ、食するとよいです。

ラベルについても、少し小さな文字ですが、よく読んでみて下さい。

せっかく機能性ヨーグルトとして表示しているのですから、あるものは、出来るだけ機能にあったものを選んでいただきたいものです。

久しぶりに、出来上がった料理を、皆さんと共に食しました。

早く、コロナウイルスの感染が落ち着いて、従来同様の生活ができる事を祈っています。

運動習慣と、牛乳・乳製品の活用を考えましょう！



令和4年度 地区栄養教室に参加して

副会長 中田 一江

11月8日(火) 伊達保健センターにて、10時30分から開催の「地区栄養教室」に、消費者協会から12名の(当日1名欠席)会員が参加しました。

4つの調理台(No2~No5)に分かれ、No5には、三谷さんと私2名で、地区栄養教室の方2名が入りました。

資料には、『私たちの健康は、私たちの手で』、活動テーマは「地産地消で安心・安全～めざそう たっぶり野菜とちよっぴり塩分～」と記され、メニュー表に目を通しますと

- ① サツマイモとじゃこの炊き込みご飯
- ② サバとトマト缶のミネストローネ
- ③ 鶏むね肉のねぎ塩ダレ

が、本日の献立なのだ。

そして、皮をむかないで、さつまいも・人参・大根・じゃがいもを使用すること。

ブロッコリーのくきも細く切りきざむこと等があり、なげることのない根菜をていねいにあつかうことを話されていました。

さつまいもを水につけ皮つきのまま炊飯することで、皮の色がきれいになること-----気がつかなかったとつぶやきながら1cm角に切りそろえました。

人参と大根は、いちょう切りに、じゃが芋は1.5cmの角切りにして、サバとトマト缶のミネストローネをはじめてつくりました。

食欲をそそる様で、主人に食べさせようと、家に戻るのが楽しみになっていました。

缶づめのサバ缶なので、細かく切らない鍋の方が良かったのかと後で身くずれ、骨しが残っていないジッパーをみて思いました。

にんにく・しょうがのすりおろし三谷さんごくろうさん。

肉も包丁さばきよく短時間でたれにもみ、片くり粉にまぶして下さいましたね。

私は、油のひいたフライパンに鶏肉をのせ、こげめがつくまでまぜ、皿に乗せできあがり。

長ねぎを小口切りにし、塩 ごま油 ブラックペッパーの味つけははじめて味わいましたがおいしいと評ぱんでしたね。

コロナ禍ということもあり、皆と一緒に食べる事ができず、持ち帰りの器やジッパーを袋に入れて終了しました。

料理教室は、皮むきが苦手ですが、今日は皮つきなので言われたとおり切りきざむ事ができ、楽しく作業ができ、嬉しかったです。

今回は、地区栄養教室のため、食改(食生活改善協議会)さんの皆様が、色々ご指導して下さい、感謝した日でした。

コロナ禍がおさまらない不安な日々でもありますが、今日のように、皆わきあいあいと調理に、励んでおり、とても楽しい日でした。



【今後の行事予定について】



★★ 2022年度 冬の消費生活展のご案内 ★★ (別紙参照)

日時 : 1月14日(土) (11:00~15:00)
1月15日(日) (10:00~15:00)

場所 : だて歴史の杜 カルチャーセンター 講堂

内容 : 消費生活パネル展・フリーマーケットの開催(有料・無料)
フード・ドライブを実施

★★ 年末の啓発活動(年末年金支給日)★★

日時 : 12月15日(木) 10:00~12:00

場所 : 伊達信用金庫(本店)



【新年度の会費を】

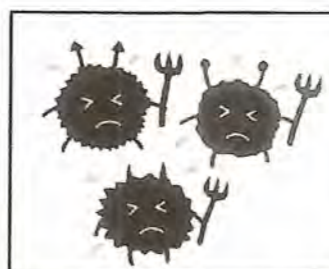
令和4年度の年会費の納入について

一般会員 1,500円 特別会員 5,000円

- 事務局持参 毎週水・木曜日
10:00~16:00まで 事務局へ
- 銀行振込み 北洋銀行伊達支店
口座番号 (020-3153810)
伊達消費者協会 代表 荻野久枝
- 銀行振込み 伊達信用金庫本店
口座番号 (001-4206011)
伊達消費者協会 代表 荻野久枝
- ゆうちょ銀行
口座番号 (19010-22158241)
伊達消費者協会 代表 荻野久枝

知らないうちに、拡めちゃうから。

STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



消費生活についての相談をお受けしています。 水・木曜日 10時~16時



- ⇒ 消費生活のアドバイス
- ⇒ トラブル解決のための助言と斡旋

伊達消費者協会 ☎ 25-4067

「新型コロナウイルスの感染者は？」

別紙-1

事務局 菖蒲 敏

前回の発行以降に、新しい情報を発信させていただきます。

11月29日現在、世界中で、6億4165万人の感染者 // 死者 663万人 //

日本においても、24,681,078人の感染者 // 死者 49,695人 //

北海道は、1,058,031人の感染者 // 死者 3,282人 //

胆振管内は、11月28日にまでに、49,774人の感染者 //

※ 今年の9月27日以降に、感染者数の集計方法が変更されました。
令和4年9月27日分から、国の全数届出の見直しに伴い、北海道においても発生届出対象者に限定した集計とし、1週間に1回公表されることになりました。

新型コロナウイルス感染者について（胆振管内と4市の感染者数）

一昨年の2月に、新型コロナウイルスの感染者が発生してから、もう2年10ヶ月になります。
感染者は、前の第7波で過去最大となっていますが、次の第8波が気になります。
私たちの周りにも、感染者の話が聞かれるようになりました。 気をつけて下さい！！

発生届出対象者とは？

- ・ 65歳以上の方
- ・ 入院を要する方
- ・ 重症化リスクがあり、かつ、治療を要する方
- ・ 妊娠している方

伊達市内においても

11月上旬～11月下旬は
 “ 『 74名』
 “ 『 95名』
 “ 『 115名』

集計方法が変更されました。=>>

伊達市内合計では
合計 4,023名！

胆振管内としても
合計 49,774名！



	室蘭市	苫小牧市	登別市	伊達市	その他	胆振合計
～ 6/19	95	337	55	30	1,057	1,574
6/20～ 1/1	71	451	15	27	45	609
1/2～ 3/19	919	5,555	378	683	771	8,306
3/20～ 5/28	2,590	5,255	1,224	897	1,003	10,969
5/29～ 8/20	2,798	6,196	1,537	864	1,500	12,895
8/21～ 8/27	624	1,574	331	314	440	3,283
8/28～ 9/3	539	1,234	424	174	305	2,676
9/4～ 9/10	446	1,080	329	268	215	2,338
9/11～ 9/17	219	905	147	162	129	1,562
9/18～ 9/24	162	652	68	115	186	1,183
9/25～ 9/26	65	155	14	12	35	281
9/27～ 10/3	87	127	18	19	43	294
10/4～ 10/10	68	45	35	32	39	219
10/11～ 10/17	42	48	60	32	38	220
10/18～ 10/24	39	104	30	23	51	247
10/25～ 10/31	58	137	81	51	59	386
11/1～ 11/7	77	255	53	36	170	591
11/8～ 11/14	129	310	51	74	122	686
11/15～ 11/21	125	306	41	95	114	681
11/22～ 11/28	130	323	69	115	137	774
総合計	9,283	25,049	4,960	4,023	6,459	49,774