



## 古布リメイク手芸講座を開催しました。

2023-2-3「地区活動部」のページから



アップサイクルという言葉を知っていましたか？

「アップサイクル」とは、サステナブル（持続可能）なものづくりの新たな方法論のひとつです。従来から行なわれてきたリサイクル（再循環）とは異なり、単なる素材の原料化、その再利用ではなく、元の製品よりも次元・価値の高いモノを生み出すことを、最終的な目的とします。

今回の講座もその一例です。今回は「くくり猿のおひな飾り」を作りました。

着なくなった着物や小物（おびあげ・髪飾り）を使って作りました。

参加者からは「かわいいお雛様が出来た」「小さな布地でも、かわいいものが出来布地も無駄にせず利用しなければと思った」「くくり猿を初めて知った」など好評で、時間内に完成し、持ち帰ることができました。講師のMRM：小野光江氏に対し、たくさん準備を下さったことに、感謝の声を頂きました。

## 3月定例会は会員から質問への解説をしました。2023-3-15「デジタルライフ研究会」ページから

3月の定例会は、会員から質問のあった項目の解説と、新年度に向けた総会などを行いました。詳細は以下の通りです。

### 【会員から質問のあった項目（メモリ）について】

#### （1）スマホのメモリについて

・RAM（Random Access Memory）スマホが、データを一時的に保管しておく場所、このメモリに保管されたデータを使って、スマホはパフォーマンスを発揮することができます。いわゆる「作業領域」のことをRAMと言います。

・ROM（Read Only Memory）アプリケーションやデータを「恒久的」に保管しておく場所です。撮影した写真や動画、ダウンロードした音楽やアプリのデータは、基本的にここに

保管されるので、ROMの容量が大きいものほど、たくさん写真や動画を撮ったり、音楽やアプリを保存しておくことができます。

#### （2）必要なRAMの目安

・スマートフォンの本体代金を安くしたい人は2GB ゲームアプリなどは使用しないという人は、2GBのRAMでも問題ないでしょう。

・ゲームも楽しみたい人は4GB以上 ゲームアプリも楽しみたいという人は、RAMが4GB以上のスマートフォンがおすすめです。

・高画質のゲームや動画を楽しみたい人は6GB以上 グラフィックが美しいゲームや、高画質の動画を楽しみたいという人は、6GB以上のRAMが搭載されたスマホを選びましょう。

#### （3）必要なROMの目安

・写真をほとんど撮らないなら32GB 写真や動画はほとんど撮らない、保存しておきたいデータはあまりない、という人は、32GBのROMで問題ないでしょう。

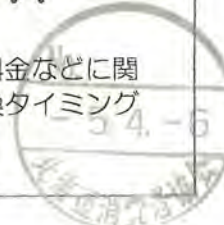
・クラウドや外部メモリを活用するなら32GBで足りる

保存したいデータが多い場合でも、クラウドサービスや外付けハードディスク、マイクロSDカードなどを活用するのであれば、ROMは32GB以下でも問題ありません。

・スマホに写真や動画を保存しておきたい人は64GB以上 写真や動画をよく撮影する人で、スマートフォン本体にデータを保存しておきたい場合は、ROM容量が64GB以上あったほうが安心です。 etc・・・

### 2. 自身のスマホのスペックと契約内容の再確認

スマホでのトラブルでは、契約期間途中で解約した場合の違約金や、大量通信時の速度制限・超過料金などに関するトラブルはよく耳にするところです。スマホの契約書などから内容を確認し、スマホ機種の交換タイミングや料金形態を理解し、使用上での無用なトラブルの防止に努めましょう。



## 3月定例会は「電気の安全な使い方と家庭でできる省エネ」をテーマに開催しました。

2023-3-1「暮らしと金融問題研究会」ページから

3月の定例会の概要は次のとおりである。

- 1 講師：ファイナンシャルプランナーCFP、電気主任技術者 三澤 健 氏
- 2 テーマ：「電気の安全な使い方と家庭でできる省エネ」
- 3 講話の概要

### (1) 周波数の疑問

○日本は、世界的にも極めて稀な2種の周波数（東日

本：50Hz、西日本60Hz）が運用されている。

○由来は、明治時代に輸入した発電機の規格が違ったことによる。

○2種の周波数が運用されているが、現代はほとんどの家電製品が共用品である。ただし、周波数が変わると使用できない家電製品もあるので確認が必要である。

### (2) 電気災害の実態と対策

○2021年度住宅火災の主な出火原因として、電気関係が19.6%で最も多い。

○電気火災を防ぐ8つのポイント

- ・コンセントに差したままのプラグ回りのほこりの点検・掃除
- ・電気コードが家具の下敷きになっていたり、押しつけにより傷ついていないか
- ・電気コードを束ねたり、ねじれたままで使用していないか
- ・ビニールコードを柱等にステップル止めしていないか
- ・電気コードは許容電流内で使用しているか
- ・差込みプラグはコンセントと緩みがないか
- ・電気コードを接続する場合は、電線の直接接続を止め、接続器を使用する
- ・電気製品は取扱説明書をよく読んで使用する

○「異音がする」、「変色している」、「熱くなっている」、「異臭がする」など、いつもと違うなと思ったら要注意、自分で調べてわからないときは「契約している小売電気事業者」に相談を！

### (3) 家庭でできる省エネ

○エアコンはこまめなオン・オフはNG、自動運転がおすすめ。冷蔵庫は冷蔵庫と壁に隙間を空ける、テレビはディスプレイのほこりを軽く拭いて明るさをキープするなど、効果的な電気機器の使用に心がける。

○電気カーペットは、フローリングの床面に断熱シートを敷く

○トップランナー制度を達成している器具（エネルギー消費効率の良い器具）の使用が望まれる

※ひとつひとつは小さくても、「ちりも積もれば山となる」



## 3月男の料理研究は「フレンチトーストフルーツ添え&鶏肉と野菜の豆乳煮込み&茹で卵添え」をテーマに開催しました。

2023-3-4「Men's 倶楽部」ページから



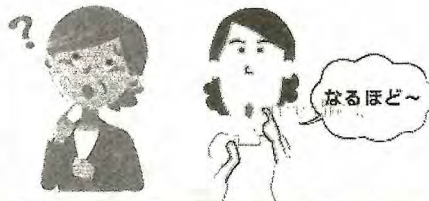
講師の板倉茂次氏より、一通り料理の手順や、おいしく仕上げる注意点やコツ等の説明を受けたのち、早速、調理実習に入りました。

最初に「鶏肉と野菜の豆乳煮込み」を作り、そのあと「フレンチトーストフルーツ添え」と「茹で卵」作りをすることで、全体が出来上がります。

作り方は簡単ですが、班ごとの出来上がりの美しさには差があり、盛り付けの仕方も大切な要素だと感じました。試食会に入り、久しぶりに和気あいあいの雰囲気の中、味は夫々絶品と言っていい美味しさを味わいました。

# 食品に含まれる成分

## 自然にある有害成分について



【食品安全ハンドブック】から(p8)

### 「フィトケミカル」あるいは「天然農薬」

フィトケミカルはファイトケミカルとも表示されます

無農薬、無添加といった食品にも、天然の化学物質が多量に含まれています。特に野菜や果物などの植物はすべて、昆虫や動物に食べられるのを防いだり細菌から身を守るためと呼ばれるような有害な化学物質を含んでいます。

食品に含まれている化学物質を調べたところ、99.99%は天然の化学物質でした。自然の食品といっても、化学式で書ける物質の集まりに他なりません。例えばキュウリ、ウリ、スイカなどは、その中身は全て化学式で書けるような成分で構成されていますが、そのほとんどは毒性試験を行っていないものです。

つまり、毒性試験を行っていないものの塊が自然の食品といっても過言ではありません。食の安全性に関して、特にどのような点が消費者にうまく伝わっていないという点、

食品の安全性を考える時には、対象とする物質の毒性の強さだけでなく、併せて摂取量のことも考えないといけない事です。

化学合成品より天然のものの方が安全なはず…？

“毒性物質”とか“有害物質(生物毒または天然毒)

キャベツ中天然有機化合物(49種含有)がありシアン化合物も含まれます。

トウガラシの辛味成分であるカプサイシン

ヒトがトウガラシやその加工品のカプサイシンを過剰に摂取する～涙症や鼻液漏、排尿障害、胃食道逆流症などがおきる。子どもや感受性の強い人では、粘膜炎症や吐き気、嘔吐、高血圧などが報告されています。

魚の保存の仕方ご存じでしたか

一般社団法人日本冷凍食品協会  
～日本冷凍食品協会  
【食品安全ハンドブック】から

文責：竹田

魚を保存する場合は、速やかに冷蔵・冷凍し、常温での放置時間を最小限とする衛生管理を徹底することが大事。不適切な管理で食品中のヒスタミン産生菌が増殖。抗ヒスタミン剤の投与により速やかに治癒

注目されている機能性成分ですが…

フィトケミカルの落とし穴！誰にも一律に使えるという訳ではない。高用量だと毒だけど、低用量だと体にいい。

例：ジギタリスという薬物は高用量だと不整脈や嘔吐を起こすけれど、少量では心不全のくすり。食べた野菜や果物のフィトケミカルは抗酸化効果だけでなく、少量の毒性をもって効果を発揮するよう

例：ポリフェノール  
イソフラボン・アントシアニン  
お茶のカテキンやブドウのレスベラトロール

今回は自然にある有害成分を紹介しましたが、食中毒を起こす細菌やウイルスが調理の間違いや保存方法の間違いによる例をあえてお知らせしました。

下記の事件数と患者数を比較すると病原大腸菌が、多いことが分かります。

1. アニサキス(寄生虫 事件数ベース:48.0%、患者数ベース:3.2%)
2. カンピロバクター(細菌 事件数ベース:21.5%、患者数ベース:6.9%)
3. ノロウイルス(ウイルス 事件数ベース:21.5% 患者数ベース:42.7%)
4. 病原大腸菌(細菌 事件数ベース:0.7% 患者数ベース:20.4%)

【食品安全委員会ファクトシート】から

### ヒスタミン(概要)

ヒスタミンを多く含む魚やその加工品を食べることで、アレルギーに似た症状を発症することがありますが、これはアレルギーによる症状ではなく、ヒスタミンを多く含む食品を食べたことによる食中毒：一度生成されると加熱調理によっても分解されず、食中毒の原因となります。ヒスタミンは、魚やその加工品のほか、ワインやチーズ等の発酵食品に含まれています。



芽吹きの季節になりました。

今月は～春のごはん～です



## たけのこ炊き込みご飯 (4人分)

(1人分熱量 406kcal 食塩相当量 1.6g)

### 《材料》

米	…2合	★ 調味料	しょうゆ	…大さじ 2	酒	…大さじ 2
たけのこ水煮	…200g		みりん	…大さじ 2	砂糖	…大さじ 1/2
油揚げ	…1枚		顆粒和風だし	…小さじ 1		
むき枝豆	…50粒(約 50g)					

### 《作り方》

- ① 米は洗い、30分程水に浸してからザルにあげておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、粗みじん切りにする。
- ③ たけのこは根元と穂先に分けて切る。  
(根元と中央部は1～1.5cm幅のいちょう切りにする。穂先は縦半分に分ける)
- ④ 炊飯器に米と調味料を入れて、2合の目盛りまで水を注いだら、枝豆以外の具材を入れる。全体をかき混ぜて、平らにしてから炊く。
- ⑤ 炊きあがったら枝豆を加え、10分間蒸らす。蒸らし上がったらヘラで大きく混ぜて出来上がり！

## アスパラのカラフルピクルス (1人分熱量 47kcal 食塩相当量 1.2g)

### 《材料》

アスパラ …6本(約 80g) にんじん …40g 白かぶ(小)…2個(約 140g)

### ★ピクルス液★

酢・水 …各大さじ 6 砂糖 …大さじ 3 塩 …小さじ 1と 1/2  
ローリエ …1枚 粒こしょう(黒)…5～6粒

### 《作り方》

- ① アスパラは熱湯で1分30秒ほど茹でてから4～5cmの長さに切る。
- ② にんじんは皮付きのまま、薄い輪切りにする。
- ③ 白かぶは皮付きのまま、縦8等分のくし形に切る。
- ④ 鍋にピクルス液の材料を入れ、弱めの中火でかき混ぜながら加熱し、煮立ったら火を止める。
- ⑤ 耐熱性の保存容器に野菜を入れ、ピクルス液が熱いうちに注ぎ入れ、そのまま冷まして味をなじませる。

# デジタルで快適、消費生活術

～デジタル社会の進展と消費者の暮らし～

とき 令和5年5月19日(金) 10:30~16:00

ところ 札幌エルプラザ3階 ホール

定員 会場100名+オンライン200名

全て参加費  
無料!

## ～講演内容～

### ① ネットリテラシー 消費者トラブル事例(予定)

時間: 11:00~12:00

講師: 北海道立消費生活センター(指定管理者  
一般社団法人北海道消費者協会)職員

### ② サイバー空間に潜む 脅威と被害の防止

時間: 13:00~13:50

講師: 北海道警察サイバーセキュリティ  
対策本部職員

### ③ DXが目指す社会(予定)

時間: 14:00~14:50

講師: 北海道総合政策部DX推進課

### ④ スマホ・DX講座 実践報告

時間: 15:00~15:50

講師: (公社)札幌消費者協会職員

## ～特別イベントも開催!!～

### ☆しろくまくん、ほくとくんも登場!!

札幌市の消費啓発キャラクター「しろくま」くん、北海道警察の  
キャラクター「ほくと」くんも登場!!ご家族で記念撮影も出来ます  
ので、お気軽にご来場下さい!!  
→しろくまくん

### ☆君も警察官に!?

今回のイベントでは、主催の北海道警察が子ども用の制服をご用意!!  
制服を着て、記念撮影が出来ますので北海道警察のブースまでぜひお立ち  
寄り下さい!(北海道警察)  
←ほくとくん

消費啓発グッズも  
もらえる!!

### ☆フードドライブを行います!

食品ロスの観点から、近年注目されている  
フードドライブ。家庭内で余った賞味期限内  
の食料品を回収し、株式会社FFさんを通じて  
必要な方々に配布します。



〈申込先〉会場参加、オンライン参加の申込先はそれぞれ異なります。

#### 〈会場参加申込〉

(公社)札幌消費者協会

TEL: 011-728-8300

MAIL: koza@sapporo-shohisha.or.jp

#### 〈オンライン参加申込〉

(一社)北海道消費者協会

URL: [https://syouhisya-](https://syouhisya-01.rsvsys.jp/)

01.rsvsys.jp/



#### 〈開催場所〉

札幌エルプラザ

3階 ホール

#### 〈住所〉

北海道札幌市北区

北8条西3丁目

#### 〈最寄駅〉

JR札幌駅より徒歩5分



〈申込期限〉令和5年4月14日(金)~令和5年5月12日(金)まで  
※募集は定員になり次第締め切ります



〈発行元〉一般社団法人 北海道消費者協会

〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目

TEL011-221-4217 TEL011-221-4219

北海道庁別館西棟 2階 総務・組織連携グループ

## 見守り 新鮮情報

**事例1** 1年3カ月前に約9万円で購入した  
**液晶テレビの画面が故障**  
した。**外的要因**であるため量販店  
加入の保証の適用外だと言われた。  
(70歳代)

**事例2** テレビショッピング  
でテレビを購入  
したが、設置後数日で  
テレビ台から**落下し**  
**液晶画面にひびが**  
入った。猫が原因だった。  
販売会社には保証  
対象外と言われた。  
(60歳代)



# テレビ画面の破損 取り扱いに注意しましょう

## ひとこと助言



- 液晶テレビや有機ELテレビのパネルは薄いガラス基板で構成され、衝撃などで表面に傷はなくても内部が割れることがあります。電源を入れたときに破損に気付くこともあります。日頃の取り扱いに注意するようにしましょう。
- 商品に付属する転倒防止バンド等で転倒や落下を防ぐとともに、子どもやペットがいる家庭では、画面の破損を防ぐ保護パネルの設置も検討しましょう。
- 使用上の過失などによる画面の破損は一般的な保証では対象となりません。購入の際は保証内容をよく確認するとともに、必要に応じて物損に対応した保証や保険の加入なども検討しましょう。
- エアコンの水漏れやペットの粗相など、テレビの通風孔や隙間に水が入り故障することもあります。設置場所や使用環境に気を配りましょう。

## 見守り 新鮮情報

引越業者に荷造りを任せて引越をした際、有名作家が作った一点ものの陶器の縁が欠けてしまった。引越業者は責任を認めて弁償すると言うので、

約4万円と申告したが、事業者が提示した金額はずいぶん少なかった。事前に貴重な陶器作品とは申告していないが、有名作家が作ったので今購入したらもっと高額である。納得できない。

(60歳代)



# 引越の際の破損・紛失 トラブルに気を付けて

## ひとこと助言

あらかじめ  
申告しよう!



見守るくん

- 引越の際に「荷物が破損した」「紛失した」といった相談が寄せられています。引越の契約には、国が定めた標準引越運送約款か国土交通大臣の認可を得た事業者独自の約款が使用され、契約内容は原則、契約した際の約款の記載に従うことになります。契約の際は、約款をよく確認しましょう。
- 貴重品や壊れやすいものなどはあらかじめ事業者へ申告しましょう。
- 破損や紛失があった場合、荷物の引き渡し後3カ月以内に申し出ないと事業者の責任が消滅します。引越完了後は、すぐに荷物の状態を確認することが大切です。
- 損害賠償が受けられる場合も、購入時の価格が補償されるわけではないことを認識しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

＝賛助会員の北海道電力ネットワーク（株）より生活の安全に関する情報提供がありました＝

# 電柱にカラスの巣を見つけたら 〈ほくでんネットワーク〉まで ご連絡ください。

春から初夏にかけてカラスの巣作りが盛んになり、市街地では電柱にも巣を作ります。

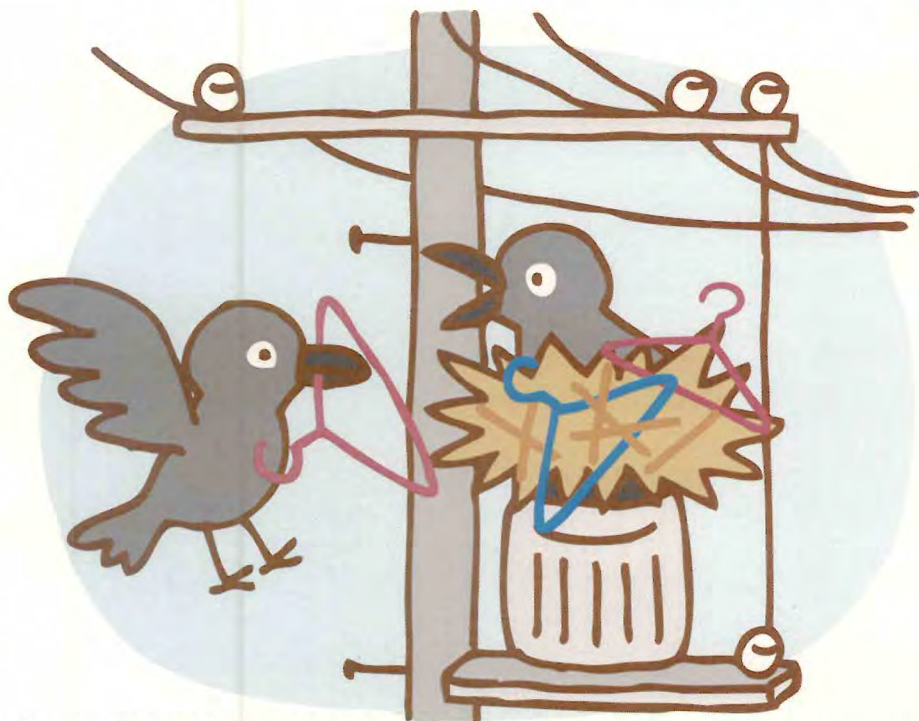
巣の材料には、ハンガーや針金などの金属が使われることもあり、この金属が電線に触れると停電の原因となる場合があります。

電柱にカラスの巣を見つけたときは、お近くの〈ほくでんネットワーク〉までご連絡ください。

## 【連絡先】

北海道電力ネットワーク株式会社（ほくでんネットワーク）

- ・道央統括支店 : 0120-06-0327
- ・札幌北ネットワークセンター : 0120-06-0328
- ・札幌西ネットワークセンター : 0120-06-0329
- ・札幌東ネットワークセンター : 0120-06-0339
- ・札幌南ネットワークセンター : 0120-06-0342
- ・千歳ネットワークセンター : 0120-06-0348



北海道電力株式会社の送配電部門が分社化し、2020年4月1日から「北海道電力ネットワーク株式会社」として事業を開始いたしました。

●● 公益社団法人 札幌消費者協会 ●●