

## 第71回くらしのサロンのお知らせ(啓発部)

音楽療法とは音楽を通じて脳などを活性化させるリハビリテーションのひとつです。

みんなで楽しく音楽療法を体験してみませんか？

アンチエイジング効果も期待できるかも…♪♪

### ■テーマ「音楽で心と体をスッキリ！」

■日時：令和5年3月2日(木) 13:30~15:00 (90分)

■場所：共栄コミセン 大集会室

■講師：広崎真澄さん(音楽療法士・広崎ピアノ教室主宰)



お誘いあわせの上  
お越しください♪

## 事務局からお知らせ

交流部より

### そば打ち体験講習会中止のお知らせ

過年、多くの会員の皆様に参加いただいた「そば打ち体験講習会」ですが、今年度も中止とさせていただきます。

来年度は新たな会員相互の交流方法を検討したいと思います。

ご意見がありましたら交流部までお寄せください。

中止  
のお知らせ



### 令和4年度音更町内灯油・ガソリン・LPガス価格調査 (調査部)

税込価格 単位：円

2023年 1月	灯油 1ℓ	ガソリン 1ℓ		LPガス (6店舗)		
	(9店舗)	フル (4店舗)	セルフ (5店舗)	基本料金	5㎡	10㎡
最低価格	100.80	163.00	159.80	1,950.00	6,325.00	10,395.00
最高価格	113.00	170.00	160.00	2,200.00	6,985.00	11,473.00
今月平均	109.73	164.75	159.90	2,121.67	6,719.17	11,133.50
前月平均	114.16	166.25	161.90	2,154.17	6,719.17	11,133.50
前年度同月平均	106.29	162.00	156.90	2,154.27	6,402.50	10,538.00

先月より若干価格は下がりました。  
寒さの厳しい中、暖房費の節約は難しいですが、できる範囲で工夫しましょう！



音更町消費者協会



ホームページも随時更新しています。  
ぜひご覧下さい。



# あけび

2023年1月25日発行 第254号 音更町木野西通 17丁目 1番地  
共栄コミセン1階 音更町消費者協会(事務局) TEL・FAX 67-5541

## 新年のごあいさつ

会長 辻 和義



会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年中は、いろいろお世話になりました。

今年もよろしくお願いいたします。

さて、ここ数年来、新型コロナウイルスの影響により、消費者運動にも大きな影響が出ており、当会の活動も自粛や活動制限を迫られているところ  
であります。

しかし、昨年は、消費者被害防止ネットワークによる啓発活動の実施、十勝消費者大会の実施及び参加、北海道消費者大会の実施及び参加など、徐々にではありますが、新しい日常を取り込んで工夫したやり方により、積極的能動的な活動が再開されているところです。

今後、当会は、周年記念事業、消費者の集い、十勝消費者大会の実施など、いくつかの事業実施が控えております。

当会を取り巻く環境には厳しいものがありますが、これらの事業を実施し、成果を上げるには、多くの会員の皆様の団結、協力、積極的能動的な関わりが必要だと思っております。

これらの高い壁を乗り越えていけるように、私も皆様と一丸となって精進していきたいと思っております。

今年はずうさぎ年ですから、うさぎのように、当会が飛躍していけるよう頑張っていきたいと思います。

会員の皆様におかれましては、ご協力を賜りますようお願いいたします。

本年が、当会と会員の皆様にとって、充実した一年となることを祈念して、  
新年のあいさつとさせていただきます。



No.

- 5. 1. 30





# ひとり一人の取り組みで、「食品ロス」を減らしましょう！！

Q 食品ロスとは？

A まだ食べられるのに  
もかかわらず、捨てられ  
てしまう食品のことを言  
います。



Q 日本の食品ロスってどのくらいの量？

A 年間約 522 万トン（農林水産省及び環  
境省「令和 2 年度推計」より）。これは、世  
界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食  
料支援量（2020 年で年間約 420 万トン）の  
1.2 倍に相当します。



なるほど！



食品ロスを国民一人当たりで換算すると  
"お茶碗約 1 杯分(約 113g)の食べもの"  
が毎日捨てられていることとなります。



「めざせ！食品ロス・ゼロ」  
川柳コンテスト(消費者庁)  
受賞作品



日本から 世界に広げれ  
「もったいない」

冷蔵庫 開けてびっくり  
これいつの

フードロス  
いずれ地球も 期限切れ

晩ごはん  
消費期限と 相談し

# ネット通販☆詐欺サイトにお気をつけください！

冬本番。買い物に出るのも億劫になるこの季節、暖か〜い部屋でネット通販を楽し  
まれる方も多いと思います。しかし大変便利な反面、トラブルも多発しています！！  
中には「大幅に値引されている通販サイトで注文したが、商品が届かない」といった  
詐欺サイトのトラブルも…。1 月発行の消費生活センターだよりで取り上げましたので  
参考にしてくださいね。



音更町消費生活センターだより 第52号 2023.1

見守り 新鮮情報

百貨店をかたる 偽通販サイトに だまされないで

ネット上で「激安」の通販サイトにあたり、高級ブランド品が格安で販売されているという広告を見つけた。通販サイトにアクセスしたところ、商品の写真が偽物と判明した。100万円とある商品の写真が約3万円になっており、大手百貨店のロゴも偽物で、代金を引換で支払った。その結果、代金を支払ったにもかかわらず、商品は届かなかった。詐欺サイトだと思われる。

ひとこと助言

「激安」の通販サイトにあたり、高級ブランド品が格安で販売されているという広告を見つけた。通販サイトにアクセスしたところ、商品の写真が偽物と判明した。100万円とある商品の写真が約3万円になっており、大手百貨店のロゴも偽物で、代金を引換で支払った。その結果、代金を支払ったにもかかわらず、商品は届かなかった。詐欺サイトだと思われる。

音更町消費生活センター ☎ 0155-32-3211

## 消費生活センターの 出前講座 (12月~1月)

寸劇：契約の  
成立はいつ？



豊田

### 喜楽会

総合福祉センター  
共栄コメセン  
木野コメセン

### 駒場小



### 西中音更小



### 東士幌小



来年度から音更町が本格的に実施する「地域学校協働活動」に向け、モデル校での授業をおこなっています(☆印)。

- ① 12/6(火) 高齢者学級(豊田学級) & 豊田老人クラブ 計 27 名
- ② 12/13(火) ☆東士幌小 6 年 1 組 4 名
- ③ 12/14(水) 東士幌喜楽会 26 名
- ④ 12/15(木) ☆西中音更小学校 5・6 年 5 名
- ⑤ 12/20(火) ☆駒場小学校 5 年生 23 名

### ☆ 消費生活センター・受付件数 (1月25日現在) ☆

☺11月 30件    ☺12月 28件    ☺1月 26件    令和4年度累計 242件

## 美味しく食べきり☆リメイククッキング

### 【リメイク】簡単かぼちゃスープ

残り物のかぼちゃの煮物で、簡単スープが出来るリメイクレシピ



#### 材料 (2人分)

- かぼちゃの煮物 80g
- 牛乳 80cc
- 水 40cc
- コーン 3g
- 塩(お好みで) 適宜
- こしょう(お好みで) 適宜

#### 作り方

- 1 かぼちゃの煮物、牛乳、水、お好みで塩・こしょうをミキサーに入れ、かける。
- 2 スープ皿に入れて、コーンを上にのせて完成。

#### 考案者

広島文教女子大学の学生 (広島市)

#### コツ・ポイント

冷たいままでも、温めておいしいスープです。甘味が足りなければ、砂糖を適量加えてもOK。  
コーンは、バゼリなどで代用可能。牛乳を生クリームで代用するとコクが出てさらに濃厚になります。  
※かぼちゃの煮物は、早めに食べ切りましょう。

### ブロッコリーのザーサイ

「もったいないクッキング サンクスレシピ集」(長野県松本市)【野菜まるごとレシピ】



#### 材料 (1人分)

- ブロッコリーの茎 150g
- 塩 小さじ 1/2
- ラー油 小さじ 1/3
- ごま油 小さじ 1
- 鶏ガラスープの素 小さじ 1/4

#### 作り方

- 1 ブロッコリーの茎は端から薄く輪切りにする。
- 2 耐熱皿に入れて、ラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。
- 3 塩、ラー油、ごま油、鶏ガラスープの素を合わせて、調味料を作っておく。
- 4 2が熱いうちに3を加えてよく混ぜ、器に盛り完成。

#### コツ・ポイント

熱いうちに、調味料を加えるとよい。

#### 考案者

長野県松本市と松本大学地域づくり工房「ゆめ」@いただきます!!

出典:「消費者庁のキッチン」