

# 消費者 さっぽろ



編集発行  
公益社団法人  
札幌消費者協会

TEL: 011-728-8300 FAX: 011-728-8301  
〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ2F  
<https://www.sapporo-shohisha.or.jp/>



12/10 あそびバ！エコプラザ  
ごみの分別体験  
環境研究会 於：札幌エルプラザ1階



12/6 地区活動部講座 おうち女子会 part9  
おうちご飯で海外旅行気分～！  
於：厚別区民センター

## 新年おめでとうございます

会長 高田 安春



本年は「兎」年、上向きに跳ね  
縁起の良い年とされているよう  
です。

昨年、イスラエルの企業が水  
を「水素」と「酸素」に電気分解する際の革新的  
技術開発を進め、水素が約1/10のコストで製  
造できる可能性があり、将来のエネルギー源と  
して、国連の会議「COP27」で注目を浴びたと  
の報道がありました。

二酸化炭素排出量の増加により、世界中が揺れ  
ている中、一方ではこのような研究も進んでおり  
SDGsの観点からも大いに期待が高まります。

今年こそコロナが収束し、皆様が健康で幸せな  
一年となりますよう、心より祈念しご挨拶といたし  
ます。



11/21 牛乳・乳製品セミナー  
ドイツ流乳製品の楽しみ方  
共催：よつ葉乳業(株) 於：札幌エルプラザ



11/10 地区活動部講座  
魚料理講習会 於：西区民センター  
共催：札幌市中央卸売市場水産協議会



10/28 地産地消応援講座  
道産砂糖の新たな試み  
～砂糖のスキングア効果について～  
於：札幌エルプラザ



11/30 Men's倶楽部社会時事研究  
NHK新放送会館見学会  
於：NHK札幌放送会館

## 「気候変動と私たちの暮らし」 3回シリーズを終えて

連続時事講座チーフ 星野武治

ここ数年、世界的に異常気象が頻発している。我が国においても、「数十年に一度の集中豪雨」や「特別警報」の発令が常態化している。

そんな中、今年度の連続時事講座のテーマは「気候変動」に焦点をあて、その実態と私たちの暮らしへの影響を3回シリーズで探ることとした。

第1回目の気象予報士の菅井貴子氏は、道内においても大雨・暴風・大雪などの異常気象が増加。札幌は10年前の函館の気候になっているのではないかと紹介。巨大台風や爆弾低気圧が猛威を振るう可能性を指摘し、今後、自然災害から身を守る防災対策の重要性についても触れた。

第2回目の「気候変動で私たちの食生活はどうなる？」では、東海大学山口幹人教授と畑地農場の畑地誉氏は、水産業や農業においても確実に気候



## 消費者クイズ

問題：セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)の対象となる医薬品の説明で正しいのは何番でしょうか？

- ①ドラッグストアなどで市販されている医薬品すべてが対象となる。
- ②ドラッグストアなどで市販されているセルフメディケーション税制の対象となる医薬品には、パッケージ又はレシートに表示されている。



変動の影響はあらわれており、現場において懸命に努力はしているが、温暖化の緩和は急務と強調。

第3回目の「私たちの生活に変革を！家庭でできる取り組みとは」では、北海道消費者協会専務理事の武野伸二氏と北海道地球温暖化防止活動推進員の奥谷直子氏が登壇。両氏は温暖化の緩和において家庭部門の対策が急務。冬はもっと重ね着に努めて体感温度を上げる行動を呼びかけた。また、消費電力の多い照明や冷蔵庫・テレビの節電や、食品ロスを減らすため無駄な買物をなくし、料理での有効活用を提案した。

最後に、的確な現状分析と今後の取り組みにあたり有意義な示唆をいただいた各講師に対し、あらためてお礼申し上げます。

## \*\*\* 編集後記 \*\*\*

今回より編集に参加させていただくことになりました。みなさまに役立つ情報をお届けしていきますのでよろしくお願いいたします。さて、新しい年に実践したいのは、余った食材で具だくさんのお味噌汁を作り、お漬物を添える「一汁一菜」。発酵食品に加え、具は季節の野菜や肉など何でもOKで栄養も満点。家庭の食品ロスが減って節約にもなり、おまけに毎日の食事作りの心の負担も吹き飛ばしてくれる。ぜひ続けてみたい。(佐藤朋子)

## 消費者クイズの解答 → ②

解説：申告するには、申告を行う対象となる年に12,000円以上、予防接種や定期健康診断などの受診、などの要件があります。

従来の医療費控除と、セルフメディケーションによる所得控除を併用することはできません。

詳しくは、「厚生労働省セルフ

メディケーション」で 検索

(飯田)



## 札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会 <https://seikabu.com>

札幌市民の台所、『札幌市中央卸売市場』から皆様へ安心・安全の野菜・果物、そして美味しい旬の情報をお届けします。

札幌市中央区北12条西20丁目2番2号  
札幌みらい中央青果(管理部内)

☎011-641-5440

食卓が豊かになる魔法  
それは、牛乳。



毎日の食卓に、セイコーマート。  
その1杯を、北海道の大地から。

Seicomart

株式会社 セコマ 〒064-8620 札幌市中央区南9条西5丁目1-5ビル

※写真はイメージです。①「Seicomart北海道牛乳」は北海道産生乳だけを100%使用しています。

# 2023年度に約98%のコメ農家が廃業の危機に！

「2023年度に5ヘクタール以下で経営しているコメ農家が赤字になる。」これは日本農業新聞が農中総研試算数値を取り上げたものであるが、不都合なことにコメ農家の98%が5ヘクタール以下なのである。つまり2023年に日本のコメ農家の約98%は廃業に追い込まれる可能性があるということだ。これに対して政府が所得補償をしない限り、日本の食糧安全保障は終わる可能性がある。

【表】米価下落、肥料価格高騰による水田作経営(個人経営体)の農業所得の変化(推計)(規模別) 推計

	2020年	2021年	2022年	2023年
平均	12.6	▲5.5	▲9.1	▲25.6
0.5ha未満	▲35.7	▲38.5	▲39.3	▲43.2
0.5~1.0	▲21.0	▲27.0	▲28.4	▲34.8
1.0~3.0	▲4.6	▲23.2	▲26.8	▲43.4
3.0~5.0	53.7	14.8	8	▲23.1
5.0~10.0	159.7	86.4	73.3	13.5
10.0~15.0	385.7	268.5	246	142.6
15.0~20.0	666.9	509	481	352.2
20.0~30.0	876.8	681.3	641.2	456.7
30.0~50.0	1226.5	970.6	908.9	625.2
50.0ha以上	1881.1	1442.9	1347.4	908.0

資料 農水省「営農集計別経営統計」「米穀の取引に関する報告」

最近のガソリンや軽油の値上がりと米栽培に必要な肥料の値上がりが昨年の農家の収益を圧迫した結果、今年米を作るための肥料や苗床、耕運機などの機材、燃料の調達が難しくなり、廃業が相次ぐのではないかと。

最も深刻なのは肥料不足だ。肥料が入手出来なければ生きるための食料そのものが消えてしまうわけだ。農業にとって肥料は生命線であり、肥料がなければ農家は成り立たない。肥料の主要素には窒素、リン、カリウムの3つがある。全国農業協同組合連合会によると、窒素を豊富に含む肥料である尿素の国際相場は過去2年で4倍に上昇した。リンを多く含むリン酸アンモニウムは同じ時期に3倍になり、カリウムを含む塩化カリは2~3倍になった。

中国は尿素やリン酸アンモニウムの世界最大の輸出国であるが、中国税関総署が令和4年10月15日、化学肥料を輸出する際に行う品質検査をこの日から強化すると発表。それ以降化学肥料の輸出はほぼストップした。日本は化学肥料のほぼすべてを輸入に頼っており、とくにリン酸アンモニウムの9割近く、尿素の4割弱を中国から輸入している。

JA全国農業協同組合中央会 中家徹会長は「お金があれば食料が買える時代は終わりつつあるのではないかと指摘。輸入食品などは値上げが続いている一方、国産農産物価格は米価下落など厳しい。再生産が可能となる価格形成ができなければ農業経営の持続性は失われ、食料の安定供給はもはや確保できない。

廃業に追い込まれているのはコメ農家だけではない。飼料や燃料などの資材高騰で畜産農家がかつてない危機に直面しているにもかかわらず政府が機能していないとして、「農民運動全国連合会」(農民連)と「国民の食糧と健康を守る運動全国連絡会」(全国食健連)は令和4年11月30日、東京・霞が関の農林水産省前で、生産者とともに畜産農家が経営を継続できる緊急対策の実施を訴えるとともに緊急要望書を同省に提出した。

必要なのは食料政策の全体構想だ。政府はいま農政の基本方針を定めた基本法の見直しを進めているが、長期的な視点で新たな食料政策を構築すべきだ。政府はお金がないからとやるべき喫緊の対策を打たなければ、取り返しがつかない結果を招くことになる。積極財政に転換し必要な対策は即刻対応すべきだ。(本間)

## SEIDANREN 生団連 国民生活産業・消費者団体連合会

国民の生活・生命・平和を守る

生団連は「国民の生活・生命を守る」ことを使命とし、産業界と消費者団体、NPOが一体となった団体です。〈国家財政の見える化〉、〈生活者としての外国人の受け入れ〉、〈エネルギー・原発問題〉、〈生団連災害支援スキームの構築〉など、「生活者視点」に立ち、様々な国民的課題に取り組んでいます。

生団連 検索

HP <https://www.seidanren.jp>  
☎ 03-6833-0493  
✉ [jimu@seidanren.jp](mailto:jimu@seidanren.jp)

本年度は「新型コロナウイルス感染拡大防止と医療提供体制の改善」を最重点課題として位置づけ、コロナ禍における国の政策に対し具体的な提言活動を行ってまいります。

## 電子レンジ「食品や容器・包装に合った加熱を！」

国民生活センター2022年10月発行「見守り新鮮情報」より

### 事例1

サツマイモを容器に入れて電子レンジで加熱した。サツマイモがまだ固かったので、再度自動ボタンを押して加熱し、その場を離れた。戻って来たら部屋中が煙だらけになっていた。(70歳代 男性)

### 事例2

レトルトカレーを食べようと思い、外箱ごと温めたら発火し、外箱が燃えてしまった。いつも電子レンジ対応のレトルトカレーを食べていたので同様にしたが、当該商品の包装は電子レンジ対応ではなかった。(70歳代 男性)



写真提供：東京消防庁広報課

### ひとこと助言

食品が少量の場合や、根菜類など水分が少なめの食品では、急速に加熱が進み、煙が出たり発火した

りすることがあります。手動で加熱時間を控えめに設定し、その場を離れず様子を見ながら加熱しましょう。

容器に入れて加熱する際は、電子レンジ対応の容器であるかを確認して使用することが大切です。レトルト食品や冷凍食品は、アルミ包装など電子レンジに対応していない包装の場合もあります。使用の際は「アルミ製の包装は入れられません」「袋ごと入れないで下さい」「袋ごと入れて調理できます」など商品ごとに調理方法が異なるので、調理方法の表示をよく読んで電子レンジ対応包装であるかなど、表示を必ず確認しましょう。

食品カスや汚れは、発煙・発火の原因になりますのでこまめに掃除しましょう。

発煙・発火した際は、すぐに動作を停止させ、電源プラグを抜き、扉を開けずに収まるのを待ちましょう。(千葉)

## サステナブルファッション ～消費者としてどう行動するか～

令和4年11月9日、長田華子助教授による講座をオンラインで受講した。長田氏は茨城大学人文社会学部でアジア経済論の教鞭を執る傍ら2005年より、バングラデシュやインドの縫製産業で働く女性を対象として研究している。

講座では、ファッション業界が持続可能に向けた取り組みのため国連アライアンスを立ち上げ、これらに従事する労働者の作業や報酬などの社会問題、産業廃棄物の削減や水質汚染の改善など環境問題に取り組むはじめたとの報告があった。ファッション業界は、世界第2位の汚染産業と指摘されている。

その主な内容は

- ・毎年、500万人の生存を可能にする多量の水を使用している
- ・全世界の排水の20%を占めている



・衣料品と履物製造には、全世界の温室効果ガス排出量の8%を占めている

・毎秒、ゴミ収集車1台分に相当する繊維が埋め立て、焼却されている

・2000年から2014年にかけて衣料品の生産量が倍増している

・Tシャツ1枚に150グラム相当の農薬が使用され、コットン1キログラムの栽培に2万リットル以上の水を使用している

合成繊維においても然り、生態系への影響も懸念される。

これらは全て作る側の責任とは言い難い。私たち消費者は少なからず購入というかたちで加担しているのだ。使う側の責任として、トレンドに心揺るがすことなく1枚の服を丁寧に使用することが、サステナブルな社会を担うことになるのではと考え、未来を見据えた意識改革が課題と感じた講座であった。(横山)

保険を  
選ぶ前に

## 代理店を選ぶという考え方

私たちは「損害保険」のプロ集団です。事故や災害で困る方を少しでも救済するために様々な保険の普及活動に日々取り組んでいます。

一般社団法人 北海道損害保険代理業協会 札幌支部

〒064-0007 札幌市中央区南7条西2丁目1-101-101 TEL: 011-510-1195 FAX: 011-519-1196

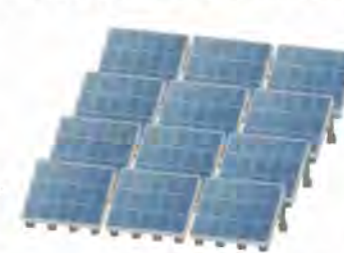
北海道代位 でお申し込み

# 再エネは本当にエコ? 省エネ・節電すぐできること

ロシアによるウクライナ侵攻の影響で、輸入エネルギーへの依存を下げ、国内のエネルギー生産を高める、いわゆる「エネルギー安全保障」の重要性が世界各国で再認識されている。同時に脱炭素を進めるため、太陽光発電を含めた再生可能エネルギーへの投資を拡大し、クリーンなエネルギーでの自立が求められている。

の変容がないのであれば、脱炭素社会のために向けて、様々な課題のある再エネによる発電量を増加させていく必要がある。

## 家庭の太陽光パネルやメガソーラー設置



パネルを設置した家庭の電気料金は減るが、その減少分はパネルを導入しない、あるいはアパート、賃貸住宅などに居住するためできない家庭までが負担することになる。

所得が高い世帯の負担が減り、低い世帯の負担が増えるので、格差を拡大させるとも言える。家庭の太陽光パネルやメガソーラーを設置するための補助金やFITや(再生可能エネルギーの固定価格買取制度)の原資は多くの国民の税金や再エネ賦課金である。設置予定がない多くの国民にとっては不公平感が生じるかもしれない。

## 経済産業省 資源エネルギー庁の発表('22年11月)

日本の最終エネルギー消費は前年度比2.0%増。うち石炭は同12.1%増、都市ガスは同4.5%増、電力は同2.0%増、石油は同0.4%減であった。総発電電力量は前年比3.2%増加。電源構成は火力が72.9%、再生可能エネルギーが初めて20%を超え20.3%、原子力が6.9%となった。

(小数点第2以下を四捨五入)

## 再生可能エネルギー(再エネ)

日本の再エネは20%を超えたものの、40%を超える欧州主要国、30%近い中国に比べるとまだ低い水準。再エネの内訳は増加した太陽光の8.3%、風力0.9%、水力は微減の7.5%。しかし、これからの脱炭素対策を担いつつある太陽光パネルの世界シェアは中国が8割を超えている(IEA=国際エネルギー機関)。中国はパネルの生産はもちろん、日本を含む世界中のメガソーラーの設置、発電、電力の販売も拡大している。

IEAは'22年7月、特別報告書「太陽光発電のグローバルサプライチェーン」を発表。「中国は太陽光パネル主要要素(多結晶シリコン、パネル等)の世界生産の8割超を占めている。多結晶シリコンについては、中国・新疆ウイグル自治区が世界全体の4割を生産している。生産の地理的な集中は、各国が対応すべき今後の課題だ。クリーンエネルギーへの急激な移行は、需要を増加させ、サプライチェーンにさらなる負荷をかけることになる」と、太陽光関連の生産機能分散化を求めた。

このまま消費者にライフスタイルの見直しや行動

## 家庭での省エネ・節電

消費者が今すぐできることは無駄なエネルギーを削減し家計の節約をすること。

- ・アンペアの変更をすることで料金を毎月削減できる。世帯人数が少なくなった家庭は、契約会社に相談してみよう。ほくでんのHPでもアンペアチェックができる。
- ・冷蔵庫は1年中使うもの。開閉は素早くし、回数は減らす。庫内設定を強→中、中→弱へ。
- ・照明のつけっぱしはもったいない。古くなった蛍光灯は長寿命で省エネのLEDへ交換。
- ・TVや洗濯機など、省エネモードがあるものは利用する。TVを見ない時などの自動OFF機能を利用する。
- ・しっかり重ね着し、靴下や膝掛けを利用すると体感温度が上がり、暖房の設定温度を1~2℃下げることができる。(奥谷)

## 話題あれこれ

免疫力とは病原体(ウイルス・細菌・カビ等)から身体を守り、病気の発症や重症化を防ぐ防御機能のこと。生まれつき備わっている自然免疫と体内に侵入した病原体の特徴を覚えて抗体を作り、次の侵入時には攻撃して退治する獲得免疫がある。予防接種はこの仕組みを応用したものだ。

血液細胞の白血球は免疫力を担っているが、免疫細胞が活発に化学反応を起こすには熱が必要。理想の体温は36.5度~37.2度で、体温が1度上がると免疫力は最大5~6倍アップし、1度下がると免疫力は30%下がると言われている。コロナ禍でも感染しているのに無症状の不顕性感染が話題になった。高い免疫力を持っていれば、発熱して免疫力を活性化しなくても対処出来たからだ。

## 免疫力を上げよう ~カラダ温め作戦~

ウナに週2回入ると、熱の刺激で損傷を受けた細胞の修復にヒートショックプロテインが増えて免疫細胞が活性化されると言われている。ただし血圧に問題のある人は注意が必要です。

筋肉も又、体温の40%を生み出す重要な存在。1日30回のスクワットは体温を上げるスピードが速まり、つま先立ちからは下半身の筋肉に負荷がかかりインナーマッスルが鍛えられる。

その他、免疫力を上げるには腸内環境を整える。よく笑う・栄養バランスのとれた食事を摂る等も重要。喉が腫れる・便秘・下痢・吹き出物が出る・不規則な生活が続く・疲れが抜けにくい等の症状があったら、それは免疫力が低下している証拠。

日々、健康管理を忘れず、厳しい冬を乗り切りましょう!  
(射水)

(情報元) 自然免疫応用技研(株) ホームページ「免疫を知ろう」

## 「みまもり通信」をご活用ください

## 組織課情報

皆さんは札幌市消費者センターが毎月15日に発行する「みまもり通信」を活用されたことありますか? 印象的で親しみのあるイラストと解説文がセットの紙面になっています。

この通信は、組織課が消費者センターに寄せられた60歳以上の方の相談から①相談が増加中②過去に類似がないか等を考慮してテーマを選定し、イメージする絵をプロの方に依頼します。解説文は難解な専門用語を使わず分かりやすい文面になるよう工夫しています。

13年前の創刊当時、既に国民生活センターが「見守り新鮮情報」の名称で高齢者や障がいのある方への警戒情報を発信していました。そこで、札幌市では視点を変えて今起きている事例と解決策を見える化した形の地方版として「みまもり通信」を発行する事にしました。

第1号は「健康食品を定期購入すると年金のような配当金」というマルチ商法を取り上げています。当初はイラストの比重が大きかったのですが、近年は複雑化する事例の解説文が長くなる傾向があり「分かりやすさ」を求めて試行錯誤しています。マンネリ化せず、インパクトのある紙面にするにはどうすればよいか頭を悩ませています。

「みまもり通信」は地域包括支援センター、介護予防センター、市民への配信と、当協会では毎月のお便りで、「みまもり通信」「みまもり新鮮情報」を隔月で、教育部情報の形で皆様に送付しております。身近な方の見守りのため「みまもり通信」を役立ててほしいです。

組織課 大森



**沼田町特別栽培米生産者の会**  
ななつほし(精米・玄米) 10kg・5kgほか

代表 **田坂 雅明** 事務局 山岡 090-2072-3405

(公社) 札幌消費者協会の賛助会員

お家の塗り替えは **安心信頼の札幌塗装工業協同組合**

札幌塗装工業協同組合 TEL: 011-822-4116

FAX: 011-822-4117 (受付/9:00~17:00 月~金曜日)



# 協会だより

第57号 令和5年1月10日発行

編集発行

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ2階

公益社団法人



札幌消費者協会

電話 代表 728-8300 FAX 728-8301

URL <http://www.sapporo-shohisha.or.jp/>

「協会の動き」「理事会報告」「事務局だより」を、まとめて会員の皆様にお知らせできるよう、「協会だより」として原則、奇数月に発行しています。

## 協会の動き(1月~2月) 予定を含みます。(以下同様)

### <地区活動>

2/3 古布リメイク手芸講座(エルプラザ2Fサロン1)

### <消費生活講座>

1/26 講座「インターネットの被害者にならないために」

講師:独立行政法人情報処理推進機構 加賀谷紳一郎氏

### <各部会>

1/6・2/6 調査部価格調査日

1/19 広報部企画会議

2/16・20・22 広報部編集会議

### <会員増強委員会>

2/15 第3回委員会

### <環境研究会>

1/26 しみサポ“おためし”マルシェ3(交流広場)

1/14・2/11 イベント「あそびバ!エコプラザ」(環境プラザ)

2/18 イベント「リユースプラザ冬まつり」



## 理事の動き(1月~2月)

1/11 札幌市新年挨拶訪問(会長、副会長、専務理事)

11 札幌市中央卸売市場開設運営協議会(星原理事)

12 札幌市中央卸売市場新年交礼会(高田会長)

17 札幌市営企業調査審議会病院部会(星原理事)

19 農地利用最適化推進委員活動強化研修会(千葉理事)

19 新スリムシティさっぽろ計画中間点検懇話会(渡辺副会長)

1/24 札幌市公共交通協議会(三澤副会長)

31 市町村農業委員会活動強化研修会(千葉理事)

2/ 3 札幌市農業委員会総会第31回(千葉理事)

27 札幌市農業委員会総会第32回(千葉理事)

### 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに注意しましょう!

年末年始は、帰省などで人が集まったり、飲食をともにしたりする機会が増加します。

また、行動制限が解除されていることから、観光などの旅行者も昨年末から増加しているようです。

加えて、全国的にインフルエンザの感染者数が増加する傾向が見られます。

感染予防の基礎対策を実行し、自分と家族など大切な方々を守るように努めましょう。

## 理事会の動き 1月～2月

<令和4年度第6回理事会>

令和5年2/15(水)13時半～15時半

議題

- ・ 令和5年度事業について
- ・ 令和4年度決算見込について
- ・ 令和5年度予算について
- ・ 規程改正について
- ・ 会員状況について

報告

- ・ 消費生活相談の状況について

<令和4年度第7回理事会>

令和5年3/22(水)13時半～15時半

議題

- ・ 令和4年度決算見込について
- ・ 令和5年度予算について
- ・ 令和5年度事業計画について
- ・ 令和5年度定時総会開催について
- ・ 会員状況について

報告

- ・ 消費生活相談の状況について

## 事務局からのお知らせ



### 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

令和5年、2023年の新春を皆様が健やかに迎えられたことをおよろこび申し上げます。

昨年も、新型コロナウイルス感染症が第8波に至り、北海道内でも11月には多数の感染者数が記録されました。今後も、変異株が現れる可能性があり予断を許さない状況が続いています。

しかし、ウィズ(with)コロナ(新型コロナウイルスとの併存)を目指すなかで、協会活動も徐々に再興し始めています。

当協会独自の連続時事講座では、「気候変動と私たちの暮らし」をテーマとして、SDGs(持続可能な開発目標)の広義の意味での環境にスポットを当てた講座を3回実施いたしました。

また、物価やエネルギー費用の急激な高騰を受け、「灯油をはじめとする物価抑制と生活支援を求める緊急要請」を北海道消費者協会と地方協会39団体の共同で、政府の物価・賃金・生活総合対策本部本部長(岸田内閣総理大臣)、北海道経済産業局、北海道庁に提出しました。

新たな動きとしては、スマホやパソコンなどを日常生活に取り入れて、もっと豊かに賢く便利に暮らすことを目指すデジタルライフ研究会が4月に発足しました。また、この研究会を母体として、デジタル社会で生きていくために必要な知識などを研究するDX(デジタルトランスフォーメーション)研究会が6月に活動を開始し、新規の会員が参加しています。

協会活動の情報発信として、フェイスブックとYouTubeを活用し、協会・研究会・各種講座の紹介動画などの公開を継続しています。

会員の皆様には、各種講座や各研究会への参加など様々な形で協会活動に積極的にご協力いただければ幸いです。

また引き続き、新規会員の勧誘についてもご協力のほど、よろしくお願いいたします。

皆様の一年が幸多きものとなりますよう心よりお祈り申し上げます。

(事務局長 小島)

# インターネットの被害者にならないために ~安全安心な使い方とセキュリティ対策~



※ハイブリッド方式の講座です。会場での受講・ZOOMでのオンライン受講の  
いずれかをお選びいただけます。



## 日時

令和5年1月26日(木)  
10:30~12:00

## 講師

独立行政法人 情報処理推進機構(IPA)  
セキュリティセンター企画部  
シニアエキスパート 加賀谷 伸一郎 氏

## 場所

札幌エルプラザ 2階 会議室 1.2  
(北区北8条西3丁目 JR札幌駅北口向い)

## 定員

会場受講:40名/オンライン受講:40名  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

## 参加費

無料

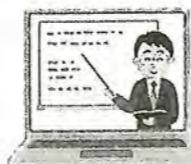
## オンライン受講の流れ

- ①インターネットにつながる環境のパソコン、タブレット、スマートフォン(Wi-Fi環境推奨)を準備してください。
- ②初めてZOOMを利用する方は、事前にZOOMアプリをインストールしてください。

申込受付後、事務局から招待  
メールを送付します。

指定の時間に招待メールを  
クリックしてください。

オンラインセミナーに  
参加できます。



コロナ禍でインターネットの利用が急増しています。その中で、ワンクリック請求などの被害に遭ったり、ネットショッピングのトラブルに巻き込まれたりするケースが後を絶ちません。インターネットの被害者にならないために、危険性や注意点を学び、正しい知識を身に付けましょう。

## 申込方法

令和5年1月18日(金)  
~8:45 から 受付開始、先着順~

### 会場受講者

- ①電話:728-3131
- ②FAX:728-8301
- ③メール:koza@sapporo-shohisha.or.jp
- ②③の場合は、氏名・電話番号・FAX番号をお知らせください。

### オンライン受講者 ※1/24(火)受付締切

- ①メール:koza@sapporo-shohisha.or.jp
- ②こちらのQRコードからのお申込み



※入室時の手指消毒と受講時のマスク着用をお願いします。  
※発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある方は、受講されないようお願いします。

問合せ先:札幌市消費者センター啓発担当 ☎728-3131

\*受付時の個人情報は講座終了後、適切に処理します。\*資料の配布は参加者のみとさせていただきます。

缶詰と年中ある野菜で、手軽に作れる  
メニューです。ぜひ作ってみてください



洋風ごはん コーンライス (4人分)

1人分熱量 331kcal 食塩相当量 0.7g

《材料》

米	… 300g
コーン缶	… 60g
人参	… 50g
グリーンピース	… 40g
パセリ	… 1本
コンソメ	… 1個
酒	…大さじ2
塩	…小さじ1
バター	… 20g
こしょう	… 少々

《作り方》

- ① 米を洗い、30分ほどザルで水気をきる。
- ② コーン缶を開けて、コーンと汁に分ける。人参は1cmの角切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れ、コーンの汁と水を入れ2合の目盛りに合わせる。コーンと人参、コンソメ、酒と塩を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、バターとグリーンピース、こしょうを入れ、混ぜ合わせてから蒸らす。
- ⑤ 器に盛り、上にパセリを散らす。



味噌鯖のチーズ焼き (2人分)

1人分熱量 231kcal 食塩相当量 1.7g

《材料》

鯖の味噌煮缶 (160g)	…1缶
もやし	…100g
しめじ	…100g
人参	… 50g
小ねぎ	… 2本
溶けるチーズ	… 30g
生姜	… 20g
塩・こしょう	… 少々

《作り方》

- ① 鯖缶は身と汁に分ける。もやしは洗って水を切る。人参は千切り、しめじはバラバラにほぐす。小ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。
- ② ボールに、もやし、人参、しめじ、鯖缶の汁、生姜を合わせ、軽く塩、こしょうをする。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、鯖の身を軽くほぐして上にのせ、そこに溶けるチーズをかけて、オーブントースターに入れる。野菜に火が通るまで(約8分ほど)焼く。
- ④ 焼きあがったら、上に小ねぎを散らす。



古布リメイク手芸講習会  
今年も 世界にひとつだけの～♪  
お雛様 を作りましょう

日 時: 令和 5 年 2 月 3 日(金) 13:00～15:00

場 所: 札幌エルプラザ 2 階 消費者サロン 1

講 師: MRM 小野 光江氏

定 員: 12 名 (定員になり次第締め切り)

材料費: 300 円

持ち物: 裁縫道具・筆記用具・木工用ボンド

申込み受付開始: 1 月 18 日(水)午前 8:45 から



申込先: 札幌消費者協会 組織課(電話)728-8300 (8:45～17:00)

- ※ 受講される方はマスクの着用、入室時の手指の消毒をお願いしています。
- ※ 発熱や軽度であっても咳・喉頭痛などの症状がある方は受講されないようお願いします。
- ※ 個人情報 は安全に管理し、協会活動の範囲内で利用させていただきます。
- ※ 新型コロナウイルス感染状況によっては、中止となる場合もありますのでご承知おき下さい。

燃料調査のお知らせ



1 月分の燃料調査の結果をお知らせします

<令和 5 年 1 月 6 日調べ> 単位:円(内税)

灯油価格(1ℓ当り)		ガソリン価格(1ℓ当り)					
最高	128	フ ル	最高	166	セ ル フ	最高	159
最低	101		最低	152		最低	151
平均	112. <sup>08</sup> ↓		平均	159. <sup>95</sup> ↑		平均	157. <sup>04</sup> ↑
LPG平均価格							
0 m <sup>3</sup>		5 m <sup>3</sup>		10 m <sup>3</sup>			
1,790. <sup>78</sup> —		5,763. <sup>00</sup> ↓		9,552. <sup>11</sup> ↓			

調査店舗数: 灯油38 店舗 ガソリン(フルサービス):22店舗 (セルサービス):24店舗 LPG:9店舗

# 手仕事くらぶ



令和5年1月



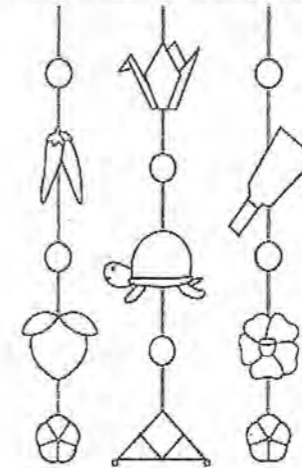
「手仕事くらぶ」は札幌消費者協会の研究会です。  
材料はご自宅にあるものを各自、ご持参ください。  
その材料で自分の作品を考える事を大切にしています。  
費用はコピー代だけです。

2月22日(水)  
10:00~14:00  
消費者サロン1・2

## つり雛づくり

### ●材料●

- ・布 ・縫い糸
- ・ひも
- ・詰め物 (綿・丸いもの)
- ・裁縫道具
- ・ボンド ・小さな鈴



つり雛には女の子の生活に必要なもの49個下げたようです。(一説には人生50年、女性は一步下がって49年と言われた)

有り合わせの古布を使用して作ったものは人形、野菜、花、宝などがあり、手まりは人の輪、人生の輪を表し、福を呼ぶにはカブ・鳥・フクロウなど、金運を上げるには金魚・米俵・人参などをつり下げます。つり雛の下の三角は厄除けの鱗です。

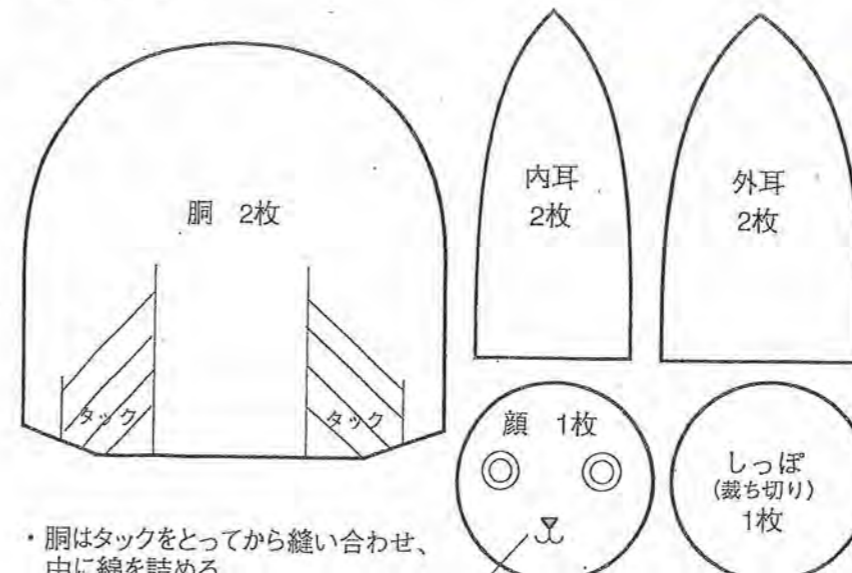
何を願って作りますか？

※お問合せ 札幌消費者協会 組織課 大森  
☎ 011-728-8300 FAX 011-728-8301

## 型紙の一例

- ・大きさは好みで、拡大コピーしても
- ・布を裁断する時は0.5の縫い代をつけて下さい

### ●うさぎ

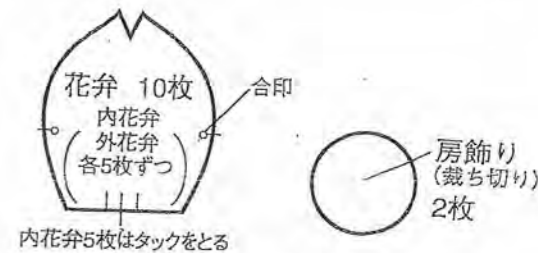


- ・胴はタックをとってから縫い合わせ、中に綿を詰める。
- ・耳は内と外を縫い合わせ、中央にタックをとり、胴に止めつける。
- ・顔は布のまわりを縫い、土台を入れて縫い縮め、胴に止めつける。

刺しゅう 顔の土台は裁ち切りで厚めの接着芯1枚キルト綿2枚

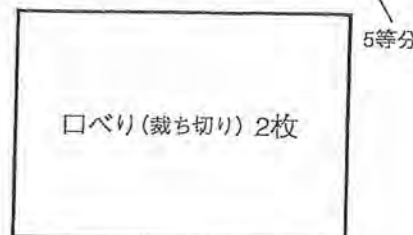
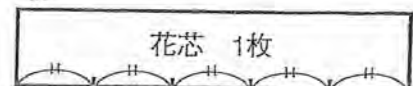
- ・しっぽはまわりを縫って綿を詰め、糸を引いて胴に止めつける。

### ●桜



内花弁5枚はタックをとる

- ・しべ用糸 絹手縫い糸9号
- ・花弁は内外を2枚1組にして下を残して合印までを縫う。
- ・5組の花弁の残しておいた
- ・花芯はわに縫って5カ所をつまみ、しべ用の糸を結ぶ。
- ・花弁、花芯を縫い合わせ、...



5等分する

# “環境研究会”メンバー募集！

身の回りの環境問題を情報発信し、ごみ減量の実践活動を行っています。  
一緒に活動をしませんか。

～環境研究会の活動目標～

・3R  
・食品ロス  
・衣服ロス  
・プラスチックごみ  
削減

・省資源  
・省エネ  
・節電等

ライフスタイルの  
見直しの  
提案

月例会 毎月 第1 木曜日 10:00～14:00

※変更になる場合があります

場 所 札幌エルプラザ 2階 消費者サロン など



研究会のメンバーが作成したオリジナルゲーム  
を使用し、「楽しく遊びながらエコについて  
学ぼう！」をモットーに派遣講座を行っています。  
チームで活動しますので初心者でも安心です。



派遣先  
市内小学校  
児童会館  
介護施設 等

お問合せ先  
公益社団法人札幌消費者協会 組織課  
札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ2階  
電話 011-728-8300

連続時事講座（第3回（11月24日））における  
「家庭で取り組んでいる省エネ等の実践例」アンケートの集計結果  
～質疑に対する回答あり～

気候変動・温暖化防止！  
家庭で取り組んでいる省エネ等の実践例について

はじめに

会員各位

当協会では、令和4年11月に「気候変動と私たちの暮らし」をメインテーマに、連続時事講座を3回にわたり開催致しました。

その中で、第3回の講座参加者を対象に「家庭で取り組んでいる省エネ等の実践例」に関するアンケートを実施致しました。その内容を下記のとおりまとめましたので、送付致します。

今後の取り組みの参考にいただければ幸いです。

よろしくお願い致します。

【あなたの家庭やあなたご自身で取り組んでいる温暖化防止の実践例】

記載内容
食品ロスに取り組む。 不要なものを再利用へ（無駄にしない）。 ゴミを減らすこと。
実家の衣類等も含めて近くの古布・衣類のリサイクルボックスへ持って行く。
厚着をして灯油の節約をしている。
暖房は「20℃～22℃」、それとも「20℃～21℃」どっちがホント？ 冷房は「28℃～30℃」、それとも「26℃～29℃」どっちがホント？ 是非教えて欲しいです。 室内 23℃～28℃までは（送風）、それとも（冷房）是非教えて欲しいです。 【第3回連続時事講座講師・奥谷直子氏からの回答の概要】 欧州など海外では、法律で室温を規制している国もありますが、日本では夏は28℃前後、冬は20℃前後が推奨されています。クーラーの送風と冷房は、送風は扇風機と同じで同じ室温でも気流によって体感温度は下がり涼しくなりますが、冷房よりは節電になります。東京では、乳幼児のいる家庭ではカビやダニ、インフルエンザウイルスの発生を抑える目安として、冬の室温は20℃～25℃、湿度50%～60%とされています。湿度計の付いた温度計で室温をチェックするなどして、無理せず、快適に暮らすことが最も大切です。
（心がけていること） 冬場に限らず着るもので体温調整。 冷蔵庫は冷気の流れがスムーズになるよう食品他タッパーは最小・スリム化に努力しています。
灯油が高いし、電気代も2割位上がっているんで、室温を20℃目安とし、フリースと毛糸の上衣とを重ね、暖パンを履いて省エネに努めている。
ゴミの分別作業の徹底を図りました。 再利用のできるものは業者、それ以外のは市の分別ゴミ（燃やすものを少なくする。）。

電気料金：古いものは新しいものに変えていく（特に配線コードの交換など）、使用しない場合はコンセントから抜く。

以前より早く床に就く。部屋の灯りも遅めに点ける。厚着をする。ストーブも点けばなしにしないで暑いと感じるときは20分位切る等々省エネに努めている。

（取り組み）

室内温度（20℃）を決めて厚着等で調整している（体感温度を上げている。）。

食品ロス：生ごみを減らす。野菜の葉も食べる。落ち葉や雑草も堆肥として利用。灯油を5年間、毎月の使用データを家計簿に反映している。

○セントラルヒーティングパネルの幅が広いので、やかんに水を入れて置いている。そのやかんの温まった湯を使って料理や電気ポット等で利用している。⇒省エネにつながっている。

○湯たんぽにお湯を入れて温まっている（床暖房使用時間を減らすことができる。）⇒省エネ

○エアコンの設定温度を低くしすぎないようにしている。

○冷蔵庫に入れる冷蔵品の量を少し減らしている（冬季）雪が降る期間には発砲スチロール箱に入れベランダに置いている。

使用しない部屋の電灯はこまめに消灯している。

台所から出る生ごみは堆肥化している（畑の肥料に利用）。

布類（シーツ・タオル）はマット等にして再利用している。

お風呂の残り湯は、洗濯や掃除等に活用している。

ストレッチは年間、省エネも年間努めている。

【これから取り組みたいと考えている事例】

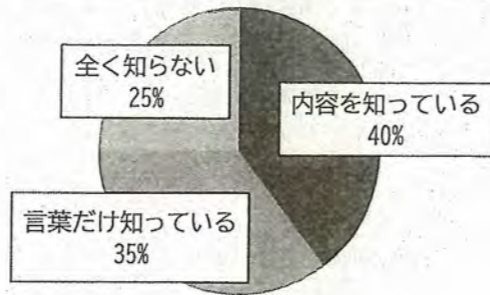
	記載内容
	賞味期限の近いものの購入（安価でもある。）。
	これから考えているところ（LED）。
	ガソリン価格が高くなったので、大好きなドライブを2年前から止めている。代わりに散歩をするようにした。
	運動のためまとめ買いを止め、歩いて買い物に出ている（買いすぎないように気を付けている。）。

設問 9 持続可能なファッション=サステナブルファッションについて

「内容を知っている」は69人(40%)でした。

サステナブルファッション (N=174)

サステナブルファッション	内容を知っている	言葉だけ知っている	全く知らない
人数	69	62	43



==まとめ==

◎購入について

- ・ 必要に迫られて購入する人が最も多く、次にバーゲンや衝動買いとの回答が続きます。計画的に購入する人は20%でした。計画的に購入し、長く着用することが望まれます。
- ・ 購入時に重視することは、価格・着やすさ・デザインが共通の認識でした。環境に配慮する人は3%と極めて少ないことから、今後、着実に増えていくことが望まれます。
- ・ 古着の購入については抵抗感を持った人も多くいましたが、古着の利用は衣類の寿命を延ばす一つの手段と考えられます。
- ・ ファストファッションは普段使いに良いと回答した人が多くいました。安価で気軽に購入できるので大量生産・大量消費につながる可能性が考えられます。最後まで着用し続けることが大切でしょう。

◎処分について

- ・ 体形に合わなくなった、着る機会がなくなった等、キズ・シミ・劣化以外の理由で着用しなくなった衣類についても、即廃棄処分するのではなく再利用を考えましょう。
- ・ 衣類の処分方法は有料ごみで廃棄する人が最も多い結果でしたが、廃棄は最終手段と考えましょう。
- ・ リサイクルショップに持ち込む・回収ボックスがある店舗に持ち込む・札幌市の古着の無料回収に出すは利用が多く、フリーマーケットに出店・フリーマーケットアプリを利用して出品の利用は少ないという結果でした。いずれの方法も衣類の寿命を延ばすための選択肢です。

◎私たちにできること

- ・ サステナブルファッションの「内容を知っている」「言葉だけ知っている」を合わせると75%でした。「全く知らない」と回答した人でも日常的にサステナブルファッションとは知らずにリメイク・手直し・譲るなどで実践しているのではないのでしょうか？さらに内容を理解し行動することが望まれます。

◎企業・行政へ向けて

- ・ 衣類情報の表示は、タグ以外にも直接衣服への印刷表示も見受けられ、製造年月を表示する企業も増えています。消費者への配慮もされてきていますが、リサイクルが可能な製品か否かを判別できると資源リサイクルにつながると思われるので、情報をもっと消費者に提供されることを望みます。また、衣料品ロス削減を推進する法の整備が求められます。

アンケートの結果から、購入の際に環境に配慮する事、処分の際に資源として活用する事が十分ではないと分かりました。衣料品ロス削減への認識を新たにし、消費者力を高め、行動に移しましょう！

衣料品ロス削減に関するアンケート調査結果

令和4年12月

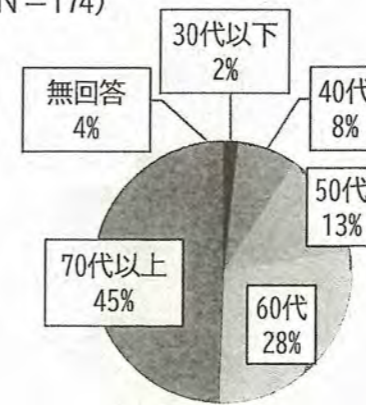
公益社団法人 札幌消費者協会 調査部

衣料品の廃棄とその削減への取組みについてのアンケートを実施しましたので結果を報告します。

1. 調査概要 調査期間： 令和4年9月1日～10月中旬  
調査対象： (公社)札幌消費者協会会員、札幌市民及び近隣市町村民  
回答数： 174名

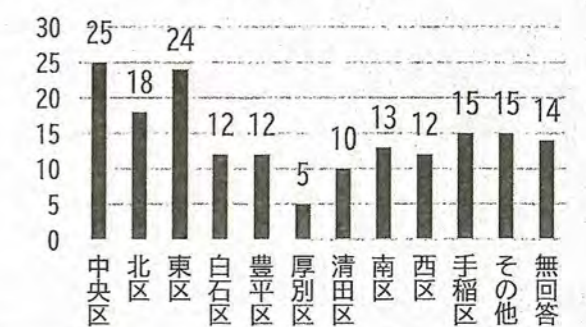
2. 属性

年代 (N=174)



年代	30才以下	40代	50代	60代	70代以上	無回答
人数	3	13	23	49	79	7

居住区 (N=174)

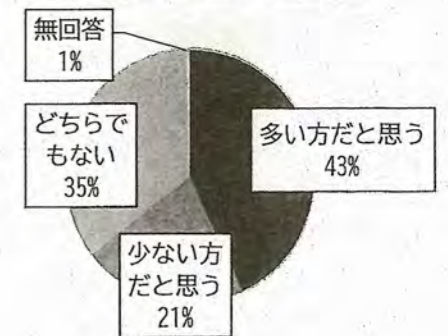


設問 1 あなたはどの位、衣類を持っていますか

40%以上が「多い方だと思う」で「少ない方だと思う」はその半分でした。

衣類の量	多い方だと思う	少ない方だと思う	どちらでもない	無回答
人数	75	37	61	1

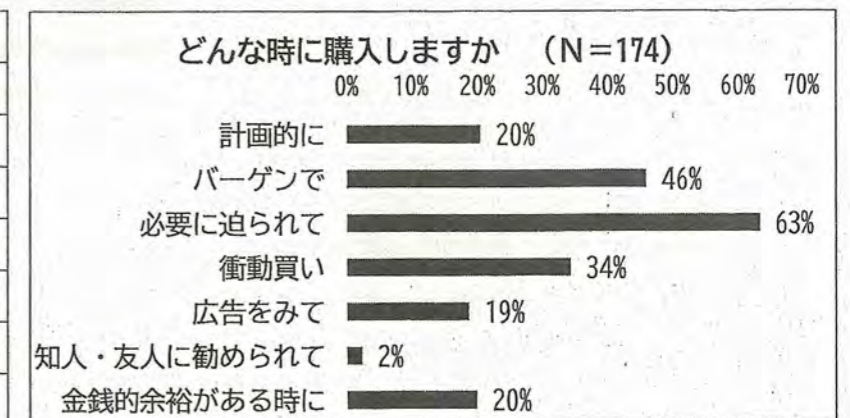
衣類の量 (N=174)



設問 2 衣類をどんな時に購入しますか(複数回答)

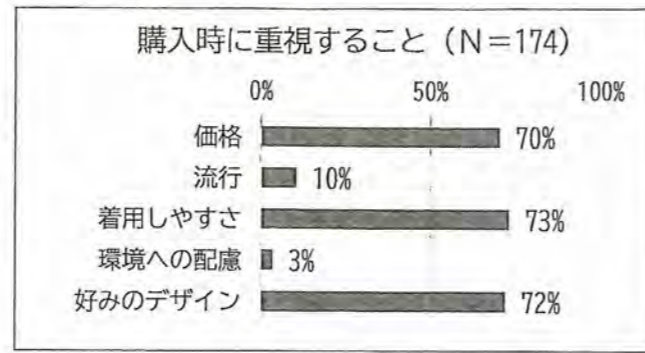
「必要に迫られて」が最も多く60%を超えていました。バーゲンの割安感を重視する人が46%いました。

どんな時に購入しますか	人数
計画的に	35
バーゲンで	79
必要に迫られて	109
衝動買い	59
広告をみて	32
知人・友人に勧められて	4
金銭的余裕がある時に	34



設問 3 購入時に重視することは（複数回答）

「価格」「着用しやすさ」「好みのデザイン」との回答がほぼ同じく70%を超えました。「環境への配慮」については3%と少ない結果でした。

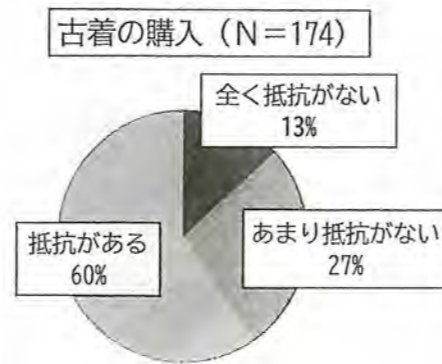


重視する事	価格	流行	着用しやすさ	環境への配慮	好みのデザイン
人数	123	18	128	6	126

設問 4 古着の購入について

「抵抗がある」との回答が104人（60%）と多く抵抗感を持たない人が70人（40%）でした。

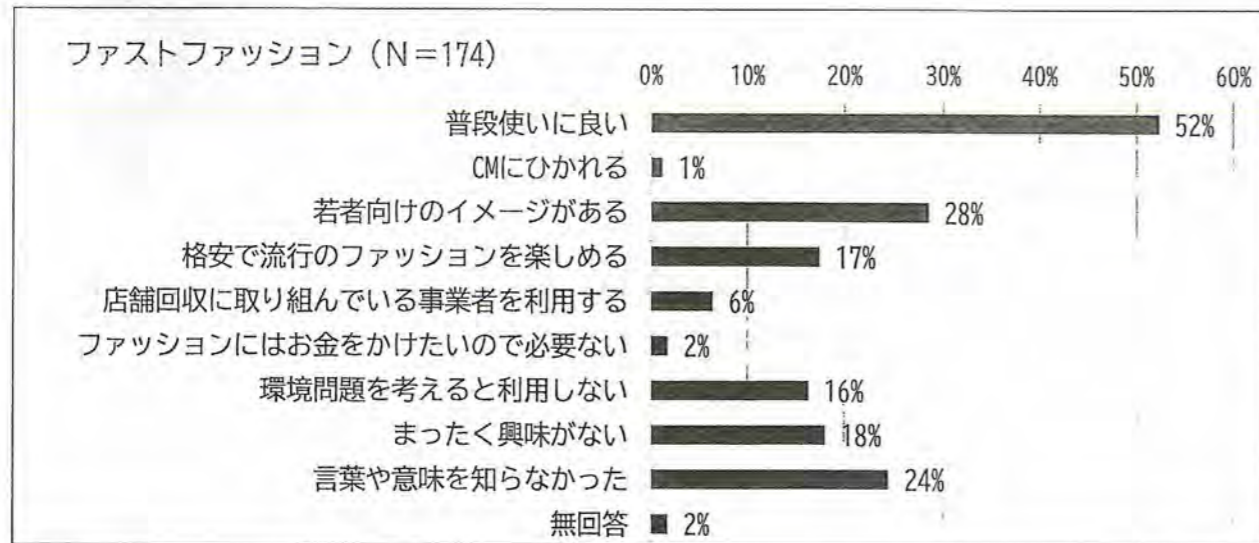
古着の購入	全く抵抗がない	あまり抵抗がない	抵抗がある
人数	23	47	104



設問 5 ファストファッション※の購入について（複数回答）

※ 最新の流行を取り入れながら低価格に抑え、短いサイクルで世界的に大量生産・販売される衣服、安くて早いファストフードになぞらえた造語

「普段使いに良い」との回答が90人（52%）でした。「言葉や意味を知らなかった」との回答は42人（24%）でした。

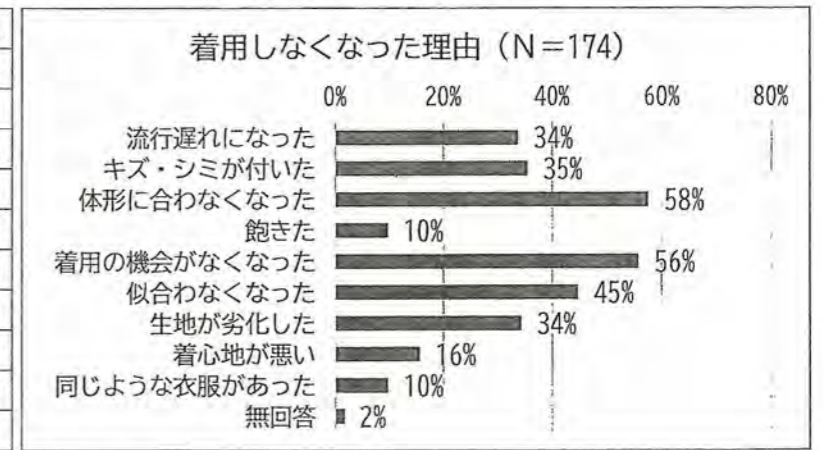


ファストファッションの購入	普段使いに良い	CMにひかれる	若者向けのイメージがある	格安で流行のファッションを楽しめる	店舗回収に取り組んでいる事業者を利用する	ファッションにはお金をかけたいので必要ない	環境問題を考えると利用しない	まったく興味がない	言葉や意味を知らなかった	無回答
人数	90	2	49	30	11	3	28	31	42	3

設問 6 購入した衣類を着用しなくなった理由は何ですか（複数回答）

「体形に合わなくなった」「着用の機会がなくなった」との回答が各50%を超えました。一方「飽きた」「同じような衣服があった」との回答も各10%ありました。

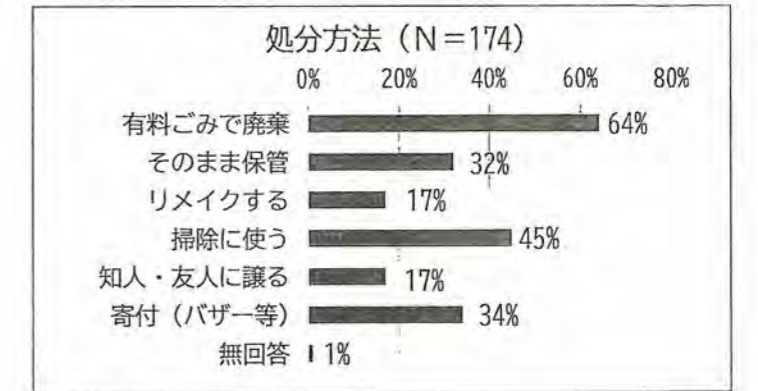
着用しなくなった理由	人数
流行遅れになった	58
キズ・シミが付いた	61
体形に合わなくなった	99
飽きた	17
着用の機会がなくなった	96
似合わなくなった	77
生地が劣化した	59
着心地が悪い	27
同じような衣服があった	17
無回答	3



設問 7 着用しなくなった衣類の処分方法は（複数回答）

「有料ごみで廃棄」は111人（64%）で、「掃除に使う」は78人（45%）でした。

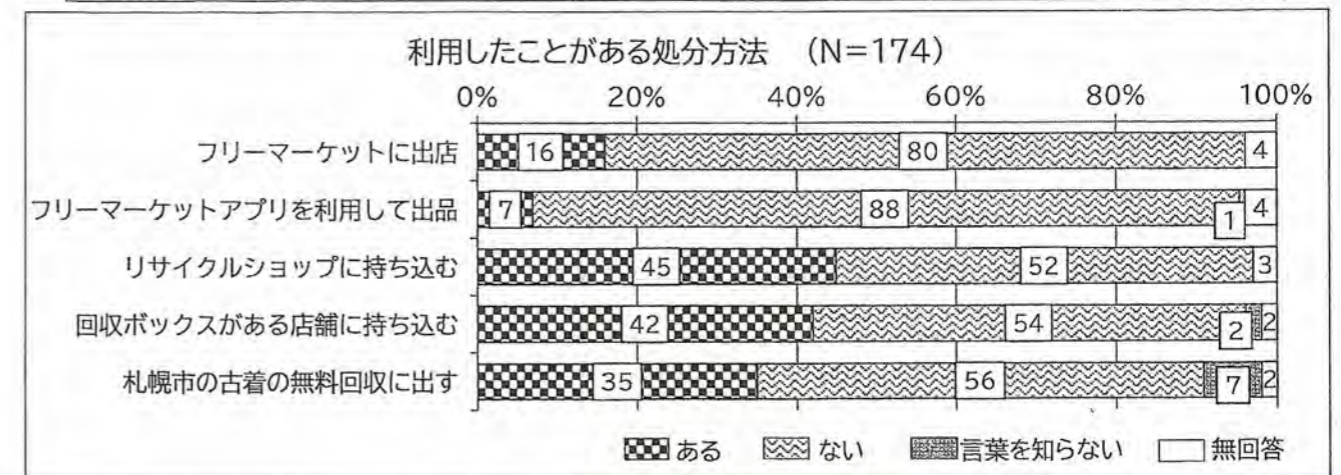
処分方法	人数
有料ごみで廃棄	111
そのまま保管	56
リメイクする	29
掃除に使う	78
知人・友人に譲る	30
寄付（バザー等）	60
無回答	2



設問 8 次のような処分方法を利用したことがありますか

リサイクルショップ・回収ボックスの利用は40%以上に対し、フリーマーケットに出店は16%・アプリの利用は7%と少ない結果でした。

利用したことがある処分方法（人数）	ある	ない	言葉を知らない	無回答
フリーマーケットに出店	28	140	0	6
フリーマーケットアプリを利用して出品	13	153	1	7
リサイクルショップに持ち込む	78	91	0	5
回収ボックスがある店舗に持ち込む	74	94	3	3
札幌市の古着の無料回収に出す	61	97	12	4



# みまもり通信 その162 <2022年10月号>

## パソコン使用中、 突然表示されるニセ警告に注意!!



「パソコン使用中に突然警告音が鳴り、ウイルスに感染したと表示が出た。連絡先が書いてあるが、どうしたら良いか」という相談が増えています。

突然表示される警告はニセモノの可能性が高く、画面を閉じるか、パソコンを再起動すると消える場合があります。

正規のセキュリティサービスでは、このような表示によって電話をかけさせることはありません。慌てて電話をかけることは避けましょう。

トラブルの相談は早めに札幌市消費者センター(☎728-2121)又は消費者ホットライン(☎188)へ



# みまもり通信 その163 <2022年11月号>

「高齢者施設の入居権が  
当選した」と電話があったが…



「『高齢者施設の入居権が当選した』と電話があり、断ると、他の希望者に名義を貸してほしいと言われた」という相談が多く寄せられています。

名義貸しを承諾すると、実在する事業者や弁護士などの名をかたり、「名義貸しは違法行為なので、解決のための費用が必要」と、金銭を要求されます。

不審な勧誘電話はきっぱりと断りましょう。

トラブルの相談は早めに札幌市消費者センター(☎728-2121)又は消費者ホットライン(☎188)へ

発行：札幌市消費者センター(公社)札幌消費者協会 消費者被害防止ネットワーク事業 2022年11月15日