

【よくある相談例】

- ① ネット検索して見つけたショップで商品を購入したが届かない。電話番号が分からずメールで問い合わせたが返信がない。代金は指定された個人名の口座に振り込みした、
- ② SNSの広告で有名百貨店の閉店セールで、ブランド品が定価の半額以下の価格で表示されたため、すぐに広告をクリックして販売サイトに入り、財布を代引きで注文したところ、届いたのは粗悪な偽物だった。

【皆さんへのアドバイス】

OSNS等の広告などから実在する販売サイトに酷似した悪質サイトへ誘導され、気が付かずに注文しているケースが多くあります。公式サイトURLなのか、会社概要に会社情報(会社名、住所、電話番号等)が正しく記載されているかなどをしっかりと確認し、少しでもおかしい点がある場合は慎重に判断しましょう。



- 販売価格が定価より大幅に値下げされている場合は注意しましょう。
- 支払方法が口座振り込みのみ、代引きのみなど、支払い方法が選択できない注文完了メール等で個人口座への振り込みを指定された場合も注意しましょう。
- 注文を確定する前にもう一度、広告や注文サイト内をすみずみまでよく見て、注文内容や返品、解約などの諸条件、利用規約等をよく確認しましょう。

◇相談は、中標津町消費生活センター(役場 生活課内) 73-3111 まで

9月の 中標津町内灯油・ガソリン・プロパンガス小売価格 (9月4日現在)

石油情報センターが発表した8月28日(月)時点のレギュラーガソリン1ℓ当りの税込み全国平均価格は185.6円で、15年ぶりの最高値となりました。補助金が徐々に引き下げられた結果です。この補助金の支給は9月末で終了予定でしたが、年末まで継続されることになりました。なお、同日時点の道内のレギュラーガソリンの同価格は183.3円(全国15位)、軽油は166円(同31位)、灯油は配達・税込み18ℓで2,215円(同1位、1ℓ当たり123円)でした。

価格調査は、灯油・ガソリン(レギュラー)とも6店舗、LPガスは3店舗です ※いずれも税込み価格

	高 値	安 値	平 均	前月(8月)平均	前年9月平均
灯油1ℓ(配達)	132円	128円	130.3円	120.3円	100.6円
レギュラーガソリン1ℓ(税・7M)	188円	183円	185.6円	176.8円	154円
プロパンガス基本料金	2,420円	2,400円	2,413.3円	2,413.3円	2,253円
// 1㎡	1,362円	902円	1,085.3円	1,083円	1,072円

協会の動き 8月定例役員会(8月9日)以降

- 8月22日(火) 町食育推進連絡会議(町役場)…尾崎理事
- 9月 1日(金) 三役・事務局長会議…栗崎会長、2副会長、事務局長、会計理事
- 4日(月) 燃料価格調査… 広報調査研修部須郷理事
- 5日(火) 「牛乳・乳製品消費拡大料理講習会」
中標津町総合文化会館「しるべっと」2F 調理実習室…28名参加予定
- 6日(水) 広報調査研修部会(お知らせ版9月号印刷、袋詰め)…10名
- 8日(金) 9月定例役員会…栗崎会長他13名(予定)、お知らせ版9月号発行



◆◆◆ お知らせ版 ◆◆◆ 中標津町消費者協会

令和5年9月8日(388号)

(〒086-1110 中標津町西10条南9丁目 ☎73-5211番)

☆事務所業務時間…月・水・金の午前10時～午後3時

初心者の方のための「スマホの使い方勉強会」のお知らせ

10月の毎週水曜日、13:00～15:00に当協会事務所の来客カウンターで行います。

- 第1回…10月 4日(水) 13:00～15:00
- 第2回…10月11日(水) 13:00～15:00
- 第3回…10月18日(水) 13:00～15:00
- 第4回…10月25日(水) 13:00～15:00



今年度も来月(10月)に、広報調査研修部の企画による「スマホの使い方勉強会」を開催します。自分が使うスマートフォンを持ってお気軽においでください。事務所にいる協会の役員が、できる範囲内で、電話、メール、LINE、その他各自、使いたい機能があれば操作をマスターできるまで、何度でも親切に教えてくれますよ。お待ちしております！

鈴木宜弘さんの講演会のお知らせ

先月(8月)のお知らせ版でお伝えした本講演会ですが、下記の内容で開催いたします。講演のテーマにもありますように、食料の多くを海外に依存するわが国を取り巻く環境が厳しさを増している今日、私たち消費者もこの食料問題にもっと強い関心を持って暮らす必要があります。

鈴木さんはこの問題のスペシャリストとして経済界の各団体や農業団体等が主催する講演会に招かれ、全国各地で講演しておられます。当日は東京羽田から釧路空港に9:30に到着、こちらからの迎えの車で中標津町に来られますが、本講演が終了しだい、この日午後6時から帯広市で行われる講演会に向かわれます。このような理由により、講演会の時間が下記のような設定になりました。

講演の時間は短いですが、本講演会を一人でも多くの町民・会員の皆様にご傾聴いただいて、皆でこの問題への関心を共有し合えれば、と思います。

ぜひ当日は皆様各自ご都合をつられ、「しるべっと」にご来場いただき、大ホールが満員になるほどの関心の高さを見せていただくと幸いです。

記

1. 日 時 令和5年10月5日(木) 12:00～13:30(終了予定)

- 2. 会場 中標津町総合文化会館「しるべつと」大ホール
- 3. 料金 無料
- 4. 主催 鈴木宜弘講演会中標津開催実行委員会
- 5. 共催 中標津町消費者協会
- 6. 後援 中標津町

講演のテーマ：「世界で最初に飢えるのは日本」

～講演者の鈴木宜弘さんのプロフィール～

現在、東京大学大学院教授、1958年三重県生まれ 東大農学部卒、1982年農林水産省、1998年九州大助教授、2000年より現職、著書に「食の戦争」「農業消滅」「世界で最初に飢えるのは日本」など



2月15日の北海道新聞記事「水曜討論」で「壊れる食 飢える国」のタイトルで、鈴木さんは「国産品を選び、農業を支えて」と私たち消費者に呼びかけています。

食料安全保障について (2023.2.15 北海道新聞「水曜討論」より)

～国産品を選び、農業支えて～

日本の食料自給率は38%とされています。野菜の自給率については80%とされますが、種は輸入が9割なので、輸入が止まれば野菜の自給率はたった8%です。また、化学肥料の原料(N, P, K)は殆ど全てが輸入で、価格も高騰しています。肉や魚も輸入が多く、中国の爆買いや異常気象によって、世界全体で需給が逼迫している現在「高くて買えない」というよりも「お金を出しても買えない」事態になりつつあるのです。こんな時は国内の生産者に頑張って買わないといけないのですが、肥料や飼料、燃料、電気代の高騰で赤字が続き、逆に離農が相次いでいます。

*

ウクライナ紛争をはじめとする世界情勢の変化に対し、国は「敵基地攻撃能力」などの防衛予算を増やして国民を守ると言いますが、かえって物流を止められ、兵糧攻め、つまり国民の食べるものがなくなる恐れがあります。戦後、アメリカの占領政策で米から小麦に転換し、その後も関税の撤廃、貿易の自由化が進み、輸入依存度が高まりました。それによって日本の伝統的な農業は壊滅的な打撃を受けたのです。

*

いわゆるグローバル化で私たち国民は幸せになったのでしょうか。現実にはここ数十年、賃金も所得も下がっています。アメリカ政府の背後にいる一握りの巨大グローバル企業だけが儲けているのです。今、インドなど自国民を守るために食料輸出を規制する国が増えています。貿易が止まった時に食料を確保できるのか、命を守れるのかという安全保障がこの国では忘れられています。

*

私たち消費者に先ず出来ることは、国産や道産のものを食べることです。頑張っている生産者を応援してほしい。自分たちの命を守る農業を、一人一人の行動で支えていきましょう。

体にいい食酢、積極的に摂り入れましょう！

酢(食酢)が体に良いことは皆さんも知っていることと思います。酢を毎日摂取すれば、減塩や肥満予防等に効果があります。他にどんな効果があるのでしょうか。

1. 高めの血圧を低下させる。

酢の主成分である酢酸が関与成分として働き、血圧が高めの方に適した食品です。また、酢には塩分は含まれていませんが、強い酸性を持つことから塩味を引き立たせる働きがあります。塩分を控えた薄味調理で、酢を加えることで美味しく仕上がりが、減塩効果が期待できます。

高めの血圧が気になる方や、普段味の濃い食事を好む方は、ぜひ毎日の食事で酢を取り入れてみてください。



2. 食後の血糖値の急激な上昇を穏やかにする

食後は血糖値が上昇するものですが、急激な上昇(血糖値スパイク)が繰り返されると糖尿病のリスクが大きくなります。朝、夕の食事と一緒に大さじ各1杯(15ml)の酢を摂ることで、その上昇を穏やかにしてくれます。

3. 酢の主成分である酢酸には、内臓脂肪を減らす働きがある。

それにより肥満気味の方は、おなか周りのサイズを減らす効果が期待されます。

4. 日常生活で生じる疲労感を軽減する。

酢に含まれる酢酸やクエン酸には、疲れの原因となる体内の乳酸の代謝を促す働きがあるので、積極的に酢を摂取するのがおすすめです。

5. 酢の持つ爽やかな酸味が嗅覚と味覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。

=酢を効果的に摂る方法=

酢の量は、1日に大さじ1~2杯(15~30ml)を目安に摂るようにしましょう。ドリンクにしても料理に使っても大丈夫ですが、原液や濃い液の摂取は胃腸や歯への刺激が強いため避けてください。

何より効果を得るには3~4か月続けることが大切です。自分の生活スタイルや体調に合わせて、毎日の食事や水分補給として無理のない範囲で摂るようにしましょう。

〈私の実践方法〉

私(吉田)はコップ1杯(180ml)の水に食酢(リンゴ酢)を小さじ2杯(10ml)入れて飲みやすくして毎日、朝食時と夕食時に飲んでいました。リンゴ酢はフルーティーな香りと味がまろやかなので飲みやすいです。空腹時には牛乳に加えて「飲むヨーグルト」のようにして飲んでいました。減塩もしているので、調理の塩加減は薄め、料理に醤油をかける場合は少量にとどめ、リンゴ酢を加えるようにしています。(リンゴ酢を醤油注ぎに入れて食卓に置くと使いやすいですヨ。)

参考文献：全国食酢協会中央会&全国食酢構成取引協議会 発行「食酢のやさしいガイドブック」より

暮らしの情報



☆中標津町消費生活センターからの注意喚起です。

「そのネット通販サイトは悪質サイトではありませんか？」

いつでも、どこからでも好きな時に注文できるインターネット通販。お店が遠くて行くことができない場合でも欲しいものを購入することができるなど便利な一方で「商品が届かない」「偽物や粗悪品が届いた」などのトラブルの相談が依然として多く寄せられています。

迫る食料難！
農家は救え！！

入場
無料

鈴木宣弘講演会

東大大学院教授、元農林水産省



2023年 **10月5日(木)**
12:00-13:30 **しるべつと大ホール**

中標津町東2条南3丁目1番地1

世界で
最初に
食の安全問題を
どう守るか
飢えるのは
日本

鈴木宣弘
Shiro Suzuki

主催：鈴木宣弘講演会 中標津開催実行委員会
共催：中標津町消費者協会 後援：中標津町

お問い合わせ 実行委員会代表
090-8274-9955 (瀬波 秀人)

