



理事 故 本間允秀さんを偲んで

Men's 倶楽部 (元代表) 北上 尊司



6月6日の夕刻、本間さんがその日の早朝、自宅で急逝したとメールが入った。突然のことに言葉もせず呆然と眺めていた。6月1日に開かれた定時総会、開会前のあわただしい中、本間さんとお茶を飲みながら過ごした。その時は特に違和感も覚えず話をしていた。

本間さんとは、2007年、事務局の勧めもあり、男だけの研究会「Men's 倶楽部」を立ち上げた時以来だ。その時に発起人として名乗り出た4人の内の一人が本間さんだった。発足にあたり、私が代表に、本間さんは総務兼会計幹事、あとの二人は副代表に

就いた。また「調査部」以外の3つの部に席を置きながら、「くらしと金融問題研究会」にも所属していた。その誠実な仕事ぶり、幅広い知識、パソコンに詳しいことで多くの会員から信頼を得ていた。

2006年、理事に選任され、2010年度から副会長に就任、協会の内外で指導力を発揮されていたことは会員の皆様をご存知の通りだ。そんな本間さんの死が受け入れられず、今月も例会に顔を出すのでは、と思う。どうか安らかに眠りください、と祈るしかない。(合掌)

写真「お気に入りの1枚」を募集します

とっておきの瞬間や、ほほ笑ましい光景など、あなたの「お気に入りの1枚」を募集しています。

応募規定

- ・テーマは自由、未発表写真に限ります。
- ・1枚ごと①作品タイトル②氏名(ニックネーム可)③住所、電話を明記してください。

- ・投稿多数の場合、または不鮮明な写真は掲載できない場合もありますのでご了承ください。
- ・JPEG(ジエイペグ)保存形式の画像を電子メールに添付して送信してください。

送り先(公社)札幌消費者協会広報部 e-Mailアドレス ssk010@sapporo-shohisha.or.jp

※ 件名には「お気に入りの1枚」と書いてください。



「ヴェネチアの思い出」(豊平区 みちこ)

***** 編集後記 *****
メジャーリーグで大活躍中の大谷翔平選手はグラウンドのごみ拾いをしているという。彼自身は「僕は人が落とした運を拾っているだけ・・・」と言っているとか。この行為はチームメイトのトラウト選手やアメリカの野球少年たち・観客にまで良い影響を与え、このグラウンドを綺麗にしようという運動は次第に広がりを見せている。プレイや成績だけではなく彼の人間性や行動は「日本の宝」と称賛しながら、毎日テレビで応援している。(射水美知子)



「協会だより」「ホームページ掲載記事トピックス」を廃刊いたします。長らくご愛読ありがとうございました。(事務局・広報部)

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



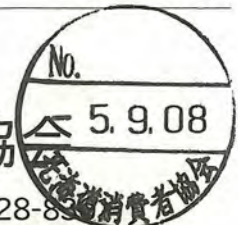
毎日の食卓に、セイコーマート。その1杯を、北海道の大地から。

Seicomart 株式会社セコマ 〒064-8620 札幌市中央区南9条西5丁目パーク9-5ビル

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: 011-728-8300 〒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/>



7/5 地産地消応援講座 「北海道産花きの生産と消費」 於：札幌エルプラザ



7/30 北海道エゾシカ倶楽部講座 「どっちがいいの？」 ビーガンレザー&ジビエレザー 於：札幌エルプラザ



6/9 地区活動部講座 「リサイクルプラザ宮の沢見学会」 於：ちえりあ1階



7/15 リユースプラザ夏まつり 「大かるた大会」 環境研究会 於：札幌市リユースプラザ



6/2 Men's倶楽部オープン講座 社会時事研究 平岸水力発電所見学会



世界的な燃料価格の高騰、新興国のエネルギー需要の高まり、円安等により

急激な電気・ガス料金が値上がりしています。政府の「価格激変緩和対策事業」の措置が9月で終了します。北海道の標準世帯*平均で昨年11月に15,662円だった電気料金がおよそ2,800円軽減されて(1月~8月分、9月分は半額)でしたが、10月の利用分からは事業の継続あるいは中止についての詳細は表明されていません(8月24日現在)。*30Aの契約・月間400kWhを使用する家庭

規制料金と自由料金
2016年4月から電力小売全面自由化によって一般家庭向けに販売を始めた「新電力」。消費者は自由料金の事業者を選択することができるようになりました。大手電力会社でも従来型規制料金と自由料金メニューがあります。料金メニューとしては、ポイントや通信・宅配・その他のサービスと合算するプラン、基本料金0円、再生可能エネルギー中心のメニューも可能になりました。当初は新電力の自由料金が規制料金より安い場合が多くありました。昨年来の燃料価格の高騰で規制料金より上がった事業者もあります。契約変更や解約の場合、別途、料金が発生することもありますので、各家庭のライフスタイルに合わせ、状況を見ながら検討してください。



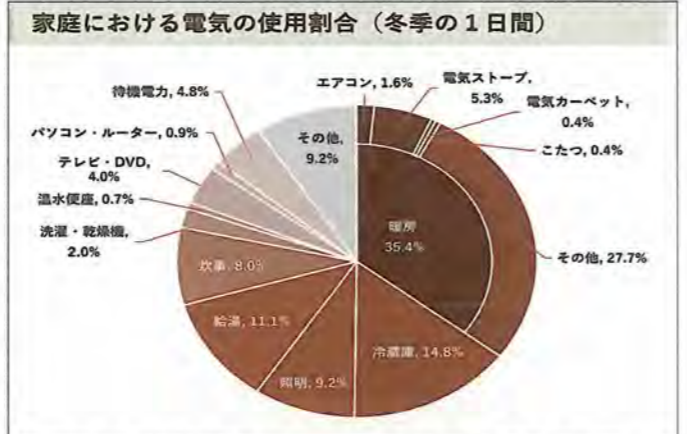
アンペアチェック

一般に電気料金にはアンペア数に応じた基本料金が含まれています。50~60アンペアで契約していた家庭で世帯人数が1~2人になった場合、50→30アンペアに変更するだけで毎月682円の節約になります。電力会社のHPで適正なアンペアをチェックしてみてください。

どさん子節電~電気料金を考える

冬の節電

冬の1日で最も多く電気を使うのは35.4%を占める暖房です。北海道の多くの家庭では暖房に灯油を利用していますが、ガスや灯油暖房でも多くの電気を使います。冬季間の省エネは節電に繋がります。厚手のカーテンを床まで届くサイズにすると、断熱効果が高まる、扇風機やサーキュレーターで温かい空気を循環させる、昼間はできるだけカーテンを開け、日射を取り入れる。道民は室温を高くして薄着をしていると言われま



す。重ね着やひざ掛け、ソックスで体感温度をアップし、室温を1度下げること等も節電に繋がります。

2番目に多いのが1年中稼働する冷蔵庫。できるだけ開閉の回数を減らし、設定温度を強から中へ、中から弱へ。食品を使う場面ごとに分類し、透明な容器を利用し開けている時間を短縮。放熱を妨げないよう側面や上部を空けることも効果的(取り扱い説明書に記載されています)。

照明

冬は夕方や朝にも照明をつけます。無駄な灯りは消すのはもちろんですが、白熱電球や蛍光灯の買い替えには是非LEDランプを検討してください。長寿命のLEDランプは交換の手間も少なく50%以上の節電になります。

消費電力量の見える化

エルプラザの2階にある環境プラザでは家庭での消費電力がわかる「見える化機器」や各家電の消費電力量がわかる「エコワット」等を貸し出しています。

<https://www.kankyo.sl-plaza.jp/archive/>

冬に向けて早めの節電対策を！ (奥谷)

話題あれこれ

テレビやスマートフォンの動画を再生視聴するとき自分好みに再生速度を変えたりすることはありますか。

例えば、1時間用に制作された映像を、1.5倍速にし、コマーシャルをスキップすると30分ほどで見終わることができる。

古い話になるが、レンタルビデオ全盛時代VHSやDVDビデオを借りるため店頭まで足を運び、返却し、そしてレンタル代金を支払い、多大な時間を費やした。それゆえに何度も再生し真剣に見たような気がする。

今は、有料動画配信サービスで、自宅でも通勤途中でも自分が見たい時、見たい場所で好きな時間にいつでも見られる環境にある。その上、定額制で月額料金を支払えば見放題なのだ。このような環境は若者だけではなく、あらゆる年代に受け入れられている。



情報過多の時代になっているといえよう。それだけに数を消化するためにも、倍速視聴は時短になり必要不可欠なのだ。

という我が家でも、録画の再生は、音楽関係を除きほぼ全てのものを1.5倍速

で見ている。20年近く倍速視聴をしてきたので、何の違和感を感じることもないし、会話もしっかり聞きとれている。逆に、通常通りの速度に戻すと、ゆっくり過ぎてじれったさを感じることもある。

本来であれば、ドラマなど制作者の意図する間合いや余韻も含めて、相応の時間配分となっているはずだが、倍速視聴になれてしまうと通常速度には戻れないものである。

善し悪しは別として時代の流れと受け止めてよいのだろうか。 (横山)



不用品回収サービスにご注意！

不用品回収に関する相談が増えています。

インターネットの広告では「定額コミコミ追加料金なし」と表示されていたのに、担当者から「トラックに載せないと何コースになるかわからない」と言われて荷物をトラックに載せられ、繁忙期料金等が上乗せされた高額な回収費用を提示され、断るとトラックから降ろすから解約料として半額を支払うように要求された例もあります。

広告に記載された料金と請求金額に大きな開きがあったり、契約書面を受領していない時は訪問販売としてクーリング・オフが可能な場合がありますので、すぐに相談室までご相談ください。

このようなトラブルを防ぐためにも、まずは居住地の不用品回収制度を調べ、居住地のルールで処分するようにしてください。札幌市では、家具等の大型

品は大型ごみ収集センター、多量にある場合は(一財)札幌市環境事業公社に申し込むことができます。

家庭から出る不用品は一般廃棄物であり、一般廃棄物収集運搬業の許可を持つ事業者しか収集運搬をすることができません。その許可を持つ事業者は札幌市では前述の公社のみです。不用品を家外に出すことが困難な場合は公社から協力会社の案内もありますので問い合わせしてみてください。



大型ごみ収集センター
011-281-8153
札幌市環境事業公社
011-219-5353

札幌市消費者センター
相談課長 矢島
相談室 728-2121

(公社) 札幌消費者協会賛助会員

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

7003-0005 札幌市白石区東札幌5条1丁目 札幌市産業振興センター
環境美化推進や工事の安心基準は 札幌塗装工業協同組合
ホームページで公開中！ www.sapporotosou.coop

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

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

今話題の「ChatGPT」とは

今、私たちの生活には新しいテクノロジーが次々と登場しています。中でも最近話題となっているのがChatGPT。では、ChatGPTってどんなもので、どうやって使うのでしょうか？

★ChatGPTとは

コンピュータープログラム的一种です。このプログラムは、ネット上の様々なウェブサイト、書籍、記事、会話などのデータを学習することで、私たちの言葉を理解し、それに返答することができます。つまり、私たちとおしゃべりを楽しむことができるのです。

★使い方は

簡単です。特別なアプリのインストールをしなくても、ウェブブラウザから簡単にアクセスできます。スマホやパソコンを使って、検索画面で「ChatGPT」と入力すると、サイトが見つかります。そこにアクセスし、画面に文章を入力するだけで、おしゃべりが始まります。



★何ができる

例えば、「こんにちは！」と打ってみると、ChatGPTから元気な挨拶が返ってくるかもしれません。また、「おすすめの映画は何？」と質問すると、おすすめの映画を教えてくれるかもしれません。「レシピを教えて！」と聞いてみるのもよいでしょう。楽しい話題を振ってみたり、一緒にクイズをしたり、お話を作ったりすることもできます。

★注意すること

ChatGPTのすべての情報が正確であるとは限りません。大切なことや正確な情報は、他の信頼できる情報源も確認するようにしましょう。また、ChatGPTは人間の感情を理解することは難しいので、感情的な話題や複雑な問題については、返答に限界があります。

ChatGPTは、私たちの生活に新たな楽しみをもたらしてくれるツールの一つです。楽しい会話や質問応答を通じて、ChatGPTとの交流を、ぜひ、一度試してみてください！ (佐藤)

日曜日は冷蔵庫をお片づけ。

✓冷蔵庫のお片づけテク

①使い忘れ防止 朝食

セットなど同じ用途のものや消費期限・賞味期限の近いものをひとまとめに。

②食べ忘れ防止 作り置き

の料理などは、透明の保存容器に入れると残量がひと目で分ります。

③二重買い防止

調味料はドアポケット、肉類はチルド室の右など定位置を決めておけば、食品の迷子を防げます。

買い物から調理、片づけ、保存まで「環境に配慮した食生活」を心がけましょう。(飯田)

SAPORO SLIM SUNDAYより



使いきり！食べきり！で“もったいない”を減らそう。冷蔵庫から“もったいない”を減らそう。

札幌市の家庭から出る生ごみの中には食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれていて、なんと年間で、約2万トンも捨てられているのです。たとえば、4人家族では年間約40kg、約2万7,000円分もの食品をムダにしていることに！（札幌市「令和2年度組成調査」より試算）

✓週に1度、冷蔵庫の中をチェック！

消費期限・賞味期限が近い食べもの・肉・魚・野菜などの傷みやすい食べものは、おいしいうちに忘れずに食べましょう。



国民の生活・生命・平和を守る

国民生活産業・消費者団体連合会

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

「有事における国民的危機への対応」を最重点課題として位置づけ、パンデミックに限らず、大規模自然災害、地政学的リスクなど、国民生活を脅かすあらゆる有事に対応できる「司令塔機能の強化」を目指し、具体的な提言活動を行っております。

終活 PartIII 遺言書

遺言書は、大事な遺産を希望通りに分けるための重要な文書です。公正証書遺言は、法的な間違いで遺言書が無効になるリスクはありませんが、自筆証書遺言を作成する時には、せっかく書いた遺言が無効にならないように、要件を満たした遺言書を書くことが大切です。

Point① 全文を自筆で書く

タイトル「遺言書」や本文などの全文を遺言者が自筆する必要があります。パソコンでの記載や代筆は認められていません。ただし、財産目録の部分についてのみ、パソコンを使ったり通帳のコピーをつけたりすることができます。その場合でも、添付した書面に遺言者の署名押印が必要です。

Point② 署名・押印する

遺言者の署名押印が必要です。署名は必ず自筆で行いましょう。使用する印鑑は認印でも構いませんが、実印の方が信用性も高く、お勧めです。

Point③ 作成した日付を明記する

遺言書の作成日を書き入れましょう。日付は正確に書く必要があり「〇月吉日」などと書いてはいけません。

Point④ 訂正部分は二重線で消し、印鑑を押す
間違ったときや内容を書き足したいときの訂正方法には、法律で定めるルールがあります。誤った訂正方法だと、遺言書全体が無効になる場合もあります。

- 他にも、
- 誰に、何を相続させる(又は遺贈する)のか、わかりやすく明示する。
 - 遺言をスムーズに実行してもらえるように、遺言執行者を指定する。
 - 相続人が主張すれば最低限はもらえる「遺留分」という権利がある。
- これらについても注意をしながら、ご自身の思いが伝わる遺言書を作成しましょう。(佐藤)



健康寿命を意識して生きる

健康寿命は健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる期間を言い、0歳児における平均寿命を表す平均寿命とは区別される。平均寿命は毎年伸び続けているが、「簡易生命表」(厚生労働省が毎年発表)を指標としている。近年、我が国はその両方が世界で首位の座を占めているが、日本人は長寿で健康と手放して喜んでばかりはいられない。今、双方の差を縮めることが最大のテーマとなっている。差が大きくなると介護の期間は長くなり、生活の質が低下する。医療費・介護給付費等の社会保障の負担も増すばかり…

歩く速度が落ち、食事中にむせる、1人で過ごす時間が長い等の人は注意したい。健康と要介護状態の中間の段階をフレイルという。自分の身体の変化に早く気づき、そこをどう過ごすかが一つのポイントとなる。「栄養」「運動」「社会参加」の三位一体で取り組むことがフレイルを予防する効果が一番期待出来

ると言われている。
例えば、興味のあるイベントやボランティア活動等に参加して人付き合いをすると、外出の機会が増え運動量や食欲が増し、疲れて夜もよく眠れる。外出先で新しい刺激を受けたり、社会の変化に気付いたり、ニュース番組を見ても今を生きている実感が湧く。

コロナ禍で医療崩壊を目の当たりにした私たち。他人や病院ばかりに頼らず、身体からの声を聴き、病気になる前に気付いて、重症にならないうちに自ら

身体を正常に整える努力を忘れてはいけない。生きがいを持ち自立して暮らせる高齢者が増えて、長生きを素直に喜べる社会であってほしい。健康寿命を意識して延ばし、一度しかない人生を楽しもう。(射水)



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減らす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

〒064-0807 札幌市中央区南7条西2丁目リバーサイドMS208 TEL: 011-518-1195 FAX: 011-518-1196

北海道代協 [で検索](#)

参加
無料

つながって広がる 食品ロス削減の環^わ

一家庭や一企業の努力では限界にきている食品ロス削減も、地域や他企業とつながることで、“ロス”(損失)が“ベネフィット”(利益)に変わってきています。そこから見えてくる、北海道ならではの食品ロス削減のこれからと消費者としてできることを見つけてみませんか？

【事例発表+グループワーク】

講座1「アプリでつなぐ食品ロス削減の環」

- ▼日時:令和5年10月5日(木) 13:30~15:30
- ▼内容:店頭で食品ロスになりそうな商品とそれを必要としている消費者をつなぐ「フードシェアリング」と、家にある食品の在庫や期限のお知らせ機能・ごみ減量レシピの紹介機能を持つ、高校生が企画した食品管理アプリ「fim」を紹介します。
- ▼事例:北海道石狩翔陽高等学校商業科 チーム「3対1」
+PLUS FOOD(プラスフード) 事務局

【事例発表+講演】

講座2「異業種コラボで食品ロス削減」

- ▼日時:令和5年10月11日(水) 13:30~15:30
- ▼内容:閉店時に残ったパンを冷凍販売する自販機を設置する建設会社。売れ残りそうな市内パン屋の商品を集め、生活に困っている人が販売するのを支援する団体。コラボによる食品ロス削減の取り組みが広がっています。
- ▼事例:(株)創伸建設
ビックイシューさっぽろ 事務局
- ▼講演:「北海道発!食品ロスが“おいしい”に変わる」
酪農学園大学 食と健康学類 教授 阿部 茂氏

【一部実習+情報提供】

講座3「注目!食のアップサイクル~野菜でチャレンジ」

- ▼日時:令和5年10月18日(水) 13:30~15:30
- ▼内容:食品企業も取り組み始めているアップサイクル。*規格外野菜や廃棄食材を活用した商品紹介と活用術、家庭でもできる捨てられがちなかぼちゃの種・わたを使ったメニューを紹介します。
- ▼実習:札幌ポトフの会 専任講師
*アップサイクル:副産物や廃棄物を新たな材料・製品として再活用すること

▶募集人数

講座1・2:各30名 講座3:20名

▶会場

札幌エルプラザ(北区北8条西3丁目)
講座1・2:2階 環境研修室
講座3 :4階 料理実習室

▶持ち物

講座3:エプロン、三角巾、ふきん、マイ箸

▶申込・問い合わせ

令和5年9月14日(木)
8:45から受付開始

電話・FAX・Eメールによる申込(先着順)
(公社)札幌消費者協会 [事業受託団体]
電話:011-728-8300
*平日8:45~17:15(土日・祝日休み)
FAX:011-728-8301
Eメール:koza@sapporo-shohisha.or.jp
*FAX・Eメールの方は、申込講座、氏名、電話番号明記

▶主催 さっぽろスリムネット
協力 札幌市環境プラザ

・受付時の個人情報は、講座終了後、適切に処理します。



札幌の野菜を美味しく たくさん食べよう！

- ～メニュー～
- ・大根キーマカレー
 - ・やさいのナムル風
 - ・玉ねぎのポタージュ

さっぽろとれたてっこ制度は、札幌の農業者が生産する農産物を対象とした産地表示制度です。札幌市が市民対象に行った調査によると、すべての世代において一日の野菜摂取目標量(350g)を下回り、「野菜不足」気味との結果でした。この機会にぜひ、地元産の美味しい農産物をたくさん食べて、元気いっぱい札幌の農業を応援しましょう！

日時	令和5年9月28日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
場所	札幌エルプラザ2階 食材研究室(北区北8西3)
講師	札幌ポトフの会 専任講師
定員	各回24名(先着順)
参加費	無料
持ち物	エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
申込方法	9月15日(金)8:45より 電話・mailで受付 ※mailの場合、氏名、電話番号、参加希望の時間帯を明記してください
申込・問合せ	(公社)札幌消費者協会 ☎:728-8300 mail:koza@sapporo-shohisha.or.jp



★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。

地区活動部講座

共催:よつ葉乳業株式会社

牛乳・乳製品料理講習会

作っておくとらくちん ~我家の定番おそうざい~

日時	令和5年10月6日(金) 10:30~12:30
場所	月寒公民館2階料理室(豊平区月寒中央通7丁目8-19) 地下鉄東豊線「月寒中央駅」下車3番出口徒歩3分 中央バス「月寒中央駅」下車徒歩1分
講師	札幌ポトフの会 専任講師
定員	20名(定員になり次第、締め切らせていただきます)
参加費	会員400円 非会員700円
持ち物	エプロン・三角巾・ふきん2枚・マイ箸・筆記用具
受付開始	9月15日(金)8:45から
申込先	札幌消費者協会 組織課(電話)011-728-8300

- メニュー
- ・うの花炒り
 - ・煮こみハンバーグ



◆10月3日(火)以降のキャンセルは、キャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※資料(レシピ)の配布は受講者のみです。
※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。

「災害への備え」

- 開催期間:令和5年10月6日(金)~12月28日(木)
- 開催場所:札幌エルプラザ2階 展示コーナー
- 問合せ先:札幌市消費者センター ☎011-728-3131

2018年(平成30年)9月6日、胆振東部地震が発生しました。あれから5年、その後皆さんはどのような備えをしていますか？ご自宅や職場の災害リスクは確認していますか。

日本は地震大国です。また気候変動の影響等で大雨や洪水も多発しており、今後どんな災害が起こるかわかりません。

「備えあれば憂いなし」。冬を迎える前に、ご自身に必要な備えを見直し、確認しましょう。





♪ 冷凍トマトを使って ♪

☆ トマトソース 全量熱量 372kcal 食塩相当量 7.3g

材料(出来高 650g)

- 冷凍トマト……………大 2 個 (約 500g)
- 玉ねぎ ……………中 1 個
- 人参 ……………小 1 本
- 生椎茸 ……………2 枚
- にんにく……………1 片
- ローリエ……………1 枚
- 固形コンソメ……………1 個
- オリーブ油……………大さじ 1
- A { トマトケチャップ ……大さじ 1
- ウスターソース ……大さじ 1
- 塩 ……………小さじ 1/2
- コショウ ……………少々



- ① 冷凍トマトは皮を湯むきし、2cm位の角切りにする(8 割位解凍しておくとし切りやすい)
- ② 玉ねぎ、人参、生椎茸、にんにくは細かいみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れ中火で軽く炒め、玉ねぎ、人参、生椎茸を入れ 3~4 分炒める。①を入れ水分が出てきたらコンソメとローリエを加え 5~6 分煮詰める。
- ④ Aを入れてさらに 5 分程煮詰める。
- ⑤ 冷めたら保存袋に移し、冷蔵又は冷凍して保存する。



応用メニュー

ミートソース

トマトソースの作り方③のにんにくを炒めた後に、豚ひき肉又は合いびき肉 200gを追加すると、ミートソースになる。

チキンソテーのトマトソース添え

鶏もも肉 1 枚を食べやすい大きさに切り塩、コショウをしてフライパンで色良く焼き、お皿の中央にトマトソースを広げた上のにのせて盛り付ける。お好みでブロッコリーを添える。

その他:ピザソースやナスのトマトソースグラタンなどにも利用できます。

札幌消費者協会 Men's 倶楽部 10月例会社会時事研究 オープン講座

北海道ボールパークFビレッジ及びKUBOTA AGRI FRONT 見学会

プロ野球のペナントレースが終盤戦を迎える時期ですが、北海道のプロ野球球団は道民であれば知らない方はいないと言われる北海道日本ハムファイターズですね。

ファイターズが北海道札幌市の札幌ドームを本拠地としてから既に20年が経過したところで、心機一転なのか？、札幌市を飛び出して隣街の北広島市へ移転することが決まった時はびっくりした道民が多かったことでしょう。

10月の社会時事研究では、ファイターズの新たな本拠地となった「北海道ボールパークFビレッジ」と「KUBOTA AGRI FRONT」を対象に見学会を行います。

多くの方の参加を期待しております。

日 時：令和5年10月6日（金） 9時30分集合

場 所：札幌駅北口 札幌エルプラザ 2階環境広場

定 員：12名（総定員は24名で組織課受付分は12名以内です。）

参加費：無料ですが、ES CON FIELD HOKKAIDO（球場）有料ツアー参加希望者やKUBOTA AGRI FRONT 入場希望者、現地での飲食費、現地までの交通費などは自己負担です。

申込先：協会組織課まで 電 話 011-728-8300
FAX 011-728-8301
メール koza@sapporo-shohisha.or.jp

申込受付開始：令和5年9月15日（金）8時45分から（締切9月28日）
定員(12名)になり次第締め切らせていただきます。

その他：当日は雨天でも決行します。

当日はマスク着用のこと。 また発熱のある方はご遠慮ください。



広報部員募集！

●●● Word、Excel、メールを使える方(若干名) ●●●

「消費者さっぽろ」をお読みの皆さん、“読む側”から“作る側”にチャレンジしてみませんか？
編集には様々な視点が必要です。皆さんの得意な分野での経験が活かされるはずですよ。
経済、保険・金融、エネルギー分野やホームページの編集に興味がある方も歓迎です。

「消費者さっぽろ」ができるまで ～年5回発行～

- ・企画会議では、内容を決定。執筆を分担、依頼。
- ・編集会議(3回)では、最終校正、印刷発注。
- ・会議は原則、月曜日と木曜日に行い、およそ4～5時間を要しますが、部員は都合のつく範囲で出席します(交通費は実費支給)。
- ・メールリストを活用し、情報を共有しながら編集をすすめていきます。

連絡先 広報部長 千葉 ssk010@sapporo-shohisha.or.jp



燃料調査のお知らせ



9月分の燃料調査の結果をお知らせします

<令和5年9月5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	140	フ ル	最高	188	セ ル フ	最高	183
最低	99		最低	175		最低	171
平均	118. ⁸⁶		平均	182. ⁴³		平均	181. ³⁵
LPG平均価格							
0 m ³		5 m ³		10 m ³			
1,796. ³³		5,647. ⁴⁴		9,167. ⁵⁶			

調査店舗数:灯油36店舗 ガソリン(セルフ):21店舗 (セルフ):20店舗 LPG:9店舗

バックナンバーはこちら

みまもい通信 <2023年6月号> その170



ネット通販の返品ルールをよく確認しよう!



「ネット通販で購入した商品を返品できないと言われた」という相談がありました。

通信販売で購入した場合、販売業者が定めた返品ルールに従うこととなります。ネット通販では、返品・解約の条件などをわかりやすく申込確認画面にのせることが義務付けられています。

しっかり内容を確認し、購入しましょう。その際、申込み内容の画面をスクリーンショットで保存しましょう。

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 <2023年7月号> その171



「ATMで還付金が受け取れる」と言われたら詐欺です！



「行政職員を名乗る者から、『還付金があるのでATMで手続きが必要』と電話があったが本当か」という相談がありました。

医療費や保険料等の還付金がATMで支払われることはありません。

「ATMで還付金が受け取れる(お金を払い戻す)」等の電話があったら詐欺を疑い、すぐに電話を切って最寄りの警察署(#9110)に相談しましょう。

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