

北の暮らし

一般社団法人 北海道消費者協会

札幌市中央区北3条西7丁目 道庁別館西棟 TEL(011)221-4217

<https://www.syouhisya.or.jp/>



- 2026年度事業計画2
- 北海道宿泊税始まる3
- 道消費生活課ロビー展実施3
- 6月は環境月間4
- 地域の消費者協会で一緒に活動を
.....4
- 講座・セミナーの案内5
 - 消費生活リーダー養成講座
 - 通信講座 消費生活スタディ
 - 消費生活リーダー研修講座
 - くらしのセミナー
- 豆腐バーの品質6~7
- 消費生活相談（ネット通販返品不可
／スマホに届いた不審なメール）
.....8



5月の消費者月間パネル展 = 5月21日、北海道本庁舎特設展示場



協会ホームページ



協会フェイスブック

二つの人工知能

西暦3404年、二つの人工知能（AI）が言い争いをしていました。世界的な都市を司る「ハレルヤ」と「ダニューバー」。両者は自説を曲げず「あなたとはあわないわ」「そうね、戦争ね」。それぞれのAIを信奉していた都市は戦争し、人類は滅亡します。手塚治虫さんの代表作「火の鳥」の「未来編」です。

AIと戦争について考えてしまう事例が米国でありました。米AI新興企業アンソロピック社が国防総省に対し、完全自立型兵器への応用や国民の大規模監視について自社AI「クロード」の無制限な使用を拒むと表明しました。これに怒ったトランプ大統領は同社を連邦政府機関の全委託業務から締め出す考えを打ち出しました。同社にとっては大変な痛手ですが、方針は変えません。

代わって国防総省の受注を受けたのが「チャットGPT」で知られるオープンAI社です。しかし、消費者はこれを見とがめました。ネット上で「チャットGPTをやめよう」という意見が広がり、クロードへの乗り換えが進みました。アップルの無料アプリランキングでチャットGPTを抜いて国内首位になったのです。この二つのAIの今後はどうなるのか、AIは戦争にどうかかわってくるのか、大いに気になります。

米SF作家アイザック・アシモフが小説の中で示した「ロボット3原則」は後のロボット工学にも影響を与えたといえます。「人間への安全性」「命令服従」「自己防衛」の三つです。AIについても、そろそろ「3原則」が議論されてもいいかもしれません。



買い物かご

会員募集中！申し込みは
お近くの消費者協会へ

協会名

つむぐ つながる 消費者の力 2026年度事業計画

北海道消費者協会の2026年度（令和8年度）事業計画が決まりました。重点取り組みの表題は「つむぐ つながる 消費者の力」です。

物価高は終わりを見せず、実質賃金の伸びは力強さがうかがえません。消費者が声を挙げ、それを届けていく時です。その思いと声をつむぎ、つなげ、消費者として一層の発信と行動を強めていく必要があります。

SDGsの達成期限まであと4年。目標12の「つくる責任つかう責任」は消費者運動の本質ともいえます。脱炭素をさらに進めましょう。また、デジタルデバイド（情報格差）問題、SNS（交流サイト）を介した詐欺などに目配りが欠かせません。泊原発が再稼働されることになりましたが、引き続き脱原発、再生可能エネルギー活用を進めましょう。

こうした決意を込め、以下の6項目に重点を置き活動に取り組みます。

■取り組みの重点6項目（要旨）

1 暮らしを守り、安全で住みよい地域社会をつくる

情報通信技術を利用できる・できないで生じる格差（デジタルデバイド）が生活に影響を与えないよう注視し、提言・啓発を行う。石油製品や食料品の値上げに対し国などに必要な対応を求める。

2 北海道の豊かな食や自然を生かすとともに、食の安全を求める

食料自給率向上のため地産地消の取り組みを拡大し、フードドライブ、食品ロスにも関心を深め、生産者との連携を強める。食品表示基準に理解を深め、食の安全を求める。

3 地球環境を保全し、原発に依存しない社会を目指す

福島第一原発事故の教訓を踏まえ、「原発に依存しない社会」を目指し、再生可能エネルギーの利用拡大を求めていく。ライフスタイルの見直しや節電を促すとともにCO2削減などの啓発に努める。

4 「消費者力」「見守り力」を高め、被害やトラブルを防止する

世代に応じた消費者教育・啓発活動を推進し、新たな問題に適応できるよう「消費者力」を高める。講座や情報発信ではインターネットを活用するなど工夫を凝らす。

5 生活に役立つ商品情報や正しい知識をタイムリーに発信する

身近な商品の安全性や性能などを研究、試買テストなどを通じて商品の正しい知識や注意喚起を適宜・適切に発信する。メーカーや行政機関などに問題提起などを行い、対策・改善を求める。

6 持続的に活動できる組織の基盤を確立し、消費者運動の輪を広げる

地域協会の会員減少の中、事業の見直し、再構築を適宜進める。中・高・大学生と連携を深めながら幅広い世代に情報を発信し、さまざまな団体・個人とつながりを強め、運動の輪を広げる。

札幌消費者協会が退会

札幌消費者協会は2025年度末をもって道協会を退会しました。これで道協会の正会員は59地域協会となります。

消費生活相談員を募集

道協会は、道立消費生活センターで勤務する消費生活相談員（非常勤）を募集しています。職務は、消費者からの苦情・相談に対するの必要な助言・斡旋と消費生活にかかわる啓発普及業務などです。

資格は①消費生活相談員資格（国家資格）②消費生活専門相談員（国民生活センター）③消費生活アドバイザー（日本産業協会）④消費生活コンサルタント（日本消費者協会）のいずれかが必要です。詳細は総務・組織連携グループ（電話011-221-4217）へ。

北海道宿泊税スタート

宿泊料 2万円未満は100円

北海道では、2026年4月1日から北海道宿泊税が導入されました。観光の付加価値の向上、観光客へのサービスや旅行者を受け入れるための体制の充実強化、災害等の危機に対応する取り組みなどを通して観光振興を図ることが目的です。

税率は、宿泊料金（1人1泊）2万円未満は100円、2万円以上5万円未満は200円、5万円以上は500円です。

また、宿泊の地域によって市町村の宿泊税が加算されます。宿泊税がある市町村は以下のとおりです。（4月1日現在）

＜道央＞札幌市、小樽市、ニセコ町、留寿都村、倶知安町、赤井川村、洞爺湖町

＜道南＞函館市

＜道北＞旭川市、富良野市、占冠村

＜道東＞北見市、網走市、帯広市、音更町、釧路市、新得町、小清水町

ホテルや旅館を予約する際は確認し、楽しい旅行を満喫しましょう。

空調能力ない“エアコン”！

国民生活センターが注意喚起

気象庁札幌管区気象台は、今夏も北海道全域で暖かい空気に覆われるため気温が高くなると予想しています。こうした中、独立行政法人国民生活センターでは、「空調能力のない“エアコン”」について消費者に注意を呼びかけています。

家庭で使用されるルームエアコンやポータブルエアコンは、室内の温度や湿度を調整する空調機器です。壁掛け型、天井埋込型、窓用、床置き型などがあり、設置場所や用途に応じて選ぶことができます。

しかし、同センターにはインターネット通販等で購入した、短時間で空間の温度を上げたり下げたりする性能をうたう商品の相談が継続的に寄せられています。相談には、「広

告のような温度にならない」「冷たい風が出ない」などといった申し出が多くみられました。

そこで、同センターはSNSやインターネット通販で販売されている商品が無作為に抽出しテストを行いました。その結果、冷房機能を有することをうたう6銘柄すべてが、冷房機能を有していませんでした。

USB電源や容量の小さいバッテリー等の少ない電力でエアコンのように空間の温度を上げたり下げたりすることはできません。購入する前に、広告や仕様、購入先の情報などの記載内容をしっかり確認しましょう。

消費者月間、道庁でロビー展

道消費生活課は5月の消費者月間に合わせ、5月21日と22日に道庁1階ロビーで40枚のパネル展示とリーフレットやポケットティッシュなど啓発グッズの配布を実施しました＝写真＝。



来場者は、LINE 乗っ取り詐欺や若者を狙った投資勧誘の注意喚起パネルのほか、生成AIに関するDVDの映像に見入っていました。

新入職員紹介

5月から採用となりました、松田栞奈（まつだ・かな）と申します。趣味はアニメ鑑賞や漫画を読むことです。

このような仕事は初めてですが、消費者問題に真剣に向き合い、北海道の消費者トラブル防止に少しでもお役に立てるように頑張ってまいります。



6月は環境月間です

6月5日は環境の日です。1972年にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められました。日本では6月の1カ月間を環境月間としています。この機会に環境問題について考えてみませんか。



環境省のポスター

水道週間パネル展を開催

北海道環境政策課は、6月8日と9日に道庁本庁舎1階のロビーで「水道週間パネル展」を開催します。道民が普段使用している、おいしく安全な水を安定して供給するための取り組みなどを紹介します。

全道の消費者協会が会員募集

道内には、北海道消費者協会を構成する会員として59の地域消費者協会があります。

依然として多いネット通販トラブルや、多様な特殊詐欺の手口など消費生活に関する情報を発信するほか、料理教室や街頭啓発に取り組む協会も増えています。

環境問題や食の問題に関心のある方、地域振興にかかわりたい方はぜひ地元の地域協会に加入してください。詳しくは、道協会 総務・組織連携グループ（電話011-221-4217）へ。

一緒に活動しませんか

北海道消費生活コンサルタントクラブ

当クラブは1963年に設立されました。道消費者協会主催の「消費生活リーダー養成講座」や「通信講座消費生活スタディ」の修了生で構成されており、今年度で創立62周年を迎える伝統あるクラブです。

ほぼ月1回のペースで開催される定例会＝



写真＝で学習・研さんし、その成果をセミナーなどで道民に向け広く発信しています。

会費は1年間で2,000円です。詳しくは当クラブ（電話011-271-0442）へお問い合わせください。（会長 棚川伊知郎）

出前講座を実施しています

北海道消費者協会では出前講座を行っています。学校訪問講座では全道各地の小中高校、大学を対象に、昨年度は51回開催しました。テーマは悪質商法や特殊詐欺の注意喚起、インターネットトラブル、簡易実験などです。千歳市立勇舞中学校で開催した講座には231人が参加しました＝写真＝。申し込みは教育啓発グループ（電話011-221-4217）へ。



豊かな消費生活の担い手に 多彩な講座、セミナー開催

北海道消費者協会は、豊かな消費生活の担い手を育成するため各種研修講座を本年度も開催します。遠隔地からも参加しやすいオンライン型や、会場参加を併用したハイブリッド型など幅広く参加できるよう各種講座を用意しています。

■消費生活リーダー養成講座

消費生活リーダー養成講座は地域の消費者協会のリーダーを担う方や消費生活相談員を目指す方、消費生活の分野を学びたい方を対象に夏季に講座を毎年行っています。今回で63回目となり、消費者運動の担い手を多数輩出してきました。集合型は7月27日～8月7日（前期）、8月17日～28日（後期）の土日を除く全20日間。1日3講座（1講座90分）。場所は北海道立消費生活センターくらしの教室です。

前期の講座は、相談業務でも役立つ法律や法改正を中心に最新の情報を学ぶことが出来ます。後期の講座は、道民の暮らしをおびやかすようになったクマの生態やエシカル消費など。環境や消費者問題に関して幅広い分野を学ぶことができます。

受講料は協会員1万5千円、一般2万円です。オンデマンド型は、集合型で行う講座の一部をYouTubeで一定期間配信（予定）。詳しくは道協会ホームページまたは教育啓発グループ（電話011-221-4217）へ。

■通信講座 消費生活スタディ

道内に居住し、消費生活に関する問題に関心を持ち、自ら進んで学習した成果を生かして広く地域社会に貢献したい方を対象に開催します。日本消費者協会の「消費者力検定テキスト やさしく学べる消費生活」を使って10月～1月まで自宅で学習し、学んだ成果を測る「効果測定」を提出してもらいます。来

年3月5日（金）に対面かオンラインで受けられる講座を予定。定員50人。受講料は会員5千円。一般6千円。あらかじめ定められた期間内に効果測定を全て提出している方を修了とし、修了証書を授与します。詳しくは道協会ホームページ、または総務・組織連携グループ（電話011-221-4217）へ。

■消費生活リーダー研修講座

地域協会の役職員やリーダー養成講座、消費生活スタディの修了者などを対象に年に3回開催しています。時代とともに変化する消費者問題を学びます。昨年度は「地球温暖化と北海道の気候変化」「特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺の現状と対策」「なぜ人はだまされるのか—認知心理学の視点から—」などをテーマにしました。合計111人が受講しました。

本年度は6月19日、11月20日、来年2月19日の3回、各回午前10時～午後3時の開催です。定員は同センターでの会場60人、オンライン60人。初回は北海道文教大学 當瀬規嗣教授ほか講師を務めます。受講料は1回千円。詳しくは総務・組織連携グループ（電話011-221-4217）へ。

■くらしのセミナー

道協会が指定管理者となっている道立消費生活センターは、道内に居住している消費者を対象にくらしのセミナーを全7回開催します。

初回は5月20日に開催しました。引き続き6月10日、7月1日、9月16日、10月7日、11月4日、12月2日の午後1時～3時の開催で、受講無料。定員は道立消費生活センターでの会場参加60人、オンライン100人。詳しくは同センターホームページ、または教育啓発グループ（電話011-221-0110）へ。

豆腐バーの品質

商品テスト

～木綿・絹豆腐を超えるたんぱく質～

近年の健康意識の高まりを受け、コンビニやスーパー等では、持ち歩きができる「豆腐バー」が販売されています。豆腐バーは、手軽にたんぱく質を摂取できる食品として注目されていますが、過去の商品テスト事例は多くありません。そこで今回の試買テストでは、市販の豆腐バーを対象に、たんぱく質などの成分から見た品質の実態を調査し、消費者へ情報提供します。

テスト品

- 豆腐バー 11銘柄 (No.1～11)
 (参考品)
- ・木綿豆腐 1銘柄
 - ・絹豆腐 1銘柄

テスト項目

- ・たんぱく質
- ・重量

テスト方法

- ・ケルダール法

テスト結果

(たんぱく質)

たんぱく質は測定値を参考品と比較するため、100g当たりのたんぱく質量に換算して比較しました。その結果、豆腐バーは9.1 (No.11)～14.1g (No.3)であり、11銘柄の平均は12.1gでした。参考品の木綿豆腐は7.5g、絹豆腐は5.1gでした。全銘柄において参考品を上回るたんぱく質が含まれていることが分かりました。

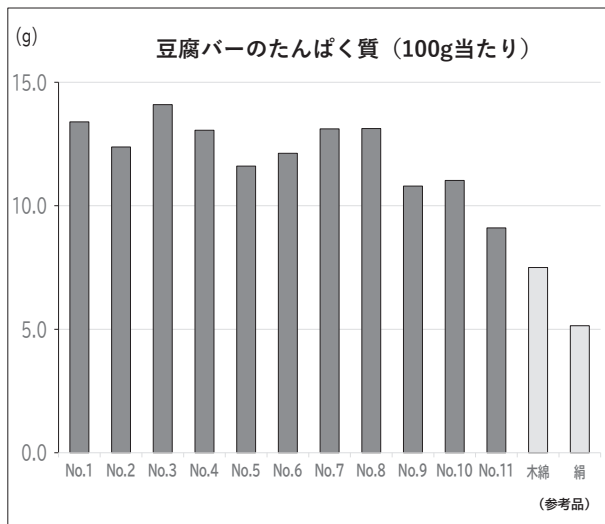
(重量)

1製品当たりの重量は、54.5g (No.10、11)～87.8g (No.1)でした。製品別では、No.1～8は豆や根菜などが練り込まれた塩味系の製品であるのに対し、No.9～11はガトーショ



テストした11銘柄

コラや抹茶味等の甘味系の製品であり、甘味系の方が重量が少ない傾向が見られました。これは、具材の有無や配合の違いによるものと考えられます。



表示

食品表示法に規定される義務表示事項が、全銘柄で確認されました。

銘柄の前面に栄養成分表示以外に強調する形で「1本あたり たんぱく質 ○○g」等の表示のあるものが、10銘柄 (No.1～8、

テスト結果

No.	商品名	たんぱく質 (g/100g)	重量 (g)	大豆の 原料原産地	販売者・加工者等	内容量 (本・g・個)	購入価格(円)	購入店
1	味しみひじきと枝豆の豆腐バー	13.4	87.8	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	192	セブンイレブン 札幌北5条店
2	枝豆と根菜の豆腐バー	12.4	87.0	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	192	
3	和風だしの豆腐バー	14.1	82.7	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	159	
4	豆腐スティック 蓮根と枝豆	13.1	87.7	アメリカ産	株式会社アサヒコ	75g	214	ローソン北6条西14丁目店
5	motTOFU モットーフ なめらか豆腐バー シャキシャキ五目入り	11.6	82.0	国産	太子食品工業 株式会社	1本	213	イオン札幌桑園店
6	motTOFU モットーフ なめらか豆腐バー つぶつぶ枝豆ひじき	12.1	86.6	国産	太子食品工業 株式会社	1本	213	
7	小鉢の一品に 豆腐バー 蓮根と枝豆	13.1	86.1	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	159	まいばすけっと 北3条西17丁目店
8	チキンの代わりに 豆腐バー 旨み昆布	13.1	80.5	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	159	
9	豆腐スイーツバー ガトーショコラ	10.8	58.3	国産	太子食品工業 株式会社	1本	192	セブンイレブン 札幌北5条店
10	motTOFU モットーフ 豆腐スイーツバー カフェモカ	11.0	54.5	国産	太子食品工業 株式会社	1本	213	イオン札幌桑園店
11	とうふスティック 抹茶ショコラ	9.1	54.5	国産	さとの雪食品 株式会社	1本	267	
参考品	トップバリュ ベストプライス もめんとうふ	7.5	121.0	カナダ産 又は アメリカ産	オシキリ食品 株式会社	120g×3個	105	まいばすけっと 北3条西17丁目店
参考品	トップバリュ ベストプライス 絹とうふ	5.1	140.4	カナダ産 又は アメリカ産	オシキリ食品 株式会社	150g×3個	105	

※ 価格は全て税込み

10、11) で確認されました。

豆腐バーの原材料である大豆の原料原産地は、アメリカ産が6銘柄（No.1～4、7、8）、国産のものが5銘柄（No.5、6、9～11）でした。また、4銘柄（No.5、6、9、10）に「遺伝子組換えでない」との表示が、6銘柄（No.1～4、7、8）に「遺伝子組換え混入防止管理済」または「分別生産流通管理済み」との表示が確認されました。No.11については、他銘柄に見られるような強調表示は確認できませんでしたが、原材料に「国産」との表記がなされていました。

2023年4月改正の食品表示法では、大豆の遺伝子組み換えに関する表示は、より厳格になりました。まず、「遺伝子組換えでない」と表示できるのは、混入が一切ないことを証明できる非常に厳しい管理が行われた場合に

限られます。一方で、適切な管理をしてもわずかな混入の可能性がある場合は、「分別生産流通管理済み」といった表現で区別されます。

消費者へのアドバイス

・豆腐バーは手軽にたんぱく質を補給できる便利な食品ですが、普段の食事と合わせて全体の栄養バランスを考え、健康目標やライフスタイルに適した製品を選ぶことが大切です。

・全銘柄で「要冷蔵（10℃以下）」の表示が確認されました。賞味期限や保存方法を遵守し、特に夏場の持ち歩きなどでは保冷バッグを活用するなど、安全に摂取するための衛生管理にも注意を払いましょう。

通販で購入した洋服 サイズが合わないので返品したい

問 ネット通販で洋服を購入し、クレジットカードで1万円を決済した。試着してみるとサイズが合わなかったので返品したいと連絡したが、販売店から断られて困っている。（70代 女性）

答 通信販売は特定商取引法で広告規制があり、事業者は商品の価格や送料、支払時期や方法、商品の引き渡し時期、解約・返品可否や可能な場合の条件（返品特約）などを表示する義務があります。通信販売には法律上のクーリング・オフ制度はありません。解約や返品に関しては原則、返品特約などの表示に従うことになります。

この販売店の返品特約を確認したところ、不良品以外は購入後の返品はできな



消費生活相談

いと規定されているようでしたので、その旨を相談者に説明し、解約や返金を求めるのは難しいことを説明しました。

通信販売では気軽に商品を購入できますが、商品が届いてから、サイズが合わない、思っていたような風合いではなかった、画面で見た色と少し違うといったトラブルが起きることがあります。特に衣料品については、メーカーが想定した標準的なサイズを表記しており、ゆとりなどの個人の好みやデザイン性までは考慮していないため、購入後に不満が生じるケースがあります。

また、「SNS広告等を見て、安売りされているブランド品を注文したら粗悪品が届いた」、「商品が届かず、販売店と連絡が取れない」といった相談も寄せられています。通信販売を利用する際には、販売店の連絡先や連絡方法、返品制度があるかなどをよく確認しましょう。

来月から販売のはずなのに… 商品券配布のメールが届いた

問 母のスマートフォンに「低収入世帯に商品券を配布している」とメールが届いた。自治体の広報誌には、地域で利用できるプレミアム付き商品券の販売は来月からと掲載されていたため、不審に思うが、無視して大丈夫か。（50代 女性）

答 物価高騰対策等で都道府県や市町村が商品券やポイントを給付する事業が始まっていますが、対象者に郵送等で案内を送付し、それに従って受け取りや購入の手続きをすることになることが多いようです。

相談者には公的機関が個人のメールに連絡することは考えにくいこと、個人情報のフィッシングを狙ったメールと思われることを説明し、無視するよう助言しました。



また国税庁や総務省、銀行やカード会社、宅配業者など、さまざまな機関や企業をかたってメールやSMSを送り付けられることがあるため、今後も注意してほしい旨を伝えました。

トラブルに遭ったら、早急に最寄りの消費生活相談窓口にご相談を。

トラブルに遭ったら、早急に最寄りの消費生活相談窓口にご相談を。

北海道立消費生活センター
相談専用電話

一人で悩むより…

TEL 050-7505-0999