

帯広消費者協会機関紙「おびひろ消協だより」

第420号

令和8年3月10日発行

一般社団法人帯広消費者協会  
とかちプラザ1F (西4南13)

# ささやき

TEL 22-7161 (直通)

TEL 22-8393 (相談)

Fax 66-5965

E-mail osk-1@atlas.plala.or.jp

URL https://obihiro-sk.main.jp/

アドバイスセンター第4回企画展示

知っていますか?

原状回復

## 賃貸住宅のトラブル

展示期間

令和8年2月～5月上旬

～ 住み始める時から、「いつか出ていく時」に備えておこう! ～



帯広市消費生活アドバイスセンター展示室では令和7年度第4回企画展示を開催中です。主な展示内容は、「原状回復を知ってトラブル予防」「賃貸トラブルのよくある相談Q&A」(例 ペットによるドアのキズ、タバコ等のヤニ・臭い等)のほか、賃貸トラブルに関する事例「入居時0円物件、退去時は高額請求!?!」「入居時からついていたキズの修繕費用も請求された!!」を4コマ漫画で分かりやすく展示し注意喚起をしております。お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

配布資料として、賃貸トラブル予防ガイド「原状回復のてびき」(発行:北海道宅地建物取引業協会)や国民生活センターが発行する子ども・若者サポート情報「賃貸住宅の退去トラブルを防ぐには」「賃貸アパート退去時の原状回復のトラブルに注意」のほか、新生活がスタートする3月から4月にかけて増加する引越トラブルに関する注意喚起のチラシを常設しております。



### 令和7年度「牛乳・乳製品料理講習会」を開催しました。

1月27日（火）、とかちプラザ4階調理室において、牛乳・乳製品料理講習会（北海道消費者協会・ホクレン「牛乳・乳製品消費拡大事業」）を開催しました。講師に株式会社山岸牧場・山岸厚子氏をお迎えし、16名の参加者が調理に挑戦しました。

メニューは講師によるオリジナルレシピ「鶏肉とカボチャのクリームドリア」「フライパンでキッシュ」「ジャガイモとベーコンのミルク煮」「イチゴソースのパンナコッタ」の4品でした。



講師の山岸様は土幌町で酪農を営む傍ら、ヨーグルト製造の「さくら工房」や「ファームキッチン佐倉cafe」、宿泊施設「ファームイン日和」などを通じ、「酪農家だからこそできること」を大切に、日々その想いを発信されています。料理の説明が始まると、参加者はレシピにメモしながら真剣な様子で受講していました。

詳細やレシピはホームページをご覧ください。



### 令和7年度「みそづくり講習会」を開催しました。

2月6日（金）・14日（土）の2回、とかちプラザ4階調理室において、令和7年度「みそづくり講習会」を開催しました。

始めに村上会長から、「本日使う大豆は前日から1晩水につけて準備しました。秋に食べられるようになるのを楽しみにしましょう。新規会員も随時受付中です。」と挨拶があり講習会が始まりました。

講師の佐藤淑子氏は、帯広市清川町で農業を営まれており「今回使用した大豆は、自家農場で栽培されたものを使用しています。」と説明がありました。

2回の実施で41名（消費者協会会員21名、一般20名）の参加があり、参加者からは「皆さんといろいろな話をしながらみそを作ることができて楽しかった。」「レシピをいただいたので自宅でも作れそう。」などの声をいただきました。



詳細やレシピはホームページをご覧ください。



昼食の際には、講師提供の自家製味噌のお味噌汁をいただきました。



## 「みそづくり講習会」に参加して

企画部 馬淵 妙子

令和8年2月6日、とかちプラザで開催された「みそづくり講習会」に参加しました。

私は日頃から 加工食品に含まれる食品添加物を気にしていながらも、つい食べてしまっていることに不安を感じていました。

しかし、この講習会を受講して今回使用する大豆が佐藤講師が育てた大豆であること、そして米と麦の麴は帯広の阿部商店が作る麴を使うことは「地産地消」であり、「安心安全」な食品ではないかと改めて学習するいい機会を得られ大変嬉しく思いました。

午前10時より講師の紹介から始まり、作業工程の説明がありました。

講師の佐藤さんは清川町で農業に従事されており、ご自宅でも毎年味噌作りをされているスペシャリストです。自然食品である味噌作りがこんなにも近くで行われていたことをもっと早く知っていたら、と悔やまれるほどでした。

その後グループに分かれて灰汁(あく)を丁寧に取り除く作業の開始です。コンロには 鍋が2つ既に白いふわふわの灰汁が浮いています。その灰汁を何度も取り、差し水をしていきながら大豆が焦げつかないように時々かき混ぜます。



3時間ほどかかるこの作業はちょっと長いかなと思っていましたが、同じグループの方の経験談や雑談をしているうちに、あっという間に時間が過ぎて楽しい時間でもありました。

大豆はふっくらと煮上がり、煮汁にしみ出た栄養たっぷりの水分を吸い取り銚色に変化、大豆の水分を切った後の煮汁は捨てずに取っておきます。これはミキサーを通す前に大豆の硬さを調整するために使うということでした。

その後大豆は2台の調理台に広げて冷まし、団扇で粗熱を取った後は扇風機に任せて昼食です。大豆の熱をしっかりと取るのは、熱いまま麴を混ぜてしまうと麴菌が死んでしまうとのこと。菌は熱に弱いものだと再認識しました。



次の作業は麴と塩を混ぜ合わせます。十分に冷めた大豆を囲み、皆の手のひらが下から上へと動き、これもまた楽しい 作業風景の一つでした。

1人分は1.7kg(この量が最後に2kg の味噌に変身する)に分けます。ミキサーに大豆を通すとモンブランのケーキを想像するように切れ間なく各自の容器に流れ出ます。

それを空気が入らないように念入りに押して詰めていき、最後はその上に昆布を敷き詰めて終了。持ち帰った後は日陰に置き容器は開けない。これで仕込み完了です。

講師から「しばらくすると水分が上がってきますがそのままにしてください。自然に沈みます。」と説明がありました。これから半年間は、水が上がったかカビは生えていないかと毎日観察するのだらうと思います。

この味噌が上手にできた暁には「手前味噌ですが、すごく美味しくできたから食べてね」と友人に自慢顔でお裾分けをしたいと思います。

来年もまた楽しく受講できるこの講座に是非参加したいと思いました。



# ホームページのご案内

帯広消費者協会のホームページでは、消費者トラブルの事例（アニメーション等）や料理講習会、セミナーなど各種イベントの情報を紹介しています。ぜひご活用下さい。

URL <https://obihiro-sk.main.jp/>



## <ロマンス投資詐欺 編>

SNSで知り合った



## <警察から電話!? 編>



警察から電話?!



## <還付金詐欺?! 編>



QRコードを読み取り、アニメを見ることができます。



## 地域消費者問題懇談会に参加しました

2月27日（金）、とかちプラザ視聴覚室で開催された「地域消費者問題懇談会」（十勝消費者協会連合会主催）に帯広消費者協会会員9名が参加しました。

懇談会では、FP佐久間事務所所長で一級ファイナンシャルプランナーの佐久間正氏を講師にお迎えし、「電子商取引、キャッシュレス決済及び投資の基本と注意するポイント」と題しての講演が実施されました。

消費行動のデジタル化による消費者トラブルについて、事例を交えながら、その未然防止などについてわかりやすく説明していただきました。

参加者の皆さんは、誰もが巻き込まれる可能性のある身近な問題として、真剣に耳を傾けていました。

## 令和8年3月 価格の動向

購入日：令和8年2月中旬～令和8年3月3日まで  
単位：円(小数点以下銭)

灯油(1ℓ当たり)5店

	最低	最高	平均
今月	123.00	127.60	124.62
前月	123.00	134.20	126.60

ガソリン(1ℓ当たり)11店

	最低	最高	平均
今月	148.00	159.00	154.36
前月	146.00	159.00	150.00



プロパンガス(メーター買い)3店

	1㎡当たり			5㎡当たり			10㎡当たり		
	最低	最高	平均	最低	最高	平均	最低	最高	平均
今月	1,799.22	2,728.00	2,373.41	4,640.08	6,160.00	5,281.69	7,681.74	10,285.00	8,692.25
前月	1,797.24	2,728.00	2,371.75	4,630.18	6,160.00	5,273.39	7,661.94	10,285.00	8,675.65

家族にトラブルを  
のこさないための

対策4選

# 今から考えて みませんか？ デジタル終活

## 対策1

スマホのパスワードを  
書いた紙を保管しておく

簡単に見られないよう  
修正テープでマスキング



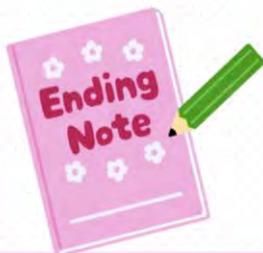
## 対策2

契約中のサービスの  
ID・パスワードを  
整理しておく



## 対策3

エンディングノート  
を活用する



## 対策4

自分が亡くなったあと  
スマホのアカウントに  
アクセスできる人を  
指名しておく



故人アカウントに  
関するサービスを  
チェック



独立行政法人  
国民生活センター (2024年11月)

「今から考えておきたい『デジタル終活』－スマホの中の“見えない契約”で遺された家族が困らないために－」  
参考資料

帯広市消費生活アドバイスセンター

相談室 **NOW**



**☎ (0155)22-8393**

**引越トラブルに注意！ 新生活を迎える3月から4月に増加する傾向があります**

**【相談事例】**

- ・ 引越事業者が養生せず荷物を運び出したため、廊下や階段のクロス、床やドアに多数の傷が入った。担当者は覚えがないと言う。
- ・ 見積り時、エアコンの脱着作業に関する当日費用や高所作業に伴う追加費用の説明がなく、引越当日になって請求された。仕方なく支払ったが、納得できない。
- ・ オンライン上で見積りを取り契約したが、荷物がトラックに乗りきれず積み残された。
- ・ 複数の引越事業者から見積りを取った際、段ボールを置いていった事業者がいた。その事業者と契約しなかったところ、段ボールをこちらの費用負担で返送するよう言われた。

**「トラブルにあわないために・・・」**



- 1 引越の見積りは依頼内容や自分に合った方法で依頼しましょう。
- 2 引越事業者から渡される約款や見積書等の関係書類をしっかりと読み、疑問点や不明な点は必ず事前に確認するようにしましょう。
- 3 契約締結前に段ボール等の資材の提供を受ける際は、その取扱いを確認しましょう。
- 4 傷や故障のトラブルに備えて引越前後の状況を記録しておきましょう。

\* 不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。



参考: 国民生活センター「引越トラブルに注意」より

<相談窓口のご案内> 帯広市消費生活アドバイスセンター ☎ 0155 - 22 - 8393

**令和7年度 相談件数**

1月 <b>143</b> 件	2月 <b>118</b> 件
--------------------	--------------------

令和7年度 累計件数  
(令和7年4月～令和8年2月)  
**1,371** 件

**協賛団体のご紹介 (令和8年2月現在)**

当協会の目的と活動にご協賛いただいている協賛団体の方々です。

- 来海有起税理士事務所
- 帯広地方卸売市場株式会社
- 東光舗道株式会社
- 株式会社ズコーシャ
- 株式会社 E 保険プランニング帯広東支店
- 宮坂建設工業株式会社
- 東洋株式会社
- 株式会社オカモトホールディングス
- 株式会社まるよし

