



◆◆◆ お知らせ版 ◆◆◆ 中標津町消費者協会

令和8年9月11日(424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

「牛乳・乳製品を使った料理講習会」開催のご案内

今月号でお知らせするのは少し早いとは思いますが、毎年秋に開催している「料理講習会」のお知らせです。

今年度も昨年度と同じく「牛乳・乳製品」を使う料理の講習会です。この料理講習会はホクレンの主催行事で、北海道の牛乳・乳製品のいっそうの消費拡大を目的としており、中標津町消費者協会が実施団体の1つとして開催するものです。ほぼその開催要領が下記のように決まりましたので、皆様にお知らせいたします。

実習室の関係で参加人数に制限はありますが、多くの方に参加していただいて料理作りを楽しみ、ご家庭の料理のメニューに加えていただければ嬉しく思います。

記

1. 開催日時 令和8年10月20日(火) 午前10時～午後2時(終了予定)
2. 場 所 中標津町総合文化会館「しるべつ」 2F 調理実習室
3. 講 師 「sa.en」管理栄養士

佐久間かおり 氏

4. 料理の内容

- (1) お手軽ミルクピザ
- (2) ミルク衣フライ
- (3) カッテージチーズ和え
- (4) ホエイあんみつ



イメージ画像です

5. 募集人数 30名(調理実習室の定員に合わせて)
6. 参加費 会員の方は無料、一般の方は500円
7. 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
8. 参加の申込み

9月14日(月)～10月14日(水)の期間に、中標津町消費者協会事務所(TEL・FAX とも73-5211)にお申し込みください。定員になり次第、申し込みを終了とさせていただきます。

※なお、お電話の場合は事務所窓口業務時間(月・水・金の午前10時～午後3時)にお願いいたします。

初心者のための「スマホの使い方勉強会」のお知らせ

今年で5年目となる「スマホの勉強会」ですが、今年度は下記の日程で開催致します。

これまでの参加者数を振り返ると、昨年10月の4回の開催期間中の参加者は20名と、多くの方に来ていただけませんでした。しかしスマホの使い方でお困り



方は少なからずおられますし、スマホを安全に使えるようにするためにもこのような勉強会は続けていきたいと考えています。

そして「もう少し使える機能を増やしたい」という要望にも応えられるよう、親切丁寧に担当の協会役員がお教えしますので、スマホを持参してお気軽にお越しください。担当者一同、心よりお待ちしております。

(広報調査研修部)



イメージ画像です

記

【実施日及び場所】※今年度は3回実施します。

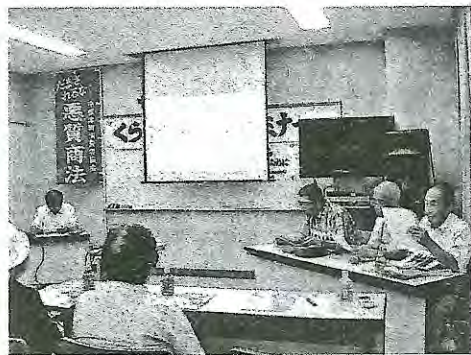
☆10月9日(金)、16日(金)、30日(金)の13:00~15:00

☆当協会事務所の来客カウンターで行います。事前申し込みの必要はありません。

令和8年度「くらの安全・安心セミナー」開催される(8月7日)

当消費者協会の今年度の「くらの安全安心セミナー」が、去る8月7日(金)に中標津町の共催をいただいて、中標津町総合文化会館「しるべと」の2F研修室で24名の参加により開催されました。

今回は「悪質商法から身を守る」をテーマに、北海道消費者協会の非常勤講師で釧路消費者協会会長の武田和紗さんを講師にお招きし、約2時間、「悪質商法」や「電話やLINEによる詐欺被害」の事例を中心に、スクリーンに映像を映し出しながらお話をしていただきました。また、ケータイを使った詐欺電話でのやり取りの場面を実感してもらおうと、武田さんが用意したシナリオで参加者数人が「掛け手役」と「受け手役(悪役)」になってコントをする「ロールプレイング」もあって、盛り上がったセミナーとなりました。



ロールプレイングの場面 左が受け手(被害者役)右が掛け手(犯人役)

〈お話の主な内容〉

- ①「絶対に儲かる!」ということはない。そういう話は詐欺!
- ②詐欺の連絡手段は90%以上がLINE!
- ③「訪問販売お断り」のステッカーを玄関に貼っている住宅には、北海道の条例で訪問販売はできないことになっている。ステッカーが無い場合、自分の手書きのものでも有効。
- ④「訪問販売」を自分から頼んだ場合は「クーリング・オフ」は不可能。
- ⑤突然の「訪問販売」は、その場で契約してはダメ。
- ⑥「訪問買取」に注意! 電話でアポを取るのは女性。住宅に来るのは男性。
アポのない対応は絶対しないこと。来ても家に入れない。売るつもりのない貴金属は見せない。多くの場合、主たる目的は貴金属の買取り。
- ⑦店舗での契約以外は前払いをしない。

※このセミナーについては、8月20日(木)の道新に記事が載りました。

道内の8月の品目別物価状況（北海道消費者安全課の物価情報より）

下記は、道内における諸物価の動きをみるために昨年8月と今年8月の品目別「全道平均価格」を表にしたものです。参考になればと思います。（広報調査研修部）

※ /は、数字の記載なし

品 目	令和7年 8月	令和8年 8月	対前年同月比 (%) —は値下がり、 それ以外は全 て値上がり	品 目	令和7年 8月	令和8年 8月	対前年同月比 (%) —は値下がり、 それ以外は全 て値上がり
はくさい(100g)	43.2円	35.6円	-17.6%	鶏肉(モモ100g)	146円	151円	3.4%
きゃべつ(100g)	20.0	20.4	2.0	鶏卵(M玉10個)	288	324	12.5
だいこん(100g)	22.8	24.4	7.0	ハム(100g)	247	247	0.0
たまねぎ(100g)	36.6	40.2	9.8	かまぼこ(100g程度)	214	212	-0.9
きゅうり(100g)	63.4	74.9	18.1	食用油(1,000g程度)	401	433	8.0
ほうれん草(100g)	183.6	192.0	4.6	食パン(6枚スライス)	213	223	4.7
じゃがいも(100g)	46.7	56.1	20.1	豆腐(300~400g程度)	118	120	1.7
トマト(100g)	71.6	73.0	2.0	こんにゃく(250g程度)	100	123	23.0
まぐろ(100g)	392.2	457.5	16.6	ななつぼし(5kg)	4,006	3,920	-2.1
いか(100g)	195.8	219.0	11.8	コシヒカリ(5kg)	4,249	4,317	1.6
さんま(100g)	140.9	152.3	8.1	トイレットペーパー(12ロール)	495	543	9.7
さけ類(100g)	402.7	426.8	6.0	レギュラーガソリン(1ℓ)	170	166	-2.4
牛肉(ロース100g)	668	663	-0.7	灯油(1ℓ)	124.9	144.0	15.3
豚肉(バラ100g)	269	273	1.5	プロパンガス(5㎡)	6,990	7,322	4.7

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。

「警察などを装った不審な電話に注意しましょう！」



警察などを名乗り、「あなたの金融口座が詐欺の振込先として使われているため、口座のお金を調べる必要がある」「逮捕状が出ている。出頭を免れるためには手続き費用がひつよう」などと不安を煽り、金銭を振り込みするよう誘導する不審な電話に関する相談が全国的に増加しており、国民生活センターで注意を促しています。

【皆さんへのアドバイス】

- 不審な電話は警察や検察、実在する公的機関や企業などを名乗ります。不安を煽るようなことを言われても安易に信用しないようにしましょう。
- 警察が捜査や逮捕を免れるためにお金を振り込むよう案内することはありません。警察などを名乗った場合は所属や担当者名、電話番号、内線番号を確認して一旦電話を切り、自身で警察署等の電話番号を調べ、調べた電話番号に連絡して相談しましょう。

見守り
新鮮情報

警察を名乗る
電話に注意!

警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと関係している」と言っている。LINEのビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われて、ビデオ通話に誘導され、指紋手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え、運転免許証を提示した。長時間通話が続く。金額を振り込むよう言われたところで、不審に思い電話を切った。個人情報の漏用が心配だ。

ええ!?!

- 覚えのない電話番号には出ない、折り返ししない、応答した場合でも個人情報を安易に教えないなど慎重に対応しましょう。
- 相手が自分の氏名等の個人情報を知っていても信用せず、言われた以外の個人情報を聞かれても安易に答えないようにしましょう。
- 電話でお金のお話が出たら詐欺を疑い、心配な場合は家族や知人に相談したり、警察の相談ダイヤル#9110を利用しましょう

相談は、中標津町消費生活センター 役場生活課内（74-0892）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7現在)

資源エネルギー庁が発表した8月31日時点のレギュラーガソリン1ℓ当り税込の全国平均価格は、前週の調査より0.1円高い170円ちょうどで、2週連続の値上がりでした。

また、道内のレギュラーガソリンの同価格は171.1円（全国30位）、軽油は161.6円（同36位）、灯油は配達・税込み18ℓで2,673円（同13位、1ℓ当たり148.5円）でした。

なお、レギュラーガソリンの価格を170円に抑える補助金は、同日時点で32.5円／ℓでした。この後9月3日～9日の補助金の支給額は26.2円で、8月31日時点より6.3円縮小されるとのことです。

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）	153円	147円	151.2円	152.2円	128円
レギュラーガソリン1ℓ（店頭・フル）	177円	169円	171.8円	174.3円	174.3円
プロパンガス基本料金	2,640円	2,420円	2,511.7円	2,511.7円	2,511.7円
〃 1m ³	1,320円	902円	1,111.3円	1,116.0円	1,059.0円

協 会 の 動 き (8月17日以降)

- 9月 4日（金）三役・事務局長会議…栗崎会長、吉田副会長、奥田副会長、
加藤事務局長、成田会計理事
- 7日（月）町内燃料価格調査… 三浦理事
- 9日（水）お知らせ版9月号印刷・袋詰め…9名
- 11日（金）9月定例役員会…11名（予定）
- 〃 お知らせ版9月号発行・配布