

帯広消費者協会機関紙「おびひろ消協だより」

第403号

令和6年1月10日発行

# ささやき

一般社団法人帯広消費者協会  
とかちプラザ1F（西4南13）

TEL 22-7161（直通）

TEL 22-8393（相談）

Fax 66-5965

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

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

## 新年挨拶

会長 村上 早苗

新年あけましておめでとうございます。

元旦に発生した能登半島地震により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。さて、地球上の各地から戦火の響きが消え、世界中の人々が命の危険に脅えず自由に行動出来る日々が早く来ますようにと、願わずにはいられない令和6年の年明けとなりました。

世界中が地球の未来を鑑みSDGSの達成に重要な役割を果たす「ゼロカーボン」の施策と行動は進むのでしょうか。昨年の暑く長かった夏の記憶がある地球の温暖化に少しでも効果があるのか確信が持てません。

ウクライナやイスラエルでの戦乱は未だ終わりが見えず、世界中に影響を与え経済不安は継続中です。日本でも4年にわたり流行した新型コロナウイルスが5類に移行し、様々な面でコロナ禍以前の日常に戻りつつありますが、私たちの生活は情報家電の進化に翻弄されながらも物価高騰は止まる気配も見えず、データ会社の集計によると昨年の食品値上げは3万品目超になったとあります。さらに光熱費・ガolinの値上がりと続き、国民は生活の見直しが必至となり、特に収入が年金のみのシニア世代の家計は大きなダメージを受けています。

こうした中、生活の無駄の排除を進める一方で、資産運用目的で確かな知識も持たずに投資を始め、消費者トラブルに陥る人が後を絶ちません。

十勝では、帯広の老舗藤丸百貨店が暖簾を下ろし、駅南にあった大型スーパーの長崎屋帯広店が退去し、この春にはイトーヨーカドーも帯広撤退の模様です。市街地中心部に居住し、移動手段を持たない市民は買い物難民になるのでしょうか。また、高齢化により免許返納をせざるを得ない市民や学生にとって、公共交通網の見直しや間引き運転等は大変不便です。

昨年7月には北海道遺伝子組み換え作物の栽培等による交雑等の防止に関する条例(GM条例)が改正されましたが、私達は食品表示にも関心と注意を向けなければなりません。さらに今年は介護保険制度改正の年でもあり、介護の備えは他人事とせず情報収集をし、最低限自分の居住地にある「地域包括支援センター」の存在を知りましょう。また、マイナンバー法の改正によるマイナ保険証の義務化は実質カード取得の義務化につながり、安易な用途拡大が懸念され、個人情報流出のリスクが増えるということになります。

昨年NHKの「鶴瓶に乾杯」という番組で帯広がロケ地となりましたが、競馬場や大正地区の他に市内のワイナリーが紹介され、十勝ワインの魅力が全国ネットで放映されたのはうれしいことでした。十勝には4か所のワイナリーの他に畜大の日本酒があると知りました。また、十勝ではサツマイモ・ニンニクなどの農作物栽培や小麦屑利用による冬場のホワイトアスパラ生産があります。どれも大変魅力があり当協会の地産地消がテーマである「動く講座」の視察先候補となります。

さて、最近、最も課題に感じているのは当協会会員の減少です。ここ数年の傾向となっており大きな問題であり、今後の事業展開に大きな影響を与えます。皆さまの知恵と知人・友人の輪を活用し当協会にお誘い下さい。

本年もよろしくお願いたします。



## 工藤シェフの「牛乳・乳製品料理講習会」を開催しました。



<工藤一幸シェフ>

令和5年11月10日、とちぎプラザ調理室にて十勝フードデザイン研究所の代表、工藤一幸氏を講師に迎えた「工藤シェフの牛乳・乳製品料理講習会」を開催し、参加者20名が料理を学びました。

参加者からは、工藤シェフのソフトな語り口と手さばきに見とれました、楽しく調理できた、美味しかったとの感想があり、特に人気のメニューは「海老とじゃが芋のヨーグルトサラダ」でした。



<調理、協賛・よつ葉乳業(株)による抽選会の様子>



鶏モモ肉の粕味噌チーズ

## 令和5年度「くらしのセミナー」終了報告



11月28日(火)午後2時から、「マイナンバーカードでできること ～マイナポータルの使い方～」をテーマに、とちぎプラザ会議室304にて令和5年度「くらしのセミナー」を開催しました。

講師にドコモショップ帯広競馬場通店店長の光川友士氏とスタッフの織田貴子氏、奥山友美氏をお迎えし、今後様々な場面で活用されるマイナンバーカードの、利用にあたっての導入部分となるマイナポータルの使い方について、分かりやすくご説明をいただきました。

10名の参加者の皆さんは、それぞれのスマホを手にしながら講師の話に熱心に耳を傾け、操作の不明な点については随時、講師に対応をいただきながら解決することができ、マイナポータルの使い方について理解が進んだ充実した講座となりました。



## 令和5年度 「みそづくり講習会」 ご案内

下記日程にて、地場産大豆を使用した「みそづくり講習会」を開催します。初めての方でも簡単にみそづくりを体験できます。作る分量はご家庭でも作りやすい2kgとなっております。

日 時：令和6年 2月 2日（金）10：00～14：00頃

場 所：とかちプラザ4階 調理室（帯広市西4条南13丁目）

講 師：佐藤 淑子 氏

定 員：20名（定員になり次第締切）

参加費：800円（出来上がり2kg） \*非会員は1,500円ですが、会員優先となります。

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん(3枚)又はキッチンペーパー

マスク・昼食・みそを入れる容器（容量3～4ℓのものを1個）

申込先：帯広消費者協会事務局 TEL 0155-22-7161 FAX 0155-66-5965

※ 詳細は、事務局までご連絡下さい。



## \* 令和6年度 北海道消費生活モニターを募集します

- ・主な職務：生活関連重要商品等の価格動向及び出回り状況の月例調査ほか
- ・募集人員：6名（予定）（応募者多数の場合は、選考により決定いたします）
- ・応募資格：帯広市内在住の18歳以上（高校生を除く）で、年間を通じて活動できる方
- ・任 期：令和6年4月1日から1年間
- ・報 酬：未定（令和5年度は月額1,600円）
- ・応募方法：応募用紙を帯広市のホームページからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、商業労働課労働消費係へ郵送または持参してください。（応募用紙は商業労働課労働消費係でも配布しています）
- ・応募用紙掲載ページ：<https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/shohi/kouri/1011093.html>  
（ホームページ番号「1011093」からも検索できます）
- ・応募受付期間：令和6年1月4日（木）～2月1日（木）（締切日必着）
- ・申込み・問合せ先  
〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地 帯広市商業労働課労働消費係 電話65-4132 FAX23-0172  
E-mail commerce@city.obihiro.hokkaido.jp

### 令和6年1月 価格の動向

購 入 日：令和5年12月中旬～令和6年1月5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	114.40	122.00	117.78
前 月	114.40	122.00	117.78

ガソリン（1ℓ当たり）11店

	最低	最高	平均
今 月	165.00	180.00	171.64
前 月	161.00	169.00	163.64



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	1,814.95	2,614.00	2,290.32	4,718.73	5,610.00	519.58	7,839.04	9,405.00	8,521.35
前 月	1,795.37	2,590.00	2,275.79	4,620.83	5,610.00	5,086.94	7,643.24	9,405.00	8,376.08

# ご家庭でも省エネに 取り組みましょう

寒い冬は、エネルギーの使用が増える季節です。  
少しの工夫でできる省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。  
ぜひご家族みんなで取り組みましょう。

全家庭で消費電力の1%を節電すると、  
毎日、コンビニ約2万店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

## 冷蔵庫

- ☑ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。



節電効果 約1%

※食品の傷みにはご注意ください。

## エアコン

- ☑ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げましょう。節電効果 約2%
- ☑ 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。節電効果 0.7%
- ☑ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。節電効果 0.7%



## 照明

- ☑ 不要な照明は消しましょう。

節電効果 約4%



- ☑ リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。

節電効果 約1%

## 温水 洗浄便座

- ☑ タイマー節電機能を利用しましょう。機能が無い場合は便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。

節電効果 0.1%



## テレビ

- ☑ 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていないときは消しましょう。

節電効果 約1%

省エネ  
モード設定



## ワンポイント

エアコンフィルターの掃除などで電気を効率的に使い、電気使用量を「減らす」だけでなく、調理時間や乾燥機などの利用時間を「ずらす」、省エネ型製品や高効率給湯器への買い替えなど「切替える」ことも有効な方法です。

## ガスの省エネ取組はこちら

### ガス給湯器（風呂）

- ☑ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう。

省エネ効果 1.9%

- ☑ 入浴は間隔を空けずに入りましょう。

省エネ効果 5.6%

### 調理

- ☑ 炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。

省エネ効果 0.3%

- ☑ お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう。

省エネ効果 0.6%

※節電効果は1日間の家庭での電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮した全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。  
※省エネ効果は自立循環型住宅設計ガイドライン設定モデル住宅（一般モデル）を用いた東京での年間のガス消費量の推計値を元に算出した値です。地域・気候条件によって省エネ効果は変動します。

経済産業省では、エネルギーコスト高に強い社会の構築に向け、企業や家庭における省エネ投資を大胆に支援していきます。各種施策の情報は、「省エネポータルサイト」に掲載していきます。

省エネポータルサイト 検索



経済産業省  
資源エネルギー庁  
Agency for Natural Resources and Energy

## 見守り 新鮮情報

# お使いの製品 リコール 対象製品では ありませんか？

リコール情報を  
確認しよう!!



台所に置いていた**ヒーター**から**火**が出た。水を掛けて火を消したが、ヒーターを外に出そうとした際に、**やけど**や**擦り傷**を負った。購入した家電量販店に連絡し調べてもらったところ、そのヒーターが**リコール対象製品**であることが分かった。

(80歳代)

## ひとこと 助言

確認しよう



見守るくん

- 製品などに何らかの欠陥や不具合があり、安全上問題が生じる可能性がある場合に、事業者が製品の回収、修理などのリコールを実施することがあります。
- リコール対象製品の使用を続けると、火災やけがなどの事故につながる危険性があります。
- 消費者庁の「リコール情報サイト(<https://www.recall.caa.go.jp/>)」などを利用し、お使いの製品の安全情報を確認しましょう。リコール対象製品である場合は、すぐに使用を中止し、メーカーや販売店などの事業者に連絡してください。
- メーカーが、所有者登録サービスを実施している場合があります。このサービスでは、リコールなどの安全情報を受け取ることができるので、利用するとよいでしょう。
- 事業者と連絡が取れないなど、困ったときは、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)。

帯広市消費生活アドバイスセンター

**相 談 室 NOW**



**☎ (0155)22-8393**

そのURLのクリック、ちょっと待つて! ~SNSやメールでの“フィッシング詐欺”に注意!!~

**【相談事例】**

大手通販サイトから携帯電話に「会員満期通知」という件名でメールが届いた。メールを開くと、「月会費550円が引き落としできませんでした」と書いてあり「会員ログイン」という記載があったのでタップして遷移した。切り替わったページにはクレジットカード番号を入力する欄があったのでクレジットカード番号を入力した。しばらくして、クレジットカード会社から連絡があり、第三者に5万円使われたことがわかった。どうすればいいか。

**【アドバイス】**

事業者や公的機関などの実在する組織をかたるSMS（ショートメッセージサービス）やメールを送信し、パスワードやID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報を詐取したうえ、クレジットカード等を不正利用するフィッシングに関する相談が引き続き多く寄せられています。

フィッシング対策には日頃からの心構えが重要です。チェックリスト(出典:国民生活センター)を活用し、より一層ご注意ください。

疑問や不安を感じたときは、  
帯広市消費生活アドバイスセンターに  
ご相談ください。

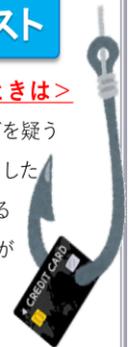
TEL 0155-22-8393



**フィッシング対策のチェックリスト**

<事業者や公的機関などのSMSやメールを見るときは>

- ★ 日頃利用している事業者等からでも、まずフィッシングを疑う
- ★ 記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規のサイトのURLや、正規のアプリからアクセスする
- ★ 事前のブックマークがない場合や、少しでも不安に思う点があれば、事業者等の正規のサイトでフィッシングに関する情報がないか確認する



<フィッシングサイトにアクセスしたと気づいたら>

- ★ ID・パスワード、クレジットカード番号等は絶対に入力しない
- ★ フィッシングサイト上のアプリをダウンロードしない

<フィッシングサイトに情報を入力してしまったら>

- ★ 同じID・パスワード等を使い回しているサービスを含め、すぐに変更する
- ★ クレジットカード会社や金融機関などに連絡する

<日ごろからの事前対策>

- ★ セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービス等を活用する
- ★ ID・パスワード等の使い回しをしない
- ★ クレジットカードやキャリア決済、インターネットバンキングの利用明細はこまめに確認する
- ★ あわせて、利用限度額を確認し必要最低限の金額に設定する

不安に思った場合は、消費者ホットライン「188」へ! 国民生活センター (2023年11月)

令和5年 相談件数

11月  
**136件**

12月  
**89件**

令和5年度 累計件数  
(4月~12月)  
**1,101 件**

協賛団体のご紹介 (令和5年12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
- 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