

帯広消費者協会機関紙「おびひろ消協だより」

第419号
令和8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 <https://obihiro-sk.main.jp/>

年頭ご挨拶

会長 村上 早苗

新年あけましておめでとうございます。

令和8年が皆さまにとりまして平和で実り豊かな年になります
ようにと願っております。

さて、昨年は日本国中が自然災害に見舞われたと言えるほど
で、2月には帯広が大雪に見舞われ、市民生活が混乱し、夏に
は今まで経験したことのない酷暑となりました。さらに全国各地で山火事が発生し、防災意識と対策の重要性を認識させられ
ました。また、北海道に生息するヒグマや本州に生息するツキ
ノワグマの度重なる住民居住地への出没と被害は自然界に住む
動物との共存の在り方をも考えさせられました。



「未来の人々へ残す地球…」等と悠長なことを言つていられない程、我々は足元
の環境や気候変動に注意をしなければならないでしょう。

生活面では度重なる食品価格や日常生活用品の値上げと、米価格高騰は高値で停
滞し今に至り、年金を収入源とする高齢者や生活困窮世帯を苦しめています。

昨年10月に誕生した高市早苗政権が、ガソリン暫定税率廃止を野党と合意し、よ
うやくガソリン価格は徐々に下落しています。エネルギー源についても注視が必要
で、太陽光発電用のソーラーパネルは十勝の農村地帯にも次々と設置され、自然破
壊に繋がらないか懸念されていますが、釧路湿原国立公園周辺での建設問題から政
府規制強化策が打ち出されて乱開発は阻止されるでしょう。

情報化時代の到来により我々の生活は向上されてはいますが、便利さに溺れずに
いたいですね。新聞紙上に連日、特殊詐欺被害が掲載されていますが、これも情報
機器利用による一因と言えるでしょう。今一度、各人の生活を振り返り、自分の頭
で考え行動できる事をしたいものです。

新聞等々の記事にアルファベットの羅列が増えたような気がし、辞書を片手に奮
闘しているのは私だけかしら?と日々考えています。

結びに、後期高齢者の皆様、家に籠ることなく世間に关心を向け行動しましょう。
若い世代の方々、生活の便利さだけを求めるこの無いようにしましょう。

本年も帯広消費者協会の活動にご支援のほど、よろしくお願ひいたします。

令和7年度「牛乳・乳製品料理講習会(よつ葉乳業(株)協賛事業)」を開催しました!

11月20日（木）10時から、とかちプラザ4階調理室において、令和7年度「牛乳・乳製品料理講習会（よつ葉乳業（株）協賛事業）」を開催しました。

講師に十勝フードデザイン研究所代表で元北海道ホテル総料理長の工藤一幸氏をお迎えし、①ロールキャベツのトマトスープ煮、チーズ風味、②若鶏と十勝やさいのクリームシチュー、③秋鮭とポテトの重ね焼き、ホットチリソースの3品に24名の参加者がチャレンジしました。



村上会長から「消費者協会が主催する料理講習会の目的は「地産地消」です。地元でつくられた食品や製品を選ぶことは、地域の生産者を応援する大切な行動です。さらに、輸送距離が短いためCO2排出が抑えられ、環境にもやさしい選択になります。日頃から、意識して、社会に貢献する賢い消費者になりましょう。」との挨拶のあと、シェフからメニューの紹介、デモンストレーションがあり調理が始まりました。

参加者からは、「新たな食材や、普段とは違った調理方法を学ぶことができて良かった」などの声が寄せられ、大変好評でした。

詳細やレシピはホームページをご覧ください。

みんなで試食のあと、よつ葉乳業株式会社様協賛の抽選会で講習会を終了しました



詳細やレシピはホームページをご覧ください。



※ 好評だったホットチリソースを使ったレシピを紹介します。

《秋鮭とポテトの重ね焼き、ホットチリソース》

秋鮭切身	40g × 8枚	＜ホットチリソース＞
マークインポテト	200g	よつ葉北海道十勝チーズペースト
玉葱	1/4個	白味噌
長葱	適量	コチジャン
小葱（みじん切り）	適量	オレンジジュース（100%）
サラダ油	少々	酢
塩・コショウ	少々	酒
		上白糖
		みりん
		あたり胡麻

- 1) ポテトは皮をむいて厚めにスライスして少し固めに茹でます。玉葱はスライスします。
長ネギは長さ5cm位の白髪ネギにして水に浸してパリッとさせておきます。
小葱は小口に切ります。
- 2) ホットチリソースを作ります。
① ポールにチーズペーストを入れ、白味噌・コチジャンを加えてよく練り合わせます。
② 次に、別な器にオレンジジュースを大さじ2と酢・酒・上白糖・みりんを入れてよく混ぜ合わせ、①のポールに少しづつ加えながらよく練り合わせます。
最後にあたり胡麻と塩を少し加えて味を調えます。
- 3) 秋鮭に塩・コショウをして下味を付けます。
フライパンにサラダ油を入れて焼きます。
- 4) フライパンにサラダ油を入れて、玉葱を炒めます。
次にポテトを加えて焼色が付くように炒めます。塩・コショウで味を調えます。
- 5) お皿の中央に焼いた秋鮭を1枚おき、4)のポテトを載せます。更に上に秋鮭を重ねて、全体の形を整えます。ホットチリソースを軽く温めて、周りに注ぎます。
秋鮭の上に、白髪葱と糸唐辛子・浅月を彩って仕上げます。

令和7年度「くらしのセミナー」を開催しました。

11月5日、「今日からできる健康づくり～つらい足のつりや関節の痛みなど、あきらめていますか？～」をテーマに、19名が参加してとかちプラザで開催しました。

講師に森鍼灸整骨院の森 浩之 氏をお迎えし、足のつりやむくみ、認知症など、身近な健康課題について、症状や対処法のポイントを分かりやすくご説明をいただきました。

具体的に、健康の秘訣は景色を見ながらのウォーキングや、他人との会話で脳を刺激するなどが示され、参加者からは「とても参考になった」「すぐに実践してみたい」「わかりやすくて楽しかった」などの声が寄せられました。



《主な講義内容》

- ・足のつり（こむら返り）
- ・足のむくみ
- ・四十肩・五十肩（肩関節周囲炎）
- ・背中の痛み
- ・首の痛み
- ・認知症



《症状や対処方法など、詳しくはホームページをご覧ください》

令和7年度「高齢者セミナー」を開催しました。

12月18日(木)午後2時から、とかちプラザ講習室402において、「高齢者にまつわる法律問題～消費者被害、相続、交通事故～」をテーマに、25名が参加して講座を開催しました。



詳細は、
ホームページをご覧ください。

当日は、弁護士の丸谷誠氏を講師に迎え、具体的な事例を交えながら分かりやすい解説が行われました。講座では、北海道内でも詐欺被害が急増しており、被害を防ぐためには日頃からの注意と早めの相談が重要であることが強調されました。

また、交通事故の過失割合については、当事者の感覚と異なる場合があっても、過去の判例に基づいて判断されることが多いため、弁護士や保険会社の説明を十分に理解する必要があるとの説明がありました。さらに、相続に関しては、配偶者や子どもがいない場合、相続人の確定に多くの戸籍収集が必要となり、手続きに時間と労力を要することから、親族が集まる機会に事前に相談しておくことの大切さが紹介されました。

参加者は熱心に耳を傾け、最後に法律問題で困った際は、弁護士会の無料法律相談窓口を積極的に活用してほしいとの呼びかけがあり、講座は盛況のうちに終了しました。

令和7年度「みそづくり講習会」ご案内

令和7年度「みそづくり講習会」を開催します。

十勝産の大豆を使用し、ご家庭でも作業・保管のしやすい2kgの手作りみそづくりです。
お誘いあわせのうえ、ぜひご参加下さい。

令和8年 2月6日(金)

10時～14時

会場
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

清川町で農家を営んでおられ、2011年より「みそづくり講習会」の講師を務めて頂いてます。

定員：20名（定員になり次第締切）

参加費：会員 800円（出来上がり2kg）※ 非会員 1,500円

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん又はキッチンペーパー

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



帯広消費者協会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。
ぜひご活用ください。

帯広消費者協会



* 地域消費者講座 受付中！

地域消費者講座は、町内会、老人会、各種サークル等で、消費者として、訪問販売・通信販売・悪質商法など身近な問題について学んで頂くための講座です。ご希望のテーマに沿った講座を開催いたしますので、お気軽にお問合せ下さい。

- 帯広市消費生活アドバイスセンター
TEL 0155-22-8393

令和8年1月 価格の動向

購入日：令和7年12月中旬～令和8年1月7日まで
単位：円(小数点以下錢)

灯油(1㍑当たり)5店

	最低	最高	平均
今月	123.20	134.20	127.00
前月	123.20	134.20	127.00

ガソリン(1㍑当たり)11店

	最低	最高	平均
今月	144.00	159.00	149.00
前月	155.00	166.00	159.45



プロパンガス(メーター買い)3店

	1m³当たり			5m³当たり			10m³当たり		
	最低	最高	平均	最低	最高	平均	最低	最高	平均
今月	1,800.21	2,728.00	2,373.07	4,645.03	6,160.00	5,280.01	7,691.64	10,285.00	8,688.88
前月	1,803.29	2,728.00	2,376.10	4,660.43	6,160.00	5,295.14	7,722.44	10,285.00	8,719.15

見守り 新鮮情報

通販で宅配荷物の 置き配 上手に利用 するために!



©Kurosaki Gen

事例1

ネットで注文した商品が置き配で配達完了したという通知が届いた。自宅の玄関先に荷物が置いてある証拠の写真が添付されていた。配達完了時間から1時間以内に玄関に取りに行つたところ、荷物がなかった。業者の連絡先が分からず。

(60歳代)

事例2

ネット通販サイトで置き配を指定して注文したが商品が届かない。配達業者から置き配の写真が送られてきたが、自宅ではない。問い合わせ方法が分からず。

(70歳代)

ひとこと助言

上手に利用しよう!



見守るくん

- ネット通販で商品を注文する際に、初期設定が置き配になっている場合があります。意図せず置き配を選択していないか、注文前によく確認しましょう。
- 置き配を利用する場合は、注文前に利用規約をよく読み、誤配、盗難などがあった場合の補償の有無やその場合の連絡先を把握しておきましょう。
- 宅配業者からの配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。
- 玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」は、ネット通販を中心に、急速に普及していますが、誤配、盗難などのリスクもあります。メリットとデメリットを理解して利用しましょう。
- 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

～ 有料老人ホームの退去時トラブル ～

【相談事例1】

6年入居した有料老人ホームを退去するにあたり、前の住人の時から傷ついていた箇所の修繕費を求められ納得できない。(70歳代)



【相談事例2】

母が入居して2年で有料老人ホームを退去したが、修繕費で約20万円とカーテンクリーニング費用を請求された。母が汚すこともないし、何か壊したこともないのに高額な請求に納得いかない。(70歳代)

トラブルにあわないために!

- 原則として一般的な賃貸住宅と同様に、年月の経過による損耗や通常の使い方をしても発生する汚れやキズなどの修繕費用については、入居者が費用を負担する必要はないと考えられます。
- ただし、契約書に費用負担についての特約があり、事業者との間で内容に合意している場合は、特約に従うことになります。
- 退去時のトラブルを避けるため、入居の際には「契約書」、「重要事項説明書」などの内容を家族と共によく確認しましょう。また、入居時には事業者の立ち会いのもとで室内の状況を確認しましょう。
- 納得できない費用を請求された場合には、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に示されている基準を参考に、運営事業者側に説明を求め、費用負担について話し合いましょう。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)。

<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

11月
116 件12月
131 件令和7年度 累計件数
(令和7年4月～12月)

1,110 件

協賛団体のご紹介（令和7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
- 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