

とまこまい

消費者協会だより

No. 460



- 定期総会案内
- 米・おふくろ味噌契約者募集
- ダイアル交換市
… 1ページ
- 環境部だより
「救命講習会」
- JA とまこまい広域との交流会
…… 2ページ
- 環境情報
「減らぬ衣料ゴミ」
- 相談部情報
「デジタル終活のすすめ」
…… 3ページ
- 3月の灯油・ガソリン・プロパンガスの価格
- リチウム電池の捨て方
- LP ガス料理教室
- 協会の動き
…… 4ページ



2026年度 苫小牧消費者協会 定期総会のご案内

日時 5月16日(土) 10時~12時
場所 市民活動センター 3F 会議室2

申込先 苫小牧消費者協会 0144-33-9398

時節がら、お忙しいとは存じますが、ご出席賜りますようお願い申し上げます。

令和8年度産さくら米・おふくろ味噌の契約者を募集!

日頃から契約者の皆様には安全・安心で美味しいお米とお味噌を味わって頂きまして、ありがとうございます。

令和8年度産のさくら米(厚真産ななつぼし)・おふくろ味噌の契約者を募集します。
同封の申込用紙にご記入頂き、苫小牧消費者協会にご持参又はファックスなどで申込みください。

申込期間 3月17日~4月30日

さくら米、おふくろ味噌の残留農薬の検査を北海道消費生活センターテスト室に依頼しました。
412種類の農薬をテストした結果、玄米、白米、味噌からは検出されませんでした、ご報告申し上げます。



ダイアル交換市 【対応日変更のお知らせ】

2026年4月より ☎34-5060
火曜日~金曜日 午前10時~正午迄となります



2025年度 環境部だより (4) 〈2026年3月号〉

救命講習会報告

2月24日(火)、苫小牧消防署救急課の福島正也様、苫小牧市消防団女性分団の遠藤朋子様を講師にお迎えし、「救命講習会—心肺蘇生法とAEDの使用法—」を開催しました。テーマは「もしもの時、動ける自分でいよう」。心肺蘇生法トレーニング用人形を用い、胸骨圧迫とAEDの操作を実技を交えて学びました。

胸骨圧迫法の実技では、圧迫部位や手の組み方、腕の角度、テンポなどの基本を確認した後、参加者全員が人形を使って実際に圧迫を体験しました。胸骨が約5cm沈む強さで、1分間に100～120回のテンポを維持する必要があるため、救急車到着まで続ける処置の大変さを実感しました。

また倒れている人を発見した際の対応として、意識と呼吸の確認、周囲への協力依頼、119番通報、AEDの手配、胸骨圧迫の開始など、実際の場面を想定した一連の流れを学びました。役割分担の重要性を理解し、迅速な行動の必要性を再認識しました。

AEDの操作訓練では、訓練用AEDを使用し、起動方法や電極パッドの貼付位置、電気ショックの流れを確認しました。近年のAEDは音声ガイダンスに従うだけで操作でき、心電図解析も自動で行う安全な装置であることを学びました。一方で、実際の場面で冷静に対応できるかという不安も共有されました。

講習後には、市民活動センター1階に設置されているAEDの場所と起動方法を確認し、参加者は「もしもの時に少しでも行動できる自分でいたい」という思いを新たにしました。



JA とまこまい広域との交流会を終えて

2月5日(木)JA とまこまい広域と協会の会員及び一般市民の方々30名の参加で交流会を行い、さくら米・おふくろ味噌についてお話をして頂きました。浅野真人営農・農産部長からは、米の高騰について先行きは不透明であるが、JAでは生産者と消費者が納得できる価格を推し進める方向であると示し、注力している様子が伺えました。また青年部厚真支部の藤本貴則支部長からは、現在、青年部は34名で各種農産物を作り、米についても消費者に信頼される米作りをしていきたいと述べるなど、前向きな姿勢が感じ取れました。

おふくろ味噌については女性部厚真支部加工部の佐藤美奈子部長から、昨年11月、販売価格の改定後のご愛顧は変わらないと報告後、小学生の加工場見学の際には、特産品の原料や製造方法、歴史も伝えるなど教育活動のお話をして頂きました。また、今回は、協会からの要望で味噌作りの工程内容を、資料を基に説明して頂き、おふくろ味噌のおいしさの秘訣も納得できました。

その後、参加者から米の価格高騰や農薬、害虫対策の質問や意見が出されましたが、丁寧な説明や回答がなされたことで、参加者からは「理解できました。」

「いろいろ分かることがあった。」等、感想を述べて頂き、協会の取組みの一環である地産地消を探る、内容のある交流会となりました。

—減らぬ衣料ごみ 家計と地球に負荷—

環境省の調査では、私たちの64%は所有する衣類の量を把握せずに購入し、年間で1人平均約20着を買って約14着を手放す一方で着用しない服が23着あるそうです。多くはファッション性が高い衣料でしょう。



家計だけではなく、地球にも優しくありません。原材料の調達から製造にかかる環境負荷をみると、1着当たり二酸化炭素(CO2)ガス25.5kgの排出になり、ペットボトル約255本の製造に匹敵します。水の消費量も約2300ℓ、浴槽11杯分にもなるそうです。

少し大きな視点で見ましょう。やはり環境省の「2024年版衣類マテリアルフロー」によれば、日本の衣類の98%は輸入頼みで、家庭が購入する年間約77万トンは、やがて約48万トンがごみとなり、資源回収を経た処分を含めると約51万トンが廃棄されます。服1着でも結構なCO2を排出するのに51万トンも廃棄するのは大きな損失です。地球温暖化対策のため政府は繊維製品における資源循環ロードマップを策定し、30年度を目標に20年度比25%削減を掲げます。しかし削減はいまだ2%不足です。

では私たちに何ができるのでしょうか。「今、取り組めるアクション」を見ると、①衣服を長く使う＝1年長く着ると全国で約3万トン削減②古着を楽しむ③本当に必要か見極める④不要な衣類は店舗回収を活用。できることから実行してみたいかがでしょう。

出典：北海道新聞 武野 伸二氏

相談部情報

デジタル終活のすすめ

近年、スマホのサブスクの利用、SNSの会員登録などで契約をしていた方が亡くなった時に遺族が契約先を知らないでいて、会費を引き落とされ続ける。解約したくて、契約先に連絡したくても、連絡方法が分からない。連絡してもIDとパスワードが分からなくて解約できない等が生じています。また、ネット上で銀行口座、証券取引を開設していた場合もID、パスワード等のログイン情報をしらないと取引の終了もスムーズに進みません。

準備すること

- ① デジタル終活について家族に伝える
- ② 情報は誰が見ても分かるようにする
- ③ 重要な情報をそのままエンディングノートに記録しない
- ④ 定期的に見直して内容を更新する



最近多い相談

- ① NTTを騙って、この電話は2時間後に使えなくなります。オペレーターと話す方は1を押してください。
完全に詐欺電話です。話を聞かないで、電話を切りましょう!!
- ② YouTube, TikTokなどの広告から、化粧品や健康食品を注文すると、初回は安いですが、2回目から高額の定期購入になり、解約するのが困難です。
日本消費経済新聞では、それらの広告は95%偽広告です。とも言っています。
注文は正式HPから!

■ 苫小牧市消費者センター
お気軽に！ お早めに！！
ご相談ください。

(月～金曜日) 8:45～17:15
(第2・第4金曜日) 8:45～20:00
TEL 33-6510 FAX 33-8200

3月初めの灯油・ガソリン・プロパンガスの価格

(総額表示) 円

灯油	平均価格 125.66円 (1リットル)	最高価格	131.00円
		最低価格	123.20円
		最多価格	125.00円(4店)
		前月比	0.75円 安
ガソリン	フルサービス 160.00円 セルフサービス 154.62円 (1リットル)	最高価格	フル164.00円 セルフ160.00円
		最低価格	フル152.00円 セルフ147.80円
		最多価格	フル161円4店 セルフ158円3店
		前月比	フル10.17円高 セルフ9円高
プロパン	6,722円 (5㎡)	最高価格	8,085円
		最低価格	5,390円
		最多価格	なし
		前月比	1円 高

今月の価格動向
 今月初旬調査による苫小牧の灯油平均価格については、1店舗が13円の値下げ、2店舗は1円～3円の値上げ、後の9店舗は変動ありません。一方ガソリンのフルは、6店舗全店2円～15円の大幅な値上げとなっています。セルフも9店舗全店2円～15円の大幅な値上げとなっています。プロパンは1店舗が7円の値上げ、後の9店舗は変動ありません。
 (令和8年3月2日調査)
 調査店舗 灯油12店、ガソリン(フル6店、セルフ9店)プロパン10店

【参考 北海道の平均価格】
 灯油 128.3円(配達)、
 ガソリン160円(レギュラー)
 (資源エネルギー庁3月4日公表)
 LPガス平均価格5㎡ 6,821円
 (石油情報センター 2月27日調査)

注意

リチウムイオン電池を含む電子機器のゴミの出し方

リチウムイオン電池は、ノートパソコン、ハンディ扇風機、携帯電話、スマートフォン、電気カミソリ等に内蔵されています。プラスチックごみに出さないでください。

【ごみの出し方】

有害ごみとして出してください

家電リサイクル持ち込み先
 ロジスティード北日本
 苫小牧物流センター
 新開町3-7-1
 Tel 55-8324



LPガス協会 苫小牧料理教室

日時:令和8年 4月16日(木) 13:30～
 会場:市民活動センター 5階 料理講習室
 講師:リンナイ株式会社 北海道支店
 営業推進グループ

参加者:16名



参加費:会員300円 会員外500円
 持ち物:エプロン、三角巾、布巾2枚
 持ち帰り容器は主催者で用意します。

申込先:苫小牧消費者協会 ☎33-9398
 締切:4月1日(水)

協会の動き

- 3月 18日(水) 古紙回収 17日までに協会へ
- 4月 1日(水) 4月理事会
- 4月 15日(水) 古紙回収 14日までに協会へ
- 4月 16日(木) LPガス料理教室
- 5月 1日(金) 5月理事会
- 5月 15日(金) おたより発送
- 5月 16日(土) 消費者協会定期総会

苫小牧消費者協会

〒053-0021
 苫小牧市若草町3丁目3-8
 電話番号&FAX33-9398
 事務所開設日時 月・水・金
 10時～14時
 E-mail: info@tomakomai-syohisya.jp
 URL https://tomakomai-syohisya.jp