

# くらしのかわら版

ひたちなか市消費生活啓発推進員だより

第3号

2011.9

編集／発行

市消費生活啓発推進員  
市消費生活センター

## 消費者月間事業

### 消費者月間とは？

毎年5月を「消費者月間」とし、消費者、事業者、行政が一体となって、消費者問題に関する啓発・教育等の事業を集中的に実施しています。

23年度の全国統一テーマは、「地域で広げよう 消費者の安全・安心」でした。ひたちなか市では消費者月間講演会と消費者力UP講座、市民ホールでの啓発資料の展示を行いました。

### 消費月間講演会



### 消費者力UP講座

第1回 「読めていますか？食品表示」 H23.5.21開催

講師：関東農政局 茨城農政事務所職員

第2回 「アロマテラピーでリフレッシュ」 H23.6.4開催

講師：鴨志田 里子氏（アロマテラピーアドバイザー）

第3回 「損害保険の基礎」 H23.6.18開催

講師：水村 淳一氏（日本損害保険協会）

5月19日、市役所議事堂棟にてクッキングスクールネモト主宰の根本悦子氏を講師に招き、「郷土料理に見る日本の食文化」と題して、食べ物と健康に関する古来からの知恵や工夫について講演頂きました。

#### 講演を聞いた推進員の感想



日本には素晴らしい食文化がたくさんあり、昔ながらのお茶や梅干、発酵食品が健康に良いものであることを再発見することができました。

震災に関連したお話では食品の備蓄は20日分くらい用意しておくことと安心とのこと。先生がかんぴょう・ひじき・干しいたけ等の乾物類や人参・ジャガイモをゆでて冷凍保存したものを活用し、食料不足をしのいだというお話が参考になりました。

今回の講演での知識を毎日の食事に取り入れていきたいと思えます。



人生に節目があるように一年にも節目があり、古来より日本人はその節目にあわせて旬の食材を活かした食べ方の知恵を培ってきたということでした。一日三食の食事重要で、朝食を抜くと胃液が胃壁を溶かすというお話は胃痛で悩む私には耳の痛いものでした。

旬の食材は健康バランスを高め、保存食や発酵食品は日常の食生活だけでなく、非常時にも役に立つということなので、先生のお話を参考に私もできることから始めてみようと思えます。



# 東日本大震災特集

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は各地に大きな被害をもたらしました。ひたちなか市でも震災直後は、食料品や水、乾電池などが大幅に不足しました。またガソリン不足のため給油所に長い行列ができたりと、私たちの消費生活に混乱が生じました。

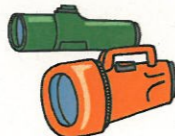


▲食料品などを求めてスーパーに並ぶ市民(市毛)

## 推進員 家庭での取り組み

### ★ 停電中に役に立ったもの

- ・石油ストーブ
- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯、手回し式懐中電灯、蓄電式乾電池、ソーラー式蓄電ライト等
- ・乾電池式ラジオ、手回し式ラジオ



### ★ 断水中に工夫したこと

- ・お風呂の水を生活用水に利用した
- ・トイレでは紙を流さず、別に処分した
- ・お皿にはラップやアルミ箔をしいて、皿洗いを減らした
- ・近所の井戸水を使わせてもらった(感謝、感謝)

### ★ 今も工夫してやっていること

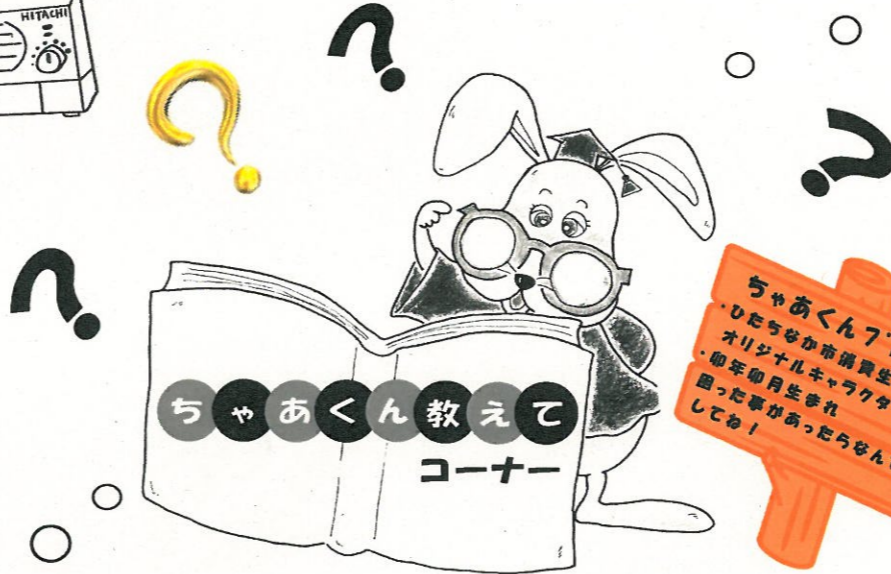
- ・冷蔵庫で冷やしておいた水等を保冷力のあるポットに移し、ポットから飲むことで、冷蔵庫の開閉回数を減らす
- ・家族みんなが、節水・節電に心がけている
- ・お風呂の水は翌日まで残しておく
- ・車ではなく、自転車を利用する

Q. 防災無線の戸別受信機は単2の電池しか使えないの??

A. 単1、単2、単3全て使えます!!

### 💡 戸別受信機の豆知識

今回の震災では停電となり情報の収集が大変でした。そのような中、活躍したのが戸別受信機。停電時は自動的に内蔵の乾電池に切り替わります。単2の乾電池が2個入っていますがスペースと端子ホルダの装着の向きを変えれば単1～単3で使用可能です。



Q. 非常備蓄品ってどんなもの??

A. 災害復旧までの数日間(最低3日分)を生活するため準備するものです!!

### 💡 非常備蓄品の豆知識

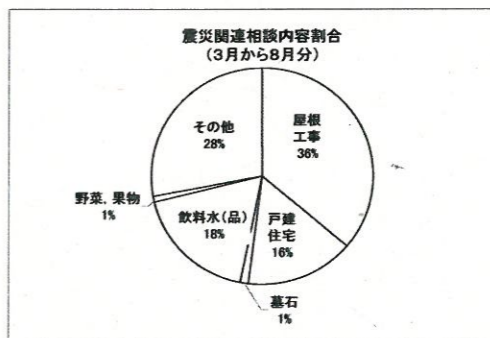
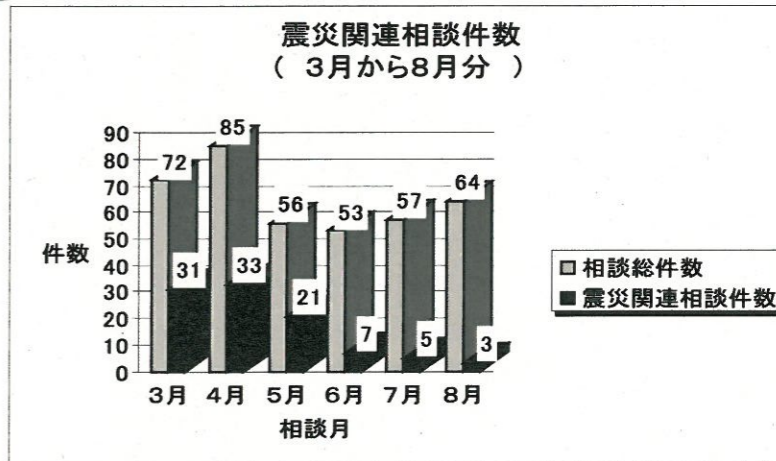
- 食料品・・・缶詰、レトルト食品、インスタントラーメン、切餅、梅干、インスタントみそ汁など
- 飲料水・・・飲料水は1人1日3リットルが目安
- 生活用水・・・生活用水は1人1日7リットルが目安(風呂水の溜め置きが便利)
- 燃料等・・・卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料など
- その他・・・寝袋、洗面用具、ロープ、毛布など

※家族構成により必要となるものが変わってきます。家族に何が必要かみんなで話し合ってみましょう!



## 消費生活センターより

相談状況について



3月は相談件数の4割を占めていた震災に関する相談も、6月以降大幅に減っています。

相談内容は、屋根工事、戸建住宅と住宅に関するものが半数を占めています。



## 相談事例

### 例①

自宅に見知らぬ業者が訪れ、地震で瓦が落ちているので修理が必要だ。すぐに修理しないと大変なことになると言われ、契約したが高額ではないか?



すぐに契約せずに、複数の業者から見積もりをとり、納得してから契約しましょう。また、見積書は金額だけでなく工事内容も確認しましょう。

対処法

### 例②

貴金属を買い取るという業者が自宅を訪ねて来た。震災で医療用の金属が不足しているの買い取りたいと言われたが、断ると脅し文句を言われて怖かった。



連絡先を教えない業者も多く、後から売った貴金属を取り返す事は難しいです。買い取ってもらう気がなければきっぱり断りましょう。

対処法

なかには脅迫されたという苦情もあるので、怖い思いをした場合は警察に連絡しましょう。震災を理由に買い取り業者が横行したようですが、現在も金の高騰に乗じて業者が市内を回っていますので注意しましょう。

## 消費生活啓発推進員ってどんな活動してるの？

消費生活啓発推進員は、自らが消費生活について知識を深め、市民と消費生活センターとのパイプ役として消費者被害を未然に防ぐための啓発活動を行っています。

### ～活動内容～

#### ▶ふれあい講座の開催

ふれあい講座では、悪質商法の被害に遭わないためにどうすればいいか、ビデオ視聴や寸劇、さらに消費生活啓発相談員の話を通じてわかりやすく解説します。自治会や各種団体の研修会、勉強会などの催しに、ぜひご活用ください。

平成23年度 8月までの実績

5月21日(土)	外野ははまぎく会	41名
6月 8日(水)	大島コミセン地域づくりの会	100名
6月19日(日)	市毛北自治会	70名
7月 3日(日)	西原自治会	39名

※ 申込み・問合せは市消費生活センターまでお気軽にどうぞ。



▲今年度のふれあい講座の様子



#### ▶消費生活展の開催（消費生活や環境に関する情報提供・啓発）

開催日時：平成23年11月5日(土)・6日(日) 午前10時から午後3時30分まで

場所：ひたちなか市総合運動公園 総合体育館2階

テーマ：「災害にも エコにも強い 生活を」

活動報告は次号のかわら版をお楽しみに！



#### ▶くらしの講座の開催（消費生活に関わる講座の企画・準備）

6月30日(木) 「薬とサプリメントの上手な使い方」  
講師：ポラリス薬局 吉川 重光氏

9月12日(月) 「災害に備える」  
講師：ひたちなか市消防本部職員

今後の予定  11月 「年末に向けたちょこっと掃除法」

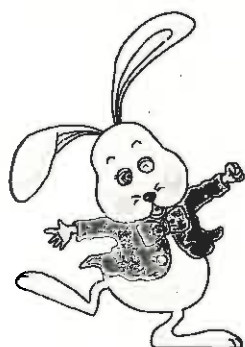
12月 「メタボ対策調理実習」

1月 「株式投資の魅力とリスク」

2月 「はぎれて作るおひな様」

3月 「ブランド品購入の際の注意点」

※ 詳しい日程については、市報や市のホームページに掲載します。ぜひ確認の上ご参加ください。



困ったとき、不安なときは、お気軽に消費生活センターにご連絡下さい。

## ひたちなか市消費生活センター



029-273-0111 (内線3233)



029-276-3081

ひたちなか市東石川2-10-1 ひたちなか市役所第2分庁舎2階

相談時間 午前9:30~12:00 午後1:00~4:30 ※土日、祝日、年末年始は休みです。