

第51回みんなの消費生活展を開催します！

選ぶ力が未来を創る ～消費者が主役の社会を目指して～

上記をテーマに、消費者の皆さんの暮らしに役立つ情報を展示や体験等によって発信します。おしごと体験、キッズフリーマーケットなどの出展のほか、ステージプログラムやスタンプラリー、ミニ縁日など楽しい企画が盛りだくさんです。皆さん、是非お越しください！！

日時：令和6年10月19日(土)
10:00～15:00

会場：苫小牧市民活動センター
(若草町3-3-8)



令和7年度苫小牧市消費経済調査員を募集します！



《対象者》

- ・市内在住の満18歳以上（高校生は除く）で日常生活のための食料品等を継続して購入している方
- ・原則として、4月初旬の「委嘱状交付式及び説明会」に参加可能な方
- ・消費生活の普及啓発に参加同意できる方

《業務内容》

市が支給したはかりを使って食料品店等で価格や内容量を調査します。

《調査期間》

令和7年4月1日～
令和8年3月31日（1年間）

《謝礼》

あり 詳しくはこちら→



《現役調査員の坪田比斗美さんに聞く！》

Q1. やりがいや面白さを感じる時は？

A1. 他の仕事や家事のスキマ時間の中で、どう早く正確に記入、計算するかですね。

Q2. 調査で大変なことは？

A2. 最初の頃は、商品の配置場所を覚えるまで記録に時間がかかりました。後は、はかりを乗せる平らな場所が少ないので、工夫して対応しています。

Q3. 調査員になったことで消費生活について意識の変化はありましたか？

A3. 普段の買い物で、地産地消や食品ロスをより意識するようになりました。

Q4. 調査員をやってみたい方へ一言お願いします！

A4. コツコツマイペース作業、計算が好きな方には向いているお仕事だと思います！



調査の様子



くらしのニュース10月号

2024年（令和6年） NO. 520 令和6年9月25日発行
発行／苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306（直通）

10月は食品ロス削減月間です 家庭での食品ロスを減らしましょう！

令和元年10月1日に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）」において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と規定されています。

食品ロスについて知っていますか？

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。日本の食品ロス量は、年間472万トン（令和4年推計）で、日本の人口1人あたり毎日おにぎり1個（110g）を捨てている計算になります。食べ物を捨てるのはもったいないですし、環境に悪い影響を与えることにもつながります。



家庭で食品ロスを減らすには？

①買い物は「買いすぎない」

買い物前に冷蔵庫の食材をチェックし、必要な分だけ買って食べきるようにしましょう。
また、買い物をする際、すぐ使う食品は棚の手前から取りましょう。期限が近づいたり、切れてしまうとお店が返品や廃棄をするので、食品ロスが発生してしまいます。

②料理は「作りすぎない」

作りすぎによる「食べ残し」を発生させないため、体調や健康、家族の予定なども配慮して作る量を調整することがおすすめです。
残ってしまった場合は、冷凍保存するか、なるべく早めに食べきりましょう。



③「賞味期限」「消費期限」について正しく知る

「賞味期限」とは食品をおいしく食べることができる期限です。表示されている保存方法に従っていれば、期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。それでも気になる場合は、十分過熱するなど調理方法を工夫してみましょう。

「消費期限」とは過ぎたら食べない方がよい期限です。消費できる量を購入して期限内に食べきりましょう。

※上記の説明はいずれも未開封の状態で、食品に記載されているとおりに保存した場合の期限です。

卸売市場発！

今が旬の食材情報

●青果物（丸一苫小牧中央青果㈱）

【おすすめ】果物～柿、みかん
野菜～ゆり根、レンコン



【概況・PRなど】

果物では、柿が最盛期を迎えます。柿の産地は和歌山、奈良、新潟などが多く、刀根（とね）、平核無（ひらたねなし）などの品種が店頭に並んでいます。柿はビタミンCが豊富で、風邪の予防に期待ができ、渋み成分のタンニンが血圧を下げる効果があると言われています。へたを下にしておくと痛みにくいとされていますので試してみてください。もし熟しすぎても、冷凍してシャーベット状で食べるとおいしいですよ。

野菜では、ゆり根やレンコンがおすすめです。ゆり根は国内生産の99%が北海道で、そのうち真狩産が3割を占めています。ほんのり甘くほろ苦さもあり、ホクホクした食感が特徴です。りん片が大きく張りがあり、実のしまったものがおすすめです。レンコンともども、煮物、あえ物のほか、天ぷらや唐揚げで秋の味覚を満喫しましょう！

●水産物（マルトマ苫小牧卸売㈱）

【おすすめ】秋サケ、ブリ、イナダ、ホッキ
【概況・PRなど】



苫小牧沿岸では、秋サケ定置網漁が始まりました。9月9日の初日の水揚げは360キロで、記録的不漁だった昨年同様の幕開けとなりました。資源回復に務めていますので、今後の水揚げに期待したいです。ところで、海水温上昇の影響からか、秋サケ定置網にブリやイナダが多くかかっています。こちらは、今後市内の食料品店でお求めやすい価格で出回ると思われます。

さて、毎年恒例の「苫小牧漁港ホッキまつり」が10月20日（日）、苫小牧西港漁港区岸壁を会場に開催されます。新鮮なホッキ貝や多彩なホッキ料理を味わえるほか、お楽しみ企画がいっぱいの人気のイベントです。あなたも「苫小牧の美味しいもの」を探しに来ませんか！？



→ 昨年のホッキまつりの様子

◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇

- お米の品薄が続いている。パックのごはんも売り切れていた。
- いろいろな種類のブドウが出回り、秋の訪れを感じた。
- キャベツ、大根、レタス、ほうれん草が値上がりしていた。

苫小牧市生活必需品価格動向表（令和6年9月分）

食料品（毎月10日調査、調査店舗9店舗）

	品目	対前月	今月価格	前月価格	備考	銘柄・規格	単位
1	はくさい	↓	28.3	37.3	全て道内産でした		100g
2	きゃべつ		22.4	17.7			100g
3	大根	↑	28.7	20.4			100g
4	きゅうり		57.3	61.4			100g
5	レタス	↑	51.8	40.8			100g
6	ほうれん草	↑	145.0	116.4			100g
7	トマト	↑	68.7	54.1			100g
8	じゃがいも		51.2	52.6		だんしゃく又はメークイン	100g
9	玉ねぎ		39.6	35.6			100g
10	にんじん		51.0	51.0			100g
11	リンゴ		108.2	103.3	ほぼ青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12	まがれい	↑	139.9	111.7		中型	100g
13	ほっけ	↑	163.6	148.7		開きほっけ、有頭	100g
14	紅さけ	↑	243.0	220.0		切身	100g
15	いか	↓	248.5	274.2		するめいか（真いか）	100g
16	えび	↑	357.6	307.5		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17	まぐろ	↓	367.3	429.2		がまぐろ・刺身用・ブロック	100g
18	すじこ	↑	632.7	605.1		塩漬け	100g
19	牛肉	↓	239.4	267.5		外国産・切り落とし	100g
20	ソーセージ		171.6	171.9		ウィンナー	100g
21	生そば	↓	79.4	95.2		ゆでていないもの	100g
22	みそ	↓	333.7	345.8		750g・カップ入り	1カップ
23	しょうゆ		354.8	350.3		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24	小麦粉	↑	342.0	320.4	4か月連続の値上がり	1kg・薄力粉	1袋
25	サラダ油	↓	393.1	407.6		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26	鶏卵	↑	302.0	294.5		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27	牛乳		243.4	243.8		1000ml・紙容器入り	1本
28	シャンプー	↑	365.8	354.2		詰め替え用・340ml程度	1袋
29	トイレットペーパー	↓	440.1	537.4		シングル・50m・12ロール入り	1組
30	家庭用灯油		118.89	119.06		ホームタンク用配達料込	1ℓ
31	ガソリン	↑	173.29	166.00		フルサービス	1ℓ
32	ガソリン	↑	170.62	163.51		セルフサービス	1ℓ

《価格動向表》
右の価格動向表の↓↑が付いている品目は、対前月平均価格に比べ**5円以上**の値動きがあった品目となっています。（値上りが14品目・値下がりが8品目）

市のホームページには**65品目67銘柄**を掲載していますので、ご覧ください。
<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/bukka-antei.html>

