

4. 作るとき、買うとき、捨てるときに資源とエネルギー消費の少ないものを選ぶ

5. 化学物質による環境汚染と、健康への影響が少ないものを選ぶ

6. 近くで生産・製造されたものを選ぶ

7. 作る人に公正な分配が保証されるものを選ぶ

8. リサイクルされたもの、リサイクルシステムのあるものを選ぶ

9. 自然と生物多様性をそこなわれないものを選ぶ

10. 環境問題に熱心に取り組む、環境情報を公開しているメーカーや店を選ぶ

お店で買い物をするときに、これら10原則全てを満たすものを選択することは難しいかもしれませんが、ですが、私たち消費者が10の原則のうち1つでも多くの原則を満たす行動を起こすことで、社会の意識を少しずつ変える原動力となります。

無理なく実践できることや、納得できることから取り入れ、まずは始めてみませんか。

苫小牧市が令和6年度に市内児童センターにおいて実施した、なるべくごみを出さない消費を体験する「ゲームで楽しく！お買い物講座」の様子



令和7年度苫小牧市消費経済調査員を委嘱しました

令和7年4月10日、市民活動センターにおいて、令和7年度苫小牧市消費経済調査員委嘱式及び業務説明会を開催しました。委嘱された9人の調査員は毎月、担当する市内の食料品店において生活必需品等の価格調査を行います。調査の結果は、消費者行政の資料として活用するほか、消費者の皆さんに役立つ情報として市の「ホームページ」や「くらしのニュース」などを通じ、広く提供されます。

1年間よろしく
お願いします！



◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇

(4月価格動向調査分)

- 野菜の価格が少し下がっていると感じた。
- 備蓄米の放出があったと思うが、価格が下がっている実感はない。
- イチゴやカットスイカが並び始め、一足先に夏を感じた。



くらしのニュース5月号

NO. 527 令和7年4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）



5月は消費者月間です！

消費者庁は、消費者保護基本法（現在の「消費者基本法」）の施行20周年を機に、昭和63年から毎年5月を消費者月間と定めています。

苫小牧市では、消費者利益の保護及び増進を図るため、この月間に合わせて消費者啓発事業を行っています。今年度は、市役所前にPR看板を設置するほか、市役所1階ロビーで啓発パネルの展示、市内商業施設で街頭啓発などを実施する予定です。

令和7年度消費者月間統一テーマは

明日の地球を救うため、消費者にできること
グリーン志向消費 ～どのグリーンにする？～



ところで皆さん

「グリーンコンシューマー」という 言葉を知っていますか？

環境をイメージした「グリーン」と、消費者を意味する「コンシューマー」を掛け合わせた造語で、環境に配慮した消費者、つまり地球のことを考えて環境にやさしい買い物をする人のことを言います。グリーンコンシューマーという言葉が使われるようになったのは、1988年にイギリスで「グリーンコンシューマー・ガイド」という本が出版されたことがきっかけです。

日本では、「グリーンコンシューマー10原則」が活動指針として掲げられていますので、ご紹介します。

1. 必要なものを
必要な分だけ買う

2. 使い捨てではなく、
長く使えるものを選ぶ

3. 容器や包装はないものを
優先し、容器は再使用
できるものを選ぶ

青果市場発！

今が旬の食材情報

【おすすめ】果物～メロン、びわ



野菜～アスパラ、行者ニンニク、タラの芽、スドケ



【概況・PRなど】

果物では、茨城産などのメロンの出荷量が増加します。一口にメロンといっても、レノンメロン（赤肉）、クインシーメロン（赤肉）、オトメメロン（青肉）、ホームランメロン（白肉）などいろいろや品種があり、果肉の色の違いも楽しめます。メロンはお尻部分に弾力があるものが食べ頃で、保存にはカットして冷凍という方法もあります。5月末頃からは、夕張メロンなど道内産も店頭に並び始めます。

野菜では、アスパラが旬の時期を迎え、苫小牧近郊の新冠産や穂別産などが多く出回ります。茎が太めでまっすぐに伸び、穂先がほどよく締まっているものがおすすめです。アスパラはあまり日持ちのしない野菜ですが、収穫されても「生きている」ので、軽く濡らしたペーパータオルや新聞紙で包み、ビニール袋に入れて軽く口を閉じた上で、冷蔵庫の中で立てて保存してください。新陳代謝を促し、疲労回復に効果の期待できるアスパラギン酸を多く含むアスパラを食べて、スタミナをアップさせましょう！

情報提供：丸一苫小牧中央青果(株)

消費者センターの相談窓口から

最近、若年世帯からの多重債務に関する相談が増えています。その中には、20代前半で3,000万円以上のローンを組んで自宅を購入し、返済に困って自己破産したというようなケースが目立ちます。購入時は何とかかなと思っていたのですが、日々の暮らしの必要経費が足りないためクレジットのリボ払いを続け、その返済のためにキャッシングや消費者金融からお金を借りるなどして、ついには毎月のローンの返済ができなくなっていたというパターンに陥っています。

消費者センターでは、家計の管理がとても重要と考えており、大きな買い物をする際には、収入と支出見込みを正確に把握し、家族間で十分に話し合った上で、購入の判断をしてほしいと助言しています。

消費生活相談、多重債務相談は、苫小牧市消費者センター

TEL 0144-33-6510 までご連絡ください。

苫小牧市生活必需品価格動向表（令和7年4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	↓	38.0	48.4			100g
2	きゃべつ	↓	33.4	55.3	全て道外産でした		100g
3	大根		27.6	27.6			100g
4	きゅうり	↓	69.1	84.1	ほぼ道外産でした		100g
5	レタス	↓	45.4	92.0	ほぼ道内産でした		100g
6	ほうれん草		97.6	100.1			100g
7	トマト	↓	76.8	83.6	ほぼ道外産でした		100g
8	じゃがいも	↑	48.7	43.2		だんしゃく又はメークイン	100g
9	玉ねぎ	↑	42.8	31.8	ほぼ道内産でした		100g
10	にんじん		62.7	61.4			100g
11	リンゴ		90.0	93.0	全て青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12	まがれい	↓	74.3	114.1		中型	100g
13	ほっけ	↑	174.7	157.0		開きほっけ、有頭	100g
14	紅さけ		252.1	255.1		切身	100g
15	いか	↓	271.7	307.9		するめいか（真いか）	100g
16	えび	↑	298.8	244.5		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17	まぐろ	↑	644.8	331.0		かん・ちまぐろ・刺身用・ブロック	100g
18	すじこ	↑	801.9	728.0		塩漬け	100g
19	牛肉	↓	211.7	243.9		外国産・切り落とし	100g
20	ソーセージ	↓	169.6	195.7		ウィンナー	100g
21	生そば	↓	102.7	119.9		ゆでていないもの	100g
22	みそ	↑	406.1	333.8		750g・カップ入り	1カップ
23	しょうゆ		365.1	362.4	3か月連続の値上がり	濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24	小麦粉		331.3	329.6	3か月連続の値上がり	1kg・薄力粉	1袋
25	サラダ油		381.7	382.4		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26	鶏卵	↓	281.4	298.4		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27	牛乳	↑	267.4	251.4		1000ml・紙容器入り	1本
28	うるち米	↓	3959.3	4000.4		道産ななつぼし（無洗米を除く）	5kg
29	シャンプー	↑	451.0	369.8		詰め替え用・340ml程度	1袋
30	トイレットペーパー	↑	507.2	454.8	5か月連続の値上がり	シングル・50m・12ロール入り	1組
31	家庭用灯油		129.98	130.89		ホームタンク用配達料込	1ℓ
32	ガソリン	↑	181.00	171.43		フルサービス	1ℓ
33	ガソリン	↑	178.98	170.29		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。（値上がりが12品目・値下がりが12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>

