

令和7年度第1回消費生活審議会を開催しました

市民の消費生活の安定及び向上を図るため、消費者施策の推進に関する事項を調査・審議する「苫小牧市消費生活審議会」の会議を6月2日（月）に市民活動センターで行いました。

消費生活審議会は12名の委員（学識経験者4名、事業者代表4名、消費者代表4名）で構成され、条例に基づく市長の附属機関として設置されており、消費者行政の取組等について年に数回、会議を開催しています。

今年度は2年に一度の委員改選のため、委嘱式も併せて行われ、木村副市長から各委員に委嘱状が手渡されました。その後の会議では、消費者行政の推進について委員の皆さんから活発な発言がありました。

令和7年度 第1回 苫小牧市消費生活審議会

日 時：令和7年6月2日（月） 15時00分～
場 所：市民活動センター3階 会議室2

- 1 開 会
- 2 委 嘱 式
- 3 副市長挨拶
- 4 会長・副会長選出
- 5 議 題
 - (1) 令和6年度 消費者行政の取組状況について
 - (2) 令和7年度 消費者行政の取組について
- 6 その他
- 7 閉 会



※審議会の議事録は市ホームページでご覧いただけます

幼稚園で学ぶ 「もちものをたいせつに」講座を開催しました

令和7年5月22日（木）苫小牧聖ルカ幼稚園において、年長クラスを対象とした「もちものをたいせつに」講座を開催しました。若年者に対する本市の消費者教育・啓発事業として、今後も市内の幼稚園や認定こども園での開催を予定しています。

今回の講座は、ファイナンシャルプランナーの横井規子氏を講師に招き、じゃんけんゲームの形式で行いました。

参加した子どもたちは、じゃんけんの結果に応じたメッセージを元気に読み上げ、疑似通貨やハートのカードを使いながら、お金のやり取りや物の大切さについて興味を持って楽しく学んでくれました。



くらしのニュース7月号

NO. 529 令和7年6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）

とまちょっぴ

みんなで



熱中症対策をしましょう

ちょっとした心がけで予防できます

少し前まで、朝晩に暖房を付けていたと思ったら、何だか急に暑くなってきました。全国的に今年の夏は猛暑と言われており、苫小牧でも6月だというのに夏日（25℃）に迫る日が続いています。こんなとき、気を付けたいのが『熱中症』です。

熱中症は、日頃から対策を心がけることでリスクを下げるすることができます。自分の体調の変化に気を付けながら、周りの人にも呼び掛けて、みんなで熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のために

「水分を」

こまめにとろう



のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

「室内を」

涼しくしよう



扇風機やエアコンで、室温を適度に下げましょう。

「塩分を」

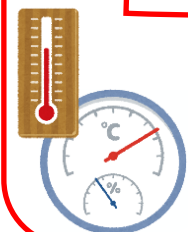
程よくとろう



毎日の食事を通して程よく塩分をとりましょう。

「気温と湿度を」

いつも気にしよう



いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。

「冷却グッズを」

身につけよう



冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを活用しましょう。

そのほかに

- ・熱や日差しを避ける
- ・衣服を工夫する
- ・睡眠環境を快適に保つ
- ・休憩をこまめにとる

などが効果的です

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・こむら返り

病状が進むと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

熱中症かも！？と思ったら

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

スポーツ飲料で水分補給



衣服をゆるめ、体を冷やす

応急処置をしても症状が改善されない場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

青果市場発！

今が旬の食材情報

【おすすめ】果物～スイカ、カンロ

野菜～トウモロコシ、オクラ、ズッキーニ、パプリカ

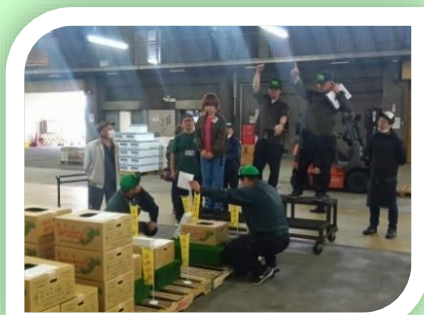
【概況・PRなど】

果物では、7月になると共和のらいでんスイカ、富良野スイカが多く流通します。スイカは、品種によって大玉、小玉といったサイズの違い、縞模様、黒い表皮といった見た目の違いが楽しめます。また、冷やして食べれば体温を下げ、水分補給にもなるので、夏にもってこいの果物ですね。また6月13日には、むかわ町穂別地区産のカンロ（アジウリ）の初競りが青果市場で行われました。今年の出来栄は申し分なく、卸売取引の最高値は、昨年と同額で12玉1箱1万1千円の値を付けました。さっぱりとした甘さが特徴の商品名「ともりん」は、これからどんどんサイズも大きくなっていくので要注目です！

野菜では、7月中旬以降に道央圏産のトウモロコシが店頭に並びます。また、伊達産のオクラ、ズッキーニ、パプリカなどが入荷し、新鮮な夏野菜が勢ぞろいします。トウモロコシを選ぶ目安は「ひげ」です。ひげの正体はトウモロコシの「雌しべ」で、粒の一つ一つから伸びていて花粉が付着することで受精します。そのため、ひげの数と粒の数は同じになるので、ひげが多いと実が詰まっていると言えます。ところで、ひげには食物繊維、カリウム、ポリフェノールなどの栄養が含まれているので、捨てるのはもったいないという話があります。ネット上には、ひげのレシピがいろいろと掲載されていますので、この機会に試してみたいはいかがでしょうか？



情報提供：丸一苫小牧中央青果株式会社



◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇ (6月価格動向調査分)

- 米の値上がりがまだ続いている。備蓄米はまだ店頭では見かけない。
- ようやくキャベツが1玉で買えるくらいの価格になった。
- 「チップ」「シマソイ」「貝殻付きほたて」など生の魚介が増えた印象。



苫小牧市生活必需品価格動向表 (令和7年6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		26.8	31.6			100g
2	きゃべつ	↓	21.6	30.1	ほぼ道内産でした		100g
3	大根		27.1	24.9			100g
4	きゅうり	↑	66.2	59.3	ほぼ道外産でした		100g
5	レタス		41.9	46.1	全て道内産でした		100g
6	ほうれん草	↓	108.4	117.1			100g
7	トマト		76.1	74.1	ほぼ道内産でした		100g
8	じゃがいも		50.4	48.2	全て道内産でした	だんしゃく又はメークイン	100g
9	玉ねぎ		39.3	38.4	ほぼ道内産でした		100g
10	にんじん	↓	62.0	72.4	ほぼ道外産でした		100g
11	リンゴ	↑	99.7	90.1	全て青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12	まがれい	↑	101.5	91.0		中型	100g
13	ほっけ	↑	156.0	138.8		開きほっけ、有頭	100g
14	紅さけ	↓	265.3	279.8		切身	100g
15	いか		279.3	280.7		するめいか(真いか)	100g
16	えび	↓	311.6	348.8		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17	まぐろ	↑	373.6	325.2		肌・チマぐろ・刺身用・ブロック	100g
18	すじこ	↑	831.2	792.7		塩漬け	100g
19	牛肉		223.4	227.0		外国産・切り落とし	100g
20	ソーセージ	↓	165.9	171.3		ウィンナー	100g
21	生そば	↓	107.1	126.6		ゆでていないもの	100g
22	みそ	↓	397.4	403.4		750g・カップ入り	1カップ
23	しょうゆ		374.0	376.7		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24	小麦粉	↓	304.1	326.2		1kg・薄力粉	1袋
25	サラダ油	↑	380.4	343.1		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26	鶏卵	↑	297.8	289.8		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27	牛乳		272.1	268.7	4か月連続の値上がり	1000ml・紙容器入り	1本
28	うるち米	↑	4082.1	3998.2		道産なつぼし(無洗米を除く)	5kg
29	シャンプー		470.8	472.7		詰め替え用・340ml程度	1袋
30	トイレットペーパー	↑	509.6	480.8		シングル・50m・12ロール入り	1組
31	家庭用灯油		125.27	129.73	3か月連続の値下がり	ホームタンク用配達料込	1ℓ
32	ガソリン	↓	162.57	178.86		フルサービス	1ℓ
33	ガソリン	↓	159.84	174.73		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10品目・値下がりが11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>

