

鳥インフルエンザ 道内で相次いで確認！ 流通している鶏肉、鶏卵は安全です！

10月22日、白老町の養鶏場で今季初の鳥インフルエンザの感染が確認され、約45万2千羽の鶏が殺処分されました。次いで11月2日には恵庭市の養鶏場でも確認され、こちらは約23万6千羽が殺処分されました。ここ数年は毎年のように道内の養鶏場で感染が確認されていますが、どちらの養鶏場でも対策が徹底されていた中での感染ということで、ショックは計り知れないものと推察します。

今回の鳥インフルエンザ発生により2年前の「エッグショック」の再来が心配されますが、市消費経済調査員の調査によると、鶏卵の平均価格は300円を超える高値で推移しているものの急激な上昇は見られず、品ぞろえもそれほど悪くないようです。ただ、スーパーの系列によっては「1家族1パック」の購入制限を始めたところがあり、また、夕方には売り切れる店舗も見られ、今後の動向に注視が必要です。

なお、国内の現状においては、**鶏肉や鶏卵を食べることにより鳥インフルエンザウイルスがヒトに感染する可能性はないと言われて**いますので、その点についてはご安心ください。詳しくは内閣府食品安全委員会HP



令和7年度第2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及び審議する「苫小牧市消費生活審議会」の会議を11月17日（月）に市民活動センターで開催しました。

今回の会議では、第2次消費者教育推進計画の中間見直しを主な議題とし、市から、見直しは行わないが必要な施策について取組・検討を進めていくと報告しました。そのほか、市が行う予定の「消費者教育としてのカスハラ対策」の方向性や昨今の物価高騰について、委員の皆様から積極的なご発言をいただきましたので、今後の消費者行政にいかしていきます。



※審議会の議事録は市ホームページでご覧いただけます



【審議会の議題】

- (1) 第1回審議会開催結果報告
- (2) 第2次苫小牧市消費者教育推進計画の中間見直しについて
- (3) 「消費者教育としてのカスハラ対策」に係る取組の方向性について

市内の高校・専門学校で消費者被害防止啓発パネルを展示しています！



市内の高校・専門学校10校において、11月中旬から順次、賃貸住宅の契約やマルチ商法、危険なバイトなど10代20代に多く見られる消費者トラブルの事例を掲示したパネル展を実施しています。

くらしのニュース12月号



NO. 534 令和7年11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）



「節約温活」始めてみませんか

苫小牧市では10月28日、昨年より10日早く初雪が降り、慌ててタイヤ交換をした方も多いのではないのでしょうか。これから徐々に寒くなり冬本番を迎えますが、冷えは「万病のもと」と言われ、体の不調を引き起こす原因の一つです。冷え対策が健康維持にとって重要ですが、昨今の物価高騰で電気代や燃料代が気になります。そこで今回は、暖房の使用を控えながらも温かく過ごす「節約温活」をご紹介します。

1. 適切な服装選び

暖房に頼りすぎず体を温めるには、重ね着が効果的です。保温性の高い素材や、吸湿発熱性のあるものを選ぶと良いでしょう。ポイントは「3つの首」と呼ばれる首や手首、足首を冷やさないこと。ブランケットやカイロを上手に使うのもおすすめです。

2. 体の内側から温める

外からの寒さ対策だけでなく、体の内側から温まることも大切です。温かい食事や飲み物をとることで体温を維持しやすくなります。具たくさんのスープやしょうが湯などは、代謝を促進し体を芯から温めてくれます。

3. 適度な運動とストレッチ

適度な運動は血液の循環を促進し、体温を一定に保つのに役立ちます。特に有酸素運動やウォーキング、ヨガなどは冷え対策に適しています。また、マッサージやストレッチは、特定の部位を温めるのに効果的です。

4. ゆっくり湯船につかる

手っ取り早く体を温める一番の方法はお風呂です。ゆっくりと湯船につかることで、心身ともにリラックスできます。体温より少し高めめの37～40℃のぬるめの温度で、20～30分程度の入浴が効果的です。

5. 良質な睡眠時間の確保

睡眠不足が続くと、自律神経の乱れから血行が悪くなり、身体が冷えてしまいます。また、免疫力の低下にもつながります。湯たんぽや電気毛布で寝床を温め、乾燥対策で加湿器を活用しながら、快適な睡眠環境を整えましょう。

冷え対策の「温活」で、寒い冬を乗り切りましょう！



健康支援課の食育&健康コーナー 旬の根菜で腸活レシピ♪ 鶏と根菜の甘酢炒め

- ◆材料（2人分）◆
- 鶏もも肉・・・1枚（250g）
 - れんこん・・・100g
 - にんじん・・・1／2本（50g）
 - 玉ねぎ・・・1／2個（100g）
 - ピーマン・・・1個（50g）
 - 片栗粉・・・適量
 - 油・・・適量

- ◆調味料◆
- ★砂糖・・・大さじ1
 - ★酢・・・大さじ1
 - ★しょうゆ・・・大さじ1
 - ★ケチャップ・・・大さじ1／2
 - ★みりん・・・大さじ1／2

- ★作り方★
1. 鶏肉と野菜を食べやすい大きさに切り、鶏肉には片栗粉をまぶす。
 2. 熱したフライパンに油をひき、鶏肉→野菜の順番でよく炒める。
 3. 肉に火が通ったら、弱火にして★の調味料を入れ、軽く混ぜ合わせたら完成！

ポイント れんこんとにんじんは、炒める前にレンジで2分ほど加熱しておく、火の通りが早くて時短になります♪



～ミニコラム～

冬が旬の根菜には食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整えてくれます。また、レンコンに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。冬は寒さや乾燥などの環境により、インフルエンザなどの感染症が増える季節です。体内にある免疫細胞の70%は腸の中にあると言われています。『腸の調子を整える』ことは免疫アップにつながります！

◇苦小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇ （11月価格動向調査分）

- 数の子の塩漬けや鏡餅が店頭に並び始め、年末を感じる。
- コメの高騰の影響か、今まで据置きだった餅も値上がりしていた。
- 価格高騰の波も収まらず、年末年始は何を食べようかと悩んでいる。
- 成長期の子どもがいる家庭には痛い出費ばかりで困る。

苦小牧市生活必需品価格動向表 （令和7年11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	↓	16.3	22.0	全て道内産でした		100g
2	きゃべつ	↑	27.5	21.9	ほぼ道内産でした		100g
3	大根	↓	16.7	31.3			100g
4	きゅうり	↑	109.3	81.0	ほぼ道外産でした		100g
5	レタス	↑	72.5	40.0			100g
6	ほうれん草	↓	103.5	143.9	ほぼ道内産でした		100g
7	トマト	↓	103.8	115.3			100g
8	じゃがいも		47.9	43.3	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	↑	45.6	36.7			100g
10	にんじん	↓	48.6	55.3			100g
11	リンゴ	↓	82.6	92.3	ほぼ青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12	まがれい	↓	109.2	119.4		中型	100g
13	ほっけ		162.0	159.1		開きほっけ、有頭	100g
14	紅さけ	↓	278.2	306.3		切身	100g
15	いか	↑	286.0	257.0	6か月振りの値上がり	するめいか（真いか）	100g
16	えび	↑	540.4	492.8		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17	まぐろ	↓	371.0	407.2		ｽﾏﾙﾄﾞﾏｸﾞﾛ・刺身用・ﾌﾞﾛｯｸ	100g
18	すじこ	↑	820.7	812.1		塩漬け	100g
19	牛肉		244.3	241.8	3か月連続の値上がり	外国産・切り落とし	100g
20	ソーセージ		170.8	174.6		ウィンナー	100g
21	生そば	↓	104.0	115.9	4か月連続の値下がり	ゆでていないもの	100g
22	みそ	↓	467.6	497.5		750g・カップ入り	1カップ
23	しょうゆ	↑	373.2	361.9		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24	小麦粉	↓	297.6	312.4		1kg・薄力粉	1袋
25	サラダ油	↓	370.2	376.2		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26	鶏卵	↓	301.0	316.0		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27	牛乳	↓	285.6	291.6	4か月振りの値下がり	1000ml・紙容器入り	1本
28	うるち米	↑	4555.0	4273.0		道産なつぼし（無洗米を除く）	5kg
29	シャンプー	↓	426.3	432.4	4か月連続の値下がり	詰め替え用・340ml程度	1袋
30	トイレットペーパー	↑	523.0	498.1	3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		126.23	126.48		ホームタンク用配達料込	1ℓ
32	ガソリン		172.00	171.83		フルサービス	1ℓ
33	ガソリン	↓	162.29	167.96		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10品目・値下がりが17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>

