

消費生活サポーター養成講座を開催します！

消費生活サポーターは、地域において消費者教育の担い手として活躍するボランティアです。養成講座を受講した方をサポーターとして登録します。

日 時：令和8年2月2日（月）13：30～16：30
会 場：苫小牧市民活動センター 3階会議室2（若草町3丁目3-8）
対 象：苫小牧市内に在住又は通勤・通学する18歳以上の方
定 員：40人（先着順） 参加費：無料
申込み：令和8年1月5日（月）から1月26日（月）まで
詳 細：苫小牧市市民生活課消費生活担当（32-6306）

活動は無理なく、
自分のできる範囲で

申込フォームは
こちら ↓



講座の内容

時 間	内 容	講 師
13：35～15：05	私たちの暮らしと契約	弁護士 猪野 亨 氏
15：15～16：15	デジタル終活 ～スマホの中の見えない契約で遺族が困らないために～	北海道消費者協会 デジタル推進・組織連携関連 担当部長 道高 真理 氏
16：15～16：30	消費生活サポーター制度について	苫小牧市市民生活課



学ぶ

- ★消費者問題の情報を収集し、知識を習得する
- ★市の消費者教育事業に参加・協力する

伝える

- ★消費者問題の情報・知識を身近な人に伝える
- ★地域の消費生活情報を市に提供する

つなぐ

- ★消費者トラブルで困っている人に消費者センターを案内する

市民生活課職員の見学記

北海道中途難失聴者協会苫小牧支部

「みんなで学ぼうくらしのトラブル回避術」

11月18日（火）、市民活動センターにおいて行われた標記講座に参加しました。講座は、苫小牧消費者協会寸劇研究会による「訪問購入」をテーマにした寸劇でスタートし、古着の買取りをきっかけに貴金属を無理やり買い取っていく手口がリアルに再現されていました。続いて、苫小牧市消費者センターの石井相談部長が「消費者トラブルに遭わないために」と題して講義し、複雑化するデジタル社会において安心して消費生活を送るため、「多くの情報から正しい情報を見極める力を身に付けてほしい」「消費者トラブルや詐欺は決して人ごとではない」と強調していました。

今回の講座では、難失聴の参加者のために文字をスクリーンに映し出す要約筆記が準備されていました。苫小牧市消費者センターにも聴覚に障がいのある方からの消費生活相談が寄せられています。筆談や電話リレーサービスなどのほか、事前にお問い合わせいただければ手話通訳の対応も可能ですので、お気軽にご相談ください。

苫小牧市消費者センター【電話番号：33-6510 FAX：33-8200】



出前講座の詳細は
こちらから →



くらしのニュース1月号

年末年始の

生鮮食品等の調査結果について

市民生活課では、生鮮食品等の需要が増える年末年始に向け、入荷状況や価格の見通しを調査し、市民の皆さんに情報提供しています。今年度の調査結果は以下のとおりです。

野菜・果物類（15品目）

丸一苫小牧中央青果株式会社		
品名	主産地	入荷状況・価格の見通し
はくさい	茨城	入荷、価格ともに安定
大根	千葉 茨城	生育順調のため、入荷は安定。価格はやや安値
ほうれん草	群馬 茨城	寒さの影響からの回復が見込まれるため、入荷、価格ともに安定
長ねぎ	群馬 茨城	夏の高湿と干ばつの影響のため、入荷は減。太物を中心に、価格は高値
にんじん	千葉 茨城	生産遅れのため、入荷はやや減。価格はやや高値
ごぼう	北海道	入荷は安定。価格はやや高値
れんこん	茨城	入荷は安定。価格は安値
さといも	千葉	夏の高湿と干ばつの影響のため、入荷は減。大きめのものを中心に、価格は高値
みつば	北海道	道外産の入荷減少を道内産で補っている。入荷は減。価格は高値
春菊	北海道	作付面積の減少により入荷は減。価格は高値
たけのこ	中国	入荷、価格ともに安定
きゃべつ	愛知 茨城	作付は前年より多いが、小さいサイズが多い。入荷、価格ともに安定
さつまいも	茨城	入荷、価格ともに安定
いちご	栃木 茨城	入荷、価格ともに安定
みかん	和歌山 愛媛	和歌山産の収穫が「裏年」のため、入荷は減。価格はやや高値

魚介類（15品目）

マルトマ苫小牧卸売株式会社		
品名	主産地	入荷状況・価格の見通し
まぐろ	長崎	入荷、価格ともに安定
はまち	高知 大分	稚魚の減少のため、入荷は減。価格は高値
サーモン	チリ 北海道	不漁、輸入減少のため、入荷は減。価格はやや高値
たこ	北海道	入荷は減。価格は高値
タラ	北海道	水揚げが不安定なため、入荷はやや減。価格はやや高値
牡蠣	北海道	水揚げが不安定なため、入荷はやや減。価格はやや高値
いか	北海道	水揚げ増加のため、入荷はやや増。価格はやや安値
かすのこ（味付け）	北海道	入荷は安定。資材等値上げのため、価格はやや高値
いくら	北海道 アメリカ ロシア	不漁のため、入荷は減。価格は高値
タラバ（冷凍）	ロシア	入荷は減。価格は高値
ホタテ（むき身）	北海道	不漁のため、入荷は減。価格は高値
かまぼこ	北海道	入荷は安定。資材等値上げのため、価格はやや高値
さけ（新巻）	北海道	不漁のため、入荷は減。価格は高値
ぶり	北海道 四国 九州	水揚げ減少のため、入荷はやや減。価格は高値
甘えび	増毛 ロシア ほか	輸入減少のため、入荷は減。価格はやや高値

★調査期間 令和7年11月13日～12月11日

苫小牧発！まちを支えるいいものの探訪

苫小牧で作られた「いいもの」を紹介する新コーナーです。地元産品の良さを再発見し、地産地消につなげましょう！

★食料品製造業編★

【第1回】しあわせの味がするお漬物 (株)大和屋食品

(株)大和屋食品さんは、昭和30（1955）年創業の道内でも有数の漬物の専門メーカーです。字樽前の自然豊かな土地に本社・工場を構えています。

主力商品は、紅ショウガやショウガの甘酢漬け（ガリ）、白菜やなすなどの浅漬けです。原料は、ショウガはタイや中国からの輸入、浅漬け用の野菜は厳選した道内産（冬は本州産）を使用しています。洗浄、下漬け、調味といった製造工程に樽前山系の豊富で清涼な水を使っているところがポイントです。

漬物作りの難しさは、特に浅漬け用の野菜は産地や季節、天候によって品質が異なるため、漬け方に微妙な調整が必要なところです。そこに長年の経験とノウハウがいかされます。

漬物は、食生活の多様化により消費量が減少していますが、手軽に野菜を摂取でき、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富で食物繊維も多く含んでいるため、健康維持や腸内環境改善に効果があります。そして、何といたっても漬物は日本の伝統的な食文化の一つです。一日一回、漬物を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

おいしそうなお漬物がたくさん！

作業風景

ひとつひとつ
気持ちをこめて
作っています！



ご飯のお供に
最高！



おすすめは『大根はさみ漬』。歯触りの良い大根に酢締めした秋鮭を挟んだ逸品。薄切りのガリが味の決め手です！『勇武津の恵み』は大根にハスカップを挟んだオリジナル商品です。※(株)大和屋食品さんの漬物は、市内の主なスーパーマーケットで購入できます。



◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇ （12月価格動向調査分）

- 道内産よりも本州産の野菜が多くなってきた。
- 鳥インフルの影響か、卵の個数制限（1家庭1パックなど）がされていた。
- 年末年始に向けた食材が豊富に並び始めた（数の子、毛ガニ、みかんなど）

苫小牧市生活必需品価格動向表 （令和7年12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	↑	23.0	16.3	ほぼ道内産でした		100g
2	きゃべつ		22.6	27.5	ほぼ道外産でした		100g
3	大根		21.0	16.7			100g
4	きゅうり	↓	81.4	109.3	全て道外産でした		100g
5	レタス	↓	51.4	72.5			100g
6	ほうれん草	↑	111.4	103.5	ほぼ道外産でした		100g
7	トマト	↑	125.4	103.8	ほぼ道内産でした		100g
8	じゃがいも		52.1	47.9	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		42.4	45.6			100g
10	にんじん	↑	64.4	48.6	ほぼ道外産でした		100g
11	リンゴ	↑	90.0	82.6	ほぼ青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12	まがれい	↑	123.0	109.2		中型	100g
13	ほっけ	↑	178.3	162.0		開きほっけ、有頭	100g
14	紅さけ	↑	285.5	278.2		切身	100g
15	いか	↓	257.3	286.0		するめいか（真いか）	100g
16	えび	↓	488.3	540.4		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17	まぐろ	↑	437.6	371.0		ｽﾏｸﾞﾛ・刺身用・ﾌﾞﾛｯｸ	100g
18	すじこ	↑	937.9	820.7		塩漬け	100g
19	牛肉	↑	250.0	244.3	4か月連続の値上がり	外国産・切り落とし	100g
20	ソーセージ		167.7	170.8		ウィンナー	100g
21	生そば		100.0	104.0	5か月連続の値下がり	ゆでていないもの	100g
22	みそ	↑	478.3	467.6		750g・カップ入り	1カップ
23	しょうゆ		374.2	373.2		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24	小麦粉	↑	318.0	297.6		1kg・薄力粉	1袋
25	サラダ油	↑	379.9	370.2		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26	鶏卵	↑	330.1	301.0		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27	牛乳		290.4	285.6		1000ml・紙容器入り	1本
28	うるち米	↓	4507.0	4555.0		道産なつぽし（無洗米を除く）	5kg
29	シャンプー	↑	432.4	426.3	5か月振りの値上がり	詰め替え用・340mℓ程度	1袋
30	トイレットペーパー	↓	508.8	523.0	4か月振りの値下がり	シングル・50m・12ロール入り	1組
31	家庭用灯油		126.41	126.23		ホームタンク用配達料込	1ℓ
32	ガソリン	↓	155.50	172.00		フルサービス	1ℓ
33	ガソリン	↓	151.51	162.29		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16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>

