

持続可能な消費を考えるバスツアー

参加者を募集します

豊かな地球を次世代へ引き継ぐため、持続可能な消費について考えるバスツアーを今年も企画しました。日々の選択がもたらす価値を再認識し、リサイクルの現場や、地域の市民風車といった二つのエコスポットを巡ります。循環型社会の現場を実際に体験し、「持続可能な消費」をより身近な視点から考えてみませんか？

- 【主催】 苫小牧市・苫小牧消費者協会 詳しくはこちら
- 【対象】 苫小牧市民又は苫小牧市内で勤務している方(小学生以上)
- 【日時】 令和8年7月11日(土) 8時45分 集合
- 【集合場所】 苫小牧市民活動センター(若草町3丁目3番8号)
- 【料金】 大人:2,900円 65歳以上:2,600円(要証明書) 小学生:1,400円
※昼食代として当日現金にて集金いたします(バス代等はかかりません)
- 【定員】 40人(お申し込み多数の場合は抽選いたします)
- 【申込期間】 令和8年6月8日(月) 8時45分から6月15日(月) 17時15分まで
- 【申込方法】 地域活動支援室へお電話でお申し込みください
電話:0144-32-6306



【行程表】
市民活動センター(8:45集合・出発) ⇒ コープさっぽろエコセンター(江別) ⇒ 昼食(ガトーキングダムサッポロ) ⇒ 石狩湾新港地区市民風車 ⇒ 市民活動センター(16:30着予定)

第53回「みんなの消費生活展」の出展団体を募集します!

- 【日時】 令和8年10月17日(土) 10:00~14:30(予定)
- 【会場】 市民活動センター(若草町3丁目3番8号)
- 【対象】 暮らしに役立つ知識や情報を提供し、展示・実演などが可能な団体
- 【申込期限】 令和8年6月30日(火)まで
- 【詳細】 地域活動支援室
電話:0144-32-6306

健康づくり課の食育&健康コーナー

簡単おすすめレシピ! 「オーシャンサラダ」

- ◆材料
- もやし 140g(約1/2袋)
 - 乾燥わかめ 2g
 - 冷凍枝豆 10房
 - カニカマ 25g(2本)
 - ☆砂糖 小さじ1
 - ☆酢 小さじ1/2
 - ☆しょうゆ 大さじ1/2
 - ☆鶏がらスープの素 1g
 - ☆ごま油 小さじ1

- ◆作り方
1. もやしはゆでて冷水で冷やし、水気を絞る。わかめは水で戻してから水気を絞る。枝豆はレンジで解凍しておく。
 2. ☆の調味料をボウル等で混ぜ合わせる。
 3. 2に、1とほぐしたカニカマを入れて和える。お好みでゴマをかけてもOK♪

完成!



今回のレシピは昨年、学校給食で初登場した、副菜のレシピです!色鮮やかなサラダで、食卓に彩を添えましょう♪



くらしのニュース6月号

NO. 540 令和8年5月25日発行

発行/苫小牧市市民生活部地域活動支援室 ☎32-6306(直通)

中東情勢の動向が物価高騰を招く懸念があります

中東情勢の悪化により、今後はガソリン代だけでなく、輸送費や原材料費を通じた日用品や食料品の幅広い価格上昇が予想され、苫小牧市民の消費生活に影響が及ぶ可能性があります。5月1日現在の市内ガソリンスタンドのガソリン価格は164.5円(フル:苫小牧消費者協会調べ)と、昨年度同月(178.6円)と比較して価格は抑えられています。しかし、今後は170円台で推移するとの予測もあります。このような不安な状況ではありますが、家計を守るために無理なく実践できる「小さな節約」をご紹介します。

★クルマ編★ 燃料代を抑える「エコドライブ&メンテナンス」

●ふんわりアクセル(eスタート)

急発進や急加速はエンジンに高い負荷をかけ、燃焼温度も上昇させます。穏やかにアクセルを踏み込むことでエンジンの負荷を軽減し、燃費を約10%改善できます。

●不要なアイドリングは避けましょう

条件によりませんが、10分間のアイドリングで、約130cc程度の燃料を浪費してしまいます。駐停車の際には、不要なアイドリングは控えましょう。



●エアコンは控えめに利用しましょう

エアコンの設定温度を下げすぎないことが重要です。例えば外気温25℃でエアコンを使用すると燃費は約12%悪化する可能性があります。こまめに温度や風量を調整しましょう。

★日用品・食料品編★ 工夫で守る「家計の防衛術」

●「在庫管理」と「買い物リスト」

「ついで買い」を減らすことは、手軽で効果的な節約につながります。買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認し、メモをとってから出かけましょう。

●冷凍保存の活用

特売日に肉や魚をまとめ買いし、1回分ずつ小分けにして冷凍保存しましょう。買い物の回数を減らすことでガソリン代の節約にもつながります。

●プライベートブランド等の活用

日用品や加工食品では、メーカー品だけでなく店舗のプライベートブランドを活用することで食費を抑えられます。野菜は、安価で栄養価も高い「旬」のものを積極的に選ぶことで、食費を節約しながら食卓を豊かにできます。

「道の駅ウトナイ湖」や「公設地方卸売市場」の活用

地元の食材を優先して選ぶことは、遠方からの物流コスト(燃料代)の削減にも貢献します。また、旬の地場産品を選ぶことは、家計にもやさしく、地域経済を支える身近な社会貢献とも言えるでしょう。



6月は食育月間です！

～今年こそ習慣化！朝ごはんタイム～

食育とは、様々な経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもたちの健やかな成長にはもちろん、日々の仕事や家事に追われる大人の健康管理にとっても、生涯にわたり豊かなところとからだをつくる大切な基盤となります。

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？「朝は時間がない…」「ギリギリまで寝ていたい」という声もよく耳にしますよね。しかし、**朝食は眠っていた脳とからだを一気に目覚めさせ、1日を元気に動かすための大切な「起動スイッチ」なのです。**

そうは言っても「毎日朝から作って食べるなんて無理…」という方は、完璧なメニューを目指さなくても大丈夫。まずは、パックを開けるだけのヨーグルト、皮をむくだけのバナナ、お湯を注ぐだけのスープなど、手軽なものをひとくち食べるだけでも100点です。スーパーで買えるお役立ち食材を賢く使って、まずは「毎朝、何かをお腹に入れる」という簡単なステップから始めてみませんか？無理をしない、笑顔の朝食習慣をここから広げていきましょう！



6月 食育月間

第11回 食育活動表彰
6月上旬募集開始！ 食育の推進

毎月19日は「食育の日」

食育を推進する優れた取組を募集します！

市役所本庁舎、中央図書館で食育パネル展等を実施します！



市健康づくり課では、食育月間の取組として、市役所本庁舎においてパネル展示するほか、家庭で簡単に作れる副菜レシピ（野菜が採れるレシピ）の配布を行います。また、中央図書館ではフードモデルの展示やクイズも実施します。

今こそ朝ごはんの力を見直すチャンス！皆さんのお越しをお待ちしております。

- 市役所1階ロビー：6月1日(月)～12日(金)
- 中央図書館：5月30日(土)～6月25日(木)



◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇ (5月価格動向調査分)

- GW明け直後で、物流が再開され、品物が豊富に感じる。
- 卵の種類は少ないが、やっと購入制限がなくなった。
- 野菜は豊富に陳列しているが、以前よりサイズが小さくなったと感じる。

苫小牧市生活必需品価格動向表 (令和8年5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		24.6	22.6	ほぼ道外産でした		100g
2 きゃべつ	↑	25.3	19.6			100g
3 大根	↑	28.9	20.7	全て道外産でした		100g
4 きゅうり		62.6	65.6			100g
5 レタス		51.0	53.0			100g
6 ほうれん草	↑	107.4	96.6	全て道内産でした		100g
7 トマト	↓	78.1	88.3	ほぼ道外産でした		100g
8 じゃがいも		57.6	57.0	全て道内産でした	だんしゃく又はメイクイン	100g
9 玉ねぎ		57.0	53.0	ほぼ道内産でした		100g
10 にんじん		67.4	67.5			100g
11 リンゴ	↑	92.4	83.8	全て青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12 まがれい	↑	105.0	100.0		中型	100g
13 ほっけ		178.3	182.7		開きほっけ、有頭	100g
14 紅さけ	↓	278.7	298.6		切身	100g
15 いか		-	367.5	※調査サンプルが2点以下のため調査結果なし	するめいか(真いか)	100g
16 えび	↑	306.7	273.7	4か月振りの値上がり	甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17 まぐろ	↓	432.4	440.4		かんまぐろ・刺身用・ブロック	100g
18 すじこ	↑	801.7	722.0	4か月振りの値上がり	塩漬け	100g
19 牛肉	↑	256.5	244.9		外国産・切り落とし	100g
20 ソーセージ	↑	179.9	169.9		ウィンナー	100g
21 生そば	↑	106.3	97.6		ゆでていないもの	100g
22 みそ	↓	419.6	430.4	4か月連続の値下がり	750g・カップ入り	1カップ
23 しょうゆ		350.1	349.4		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24 小麦粉	↑	343.3	336.4	4か月連続の値上がり	1kg・薄力粉	1袋
25 サラダ油		396.9	401.0		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26 鶏卵	↑	328.6	320.4		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27 牛乳	↓	289.8	299.8		1000ml・紙容器入り	1本
28 うるち米	↓	4390.8	4440.1	4か月連続の値下がり	道産ななつぼし(無洗米を除く)	5kg
29 シャンプー	↑	426.0	388.1		詰め替え用・280～330ml程度	1袋
30 トイレットペーパー	↑	518.6	499.4		シングル50～55m・ダブル25～30m・12ロール入り	1組
31 家庭用灯油		147.41	146.45		ホームタンク用配達料込	1ℓ
32 ガソリン		164.50	167.00		フルサービス	1ℓ
33 ガソリン		159.33	163.08		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6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>

