

# 健康づくり課の食育&健康コーナー パック調理でふわっとオムライス

## ★材料（1人分）★

- 米・・・1合（75g）
- 卵・・・2個
- ウインナー・・・1本
- マヨネーズ・・・大さじ1/2
- ケチャップ・・・大さじ2
- 塩コショウ・・・少々
- 水・・・100ml
- ☆耐熱ポリ袋・・・2枚

## ★作り方★

1. ウインナーをキッチンバサミで輪切りにし、米・ケチャップ・水と一緒に耐熱ポリ袋に入れる。15分ほど置いて水分を吸収させたら、空気を抜いて袋の上部を強く縛る。
2. 別の耐熱ポリ袋に卵を割り入れ、マヨネーズと塩コショウを加える。袋の上から揉み合わせてよく混ぜたら、口を縛る。
3. 鍋の底に耐熱皿を敷き、お湯を沸かす。2つの袋を入れてフタをし、弱火で20分加熱（湯煎）する。
4. 卵の袋を取り出し、チキンライスの袋はそのまま10分蒸らす。袋を開けてチキンライスを器に盛り、卵をのせたら完成。

## ★今回は防災レシピ！



## ワンポイントアドバイス

水が貴重な災害時には無洗米があると便利ですが、ない場合は普通の米を研がずにそのまま調理しても大丈夫です。

また、災害時は食中毒のリスクが高まります。低温では食材に十分な熱が加わらず、細菌が繁殖する可能性があるため、湯煎をするときは、お湯が常にフツフツと沸騰した状態で高温を保つようにしてください。

## ◆9月は食生活改善普及運動月間です◆

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までを「食生活改善普及運動」の期間と定めて、健康的な食習慣の定着を呼びかけています。

忙しい毎日だと、つい好きなものばかり食べたり、外食に頼ったりしていませんか？そこで、身近な食習慣を見直すきっかけを作ることがこの月間の目的です。

今年のテーマはとってもシンプル、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」です！朝のヨーグルトにキウイを添える、夕食の味噌汁に乾燥わかめやカット野菜を足す。こうした小さな「プラス1皿」で、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維が補えます。無理なく続けられる「ちょい足し」習慣で、カラダがよろこぶ美味しさを今日の食卓にプラスしてみませんか？

## 消費者センターからのお知らせ「義援金を狙った詐欺にご注意！」

令和8年7月に熊本県を中心に発生した地震を受け、被災地支援の義援金を検討されている方も多いことと思います。一方で、大規模災害に便乗し、公的機関や支援団体を装って金銭をだまし取る「義援金詐欺」の発生が懸念されます。皆様の善意が悪用されないよう、以下のポイントに十分ご注意ください。

### ◆自治体や公的機関から直接連絡することはありません

「義援金を集めている」という突然の訪問や電話があっても、応じないでください。自治体や公的機関が、各家庭を個別に訪問したり、電話で直接義援金を求めることはありません。

### ◆不審なSMSやメールに注意

義援金を装い、特定のサイトへ誘導するURL付きのメールやSMSには、絶対に返信・クリックをしないでください。

### ◆公的な募集か確認を

テレビや新聞、信頼できる公的機関の公式サイト等で、正式に募集されているものか確認してください。

出典：消費者庁

おかしいなと感じたら  
苫小牧市消費者センター  
(☎33-6510)に  
お早めにご相談ください！



# くらしのニュース9月号

NO. 543 令和8年8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）

## 夏の疲れをオフ！心と体を整える「苫小牧の秋じたく」



夏の終わりとともに、涼しい風が吹き始めるこの時期、なんとなく体が重い…そんな「夏の疲れ」を感じることはありませんか？季節の変わり目のだるさは、体がリセットを求めているサインです。今回は、身近にある苫小牧の環境を活用しながら、心と体を健やかに整えるための「秋の過ごし方」をご紹介します。

## 散歩でリフレッシュ 秋の「市民の森」へ

秋は夏の強い日差しから解放され、外歩きが心地よい季節になります。ウォーキングは、自律神経を整え、睡眠の質を高める効果があります。

おすすめは市民の森（出光カルチャーパーク）の散策。木々の香りと秋の気配を感じながら、いつもより少しだけゆっくりと歩いてみませんか？



## 長く続けるためのポイント

健康維持の場合、20分～30分のウォーキング、また深呼吸を意識するだけで効果はアップします。お気に入りの季節の草花を探すなど「小さな楽しみ」を見つけることが長続きのコツです。

## 「図書館」で過ごす、秋の夜長の贅沢



秋は「読書の秋」とも言われます。静かな空間に身を置くことは、心のデトックスに最適です。苫小牧市立中央図書館は、ゆったりと過ごせる読書スペースが充実しています。普段は手に取らないジャンルの本を眺めたり、旅の本で週末の計画を立てたり。忙しい日々の中では、「自分のための時間」を持つことが一番の癒やしになります。

そのほか、毎月、さまざまな展示やミニシアターでの作品上映、絵本の読み聞かせなどが開催され、親子でも楽しめます。

## 「食」と「睡眠」で内側からケア

夏バテを長引かせないために大切なのは「温活」と「良質な睡眠」です。

### ●秋の味覚で体温アップ

苫小牧の港で水揚げされる秋の味覚や根菜類は、体を内側から温めてくれます。旬の食材を温かいスープなどで楽しみましょう。

### ●夜のスイッチをオフに

就寝前のスマホは控えめに。代わりに、お気に入りの飲み物を飲んだり、ストレッチをしたりして、自分をいたわる時間を5分間だけ作ってみましょう。



心と体が整えば、毎日がもっと豊かに感じられます。無理に何かを始めるのではなく、まずは今日から「いつもより一杯多めにお水を飲む」や「少しでも空を見上げて歩く」など、簡単にできることから始めて、健やかに心地よく季節を楽しみましょう。



昭和→平成→令和

の消費生活

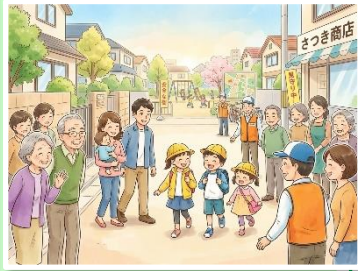
～くらしはどう変わった？～

時代の変化で変わる消費の形を振り返り、現代に必要なトラブル回避の知恵とくらしのヒントをお届けします。

昭和の防犯は

【第3回】防犯と詐欺対策

「地域全体で見守る」という意識が強固でした。近所の子どもは親が違って地域全員で叱り、家を空けるとときも近所に声をかけるのが日常でした。「隣の顔が見える」こと自体が、最大の防犯になっていたのです。詐欺についても、訪問販売員や怪しげな勧誘は、噂を通じてすぐに地域全体に知れ渡り、大人たちが連携して追い返すという強さがありました。



平成に入ると

生活のプライバシーが重視され、防犯は「個人の家を守るもの」へと変化しました。オートロックのマンションやホームセキュリティが普及し、地域との繋がりよりも、物理的な鍵やセキュリティ機器が暮らしの守り神となりました。しかし、その一方でオレオレ詐欺などの「振り込め詐欺」が社会問題化し、巧妙な電話勧誘が家庭の財産を脅かすようになりました。



令和のいま

詐欺はさらに巧妙かつデジタル化しています。電話だけでなく、SNSの広告や偽のメッセージを通じて、気づかないうちに個人情報抜き取られるケースが急増しています。また、投資詐欺やマッチングアプリを利用したロマンス詐欺など、心の隙間を突く手口も目立ちます。一度のクリックが人生を大きく変えてしまうことも珍しくない時代なのです。



時代が変わっても、防犯の基本は「疑う心」と「遮断する勇気」です。昭和の時代に地域の大人たちが不審者を遠ざけたように、現代では電話やSNSの怪しい誘いを「きっぱりと遮断する」ことが、あなたを守る最大の防御です。

◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇（8月価格動向調査分）

- 一部日用品（ラップ・洗剤・トイレットペーパーなど）の値上げが目立つ。
- 梨、ぶどう、桃、すいかなどの果物が豊富に並んでいた。
- 米はどの品種も値下がりしていて、買いやすい値段になってきた印象。

苫小牧市生活必需品価格動向表（令和8年8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      |     | 31.6   | 34.6   | ほぼ道内産でした   |                              | 100g |
| 2  | きゃべつ      | ↓   | 16.4   | 22.3   |            |                              | 100g |
| 3  | 大根        |     | 21.1   | 20.0   |            |                              | 100g |
| 4  | きゅうり      | ↑   | 90.3   | 70.1   |            |                              | 100g |
| 5  | レタス       | ↑   | 44.7   | 30.9   | 全て道内産でした   |                              | 100g |
| 6  | ほうれん草     | ↑   | 188.8  | 127.1  |            |                              | 100g |
| 7  | トマト       | ↓   | 67.0   | 76.1   |            |                              | 100g |
| 8  | じゃがいも     |     | 57.4   | 56.6   |            | だんしゃく又はメークイン                 | 100g |
| 9  | 玉ねぎ       |     | 39.0   | 37.4   | ほぼ道内産でした   |                              | 100g |
| 10 | にんじん      |     | 56.9   | 58.9   | 全て道内産でした   |                              | 100g |
| 11 | リンゴ       | ↑   | 115.4  | 106.2  | ほぼ青森産でした   | ふじまたはサンふじ                    | 100g |
| 12 | まがれい      | ↑   | 151.9  | 114.6  |            | 中型                           | 100g |
| 13 | ほっけ       | ↑   | 195.2  | 175.1  |            | 開きほっけ、有頭                     | 100g |
| 14 | 紅さけ       | ↑   | 293.5  | 273.9  |            | 切身                           | 100g |
| 15 | いか        | ↓   | 325.9  | 449.0  |            | するめいか（真いか）                   | 100g |
| 16 | えび        | ↓   | 260.7  | 301.0  |            | 甘えび・有頭・冷・解凍                  | 100g |
| 17 | まぐろ       | ↓   | 449.3  | 495.4  |            | ｶﾞﾁﾏｸﾞﾛ・刺身用・ﾌﾞﾛｯｸ            | 100g |
| 18 | すじこ       | ↑   | 915.2  | 765.1  |            | 塩漬け                          | 100g |
| 19 | 牛肉        | ↓   | 254.3  | 260.3  |            | 外国産・切り落とし                    | 100g |
| 20 | ソーセージ     |     | 177.9  | 173.5  |            | ウィンナー                        | 100g |
| 21 | 生そば       | ↑   | 115.4  | 104.2  |            | ゆでていないもの                     | 100g |
| 22 | みそ        | ↑   | 442.4  | 431.9  |            | 750g・カップ入り                   | 1カップ |
| 23 | しょうゆ      | ↓   | 318.2  | 348.1  |            | 濃口・1ℓ・ポリ容器入り                 | 1本   |
| 24 | 小麦粉       | ↑   | 353.2  | 343.3  |            | 1kg・薄力粉                      | 1袋   |
| 25 | サラダ油      | ↑   | 422.6  | 401.0  |            | 1000g程度・ポリ容器入り               | 1本   |
| 26 | 鶏卵        | ↑   | 334.1  | 326.9  |            | M玉又は無記載・10個入り                | 1ケース |
| 27 | 牛乳        |     | 287.4  | 285.9  | 4か月振りの値上がり | 1000ml・紙容器入り                 | 1本   |
| 28 | うるち米      | ↓   | 3937.1 | 4274.3 | 7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     |     | 376.6  | 373.9  |            | 詰め替え用・280～330ml程度            | 1袋   |
| 30 | トイレットペーパー | ↑   | 550.3  | 537.4  | 4か月連続の値上がり | 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     |     | 146.21 | 145.97 |            | ホームタンク用配達料込                  | 1ℓ   |
| 32 | ガソリン      |     | 164.17 | 166.00 |            | フルサービス                       | 1ℓ   |
| 33 | ガソリン      |     | 162.08 | 161.45 |            | 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14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>

