

鰯 (いわし)

刺身・酢じめ・カルパッチョ・フライなど。どんな食べ方でも美味しい鰯。新鮮な鰯は包丁いらずで手びらき可能！脂がのった旬の味、秋の食卓にいかが？



今年は センター開設40周年の年です

くらしのアンテナ

～ 「キャリーオーバー」？ それって「LOT06や7」の賞金繰越の事?? ～
実は食品添加物の表示の制度、キャリーオーバーについてです。

商品を買う時に裏の表示を見えていますか？使っている物はすべて表記されていると思いたいのですが、実はそうではない場合もあります。使われた添加物を表示しなくてもよいという「キャリーオーバー」もそのひとつなのです。これはく食品の原材料の製造又は加工の過程で使用され、その食品の製造過程では使用されないもので、最終食品に効果を発揮することができる量より明らかに少ない場合は、表示が免除されるという制度です。下の例のように、実際にはこれだけの添加物が使われている「しょうゆ」ですが、これを使用して作った「せんべい」の原材料表示には、「しょうゆ」だけで、これらの添加物名は書かなくてもよいとされています。

こいくちしょうゆ(混合)
原材料:アミノ酸液・食塩・脱脂加工大豆・小麦・果糖ブドウ糖液糖・アルコール・カラメル色素・甘味料(カンゾウ・サッカリンNa・ステビア)・調味料(アミノ酸等)保存料(安息香酸Na)・ビタミンB1

このしょうゆが他の加工品の原料として使われると、表示は **しょうゆ** のみ

キャリーオーバーって？
～ 食品表示の見えない部分～

しかし、このキャリーオーバーは消費者にとってはありがたい制度です。この他にも、添加物の一括表示(例：調味料・pH調整剤・香料等)のように、同じ目的なら複数種類使っていても、実際の品目名は書かなくてもよいとされたり等々、食品の表示には消費者に見えない部分があります。

添加物の複合摂取の心配やアレルギーへの影響が心配される中、自分が食べているものを正しく認識するには、やはり原材料の全面表示は不可欠です。

ちょこっと情報



MVDレッシング

基本材料	
酢	100cc
cオリーブ油	50
cc砂糖	小1
塩	小3/4

空き瓶などに材料をすべて入れてふたをして良く振って混ぜるだけ。

- 酢……………分量をレモンやユズ、オレンジなどの柑橘系やりんご酢でもOK。
- 塩……………醤油50ccに代えると和風に。ナンプラーでエスニック風。
- オリーブ油……………サラダ油に代えても。ごま油で中華風に。

★野菜の酵素を加えて、そのつど作ると風味豊か★
すりおろしたニンジン、大根、玉ねぎなどを加えたり
パセリやバジル、マスタードなども試してね。

羽村は水がおいしい。

そのおいしい水の源は、多様な動植物の生息する広大な森林の存在です。

ところが今、この山々が悲鳴をあげています。採算が取れないので、植林されたスギ・

ヒノキはほとんど伐採されず、手入れもゆき届きません。

放置され、陽もささない森は動植物の棲家にもなれず、大切な森の働きを失います。



現代の私達の暮らしに合ったやり方で、これらの木々を利用する方法はないでしょうか。

☆ 扱いやすいペレット

その方法の一つがペレットストーブです。これは薪ストーブが進化したもので、薪の代わりにペレットを燃やします。

おがくず、端材などを加工して、ドッグフードのようにしたものがペレット。接着剤は使わず、粉状に

してから圧縮しただけのものなので、燃やしても有害なものは発生しません。

薪に比べると、乾燥が行き届き、均質度高くエネルギー密度が高いので、扱いが簡単です。軽くて、室内での保存も可能。

暖房費用は、現在、灯油の場合とほとんど同じくらいです。

煙が出ないので、煙突は不要ですが、直径13センチくらいの換気口のための設置工事が必要です。

ご存知ですか

ペレットストーブ



☆ 木は燃やしてCO2を出しても、排出量はゼロ？

植物は成長する間にCO2を吸収するので、燃やしても、プラスマイナスゼロなのです。

地球温暖化の研究機関「IPCC」の報告では、何の対策もしなければ今世紀末には平均気温が4度あがると警告しています。人間が辛うじて生き延びられるといわれる2度上昇をはるかに超えるレベルです。木をエネルギーとして使うこと

☆ 電気による暖房はエネルギー損失が大きい

は、森林を守り、CO2削減にもなる一石二鳥の方法です。

電気は発電に要するエネルギーの60%を、廃熱・送電で失ってしまい、40%しか生かされていない贅なもの。

電気は電気でしか使えないパソコン・家電などに使い、暖房や給湯には木質(バイオ)や太陽熱をぜひ。

現在、西多摩地域には青梅市に

☆ 未来への投資

と、ペレットストーブはかなり高価です。けれど、機能は最新式、耐久性やデザインにも優れているので価格相応の価値があります。

現在のところ、輸入品が優勢ですが、比較的安価な国産品も出て始めており、性能や材質も遜色ないものになりつつあります。

子ども達の未来のための投資と
.....
ここは踏ん張りどころ。

考えられないでしょうか。

森は雨や融雪水を土壌に蓄え、

☆ 森と手をつないだ暮らし

河川に流れる水量を安定させ、水質を浄化します。そしてきれいな水を田畑に届け、河口に送り、良い漁場を作ります。

もちろん豊かな地下水の源にも。

森の木々は適切な時期に伐採し、手入れしさえすれば、持続可能な資源であり、西多摩は森林の宝庫。森との接点を持つ暮らしに、少しづつでも近づいていきますか。

私達のこれまでの常識からいう

語りつなぎ 広げよう 東日本大震災



「あの日の救助活動 そして今」 ～被災地からのメッセージ～

講演会

日時：10月4日(土) 10時～12時

会場：コミュニティセンター3階ホール

講演者：横山恵久子さん (AAR Japan)

特定非営利活動法人 難民を助ける会 相馬事務所

主催：はむら復興サポート

後援：羽村市

*直接会場にお越しください。

第43回 青空市

日時：11月15日(土) 9時～12時

場所：富士見公園Cグラウンド

区画数：100

*雨天・グラウンド状態不良の場合は中

出店申し込み

日時：10月19日(日) 9時～12時

会場：消費生活センター

出店料 800円

つり銭のないようにご用意ください

DVD上映会

「誰のためのTPP？」

農業の他、医療や保険など日本の行方を左右するテーマです。

傍観者ではなく次世代への責任を持ち、判断するための一助になります。

日時：11月17日(月)
10時～12時

場所：消費生活センター2階活動室

センター開設40周年記念事業

第2回 消費生活講座

ー 腸元気は超元気ー

「うんち博士」が羽村に!

腸内細菌研究第一人者

日時：11月8日(土)
13時30分～15時30分

会場：コミュニティセンター3階ホール

*直接会場にお越しください。

講師：辨野義己さん(農学博士)

(独)理化学研究所 イノベーション推進センター

著書「腸内細菌革命 若返る! やせる! 病気にならない!」

「菌活で病気の9割は防げる」など

【保育：定員6名/手話】※定員になり次第受付終了

申込受付：10月15日～30日 9時～17時まで



第45回 消費者展

「エネルギーをもう一度見直そう」 ～みんなにやさしいエネルギーを!～

日時：11月1日(土)・2日(日)

会場：富士見公園

【常設コーナー】

鍋帽子 復興支援 生ごみ堆肥

報告

夏休み体験教室 ー7月29日(火)ー

鍋でご飯を炊き、煮干しの出汁(ダシ)取りをして味噌汁をつくりました。卵料理もおいしかった!



一日生活教室

これが親父の料理だ!



ー「酒の肴」盛りだくさんー

日時：12月6日(土) 9時30分～13時

場所：消費生活センター調理室

参加費：500円

定員：20名(男性)

申込み：11月6日(木) 9時から

※定員になり次第受付終了

持ち物：エプロン・三角巾・タオル

筆記用具 持ちかえり用容器

このページについてのお問い合わせ、お申し込みは 消費生活センター

TEL：042-555-1111 (内線640) FAX：042-555-5535

消費生活センター相談室からのお知らせ

手口が巧妙、悪質化しているワンクリック請求・架空請求にご注意を!!

～携帯電話やスマートフォン、パソコンでも!～

<相談事例1>

携帯電話で検索して無料と出ていたアダルトサイトに入って、18歳以上かとの問いに「はい」をクリックしただけで『サイトに登録完了となりました。3日以内に99,800円をお支払ください。』と表示されてしまいました。『誤操作で誤って登録になった場合はこちらにご連絡ください。』とサイトの電話番号やアドレスが出ています。サイトに連絡した方がいいのでしょうか?

<相談事例2>

スマートフォンでアダルトサイトの無料の動画を見ようとアプリをダウンロードしたら高額な利用料の請求画面が貼り付けられてしまいました。ダウンロードする前に有料との表示はありませんでした。支払わなければなりませんか? 請求画面を削除する方法はありますか?

<相談事例3>

パソコンに調査会社からメールが届きました。『以前登録した総合情報サイトを無料期間内に退会しなかったので登録状態が続いている。そのため利用料の長期滞納が発生している。』という内容でした。『このまま支払わないと身辺調査の上、法的手続きに移行する。和解や相談を希望する場合は連絡するように。これが最終通告。』とも書かれています。全く身に覚えがありませんが、調査会社に連絡をした方がいいのでしょうか?



消費生活センター
相談日・相談時間
月～金曜日
午前9時～12時
午後1時～4時
TEL (042) 555-1111
(内線 641)

アドバイス

*相談事例1、2ともに申し込み内容の確認や訂正ができる画面もなかったとのことですから支払う必要はありません。

*相手側には決して連絡をしないでください。

『誤操作で誤って登録になった場合はこちらにご連絡ください。』と親切そうな文言が書かれていても連絡しないでください。個人情報聞き出されたうえに強引な言葉で脅され、支払いを強要されたとの報告もされています。相談事例3は架空請求です。連絡すると個人情報聞き出される恐れがあります。身に覚えがないものは無視しましょう!

度重なる請求には受信拒否設定をしたりメールアドレスの変更をしましょう。



● 羽村市消費生活センター

羽村市 緑ヶ丘 5-1-30
電話 (042)555-1111(641)
FAX (042)555-5535

ご注意!!

*スマホにダウンロードした悪質なアプリによって電話番号やメールアドレスなどの個人情報を自動的にサイトに送信してしまう恐れがあります。提供元が不明などの信頼できないアプリはダウンロードしない設定にするなどの対策を取りましょう。

困ったら、まず消費生活センターへ!