



夏やサイなのに冬瓜？
冬までそのまま保存可能
ゆえの名前。ダシの効いた
薄味でたっぷり煮て、
冷やして食べると最高！
冬瓜で暑気払い！

くらしのアンテナ

冷たいビールが美味しい時期になりました。

最近「プリン体ゼロ」を売りにした発泡酒のCMが目につきます。「これでビールが飲める！！」なんて喜んでいる方も多いのでは。ちょっと待ってください！

プリン体って何？

プリン体とは、細胞の中にある遺伝子の成分で、人の体内で作られ、私たちの生命活動に重要な役割を果たしています。またプリン体は穀物や野菜、豆類、肉類、魚類など大半の食品にも存在し、プリン体を含む食品を食べることで外からも摂りこまれています。食品中ではアミノ酸、脂肪と並ぶ三大旨味成分の一つなのです。

プリン体は肝臓で代謝され、最終的には尿酸となって尿や汗、便などから身体の外に排泄されます。しかし、尿酸量が排出の能力を超え、体内に蓄積されると痛風の原因になると言われています。

気になる「プリン体ゼロ」ビール



～大事なポイント～ プリン体とアルコールの関係

実はアルコール飲料に含まれるプリン体はあまり多くありません。アルコール飲料が代謝される過程で尿酸が生成されます。さらにアルコール代謝によって乳酸が生成され、この乳酸が尿酸の排せつ力を低下させます。

このような理由により、飲めば飲むほど、尿酸は増え、排泄力低下につながり、尿酸値上昇を引き起こします。たとえ「プリン体ゼロ」といっても、尿酸値上昇というアルコールの影響は避けられません。

プリン体は旨味成分ですから、「プリン体ゼロ」の発泡酒は、おいしくするために調味料や酸味料、甘味料といった添加物で味が整えられていることにもご注意を。

夏休み体験教室

7月27日(月)

午前8時45分～午後1時



きみもギョウザ名人！

ニールハオ

集 合：消費生活センター2階

会 費：300円(保険料込み)

持ち物：エプロン・三角布・タオル

申込み：7月1日(水)か

ら

定 員：20名(先着)

皮を手作りしてみよう！

野菜も買いに行きましょう！



『巨大ダムの終わり』
人びとは開発を問う

大きなダムの開発は、人びとのためにほんとうに必要ですか。村が沈み、森や川が失われても、ダムを作ろうとするのはなぜ？



8月31日（月）午前10時～11時30分



ご自由にどうぞ！
消費生活センター2階で
お待ちしております。
お子様連れでも大丈夫！

『ヴァンダナ・シヴァの
いのちの種を抱きしめて』

科学者であり環境活動家のヴァンダナ・シヴァさんが語る「TPP」「遺伝子組み換え」「たねの未来」。



9月28日（月）午前10時～11時30分

みそ汁礼賛

おいしい料理を食べたけりや
包丁とぎは かかせない
それは おれの仕事だよ
前夜に 煮干しの腹わたと
頭をとって 水に浸け
後は おまえに頼んだよ
父の口ぐせ 思いだす

季節の野菜 トントントン
海藻 貝類 乾物 キノコ
天かす とろふに 油あげ
そうそう卵や 肉 魚
何を入れても だいじょうぶ
“発酵食品”の 味噌を入れた
具だくさんの みそ汁で
朝から元気をもらいます

「いってきまあしす」
「いってらっしゃい」



聞いたことがありますか？これは「雨水の貯蓄 浸透および利用」を社会の仕組みにするため、平成26年5月1日に施行された法律です。水資源の循環を適正に進める手だてを国や各地方自治体で取り組むべきとされています。

「雨水利用推進法」

いよいよ梅雨の季節です。毎日しとしとと降り続く雨に、つい愚痴がこぼれそう。
最近では、ドーツと降ることもしばしば。集中豪雨により崩れた土砂が襲い、アパートごと押し流され、尊い命を奪われたこともありました。
本来、降った雨は地面に浸透して地下水となり、生き物に命を与え、植物を育みます。ところが最近では都市化が進み、地表はアスファルトで覆われ、地面にしみ込む量が減ったため、雨水は一挙に下水道に流れ込みます。都会では大雨でさばき切れなくなった水があふれ出し、洪水を引き起こす例も増えています。

マイナスをプラスに！「雨水考」

各地で進む雨水対策

海抜ゼロメートルの地域を抱え、水の害に見舞われることが多かった墨田区では、30年も前から雨水対策に取り組んできています。公共の建物は地下に大きなプールを設置し、「ビルのダム化」を推進しています。両国技館の大屋根を生かした、地下の1000tの貯水槽は話題になりました。この水は国技館のトイレや冷却塔補給水などに使われています。また、街角に設置された「路地尊」なども雨水貯蔵施設です。散水だけでなく、消火活動や非常時の生活用水としての利用まで想定しています。



「路地尊」

羽村市でも、平成11年度から「雨水浸透マス」の普及のために助成金の制度を設け、設置を呼び掛けています。降った雨を効率よく地面に戻すこの「マス」はぜひ取り入れたいひとつです。知名度がいま一つのこの制度、ぜひご利用を！

雨が楽しくなる！



春から夏にかけて、晴天が続くと地面は乾燥し、植物はぐったりしてしまいます。水やりは朝晩の大切な仕事となり、その分、水道代もかさんで家計を圧迫します。一方で、雨水は流れるままに…。そこに着目して「雨水タンク」を設置する人たちが、市内が増えてきています。樋を伝って、降った雨がタンクにたまります。それを植木鉢の水やりや、畑の灌水に利用しているのです。中には、家を新築した際、200Lの雨水タンクを取り付け、15年前からずっと利用しているという方や、地下に溜めた雨水をトイレの水に使っているというお宅もあります。まさに「雨を待ち焦がれる」心境なのかもしれません。
雨水は恵みの水。我が家を「ミニダム」にしてみませんか？



消費者展
10月31日（土）11月1日（日）
第1回運営委員会開催
7月9日（木）午後1時30分
食・ごみ・環境などの情報をパネル展示や催し物で発信♪『関心』がある方、いっしょにやってみませんか？

行ってきました
第1回消費生活講座
秩父の味 ヤマブの味噌工場見学
「おいしいと感じる味噌は、それは、幼い時に味わったみそ汁の味なんです。誰もがおいしいと思う味噌を作りたいと思っています。でも、その人が幼い時に味わった味噌にはかなわないんだよ。」
新井商店社長 新井藤治さん

だしの取り方 水出し編

- * 水にお好みの素材を入れ、1時間。
- * 素材は1種類でも、組み合わせてもOK！
- * 冷蔵庫で3日間保存可能。

水 1 L
煮干し 2～3匹
昆布 5cm角
かつお節 5g
干しいたけ 1個

「センター開設40周年のあゆみ 過去・現在」
このDVDを貸出し、または交換をいたします。交換ご希望の方は、未使用のDVD（4GB以上）をご持参ください。

消費生活センター相談室からのお知らせ

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

● 消費生活相談とは ●

商品購入などの際のトラブルや、消費生活全般に関する疑問や問い合わせなどの相談を専門の相談員が行っています。

困ったら、まず
消費生活センターへ

平成26年度 相談受付件数⇒509件



平成25年度の相談件数(426件)に比べ、83件増加しています。

様々な新しい手口の悪質商法はあとを絶たず、1件あたりの被害額が大きくなる傾向にあります。



相談は、電話、来所どちらでもお受けしております

相談の内訳

相談の内訳は、下表のとおりですが、男女別では、例年と同様、女性の相談の割合が高くなっています。

全体的に相談件数が増えている中で、特に70歳以上の相談が増えているというのは、社会的にも、高齢者が悪質業者等のターゲットにされていることを表しています。

今後は、他部署とも連携して、高齢者に対して見守る体制をさらに強化していく必要があります。

相談の多かった商品・サービス

第1位 運輸・通信 ⇒ 99件

パソコンやスマートフォン・携帯電話などで、アダルトサイト、出会い系サイトなどの情報サービスに関わる不当請求や架空請求の相談が非常に多い状況です。

第2位 金融保険サービス ⇒ 59件

ウソの老人ホーム入居権の話など、劇場型勧誘と呼ばれる手口で、高齢者を狙った勧誘の相談が増えています。

劇場型勧誘とは、複数の登場人物が現れ、まるで演劇のようにそれぞれの役を演じて消費者をだまして契約させる詐欺的な勧誘の手口です。詐欺的なもうけ話のトラブルも増え、勧誘手口もだんだんと巧妙化・悪質化しています。

	平成26年度		平成25年度	
	件数	比率 (%)	件数	比率 (%)
20歳未満	9	1.8	13	3.1
20歳代	43	8.4	31	7.3
30歳代	50	9.8	24	5.6
40歳代	66	13.0	54	12.7
50歳代	57	11.2	66	15.5
60歳代	70	13.8	68	16.0
70歳以上	136	26.7	104	24.4
その他不明	78	15.3	66	15.4
合計	509	100.0	426	100.0

	平成26年度		平成25年度	
	件数	比率 (%)	件数	比率 (%)
男性	197	38.7%	147	34.5%
女性	255	50.1%	226	53.1%
企業団体	57	11.2%	53	12.4%