

消費生活センターだより

No.366 2016年10月1日 羽村市消費生活センター運営委員会発行
羽村市緑ヶ丘5-1-30 TEL(042)555-1111(内640)

羽村 消費生活センターだより 検索

いまが旬



ウナギ

夏はウナギ...!
でも、実は晩秋から初冬が旬。湿地帯でよくとれたウナギは、江戸湾干拓の時代、働く人々の安くて身近な食材だった。羨ましい!
今や天然物は絶滅危惧種。

くらしの

アンテナ



出典: twitter.co

テレビのニュースで取り上げられた「シカ踏切」。ご覧になった方もいると思いますが、近鉄大阪線でのお話です。

三重県津市内のこの路線では、電車とシカの衝突事故が多発していました。防護柵を設けてもすぐに壊され、線路に侵入するシカに手を焼いていました。

その原因を探るべく、対策チームが周辺の生息分布を調べたところ、シカの活動エリアを線路が分断していることが判明。また、シカが線路を舐める様子もとられました。

シカは鉄分の不足を補うために、列車により削り落とされた鉄粉を舐めに來るのだそうです。危険を冒してまでも横断する動物との事故を防ぐために、考えだされたのがこの「シカ踏切」なのです。



“シカ踏切”

鹿のための踏切です

電車が通ることを教えることは出来ない。ならば、その時間帯はシカが通らないようにすればいい。そこで、シカの生息区域の線路の両側およそ1kmにわたりネットを張り、シカが通る道(けもの道)を5か所開け、そこに遮断機の代わりにシカの嫌がる超音波を出す装置を取り付けたのです。

列車の運行時間帯はこの装置が作動し、それ以外の時は止まる仕組みです。定点カメラに映し出された映像には、線路のわきで立ち止まっているシカの姿や、線路内で鉄を舐める姿が見られました。もちろんその後の事故はゼロ!

最近、サルやクマ、イノシシなど野生動物が人間の生活圏に入り込むことで、さまざまなトラブルが起きています。

退治するのではなく、共存を考えたこの「シカ踏切」は多くの示唆を与えてくれました。



一日生活教室

おやじの料理

日時: 12月3日(土)
午前9時30分~午後1時
場所: 消費生活センター2F調理室
参加費: 500円(当日ご用意ください)
定員: 20人【先着・男性】
申込み: 10月3日(月)午前9時~
消費生活センターへ

エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・
ピクルス用保存ビンと持ち帰り用容器をお忘れなく。

メニュー

ピザとミネストローネ

生地にこだわる
“おやじのイタリアン”



ほうこく

◎ 7月27日(水)

体験教室

「ごはん大すき！」

炊きたてごはんでおにぎりかっぱ巻きいなりに挑戦!



「きょうのきほんぶさない」「米つぶはぎゅっと」「かいっぱいぎゅっと」「ゆっくい米つぶが近づいていく」

農家のおじさんがお米についていろいろ教えてくださいました〜♪



苦手なキュウリもバクバク!!

◎ 8月2日(火)・9月26日(月)

「みんなで「フリマ・はむら」を作ろう」会

「こんなフリマあったらいいなあ」市民・市が意見交換をしました。

◎ 8月29日(月)

羽村東小学校 移動センター「糖度実験」

5・6年生の保健委員がジュースの中の砂糖の量にビックリ。



「甘いのに糖度0」の人工甘味料のヒミツを体験しました。

◎ 9月10日(土)

第37回「消費者の日」フレイイベント開催

地域発!市民が考える「まちじゅうでエコアクションを」
- はむらエコアクション・ポイント - ステップ2
できること・やりたいこと ワイワイ自由にディスカッション
実現に向けてGO!!

事業者・行政・市民の協力で地球温暖化にSTOPを!

おしらせ

第47回羽村市消費者展 食品ロス

テーマ
「大量に捨てられる手つがず食品…なぜ?」



いいのカー、まだ食べられるものを捨てちゃって...

【ワーク・ショップ】
【常設コーナー】
・生ごみ堆肥・鍋帽子など
・毛糸がつないだ
新たな出会い ~飯館村~

日時: 11月5日(土)・6日(日)
午前10時~午後4時
会場: 富士見公園

第2回 仮設住宅訪問

日時: 11月10日(木)~11日(金)
場所: 福島県相馬市 大野台第6仮設住宅
費用: 15,000円(宿泊・保険料含)
申込み: 10月3日(月)~
消費生活センターへ
定員: 25人(先着)
説明会: 10月18日(火)
午前10時~
消費生活センター2階活動室

ワーク・ショップ!
~鍋帽子をつくろう~
in
大野台第6仮設住宅

第47回 青空市

日時: 11月19日(土)
午前8時45分~正午
会場: 富士見公園Cグラウンド
募集区画数: 100(内クラフト枠8)
※雨天・グラウンド不良時は中止

【出店申込受付】

受付日時: 10月23日(日)
午前9時~正午
会場: 消費生活センター
出店料: 一般枠 500円
クラフト枠 800円
おつりのないようご注意ください。
(クラフト枠は手作り品専用枠
テント・テーブル付き先着8枠)
※説明は希望者対象に個別に行います。

重要! 申込受付方法変更のお知らせ

※先着順に希望の区画を選んで申込むことができます。
①一般枠→複数区画可。
②クラフト枠→1区画のみ。
残数がある場合に限り
10月24日(月)~28日(金)まで
電話で受付ます。

第2回消費生活講座 糖度実験

甘くない飲み物の不思議



問題!
シュガーレスと糖類オフ砂糖が多いのはどっち?
専門家のお話と実験で答えを見つけましょう

日時: 11月23日(水・祝)
午前10時~正午
場所: 消費生活センター
2階活動室
講師: 篠田粧子さん
首都大学東京教授
専門: 栄養学
定員: 30人(先着)
※お子さんの同伴可
(小学生以上・要保険代)
参加費: 200円(保険料込)
申込み: 10月3日(月)~
消費生活センターへ

一緒に調べてみましょう!



糖質ダイエット 炭水化物さえ制限すれば あとは何を食べても大丈夫!?



広がるやせ志向

これは、ダイエットのひとつとして欧米で始まったもので、糖質制限で血糖値を下げると注目されました。
体格や食生活・肥満度などの異なった私たち日本人に合わせたものではないのにも、肥満でもないのに太ることを恐れる「やせ志向」は若い女性



日本食の 炭水化物の 割合は理想的

さらに長く続けると、死亡率が高くなるのが欧米の科学者から報告されています。

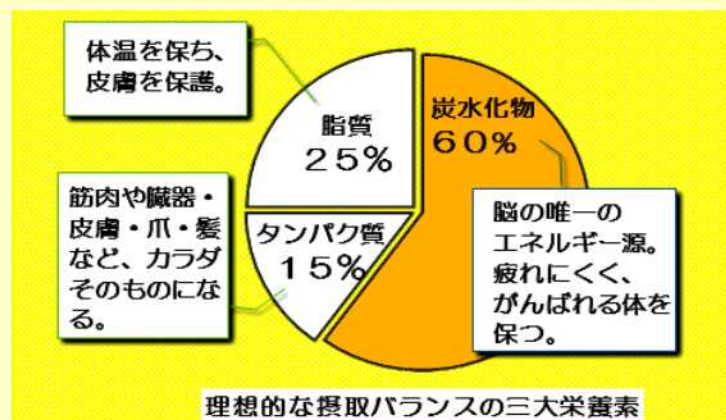
このまま炭水化物制限を続けると、体は脂肪を蓄積するようになります。これが高コレステロール血症につながると、血管に悪玉コレステロールがたまり、老化が進み心疾患他、いろいろな障害を起す可能性が高まります。

体が脂肪をためたがる?

炭水化物制限をすると、体内に貯えられていた脂肪やタンパク質がエネルギー源として消費され、最初の3~6カ月は体重が減っていき、この時期筋肉の一部が分解されます。長くこの様な状態を続けると、筋肉がどんどん減っていき、体は疲れやすく眠気が抜けないなど体調が悪化する可能性があります。

筋肉が減る?

をはじめ小・中学生にも広がっています。本当に炭水化物制限をし続けて大丈夫なのでしょうか。



これらの数値は日本人の理想的なエネルギー摂取バランスの割合です。また、それぞれの栄養素のはたらきにも注目です!

ごはんは太る?

実はお米には炭水化物以外にもタンパク質やビタミン・ミネラルが含まれており、血糖値の上り方も穏やかでダイエット中にもおすすめです。



むしろ甘いお菓子や清涼飲料水・脂肪の多いスナックなどを制限した方が、栄養的な問題は起こらず、ダイエットになります。

たとえ痩せたとしても、肝心の健康を損ねたのでは何の意味もありませんね。



平成28年12月から

衣類の洗濯表示が変わります！

- 衣類に適した洗濯方法（洗い方、干し方、アイロンのあて方など）を記載している洗濯表示が、今年の12月から国際規格に合わせた洗濯表示に変更されます。
- 記号の種類が22種類から41種類に増え、より細かな表示が変わります。
- 洗濯表示を確認して上手に洗濯しましょう！

	→		家庭洗濯（洗濯機洗い、手洗い）ができます。
	→		「手洗い」をします。
	→		塩素系漂白剤や酸素系漂白剤で漂白ができます。
	→		クリーニング店での洗い方の記号です。パークロロエチレンなどの溶剤によるドライクリーニングができます。
	→		石油系溶剤によるドライクリーニングができます。
	→		ウェットクリーニングができます。

● 衣類を購入するときに

衣類を購入するときは、「取り扱い表示」も確認しましょう。用途やデザインだけではなく、家庭で洗濯がしやすいか、クリーニング店が利用できるかなどの参考にしましょう。

スポーツ着、作業着、子供服



手軽に家庭で洗濯をしたい衣類です。洗濯機の「標準コース」などが使える表示を目安にすると良いでしょう。



夏の衣類



汗汚れは水洗いしたいので、「家庭洗濯」やクリーニング店での「ウェットクリーニング」ができる表示がある衣類がおすすめです。



おしゃれ着やニット



家庭で洗いたいなら、「洗濯機での弱い洗い方」や「手洗い」ができる表示を目安にすると良いでしょう。



コートやジャケット、ドレス



クリーニング店に依頼したい衣類は、「クリーニング」ができる表示を確認しましょう。



— は □ (線なし) よりも弱く、= は更に弱い処理です。

詳しくは、消費者庁のウェブサイト

(http://www.caa.go.jp/hinpyo/guide/wash_01.html) で、各記号の表示方法が見られます。また、消費生活センターにも冊子が用意してあります。



羽村市緑ヶ丘5-1-30

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)

詳しい内容や、わからないことがありましたら、消費生活相談室までご連絡ください。

