

消費生活センターだより

No.382 2020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

はやとうり

中央アメリカ原産で、約100年前に鹿児島に渡来。ひと株で100~200果の大収穫から「千成」の別名も。世界では、肉料理のつけあわせやスープ、サラダなどで食されるポピュラーな野菜。



くらしの

アンテナ



家事といえば、主に炊事・洗濯・掃除。

例えば『炊事』。「炊事」＝「ご飯を作る」というイメージが浮かぶと思いますが、実はそれだけではなく「献立を考える⇒買い物⇒調理⇒盛り付け⇒食器洗い⇒収納⇒ゴミの始末⇒次の下準備」と、大変多くの手順を経て初めて成り立ちます。

その他にも、「衣替え・ペットや植物の世話・家計簿の記入・お中元やお歳暮の手配・銀行や役所の手続き」等々、炊事・洗濯・掃除以外の、【名もなき家事】が多く存在しています。さらに、そこに育児や介護が加わる家庭もあるでしょう。



名もなき家事

見える化のおすすめ

共に生活する者は、それぞれが理解し合い、ストレスを抱えることなく生活していきたいものです。

まずは、みんなで「我が家の家事リスト」を作ってみませんか？いわゆる【見える化】です。それこそ100くらい出てきそうです。インターネットで「家事リスト」を探して、活用してみるのもひとつですね。そして、家族でチェックして誰が何を担当しているのか色分けしてみると、その偏りや、見えなかった家事に気付くのでは？！

こうすることで、家事の簡素化、役割分担の見直しや負担軽減など、これからの我が家なりの新しい生活スタイルが生まれてくるかもしれません。

*「名もなき家事」は、大和ハウス工業(株)とNPO法人tadaima!によって提唱された概念で、「炊事」「洗濯」「掃除」とは違い、はっきりとした名前がつかない家事のこと。

親元を離れて、初めて家事の多さや大変さに気付いた!!



Recipe

ごはんがすすむ

はやとうりの常備菜

- 材料
- ・はやとうり3個
- ・醤油200cc・砂糖200g
- A・酢150cc・みりん50cc
- ・だし昆布適量
- B・唐辛子やショウガは好みで。

●作り方

- ① ハヤトウリをよく洗い、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② Aをなべに入れ(お好みでBを加える)、煮立ったら火を止める。
- ③ Aに、はやとうりを入れ、冷めるまで置く。

- ④ 充分冷めたらはやとうりをいったん取り出し、Aを再び煮立たせる。
 - ⑤ 火を止め、そこに再度、はやとうりを入れて冷ます。
- ※ Aは、冷蔵庫で保存し再利用可。ただし早めに使い切りましょう。

消費生活センター相談室からのお知らせ

悪質業者は、コロナ禍で自宅にいる時間が長いあなたを狙っています。特に、ご高齢の一人暮らしの方は、注意してください。



災害に便乗した悪質商法にご注意を!!

最近、台風や豪雨、地震、大雪などの大規模な災害の後に、災害に便乗した悪質商法等のトラブルが発生する傾向にあります。

豪雨等の被害を調査すると言って、調査後、本来必要ないのに「〇〇が壊れているから工事が必要」「保険を利用すれば、実質的に無料で修理できる。」などと契約を迫るリフォーム業者とのトラブルが多く発生しています。

【質問】突然自宅に業者が訪れ、「先日の大雨で屋根や雨どいなどが壊れていませんか？調査させてください。もし修理が必要でも、保険金を使えば無料で修理できますよ。」と勧められました。保険金請求のサポートもするとのことですが、契約しても大丈夫でしょうか？



【回答】勧誘されても、その場ですぐに契約することは避け、契約中の、保険内容の確認や保険会社への問い合わせは自分自身で行いましょう。不安に思った場合やトラブルになった場合は、消費生活センター等に相談しましょう。

【解説】経年劣化の損害であれば、原則保険支払いの対象とはなりません。

「保険金を使って修理をしませんか」と勧誘されたことがきっかけのトラブルが多数寄せられています。また、勧誘の際に手数料や違約金などについて、業者から十分な説明を受けず、契約内容をよく理解せずに契約してしまうケースも目立ちます。

保険金請求の手数料について説明も受けていないのに、請求された。

契約をキャンセルしたいと伝えたら、多額の違約金を請求された。

見積内容と違う工事をされた。

などのトラブルが寄せられています。



トラブルに
あわないために

- ◎勧誘されても、その場で契約しない。不要ならきっぱり断る。
- ◎保険の契約内容の確認や、保険会社への問い合わせは、自分自身です。
- ◎うその理由での保険金請求は絶対にやめる。

もしもトラブルに
あってしまったら

- ◎クーリング・オフを利用、または、消費生活センター等に相談をする。
特定商取引法の訪問販売や電話勧誘販売による契約に該当する場合、契約書面を受け取ってから8日間以内であればクーリング・オフ(無条件解約)することができます。また、8日間を過ぎていても、契約書面を受け取っていない場合や契約書面の記載に不備がある場合は、クーリング・オフできる可能性があります。

不安に思った場合やトラブルになった場合は、早めに消費生活センターに相談しましょう。

【相談日・相談時間】

月～金曜日

午前9時30分～正午

午後1時～3時30分

TEL(042)555-1111

(内線641)

新型コロナウイルス感染予防のため、来所の際はマスクの着用をお願いします。



相談は、電話、来所のどちらでもお受けしております。



羽村市緑ヶ丘5-1-30

おしらせ

第51回 羽村市消費者展

市民のみなさん
始まっていますよ~!

新しいポイント事業

はむらエコアクション・ポイント

はむらエコアクション・ポイントの
すべてがわかる消費者展!

産業祭スタンプ &
エコアクションポイントを
Getしよう!



日時: 10月31日(土)・11月1日(日)
午前10時~午後4時
場所: 消費生活センター(市役所分庁舎)1階

第2回 DVDをいっしょに観ませんか?

「ブルー・ゴールド 狙われた水の真実」

世界で起きている様々な“水戦争”
の現状。その、深刻な水危機を描く衝
撃のドキュメンタリーです。



日時: 11月30日(月)
午前10時~11時30分
場所: 消費生活センター2階活動室
定員: 10人(先着)

※ご来場の際はマスクの着用をお願いします。

第1回 一日生活教室

親父の料理

パパからママに
「パーティー料理」をプレゼント

日時: 12月5日(土) 午前9時30分~正午
場所: 消費生活センター2階活動室
講師: 式地亜矢さん(管理栄養士)
定員: 15人(男性・先着)
申込み: 10月5日(月) 午前9時~
消費生活センターへ



メインは、栄養バラン
スを考えた野菜たっぷりの
タコスです。トルティー
ヤは全粒粉! もちろん、
みんなの大好きなデザー
トも超簡単手作りです。

絶品!
メニュー
この冬は
“メキシコ料理”
に挑戦!

※ 持ち物: マスク・飲み物・筆記用具

親父の料理・消費生
活講座は、新型コロナ
ウイルス感染症感染予
防のため、調理実習は
行ないません。
事前に収録した調理
の様子を活動室の大画
面テレビ等で観ながら、
講師のお話を伺う企画
となっています。



消費生活講座

開催場所は消費生活セン
ター2階の活動室です。
楽しくお得な講座ですの
でぜひご参加ください!

【講師プロフィール】
式地亜矢さん
・管理栄養士
・Happy Table代表
・「エコ・クッキング」
インストラクター

No.380消費生活センターだより
でご案内しました「手作りア
クセサリー体験Cafe」は今
年度の実施を中止します。

第1回
日時: 10月26日(月)
10時~正午
テーマ: my冷凍食品で
「時短cooking」

ストックした冷凍素材でパ
パッと調理。具沢山のみそ汁
一杯でバランスの良い食卓に。

定員: 15人(先着)
申込み: 10月5日(月)
午前9時~

※ 持ち物: マスク・飲み物・筆記用具

第2回
日時: 11月24日(火)
10時~正午
テーマ: みんなが驚く
「超絶アレンジご飯」

「肉みそ」ひとつで、キ
マカレーやパスタソース、あ
え物などがあつという間に。

定員: 15人(先着)
申込み: 11月2日(月)
午前9時~

第3回
日時: 1月28日(木)
10時~正午
テーマ: あなたもエシカル
「エコ・クッキング」

生産から片づけまでのすべ
てのプロセスで資源やエネ
ルギーを節約。家計にも優しい!

定員: 15人(先着)
申込み: 1月6日(水)
午前9時~

※ 事前収録した調理動画は、後日、「テレビはむら」でもご覧いただけます。

新型コロナウイルス感染症が発生し、
外出自粛、ソーシャルディス
タンス、マスク、リモート、
在宅勤務、転職などで、「ス
トレスが溜まって疲れた」と
いう人も多いのではないでしょ
うか。

ストレスをため込んでしまうと、体
中の免疫力が低下し、体調を崩しやす
くなってしまいます。

日々募る不安やストレスを軽減し、
幸せ気分をもたらしてくれるもの、そ
れは私たちの体の中の「オキシトシン」
です。近年オキシトシンの研究が進み、
その驚くべき力が注目されています。

幸せホルモンのひとつ 「オキシトシン」

おいしいものを食べている、お風呂
に浸かってリラックスしている、友達
といっしょにいて楽しいと感じている
など、人が「幸せ」と感じている時に
脳内で分泌される物質があります。そ
れが「オキシトシン」というホルモ
ンです。

セレトニン、ドーパミンとともに、
『3つの幸せホルモン』と呼ばれるオ
キシトシン。これは脳の視床下部で作

られ、脳下垂体から分泌されるホルモ
ンの一種です。「幸せホルモン」「愛情
ホルモン」「癒しホルモン」など、数々
の異名を持ちます。

オキシトシンとは

「オキシトシン」とはギリシャ語で
「早く生まれる」という意味のことば
が語源。古くは、分娩の際の子宮収縮
や母乳の分泌を促
し、産後には、母
と子の愛情を築く
という、母性行動
の形成に重要なホル
モンとして広く
知られていました。しかし、近年研究が
進み、女性のみならず、男性にも分泌
されることがわかってきました。

オキシトシンの驚くべきチカラ

「安心感・幸せな気持ち」

オキシトシンが分泌されると、脳は
安らぎを感じます。不安な気持ちを抑
え、情緒を安定させ、自律神経を整え
て「安心できて心地よい」という感覚
を促します。また、分泌されると、痛

ストレスを癒して 心身の健康アップ 強い味方「オキシトシン」

みに対する耐性が増し、精神的ストレ
スも緩和されます。

「親近感・優しい気持ち」

接している相手への親近感を抱かせ、
コミュニケーションを円滑にし、怒り、
悲しみといった強い感情を和らげ、家
族、友人、パートナーへの信頼感を深
めたり、社交性、好奇心を高めます。

「免疫力・治癒力・心臓機能アップ」

ストレスホルモン(ノルアドレナリ
ン、コルチゾール)
の分泌を抑えスト
レスを軽減してく
れます。ストレス
を軽減させ、病気
になりにくくなる、
つまり、免疫力を高めるホルモンとも
いわれています。血圧上昇を抑え、心
拍数を減少させるなど、心臓機能ア
ップの作用もあります。

オキシトシンの分泌を 増やすためには?

オキシトシンは老若男女関係なく、
日常生活のちょっとしたことで分泌を
促すことができます。

1. 五感を使って心地よさを感じる

体を気持ち良く動かす、朝日を浴び
る、美味しいものを食べる、美しい景
色を見たり音楽を聴く、映画を観る、
入浴やマッサージをするなど、心地よ
いと感じる刺激によって分泌されます。

2. 人と交流する

家族団らん、会話、食事会などによ
って分泌を高めます。また、親切にし
たりされたり、人をほめたりほめられ
たり、感謝したりされたりすることで、
オキシトシンが出ます。

3. スキンシップ

触れ合う、抱きしめる、手を握る、
肩をたたく...などの触れ合いで分泌さ
れます。たとえば、子どもは10秒間
抱きしめると一定の満足感と愛情を感
じるそうです。また、ペットとの触れ
合いも、効果があります。



「ピリピリ、イライラ、
トゲトゲ」することが多く
なりがちな今だからこそ、
人にも自分にも優しくなれ

る、頼りがいのある
ハッピーホルモ
ン「オキシトシン」
を、どんどん増や
しましょう!

