



消費生活センター相談室からのお知らせ

消費生活相談室



商品やサービスの契約に関して、
トラブルがあったときや
おかしいと思ったときに相談できる窓口です。
専門の相談員が対応します。

インターネット通販で注文完了後に表示される

「割引クーポン」等に注意！

「1回だけのお試し」のはずが、割引クーポンを利用したら複数回購入が条件の
定期購入コースに変わっていた！

相談事例



SNSで「お試し価格 1,980円！1回だけのお試しOK！」という化粧品の広告を見て、1回だけのつもりで、販売サイトで注文した。「注文」ボタンを押した直後、「5分間限定！特別割引クーポン利用」という表示が出てきたので、安くなると思って「特別割引クーポン利用」のボタンを押した。するとクーポンを利用したことで6回の購入が条件の定期購入のコースに変更されてしまった。

《トラブルにあわないために》

注文完了直後に表示される「特別割引クーポン」等を利用すると、消費者が気付かないうちにコース内容が「複数回の購入が条件の定期購入」に変更されるケースがあります。

◆クーポン等の特典を利用した場合に、契約内容が変更されていないか、
「最終確認画面」の表示を必ず確認しましょう。



「特別割引クーポン」は目立つ色で大きく表示されたり、**使用期限のカウントダウン**が始まったりするので焦って選択しがちです。

特典を利用した場合に**最初に申し込んだ内容**(総量、継続回数、総額、解約条件など)が変更されていないか、必ず確認しましょう。

◆**契約内容などの画面**は、後から確認できるように、
必ずスクリーンショットで保存しましょう。



インターネット通販にはクーリング・オフ制度はありません。

解約の条件はあらかじめ事業者が定めた条件に従うこととなりますが、**消費者に誤解を与える表示だった場合、契約の取消しを主張できる可能性があります。**

不安に思った場合や、消費者トラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターに相談してください。

ひとりで悩まず、まず相談！
専門の相談員がお話を伺います。
(秘密厳守・無料)

【相談日・相談時間】

平日 月～金曜日
午前9時30分～正午
午後1時～3時30分

☎ (042) 555-1111 内 641
FAX (042) 555-5535

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

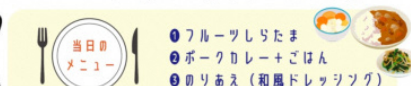


羽村市消費生活センターだよりNo.398
2024.10.1発行

はむ★らいふ

お知らせ

7/31(水) 第1回一日生活教室
One Dayレッスン
こどもがつくる夏のおまかせランチの会2
たくさんのご応募・ご参加
ありがとうございました。



レシピはこちら



鶏肉のマスタード焼など
おまけレシピ付きです。
おうちでも挑戦してみてくださいね♪

報告

9/2(月) 第2回DVD学習会
「希望の給食」「コンビニの秘密」
ご来場ありがとうございました。
(いただいたご感想)

★成長著しい時期の食を、様々な立場から知恵を出し合い支え合う先進的自治体や生産者、消費者の取り組みから刺激を受けました。

★生活者の日常にすっきり溶け込んでいるコンビニの、食品ロスや労働環境、仕組みが抱える課題点を知り、消費者として取り組むべき今後の課題を知ることができました。

第2回消費生活講座 はむ★らいふ講座

10/17日(木)
午前9時30分
～午後1時

場 所：羽村市消費生活センター
2階調理室
講 師：宮川儀佳さん・修典さん
参加費：¥500(材料費・保険料)

持ち物：エプロン・三角巾・タオル・マスク・筆記具・保存容器
定 員：20人(市内在住在勤の方優先・定員を超えた場合は抽選)
申込み：10月7日(月)午後5時まで
講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を添えてお申し込みください。



mail : s107000@city.hamura.tokyo.jp

Tel : 042-555-1111(640) 平日午前9時～午後5時

Menu
“農餃”農家の
キャベツ餃子
-台湾風味-
と
台湾スタイル
コンスープ



羽村市農産物直売所で人気の、「規格外野菜」を使っただけの冷凍ギョーザ「農餃」の生産者ご夫妻を講師にお招きして、台湾風味のギョーザづくりに挑戦です。
「都市農家ならではの秘密」などをうかがいながらのランチタイムも、どうぞお楽しみに！

第55回いのちとくらしを守る 羽村市消費者展

- テーマ -

11/2日(土)
3日(日)
午前10時
～午後4時

わたしの ぼくの、
ちょっと気になる 未来

エシカルな暮らしのちょっとした工夫や提案、注目アイテムのご紹介など、たくさんのメニューが満載のテントです！

場所：「はむら市民と産業のまつり2024」
S&Dスポーツパーク富士見(富士見公園)

おとなも子どもも楽しめる
みんなのワークショップ

ユーカリポポラスで
心地よい空間づくりを
・11/2(土) 午前10時～正午
・11/3(日) 午後1時～3時
先着各20人
¥100/1コ



おやさいクレヨンで
エコバッグペイント
・11/2(土) 午後1時～3時
・11/3(日) 午前10時～正午
先着各20人
¥300/1コ



第2回一日生活教室 One Dayレッスン おやじの料理

12/7日(土)
午前9時30分
～午後1時

Menu
大人気の
タイ料理
ガパオライス他
2品



香り豊かなハーブを使ったガパオライス！
シェフが丁寧に教えてくれるので
初心者でも安心して参加できます。

場 所：羽村市消費生活センター2階調理室
講 師：Thai food OKURA タイフードオクラ 上野洋平さん
参加費：¥500(材料費・保険料)
持ち物：エプロン・三角巾・タオル・マスク・筆記具・保存容器
定 員：16人(男性・市内在住在勤の方優先・
定員を超えた場合は抽選)

申込み：10月7日(月)午後5時まで
講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を添えてお申し込みください。

mail : s107000@city.hamura.tokyo.jp

Tel : 042-555-1111(640) 平日午前9時～午後5時



〒205-0003
東京都羽村市緑ヶ丘5-1-30
羽村市消費生活センター
運営委員会発行



お問合せは消費生活センターへ ☎ 042-555-1111 内 640



魅力

1. 深い風味と香り

糀を使うことで、発酵過程で生成される豊かな風味と独特の香りが料理に深みを与えます。これはアミノ酸や有機酸の生成によるもので、料理に複雑でリッチな味わいをもたらします。

2. 自然な甘み

糀にはデンプンを糖化する酵素が含まれており、自然な甘みを引き出すことができます。砂糖や他の甘味料を使用せずに、料理に甘さを加えることができます。

3. 多様な用途

糀を使った調味料は、味噌、醤油、みりんなど様々な形で利用されます。それぞれの調味料が持つ特性を生かして、和食だけでなく多様な料理に応用可能です。

参考文献

1. Smith, J. A., & Brown, L. M. (2018). "The complex flavors of fermented foods: A study on traditional Japanese koji." *Journal of Food Science*, 83(4), 1234-1245.
2. Tanaka, K., & Yamamoto, H. (2019). "Aromatic profiles of Japanese koji and their culinary applications." *Food Chemistry*, 276, 563-570.
3. Johnson, D. W., & Lee, S. Y. (2020). "Natural sweetness: The role of enzymes in the saccharification of rice koji." *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 68(22), 5678-5685.
4. Nakamura, M., & Suzuki, T. (2021). "Diverse applications of koji in contemporary cuisine." *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 25, 102-110.
5. Kimura, A., & Watanabe, S. (2017). "Digestive enzyme activity of koji and its impact on human health." *Nutrition and Health*, 23(3), 201-208.
6. Patel, R., & Shah, N. P. (2019). "Probiotic potential of koji: A review on health benefits." *Probiotics and Antimicrobial Proteins*, 11(4), 963-971.
7. Rodriguez, M., & Gomez, M. (2020). "Antioxidant properties of fermented foods: The case of koji." *Journal of Functional Foods*, 70, 103974.
8. Lee, K. H., & Park, S. J. (2018). "Nutritional and cosmetic benefits of koji-derived products." *Journal of Cosmetic Science*, 69(4), 465-466.

注意事項

糀は古くから日本の食文化に根ざした食材ですが、体質によって合わない場合もあります。特に、特定の疾患をお持ちの方やアレルギーをお持ちの方、妊娠中・授乳中の方などは、ご自身の体調に十分注意して、医師にご相談の上ご使用ください。

こうじ

糀は、日本の伝統的な発酵食品。
様々な調味料の基礎となります。



実践レポ

しお糀

乾燥糀 100g
しお 30g
60度温水 150cc

1. 清潔な保存容器によくほぐした乾燥糀を入れる。2. 糀の上に粗塩を入れ温水を注ぎ清潔なスプーンでよくかき混ぜる。3. フタをして湿気の少ない清潔な場所で常温保存する。ヨーグルトメーカーを使う場合は温度を58〜60度、8時間に設定する。4. 1〜2日に1回、清潔なスプーンでよくかき混ぜる。(十分なとろみが出てきたら2〜3日に1回混ぜる程度でOK)

出典：発酵食大学

肉や魚の下味、炒め物、和え物の味付けなど、塩の代わりに。まろやかな甘味とコクが加わります。

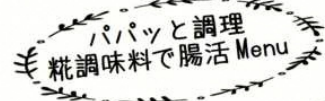
しょうゆ糀

乾燥糀 100g
しょうゆ 200cc
(本醸造)

1. 清潔な保存容器に乾燥糀を入れる。2. 糀の上に醤油を入れ、混ぜ合わせる。3. フタをして湿気の少ない清潔な場所で常温保存する。4. 仕込んでから1か月以上、かき混ぜないで静かにじっくり熟成させてできあがり。

出典：発酵食大学

万能調味料！醤油に糀の甘みとうま味が加わっていろんな料理に活用できます。料理の味付けに言えば、肉も野菜も手間暇かけずに美味しいおかずが。



塩糀で基本のトマトソース 塩麹漬け鶏胸肉と野菜の酒蒸し

容器などは煮沸消毒！
出来上がった後冷蔵庫で保存して早めに使い切るのがおすすめ。



1. タマネギはミキサーにかけやすくなるよう適当な大きさにカットする。2. 材料を全てミキサーに入れなめらかにする。(すり下ろしたタマネギと塩と糀を混ぜてもよい。) 3. パースト状になったら、清潔な容器に入れ、1日1回清潔なスプーンでかき混ぜ、常温で熟成させる。ヨーグルトメーカーを使用する場合は58〜60度で8〜10時間加温、途中で2〜3回混ぜる。

出典：発酵食大学

肉や魚の下味、和え物、炒め物、スープ、サラダのドレッシング、煮物など、幅広い料理に。タマネギと糀の甘みとコクでコンソメに近い風味が加わります。

タマネギ糀で下味をつけた
鶏胸肉を使って



カオマンガイ



タマネギ糀で冷やしトマト タマネギ糀で鶏の煮物



トマト塩糀の炊き込みチキンライス トマト塩糀のチキンカツ

トマトしお糀

乾燥糀 100g
粗しお 30g
無塩トマトジュース 100cc

1. ヨーグルトメーカー付属の容器に糀を入れる。2. 糀の上に粗塩を入れ、トマトジュースを加える。3. 清潔なスプーンでよくかき混ぜる。フタをしてヨーグルトメーカーにセットし58〜60度で8〜10時間で加温。4. 途中、清潔なスプーンで数回かき混ぜる。ヨーグルトメーカーがない場合は、常温でも作れる。その場合は、2週間くらいで使えるようになる。

出典：発酵食大学

パスタやスープ、炒め物、カレーなど、料理や隠し味に。コンソメのようにうま味が詰まったスープの素として。好きなオイルとビネガーを足してドレッシング。また、肉や魚の味付けにと、幅広く応用がききます。



おから味噌

乾燥糀 400g
しお 70〜80g
おから 200g
濃厚豆乳 約100cc

1. 糀と塩をポリ袋に入れて糀をほぐしながら袋を振ってよく混ぜる。2. おからをボウルに入れ、豆乳を少しずつ加えながら、団子ができるぐらいにまとまるようにする。3. 2を1に入れ、袋の中に手を入れて1と2が完全に混ざるようにほぐしてこねる。4. 空気を抜きポリ袋の口をとじるか、密封袋に入れ替えて空気を抜いてとじる。5. 常温で1ヵ月程度寝かせた頃から食べられるが、3ヵ月〜6ヵ月程度経つとまろやかな味になる。

出典：小泉武夫さん【はじめての味噌作り】超簡単「おから味噌」の作り方

豚バラ野菜レンチン蒸し

8/15

4/25仕込み



Facebook
発酵食大学



ばばと調理「発酵の不思議」
農林水産省



aff
農林水産省

NEWS

この「はむ★らいふ」は 私たちがつくっています



現メンバーは、ミドル&シニア世代の女性7人。消費生活センターのほか、それぞれの「得意」を活かして市内外のさまざまな場所で活動中。学識経験者も参加して活動をサポート。



センターでは
どのように活動しているのか、
運営委員になって
3年目のIさんに
インタビューしてみました。



運営委員ってどんな人たちですか？

もの作りが好き、好奇心が旺盛、食べ物に興味がある、ちょっと先のことに関心がある人たちです。

どんな風に活動しているの？

おたより作り、ワークショップや見学会、料理教室など、ワクワクするアイデアを形にしています。

やってみてよかったことは？

ずっと気になっていた「そなエリア東京」に行けたこと、普段関わりのない世代の方たちと交流が持てること。

来年度にむけて、市民のみなさんと一緒に楽しめる企画や、「はむ★らいふ」の紙面をつくっていく仲間を増やしたいと考えています。

年齢・性別は問いません、51年目からの消費生活センターをさらに盛り上げるために、あなたの力を貸してください。

私たちはここにいます

気軽に
お声がけ
ください♪



11/2・3

「はむら市民と産業のまつり2024」
消費者展ブース（P1参照）

毎月第一水曜日10〜12時
定例会（見学随時※10月のみ3日※）
@羽村市消費生活センター