

今年度は当地区推進員に大幅な交替があり、ほとんどの方が推進員一年生です。

その中の方に “新メンバーになっての感想・抱負” をお聞きしました。

★ 消費生活推進員の活動を始めて、いろいろな研修や講演会に参加させていただき、とても勉強になりました。詐欺にあわない方法、クーリングオフのやり方、おかしいと思った時の相談窓口等、学ぶことがたくさんありました。その中で、ある講師の方の言葉が心に残っています。それは自らの消費行動が、社会の発展と改善に積極的にかかわってくる。つまり「買い物は投票である」という言葉です。私も賢い消費者でありたいと思いました。

★ 汚れた水（下水道等）をきれいにして海に戻す、南部水再生センターを見学しました。小学生の社会科見学コースになっている施設ですが、自然環境保全の大切さや災害防止について大人も学ぶべきことがたくさんありました。

★ 消費生活推進員のお役を引き受け、最初はどのような活動をしているのかわかりませんでした。研修・講演会・施設見学・出前講座・得トク生活フェスタなどへの参加で、感じる事が多く良かった事は、体験した事によって『生活態度に気をつけよう！』と思うようになりました。その中の1つ・・・ごみの水分をしっかりと切って出す（焼却時間が短くなりCO2の削減になる）あと1年間ありますが、皆さんと楽しく活動していきたいと思えます。

悪質商法被害未然防止講座

～ もう怖くない！だましの手口対処法 ～

出前講座

令和になってから、大きな風水害が続きました。私たちは、マスコミでも取り上げられた屋根等修理の点検商法のDVDを映写、巧妙化する詐欺の実態と、対応策をみなさんに見ていただきました。後日、「この前、DVDを見といて良かったよ！」その後、ご自身に同じようなことがあったそうです。お役に立てて良かったです。

下記の連絡先が書かれた用紙を配布し、電話機のそばに貼っていただくようお願いしました。

困った時・心配な時の連絡先

磯子警察署 761-0110

全国共通消費者ホットライン

局番なし 1 8 8 (イヤヤ)

近くの消費生活センター相談窓口を案内します

横浜市消費生活総合センター

通常電話 045-845-6666

9月17日(火)磯子センター 1階ロビーにて



令和元年度 磯子地区消費生活推進員

広町自治会 伊 和子
磯子台自治会 水野 典子
山王台自治会 藤本 和子
禅馬自治会 遠山由利子
禅馬町内会 森田寿美江
広地町内会 池田 好子



レインボー自治会 渡邊 聡
北磯子住宅自治会 森 弘美
ステーション21磯子自治会 加藤 啓子
磯子浜西町内会 秋山うた子
千代田自治会 伊東満李子
磯子浜東町内会 長橋 進子

<編集後記>

令和元年度の地区版 いそご消費生活だより「いそご」をお届けします。消費生活推進員として活動してきたことを踏まえ、これからの生活に生かす実践していきたいです。

<問い合わせ>

磯子区地域振興課（事務局）
〒235-0016
磯子区磯子3-5-1
電話：750-2397
FAX：750-2534



いそご消費生活だより

地区版

令和2年3月発行 第17号

編集発行
磯子地区消費生活推進員の会

私たち消費生活推進員は自治会・町内会の推薦や個人の自発的な参加により、1期2年の任期で横浜市長から委嘱されます。安全な消費生活の推進を図るための学習や活動をしています。



令和元年度磯子地区はこのような活動をしました

- ☆ 6月 消費生活推進員（基礎編）研修参加（開港記念会館）
JA杉田支店夏期農産物持寄り品評会参加
消費生活教室『インターネット・スマホ（携帯電話）の落とし穴』（磯子公会堂ホール）
- ☆ 7月 消費生活推進員（専門知識編）研修参加（開港記念会館）
● 悪質商法被害未然防止講座 消費生活推進員勉強会（磯子センター）
● 悪質商法被害未然防止「詐欺です！」啓発出前講座（磯子浜東町内会ふれあいサロン）
- ☆ 8月 こども消費生活セミナー 講演と工作教室「けんだまと紙トンボ」（磯子区役所）
『おこづかい教室&ペットボトルや古紙を再利用して、昔懐かしいおもちゃを作ろう！』
令和元年度 第1回磯子区消費生活推進員合同会議（磯子公会堂 集会室）
『食品ロス削減でエコ料理を』（家庭で出来る環境保全）
- ☆ 9月 ● 悪質商法被害未然防止講座 消費生活推進員勉強会（磯子センター）
● 悪質商法被害未然防止講座「悪質商法にだまされない！」実践 <啓発紙芝居・DVD映写>
● 南部水再生センター施設見学（磯子センター1階ロビー）
- ☆ 10月 消費生活推進員施設見学会「エコ・クッキング講座」（東京ガス横浜ショールーム）
- ☆ 11月 得トク生活フェスタ2019 <パネル展示・実演>（磯子区役所1階 区民ホール）
● 「悪質商法・詐欺撃退」啓発活動 一人暮らし高齢者茶話会（磯子浜東町内会）
- ☆ 12月 ● キリンビール施設見学（横浜工場）
● 磯子くらしのセミナー『介護保険制度 入門編』（磯子区役所）
- ☆ 1月 ● 悪質商法被害未然防止講座<啓発紙芝居>
（磯子浜東町内会ふれあいサロン）
- ☆ 2月 第2回合同会議<各地区活動報告>
（磯子区役所）
区版「いそご消費生活だより」発行
- ☆ 3月 ● 地区版
いそご消費生活だより「いそご」発行



南部水再生センター施設見学

● 印は地区活動

家庭で出来る環境保全

一人ひとりの食べ物を大切にする気持ちと、食材の使いきりで「食品ロス」を減らそう。

「食品ロス」って？

本来食べられるにもかかわらず、食べ残しや期限切れなどの理由によって、廃棄されている食べ物のこと

- 買い物の前に冷蔵庫をチェックする
- 使い切れる(必要な分)だけ買う。空腹時は多く買いがちになるので注意
- 適切に保存する
 1. 買った(もらったら)すぐに下処理しよう
 2. 冷凍は新鮮なうちにして、解凍後もすぐ調理しよう
 3. 使うときのことを考えて保存の仕方考えよう
 4. 冷凍できる食品を知ろう
- 食材を上手に使い切る

「在庫一掃の日をつくる」・家にあるものだけで料理する
- 食べ切れる量を作る

(体調や健康、家族の予定も配慮する)
もし余ったら他の料理に作りかえる
(作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する)
- 余った食品をフードバンクに提供する

「うちでは食べない、食べ切れない」
♡ 持ち寄って必要な人へ、お裾分け

- ※余った食品を寄付するには
- ♡ 寄付できる食品
 - ・ 穀類(お米、小麦粉等)
 - ・ 缶詰
 - ・ インスタント・レトルト食品
 - ・ お菓子(クッキー、せんべい等)
 - ・ 調味料(食用油、しょうゆ、みそ、砂糖等)
 - ・ 乾物(乾物、海藻等)
 - ・ 飲料(酒類は除く)
 - ♡ 受付条件
 - ・ 未開封のもの(外装が破損していないもの)
 - ・ 賞味期限の明記があり、2か月以上あるもの
 - ・ 常温保存できるもの
- ♡ 詳しくは、横浜市フードドライブ 検索

野菜はここまで食べられる！

- ・ ほうれんそうの根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
- ・ 大根の葉、かぶの葉、細かく刻んでちりめんじゃこやかとお節と炒めてふりかけに。
- ・ にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。ピーマンの種もそのまま調理しても大丈夫。
- ・ 店で売っているニラの茎部分は切り落とさず、そのまま全部食べられる。
- ・ きこの石づき、おがくずがついている部分さえ取り除けばOK

地産地消のおすすめ

生産地が近く、新鮮な旬の食材が手に入る
新鮮さはおいしさの秘訣
食材の輸送距離を減らすことにつながり、
輸送に伴うCO2の排出が減量、環境にもやさしい

食材の3きり ①使い切り ②食べ切り ③水切り

∞ 食品ロスを減らすために今日から家庭で出来ること ∞

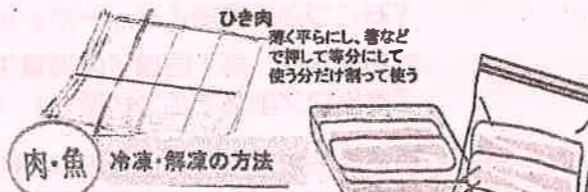
① 賢い使い切り方法・・・使い切るまで状態良く保存、賢く調理して食材を残さず使い切り

野菜	部位別調理で美味しく・捨てないで！そこも食べられる！使い切り
肉	多めに買ったならトレーから出してすぐに冷凍・残ったら常備菜に(下ごしらえ作り置き)(使う分ごとに霜がつかないように空気を抜き、薄く平らにラップ又は、ジップ・バッグに入れ冷凍)
魚	調理してから冷凍保存・捨てる部分を少なく、こども食べられる！

- ② 食べ切り ・人数を考えた分量を把握 ・残ったらリメイク料理 ・昔に習おう食べ切り方法
- ③ 水切り
 - ・ 湯を沸かさず、しっかり水分を絞り少量化 水分を含んだごみは、焼却に時間がかかる 廃棄物処理時にCO2(二酸化炭素)を発生
- ④ 食品ロスを軽減する方法
 - ☆賢いエコな収納術 冷蔵庫(スカスカ・見える収納)・冷凍庫(キツキツ・「縦」収納)
 - ☆買い物前に冷蔵庫チェック(家にあるものだけで料理する、必要な分だけ買う)
 - 今日使う食品は、棚の手前から取る・・・見切り品はお財布にやさしい
 - 消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると食品ロスになる

減らそう！食品ロス
地球温暖化の原因になる二酸化炭素(CO2)を出す(生産・輸送・廃棄の際)

冷凍できるもの 保存方法 < 使い切るまで、状態良く保存 >



- トレーから出して、使う分ごとにラップまたは、フリーザー・バッグに入れて冷凍しましょう。
- 霜がつかないように、空気を抜いて、薄く平らにします。
- アルミのトレーに乗せたり、アルミホイルで包むと、熱が伝わりやすいので、早く凍ります。
- 室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう。
- 煮し鶏・焼き豚・加熱したひき肉などはそのまま冷凍。短時間で解凍したい場合は、フリーザー・バッグのまま流水に当てて解凍する方法や電子レンジの「解凍」機能を使う方法があります。水分が出てしまうことがあるので状態を確認しながら、解凍しましょう。

少量の薬味 は冷凍がおすすめ
長ネギは水分が多いのでキッチンペーパーを敷き入れて霜予防し冷凍。生姜やにんにくは、使いやすい大きさにカットし冷凍保存。そのまますりおろして使えます。

きのこ 冷凍して保存
しめじ、しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし食べやすい大きさにカットし冷凍庫へ。調理するときは、冷凍のまま調理しましょう。根元は不揃いなので、小分けして、石づきを切ればムダがなくなります。

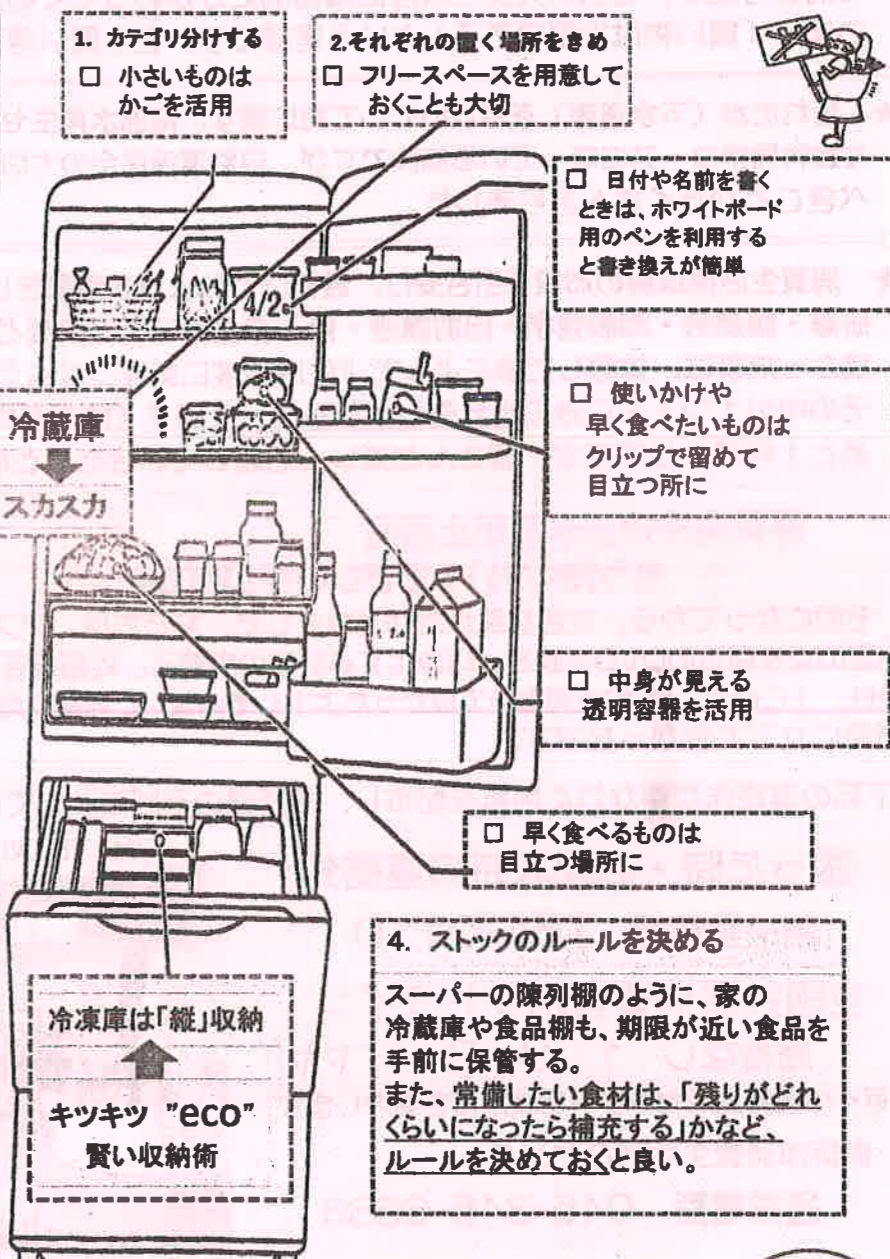
葉物野菜 生のまま冷凍
小松菜・ほうれんそうなどは、使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には向きませんが、みそ汁やなべ物に。

じゃがいも、玉ねぎは、さつまいもは冷暗所で保管
成長してしまい、芽が出やすくなるので光にあてないようにしましょう。腐りやすくなるので、湿気ないように新聞紙にくんで冷暗所に保管しましょう

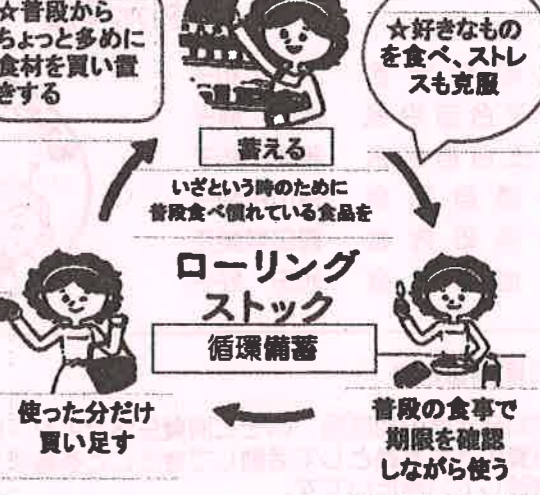
- トマト** まるごと冷凍
加熱調理するのなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熱しすぎで柔らかくなったトマトも、半分凍らせて、すりおろしや、刻むこともできます。
皮に十字の包丁を入れラップで包み冷凍 凍ったままおでんに
- たまねぎ**
皮をむいてラップに包みまるごと冷凍 凍ったままおでんに、あま〜く美味しい！ 使い方によって切り方を要してもOK
- とうもろこし**
冷凍し解凍し、絞って煮物に(凍り豆腐) 凍ったままおでんに
- 大根**
皮をむいて輪切りにし(厚さは好み)ラップに包み冷凍 凍ったままおでんに

パン 保存方法
すぐ食べられない場合は一つずつ、ラップやアルミホイルにくるんでフリーザー・バッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍した方がふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOK。

整理整頓



- 1. カテゴリ分けする
 - 小さいものはかごを活用
- 2. それぞれの置く場所をきめ
 - フリースペースを用意しておくことも大切
- 3. とりあえずのスペースを作る
詰めすぎず、余裕を持った配置にする。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。



- ① 防災後の3日間... 冷蔵庫・冷凍庫のものを食べてのぐ
- ② 4日目から7日目... ローリングストックしている缶詰やレトルト食品・フリーズドライ食品のほか乾物や発酵食品などのできる