

我孫子市消費者の会

# お知らせ

2018年1月17日 第43期 No. 10-498

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

新年おめでとうございます。お元気でお正月をお迎えでしたか？関東は晴れの日が続いていますが、日本列島は大きな寒波に被われています。先日のテレビでは、この寒波は暮れにニューヨークを襲ったものが、北極を経て日本に流れ込んだものだとか。地球は一つなのだと実感しています。

今年も皆様のご協力で活動を進めて行きましょう。よろしくお祈りします。

## 新会員のご紹介

松岡 啓子さん

〒270-1158 船戸2-6-8

電話 7107-7436

お一人でも会員が増えることは嬉しいことです。どうぞよろしくお祈りします。

## 第42回消費生活展

～エコな暮らしでhappyに!～

2月3日(土)・4日(日)

あびこ市民プラザホール

10時30分～16時30分

8団体と市の消費生活センターで実行委員会を作り、準備してきました。

3日は、鳥谷部由美子さんのピアノ演奏・歌

4日は、村越英子さんのハーモニカ演奏  
プリプリ石けん作りもあります。アンケートにお答えいただくと、お土産もあります。チラシを裏面に印刷。どうぞお誘いあわせご来場を。

## 30年2月定例会

日時 2月5日(月) 13:30～16:00

場所 我孫子南近隣センター 8F 調理室

生活展が終わって次の日です。お疲れでしょうが、ご参加ください。

## 30年3月定例会

日時 3月5日(月) 13:30～16:00

場所 我孫子南近隣センター 8F 調理室

これから始まる

かかりつけ薬局の上手なつかい方

～薬剤師からのアドバイス～

高齢社会への対応を探る会 地域講座3

日時 1月28日(日) 14:00～15:40

会場 天王台北近隣センター ホール

講師 和久井 綾子さん

わくい薬局 薬剤師

病気があっても家で過ごすために

～在宅医療のすすめ～

高齢社会への対応を探る会 地域講座4

日時 2月10日(土) 14:00～15:40

会場 久寺家近隣センター ホール

講師 古賀 友之 医師

のぞみの花クリニック 院長

チラシを配布します。是非ご出席ください。

## バス見学会

今年度のバス見学会を下記のように計画しました。実施は3月ですが、日程を確保して下さい。昼食については来月知らせます。

ここは、栗原さんのご主人が理事をされていて、特別許可をいただきました。

行き先 社会福祉法人 ナザレ園

・茨城県那珂市中里 特別養護老人ホームを始め、10以上の福祉施設。

出発 3月13日(火) 8時30分

我孫子北口ふれあい広場前

帰着 17時頃 申込 2月末日まで。

坂巻(7182-2268) 和田(7183-1434)へ。

戦後の住宅難の路上生活者の支援を昭和27年に始め、時代の必要とするものに取り組んで、10以上の施設が出来ています。1箇所、特養から小規模多機能介護施設等々、多くの見学が出来ます。是非ご参加を。

## 水俣の甘夏の共同購入

例年取り組んでいる甘夏みかんを共同購入します。

送料(500円)込みの価格

\* 甘夏 1箱10kg 2,800円

到着は2月の共同購入日、2月26日の予定  
申込は中村さんへ。(7182-7935)

2月5日の定例会まで。毎年マーマレードを作るのにちょうど良いという方が多くいます。

配達しますので、お申込を。

## 食品ロスを減らそう

昨年、県民提案事業で取り上げ、マグネットを作って皆さんに配布しました。有効に利用していらっしゃいますか？

今年の消費生活展でも、我孫子市消費者の会のテーマにし、市民の方々に本格的な実施を呼びかけます。

農林水産省発行の「af あふ」という啓発誌の昨年10月号から、参考になるようなところを転載させていただきます。もう一度確認して実施しましょう。

### 冷蔵庫に入れっぱなしを防ぐ

冷蔵庫の中に何が入っているかを、いつでも把握しておきましょう。具体的には、食材を買ったときには必ずレシートをもらって、それをマグネットで冷蔵庫に張っておきます。これを在庫リストとして利用。食材を使い切ったら、線を引きます。すべてを消せたらレシートを捨てます。古いものから使うことが出来、ロスを出さない秘訣です。何時までもレシートが残ったら、必要の無いものを買ったか？反省。

### 買った野菜は全部使い切る

家庭から出る食品ロスで多いのが野菜類。農水省のデータでも野菜が47%ロスになっているそうです。

こうしたロスを減らすには、調理法や切り方を工夫し、極力使いきりましょう。

例えば大根。葉から先端まで使えます。葉は刻むと味噌汁や炒め物に。葉に近い方はやわらかく、先端の方は辛味があるので、調理法を考えて。キャベツの芯やブロッコリーの茎は刻んで炒め物に。

### 余った食材は冷凍して保存

使いきれなかった食材は、すぐに冷凍保存。肉や魚なら、次に使いやすいよう、小分けにしてラップに包み、空気を抜いてからファスナー付き保存袋に入れて冷凍します。解凍時は、必要な分だけラップのまま出して自然解凍。

野菜類も上手に冷凍すれば使いきれます。ブロッコリーやきのこと類は生のまま小房に分けて、キャベツならざく切りにして保存袋へ。ごぼうはささがきにして水につけ、ペーパータオルで水けを取って冷凍します。ほうれんそうのようにアクのあるものは、下ゆでし、切り分け、味付けをしてから冷凍を。とはいえ、早めに使い切りましょう。大体2週間から1ヶ月を目安にします。

### もったいないの精神で

食品廃棄物の削減目標が2015年9月の国連サミットで採択されました。2030年までに一人当たりの食料廃棄を半減させるという目標です。

世界の食品廃棄量は年間13億トン。これを生産するには、世界の農耕地の3割の面積が必要です。「食べ物にもったいないをもう一度」という標語は出来ましたが、実質を伴わせるには一人ひとりの行動にかかっているのです。

～ ～ ～ ～ ～



1月の定例会では、毎年「今年、私は」という発表の時間を持つことにしています。それぞれに、思いを語っていただきました。目標を持って生きることは健康にも良いようです。今年もよろしく。