

平成 20.9.20

なすしおばら

消費者だより

第7号

●発行 那須塩原市消費生活センター (☎0287-63-7900) ●編集 那須塩原市消費生活推進連絡会

暮らしのエコ、もう一歩先に進もう

想像力で未来を開こう

那須塩原市消費生活推進連絡会会長 大内康子

ほんとうの豊かさを知ることから、エコは始まります。きちんと自分の暮らしを見つめて、ほんとうに必要なものを選び取れば、余分過ぎる便利さや使い切れないものは、いらなはずです。

私たちの心掛けひとつで

すべてできることを実践



たとえば、掃除をするとき

掃除は、掃除機でやらなければいけないなんてことはありませんよ。昔ながらの帚は軽いのでさっと掃けて、ごみをよく集められます。

広い場所は掃除機で、家具の隙間や階

段などのせまい場所は帚を使って、使い分ける工夫をして掃除機の利用を減らせば、CO₂の削減になります。また、掃除機のように音も出ないので、夜しか掃除のできない人にももってこいです。

たとえば、庭の水やり

世界的に見ても、水不足は深刻な問題です。砂漠化が進んでいる地域も少なくありません。

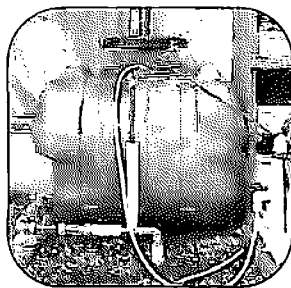
庭木の水やりに水道水を使う家庭が雨水を溜めて使えば、ひと夏ですいぶん節約できます。

水が各家庭に送られてくるのにも、様々な工程で電力を使います。雨水という自然の贈り物をもっと利用したいものですね。

環境問題は、このままだと大変なことになります。

地球の温暖化を止めるには、その原因でもある私たちの暮らしを変える必要があります。これまでのエネルギーの使い方を見直し、自然の力を借りたエネルギーへとシフトしていくことです。

「ごみは資源だ。リサイクルしよう。」という動きが出てきています。何かを作るときはエネルギーを使うし、それが使われなくなつたとき処理するために、また、エネルギーを使うのです。このイタチごっこを止めにしなければいけません。小さなことでも皆でやれば大きな力になります。少しずつでも始めましょう。次の世代にも残せるように、今ある資源を大切にたいせつにしましょう。



タンクに溜めた雨水を、庭木に水やり

私たちの活動に 参加しませんか？

食生活改善推進団体連絡協議会

私たちの団体は略して「食改」といいます。「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、地域住民の健康づくりのお手伝いをするボランティア団体です。

健康な生活を送るには、食事、運動、睡眠が大切です。食を考えることは、自分の健康づくりにもつながります。

食改では、自分の体をもう一度見直し、日常生活のなかで、健康な体をつくるにはどのようにしたらよいかを勉強しています。

メタボリックシンドロームの予防や親子で食育を考えるために、食事バランスを考えたい料理を作り、よい食生活にするための講習会を行っています。

また、ウォーキングの講習とスポーツをする少年に食事の大切さや水分の取り方などの話をしました。

健康で生活できることは、幸せなことです。自分の健康は自分で守り、家族も、地域の方も健康な体づくりを実践

して、よい食生活の習慣をつけませんか。

食改の仲間になり、私たちと活動しませんか。

10月に養成講座がありますので、ぜひ参加してください。

問い合わせは黒磯保健センターへ ☎63-11100



おやこ食育教室（東那須野公民館）

健康の素づくり

黒磯地区婦人会

健康を保つ要素はいろいろあります。やや高齢の域にある私たちは、身体の衰えはやむをえないとしても、せめて精神面の健康に重点を置いて考えることにしました。

日々の生活をエンジョイすること、人との交流を積極的にし、自分のできることで、

ふれあい橋の清掃



人の役に立つことを見つけること。

例えば、毎月のふれあい橋の清掃、朝涼しいうちに出てくれば、みんなに逢える。掃除の仕方は慣れたもの、楽しく話をしながら進める。ガールスカウトの子どもたちともふれあいながら、通る人からは感謝され、満足感を得ることができます。

また、子どもたちの見守り隊も、声を掛け合えば思わぬ人との交流ができる。そして、小物づくりや、小さな食事会などで、楽しいおしゃべりの時間を過ごすことで、「また次も出掛けたい」と思わせる出合いを作ること、これらのことが、少しでも元気の素となれば、幸いとしたと考えています。

のびのび体操

高林地区婦人会

ネコが体をまるめて気持ち良さそうに昼寝をしています。しばらくして起きあがるときに前足を突っ張って背伸びをします。ずっと同じ姿勢でいたので、体のあちこちの筋肉が固くなってバランスが悪くなったのでしよう。それで背伸びをしてバランスを良くしようとしているのでしよう。

高林地区の婦人会でもこののびのび体操をおこなっています。中身は、ネコの背伸びのようなものです。



今年、家庭でも実践できるように毎週行いました。特

に、首の体操と骨盤の調整体操は、毎回行ったので覚えられたと思います。

何人かの感想を聞いたところ、「ヨガをやった日は良くねむれる。」「気持ちが悪くなりして、笑顔になれる。」などでした。

なかでも驚いたのは「10年前の体重に戻った」という話でした。その人は、ウォーキングをしたり食事を工夫したりして、がんばったけれど、あと2kgが減らなかつたそうです。ところが、のびのび体操を始めてからその2kgが減ったそうです。きつと普段から健康に気をつけていたから効果が上がったのでしよう。

7月いっぱい終了しましたが、もつと続けて欲しいと声がかかり、続けることになりました。

体操を覚えても、ひとりではなかなか続かないものです。仲間が集まり、楽しくおしゃべりしながらやれるから、続けられるのかもしれない。水分を十分お取りください。くれぐれもお菓子や料理の持ち寄りにはなさないように。

のびのび体操をして、ゆっくり年を重ねていきましょう。

生活学校の事業・活動

那須塩原市生活学校は、今年度も3Rに1R(断るリリジェクト)を加え、買い物には、マイバッグを持参し、レジ袋を断る運動を推進しています。私たち一人ひとりの生活を資源やエネルギーを大切に、環境にやさしいライフスタイルにしていくと共に、社会経済活動を循環型に転換していき、ごみゼロ社会を目指します。



活動方針

- ・研修活動を強化する。
- ・課題解決のための活動を展開する。
- ・ごみ削減のための取り組みについての事例の発表とシンポジウムを行なう。
- ・各消費者団体と協働して地

域の課題の解決に努める。以上の4項目を柱にして、生活学校の運動を展開します。

◎学習会 6月27日

「ごみ処理の有料化と市民の心構え」について、市職員を講師にした学習会を開きました。

「有料化は、ごみの排出抑制やリサイクルの促進が狙いです」と説明がありました。

◎視察研修 7月18日

環境保全に積極的に取り組む王子板紙日光工場(宇都宮市)を訪問し、見学しました。

「当事業所は、資源・エネルギーの有効利用のために古紙のリサイクルを進めています。板紙の生産においては、古紙98・5%と高い水準でリサイクルに貢献しています。また環境への配慮から、地域の植栽活動などのランドワークにも取り組んでいます。これからも板紙の生産を通じて環境保全に取り組んでいきたい」と強調していました。

◎消費生活課題解決の活動

- ・マイバッグ普及運動を通して、容器包装ごみの排出抑制に努める。(9月下旬予定)
 - ・3R作戦の事例発表とシンポジウム(1月下旬予定)
- 今年度は「暮らしのエコ、

もう一歩先へ進もう」を合言葉にして、このような活動を展開していきます。



王子板紙工場の視察研修

とちぎコープの活動

とちぎコープでは、地球環境保全に積極的に取り組んでいます。6月の環境月間では、組合員さんの家族みんなで二酸化炭素(CO₂)を減らすことへのチャレンジを呼びかけました。

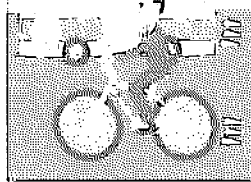
買い物するときレジ袋はもらわなかった? 冷房の設定温度は? 冷蔵庫の扉はすぐ閉めたか? など10項目について「1日エコライフ」のレポートに記入しました。約5000名の参加があり、約1・7トンの二酸化炭素を減らすことができました。「家族で協力した結果、多くのCO₂を減らすことができ驚きました。」

「STOP温暖化」のため、これからも努力していきたいと思えます。」などの感想がありました。組合員さんが「環境」について考え、行動していくきっかけの一つとなつたと思います。

また、環境に配慮した数々の商品を普及しています。例えばトイレトペーパー(コアノンロール)は、100%再生紙です。組合員さんが回収した牛乳パックが約40%再生パルプとして利用されています。

さら

に、西那須野センターでは、5月から廃食油を原料としたバイオディーゼル燃料(BDF)を、配達(宅配)のトラックに使用する実証実験を開始しました。



BDFはCO₂排出にカウントされない「カーボンフリー」な燃料のため、配達のトラックから出されるCO₂を減らすことができます。とちぎコープ全体でも、エコドライブに努めるなど、人と自然が共生する未来を目指しています。

生きがいと健康づくり

東那須野地区婦人会

東小屋支部では、地元の自治会と一緒に、今年7月から高齢者の生きがいと健康づくりを目的とした、「東小屋生きがいサロン」を立ち上げました。

月2回の集いで、食事と進行を婦人会が協力員としてお手伝いしています。

第1回目は、箸を使い、豆つかみ競争と懇親会、第2回目は、菊地講師を迎えて、健康操をしながら楽しく過ごしました。次回からは、映画を見たり、講話、手芸(布ぞうり)、誕生会、保育園児交流などを計画しています。

地域の高齢者とサロンを通じた交流を深めていきたいと思っています。



東小屋生きがいサロンの様子

●「くらしの研究会」

多重債務に

陥らないために

「くらしの研究会」では、去る7月11日、NPO法人とちぎ消費生活サポートネットの消費生活相談員の葛谷理子さん、司法書士の嶋田貴子さんを講師に迎え、「多重債務からの脱出のために」と題して、具体的な事例から「多重債務」の問題について学びました。

多重債務で困っている人を見つけたら「多重債務は必ず解決できる」と伝え、早く被害者救済機関（弁護士会・司法書士会・多重債務相談センター等）につなげることが大切です。具体的には、身近な市の消費生活センターへ相談することが近道です。

また、多重債務に陥らないためには「自分の収入の中で生活をする」「借金を借金と捉える」こと、言葉にすれば、あまりにも当たり前のことです。でもそれができない立場で生活に苦しむ人もいます。その人が再び多重債務に陥らないためには「非正規雇用、無知と貧困の連鎖の断ち切りが必要」と、嶋田さんは根本的な解決策が不可欠なことを述べていました。

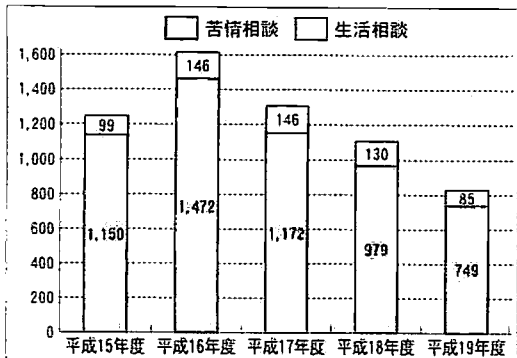
消費生活センターから

シマツク！コマツク！そんな時
消費生活センターへ相談

◆開設日 月～金曜日（祝日は除く）
◆開設時間 8:30～17:00
☎0287-63-7900

平成19年度の相談状況

平成19年度に寄せられた相談の件数は、834件で前年度と比べ275件減少しました。そのうち苦情相談は、749件、生活相談は、85件で、16年度以降減少傾向にあります。



※苦情相談の多い事例※

- ① 多重債務やフリーローン・サラ金・ヤミ金融の返済などに関する相談
- ② 身に覚えのない請求がハガキや封書により送付されたという「架空請求」に関する相談
- ③ パソコンや携帯利用で、高額な入金や利用料を不当に請求されたなどの相談

最近では、ATMを使った振り込め詐欺等が多発しています。お金を要求する突然の電話や身に覚えのない請求、うまい融資話があっても、あわてたり、安易に考えたりせず、まず、「詐欺かもしれない」という疑いを持ってください。

そして振り込む前に、家族や、消費生活センター、警察に相談してください。「被害に遭わない」ために、日頃から関心を持ち、新手段の窓口を知っておきましょう。悪質業者はあの手この手で消費者を狙っています。悪質商法などの被害で困ったときは、できるだけ早く相談をお寄せください。

多重債務相談のご案内

借金問題はさまざまな方法により必ず解決できます。センターでは相談をもとに情報を整理し、法律専門家等を紹介し、解決への橋渡しをします。早めの相談が解決を案にします。一人で悩まずすぐに相談してください。

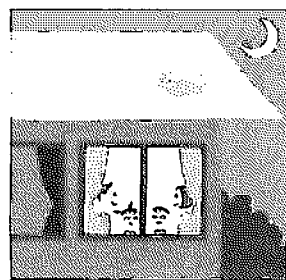
出前講座のご案内

消費生活センターでは、悪質商法に騙されないための出前講座を行っています。高齢者グループ・女性団体・サークル・高等学校などを対象に、無料で講師を派遣します。相談事例に基づいた対処方法をわかりやすく解説しますので、お気軽にご利用ください。

- ◆曜日 月曜日～金曜日（祝日は除く）
- ◆所要時間 1時間～1時間30分
- ◆申し込み先 消費生活センター
- ☎028716317900

編集後記

ここに「消費者だより第7号」をお届けします。今号は、「暮らしのエコ、もう一歩先に進もう」という呼びかけと、『地球環境保全の取り組み』『健康づくり』『のびのび体操』『東小屋生きがいサロンの立ち上げ』など消費者団体の活動の様子を集めてみました。今、地球の温暖化は想像以上の早さで進んでいます。この流れを止めるには、原因である私たちの暮らしを変えることです。小さなことでもみんなやれば大きな力になります。不便さを少し我慢することや、自然エネルギーの見直しをすることなど、一人ひとりが地球を守っていくという意識を持ちたいものです。



家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明を減らす

