

# くらしupながの

「消費者の5つの責任」

- ・批判的意識をもつ責任
- ・環境への配慮責任
- ・社会的弱者への配慮責任
- ・連帯する責任
- ・主張し行動する責任

河内長野市消費者啓発受託事業  
編集と発行

かわちながの消費者協会  
河内長野市消費生活センター内

TEL 0721-56-2360

FAX 0721-56-0701



## 住宅防火



## いのちを守る10のポイント

### ● 4つの習慣

火災の発生を防ぐために、次の4つの習慣を守りましょう。

1. 寝たばこは絶対にしない、させない。
2. ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
3. こんろを使うときは火のそばを離れない。
4. コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



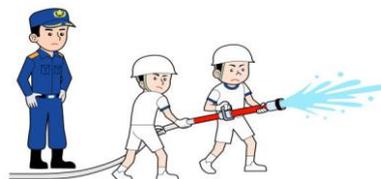
### ● 6つの対策

万一火災が発生しても、被害を抑え人命を守るために、日ごろから次の6つの対策をとりましょう。

1. 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は**安全装置**の付いた機器を使用する。
2. 火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
3. 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、**防災品**を使用する。
4. 火災を小さいうちに消すために、**消火器等**を設置し、使い方を確認しておく。
5. お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく。
6. 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う。



①



# 「シルバーカー」 選び方と使い方

シルバーカーとは、自立歩行の可能な人が使用する歩行補助車のことをいいます。最近ではデザイン・カラーも豊富でおしゃれなものも見かけます。タイプは大きく三つに分けられるので、使用目的を考えて選びましょう。

## ①コンパクトタイプ

軽くて場所をとらないので、狭い道での歩行や、バスなどへの持ち込みに便利。ちょっとしたお出かけや旅行先で使いたいときに。

## ②スタンダードタイプ

歩行時の安定性に優れ、座面が広い。近くの買い物が中心なら、収納が大きく荷物がたくさん入る。ただし、持ち上げる機会のある方は本体だけでなく、荷物を入れた重量も考慮する。

## ③ミドルタイプ

両タイプの間



## こんなところもチェック！

### ◆ 前輪

- ・タイヤが一つずつのもの  
直進性に優れているが、方向転換の際に、左右に動かないよう固定されている前輪を少し持ち上げる必要がある。
- ・タイヤが左右に二つずつ並んでいるもの  
安定性が高く左右に動き、方向転換がしやすい。ただ砂利道などでは前輪が動きすぎ、操作しづらいことがある。角度を調節できる機能付きもある。

### ◆ ブレーキ、ロック

製品によってブレーキ操作は異なるので、ブレーキレバーの握りやすさやロックのかけ方など、簡単に操作できるか確認する。

- ◎選ぶときは、実際に商品を見て操作の仕方や座面の座り心地等、試してみましょう。またハンドルの高さも調節できるタイプが多いので、自分に合った高さに調節してもらいましょう。 【めやす 身長 (cm) ÷ 2 + 5 ~ 15 (cm)】

## 使用時の注意点

- ①休憩などで座るときや、長い間手を放すときは、勝手に動き出さないようしっかりロックをかける。
- ②路上の段差や凹凸は、無理せず落ち着いて乗り越える。段差に引っかかり、バランスを崩して転倒することがある。
- ③荷物を入れ過ぎないように気をつける。特に坂道では、重くて上がるのが難しくなったり下るときにこらえきれなくなったりする。
- ④エスカレーターは危険なので絶対に利用しない。
- ⑤エレベーターに乗るときや踏切を渡るときは、タイヤがはまらないよう、ドアの溝や線路に対して直角に進む。



# 時短 “家事” で “火事” にならないために

～こんなことが起きています～

最近、片付けや掃除時間を短縮するために、工夫された時短家事が人気ですが、誤った行為をすると火災を発生させるおそれがあります。

鶏皮など脂の多い食材をグリルで調理する際に、グリル焼網の上にアルミ箔を敷くとアルミ箔の上に溜まった脂が発火、引火し、事故発生のおそれがあります。

## ■ 事故を防ぐためのポイント

- 煮こぼれが生じた場合はきれいに拭きとる。
- グリルは使用後、こまめに掃除する。
- グリルの使用時や使用後は、点火・消火の確認をする。
- 掃除時間を短縮するために、取扱説明書で禁止されている行為をしない。  
(例) 脂の多い料理には、グリル焼網の上や下にアルミ箔を敷かない。



独立行政法人製品評価技術基盤機構「NITE (ナイト)」より

## カセットボンベの使用期限目安は 製造後約7年です！

カセットボンベは、カセットコンロ用の燃料として、家庭やアウトドアで使われ、防災用備蓄品としても推奨されています。

しかし、カセットボンベが原因の火災や爆発などが発生しています。

## ■ 安全に使用するためのアドバイス

- ①カセットボンベは、指定されたカセットコンロに装着する。
- ②使う前に製造年月日を確認する。  
カセットボンベには約7年という使用期限の目安があり、容器の底に製造年月日が表示されているので、購入時や使用前に確認しましょう。
- ③本体に記載されている取扱いに関する表示などを読んで理解しておく。
- ④カセットボンベは空になった状態で、お住まいの自治体の指示に従って廃棄しましょう。  
(河内長野市では、使い切ったものを資源ごみ(カン)として収集)  
\*未使用のものなどの処分は、カセットボンベお客様センター(一般社団法人日本ガス石油機器工業会) 電話:0120-14-9996に確認しましょう。



参考資料: NACS 西日本支部「商品の使いやすさとマニュアル研究会」報告書

## 体重管理のために非糖質甘味料は使用しないように！

糖質ゼロ、カロリーオフをうたう商品が増え、その多くに非糖質甘味料が使われています。

世界保健機関（WHO）は、本年5月ガイドラインを発表し、非糖質甘味料の長期間使用では体重減少の効果がみられず、2型糖尿病、心血管疾患のリスク増加の可能性もあると示唆しました。

### 非糖質甘味料とは

- ・糖類に分類されず、食品や飲料に添加された天然または合成された甘味料
- ・砂糖の数十倍から数百倍甘く、微量で甘みがつき低カロリー  
アセスルファム K、アスパルテーム、アドバンテーム、ネオテーム、サッカリン、スクラロース、ステビアなど

\*日本人の食事摂取基準が定められているのは、エネルギー、ナトリウム（食塩相当量）などで、糖類の基準はありません。

砂糖の摂取量削減のために、甘味料を使用するのではなく、果物などの天然に存在する糖類を含む食品や無糖の食品・飲料を摂取する健康的な食生活をおくる必要があります。

体重は気になるが、甘いものも食べたい。低カロリーの甘味料は、そう簡単に欲望に応えてくれないようです。



## 大豆ミートのしょうが焼き



大豆ミートには、乾燥タイプとしっとりタイプがあり、今回はしっとりタイプで作ります。

### 材料（2人分）

大豆のお肉スライス・・・1袋 80g  
玉ネギ・・・60g  
かいわれ大根・・・適量

調味料	(a)	おろししょうが・・・小さじ 1強
		おろしにんにく・・・小さじ 1/4
		しょうゆ・・・大さじ 1
		みりん・・・大さじ 1

### <作り方>

下ごしらえ・・・(a) は混ぜ合せておく

①玉ネギは、幅 1.5 cm のくし型切りにする。かいわれ大根は、根元を切り落とし、長さ 2 cm に切っておく。

②熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ネギを炒め透き通ってきたら大豆のお肉スライスを炒め合わせる。（大豆のお肉は、しっかり水気をきっておく）

③ (a) を回しかけて火を強め、一気に汁気を飛ばしたらお皿に盛り、かいわれ大根を添える。

あとがき

「また**値上げ** 節約生活 もう**音上げ**」

保険会社の川柳コンクールの優秀句。今、物価高で苦しむ家計を詠んだ句が目立つという。

ウクライナは戦火の中、小麦栽培どころではなく、ロシアの天然ガスは輸出ストップとなり、電気代はうなぎのぼり。10月にはハマスとイスラエルとの紛争が勃発。来年こそはテロも紛争もない世界にと祈る。