

くらしの知恵袋

～消費生活 相談情報～

覚えておこう！食品の期限表示の違いを！！



スーパーで買い物をしているときに、よく表示を見ている人を見かけるようになりました。あなたは食品の表示を見えていますか。

今回は、食品の期限表示について説明します。

食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があることをご存知でしょうか。この2種類は、食品によって使い分けられています。

「消費期限」とは？ 比較的傷みやすい弁当やサンドイッチ、生麺などが対象で、期限を過ぎたら食べない方が良くとされているものです。

「賞味期限」とは？ おいしく食べられる期間のことです。期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。豆腐や牛乳は、殺菌法や加工法などの違いにより、「消費期限」になったり「賞味期限」になったりします。

これらの期限は保存状態(温度や太陽光など)によって大きく左右されますので、最終的には、自分

で味がおかしいと思ったものは食べるのを避けましょう。

いずれも、開封してしまうと期限表示は意味がなくなるので、開封後は、なるべく早く食べるようにしましょう。

あきる野市消費生活相談窓口 消費者が事業者と結んだ契約で、困ったときやおかしいなと思ったときは、一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

開設日時...毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

場所...市役所1階市民相談室
問合せ...観光商工課観光商工係(直通558-1867)

東京都消費生活総合センター
開設日時...毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

消費生活相談・多重債務相談...
03-3235-1155

架空請求110番... 03-3235-2400

高齢者110番... 03-3235-3366

期日 9月7日(水)
時間 午前の部：午前10時30分～11時40分



家庭の日推進事業 親子観劇会「あとの時間はアンデルセン ～遊びバージョン～」 観覧希望者募集！

午後1時30分～2時40分
場所 秋川キララホール
内容 アニメーションとパントマイムを組み合わせた劇団オリジナルの手法、「アニメイム」による舞台劇「アンデルセン童話「パンをふんだ女の子」「とうさんのすることはみんなよし」の2つの物語と、子どもたちが舞台上で「アニメイム」を体験するワークショップの3部構成です。
対象 市内在住・在学・在園の方とその家族
定員 各640人(車いす席2席含む。抽選)
費用 無料
申込み方法 8月14日(水)消費生活相談(消費生活相談)まで、往復はがき(1家族1枚)に郵便番号、住所、電話番号、人数、全員の名前、年齢、希望の部を記入し、郵送してください(返信用表面にも返信先を記入)。
申し込み・問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習係(〒197-0814 二宮350)

家庭の日推進事業

絵画・作文・ポスター募集

市では、家族のコミュニケーションを密にし、親子の絆を強めながら、明るい家庭づくりを努めてもらうことを願い、毎月第2日曜日を「家庭の日」と定めています。「家庭の日」推進の一環として、「豊かな心の育成・明るい家庭づくり」の推進のために、絵画、作文、ポスターを募集します。

対象 市内在住・在園の幼児
絵画：市内在住・在園の小学生
作文：市内在住・在学の小学生
ポスター：市内在住・在学の中学生
規格
絵画・ポスター：画用紙の大きさ(四つ切)か小(八つ切)
作文：1200字以内
絵画：「家庭の日」「幼稚園・保育園」にちなんだもの
*例：「家族と一緒に過ごして楽しかったこと」「友達とのふれあい」など
作文：「家庭の日」「学校」「ボランティア活動」「わが街あきる野市」にちなんだもの
*例：「食事を通じた家族とのふれあい」「先生とのふれあい」「お年寄りや障がいのある人とのふれあい」など
ポスター：「私の好きなあきる野」など

野市など
ポスター：家庭の内外的な家族のふれあい、家庭の楽しさや家族の情愛、家庭と地域のふれあいなどを描いたもので、「家庭の日」を周知する内容のもの
*あきる野市家庭の日」の文字、「家庭の日」に関するキャッチコピー、キャッチフレーズ、標語のいずれかを必ず入れてください。
*例：「明るい家庭は笑顔と会話から」「大事にしよう、家族の絆」
賞入賞者(最優秀賞・優秀賞・佳作)には、賞状と記念品、応募者全員に参加賞
応募方法 9月6日(金)必着)までに、送付するが直接お持ちください(市内小・中学生は学校に提出)。
応募作品は、未発表のオリジナルのもの1人1点
応募・問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習係(〒197-0814 二宮350)

環境問題啓発用絵画(図画)・ポスター展 作品募集



対象 市立小・中学校在学の方(小学生は4年生以上)のみなさん
ごみの分別・リサイクルをしよう
地球にやさしい環境をつくる
私たちのきれいな川を守ろう
作品の規格 四つ切(54センチ)

手紙×38センチ(縦)
賞 最優秀賞、優秀賞、佳作、参加賞
作品の展示・表彰 第37回あきる野市リサイクルフェア会場(11月9日(土)予定)
その他
立体的な作品(糊などを使用し貼付したもの)は審査対象外とします。
応募作品の使用権は主催者(市)に帰属し、作品は原則として返却しません。
入賞者は市の広報とホームページに氏名、学校名、学年を掲載します。
応募方法 9月6日(金)までに、作品の裏面に応募用紙(生活環境課で配布)を貼り、応募してください。
応募・問合せ 生活環境課清掃・リサイクル係(直通558-1830)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(63)

～間違っていないか？
夏の紫外線対策～

夏になると、黒く日焼けした小麦色の肌が健康的だと思ってしまいます。一方、「日焼けしても黒くならず赤くなる」人は日焼けしていないような気がします。でも、本当にそうなのでしょうか。次の質問が「ホント」か「間違い」か考えてみましょう。

曇った日には日焼けはしない
太陽の光に暑さを感じない時には日焼けはしない
水辺では日焼けはしない
これらの答えは全て「間違い」です。なぜでしょうか。

薄い雲の場合には、紫外線の80%以上が通過します。
暑さは赤外線により感じるものです。紫外線を感じ取ることはできません。
水面の反射により、逆に紫外線にさらされる機会が増えます。

このように、紫外線の影響は私たちが思っている以上に強力です。日焼けは、皮膚を守るための防衛反応だと言われています。日焼けによるダメージは、皮膚の色が元に戻っても蓄積されていきます。このため、「しみ」「しわ」ができたり、「皮膚がん」を発症することもあるのです。「小麦色の肌」は危険を知らせるサインと思った方が良いでしょう。また、日焼け後に赤くなる人は、黒くなる人以上に紫外線のダメージを受けやすいのです。

それでは紫外線から肌を守るにはどうしたらよいのでしょうか。紫外線の性質を知り、生活の中で気をつ

けられることに取り組んでみましょう。

対策のポイント
紫外線の強い時間帯を避ける...紫外線量は正午ごろがピーク。雨や曇り、木陰でも地面から反射する日焼け止めを上手に使う...天候を問わず、朝から日焼け止めを使用する。外で長時間過ごすときは2～3時間毎に塗り直す。日焼けしやすいのは額、鼻、頬骨。塗り忘れやすいのは首の後ろ、手の甲、耳、目の周り

*日焼け止めは成分により落ちにくいものもあるので、1日の終わりには丁寧に落とす。場合によりクレンジング剤を利用する

衣服や日傘を活用する...外出時には長袖のシャツなどを着用。帽子やサングラスの利用で目への影響が軽減。サングラスは色が濃すぎないレンズで紫外線カット効果があり、顔にフィットするものを選ぶ。服は暑苦しくない程度の濃い色で、なるべく目の詰まった素材が望ましい

乳幼児や高齢者は、家族など周囲の人が上記の対策について配慮する

日焼けしてしまった場合の対処
軽度の日焼け...まずは保冷剤などで冷やす。火照りが治ったら、保湿剤を塗る

重度の日焼け...赤く腫れたり、水ぶくれができた場合は皮膚科を受診する

こうしてできる限り紫外線から肌を守り、自分らしい肌の色を保ちましょう。

問合せ 健康課健康づくり係