

消費生活センター相談室からのお知らせ

消費生活相談室



商品やサービスの契約に関して、
トラブルがあったときや
おかしい思ったときに相談できる窓口です。
専門の相談員が対応します。

令和5年度の相談受付件数427件

令和5年度の相談件数は、
前年度と比較して1件増加しました。

SNSに表示された広告を見て、
格安だと思いお試しのつもりで
美白クリームやダイエットサプ
リを申し込んだら、実は複数回
商品を購入しなければならない
定期購入だった！



という相談や、

SNSで知り合った相手からの
「簡単に儲かる」という勧誘で
投資や副業に関するソフトや教
材を買ったが、実際は全く儲か
らなかった！

という相談など、

SNSを
きっかけとした相談が
多く寄せられました。



相談者の内訳

例年相談の割合が高い70歳以上の割合がさらに高くなり、件数も増加しています。高齢者が悪質商法などのターゲットにされることが伺えます。また、前年と比較して40歳代からの相談が増えており、年齢性別に関わらず消費者トラブルが発生しています。

相談の多かった商品・サービス

1 保健衛生品 38件 (前年度51件) 相談例
・SNSで「いつでも解約可能」と書かれた美容液の広告を見て「初回お試し価格」が安かったので1回限りのつもりで注文した。ところが注文完了直後に「特別割引クーポン」が表示され、利用したところ定期購入になってしまっていた。解約したい。

2 教養・娯楽品 35件 (前年度26件) 相談例
・中古販売店のサイトでフィギュアを購入したところ、商品の説明に書いていない破損箇所があり不満。返品返金したい。

3 商品一般 34件 (前年度42件) 相談例
・郵便ポストに自分宛の荷物が届いていたが、心当たりがなく受け取りたくない。どうしたらよいか。
・10年以上前に破棄したはずのクレジットカード会社から請求書が届いた。今までに請求書が届いたことはなく、不審な請求で不安だ。

ひとりで悩まず、まず相談！
専門の相談員がお話を伺います。
(秘密厳守・無料)

【相談日・相談時間】

平日 月～金曜日
午前9時30分～正午
午後1時～3時30分

☎ (042) 555-1111 ㊟ 641
FAX (042) 555-5535

詳しい内容や、
わからないことが
ありましたら、
消費生活センター
相談室まで
ご連絡ください。



羽村市消費生活センターだよりNo.397
2024.7.1発行

はむ★らいふ

お知らせ

5/13(月) 第1回 DVD学習会
「もったいないキッチン」

もったいないアイデア満載の
ドキュメンタリー！
応用の効くアイデアとともに
街ぐるみの取り組みも
学ぶことができました。

6/1(土) 第1回 はむ★らいふ講座
「防災体験学習バスツアー」
そなエリア東京

「首都直下地震発生から
72時間を生き抜く」体験と
いざという時のための
備えを学ぶことができました。
講座で得た情報や知識を
身近な方たちと
共有していただければと思います！

第1回 一日生活教室 One Dayレッスン

7月31日
(水)
午前10時
～午後2時

夏の
こどもがつくる
おまかせランチの会
パート2

場 所：消費生活センター調理室（羽村市役所分庁舎2階）

参加できる人：市内の小学3年生～中学生まで

定 員：16人（定員をこえたときはちゅうせん）

参 加 費：100円（当日集金・保険料含む）

持 ち 物：飲み物・マスク・タオル・エプロン・三角巾・
持ち帰り用容器

申 し 込 み：7月1日(月)～12日(金)午後5時までに
メールか電話で

住所、名前(フリガナ)、学年、学校名、
保護者のメールアドレスと電話番号
を添えて下記あて申し込んでください。



申し込みメール

羽村市消費生活センター
s107000@city.hamura.tokyo.jp
042-555-1111 (640)

羽村市の
学校給食センターの
人気 給食 メニュー
を
じぶんたちで
作ってみよう！



LUNCH MENU

ポークカレー
のりあえ
フルーツ白玉
など4～5品を予定

無料 第2回DVD学習会

- 食の未来を考える -
午後1時30分～「希望の給食」

- 便利さの裏側を知る -
午後2時20分～「コンビニの秘密」

場所：消費生活センター活動室（羽村市役所分庁舎2階）
お子さまもごいっしょにどうぞ。 ご自由にお越しください。

9月2日
(月)
午後1時30分
～午後3時

お問合せは消費生活センターへ ☎ 042-555-1111 ㊟ 640

〒206-0008
東京都羽村市緑ヶ丘5-1-30
羽村市消費生活センター
運営委員会発行

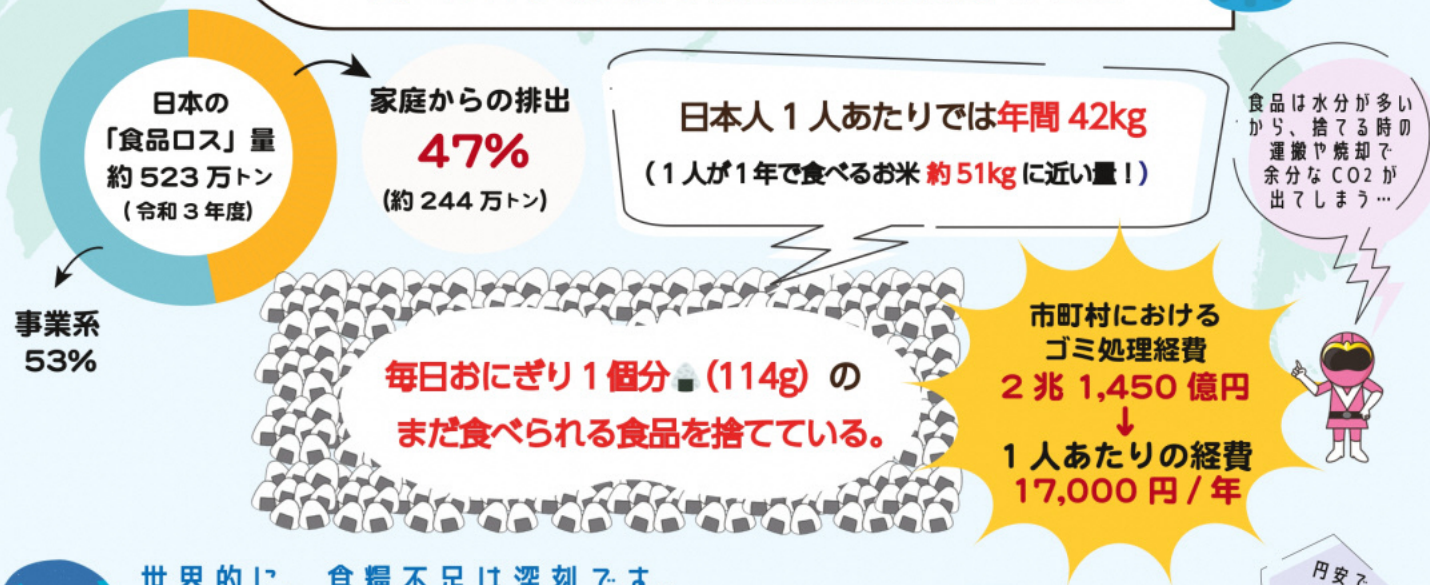




食品ロスのリアル



「食品ロス」とは
食べられるのに捨てられてしまう食品のこと



世界的に、食糧不足は深刻です。

日本人は、食料の**6割以上**(カロリーベース)を輸入に頼っている。

世界人口の約**3割(24億人)**は中等度または重度の食糧不安に陥っており
このうち約**9億人**が深刻な食糧不安に直面している。(2023年国連報告書より)

参考文献:「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」(令和6年3月時点版)農林水産省ウェブサイト
「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年版)消費者庁ウェブサイト

今日からできる、家庭での食品ロス対策

食品ロスの
主な原因は
3つ

その1 直接廃棄

食べられる食品を使わずに捨ててしまうこと

例えば...安売りでまとめ買い。→消費期限が過ぎた。腐らせてしまった。

- *お金を捨てているのと同じ。
- *捨てた食品を焼却 → CO₂発生 → 地球温暖化の進行につながる。
- *貧困により満足に食べられない人がいる中で、何よりもったいない!!

こんなことに
税金を
使いたくない!

- ①冷蔵庫のストックを確認してから買いもの
- ②賞味期限を意識して、ローリングストック※を実践
- ③食べきれなかったらおすそ分け

※ローリングストック...災害時などのため普段の食品を少し多めに買い置きしておき
賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで
常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法

参考文献:「食品ロスの実情と対策の基本」株式会社クレハ ウェブサイト

その2 食べ残し

作った料理を食べ切れずに捨ててしまうこと



私たちに
できること

おいしいお料理は、みんなで残さず食べよう **30.10運動**

家庭では

外食や宴会では

毎月30日は、冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや
野菜・肉等の傷みやすいものを積極的に
使用し、冷蔵庫の中をきれいにしましょう。

毎月10日は、もったいないクッキングデー

特に、今まで食べられるのに捨てられていた
野菜の茎や皮などを活用した「野菜まるごと
レシピ」や余りがちな食品をリメイクしてい
ただく『もったいないクッキング』を実践し
ましょう!

引用・参考文献:長野県松本市ウェブサイト

- ①食べきれ分だけ注文する。
- ②**開始の30分と終了の10分**は
美味しい料理を楽しみましょう。
- ③食べきれない料理はみんなで
シェアしましょう。

目指す完食、
食べきることで
地球環境の
ダイエットも
心がけましょう

美味しい料理も
残したら
ゴミになります

その3 過剰除去

調理工程の中で食品の食べられる部分まで捨ててしまうこと

野菜の栄養は「皮」や「葉」や「茎」や「種やワタ」にもたくさん入っています。
貴重な栄養を捨ててしまうのはもったいない!きれいに洗って食べてみませんか?

皮



ニンジン

ニンジンや大根、ゴボウやジャガイモなどの
根菜類は皮のすぐ下に栄養がたっぷり!
りんごなどの「皮」にはポリフェノールがたっぷり!

皮ごとたべることで、**β-カロテンは約2.5倍**
ポリフェノールは約4倍に

＜オススメ料理＞
千切りしたニンジンとレーズンを
オリーブオイルと酢であえたキャロットラペ



リンゴ

皮ごとならば、**カリウムは約2倍、ビタミンEは
約4倍もお得。ポリフェノールも含まれる**

＜オススメの切り方＞
スターカット:皮ごと横にカットするだけ

茎



ブロッコリー

ブロッコリーは茎こそ大事にしなければ損!
茎にも**ビタミンCやβ-カロテンや食物繊維などの
成分がたっぷり!**

花蕾、茎の柔らかい部分を細かく切り、片栗粉、
ベーコン、とろけるチーズを入れ両面をこんがり焼く
＜オススメ料理＞ブロッコリーまるごとチーズ焼き

葉



大根

大根の葉やかぶの葉は
とても優秀な
栄養素を含んだ緑黄色野菜!

大根の葉は、
ほうれん草と比べて
ビタミンCは約5倍
カルシウムは約5.3倍

＜オススメ料理＞
大根の葉とちりめんじゃこのふりかけ

種



ピーマン

「種」や「ワタ」は
素晴らしい栄養を含んでいる!

緑のピーマンの独特の成分
「ピラジン」は、「種」や
「ワタ」に多く含まれる!

＜オススメ料理＞
種、ワタ入りピーマンの肉詰め

※数字データは、おおよその平均的目安です。
野菜個々の大きさや季節により多少の誤差があります。

参考文献:「その調理、9割の栄養捨ててます!」東京慈恵会医科大学附属病院栄養部 監修 (世界文化社刊)