

～東京都消費者啓発員が暮らしに役立つ消費生活講座をお届けします～

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、講義の方法やテーマを限定させていただく場合あり

一般講座

日々の暮らしに必要な、消費生活に関する情報を座学で学べる。

若者・一般向け

悪質商法被害防止／契約の基礎知識

悪質商法の手口や事例を紹介し、契約の基礎知識や被害を防ぐ方法、被害にあった場合の対処法を学ぶ
(マルチ商法、アポイントメントセールス、架空請求・不当請求など)

インターネットやSNSのトラブル防止

インターネットやSNSの利用を通じて生じるトラブルについて知り、利用時の注意点とトラブルに合わないための方法を学ぶ



くらしの中の危険(ヒヤリ・ハット)

家庭内の事故や身近に潜む危険について学ぶ

最近のお金の話

お金にかかわるトラブル事例等を通じて、お金の使い方を考える

- お金の大切さやお小遣いの使い方
- ローンやクレジットのしくみ
- キャッシュレス(クレジットカードや電子マネー等)の基礎知識



食生活の基礎知識

消費者として知っておきたい食生活にまつわる知識を身に付ける

- 日常の食生活に関わる食品表示制度
- 食品ロスを削減する方法
- 健康を支える食生活のポイント



高齢者向け

悪質商法被害防止

高齢者を狙った悪質商法や最新のトラブル事例から、気を付けるべきポイントや対処法を知る
(点検商法や定期購入、身に覚えのない請求や通信販売でのトラブルなど)

インターネット・スマートフォン・携帯のトラブル防止

インターネット接続回線やスマートフォンの契約トラブル、ネットを使った架空請求などの被害にあわないための対処法について学ぶ



終活

自身の人生を振り返り、今後の人生を考えるための基礎知識を学ぶ

- お葬式やお墓に関する基礎知識
- 成年後見制度、相続について
- エンディングノート作り

介護保険制度と介護サービス

介護保険制度のしくみや、介護サービスの利用手続き、サービス内容など、介護保険を利用する際に抑えておくべきポイントを知る

実験講座

実験に参加して、様々なテーマを体験型で楽しく学べる。

一般向け

食生活を考える

健康を支える食生活

子供からシニア世代まで年代別の望ましい食生活

食品表示

食品表示・栄養成分表示と今後の食品選び

糖分と甘味料

飲み物の糖分測定と新甘味料の性質

その他のテーマ

• 塩分 • 食品添加物 • 健康食品

食品をくわしく知る

油を考える

油の種類、鮮度、健康や環境との関わり

遺伝子組換え食品を考える

遺伝子組換え食品の現状

その他のテーマ

• 乳製品 • 米・小麦粉 • 発酵食品

衣生活

衣服選びのポイントと上手なお手入れ

洗濯表示の見方、衣類の保管と防虫剤の使い方、自分でできる染み抜き

上手な洗濯

洗濯の注意点、洗剤の性質、家庭洗濯とクリーニングの違い

その他のテーマ

• 繊維や布の性質



安全な暮らし

シニア世代のヒヤリ・ハット

転倒・着衣着火、熱中症、低温やけど、誤飲・誤嚥等の予防

防災の備え

災害時の対処法や日常備蓄



子供向け

小中学生、またはお子様と保護者の方を対象とします。

たべものの添加物探検

身近なお菓子を使った着色料や添加物の実験

のみものの甘さくらべ

ジュースなどの糖度測定

ミルクを变身させよう

牛乳や生クリームを使った実験

DNAを取り出そう

食物からのDNA抽出

色のふしぎ

消えるボールペンの謎、水星ペンの色、印刷の不思議、ハンカチ染め

その他のテーマ

• 油 • 発酵食品 • 小麦粉

実験講座をお申込みになる前にご確認ください。

- * 講師のみが実験を実演する講座や講義のみの講座もテーマにより可能です。
- * 1回の講座につき1実験が原則となります。試飲や試食は衛生管理上できません。
- * 当日は、講座開始 30 分前から担当講師が会場で実験の準備をします。
- * 材料費や消耗品等は申込者の負担となります。