

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



日々の暮らしに必要な、消費生活に関する情報を講義で学ぶ

若者・一般向け

悪質商法被害防止／契約の基礎知識

巧妙化する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予防する方法、被害にあった場合の対処法を学ぶ(マルチ商法、サイドビジネス商法、ネット通販、美容、レスキュー商法など)

インターネットやSNSの契約トラブル防止

インターネットやSNSの契約や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あわないための方法を学ぶ

※情報リテラシー・モラルについては、ご相談ください。

お金について学ぶ



お金の大切さや使い方、キャッシュレス(電子マネーやクレジットカードなど)について学び、社会生活を送るためのお金の基礎知識を身に付ける

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

- 健康を支える食生活のポイント
- 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



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(乳幼児から高齢者まで)



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を知り、被害を予防する方法や被害にあった場合の対処法などを学ぶ(不審なメールや電話、点検商法、定期購入などの通信販売トラブル、緊急時の駆け付けサービストラブルなど)



インターネット・スマートフォン・SNSの契約トラブル防止

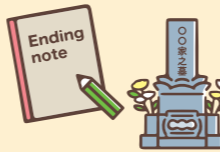


インターネット接続回線やスマートフォンの契約、通信販売、SNS使用時の注意点などを知り、被害にあわないための対処法について学ぶ
※機器の使い方の説明は致しません。

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

- 最近のお葬式やお墓事情
- エンディングノート作り
- おひとり様の終活



最近のお金の話

キャッシュレス時代のお金の使い方について学ぶ

- キャッシュレス(電子マネーなど)の基礎知識
- クレジットカードの仕組みと使用上の注意点

老後の生活を考える

老後の暮らしを支える公的制度などについて学ぶ

- 介護保険制度と介護サービス
- 高齢期の住まいについて
- 成年後見制度、任意後見契約



実験に参加して、様々なテーマを体験型で楽しく学ぶ

※テーマにより、講師のみが実験するデモンストレーション講座や座学での対応も可能です。事前にご相談ください。

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

食品表示法や食品安全について

糖分と甘味料

飲み物の糖分測定と甘味料の性質

塩分

みそ汁、インスタント麺などの塩分測定、塩分の表示、減塩

食品添加物

着色料や発色剤などの検出

健康食品

健康食品とは?トクホと機能性表示食品の違いなど



安全な暮らし

シニア世代や子供の事故防止

転倒・着衣着火、熱中症、低温やけど、誤飲・誤嚥などの予防

防災の備え

災害時の対処法や日常備蓄を上手に行う方法

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

乳製品を知る

牛乳、加工乳、バター・チーズなどの特徴について、表示のルールなど

米・小麦粉を知る

種類、性質、加工品、鮮度の見分け方など

発酵食品を知る

麹やイーストなどの働きにより、物質が変化する発酵食品を学ぶ

遺伝子組換え食品を考える

DNAの抽出、遺伝子組換え食品やゲノム編集の現状

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、衣類の保管と染み抜きなど

上手な洗濯

家庭洗濯の注意点、洗剤の性質、クリーニングとの違い

繊維を知ろう

いろいろな繊維の性質、見分け方



子供向け

小中学生、またはお子様*と保護者の方が対象

※未就学児は除く

食べ物の添加物探検

お菓子の着色料や添加物の実験

飲み物の甘さくらべ

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变身させる

油を知ろう

お菓子やマヨネーズの油の量を調べる



発酵食品を知ろう

麹やイーストなどはたらきを知る

DNAを取り出そう

DNAや遺伝子組換え食品について

色のふしぎ

消えるボールペンの謎、水性ペンの色、印刷の不思議

小麦のひみつ

小麦粉の種類と性質を知る

実験講座をお申込みになる前にご確認ください。

- 1回の講座につき1実験が原則です。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。
- 材料費や消耗品などは申込者の負担です。
- 受講者の人数に制限があります。ご相談ください。

