

～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～

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ぶ

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、サイドビジネス商法、
ネット通販、美容、定期購入など)



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あわない
ための方法を学ぶ

お金について学ぶ

お金の大切さやお小遣いの使い方、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)



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



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



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

子供向け

小中学生、またはお子様と保護者の方が対象

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

麹やイーストなどのはたらきを知る

DNAを取り出そう

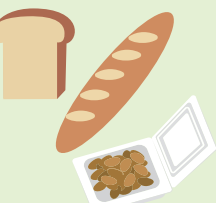
DNAや遺伝子組換え食品について

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。



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に学ん
で、対処法を知り被害を予
防する(点検商法などの訪問
販売や通信販売トラブル、架
空・不当請求、水回り修理ト
ラブルなど)



インターネット・スマートフォン・SNS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、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

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



最近のお金の話

近年大きく変わった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