

ミナト 消費者だより

港区立消費者センター TEL 03(3456)4159(代)



12月13日
移動消費者教室



白洋舎多摩川工場を見学してきました!



今年度の移動消費者教室では白洋舎多摩川工場に行ってきました。技術者より、洗濯に用いる溶剤のお話を聞いたり、実際に作業している現場を歩いて見学し、作業中の方に質問し、お答えいただき、クリーニングの色々なことを理解できました。

学校との連携を始めています



消費者センターでは、消費者教育の推進に関する法律をふまえ、学校との連携を始めています。成年年齢引き下げを見据えてさらに強化してゆく予定です。本年度は次のような連携を行いました。

高校との連携

家庭科の授業案作りのお手伝いとして、教材の紹介を行いました。区内の大学で実際に起こったトラブルのロールプレイを取り入れたテンポの良い授業でした。トラブルにあった時の連絡先として消費者センターを紹介してもらいました。



港区立芝浦小学校の授業の様子

小学校との連携

家庭科の授業で「食品ロスとSDGs」に関する出前講座に行きました。国際色豊かな港区ならではの授業ということで、グローバルな視点から食品ロスを削減することの重要性をお伝えし一人一人が取り組めることを考えてもらいました。



都立三田高等学校の授業の様子

11/6(木)一日消費者教室
クッキング・ラボ番外編
～オイル活用術～

介護予防フェスティバルに合わせ、消費者センターの実習室で開催しました。健康や美容に良いとされる、食用オイルの種類と効果をお話いただき、上手に使い分け、料理などに活用する方法を学びました。



12/5(水)一日消費者教室
「水まわりの安全と
お手入れのコツ」



シャワートイレや浴室乾燥機は家電製品です。メンテナンスも大切ですよ。

(株)リクシルから消費生活コンサルタントをお招きし、トイレとお風呂の歴史、製品安全、お手入れ方法など、年末の大掃除にも役立つ、盛りだくさんの楽しいお話を伺いました。第2弾開催ご要望の声も多数寄せられました。

1/18(金)一日消費者教室
出前寄席

「落語・漫才・コントで消費者問題を勉強しよう」



介護予防センターの会議室をお借りして、出前寄席を開催しました。

落語・漫才・コントで悪質商法の手口や対処方法などを楽しく、分かりやすくお伝えしました。来場者も多く、大盛況でした。

1/25(金)講師派遣事業

整理収納セミナー

「今日から使える整理術～モノの捨て方しまい方～」

必要なモノの判断方法・リバウンドしない片付けのポイント等をグループワークも交えて学びました。



2/25(月)講師派遣事業

「マイクロプラスチックと

海洋汚染」

使い捨てプラスチックの削減と海洋への排出ゼロを目指し、そのためにできることは何かを学びました。

推進員の活動報告



運営会議

【運営会議】 毎月第3金曜日に開催

今後の予定、出前講座等の依頼、講座の報告等を行う定例会議です。

【学習会】 奇数月の運営会議終了後に開催

啓発活動に役立つ内容を、講師を招いて開催します。

【出前講座】 年間7回（不定期、依頼により開催）

消費者被害に遭わないための講座を、内容等を考え開催します。

【啓発講座】（不定期、依頼により開催）

消費者センターの職員のお手伝いをしてもらいます。



【啓発活動】

町会・自治会等の集まりに出向き、勉強会を開催したり、啓発冊子や講座のチラシを配布して、消費者センターをPRしていただく活動です。



風呂敷の包み方講座

【その他の活動】

消費者センターで行う行事等でそれぞれのグループが発表を行います。

「食品」であっても安全とは限りません。中には健康被害を引き起こすものもあります。「保健機能食品」のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが製品を選ぶ際の一つの目安といえます。

健康食品

保健機能食品～機能性の表示ができるもの～

特定保健用食品 (通称トクホ)

国が審査・許可

※製品ごと食品安全委員会が審査。



栄養機能食品

科学的根拠が明らか
な栄養素の含有量が
国の基準を満たす。

※製品全体が評価
されているわけでは
ない。

機能性表示食品

事業者の責任で科学的
根拠に基づいた機能
性を表示。

※事業者の届出情報
を消費者庁が公開。
科学的根拠について
国の個別審査はない。



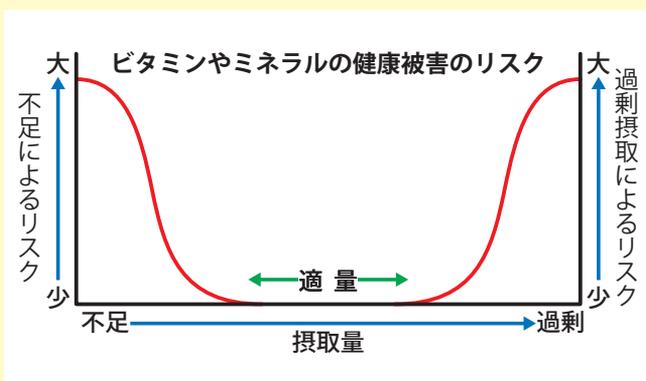
その他健康食品

- ・サプリメント
- ・栄養補助食品
- ・健康補助食品
- ・自然食品 など

機能性の表示不可。
機能性や安全性の根
拠は不明。

●過剰摂取のリスクに注意しましょう。

ビタミン、ミネラルなど体に必要な栄養成分であっても摂りすぎると健康被害のリスクが高まります。錠剤やカプセルは、形状が小さいので普通の食品よりも成分を多量に摂ってしまいがちです。過剰摂取に注意しましょう。



●不調を感じたら使用を中止しましょう。

一般的に「好転反応」と呼ばれる現象は科学的には存在しません。アレルギーや肝機能に障害が出ている場合もあります。

●誰かにとって良い「健康食品」があなたにも良いとは限りません。

その人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。

●「健康食品」は医薬品ではありません。

病気を治すものではないので、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。医薬品と併用することで副作用が起こることもあるので、自己判断せず医師に相談しましょう。

●体験談、動物実験の結果、専門家の推薦などの情報は製品の安全性や有効性を保証するものではありません。

体験談は都合の良い部分のみ抜き出して掲載されている場合があります。動物や細胞への実験結果がそのまま人に効く根拠にはなりません。科学的に根拠ありと言うためには、その分野の多くの専門家が認めた科学的な証明が必要です。

●表示を見て、成分、摂取目安量、注意事項等を確認しましょう。

バランスのとれた食生活と生活習慣の見直しが健康維持の基本です。

消費者庁「健康食品Q&A」、厚生労働省「健康食品の正しい利用法」及び食品安全委員会「いわゆる「健康食品」について」参照

平成30年度 開催講座・行事のご報告

開催日		講座名・行事名	推進員の活動
6月	23日(土)	消費生活展	消費生活展 各グループでのブース
	24日(日)		
	27日(水)	一日消費者教室「夏のスキンケア～UV対策を中心に～」	
7月	26日(木)	子ども消費者教室	出前講座 (港南いきいきぷらざ)
	27日(金)	「添加物と微生物の実験教室」(高学年向け)	
8月	4日(土)	子ども消費者教室 「添加物と微生物の実験教室」(低学年向け)	子ども消費者教室 「番外編」 (芝浦小学校)
	29日(水)	子ども消費者教室 「色が変わる中華めんをつくろう！」(低学年向け)	
9月	26日(水)	一日消費者教室「ワインの科学～正しい商品知識を学ぶ～」	出前講座(みずベネット)
10月	18日(木)	表示の見方教室 「おいしい防災食～ポリ袋でかんたん調理～」	
11月	6日(火)	一日消費者教室「クッキング・ラボ番外編～オイル活用術～」	介護予防フェスティバル
12月	5日(水)	一日消費者教室「水まわりの安全とお手入れのコツ」	出前講座 (青山メディケア)
	13日(木)	移動消費者教室「白洋舎多摩川工場見学」	
1月	18日(金)	一日消費者教室 出前寄席「落語・漫才・コントで消費者問題を勉強しよう」	出前講座(なぎさサロン)
	25日(金)	講師派遣事業 整理収納セミナー「今日から使える整理術～モノの捨て方しまい方～」	出前講座(あおぞら)
2月	25日(月)	講師派遣事業 「マイクロプラスチックと海洋汚染」	出前講座 港南の郷 (白金台いきいきプラザ)
3月	6日(水)	一日消費者教室「人生100年時代のライフプランを考える」	

今年度開催した、各講座の一覧です。ご参加いただいた方々、ありがとうございました。
また、次年度も同様の講座を様々な内容で開催する予定です。日程・開催内容の詳細等につきましては、決まり次第、随時、「広報みなと」や「HP」「掲示板」「施設内のポスター」等で通知いたしますので、ぜひ、ご応募・ご参加ください。



港区ホームページ <http://www.city.minato.tokyo.jp/kurashi/shohi/index.html>

港区立消費者センター
しょうひせいかつそうだんせんようでんわ
消費生活相談専用電話

03(3456)6827

相談時間：月～土 9:30～16:00(日・祝日除く) ※土曜日は電話相談のみ



詳しくはホームページ
をチェック!こちら

