

# 「消費生活 出前講座」を ご利用ください！

## 出前講座とは？

「消費生活 出前講座」は、区民講師（ボランティア）が皆さんの地域の学習会などに出向いて、消費生活に関する暮らしに役立つ情報をわかりやすくお届けする講座です。ぜひご利用ください！



※区民講師…世田谷区消費生活課が実施する、消費生活に関する講座を修了した区民のボランティアです。  
※営利その他私的な利益等を目的としたもの、宗教活動、政治活動、又はこれに類する活動については、本講座のご利用はできません。

### どこでも

世田谷区内ならどこでもOK！町会・自治会、地域の学習会等に出張します！  
※会場はご用意ください。

### いつでも

土・日・祝日を問わず、ご相談に応じます。年末年始(12/29～1/3)を除きます。  
※都合により、ご希望の日時に沿えない場合もあります。

### 内容は

日々の暮らしの中で役に立つ内容をお届けします。  
次ページ以降をご覧ください。（講座時間：30分～2時間）

### 費用は

**[無料]**です。ただし、内容により材料費等をご負担いただく場合があります。

### 申込方法

実施希望日の1ヶ月以上前までに、お電話にてお申込みください。  
(※チラシ等を配付する場合は、事前にその内容を当課で確認させていただきます。  
また、事前打ち合わせにより講座内容を確定する必要がありますので、実施希望日に関わらず、チラシ等配付の1ヶ月以上前までにお申込みください。)

## 世田谷区消費生活課

T E L : 03-3410-6523

F A X : 03-3411-6845

月曜～金曜 午前8時30分～午後5時

※12/29～1/3、祝日を除きます。

お電話の際に、①お申込者名（連絡先）②希望日時 ③会場 ④希望する内容  
⑤受講者数（10名以上）等を職員にお知らせください。



## 《申込後の流れ》

1. 消費生活課職員が区民講師と調整し、お申込者に講座実施の可否をご連絡します。  
※調整に10日程度かかります。日程調整をお願いすることもあります。
2. お申込者・区民講師・消費生活課職員で事前打ち合わせを行い、内容を決定します。  
(打ち合わせ回数：1回、平日9:00～16:00の間で1時間程度)
3. 当日は、複数（3～4名程度）の区民講師が会場にお伺いし、講座を実施します。
4. 実施後、受講者の反応など講座の感想をお知らせください。（所定の書式があります。）より良い講座にしていくための参考にさせていただきます。

# 出前メニュー

※一例です。

※所要時間は目安です。ご相談ください。

※対象者が未記載の出前メニューは一般向けです。



## あなたを狙う悪質商法

所要時間 60分～120分 ※30分の短時間バージョンもあり

訪問販売や電話勧誘販売、点検商法、利殖商法…さまざまな方法で悪質業者があなたの財産を狙っています！契約のルールを再確認して、私たちが狙う悪質業者の手口や対処法を朗読劇などを交えて楽しく学びます。

また、クーリング・オフ制度や、悪質商法の断り方などを紹介します。



## だまされないで、その話！～振り込め詐欺などの被害に遭わないために～

所要時間 60分～120分 対象 高齢者

「会社のお金を使い込んでしまった。会社をクビになってしまう！」「あなただけが買える株がある。名義を貸してほしい。」など様々な手口でだまそうとする振り込め詐欺。

なぜだまされるのでしょうか？だまされ度チェックから、なぜだまされるのかを知り、振り込め詐欺や悪質商法等の被害に遭わないための対処法を学びます。

## クイズに挑戦！賢い消費者～成年年齢引下げ～

所要時間 40分～120分 対象 中学生以上

令和4年4月1日から大人になる年齢（成年年齢）が18歳になりました。クイズに挑戦しながら、消費者トラブルに遭わないために知っておきたい、契約やお金についての基礎知識を学びます。

## あんしん・見守りの街～見守りの立場から、悪質商法の被害に遭わせない！～

所要時間 60分～120分 対象 ケアマネジャー、ヘルパー、民生委員、見守りボランティアなど

高齢者や障害者が悪質商法の被害に遭わないために、福祉関係者や見守りボランティアの方などが知っておきたい見守りと気づきのポイントについて学びます。

## その気になった買い物は～通信販売のトラブルに遭わないために～

所要時間 60分～120分

お店に行かなくても電話やカタログ、テレビ、インターネットで簡単に買い物ができる時代になりました。特にインターネットショッピングは便利な反面トラブルも増えています。どのようなことに注意したらよいのでしょうか。朗読劇やクイズなどを通して通信販売の注意点を学びます。

## デジタル社会の暮らし方 ～アクティブシニア編～

所要時間 60分～120分

デジタル社会が進行している今、高齢者が取り残されないよう、どう過ごしていけばよいのかを考えます。トラブルに巻き込まれないよう注意して、このデジタル社会を賢く生き抜く知恵について学びましょう。



## 危ない！あぶない！日常生活に潜む危険

所要時間 30分～120分

浴室、台所、階段など日常で起こる事故について知り、事故にあわないために気をつけることを学びます。



## こんなはずでは！？高齢者（シニア）の住まい

所要時間 60分～120分

有料老人ホームなど、高齢者の住まい選びについて学び、そこでのトラブル事例を考えます。また、不動産売買やリバースモーゲージ、リースバックなどについても学びます。

## ペットボトル飲料の糖度調べ

所要時間 40分～120分 対象 小学生以上 ★実費負担あり（ペットボトル飲料代等）

楽しい実験講座です！糖度計を使って各種飲料の糖度を調べたり、オリジナル清涼飲料水作りを通して糖分の適正摂取や表示の見方について考えます。



## 楽しく学ぼう食事バランス

所要時間 40分～90分 対象 小学生以上

健康は毎日の食生活から。「食事バランスガイド」とは1日に何をどれだけ食べたらよいかの目安が一目でわかるガイドです。見方・使い方を学んでより健康な食生活を目指しましょう。

## 健康長寿の食生活

所要時間 20分～40分

健康的に長生きする食生活とは？100歳の方々の食生活などについて、クイズをまじえて楽しく学びましょう。

## 『まごわやさしい』のキーワードで日本型食生活を！

所要時間 30分 対象 小学生以上



長寿世界一の日本。世界中から注目されている日本型食生活の秘密を探り、「まごわやさしい」をキーワードに具体的な食事方法をご紹介します。

## 和食の魅力と塩分コントロール

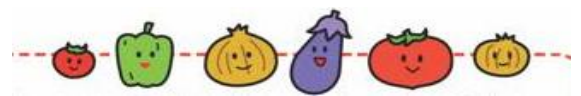
所要時間 45分～90分 対象 小学高学年以上 ★実費負担あり（しょうゆ代等）

食事に含まれる塩分を調べて塩分との上手な付き合い方や、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の魅力について学びます。

## 食育エプロンで楽しく学ぶ、食事と排泄

所要時間 30分～45分 対象 幼児～小学生、親子

寸劇用の胸当てエプロン（食育エプロン）を使って消化器の役割についてお伝えします。食育エプロンは、体の中の消化器を模式的に表したもので、小腸の長さって何メートル？など楽しみながら食事と排泄の関係を学ぶことができます。



## クイズで学ぶ健康食品

所要時間 30分～60分 対象 小学生以上

健康食品を安全に利用するための正しい知識や、バランスの良い食事の大切さについて、クイズを交えながら楽しく学びます。

## 上手に買って、ムダなく食べよう～身近にできるエシカル消費～

所要時間 45～60分

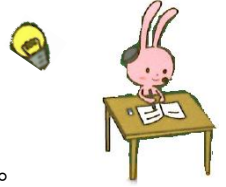
エシカルとは、「倫理的」という意味で、「人や社会、環境に配慮した消費行動」のことを「エシカル消費」といいます。どんなことをするとエシカル消費になるのか？すぐに取り組める例をご紹介しますながら、買い物をする際の工夫を話し合い、食品を開封した後、美味しい状態を長く保つためのコツなどを学び、食品ロスを減らしてエシカル消費を目指しましょう。



## もっと知ろう、水のこと～上手な飲み方・選び方～

所要時間 45分～90分 対象 一般

私たちにとって身近にあり、命を支えてくれる大切な水について楽しく学びます。



## 私たちのくらしはこのままでいいの？～エシカル消費について、日頃の買い物から考える～

所要時間 60分

エシカル消費に関するラベルやマークついてクイズを交えてご紹介します。私たちの消費には社会を変える力があります。毎日の生活の中で私たちにもできる第一歩を一緒に考えてみませんか？

## ふろしきを使ってエコな暮らし

所要時間 30分～120分 対象 小学生以上

日常生活の中で楽しく使えるふろしきの包み方を覚えながら、ごみを減らすキーワード3R「Reduce：リデュース」「Reuse：リユース」「Recycle：リサイクル」や循環型社会について考えましょう。



## 重曹、クエン酸を使ってエコそうじ

所要時間 30分～120分 ★実費負担あり（重曹、クエン酸代等）

環境にも身体にもやさしいお掃除方法を、実習をまじえて学びます。

## 「世田谷で地球温暖化を考える」～世田谷から脱炭素（二酸化炭素実質ゼロ）

所要時間 30分～60分 対象 中学生以上

地球温暖化による気候変動が私達の住む地域にも影響してきていることや、世田谷区での様な対策が取られているかを学び、私達は何をすべきか考えてみましょう。

## 今日からはじめる！震災対策～在宅避難のすすめ～

所要時間 60～120分 対象 中学生以上

震災に備えて非常用物品や住まいの安全対策など、身を守る備えについて学びます。また、避難の仕方や自助・共助・公助について学び、いざという時に役立ち、生き延びるための知恵や情報を身につけましょう。

## 食品ロスって何？～「いただきます」と「もったいない」～

所要時間 40分～120分 対象 小学生以上

「食品ロス」って何だろう？食品ロスの発生について学び、どうすればよいかみんなで話し合いながら自分で、また家庭でできることを考えてみましょう。

