

# 「消費生活 出前講座」を

## 出前講座とは？ご利用ください！



「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及び、参加費・受講料を徴収するイベント・会合等では本講座はご利用いただけません。

### 🍀 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いたします！  
※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。

### 🍀 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

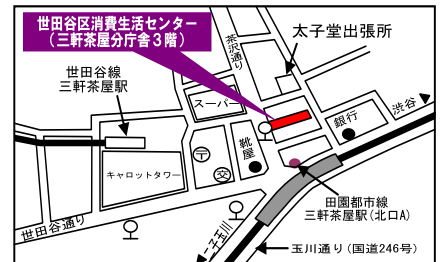
T E L : 03-3410-6523

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

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からあなたの財産が狙われています！契約のルールを再確認して、私たちを狙う悪質業者の手口や対処法を歌や朗読劇をまじ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。

## あなたを狙う悪質商法 ～短時間バージョン～

所要時間 30分



上記「あなたを狙う悪質商法」の講座を30分で行う講座です。イベントや会合のちょっとした空き時間に、悪質商法について学びませんか。

短時間バージョンをご希望の場合は、講座内容をお任せいただくため、事前の打ち合わせ不要で実施することができます。

## 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。

## ちょっと待って、その話！～キャッチセールス、マルチ商法など～

所要時間 60分～120分 対象 大学生、若者、新入社員

「モデルにならない？」「楽に儲かる投資があるんだけど興味ない？」甘い言葉で始まります。落とし穴はどこにあるのでしょうか。

消費者トラブルに遭わないために知っておきたい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 対象 大学生、若者

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。

## 製品を安全に利用するために

所要時間 30分~120分

日常生活のなかで「ヒヤリ！」としたことや、家電製品を使っていて「この製品を使い続けて大丈夫?」「この製品の安全性はどんなの?」と思ったことはありませんか? 事故の事例や製品のマークの意味などを学び、製品事故に遭わないために家族に遭わせないためにどうすればよいかグループワークを通して考えます。

## 衣類の新しい洗濯表示

所要時間 30分

平成28年12月から衣類の洗濯表示が変わりました。新しい洗濯表示はデザインが変わっただけでなく、記号の種類が増えてより細かな表示になっています。新しい洗濯表示について朗読劇やクイズを交えて楽しく学び、毎日の洗濯に活かしましょう。

## 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。

## 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～

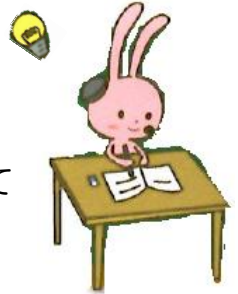
所要時間 45～60分

「エシカル」という言葉をご存知ですか？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。

### 消費期限・賞味期限を知って今日からできるエシカル消費

所要時間 45分～60分 対象 小学校高学年以上

消費期限・賞味期限の違いを確認し、期限表示の知識を日々の食材選択につなげてみませんか。SDGsを知って、今すぐできるエシカル消費について話し合います。



### 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。

### 家庭でできる省エネ

所要時間 30分～120分

クイズを交えて家庭で今すぐできる省エネのポイントをご紹介します。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。



### 今日からはじめる！震災対策

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。