

消費生活センターだより

2021年
(令和3年)

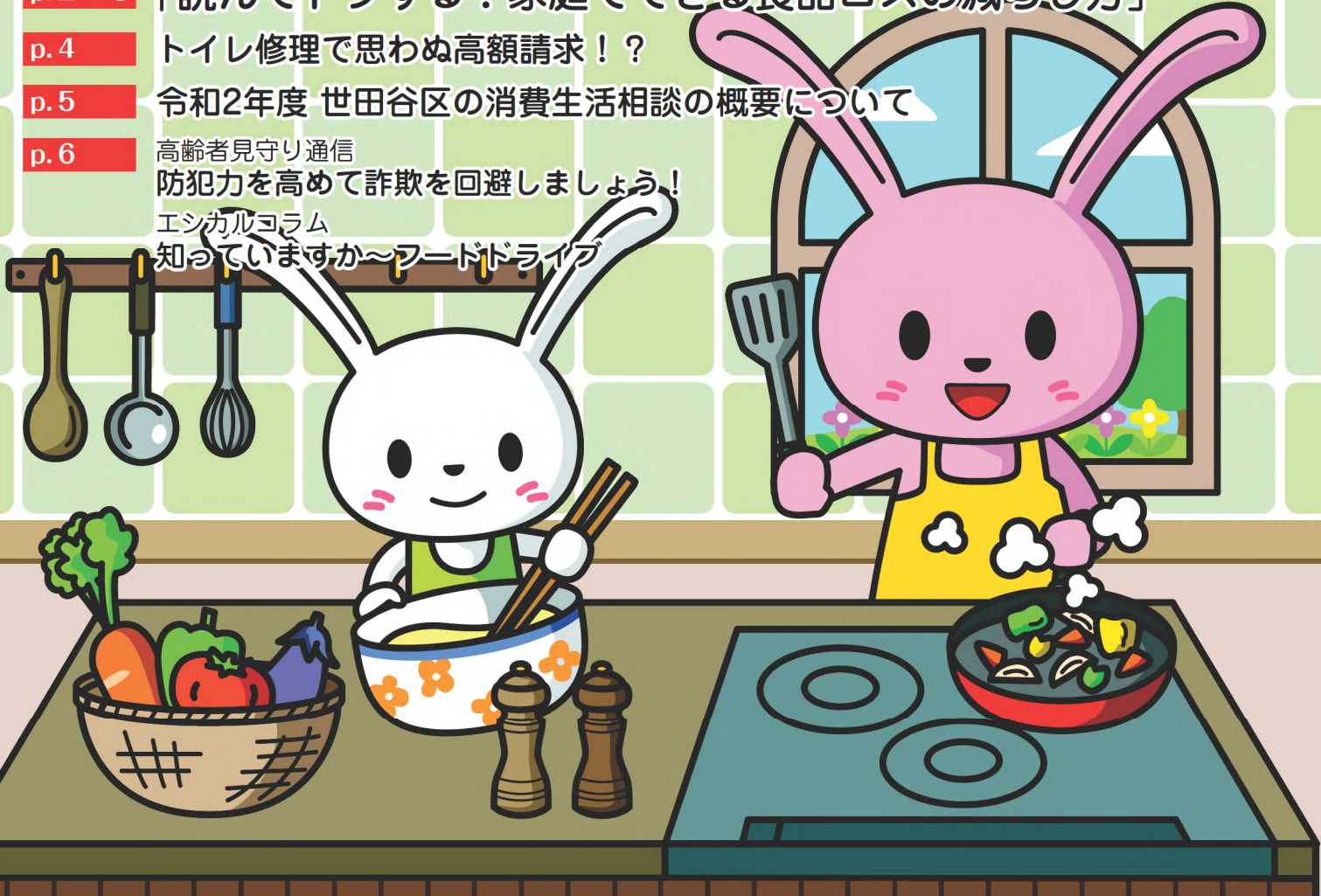
9月号
No.231

p.2~3 「読んでトクする！家庭でできる食品ロスの減らし方」

p.4 トイレ修理で思わぬ高額請求！？

p.5 令和2年度 世田谷区の消費生活相談の概要について

p.6 高齢者見守り通信
防犯力を高めて詐欺を回避しましょう！
エンカルコラム
知っていますか～フードドライブ



世田谷区消費生活センター 相談窓口のご案内

相談専用電話

☎ 03-3410-6522

高齢者(65歳以上)専用電話

☎ 03-5486-6501

相談日時 ※祝・休日、年末年始を除く

【お願い】新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、来所による相談をお控えいただき、電話でのご相談をご利用くださいますようお願いいたします。

月曜～金曜（電話・来所）午前9時～午後4時30分
土曜（電話のみ）午前9時～午後3時30分



日曜・祝日は消費者ホットライン

☎ 188 午前10時～午後4時（国民生活センター）※年末年始を除く

世田谷区消費生活センター
(三軒茶屋分行舎3階)
世田谷区太子堂2-16-7

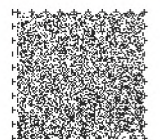


世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分
田園都市線「三軒茶屋駅」北口A徒歩1分
バス すべて「三軒茶屋」バス停♀下車

回 覧

ホームページでの情報提供 <https://www.city.setagaya.lg.jp/>

世田谷区公式HP → 目次から探す → くらし手続き → 消費生活





読んでトクする!



家庭でできる食品ロスの減らし方

料理研究家 行長 万里

食品ロス削減の為に講演、料理教室、ワークショップ等を全国で行う。全国各地を巡った経験から、全国の郷土料理を取り入れた食材の使い切りのアイデアレシピなどを多数考案し、各自治体、企業、消費者庁に食品ロス削減レシピを提供する。テレビ番組や雑誌など多方面で活躍中。



食品ロスという言葉をよく聞くようになりました。本来食べるはずだったもの、食べる事が出来る物が廃棄されてしまう事で、フードロスとも呼ばれています。



食品ロス

- 食べ残し
- 手つかず食品
- 野菜の過剰除去（皮の剥き過ぎ、芯の取り過ぎ等）

日本では年間600万トンが廃棄され（平成30年度推計）、そのほぼ半量が家庭からの廃棄なのです。1年間で1人47kg、1日1人おにぎり約1個分の量を毎日、毎日捨てている事になります。

そう、「もったいない」ですね。日本では、大量に輸入して、多くを捨てている現実があります。食品ロスが出ると、ごみ処理のコストがかかり、燃やす事での二酸化炭素（CO₂）排出、灰の埋め立て等の環境負荷が懸念されます。

皆さん1人ひとりが心がけ、もっと無駄なく、大切に消費をしなければならないのです。もちろん実践されている方も沢山いらっしゃいます。分かってはいるけれども何をすれば良いのか？もっと食品ロスが減り、皆さんが得する方法をお教えします。



まずはこの3つを常に頭に入れておきましょう!

食品ロスを減らすポイント!

- ① 買いすぎない
- ② 作りすぎない
- ③ 食べきる

1. 買いすぎない

Check

- ☑ 確認→家にある食材を確認します。
- ☑ 献立→今日は何を作るのかを大まかに決めて買い物に行きます。
- ☑ 悩む→買うものは使い切れるのか自問自答してかごに入れます。時にはお得はキケン、すべて使い切れればお得ですよ。

☆ネットスーパーで買う時も、確認→献立→悩む、を頭にいれておきましょう。



2. 作りすぎない

作る前に家族のコミュニケーションが大切です。食事をするのかしないのか？体調は万全か？食べきる量を作ります。家族の適量を把握しておきましょう。肉は1人〇gで何人分なのか。汁物は盛り付けの器で水分を計ると食べきる事が出来ます。人数分+（プラス）1人分で計量しましょう（調理の蒸発分を足します。）。



3. 食べきる

食べ物に携わった人へ感謝しながら美味しく楽しくいただきます。どうしても食べることが出来ないとき、残ったらすぐに保存やリメイク方法を考えます。卵と混ぜて焼いたり、春巻きや餃子の皮等で包んだり等、形を変えて混ぜる、包む、刻むと別の料理に変える事が出来ます。

野菜の保存法

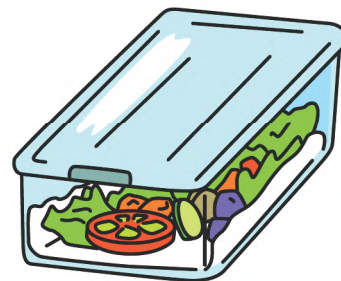


野菜も食べきれぬかを考えます。割高でも半分や1/4、保存出来なければ、カット野菜や、冷凍野菜を購入する事も考えます。

野菜は買って生きています。育ったように保存することが一番良いですが、大根、ねぎ、キャベツ、白菜、小松菜、なす、きゅうり、ピーマン、玉ねぎは切って保存袋に入れて密封、冷凍も可能な野菜です。凍ったまま煮物、炒め物に使用します。

覚えておいて欲しいのが、果物やブロッコリー、トマトは他の野菜を傷めてしまうエチレングスを出す事です。必ず袋に入れて、他の野菜と一緒にしない事が大切です。

少し残った野菜の端は、直ぐ使うふたつき透明ケースを用意するのがおすすめ（右記イラスト参照）。下にクッキングペーパーを敷いたケースの中に入れて冷蔵庫へ。まずはその中から使い切りましょう。



薬味のにんにくは、オイルやしょうゆに漬けて保存します。生姜は密閉容器に水と一緒に入れると、冷蔵庫で約1か月は保存できます。

食べ物を捨てる事は気持ちの良い事ではありません。何と言っても使い切った事の充実感、日々すっきりした気持ちにさせてくれます。是非、出来る事からはじめていきましょう。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

12 つくる責任
つかう責任



食品ロス削減は2015年9月に国連で採択された持続可能な開発目標(SDGs)の17のゴールのうち、特にゴール12「つくる責任 つかう責任」につながる取り組みです。

トイレ修理で思わぬ高額請求！？

～インターネット検索で一番上位に表示されたから、という理由で依頼するのは危険です～

賃貸住宅に住んでいる。突然トイレが詰まり、インターネット検索で上位にあった「基本料金数百円～」「24時間対応」と書かれていた事業者に連絡をした。事業者はすぐに来て、トイレを見てくれた。すると「特殊な薬剤を使う必要がある」「異物が排水管の数メートル先に詰まっている」と言われ、不安になったところで「薬剤費用、圧力ポンプ代で30万円かかる」と言われた。高いと思ったがやってもらうしかないと思い了承した。詰まりは解消したが「念のため高圧洗浄もしたほうが良い」と言われたので、サービスかと思い承諾した。来訪から数時間かかり作業が終わったところで、約40万円の請求書を渡された。高額ではないか。



消費生活センターから

★賃貸住宅の場合、基本の連絡先は大家さんや管理会社です

賃貸住宅であれば、まず大家さんもしくは管理会社に相談しましょう。また、夜中で電話がつかないといった場合に備え、あらかじめ緊急連絡先を確認しておきましょう。

★修理事業者に依頼しないで解決できる場合もあります

トイレが詰まると慌てて業者に連絡をしてしまいがちですが、市販のラバーカップで解消することもあります。事業者を呼ぶ前に試してみましょう。まず、排水口の見える場所の異物をゴム手袋をはめて直接取り除きます。その後、ラバーカップを使ってみましょう。それでも解決しない場合、以下にご相談いただくと、お近くの東京都水道局・下水道局指定工事店を手配することができます。



総合設備メンテナンスセンター
イメージキャラクター
「とーくん」

総合設備メンテナンスセンター

受付時間 24時間 365日受付

☎0120-850-195 (フリーダイヤル)

URL <http://www.tmc24h.jp>

★契約の際は、しっかり検討しましょう

修理を急ぐあまり、契約内容について十分に検討しないまま契約をしてトラブルになるケースもあります。広告に「基本料金数百円～」と表示されていた場合でも、現場の状況次第では、必ずしも広告の表示どおりの料金で依頼できるとは限りません。広告の表示や電話で説明された料金をうのみにしないようにしましょう。そのほか、消費者の不安をあおって契約を急がせるケースや追加の作業を次々に勧め、それらの料金を請求するといったケースもあります。

トイレ修理のように緊急を要するトラブル発生時は、見積もりを取る時間がない場合もありますので、いざというときの対応方法や依頼できる事業者の情報を日頃から集めておくといよいでしょう。

★不注意による詰まりも起きています。トイレに流せるものなのか確認しましょう

「トイレに流せる」と記載されたペット用の砂を流したら詰まったといったケースもあるようです。こうした商品は一度に流せる量が決められています。水に溶けない紙やビニール、トイレレットペーパーも必要以上に使用すると詰まる原因となりますので、トイレに流してもよいものなのか、流せる量などをきちんと確認することが大切です。

令和2年度 世田谷区の消費生活相談の概要について

令和2年度の消費生活相談は7,330件で、前年度より228件増加しました。相談の内容は、インターネットを介したトラブルが多く、特に架空請求に関する相談、化粧品や健康食品等の定期購入に関する相談が多く寄せられました。また、上期は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響から、旅行・結婚式場・スポーツクラブの解約等の相談やマスクの送り付けや品薄などの相談が多く寄せられました。

相談件数の推移

年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度
相談件数	6,157	5,982	7,186	7,102	7,330



相談の多い商品・サービス

商品・サービスの分類（上位5分類）		件数
運輸・通信サービス	スマートフォン等への大手通販サイトをかたった架空請求など	1,069
土地・建物・設備	賃貸住宅の原状回復、点検商法による屋根の修理、トイレの修理など	898
教養・娯楽品	スマートフォン・パソコン関連機器の購入契約など	654
保健衛生品	化粧品等の定期購入、マスク関連（送り付け・未着・不良品・品薄）など	649
商品一般	商品が特定されない架空請求や荷物の送り付けなど	590

契約当事者の年齢別販売・購入形態

契約当事者の年齢別の相談件数をみると、50歳代の方の相談が最も多くありました。販売・購入形態別にみると、最も件数の多い『通信販売』は全ての世代から相談があり、インターネットを利用した通信販売の相談が多くを占めています。『訪問販売』と『マルチ・マルチまがい』商法の相談は、20歳代が最も多く、SNSをきっかけに情報商材等の儲け話の勧誘を受けたなどの相談が多く寄せられました。

（注）年齢が不明な方や事業者からの相談は含まれていません。

販売・購入形態	年齢	19歳以下	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計
合計		149	801	933	1,102	1,167	791	778	522	6,243
通信販売		110	308	400	571	574	363	256	116	2,698
店舗購入		15	227	308	292	263	161	159	100	1,525
訪問販売（*1）		5	99	39	37	49	49	73	86	437
電話勧誘販売		1	26	20	20	31	37	42	45	222
送り付け		1	5	7	15	22	18	15	2	85
マルチ・マルチまがい		1	29	5	5	4	2	4	1	51
訪問購入		0	0	1	1	5	9	11	14	41
その他無店舗		1	2	4	1	1	2	0	0	11
不明・無関係（*2）		15	105	149	160	218	150	218	158	1,173

*1 「訪問販売」とは、店舗以外の場所（自宅・喫茶店等）での販売、キャッチセールス、アポイントメントセールス、SF商法などの販売方法をいいます。

*2 「不明・無関係」は、購入前の相談や販売・購入に関係のない相談です。

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です！

くらしの中の契約で“おかしいな？”と思ったら、まずはお電話で消費生活センターにご相談ください。 <<高齢者（65歳以上）専用電話 03-5486-6501>>

防犯力を高めて詐欺を回避しましょう！

特殊詐欺の手口を知ろう！



特殊詐欺の被害を防ぐ 4つのポイント

【預貯金詐欺】

警察官等を名乗り、「カードが悪用されている」と言っ
て自宅を訪問し、キャッシュカードをだまし取る手口

【還付金詐欺】

区職員等を名乗り、「保険料が戻る」「医療費の還付が
ある」と言って、ATMに誘導し、お金を振り込ませる
手口

【オレオレ詐欺】

親族等になりすまし、「鞆をなくした」「会社のお金を
使い込んだ」等と言って、金銭をだまし取る手口

●不審な電話や見知らぬ人物の訪問があった場合は、そ
の場で応じず、ひとりで判断しないで必ず家族や警察
に相談する。

●自動通話録音機の使用や、迷惑防止機能付き電話機の
設置を検討する。

●在宅時も留守番電話設定にしておき、
すぐに電話に出ないようにする。

●家族内での合言葉を決めておく。

地域生活安全課 03-5432-2267



特殊詐欺を防止するための電話相談

世田谷区特殊詐欺相談ホットライン ☎03-5432-2121

相談時間 月～金曜日 午前9時～午後5時(祝・休日、年末年始を除く)

自動通話録音機の無料貸出

電話を使った詐欺を撃退するため、自動通話録音機を貸し出しています。

区内在住で、おおむね65歳以上の方 申込：電話で地域生活安全課 (03-5432-2267) へ

エシカル コラム

「知っていますか～フードドライブ」



世田谷区では、食品ロスを減らすために、平成26年から“フードドライブ”活動を実施しています。
“フードドライブ”とは、家庭で消費しきれず余っている食品などをお持ち寄りいただき、地域の福祉団体・施設などのご協力のもと、様々な理由で食事に不自由している方々を支援するボランティア活動のことです。

世田谷区が実施する、フードドライブで集めた食品は、社会福祉協議会を通じ「子ども食堂」などで有効活用されています。

食品ロスをなくすには、まずは、家庭でしっかりと食べ切る・使い切ることが大切です。そして、どうしても食べ切ることができない食べ物がある場合には、捨ててしまうのではなく、必要としている方の元へ。“もったいない”を“ありがとう”へ変えてみませんか。

世田谷区では、イベント時や常設窓口でフードドライブ活動として、食品の回収を行っています。

ー常設窓口8か所ー

- ・各総合支所地域振興課 (世田谷・北沢・玉川・砧・烏山)
- ・清掃・リサイクル部事業課 (松原6-3-5)
- ・エコプラザ用賀 (用賀4-7-1)
- ・リサイクル千歳台 (千歳台1-1-5)

2021年4月 ラグビー試合会場「TOP LEAGUE 2021」にて、フードドライブを実施しました



<ホームページ> <https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/004/012/d00151399.html>

清掃・リサイクル部事業課 03-6304-3253

発行：世田谷区経済産業部消費生活課 年4回(3月・6月・9月・12月)発行 聴覚等が不自由な方は、ファクシミリでお問い合わせください。
〒154-0004 世田谷区太子堂2-16-7 区役所三軒茶屋分庁舎3階 電話 03-3410-6521・6523 ファクシミリ 03-3411-6845

『消費生活センターだより』は、区役所、総合支所、出張所、まちづくりセンター、図書館、区民センター、地区会館等で配布しています。
消費生活センターの各事業は、区のホームページからご覧いただけます。