

鶴見区 消費生活推進員だより



暮らしのヒント展



令和4年2月発行

鶴見区消費生活推進員の会

(事務局:鶴見区役所地域振興課)

TEL:045-510-1692 / FAX:045-510-1892

横浜市消費生活推進員
オリジナルキャラクター
かしこちゃん

© YUKI ISHII

目次

鶴見区消費生活推進員の会代表あいさつ	1
暮らしのヒント展について	

地区活動紹介 暮らしのヒント展Ver

日頃の啓発活動から消費生活に役立つ情報まで、各地区ごとに掲載

環境にやさしい取組編

楽しい手芸の会	矢向地区	2
作って楽しい 使って便利 リサイクルでおしゃれ小物	寺尾第二地区	3
暮らしのアイデア もったいない!	市場・市場第二地区	4
土壌混合法について	駒岡地区	5
食品ロス削減に向けて コロナ禍での買い物	豊岡地区	6
食品ロスを減らし 必要としている人へ フードバンク	潮田西部地区	7
ごみの分別について	上末吉地区	8

消費者被害防止編

詐欺に騙されないために	鶴見中央地区	9
安全安心な生活をエンジョイ	生麦第一地区	10
川柳de詐欺にだまされるな!	寺尾地区	11
送りつけ商法に関する法律の改正について	小野町地区	12
高齢者への啓発活動、特定商取引法の改正について	潮見橋地区	13

高齢者のこれからへの提案編

エンディングノートとの向き合い方	潮田中央・潮田東部地区	14
お金のかからない防災グッズ～高齢者編～	生麦第二地区	15

令和3年度鶴見区消費生活セミナー	16・17
横浜市消費生活総合センターの案内	





消費生活推進員は、地域における安全で快適な消費生活を推進する目的で横浜市長が委嘱しています。

「消費者トラブルに遭わない安全な地域づくり」を目指し、「悪質商法未然防止」「高齢者の見守り」「環境にやさしい取り組み」等に関する啓発活動を行なっております。

啓発活動の一環として各地域ごとにテーマを決め、賢い消費生活が送れるよう情報発信する目的で、毎年鶴見区役所で「暮らしのヒント展」を開催して参りました。

コロナ禍の影響で展示会が開催できないことから今年度は、冊子にして「暮らしのヒント展」をお届けしたいと思います。

■過去の暮らしのヒント展の様子



各地区の取り組みをご覧ください

● 代表あいさつ

新型コロナによる大変な影響を受けましたが、新しい生活にも馴染んできた頃だと思われます。

この様な時期でも次から次へと消費トラブルは生じます。

賢い消費者になるために、私たち鶴見区消費生活推進員も集まることの難しい中、皆さまにどう情報を発信するが良いか新しいスタイルを模索してきました。

例年、鶴見区役所で開催している「暮らしのヒント展」「消費生活セミナー」をこの1冊にギュッと閉じ込めてお手元にお届けします。冊子が皆さまの生活に役立つ事を願って、ご挨拶とさせていただきます。



鶴見区消費生活推進員の会
角田 みどり

ピエロ作り 不用品の利用



会場の様子

ピエロ人形を作りながら地域の皆さんのエコに対する理解と笑顔を頂きました。

ハギレやハンカチ一枚で出来ます。



ピエロ人形の作り方

ハンカチ (52 × 52) 又はあまりギレ

綿、星形スパングル

つり紐25cm 1本

凡天1.5cm 1個

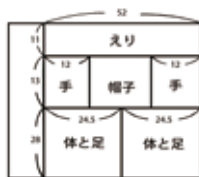
発泡スチロールのボール

10mm × 2 手

20mm × 2 足

30mm × 1 顔

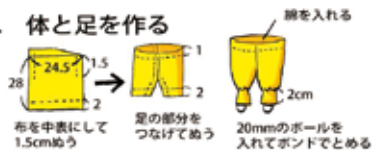
ボンド



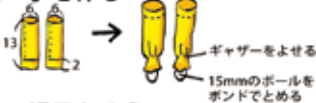
ピエロ作品

1. 布をカットする

2. 体と足を作る



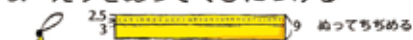
3. 手を作る



4. 帽子をぬう



5. えりをぬってくびにつける



6. 星形のスパングルを目につけます

残りは洋服につけて完成です



寺尾第二地区

作って楽しい 使って便利 リサイクルでおしゃれ小物

啓発講座後に皆さんとおしゃれ小物づくり

サロンせせらぎ

作って楽しい!!

みんな和気
あいあい!



紙パックが みごとに変シーン 



使って便利!!



リサイクルで
おしゃれ小物



暮らしのアイデア もったいない！

いらなくなったものを利用し、ひと工夫したものづくり



会場の様子

- ・残り布（ハギレ）を使ったバンダナ
- ・ペットボトルを使った小物入れ
- ・針金ハンガーを利用したシューズ干し

詳しい作り方を
オシャレな、
動画にしました！

他の作品やチームでの
制作風景もご覧頂けます。

(約 1 分程度)

①小物入れ編

②バンダナ編

QRコードを読み取ると簡単に
アクセスできます！



バンダナ

材料 (単位 cm)

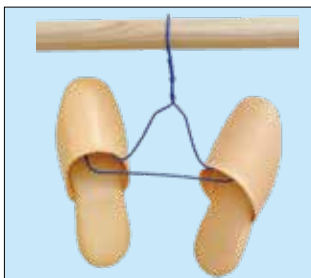
布	50 × 20	2 枚
	33 × 10	1 枚
ゴム	巾 2.5 × 13	1 本



小物入れ

材料

- ・コーラの容器 (ペットボトル)
- ・飾り用のシール
- ・テープ等



シューズ干し

材料

- ・針金ハンガー

自宅で簡単に生ごみを自家製堆肥に



生ごみと土を混ぜるだけ！
自然の力で生ごみを分解し、
栄養たっぷりの豊かな土に変える方法が
土壌混合法です。

★準備するもの

- ・プランター 4個
- ・生ごみ ・土 ・手袋 ・スコップ



★作り方

- ① 細かく刻んだ濡れた生ごみと乾いた土を混ぜます。



- ② 生ごみと土を混ぜたものを1日分ずつ横に並べ、1週間でプランターが一杯になったら最後にかき混ぜます。



- ③ 他のプランターにも同作業を行い、4個目のプランターが一杯になる頃、最初のプランターは完成しています。



- ④ 完成した土をふるいにかけて、利用しましょう。



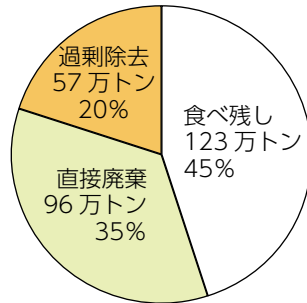
食品ロス削減に向けて コロナ禍での買い物

直接廃棄を削減

- 家にある食材食品をチェック。
- メモ書きや携帯又はスマホで撮影し参考にする。
- 売り場の動線を意識して撮影すると時短につながる。
- 少量パックばら売りなど使い切れる分だけ購入。
- すぐ使う食品は期限を確認する（棚の手前から品物を取る ▶ 「賞味期限とは」おいしく食べられる期限のこと。期限が過ぎたら食べない方が良い「消費期限」とは異なる。）
- 外出しなくても社会貢献型ショップサイト（賞味期限間近の商品を扱って食品ロス削減に努めている）でお買い得商品を購入することもできる。
- 購入後の肉や魚は一手間で長持ち。（小分けしてラップでくるみ、空気を抜いて密閉）
- 賞味期限が2ヶ月以上で食べる見込みのない物はフードライブに寄付する（フードライブの回収箱は鶴見区役所1階リユースコーナーに設置中）

家庭における食品ロスの内訳

〔平成30年度推計〕農林水産省及び環境省資料



- ※ 1 日本全国の食品ロス612万トンの46%は家庭ごみ（276万トン）です。
- ※ 2 本来は食べられるのに廃棄されている食品

過剰除去

を
ちょっとしたアイデアで

削減

過剰除去とは

調理の過程で野菜の皮を厚くむくなど食べられる部分まで捨ててしまうことです。



<材料> 1人分
 ブロッコリーの茎 …… 150 g
 塩 …… 小さじ 1/2
 ラー油 …… 小さじ 1/3
 ごま油 …… 小さじ 1
 鶏ガラスープの素 …… 小さじ 1/4

ブロッコリーの ザーサイ

〔もったいないクッキング サンクスレシビ集
 (長野県松本市)【野菜まるごとレシピ】

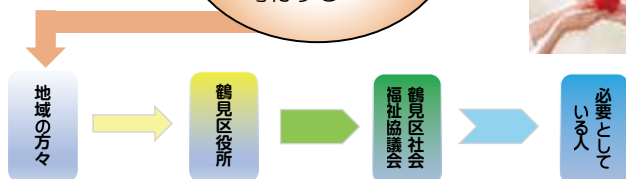
<作り方>

- ① ブロッコリーの茎は端から薄く輪切りにする。
- ② 耐熱皿に入れて、ラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。
- ③ 塩、ラー油、ごま油、鶏ガラスープの素を合わせて、調味料を作っておく。
- ④ ②が熱いうちに③を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り完成。

食品ロスを減らし 必要としている人へフードバンク

フードドライブ編

日本の食品ロス量（まだ食べられるのに廃棄される食品）は、
年間 600 万トン毎日大型トラック（10 トン車）で約 1,640 台分です。
令和 3 年度から、潮田西部地区では食品ロス対策としてフードドライブに取り組んでいます。



調査活動



委員会活動

家庭に呼びかけ



収集風景



ゴミの分別していますか？
分別しないと、収集できません。
分別すれば、資源になります。
分別の仕方を確認しましょう。



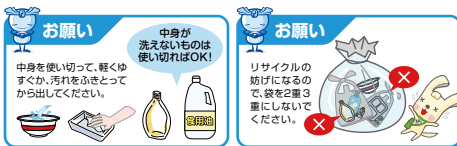
プラスチック製 容器包装

(例) ♻️マークが目印です(製品によっては、入っていないものもあります)



缶・びん・ ペットボトル

(例) 食べもの・飲みもの(調味料・飲み薬を含む)が入っていたもの



ごみと資源物の収集日を守り

収集日当日朝 8 時までに出そう



こんな事にならないためにご協力を！

ちょっと待って！！

騙されないで！！



自分は大丈夫！私は詐欺にかからない
そんな考えをお持ちではないですか？
詐欺の被害にあった方の大半は自分は
大丈夫だと思っていたようです！

△還付金詐欺△

税金還付等に必要の手続きを装って、被害者にATMを操作させ、口座間送金により財産上の不法の利益を得る手口です。
ATMの操作で還付金が戻ることはありません！！

△預貯金詐欺△

税務署の職員などを名乗り「払戻し金がある」「キャッシュカードを取り換える」などの口実で自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る詐欺です。
**こんな話はすべて詐欺です！！
不審に思ったら警察へ相談！**

**よくあるこんな手口！
一旦立ち止まって！**



△宅配業者を装った不在通知詐欺△

宅配業者を装ってスマートフォンにショートメールを送り、本物の宅配業者のWEBサイトそっくりな偽サイトへ誘導し個人情報やID、パスワードを搾取る詐欺です。
公式のホームページからアクセスし直して確認するか、周囲の人へ相談して下さい！

ストップ詐欺被害！



生麦郵便局前にて

偶数月の年金支給日に、生麦郵便局前で詐欺防止啓発活動を実施しました。

鶴見警察管内の詐欺被害情報では、還付金詐欺が最も多くオレオレ詐欺、なりすまし等も報告されていました。

予防対策

全国的効果のある簡単な対策が下記2点です。

1. 電話機を留守番機能にしておく

詐欺グループの90%ぐらいはあらかじめ電話を切ります。

また相手の声を聞いて、知らない人の電話には出ないようにする。

知り合いの方には折り返し電話をする。

2. 直接受話器を取らず、スピーカーホンで聞くと、冷静な対応が取れる

人間の耳は受話器のように耳のそばで音を聞くと心が不安定になりますが意外なことに30cm程離れて聞くと冷静な心になるという心理学の研究データがあります

問題が起こって対応しなくてはならないような場合は、一人で判断せず、必ず誰かに相談しましょう。



詐欺防止啓発活動の様子

絶対に他人に口座番号・暗証番号等の個人情報を教えたり、キャッシュカードを渡したりしてはいけません。

映画「陽のあたる坂道」（石原裕次郎 主演）のロケ地
鶴見の丘エリア 寺尾地区（東台、中台、東寺尾北部、ひびき町会、
北寺尾東部、獅子ヶ谷、別所）のみなさんが創作した川柳です。

最優秀賞

詐欺電話 取られた金は 戻り^{せん}ま^{せん}銭
—北寺尾東部 A さん

優秀賞

オレオレ詐欺 オレ大丈夫が 命取り
—東寺尾北部 H さん

決めてます 家族だけの 合言葉
—獅子ヶ谷 A さん

特別賞

焦らない お金の電話にや 裏がある
—中台 S さん

屋根修理 笑顔イケメン それはサギ
—東台 K さん

寺尾賞

やめなさい 無料点検 要注意
—ひびき町会 O さん

ポチッとね そのクリックが 命とり
—東台 H さん



送りつけ商法に関する 法律の改正について

✓ 送りつけ商法に関する法律が 変わりました!

i 送りつけ商法とは

注文していない商品を一方的に送り付け、あとから代金を請求する悪徳商法です。

開封してしまったんだから契約が成立したなどとウソをつき、支払いを強要します。送られてくる商品はカニなどの海産物や、最近ではマスクなども多いようです。



⚠ 支払う必要はありません

注文していない商品は開封してしまったとしても代金を支払う必要はありません。ただしこれまでは、払わない場合に**商品の返却**を求められることがありました。届いてから14日間は送り付けた方に所有権があったのです。

✓ 返す必要はありません

令和3年7月6日からは届いた商品を返す必要すらなくなりました。あなた宛てに届いた商品はあなたのものです。

注文していないなら代金を支払う必要がないのはもちろん、商品を返却する必要もありません。届いたその日から使ってしまったら捨てても自由です。

✗ 間違って払ってしまったら

消費者ホットラインへ相談しましょう。
電話番号は局番なしの188です。

高齢者への啓発活動、 特定商取引法の改正について

特殊詐欺の被害に遭わないための取り組み



【その1】高齢者への啓発活動

年金支給日に地域の金融機関前での
啓発活動の様子



【その2】消費者被害防止に向けた学習

* 特定商取引法が改正されました（令和3年7月6日～）

送り付け商法対策

注文していない商品が届いたら

- ①商品は直ちに処分可能です。
- ②事業者からお金を請求されても支払い不要です。
- ③誤ってお金を払ってしまったら、すぐ相談しましょう。



消費者ホットライン☎（局番なし）188

出典：消費者庁ホームページ

エンディングノートとの 向き合い方

エンディングノートとの向き合い方



「もしもの時にはこんな事を伝えたい」そんな
気持ちをちょっと紙にまとめてみませんか？
不慮の事故や突然の病など不測の事態に
備えてご自身の想いを普段から書き留めて
家族に残しておきましょう。

例えば

- ・財産分与について思い違いになることもあるので出来れば
遺言書などに残しておく事も必要です。
- ・親がどこの金融機関を使っているのかを伝えてくれていた
ことによってスムーズに相続が行えたといった例もありま
す。



**いざという時に身边を綺麗に片づけて、
何がどこにあるのかを家族に
知らせておくのは大事なこと**

エンディングノートの 求め方

- 無料
(わになるノート)
 - ・鶴見区役所
 - ・各地域ケアフラザ
 - ・鶴見区社会福祉協議会
- 有料
 - ・本屋等



記入する内容

1. わたし自身のこと
2. もし介護が必要になったら
3. 財産について
4. 医療・終末期について
5. 相続・遺言について
6. 葬儀・お墓について

お金のかからない 防災グッズ～高齢者編～

事前に防災グッズを揃えておくことは大切な事です。
分かっていても一式揃えるにはお金も掛り準備も大変です。
そこで今回は、少しのお金とアイデアで揃えられる防災グッズをご紹介します。

便利グッズ



90×90cm

風呂敷は怪我でも防寒でも使い方次第で無限に活用できるアイテム

衛生用品編



紙の猫砂は軽い・消臭処分が簡単、非常時には便利アイテム！！



活用方法は様々
洗髪やトイレ替わり等

POINTその1



リュック
口が大きく開く
タイプは便利

防寒編



アルミシートは、
被るにも敷くにも重宝。
カイロも忘れずに・・・

食事編



簡単ポテトサラダ

- ①じゃがりこ（菓子）にお湯を入れる
- ②出来上がり



羊羹・セリーなど
甘い物も忘れずに



手軽に栄養補給が
出来るので災害時
に重宝します

300円ランタン

小さくて軽い
LEDが明るく
1人1台！



POINTその2



必需品リスト

- 常備薬
- 薬手帳
- 保険証
- 小銭
- 携帯電話
- 水
- 非常食
- タオル
- 着替え
- 黒ゴミ袋



汚れ物も
隠せて便利

令和3年度鶴見区消費生活セミナー

(開催日 令和3年12月7日)



はじめに

コロナ禍での消費者被害の防止を目的に、立正大学心理学部の西田公昭教授を講師に招き、消費生活推進員の啓発活動における注意点等を分かり易くお話し頂きましたので概要をご紹介します。



消費生活セミナーの様子

■消費者被害の心理を学ぼう

身近なところで、様々な手口で次々と新たな詐欺・悪質商法が後を絶たない現状があります。被害を防ごうとたくさんの情報を発信することとは逆に混乱を招く恐れがあります。

大切な事は、多くの人に関心を持ってもらい、的確な情報を発信する活動。「自分は大丈夫」と思っていたのに被害に遭うと自責・羞恥心で誰にも言えず抱えていることが多いのです。その為には被害者が抱きがちな心理を理解し、寄り添うことが大切。

犯罪者達は情報を共有し、新たな手口で近づいて来ます。被害を繰り返さない為にも防衛策を講じる必要があります。まずは消費生活総合センターや警察に相談したり、電話番号を変えることも有効な手段です。日頃から地域や家庭でロールプレイングなどで体験しておくことも防衛策強化に繋がり、詐欺・悪質商法を防ぐ手立てになります。

被害者の心理への理解、厳選した情報の発信、防衛策の発信を広めていく必要があります。

楽しみながら学んでいくきっかけの場を催すのも消費生活推進員の役割のひとつです。





消費生活セミナーの様子

■消費者トラブルと予防について

インターネットは現代社会において若者だけではなく高齢者も多く利用していますが、トラブルの火薬庫です。

人は、インターネット上でしか会ったことのない者に対しても、共感できることがあると、同等以上の信頼を置く場合があるので、防御を強める意識を心がけることが大切です。

そこで、自身の性格がどのような心理的傾向にあるのかを事前に理解し、日頃から練習し防御する力を備えましょう。とっさの時に役立つ「さしすせそ」を教えてくださいました。今回のセミナーを通して、楽しみながら学べる催しを企画するのも消費生活推進員の大切な活動だと改めて思いました。「詐欺防犯対策かるた」は各地区の消費生活推進員が持っているので、ぜひご覧ください！



詐欺防犯対策競技かるた「百サギー蹴」ゲーミングによる詐欺被害防止を目的としたリスク対策教育ツールの競技かるたを西田教授が考案。

心理1: 誰にも嫌われたくない

20点以上は特に!

1 拜まれるようにお願いされると弱い	1 ほとんど当てはまらない
2 おだてに乗りやすい	2 あまり当てはまらない
3 自信たっぷりにいわれると納得してしまう	3 どちらともいえない
4 見かけの良い人だとつい信じてしまう	4 やや当てはまる
5 素敵な異性からの誘いと断れない	5 とても当てはまる

消費生活庁, 2018

リスクな心理的傾向テスト 1例

お金の話になったら、相手は身内でも…

日頃は、他人を信じましょう。でも!

さ ← さっと 警戒モードに きりかえる

し ← しっかり 相手と内容を確認する

す ← すばと 怪しさに 気づく

せ ← せいっぱい 誘惑や恐怖に 耐える

そ ← そく 誰かに 相談する

いざ、お金の話になったら…



西田 公昭 教授

立正大学 心理学部 対人・社会心理学科

マインドコントロール問題を中心に研究する社会心理学者。詐欺・悪質商法、カルトやスピリチュアルパワーなどによる被害心理に詳しく、数々の刑事事件や民事訴訟において鑑定人や専門家証人として法廷に召喚されてきました。現在は慶應義塾大学など複数の大学でも教鞭を執るかたわら、消費者庁の消費者契約に関する検討会委員や若者の消費者被害に関する検討会委員などでも活躍されています。

消費者トラブルで困ったときの相談窓口

横浜市消費生活総合センター

消費生活相談：☎045-845-6666〈相談専用〉

電話相談時間

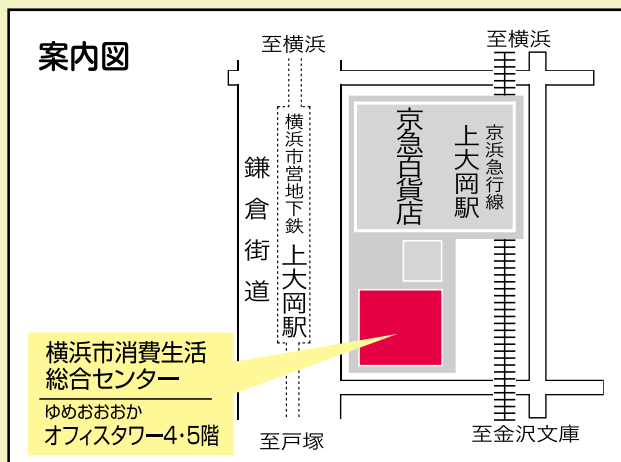
平日：午前9時～午後6時 土・日曜：午前9時～午後4時45分
※祝日・休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

市内在住のほか在勤・在学の方を対象に、商品・サービスの契約トラブルなどの相談を専門の資格を持つ消費生活相談員がお受けします。まずはお電話ください。

予約制 面接相談は事前に電話で予約の上、センターまたは区役所で行います。(平日のみ)

相談対応の内容は・・・

- 問題解決のための助言・情報提供
- 購入した製品の欠陥、事故の相談受付や報告
- 契約トラブルのあっせん等



〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー4階・5階
※市営地下鉄、京浜急行「上大岡」駅下車、徒歩約3分

FAXによる相談をお受けします

FAX 045-845-7720(連絡可能な電話番号、FAX番号を明記)

電子メールによる相談をお受けします

消費生活総合センターホームページのトップページから「相談窓口のご案内はこちら」
「メールで相談する」をクリックしてご利用ください。(下記参照)

ホームページ

横浜市消費生活総合センター

検索