

# ゆたか な くらし

## ご存じですか？

# 消費者ホットライン い や や 188



消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター イヤヤン

消費者ホットライン188は全国共通の相談ダイヤルです。お近くの消費生活相談窓口をご案内し、消費生活相談の最初の一步をお手伝いします。

「188」へ電話をすると音声ガイダンスが流れ、郵便番号の入力などを行うことでお住まいの最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口につながります。

専門の相談員が、助言や情報提供、状況に応じて事業者との交渉（あっせん）のお手伝いなど、トラブル解決に向けた支援を行います。

## こんな時はご相談ください

商品やサービスの契約トラブルや、製品の不具合による事故など、消費生活に関する相談ができます。

例えば  
こんなこと

- ✓ メールやハガキで身に覚えのない請求が来た
- ✓ 代金を払ったのに注文した商品が届かない
- ✓ ローンやクレジットの返済で困っている
- ✓ 製品の不具合でケガをしてしまった など

消費生活の「不安だな」「困ったな」は、ひとりで悩まず、  
消費者ホットライン188を利用しましょう！



仙台市消費生活センター  
マスコットキャラクター  
さっち

# 仙台市消費生活基本計画・消費者教育推進計画を策定しました!

仙台市消費生活センターでは、令和3年度～令和7年度を計画期間とする「仙台市消費生活基本計画・消費者教育推進計画」を策定しました。

この計画に基づき、多様な主体との連携による「安全に安心して暮らせる社会」及び「消費者市民社会(※)」の実現を目指し、食品の安全や計量の適正化、消費者教育の推進、消費者被害の未然防止・拡大防止、高齢者等の見守りなどの取り組みを推進します。

## ※消費者市民社会

一人ひとりが自分だけでなく、周りや将来生まれる人々の状況や社会経済情勢・地球環境という大きな視点で行動し、持続可能でより良い社会づくりに積極的に取り組んでいく社会のことです。消費者市民社会の実現は、2015年に国連で採択された持続可能な開発目標 (SDGs) の達成にもつながります。



私たちは、毎日、食品や衣類、水や電気など商品やサービスを選んで購入し、消費して生活しています。たくさんの選択肢があり、豊かで便利な消費生活は、一方で地球温暖化などの環境問題、貧困や児童労働などの社会問題と密接に関連しています。また、消費者被害は多様化・複雑化し、デジタル化の進展に伴うインターネット関連のトラブル、社会情勢の変化に乗じた消費者被害などが発生しています。

安全・安心な消費生活には、たくさんの情報の中から必要な正しい情報を選択し、適切に判断する力を身に付けることや、人や社会、環境への影響を考慮して商品やサービスを選ぶ視点を持つことが重要です。消費者情報や製品事故、悪質商法の手口、対処方法などを知ってトラブルに備えることや、高齢の方や障害のある方を地域で見守ることも消費者被害の防止につながります。そのため、家庭や学校、地域や職場などさまざまな場で、幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージに応じた消費者教育・啓発の取り組みを推進していきます。

この計画の推進について、4回にわたり、「施策の柱」をご紹介します(4ページをご覧ください)。計画はホームページにも掲載しています。

仙台市 消費生活基本計画

検索



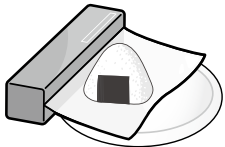
# いつものモノでもしもの時に備えよう!

## ～フェーズフリーから学ぶ防災対策～

私たちは、普段の生活である”日常時”と、地震や台風などによる自然災害の発生といった”非常時”を繰り返すサイクルの中で暮らしています。大きな災害のたびに備えの意識は高まりますが、いつ発生するか分からない非常時への対策はどうしても後回しになり、なかなか具体的な行動につながりにくいものです。そこで生まれたのが「フェーズフリー」、災害への特別な備えではなく、日常時に利用している商品やサービスを非常時にも活用しようという考え方です。

### ◆食品用ラップで節水に

お皿にラップを敷いた上に食材をのせれば、水で洗わなくても食器を繰り返し使えます。

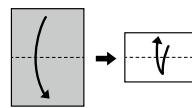


ラップはケガをした時の応急処置に使ったり、ねじって紐にしたり、丸めてスポンジにしたり、さまざまな場面で活用できます。

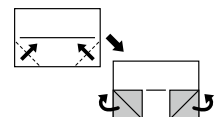
### ◆新聞紙を食器代わりに

器の形に折り、ラップやポリ袋でカバーすれば食器代わりに使えます。

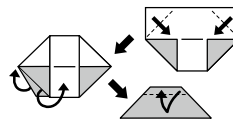
① 紙を半分に折る。さらに半分に折り、折りすじをつける。



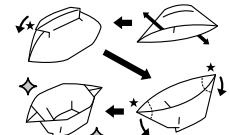
② 1枚ずつ角を三角に折る。反対側も同じように角を折る。



③ 上部の角も三角に折る。両面とも。下から上に折り返し、3分の1くらいのところに折りすじをつける。



④ 開いて★をつまんで、外側に折れば、できあがり!



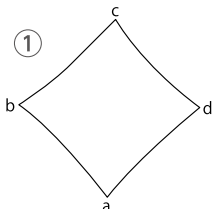
新聞紙は保温性が高いので、座布団代わりにしたり、服の中に入れて防寒対策にも。



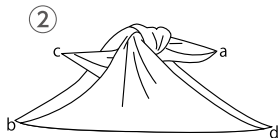
例えば  
こんな  
使い方

### ◆ふろしきをひと工夫でリュックに

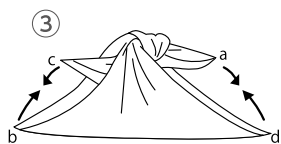
非常時にはリュックにすると重いものも運びやすく、両手が空いて便利です。



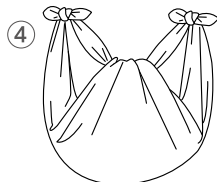
ふろしきのうらを上にして広げる。



aとcを1回結ぶ。



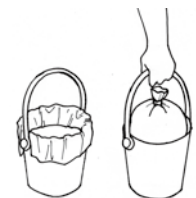
aとd、cとbをそれぞれ真結びする。



形を整えて完成。

### ◆ポリ袋をカッパ・防寒着に

ゴミ袋など大きめのものは首と腕のところに穴をあけてかぶれば、雨や寒さをしのぐカッパになります。



汚れたバケツや段ボール箱でもポリ袋を被せれば水を汲んだり、溜めておいたりすることができます。

## 非常時にも限られた食材でおいしいものを食べよう!!

### ～サバ・メシレシピのご紹介～

#### トトロ親子丼

包丁いらずで洗い物なし、ポリ袋で作る絶品親子丼。卵トトロです!

※ポリ袋は耐熱性のものを使いましょう。

#### ★材料 (1人分)

- ・米 2/3カップ (140ml)
- ・卵 2個
- ・水 2/3カップ (140ml)
- ・焼き鳥の缶詰 1缶
- ・だしつゆ (大さじ1) + 水 (大さじ5) 90cc



#### ★作り方

- ① ポリ袋に米を入れて洗ったら、袋ごと一度水気を切って米と同量の水を入れる。
- ② 袋の空気をしっかり抜いて口をきつく結び、水を張った鍋に入れて火をつける。沸騰後、20～25分でごはん完成。
- ③ ポリ袋に卵を2個入れ、外から揉んで溶き卵にして袋の口を結んでおく。
- ④ 別のポリ袋に、だしつゆ、水、焼き鳥の缶詰を煮汁ごと入れる。袋の口はあけたままにする。
- ⑤ ④を袋の口を持ったまま鍋に入れ、中の出汁が沸いたら③の袋の角をハサミで切り④に少しずつ注ぐ。30秒数えたら袋を鍋から取り出し袋の口を結ぶ。
- ⑥ ②の炊きあがったごはんを器に盛り、⑤をかけたらできあがり!

#### 「サバ・メシ」って?

サバ缶を使ったご飯だと思われがちですが、実は「サバイバル飯」の略。大きな災害が発生して、ライフラインが途絶えたときに家庭にあるものを利用して、簡単に作れる食事のことです。

参考: 仙台市泉区婦人防火クラブ連絡協議会「サバ・メシレシピ」

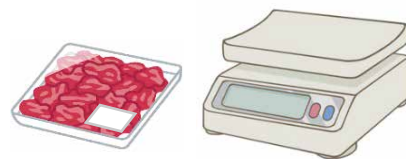
# 消費生活基本計画・消費者教育推進計画(令和3年度～7年度)の取り組みをご紹介します。

## 施策の柱I 消費生活の安全・安心の確保

市民の皆さんが安心して生活できるよう、消費生活における安全を確保するための取り組みを推進します。

### 【主な取り組み】

- ・食品衛生法等に基づき、食品関係事業者の監視・指導を行います。
- ・身近な家庭用品の試買検査により、健康被害の防止に努めます。
- ・食品表示法に基づき、原材料、栄養、アレルギー表示が適切に行われるよう、調査・指導を行います。
- ・適正な計量が行われるよう、商店や事業所において取引や証明に使用する計量器(はかり)の定期検査や、商品の量目検査を実施します。



## リニューアルしました!

### 消費者教育ウェブ教材

# 伊達学園

「伊達学園」は消費者トラブルに遭わないための心構えなどを、子どもから大人まで、楽しく学べる学習サイトです。



タブレット端末にも対応してより使いやすくなりました!ぜひご覧ください!

仙台市 伊達学園 検索



## くらしにエシカル

### 家庭でできる夏の省エネ対策 ～エアコンの使い方～



#### 冷房時の室温は28℃を目安に

- ・適温に設定して、必要なときだけつける。

#### 冷房時の工夫

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- ・扇風機を併用。風がカラダにあると涼しく感じます。

#### 室外機のまわりに物を置かない

- ・室外機の吹出口にものを置くと、冷暖房の効率が下がります。

#### フィルターの清掃はこまめに

- ・月に1～2回のフィルター掃除で目詰まりを解消して効率UP。

参考: 経済産業省 資源エネルギー庁ホームページ

省エネは環境に配慮した「エシカル」な消費行動のひとつです。環境にもお財布にもやさしいエコ運転を心がけ、暑い季節を快適に過ごしましょう。

## 契約トラブルなどで迷ったときや困ったときは、一人で悩まず早めにご相談ください。

仙台市消費生活  
相談ダイヤル

なやむな  
**022-268-7867**

または、消費者ホットライン「188」(局番不要)

### 相談時間

月～金 9:00～17:00 (受付 16:30 まで)  
土 9:00～16:00 (受付 16:00 まで)  
※休館日: 日曜・祝日・年末年始

### 対象

仙台市在住または通勤・通学している方

### ●仙台市消費生活センター

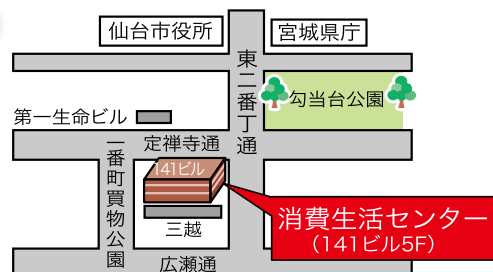
〒980-8555 仙台市青葉区一番町四丁目11番1号141ビル(三越定禅寺通り館)5階

TEL 022-268-7040 FAX 022-268-8309

E-mail sim004140@city.sendai.jp

ホームページ 仙台市消費生活センター

検索



### 交通のご案内

- バスご利用の方は  
商工会議所前又は定禅寺通市役所前下車  
徒歩3分(仙台駅からの所要時間約10分)
- 地下鉄ご利用の方は  
地下鉄南北線 勾当台公園駅下車 南1番出口より  
地下道で連絡(仙台駅からの所要時間約5分)