



小学校家庭科5・6年生

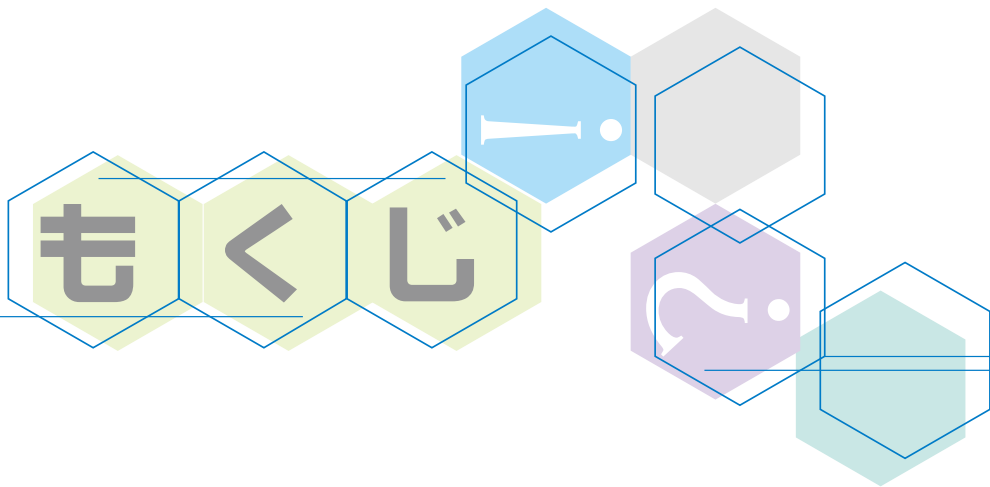
「くらしのノート」を使うにあたって

一人ひとりが健康で快適な生活を送ることは、すべての人の願いです。そのためには、私たちのくらし方や身のまわりの環境について、正しい知識を持ち、よく考え、よく調べ、そして、行動することが大切です。

よりよく生活するための手引きとして、この「くらしのノート」を活用してください。



くらしかんのキャラクター
「クラッピー」



くらしのノートを使うにあたって

I. かしこい消費者になるために ————— 1

1. 買い物のしかたを考えよう ————— 1
 - ① じょうずな買い物をするために ————— 1
 - ② マークを確かめよう ————— 3
 - ③ 製品による被害を受けたら ————— 4
2. 契約けいやくってな～に？ ————— 5
 - ① 契約とは ————— 5
 - ② 悪質商法とクーリング・オフ ————— 5
 - ③ こんなカードを知っていますか ————— 6
 - ④ 困ったときの相談窓口 ————— 6
3. 消費者の権利を知ろう ————— 7

II. 考えてみよう、私たちの衣類 ————— 8

1. 衣服の買い方・選び方 ————— 8
2. じょうずな洗濯せんたく ————— 9
 - ① 布地に合った取りあつかい方 ————— 9
 - ② 家での洗濯 ————— 10
 - ③ 地球にやさしい洗濯 ————— 10

Ⅲ.見直そう、私たちの食生活

1. 第3期豊中市食育推進計画について	11
2. 食品を買うときは何に気をつけているかな？	15
①生鮮食品	15
②加工食品	16
③輸入食品	17
3. 食品の表示	18
①食品の表示制度	18
②期限表示	19
③その他の表示	19
4. 食品添加物ってな～に？	20
5. 農薬ってなぜ使われるのかな？	22
6. おやつにはどれくらいのさとう、 あぶらがふくまれているのかな？	23

Ⅳ.見つめよう、私たちの住まい方

1. ごみを減らして、資源を大切に	24
①ごみのしまつはどのようにしていますか	24
②資源のむだ使いはないかな？	26
③資源の再利用	28
2. 水道・下水道を大切に使おう！	30
3. 守ろう地球環境	31
参考資料 新しい洗濯表示	32
豊中市立生活情報センターくらしかん案内	33
おわりに	34

I. かしこい消費者になるために

1. 買い物のしかたを考えよう



1 じょうずな買い物をするために

- ① 目的を考え、情報を集めて計画的な買い物をしよう。
- ② 商品の表示などをよく見て、見かけにまどわされずに、安全で使いやすい目的に合ったものを買うようにしよう。
- ③ 親切で良心的な信用のおける店、アフターサービスのよい店、新鮮な品物を売る店、ねだん表示がはっきりしている店、環境にやさしい商品を売る店、清潔な店など、よく考えて店選びをしよう。
- ④ まとめ買いをした方がよい場合とそうでない場合があるので、使う目的と予算を考えて、むだのない買い物をしよう。

むだな買い物はしていませんか



困ったことはありませんか



景品や広告にまどわされていませんか



か だい ほう ぞう

過大包装にまどわされないで

めがね包装	がくぶち包装	十二ひとえ	上げ底包装
中が見えるところだけ商品を入れて、箱全体に入っているように見せかけている。	広い幅のふちどりをして箱を大きくして、商品の量を多く見せている。	なんじゅう何重にも包んでいる。	外からはわからないように底上げをして、商品の量を多く見せている。

数字にまどわされないで (単位価格表示)

単位価格表示とは、一定量当たりの価格(100g当たり何円や100mL当たり何円)を、その商品価格と一っしょに表示することです。



1000mL
200円
(100mLあたり)
20円



500mL
125円
(100mLあたり)
25円







250mL
100円
(100mLあたり)
40円


2 マークを確かめよう

商品や取り扱い説明書についているマークや表示には、安全性や品質、また、事故を防ぐために注意しなければならないことなどを示すさまざまなものがあります。商品を選んだり、使ったりするときにはマークを確かめましょう。

国による安全基準を満たしている製品につけられるマーク

PSCマーク		PSEマーク	
			
乳幼児用ベッドなど	乗車用ヘルメット、登山用ロープなど	コード・コンセント・ブレーカーなど	冷蔵庫、洗濯機、テレビなど

その他の機関による安全基準を満たしている製品につけられるマーク

SGマーク	STマーク	SFマーク
		
調理用品、スポーツ・レジャー用品など	14歳までの子どもを対象にしたおもちゃ	おもちゃ花火








品質保証マーク

JISマーク

自転車、ノート、電子レンジなど

事故を防ぐためのマーク

《おもちゃについているマーク》

くちにいれない	みずにくらさない	ひにちかづけない	ひとにむけない	まきにつけない	うえにのらない	おとなといっしょ
						

《電気製品についているマーク》

警告表示の例



注意・危険・警告		禁止		強制 (必ず守ること)	
					
一般的な注意 危険・警告	感電注意	火気禁止	接触禁止	一般的な 強制指示	電源プラグを ぬく

2. 契約ってな～に？

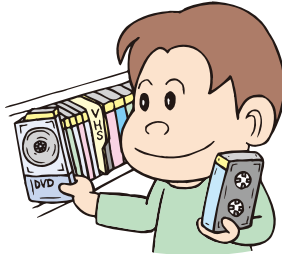
1 契約とは

契約とは、店で商品を買うときなど、売る人と買う人がお互い納得して結ぶ約束のことです。口約束でも契約は成立するので、よく考えずに契約するとあとで困ることになります。未成年者の契約は原則的に両親などの同意が必要です。

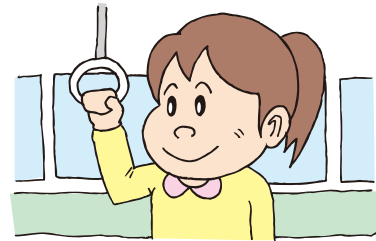
こんなことも契約です



★おやつを買う★



★レンタルビデオ・DVDを借りる★



★電車やバスにのる★

未成年者の契約

※2022年4月1日から成年年齢が18歳に変わります。

20歳になっていない人（未成年者）が契約する場合は、原則として親など大人の同意が必要です。同意のない契約は、取り消すことができます。

ただし、親などからもらったおこづかいの範囲内で買い物をしたときなど、契約を取り消すことができない場合もあるので注意が必要です。

2 悪質商法とクーリング・オフ

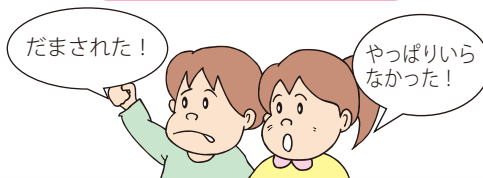
さまざまな悪質商法

点検商法	● 布団 ● リフォーム(屋根など) ● 浄水器	「点検に来た」と訪問し、「修理できない、このままでは危険」などと事実とちがうことを言って、必要のない商品・サービスを売りつける。水道局などの職員をかたることもある。
キャッチセールス	● アクセサリー ● エステティック	アンケートなどと言って路上で通行人に近づき、喫茶店や営業所に連れて行って、商品・サービスを売りつける。
アポイントメントセールス	● レジャー会員権 ● アクセサリー	電話等で「当選した」「会ってお話したい」などと、喫茶店や営業所に呼び出し、商品・サービスを売りつける。
マルチ商法	● 化粧品 ● 健康食品	商品などを買って会員になり、友人などに売ったりすることでお金がもうかるとすすめるが、実際にもうかるのは一部の人だけで、売れ残り商品をかかえてしまったり、友人との関係がこわれることもある。
インターネットトラブル	● 商品一般	インターネットを利用した通信販売などでは、「代金を前払いたしたが、商品が届かないので連絡しようとしたら、ホームページがなくなっていた」などのトラブルがある。
架空・不当請求	● 情報料 ● 登録料	携帯電話やパソコンの電子メール、はがき、手紙などにより、まったく身に覚えのない請求がきたり、着信メールを開いただけで勝手に会員登録され、請求されるといった場合などがある。

だまされないための ポイント

- ①持っているお金の話や家のことを他人に教えない！
- ②知らない人から声をかけられたら要注意！
- ③必要なければハッキリ断る！
- ④契約をするときは、家族の人に相談してから！
- ⑤困った事がおこったら家族や生活情報センターくらしかんなどに早く相談する！

クーリング・オフ



訪問販売などで契約してしまった場合、決められた条件を満たせば書面で契約を一方的に解除できる制度です。なお、一般の店舗販売および通信販売にはクーリング・オフ制度は適用されません。

3 こんなカードを知っていますか

クレジットカード

サイン(署名)や暗証番号で、商品を買ったり、サービスを受けたりすることができる代金後払いのカード。

キャッシュカード

銀行や郵便局などの自分の口座から、お金を出し入れすることができるカード。また、商品を買ったり、サービスを受けたときに、預金の範囲内でキャッシュカードにより直接支払いのできるシステム(デビットカード)もあります。

プリペイドカード

電車の乗車カードや図書カードなどのように、代金を前払いして使うカード。



カードを使うときの注意

- ①カードで買い物をするときは、買いすぎないように注意しましょう。
- ②カードにはお金と同じ価値があり、借金ができるものもあるので、必要枚数以上に持たないようにしましょう。
- ③なくしたときは、すぐに警察や銀行、カード会社などに連絡しましょう。

4 困ったときの相談窓口

生活情報センターくらしかん(消費生活センター)には、下記の相談窓口があります。(相談無料)

消費生活相談

消費生活に関する苦情や相談に、専門の相談員が助言やあっせんをしています。契約トラブルなどで被害にあったり、製品を使って事故にあったときは、くらしかんに相談しましょう。

相談受付時間

月～金曜日(祝日・休日・休館日を除く)9時～17時
TEL(06)6858-5070

多重債務者生活相談

多額の借金を返済するのに困っている人への助言や生活を立て直すための支援を行っています。

相談受付時間

月～金曜日(祝日・休日・休館日を除く)
①予約(電話可)9時～16時
②相談(面談)9時～12時・13時～16時
TEL(06)6858-6656

3. 消費者の権利を知ろう

消費者の利益を守る **8つ** の大切なこと

安全な品物などを
手に入れられる



必要な情報をもろう

私たちの意見を
聞いてもらう



品物などを自由に
選べる



消費者教育を受ける

被害を受けたとき
に助けてもらう



健全な環境で生活
ができる



品物などを求める
ことができる



私たち消費者が、健康で安全な生活をしていくことができるように、「消費者基本法」があります。この法律の中には、上の絵にあるような「消費者の権利」がのべられています。豊中市でも、「豊中市の消費者のくらしを守る条例」などにより、市民生活の安定と向上につとめています。

私たちはこれらの権利をよく理解して、よりよいくらしを送るためにはどうすればよいかを考えましょう。また、正しい知識を身につけ、自分で考えて行動できるようになりましょう。

II. 考えてみよう、私たちの衣類

1. 衣服の買い方・選び方



衣服を選ぶときの注意

- ①サイズ、せんいの種類、取りあつかい方法などの表示を確かめよう。
- ②下着や夏物の衣服などは、水洗いできるものやしわになりにくいものを選ぼう。
- ③せんいの種類や特徴を知って、季節や目的に合った衣服を選ぶようにしよう。
- ④お店の人に試着できるかどうかを聞いて、できれば試着してから買おう。

せんいの性質

せんいの種類		長 所	短 所	使いみち
天然せんい	めん 綿	水分をよく吸い取る。 じょうぶで肌ざわりが良い。	しわになりやすく、ちぢみやすい。	下着、タオル ハンカチなど
	毛	温度を保ちやすい。だん力性があり、しわになりにくい。	石けん・アルカリに弱く、日光で黄ばむ。	マフラー、セーター、 毛布など
	きぬ 絹	光沢があり、しなやかで肌ざわりが良い。	熱に弱く、ちぢみやすい。日光で黄ばむ。	和服、ネクタイ、 スカーフなど
化学せんい	レーヨン	水分をよく吸い取る。肌ざわりが良い。	しわになりやすく、ちぢみやすい。 ぬれると弱い。	ブラウス、うら地、 カーテンなど
	ナイロン	じょうぶで、軽い。絹のような肌ざわり。	熱に弱く、日光で黄ばむ。	スポーツウェア、 くつした、 かさなど
	ポリエステル	軽くて、しわになりにくい。 じょうぶで、型くずれしにくい。	水分を吸いにくく、よごれやすい。	ワイシャツ、 レインコート、 かさなど
	アクリル	温度を保ちやすい。軽くて、しわになりにくい。毛のような肌ざわり。	毛玉ができやすく、よごれやすい。	セーター、毛布、 ふとんわたなど

※衣服には混紡こんぼうといって「綿65%ポリエステル35%」のように表示されたものがあります。これは2種類以上のせんいを混ぜてつくられていて、それぞれのせんいの短所をおぎなっています。

2. じょうずな^{せんたく}洗濯

1 布地に合った取りあつかい方



	ジス きかく JIS (日本工業規格)	アイエスオー こくさいひょうじゆんかきこう ISO (国際標準化機構)		
	表示記号	表示記号の意味	表示記号	表示記号の意味
洗 い 方		40℃以下の液温で、洗濯機で洗える。		最高温度40℃ 弱い洗い方
		30℃以下の液温で、洗濯機の弱水流 <small>じゃくすいりゅう</small> または弱い手洗いがよい。		最高温度30℃ 非常に弱い洗い方
		30℃以下の液温で、弱い手洗いがよい(洗たく機は使用できない)。		手洗いのみ 最高温度40℃
アイロンの かけ方		アイロンは低い温度(80℃から 120℃まで)でかける。※2		アイロン底面の最高温度110℃まで
		アイロンは高い温度(180℃から 210℃まで)でかけ、あて布をする。※2		アイロン底面の最高温度200℃まで
		アイロンがけはできない。		アイロンがけはできない
漂 白		塩素系漂白剤を使用することができる。		あらゆる漂白剤が使用できる。
ド ラ イ ク リ ー ン グ		ドライクリーニングができる。溶剤は石油系のものを使用する。※3		業者ドライクリーニング 石油系溶剤(蒸留温度150~210℃、 引火点 38~70℃) 普通の洗い方
		ドライクリーニングはできない。		ドライクリーニングはできない
し ぼ り 方		手しぼりの場合は弱く、脱水機の場合は、短時間でしぼるのがよい。	なし	自然乾燥記号 <small>へいごう</small> に併合

しぼり方		しぼってはいけない。	なし	自然乾燥記号に併合
干し方(自然乾燥)		つり干しがよい。		ラインドライ(つり干し)
		日かげの平干しがよい。		日陰のフラットドライ(日陰の平干し)

- ※1 平成28年12月から、洗濯絵表示は国際規格 (ISO規格) に変更されました。(詳しくは32ページを見てください)
- ※2 このほかに、アイロンの中程度の温度は140℃から160℃まで。
- ※3 ドライクリーニングとは、水のかわりに特殊な溶剤を使う洗濯のしかたで、油よごれなどが取れやすい。

2 家での洗濯

洗濯機で洗濯をするときの注意

- ①洗濯物を分けて洗おう(よごれ、色物、せんい)。
- ②ポケットの中身、ボタン、ほつれなどを確かめよう。
- ③よごれ落ちが悪くなるので、洗濯物を入れすぎないようにしよう。
- ④洗濯時間、洗濯の水量、洗剤の量など必要以上に使わないようにしよう。
(洗剤をたくさんいれても、よごれの落ち具合は変わりません)
- ⑤きついしわがつくので、脱水しすぎないようにしよう。
- ⑥せんいに合わせて洗剤を選ぼう。
- ⑦洗濯機は湿気が少なく、水がかからない場所に置こう。
- ⑧洗濯機にはアース線をし、感電しないようにしよう。



石けんと合成洗剤

種類	主な原料	液の性質	適したせんい
石けん	天然の動植物の油脂	弱アルカリ性	めん、あさ綿、麻、レーヨン、ポリエステルなど(下着、ジーパンなど)
複合石けん	石けん+合成洗剤		
合成洗剤	石油、ヤシ油など	中性	毛、絹、綿、麻、化学せんい(セーターや綿、麻、化学せんいのおしゃれ着など)

3 地球にやさしい洗濯

ふろの残り湯を使おう!



冬でも水で十分だが、温度が高い方がよごれがよく落ちる。(20~40℃)

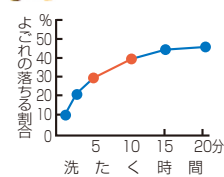
まず水洗いをしよう!



水でもよごれの半分が落とせる。(洗剤の量も少なくてすむ)

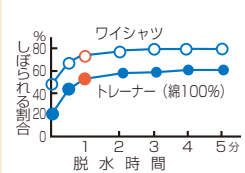


洗濯時間



- 洗濯時間は5~10分ぐらいでよい。
- 長い時間洗ってもよごれの落ちぐあいはあまり変わらない。
- よごれのひどいところは部分洗いをする。

脱水時間



- 脱水時間は1分ぐらいでよい。
- 長く脱水すると布地をいためる。

Ⅲ.見直そう、私たちの食生活

1. 第3期豊中市食育推進計画について

子どもから大人まで健康で心豊かな生活ができるように「食育基本法」という法律ができました。豊中市でも「第3期豊中市食育推進計画」を作って、「食育」の取り組みが広がるようにつとめています。

栄養のことや、食料の生産のこと、食べ物の安全についてなど、いろいろな視点から食べることを学び、健全な食生活ができるようになります。

豊中市は「とよなか食育プラスワン」をすすめています

「とよなか食育プラスワン」とは、食育に関心のある人もない人も、今の自分に無理のない範囲でほんの少しだけ工夫することで、健康で心豊かな生活の実現をめざす取り組みです。

こんなことで「プラスワン」できることにチェック☑しよう!!

+1

朝ごはんを食べる

規則正しい生活をする

早寝、早起きをする

食事は家族や友だちと食べる

なるべく産地の近い食材を選ぶ

自分で料理を作ったり、料理を作る手伝いをする。

食べ残しをしないようにする

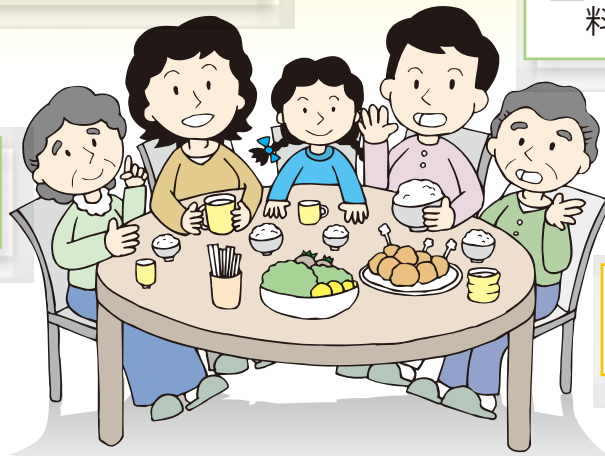
ごはん・パン・めんなどの主食を毎食食べる

食べ物の安全性について考える

肉・魚・大豆・卵などの主菜を毎食食べる

間食や夜食をとりすぎないようにする

野菜を毎食食べる



少年期(児童、生徒)の目標について

少年期の目標 その1

食生活に関する正しい知識や情報を収集できるようになろう

- 身の回りにたくさんの情報があふれています。自分に必要な知識や情報を選べるようになることで自分の適正な体重や食事が判断できるようになります。

チャレンジ

- 成長期に必要な栄養について調べてみよう。

少年期の目標 その2



早寝・早起き・朝ごはん^{じっせん}を実践し、適度な運動習慣を身につけよう

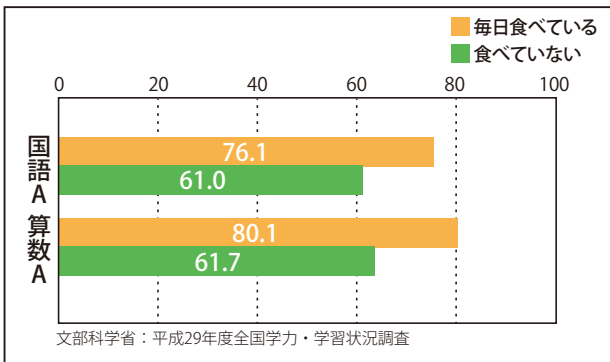
- 規則正しい生活をすることや適度な運動をすることで食事の時間におなかがすき、しっかりと食えることができます。
- 早寝・早起きをして朝ごはんを食べると、午前中の活動のエネルギーが補給され、勉強や運動がしっかりできるようになります。

チャレンジ

- 毎日朝ごはんを食べるようにがんばってみよう。
- 簡単に作ることができる朝ごはんについて考えてみよう。

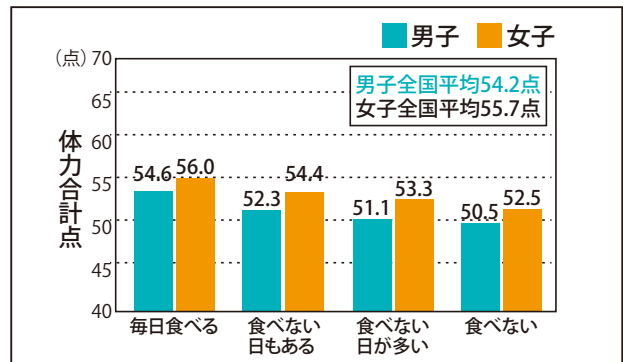
データ

朝食^{せっしゅじょうきょう}摂取状況と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



出典：文部科学省 できることから始めてみよう「早寝早起き朝ごはん」(平成30年度)

朝食^{せっしゅじょうきょう}摂取状況別体力合計点(小学5年生)



出典：スポーツ庁 平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

少年期の
目標
その3



家族や仲間と楽しく食事をしよう

- 一人で食べるより、家族や仲間と一緒に食べるほうが、食欲がでます。
- テレビを見ながら食べるなどの「ながら食べ」をしないで、食卓での会話を楽しみましょう。

チャレンジ

- 食事の時はテレビを消してみよう。
- 食事をしながら携帯電話を使うのをやめよう。

少年期の
目標
その4

食の大切さ、調理の方法を学ぼう

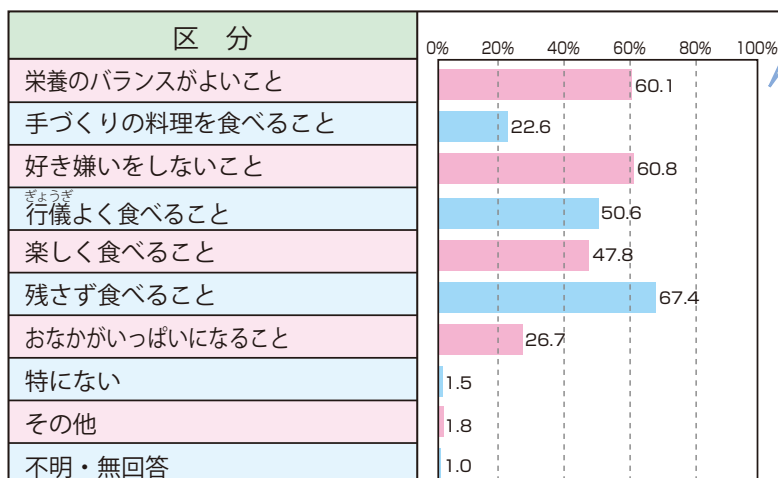
- 食べ物が持つ栄養について勉強したり、食べ物がどこで作られて、どのようにはこばれてきたかなどを知り、調理について学習することで元気になる食べ方を身につけることができます。

チャレンジ

- おうちの食事作りで自分ができることを考えてみよう。
- みんなで楽しめる献立を考えてみよう。

データ

食事をする時、大切だと思うことは何ですか？



豊中の少年期のみんなは、
こう答えました。



給食には豊中産のお米、たまねぎが使われています。豊中で作られた食材をおいしく、味わって食べましょう。

注：豊中市「食と健康に関するアンケート調査」平成28年10月

(複数回答)

チャレンジ

■ 安全で安心な食生活は正しい手洗いから

- 手洗いにかかる時間の目安はせっけんを付けて洗うのに30秒、すすぎに20秒です。30秒はハッピーバースデーを2回歌うくらいの時間です。30秒で歌えるお気に入りの歌を探してみましょう。
- きれいに手洗いができても清潔なハンカチせいけつがなければ、また手はよごれてしまいます。学校には毎日清潔なハンカチを持っていきましょう。





少年期の目標
その5

歯の大切さを理解し、むし歯や歯周病の予防に取り組もう

- 歯や口の健康について学んで、自分で取り組んでいく時期です。歯みがきや規則正しい食生活で歯や口の健康を守りましょう。

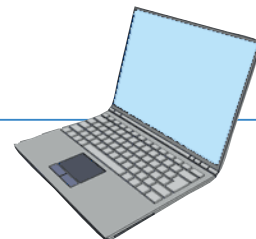
しにく
歯肉をチェックしましょう

	健康な歯肉	えんしょう 炎症があると思われる歯肉
あなたはどちらですか？		
色	うすいピンク色	赤い
形	ピラミッド状	まるみをおびている
歯肉をさわった感じ	かたくひきしまってだん力がある	ひきしまりがなくぶよぶよしている



こちらの人は、かかりつけの歯医者さんで診てもらいましょう。デンタルフロスの使い方も教えてもらいましょう。

調べてみよう



- 食育について知りたいときは

農林水産省 食育推進

検索

- クイズやゲームにチャレンジしたい人は

大阪食育通信 「元気っ子クラブ」

検索

- 食事バランスガイドについて知りたい人は

農林水産省 食事バランスガイド

検索

- 第3期豊中市食育推進計画を読みたい人は

豊中市 食育推進計画

検索

2. 食品を買うときは何に気をつけているかな？



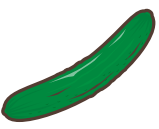
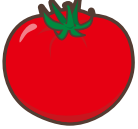

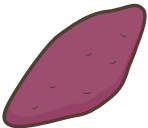


せい せん

1 生鮮食品

野菜やくだもの、肉や魚などの生鮮食品は、生産・保存・輸送方法が発達して、1年中出回るようになりました。しかし、それぞれ育ちやすい季節・時期（旬）があり、この頃にできたものには最も栄養があって、おいしく、しかも安くなっています。

生鮮食品の選び方

・新鮮な野菜の見わけ方

きゅうり	トマト	ピーマン
 <p>太さが均一で重く、張りがあって緑色がこい。 (旬：夏)</p>	 <p>へたがみずみずしい緑色で、ピンとしていて皮にツヤがある。 (旬：夏)</p>	 <p>色がこくてツヤがあり、へたの切り口がきれいでピンとしている。 (旬：夏)</p>
さつまいも	キャベツ	ほうれん草
 <p>皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ない。 (旬：秋)</p>	 <p>外がわの葉が緑色で、切っている底の部分が黒ずんでいない。 (旬：秋・冬・春)</p>	 <p>葉の色が鮮やかで、根の切り口は大きくみずみずしい。 (旬：冬)</p>

・魚はえらの形がくずれてなく、目がきれいにすんでいて、体に張りとしまりのあるものが新鮮です。くだものや肉もそれぞれ種類によって新鮮なもの見わけ方があります。

地産地消とは

地域で生産されたものを、地域で消費する(食べる・利用する)ということで、昔から「その地域で育まれた旬の農林水産物を食べるのが健康によく、おいしい」という考え方が基本にあります。

身近な食べ物を食べることは、遠くから運ばれてくる食べ物を食べるより、輸送にかかるエネルギーを節約でき、排出ガスも軽減されるため環境に優しく、また「生産者」と「消費者」の結びつきが強くなり、「顔が見える関係」ができるなどの効果が期待されます。

2 加工食品

生鮮食品に対し、何らかの手を加えて新しくつくった食品を加工食品といいます。加工の目的は、①食用としての不備な点を改善する②栄養価を高める③保存性を高める④調理の手間を省くなどがあります。農・畜産物を加工した食品(豆腐、納豆、ヨーグルト、ハム・ソーセージなど)も多くありますが、加工食品の一例として次のようなものがあります。

フリーズドライ食品

しんくうとうけつかんそうしよくひん
(真空凍結乾燥食品)



水や湯をそそぐだけで食べられるよう加工した食品。インスタントラーメンの具、即席みそ汁など。

冷凍食品



よく凍っているものや、包装がやぶれていないものを選ぼう

前処理をし、急速冷凍した後、包装され、
-15℃以下で保存されている食品。

レトルト食品



賞味期限に気をつけてね!

調理した食品を圧力、熱に強い袋(パウチ)やプラスチックの容器などに入れて殺菌加工した食品。カレー、ハンバーグ、パスタソースなど。

コピー食品



原材料をよく確かめよう

まったく別の原料から外見や味などを本物そっくりにつくった加工食品。本物とのちがいをよく理解して利用するのもよいでしょう。カニ風味かまぼこなど。

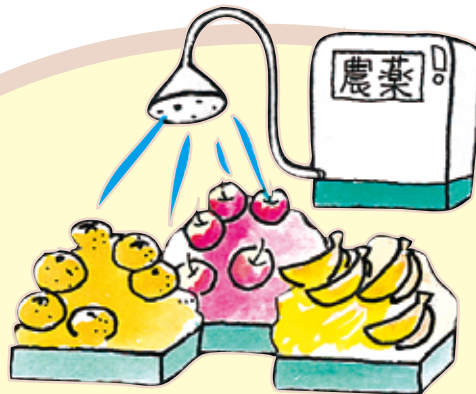
缶づめ・びんづめ食品

食品を容器につめ密閉し、熱で殺菌した食品。保存期間が長く、開封後すぐ食べられる。

3 輸入食品

私たちの国は、外国から多くの食品を輸入し、1年中さまざまな食品を食べることができるようになりました。しかし、輸出国の規格・基準や管理の違いによって、輸入食品に農薬がたくさん残っているのではないかと心配する意見などもあり、安全性について、いろいろなところで研究されています。

「ポストハーベスト」ってなに？



農産物を収穫した後に、虫を防いだり、長もちさせるために、農産物に農薬を直接使用することをいいます。レモンやバナナなどの輸入農作物に使用されています。

〈食品を買うときの注意〉

- ①名称、原産地、内容量、業者名、消費・賞味期限などの表示が見やすく、ていねいに書かれているかを確認しよう。
- ②包装にも傷、よごれがないものを選ぼう。

保健機能食品

健康に役立つ食品の機能性を表示することができる食品です。

特定保健用食品(トクホ)

体の調子を整えたり、病気の予防などのために国から許可された食品。ヨーグルト、清涼飲料水、ガムなどがあります。(トクホマークは19ページ参照)

栄養機能食品

健康の保持などに必要な栄養成分をおぎなうことを目的とした食品。これらの栄養成分には、ビタミン類、カルシウムなどがあります。

機能性表示食品

健康によいなどの効用を表示できる食品ですが、トクホとちがい国の審査なしに届け出されたものです。

3. 食品の表示

食品には品質や安全性を確保するために、さまざまな表示やマークがついています。

1 食品の表示制度

国が定める表示基準に従った表示を、製造業者・販売業者などに義務づけています。

- 生鮮食品の表示 ----- 名称、原産地など

生鮮食品の表示例

- 加工食品の表示 ----- 名称、原材料名、原料原産地名、添加物、内容量、期限表示、保存方法、栄養成分の量や熱量、製造業者名など
- アレルギー原因物質の表示 ----- アレルギーの原因となる物質が含まれている食品に、その物質の表示が義務づけられているものと奨励されているものがあります。

特定原材料 27 品目	
義務づけ7品目	奨励 20 品目
えび かに 卵 乳 小麦 そば 落花生	あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン カシューナッツ ごま

- 遺伝子組換え食品の表示 ----- 害虫や除草剤に強くなるように遺伝子を組換えた大豆、とうもろこし、パパイヤなどの8作物の農産物とそれらを使った豆腐やスナック菓子などの33食品群の加工食品に、「遺伝子組換え」や「遺伝子組換え不分別」の表示

2 期限表示

食品の品質を知るうえで欠くことのできない期限表示には、消費期限と賞味期限があります。期限表示は、開封前の期限が表示されていますので、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

消費期限

この日までに食べてください。

表示されている期限がすぎると、急速に品質の劣化が始まります。食べてしまった場合、お腹をこわしたり、食中毒をおこす危険性があります。調理パン、生めん、弁当などに表示。

賞味期限

この日までおいしく食べられます。

表示されている期限がすぎても、急速に品質が劣化するというわけではなく、すぐに食べられなくなることはありませんが、十分注意しましょう。即席めん、缶づめ、スナック菓子などに表示。




3 その他の表示

①日本農林規格(JAS 規格)制度

国が定める日本農林規格(JAS規格)による検査に合格した製品に、JASマークをつけることを認めています。JASマークの種類は次のとおりです。

		
定められた基準を満たしている加工食品など	熟成ハムや地鶏肉の他、誰がどのように作ったかがきちんと伝えられている食品など	禁止された農薬、化学肥料を使用しない等の基準を満たす農産物、畜産物、加工食品など

②健康や栄養に関する表示

特別用途食品マーク	特定保健用食品(トクホ)マーク	(公財)日本健康・栄養食品協会認定マーク(JHFAマーク)
		
びょうしゃ・にんさんぶ 病者・乳児・妊産婦用食品など、特別な用途に適しているとして、国から許可された食品につけられている	体の調子を整えたり、病気の予防などのために、国から許可された食品につけられている	クロレラ、カルシウム食品など、成分、安全、衛生面の規格に合格した健康補助食品につけられている

4. 食品添加物ってな～に？



食品添加物は、食品の味をよくしたり、色を美しく見せたり、長もちさせたりするために使われています。食品を選ぶときには、どんな添加物が使われているのか、表示を確認しましょう。

表示をよく見ようね

食品添加物っていろいろな食品にふくまれているんだね！

はっしよくざい
発色剤

ほぞんりよう
保存料



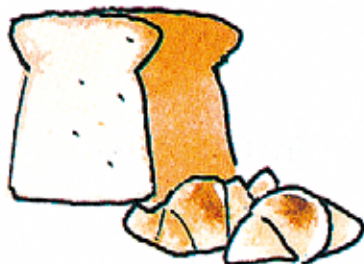
かんみりよう
甘味料

ちやくしよくりよう
着色料



保存料

にゆうかざい
乳化剤



保存料

こりよう
糊料



着色料

ぞうねんざい
増粘剤など



ちようみりよう
調味料

ちようせいざい
pH調整剤



さんかぼうしざい
酸化防止剤

保存料



ひようはくざい
漂白剤



こうりよう
香料

乳化剤



食品添加物には、化学的に合成されたものと天然のものがあり、いろいろな食品に使われています。安全性の面などから、国に指定されたものと長年にわたり使われ認められているもの以外は、使用が禁止されています。

主な食品添加物の種類と働き

種類	働き	添加物名	添加食品例
着色料	色をつける	クチナシ黄色素、コチニール色素、銅クロロフィルなど	清涼飲料水、アイスクリーム、チョコレート、菓子
発色剤	色・味をよくする	亜硝酸ナトリウムなど	ハム、ソーセージ
漂白剤	色をより白くする	亜硫酸ナトリウムなど	かんぴょう、ほしえび
甘味料	あまみをつける	サッカリンナトリウム、キシリトールなど	漬物、しょう油、チューインガム
調味料	味をととのえる	L-グルタミン酸ナトリウムなど	いろいろな食品
香料	香りをつける	アセト酢酸エチルなど	いろいろな食品
糊増粘安定剤 ゲル化剤	なめらかさやねばり気をつけ、分離を防ぎ、安定させる	キサンタンガムなど	アイスクリーム、ソース
乳化剤	水と油のように混ぜにくくものを均一に混ぜる	グリセリン脂肪酸エステルなど	マーガリン、乳製品
保存料	かびや細菌などの発育をおさえ、長もちさせる	ソルビン酸、プロピオン酸など	かまぼこ、チーズ、パン
酸化防止剤	食品の酸化を防ぎ、長もちさせる	ジブチルヒドロキシトルエンなど	バター、チューインガム、ほし魚
pH調整剤	食品のpHを調整し品質をよくする	DL-リンゴ酸、乳酸ナトリウムなど	おにぎり、お弁当

ひとくちメモ



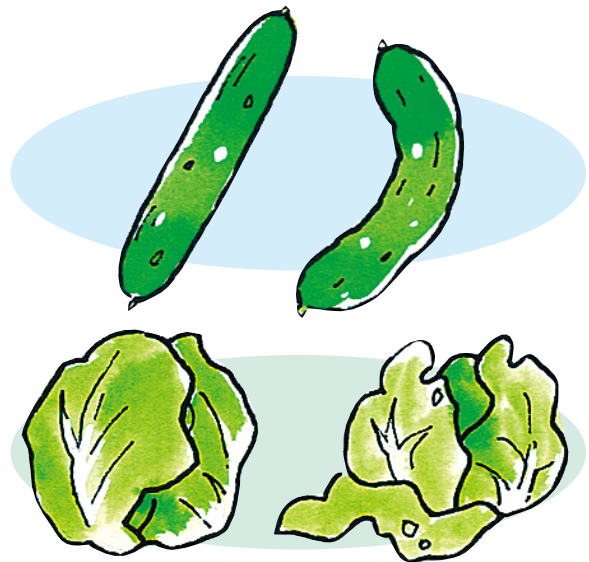
5. 農薬ってなぜ使われるのかな？

農薬や化学肥料は、農産物の収かく量を増やしたり、見ばえをよくするために使われています。園芸用の除草剤や虫よけの防虫剤・殺虫剤なども農薬の一種です。

農産物は、新鮮でおいしく安く、しかも安全であることが第一ですが、農薬の過剰な使用に不安を持つ消費者もいます。



曲がったきゅうりとまっすぐのきゅうり、外側だけ虫食いのある野菜とそうでないもの、どれも栄養は同じだよ。



家庭でできる農産物の農薬を取りのぞく方法

方 法	農 産 物
流れている水の中でのふり洗い	ほうれん草、キャベツ、いちご、ぶどうなど
流れている水の中での手こすり洗い	りんご、なし、トマト、大根など
乾いた布などでのふき取り	りんご、なし、かきなど
皮をむけるものは、皮をむく	もも、びわ、かぼちゃ、にんじんなど
ゆでる（ゆで汁を捨てる）	ほうれん草、キャベツ、アスパラガスなど

※農産物や農薬によって効果は違います。



6. おやつにはどれくらいのさとう、あぶらがふくまれているのかな？

さとう



スティックシュガー さとう3g
《1本》



せりょういんりょうすい
清涼飲料水 さとう45g
《1本 500mL》



チョコレート さとう33g
《1枚 60g》



アイスクリーム さとう21g
《1カップ 100g》



あぶら



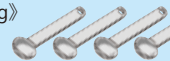
あぶら^{しつ} あぶら(脂質)4g
《小さじ1杯》



ポテトチップス あぶら20g
《1袋 60g》



シュークリーム あぶら14g
《1個 100g》



クッキー あぶら11g
《5枚 40g》



ドーナツ あぶら7g
《1個 60g》



チョコレート あぶら20g
《1個 60g》



※さとう・あぶらの量はめやすです

さとう
10g~20g

1日のめやすです

あぶら(脂質)^{しつ}
約60g

とりすぎに気をつけてね



さとうをとりすぎると、むし歯や肥満の原因になります。また、あぶらをとるとりすぎると生活習慣病の原因になるなど健康によくありません。しかし、おやつには栄養をおぎなう大切な役割もあります。表示をよく見て、とりすぎには気をつけましょう。また、ヨーグルト、くだもの、いもなど食事に近いものをおやつにするのもおすすめです。



IV. 見つめよう、私たちの住まい方

1. ごみを減らして、資源を大切に



1 ごみのしまつはどのようにしていますか

豊中市のごみの出し方 (分別収集)

平成16年（2004年）4月から指定ごみ袋で出されたごみの収集になりました。

平成18年（2006年）10月から粗大ごみは有料収集になりました。

平成24年（2012年）4月からごみの分別が変わりました。

分類	種類	出し方のルール
可燃ごみ (週2回収)	料理くず、食用油、紙おむつ、 製品プラスチック類、 ゴム・皮革類	<ul style="list-style-type: none"> 市指定ごみ袋に入れ、口はしっかり結ぼう。 料理くずなどは水切りをしよう。 竹串などのとがったものは先をつぶして出そう。 食用油は古新聞や、古布で吸い取って出そう。
不燃ごみ ^{※1} (4週間に1回収)	金属、ガラス・陶器、小型電化 製品類、蛍光管、乾電池 など	<ul style="list-style-type: none"> 市指定ごみ袋に入れ、ガラスなどの割れたものは、「キケン」と表示しよう。
粗大ごみ (要申込・有料) (月1回収)	電気機械器具 ^{※2} は 30cm 以上の もの。それ以外のものは市指定 ごみ袋に入らないもの。	<ul style="list-style-type: none"> 粗大ごみ受付センターへ申し込んでから、粗大ごみ処理券に受付番号と収集日を記入し、はりつけて出そう。(インターネットからの申し込みもOK)
再生	プラスチック製 容器包装 (週1回収)	<ul style="list-style-type: none"> ♻️のマークがついているもの 中身は使いきり、よごれはきれいに洗って市指定ごみ袋に入れて出そう。 ※トレーなどはスーパーなどでも回収しています。
	空き缶・危険ごみ (2週間に1回収)	<ul style="list-style-type: none"> 飲料用・食料用のアルミ缶・スチール缶、スプレー缶など 空き缶とスプレー缶は、同じ指定ごみ袋で出せます。 飲料用・食料用は水で軽くすすいで出そう。 爆発・火災のおそれのあるスプレー缶は、中身を完全に使いきって穴をあけずに出そう。
資源	紙・布 (2週間に1回収)	<ul style="list-style-type: none"> 新聞、雑誌、ダンボール・飲料用紙パック、雑がみ(紙箱・紙袋)、古布類など 散らばらないように、それぞれを別々にひもでしっかり結んでから出そう。
	ガラスビン (2週間に1回収)	<ul style="list-style-type: none"> 飲料用・食料用・調味料用・化粧品・薬のガラスビン 専用の回収容器に出そう。 ふたをはずし、中をきれいに洗って出そう。 割れたもの、乳白色のビンは不燃ごみに出そう。
	ペットボトル ^{※3} (4週間に1回収と 拠点回収)	<ul style="list-style-type: none"> 飲料用・しょう油などの調味料用、酒類用のペットボトル ♻️のマークがついているもの ふた、ラベルをはずし、中をきれいに洗って、小さくつぶしてから市指定ごみ袋に入れて出そう。

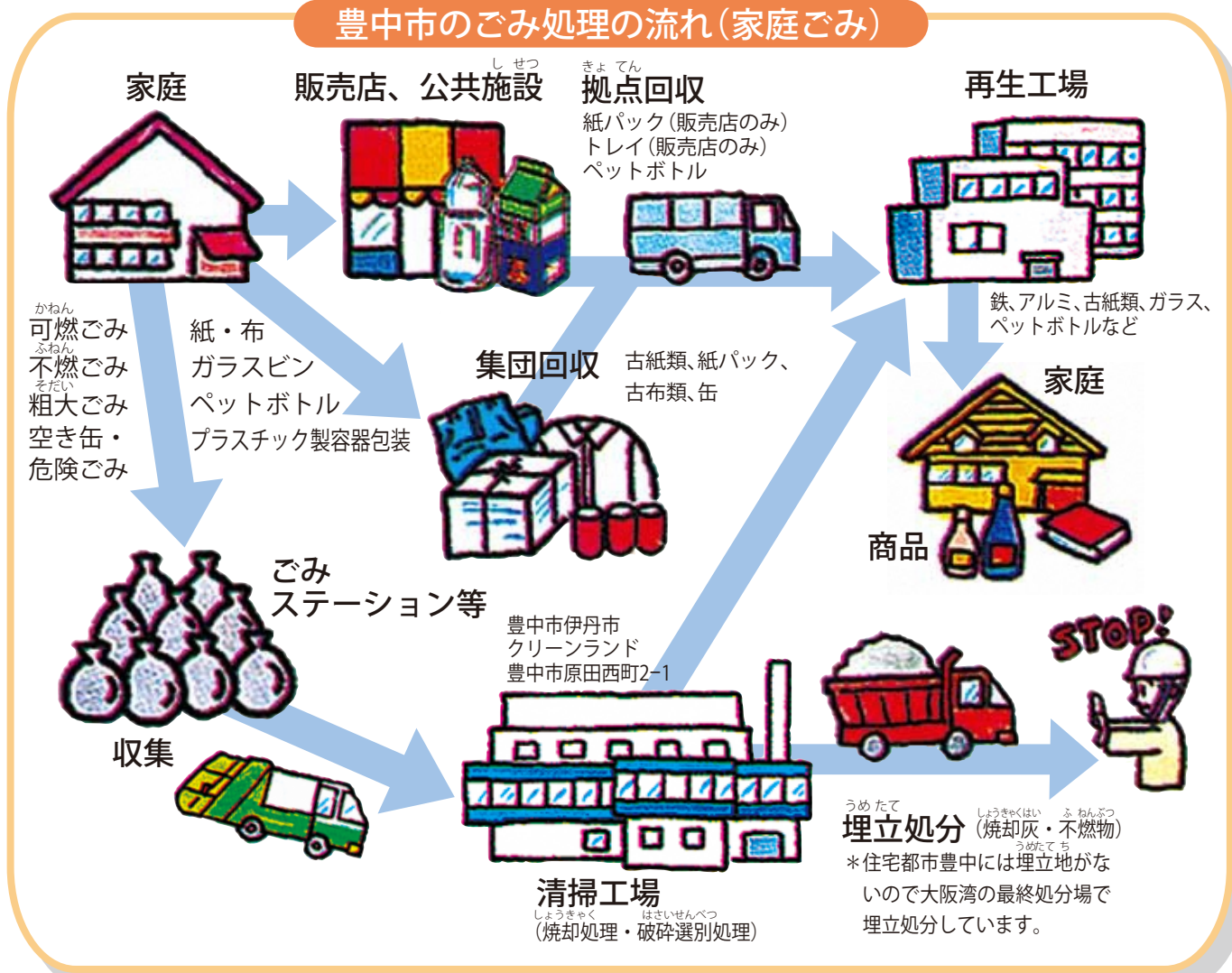
※1 使用済小型家電・蛍光管などの水銀使用廃製品、電池類は、公共施設等で拠点回収を行っています。
また、ボタン電池・充電式電池は電器店などでも回収を行っています。

※2 電気(乾電池も)を使うもの。家電リサイクル法の対象をのぞきます。

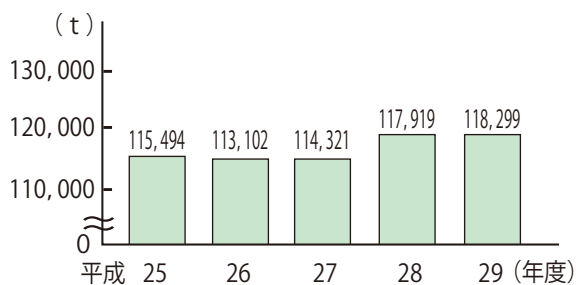
※3 販売店や公共施設での拠点回収を行っています。

私たちが出したごみのゆくえを追ってみよう

豊中市のごみ処理の流れ(家庭ごみ)



豊中市のごみの総量の推移グラフ



ごみを処理するのにかかるお金

	平成28年度 (2016年度)	平成29年度 (2017年度)
1人1日に出すごみの量	約816g	約815g
1人1年間では	約297.8kg	約297.6kg
豊中市のごみの総量は*	約117,919t	約118,299t
1年間で使う費用	約37.5億円	約32.6億円

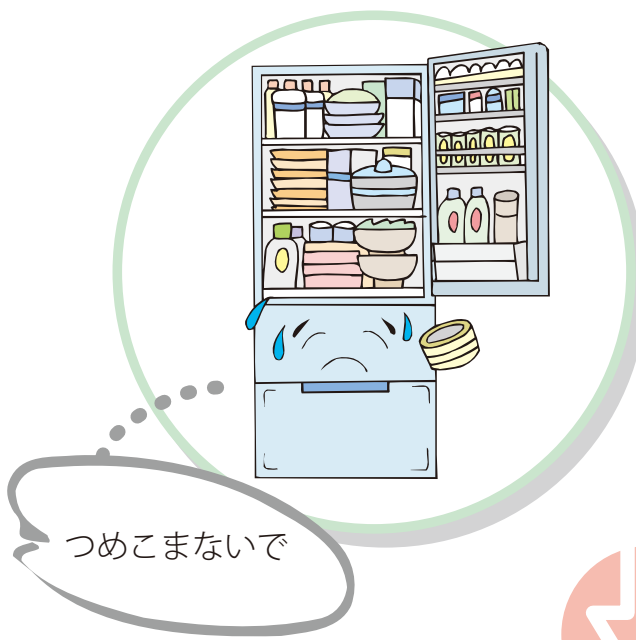
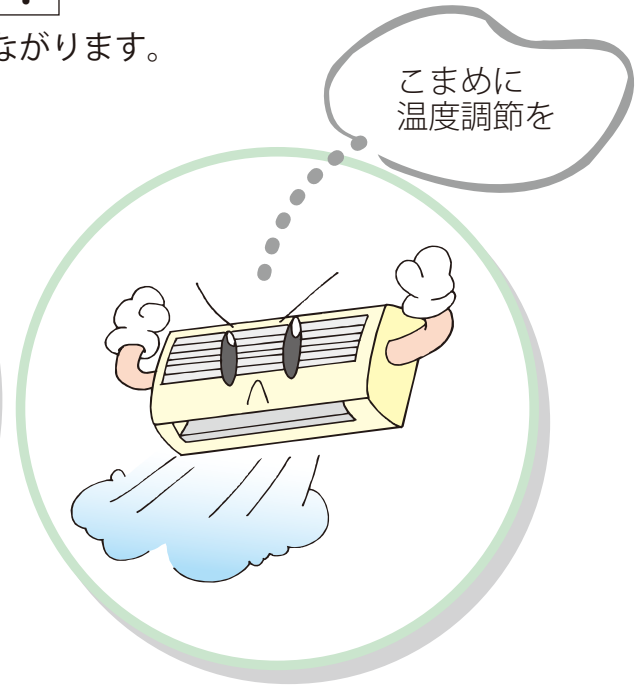
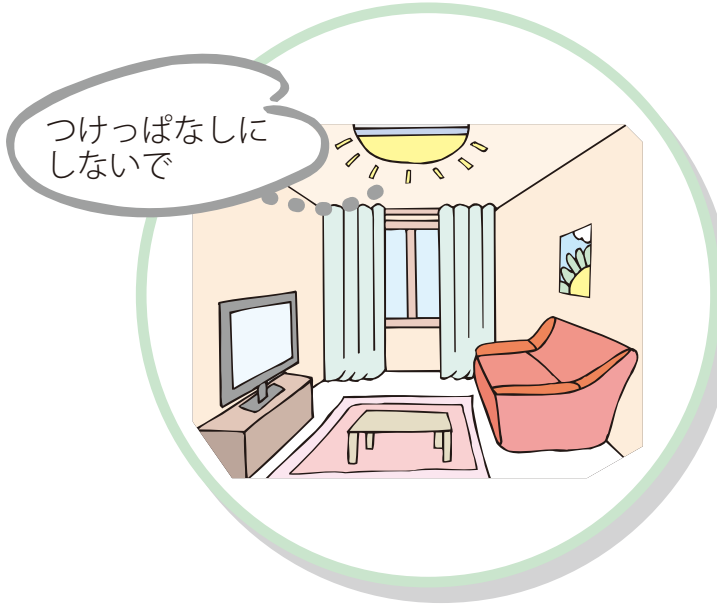
*家庭ごみと事業系ごみの合計量

ひとくちメモ



2 資源のむだ使いはないかな？

こうした取組みが、地球環境を守ることに繋がります。



気をつけよう資源のむだ使い！

- ①冷房時の部屋の温度は28°C、暖房時の部屋の温度は20°Cをめやすにこまめに調節しよう。
- ②冷蔵庫のドアの開閉は少なく短くし、食品のつめこみすぎに気をつけよう。
- ③電気器具、テレビなどのつけっぱなしに気をつけよう。
- ④蛍光灯の消費電力は白熱灯の約1/5、LED電球では約1/7です。寿命も長いので使用目的に合わせて使い分けよう。
- ⑤よごれた食器を洗うときは、洗う前にいらなくなった古布や紙でよごれをふき取ろう。
- ⑥水を出したまま歯みがきや洗顔などをしないようにしましょう。
- ⑦お風呂は間隔をあけずに入り、残り湯は洗濯に使おう。
- ⑧買い物に行くときは、マイバッグを持って行こう。

循環型社会

循環型社会とは、限りある大切な資源をできるだけ長く使い続けられるように工夫し、環境への負荷をできるだけ少なくすることをめざす社会のことを言います。

循環型社会は、リデュース(発生抑制)、リユース(再使用)、リサイクル(再資源化)の3Rを基本的な考えとしていますが、※リフューズ(断る)を追加して4Rという考え方もあります。

リデュース (Reduce)

効率よく資源を利用し、廃棄物となってしまうような形での資源の使用をおさえる。

- 例)
- ・必要のないものは買わない
 - ・つめかえ用のあるものを選ぶ
 - ・むだな包装を断る
 - ・長く、大事に使う

リユース (Reuse)

使用済みの製品や部品をくり返し使う。

- 例)
- ・使用済み製品の回収に協力する
 - ・リサイクルショップや不用品交換などを利用する
 - ・人にゆずったり、交換したりする

リサイクル (Recycle)

使用済みの製品などを再資源化したり、熱エネルギーにしたりして利用する。

- 例)
- ・資源ごみの分別収集に協力する
 - ・リサイクル製品を利用する

※リフューズ(Refuse)…不要なもの、余計なものは、断る。

例) ・マイバッグを持参して、レジ袋をもらわない。・家にあるものは買わない。

家電リサイクル法

不用になったブラウン管テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、液晶テレビ・プラズマテレビ、衣類乾燥機から使える部品や材料をリサイクルして、ごみの減量と資源の有効利用などをすすめる法律です。処分するときには、リサイクルに必要な費用を負担しなければいけません。

資源有効利用促進法 (パソコンリサイクル法)

製造業者等によるパソコンなどの回収とリサイクルなどをすすめる法律です。パソコンを処分するときには、製造業者等へ連絡しなければいけません。

容器包装リサイクル法

市町村、事業者、消費者がいっしょになって、ペットボトルやレジ袋など、家庭から出るごみの約60%を占める容器包装のリサイクルなどをすすめる法律です。



3 資源の再利用

よみがえる資源



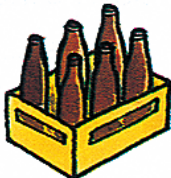
古い新聞
古い雑誌
紙パック



新しい新聞
新しい雑誌
再生トイレットペーパー



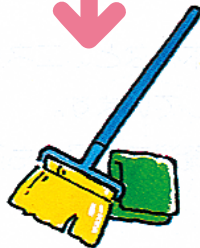
ガラスビン



新しいビン
(またはリターナブルビン)



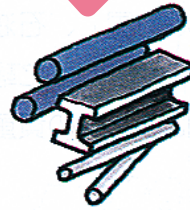
古布
古着



モップ
ウェス (工場の油ふきとり布)
はんもろ
反毛 (フェルトと糸の原料)
中古衣料
(リサイクルショップ、海外などへ)



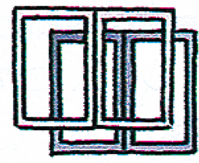
古い鉄
スチール缶



スチール缶
鉄筋などの
鉄製品
船の材料



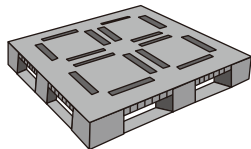
アルミ缶



アルミ缶などの
アルミ製品、
船、自動車の材料



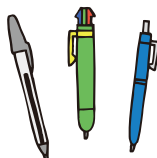
プラスチック製容器包装
例) お菓子の袋など



建築資材
例) パレットなど



食品トレイ



植木ばち
ボールペンなどの
文房具



ペットボトル


















カーペット
再生ペットボトル
再生衣類

コンポスターと呼ばれるプラスチック製の容器などを使って、生ごみを肥料(堆肥・コンポスト)に再生できるよ!



資源を再利用するために、子ども会、自治会、PTA、老人クラブや消費者団体などで「集団回収」が行われています。

環境について考えたマーク

<p>エコマーク</p>  <p>環境にやさしく、環境保全に役立つ商品（古紙100%使用など）につけられています。</p>	<p>グリーンマーク</p>  <p>古紙を使った製品につけられています。</p>	<p>牛乳パック再利用マーク</p>  <p>牛乳パックを再利用したトイレットペーパーやティッシュペーパーなどにつけられています。</p>	<p>紙パックマーク</p>  <p>アルミなし紙パックなどにつけられています。紙パックは古紙としてリサイクルできます。</p>
<p>あき缶のリサイクルマーク</p>  <p>《アルミ缶マーク》 アルミニウムを原料につくられた飲料缶につけられています。</p>	<p>スチール</p>  <p>《スチール缶マーク》 鉄を原料につくられた飲料缶につけられています。磁石を近づけるとくっきます。</p>	<p>プラスチックのリサイクルマーク</p>  <p>《ペットボトルマーク》 PET(ポリエチレンテレフタレート)というプラスチックを原料につくられた容器につけられています。ペットボトルなど。</p>	<p>ペットボトルのリサイクル推奨マーク</p>  <p>ペットボトルを再生利用した服、カーペット、毛布などにつけられています。</p>
<p>再生紙使用マーク(Rマーク)</p>  <p>古紙/パルプ配合率70%再生紙を使用古紙を配合した紙や印刷物など再生紙を使用しているものにつけられています。古紙がどのくらいの割合で含まれているかを数字(古紙配合率)で表しています。</p>	<p>豊中エコショップロゴ</p>  <p>豊中市独自の制度で、環境に配慮した販売や、ごみの減量などに積極的に取り組むお店を豊中エコショップとして認定。</p>	<p>プラスチック製容器包装マーク</p>  <p>市町村のルールどおりに分けてごみを出すことを促進するために、プラスチック製の容器包装につけられています。</p>	<p>リターナブルびんマーク</p>  <p>洗ってくり返し使えるビールびんなどをリターナブルびんといい、その中で一定の規格を満たすびんにつけられています。</p>
<p>国際エネルギースターロゴ</p>  <p>待機時の消費電力を減らすなど省エネルギー型のOA機器につけられています。パソコンやファクシミリなど。</p>	<p>PCリサイクルマーク</p>  <p>家庭向けパソコン・ディスプレイなどにつけられています。このマークがついたものは、捨てるときの回収・再資源化費用がかかりません。</p>		

2. 水道・下水道を大切に使おう！

① 水道の水を大切に使おう

水道の水は、川の水やダムにためた水から作っている大切な資源です。毎日の暮らしの中で、水をむだにしないように上手に使いましょう。



水を使ったら、しっかりとじゃ口をしめましょう。



シャワーの水を出したまま頭を洗わないようにしましょう。

② 下水道を大切に使おう

下水道は、私たちの暮らしになくてはならない施設です。間違った使い方をするとう下水道管がつまったり、大雨のときに水があふれてしまうことがあります。よごれた水が、下水処理場できれいな水に生まれ変わるため、次のことに注意しましょう。



フライパンの油や食器のよごれは、新聞紙などでふき取ってから洗いましょう。



道路の雨水ますに、ゴミや落ち葉を捨てないようにしましょう。

魚が住める水にするには、どれだけの水が必要かな？

台所に流された残り物などでよごれてしまった水を、魚が住めるまですすめるのに、どれだけの水が必要でしょうか？例えば、お風呂いっぱいの水(約300L)で、何杯分になるか考えてみましょう。

これを流すとどうなるか	魚が住める水質にするには、お風呂いっぱいの水(約300L)何杯分？
 天ぷら油 使用済み(400mL)	400杯分
 みそ汁(じゃがいも) お椀1杯(180mL)	4.7杯分
 中濃ソース 大さじ1杯(15mL)	1.3杯分

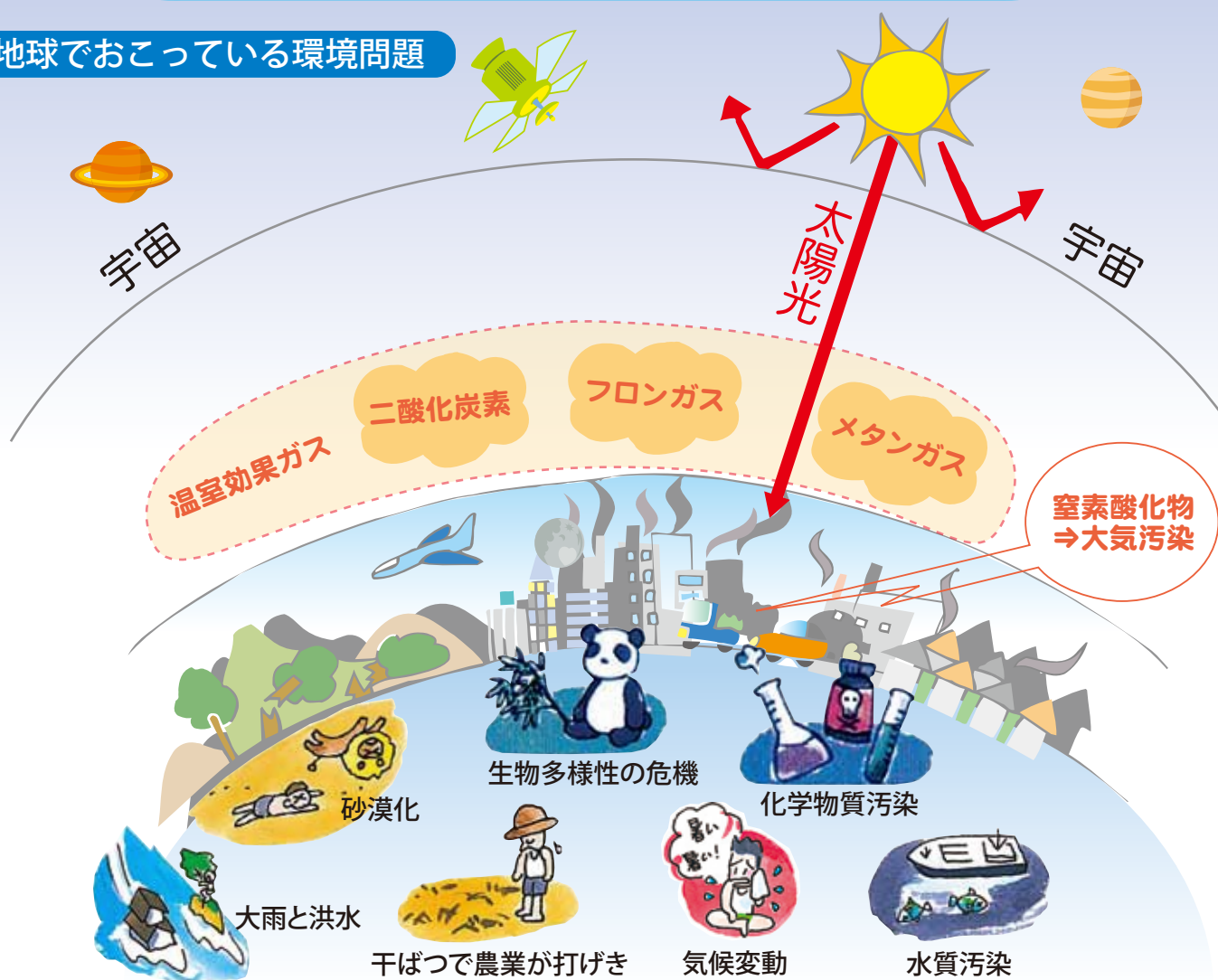
出典：環境省「生活排水読本」

一度よごれた水をきれいにするには、たくさんの水が必要です。

みんなが使ってよごれた水は、下水処理場で微生物の働きによってきれいな水にしてから川や海に流しますが、食べ物の残りをそのまま下水道に流すと、微生物たちがきれいでできる量をこえてしまいます。川や海の水をよごさない一番の方法は、よごれた水をそのまま流さないこと。ちょっとしたことに気をつけるだけで大切な資源を守れます。

3. 守ろう地球環境

地球で起こっている環境問題



1. 地球温暖化

大気中の二酸化炭素(CO₂)やフロン・メタンなどのガスが増えると、まるで温室の中のように気温が上がり、氷がとけて海面が上昇したり、植物の成育に影響するなど、私たちの生活に大きな影響がでます。

2. 大気汚染

自動車や工場から出る煙の中には、PM2.5*1のほか、酸性雨や光化学スモッグの原因となる物質がふくまれている、われわれの健康を害するだけでなく、地球温暖化にも影響します。

3. 熱帯雨林の破壊・砂漠化

焼き畑や大規模な伐採などにより世界の森林は年々減少し続け、洪水の発生や野生生物の減少などの原因となっています。また、地球温暖化なども重なり、砂漠化といった地球規模での影響がでています。

4. 水質汚染

川や海に工場などからよごれた水が流れ出したり、ゴミが捨てられると、川や海に住む生物の多くが病気になったり減少したりします。

*1 PM2.5とは、髪の毛の太さの1/30程度の大きさのものであるため、肺の奥まで入りやすく、体への影響が心配されます。

*2 日本では、大気汚染や水質汚染は様々な対策により、近年改善されつつあります。

新しい洗濯表示

平成28年12月から

洗濯のしかた



	液温は95℃を限度とし、洗濯機で洗濯ができる
	液温は70℃を限度とし、洗濯機で洗濯ができる
	液温は60℃を限度とし、洗濯機で洗濯ができる
	液温は60℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯ができる
	液温は50℃を限度とし、洗濯機で洗濯ができる
	液温は50℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯ができる
	液温は40℃を限度とし、洗濯機で洗濯ができる
	液温は40℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯ができる
	液温は40℃を限度とし、洗濯機で非常に弱い洗濯ができる
	液温は30℃を限度とし、洗濯機で洗濯ができる
	液温は30℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯ができる
	液温は30℃を限度とし、洗濯機で非常に弱い洗濯ができる
	液温は40℃を限度とし、手洗いができる
	家庭での洗濯禁止

漂白のしかた



	塩素系及び酸素系の漂白剤を使用して漂白ができる
	酸素系漂白剤の使用はできるが、塩素系漂白剤は使用禁止
	塩素系及び酸素系漂白剤の使用禁止

乾燥のしかた



タンブル乾燥

	タンブル乾燥ができる(排気温度上限80℃)
	低い温度でのタンブル乾燥ができる(排気温度上限60℃)
	タンブル乾燥禁止

自然乾燥

	つり干しがよい
	日陰のつり干しがよい
	ぬれつり干しがよい
	日陰のぬれつり干しがよい
	平干しがよい
	日陰の平干しがよい
	ぬれ平干しがよい
	日陰のぬれ平干しがよい

ぬれ干しとは、洗濯機による脱水や、手でねじり絞りをしないで干すことです。



アイロンのかけかた



	底面温度200℃を限度としてアイロン仕上げができる
	底面温度150℃を限度としてアイロン仕上げができる
	底面温度110℃を限度としてスチームなしでアイロン仕上げができる
	アイロン仕上げ禁止

クリーニングの種類



ドライクリーニング

	パークロエチレン及び石油系溶剤によるドライクリーニングができる
	パークロエチレン及び石油系溶剤による弱いドライクリーニングができる
	石油系溶剤によるドライクリーニングができる
	石油系溶剤による弱いドライクリーニングができる
	ドライクリーニング禁止

ウエットクリーニング

	ウエットクリーニングができる
	弱い操作によるウエットクリーニングができる
	非常に弱い操作によるウエットクリーニングができる
	ウエットクリーニング禁止

ウエットクリーニングとは、クリーニング店が特殊な技術で行うプロの水洗いと仕上げまで含む洗濯です。

豊中市立生活情報センター



くらしがん



生活情報センターくらしがんは、市民のみなさんが安全で、豊かなくらしを送るために、消費生活に関する情報の提供、消費者教育・啓発、契約のトラブルやクーリング・オフなどの相談業務などを行っています。また、豊中市における就労支援の拠点として、雇用就労に関する相談や各種講座の実施、各事業所への職業紹介、労働相談などを行っています。

豊中市立生活情報センターくらしがん

〒560-0022 豊中市北桜塚2丁目2番1号
TEL(06)6858-5060(代表)
TEL(06)6858-5070(消費生活相談)
TEL(06)6858-6656(多重債務者生活相談)
TEL(06)6858-6861(就労相談)
TEL(06)6858-6863(労働相談)
FAX(06)6858-5095

・休館日 毎月最終日曜日、12月29日～1月3日
・開館時間 午前9時～午後9時

※相談受付時間は6ページ参照



- 阪急豊中駅下車約 850m
- 阪急バス「北桜塚」「豊中市役所北」バス停下車



おわりに



私たちの生活は、さまざまな商品やサービスなどであふれるほど豊かになりましたが、一方で地球規模の環境破壊やごみ問題、身近な自然の減少などをもたらしました。

このような社会の動きは家庭生活にもいろいろな影響を与え、私たち消費者をめぐる環境はますます複雑で多様なものとなっています。

私たちが健康で快適な消費生活を送るためには、必要な知識や技術の習得はもちろんのこと、自ら考えて適正な判断をし、主体的に行動することが求められます。

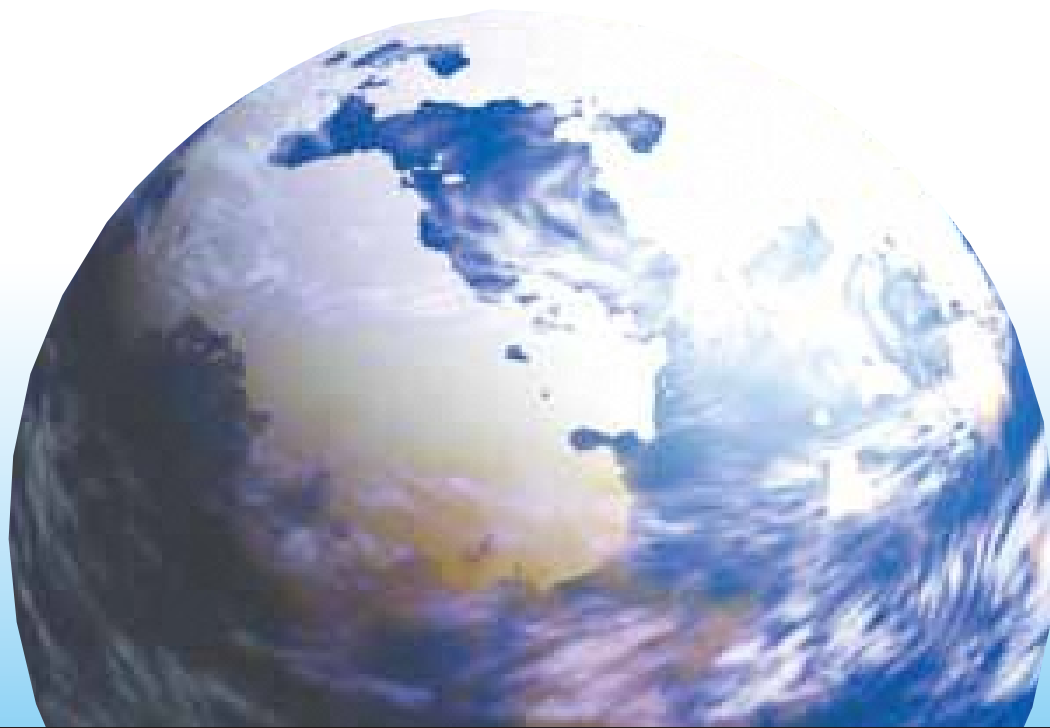
このことは、やがて社会の担い手となる子どもたちにとっても同じで、児童期からの消費者教育が重要となっています。

このようなことを背景に、学校における消費者教育の充実のために、家庭科の副読本として、この「くらしのノート」を作成しました。

作成にあたっては、学校現場の先生方にご協力をお願いし、ご意見、ご助言をいただきました。

このノートは、子どもたちが親しみやすく、理解しやすいようにイラストを多用して編集しています。

ご家庭でもこのノートを参考に、健康で快適に、さらに環境にやさしい生活のあり方などについて話し合っただけであれば幸いです。



くらしのノート 小学校家庭科5・6年生用

平成4年（1992年）3月31日 初版発行

平成31年（2019年）3月31日 改訂24版発行

発行 豊中市

編集 豊中市立生活情報センターくらしかん
豊中市北桜塚2丁目2番1号

電話(06)6858-5060 FAX(06)6858-5095

編集協力 豊中市教育委員会