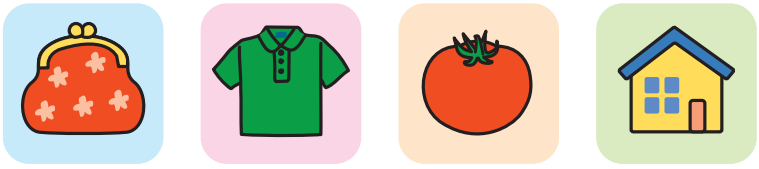
くらしのノート

小学校家庭科５・６年生



豊中市

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」




もくじ




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.買い物の仕方を考えよう …… 1

1 じょうずな買い物をするために …… 1

2 消費生活がもたらす影響 …… 1

3 マークを確かめよう …… 2

4 製品による事故や被害を防ぐために …… 3

5 故障してしまったときは …… 3

2.契約ってな～に? …… 4

1 契約とは …… 4

2 悪質商法とクーリング・オフ …… 5

3 困ったときの相談窓口 …… 5

4 キャッシュレス支払いについて …… 6

3.消費者の安全・安心のために …… 7

1 消費者の権利を守る8つの大切なこと …… 7

2 自立した消費者になるために …… 7

4.ネットとじょうずに付き合おう …… 8

1 使いすぎに注意しよう …… 8

2 ネット上の情報の取りあつかいには気を付けよう …… 8

3 オンラインゲームをするときは …… 10

4 こんなメールに気を付けて! …… 10

Ⅱ 考えてみよう、私たちの衣類 …… 11

1.衣類の買い方、選び方 …… 11

2.じょうずな洗濯 …… 12

1 布地に合った取りあつかい方 …… 12

2 家での洗濯 …… 14
3 地球にやさしい洗濯 …… 14

Ⅲ 見直そう、私たちの食生活 …… 15

1.食品を買うときは何に気を付けているかな? …… 15
1 生鮮食品 …… 15
2 加工食品 …… 16
3 輸入食品 …… 17
4 農薬ってなぜ使われるのかな? …… 17
2.食品の表示 …… 18
1 食品の表示制度 …… 18
2 期限表示 …… 18
3 その他の表示 …… 19
3.食品添加物ってな～に? …… 20
4.おかしにはどれぐらいのさとう、あぶらがふくまれているのかな? …… 21

Ⅳ 見つめよう、私たちの住まい方 …… 22

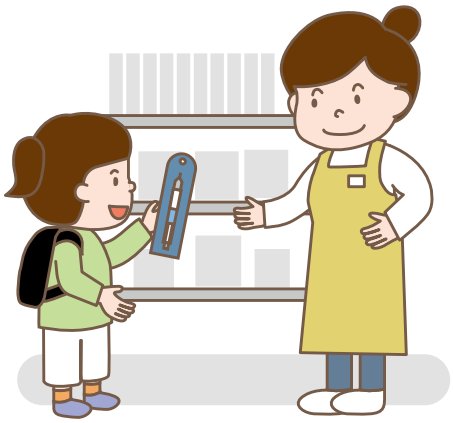
1.ごみを減らして、資源を大切に …… 22
1 ごみのしまつはどのようにしているかな? …… 22
2 資源のむだづかいはないかな? …… 24
3 資源の再利用 …… 26
4 減らそう!食品ロス …… 28
2.水道・下水道を大切に使おう! …… 29
1 水道の水を大切に使おう …… 29
2 下水道を大切に使おう …… 29
3.守ろう地球環境 …… 30

豊中市立生活情報センターくらしかん案内 …… 31
おわりに …… 32

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 計画的な買い物をしよう

買う前に目的を考え、情報を集める。

2 商品の表示などをよく見て、買い物をしよう

見かけにまどわされずに、安全で使いやすいか、目的にあっているか確認する。

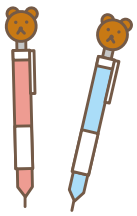
3 よく考えて店選びをしよう

親切で良心的な信用できる店、アフターサービスのよい店、新鮮なものを売る店、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。

4 むだのない買い物をしよう

まとめ買いをしたほう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る。

むだな買い物をしていませんか？



景品や広告にまどわされていませんか？



2 消費生活がもたらす影響

私たちの消費生活は、さまざまな分野に影響をあたえます。なぜなら、私たち一人ひとり、みんなが消費者だからです。

たとえば、シャンプーを買うときにボトルではなくつめかえのパックを選んだり、買った商品をリサイクルに出したり、買い物のときにレジ袋をもらわずにエコバッグを持っていったりすることで、地球環境をよくすることにつながります。

消費者一人ひとりが、自分の消費活動が人や社会、環境、地域などに影響を与えられることをしっかり考えることが大切です。

3 マークを確かめよう

商品や取りあつか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	みずにぬらさない	ひにちかづけない	ひとにむけない	まきつけない	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

4 製品による事故や被害を防ぐために

製品による事故や被害を防ぐためには、取りあつかい説明書をよく読み、製品を正しく使うことが必要です。



最近では取りあつかい説明書がついておらず、インターネット上で見られるものもあります。おうちの人などに見てもらうなどして、しっかり確認しておきましょう。

製品の正しい使い方をきちんと理解し、安全に使うように心がけましょう。

5 故障してしまったときは

取りあつかい説明書をよく読んで、製品を正しく使っていたのに故障した場合、保証の対象・期間内であれば買ったお店に無料で修理してもらえます。保証書は必ず保管しておきましょう。

保　証　書

形名		製造番号	
お客様	お名前　　様 ☎		
	ご住所 〒		
取扱販売店名・住所・電話番号			
保証期間	お買上げ日 年　月　日より	本体は　年間 ただし、消耗部品は除く	

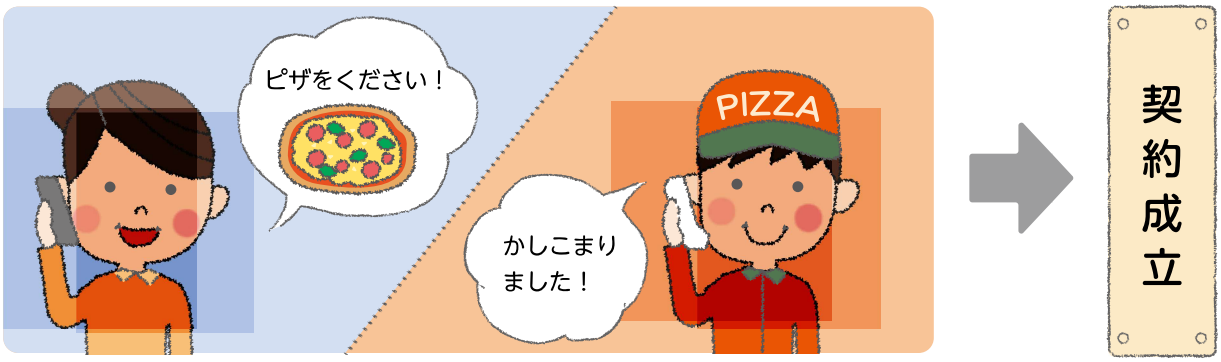
・本書は、記載内容の範囲で無料修理をさせていただくことをお約束するものです。
・保証期間中に故障が発生した場合は、商品と本書をご持参のうえ、お買上げの販売店にご依頼し本書をご掲示ください。
・お買上げ年月日、販売店など記入もれがありますと無効です。記入のない場合はお買上げの販売店にお申し出ください。
・ご転居、ご贈答品などでお買上げの販売店に修理をご依頼できない場合は、製品に同梱（または取扱説明書に記載）しております「お客様ご相談窓口一覧表」をご覧のうえ、もよりのお客様ご相談窓口にお問い合せください。
・本書は再発行いたしません。大切に保管してください。

株式会社　○○○○

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します。そのため、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保護者などの同意が必要です。

こんなことも契約です



スーパーでおかしを買う


DVD をレンタルする


電車に乗る

未成年者の契約

18歳になっていない人（未成年者）が契約する場合は、原則として保護者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、保護者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。

※なお、令和4年（2022年）4月1日より成年年齢は18歳に引き下げられました。

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 ●浄水器	「点検に来た」といって訪問し、「修理できない、このままでは危険」などうそをついたりして、必要のない商品やサービスを売りつける。水道局などの職員のふりをすることもある。
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声をかけ、喫茶店や営業所に連れていき、商品や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	電話などで「当選した」「会ってお話がしたい」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、友達などに売ったりすることでお金がもうかると言われるが、たくさん売れ残ってしまったり、友達との関係がこわれてしまうこともある。
インターネットトラブル	●いろいろな商品	インターネットの通信販売などでは、「代金を前払いしたが、商品が届かない。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	スマートフォンやパソコンのメール、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、メールを開いただけで勝手に会員登録され、お金を請求されることがある。

だまされないためのポイント

持っているお金の話や家のことをほかの人に教えない!

知らない人から声をかけられたら要注意!
必要なければハッキリ断る!

契約をするときは、家族の人に相談してから!
困ったことが起きたらすぐ相談!

クーリング・オフ

突然、家を訪問した人から商品やサービスの話をされて、買うつもりがなかったのに契約してしまった場合など、決められた条件に合えばハガキなどで契約を一方的にやめられる制度です。

※お店に出向いて買い物したときや、通信販売で買い物したときは、クーリング・オフはできないので注意しましょう!

3 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。

●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。

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)　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。

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
①予約(電話可)　9時～17時
②相談(面　談)9時～12時・13時～16時
TEL(06)6858-6656

4 キャッシュレス支払いについて

カード決済

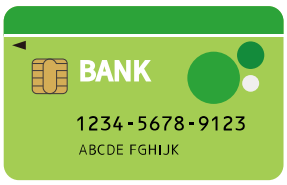
●クレジットカード

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。クレジットカードを使って買い物した代金は、カード会社が立て替え払いをしているので、後払いができます。



●キャッシュカード

銀行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、サービスを受けたりした時に、自分が口座に預けているお金の範囲内で、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、図書カード、ギフトカードなどのように、事前にお金を支払って使うカード。



スマートフォン決済

スマートフォンでの支払いには、通信料金と合わせて支払えるキャリア決済や、二次元バーコード決済など、さまざまな種類があります。スマートフォンで買い物できる便利なサービスですが、クレジットカード情報や銀行口座などの情報が登録されているため、スマートフォンの取りあつかいには注意が必要です。



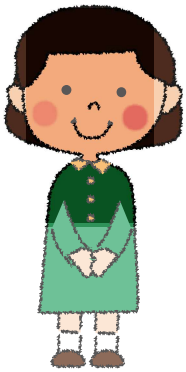
キャッシュレス決済をするときの注意

1. カードやスマートフォンで買い物をするときには、お金を使いすぎないようにしましょう。
2. カードなどにはお金と同じ価値があり、借金ができるものもあります。※必要以上にカードを作らないようにしましょう。
3. 暗証番号は、使いまわしをしたり、ほかの人に教えたりしないようにしましょう。
4. なくしたときは、すぐに銀行、カード会社などに連絡し、警察に届け出ましょう。

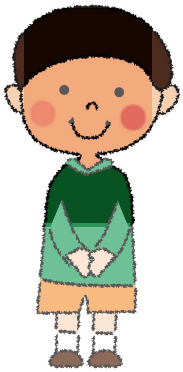
3.消費者の安全・安心のために

1 消費者の権利を守る8つの大切なこと

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。この法律では、以下の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努めています。



1. 安全な品物などを入手できる
2. 必要な情報をもらう
3. 私たちの意見を聞いてもらう
4. 品物などを自由に選べる
5. 消費者教育を受ける
6. 生活に必要なものが入手できる
7. 健全な環境で生活ができる
8. 被害をうけたときに助けてもらう



2 自立した消費者になるために

私たち消費者が健康で安全な生活をしていくためには、私たち自身が学び、正しい選択をし、行動することが必要です。



そのためには、例えば商品などを買う前に、その商品に関する情報を集めたり、食品であれば安全性に関する表示や原材料を確認したりして、「思っていたものとちがった」「正しい使い方ができず事故にあった」などがないように気を付けることが大切です。

また、広告や景品だけにつられることなく、その商品などが本当に必要なものか、または自分の使えるお金の範囲かなど、しっかり考えることも必要です。

さらに、情報を集めたり商品などを正しく使っていたにも関わらず、トラブルが起こってしまった場合にどこに相談すればよいかなど、知っておくべきことはたくさんあります。

私たちの消費生活は、環境や経済、社会や文化など、いろいろな分野に影響を与えます。そのことをしっかり理解し、正しい情報を選び、行動することが、自立した消費者になることにつながります。

4.ネットとじょうずに付き合おう

調べものができたり、動画を見たり、友だちとのやりとりができるインターネット（ネット）は、とても便利なものです。しかし、危険もひそんでいるため、じょうずに付き合うことが必要です。

1 使いすぎに注意しよう

ゲームや友だちとのやりとりが楽しくて、つい長時間使ってしまう



スマートフォンやパソコンがいつも気になってしまう



夜おそくまでゲームや友だちとの会話がやめられずに夜ふかしをしてしまう





ほかのことがおろそかになり、成績が下がることもあります。
パソコンなどの画面ばかり見ていると、視力の低下にもつながります。
夜ふかしをすると寝不足になって、授業中に眠くなったり、体調をくずしてしまったりすることもあります。

すいみんは体の成長をうながすほか、体調を整えたり、疲れをとったりするためにもとても大切です。時間を決めて、すいみん時間をしっかりと取るようにしましょう。

使いすぎをふせぐためにどうすればいいか考えよう

家族などとインターネットを使うときのルールを決めること（例:夜に使っていいのは〇時まで、インターネットは一日〇時間まで）や、メッセージアプリの使い方について友だちと話し合うことなども有効です。

2 ネット上の情報の取りあつかいには気を付けよう

インターネットでは、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）やメッセージアプリなどを通じて、友だちや家族とやりとりしたり、さまざまな情報を発信したり、受け取ったりすることができます。メッセージアプリでグループを作ったり、楽しかったできごとや、お気に入りの写真などを友だちと共有したりする便利なサービスもありますが、気を付けなければいけない点もたくさんあります。

❶ メッセージアプリ内の会話での悪口や仲間外れ

何人かで話をしていると、会話の流れが速く、誤解が生まれやすくなります。表情や声が見えない文字だけの会話は、本来の気持ちとはちがう伝わり方をしてしまい、いやな気持ちになったり、意見がすれちがったりする場合があります。しかし、メッセージアプリ上でも悪口を言ったり、仲間外れにしては絶対にいけません。普段と同じように、トラブルが起こったら、一度落ち着いて話し合う、大人に相談するなどして、解決できるようにしましょう。

❷ SNSへの写真などの投稿

SNSに写真を投稿すると、友だちなどと共有できますが、その投稿を見るのは、友だちや親しい人だけとは限りません。全く知らない人があなたの投稿を見ているかもしれません。



個人情報が写っています！

- **名前** …… 家の表札から
- **家の住所** …… 周りの風景や、電柱に書いてある住所など
- **学校** …… 着ている制服から

このように写真に写っている情報からかんたんに個人を特定され、犯罪に使われるおそれがあります。他にも、軽い悪ふざけのつもりで投稿したものが、一気に多くの人に広まってしまったり、知らない誰かを傷つけてしまったりすることもあります。そして、一度広まった情報は完全に消すことができません。

投稿する内容には注意が必要です。言ってもいいこと、悪いこと、他人に見られてもいいこと、悪いことの区別をしっかり考えましょう。

❸ ネット上でのなりすまし

インターネット上で同じしゅみを持った人や、話が合う人と知り合うこともあるかもしれません。

しかし、インターネット上では同い年の女の子だと言っていたのに、会う約束をしたらかなり年上の男の人が来た、というケースがあります。プロフィール（自己紹介）や写真などは、うその情報をかんたんに設定できます。インターネットで知り合った人にさそわれても、絶対に会いに行かないようにしましょう。



インターネット上には楽しいことや、便利な情報もたくさんありますが、うその情報などもあります。その情報が信じていいものかどうか、よく考えてから行動しましょう。判断できなければ、周りの大人の人などに相談しましょう。

3 オンラインゲームをするときは

インターネット上で世界中のプレイヤーと競争したり、協力したりしながら楽しめるオンラインゲーム。最初は無料で遊べるものが多いのですが、もっと面白い遊び方をしたり、特別なアイテムを手に入れるためにお金が必要になる場合があります。このようにゲーム会社にお金を払うことを課金といいます。

課金の方法は主にこの3つ

❶コンビニなどで買ったプリペイドカードで支払う

❷携帯電話会社に電話料金と一緒に支払う

❸クレジットカードを使って支払う

課金すると、ゲーム会社名と課金の金額が記録された請求書が家族に届きます。家族に伝えずに課金すると、知らず知らずのうちに課金を重ねてしまい、家族でも支払うことが難しい高い金額を請求されるケースがあり危険です。

ゲームの課金をしたいときは必ず家族に相談し、許可を得ましょう。

アカウント（インターネット上のサービスを利用するための権利のこと）は、ゲームを始める前にメールアドレスや個人情報などを入力してつくります。専用のＩＤとパスワードが発行され、それを知るあなただけがそのアカウントでゲームができます。しかし、IDとパスワードがあれば、誰でもあなたのアカウントを使えるため、あなたのアカウントで勝手にゲームを進められたり課金をされてしまう危険があります。

IDやパスワードは誰にも教えないようにしましょう。

4 こんなメールに気を付けて!

スマートフォンや携帯電話、パソコンなどに、身に覚えのないメールが届くことがあります。

「お金を払っていない。今日中に連絡しないと○○が使えなくなる」などと書かれていて、一緒に電話番号やURL*も書かれてあり、急いで連絡させたりホームページを開かせようとします。



このような不審なメールが届いたときは、あわてず、一人で何とかしようとせずに、家族や周りの大人の人に見てもらいましょう。また、困ったときはくらしかんに相談してください。

*URL（ユーアールエル）…ホームページの場所を示す住所のようなもの。ホームページアドレス。

Ⅱ 考えてみよう、私たちの衣類

1.衣類の買い方、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	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
	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	スポーツウェアー、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	温度を保ちやすく、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.じょうずな洗濯（せんたく）

1 布地に合った取りあつかい方

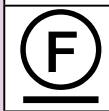
せんいの種類によって洗濯のしかたがちがいます。洗濯表示をよく確認してから洗濯しましょう。

洗濯表示

	表示記号	表示記号の意味
洗い方		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
		液温は30℃を限度とし、手洗いができる
		家庭での洗濯禁止

	表示記号	表示記号の意味
漂白		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
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

	表示記号	表示記号の意味
アイロンのかけ方		底面温度210℃を限度としてアイロン仕上げができる
		底面温度160℃を限度としてアイロン仕上げができる
		底面温度120℃を限度としてアイロン仕上げができる
		底面温度120℃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
ドライクリーニング		パークロロエチレン又はジブトキシメタン若しくは石油系溶剤又はデカメチルペンタシクロシロキサンによるドライクリーニングができる
		パークロロエチレン又はジブトキシメタン若しくは石油系溶剤又はデカメチルペンタシクロシロキサンによる弱いドライクリーニングができる

	表示記号	表示記号の意味
ドライクリーニング		石油系溶剤又はデカメチルペンタシクロシロキサンによるドライクリーニングができる
		石油系溶剤又はデカメチルペンタシクロシロキサン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

参考:消費者庁ウェブサイト
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/household_goods/guide/wash_02.html

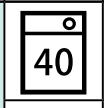
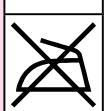
ドライクリーニング・ウェットクリーニング

水洗いをすると縮んだり変質してしまう衣類などは、クリーニング店で洗うことができます。

●ドライクリーニング
水のかわりに特殊な溶剤(ようざい)を使い、脂(あぶら)よごれなどを落とす洗濯のしかたです。

●ウエットクリーニング
水洗いできない衣類を特殊な技術で水洗いする洗濯のしかたです。

旧洗濯表示　JIS(ジス)(日本工業規格)

	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
		30℃以下の液温で、洗濯機の弱水流または弱い手洗いがよい
		30℃以下の液温で、弱い手洗いがよい(洗濯機は使用できない)
		水洗いはできない
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※
		アイロンは高い温度(180℃から210℃まで)でかけ、あて布をする※
		アイロンがけはできない

	表示記号	表示記号の意味
漂白		塩素系漂白剤を使用することができる
ドライクリーニング		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
		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
		しぼってはいけない
干し方(自然乾燥)		つり干しがよい
		日かげの平干しがよい

※このほかに、アイロンの中程度の温度は140℃から160℃まで。

2 家での洗濯

洗濯機で洗濯をするときの注意

❶洗濯物を分けて洗おう(よごれ、色物、せんい)。

❷ポケットの中身、ボタン、ほつれなどを確かめよう。

❸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。

❹きついしわがつくので、脱水しすぎないようにしよう。

❺せんいに合わせて洗剤を選ぼう。

❻洗濯機は湿気が少なく、水がかからない場所に置こう。

❼洗濯機にはアース線をし、感電しないようにしよう。



一緒に洗うと
色がうつるものがあるよ



ポケットに入ったままに
なってないかな?



洗剤がちがうと、
ちぢんだり、
傷(いた)んだりすることがあるよ

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(ゆし)	弱アルカリ性	綿(めん)、麻(あさ)、レーヨン、ポリエステルなど (下着、ジーパンなど)
複合(ふくごう)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(きぬ)、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

洗剤をたくさんいれても、長く洗ってもよごれの落ち具合はほとんど変わりません。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。

ふろの残り湯を使おう!



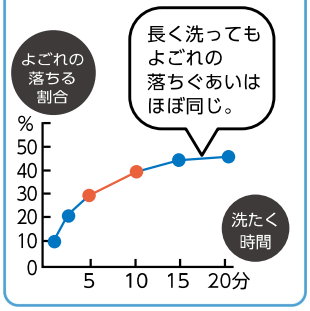
少し温度が高い方がよごれがよく落ちます。
(20~40℃)

まず水洗いや部分洗いをしよう!

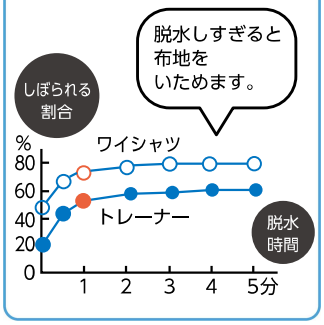


泥などの大きなよごれは先に水洗いをし、しみなどのよごれは先に部分洗いしましょう。

洗濯時間は5~10分ぐらい



脱水時間は1分ぐらい



Ⅲ 見直そう、私たちの食生活

1.食品を買うときは何に気を付けているかな?



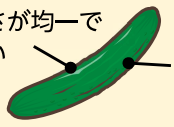
1 生鮮食品

野菜やくだもの、肉や魚など、生鮮食品の多くが1年中売られていますが、それぞれに育ちやすい季節や時期があり、それを旬といいます。旬のものは栄養価が高くておいしいうえに、市場に多く出回るため、値段も安くなります。

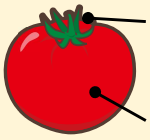
生鮮食品の選び方

生鮮食品の選び方 ● 新鮮な野菜の見わけ方

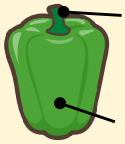
きゅうり（旬：夏）



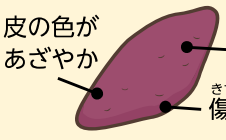
トマト（旬：夏）



ピーマン（旬：夏）



さつまいも（旬：秋～冬）



キャベツ（旬：冬～春）



ほうれん草（旬：冬）



●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。

食べ物を長時間運ばなくてすむので、新鮮であるうえに、輸送にかかるお金やエネルギー資源の節約になります。また「生産者」と「消費者」が近くなり、顔が見えることで、食べ物に対する親しみや、安心感が深まります。そして地元の応援につながります。

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食べやすくする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。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

（真空凍結乾燥食品）



乾燥させることで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。

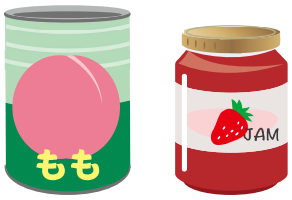
冷凍食品

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。

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。

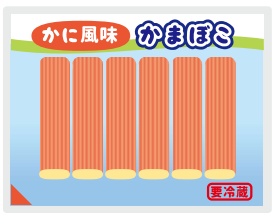
レトルト食品



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

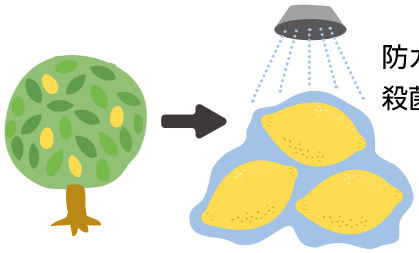
まったく別の原料から外見や味などを本物そっくりにつくった加工食品。本物とのちがいを理解して利用しましょう。カニ風味かまぼこなど。

3 輸入食品

私たちの国は、外国から多くの食品を輸入し、一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。国によって農薬などの基準がちがうため、輸入食品には不安を持つ人もいます。日本の基準に合ったものが輸入されるように、国や輸入者が検査をしています。

「ポストハーベスト」ってなに？

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



4 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、見た目をよくしたりするために使われています。園芸用の除草剤や殺虫剤なども農薬の一種です。



食品を買うときの注意

①名称、原産地、内容量、販売者名、原材料名、アレルゲン、保存方法、消費・賞味期限などの表示が見やすく、食品の表示がきちんと書かれているかを確かめよう。
②包装に傷、よごれがないものを選ぼう。

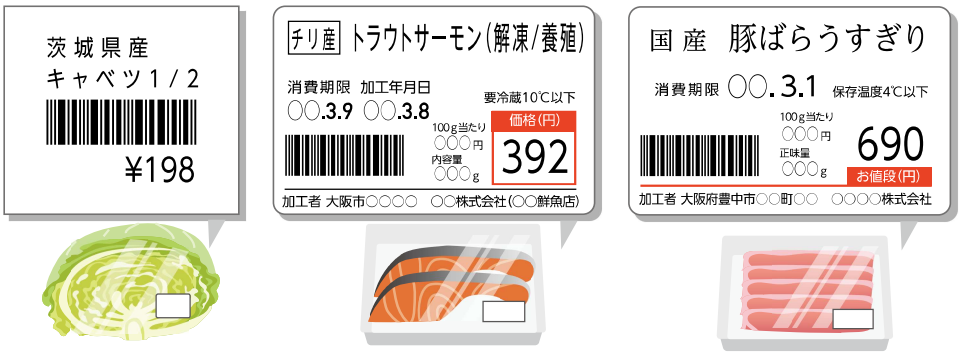
2.食品の表示

1 食品の表示制度

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。国が定める表示基準に従った表示を、製造者・販売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、栄養成分の表示、製造者名などがあります。

●アレルゲンの表示

食品に含まれているアレルギー症状を引き起こす物質(アレルゲン)には、その物質の表示が義務づけられているもの(特定原材料)と推奨されているもの(特定原材料に準ずるもの)があります。

特定原材料	特定原材料に準ずるもの
義務づけ8品目	推奨20品目
えび　かに　卵　乳 小麦　そば　くるみ 落花生(ピーナッツ)	あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイフルーツ　牛肉　さけ　さば　大豆　鶏肉 バナナ　豚肉　マカダミアナッツ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン　カシューナッツ ごま　アーモンド

●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9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」の表示が義務づけられています。

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、急速に品質が劣化する恐れがあります。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(愛称は「おいしいめやす」)…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、早めに食べきるようにしましょう。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

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** 定められた基準を満たしている加工食品など
	**●特色JASマーク** 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
	**●有機JASマーク** 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

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）** お腹の調子を整えるなど、特定の保健の目的が期待できる旨の表示を国から許可又は承認された食品。ヨーグルト、清涼飲料水、ガムなどがあります。
消費者庁許可のマークなし	**●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、ミネラル類などがあります。
消費者庁許可のマークなし	**●機能性表示食品** 健康の維持および増進に役立つという機能性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。

健康や栄養に関する表示

	**●特別用途食品マーク** 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、国から許可又は承認された食品につけられています。
	**●（公財）日本健康・栄養食品協会認定マーク（JHFAマーク）** 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ます。

3.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、長持ちさせたりするためにいろいろな食品に使われています。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。

安全性の面などから、国は、使用してよい添加物の種類や用途、量などを定めています。

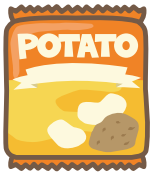
主な食品添加物の種類と目的

種類	目的	添加物名	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	色を保つ	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、干しえび
甘味料	あまみをつける	アスパルテーム、スクラロース、キシリトールなど	漬物、しょうゆ、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	いろいろな加工食品
香料	香りをつける	アセト酢酸エチルなど	いろいろな加工食品
糊料 増粘剤 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、加工デンプン、ペクチンなど	アイスクリーム、ソース
乳化剤	水と油のように混ざりにくい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	ビタミンCなど	バター、チューインガム、干し魚
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、お弁当など









どんな食品に、どんな添加物が入っているか調べてみよう

4.おかし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

※さとう・あぶらの量はめやすです

あぶら(脂質)

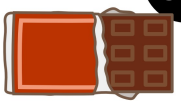
スティックシュガー
《1本》
さとう 3g



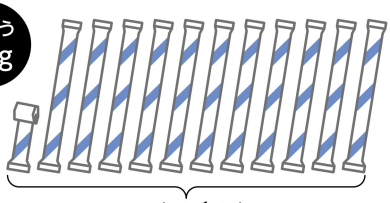
あぶら
《小さじ 1杯》
あぶら 4g



チョコレート
さとう 34g



《1枚 60g》

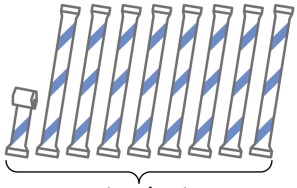


11本と⅓本

コーラ



さとう 25g
《コップ1杯 200ml》

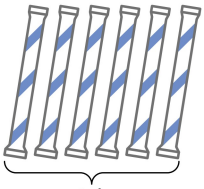


8本と⅓本

オレンジジュース



さとう 18g
《コップ1杯 200ml》

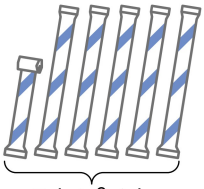


6本

アイスクリーム

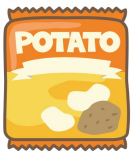


さとう 17g
《1カップ 100g》

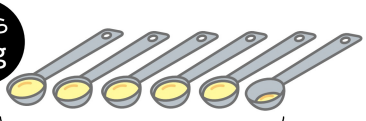


5本と⅔本

ポテトチップス



あぶら 21g
《1袋 60g》

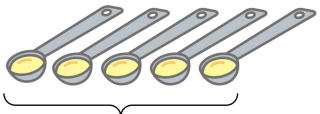


5杯と¼杯

チョコレート



あぶら 20g
《1個 60g》

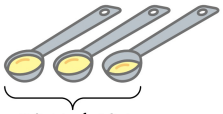


5杯

シュークリーム



あぶら 10g
《1個 100g》

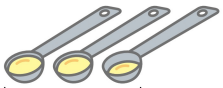


2杯と½杯

クッキー



あぶら 10g
《5枚 40g》



2杯と½杯

ドーナツ



あぶら 7g
《1個 60g》



1杯と¾杯



さとう 10g～20g

1日のめやす

あぶら(脂質) 約60g



とりすぎに気を付けてね

さとうをとりすぎると、むし歯や肥満(ひまん)の原因になります。また、あぶらをとりすぎると生活習慣病(せいかつしゅうかんびょう)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、とりすぎには気を付けましょう。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るかな？

豊中市のごみの出し方

分類		種類	出し方のルール
可燃ごみ		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	・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		金属、ガラス・陶器、刃物、蛍光管　など	・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		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。	・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可能）
再生資源	プラスチック製容器包装	プラ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	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。
	充電式電池内蔵の小型家電製品・電池類※1	スマートフォン・電子ゲーム機器など充電機能のある製品、電池類	・市指定ごみ袋に入れて空き缶・危険ごみと分けて出そう。 ・電池類は電極をセロハンテープなどで覆ってから出そう。
	紙・布	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。
	ビン	飲料用・食料用・調味料用・化粧品・薬などのビン	・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	飲料用・しょう油などの調味料用、酒類用のペットボトル 1 PET 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。

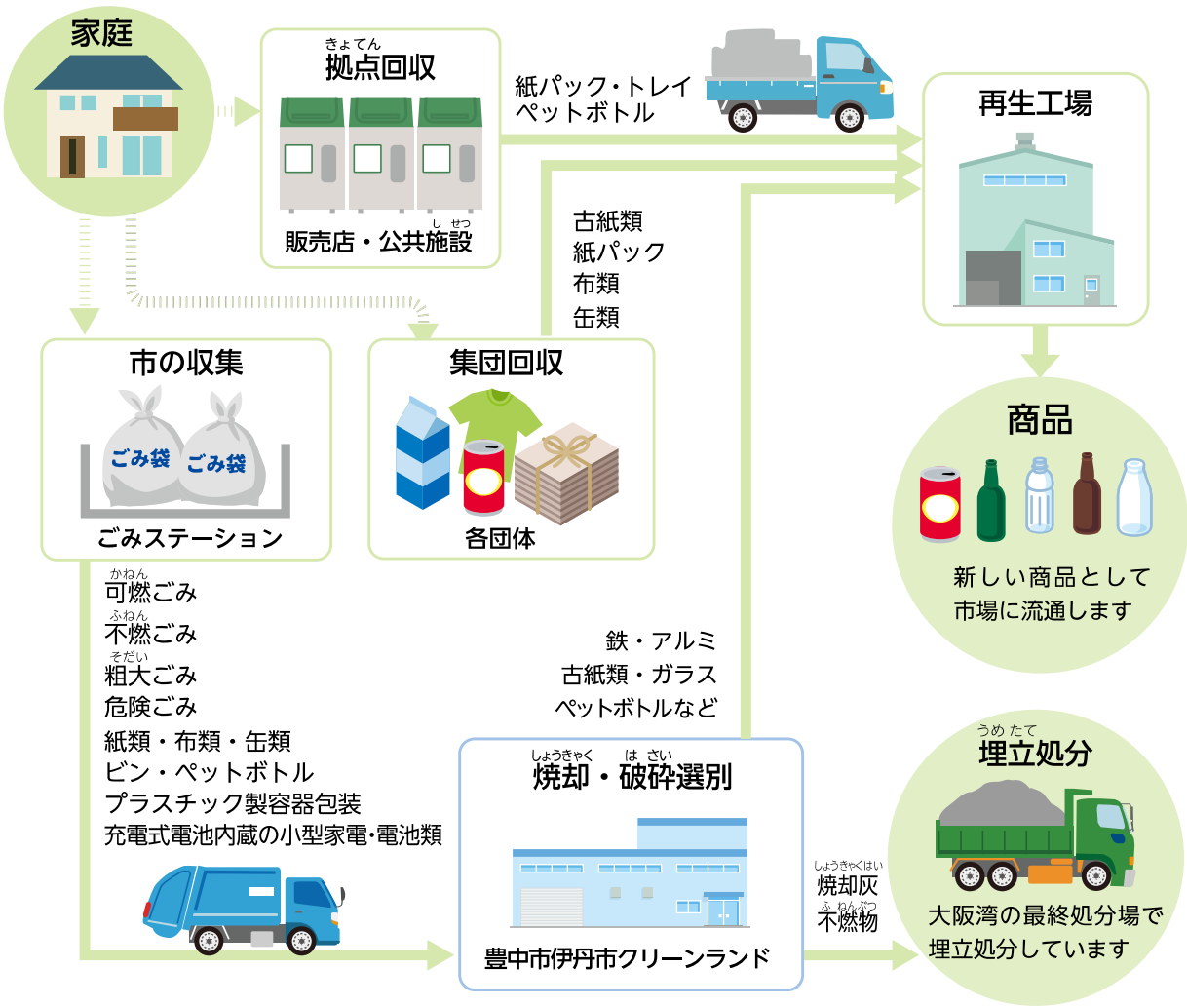
※1充電式電池内蔵の小型家電製品または、蛍光管や電池類などの水銀使用廃製品は、公共施設等での拠点回収も行っています。また、ボタン電池・充電式電池は電器店などでも回収を行っています。

※2電気（乾電池も）を使うもの。家電リサイクル法（28 ページ参照）の対象をのぞきます。

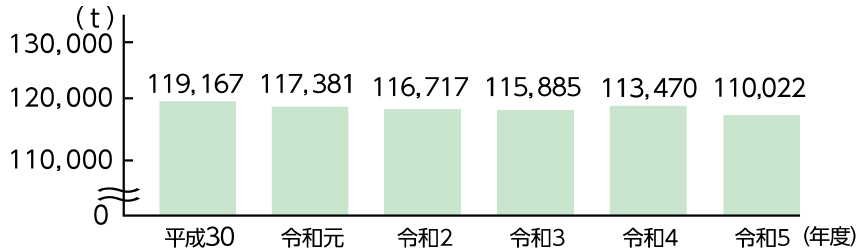
※3販売店や公共施設での拠点回収も行っています。

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）



豊中市ごみの総量の推移



ごみを処理するのにかかるお金

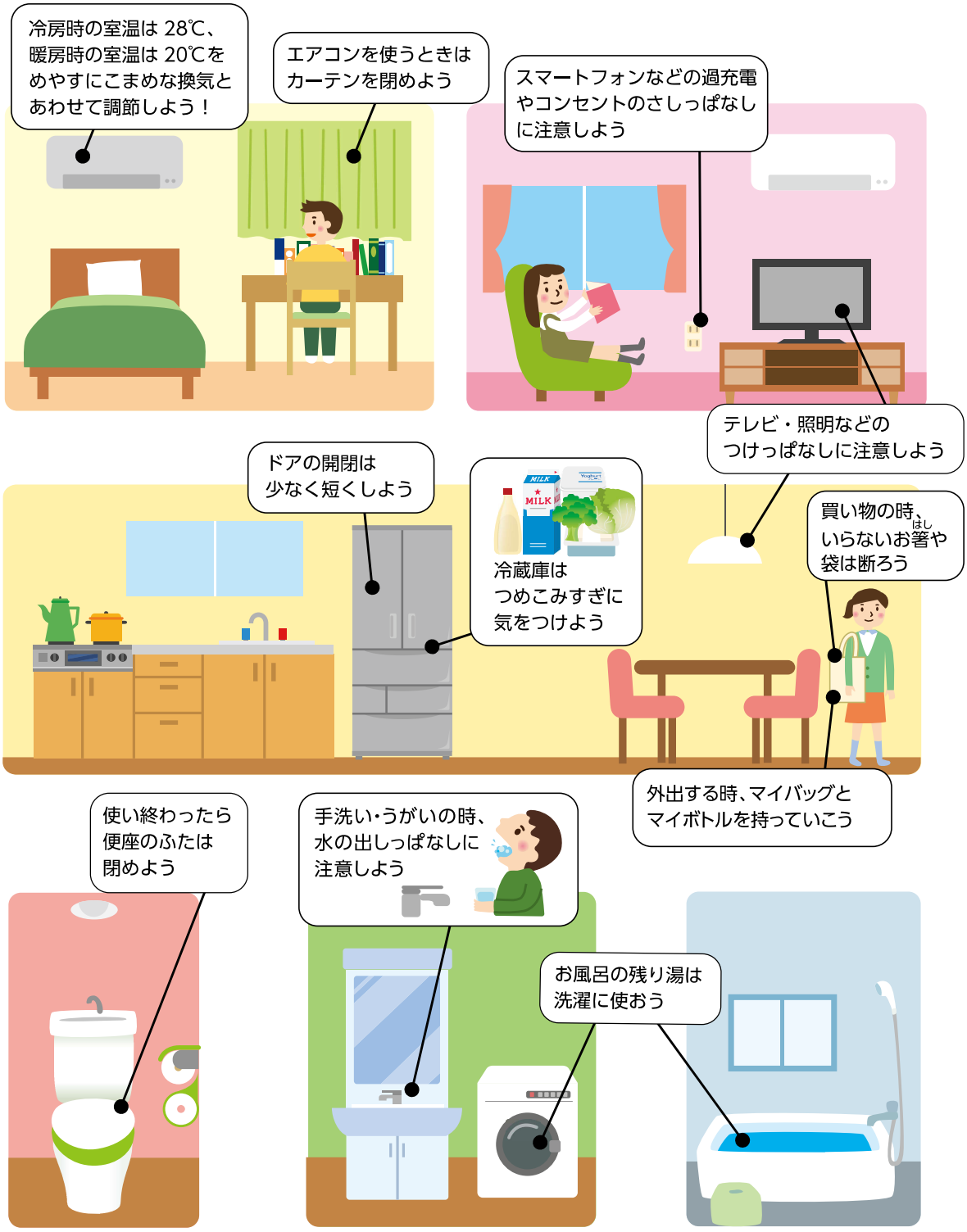
※家庭系ごみと事業系ごみの合計量

	令和３年度（2021年度）	令和4年度（2022年度）	令和5年度（2023年度）
1人1日に出すごみの量	約791.5ｇ	約777.5ｇ	約753.1ｇ
1人1年間では	約288.9ｋｇ	約283.8ｋｇ	約275.62ｋｇ
豊中市のごみの総量は※	約115,885ｔ	約113,470ｔ	約110,022ｔ
1年間で使う費用	約31.7億円	約34.2億円	約27.4億円

ひとくちメモ

2 資源のむだづかいはないかな?

こうした取組みが、地球環境を守ることにつながります。



このほかにどんなことに気を付けたらいいか考えてみよう

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）と質の高いリサイクル（再生利用）を基本的な考えとしています。また、リフューズ（断る）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。

- 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。

- 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。

- 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。

リサイクルをすすめる法律

●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％（容積比率）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。

環境省　容器包装廃棄物の使用・排出実態の概要（令和6年度）より

3 資源の再生利用

資源を再生利用するために、再生資源の分別回収や、子ども会、自治会、PTA、老人クラブ、管理組合などでの「集団回収」が行われています。回収された資源はさまざまなものに再生利用されています。

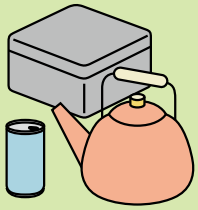
よみがえる資源

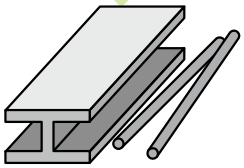

古新聞・古雑誌・紙パック

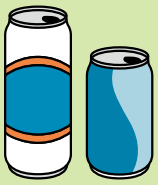

新しい新聞や雑誌
再生トイレットペーパー


ガラスビン


新しいビン

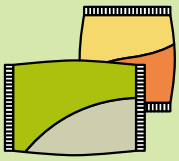

鉄製品・スチール缶


新しいスチール缶
鉄筋（てっきん）などの鉄製品
船の材料


アルミ缶

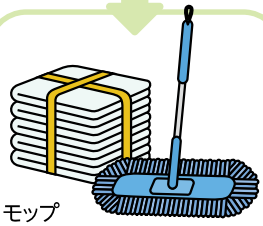

新しいアルミ缶
フレームなどのアルミ製品
船や自動車の材料

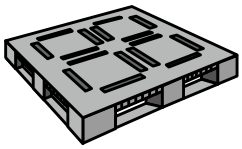

不要な衣類や古布

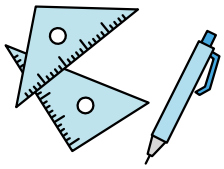

プラスチック製容器包装
（お菓子の袋など）


食品トレイ


ペットボトル


モップ
ウエス（工場の油ふきとり布）
中古衣料

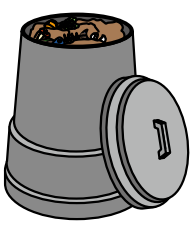

建築資材（パレットなど）


植木ばち
ボールペンなどの文房具

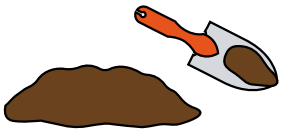

カーペット
再生ペットボトル
再生衣類

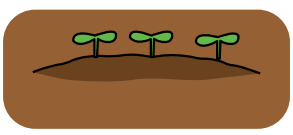
生ごみも再資源化できるよ！


生ごみ



コンポスターという装置を使うと、微生物（びせいぶつ）の力によって生ごみが肥料に変わります。





環境について考えたマーク

環境への配慮(はいりょ)をしめすマーク



●エコマーク
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。



●グリーンマーク
古紙を使った製品につけられています。



●牛乳パック再利用マーク
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。



●再生紙使用マーク(Rマーク)
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。



●ペットボトルのリサイクル推奨(すいしょう)マーク
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。



●国際エネルギースターロゴ
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。



●豊中エコショップロゴ
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。

リサイクルをすすめるマーク



●紙パックマーク
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。



●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。



●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つきます。



●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。



●プラスチック製容器包装マーク
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。



●リターナブルびんマーク
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。



●PCリサイクルマーク
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。

4 減らそう!食品ロス

食品ロスって?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約464万トン※の食品ロスが発生しています。毎日、大型10トントラック約1,270台分の食品を捨てている計算です。



捨てられた手付かずの食品例
(写真:令和元年度豊中市家庭系ごみ排出実態調査)

※農林水産省HPより　令和5年度推計値

食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量年間約464万トンのうち、約233万トンは家庭から発生しています。

日本人一人あたりで考えると、年間約37kg、毎日お茶碗(ちゃわん)約1杯(約102g)の食べ物を捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、家庭での取組みが重要です。

捨てられやすい食材	
1位	主食(ごはん、パン、麺類)
2位	野菜
3位	おかず

捨ててしまう理由	
1位	食べきれなかった
2位	傷ませてしまった
3位	賞味・消費期限が切れていた

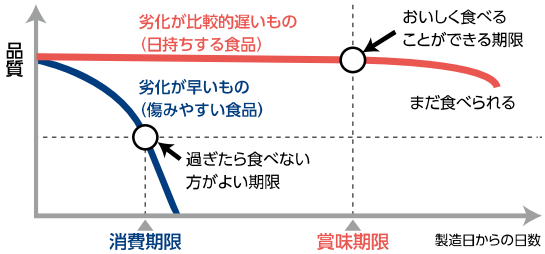
平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

食品ロスを減らす工夫をしよう

●食品の期限表示を正しく理解しよう

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに捨てずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

出典:消費者庁　食品ロス啓発用ポスター

●3切り運動を進めよう

使い切り

買った食品は使い切ろう!
食材を買うときに、必要なものを必要な分だけ購入(こうにゅう)しよう。
使い切れない食品等は、フードドライブを活用しよう。

食べ切り

食べ残しはしない!
もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立(こんだて)や調理方法を工夫しよう。

水切り

生ごみの水分を切ろう!
生ごみには水分が多く含まれます。この水分を切るだけで、ごみを減らすことにつながります。

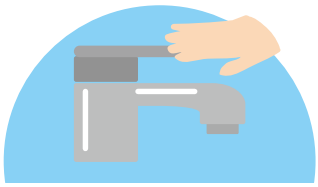


フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、フードバンク等を通じて、それを必要としている福祉団体、福祉施設、子ども食堂などに寄付する活動です。

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。毎日のくらしの中で、水をむだにしないようにじょうずに使いましょう。



水を使ったら、しっかりとじゃ口をしめよう。



シャワーの水は、使う時だけ出すようにしよう。

2 下水道を大切に使おう

下水道は、私たちのく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下水道管がつまったり、大雨のときに水があふれたりすることがあります。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おう。

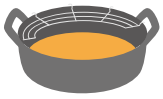


道路の雨水ますに、ごみや落ち葉を捨てないようにしよう。

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、魚が住めるまでうすめるのに、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。

これらを流したあと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？



使用済み天ぷら油（20mL）

20杯分



じゃがいも入りみそ汁（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（びせいぶつ）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な水にできなくなります。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付けるだけで大切な資源を守れます。

3.守ろう地球環境

地球でおこっている環境問題

地球温暖化

太陽の光は、地球の大気を通り越して地球の表面をあたためます。その地表面の熱の一部が大気中の二酸化炭素（CO_2）やフロンガス、メタンガスといった「温室効果ガス」によって吸収され、地球全体の大気があたたまります。しかし「温室効果ガス」が多すぎると、熱が宇宙へ放出されずに大気中にとどまりやすくなるため、地球全体の気温が上昇し、さまざまな影響が生じます。

気候変動

地球全体で気温や海水温度が上昇すると、大気中の水（水蒸気）が増えることから、雨の量が増え、豪雨や洪水など異常気象（気象災害）のリスクが高まります。また、二酸化炭素増加による海の酸性化も起こります。これにより、陸上の植物や動物の生育・生息適地が損なわれ、海洋生態系にも大きな影響が生じるおそれがあります。

大気汚染

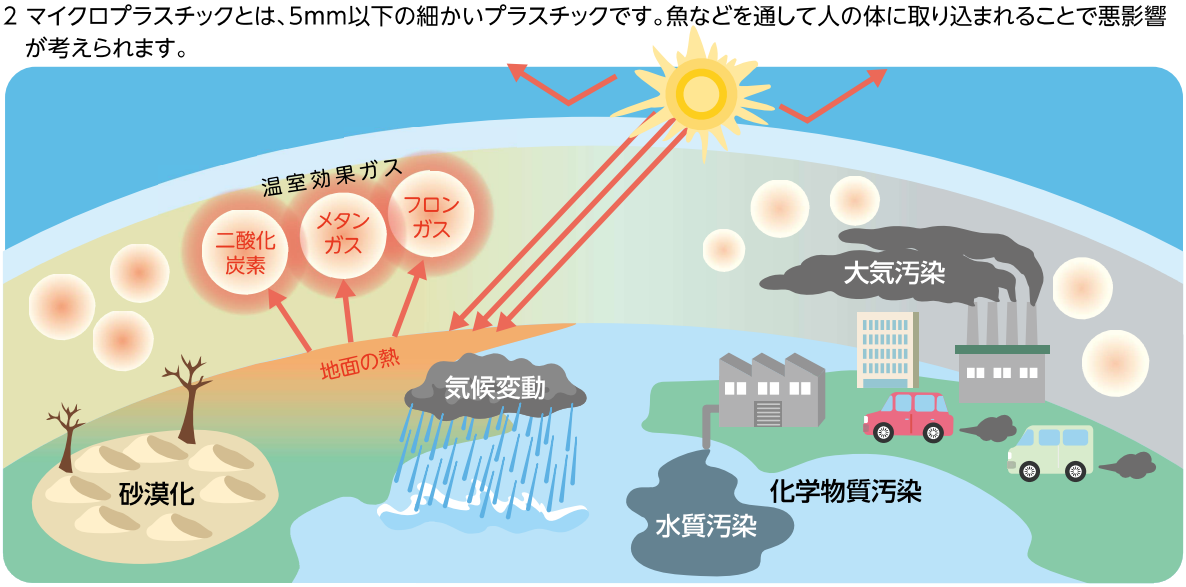
自動車や工場から出る煙の中には、PM2.5*1のほか、酸性雨や光化学スモッグの原因となる物質がふくまれていて、われわれの健康を害するだけでなく、地球温暖化にも影響します。

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、マイクロプラスチック*2をはじめ、自然界にないごみが捨てられると、川や海に住む生物の多くが病気になったり減少したりするだけでなく、私たちの健康にも影響します。

*1 PM2.5とは、大気中に浮遊している非常に小さな粒子です。髪の毛の太さの1／30程度の大きさであるため、肺の奥まで入りやすく、体への影響が心配されます。

*2 マイクロプラスチックとは、5mm以下の細かいプラスチックです。魚などを通して人の体に取り込まれることで悪影響が考えられます。




記録的な猛暑


大型台風や大雨の被害


生物多様性の危機

豊中市立生活情報センター



くらしかん

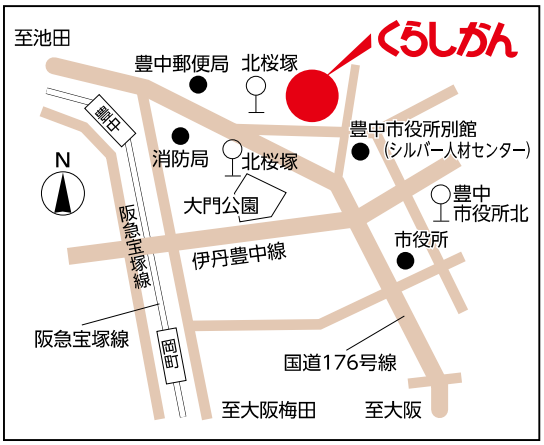


生活情報センターくらしかんは、市民のみなさんが安全で、豊かなくらしを送るために、消費生活に関する情報の提供、消費者教育・啓発、契約のトラブルやクーリング・オフなどの相談業務などを行っています。
また、豊中市における就労支援の拠点として、雇用就労に関する相談や各種講座の実施、職業紹介、労働相談などを行っています。

豊中市立生活情報センターくらしかん　※相談受付時間は5ページ参照

〒560-0022　豊中市北桜塚２丁目２番１号
・開館時間　午前９時～午後９時
・休 館 日　毎月最終日曜日、12月29日～１月3日

●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



消費生活相談	TEL	(06)6858-5070
多重債務者生活相談	TEL	(06)6858-6656
就労相談	TEL	(06)6858-6861
労働相談	TEL	(06)6858-6863
	FAX	(06)6858-5095

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ていただければ幸いです。

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
令 和 8 年　(2026年)3月31日　改訂31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)6858-5073　FAX(06)6858-5095
編 集 協 力　豊中市教育委員会



小学校

年　　組

名前

年　　組