



令和7年度 第2回いきいき講座

フレイル予防！

～栄養 意識していますか？～

加齢にともなう体力・気力の低下により、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を『フレイル』といいます。フレイル予防に欠かせないのが『栄養』です。ベジチェック（野菜摂取量推定機器）体験を通して、低栄養予防について学びましょう。

日 時：令和7年7月24日（木）午前10時～11時30分

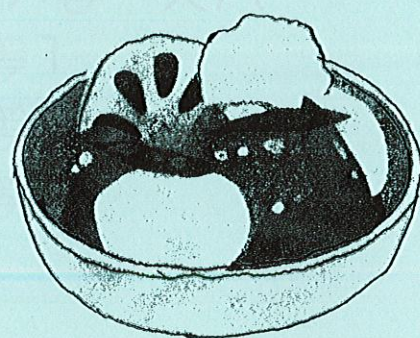
場 所：玉川区民会館 4階 第3集会室

参加費：無料

対 象：65歳以上の世田谷区民の方

申込締切日：令和7年7月16日（水）

定 員：20名 定員を超えたお申込みがあった場合は抽選となります。抽選結果は7月17日以降にご連絡いたします。



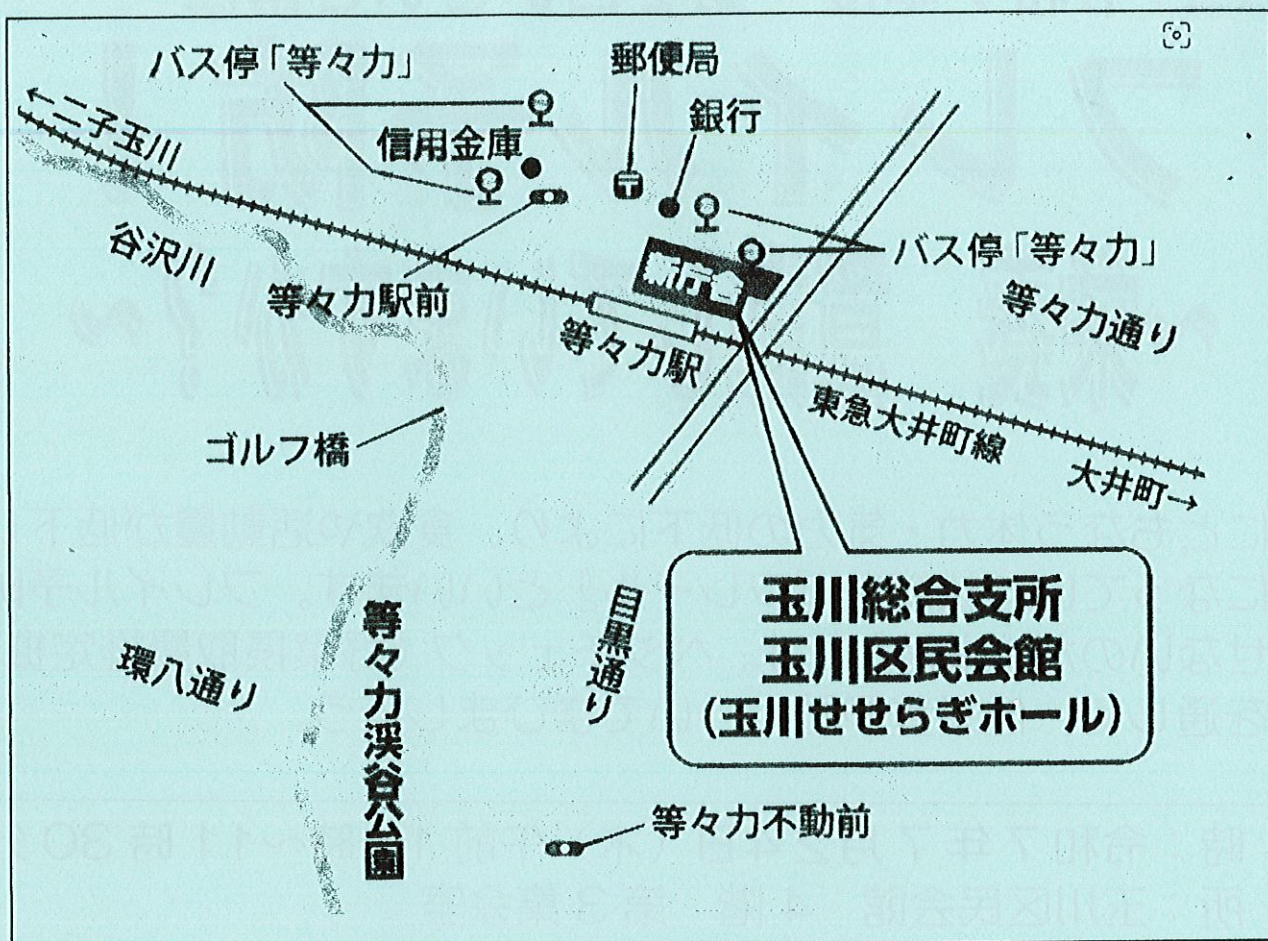
《お申込み・お問い合わせ》

等々力あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

TEL 03-3705-6528

世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所2階





【住所】

世田谷区等々力3-4-1

【交通】

- ・電車 東急大井町線 「等々力駅」下車 すぐ
- ・バス 等々力11・12・13系統、渋82系統
「等々力」下車 徒歩2分
等々力01系統、東98系統
「等々力」下車すぐ

せたがや

消費生活センターだより

p.2~3 | 食品ロスを減らす6つの心掛け

p.4 | 子どもの高額課金トラブルを防ぐため、こころがけたいポイントをご紹介します。

p.5 | 世田谷警察署からのお知らせ
警察官を装った電話に注意してください！

p.6 | 住まいの防犯対策、アップデートしませんか？
エシカルコラム
「せたがや まごころリレー」で世田谷をエシカルなまちに！



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

まずはお電話でご相談ください。

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
(三軒茶屋分庁舎3階)
世田谷区太子堂2-16-7

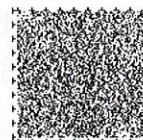


世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分
田園都市線「三軒茶屋駅」北口A徒歩1分
バス すべて「三軒茶屋」バス停より下車

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 → 🔍 検索メニュー → 分類から探す → 暮らし・手続き → 消費生活



食品ロスを減らす6つの心掛け

食品ロス削減アドバイザー・冷蔵庫収納家 福田かずみ

料理家として気持ちよく食事づくりができる環境に焦点をあて研究。ストレスフリーの冷蔵庫整理収納術を構築し、WEBサイト「美人冷蔵庫LIFE」を立ち上げ冷蔵庫収納家に転身する。昨今、大きな社会問題となっている「食品ロス」。家庭の冷蔵庫から食料廃棄をなくす啓発として全国で講演活動を行っている。テレビ出演、新聞、雑誌など掲載多数。一般社団法人全国料理学校協会認定講師。NPO食育インストラクター協会所属。



(1) 買い物

食品ロスはスーパーでの買い物から始まっています。特売品やまとめ買いにひかれることもありますが、「本当に使い切れるか？」を考えて選ぶことが大切です。重複買いを防ぐためには、冷蔵庫の在庫をチェックし、買い物リストを持っていくと安心です。

また、食品の期限表示も正しく理解し、買い物時に確認しましょう。賞味期限は「おいしさの目安」で、多少過ぎても食べられます。消費期限は「安全に食べられる期限」で、過ぎたものは食べない方がよいとされています。

さらに、すぐに食べる食品は、棚の手前にある期限の短いものを選ぶ「てまえどり」を意識すると、お店の食品ロスを減らせます。例えば、今晚つくる麻婆豆腐なら、棚の手前にある豆腐を選ぶことで、社会全体の食品ロス削減に貢献できます。

(2) 冷蔵庫収納

買った食材を無駄にしないためには、保存方法の工夫も重要です。在庫管理がしやすいように、棚ごとに配置を決めて整理しましょう。

例えば、期限が長い食品は手の届きにくい一番上の棚に、早めに食べ切りたいものは目線の高さより下の棚にまとめると管理しやすくなります。

また、開封済みの食品を専用のケースにまとめると、迷子にならず優先的に献立に取り入れることができます。

棚の奥は手が届きにくい場合も。そんな時は、トレーを使って引き出し収納にすると便利です。定期的に全ての食材に手を触れ、調味料ボトルの向きを揃えるだけでも庫内がすっきりし、使い忘れを防ぐきっかけになります。



(3) 備蓄食品

非常食は「使いながら買い足す」ローリングストック法を意識しましょう。長期間保存していると、うっかり期限切れになることもありますが、「普段の食事に取り入れながら」食べた分を買い足せば、無駄なく管理できます。缶詰やレトルト食品だけでなく、海苔やドライフルーツ、ナッツ類も非常時の栄養補給に役立ちます。日常的に食べながら備える習慣が、食品ロス削減にもつながります。

(4) 調理の工夫

食材を無駄なく使えば、食品ロスも栄養ロスも防げます。例えば、ピーマンの種やワタには可食部の10倍の栄養が含まれています^(※1)。姿煮や丸焼きなら、気にせず食べられます。私は、ピーマンの肉詰めも種やワタを取らずに作ります。豚バラ肉やベーコンで巻いたり、チーズと合わせるのもおすすめです。種やワタを取らないことで、調理の時短になることも嬉しいポイントです。

※1 東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 監修著書 『その調理、9割の栄養捨ててます!』より

その他にも、大根の皮は厚めに剥くと立派な食材に変身します。一口大に削ぎ切りして、白菜の代わりに八宝菜を作ったり、お漬物にしても新鮮な歯ごたえを楽しむことができます。ブロッコリーの芯は、周りの硬い部分を取り除いて乱切りにし、ふさと一緒に茹でるだけで美味しくいただけます。煮物に使うだしパックは、取り出さずにそのまま味付けして煮込むことで、煮物と同時にふりかけも作ることができます。

とっておきの食品ロス対策は、野菜室を定期的に空にすること。そんなときは、残り野菜で作るスープがおすすめです。ぜひお試しください。



(5) 外食

食べきれる量を考えて注文すると食品ロスを防ぐことができます。最近は「ハーフサイズ」や「小盛り」が選べるお店も増えているため、自分に合った量を選んでみましょう。

食べきれなかった場合には、持ち帰りを考えるのもよいでしょう。2024年12月には、食品ロス削減の推進と食中毒予防の両立を目的とした『食べ残し持ち帰り促進ガイドライン』が公表され、持ち帰りへの理解がいつそう進むことが期待されています。持ち帰る場合は、適切に保存し、できるだけ早めに食べることが大切です。

(6) お裾分け

食べきれない食品は、お裾分けやフードドライブへの寄付も一つの方法です。フードドライブは、余った食品を必要な人や福祉施設に届ける取り組みで、世田谷区では様々な地域で受け付けています。



世田谷区ホームページフードドライブ(未使用食品等の回収)情報

ご近所での食材シェアもおすすめです。「食べきれない」「余った野菜がある」など、お裾分けを通じて食品ロスを減らし、地域のつながりを深めることができます。その際は、相手の都合を考えながら、例えば「ピーマンある?」といった声掛けにするとスムーズです。

私のご近所にお一人暮らしの方がいらっしゃり、「食べきれなくて」とよくお漬物をいただきます。「さっき開けたばかりだから」といった温かなやりとりが心地よく、こうした小さな交流が広がることで、食品ロスの削減につながると感じています。

【むすびに】

「食品ロスを減らす6つの心掛け」、皆さんの暮らしの中で実践できそうなことはありましたか? 意識を少し変えるだけで、食品ロスはぐっと減らせます。ぜひ一緒に、環境にも社会にも優しい暮らしを広げていきましょう。

子どもの 高額課金トラブルを防ぐため、 ここがけたいポイントをご紹介します。



保護者のスマホ等で遊ばせる場合は、 保護者のアカウント (AppleやGoogle等) は必ずログアウト！

アカウントにログインしたまま端末を渡すことは、財布を渡すことと同じです。
保護者のアカウントに登録された決済方法（クレジットカード等）で子どもでも簡単に課金できてしまいます。

電話やメールが使用できない端末であっても、Wi-Fi等でインターネットに接続した場合、保護者のアカウントにアクセスできてしまいます。どのような端末でも、子どもに渡す前には必ずログアウトをしましょう。



子ども専用のスマホ等で遊ばせる場合は、 「ペアレンタルコントロール」機能を利用して保護者が管理！

ペアレンタルコントロールは保護者のアカウントで子どものアカウントを管理することができる機能です。この機能で課金やアプリのダウンロードを承認制にすることができます。必ず利用し、保護者が管理するようにしましょう。



クレジットカードの管理は厳重に！

子どもが無断で親のクレジットカードを持ち出し利用したという事例があります。
子どもが無断でカードを利用した場合でも、カードの名義人である親の管理責任を問われます。子どもが簡単に持ち出せないように、厳重にカードを管理しましょう。



日頃から決済完了メールや明細は確認する！

決済完了メールや請求明細を日頃から確認することで、子どもが無断で課金してしまっても、すぐ気づくことができます。



ゲームの課金については、お金がかかることを子どもが理解していないケースもみられます。

ゲームの課金の仕組みや、課金についてのルール、お金の価値や使い方について、日頃から子どもと一緒に話し合うことも重要です。

警察官を装った電話に注意してください！

警察官や検察官を装い、「あなた名義の銀行口座が犯罪に使われ、あなたは事件の容疑者となっている。」と言って、逮捕されないための保釈金や銀行口座を調査する名目で、犯人が管理する口座に現金を振り込ませる等して、現金等をだまし取る被害が増加しています。

- ❗ 携帯電話に多くかかってくる詐欺の電話です。**20代から高齢者まで**様々な年代で被害が出ています。
- ❗ 「あなた本当に警察官?」、必ず最寄りの警察署に確認を！
警視庁や他府県の警察官を名乗る電話があった場合は、相手に、「所属、担当部署、氏名、内線番号」を確認してください。
また、最近では本物の警察署の番号が表示され、詐欺の電話がかかってくるケースも確認されています。
身に覚えのない電話がかかってきた際は一度電話を切り、最寄りの警察署に確認しましょう。
同様に、**金融庁、検察官等**からの電話があった場合も、警察署に確認しましょう。
- ❗ 警察官が通信アプリを利用して、被害者や犯人とやりとりすることはありません！
通信アプリで、**警察手帳等の身分証や逮捕状等の令状を提示することはありません。**
- ❗ 警察官や検察官が、**銀行口座の調査**や逮捕されないための**保証金等の名目**でお金を振り込ませることはありません！
ネットバンキングによる犯人口座への振り込みが増えています。ネットバンキングは、限度額を自由に変更できるため、被害額が大きくなる要因となっています。

アポ電は携帯にも固定電話にもかかってくる！

通信事業者や警察官を装った電話に注意！！

最初のアポ電は総務省や通信事業者等、偽警察に転送が多発！

自動音声ガイダンスの着信

音声ガイダンスで「お時間外に電話が使えるようになります」といふメッセージが流れるなど、ボタン操作をさせ、オペレーターに繋がると個人情報を出したり、あなた名義で逮捕状が出ているなど、脅し、高額振り込みを勧誘する。

非通知着信

「あなた名義の口座が犯罪に使われている」といふ脅し、その後、警察官からの電話で「口座に犯罪収益がないか調査（保証金としてお金を預かる）」などと脅し、高額振り込みを勧誘する。

必ず 最寄りの警察に確認を！

緊急通報ダイヤル 110

警視庁 世田谷警察署 生活安全課 防犯係
03-3418-0110 (内線2162)

携帯や固定電話にかかってくる詐欺に注意！！

犯人は警察官を装ってくる！

警視庁○○課の○○です。○○の犯罪の○○です。など、様々な都道府県警察を騙って電話をかける。

1 知らない番号の着信
(非通知・音声ガイダンス・+から始まる国際電話の場合あり)

2 ニセ警察官によりその情報で不安をおおる

3 トークアプリ (LINE等) などを使い、あなたが犯罪者であるかのように巧妙に脅す

4 調査などの理由で口座全額を別口座に移す必要があると誘導

STOP 振り込み

緊急通報ダイヤル 110

警視庁 世田谷警察署 生活安全課 防犯係
03-3418-0110 (内線2162)

住まいの防犯対策、アップデートしませんか？

住宅の防犯設備の設置・防犯物品の購入費用等を助成します
(住まいの防犯対策サポート事業)

補助対象 区内の住宅に防犯設備の設置等を行った世帯

補助上限額 4万円(補助率100%、100円未満切捨て)

申請期限 令和7年9月30日(予定)

申請方法 ①オンライン手続き

②郵送(〒154-8504 世田谷4-21-27世田谷区役所東棟3階 地域生活安全課)

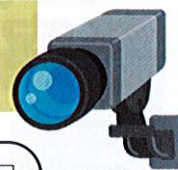
③地域生活安全課またはまちづくりセンターに申請書類を持参

※申請書類のほか、身分証明書(公的機関発行)の写しと領収書(令和7年4月1日以降のもの)等も必要です。

注意事項

- 申請状況によっては助成が受けられない場合があります。
- 対象品目など補助制度の詳細は、上記二次元コードからご覧ください。
- ご不明な点がございましたら世田谷区住まいの防犯対策サポート事業コールセンターまでお問い合わせください。

詳細は区HPを
ご確認ください！



世田谷区住まいの防犯対策サポート事業コールセンター

☎03-6631-2955 (平日午前9時から午後5時まで)

担当：地域生活安全課

エシカルコラム

「せたがや まごころリレー」で世田谷をエシカルなまちに！

世田谷区では、「せたがや まごころリレー」をスローガンとし、区民、事業者、各種団体等と区が、相互に連携・協働してエシカルが身近に存在するまちを目指しています。

昨年10月から、区の実施に協賛する事業者・各種団体等をパートナーとして募り、令和7年4月現在、36件の申請をいただいております(パートナーについては、区ホームページで公開しています)。

また、この事業のロゴマークが決まりました。地球を真ん中に、人と人、親と子、くるくるとつながり広がっていく線をモチーフにした、親しみあるマークです。

未来へ持続する地球に向けて、「せたがや まごころリレー」をみんなで実践して、世田谷をエシカルなまちにしていきたいと思います！



「エシカル消費」について



「せたがや まごころリレー」について



パートナー一覧



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 03-3410-6523・6521 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。



みんなの
おうちに
太陽光

回覧



東京都

住宅向け太陽光パネル・蓄電池等の共同購入事業

住宅用・事業用 10kW未満

太陽光パネル

蓄電池

つくる、ためる、つかう。
共同購入で賢く導入、家計を助けるエコライフ。

全国40の自治体で実施
参加登録累計
88,000
件突破

太陽光パネル既設の方
蓄電池だけでもOK

初期費用をかけずに設置可
ローンでもOK

2025年 **9/4** 募集期間 まで
まずは登録して、じっくりご検討ください

みんなのおうちに太陽光で、価格と安心のバランスを！



スケールメリットを活かした
おトクな価格



製品・施工品質の確保
安心の保証

共同購入のおトクな割引率で購入いただけます

市場価格

約 **366** 万円

共同購入

太陽光パネル+蓄電池



みんなの
おうちに
太陽光

約 **282** 万円

23.0%OFF※

太陽光パネル 4.98kW、蓄電池の容量は 10kWh の一例 価格は税込金額です。

東京都の補助金と組み合わせてさらにおトクに!!

令和7年度補助金の場合

太陽光パネル(3kW)の場合

総補助額最大45万円

太陽光パネル(3kW)+蓄電池(10kWh)の場合

総補助額最大165万円

蓄電池(10kWh)の場合

総補助額最大120万円

補助金: 45万円(太陽光)+ 120万円(蓄電池)

※補助金の詳細な交付要件等は右記のURLからHPをご覧ください。 https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/adiabatic_solor

東京都から都民の皆さまへ

東京都では、2030年カーボンハーフ、2050年ゼロエミッションの実現に向けて再生可能エネルギーの利用拡大を推進しています。

太陽光発電や蓄電池を設置すれば、CO₂の削減に貢献でき、電気代の節約や防災にも繋がります。

本事業は共同購入によるスケールメリットにより購入価格を低減する仕組みです。東京都の補助金も併せて利用できる場合がありますので、ぜひご活用ください！

HTT

電力を
へらす
つくる
ためる

TokyoTokyo

※ 太陽光パネルの割引率は、資源エネルギー庁より公表されているシステム費用平均値及び株式会社資源総合システムの調査結果を基に、4.98kWの場合で算出しております。また、蓄電池の割引率は、同社の調査結果を基に、10kWhの場合で算出しております。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。表示割引率は小数点第2位以下切り捨て。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。

「みんなのうちに太陽光」について

設置する建物が都内にあれば、どなたでもご参加いただけます。

簡単な無料登録で、安心・おトクな見積りを確認いただけます。

施工を担う販売施工事業者は、事前に厳しい審査を通過しています。

ご検討から契約・設置まで、一貫したサポートでお手間を軽減します。

安心の製品保証・施工/災害補償！



充実のオプション！



選べる施工費込みの設置プラン

1 太陽光パネル
4.98kW
23.0%OFF
市場価格 1,601,716 円
1,233,321 円

2 太陽光パネル
蓄電池
4.98kW 10kWh
23.0%OFF
市場価格 3,669,559 円
2,825,561 円

3 蓄電池
10kWh
25.5%OFF
市場価格 2,196,612 円
1,635,000 円

蓄電池だけでも ご参加いただけます！

- ・月々の電気代削減に
- ・電気代の高騰対策に
- ・万が一の災害対策に



共同購入で、“安心”・“おトク”に蓄電池を設置しませんか？

太陽光パネルや蓄電池の設置容量により、価格や割引率は変動します。価格は税込金額です。

登録は3分！
わかる範囲でOK！

参加登録から設置までの流れ

1 無料の参加登録



まずは登録して、じっくりご検討ください

登録は
2025年 **9/4** まで

2 事前見積り



選ばれた製品と概算価格を確認
4月上旬から

3 調査申込み



詳細なお見積りをご希望の方は
設置場所の調査にお申し込み ※

4 最終見積り



買う買わないは、各参加者が**自由に選択**

5 ご契約/施工



・補助金などのお手続きもサポート
・ローンなどのお支払い方法にも対応

※ 調査申込み時に3,000円の費用がかかりますが、ご契約の有無に関わらず追って皆さまにお返しをしております。

お問い合わせ窓口

みんなのうちに太陽光事務局

0120-723-100

受付時間：10:00～18:00（土・日・祝日を除く）

参加登録・詳しい情報は事業サイトからご確認を

東京都 みんなのうちに太陽光

検索

<https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home>

本事業は東京都とアイチューザー（株）が協定を締結して実施しています。

**専用WEBサイトの
検索にご利用ください。**

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  **0120-723-100**
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ先  0120-723-100
10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

世田谷区からのお知らせ

熱中症にご注意ください!



熱中症予防のポイント

POINT
1



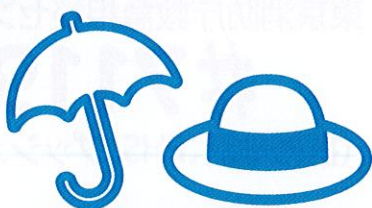
**「熱中症警戒アラート」
「熱中症特別警戒アラート」※が
発表された日は外出を避けましょう!**

POINT
4



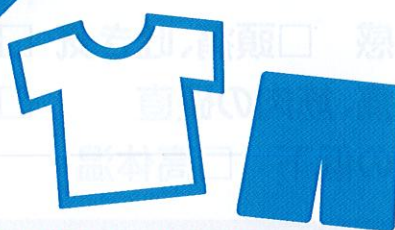
**こまめに水分や塩分を
補給しましょう!**

POINT
2



暑さを避けましょう!
・外では日陰を利用し、日傘や帽子を使いましょう。

POINT
5



ゆったりとした衣服にしましょう!
・熱を吸収する黒色系は避けましょう。

POINT
3



**室内では、エアコンや扇風機を使い
温度調節をしましょう!**

・室温は28度(エアコンの設定温度ではありません!)が目安ですが、体調にあわせて下げるなどの対応をしてください。
・風通しや換気をよくしましょう。

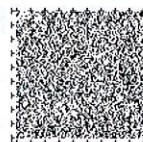
POINT
6



**少しでも具合が悪く感じたら、
早めの対処を!**

※令和6年度より、従来の「熱中症警戒アラート」のさらに一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。

回 覧



高齢者やお子さんは特に注意が必要です

高齢者

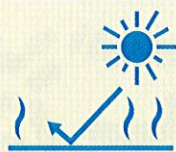


•のどがかわかなくても、
時間を決めて**こまめに**
水分補給をしましょう。



•エアコンや扇風機を
上手に使って、
室温調整をしましょう。

子ども



•**地面に近いほど気温が
高くなるので、**
子どもは特に注意が必要です。



•たとえ短時間であっても、
車内に子どもを残さない
ようにしましょう。

熱中症が疑われた場合の対応

症 状

- ☐めまい ☐たちくらみ ☐大量の発汗
- ☐倦怠感 ☐頭痛、吐き気 ☐手足のしびれ
- ☐筋肉痛、筋肉の硬直 ☐気分の不快
- ☐意識の低下 ☐高体温

救急車を呼んだほうがいいのかな？
と迷ったら…

東京消防庁救急相談センターへ

#7119

(携帯電話、PHS、プッシュ回線)

対応

- ① 涼しい場所へ
避難させましょう。



- ② 衣服をゆるめ、
体を冷やしましょう。
(首、わきの下、ふとももの
付け根など)



- ③ 水分・塩分を
補給しましょう。



- ④ 自力で水分を補給
できない、意識がない、
症状が改善しない
場合は**すぐに救急隊を
要請**しましょう。

熱中症に関するホームページ〈 環境省・気象庁 〉

環境省の熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数(WBGT)の実況値を公開しています。

また、「熱中症予防情報メール」もご案内しています。

熱中症予防情報サイト



環境省・気象庁では、翌日又は**当日の暑さ指数(WBGT)が概ね33度以上**になることが予想される場合に「**熱中症警戒アラート**」
都内全域で35度以上になることが予想される場合に「**熱中症特別警戒アラート**」を発表し、熱中症への注意を呼びかけています。