

目指せ!

暮らしの達人

～毎日発見楽しい生活

モリシア
津田沼

1階センターコート
及び2階



第49回 習志野市

みんなの 消費生活展



●展示コーナー (スタンプラリー)

いろいろな展示コーナーをまわって
景品をゲットしよう!

●実演コーナー

★和食配膳ゲーム

★古傘布や身近なものが大変身

★心肺蘇生法とAEDをマスターして
いざという時に役立てよう!

●展示したリサイクル品は

2月19日(日)に抽選会があります!

希望するリサイクル品に投票しよう!

平成29年2月

18・19
土 日

午前10時～午後4時

共 催：習志野市みんなの消費生活展実行委員会・習志野市

問合せ：習志野市消費生活センター Tel.047-489-5230



ご 挨 拶

お蔭様で、第 49 回習志野市みんなの消費生活展開催を迎え、市民の方々が暮らしの知恵や工夫を発見し、健やかな生活への一助として戴けますことに感謝でいっぱいです。健康を育む食育・地元習志野野菜の栄養・食材本物選び・食べ物の使い切り・電気使用の知恵と注意・水飲み比べ・心肺蘇生 (AED)・役立つ薬のサポート・身近な見守り行政書士相談等から、益々暮らしへの確かな目を発揮して戴けますようお願い申し上げます。

暮らしの中で、思わずヒヤリッ、ハッとした経験を誰もがをお持ちと思います。

子育て中のお母さんでは、赤ちゃんが抱っこ紐から落ちる、少し目を離れた隙にお風呂の水中に落ちる、化粧品や合成洗剤・ボタン電池の誤飲、電子レンジでの大ヤケド、洗濯機やシュレッダーの事故・ベビーカーの思いもかけぬ部品でのけが、自転車の転倒で頭部打撃などの生命に関わる事故等が増えています。

また、農業人口の超高齢化及び縮小化、自給率の低下・多量の化学肥料や農薬を使用する農業・F1 種の海外依存 80%・食品ロス毎年 632 万 t を廃棄・飢餓に貧困・超高齢社会に於ける老若単身住まいの増加 (26%)・持続可能なエネルギーの選択・超長期にわたる放射性廃棄物の管理・進化し続けるインターネット社会のトラブル・食物連鎖に及ぶ海洋汚染・膨大なごみの蓄積・気候変動 (地球温暖化)・自然災害による暮らしの崩壊などの課題が山積しています。

複雑高度化した社会において、私たちは、安全を願い確実にできることを進めていくことが重要です。本年度テーマは『目指せ！暮らしの達人～毎日発見楽しい生活』です。自ら、万一の被害が起きないように正しい知識と判断力をもって、更に専門家の知識も頂いて、知識を習得し、問題意識を共有し、未然に防止出来ますよう連携して参りたいと思います。リスクを察知し、万一の時にも対応できる知恵を持ち、未知のリスクから、未来を託す子供たちに及ぶ危害を未然防止することこそは、私達に課せられている責務ともいえます。今も未来も誰もが安心できる暮らしを実現していく為に、最善の取り組みを実践できることを切に願います。

最後に、開催に当たりましてご支援、ご協力を賜りました関係者各位様をはじめ、協賛団体、そして会場をご提供いただきましたモリシア津田沼様に心より深く感謝申し上げます。

平成 29 年 2 月

習志野市みんなの消費生活展実行委員会
委員長 浅井 悦子

ご

挨拶

拶

「習志野市みんなの消費生活展」が実行委員会、消費者団体ならびに関係者の皆様方の多大なるご協力により、開催できますことを心より感謝申し上げます。

今年で４９回目を迎える消費生活展は「目指せ！暮らしの達人～毎日発見楽しい生活」をテーマに開催し、参加団体が「薬の使い方」「食育」「食品の知識」「食品ロス」や「環境問題」「消費者被害」などの多くの情報を提供していただくものとなっています。

近年の電気通信分野での技術の進展や普及のスピードは目を見張るものがあり、すでに携帯電話やスマートフォンは、私たちの日常生活に必要不可欠なインフラとなっております。電気通信サービスの市場では、事業者間の過当な顧客獲得競争が繰り広げられ、消費生活センターの相談窓口においても「広告で表示されている通信速度と実際の速度が違う」「契約に期間拘束があり解約できない」「知らないうちに通信事業者が変わってしまい料金が上がった」などの通信サービスの契約・解約に関する相談が多く寄せられています。こういった消費者被害の要因は、「事業者と消費者が持っている商品やサービスなどの情報量の差」によるものですが、契約の目的が特に対人サービス、提供される情報などの「目に見えないもの」の場合、満足度の違いや理解の度合いにより被害が複雑化し、解決までに多くの時間や高額の違約金が生じております。

このような中、昨年４月より消費生活センターは、市民の皆様の利便性の向上のため、新たに第２土曜日を開所日とし、より身近で多くの相談を受けることができるようになりました。今後も、消費者被害の未然防止のため、福祉団体や高齢者相談センター等と連携し、高齢者や様々な支援の必要な方々の見守りのため、最新の消費者被害の情報提供を行うとともに、事業者に対しては、積極的にあっせん交渉等を行ってまいります。

私は、消費者行政を推進していくうえで、行政、地域社会、事業者と消費者が、「顔の見える関係」を築くことが最も大切だと思っております。一人ひとりに身近に寄り添い、適切なサービスを提供していくことが必要です。そのためには、多くの皆様がこの消費生活展を通じて、様々な消費生活に関する情報を知り、ご自分の生活を見直し、豊かな未来に向けて行動するきっかけにいただければ幸いです。

平成２９年　２月

習志野市長　宮　本　泰　介

目 次

持続できる暮らし よく見て発見！	習志野市消費生活研究会	1
生命力は“食”から	健康生活ネットワーク	4
たべる、たいせつ（食育）	生活協同組合 コープみらい	6
「たべる、大切」は食卓を笑顔に！		
“選ぶで変わる”ほんもの実感	生活協同組合パルシステム千葉	8
薬を知って正しく使おう	習志野市薬剤師会	10
フードバンクで食のセーフティーネットづくり	フードバンクちば	12
電気使用安全と省エネ	一般財団法人 関東電気保安協会	14
「あなたの街の法律家」による生活支援	千葉県行政書士会 葛南支部	16
介護や高齢者福祉の相談窓口	習志野市高齢者相談センター	18
習志野市みんなの消費生活展 49年の歩み		20
行政紹介		22
ガス・水道コーナー	習志野市企業局業務部営業企画室	
心肺蘇生法とAEDの取扱い	習志野市消防本部警防課	
リサイクル品展示	都市環境部クリーンセンタークリーン推進課	
消費生活啓発	習志野市協働経済部消費生活センター	

持続できる暮らし よく見て発見！

★富裕社会と同等の消費を世界の80億人ができるほどあり余る原料がこの地球にあるのでしょうか？…

札・比カ大統領(ウルグアイ)

◇食品ロスとは；食品廃棄物2797万tの内、食べられるのに捨てられた食品632万t(国内)

1g 1円とすると6.32兆円（世界中の食糧支援の2倍・1tトラック632万台分/H25）

◇持続可能な開発目標—私達が望む未来へ(国連)2030年までに1人当たり食品ロスを半減する！

『食べ物を捨てるなんてあり得ない！！』

- ・輸入依存60%！限りある食資源を廃棄しますか？
- ・人口増大一飢餓人口；7億9500万人
- ・たくさんの生物が暮らす熱帯林520万ha／毎年（＝東京都の約25倍）を破壊して…！

I. 千葉工大生と意見交換して実感しました！（H27.9.7）

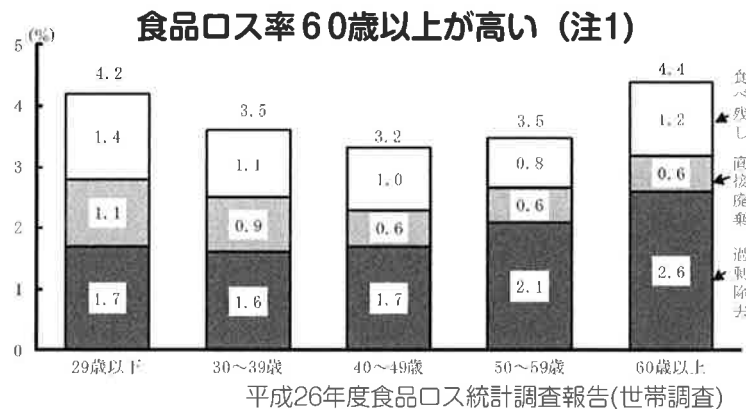
- ▶世代を超えて**食品を廃棄する心の痛み**を共有！
一人はみんなの幸せのため 皆は苦しむ一人のため！
- ▶多くの資源を使い人々の汗と労働により供給される**食べ物は食べきって消費する**のが当たり前！
…廃棄することは、**価格上昇や環境破壊**にもつながる。
- ▶大量生産・大量廃棄社会のサイクルで、**消費者一人一人が食品廃棄を減らす行動**をすれば削減できる。
- ▶**食べ物を守る法律を作る**ことで、責任を果たす。
- ▶消費者は主体的・継続的に**事業者、販売店・流通と繋がっていくべき！**

II. 食品製造業142万t

（事業系食品ロス）（注2）

☆生産者のご苦勞を深く理解し、消費者は感謝して戴く。

☆将来に亘る、**漁場、森、水、食べ物を生み出す視点**を持てば無駄にはできない。



III. ファイトケミカル

（植物の化学成分）…芽・皮・種・皮と実の間に。

- *抗酸化作用、抗炎症作用、抗癌作用あり。
- *野菜は**ベジブロス野菜スープ**で、果物は**ジュース**で。

IV. 『もったいない』改善例▶消費者庁**食べきりレシピ公開**

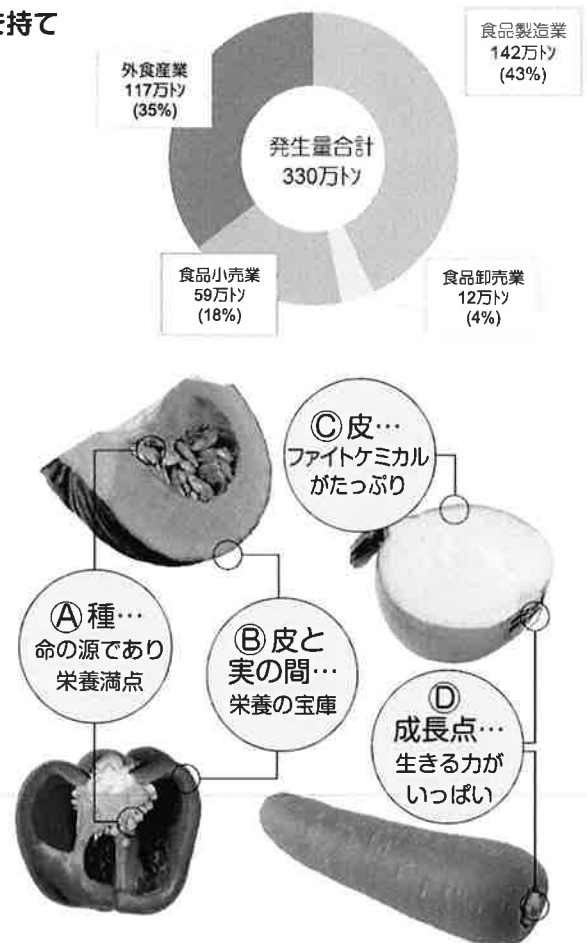
- ▶フランス…**スーパー食品廃棄禁止法**…再利用義務付け
- ▶松本市；**3010運動**初め30分・終り10分専ら食べる。
毎月30・10日；**食品整理日**。「お皿ピカピカ大作戦」。
- ▶福井市…**食べきり運動協力店(食べ残しを持ち帰る)**
- ▶長井市(山形)…**食品ロスを堆肥化**して給食に。
- ▶フードバンク活動の推進・応援…**食品を寄付**。
- ▶養豚農業振興法(H26)；**エコフィード促進規定**。

☆**保存法**；野菜の成長点に爪楊枝などさすと長持ち！

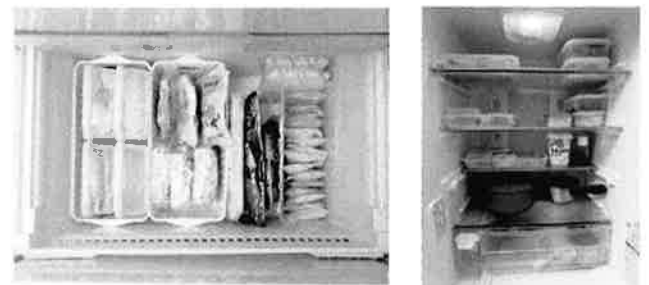
☆**活用して使いきる、食べきる**。

例) ブロッコリーの茎；刻んでチーズと春巻きに。おいしいよ！

例) 乾物・漬物・佃煮・冷凍に。(冷凍でも早めに食べる！)



V. 見える化…冷蔵庫内管理



～よく確かめて！暮らしの危険～

自然とともに！

☆ 消費者として、必要に応じ、情報を調査し、批判的に分析する能力を身に付けよう！

- ※ 資源を有効に管理できる
- ※ 責任ある決定をする際、リスクの評価、及びバランスのとれた判断ができる
- ※ 広範な消費者関連の問題に関して、情報を適切に伝えられる
- ※ 問題が発生した際、解決できる
- ※ 専門的な知識を適切にタイムリーに求めていく。

気候変動・地球温暖化

フードマイレージ ▶ 冬には冬野菜・ご飯食・千産千消！

■ 日本 = 9000 億トンkm (わが国1年間の全ての貨物輸送量の約 1.6 倍)

輸入食料長距離輸送に伴う地球環境負荷の増大。

※ ハウス栽培 (トマト、ナス、ピーマン) は 10 ~ 29 倍のエネルギーが必要。

年間3億トンのプラスチック ▶ (石油産出量の8%) が生産されている。そのうち半分は容器包装に。

※ 一人年間に数十 kg のプラスチックを消費 → ペットボトル：100 本程度、レジ袋：300 枚、食品のパッケージ、コンビニのお弁当箱…1世帯で 1 日 1kg のプラゴミを出している。

サンゴが危ない NHK H.28.8.26

▶ 2016 年は、沖縄への台風の接近が殆どなく、台風で冷たい海水と混ざることなく、水温の高い状態で、サンゴの白化が広がる。水深 15 メートルの水温：31度 (国立環境研究所山野博哉)

海洋汚染

- ・ 世界各地に、1950 年から今も堆積し続けている。
- ・ 東京湾の小さなイワシがマイクロプラスチックを食べている。

● プラスチック製品の破片

- ・ 発泡スチロール EPS・レジ袋 PBA・FP・ペットボトル・カップめん
- の容器・食品包装材 (トレー、弁当ケース、お菓子類袋など)・
- サッカーボール・カラーコーン・漁網

<東シナ海中のマイクロプラスチック>

※ ごみ収集されず路上や地面にポイ捨てされたポリエチレン・ポリプロピレンなど、プラスチックは川を流れて海に運ばれる。レジ袋やペットボトルも。関東の荒川流域の河岸環境保全の NGO は、約 30,000 本 (2012 年のみ) のペットボトルを河原から回収。

- 海に流れ込むプラスチックを減らす取り組みが必要。
- リサイクルだけでは、持続的な解決策ではない！
- 将来世代に私たちは「汚染」を残すか？

ごみ焼却

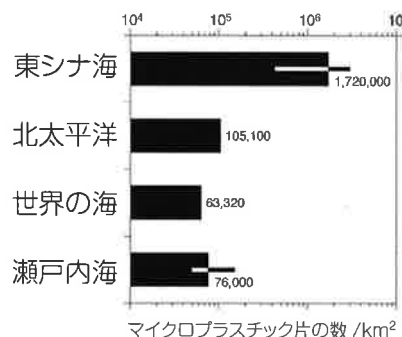
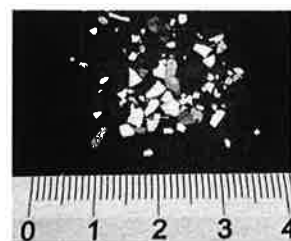
- 焼却炉一基作る 100 億円のコストを、未来永劫にわたって自治体で出し続けられるか？仮に 100 億円出せるとしても、敷地は重金属とか高濃度の化学物質やダイオキシンなどで汚染されてしまう。

出典：高田秀重 (東京農工大)

大気汚染

- 空気を汚すおもな原因：車の排気ガスや工場のけむりから出る汚染物質 (窒素酸化物 (NOx)・粒子状浮遊物質 (SPM)・二酸化炭素 (CO2 など)。

<写真マイクロプラスチック>

マイクロプラスチック片の数 / km²

主要発生源ごとの水銀排出状況 (2014年度国内)

発生源	大気排出量 (t/年)
石炭火力発電所	1.3
産業用石炭燃焼ボイラー	0.24
非鉄金属製造設備	1.4
廃棄物焼却施設	5.4
セメント製造施設	5.5
鉄鋼製造施設	2.5
火山 (自然由来)	>1.4
合計 (自然由来を除く)	18 (17)

出所：水銀大気排出インベントリー (2014年度)

食の安全

＊ 品質の優れた食品製造を増やす

＊ 予防原則の適用

＊予防原則（予防措置原則）とは、化学物質や遺伝子組換えなどの新技術などに対して、環境に重大かつ不可逆的な影響を及ぼす仮説上の恐れがある場合、科学的に因果関係が十分証明されない状況でも、規制措置を可能にする制度や考え方。

食品添加物 2577 品目

添加物 333 万t使用…1兆円 (H.23) (鈴鹿医療科学大学 表 1)

種 (タネ)

- ・農業で、『種』は F1 品種が席巻 (8 割が輸入) F1 がなければ農作物の市場流通は難しくなる。(野菜の種は「固定種 (在来種)」或いは、「F1 種」)
- ・日本の野菜の自給率は 8 割だが、**種の国内生産**は種苗会社が主で**自給率 2 割**。性質や形や大きさが揃うが、F1 種を農家は毎年買わなければならない。

<F1 種の特徴>

- ・栽培は多肥が前提で、耐肥性を持つ。
- ・**雑草が繁茂する (多肥)** ので、**農薬使用**が必要。
- ・短期的には収量が増えるが、長期的には土壌劣化や害虫発生などで栽培が困難になり、結局は収量が減ることになる。
- ・葉に含まれるビタミン C などの栄養価は在来種より低い

＊一時的な利益を追求し、**農地を傷めたり収穫を共倒れさせるようなことは飢えを招きかねない。**

私たちは永続的な農法を採用すべきでは…? 求められるのは、農薬と化学肥料を使わないことを前提とした品種なのではないか。

☆家庭菜園で家族で食べるために野菜を作るなら、F1 種である必要はなく固定種 (在来種) を育てませんか。
消費者の応援が必要! 出典:「地球が生き残るための条件」

表1国内使用1兆円を超えた食品添加物市場用途		金額 (億円)	数量 (千トン)
1	甘味料	3,064	2,318
2	調味料	1,715	248
3	香料・香辛料	1,721	137
4	品質改良剤	1,307	319
5	増粘安定剤	755	31
6	色素	328	23
7	乳化剤	284	28
8	酸味料	232	56
9	酵素	189	—
10	強化剤	187	23
11	保存料, 酸化防止剤	158	107
合計		10,015	3,330

『電力小売り自由化』 家庭で電気を選ぶ

切り替え;約188万世帯(3% H28.9)

＊「電力比較サイト」に豊富な情報 あり…登録会社数363(H28.11)

＊契約事務手数料有りor無し

＊工事費用は無料

＊賃貸住宅の場合可能か要確認

▶太陽光・風力・小水力・地中熱等再生可能エネルギー等

電源構成によって電気を供給する事業者から購入可能

▶各国の目標では、技術の革新と大量普及によって再エネのコストが大幅に低下し、「エネルギー大転換」というような、化石燃料、特にCO2排出量の大きな石炭～ガス・再エネへの転換が世界的に進行中。

▶電気の内容; 供給条件の書面による説明義務がある!

- ① 各社発電所で発電
- ② 企業の余剰電力を買い取る
- ③ 電力会社から買い取る
- ④ 卸電力取引所で購入など

★近未来ZEH; 「太陽光発電等でエネルギーも創り出すエコ住宅も検討してみよう。

再エネ・省エネ・高効率・高断熱で夏涼しく冬暖かい(ゼロエネルギーハウス)

世界のエネルギー供給の格差

- ◎海外では明かりが採れずソーラーランタンだけの暮らしがあります。
- ◎私達日本人は安定した 24 時間供給の送電網によって、いつでも自由に電気使用ができています。
- ◎私たちの電気の使い方を見直す作業ははじめませんか?

生命力は、“食”から 健康生活ネットワーク

ごはんを中心とした

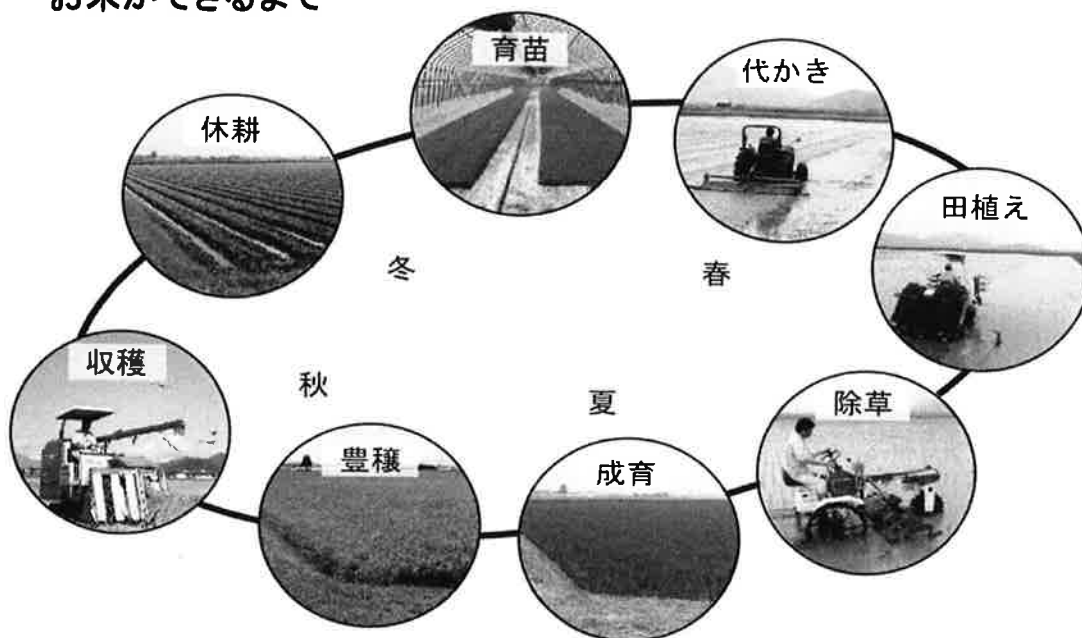
「日本型食生活のススメ」

お米をしっかりと食べる

お米は、春に種をまき、夏の日差しを浴びて成長し、秋に収穫をします。また、モミの状態で保管しておく、と、何百年も生き続けるほどの生命力を宿しています。

春・夏・秋と自然のリズムの中で育った、生命力の長〜いお米。ごはんをしっかりと食べることが健康づくりの基本です。

お米ができるまで



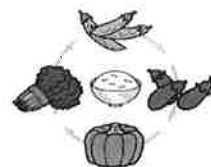
玄米は、お米の栄養を丸ごと食べられる良い点もありますが、消化に悪いので注意が必要です。また、玄米に含まれるフィチン酸が、貧血の一因になると言われています。

一方、白米はビタミンB群や食物繊維が少ないので、5分〜7分づきがおすすです。栄養価があって、美味しいことも大切です。

季節の野菜や魚を食べる

1年かけて育ったお米を主食に、季節の野菜と魚を食べることで、自然とヒトが調和した生活のリズムが生まれます。

日本人は、四季折々にとれる野菜を、ごはんと合うように、さまざまに料理にして上手に食べてきました。



また、日本は四方を海に囲まれている上、多くの川があることから、日本人は昔から魚などの海産物を多く食べてきました。

私たちが昔から食べてきた食事は、日本人の健康に役立っており、その結果、健康寿命の延伸をもたらす食事として、日本型の食事は世界中から注目されています。

お米が主食の食事例 数字はおおよその割合をしめしています

副菜：3

野菜や海藻、きのこなどの、ビタミンやミネラル、また食物繊維の豊富な食材を、温野菜でいただきます。

主菜：1

魚や肉、大豆製品など、たんぱく質のとれる食材をメインにしましょう。

副菜

主菜

主食

もう一品

汁もの

主食：5

お米を主食に、エネルギーをしっかりととりましょう。

もう一品：0.5

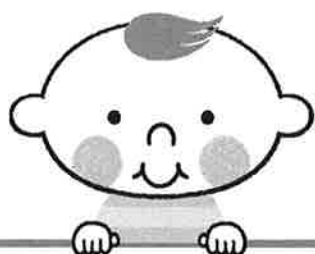
大豆製品や煮豆などを“もう一品”。漬物や常備菜も活用しましょう。

汁もの：0.5

具は、根菜や海藻、きのこ、大豆製品を利用しましょう。具たくさんにすれば、「もう一品」を兼ねることができます。

コープみらいの食育「たべる、たいせつ」は 食卓を笑顔に！

コープみらいは、消費者・組合員への貢献をめざして、食とくらしのさまざまなサービスを提供している生協です。「食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ。」をビジョンに掲げ、消費者・組合員のくらしや地域社会で生まれた課題の解決に向けて、地域の団体・人とつながり、地域の多様性を認識し、協同して各地域で多彩な取組みを推進します。



「ほべたん」は、コープみらいのマスコットキャラクターです。

【多古旬のお米くらぶ】

コープみらいの取引先である多古町旬の味産直センターと共催で「田植え」から「収穫」までを体験するとともに「もみすり」や「精米」「袋詰め」などの工程もあわせて見学することで、お米が食卓に届くまでにどのような過程をだどののか（フードチェーン）を学びました。

また多古町旬の味産直センターが行っている環境の取組みや（米ぬかを堆肥にして利用）、後継者の育成なども学習しました。

お米のクイズや、多古町旬の味産直センターで取り扱っている野菜についての説明もあり、お米について詳しくなり、農家の苦労や畑の野菜がどう育っているかを知ることができました。全4回コースで多古町旬の味産直センターにも愛着をもってもらうことができました。



田植え

手植えを体験しました。農家さんの苦労が分かりました。



稲刈り

たわわに実った稲を鎌で刈り取り脱穀しました。



ライスセンターの見学

お米が精米されて袋に詰められるまでの工程が分かりました。



【職場体験（コープ薬円台店）】

「子どもの食育」の取り組みとしてコープ薬円台店にて「子ども職場体験」を行いました。
品出しをしたり、自分たちで選んだ食材でサンドウィッチを作って食べるという体験を通して、子どもたちに「食」について興味をもってもらうことができました。



野菜のチェック補充



オリジナルサンドウィッチ作り



がんばったみんなでハイチーズ！



【コープみらい八街の森バス見学】

みらいひろば行徳②からの企画で八街の森バス見学を行いました。大自然の中、ネイチャークラフト、ピザ作りを体験することで自然の恵みの大切さを知り、普段作らない食べ物を作る楽しさで食への興味を深めることが出来ました。



ネイチャークラフトの素材選び



みんなでピザ作り



石窯でピザ焼き

【お問い合わせ】

生活協同組合コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進室
フリーダイヤル 0120-925-036（月～金 9：00～18：00 土日祝日休み）



産地と食卓と、未来をつなげる

pal*system

私たちの食やくらしを支えるための、日々の買い物。
そこには、「いのち」を育むことにつながる「選択」があります。
お米を食べることで育まれる、田んぼの多様な「いのち」、
石けんを使うことで守られる川や海、そしてそこにすむ「いのち」。
それは——かけがえない未来につながる「希望」です。
パルシステムは、組合員一人ひとり、作り手一人ひとりとともに
「ほんもの」が育む「いのち」の実感を、共感の輪として広げていきます。

“選ぶで変わる”



ほんもの
実感

私たちの「選ぶ」が、
いのちを育む。

“選ぶで変わる”

ほんもの 実感

Action 1

「ほんもの」の価値を知り、
一人ひとりが選択しよう！

食とくらしを支える商品は、社会や環境とつながっています。
安さや便利さだけに惑わされず、商品の背景を理解しながら納得して選ぶことは、
誰もが安心してくらすことができる社会や、自然環境の創造につながります。

ロースハム スライス



国産豚肉の
おいしさを実感！

原料肉は国産豚肉のロース、しかも「冷蔵肉」だけ。発色効果のある亜硝酸塩を使用していないので、豚肉を焼いた時と同じ色をしています。ハム本来のしっとりした食感を楽しめるよう、結着増強剤なども不使用です。

カスタードプリン



『産直たまご』を
まるごと使用。

原料は牛乳、卵、砂糖のみ。卵は、親鶏のエサや育て方にまでこだわったパルシステムの『産直たまご』を使用——「余剰卵」も有効活用することで、地域と産直産地を支えています。

産直バジルの ジェノベーゼソース



国産原料の生産を通じて
地域づくりにも挑戦！

バジルは特別栽培の産直原料のみ。有機質肥料を加えた豊かな土と水、太陽のもとで育ったバジルは香りも濃厚です。チキンや魚介のエキスで味に深みを加え、オリーブオイルやチーズなどで風味よく仕上げた、地域自慢の一品です。

Action 3

「ほんもの」をおいしく
ムダなく使いこなそう！

作り手が心を込めて作った食べ物だからこそ、
感謝の気持ちとともに、無駄なくおいしくいただきたい。
食料廃棄を減らし、食材を上手に使いきることで、
財布にも環境にもやさしくくらしを広げていきませんか？



産直産地の「梅干し作り」 体験企画を開催

産直産地で丁寧に育てられた梅の実を梅干しにして長く、おいしく味わう——生産者とともにそんな手づくり体験や交流をする企画を実施。2015年度は200名以上が参加しました。

Action 2

「ほんもの」をつくる生産者・
メーカーと会おう、話そう！

商品の価値を知るためには、作り手の思いを知り、
商品づくりの物語を共有することが大切です。
作り手と食べ手の距離が近づくよう、
生産者やメーカーと直接ふれあえるイベントに
あなたも参加してみませんか？



「ほんもの実感！」 商品学習会や産地ツアー

全国各地の生産者やメーカーが各生協の組合員、職員を訪ねる「商品学習会」や、産地へ行って生産者と交流できる「産地ツアー」などを実施。2015年度は年間のべ2万9千人が参加しました。

パルシステム
のご利用はこちら

パルシステム

検索

パルシステムの「ほんもの」を広げよう！ /
<http://www.pal-system.co.jp/>

パルシステム生活協同組合連合会

薬剤師を知ろう!!

みなさまの健康増進や環境衛生向上のために
薬剤師はいろいろな場で活躍をしています

♡薬局

- ☐ 処方箋調剤、一般用医薬品販売、薬の情報提供
- ☐ 他施設他職種と連携して在宅医療
- ☐ 学校薬剤師として小学校、中学校などの環境や公衆衛生に関する検査、指導
- ☐ 学校や市民に向けて薬の正しい使い方、薬物乱用防止、ドーピング防止などの教育、啓蒙
- ☐ 夜間急病診療所における調剤など地域の保健事業への参加
- ☐ 薬学生の実習受け入れ

♡病院

- ☐ 入院や外来患者への医薬品の調剤、情報提供
- ☐ 病棟でのチーム医療への参加
- ☐ 薬学生の実習受け入れ
- ☐ 治験薬（試験段階の薬）のコーディネート

いろいろな場での
薬剤師の主な働きを
紹介します!



♡製薬企業

- ☐ 薬の研究開発や情報管理
- ☐ 治験薬（試験段階の薬）のコーディネート
- ☐ 病院、薬局などへの医薬品情報の提供と収集

♡学校

- ☐ 教育機関で教育や研究

♡行政

- ☐ 国、県、市の機関にて関係法規に従って許可、承認、監視、指導

♡医薬品卸

- ☐ 薬局や病院などへの医薬品の安定供給や情報提供

薬や健康相談などが気軽にできる
「かかりつけ薬剤師」を持ちませんか

皆さまのご自宅や施設へ

薬剤師が訪問いたします!!



薬剤師は医師・歯科医師・看護師などの医療スタッフやケアマネージャー・ヘルパーなどの介護スタッフと連携をとり、皆様のご自宅や入所中の施設に訪問して薬の管理や指導を通じて「有効・安全な薬物治療の実現」をはかります。これらは医療保険や介護保険を使って医師の指示を受けての実施となります。また、介護保険での利用限度額には含まれません。

医師の指示通りに薬を服用・使用ができていますか？

できていないときは場合により「お薬カレンダー」「薬を1回量ずつパック」など個々の体質や状況に適した対策をとります。また皆様にとって使いやすい薬のタイプとなるよう医師に提言もします。

多少の予備薬は必要ですが余分な薬はございませんか？

使う薬と使わない薬とを区別します。また処方された薬の他にもお家にある市販薬やサプリメントの管理もします。

服用・使用している薬が日常生活に支障をきたしていませんか？

薬の種類にもよりますが、食事・睡眠・排便・排尿・体の動きなどに影響がでる場合がありますので状態をお伝えください。

薬について
お困りのことや
ご質問は
薬剤師へ

千葉県薬剤師会

フードバンクで食のセ

日本では年間 500 万トン～ 800 万トンの食品が廃棄されています。

その一方で毎日の食事に

集 食品を集める

企業や個人等から食品を回収

食品企業や流通企業などに余剰食品の提供を呼びかけ、回収しています。県内の大手食品企業をはじめ、食品以外の企業からも災害備蓄品等のご提供をいただいています。



フードドライブの開催

フードドライブとは、家庭で余ってしまった食品を回収する活動です。協力団体をはじめ、千葉市各区の社会福祉協議会に回収窓口としてご協力いただいています。

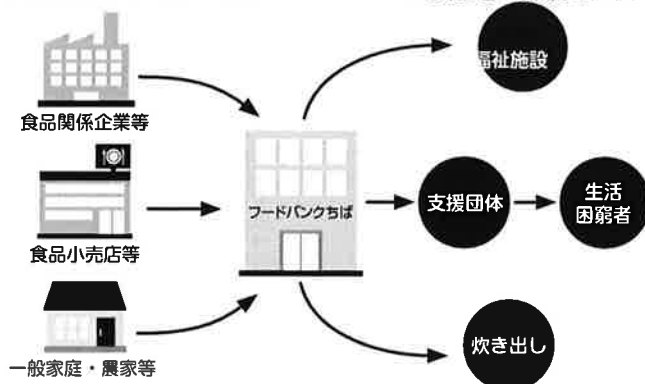


フードバンクとは

企業や個人の方々は、食品を提供することで、食品ロス削減・社会貢献の推進につながり、食品確保が困難な方々は、食品提供を受けることで生活改善につながるという新しい食のリサイクルの形でもあります。また食のセーフティネットとしても注目されはじめています。

● 支援者より寄付・寄贈

● 受益者へ無償で提供



フードバンクちは

包装の破損や印字ミス、賞味期限に近づき品質には問題がないにもかかわらず廃棄されてしまう食品・食材を、千葉県内の企業や個人を中心に引き取り福祉施設や当事者団体等へ、また支援機関を通して生活困窮者へ無償で提供しています。さらにフードバンク活動を通じて自立へ向けてのサポートもしていきます

届 食品を届ける

福祉施設や支援団体に届ける

福祉施設や当事者団体、長引く不況で仕事が見つからず、路上生活を余儀なくされている方々へ炊き出し活動を行っている団体等への支援を継続的に行っています。



生活困窮者には支援団体を通じて食品を提供

困窮していても声を上げられない方が地域にはたくさんおられます。社会福祉協議会等、地域の支援団体や相談窓口等を通じて対象者のニーズに合った食品を提供しています。



さまざまな普及活動

千葉県内でフードバンクにご協力いただける企業や農家等の開拓と並行して、ニュースレターやチラシの発行やシンポジウム等の開催を通じて、多くの方々に向けてフードバンクの普及を図っていきます。



ーフティーネットづくり

事欠く人々が約6万5千人いると言われています。フードバンクちばがその橋渡しの役割を担います。

の活動内容

いた等の理由で

働く場づくり 働

就職困難者の働く場づくりを進めます

失業者・不安定就労者・生活保護受給者などの支援手段として福祉制度を利用するだけではなく、支え合うしくみをつくり、就労に結びつけてゆければと考えています。



食品ロスの削減＝困窮者支援＝仕事おこしへ

フードバンク活動を基点に新たなネットワークを広げ、仕事おこしの可能性を探っていきます。



寄付いただきたい食品

- ☐ 穀類（お米、麺類、小麦等）
- ☐ 乾物（のり・豆など）
- ☐ 保存食品（缶詰、瓶詰等）
- ☐ 調味料各種、食用油
- ☐ インスタント食品・レトルト食品
- ☐ 飲料（ジュース・コーヒー・お茶等）
- ☐ ギフトパック（お歳暮・お中元等）

注意いただきたい点

- ① 賞味期限が明記され、かつ1ヶ月以上あるもの
- ② 常温で保存が可能なもの
- ③ 未開封であるもの
- ④ 破損で中身が出ていないもの
- ⑤ お米は古米まで（玄米可）



● お問い合わせ 平日 10:00～17:00

☎ 電話

043-375-6804

☎ ファックス

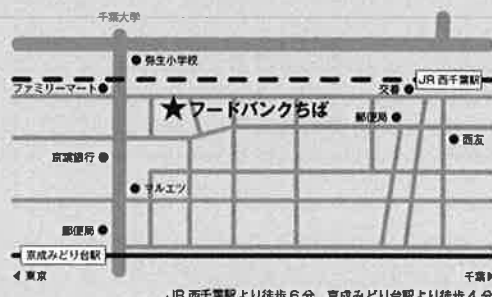
043-242-8900

✉ Eメール

fbchiba@jigyoudan.com

： ホームページ

http://foodbank-chiba.com



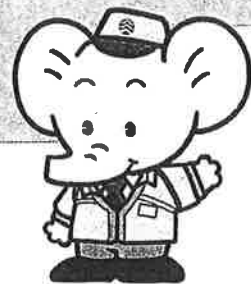
JR西千葉駅より徒歩6分 京成みどり台駅より徒歩4分

フードバンクちば（ワーカーズコープちば 企業組合労協船橋事業団 サポートセンターオアシス内）

〒263-0023 千葉市稲毛区緑町 1-25-11 コーポ立花 101

人と電気のあいだに

電気は私達の生活には欠かすことのできないエネルギーで、その必要性はますます高まっています。しかし、どんなに便利なエネルギーでも誤った使い方や、故障したままで使用すると思わぬ事故や災害につながる可能性があります。

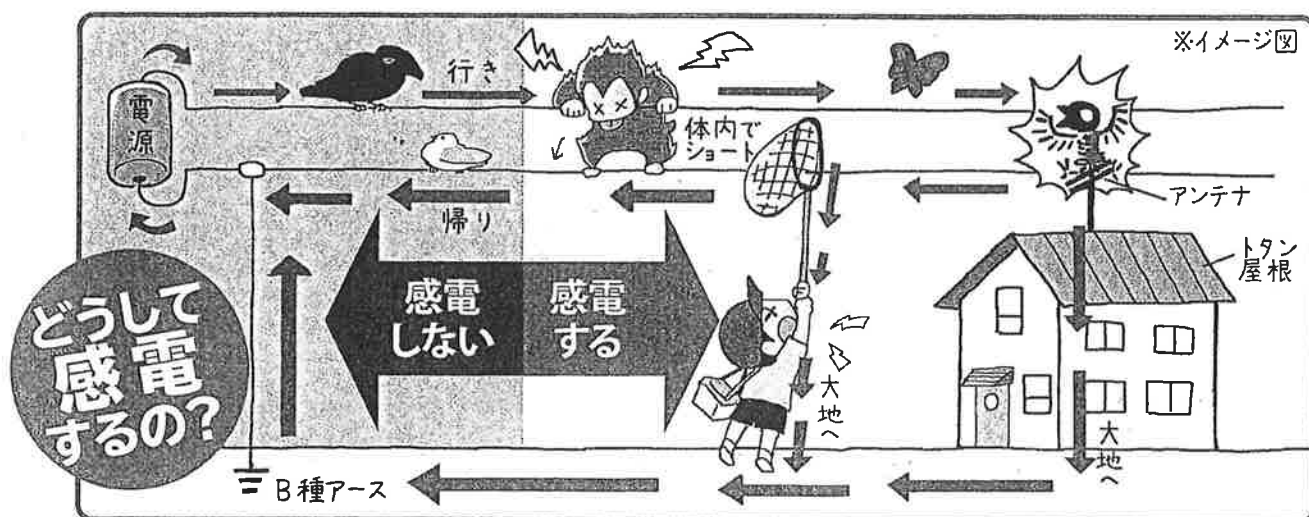


漏電とは!?

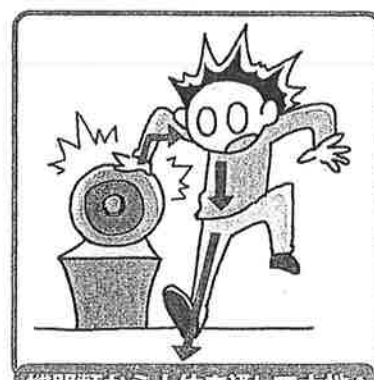
通常、電気配線や電気器具類には、電気が漏れないように『絶縁』という処理がされています。この絶縁物が老朽化したり、電線などを傷ついたり皮覆がはがれるなどが原因となって外部に電気が流れ出ることを『漏電』といいます。また防水性がない電気器具が水をかぶったりしても絶縁が悪くなり、漏電がおこります。この漏電は、感電事故や火災の原因につながる非常に危険な現象です。



感電に注意!



電線に触れただけで感電するのなら、電線に止まっている鳥は感電するはずですが、でも実際に感電している鳥を見ることはありません。鳥が我慢しているからではなく、鳥の体には電気が流れないからです。鳥も人間も電気が体を流れば感電します。



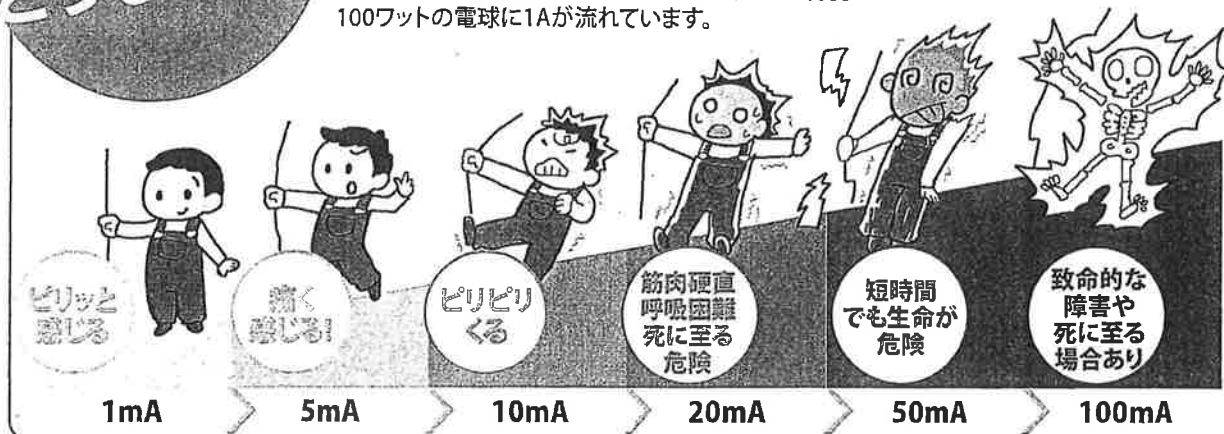
※電気は行きの電流の電線と帰りの電流の電線の2本の電線を使って流れています。電灯回路では1本は100ボルトの電圧がありますが、もう1本は0ボルトです。この電圧の高低差によって、初めて電気が流れるのですが、1本の電線では電圧の高低差がないので、鳥は感電しないのです。

感電すると どうなるの？

感電は ①通電経路 ②電流の大きさ ③通電時間 により

人体に及ぼす影響が違います。

電流はアンペア(A)で表示をします。1mAは1Aの $\frac{1}{1000}$ です。
100ワットの電球に1Aが流れています。



アース線をつけないと 危険なの？

アースは配線や電気器具などが万一漏電したときに、漏れた電流を大地に逃がして、感電の危険を少なくするものです。また、感電した場合でも人体へ及ぼす影響は小さくなります。

アース線がついていない場合

漏電した電気機器に触れると、人体が電気の通り道となって漏電するので、激しい電撃を受けることがあります。



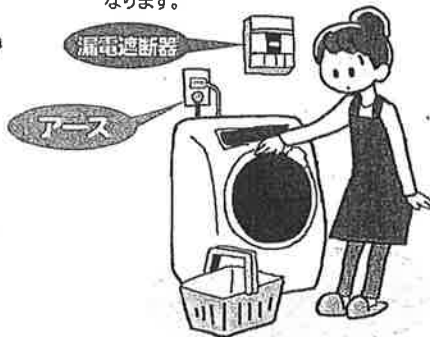
アース線をつけている場合

漏電した電気の大部分はアース線の流れ、人体に及ぼす影響は小さくなります。



漏電遮断器とアース線をつけた場合

漏電遮断器とアース線を取付けておけば感電の危険はかなり小さくなります。また、感電した場合でも人体へ及ぼす影響は小さくなります。



次のような電気機器には アースの取り付けが必要です。

1. 洗濯機や電気温水器等の水気・湿気の多い場所で使用する電気器具
2. 井戸ポンプや自動販売機等の屋外で使用する電気器具
3. 商店や工場にあるエアコン、工作機械、溶接機等の200ボルトで使用する電気器具



※電線を接続した銅板・銅棒等を地中深く埋め込むアース工事は、電気工事士の資格が必要ですので、電気工事店に依頼しましょう。

「あなたの街の法律家」による生活支援

行政書士への相談

Consulting

「行政書士」は、
みなさんの毎日の暮らしに役立つ
行政手続きのスペシャリスト。

毎日の暮らしの中に、
私たち行政書士の仕事がいきています。



暮らしに役立つ相談

CASE 1 > 遺言・相続

行政書士は遺言書作成の支援、遺産相続においては遺産分割協議書等の作成、相続財産の調査もお引き受けします。



CASE 2 > 契約書

交通事故に関する手続、土地、建物等の賃貸借や金銭の消費貸借等の契約書類の作成を行います。



CASE 3 > 自動車登録

自動車のナンバー変更・名義変更等の自動車登録申請をお手伝いします。



CASE 4 > 日本国籍取得

日本の国籍取得を希望する人の帰化申請の手続を行政書士が行います。



CASE 5 > 土地活用

自分の畑に家を建てたい、畑を駐車場にしたい、農地を売りたい等、土地に関連する各種申請手続を行います。



CASE 6 > 内容証明

行政書士は債権債務問題に関する諸手続、内容証明郵便、公正証書等の書類の作成を行います。



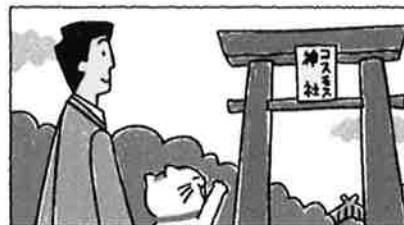
遺産相続 編



今回のお困りごとは、自分の「遺産」をどうすればいいかわからないというもの。どうやら、遺産相続にはいろいろなパターンがあるみたい。

遺産相続 編

その 1



ここは、コスモスタウンにあるコスモ神社。
まもる先生のおじいさんに会うために、
ユキマサくんがまもる先生と境内に入ると、
そこには先客が...

遺産相続 編

その 4



まもる まず、法定相続人というものがあるって、
相続できる順位、財産の取得割合は
民法によって決められています。

遺産相続 編

その 3



まもる おじいちゃん、どうしたんですか?
たつひと いいところに売れた。まもる、この方が、
遺産相続について知りたいそうなんだ。
よかったら相談にのってくださいか?
まもる もちろん、いいですよ。

遺産相続 編

その 2



ユキマサ はあちゃん!あの人、どうしたの?
はあちゃん なんでも、自分が死んだあとの遺産がどうなるか、心配なんだそうだ。
ユキマサ そうなんだね!遺産相続のこと行政書士が
相談にのってくれるんだよ。

遺産相続 編

その 5



まもる 先前に「遺言書」を作成することで、自分自身で相続の配分を決めることもできるんですよ。また、相続人全員で協議し、「遺産分割協議書」を作成することで法定相続分とは違う配分にもできます。

遺産相続 編

その 6



ユキマサ そうなんだ!
遺言書や遺産分割協議書を作成することで、
法定相続分を変更することもできるんだね!

遺産相続 編

その 7



はあちゃん どうやら、まもる先生のアドバイスを受けて、
「遺言書」を作成しておくことにしたようだ
事前に思いを伝えておく、いざという時、
安心だもんね。よかった。よかった。



千葉県行政書士会葛南支部

高齢者相談センターをご利用ください！

(地域包括支援センター)

★ お知らせ ★

2015年8月から、習志野市にある5か所の
地域包括支援センターの呼び名を「高齢者相談センター」としました。

介護保険制度のほか、こんなときもご相談ください！

最近、転びやすく、骨折が心配です。
健康のために何をしたらいいですか？



近所の方が、何度も道に迷っているのを見かけるけど、どこに相談したらいいのかしら？

将来、認知症などになったとき、
財産管理をどうしたらいいんだろう？



専門スタッフが チームで対応します

主任ケアマネジャー

保健師
または経験豊富な看護師

社会福祉士

介護保険サービスや
介護予防教室の活用等をお手伝いします

成年後見制度の紹介や、
消費者被害等に対応し、
高齢者の様々な権利を
守るお手伝いをします

暮らしやすい地域にする
ため、様々な機関との
ネットワークを作ります

お近くの高齢者相談センター

(地域包括支援センター) にご相談ください

谷津 高齢者相談センター

- 【地区】
谷津・谷津町・奏の杜
- 【所在地】
谷津5丁目16番33号
谷津コミュニティセンター内
☎(470) 3177
- 【アクセス】
- 京成線 谷津駅 徒歩約10分
 - 京成バス: 谷津小学校 徒歩約4分

津田沼・鷺沼 高齢者相談センター

- 【地区】
津田沼・鷺沼・鷺沼台・藤崎
- 【所在地】
津田沼5丁目12番12号
庁舎分室(サンロード津田沼6階)
☎(408) 1600
- 【アクセス】
- 京成津田沼駅 徒歩約1分
 - 京成バス: 京成津田沼駅 徒歩約1分
 - ハッピーバス: (海浜、内陸ルート) 京成津田沼駅 徒歩約1分

東習志野 高齢者相談センター

- 【地区】
東習志野・実籾・実籾本郷・新栄
- 【所在地】
東習志野2丁目10番3号
地域交流プラザ
「プレーメン習志野」内
☎(470) 0611
- 【アクセス】
- 京成バス: 習志野高校入口 徒歩約3分
 - 千葉シーサイドバス: 東習志野二丁目 徒歩約1分

秋津 高齢者相談センター

- 【地区】
袖ケ浦・香澄・芝園・茜浜・秋津
- 【所在地】
秋津3丁目4番1号
総合福祉センター内
☎(408) 0030
- 【アクセス】
- JR京葉線 新習志野駅 徒歩約8分
 - 京成バス: 第七中学校 徒歩約3分
 - ハッピーバス: (海浜ルート) 総合福祉センター 徒歩約1分

屋敷 高齢者相談センター

- 【地区】
屋敷・泉町・大久保・本大久保・花咲
- 【所在地】
屋敷4丁目6番6号
東部保健福祉センター内
☎(409) 7798
- 【アクセス】
- ハッピーバス: (京成大久保ルート) 東部保健福祉センター 徒歩約1分

高齢者の
皆さんにとって
より暮らしやすい
地域にするため、
さまざまな方面から
皆さんを支えます!



習志野市イメージキャラクター
ナラシド

開所時間 8:30 ~ 17:00

(祝日、土曜日、日曜日、12月29日~1月3日を除く)

習志野市みんなの消費生活展 49年の歩み

回 数	テ ー マ	会 場	開 催 期 日
第 1 回	買物上手なかしこい消費者	市民会館	昭和 43 年 10 月 11 日～13 日
第 2 回	かしこい消費者となるために	市民会館	昭和 44 年 10 月 3 日～ 5 日
第 3 回	正しい食生活と健康	市民会館	昭和 45 年 11 月 4 日～ 6 日
第 4 回	かしこい消費者づくり	菊田公民館	昭和 46 年 10 月 6 日～10 日
第 5 回	消費生活と公害	市民会館	昭和 47 年 10 月 12 日～15 日
第 6 回	くらしの安全	袖ヶ浦体育館	昭和 48 年 11 月 8 日～11 日
第 7 回	節約と食品の安全性を考える	習志野高校体育館	昭和 49 年 11 月 2 日～ 4 日
第 8 回	食品を見直そう	習志野市役所	昭和 50 年 12 月 7 日～10 日
第 9 回	くらしのなかのむだ	勤労青少年会館	昭和 51 年 11 月 13 日～15 日
第 10 回	ゴミと資源エネルギー	津田沼長崎屋	昭和 53 年 2 月 9 日～13 日
第 11 回	私たちのくらしを見直そう	イトーヨーカ堂	昭和 54 年 2 月 15 日～18 日
第 12 回	見直そう子供の世界	サンペデック	昭和 55 年 2 月 14 日～17 日
第 13 回	見直そう私たちのくらし	サンペデック	昭和 56 年 2 月 5 日～ 8 日
第 14 回	見直そう私たちのくらし	サンペデック	昭和 57 年 2 月 4 日～ 7 日
第 15 回	見直そう私たちのくらし	イトーヨーカ堂	昭和 58 年 2 月 3 日～ 6 日
第 16 回	見直そう私たちのくらし	イトーヨーカ堂	昭和 59 年 2 月 16 日～19 日
第 17 回	見直そう私たちのくらし	サンペデック	昭和 60 年 2 月 1 日～ 4 日
第 18 回	見直そう私たちのくらし	サンペデック	昭和 61 年 2 月 7 日～10 日
第 19 回	見直そう私たちのくらし	イトーヨーカ堂	昭和 62 年 2 月 6 日～ 9 日
第 20 回	見直そう私たちのくらし	イトーヨーカ堂	昭和 63 年 2 月 5 日～ 8 日
第 21 回	見直そう私たちのくらし	サンペデック	平成元年 2 月 3 日～ 6 日
第 22 回	あすに生かそうみんなの知恵	サンペデック	平成 2 年 2 月 2 日～ 5 日
第 23 回	あすに生かそうみんなの知恵	イトーヨーカ堂	平成 3 年 2 月 1 日～ 4 日
第 24 回	あすに生かそうみんなの知恵	イトーヨーカ堂	平成 4 年 1 月 31 日～2 月 3 日
第 25 回	あすに生かそうみんなの知恵	サンペデック	平成 5 年 2 月 5 日～ 8 日
第 26 回	小さな工夫で大きなゆとり あなたと私の知恵くらべ	サンペデック	平成 6 年 2 月 4 日～ 6 日
第 27 回	見る・聞く・学ぶ そして、かしこい選択	イトーヨーカ堂	平成 7 年 2 月 17 日～19 日
第 28 回	くらしの安全考えていますか	イトーヨーカ堂	平成 8 年 2 月 16 日～18 日

第 29 回	くらし再発見 ～アンテナがいて正しくキャッチ～	サンペデック	平成 9 年 2 月 21 日～23 日
第 30 回	くらし総点検 ～残そう次代へよりよい環境～	サンペデック	平成 10 年 2 月 13 日～15 日
第 31 回	未来に残そう豊かな環境 ～見直そう自分自身の生活態度～	イトーヨーカ堂	平成 11 年 2 月 19 日～21 日
第 32 回	21 世紀に向けて安全で豊かなくらし	イトーヨーカ堂	平成 12 年 2 月 18 日～20 日
第 33 回	今、そして未来、来て、見て、実感	サンペデック	平成 13 年 2 月 10 日～12 日
第 34 回	2002 きらっと コライ7	サンペデック	平成 14 年 2 月 15 日～17 日
第 35 回	安全・安心に暮らせる社会をめざして	イトーヨーカ堂	平成 15 年 2 月 14 日～16 日
第 36 回	豊かな地球・つなげよう未来に！	イトーヨーカ堂	平成 16 年 2 月 20 日～22 日
第 37 回	しっかり選ぼう 消費者の知恵で ～みんなでつくるくらしの安全・安心～	サンペデック	平成 17 年 2 月 18 日～20 日
第 38 回	活かそう権利 めざそう自立 ～みんなでつくるくらしの安全・安心～	イオン津田沼 ショッピングセンター	平成 18 年 2 月 17 日～19 日
第 39 回	くらしの安全・安心をめざして	イオン津田沼 ショッピングセンター	平成 19 年 2 月 16 日～18 日
第 40 回	私からあなたへ ～広げようくらしの知恵～	イオン津田沼 ショッピングセンター	平成 20 年 2 月 15 日～17 日
第 41 回	くらしの安全 ” つなごう未来へ”	モリシア津田沼	平成 21 年 2 月 21 日～22 日
第 42 回	心にいつも思いやり ” 生命と地球へ”	モリシア津田沼	平成 22 年 2 月 20 日～21 日
第 43 回	心にいつも思いやり ” 生命と地球へ ”	イオン津田沼 ショッピングセンター	平成 23 年 2 月 5 日～6 日
第 44 回	今こそ 見直そう 身のまわりの生活 ～災害から学ぶ安全・安心な暮らしを 未来へ～	イオンモール 津田沼	平成 24 年 2 月 18 日～19 日
第 45 回	見直そう！ 暮らしのヒントがここに ある ～安全・安心な未来のために～	モリシア津田沼	平成 25 年 2 月 16 日～17 日
第 46 回	考えよう！地球の未来・みんなの暮らし	モリシア津田沼	平成 26 年 2 月 15 日～16 日
第 47 回	目利きになろう！ 未来につなぐ 豊かなくらし	イオンモール 津田沼	平成 27 年 2 月 21 日～22 日
第 48 回	一緒に探そう！ 素敵な未来・素敵な 暮らし	イオンモール 津田沼	平成 28 年 2 月 20 日～21 日
第 49 回	目指せ！暮らしの達人～毎日発見楽 しい生活	モリシア津田沼	平成 29 年 2 月 18 日～19 日

行政紹介

(習志野市)

ガス・水道コーナー

- ・マイコンメーターの実物展示と復帰方法等の説明
- ・ガス接続具の周知のパネル展示と説明チラシ配布
- ・換気注意PRのパネル展示

＝企業局業務部営業企画室＝

心肺蘇生法・AED取扱い

- ・AEDを使った心肺蘇生法の実演・体験
講習：2／18（土曜日）午前10時30分より実施
消防職員・市民普及員（指導員）・消防団が実演指導
- ・救急医療情報キット案内・配布

＝消防本部警防課＝

リサイクル品展示

- ・リサイクルプラザで再生した家具の展示
抽選会：2／19（日曜日）午後3時より実施

＝クリーンセンタークリーン推進課＝

消費生活啓発

- ・消費生活相談事例等のパネル展示
- ・市民啓発資料の配布

＝協働経済部消費生活センター＝

第49回 習志野市みんなの消費生活展

主催 習志野市みんなの消費生活展実行委員会／習志野市

参加団体

習志野市消費生活研究会
健康生活ネットワーク
生活協同組合コープみらい
生活協同組合パルシステム千葉
(一般財団法人) 関東電気保安協会
千葉県行政書士会葛南支部
フードバンクちば
習志野市高齢者相談センター（地域包括支援センター）
習志野市薬剤師会
習志野市企業局業務部営業企画室
習志野市消防本部警防課
習志野市都市環境部クリーンセンタークリーン推進課

協賛団体

(株式会社)イトーヨーカ堂津田沼店
イオンリテール(株式会社)イオン津田沼店
習志野市ふるさと産品取扱店 (株式会社)茶茶
習志野ガス大久保センター(株式会社)
(株式会社)習志野ガス設備工業
モリシア津田沼
ユザワヤ商事(株式会社) ユザワヤ津田沼店
習志野商工会議所 大型店連絡協議会
習志野市商店会連合会
(一般財団法人) 習志野市開発公社
習志野市企業局

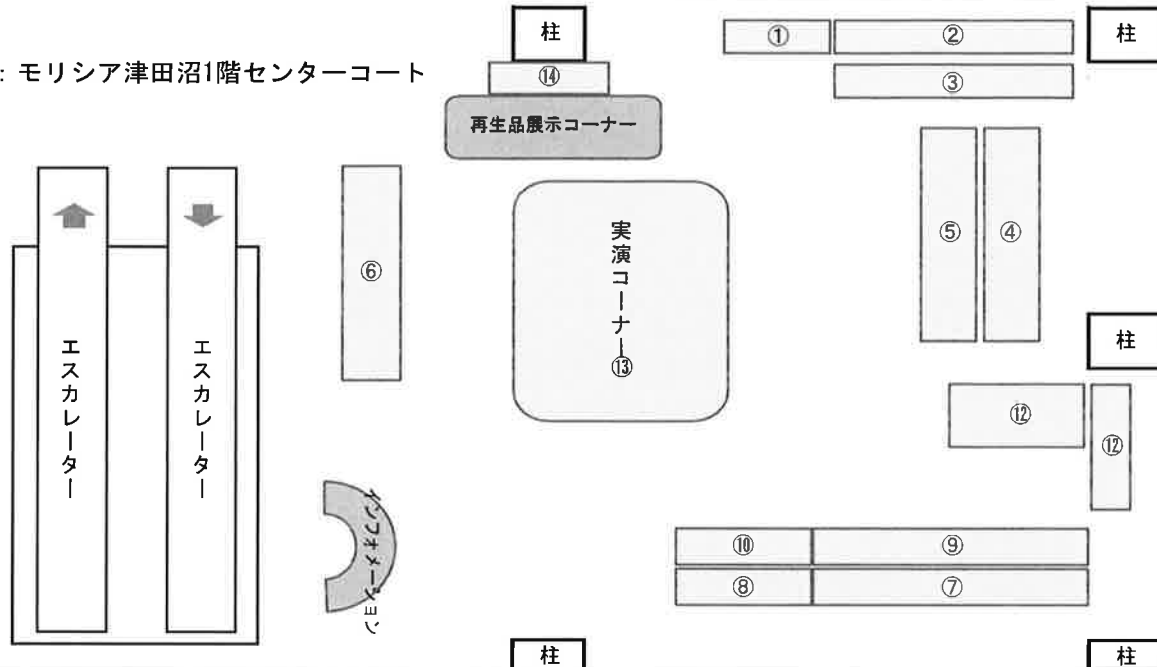
協力団体

モリシア津田沼

発行 習志野市みんなの消費生活展実行委員会

会場案内図

会 場：モリシア津田沼1階センターコート



会 場：モリシア津田沼2階会場



①受付	② 抽選	⑨フードバンクで食のセーフティーネットづくり (フードバンク千葉)
③持続できる暮らし よく見て発見！ (習志野市消費生活研究会)	⑩薬を知って正しく使おう (習志野市薬剤師会)	
④生命力は“食”から (健康生活ネットワーク)	⑪介護や高齢者福祉の相談窓口 (習志野市高齢者相談センター)	
⑤たべる、たいせつ(食育) (生活協同組合コープみらい)	⑫ガス・水道コーナー (習志野市企業局)	
⑥“選ぶで変わる”ほんもの実感 (生活協同組合パルシステム千葉)	⑬心肺蘇生法・AED取扱い (習志野市消防本部警防課)	
⑦電気使用安全と省エネ (一般財団法人関東電気保安協会)	⑭リサイクル品展示 (クリーンセンタークリーン推進課)	
⑧「あなたの街の法律家」による生活支援 (千葉県行政書士会葛南支部)	⑮消費生活啓発 (習志野市協働経済部 消費生活センター)	

実演コーナー

日 程	時 間	団 体 名	内 容
18日 (土)	10:30 ～13:00	習志野市消防本部警防課	心肺蘇生法・AED取扱い
	13:30 ～15:30	生活協同組合 コープみらい	和食配膳ゲーム
19日 (日)	10:30 ～12:30	生活協同組合 パルシステム千葉	バス・ボムづくり
	13:00 ～15:00	習志野市消費生活研究会	古傘利用小物づくり