



わたしたちの暮らし

～社会のしくみがわかる本～



小学生も
消費者!

スーパーマーケット

教科書と一緒に
使ってね

CARD

お支払い完了

きみもなれる!
かしこい消費者

主に活用できる教科書の単元・題材

家庭科

- 5・6年生家庭科 28ページ～「整理・整とんで快適に」
58ページ～「生活を支える 物やお金」
132ページ～「持続可能な社会のために」

- (本冊子のページ)
→22ページ～
→2ページ～ほか
→20ページ～
→16ページ～
→4ページ～
→24ページ など

社会科

- 5年生社会科上 66ページ～「わたしたちの生活と食料生産」
- 5年生社会科下 50ページ～「情報化した社会と産業の発展」
- 6年生社会科 政治・国際編 96ページ～「世界の未来と日本の役割」など

小学校	5年 組(番)	名前
	6年 組(番)	

この本は、小学生のみなさんに消費者として知っておいてほしいことや、考えてもらいたいことをまとめたものです。

よりよい生活をめざして、学校の授業や家庭で活用してください。

消費者ってなんだろう？

「消費者」とは、お金を払うことで商品を買ったり、サービスを受けたりする人のことです。

大人だけでなく、小学生のみなさんも「消費者」の一員として社会に参加しています。



消費者って何？
(動画1分30秒)



目次

チェックシート あなたは『かしこく』くらしている？ P 1

1 **契約**って何だろう？ P 2

1. 契約ってどういうこと？ P 2

2. 子どもでも契約はできるの？ P 3

3. インターネットのトラブルって？ P 4~5

4. 個人情報^{こじんじょうほう}を大切に^{たいせいに}するわけは？ P 6

★「スマホ・ケータイ・パソコン・ゲーム機を使うときのわが家のルール(約束)」

2 **お金の使い方**について考えよう！ P 8

1. 物やお金を大切に^{たいせいに}使っている？ P 8~10

★やってみよう！「あなたはいくつ持っている？」

★やってみよう！「生活するうえで、どんなことにお金が必要か考えてみよう！」

2. 上手な^{じょうずな}買い物のしかたは？ P 11~13

★やってみよう！「買い物の計画をたててみよう！」

3. いろいろな^{いろいろな}支払い方法を知っている？ P 14

4. おこづかいをきちんと^{きちん}と管理するには？ P 15

3 **食品の選び方**のコツを学ぼう！ P 16

1. 生鮮食品^{せいせん}の選び方は？ P 16~17

2. 加工食品^{かこう}の選び方は？ P 18~19

4 **持続可能な社会**をめざそう！ P 20

1. 環境にやさしい生活をしよう！ P 20~21

2. みんなでごみを減らそう！ P 22

3. できることからやってみよう！ P 23

4. 未来につながるSDGs! P 24

あなたは『かしこく』くらしている？

スタート
START

しょうひしゃど
かしこい消費者度チェック!!

はい →
いいえ ←

買い物をする
ときは、計画
を立てて買っ
ている。

節電や節水を
心がけている。
(P20~P21を
見てね。)

げんてい
「限定」「新商
品」と言われ
るとつい買っ
てしまう。

商品に付いて
いる説明書や
ひょうじ
表示は読む。

文房具は、
最後まできち
んと使って
いる。

友だちが持っ
ている物がす
ぐほしくなる。

しんせん
新鮮な野菜の
選び方を知っ
ている。
(P16を見てね。)

おこづかいが
あま
余ったら、貯金
をしている。

パソコン・オン
ラインゲームな
どのトラブルを
知っている。
(P4~P6を見てね。)

おこづかい帳
をつけている。
(P15を見てね。)

せんたく
料理や洗濯の
手伝いをよく
している。

広告で品物の
ねだん
値段を調べた
ことがある。

かんきょう
環境の「3R」
の意味を知っ
ている。
(P22を見てね。)

何かを決める
ときに、人の
意見に左右さ
れる。

ほしい物が
あるとすぐ
ねだる。

おかしいと
思ったら相談
できる場所を
知っている。

すばらしい!!

もう少し!

ちょっと心配...

要注意!



やりくり
上手!

あなたはかしこい消費者です。
この調子でがんばろう。



あと一歩

かしこい消費者まであと一歩。
困った時はいろいろな情報を集
めてみよう。



相談しよう

トラブルにまきこまれたと感じ
たら、まわりの人や消費生活セ
ンターに相談してね。



注意
しないと!

トラブルにまきこまれないよう
注意が必要です。まずは生活習
かんを見直そう。

かしこい消費者度
チェック



この本を読んで、もっとかしこくならろう!!

「**契約**」って何だろう？

私たちの身の回りは、「**契約**」だらけです。「**契約**」というと、難しい感じがしますが、みなさんも知らない間に「**契約**」をしています。「**契約**」について考えてみましょう。

1 **契約**ってどういうこと？

どれが「**契約**」でしょう？

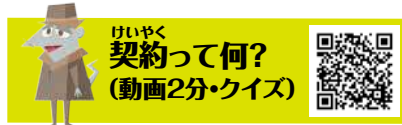
<p>1</p> <p>この本ください。</p> <p>はい 500円です。</p> <p>品物を買う</p>	<p>2</p> <p>子どもは90円です。</p> <p>電車・バスに乗る</p>
<p>3</p> <p>ご注文はお決まりですか？</p> <p>レストランで食事する</p>	<p>4</p> <p>このアイテムほしい！</p> <p>オンラインゲームのキャラクターのアイテムを買う</p>
<p>5</p> <p>このDVDを貸してください。</p> <p>はい 2泊3日のレンタルでいいですか？</p> <p>CD・DVDを借りる</p>	<p>1 ~ 5</p> <p>すべてが契約です。</p>

契約は**法律上**の**権利**と**義務**が生まれる**約束**のこと。

契約は、「これください」と申し込みする人(買う人)と「かしこまりました」と承諾する人(売る人)のお互いの意思が合ったときに成立します。

契約は口約束でも成立し、一度成立した**契約**は自分の都合で一方的に取り消すことはできません。

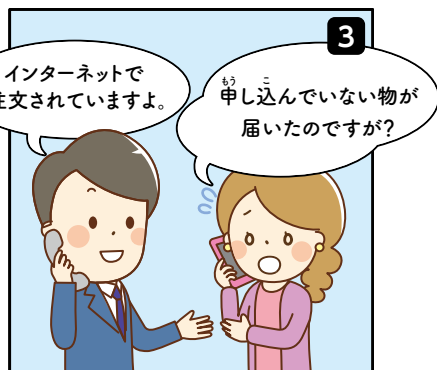
小さな買い物でも、よく考えてから買うようにしましょう。





2 子供でも契約はできるの？

みせいねんしゃ けいやく げんそく
未成年者が契約をするときには、原則として
ほごしゃ
家族(保護者)の同意が必要です。



インターネット上のホームページの広告を見て申し込む買い物も、契約です。
もう こ けいやく
申し込みをするときは、必ず家族(保護者)と相談しましょう。

家族(保護者)の同意がない契約は、原則取り消すことができますが、
場合によっては取り消せないこともあります。

取り消せない未成年者の契約とは?

- ・おこづかい程度のお金で契約した場合
- ・自分は成人などであると相手をだまして契約した場合 など

**令和6年度に鹿児島市消費生活センターに
寄せられた相談件数**

[10代] 84件 [小学生] 6件

おもな相談内容は、4～6ページを見てね

トラブルがおきて困ったときは、一人で悩まないで、
必ず家族(保護者)や学校の先生、専門の相談窓口にご相談してください。

相談窓口

消費者ホットライン
イヤヤ
◆相談電話 **188** ※イヤヤ泣き寝入り!と覚えてね
●平日は最寄りの消費生活相談窓口に接続されます。
土・日・祝日は(午前10時～午後4時)

鹿児島市消費生活センター
◆相談電話 099-808-7500
◆相談時間 (平日)午前9時～午後5時

鹿児島県消費生活センター
◆相談電話 099-224-0999
◆相談時間 (平日)午前9時～午後5時
(土曜)午前10時～午後4時

③ インターネットのトラブルって?

インターネットは、楽しくて便利ですが、たくさんの危険もひそんでいます。

有害な情報を見られないようにするために、家族(保護者)にフィルタリング機能(有害サイトアクセス制限サービス)をつけてもらいましょう。



1 オンラインゲームの課金トラブル

小学生からこんな相談が
よせられています

ゲームのキャラクターのアイテムをクレジットカードで買ったなら、高額な請求がきた。



アドバイス

クレジットカードはカードの契約をした本人しか使ってはいけません。家族(保護者)に内緒でクレジットカードを持ち出したり、カード番号を入力したりすることは絶対にしないようにしましょう。



カード番号を入力するとアイテムが買えるけれど、後で支払うから現金と同じだね。ゲームをするときは家族(保護者)と一緒に内容や料金などを調べて、ルールを決めてからにするよ。



ゲームのしすぎに気をつけて!

楽しいからと言って長い時間ゲームをし続けるといつの間にかゲームのことで頭がいっぱいになって、「夜おそくまでやめられなくて、授業中に眠くなる」「ゲームのことが気になってイライラする」など生活リズムがくずれてしまいます。

ゲームをするときのルールを、家族(保護者)と決めて守るようにしましょう。(7ページを見てね)

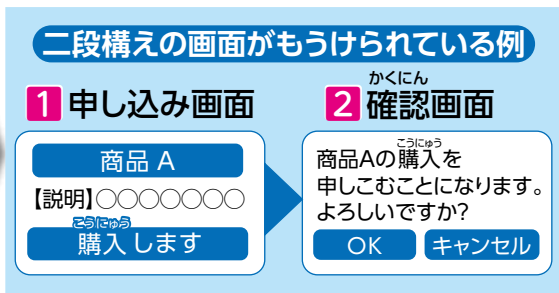


ふとうせいきゅう せいきゅう 不当請求(ワンクリック請求)

無料の動画サイトを見つけクリックしたはずが、お金を請求された。




パソコンや携帯電話等、インターネットの画面を通して行われる契約に関しては、二段構えの画面がもうけられていなければ、契約は無効(初めから契約がなかったこと)となります。



アドバイス

登録を取り消そうとして相手に連絡することは、こちらの個人情報を知らせることになるので、とても危険です。契約は成立していないので、このような請求は無視して、連絡しないようにしましょう。




4 こじんじょうほう 個人情報を大切にするわけは？

住所や氏名、生年月日、電話番号などは

「個人を特定することができる情報」＝「個人情報」です。

「個人情報」を利用して、商品売りつけたり、お金をだまし取ったりする事件もあります。自分はもちろん、家族(保護者)や友達の情報も他人に教えないようにしましょう。知っている人に聞かれても、家族(保護者)や友達の情報などを勝手に教えてはいけません。



ゲームサイトで知り合った友人に、住所や名前、写真を送ってしまいました。



実はその相手は大人の男の人で、「家まで行く」と言われ、こわい思いをしました。

アドバイス

オンラインゲームなど、インターネット上で知り合った相手は、実際にどんな人かわかりません。知らない人に写真を送ったり、直接会ったりすることは大変危険です。

相手のプロフィールが本当でないこともあるのね。自分のことを簡単に教えないようにするわ。



もし…

こじんじょうほう 個人情報がもれてしまったら!

- ⚠️ たくさんの迷惑メールやいたずら電話が来るようになった。
- ⚠️ 知らない人に待ちぶせされ声をかけられた。

困ったときは、すぐに家族(保護者)や学校の先生など、近くにいる大人に相談しましょう。



トラブルおさらい
(動画3分30秒)



ステップアップクイズ





ほごしゃ
家族(保護者)といっしょにルールを決めよう!

スマホ・ケータイ・ パソコン・ゲーム機を使うときの わが家のルール(約束)

ときどき見直してね!

★家族(保護者)といっしょに話し合っ^てルールを決めていこう!

※フィルタリングの^{せってい}設定も必ずしてもらおう!

1日に使っていいのは、_____分まで

ただし _____時以降は使わない

使う(遊ぶ)場所は、_____

食事中・勉強中・入浴中には使用しない

新しいゲームをするときは、家族(保護者)に相談する

ゲームにお金を使うときは家族(保護者)に相談する

ゲームにお金を使うなら(1日/1週間/1か月/1年)で
_____円までにする

本当に必要な^{けいやく}契約かよく考える

名前や住所、電話番号^{こじん じょうほう}個人情報は書きこまない

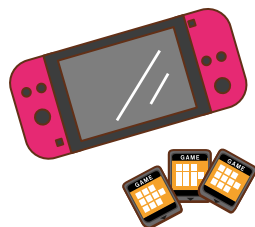
自分や友だちの^{とうこう}写真を投稿しない

ネットで知り合った人には^{ぜったい}絶対に会わない

勝手にアプリや音楽、映画をダウンロードしない

知らない人からのメールは開かずに家族(保護者)に相談する

悪口やうその^{じょうほう}情報を書きこんだり人に送ったりしない



自分の家だけの
ルールを決めたら、
書き込もう!

少しでも困ったときは、すぐに相談する

2

お金の使い方について考えよう!

かしこい消費者への
第一歩

お金は、家族(保護者)が働いて得た大切なものです。そのお金をむだにしない、上手な買い物のしかたについて考えてみましょう。



1 物やお金を大切に使っている?

身の回りの物の
使い方を考えよう!

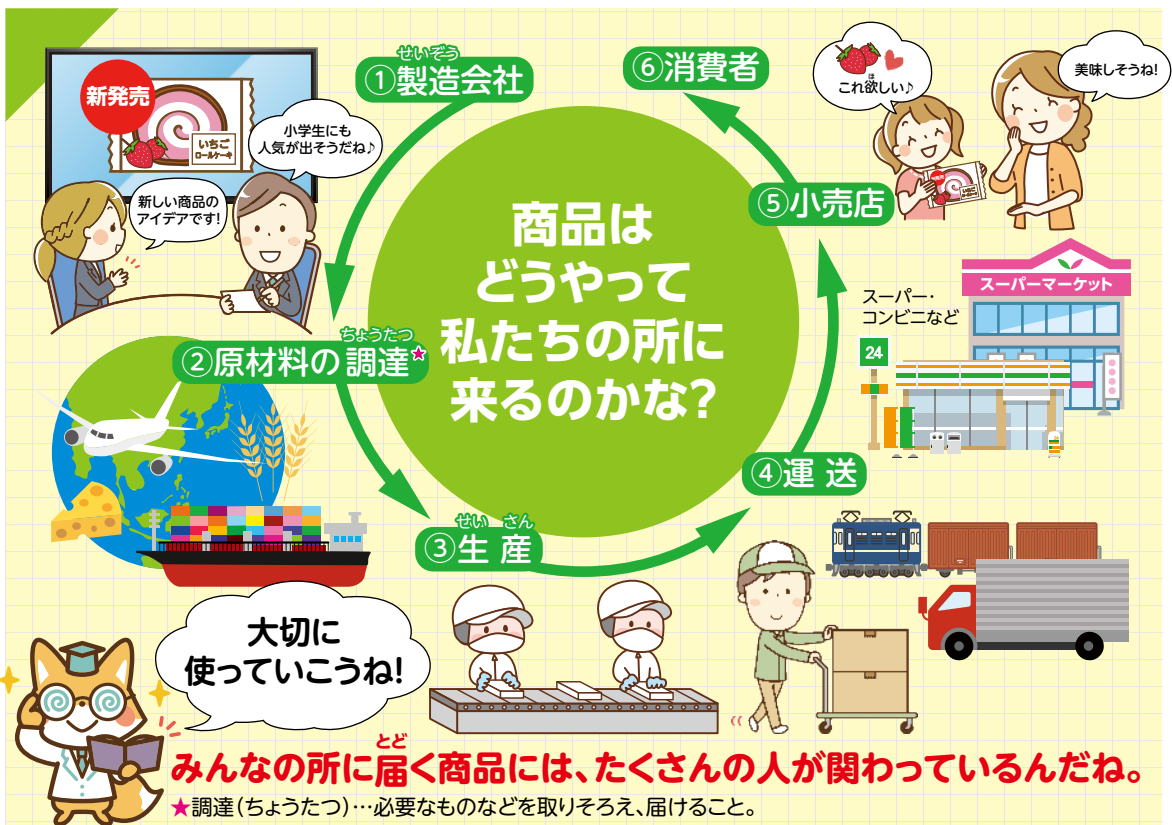
みんなの周りには、学習用具や遊び道具などのたくさんの物があふれています。自分のおこづかいで買った物を大切に使っていますか? 思い出してみましょう。



チェック

あなたはいくつ持っている?

	必要な数	持っている数
筆 箱	()個	()個
ペ ン	()本	()本
えん筆	()本	()本
消しゴム	()個	()個





お金の流れを知ろう!

銀行は、たくさんの人や会社からすぐに使わないお金をあずかって、お金を必要としている人に貸しています。このように、お金は、会社、家庭、お店、銀行の間をぐるぐる回っています。

お金をあずける
場合を考えてみよう



お金の役割を知ろう!

物と交換する

ほしい物があつたら、お店でお金をはらえば、たいていの物は手に入れることができます。もし、お金がなかったらどうなるのでしょうか。きつととても不便になってしまいます。

物の価値をはかる

たとえば、ある本が1冊700円というように、物の値打ちはお金の量(ねだん)で表されます。そのおかげで、さまざまな物の値打ちがくらべやすくなっています。

物の価値をためておく

物をお金と交換しておけば、その物の値打ちをお金の量として、ずっとためておくことができます。物は時間がたつと、くさったり、こわれたりして、値打ちが下がってしまいますが、1,000円札はいつまでも1,000円の価値があります。



2 お金の使い方について考えよう!

お金の大切さを知ろう!

人々は、働いて得た収入え しゅうにゆうの中から、生活に必要な物を買ってくら
しています。安心して生活できるように計画を立ててお金の使い、
収入しゅうにゆうと支出ししゅつのバランスをとることが大切です。

収入しゅうにゆう …… 給料などのお金を手に入れて自分の所有とすること。

支出ししゅつ …… お金を支払うこと。



大切に使うのよ



おこづかい



ありがとうございます



おこづかいは、家族ほごしや(保護者)が、
一生けんめい働いて得たお金の中
から出しているものなんだよ。



Let's Try
やってみよう!

(例) 食費、電気代

生活するうえで、どんなことにお金が必要か考えてみよう!

お金には限りかぎがあって、
いくらでも使えるわけ
ではないんだよ。
本当に必要なものか
どうか考えようね。





2 上手な買い物のしかたは？

Let's Try
やってみよう!

買い物の計画をたててみよう!

★あなたが、今ほしい物は
何ですか？

買いたい理由

★買い物をする前に、次のことを考えて計画をたててみましょう。✔

① 買う前に本当に必要か
考える



- どうしても必要な物か
- 同じような物を持っていないか
- 買わずに、借りたり、もらったりできないか

② 商品の^{じょうほう}情報を集める



- カタログやチラシ、インターネットなどを見て、商品の^{ひんしつ}品質や^{かかく}価格などを見くらべる
- 持っている人や大人の意見を聞く

③ 使えるお金はいくらか



- 持っているお金で買えるか
- ほかに必要な物を買う予定はないか

④ どこで買うか



- デパート・スーパーマーケット
- コンビニエンスストア
- ^{つうしんはんばい}通信販売・^{はんばい}インターネット販売
- その他 ()

★あなたはそれを買いますか？

買う

買わない

決めた理由は何ですか？

よい商品を見きわめよう!

買い物計画を立てたら、次は買い物です。みなさんの回りにはたくさんの商品があります。たくさんの商品の中からよい商品を選ぶためには、商品を見きわめる力が必要です。

商品を選ぶときには、**安全性や品質、使いやすさ、**
何でつくられているかなど、いろいろな商品を比較して、
自分に合ったものを選びましょう。



製品の**安全性や品質、環境**への**配慮**が認められた商品には、**マーク**がついています。

製品に関するマーク

ST
 ST(エスター)マーク おもちゃ
 日本玩具協会の安全基準に合格したおもちゃにつけられています。

JIS
 ジスマーク 日用品、台所用用品、電気製品、家具類
 国で定めた基準に合格した工業製品につけられています。(13ページも見てね)

食に関するマーク

JAS
 ジャスマーク
 加工食品(ジュース、かんづめ、しょうゆ、ハム、乾物など)消費者が安心して選べるように、国で定めた規格や基準に合格した食品につけられています。(19ページも見てね)

環境に関するマーク

エコマーク
 日用品・家庭用品/ファッション/文具 家電/家具・インテリアなど 生産から廃棄にわたる過程の中で環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品(製品およびサービス)につけられています。(21ページも見てね)

広告や見た目にまどわされないようにしましょう!

正しい商品知識を身につけ、いろいろな売り方にまどわされないで上手な買い物をしよう。



せいひん
製品に関するマーク

(令和8年3月現在)

マークと名前	説明	ついている物
 ジスマーク	日本で定められた品質、寸法、性能などの基準に合格した工業製品につけられています。	 日用品、台所用品、電気製品、家具類
 PSC(ピーエスシー)マーク	法律で指定された製品のうち、国が定めた安全基準に合格した物につけられています。	 指定の日用品、台所用品 (圧力鍋、ヘルメット、ライターなど)
 PSE(ピーエスイー)マーク	法律で指定された電気製品のうち、製造メーカーや輸入業者などが安全性を認証した物につけられています。	 指定の電気製品 (テレビ、そうじ機、アイロン、電子楽器など)
 SF(エスエフ)マーク	日本煙火協会の安全基準に合格したおもちゃ花火につけられています。	 花火
 ST(エスティ)マーク	日本玩具協会の安全基準に合格したおもちゃにつけられています。	 おもちゃ
 TS(ティエス)マーク	自転車安全整備士が点検整備し、国が定める安全性を確保できた自転車につけられます。このマークがついた自転車には、傷害・賠償責任保険がつけられています。	 自転車
 SG(エスジー)マーク	製品安全協会が定めた基準に合格した消費生活用製品につけられます。このマークがついた商品には賠償保険がつけられています。	 乳幼児用品、台所用品、家具、スポーツ用品など
 空気入れポート・波乗り合格マーク	国が定めた安全基準に合格した空気入れポート、波乗りフロートなどにつけられています。	 空気入れポート、波乗りフロート、浮き輪など

「食に関するマーク」は19ページ、「環境に関するマーク」は21ページを見てね!

3

いろいろな支払い方法を知っている？

目に見えないお金はいろいろあるよ



電子マネー ICカード

例:ラピカ など

専用リーダーにかざすだけで使えるよ!

専用リーダーで電子マネーICカードを使用

電子マネーとは、現金を持たずに買い物ができる「電子化されたお金」のことです。鹿児島市の電車やバス等で使われる「ラピカ」などのICカードやスマートフォンに同じ機能を組み込んだものなどがあります。

スマホ決済

例:〇〇Payなど

Pay

残高 ¥2,000

お店のレジやスマホで決済

スマートフォンを使って支払いができるのがスマホ決済です。お店や使う人のバーコードやQRコードを読み取って支払う方法や専用端末にスマホをかざして支払う方法、月々の携帯電話料金とまとめて支払う方法などがあります。

プリペイドカード

例:図書カード、ギフトカードなど

5000円

BOOK CARD ¥500

カードに書いてある金額の分使えるよ!

お店のレジでプリペイドカードを渡して使用

図書カードのように、先に代金を支払って買い、記載された分だけの金額が使えます。

クレジットカード

(大人が持てるカード)

カードの持ち主しか使えないよ!

カード番号
有効期限
セキュリティコード

支払う

ネットクレジットカード決済

お店のレジでクレジットカード決済

クレジットカードは現金の代わりに買い物ができる便利なカードです。コンビニやネットショッピングなど、さまざまな場面で利用できます。利用したお金は翌月に請求されるので、使い過ぎないように注意することが大切です。また、他人に貸したりしてはいけません。

おさいふからお金がなくなるから、いくら使ったのかわかりにくいね。注意しよう!

これらのカードや電子マネーを使うと、手元にお金を持っていなくても、さまざまな支払いができます。お金と同じ価値があるので、家族(保護者)と相談しながら、保管や使い方に気をつけましょう。

いろいろな支払い方法

4 おこづかいをきちんと管理するには?



使う前に
しっかり目標
をたててね!

使い方を考えて計画をたてましょう

お金は、よく考えて使うことが大切です。お金の使い方を見直し、計画的に使えるようになるには、「おこづかい帳」をつけるとよいでしょう。

お金を毎月もらう人も、必要なときもらう人も、お金をもらったら、すべておこづかいとなります。むだづかいをしないで貯めておくことも大切です。

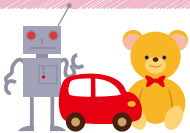
4月 今月の目標 もくひょう むだづかいをしないようにする

日にち	うちわけ 内訳 (もらった、使った)	しゅうにゅう 収入 (入ったお金)	ししゅつ 支出 (出たお金)	ざんだか 残高 (残りのお金)
	先月までの残りのお金	320		320
1日	お母さんより	500		820
1日	妹へのプレゼントを 買うための貯金		100	720
7日	ノート代		160	560
7日	おかし代		98	462
15日	ほきん 募金		62	400
23日	カードゲーム		200	200
	合計	820	620	200

1か月のおこづかいの使い方をふり返ってみよう

残ったお金はどうしますか?

ほしい物を買う



寄付する



貯金する



きみならどうする?
書いてみよう!

3

食品の選び方の コツを学ぼう!

育ちざかりの時は、栄養バランスのよい食事を朝昼晩しっかりとることが必要です。食事の材料はどんなことに注意して選ばばよいでしょうか。安全でおいしい選び方を学びましょう。

1

※ 生鮮食品の選び方は?

※ 生鮮食品…新鮮であることが求められている

食品のこと。具体的には青果、鮮魚、精肉などの食材を指す。

新鮮なものを選ぼう!



レタス

- しんの切り口が新鮮で、10円玉くらいの大きさのもの。
- みずみずしく、ゆるやかに巻いて緑がこく、てきどに軽いもの。



肉

- 色があざやかでつやのあるもの。



りんご

- 軸がみずみずしくはりがあり、太いもの。
- 全体的にまんべんなく色づいているもの。
- 皮にはりとつやがあって、重量感があるもの。



にんじん

- 色がこくあざやかで、表皮がなめらかなもの。
- くきの切り口が小さなもの。
- 形は、太めで先が丸いもの。



魚

- 目がふっくらとして、とうめい感があり、血のまざっていないもの。
- エラの色がべに色でみずみずしいもの。



みかん

- 色がこく、ヘタが小さく黄緑色のもの。
- 皮はうすく、キメが細かく、皮と身の間にすき間がないもの。

色や形だけにとらわれないで選ぼう!



たまご

- からの色がちがっても味や栄養価は変わりません。



きゅうり

- 曲がっていても栄養価は変わりません。

旬のものを選ぼう!

野菜や果物、魚などが最も多くとれて、味も良いとされる時期を「旬」と言います。市場に多く出回るので、値段も安くなります。

地産地消の心がけよう!

地域で生産されたものを、地域で消費する取組を「地産地消」といいます。地元の農家さんが作っているので、食べる人も安心して買うことができます。地元での消費量が増えるので、地元での生産もさかになり、食料自給率(※)の向上にもつながります。また、生産地から食卓までの距離が近いので、輸送にかかる燃料も少なくなり、環境にもやさしい取組です。

地産地消の取組の例

※食料自給率…私たちが食べている食料のうち、どのくらいが自国(日本)で作られているかという割合



直売所で地場農林水産物を販売する



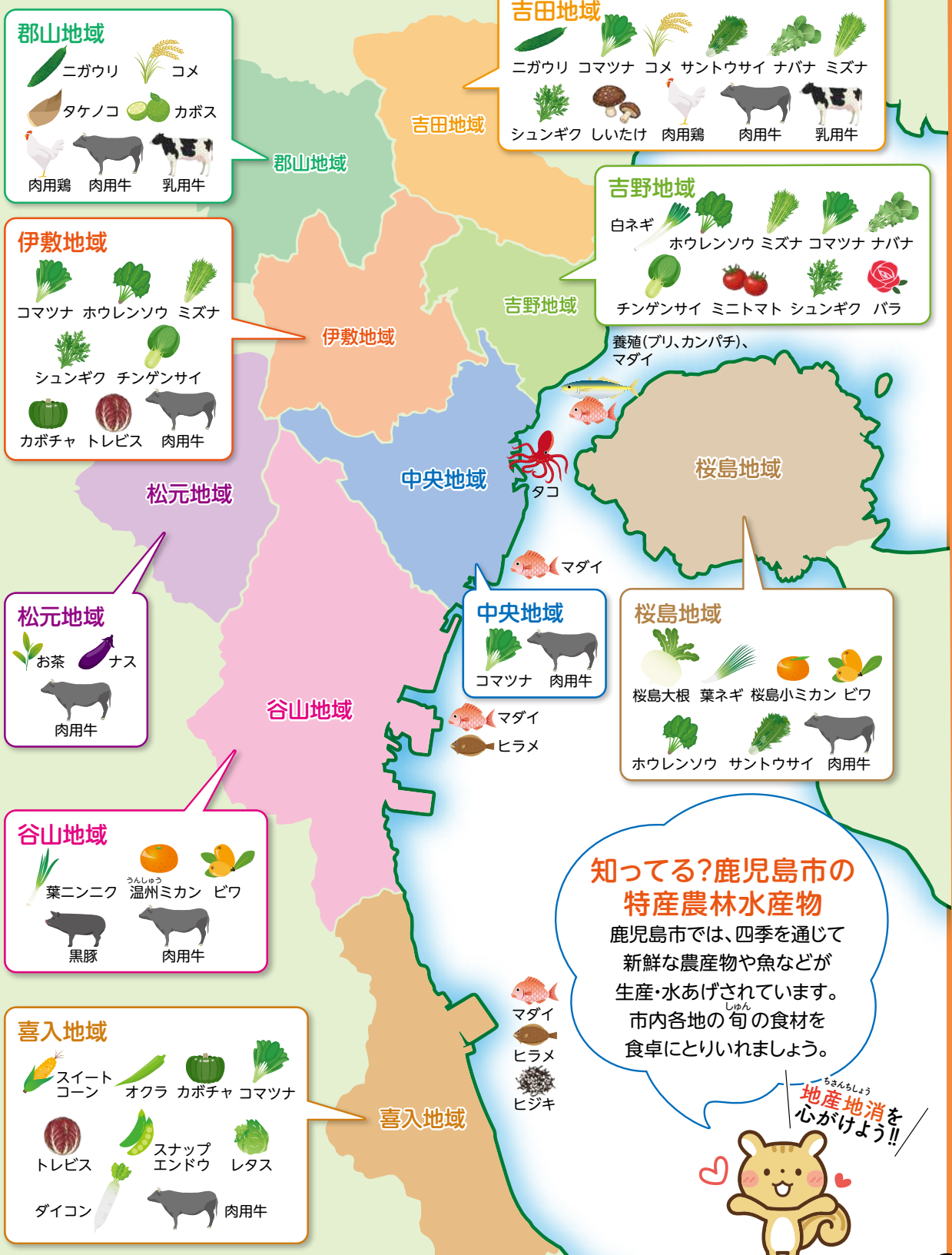
地場農林水産物を使って加工品を開発する



学校給食などで地場農林水産物を利用する



鹿児島市特産農林水産物マップ



知ってる?鹿児島市の特産農林水産物
 鹿児島市では、四季を通じて新鮮な農産物や魚などが生産・水あげされています。市内各地の旬の食材を食卓にとりいれましょう。

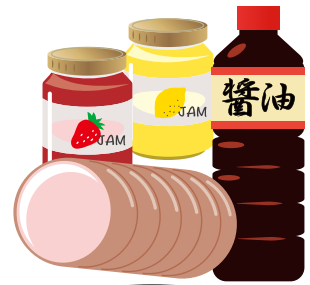


3 食品の選び方のコツを学ぼう!!

2 加工食品の選び方は？

加工食品とは、煮る、焼く、混ぜるなどの方法をもちいて作られた食品です。

種類は、水産練り製品、肉加工品、乳加工品、調味料、菓子類、冷凍食品、レトルト食品、缶詰食品、インスタント食品などです。



加工食品には、このような表示が義務づけられています。

加工食品のチェックポイント!

- ◆ 品質表示やマークを確かめる。
- ◆ 表示されている保存方法どおり管理されているか。
- ◆ 包装に油じみ、破れがないか。
- ◆ 消費期限や賞味期限はどうか。

名称	こいくちしょうゆ(本醸造)
原材料	大豆(国産)、小麦、食塩、アルコール
内容量	500mL
賞味期限	令和9年3月3日
保存方法	冷暗所に保存
製造者	(株)〇〇食品 〇〇市〇〇町

「賞味期限」と「消費期限」との違いは何かな？



消費期限

品質が短期間に変化しやすい食品につけられている期限。必ず期限内に消費する必要があります。

表示されている食品

弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類 など

賞味期限

品質がたもたれ、おいしく食べられる期限。期限を過ぎてもすぐに「食べられなくなる」ということではありません。

表示されている食品

スナック菓子、即席めん類、かんづめ など

冷凍食品のチェックポイント!

- ◆ 名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法などの表示がきちんとしてあるか。
- ◆ 冷凍ショーケースの温度が -18°C 以下で管理されているか。
- ◆ カチンカチンに凍っているか。
- ◆ 包装の内側に霜が少ないか。
- ◆ 「認定マーク」がついているか。(19ページを見てね)

冷凍食品は、凍ったまま持ち帰ることが大切です。とけないように保冷バッグに入れて帰り、家に着いたらすぐ冷凍庫に入れましょう!



食に関するマーク

マークと名前	説明	ついている物
 ジャスマーク	消費者のみなさまが安心して選べるように、国が定めた規格や基準に合格した食品につけられています。	 加工食品 (ジュース、かんづめ、しょうゆ、ハム、乾物など)
 有機ジャスマーク	化学肥料や農薬を原則として使用しない農産物やそれらを飼料として与えた畜産物などにつけられています。	 農産物、農産加工品、畜産物、畜産加工品 (野菜、果物、肉類などやそれらを加工して作った物)
 特色JASマーク	特別な生産方法や特色のある原材料で作られた物や、だれがどこで、どのように生産したかの生産方法が分かる食品など、特色のある食品などにつけられています。	 熟成ハム、地どり肉など
 Eマーク	地域の原材料のよさを生かしてつくられた各都道府県特産の食品につけられています。鹿児島県内では、かつお節、山川漬、さつまあげ、黒糖、黒酢などについています。	 加工食品、加工品 (かつお節、さつまあげ、黒酢など)
 特定保健用食品マーク	体調を整える働きのある成分を含む食品で、特定の保健の効果が科学的に証明され、国が許可した食品につけられています。	 加工食品(ヨーグルト、飲料水など)
 特別用途食品マーク	食事で病気を治す必要のある人や、健康上特別な状態にある人のために作られた食品につけられています。	 病者用食品、乳児用液体ミルク、高れい者用食品
 認定マーク	日本冷凍食品協会が定めている冷凍食品認定制度で認定した工場の製品につけられています。 (18ページも見てね)	 冷凍食品

4

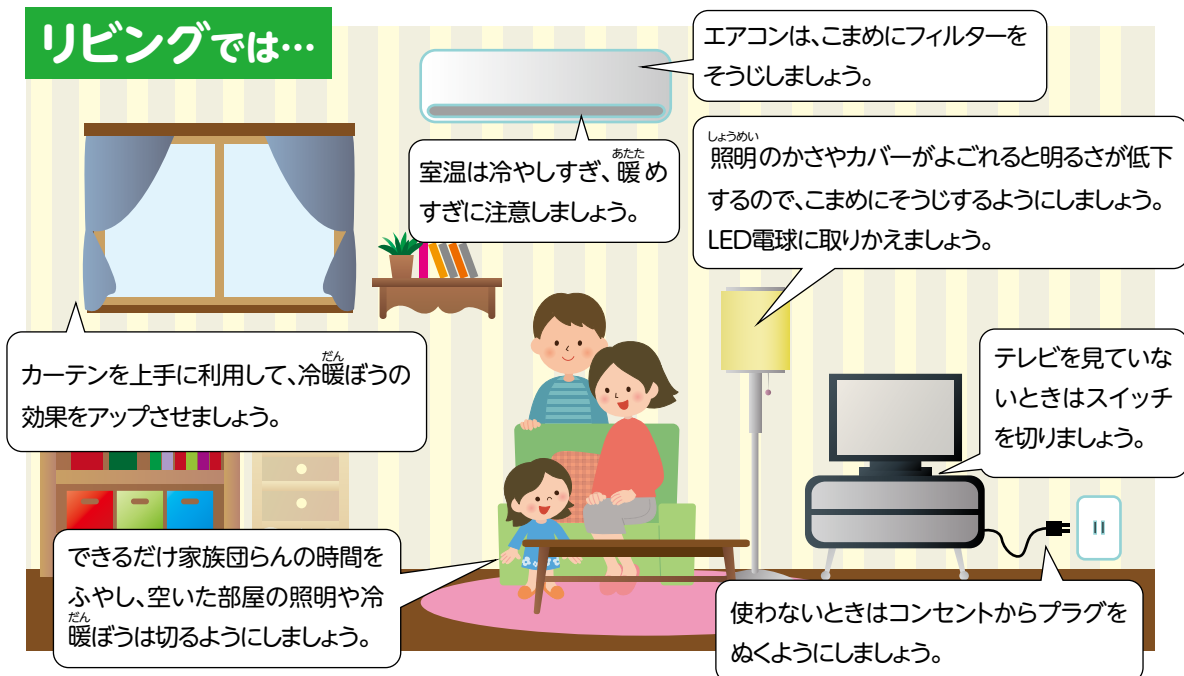
じぞく かのう 持続可能な 社会をめざそう!

わたしたちが暮らす地球は、^{おんだんか}温暖化のもたらす、もう暑や大雨などによる災害が問題になっています。人間の暮らしや自然を守り、地球に^{ふたん}負担のかからない「^{じぞく かのう}持続可能な社会」を実現するためには、^{ふだん}ふだんの生活を工夫したりむだをなくす必要があります。

1 ^{かんきょう}環境にやさしい生活をしよう!

次のようなことに気をつけて、^{しげん}資源やエネルギーを節約しましょう。

リビングでは…



キッチンでは…





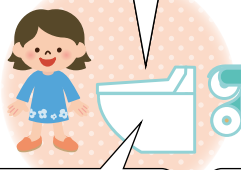
浴室・トイレでは…

シャワーを使わないときは流したままにしないようにしましょう。



お湯がさめないうちに続けて入るように心がけ、入浴しないときは、ふたをしめるようにしましょう。

暖ぼう便座のフタは、使用しないときは閉め、熱をのがさないようにしましょう。



洗浄水の温度を低めに設定するようにしましょう。



歯をみがくときは、水を出したままにせず、コップを使いましょう。

外出のときは…

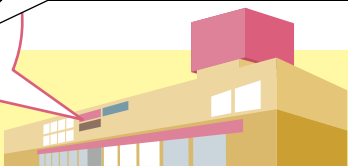
近くには、徒歩か自転車で出かけましょう。



買い物の時は、マイバッグを持参し、不要なレジ袋やむだな包装はことわりましょう。



遠くへは、なるべくバスや電車を使いましょう。



持続可能な社会をめざすために、環境にやさしい商品を選ぶようにしましょう。

※下の環境に関するマークを探してね

かんきょう

環境に関するマーク

マークと名前	説明	マークと名前	説明
 グリーンマーク	古紙を再利用した紙製品につけられるマーク。	 省エネ性マーク	法律で定められた省エネ基準の達成度を示すマーク。基準を達成した商品には緑色のマーク、達成していない商品にはオレンジ色のマークが表示されます。
 エコマーク	環境に配慮した製品につけられるマーク。	 牛乳パック再利用マーク	回収された牛乳パックを原料にして作られた商品であることを示すマーク。
 古紙パルプ配合率100%再生紙使用 再生紙使用マーク	古紙を使用、もしくは表示にあった古紙を配合してあることを示すマーク。数字は古紙の含まれる割合を示しています。	 FSC®マーク	適切に管理された森林からの木材や適切だと認められたリサイクル資源で作られた木材製品（紙製品含む）につけられるマーク。
 PETボトル再利用 ペットボトルリサイクル推奨マーク	ペットボトルのリサイクル品を使用した商品につけられるマーク。	 MSC認証 www.msc.org.jp	いつまでも魚を食べ続けることができるように水産資源や環境に配慮して獲られた水産物につけられるマーク。

2 みんなでごみを減らそう!

鹿児島市
1日の家庭ごみ量
(令和6年度)
1人当たり
451g

市内全体で
267トン



使いきり
グリーン

食べきり
レッド

水きり
ブルー

サンキリ戦隊
ごみゲンジャー

家庭ごみのダイエット

もし、鹿児島市民一人一人が
1日に100gのごみを減らす
と、1年間に約2万2千トンのご
みを減らすことができます。

100gというと、1日におにぎり1個分の重さと同じだね。

1年間で
※**家庭ごみ**
約2万2千トン

※家庭ごみは
「もやせるごみ」
「もやせないごみ」
「粗大ごみ」の合計

みんなでごみを減らさない!

ごみ埋め立て地の不足やごみ
処理費の増加を防ぎます。

ごみを減らすと
地球を守ること
につながります。

リサイクルした原料から製品を
作ると、エネルギーを節約でき
ます。

森林を守るなど、地球の資源
の節約になり、自然破壊を防ぎ
ます。

ごみ焼却場から二酸化炭素を減らしたり、熱エネルギーの節約になったりして、地球温暖化を防ぐことにつながります。

ごみを減らす3つの方法

増えすぎたごみは、さまざま
な問題を引き起こします。

スリーアール
3Rで一人ひとりがごみを
減らす努力が必要です。

ごみを少なくする

Reduce
リデュース

- ・ノートや消しゴムなどは最後まで使う
- ・つめかえ商品を利用する
- ・出かけるときには水とうをもっていく
- ・買い物にはマイバッグを持参する

捨てずに再使用する

Reuse
リユース

- ・小さくなった洋服を必要な人にあげる
- ・壊れたものを修理して使う

スリーアール

3R

ごみを資源として再生利用する

Recycle
リサイクル

- ・分別してごみを出す
- ・資源物回収活動へ参加する

3 できることからやってみよう!

「もの」を捨てる時は、リサイクルマークがついていないか確認して、分別するようにしましょう。

みんなが「もの」を分別することで、ごみとして捨てられずに資源としてもう一度生まれ変わることができるんだね。

ダンボール

ダンボール

紙 紙パック

ほうそうし 包装紙など

ペットボトル

プラスチック

アルミ缶・スチール缶

分別された「もの」は...

さいせいひん 再製品化

リサイクルできる商品についているマーク

★減らそう! 「食品ロス」

まだ食べられるのに、すてられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本の食品ロス量は、年間**464万トン**(令和5年度)で、日本人が全員、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てている計算になります。

- 使い切れる分だけ買おう
- 好ききらいをせずに残さず食べよう
- 賞味期限・消費期限の近いものから食べよう



食品ロスを減らすために、みんなができることは何か考えてみよう。



● 食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

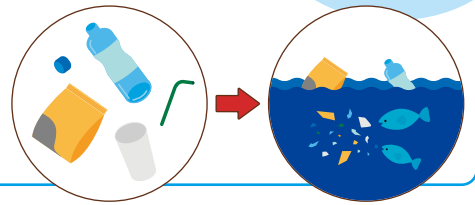
★知ってる? 「マイクロプラスチック」

「マイクロプラスチック」とは、直径5ミリ以下のプラスチック片のことです。きちんと回しゅうされなかったペットボトルやレジ袋などが川や海をただよい、粉々になってできます。

マイクロプラスチックは、自然には分解されにくく、魚や貝など海の生物がエサと間違えて食べてしまい体に蓄積されます。

- 買い物では、レジ袋をもらわずにマイバッグを持っていこう
- ごみのポイ捨てはせず、決められた場所に分別して捨てよう

みんなが、ごみを減らす努力をして環境を守っていこう。



4 未来につなげるSDGs!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「SDGs」って知ってる?

世界には、^{ひんこん}貧困や^{ふんそう}紛争、^{だん}温暖化・^{しげん}気候変動、^{こかつ}資源の枯渇など、解決しなければならぬさまざまな問題があります。

解決策

そのような^{きき}危機感を持った世界のリーダーたちが集まって、世界が抱えている課題を整理し、^{さく}解決策を考え、2030年までに達成すべき**17の目標**を立てました。

それが「^{じぞく}持続可能な^{かのう}開発目標:SDGs」です。



地球のみんなで
地球を守る

地球を守る 17の目標	1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう
	6 安全な水とトイレを世界中に	7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを
	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう	16 平和と公正をすべての人に

★はじめてみよう!「エシカル消費」



「**エシカル消費**」って聞いたことありますか? 「エシカル消費」とは、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを考えて行う消費行動のことです。

「**エシカル消費**」って聞いたことありますか? 「エシカル消費」とは、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを考えて行う消費行動のことです。買い物のとき、価格や品質だけでなく「これはどこでどのようにして作られたのかな?」「環境にやさしいかな?」などと、少し立ち止まって考えてみよう!



人や社会を思いやる消費

- 障がい者支援につながる商品を選ぶ。
- フェアトレードなどの商品を選ぶ。



地域を元気にする消費

- 地元で作られた商品を選ぶ(地産地消)。
- 被災地で作られた商品を選ぶ。

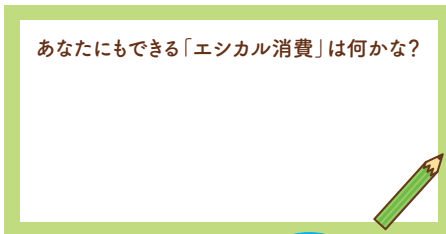


環境にやさしい消費

- エコ商品を選ぶ。
- 資源の保全につながる商品を選ぶ。



あなたにもできる「エシカル消費」は何かな?



小学生も一人の消費者として、考え行動することが、未来の世の中をつくっていくんだね。



動画やクイズをとおして、契約や身近なトラブルをインターネットで楽しく学習できる小中学生向けウェブサイト「かいけつ!消費者トラブル」があるよ。家族(保護者)とも見てみてね!



<https://www.keinet.com/syouhi/index.html>

かいけつ消費者トラブル

検索



表紙記載の主に活用できる教科書の単元・題材は

社会科:「新しい社会 5年上」「新しい社会 5年下」「新しい社会 6年 政治・国際編」東京書籍

家庭科:「わたしたちの家庭科5・6」開隆堂のページを記載しています。

消費者教育学習資料「わたしたちの暮らし」編集委員

(令和5年度の所属で記載しています)

西谷山小学校	東畑貴昭
星峯西小学校	保勇太郎
清水小学校	田代浩之
宇宿小学校	安満真寿美
田上小学校	太細昌子
松原小学校	川端圭祐
県金融広報委員会	石窪奈穂美
市教育委員会学校教育課	柿元慶子
市消費生活センター	有村久美子

発行/著作 ^{ちよさく} 鹿児島市消費生活センター

令和8年3月発行

鹿児島市消費生活センターのご案内

消費生活センターは、みなさんのパートナーとして、暮らしのお手伝いをするために次のような活動をしています。

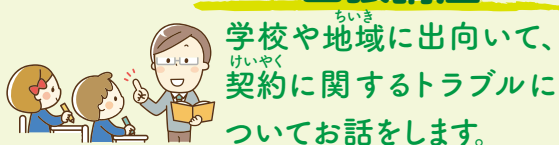
相談



専門の相談員が、^{けいやく}契約に関するさまざまな相談に応じています。

講座

出張講座



学校や地域に出向いて、^{ちいき}契約に関するトラブルについてお話をします。

センター講座

夏休みに親子で参加できる講座やいろいろな研修会を行っています。



相談電話

(平日のみ 9時～17時15分)

099-808-7500

〒892-8677 鹿児島市山下町11番1号(西別館1階)

ホームページ

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/>

検索

Click!

消費者ホットライン
相談電話(局番なし)

い や や
188

嫌や!泣き寝入り

●平日は最寄りの消費生活相談窓口
に接続されます。
(土・日・祝日は10:00～16:00)

相談無料

