

# 八王子市消費生活ニュース

編集・発行 八王子市消費生活センター／同消費生活啓発推進委員会

2021年11月  
(令和3年)  
第123号

## もったいない！ 食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。  
日本の食品ロス量は年間600万トン、毎日、大型トラック(10トン車)  
約1,640台分の食料を廃棄しています。

日本人一人当たりで換算すると、毎日、お茶碗一杯分(約130g)を  
捨てている計算です。もったいないと思いませんか？

大切な食べものを無駄なく食べきること、環境や家計にも優しくなります。



### 毎日の暮らしの中で工夫できることは？

#### 賞味期限・消費期限を正しく知ろう

「賞味期限」とは、「おいしく食べられる目安」。一方「消費期限」とは、「安全に食べられる  
目安」。正しい知識に基づいて食品を管理することで、廃棄を減らしましょう。

#### 買い物の前に「在庫チェック」をしよう

冷蔵庫や食品庫のストックをチェックしてから買い物に出掛けるよう  
にしましょう。

安かったからつい買ってしまい、「うちに同じものがあつた！」なんて  
ことが起きないように…。



他にもできることはたくさんあります。

#### ○家庭では

- ・食べ切れる分だけ調理する。
- ・食べ切れなかった場合は保存方法を工夫する。



#### ○外食では

- ・食べ切れる分だけ注文する。
- ・食べ切れなかった分は、持ち帰り可能か確認する。

#### ○買物では

- ・すぐ食べる分は、陳列棚の手前から取る。  
(奥から新しい日付の品物を引っ張り出さない)  
…など、日頃の行動を振り返ってみましょう。



(政府広報オンライン、消費者庁 HP および東京暮らし WEB より一部引用)

## 講座のご案内



### ◇エシカル消費講座◇ ～現在募集中

エシカル消費とは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標「SDGs」の12番目の目標「つくる責任 つかう責任」と深く関係し、地域の活性化や雇用などを含む、人・地域・環境に配慮した消費行動のことです。

私たちは、日々の買い物を通じて持続可能な社会に向けた行動を起こすことができます。

この講座をとおして、エシカル消費について何ができるか考えてみませんか。

日 時:12月15日(水)午後2時～4時

会 場:クリエイトホール11階 視聴覚室

定 員:72名(先着順)定員になり次第、締め切ります。

対 象:市内在住・在勤・在学の方

講 師:公益財団法人消費者教育支援センター 河原佑香氏

### ◇知っておきたいキャッシュレス決済◇ ～12月1日から募集開始

コロナ禍で需要が高まり、より身近になったキャッシュレス。

キャッシュレスに関する書籍を執筆されている、山本正行氏がキャッシュレス決済の種類や利用方法、そして利用の際の注意点などについて、わかりやすくお話しします。

日 時:1月12日(水)午後2時～4時

会 場:クリエイトホール 5階 ホール

定 員:40名(先着順)定員になり次第、締め切ります。

対 象:都内在住・在勤・在学の方

講 師:山本国際コンサルタンツ 代表 山本 正行氏

共 催:八王子市 東京都消費生活総合センター

・どちらの講座も費用は無料です。  
・申込みは、直接、電話、ファックスまたは、メールで消費生活センターへ、  
・講座名「エシカル」または「キャッシュレス決済」・氏名・電話番号をお知らせください。

電話

042-631-5456

FAX

042-643-0025

メール

shosen-kouza  
@city.hachioji.  
tokyo.jp

## 八王子市消費生活センター

相談専用電話：042-631-5455

- 相談時間 ➤ 午前9時～午後4時30分
- 相談日 ➤ 月曜日～土曜日（祝・休日、年末年始を除く）

\*相談は無料、秘密は守られます。  
\*クリエイトホール休館日は電話相談のみとなります。  
\*土曜日にお越しの際は、事前に電話連絡をお願いします。

- 問い合わせ ➤ 電話：042-631-5456 FAX：042-643-0025

〒192-0082 八王子市東町5-6 クリエイトホール地下1階

※ご相談は、電話又は来所でお受けしています。

FAXではご相談いただけませんが、受付方法などのお問い合わせはFAXでもお受けしています。

※年末年始を除く祝・休日については「消費者ホットライン」☎188でのご相談(午前10時～午後4時)を受け付けています。



まずは  
ご相談を