

東京くらしねっと

令和7年

11・12

No.298 月号

2025年
11月1日発行

今月の話題

大掃除をラクに安全に!

～掃除用洗剤の選び方と使い方のコツ～

読者レポート

「自動運転バス」は未来を走る準備中

安全シグナル

身近な暖房器具などによる一酸化炭素中毒に注意しましょう!

相談の窓口から

引越作業中に、作業員がテレビの液晶画面を壊した。
弁償してほしい。

お近くの消費生活相談窓口につながります

消費者ホットライン 局番なし **188**

東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

☎ **03-3235-1155**

受付時間 月曜～土曜 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」すぐ

東京の消費生活に関する情報サイト

東京くらしWEB

検索

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>



大掃除をラクに安全に！

～掃除用洗剤の選び方と使い方のコツ～



日本石鹼洗剤工業会会員 花王株式会社

経営企画部門 コンシューマーインテリジェンス室

多邊田 美香

年末は普段掃除できない場所まできれいにしたいものですが、「汚れが落ちない」「時間がない」と悩むことも多いもの。そこで大切なのは、汚れと材質に“適剤適所”の洗剤を選ぶこと。洗剤の「表示」には効果的な使い方や安全に使うための情報が載っています。今回の特集では、汚れに合った洗剤の選び方や使い方、安全に使うための表示の見方についてご紹介します。

汚れごとに使い分ける 洗剤の基本

家の汚れには、大きく分けて2種類あります。一つは、ほこりや手垢などの「一般汚れ」、もう一つは、時間がたつて落ちにくくなった汚れや、焦げや変性した汚れなどの「特殊汚れ」です。特殊汚れには、材質を傷めず効率よく落とすために、汚れの種類に適した専用の洗剤※を使うとよいでしょう。使用前には必ず使い方と注意事項を確認しましょう。

※本来、洗剤と洗淨剤は異なりますが、ここでは総称として洗剤と呼びます。

●キッチン周り

キッチンでは、換気扇やガスコンロ周辺に付いた「時間がたった油汚れ」や「焦げ付き」が落ちにくい特殊汚れです。これらは一般的な台所用洗剤ではなかなか落とせないため、頑固な油汚れを分解する台所用の強力な洗剤を使うのが効果的です。使用前には、換気扇やIHクッキングヒーターの電源を切る、ガスコンロの元栓を締める、窓を開けて換気する、炊事用手袋や眼鏡を着用する（手荒れや目の保護のため）など、安全対策を忘れずに行いましょう。なお、強力な洗剤は使用方法を

●浴室周り

誤ると事故やトラブルにつながる恐れがあります。表示に従って正しく使い、所定時間放置して汚れを浮かせた後、拭き取り、しっかり水で洗い流すか、十分に水拭きします。つけ置きタイプの洗剤を使う場合は、40℃程度のお湯を使うと効果的です。また、IHクッキングヒーターの焦げ付きには、丸めたラップにクリムクレンザーを少量つけて、こすり落とす方法も有効です。傷を付けないように汚れを落とせます。

浴室では、残った水滴が乾いて水道水に含まれるカルシウムなどが固まり、ウロコ状に見える「水垢」や、皮脂・垢・せっけんカスなどの汚れを栄養に繁殖した「カビ」が落ちにくい特殊汚れです。

水垢汚れには、クリムクレンザーでこすり落とす方法や、水垢専用の浴室用洗剤を汚れにかけて、所定時間放置した後、洗い流す方法が有効です。カビ汚れには専用のカビ取り剤が便利です。使用箇所の水気をよく拭き取った上で、表示どおりに使うと洗剤が水で薄まるのを防ぎ、より効果的です。

水垢やカビは一度付着すると落としにくいので、こまめに掃除し、水

換気口

レバーやスイッチ

便器の外側

便器の裏側

便器の中やフチ

ペーパーホルダー

ドアノブ

壁

床

便座の表・裏

便座の中やフチ

●トイレ

トイレの水たまり部分やフチ裏の「黒ずみ汚れ」は、主にカビやホコリが原因です。水垢などと混ざると落ちにくくなるため、頑固な特殊汚れには、トイレ用の強力な洗剤がよいでしょう。汚れに原液をふりかけて、数分置くと効果的です。また、トイレットペーパーや衣類からの繊維くずが、便器の裏側や換気口などに溜まりやすいため、これらの箇所も忘れずに掃除しましょう。

対象とする場所や汚れ

使い方

使用量の目安

使えないもの

成分・液性

使用上の注意

使用時の注意

応急処置

応急処置の方法

浴室内のカビ汚れ 同時に除菌・ウイルス除去も
(浴室の壁やタイル・目地、浴室のマット・小物類、扉等のゴムパッキン)

- ①ノズル先端部の「出」をきちんと▲印にあわせる。合わせないでレバーを引くと、液が飛び出ることがある。**噴射口に向けてない。**
- ②約10cm離してカビ汚れにスプレーする。(目より上には絶対スプレーしない。天井等目より上に使う時は、液を雑巾等につけて塗りつける)
- ③約5分置いた後、雑巾に水を入れ。

※ついた汚れには15分～30分程度おくと効果的。

- ④使用後はノズル先端部の「出」をきちんと▲印にあわせる。作業後は必ず手を洗う。

使用量の目安 1平方メートル当たり約100mlのスプレー

●**使えないもの** ●鉄物のハガ・ブラシ ●木製品 ●ホーロー、アルミウム ●真鍮等の金属製品(サビの原因になる)

●しっくい壁、クロス壁、一部 ニットパズ の化粧板(磁石がつくの鋼板) ●溶接棒等のゴム部分

品名	カビ取り用洗浄剤
成分	次亜塩素酸塩、水酸化ナトリウム (0.5%)、界面活性剤 (アルキルアミンオキシド)、安定化剤
液性	アルカリ性
容量	150g 400ml

使用上の注意 ●用途以外に使えない ●認知症の方などの誤飲を防ぐため、置き場所を注意する ●液が目に入らないよう注意する ●液が衣類や衣類につかないよう注意する ●必ず単独で使用する ●使用後は必ず手を洗う ●使用後は必ず手を洗う ●使用後は必ず手を洗う

使用時の注意

●目に入った時は失明のおそれがある。すぐ流水で15分以上洗い流し、眼科や病院へ行く ●目に入った時は失明のおそれがある。すぐ流水で15分以上洗い流し、眼科や病院へ行く ●目に入った時は失明のおそれがある。すぐ流水で15分以上洗い流し、眼科や病院へ行く

応急処置の方法

●目に入った時は失明のおそれがある。すぐ流水で15分以上洗い流し、眼科や病院へ行く ●目に入った時は失明のおそれがある。すぐ流水で15分以上洗い流し、眼科や病院へ行く ●目に入った時は失明のおそれがある。すぐ流水で15分以上洗い流し、眼科や病院へ行く

家庭用の洗剤には、「家庭用品品質表示法」のルールに基づき、品名、用途（使用場所や落とせる汚れ）、使用量の目安や、成分、液性、使用上の注意点などが記載されています。これらの表示をきちんと確認することで、汚れに合った洗剤を選び、安全かつ効果的に使うことができます。

知っておこう！
表示の見方

家庭用の洗剤には「家庭用品品質

「同時に使用しない」

「目にはいらないようにする」

「保護手袋、マスク使用」

「必ず換気する」

表示にある製品安全表示の図記号は、より安全に使うための注意事項や禁止事項を知らせるものです。特に、油污れや水垢などの特殊汚れに対応した強力な洗剤には、酸性やアルカリ性の製品が多く、誤った使い方をすると、重大な事故や皮膚・目のトラブルにつながる恐れがあるため、使用時には十分な注意が必要です。

その中でも「同時に使用しない（混用禁止）」のマークがある場合は、必ずその製品のみで使用してください。塩素系漂白剤や塩素系のカビ取り剤と、酸性の洗剤、食酢、アルコール類（消毒用エタノールなど）を混ぜると、有害なガスが発生する危険があります。浴室掃除でよく使

われるクエン酸も酸性のため、塩素系の製品と同じ場所で同時に使わないでください。

大掃除は早めに、
計画的に

汚れは放置すると落ちにくくなるため、普段からこまめに掃除をしておく、大掃除がラクになります。また、外周りや窓周りなどの外掃除は、寒い時期に行うと体が縮こまり、肩こりや筋肉痛の原因になるだけでなく、転倒のリスクも高まります。安全に作業を進めるためにも、年末に向けて早めに計画を立て、特に外掃除は本格的に寒くなる前に済ませましょう。

年末にまとまった休みが取れない方もいらっしやるかと思えます。普段掃除が行き届かない場所や、天井などの高い場所の汚れは、気にし始めるときりがありません。しかし、大掃除を年末に無理して終わらせる必要があるでしょうか。本当に必要な場所以外や手が付けられなかった場所は、暖かくなつてからでも構いません。無理なく、心身に負担の少ない掃除を心がけましょう。

「自動運転バス」は未来を走る準備中

読者委員 よし ざき わか は
吉崎 若葉



自動運転バスの運行が始まっています。通勤・通学、買い物、高齢者の移動手段として期待が高まる一方で、「運転手がいなくて運転できるの?」「どういう仕組みなの?」「安全性は大丈夫?」などの気になる疑問も。そこで、東京都が設定した自動運転の推進区域内で、レベル2の自動運転バスを運行する京王電鉄バス株式会社に取材し、お話を伺いました。



吉崎委員(中央)と京王電鉄バス株式会社運輸営業部の今井課長補佐(右)、吉田主任(左)

自動運転バスとは

自動運転バスでは、これまで運転手が行っていた安全な運転に必要な「認知・判断・操作」を自動運転システムが代わりに行います。車は、高精度3Dマップ(3次元地図)とGNSS(人口衛星の位置情報システム)・LiDAR(高性能センサー)で位置を確認し、車体に搭載されたカメラやレーダーなどのセンサーで、信号の色や周囲の状況を認知します。それらの情報を基にシステムが判断し、ハンドル・アクセル・ブレーキを自動制御して「走る・曲がる・止まる」などの操作を行います。その結果、目的地までの走行も、加速・減速・車線変更などを含め自動でスムーズに行うことができます。

自動運転にはレベルがある

自動運転は条件により5段階のレベルに分類されています。取材先の

■自動運転のレベル

レベル5	・場所を問わず、システムが全て運転 ・異常時もシステムが全て対応	自動運転 ※1
レベル4	・特定の場所で、システムが全て運転 ・異常時もシステムが全て対応	
レベル3	・特定の場所で、システムが全て運転 ・異常時など、システムが運転できない場合は運転手が代わりに運転	
レベル2	・システムがアクセル・ブレーキとハンドルの両方を部分的に操作	運転支援 ※2
レベル1	・システムがアクセル・ブレーキとハンドルのいずれかを部分的に操作	

※1 運転操作の主体=システム

※2 運転操作の主体=運転手

京王電鉄バス株式会社(以下「京王バス」という。)では、東京都が設定した自動運転の推進区域「西新宿エリア」で、レベル2の自動運転バスによる通年運行を行っています。レベル2の段階は、運転主体は人で、システムはあくまで運転支援の役割です。例えば、止まっている人や車が道路に入ってくるのか、道を譲っているのかをシステムが判断できず、バスが停止してしまうことがあります。このような場合には、運転手が介入して手動運転を行います。

現在、京王バスでは、レベル4の実現に向けた運行を進めており、近い将来にはシステムのみでの運行を目標にしています。最終的には、運転手が乗車せず、遠隔地からの監視により運行の安全性を確保する体制を目指しているとのことでした。

従来のバスとの違い

自動運転バスと従来のバスの違いを教えてくださいました。従来のバスでは、運転手が運転だけでなく、乗客へのきめ細かなサービスや状況に応じた柔軟な対応も行っています。例えば、乗客の乗降時のサポート、車内でのトラブル対応、運賃收受など、経験に基づいた多様な業務を担うことで、利用者に寄り添ったサービスを提供している点が強みです。

一方、自動運転バスでは、システムが運転操作を担います。搭載されたカメラやセンサーが人の目では見えにくい障害物も認識できるため、ヒューマンエラーによる事故の防止につながり、より高い安全性が期待できます。また、将来的には運転手不足の解消や夜間を含む長時間運行も可能になるかもしれません。

ただし、システムの判断や対応には限界があり、遠隔監視者のみで運行する場合には、乗客自身がドアの開閉などの一部の操作を行う場面も出てくるかもしれません。また、安全上の理由から立ち席が認められておらず、乗車定員に制限があることも課題です。

今後、自動運転バスの導入は、歩

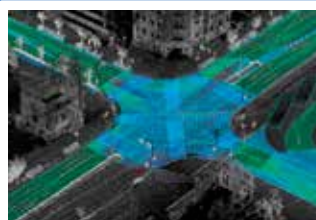
行者と車両の通行が分離されている広い道路など、運行に適した路線から進められる見込みです。早く実用に至るといいですね。

自動運転バス乗車体験

今回は、京王バスの永福町営業所で停車中のバスを見学させていただきました。カメラやレーダーなどのセンサーが搭載されたゴツゴツした印象の白い車体に「自動運転実証実験中」の告知がされていました。走行中にはメロディが流れて周囲から認識できるようにしているそうです。定員13名のコンパクトなバスですが、低床で車椅子・ベビーカーも乗車可能。座席前方のモニターには自動運転走行中にセンサーで感知した周囲の動きを予測する画像が映し出されます。

運転技術はまだプロドライバーには及ばないものの、正確な技術によりスムーズな乗り心地が実現されているため、利用者から高評価を得ているそうです。安全を第一に運行されており、2021年の実証実験開始から現在まで無事故とのこと。現在も西新宿ビル街を一周約2km、最高時速30kmで1日7便運行！

新しい技術の移動手段を実際に試してみたいかがでしょうか。（工事に伴い一時運休していますが、11月より再開予定です。詳細はHPをご覧ください。）



高精度3Dマップ
センチメートル単位の自動運転専用地図データ（事前に作成）

自動運転システム
自己位置推定、物体認識、走行経路計画、車両制御を行う

AI



カメラ
信号色を認識
(LiDARの物体認識の補足情報としても利用)

LiDAR
周囲の物体をレーザーで検知（物体を3次元の形状として認識）

ミリ波レーダー
電波で前方・側方の物体との距離を測定

GNSSアンテナ
初期位置情報を取得／ルーフ上に設置

取材を終えて

今回の取材で幼少の頃思い描いていた未来が近づいてきたと感じワクワクしました。京王バスの吉田さんからの「まずは知ること、試してみること、見守ることをお願いしたい。新しい技術は『便利』だけでなく、『安全』のためにも使われていきます。自動運転バスが、あなたの暮らしの一部になる日も近いかもしれません。だからこそ、一緒に知り、一緒に育てていくつもりで、未来の移動を迎え入れていただけたらと考えています。」との言葉が印象的でした。

また、バスの運転だけではない運転手の方の業務に気付けたことが学びとなりました。地域の交通を守るため日々運行を続けてくださる皆さま、ありがとうございます。完全無人運行までには課題が多く実現は少し先になりそうですが、未来に思いをはせつつバスのある日常を楽しんでいきたいと思っています。

●京王バスのホームページ

<https://www.keio-bus.com/>

●自動運転の実装に向けた取組（東京都都市整備局）

<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/>

[kotsu-butsumyu/kotsuseisaku/kotsu_sushin/jido_uten_torikumi](https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kotsu-butsumyu/kotsuseisaku/kotsu_sushin/jido_uten_torikumi)

事業者×消費者団体×行政による

フェスタ東京2025
東京都消費者月間協賛事業

消費生活と「AI×SDGs」～ちょっと先の私たちの生活～

第1部

基調講演

「AIと共に生きる」

講師 東京大学大学院工学系研究科 教授 鳥海 不二夫 氏

第2部

私たちの
取組

●イオンリテール(株) IT企画本部長 山村 卓也 氏
●NPO法人持続可能な社会をつくる元気ネット 理事長 鬼沢 良子 氏
●(独法)国民生活センター 相談情報部長 小林 真寿美 氏

取組紹介の後、事前にいただいた質問に対して登壇者が答えます。ただし、鳥海教授は登壇しません。

会場受講
定員あり

日時 11月21日(金) 14:00～16:15 (13:30開場)

会場 東京ウィメンズプラザ ホール (東京都渋谷区神宮前5-53-67・地下鉄「表参道」駅徒歩7分)

定員 150名 (託児・手話通訳あり)

申込方法 電子申請 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabитай/koza/center/koza251121.html>

申込締切 11月11日(火) 受信有効 11月14日(金)までにメールにて抽選結果を通知

録画配信
定員なし
申込不要

視聴方法 YouTube 詳細は上記URLまたは二次元コードへ

配信期間 令和7年12月24日(水)～令和8年1月13日(火) ※基調講演・私たちの取組のみ

●主催:東京都消費生活総合センター ●協力:イオンリテール(株) NPO法人持続可能な社会をつくる元気ネット ●後援:(独法)国民生活センター

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

実験実習講座

講座	講師	会場・日時	
衣類の寿命を延ばす! 繊維の基本と簡単リペア 定員あり	東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員	飯田橋会場(消費生活総合センター) 実験実習室 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ17階	立川会場(多摩消費生活センター) 実験実習室 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
		1月22日(木) 13:30～16:00 ●定員 32名 ●申込締切 1月5日(月)(受信有効) 1/15(木)までに、メールにて抽選結果を通知	1月30日(金) 13:30～16:00 ●定員 16名 ●申込締切 1月13日(火)(受信有効) 1/23(金)までに、メールにて抽選結果を通知

申込方法 電子申請 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabитай/koza/center/koza260122.html>

食育講座

講座	講師	日時
旬の恵みを島からも畑からも! ～東京の地産地消～ 定員なし	ベジカフェ Bonin Flow 代表 中西 奈美 氏	1月8日(木) 正午～1月30日(金) 正午 ●YouTube(録画配信) ●申込締切 1月29日(木)(受信有効) 事前にメールにて視聴用URLを通知

申込方法 電子申請 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabитай/koza/center/koza20260108.html>

実験実習講座(飯田橋会場) 問い合わせ
東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当
☎03-3235-1157

実験実習講座(立川会場)・食育講座 問い合わせ
東京都多摩消費生活センター 実験実習講座または食育講座担当
☎042-522-5119

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

「エシカル消費」

～商品の選択で私たちができる社会貢献とは?～

講師 法政大学大学院政策創造研究科 准教授
(公財)消費者教育支援センター 理事・首席主任研究員
(一社)日本エシカル推進協議会 理事 **柿野 成美 氏**

①ライブ配信

Microsoft Teams 使用

11月18日(火)
19:00～21:00
定員なし

②録画配信

YouTube 使用

11月21日(金)正午
} **12月1日(月)正午**
定員なし

③録画上映

会場受講

11月21日(金)
14:00～16:00
定員 50名

③会場 東京都消費生活総合センター16階 学習室 A

申込方法 **電子申請** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20251104.html>

申込締切 **11月6日(木) 受信有効**

11月13日(木)までに①②は受講方法を、③は抽選結果をメールにて通知



問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当 ☎ **03-3235-1157**

安全シグナル

身近な暖房器具などによる 一酸化炭素中毒に注意しましょう!

一酸化炭素は、無色・無臭で気が付きにくく、人体に極めて有毒な気体です。空気中における濃度が上昇すると頭痛などが起こり、さらに、濃度が上がると吐き気、めまいなどの中毒症状が進み、最悪の場合、死に至る危険性があることから、十分な注意が必要です。



こんな事故が起っています!

- ▶ 自宅の居室で、長火鉢に炭をおこしてお湯を沸かしていたところ、気分が悪くなった。※1
- ▶ 玄関内で発電機を作動させ使用していた。息子が帰宅し、倒れている父親を発見した。※1
- ▶ 石油ストーブを使用していたところ、一酸化炭素中毒で1人が死亡した。※2

事故を防ぐポイント

- ▶ 木炭、練炭を使用する場合、換気が行われないと高濃度になる危険性があります。常時窓を開けるなどして換気を十分に行いましょう。※1
- ▶ 発電機は、一酸化炭素を多く含む排気ガスを出し極めて危険なので、換気の有無によらず室内では絶対に使用してはいけません。※1
- ▶ 石油ファンヒーター、ストーブなどの暖房器具を使うときは、換気扇の使用や、定期的に窓を開けるなどして換気を十分に行いましょう。※3

[参考] ※1 東京くらしWEB 危害危険情報「発電機の屋内使用は大変危険です!」(令和2年9月)

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/attention/2020/co_poisoning_generator.html

※2 独立行政法人製品評価技術基盤機構(nite) Vol.375 2月22日号「一酸化炭素中毒の事故」(令和2年2月)

https://www.nite.go.jp/jiko/chuikanki/mailmagazin/2020fy/vol375_210222.html

※3 東京消防庁 日常生活の事故「住宅で起きる一酸化炭素中毒事故に注意!」(令和5年12月)

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/nichijo/co.html>

問い合わせ 東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課 ☎ **03-5388-3082**

相談の窓口から

引越作業中に、作業員がテレビの液晶画面を壊した。 弁償してほしい。



引越作業中に作業員が大型テレビを落下させ、液晶画面が壊れました。テレビは2年前に18万円で購入した物です。引越事業者は責任を認め賠償すると言っていますが、提示された賠償額が購入金額よりかなり安く納得できません。



都内の消費生活センターには、引越作業員に「家具にキズをつけられた」、「電化製品を壊された」など、引越荷物の損傷や賠償に関する相談が多く寄せられています。

引っ越しの契約に関しては、国が消費者とのトラブルを防ぐためのルールとして標準引越運送約款（以下「標準約款」という。）を定めており、国内の引越事業者（以下「事業者」という。）の多くはこれを用いて契約を行っています。この標準約款では、引越荷物の損傷について、事業者に落ち度がなかったことを証明できない場合は、事業者は賠償する責任を負うとされています。

事業者の対応は修理か代替品の提供となりますが、難しい場合は、金銭での賠償になります。**家具や家電製品などを金銭賠償する場合には、時価(引越時点での**

価値)相当額となります。『時価』は一般的に購入時からの減価償却を考慮して算出されるため、年数に応じて安くなります。購入時の金額が支払われるわけではないので注意が必要です。損害賠償の額が提示されたときは、事業者に根拠を尋ね、十分に話し合いましょう。

なお、破損や紛失があった場合、引き渡し後3か月を過ぎると事業者の責任が消滅しますので、引っ越し完了後、すぐに荷物の状態を確認することが大切です。また何かあった時のために、あらかじめ引っ越し前の状態を写真に撮っておくとよいでしょう。

お困り際には、最寄りの消費生活センターにご相談ください。

東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1155
お近くの相談窓口（消費者ホットライン） ☎ 局番なし 188

お知らせ

東京くらしねっと 令和8年度 編集企画会議委員(読者委員)募集

“くらしに役立つ都民のための消費生活情報誌”「東京くらしねっと」は、皆さまの意見を基に誌面づくりをしています。委員になって、テーマの企画提案・読者レポートの執筆をしてみませんか？

- 活動内容** ① 編集企画会議に出席し、「東京くらしねっと」の記事内容について企画・提案する。(年6回)
② 読者の立場・視点から、取材に基づき「読者レポート」を執筆する。(年1回)

募集人数 若干名 **任期** 令和8年2月から1年間

謝礼 会議への出席および取材・執筆について謝礼をお支払いします。

- 応募資格** ① 都内に在住または在勤・在学の18歳以上の方で、平日日中に行う会議に出席できる方 ※公務員を除く
② メールでの連絡・原稿受け渡しが可能の方(原稿などの受け渡しは、電子データで行います。)

応募方法 右記の項目を記入の上、①応募動機 400字程度 ②『私が「東京くらしねっと」で取り上げてみたい企画・テーマ』2つ※1
メールでご応募ください。③住所※2 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧メールアドレス
※1 ②は「東京くらしねっと」が都民のための消費生活情報誌であることを踏まえて記載 ※2 都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名も記載

応募締切 令和7年11月30日(日) 受信有効

その他 選考結果は令和8年1月16日(金)までに応募者全員に通知します。
応募書類は返却いたしません。なお、個人情報については選考の目的以外に使用しません。

毎号約8万部発行
主な読者はミドル～
シニアの方です



問い合わせ・応募先 東京都消費生活総合センター 活動推進課 「東京くらしねっと」担当 ☎ 03-3235-1157
メールアドレス S1161901@section.metro.tokyo.jp

