

東京くらしねっと

令和8年

9・10

月号

No.303

2026年9月1日発行

今月の話題

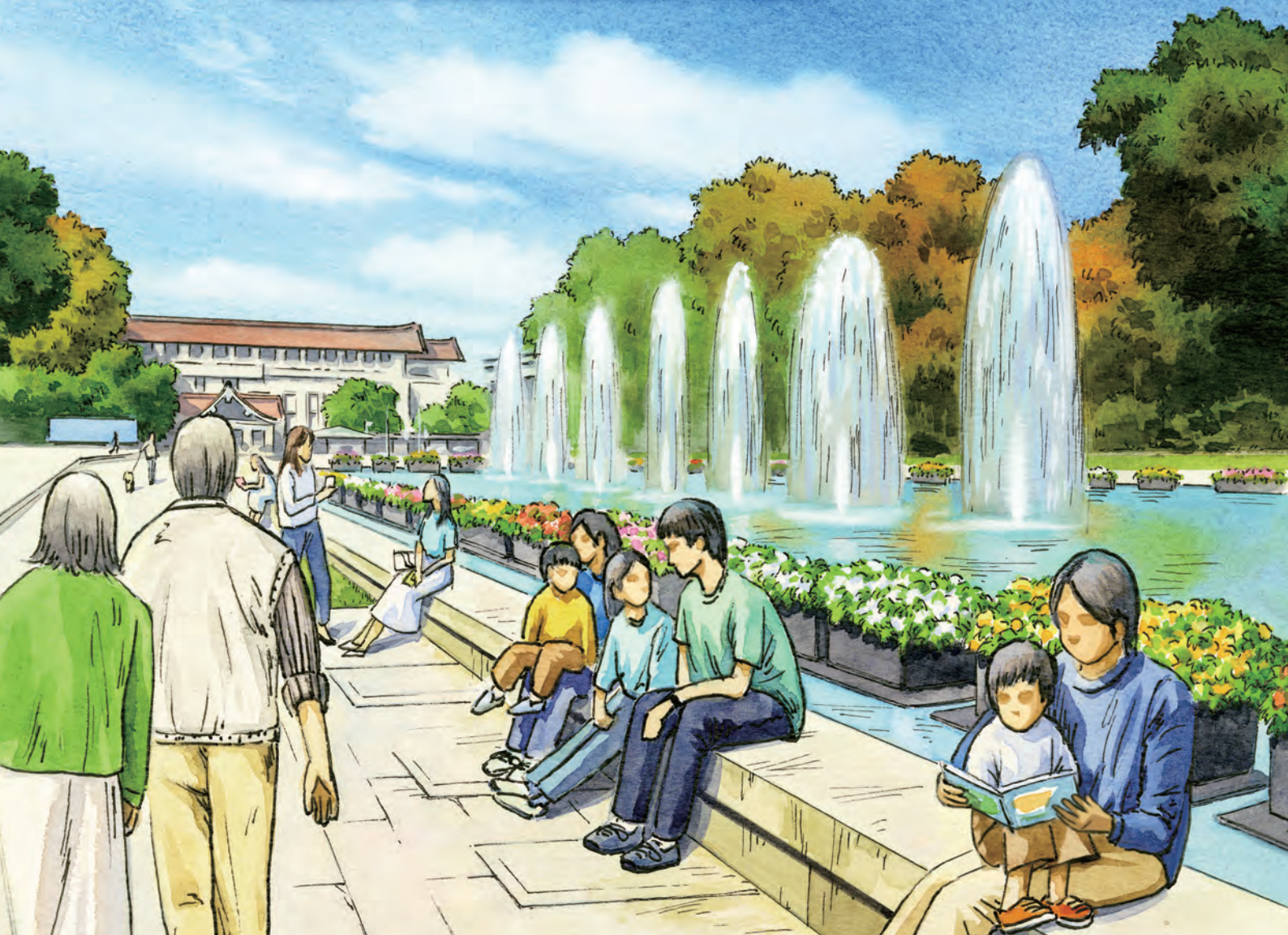
- ・ローリングストックで災害時に備えよう
- ・防災公園を知ろう

安全シグナル

調理中の見えない炎に注意！

相談の窓口から

「ガスの点検」と訪れた業者と工事契約。
「解約したい」と留守番電話に伝言したが有効？



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

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/>



● 本誌バックナンバーは、東京くらしWEBでご覧いただけます ●

大きな災害が発生すると被災地に限らず、被災地から離れた地域でも食品が購入できなくなる可能性があります。そのために備えておきたいのが食品の備蓄です。

本記事では、「無理なく進めやすい食品備蓄の方法」を分かりやすくお話しいたします。



今月の話題

ローリング ストックで 災害時に 備えよう

一般社団法人 防災備蓄収納プランナー協会

ながしば み え
代表理事 長柴 美恵

「ローリングストックとは？」

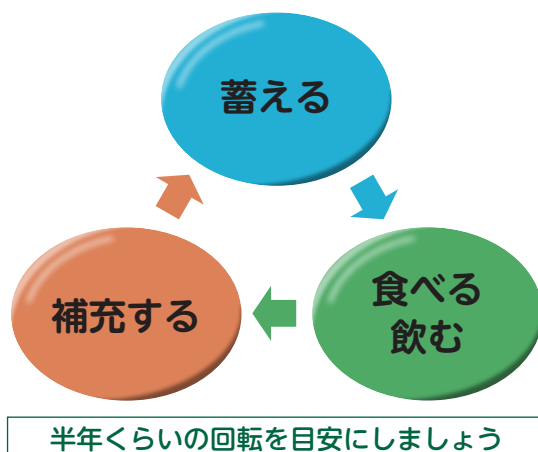
農林水産省も家庭備蓄として推奨している「ローリングストック」は、「いつも食べているものを少し多めに買ってストックし、食べた分を買い足していくことで、一定量のストックを回転させ、維持する」という仕組みです。

ポイントは「いつも食べているもの」です。停電時を想定して、常温で日持ちする食品の予備を常に確保しておきます。いつも食べているものなので金銭的負担が少なくストックしやすい方法です。買い足しによる回転の目安は、半年程度とすると良いでしょう。

大きな災害が発生すると、生鮮食品が手に入りにくくなり、電気やガスが止まると調理も難しくなります。炭水化物を摂るだけでは次第に食欲が落ちてしまいますので、タンパク質やビタミン、食物繊維などが取れる副菜のストックも大切です。

「ローリングストック」の例として、水（日々購入している場合）、米、そうめんなどの乾麺、ツナやフルーツなどの缶詰、根菜などの野菜、りんごなどの果物、わかめなどの乾物が挙げられます。また、みそやしょう

ゆ、ドレッシングなどの好みの調味料があるとういでしょう。さらに、ようかん、ゼリー、ペットボトルのお茶やジュースなど、好みのお菓子や飲料は災害時のストレスを和らげる役割としてとても大切なものです。忘れずにストックしておきましょう。



「防災ストックとは？」

「ローリングストック」が「いつも食べているもののストック」であることに対し、「防災ストック」は「災害で買い物ができないときに食べるもののストック」と決めて備える方法です。

「いつもどおり食材が購入できる

時は缶詰やレトルト食品は食べた
ない。どうしても抵抗がある。」と
いう方もいるでしょう。味は好みだ
が頻繁には食べない食品は、「防災
用ストック」としてキッチン以外の
場所に分けて保管すると、「ローリ
ングストック」として保管している
食品と区別することができ、管理も
しやすくなります。「防災ストック」
の例として、肉や野菜が入った缶詰
やレトルトパウチ食品、お湯を注ぐ
だけで食べられるインスタントみそ
汁、五目ご飯や野菜の煮物、サバの
味噌煮といった非常用食品、ドライ
フルーツなど、長期にわたって常温
保存ができる食品が挙げられます。
調理済みのものもあり、すぐに食べ
られるという利点もありますのでス
トックしておきましょう。缶詰を開
ける際は手を切らないように注意が
必要です。

防災ストックは、買ったら終わり
ではありません。購入した物の賞味
期限が切れるタイミング、もしくは、
1年に1回、新しいものに買い替え、
入れ替えた食品は実際に食べて消費
していきます。消費する周期が長い
ため、食べる負担は軽くなります。
缶詰やレトルトパウチ食品が苦手な
方も、生鮮食品の代わりとして考え

れば抵抗感も和らぐかもしれません。
平常時に食卓で試しながらお気に入り
の食品を見つけておきましょう。

ローリングストック	防災ストック
いつも食べている食品を多めにストックし、半年で回転させながら消費 (例) ●みそ ●カレールー ●りんご	買い物ができない時のために長時間ストックし、賞味期限で買い替えながら消費 (例) ●インスタントみそ汁 ●レトルトカレー ●ドライフルーツ

必要なストック量

「ローリングストック」と「防災
ストック」を合わせて7日分以上に
なるように確保しておきましょう。
水は1人1日3リットル。食事は
1人分3食×7日＝21食を目安にし
てください。量を考えるのが面倒な

方は献立表を作ると良いでしょう。
1食ずつの食材がわかり、7日分の
食品と調理に必要な水の量が明確に
なります。それを常にストックして
おけば7日間は食事に困らないとい
うことになります。

しかし、食事制限やアレルギーが
ある方は、災害中の食事がさらに困
難になる場合があります。少なくと
も、1カ月分は用意しておくことを
お勧めします。医師や保健師の食事
指導の下で備えておくようにしま
しょう。



備蓄食品の例

調理に必要な物

常温の食事が続くと体調を崩すお

それがあります。煮炊きができるよ
うにカセットガスボンベ使用の卓上
用コンロがあるとよいでしょう。電
気が復旧すれば電子レンジが使える
ようになります。また、断水時は食
器や調理器具などを洗えなくなるた
め、キッチンバサミ、ラップ、キッ
チンペーパー、使い捨て手袋、耐熱
ポリ袋、牛乳パックなどが有効活用
できます。

最後に

食品備蓄のポイントは「好みのもの」「食べ慣れたもの」を選ぶこと
です。大きな災害が発生すると被災
地に限らず、遠く離れた地域でも不
自由な生活になることがあります。
災害時は強いストレスがかかるた
め、食べることが難しくなります。
食欲が落ちてしまうと体力も落ち、
気力も損なわれてしまいます。食事
は元気の源です。「災害時だから」
と我慢する必要はありません。災害
時も必要な食生活を続けられるよ
う、「食べたくなるもの」の備えを
楽しみながら始めてみましょう。

※農林水産省ホームページ

(災害時に備えた食品ストックガイド)



防災公園を知ろう

公益財団法人東京都公園協会 島野 知幸しまの ともゆき

都市における公園の役割

公園は、緑や憩いの空間として都市生活に潤いをもたらし、子どもから高齢者まで多くの人が利用する公共空間です。また、平常時の憩いの場であるとともに、災害時には避難場所や物資集積拠点として地域の安全を支える重要な役割を担っています。とりわけ、首都直下地震などの大規模災害への備えが求められる中で、公園に求められる防災機能への期待はますます高まっています。

防災公園の位置付けと役割

東京都では、大規模災害時に避難や救援活動の中心となる公園を「防災公園」として位置づけています。これらの公園は、避難場所としての機能にとどまらず、物資の受け入れや救護活動など多様な役割を担う重要な都市基盤です。また、広い空間は火災の延焼防止にも寄与します。

災害に備えた公園の設備

防災公園には、災害時に役立つ設備が整備されています。例えば、マ

ンホール上に設営できる災害用トイレや、普段はベンチとして使いながら発災時には炊き出し用かまどとなる「かまどベンチ」などがあります。いずれも景観に配慮しつつ、いざという時に活用できるよう工夫されています。設備の詳しい内容は、協会ホームページからご覧いただけます。

身近な防災公園を知る

お住まいや職場の近くにどのような防災公園があるかを知っておくことも重要です。事前に確認することで、災害時の行動に大きな差が生まれます。最寄りの防災公園（協会管理公園）についても、二次元コードから確認できますので、ぜひご利用ください。日頃から家族や職場で共有しておくことも大切です。

防災訓練・フェスタへの参加を

協会では、地元自治体や警察、消防など関係機関と連携し、防災訓練や防災フェスタを各公園で開催しています。実際の設備に触れながら学べる貴重な機会です。公園の新たな役割を知り、地域の防災力を高めるためにも、ぜひご参加ください。

*東京都公園協会HP「防災公園を知ろう」



▶ 次号の今月の話題は「AIによるディープフェイク、偽広告」についてです。

安全
シグナル

調理中の見えない炎に注意！

ガスコンロを使った調理では、袖や裾が炎や熱に近づき、衣服に火が付く「着衣着火」が発生することがあります。重いやけどや死亡事故につながる危険があり、年齢が上がるにつれて事故は増加する傾向があります。東京消防庁管内では、令和6年の着衣着火による死傷者が50人確認されています。

事故を防ぐポイント

- ・ 調理中はマフラーやストールなどを外し、裾や袖口の広がった服を着ている時は、特に炎に接しないように注意する。
- ・ ガスコンロの周りに物を置かない。コンロの周りの物を取る時に、着衣に燃え移る事例が多数発生しているので注意する。
- ・ 鍋から炎がはみ出さないよう適切な火力に調節する。
- ・ 防災製品のエプロンなどを活用する。

もし衣服に火が付いたら

- ・ 水をかける、脱ぐ、たたくなどして早急に消火する。



【参考】

東京消防庁
STOP!住宅火災
シリーズ①「着衣着火」



東京くらしWEB
「見えない炎で着火!?」
～ガスコンロの近くには、
燃えやすい物を近づけないで!～



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

くらしフェスタ東京2026を開催

参加無料

くらしフェスタ東京2026

「未来のために今できることを」をテーマに消費者団体・事業者等と東京都が協力して
くらしに役立つ情報をお届けします。大人も子どもも楽しめるイベントが盛りだくさん！
皆さまのご参加をお待ちしております！



メインシンポジウム

10月1日(木)
14:00～16:00

要申込

申込締切日：9月16日(水) 16:00



エシカル消費講演会

あなたの選択が未来を変える
～プラスチック・衣類・食品ロスから考える

講師：岡山 朋子 氏

(大正大学 地域創生学部 教授)

会場：東京ウィメンズプラザ ホール

毎日の買い物や選択が、未来の環境や社会につながっています。この講演会では、プラスチック削減やサステナブルファッション、食品ロスなど身近なテーマを通して、エシカル消費について分かりやすく学びます。

いつものくらしの中で、今日からできるヒントを見つけてみませんか。

録画配信：令和8年11月27日(金) 10:00～令和9年1月29日(金) 17:00(申込不要)



見て、聞いて、話そう！ 交流フェスタ2026

参加自由

10月23日(金) 11:00～17:00

10月24日(土) 10:00～16:00

会場：新宿駅西口広場イベントコーナー
(新宿駅西口地下改札すぐ)



(交流フェスタ2025より)

- ★出展団体ブースからお得な情報をGETしよう！
- ★エシカル消費について楽しく学ぼう
- ★ステージでは消費者啓発漫才やミニセミナーを開催
- ★クイズラリーに参加してプレゼントをもらおう
- ★親子で楽しめる体験コーナーもあるよ！



地域企画多摩会場

要申込

多摩から発信
～未来のために今できることを
映画「百姓の百の声」

11月24日(火) 13:20～16:00

会場：東京都多摩消費生活センター

申込締切日：11月12日(木) 16:00



自然と向き合い、土地を耕し作物を育てる人々の声を通して、
食とくらしの原点を問いかけるドキュメンタリー。



東京のがんばる農業応援企画 食と農セミナー

要申込

都市を生きるための生物学
～新たなる自然共生社会を目指して

12月9日(水) 13:30～15:45

講師：五箇 公一 氏

(国立環境研究所 特命研究員)

会場：三鷹産業プラザ 7階

申込締切日：11月30日(月) 16:00



共催：東京都農業経営者クラブ・(一社)東京都農業会議・
(公財)東京都農林水産振興財団



問い合わせ

東京都消費者月間実行委員会事務局
☎ 03-3267-5788
(土日祝日を除く) 10:00～16:00

くらしフェスタ2026のホームページをご覧ください。
(くらしフェスタ東京2026) 検索
E-mail info@kurashifesta-tokyo.org



～シニア・ミドルのみなさまへ～

楽しみながら学ぶ暮らしの連続講座

定員なし



人生100年時代の暮らしに備える、お役立ち情報満載の消費生活講座です。 ※1テーマのみの受講も可能 ※各回60分程度

テーマ	講師
自立できなくなった時のために早めの備えを ～エンディングノートの活用～	一般社団法人シニア生活文化研究所 代表理事 小谷 みどり 氏
多様化する葬儀とお墓 ～最近の葬儀とお墓事情～	一般社団法人シニア生活文化研究所 代表理事 小谷 みどり 氏
高齢者を狙う悪質商法にご用心! ～身近に潜む手口とその対処法～	弁護士 瀬戸 和宏 氏
インターネットとスマホの安心・安全対策 ～事例から学ぶトラブル防止のポイント～	一般社団法人 ECネットワーク 理事 原田 由里 氏
老後の財産管理は元気なうちの雑談がカギ ～成年後見制度と民事信託～	司法書士村山澄江事務所 代表 司法書士 村山 澄江 氏
高齢期に必要な保険の種類と選び方 ～公的制度と民間保険の違いを踏まえた備え～	CFP®、1級ファイナンシャル・プランニング技能士 竹下 さくら 氏
紙モノの生前整理 ～今日からできるやさしい整理術～	一般社団法人実家片づけ整理協会 代表理事 渡部 亜矢 氏
デジタル遺品の生前整理 ～整理方法を学んでトラブルを回避しよう～	立川FP事務所 代表 ファイナンシャルプランナー CFP® 向藤原 寛 氏
暮らしの中でできるフレイル予防 ～買い物・食事からはじめる健康づくり～	三鷹地域活動栄養士会副会長 管理栄養士 鈴木 明子 氏
高齢者向け住まいの種類と選び方 ～自分らしく暮らし続けるための住まい選び～	公益社団法人全国有料老人ホーム協会 渡邊 敬章 氏

受講方法：YouTube(録画配信)

配信期間：10月6日(火)正午から11月17日(火)正午まで

申込締切：11月16日(月)受信有効

※事前にメールにて視聴用URLをお知らせ

問い合わせ

東京都多摩消費生活センター連続講座担当 ☎042-522-5119

※インターネットでのお申し込みが難しい場合はご相談ください。

お申し込みは
こちらから実験
実習講座

講座	講師	会場・日時
もうお済みですか? 蛍光灯からLED照明へ ～2027年末に蛍光灯の 製造・輸出入禁止! 「照明器具の事故」に遭わない ために、交換時のポイント～	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 新宿神楽河岸1-1 セントラルプラザ17階 10月14日(水)13:30～16:00 定員：32名 申込締切：9月28日(月)(受信有効) 10/9(金)までに、メールにて 抽選結果を通知
リチウムイオン電池の取説 ～安全に使用し廃棄する～	東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員	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 10月21日(水)13:30～16:00 定員：16名 申込締切：10月5日(月)(受信有効) 10/14(水)までに、メールにて 抽選結果を通知
		11月5日(木)13:30～16:00 定員：32名 申込締切：10月19日(月)(受信有効) 10/30(金)までに、メールにて 抽選結果を通知
		11月12日(木)13:30～16:00 定員：16名 申込締切：10月26日(月)(受信有効) 11/5(木)までに、メールにて 抽選結果を通知

食育
講座

講座	講師	日時
見て・知って・安心! 食品表示のキホン	東京都保健医療局 健康安全部 食品監視課 職員	11月2日(月)正午～11月24日(火)正午 ●YouTube(録画配信) 申込締切：11月23日(月)(受信有効) 事前にメールにて視聴用URLを通知
定員なし		

お申し込みは
こちらから問
い
合
わ
せ

実験実習講座(飯田橋会場)

東京都消費生活総合センター
実験実習講座担当

☎03-3235-1157

問
い
合
わ
せ

実験実習講座(立川会場)・食育講座

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

※インターネットでのお申し込みが難しい場合はご相談ください。

高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン

～9月は関東甲信越ブロック高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン月間です～

皆さんの見守りや声掛けで悪質商法の被害から高齢者を守ることができます。

高齢者の皆さんも、「あれ?」と思ったら、まず身近な人に相談しましょう。

キャンペーン期間中には、都内各施設でのポスターの掲示、リーフレットの配布などの啓発活動や特別相談を実施します。

「おかしい?」と思ったらすぐ相談! 悪質商法を見逃さない!

- 点検商法**……契約を迫られてもその場で判断しないで、消費生活センターや身近な人に相談する。
- 通販トラブル**……定期購入になっていないか確認。購入・返品条件をよく確認してから注文する。
- 架空・不当請求**……見覚えのない電話番号には出ない。住所・氏名などの個人情報は教えない。
- 不用品買い取りトラブル**……希望条件と異なる場合は、きっぱりと断る。売るつもりのない品物は見せない。



高齢者被害特別相談を実施します

〔日 時〕 9月28日(月)・29日(火)・30日(水)9:00～17:00(電話・来所相談)

高齢者の消費者被害のご相談 ▶ 高齢者被害110番 ☎03-3235-3366

ご家族・ホームヘルパー・ケアマネジャー等からの通報・問い合わせ ▶ 高齢消費者見守りホットライン ☎03-3235-1334

〔場 所〕 東京都消費生活総合センター相談課(飯田橋) 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階
<最寄駅:JR飯田橋駅西口/地下鉄各線飯田橋駅B2b出口>

詳細は「東京くらしWEB」高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン

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



多重債務
110番

東京都の無料相談「多重債務110番」を実施します

借金返済でお困りの方、一人で悩まずご相談ください! 必ず解決できます!

弁護士、司法書士、法テラス・東京都生活再生相談窓口から派遣された専門家やカウンセラーが、**無料**でご相談をお受けします。

〔日 時〕 9月7日(月)、8日(火)9:00～17:00(電話・来所相談)

〔場 所〕 東京都消費生活総合センター相談課(飯田橋)

新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ16階

<最寄駅:JR飯田橋駅西口/地下鉄各線飯田橋駅B2b出口>

〔対 象〕 都内在住・在勤・在学の方 【相 談】 ☎03-3235-1155

※上記期間以外も多重債務相談を受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

問い合わせ | 東京都消費生活総合センター相談課 ☎03-3235-1155

詳細はこちら



相談の窓口から

「ガスの点検」と訪れた業者と工事契約。 「解約したい」と留守番電話に伝言したが有効？

Q 5日前、「ガス設備の点検に行く」と電話があり、業者が来訪しました。給湯器を交換したばかりでしたが、「配管が古くなっている」と言われ心配になり、勧められるまま配管交換工事を契約し、来週、工事の予定でした。

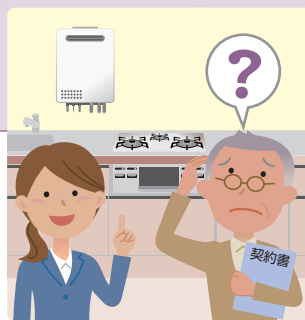
今朝、契約中のガス会社から法定点検の連絡があったため不審に思い、契約書を見返すと、契約中のガス会社と関係のない業者と契約したことに気づきました。業者へ電話をかけたところ、留守番電話になったため、「解約したい」と伝言を残しましたが、解約できたか不安です。

A 点検商法の手口は多様化しています。言葉巧みに不安をあおり、点検の対象機器の交換工事だけでなく、追い焚き(おいだき)管の洗浄や100万円を超える配管交換工事の契約を次々と結ばされたという相談も寄せられています。

自宅で勧誘され契約した場合は、訪問販売に該当します。契約書面受領後8日以内であればクーリング・オフができ、既に代金を支払っている場合は、全額返金されます。クーリング・オフの申し出は、留守番電話だけではなく、電子メールやハガキを特定記録郵便で送るなど、手元に記録が残る方法で行ってください。また、8日間を過ぎていても解約できる場合もありますので、一人で悩まずに、最寄りの消費生活センターにご相談ください。

<トラブルを防ぐために>

- 突然訪問してきた業者に、点検をさせないようにしましょう。業者が許可なく敷地内に立ち入ったり、点検を断っても立ち去らない場合は、110番へ通報してください。
- 在宅時間の長い高齢の方が被害に遭いやすい傾向にあります。心配な場合は、録画・録音機能付きインターフォンの設置や、お住まいの自治体や最寄りの警察署で無料貸し出しをしている自動通話録音機の設置を検討してください。



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

計量記念日行事「都民計量のひろば」のご案内 ～11月1日は計量記念日です!～

申込不要

〔日 時〕 11月1日(日) 10:30～16:00

〔場 所〕 新宿駅西口広場イベントコーナー(新宿駅西口地下改札すぐ)

〔主 催〕 都民計量のひろば実行委員会

〔内 容〕 暮らしに身近な計量の知識をさまざまな計量器・パネル展示などを通して学びます。



問い合わせ | 東京都計量検定所 管理指導課 企画調整担当 ☎03-5617-6643

詳細はこちら



東京くらしねっと 令和8年度 読者アンケートにご協力ください

「東京くらしねっと」をご愛読いただき、ありがとうございます。
より良い誌面づくりのため、皆さまの声をお聞かせください。

〔回答方法〕 右記二次元コードから
ご回答ください。



〔実施期間〕 10月30日(金)まで

問い合わせ | 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

