



令和8年度版

わたしたちの くらしと消費

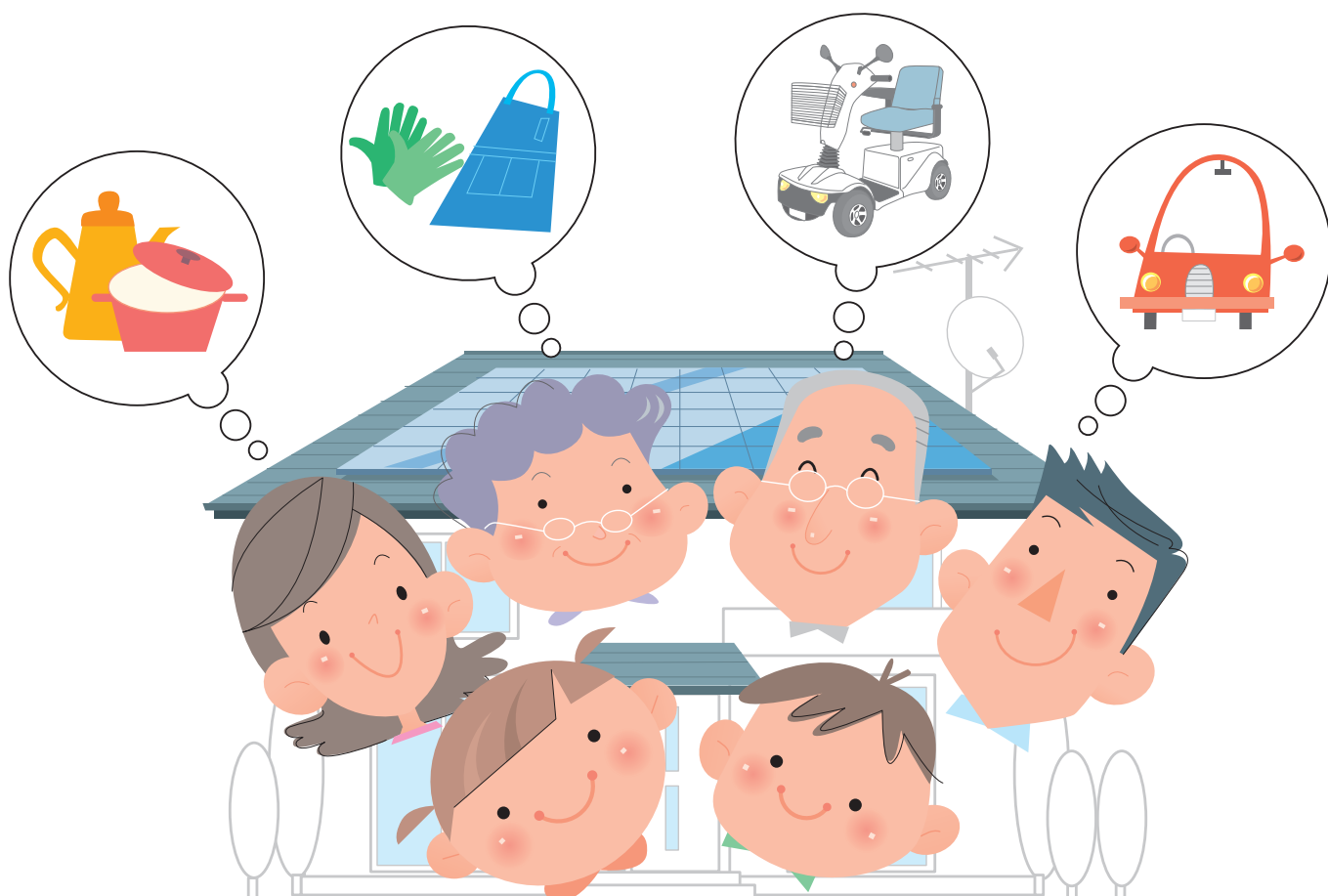


福島市

健康で安全・安心な くらしのために

わたしたちのくらしを考えてみましょう

いつも健康で、安全が守られ、安心できる日々をおくりたい。それはだれもが抱く願いです。このパンフレットは、「毎日をよりよくくらすためには、どのような消費者になればよいか」について学ぶために作成しました。



このパンフレットを参考にして、家族や友だちと話し合ってください。

そして、みなさん一人一人が、将来よりよいくらしを作り出す「賢い消費者」になってほしいと願っています。

1. わたしたちの消費生活

- ①生産者と消費者 2
- ②消費者の権利^{けんり} 3

2. 「契約」^{けいやく}ってなに？

- ①契約の基礎知識^{きそちしき} 4
- ②契約は対等で、どちらにも責任^{せきにん}がある 5
- ③契約は慎重^{しんちょう}に！ 6

3. 契約^{けいやく}とお金

- ①収入^{しゅうにゅう}と支出^{ししゅつ} 7
- ②お金と価値^{かち} 8
- ③おこづかいの使いかた 9
- ④おこづかい帳をつけてみよう 10

4. 衣・食・住^{ひようじ}の表示

- ①衣服のお手入れ 11
- ②食品^{ひんしつ}の品質 12
- ③生活用品の安全 13

5. サービスとは？ 14

6. 豊かな未来^{ゆた}のために

- ①限りある資源^{かぎ しげん} 15
- ②ごみを減^へらそう 16
- ③地球や人にやさしい暮らし 17

7. 安全・安心な消費生活

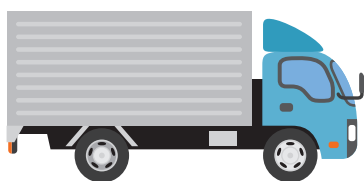
- ①気をつけよう！色々なトラブル 18
- ②携帯電話やインターネットの危険性^{けいたいでん わ き けんせい} 19
- ③困^{こま}ったときは相談しよう 20
- ④知っておくと便利！消費生活センター 21

1 わたしたちの消費生活

わたしたちは毎日の暮らしの中で、様々なものを買^さい、使^すい、捨^すてています。
わたしたちは、何も買^さわず、使^すわず、捨^すてずに生きることはできません。わたしたちの暮らしの仕組みについて、これから学んでいきましょう。

1 生産者と消費者

生産者



販売者



運搬

購入

消費者



廃棄



処理業者



わたしたちの暮らしには、食品や文房具、医療やごみの処理など、たくさんの「物」や「サービス」が必要です。物やサービスといった「商品」を買^さい、それを使^すって生活することを「消費生活」といい、消費生活をしているわたしたちのことを「消費者」といいます。わたしたちは、だれもがみな消費者として生きています。

2

消費者の権利

消費者であるわたしたちは、自分の好きな食べ物や文房具ぶんぼうぐを買ったり、からだに安全な食べ物を食べたりしています。

しかし、もし嫌いな食べ物や文房具ぶんぼうぐを買うように言われたり、安全かどうか分からない飲み物を飲むしかないと言われたら、どのような気持ちになるか考えてみましょう。

わたしたちが消費生活をするときには、「好きなもの」を買い、「好きなサービス」を受けるための「権利」があります。「権利」とは、自分の思いや考えをあらわすことができることです。

権利のない世界



選ぶ
権利

安全である
権利

権利のある世界



参考：静岡大学消費生活研究サークル『「消費者の基本的な権利と責任」をどう教えるか』

権利とは、わたしたちひとりひとりが自分らしく生活していく中で、とても大切なものです。ただし、お店で売っているお菓子かしを無料にしてもらうなど、何でも自分の思いのままにできるわけではありません。

わたしたちがもつ権利はどのようなものかを、みんなが住む社会全体で決めているので、たくさんの人が当たり前あたりまえに安全で安心して暮らすことができているのです。

みなさんの身近には、ほかにどんな権利があるか考えてみましょう。

※「権利」とは、自分の考えのとおりおのりに生活したり、相手に何かをすること・しないことを強く求めたりすることです。この世界に住む人全員が自分の思いばかりを押し通そうとすると、嫌な思いをする人が出てきます。そのような状況じょうきようをなくすため、社会で「法律」というルールをつくってみんながそれを守るようにしています。

※「法律」とは、みんながしてもいいことやしてはいけないことなどを定めた決まりのことです。

2

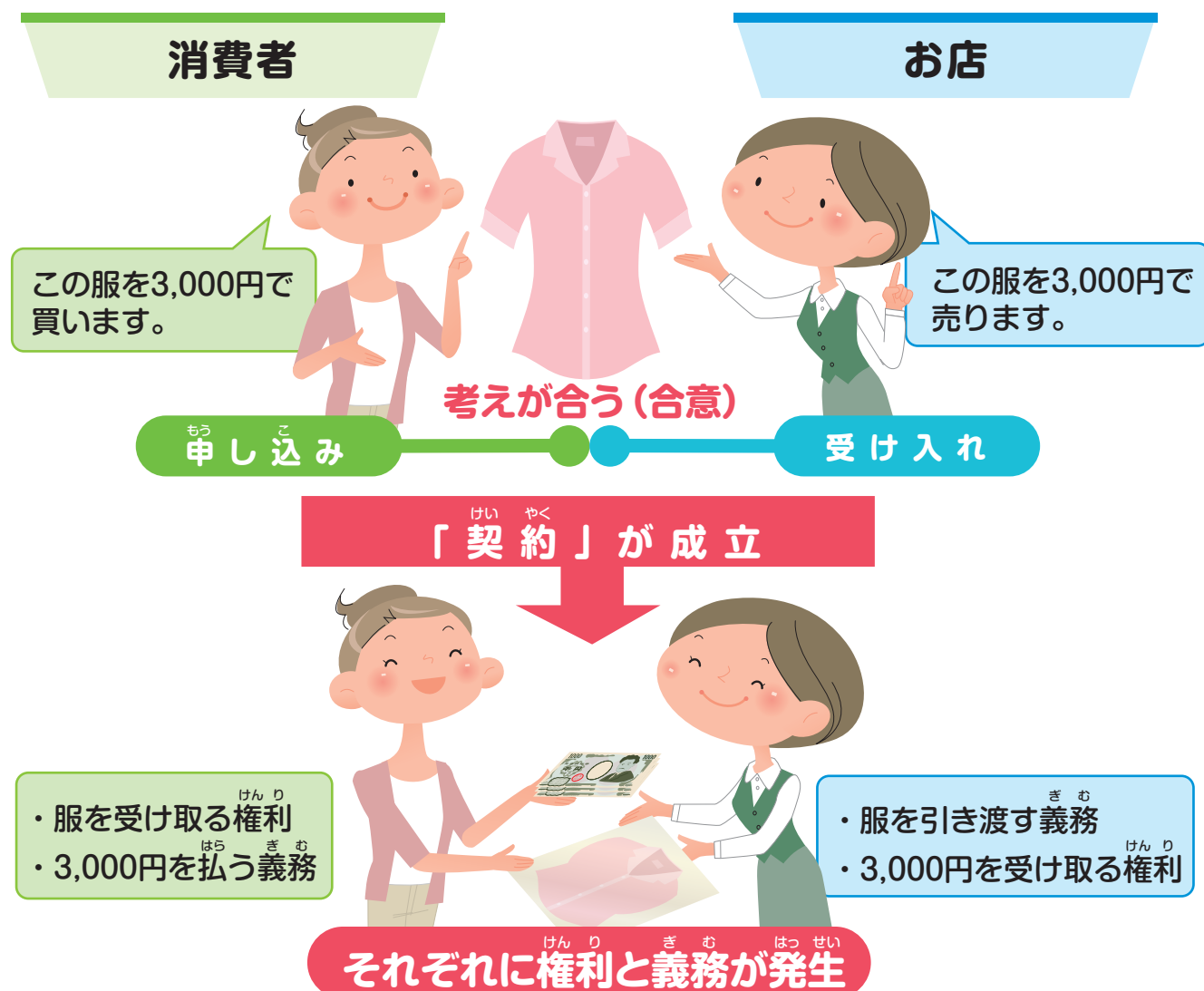
「契約」ってなに？

消費生活は「買う」ことから始まります。買うことは、正確にはものを買う「契約」をすることです。「契約」は、消費生活のほぼ全てにかかわっています。「契約」の正体を、これから探っていきましょう。

1

契約の基礎知識

ものを買うときには、「買う」人と「売る」人がいます。「売る」人がいなければ、買いたいと思っている人は「買う」ことができません。この「売る」という考えと「買う」という考えが合うことにより、「契約」が成り立ちます。



※「契約」とは、お互いにするべきことを強く約束することです。どちらかが約束通りに守らなかったりした場合には、法律に基づいて、するべきことをするように求めることができます。また、求めても守らない場合には、その人は罰せられるなどします。

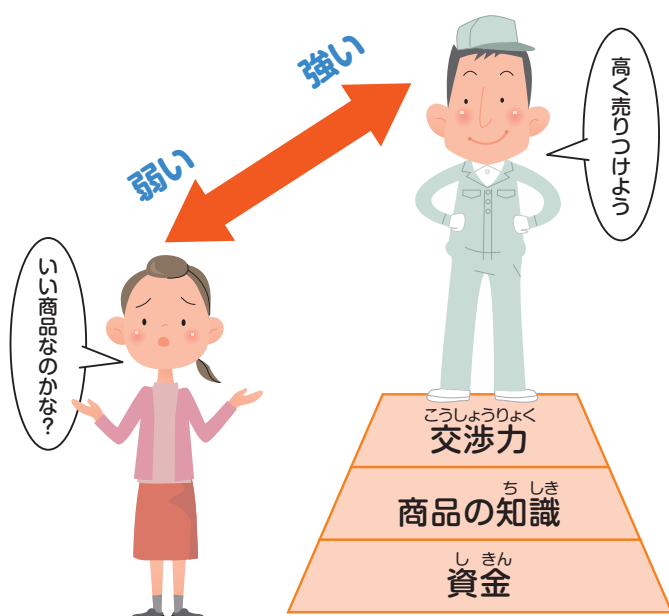
「契約」とは、「法律で守られた約束」のことです。「契約」が成立すると、消費者はものを受けとる「権利」をもち、お店はものを渡す「義務」を負うことになります。一方で、お金の支払いについては、消費者はお金を支払う「義務」をもち、お店はお金を受けとる「権利」をもつことになります。

「権利」は相手に求めることができること、「義務」は自分が守らなければならないことです。商品を買う契約をしたのに、お店が商品を渡さなかったり、消費者がお金を支払わない場合には、法律に基づいて解決します。

みなさんの身近には、ほかにどんな権利があるのか考えてみましょう。

2

契約は対等で、どちらにも責任がある

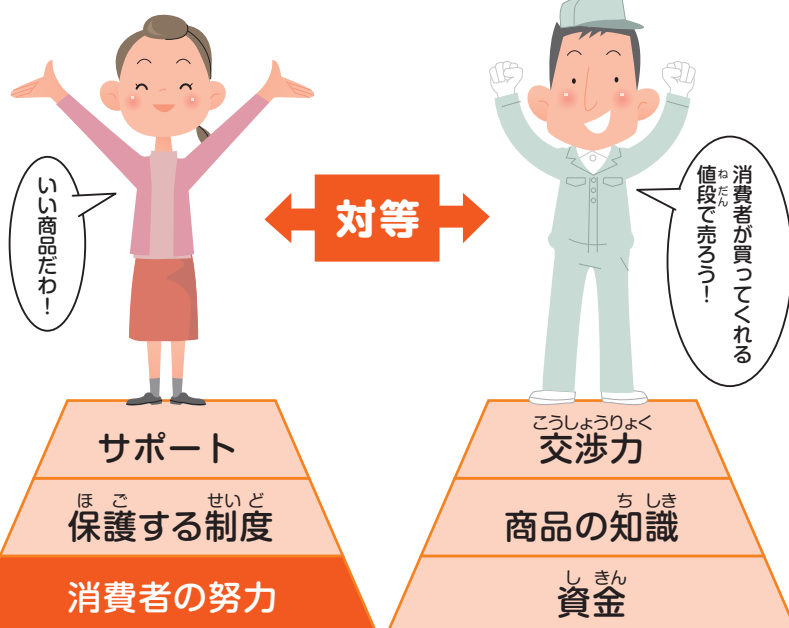


消費者とお店は、どちらかだけが強い権利をもったり、苦しい義務を負ったりしない対等な社会であるべきです。

しかし、多くの場合、お店よりも消費者は、商品の知識が少ない（良い点や悪い点がよく分からない）など弱い立場にあります。

そこで、弱い立場の消費者を守るために、市役所や役場が消費者の相談に乗ったり、消費者を守る法律が作られるなど、対等に契約ができるような環境が整えられてきました。

- 行政機関などによるサポート
- 消費者を守る法律など
- 自ら学び、行動する努力



※「義務」とは、自分が相手や社会に対してしなければならないことです。

※「環境」とは、身のまわりにある、自分とかがわっているものすべてのことです。自然や、自分が住むまちや社会、まわりの家族や友達なども含まれます。

けいやく
契約を結んだら、お店も消費者も、対等
ぎむは
に義務を果たす（約束を守る）責任があり
ます。自分勝手な都合で、一方的に契約を
やめることはできません。

うそをついて契約を結んだり、約束を守
らなかつたりすると、法律で罰せられるこ
とがあります。



3 けいやく しんちょう 契約は慎重に!

けいやく
契約を結ぶと、義務という責任が生じます。だからこそ、売る側は契約を結ぶ前に、
商品の情報を正確に伝える努力をしなければなりません。また同じように買う側も、
積極的に情報を集め、慎重に判断する努力が求められるのです。

けいやく (買い物) の ま み む め も



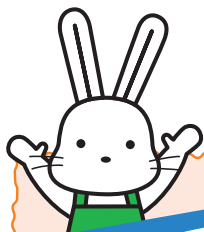
ま どわされず

み えをはらず

む だのないように

め でたしかめて

も くてきにあった



考えてみよう

けいやく
次のうち、契約が成立しているのはどれでしょうか?
成立していると思うものに、○をつけてみましょう。

- ① 友だちと日曜日の10時に、バス停で待ち合わせることにした ()
- ② バスに乗って、福島駅まで行った ()
- ③ 駅のコインロッカーに、バッグを入れた ()
- ④ 学習塾^{じゅく}に行き、パンフレットをもらい、説明をしてもらった ()
- ⑤ お店で、ハンバーガーとポテトを食べた ()

答えは21ページ

3

契約とお金

けいやく しはら
契約を結んで商品を得るときに、代わりに支払うものが「お金」です。お金は、わたしたちの生活のあらゆる場面で使われています。お金とは何か、お金はどのように使えばよいのか、学びましょう。

1

収入と支出

みなさんはおこづかいをもらっていますか？ おこづかい（お金）はどこから来るのでしょうか？

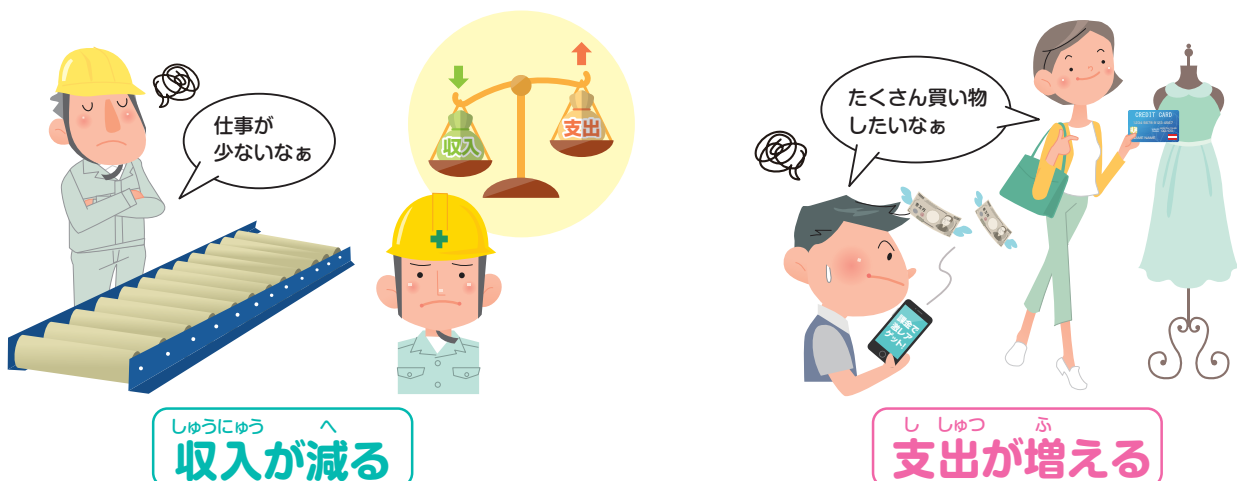
働いてお金を得る

生活のために使う



「お金」は働かなければ得られません。みなさんのおこづかいも、おうちの方が働いて得たお金（収入）の一部を、分けてもらっています。

収入が減ったり、必要以上にお金を使ったり（支出）すると、生活を保つことは難しくなります。支出は、収入とのバランスを考えて決めなければなりません。



2

かち お金と価値

わたしたちのくらしであたり前に使われているお金って、そもそも何でしょうか？



商品（物やサービス）の
かち 価値をあらわすものさし



商品（物やサービス）と
かち 価値をこうかん 交換するもの

日本のお金、例えば千円札の場合、お札に1,000円分の価値があることを、日本という国が認めています。ですから、日本国内ならばどこでも、値段が1,000円の商品と、千円札を交換（購入）できます。

▶ 上手なお金の使いかたとは？



同じ価値のお金でも、使いみちは人によって違います。

お金の上手な使いかたとは、どんな使いかたでしょうか。それは「将来にわたってより満足できる使いかた」です。

極端に安いペンケースを買ったら、すぐに壊れて後悔するかもしれません。ケーキを買ってしまったら、気に入った服を買えなくなるかもしれません。

どんなお金の使いかたをしたらより満足できるか、それは、より良い人生を送ることにもつながる、大切な考えかたです。

3 おこづかいの使いかた

おこづかいはみなさんにとっての収入です。限られた収入を上手に使うには、
 情報を集め、優先順位をつけるなどの、計画的なやりくりが大切です。



▶ それは必要なもの? 欲しいもの?

欲しい物ができました。それは自分にとって、
 次の3つのどれにあてはまりますか?

- ① どうしても買う必要があるもの
 (授業で使うえんぴつやノート)
- ② 必要ではないが、どうしても欲しいもの
 (大好きなゲームや本)
- ③ 欲しくはあるが、それほどでもないもの
 (ジュースやお菓子)

情報を集めよう ◀

買う商品を決めたら、情報を集めます。どんな種類
 があり、どこのお店で売っていて、値段はいくらかなど、
 情報がたくさんあるほうが、よりよい契約を結べます。



▶ 買う準備をしよう

おこづかいを貯めるなどして、必要なお金を用意
 します。予算(用意できるお金)と商品の値段や品質
 を比べて、より満足できる商品を選びましょう。

やっと買えた! ◀

お金を支払って商品を受け取ります。支払ったお金
 がむだにならないよう、大切に使いましょう。

また、領収書やレシートは契約の証拠になるので、
 大切に保管しましょう。



4

おこづかい帳をつけてみよう

おこづかいを大切に使うために、おこづかい帳をつけて、収入と支出をチェックしてみましょう。

月末に振り返ってみよう!

○…必要だったもの

△…ほしかったもの

×…いらなかったもの

【 月分 おこづかい帳^{ちょう} 】

日(曜日)	ことがら	しゅう にゅう 収 入	し しゅつ 支 出	残ったお金	チェック
1日(土)	今月分のおこづかい	2000		2000	
3日(月)	マンガ雑誌 ^{ざっし} を買った		250	1750	△
	先月分のくりこし金額 ^{きんがく}				—
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
日()					
合 計					

いらなかったものを買わずにいたら、おこづかいがいくら残ったでしょうか。むだづかいをしていたら、どうすればむだづかいを減らせるか、考えてみてください。

4

衣・食・住の表示

商品の情報をたくさん知っていると、より良い商品を選ぶことができます。商品の情報を集めるときに、頼りになるのが「表示」です。表示には、商品の品質や取り扱い上での注意点など、多くの情報が込められています。

1

衣服のお手入れ

衣服を洗うときに注意しなければならないのが「取り扱い表示」です。表示を守らないと、衣服が傷んだり縮んだりしてしまいます。

●洗いかた



●機械でのかわしかた



●干しかた



●アイロンのかけかた



●クリーニングのしかた



取り扱い表示は、平成28年12月からこれらの表示記号に変わりました。

このほかにも26種類、合計43種類のマークがあります。どんなものがあるか調べてみましょう。

2

食品の品質

食品の包装や容器に表示されたマークは、商品を選ぶときの目安になります。それぞれの意味を知っておくと便利です。

ジャス JASマーク



国が定めた「よい食品をつくるための規格・基準」を満たす食品に表示できるマークです。

特定保健用食品マーク



国が「健康に役立つ効果がある」と認めた食品に表示できるマークです。

ハサップマーク



国が「正しい衛生管理をしている」と認めた工場などでつくっている食品に表示できるマークです。



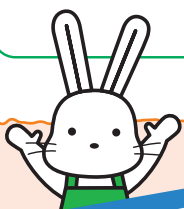
消費期限と賞味期限

消費期限

品質が低下しやすい食品で、「安全に食べることのできる期限」を表示しています。期限が過ぎた食品を食べると、おなかを壊す場合もあります。
【例】牛肉、ぶた肉、とり肉、魚、とうふ など

賞味期限

品質の低下がゆるやかな食品で、「おいしく食べることができる期限」を表示しています。期限を過ぎても、直ぐに食べられなくなるわけではありません。
【例】ジュース、あめ、ケーキ、チョコレート、ふりかけ など



考えてみよう

次の食品は、どちらが表示されているでしょうか？
正しいと思うほうに○をつけてみましょう。

なまたまご 生卵 (消費期限 賞味期限)	サンドウィッチ (消費期限 賞味期限)
ぎゅうにゅう 牛乳 (消費期限 賞味期限)	アイスクリーム (消費期限 賞味期限)

答えは21ページ

3 生活用品の安全

家電製品や家具などは、便利な生活をおくるために必要です。事故などが起きないように、安全を考えていることを示すマークで、品質を確認してください。

ジス JISマーク



国が定めた「品質や形などの基準」を満たす製品に表示できるマークです。

ピーエスイー PSEマーク



特定電気用品以外

国が「安全基準を満たしている」と認めた電気製品に表示するマークです。ガス用品なども同様のマークがあります。



特定電気用品

基準を満たさない製品は、売ってははいけません。

エスジー SGマーク / エスティー STマーク

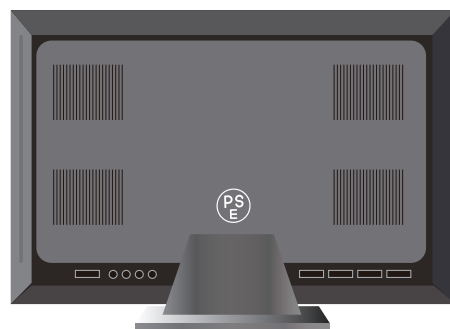


製品のミスが原因で事故が起きた場合、損害賠償が受けられることを表すマークです。SGマークは



家庭用品やレジャー用品などに、STマークはおもちゃに表示されます。

製品事故



ほとんどの製品事故は、間違った使いかたをして起きます。

取扱説明書をよく読んでから使い、いつもと違う様子があるときは、使用をやめて点検しましょう。



このマークで示されている内容は、大きな被害になりかねないので特に注意！

5

サービスとは？

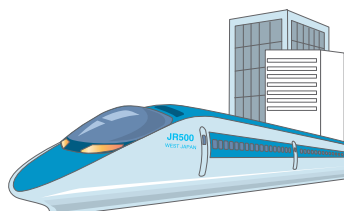
衣食住などの「物」とならず、わたしたちの生活に欠かすことのできない商品が「サービス」です。みなさんはサービスのことを、「無料や安いこと」と思っていますか？それも間違いではありませんが、本来の意味は少し違います。

わたしたちは衣服や食品などの「形がある物」のほかに、形のない多くのものを利用して生活しています。この、何かしらの効果や満足感などを得る「形のない商品」のことを、「サービス」といいます。

サービスの例



通信



運輸



医療



行政

サービスの注意点

アイドルヘアならおまかせ
美容院 チョッキンナ



サービスには、形のある商品にはない特徴があります。

- ①あらかじめ品質を確認しにくい
- ②いつも同じ品質とは限らない
- ③物のように修理や交換はできない

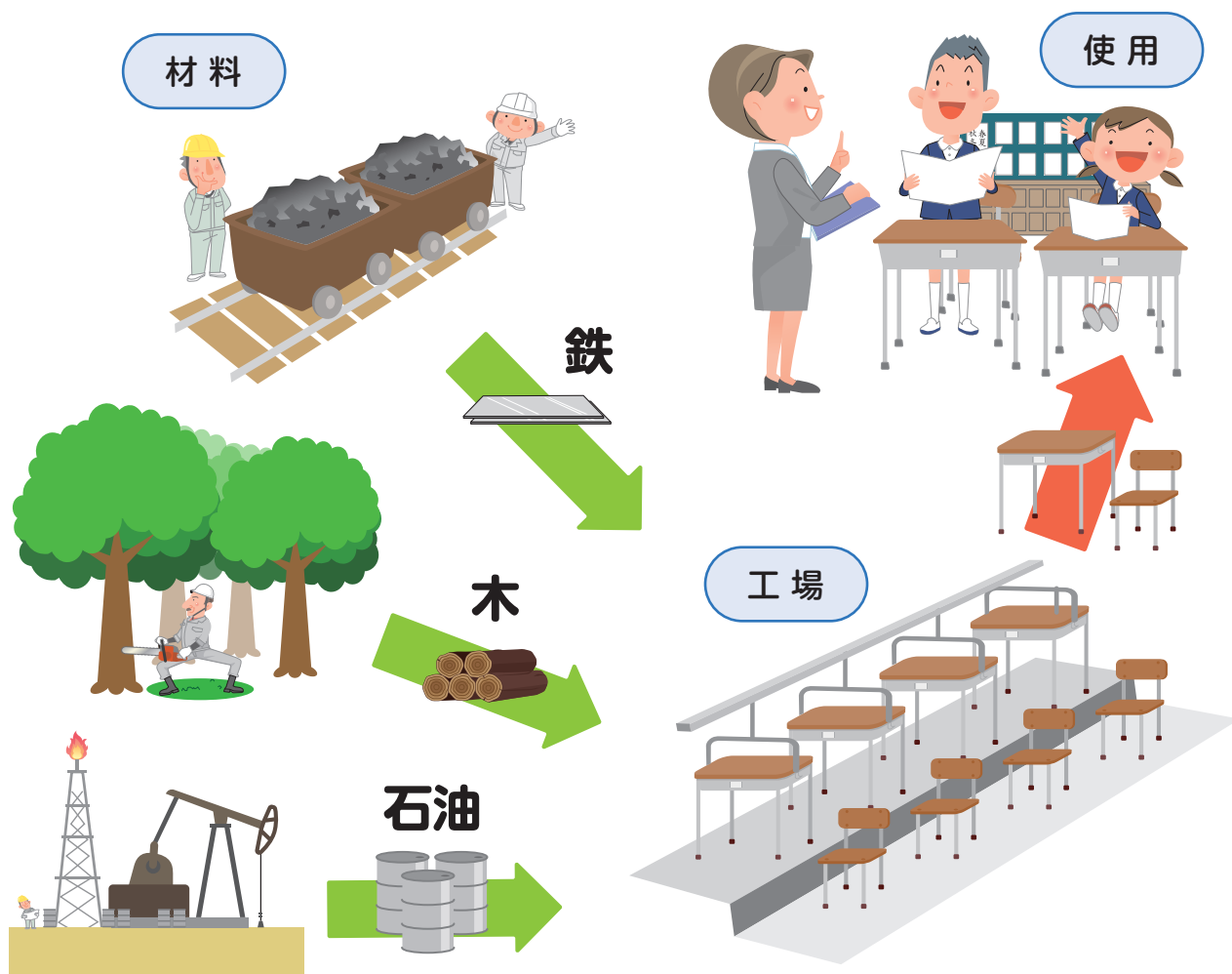
そのため、「イメージしたとおりのサービスが受けられない」など、消費者とお店の間でトラブルが起きることもあります。契約の前には、内容をしっかり確認してください。

6 豊かな未来のために

ここまでは、消費生活の「買って」「使う」部分を詳しく学んできました。このページでは、その前と後、買うものを作るときに必要な「資源」と、使った後の「ごみ」、わたしたちが社会に与える影響について考えてみましょう。

1

かぎ し げん 限りある資源



わたしたちの使う様々な商品は、地球の限りある資源を利用してつくられています。むだな買い物や消費は、資源が早くなってしまうことにつながります。

たくさん買って、たくさん使い、たくさん捨てる「ぜいたくな暮らし」は、自然破壊やごみの増加などの重大な問題を引き起こします。このままの暮らしを続けると、わたしたちの子孫は、暮らしに必要なものが手に入らなくなるかもしれません。

2 ごみを減らそう

限りある資源を効率よく使うためには、むだなものを買わないこと、今あるものを大事に使ってなるべくごみにしないこと、使い終わった後も資源として再び利用することが大切です。



商品には、きれいな包み紙で何重にも包装された物や、リサイクルされた材料で作られた物など、いろんな種類があります。

私たちは消費者として、どのような商品を買えば環境を守り、資源を大切にすることができのでしょうか。

1日1人当たりのごみ排出量の
全国平均は839gです。福島市は平均より
約1.2倍も多くごみを捨てています。これは
全国ワースト20位 (人口10万人以上の都市) の
排出量です。



考えてみよう

次のうち、環境に優しい商品につけられるマークはいくつあるでしょうか？



() こ

答えは21ページ

3 地球や人にやさしい暮らし

わたしたち消費者の行動は、人や社会、環境に大きな影響を与えています。未来を守るために、わたしたちはどんなことに気を付ければよいでしょうか。わたしたちの消費生活のひとつひとつが、社会を作り、人を助けることにつながっています。

5 Rを実践する

ゴミの分別や、リサイクル製品の買うことで、資源を守ることができます

余計なエネルギーを使わない

フェアトレード商品を選ぶ

開発途上国の人々の暮らしをサポートすることにつながります

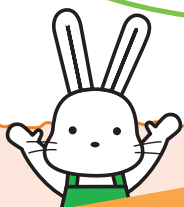


もったいないを減らす

ものは最後まで大切に使い、食べ残しを無くしましょう

地元の産品を買う

地元の産業を助け、また輸送エネルギーを抑えることができます



※人や社会、環境のことに気を配った消費者の行動を、「エシカル消費」と呼びます。

調べてみよう
エスディーゼス
SDGsって知ってる？

エスディーゼス

し ぞく か の う

SDGsとは、「持続可能な開発目標」のことを示します。

地球で起きている様々な問題を解決するために、世界中の人たちが話し合って17の目標を立てました。

どんな目標があるか調べてみましょう。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

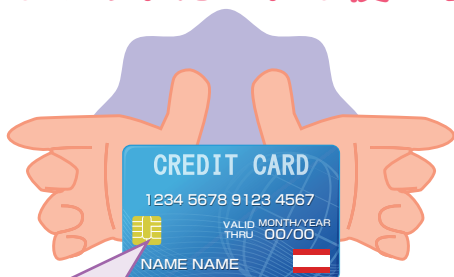


7 安全・安心な消費生活

最後に、わたしたちの暮らしをおびやかす「消費者トラブル」について学びます。
トラブルにあわないために、またトラブルにあったときにうまく解決^{かいけつ}するために、
必要な知恵^{ちえ}と知識^{ちしき}を身につけましょう。

1 気をつけよう!色々なトラブル

●クレジットカードの使いすぎ



有料アイテムを買うのに親のクレジットカードを勝手に使ったら、後から高い金額を請求された!

- ・オンラインゲーム
- ・音楽やゲームのダウンロードサイト など

高い利用料を
請求された!

いきなり請求画面が表示!

- ・知らない人からのメール
- ・アダルトサイト など

使った覚えがないよ~



ご請求額
50,000円

●ワンクリック請求

●定期購入 (インターネット通信販売)



試してみよう

勝手に商品が
買われ続ける!

「初回90%OFF」「回数縛りなし」などの言葉で商品を買いたい気持ちにさせる。

- ・サプリメント
- ・コスメ など

商品を買うための約束があった!

- ・決められた回数分の商品を買う
- ・解約料が必要 など

2回も3回も送られてくる

請求書



世の中には、「うまい話」でだましたり「こわい言葉」でおどしたりして、他人のお金や情報^{じょうほう}を取ろうとする人がいます。あやしいものには近づかないようにしましょう。

2

けいたい でん わ

き けん せい

携帯電話やインターネットの危険性

携帯電話やインターネットはとても便利な道具です。しかし、どんな道具であっても、間違っまちがた使いかたをすると、他人を傷つけたり自分が傷つけられきずたりします。

便利さと危あやうさの両方を学んで、正しく使いましょう。

信用できるとは限らない!

名前や身分を明かさず利用できるインターネットは、嘘をつきやすい場所です。全ての情報は、本当と嘘、良いもの悪いものが混ざっていることを、まず覚えておきましょう。



個人情報大切に!

インターネットは、一度情報が流れ出ると、すべてを消すことはできません。写真などの個人情報は、犯罪に使われる場合もあります。出会い系サイトなどを利用しないことはもちろん、通信販売やオークション、ブログやプロフィールなども、慎重に利用してください。



マナーを守った利用を!

普段の会話も、悪口や暴言はマナー違反です。インターネットの中も同じです。人を傷つける書き込みをすると、人間関係を壊すだけでなく、名誉毀損や脅迫として、法律で罰せられる場合もあります。

携帯電話やインターネットを正しく使うには、情報の良し悪しを見分ける力、誘惑に負けない力が必要です。間違えてしまったら責任をとらなければなりません。自分にはこれらの力を身につけているか、考えてみてください。

3

こま

困ったときは相談しよう

気をつけていても、トラブルに巻き込まれてしまうことはあります。そんなときに一人で解決しようとすると、かえって問題を大きくしてしまいます。契約のときに判断に迷ったり、トラブルが起きたりしたら、必ず誰かに相談しましょう。



相談するときには、状況を詳しく伝えたほうが、解決しやすくなります。

いつ、どこで、誰が、何を、どうしたら、どんな問題が起きたのか、メモを取るなどして、できるだけ覚えておきましょう。

恥ずかしがったりあきらめたりせず、家族や友人などの身近な人と、一緒に解決方法を考えましょう。



また、近年では食品の原産地をごまかしたり、危険な成分や欠陥がある製品を販売したり、いろいろな事件が起きています。

大きな事件の場合、警察による捜査のほか、弁護士などの専門家が消費者を支える組織を作る場合があります。また、団体を作るなどして、自ら解決を目指し活動する消費者もいます。

4

知っておくと便利! 消費生活センター



何があったのですか？

福島市消費生活センターは、市民の安全・
安心な消費生活をサポートする窓口です。

消費生活のことでトラブルがおきたときに、
解決方法をアドバイスしたり、消費者とお店の
橋渡しをしたりします。

また、消費生活についてより詳しく学ぶた
めの講座などを開催しています。

消費生活のことで困ったり、もっと知りたい
と思ったときは、下の番号に連絡してください。



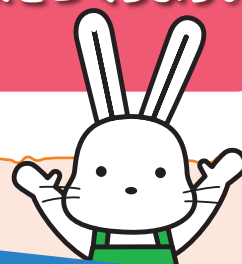
消費生活相談 : 522-5999 (消費者トラブルの相談先)

多重債務110番 : 522-7867 (借金の整理の相談先)

出前講座の申し込み : 525-3774 (消費者学習の申込先)

消費者ホットライン : 188 (局番なし) お近くの消費生活センターにつながります

皆さんの一つひとつの行動が、皆さん自身の将来と社会の未来をつくります。
積極的に学んで、賢い消費者になりましょう!



6ページ「契約が成立しているもの」

②、③、⑤

12ページ「消費期限と賞味期限」

生卵…賞味期限
牛乳…賞味期限

サンドウィッチ…消費期限
アイスクリーム…表示を省略することができます

16ページ「環境に優しいマークの数」

2こ



グリーンマーク

「考えてみよう」の答え
なぜこの答えになるのかも
考えてみましょう。

令和8年度版

わたしたちの くらしと消費

編集・発行

福島市 消費生活センター

〒960-8601 福島市五老内町3番1号

TEL：024-525-3774

FAX：024-528-2478

<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/>

監

修

福島市教育委員会 学校教育課

令和8年7月

