

# 第 46 回

武蔵野市消費生活展

## くらしフェスタ むさしの2024

かわる時代　かわる暮らし  
～安心・安全な暮らしを！～

主催：くらしフェスタむさしの2024実行委員会

 **くらしフェスタ東京2024**  
東京都消費者月間協賛事業



## くらしフェスタむさしの2024 (第46回武蔵野市消費生活展開催にあたって)

能登半島地震に始まった2024年も残り少なくなりました。自然災害が続き、物価の高騰、物流の2024問題、格差の拡大など私たちの暮らしを脅かしています。一方、世界でも地球規模の気候変動、戦火と紛争、分断と対立がやむことはありません。

戦後79年、日本は戦争をすることなく過ごして来ました。戦争当時を知る方も少なくなり、「戦争を知らない子供たち」といわれた団塊世代も後期高齢者となりました。

今年のくらしフェスタのサブタイトルは「安心・安全な暮らしを！」です。私たちが未来に向けて出来ることはなんでしょう？一人ひとりの力は小さくても真摯に向きあい、出来ることから行動していきましょう。

### <今年度のイベント>

#### ◎公開講座 「人と自然をつなぐ～ミツバチからいただく恵み～」

講師：田中淳夫氏（特定非営利活動法人銀座ミツバチプロジェクト 副理事長）

#### ◎体験教室

- ・折り紙でチューリップを作ろう
- ・紙を使っていろいろ遊ぼう
- ・実験「飲み物の糖分をはかってみよう」

2024年9月27日

くらしフェスタむさしの実行委員会  
委員長 深井信子





## 目次

1. まちの水事情～まちに給水施設を増やそう！～.....	1
《NPO 法人 市民まちづくり会議・むさしの》	
2. ようこそコープぼうさい塾へ.....	11
《コープみらい 地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ》	
3. 食品添加物～いわゆる天然添加物を知る～.....	19
《さつきクラブ》	
4. 機能性表示食品について～その安全性は？～ .....	27
《武蔵野市消費者運動連絡会》	
5. 終活互助 ～その4 遺言・登記編～.....	35
《地域サロン「ぷらっと」》	
6. 農業基本法の改正について～安定的な食料供給・食の安全はどうなる～ .....	45
《新日本婦人の会 武蔵野支部》	
7. 暮らしフェスタむさしの 2024 実行委員会から .....	49
《暮らしフェスタむさしの 2024 実行委員会》	
8. 参加団体紹介 .....	55
9. 参加団体の活動内容 .....	56
10. 実行委員会の記録.....	58
11. 暮らしフェスタむさしの 2024 チラシ .....	59



# まちの水事情

## ～まちに給水施設を増やそう！～

NPO 法人 市民まちづくり会議・むさしの  
マイボトル・マイカップキャンペーン武蔵野市民の会

## この夏 まちは沸騰しました

真夏の 30 日間（7 月 20 日～8 月 18 日）の気温は、この 5 年間でどんどん暑くなっています。

### 7 月 20 日～8 月 18 日の暑さの比較

西暦 (和暦)	真夏日日数 (最高気温が 30℃以上)	猛暑日日数 (最高気温が 35℃以上)	熱帯夜日数 (最低気温が 25℃以上)
2020 年 (令和 2)	14	6	14
2021 年 (令和 3)	14	3	10
2022 年 (令和 4)	20	5	18
2023 年 (令和 5)	22	11	19
2024 年 (令和 6)	11	18	21

※成蹊学園気象観測所の「夏休みのお天気」をもとに算出

## ヒトは 1 日 1.2 リットルの水が必要といわれます。

私たちは、一日どれくらいの水を飲めば良いのでしょうか。

健康のため水を飲もう推進委員会が主催する講座（後援：厚生労働省）の資料によれば、体重 60 キロの成人男性の場合、1 日 1.2 リットルを摂取することが、健康維持のために必要です。

<https://www.mlit.go.jp/common/830003571.pdf>

◆ 1 日の水分排出量：2.5L [尿・便で 1.6L/呼吸や汗で 0.9L]

◇ 1 日の水分摂取量：2.5L [食事で 1.0L/体内で作られる水 0.3L/飲み水 1.2L]

# では、まちで誰でも水を手に入れられる方法は

「マイボトル・マイカップキャンペーン武蔵野市民の会」（以降「マイボトルの会」）が2011年に作成した「武蔵野市マイボトルMAP」によると、無料施設としては市内に公園等127箇所の給水スポットがありました。有料施設では飲料水自動販売機（以降「自販機」）が無数にあります。近年、自販機は災害や省エネに対応して進化していて、ビン、缶は減少し、1台あたりの収容品目は増え、ほとんどがペットボトル飲料で占められています。

全国のマイボトルMAPはこちらへ！ [マイボトル・マイカップMap](#) [検索](#)



## ①水道水は公園で？

市内の公園には、ほとんど水飲みが設置されています。最近ではマイボトルを持ち歩く人が増えていますが、あまり公園で水を補給している人を見かけません。

- 夏は温くて飲みたくない。
- 水道の水は安全？
- 足を洗ったり、ペットに直接飲ませたりしている蛇口から水を汲みたくない。などの声が聞こえてきます。

写真：扶桑通り公園の水飲み



## ②公共的施設の給水施設は？

公共的施設の自販機や給水施設はどうなっているのでしょうか。この10年間の推移について、マイボトルの会が行った「自販機と給水スポットについてのアンケート調査」結果です。

この10年の間に自販機は増え、給水器は減りました。また、給水器の多くはボトルに給水できるタイプではなく、直に口を近づけて飲む施設であるため、コロナ禍で使用を中止していました。



写真：市役所一階の給水スポット 普通サイズのマイボトルは入りません

### 公共的施設の自動販売機及び給水機の設置状況調査(1/3)

2022年8月実施

施設名	飲料自販機		給水器		2022(令和4)年調査		
	2012 (平成23)	2022 (令和4)	2012 (平成23)	2022 (令和4)	販売品目 ／ペット飲料の割合		備考
東部地区							
吉祥寺シアター	—		—				
吉祥寺図書館	0	1	1	0	13-29	2/3以上	
吉祥寺美術館	0	0	1	1	—	—	飲み物持ち込み禁止 コロナで給水器停止
武蔵野公会堂	0	0	1	1	—	—	
商工会館	4	4	0		30以上	1/2	
御殿山コミセン	2	1	1	1	30以上	1/2	
本宿コミセン	1	1	1		13-29	2/3以上	コロナで給水器停止
本町コミセン	1	1	1	1	—	2/3以上	水飲み場2箇所
吉祥寺南コミセン	1	1	3	1	30以上	1/2	
吉祥寺東コミセン	0	0	1	0	—	—	
藤村女子中学・高等学校	14	14	8	12	13-29	2/3以上	
計	23	23	18	14			



公共的施設の自動販売機及び給水機の設置状況調査(2/3)

2022年8月実施

施 設 名	飲料自販機		給水器		2022(令和4)年調査		
	2012 (平成23)	2022 (令和4)	2012 (平成23)	2022 (令和4)	販売品目 ／ペット飲料の割合		備 考
中央地区							
芸能劇場	0	0	3	3	—	—	コロナで給水器停止
市民文化会館	0	0	4	4	—	—	
中央図書館	2	2	3	3	30以上	1/2	
保健センター	—	0	—	—	—	—	
市役所本庁舎	3	3	1	1	13-29	1/4以下	
総合体育館	12	15	8	5	—	2/3以上	コロナで給水器停止
市営プール	3	4	1	1	—	2/3以上	コロナで給水器停止
野球場	4	2	0	0	—	2/3以上	
中央コミセン(分館)	2	1	0	1	30以上	1/2	
西久保コミセン	2	2	1	1	13-29	1/4以下	コロナで販売休止
緑町コミセン	1	1	1	1	13-29	1/2	
吉祥寺北コミセン	1	1	1	1	13-29	2/3以上	
吉祥寺西コミセン(分館)	1	1	1	1	13-29	1/2	
けやきコミセン	0	0	0	0	—	—	
成蹊学園	41	31	49	49	13-29	2/3以上	中・高エリア含む
都立武蔵野北高等学校	2	5	5	5	13-29	2/3以上	
武蔵野中央公園	—	5	—	0	13-29	2/3以上	
計	74	73	78	76			

公共的施設の自動販売機及び給水機の設置状況調査(3/3)

2022年8月実施

施 設 名	飲料自販機		給水器		2022(令和4)年調査		
	2012 (平成23)	2022 (令和4)	2012 (平成23)	2022 (令和4)	販売品目 ／ペット飲料の割合		備 考
西部地区							
むさしのプレイス	0	2	2	2	13-29	2/3以上	
スイングホール	0	0	1	1	—	—	コロナで給水器停止
市民会館	1	1	1	1	13-29	2/3以上	
ふるさと歴史館	—	0	—	1	—	—	
境南コミセン	3	1	1	1	13-29	1/2	コロナで給水器停止
桜堤コミセン	0	0	1	1	—	—	
西部コミセン	1	1	2	2	13-29	2/3以上	
関前コミセン	2	1	1	1	—	2/3以上	水飲み1箇所
八幡町コミセン	0	1	1	1	13-29	—	
亜細亜大学・同短期大学	35	60	20	6	13-29	2/3以上	
日本獣医生命科学大学	8	8	7	0	30以上	1/2	
聖徳学園中学・高等学校	7	7	2	2	30以上	2/3以上	水飲み12箇所
都立武蔵高等学校	3	2	5	5	13-29	1/2	
合 計	60	84	44	24			

# 水の安全性はどうでしょう

## ①水道水は大丈夫？

近年汚染が心配されている PFAS に関して武蔵野市は定期的な公表を行っています。以下は武蔵野市水道部工務課のウェブ情報です。(以下は HP より転載)

[https://www.city.musashino.lg.jp/kurashi\\_tetsuzuki/jogesuido/suido/1041353.html](https://www.city.musashino.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/jogesuido/suido/1041353.html)

武蔵野市では有機フッ素化合物(PFOS, PFOA)につきましては、市内に2箇所ある浄水場(第一、第二浄水場)から送水される水道水(管末給水栓)にて毎年度水質検査を実施し、環境省(設定当時、厚生労働省所管)が定めた暫定目標値の50ng/L(PFOSとPFOAの合算値)以下であることを確認しております。

また、有機フッ素化合物(PFHxS)については、各浄水場内での測定に加えて令和6年度より管末給水栓の検査も実施しております。

水道部では毎年度、水質検査計画をたて検査を実施し、水道水が水質基準に適合していることを確認した上で水道水を供給しております。

(注記) 報道等にあるPFASとは、PFOS, PFOAを含む、4,700種類以上の有機フッ素化合物群の総称のことです。

最近の有機フッ素化合物の検査結果は以下の様に公表されています。(HPをもとに作成)

有機フッ素化合物 (PFOS・PFOAの合算値)

採水日	第一給水区 (吉祥寺東町4-18)	第二給水区 (八幡町4-17)	暫定目標値
令和5年 5月23日	12ng/L	14ng/L	50ng/L以下
令和5年 8月7日	12ng/L	17ng/L	50ng/L以下
令和5年 11月6日	12ng/L	17ng/L	50ng/L以下
令和6年 2月5日	11ng/L	16ng/L	50ng/L以下
令和6年 5月20日	13ng/L	17ng/L	50ng/L以下

有機フッ素化合物 (PFHxS)

採水日	第一給水区 (吉祥寺東町4-18)	第二給水区 (八幡町4-17)	暫定目標値
令和6年 5月7日	7ng/L	15ng/L	なし

(注記) 令和5年7月1日の一部新聞等で、市内の1箇所の井戸についての水質検査で、有機フッ素化合物(PFOS, PFOA)の暫定目標値(50ng/L: PFOSとPFOAの合算値)を超える65ng/Lが検出されたとの報道がありました。が、本市の水道水として供給している水源の値ではありません。



## ②自販機の水は大丈夫？

朝日新聞デジタル（大久保直樹 2024 年 7 月 5 日 20 時 09 分）によれば、市販のミネラルウォーターにも不安があります。

### ミネラルウォーターから PFAS 検出 水道水の暫定目標値超える濃度

神戸市内の企業が製造したミネラルウォーターから、健康への影響が懸念されている有機フッ素化合物の PFAS（ピーファス）が検出されていたことが 5 日わかった。食品衛生法上の基準はないが、水道法の暫定目標値（1 リットルあたり 50 ナノグラム）の最大約 6 倍に相当する濃度。市の要請を受けて企業側が対応し、現在は目標値以下に収まっているという。

## ③そもそもペットボトルの安全性は？

最近、マイクロプラスチックより微小なナノプラスチックについて海外で気になる研究成果が公表されています。ナノプラスチックは大気中にも存在し、呼吸とともに身体に取り込まれます。ペットボトル中にもナノプラスチックが存在するとの調査結果もあります。

まだ、人体への影響は明らかではありませんが、ナノプラスチックがすでに私たちの身体に取り込まれているとすれば、プラスチック容器の使用はなるべく控えた方がよさそうです。

Business Insider（<https://www.businessinsider.jp/post-280971>）は、米国科学アカデミー紀要に 2024 年 1 月 8 日に発表された内容を紹介しています。

- アメリカで販売されている水のペットボトルには、平均で24万もの微小なプラスチックが含まれていることがわかった。
- ナノプラスチックは非常に小さく、血液、細胞、臓器の中にまで入り込む。
- 健康への影響を評価するには、さらなる研究が必要だが、接点を減らす方法はある。

ペットボトルに入った水1リットルには平均で24万のプラスチックが含まれ、そのうちの一部は微小なため、血液や細胞、心臓や脳などの臓器にも入りこむ可能性があることが最新の研究でわかった。

# サステナブルへの取り組みとしてできること

日本全国に給水スポットを広げる活動を展開している Refill Japan（水 Do! ネットワークによるプロジェクト）は、給水スポットが町中にたくさんあることが SDGs の実践になるとしています。

<https://www.refill-japan.org/whats-refill/>

## 🚰 給水スポットのまちづくりで 様々なSDGs達成に貢献

給水スポットが街中にたくさんあれば、いつでものどを潤したり、空になったマイボトルに水を入れることができ、便利で快適、お財布にもやさしい！ それだけでなく、地球環境や地域社会にたくさんのメリットがあり、SDGsの実践になります。

### 環境負荷を低減する



ペットボトル飲料でなく、水道水を選ぶことで、限りある地球の資源を節約し、CO<sub>2</sub>排出量を大幅に減らすことができます。

### 身近な水資源保全への関心を高める



「飲む」ことを通して、水源である川、森林、地下水や、その先にある海の保全を意識した行動につながります。

### 基本的人権としての水確保、 熱中症対策



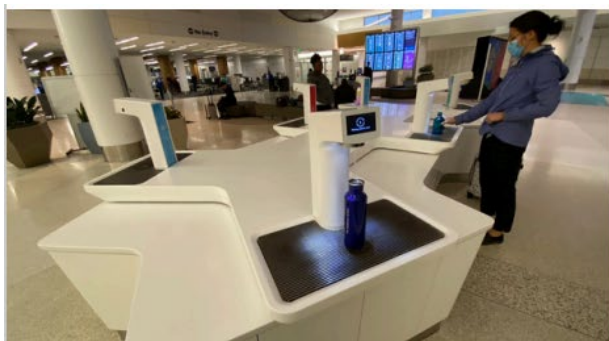
水は、誰もが生きていくのに欠かせない基本的人権です。水分補給のインフラを用意することは、公共の責任。熱中症を防ぐためにも重要な対策です。

### 魅力的なまちづくり、 新たなコミュニケーションの創出



街にすてきな水飲み場や給水ステーションを増やすことは、魅力的なまちづくりにつながります。給水スポットの利用は、新たなコミュニケーションのきっかけになり、人の「和」が広がります。

海外ではマイボトルを利用しやすい環境が・・・



海外には、  
まちなかの給水スポットが  
たくさんある

写真はアメリカで出会った給水機。  
いつでも気軽に水を足すことが出来ます。  
プラスチックごみを増やさない生活を  
目指して、出来るところからコツコツと。





# サステナブルへの取り組み

## 史上初の試み、2024 パリオリンピック



### 「使い捨てプラスチックの使用禁止」

パリ市は「使い捨てプラスチックの使用を禁止する」と表明しました。今回史上最もサステナブルな国際大会を目指すとしています。プラスチックごみ削減だけでなく、代替ミート食や、生ごみの堆肥化及びバイオガスへの変換により二酸化炭素を減らす試みにも積極的です。

### 競技場内はマイボトル持参で！ 市内に給水ポイント1200カ所

パリ市内1200カ所に無料の給水機が設置され、マイボトルを持っていれば誰でも給水可能です。給水スポットはGoogleマップに掲載されているので、探すのも簡単です。給水機だけではなく、暑さ対策としてミストが出るものもあるそうです。エコ先進国フランスの取組は勉強になります。



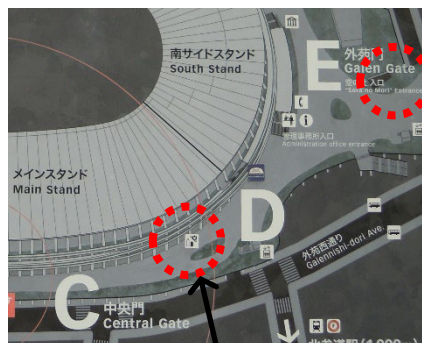
会場にて2ユーロ前払いのカップ。返却で返金されますが、記念に持ち帰ってもOK。



photos and report by Nao

## 一方、東京オリンピック 2020 の環境レガシーは？

千駄ヶ谷駅から東京体育館、国立競技場、明治公園の東京オリンピックメインエリア。オープンな場所には、水飲み以外の給水スポットは、自販機コーナーがあるだけです。



写真：国立競技場外周には4箇所の自販機コーナーがありますが、水飲みは案内図に表記がありません。

## 武蔵野総合体育館（陸上競技場）への提案



**水筒に給水する方へ**  
中央通り向かいの  
クリーンセンター2階と  
エコ・リゾートに  
ボトル給水ができる冷水器が  
あります。  
ひと走りしておいしい水を補給  
してはいかがでしょうか。



写真：使用中止の冷水器はボトル給水禁止➡ならば、最寄りの給水スポットの案内をしてはいかがでしょうか

写真：クリーンセンターのボトル給水器



## サステナブルへの取り組み

どこでも、だれでも、給水可能なまちへ



### 水筒を持ち歩く子どもたちが 給水できるスポットを増やして いきたい

子どもたちは熱中症対策で水筒を持ち歩いています。

しかし、ランドセルに加え、教科書、ドリル、お道具箱、体操着や給食当番の袋、近年は学習者用コンピューターなど、数キロの荷物を持ち歩くこともしばしば。水筒を2本持つなんてもってのほかです。部活がある生徒は一層給水が必要。コロナ禍を経験した子どもたちは我々よりも衛生感覚がシビアです。加えてこの酷暑で水道から出てくるのはお湯だったりします。

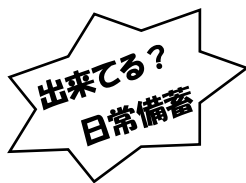
お金を持たない子どもたちがいつでもどこでも給水できるように、整備を進めていきたいですね。

小中学校の改築や、公共施設を更新する際は、新しい給水機の設置が必要ではないでしょうか。

気候変動対策としても、マイボトルに給水できるスポットを増やそう



写真：新宿御苑には水飲みと給水器がセットで設置されています。



## ようこそ コープぼうさい塾へ

コープみらい 地域クラブ  
武蔵野のんちゃんクラブ

元旦の能登半島地震に始まり、線状降水帯による豪雨、震度6を観測した宮崎県  
の地震を受けた南海トラフ地震の「巨大地震注意」が出され、私たちに緊張が走り  
ました。現代の科学では、地震がいつ起こるか予知することは不可能です。しかし、  
日本列島の成り立ちから、地震が起こることも否定できない現実です。

今回も、スーパーからペットボトルの水がなくなったり、お米が品切れになっ  
たりしました。のんちゃんクラブでは、普段のくらしの中で出来る防災の工夫を繰り  
返し伝えてきました。発災後、自宅が安全なら在宅避難（家にとどまって生活する  
こと）が薦められています。在宅避難に必要な食事は、自分たちで用意しなければ  
なりません。4人家族なら「4人×3食×7日間」は必要になります。ライフライン  
（電気・ガス・上下水道）が止まったところから、「いつも使っているもの」（特  
別な防災用品ではなく）を上手に使って暮らせるようにすることが基本になりま  
す。（アルファ化米・乾パンは旧日本軍、缶詰はナポレオン時代、レトルト食品は  
アメリカ軍のベトナム戦争時に出来た非常食ですが、現在は私たちの生活の中で  
普通に使われています。）

- 日常備蓄の第一歩…台所にストックされている食品を一度すべて取り出して  
みる。それが「いつも使っているもの」で、そういう食材を多めに購入してお  
く。（自分が好きなもの・おいしいものを忘れずに！）
- 温かい食事ができるようにカセットコンロとボンベ（使用期限7年）も忘れずに。
- 食品は食べる順番が重要。救援物資が届くまで、冷蔵庫の物から日持ちしない  
物の順で。在宅避難をしていても支援の食料をもらえることも知っておく。
- 災害時には、食品・トイレットペーパー、ガソリンなどいろいろなものが手に  
入らなくなる。物流は、2024年問題でとてもタイトになっているので、普段  
から購入するよう心がける。
- 発災直後は電子マネーが使えなくなる。小銭を1人2,000円位、家族の人数  
分用意しておくといよい。（昨年・一昨年、災害時のトイレについて情報提供しま  
した。トイレは我慢できないため、食料より先に必要になるので忘れずに！）

※わざわざ高価な非常食を買う必要はありません。普段から食べている食品の中で、そのまま食べられるもの、常温で保存できる主食になるもの、乾物、嗜好品、乳児・高齢者・アレルギーの人などに必要なものを切らさないようにすることです。(外食やコンビニを利用して人は、まず手元に最低限の「非常食」でも良いから用意しましょう。)

※我が家には、どんな食べ物がどのくらいあるのか？確かめてみましょう。それが備蓄の第一歩です。百点備蓄をめざさず、気がついたら足りないものを加えていく習慣をつけていくのが「無理なく・無駄なく使える備え」になっていきます。

#### ★常備しておきたいもの



主食になるもの



そのまま食べられるもの



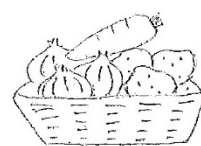
乾物



その他

#### ★常温保存できる野菜

物流が止まるので、常温保存できる野菜は貴重です。常に切らさないようにしましょう。



じゃがいも・たまねぎ・人参

#### ★家庭菜園も役に立つ

プランターや庭で野菜を育てていれば、いざという時の心強い栄養源になります。災害時の食事にほんの少しでも野菜や香草が入ると、食欲がわいて元気が出てきます。





★乾燥野菜は保存食になる

作り方はとっても簡単！野菜を切って天日に干すだけで  
保存食が作れます。



ほうれん草・ごぼう・ねぎ  
大根・人参・はす

★★ 大切な水を確保しよう

＊家の中にある水をまずチェック！



**飲料水**  
冷凍庫の氷  
ペットボトルなどの  
飲料水

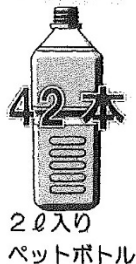
**生活用水**  
お風呂の残り湯  
トイレのタンク



＊常備しておきたい水の量（４人家族の場合）

飲料水

１人１日３ℓ  
× 家族４人分  
× ７日間 = **84ℓ**



２ℓ入り  
ペットボトル

生活用水

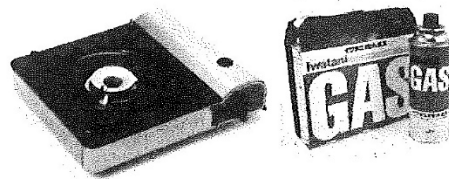
１人１日７ℓ  
× 家族４人分  
× ７日間 = **196ℓ**



２ℓ入り  
ペットボトル

★★ 熱源を確保しよう

＊必ず用意しておくもの  
カセットコンロと予備のボンベ。  
ボンベは１本６０分（目安）



★★ 災害時に気をつけること

＊食中毒に気をつけよう

水が不足すると、手や器具、食品の洗浄が十分できなくなります。

手

特にそのまま口にする食品  
を扱う時は、使い捨て手袋  
やポリ袋を使い、素手で触  
らないようにしましょう。

器具

まな板や包丁、キッチンバサミなど  
の調理器具は清潔に扱うことが難  
しいので、食品は十分に加熱して早  
めに食べるようにしましょう。

食品

生食する食材は、水が出な  
いときには、加熱調理に変  
えるなどの工夫も必要で  
す。

＊ ゴミの保管について

ゴミも長期間の保管になることを考えます。できるだけかさばらないように、野菜くずなど水分を含むものはよく乾燥させて新聞紙に包み、臭い対策として重曹をかけるなどしましょう。

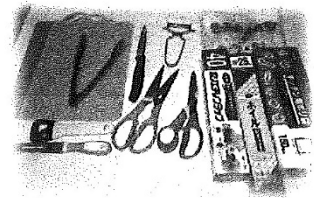
＊ 火の取り扱いに注意！

ガス管が壊れて漏れていることがあるので注意しましょう。ガス、ろうそく、炭を燃やすと一酸化炭素が発生します。一酸化炭素中毒に気をつけましょう。

ポリ袋調理について

※ 災害時、水が止まった時、キッチンにあるポリ袋は、いろいろなことに使える。食中毒を起こさないためには、食材に直接手を触れないことが重要。

※ サイズやマチの有無など、いろいろな種類があると便利。  
洗い物も減らせる。



< ポリ袋調理 >



和える

(サラダの材料とドレッシングを和える)  
空気たっぷり、下からたたいて袋の中で躍らせる。

こねる

(パンケーキの生地をこねる)  
生地をこねるときは空気を抜く。生地がピッタリ袋で包まれているのをよくもむ。



漬けこむ・まぶす

(肉や魚と調味料を合わせる)  
調味液漬けは空気を抜いて、下からもむ。

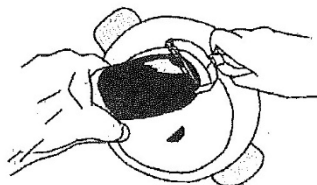
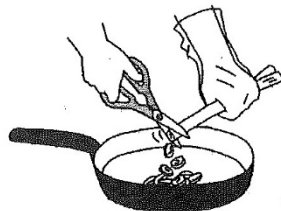


まぜる

粉類をまぜる。  
(空気を入れて、下からたたく)

空中調理

キッチンばさみでネギを刻んで直接フライパンへ。  
ピーラーでナスを薄切りにして鍋の中へ。  
(手はポリ袋でガード)



紙一重調理

直接手で持たず、ポリ袋やラップを使って調理する。



## ポリ袋で加熱調理をする時、気をつけること

- ※ 必ず加熱調理ができる製品かどうか確かめて使う。（防災用品やアウトドア用品で炊飯袋として販売されている。ネットでの購入も可能。30枚くらいから買えるが、多ければシェアする方法も）
- ※ のんちゃんクラブが2014年から「災害用備蓄点検キット」で紹介している災害救助用炊飯袋（ハイゼックス包装食）は、袋の材質や形、ポリエチレンの厚さなどを考えて作られている。（日本赤十字社でも採用されている。）
- ※ 最も注意しなければいけないのは、火傷。（水が使えない、医療機関にかかりにくいなど、災害時は特に危険）
- ※ 加熱調理中の破裂を避けるため、袋の空気は、しっかり抜く。
- ※ 鍋肌に袋が当たって溶けたり、破れたりしないよう注意する。（鍋底に皿やシリコンのあく取りシートを敷いたり、ザルに入れて防ぐ。）



- ※ お湯から袋を取り出す時、手を滑らせたりしないよう tong を使う。
- ※ 袋を開ける時は、キッチンばさみを使う。火傷に注意！
- ※ 炊飯袋に食品を入れすぎるのは危険。
- ※ ライフラインが止まっている時、多く使われた熱源はカセットコンロ。コンロにのせて安全な鍋のサイズは限られる。（直径 20cm くらいまで） 鍋肌に触れないで入れられる炊飯袋の数も限られる。（のんちゃんクラブで試したところ、1～2人分が適当だった。）ただし、お湯は繰り返し使える。
- ※ ポリ袋調理に使える素材は、熱に強い高密度ポリエチレン。  
安全なポリ袋選びのポイントは…
  1. 日本製と書かれているもの（ポリオレフィン等衛生協議会の検査を受けているもの）
  2. 食品用と書かれているもの
  3. 材質は、半透明タイプ上記3項目をクリアしているか、調理前に確認してみてください。  
また、透明なポリ袋は、熱に耐えられない可能性があるため、ポリ袋調理法では使用しません。
- ※ お湯に入れることで化学物質が溶け出す心配については、科学的に正確に言うと、ある程度は溶け出しますが、生涯、人の健康に害を及ぼさない程度の量です。  
（食品容器や包装の安全基準を定める機関、ポリオレフィン等衛生協議会の担当者より）

## 試してみました

災害時など水が使えない時、身体を清潔に保つために使えるような物を試してみました。購入したのは7月上旬で病院を中心に展開しているコンビニエンスストアです。（ドラッグストア・スーパー等の介護用品コーナー・ネット等でも購入可能）

- ① Dispars やわらかからだふき しっとりタイプ（大人用ぬれタオル）48枚入  
（サイズ215mm×30mm ノンアルコール・無香料 （株）光洋ーディスパース）  
入院時、入浴しない日のおしぼり使用の清拭を参考に、上半身2枚・下半身2枚・デリケートゾーン1枚を使用。シートは、厚みもあり気持ちよく使えた。  
使用期限が書かれていなかったなので、メーカーに問い合わせたところ、未開封2年くらいで水分が減り始めるので目安にしてほしいとのこと。（次ページ画像①）
- ② サルバ 水のいらないシャンプータオル ノンアルコール 大人用 30枚入  
（サイズ200mm×30mm 白十字株式会社）  
7月上旬の1週間、毎日使ってみました。タオルを使わなくてもよく、頭皮の汚れやかゆみを感じることもなかった。使用期限は、未開封で2027年2月。備蓄にも向いている。（税込500円程度） （次ページ画像②左側）
- ③ サルバ ドライシャンプー （白十字株式会社）  
ムース状の適量を手に取り、髪になじませる。その後、タオルで拭き取る。  
保湿成分配合なのでしっとり感がある。髪の長さにより、使用量が変わる。  
価格は、シャンプータオルの2倍強。（次ページ画像②右側）
- ④ オンリーワンケア 前後フリーパンツうす型1枚入 （株）光洋 税込200円程度  
大人用パンツ型おむつは、うす型が中心になっていて、排泄するのはハードルが高いが、使い捨て下着の代用として使える。はいていても蒸れないし、目立たない。避難所で度々トイレに行くのが困難な時は、尿取りパッドと併用する選択肢も。（特に、女性の場合） サイズは M・L 男女共用 （次ページ画像③④）

ここに紹介した商品に限らず、いろいろなメーカーから様々な商品が発売されている。災害などに備えて購入したら、必ず使ってみること。自分にとって使い勝手のよい物を選ぶことが大切です。



画像 ①



画像 ②



画像 ③



画像 ④

災害時に役立つ情報の本を2冊紹介します

★ “おうち避難のためのマンガ防災図鑑”

イラストレーター・防災士 草野 かおる  
(飛鳥新社)

知りたい項目のページを開くと、  
イラストとマンガで具体的に知る  
ことができます。  
自宅で必要な備えが、ひとつずつ  
実行していけるお役立ち本です。



★ 浸水被害からの生活再建の手続き (冊子版)

“水害にあったときに” 震災がつなぐ全国ネットワーク編

作成：震災がつなぐ全国ネットワーク

(認定特定非営利活動法人 レスキューストックヤード内)

〒461-0001 名古屋市東区泉 1-13-34

TEL 052-253-7550 FAX 052-253-7552

震つな公式アドレス

office@shintuna.org

震つなブログ

<https://blog.canpan.info/shintuna/>

被災後の心の対応。必要な手続き、  
家屋の片付けと掃除、生活再建の  
体験談までしておくべき情報が満載



# 食品添加物

## ～いわゆる天然添加物を知る～

さつきクラブ

### ★はじめに

さつきクラブは、「加工食品と手作りの食べ物」シリーズを基調として、“加工食品”として売られているものを“手作り”することによって、いろいろなことを学んで食の安全に目を向けているグループです。今年度も、食品に関する話題が絶え間なくありました。

今や「紅麹」一色。米や麦などの穀物から出るカビの一種の「紅麹菌」を混ぜて発酵させたもので、飲食物の着色料として広く利用されているものです。その成分を含むサプリメントとして生産した製品について問題が生じたようです。今回、食品添加物の、特に“天然”という言葉に特化して考えて、正しい情報を提供したいと思いました。

### ★食品添加物とは

食品添加物というと、悪者と考える人がいます。

食品衛生法では、「『食品添加物』とは食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの」と定義されています。

以前の法律では、合成添加物だけが食品添加物に指定されていたのですが、現在では「天然」「合成」の区別はなく、どちらも食品添加物として認められています。

たとえば、昔から、人々は食べ物の保存や加工にいろいろ工夫をし、肉や魚を“くんせい”や“塩づけ”にして、長持ちさせています。また植物を使って、色や香りをつけています。サフランや、梅干し、しその葉など数々あります。このように食べ物を作り、加工し、保存するときに使う調味料、保存料、着色料などを、まとめて食品添加物といいます。安全と認められたものしか使ってはいけなくなっています。

### ★食品添加物の分類について

日本では、食品添加物の安全性と有効性を確認して厚生労働大臣が指定した「指定添加物」、長年使用されてきた天然添加物として品目が決められている「既存添加物」のほかに、「天然香料」や「一般飲食物添加物」に分類されています。

今後、新たに使われる食品添加物は、天然、合成の区別なく、すべて食品安全委員会による安全性の評価を受け、厚生労働大臣の指定を受け「指定添加物」になります。



<b>食品添加物</b>	<u>指定添加物（476 品目）</u>	厚生労働大臣が指定した 添加物
	<u>既存添加物（357 品目）</u>	いわゆる <u>天然添加物</u>
	天然香料	
	一般飲食物添加物	

（令和 6 年 3 月 12 日現在）

## ● 指定添加物

食品衛生法第 12 条に基づき、厚生労働大臣が使用してよいと定めた食品添加物です。食品衛生法施行規則に収載されています。この指定の対象には、化学的合成品だけでなく、天然物も含まれます。

なお、指定添加物のうち、「エステル類」等の一括名称で指定した香料（18 類香料）については、各分類に該当すると判断したものを通知で示しています。

## ● 既存添加物

化学合成品以外の添加物のうち、我が国において広く使用されており、長い食経験があるものは、例外的に指定を受けることなく使用・販売等が認められており、既存添加物名簿に収載されています。

この類型は、平成 7 年の食品衛生法改正により、指定の対象が、化学的合成品から、天然物を含む全ての添加物に拡大された際に設けられました。

なお、既存添加物名簿には、平成 7 年時点で使用実績が確認されたもののみが収載されていますが、流通実態のなくなったもの等については、適宜削除されています。

## ● 天然香料

動植物から得られる天然の物質で、食品に香りを付ける目的で使用されるものです（バニラ香料、カニ香料など）。基本的にその使用量はごくわずかであると考えられます。

## ● 一般飲食物添加物

一般に飲食に供されているもので、添加物として使用されるものです（イチゴジュース、寒天など）。

## ★食品添加物の基本的な考え方 ～まず安全性が第一～

私たちの暮らしのなかで活躍する食品添加物とは・・・

### ● 食品を製造または加工時に必要なもの

製造時の泡立ちをおさえたり、pH を調整したり、型離れをしやすくするために使用

消泡剤、pH 調整剤、離型剤

### ● 食品の形を作ったり、独特の食感を持たせるために必要なもの

豆腐、中華めん、マーガリン、プリンなど、食品の形成や独特の食感を持たせるために使用

豆腐用凝固剤、膨張剤、かんすい、乳化剤、ゲル化剤、安定剤

### ● 色でおいしさを演出するために必要なもの

色はおいしさを演出するひとつの手段。着色したり、脱色したりするために使用

着色料、発色剤、漂白剤

### ● 味と香りを良くするために必要なもの

食品に甘味や酸味あるいは香りなどを加えるために使用

甘味料・・・食品に甘味を加える  
酸味料・・・食品に酸味を加える  
苦味料・・・食品に独特の苦味を加える  
調味料・・・食品にうま味を加える  
香 料・・・食品に香りを加える

### ● 食品の栄養成分を補うために必要なもの

調理や加工をするときに、原材料が持っている栄養分がなくなったり、減ったりするのを補てんするために使用

ビタミン、カルシウム

## ● 食品の品質を保つために必要なもの

食品の腐敗や油脂成分の酸化を防ぐために使用

保存料	・・・	食品中の微生物やカビの繁殖を防ぐ
酸化防止剤	・・・	油などの酸化による変質を防ぐ
防カビ剤	・・・	主に柑きつ類に使用。果物でのカビの発生を防ぐ
日持ち向上剤	・・・	食品の品質を保つ
殺菌剤	・・・	加工食品の製造に先立って原料に付着している微生物を殺菌・除去

## ★食品添加物は、人間の知恵から生まれた

千年以上前から人間は、食品を長持ちさせるために知恵をしばってきました。狩りに行くときなどは、肉を天日で干したり煙でいぶして加工していました。また、海の近くでは塩漬けするという方法も、昔から使われてきた人間の知恵です。こうした食生活の工夫の中から生まれてきたのが、食品添加物です。

日本人の大好きな豆腐。この豆腐を固める凝固剤として使われている「にがり」も昔から利用されてきた食品添加物のひとつ。「にがり」は豆腐をつくる時にどうしても欠かせないものとして、現在も同じように使われています。中華麺を作るときに使われる「かんすい」も中華麺には欠かすことのできない添加物です。こんにゃくをつくる時の「消石灰」も、欠かせない添加物です。小豆やくちなしなどの色素が食品に彩りを添えるために使われてきました。

## 大昔から使われている食品添加物

麺のコシを生む



かんすい

炭酸ナトリウムや  
炭酸カリウムなどの  
アルカリ性物質

豆乳を固める



にがり

海水に含まれている  
塩化マグネシウムなど

アクを抜き、雑菌を防ぐ



消石灰

水酸化カルシウム

## ★輸入食品の安全性が心配されること

食品に限らず、いろいろな製品が世界各国で輸出入されています。世界レベルで安全基準を統一するために、次の機関があります。

### ◆ WHO（世界保健機関）

健康問題を取り扱う専門機関として国連内に設けられています。  
世界のすべての人々が最高の健康水準に到達することを目的とする国際的な組織。

### ◆ FAO（国連食糧農業機関）

世界的な規模での食糧や農産物の生産を通じて、世界の人々の暮らしが豊かになることを目的とする組織。

### ◆ コーデックス委員会

WHO と FAO が協力して作った機関。消費者の健康を保護し、公正な食品貿易の実施を促進することを目的として、国際的な食品規格の策定等を行っています。

### ◆ JECFA（合同食品添加物専門家会議）

コーデックス委員会の協力組織で、食品添加物の安全性を評価する機関。  
この委員会に、各国の専門家が集まって、食品添加物の規格や安全性の試験結果の評価を毎年 1 回以上行っています。

## ★過ぎれば何でも毒になる

### 食品の安全を守るためには、食品添加物の量が重要になってきます

私たちが毎日調味料として使っている塩は、一般の成人が一度に 200 グラム以上の塩を摂取すると死んでしまいます。毎日、10～20 グラムの塩を食べ続ければ脳溢血（のういつけつ）や心臓病のリスクが増えてしまいます。すると塩は毒か？というと、そうではありません。人が生きるためには、一日に 1.5 グラム程度の塩に相当するナトリウムを摂取する必要があります。日本では、成人では一日当たりの塩の摂取目標値は、今現在、男性 7.5 グラム未満、女性 6.5 グラム未満とされており、また、高血圧や慢性腎臓病の患者さんでは、重症化予防のための一日当たりの目標値は 6 グラム未満とされています。これらを超えないようにすることでリスクを低減することができると考えられます。どんな食品でもたくさん

摂れば毒ですが、量が少なければ何の悪影響もありません。その摂取する量で、安全かどうかが決まります。食の安全の世界では、まず「無毒性量」という値を決めます。安全性試験で添加物の摂取量を変動させると、何の毒性もない量が見つかります。何種類かの安全性試験を通して、何の害もない安全な量を決めます。これが無毒性量です。そして、この無毒性量の 1/100 の量を「一日摂取許容量 (ADI)」として、人間が一日に安全に使える量として定めています。これは一生、毎日食べ続けても健康に影響のない量で、食品添加物のほか、残留農薬の基準値にもなっています。

## ★安心は信頼から生まれる

多くの野菜や果物にも有害な天然の化学物質が含まれています。キャベツやセロリ、ももなどの野菜や果物には、実は多くの有害な天然の化学物質や発がん性物質が含まれています。(表 1 参照)

野菜や果物が多くの化学物質を持つ理由は、植物自身の必要性によるものです。微生物から身を守り、昆虫や動物の食害を防ぐため、そして自身の成長のために多種多様な化学物質を野菜や果物自身が合成し、貯えています。人間 (ホモ・サピエンス) は十数万年前に誕生して以来、こうした天然の化学物質を食べ続けてきました。現代の食生活でも、野菜や果物から一日に約 1.5 グラムの天然の化学物質をとっています。つまり、人間には化学物質を代謝するための強力な機能が数十万年の人間の進化の間に備わっているのです。

薬も短時間で代謝されて体内から消えてしまうので、一日 3 回も飲む必要があるのです。野菜や果物にしても、加工食品にしても、同じものをずっと食べ続けたり、過剰に摂取したりせずに、バランスのよい食事を心がけていれば、微量の有害な化学物質を摂取しても何の心配もありません。

表 1 食品に含まれる発がん性天然農薬成分

食品	発がん性物質(発がん性試験による評価)
キャベツ	シニグリン(アリルイソチオシアン酸塩)、ネオクロロゲン酸
セロリ	5-/8-メトキシソラレン、カフェ酸
バジル	エストラゴール、酢酸ベンジル、カフェ酸
黒コショウ	Dリモネン、サフロール
もも	クロロゲン酸、ネオクロロゲン酸

出典: Foods & Food Ingredients J. Jpn., Vol. 214, No.3, p269, 2009 (厚生労働省ホームページより)

## ★会員や地域の方々に下記のようなアンケートをとりました

内訳：市内 10 名 市外 14 名

30 代：2 名・40 代：2 名・50 代：7 名・60 代：10 名・70 代以上：3 名

### I. 下記の食品添加物の分類を知っていましたか。

食品添加物	指定添加物（476 品目）	厚生労働大臣が指定した添加物
	既存添加物（357 品目）	いわゆる <u>天然添加物</u>
	天然香料	
	一般飲食物添加物	

知っている	知らない
10 名	14 名

### II. 食品について、何に注目して購入しますか。（複数回答可）

製造年月日	食品表示	重 量	包装のデザイン	価 格
21 名	19 名	1 名	0 名	20 名

※その他（味）という意見もあり

### III. 食品添加物の表示について

見やすい	見にくい
4 名	17 名

※食品にもよるという意見もあり

### IV. 食品添加物含み食品の表示についての不満、又は改善点を教えて下さい。

- 老眼で表示が年々見にくくなった。活字が読みにくい。
- 細かい、文字が小さい。
- ごちゃごちゃしていて、読み取るのが大変です。
- 字が小さい。二次元コードなどで追加情報を見られるようになったらよいと思う。
- 最近 QR コードで情報を得られるが、いずれもメガネが必要。
- 食品表示自体は小さく、別途添加物が表示されているわけではないので見にくい。
- 原材料でよくわからないものがある。
- 余り気にしていなかったもので、これから注意して見たい。

- パッケージに食品添加物の名前は表示されているが、その目的と効果が分からないことが多いので、それについて記入してあると良いと思う。
- 原産地（国）の表示があるものとないものがあるので、明確にしてほしい。
- 現在、国が認めている添加物など、販売のためには必要で、体に害のないものをもっと消費者（特に子育て世代）に発信してもらいたい。
- 食品表示からその加工食品の味を推定することができます。添加物の一括表示名（リン酸塩・加工デンプンなど）情報が少ないと思う。天然添加物というのは食品への禁止表示事項です。消費者にミスリードする内容ではないか。
- 添加物の役割、効果等十分に理解していないが、悪いイメージととらえがちな風潮があるように感じる。海外食品との基準の違いを知りたい。
- 添加物という言葉だけで“危ないもの”と思っていました。添加物にも色々あるので消費者も勉強しないといけないと思いました。
- 日本は、欧州やオセアニアに比べると規制が甘いと聞きますが、実際はどのようなのでしょうか。
- 紅麹問題も紅麹自体が原因でないことをもっと告知しなくていいのか。
- 食品に限らず処方箋も。健保の財源の問題があるので、ジェネリックを推奨しているが、正規とジェネリックの添加物の違いについても知っておきたいです。

## ★私たちはなにをすればいいでしょう

科学に基づいて食の安全を見ている日本は、世界的にみてもかなり厳しい安全基準があります。安全の決め手は「信頼」です。新聞やテレビなどで伝えられる情報を鵜呑みにして、過敏に反応するのではなく、もっと冷静に正しい情報は何かを見極める必要があるのではないかと思います。そのためには、もう一度、安全基準のしくみを正しく理解して、毎日の食生活を楽しんでほしいと思います。

アンケートによると、表示は細かすぎるという意見の半面、目的と効果を知るための記入が欲しいという矛盾する意見もありました。しかし消費者にとってどちらも大切な意見です。又、添加物に全ての人への発信は、何か事故、事件がなければ情報が来ません。わたしたちの生活の大半を占める食に対しての情報を共有していく必要性を感じます。これだけのデジタル社会を利用した、確かな知識を届けて欲しいと思います。

### 《参考文献》

- －「食品添加物はなぜ嫌われるのかー食品情報を「正しく」読み解くリテラシー」  
畝山智香子著 出版社 京都 化学同人
- －「食品添加物ハンドブックー最新版 どれを選べばいいの?ー」
- －「食品添加物用語の基礎知識ー食品添加物 600 種類の危険度がわかる 第3版」  
小藪浩二郎著 出版社 笑がお書房
- －農水省 HP



# 機能性表示食品について

—その安全性は？—

武蔵野市消費者運動連絡会

はじめに

今年 3 月、小林製菓の「紅麹サプリメント（機能性表示食品）」摂取による「健康被害」が報告され、その被害の大きさと広がり大きな問題になっています。なぜこんな「健康被害」が起きてしまったのか、機能性表示食品が認められ、販売されてきた経過に問題がありそうです。

## I. 機能性表示食品が販売されるようになったのは

機能性表示食品とは、2015 年 4 月 1 日に施行された食品表示法に基づいて認められたものです。これまで食品の機能性表示が可能だったのは

- ・ 国の規格基準に適合した栄養機能食品（栄養機能表示）
- ・ 国が個別に許可した特定保健用食品（構造/機能性表示及び疾病リスク低減表示）の 2 種類だったものが、規制改革会議の検討の結果

- ・ 「病気や介護を予防し、健康を維持して長生きしたい」との国民のニーズ
- ・ 世界に先駆けて『健康長寿社会』を実現する



- ・ 加工食品及び農林水産物について、企業等の責任で科学的根拠をもとに機能性を表示できる新たな方策を検討、平成 27 年（2015 年）3 月末までに実施
- ・ 検討に当たっては、米国のダイエタリーサプリメントの表示制度を参考に
- ・ 安全性の確保も含めた運用が可能な仕組みとすることを念頭に

（規制改革実施計画及び日本再興戦略〈平成 25 年（2013）年 6 月 14 日閣議決定〉）

上記のような検討に基づいて決められた制度です。

機能性表示食品の制度には、まだ検討すべき事柄も多く、実施に際し、消費者庁の体制も十分に整っていないなどの問題を抱えたまま、「閣議決定」されたために「見切り発車」のように発足しました。

## Ⅱ. 機能性表示食品とは

食品表示法が変わったことで、野菜や果物などの生鮮食品や加工食品、サプリメントなどについて、健康の維持・増進効果等を具体的に示すこと（機能性表示）ができるようになりました。

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。機能性を表示するためには、食品に表示する内容、食品関連事業者に関する基本情報（事業者名、連絡先等）、安全性・機能性の根拠に関する情報、生産・製造・品質の管理に関する情報、健康被害の情報収集体制、その他必要な事項を販売日の 60 日前までに消費者庁長官に届け出る必要があります。

ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別審査を受けたものではありません。

例えば、

- おなかの調子を整えます、脂肪の吸収を穏やかにします、など特定の保健目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という機能を表示することが出来る食品です。
- 消費者が誤認することなく商品を選択することが出来るよう、適正な表示などによる情報提供が行われます。

## Ⅲ. その制度の特徴と留意すべき点

1. 疾病に罹患している人、妊産婦、小児などを除く人を対象にした食品です。  
（対象は、あくまでも健康な人であることに留意。自分の身体の状態をよく把握しておくことが重要です）
2. 生鮮食品を含め、すべての食品が対象です。  
（ほうれん草やミカンなどの生鮮食品にも機能性が表示できます。）
3. 安全性及び機能性の根拠に関する情報・健康被害の情報収集の体制などの必要な事項が、商品の販売前に事業者より消費者庁長官に届け出されます。
4. 特定保健用食品とは異なり、国が安全性と機能性の審査は行ないません。  
（事業者の出す届出内容の信頼性は大丈夫？）
5. 届けだされた情報は、消費者庁のウェブサイトで公開されます。  
（情報の周知がウェブサイトのみというのでは、ウェブサイトを使えない人には情報が行き渡らないのでは？）
6. 商品の判断を消費者の委ねる制度です。  
（商品の表示や宣伝を鵜呑みにするのではなく、商品の価値を測る必要があります。）

#### IV. 健康食品とは

食品には、一般的な食品のほかに保健機能食品として「特定保健用食品（個別許可制）」「栄養機能食品（自己認証制）」「機能性表示食品（届出制）」があります。

これらを含めたいわゆる“健康食品”を「医療品以外で経口的に摂取される『健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品』と定義」（食品安全委員会報告書：平成 27 年 12 月）しています。

「健康食品」は、通常の食品とは異なり、特定の成分が抽出・濃縮され効率よく摂取できることをうたっているものが多く、例えば「脂肪の吸収を穏やかにする」などの健康増進の効果をうたっています。しかし、特定の成分だけを抽出して大量に摂ると健康に悪影響が出る可能性があります。

##### 食品とは、

- ・ 人間が生きるための栄養やエネルギー源として食べてきた、食べてもすぐに明確な有害影響がないことが分かっている未知の化学物質のかたまり
- ・ ビタミンや添加物や残留農薬など、構造や機能がある程度わかっている物質もある
- ・ 長期の安全性については基本的に確認されていないものなので、リスク分析というツールで安全性を確保する必要がある

（畝山智香子氏：前国立医薬品食品衛生研究所安全情報部 による）

つまり、私たちが普通に食べている食品も絶対に安全というのではなく、食べ方や食べる量を間違えると体に悪影響を与える場合もあります。その悪影響を避けるためには、一つの食品だけ摂りつづけるのではなく、いろいろな食品を摂る方がいいということになります。

健康食品に含まれる多くの成分は、続けて長く摂った場合の安全性や健康への影響が、「ヒト」で実証されているものはほとんどないと言われています。

機能性表示食品は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいて特定の保健の目的が期待できる旨を表示することが出来る制度で、国が安全性や有効性を評価しているものではありません。機能性表示食品の摂取は、消費者が自分で判断、選択するものなので、自分にとって必要かどうかを正しい情報を確認することが大切です。

しかし、消費者が判断する情報はどうやって手に入れることが出来るのでしょうか。その商品の宣伝にのせられてとか、他の人に勧められたからなどの理由で摂取を決めていないでしょうか。

2016 年発行の厚生労働省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部作成の冊子「健

健康食品の正しい利用法」には、まず最初に下記のような記載があります。

◎飛びつく前に、よく考えよう！

- ◆天然・自然の素材だから安全・安心！⇒「天然・自然」が安全の理由にはなりません
- ◆健康食品で病気が治る⇒病気の人が健康食品を利用するにはリスクがあります
- ◆体験談がこんなにたくさん！⇒その体験談は「ホント」かな？
- ◆「専門家」、「有名人」が言っているから安心⇒専門家「ひとりだけ」の情報はあてになりません
- ◆有効成分が入っているから効果がある製品？⇒「成分の情報」と「製品の情報」はまったく別のものです
- ◆動物実験で効果を実証⇒動物実験の結果を単純にヒトに当てはめることはできません

上記のようなことを考えたうえで健康食品の摂取をきめたいものです。

## V. 健康食品による健康被害について

今回の小林製薬の「紅麹」使用の機能性表示食品によって、これまでに例がないほどの数の健康被害者をうみだしたようです。

機能性食品の健康被害については、消費者庁が総点検し、小林製薬の製品を含まない 18 製品で 117 件の健康被害の情報が、医療従事者から事業者によせられていたことがわかりました。死亡例はなく、下痢や湿疹などの軽症が多かったようですが、入院を必要とする重篤な症状の例も複数あったということです。小林製薬の「紅麹」使用の機能性表示食品では、死亡例も多数出ている上、健康被害を受けたという例も多く、治療を受けても健康被害がなかなか回復しないとの報告もあります。

機能性表示食品の健康被害情報の報告は、ガイドラインで「入手した情報が不十分であったとしても速やかに報告することが適当」とされていますが、18 製品の事業者は、軽症であったり、製品と健康被害の因果関係が明確でなかったとして、いずれも報告していませんでした。また、消費者庁によると、機能性表示食品を含む健康食品を食べて体調が悪くなったなどといった「危害情報」は、昨年度、全国の消費生活センターなどに 1332 件寄せられたということです。このうち小林製薬が自主回収している紅麹使用の 3 製品に関する相談は 22 件だったということです。

このような「健康被害情報」は消費者にはなかなか届かず、自身の健康を害するかもしれない「健康食品」を摂りつづけてしまう結果をまねくことになってしまいます。情報を届ける仕組みが必要ではないでしょうか。

## VI. 機能性表示食品を利用するときは…

機能性表示食品を利用する前に、まず自身の食生活を振り返ってみましょう。食生活は、主菜、副菜を基本にバランスをとることが大切です。摂取する食品からでは不足しがちな栄養成分について、サプリメントなどで摂ることをしてしまいがちですが、サプリメントなどは、たくさん摂取すればより多くの効果を期待できるものではありません。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合があります。

健康効果をうたう表示は、薬事法などで規制されていますが、宣伝広告には「個人の体験」として効能をうかがわせる表示などを大きく出す一方、機能性表示食品として表示しなければならない事項を、拡大しなければ読めないような小さな文字で、しかも広告の目につみにくい部分に表示するなど、消費者が判断しにくいようにしているものが多数あります。

機能性表示食品は、医師が処方する医薬品とは異なり、消費者自身が自分の判断で摂取するかどうか決めなくてはならないので、製品への「目利き力」が求められます。消費者は、まず製品の表示をしっかりとみて、自分に合っているか、使い方次第でリスクがあることを確認する必要があります。本当にこの製品が自分に必要か、注意喚起事項を確認し、摂取後体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談しましょう。

## VII. 消費者に正しい情報の提供を

機能性表示食品を摂取するにあたっては、消費者自身が判断しなければなりません。宣伝広告の大きな文字で示される「効果」、「有名人の体験談」などに目が行って、機能性表示食品をうたうに当たっての「注意事項」など表示すべき事項が、広告の隅にやっと読み取れるほどの小さな文字で書かれていて、消費者の目につみにくいことなど、消費者の正しい判断を助けるものになっていません。しっかり情報が届くよう改めるべきです。また、健康被害の情報もすぐに開示し、ウェブで知らせるだけでなく、別の方法でも消費者に情報を届けるような方法が必要です。

機能性表示食品は、医薬品と異なり、専門家のなかには「気のせい食品」だという方もいるように、その効果は十分証明されているものではありません。摂取により体調が悪くなったときは、すぐに摂取を止め、医師と相談しましょう。

前にも述べたように、機能性表示食品を摂取するには、消費者自身の「目利き力」が試されます。消費者が「目利き力」を高められるような情報の提供、問題が起きた時の相談窓口が身近にあることなどが重要ではないでしょうか。

## ※参考資料

健康な食生活をおくるために（健康食品の正しい利用法：厚生労働省 2016 より）

### 健康増進の一番の基本は 栄養・運動・休養です

一般的な食品というものは、有史以前から何千年もの長い間、ヒトに食べられ続けてきた「食経験」があるので、その安全性にはある程度の信頼がかけられます。

しかし、健康食品のほとんどは決して食経験が長いものではありません。ビタミンやミネラルの重要性が脚光を浴び、欧米で錠剤・カプセル状の「栄養補助剤」が登場したのは1980年前後のこと。その後、ビタミンやミネラルに限らずさまざまな「機能性成分」が注目を浴び、健康食品素材として利用されるようになってきましたが、有効性も安全性もまだ分からないことがたくさんあります。

新成分に多くの期待が寄せられ、研究の積み重ねによって新しい知見が蓄積されていく最先端科学の様子は、誰にとっても心躍るものです。しかし、健康の基本である「栄養・運動・休養」の3つの柱もまた、科学の賜物であることを忘れないでください。ここでいう「栄養」とは、決して、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べるということです。

### 「食品」であっても安全とは限りません

- ・健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されています。
- ・「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般にいえることです。
- ・栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。

### 多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

- ・錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要です。

### ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

- ・現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題と

なることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。

・むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。特にセレン鉄、ビタミンA、ビタミンDは要注意です。

**「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者まかせです。**

・病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から変えることは危険です。  
・品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題ある製品もあります。分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。

**誰かにとって良い「健康食品」があなたにとってもよいとは限りません。**

・摂取する人の状態や摂取量・接種期間によって、安全性や効果も変わります。  
・限られた条件での実験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

## ＜食品安全委員会からの「メッセージ」としての19項目＞

1. 「食品」でも安全とは限りません。
2. 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。
3. 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。
4. 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません
5. 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には安全を意味するものではありません。
6. 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください
7. 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。
8. ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。
9. 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。
10. 「健康食品」は、多くの場合が「健康な人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。
11. 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。
12. 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについては医師・薬剤師のアドバイスをうけてください。



13. 「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めては行けません.
14. ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
15. 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。
16. 知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものですか。情報が確かなものであるかどうかを見極めて、摂るかどうか判断してください。
17. 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。
18. 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。
19. 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。

＊参考文献

- ・「健康食品」のことがよくわかる本：畝山智香子 日本評論社（2016）
- ・効かない健康食品 危ない自然・天然：松永和紀 光文社新書（2017）

## 全国初の“終活互助”へのチャレンジ！ ～その４ 遺言・登記編～

地域サロン「ぷらっと」主宰 川村 匡<sup>まさよし</sup>由  
(武蔵野大学名誉教授・行政書士有資格)

### 1. はじめに

これまで「全国初の“終活互助”へのチャレンジ！」と題し、2021年度、「パート1 住まい編」、2022年度、「パート2 マネー編」、そして、2023年度、「パート3 相続・贈与編」と題して述べてきたので、今年度は「パート4 遺言・登記編」と題してお話ししたいと思います。なぜなら、一口に遺言といっても当世はやりの「エンディングノート」は手軽に自分の意思を家族や第三者に自分の気持ちを伝えることができ簡単だからで、市福祉公社は「マイエンディングノート」と称し、主治医（かかりつけ医）のクリニック（診療所）や病院、服用している薬、預貯金や生命保険、損害保険などの取り扱いの金融機関、ID（電子マネー）、マイナンバーカード（マイナ保険証）、インターネットのパスワード、要介護になった際に希望するサービスと場所、延命治療の是非、献体希望の有無、葬儀の形式および会葬希望者のリストなどの書き方について素人でもわかりやすいよう説明しています。

ただし、エンディングノートは、所詮単なる備忘録や家族などへの連絡ノートにすぎず、法的な効力はありませんが、遺言書を作成する前提となる財産目録の参考にはなります。このため、遺言書の作成が必要ですが、これにはさまざまな種類があるため、生半可な知識では所轄する家庭裁判所（家裁）の検認で無効扱いになってしまいます。しかも2024年4月以降、向こう3年以内に手持ちの不動産の所有権を登記所（東京法務局府中支局）に相続登記し、保存されなければ家族や友人、知人に贈与や相続などで贈与しても第三者に対抗できないばかりか、10万円の過料が科せられることになっています。また、この義務化は2024年4月以前に発生した建物のない宅地や農地、山林など売買の対象とならない“負動産”も対象で、かつ転売による所有者の名義変更や相続放棄、自治体への寄附、国庫への帰属のいずれかが義務づけられています。

それだけではありません。家族に先立たれたものの、残された不動産の相続登記をせず、その不動産に係る固定資産税や市民税（住民税）を納め

ないため、市によるゴミの処理がされず“ゴミ屋敷”となったり、野良犬やイノシシの“住み家”となったりして市や周辺の住民に迷惑をかけるどころか、二次相続の義務違反に問われるほか、子々孫々にわたって法定相続人が大勢乱立し、“争族”に発展しかねません。まして、すべての団塊世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年以降、生涯独身のため“おひとり様”だったり、配偶者に先立たれて孤老となったりして、“相続人なき遺産”などの問題も生じかねないばかりか、遺言書を作成せずに死亡したら全額が国庫として没収され、“防衛費”という名の軍事費や無駄な土建型公共工事などの税源に浪費されてはたまったものではありません。

現に、財務省によると、遺産相続人がいないため、国庫の収入となった財産は2022年度、総額約768億9444万円と過去最高となっています。

## 2. まずは身辺整理をして“断捨離”

そこで、そのような事態にならないよう遺言書を作成するワケですが、それにはやはりエンディングノートを作成する前提ともなる“断捨離”をすることです。

具体的には、事理弁識能力（判断・意思能力）があるうちに金品の棚卸しを毎年少なくとも1回は行い、処分するものをはじめ、配偶者や子ども、孫に残したいもの、または上述したような第三者に寄附するものなどに選り分けることが前提になります。たとえば電子マネーなどデジタル資産を含む現金や預貯金、マイカー、ダイヤモンド、名画などの動産であれば、郵便局や銀行、保険会社、証券会社など金融機関の支店・支所・局名、口座の種別、加入している生命保険やがん保険の契約先の保険会社、マイナンバーカード（マイナ保険証）、取引・口座番号、住所、氏名、電話番号、所有権者、金銭価値、担当者名などを明記します。また、自宅やアパート、賃貸マンション、契約駐車場、別荘などの不動産を所有しているのであれば、それぞれの権利証でその所在地や敷地面積、地番、家屋番号、名義人を確認します。さらに、家賃や駐車料金、管理費などの収入があればそれぞれの契約書でチェックし、売却などに備えます。

なお、持病があり、主治医のクリニックや病院があれば、その機関の名称や所在地、また、服用している薬の名前、さらに要介護になったら施設に入るか自宅で必要なサービスを受けるか、治癒の見込みがない場合、そのむね告知してほしいか、終末医療や延命治療はどうするか、さらに葬儀の形式や会葬希望者の名簿、納骨、散骨、供養や法要など墓守の希望などについても

追記します。また、障害がある配偶者や子どもがいる場合、その種別や程度、利用しているサービス、1週間の生活スタイル、服用している薬、コミュニケーションのとり方など支援の方法、ペット(愛玩動物)を飼っている場合、その名前や種類、生年月日、登録番号、持病の有無、主治医(獣医)、予防接種や散歩の要否、避妊・去勢、食べ物、ペット保険の有無、さらに希望する引き取り手などを明記しておきます。このほか、事業を営んでいる場合も同様で、万一の際でも家族が引き続き事業を継続できるよう自社株だけでもそのいずれに承継してもらう、または話し合っておくかを遺言状に明記しておきます。その際、未成年の子どもがいて離婚している場合、その親として単独親権、共同親権のいずれがベターか選び、折り合わない場合、家裁が決めるなどの民法改正が2024年5月に成立、今後、2年以内にされることになりました。

いずれにしても、大事なことは事理弁識能力があるうちにこれらの領収書などの書類やカードは、表面はもとより、裏面もコピーして整理しておきます。預金通帳などの残高や銘柄などがわからなければ取引のある銀行や郵便局、保険会社、証券会社などの名称や支店・支所名をしかるべき金融機関に告げ、残高の証明書の交付を申し出て明らかにします。また、死後、老齢年金(老齢基礎年金・老齢厚生年金・退職共済年金<sup>1)</sup>)は支給停止されるため、遺族は遺族年金(遺族基礎年金・遺族厚生年金・遺族共済年金)に切り替える手続きをします。

そこで、生涯、手元に置きたいものや家族はもとより、友人や知人などに贈与したいものをリストアップして一覧表にし、だれにいずれをどの程度上げたいか、決めておきますが、親、すなわち、直系尊属のみが法定相続人の場合、相続財産の3分の1、配偶者や子ども(直系卑属)の場合、同2分の1ですが、婚姻期間が20年以上の配偶者への居住用不動産の贈与は持ち出しが不可のため、遺産分割財産の対象から除外されるほか、兄弟姉妹の遺留分は求められないことになっています。このほか、長年、お世話になった友人や知人に自分の財産を分けたいとか、自治体や社会福祉協議会、福祉公社、福祉施設、NPO(特定非営利活動法人)などに寄附したい場合、遺贈寄附のむね遺言をしておくことも一考ですが、「自分が要らないものは他人も要らない」ことも自戒したいものです。

なお、マイカーや住宅のローンなど借金(借財)がある場合、手持ちのお

---

<sup>1</sup> 共済年金は2015年10月、厚生年金に統合。

金で精算しますが、それをせずに死亡して法定相続人が相続放棄をしないと相続税がかかったり、申告をせずに放置しておくとも正規の相続税のほか、無申告加算税や延滞税が課せられたりするため、要注意です。もっとも、要介護になっても施設に入らず、引き続き自宅で過ごしたいという場合、自宅を担保に融資を受け、死亡した際、住宅ローンやそれまでかかった生活費、介護費用を清算するリバースモーゲージ（不動産担保付き福祉資金融資）を利用する手もあります。ちなみに、この制度を全国で初めて導入したのは実は武蔵野市福祉公社で 1981 年でしたが、2015 年に取り止め、独居、または頼れる親族がいない高齢者なども安心して在宅での生活を続けられるため、必要な支援を行う「つながりサポート」に移行し、現在に至っています。

また、自宅を売却して売買の代金を受け取ったあとも引き続き居住し、所有者に毎月の家賃を支払うリースバックとしたり、住宅ローンが残っている自宅を子どもなどに贈与したりする場合、その返済を子どもに委ね、贈与する負担付贈与とすれば非課税となるため、心当たりの方は最寄りの信託銀行や不動産業者、税務署に相談してはいかがでしょうか。このほか、法定相続人になれない兄弟などがいる場合、付言事項として、生前お世話になるであろう感謝の気持ちを伝え、“争族”とならないようそのむね明記しておきますが、いずれにせよ、遺言は 15 歳以上であればだれでも作成できます。

なお、認知症などで事理弁識能力が疑われる場合は裁判となり、まずは主治医の判断をあおぐことになります（写真 1）。



（JR 三鷹駅北口にて）

写真 1 住宅ローンの残額や資産価値も調べたい

ちなみに、小生はこのシリーズで再三述べているように、年金や医療、介護などの社会保障をはじめ、地域福祉や防災福祉など社会福祉に関する拙著の一部を家族や教え子、友人、知人に進呈しています。また、元日本山岳会員でもあり、山岳紀行家として『ふるさと富士百名山』（山と溪谷社）などこれまで数冊刊行した山岳書も同様に、境 3 丁目に所有する賃貸マンション「ソフィー武蔵野」の 1 階 101 号室のリビングルームを 15 年前から毎月第二、第三日曜日午後、地域に開放、主宰する地域サロン「ぷらっと」（会費一人 100 円、ミニ講座同 300 円）について武蔵野プレイスでの市民登録団体

として開催、休止する夏季の7～9月は軽井沢の山荘を利用して高原散策や山歩き、露天風呂めぐり、浅間山「天明の大噴火」被災地を訪ねる防災ツアーを実施しています（写真2）。

写真2 夏は軽井沢の高原散策など



（鬼押し出し園にて）

ただ、長年愛用しているピッケルやアイゼン、ザイル、登山靴、クラシックギターなどの処分はどうするか、今なお思案しているのも確かです。このため、思い切って廃棄するか、残す場合はどうすべきか、いずれ家族に相談して最終判断せざるを得ないと思っています。また、預貯金や背広、ズボン、ネクタイ、時計、カメラ、三脚、マイカー（電気自動車：EV）などをどう処分すべきかも検討する必要がありますが、パートナーと共有名義の西東京市（旧田無市）の戸建て住宅は「ソフィー武蔵野」にまさるとも劣らぬ住環境のため、家族が引き続き所有すべく相続税を納め、引き続き住んでもらえたいと思っています。このほか、上述した山荘は小生が40歳のときに建てたものですが、家族の対応によっては地元の自治体や社会福祉協議会（社協）



などに寄附する遺贈を考えなくもありません。

### 3. 遺言

さて、このような私事はともかく、このような財産目録をリストアップし、いざというとき、それまで貯めた財産を納得がいくよう遺言書を作成しておきたいものですが、実は一口に遺言書といっても基本的には公正証書遺言、自筆証書遺言、秘密証書遺言の三つがあるため、これらの違いを理解したうえ、これらのいずれにするか決めます。

具体的には、まず公正証書遺言はその名のとおり、所轄の公証役場に立会人2人以上のもと、遺産の種類や金額、法定相続人の人数に応じた遺産分割を口述し、これを公証人が筆記したうえ同役場が保管し、相続が発生したとき、遺族が同役場に出かけて相続に着手します。このため、盗難や紛失、だれかに書き換えられる心配ありません。

これに対し、自筆証書遺言は文字どおり、自分で遺産の種類や金額、法定相続人の人数に応じた遺産分割を行うため、それまで自分で保管するワケですが、この間、第三者に書き加えられたり、削除されたりするおそれもあります。このため、相続が発生した際、家裁ですべての法定相続人が立ち合いのもと、裁判官の開封によって検認を受け、法的に有効かどうか確認してもらう必要があります。

また、自筆証書遺言は文字通り、遺言者が自由に手書きやパソコンで作成し、預貯金通帳や不動産登記書などのコピーを添付するもので基本手数料などは不要ですが、死亡した際、家裁によって第三者によって改ざんされたものでないか、検認してもらう必要があります。もっとも、所轄する登記所に預けその証明書の発行を請求し、家裁での検認を不要とすることもできます。

一方、秘密証書遺言は自筆、または代筆のいずれも文書、またはパソコンで作成して署名、押印し、これを公証人と2人以上の承認に同封した封書を提出、証人とともに署名、押印して作成するため、公正証書遺言と同様、第三者に秘密にできるうえ、改ざんされるおそれありませんが、公証人がその内容を確認できないため、法的な不備があると無効になってしまうほか、家裁の検認が必要です。ちなみに、これらの基本作成料はたとえば目的価値が1億円の場合、4万3000円かかりますが、公正証書遺言が最も安全で、かつ確実です（**図2**、**写真3**）。



図2 遺言書の種類とメリット・デメリット

種 類	メリット	デメリット
公正証書遺言	家裁の検認不要・改ざんなし	家裁の検認不要・手数料あり
自筆証書遺言	基本手数料など不要	家裁の検認要・改ざん
秘密証書遺言	家裁の検認要・改ざんなし	家裁の検認要・手数料あり

出典：筆者作成

写真3 安全・確実な公正証書遺言



(吉祥寺にて)

なお、加齢に伴う認知症や知的・精神障害などによって事理弁識能力（判断・意思能力）がまったくなくなっていたり、かなり減退していたりなどの心配があったりする場合、成年後見制度を活用するのも手です。

具体的には、事理弁識能力がまったくない、あるいはかなり減退している場合、法定後見、そこまでには至らないものの、その心配がある場合、任意

後見のいずれかにします。また、その内容も身上監護（保護）と財産管理に大別されるため、このような状況の場合、市や社協、福祉公社、準独立行政法人日本司法支援センター（法テラス）、また、社会福祉士、行政書士、司法書士などの専門家が原則として無料で相談に乗ってくれるため、その活用をオススメします。

#### 4. 登記

もう一つの登記は動産や不動産などの権利を所管する登記所に届けて登記簿を作成、相続や売買、転居、婚姻などで所有者の住所や名前を変更したり、第三者への対抗要件となったりするなどして法的に守る手続きです。このため、これらの登記は司法書士、その前提となる物理的現況に関する登記は土地家屋調査士に依頼するのが一般的ですが、いずれもあらかじめ法務省のウェブサイトや専門書でその内容や方法を調べ、登記所に相談の予約をとって手続きをすれば素人でも登記できます。

ただし、不動産の場合、相続や遺贈によって所有権を取得した場合、その所有権を取得したことを知ってから3年以内に所有権移転登記、または相続人申告登記の申し出をすることが義務づけられており、正当な理由がないにもかかわらず、これを怠った場合、10万円以下の過料が科せられるので要注意です。また、以上の作業を行ってもなお所有者の住所不明な場合、引き続きその作業を続けるため、今しばらく猶予してもらうよう住所変更登記を行いましょう。それも怠ると5万円の過料が科せられるので注意して下さい。

なお、これらの登記簿の見方は物理的な現況の場合、土地の所在地や地目、面積は土地表題部、建物の所在地や家屋番号、種類、構造、床面積などは権利部で住宅ローンを利用している場合、甲区には購入者の住所と氏名、乙区には金融機関の抵当権が記載されていますが、マンションの場合、区分所有権や敷地権が追記されています。これに対し、不動産登記は所有権保存登記、移転登記、抵当権設定登記などに分かれます。ちなみに、登記所は東京法務局府中支局で、武蔵野法務局証明サービスセンター（武蔵野商工会館1階）では不動産や商業、法人登記に関する証明書の交付しか受け付けていないので念のため。

ところで、昨今の終活ブームの折、遺品整理専門の業者が増えていますが、その費用やサービスをめぐってトラブルが発生、各地の消費生活センターにも同様の相談や苦情が寄せられています。また、原野商法や振り込め詐欺、

旧統一教会（世界平和統一家庭連合）など宗教団体による霊感商法や高額献金問題も急増、国会で問題になり、昨年末、被害者救済法が制定されたのはまだ記憶が新しいところです。武蔵野市消費生活センターもその例外ではありません。

そこで、これらの原野商法や振り込め詐欺、霊感商法、高額献金に惑わされないようインターネットや専門書、メディアなどから遺言や相続に関する情報を集めて学習するほか、万一の際、市消費生活センターや日本郵便の終活相談ダイヤル（0120-65-3471、平日 9 時～17 時。年末年始を除く）に相談したいものです。もとより、小生が主宰している地域サロン「ぷらっと」にお越しいただければご相談に乗りますのでお気軽にお立ち寄り下さい。

## 5. まとめ

いずれにしても、周知のように、日本の経済は 2024 年 2 月、東京株式市場で日経平均株価が大幅に反発し、前日よりも 886 円 52 銭で取引を終え、バブル絶頂期の 1989 年末、3 万 8915 円の最高値を上回り、バブル崩壊後、約 34 年ぶりに史上最高値を更新しましたが、大企業はともかく、企業の約 7 割は中小・零細企業に勤務するサラリーマンやアルバイト、パートタイマー、フリーランス（個人事業主）、また、自営業者は「失われた 30 年」に伴う賃金の横ばいに円安・ドル高、ロシアのウクライナ侵攻に伴うエネルギー価格の高騰を背景に物価高が続いており、苦しい生活を強いられていることに変わりはありません。

また、消費税は大人から子どもまで区別なく 10%、また、“軽減税率”という名の据え置き税率の 8 %<sup>2</sup>、さらに不動産や動産の所得の際は所得税、その後、贈与したり、死亡したら家族などに贈与税や相続税が課税されることになっていますが、日本の場合、小・中学校での義務教育の段階からの主権者教育が不十分とあって納税者意識が希薄なため、国会・地方議会議員、首長選挙の投票率もさっぱり伸びず、これをいいことに政権与党は「政治とカネ」の問題は旧態依然として国民の血税を私費のように扱い、脱税まがいのため、これを機会に税金の使途を監視すべく政治や経済にも注視し、“清

---

2 本来の軽減税率とは消費税を引き上げた際、当時の税率を引き下げるもの。日本の場合、2019 年 10 月、10%に引き上げた際、酒類や外食を除く飲料品、週 2 回以上発行されている定期購読の新聞代を 8%の“軽減税率”としています。実態は据え置き税率。ちなみに、スイスの消費税（付加価値税）は 8.1%に対し、軽減税率は生活用品など 2.6～3.8%。

き一票”を投じて国民の国民による国民のための政治に改め、一度しかない人生を悔いのないものにしたいです。「大砲よりもバター」、すなわち、社会保障の重要性もそこにあります。

#### **\*参考文献**

- ・川村匡由『老活・終活のウソ、ホント70』大学教育出版、2019年。
- ・川村匡由『人生100年時代のニュー・ライフスタイル』あけび書房、2022年。
- ・唐沢稜（川村匡由）『はじめての不動産投資で成功する本』自由国民社、2010年。

#### **\*連絡先**

- ・メール kawamura0515@ybb.ne.jp
- ・電話 090-3102-8446（川村）
- ・HP <http://kawamura0515.Sakura.ne.jp>

以 上

## 農業基本法の改定について

— 安定的な食料供給・食の安全はどうか —

新日本婦人の会武蔵野支部

はじめに

農業は食料を供給する必要不可欠な産業です。人は食料がなければ生きていきませんし、もちろん健康を維持していくことはできません。農業に対する政策は、国民の命・暮らしを守るために最も重要なものです。

その農業政策をすすめていく基本となるのが「食料・農業・農村基本法」です。今回、この「食料・農業・農村基本法の一部を改正する法律案」とこれに関連して、「食料供給困難事態対策法案」「食料の安定供給のために農地の確保及びその有効な利用を図るための農業振興地域の整備に関する法律の一部を改正する法律案」も提出され同時に審議され可決、制定にいたっています。

これまでの農業基本法の下での農業政策がどんなものであったのか、その結果日本の農業は振興したのか、農業所得は向上したのかなど、今回の改定に至る結果をみて、今後どういう農業を目指すのか、それが私たちの食料を安全に確保できるものなのかを考えてみましょう。

### 1. これまでの農政と日本の農業の現状

「農業基本法」は高度経済成長期の 1961 年に制定されましたが、これが日本の農政史上で初めての基本法です。当時は高度経済成長期で、国は工業化を一気に進めたために農工間の所得格差が大きくなり、はじめて農業構造の改善に取り組むことになり、食料需要に合わせた農業生産への誘導を図りました。大規模な基盤整備を伴った構造改革事業などによって、農業の近代化（機械化や化学肥料・農薬の普及）などは進みましたが、当時の農政が目指した農業だけで生計が成り立つ専門的な経営（自立経営農業）の育成を主とした農業構造の改善は進みませんでした。

「農村基本法」は、“農業政策の憲法”ともいわれ、農政の基本理念や政策の方向性などを政府や自治体の責務と共に示してきた重要な法律です。今の「食料・農業・農村基本法」は、この「農業基本法」に変わるものとしてグローバル化時代に合わせて農業政策体系へと変更するために 1999 年に制定されました。この法律の目的は、「食料の安定供給の確保」が打ち出され、そのために国内農業の維持・発展が目

指されることになりました。

しかし、1995 年貿易自由化を推進するため、世界貿易機構（WTO）が設立され加盟した日本は国内農業保護や関税率を漸次引き下げていくという農業合意をし、それに合わせた政策を取るようになりました。

この政策の下、農業保護は縮小され、農業人口は減り、高齢化し、耕作放棄の農地も増え、食料自給率も 2000 年以降の 10 年間はほぼ 40%を維持していたものが、2018 年には 37%、ここ数年は 38%の低さにとどまっています。

2000 年当初の基本計画の中では、私たちの生命を維持するためのカロリーベースの自給率は 50%程度にすることが適当と述べられているものの、実現可能性から見て 10 年後に 45%にするとの目標が掲げられました。しかし、この目標が達成されることはありませんでした。

いま、気候変動や戦争などの原因で世界で「食料危機」が深刻さを増しています。このような時期に改定される「食料・農業・農村基本法」は「食料危機」に対応し、私たちの食料の安全確保を目指すものとなったのでしょうか。

## 2. 改定「基本法」の内容は？

今回は、いま世界的に広がる食と農の危機に対して「食料安全保障」を基本理念の柱としてうちだしています。（食料安全保障とは、良質な食料が合理的な価格で安定的に供給され、かつ、国民一人一人がこれを入手できる状態をいう）

しかし、食料増産の体制作りや食料自給率の向上などは目指すものではなくなりました。「食料自給率はその他の食料安全確保に関する事項の目標」の一つとなり、「改善が図られるよう…関係者が取り組む」ものにしています。今後の農政は、国内での食料自給に力を入れるより、自給は努力目標で、一部作物の輸出拡大や海外農業生産への投資、スマート農業の育成・普及、農業への企業進出という方向へ進めようというものです。

## 3. 改定「基本法」の問題点

今回の改定は、農業従事者や専門家が指摘しているように、日本の農業の振興、特に小規模農業（国連の家族農業の 10 年）、中山間地域の農業の振興や食料自給率の向上をうたっていないことです。また、農業人口の減少に対して、新規就労者に支援もありません。企業が大規模農業を展開することで、農業人口の減少に対応することも目指しているようですが、日本の国土の状況から、広大な農地はアメリカなどとは

違いなかなか確保できません。また、大規模農業では、「食料」は商品となり、お金の  
ある人はいくらでも買えるのに、貧しい人は手に入られません。富裕層は有り余る  
食料を手に入れ、余らせ廃棄する所謂「食品ロス」を生み出し、貧困層は飢餓に苦し  
むという現状は、このような農業体制が生み出しているものです。

いま、世界の食料事情は、国連によれば、「世界の実人口の 1.5 倍の 120 億人を養  
える食料が生産されているが、2021 年現在の世界人口 81 億人で、うち約 8 億 3000  
万人が飢餓、23 億人が中程度・重度の食料不足、9 億人余が深刻な食料不安とほぼ半  
数が問題に直面している。」としています。他方、十数億人が食べ過ぎによる不健康問  
題を抱え、食と農の活動が地球環境に大きな影響を与えています。温室効果ガスの排  
出、淡水の使用量は全体の 7 割を占め、大規模企業の農業経営は生物多様性の喪失な  
どを引き起こしています。そして、これらに加えて、いま、「戦争」が世界の食料供給  
に大きな影響をもたらし、食料不足を引き起こしています。

日本の食料事情は、自給率が 38%というように海外からの輸入に大きく依存して  
います。カロリーベースでは 38%ですが、自国の食料生産を支える飼料も肥料も種子  
までも海外から輸入していますので、本当の意味での自給率は 8~10%ともいわれて  
います。食料の輸入が止まっても大変な状態になるのに、飼料や肥料の輸入までも止  
まってしまったら私たちの食料はどうなるのでしょうか。

現に気候変動や「戦争」の影響で、世界の食料危機は深刻になっています。そのた  
め、海外から購入する食料の価格は高騰し、円安の影響もあって国民には安い価格で  
食料品を供給することが出来ず、物価高を招き、私たちの生活を脅かすようになって  
きています。

日本の農業の目指す方向は、日本は自国の食料生産を増やし、食料自給率を引き上  
げていく努力をして行くことでなければ、国民の食料供給は大変厳しい状況になって  
しまうのではないのでしょうか。

「食料供給困難事態対策法案」で対応するなどということより、平時に国内生産を  
増やすことを考えその方策を取っていくことをまず考えるべきではないのでしょうか。

以下の衆議院農業水産委員会での鈴木宣弘東大特任教授の参考人意見は、今の日本  
の農業の置かれている現状、問題点、今後取るべき政策について述べたものですが、  
「改正基本法」の問題点を明らかにしていますし、今後の日本農業の方向性を示した  
ものだと、共に考え実現していくべきだと考えます。



## 食料・農業・農村基本法改定案について、衆議院農業水産委員会での参考人質疑での意見陳述要旨

鈴木宣弘東京大学特任教授（2024・4・5しんぶん赤旗）

農村現場では平均年齢 68.4 歳とあと 10 年で日本の農業農村が崩壊しかねません。お金を出せば、何時でも輸入できる時代は終わりを告げました。

改定案は、食料安全保障確保の必要性を掲げている点は評価されますが、なぜ自給率向上が必要で、そのために抜本的な政策をやるかは書かれていません。現行の農業支援では農業の疲弊が止まっています。コスト上昇が加味されない現行政策ではコスト高に役に立たず、農業危機である認識が必要です。

今苦しむ農家を支える政策を提示されないまま、輸入先との関係強化や海外での農業生産を増やしても、不測の事態に物流が止まれば日本に入ってきません。一番必要なのは、国内生産の強化です。有事の際に、カロリーを取りやすい作物への転換命令など、平時に輸入に頼り、国内生産を支えないでいて有事だけ作れと言われても無理です。普段から自給率を高めておけば済む話です。

多様な農業形態の位置づけの対象はあくまで効率的安定的な農業経営です。定年帰農や半農半X（別の仕事をしながら農業をする）など多様な農業経営形態が、農村コミュニティや生産を維持するために重要な存在であることが反映されていません。

水田を水田として維持することが、有事の食料安全保障の要であり、地域コミュニティ、伝統文化も維持されます。日本の水田をフル活用すれば、1200 万トン作る潜在生産力があります。米を増産し国の責任で備蓄する政策を取れば危機に備えることができます。アメリカから武器を買うのに 43 兆円も使うのだったら、まず命を守る食料を国内で守るために使うのが先で、今考えないと手遅れになります。

種の問題も深刻です。野菜の 9 割は海外の畑で種取りをしていて、これが止まると自給率 8% になります。大事な種を国内で循環させる仕組みを作らなければ、日本の食料が守られません。種の自給を確立し、農家の自家採種の権利を守ることを基本法に明記すべきです。

今苦しみながらも踏ん張っている現場の農家の所得を改善するために直結する政策が問われています。農業の担い手を支えて自給率を上げるために、直接支払いなどの充実が一番に追加されるべきです。

農家の疲弊は消費者、国民の命の問題だと認識する必要があります。国民の食料と農業農村を守るための抜本的な政策と予算が不可欠です。

2024

## くらしフェスタ実行委員会から

Vol. 13

武蔵野市くらしフェスタ実行委員会では、毎年、市民の方に知っていただきたい情報を選び提供しています。新型コロナは夏と冬に流行がピークになることが定着し、第11波の流行を迎えています。4年間のコロナに対応した結果、免疫力の低下から他の様々な感染症も見られるようになっていきます。

今回は余り知られていない病気についても取り上げてみました。

1. 梅毒まだまだ拡大中！

2. 破傷風と狂犬病について

## 1. まだまだ拡大中！

昨年「昔の病気ではありません梅毒とはしか」で取り上げましたが、2023 年は都内過去最大の梅毒報告数となった 2022 年の 3677 件を上回る感染者数となっています。特に女性の報告数が増加していて、直近 10 年で約 40 倍となっています。

### ◎知っていますか？

梅毒はセックス（オーラルセックスを含む）等の行為により、粘膜や皮膚の傷から感染します。

### ◎梅毒を広げないために

梅毒の正しい知識を

梅毒は治療をしなければ、発疹やただれなどが出たり消えたりする間に、失明などの症状が進行してしまいます。また、症状がないこともあります。予防にはコンドームの正しい使用が有効ですが、100%感染を防ぐものではありません。妊娠中の感染は、お腹の赤ちゃんにも感染することがあります。

検査は匿名・無料

梅毒かもと思ったら、パートナーと一緒に早めに検査を受けましょう。梅毒検査は、HIV/エイズの検査と同時に都内の保健所・検査室で匿名・無料で受けられます。

早めの検査、早めの治療を！

多摩府中保健所「HIV・梅毒検査」のご案内

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/kansen/HIV\\_HTLV.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/kansen/HIV_HTLV.html)

## 2. 破傷風と狂犬病について

### ◎破傷風

破傷風菌がつくる毒（トキシン）が神経筋接合部にくっつき、筋肉が収縮しっぱなしになる恐ろしい病気です。破傷風菌は土の中に普通に存在しますが、これが傷口などから入り込むと破傷風を発症します。また、動物に噛まれて発症することもあります。

予防接種の対象になってからは、ジフテリア・百日咳とともに「3種混合ワクチン」として実施されています。

破傷風は年間 100 例ほどの発症がありますが多くは高齢者で、1950 年代以前で

破傷風の予防接種を受けていなかったり、追加接種を受けていないことが原因と考えられています。破傷風は農作業時のケガや動物に噛まれ外傷がきっかけになり発症します。破傷風で筋肉が収縮しっぱなしになると、横隔膜も収縮、けいれんをおこして呼吸が出来なくなったりします。大人になっても 10 年ごとに破傷風ワクチンの追加接種をするのが望ましいのですが、実施されていないのが実情です。地震の被災地でも注意することが必要です。

◎狂犬病 現在も治療法がなく、死亡率はほぼ 100%

現在、日本では狂犬病は存在しません。しかし空前のペットブームで小型犬の室内飼育が増え、ペットに対する狂犬病ワクチンの接種率の低下が問題になっています。しかし海外では狂犬病の無い国の方が珍しく、農林水産省の動物検疫所によると、アイスランド、オーストラリア、ニュージーランド、フィジー、ハワイとグアムだけです。過去にはイギリス、ノルウエー、スウェーデン、アイルランド、台湾が狂犬病フリーの国と認定されていましたが、その後感染が見つかり指定削除となりました。日本もその恐れが充分にあるのです。

ウクライナからの難民を受け入れる時に、ペットの狂犬病対策が議論になりましたが、農林水産省はペットへの狂犬病ワクチン提供などを条件に、ペットの受け入れを認めました。

狂犬病は犬から感染することが多いのですが、犬以外の動物からも感染します。アメリカではコウモリに噛まれて感染したり、猫、スカンク、アライグマ、キツネなどからも狂犬病は感染します。

長期に海外に滞在する人は、狂犬病のワクチンを接種することが望まれます。また外国にいて知らない犬などに触れるのも極めて危険です。

(岩田健太郎「ワクチンを学び直す」光文社新書を参考にしました)

## 2011 年からの「くらしフェスタ実行委員会から」のテーマ一覧

2011

- ・食肉の汚染(ハンバーグ)・「ちょっと待って お肉の生食」
- ・家庭でできる食中毒の予防のポイント
- ・放射能のこと
- ・災害用救助工具を知っていますか

2012

- ・気になる元素を探してみよう
- ・知って防ごう 子ども(乳幼児)の事故・高齢者の事故を防ぐために
- ・正しく洗って～毎日きれいな手～
- ・大地震に備える

2013

- ・消費者の五感に染みこんだ 100 年商品
- ・減らない焼き肉の食中毒・生肉の衛生管理が厳しくなっても
- ・コイン電池 子どもの誤飲に注意
- ・化学が作る私たちの生活 くらしを支える化学の力

2014

- ・食中毒の季節 日常の衛生管理の基本は
- ・「ベビーシッター」の事件から考えて
- ・違法ドラッグ(脱法)危険ドラッグってなに
- ・どこが違うかー滅菌 殺菌 除菌 抗菌など

2015

- ・ボタン電池を使用した商品に注意～乳幼児の誤飲により、化学やけどのおそれも
- ・市販薬の副作用で重症化することも！
- ・下水道に油を流さないで

2016

- ・ごま
- ・じゃがいも/お弁当作りの衛生ポイント～食中毒に注意～感染症に注意～
- ・乳幼児のヒヤリハット 誤飲について
- ・新元素「ニホニウム」 記号は Nh
- ・食品安全委員会からの情報～いわゆる「健康食品」に対するメッセージ～

2017

- ・洗濯表示マークを覚えて洗濯上手に！新 JAS 一覧
- ・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
- ・食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント
- ・このマーク、一体なに？ピクトグラム



2108

- ・ご存じですか？新しい案内用図記号(ピクトグラム)
- ・ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること
- ・消費者問題に関する2017年の10大項目
- ・Safe Kidsー子どもを事故から守るためにー

2019

- ・熱中症予防の基本は 日陰・風・三度の食事
- ・風疹の抗体はありますか？
- ・新たなJAS制度と新JASマーク
- ・消費者問題に関する2018年の10大項目
- ・「味噌」を知る

2020

休止

2021

- ・成年年齢引き下げに伴う若者の消費者被害について

2122

- ・「18歳成年年齢の引下げ」について知っておきたいこと
- ・いわゆる「健康食品」について
- ・知って防ごう 子どもの事故

2023

- ・昔の病気ではありません。はしかと梅毒
- ・子どもの事故



# 参加団体紹介（令和6年度）

団体名	代表者	主な活動・日時・問合せ	会費
NPO法人 市民まちづくり会議・むさしの	篠原 二三夫	定例会 2ヶ月 1回（第2木曜 19:00～）	無料
コープみらい 地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ	深井 信子	消費者のくらしにかかわる情 報を発信しながら、コープと、 行政・地域とのつながりづく りをすすめます。（対外的な行 事への参加） コープみらいひろば（問） コ ープみらい東京都本部 参加 とネットワーク推進部 03-3382-5665（9:00～17:30）	無料
さつきクラブ	西上原 節子	定例会 月 1回	年 1,000 円
武蔵野市消費者運動連絡会	深井 信子	月 1回 第 1 金曜	年 2,000 円 （個人 1,000 円）
地域サロン「ぷらっと」	川村 匡由 （江幡五郎）	年金、医療、介護、防災、終活、 老後のミニ講座、茶話会 毎月第 2， 3 日曜日 090－3102－8446（川村）	1 回 100 円 （茶菓代含） ミニ講座の 場合、 同 300 円（同）
新日本婦人の会 武蔵野支部	平野 玲子	常任委員会（毎週） 支部委員会（月 1 回） 班会などは随時	月 900 円 （新聞代含）

私たちと一緒に活動しませんか！

新会員募集中！！

## 参加団体の活動内容

### 新日本婦人の会武蔵野支部

女性の要求は、平和に暮らしたい、環境をよくしたい、安心・安全な食品がほしい、老後を安心して健やかに暮らしたい、仲間と楽しみたい等々多種多様ですが、一人ひとりの要求が実現するよう活動しています。平和を求めて核兵器をなくすための活動が認められて、2003年に国連認証のNGOになり、世界の女性たちと手をつなぐ活動も広がっています。いま取り組んでいる活動は、平和活動のほかに、安心・安全な食糧を求める産直共同購入、大気汚染測定、リサイクル・資源活用などを行い、絵手紙、書道、手づくり、などの楽しい活動もしています。

### コープみらい 地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ

“COOP ともにはぐくむくらしと未来”を理念として、誰からも信頼される生協をめざし、コープと地域をつなぎます。

コープ会から発展した“みらいひろば”は地域の方ならどなたでも気軽に参加していただける楽しい交流の場です。

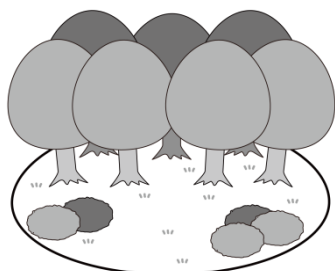
月1回お近くの“みらいひろば”に来て、コープ商品の試食や手作り、くらしに役立つ学びの交流などの活動に参加しませんか？（生協加入の勧誘等は一切ありませんので、安心して御参加下さい。詳細については団体紹介欄の連絡先までお問い合わせください）。

### NPO法人市民まちづくり会議・むさしの

武蔵野市をさらに住みよいまちにすることを目的としています。

まちづくりの各分野の専門家が多く、主体的にまちづくりに取り組む市民活動を支援しているNPO法人です。

まちづくりに関する調査・研究を行うとともに、各種市民会議、策定委員会へも参加しています。



### 武蔵野市消費者運動連絡会

1973年のオイルショックによる経済大混乱の中、生活を守ろうと消費連（略称）は結成されました。創立以来50年余り、消費生活を取りまくさまざまな問題にとりくみ、より安全で、より豊かなくらしを築き上げていくため活動を続けてきました。市内の団体が集まり、情報交換、調査、学習、共同討議の場を作り、必要に応じて他地域並びに全国的な消費者団体と提携・協力もしています。

・毎月1回定例会を開き、情報交換や学習会・見学会などを開催。

武蔵野市の行事に参加、協力。

## さつきクラブ

「加工食品と手作りの食べ物」をテーマに、食品添加物の学習・簡易テストなど行っている。

“加工食品”と売られているものを“手作り”することで学習している。〈うどん・ソーセージ・こんにゃく・かまぼこ・味噌など〉消費生活センターの「夏休み親子教室」、「消費者スクール」・市民会館「母と子の教室」に協力している。また、子どもたちに科学する目を持ってほしいと、食品を科学するという視点から、さつきサイエンスクラブとして活動している。〈糖度〉〈着色料〉〈塩分〉などの実験をベースに〈カルメ焼き〉〈塩と砂糖〉などいろいろな分野をテーマとして情報を提供している。

市主催の「サイエンスクラブ」「サイエンスフェスタ」に参加している。

## 地域サロン「ぷらっと」

主宰者の専門である社会保障・社会福祉や趣味にちなみ、15年前から JR 武蔵境駅北口から徒歩5分の賃貸マンション「ソフィー武蔵野」101号室（1階）で年金、医療、介護、地域福祉、山歩きなどに加え、最近は防災や終活をメインに境3丁目および西東京市向台町における在宅介護・終活、「東京限界集落」の調査・研究にも取り組んでいます。

このうち、ミニ講座は毎月第2、3日曜日 14:00～16:00 に開講（8～9月は軽井沢出前講座のため、休講）、「武蔵野プレイス」でポスターによるご案内をしていますので、どなたでもお気軽にご参加下さい。



## 実行委員会の記録

回数	月日	内容
第1回	5月24日 (金)	1 実施要領、開催の日時の決定 2 役員選出 3 メインテーマの決定 4 イベントその他の企画について 5 冊子について 6 二次展示について
第2回	6月19日 (水)	1 冊子について 2 プレイスでの講演・団体発表・イベントについて 3 プレイスでの展示について 4 「くらしフェスタ実行委員会から」について 5 ポスター・チラシ(案)について 6 体験教室について
第3回	7月31日 (水)	1 参加団体と活動内容の確認 2 参加団体出展内容の確認 3 「実行委員会から」について 4 全体スケジュールについて 5 講演会講師、講演内容について 6 会場レイアウト確認 7 ポスター・チラシについて 8 会場でのアンケートについて
第4回	9月18日 (水)	1 当日スケジュール、担当などの確認 2 イベント内容についての確認 3 会場レイアウトの確認 4 ちらし・ポスターの配布



入場  
無料

# くらしフェスタむさしの 2024

## 第46回 武蔵野市 消費生活展

安心・  
安全な  
くらしを！

「かわる時代・かわるくらし」

市内消費者団体が、食・くらしの安全や環境問題などについて  
活動の成果をパネル展示・発表します

9.27 金 ・ 28 土

10:00-17:00 10:00-15:00

### 武蔵野プレイス

◎1階ギャラリー  
(武蔵境駅南口徒歩1分)

#### パネル展示

27日 10:00-17:00  
28日 10:00-15:00

#### 団体発表

27日 10:30-12:15

#### 体験教室

27日 13:30-15:00

- ・折り紙でチューリップを作ろう
- ・実験「飲み物の糖分を測ってみよう」

28日 13:30-15:00

- ・紙を使っていろいろ遊ぼう
- ・実験「飲み物の糖分を測ってみよう」

#### 公開講座

28日 10:30-12:00

「人と自然をつなぐ  
～ミツバチからいただく恵み～」

講師：田中 淳夫氏  
(銀座ミツバチプロジェクト)

28日 12:00-12:30

ワークショップ  
みつろうラップ作り

主催  
お問合せ

くらしフェスタむさしの2024実行委員会  
武蔵野市消費生活センター  
☎ 0422-21-2972

二次元コード



59

くらしフェスタ東京 2024  
東京都消費者月間協賛事業

## 体験教室

当日  
申込

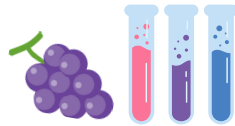
27日(金) 13:30-15:00

- ・折り紙でチューリップ  
を作ろう



- ・糖度実験

「飲み物の糖分を測ってみよう」



28日(土) 13:30-15:00

- ・紙を使っていろいろ遊ぼう  
「使用済み封筒を使った  
ペンケース作り」  
「和紙で作るブックカバー」



- ・糖度実験

「飲み物の糖分を測ってみよう」

**対** どなたでも **場** 1階 ギャラリー

## 公開講座

当日  
申込

28日(土) 10:30-12:00

「人と自然をつなぐ  
～ミツバチからいただく恵み～」

講師：田中 淳夫氏  
(銀座ミツバチプロジェクト副理事長)



2006年より銀座のビル屋上でミツバチを飼うプロジェクトを立ち上げる。

ミツバチを通して、都市と自然環境との共生を目指している。銀座の屋上に屋上菜園が広がり、全国の様々な地域の樹々を植えて交流を広げている。

28日(土) 12:00-12:30

ワークショップーみつろうラップ作り

講座終了後、みつろうを使ったエコなラップを作るワークショップを行います。講座受講者以外でも、参加可能です。※整理券配布します(10組限定)

**対** どなたでも **定** 40名 **場** 3階 スペースC

## パネル展示・団体発表

申込  
不要

パネル展示： 27日(金) 10:00-17:00  
28日(土) 10:00-15:00

団体発表： 27日(金) 10:30-12:15

※時間内は常時展示しています

	タイトル	団体名
1	まちの水事情	市民まちづくり会議・むさしの
2	ようこそコープぼうさい塾へ	コープみらい地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ
3	食品添加物～天然添加物を知る～	さつきクラブ
4	機能性表示食品について	武蔵野市消費者運動連絡会
5	終活互助 ～パート4 遺言・登記編～	地域サロン「ぷらっと」
6	農業基本法の改正について	新日本婦人の会 武蔵野支部
7	くらしフェスタ実行委員会から	くらしフェスタ実行委員会

**対** どなたでも **場** 1階 ギャラリー



## くらしフェスタむさしの 2024

第 46 回武蔵野市消費生活展

かわる時代 かわる暮らし

～安心・安全な暮らしを！～

2024 年9月発行

くらしフェスタむさしの 2024 実行委員会

事務局：武蔵野市消費生活センター

〒 180-0004

武蔵野市吉祥寺本町 1-10-7

武蔵野商工会館3階

電 話 0422(21)2972