

- P.1 ムダなく・ムリなく備えましょう
- P.2 避難生活が日常になることも
- P.3 ローリングストックをやってみましょう
- P.4 相談員コラム・消費生活講座

No. 279

2025 年 11 月号 編集発行：新宿区立新宿消費生活センター TEL：03-5273-3834

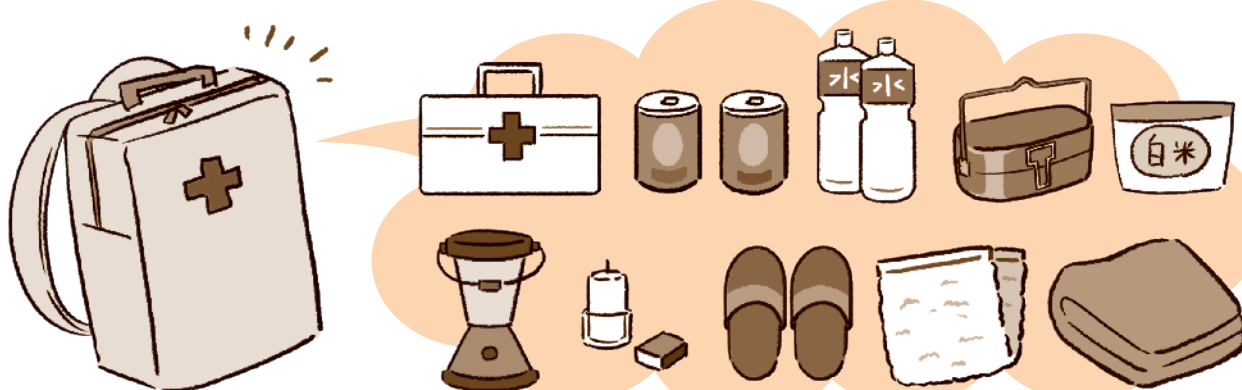
おうちでの防災用品、 ムダなく・ムリなく備えましょう！

みなさんの中にも、おうちに懐中電灯や非常食、保存水など、
いろいろな防災グッズを備えている方は多いと思います。
でも、その防災用品……最後に確認したのはいつでしょうか？

災害は、いつ起こるかわかりません。実際に被災したときは、
気が動転していたり、体力的にも精神的にも大きな負担がかっ
ています。

そんなとき、いざ使おうと思った防災グッズが「足りない」「動
かない」「期限が切れている」「使い方がわからない」では、安心
のはずの備えが逆にストレスになってしまうかもしれません。

次ページ以降、ムダなく・ムリのない備え方についてご説明します。



避難生活が日常になることも…

テントや寝袋、携帯コンロなど、普段はあまり使わないものこそ、たまには試してみて「自分に合うか」「問題なく使えるか」を確かめておくことが大切です。例えば寝袋の場合、真冬の寒さに耐えられるか、素材の厚さは寝やすいものか、子どもの成長や身体機能の変化により使いにくくなっていないのかもチェックポイントです。また、ペットがいるおうちでは、ペットとともに避難所で過ごすことはできないことも多いため、ペットの安全や快適さも考えておく必要があります。



非常食や保存水も要注意。非常食は発災後に火や水を使わずにすぐに食べられるもの、温めたり水に浸しておくようなひと手間かかるものなど、状況によって使い分けられるものを何種類か備蓄しておくことをお勧めします。保存期間やアレルギー表示はもちろん、災害時には数日間にわたって食べ続けることが考えられるので、味の好みやバリエーションにも気を配っておくとさらに安心です。「甘いものもほしいな」「温かいスープが欲しくなるかも」など、普段の感覚を大切にしてください。ストレスなどによる後発的な不調を減らすことにもつながります。



「ローリングストック」を やってみましょう

ローリングストックとは、非常食や保存水、乾電池など期限のあるものを日常の中で「使いながら備える」という考え方です。

備蓄品を定期的にチェックして、たとえば、賞味期限が近いレトルトカレーを普段のごはんで食べ、不足した分を買い足すというように、期限の近いものを日常で使って、常に新しい備蓄に入れ替えていくことです。

こうすれば、「気がついたら全部期限切れだった!」「食べられない!」「使えない!」ということも防げますし、実際に慣れているものが災害時にも手元にあるという安心感にもつながります。

そして何より、備えている内容や量を自分でしっかりと把握できていれば、「これで〇日はいけるな」と冷静に判断できるので、いざという時に不安やパニックも軽減されます。「ローリングストック」、ぜひやってみてください。





相談員コラム

ガス給湯器の点検商法による訪問販売にご注意を

秋から冬にかけて、ガス給湯器の無料点検と称した訪問販売によるトラブルが増えていきます。

「今、このエリアを重点的に巡回点検しており、こちらの給湯器も古そうなので無料で点検します」等と、無料というキーワードを強調し興味を惹いてきます。

点検が終わると、「かなり劣化しているようですね」「今すぐ交換しないと冬が越せない」「今ならキャンペーン中なので安く交換できます」「安くできるのは今日だけ」等と急いで交換する必要性を強調し、その場で半ば強引に契約を進めようとしてきます。

しかし、ちょっと待ってください。ガス給湯器は決して安い商品ではありません。また、本当に

そこまで劣化しているかどうか分かりません。価格も本当にお得なのでしょうか？

これらは、特に一人暮らしの高齢者が狙われやすい傾向があります。不審な訪問があった場合は、決してその場で契約せず、家族や支援者、最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

新宿区消費生活センター主催講座

新宿区では、消費者の皆様への学習機会の提供や消費生活に関する知識の普及啓発を行っています。様々な消費者講座を随時、募集・開催しておりますので、ぜひご参加くださいますようお願いいたします。

新宿区委託消費者講座 第5回 第6回

対 象	日 程	時 間	テーマ	人 数	場 所
一般	11月29日(土)	13:30~15:30	ネット広告の見方講座	20人	消費生活センター分館 3F 会議室
親子講座 小学生と その保護者	2月11日(水)	13:00~16:00	エシカルクッキング	8組 16人	消費生活センター分館 3F 調理室・会議室

新宿区公式ホームページ

https://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/shohi01_00005.html



新宿消費生活センターの X (旧 Twitter)

https://x.com/shinjuku_shohi



新宿消費生活センターご利用案内

契約・解約に関して困ったことがあったらご相談ください。
消費生活相談員や弁護士がお話をお伺いします。

●消費生活相談

〈対 象〉新宿区に在住・通勤・通学している方
〈相 談 料〉無料
〈相談場所〉新宿区立新宿消費生活センター
(新宿 5-18-21 新宿区役所第二分庁舎 3 階)
〈電話番号〉03-5273-3830 (消費生活相談専用)
電話相談：月～金 (年末年始、祝日を除く)
9:00～17:00
来所相談：月～金 (年末年始、祝日を除く)
9:00～16:30

●弁護士相談・多重債務相談

※まず、消費生活相談員がお話をうかがいます。

●弁護士相談 (来所相談のみ・予約制)
相談日時：毎週水曜日 (年末年始、祝日を除く)
9:00～12:00、13:00～16:00
●多重債務相談 (来所相談のみ・予約制)
相談日時：毎週第4火曜日 (祝日の場合、第5火曜日)
13:00～16:00