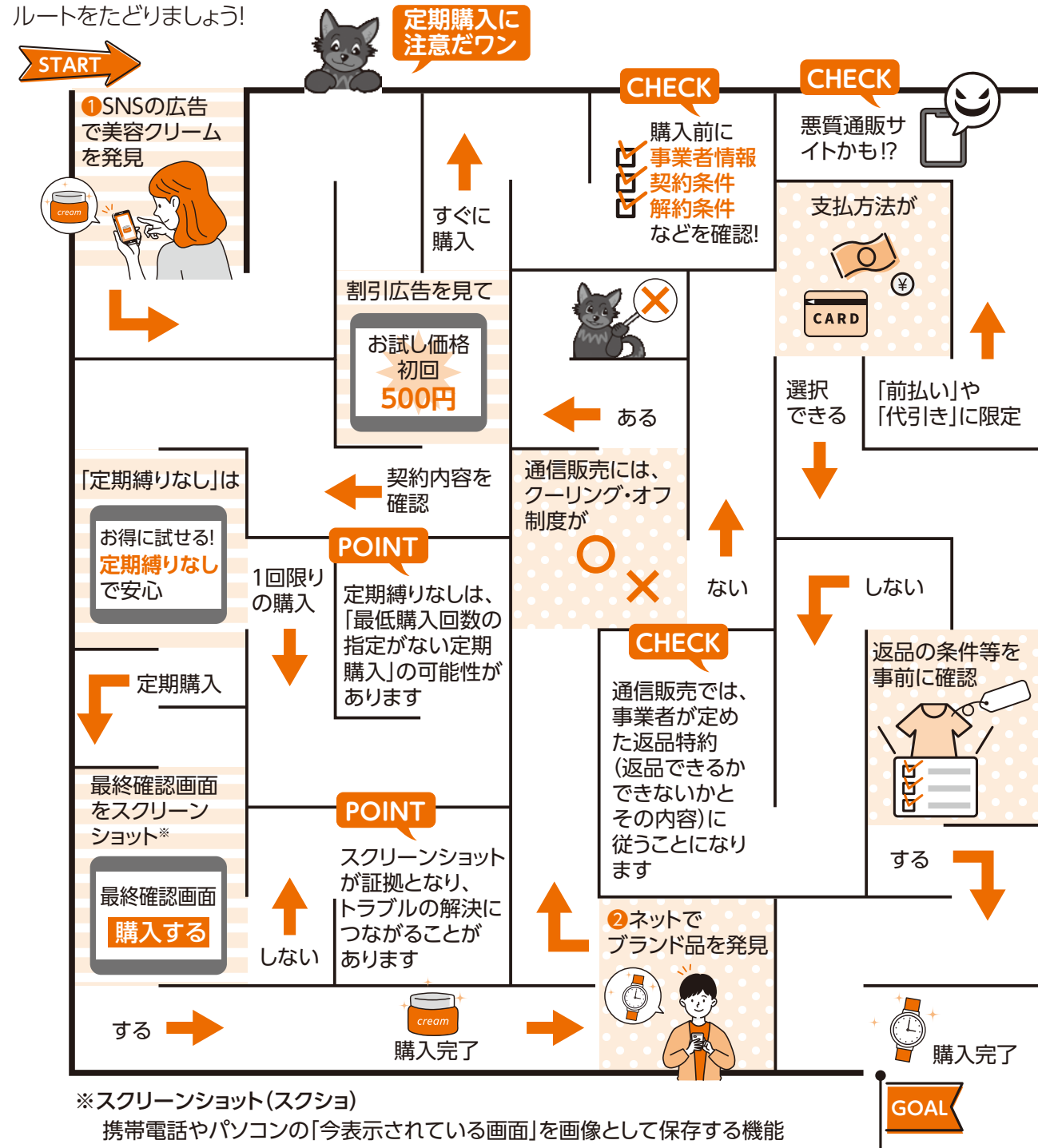


迷路に挑戦「ネット通販で安全にお買い物」

ネットで販売されている商品を見つけた時点からスタートとして、商品を購入するゴールまで、安全な買い物ルートをたどりましょう！



トラブルになったときや不安があるときなど、困ったときは、ひとりで悩まず、県民生活センターや最寄りの消費生活センターにご相談ください。

県民生活センター 消費生活相談 (JA会館5階) ☎055-235-8455
[地方相談室(南都留合同庁舎) ☎0554-45-5038]
消費者ホットライン ☎188(いやや) お近くの消費生活相談窓口へつながります

ホームページやSNSで
情報発信しています



見守り犬「かい」くん

No.152

暮らしに 役立つ!!

消費生活情報誌

回覧

かいび号

SNS関連相談過去最多! SNSきっかけトラブルに注意

簡単副業トラブル

事例



SNS広告を見てタスクを始めたところ、チームで対応することになったが、ミスでチーム全員が損をしたと言われ処理費用を請求されて支払った。

アドバイス

「簡単に稼げる」「儲かる」を強調する広告は詐欺の可能性があるので、うのみにしないようにしましょう。

SNS型投資・ロマンス詐欺トラブル

事例



「2人の将来のために投資しよう。」などと持ち掛けられ、送金するよう指示された。最終的には連絡が取れなくなった。

アドバイス

出会い系サイトやマッチングアプリ等で出会った相手の指示で投資するのはやめましょう。

定期購入トラブル

事例



初回100円の広告に惹かれ「1回だけ」のつもりで健康食品や化粧品等を注文したが「定期購入」が条件になっていた。

アドバイス

インターネットで注文する際は、契約条件の細部をしっかりと確認しましょう。

個人間取引トラブル

事例



SNSで「チケットを譲る」との書き込みを見て連絡したところ、すぐに代金を支払うよう促されたので代金を支払ったが、チケットが届かず、相手との連絡も取れなくなった。

アドバイス

SNS上の相手が信用できる相手なのか、慎重に判断しましょう。

家計の無料相談会のご案内

山梨県では、山梨県弁護士会及び山梨県司法書士会と協力・連携しながら、多重債務者の救済を図るための無料相談会を次のとおり実施します。

令和7年10月22日(水) 18:00~20:00 山梨県庁防災新館(甲府市丸の内1-6-1)

令和7年11月19日(水) 18:00~20:00 山梨県庁防災新館(甲府市丸の内1-6-1)

- ◎弁護士・司法書士(各1名)による面談で、相談は1人30分です。
- ◎多重債務に関する相談(借金の整理方法等)を承ります。
- ◎完全予約制です。まずはお電話でご相談ください。

予約申込・問い合わせ先

山梨県県民生活センター

☎055-223-1571(受付:平日8:30~17:00)



今年も新米が出荷される時節となりました。
今回は、お米の食品表示について皆様にお知らせします。

「新米」の表示

袋詰めされた「新米」の表示は、次についてのみ認められています。

1. 原料の玄米が生産された年の**12月31日までに**袋詰めされた玄米
2. 原料の玄米が生産された年の**12月31日までに**精白され、袋詰めされた精米

お米の表示

袋詰めされた精米の必要な表示事項は、次の5点です。

- ①名称 ②原料玄米 ③内容量 ④精米時期 ⑤販売者
但し、②の原料玄米は単一原料米と複数原料米に分けられ、表示の仕方が異なります。

例1:単一原料米(産地、品種、産年が同一のお米しか入っていないもの)

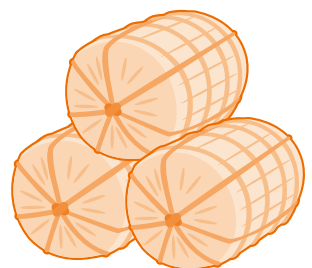
名 称	精 米		
	産 地	品 種	産 年
原 料 玄 米	単一原料米		
	山梨県	コシヒカリ	〇〇年産
内 容 量	〇〇kg		
精 米 時 期	〇〇年〇〇月上旬		
販 売 者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇 TEL 〇〇〇(〇〇〇)〇〇〇〇		



●「単一原料米」では産地、品種、産年の表示が義務づけられています。

例2:複数原料米(産地、品種、産年が異なる複数のお米を混ぜ合わせているもの)

名 称	精 米			
	産 地	品 種	産 年	使用割合
原 料 玄 米	複数原料米			
	国内産			8割
	中国産			2割
内 容 量	〇〇kg			
精 米 時 期	〇〇年〇〇月上旬			
販 売 者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇 TEL 〇〇〇(〇〇〇)〇〇〇〇			



- 「複数原料米」はブレンド米、ミックス米、混合米等と記載されることがあります。
●産地毎の使用割合が記載されます。
●複数原料米は中身が頻繁に変わるため、品種、産年は義務表示となっておりません。

10月は「食品ロス削減月間」です

本来は食べられたはずなのに、捨てられてしまう食べものを「食品ロス」といいます。
令和5年度に我が国で生じた食品ロスは464万トン(国推計)。そのうち家庭で生じた食品ロスは233万トンで、**全体のおよそ半分を占めます**。

その中には、「食べ残し」や、賞味期限切れなどによって食べものを捨ててしまう「直接廃棄」など、1人1人の心がけによって減らすことができるものも多いです。

日々のお買い物や食事を振り返り、無駄にしている食べものがないかどうか、振り返ってみましょう。

かんしょくま
やまなし食品ロス
削減推進マスコット



食品ロス削減5箇条

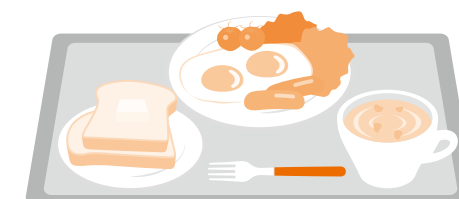
- ① 買い物前に、自宅にある食材をチェックしよう!
- ② 必要な分だけ買うようにしよう!
- ③ 期限表示を正しく理解しよう! (「賞味期限」と「消費期限」の違いを知ろう)
- ④ 食材に合った保存方法を学び、実践しよう!
- ⑤ 1人1人の小さな心がけが食品ロス削減につながることを意識しよう!

朝食を食べよう!

朝食は1日のはじめの大事なスイッチ!

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っており、朝起きたときに頭が「ボー」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです! 毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう!



朝食準備スピードアップのポイント

朝食は、1日のはじまりの大切なエネルギー源です。
時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけましょう。
前日の残り物を活用したり、冷凍したご飯を活用するのも便利です。

◎夕飯の支度のときにひと手間

あらかじめ具材を切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。
夕飯の残り物でもOK。

◎調理しないで食べられるものの活用

チーズやヨーグルト、果物などを用意しておけばOK。

◎パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけば楽ちんです。

山梨学院大学の学生が作成した
朝食レシピが掲載されています!
ぜひ参考にしてみてください!

