

暮らしフェスタむさしの2025

かわる時代 かわる暮らし

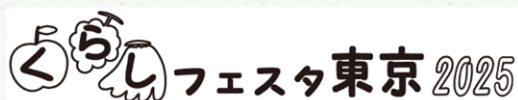
～安心・安全・豊かな暮らしを！～

第47回 武蔵野市消費生活展

期間 令和7年 10月3日(金)・4日(土)

場所 武蔵野プレイス 1階ギャラリー

主催 暮らしフェスタむさしの2025 実行委員会



東京都消費者月間協賛事業

くらしフェスタむさしの2025 (第47回武蔵野市消費生活展開催にあたって)

8月になって連日30度を超える猛暑の中、日本は80年目の終戦の日を迎えました。今や国民の5人に一人が後期高齢者となる長寿大国となりましたが、戦争の体験を伝える方々は数少なくなりました。

人のいのちには限りがあり、時間を止めることは不可能です。厳しい戦中・戦後を生き抜いた先人の記憶を次の世代に伝えていなければなりません。6月23日の沖縄慰霊の日、玉城デニー沖縄県知事はそのメッセージの中で、「80年は通過点にすぎません」と発言し、これからも平和のための発信を続けると述べました。世界を覆う分断や混乱に苦しむすべての人々が、くらしフェスタむさしの2025のサブテーマ“安心・安全・豊かな暮らしを”享受することができるよう、私たち一人ひとりが努力していかなければならないと思います。

2025年10月3日

くらしフェスタむさしの2025実行委員会
委員長 深井信子

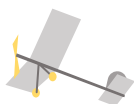
<今年度のイベント>

◎公開講座 「健康食品でほんとうに健康になれるの？」

講師：畝山智香子氏（薬学博士・国立医薬品食品衛生研究所客員研究員）

◎体験教室

- ・お〜おきな折紙を折ってみよう
- ・飲み物の糖分を調べてみよう



目 次

1	参加団体紹介	1
2	参加団体の活動内容	2
3	食料自給率向上のために消費者も行動を	5
	《新日本婦人の会武蔵野支部》	
4	ようこそ コープ防災塾へ	9
	《コープみらい 地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ》	
5	森の若返りで生き物が元気になった！	17
	《NPO法人 市民まちづくり会議・むさしの》	
6	くらしの中の私たちの困りごと	23
	《武蔵野市消費者運動連絡会》	
7	「米の流通」の真実	27
	《さつきクラブ》	
8	全国初の“終活互助”へのチャレンジ！ ～その5 葬儀・墓守編～	37
	《地域サロン「ぷらっと」》	
9	2025 くらしフェスタ実行委員会からVol.14	47
	《くらしフェスタむさしの2025実行委員会》	
10	くらしフェスタむさしの2025チラシ	59
11	実行委員会の記録	61



参加団体紹介（令和7年度）

団体名	代表者	主な活動・日時・問合せ	会費
新日本婦人の会 武蔵野支部	平野 玲子	支部委員会（月1回） 常任委員会（週1回） 専門部会などは随時	月 900 円 （新聞代含）
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	「みらいひろば」（月1回） 【問】03-3382-5665（コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部 9:00～17:30）	無料
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 （奇数月第2木曜 19:00～） ホームページ http://matimati.or.jp	無料
武蔵野市消費者運動連絡会	深井 信子	定例会（毎月第1金曜）	年 2,000 円 （個人 1,000 円）
さつきクラブ	西上原 節子	定例会（月1回）	年 1,000 円
地域サロン「ぷらっと」	川村 匡由	年金、医療、介護、防災、終活、老後のミニ講座、 （毎月第2, 3日曜日 ※7～9月は休止） 090-3102-8446（川村）	1回 100 円 （茶菓代含） ※ミニ講座は 300 円(同)

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、こぎん刺し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 とともにくむくらしと未来”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。

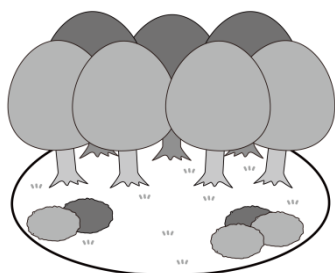
月1回お近くの“みらいひろば”に来て、コープ商品の試食や手作り、くらしに役立つ学びの交流などの活動に参加しませんか？（生協加入の勧誘等は一切ありませんので、安心して御参加下さい。詳細については団体紹介欄の連絡先までお問い合わせください）

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年間余、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、協力しています。

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ます。

“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ます。〈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」に協力しています。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ます。〈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ます。

市主催の「サイエンスクラブ」「サイエンスフェスタ」に参加しています。

地域サロン「ぷらっと」

主宰者の専門である社会保障や趣味にちなみ、16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（7～9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。



食料自給率向上のために消費者も行動を 2

新日本婦人の会武蔵野支部

〇はじめに

このテーマは、一昨年のくらしフェスタにも発表しましたが、2025 年のいまでも、私たちは連日の物価上昇に直面し、ますます生活への不安を募らせています。物価上昇は、昨年 1 年間だけでも 19000 品目にもおよび、この 8 月だけでも 1000 品目以上の値上がりが予想されているとのことです。値上げは、原油、電気・ガスなどのエネルギー、生産資材、物流などさまざまな分野に及んでいる上に、私たちの生命を支える食品の中でも、「コメ不足」、米価高騰も加わり、生活の不安は増すばかりです。

今後この物価高はいつまで続くのでしょうか。「コメ不足」に見られるような食料の安定供給は大丈夫なののでしょうか。自給率の低い日本の食料の供給は本当に心配です。

〇世界の食糧事情と日本の食料事情は？

いま世界は、このところ続く気候危機による作物の不作、人口増、飢餓の深刻化などで食料供給は十分とは言えず、すでに食料争奪戦も始まっていると言われています。日本がいつでも必要なものをすきなだけ輸入できるというわけではありません。

国連の世界食糧計画によれば、「世界人口 79 億人中 30%が飢餓と食料不足にさらされている」と報告しています。

食料危機を深刻なものにしている原因の一つは、ロシアのウクライナ侵攻により、世界の大切な穀倉地帯が大きな被害を受け、収穫が減少し、また物流が滞って穀物の供給が不足していること。もう一つは異常気象による災害が多発し、作物の不作が続いていることです。

紛争や戦争が穀物などの食糧生産・流通に大きな影響をあたえていること、戦争は破壊しかもたらさず、食糧生産・流通は世界が平和でなければうまくいかないことを認識することが必要です。

異常気象（気候危機）は、各国が取り組まなければならない課題で、特に重要な CO₂削減は待ったなしで実現させなければなりません。しかし、各国の利害が対立し、なかなか早急に実現できないのは残念なことです、着実に取り組まなければなりません。

日本の食料自給率（カロリーベース）は、1965 年には 73%ありましたが、1985 年には 53%、2005 年には 40%と低下し続け、このところ、ずっと 37~38%となっています。食料自給率 37%は、世界でも異常に低い自給率で、必要な食料の 2/3 を他国に依存していることになります。このような状況は、世界の食料の不作、物流の停止、

為替の変動などの影響を大きく受けますので、常に食料供給の不安を抱えているという事です。

食料自給率の低い日本は、「平和」な状態でないと、食料は「安全保障」に使われ、輸出規制などにより必要な食料が手に入らないという事態もおこります。

私たち消費者もこのことを念頭に置いて生活を見直すこと、日本の食料自給率の低さに危機感を持つことが必要ではないでしょうか。

「食料・農業・農村基本法」が改定されました。有事に食料の輸入が止まり、国内の食糧が不足する事態に備え、農水省が農産物の増産を農家や民間業者に命令できる制度をつくりました。有事に備えると言いますが、現在の日本の食料事情は、昨今の「コメ不足」で、消費者が買いに走るという状況を見ても、安定した状態にあるとはいえなくなってきています。政府は、コメ不足を認め、米の増産に踏み切ると決定したようですが、政策の効果は直ちに現れるものではないので、食料自給率の向上には、コメ以外の農業政策にも力を入れ、具体的な施策をとるべきです。

早急に食料供給への不安をなくすための必要な対策をとらなければ、「世界で最初に飢えるのは日本」（鈴木宣弘著）という状況に陥る危機が迫ってきてしまいます。

○日本の農業政策

これまで日本では、世界的な食料危機のこの時に、輸入によって自国の国民に食料供給は出来ることとし、「減反政策」をずっと実施し、積極的に自給率を上げる農業政策をとらずにきましたので、自給率は 37~38%と低水準で推移してきました。

日本の農業政策は、「食料・農業・農村基本法」に基づきます。

これまでの「基本法」の下で、農業人口は 2015 年の 175.2 万人から 2021 年の 130.2 万人へと減少、農地も 60 年間で 200 万 ha 減少し、2/3 の 437 万 ha になり、どちらも増加の見込みは立っていません。「農業では食べていけない」ために農業従事者は減り、農地を工場へと転換させ、農地の減少を招いたのです。また、他国と比べても格段に低い農業予算では、農業振興は難しいでしょう。

2024 年に「基本法」は改定されましたが、今回の改定でも、食料自給率の目標は相変わらず 45%で、向上は目指さず、むしろ農産物の輸出を増やすという政策を打ち出しています。

食料は自給せずに輸入に頼り、工業製品の輸出で日本経済を支えていくという政策は基本的には変わらず、農業予算の大幅増もなく、日本農業は振興されるのでしょうか。

農産物の生産は、どうしても自然現象に左右されることが多いので、農産物に対する価格補償は農業生産を続ける上で重要で、各国もコストの補填などの政策に力を入れ、財政支援を充実させています。

日本でも国民の生命を守る食料の供給を安定的にできるよう、農業予算の拡大、充実が大切です。

○特に「コメ不足」の問題について

2025 年、急に「米不足」の問題があらわれました。米価格が高騰し、品不足となり、消費者は米を手に入れようと駆け回る事態となり、政府は当初は「新米が出回れば解消される」としていましたが、国民の声に押されて備蓄米を放出する対策をとりました。しかし、コメ流通はなかなか改善せず、コメ価格は高騰し、結局はコメの生産量の不足を認めました。

この背景には、政府のとってきた農業政策があります。

戦後の食糧不足から政府は食料の増産に努め、主食であるコメは 1967 年に自給率 100%を達成、その後すべての田んぼでコメを作ると米が余る状況になり、コメ余りの対策として「コメを作らせない、田んぼを余らせる」政策をとるようになりました。このような政策を続けた結果、農地は 50 年前の 7 割に、そのうちコメ農家は 6 割程度で、2000 年には 174 万戸余りから 2024 年には 53 万戸へ 120 万戸も減少しました。もちろん国民の“米離れ”などと言われることもありコメ消費も減少してはいました。2020 年にはコロナ禍による自粛強制、休業、非正規の首切りにより「食べたくても食べられない人」が急増し、コメの需要が落ち込み、「米過剰」がおき、生産者米価は暴落、政府は農家に 21 年、22 年に減反拡大を求めました。

今年の米の生産量不足は、この結果です。政府はこのたびコメの増産に踏み切ると表明しましたが、いったん減らしたものを増産に持ち込むのは簡単なことではありません。

○食料自給率向上のため消費者も行動しよう

これまで見てきたようにこのままの状況が続けば、食料の供給に大きな不安が出てきます。食料自給を少しでも増やさなければ、世界的な食料危機の中、「飢え」に苦しむことも現実味を帯びてきます。

いま、私たち消費者は、自らの生命・健康をまもるために行動する必要があると思います。

- ・行政に対しては農業政策を、国民の食糧をできるだけ他国に頼らないよう充実させていくこと、安全・安心な食料供給を要求していきましょう。
- ・自給率の低い日本は、他国からの食料輸入に頼る現状は変わらないので、輸入できるように各国と「平和な」関係を持ち続けること、世界各地で紛争が起きないように努力することはまず一番必要ですし、気候危機の緩和のための努力も環境を守る努力も真剣にしなければならないでしょう。
- ・「国連“家族農業”の 10 年」では、食料安全確保と貧困・飢餓撲滅に大きな役割を果たしている家族農業に係る施策の推進・知見の共有を求めています。地域の家族農業を守り、推進するために資源を投入することで、農業を持続可能にし、小規模農家や女性農業者への支援が、とりわけ農民の生活を改善し、すべての形態の貧困を終わらせる鍵となると言っていますが、日本の農業政策も大規模農業を目指す

だけでなく、家族農業を大切にする方策も大切にする多様な施策が必要ではないでしょうか。

- ・アグロエコロジーという考え方も提唱されるようになりました。

アグロエコロジーとは「生態系を生かした持続可能な農業」や「地球環境にやさしい農業」などいろいろな訳され方があります。農民連の宣言案（2023 年1月）では「アグロエコロジーは、人も地域の生態系の中の一つの生き物として暮らし、生態系の力を借りて農畜産業をすることで、命の連鎖として『いただく』食べ物の意義を認識し、環境を破壊せず、人としての持続性・永続性を確保することが本来の目的です。（農民連）」としています。

アグロエコロジーは、日本の農政や食料供給システム、環境政策を変えていく運動、生産者と国民がつながっていく社会運動です。

- ・その他、次のような提言も参考になります。

協同組合（農漁業、生協、労組など）、共助組織、市民運動組織、自治体、政府などが核となって、各地の生産者、労働者、医療関係者、教育関係者、関連産業、消費者などを一体的に結集し、「安全・安心な食と暮らしを守る、種から消費者までの地域住民ネットワーク」を強化し、地域循環型経済を確立するために、今こそそれぞれの立場から行動を起こそう。（鈴木宣弘氏）

- ・食料自給ということからは離れますが、食べ物を無駄にしないために、「食品ロス」を減らすことも大切です。

私たちはいま、命・健康暮らしを守るため共に力をあわせ、行動しましょう。

トイレの備え
もう一度

ようこそ コープ防災塾へ

コープみらい 地域クラブ
武蔵野のんちゃんクラブ

およそ11万人もの死者と行方不明者を出した1923年の関東大震災から100年になります。

コロナが2類から5類に変わって、街には賑わいが戻ってきていますが、いつ地震が起こっても不思議ではありません。

地震では、まず命を守るための備えをすることが一番ですが、助かった後に電気・ガス・水道などのライフラインの供給が停止した場合に備えて、前もって準備しておかなければなりません。

のんちゃんクラブでは、“無理なく、無駄なく、普段のくらしの中で出来る防災”の工夫を伝えてきました。

令和4年2月に武蔵野市と市民防災協会が行った「市民防災意識報告書」（回答者5,520名）でも、自宅が安全ならライフラインが停止した場合でも在宅避難をしながら生活すると、およそ90%の人が答えています。

家庭内備蓄の状況を見ると、3日以上以上の備蓄をしているのは、食料72.3%、飲料水58.5%となっています。これに対し、携帯トイレは32.5%、カセットコンロ用カセットボンベは44.1%にとどまり、「用意していない」が3割台と比較的多くなっています。

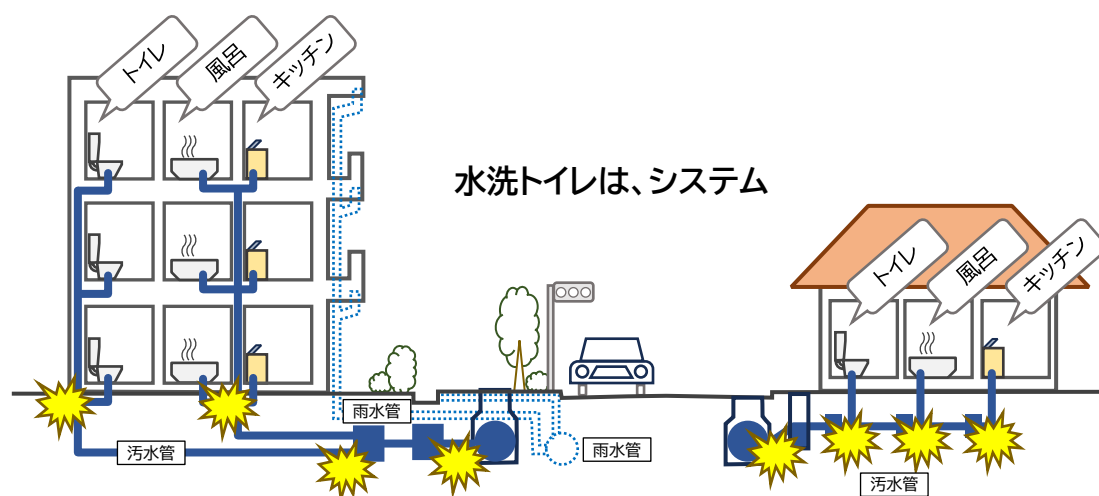
（飲料水は1人1日3ℓ。携帯トイレは1人1日5回。カセットコンロ用カセットボンベは1本の燃焼時間を強火1時間として計算）

携帯トイレの内訳を見ると、「3日以上」が32.5%、「用意していない」が36.4%、「7日以上」が6.6%でした。

命と尊厳に関わるトイレ問題の大切さが認識されていないことは困ったことです。在宅避難なら、なんとなくトイレは大丈夫と感じている人が多いかもしれません。しかしながら、災害時のトイレ問題に必要な知識を持ち、エコノミー症候群等で健康を損なわないようにすることは、とても大切なことです。

そこで今回は、いざという時、無理なく家庭で出来るトイレの備えについての情報をお知らせします。

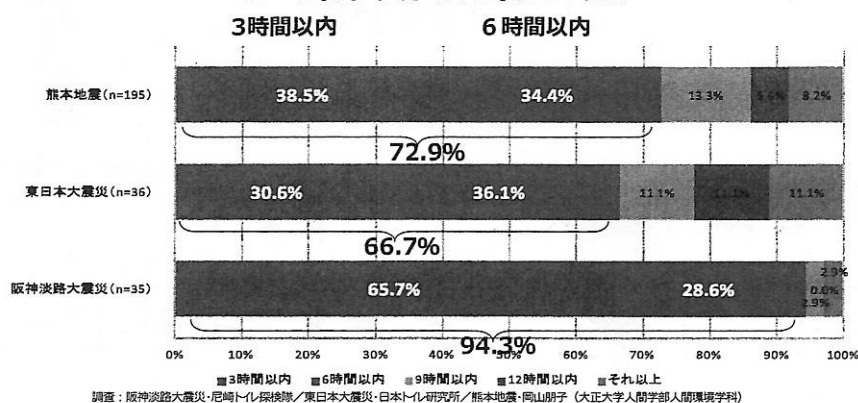
自宅のトイレについて考えてみよう



- ※ 污水管や雨水管は、建物から地面につながっています。
 災害時に、トイレ・お風呂・キッチンから水を流した時に、污水管に亀裂が入っていたら……。
 階上の天井から汚水が落ちたり、地面に染み出した汚水で衛生状態が悪くなったり、環境に悪い状態を作ってしまう。
 特に、マンション等の集合住宅では、すべての世帯で意識しなければなりません。

地震後、何時間でトイレに行きたくなくなったか？

6時間以内に約7割



水や食料より早く必要

トイレは我慢できない！ 阪神・淡路大震災の時、避難所のトイレは排泄物で汚れ、床や手洗い場のシンクまで排泄物だらけになったということです。
 トイレに行きたくないため水分を控え、体調を崩した人も多かったといひます。
 メディアなどでもあまり報道されず、被災者も話しにくかったため、このことは今でもあまり知られていません。



※ 必ず やっておくこと

- ① 家族でトイレについて話し合いましょう
 - ② 携帯トイレを準備しておきましょう
 - ③ 災害時には、真っ先に携帯トイレをつけましょう
- 集合住宅に住んでいる人、みんながトイレのことを意識することが大切です。

※ のんちゃんクラブでは、ネコ砂を使った携帯トイレをおすすめしています。

3・後を生きる

「ネコ砂」で簡易トイレ



防災・危機管理ジャーナリスト

渡辺 実さん

わたなべ・みのる 1951年生まれ。35年以上にわたり、国内外の被災地を取材し、防災対策の提言を続ける。株式会社まちづくり計画研究所代表取締役所長。「都市住民のための防災読本」「高層難民」など著書多数。

[illegible]

生友

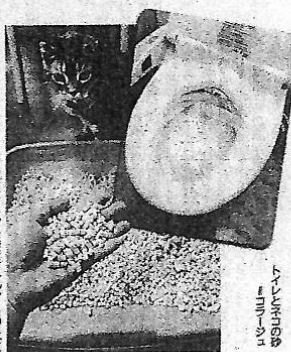
首都大震災

安価に吸水・消臭効果

この震災時のトイレ問題は、環境や衛生、健康にも関わる、被災地では水や食料以上に深刻な問題となります。



東京新聞より転載
許可確認済み

[illegible]

47-2417765

- ◎ 使用するネコのトイレ用の砂は「燃やせる」表示のあるもの“紙系”のものを
選びます。(ベントナイト、ゼオライト等の“石系”は不可)

使い方

- ① 便座をあげ、ゴミ袋を2枚かぶせて戻す。
(簡易トイレは
セット)
- ② 用を足す前にスコップ
1～2杯のネコ砂を入
れる。使用後さらに1～
2杯ネコ砂をかける。
- ③ 内側の袋がいっぱい
になったら袋の口を
強く結び、
トイレに保管。

- ◎ 使用済みのペーパー・尿・便は、分けて保管し、自治体の収集が始まったらルールに従って出す。

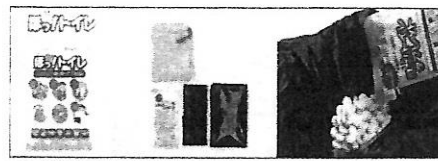
実際に使ってみました

- ・尿はネコ砂に吸収され固まりました。においも抑えられ、許容範囲内と言えると思います。
- ・便は、やはり尿よりにおいが強いので、別の袋を使うなど工夫が必要かもしれません。しかし、被災して水が使えない時には充分役に立つと思われます。
(使ってみたのは8月中)

携帯トイレ



株式会社総合サービス



株式会社エクセルシア



クリン化成株式会社



株式会社ケンユー

災害用トイレガイド 出典：災害用トイレガイド www.toilet.or.jp/toilet-guide/
 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

- ※ 携帯トイレは、凝固剤と排便袋がセットになっている“防災セット”が代表的で、便と尿をいっしょに固めてくれ、消臭機能もあるが、1回分が100円以上と割高。

(凝固剤＝高分子ポリマー。水分を吸収して外に出しにくい。紙おむつ・生理用ナプキン・ペット用シートや保冷剤・冷却シートにも使われている)

- ※ 携帯トイレの必要数は、1人1日5回分と考える。

家族の人数×5回×最低7日分 4人家族では、140回分が必要。

(上下水道の回復は、ライフラインの中で最も遅く、30日以上かかると言われている)

- ※ 携帯トイレといっしょに備えておきたいもの

トイレットペーパー、おむつ(大人用・子ども用)、尿取りパッド、生理用品(シニア女性は、軽度尿吸収製品も)、サニタリーボックス、ウェットタオル、お尻ふき、手指消毒液、トイレ洗浄剤、ビニール手袋、ポリ袋、清掃道具、消臭剤、塩素系漂白剤等

- ※ 特に、トイレットペーパーは普段から多めにストックしておく。以前、国はトイレットペーパーの大規模備蓄を検討したが、製紙会社の所在地が南海トラフ地震発生予想地域に集中していることなどから断念している。避難所でもトイレットペーパーは48ロールしか備蓄されていないので、必ずトイレットペーパーを持参すること。

最近、250mの長巻きのものが発売されているので、場所をとらずに備蓄できる。

試してみました

災害時に携帯トイレとして使えるものの特徴と、吸収させた時の様子をまとめてみました。

① 凝固剤（高分子ポリマー）と蓄便袋のセット

- ・尿と便をいっしょに固めてくれるので使いやすい。吸水させると、固まってプルプルしない。吸水量は、250cc 位。
- ・消臭機能あり。
- ・高価なのが難点（1 回分 100 円以上）。便の時だけ使い、尿は他のものを利用するのもよいと思う。

② 大人用おむつの尿取りパッド

- ・規格では、尿 1 回を 150cc と計算することになっている。
2 回用から 6 回用までメーカーによっていろいろある。
- ・消臭機能あり。
- ・非常時に外出しなければならない時にも使える（特に女性）。

③ ペット用シート

- ・スーパーや薬店でおいているのは、主に小型犬用のレギュラーサイズ。
（35cm×44cm 新聞紙の約 1/2 の大きさ） 吸水量は 200cc まで。
- ・消臭機能あり。
- ・大型犬用のワイドサイズは、バスタオルの代用や赤ちゃんの体洗いの水受けにも使える。
（ワイドサイズ 40cm×60cm、スーパーワイドサイズ 60cm×90cm）

④ 新聞紙

- ・紙媒体を購読している人は減っているし、以前はキャンプなどでいろいろ利用されていたが、実用的ではない。
- ・消臭機能なし
- ・水を吸うと、とても重くなる。

⑤ ネコ砂（紙系で燃やせるもの）

- ・消臭機能あり。
- ・使用後にネコ砂をかけると、次の人が使いやすい。
（便は、ペット用シートをセットし、別に保管する）

★ 注意すること

- ・ 尿・便・使用済みのペーパーは、分別して保管する。
- ・ 消臭ポリ袋は、必ず用意しておく。（高分子ポリマーの凝固剤も）
販売されているものにも、忘れずに用意しておく。（中身が見えにくい色になっている）
ネコ砂の場合は、便はペット用シートなどを使い、消臭ポリ袋に入れて別に保管する。
- ・ 凝固剤とネコ砂以外は、水分を吸収すると意外にプルプルする。



災害時に役に立つ情報の本を2冊紹介します

★ “おうち防災のための 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。
自宅に必要な備えが、ひとつずつ
実行していけるお役立ち本です。



★ 浸水被害から生活再建の手引き (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@shintsuna.org
震つなブログ
<https://blog.canpan.info/shintsuna/>

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、知っておくべき情報が満載。



<参考資料>

- 災害時の一番の困りごと「ト・イ・レ」を考える
コープ災害ボランティアネットワーク
中野区社会福祉協議会 共催オープン講座
特定非営利活動法人 日本トイレ研究所 松本 彰人 氏
- おうちの避難のための マンガ防災図鑑 草野 かおる (飛鳥新社)

森の若返りで生き物が元気になった！

NPO法人市民まちづくり会議・むさしの
武蔵野の森を育てる会

1. はじめにー武蔵野の雑木林を継承する境山野緑地（独歩の森）ー

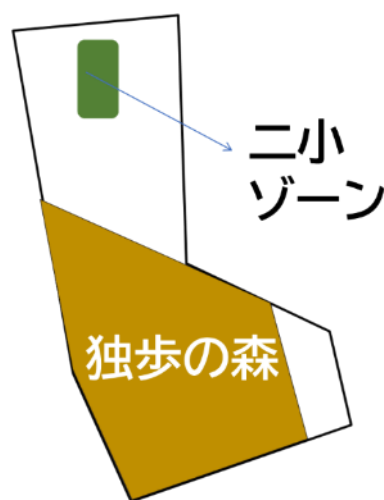
武蔵野市境4丁目には、雑木林を主体とする武蔵野市立 さかいさんやりよくち 境山野緑地（約1ha）があります。北側半分は都立武蔵野青年の家の跡地（以下、青年の家跡地）です。南側半分は明治の文豪・国木田独歩の作品『武蔵野』にゆかりがあるので、地域の人たちは「独歩の森」と呼んで親しんできました。

青年の家跡地には、武蔵野の森を育てる会と市立第二小学校の児童が植樹した「二小ゾーン」と呼ばれる雑木林があります。一方、「独歩の森」は江戸時代からつづく雑木林で、かつては落ち葉を集めて腐葉土にしたり、薪や炭を確保するために萌芽更新（次頁参照）という方法で循環的に利用したりしていました。現在は雑木林としての利用が無くなったので、全体が高木化しています。

ここでは、二小ゾーンと独歩の森（一部区域）の若返りによって、生物多様性が飛躍的に向上した様子をお伝えします。



緑陰の境山野緑地（独歩の森の南側から撮影）



境山野緑地の平面図

雑木林の維持管理—萌芽更新のサイクル—



(出典) 武蔵野市『武蔵野市自然アルバム』平成4年、17頁より

武蔵野の雑木林の維持管理法

雑木林は10～20年のサイクルで伐採して薪や炭を確保していました。切り株から芽（萌芽）が出て、また元のような林に戻るのです。萌芽を育てて林を更新していくことから、このような方法を萌芽更新と呼びます。【上図参照】

萌芽が育つためには十分な光が必要なため、予め決めた範囲の木をすべて伐採（皆伐）して更新していました。毎年場所を変えて順番に伐っていたので、さまざまな樹齢の区域がモザイク状になり、その多様な環境に適応してさまざまな生物が生息していたのです。

コナラ、クヌギといったドングリの木を中心とする上記のような武蔵野台地の雑木林を、武蔵野の雑木林といいます。独歩の森は武蔵野の雑木林を継承するものです。

2. 「二小ゾーン」の萌芽更新―若返り1―

独歩の森が高木化・老木化してきたので、雑木林の保全手法を検証するため、2019年2月、武蔵野市と武蔵野の森を育てる会との協働により、「二小ゾーン」の萌芽更新を行いました。その結果、見事に再生しました。

下記の①～③が皆伐前から現在までの経過です。

樹木をすべて伐採(皆伐)したら見事に再生しました



- ①2018年7月
伐採前
- ②2019年2月
伐採直後
- ③2025年8月
伐採後5年半

再生の秘訣は、切り株から萌芽が出て、木がぐんぐん育つことです



5月3日 可愛い萌芽



5月18日 ニョキニョキ



6月18日 ポーポー



11月5日 3m超え！

3. ナラ枯れから再生へ―若返り2―

2020年夏～2021年秋、高木化した独歩の森のコナラがナラ枯れに襲われました。これは、カシノナガキクイムシ（以下、カシナガ）という小さな甲虫が、高く太いコナラ等の木を好んで大量に入り込んで枯らしてしまう現象です。

そのため、地元の西部コミセンで地域フォーラム「独歩の森のナラ枯れを考える」（2021年11～12月、4回連続）を開催して多くの市民で学びあい、知恵を出しあうとともに、武蔵野市の担当課との丁寧な協議を重ねました。

2022年2～3月、ナラ枯れ被害のあった木を中心に一部区域を伐採し、その跡地に70名の市民が結集して独歩の森で採れたコナラとクヌギのドングリを播きました。

ドングリは順調に育ち、2025年夏には2mを超えています。チョウやトンボなどの多様な昆虫もやってきて生物多様性の宝庫になっています。



カシナガが大量に入るので、フラス(木くず)が根元に溜ります



落ち葉の季節でもないのに、冬枯れのような光景です

← コナラが次々と枯れていきました



伐採した区域に 70 人の市民が結集し、みんなでドングリを播きました



ドングリを播いたあと、静まり返った再生地。地中では発芽への準備が着々と...



3 年半後、2m を超えるまでに成長した、コナラとクヌギ (2025 年 8 月)

4. 若返りの効果—多様な生き物の到来—

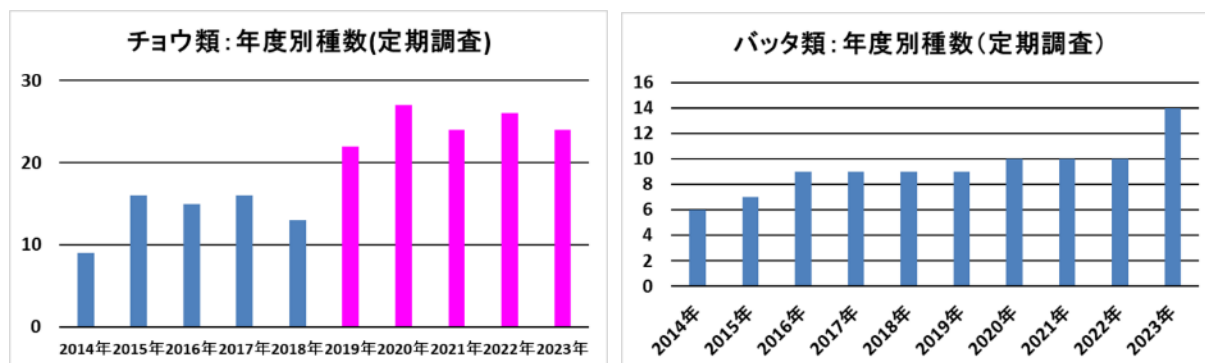
樹木の更新によって雑木林の若返りが進んでいる二小ゾーンと独歩の森の伐採区域を中心に、境山野緑地に多様な生き物が訪れるようになりました。境山野緑地の生き物の種数変化を表すと、いずれも大幅に増えています。

	更新前5年間合計 (2014-2018年)		更新後5年を加えた 10年間合計 (2019-2023年)
鳥類	24	➡	39
バッタ類	16		24
チョウ類	27		44
トンボ類	6		22

(注1) 武蔵野の森を育てる会が毎月実施している定期調査と担当者が日常観察しながら確認している不定期調査の結果を合わせた数値。

(注2) これまでの10年間の調査から、東京都レッドリスト掲載種(希少種)は50種程度確認されています。

次に、チョウ類とバッタ類を例にとり、毎月の定期調査の結果から経年変化をみるとグラフのとおりです。どちらも2019年以降は増加していますが、とくにチョウ類は二小ゾーンを皆伐した2019年と翌2020年、バッタ類は独歩の森を一部伐採した翌年の2023年に大幅に増えています。



以上のように、雑木林の伐採による若返りは生物多様性の向上に大きく寄与することが分かります。若返りによって境山野緑地に新しくやってきた生き物の一部を事例として次頁に掲載します。

5. 武蔵野の雑木林を未来へつなぐために

これからも多様な生き物が暮らしていけるよう、順次、樹木の更新などの適切な保全を行い、生物多様性の高い緑地としての自然環境を未来へとつないでいきたいものです。そのために、武蔵野市との協働を基本とし、子どもから大人まで多くの市民の方々と楽しく交流しながら森の手入れをしていきたいと思いをします。

こんな生き物が新たに訪れました

検証地で樹木の更新をはじめた2019年以降に境山野緑地(独歩の森)を訪れた生き物の中から、主なものを紹介すると、次のとおりです。(すべて境山野緑地(独歩の森)で写した写真です)

鳥類



モズ



アオジ



ハクセキレイ



モンキチョウ



ヒメアカタテハ



ゴマダラチョウ

チョウ類



ショウリョウバッタモドキ



コバネイナゴ



ヒナバッタ



ハグロトンボ



コオニヤンマ



ギンヤンマ

トンボ類



トラフガミキリ



キスジトラガミキリ



ヒゲブトハナムグリ

甲虫類



ミスイロオナガシジミ



アカシジミ



ウラナミアカシジミ

ゼフィルス

ゼフィルスとは樹上性のシジミチョウ科の一群を指し、若い雑木林で暮らすため、これが境山野緑地にやってきたのは樹木更新の大きな成果といえます。

くらしの中の私たちの困りごと

武蔵野市消費者運動連絡会

I. 日常生活の中で

最近の私たちのくらしの中で、いろいろ躓くことが多く、スムーズに日常生活が送れないと感じることが増えています。特に高齢者にとっては、これまで使ってきた生活上のやり方がすっかり変わってしまったことで、まごついたり、新しいやり方が使えなかったり、なにかと不都合が生じています。

医療や介護の受け方の変化や、施設の不足、急激なデジタル化についていけず、どう対処していいのか迷ったり、必要なパソコンやスマホを持っていなかったり、持っていて使いこなせなかったりなどスムーズに生活が送れないことが多くなっています。

私たちの困りごとを順不同ですが、具体的にあげてどう対処していけばいいか考えたいと思います。

II. 具体的な困りごとの例

1. 医療関係

最近武蔵野市では、医療機関が急激に減ってしまい、医療機関を利用しにくくなっています。特に救急病院がなくなり、緊急事態への不安があります。また、開業医も少なく、「かかりつけ医」を作るのも困難です。

・具体的には

身近なところでは、武蔵野市の医療事情です。武蔵野赤十字病院や杏林大学病院など大きな病院はあるけれど、身近にお世話になれる「かかりつけ医」（近くの先生）にアクセスするのが結構難しいと思います。個人の医院ではないけれど、吉祥寺南病院があった頃はワクチン接種等かかり易く助かりました。閉院後は後継の医療法人が決まったそうですが、実際に稼働するのに時間がかかるようです。新しい病院を作ることは無理でも、市や医師会がもっと協力して、段階に応じて安心して医療を受けられる仕組みが作れないかと、切実に思います。（私自身は、30年来受診している都立病院がありますが、ちょっと走っていくというわけにはいかず）（F）

2. 買い物事情

買い物の仕方も従来とはすっかり変わりました。対面での買い物の機会がすっかり減って、買い物は、機器を操作して精算するというシステムがどこのお店にも導

入されていますし、スマホやカード利用がひろがり、現金の使用が減りました。キャッシュレス社会になり、便利と思う人も多いでしょうが、これまで、対面で、現金を使用して買い物をしてきた人たちにとっては、大変な負担です。商品について聞いたり、使い方を聞いたりすることができなくなり、慣れない機器を操作しなければなりません。セルフレジに対する不満もあります。

・具体的には

・セルフレジ

買い物に行っている小型店舗ではレジ係がおり、支払いのみを機械でしています。セルフレジでは、慣れれば簡単そうですが、バーコードが読みにくい商品などや操作によって二重会計になるのではないかと不安もあります。人手不足や人件費削減などで大型店舗はセルフレジを導入しているのでしょうか。

テレビでは、セルフレジの万引き映像を報道していましたが、防犯カメラの設置や店員さんの声かけなどで対処しているとのこと。店の仕事をお客に転嫁しているのではないか、その分サービスはどうなのかと勝手に思います。

昨年 10 月の朝日新聞の「オピニオンフォーラム」で、司法書士の方が「セルフレジはお客の労働力の利用」。かごから商品を取り出しバーコード読み取り作業までさせるのは行き過ぎではないか、そうなら労務提供分としてわずかなりとも商品価格を下げなければなるまい、もともと購入総額の認定は店側の仕事のはず、「商品の合計総額がいくらですから所定の金額を支払ってください。」そうするのが取引の常道だ。にもかかわらず店側の仕事の一部をお客が負担し、その上で表記通りの値段で買わせるなら、店はお客を店の労働力の一部に利用しているとしたか思えない」（抜粋）同感です。（K）

3. デジタル化

買い物やいろいろな手続きや調べものなどが、急速にデジタル化し、操作するための機器を所有していない、操作の方法がわからない、うまくできない、わからないときの質問に適切に対応してくれないなど、生活上不便なことが増えています。これまで、対面で処理してきた様々なことが、人が対応してくれず、機械と向き合わなくてはならず、向き合い方もよくわからず困惑する人、特に高齢者がたくさんいます。

・具体的には

1. 情報を、紙媒体で受け取りにくい。HPやQRコードで見るようにと。見るための機器を持っていない、又は見方がわからない。
2. 電話での問い合わせに、自動音声でボタンを押せといわれ、聞きたいことがなかなか聞けない。人との対話なら、すぐ聞けることができず、何度も押しなおしたり、待たされたり、スムーズに用が終わらない。

3. お店でアプリを入れているかと問われても、アプリの入れ方がわからない。
4. いろいろな困ったことになかなか人が対応してくれない。困ったときにすぐ相談することが出来ないし、相談するところも分からない。

4. 物価高と物不足

昨年も今年も物価高が続いています。あらゆるものが値上げされているというのが実感です。今年もすでに 1 万 9000 品目が値上げされ、8 月も 1000 品目以上が値上げになるとのこと、それに加えて今年は米価高騰とコメ不足が追い打ちをかけています。私たちのくらしはどうなってしまうのでしょうか。

・具体的には

今年の夏は、異常気象で北海道でも40℃。このままでいけば米、野菜、まして豚の夏バテ、牛、人間と同じです。卵はすでににわたりの夏バテで高騰。雨も降らないうちに梅雨明け、お米に悪影響で不作となる。今まで当たり前の食生活でしたが、きゅうり一本 100 円、じゃがいも一個 100 円、キャベツも一時 800 円（1 個）の時もありました。お米だけは…と思っている時代ではなくなりました。大変です。

5. 特殊詐欺など

このところ、高齢者だけでなく若者もターゲットにされる、いろいろな手口の詐欺被害が多発しています。古くは霊感商法、催眠商法、金融商品にかかわる「豊田商事事件」などの悪質商法なども問題でしたが、高齢者を対象にした訪問リフォームなど（屋根修理など）や貴金属の押し買い（リサイクル品の有無、引き取りを装い、貴金属の有無を聞き出して無理やり低価格で買い取る）などがいま問題になっています。

6. 住宅リバースなど

高齢者にとって老後の棲家を確保することは大変重要なことです。しかし、年金収入がすくないので、住宅を維持できない、固定資産税などが払えないなどの理由で住宅リバースモーゲージを利用したり、住宅リースバックを勧められて家を失う被害が出るなど、制度をよくわからないままに、勧められ利用して被害にあうことも起こっています。

7. その他日常生活のなかで

- このところ異常に高温続きで、熱中症が多発しています。特に高齢者は命の危険にさらされる場合が多いのですが、未だに冷房を使わない人もあり、熱中症を防ぐためになすべきことを知っておく必要があります。

*熱中症対策としては、必要な塩分量や 水分量を知ること

塩分：女性：1日6.5g、男性：1日7.5g

水分：1日2.5ℓリットル

食事から1ℓ、飲み物から1.2ℓ、体内から0.3ℓ

予防の仕方：日陰を選ぶ、風通しをよくする、三度の食事をきちんととること

● 日常の細かなことだが、不便なこと

*具体例

洗剤、シャンプーなどの詰め替えの際、本体ボトルに移すのにどこまで入っているかわかりにくく、溢れてしまうこと。横に小窓がついているものもあるが、液体が透明だと見えにくい。もう少し幅広にしてほしい。

いくつか具体例をあげましたが、まだまだ「困りごと」はたくさんあると思います。何とか解決して、生活を躓きなく、安心して過ごしたいものです。

Ⅲ. 「困りごと」解決のために

これまでに書き出してみた「困りごと」は、私たちの暮らしの中で起こることの一例で、人によって困りごとの種類はいろいろだと思います。

ただ、ここにあげた例から感じることは、特に高齢者にとって、これまでの生活様式からの大転換で、誰からも教わっていない、やったことのないことが始まり、どんどん進んで行って取り残されて困っているということではないかと思いました。

買い物一つをとってみても、物を買うのには、対面で品物の説明や使い方を聞きながら、納得して買う、対価は現金で支払うという方式でした。スーパーマーケットが出来てからは、買い物の仕方も一変、対面ではなく包装された品物を選び、まとめてレジで支払いをしますが、客に対応する店員はほとんどいないので、品物については聞きたいことを聞く機会がありません。買い物箒を持って行かなくても袋に入れてくれるので、便利な反面、いらないものも増えるというやり方です。（今はマイバッグ持参が推奨されている）

買い物の例のように、デジタル化が進み人を介さない行動が増えてきて、人とのかわりが薄れ、コミュニケーションがとりにくくなってきているので、生活していく上で不便なことが起きているのではないかと思います。

また、いろいろな手続きもスマホやパソコンを利用してできるようになり、一部の人には便利になりましたが、それらの機器を持っていない、使えない人たち＝情報弱者は取り残され、不便になってしまっています。

デジタル化が一層進むこれからの社会で、取り残される人を出さないよう、情報弱者には、従来の方法＝「人とのかわりの中で生活する」部分も残しておくべきだと思いますし、機器の購入への支援や利用を学べる機会を身近に作っていく必要があります。

「米の流通」の真実

さつきクラブ

店頭からお米が消え、入手が困難となると共に、価格が上昇し、生活に支障をきたしている今日このごろです。「令和の米騒動」と伝えられていますが、「平成の米騒動」も大変だったことを思い出して下さい。令和も平成も同じ6年でした。いっとうなるかわからない状況の時こそ、「米の流通」に関して再度認識することを必要と考えました。

歴史から考えると

「平成6年の米騒動」は戦後最大の酷暑を迎え、8月は水不足に話題が変わりました。当時の作況指数は75と最悪となり、毎年1000万トンから1100万トンとれた新米がわずか783万トンしかとれず、不足分であった約220万トンの農水省の備蓄米も底をつき、とうとう206万トンの緊急輸入となりました(*)。この結果、私たちの食卓には輸入米が登場しました。

当時は「政府米」「自主流通米」「特別栽培米」「自由米」「提携米」「縁故米」「多様途利用米」「特定米穀」で区切られていました。

(*)【参考】第16回武蔵野市民消費生活展(平成6年10月開催)の冊子12ページ「お米をさぐる」(多摩東商品テストOB会執筆)

平成の米騒動(平成5年産米の不作～平成6年の米不足)

6 過去の不足時の状況と対応①(平成5年)

- 平成3年産米の不作等により、5年10月末の国内産米の在庫は政府と民間をあわせて23万トンの低水準。5年産米の作柄は、稲の活着・生育に重要な6月～8月の天候が総じて低温・日照不足で推移したため、7月に公表された5年産米の生育状況は、日本各地で平年よりも相当程度低下すると見込まれた。
- その後、8月15日現在の作況指数95、9月15日現在の作況指数80と発表され、米の需給が相当厳しい事態と見込まれたため、まず、9月に年末年始の需要に対処できるよう20万トンの輸入を決定。
- さらに、北日本を中心とした冷害、西日本を中心とした台風、長雨、全国的に多発したもち病等の発生により、10月15日現在の作況指数が9月の80をさらに下回る75へと悪化した事態を踏まえ、追加輸入を順次行い、最終的には、米国、豪州、中国及びタイから合計259万トンに上る米の緊急輸入を実施。
- このような異例の米需給環境の下で、全国隅々まで米を公平かつ安定的に供給していくためには、自主流通米と政府米による一体的な需給操作が必要不可欠であることから、自主流通米については、県別・時期別の管理を行うとともに、自主流通米価格形成機構においては、臨時緊急措置として、第3回以降の入札を延期することとし、入札を延期している間の取引は、値幅制限(2～4年産米の取引指標価格における加重平均価格の±7%)の範囲内で相対取引により行われることとなった。
- 6年2月以降、主食用として政府の緊急輸入米と国内産米(自主流通米)を供給してきたところであるが、輸入米に対する嗜好・品質の問題及び予想を超えた猛暑による米消費量の減少や大量かつ早期の新米出回り等により需給が大幅に緩和する中で、緊急輸入米の需要は大きく減少。このため、緊急輸入米の販売数量は161万トンにとどまり、結果98万トンの販売残が発生し、援助用や飼料用に処理。

(農林水産省 HP から資料「米の備蓄運営について①」より抜粋)

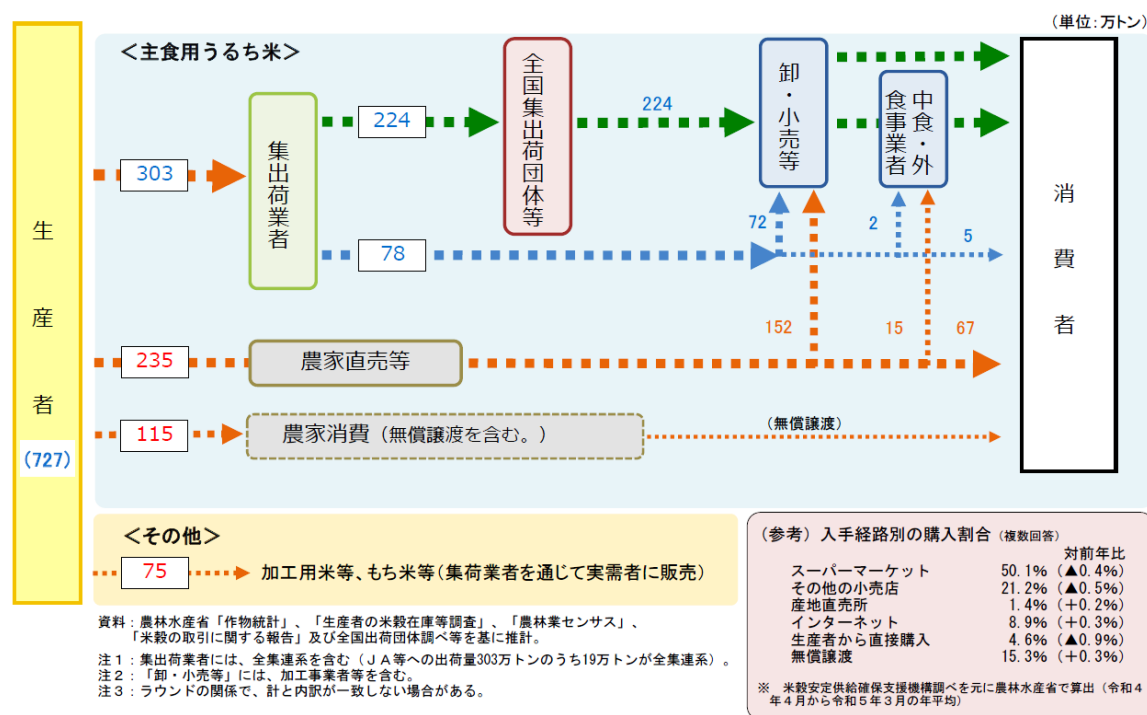
一般的なルート

農家の手で収穫された米 → 地元の農協（ＪＡ）へ出荷 → 卸売業者へ販売 → スーパーマーケットや米屋へ販売 → 店頭

但し、美味しい米やそうでない米が混じり、米本来の美味しさがわからないことが多い状況です。

最近では、美味しさを求めて、「産直米」を選ぶ人が増えています。

米の流通経路別流通量の状況（令和４年産米）



（農林水産省資料「米をめぐる状況について」令和7年1月より抜粋）



（農林水産省資料ホームページより転載）

米トレーサビリティー法とは

米や米加工品に問題が発生した場合に、流通経路を迅速に特定するための法律です。正式名称は「米穀等の取引等に係る情報の記録及び産地情報の伝達に関する法律」といいます。サビリティー法は、米や米加工品に問題が発生した場合に、流通経路を迅速に特定するための法律です。正式名称は「米穀等の取引等に係る情報の記録及び産地情報の伝達に関する法律」といいます。

米が消費者に届くまで

日本の米の流通には、3つのルートがあります。

① 「自主流通米」 ② 「政府備蓄米」 ③ 「農家が直接売る米」です。

① 自主流通米

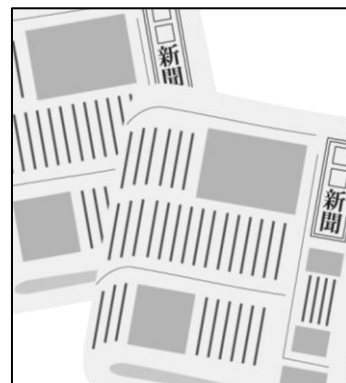
農家で収穫された米は、一度ＪＡなどに集められ、その年の米の出来具合によって値がつけられて出荷されます。そして、全国各地のスーパーマーケットや米屋さんに送られます。

② 政府備蓄米

冷害などにあい、米などあまりとれない米のことです。自主流通米の価格を安定させたり、米の不作の年に備えて、政府が買う米です。倉庫にしばらく保管された後、新しい米に入れ替える時に売られます。

③ 農家が直接売る米

米は長い間、国が管理していて、自由に販売することができませんでした。1995年（令和7年）以降、国の制度が変わり、農家が米を直接消費者に売ることができるようになりました。





NHK 放送からの情報

米が家庭に届くまでには、3つの流れがあります。まず「自主流通米」という流れです。農家からJAなどによって集められた米は、モミや玄米で保管され値段がつくのを待ちます。値段が決まると、卸売り業者や米屋、スーパーマーケットなどに売られます。こうして、家庭に届くお米が「自主流通米」です。もうひとつの流れが「政府米」です。自主流通米の価格を安定させたり、米の不作の年に備えて、政府が買う米です。政府米は、倉庫で一年以上保管された後、売られます。最近では、直接、消費者に米を売る農家が増えています。平成7年から、農家は、事前に届け出を出せば、自由に米を売ることができるようになりました。これらは、米を家庭に確実に届けようと考えられた仕組みです。

新聞の情報から

2025 3/15 毎日新聞朝刊

- 米国の方が安い。カルフォルニア産 5キロ 2100 円

2025 3/20 毎日新聞朝刊

- コメ作付面積拡大する。4年ぶり水準2.3万ヘクタール増
- 2月コメ価格最高値を更新した。2ヶ月連続 農林水産省報告

2月の2024年産米の全銘柄平均価格は、玄米60キロあたり2万6485円だった。比較できる1990年以降の単月の最高価格を2ヶ月連続で更新した。前年同月に比べて、73%上昇し、金額では1万1182円円値上がりした。

2月に21万トンの備蓄米を放出すると発表したけど、価格高騰に歯止めはかからなかった。実際の放出を受けて、価格が安定していくかどうか焦点だ。全銘柄平均は、1月に単月での最高値を更新。それ以前の最高値は2003年12月の2万5120円だった。

2025 3/25 毎日新聞朝刊

- 米不足余波 販売終了

サトウ食品（新潟市）は、24日、国内の米不足による

出荷値調整のため、パックご飯の一部商品を販売終了すると発表した。商品担当者は、「商品を絞り、生産を強化する。パックご飯に使う米が足りないというわけではない。」と説明した。

2025 3/25 毎日新聞朝刊

○ 京都の老舗 苦渋の決断

「米屋ですが 米ありません。良質な米が安定供給できるまで店を閉めます。ごめんなさい。」

○ 備蓄米も回らず

国による備蓄米の放出には一時期待し、関係する業者に備蓄米を回してもらえるように頼んでみたが、これも「米を回すのは難しい」と実現しなかった。 秋再開目指す。

○ コメ 5 キロ 4175 円 最高値 更新

2025 4/1 毎日新聞朝刊

○ コメ業者競争激化、高騰か。

全国スーパー価格 2 倍超になる。

備蓄米納めず転売か。

2025 4/8 毎日新聞朝刊

○ コメ 5 キロ 4206 円

13 週連続値上がりした。

2025 4/11 毎日新聞朝刊

○ 米不足でも生産抑制。

迷走行政に「農家なめるな」

2025 4/15 毎日新聞朝刊

○ 農相は、業者にコメ円滑な流通要請した。

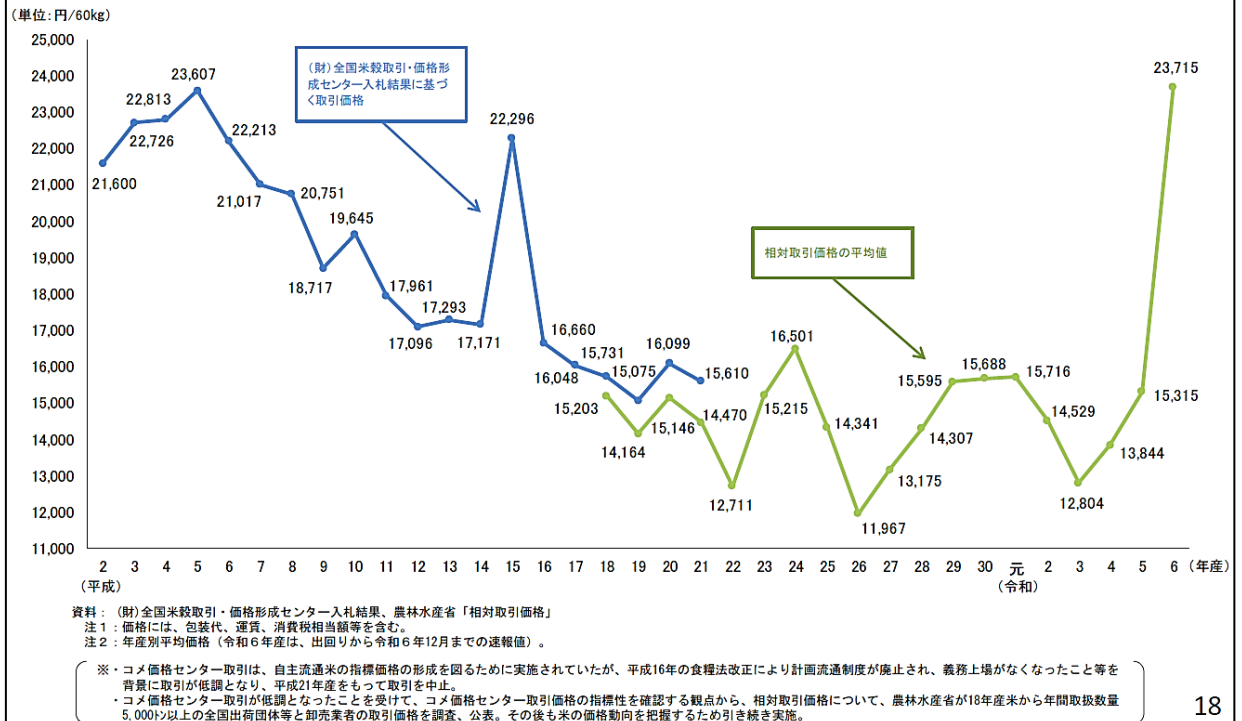
14 週値上がり

2025 4/29 毎日新聞朝刊

○ コメ値上がり続く。

16 週連続 5 キロ平均 4229 円

長期的な主食用米の価格の動向



18

(農林水産省資料「米をめぐる状況について」令和7年1月より抜粋)

購入経験から

いつも山梨県の富士河口湖町で米を購入しますが、行ってみると、一人5キロ。買う予定の米がなく、「あかふじ」しかない。但し少し安め。しかし5キロ3990円でした。(2025年4月17日現在) しかし、お米が売っているだけで、美味しさ倍増でした。



さつきクラブでは 会員や知り合いの皆様にアンケートをお願いしました。

20 名

2025 年 5 月 31 日現在



「米の流通」に関して、貴重な意見を頂きました。

(1) 今の米の販売に関して不安に思うことは何ですか

① ストックが尽きる 6 名 ② 値段が高すぎる 16 名

③ その他 2 名

(農家が振り回されて心配)

(2) 本当に米がなくなった場合、何で代用しますか

① うどん 13 名 ② 蕎麦 10 名 ③ スパゲティ 8 名

パン 13 名 ⑤ 餅 1 名 ⑥ ラーメン 2 名

⑦ その他 3 名 入手可能なもので・いも・オートミール

おかずやお酒で済ます

(3) 購入場所

① スーパー 8 名 ② デパート 0 名 ③ 生協 11 名

④ その他 3 名 (昔からのお米屋さんから 等)

(4) 現在の米の流通について御意見を下さい。

- ・ どうして急にお米がこんなに足りなくなったのか、疑問です。
- ・ お米が品薄になり、その結果、値段が上がったのだと思うが、誰がその利益を得ているのかと思う。しかるべき人にお金がいっているなら納得もいくのだが、そうではない感じがしてしまうことにモヤモヤしてしまう。
- ・ 農協の仕組みも怪しく思えたり、備蓄米の入札や随意契約、今ひとつよくわからない。
- ・ お米農家の方の収入が少なすぎて、後継者もなく高齢化、何年後かには、お米農家が激減するというニュースも聞くので、今後もお米を作り続けてもらえるよう、適正な対価がお米農家に支払われるようになってほしいです。
- ・ 米だけでなく、日本の農政全体が心配です。
- ・ ご飯が高級品になっている。
- ・ お値段が上がっているが、だれがどれだけもうけているという状況でなければいいが――
- ・ 政府が備蓄米を毎回放出していますが、いっこうに値段が下がらないのは、ほとんど JA に卸しているからだと言われています。原因がわかっているなら早急に効果のある対策をして欲しい。

- ・令和の米不足と言われて、店頭から米が消え、高値が続いています。米の入札制度において、卸売業者が自由に米を入札できないと聞きます。入札制度を再考し、消費者が自由に選択できるようにして欲しいです。備蓄米はスーパーに並んでいません。どうなっているの？
- ・流通経路が消費者にわかりにくい。農家が直接消費者に売れるしくみがあれば良い。
- ・政府が備蓄米を放出しているのに、何故値段が下がらないのか不明なのは何故？
- ・備蓄米放出の効果が出ない理由がわからない。
- ・米の値段が2倍近くまで上がり、家計を圧迫しているが、主食のお米が売り切れて手に入らないのが一番つらいです。今後も日本のお米を食べていきたいですが、異常気象や農家の高齢化などで日本の農業の未来が心配です。
- ・海外では、コシヒカリが5Kg3000円で売られていることを聞くと、日本人がどうして食べることができないのかと思う。もっと消費者目線で米を流通させるしくみが必要だと考えます。農家さんと直接やりとりできるしくみを作り、農家さんが適正価格でやりとりできるしくみにして欲しいと思います。
- ・流れがわからない。
- ・日々“米騒動”の状況が変わり、真実是不明。主食だけに農家を保護しながら、安定的に納得のいく価格で供給するのは、今も昔も同じ。
- ・もう少し低価格で安定して欲しい。
- ・放出米はどこに行ってしまったのでしょうか。主食のお米は流通のわかるようにして欲しい。
- ・スムーズに米が買えるようになって欲しいです。(原因は、対策はなかなか難しい点があるかと思いますが)
- ・国産米で持久することは大切だと思います。
- ・今回の大混乱でしくみがさっぱり分かっていないことに気づいた。消費者の立場としては、状況に合わせて希望するグレードの米が適切な価格で手にはいることが良いと思う。現状は何かおかしい。

まとめ

何とも言えない騒動に直面しました。
アンケートから考えられるように、この状況を繰り返してはいけません。
代替品として、ホットケーキミックスなどの家庭用、餅米、パスタなどが注目されました。

大手外食チェーンや飲食店、コンビニはコメ卸業者や農家と年間契約しているため、騒動時も米不足とは無関係でありませんでした。一部で米を仕入れる外食産業では無料での米飯の大盛りやお代わりの提供を取り止める動きも発生しました。

ふるさと納税の返礼品として発送される白米を得るために寄付する者も大きく増加していましたが、利益を圧迫していることから贈呈を取り止める事例も起きました。

備蓄米は国の倉庫で保管されているのではなく、民間の倉庫で保管されていますが損失が多く、備蓄米保管中は保管費用が発生し、倉庫運営会社に廃業を検討する会社が出てきました。

新聞でもいろいろと追いかけてきましたが、真実は発見できませんでした。下記をモットーとして、真実をみつけていきましょう。

「自分たちの生活は自分で守る。」

「情報にのまれることなく、自分で考え 行動する」

★参考 主穂営農 HP ・ 毎日新聞縮小版

全国初の“終活互助”へのチャレンジ！

～その5 葬儀・墓守編～

地域サロン「ぷらっと」主宰 川村^{まさよし}匡由

(武蔵野大学名誉教授・行政書士有資格)

1. はじめに

さて、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「その1 住まい編」、2022年度「その2 マネー編」、2023年度「その3 相続・贈与編」、そして、2024年度「その4 遺言・登記編」と述べてきたので、今年度は「その5 葬儀・墓守編」と題し、結びにしたいと思います。なぜなら、全国で毎年、自然死（老衰死）や病死、突然死（急死）、変死、孤独死、事故死、自死（自殺）などで約160万人が亡くなっていますが、その多くはふだん予想もしたくない出来事とあって葬祭業者任せにせざるを得ないため、分不相応な対応によって法外の費用負担を強いられるほか、地域や日時によっては火葬するまで2週間近く待たされるからです。

また、遺体の引き取り手や墓地を管理する人がいない場合、遺族が現れるまで自治体が適切な温度管理や衛生管理を施して一週間程度安置するほか、引き取り手が現れない場合、火葬した遺骨を最長5年程度保管するものの、それでもなお引き取り手が現れない場合、無縁塚に埋葬せざるを得ないからです。しかも葬儀は亡くなった本人や遺族がどのような形式のものを望んでいたか、遺影は本人が希望したものであったか、棺に入れてほしいものは何だったのか、さらには一人暮らしだった場合、残された愛玩動物（ペット）はどうすべきだったのか、なども考えたいからです。このほか、故人に生前頼ることができる人がいない場合、先祖の墓に埋葬されなかったり、葬儀や墓守の手続きを放置すれば墓石の劣化や地震などによる倒壊や崩落のおそれもあったりするなか、遺族に代わりその看取りや葬儀を行う“終身サポート”や、“身元保証”、“代行サービス”などを語った詐欺商法が横行しているからでもあります。

なお、終末期を迎え、治る見込みがないにもかかわらず耐え難い苦痛を避ける場合、延命治療を断る尊厳死（安楽死）を希望することもできますが、場合によっては刑法第202条によって嘱託殺人罪に問われるため、尊厳死が合法化されているスイスに渡航、同国の国籍がなくても現地の非営利団体を通じ、医師に致死薬を注入してもらって自死することも可能です。もっとも、その費用は日本よりも物価が2～3倍高いため、125万～290万円かかります。

参考まで一般社団法人全日本冠婚葬祭互助協会によると、葬儀の半数近くは1990年までは自宅で執り行う自宅葬が一般的でしたが、2011年以降、人々のライフスタイル（生活様式）の多様化や近所付き合いの減少によって人間関係が薄らぐ半面、個人のプライバシーの保護や世間体を気にせざるを得ない都市部はもとより、少子高齢化

や過疎化が進み、“限界集落”や“限界自治体”が顕著な地方でも自宅葬は葬儀全体のわずか4.6%に止まっています。このため、葬祭業者に一任した葬儀場（セレモニー会館）での葬儀が一般的となり、結果、子々孫々にわたって法外の墓地の維持費や管理費など高額な出費を招いているのが実態です。

2. 葬儀の種類と費用

そこで、まず葬儀の種類と費用ですが、死因が自然死や病死、突然死、変死、孤独死、事故死、自死などのいずれを問わず、身内が万一の際、主治医（かかりつけ医）のいる病院でその確認をしてもらったあと本人の本籍地や死亡地、または届出人の住所地を所管する自治体に死亡の事実を確認した日から7日以内に届け出します。そして、遺族だけで行う家族葬のほか、友人や知人を含めた一般葬、通夜も葬儀、告別式も行わず、火葬炉の前でお別れをする直葬、通夜を省いた一日葬、また、場所は自宅か寺院、もしくは葬儀場、さらに無宗教か仏教葬、神道式、キリスト教式などのいずれかにします。

周知のように、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が蔓延した2020年4月以降、関係者への感染防止のため、直葬が急増していますが、多くの場合、突然の訃報ともあってその死因を問わず、主治医のいる病院を通じて葬祭業者に一任せざるを得ないようです。その結果、葬祭業者の紹介料や通夜、葬儀、告別式、出棺、料理、火葬、収骨（骨上げ）、返礼品などで一般葬は約160万円、家族葬は同100万円、直葬は同40万円、火葬炉の温度を高温にして焼き尽くし、収骨をしないゼロ葬は10万～15万円などの費用がかかります。また、海洋散骨の場合、舟を貸し切ると15万～40万円、代理散骨は4万～10万円が相場ですが、僧侶を呼ぶと別途お布施が必要です。しかもどこの海でもできるワケではないため、当該の自治体に事前にその可否や場所を照会しましょう。このほか、地域によっては今なお土葬も可能ですが、この場合、その費用だけでも50万～300万円かかります。

なお、厚生労働省によると、死亡しても一人暮らしや家族との別居、遺族との音信不通など身寄りがないため、引き取り手のない死者は2023年度、約4万2000人を数えています。しかもこのうち約半数は遺留品がないため、地元の自治体が葬祭費などを負担しており、その金額は全国で総額約116億円、また、遺留金は同21億5000万円に及んでいるため、同省は遺留金を葬祭費として本人の預貯金の口座から引き出せるよう自治体に呼びかけています。

いずれにしても、死亡者が加入している健康保険や共済組合、国民健康保険、後期高齢者医療・高額療養費制度のいずれかより葬祭費として5万円が支給されるほか、生活保護世帯の場合、大人は21万5000円以内、12歳未満の子どもは17万2000円以内を上限にそれぞれ葬祭扶助が支給されます。また、葬祭費は本人の相続財産から差し引きできるほか、香典には相続税はかかりません。

3. 葬儀の流れ

次に葬儀の流れですが、上述したように、一般的には主治医から死亡診断書を受け取ったら近親者や親しい友人、知人にその臨終を知らせるほか、先祖の墓を管理する菩提寺や教会に届け出て葬儀業者に遺体の処理や搬送を依頼し、遺体安置所を決めますが、その前に看護師が遺体を拭き清め、男性は髭剃り、女性は薄化粧するなどの衛生処置が講じられます。これを受け、遺族は喪主を決め、死別後、7日以内に自治体へ死亡届を提出し、火葬許可申請書の交付を受けたあと通夜や葬儀、告別式の日程や場所、形式、規模、費用を決め、旅立ちの衣装の準備をして納棺しますが、その際、戒名（戒行・法号・法名）を付けるものの、遺族が遠方だったり、不明だったりした場合、とりあえず俗名のまま納棺するとともに喪主（葬儀主催者）を誰にし、通夜振る舞いのメニューはどうするのか決め、香典を受け付けます。

そして、喪主が家族や親戚、友人・知人などの参列者にお別れの挨拶をする告別式を終えて出棺、火葬許可書を提出して荼毘^{だび}に伏す一般葬のほか、告別式などはせず、かつ香典を固辞する密葬や直葬、家族葬以外、親戚や故人が生前、関係のあった人たちのみ招く一日葬のいずれかとし、葬儀の日程は火葬場や葬儀場の空き状況、宗教者の都合で決まりますが、混み合っている場合、遺体を衛生保全や防腐処理をして1～2週間遅らせます。ちなみに、都市部では「近所の目が気になる」とあって遺体を葬儀場や火葬場の安置室に直行するケースが増えているほか、葬儀のしきたりも異なります。

いずれにしても葬儀業者を決めていない場合、病院に出入りしている葬儀業者に遺体の搬送はもとより、通夜や葬儀、告別式まですべてを依頼しがちですが、この場合、病院は葬儀業者から紹介料として葬儀代など諸費用の約2割を受け取ることが相場ようです。このため、親族や第三者を加え、予算や形式などの希望を複数の葬儀業者に伝えて相見積もりをとり、いずれの葬儀業者にするか比較検討して決めます。そして、収骨後、遺骨と埋葬許可証を受け取り、自宅で後飾り棚に安置して法要後、精進落としや初七日の法要を営み、遺族や親戚など関係者で会食などを執り行いますが、仕出し屋に依頼した精進落としや初七日の法要後の会食も追加の各種サービスや参列者の人数によって支払いが増減するため、要注意です。そのうえで、これらの経費の葬儀業者への支払いや四十九日を待って納骨を済ませたあと、故人の遺言証書があれば家庭裁判所（家裁）で検認してもらい、法定相続人を確定後、死別後10か月以内に遺産相続分割および相続税の申告を所轄する税務署へ行って納税を済ませます。そして、不動産の相続を知ってから3年以内に所轄する登記所（地方法務局・支局）で登記を済ませますが、これについては昨年度の「その4 遺言・登記編」でお話したとおりです。

ともあれ、上述したように、死亡届出義務のある家族が死亡の事実を知ってから7日以内に自治体に死亡届を提出しないと5万円以下の過料を科せられるほか、提出後、戸籍から除籍されるまで1週間から10日程度かかるため、要注意です。また、故人

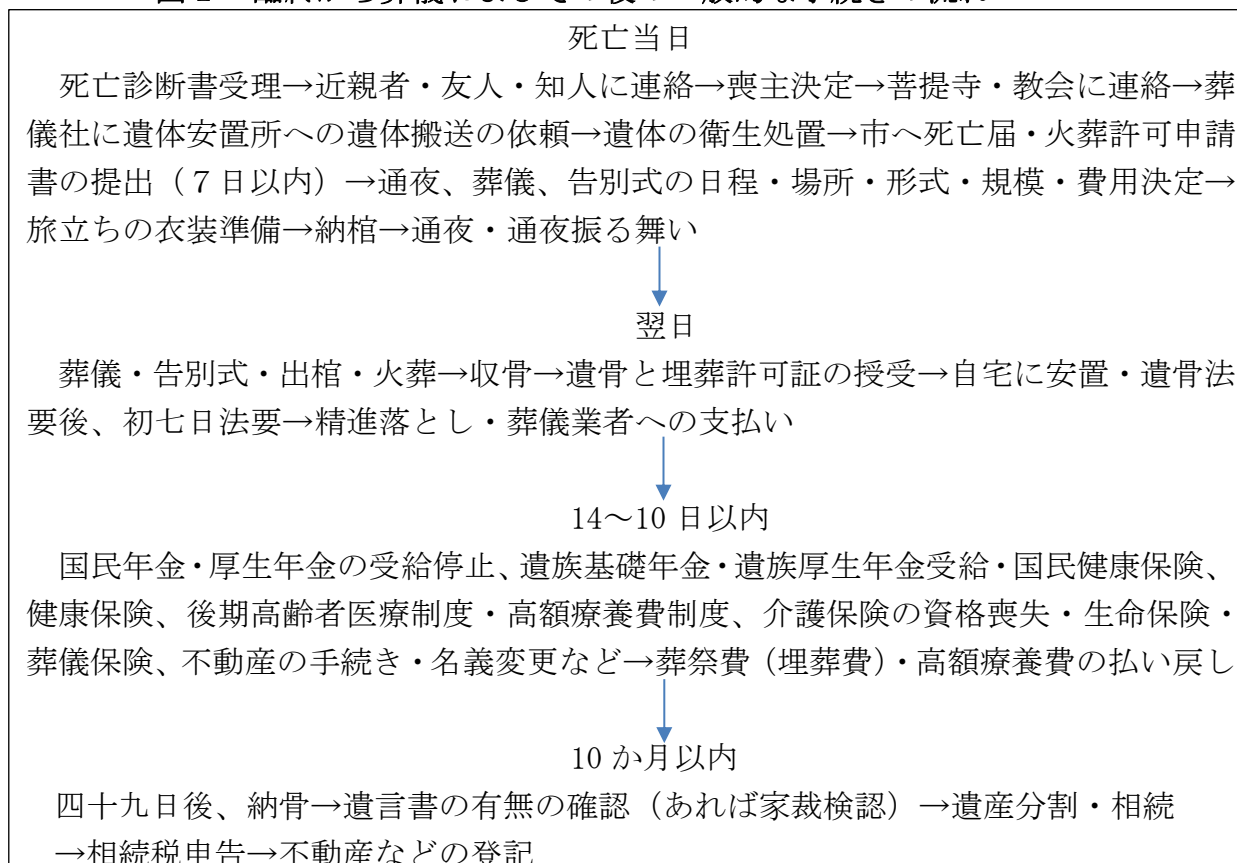
が公的年金を受給していた場合、国民年金は原則として14日以内、厚生年金¹は同10日以内に年金事務所に提出し、受給を停止して遺族基礎年金や遺族厚生年金に切り替えるほか、国民健康保険や健康保険、後期高齢者医療保険・高額療養費制度、介護保険の資格喪失手続きを済ませますが、その際、上述したように、5万円の葬祭費（埋葬料）のほか、高額療養費²などが一部払い戻されるため、マイナ保険証などを使って必要な手続きをします。もとより故人名義の生命保険や葬儀保険、不動産の名義などの手続きも必要です。

なお、葬儀の日程は火葬場や葬儀場の空き状況、宗教者の都合によって決められますが、遺体を衛生保全や防腐処理をして1～2週間遅らせることも可能です。ただ、葬儀は法律で義務づけられているワケではありません。また、葬儀そのものも上述したように直葬や通夜を行わない火葬式、家族葬、一日葬、また、葬儀も無宗教、海洋散骨などがあるため、これらのいずれかにするかは自由です。もっとも、これらの費用は全国平均で葬儀費用が126万7000円、飲食接待費用が45万5000円、宗教者へのお布施が10万～100万円の計199万9000円といわれていますが、経済的な理由や分相応などを考え、20万～50万円で済む直葬や家族葬もあるため、自治体などにかかる葬儀がよいか、また、身寄りがなく、経済的に困窮していた故人の葬祭費をどのように負担したらよいか相談し、アドバイスを受けてはいかががでしょうか(図1)。

¹ 共済年金は2015年10月、厚生年金に統合。

² 医療機関や薬局の窓口で支払った額が月の初めから終わりまでで上限額を超えた場合、超えた金額を支給する制度。入院時の食費負担や差額ベッド代等は含まれない。

図1 臨終から葬儀およびその後の一般的な手続きの流れ



出典：筆者作成

なお、厚生労働省によると、死亡しても身寄りがいないため、引き取り手のない死者は 2023 年度、一人暮らしの高齢者の増加や家族との別居などで約 4 万 2000 人と 1 年間の死亡者の同 2.7% に上っています。しかもこのうち約半数は遺留品がないため、自治体が葬祭費などを負担しており、その金額は全国で総額同 116 億円、また、遺留金は同 21 億 5000 万円に及んでいるため、同省は自治体が遺留金を葬祭費として本人の預貯金の口座から引き出せるよう呼びかけています。もっとも、自宅で家族が変死した場合、その死因を判別すべく司法解剖、または行政解剖をする必要があるため、所轄する警察署にただちに通報し、検視の結果を待って自治体に死亡届を提出することになります。

また、故人が生前、ドナーカード（臓器提供意思表示カード）で臓器提供を意思表示していた場合、遺族は「医学および歯学教育のための献体に関する法律（献体法）」の趣旨を十分理解したうえ、死後 48 時間以内に主治医にそのむね告げ、主治医はこれを待ってその可否を判断したうえ、公益社団法人日本臓器移植ネットワーク（JOT）に死亡した患者の献体希望のむね連絡、これを受け、同ネットワークは移植コーディネーターを遺族に派遣してその趣旨を説明させ、遺族の了解を取り付けたあと希望する地域の大学附属病院に搬送され、清められたのち 1～3 年保存・保管され、医学生による解剖学実習や手術の訓練に供されて火葬され、遺骨だけが遺族に届けられます。この場合、献体による葬儀や火葬など一連の費用はすべて無料で同コーディネーター

にその経費として 10 万円負担するだけで済みますが、臓器提供者（ドナー）は死亡直前、健康で体重は男性 45 kg 以上、女性 40 kg 以上で、かつ心臓はともに 50 歳以下、肺・腎臓は同 70 歳以下、脾臓は同 60 歳以下、小腸は同 60 歳以下が望ましいなどとされています。ちなみに、夏目漱石や映画俳優の大辻司郎、オペラ歌手の田谷力三、落語家のはやし家林蔵各氏のような献体の提供者は 2023 年現在、約 15 万人に上っています。

なお、地域によっては死を悟った本人が一般的な葬儀や告別式に代え、生前にホテルやレストラン、団地集会所、カフェ、古民家などで生前葬やお別れ会を行っています。また、当市の高齢者支援課では各課への年金受給停止や健康保険被保険者証の返還、電気・ガス・水道の停止、福祉施設利用料の停止などの手続きや市民葬儀を案内しているほか、「おくやみ窓口」では死後のさまざまな相談を受け付けています。さらに武蔵野市福祉公社（改装のため、JR 吉祥寺駅前、岩崎吉祥寺ビル 3 階に一時移転）は職員による「おいじたく講座」を行っているほか、吉祥寺南町コミュニティセンター（コミセン）他では葬儀を無料で利用できますが、全日本冠婚葬祭互助協会や生活協同組合（生協：コープ）の会員であれば別途これらの関係先に相談し、分相応の葬儀を執り行うことも一考です。

「人間は死ねばゴミになる」——。これは盲腸がんで死去した“ミスター検察”こと伊藤栄樹氏の言葉ですが、遺骨を一般のごみと一緒に廃棄すると刑法第 190 条により遺骨遺棄罪となり、3 年以下の懲役を科せられますので要注意です。

余談ですが、小生は実父母の場合、通夜と葬儀、告別式は 2 日に分けて執り行いましたが、地方だったため、葬儀業者、葬儀・告別式場、火葬場とも公営で全国平均である約 127 万円の半額以下、また、都下の自宅で同居していた義母の場合、通夜、葬儀・告別式場とも葬儀業者に一任したものの、一日葬を選んだため、同 110 万円で済みました。もっとも、30 年ほど前、64 歳で早世した保谷市農業協同組合（現 JA 東京みらい下保谷支店）の職員だった義父の場合、当時、小生一家は名古屋市郊外に別居、義母は清瀬市の都立病院の看護婦（師）長として義父と 2 人で東久留米市のマンションに住み、共働きで多忙だったため、埼玉県に在住していた従弟にその執行を任せざるを得なかったせいか、当時の相場で数百万円もかかり、どこかの一部上場企業の社長葬と勘違いされるほど華美な通夜や葬儀・告別式となり、今なお後悔しています。

なお、愛猫はこれまで 4 匹、事故や老衰で看取りましたが、いずれも自宅の庭に埋葬し、お花を飾って今も家族の一員だと思って慰めています。

いずれにしても、身内の訃報の場合、悲しみに暮れる余裕もないとあってか看取ってもらった病院や葬儀業者、仕出し屋任せなどになりがちですが、それを見越して法外な請求をする業者も少なくないため、落ち着いて複数の葬儀業者や仕出し屋などから相見積もりをとって比較検討したうえ、契約したいものです。（写真 1）。



写真 1 葬儀費用は相見積もりで分相応に（都下の斎場にて）

なお、戒名や位牌、仏壇、返礼品、形見、遺品整理、四十九日の法要、初盆、一周忌、三回忌も世間体を気にして葬儀業者や寺院、教会にいわれるまま分不相応の対応をしたりせず、あくまでも亡き人柄をしのぶ程度に済ませることもできます。また、亡くなるとこれを知った金融機関はその人の名義の預貯金の口座を即凍結し、以後、電気代や水道代、クレジットカードについて死亡時の預貯金残高×法定相続人の法定相続分×3分の1、または総額150万円のいずれか低い金額しか引き下ろせなくなるため、注意しましょう。このほか、特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）や介護付き有料老人ホームなどのなかには入居者が死亡した際、遺族の要望によっては通夜、葬儀、告別式の手続きについて自前の施設内で代行するところも一部あるため、入居の際、確認しておくのも方法の一つです。

もう一つ、これまで世話になった関係者を招いて行う生前葬は会場や形式、費用も本人の企画や形式、演出もまったく自由ですが、事前に関係者にそのむね相談し、案内状もその趣旨を説明し、死後の葬儀についても家族と話し合っておきたいものです。

4. 納骨と墓守

最後に納骨と墓守ですが、このうち、前者は一般的には遺骨を先祖代々の菩提寺などに納骨します。これを一般墓といいます。新たに墓を設置する場合、土地使用料が1平方メートル当たり30万～50万円、石材費200万円前後がかかります。これに対し、ロッカー式の納骨堂は数十万～150万円、合同葬は公営の場合、数万～20万円、民営の場合、30万～50万円程度がかかります。もっとも、管理料は毎年、別途必要ですが、墓は個人が買って所有権を得るのではなく墓地の永代使用権を得て墓地の管理者が最長38年など一定期間管理・供養するにすぎず、これを超えた場合、他の遺骨とともに合祀（合葬）され、引き続き管理や供養されるかどうかは管理者次第です。

また、火葬後、収骨した遺骨を埋葬する場合でも先祖が建てた墓に埋葬するのではなく、寺院や霊園に遺骨を管理してもらえる永代供養やマンション型ロッカー式の納骨堂を選ぶこともできます。このほか、海に散骨したりすることも可能です。さらに、火葬後、骨つぼを自宅で供養したり、遺骨を加工してアクセサリーにする手元供養もあるため、自分が万一のとき、どのような葬儀を希望するのか日ごろから関連する書籍や動画、ウェブサイトで調べたり、いずれの葬儀や告別式を望むのか、親戚も交えた家族会議や友人・知人に相談したりして対処すれば予想外の出費を免れ、故人にとっても遺族など関係者にとっても分相応の納骨できるものになるはずです。

なお、都市部ではマンション住まいが増えているため、墓地や墓石など永代供養墓がなかったり、あっても遠方のため、墓参りができず都心の寺院や自治体による公営、宗教法人、公益法人の納骨堂に遺骨を預けたり、樹木の下や周辺の埋葬、石台に故人の名前をプレートに刻んで納めたりする樹木葬（樹木墓）、さらに複数の遺骨を共同で納める合葬墓など共同墓地に納骨したり、自宅の仏壇や床の間に安置したりする人もいます。また、その一部をペンダントなどのアクセサリーにして手元供養にすることもできます。ちなみに、墓の購入代は一般墓が約150万円、納骨堂が同80万円、

樹木葬（樹木墓）は 64 万円ですが、すべて粉骨にする必要があります。

また、お墓を代々継ぐ必要はありませんが、転売することはできません。さらに、つくる義務もお墓への納骨の義務もないほか、いずれのお墓に入るかも自由です。もっとも、割安だからといって複数の遺骨を一つの墓に納めて供養する合祀墓にするのは慎重にしましょう。なぜなら、合祀後、のちの遺族が遺骨の引き取りを望む場合もあるからです。また、仏壇がなければ位牌を納めることができないため、このような場合も仏具と併せて納骨や埋葬、香典返しを終える四十九日の忌明けまでに分相応を肝に銘じ、相見積もりで用意するほか、故人と親しかった関係者に形見分けをし、法要や新盆、毎年のお彼岸参りに備えるとともに遺族から年賀状や年賀メールの欠礼があった場合、ともに控えたいものです。

いずれにしても、すでに亡くなっている親族の改葬だけでなく自分など残された家族はいずれ同じお墓に入りたい場合、永代供養の期間が終了する前に追加で納骨することが原則のうえ、以後、契約時の初期費用だけでなく永代使用料や初七日および四十九日の各法要や新盆（初盆）、一周忌、毎年夏の年忌法要、三回忌、三十三回忌、五十回忌および仏壇、提灯などの年忌法要の諸経費および墓地管理の追加費用はいくらかかるのか確認しておくことが大切です。また、家庭の事情や選択制夫婦別姓を重視し、姓が異なっても希望する墓の名義人の許可があれば両家墓として納骨が可能です。寺院墓地や公営霊園、民営霊園の墓地使用規定などで姓が異なる場合、認めない場合もあるため、事前に確認しましょう。分骨の場合もしかりです。

なお、墓の永代使用权を生前に名義変更しておけば死後、墓地の管理者との手続きが楽になります。また、これらの祭祀の継承者は通常、長男が継承するケースが多いですが、辞退したいという人も珍しくなく、かつ死後に言い出すと遺族の間でもめることもあるため、生前のうちに家族会議などを開き、別の人を立てておくなどしておくトラブルを未然に防ぐことができます。

最後に気になるのは戒名ですが、実はなくても構わず、俗名に「霊位」、子どもの場合、「童子」、または「童女」、また、仏教以外の宗教や無宗教の場合、戒名はもとより、位牌も仏壇も必ずしも必要ありません。また、本人が独身で身寄りがなかったり、祭祀承継者がいても遠隔地で毎年の管理料も払えなかったりしても生前に寺院と永代供養を取り決めておけば以後 50 年程度、管理と供養を依頼できます。

なお、先祖代々の墓が遠くて墓参できなかつたり、その維持管理をする親戚もいなかったりする場合、“墓じまい”、すなわち、別の墓地や納骨堂に引っ越ししたり、現在の墓を撤去、解体し、仏壇や位牌を仏具店や寺などに引き取ってもらうなど閉眼供養（魂抜き）をして使用权を寺や霊園に返したりして改葬することをいいます。いずれも事前に墓の管理者から埋蔵証明書および現在墓がある市から改葬許可書、また、引っ越し先の墓の管理者から受け入れ証明書をそれぞれ発行してもらって許可を受け、閉眼供養や離壇料、遺骨の取り出し・撤去、洗浄や焼き直し、さらに納骨堂をはじめ、自治体や高齢者施設、市民団体、宗教団体、NPO（特定非営利活動法人）の樹木型の合葬墓などへの改葬となり、仏壇を仏具店や寺などに引き取ってもらえます。

が、この場合、30 万～100 万円かかります。もっとも、引き取れない寺もあります。

ともあれ、事前に連絡のとれる親戚には伝えておきましょう。また、「見ず知らずの人たちと一緒に埋葬されることに抵抗を感じる」という人もいますが、はじめから合葬墓地に埋葬し、費用を安くしたいという選択肢もあります。この場合、費用は10 万～数10 万円で済みます。このほか、石材業者によっては処分される石を手のひらサイズの“ミニお墓”に加工したり、キーホルダーや数珠にリメイクしてもらえたりすることもあります。この場合、お墓の撤去と永代供養込みで約16 万円のほか、オプションとしてプラス5 万円、ミニチュアの墓の場合、同8 万円、さらに墓石を使った数珠を2 万～3 万円で作ったりすることも可能です。さらにインテリアとして骨壺を自宅に安置するケースもありますが、現在の墓地管理者から残金の永代使用料は返金されません。そればかりか、長年お世話になった感謝の気持ちとして法要の2～3 回分に相当する寸志を包み、感謝の気持ちは伝えたいものです。

もう一つ、生命保険の受け取りや遺産相続および遺留分、相続財産および相続税非課税、遺言書、死亡者名義の預貯金の支払い申請および名義自動車の所有者移転登録、クレジットカードの返却、株式・債権の名義の書き換えなども忘れないようにしましょう。

また、ペット（愛玩動物）の火葬ですが、業者による訪問、出張によるペット専用の火葬場や車で火葬し、お布施込みで1 匹当たり3000～5000 円が相場ですが、一緒に霊園や墓地に納骨する場合、管理者の許可が必要です。これに対し、自宅の庭などへ埋葬する場合、廃棄物扱いのため、墓地埋葬法に違反せず経費が不要なうえ、思い出を残すこともできますが、異臭や害虫などで隣人と、また、引っ越しの際、トラブルを招かないよう注意しましょう（写真2）。



写真2 ペットとの納骨は管理者の許可が必要
(都内近郊にて)

5. まとめ

さて、上述したように、今回の「その5 葬儀・墓守編」についてはこれまで4 回にわたって述べてきた「その1 住まい編」、「その2 マネー編」、「その3 相続・贈与編」、「その4 遺言・登記編」と併せて学んでいただければ小生の「全国初の“終活互助”へのチャレンジ！」の意図することが理解できるかと思いますが、最近、闇バイト（詐欺・窃盗罪）などによる被害が急増しているため、郵便局や銀行などの預貯金の口座やID パスワード、マイナ保険証、自動車運転免許証（マイナ免許証）、スマホ画面などのデータは家族と共有するなど“デジタル終活”も忘れないようにしましょう。また、これら関係機関での相談や書籍の読書だけでは十分理解できない場合、市消費生活センターや市高齢者支援課および「おくやみ」相談窓口、市福祉公社、日

本郵便の終活相談ダイヤル（0120-65-3741、平日 9 時～17 時。年末年始を除く）、あるいはこれらの被害に遭った友人や知人などに失敗談を伺い、互いに再発防止に努めたいものです。

なお、小生が 15 年前から毎月第二、第三日曜日の午後 1～5 時（7～9 月は軽井沢出前講座のため、休止）、境 3-12-10、ソフィー武蔵野 101 号室で主宰している地域サロン「ぷらっと」（JR 武蔵境駅北口から徒歩約 5 分）の茶話会（1 人 100 円、茶菓付き）に参加していただければ個別にご相談に応じますのでお気軽にお立ち寄り下さい。

いずれにしても、これまで 5 年間にわたって述べてきた「全国初の“終活互助”へのチャレンジ！」はいよいよ有志 3～4 人と境 3 丁目の自宅兼賃貸マンションや西東京市（旧田無市）向台町の戸建て住宅のいずれかで共同生活を送り、地域の保健・医療・福祉機関との連携・協力を得て互いに看取り合い、“人生 100 年”を謳歌するシェアハウスで「おひとりさまの老後」ならぬ“みなさまの老後”の実践へと移りたいと思いますので関心のある方はお気軽に「ぷらっと」をお訪ね下さい。もとより、その後の経緯は今後も「くらしフェスタむさしの」（同センター主催）の小冊子や報告会、また、武蔵野プレイスの市民登録団体としての活動、市内の各コミセンなどでの研修や講演、さらには自身のホームページ（HP）や拙著、動画などを通じ、お伝えできればと思っています。なぜなら、この「全国初の終活互助へのチャレンジ！」は社会保障・社会福祉学者としての小生のセツルメント（社会運動）であり、また、ソーシャルアクション（社会改良運動）の証とすべく何が何でも有言実行しなければと思っていますのでこれからもご支援のほどよろしくお願い致します。

***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。
- ・川村匡由監修『終活に関する基礎知識～終活のススメ～
9-9（教育用 DVD）』MNK 合同会社、2025 年。
- ・婦人画報・川村匡由『葬式の本』婦人画報社、1991 年。

***連絡先**

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

以上

2025

くらしフェスタ実行委員会から

Vol. 14

くらしフェスタむさしの実行委員会では、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。日本列島で続く酷暑の中、物価の高騰がとまりません。経済的な不安から様々な消費者被害にあう高齢者も増え続けています。

今回は、注意したい不動産契約のチェックポイントと住宅のリースバック、食品安全委員会のいわゆる「健康食品」について19のメッセージ（2016年にも紹介）を取り上げます。

強引に勧められる住宅のリースバック契約にご注意！ —本当に「そのまま“ずっと”住み続けられる」契約ですか？—

(独立行政法人国民生活センター)

自宅（マンション、戸建て住宅）を売却する契約と同時に、その不動産の賃貸借契約を結んで、その後は家賃を払いながら同じ家に住み続けるという「住宅のリースバック」の契約に関する相談が、全国の消費生活センター等に寄せられており、ここ数年増加しています。

(※1)

2024 年度は 200 件を超える相談が寄せられており、契約当事者の約 7 割が 70 歳以上です。

(※2)

相談では「何時間も勧誘され続けた」「マンションを売るよう執拗に勧誘された」といった勧誘に問題がある事例が目立つほか、『売却後もそのまま住み続けられる』と説明されリースバック契約をしたが、家賃が値上げされ支払えなくなった」といった深刻なケースもみられます。

そこで、トラブルの未然・拡大防止のため、住宅のリースバック契約に関する相談事例を紹介し、消費者に注意を呼びかけます。

※1 PIO-NET にみる住宅のリースバックに関する年度別相談件数の推移

年度	2019	2020	2021	2022	2023	2024
件数	24	56	85	129	221	239

※2 契約当事者年代別(2024 年度、n=220)

90 歳以上	80 歳代	70 歳代	60 歳代	50 歳代	40 歳代	40 歳未満
13 件	91 件	59 件	24 件	15 件	11 件	7 件
5.9%	41.4%	26.8%	10.9%	6.8%	5.0%	3.2%

1. 相談事例(カッコ内は受付年月、契約当事者の属性)

【事例1】長時間勧誘され自宅マンションのリースバックを契約してしまったが解約したい

築 40 年の自宅マンションについて「リースバックについて説明するため来訪したい」と電話があり、数日後不動産業者が来訪した。リースバック契約について「1,200 万円で売却し、その後家賃を支払ってそのままマンションに住むという契約」と朝 10 時から夜 10 時過ぎまで長時間勧誘された。考えさせてほしいと言ってもしつこく話をされ、仕方なく契約書にサインをしてしまった。後日、親族に「売却価格が安い。よく考えた方がいい」と言われた。解約しようと担当者に連絡したが、「手付金 50 万円の返金に加え、違約金 50 万円を支払うように」と言われた。契約書を読むと確かに違約金について記載はあるが、勧誘時には一切説明されておらず納得できない。

(2024 年 5 月受付 80 歳代 男性)

【事例2】自宅マンションを売るようしつこく言われ、怖くなって応じてしまった

数か月前、家に突然電話があり「来訪して説明したい。玄関で10分だけ」と言われ了承した。当日、担当者2人が押し入るように部屋に入ってきて、マンションを売るよう執拗に勧誘された。「3,000万円で買い取る、その後毎月家賃25万円を支払えば、そのまま住むことができる」と言われ、買い取り額が安いと思ったが、強盗事件が頭をよぎりとにかく怖くなって了承をしてしまった。何かの書類にサインしたが、何にサインしたかはわからない。売却はせずこのままマンションに住み続けたいが、解約するには違約金600万円がかかると言われている。どうしたらよいか。

(2024年10月受付 90歳代 女性)

【事例3】生活に困っていたのでリースバック契約をしたが家賃が値上げされ支払えなくなった

生活費に困っていた時にリースバックのテレビCMを見て興味を持ち、不動産業者に電話をした。不動産業者と何度か電話でやり取りし、自宅マンションのリースバック契約を結び、約1,600万円で売却した。不動産業者からは「自宅にはそのまま住み続けられる。家賃は約6万円」と言われ、それなら支払えると思い承諾した。

3年後、約6万円だった家賃が突然11万円と高額になった。不動産屋からは「3年経過後は家賃が上がることはリースバック契約時に説明している。家賃が支払えないのであれば早急に退去してほしい」と言われたが、よく覚えていない。自宅売却金はすでに生活費で使ってしまい、これ以上家賃が払えない。今後どうしたらよいか。

(2024年8月受付 70歳代 女性)

【事例4】認知症の父が相場より非常に安価な売却額でリースバック契約をしていた

実家に住む父が転倒して入院した際、認知症が認められた。その際、姉より父が先日戸建ての自宅を400万円で売却し、月額家賃4万円のリースバック契約をしていることを聞いた。売却金額は相場よりかけ離れた安価な金額であり驚いた。父は以前から認知症の疑いがあり、自分の住所も書けない状態であった。自宅を取り戻したい。

(2024年11月受付 80代 男性)

2. 相談事例からみる問題点

(1) 長時間の勧誘や強引な勧誘によって消費者が望まない契約をしてしまう

不動産業者から突然の電話や来訪を受け、長時間にわたる勧誘や強引に勧誘されたりして、本来望んでいない自宅のリースバック契約をしてしまうケースがみられます【事例1, 2】。

リースバック契約では、自宅の売却価格が物件相場に比べて低くなる場合がありますが、強引な勧誘により熟慮の機会を奪われた消費者は、他の業者およびリースバック以外の方法で売却する場合の売却額と比較・検討することなく契約させられている場合があります。契約後に冷静になり、親族や知人に相談し、指摘されることで初めて売却金額の安さに気づくことになります【事例1】。

このほか、契約には至っていなくても不動産屋からの突然の勧誘が迷惑だといった相

談や、いったん断ったにもかかわらず再度勧誘されて迷惑だという相談も多数寄せられています。

(2) リースバックの契約内容について消費者に適切に理解させていない

不動産業者が勧誘を行う際、消費者にリースバックに関する契約内容を適切に理解させていないケースがみられます。特に、「解約時の違約金について勧誘時には一切説明されていない」【事例1】などリースバックを解約する際に生じる違約金について、消費者が認識できないまま契約している事例が複数みられます。加えて、「約6万円だった家賃が11万円と高額になった」【事例3】など、リースバック契約をした後そのまま住み続ける際に重要な要素となる家賃の条件について、消費者が適切に認識できておらずトラブルとなるケースがみられます。

(3) 「自宅に住み続けたい」という消費者のニーズに合致していない契約がなされている

「生活費に困っていたので」「借金返済のため」リースバック契約をしたという事例が複数みられますが、その中には「家賃が支払えず退去を求められた」【事例3】という深刻なケースもみられました。

(4) 判断力が低下した高齢者がトラブルにあっている

認知症など判断力が低下していると思われる高齢者がリースバック契約のトラブルにあったという事例が複数寄せられています【事例4】。判断力の低下した高齢者は契約内容を理解することが困難なため、相場より非常に安い価格で自宅を売却させられるなど不利な契約をさせられることがあります。トラブルにあったという認識もないため、周りの人が気付きにくく、トラブルが潜在化するおそれがあります。

3. 消費者へのアドバイス

(1) 勧誘が迷惑だと思ったらきっぱりと断り、今後勧誘しないように伝えましょう

不動産業者から勧誘の電話がかかってきても、安易に訪問を許さず、自宅を売却するつもりがない場合は、「自宅は売れません」「契約はしません」等と、売却の意思がないことをその場できっぱりと明確に不動産業者へ伝えましょう。消費者が勧誘を断ったにもかかわらず勧誘を続けることや、長時間の勧誘は法律で禁止されています。勧誘を断りたい場合には、「もう勧誘はしないでください」「やめてください」等と明確に不動産業者へ伝えましょう。また、迷惑な勧誘に対しては、通話録音装置や迷惑電話対策機能の付いた電話機を利用することも考えて、知らない電話番号からの電話には出ないようにしましょう。

(2) 自宅を不動産業者に売却した場合、クーリング・オフはできません

消費者が不動産業者に自宅を売却する場合には、宅地建物取引法に定めるクーリング・オフが適用されないため、売買契約が成立してしまうと、無条件で契約を解除することはできません。売主が契約を解除する場合は、手付金の倍額を買主に支払う、いわ

ゆる「手付倍返し」で解除することとなり、手付解除が可能な期間を過ぎると、ほとんどの場合、契約条項に基づく違約金が必要となるため、注意が必要です。不動産に関する取引は高額な取引であることが多く、違約金の額も高くなってしまうことがありますので安易に契約をしないようにしましょう。

また、契約する前に、家族や友人等の信頼できる方に相談し、できるだけ一人で対応しないようにしましょう。

(3)売却後もそのまま住み続けたい場合、家賃を支払い続けられるかよく確認しましょう

リースバック契約は売却後に家賃の支払いが発生することから、貯蓄・収入と支出のバランスを考え、その後住み続ける間の家賃が支払えるか十分に検討した上で契約しましょう。

相談事例では「そのまま住み続けられる」「ずっとこの家に住める」などリースバック契約のメリットのみが強調される勧誘が複数みられますが、リースバック契約は売却後も無条件でそのまま住み続けられるものではなく、その後家賃が支払えなくなれば退去をしなければなりません。借金返済や生活費の工面のためにリースバック契約をしてしまうと、その後収支のバランスが悪化し、家賃が払えず自宅に住み続けることが困難になるリスクがあります。消費者はそのリスクについて適切に認識できておらず、その結果として「自宅に住み続けたい」という消費者のニーズと相反する「自宅の退去」を求められる場合があります。

売却後も長期間住み続けたい場合は、契約後に家賃が値上がりする可能性も考慮したうえで慎重に契約しましょう。特に、借金返済や生活費を工面するためにリースバック契約をしてしまうと、その後家賃を支払うことが困難になりがちです。リースバック契約が自らにとって本当にふさわしい契約なのか、必要な期間家賃を支払い続けられるのか、退去を求められることとなった場合に本当に後悔しないのか、よく考えましょう。

(4)「住宅のリースバックに関するガイドブック」を活用しましょう

国土交通省では、住宅のリースバックについてトラブル例や利用する際のポイント等を取りまとめた消費者向けのガイドブックを策定・公表しています。

リースバック契約を検討する際にはこのガイドブックを活用して、事前に不動産業者や金融機関など複数の事業者から情報収集を行い、自分のライフプランに合った条件や手法を比較・検討しましょう。

(5)不安や不明な点があれば、すぐに消費生活センター等に相談しましょう

少しでも不安を感じたり、不明な点があれば早めに家族や知人・最寄りの消費生活センター等に相談しましょう。

※消費者ホットライン:「188(いやや!)」

お住いの地域の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の番号です。

＜身近な高齢者を守るために＞

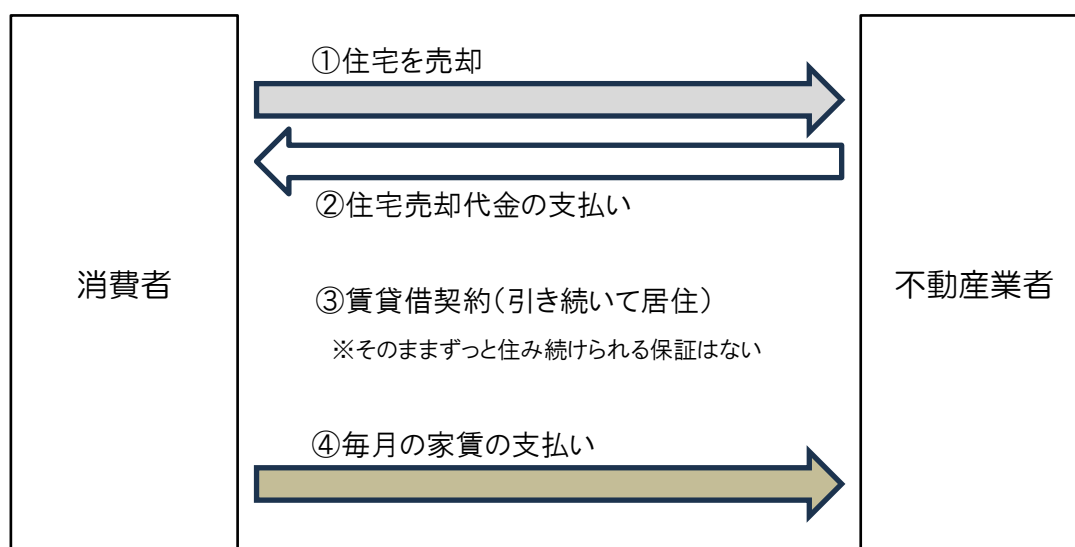
高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、不審な人間が出入りしていたり、困った様子が見えたりしないか等、日頃から高齢者の生活や言動、態度などを見守り、身近にいる周りの方が変化にいち早く気づくことがとても重要です。消費生活センター等への相談は、家族やホームヘルパー、地域包括支援センターなどの職員からでも可能です。身近な高齢者がトラブルにあっているのではないかと気づいた場合は、できるだけ早く相談してください。

4. 国土交通省との連携

国土交通省においては今後、リースバックに関する基本的な知識やメリット・デメリット、不動産の売買・賃貸借契約の知識などを周知するとともに、具体的な契約に際して消費者が留意・確認すべきポイントについて、個別に指差し確認ができるようなツールを提供する予定です。また、その中で法令に抵触し得る事例について、消費者向けに具体的に周知することを予定しています。国民生活センターとしてもこれからの取り組みの周知等の側面から国土交通省と連携協力を進めます。

参考資料

1. 住宅のリースバックの仕組み



2. 住宅のリースバックの活用例(「住宅のリースバックに関するガイドブック」より)

【例1】 高齢者施設への住み替えに利用した例

自身や妻が高齢となり、現在住んでいる自宅での生活に不安を感じてきたことから、高齢者施設への転居を決意。入居を希望する施設も決まったが現在は満室とのことで入居予約を行い、入居可能となり次第すぐに入居することとなった。月々の費用は年金収入での支払いを想定していたが、入居時にも一時金を支払う必要があるとのことで、まとまった資金を準備する必要が発生。

自宅の売却や不動産担保ローン※³・リバースモーゲージ※⁴等と比較検討をしたが、入居可能となるまで生活環境を変えたくなかったことや、施設入居後に居住していない自宅の管理や処分を行うことに負担を感じたこと、入居準備の時点で現金を持っておきたかったことから、家族と相談の上、自宅の処分と資金調達を同時に行えるリースバックを選択した。

また入居可能となり次第施設に転居できるよう、2年間の定期借家契約としつつ、借主から中途解約できる旨の条項の入った賃貸借契約を交わした。

※³（国民生活センターによる注記）不動産担保ローンとは、住宅や土地などを担保にして金融機関からお金を借りる契約のことをいう。一般的に、無担保ローンより金利が低く融資額が大きいというメリットがあるが、返済できなくなった場合には担保にした不動産を失うリスクがある。

※⁴（国民生活センターによる注記）リバースモーゲージとは、不動産担保ローンの一種であり、一般的には、契約者が亡くなった後に自宅を売却して、その代金から残債を一括返済するというしくみになっている。

【例2】実家の建て替え資金の捻出に利用した例

高齢の両親と同居することとなり、両親が居住している実家を建て替えて2世帯住宅にすることを決意。完成後は現在住んでいる自宅が不要となるため、自宅を活用して建築資金をねん出することに。

自宅を売却した上で完成まで別の賃貸住宅に住むことや自宅売却を前提とした借入など様々な手法を検討したが、完成して転居するまで今と同じ環境での生活を続けられることや、自宅を担保とした借入に比べリースバック利用の方が、賃料を差し引いても多くの資金をねん出できることにメリットを感じたため、最終的にリースバックを選択。

自宅の売却代金を建築資金に充当しつつ、建替えまでの1年を期間とする賃貸借契約（定期借家契約）を結び、完成まで自宅で自身の家族や両親と生活した。

（以上、「独立行政法人国民生活センター 令和7年5月21日 報道発表資料」より抜粋）

3. 東京都の取り組み

不動産契約に関する相談窓口（東京都住宅政策本部）

【不動産取引に関する相談】（電話・面談）

面 談 30 分予約制
10:00～12:00／13:00～16:00（月曜～金曜）

電話相談 9:00～17:30

●賃貸ホットライン 03（5320）4958

●指導相談担当 03（5320）5071

【不動産取引特別相談室】（弁護士・司法書士による法律相談）

面 談 20 分予約制
13:00～16:00（月曜～金曜）

予 約 9:00～17:30

●予約専用電話 03（5320）5015

東京都消費生活相談センターの相談窓口

【消費生活に関する相談】（電話・面談）

相 談 9:00～17:00（月曜～土曜）

●相談専用電話 03（3235）1155

◎東京都住宅対策本部発行のリーフレット「その不動産の契約ちょっと待った！ 契約前に知っておきたいトラブル事例と相談先」より。

A4 版三つ折りで大変わかり易く、不動産契約のポイントがチェックできます。会場で周知するので活用してください。

いわゆる「健康食品」について 19 のメッセージ
～食品安全委員会からの情報から～

「健康食品」については、多くの人での何年にも及ぶ長期間の科学研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼のできる情報を基に、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。

ここでいう「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」を言います。これには、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品も含まれます。また、ここでは「サプリメント」とは、カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」を言います。

「食品」であっても安全とは限りません。

- ・健康食品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。これは食品全般に言えることです。
- ・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 には要注意です。

健康食品は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

- ・病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換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、問題のある製品もあります。成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」があなただにとっても良いとは限りません。

- ・摂取する人の状態や接種量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。
- ・限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な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の項目

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受けてください。
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いけません。
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。情報がたし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。

(平成27年12月 食品安全委員会事務局発行 『いわゆる「健康食品」について』より抜粋
食品安全委員会ホームページ <https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>)

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ある！
- ・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

2018

- ・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－子どもを事故から守るために－

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

2022

- ・「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 子供の事故

2023

- ・昔の病気ではありません。はしかと梅毒
- ・子どもの事故

2024

- ・梅毒まだまだ拡大中！
- ・破傷風と狂犬病について

入場無料

フェスタむさし

かわる時代
かわる暮らし



第47回 武蔵野市消費生活展 ～安心・安全・豊かな暮らしを！～

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

10.3 金

10時～17時

in 武蔵野プレイス1階ギャラリー

10.4 土

10時～15時

(武蔵境駅南口徒歩1分)

公開講座

4日(土) 10時30分～正午

健康食品でほんとうに健康になれるの？

薬学博士・国立医薬品食品衛生研究所客員研究員

畝山 智香子 氏



体験教室

3・4日13時30分～15時

＊飲み物の糖분을調べてみよう

＊お～おきな折り紙を

折ってみよう

団体発表

3日10時30分～

12時15分

パネル展示

3日10時～17時

4日10時～15時

お申し込み不要です。直接、会場へお越し下さい

主催：くらしフェスタむさしの2025実行委員会
tel.0422-21-2972



フェスタ東京 2025
東京都消費者月間協賛事業

団体発表 3日 10時30分～12時15分

	タイトル	団体名
1	森の若返りで生き物が元気になった！	市民まちづくり会議・むさしの
2	ようこそコープ防災塾へ	コープみらい地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ
3	「米の流通」の真実	さつきクラブ
4	私たちの暮らしの中の困りごと	武蔵野市消費者運動連絡会
5	終活互助 ～その5 葬儀・墓守編～	地域サロン「ぷらっと」
6	食料自給率向上のために消費者も行動を2	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

体験教室 3・4日 13時30分～15時

飲み物の糖분을
調べてみよう



お～おきな折り紙を
折ってみよう



公開講座 4日 10時30分～正午

健康食品でほんとうに健康になれるの？

国立医薬品食品衛生研究所客員研究員 **畝山 智香子 氏**

健康でいたいと思うから、体に良いと宣伝してる健康食品が気になってしまう。でも、本当に効果はあるの？安全面は大丈夫？食品安全の第一人者から、私たちが適切な選択ができるように、わかりやすく解説頂きます。

実行委員会の記録

開催回	開催月日	内 容
第1回	5月28日（水）	1 実施要領の決定（日程・会場等） 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 二次展示について 6 消耗品購入・ポスター印刷・冊子について
第2回	6月26日（木）	1 公開講座の講師について 2 団体の出展・体験教室について 3 冊子について 4 市報による広報について 5 ポスター・チラシ（案）について 6 各種提出物の締切について
第3回	7月23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 体験教室の内容の確認 4 全体スケジュールについて 5 役割分担について 6 公開講座の内容の確認 7 会場のレイアウトの確認 8 パワーポイントの動作確認について 9 ポスター・チラシの確認 10 会場でのアンケートについて
第4回	9月22日（月）	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

くらしフェスタむさしの 2025

第 47 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・豊かなくらしを！～

2025 年9月発行

くらしフェスタむさしの 2025 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