

## 第28回くらなび総会記念講演会を7月5日(土)に開催しました。 「捨てるをへらす」メルカリの取り組みとその可能性～リユースが拓く循環型社会～

フリマアプリの利用によるリユースを通じた「捨てるをへらす」取り組みについて、株式会社メルカリ 経営戦略室の布施健太郎氏にご講演いただきました。講演では、身近なリユースが地球規模の課題解決にどう貢献するか、また、メルカリ社が推進する具体的な取り組みとその可能性をご紹介いただきました。



「直線型経済」の限界と「循環型経済」への転換の必要性を訴え、日本の眠るモノを活かすリユース市場の大きな可能性を提示されました。フリマアプリの利用は、メルカリのミッションである「あらゆる人の可能性を広げる」環境貢献行動であることを再認識する機会となりました。

### 親子で楽しく学ぶ！カンタン手作りエシカルパフェ(^^♪

福井県委託事業「親子で楽しもう♪カンタン手作りパフェ」を7月13日(日)と20日(日)に開催しました。人・社会・環境に配慮する「エシカル消費」をテーマとし、パフェ作り体験を通して、地域や環境に優しい食の選択について楽しく学んでいただくことを目的としました。

料理指導：栄養士 鴛田 洋美氏

講師・進行：(公社)ふくい・くらしの研究所 事務局長 高井 健史氏



「お買い物ミッションカード」を活用し、親子でパフェの食材を選びました。地元の食材や値引き品などを意識したエシカルな食材選びは、楽しく美味しいだけでなく、未来について考え、行動するきっかけとなりました。

# 令和7年度 福井県委託事業「くらしの講座」開催報告～健康と家計を守る くらしの知恵～

世代に応じた実践的な消費者教育「くらしの講座」をハイブリッド形式で開催しました。本年度は、現代の課題である「タイムパフォーマンス(タイプ)」と「物価高」に焦点を当て、「タイプ時代の食選び」「物価と暮らし」の二つのテーマで実施しました。多忙な時代を賢く生き抜くためのヒントをご紹介します。



## 「タイプ時代の健康づくりと食選び」

日時：9月27日(土) 10:00～11:30

会場：福井県民生協 本部センター&オンライン配信

講師：仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科 教授 鳴瀬 碧氏

講座では、忙しい現代人の食生活に新しい視点を提案されました。健康への不安や効率的な栄養摂取といった課題に対し、完全栄養食やミールキットなどの時短アイテムを賢く活用する方法を学びました。



タイムパフォーマンス(タイプ)と健康維持は対立しないことを確認。今後の食生活では、栄養バランス、運動、休養の三要素を適切な視点で捉え、日々の健康づくりに活かすことの重要性を学びました。



## 「どうなる？物価と暮らし 今から始める将来への備え」

日時：10月11日(土) 10:00～11:30

会場：福井県民生協 本部センター&オンライン配信

講師：暮らしのマネープラン相談センター福井 所長 堂埜 聖氏

物価高の現状とインフレの仕組みについて解説され、日銀の見通しや「良い物価高」の概念を学びました。この物価高に打ち勝つための具体的な対策として、「収入を増やす・支出を減らす・資産を増やす」という3つの柱を提示されました。



将来の物価高から自分のお金を守り「お金の寿命を延ばす」ためには、投資が不可欠であることを強調。物価高への漠然とした不安を解消し、お金との付き合い方を見直し、最初の一歩を踏み出すためのヒントを得ることができました。



# くらしに役立つ情報が満載！「くらなびカレッジ」を開催しました！

ふくい・くらしの研究所は、大人の学びの場「くらなびカレッジ」をハイブリッド形式で開催しました。9月と10月に、「話し方」「薬の知識」「製品事故対策」「エンディングノート」など、実生活に直結する幅広いテーマで4講座を実施。暮らしを豊かにし、未来の不安を安心に変えるヒントが詰まったカレッジの内容をご紹介します。



## 「伝わらないがなくなる話し方」

日時： 9月22日(月) 13:30～15:00

会場： 福井県民生協 本部センター＆オンライン配信

講師： 話し方＆マナー講師 三河 文代氏



わずか数秒で決まってしまう第一印象。本講座では、その印象を管理する重要性を改めて認識しました。日常で即実践できる「印象の良い話し方」のテクニックを具体的に学びました。



講師からは、クッション言葉や依頼形の上手な使い方、そして前向きな言葉選びの重要性について指導を受けました。

最も実践的だったのは、腹式呼吸の練習です。参加者は、おなかの底から声を出す感覚と、その声が心に届く効果を実感。日々のコミュニケーションの質を高めるヒントを得ました。



## 「セルフケア時代の薬の上手な使い方と養生方法」

日時： 10月2日(木) 13:30～15:00

会場： 福井県民生協 本部センター＆オンライン配信

講師： なつめ薬局 薬剤師 千知岩 祐次氏

薬の「効く・治す」の違いやOTC医薬品の選び方を再確認。薬剤師の役割が「点の服薬指導」から「線の健康相談」へ進化する中、健康寿命と平均寿命の差を埋めるカギは、薬だけでなく自然治癒力を高める「養生」にあることを強調されました。



「ゴースト血管」「メタボリックドミノ」などの事例から、日々のセルフケアの重要性を学びました。今日から役立つ具体的な養生法も紹介され、健康意識を高める実り多い時間となりました。



## 「最近の製品事故と防止対策」

日時： 10月18日(土) 10:00～11:30

会場： 福井県民生協 本部センター＆オンライン配信

講師： 独立行政法人製品評価技術基盤機構 北陸支所 塚谷 尚文氏

日常に潜む製品事故の危険性と具体的な予防策を学びました。リチウムイオン電池の発火や電子レンジによる火災などの身近な事故の再現映像は、その現実的なリスクと予防の重要性を参加者に強く再認識させました。



事故は予測不能ではなく、特定の原因とプロセスを経て発生することが明確にされ、製品の正しい使用法に加え、生活環境への意識が事故を未然に防ぐカギであることを強調されました。日々の安全意識を高めるための貴重な機会となりました。



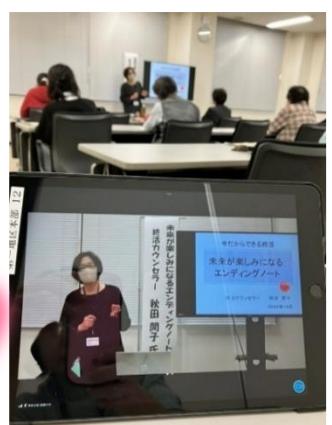
## 「未来が楽しみになるエンディングノート」

日時： 10月31日(金) 13:30～15:00

会場： 福井県民生協 本部センター＆オンライン配信

講師： 終活カウンセラー 秋田 開子氏

終活を「今をよりよく自分らしく生きる活動」と定義し、未来を前向きに捉える視点からお話をありました。エンディングノートの目的は、人生の棚卸しと、家族が困らないように情報や想いを伝えることです。難しいルールや作法にとらわれずノートを活用して自分の生きた証を整理することで、生前整理にもつながります。



講師からは、将来の漠然とした不安を解消し、人生を充実させるためにも、「今をよりよく生きる」ための最初の一歩として、まず行動を起こしてほしいという、前向きなメッセージが伝えられました。

# 令和7年度鯖江市 食の安全安心体験講座を開催しました！

鯖江市ダイバーシティ推進・相談課からの委託を受け、7月と10月にエシカル消費講座を開催しました。調理実習を行い、地元の食材を活用し、持続可能な消費行動について深く学びました。



## 「カンタンで美味しい♪ 地場野菜でエシカルごはんを作ろう」

日時：7月26日(土) 10:00～12:00 場所：ハーツさばえ ふれあいルーム  
講師：学校法人天谷学園 天谷調理製菓専門学校 管理栄養士 吉田 明日香氏

親子を対象に、鯖江市の地場野菜を使った調理実習を実施しました。「人や地球に優しいお買い物や、捨てない工夫」というエシカル消費を実践。玉ねぎの皮ごと炊き込んだご飯や、ピーマンを丸ごと使ったチーズ焼きなど、4品を調理しました。



参加者は、地域の野菜を選ぶことや、食べきれる量をつくる行動が、未来の暮らしを思いやる行動につながることを理解しました。鯖江の恵みを味わいながら、食を通じたエシカルな意識を高める、有意義な時間となりました。

## 「地場野菜を通してエシカル消費を学ぼう」

日時：10月23日(木) 5～7限目 会場：福井県立鯖江高校 調理室  
講師：学校法人天谷学園 天谷調理製菓専門学校 管理栄養士 吉田 明日香氏

鯖江高校 普通科 健康福祉専攻1年生を対象に実施しました。エシカル消費を「倫理的な消費行動」と定義し、コンビニのおにぎりや安価な服など身近な事例を通じて、買い物の背景にある社会・環境の問題について解説しました。



鯖江産の野菜をロスなく活用する調理実習を行い、吉川ナスのステーキやキャベツの炊き込みご飯など4品を調理しました。食材を無駄なく使い切る技術とエシカルな視点を実践しました。



# 「親子で探検！食品ロスを減らすアイデアを見つけよう」を開催しました！



鯖江市ダイバーシティ推進・相談課からの委託を受け、食品ロス削減推進事業の一環として、ハーツさばえを会場に、8月に親子講座を実施しました。

日時：8月1日(金) 10:00～11:30

講師：公益社団法人ふくい・くらしの研究所 事務局長 高井 健史氏

学習会では、持続可能な社会のために「未来のために行動する」一人ひとりの行動が大切であることを強調されました。また、てまえどり運動やフードバンクなど、食品ロスの現状と取り組みについて解説されました。



店舗見学では、地元野菜コーナー、トレーなし肉、認証マーク付き商品など、食品ロス削減と環境・社会に配慮したエシカルな工夫を多数発見しました。日常の買い物という身近な場面を通して、参加した親子が持続可能な消費行動について考える学びの機会となりました。



## ♪出前講座のご案内♪

### ■ 環境のお話とエコバッグ作り

日時：7月26日、8月1日、10月15日

講師：福井県民生協 渉外広報部  
小玉 麻衣氏

地球環境のお話で、海洋プラスチックごみの問題と削減策を具体的に学習。学びを実践するため、繰り返し使えるエコバッグづくりを行いました。

くらしの中の疑問や消費生活に関する事柄について、様々な年代を対象に学習のお手伝いをしています。環境やエシカル消費・SDGsをテーマとした出前講座を実施しています。令和7年度前期に行った出前講座の中から、実施事例を抜粋してご紹介します。



### ■ エシカル消費学習会

日時：9月8日(月)10:00～11:30

講師：福井県民生協 渉外広報部  
次長 高井 健史氏

消費者団体からの委託を受け、ハーツ恐竜店で学習会を行いました。店内を見学し、食品を大切に使い切るための工夫やエシカルな商品について解説しました。

