

🍴 食べ切り上手は買い物上手 /

物価高に
負けない

無理なく始める・続ける

食の節約術

食品ロスで一人当たり年間〇万円も損している？！

忙しい毎日でも実践できる買い物のコツや、ついやってしまいがちな食品ロス
発生の連鎖を断ち切る術をお伝えします。

物価高騰の今こそ、家計と地球に優しく、賢い食生活を取り入れましょう！

\\ こんな方にオススメです //

- 食材はまとめ買いすることが多い。また、大容量パックの商品をよく選ぶ。
- そのときの気分で献立を決めることが多い。
- 家にあるのに同じものを買ってしまうことがある。
- 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかることがある。

日時・会場

2025年

10月10日（金）
10:00～12:00

会場: すみだ産業会館 会議室4
(墨田区江東橋3-9-10 丸井錦糸町店9階)

定員・対象

- 先着 **60** 名 (要事前予約)
- 区内在住・在勤・在学の方

講師

- ごみダイエットアドバイザー
 - 整理収納アドバイザー
 - 食品ロス削減推進サポーター
- 橋本 祐子 氏



申込み
問合せ

氏名（フリガナ）、電話番号を電話またはメールで
すみだ消費者センターへ

☎ 03-5608-1516 ✉ sangyou@city.sumida.lg.jp

※メールの件名は「消費者講座の申込」としてください。