

クッキングレシピ

～非常食活用アイデアレシピBOOK～





「ほっとシェア」は、「ほっ」と口からこぼれる安心を、お互いに「シェア」＝共有しあえる関係を築いていこうという取組みを意味します。

「ほっとシェア」が広がるためには、自分のことだけではなく、周りの人たちのことも考えて行動する社会を実現していく必要があります。

このように、私たち一人ひとりの消費者が自分のことだけではなく、周りの人たちや社会、さらには将来のこと、地球環境のことを考えて行動する社会を「消費者市民社会」と言います。

この冊子では、日頃からつい保存しているのを忘れがちな非常食を美味しくかしこくクッキングするレシピをご紹介します。そして、非常食を通して、周りの人たちのことを考えて行動する「消費者市民社会」について考えていただければと思います。

INDEX

◆ローリングストック法とは……………	3
◆ほっとシェアクッキングレシピ①……………	4～15
◆ほっとシェアクッキングレシピ②<みなさんからのアイディアレシピ>……………	16～20
◆消費者市民社会について……………	21～23
◆相談窓口一覧……………	24

県民のみなさんから、ほっとシェアクッキングレシピを募集し、応募総数86品の中から、5品をご紹介します。
たくさんのご応募ありがとうございました。

ローリングストック法とは

定期的に非常食を使って美味しく料理し、消費した分を買い足していくという備えの手法です。非常食は賞味期限が比較的長く、しまえばなしにしてしまい、いざという時に賞味期限が切れていた、ということにもなりかねません。

ローリングストック法では、普段から非常食のストック量や場所を把握でき、非常時への備えに対する意識が保たれます。

例えば













12食分(3食×4日分)の非常食を準備し、毎月、非常食を1食食べて、その分買い足していきます。そうすると、1年後には12食分全て消費し、新しい非常食に入れ替わります。非常食の賞味期限は概ね1年でよいので、レトルト食品や缶詰、瓶詰、フリーズドライ食品など選択肢も広がります。

東日本大震災では、コンビニ等で生活物資を大量購入するものの、結局消費しきれず大量に捨てられるという買占め問題が発生しました。

ローリングストック法では、いざという時、自分にとって必要な食糧がどれだけあるのか分かります。

私たち消費者一人ひとりが自分のことだけではなく、周りの人や社会、さらには将来のことを考えて行動できる社会が、「消費者市民社会」形成の一步となります。

▶「消費者市民社会について」(P21～23参照)

	朝	昼	夜
1日目	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加
2日目	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加
3日目	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加
4日目	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加	 → 1年後  追加

ほっとシェア食材チェック表

下記の表にローリングストックする非常食を記入してみましょう。

	朝	昼	夜
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			

チキンとりんごのサラダ

材料 (2人分)

鶏ムネ肉……………1/2枚
塩・こしょう……………少々
☆肉の煮汁
水……………カップ1/8
白ワイン……………大さじ1+1/2
ローリエ……………1枚
セロリ……………1/8本
サニーレタス……………2枚

りんご……………1/8個
乾パン……………3個
★フレンチドレッシング
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
砂糖……………小さじ1/2
酢……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ2

つくり方



②

① 鍋に☆肉の煮汁を入れて煮立たせ、鶏ムネ肉に塩、こしょうをして入れる。



④

② 弱火にしてゆっくり火を通し、火が通ったら冷まして食べやすい大きさに裂いておく。

③ セロリは筋を取って薄く切り、サニーレタスは一口大に手でちぎる。りんごはいちょう切りにして塩水に放つ。

④ 乾パンは、ビニール袋に入れて麺棒で軽くたたいて砕いておく。

⑤ ボウルに★フレンチドレッシングの調味料を合わせ、②、③、④を入れて和える。



PRポイント

乾パンのカリッとした食感がアクセントになります。

ほっとシェア食材



乾パン

レシピ監修



総合カレッジSEO
富山校 校長 瀬尾三礼
「ほっとシェアとやまフォーラム〜はじ
めよう消費者市民社会〜」(2016年)
のパネリスト。レシピP4〜13考案。

乾パンのピリ辛炒め

材料 (2人分)

豚もも肉 (塊) ……120g
 ☆豚肉の下味
 塩 ……小さじ1/8
 酒 ……小さじ1
 片栗粉 ……小さじ1
 サラダ油 ……小さじ1
 乾パン ……8個
 たけのこ ……50g
 ピーマン ……1個
 にんにく ……1片

ねぎ ……1/2本
 しょうが ……少々
 ★合わせ調味料
 塩 ……小さじ1/6
 酒 ……大さじ1/2
 砂糖 ……小さじ1
 醤油 ……小さじ2
 豆バン醬 ……小さじ1/4
 サラダ油 ……適量

つくり方



①

① 豚肉、たけのこ、ピーマンは1cmの角切りにする。ねぎは斜め薄切り、にんにく、しょうがは薄切りにする。乾パンは、ビニール袋に入れて麺棒で軽くたたいて砕く。



④

② 豚肉に☆下味の調味料をつける。

③ フライパンにサラダ油をなじませ、②の豚肉を炒めて一度取り出す。

④ 再びフライパンに油をなじませ、にんにく、ねぎ、しょうがを炒め、香りが出たらたけのこ、ピーマンを炒め、③の豚肉を戻し、★合わせ調味料を加える。

⑤ 乾パンを加えてからめ、器に盛り付ける。



PRポイント

同じ大きさに切りそろえることで、食感が楽しめます。

ほっとシェア食材



乾パン

チョコレートサラミ

材料 (2人分)

板チョコ……………1枚 (55g)
乾パン……………5個
生クリーム …………大さじ2

つくり方



②

① 板チョコは、適当な大きさに割ってボウルに入れ、湯煎につけて溶かす。

② 乾パンをビニール袋に入れ、麺棒で軽くたたいて割り、①のボウルに加える。



③

③ 生クリームを加えて混ぜ、ラップの上に出し、棒状に包んで冷蔵庫で冷やし固める。

④ 食べやすい厚さにスライスする。



PRポイント

サラミのような見た目もかわいいスイーツ。

ほっとシェア食材



乾パン

ミネストローネ風雑炊

材料 (2人分)

にんにく ……1/2片	アルファ化米 ……1/2袋 (25g)
玉ねぎ ……1/4個	(クリーム雑炊)
にんじん ……15g	オリーブ油 ……大さじ1/2
ベーコン ……1枚	グリーンピース缶 ……大さじ1
トマト (缶) ……30g	塩 ……小さじ1/4
水 ……600cc	コンソメ (顆粒) ……小さじ1/2

つくり方



②

① にんにくは薄切り、玉ねぎ、にんじん、ベーコンは色紙切りにする。

② 鍋にオリーブ油をなじませ、①を炒める。



③

③ トマト (缶)、水、アルファ化米を加えて煮る。

④ 具材が柔らかくなったら、付属の粉末スープを付属のスプーンですりきり3杯入れ、混ぜる。

⑤ グリーンピースを散らして盛り付ける。



④PRポイント

トマトと合わせてサッパリと。

ほっとシェア食材



アルファ化米

さばの味噌煮のめた

材料 (2人分)

さばの味噌煮缶・・・1/4缶 (50g)
 わけぎ・・・・・・・・・・1/2束
 しょうが・・・・・・・・・・3g

★調味料
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 酢・・・・・・・・・・大さじ1

つくり方



①

① わけぎは根元の部分を切り、きれいに洗って熱湯でゆでる。ゆであがったら広げて手早く冷まし、麺棒で上を転がすようにしてめめりを取り、3cmの長さに切る。



②

② しょうがはすりおろし、さばの味噌煮の骨を取り除いておく。

③ ボウルに①・②・★調味料を加えてよく和え、器に盛り付ける。



①PRポイント

ご飯のすすむ一品に。酒の肴としてもおすすめ。

ほっとシェア食材



さばの味噌煮缶

焼き鳥卵とし

材料 (2人分)

焼き鳥缶1缶 (80g)	花麩6個
玉ねぎ1/4個	卵2個
だし汁1カップ	三つ葉少々
醤油大さじ1		

作り方



②

① 玉ねぎは薄切りにする。

② 土鍋にだし汁、醤油を入れて火にかけ、①の玉ねぎ、焼き鳥を加えてしばらく煮る。



④

③ 花麩を入れて軽く煮る。

④ 沸騰したところに、溶いた卵を流し入れ、ふたをして火を止め、三つ葉を散らす。



④PRポイント

切る手間もなく、手軽に卵としが作れます。

ほっとシェア食材



焼き鳥缶

かぼちゃの白がゆポタージュ

材料 (2人分)

かぼちゃ……………150g	塩……………小さじ1/4
玉ねぎ……………1/4個	こしょう……………少々
白がゆレトルト…1/2袋 (120g)	バター……………大さじ1/2
牛乳……………1/2カップ	乾パン……………少々
コンソメ (顆粒) ……小さじ1	

つくり方



①

① かぼちゃは皮と種を取り除き、薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。



③

② ビニール袋に①のかぼちゃと玉ねぎを入れて電子レンジ (600W) で5分加熱する。

③ ミキサーに②と白がゆ、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、バターを入れて混ぜ、なめらかになったら鍋に入れて温める。

④ 器に盛り、砕いた乾パンを散らす。



④PRポイント

白がゆでなめらかなとろみに仕上がります。

ほっとシェア食材



白がゆレトルト

ほっとシェア食材



乾パン

もものムース

材料 (2人分)

ゼラチン……………大さじ1/2
 水……………大さじ1
 白がゆレトルト ……1/5袋 (50g)
 砂糖……………25g
 黄桃缶……………60g
 生クリーム……………75cc

★トッピング

黄桃……………1/2個
 ミント……………2枚

作り方



①

① 水にゼラチンを加え、ふやかしておく。

② ①のゼラチンを湯煎にかけて溶かす。

③ ミキサーに黄桃、生クリーム、砂糖、白がゆ、②を入れて混ぜる。



③

④ 容器に流し入れて冷やし固め、★トッピングを飾る。



④PRポイント

桃の味を活かした口当たりの良いデザートです。

ほっとシェア食材



白がゆレトルト

ほっとシェア食材



黄桃缶

小松菜とじゃこの黒むすび粥

材料 (1人分)

黒むすび粥レトルト・・・1袋 (250g)
 小松菜・・・・・・・・・・1～2株
 ちりめんじゃこ・・・・・・大さじ2
 白ごま・・・・・・小さじ1

作り方



①

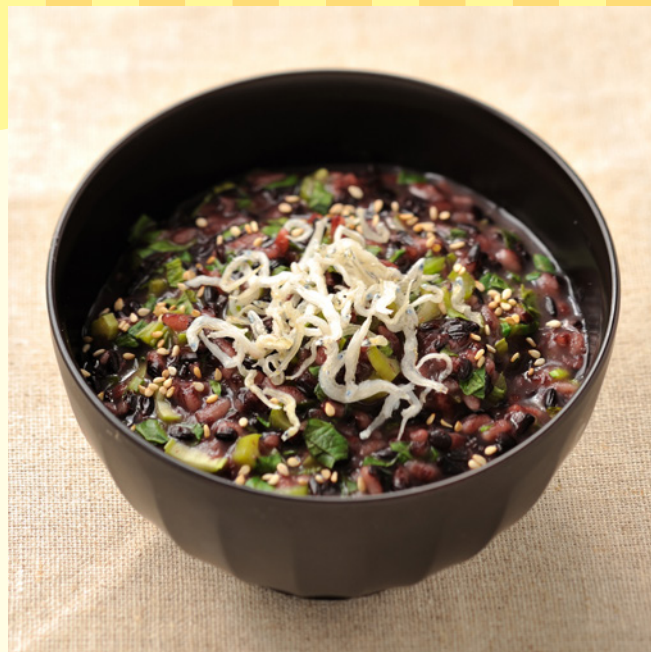
① 黒むすび粥を器に入れ、みじん切りにした小松菜を加えて混ぜる。

② 電子レンジで2～3分加熱する。



③

③ ちりめんじゃこと白ごまをトッピングする。



④PRポイント

小松菜やじゃこをプラスすることで彩りや栄養価もUP!

ほっとシェア食材



黒むすび粥レトルト

ポークビーンズ

材料 (2人分)

大豆 (水煮).....100g	水.....100cc
豚バラ肉 (塊).....150g	コンソメ (顆粒).....小さじ1
ベーコン (1cm厚さ).....30g	塩・こしょう.....少々
玉ねぎ (小).....1個	サラダ油.....適量
野菜ジュース (缶) ...1缶 (200cc)	

作り方



②

① 玉ねぎ、豚バラ肉、ベーコンは1cm角に切る。



③

② フライパンにサラダ油をなじませ、豚肉とベーコンを入れて炒める。

③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、大豆を加えてさらに炒め、野菜ジュース、水、コンソメを加えて煮汁が半分位になるまで煮込む。

④ 塩、こしょうで味をととのえる。



PRポイント

コクのある豚バラやベーコンと合わせることで美味しくなります。

ほっとシェア食材



野菜ジュース (缶)

森崎流 鯖バーグ

材料 (2人分)

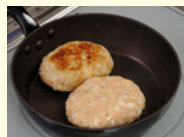
さば缶(水煮) ……1缶(190g)	ポン酢…さば缶のあまり汁と同量
玉ねぎ ……1/2個	水溶き片栗粉 ……適宜
卵 ……1個	大根おろし・シソ ……適宜
パン粉 ……1.5カップ	塩・こしょう ……適宜
ごま油 ……大さじ1	

つくり方



②

- ① 玉ねぎをみじん切りしてボウルへ。
- ② さば缶の汁を切って、さばをボウルへ入れ、卵、パン粉、塩、こしょうも入れて混ぜる。



④

- ③ ②の混ぜたものを俵型に成形する。
- ④ フライパンにごま油をひき、③の鯖バーグを焼く。(片面約3分ずつ)
- ⑤ フライパンは洗わずそのまま使い、余ったさば缶の汁とポン酢(さば缶のあまり汁と同量)を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけソースを作る。
- ⑥ 皿に鯖バーグをのせて⑤のソースをかけ、大根おろしやシソをトッピングする。



①PRポイント

さば缶の汁にも味が付いているので捨てずにソースとして活用!

ほっとシェア食材



さば缶

レシピ考案者



料理研究家 森崎友紀
「ほっとシェアとやまフォーラム〜
はじめよう消費者市民社会〜」
(2016年)のトークショウゲスト。

陸田流 ツナ缶で簡単炊き込みご飯

材料 (2人分)

ツナ缶 ……………1/2缶 (40g)
米 ……………1合
グリーンピース缶 ………適量
にんじん ……………1/4本
水 ……………適量

★調味料

醤油 ……………大さじ1
酒 ……………大さじ1
塩 ……………小さじ1/4

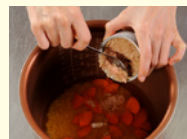
つくり方



①

① ツナ缶の油を切り、にんじんはいちょう切り等好みの形に切っておく。

② 炊飯器にといだお米を入れ、★調味料を入れた後、水を炊飯器の1合の線まで入れる。



③

③ ツナとグリーンピース、にんじんを入れて、炊飯する。

④ 炊き上がったら蒸らして混ぜる。



④PRポイント

油揚げやきのこなど冷蔵庫の残り物でアレンジOK。

ほっとシェア食材



ツナ缶

レシピ考案者



KNBアナウンサー 陸田陽子
「ほっとシェアとやまフォーラム〜
はじめよう消費者市民社会〜」
(2016年)の司会等。

かりんとう

材料 (2人分)

乾パン ……………1缶 (100g)
黒砂糖 ……………50g
水 ……………小さじ2

作り方



①

① 鍋に黒砂糖と水を入れ、弱火で溶かす。

② 黒砂糖が溶けて小さな気泡が出てきて30秒くらいしたら火を止めて乾パンを入れる。



③

③ 黒砂糖が固まりそうになるまで混ぜる。

④ バットにクッキングシートを敷き、くっつかないように広げる。



④PRポイント

黒砂糖を溶かして混ぜるだけなのでとても簡単に作れます。
レシピ考案者：前野里緒菜さん (魚津市・19歳)

ほっとシェア食材



乾パン

カレードリア

材料 (2人分)

レトルトごはん ……2個 (400g)	トマトジュース(缶) ……1/2缶 (100g)
玉ねぎ ……1/2個	ウインナーソーセージ ……4本
コーン缶 ……30g	ブロッコリー ……80g
バター ……10g	溶ろけるスライスチーズ ……2枚
オリーブ油 ……10g	パン粉 ……適量(あれば)
レトルトカレー ……1個 (200g)	パセリ ……適量(あれば)

つくり方



①

- ① 熱した鍋にバター、オリーブ油を溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒める。コーンとレトルトごはんも入れ、ごはんがパラついて油がなじんだら火を止める。



②

- ② ブロッコリーは塩水で下茹でしておく。別の鍋でレトルトカレー、トマトジュースを温め、煮立ったら斜め薄切りにしたウインナーを加え、とろみが出るまで煮て、最後にブロッコリーも加える。

- ③ 耐熱皿に①のバターライス、②のカレー、スライスチーズの順に盛り付け、パン粉を少量かける。200℃に温めたオーブンで10分程度(チーズに焼き色が付く位)焼き、刻んだパセリを散らす。



④PRポイント

飽きやすいレトルトカレーの味もトマトの酸味で食べやすく仕上がります。
レシピ考案者：安野考勇さん(富山市・27歳)

ほっとシェア食材



レトルトごはん

ほっとシェア食材



レトルトカレー

ほっとシェア食材



トマトジュース(缶)

焼き鳥と餅のお好み焼き

材料 (2人分)

お好み焼き粉……………100g	マヨネーズ……………少々
水……………120cc	ソース……………少々
キャベツ……………150g	青のり……………少々
卵……………1個(60g)	かつお節……………少々
切り餅……………1.5個(70g)	
焼き鳥缶……………2/3缶(50g)	

作り方



②



③

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 切り餅を薄めのスライスにし、一口大に切る。
- ③ ボウルにお好み焼き粉、水を入れ、だまがなくなるまで混ぜる。そこにキャベツ、卵、切り餅、焼き鳥と焼き鳥缶の汁を少し入れさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンを温め、油をひいておく。
- ⑤ フライパンに生地を流し丸く広げ、フタをする。表面がぶつぶつと泡が出てきたら裏返し、もう片面もしっかり焼き上げる。
- ⑥ 皿にのせ、上からソースとマヨネーズ、かつお節と青のりをかける。



PRポイント

缶詰の汁を入れることで、味付けしなくても、しっかり生地にも味が浸みこみます。
レシピ考案者：森澤美緒さん（氷見市・19歳）

ほっとシェア食材



焼き鳥缶

ほっとシェア食材



切り餅

さば缶deチヂミ

材料 (2人分)

さば缶(水煮)・・・1/2缶 (90g)
 にら ……………1束
 もやし ……………20g
 ☆たれ
 醤油……………40cc
 酢……………20cc
 砂糖……………8g
 ごま油……………5g

★生地材料

薄力粉……………60g
 片栗粉……………20g
 卵……………1/2個
 水……………170cc
 塩……………少々
 生姜……………1/3かけ

つくり方



②

① にらは3cmくらいに切る。



③

② ★の生地材料をひとつのボウルに入れ、混ぜ合わせる。次に、にらともやし、さば缶の中身を全て入れて混ぜる。

③ フライパンにごま油をひき、②を入れ、平らにのばす。焼き目がつくまで焼いたら、ひっくり返して中に火が通るまで焼く。

④ 焼けたら食べやすい大きさに切る。

⑤ ☆たれの醤油、酢、砂糖、ごま油を混ぜる。チヂミにたれをつけて食べる。



④PRポイント

栄養価のあるさばを使い簡単に作れる一品です。

レシピ考案者：若林真希さん（氷見市・19歳）

ほっとシェア食材



さば缶

おばあちゃんの思い出羊羹

材料 (2人分)

羊羹60g
 昆布適量
 米15g

作り方



①



②

- ① 米をさっと洗って、フライパンで炒る。
- ② 羊羹はさいの目に切って天日干し等で、水分をとばしてかりかりにする。
- ③ 昆布は細く切る。全部、袋に入れて混ぜる。



①PRポイント

私の母が戦時中作ってくれ、外出時必ず持って歩いていました。
 レシビ考案者：奥田明美さん（高岡市・77歳）

ほっとシェア食材



羊羹

ほっとシェア食材



昆布

ほっとシェア食材



米

消費者市民社会とは

一人ひとりの消費者が目先のことだけにとらわれず、時間や空間を超えて周りの人々や子どもや孫といった将来の人々や世代、国内外の社会経済情勢や地球環境のことも考えながら生活する社会のことです。

例えば、**私たちが商品やサービスを選ぶ・買う・使うといった消費行動…**

▶ 地産地消

▶ 買い物は投票

▶ フェアトレード

▶ フードマイレージ

▶ 消費者としての行動

▶ グリーンコンシューマー

▶ 持続可能な消費

▶ エシカル（思いやりある）消費

これらに共通する考え方

それが**「消費者市民社会」**です！

例えばこんなとき…

消費行動！

公正で持続可能な社会へ…

2つの商品があり、
どちらを選ぶ？…

▶ 環境に配慮した
商品を選ぶ

▶ 地球全体の自然や生態系を
守ることにつながる

海外からの輸入品、
どういうものを購入しよう？…

▶ 公正な取引がされた
商品を購入する

▶ 生産者の労働環境や
生活水準が維持される

購入した商品に
欠陥があった？…

▶ 自ら声を上げ
改善を促す！

▶ 健全な事業者が増え
良い商品が手に入る

消費者市民社会をめざして

富山県では、富山県消費者教育推進計画において、誰もが安心して安全で豊かな消費生活を営むことのできる社会を実現するために2つの「目指すべき消費者像」を掲げています。

1 自立する消費者

被害にあわない、合理的な意思決定ができる消費者

消費者トラブルに巻き込まれない



正しい情報・必要な情報を見極める
【メディア・リテラシー】

2 消費者市民社会の形成に寄与する消費者

自らの消費行動が社会経済情勢や地球環境に影響を与えることを自覚して行動できる消費者



次世代につながる消費行動を自覚する

一人の消費者の力は小さくても、大勢の消費者が声をあげれば…
自分の行動によって何が変わるのか、想像してみましょう。



一人ひとりの行動が、社会を動かします

わたしからはじめよう ～消費者市民社会～

高齢者や障害者の方々を狙った悪質商法などの消費者トラブルの相談が県内の消費生活相談窓口に数多く寄せられています。こうした高齢者や障害者の方々の消費者トラブルを防ぐには、周りの方々の「見守り」が大切です。わたしたちのちょっとした「気づき」で、高齢者や障害者の方々を消費者トラブルから守りましょう。

「気づき」のチェックポイント

CHECK!



このような変化は消費者トラブルに巻き込まれているサインかもしれません!!

身のまわり

- ☐ 見慣れないダンボールや新しい商品がある
- ☐ 修理やリフォームを頻繁に行っている



外出先

- ☐ 外出から帰ると、様子がおかしい
- ☐ 外出時の服装が急に派手になった

交友関係

- ☐ 見慣れない人や車が入り出している（特に年金支給日前後）
- ☐ 頻繁に電話がかかっている



お金に関すること

- ☐ 最近、お金に困っている様子がみられる
- ☐ 羽振りのいい話が多くなった

興味・関心

- ☐ 先物取引や投資に急に関心を持ち始めた
- ☐ 特定のサークルへの入会を急に勧め始めた



その他

- ☐ 頻繁に金融機関やコンビニでお金を支払っている
- ☐ ドアのチャイムや電話におびえている

●気づいた点や心当たりがある場合は、ご家族や消費生活相談窓口ご連絡・相談して、トラブルを未然に防ぎ、あるいは被害を最小限に食い止めましょう。

相談窓口一覧

市町村の消費生活相談窓口

各市町村に消費生活相談窓口があります。

富山市 消費生活センター	076-443-2047
高岡市 消費生活相談コーナー	0766-20-1522
魚津市 市民課	0765-23-1003
氷見市 市民課	0766-74-8010
滑川市 生活環境課	076-475-2111 (代)
黒部市 市民環境課	0765-54-3198
砺波市 生活環境課	0763-33-1153
小矢部市 消費生活相談室	0766-67-1760 (代)
南砺市 住民生活課	0763-23-2035
射水市 消費生活相談窓口	0766-52-7974
舟橋村 総務課	076-464-1121 (代)
上市町 町民課	076-472-1111 (代)
立山町 消費生活相談窓口	076-462-9915
入善町 住民環境課	0765-72-1100 (代)
朝日町 住民・子ども課	0765-83-1100 (代)

消費者ホットライン

近くの相談窓口の連絡先が分からない場合でも、「消費者ホットライン」に電話をかけると、お近くの消費生活相談窓口（市町村の相談窓口や県消費生活センター）へつながります。

いやや!
泣き寝入り!

い や や
188

富山県消費生活センター

開所時間：午前8時30分から午後5時

火曜のみ：午前8時30分から午後8時

（土・日曜、祝日、年末年始【12月29日から1月3日まで】を除く）

〒930-0805 富山市湊入船町6番7号（富山県民共生センター内）

消費生活相談

076-432-9233

消費者金融・多重債務相談

076-433-3252

富山県消費生活センター 高岡支所

開所時間：午前8時30分から午後5時

（土・日曜、祝日、年末年始【12月29日から1月3日まで】を除く）

〒933-0806 高岡市赤祖父211（高岡総合庁舎5階）

◎富山県消費生活センターホームページ <http://www.pref.toyama.jp/branches/1731/1731.htm>

消費生活相談、金融・多重債務相談

0766-25-2777

富山県消費者協会

開所時間：土・日曜 午前9時から午後4時

（祝日・年末年始【12月29日から1月3日まで】を除く）

〒930-0805 富山市湊入船町6番7号（富山県民共生センター内）

消費生活相談

076-432-5690