

消費生活センターだより

No.68



ちえのわ

(2014年11月15日号)
【編集・発行】
清瀬市消費生活センター
運営委員会

【問い合わせ】 清瀬市消費生活センター

【電話】042(495)6211

第35回 清瀬市消費生活展 10/19(日)

テーマ / 子どもに輝くあしたを!

ご報告!

クイズラリー

防災グッズ(ウォータータンク・LED ライト付きマグネット・非常用防寒ブランケットなど)や子ども向けにお絵かき帳などの景品が、約300人の参加者に、もれなく当たりました。以下クイズの内容です。(答は下にあります)

外テント 質問1. 安心な食品を選ぶには、表示をよく見てから買いますか?

(A) いいえ (B) はい

1階 質問2. みどり(樹木)は地球温暖化を防ぐ働きがありますか?

(A) いいえ (B) はい

3階 質問3. 日本では食べ物の3~5割が食卓に乗らず捨てられています。

(A) いいえ (B) はい

4階 質問4. 骨はからだを支え、内臓を守る働きがありますが、骨の中で作られて

いるものはどっち? (A) 血 (B) 筋肉

「きよせ暮らしのハンドブック」を差し上げます!

消費生活展にあわせて作成しました1年間使える予定表付きの手帳です。子ども中心のスマートフォン・食・危険などの情報の他に、消費生活センター業務や登録団体についても掲載されています。お手元においてご活用ください。

※消費生活センターにて配布中(数に限りがあります)



展示

- 再生可能(自然)エネルギーを地域で広げていこう!
- 安心な食品の選び方 ○ハム・ソーセージの作り方
- エコ生活 ○生ごみ処理器

受診者多数
健康チェック

石けん・リサイクル
ペーパー

販売

手作りぞうり

喫茶



つるし飾り

製作

リサイクル
フォトフレーム

お茶わんリサイクル
回収(約190キロ)

おもちゃの修理

【クイズラリーの答え】 質問1. (B) 質問2. (B) 質問3. (B) 質問4. (A)

《通信契約トラブル》

ご存じですか？

携帯電話・インターネットプロバイダー契約の自動更新と解約料

【事例①】

携帯電話契約の際に「2年は契約を継続していただきます」と説明されて、契約後2年3カ月を経過したので解約を申し出た。すると「自動更新になっているので、解約すると規定の解約料がかかる」といわれた。

【事例②】

「今より料金が安くなるから」と勧誘を受けて結んだネットプロバイダー契約。半年経って解約を申し出たら、高い解約料請求を受けた。



消費生活相談員からのアドバイス

携帯電話は様々なプランの変遷があり、大手3社とも割引性の強いプランはいわゆる“2年縛り”の定期契約となりました。更に、一定期間の自動更新も条件となっています。各社とも定期契約終了後の一カ月間程度の「更新期間」（解約申し出期間）があり、それを過ぎると自動更新となります。自動更新後の解約は解約料がかかります。

同様に安い料金プランのインターネットプロバイダー契約も定期契約が多く、期間途中の解約には高額な解約料がかかります。もちろん、これらの内容は契約書面には記載されていますが、契約時に強調されることはありません。契約期間や、解約料の条件はよくチェックし、理解しておきましょう。

つぶやき（編集後記）

（大下）迷っています。新たなプロバイダー契約。

（高橋）自立した消費者をめざし、問題に対処していきたいと思う。

（福川）食品の生産プロセスや添加物表示の充実を生産者に求めている。

（松山）洗剤や柔軟剤の香りが強くなっていますね。合成のものは歓迎できないのですが…。

清瀬市消費生活センター

〒204-0021 東京都清瀬市元町1-4-17

【電話】042(495)6211

【FAX】042(495)6221

【開館時間】午前9時～午後10時(月～土曜日)

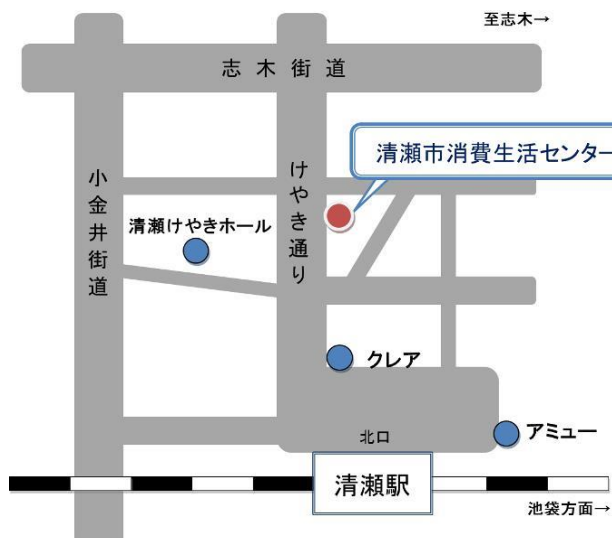
消費生活相談

【相談専用電話】042(495)6212

【相談時間】午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

※「ちえのわ」の音訳CDを製作しています。

ご希望の方はご連絡下さい。



使用済み小型家電回収ボックスがあります。対象は20品目です。

消費生活講座「スマートフォンと消費者トラブル」

講師：齋藤 雅弘 弁護士

日時：平成26年10月19日（日）

午後2時30分から4時30分まで

会場 清瀬市消費生活センター4階会議室



【消費生活講座を受講して】

SNSや検索画面で、自分が欲しいと思うような物の広告を見かける理由は自分の利用履歴から「好み」が推測されていると知り、驚きました。メーカーはその広告で売り上げが期待できるため、消費者は無料で情報を得られるという仕組みになっているようです。

この様に便利な画面の向こうには、トラブルの素や料金のカラクリがあることを納得した上で、自分に合った使い方を意識する事が大切だと感じました。（T）



出前寄席（漫才）「手軽なインターネットの罠」

出演：お笑い同好会

日時：平成26年10月19日（日）

午後2時から2時20分まで

会場 清瀬市消費生活センター4階会議室



お笑い同好会の2人が消費者トラブルを楽しい漫才で、わかりやすく解説していただきました。

※暮らしのハンドブックの9p～10pでも「ネットのトラブル」と題した記事を掲載しています。

食品中の「有害物質」、知らずに溜め込んでいませんか？

私たちが普段食べている食品の中で、気づかずに摂取している有害、またはそれが疑われるものには、どんなものがあるのでしょうか？

農産物では農薬と遺伝子組み換え作物が気になります。主食であるコメや麦、これらは日本では遺伝子組み換えのものは流通していないため、残留農薬だけの問題です。しかし、輸入された遺伝子組み換えの大豆、トウモロコシ、菜種、綿、てん菜、ジャガイモ、パパイヤ（レインボーという品種）、アルファルファの8品目は既に日本国内でも流通しています。パパイヤを除いた大半が食用油、マーガリン、味噌、醤油など加工度の高い食品や添加物に使われ、気づかずに食べてしまっている可能性が高いのです。なぜなら5%以内であれば「遺伝子組み換え」表示義務がないからです。今後、TPP加盟後に、消費者運動の末ようやく勝ち取ったJAS法及び食品衛生法による表示義務が取り払われたら、消費者が自ら判断する術はなくなるでしょう。

魚ではマグロなど大型魚に生物濃縮される水銀やダイオキシン、さらに福島第一原発事故後、海に流出され、骨に蓄積されて造血細胞を壊すとされるストロンチウム90が魚の体内にどれだけ濃縮されているかなどが問題です。こうした状況にも関わらず、私たち消費者は購入時にそうした情報を把握できるにはなっていません。これらの有害物質は微量でも蓄積されるため、いつか解毒に行き詰まることになるでしょう。

効率最優先で、健康を脅かすような食品を生み出してしまった社会を人に優しい方向へ軌道修正するため、私たち消費者は声を上げていくことは極めて大切ではないでしょうか。

（福川）



セカンドライフを生き生きと過ごすためには



定年後をどう過ごすか、これは大きな課題です。健康で充実した生活を過ごすことは誰もが願うところですが、とりわけ、一人暮らしの高齢者にとっては切実な問題です。日本人の平均寿命は延びていますが、単なる長生きではなく健康寿命でありたいものです。

セカンドライフを最も長く過ごすのは「地域」です。地域に居場所を見つけ、友だちを作り、生きがいを持って暮らすためには、自身の前向きな努力が必要です。私の周囲にも、学習会や講演会、スポーツや音楽会、中にはドライブや旅行、食事を一緒に楽しむなどの仲間を作って生き生きと暮らしている人がたくさんいらっしゃいます。

高齢になるとともにからだに必要なエネルギーは減っていきませんが、たんぱく質は若い人と同じぐらいの量が必要です。肉や魚、卵、豆腐などを積極的にとりましょう。また、忘れてはならないのは緑黄色野菜です。ビタミンAやC、Eなどには抗酸化作用があり、脳の老化を防ぎ、動脈硬化の予防にも役立つと言われています。バランスの取れた食生活を心がけることは、高齢者だけではなく、健康を保つ上で欠かせないことです。

また、認知症の予防は今後の大きなテーマです。正しい食生活のほか、運動も効果があると指摘されており、中でも1日に6千歩以上歩くことは脳神経の働きを強化し、認知症の発症を防ぐだけでなく、糖尿病や脂質異常症、高血圧を予防し、動脈硬化の進行を遅らせる効果もあります。前向きに挑戦しながらセカンドライフを生きたいものです。 (高橋)

ものをため込まない暮らし



誰しも、いつの間にか物が増えてしまい、心のどこかでは「もっとシンプルに暮らしたい」と思っているのではないのでしょうか。だからこそ、世の中には「断捨離」という言葉が聞かれるようになって久しいのでしょう。

衣食住の中で住宅という大きな器は、簡単には変えられません。しかし暮らしは、工夫次第で新陳代謝よく、風通しの良いものにできると思います。

私も若い時はたくさんの衣類や生活雑貨と暮らしていました。虫干しなどをしても一度も着ないものなど、多々あったものです。しかし、ある時、死にかけるとような大病をして、衣類やその他の生活用品の維持管理をする体力も気力も減りました。「人生は限られた命なのだから、限られた物で十分なのではないか」と、あらためて考える良いきっかけになりました。もちろん、どうしても手放せないものもあります。ひとつに母譲りの打掛があります。これまでも何度も処分しようかと悩んだ末に、私自身の棺に入れてもらうことにしました。物の「行き先」を決めたのです。普通に生活していたら、否応なく情報も物も入ってきます。「今の自分」を基準に手放すか否かを決め「始末の良い暮らし」にしていけば、物理的にも精神的にもぐっと楽になると感じています。

物の手放し方にも、いくつか方法があります。使えるものはリサイクルに出すこともおすすめです。不要になった生活用品を回収して、リサイクル事業をしている福祉事業団体を私は大いに活用しています。おかげさまで、紙類や衣類、台所用品なども整理されてシンプルになり、持ちすぎない暮らしができつつあります。

引き算の暮らしをすると、物に支配されない自分でいられると実感しています。 (大下)