

# 清瀬市消費生活センターだより

No.101 (令和5(2023)年3月)



## ちえのわ



### 消費生活センターではこんなこともやっています！

#### 【リサイクル情報】さしあげます・ゆずってください

清瀬市在住の個人の皆さまのご家庭で不用になったもので、まだ使えるものを再利用するためのお手伝いを行っています。「さしあげたいもの」「ゆずってほしいもの」の情報をお預かりして市報きよせ(毎月15日号)、清瀬市ホームページにて情報提供します。登録できるものは、汚れや破損のない日用品(家具類、食器、台所用品、玩具、幼児用品、編み機、ミシン、家電、その他の一般家庭用品)です。お預かりできない情報もありますので、詳細はお問い合わせください。

#### 【手順】

- 1 「さしあげます、ゆずってください」に登録したいものがある方は消費生活センターに電話でご連絡ください。お品物の情報、お名前、ご住所、電話番号をお聞きます。
  - 2 15日号の市報、ホームページに掲載。譲り受け、譲り渡しを希望する方は消費生活センターに電話で申し出ください。
  - 3 先着順ですので、一番早くお電話いただいた方に提供者のお名前と電話番号をお知らせします。双方で交渉し、成立した場合は情報提供者より消費生活センターにご連絡いただくことで終了となります。
- ※市報の掲載スペースに限りがあるため、おひとり1点とさせていただきます。有効期限は市報掲載日から1か月です。無料譲渡に限ります。【清瀬市消費生活センター 042(495)6211 平日の午前9時~午後5時】

### 若者トラブル 110番

#### 若者が悪質商法の被害に遭っています きっかけはSNS!? それ、悪質商法かも!

消費者被害は自分には関係ない、と思っていませんか?最近では、SNSを悪用して近づき、親しくなったと思込ませて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えていきます。悪質商法等のトラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭うおそれがあります。被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。困ったら、一人で悩まず、消費生活センターへご相談ください。

#### ◆若者を狙うこんな手口に注意

手口① SNSで知り合った人に誘われて会ってみたら、「スキルアップになる」「将来成功できる」などとオンラインサロンの入会を勧められ、高額な契約をさせられる。

手口② 先輩から「簡単にもうかる」と投資アプリの購入を勧められる。友人を誘えば紹介料も入ると言われ、学生ローンで借りて契約するが、全くもうからず、借金だけが残る。

#### ◆毎年1月から3月は、若者向け悪質商法被害防止キャンペーン期間です。

◆清瀬市消費生活相談窓口 電話042(495)6212(相談専用)  
月曜日~金曜日/10時~16時(祝日・年末年始、12時~13時を除く)

◆局番なし 電話188 ※消費生活相談窓口につながります。



# 消費生活相談の現場から

## 不用品回収に高額請求??～不用品回収のトラブル～

### 【事例】

「不用品を回収します」と宣伝している軽トラックが近所を回っており、高齢で処分するのに困っていたため、トラックを呼び止めた。納屋に置いていた小型ソファ、自転車を事業者に見せた。「今なら回収費用は7万円。料金の値上げが決定して、翌月は8万円、翌々月は更に12%の値上げになる」と事業者に言われた。今なら安く引き取ってくれると思い、7万円を現金で支払ったが、明細も領収書も渡されなかった。後日、友人に相談すると金額が高いと驚かれ、怪しい事業者ではないかと言われた。

### 【アドバイス】

昨今、一般廃棄物の無許可業者が違法に一般家庭から出る不用品・廃棄物の回収を行って高額な費用を請求するトラブルが増加しています。

一般家庭から出る廃棄物の収集・運搬は、廃棄物処理法に基づく「一般廃棄物処理業の許可を受けた事業者」または「市区町村の委託を受けた事業者」のみが行うことができます。一方、古物商の許可があれば不用品回収はできますが、回収した不用品を廃棄する事ができません。

家庭から出る不用品や廃棄物の回収を一般廃棄物の無許可業者に依頼した場合、不用品・廃棄物の処理が適正に行われているのかも疑問です。回収された不用品・廃棄物が不法投棄される恐れもあり、火災の発生や環境汚染に繋ることなどが懸念されます。

未来の環境を守るためにも、一般家庭から出る不用品・廃棄物は市が案内するルールで処分しましょう。廃棄を依頼する際は事業者が一般廃棄物処理業の許可や市からの委託を受けているのか確認してください。古物商の許可事業者である場合は「処分でなく回収である」としっかり伝えている業者に依頼しましょう。

## 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】

施設…午前9時～午後10時

窓口業務…午前9時～午後5時

【休館日】

施設…日曜日・年末年始

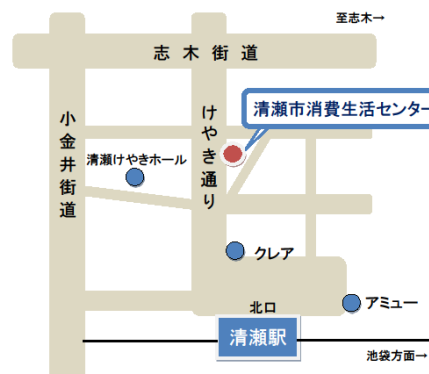
窓口業務…土曜日・日曜日・祝日・年末年始

## 消費生活相談

【相談専用電話】 042(495)6212

【相談日時】 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)



消費生活センター入り口には、使用済み小型家電回収ボックスがあります。対象は24品目です。

※目の不自由な方のために「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ください。

【編集・発行】 清瀬市消費生活センター 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

# お家で楽しく食品ストック ～家庭備蓄のススメ～

なぜ食品の備蓄が必要なのでしょう。非常時・災害時には外出ができなくなり自宅で数日間過ごす場合があります。また直接被災していなくても、大きな災害時には流通がストップし、食品や生活用品が手に入りにくくなったり、お店にもたくさんの方が殺到してすぐに商品がなくなってしまう場合もあります。過去の経験によれば災害などが発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。

## 家庭備蓄の例

1週間分/大人2人の場合

### 必需品



水2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利

カセットコンロ・カセットボンベ×12本  
※1人1週間およそ6本程度



### 主食

エネルギー  
炭水化物



米2kg×2袋

※1袋消費したら、1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・ Pasta)

- ・そうめん2袋(300g/袋)
- ・Pasta2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個

パックご飯×6個



その他(適宜)

- ・ロングライフ牛乳
- ・シリアルなど

### 主菜

たんぱく質



レトルト食品

- ・牛丼の素、カレー等18個
- ・Pastaソース6個

缶詰(肉・魚)

- ・お好みのもの18缶



### 副菜

### その他

(適宜)

日持ちする野菜類

- ・玉ねぎ、じゃがいも等



調味料

- ・砂糖、塩、醤油、めんつゆ等



梅干、のり、乾燥わかめ

インスタント味噌汁や即席スープ



野菜ジュース、果汁ジュース等

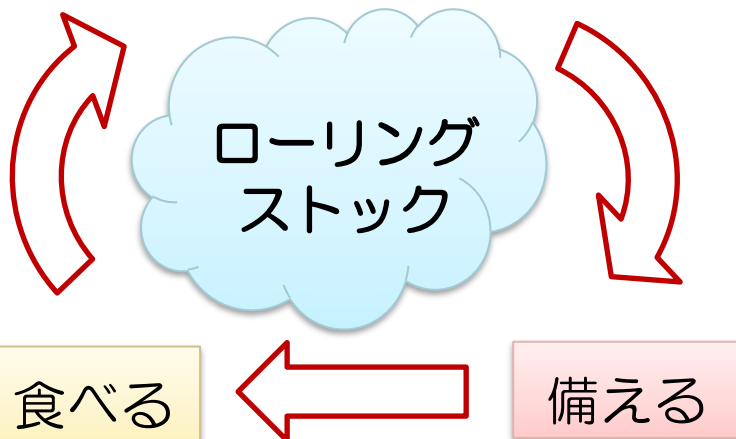


チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

# いつもの食品で非常時にも ローリングストックで備えよう

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

補充する



## ローリングストックのポイント

- ◆賞味期限が近いものから使いましょう。保管する際は日付順に並べておきましょう。
- ◆使った分は補充します。好みに合わせて食材を変更してもいいでしょう。
- ◆食品だけでなく、乾電池やカセットボンベ、トイレットペーパーなどの生活用品も必要です。家庭に必要なものを多めに購入しておきましょう。

## 備蓄食品の選び方

日頃から栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です

- ① 家庭にある食品をチェックしましょう。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定します。
- ③ 足りないものを買い足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

### ■災害直後は炭水化物ばかりになりがち

⇒ たんぱく質を取るためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマ、などの魚介類の缶詰や、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰などの缶詰類は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。

### ■便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

⇒ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、玉ねぎ、カボチャなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいでしょう。

### 家族に配慮が必要な方がいる場合の食品備蓄も大切です

乳幼児（粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ、使い捨てスプーン・多めの飲料水・レトルトなどの離乳食・缶物の食品、飲み物）

高齢者（レトルトやアルファ米のおかゆ・缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品、インスタント味噌汁、即席スープ）

食べる機能（噛むこと・飲み込むこと）が弱くなった方（レトルトのおかゆ、とろみ調整食品、介護食品）

慢性疾患の方（特殊食品を多めに備える）

食物アレルギーの方（原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品（アレルギー対応の食品）