

くらしupながの

「消費者の5つの責任」

- ・批判的意識をもつ責任
- ・環境への配慮責任
- ・社会的弱者への配慮責任
- ・連帯する責任
- ・主張し行動する責任

河内長野市消費者啓発受託事業
編集と発行

かわちながの消費者協会

河内長野市消費生活センター内

TEL 0721-56-2360

FAX 0721-56-0701



そばは健康食！購入時は表示をよく見ましょう！！

「そば好きは健康で長生き」と古より言われています。

そば粉は、穀類の中では高たんぱく質食品です。特に、人の体内では作れない必須アミノ酸のリジンが豊富です。健康維持・増進に深くかかわるビタミン、ミネラル類、食物繊維を多く含んでいます。

また、そば特有の成分としてルチンが含まれています。ルチンは、毛細血管を丈夫にし、血液の流れを良くし、血圧を下げる働きをします。

しかし、

市販の干しそばは小麦粉がいっぱい！

- ・干しそばとは、そば粉を使用したものをいう
- ・そば粉の配合割合が30%以上の場合、配合割合の表示は知らない
- ・30%未満の場合、「2割」「10%未満」等と記載すること

(「乾めん類品質表示基準」による)

「十割そば」「二八そば」などと表示されているものがありますが、法律などで定められたものではありません。つなぎが2割なら「二八そば」、そば粉と少量の水だけで作られたものは「十割そば」と表示されているようです。

購入時の表示欄チェックポイント

原材料の記載は割合の多い順

- 「そば粉」が最初であれば、そば粉は5割以上使用
- 原材料の産地を見分けるポイント(そば粉、小麦粉)
 - 国産品は、(国産)(国内産)(産地名)と記載
 - そば粉、小麦粉の後ろに表示がない場合は、輸入品の可能性が高い
 - 包装のどこかに産地の表示があることも多いので確認する
- 添加物を使用しているか

干しそばの容器や包装に記載されている表示をよく見て選びましょう。



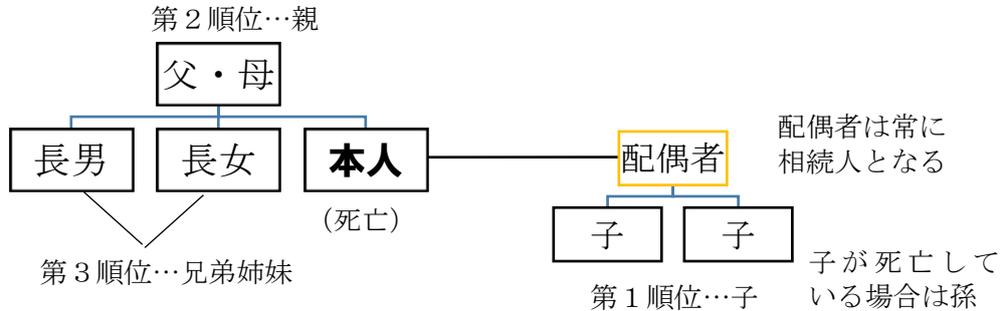
*そばアレルギーに注意！少量でも発症、重症化も

調理や食事の際には十分な管理が必要です。特に、ゆで湯の共有による混入には注意しましょう。

「遺言書」は元気なうちに！

遺言書は生前のうちに、死後の財産の処分方法等について、自らの意思を記しておく文書です。遺言書がないと相続人同士で「遺産分割協議」を行い、だれがどの財産を相続するか決める必要があります。遺言書には大きく分けて自筆証書遺言と公正証書遺言があります。

法定相続人



＜自筆証書遺言＞

メリット

- 横書き、縦書き、用紙は自由
- 費用がほとんどかからない
- 遺言を作成したこと及びその内容を他の人に知られないようにできる
- 証人が不要



デメリット

- 遺言書が見つからない、紛失してしまう等の危険性あり
- 遺言書を見つけた遺族は、家庭裁判所に「検認」の申し立てが必要
- 「検認」をしないで遺言書を開封すると、「5万円以下の過料」というペナルティもある
- 遺言の形式に不備があると無効になる可能性あり

◎「自筆証書遺言保管制度」

自筆証書遺言によって作成された遺言書を、法務局に預けることができます。保管申請手数料は3,900円（申請時）で、家庭裁判所の「検認」が不要です。ただし、用紙サイズ、余白、ページ番号など細かい規定があります。詳しくは法務局にお問い合わせを。

大阪法務局 富田林支局（0721-23-2432）

＜公正証書遺言＞

遺言者が公証役場に出向き、証人2人以上の立会いのもとで作製する。

メリット

- 公証人があらかじめ方式を確認するので確実に遺言が残せる
- 公証人が遺言書の遺言能力の有無を確認するので遺言能力につき、後で争われる可能性が低い
- 開封時の家庭裁判所の「検認」が不要遺族の手間や費用が省ける
- 原本は公証役場に保管されるので改ざん・紛失の恐れがない

デメリット

- 公証人の手数料がかかる作成時のコストがかかるので、気軽に再作成（内容の変更）ができない



高齢者の自宅の売却トラブルに注意！

～自宅の売却契約はクーリング・オフできません～

住宅の売却に関する相談のうち70歳以上の相談が増加しています。2020年度では70歳以上の相談割合が52.3%に上っています。（国民生活センター報道発表資料より）

契約内容をよく理解しないまま安易に契約すると、特に高齢者の場合、住む場所が見つからなかったり、解約時に違約金を支払うことで生活資金が少なくなり、今後の生活に大きな影響が生じる可能性があります。

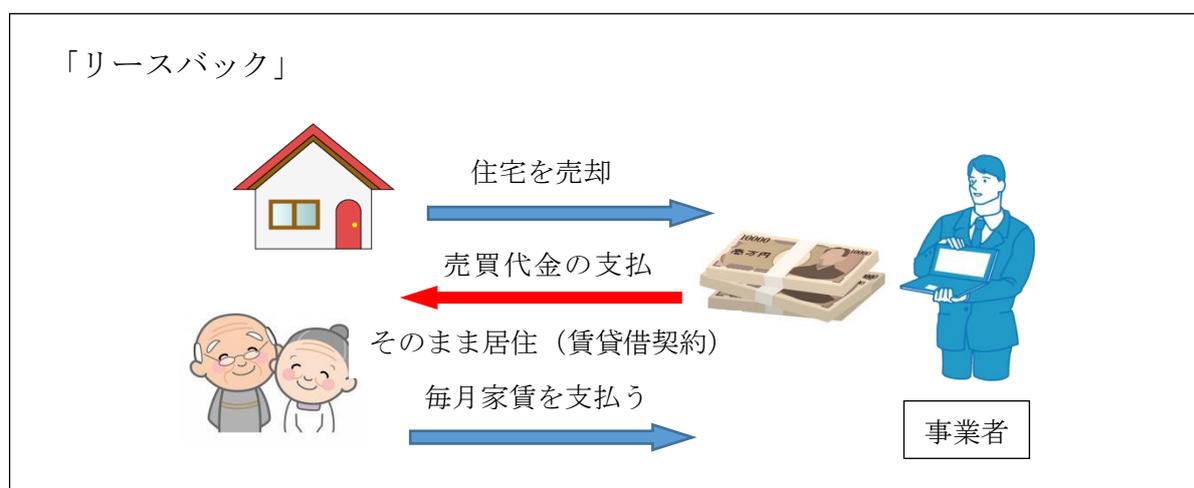
<こんなトラブルに注意！>

- 長時間の勧誘を受け、市場での取引価格より、著しく低額な代金で売却してしまった
- 強引な勧誘で契約してしまったが、解約を申し出ると多額な解約金を請求された
- 自宅を売却し、家賃を払ってそのまま自宅に住み続けることができると言われ契約したが、支払賃料の合計額が数年で売却価格を超えることに後々気が付いた
- 認知症状のある一人暮らしの高齢者が、自宅の売却をしたら次に住むところが見つからない



<アドバイス>

- ❖ 契約前に、家族等信頼できる人に相談し、一人に対応しない
- ❖ 提示されている金額が「相場」と大きく外れていないか、納得できる価格か検討する
- ❖ 自宅を不動産業者に売却し、不動産業者と賃貸借契約を結んで引き続き住み続ける「リースバック」と呼ばれる取引は、仕組みやメリット、デメリットをよく理解するまで契約しない
- ❖ 勧誘が迷惑だと思ったら「売りません」「契約しません」ときっぱり断る

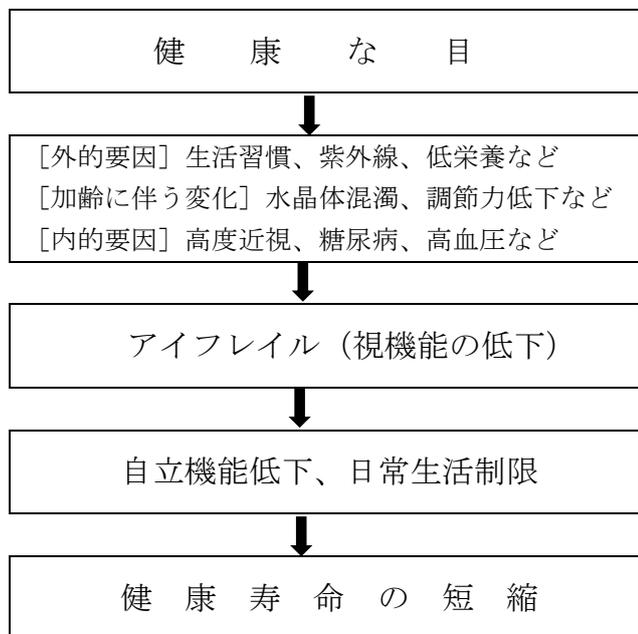


★自宅を不動産業者に売却した場合、クーリング・オフができず、売買契約が成立してしまうと無条件で契約解除できません。契約条項に基づく違約金が必要となり、高額な不動産取引は違約金の額も高くなってしまいます。

目の健康寿命をのばそう！

アイフレイルとは

加齢に伴って目が衰えてきたうえに、様々なストレスが加わることによる目の機能低下状態

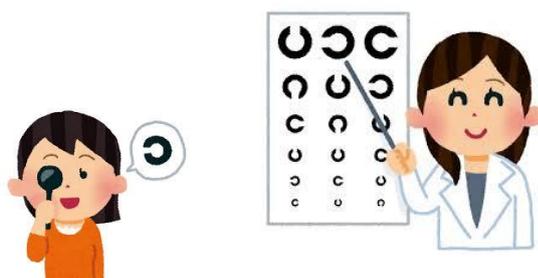


最初は無症状であっても、時に見にくさや不快感として自覚するが、その状態を放置していると見え方が低下し、更に衰えが進み、重度な障害に陥ると、回復が難しくなります。

早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

40歳を過ぎたら一度は、眼科医による目の検査を受けましょう。

ずっと頑張ってきた目の健康を思い、これからも快適な見え方を維持することで、目の健康寿命をのばしましょう。



でんわであんしん

利用申し込み
受付中(無料)

おしゃべりコール

ひとり暮らしの高齢者や高齢夫婦のお住まいに電話をかけることで、孤立感を和らげ安心して過ごしていただくことを目的とした試みです。

地域で暮らす高齢者を「ほっとかへん」という想いで、ボランティアさんから電話がかかります。(1回の通話は15分程度)

楽しいおしゃべりが、何よりの安否確認です。

利用できる方

河内長野市在住



65歳以上

ひとり暮らし

ご夫婦のみの世帯

おしゃべりコール申し込み・問い合わせ

☎0721-65-0133

(事務局：河内長野市社会福祉協議会)

あとがき

いつまでも続くコロナ禍、ロシアによるウクライナ侵攻、生活必需品の値上げラッシュ・・・の1年でした。

この冬は、家族が一家所に集い(節電効果もあり)心暖かく過ごしたいものです。

新しい年は、明るい情報をお届けできることを願っています。