

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



ちょっと待って！ そのネット注文

定期購入ですよ！

低価格を強調するWEB広告を見て、「1回だけ」のつもりで注文したら、「定期購入」だったというトラブルが増えています。

「お試し」「初回限定●%オフ」「解約可能」などとお得感を強調したサプリメント、美容・化粧品、健康食品などのネット注文は、**注文を確定**を押してしまう前に解約方法など必ず確認しましょう！

〔確認するポイント〕

- ① 1回限りの購入ですか？
→「〇カ月コース」「定期」「自動更新」などの表示があれば2回目以降も届きます。
- ② 2回目からはいくらですか？
→「初回」価格と「2回目以降」の価格は違います。
- ③ 解約の方法は？
→1回限りで・簡単に・無料で解約できますか？

上記①～③の契約内容が、分かりづらい通販サイトの契約は、ちょっと待って慎重に！

そのプラン、本当に必要ですか？

スマホ契約に関する相談が増加！

スマホの機種変更時に、「タブレットとセット契約にするとお得」「電気料金が安くなるプランもある」などと勧められるままに契約してしまい、後日、請求が来て、思っていた以上の金額でトラブルになる事例が増えています。

〔アドバイス〕

- ・「お得」「安い」などの言葉に惑わされず、本当に必要だと思ったものだけ契約しましょう。
- ・契約書に署名する前に、この契約で発生する料金を改めて確認し、必要ない契約は、その場で断りましょう。
- ・解約時の条件や料金、割引サービスの内容も確認しましょう。

不安に思ったり、困ったときは、消費生活センターにご相談ください。(消費者ホットライン188)

“ずぼら調理”が招く危険

～トリセツをよく読んで「調理家電の事故」を防ぎましょう～

近年は、調理に時間効率を重視する傾向が高まり、手軽な調理家電を用いてできるだけ手間をかけた「ずぼら調理」が主流になりつつあります。しかし、その中には火災や事故を招く要因がひそんでいます。

2019年から23年の5年間で調理家電の事故494件中、原因が判明した226件では、使用者の誤使用・不注意によるものが99件（44%）と最も多くなっています。

NITE（製品評価技術基盤機構）による

—事故を防ぐために気をつけるポイント—

○調理前に、取扱説明書及びパッケージに記載されている注意事項を確認する。

- ・禁止されている容器を加熱しない。
- ・禁止されている食品を加熱しない。
- ・揚げ物調理をする際は、定められた油の量を守る。

○調理中は、その場を離れない。加熱しすぎない。

○調理後は、こまめに掃除する。

事故発生率が高い「電子レンジ」と「IHコンロ」の注意点

◎アルミホイルや金属容器はダメ！

<カップ麺容器>

容器ごと温めると、フタの裏のアルミから火花が出て発火するおそれがある。

<ペットボトル>

フタをしたままでは、中の水分が温まり、圧力が上がって破裂するおそれがある。



電子レンジ

◎破裂する食品に気をつける！

生卵・ゆで卵・目玉焼きは加熱しない。

殻や膜付きの食材は必ず切目を入れる。



IHコンロ

◎IHコンロは火を使わずに調理できるため、火災の心配がないと思われがちですが、注意事項を守らないと発火するおそれがある。

- ・規定より少ない油で揚げ物をしない！
- ・設定温度に気を付ける！
- ・調理中は、その場を離れない！

調理工程を省いても、安全のための手間だけは省かないようにしましょう！

知ろう！衣類の「取扱表示」の記号と意味

5つの基本の記号



家庭洗濯



漂白



乾燥



アイロン



クリーニング

<家庭での洗い方・手洗い>

(洗濯機洗い)



「40」などの数字は洗濯温度の上限



「-」は増えると弱い洗い方

(手洗い)



手洗い
上限温度 40℃



「-」は 30℃
で手洗い



家庭での洗濯は
できない

<漂白>



塩素系漂白剤も酸素系漂白剤も使える



酸素系漂白剤のみ使える



漂白剤は
使えない

<乾燥>

タンブル乾燥

家庭用のタンブル乾燥機が使える（記号内の「点（・）」は乾燥温度を表す）



「・・」はヒーターを「強」などに設定



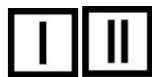
「・」はヒーターを「弱」などに設定



タンブル乾燥
できない

自然乾燥

四角の中の「一本線」は脱水して、「二本線」は脱水しないで干す



「つり干し」ハンガーにかけるか、小物干しにつるす



「平干し」平らな場所に広げて干す



「斜線は」ひさしや屋根を表しているもので陰干し

<アイロン仕上げ>

（記号内の「点（・）」の数はアイロンの底面温度の上限を表す）



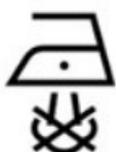
210℃まで



160℃まで



120℃まで



スチームは使用できない
アイロンの底面温度は120℃上限



アイロンはかけられない

衣類の購入時には取り扱い絵表示をよく見て、適切な洗濯・お手入れをしましょう。

お酒 1日の適量ってどのくらい？

お酒は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれています。

一方で、長期にわたる多量飲酒は、肝疾患・脳卒中・がん等多くの疾患の要因となり、アルコール依存症は、精神的・身体的健康を損なうとともに、社会への適応力を低下させます。健康を維持するため、多量飲酒についての対策が必要となっています。

「節度ある適度な飲酒」は

1日平均純アルコール約20g程度

お酒の適量のめやす

ビール アルコール度数 4～5%  ▶500 ml (中びん1本)	日本酒 アルコール度数 12～13%  ▶180 ml (1合)	
ウィスキー アルコール度数 40%  ▶60 ml (ダブル1杯)	焼酎 アルコール度数 25%  ▶110 ml (0.6合)	ワイン アルコール度数 12%  ▶240 ml (グラス2杯)

*女性と高齢者は、この半分量

*適量はあくまでめやすで、個人差がある

お酒と同じ量の水を飲む。週に2日は休肝日を設けるなどして、楽しく飲みましょう。

<お酒のおつまみおすすめ食材>

★野菜類、海藻類など

低脂肪、低エネルギーで、ミネラルやビタミンが豊富。

★枝豆、豆腐などの大豆製品

低脂肪、低エネルギーながら、アルコール摂取で消費するビタミンB1を補給できる。

電熱ウェアの異常発熱に注意！

<こんな事故が起きています>

- ❖ 電熱ベストを使用していたら首元が焦げて穴が開いた。そのせいで他の衣服にも穴が開いた。
- ❖ 電熱ベストを着用したところ、やけどをした。背中に10円玉ほどの大きさの水泡ができていた。



<アドバイス>

- ❖ 電熱ウェア内部の電線等に負荷をかけないなど、丁寧に扱い、異常を感じたらすぐに使用を中止する。
- ❖ 取扱説明書及び本体の注意事項には、電線等に負荷をかけない、高温となる環境で使用しないなどの記載がある。よく読んで理解してから使用する。
- ❖ 製造元や販売元、形式や機能といった仕様が明示された製品を購入する。



あ と が き

今夏は猛暑日が続き、秋になっても汗ばむ日が多くありました。衣替えも進まず、日本ならではの四季が、はっきりしなくなってきたように感じられます。これも地球温暖化の影響でしょうか。

いまや気候変動の影響は世界中に及んでいます。そして今も紛争のさなか、飢えや寒さに苦しんでいる人々がいます。

新しい年は、平和で安心して暮らせる世界になるよう、祈ります。