

東京くらしねっと

今月の話題 **本当に知ってる? 正しい靴の選び方**

安全シグナル **コイン形電池・ボタン形電池の誤飲事故に注意しましょう!**

相談の窓口から **保管していた乾電池が破裂! ~電池使用上の注意点~**

くらしを彩る
時季の催しをご紹介!

東京彩祭
とうきょうさいさい

彩祭スポットの
役立つ情報は
WEBでチェック!

文京つつじまつり
根津神社(文京区)

WEB掲載のクイズに
正解すると、表紙イラストの
スマホ用壁紙をプレゼント!




東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

受付時間 月曜~土曜
9:00~17:00
(祝日・年末年始を除く)

☎03-3235-1155

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」駅すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン ☎局番なし188

情報
満載

東京の消費生活に関する
情報サイト

東京くらしWEB

検索Q

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>



本当に知ってる？ 正しい靴の選び方



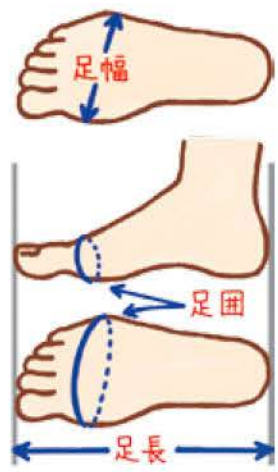
一般社団法人 足と靴と健康協議会 事務局長
上級シューフィッター

きむらかつとし
木村 克敏

新学期や新社会人、暖かい春になり新しい靴をそろえたい、そんな気持ちになる季節ですね。ところでみなさんはどんなふうにして靴を選んでいきますか？新しい制服に合わせて、ビシッとスーツに合わせて、街歩きにウォーキング、ジョギングにランニング…のはずが、うきうきした気持ちを吹き飛ばす、痛い靴擦れ、足が痛くてもう一歩も歩けない、そんな経験をしたことはありませんか？

今回は失敗しない靴選びのポイントと、強力な助っ人シューフィッターについてお話ししたいと思います。

自分の足を 知ろう



顔が一人一人違うように足の形も十人十色です。まずは自分の足について知りましょう。身体のサイズを表すものには身長や体重がありますね。足にもそれと同じようなものがあります。踵からつま先（一番長いゆび）までの長さを「足長（そくちょう）」、親ゆびの付け根と小ゆびの付け根（一番幅のあるところ）の幅を「足幅（そくふく）」、その幅の周りの太さを「足囲（そくい）」と言います。これは体で言えばウエスト周りのようなものですね。靴選びに必要な足の寸法は「足長」と「足囲」です。正確に測るのは少し難しいのですが、頑張ってみましょう。壁に定規の0をあてそこに足を乗せて、一番長い指のゆび先のメモリを読めばそれが「足長」です。一番幅のある部分にひもなどをぐるっと巻いて、その長さを測れば「足囲」になります。もち

靴を知ろう

それでは靴はどのような規格で作られているのでしょうか。ここでは日本の靴に限定してお話ししていきます。

るん左右で足の大きさは違いますので両足とも同じように測ります。これを後で説明するJISサイズ表に当てはめて靴のサイズを判定します。また、つま先は形によって大きく3タイプに分けられます。「エジプト型」「ギリシャ型」「スクエア型」の3タイプです。みなさんの足はどのタイプでしょうか？この機会にじっくり観察してみてください。先のとがったデザインに靴につま先が四角っぽいスクエア型の足は合いません。靴と足の相性は足の寸法だけでなく、つま先の形も重要なポイントだということを知っておいてください。



す。みなさんも靴をお店で買うときは靴のサイズを見て選んでいると思います。靴の裏の底や靴の中にサイズの表示がありますね。例えば「23EE」とか「23E」など目にしたことがあるでしょう。これは先に触れたJISサイズ（日本工業規格）というものです（図1）。この表示は靴そのものの寸法ではなくその靴に合う足の寸法を表示したものです。例えば「23EE」表示の靴は足の足長が23センチで足囲が23・4センチの足に合う靴ということですから、これを足入れサイズと呼んでいます。興味のある方は靴の中の長さをメジャーや定規で測ってみてください。23センチの靴は、おおよそ24センチくらいはあるはずです。そこに23センチの足が入ればつま先に1センチの余裕ができます。これをつま先余裕といい靴には必ず必要です。これがないと足のつま先が靴の先にあたってしまい爪を痛めたりすることになります。

日本の靴のサイズは足のサイズということ覚えておいてください。冒頭に日本の靴に限ってお話ししますといったのは、外国ではこのようなサイズのシステムをとっていない国が多く、靴型サイズといって靴そのものの寸法が表示してあるものが多いのです。お店では日本の靴と外

国から輸入された靴が混在して売られています。このような状況も靴選びを難しくしている原因の一つかもしれません。そこで登場するのが**強力な助っ人「シューフィッター」の存在**です。これは一般社団法人足と靴と健康協議会（FHA）が養成認定している資格で、簡単に言えば靴合わせのプロフェッショナルです。基本的にはお客様の足をお測りして好みに合った靴をお選びする心強い味方です。どのお店に在籍している

■【図1】JISサイズ女子用（一部抜粋）

単位：mm

足長		D		E		EE		EEE	
cm	mm	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
22	220	216	89	222	91	228	93	234	95
22 1/2	225	219	90	225	92	231	94	237	96
23	230	222	91	228	94	234	96	240	98
23 1/2	235	225	93	231	95	237	97	243	99
24	240	228	94	234	96	240	98	246	100
24 1/2	245	231	95	237	97	243	99	249	101
25	250	234	96	240	99	246	101	252	103
25 1/2	255	237	98	243	100	249	102	255	104
26	260	240	99	246	101	252	103	258	105

からは前出のFHAのホームページで検索することもできます。
 ワイン選びで困ったときはソムリエに、靴選びで悩んだときはシューフィッターに気軽に相談してください。きつと親身になって一緒に靴選びをしてくれることでしょう。これで足にピッタリあった靴は見つかったも同然ですね。

国から輸入された靴が混在して売られています。このような状況も靴選びを難しくしている原因の一つかもしれません。そこで登場するのが**強力な助っ人「シューフィッター」の存在**です。これは一般社団法人足と靴と健康協議会（FHA）が養成認定している資格で、簡単に言えば靴合わせのプロフェッショナルです。基本的にはお客様の足をお測りして好みに合った靴をお選びする心強い味方です。どのお店に在籍している

子供は成長が早いので大きめのサイズを選びがちですが、大きい靴では足がしっかりとホールドされないで、飛んだり走ったりできません。足も靴の中で遊んでしまい、足を痛める原因にもなります。だからといって足にピッタリ合った靴をいつまでも履き続けることも、成長期の子供には危険です。

子供の靴選び
 それぞれに合った靴選び

高齢者は足の筋力が衰えてくるため、すり足になり、つまずきや転倒をしやすいくなります。そのため、靴のつま先がしっかりと上がっているもので、靴底の素材は軽く滑り難く、屈曲性に優れたもの、加えて脱ぎ履きがしやすく、柔らかい素材で軽いものを選ばれるとよいでしょう。

最近ハイキング、本格的な登山などがブームですね。それぞれのシーンで着る服が違うように、靴もTPOで使い分けが必要です。スポーツをイメージすると分かりますが、それぞれの競技で履く靴は違いますよね。靴にも得意、不得意があります。街歩きの靴でハイキングや登山などしたら、足を痛めるだけでなく事故にもつながりかねません。用途に合った靴を選ぶことはとても大切なことです。

また高齢者は膝や腰にトラブルを持つ方も多いので、中敷き部分にクッション材が入っているものも良いでしょう。

レジャー用の靴選び
 正しい靴の履き方と歩き方

足に合った靴が見つかっていても正しい履き方しなければ全てが台無しです。

街中で靴のかかとを踏んでつぶして履いている人や、靴紐をほどかず脱ぎ履きしている人をよく見かけます。これは靴にも足にも良くない事です。靴のかかと部分にはカウソーターという堅い補強芯が入っており、足の踵をしつかりホールドしてぐらぐらしないようにする役割をしています。踏んで潰してしまうとその機能が損なわれます。これを傷めないように**必ず靴ベラを使うことを習慣にしたい**ものです。靴売場に行くと携帯用の靴ベラがたくさんあります。外出先でスマートに靴を履けば周囲の見る目も違ってきますよ。

紐は何のためにあるのでしょうか。紐を締めることで足を靴の中で固定して、歩く力を地面にしつかり伝えるためです。靴紐をしつかり締めなければ歩くたびに足が靴の前に滑ってしまい、爪を痛めたり、踵が緩く抜けてしまったり、逆に踵が擦れて靴ズレになったりと良いことは一つもありません。たとえ足にピッタリ合っている靴でも、正しく履かなければ、足を痛めることになりません。紐靴の場合、紐を緩め、靴ベラを使って足を入れ、靴のかかとに足の踵をしつかりつけて紐を締めていきます。少し歩くと紐が緩んできました。その時は再度締め直します。



一般社団法人
足と靴と健康協議会 (FHA)
<http://www.fha.gr.jp/>

そして最後は歩き方です。しっかりと背筋を伸ばし、手は大きく振り、歩幅はやや大股に、足の踵から着地して、足の裏全体で踏み返すようにして親ゆびでけり出す感じで、颯爽と歩いてみてください。この踏み返しを「あおり運動」というのですが、これにより心臓から送り出された血液を、ポンプのように戻しています。「足は第一の心臓」と言われるのはこのためです。このポンプ運動がしっかりとできないと、足がむくんだり、疲れやすくなったりします。

足は小さな面積で全体重を支え、歩いたり走ったりすればその体重の何倍もの重さがかかります。自分の足を知り、その足に合った靴を選び、正しく靴を履き、そして正しく歩くことで、そんな足をちょっといたわって下さい。

6月号の今月の話題は「マイナンバー」についてです。

今月の話題

東京都消費生活総合センター 図書資料室から

『正しい靴の選び方』に関連する図書を紹介します。

シューフィッターの小さな奇跡 足と靴と健康を考える

足と靴と健康協議会 編 [織研新聞社]

足、靴、健康、心、人。これらを高いレベルでマッチングさせるシューフィッターが靴にまつわる世界を12の物語で表しています。シューフィッターを目指す人、靴選びに悩む人達の参考になります。

足と靴の科学

アシックススポーツ工学研究所 編著 [日刊工業新聞社]

足に関する知識から、動きに応じて靴に求められる機能、足と靴にまつわるトラブル、靴の選び方と手入れの方法までを解説しています。

知っておきたいヨーロッパ流子どもの足と靴の知識

ヴィーラント・キンツ 著 吉村真由美 監訳 [ななみ書房]

子供の足の発達のために知っておきたいことや、靴を買う時に役立つアドバイスなど実践的でウイットのきいた、分かりやすい構成になっています。

図書資料利用案内

東京都消費生活総合センター(飯田橋)

新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階

☎03-3235-1179

[利用時間] 月~木 9:00~17:00

金 9:00~20:00

土 10:00~17:00

[休室日] 日曜・祝日・年末年始・

蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター(立川)

立川市柴崎町2-15-19

東京都北多摩北部建設事務所3階

☎042-522-5119

[利用時間] 月~金 9:00~17:00

[休室日] 土曜・日曜・祝日・年末年始・

蔵書点検期間

●利用方法

閲覧…どなたでも、ご自由に(開架式)

貸出…都内在住・在勤・在学の方対象

(図書5冊、DVDなど3本まで2週間)

身分証明書等の提示により利用者カードを発行

※閲覧のみの資料もあり

読んでみて!
話題の新作図書

フランス人は10着しか服を持たない2

ジェニファー・L・スコット 著 神崎朗子 訳 [大和書房]

広い家でなくても、一流の家具がなくても毎日を特別な日のように過ごし、年齢を重ねるほどシックで魅力的な女性になっていく…。日々を大切に生きるエッセンスが詰まったベストセラーの第2弾です。



コイン形電池・ボタン形電池の誤飲事故に注意しましょう!

子供がコイン形電池やボタン形電池を誤飲する事故が発生しているのをご存じですか?

特に、コイン形電池は放電能力が高いため、非常に短時間で消化管壁に潰瘍を作ります。また、直径が大きく食道に留まる可能性が高いため、誤飲すると死に至るおそれがあり、大変危険です。
(※コイン形電池とは、コイン形リチウム電池を言います。)



このようなときに誤飲事故が起きています



子供の手が届かないと思って保管していた場所から子供が電池を取り出した。



子供の目の前で電池交換し、ほんのちよつとの間、置いておいた。



電池を使用した製品を子供がいじったり、落としたり、壊したりして電池収納部のふたが外れた。

誤飲事故を防ぐために

●保管するとき

電池は、鍵のかかる引き出しなど、確実に子供の手が届かない場所に保管する。

●電池交換するとき

子供から見えるところで電池交換しない。また、電池交換時に短時間でも電池を放置しない。

●商品を購入・使用するとき

おもちゃを購入する際には、STマーク適用製品など、安全に配慮されたものを選択する。また、電池を容易に取り出せるおもちゃは選択しない。おもちゃ以外の電池使用製品は、遊び道具にせず、子供に触らせない。



STマークの付いている玩具は、「安全面について注意深く作られたおもちゃ」と業界が推奨するものです。

[関連情報①] 東京都商品等安全対策協議会「子供に対するコイン形電池等の安全対策」の提言を受け、東京都は事故防止啓発リーフレット「コイン形電池・ボタン形電池を子供にさわらせない!」を作成しました。

東京くらしWEB <http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/kyougikai/h27/press/leaflet-20160323.html>

[関連情報②] STOP! 子どもの事故 (東京消防庁) <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/stop/index.html>

お問合せ先 東京都生活文化局消費生活部生活安全課 ☎03-5388-3055

情報 PickUp

高齢者見守りレポート

第1回
新宿区

—東京都—

新宿区★

平成26年度に、都内の高齢者から寄せられた消費生活相談は、約3万9千件。これは過去、最も多い件数です。また、一人暮らしの高齢者は年々増え続け、20年後には都内でも百万人を超えると予測されています。

こうした状況を踏まえ、昨年、東京都消費生活対策審議会は、「消費者被害から高齢者を見守る取組に係る都の役割と区市町村等との連携強化」について答申しました。区市町村と東京都が力を合わせて、見守りネットワークなど地域での日常的な取組の強化を求める内容でした。

そこで、「情報ピックアップ」では、都内の区市町村が取り組む見守り活動の事例をご紹介します。みなさんの住む町や隣の町の取り組みを知り、ご

自分の地域での見守り活動についてのヒントにしていいただければ幸いです。

第1回目は新宿区。同区では、平成17年に「悪質商法被害防止ネットワーク」を独自に構築し、消費生活・福祉両部門の連携により、地域の見守り体制を強化しています。介護事業者や地域包括支援センター、民生委員、社会福祉協議会など79団体が加入。緊密な情報共有と迅速なトラブル解決を図っています。また、福祉部門の情報誌に消費者問題を掲載するとともに、定例会合で事例検討や再発防止策を協議するなど、実践的な取り組みを行っています。



東京都消費生活総合センター『出前寄席』のご案内

28年度 新作10本、リニューアル4本の演目が加わります!

大学の落語研究会や社会人の消費者啓発ボランティアグループが、悪質商法の手口やその対処法など、消費者被害の未然防止に役立つ情報を、落語、漫才及びコントで楽しくわかりやすく伝えます。

[時間] 1演目につき15～20分程度です。
[費用] 出演者1人1演目当たり6,500円です。
 (落語…1人 漫才…2人 コント…3人)
[申込方法] 希望日の1か月前までに、
 電話・FAXでお申し込みください。

<p>新作</p> <p>落語</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「サギ師の心!」読んで己を守る ●虎の子の年金は渡せない ●ヤミ金指南 ●「嫌や」、188って何だ ●消費者問題小噺アラカルト <p>漫才</p> <ul style="list-style-type: none"> ●気をつけて! ウソ・ワナ・ワルのニセ電話 ●「安心して下さい!」には要注意!! ●振り込め詐欺課の捜査ファイル ●それ、騙されたんじゃないの <p>コント</p> <ul style="list-style-type: none"> ●オリンピックに忍び寄る甘い罠! 	<p>旧作改訂</p> <p>落語</p> <ul style="list-style-type: none"> ●甘い誘いや罠がある ●うまい話にご用心 ●悪質業者に気をつけろ! <p>漫才</p> <ul style="list-style-type: none"> ●架空請求に負けない方法教えます <p>利用者</p> <p>町会・自治会、福祉関係団体、 企業、行政機関、大学等</p>
--	--



お問合せ先 東京都消費生活総合センター活動推進課協働連携事業担当
 ☎03-3235-4167 Fax 03-3235-1229

自転車安全利用TOKYOキャンペーン

5月は自転車月間です

東京都は、自転車の安全利用を推進するため、区市町村、警視庁及び関係団体と連携して、自転車安全利用TOKYOキャンペーンを実施します。自転車は便利な乗り物として多くの方に利用されていますが、一方で走行中の事故やトラブルが多発しています。自転車は自動車と同じ「車両」です。交通ルール、マナーを守り、安全に利用しましょう。

自転車の安全利用のルール

- ◆自転車は車道が原則、歩道は例外
- ◆歩道は歩行者優先、車道寄りを徐行
- ◆交差点での一時停止と安全確認
- ◆駐輪場を利用
- ◆万が一に備えて保険に加入
- ◆車道は左側を通行
- ◆信号遵守
- ◆夜間はライトを点灯
- ◆こまめに点検整備
- ◆大人も子供もヘルメットを着用

以下の運転は禁止

- × 並進運転
- × 二人乗り運転
- × 傘差し運転
- × 運転中の携帯電話・スマートフォンの使用
- × 飲酒運転
- × 運転中のイヤホン・ヘッドホンの使用
 (運転上必要な音や声が聞こえない状態での使用)



東京都が実施する「安全利用セミナー」や「自転車シミュレータ安全教室」の受講者等に「自転車安全利用宣言証」を交付しております。この宣言証は、都認定の協賛企業の施設・店舗で提示することで料金割引等の特典を受けることができます。宣言証を交付している交通安全教室等の予定や特典の詳細については、随時青少年・治安対策本部のホームページをご確認ください。

お問合せ先 東京都青少年・治安対策本部 交通安全課 ☎03-5388-3124

講座案内

受講
無料

- 対象は都内在住または在勤、在学（高校生以上）の方
- 応募者多数の場合は抽選
- 定員に満たない場合は締切日以降も受付

実験実習講座



飯田橋・立川の2つの会場で開催します! お近くの会場にお申し込みください。

講座内容	講師	会場・日時	
華やかなプレタポルテ <small>(高級既製服)</small> の縫製を学ぶ ～婦人ジャケットについて～ プレタポルテは、一般的な既製服にはみられない技術と時間をかけて作られています。講座では、プレタポルテならではの仕立てなどについて「見て、触れて、着て」学びます。	里平玲子氏 東京婦人子供服縫製工業組合	消費生活総合センター (飯田橋)	多摩消費生活センター (立川)
		6月24日(金) 13:30～16:00 定員 32名 申込締切 6月14日(火) 消印有効	6月17日(金) 13:30～16:00 定員 16名 申込締切 6月7日(火) 消印有効

食育講座



講座内容	講師	会場・日時
夏を乗り切る! 梅しごとを学ぼう!! 初夏は“梅しごと”の季節。さわやかな風味の梅ジャムやしそジュースを作ります。自宅で簡単に作れる梅干しの作り方もご紹介します。“梅しごと”を学んで今年の夏を元気に乗り切りましょう!	小川睦子氏 梅干研究所 主宰 梅干研究家	多摩消費生活センター(立川)
		6月22日(水) / 6月23日(木) 13:30～16:00 (両日とも同じ内容) 定員 18名 申込締切 5月23日(月) 消印有効

託児あり

※託児(1歳以上就学前の幼児)を希望する場合は、往信面に幼児の名前と年齢を記入してください。

申込方法

<1講座につき、1枚の往復はがきのみ有効>

往復はがきに必要事項(往信面に①講座名 ②開催日 ③会場 ④郵便番号・住所 ⑤氏名・ふりがな ⑥電話番号・FAX・メールアドレス、返信面にはあて先)をご記入のうえ、ご希望のセンターへお申し込みください。

飯田橋会場へのお申込み・お問合せ先

東京都消費生活総合センター 実験講座担当 ☎03-3235-1157
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

立川会場へのお申込み・お問合せ先

東京都多摩消費生活センター ☎042-522-5119
〒190-0023 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

東京くらしねっとリニューアル

今月号より、東京くらしねっとをリニューアルしました。WEB版では、表紙のテーマとなった催事の由来や背景についてご紹介しています。クイズに正解すると、表紙イラストのスマートフォン用壁紙をプレゼント! 従来どおり、バックナンバーも過去5年分を掲載しています。ぜひアクセスしてみてください。

東京くらしねっと

検索



クイズに正解すると表紙イラストのスマホ用壁紙をプレゼント

バックナンバーも簡単に探せます

保管していた乾電池が破裂!

～電池使用上の注意点～

Q

購入した各種の乾電池を、ビニール袋に入れ机の引出しに保管していたら、乾電池が破裂していました。どうしてこのようなことになったのでしょうか。

A

電池はプラス極とマイナス極の端子が接触すると電気が流れ、ショートして液漏れや破裂することがあります。違う種類の電池を組み合わせた時にも、電池容量の違いにより、過剰な電流が流れて発熱したり破裂する危険性があります。電池と金属が触れた時にも同様の危険があります。むき出しのままクリップ等の金属と一緒にバラバラに袋に入れて保管をすると知らないうちにショートして破裂することがあり、燃えやすいものがそばにあれば火災になる危険性もあります。保管する時は購入時のシートやバックをはがさず、プラス極とマイナス極が接触しない様にしましょう。捨てる時はそれぞれの自治体の廃棄方法に従いますが、安全のため、電池のプラス極とマイナス極を、それぞれセロハンテープやビニールテープで絶縁して廃棄してください。古くなった電池を放置すると液漏れすることがあります。アルカリ電池からはアルカリ液が漏れ化学火傷の危険があり、目に入ると失明の恐れもあるので注意が必要です。マンガン乾電池は時計などの小さな電流で 작동するものや、使うときだけ電力が必要なりモコンや懐中電灯などに向いています。アルカリ乾電池はパワーがあり長持ちするので、デジタルカメラなど比較的大きな電流を持続的に必要とするものに適しています。なお、コイン形電池やボタン形電池について、子供の誤飲事故が発生していますので注意が必要です。詳しくは、5ページの「安全シグナル」をご覧ください。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155



【電池使用上の注意点】

- ① 機器に装填する時は、電池のプラス極とマイナス極を逆にしないこと。
- ② 電池の外装（フィルム）をはがしたり傷つけない様に注意すること。
- ③ 新しい電池と古い電池を一緒に使わないこと。（電池には使用推奨期限表示があるので注意して使いましょう。）
- ④ 電池の種類を同一にすること。（例えば、マンガン電池とアルカリ電池を同時に使わないようにしましょう。同じメーカーの電池、できれば同一銘柄の電池に揃えましょう。）

フレッシュ市場

東京の地産地消
エダマメ



エダマメのおいしさにはショ糖とアミノ酸が大きく関わっていることをご存じでしょうか。エダマメはダイズを若穫りしたものです。成熟したダイズよりもショ糖やグルタミン酸、アラニンなどのアミノ酸が多く含まれます。エダマメは鮮度が命です。呼吸量が多いため、収穫してから常温で置いておくと、このような成分が急激に減少します。例えば収穫直後から20℃で保存した場合、ショ糖は1日後には半分、2日後には3分の1になってしまいます。冷蔵庫では2日間くらいはあまり減少しませんが、保存する場合は、生のみまでなく、すぐに火を通すことをお奨めします。

都内のエダマメ生産は5月中下旬から始まり、7月をピークとして6～8月が中心になります。特に梅雨入り前の5月は、日照や

日射が多く、気温が比較的低いため、甘みや旨味がたっぷり蓄えられたとてもおいしいエダマメが生産されます。

また、エダマメは枝から外したさやだけのものが、ごみを少なくするために好まれる傾向にありますが、葉や根付きで結束されたものはさやのいたみが少ないため、おいしさが優れます。都内の直売所では、穫りたてのエダマメが手に入ります。ぜひ手に取って、そのおいしさを実感してみてください。

資料提供 / (公財)東京都農林水産振興財団 東京都農林総合研究センター

