

東京くらしねっと

今月の話題

トラブルのない上手な引越しをしよう!

読者レポート

減塩生活のすすめ

安全シグナル

乳幼児の周りでの洗剤・消臭剤等の置き場所に気をつけて!

相談の窓口から

投資助言を受ければ必ずもうかるって本当?!



彩祭スポットの役立つ情報は WEBでチェック!

伊豆大島椿まつり

(伊豆大島)

WEB版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/



トラブルのない 上手な引越をしよう!



公益社団法人
全日本トラック協会
輸送事業部

たけ うち まき こ
竹内 牧子



3月は転勤や就職、進学など人生の節目を迎える方が多く、一年のうちで最も引越が多い月です。

人生に何度もない引越だから、トラブルのない上手な引越をしたいもの。

全日本トラック協会の輸送サービス相談窓口寄せらせた相談の中で、件数が多かった事例から、上手な引越のポイントについて、お話しします。



**引越が決まったら、
まず見積りを**

3月半ばから4月初めにかけて、一年の約三分の一の引越が集中すると言われています。引越間際になって探しても、引越業者が見つからないことがあります。引越が決まったら、まず見積りを、できれば引越業者に来てもらって見積りしてもらいましょう。見積りは無料です。

最近ではインターネットで見積りができる引越業者もありますが、入力忘れなどで積みきれなかった場合、自己負担となります。しかし、引越業者が訪問して見積りをし、見積り違いによって積みきれなかった場合は、引越業者が責任を持つことになっています。(※引越業者は見積書を発行する義務があります。)



標準引越運送約款

大部分の引越業者は引越の基本的なルールを定めた「標準引越運送約款」(国土交通省)に基づいて、引越を行います。(※国土交通大臣の認可を得た独自の約款を採用する業者もあります。)

引越業者は見積りをする際、「引越

運送約款」の提示が義務づけられています。約款を確認し、不明な点があったら、聞いてください。



**紛失?それとも、
荷物を処分?**

紛失の相談が一番多いのは、捨てたことを忘れ、「紛失した」という思い込みによるものです。引越の際、荷物を処分することで、作業もラクに料金も安くなる可能性がありますが、勘違いを防ぐためにも、捨てる物のリスト作成や写真を撮るなど、記録を残しましょう。また、引越の最後は部屋やトラックなどに荷物が残っていないか、引越業者と一緒に確認しましょう。

荷物の引き渡しが終わってから3か月以内に連絡がない場合は、荷物についての引越業者の責任は消滅します。万一、紛失に気付いた場合は、早めに連絡をしてください。



**自分で梱包する際の
注意点**

梱包の仕方が悪くて破損した場合は、補償対象外となるので、特に割れ物、きちんと梱包しましょう。小物や食器類は一つずつ紙で包んで

ください。ダンボールに詰め過ぎて底が抜けてしまうことがないように、注意してください。隙間は丸めた紙でキッチリと詰める等、箱を揺すっても中身が動かないようにしましょう。また布団や座布団、カーテン等を梱包材代わりにして、ガラス製品やノートパソコンの荷造りをするのは、破損の原因にもなり、ガラスが割れた場合は布団等も使えなくなるので、絶対にやめてください。

「積み切り」について

「積み切り」とは、トラックに積めるだけ積み、残りの荷物は自分で運ぶ分、料金が安くなるという契約です。数箱残る程度、と言われたのに、引越当日、タンスや冷蔵庫など大きなものを残されて困った、というトラブルも起きています。こうなると全部運んでもらう契約の方が安上がりです。積み切りの契約は、よく考えてから選ぶようにしましょう。

エアコン設置時の追加料金発生

エアコン取り付け時に、ホースの延長や取り替え等を状況に応じて行

うため、別料金になることが多いようです。ホースは1mあたり3千円くらいの場合が多く、追加で数万円かかる場合もあります。取り付ける場所によっては、穴開け工事が必要になります。筋交いに穴を空けられたというトラブルも発生していますので、一戸建て等への入居の際は、図面を用意するなどの準備をしましょう。

ドラム式洗濯機、移動時の注意点

最近増えてきたドラム式洗濯機は、専用の固定ピンで中のドラムを固定して移動しないと、故障・破損の原因となります。固定ピンは購入の際、取扱説明書に付属しています。万一見つからない場合は、早めにメーカーから取り寄せる等、必ず用意をしてください。

混載便にご注意を！

混載（積み合わせ）とは、大きなトラックで同じ方面の顧客の荷物を複数積み、最後は小さいトラックに積み替えを行い、新居まで運ぶ仕組みです。一台のトラックを貸し切っ

て引越するより安いのが魅力です。しかし以前、3月末までに到着する約束の荷物が4月に入っても届かず、入社式に間に合わなかったという相談もありました。混載便を利用する場合は、期日がある荷物の依頼は、避けましょう。

粗大ゴミの処分

引越の際の粗大ゴミは引越業者に処分をお任せしたいという方が多いですが、現在は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律施行規則」によって引越業者が粗大ゴミを直接、処分場に運ぶことは出来ません。安心して安く粗大ゴミを処分するために、まずはお住まいの自治体へ問い合わせましょう。

引越は自分の財産のほぼ全てを預けるようなものです。引越業者に任せればよい、というものではありません。信頼出来る引越業者を選ぶことはもちろん、引越業者任せにせず、よくわからないところは質問し、監督することで、トラブルのない引越にしましょう。

3月は新年度に向けてアパートなどの賃貸住宅の入居・退去が増える時期です。[HP](#) 東京暮らしWEB-とらぶるの芽 (No.39-2) から、注意点を伝えします。

入居する



鍵の受取り時には仲介業者が貸主立会いのもと室内の状況を確認しましょう。トラブルを防ぐためにも、入居前からあるキズ等の確認は必要です。写真（日付入）を残しておくといでしょう。東京都の「賃貸住宅トラブル防止ガイドライン」（東京都都市整備局）(P.26～29、P.42)には物件確認書の例が記載されています。[HP](#) [賃貸住宅トラブル防止ガイドライン](#) [検索](#)

退去する



退去にあたっては清掃をきちんと行いましょう。家財・ゴミなどを残してはいけません。部屋のクリーニングは貸主がすべきと思込み、汚れた状態で物を残していたりすると、ゴミの撤去費用等を請求される場合があります。物件状況については、入居時と同様に立会いで負担の有無を確認しましょう。



全日本トラック協会では、お客様と引越業者のトラブルを減少することを目的に、平成26年度より「引越事業者優良認定制度」を開始しました。この制度は、「引越のルール」を守る事業者を引越優良事業者として認定するもので、優良事業者には「引越安心マーク」を交付します。

[引越安心マーク](#) [検索](#)

参考 [HP](#) [かしこい引越](#) [検索](#)

減塩生活の すすめ

読者委員
小林 好教



食塩は、身近な調味料であると同時に、摂りすぎによる高血圧症をはじめ、さまざまな疾患のもとになっていることから、毎日の生活の中で「減塩」を意識することが大事になってきています。今回、「なぜ減塩が必要なのか?」「誰でもできる減塩法」について、NPO法人日本高血圧学会・減塩委員会委員で、医療法人社団光靖会北村記念クリニック院長の安東克之医師にお話を伺いました。



取材中の小林委員(左)と安東氏

減塩目標の比較

出典：特定非営利活動法人日本高血圧学会



日本人の1日の食塩摂取量は、年々少しずつ減ってきているものの、2015年の平均で見ると、成人男性では11g、成人女性で9.2gとなっています。しかし、厚生労働省が昨年に改定した1日の食塩摂取量の目標値は、成人男性8g未満、成人女性7g未満となっており、日本人の食塩摂取量が依然として高いことが分かります。一方で世界保健機構(WHO)では、2025年までに食塩摂取量5g未満を提唱しており、日本の摂取基準自体が世界と比べて未だに高いという実状もあります。

なぜ「減塩」が必要なのか?

「塩分の摂りすぎは高血圧症のもと」とよく言われます。血液にはNa(ナトリウム)濃度を一定に保つ働きがあります。そのため、塩分を過剰に摂取すると、Na濃度を下げようとして血液中の水分が増えるので、血液量が増えます。増加した血液が全身を巡る際、血管を押し広げる結果、血圧が上がることになるのです。

塩分の摂りすぎは、高血圧症以外にも、脳卒中、腎臓疾患、心臓病のリスクも増えることになるので、「減塩」は、それらの疾患に対する大変有効な予防法ともいえます。

なぜ「減塩」が難しいのか?

塩分は、毎日の食生活における各種の食材や調味料(しょうゆ、味噌など)から摂取しています。長い間濃い塩味に馴れた食生活から急に薄い塩味に変えると、味に物足りなさを感じてしまい、なかなか長続きしません。

ところが欧米では、味覚の「馴れ」を利用した減塩の実証例があります。味覚の実験で、パンの塩分量を1週間ごとに5%ずつ減少させ、5週間まで減塩したところ、味の変化に誰も気づかなかった。

◎イギリスで、国と食品メーカーが協力して、調味料などの食品の塩分量を数年かけて段階的に減らす取り組みを行い、結果として、国の医療費を数千億円削減した。私達も参考にしたいものです。

「減塩」への心がけ

食品のパッケージに書かれた「栄養成分表示」を見て、自分が1日どれくらい塩分を摂取しているのかを調べてみることも大事です。また検査で、尿中の塩分量を測定する方法があります。

取材の最後に、安東医師は「人の食生活習慣は一朝一夕には変わらないが、前述のポイントを少しずつ積み上げていけば、高血圧症をはじめとするさまざまな疾患の予防につながることを認識していただきたい」とおっしゃいました。

私自身の食生活を省みると、塩分過多となっていますので、今回、安東医師から伺ったお話をしっかりと受け止めて、毎日の生活の中で減塩に努めていこうと決意しました。

取材ポイント まとめ

誰でもできる減塩法 ～減塩のための工夫～

◆ 食材購入時のポイント

★同じ食品であれば、減塩食品を選びましょう。

日本でも減塩食品の品揃えが増えており、すでに百数十品目以上が販売されています。減塩食品リストは、日本高血圧学会・減塩委員会のホームページで見ることができますので、ぜひ確認してみてください。

【一般のみなさま向けの情報】

特定非営利活動法人日本高血圧学会

HP https://www.jpnsn.jp/general_salt.html



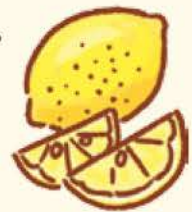
★「栄養成分表示」で塩分量を確認しましょう。

食品のパッケージに、「栄養成分表示」を記載することが、法律により義務づけられています。この中で塩分については、「食塩相当量」と表示されていますので、日頃からチェックする習慣を身につけましょう。なお、2020年までの間は、「ナトリウム (Na)」で表示している食品もあります。ナトリウム量は食塩量とは違うため、食塩相当量に換算するには、「2.54 (2.5でも十分)」をかけなければなりません。必ず「食塩相当量」として確認しましょう。

計算式 (例) ナトリウム0.2g × 2.5 = 食塩相当量0.5g ※「mg」の場合は「g」にしてから計算します。[200mg=0.2g]

◆ 調理の仕方でのポイント

- ◎できるだけ新鮮な食材を使い、調味料に頼らず、食材そのものの味を生かしましょう。
- ◎酸味(酢など)や香り(ゆず、レモンなど)を効かせて、塩味の代わりにしましょう。
- ◎だしを利かせると、手間はかかりますが、味噌、しょうゆなどの調味料の使用量を減らせます。
- ◎塩蔵品などは下ゆでなどすることにより、食材に含まれる塩分量を減らせます。



◆ 食べ方でのポイント

- ◎うどん、そば、ラーメンなどのつゆやスープは塩分が多いため、残しましょう。
- ◎味噌汁は具たくさんにしましょう。塩分を体外に排出するカリウムを多く摂取できます。
- ◎塩味は、食材の一部や表面だけでも感じるのので、しょうゆなどの調味料はたっぷりかけずに、少しだけつけて食べるようにしましょう。
- ◎外食やインスタント食品は塩分量が多い傾向があるので、できるだけ控えましょう。



平成29年度 東京都消費生活調査員を募集します!

調査内容	A、B、Cのいずれか1区分の調査と消費生活に関する情報の提供や意見等の提出
A	食品表示法等に基づく食品の表示状況についての店舗調査※注1 (研修会1回、調査5回) 200人
B	景品表示法等に基づく商品やサービスの表示・広告の調査※注2 (研修会1回、調査3回:うち1回は店舗調査※注1) 200人
C	調査員が日常生活で購入した生鮮食品等15点の内容量の調査 (研修会1回、調査6回:はかりは都が提供) 100人

※注1 A及びBの店舗調査は、店舗に向いて店主等の了解を得た上で調査していただきます。覆面調査ではありません。
 ※注2 店舗以外の調査は、調査員ご自身で広告(新聞折込チラシ、ポスティング・チラシ、フリーペーパーなど)を入手し、表示内容を調査していただきます。

応募要件 消費生活に関心をもつ、都内在住で平成29年4月1日現在20歳以上の方(地方公務員は除く)

[任期] 委嘱の日から平成30年3月31日まで

[応募方法] **電子申請**:「東京暮らしWEB」<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>
消費生活調査員募集中 よりアクセス▶必要事項を電子申請システム上に入力
郵送:①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(平成29年4月1日現在) ④職業 ⑤連絡先電話番号 ⑥希望する調査区分(A～Cから一つ、又は希望順位を付けて複数記載) ⑦情報の入手先(募集チラシ、東京暮らしねっとなど) ⑧応募動機(300字～400字程度)を記入し下記の応募先へ ※様式自由(HPからダウンロード可)

[申込期限] 2月21日(火) 受信・消印有効

[選考方法] 地域配分、応募動機等を考慮のうえ選考 **[選考結果]** 3月中旬までに、応募者全員に通知

[謝礼] 調査及び研修会出席の実績に応じて支払い(A,B,Cの調査は1回3,000円、研修会2,000円)

問合せ・応募先 東京都生活文化局 消費生活部 企画調整課 消費者情報担当 ☎03-5388-3076
 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

統計調査にご理解をお願いいたします

国民の暮らしを見つめ、よりよい社会を実現するために、総務省統計局・東京都では、さまざまな統計調査を行っています。

<p>労働力調査</p> <p>完全失業率や就業者数などを明らかにするために、無作為に抽出された世帯の15歳以上の人を対象に、就業及び不就業の状態を毎月調査しています。</p> 	<p>家計調査</p> <p>人々の暮らしを家計の収支から明らかにするために、無作為に抽出された世帯の家計の収支・貯蓄・負債などを毎月調査しています。</p> 
<p>小売物価統計調査</p> <p>消費生活上重要な商品の小売価格、サービスの料金を毎月調査しています。</p> 	<p>個人企業経済調査</p> <p>個人経営の事業所の経営実態などを四半期毎に調査しています。景気動向の把握や中小企業振興のための基礎資料となります。</p> 

調査結果はさまざまな場面で活用され、わたしたちの暮らしを支えています。調査員が訪問した際には、ご回答をお願いいたします。

お問合せ先 東京都総務局 統計部 社会統計課 ☎03-5388-2551

無料特別相談 多重債務110番を実施します

電話または来所で受け付けます。弁護士・司法書士への相談も可能です。また、各区市町消費生活相談窓口でも無料特別相談を実施します。(一部の町を除く。詳細は各区市町消費生活相談窓口へ)

[日時] 3月6日(月)・7日(火) 9:00～17:00
[場所] 東京都消費生活総合センター (セントラルプラザ16階) JR飯田橋駅西口徒歩3分/地下鉄各線飯田橋駅B2b出口すぐ

ご相談・お問合せ先 東京都消費生活総合センター 相談課 ☎03-3235-1155





乳幼児の周りでの 洗剤・消臭剤等の置き場所に気をつけて!

東京都が行った乳幼児を持つ保護者を対象とした「乳幼児における家庭内の水回りの危険」のアンケートでは、お風呂場、洗面所、トイレ、キッチンのいずれの場所でも起こっているヒヤリ・ハット経験に、「洗剤を誤飲した・しそようになった」等がありました。



もう少しで大変なことに! 実際にあったヒヤリ・ハット事例



お風呂場 子供が勝手にお風呂場に行き、レモンのイラストが描いてある風呂用洗剤をジュースと間違えてごくごく飲んでた。(女1歳)



洗面所 バック型の洗剤をなめて嘔吐した。今までは洗濯機に入れてくれていたので、なめると思わなかった。(男1歳)



トイレ ジュースだと思ったのか、消臭剤を少しなめてしまっていた。慌てて吐き出させた。(女3歳)



キッチン 流してふきんの漂白をしていたら、子供がその漂白用の塩素水で水遊びをしようと手をつけていた。(女3歳)

乳幼児の手の届くところに置かない! 見せない!

- 洗剤等のパッケージには「子供の手の届くところに置かないでください」等の注意書きが必ずあります。いま一度、保管場所をチェックしてみましょう。
- 果物をはじめ、食べ物の絵や香りのついた洗剤や消臭剤は、特に口に入れたいくなるものです。乳幼児に興味を持たせないよう、使用・保管には十分気をつけましょう。

[参考] 東京暮らしWEB>くらしの安全>ヒヤリ・ハット調査>「乳幼児の家庭内の水回り事故防止ガイド」を作成!

HP http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/zenen/hiyarihat/infant_mizumawari.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

講座案内

受講
無料

「出前寄席」新作発表会を開催します

フェスタ東京2016
東京都消費者月間協賛事業

東京都消費生活総合センターでは、消費者被害の未然防止を図るために、落語・漫才・コントで悪質商法の手口とその対処法などを分かりやすく伝える「出前寄席」を実施しています。29年度の新しい演目を、いち早く皆さんにお披露目します。

出前寄席は都内大学の落語研究会や社会人ボランティアが協力しています!

講演 『消費者被害に遭わないぞ! オー!!』 講師: 弁護士 瀬戸和宏氏

新作演目 ● そうだったのか。詐欺株式会社の内幕
● 詐欺の電話にやもう出んわ
● 通販トラブル完全攻略コンプリートガイド ほか落語、漫才 計8作品



[日時] 平成29年3月2日(木) 13:00~16:30(開場12:30) [会場] 東京都消費生活総合センター17階 教室1・11

[対象] 都内在住・在勤・在学の方 [定員] 150名

[申込方法] HP又は電話・FAX(①氏名・ふりがな②年代③電話番号)で、下記申込先へ。

[申込締切] 平成29年2月24日(金) ※ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

お申込先・
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
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階
☎03-3235-4167 Fax 03-3235-1229

HP <http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabital/koza/center/koza170302.html>



携帯電話



スマートフォン

投資助言を受ければ必ずもうかるって本当?!

Q “もうかる株式銘柄の情報を提供する”というネット広告を見て、そのサイトに会員登録し、投資助言料として5万円をクレジットカードで支払いました。勧められた銘柄を取引のある証券会社で購入しました。その後、サイトを運営する事業者から「特別会員になれば、特別の情報を提供するので、1,000万円の純益が得られる」などと電話で勧誘され、特別会員の24回分の投資助言料として45万円を事業者の銀行口座に振り込みました。しかし実際には、最初の助言による投資で、短期間のうちに10万円程の損失が出たうえ、特別に有益と思えるような助言はもらえませんでした。すぐに解約を申し出ましたが、返金には一切応じられないと断られました。契約書は受け取っていません。金融庁への投資助言業の登録もないようです。支払った50万円全額を返金して欲しいです。



A 「もうかる株式銘柄」などのネット広告をみて、投資助言をするサイトに会員登録をしたが、実際には有益な情報は得られず、利益がでないという相談が増加しています。顧客に個別に特別な投資情報を提供し助言をする事業者は、金融庁に「投資助言業」の登録が必要です。また、投資助言業者との契約は「投資顧問契約」になり、契約書の交付が義務付けられています。しかし無登録業者で、「投資顧問契約書」を交付していないケースが多く見受けられます。無登録業者は投資助言業務を行うことができず、金融商品取引法違反により刑事罰の対象となります。

この事例の事業者も無登録業者でした。無登録という理由だけで、契約を取消しにしたり、全額返金をしてもらうのは難しいです。消費生活センターとしては、契約書の交付がなかったり、「絶対にもうかる」などの嘘の説明をしたり、「中途解約に応じない」などの消費者に一方的に不利益な規定を定めたりすることは不当であると主張して、返金交渉をしますが、事業者が返金に応じることは少なく、被害回復はかなり困難です。

投資助言業者を利用する際は、まずは必ず登録業者であることを確認しましょう。なお、登録のある投資助言業者から助言を受けても「必ずもうかる」保証はありません。投資は自己責任が問われます。実際に投資するかどうかは、自分自身で慎重に判断しましょう。取引内容や事業者に不審な点がある場合などには、最寄りの消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155



山東菜は、白菜の一種であり、中国の山東省が原産とされている野菜です。関東では「べか菜」、関西や九州では「菜っ葉」とも呼ばれ、地域によって呼び名が様々です。

主に漬物にして食べることが多いですが、葉が柔らかく、味もクセがないため、生のままサラダとして食べることができます。もちろん炒めたり、茹でておひたしとして食べていただいても美味しいです。しかし、傷みやすい野菜のため、濡れた新聞紙などで包み、ビニール袋に入れ、冷蔵庫で保管することをオススメします。

東京都中央卸売市場で山東菜が一番多く集まるのが北足立市場です。北足立市場は、区部北東部における青果及び花き流通の拠点市場ですが、食育事業にも積極的に取り組んでいます。旬の野菜のおいしい見分け方を学び、野菜の食べ比べも体験できる「いちば教室」等を実施しており、開催の都度、東京都中央卸売市場ホームページで御案内しています。

資料提供：東京都中央卸売市場 北足立市場

イチチーノ
市場のことを、もっと知ってもらうために生まれた「イチチーノ」。市場大好きイチチーノの家族が「東京のいちば」の魅力を伝えていきます！
詳しくは イチチーノ家族

