

# E **い** **い** くらし

「E」は江戸川区のE & いい暮らしのE

## NO.181

発行 江戸川区消費者センター

編集協力 江戸川区消費者団体連絡会

P.1 「レスキューサービス」でのトラブルが急増しています！

P.2～P.3 事業報告 夏休み親子教室

P.4 みんなでSDGs エシカル消費を実践しよう

「清涼飲料水の糖度調べ」と「クッキー作り」

### 消費者相談の 現場から

## 「レスキューサービス」でのトラブルが急増しています！

トイレの詰まりやエアコンの故障、鍵の修理などのいわゆる「レスキューサービス」で、料金や作業内容で事業者とトラブルになったという相談が増えています。ウェブサイト等で検索しすぐに来てくれる事業者をお願いしたいところですが、トラブルを未然に防ぐために、下記ポイントを参考にしてください。

#### ポイント1

焦って冷静な判断ができなくなる前に、信頼のおける事業者の情報を調べておく  
と安心です。

#### ポイント2

事業者には作業内容や、予想される料金を事前によく確認し、納得した上で依頼を  
しましょう。複数の事業者から見積もりをとることをお勧めします。

#### ポイント3

自宅への訪問を依頼して契約した場合でも、クーリング・オフが可能なことがあ  
ります。

お困りごと・心配ごとが生じたら「消費者センター」へご相談ください。



消費者被害を未然に防ぐ情報や、各種イベント等  
くらしに役立つ情報を配信しています。

#### えどがわメールニュース

「消費生活情報」に登録しませんか？

《会員登録用 URL》 [t-edogawa@sg-p.jp](mailto:t-edogawa@sg-p.jp)

空メールを送信してメールが届いたら登録に進んでください。  
配信カテゴリ「消費生活情報」を選択してください。



困ったときは 迷わず相談！  
江戸川区消費者センター  
03-5662-7637  
(相談専用電話 平日 9:00～16:00)

または  
消費者ホットラインへ

(局番なし)

# 188

# 夏 休 み 親 子 教 室

## 親子で楽しくクッキング 清涼飲料水の糖度調べ & クッキー作り

7月29日・8月4日の2日間、江戸川区消費者団体連絡会共催にて「夏休み親子教室」を開催しました。



### 参加された皆さんの声



- 夏休みの自由研究にぴったりでした。
- 糖度調べなど普段できない事が体験できてよかった。
- 糖度計測は興味深かった。
- 思った以上にジュースの糖度が高くて驚いた。
- はじめてのクッキー作りでとても楽しかったです。
- 包丁を使わず家庭で簡単に作れるクッキーを教えてもらえてよかった。

## まぜるだけチョコチップクッキー

### 【材 料】 20 枚位

- ◇ バター 150 g
- ◇ 砂糖 100 g
- ◇ たまご 1 個
- ◇ 薄力粉 250 g (様子を見て30 g~50 gたす)
- ◇ 板チョコ(ミルク味) 1 枚
- ◇ ナッツ 約60 g



### 【作り方】

- ① 薄力粉をふるいにかけて、材料をビニール袋の中に入れ、混ぜ合わせる。
- ② ナッツとチョコを入れ、ざっくり混ぜる
- ③ 160℃のオーブンで15~20分位焼く

## 糖分をとりすぎていませんか？

のどが渇いて、ついペットボトルや缶のジュースやコーラを飲んでいませんか？これらの飲み物に含まれる糖度を調査してみました。

種類	容量	糖分	砂糖3gだと
コーラ	500ml	50g	約17本
スポーツドリンク	500ml	25g	約8本
果汁100%ジュース	330ml	31g	10本
カロリーゼロ炭酸飲料	500ml	0g	0本

糖分は、摂取するとすぐにエネルギーに変わり、消費されない（燃焼されない）と体内に貯まって肥満の原因になります。だから、仮に、ダイエットで食事に気をつけたとしても、こうした飲料をたくさん飲めば逆効果になりかねないばかりか、体に重要な栄養素が不足して病気の原因になりかねません。一見ヘルシーに見えるスポーツドリンクやフルーツにも、糖分が含まれています。

いろいろなものに含まれる糖分。日頃から意識してとり過ぎに注意しましょう！



みんなでSDGs

## エシカル※消費を実践しよう

地域の活性化や雇用などを含む、**人・社会・地域・環境** に配慮された商品を選んで購入することで、より多くの人々が持続可能な生活を送れるようになります。「これを選ぶことは環境にいいことかな？」と考えて購入するなど、日々の暮らしにできるところから「エシカル※消費」を取り入れてみてはいかがでしょうか。 ※エシカルとは⇒「倫理的」「環境保全や社会貢献」

### こんな商品を Check !

- ◇ フェアトレード（公平・校正な貿易）認証商品
- ◇ 売上金の一部が寄付につながる商品
- ◇ 障害者支援につながる商品
- ◇ 資源保護の認証がある商品や CO2（二酸化炭素）削減の工夫をしている商品



## ＼ シニア世代の /

### 「安全で快適なくらし」セミナー

**参加費無料**

シニア世代の身近に起こりやすい事故を未然に防ぎ、安全で快適に暮らすための講座を開催します。

**先着50名**

講師：東京都消費者啓発員 鈴木 春代氏

#### 第1回

9月4日（月）  
午後1時30分～3時

#### 第2回

9月20日（水）  
午後1時30分～3時

#### 場 所

グリーンパレス2階 高砂・羽衣

※上記どちらか1回のお申し込みとなります。



#### 申込方法

8月16日（水）午前9時から「江戸川区消費者センター 03-5662-7635」へ電話にて申込み（先着順）※定員になり次第締め切りとさせていただきます。