

E いい暮らし

「E」は江戸川区のE & いい暮らしのE

NO.182

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 消費者相談の現場から

「スポーツジム」や「ヨガ教室」等の解約

トラブルにご注意！

P.2 イベント報告レポート1

P.3 イベント報告レポート2

P.4 みんなでSDGs 食品ロスを減らすために

消費者相談の現場から 「スポーツジム」や「ヨガ教室」等の解約トラブルにご注意！

新型コロナウイルスによる行動制限がなくなったことで、「スポーツジム」や「ヨガ教室」等へ入会する人が増えています。一方で「契約したプランの途中解約ができない」「解約の際に高額な違約金が発生した」等のトラブルも発生しています。

スポーツジムやヨガ教室の契約は、特定商取引法の「クーリング・オフ」や「中途解約」の適用がありません。 契約の際には以下のポイントに十分気をつけましょう。



ポイント1

「今だけの特別キャンペーン」など通常のプランとは異なる料金を設定して安価で提供する一方で、契約の条件を厳しくしている事業者もあります。料金の安さに目が行きがちですが、事前に契約内容をよく確認しましょう。

ポイント2

契約前に必ず契約書類（規約など）に全て目を通し、不明な点は事業者によく確認して、契約内容を理解・納得した上で申し込みましょう。もし契約トラブルが生じてしまったら、消費者センターまでご相談ください。

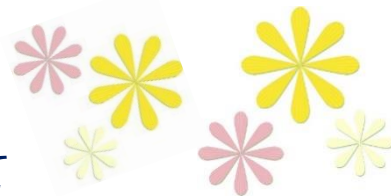
困ったときは 迷わず相談！
江戸川区消費者センター
03-5662-7637
(相談専用電話 平日 9:00~16:00)

または
消費者ホットラインへ

(局番なし)

188

イベント報告レポート1



9/4(月)・20日(水)グリーンパレス高砂・羽衣にて
「シニア世代の安全で快適なくらしセミナー」を実施しました。

東京都消費生活総合センター消費生活啓発員・鈴木春代講師より、実際に起こった事例から、誰にでも起こりうる日常生活での事故を紹介、事故を防ぐ為の対策をお話しいただきました。

- 高齢者が日常生活で起こる事故のうち、住宅内での事故の割合が77%と非常に高い。
- 家庭内における不慮の事故による死者数の年齢割合は65歳以上が87.3%と、高齢者の事故の割合が圧倒的に多い。(参考:厚生労働省調査・健康長寿ネット)

高齢者の死亡につながる家庭内事故の上位3位

① 転倒・転落

- ✓ 階段に手すりがありますか？
- ✓ 風呂場に手すりはありますか？
- ✓ 床は滑らない材質ですか？
- ✓ シャンプー・リンスをしっかりと流しましょう
- ✓ 明るい照明にし、足元灯等を設置しましょう

② 窒息

- ✓ 食べやすい大きさに切りましょう
- ✓ お茶や水でのどを湿らせてから口にいれましょう
- ✓ 高齢と共に筋力の衰えから飲み込みが悪くなります(誤嚥に注意！)

③ 溺死・溺水

- ✓ 家族の声掛けが最も大切！
- ✓ 高齢者にとってお風呂は危険が多いです。体感温度が鈍くなり、やけどを負うことも…。
- ✓ ヒートショックを防ぐ為に温度差を小さくしましょう

参加者の感想(一部抜粋)

- ◇ 健康寿命を延ばす努力をしていこうと思いました。
- ◇ とても勉強になりました。
- ◇ 参考になるヒントがたくさん学べました。
- ◇ 製品事故に関して、家に帰ったら家電をチェックしてみようと思った。
- ◇ 日常で危険なことがたくさんあると知ったので気をつけるようにしたい。
- ◇ 自分の体を過信せずに気をつけて生活したいと思った。
- ◇ 身近な危険についてよくわかりました。



イベント報告レポート2

10/27(金)グリーンパレス 5階にて

江戸川区消費生活展「くらしフェスタ2023」を開催しました。

江戸川区消費者団体(5 団体)と東京都計量検定所、関東電気保安協会、消費者センターによる、暮らしに役立つ情報や展示、体験型の催しが盛りだくさんのイベントで、多くの方にご来場いただきました。



消費者団体連絡会

ハギレを使ったブローチづくり・折り紙体験・飲料水の糖度調べ

和布を愛する会



手作り小物の展示会

あじさいの会



リフォームファッションショー



古い着物を利用したリフォーム作品が80点以上出展。制作者が自らモデルとなったファッションショーは大盛況でした！

AC サークル

【小松菜&メティクッキー】



江戸川産「小松菜」と「メティ」を使った手作りクッキーの試食会を行いました。レシピをご紹介します♪

作り方

(材 料)

薄力小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
無塩バター	100g
砂糖	80g
卵	1個 50g
A) 江戸川産小松菜(ペースト)	50g
B) えどがわメティ(生)	1/2束 40g

- A) 小松菜は青く茹でて水にさらし、水気を絞って刻み、布巾に包んで更によく絞り、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- B) メティは洗い、根に近い部分の茎を切り取り、水気をよく拭いて細かくみじん切りにする。以下、A)・B)とも同じ。
- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2回ふるう。
- ② バターをボウルに入れて軟らかくクリーム状に練り、小松菜のペースト(又はメティ)と砂糖を3回に分けて加え混ぜる。卵を溶きほぐして少しずつ加える。
- ③ ①の小麦粉を3~4回に分けて加え、練らないようにさっくりと混ぜる。
- ④ 直径3cmぐらいの棒状に形を整え、ラップに包んで冷凍する。
- ⑤ ④を4mm厚さに切り、オーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃のオーブンで12~13分焼く。

※メティ=まめ科の植物 油で炒めるとほのかにカレーの風味がします。



みんなでSDGs

食品ロスを減らすために ～私たちにできること～

農林水産省の調査によると、日本の1年間の食品ロスは約612万トン、国民1人あたりに換算すると毎日お茶碗約1杯分の食糧を捨てていることとなります。

日ごろの少しの心がけで食品ロスを減らすことができます。

- ✓ 買い物に出かける前に、冷蔵庫の在庫を確認しましょう。
- ✓ ばら売りや量り売り、少量パックを利用し食べきれ的分だけ買うようにしましょう。
- ✓ 外食では食べきれる量だけを注文しましょう。

【ここもCHECK!】消費期限と賞味期限の違い

◇ 賞味期限

未開封のまま、商品に記載されている正しい保存方法で「品質が変わらずにおいしく食べることができる期限」です。※この期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

◇ 消費期限

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守っていた場合に、「安全に食べることができる期限」です。

セミナーのお知らせ

はじめての資産運用セミナー ～基本編～

参加費無料

- 老後に備えて資産運用したいけど何から始めればいいのか？
- 投資に興味があるけど難しくてよくわからない

先着40名

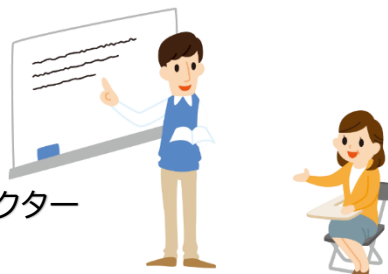
- 令和6年1月より始まる新NISAってどんな制度？

資産運用のプロが基礎知識をわかりやすくお教えします

≪日時≫ 令和6年1月28日(日)
午後1:30～3:30

≪場所≫ グリーンパレス5階 常盤

≪講師≫ 日本証券業協会 金融・証券インストラクター
寺林 弘樹 氏



申込方法

令和6年1月16日から「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。