羽村市

消費生活センターだより

No.372　2018年4月1日　羽村市消費生活センター運営委員会発行
羽村市緑ヶ丘5-1-30　TEL(042)555-1111(内640)
羽村　消費生活センターだより　検索

いまが旬

生わさび

春先に可憐な白い十字の花を咲かせる、日本原産の多年生水生植物。

抗菌作用があるので、生魚に添えて食してきた。

近年、細胞の再生促進、発がん抑制の効果もわかり、海外からも注目が。

「わさびは笑いながらすれ」力を入れずに。

くらしのアンテナ

こんな例があります。

「お母さんの様子が変なんだ」と実家の父親から連絡を受けたA子さん。しばらく帰省できないでいた間に母親に認知症状が…。父親も心労で入院。A子さんの肩に精神的、経済的負担が重くのしかかり、父親と相談し、実家の売却を考えたA子さん。

しかし父と母の共有名義だった実家は、母親が認知症のため売却の意思確認ができず、手を付けることができませんでした。

家族信託って？

認知症の問題は他人ごとではありません。家族の問題を家族の力で解決できるのが『家族信託』です。

ただし、これは認知症が発症する前でなければできません。

家族信託は、財産の所有権のうち、受益権はそのままで、管理する権利だけを信頼できる家族に移すというものですが、まだまだ知られていないのが現状です。（平成19年施行）

母親（委託者）とA子さん（受託者）が家族信託手続きを行っていれば、A子さんが母親に代り、父親とともに売却手続きがとれたのです。

一般的には、認知症発症者の財産・権利を保護するものとして、成年後見人制度があります。しかし、この制度は家庭裁判所が後見人を任命するため、時間も費用もかかります。

家族信託もある程度費用はかかり、制約もありますが、何より信頼する家族に託せる安心感は大きいのではないでしょうか。

まずは、親世代が元気なうちに一度家族で話し合ってみませんか。市の法律相談も利用できます。

＊注　金融機関で扱っている「家族信託」などの商品とは別のものです。

私たちの活動をちょこっと紹介

年に４回発行している「消費生活センターだより」は、市民の運営委員が企画から編集までの全てを相談しながら作っています。暮らしの耳より情報や、今だからお伝えしたい事などを題材に、より伝わりやすい誌面になるよう切磋琢磨しています。

心を込めて作った「たより」が、読者のみなさんのお役に立ちますように願っています。

消費生活センター相談室からのお知らせ

Q

先日、買い物に行ったところ、12万円するバックが気に入って、購入したいと思いました。

クレジットカードのリボルビング払い（リボ払い）を利用すれば、すぐに商品を手にすることができるそうですが、リボ払いの仕組みがよくわかりません。

A

【リボ払い】とは、何ですか？

「リボ払い」とは、クレジットカードの支払方法の一つで、支払額を一定にする方法です。手数料がかかり、その率は、現在のところ、実質年率15％程度のところが多いようです。

例えば、半年で返済した場合には7.5％、4か月で返済した場合には5％といったように、返すのが早ければ早いほど、負担する率は低くなります。

1か月・・・1.25％　2か月・・・2.5％
3か月・・・3.75％　4か月・・・5.0％
6か月・・・7.50％　12か月・・・15.0％

※各クレジットカード会社によって、計算式がそれぞれ違います。

ご質問のような場合、例えば、12万円を１年間借りたままの場合は、15％の手数料が発生します。

毎月、1万円ずつ返済し、1年間で完済した場合の手数料は9,459円となり、支払総額は、12万9,459円になります。

＝アドバイス＝

リボ払いは、欲しいものがすぐに手に入り、1回の支払額が定額なので、家計管理がしやすいといった利点があります。

しかし、毎月のように買い物を繰り返していると、利用残高が増えてカードの支払負担から抜け出せなくなります。また、どの買い物の支払いが終わったかわからなくなってしまいます。

例えば、未払い残高が100万円になった場合、100万円×1.25％で毎月1万円以上もの手数料を支払わなくてはなりません。返済期間が長くなれば、長期間手数料を支払うことになります。

さらに、クレジットカード会社との契約が、最初からリボ払いとなっている場合もあり、知らずに手数料を支払っていたケースも見受けられますので、注意が必要です。

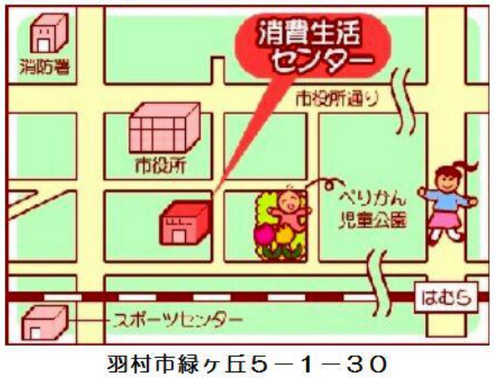
利用明細は必ず確認し、利用残高、毎月の支払額、手数料をきちんと把握しましょう。

相談日・相談時間
月～金曜日
午前９時～正午
午後１時～４時
TEL042-555-1111
（内線641）

相談は、電話、来所のどちらでもお受けしております。

ひとりで悩まず、まず相談！
専門の相談員がお話を伺います。
（秘密厳守・無料）

詳しい内容や、わからないことがありましたら消費生活相談室までご連絡ください。



羽村市緑ヶ丘５－１－３０

おしらせ

ありがとう！

第50回 青空市

「すでに使わないもの、でも欲しい人がいる。みんながお得で、市のごみ減量にも役立つ」との思いで開催してきた青空市。今年で25年目を迎えます。
MOTTAINAI（もったいない）の気持ちが浸透し、フリマのカタチも変化してきました。50回をひとつの区切りに新たなスタイルで出発します。
最後の「青空市」をお楽しみに!

開催日時：5月12日（土）午前8時45分～正午
募集区画：108（クラフト枠8含む）
会　　場：富士見公園Cグラウンド
※　雨天・グラウンド不良時は中止

－ 50回記念企画 －

感謝の気持ちを込めて
10時からお楽しみ抽選会を行います!!

出店申し込み受付

耳寄り情報　**抽選で出店料が無料に♪（一般区画のみ5区画）**

日　時：4月22日（日）　午前9時～正午
会　場：市役所 1階ロビー　※入り口は市役所正面玄関です。
出店料：一般枠　500円
　　クラフト枠　800円
（クラフト枠は手作り品専用枠　テント・テーブル付）

※リユースを目的としており、営業目的の出店はできません。
※初出店者・希望者対象に出店に関する説明を行います。

申込受付方法

先着順に希望の区画を選んで申し込めます。
一般枠→複数区画可　クラフト枠→1区画のみ
※4月23日(月)～27日(金)の間、区画に残数がある場合に限り、電話・メールで受け付けます。
詳しくは、生活環境課のサイトをご覧ください。

青空市に関する問合せは下記へ
生活環境課生活環境係
TEL 042-555-1111（内線204）

その食習慣 大丈夫ですか？

「食」という字は「人」に「良い」と書きます。食べ物は本来私たちを生かしてくれるものですが、驚くほど豊富に並んだ食品を前に、ついつい余分に手にしてしまいがち。
3つの「そ」で見直しを！

3つの「そ」って？

素…気候や風土に適した「旬」の素材との出会いを大切にし、素材そのものの良さを十分に生かして味わう。
料理は、腕が三、素材が七。見た目より素材を重視して良いものを選んで！

粗…粗末という意味ではありません。例えば、茶碗一杯のご飯と一椀の具だくさんな味噌汁、青菜のおひたしや一切れの焼き魚など。
粗食にすると体内の消化器官が栄養を吸収しようとして一生懸命働きだします。
たまには、「粗食の日」を設けてみては？

咀…やわらかい食べ物や流し込むような食事が好まれるようになってきましたが、昔ながらの、噛みごたえのある食材を選び、よく噛むこと。
噛むことによって消化吸収を助けるのはもちろん、唾液の分泌で虫歯予防に。
おいしい・まずい・硬い・柔らかい・熱い・冷たいなどを感じ、脳の活性化につながります。

暮らし方に赤信号！

脳卒中・高血圧・糖尿病・心臓病・高コレステロール血症・悪性腫瘍・痛風などは「生活習慣病」と呼ばれています。
これらの病気の大半は「食事・運動・休養・喫煙・飲酒」などの生活習慣が、その発症や進行に深く関与しています。
なかでも、最も大きく影響しているのは、長年積み重ねられた食生活の乱れだといわれています。

コントロール

生活習慣病には、遺伝的体質的要素も影響しています。例えば、両親が共に2型糖尿病の場合、その子どもは50～70%、どちらか一方の親が2型糖尿病の場合は、15～20%の発病率であるといわれています。
しかし、自分がどのようなリスクを抱えているかをしっかり認識し、食生活や生活習慣を改善することで、かなり予防することができます。
大切なのは、「自分の体を自分で管理する」ことに気付くことです。

子どもの生活習慣病

生活習慣病は、成人だけでなく、小児にも広がってきました。平成26年から香川県が小学4年生対象に実施した血液検査では、脂質・血糖値・肝機能の検査値に異常があった子どもの割合が、10%に達していたという報告があります。
検査値に異常が見られた子どもには
・毎日腹いっぱい食べる
・早食い
・食事時間が不規則
・外遊びをしない
・1日のゲーム時間が長い
という傾向がありました。
小学生でも、生活習慣によって病気を発症するリスクが高くなるのです。

危ないダイエット！

20代を中心とした若年層に「やせすぎ」の人が多くなっています。
無茶なダイエットを繰り返すと、その結果、栄養失調による貧血、筋力低下、知覚異常などを招くばかりか、月経異常や骨密度の低下による骨粗鬆症のリスクも高まります。
さらには、全身の機能が低下し、脳や心臓の異常を引き起こすことも。

思春期から20歳頃までは体の成長が最も盛んな時期。この時期の、自己判断による無計画なダイエットは禁物です。
年々増える傾向にある低栄養の妊婦。母体の栄養不良は低出生体重児など、胎児の成長や将来の病気のリスクに影響することを十分理解することが大切です。

健やかな暮らしのために

私たちのからだは、私たちが食べたもので出来ています。食べることは人間が生きるための源なのです。
日々の生活習慣、特に、食生活をいま一度見直してみませんか。
病気予防・改善にもまず3つの「そ」で!!

講演会 第1回 消費生活講座

2011年日テレ「世界一受けたい授業」に出演

開催日時：6月25日（月）　午後2時～4時
会　　場：消費生活センター2階 活動室
講　　師：東京農業大学　国際食料情報学部教授
上岡　美保さん

『 地産地消と食生活
～食と農はつながっている～ 』

食卓を支えてくれる農産物直売所が羽村にはあります。
しかし、商品を「売る側と買う側」になっていませんか？
共に学び考え、「生産者と消費者」が近づくための道を捜しましょう。

お誘い　運営委員会のスタッフとして活動してみませんか?!

再開です！ DVD上映会

Hello

消費生活センター2階へ
どなたでもお気軽にどうぞ
お子様連れもOK!

『 種子 -たね- 』

種子から私たちの食と社会のあり方を考える海外ドキュメンタリー映画。

「みんなのもの?
それとも企業の所有物?
種子が狙われている」

4月20日（金）
午前10時～11時30分

無料です。
貸出しご希望の方は消費生活センター1階消費生活係にお声かけください。

貸出し可能な
DVD・ビデオ・書籍が多数あります。

お薦めのDVD
★「世界が食べられなくなる日」
★「100,000年後の安全」
★「もったいない」・・・他

申込み・問合せは　消費生活センターへ　TEL 042－555－1111（内線640）

ほうこく

第38回 羽村市消費者の日

はむらエコアクション・ポイント制度実現へのラストステップ！

3月16日（金）

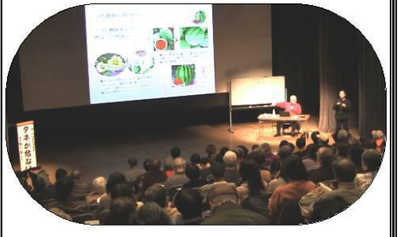
消費生活センター2階活動室に市民が集合！
地域主体、市民が発信する羽村オリジナルのエコアクション・ポイント制度の仕組みづくりができました。

さらに進めるために
ワーキンググループに参加しませんか？

平成29年度 第2回 消費生活講座

講演会
「タネが危ない！」
講師　野口 勲さん
2月25日（日）

ゆとろぎ小ホールは満席！
羽村市内外から200人を超える方々にご来場いただきました。



「生き残るには何をするべきか考えさせられた」「家庭菜園で固定種の野菜を作らなければ！」など、多数の感想や、再講演を望む声が寄せられました。