

消費生活センターだより

No.373 2018年7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(内線640)

羽村 消費生活センターだより 検索

いまが旬

半夏生(ハナゲショウ)

7月上旬～中旬に開花
し上の方の葉がペンキを
塗ったように白くなるの
が特徴。虫媒花のため、
目立つよう進化したとも。
夏の盛りには緑色に戻る
不思議な植物。

また、季節の節目
の一つを表す言葉
でもあり、夏の季
語ともなっている。



くらしの

アンテナ



現代は24時間社会「眠らない社会」と言われます。働く人の2割が交代勤務をして
いる状態で、多くの方が何らかの睡眠障害をかかえています。厚生労働省の調査では、
働いている人の4割が6時間未満の睡眠が習慣となっていると報告されています。

日本人の睡眠時間は、1960年代では平均8時間強だったものが、2010年には
7時間と1時間も短くなってきています。3～4時間の睡眠だと寝不足と認識しますが、
わずかな睡眠不足は、あまり認識されず重要に考えません。

睡眠負債 ～よく眠れていますか?～



「睡眠負債」とは、このように本人が気づかない程度のわずかな睡眠
不足が積み重なって、ふと気づいた時には立ち直れないほど大きく膨ら
んでしまう、まさに「負債」の怖さに例えられた呼び名なのです。

睡眠は生命維持の上で欠かせない重要な生理機能の一つです。

単に脳やからだを休ませるためだけのものではないのです。

眠っている間に、脳では新しい情報を取捨選択して整理し、必要な情報を定着させる
作業をし、心身のメンテナンスを行っているのだそうです。睡眠が不足すると判断力の
低下や物忘れなどが生じたり、病気になりやすくなります。

からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安として6時間以上8時間未満と言われて
います。(厚生労働省「2014健康づくりの睡眠指針」参照)

6時間未満の睡眠が2週間続くと、人の脳の情報処理能力は2日間徹夜した時と同じ
ほど低下するという報告もあります。6時間程度の睡眠は「充分眠った」と思い込みや
すく習慣になりやすいことから、まさに「睡眠負債」に陥りやすいのです。

注目!

高齢者の場合、からだに必要な睡眠時間は40～50代の頃と比べ減るとされています。
必ずしも7～8時間寝る必要はありません。寝なくてとは意識しすぎ、それがストレスと
なり、かえって不眠につながることもあるので気をつけて!

募集中!

消費生活センター運営委員会の活動を
一日体験してみませんか?

今回は、子ども家庭支援センター主催『おしゃべり場』での
移動消費生活センターです。

日程や内容など、詳しくは中面の記事をご覧ください。



消費生活センター相談室からのお知らせ



消費生活相談とは

商品を購入した際のトラブル、消費生活全般に
関する疑問や相談など、あらゆる問い合わせに専
門の相談員が対応します。

平成29年度の相談件数は、前年
度と比較して38件増加しました。

悪質商法はあとを絶たず、あなた
を狙っています!

甘い言葉に惑わされず、本当に必
要な契約か、よく考えましょう!
すぐに判断しないで、家族や友人・
知人に相談するか、消費生活センター
相談室へご連絡ください。



相談の内訳

例年同様、70歳以上の割合が高いのは、社会
的にも高齢者がターゲットにされていることを
表しています。

また、40歳代・50歳代の相談が、前年度
よりも増加しています。消費者被害が幅広い年
齢層に広がっていることを示しています。男女
別では、例年、女性の割合が高いのですが、最
近は、男性の相談件数も増えています。

	平成29年度		平成28年度	
	件 数	比率 (%)	件 数	比率 (%)
20歳未満	9	1.7	19	3.9
20歳代	23	4.4	36	7.4
30歳代	31	5.9	37	7.6
40歳代	81	15.4	60	12.2
50歳代	88	16.7	63	12.9
60歳代	74	14.0	82	16.8
70歳以上	163	30.9	122	24.9
その他不明	58	11.0	70	14.3
合 計	527	100.0	489	100.0

	平成29年度		平成28年度	
	件 数	比率 (%)	件 数	比率 (%)
男 性	199	37.8	188	38.5
女 性	265	50.3	227	46.4
団体等	63	11.9	74	15.1

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

相談日・相談時間

月～金曜日
午前9時～正午
午後1時～4時
TEL (042) 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。

相談の多かった商品・サービス

第1位 運輸・通信サービス

145件(昨年度150件)

第2位 金融・保険サービス

37件(昨年度 44件)

パソコンやスマートフォン・携帯電話など
によるアダルトサイト、出会い系サイトなど
の情報サービスに関わる不当請求や、まった
く身に覚えのない有料動画サイトなどの架空
請求の相談が非常に増えています。

また、アダルトサイトなどの契約トラブル
を解決する方法として、高額な相談手数料を
要求する相談窓口の紹介サイトも存在します。

最近では「法務省管轄支局」などと記載さ
れた架空請求のはがきが届いたという相談も
多く寄せられています。

身に覚えのない請求先へ連絡することは、
絶対にやめましょう。個人情報盗まれ、悪
用される危険性があります。

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)



羽村市緑ヶ丘5-1-30

おしらせ

青空市からパトタッチ！

羽村市 にいるフリーマーケット

青空市とにじいろフリマを合わせた、新しいスタイルのフリーマーケットです。

車で乗り入れる、
キャリーバッグや自転車で運び込むなど、
出店方法は自由。申込みも簡単。
たくさんのご来場、お待ちしております。

開催日時：9月9日（日）

午前9時～午後0時30分

※悪天候の場合は中止。

開催場所：羽村市産業福祉センター駐車場

※羽村市図書館のおとなりです。

出店受付：8月6日（月）午前9時～

8月13日（月）午後5時

申込方法：①Eメール

※詳しくは市公式サイトをご覧ください。

②電話（月～金曜日午前8時30分～午後5時）

生活環境課

042-555-1111（内線222）

※①、②どちらかでお申し込みください。

募集区画：30区画 先着順

※区画の場所は選べません。

参加費：1区画 2.5m×6m 500円 当日支払い

※「出店ルール（市公式サイト掲載または生活環境課窓口で配布）」などをよく読んでからお申し込みください。

1日スタッフ大募集～！

当日の受付・誘導などをさせていただきます。

出店料免除などの特典があります！

募集

にじいろフリーマーケットに関するお問い合わせは、
生活環境課生活環境係へ

移動消費生活センター

『除菌・消臭・いい香り』

ーみんなどうしてる？ー

おしゃべり場

- 東児童館 - 7月17日(火)
- 中央児童館 - 7月19日(木)
- 西児童館 - 7月20日(金)

あふれかえる情報！棚いっぱいの商品！
選ぶきっかけって何かしら？
みんなでおしゃべりしてみませんか？

おまけ

*作ってみよう！

ハッカ油虫除けスプレー*

ハッカソウというミントを乾燥させて抽出した
植物油「ハッカ油」を使ったマイルドな虫除けス
プレーの作り方や、虫除け対策などを紹介します。

第2回 DVD上映会

『キング・コーン

～世界を作る魔法の一粒～』

「私たちのからだはコーンでできている」

この言葉から始まった青年二人の旅。とうもろ
こしは、形を変えて様々な食べ物原料になって
います。これを見たら、あなたの食生活は変わる
かもしれません。

日時：8月27日（月）

午前10時～11時30分

場所：消費生活センター2階活動室

DVD・本

貸出しています。

消費生活センター

1階消費生活係に

お声かけください。

直接、会場にどうぞ。
お子様連れもOKです！

一貸出方法と注意点

「貸出ファイル」に氏名・資料名・
連絡先を記入してください。
（貸出期間最長1ヶ月）

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

子どもの スマホトラブル



知っておきたい！

ネット・携帯のトラブル
相談窓口「こたエール」（東京
都運営）のウェブサイトに
は、子どもや保護者からの
様々な相談と、それに対す
る回答が掲載されています。
今回は、その中から3つ
の相談例をご紹介します。

1 架空請求

平成29年7月・青少年男子
通話機能がなく、インタ
ネットを見るために使っ
ている端末で、興味本位で
アダルト動画サイトをクリッ
クしたら年齢確認のペー
ジが出てきた。
18歳以上をタップしたら
突然登録完了になって、利
用料を支払うように書いて
あった。

びっくりして取り消して
もらおうと思いい、そこに書
いてあった電話番号へ家の
固定電話からかけたが誰も
出なかった。その直後に、
そこから電話がかかってき
たので出ると、登録完了に
なっているのに料金を支払
うように言われた。

【回答】

年齢確認だけでは有料契
約に同意をしたことにはな
らず、自分自身の意思で有
料契約に同意をしたのでな
ければ、契約の無効を主張
することができない。お金を
払う必要はないだろう。
相手と関わらないことが
一番良い。ただし相手に電
話をかけたことで電話番号
が伝わり、相手から電話の
着信があったと思われる。
今後、電話の着信時には番
号を確認し、相手の番号、
知らない番号、非通知でか
かってくる電話に出ない。
家族や友人に注意してほ
しい。

全員が同じように対応でき
るように、保護者にもお話
してほしい。

ポイント

ワンクリック詐欺などの
架空請求は、相手に電話や
メールをさせて個人情報や
得ることが狙いなので、決
してこちらから連絡しない
ことが肝心です。

2 交際関係

平成29年10月・青少年女子
SNSで知り合った男性
が、最初から裸の写真を送っ
てほしいと言ってきた。最
初はやめた方がよいと思っ
ていたが、時間が経つにつ
に良いと思うようになり、
たくさん送ってしまった。
その写真は全部、顔もはっ
きり写っている。
その後、相手をブロック
し、アカウントを削除した。
相手との今までのやり取り
は消えてしまっている。

【回答】

保護者にお話して、早速
に、一緒に警察へ相談に行っ
てほしい。
相手のSNSのプロフイ
ル画面を保存しておくこと、
相手のことで知っている情
報を紙に整理しておく。同
時に、相手に伝えた自分自
身の情報も紙に書き留めて
おく。これら情報を持参し
て警察に相談してほしい。

18歳未満の青少年が自分
の裸の写真を送る行為は、
児童ポルノ禁止法に反する
行為であり、相手が18歳未
満の裸の写真を保持してい
ることも児童ポルノ禁止法
に違反している。
相手に渡した裸の写真を
相手はどう使うかはまた
くコントロールできないが、
万が一、自分の写真が使わ
れているのを発見した時に
は、削除へ向けた対応をと
ることが必要。

ポイント

性的写真のやり取りにつ
いての相談は非常に多い。
京都府では、今年2月から東
京都健全育成条例が改正と
なり、18歳未満の子どもの
裸の画像を不当に要求する
行為は犯罪（30万円以下の
罰金）となります。
求められたら周りの大人
や相談窓口「こたエール」

に相談してください。

3 削除方法

平成29年12月・青少年女子
知らない人が作っている
SNSアカウントに、娘の
写真や個人情報載せられ
ている。他の女の子の写
もたくさん載せていて、こ
の子の情報が知りたけれ
ばSNSのダイレクトメッ
ジをくれれば教えてあげ
ると投稿している。
写真は娘が鍵付きのSNS
に載せていたものだった。
相手にメッセージを送った
が、削除には応じてもらえ
そうにない。

【回答】

インターネット上の情報
を削除できるのは、載せた
本人が運営会社に限られて
いる。今回は本人に直接連
絡をしたうえで相手が削除
に応じない状況なので、運
営会社へ報告をする方法が
ある。
その前に、娘さんがまだ
自身のSNSに写真を載せ
ているならば、非公開の場
所であつても削除しておく。
今後のためにも、拡散し
てほしくない写真は載せな
いようにお話しすることな
を勧める。

ポイント

鍵付きアカウントでも、
仲間が勝手に情報を流出さ
せたり、スクリーンショッ
トを使ってネット上に流す
ことは誰でも可能だと覚え
ておくことが大切。

まとめ

今年2月から青少年イン
ターネット整備法が改正と
なり、フィルタリングが改
用は保護者の責務とされ
ます。まず大人がフィルタ
リングの重要性を理解し、
有害な情報から子どもを
守りましょう。子どもの成
長に伴い、使い方をまめに
話し合うことも必要です。

◆LINE相談
8月1日(水)
～14日(火)

LINE
アカウント



◆電話相談
0120-1-78302

◆メール相談
24時間受付

こたエール 検索

出典・引用：東京子どもネット、
ケータイヘルプデスクより

第50回 羽村市青空市

平成30年5月12日（土）



25年間
ありがとうございました！

すっきりと晴れた5月の青空の下、
50回目の青空市が富士見公園で開催されました。

記念イベントの抽選会には はむりんも駆けつけ、
賑やかな一日となりました。
出店、来場のみなさん、ありがとうございました。



第1回 消費生活講座

平成30年6月25日（月）

講演会を開催しました。

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～』

たくさんのご来場ありがとうございました！

第1回 DVD上映会

平成30年4月20日（金）

『種子-たね-』

種子を守ることに。
それは、私たちの命を守ることです。

ご来場ありがとうございました！ 貸出も可。ご利用ください。

