

消費生活センターだより

No.375 2019年1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



あけましておめでとうございます

いまが旬

樨 (ゆずりは)

新しい葉が出たあとに古い葉が落ちることから「譲り葉」とも。

恙無く代を譲ることができる祝木として、新年の飾りに用いられる。



くらしのアンテナ

「アルプスの少女ハイジ」のクララは「くる病」だった?!

「くる病」と聞いて症状の分かる人は少ないのではないのでしょうか。ビタミンDの欠乏による骨の発育不良から、O脚やX脚、足首や手首、頭蓋骨等の変形が起こる病です。その原因となるビタミンD欠乏症と診断される子ども(1~15歳)は、2009年から2014年にかけて3倍以上に増えています。近年では、若い女性のビタミンD不足も指摘されており、食事の偏りや紫外線不足がその主な原因として挙げられます。

【こんな調査報告が!】

- ① 食物アレルギーなどを気にするあまり食生活が偏り、ビタミンDを多く含む魚や卵、きのこなどの摂取が低下している傾向があります。
- ② 皮膚がんなど紫外線の害を恐れて、外出を控えたり日焼け止めを過度に塗るなど、紫外線を完全にシャットアウトするような行き過ぎた対策によって、ビタミンDの体内形成に支障が起きるといわれています。

・・・良かれと思ってしていた事にも盲点があるものですね。

妊娠中や授乳中の女性のビタミンD不足は、本人のみならず胎児や母乳にも影響を及ぼすため、特に注意が必要です。ポイントとなる日光浴は、東京であれば冬は毎日20分、夏なら5分の散歩で充分だそうです。

「産業革命時のスモッグに覆われた空の下、車いす生活を送っていたクララが、ハイジとともに空気の良い戸外で日光を浴びることによって歩けるようになった」という説も、あながち的外れではないのです。

バランスの良い食事と適度な日光浴を心掛け、ビタミンD不足にならないよう気をつけましょう。



食べる



日光浴



ビタミンD

不足解消

消費生活センター

活動の根っこ

便利だから、安いから、流行だから、見た目がいいから：そんな理由が無意識のうちに「良いこと」としてインプットされ、消費社会の流れをつくっています。でも、本当にその消費は、私たちが幸せにしてくれるのでしょうか。たとえば、「塩」ひとつとっても、作られ方によって体に与える影響が違います。食材の選び方によって、健康に差がつくということ。あなたは、そんな面倒なことを考える余裕はないと言いかもかもしれません。ですが、流されない消費スタイルは、人生を根本から豊かにしてくれます。長い目で見た時に、賢い消費者であることが、私たちの活動の根っこなのです。

メンバー募集中!

消費生活センター相談室からのお知らせ

マルチ商法

相談事例

先日、高校時代の先輩から電話があり、久々にカフェで会いました。「化粧品を買って、友人を紹介するだけ。月額20万円稼いでいる人もいるわよ。」などと熱心に勧誘され、断り切れず会員登録をして、30万円の化粧品を分割払いで契約しました。数日後、商品と会員証、勧誘に使うパンフレットなどが届き、早速、数人の友人を誘ってみました。全くと入会してもらえませんでした。商品代金の支払も困難です。解約できますか。



対応結果

事例は、連鎖販売取引に該当し、クーリング・オフ(無条件解約)期間内でしたので、クレジット会社と販売会社に書面でクーリング・オフ通知を出すよう助言しました。

アドバイス



連鎖販売取引とは、商品・サービスを購入して、次は、自分が買いたい手を探し、買手が入るといって商法で、マルチ商法とも呼ばれ、特定商取引法において、連鎖販売取引として規制されています。同取引は、契約書面を受領した日を含めて、20日間はクーリング・オフが可能です。クーリング・オフ期間を過ぎた場合でも、勧誘方法等に問題がある場合、解約できることもあります。また、連鎖販売取引は中途解約ができます。入会后、1年以内であれば、解約前90日以内に受け取った商品のうち、未使用のものは解約・返品でき、それに伴う損害賠償額の上限(商品購入価格の10%)も規定されています。

トラブルに遭わないために



職場や学校の先輩・友人など、身近な人から誘われると断りにくいものですが、契約の意思がない場合は、きっぱりと断りましょう。
・「必ず儲かる」「簡単に儲かる」などという、うまい話には注意が必要です。
・友人、知人を誘うことで、人間関係を壊してしまうことが多いです。

人を紹介することで、自分が被害者であるばかりでなく、加害者にもなってしまう恐れもありますので、注意が必要です。



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)

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。

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

にじいろフリーマーケット

11月17日(土)

晴天に恵まれました!!



次回予告

3月17日(日)

午前9時~午後0時30分
(出店者は8時30分から入場)

詳細は、2月1日以降に
市公式サイトまたは
広報はむらをご覧ください。

一日生活教室 親父の料理

12月1日(土)

鶏と豚のかたまり肉で3品作りました!

メニュー
・チャーシュー
・サラダチキン
・コーヒーチキン

チャーシューの煮汁で
ゆで卵や大根も煮て
もう2品作っちゃいました!



プラスチックの問題に、私たちの生き方が問われている。

【プラごみ削減の基本】

- ・きちんと分別してリサイクルに出す。
- ・一回でごみになるレジ袋は積極的に断る。
- ・ペットボトル飲料の購入をなるべく減らす。

【他にもできること】

- ・プラスチック容器包装の少ない商品を選ぶ。
- ・マイクロビーズの入った歯磨き粉や洗顔料を使わない。
- ・化学繊維の衣類の洗濯回数をできるだけ減らす。
- ・洗濯機のごみ取りネットを常にきれいにしておく。

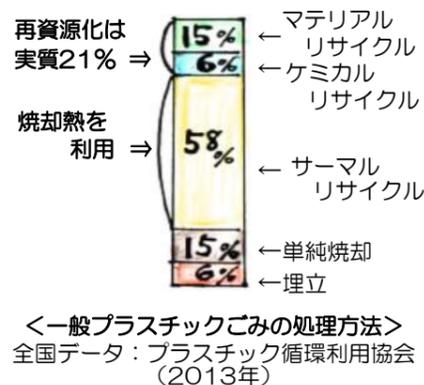
【もっとできること】

- ・ポイ捨てされたプラごみを見たら積極的に拾う。
- ・生鮮食品などの量り売りを積極的に利用する。
(市内にも量り売りの小売店があります)
- ・町内会のイベントや出店ではリユース食器を使う。
(リユース食器の問合せ: 羽村市環境保全課)
- ・企業や国にプラ容器の使用を減らすための働きかけをする。



Q.リサイクルされるからいいんじゃないの?

いいえ、リサイクルには多額の費用とエネルギーが使われているのに、再びプラスチック素材として再生されているのはプラごみ全体のわずか2割程度(全国データ)です。ですので、プラ容器の利用を減らすことがプラごみ削減の基本なのです。私たちが「資源B」として出したプラごみもリサイクル工場では技術の限界もあり、50%程しかプラスチックとして再製品化されていません。残りは、産業廃棄物処理施設に送られ固形燃料の材料になります。



Q.日本はプラ容器の使い捨て大国?

1人当たりのプラ容器の廃棄量が日本はアメリカに次いで世界第2位。やがて枯渇する石油から、使い捨てのプラ容器を大量に生産、大量に消費、あつという間にゴミ箱へ。「もったいない」の精神は、もはや「便利だからいいんじゃない?」に完全ノックアウトされたままです。

Q.なぜ今プラスチックが問題になっているの?

プラスチックによる海の汚染が深刻なのです! 海に流出したプラスチック製品が、ウミガメや海鳥などの海洋生物の体に絡まって身動きが取れなくなったり、誤食して死んだりしています。また、紫外線で劣化し波に洗われて5ミリ以下に砕かれた「マイクロプラスチック」を魚や貝が飲み込んでしまうので、東京湾で獲れたカタクチイワシの内臓からもプラスチックが検出されています。

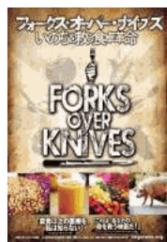
Q.海から離れている私達は関係ない?

いえいえ、街に転がっているプラごみが雨に流されて側溝に入り、川を伝い海に流れ込んでいるのです。また、洗顔料等に使われているマイクロビーズや、化学繊維の衣類から出る洗濯くずもマイクロプラスチックなので、家庭の排水口からも流出しているのです。

おしらせ

第4回DVD上映会

日時: 1月28日(月)
午前10時~11時30分
会場: 羽村市消費生活センター2階 活動室



「フォークス・オーバー・ナイフズ」
—いのちを救う食卓革命—

栄養学と外科の世界的権威である二人の博士が、加工食品に偏った手軽な食生活など、日常に潜む問題点に警鐘を鳴らし、食はメスを征するという事実を明らかにする問題作。

第2回消費生活講座

グループ
座談会

—子どもの食生活日ごろ気になるあんなことこんなこと—

「子どもの食事の時間や
本当は足りない栄養素」

ざっくばらんにおはなししながら篠田先生に問いちゃいましょう



日時: 1月23日(水) 午前10時~正午
会場: 羽村市消費生活センター2階 活動室

- ・参加無料
- ・定員: 先着30人
- ・受付: 1月4日(金) 9:00~21日(月) 17:00
- ・お申込み: 電話またはMailで s206000@city.hamura.tokyo.jp

首都大学東京教授 篠田粧子先生
専門は栄養学。学識経験者として羽村市消費生活センターの運営に長く関わり、油の摂り方や飲料に入っている糖についてなど、食生活に関わる講演をたくさん行っています。



お申し込み時、日頃気になっていることなどお知らせください。

第39回羽村市消費者の日

地球温暖化を防ぐために私たち一人ひとりができることは?
「不都合な真実2」(日本語吹替版)上映します!

入場無料



日時: 3月30日(土) 午後1時30分~4時
(開場午後1時)
会場: 羽村市生涯学習センター ゆとろぎ小ホール
定員: 252人(先着順)
※直接会場にお越しください。

「羽村市消費者の日」は、消費者、事業者、行政が共に考え話し合う場として、昭和55年から毎年開催。本年度は、地球温暖化に警鐘を鳴らした前作から10年、地球の「現実」を映し出す「不都合な真実2」を上映します。