

消費生活センターだより

No.379 2020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

レンコン

ビタミンC、食物繊維、ミネラルが豊富で古くから薬用としても食される。穴が開いていることから「将来の見通しが良い」と、おせちにはかかせない野菜。根元の方はホクホク、先端はシャキシャキ。食感の違いも楽しんで。



くらしの

アンテナ

これから長時間車で移動するというとき、何度もトイレに行きたくなったり、旅先で便秘になったりしたことはありませんか？

これは脳が精神的なストレスを感じ、それが腸に伝わり、ぜん動異常を引き起こすからです。一方、胃腸の具合が悪いと、おなかの症状だけでなく、眠れない、落ち着かない、頭痛がする、食欲がない、意欲がないなどの症状も出たりします。このように「脳」と「腸」はお互いに関係していることが明らかになってきています。



脳腸相関

脳と腸はお互いに影響を及ぼし合う



腸には多くの神経細胞が存在し、腸のぜん動の調節や消化管からのホルモンの分泌調整をするなど、脳とは独立した指令システムをもっています。腸が「第二の脳」と呼ばれるゆえんです。

一方で、脳と腸はホルモンや神経伝達物質などの生理活性物質を介して、お互いに影響を及ぼし合っています。これは「脳腸相関」と呼ばれ、最近注目を集めています。

脳の主要な神経伝達物質のひとつがセロトニン。心のバランスを整える作用があり、食事から摂取した必須アミノ酸や炭水化物などから、腸内細菌によってそのもとがつけられます。それが脳に届き、脳内で正常に作用すると、ヒトは前向きな気持ちを保ち、幸せを実感し、健康で過ごすことができるとされています。これが不足すると、怒りの感情が湧きやすく、時間が経過してもそれを抑えられなくなります。腸内環境の良し悪しは脳機能にまで影響を及ぼすのです。

腸内には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌が競い合って住んでおり、善玉菌（有用菌）は食物繊維などを材料に、脳に働きかける「酪酸」なども作ります。この善玉菌を増やすのに重要な役割を果たすのが食物繊維なのですが、近年、日本人の食物繊維の摂取量が年々減少しているという、心配な調査結果が出ています。

「日本の伝統的な食生活」で育まれてきた私たちの腸内細菌。脳と腸の正常な関係のためには、食生活を整え、バランスの良い腸内環境を維持することが重要なのです。

腸を大事にして、脳を元気に！
腸が元気になると、心も安定するのです。

参照：エムラン・メイヤー著「腸と脳」他

募集中！消費生活センターのDVDや書籍の整理をします！

ラベルを貼ったり一覧表を作ったりする作業のお手伝いをしてくださる方を募集中。

お友達同士でもお一人でも、小さいお子様連れでもOKです♪

1月27日（月）午後1時30分から1～2時間ほどの作業です。

お越しいただける方は、羽村市消費生活センターまでご連絡ください。



消費生活センター相談室からのお知らせ

減らない通信販売の定期購入トラブル!!

《事例》

「ダイエットサプリがお試し価格500円」というインターネットの広告を見てスマートフォンで注文したところ、商品と同封の請求書に「定期購入で2回目以降は1箱5,000円。6回以上継続しないと解約できない」と書かれていました。



購入時には分からず、また、サプリを飲むと体調が悪くなり、業者に解約を申し出たら「定期購入と記載している」と断られ、「どうしても解約したいなら単品扱いにするので、単品価格の7,000円を支払うように」と言われました。

サイトのHPを確認すると、画面の下の方に小さな文字で書かれていましたが、500円だから試そうと思っただけなので納得できません。

「スマートフォンで注文したため小さい文字の表示はよく見えず、定期購入と気付かなかった」「定期購入でも途中で簡単に解約できると思っていたところ、解約に様々な条件が設けられていて、解約可能期間に業者と連絡が取れない」などの相談が多数寄せられています。



通信販売では、クーリング・オフ制度がなく、業者が広告に表示する返品や解約の条件に従うことになります。

広告の表示に関して、業者には広告に「定期購入契約である旨、支払総額、契約期間、解約条件等の主な契約内容の全て」を「消費者に分かりやすいように」表示する義務があります。

アドバイス

- 注文申し込みを確定する前に、定期購入か単品購入か、解約・返品条件はどうなっているかを、小さな文字であっても必ず確認しましょう。
- 万が一のトラブルに備えて、広告や最終申込確認画面、受注メール、納品書などの事業者とのやり取り等の記録を残しましょう。
- 一方的に受取拒否や返品、支払いを放棄しても解約になりません。事業者と解約の合意が必要です。
- 電話がつながらない場合、つながるまでかけることとなりますが、念のため、メールやファックスで解約の意思を伝えておきましょう。
- 体調を崩してしまった際は、すぐに商品の使用を中止し、それでも状態が改善しない場合は速やかに医師の診断を受けましょう。

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30分～正午

午後1時～3時30分

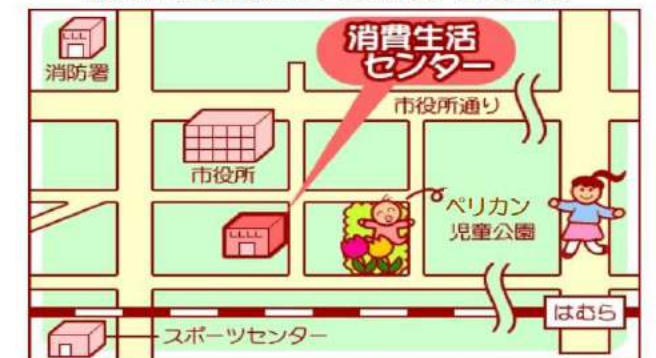
TEL(042)555-1111

(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

ほうこく

第50回羽村市消費者展
できる! 脱プラスチック 羽村も動いてる!!
11月2日(土)・3日(日)

なぜ、私たちの街からプラスチックごみが遠い海へ? 素朴な疑問から、私たち消費者の日常の暮らしに目を向け、身近にある問題解決の糸口に迫りました。

たくさんのお古Tシャツのご寄付
ありがとうございました!
福島県榎葉町「わらじ組」へ、ダンボールいっぱいの色とりどりの古Tシャツを送ることができました。



おしらせ

第4回 DVDをいっしょに観ませんか?

「万病撃退!」 「腸」が免疫の鍵だった

最先端の顕微鏡映像や高品質のCGを駆使!
知られざる腸の力に迫る90分です。

日時: 1月27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

小さなお子さま連れOKです!

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
お声がけください。



第40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」

日時: 3月29日(日) 午前10時~正午
(開場午前9時30分)

会場: 羽村市消費生活センター2階 活動室
定員: 60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年から毎年開催してきました。そして、この制度については、平成27年度から大変多くの方々にご参加いただき、協議を重ねてきました。

今年度の消費者の日は、工夫を凝らした企画を準備しています。

詳しくは、後日、羽村市広報にてご案内いたします!!



一日生活教室 親父の料理

12月7日(土)

ご参加ありがとうございました。

精進料理の真髄を学んだみなさん、
その腕を、ご自宅でも存分にふるってください!!



初心者のための

よくわかる「キャッシュレス決済」

第1部 身近な相談事例の紹介
第2部 よくわかる「キャッシュレス決済」

日時: 2月7日(金) 午前10時~正午
会場: 羽村市生涯学習センター
ゆとろぎ2階 講座室1

定員: 先着60人
申込み・問合せ: 1月6日(月) 午前9時~
消費生活センターへ



貯まったポイントは
どう使えばいいんだろう?

電子マネー、クレジットカード、QRコード、
どれを使えばいいのかな?

安全なのかな?
トラブルに巻き込まれないかな?



本格的な キャッシュレス時代 到来?!

- 消費者のための活用術「初級編」 -



おすすめキャッシュレス化

レジの前で、財布の中の小銭がなかなか取り出せなくて、焦ったことはありませんか?

買い物の支払いや駅の改札を通るとき、カードやスマホをかざしてササッと済ませる。日常生活の中で、このような現金を介さない「キャッシュレス決済」がじわじわ増えています。

政府は、昨年10月の消費税増税にあわせて、令和2年6月末までの9カ月間、キャッシュレス決済による5%のポイント還元(フランチャイズチェーン店は2%)を行っています。

ポイント還元事業の目的はふたつ。ひとつは、消費税増税による消費の落ち込みを防ぐため。もうひとつは、キャッシュレス決済の普及です。

現在、日本の普及率は約20%。諸外国と比べて低いこの水準を、2025年までに約40%まで引き上げることを目指しています。労働人口の減少をふまえて、店舗などの無人化・省力化、金銭管理の負担軽減の推進などがその背景にあります。

いろいろ楽々



キャッシュレス決済の「楽々」のひとつは「小銭いらず」。財布から現金を出すのに手間取るようなことがありません。また、利用明細が残るので、レシートをもとに家計簿をつける手間が省けて「手間いらず」。

支払いに利用した電子マネーなどを、自動で一括できる便利な家計簿アプリがあります。このようなツールをうまく活用すれば、家計管理も楽々ですね。

3種類のしくみ

「キャッシュレス」の支払いのタイミングは3種類。

前払い方式	電子マネー	(交通系) Suica、PASMO など (流通系) nanaco、WAON、楽天Edy など
	スマホ決済	LINE Pay、PayPay など
即時払い方式	デビットカード	Visa、MasterCard、JCBなどのブランド付デビット、J-Debit(ジェイデビット)
	スマホ決済※	PayPay、Origami Pay、ゆうちょ Pay など
後払い方式	クレジットカード	Visa、MasterCard、JCB など
	スマホ決済※	PayPay、Origami Pay など

※スマホ決済は利用者が支払い方式を設定して利用します。

1. 前払い方式(電子マネーなど)

乗車券として利用できるSuicaやPASMOには、利用金額を上限2万円まで、事前にチャージすることができます。駅で改札にタッチするだけで通り抜けでき、コンビニなどでの買い物にも利用できます。

2. 即時払い方式(デビットカードなど)

主に、銀行のキャッシュカードを用いるJ-Debitと、VisaやMasterCardマークがついたブランドデビットがあります。これらは、利用と同時に指定された銀行口座の残高から代金が支払われます。預金口座の残高を超えて利用することができない

ため、使い過ぎの心配がありません。

3. 後払い(クレジットカードなど)

代金を後で支払うクレジットカードなどの方式です。Visa、MasterCardなどのマークがついたクレジットカードは、その月の利用代金の合計あるいは一部を、翌月又は翌々月に支払います。

スマホ決済には支払方法にクレジットカードを指定できるものがあります(PayPay、楽天Payなど)。

メリット

キャッシュレス決済は、履歴による管理や店頭でのスムーズな支払いができるだけではなく、チャージや支払いによって、ポイントやマイル等が貯まります。

例えば、政府のポイント還元制度では、5%還元店で11,000円の買い物をキャッシュレス決済すると、ポイントまたは割引が550円相当受けられます。電子マネーの場合は、ポイント分を残高に加算できたり、クレジットカードの場合は、請求額から5%割引くものもあります。まさに現金払いにはないメリットと言えます。

デメリット

電子マネーやクレジットカードなどは、買い物をした時点で、財布からは現金が減りません。そのため、お金を使った実感が持ちにくいので、つい使いすぎる可能性があります。

そしてもうひとつ。災害や停電などでキャッシュレス決済ができなくなる場合もあります。

いざという時のために、常に手元に最小限の現金を持つておく必要がありますね。

貯まるポイント

「現金派」の方も、銀行口座などからの光熱費や家賃の引き落としなど、多くの支払いを既にキャッシュレス化しています。ただし、口座振替ではポイント還元のメリットはありません。また、電車やバスを利用するときは、Suicaなどの電子マネーでの支払いが日常化しているのでは? しかし、電子マネーは少額の利用が中心なので、ポイントがなかなか貯まりません。

例えば、光熱費などの固定費を口座から支払う場合、クレジットカード払いに変更するだけで、相当のポイントが貯まります。

また、定期券や記名式のSuicaを利用しているのであれば、WEBサイトやみどりの窓口でポイントサービス「JRE POINT」との連携を登録することで、お得にポイントが貯められます。

このように、積極的に活用すればこの制度のメリットを充分受けられます。しかし、「使いたいけれどなかなかキャッシュレスに馴染めない」と感じている場合は、仕組みが簡単なSuicaやPASMOなどの電子マネーから始めるのがメリットを享受するための第一歩。

普及していくキャッシュレス決済は、私たちの生活に大きな変化をもたらします。それぞれの特徴をよく知ったうえで、自分に合ったキャッシュレス決済を選ぶことが重要です。

そして、このポイント還元制度を、無理のない範囲で上手に活用しましょう。

