

くらしの



すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並3階
tel.03-3398-3141



2025. 3 No. **345**
令和7年3月発行

杉並区消費生活サポーターになって 始めてみませんか？ 消費者教育・啓発活動

消費者教育は、**消費者の自立を支援**するために行う消費生活に関する教育や啓発活動です。「消費者教育の推進に関する法律（消費者教育推進法）」に基づき、持続可能な社会を目指して、学校、地域、家庭、職域などで様々な取り組みが行われています。杉並区では消費生活サポーター等がその一役を担っています。

消費者の自立ってどんなこと？

持続可能な社会を実現するために、消費者教育推進法では、「消費者が主体的に**消費者市民社会***の形成に参画すること」をあげています。つまり、経済・社会・環境などの問題を自分事として考え、一歩を踏み出す行動です。

消費者力アップ！

小さな一歩でも消費者の行動は大きな影響力を持っています

環境や人権に配慮した 商品の購入



節電、食品ロス削減



学習・周知活動



* 消費者市民社会

一人ひとりが、社会経済情勢や地球環境に影響を及ぼし得ることを自覚して行動をする「**消費者市民**」になることで、社会の仕組みを変え、公正で持続可能な社会をつくることにつながります。

消費者力を高めるには？

●まず自身が実践する

「気づく」「断る」「相談する」スキルを身につけましょう。例えば、なぜ入手困難な人気商品が特定のサイトでは格安で表示しているのかを考える批判的思考力があれば、その広告の違和感に気づくでしょう。

また、契約の基礎やトラブル事例を学ぶことで、きっぱりと断ることの大切さがわかります。そして、一人で抱え込まず周囲の人や専門家に相談することは、被害を回復したり被害拡大を防いだりすることにつながります。

●周囲をサポートする

自分の身の周りの人に対して、声かけなどで日ごろからコミュニケーションを取り、困っている様子や行動などの異変に気づき、相談につなぐ必要性を判断することです。契約トラブルで困っている人へ消費生活相談を勧めることも、その一つです。

●社会に働きかける

一人でできることに限りはありますが、意見を出し合ったり発信手段を持ったりすることで、できることは広がります。杉並区では消費生活団体や担い手の育成・支援を行っています。普及啓発活動の担い手となる「消費生活サポーター」は、区が消費生活サポーターの養成を目的に実施する講座の修了者等が区に登録する、事業の協力者です。今年は5月～6月に行います。詳しくはP4をご覧ください。

(参考 消費者庁 HP)

こんな相談がありました!!

引っ越しのキャンセル料を請求された！ ～引越業者とのトラブルに注意～



相談事例

ネットで引っ越しの一括見積サイトに登録したら、すぐに業者から電話があった。見積金額を提示され「今、決めてくれたら2万円安くする」と急かされて申し込んだ。その後、別の業者のほうが安かったため、最初の業者をキャンセルしたら解約料を請求された。支払わなければならないか。

消費者へのアドバイス

●いつからキャンセル料は発生する？

引っ越しの契約では、現在多くの業者が、国が定めた「標準引越運送約款」を使用しており、トラブルが発生したときもこの約款に従って対応します。標準引越運送約款における解約・延期手数料は、引っ越しの前々日で料金の20%以内、前日で30%以内、当日で50%以内とされています。したがって、引っ越しの3日前までに連絡すれば料金は発生しません。

ただし、ごく一部の引越業者は、標準引越運送約款ではなく、独自のルールによってキャンセル料を請求してくるところもあります。必ず契約前にキャンセルのルールを確認しましょう。

●キャンセル料以外の料金が発生することもある！

もし事前にダンボールやガムテープなどを受け取っていると、使用したものは実費を、未使用のものは送料負担での返送を求められる可能性があります。また、エアコンの取り外し・取り付けなどの附帯サービスを申し込んでいた場合は、その費用の支払いを請求されることがあります。

附帯サービスは実作業が行われていなくても、すでに引越業者が委託業者へ委託料を支払っていたりすると、着手したと判断され、料金の支払いが必要になることもあります。

●見積もりはしっかり比較しよう！

最近は、インターネットで引越業者を探し、見積依頼をするケースが多くなっています。一括見積サイトは、希望条件を入力することで、複数の業者へ見積依頼を行うことができるサービスですが、登録直後からたくさんの業者から電話やメールが届きます。「この金額はこの場限り」などと即決を迫られてもその場では決めず、複数の見積もりを取り、費用だけでなくサービス内容を比較しましょう。

困ったときは、消費者センターにご相談ください。

2024年 杉並区消費者グループ連絡会活動報告

杉並区消費者グループ連絡会は、消費者問題、環境問題について活動するグループや生協など10団体で構成されており、学習会や上映会を開催し、環境や食をめぐる問題について考えています。また、毎月の定例会では消費者センターと保健所から消費者トラブルや食中毒、感染症などの情報提供があり、意見交換を行っています。

学習会「SDGsの視点でプラスチック問題を考える」 3月16日

講師は宇都宮大学教授高橋若菜さん。プラスチックが800万トンも海に流出し、食物連鎖により魚を食べる私たちの体内にも取り込まれていること、また途上国のプラスチック汚染も深刻化していることを学びました。



プラスチック問題を考える講座▶

学習会「電磁波の健康への影響を知っていますか？」 6月1日

講師は電磁波問題市民研究会 網代(あじろ)太郎さん。私たちの生活環境はさまざまな周波数、変調方式の電磁波に囲まれています。それは通信機器の爆発的普及などで増加の一方です。送電線や携帯電話基地局の近くで暮らす人が、頭痛やめまい、不眠などの不調を訴えたり、電磁波に長い期間さらされると癌や脳腫瘍、不妊の原因になると警告する研究者もいます。スマホは体に密着させない、無線LAN(Wi-fi)でなく有線LANを使うなど、電磁波を避ける方法についても説明されました。

「静かな汚染ネオニコチノイド」上映会と農薬のお話 9月28日

講師は農民連食品分析センター所長 八田純人さん。植物の根や葉から全体に浸透して作物を害虫から守る、画期的な殺虫剤として広まったネオニコチノイド。水に溶けやすいので使用されると河川や地下水に移行します。水辺の昆虫の減少やミツバチの大量死の原因ともいわれました。ヒトや哺乳類の神経伝達や神経の発達に影響することが解明されつつあることを学びました。

有機栽培の米や野菜を食べることをおすすめしますが、農薬だけでなく生活の様々な場面で化学物質にさらされることによる複合的なリスクを考えなければなりません。



▲ニコチノイド講座

令和7年度予算要望書を区長に提出 11月5日



▲区長と

1. 区はイベントにおけるリユース容器貸し出し事業に取り組んでいますが、参加者が各自で器や箸を持ち寄る形を提唱します
2. 区には率先して自動販売機の縮小を呼びかけます
3. 小中学校や区の施設での石けん利用を広げてください
4. 多くの公園に井戸の設置を要望します
5. 区と消費者センターには従来通り消費者の知る権利を保障し、学習会や上映会への支援を望みます。

特別相談を実施します

杉並区立消費者センターでは、東京都と共同で下記日程の特別相談を実施します。
相談無料、まずはお電話でご相談ください。

- 杉並区立消費者センター ☎ 03-3398-3121
午前9時～午後4時（杉並区民の方がご利用になれます）
- 東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1155
午前9時～午後5時

多重債務110番 3月3日（月）・4日（火）

借金返済などでお困りの方。専門家に相談することで必ず解決できます。一人で悩まずご相談ください。

若者トラブル110番 3月10日（月）・11日（火）

脱毛、副業、マルチ、定期購入… SNS きっかけのトラブルなど、さまざまなご相談をお受けします。

予告 消費生活サポーター講座

消費生活サポーターの養成を目的とする講座です。知っておきたい消費者法やネット関連の知識を、事例とともに専門家がわかりやすくお話しします。

3回すべて受講いただくと、消費生活サポーター * として登録できます（無料）。登録後は、消費者センターの実施する研修や消費者被害未然防止の啓発活動にご参加いただけます。

- 会場 ウェルファーム杉並 3階 第一・第二教室
- 対象 区内在住・在勤・在学の方

申込開始
4月15日

	日 時	内 容	講 師
1	5/28（水） 午後2時～4時	弁護士に学ぶ消費者法の基礎	東京経済大学名誉教授 弁護士 村千鶴子 氏
2	6/ 4（水） 午後2時～4時	ネット社会の歩き方	一般社団法人 ECネットワーク 理事 原田由里 氏
3	6/11（水） 午後2時～4時	弁護士に学ぶ消費者トラブルと対処法	東京経済大学名誉教授 弁護士 村千鶴子 氏



村講師



原田講師

* 消費生活サポーターとは、区や関係団体と協力し、消費者教育の推進及び消費生活に関する普及活動を行うボランティアです。

商品の購入、契約などについてトラブルが起きたとき、迷ったときなどお気軽にご相談下さい！

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時（土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み）

杉並区立消費者センター

検索