



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

2025.11 No.349
令和7年11月発行

通い放題!?

施術やレッスンの長期・高額な契約は慎重に

医療脱毛やエステ、語学教室・学習塾など、一定期間にわたって継続的に受けるサービス。これらは長期で高額な契約のため、「転居で通えなくなった」「予約が取りづらい」「サロンやクリニックが倒産した」など、トラブルが発生する場合があります。メリットだけをうのみにせず、慎重に判断しましょう。

長期契約の3つのリスク

●支払総額が高額化

追加
料金

ローン金利

手数料

支払い総額はいくら？
サプリメント、化粧品、
教材代などの追加料金の
有無とその金額は？

クレジットなどの
分割手数料やローン金利
は把握している？

●自分の生活状況の変化



自分のペースで
利用できる？

支払いは無理なく
続けられる？

●事業者の経営状況の悪化



予約状況は可視化されている？
予約しやすい？

強引な勧誘や一度に大量の契約
を勧められていない？

継続的なサービスを受ける7つの業種については、契約書の交付等が特定商取引法で義務付けられています。

エステティック
サロン

一定の
美容医療

外国語
会話教室

家庭教師

学習塾

パソコン
教室

結婚相手
紹介サービス

相談事例

- 子どもの学習塾を解約したが、返金額が少ない。
- エステサロンで勧められた3年間 30回 60万円のコース用にクレジットを組んで契約をした。1年半を過ぎたところで中途解約を申し出ると、「有償の契約期間は1年なので、中途解約をしても返金はない」と言われた。
- クリニックで10回分医療脱毛の契約をしたが、4回施術を受けたところでクリニックが倒産した。

特定商取引法で規制されているサービスの種類

特定商取引法は5万円を超え、下表の契約期間※に当てはまる7つのサービスについて、「特定継続的役務提供」として規制しています。

- ◆契約書面を受け取った日から8日間以内であれば、クーリング・オフが可能です。
- ◆中途解約は、解約時の状況により中途解約料の上限が定められています（下表）。
- ◆前払取引を行う時には、契約書面に「前受金保全措置＊」の有無や、措置を講じている時はその内容について記載することになっています。

＊前受金保全措置・・・金融機関の保証等、役務提供事業者が万が一倒産した場合でも一般債権者に優先して弁済が受けられる。

中途解約料の規定

サービスの種類	契約期間※	利用前の解約料の上限	利用開始後の解約料の上限 (いずれか低い方の金額)
エステティックサロン	1か月を超える場合	2万円	2万円または残額の10%
一定の美容医療			5万円または残額の20%
外国語会話教室	2か月を超える場合	1万5,000円	5万円または残額の20%
家庭教師		2万円	5万円または月謝相当額
学習塾		1万1,000円	2万円または月謝相当額
パソコン教室		1万5,000円	5万円または残額の20%
結婚相手紹介サービス		3万円	2万円または残額の20%

ここに注意！

- 長期間にわたる契約は、自分に合っていなかったり、事情が変わって通えなくなったりすることもあります。メリットだけに目を向けず、「解約しなければならない時」のことも考えて、慎重に検討しましょう。
- 「通い放題」とうたっていても、エステなどのサービスの提供期間は、多くの場合「有償」と「無償」に分かれています。契約前に必ず有償の期間・回数を書面で確認し、どのタイミングで中途解約できなくなるのか確認しましょう。
- 高額な料金を一括で支払った後に事業者が倒産し、サービスが受けられなくなり返金もされないという事例が発生しています。前受金保全措置があったとしても、先払いにはリスクが伴います。都度払いができる事業者の情報も集めてみましょう。
- 分割で支払う場合、契約期間と支払期間は異なる場合があります。施術やレッスンの契約期間終了後も、支払いだけが続くことにならないよう、契約前に内容を十分に確認しましょう。

出典：国民生活センター、東京くらし Web、消費者庁

消費生活特別講座を行いました

9月6日(土) 10時より、ウェルファーム杉並に石丸亜矢子氏(循環型経済研究所代表理事)をお迎えして、消費生活特別講演会を行いました。テーマは、「どこまで続く? 物価高騰 余剰と不足のマッチングから日本の食を考える」。自給率向上のヒントから食料安全保障、食ロス対策までお話は多岐にわたり、参加者からも活発な質問が繰り出しました。



井草地域センターまつりに 参加しました



9月7日(日) 10時~15時で行われた井草地域区民センターまつりに消費者センターが参加しました。2階の展示室の一角で、消費者センターのパネル、チラシなどを展示し、業務のPRを行いました。

こんな相談がありました!!

お米の詐欺サイトにご注意を!



相談事例

インターネット検索で、“小粒のため、訳あり価格”と表示された安いお米を見つけ、10キロで2,980円をクレジットカード払いで注文した。1週間たっても届かないため、メールで問い合わせたが返事がこない。電話もかけてみたが、無関係の人につながってしまい連絡がとれない。

消費者へのアドバイス

昨今のお米の価格高騰に便乗した詐欺サイトに関する相談が寄せられています。注文の前に、事業者の名称、住所、電話番号などの連絡先をインターネット検索で調べ、不審な情報がないかよく確認しましょう。実在する無関係の事業者をかたった嘘の情報が掲載されている場合もあります。不審な点があるサイトは利用してはいけません。

以下のようなサイトは要注意です。

- 極端に値引きされているなど、価格が通常より不自然に安い
- サイト内の日本語や漢字表記が不自然
- 事業者の連絡先が明確に表記されていない
- インターネット検索で調べると、架空の事業者情報が記載されている
- 問い合わせ先のメールアドレスがフリーメール
- 問い合わせ電話番号が通じない

お米が届かないなどトラブルにあったら、消費者センターへご相談ください。また、事例のようにクレジットカード情報を入力してしまった場合には、すぐにクレジット会社へ連絡し、利用停止と再発行の手続きをしましょう。



突然の自然災害、備えは大丈夫？

突然起こる自然災害。日頃の準備が大事ということはわかっていますが、準備万端ではないこともあります。そこで、消費生活サポーターのグループ活動の中で、「今日のバッグの中身」と「家庭での備蓄品」について、アンケートを行いました。

今日のバッグに何を入れている？

1	現金
1	ティッシュペーパー
3	スマホ
3	マスク
5	持ち手付ポリ袋
6	飲料水
6	大判ハンカチ類
8	筆記用具
9	クレジットカード類
10	菓子などの携帯食

プレゼントでいただいた携帯用防災セットをいつもバッグに入れます。とても軽くてコンパクト！



荷物を軽くするための工夫は？

小さくて軽い小物を選びます。ホイッスルとライトをキーホルダーにつけています。



周囲の人20名に当てはまる項目を複数回答してもらいました。

照明は5つありました

自宅での防災備蓄品のストック

1	懐中電灯などのあかり（一人1個）
1	トイレトペーパー、キッチンタオル
3	ラップ、ビニール袋
4	飲料水（一人1日3ℓ）
4	カセットコンロ
6	主食（パックご飯、乾麺など）
7	レトルト食品、缶詰類
8	簡易トイレ、消臭剤
9	ボンベ（コンロ1台に1日1個）
10	紙おむつ

自宅の防災備蓄品で「十分に用意している」との答えが多かったのは左の項目でした。懐中電灯やカセットコンロのように、一度準備すれば当分の間は安心なものや、トイレトペーパー、飲料水、ラップなどの生活必需品のストックはしっかりされているようです。

一方、簡易トイレ、ボンベなどは十分とは言えない傾向がみられました。



紙モノは少なめ・・・



自宅での防災備蓄品の保管場所は？

「キッチン」「玄関」「納戸」「物置」など一か所にまとめて保管している人もいますが、多くは「備蓄品の種類によって置き場が違う」との回答でした。

飲料水や保存食は「キッチンに」、懐中電灯などのあかりは「各部屋に」という回答が目立ち、準備にはめりがないようです。

（消費生活サポーター）



おむつや生理用品などの保管は、かさばらないよう圧縮袋に入れ、掃除機で空気を吸い取ります。

抜き打ちでは答えられない項目もあり、日ごろの防災準備を改めて意識できました。



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