



ぷりずむ

消費トラブル処方せん

くらしのトラブル解決に

簡易裁判所を利用してみませんか！ ……P2~3

消費生活相談窓口から ……P3

くらしサポート情報

日本のお茶を知る ……P4~5

お知らせ

出張講座のご案内、ほか ……P6

日常生活の
ワンポイント
レッスン

旬の野菜は直売所で買ってみよう



編集・発行 ● 練馬区経済課 (消費生活センター)
練馬区石神井町2-14-1 電話: 5910-3089

編集協力 ● 練馬区消費生活センター運営連絡会
ホームページ: [練馬区消費生活センター](#)

消費生活相談専用電話 5910-4860 (月~金 午前9時~午後4時30分) ※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

くらしのトラブル解決に 簡易裁判所を利用してみませんか！

身近に起きたトラブルを解決したいけれど、訴訟する時間と手間を考えると、つい尻込みしがちになります。そんな時、簡易裁判所を利用してみませんか？

簡易裁判所では、こんなトラブルに対応できます。

給料、報酬

売買代金

請負代金、修理代金

土地、建物の登記

家賃、地代の改定

家賃、地代の不払い



貸金、立替金

損害賠償
(交通事故ほか)

クレジット・
サラ金問題

敷金、保証金の返還
建物、部屋の明渡し

民事調停 話し合いで円満な解決を図る手続です。

裁判所の調停委員会のあっせんにより、紛争を話し合いで適切に解決しようという制度で、調停でまとまった内容は、判決と同様の効力があります。

調停では、金銭や土地・建物、交通事故、クレジット・サラ金に関する紛争などを取扱います。

支払督促 書類審査で行う迅速な手続です。

申立人の申立てに基づいて裁判所書記官が金銭の支払いを命じる制度で、確定すると、判決と同様の効力が生じます。

たとえば、相手方が、「お金がないので払えない」「そのうちに払いますよ」と言ってなかなかお金を支払ってくれないような場合など。

民事訴訟 判決によって解決を図る手続です。

訴訟は、裁判官が法廷で双方の言い分を聞いたり、証拠を調べたりして、最終的には判決によって紛争の解決を図る手続です。

たとえば、お互いの言い分が食い違い、話し合いによって解決することが難しい場合など。

少額訴訟 原則1回の審理で行う迅速な手続です。

少額訴訟は、訴訟のうち1回の期日で審理を終えて判決を言い渡すことを原則とする特別な手続で、60万円以下の金銭の支払を求める場合に限り利用できます。

紛争の内容があまり複雑ではなく、契約書などの証拠となる書類や証人をすぐに準備できる場合など。

どこの簡易裁判所で 手続すればいいの？

原則として、相手方の住所のある地区の裁判所へ訴訟・調停・支払督促の申立てを起こします。ただし、他の裁判所になることもあるので、最寄りの簡易裁判所にお問合せください。

手続の費用は？

民事調停や支払督促の手数料は、民事訴訟の半額になります。費用は、手数料と郵便切手が必要です。手数料は、訴状や申立書に貼付して、収入印紙（郵便局で買えます）で納めます。

郵便切手は関係者に書類を送るために使うもので、訴える相手の数や書類を送る回数等で異なります。

もし、裁判所から 呼出状などが届いたら…

裁判所から特別速達で呼出状などが、送られたらよく読んでください。届いた呼出状などには、裁判が行われる期日を書いてありますので、その期日に、呼出状に記載された法廷に出席してください。

どうしても決められた期日に出席できない場合には、担当の裁判所書記官にご相談ください。また、心当たりがない時も放置せずに問合せください。なお、答弁書を提出しないまま、決められた裁判の期日に出席しない場合には、原告の言い分どおりの判決が出る場合がありますので、ご注意ください。



裁判所と名乗る メールや電話に 注意!!

裁判所からメールや電話で出頭を求めたり、裁判が起こされたことをお知らせすることはありません。また、裁判所等からレターパックや宅配便で現金を送るように求められることは絶対にありません。こんな時は最寄りの裁判所や消費生活センターに相談をしましょう。

東京簡易裁判所 ☎03-3581-5308

まとめ

当事者どうしでは解決できないトラブルもあります。そんな時、簡易裁判所の裁判手続を利用してみましょう。通常の裁判よりも時間・費用がかかりません。簡易裁判所には定型用紙が備えられ、案内窓口もあります。利用される場合は、裁判所のホームページ（<http://www.courts.go.jp/saiban/>）も活用してください。



ワンクリック請求被害の解決をうたう調査会社

「スマートフォンでアダルトサイトを見ていたら突然登録完了となり、慌てて相手に電話をしたら高額請求された。驚いてネットで公の機関だと思ったところに解決を依頼すると、調査料を請求された。怪しいのではないか」という、ワンクリック請求の二次被害の相談が入っています。

インターネット上にはワンクリック請求被害の救済をうたう、調査会社（探偵や興信所）の広告があります。広告を見てこうした業者に解決を依頼しても、

調査会社は弁護士等と違い、詐欺被害救済のために相手事業者と直接交渉することが法律上できません。実際には調査しかできないので、当初の被害は救済されず、高額な調査料を請求され、二次被害に遭うことになります。身に覚えのないアダルトサイトのワンクリック請求や架空請求は、相手に連絡せず、支払わずに無視することで被害を防ぐことができます。解決業者に依頼する必要はありません。

心配や不安を感じる時は、相手に連絡する前に、消費生活センターにご相談ください。

日本のお茶を知る

朝、起きてお茶。食後にもお茶。一息ついたら、お茶。来客があれば、まずお茶。この頃はコーヒーや紅茶に消費が傾いているとは言うものの、日本で年間8万トン程消費されているお茶。八十八夜ももうすぐです。そこで、知っているようで知らない日本茶のあれこれを紹介します。

そもそも「茶」のもととなる「チャ」とは？

「チャ」は、中国が原産と言われるツバキ科ツバキ属の常緑樹で、1887年に現在の学名Camellia sinensis（カメリアシネンシス）がつけられました。比較的温暖な地域で育てられています。この木の葉を摘み、揉んだり、発酵させたり、乾かしたりしてできるのが「茶」です。



茶のお茶の美味しさの秘密

◆甘み

甘味のもとは、テアニンと呼ばれるアミノ酸の一種で、お茶の葉特有の成分です。他にもグルタミン、アスパラギン等11種類のアミノ酸がお茶には含まれています。

◆渋み

渋みのもとタンニンです。タンニンはワインに多く含まれる、肌に良いと言われるポリフェノールの一種です。また、タンニンを形成する成分の一部であるカテキンもお茶に含まれています。カテキンは生活習慣病抑制作用から殺菌作用など様々な働きがあるとされています。

◆苦み

苦みのもとになるのはカフェインで、日光を受けることの少ない玉露などのような高級茶に多いとされています。カフェインの量が多いお茶には旨みの成分テアニンも多く含まれています。このテアニンがカフェインの興奮作用を抑制しています。

カフェインには覚醒、強心、利尿作用があることが早くから知られており、この効果ゆえ昔はお茶を薬としていた時代もあり、その名残として「お茶を一服」という言い方が残っているとされます。

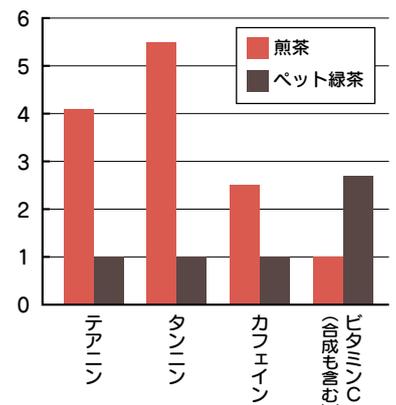
急須でいれたお茶とペットボトルのお茶の成分比較

急須でいれた煎茶のうま味は、ペットボトル入り緑茶飲料の4倍以上＝こんな調査結果を、静岡県環境衛生科学研究所が発表しました（2002年6月13日付の中日新聞掲載）。

調査は、市販されている小型（350ml/500ml）ペットボトル入り緑茶飲料（ペット緑茶）17種と、急須でいれた緑茶（煎茶抽出液）を比較して行われました。



テアニン
煎茶抽出液がペット緑茶(平均)の4.1倍
タンニン
煎茶抽出液がペット緑茶(平均)の5.5倍
カフェイン
煎茶抽出液がペット緑茶(平均)の2.5倍
ビタミンC (合成も含む)
ペット緑茶の方が煎茶抽出液の2.7倍
※これはペット緑茶に茶葉由来のもの以外に食品添加物(酸化防止ビタミンC)が加えられている為。



茶のお茶を美味しくいれる

お茶は、香り、うま味、苦味、渋味のバランスが楽しめる飲み物です。産地や品種の違いによっても、香りや味は変わってきます。おいしく飲むには、これらの特徴をうまく引き出すことが大切です。よく飲まれる4種類について、美味しくいれるポイントを上げてみました（1杯100ccを目安）。

種類	茶葉(g)	湯量(ml)	湯温(℃)	抽出時間
玉露	10	60	50	2~3分
煎茶	6	170	60~70	1~2分
番茶	15	650	熱湯	30秒
ほうじ茶	15	650	熱湯	30秒

茶 お茶の保存

お茶は温度や光によって変質しやすく、他のものの臭いが移りやすいという性質を持っています。

◆買すぎません

お茶をいつもおいしく飲むためには、2週間から1ヵ月程度で使い切る量を購入するとよいでしょう。

◆常温保存がベストです

常温保存が最適です。暖房の近くやにおいの強いものの近くを避け、日光の当たらない涼しい場所で保管します。特に開封後は、気密性の高い容器で保存することが理想ですが、買ったときの袋のまま保存する場合は、毎回空気を外に押し出すようにしてから、クリップなどでしっかり口を閉じておきましょう。

◆冷蔵庫保存は適していません

実は冷蔵庫はお茶の保存には適していません。お茶はにおいを吸収する性質がありますので、冷蔵庫に入っている他の食品のにおいが移ったり、冷蔵庫から出したときの温度差で露が発生して湿気を吸ってしまい、茶の鮮度を損ねてしまいます。

◆長期保存したいとき

未開封の場合のみ、冷蔵庫（冷凍庫）で保管がおすすめです。ただし、使用するときは冷蔵庫（冷凍庫）から出してすぐに開封せず、必ず常温に戻るまで待ってから開封しましょう。

茶 お茶の種類

お茶は加工方法の違いによって、緑茶、ウーロン茶、紅茶などになります。緑茶は、お茶の葉を摘み取ってすぐに加熱し、発酵させません。発酵させるのが紅茶、その中間の半発酵茶として、ウーロン茶があり

ます。また、緑茶にも加熱方法の違いで、いろいろな種類があります。

※「お茶」には、麦茶やそば茶、どくだみ茶、また、ハーブティーなどもありますが、ここでは「チャの葉」を原料とするものに限ります。

煎茶……………日本でもっとも一般的なお茶。チャの新芽を蒸して揉みながら乾燥したものの。

深蒸し煎茶…普通煎茶よりも蒸しを強くしたものの。葉は細かく砕け、粉状のものが多く、味や色がよく出る。

玉露……………高級なお茶。よしず等で覆いをし、直射日光を避けた（うまみが増す）茶園のチャの新芽が原料。

かぶせ茶…わらや寒冷紗で覆いをした茶園のチャの新芽を普通煎茶と同様に製茶。玉露に次ぐ高級茶。

番茶……………硬くなった新芽や茎などが原料。各地でつくられる自家用茶、粗製の茶などを指すこともある。

玉緑茶(グリ茶)…普通煎茶の工程の「精揉(せいじゅう)」という工程を省略して作る。

てん茶・抹茶…よしず等で覆いをし、新芽を蒸してそのまま揉まずに乾燥。これを石臼で粉にするのが抹茶。

焙じ茶……………番茶や煎茶を強火で炒ったもの。香ばしい香りが特徴。

玄米茶……………番茶や煎茶に、炒った玄米などを混ぜたもの。

芽茶……………煎茶の仕上げ工程でより分けられた芽先の部分。

茎茶……………煎茶の仕上げ工程でより分けられた茎の部分。



まとめ

香りを楽しむ、味を堪能、鮮やかな緑色を目で楽しむなど、お茶の楽しみ方はそれぞれ。お茶の保存方法や種類や特徴を知って、おいしくお茶をいただきましょう。



会員募集

『練馬区消費生活センター運営連絡会』

練馬区消費生活センター運営連絡会は、消費者問題を考える5つのグループがあり、それぞれ練馬区と協働し、区民向けに様々な情報や学習の機会を企画・提供する活動をしています。

- ・テストグループ：身近な家庭用品の特性などについて実験を通じた学習
- ・食とくらしグループ：練馬の食材を利用し、行事食などの料理教室や食と健康の講座を企画
- ・展示グループ：生活にかかわるテーマ（生命保険・住宅リフォームなど）のパネル作成
- ・環境グループ：くらしが環境に与える影響等の学習・啓発
- ・広報グループ：消費者だより「ぶりずむ」の企画・編集

上記のほか、時事問題などを区民の視点でとらえた消費者教室の企画運営も行っています。一緒に活動しませんか？

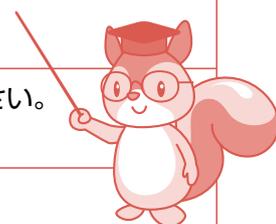


申込・問合せ先

消費者団体活動室 ☎ 3996-6351 (月～金 午前10時～午後3時)

練馬区消費生活センターの出張講座をご利用ください

内 容	消費者被害の未然防止を図るために、悪質商法などをテーマに消費生活相談員が講師としてお話しします。		
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ● 町会・自治会・学校・福祉施設・各種サークル(特に高齢者団体など)の組織や団体の方 ● 民生委員・ケアマネージャー・ホームヘルパー・地域の高齢者見守りボランティアの方々の集会や会合時 		
講義時間	30分～2時間程度		
派遣期間	月～金(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)	派遣時間	午前10時～午後5時の間
申込方法	<p>専用の申込用紙に必要事項をご記入の上、講座開催希望日の1か月前までに下記申込先にFAX、郵送等でお申し込みください。</p> <p>お申込み内容に応じて、ご相談のうえ派遣を決定し、お知らせいたします。</p> <p>申込用紙は練馬区のホームページからダウンロードできます。</p> <p><input type="text" value="練馬区消費生活センター 出張講座"/> <input type="button" value="検索"/></p> <p>http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/shigoto/shohi/syucchoukouza.html</p>		
費 用	無料(講師謝礼、食事代、車代などは一切必要ありません)		
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> ● テーマ設定(応相談)、会場確保、会場設営、受講者の募集は申込者がおこなってください。 ● 原則として受講料を徴収する講座は、この出張講座の対象となりません。 		
申 込 ・ 問 合 せ 先	経済課消費生活係(消費生活センター) ☎ 5910-3089(月～金 午前8時30分～午後5時15分) FAX 5910-3440		



※【ぶりずむ】の録音版(視覚障害者用)を制作、貸出ししています。詳しくは「NPO法人点訳・音声訳集団 一歩の会」TEL・FAX 3577-5666

広告募集のご案内

このねりま区消費者だより「ぶりずむ」は年6回発行しており、町会・自治会・商店会、区立保育園・幼稚園・小中学校・区立施設・駅などで配布しております。掲載位置は、この広告募集の場所になります。(審査を経て掲載の可否をご連絡いたします)掲載号や応募方法など詳細はお問合せください。

- 発行部数：20,000部
- 掲載料金：各号につき30,000円
- 広告サイズ：縦55mm×横185mm
- 刷色：2色(色指定不可)

経済課消費生活係 ☎ 5910-3089

