

ねりま区消費者だより



# ぷりずむ

第287号

©2011 練馬区ねり丸

## 消費トラブル処方せん

クレジットカード こんなことに注意…… P2~3

## くらしサポート情報

調理家電・調理器具

こんな使い方でもさかの事故?! …… P4~5

## お知らせ

案内 消費者教室 …… P6

報告 第52回消費生活展ねりま2024 …… P6



# 生活の中でやっておきたい 災害への備え



日々のくらしの中でどんなことを備えておけば良いのでしょうか。

## 非常食を試食!

### 災害時の食ストレスを少なくしよう!

非常食の主食もお米、パン、パスタ…といろいろな種類があり、副食となるおかずの種類も調理法も様々です。ふだんから食べてみることで、災害時にもストレスなく食事ができます。自分好み・家族好みの食べやすいものを備蓄しておきましょう。

備蓄の目安は  
最低3日分



## 非常食いろいろ

アルファ米、おかゆ、炊き込みご飯、パンやパスタ…。少量のお湯や水で食べられるもの、開封後そのまま食べられるレトルト食品、常温保存の豆腐、スープ、缶詰などなど食感、味、形態等さまざまあります。

高齢者、赤ちゃん、アレルギーのある人向けの食品も試食をしてみましょう。

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: 03-5910-3089

編集協力 ● 練馬区消費生活センター運営連絡会

練馬区ホームページ: [練馬区消費生活センター](#)

消費生活相談専用電話 03-5910-4860 (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。

# クレジットカード こんなことに注意

クレジットカードはとても便利な支払手段ですが、その反面、思わぬトラブルに巻き込まれることがあります。今回は、クレジットカードを使用する際に注意することをご紹介します。

## クレジット契約の仕組み

クレジットカードは手元に現金がなくても商品やサービスを購入できるものです。カードで支払った代金はカード会社によって販売店に立替払いされます。消費者はカード会社が立て替えた代金を、後払いで支払います。カード会社への支払方法には手数料が発生しない翌月一括払い（1回払い）・ボーナス一括払いと、手数料が発生する分割払い・リボルビング払い（以下「リボ払い」）などがあります。カードは、手元にお金があっても買い物ができるという意味では借金をしているのと同じですので利用にあたってはその仕組みを理解することが大切です。

### クレジット契約のしくみ



2024.「くらしの豆知識」より

## 気を付けたい6つのポイント

### ポイント① 支払期日を守る

カードは消費者の信用に基づき発行されるので、期日までに支払いができなくなると信用をなくし、延滞を放置・繰り返すと、新規にクレジットカードを作ることができない、住宅や自動車のローンを組めない、スマホを分割払いで購入できないなどの不利益を受ける恐れがあります。



### ポイント② 人に見せない、渡さない

不正利用を防ぐには、他人にクレジットカードを見せたり、渡さない。見える状態にしないことが大切です。カードをテーブルに置いたまま席を立つ、カードを落としたり、店舗支払い時に盗撮されてしまうなどの事例があります。

また、暗証番号は他人に推測されない番号を設定し、カードを他人に貸与しないなど、適切に管理しましょう。管理が不適切であった場合、不正利用された際に保証されない可能性があります。



### コラム

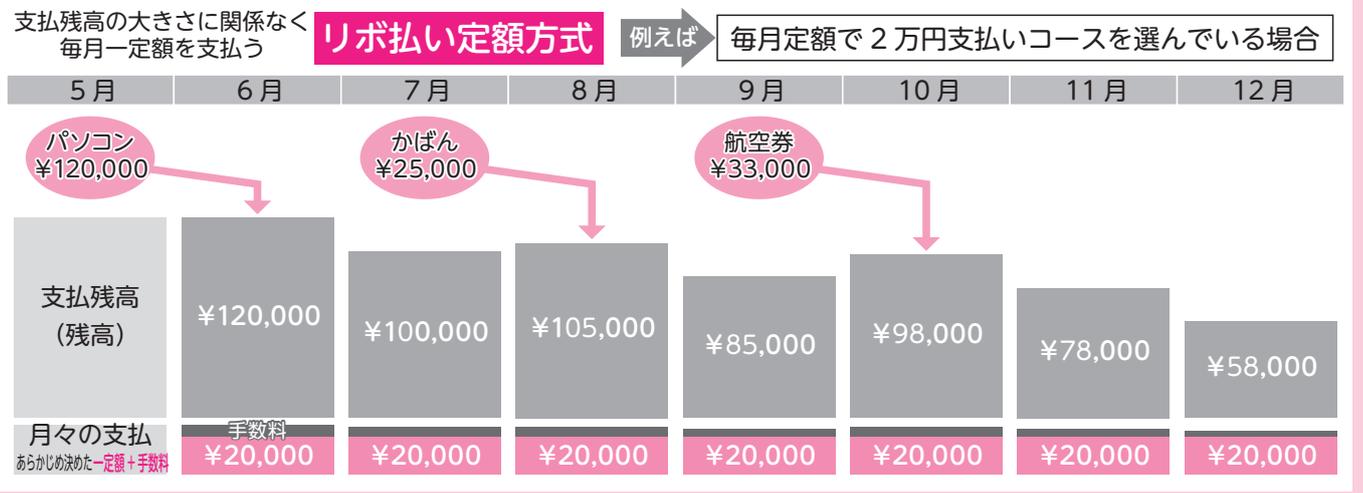
## 家庭内でもカードの管理は適切に・・・オンラインゲームの課金トラブルに注意

子どもが保護者のクレジットカードを無断で使用してオンラインゲームに課金し、多額の請求がきたという相談が多く寄せられています。クレジットカードは子どもの手の届かない場所で保管する、子どもが使用するスマートフォンなどにカード情報を入力した場合は忘れずに削除するなど適切に管理しましょう。

### ポイント③ リボ払いに注意

リボ払いとは、クレジットカードの利用金額や利用件数にかかわらず、あらかじめ設定した一定の金額を月々支払う方法です。月々の支払いを一定にできるので、家計の管理に役立つ一方、新たな買い物をする

支払い残高が増え、手数料も増えることで支払いがなかなか終わらない事態に陥る恐れがあります。リボ払いの仕組みが分からないまま契約してしまうことがあるので、注意しましょう。



※残高により支払額が段階的に増減する残高スライド方式もあります。詳細は日本クレジット協会HP参照

### ポイント④ 失くさない

もしカードを失くした場合は、すぐにカード会社に連絡し、利用停止やカードの再発行手続きなどを行きましょう。また、万一、不正利用された際の証拠にもなりますので、警察への遺失届を提出しましょう。紛失した場合に備えて、持っているクレジットカードの番号を控えておきましょう。



### ポイント⑤ 利用は計画的に

自分の支払うことができる範囲を超えて多額に使用した場合、その支払いのために借金をすると多重債務に陥る危険性があります。クレジットカードを使用するときは、預金残高や収入の状況も考えながら、無理のない範囲で計画的に利用しましょう。



### ポイント⑥ 利用状況を確認

カードの利用明細は定期的に必ず確認する習慣をつけましょう。万一、身に覚えのない請求があった際には、速やかにカード会社に連絡をしましょう。



クレジットカードの仕組みや使い方などについて詳しく知りたい方は一般財団法人日本クレジットカード協会のホームページをご覧ください。



### まとめ

クレジットカードを使っている中で「トラブルに巻き込まれた」「おかしい」「不安だ」…と思ったときは、消費生活センターにお電話ください。



### 練馬区消費生活センター

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

月～金曜日 午前9時から午後4時30分まで  
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)

調理家電・調理器具

# こんな使い方でまさかの事故?!!

さまざまな調理家電や調理器具は便利に調理ができますが、誤った使い方や、不注意によって思わぬ事故が起きています。どんな使い方が危ないのかももう一度しっかり確認しましょう。

## 調理家電・調理器具のNG行為

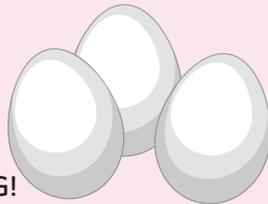
### 電子レンジ

#### ◎使用できない容器を加熱

電子レンジで加熱できない容器（耐熱性のないプラスチックやガラス容器 アルミニウムなどの金属を含む容器 紙皿）を使用すると発火・破損する恐れがあります。

#### ◎使用できない素材を加熱

卵や切込みを入れていない栗やぎんなんなど、膜や殻に覆われている食材は電子レンジで加熱すると、食材内部の水分が膨張して圧力が高まり、破裂しやすくなります。



ゆで卵も生卵もNG!

#### ◎食品の加熱のし過ぎ

パン・肉まん・サツマイモなど水分が少ない食品は早く炭化しやすいため、長時間加熱すると発火する恐れがあります。様子を見ながら少しずつ加熱しましょう。天ぷらなど油分を含む食品は加熱しすぎた場合、一気に火が出る恐れがあります。



肉まんを長時間加熱して発火

### こんなものも入れてはダメ!

・カップ麺に水を入れ容器のまま温める



・ワイヤー入りビニール袋のついたパン袋のまま温める



・個別包装のソフトクッキーを袋のまま温める



#### ◎庫内の汚れによる火災

レンジ内にこびりついた食品カスが炭化し、その部分に電磁波が集中してそこから火花が出たり、発煙・発火することがあります。

### 危険

#### ◎発火した時はドアを開けない!

**水をかけない!**

ドアを開けると火が大きくなるので、火が消えるまでドアを開けないようにしましょう。またドアのガラスは高温になっているので、水をかけると急激に温度が下がり、ガラスが割れる場合があります。危険です。

#### ◎突然の沸騰で火傷に注意!

電子レンジで加熱した味噌汁・とろみのある汁物や牛乳などを取り出す時に、その振動で突然激しい沸騰が起き、容器の中のものが爆発したように飛び散ることがあります。飲み物用の「温めキー」を使うか、加熱前にかきまわし様子を見ながら加熱するようにしましょう。

## IHクッキングヒーター

### ◎IH非対応の調理なべを使用

鍋底が平らでないものや銅やアルミなどIH非対応の鍋を使うと、温度センサーが正しく反応せず、ヒーターの故障の原因となってしまうことがあります。

### ◎揚げ物をするときは注意！

#### ・通常の手動キーで揚げ物

通常の加熱だと温度コントロールができないため油が過熱され、火災になる恐れがあります。

揚げ物は「油温度調節機能」が働く「揚げ物モード」を使用しましょう。

#### ・少量の油で揚げ物

揚げ物モードを使用している場合、油が少ないと急激な温度上昇により、油から発火する恐れがあります。指定の油量を守りましょう。



## ガスコンロ

### ◎バーナー回りの汚れを放置

煮こぼれを放置するとバーナーが目詰まりして点火しづらくなり、繰り返しの点火動作で漏れたガスに引火して、火災になる恐れがあります。

### ◎魚焼きグリルを掃除せず長期間使用

グリルにたまった油などが過熱して発火する恐れがあります。受け皿に水を入れるグリルでは必ず水を入れて使いましょう。

## カセットコンロ

### ◎カセットボンベの破裂に注意！

セラミック付魚焼き網、陶板プレートなど蓄熱性のあるものや、カセットコンロ全体を覆うような大きな鍋や鉄板の使用、アウトドアなどでカセットコンロ2台の上に鉄板を置いて調理するような使い方はカセットボンベが過熱され、爆発することもあり大変危険です。



## 圧力なべ

### ◎パッキンが劣化している・フタが正しく閉まっていない

フタと本体の間から蒸気が噴き出すことがあるだけでなく、最悪の場合爆発してフタが飛んだりすることもあります。

### ◎内容物の入れすぎ

定められた内容量を越えて調理すると、内容物が噴き出したりすることがあります。特に豆類は、豆の皮がノズルに詰まってしまうと事故になりかねないので、必ず容量を守りましょう。

### ◎カレー・シチューなどルーを入れて加圧

粘性の高い食品はノズルに詰まる可能性があります。具材を先に加圧調理し、ルーは減圧後に入れるようにしましょう。

## 事故を防ぐためのポイント

- ・取扱説明書をしっかり読む
- ・商品パッケージに記載されている注意事項を確認する
- ・調理後はこまめに掃除をする



イラスト (P4, 5) / 岡 万記子

案内

**消費者教室 (会場:石神井公園区民交流センター2階) 保育可 (満1才以上の未就学児)**

講座名/講師	日時/会場	内容	定員	申込期間
食品冷凍のコツを聞く (株)ニチレイフーズ 食メディア担当 笹嶺 舞依子 氏	2月6日(木) 午前10時~正午 展示室	食材冷凍や解凍のコツをプロから学び、おいしく食べるための秘訣を学びます。	50名 先着順	1/21(火) ~2/3(月) 保育室利用の場合 1/27(月) まで
介護生活に役立つ情報 終活コーディネーター 金瀬 千里 氏	3月6日(木) 午前10時~正午 展示室	家族を介護している中での困難や不安を共有しながら、悩みや困りごとに対して使える制度やサービスを学びます。	50名 先着順	2/12(水) ~2/25(火) 保育室利用の場合 2/18(火) まで

●申込先 (練馬区経済課消費生活係) 電話 **03-5910-3089** [syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp)  
(平日午前8時30分~午後5時15分)

申込受付期間をご確認のうえ、①講座名 ②氏名(フリガナ) ③住所 ④電話番号をお知らせください。

※保育室を利用希望の場合、お子さんの氏名(フリガナ)と年齢もお知らせください。

報告

**第52回「消費生活展ねりま2024」を令和6年11月23日(土)に開催しました**



ねりまおもちゃクラブ



成年後見推進ネット これから

日常生活に関するさまざまな課題を考える消費生活団体等27団体が日々の生活に役立つパネル展示や実演、盲導犬体験などを行いました。

また、料理研究家の浜内千波さんの講演や橘家文吾さんの落語なども開催し、953名の方が来場しました。

- 参加者の声** ★「日々の生活において忘れていたことを気づかせてくれるので毎年楽しみにしている」  
★「初めて参加したが楽しかった」

**消費者教室**

講座名: 「タネの未来と食の未来」

講師: 鶴頸種苗流通プロモーション代表 小林 宙 氏

実施日: 令和6年9月28日(土) 参加者 55名



- 参加者の声** ★「タネの現状とそれに伴う食の未来について学べた」  
★「実際にタネそのものにかかわっている人の話が聞けて有難かった」

※【ぷりずむ】の録音版・点字版(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 03-3577-5666

**広告** 下記広告の内容に関するお問合せは、区では受け付けておりません。直接広告に掲載されている連絡先へお願いします。



**お家のリフォーム お任せください。**

外壁 屋根 塗装 屋根葺き替え 雨どい エクステリア 電気 防犯  
雨漏れ 水漏れ 水道 キッチン 浴室 トイレ サッシ 網戸 錠前  
その他 家の事なら何でもご相談下さい、見積無料です。

株式会社 東京練馬ホームサービス ☎ **0120-199-961** 担当者: 渡邊孝治