

# 東京くらしねっと

今月の話題

## いざという時に慌てないための、防災の備え

安全シグナル

### 脚立からの転落にご注意を!

～ 植木の剪定、果物の収穫中に事故が多発しています～

相談の窓口から

### ハガキで訴訟最終告知??

### 慌てないで! 架空請求は無視しましょう!

TOKYO

### くらしの逸品

江戸から伝わる  
伝統工芸品

### 江戸衣裳着人形

世の中が安定した江戸中期、ひな祭りが  
広く庶民に普及すると、ひな人形も江戸  
衣裳着人形として発展しました。人間らし  
い美しさや可憐さ、さまざまな印象を表現  
するため、完成までの百を超える工程を、  
職人が一つ一つ丁寧に仕上げています。



東京都消費生活総合センター  
相談窓口のご案内

☎ 03-3235-1155

受付  
時間

月曜～土曜 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」駅すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります  
消費者ホットライン 局番なし188

東京の消費生活に関する情報サイト

東京くらしWEB

検索

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>



# いざという時に 慌てないための、 防災の備え

今月の  
話題

管理栄養士・防災士・  
災害食専門員

いま いずみ こ  
今泉 マユ子

私は管理栄養士、防災士、災害食専門員、横浜防災ライセンスなどの資格を持ち、日頃、災害の備えの大切さを伝えていますが、災害が起きた時、一番大切なことは命を守ることです。では、命を守るために何をすればいいのでしょうか？ 何をしておけばいいのでしょうか？ もしもの時に慌てることのないよう、今日からできる防災の備えについて解説します。



防災対策で一番大切なことは命を守ること

地震、竜巻、大雨、大雪、いったんな災害が起こってもおかしくない環境の中で私たちは暮らしています。今は災害後ではなく、災害が起きる前だということを忘れないでください。防災で一番大事なことは命を守ることです。命を守ることができてはじめて、災害食や日用品の備えが活きてきます。

もしもって、  
どんなとき？

私たちの周りにはたくさん「もしも」が潜んでいます。地震、台風、大雨、集中豪雨、高潮、土砂災害、落雷、竜巻、大雪、火山噴火など。まずは身の回りにどんな危険があるのかを知って、どんな準備をしておけばいいか、考えてみましょう。災害は時と場所を選びません。災害の種類によって必要な対策は異なりますし、季節や天気によって、服装も違い必要な物も違ってきます。台風や大雨などは「いつ」「どこで」をある程度予測できる災害です。天気予報を毎日見る習慣をつけ、気象庁の警報、自治体の避難情報に注意し、備えをしつづけてください。

危ない場所がないか  
点検しましょう

各部屋の真ん中に立ち、ゆっくり四方を見渡し「今、大きな揺れがきたらどうなるか」を想像してみてください。棚の上に花瓶など重い物は置いていませんか？ テレビは倒れてきませんか？ 壁に絵や時計など落ちそうなものはありますか？ 本棚、食器棚、冷蔵庫は倒れないように転倒防止策をしていますか？ キヤスタアがついていて、動いてくるものはないですか？ 部屋は片付いていますか？ ドアの前、廊下、玄関などに物が散乱していると、出口をふさいでしまったり、逃げる時に怪我をするかもしれません。再点検して、自宅を安全な場所にしましょう。

- 安全対策 ✓ チェックポイント
- 家具の配置の見直しをする
  - ドアをふさがないように家具の置き場を工夫する
  - 家具を固定して、転倒を防止する
  - 食器などの下に滑り止めシートを敷く
  - 危険だと思われるものは、棚の中にしまう
  - 開き戸タイプの家具には開き扉ストッパーを取り付ける
  - 吊り下げ式照明器具の補強を行う

**【枕元セット】**  
就寝時に災害が発生し停電した場合、足の踏み場もない部屋の中を手探りで移動しなければいけなくなります。そのため枕元セットとして「照明（懐中電灯）」「手足を守る道具（スリッパ、軍手）」「助けを呼ぶ道具（ホイッスル）」を、手が届く場所に用意しておくことが重要です。

**枕元セットと非常用持ち出し袋の準備を**

便利な家具も地震が起きると凶器へと変わります。  
家具類の転倒防止対策をしましょう。

**L字金具**  
壁の棧と家具の棧をL字型金具で固定する。



**ベルト式、チェーン式**  
家具と壁をベルトで固定する。



**ポール式**  
突っ張りタイプ。天井と家具を固定する。



**ストッパー式**  
底面に差し込み、家具の前倒れを防止。



**● 停電に備えて**

いつ停電するかわからないので、懐中電灯はすぐに取り出せる場所に乾電池と一緒に備えてあると、いざという時に慌てずに行動できます。真っ暗な中でも懐中電灯を探せるよう、蓄光テープを貼るのもおすすめです。

**【非常用持ち出し袋】**

避難するときに必要な物を入れた非常用持ち出し袋も必要です。非常

用持ち出し袋のセットは、2種類に分けて考えてください。

**① 避難する時に必要なもの**

命を守るための道具をいれてください。※身に着けるもの…靴、ヘルメット、軍手、マスク、懐中電灯、レインコートなど

**② 避難生活を送るときに必要なもの**

避難生活が始まった時に必要な物です。

**① 避難する時に必要なもの**

- 現金 ※小銭も必ず用意する
  - 充電器
  - 携帯ラジオ
  - 地図
  - ウェットティッシュ
  - 身分証明書のコピー
  - 携帯トイレ
  - エマージェンシーシート
  - 水・携行食
- など（その他必要なものを選択） ※玄関などすぐ取り出せるところに置いておきましょう

**② 避難生活を送るときに必要なもの**

- ポリ袋
  - 睡眠用品
  - 飲料水、食料 (1週間分以上)
  - 着替え、毛布、タオル
  - 生活用品
  - 予備電池 (バッテリー)
  - 衛生用品
- など（その他必要なものを選択）

**情報を集めるために必要なもの**

避難するかどうかは早めの判断が大切です。自分がどんな状況におかれているのか、ラジオや携帯電話、スマートフォンなどを使い、なるべく短い時間で正確な情報を集めましょう。ただし、必死に情報を集めている間に、気が付いたら危険がせまっていることもあります。周りの状況にも気を付けてください。

「高齢の方などは、持ち出し袋の中に、自分が食べられるものと、常備薬やお薬手帳、処方箋、とろみ剤、入れ歯や老眼鏡、補聴器や折り畳み式の杖といった補助器具などを入れておく」と良いでしょう。

あらゆる不測の事態は突然発生します。1分1秒を争うような場合、「何を持っていく」と考えていると避難が遅れてしまい命とりになります。そのため、素早く避難ができるように、玄関などすぐに取り出せる場所に①の非常用持ち出し袋を置いておきましょう。準備した物は「重くて歩けない」なんてことにならないように、必ず背負ってみてください。

## ●電池切れを防ぐために

### 「携帯ラジオ」

持ち運びできる小ぶりなラジオで、手回し充電ができて乾電池が使えるものがおすすめです。予備の乾電池も一緒に備えておきましょう。

### 「携帯電話・スマートフォン」

モバイルバッテリーはソーラー式、充電式、乾電池式などあるので、いくつか用意しておくのが安心です。さらに消費電力を抑える工夫をしましょう。

### ☆消費電力を抑える工夫

- 液晶画面を可能な限り暗くする  
端末の設定画面で液晶の明るさを抑える
- 「圏外」の時は、「機内モード」  
「圏外」の時に電池を激しく消耗するため、通信が回復するまでは「機内モード」に設定する。

## トイレの問題は命にかかります

行きたい時にトイレに行き、安心して用を足せる。普段当たり前に行き、安心していることを災害時でもできるように

とが理想です。トイレの衛生状態が悪くなると、できるだけトイレに行かないように、水分や食事を控えたリトイレを我慢することにより、栄養状態の悪化や脱水状態などを招きます。そして水分を控えたことで血栓ができて、エコノミー症候群などを引き起こし、命にかかわる事態に直面します。災害時のトイレ対策は絶対に必要です。携帯トイレは色々な種類があり、排せつ物の吸収量も使い方も違うので、自分にあう物を探しましょう。また、携帯トイレを買っただけでは安心ではありません。災害という特殊な状況下で慣れないことをするので、平常時のうちに一度使っておくことをおすすめします。

## まとめ

いつどこで災害にあうかわかりません。大災害による被害を最小限に食い止めるために、今からできる限りの備えしておくことをおすすめします。災害が起きてからできることは限られています。備えることはたくさんあります。備えることをきっかけに、防災について考えて欲しいと思います。

## 次号の今月の話題は「消費生活センター」についてです。

### 今月の話題

東京都消費生活総合センター 図書資料室 から。

「いざという時に慌てないための、災害の備え」に関連する図書・資料を紹介します。



### こどものための防災教室 身の守りかたがわかる本

今泉 マユ子 著 [理論社]

地震などの災害時、学校・通学路・町・家などで、その瞬間にどう命を守るのかを、大きなイラストで解説した一冊。危険をへらす生活の工夫や避難方法も詳しく紹介。簡易ランタンの作り方・新聞紙の活用法など役立つサバイバル術も掲載しています。



### 「もしも」に役立つ! おやこで防災力アップ

今泉 マユ子 著 [清流出版]

様々な災害リスクを抱えている日本。被害を最小限に食い止めるため、今からできる限りの備えをしたいものです。親子一緒に、防災対策&災害食レシピ作りをしてみませんか。



### そのときどうする 防災サバイバル読本

日本防火・防災協会 編 [東京法令出版]

日常で起こりうる災害について網羅し、親しみやすいイラストとともに、地震・火災・風水害対策等をわかりやすくまとめています。自主防災組織の研修、中高生の防災教育用にも最適な1冊です。



### 東京くらし防災

東京都総務局総合防災部 編

日常生活の中で無理なく取り組める防災対策や、避難所における授乳や防犯対策など被災生活の様々な課題への対処法を女性視点でまとめた防災ブック。東京都防災ホームページからも閲覧できます。

読んでみて! 話題の最新図書より

## 人生の十か条

辻仁成 著

[中央公論新社]

作家で、ミュージシャンで、一人の父でもある辻仁成さん。パリでの日々や多様な活動で生じた想いを、SNS等を通じて発信しています。なかでも反響が大きいのが「人生の十か条」です。本書は、これをベースに加筆編集したものです。不運、トラブル、人間関係に悩んだときに、「きっと大丈夫」と前向きになれる本です。

### 図書資料室利用案内

東京都消費生活総合センター(飯田橋)  
新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階  
☎03-3235-1179

[利用時間] 月~木 9:00~17:00  
金 9:00~20:00  
土 10:00~17:00

[休室日] 日曜・祝日・年末年始・蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター(立川)

立川市柴崎町2-15-19  
東京都北多摩北部建設事務所3階  
☎042-522-5119

[利用時間] 月~金 9:00~17:00  
[休室日] 土曜・日曜・祝日・年末年始・蔵書点検期間

### ●利用方法

閲覧...どなたでも、ご自由に(開架式)  
貸出...都内在住・在勤・在学の方対象  
(図書5冊、DVDなど3本まで2週間)  
身分証明書等の提示により利用者カードを発行します。  
※閲覧のみの資料もあり



# 脚立からの転落にご注意を!

～植木の剪定、果物の収穫中に事故が多発しています～



東京消防庁管内では、脚立から転落したり、乗っていた脚立が倒れて救急搬送される事故が、年間およそ300件発生しています。

事故のうち、およそ半数が、植木の剪定と果物の収穫中に起きています(下図)。さらに、剪定や果物収穫中の事故では、脚立からの他の転落事故に比べ、高いところから転落する傾向があり、重傷を負う事故も発生しています。

(上記内容は、東京消防庁提供の平成28年・29年分救急搬送データを生活安全課が独自に集計した結果。就労中の事故は除く。発生時の作業内容は、明らかになった361件分を集計。)

## 乗っていた脚立の転倒・脚立からの転落時の作業内容

剪定・果物収穫 48%	取付・修繕・塗装 15%	清掃・片づけ 15%	電灯交換 11%	積降ろし 9%	操作(ブレーカー操作、カレンダーめくりなど) 2%
----------------	-----------------	---------------	-------------	------------	------------------------------

## 事故を防ぐために!

- **脚立は、段差や凹凸のない、平坦な安定した場所に設置する。**  
砂利や軟らかい土などに設置すると、がたつきやぐらつきの原因となります。平坦な安定した場所に設置して作業しましょう。
- **脚立の天板(最上段)に乗らない。またがらない。**  
脚立には、天板に乗って作業可能なものと、天板に乗ることが禁じられているものがあります。本体表示及び取扱説明書に従って使用しましょう。
- **脚立から身体を横方向に乗り出して作業しない。**  
バランスを崩しやすいので、身を乗り出さないようにしましょう。

参考HP 東京暮らしWEB「脚立からの転落に注意!」(平成29年9月5日)

HP [https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/attention/kigai\\_kyatatsu\\_201708.html](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/attention/kigai_kyatatsu_201708.html)

問い合わせ 東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3082



## 聴覚に障害がある方は メールでも相談できます!

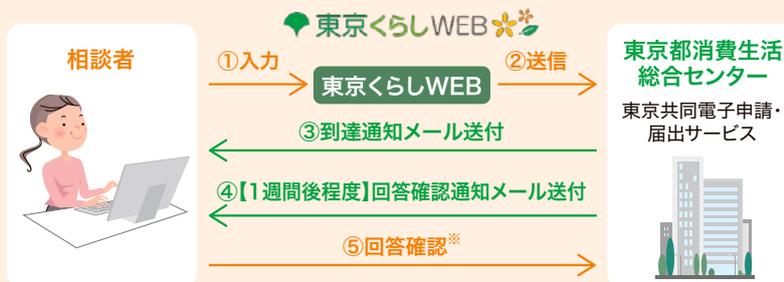


東京都消費生活総合センターでは、聴覚に障害がある等、電話による相談がしづらい方を対象に、メールでの相談対応を行っています。

品物の購入やサービス契約の際のトラブルなどでお困りの場合は、ぜひご相談ください。

※相談の内容により、契約関係書面や詳しい経緯等を確認する必要がある場合は、来所による相談をお願いします。相談にはご家族や福祉関係者等の補助者が同席できます。

### メール相談の受付から回答までの流れ



※通知メールに記載された手順にしたがって、WEBサイト上で回答内容を確認します。  
☆メール相談は、相談者の個人情報のセキュリティ確保のため、「東京暮らしWEB」のリンクから入力していただく「東京共同電子申請・届出サービス」を利用して実施します。

「東京暮らしWEB」にも掲載していますので、ぜひご覧ください。※下記のURLから、受付のページに入れます。

HP [https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan\\_syuwa.html](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan_syuwa.html)

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 相談課 ☎03-3234-9294

# お・知・ら・せ・掲・示・板

## 東京都消費生活総合センターの**出前講座**をご活用ください

消費生活相談や商品テスト指導などの経験を積んだ**東京都消費者啓発員**（コンシューマー・エイド）があなたの街に伺い、悪質商法の手口やその対処法など暮らしの中で必要な消費生活に関する情報をお伝えします。

**一般向け** 若者、高齢者、新入社員、従業員などさまざまな方を対象にご要望のテーマでお話しします。

**人気テーマ** ● 悪質商法の手口やトラブル事例、対処法 ● 終活（お葬式やお墓、エンディングノートなど）

**【時間】** 30分～2時間程度 曜日・祝日問わず10時～20時

**【費用】** 1時間あたり9,300円 ただし、**次の場合は無料**

- 自治会、老人クラブ、PTA等の任意団体が講座を実施する場合や、企業、社会福祉法人、NPO法人、行政機関、教育機関等が従業員を対象とした講座を実施する場合（初回のみ無料）

**学校向け** 小学生から大学生等まで、対象となる学生に合わせたテーマでお話しします。

**人気テーマ** ● 若者の悪質商法被害防止 ● インターネットやSNSのトラブル防止

**【時間】** 30分～2時間程度 **【費用】** 無料

### 実験講座

実験を通じて消費生活のさまざまなテーマを楽しく理解できる体験型の講座です。（小中学生から、一般、高齢者まで幅広くご参加いただけます。お申し込みの前に詳細をご相談ください。）

### 人気テーマ

- 糖分又は塩分の測定
- シニア世代や子供のヒヤリ・ハット

※詳しくは、こちらをご覧ください。▶ **HP** [https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/de\\_koza/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/de_koza/)

**【申込方法】** 希望日の1か月前までに、電話でお問い合わせください。時間や費用、テーマ等の詳細はお気軽にご相談ください。

**申込先・問い合わせ** 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167 📠03-3235-1229

### 高齢者見守り人材向け

### 高齢者の消費生活トラブル ～早期発見のために～

高齢者の日常生活をサポートするケアマネジャー、ヘルパー、民生委員・児童委員、町会・自治会、老人クラブほか、地域の高齢者見守りネットワークの関係者などを対象として、都内の介護事業者、福祉団体、区市町村等が実施する講座に講師を派遣します。

**【時間】** 1～2時間程度 曜日・祝日を問わず10時～20時 **【費用】** 無料 **【申込条件】** 原則10人以上

**問い合わせ** 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167 📠03-3235-1229

## 年末期の商品量目立入検査結果 ～表示量に容器類の重さが含まれていたものが目立つ！～

東京都計量検定所では、小売店などで販売されている食品品を中心とした商品が、正しく量られ表示されているか、立入検査を実施しています。この度、年末期の立入検査を実施しましたので、その結果をお知らせします。

**検査対象事業所と検査内容** 都内のスーパーマーケット、一般小売店、パック食品を製造・出荷する事業所（食品製造所）など 合計197の事業所に対し、野菜や魚介等、販売している商品の内容量と表示内容の検査を実施

**実施期間** 平成30年11月1日(木)から12月7日(金)まで

はかるん



### 検査結果

商品の内容量が、計量法で定められた誤差※の範囲を超えて、表示量より不足していた不適正商品は、検査を行った全商品数8,583点のうち121点で、全体の1.4%でした。

※例：野菜の場合、表示量が50gを超え100g以下は3g、表示量が100gを超え500g以下は表示量の3%

- 不適正商品の発生理由**
- 商品の表示量に容器類の重さが含まれていたこと 46.3%
  - 時間の経過に伴う乾燥による減量 24.8%
  - 商品の表示量にわさびやたれの小袋の重さが含まれていたこと 14.9%

### 事業所への対応

- ①再計量の指示と改善指導** 不適正商品については、店頭に並んでいた同一名の商品を含めて再計量を指示すると共に改善指導を行いました。
- ②改善状況の確認と措置** 事業所ごとの検査商品総数に対して、不適正商品率が5%を超えた不適正事業所のうち、不適正商品率が著しく高い事業所に対しては、再度立入検査を実施し、改善されていない場合は計量法に基づき、勧告、事業者名の公表、改善命令等を行います。
- ③事業者の本部への指導** 都内に多数の事業所をもつ事業者が、複数の事業所で不適正となった場合、事業者の本部に対して、適正な計量管理を確立するための指導を行います。

● 詳細は、**東京暮らしWEB** **HP** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/keiryowork/nenmatsukitaiirikensakekka-190129.html>

**問い合わせ** 東京都計量検定所 検査課 立入検査担当 ☎03-5617-6628

# 講座案内

受講無料

- 対象は都内在住または在勤、在学（高校生以上）の方
- 応募者多数の場合は抽選 ●当日の参加申し込み不可
- 定員に満たない場合は締切日以降も受付

講座	講師	会場・日時	
<b>音を楽しむ取説</b> ～何を聴くか・どう聴くか～ 楽曲はアナログからデジタル、所有から利用へ。今風の音の楽しみ方と聴き方を学び体験するIT講座です。	東京都消費生活総合センター技術担当職員	消費生活総合センター（飯田橋） <b>5月21日(火) 13:30～16:00</b> ●申込締切 <b>5月7日(火)</b> (消印有効) ●定員 <b>32名</b> 5/17(金)までに、ハガキにて抽選結果をお知らせします。	多摩消費生活センター（立川） <b>5月14日(火) 13:30～16:00</b> ●申込締切 <b>4月23日(火)</b> (消印有効) ●定員 <b>16名</b> 5/10(金)までに、ハガキにて抽選結果をお知らせします。

**申込方法** 通常ハガキ(62円)・FAX (①講座名 ②開催日 ③会場 ④住所\* ⑤氏名(ふりがな) ⑥年代 ⑦電話番号(携帯) ⑧情報の入手場所 ⑨講座への意見・要望を記入) ※④で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名を記載 例) 東京都〇〇市在勤(在学)  
**電子申請** 東京都 募集中の講座 検索 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html>

講座	講師	会場・日時	
<b>「ゆるマクロビ」でココロとカラダの調子を整えよう!</b> 卵や乳製品、白砂糖を使わないカラダに負担の少ないお菓子の実習があります	菓子・料理研究家 今井 ようこ 氏	多摩消費生活センター(立川)のみで開催します <b>①5月29日(水) ②5月30日(木)</b> 10:00～13:00(両日とも同じ内容) ●申込締切 <b>5月8日(水)</b> (消印有効) ●定員 <b>18名</b>	

**申込方法** <1講座につき、ひとり1枚の往復はがきのみ有効>  
**往復はがき** (往信面に①講座名 ②開催日 ③住所\* ④氏名(ふりがな) ⑤電話番号、返信面にはあて先) を記入。  
 ※③で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名を記載 例) 東京都〇〇市在勤(在学)

**託児あり**  
 ※託児(6か月以上・就学前の乳幼児)を希望する場合は、必要事項に加え乳幼児の性別と年齢(月齢)を記入してください。

飯田橋会場への 申込先・問い合わせ	東京都消費生活総合センター 実験講座担当 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階	☎03-3235-1157 FAX 03-3268-1505
立川会場への 申込先・問い合わせ	東京都多摩消費生活センター 実験講座または食育講座担当 〒190-0023 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階	☎042-522-5119 FAX 042-527-0764

## 編集後記

平成30年度に「東京くらしねっと」編集・企画に携わっていただいた委員の皆様のコメントを紹介します。



消費者が本当に必要としている消費者情報は何なのだろう。そんなことを考えながら、毎回、議論を闘わせました。「ちょっと真面目すぎたかなあ」「もっと遊び心があっても良かったかも」。そんなことを思うほど真剣な議論でした。お役に立てたなら幸いです。  
**斎藤 雄介さん**

会議に提出するテーマについて毎回悩みましたが、消費者問題に日々関心を持ち、有意義な一年間を過ごせたように思います。読者レポートの取材を通して、介護に関することや最新の介護ロボットについて知識を深めることができました。ありがとうございました。  
**高橋 絹子さん**

めまぐるしく変わる消費社会のなかで、タイムリーで役に立つ情報を届けたいと、編集会議で議論をしてきました。コンパクトながら、充実した内容の冊子ではないかと思っています。手に取った皆さんの役に立てたでしょうか。  
**田中のり子さん**

インターネットで情報を得ることが多い現在、でも「東京くらしねっと」を見て消費者月間などの講習会や見学会に参加する人が多いことを知りました。読者のためにもこれからもこの「くらしねっと」の情報発信を続けてほしいと思いました。  
**遠島 久美子さん**

今年度は隔月発行となり中身の濃いテーマ提出に悩みましたが、それを気にした生活を送るようになり消費者意識が高まりました。また、読者委員としてレポート執筆の機会に恵まれたことうれしく思います。  
**中村 成一さん**

以前から素敵なお紙に憧れていたくらしねっとに、編集委員として携わることができ大変嬉しかったです。委員のみなさんとの意見交換では新たに気づかされることも多く、もっと勉強なくては!と振り返るよい機会となりました。1年間ありがとうございました。  
**藤川 美夏さん**

## 平成31年度 東京くらしねっと編集企画委員決定!

昨年11・12月号で募集した「東京くらしねっと」編集企画委員(読者委員)は、下記2名の方に決まりました。たくさんのご応募、ありがとうございました。

てらもと ひなこ  
**寺本 日名子さん**

やまの きみえ  
**山野 希実江さん**

相談の  
窓口から

# ハガキで訴訟最終告知?? 慌てないで! 架空請求は無視しましょう!

Q

自宅の郵便受けに「法務省管轄支局」というところから送られた「消費料金に関する訴訟最終告知」というハガキが入っていました。ハガキには、料金の滞納があるため、ある会社から民事訴訟を起こされており、訴訟取下げ最終期日までに連絡しないと財産を差し押さえるなど不穏な内容が書かれています。慌ててハガキに書かれていた電話番号に電話すると、弁護士を名乗る人が出て、「10万円を支払って訴訟を取り下げてもらうか、それとも裁判にするか」と尋ねられました。怖くなり10万円を支払うと伝えたところ、コンビニの端末にこれから教える決済番号を入力し支払うようにと言われました。指示に従い10万円を支払ってしまいましたが、後からどうもおかしいと思うようになりました。



A

「法務省管轄支局」という実在しない組織名を名乗り、訴訟取下げのためすぐに連絡をと誘導するハガキや封書が届いたという相談が多数寄せられています。これは**架空請求**です。電話をかけた人に対して様々な名目で不当に金銭の支払いを要求する手口ですので、絶対に電話をしないでください。電話をすると、「弁護士」を紹介され、着手金、取送料、供託金等の名目で、最初は10万円程度の金額を要求されることが多く、さらに預金残高を聞かれた上、「債権回収業者」に電話すると脅されて数百万円の支払要求につながるケースもあります。

「法務省管轄支局」以外にも、「消費者相談窓口」や「消費生活相談センター」と称するところからハガキが送られ

る場合があります。連絡先の電話番号が記載されていますが、これは東京都や区市町の行政機関が設置している消費生活センター等の電話番号ではありません。ハガキに書かれた電話番号には電話をしないでください。

また、本当に訴訟ならば、裁判所からの通知はハガキではなく、訴状等が入った封筒が書留郵便の一種である「特別送達郵便」で届きます。本人への手渡しが原則で、郵便受けに投函されることはありません。

少しでもおかしいと思ったときは、最寄りの消費生活センターに相談をしてください。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

## フレッシュ市場

コマツナ



<東京産の旬な食材情報はこちら!>

都民の皆様へ東京の農林水産物の魅力を伝え、味わい、体験していただけるよう、(公財)東京都農林水産振興財団では、**ウェブサイト「とうきょうの恵み TOKYO GROWN」**を開設しています。東京産食材が味わえるこだわりのレストランや旬の野菜・果物、加工品等の特産物情報など、東京の農林水産情報をふんだんにお届けしますので、ぜひご覧ください。

詳しくは **TOKYO GROWN**

都内でも春になると黄色い菜の花があちらこちらにみられますが、都内で栽培の多いコマツナも、この時期に菜の花を咲かせるアブラナ科野菜の一種です。しかし、野菜として利用する場合には、抽苔・開花すると食味や食感が低下してしまうため、春先からの利用には抽苔・開花を遅らせる品種改良が課題となってきました。

昭和38年には、抽苔が遅く収量が多い「ごせき晩生」が登場し、江戸川区を中心に広く普及しました。昭和46年になると、生育が早い「城南コマツナ」が選抜され、世田谷区に普及しました。さらに、ビニルハウスやトンネル栽培の普及、チンゲンサイやタアサイ等との幅広い交配による新品種の育成により、現在では、コマツナは季節を問わず栽培できるようになりました。

コマツナは、カルシウム、鉄、ビタミン等が多く含まれる健康野菜です。年間を通してコマツナを提供するため、多くの種類のコマツナ品種が活躍しています。

※抽苔:開花に先立ち花茎が伸びること

資料提供:(公財)東京都農林水産振興財団 東京都農林総合研究センター

東京くらしわっく No.258 平成31年3月1日発行

編集発行:東京都消費生活総合センター  
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 TEL.03-3235-1157 FAX.03-3268-1505  
デザイン:株式会社トライ 印刷:株式会社アイネット 印刷物規格表第1類 印刷番号(30)32

東京都  
消費生活  
行政



ツイッター



フェイスブック



ぜひフォローしてください。

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

270  
古紙/バブル配合率70%再生紙を使用