

東京くらしねっと

今月の話題

身近で便利な自転車 安心・安全に利用するためには

テストレポート

オーブントースター、正しく使っていますか？

相談の窓口から

美容整形手術を解約したのに、予約金を返金してもらえない



東京都消費生活総合センター 相談窓口のご案内

☎03-3235-1155

〒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

受付時間

月曜～土曜

9:00～17:00

(祝日・年末年始を除く)

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

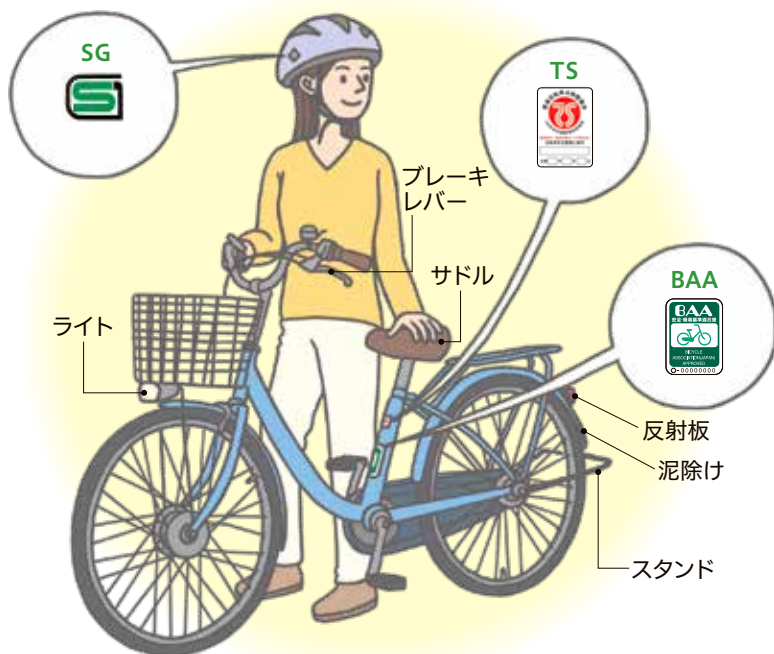
東京くらしWEB

検索

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



身近で便利な自転車 安心・安全に利用するためには



一般財団法人 日本自転車普及協会
自転車文化センター

学芸員 **谷田貝 一男**

自転車は買い物のとき、通勤通学のとき、子どもを送り迎えするとき、サイクリングを楽しむとき、子どもの遊びのときなど、色々な目的で年齢や性別を問わず広く利用されています。

他方で利用時の事故も少なくはなく、ときとして大きな怪我を負ったり、相手に怪我を負わせてしまうこともあります。

そのような事故を防ぐため、今回は、自転車を安心・安全に利用するための方法と注意点をご紹介します。

はじめに

自転車を安全に利用するには、交通ルールを守るに加えて、自分に合った自転車の選び方や安全な乗り方、日頃の点検整備が大切になります。

1 自転車の選び方

(1) 安全な自転車の選び方

安全な自転車を選ぶ際の目安となるのが、車体に貼付されている認証マーク（BAAマーク、SGマークなど）です。これらは安全基準に適合した自転車であることを示しており、購入時の参考となります。また、幼児2人乗せる場合には、一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を選ぶ必要があります。

BAAマーク



（一社）自転車協会が業界自主基準として制定した「自転車安全基準」に適合した自転車であることを表す。

自転車に安全に乗るためにはヘルメットの着用も大切です。ヘルメッ

トを選ぶ際は、SGマークが付いたものを選ぶとよいでしょう。

SGマーク



（一財）製品安全協会が定めた安全性品質・使用上の注意事項等に関する基準（SG基準）に適合したものとして認証された製品であることを表す。

(2) 体に合った自転車の選び方

体に合わない大きさの自転車を選ぶと乗降時や一時停止のときに転倒する、ブレーキがかけづらくなるなどの危険が生じます。体に合う大きさの自転車を選ぶために、次のことを確かめてください。

- ① サドルに座ってハンドルを持ったとき、両足のかかたが地面にしっかりと着く。
- ② ブレーキレバーを握って、しっかりと引くことができる。

また、サドルにまたがって、ハンドルがスムーズに左右に動くことも確かめます。

次に自転車の重さを確認します。特に電動アシスト自転車や幼児乗せ自転車は一般の自転車より3〜8キロ重いため、乗降時や駐輪場から手で支えながら出し入れするとき、ふ

らつくことなく安全に行うことができるか、次のことで確かめましょう。

- ① スタンドをはずしたときに車体が支えられる。
- ② 両手でハンドルを持って、手前に30度傾けて再び自転車を立てることができる（2〜3回連続で）。
- ③ ハンドルを両手で持って押しながら、8の字を描くようにしてゆっくりと進むことができる。

さらに自転車に乗って次のことも確かめてください。①乗降時やスタートするとき、曲がるときにふらつかない。②ブレーキを掛けたとき、しっかりと止まることができる。

2 自転車に安全に乗るために

(1) 荷物をカゴに載せるとき

カゴが前後に付いている自転車は、後ろのカゴに荷物を入れすぎるとふらつきの原因になります。前輪側に比べて後輪側が重くなるため、ハンドルに大きな力を入れて操作しないと進む方向が定まらずにふらつくからです。前のカゴに入れる荷物の重さを後ろの1.3倍〜1.5倍くらいにするとふらつきが減ります。

(2) 幼児を乗せるとき

幼児を乗せると、交差点を曲がるときだけでなく走行中にふらつきやすくなります。事前に幼児用座席の体重制限の上限に近い重さの荷物を座席に置いて、ふらつきがなくなるまで練習するといでしょう。

また、自転車を停めた後は、幼児席に幼児を残して自転車から離れないでください。

3 電動アシスト自転車を安全に利用するために

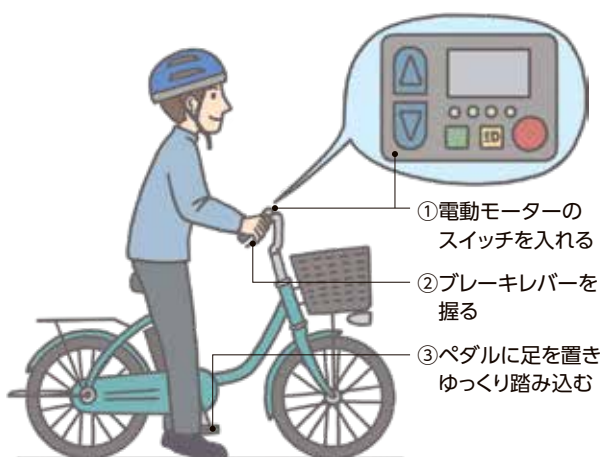
電動アシスト自転車は、最大で踏み込んだ力の2倍の力が電動モーターから出ます。このため、一般の自転車と同じペダルの踏み方をする、急に自転車が進み出し、歩行者や自動車などと衝突したりする事故を起こしてしまう危険があります。

(1) スタートするとき

乗る前に電動モーターのスイッチが切れていることを確認し、サドルに座りますが、両足は地面に着けたままペダルには置かないでください。

この状態で電動モーターのスイッチを入れ、両手でブレーキレバーをしっかりと握りながら足をペダルに

置きまします。ブレーキレバーを握らずに足をペダルに置くと、急に自転車が動き出すことがあります。前方や左右に歩行者などがないことを確認し、ブレーキレバーを少しずつ緩めながらペダルをゆっくりと踏み込みまします。



(2) 一時停止するとき

停止中は、両手でブレーキレバーをしっかりと握ります。両足はかかとまで地面に着け、サドルに体重をかけながら車体が地面に対して垂直になるように支えてください。

発進するときは、すぐにペダルを踏み込むと急発進するおそれがある

るので、周囲をしっかりと確認しながらペダルをゆっくりと踏み込みましょう。

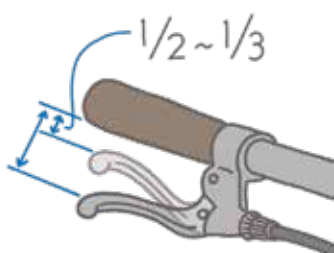
(3) 事前の練習が大切

はじめて電動アシスト自転車に乗るときは、ペダルを踏み込むときの力の強さや加え方と動き出すスピードとの関係を事前に習得することが大切です。誰もいない場所でも何回もスタートの練習を行いましょう。

4 日常の点検整備の方法

(1) ブレーキの点検

左手のブレーキレバーを握りながら車体を前に押します。次に右手で同じことを行います。このとき、車体が前に動かないこと、ブレーキレバーを握ったとき、ブレーキレバーとハンドルの間隔が握らないときの2分の1〜3分の1になることを確認します。



(2) タイヤの点検

前後のタイヤを親指で強く押し、少しへこむ程度になっているか確認します。全くへこまない、かなりへこむ状態は、いずれもパンクや転倒が起こりやすくなります。またタイヤの表面がすり減っているとパンクや転倒が起こりやすくなります。



表面(みぞ)がすり減ったタイヤ(左)

(3) ライトの点検

夕方から夜に乗るときはライトの点灯確認と、後輪の泥除けなどに付いている反射板が壊れていないことの確認も必要です。

自転車店での点検を

日頃から自分で点検を行っていても、ブレーキやタイヤに異常が生じたり、走行中にきしむ音が生じたりしたら直ちに自転車店で修理してもらいましょう。特に異常がなくても

自転車保険への加入

自転車の安全な利用を心掛けていても、思わぬ事故によって高額な賠償請求を受けてしまう場合があります。

東京都では令和2年4月から、自転車利用者（未成年の場合はその保護者）に対して、**自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等**への加入を義務づけています。既に参加している保険（傷害保険、会社などの団体保険など）に付帯されている場合もあるので、加入状況をチェックしてみましょう。

TSマーク



青色マーク
(第一種)



赤色マーク
(第二種)

(公財) 日本交通管理技術協会に登録された自転車安全整備店で、自転車安全整備士が点検確認した普通自転車に貼付される。

安全に長く利用するためには、自転車店での点検整備が必要です。大丈夫と思っけていても専門の人が見ると事故につながる危険箇所があるかもしれません。1年に1回は自転車店で点検整備を行ってください。
このような点検整備を行うことによって、自転車を安全に長く利用することができます。

次号の今月の話題は「洗濯表示」についてです。



図書
資料室

今月の話題

「自転車」

に関連する図書・資料を紹介します。

図書

自転車による災害を防ごう 中央労働災害防止協会 編（中央労働災害防止協会）
通勤や業務などに自転車を利用している人を対象に、自転車の安全な乗り方を解説。道路交通法の自転車の車道走行の原則や危険運転時の罰則等についても紹介している小冊子です。

図書

新・自転車“道交法”BOOK 疋田 智・小林 成基 共著（エイ出版社）
自転車の総合ルールブック。道路に増えている自転車の走行帯表示や専用レーンはどう走れば良いのか、法律はどう定めているかなどの疑問に答えるほか、「自転車活用推進法」についても説明しています。

リーフレット

安全に自転車を乗りこなそう!（消費者庁）
小学生を対象とした実験や調査をもとに作成したリーフレットです。体格に合った自転車のサイズ、ブレーキレバーの幅の調整、ヘルメットの着用など、事故防止のポイントを見やすいイラストで説明しています。

読んでみて! 話題の新着図書より

コンビニ おいしい進化史 吉岡 秀子 著（平凡社）

おにぎり、サンドイッチ、スイーツ…。半世紀にわたって、多様な角度から私たちの生活に革新をもたらしたコンビニ。コンビニジャーナリストがヒット商品作りの舞台裏を、各社の商品開発部に徹底取材。その誕生秘話と進化の秘密を探ります。

※利用時間および利用方法は、変更となる場合があります。

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

オーブントースター、正しく使っていますか？

オーブントースターは手軽に使える調理器具として、広く家庭に普及しています。しかし、過熱や可燃物の接触などが原因の火災や本体の高温部分に触れてやけどするなどの事故が発生していることから、消費者アンケート調査と庫内の温度測定試験等による安全性に関する商品テストを実施しました。

1 アンケート結果

※調査対象：都内在住の20歳以上の男女2,000人

1 製品の清掃・点検の実態

- 庫内の清掃頻度は、「ほとんどしていない」又は「一度もしていない」が約4割
- 電源プラグの点検・清掃は、「購入から一度もしていない」が37.5%と最も高い

(単位：%)

2 危険な設置方法

- 「テーブルタップや延長コードを使用（コンセントに単独で接続していない）」することが「危険と知らなかった」が約3割 ①
- 「トースター本体の上や下に物を置いて使用」することが「危険と知らなかった」が18.3% ②

3 危険な使用方法

- 「トースター本体から離れて使用」した「経験がある」が50.1% ③
- 「バターなどを塗ったパンを焼く」ことが「危険と知らなかった」が56.1% ④

	危険と知りながら 行った経験がある	危険と知らず 行った経験がある	危険と知らなかった が行っていない	危険と知っており 行っていない
テーブルタップや 延長コードを使用 (コンセントに単独で 接続していない)	11.5	① 13.0	15.9	59.7
本体の上や下に 物を置いて使用	7.1	② 7.7	10.6	74.7
使用中に本体から 離れる	21.2	③ 28.9	9.9	40.0
バターなどを塗った パンを焼く	6.7	④ 34.6	21.5	37.3

2 テスト結果

テスト概要：3製品について温度測定、うち1製品について火災事例の再現試験を実施

- 庫内を除いた本体部分で最も温度が高かったのは前面扉部分で、150℃を超えた製品があり、各製品とも100℃以上になっていました。
- 各製品とも、タイマー切断5分後でも、庫内のヒーター部分の温度は150℃前後、加熱した食品の温度は100℃以上ありました。
- 再現テストの結果、油分の多い食品をトレイやアルミホイルを使わず、直接焼き網に載せて加熱すると、油が多く滴り落ちて、ヒーター部分に接触するなどにより、激しい発火現象が起きました。



生魚を直接網に載せて加熱した再現試験での発火状況

3 消費者へのアドバイス

- 取扱説明書を確認し、危険な設置方法・使用方法はやめましょう。
- 定期的な清掃・点検を心がけましょう。異常があった場合には、使用を中止しましょう。
- 庫内で発火したときは、慌てて前面扉を開けないようにしましょう。
※タイマーを切って過熱を中止し、電源プラグを抜いて火が収まるのを待ちましょう。
- 使用中や使用後しばらくは本体などに触れないようにしましょう。
- 第三者認証制度の「Sマーク」が表示された製品など、安全に配慮された製品を選びましょう。

●詳細は、東京くらしWEBでご覧いただけます。 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anken/test/toasteroven_press.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



お知らせ

東京都消費生活総合センター 『出前寄席』のご案内

今年度 新作7本の演目が加わります！

大学の落語研究会や社会人の消費者啓発ボランティアグループが、悪質商法の手口やその対処法など、消費者被害の未然防止に役立つ情報を、落語、漫才及びコントで楽しくわかりやすく伝えます。

時間 1演目につき**15～20分程度**です。 ※2演目以上ご依頼される場合は、上演時間に加えて10分程度の余裕をみてください。

費用 出演者1人1演目当たり**6,500円**です。(●落語…1人 ●漫才…2人 ●コント…3人)

申込方法 希望日の1か月前までに、**電話・FAX**でお申し込みください。

新作 落語

- これで大丈夫だあ！お婆ちゃんの悪質セールス撃退術
- 百聞は「一体験」に如かず
- スマホショップは鬼ばかり？！

漫才

- うそっ？悪質業者とかわす契約書！?
- インターネットで手軽に一儲け？～簡単に稼げる副業の罠～
- レンジでボンッ！～製品事故にご用心～

コント

- いじわるお婆さんの知恵袋

利用者

自治会・町内会、防犯協会、福祉関係団体、企業、行政機関、大学など
※区民祭り、防犯のつどい、地域の催し、利用者の会、学祭などにおいて好評をいただいております。



■詳細は、東京くらしWEBでご覧いただけます。 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/de_yose/

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 FAX 03-3235-1229



情報
PickUp

「都民の暮らし輝く東京」 2020年度版を作成しました！

東京都消費生活基本計画における主な取組を乳幼児、若者、高齢者など世代別にわかりやすく紹介するPR冊子「都民の暮らし輝く東京」の2020年度版を作成しました。

この冊子では、計画の取組のほか、消費者被害や商品・サービスによる身近な事故を防止するために注意していただきたいポイントをイラスト、クイズ、四コマ漫画などで紹介しています。成年年齢引下げを見据えた若者向け啓発事業、人や社会、環境に配慮した「エシカル消費」などの特集ページに加え、クーリング・オフの解説や消費者トラブルに遭ったときの相談窓口など生活に役立つ情報も掲載しています。

「東京くらしWEB」にも専用ページを作成しましたので、ぜひご覧ください。

表紙

裏表紙



【配布場所】 東京都消費生活総合センター、区市町村の消費生活相談窓口 ほか

東京くらしWEB【2020都民の暮らし輝く東京】 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/hourei/kihon/>



問い合わせ

東京都生活文化局 消費生活部 企画調整課 ☎03-5388-3059



お知らせ

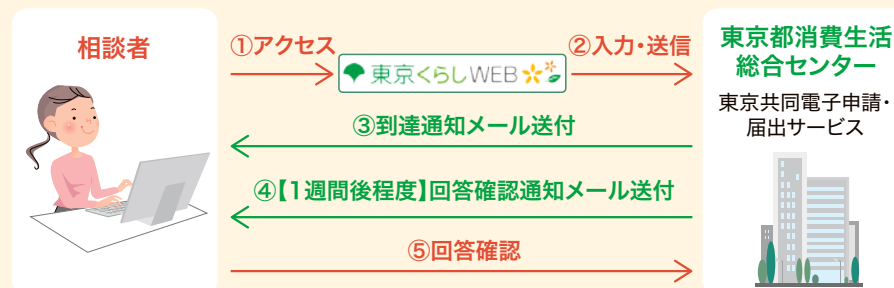
消費生活相談のご案内

～メール相談(聴覚障害者の方)及び外国語相談を行っています～

東京都消費生活総合センターでは、聴覚に障害のある方を対象としたメール相談や電話による外国語相談(英語・中国語・韓国語)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。＜相談は、都内在住・在勤・在学の方が対象です。＞

メール相談 — 聴覚に障害があるなど、電話による相談がしづらい方 —

[受付から回答までの流れ]

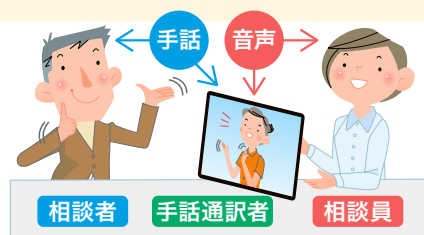


☆相談者の個人情報のセキュリティ確保のため、「東京共同電子申請・届出サービス」を利用して実施します。

[注意事項]

- メールで受付できる相談は新規の相談のみで、回答は1回限りです。
- メールの相談の回答には1週間程度かかる場合があります。
- 相談の内容により、契約関係書面や詳しい経緯など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。

- お急ぎの場合や詳しく相談されたい場合は、来所相談をご利用ください。予約は不要です。
- 筆談などによる相談対応も行っています。またタブレット端末を利用した手話通訳での相談も可能です。



※本イラストはイメージです。実際の使用時の状況とは異なります。

■「東京暮らしWEB」

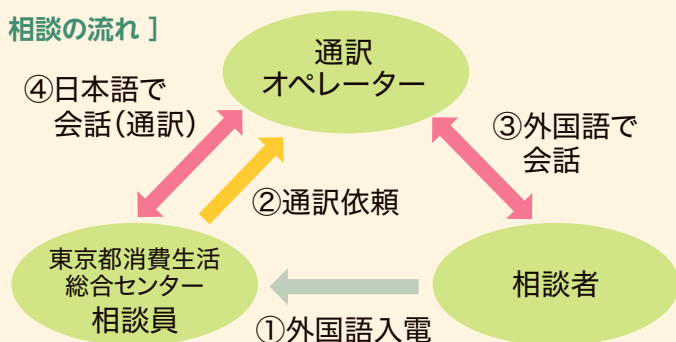
「聴覚障害者のための消費生活相談」

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan_syuwa.html



電話による外国語での相談 — 英語・中国語・韓国語 —

[相談の流れ]



- お電話または来所いただければ、相談員を介して通訳オペレーターに電話をつなぎ、相談を進めます。

※通話料は相談者の負担になります。

- 通訳者が同席した面談での相談を希望する場合は、前もって電話で予約してください。

※相談日の予約は、ご希望に添えない場合もあります。また、予約後のキャンセルはできません。

■「東京暮らしWEB」

「消費生活相談窓口のご案内」外国語で相談する

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan.html#gaikokugo>



問い合わせ

東京都消費生活総合センター(飯田橋)

☎03-3235-1155 受付時間: 月～土 9時～17時

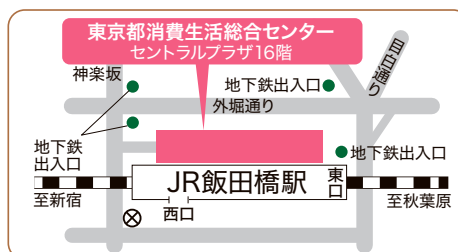
※日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は、お休みです。

〈所在地〉東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

●JR「飯田橋」駅 西口

●東京メトロ東西線・有楽町線・南北線「飯田橋」駅 B2b 出口

●都営地下鉄大江戸線「飯田橋」駅 B2b 出口



相談の
窓口から美容整形手術を解約したのに、
予約金を返金してもらえない

Q

美容クリニックのネット広告を見て、顔のたるみを改善するお試し施術を受けに行きました。しかし、クリニックでは、来院当日なら安価で受けられるからと強く勧められ断り切れず、お試しではなく30万円の美容整形手術を申し込んでしまいました。予約金として10万円を支払いましたが、やはり顔にメスを入れる手術が怖くなり、申し込みの2日後に「解約したい」と申し出たところ、10日後の手術のキャンセルは了承するが、予約金は返金できないと言われました。返金をあきらめるしかないのでしょうか。



A

エイジングケアに関心を持つ人の増加や、メスを使わないプチ整形の流行もあって、手軽に美容整形手術を受けられるとうとう美容クリニックの広告をよく見かけます。

美容医療サービスで、契約期間が1か月、かつ契約金額が5万円を超えるものは、特定商取引法（以下「特商法」という。）の「特定継続的役務提供」に該当し、クーリング・オフや中途解約ができる場合があります。

しかし、すべての美容医療サービスが対象になるわけではなく、「皮膚のしわ又はたるみの症状の軽減」を内容とする施術の場合、「薬剤の使用又は糸の挿入による方法（例えばヒアルロン酸注射など）」が対象になります。

相談事例の場合、契約期間が1か月に満たず、施術方法が上記に該当しないため、特商法が適用されません。

原則として、解約した場合の返金については、契約書など申込み時の双方の合意に従うことになります。一般的には、解約時点で手術のため要する費用（設備品や人件費など）が生じていた時は、解約料を支払う必要があると考えられます。疑問があれば、まずは解約料の算定根拠の説明を求めてみましょう。

美容医療は原則として自費診療であるため高額になりがちです。契約する前に自分がその施術を本当に希望しているのかどうかよく考え、費用総額、支払い方法、解約料について十分確認するようにしましょう。

なお、強引な勧誘により契約をしてしまった場合など、お困りのときには、最寄りの消費生活センターに相談するとよいでしょう。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

フレッシュ
市場

さくらんぼ



5月から7月頃にかけて、「さくらんぼ」が旬の時季を迎えます。品種は豊富にありますが、国内で最も多く生産されているのが山形県の「佐藤錦（さとうにしき）」です。佐藤錦は、特に6月中旬以降に最盛期となり、初夏のフレッシュな味わいを楽しめます。

美味しいさくらんぼを見分けるポイントは、果実の赤色が濃く鮮やかであることと、表面にツヤとハリがあるものを選ぶことです。

さくらんぼをはじめ様々な青果物を取扱う淀橋市場では、プロが選んだ旬の食材を街の八百屋さんを通じてお届けする「イチバの日」を実施しています。毎月第3金曜日は、「淀橋市場直送」ののぼり旗がある八百屋さんへぜひお越しください。

資料提供：東京都中央卸売市場 淀橋市場 東京新宿ベジフル㈱



イッチーノの家族

市場のことをもっと知ってもらいために生まれた「イッチーノ」。市場大好きイッチーノの家族が「東京のいちば」の魅力を伝えていきます！

詳しくは 東京都中央卸売市場 <https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/>

ツイッター



フェイスブック



ぜひフォローしてください。