くらしに役立つ都民のための消費生活情報誌　東京都消費生活総合センター

東京くらしねっと

令和3年
5・6月号
No.271
2021年5月1日発行

今月の話題　**明るい終活で これからを 前向きに生きる**

安全シグナル　**ジャンプ式折りたたみ傘の 取り扱いに気をつけましょう!**

相談の窓口から　**不用品回収のトラブル**
～ウェブサイトの4倍の料金を請求された!～

東京さくらトラムとバラ

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/

今月の話題

明るい終活で これからを前向きに生きる

シニア生活文化研究所
所長
小谷（こたに） みどり

いつかおとずれる人生最後のその日まで、自分らしい選択をしていくために、そして残される大切な人たちのために、どんな事を整理し、どうやって伝えていけばよいのでしょうか。

これからを、安心して前向きに生きるためにも、元気なうちから考えてみませんか。

いざというときのこと、考えていますか？

「終活」とは、人生の終焉をよりよく迎えるため、事前に準備することです。

この先、程度の差こそあれ、多くの人は、老い、死を迎える、というライフステージをたどります。その中で、病気になったり、自立できなくなったりしたとき、自分の考えや思いを周りの人に伝えて、話し合うことができればいいのですが、そうできない場合もあります。

例えば、自分が最後にどこでどんな医療を受けたいか、どんなお葬式やお墓を望むのかは、あらかじめ意思を誰かに伝えておくしかありません。終末期医療の意思はその時になって自分で伝えることは状況的に難しいことが多いですし、お葬式やお墓は自分の死後のことだからです。

最近では、「家族に迷惑をかけたくない」などの理由で、自分のお葬式やお墓について元気なうちに考えておこうという人も増えてきています。事前に整理をしておくことは、残された人に迷惑がかからないようになるだけでなく、余生を安心してより前向きに生きていくきっかけにもつながります。

「終活」で、自分のこれからについて、考えや伝えたいことなどを整理してみませんか。

意思を残す

いざというときのために、何をどうしてほしいのか、自分の意思をあらかじめ書いておくことをお勧めします。

それには、エンディングノートと遺言書の2種類を利用します。エンディングノートと遺言書では、それぞれどんなことを書くべきなのか、役割が異なります。

(1) エンディングノート

エンディングノートは、自分の人

生の締めくくり方について考え、思いや希望を、ご家族など周囲の方に伝えるためのノートです。

介護が必要になったり、病気で寝込んだりしたときに、どこでどんな介護や看護を受けたいか、どんな終末期医療を受けたいか、あるいは亡くなった後にどんなお葬式をしてほしいか、遺品をどう処分してほしいのか、亡くなったことをどこの誰に知らせてほしいか、といったことについては、エンディングノートを利用して、自分の考えをまとめておきましょう。

他にも、かかりつけ医、菩提寺、親族や親友の連絡先、お墓のありかなども書いておくとよいでしょう。離れて暮らす子供たちや親族など、残された人たちが、連絡をするときなどに、とても助かります。

エンディングノートの書式や形式には決まりはありませんが、家族や親族にエンディングノートの存在を知らせておく必要があります。そのため、パソコンで作成したものはプリントアウトしておいたり、市販のエンディングノートなどに自筆で記入しておいたりするなど、分かりやすい形で残しておくことをお勧めします。

(2) 遺言書

一方、遺言書は、自分の死によって法的な効力が発生する生前の意思表示のことです。

何を書いても自由ですが、法的に効力があるのは、決まった書式で書かれた、子の認知や相続人の廃除など身分に関することと、相続財産に関することだけです。

遺言書を残すメリットは、相続手続きが簡素化できることです。

遺言書がない場合には、相続財産は法定相続人の共有となり、相続人の協議によって遺産分割の方法を決定し、相続人全員が実印を押した「遺産分割協議書」を作成することが必要になります。「遺産分割協議書」がないと、不動産の名義を特定の相続人の名義に変更したり、故人の預貯金を解約したりすることなどができません。なお、相続人同士の協議で決まらなかった場合には、家庭裁判所に遺産分割の調停を申し立てることになります。

「財産がたくさんある人が遺言書を作成する」と思っている人は多いのですが、こうした手続きの負担軽減のためにも遺言書が必要なのです。

とはいえ、これまでは、自筆証書遺言※1はすべて自筆で作成しなければならないうえ、書き方の不備があれば無効となる、改ざんや紛失の恐れがある、死後に家庭裁判所で検認※2してもらわなければ無効となるなど、さまざまなハードルがありました。

しかし、令和元年と令和2年に、自筆証書遺言について法律改正がありました。令和元年1月13日以降に作成される自筆証書遺言には、パソコンで作成した財産目録や預貯金通帳のコピー、不動産の登記事項証明書を添付できるようになりました。このことにより、書き方の不備で無効となる恐れが減りました。

また令和2年7月10日からは、自筆証書遺言を法務局で保管してくれるサービスも始まりました。このことにより、改ざんや紛失の恐れがなくなり、検認なしに相続手続きがすぐに開始できるようになりました。

※1 自筆証書遺言とは、遺言者本人が全文、日付、氏名を自筆で書き、押印して作成する遺言です。この他、一般的な遺言書には、公正証書遺言、秘密証書遺言の3種類があります。

※2 相続人に対して、遺言の存在と内容を知らせ、検認の日時点での遺言書の内容を明確にして、遺言書の偽造・変造を防ぐための手続きです。

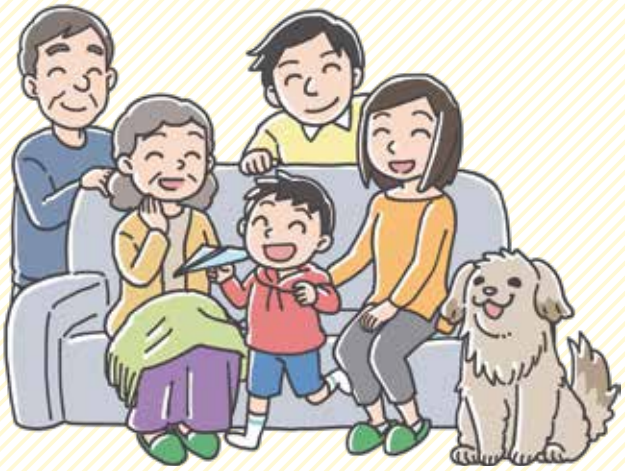
■エンディングノートと遺言書の違い

	エンディングノート	遺言書
法的拘束力	なし	あり
作成方法	書き方に制限なし	書き方に制限あり
遺産相続	できない	できる
医療・介護などの希望	書ける	

まとめ

いざというとき、「家族に迷惑をかけたくない」と思っている人は多いでしょう。そのためには、介護や終末期医療、お葬式などについて自分はどうしたいのかをあらかじめ話し合ったり、整理して伝えておいたりすることが大切です。

そして、どんなに事前準備をしても、自分で実行できない以上、自分の思いを理解してくれる人の存在は不可欠です。お互いに、思いを理解し尊重できるような関係性を、元気なうちから築いていきましょう。



お墓について

近年は、先祖の墓じまいをしたいと考える人が増えています。

お墓を別の墓地に引っ越す「改葬」では、移転先の墓地をあらかじめ確保し、遺骨の移転の手続きをすることが必要です。新しいお墓に遺骨を移さずに、墓石ごと撤去する場合は、すでに安置されている遺骨をどうするかを考える必要があります。

墓じまいで起こりやすいのが、親族、寺院とのトラブルです。故人への思いや、お墓に対する考え方はそれぞれです。親族にはあらかじめ相談しておくとよいでしょう。

お墓が寺院墓地にある場合には、離檀料として高額のお布施を請求され、トラブルになるケースもあります。お布施には明確な基準や支払い義務はありません。金額に納得がいかない場合は、基本的には寺院と話し合うことになりますが、これまで墓守をしてくれた寺院に対し、何らかの形で感謝を示すことをお勧めします。また、寺院には、墓じまいを行うことにした事情など、あらかじめ相談しておく方が、その後の手続きもスムーズに進むでしょう。

次号の今月の話題は「健康食品」についてです。

図書資料室から

今月の話題

「明るい終活でこれからを前向きに生きる」に関連する図書・資料を紹介します。

図書

もしものときのエンディングノート　江﨑 正行 監修（二見書房）

事故や病気、予想もしなかった事態に遭遇するなど、生きていれば、いつ何が起こるかわかりません。そんな「もしものとき」に備えて、自分自身や家族に役立つ大切な情報を記録しておくためのノート。日常生活で備忘録としても使用でき、入院や葬儀など、さまざまな“もしも”のときに役立つ1冊です。

図書

図解でわかる 改正相続法入門　碓井 孝介 著（日本加除出版）

相続法の改正を7つのテーマ（相続人以外の者の貢献、相続の効力、遺留分、遺言執行者、自筆証書遺言、遺産分割、配偶者居住権）に分けて整理。そのテーマごとに「現行法の問題点」を指摘し、改正内容を解きほぐします。

リーフレット

人生100年時代 始めよう お金の準備　（全国銀行協会）

人生100年時代に豊かな人生を歩むためには、自分なりの生活設計を考え、家計を見直すことなどが重要です。本冊子は、人生100年時代に必要となるさまざまなお金の知識を、分かりやすく解説。付録の書き込み式「伝えるノート」も便利です。

読んでみて！話題の新着図書より

番号は謎（新書）　佐藤 健太郎 著（新潮社）

郵便番号はどう決まる？交響曲マイナス1番とは？バーコード、ISBN、原子番号、テレビチャンネル、マイナンバーなどなど、私たちを取り囲む数々の番号の起源から裏事情までを徹底調査。そこには混沌と秩序をめぐる驚くべき人間ドラマが・・・。その魅力に取りつかれた著者が案内する、面白くてためになる『番号』の世界へようこそ。

図書資料室利用案内

※利用時間および利用方法は、変更となる場合があります。

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

安全 シグナル

ジャンプ式折りたたみ傘の取り扱いに気をつけましょう！

折りたたみ傘は、持ち運びに便利で、急な雨や強い日差しの日よけにも使用できるため、お使いになっている方も多いと思います。中には、ボタンを押すだけで開閉できるジャンプ式折りたたみ傘も販売されています。しかし、ジャンプ式折りたたみ傘を使用した際にケガをしたりヒヤリとした事例があり、取り扱いには注意が必要です。

こんな事故が起きています！※

- 1年ほど使ったジャンプ式折りたたみ傘の開閉ボタンの調子が悪くなり、開けようとしたら傘が凄い勢いで前方に飛んで壊れた。
- 自動開閉の折りたたみ傘。使用中勝手に閉じてしまい右の人差し指を切った。
- 折りたたみ傘の手元部分が飛び出して顔に当たり、軽傷を負った。

※消費者庁・国民生活センター「事故情報データバンク」登録事例に基づき作成

事故を防ぐポイント

- ジャンプ式折りたたみ傘は、手元のボタンを押すと強い勢いで中棒（シャフト）が伸びて傘が開きます。開く時は人に向けず、また、顔から離して操作しましょう。
- 使用中は、手元のボタンに触れないよう気をつけましょう。
- たたむ時も顔から離して操作し、中棒（シャフト）がきちんとロックされるまで押し込むなど、十分注意しましょう。

[参考HP]● 東京くらしWEB　危害・危険情報「ジャンプ式折りたたみがさでのけがに気をつけて！」
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/attention/kigai_zyanpusikioritatamigasa.html

問い合わせ　東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3055

情報 PickUp

「都民の暮らし輝く東京」2021年度版を作成しました

東京都消費生活基本計画に基づく主な取組を、世代別に分かりやすく紹介する小冊子です。

成年年齢引下げに伴う若者向け啓発事業、人・社会・環境に配慮した「エシカル消費」、新型コロナウイルスに関連した消費者トラブルへの注意喚起などの特集ページに加え、消費者被害や商品・サービスによる事故を防ぐために注意していただきたいポイント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　東京都消費生活基本計画　都民の暮らし輝く東京
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/hourei/kihon/

【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他

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

講座案内

受講無料

- 対象は都内在住または在勤、在学の方
- 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

消費生活講座

くらしフェスタ東京2021
東京都消費者月間協賛事業

主催：東京都・東京都金融広報委員会（後援：金融広報中央委員会）

第1部 14:10～14:45

「見破れますか? 詐欺の手口のあれやこれ」他

［漫才］お笑いコンビ **いち・もく・さん**

震災などに便乗してお金を振り込ませようとする手口など、新たなだましの手口とその対処法について、漫才を通して楽しくご紹介します。この他に、もう1演目を加えた豪華2本立てでお送りします。

第2部 15:00～16:20

【講演】

“ひとごと”ではない消費者問題 ～賢く生活防衛しよう～

［講師］弁護士 **八代（やしろ） 英輝（ひでき）** 氏

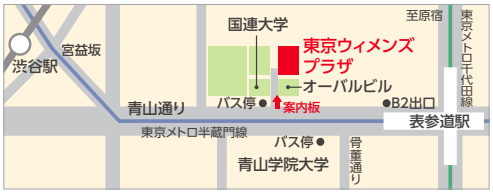
「消費者問題はひとごと」と思われがちですが、実は私たち誰もが巻き込まれる可能性のあるとても身近で深刻な問題です。
講師の八代弁護士には「消費者問題はわがこと」ということを皆さんに理解してもらえるよう、実際に起きた事例などを盛り込んで、皆さんが興味をもって賢く生活防衛ができるよう解説していただきます。

プロフィール

1990年裁判官に任官。1997年に裁判官を退官、弁護士登録。2001年に米国司法試験に合格。
2005年に八代国際法律事務所を開設。武蔵野大学客員教授。

日時 7月2日（金） 14:00～16:20（13:30開場）

会場 東京ウィメンズプラザホール
（渋谷区神宮前5-53-67・地下鉄「表参道」駅徒歩7分）



定員 100名

申込方法 電子申請 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/koza210702.html
はがき・FAX（①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年代 ④住所※ ⑤電話番号を記入）
※④で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名も記載
例）東京都〇〇市在勤（在学）

申込締切 6月18日（金）（消印・受信有効） ※受講の可否について、6月25日（金）までに申込者全員にはがきで通知

託児あり
※託児（6ヵ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、お子様の年齢（月齢）を記入してください。

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 学習推進担当
〒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

実験実習講座

講座	講師	会場・日時	
		飯田橋会場（消費生活総合センター）	立川会場（多摩消費生活センター）
リサイクルで生まれる「都市鉱山」から金メダル！ ～SDGs「小型家電リサイクル」を体験しよう～	東京都消費生活総合センター 技術担当職員	**6月9日**（水） 13:30～16:00 ●申込締切 5月21日（金）（消印有効） ●定員 32名 6/2（水）までに、はがきにて抽選結果を通知	**6月2日**（水） 13:30～16:00 ●申込締切 5月14日（金）（消印有効） ●定員 16名 5/26（水）までに、はがきにて抽選結果を通知

申込方法
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
はがき・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 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も記載 例）東京都〇〇市在勤（在学）

食育講座

講座	講師	会場・日時
～体も喜ぶ、食品選びのポイント～ **知って活かそう「栄養成分表示」** ※講義形式で開催します。（調理実習・試食はありません）	コンシューマー技術教育研究会 澤木 佐重子 氏	立川会場（多摩消費生活センター）のみで開催 **6月9日**(水) 13:30～15:30 ●申込締切 **5月20日**(木)（消印有効） ●定員 **30**名 5/31（月）までに、はがきにて抽選結果を通知
今日からはじめる日常備蓄 ～食品ロスにしない賢いやりくりのコツ～ ※講義形式で開催します。（調理実習・試食はありません）	管理栄養士・防災士・災害食専門員 今泉 マユ子 氏	立川会場（多摩消費生活センター）のみで開催 **7月1日**(木) 13:30～15:30 ●申込締切 **6月11日**(金)（消印有効） ●定員 **30**名 6/21（月）までに、はがきにて抽選結果を通知

申込方法

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

はがき（①講座名 ②開催日 ③住所※ ④氏名（ふりがな） ⑤電話番号を記入）

※③で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名も記載　例）東京都〇〇市在勤（在学）

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 実験実習講座担当
〒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 実験実習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

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分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**6,700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ヵ月前までに、**電話・FAX**でお申し込みください。
※オンラインでの実施についても、ご相談ください。

新作
- 落語
  - ●運命の人にご用心!? デート商法の罠
  - ●エシカルで助かる！環境問題
  - ●コロナ詐欺に気をつけよう
- 漫才
  - ●新しい悪質様式　●賃貸契約 de 珍回答
  - ●海外旅行に行く前は、コンセントよりも契約の確認を!
  - ●18歳の大人がであうマジでヤバい消費者トラブル

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、高等学校・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

相談の窓口から

不用品回収のトラブル
～ウェブサイトの4倍の料金を請求された！～

Q 2日後の引越しを控え、急いでインターネットで不用品回収業者を探し、「2トントラック載せ放題で5万円」というプランを見つけました。事業者に電話をし、引越日の午前中の回収と見積もりを頼みましたが、「見積もりは当日実際の量を見てから」と断られました。引越し当日、事業者が不用品を2トントラックに積み終えると、現金で20万円を請求されました。高額で驚きましたが、午後には引っ越さないといけないので、あきらめて全額を払いました。

後日、事業者に連絡して理由を聞いたところ、「2トントラック5万円は平積みの場合。積み込んだ高さが4倍あったので、4倍で20万円。」と言われました。ウェブサイトの掲載金額と違い、あまりにも高額なので納得できません。

A インターネットで見つけた事業者に不用品の回収を頼んだところ、高額な料金を取られたという相談が多数寄せられています。その多くは、当日、荷物を積んだ後でウェブサイトに掲載された金額の何倍もの料金を請求されています。

この事例では、相談者は見積もりを依頼しましたが事業者が応じず、時間的余裕がなかったため、そのまま回収を依頼してしまいました。

このようなトラブルを防ぐためには、日程に余裕を持ったスケジュールを立てること、事前に複数の事業者から見積もりを取り、回収条件なども検討したうえで依頼することが大切です。

また、粗大ごみや不用品については、自治体でも有料で回収を行っています。家から運び出すことが困難な場合でも、お住まいの区市町村で対応が可能な場合がありますので担当窓口に相談してみましょう。

なお、家庭からの廃棄物である不用品の収集・運搬業を行うには、廃棄物処理法に基づく「一般廃棄物処理業（収集・運搬）」の区市町村の許可が必要です。許可事業者については、お住まいの区市町村にお問い合わせください。

トラブルの際は、最寄りの消費生活センターへご相談ください。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

フレッシュ市場

アジサイ

近所の公園や神社などでよく見かける「アジサイ」は、古くから日本で愛されている花の一つで、かつては万葉集でも歌に詠まれている花です。主な産地は、愛知県、埼玉県、群馬県、島根県などで、全国幅広く生産されており、色や形も多様で、現在約300品種が市場に流通しています。

「アジサイ」は、庭木のイメージの強い花ですが、実は室内でも簡単に育てることができます。開花前の5月初旬頃に、水はけの良い土を入れたボールプランターに植え、直射日光が当たらない場所に置き、水をたっぷりあげるだけで、ご家庭でも手軽にきれいなお花を楽しむことができます。また「アジサイ」は土壌の性質によって花の色が変わるので、肥料などで土を改良することで、毎年違う色の花を楽しむこともできます。

雨が続き気分が晴れない季節ですが、ご自宅に爽やかな「アジサイ」を飾り、気分をリフレッシュしてみてはいかがでしょうか。

資料提供：東京都中央卸売市場　葛西市場　東京フラワーポート㈱

市場のことをもっと知ってもらうため生まれた「イッチーノ」。市場大好きイッチーノが「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 検索

https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/

イッチーノ

東京くらしねっと No.271 令和3年5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：株式会社エイチケイグラフィックス　印刷物規格表第1類　印刷番号(2)27

東京都消費生活行政

ぜひフォローしてください。
ツイッター　フェイスブック

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。