



ぷりずむ

第251号

消費トラブル処方せん

はがき、メールによる架空請求詐欺
急増中!!P2~3

くらしサポート情報

野菜の食品ロスを少なくしよう!P4~5

お知らせ

消費者教室・講座のご案内P6

契約するときの **チェックポイント**

長期間にわたる契約は、
ローン契約になることが
多いのを知っていますか？

中途解約の条件を
理解していますか？



エステ他7つのサービスについては、特定継続的提供契約として中途解約の時の違約金の上限が定められています。

はがき、メールによる架空請求詐欺 急増中!!

公的機関に見せかけたはがきや実在する企業名に似せたメールが突然届いて、慌てて電話をすると、最終的には高額なお金を請求されるという架空請求詐欺の被害が、全国的に急増しています。手口を知って、被害にあわないようにしましょう。

はがき による 架空請求



消費料金に関する 訴訟最終告知のお知らせ

訴訟管理番号 (そ)985

この度、貴方の利用されておりました契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として訴状が提出されました事を改めてご通知いたしますとともに、訴訟取り下げ最終期日を経て裁判を開始させていただきます。

また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理されまして裁判所の許可を受けて執行官立会いのもと、預託金や有価証券および、動産や不動産の差し押さえ強制的に執行させていただきます。

尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては当局に承っておりますので、下記までお問い合わせ下さい。

この度は、民事訴訟に関するご通達となりまして、個人情報の保護や守秘義務などが御座いますので、ご本人様からご連絡頂きますようお願い致します。

訴訟取り下げ最終期日 平成30年11月2日

取り下げ等のお問い合わせ相談窓口

03-0000-0000

受付営業時間(日、祝日除く) 平日9時~20時

土曜日11時~17時

法務省管轄支局 国民訴訟お客様管理センター
〒100-8977 東京都千代田区霞が関1丁目1番地10号

番号に何の根拠もない

契約を特定せず、不安にさせている

裁判という言葉で恐怖心をあおっている

「差し押さえ」は絶対でない

第三者に相談をさせないようにしている

期限を決め、慌てさせている

公的機関に見せかけている

官庁街の住所で信用をさせている

使用された公的機関に似せた差出人
法務省管轄支局 国民訴訟通達センター
民事訴訟管理センター 国民訴訟お客様センター
地方裁判所管理局

メールによる 架空請求

実際にサイトを見ていなくてもメールが来る

法的手続きの移行など一切ない



期限を決め、慌てさせている

例)
ヤフーサポートセンター、アマゾン、DMM相談窓口など



はがきやメールは、無視しましょう。

絶対に電話をしてはいけません。

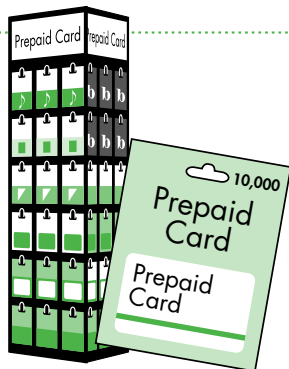
もし電話をするとお金の支払いを要求されます

～業者からコンビニに行って支払うよう要求された場合は、まず架空請求だと疑いましょう。～

要求事例 1

プリペイドカード

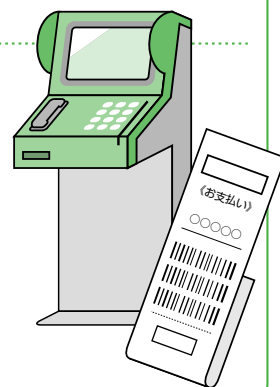
業者が消費者にコンビニで販売されているプリペイドカードを購入させて、そのカード番号を業者に伝えさせようとしています。



要求事例 2

コンビニ収納代行

業者が消費者に、コンビニの端末で指定した番号を入力させ、出てきた申込券をレジに持って行って料金を支払わせようとしています。最近では、この仕組みを悪用した詐欺が増えています。



まとめ

一度払ってしまうと次々と電話がかかってきて、さらなる支払いを要求される可能性があります。心当たりのない請求には相手に連絡せず、不安の際は練馬区消費生活センターへご相談ください。(休日は消費者ホットライン電話番号188へ)

野菜の食品ロスを少なくしよう！

野菜を使いきれずに、腐らせてしまった経験がありますか？使い切れれば一番いいのですが、残ってしまった野菜の保存方法やごみを減らすことを考えてみました。

1 まずは上手に 保存する

\ポイント！/
野菜によって
保存の仕方が違います



1 室温で保存

室温で保存

かぼちゃ、芋類、玉ねぎ、人参



新聞紙でくるんで保存

ごぼう、長ねぎ、白菜、大根、
なす、きゅうり、ピーマン



※根菜類は立てて
保存すると日持
ちがする

2 冷蔵庫の野菜室で保存

ラップやポリ袋で保存

トマト、きゅうり、ピーマン、ゴーヤ、
ブロッコリー、ほうれん草、小松菜など



(切って残った野菜も、水分蒸発を防ぐため、ポリ袋
からラップに包む)

レタス、キャベツなど

(くりぬいた部分に湿らせたペーパーを詰める)

葉付きのカブや大根などの根菜類 (葉と根を別々にする)

※葉物類も立てて保存すると日持ちがする

3 冷凍できる野菜

そのまま冷凍



ニンニク、しょうが、トマト
(丸のまま、ビニール等に入れる)

きのこ類 (石づきを除き、使いやすい
大きさに切るか、ばらして冷凍)

切って冷凍

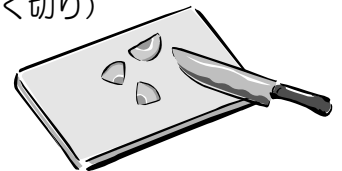


人参、ごぼう、かぼちゃ (薄切りや細切り、短冊切り
やいちょう切りなど料理に合わせて使えるように切る)

トマト (刻んで)、ニラ (ざく切り)

軽く茹でてから、小分けにして冷凍

ほうれん草、ブロッコリー 等



\ポイント！/
茹でて温かい状態では、庫内温度を上げてしまうので、
よく冷ましてから冷凍庫に入れましょう



2

捨てずに 食べる

捨てがちな野菜の皮・葉・種・芯の栄養価は高いことも

野菜の皮には、抗酸化作用の高いポリフェノールが豊富です。これは植物が紫外線や害虫から身を守る働きを持つためです。ごぼうの皮には糖尿病や脂肪の蓄積を予防する「クロロゲン酸」が根の約3倍もあり、大根やにんじなんどの根菜は、皮のすぐ下の栄養価が高いので、皮は剥かずに食べましょう。

1

皮は剥かずに 食べる

新じゃが、カブ、
なす、しょうがなど

2

皮も食べる

大根、人参：きんぴらにする

3

芯も食べる

ブロッコリー：茹でて食べる
キャベツ：そのまま千切り
みじん切りで餃子
に入れる

4

少しずつ残ってしまった野菜も スープに入れて食べる

大根の葉、人参の葉、セロリの葉など、冷蔵庫に少しずつ残っている野菜・皮・キノコ類を全て鍋に入れ、野菜スープを作ります。ほんの少しのブイヨンと一緒に煮込むだけで野菜独自の旨味が出て美味しいスープができます。

5

皮も葉も使ってダシを作る

野菜ダシ (ベジブロス)

今、注目されているのが野菜ダシ「ベジブロス」。

作り方

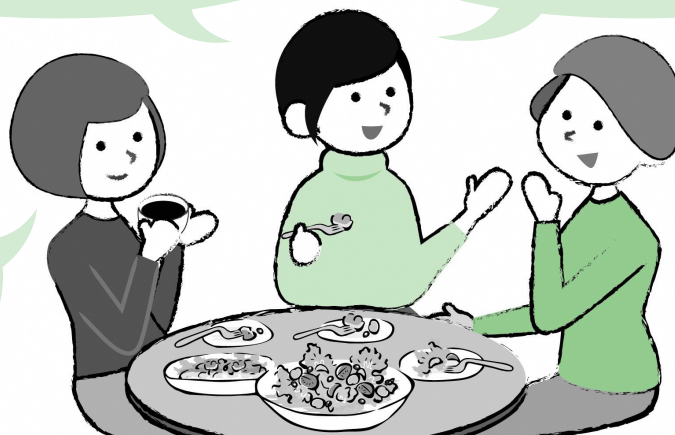


鍋に1リットルの水を入れ、両手いっぱいになるくらいの野菜の皮や葉を投入。ほんの少し日本酒を加えると臭み消しに効果的。弱火で20分ほど煮出しザルで濾(こ)す。ダシとして味噌汁や煮物に使えます。

野菜を食べると
老化防止にもなるんですって！

ベジブロスって
肌にも健康にも良いそうよ！

捨てる野菜が減って、
生ごみの量が
減ったわ！
これって食品ロス
削減だね！



保存方法を
ちゃんと知っておくと
野菜を無駄にしないで
いいわね！

冷凍できる野菜って
たくさんあるのね。

まとめ

まずは計画的に買いましょう。でも、量が多かったり、「ちょっとお得」で買いすぎたりしたら、上手に保存して、できるだけ使いきりましょう！



消費者教室・講座のご案内

保育室あり
(要予約)

※保育は満1歳以上の未就学児対象

日時	テーマ・講師	内容	定員	受付期間	保育締切
1/26(土) 午前10時～正午	暮らしの中の防災対策 ～ちょっとした工夫が あなたを守る！	毎日の生活の中でちょっとした工夫でできる防災対策を学ぶ。	50名 (先着)	電話または メール申込 12/21(金) ↓ 31.1/25(金)	31.1/11(金)
1/29(火) 午前10時～正午	はじめての シニア向けスマートフォン NPO法人竹箒の会 橋詰 信子 氏 ほか	講師が用意したシニア向けのスマートフォンを操作し、基本的な使い方を学ぶ。	30名 (抽選)	往復ハガキ申込 31.1/10(木) (必着)	保育なし
2/3(日) 午前10時～正午	ストローをやめた理由を 知っていますか？ ～やめよう、 プラスチック汚染 全国川ごみネットワーク 事務局 伊藤 浩子 氏	海に面していない練馬区では海洋汚染の問題を身近に感じにくいですが、川に出たプラスチックごみがやがて海を汚染していくことを知って、私たちがこれからやらなければならないことなどを学ぶ。	70名 (先着)	電話または メール申込 31.1/11(金) ↓ 31.2/1(金)	31.1/21(月)
2/16(土) 午前10時～午後1時	忙しいあなたにもう一品！ 身近な材料で作っておき 食育インストラクター 増子 雅代 氏	調理時間を短縮させ、食品ロスも減らせる、身近な材料を使った作りおきおかずを学ぶ。	24名 (先着)	電話または メール申込 31.1/15(火) ↓ 31.2/5(火)	31.1/29(火)
3/5(火) 午前10時～正午	フリマアプリを安心・安全に 利用するために (株)メルカリ 齋藤 良和 氏	フリマアプリの仕組みとフリマアプリを安心・安全に利用するための注意点を学ぶ。	50名 (先着)	電話または メール申込 31.2/11(月) ↓ 31.3/4(月)	31.2/22(金)

会場はいずれも 石神井公園区民交流センター

《申込方法》

【電話またはメール】 経済課消費生活係 ☎ 03-5910-3089 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

✉ SYOHI@city.nerima.tokyo.jp まで

【往復ハガキ】 往復ハガキに①教室名②住所③氏名(読み仮名も記入)④連絡先電話番号⑤返信用に返信先を明記し、受付期間内に 〒177-0041 練馬区石神井町2-14-1 経済課消費生活係へ (抽選結果は返信はがきでお知らせします)

※【ぶりずむ】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 ☎ 03-5910-3089

