



ねりま区消費者だより

# ぷりずむ

第265号

©2011 練馬区ねり丸

## 消費トラブル処方せん

「デビットカード」  
使う前にまず知りましょう……………P2~3

## くらしサポート情報

「新しい生活様式」に伴い  
食の調理・保存を考える……………P4~5

## お知らせ

成年年齢引き下げ…………… P6

# 知っておきたい 覚えておきたい アイコン

**1** 貧困をなくそう

よりよい世界をめざす 世界共通の目標  
エスディー・ジーズ

## SDGs (持続可能な開発目標)

Sustainable Development Goals

2015年国連で採択され、2030年までの達成を目標にしています

**2** 飢餓をゼロに

**3** すべての人に健康と福祉を

**4** 質の高い教育をみんなに

**5** ジェンダー平等を実現しよう

**6** 安全な水とトイレを世界中に

**7** エネルギーをみんなにそしてクリーンに

**8** 働きがいも経済成長も

**9** 産業と技術革新の基盤をつくろう

**10** 人や国の不平等をなくそう

**11** 住み続けられるまちづくりを

**12** つくる責任 つかう責任

**13** 気候変動に具体的な対策を

**14** 海の豊かさを守ろう

**15** 陸の豊かさも守ろう

**16** 平和と公正をすべての人に

**17** パートナーシップで目標を達成しよう

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。

# 「デビットカード」使う前にまず知りましょう

我が国でもキャッシュレス決済が、このところ急速に伸びています。カードタイプ、スマホを使ったタイプ等手段はいろいろです。カードタイプの一つであるデビットカードについて詳しく知ってかしこく使いましょう。

監修 山本国際コンサルタント 山本 正行



## そもそも「デビットカード」ってなに？

デビットカードとは、ひと言でいうと利用と同時に自分の銀行口座から利用額が引落とされるカードのことをいいます。

デビットカードは大きく2種類あります。

一つは、J-Debit (ジェイ・デビット) と呼ばれるものと、もう一つは国際デビットと呼ばれるものです。

J-Debitはキャッシュカードを使ってショッピングもできるというもので、J-Debitの加盟店は日本全国にあります。日本国内でしか利用できません。

一方、国際デビットは VISA/Mastercard/JCBなどの国際ブランドと提携しているデビットカードです。国際デビットであれば世界中の国際ブランド加盟店で利用することができます。海外旅行先での買い物に国際デビットを利用すれば、現地通貨での利用相当額が円換算され、即時に日本の銀行口座から引き落とされます。

## デビットカードのメリット・デメリット

それぞれのカードの契約会社によってサービスは異なります。



1 預金残高を上限とするため、預金された金額以上使いすぎることはない

2 原則、銀行口座があればだれでも発行できる

3 不正使用がすぐにわかる (国際デビット)  
国際デビットは加盟店で利用すると登録したメールアドレスに、利用された旨のメールが通知されるようになっています。万が一不正に利用されたときでも、すぐに気づくことができます。

4 海外 ATM で現地通貨を引き出せる (国際デビット)  
デビットカードを海外 ATM で使用すると、現地通貨を引き出すことができます。両替の手間が省けて便利です (一部対応していないカードもあります)。

1 分割払いやリボ払いなどができない  
即時決済が原則なので当然です。

2 デビットカードの場合、一部の店舗では利用できないことがある

例: 高速道路料金、ガソリンスタンドなど。

3 盗難や紛失時の不正利用に対する補償額の上限が低い

4 ポイント還元率はクレジットカードより低くなりやすい  
クレジットカードと比較すると低い傾向にあります (特に J-Debit はポイント等の特典が全くついていないこともあります)。

5 時間帯によっては利用できないデビットカードもある

## 不正利用に気をつけましょう

定期的に口座残高を確認しましょう。

## もしも不正に利用された場合には すばやく対応しましょう

### ①銀行に電話しましょう

…利用の停止をお願いしましょう。

### ②警察へ電話しましょう

…相談・連絡した履歴を残しましょう。  
損害防止や軽減の措置を怠り、警察に届出を行わなかった場合には補償されないことがあります。

①と②のどちらの手続きも必要です。



## コラム

### キャッシュレス決済カードの適正な管理



3つのポイント

見せない

#### 1 他人にカードを見せないようにしましょう

家族であっても自分以外の者がカードに触れることの無いように管理してください。お店で利用する場合を除き、他人にカードを見せるようなこともしてはなりません。

教えない

#### 2 暗証番号は教えないようにしましょう

家族などの近親者でも暗証番号を教えないようにしましょう。また、暗証番号を書き留めたメモをカードと一緒に持ち歩くなど、他人に番号を知られる可能性がある行為も厳禁です。他人が推測できるような番号（誕生日、住所や電話番号の一部など）を設定しないようにしてください。

使わせない

#### 3 自分以外の人にカードを渡して使わせないようにしましょう

家族であっても自分以外の人にカードを渡して利用させる行為は禁止されています。故意に他人に利用させたことが判明するとカードの利用が停止されたり、強制解約になることもあります。

### まとめ

デビットカードは便利ですが紛失や盗難によるカードの不正利用にも注意が必要です。利用にあたりメリット・デメリットを理解して使用しましょう。

## 「新しい生活様式」に伴い 食の調理・保存を考える

新型コロナウイルス感染拡大防止にともない外食を避け、自宅で調理する機会やテイクアウトや出前の利用も増えているとか。

今回はそれらも視野に入れ、改めて自宅で調理する時の注意点や残ったおかずの保存方法や作り置き、テイクアウト等、それぞれの注意点を考えてみました。

### 自宅での食事を楽しむために

#### 「調理する前」の注意



- 野菜は流水で洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 生肉や魚の汁が、生で食べる野菜や果物、調理済みの食品にかからないようにする
- 包丁やまな板は、「肉用」「野菜用」に使い分ける
- 生肉や生魚を切った包丁でそのまま野菜等を切らない
- 冷凍庫に入れていた肉や魚は事前に冷蔵庫で中心部まで解凍してから調理する
  - ➔ 自然解凍は、中心部が解凍する前に表面温度が上がってしまい、細菌が繁殖しやすいので注意しましょう
  - ➔ 解凍時間がない場合
    - 電子レンジ使用…解凍機能を使う（火が通り過ぎることがあるので、様子を見ながらやりましょう）
    - 流水解凍…ボール等にビニール袋に入れた冷凍食材を入れ、水を流しながら中心部まで解凍

#### 「調理する時」の注意

- 加熱前の肉・魚を触った箸でそのまま違うものを調理したり、盛り付けたりしないようにする
- 加熱して食べる冷凍食材は、中心部まで解凍していないとその部分が火の通りが悪く半生になる可能性があるので注意
- 肉や魚は中心部まで火を通しましょう
- 使用した調理器具は熱湯や台所洗剤等で洗い清潔にする



#### 「作り置きのおかずを作る時」のポイント

- 調味料に抗菌作用がある酢やスパイス（梅干し、カレー粉、ショウガなど）を使う
- 長期保存の常備菜や佃煮の味付けは、塩分や糖分が菌の増殖を抑えるので少し濃い目に
- 火をしっかり通す
- 和え物は時間が経つと水分が出やすいため、保存には注意が必要
- 含め煮よりもきんぴらや佃煮のように、水分が少ない料理がお勧め



## ■「残ったおかず・作り置きのおかずを保存する時」の注意

- 保存する容器は清潔なものを使い、水分が残っていないことも確認
- 作ってから時間が経ちすぎた物は処分する
- 必ず冷蔵庫や冷凍庫で保存する
- 保存容器に「作った日」を書いて貼っておく

## ■保存しておいたおかずを「温め直す時」のポイント

電子レンジを使用する場合

加熱ムラがないように、途中でレンジから取り出してかき混ぜる

鍋などで再加熱する場合

全体に火が通るようにかき混ぜながら加熱する



## テイクアウトやフードデリバリーを楽しむために



- 早めに食べるように心がける  
持ち歩きにはできるだけ保冷・保温バッグやボックスを使用  
購入後は寄り道せず、持ち歩きの時間を短くする
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫保管を心がける  
菌が増殖しやすい室温温度（20℃以上）に置く時間を短くすること  
特にこれから暖かくなるので長時間の常温保管は避けましょう
- 温め直す時はしっかりと加熱する（中心部まで加熱）
- テイクアウトの容器がレンジ対応していない場合もあるので、その場合は容器を移し替える

コラム

### エコバッグ…洗っていますか？

エコバッグが汚れてしまえば、買い物した食品や食材に様々な菌が付着し食中毒等が起こる可能性があります。

定期的にはエコバッグを洗いましょう！

そしてできれば、食料品用のエコバッグは他の目的には使わないようにしましょう。



# 成年年齢引き下げ

民法が改正され、2022年（令和4年）4月1日から、成年となる年齢が18歳になります。

現在未成年の方が成年となる日は、次の通りです。

生年月日	成年となる日	成年年齢
2002年（平成14年）4月1日以前生まれ	20歳の誕生日	20歳
2002年（平成14年）4月2日～2003年（平成15年）4月1日生まれ	2022年4月1日	19歳
2003年（平成15年）4月2日～2004年（平成16年）4月1日生まれ	2022年4月1日	18歳
2004年（平成16年）4月2日以降生まれ	18歳の誕生日	18歳

## 18歳（成年）になったらできること

クレジットカード  
が  
つ  
く  
れ  
る

親の同意なく  
結  
婚  
が  
で  
き  
る

10年有効  
パ  
ス  
ポ  
ー  
ト  
を  
つ  
く  
れ  
る

ローンを組み  
こ  
う  
が  
で  
き  
る

国家資格の取得  
と資格に基づく  
就  
職  
が  
で  
き  
る

…など

### ここに注意！

成年年齢が18歳になると、親の同意なく一人で様々な契約ができるようになります。  
一方で、様々な勧誘のターゲットになる危険性や悪徳商法などによる消費者被害に注意が必要です。

※【ぷりすむ】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

ねりま区消費者だより「ぷりすむ」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・駅などで配布しています。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

