



練馬区消費者だより

# ぷりずむ

第271号

©2011 練馬区ねり丸

## 消費トラブル処方せん

ご存知ですか？ 消費生活相談……………P2~3

## くらしサポート情報

料理をするのがおっくう…

ほんの少しの工夫で食事作りを楽しく、軽やかに！  
……………P4~5

## お知らせ

一緒に活動しませんか？ 会員募集

『練馬区消費生活センター運営連絡会』

ご案内

練馬区消費生活センターの出張講座 …… P6

## 日常生活での

# ヒヤリ・ハット

～幼児編～

ヒヤリ・ハットとは、大きな事故の一手手前のでき事のことです

家庭内や外出時に「危なかったな」と感じたことがあれば、ご家族などと情報共有し、対策を話し合いヒヤリ・ハットをなくしましょう



### コンセントカバーを外す

安全のためにコンセントカバーをしていたが、それを外してなめたり、濡れた指を差し込もうとしていた



### ドアロックを外す

洗面所の扉の開け防止の道具を外して、中にあった洗濯洗剤をなめていた

## 安全対策グッズの過信は禁物

子どもの事故防止のために、安全対策グッズを使用している家庭も多いですが、過信は禁物です！

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](#)

[検索](#)

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。

## ご存知ですか？ 消費生活相談

物を買う、サービスを受ける、もしくは商品の返品をしたいなど、契約や解約などの消費生活に関わることに對し、練馬区消費生活センターでは、苦情や問い合わせなどをお受けする「消費生活相談」を行っています。

消費生活のトラブルにあったときは、練馬区消費生活センターに相談しましょう。

### ■ 受付

練馬区内に在住・在勤・在学の方が対象です。個人事業者の方には、事業者のための相談窓口を紹介します。

**Q** どんな相談ができますか？

**A** 消費者と事業者とのトラブルなどの相談を受付けています。

他にも、商品・サービスに関する苦情や、契約のトラブルに巻き込まれないための知識や情報提供を行っています。商品やサービスの安全性、表示や広告などについての相談を、消費生活相談員が受付けています。

**Q** 相談方法は？

**A** まずは電話をしてください。

メールや封書での受付はしていません。相談は無料ですが通話料は利用者負担です。

話を伺い、必要があれば書類等をメールやFAXで送信していただいたり、持参のうえ来所していただくこともあります。



**Q** 相談するのは本人でないとダメですか？

**A** 本人からの相談をお願いします。

ただし、判断能力が不十分であるなど、契約をした本人からの相談が難しい場合には、家族やヘルパーなどの周りの方からの相談も受付しています。本人が他の自治体に居住の場合は、本人の居住地の消費生活センターに問い合わせてください。



### 注意事項

電話する前に、相談する内容をまとめておきましょう。

事前にまとめておくことで、相談がスムーズに進みます。

- 例
- ・〇月〇日
  - ・ネット通販
  - ・〇〇会社
  - ・〇〇を〇〇円で買った。など



## 相談

話を伺い、中立・公正な立場で、専門の相談員が情報提供や解決のための手伝いをします。

**Q** 相談したら解決してくれるの？

**A** 問題点を整理し、必要な情報を提供したり、相談者自身が解決することができるようにアドバイスを行います。

複雑な案件の場合など、相談内容に応じて、※「あっせん」に入ります。



**Q** 相談するときに必要なものは？

**A** 契約書や購入のきっかけとなったパンフレットなどを用意してください。

インターネットに関係する場合には、保存してある画面やURL、メールなどがあれば用意してください。

### ※「あっせん」とは

消費生活センターが消費者と事業者の間に入り、双方の意見を聞くなどして、話し合いによる解決を図ることを「あっせん」といいます。あっせん不調となった場合は、法律相談や裁判所での調停など、その他の解決方法を案内することがあります。

## その他

消費生活センターとしての対応は下記のとおりです。

**Q** 信用できる事業者かどうか教えてもらえますか？

**A** 事業者の信用性に関する情報は持ち合わせておりません。

ただし、事業者を選ぶ際の一般的な考え方や、注意点などについては、お伝えしています。

**Q** 店の接客対応が悪い！消費生活センターから指導してほしい。

**A** 消費生活センターは事業者への指導や命令を行う権限がありません。

指導を求める要望には、お応えできません。

まずは電話で相談ください。

練馬区消費生活センター

〒177-0041 練馬区石神井町2-14-1  
石神井公園区民交流センター内

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

月～金曜日 午前9時～午後4時30分  
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)

## 料理をするのがおっくう…

# ほんの少しの工夫で食事作りを楽しく、軽やかに!

食事の支度が負担になっていませんか?

「仕事から帰ってきて、サッと作って食卓へ出したい」「洗い物を少なくしたい」と思いませんか?

少しの工夫で生活にゆとりを持たせましょう!



### 工夫① 調理を楽に!! 洗い物も少なく!!

#### ●火を使わない…電子レンジを使用



加熱はもちろん、和え物も作れます。  
ジャガイモやサツマイモなどを蒸す時、  
柔らかくする時も便利!  
お皿にのせて調理すれば、洗い物が減ります!

#### ●包丁を使わない…キッチンばさみやピーラーを利用



キッチンばさみ：ネギやニラ、大葉などを切ったり刻んだり、昆布や海苔、切り干大根などの乾物にも便利  
包丁、まな板を洗う手間も省ける

縦型ピーラー：ジャガイモやニンジンの皮むき、ゴボウのささがきにも使える

大型ピーラー：大型なので、一度に広い範囲の野菜（キャベツなど）が薄く切れる

千切りピーラー：皮むき用のピーラーにぎざぎざの歯がついていて、すっと引くだけで千切りができる

サラダ用のニンジンやきんぴらづくりにも重宝

みじん切りチョッパー：ひもを引っ張るだけで中に入れた野菜を細かく切ることができる（電動もあり）



#### ●冷凍野菜を活用



ブロッコリーやほうれん草、オクラ、空豆など茹でるのが面倒な時に使うと時短になり、鍋を洗う手間から解放されます。

また、解凍して盛りつけるだけの揚げなすなどの半調理品もあるので上手に利用しましょう。

#### ●缶詰を利用



常備しておけば、何もしたくない時の主菜や、炊き込みごはん用に使えます。

### コラム

## 数日間の献立を助けてくれる作り置きのポイント

- ・ 3日間を目安にする
- ・ いつものおかずを少し多めに作る
- ・ 保存は清潔な密閉容器や袋を使用する
- ・ 保存が少し長引きそうになったら、途中で電子レンジで再加熱してみる

## 工夫② 市販品を使ってみよう!!

### ● お惣菜パック等を使ってみる

少量のお惣菜や少量パックのカット野菜や冷凍野菜を扱うコンビニやスーパーが増えてきています。それらを半調理品と考え、ひと手間かけて食卓へ。

例) 千切りキャベツ・カット野菜・サラダチキン・きんぴらゴボウ・錦糸卵・大根おろし・ポテトサラダ・水煮里芋・焼き芋等

### ● チューブ入り調味料を使ってみる

わさびやカラシ以外に、最近は様々な種類のチューブ入り調味料があります。

摺ったり切ったり、和えたりする手間が省け便利です。

例) ショウガ・にんにく・梅肉・きざみ青しそ・ゆず胡椒・きざみネギ塩等

### ● 合わせ調味料も使ってみる



煮物や和え物を調味料から作ろうと思うと、おっくうになってしまいがち。スーパーに並んでいるごまあえの素やめんつゆ、すき焼きや焼き肉用のたれ、甘酢、調理済みレトルトパックもちょっと試してみましよう。自分に合った味が見つかるかもしれません。

塩分が多い場合があるので気をつけて!

カット野菜は手軽に食物繊維が取れます

## 工夫③ 調理器具の発想転換!!

魚を焼く時にフライパンを使ってみるのも一計です。

そして、フライパンを洗う手間をなくすのが、「アルミホイル」。

お餅やおにぎりを焼いたり、肉や魚を焼く時にスツとはがれる「くっつかないアルミホイル」を利用すると、後片付けが楽になります。



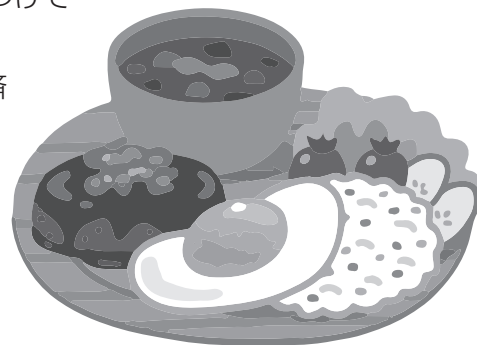
## 工夫④ カフェ風に盛り付ける!! お皿の数を増やさない!!

いろいろなお惣菜をそれぞれの器やお皿に盛りつけることは、楽しいことでもあります、洗い物が増えてしまいます。

大きめのお皿に、メインのおかずや副菜、漬け物などを一緒に盛りつけてみませんか。

食べる量も分かり、洗うお皿はこのお皿とご飯茶碗と汁物用の器で済みます。もちろん、ごはんも一緒に盛ってしまうのもいいでしょう♪

手をかけておいしく から  
手軽においしく へ!!



一緒に活動しませんか? **会員募集** 『練馬区消費生活センター運営連絡会』

練馬区消費生活センター運営連絡会は、消費者問題を考える5つのグループがあり、それぞれ練馬区と協働し、区民向けに様々な情報や学習の機会を企画・提供する活動をしています。

- **テストグループ**：身近な家庭用品の特性などについて学習
- **食とくらしグループ**：消費者の目線を大事にした食と健康の講座を企画
- **展示グループ**：生活にかかわるテーマのパネル作成
- **環境グループ**：日常生活で考えなければならない環境問題を学習し啓発
- **広報グループ**：消費者問題を捉え、消費者だより「ぷりすむ」の企画・編集

上記のほか、時事問題などを区民の視点でとらえた消費者教室の企画運営も行っています。

申込・問合せ先 消費者団体活動室 ☎03-3996-6351 (月～金 午前10時～午後3時)

**ご案内** 練馬区消費生活センターの出張講座

内 容	消費者被害の未然防止を図るために、悪質商法などをテーマに消費生活相談員が講師としてお話しします。		
対 象	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 練馬区内の町会、自治会、学校、福祉施設、区民団体 (特に高齢者団体) など</li> <li>● 民生委員、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域の高齢者見守りボランティアの方々の集会など</li> </ul> ※10人以上の会合や集会を対象とし、個人への出張は行いません。		
派遣期間	月～金 (祝休日・年末年始を除く)	派遣時間	午前10時～午後5時の間 (30分～2時間程度)
申込方法	専用の申込用紙に必要事項を記入の上、講座開催希望日の1か月前までに下記申込先にFAX、郵送等でお申し込みください。 お申し込み内容に応じて相談の上、派遣を決定しお知らせいたします。 申込用紙は練馬区のホームページからダウンロードできます。		
	<input type="text" value="練馬区 講師派遣"/> <input type="button" value="検索"/>		
費 用	無料 (講師謝礼、食事代、車代などは一切必要ありません)		
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● テーマ設定 (応相談)、会場確保、会場設営、受講者の募集は申込者が行ってください。</li> <li>● 原則として受講料を徴収する講座は、この出張講座の対象となりません。</li> </ul>		
申 込 ・ 問 合 せ 先	経済課消費生活係 (消費生活センター) ☎03-5910-3089 (月～金 午前8時30分～午後5時15分) FAX 03-5910-3440 〒177-0041 練馬区石神井町2-14-1 石神井公園区民交流センター内		

※【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 一步の会」TEL・FAX 03-3577-5666

**広告募集のご案内**

練馬区消費者だより「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

