

コラため情報 第1号

# 新生活応援！ 暮らしのアドバイス

この「コラため情報」では、皆さんの暮らしに役立つ「コラためんなる」情報を紹介していきます。

入学や就職で新生活が始まる四月。希望に満ち溢れ、一人暮らしを始めた子どもさんがいらっしゃるご家庭も多いことでしょう。食事のこと、病気になるたときのこと、いろいろな心配ですよね。そこで四月号では、新生活に起こりやすい問題とその解決に役立つ情報をご紹介します。離れて住んでいる子どもさんにも、ぜひ教えてくださいね。

ちょっとその前に

## 身に付けてほしい生活マナー

①「あいさつ」はありますか？

あいさつは近所とのコミュニケーションだけでなく、防犯や防災など、いざというときに身を守ることに役立つことがあります。気持ちの良いあいさつを心掛けましょう。

②ごみ出しはルールを守っていますか？

ごみ出しは、地域ごとに分別や収集日が決まっています。ルールを守って地域の衛生・美化に協力しましょう。

③「車いすマーク駐車場」の意味を知っていますか？

公共施設や店舗などにある「車いすマーク駐車場」は、自動車の乗り降りにドアを全開しなければならぬ方々（車いすご使用の方や、おなかの大きな妊婦さんなど）のために設置されています。適正な利用をお願いします。



## バランスの良い食事をしよう

### ポイント：野菜や豆類などの「副菜」

一人暮らしを始めると、親など周囲からの助言が少なくなり、食事の内容や時間が気まままになりがちです。特に若い人は価値観が多様で、朝食を抜くなど「食」の優先順位が低くなっているのが現状。不規則な食生活を続けると、さまざまな生活習慣病を引き起こす肥満やメタボリック症候群などになる恐れがあります。



まず、一日二食きちんと取る。次に、バランス良く食べる。外食でも自炊でも、野菜や豆類などの「副菜」を一緒に取ることを心掛けましょう。野菜は、一

## 契約のトラブルには落ちついて対処しよう

あなたの心のスキを狙ってくる、悪質商法。そんなトラブルに巻き込まれないために、また、いざというときのために、トラブル対処法を知っておきましょう。

**事例** 男性から電話で呼び出されて会ったところ、「20歳の記念に」とダイヤのネックレスを勧められた。何度も断ったが、4時間以上も勧誘され、根負けして100万円のクレジット契約をしてしまった。  
(20歳 女性)



### クーリング・オフのはがきの例

(例) 販売店にて

**契約解除通知**  
平成〇〇年〇〇月〇〇日に貴社と契約しました〇〇〇〇(商品名)は解除します。  
商品は早急にお引き取りいただき、支払いました〇〇〇円をお返しくください。  
平成 年 月 日  
住所 氏名

この場合、契約して8日以内であれば、「クーリング・オフ」をすることができ、無条件で契約が解除されます。  
クーリング・オフは必ずしもがきなどの書面で通知しましょう。期間内に発送すれば有効です。  
①下の例を参考に、はがきに記載する。  
②はがきの裏表をコピーし、保管しておく。  
③郵便局の窓口で「配達記録郵便」で出す。  
事例のように支払いがクレジットの場合は、販売店と信販会社の両方に通知しましょう。

### 事例 携帯電話で無料の出会い系サイトを利用し、メールで利用料1万円を請求されたが無視した。一カ月後、電話で請求があり、延滞金を含めて4万円を支払えと脅された。(22歳 男性)



### このような架空請求は無視して絶対に支払わない

もともと無料のサイトを利用しているのに支払う必要はありません。登録した「メールアドレスや電話番号」が架空請求に利用されているのです。出会い系サイトやアダルトサイトの安易な利用は危険です。

## 必要性を検討して、契約は慎重に

紹介した事例以外にも、若い人からは多重債務に関する相談や資格商法、マルチ商法などの相談が数多く寄せられています。一人暮らしの方は、布団や化粧品などの訪問販売にも気を付けてください。

悪質商法の手口を知り、その対処法を身に付けて、まずは自分の身は自分で守ることが大切です。それでも被害に遭ったときは、お住まいの市町村や消費生活センターなどに相談しましょう。

新しい生活を始めると、さまざまな契約をする必要がでてきます。契約の際、その商品は本当に必要かということをしつかり検討してください。また、収入の範囲内で計画的に生活



熊本県消費者生活センター 石原 堅志 課長補佐

※クーリング・オフとは、訪問販売などで契約した場合、一定期間であれば無条件で解除できる制度

取引内容	クーリング・オフ期間
訪問販売(キャッチセールスなどを含む)、電話勧誘販売、エステ、語学教室 など	8日間
マルチ商法、内職・モニター商法	20日間