

見守り 新鮮情報

ハウス クリーニングの トラブルにご注意

風呂とトイレ洗浄の追加で
60万円です!

そんな...!!



©Kurosaki Gen

電話で換気扇のクリーニング
(5千円)の勧誘があり、依頼した。

翌日、換気扇を掃除してもらった際、

換気扇フードを風呂場で洗わせてほしいと言われたので業者を風呂場に案内したら、カビ臭いと言われ、風呂場と洗面所、トイレのクリーニングも勧められ、相場がわからないまま契約してしまった。2日間の作業だったが、内容もよくわからず、約60万円と高額なので換気扇以外の契約を解約したい。

(60歳代)

ひとこと助言

その場で決めないで



見守るくん

- 契約内容や料金について十分な検討ができないまま契約してしまった結果、トラブルにつながってしまっているケースが少なくありません。
- 事業者によってサービス内容や料金は異なるため、必ず複数社から見積もりを取り、事業者の選定は慎重に行いましょう。
- 料金や説明に納得できない場合は、きっぱりと契約を断りましょう。
- 作業当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。作業時はなるべく家族などに同席してもらいましょう。
- 一定の要件に該当する場合には、クーリング・オフ等が適用できる場合があります。困ったときは早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第539号(2026年4月23日)発行：独立行政法人国民生活センター

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう!

消費者ホットライン
188(いやや)

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209

平日9:00~17:30、土日10:00~16:00(年末年始・祝日休み)



見守り 新鮮情報

スマートフォンが
自宅につながり
にくくなり
携帯電話ショップで相談した
ところ、**据置型 Wi-Fi ルーター**
を勧められた。「ルーター本体
は約7万円(36回払い)だが、
サービスで毎月約2千円
割引するので**実質無料**」と
言われたので契約した。
後日、請求明細を確認したら
前月より約**5千円高かった**
ため「実質無料と言われて
契約した。別途**通信料金**がかかるとは**聞いていない**」と解約を伝えると、
「中途解約の場合は**ルーター本体の代金を支払って**もらう」と言われた。
契約時にきちんと通信料金やルーター本体代金の割引条件の説明があれば
契約しなかった。納得いかない。(70歳代)

©Kurosaki Gen



据置型Wi-Fiルーターが 実質無料？ 契約内容をよく確認

ひとこと助言

必要がなければ
断って



見守るくん

- 機器をコンセントに挿すだけでインターネットが利用できる「据置型Wi-Fiルーター」の契約に関する相談が寄せられています。
- 据置型Wi-Fiルーターを利用するには、通信契約とルーター本体の契約が必要です。一定期間中月々の通信料金を割引くサービスを提供している事業者では、期間中の契約を続ければルーター本体は「実質無料」となりますが、中途解約するとその時点での本体代金の残債を請求されます。
- 「実質無料」「安くなる」などと言われても、月々の支払額、解約時に発生する料金なども契約前にしっかり確認しましょう。
- 内容がよく分からなかったり、必要がない契約は断りましょう。
- 解約の際は、すぐに契約先事業者に申し出ましょう。困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第540号(2026年5月14日)発行：独立行政法人国民生活センター

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう！

消費者ホットライン
188(いやや)

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209

平日9:00~17:30、土日10:00~16:00(年末年始・祝日休み)



見守り 新鮮情報



□ スプレー缶製品を**火気のある場所**で使うと、**引火**する危険性があることを知っていますか？

□ スプレー缶製品を**高温になる場所**に置いていませんか？



□ スプレー缶製品は**中身を使い切ってから廃棄**していますか？

□ 家庭で使用することなく**長期間置いたまま**になっているスプレー缶製品はありませんか？



©Kurosaki Gen

スプレー缶製品 正しい知識で事故を防止！

● 殺虫剤や制汗剤、冷却スプレー等多くのスプレー缶の噴射剤には可燃性ガスが使われています。ガス器具等の火気があると噴射によって滞留した可燃性ガスに引火する危険性があります。火気のある場所では絶対に使わないでください。

ひとこと助言

火気のある場所では
使わないでね！



見守るくん

- スプレー缶を直射日光が当たる等高温になる場所に置くと、缶の内圧の上昇によって破裂の危険性がありますので注意してください。
- 廃棄の際は必ず中身を使い切りましょう。残存ガスを抜くためのガス抜きキャップが付属しているものは、それを活用しましょう。中身を使い切った後の缶の廃棄方法は、自治体によって異なります。お住まいの自治体の指示に従いましょう。
- 古いスプレー缶は内部の部品が劣化して噴射剤等が漏れたり、噴射が止まらなくなったりする可能性があります。また、缶本体が腐食して破裂したり、漏れた噴射剤に引火する等の事故を引き起こす危険性もあります。長期間放置されているものがないか確認し、不要なものは廃棄しましょう。
- スプレー缶本体に記載の注意書き等をよく読みましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第541号（2026年5月28日）発行：独立行政法人国民生活センター

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう！

消費者ホットライン
188（いやや）

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209

平日9:00~17:30、土日10:00~16:00（年末年始・祝日休み）



見守り 新鮮情報

事例1

自宅内で**歩行器**を使い歩行中、歩行器が先に行ってしまう**転倒**。肩を受傷し、二の腕の付け根部分の骨を**骨折**したため、入院となった。(80歳代)



©Kurosaki Gen

事例2

風呂場で体勢を崩し、背部を**打撲**した。肋骨**骨折**あり。(70歳代)

事例3

自宅内で**スリッパが脱げ**、靴下が滑って**転倒**。橈骨遠位端(とうこつえんいたん)を**骨折**し(*)、複数の骨片が見られた。(70歳代)

(*) 前腕を構成する二つの骨のうち、親指側の骨が手首に近いところで折れる骨折のこと

住環境の改善と筋力アップで 家庭内転倒事故防止!

ひとこと助言

転倒防止の工夫を!



見守るくん

- 75歳以上の高齢者の家庭内事故は「転倒」が最も多く、加齢とともに重症化しやすくなります。
- 原因は環境要因だけでなく、ふくらはぎの筋力低下による、歩行時のすり足や、わずか1～2センチの敷居、じゅうたんの端、室内のコードなどに足を引っかけてしまうといった身体機能の衰えもあります。予防策として住環境の改善と身体機能の維持・向上の両方を進めることが重要です。
- 筋力低下による転倒防止には、自治体の「転倒予防教室」や「介護予防教室」なども活用し、バランス能力や筋力を養うことが有効です。
- 環境的対策は、階段や段差に手すりや滑り止めを設置し、室内のコード類をまとめたり、滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・椅子を選んだりする工夫も大切です。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第542号（2026年6月4日）発行：独立行政法人国民生活センター

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう!

消費者ホットライン
188 (いやや)

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209

平日9:00～17:30、土日10:00～16:00（年末年始・祝日休み）



見守り 新鮮情報

電子レンジは 正しく使いましょう

事例1 冷凍食品のピラフを電子レンジで温めていたら袋の端が燃え出した。すぐに消したので大事には至らなかったが情報提供する。(60歳代)



©Kurosaki Gen

事例2 配偶者亡き後、自炊するようになった。電子レンジでゆで卵を加熱すると破裂した。ゆで卵を電子レンジで加熱してはいけないことを初めて知った。(80歳代)



- 冷凍食品のパッケージに記載された調理方法を守らず、加熱中に発煙・発火したと考えられる相談事例が複数寄せられています。冷凍食品にも様々な種類があり、電子レンジ使用の可否、パッケージのまま加熱が可能かどうかなどをまず確認し、パッケージに記載された加熱出力及び加熱時間を必ず守るようにしましょう。

ひとこと助言

加熱しては
いけないもの
もあるよ



見守るくん

- 電子レンジで加熱してはいけない食材として卵が挙げられます。卵は生卵だけでなく、ゆで卵であっても電子レンジで加熱すると破裂するおそれがあります。電子レンジを安全に使用するため、加熱が禁止されている食材や注意が必要な食材のほか、使用できる容器についても、取扱説明書で確認しましょう。
- 水分が少ない食品や少量の食品の場合、思っているよりも短時間で加熱が進み、発煙・発火に至るおそれがあります。また、庫内の食品カスや汚れも発煙・発火の原因となります。庫内はこまめに掃除し清潔に保ちましょう。
- 万一、庫内で発煙・発火したときは、動作を停止させて電源プラグを抜き、扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。鎮火しない場合や、扉が開いてしまった場合は水などで消火するようにしましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第543号（2026年6月18日）発行：独立行政法人国民生活センター

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう！

消費者ホットライン
188（いやや）

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209
平日9:00~17:30、土日10:00~16:00（年末年始・祝日休み）



見守り 新鮮情報

半年前、軽自動車の
カーリースを月2万円で
4年契約した。しかし先日
入院し、寝たきりになって
しまい**車の運転も出来
なくなった**ので車を**返却**
しようと思ったら、**解約
料金**として約120万円
請求された。支払う必要
があるか知りたい。

(60歳代)



©Kurosaki Gen

カーリース選びは慎重に

ひとこと助言

仕組みを
よく理解しよう



見守るくん

- カーリースは車の購入とは異なり、リース会社が所有する車を一定期間借りて利用するサービスです。購入した場合に必要な車の代金などの初期費用のほか、維持にかかる税金や点検整備費用等が月々のリース料金に含まれ、毎月定額料金で車を利用できるという特徴があります。
- 一方で原則として中途解約できず、解約できる場合であっても解約料等が生じます。また、走行距離や改造等、多くの場合車の利用方法に制限がある等、車を購入した場合とは異なる点も多いため、まずはその仕組みを理解し、自身の車の利用方法に合っているかをよく検討しましょう。
- 契約をする場合は、契約期間、支払総額と支払時期、走行距離制限等の条件の有無、中途解約の可否と、可能な場合の解約料、契約満了時の車の返却や残価(車の価格から契約満了時に想定される車の残存価値)の精算方法等の点を中心に、事業者から説明を受け、分からないことがあったら事業者を確認しましょう。
- 不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐにお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第544号(2026年6月25日)発行：独立行政法人国民生活センター

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう！

消費者ホットライン
188 (いやや)

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209

平日9:00~17:30、土日10:00~16:00(年末年始・祝日休み)



見守り 新鮮情報

1カ月無料の**動画配信サービス**を登録。動画を視聴しようとしたが上手くいかず、数週間後に**アプリ**を**削除**した。その後、キャリア決済で毎月約2,000円、半年以上も**サブスクの代金**が**引き落とされて**いることに気付いた。一度も視聴せずにアプリを削除したのに、引き落とされていたことに納得できない。(60歳代)

引き落とされてる!!
アプリは削除
したのに...



©Kurosaki Gen

サブスクリプション アプリの削除だけでは 解約になりません!

ひとこと助言

ちゃんと
解約しないと
支払いが続くよ



見守るくん

- サブスクリプション(サブスク)は、定められた料金を定期的に支払うことで一定期間商品やサービスを利用できるサービスです。一度契約すると、利用しなくても解約しない限り支払いが続きます。
- サブスクの契約は、アプリのアイコンを削除したり、アプリをアンインストールするだけでは解約とはなりません。事業者の定めた方法で解約することが必要です。
- 無料のお試しの場合は、お試し期間が終わると自動的に定額サービスに移行することが多いので注意が必要です。
- 利用していないサブスクの請求に気付けるように、クレジットカードやキャリア決済等の明細は、毎月確認しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第545号(2026年7月9日)発行：独立行政法人国民生活センター

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう!

消費者ホットライン
188(いやや)

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209

平日9:00~17:30、土日10:00~16:00(年末年始・祝日休み)





洗濯機や浴槽の蓋に 寝かせないで！ 入浴に伴う乳児の落下に注意



©Kurosaki Gen

事例1

乳児を洗濯機の上に寝かせ、浴室のシャワーを出すためにその場を離れたところ、ドンと音がした。保護者が振り返ると乳児はうつ伏せで床に落ちていた。洗濯機の上にタオルを敷き、頭が洗濯機の奥になるように仰向けで寝かせていた。外傷性くも膜下出血により入院。（当事者：1カ月）

事例2

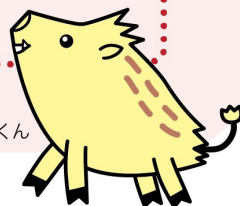
乳児を浴槽の蓋の上に寝かせていた。保護者が髪を洗う際に目を離したところ、乳児が動き落下した。頭頂骨骨折、急性硬膜外血腫により約1週間入院。（当事者：4カ月）

ひとことアドバイス

⚠ 入浴や沐浴の前後に、着替えや準備のために乳児を洗濯機の上に寝かせるケースがみられます。洗濯機から落下すると骨折や頭蓋内損傷など重篤なけがを負う危険性があります。乳児を洗濯機の上に寝かせることは絶対にやめましょう。

⚠ 入浴や沐浴中に、浴槽の蓋の上に乳児を寝かせたり、ベビーバスにお湯を張った状態で乳児を入れたまま浴槽の蓋の上に置いたりするケースがみられます。蓋がずれて落下し、外傷を負ったり溺れたりする危険性があります。乳児を寝かせる必要がある場合は、床などの安全な場所を選びましょう。

さぼーとくん



発行：独立行政法人国民生活センター

本文イラスト：黒崎 玄

消費生活トラブルは、
ひとりで悩まず、相談しよう！

消費者ホットライン
188（いやや）

岩手県立県民生活センター【消費生活相談電話】019-624-2209

平日9:00~17:30、土日10:00~16:00（年末年始・祝日休み）

