



ねりま区消費者だより

ぷりずむ

©2011 練馬区ねり丸

第289号

消費トラブル処方せん

害虫・害獣駆除サービスのトラブル…… P2~3

くらしサポート情報

ムダの少ない食生活への工夫 …… P4~5

お知らせ

報告 消費者教室を開催しました …… P6

案内 練馬区消費生活センターの出張講座 P6

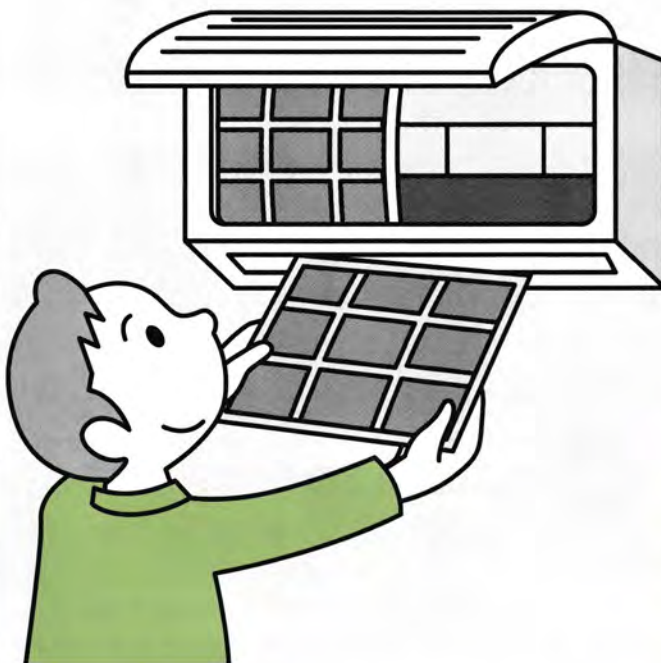
ちょっとの工夫で
家計を軽く

節電



— エアコンの冷房編 —

もうすぐ暑い夏!自宅のエアコン、フィルターが目詰まりしていませんか?
フィルターがきれいだとエアコンの効きがよくなり、電気代の節約にもなるため、
定期的なお掃除がおすすめです。



●月に2回程度のフィルター掃除で

年間 約**1,030円**の節約

約**15.6kg**の二酸化炭素排出量削減

ができます

※フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)
と比較した場合

ほかにもこんな工夫があります

- 扇風機などを併用する
- 頻繁なオンオフはせず、適温で連続運転をする
- 室外機のまわりにものを置かない
- 使用時間を1日1時間減らす
- 設定温度を1度上げる

※設定温度や使用時間を制限する場合は、熱中症に注意し、無理のない範囲でおこないましょう。

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](#) [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。

害虫・害獣駆除サービスのトラブル

ゴキブリやハチなどの害虫やネズミなどの害獣駆除サービスに関する相談が消費生活センターに数多く寄せられています。今回はこのようなサービスのトラブルを未然に防止するためのポイントを事例を交えてお知らせします。

■ こうならないために ～相談事例から～

トラブル事例①

居住している賃貸アパートにゴキブリが出た。驚いてネットで駆除業者を検索したところ、画面の一番上に出ていた「税込み550円～」の広告が目にとまり、電話してすぐ来てもらった。しかし、訪れた作業員からは10万円の見積書と契約書を渡された。金額が広告と全く違うので戸惑ったが、全額支払った。後から考えると高額で納得がいかない。



駆除を依頼するときは
事前に見積をとりましょう

賃貸住宅の場合は、まず大家や管理会社に相談しましょう。作業を依頼するときは内容や価格の他、キャンセル料がかかるかどうか確認し比較検討しましょう。広告どおりの表示で依頼できるとは限りません。追加作業が必要と説明するなどしたうえ、高額な作業料金を請求してくることがあります。

コラム ゴキブリの発生に備えて

万一、ゴキブリが発生した場合に備えて、あらかじめスプレー式の殺虫剤などを用意しておきましょう。また、ホウ酸ダンゴなどの駆除エサ剤や捕獲器を設置してこまめに交換すると、生き残ったゴキブリに効果があります。薬剤などを使う場合は使用上の注意をよく読んでから使いましょう。



トラブル事例②

家にネズミが出た。「見積無料」というネット広告を見て業者に見積のために来てもらった。料金は50万円と言われ少し高いと思ったが、その場で契約を結んだ。作業終了後に冷静に考えるとどのような作業をおこなったのかも知らされておらず契約金額も高すぎる。契約書には、サービス内容に「一式」としか記載がなく具体的に効果がある作業が行われたのかわからない。代金は支払ってしまったが解約したい。



事前に契約内容を
よく確認しましょう

見積書や契約書は必ず事前に確認し、具体的な作業内容やそれぞれの価格などがきちんと記載されているかを確認しましょう。また、代金が高額で納得がいかないときはその場で支払わないようにしましょう。

コラム ネズミにはどのような害があるの？

ねずみの害として食品・壁・天井板・電線などをかじる被害、夜間天井裏などをうるさく走り回る音の被害、糞尿の被害、不潔な菌を運搬する被害、イエダニを拡散する被害などがあげられます。予防対策としてはまずエサになるものを置かないことが重要ですので屋内の食品やごみ箱をきちんと片付けるようにしましょう。



トラブル事例③

自宅の庭に大きなスズメバチの巣を見つけ、見積依頼した事業者の訪問を受けた。巣の調査が行われた後「近所の人ハチにさされて死ぬと裁判になり大変な費用がかかる」などと言われ心配になり150万円の契約を結んだ。冷静に考えると事業者の話は本当かどうか分からない。契約金額も高すぎる。代金はまだ払っておらず、解約したい。



考える時間を与えない
事業者は要注意です

消費者の不安をあおり、契約を急がす事業者には注意しましょう。

害虫などが発生したときは区に相談しましょう

●練馬区保健所生活衛生課環境衛生監視担当係●

スズメバチなどの害虫・ネズミなどの駆除に関する相談 ☎03-5984-2485

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜・祝日・年末年始を除く）

スズメバチの巣の駆除について（令和7年5月～11月）

危険なスズメバチの巣が自宅にできた場合、業者が伺って無料で駆除します。

【害虫相談ダイヤル ☎03-3995-1210（令和7年度）】

（土・日曜も実施 午前9時～午後5時）

※駆除には条件があります。詳しくはお問い合わせください



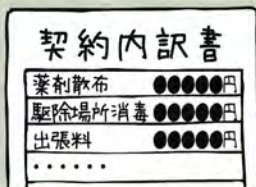
駆除サービス契約でトラブルにあわないためのポイント

あらかじめ

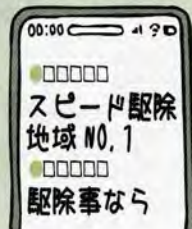
複数事業者から
見積を取る



具体的作業内容や
金額を確認する



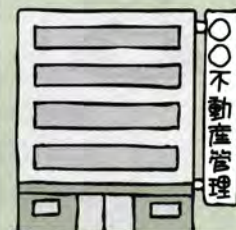
インターネットの
一番上に出てきた
事業者が信頼でき
るとは限らない



不安をあおって
契約を急がす事業
者には注意する



賃貸住宅の場合は
大家や管理会社に
相談する



害虫・害獣などの駆除サービスについておかしい、不安だと感じたら
一人で悩まずに

練馬区消費生活センター

にご連絡ください

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

☎～☎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）

ムダの少ない食生活への工夫

毎日の食生活の中で出た「ムダなもの」は、買ってきただけ使わなかったもの・残ってしまったもの、たくさん買いすぎて使えなかったもの、あるのを忘れて消費期限が来てしまったもの・・・などさまざま。

今回は食生活の中で、この「ムダなもの」を出さない工夫を考えてみました。



この物価高…！ ムダのない食生活をしたって思っているのに、食べきれず、使い切れず捨ててしまったものはありませんか？

あるある！ 冷凍した肉や魚があるのを忘れて、また買っちゃう、なんてこと結構あるのよね。

何とかしたい！って思っているんだけど…なかなかうまくいかないのよね。

私もある。

必要なもの以外の物を、その時の雰囲気を買っちゃうってことがあるよ。

スーパーで、「このレトルトって、ちょっと便利かも…」「そのうち使うかも」なんてふと思って買っちゃうこともあるわ。でも、結局使わなくてそのままほったらかしになってるってことってない？



実は私も「特売だから」って衝動買いして結局は使わなかったり(汗)、ストックが知らないうちに増えちゃったり…。ムダにならない買い物の仕方を考えなくっちゃいけないかもね。

買ったものを使い切れなかったり、作ったものを食べ切れなかったりして、結局、捨てちゃったり…ってこともあるよね。買った後を考える事がムダを減らすことになるのかな。



ムダを出さない生活をしたい！って思っているけど、思わず買ってしまったり、買ったものがムダになったり、使わなかったり…。

ムダを減らすための工夫を整理して、

①買う前 ②買う時 ③買った後 の3つのシーンに分けて考えてみました！



シーン① 買う前に…!

不要な物を買わないように!

- 家にある食品をチェックして買い物に行く
- 予定を考えて、必要なもの以外は買わない

シーン② 買う時に…!

ムダなものを増やさないように!

- 「本当にいる?」「必要?」と考える
- 特売だから…とたくさん買わない
- 醤油・みりん他…容器・容量を考えて選ぶ

シーン③ 買った後…!

ムダにしないように!

- 冷蔵庫・冷凍庫に残っているものを使う献立を考える
- 中途半端に残ってしまった野菜類は意識して優先的に使うようにする
- 作りすぎない、作り置き料理は必要な量を考えて作る
- 作った料理が余ったらリメイクする
- いつもなら捨てる野菜の葉や芯を使って調理する



上手な買い物は、持続可能な未来に通じる

持続可能な未来のために、日常生活でできることがあります。

リデュース

=不要な物を買わない、もらわない、買ったものは使い切る

リユース

=ごみにせず繰り返し使う

リサイクル

=ごみにせず再資源化する

この3つの考え方を意識し、暮らしていく必要があります。

「リデュース」、「リユース」、「リサイクル」、どれも重要な行動ですが、まずは、「リデュース」を考えて行動しましょう。



報告

消費者教室を開催しました

講座名：介護生活に役立つ情報

講師：終活アドバイザー 金瀬 千里 氏

実施日：令和7年3月6日(木)

参加者の声

- ★さまざまな支援制度があることがよくわかりました。
- ★グループでの情報交換で他の人の実情がよくわかりました。



案内

練馬区消費生活センターの出張講座

内 容	悪質商法による消費者トラブルを未然に防ぐため、消費生活相談員が問題の現状や対応方法などをわかりやすく説明します。 テーマ設定についてはお気軽にご相談ください。
対 象	●練馬区内の町会、自治会、学校、福祉施設など ●民生委員、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域のボランティア、サークルの方々の集会など ※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
実施日程等	月曜日から金曜日(祝休日・年末年始を除く) 午前10時～午後5時の間(講義時間は30分～2時間程度)
申 込 方 法	専用の申込用紙に講座開催希望日時等の必要事項を記入の上、1か月前までに下記申込先にFAX、郵送、メールなどでお申込みください。申込内容に応じて派遣を検討し、お知らせします。 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。 練馬区 講師派遣 検 索 ダウンロードはこちら 
費 用	無料
そ の 他	会場確保・設置、会議運営、受講者の募集は消費生活センターでは行いません。
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(祝休日・年末年始を除く 月～金 午前8時30分～午後5時15分) FAX 03-5910-3440 電子メール syohi@city.nerima.tokyo.jp 〒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

【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

練馬区消費者だより「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 モノクロ1色

経済課消費生活係 ☎03-5910-3089

