消費者さっぽろ

編集発行
公益社団法人
札幌消費者協会
TEL: 011-728-8300 FAX: 011-728-8301
〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ2F
https://www.sapporo-shohisha.or.jp/

7/26 消費生活講座「ゲームで体験おこづかいの使い方を考えよう」

於：札幌エルプラザ

親子でゲームをしながらおこづかいの使い方を考えました

7/2「父の葬儀を経験して学んだ事」～あなたに役立つ終活準備～

くらしと金融問題研究会オープン講座

於：札幌エルプラザ

7/29 牛乳・乳製品料理講習会

於：北区民センター

共催：よつ葉乳株式会社

さつまいもとしめじのチャウダー
玉ねぎのピザ風ステーキ
バターロールチーズペースト添え

7/26・27 環境広場さっぽろ2025 環境研究会によるごみ分別ゲーム

於：大和ハウスプレミストドーム

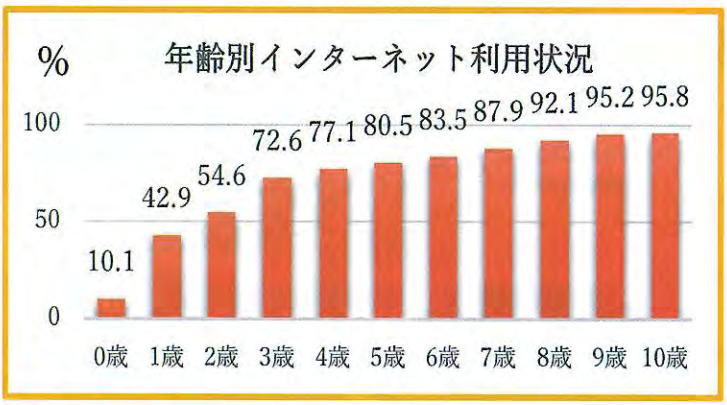
7. 9.08
北海道消費者協会

スマホと子どもをめぐる問題

スマホ(スマートフォン)の技術が世界中の人々の生活に革命を起こし、単なる電話やメール等のコミュニケーションツールとしてだけにとどまらず、様々なSNS、写真や動画の撮影・共有、音楽・映画・ドラマ等の鑑賞、ゲーム、電子書籍、スケジュール管理、GPS、音声アシスタントやキャッシュレス決済等、多岐に渡って便利に利用することができるようになりました。

スマホとフィルタリング

しかし2025年3月にこども家庭庁が公表した年齢ごとのスマホの利用率は1歳で19.8%、インターネット利用率(下図)は42.9%となり、4歳ではすでに28.7%がスマホを利用し、77.1%がインターネットを利用しているという結果になりました。



2018年「青少年インターネット環境整備法」(青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律)が改正され、青少年の使用するスマホにはフィルタリングアプリが、インストール・起動・設定までされた状態で、使用者の手に渡らなければならないことが関係者に義務化されました。

このフィルタリングによりウィルスや詐欺のほか、アダルト系や出会い、ギャンブル、成人向け、オカルト等へのアクセスも防ぐことができます。しかし幼児が使うのは、多くが保護者のスマホであり、うっかりアクセスによりトラブルが起きます。オン・オフの切り替えが簡単なフィルタリングを保護者の機器に導入し、子どもが使うときにはオンにしましょう。

スマホが身体に与える影響

世界保健機構(WHO)は2019年に子どもの過度なスマホの使用を警告し、これに関するガイドラインを提示しました。ガイドラインでは2歳から4歳の幼児には1時間以上スマホを使用させないこと、1歳児には画面を見せないこと等、育児にスマホを活用している保護者にとっては厳しい内容となっています。

さらに0～4歳の子どもは連続して1時間以上座った姿勢でいることは避ける、1歳～4歳では1日少なくとも3時間以上のアクティブな活動が推奨されています。

日本医師会と日本小児学会のポスター「スマホの時間 わたしは何を失うか」では、

睡眠時間:夜使うと睡眠不足になり体内時計が狂います(脳が昼と夜の区別ができなくなります)。

学力:スマホを使うほど学力が下がります。

脳機能:脳にもダメージが！！
長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

体力:体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

視力:視力が落ちます。外遊びが目の働きを育てます。

コミュニケーション能力:人と直接話す時間が減ります。

と、具体的に注意書きされています。

皆さんの周りでは、スマホの使い方、問題ありませんか。

(奥谷)

(公社) 札幌消費者協会賛助会員
お家の塗り替えは
安心信頼の札幌塗装工業協同組合へ
4116はぐくもの合言葉!
お家の塗り替えシーズン到来!!
札幌塗装工業協同組合
TEL:011-822-4116
〒003-0005 札幌市白石区東札幌5条1丁目 札幌市産業振興センター
塗装劣化診断や工事の安心基準はホームページで公開中!!
札幌塗装工業協同組合
www.sapporotosou.coop
FAX:011-822-4117(受付/9:00～17:00 月～金曜日)

飲料に含まれるカフェインの過剰摂取について

カフェインは、コーヒーやお茶の成分として知られています。しかし、近年エナジードリンクやサプリメントなど意図的にカフェインを添加した食品が売られ、様々な食品から重複して摂ることがカフェインの過剰摂取につながると指摘されています。

日常的に摂取している飲料程度（コーヒー・紅茶・日本茶など）であれば、過剰摂取につながる可能性は低いものの、海外においてはカフェインを多く含む清涼飲料水を過剰に摂取し急性中毒を引き起こしたことによる死亡事例も報告されています。

カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、ふるえ、不眠症等が起こります。消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。

食品中のカフェイン濃度　100mlに含まれるカフェイン量

食品名	カフェイン濃度
エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料（清涼飲料水）	32～300mg
コーヒー（浸出液）	60mg
玉露（浸出液）	160mg
せん茶（浸出液）	20mg
ほうじ茶（浸出液）	20mg
玄米茶（浸出液）	10mg
ウーロン茶（浸出液）	20mg
紅茶（浸出液）	30mg

飲料に含まれるカフェイン量

こうしたカフェインを多く添加した清涼飲料水については、業界における自主的なガイドラインに基づき、カフェイン量とともに子どもや妊婦などに対して飲用を控える旨の表示が行われるよう取り組みがなされています。

特に注意が必要な方のカフェイン摂取量

カフェインは感受性の個人差が大きく、国際的にも現時点で一日摂取許容量（ヒトがある物質を毎日一生涯にわたって摂取しても健康に悪影響がないと判断される量のこと。ADIという）などの指標値は設定されていません。カナダ保健省においては、年代ごとに推奨するカフェインの1日の摂取上限の目安量を設定しています。この量を超えたとしても、必ずしも健康に悪影響がおよぶ訳ではありませんが、子ども、妊婦、授乳中の方、その他、カフェインに敏感な方は、摂取を控えましょう。

一日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量			機関名
妊婦		300mg/日	オーストリア保健・食品安全局（AGES）
		200mg/日	英国食品基準庁（FSA）
		300mg/日	カナダ保健省
子ども		2.5mg/kg 体重/日	
	4～6歳	45mg/日	
	7～9歳	62.5mg/日	
	10～12歳	85mg/日	
健康な成人		400mg/日	

デカフェ ＆ カフェインレス

カフェインの摂取量を控えたいけれど、コーヒーや紅茶等を飲みたいという時は、カフェインを取り除いた「デカフェ」、カフェイン含有量の少ない「カフェインレス」と表示された商品があります。日本では、カフェインを90％以上取り除いたコーヒーは「カフェインレス」と表示できます（紅茶や日本茶などには厳密な決まりはありません）。

健康被害を予防するために注意すべきこと

カフェインを含む医薬品を服用する時には、添付文書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

食品に記載されているカフェイン含有量をよく確認して、多量のカフェインを摂取しないよう心がけましょう。（千葉）

SEIDANREN 生団連
国民の生活・生命・平和を守る
国民生活産業・消費者団体連合会

生団連は「国民の生活・生命を守る」ことを使命とし、産業界と消費者団体、NPOが一体となった団体です。〈国家財政の見える化〉、〈生活者としての外国人の受け入れ〉、〈エネルギー・原発問題〉、〈生団連災害支援スキームの構築〉など、「生活者視点」に立ち、様々な国民的課題に取り組んでいます。

生団連　検索

HP https://www.seidanren.jp
☎ 03-6833-0493
✉ jimu@seidanren.jp

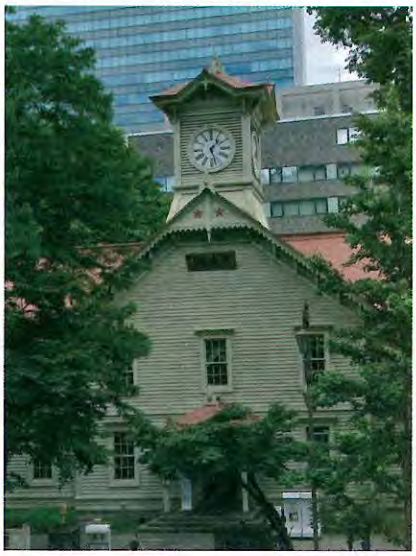
「有事における国民的危機への対応」を最重点課題として位置づけ、パンデミックに限らず、大規模自然災害、地政学的リスクなど、国民生活を脅かすあらゆる有事に対応できる「司令塔機能の強化」を目指し、具体的な提言活動を行っております。

札幌市時計台物語

～時計の針を動かしていたのは豊平川の石だった～

札幌シティガイド　射水美知子

札幌に住んでいれば何度か「時計台の鐘」は聴いたことがあると思いますが、時計は電波や電気を使っていると思っていませんか？　実は札幌市時計台は「時打重錘振子式四面時計」（ときうちじゅうすいふりこしきよんめんどけい）と言って、電気や電池を全く使わずに時を刻み鐘を鳴らし続けています。



2個の木箱に豊平川の小石を詰めたものを重りとして利用し、その木箱が落下する力で50kgの箱は時計の針を動かし、150kgの箱は鐘を鳴らす為に使われます。そのため週2回人力でハンドルを廻し木箱を元の位置まで巻き上げる作業を繰り返します。日本最古の塔時計として平成21年日本機械学会の「日本機械遺産32号」に登録されました。

札幌市時計台は正式名称を「旧札幌農学校演武場」と言い国指定重要文化財です。開拓のリーダーを養成する目的で作られた札幌農学校（現北海道大学）のキャンパスの中心に位置しミリタリーホールと呼ばれ、学生たちが兵式訓練をする場であるとともに、講堂として入学式や卒業式にも使用されました。

設計・施工は江戸の大工　安達喜幸（あだちきこう）氏。日本人でありながら洋風建築を見事に仕上げる凄腕を買われて、豊平館・清華亭等も手掛けた人物です。完成当時の演武場には時計がありませんでした。明治11年開業式に出席した開拓使長官黒田清隆の指示で、早速アメリカのハワード社に注文したのですが、1年後に届いた完成品は大きすぎて建物に取り付けることができませんでした。3年後塔の増築が完成したので、クロックタワーになったというエピソードがあります。当時の札幌の人口は3，000人あまり、高い建物や騒音も無く、澄んだ鐘の音は一里四方に響き渡り時を報せ、住民には「農学校の大時計」と親しまれ愛されてきたのです。時計台の鐘の音は平成8年環境庁「日本の音百選」にも選定されました。

時計台の外壁には赤い星のマークが17個付いています。これは開拓使（現道庁）が作った建物という印で、サッポロビールのシンボルマークもビール工場が「開拓使麦酒醸造所」という建物だった名残りです。

昭和の初め頃は老朽化が目立ち、時計が止まっているのを見かねた近所で時計店を営む井上清さんが無償で時計の保守管理を引き受けました。清さんの死後は息子の和雄さんが仕事を引き継ぎ、親子で約80年にわたり時計を守り続けました。

明治36年農学校が現在地に移り、道路整備計画で時計台を移転する案が幾度もありました。そのたびに時計台を愛する多くの市民から「時計台を動かさないで」という熱い声が寄せられました。北2条通りから南に100m曳家で移され、結局市議会は現在地での永久保存を決議したのです。

札幌市民憲章の前章は「わたしたちは、時計台の鐘がなる札幌の市民です」で始まります。

多くの人たちの奉仕と努力で正確に時を刻み鐘の音を届け続ける時計台は、私たちの誇りです。

保険を選ぶ前に　代理店を選ぶという考え方
私たちは「損害保険」のプロ集団です。事故や災害で困る方を少しでも減らすために様々な保険の普及活動に日々取り組んでいます。
一般社団法人 北海道損害保険代理業協会 札幌支部
〒064-0807 札幌市中央区南7条西2丁目リバーサイドMS208　TEL：011-518-1195　FAX：011-518-1196
北海道代協　で検索

道路交通法改正 ～自転車の青切符～

2024年11月道路交通法が改正され、反則金を納付させる「青切符」を2026年4月1日から、自転車にも導入することになりました。

交通違反をすると警察官から告知を受け「交通反則告知書」と「納付書」が渡されますが、この告知書が青色であることから「青切符」と呼ばれています。

交通事故件数が減少傾向にあるなかで、自転車事故の割合が高く推移しています。自転車関連の死亡・重症事故の相手当事者は、自動車が75％を占め、その中で出会い頭の衝突による事故が約55％となっています。

これらの事故では自転車側に、安全不確認や一時不停止などの違反が多く見うけられ、警察では、自転車運転者に指導啓発を行うとともに、悪質な交通違反者に対しては検挙、警告を行うとしています。

青切符は16歳以上の違反行為者が対象となり反則金が科されます。主な違反としては「ながら運転」「一時不停止」「二人乗り」「信号無視」「2台以上の横並び走行」「逆走や歩道走行」「無灯火」「整備不良」など100種類以上になります。

反則金は5万円以下がほとんどですが、特に危険な違反行為「酒酔い運転」などに対しては、赤切符「刑事罰」が科されます。

（警視庁ポスター）

青切符導入の目的は、自転車の交通違反に対する取り締まりを強化し、事故の抑制を図ることとありますが、交通ルールを守ることは、自身を守り歩行者を守ることになります。

努力義務ですがヘルメットを着用し安全運転を心がけましょう。

（横山）

SNS広告にご注意

【相談】

動画サイトの広告で本物の犬のように動くAIロボット犬が出てきたので、代引配達を指定して注文した。しかし、届いた商品は子どもだましのおもちゃで、広告のように賢く動くロボット犬ではなかった。返金してほしい。

【解説】

ユーチューブ、インスタグラム、ティックトックなどに表示された広告を見て注文をしたが、広告でうたうような機能のない商品が届いたとの相談が増えています。この他、あっという間に涼しくなるサーキュレーター、SIMカードのいらないWi-Fiルーター、食品がくっつかない鉄のフライパンなど様々で、欲しいと思う商品ばかりです。

通信販売は特定商取引法で会社名や住所、電話番号、返品特約などを表示するよう規制されています。相談者に「広告にこれらの表示があったか」を尋ねたところ、確認していないとのことでした。

相談室で広告を見たところ、住所は外国で電話番号の記載はありませんでした。通信販売を利用する時は、必ず相手の会社に関する情報に不審な点がないか確認することが大切です。

幸い本件は送り状に記載があった日本の連絡先に連絡をして返金されました。しかし、必ず返金されるとは限りませんので、良い商品と思っても安易に申し込みをせず、注文前に一呼吸置き、怪しいと感じたら注文はしないようにしましょう。

札幌市消費者 センター
相談課長　矢島
相談室　728-2121

「介護から快護へ～最高の価値を目指します～」をモットーに

当協会の賛助会員である株式会社特殊衣料の見学に行ってきました。

◆介護する方、される方の気持ちを大切に

『大切な人と一緒に少しでも心地よく暮らしたい。老いることに対する不安を和らげ、より豊かな暮らしができるよう安心・安全を届けたい。そんな願いから生まれた特殊衣料の介護用品』福祉用具総合カタログを開くと目に飛び込んで来る代表取締役社長池田真裕子さんのことばです。

保護帽「アボネット」は1994年に、てんかんのある実習生をリネンサプライ工場に受け入れてから頭部保護帽を作り始めたとのこと。現在では、作業用・防災備蓄用まで展開。

外出・タウンユース用の素材・デザインは多彩でおしゃれです。100種を超える自社オリジナル商品を企画し、自社縫製工場で製造をしています。既製の商品の仕様変更やサイズ変更などのセミオーダーもできます。

◆福祉用具専門相談員の適切な提案

石狩市で独居、要介護1の95歳の叔母はトイレ用手すりなどを特殊衣料からレンタル中です。最近デイサービス施設から室内での杖使用の提案があり、担当者からレンタルを勧められました。購入と思い込んでいたところ「使用中に不具合が出るので、レンタルは交換が可能ですよ」と。杖の長さを調整して頂き、毎日使っています。介護用品のより良い使い方を提案して下さる心遣いに感動。このことを施設見学の際お話しすると「お客様の声を社員全員が業務に活かせるよう情報共有をしています」と。
まさにカスタマーファーストの企業だと実感しました。

◆障がい者の方々の明るい笑顔がある職場

施設の見学中、リネンサプライ施設に勤務する障がい者の方々の明るくキビキビとした仕事ぶりに、職場環境が整っていることを強く感じました。障がい者雇用を進めるため、必要な資格取得を職員に奨励し、障がいのある人に対する理解を深めるための人材育成を積極的に推進したとのこと。2010年から、ひきこもり若年者の雇用を始めています。全社員のうち30名が障がい者でそのほとんどが正社員、障がい者の実雇用率は法定雇用率2.5%を上回る37.7%です。1990年に養護学校から職場実習を受入れ、この実習生は現在も正社員として勤務し勤続年数35年を迎えるとのことです。

廊下の壁には、社会福祉法人「ともに福祉会」メンバーの方々の作品がたくさん飾られています。また、卓上カレンダー、メモパッド、ボールペンなど持っていると気分が上がりそうな商品の販売もあります。

◆介護から快護とは

現在身内の介護をされている方、またこんな介護・介助用品がないかな？とお悩みの方は、一度特殊衣料への相談をお勧めします。また「ともに福祉会」に興味のある方は「見学・利用体験」を随時受付中とのことです。

そして私はアボネットシリーズ≪シティ≫のコンセプト「安全でスタイリッシュ」に大注目。普段使いが出来るデザインが豊富で災害・事故防止に備えて購入を思案中です。

重くのしかかる「介護」を「快護」に変えて、気持ちよく過ごすお手伝いを心地よい介護用品を使って快適に家族と過ごしませんか？　（松永）

株式会社特殊衣料　写真提供　特殊衣料
HP　https://tomoni.co.jp/

あなたの「デジタル遺産」は大丈夫？

◆ デジタル遺産とは？

昔は遺産といえば、預金通帳や不動産の権利書、株券など、目に見える「紙の財産」が中心でした。しかし今は、パソコンやスマートフォンの中に、たくさんの財産や大切な情報が眠っています。これらのデジタル形式で管理していた財産のことを「デジタル遺産」と呼びます。

具体的には、次のようなものがあります。

種類	具体例
データ	写真、動画、メール、文書ファイルなど
オンラインアカウント	SNS(LINE, Facebook など)、ブログ、メールサービス
金融資産	ネット銀行、ネット証券、仮想通貨など
電子マネー・ポイント	PayPay・Suica・楽天ポイントなど
その他	通販サイトの会員情報、定額サービスなど

◆ デジタル遺産のトラブルとは？

故人のスマートフォンやパソコンにロックがかかっていて、ログインパスワードがわからず家族が中身を確認できないというケースも多く、故人のデジタル遺産にアクセスできないことで、いろいろなトラブルが発生します。

・大切な思い出やデータが消えてしまう

スマートフォンやクラウドサービスに保存された家族写真、動画、メッセージ、データなどを家族が取り出せないまま、スマホのデータすべてが消えてしまうことがあります。

・財産が見つからない

ネット銀行やネット証券の口座があることがわかっても、ログインできなければ残高を確認できず、相続財産から漏れてしまう可能性があります。

・有料サービス解約ができない

ECサイトの月額料金や、サブスクリプションサービスの利用料などが亡くなった後も引き落とされ続けることがあります。

◆ 気をつけたいデジタル遺産の処分！

プラスの財産より大きな借金（マイナスの財産）が残されていた場合などで**「相続放棄」を検討するとき**は、故人の財産の処分をすると放棄ができなくなります。デジタル遺産の片付けについても相続財産の処分とみなされる可能性があり、注意が必要です。

《 避けたほうが無難なこと 》

× サブスクリプション契約を解除する
× LINEなどのサービスを退会処理する
× ショッピングサイトなどのアカウントを解除する
× スマホの電話番号を解約する

◆ 今からできる「デジタル終活」

★ 万が一の際にスマホやパソコンのロック解除ができるようにしておきましょう。

名刺サイズの紙にパソコンやスマホのログインパスワードを記入し、自身の財布や通帳に挟んでおく方法もあります。

★ ネット上の資産や契約中のサービスは、サービス名・ID・パスワードを整理しておきましょう。

★ エンディングノートを活用しましょう。

重要なのは「何がどこにあり、どうやってアクセスできるか」を明確にしておくことです。「自分はネットをあまり使わないから関係ない」と思っている方でも、スマホの中には必ず何らかのデジタル資産があります。今から少しずつ整理しておくことが大切です。

（行政書士　佐藤朋子）

おひとり様、子供のいないご夫婦、親族が遠方に住んでいる方等、すべての方のこれからのためにお手伝いします。
もしかして認知症？
生前対策って？
自分の人生、最後まで、楽しく、
自分の意志で、自分らしく過ごすために
これからのこと考えてみませんか？
現在お困りのこと、
これからの生活について不安に思うこと、
お気軽にご相談ください！
突然の相続！
おひとり様で不安
一般社団法人 ライフケア北海道
任意後見契約 / 死後の事務 / 遺言書作成
札幌中央事務所　TEL 011-577-2304
札幌清田事務所　TEL 011-807-9601
札幌西事務所　TEL 011-624-5760
北広島事務所　TEL 011-375-1102

話題あれこれ リチウムイオン電池内蔵家電の廃棄

近年、リチウムイオン電池内蔵の小型家電による火災事故が多発しています。この猛暑で使用した携帯扇風機や、ロボット掃除機、ワイヤレスイヤホン、美顔器などがリチウムイオン電池内蔵家電製品です。廃棄方法を知っていますか？ 札幌市ではこれらの製品のうち、「リチウムイオン電池が内蔵されていて取り外せない家電製品を、無理に解体・分解せずにそのまま小型家電の無料回収に出すか、燃やせないごみに出す」です。リチウムイオン電池が内蔵された家電製品は、プラスチック製品が多いため見た目で「容器包装プラスチック」の日に出される事例が多いそうです。事故防止のため、適切な分別と排出を心掛けましょう。

（松永）

◆詳しい廃棄方法の問合せ先
環境局循環型社会推進課 011-211-2928
◆札幌市/小型家電の無料回収
https://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/koden.html
◆小型家電回収拠点についての問合せ先
札幌市コールセンター 011-222-4894
（8時～21時年中無休）

消費者クイズ

問題：大阪に旅行する予定で、自分で飛行機と宿を予約した。ところが、大雪で飛行機が欠航となり、旅行をやめることにした。予約済みの宿に電話をしたところ、通常どおり営業中であることからキャンセル料を請求されたのですが、支払わなくてはならないでしょうか？

① 支払わなくても良い
② 支払わなければならない

お気に入りの1枚

「太陽の塔の
裏にも太陽が！」

投稿者 岡本 太子
（中央区）

＊＊＊＊ 編 集 後 記 ＊＊＊＊

先日、ミュージシャンの米津玄師が「べらぼうに面白い」と22年前出版本を大絶賛し、重版となった中公新書「教養主義の没落」の著者竹内 洋氏が登場した番組を観た。人気ミュージシャンのコメントで難しい本を若者が読む！そんな番組の内容に私たちの広報誌「消費者さっぽろ」を北海道知事がインスタで大絶賛！で若者の会員希望者が押し寄せる！
なんてことを妄想(笑) 真夏の夜の夢です。

（松永 クニ子）

消費者クイズの解答 → ②

解説：自分で交通機関や宿泊施設をそれぞれ予約した場合、現地までの運送契約と宿泊契約は別々の契約です。宿泊ホテルが通常どおり営業しているのであれば消費者からキャンセルを申し出た場合は契約どおりキャンセル料が発生し、原則として支払いを拒否することは困難です。不可抗力とはいえ、結果的に消費者の都合で宿泊予約をキャンセルしたことになると考えられます。予約の際は、利用規約の確認をしましょう。（飯田）

札幌市中央卸売市場
青果部運営協議会 https://seikabu.com
札幌市民の台所、『札幌市中央卸売市場』から皆様へ安心・安全の野菜・果物、そして美味しい旬の情報をお届けします。
札幌市中央区北12条西20丁目2番2号
札幌みらい中央青果(管理部内)
☎011－641－5440