

高齢者・障害者 見守り通信

奈良県消費生活センター

奈良市三条本町8-1 シルクア奈良 2階
TEL0742-32-0621 FAX0742-32-2686

～携帯電話は、自分に合った機種を選びましょう!!～

【相談事例1】 使用しているガラケーの電池パックを交換しに携帯電話ショップに行った。機種変更するつもりはなかったが、店員に「今より毎月の携帯電話料金が3千円安くなる」と言われ、スマホの契約をした。さらに、タブレットも勧められ、新機種に変更した。しかし、スマホは電話に出る方法が分からず、新しいタブレットも機種が違うため、電源の入れ方が分からず使っていない。返品したいができないと言われた。どうしたらよいか。 (80歳代 男性)

ひとつ アドバイス

- 携帯電話を契約する際は・・・
 - ①自分の使い方に合った機種であるかをよく確認する。
 - ②周りの人に相談する。
 - ③操作方法に不安な点があるときは、店員に確認し、理解してから契約する。
 - ④スマホ教室などを利用して、操作方法を確認する。
- タブレット端末や光回線などを勧められるケースもあるので、不要な契約は断る。
- 条件を満たしていれば、契約の解除ができる場合もあるので、すぐに消費生活センター（消費者ホットライン 188）に相談する。

国民生活センター見守り新鮮情報 2021年12月21日号 より

チェックシートで自分の利用状況を確認してから、携帯ショップなどに相談してみましょう!!

チェック 確認事項

通信料について

- 電話やメール程度しか利用しない
- 動画をよく見たり、アプリ、ゲームをよくする
- 月によって通信料の変動が大きい
- 家では固定電話の回線のWi-Fiにつないで利用する

オプションやセット契約について

- 頻繁に又は長時間、通話する
- 現在動画配信サービス等のオプションサービスを利用している
- 家族割を利用している
- 固定電話や電気ガス等とセット契約をしている
- 1年無料等の特典を利用している
- 長期利用割引などの無料解約時期が近付いている

その他注意すべき点について

- 端末の分割払いの残債が残っている
- 引き続き同じキャリアメールを利用したい
- 携帯会社のポイントカードをよく利用する、ポイントが多く残っている
- 見直し後も利用したいアプリやオプションサービスがある



契約内容や解約条件、被害に遭った場合の対応など・・・



契約に関するトラブル、その他困ったときのご相談は・・・



①消費者ホットライン「188」まで

使っているプランが自分に合っているか、本当にお得かしっかり調べる

総務省では「[携帯電話ポータルサイト](https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/keitai_portal/index.html)」を設置し、今の料金やデータ使用料の確認方法などについてわかりやすく解説しています。

ポータルサイト
URL

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/keitai_portal/index.html

QRコードはこちら → → →



消費者庁「ご存じですか？携帯のこと」より

不安に思ったりトラブルになった場合は消費者ホットライン
188(いやや!)にご相談ください!



家庭で残っている食材を使い切るだけでも、食品ロスにつながります。レシピを参考に、家庭での食品ロスを減らしましょう。

家庭での食品ロス削減のコツ

食材を適切に保存する

食材を上手に使いきる

食べきれぬ量を作る

料理レシピサービス クックパッド「消費者庁のキッチン」のレシピ例

【リメイク】ポテトのミートソースグラタン

♡ 残ったミートソースをグラタンに変身!!

材料（4人前）

- ・じゃがいも…中3個
- ・ピザ用チーズ…40g
- ・ミートソースの残り…80～100g
- ・パン粉…大さじ4
- ・パセリ…少々
- ・バター…適量



作り方

1. ジャがいもは、1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽く茹でるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
2. 1. のじゃがいもをグラタン皿の並べて、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
3. 表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼いて完成。

コツ・ポイント

じゃがいもの芽や緑の部分は、取り除いて使う。

【リメイク】簡単かぼちゃスープ

♡ 残り物のかぼちゃの煮物で、簡単スープ!!

材料（1人前）

- ・かぼちゃの煮物…80g
- ・牛乳…80cc
- ・水…40cc
- ・コーン…3g
- ・塩（お好みで）…適宜
- ・こしょう（お好みで）…適宜



作り方

1. かぼちゃの煮物、牛乳、水、お好みで塩・こしょうをミキサーに入れ、かける。
2. スープ皿に入れ、コーンを上にのせて完成。

コツ・ポイント

冷たいままでも、温めてもおいしいスープです。甘みが足りなければ、砂糖を適量加えてもOK。コーンは、パセリなどでも代用可能。牛乳を生クリームで代用するとコクが出てさらに濃厚になります。

※かぼちゃの煮物は、早めに食べきる。
※寒い冬は、牛乳の消費が減り廃棄問題が起こります。意識して牛乳を消費しよう。

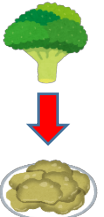


ブロッコリーのザーサイ

♡ ブロッコリーの茎は捨てずに立派な一品に!!

材料（1人前）

- ・ブロッコリーの茎…150g
- ・塩…小さじ1/2
- ・ラー油…小さじ1/3
- ・ごま油…小さじ1
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1/4



作り方

1. ブロッコリーの茎は端から薄く輪切りにする。
2. 熱皿に入れて、ラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。
3. 塩、ラー油、ごま油、鶏ガラスープの素を合わせて、調味料を作っておく。
4. 2. が熱いうちに3. を加えてよく混ぜ、器に盛り完成。

コツ・ポイント

ブロッコリーが熱いうちに、調味料を加える。

消費者庁 料理レシピサービス
クックパッド「消費者のキッチン」
QRコードで検索できます!!



消費者庁「食材を無駄にしないレシピ」より



「めざせ！食品ロス・ゼロ」

令和3年第1回消費者庁川柳コンテスト受賞作品集



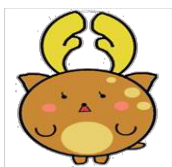
- ・冷蔵庫 開けて地球を のぞき込む
- ・あまりもの まほうをかけて 新レシピ
- ・献立の 相談相手は 冷蔵庫
- ・引退が 近い品から 先に食べ
- ・おつとめ品 値よし味よし 地球によし
- ・SDGs ざくっと言うと もったいない



- ・密ですよ あなたのうちの 冷蔵庫
- ・もったいない せっかくつくって くれたのに
- ・「もったいない」 ムンクの顔で 食べ物叫ぶ
- ・まだあった 帰って気づいた 使いかけ
- ・子が巣立ち 4個パックに なる卵
- ・ロハスから 考えてみる フードロス



令和4年1月7日消費者庁News Release 「めざせ！食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト受賞作品決定 より



しっかり君

奈良県消費生活センター

〒630-8122 奈良市三条本町8番1号 シルクア奈良2階

TEL:0742-32-0621/FAX:0742-32-2686

発行 令和 4年 2月 1日



きじめパパ