2026年（令和8年）1月1日

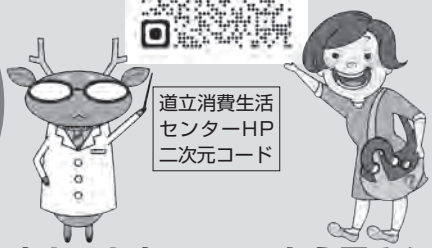
くらしに役立つ生活情報
センターニュース

きらめっく

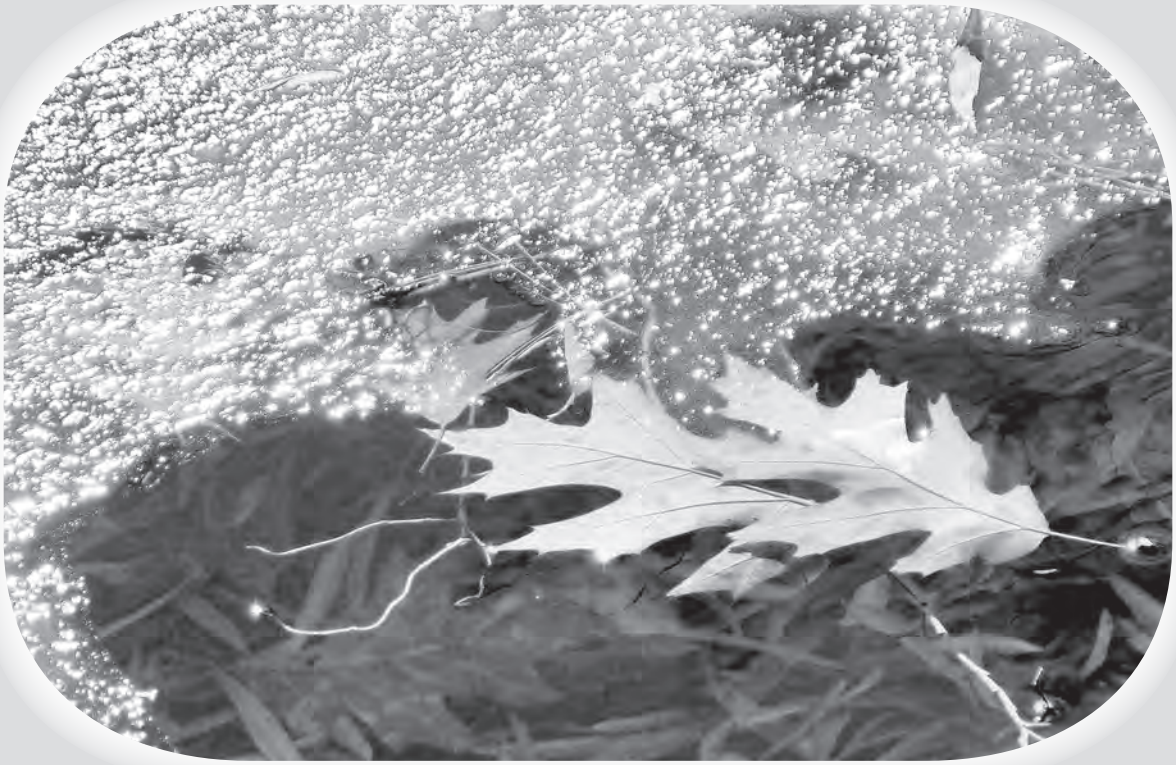
NO.155 1月号

北海道立
消費生活センター

道立消費生活センターHP二次元コード



かしこしか　ちえ子さん
北海道消費者教育PRキャラクター



池に張った氷（一昨年1月）

主な内容

年頭ご挨拶……2
気象災害は予測可能？……3
未来を変えるエシカル消費
「知ってる」３割弱、あなたは？……3
冬を楽しく安全に……4
消費者トラブル110番を実施……4
〈相談事例〉オプション契約で
光回線が高額になった……5
〈商品テスト〉
大容量モバイルバッテリー……6、7
消費生活センターを見学しませんか……8
展示パネルを貸し出し……8

〒060-0003
札幌市中央区北3条西7丁目 北海道庁別館西棟
TEL（011）221-0110　FAX（011）221-4210
https://www.do-syouhi-c.jp/

年頭ご挨拶

北海道知事
鈴木　直道

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、謹んでご挨拶申し上げます。

昨年を振り返りますと、食料品などの価格高騰により道民の皆様の暮らしは厳しい状況が続き、道として物価高対策に取り組んできたところであり、引き続き必要な対応を進めることとしています。また、人とヒグマとのあつれきがかつてないほど高まり、道警察や自衛隊との連携などヒグマ対策の強化を図ってまいりました。さらには、秋に農場で高病原性鳥インフルエンザが発生し、防疫対策に取り組むとともに、流通する鶏肉や鶏卵の安全性について周知に努めてまいりました。

一方、親族や警察官などを名乗って金銭をだまし取る特殊詐欺や、ＳＮＳを悪用した投資詐欺・ロマンス詐欺が急増するなど、巧妙な犯罪が横行しており、安全安心な生活を守るため、関係機関と一丸となって取り組んでいるところです。

近年、インターネットやＳＮＳの普及、高齢者の孤立、成年年齢の引き下げなど、消費者を取り巻く環境が大きく変化しており、道では、昨年３月に「第４次北海道消費生活基本計画」を策定し、デジタル化や消費者の多様化に対応して施策の必要な見直しを行うとともに、地域の多様な主体との協働を進めていくことといたしました。

今後とも、消費生活センターを中心に、相談体制の一層の充実により消費者の方々に寄り添い、道民の皆様が安心して暮らせる社会づくりに取り組んでまいりますので、引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして実り多い年となることを心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

消費生活センターをご利用ください

北海道立消費生活センター所長
長島　博子

新年明けましておめでとうございます。昨年は、インフルエンザの流行やクマ騒動で落ち着かない年末だったと思います。

世界中で戦争や紛争がたえず、経済が安定しない中、物価高騰も続いており、特にお米は高止まりで、需要期の灯油も120円台で生活を直撃しています。悪質商法などの被害額も増え続け、複雑で多様化しています。このような状況の中、消費生活センターでは、道民の皆さまの安全・安心なくらしを守るため、消費生活相談や消費者教育に取り組んでいます。

特殊詐欺は最悪の被害額となり、高齢者はロマンス・占い・投資などの詐欺で、若者も副業に関するトラブルや詐欺的な取り引きで多額の借金をする被害も増えています。

このような、混沌とした今こそ、消費者運動で消費者教育を推進してきた消費生活センターの出番です。当センターでは、悪質商法に遭わないために、消費生活相談のほか、「衣・食・住・環境・家計・薬粧」など消費生活に関する問題に取り組み、商品テストや試買テスト、各種講座の開催などで最新情報を提供しています。展示室はいつでも見学ができますのでご利用ください。

最近は、うれしいことに、消費生活について知識を学ぼうと見学者が増えています。予約していただくと、職員の講座や商品テスト室の見学もできます。お待ちしております。

午（うま）年は、陽の気が強く、成長や発展の象徴を意味し、古くから暮らしを支え、文化を形づくり、人々の願いや祈りを運ぶ縁起の良い年とされています。皆さんに、幸せが訪れることを願いまして新年のご挨拶と致します。

気象災害は予測可能？

普段の備え、セミナーで学ぶ

天気予報からいろいろな情報を読み取り、気象情報の利用方法や冬を想定した備え等、日々のくらしに活用できることを、昨年11月５日に開催した第６回くらしのセミナーで、気象予報士の森山知洋さんが紹介しました。

例えば、気象情報を確認する際に、しばしば耳にすることがある「異常気象」。言葉の意味は、「その地域において30年に１度の高温（低温）や大雨など」を指すそうです。天気予報で「夕方から晴れるでしょう」と予報されているときは、18～21時あたりから晴れることを指しています。

気象災害は、地震災害や火山災害と違い、一定程度予測ができるので、予報での言葉の意味を知っていると、情報を正確に読み取ることができ災害に備える時間がもてます。

情報収集の方法として、気象庁ホームページで公開されている「キキクル」**＝二次元コード＝**をスマートフォンに登録しておくなど最新の情報を収集しやすくする準備をするとさらに良いでしょう。

このほか、空や雲、光などの状態を観察して天気を推測する方法も紹介され、朝、西の空に虹が出ていると、その後の天気は雨が降ることが多いので傘を持って出かけると良いーなどの豆知識も話されました。

未来を変えるエシカル消費

「知ってる」３割弱、あなたは？

「エシカル消費」とは環境や人権に配慮した消費行動を意味します。昨年５月に開催した街頭啓発イベント会場や道立消費生活センターの展示ホールで、エシカル消費の認知度などのアンケートを行いました。

①エシカル消費という言葉を知っている②買い物をするときの優先順位１番は「値段の安さ」だ③食べ物を買う時は、できるだけ手前からとる④着なくなった服でも、すぐゴミとして捨てないーの４つの質問をボードに掲示し、来場者に該当する回答にシールを貼ってもらい、集計しました**＝表＝**。

Q1	Q2	Q3	Q4
知っている 28.6%	そう思う 33.7%	はい 44.4%	捨てない 85.9%
知らない 71.4%	そう思わない 66.3%	いいえ 55.6%	捨てる 14.1%

※2025年５月の街頭啓発イベントでのクイズ集計結果（回答197人）

エシカル消費を知っていると回答した人が全体の28.6% で、2024年度の消費者庁による全国調査の27.4% とほぼ同じ数値となりました。

②～④は、エシカル消費を普段の生活で実践しているかどうかを確認できる問いです。集計結果を見ると、言葉を知らなくても、日々の生活でエシカル消費がある程度浸透していることが分かります。

道交法改正 自転車にも青切符

道路交通法が改正され、自転車や自動車に関する交通ルールが変わります。2026年４月１日からは自転車の交通違反にも交通反則通告制度（青切符）が導入されます。

青切符は自動車の交通違反に対し広く行われる処理方法ですが、自転車も車両の仲間として交通ルールを順守するため、16歳以上の人が運転する場合、信号無視や右側通行、スマホを使用しながらの運転などの違反に対して青切符が交付され、反則金が科されます。

また、自動車に関する法改正では、現行法では時速60km で走行する生活道路（主に地域住民が日常生活に利用するような、中央線などがない道路）は９月１日から制限速度が時速30km となります。自転車も自動車も交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

冬を楽しく安全に

１月中旬まで、北海道内の小中高等学校は冬休みが続きます。お年玉やお正月など子供も大人も楽しいことがある一方、思わぬ事故やけがなど、冬の生活で注意したいことをまとめました。

買い物、よく考えて

お年玉で買い物をする子供が増える季節です。買い物をするときに知っておきたい知識を子供たちにクイズで伝えるのもよいでしょう。一例として、ちえこさんからのクイズを考えてみました。

Q．お小遣いで新しいゲームのソフトを買ったら、きょうだいも同じゲームソフトを買ってきた！２つもいらないから返品したいけど…返品できるのかな？

A．簡単に返品はできません（お小遣いの範囲内の契約は民法の未成年取消権の対象外です。原則として取消せません）。

買い物は、買う人の申し出を、売る人が受けて成立する売買契約でもあります。本当に必要なのかよく考えて買いましょう。

消費生活センターにはインターネットゲームでの高額課金によるトラブルの相談も多く寄せられています。金銭管理などを親子で考えてみてはいかがでしょうか。

スキー、スノボ 事故に注意を

スキーやスノーボードなどウインタースポーツをする際も注意が必要です。消費者庁では、スキー場での周囲への配慮や、用具の適切な調整・メンテナンス、防具の活用による事故の未然防止方法などをホームページで紹介しています。同庁によると、スキーでの受傷者は、20代、10代が全体の約30％を占め、比較的経験が豊富な50代も約20％と幅広い年齢層で受傷者がいるとしています。道具の管理のほか、スキー場では標識・標示、禁止事項、場内放送等の注意を守ることが重要です。

怖い！雪道での転倒、除雪機

雪道での転倒によるけがや除雪中の事故、ヒートショックなど、大人も日々の生活で注意が必要です。

札幌市消防局によると、2024年度（11～３月）は1,869人が雪道での自己転倒で重傷又は軽傷を負って搬送されました。これは、同年に札幌市で熱中症により搬送された人数の約５倍です。

除雪機での事故では、除雪機から手を離すと止まる安全装置を器具やひもで固定して解除することにより、使用中に除雪機の下敷きになったなどの死傷事故が発生しています。詰まった雪をかき出そうとして手が巻き込まれた、電源が入っている除雪機から離れた際に勝手に動き出して事故につながったなど、「ちょっと」「すこしだけ」と思い、誤った操作をすると危険です。

そのほか、石油ストーブにガソリンを誤給油して火災が起きたり、電気こたつに布団が押し込まれて発煙したりした事故もあります。独立行政法人製品評価技術基盤機構（NITE）では、さまざまな事故の実験動画**＝二次元コード参照＝**を作成し注意喚起を行っています。

消費者トラブル110番を実施

北海道立消費生活センターは、札幌弁護士会との共催で、昨年10月25日に消費者トラブル110番を実施し**＝写真＝**、８件の相談が寄せられました。

投資や副業などのもうけ話、歯科の自由診療などでのトラブル等、内容は多岐にわたりました。次回の開催は３月を予定しています。

消費生活相談

北海道立消費生活センター相談専用電話
TEL 050-7505-0999
消費者ホットライン TEL 188（いやや）（「嫌（いや）」泣き寝入り）
※お住まいの市町村など最寄りの消費生活相談窓口をご案内します。

安くなると言われたけれど…
オプション契約で光回線が高額になった

Q　２か月前に光回線の代理店からの電話で「今より2,000円安くなる。工事費もかからない」と勧誘され、申込みした。３週間ほど前に工事をしたが、ネットに繋げられず、光回線事業者に相談の電話をした際に複数のオプション契約がついて、高くなっていることがわかった。代理店に確認すると、キャッシュバックキャンペーンで、工事費とオプション契約２か月分が無料になっていると言われたが、そのような説明を受けた覚えはない。元々使っていた光回線業者に解約を申し出た時に、基本料金は変わらないことがわかったので、新たに契約した回線を解約したい。

（50代　女性）

A　光回線などの電気通信サービスの契約は、電気通信事業法で規制されています。同法の消費者保護ルールで、事業者は契約前に料金や提供条件を説明する義務があり、契約後には契約内容を明らかにする契約書面を交付する義務があります。

また事業者が電話で勧誘する際には、原則としてサービスの提供条件の概要などについてわかりやすく記載した書面を交付して説明する必要があります。

センターから光回線事業者に連絡し、利用料金やオプション契約についての説明が不足していること、相談者が工事費の残債や違約金を負担せずに解約を希望していることを伝えました。

後日、光回線事業者から、「勧誘時の音声を確認するとオプション等の説明はしていたが、相談者の申告内容と開きがあることを考慮して違約金等は請求せずに解約に応じる」と連絡がありました。その旨を相談者に伝えて、相談を終了しました。

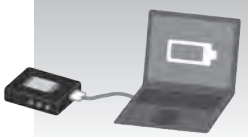
電気通信事業法の消費者保護ルール

電気通信事業法の消費者保護ルールでは契約書面に電気通信事業者の名称、連絡先、サービスの内容や料金、解約の条件や連絡方法などを記載する義務があります。高齢者など配慮が必要な消費者にはわかりやすく説明する義務があり、断った人に勧誘を続けることは禁止されています。

また、光回線など一定の範囲の電気通信サービスの契約については、契約書面を受け取った日から８日間は、電気通信事業者との合意なく利用者の都合で契約を解除することができる初期契約解除制度の対象になります。ただし、工事費や事務手数料、利用したサービス料金などを支払わなければならない場合があります。

光回線を乗換えても必ず料金が安くなるわけではありません。その場ですぐに契約せず、十分に検討してから申し込みをしましょう。契約してしまっても、初期契約解除制度などを利用して解約できる場合もあります。

トラブルに遭ったら、速やかに最寄りの消費生活相談窓口に相談を。



大容量モバイルバッテリー

商品テスト

スマートフォンをはじめ、小型のノートパソコンやタブレットなど充電池を使用した家電製品の増加に伴い、大容量かつ大出力のモバイルバッテリーの需要が増えています。しかし、中には容量や出力に関して低品質な製品もあります。また、リチウムイオン電池の発火・発煙といった事故も起こっており、安全に配慮した製品であることが求められます。そこで充電容量が20,000mAh で最大出力が60W 以上のモバイルバッテリーをテストし、消費者へ情報を提供します。

テスト品目

容量20,000mAh モバイルバッテリー５銘柄

左から No.1、２、３、４、5

テスト方法

○最大出力　モバイルバッテリーに PD トリガー USB 電圧電流計、USB ４ケーブル、出力調整装置の順に接続し、負荷を調整し各ポート単体使用時における電力が安定する最大出力を測定しました。同時に対応規格を調べました。

○充電容量及び放電容量　充電残量０から満充電になるまでの容量を最大出力65W の充電アダプタ、PD トリガー USB 電圧電流計、USB ４ケーブル、モバイルバッテリー本体（以下本体）の順に接続し、入力電力量から充電容量を算出しました。また本体、PD トリガー USB 電圧電流計、USB ４ケーブル、出力調整装置の順に接続し、満充電から充電残量０まで放電し出力電力量から放電容量を算出しました。ただし使用機器による出力電圧の違いを考慮して電圧を５V、12V、20V でそれぞれ測定しました。

○外郭温度　充電時の外郭温度を赤外線カメラで観察し、最高温度箇所に熱電対を貼付し温度を測定しました。また１ポート最大出力における放電時の外郭温度を充電時と同様の方法で測定しました。

○入力及び充電時間　充電容量測定と同時に入力及び満充電になるまでの時間を測定しました。

○質量　本体質量を電子天秤で測定しました。

テスト結果

＜最大出力＞

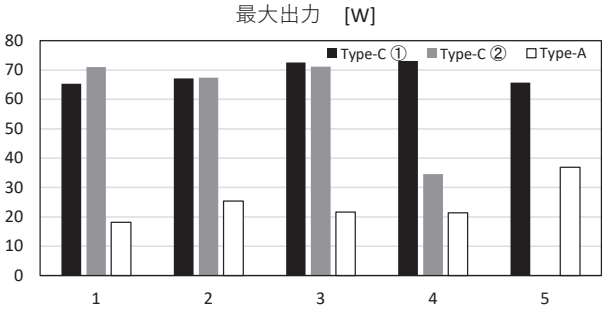
各ポートの最大出力は、Type-C（①）では65.3（No.1）～73.1W（No.4）、Type-C（②）（No.5を除く）では34.5（No.4）～71.1W（No.1、３）、Type-A では18.1（No.1）～36.9W（No.5）

テスト品一覧

No.	商品名等	型式等	メーカー等	バッテリー容量（mAh）	ポート数 Type-C ＋ A	最大入力（W）	１ポート最大出力（W）	合計最大出力（W）	購入金額 税込み（円）
1	ANKER Anker Power Bank	A1383	アンカー・ジャパン株式会社	20,000	２＋1	65	65	87	7,990
2	Belkin BoostCharge Pro	BPB020	ベルキン株式会社		２＋1	45	65	65	8,740
3	CIO SMARTCOBY TRIO	67W2C1A	株式会社 CIO		２＋1	67	67	67	6,980
4	ELECOM USB PD モバイルバッテリー	DE-C50L-20000	エレコム株式会社		２＋1	65	65	75	12,980
5	Owltech モバイルバッテリー	LPB20015	株式会社オウルテック		１＋1	30	60	60	12,080

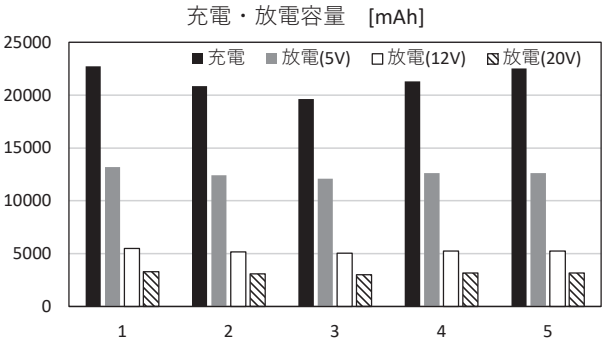
でした。No.1～３は２つのType-Cポートのどちらも入力に使用可能で、出力にも違いはありませんでしたがNo.4は２ポートのうち入力に使用できるポートが決まっており、出力は最大65Wと最大30Wと違いがありました。

すべての銘柄でPD3.0およびPPSに対応していました。



PDとはPower Deliveryの略称で、Type-Cポートを用いて最大240W（PD3.0は100W）までの受給電を可能にする規格です。PPSとはProgrammable Power Supplyの略称で、接続した機器に合った電力を細かく調整しながら給電することで効率的に充電することが可能なType-C規格です。

＜充電容量及び放電容量＞



充電容量は19,609（No.3）～22,712mAh（No.1）で、バッテリー容量（仕様値）20,000mAhに対して98.0（No.3）～113.6%（No.1）でした。

放電容量は、５V出力時12,094（No.3）～13,191mAh（No.1）、12V出力時5,039（No.3）～5,496mAh（No.1）、20V出力時3,023（No.3）～3,298mAh（No.1）で、出力電圧が高くなるほど放電容量は小さくなりました。出力電圧による放電容量はモバイルバッテリー本体にある「定格電圧 / 定格容量」を確認しましょう。

＜外郭温度＞

最高外郭温度は充電時38.3（No.4）～47.3℃（No.3）、放電時47.2（No.5）～65.3℃（No.3）でした。

＜入力及び充電時間＞

電池残量０から満充電になるまでの最大入力は31.1（No.5）～63.5W（No.4）で、満充電になるまでの充電時間は１時間26分（No.4）～２時間44分（No.5）でした。

＜質量＞

質量は344（No.3）～442g（No.4）でした。

消費者へのアドバイス

・PSEマーク＝**図**＝のないものは販売禁止です。マークを目印に購入をしましょう。

・購入する際は使用用途に応じて製品を選びましょう。

・放電時の外郭温度は65℃以上にもなるものもあるため、高温になる場所や使う際の環境には注意しましょう。

・モバイルバッテリー自体の充電時間は入力が大きいほど短くなります。ただし最大入力で充電するためにはPD対応の高出力の充電器（ACアダプタ）や高出力に対応したケーブルが必要となります。

・モバイルバッテリーにノートパソコンなどの機器を接続しても充電が開始されない場合はモバイルバッテリーの出力（W）を確認しましょう。充電される機器の入力に対してモバイルバッテリーの出力が小さい場合は充電ができません。

・ほとんどのモバイルバッテリーはリチウムイオン電池を使用しており、リチウムイオン電池は衝撃を受けるなどした場合、発火の恐れがあります。落下等衝撃を与えた場合は使用を中止しましょう。

・リコール対象か確認しましょう。

・長期間使用しない場合は故障を防ぐために充電残量がゼロにならないように時々充電しましょう。

消費生活センターを見学しませんか

北海道立消費生活センターでは、①悪質商法による被害等の契約トラブルや製品事故などに関する相談に応じ、問題解決のための助言やあっせんを行う消費生活相談、②啓発資料の作成や消費者を対象とした講座やイベント開催、学校や市町村などへの講師派遣を行う消費者教育・啓発、③製品事故の原因究明や商品の品質や安全性を確認するテストーの３事業を行っています。

２人以上や学校単位で事前に申し込みいただくと、センター１階の展示ホールや普段公開していない商品テスト室などを職員の説明を受けながら見学することができます。2025年は、１～11月の間に424名が見学に訪れました。

見学では、悪質商法の注意点や被害の現状を知ることができるミニ講座＝**写真**＝や、簡易実験で食品中の糖分や着色料について学ぶ体験講座も実施しています（見学やミニ講座、簡易実験はいずれも事前申し込みが必要）。

展示内容は随時更新し、テスト結果の展示品は2025年に入れ替えを行い、内容を一新しました。今年も、たくさんの見学をお待ちしております。詳しくは教育啓発グループ、電話011-221-0110へ。

展示パネルを貸し出し

道立消費生活センターでは、啓発イベントや各種講座で活用できる啓発パネルを、各種団体や地域の消費生活センター、消費者協会などに貸し出しています。大きさはＢ１判（73㎝×103㎝）。

「契約・悪質商法」「環境」「食品」等をテーマに、若年者や子育てママ世代にもためになる情報を掲載した「子どもサポート情報」もパネルとして作成しています。詳しくは道立消費生活センターホームページで見本を閲覧できます。

また、インターネットを利用したダウンロードによる貸し出しも実施しています。ダウンロードしたデータは印刷し、独立するスタンドに貼り付け掲示＝**写真**＝するなど、さまざまな啓発方法に活用いただけます。（写真はＡ３判パネル、29.7cm × 42cm）

パネルデータのダウンロードは、センターホームページより、必要事項をフォームに入力の上、お申し込みください。詳しくは教育啓発グループ、電話011-221-0110へ。

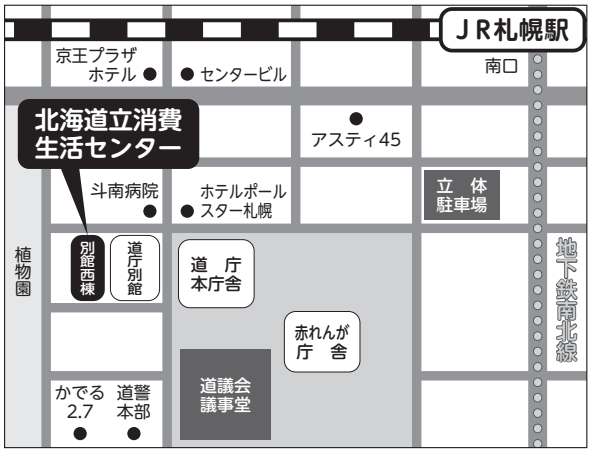
北海道立消費生活センター

札幌市中央区北3西7 北海道庁別館西棟
TEL 011−221−0110
FAX 011−221−4210
相談専用電話 050−7505−0999
（相談受付時間：平日／午前9時～午後4時30分）
当センターは一般社団法人北海道消費者協会が指定管理者として業務を行っています。

ホームページのご案内

当センターのホームページでは、悪質商法の最新事例や製品事故情報、商品テストの結果などを紹介しています。ご活用ください。
https://www.do-syouhi-c.jp/

北海道立消費生活センター　検索



本紙の記事を転載する場合はセンターまでご連絡ください。