Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

くらしの情報 かわさき



令和8年10月号

●「買って安心」になっていませんか？・・・P1・2
暮らしの中に備えを
●いまどき相談事例 ・・・・・・・・・・・・・・・・P3
●川崎市消費者支援強調月間特別講演・・P4
川崎駅東口地下街で展示を行います！
守ろう!!香りのエチケット

いまどき相談事例 予期せぬ「サブスクリプションサービス」の契約に注意！
賃貸住宅の高額な家賃値上げ通知が届いたが・・・

発行 川崎市消費者行政センター

「買って安心」になっていませんか？ 暮らしの中に備えを

一般社団法人減災ラボ
代表理事 鈴木 光



「防災用品は何を買えばいいですか」と聞かれることがよくあります。最近は防災セットや非常食、携帯トイレなど、さまざまな商品が手軽に買えるようになりました。でも、防災用品は買えば安心、というものではありません。大切なのは、災害が起きた時に本当に使える備えになっているか、ということです。

❶ 在宅避難という選択

令和8年7月の熊本地震の支援で、私も現地を訪れました。倒壊した家がある一方、一見すると大きな被害がないように見えても、停電や断水が長引き、自宅で不自由な生活を続けている方もいました。避難所ではなく、自宅で避難生活を送る「在宅避難」の方も多くいました。

自宅が安全であれば、住み慣れた家で生活を続ける在宅避難は大切な選択肢です。そのためには、「災害用に何か特別なものを買う」というよりも、「自宅で数日間暮らし続けるには何が必要か」と考えてみることをおすすめします。また、在宅避難を可能にするためには、家具固定やガラスの飛散防止、整理整頓などで家の中を安全な環境にしておくことも欠かせません。

❷ 普段の暮らしが備えになる

そこで取り入れたいのが「ローリングストック」です。水やレトルト食品、缶詰、お菓子など、普段食べているものを少し多めに買い、食べた分を買い足していきます。非常食を長期間しまっておくより、賞味期限切れを防ぎやすく、食品ロスの削減にもつながります。何より災害時にも、食べ慣れたものを食べられる安心があります。食品以外でも、トイレットペーパーやティッシュ、カセットボンベ、乾電池など、いつも使うものを少し多めに持つことで備蓄になります。

これは「フェーズフリー」という考え方にもつながります。フェーズフリーとは、日常時と非常時を分けすぎず、普段使っているものを災害時にも役立てるという考え方です。例えば、普段使っているカセットコンロは停電時の調理に、日常の照明として使うランタンは停電時の明かりになります。「防災用品を増やす」のではなく、「いつもの暮らしに防災を紛れ込ませる」と考えると、備えのハードルも下がります。

❸ 忘れてはいけないトイレの備え

防災備蓄というと、水や食料、つまり体に入る「イン」のことを考えがちです。しかし、食べたり飲んだりすれば、当然「アウト」、排泄もあります。水や食料を3日分備えるなら、トイレも3日分必要です。

熊本地震でも、断水でトイレが流せない状況がありました。また、特にマンションでは、地震で排水管が破損している場合、水を流すことで下の階に汚水が逆流するおそれがあります。点検が済むまでは、便器に袋をかぶせ、凝固剤などを使う「流さないトイレ」が必要になります。

❹ 備えは「使ってみる」ことが大切

携帯トイレも「買ってある」だけでは十分ではありません。熊本でも、使い方に慣れておらず苦労したという話を聞きました。一度は家族で実際に使い、袋のかけ方や処理方法、保管場所を確認しておきましょう。また、夜間の停電時にはトイレの中が真っ暗になりますし、断水すれば手も洗えません。実際に使ってみると、明かりや手指の衛生用品など、携帯トイレ以外にも必要なものに気づきます。

防災用品も家族構成や生活環境が変われば、必要なものは変わります。

防災は、「何を持っているか」より「災害時に使えるか」。買って安心で終わらせず、時々使って、見直して、いつもの暮らしの中に備えを取り入れてみてください。

項目	備えの例	ポイント
飲料水 	最低3日分 （1人1日あたり3L）	ペットボトル飲料水などを普段から飲み、買い足す
食料 	最低3日分、 できれば余裕をもって	レトルト、缶詰、乾麺、お菓子など食べ慣れたものを
携帯トイレ 	1人1日5回	買うだけでなく、一度使って袋のかけ方や処理方法を確認
カセットコンロ・ボンベ 	3日分 （1人あたり3本程度）	調理だけでなく、お湯を沸かすことにも使える
停電対策 	LEDランタン、 モバイルバッテリー、乾電池	停電時にも点灯する電池式・充電式の人感センサーライトを廊下やベッド周りに
衛生用品 	ウェットティッシュ、 体拭きシート、防臭袋など	断水時は「水を使わず清潔を保つ」ものが役立つ
常用薬・救急用品 	家族それぞれに必要なもの	常用薬に加え、お薬手帳や服薬情報も確認



いまどき相談事例1

予期せぬ「サブスクリプションサービス」の契約に注意!

相談事例

10日前、ネット検索して、オンラインで履歴書を1回300円で作成できる有料サイトを見つけた。クレジットカード情報を登録して申し込み、履歴書を作成した。これで終わったと思っていたら、今日、クレジットカードの利用明細に8,500円が決済されていた。改めてサイトを確認したところ、自動的にサブスクリプション契約になっていることに気が付いた。すぐにサイトで解約手続きをしたが、決済された8,500円を取り消して返金してほしい。

アドバイス

- 決められた料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品・サービスを利用することができるサービスを、サブスクリプションサービス（サブスク）といいます。
- 契約すると、利用しなくても、解約するまでは自動で更新され、料金が発生します。
- お試しとして、「無料サービス期間」が設定されることもありますが、無料期間中に解約しなければ、有料期間に移行して自動更新になり、料金の引き落としに気づかずに、トラブルになることが多くなっています。
- 解約するためには、事業者が定めた方法で解約することが必要です。
- トラブルを防ぐために、「契約条件や無料期間、解約手続き」等を事前に確認することが大切です。さらに、契約画面や登録情報をスクリーンショットなどで保存しましょう。



いまどき相談事例2

賃貸住宅の高額な家賃値上げ通知が届いたが・・・

相談事例

4年前から賃貸マンションに住んでいる。家賃は75,000円、管理費（共益費込み）は10,000円で入居時から変わっていない。来月、2回目の契約更新時期を迎える。2年前の更新時には値上げがなかったので、今回は多少値上げされても仕方がないと思っていた。ところが、更新後の家賃は85,000円にするという書面と更新契約書が管理会社から届いた。管理費は10,000円のまま変わらない。ネットの書き込みを見ると、「5%くらいの値上げは仕方がない」と書いてあるので、5,000円程度の値上げなら承諾しようと思っていたが、一度に10,000円も値上げするのは高額過ぎるのではないか。

アドバイス

- 賃貸借契約の家賃は、原則、貸主と借主の合意によって決まります（民法第601条）。したがって、家賃の値上げも、貸主と借主双方の合意で決まるものです。
- 一方、借地借家法第32条では、家賃の増減について「固定資産税、不動産価格、その他の経済事情の変動や、付近の同種建物の家賃と比較して不相当となった時、貸主又は借主から賃料の増減請求をすることができる」とされています。
- 貸主から値上げを求められたら、その理由や金額の根拠について、具体的な説明や資料の提示を求めて、値上げの理由に正当性があるかどうかを確認しましょう。
- 値上げ理由や額について同意できない時は、同意できない理由や家計の事情を伝えて、話し合う必要があります。
- 話し合いで解決できず更新期日になっても、借地借家法では賃貸借契約が法定更新されるため、従来通りの家賃を払っていれば、引き続き住み続けることができます。
- しかし、貸主との関係を良好にして住み続けるために、話し合いで解決できない時は、法律相談等で専門的な見解を確認して、簡易裁判所の民事調停を申し立て、調停の場で話し合うことも検討できます。

11月は消費者支援強調月間です！

川崎市では、11月を消費者支援強調月間と定め、講演会の開催等さまざまな取組を行っています。

川崎市消費者支援強調月間特別講演
「なぜ人は騙されるのか?消費者被害の心理トリック」

川崎市消費者支援強調月間※の特別講演として、「消費者被害に遭わないための心理学」をテーマに、人が騙される仕組みとその対策について、大学教授が分かりやすく解説します。

※川崎市では、消費者の利益の擁護を図り、消費生活の安定及び向上を確保することを目的とした「川崎市消費者の利益の擁護及び増進に関する条例」（昭和49年10月制定）が施行された11月を「消費者支援強調月間」としております。

日　時 令和8年11月9日（月）14:30～16:10（14:15頃受付開始）
会　場 川崎市総合自治会館ホール（中原区小杉町3-600 コスギサードアヴェニュー4階）
費　用 無料
対　象 川崎市内在住・在勤・在学の方　100名（事前申込制・先着順）
講　師 中央大学 文学部 心理学専攻 教授
有賀 敦紀（ありが あつのり）氏
申込方法 右記の申込フォーム、電話のいずれかで申込み
申込期間 11月2日（月）正午までキャンセル待ちを受け付けています。
問合せ 川崎市消費者行政センター啓発係
電話044(200)3864　8:30～17:15（土日祝日を除く）

申込フォーム



川崎駅東口地下街で展示を行います！

川崎駅東口地下街（アゼリア地下街）の広報コーナーにて、消費者行政センターの紹介や最新の消費者被害の事例などの情報を展示しています。ぜひお立ち寄りください。

展示期間 令和8年11月6日（金）～11月20日（金）
場　所 広報コーナー（新川通り方面）



守ろう!!香りのエチケット

自分にとって好きな香りでも、その香りが苦手な人がいます。柔軟剤、整髪料、香水などは、製品に表記された目安の使用料を守るなど、周囲の人への配慮が必要です。啓発ポスターは市ホームページからダウンロードできます。



香りのエチケットポスター　ホームページ

くらしの情報かわさき

川崎市消費者行政センター
〒210-0006 川崎市川崎区砂子1-8-9 川崎御幸ビル5階
電話 044(200)3864　FAX 044(244)6099
キャラクターデザイン…タナカタケシ

ホームページ　川崎市消費者行政センター　検索

消費生活に関する情報は、
消費者行政センター
ホームページでも提供しています。

令和8年10月25日発行