

ながのけん **暮らし** **得** **情報** 春号 marutoku (2026年)

内  
容

- 知っておきたい食品の期限表示
- 自転車違反に青切符が適用されます。
- 「クーリング・オフ」て何だろう!?
- 長野県からのお知らせ (オンライン相談・LINE相談)

**知っておきたい食品の期限表示 (消費期限と賞味期限)**  
正しく知って、食品ロスを防ぎましょう

長野県版エシカル消費 (人・社会 環境 地域 健康) に配慮した消費行動につながります。



**食品**には、「消費期限」や「賞味期限」といった期限表示が付けられているものがあります。



**加工食品**は、「消費期限」または「賞味期限」を容器または包装に見やすく表示することになっています。



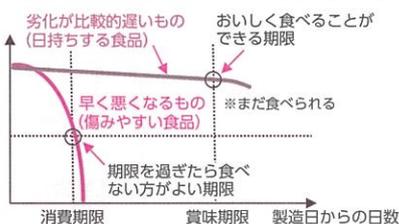
	定 義	表示がされている食品の例
<b>消費期限</b>	品質 (状態) が急速に劣化しやすい食品につける表示で、安全に食べることができる期限を示す年月日	弁当、サンドイッチ、総菜、生菓子、生めん類
<b>賞味期限</b>	品質の劣化が比較的緩やかな食品につける表示で、おいしく食べられる期限を示す年月日	スナック菓子、カップ麺等の即席めん類、缶詰、乳製品



表示例

名 称	いちごジャム
原材料名	いちご (国産)、砂糖
内容量	400g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
製造者	〇〇株式会社 長野県△△市◇◇

賞味期限  
2026.5.31



- 賞味期限が製造後3か月を超える場合の期限の表示は年月までとすることができます。
- アイスクリーム、チューインガム、酒類は品質の変化が極めて少ないため、期限表示の省略が認められています。
- 生鮮食料品でも、包装された肉・魚等は期限表示がされています。

- ★ フードロスをなくすために、消費期限・賞味期限を意識して食品を購入しましょう。
- ★ 期限表示は、開封前の状態で定められた方法により保存した場合の期限として表示されています。開封後の商品の日持ちについては、消費者が個別に判断する必要があります (早めに食べることが望ましい)。
- ★ 賞味期限を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。その見た目や臭い等により、五感で個別に食べられるかどうかを消費者自身が判断し、消費者自身の自己責任において調理法を工夫することなどにより、食品の無駄な廃棄を減らしていくことも重要です。消費期限を過ぎた食品は食べないようにしてください。



消費者トラブルでお困りのときは、**消費生活センターにご相談ください!**

**長野県消費生活センター** (松本市大字島立1020) (松本合同庁舎4階)  
**☎0263-40-3660**

長野県消費者被害防止啓発キャラクター

**もシカっち**



**消費者ホットライン188 (局番なし) でもご相談いただけます**

継続のご相談など、決まった窓口へのご相談は直通の番号へ電話してください。相談は無料ですが、相談窓口につながった時点から、通話料金が発生します。

アンケート  
ご協力をお願い

今後の紙面作成の参考のため、アンケートに御回答願います。

くらしまる得情報 (令和7年度 春号) **読者アンケート**



自転車が関係する交通事故を減らすため、

# 令和8年4月1日から自転車の違反に 青切符（交通反則通告制度） 反則金の納付）が適用されます。



**STOP!!**

自転車の交通違反を警察官が認知した場合には

- 基本的には、現場で指導警告を実施します。
- 違反のうち、交通事故の原因となるような危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反であるときは、青切符による検挙の対象になる場合があります。

## 青切符の対象となる違反の例



遮断踏切立入り

反則金 7,000円



自転車制動装置不良

反則金 5,000円



ながらスマホ

反則金 12,000円（自転車の反則金の最高額）

## 自転車でもこんなことをしても、青切符（交通反則通告制度）の対象となります。

### 自転車では



車道通行の場合は、車道用信号に従ってください



横断歩道を通行する場合は、歩行者用信号に従ってください



「歩行者用信号」に「歩行者・自転車専用」の表示がある場合は、車道通行の場合でも歩行者用信号に従ってください。

信号無視

反則金 6,000円（点滅信号の無視は5,000円）



右側通行（通行区分違反）

反則金 6,000円



並進禁止違反

反則金 3,000円

### 他にも!!

★（長野県内で）イヤホンをつけて周りの音が聞こえない状態で運転



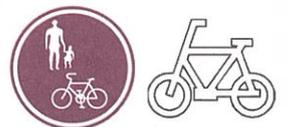
★指定場所一時不停止、二人乗り（軽車両乗車積載制限違反）等

重大な違反や交通事故を引き起こしたときは、**刑事手続（赤切符）**で検挙されることがあります。

酒酔い運転 酒気帯び運転 おり運転  
ながらスマホで道路における危険を生じた場合 等

運転免許証を有する者が自転車で重大な事故・悪質な違反を犯した場合に、運転免許の効力が停止される場合があります。

自転車は、原則車道通行です。道路標識や道路標示によって自転車通行可となっている場合、通行の安全確保のため歩道を通行することがやむを得ない場合等は、歩道通行可となります。



長野県警察シンボลมスコット  
「ライポくん」

青切符制度の導入の目的は、自転車が関係する交通事故を抑止することです。

自動車の運転はもちろんですが、自転車を運転するときも安全運転に心がけたいものです。

※自転車を運転するときは、ヘルメットの着用が努力義務化されています。

自分の身を守るためにも、自転車を運転するときはヘルメットを着用してください。



消費者トラブル解決の切り札 しかし、使える場面は限られています

# 「クーリング・オフ」で、なんだろう!?

「契約したけれど、やっぱりやめたい。」と消費生活センターに相談が寄せられます。契約は、一旦成立すると一方の都合でやめることはできません。しかし、訪問販売や電話勧誘販売などで「冷静に考えて不要だった」契約について「クーリング・オフ」で無条件に解約できることがあります。どのような場合に使うことができるのか、「特定商取引法」では、以下の6つの取引類型で一定の条件のもと、契約を解除することができます。



## 1 訪問販売

消費者の自宅等を事業者が訪問し、商品の販売を行うもの



SNSにより誘い出した者への販売も対象

## 2 電話勧誘販売

消費者に事業者が電話をかけて勧誘し、商品の販売等を行うもの



## 3 連鎖販売取引

「他の人を販売員にするとあなたも収入が得られる」と消費者を勧誘し、商品等を買わせるものいわゆる「マルチ商法」のひとつ



## 4 業務提供誘引販売取引

「仕事を紹介するので収入が得られる」と消費者を勧誘し、その仕事に必要な商品等を買わせるものいわゆる内職商法のひとつ



## 5 特定継続的役務提供

特定の7種類のサービス  
エステティック、語学教室、家庭教師、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービス、美容医療について、長期・高額の契約を締結して行うもの



## 6 訪問購入

消費者の自宅等を事業者が訪問し、消費者の物品を事業者が買い取るもの



\*「特定商取引法」で定められている契約以外にも、クーリングオフ制度がある契約があります。  
(例) 保険契約 宅地建物取引契約 等 (一定の契約に限ります。)

イラストは消費者庁イラスト集より

- ◎自分から店に出向いての契約（店舗購入）はクーリング・オフができません。
- ◎通信販売（消費者がテレビやダイレクトメール、インターネット画面の広告を見て、電話・FAX・インターネット等で申し込みをするもの）は、クーリングオフ制度の対象外です。（事業者が独自に返品等に対応する場合があります。この場合は事業者との契約ルールに従います。）
- ◎クーリング・オフをするには、一定の方法があります。
  - 期間が決められています。
    - ①訪問販売・②電話勧誘販売・⑤特定継続的役務提供・⑥訪問購入……8日間
    - ③連鎖販売取引・④業務提供誘引販売取引……20日間
  - 期間は、正しく記載された書面（申込書面または契約書面）を受け取った日から数えます。
  - 書面（はがき可）またはメール等の電磁的記録を事業者に送ります。事業者が対象となる契約を特定するために必要な情報（契約年月日、契約者名、購入商品名等、契約金額等）やクーリング・オフの通知を発した日を記載します。

対象外!!



- クーリング・オフについては、消費生活センター・市町村消費生活行政担当窓口にお問い合わせください。
- クーリングオフ書面の記載等については、「長野県公式ホームページ消費生活情報」に掲載しています。
- クーリングオフ以外にも、契約を解約できる場合があります。
- 早めの対応が解決に結びつきやすくなります。早急に消費生活センター等へ御相談ください。



長野県公式HP  
消費生活情報

# 長野県からのお知らせ

しあわせ 信州

山々と育む すこやかな国

## 県消費生活センターではオンラインで相談をお受けできます！



オンライン相談窓口の利用を希望される際は、**長野県消費生活センターへお電話でご予約の上、案内された県合同庁舎会場へご来所ください。**

### 相談会場

- 佐久合同庁舎 (佐久市跡部 65-1)
- 上田合同庁舎 (上田市材木町 1-2-6)
- 諏訪合同庁舎 (諏訪市上川 1-1644-10)
- 伊那合同庁舎 (伊那市荒井 3497)
- 飯田合同庁舎 (飯田市追手町 2-678)
- 木曾合同庁舎 (木曾郡木曾町福島 2757-1)
- 大町合同庁舎 (大町市大町 1058-2)
- 長野合同庁舎 (長野市大字南長野南県町 686-1)
- 北信合同庁舎 (中野市大字壁田 955) …の会議室等

※相談受付時間は

土日祝日、年末年始を除く **月曜から金曜の 8:30~17:00** です。

※予約状況等によりご希望の日時がお取りできない場合がございます。

### 利用できる方

長野県内に在住の  
消費者の方



### 利用の流れ

- ①お電話でお申込みください。  
**長野県消費生活センター TEL0263-40-3660**
- ②お電話でご予約した日時に、案内された県合同庁舎会場へお越しください。
- ③県職員のサポート（あらかじめ機器の接続をして、相談が始められる準備をします）により、長野県消費生活センターに相談していただきます。（付き添いの同席も可能）

## LINEを活用した「消費生活相談@長野県」について



商品やサービスに関する  
契約トラブルなどの相談を  
**LINEチャット**で受付・対応します



(消費者庁イラスト集より)

### 相談受付

**【受付時間】24時間(年中無休)**

なお、ご相談の内容、閉所時間での受信などにより、お返事が翌開所日（土日祝日、年末年始を除く）以降になる場合がありますのでご了承ください。

### 利用方法

1. LINEアプリをお手持ちのスマートフォン等にインストール
2. 次のいずれかの方法で友だち登録画面へ
  - ①LINEのホーム画面から起動したカメラで、右のQRコードに画面を合わせて読み込む
  - ②LINEの「友だち追加」から「検索」を選択し、ID「@shohi-nagano」と入力する
3. 「追加」を押して友だち登録

長野県 LINE  
公式アカウント  
「消費生活相談@長野県」



編集・発行  
(令和8年3月発行)

## 長野県消費生活センター

〒390-0852 松本市大字島立1020 松本合同庁舎4階

TEL : 0263-40-3660 E-mail : c-shohi@pref.nagano.lg.jp



はインターネットでもご覧いただけます。  
長野県消費生活情報サイト

<https://www.nagano-shohi.net/>



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

[長野県は「SDGs 未来都市」です]