

訪問販売・電話勧誘販売などの契約解除には、
「クーリング・オフ」制度を利用しましょう！

クーリング・オフとは、訪問販売など特定の取引の場合に、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。電子メールや事業者のウェブサイトの専用フォームなどの電子媒体に加え、ハガキなど文書で通知することもできます。

クーリング・オフ手続きについて(メール等の場合)

契約書面を受け取った日を含めて8日以内(例外もあります)に通知します。

送信したメールは大切に保存してください。ウェブサイトの専用フォーム等は、画面のスクリーンショットを大切に保存してください。

支払った代金は、全額返金を要求できます。商品の引き取り費用は事業者負担です。

※ハガキなど文書で通知する場合は、両面をコピーし「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。コピーは大切に保管してください。

専門の相談員が問題解決の方法と一緒に探します。あきらめないで、まずは相談を！

困ったときは、お近くの消費生活センターにご相談ください。

長野市	長野市消費生活センター 026-224-5777 ※信濃町、飯綱町、高山村、小川村を含む	小諸市	小諸市消費生活センター 0267-31-5100	塩尻市	塩尻市消費生活センター 0263-52-0280(内線1129)
松本市	松本市消費生活センター 0263-36-8832	伊那市	伊那市消費生活センター 0265-96-8165 ※辰野町、箕輪町、南箕輪村を含む	佐久市	佐久市消費生活センター 0267-62-7501
上田市	上田市消費生活センター 0268-75-2535	駒ヶ根市	駒ヶ根市消費生活センター 0265-83-2377 ※飯島町、中川村、宮田村を含む	千曲市	千曲市消費生活センター 026-274-0820
岡谷市	岡谷市消費生活センター 0266-23-4811(内線1228)	中野市	中野市消費生活センター 0269-22-2201	東御市	東御市消費生活センター 0268-75-2410
飯田市	飯田市消費生活センター 0265-22-4530 ※下伊那郡内の町村を含む	大町市	大町市消費生活センター 0261-26-3225 ※池田町、松川村、白馬村、小谷村を含む	安曇野市	安曇野市消費生活センター 0263-71-2100
諏訪市	諏訪市消費生活センター 0266-52-8199	飯山市	飯山市消費生活センター 0269-67-0726(市民環境課直通)	下諏訪町	下諏訪町消費生活センター 0266-27-1111(内線146)
須坂市	須坂市消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター 026-213-7188	茅野市	茅野市消費生活センター 0266-75-8188 ※富士見町、原村を含む		

詳細につきましては、お近くの市町村にお問い合わせください。 令和7年9月作成

通知書の例

宛先:xxxx@xxxx.co.jp
件名:クーリング・オフ通知

〇〇株式会社 御中

次の契約を解除します。
契約年月日 令和〇年〇月〇日
商品名 〇〇〇〇
契約金額 〇〇〇〇〇〇円
販売会社 株式会社〇〇〇〇
□□営業所 担当者△△△△

支払った代金〇〇〇〇円を返し、
商品を引き取ってください。
令和〇年〇月〇日
長野県〇市〇町〇丁目〇番〇号
氏名 〇〇〇〇

※ハガキの場合も、同内容を記載します。



関東甲信越ブロック
高齢者悪質商法被害防止
共同キャンペーン

お断りします!!

それ本当に必要?

点検商法

電話勧誘(トラブル)

無料で給湯器を点検できますよ

海産物が特別価格で...

みんなで防ごう!
悪質商法に
レッドカード!!

高齢者の見守りは地域でワンチーム。悪質商法を見逃さない。

お近くの消費生活相談窓口
につながります

消費者ホットライン 188

長野県消費生活センター
0263-40-3660

※通話料は有料です。※長野県消費生活センターは令和7年4月から一箇所に集約しました。https://www.nagano-shohi.net//
※消費者ホットライン「188」は郵便番号入力するとお近くの市町村の相談窓口につながります。