

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

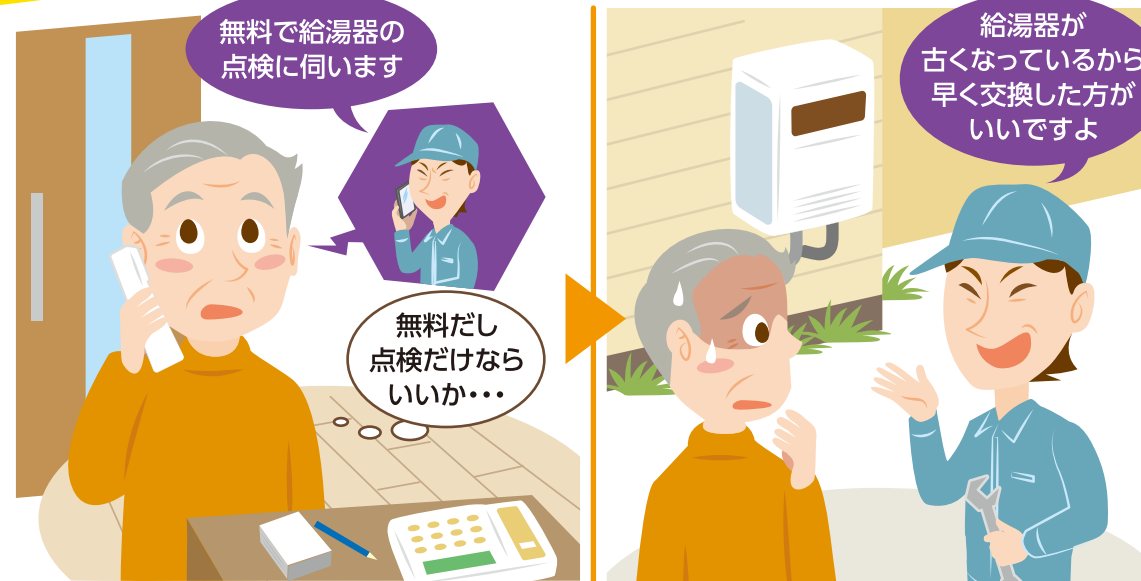
長野県消費生活センター
0263-40-3660

※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。

「おかしいな?」と思ったらすぐ相談！悪質商法を見逃さない！！

点検商法

「早く交換した方がいい」など不安をあおられ契約を迫られた！



ここに注意

- その場で判断しない。
- 点検と言われても安易に信じない。
- 少しでもおかしいと思ったら、消費生活センターや身近な人に相談する。

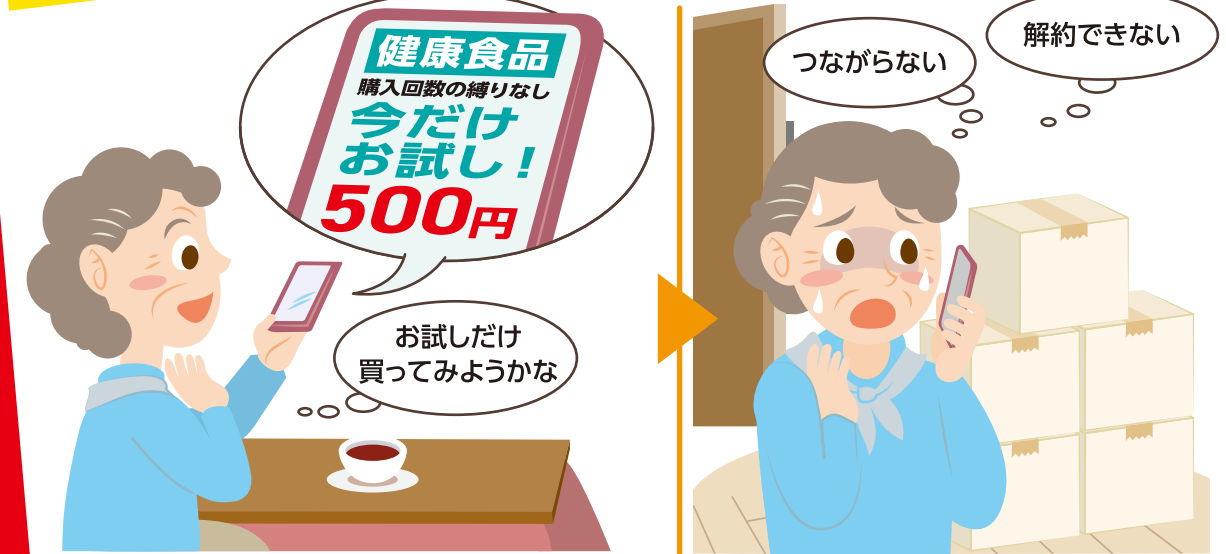
見逃さない

- 「本当に必要なの?」など周りからの声掛けで被害に気づくことも。
- 見慣れない契約書・請求書がないか、困った様子がないか気にかける。

分電盤・リフォーム(外壁・床下・屋根)などでも同様のトラブルがあります。

通信販売トラブル

「お試し価格」で購入したら、「定期購入が条件」だった！



ここに注意

- SNSやネット上の情報を安易に信用しない。
- 安さを強調した広告に注意する。
- 注文確認前に、購入・返品条件をよく確認する。
- ネット通販では、広告や最終確認画面をスクリーンショット*で保存する。

見逃さない

- 見慣れない商品が増えたり、定期的に同じ商品が届いていないか気にかける。

通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません。

*パソコンやスマートフォンなどの画面上に表示されている情報を画像として記録する機能のこと。

架空・不当請求

身に覚えのない請求がきた！



ここに注意

- 見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。
- 安易に住所、氏名、生年月日など個人情報は教えない。
- 金銭を要求されても、絶対に支払わない。

見逃さない

- 防犯機能付電話機の活用を促す。

長野県消費生活センター
0263-40-3660

架空・不当請求には、電話のほか、SMS(ショートメッセージサービス)、電子メールを送りつける手口もあります。

電話勧誘トラブル

海産物購入をしつこく勧められた！



ここに注意

- 不要ならきっぱりと断る。
- 一方的に商品が届いても、受け取りを拒否する。
- 代金は絶対に支払わない。

見逃さない

- 見慣れない契約書・請求書がないか、困った様子がないか気にかける。