



## 訪問販売・サイドビジネス商法等の契約解除には、 「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、ハガキで通知することもできます。

### ■クーリング・オフについて(メール等の場合)

契約書面を受け取った日を含めて8日または20日以内に通知します。

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、全額返金を請求できます。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も、メールの記載例と同内容を記載し、「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。ハガキの両面をコピーし、大切に保管してください。

### ■メールの記載例

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 〇〇株式会社〇〇営業所  
担当者 〇〇〇〇氏

支払った代金〇〇〇〇〇〇円を返し、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

### ■クーリング・オフができる期間は下記のとおりです。

- 訪問販売(キャッチセールス、アポイントメントセールス等)
- 特定継続的役務提供(エステティックサロン・語学教室等)
- 電話勧誘販売
- 訪問購入(いわゆる訪問買取)

8日間

- 業務提供誘引販売取引(サイドビジネス商法等)
- 連鎖販売取引(マルチ商法)

20日間

◆通信販売は、原則クーリング・オフができません。◆消耗品(化粧品・健康食品)で使用した分は、原則クーリング・オフができません。

クーリング・オフについて分からないときは、悩まず、消費生活センターに相談してください。

## 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		

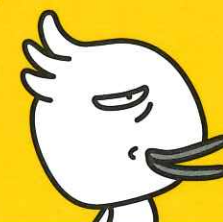
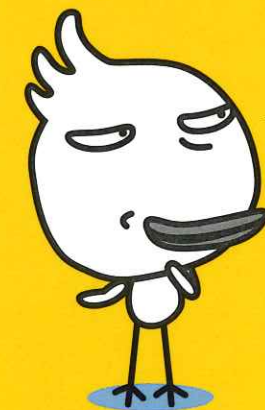


詳細につきましては、お近くの市町村にお問い合わせください。 令和7年12月作成

# 「怪しい」と気づかなければ 悪質商法の思いつつボ。



いいかも  
みつけたぜ!



BOKU, KAMOKAMO...  
©YUKI ISHII

関東甲信越ブロック 若者向け悪質商法被害防止キャンペーン



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。  
※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。  
※LINEでも相談受付しています。詳細は、<https://www.nagano-shohi.net/linesoudan/>

長野県消費生活情報

検索



# ウマイ話には裏があるかも…！ 困ったら、一人で悩まず **すぐ相談！**

## サイドビジネス商法

「副業や内職で簡単に収入を得られる」等と勧誘し、仕事に必要があるとして商品やサービスを購入させる、または金銭を支払わせる商法。



### カモにならないために…

- 「スマホ一つで簡単に稼げる」「気軽に始められる」ことを強調する広告やSNSの投稿をうのみにしない!
- 作業内容や利益の仕組みを確認しないまま契約しない! 簡単にお金を支払わない!

契約前によく考えて!



## 美容に関するトラブル

美容医療や脱毛エステの「通り放題」につられて契約したが、予約が取れず支払いだけが残るなどのトラブル。



ちゃんと確認して!



### カモにならないために…

- 「今日契約するなら割引」などの勧誘に、あわててその場で契約せず、持ち帰って判断する。
- 必ず契約時に申込書面の内容(施術期間、回数、契約額)と支払方法(特に分割払の総額)を確認する。
- 契約前に身体へのリスクや安全性について説明を求め、慎重に検討する。

## マルチ商法

商品の購入やサービスの契約をして販売組織の会員になり、他の人を勧誘して入会させると紹介料がもらえる商法。商品購入後、「人を紹介すれば収入が得られる」と告げられるマルチまがい商法もあります。



ウマイ話はない!



### カモにならないために…

- 「楽に稼げる」といったウマイ話は信じない!
- 友達やSNS、マッチングアプリで知り合った人から勧誘されても、きっぱりと断る。

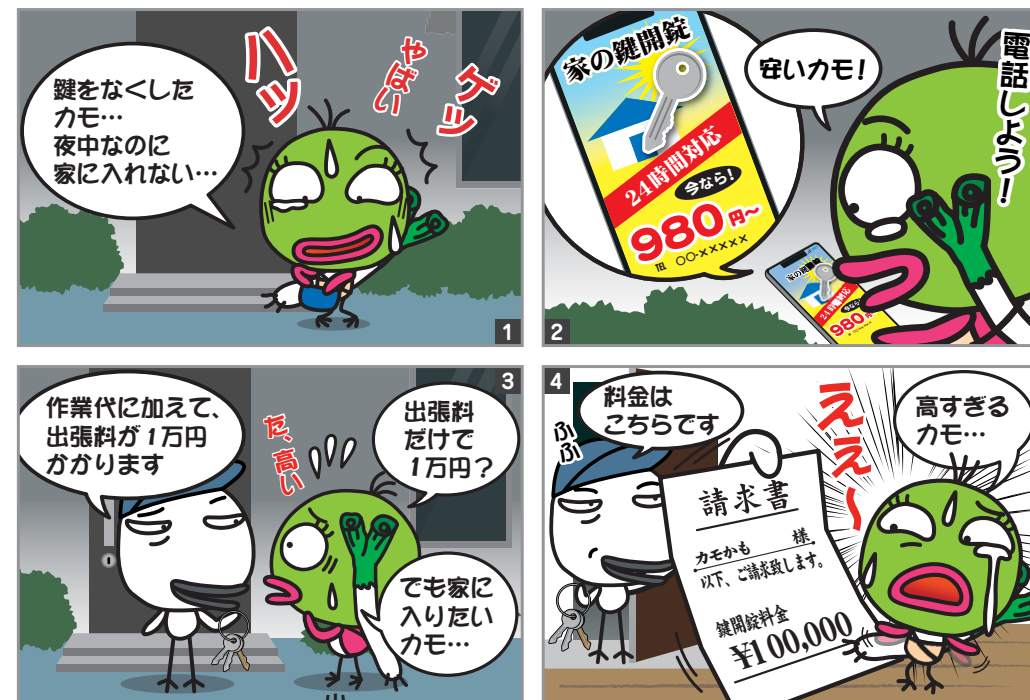
### こんな目にあってしまうかも…

- 実際は全く稼げず、商品等を購入するための借金だけが残ることも…
- 知人・友人を勧誘するしくみのため、今度はあなた自身が加害者になることも…

## レスキュー商法



緊急事態に陥っている状況につけ込み、広告で安い料金をうたいながら、来訪後には高額な料金を請求する商法。



### カモにならないために…

- 「〇〇円～」といったネット広告の最低価格をうのみにしない!
- 申し込み時や作業前に見積書をもらい、作業内容や、出張料、キャンセル料などを確認する。
- 賃貸住宅の場合、住まいのトラブル時の連絡先などを管理会社に事前確認しておきましょう。

### こんなケースにも注意!

害虫駆除やトイレのつまり・水漏れなど緊急時のトラブルの解決を依頼したところ、追加作業を促され、高額請求される。