

# 介護予防推進員養成講座

介護予防の知識や実践を学び、健康作りや介護予防の取り組みを応援する介護予防推進員(\*)として活躍しませんか。受講後、介護予防推進員に登録します。  
 (\* )介護予防の普及啓発、体力測定会等の企画・運営を行う方  
**対**市内在住の40歳以上で、全7回受講でき、介護予防推進員として活動意欲のある方  
**定**40人 **料**無料 **申**6月17日(月)～7月12日(金)に電話で高齢福祉課へ※先着順

日程	時間	会場	内容	講師
7月22日(月)	午後1時30分～4時	いずみプラザ	介護予防概論「介護予防と老年学」	河合恒さん (都健康長寿医療センター研究所研究員)
8月5日(月)	午後1時30分～3時30分		介護予防に必要な運動学	浅川康吉さん (首都大学東京教授)
8月6日(火)～27日(火) ※期間中1回以上の参加 介護予防活動実習(地域の自主グループへ実習に行きます)				
8月21日(水)	午後1時30分～3時30分	リオンホール(cocobunji WEST 5階)	老年症候群の早期発見と体力評価(実技含む)	新井武志さん (目白大学教授)
8月26日(月)		いずみプラザ	介護予防のまちづくり地域の把握	櫻井尚子さん (東京慈恵会医科大学大学院教授)
8月28日(水)			実習の振り返り	
9月17日(火)		午後1時30分～4時		地域で取り組む介護予防

→高齢福祉課☎(042)321-1301

認知症高齢者家族懇談会は、日頃の介護疲れから解放され、

7月1日(月)午後1時30分～3時(1時25分集合)  
 イリーゼ西国分寺(泉町3-17-20)・サコージュ国分寺(西町3-14-7)※同内容。当日直接各会場へ

認知症高齢者家族懇談会  
 サービス付き高齢者向け住宅見学会

## 高齢者

高齢者 消費者だより

リサイクルコーナー

介護者同士がほっとできる場です。また、みんなで認知症に対する理解や対応、福祉サービスの活用に関して勉強していきます。  
 今回は、市内のサービス付き高齢者向け住宅の見学会をします。  
**対**認知症高齢者を介護している方、介護を経験した方、市内在住・在勤・在学・在活の方  
**料**無料  
**申**高齢福祉課☎042-321-1301

# 地域包括支援センターのイベント

共通事項 **料**無料

→高齢福祉課☎(042)321-1301

転倒予防教室 バランスのよい食事と歯と口の健康で転倒予防	家族介護者交流会 自宅で暮らすための介護・医療の利用を考えよう
6月28日(金)午前10時～11時30分 国分寺ひかり診療所3階(光町3-13-34)	7月13日(土)午後1時30分～3時30分 特別養護老人ホームうれしの里(日吉町4-32-6) ※当日直接会場へ
いつまでも元気で暮らすために、食事のポイントや口腔ケアについてお話しします <b>対</b> 市内在住でおおむね65歳以上の方 <b>講</b> 歯科衛生士・管理栄養士 <b>定</b> 20人 <b>申</b> 6月17日(月)から電話で地域包括支援センターひかり☎(042)573-4058へ※先着順	自分が年齢を重ねてきた時や、家族の介護が必要になった時の、在宅生活での工夫や福祉・医療制度の活用方法を話し合しましょう <b>対</b> 市内在住の方 <b>問</b> 地域包括支援センターひよし☎(042)300-1405

# 7月のおれんじCafe

■共通事項  
 ◎午後1時～4時  
**対**認知症の方やその家族、地域の方  
**料**100円

おれんじCafeにんじん  
 日3日・17日(水)  
 場リハセンターにんじん・健康の駅(西元町2-16-34)  
 問☎(042)322-7706

おれんじCafeサンライト  
 日9日・23日(火)  
 場特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2)  
 問☎(042)595-7351

→高齢福祉課☎(042)321-1301

# 消費者だより

## 消費生活相談室から

### 平成30年度消費生活相談を振り返って

平成30年度に寄せられた相談件数は779件でした。主な相談事例を紹介します。

#### 怪しいもうけ話

友人から「もうかる話に興味はないか」と誘われ、事務所へ連れて行かれた。「インターネット上で商品を転売してもらう方法を教える。契約金は30万。お金の当てがないなら消費者金融でお金を借りるように」と借り方を指示されておかしかった。



契約を強く勧められても、内容をよく確認して、自分にとって本当に必要なか考えましょう。特に、お金の捻出に借金を促されたら要注意です。断る勇気を持ちましょう。



#### 身に覚えのないはがき

「民事訴訟最終通告書」というはがきが届いた。身に覚えはなかったが、公的機関のような名称であり、取り下げ期日も迫っていたので、心配になった。



公的機関を装ったはがき・封書での架空請求の相談が急増しています。文頭に「訴訟を起こす」「差し押え」などの不安をおおるような脅し文句が書いてあり、電話をすると裁判の取り下げ費用と称して料金を請求されます。法律用語を並べられると不安になりますが、何らかの名簿を使って根拠の無い請求はがきが送られていると思われる。決して連絡はしないでください。



おかしな、困ったなと思ったら

## 消費生活相談室へ

☎(042)325-0111(内224)

日～金曜日(祝日を除く)午前9時30分～正午・午後1時～3時30分  
**対**原則市内在住・在勤・在学・在活の方 **料**無料

土・日曜日、祝日は消費者ホットライン☎188へ

平成30年度の主な相談

順位	商品など	件数(前年度件数)	主な内容
1	商品一般	210(29)	代金の内容が不明な請求、不審な電話、店員への苦情など商品特定できないもの
2	放送・コンテンツ等	84(63)	インターネットを利用した架空・不当請求、出会い系サイトなど
3	役務その他	36(22)	公的機関等を装った個人情報削除サービス、興信所・不動産仲介サービス、結婚相手紹介サービスなど
4	レンタル・リース・貸借	31(28)	賃貸アパートの修理費や敷金の返金など
5	工事・建築・加工	27(21)	新築・増改築・塗装工事など
6	修理・補修	22(9)	畳の張り替え、電気製品や車の修理など
7	インターネット通信サービス	21(21)	光ファイバー・プロバイダー契約など
8	化粧品	19(10)	基礎化粧品・香水・脱毛剤など
9	健康食品	18(23)	健康食品・サプリメントに関する契約など
10	移動通信サービス	14(15)	携帯電話・スマートフォン等の通信料や付帯サービス、Wi-Fiやモバイルデータ通信契約など

※消費者庁・都からの相談に関する最新情報や、消費生活に関する情報は、市HPからもご覧いただけます  
 →経済課(内396)

## フードドライブにご協力を

フードドライブとは、家庭で余った食品を持ち寄り、食べ物に困っている方へ支援する活動です。家庭で余っている未開封の食品があれば、お持ちください。回収した食品は、自立生活サポートセンターこくぶんじが、生活に困っている方へ提供します。

日6月22日(土)午後1時30分～3時

場市社会福祉協議会(福祉センター内)

受け入れできる物未開封で賞味期限が1か月以上の物

受け入れできない物生鮮食品、冷蔵冷凍品、お酒など

問自立生活サポートセンターこくぶんじ☎(042)324-8311



→地域共生推進課(内346)

## リサイクルコーナー →ごみ減量推進課☎(042)300-5303

譲ってください

キッズスクーター・子ども用自転車・大人用三輪車・大人用自転車・卓上ミシン・介護用ベッド・ペット用バギー

譲ります

電気ストーブ・座卓・マッサージチェア・藤のいす(折り畳み式)・子ども用テニスラケット・ベビーゲート・エレクターン・座椅子・ソファカバー・体幹トレーニングマシン・ガスコンロ(二口)・電気式シュレッダー・折り畳みベッド・ベビー用寝具一式・チャイルドシート・三輪車・ペット用キャリー

譲渡は無料です。当事者間でやり取りしてください。詳しくは電話でお問い合わせください

## 今月のリサイクル家具販売会

6月23日(日)午前10時～正午

場ストックヤード(西元町2-9-6)※荒天中止/駐車場数台あり/配送不可

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。