

マッサージサービス事業

高齢者が住み慣れた地域でいきいきと健康で生活していただけるように低額でマッサージサービスを実施しています。

と き 5月23日(木)、26日(日)

午前10時～午後3時

と ころ 総合福祉センター 2階
教養娯楽室

対 象 市内在住のおおむね70歳以上の人

定 員 各日18人(申し込み多数の場合は抽選)

費 用 一部負担として1,000円
(施術一回40分)

申し込み 5月15日(水)午前9時から午後3時までの間に、電話で亀岡市視覚障害者協会事務所(総合福祉センター内)

TEL22-1311

問 酒井 TEL090-1484-9161

(高齢福祉課)

元気アップ講座PLUSが始まります

老化はすべての人に同じように訪れるわけではありません。いくつになってもハツラツとした生活を送れるよう体づくりに取り組んでみませんか。連続5回の講座と前後体力測定、体力測定結果返却会の全8回の講座です。

と き・内 容

| | 日 程 | 内 容 |
|-----|-----------|----------------------------------|
| 第1回 | 6月7日(金) | 事前体力測定 |
| 第2回 | 6月14日(金) | 介護予防とは? 運動(ストレッチなど) |
| 第3回 | 6月21日(金) | お口の健康 運動(自宅で出来る運動など) |
| 第4回 | 6月28日(金) | 運動してよく動くからだになろう 運動(ご当地体操の紹介1) |
| 第5回 | 7月5日(金) | 高齢期の食事のお話 運動(ご当地体操の紹介2) |
| 第6回 | 7月12日(金) | 認知症になるリスクを減らそう 運動(今までの復習) |
| 第7回 | 9月20日(金) | 事後体力測定 |
| 第8回 | 11月15日(金) | 体力測定結果返却会 参加者同窓会など |

時 間 午前9時40分～11時40分

と ころ あんしん長寿センター(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

対 象 65歳以上の人

定 員 15人

申し込み 問 5月10日(金)から24日(金)までの間に、電話であんしん長寿センター

TEL29-2133

(高齢福祉課)

子育てひろば「まな」

と き 6月4日(火)

午前10時～11時30分

と ころ 児童発達支援事業所くくあ(安町釜ヶ前32-1)

内 容 感触遊び～楽しい、不思議を発見しよう～

※子育て相談あり

対 象 0歳～3歳の子どもと保護者

定 員 15組程度(先着順、空きがあれば当日の受け付け可)

参加費 無料

その他 動きやすい服装でお越しください。

※無料駐車場が利用できます。

※当日、会場でヒーローズjapan!によるお弁当販売があります。

申し込み 問 5月21日(火)から電話で、子どもの氏名、年齢、月齢、電話番号を次へ

NPO法人アシストふれあいハート
児童発達支援事業所くくあ子育てひろば「まな」

TEL55-9366

(市民力推進課)

亀岡市消費生活センターからのお知らせ

このコーナーでは、相談窓口寄せられる相談や苦情で、最近、多く見られる事例を紹介します。皆さんも、暮らしに関わる情報に関心を持ち、契約するときなどは十分に注意しましょう。

《その電話「アポ電」かも!?

知らない番号からの電話に出るのは慎重に》

【事例】

テレビ局の職員を名乗る人から電話があり、「ひとり暮らしですか?」「預金残高は100万円以上ですか?」と聞かれ、「家族と暮らしている」「お金のことは答えられない」と答えると電話が切れた。不審な電話であった…。

【消費者へのアドバイス】

公的機関や実在する企業名をかたり、家族構成や資産状況を聞き出したり、住所確認をしようとする「アポ電」と思われる不審な電話に関する相談が全国の消費生活センターに寄せられています。このような不審な電話は、振り込め詐欺や還付金詐欺といった財産的被害のきっかけになる場合があります。

※アポ電(アポイント電話・アポイントメント電話)とは、家族構成や資産状況を聞き出したり、相手を信用させたりすることなどを目的にかけられる電話を指しています。

○知らない電話番号からの電話に出るのは慎重にしましょう。着信番号通知や留守番電話機能などの録音機能を活用し、誰からの電話が分かったうえで電話に出るなどしてトラブルを避けられます。在宅中でも留守電の設定にしておきましょう。

○会話から個人情報知られます。家族構成や資産状況を聞かれたらすぐに電話を切りましょう。また、家族を名乗る電話も一度切ってかけ直すことでトラブルを避けられます。

○特に高齢者には日ごろから家族や身近な人による見守りが大切です。

○少しでもおかしいと思ったら、警察や消費生活センターに相談してください。

問 消費者ホットライン 全国共通3桁ダイヤル 188

お住まいの地域の消費生活センターにつながります。

【亀岡市消費生活センター】

市役所1階市民課内(5番窓口)TEL25-5005 FAX25-5021



(消費生活センター)

犬・猫は愛情と責任をもって飼いましょう