

元気アップ講座

高齢者の皆さんに元気でいきいきとした生活を続けてもらえるよう、元気アップ講座を開催します。

と き ①11月6日(水)②11日(月)③13日(水)

月曜日：午前10時～11時30分

水曜日：午後2時～3時30分

※この中で申し込みいただけるのは2回です。

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

内容 運動を中心に口腔機能の向上、栄養機能の改善、認知機能の維持向上のため実技と講座。

講師 NPO法人元気アップAGEプロジェクト

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

参加料 無料

募集期間 10月10日(木)から

①30日(水)②11月1日(金)

③6日(水)までです。

申し込み 問 あんしん長寿センター

TEL 29-2133

※電話は市役所高齢福祉課に転送される場合があります。

(高齢福祉課)

だいた品物は、返品いたしませんのでご了承ください。

問 (福) 亀岡市社会福祉協議会

TEL 29-2704

(地域福祉課)

「かかりつけ薬剤師・薬局」、「お薬手帳」を活用しましょう

複数の薬を服用するときは、薬の重複や飲み合わせに気をつけたいといけません。

「お薬手帳」に薬局でもらった薬を記録し、薬剤師や医師、歯科医師に見てもらうことで、薬の重複や相互作用が起こることを防ぐことができます。特に、「電子版お薬手帳」は、家族全員の薬を一つのスマートフォンで管理できるとともに、いつも身につけているものですので、災害時などでもお薬の情報をもれなく医師などに伝えることができるなど便利です。

また、いつも利用する薬局を「かかりつけ薬局」として一つに決めることで、医師から処方された薬だけでなく、市販薬やサプリメントなどの情報も一元的・継続的に管理してもらうことができ、

「かかりつけ薬剤師」が相談に応じてくれるなど、薬による治療がより効果的なものになるようお手伝いをしてもらえます。

「かかりつけ薬剤師・薬局」、「お薬手帳」を上手に活用しましょう。

問 京都府南丹保健所環境衛生室

TEL 0771-62-4754

(健康増進課)

かめおか認知症カフェ「みのり」

認知症の人やその家族が気軽に立ち寄り、おしゃべりやお茶を楽しめたり、語りあえたりする場です。また、専門職に相談することもできます。

と き 10月17日(木)、24日(木)
午後2時～4時

ところ Cafe Lier(かめおかゆう薬局敷地内、余部町)

対象 認知症が心配な人やその家族

内容 相談、交流

参加料 無料(喫茶費用は実費)

問 市役所1階高齢福祉課

TEL 25-5117

※問い合わせは、随時受け付けています。

(高齢福祉課)

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いたします。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。

《子どもがオンラインゲームで無断決済!

家庭内でルール作りを!》

【事例】

携帯電話会社からキャリア決済の支払額が限度額の100,000円を超えるという通知が届いた。家族に聞くと、小学生の子どもが親のスマートフォンでオンラインゲームをしていたことが分かった。こっそり見ていたパスワードを入れてゲームをダウンロードし課金したという。子どもは、お金を払っているという感覚もなくゲームを進めていたようだ。

【消費者へのアドバイス】

- 子どもがオンラインゲームで課金し、高額請求を受けるケースでは、親のクレジットカード情報を勝手に使用してしまうほか、最近では、携帯電話でパスワードなどを入力して支払うことのできるサービス(キャリア決済)を無断で利用してしまうケースも見られます。
- クレジットカードやキャリア決済のパスワードなどの管理には十分注意しましょう。利用ごとに通知をもらう設定をし、利用状況を確認するののも一つの方法です。
- 周囲の大人は、ゲームの料金体系や決済方法などを理解し、日ごろから子どもとゲームの利用ルールについてよく話し合しましょう。
- 困ったときは、早めに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)TEL 25-5005 FAX 25-5021



(消費生活センター)

「第32回市民福祉のつどい」 チャリティー・バザー用品提供の お願い

10月27日(日)ガレリアかめおかで行われる、「第32回市民福祉のつどい」のチャリティー・バザー用品の提供をお願いします。

バザー用品受け付け

と き 10月21日(月)～25日(金)
午前9時～午後4時

ところ ふれあいプラザ世代間交流室

※新品・未使用の物に限ります。受け付けできない物 保存のきかない飲食物・賞味期限切れの食品・中古衣料・タバコ・生き物・薬品・金券など。新品、未使用でも汚れが目立つ物。品物によっては、出品できない場合もあります。また、ご提供いた

乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう

問 健康増進課 TEL 25-5004