

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者の方を対象に次の事業を実施します。

免疫力をあげよう！  
体幹トレーニング教室

▽期日・場所・講師  
●4月17日(金)：萩野センター、渋谷和志さん(渋谷整骨院院長)、脇坂友和さん(スリジ工整骨院院長)  
●4月21日(火)：開戸センター、竹村修一さん(竹村整骨院院長)、長健一郎さん(長接骨院副院長)  
●4月24日(金)：五日市センター、榎戸祐子さん(えのきど接骨院)

▽費用 1回500円  
▽申込み・問合せ 萩野センター (☎550・2722)、開戸センター (☎550・2755)、五日市センター (☎533・0330)  
▽場所以場 開戸センター

▽期日・場所・講師  
▽期日 4月20日、5月18日、6月15日の月曜日 午後1時30分～3時  
▽場所 開戸センター  
▽講師 北島初音さん

▽期日・場所・講師  
▽期日 4月20日、5月18日、6月15日の月曜日 午後1時30分～3時  
▽場所 五日市センター  
▽講師 福永登喜子さん

▽期日・場所・講師  
▽期日 5月9日～7月25日の第2・第4土曜日  
▽場所 萩野センター

▽期日・場所・講師  
▽期日 4月25日(出)～27日(月) 午前9時～午後6時(25日は午後1時から、27日は午後5時まで)  
▽場所 あきる野ルピア4階展示室  
▽問合せ NHK学園あきる野 オープンスクール (☎550・4777)

くらしの知恵袋 ～消費生活相談情報～

相談急増「スマートフォンに請求画面が張り付いて消えない！」



○「無料だと思いアダルトサイトの画面で“18歳以上”をクリックしたら、いきなり会員登録したことになり、料金請求画面が張り付いて消えなくなった」などの、ワンクリック請求に関する相談が多く寄せられています。占いやアイドルの動画などを見ようとして意図せずアダルトサイトにつながり、料金請求をされた事例もあります。

○スマートフォンに請求画面が張り付いて消えなくなった場合の対処方法は、独立行政法人情報処理推進機構 (IPA) のホームページで紹介されています。

●「スマホにおける新たなワンクリック請求の手口に気をつけよう！」…[http://www.ipa.go.jp/security/txt/2013/05\\_outline.html](http://www.ipa.go.jp/security/txt/2013/05_outline.html)

●「よくある相談と回答」…<http://www.ipa.go.jp/securi>

ty/anshin/faq/faq-oneclick.html

○あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。

●開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時 (正午～午後1時を除く)

※予約の必要はありません。

●場所…市役所1階市民相談室

※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。

○東京都消費生活総合センター

●開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

●消費生活相談…☎03-3235-1155

※多重債務相談も受け付けています。



▽内容 牛乳パックをリサイクルしてかわいい小物入れなどを作ります。

▽講師 森より子さん

▽定員 各回10人 (申込み順)

▽持ち物 はさみ

▽費用 1回500円 (材料費込み)

▽申込み・問合せ 開戸センター (☎550・2755)

▽内容 シニア世代向けの無理しない、やさしい楽しいヨガ

▽講師 鬼頭くに子さん(日本ヨギ療法学会認定ヨギ教師)

▽定員 各回10人 (申込み順)

▽持ち物 バスタオルかヨガマット

▽費用 1回500円

▽申込み・問合せ 萩野センター (☎550・2722)

▽期日 5月～9月の土曜・日曜日、祝日(全22日) 午前9時～午後5時

※日程はお問い合わせください。

※講義によって多少変動あり。

▽場所 五日市センター

▽内容 従来のホームヘルパー2級資格と同じく、介護士として働く人にとってのファーストステップであり、長く働く上でも必要不可欠な資格です。実習を含めて合計130時間のカリキュラムで、1日当たり6～7時間の講義と演習です。

▽講師 経験豊かな現職職員

▽対象 在宅、施設を問わず介護の業務に従事しようとする方か介護についての技術や知識がつかずいたり、自転車やオートバイが乗り上げて転倒する恐れがあり非常に危険です。また、道路面排水の妨げにもなります。

※車の出入りのために、L型溝など縁石を切り下げられる場合は、自費工事となりますので、お問い合わせください。

▽問合せ 管理課管理係

▽期日 4月25日(出)～27日(月) 午前9時～午後6時(25日は午後1時から、27日は午後5時まで)

▽場所 あきる野ルピア4階展示室

▽問合せ NHK学園あきる野 オープンスクール (☎550・4777)

安全で快適な道づくりにご協力を

道路に面した生垣や庭木の枝が伸びると、カーブミラーや信号などが見えなくなり、車や歩行者の通行の妨げになることがあります。また、倒れた樹木を放置していると、思わぬ事故を招くことがあります。道路の事故防止と安全対策のために、生垣や樹木の手入れを計画的に行いましょう。

次のような行為は、直接通行の支障となり危険なで行わないでください。

●路上に商品や置看板を並べる

●自転車・バイクなどの放置

●車などの出入りのために段差プレートなどを置くこと

※段差プレートなどは、歩行者

五口市郷土館・二宮考古館

臨時開館のお知らせ

臨時開館日 5月3日(日)～6日(水)

特別企画「5コボン！スタンププレゼント」

来館すると「てくてくポンポ

識等に関心がある方など

▽定員 40人

▽費用 7万9980円(テキスト代込み)

▽申込み・問合せ 五日市センター (☎533・0330)

市民の生涯学習活動作品展 NHK学園あきる野 オープンスクール 「はじめてのスケッチ・水彩」講座作品展

安全で快適な道づくりにご協力を

道路に面した生垣や庭木の枝が伸びると、カーブミラーや信号などが見えなくなり、車や歩行者の通行の妨げになることがあります。また、倒れた樹木を放置していると、思わぬ事故を招くことがあります。道路の事故防止と安全対策のために、生垣や樹木の手入れを計画的に行いましょう。

次のような行為は、直接通行の支障となり危険なで行わないでください。

●路上に商品や置看板を並べる

●自転車・バイクなどの放置

●車などの出入りのために段差プレートなどを置くこと

※段差プレートなどは、歩行者

ンカード」のスタンプが5個もらえます。10個集めると素敵なプレゼントを差し上げます。

▽期間 5月3日(日)～6日(水)

▽対象 中学生以下

▽問合せ 五日市郷土館 (☎596・4069)、二宮考古館 (☎559・8400)

システムキッチン

引出し収納と足もと収納でたっぷりストックすっきりキレイに

自社施工で格安にお届けいたします

クリナップ、タカラ、サンウエーブ

ワンランク上の快適さをご提案します。リフォームのことなら何でもご相談ください。

エスエス オマカ

LPガス・灯油・水廻りリフォーム

あきる野市草花3142 草花小学校西側入口 (042)558-5533 0120-80-5533

心にせせらぎを・・・溪谷の駅

秋川 瀬音の湯

TEL 042-595-2614

お気軽にお越しくださいませ