

シニア

高齢者虐待を防止しよう

介護方法や病気への理解不足、介護疲れ、世帯全体の生活困窮などが原因で高齢者虐待に発展してしまう場合があります。介護や生活でつらいと感じたら、ひとりで抱えずに市や地域包括支援センターなど（下表）へご相談ください。また、虐待が疑われる高齢者に気づいた場合もご連絡ください。個人の秘密は守ります。高齢福祉課在宅支援係・内線1479


名称	連絡先	担当地域
南部西ふじみ地域包括支援センター	☎(540)0311 Fax(548)1747	富士見町 柴崎町
南部東はごろも地域包括支援センター	☎(523)5612 Fax(523)5613	羽衣町 錦町
中部たかまつ地域包括支援センター	☎(540)2031 Fax(522)1636	高松町 曙町 緑町
北部東わかば地域包括支援センター	☎(538)1221 Fax(538)1222	若葉町 栄町
北部中さいわい地域包括支援センター	☎(538)2339 Fax(538)1302	幸町 柏町 砂川町 泉町
北部西かみすな地域包括支援センター	☎(536)9910 Fax(536)9953	上砂町 一番町 西砂町
にしき福祉相談センター	☎(527)0321 Fax(527)0322	
かみすな福祉相談センター	☎(537)7799 Fax(536)7182	
にしすな福祉相談センター	☎(531)5550 Fax(531)3451	

シルバー人材センター入会説明会

対57歳以上の市民の方 時11月16日、12月14日の水曜日、午後1時から 場シルバー人材センター柴崎本部（柴崎町1-17-7） 申前日までに同本部 ☎(527)2204へ


介護予防教室

- 元気ハツラツ民謡教室 お腹から大きな声を出して健康を保ちましょう 対65歳以上の市民の方 時11月15日（火）午後1時30分～3時30分 場西砂会館 定30人（申込順） 申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ
- 物と心の整理術 不用品を片づけて前向きに暮らしましょう 対65歳以上の市民の方 時11月18日（金）午後2時～3時30分 場子ども未来センター 師




地域の仲間が待っています

あなたのまちの健康づくりグループ紹介⑧



けんこう 健幸体操アントレ

安心・安全トレーニングの願いと先生の名前から「アントレ」と命名しました。毎月2回、富士見町団地の集会所で活動しています。私たちのキーワードは「体操で『健幸』寿命を延ばす」ことです。ここに来るとみんなに会えます。これからもずっと体操を継続して、長くゆるやかに「健幸」を保持していきたい



です 立川市社会福祉協議会1地区地域福祉コーディネーター（富士見町・柴崎町） ☎(540)0205へ

整理コーディネーター・石見良教さん 定35人（申込順） 申南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

老人ホームっていくらかかるの？

高齢者向けの住まいについて料金等、具体的に学びます 時・場11月4日（金）▷午前10時～11時30分＝若葉会館▷午後2時～3時30分＝幸学習館 定各40人（申込順） 申北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

ふれあい演芸会を開催します

カラオケ、舞踊、曲芸など。直接会場へ 時11月10日（木）・11日（金）、午前9時45分～午後4時 場柴崎福祉会館 立川市老人クラブ連合会（柴崎福祉会館内） ☎(521)3733へ

ここで繋がる家族介護フォーラム

精神神経科の医師や介護経験者から話を聞いた後、「私」の介護を語らいます。直接会場へ 時11月13日（日）午後1時30分～4時 場西砂学習館視聴覚室 申北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

シルバー世代のはじめてのスマホ講座

スマートフォンの使い方、注意点などを学びます。たちかわ☆きらきらカード対象講座 対過去に同講座を受けていない方 時・場①11月24日（木）午後2時～4時＝柴崎学習館②12月13日（火）午後2時～4時＝砂川学習館（どちらかを選択） 定各20人（申込順） 申10月25日（火）から①柴崎学習館 ☎(524)2773②砂川学習館 ☎(535)5959へ

お知らせ

美しい多摩川クリーンアップ作戦

残堀川下流部、サイクリングロード付近を清掃します。小学生以下は保護者同伴。駐車場はありません 時11月19日（土）午前9時～11時（雨天中止） 場残堀川遊歩道親水護岸集合 申10月25日（火）から、電話、または氏名、連絡先を書いてファクス、Eメールで環境対策課環境推進係・内線2244 Fax(524)2603 E kankyoutaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を郵送しました

市は、自己負担額の縮減が見込まれる国民健康保険の被保険者の方に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を郵送しました。このお知らせは7月に処方された薬（新薬）の名称・用量・自己負担相当額とその薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担の軽減額を試算したものです。なお、ジェネリック医薬品を希望する際は、かかりつけの医師、薬剤師にご相談ください。国民健康保険年金課医療費適正化担当・内線1423

事業者向け技術講習会

工事入札参加資格登録事業者の方を対象に、建設廃棄物の適正な処理方法について解説します 時11月30日（水）午後3時～5時 場市役所302会議室 師地域と行政を支える技術フォーラム・大岩敏男さんほか 定100人（申込順） 申11月16日（水）までに会社名、参加者名を書いてファクスで品質管理課・内線2453 Fax(521)2568へ

11月3日（木・祝）市役所の電気設備点検に伴うお知らせ

- 自動交付機は利用できません 11月3日（木・祝）は、市内全ての自動交付機が利用できません 申市民課管理係・内線1360
- 市役所は利用できません 11月3日（木・祝）は、市役所が利用できません。戸籍に関する届け出は、休日夜間窓口で受け付けます 申総務課・内線2595
- 防災行政無線による放送はありません 11月3日（木・祝）は、午後4時25分からの子どもの見守り放送と午後4時30分からの夕焼け小焼けの放送はありません 申防災課・内線2535

消費者の目

クーポン券などのトラブル 第187回

クーポン券を利用するときはご注意を

『ネットでフェイシャルエステが半額で受けられるというクーポンを見つけ予約しました。当日の施術後「今なら今回と同じ内容のエステを1年間受けられるお得なコースがあります」と勧められました。高額なので迷いましたが、断り切れない雰囲気だったので契約書にサインしました。その後、店名をネットで検索したところ私と同じような経験をした人の書き込みを見つけ不安になりました。今から契約をやめられませんか』という相談がありました。

エステは、契約書を交付されて8日以内であればクーリング・オフが可能です。今回は契約から3日目だったので、はがきでクーリング・オフ通知を出すようにアドバイスしました。

最近、エステや美容院、マッサージなどでお試し価格でサービスが受けられるクーポンを利用する人が増えています。サービスをお得に受けられるメリットはありますが、施術後に思いがけない高額なコースを勧められ、契約してしまったという相談も見受けられます。お試した当日の契約は避け、よく検討してから契約するようにしましょう。

また、契約後にネットを確認したら評判が悪かったので解約したいという相談も多く寄せられています。ネットの評判は必ずしも正しいとは限りませんが、事業者の情報の一つとして契約前にチェックしましょう。

ひとりで悩まず、まず電話！

消費生活相談 ☎(528)6810

外国籍の方も国民年金の加入が必要です

国民年金は、日本に住所がある20歳から59歳までの外国籍の方も加入する必要があります。受給要件を満たせば老齢基礎年金、病気やけがで障害が残ったときの障害年金、被保険者が亡くなった場合に配偶者や子に遺族基礎年金が支給されます。また、帰国等により受給要件を満たさなかった場合も6か月以上の支払いがあれば帰国後2年以内に脱退一時金が請求できます。なお、厚生年金保険、共済組合に加入の方やその被扶養配偶者の方は加入手続きの必要はありません 申立川年金事務所 ☎(523)0352、市保険年金課国民年金係・内線1395

KEIRINグランプリ2016 特別観覧席地元優先招待

立川競輪場で12月30日（金）に開催される「KEIRINグランプリ2016」特別観覧席に市民の方（40組80人）を抽選で無料ご招待します 申11月7日（月）（必着）までに、はがきに「グランプリ地元優先招待希望」と住所、氏名、電話番号を書いて、立川競輪場（〒190-0012曙町3-32-5） ☎(524)1121へ ※当選した方には、12月上旬に通知。



GRAND PRIX in TACHIKAWA

聖地に満ちた身を競い、興奮

GP KEIRINグランプリ 2016

12/28 (wed) 29 (thu) 30 (fri)

たしかわ競輪

たちかわ競輪開催日

●11月7日～9日（FII、静岡FIを併売）

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5