



肝臓病教室

肝臓病と上手につきあう 運動で元気を保つコツ

日9月14日(月)午後2時30分～4時

所武蔵野赤十字病院（武蔵野市境南町1-26-1）

定先着100人（要予約・オンラインは定員なし）

内肝機能やQOLを保つために運動するメリットや適切な負荷量等の解説

師新美友梨さん（武蔵野赤十字病院理学療法士）

申問肝疾患相談センターホームページまたは電話で武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター☎0422-32-3135（土・日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後4時）へ。



肝疾患相談
センターHP

北多摩南部保健医療圏脳卒中医療連携推進事業

脳卒中予防講座

「今からできる脳卒中予防」

日9月9日(水)午後1時30分～3時（1時15分開場）

所武蔵野赤十字病院（武蔵野市境南町1-26-1）

内狛江市・武蔵野市・三鷹市・小金井市・府中市・調布市在住の方

定先着200人（予約不要）

内師▽あいさつ 秋元秀昭さん（武蔵野赤十字病院リハビリテーション科部長）

▽第1回・入門編「脳卒中とは～原因となる病気のこと、治療のこと～」 医師（武蔵野赤十字病院）

問武蔵野赤十字病院脳卒中・心臓病等総合支援センター
☎0422-30-5619



武蔵野赤十字
病院HP

消費生活センターから vol.225

分電盤の点検商法に注意！

相談事例

「4年に1度の分電盤の点検の時期なので、訪問したい」と電話があり、契約している電力会社だと思って了承しました。来訪してきた事業者は分電盤を見て、「かなり古いので、漏電のリスクがあり、交換した方が良い」と言いました。不安になり、15万円の交換工事の契約を結んだのちに、事業者が契約している電力会社とは関係ないことが判明したので、解約したいです。

アドバイス

無料で点検すると訪問し、不安をあおり、工事の勧誘をするトラブルが発生しています。上記のような訪問販売で契約した場合は、法定書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフが可能です。

ポイント

- 分電盤の交換時期を定めた法令はありません。
- 分電盤等の家庭用電気設備は、4年に1度以上の安全調査が必要です。調査は電力会社に委託された事業者が行います。また、点検日等に関してあらかじめ書面で案内があります。
- 電力会社の委託事業者と誤解させるような名称を名乗って電話をかけてくる場合があります。事業者名や連絡先は必ず確認し、安易に点検の約束をしないようにしましょう。
- 機器が古い、不具合がある等と言われても、その場で契約はせず、電力会社等に確認しましょう。

心配なことがあれば、消費生活センターへ。問産業振興課商工・観光係

シニア



あいとぴあセンタープール 利用登録の受付 （10月～令和9年3月）

利用可能日月・火曜日午前9時～正午

内65歳以上で市内に住民登録がある方

※多数抽選

¥1,000円（登録費）

申問8月31日(月)(必着) までに、申請書（福祉総合相談窓口で配布）を高年齢障がい課高齢者支援係へ。

65歳からの椅子ヨガ教室

日9月1日(火)・8日(火)（全2回）

時午後2時～3時

所あいとぴあセンター

内65歳以上で市内在住の方

定18人（多数抽選）

※初めての方優先

師運動指導員（ゆずりは狛江喜多見）

持飲み物、タオル

申問8月17日(月)から24日(月)までに、あいとぴあ地域包括支援センター☎03-5438-3565へ。

認知症サポート医による 「もの忘れ相談会」

日9月14日(月)午後1時30分～4時30分

所防災センター4階会議室

内市内在住で物忘れや認知症で悩んでいる方とその家族

定先着3人（要予約）

内市内の病院等で物忘れ相談を受けている医師が、個別相談に応じます。地域包括支援センター職員と一緒に話を伺います。

申問9月9日(水)までに、高齢障がい課高齢者支援係へ。

シニアの絵本読み聞かせ講座 ～絵本を読んで、語って、 脳を活性化しませんか～

日▽講座 9月24日～12月24日の毎週木曜日

▽フォローアップ 令和9年1月14日(木)・21日(木)・28日(木)

各回問午前10時～正午

所4階特別会議室

内65歳以上で絵本が好きな方、修了後に絵本読み聞かせのボランティア活動に取り組みたい方

定20人（多数抽選）

※8月20日(木)の事前説明会参加者を優先

内発声方法・選書・感情表現等の絵本の読み聞かせ技術の習得と実

践、受講後の活動支援

師読み聞かせインストラクター

申問9月11日(金)までに、専用フォームまたは電話で高齢障がい課高齢者支援係へ。



専用フォーム

65歳からはじめる全身体操

日9月29日(火)、10月6日(火)（全2回）

時午後2時～3時

内65歳以上で市内在住の方

定18人（多数抽選・新規優先）

内椅子に座りながら、棒やチューブを使った運動

師作業療法士（グッド訪問看護ステーション）

持飲み物、タオル

所申問9月1日(火)から11日(金)までに、あいとぴあ地域包括支援センター☎03-5438-3565へ。

多摩南部成年後見センター嘱託員 （地域支援員）募集



内パソコン操作（Word、Excel）ができ、福祉の対人援助に熱意のある方（資格、普通自動車運転免許保有者優遇）

勤務場所多摩南部成年後見センター（狛江市・調布市・日野市・多摩市・稲城市が共同運営）

勤務時間等月～金曜日のうち週3日で午前9時～午後5時

勤務内容成年後見業務の補助および一般事務

賃金時給1,226円

選考書類選考ののちに、面接選考

※提出書類等詳細は、多摩南部成年後見センターホームページをご覧ください。

申問多摩南部成年後見センター☎042-498-5802へ。



多摩南部
成年後見
センターHP

猫の飼い主の皆さんへ

東京都動物の愛護及び管理に関する条例において、「飼い主は、周辺環境に配慮し、近隣住民の理解を得られるように心がけ、もって人と動物とが共生できる環境づくりに努めなければならない」と定められています。近隣とのトラブルを回避するためにも、猫の飼い主の方は、マナーを守って飼いましょう。

▽室内飼育をしましょう。

▽排せつの場所をしつけましょう。

▽不妊去勢手術をしましょう。

▽最期まで飼い続けてください。

▽身元表示と搜索は飼い主の方の責任と義務です。

■迷子になってしまったら

保護収容されている場合があるため、東京都動物愛護相談センターホームページを確認するか、東京都動物愛護相談センター多摩支所☎042-581-7435にお問い合わせください。保護収容期間は原則7日間です。

問健康推進課（あいとぴあセンター）☎03-3488-1181



東京都動物
愛護相談
センターHP