

市長敬老訪問を実施しました

市では、多年にわたりご苦勞を重ね、社会の発展に貢献されてこられました皆さんに、深い敬意と感謝の意を表するため、市長による表敬訪問を行っています。今年度は、森和子さん（100歳）と津田綾子さん（100歳）のお宅を訪問しました。

☎高齢障がい課高齢者支援係

市長からのメッセージ

健康と長寿の秘訣は、人との会話と目的を持った外出であるとお聞きました。これからも豊かで健康な毎日をお過ごしください。



森和子さん



津田綾子さん

令和8年度就労アカデミー

「就労を目指す障がい者のための学び講座」

☎▽10月14日(水) 就職準備から就職活動を経て就労するまでの流れ

▽10月28日(水) 面接や応募書類の作成の仕方

各回☎午後3時30分～5時

所あいとぴあセンター

☎就労を目指している障がい者とその家族、障がい者支援に携わっている方

定先着20人（要予約）

師小松康さん（SAKURA新宿センター）

☎☎10月9日(金)までに、狛江市障がい者就労支援センター ☎03-5438-3533へ。

シニア

地域包括支援センターこまえ苑

▽体と脳のいきいき体操

☎10月5日(月)

師(有)ハイレイフサポート

▽健脚教室～納得して始めるフレイル予防と簡単セルフチェック～

☎10月19日(月)

師佐々木恭介さん（多摩川病院理学療法士）

▽カラダに効くウォーキング方法～実践編～

☎10月28日(水)

師玉崎志朋さん（NSVA認定ウォーキング指導者）

各日☎午後1時30分～3時

所岩戸地域センター

☎市内在住の方

定28人（要予約）

持飲み物、タオル、動きやすい服装

※長い距離を歩きます。

☎☎地域包括支援センターこまえ苑 ☎03-3489-2404（土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分）へ。

65歳からの心と身体を整えるヨガ

☎10月13日(火)・27日(火)

時午後2時～3時

所あいとぴあセンター

☎65歳以上で市内在住の方

定18人（多数抽選・新規優先）

師三浦由佳理さん（ヨガインストラクター）

持飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル

☎☎9月25日(金)までに、あいとぴあ地域包括支援センター ☎03-5438-3565へ。

高齢者・障がい者のための無料成年後見相談会

☎10月17日(土)午前10時～午後4時

所防災センター4階会議室

定先着12人（要予約）

☎高齢の方、障がいのある方、その家族の方の成年後見、財産管理、遺言作成、遺産相続に関する相談

相談員司法書士（成年後見センターリーガルサポート所属）

☎☎10月15日(木)までに、電話または ☎anshin-komae@welfare.komae.orgで狛江市社会福祉協議会（あんしん狛江） ☎03-3488-5603へ。

消費生活センターから vol.226

アプリを削除してもサブスクリプションの解約になりません！

相談事例

1カ月無料の動画配信見放題のアプリを登録しましたが、時間が無く視聴ができないので、解約するためにアプリを削除しました。しばらくして携帯電話の請求書を確認した際に、動画配信の利用料金が引き落とされていました。無料期間内にアプリを削除しましたが、料金を支払わなければならないのでしょうか。

アドバイス

サブスクリプションとは、一定期間ごとに定額料金を支払い、利用する権利を得る仕組みです。

解約は事業者が定めた方法で行う必要があります。アプリを削除または利用しなくても、利用料金の支払いが続きます。

ポイント

●利用料金に気づけるようにクレジットカード等の明細は、毎月確認しましょう。

●無料期間が過ぎると自動的に有料サービスに移行する場合があります。ため、注意が必要です。

心配なことがあれば、消費生活センターへ。☎産業振興課商工・観光係

狛江市戦没者・戦災殉難者追悼式

各地の戦災で亡くなられた方々に追悼の意を表し、今を生きる人たちに戦争の悲惨さと平和の尊さを伝え、恒久平和を祈念する式典を実施します。

ご遺族、一般の方々列席をお待ちしています。

☎9月27日(日)午前11時～正午（雨天時は10月4日(日)に順延）

所西河原公園内慰霊塔前

☎遺族会事務局武藤 ☎080-3350-5452



介護の仕事はじめてみませんか～狛江市認定ヘルパー研修～

介護の資格がない方でも、研修を受けることで狛江市認定ヘルパーとして訪問型サービスの事業所でヘルパー(家事援助のみ)として働くことができます。

☎10月20日(火)・21日(水)

時午前9時～午後4時20分

所あいとぴあセンター、他

☎18歳以上で全日程参加できる方

定20人（多数抽選）

☎介護保険制度、高齢者・認知症理解、家事支援等

※全課程履修者に狛江市認定ヘルパー修了証を交付します。また、研修最終日に合同面接会の開催を予定しています。

☎☎10月9日(金)までに、狛江市社会福祉協議会（あいとぴあヘルパーステーション） ☎03-3488-0295へ。



狛江市社会福祉協議会 HP

こまえ市民大学

■転ばない体づくり～生きているかぎり歩き続ける～

☎10月10日(土)

師染谷泰寿さん（染谷クリニック院長）

10月10日(土)

■ことばと仏教に学ぶ心豊かな生き方～音楽とともに楽しむ人生の智慧～

☎10月31日(土)

師鈴木保彦さん（稲城市学校支援コンシェルジュ）

10月31日(土)

各回☎午後2時～4時

定先着50人（要予約）

¥200円（受講料）

所☎☎9月16日(火)午前10時から、専用フォームまたは電話で中央公民館 ☎03-3488-4411へ。