介護予防で元気アップ！

市では、高齢者などの心身機能の維持・向上を目的として、介護予防事業を行っています。元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした自分らしい暮らしを目指しましょう。

問長寿介護課☎㊥408

65歳からの健康づくり

①若返るぞ！シニア体操教室

●文化スポーツセンター
日9月20日～11月29日（10月4日・18日、11月8日を除く毎週金曜日・全8回）午前10時～11時30分
定100人

●コミュニティセンター
日9月10日～11月19日（9月17日、10月22日、11月5日を除く毎週火曜日・全8回）午前10時～11時30分
定40人

●ゆまにて
日9月18日～11月27日（10月2日・23日、11月13日を除く毎週水曜日・全8回）(1)午後1時30分～3時、(2)午後3時15分～4時45分
定各40人

●八條公民館
日9月12日～11月14日（9月26日、10月17日を除く毎週木曜日・全8回）午前10時～11時30分
定80人

●八潮メセナ・アネックス
日9月4日～11月20日（9月11日・25日、10月16日、11月13日を除く毎週水曜日・全8回）(1)午前10時～11時30分、(2)午後1時30分～3時
定各60人

●資料館
日9月12日～11月14日（9月26日、10月17日を除く毎週木曜日・全8回）(1)午後1時30分～3時、(2)午後3時15分～4時45分
定各40人

②介護予防健康体操教室

日9月10日(火)・19日(木)、10月1日(火)・15日(火)・21日(月)、11月5日(火)・18日(月)・28日(木)
(1)午前10時～11時30分、(2)午後1時～2時30分、(3)午後3時～4時30分
場保健センター
定各40人

―①②共通―
対市内在住の65歳以上の方
内専門の指導員による運動の実技指導や自宅でできる運動紹介と実技、運動継続のアドバイス
持室内用運動靴（八潮メセナ・アネックス、資料館は不要）、飲み物、タオル
費無料

申8月19日（消印有効）までに、往復はがきで長寿介護課へ
▼往信裏面に氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、生年月日、電話番号、メールアドレス、希望する会場と時間（第2希望まで）を記入
※申し込み多数の場合、抽選
※他会場の体操教室および健康スリムアップ教室との、同時申し込みはできません。

③健康スリムアップ教室

日9月13日～11月22日（9月27日、10月25日、11月8日を除く毎週金曜日・全8回）午前10時～正午
内ダイエットに気軽に取り組める栄養の工夫と運動など
持室内用運動靴、飲み物、タオル
費無料

④お口の健康教室

日11月12日(火)　午後1時30分～3時30分
内歯科衛生士による歯磨きの指導・口腔（こうくう）体操・唾液腺マッサージなど
持タオル
費無料

⑤おいしく食べよう栄養教室

日9月26日(木)、10月16日(水)、11月25日(月)、12月17日(火)　午前10時～午後0時30分
内管理栄養士によるバランスの良い食事についての講話や調理実習
持エプロン、三角巾
費500円（食材料費）

―③～⑤共通―
場保健センター
対市内在住の65歳以上の方
定各20人（申込順）
申8月15日から、電話で長寿介護課（☎㊥408）へ

40歳からの健康づくり

骨骨運動教室

日9月17日(火)、10月31日(木)、11月25日(月)、12月20日(金)　午前9時30分～10時30分
場保健センター
対市内在住の40歳以上の方
内リハビリ専門職による転倒予防体操と講話
持飲み物、動きやすい服装
定各40人（当日先着順）
費無料

悪質商法にご用心！ ご存じですか？ 八潮市消費生活センター

八潮市消費生活センターは、市民のための身近な消費生活相談の窓口です。

問商工観光課☎㊥336

「突然雨どいの無料点検をすると業者が訪ねてきて、修理の契約を迫られた」「スマートフォンに、知らない相手から利用料金の請求メールが届いた」「生活苦になり借金をしたが、返済に困っている」などの経験はありませんか。

八潮市消費生活センターにご相談ください

商品や契約などで少しでも心配なことがありましたら、ご相談ください。

専門の相談員が状況に応じて、助言やあっせん（解決のための事業者との交渉のお手伝い）などを行います。

相談は無料で、電話または面談で行います。秘密は厳守します。

相談日時・場所
日毎週月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前10時～正午、午後1時～4時
場八潮市消費生活センター（市役所内）※商工観光課で受付後、ご案内します。
対市内在住・在勤・在学の方、市内で活動を行う団体

なお、身近な相談事例は、広報やしおの「くらしの豆知識」や市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

●平成30年度相談内訳
【相談件数】423件（うち、センターが事業者と交渉し解決した件数が68件）
【主な相談内容】
○特殊詐欺のはがき
○借金、債務関係
○雨どい・屋根修理工事
○スマートフォンやインターネット回線の契約　など

出前講座実施中

「だまされないぞ！～悪質商法から身を守る～」というテーマで消費生活に関する出前講座を行っています。

八潮市消費生活センターの相談員などが講師となり、最近の相談事例を交えて解説します。講座の内容は、若者または高齢者向けなど、参加対象者に合わせて調整することができます。

悪質商法や契約のトラブルについて、どのようなことに注意すれば良いか、対処法を知ることでトラブルを未然に防げることもあります。

ぜひ、ご活用ください。

対市内に在住・在勤・在学している5人以上の方で構成された団体・グループ
費無料

架空請求のはがきや封書に注意!!

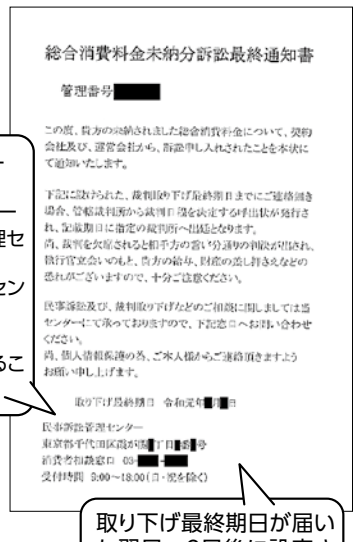
「総合消費料金未納分訴訟最終通知書のお知らせ」などと書かれた架空請求のはがきや封書にご注意ください。

記載された電話番号に電話をかけると、弁護士などの紹介費用や訴訟取り下げ費用として多額の金銭を要求されてしまいます。

「民事訴訟管理センター」などは実在しません。

また、訴状は、はがきや普通の封書のように郵便受けに投げ込まれることはありません。

このようなはがきや封書が届いても、絶対に連絡しないでください。慌てず無視しましょう。


総合消費料金未納分訴訟最終通知書

管理番号[redacted]

この度、貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社及び、運営会社から、訴訟申し入れされたことを本状にて通知いたします。

下記に設けられた、裁判取り下げ最終期日までにご連絡頂き場合、管轄裁判所から裁判日程を決定する呼出状が発行され、記載期日に指定の裁判所へ出廷となります。
尚、裁判を欠席されると相手方の言い分通りの判決が出され、強行執行宣告いのち、貴方の給与、財産の差し押さえなどの恐れがございますので、十分ご注意ください。

民事訴訟及び、裁判取り下げなどのご相談に関しましては当センターにて承っておりますので、下記窓口へお問い合わせください。
尚、個人情報保護の為、ご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。

取り下げ最終期日　令和元年[redacted]月[redacted]日

民事訴訟管理センター
東京都千代田区霞が関[redacted]丁目[redacted]番[redacted]号
消費者相談窓口　03-[redacted]-[redacted]
受付時間　9:00～18:00（土・祝を除く）

民事訴訟管理センターだけでなく、
・国民訴訟通達センター
・国民訴訟お客様管理センター
・訴訟最終告知通達センター
・地方裁判所管理局
などと記載されていることもあります。

取り下げ最終期日が届いた翌日～2日後に設定されているのも特徴です。