

ジャノタンゴ 秋のコンサート

日11月12日(火) 17:00～(16:30開場)

場いずみホール

内タンゴコンサート

定200人(先着)

¥2,000円

申 笹尾 ☎ 042-308-0903または ✉ sasaohu@gmail.com

全国シニア大学院生研究大会

日11月16日(土) 13:00～17:25

場東京経済大学 大倉喜八郎 進一層館(Forward Hall)(南町1-7-34)

内全国のシニア大学院生による研究報告と交流

申同大学HPの申込フォーム

問同大学研究課 ☎ 042-328-7741

くんせいの科学

対 都在住・在勤・在学の方※刃物使用のため小学校高学年以上が望ましい

日11月23日(祝) 9:00～17:00・30日(土) 14:00～16:00、12月1日(日) 9:00～16:00

場都立国分寺高校(新町3-2-5)

内 枝肉・魚等を解体し、ハム・ソーセージ等を作る

講 市石博さん ほか

定 20人(抽選)

¥ 受講料1,500円
材料費・保険料等3,000円

申 10月15日(火)～31日(木)に同校HP

問 同校・公開講座担当 ☎ 042-323-3371

会員募集

自彊術サークル南町

日 月4回 いずれかの曜日(火曜日 14:00～15:30・水曜日 10:30～12:00・金曜日 10:30～12:00)

場 都営国分寺南町三丁目アパート集会所

内 呼吸法を取り入れたどなたにもできる健康体操を体験しませんか

¥ 会費年3,000円、会費月3,000円

問 加藤 ☎ 080-9884-7340

ようめいじ 楊名時太極拳国分寺同好会 水無月会

日 毎週日曜日 9:30～11:00

場 市民スポーツセンター

内 ゆったりした呼吸と動きで、心身ともに健康に。初心者歓迎。無料体験可

¥ 入会金1,000円 会費月2,000円

問 田村 ☎ 080-6754-1036

自立生活体操クラブ・高木町

日 毎週火曜日 10:00～11:00

場 高木町市営住宅集会室

内 有酸素運動やいすを使った筋力トレーニングで健康寿命を延ばします。体験歓迎

¥ 入会金500円 会費月1,500円

問 冠木 ☎ 042-502-9417

水交会

対 中高年女性

日 毎週月曜日 9:30～11:30

場 市民室内プール

内 アクアビクス・水泳

¥ 入会金1,000円 会費月2,000円

問 嶋津 ☎ 090-8559-4576

健康体操クラブ・いずみ

対 70歳までの腰や膝の痛くない方

日 毎週金曜日 15:15～16:15

場 いきいきセンター

内 やさしいエアロビで健康づくり

¥ 入会金500円 会費月1700円

問 鹿島田 ☎ 042-323-9446

自立生活体操クラブ・恋ヶ窪

日 毎週金曜日 14:00～15:00

場 市民室内プール体育室

内 有酸素運動やいすを使って筋力トレーニング。1時間の健康づくり

¥ 入会金500円 会費月1500円

問 沼井 ☎ 042-322-3194

健康体操クラブ シェイプⅡ

日 毎週水曜日 9:20～11:20

場 市民スポーツセンター

内 ストレッチ・筋力トレーニング。中高年歓迎。口コミ予防

¥ 会費月2,000円

問 上田 ☎ 042-505-5801

消費者だより

消費生活相談室から

日常生活の突然のトラブルに備えて、緊急時の連絡先を準備しておきましょう

事例

30年前に建てた家に一人で暮らしている。最近、突然ブレーカーが落ちることが続いたので、インターネットの検索結果で上位に出た電気工事業者に電話で点検を依頼した。
事業者は「分電盤の老朽化が原因なので、すぐに取り替えたほうがよい。作業料も含めて50万円、代金を支払ってもらえなければ工事に入れない」と、たたみかけるように説明した。
事業者の説明を信じ、急いで支払い、分電盤を交換してもらった。しかし、状況は変わらない。

相談室から

相談者が数日後に改めて契約している電力会社に点検を依頼すると、1か所でたくさんの電気を使用したことによる安全ブレーカーの作動が原因ではないかと言われ、1つのコンセントで使う家電を減らしたところ、ブレーカーは落ちなくなりました。
分電盤を交換した事業者へ、不要な作業だったのではないかと返金を交渉しましたが、わずかな金額しか返金されませんでした。
頻繁にブレーカーが落ちると漏電ではないかと不安になり、インターネットの情報に頼りがちですが、信頼できる事業者の連絡先をメモ等を書いて事前に準備しておくとう安心です。
すぐに駆けつけてくれるサービスは便利ですが、本当に今すぐ必要なのか、一度落ち着いてから行動しましょう。いったん支払ったお金を取り戻すことは困難です。請求額や作業内容に納得できない場合は、支払う意思はあることを示しつつ、その場での支払いは断りましょう。

おかしいな困ったなと思ったら 消費生活相談室へ(内224)

日 月～金曜日(祝日・振休を除く) 9:30～12:00・13:00～15:30

対 原則市内在住・在勤・在学・在活の方
土日祝日・振休は消費者ホットライン ☎ 188へ

介護予防マシン 筋力トレーニング 教室型

対 市内在住で会場に通える65歳以上(12月1日時点)
※医師から運動制限の指示や要介護認定、予防給付の「介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス」を受けている方、今年度既に利用した方は除く

日 12月～令和7年3月の①木曜日②金曜日※いずれも10:00～11:30
※利用期間終了で卒業

場 ①さわかプラザもとまち
②スポーツクラブルネサンス国立24(国立市東1-7-1)

内 マシンでの筋力トレーニング・「10の筋力トレーニング」・口腔体操、介護予防の講話・グループワーク※見学希望は要相談

定 各回10人程度(多数の場合抽選)

¥ 300円/回 ※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減

申 10月16日(水)～11月14日(木)に、直接高齢福祉課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)・地域包括支援センター/申請書は各申し込み先・市HP

他 利用開始1年以内に健康診査を要受診/マシン操作を卒業した方は「マシン筋力トレーニング 開放型(*)」を利用可能
(*)決まった時間内に、教室型で利用した施設でマシン利用(指導員は付きません)

☎ 1023042

問 高齢福祉課 ☎ 042-321-1301