

武蔵野安心・安全ニュース No.49

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和4年8月22日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

9月は健康長寿のまち 武蔵野推進月間

参加者
募集！！

楽しく！元気に！長生き！！

コロナ禍による外出自粛をきっかけに、体力や気力が落ちてフレイル（虚弱）になっていませんか？9月の1カ月間、認知症とフレイルに関する様々なイベントを実施します。ぜひご参加ください！すべて参加費は無料です。

体操 いきいき体操 ～吉祥寺 de ちょいトレ～

フレイル予防のための体操を行います。

9月4日（日）

- ① 午後1時～1時30分
- 日時 ② 午後2時～2時30分
- ③ 午後3時～3時30分
- ④ 午後4時～4時30分

会場 アトレ吉祥寺地下1階「ゆらぎの広場」

- ① 長谷川亮氏（メガロス吉祥寺）
- ② 藤井祐氏（スポーツクラブNAS吉祥寺）
- 講師 ③ 塩野健二氏（武蔵野アトラスターズ整形外科
スポーツクリニック）
- ④ 渡邊政知氏（武蔵野介護予防研究会）

定員 各10名（先着順）

申込 8月31日（水）まで

体操 いきいきチャレンジ講座 ～運動と栄養 de フレイル予防～

今日から役立つフレイル予防のための運動と栄養の講話、体操などを行います。

9月13日（火）

- 日時 ① 午後1時30分～2時30分
- ② 午後3時～4時

会場 中央図書館 3階 視聴覚ホール

- 講師 ① 秋元秀昭氏（武蔵野赤十字病院 医師）
- ② 伊東彰氏（武蔵野赤十字病院 理学療法士）
- ①②原純也氏（武蔵野赤十字病院 管理栄養士）
- ※①と②で講師が異なります

定員 各30名（先着順）

申込 9月6日（火）まで



展示 認知症とフレイルに関する 展示を開館中に行っています

- ・武蔵野プレイス 1階ギャラリー
9月10日（土）～11日（日）
- ・アトレ吉祥寺店 地下1階「ゆらぎの広場」
9月2日（金）～12日（月）

期間中、市内3カ所の図書館（中央・吉祥寺・武蔵野プレイス）で認知症とフレイルに関する書籍の紹介を行っています。

※吉祥寺図書館はホームページのみ

相談 もの忘れ相談医による認知症相談会

武蔵野市医師会のもの忘れ相談医が認知症に関する様々なご相談にお答えします。

9月25日（日）

- 日時 午前10時～12時、午後1時～3時
(1組30分間)

会場 武蔵野スイングホール 10階スカイルーム

定員 32組（先着順）

申込 9月12日（月）まで
※相談時間は申込締切後に決定します。

その他にも様々な事業を実施しています。詳しくは市ホームページや市報をご覧ください。

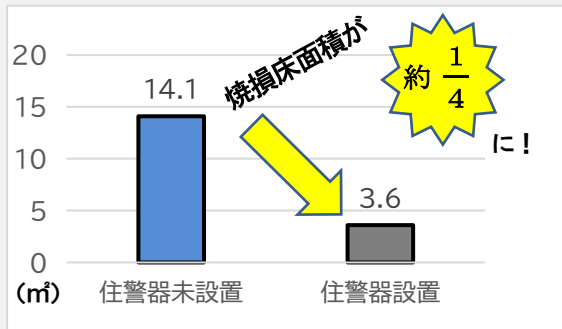
【お問い合わせ・申込】

* 高齢者支援課 相談支援係 ☎ 0422-60-1846

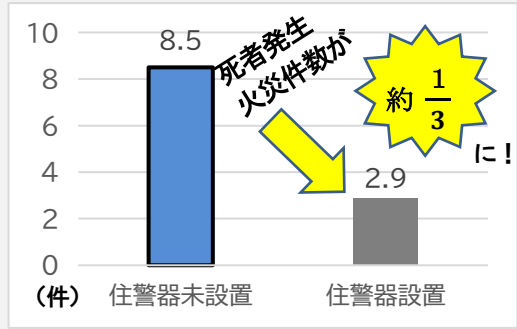


鳴りますか？住宅用火災警報器 ～武蔵野消防署からのお知らせ～

住宅用火災警報器は、煙や熱を感知して警報音が鳴ることで、火災の発生をいち早く知らせてくれる機器です。火災の早期発見により、速やかな避難・通報・消火ができ、被害の軽減につながります。



火災 1 件あたりの平均焼損床面積の比較 (令和 2 年中)



火災 100 件あたりの死者発生火災件数の比較 (令和 2 年中)

設置から 10 年を目安に交換しましょう！

定期的な点検で作動確認を実施していても、電子部品の劣化や電池切れなどにより火災を感知しなくなるおそれがありますので、設置から 10 年目を目安に本体を交換しましょう。



設置年月日が分からない場合は、機器の裏側に書かれている製造年月日から判断しましょう！

【点検方法はこちら】



【お問い合わせ】

*東京消防庁 武蔵野消防署 地域防災担当 ☎ 0422-51-0119 (代)

スマホのサギに御用心！！



電話やメール、インターネットや買い物まで、スマホで何でもできる時代です。でも、便利さの裏には様々な「サギ」も潜んでいます。だまされないように注意しましょう。

銀行詐欺

ショートメールで銀行の偽サイトに誘導し個人情報やお金を盗む

対策→情報を入力しない！返信しない！

警告詐欺

偽の警告画面でびっくりさせて有料のサポート契約やソフトを購入させる

対策→警告が出ても無視！電話をしない！

宅配詐欺

宅配便の偽不在通知で偽サイトへ誘導しウイルスに感染させたり個人情報を盗む

対策→メッセージは無視！アドレスをクリックしない！

登録詐欺

突然「登録完了」などの画面を表示させてびっくりさせてお金を盗む。

対策→警告が出ても無視！電話をしない！

【お問い合わせ】

*武蔵野警察署

☎ 0422-55-0110 (代)

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課

〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話：60-1846 FAX：51-9218