

広げよう！まちのみんながサポーター 「認知症にやさしいまち三鷹」 パネル展

☎高齢者支援課 ☎内線2625

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気によるもので、平成37(2025)年には65歳以上の高齢者のうちの約5人に1人が認知症になると見込まれています。市では、「認知症にやさしいまち三鷹」を合言葉に、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、支援機関・もの忘れ相談医などの連携や「認知症サポーター養成講座」の実施など、さまざまな取り組みを行っています。

今回のパネル展では、こうした市の取り組みや認知症に関する基礎知識などを紹介します。

☎ 2月8日(月)～12日(金)午前8時30分～午後5時(8日は10時から、12日は4時まで)

☎ 市役所1階市民ホール

☎ 期間中会場へ

◇ 展示内容

認知症とは／早期診断・早期治療の重要性／三鷹市もの忘れ相談医の紹介／認知症に関する市の取り組み など



あなたも「認知症サポーター」になりませんか

— 認知症サポーター養成出前講座をご利用ください

認知症サポーター(※)とは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。出前講座では、講師が希望の場所に出向き、1～2時間程度の講義を行います。地域の仲間やグループ(10人程度)で、気軽にお申し込みください。※市内の認知症サポーター数6,138人(平成27年12月末現在)。

☎ 同課 ☎ 内線2622へ

「在宅ケア 知っ得情報」 — 在宅ケアを支える多職種交流会

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2625

市では、介護が必要になっても住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らし続けることができるよう、医療・介護の連携を進めています。今回の交流会では在宅ケアについて、市民のみなさんと一緒に学び、考えます。

① 基調講演「在宅療養について」

在宅医療支援診療所の医師が、実際の仕事や在宅ケアについて、分かりやすくお話しします。

② 質疑応答・意見交換

医療・介護の専門職がコメンテーターとなり、参加者のみなさんからのさまざまな質問にお答えします。

☎ 2月20日(土)午後2時～4時30分(1時30分開場)

☎ 市民、医療・介護従事者150人程度

☎ 三鷹産業プラザ

☎ ① 三鷹あゆみクリニック院長の高橋壮芳さん

☎ 当日会場へ(先着制)



自動交付機・コンビニ端末での 証明書交付がますます便利に！

☎ 市民課 ☎ 内線2324



マイナンバーを記載した住民票の写しが取得できるようになりました

窓口に加えて、自動交付機・コンビニ端末でも、マイナンバーを記載した住民票の写しが取得できるようになりました。マイナンバーの記載については表示・非表示を選択できます。

※マイナンバーを記載した書類の提出先は、法律により、行政機関や地方公共団体、独立行政法人のほか、社会保障・税・災害対策の手続きを行う民間事業者(勤務先や金融機関など)に限定されています。

個人番号カードも利用できるようになりました

自動交付機やコンビニ端末の証明書交付サービスは、これまでの印鑑登録証兼三鷹市民カード、三鷹市民カードまたは住民基本台帳カードのほか、1月29日から、マイナンバーの個人番号カードも利用できるようになりました。

※個人番号カード交付時またはそれ以降に、別途申請が必要です。



2月は「省エネルギー月間」です

☎ 環境政策課 ☎ 内線2524

寒さが厳しく、暖房器具の使用などでエネルギー消費量が増えてしまいがちなこの時期に、いま一度「省エネルギー」について考え、行動してみませんか。「省エネルギー行動」は、地球温暖化の防止につながるとともに、家庭の光熱費の節約にもなります。

身近な生活の中でできる「省エネルギー行動」

◇ エアコンは室温20℃を目安に

- ・ 設定温度を少し下げる
- ・ 扇風機を使って空気を循環させたり、エアコンの風向きを下に向ける
- ・ 窓に厚手の長いカーテンを使う
- ・ 頻繁な電源のオンオフを控え、外出や寝る20分前にはオフにする

◇ 料理・調理に一工夫

- ・ 冬野菜、特に体を温める作用のある根菜や、温室栽培をしていない旬の野菜を積極的に使う
- ・ 調理中はコンロの炎が鍋底からはみ出ないように調節し、食器の油汚れを古布などで拭き取ってから洗う

◇ 冷蔵庫の設定温度を見直す

- ・ この季節は「弱」でも十分。詰め込み過ぎにも注意する

◇ 公共交通機関を利用

- ・ 多くのエネルギーを消費する自家用車の使用は控え、無理のない範囲で、バスや電車などの公共交通機関を利用する
- ・ 自家用車で出掛けるときは、急発進・急ブレーキを避け、エコドライブを心掛ける

◇ ウォームビズ・ウォームシェアにチャレンジ

- ・ 洋服を重ね着したり、就寝時は湯たんぽや暖かい毛布などを上手に活用する
- ・ 家族で一つの部屋に集まったり、暖房を止めて街に出掛けるなど、みんなで暖かい場所を共有する

新エネ・省エネ設備の導入を考えてみませんか

新エネルギー設備である太陽光発電設備はCO₂を排出せずに発電できるほか、太陽熱利用システムは太陽の熱によって空気や液体を暖めて給湯や暖房に利用するため省エネルギーにつながります。

市では、こうした新エネ・省エネ設備を設置した方に、設置費の一部を助成します。くわしくは市ホームページをご覧ください。

消費者相談窓口から

304

不用品を処分するつもりが… 強引な貴金属などの訪問買い取り業者にご注意！

☎ 消費者相談窓口 ☎ 47-9042

相談事例 1

「古い着物や食器を買い取る」と電話があり、業者が自宅に来たところ「貴金属は無いか」としつこく聞かれた。何も無いと断ったが「本当にこれだけなのか」などと長時間居座られ、恐怖を感じた。結局、準備した洋服などは一切買い取らず帰って行った。(60歳代・女性)

相談事例 2

「中古品の買い取りを市内で行っている」と妻が電話で勧誘を受け、迷っていると訪問の日時などを一方的に決められた。断りたいが業者の連絡先が分からない。(70歳代・男性)

アドバイス

「不用品を買い取る」と電話などで勧誘され、自宅に来た業者に貴金属を出すよう強引に迫られたり、断っているのに安価で買い取られたという相談が以前から寄せられています。中には、断ると脅すような口調で居直られたり、無断で自宅の貴金属を持ち去られたなどという相談もあります。

平成25年の法律改正により、こうした訪問購入についても、契約書を受け取った日を含めて8日以内であればクーリングオフが適用されるようになりました。ただしクーリングオフが適用されない商品など、例外もあるので注意が必要です。また、社名も連絡先も告げないなど、悪質な事業者もみられます。

希望しない品物の買い取りはきっぱりと断り、長時間の居座りや強引に品物を出すよう要求された場合は警察に通報しましょう。

困ったときや判断に迷うときは、すぐに消費者相談窓口へご相談ください。