

清瀬けやきホールの催し物

- ①春風亭一蔵落語会
ゲストに師匠・一朝が登場！
日時 8月16日(日)午後1時30分～(開場は午後1時)
出演 春風亭一蔵・春風亭一朝・翁家和助(太神楽)
費用 前売り一般2,000円・友の会1,700円、当日2,300円
- ②そうだじゅげむきこう 夏休みスペシャル
伝統芸能が一挙集結！
日時 8月22日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 三笑亭夢丸・神田きらり(講談)・雷門音助・二重丸◎(太神楽)
費用 1,000円(小学生無料)
- ③講座「夏休みこどもらくご塾」
「寿限無」の言いたてや落語の所作を若手落語家が教えます。
対象 小学生の方。先着15人
日時 8月18日(火)・20日(木)・22日(土)午後2時～3時10分(22日のみ午前11時～午後4時。全3回)
講師 雷門音助
費用 2,000円
- ④講座「テレビスタジオ探検」
テレビスタジオと同じ機材でテレビ局のお仕事体験！
対象 小学生以上の方
日時 8月26日(水)・27日(木)午前10時～午後4時
- ⑤戦後70周年特別企画朗読劇「月光の夏」
ベートーヴェン「月光」の生演奏とともに送る朗読劇。今語り継ぎたい戦争の悲劇。
日時 8月11日(火)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 劇団東演・根岸弥生(ピ

- アノ)
費用 前売り一般3,000円・友の会2,500円・高校生以下1,000円・ペア5,000円、当日一般3,500円・高校生以下1,500円(全席指定・未就学児入場不可)
- ⑥ベビーマッサージ教室
ご家庭で簡単にできる赤ちゃんへのマッサージ。
対象 2か月～ハイハイ前までの赤ちゃん。先着10人
日時 8月18日(火)午前10時30分～正午
費用 600円
- ⑦歌声サロン
懐かしい名曲をプロの生演奏に合わせて歌ってみませんか。
日時 8月19日(水)午後2時～4時
費用 1,000円
※直接会場へ。チケットを午後1時30分から販売。
申込み ①から⑥は直接または電話で清瀬けやきホール☎493・4011へ、⑦は直接会場へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

- ◆キッズダンス(⑦2～3歳クラス⑧4～5歳クラス⑨小学生クラス)
いずれも先着16人。
日時 ⑦⑧8月7日、9月11日・25日の金曜日、⑨8月1日・29日、9月5日・19日の土曜日。
⑦午前10時～10時45分、⑧午後3時30分～4時30分、⑨午後3時～4時
費用 1回につき800円
- ◆世界の料理を造ろう(フランス編)
先着24人。
日時 9月18日(金)午前10時～午後1時

- 費用 1,500円(材料費込み)
※保育あり。(直接NPO法人ウイズアイ☎452・9765へ)
- 申込み いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり☎495・5100へ
- ◆無料パソコン教室(Windows8)
対象 パソコンが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人
日時 9月コース=5日～26日の土曜日、10月コース=3日～24日の土曜日。いずれも午前10時～正午(各月全4回)
- ◆無料タブレット教室(iPad)
対象 タブレットが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人
日時 9月17日(木)、10月15日(木)
※ミニデイサービス(火・水・木・土曜日)やビリヤード(月曜日)、ヨガ(火曜日)などの無料体験(要予約)も行っています。
申込み いずれも直接または電話でNPO法人情報労連東京福祉センター☎497・8500へ

多摩六都科学館の催し物

- ◆期間限定プログラム「ボン・デ・ナイトプラネタリウム『BACK TO THE MOON FOR GOOD』」
月面に立ってから40年。人類は再び月を目指します。今夜の星空解説とともに楽しみください。各回先着234人。
日時 8月9日(日)～16日(日)、午後5時45分～(約50分)
費用 観覧付入館券おとな1,000円、4歳～高校生400円
※直接会場へ。
問合せ 多摩六都科学館☎042・469・6100

「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意ください！

日本年金機構への不正アクセス事案による年金情報の流出を受け、日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除する」と持ちかけてくる者が現れています。

日本年金機構からは、この件で市民の皆さんに電話やメールで連絡することは一切ありません。また、お金やキャッシュカードを要求することや、ATMの操作をお願いすることも一切ありません。

なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。

「自分の情報が流出しているのでは」など、ご心配のある方は、下記の専用電話窓口またはお近くの年金事務所にご相談ください。

また、当ページ下部のコラム「消費生活相談の現場から」でも、年金情報流出を口実にした詐欺について記載していますので、併せてご覧ください。

問合せ 日本年金機構専用電話窓口☎0120・818211(通話料無料。平日、土・日曜日の午前8時30分～午後9時)

第6回健康大学講演会
「折れないこころの育て方」
日時 9月6日(日)午後1時～3時(健康まつりと併設。受け付けは午後0時30分～)
場所 健康センター1
講師 認知行動療法研修開発センター理事長 大野裕氏
※直接会場へ。健康大学に申し込まれていない方もお気軽にご参加ください。
問合せ 健康推進課保健サービス係☎497・2077

消費生活相談の現場から

〈事例〉
6月の初めから盛んに報道されていますが、日本年金機構のパソコンがサイバー攻撃を受けました。標的型メールを開封したことにより、125万人以上の個人情報が流出したとの発表がありました。

こういった個人情報流出事故があると、「自分の個人情報が流出したのではないか」との不安な気持ちを利用し、お金をだまし取ろうという悪質な勧誘行為が増加します。

下記のような電話には要注意です。

- ◆あなたの年金について重要なお知らせがあります。どちらの金融機関で年金を受け取っていますか？
- ◆消費生活センターですが、あなたの個人情報が数社に漏れていることが分かりました。削除します。
- ◆年金機構です。年金情報が流出したので確認のために年金額と家族構成を教えてください。

「年金について重要なお知らせがあります」という電話に注意！



このような電話を受けた場合、正しい情報を得て、冷静な判断をする必要があります。

相手は消費者を信用させるために、誰もが知っている行政機関の名前を名乗ったり、情報流出への対策などの口実で電話をかけてきます。今回の個人情報流出に関して、公的機関が個人宅に電話をすることは絶対にありません。

また、個人情報が流出した対象者には、日本年金機構からおわびの文書が送付されます。この文書は、返信や回答を求める内容ではありません。

不審な電話には、自分の情報などを一切与えてはいけません。不審な電話を受けた場合でも、毅然とした対応を心掛けましょう。

問合せ 消費生活センター☎495・6212(相談専用)

地域のキズナ

「やわらかく、飲み込みやすい物ばかり食べるようになった」「水や汁物でむせることがある」「食後に痰が絡むようになった」というあなた。

それは、嚥む・飲み込むといった口腔機能の衰えかもしれません。

口腔機能は、足腰の筋力と同じように、年齢とともに次第に衰えていきます。放置しておくと、「食べる」「話す」「笑う」といった、豊かな生活を送るうえで欠かせない機能が損なわれていきます。

しっかり嚥んで食べることが、栄養状態を良くし、運動能力を高め、認知症を予防し、若返りをもたらします。かかりつけ歯科医を持ち、嚥む機能をチェックすること、適切な口腔ケアや口のトレーニングを行うことが大切です。

『「健康の初めの一步はお口のことを知ることから』』ということは分かったけれど、何をしたら良いのか分からない」という方におすすめなのが、市で行っている無料講座「歯っぴー嚥むカムクラブ」です。

還暦過ぎるとやってくる！歯と口の健康の曲がり角

歯っぴー嚥むカムクラブ
10・11月コース(全5回)日程

実施日	時間	内容
10月1日(木)	午前9時	口腔機能評価(虫歯・歯周病・飲み込みなど)
10月15日(木)	9時45分	歯科医師の講義「嚥む飲み込む機能とは」
10月29日(木)	11時	管理栄養士の講義「栄養バランスのよい食事とは」
11月12日(木)	11時45分	歯科医師の講義「口腔ケアと肺炎予防」
11月26日(木)	45分	口腔機能評価(もう一度お口のチェック、歯周病・飲み込みは改善しましたか)

対象 嚥む・飲み込むことに衰えや心配を感じている、おおむね65歳以上の方。先着30人。

場所 いずれも中里地域市民センター

この講座は、5回コースで歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士から、お口から始める健康づくりをしっかりと学ぶことができます。

「歯っぴー嚥むカムクラブ」に参加して、普段なかなかゆつくりと話す機会のない歯医者さんや歯科衛生士さんから、さまざまな生活習慣のコツを聞いて、元気な生活を続けませんか。
問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター☎497・2082