

**清瀬けやきホールの催し物**

- ①清瀬けやき亭落語応援会  
和室で楽しむ落語会。椅子席もあります。  
日時 7月4日(土)午後2時～4時  
出演 立川こはる・春風亭ぴっかり☆  
費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)
- ②伊奈かつべいトークライブ  
津軽弁を駆使した語り口で人気のトークライブ。  
日時 7月9日(木)午後3時30分～(開場は午後3時)  
出演 伊奈かつべい、竹田裕美子(ピアノ)、山上進(津軽三味線・尺八・横笛)  
費用 前売り一般3,500円・友の会3,200円、当日3,800円(全席指定・未就学児入場不可)
- ③おはし教室  
自分の手のサイズに合ったオリジナルのおはしを作ろう。  
対象 小学生以上の方。先着20人  
日時 7月23日(木)午後1時30分～4時  
講師 株式会社兵左衛門社員  
費用 1,500円
- ④牛乳パックからつくる手すきはがき  
牛乳パックで手すきはがきを作ってみよう。  
対象 小学生以上の方。先着10人  
日時 7月31日(金)午後2時～3時30分  
費用 500円
- ⑤JAXA 無料講演会「宇宙のお仕事ってなあに？」  
宇宙飛行士やそれをサポート

する仕事など、宇宙開発の場で活躍する方のお話を伺います。  
日時 7月28日(火)午後2時～(開場は午後1時30分)  
講師 JAXA 広報部 木場田繁氏

⑥歌声サロン  
日時 7月15日(水)午後2時～4時  
費用 1,000円(全席自由)  
申込み ①から④は直接または電話で清瀬けやきホール☎493・4011へ、⑤⑥は直接会場へ

**コミュニティプラザひまわりの催し物**

- ①清瀬きもの部「浴衣の着付け」  
浴衣の着付けと半幅帯の結び方を教えます。  
対象 女性の方。先着10人  
日時 7月12日(日)午前10時～正午  
費用 300円  
持ち物 浴衣・半幅帯・腰ひも2本・伊達締め1本
- ②ひまわりクラフト倶楽部「びんのなかの夏の風景」  
縮緬・厚紙・和紙などで作った小物をびんのなかに飾ります。先着10人。  
日時 7月12日(日)午前10時～正午  
費用 700円(材料費込み)  
持ち物 ピンセット・持ち帰り用の袋
- ③弦楽アンサンブル道場  
弦楽器でヴィヴァルディ・モーツァルトなどのアンサンブルを楽しみませんか。先着16人。  
日時 7月4日(土)、7月5日、8月2日・16日、9月6日・20日の日曜日午後2時～4時  
費用 月額3,000円(楽器レンタル希望者は別途月額500円)

④はじめてのフラ!!  
平日お忙しい方のためのフラダンス教室です。先着16人。  
日時 7月11日～9月19日の土曜日午後7時～8時(8月15日・29日を除く。全9回)  
費用 一括払い6,300円・都度払い800円

⑤世界の料理を造ろう(タイ編)  
先着24人。  
日時 7月28日(火)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法人ウィズアイ☎452・9765へ)  
申込み ①から⑤と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

**多摩六都科学館の催し物**

- ①大型映像「ガラパゴス」  
独自の進化を遂げた神秘の楽園・ガラパゴスの自然の知恵と恩恵、生命の美しさを大型映像でお楽しみください。
- ②大型映像「ダイナソートラベラーズ」  
近年の研究で明かされつつある鳥類進化への道。翼竜と一緒に滑空したり、恐竜の群れとドライブしたり…。迫力あふれる映像で、中生代を巡る旅へ!  
日時 いずれも7月18日(土)～、①午前10時15分～・午後3時15分～、②午後0時45分～(いずれも各回約45分・9月以降上映時間変更)  
費用 観覧付入館券おとな1,000円、4歳～高校生400円  
※いずれも直接会場へ。  
問合せ 多摩六都科学館☎042・469・6100

**夏本番！熱中症を予防しよう**

暑い日が続くこれからの季節、熱中症に注意しましょう。  
屋外でしか熱中症は起こらないと思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。熱中症は、屋内でも起こります。特に高齢者の場合、屋外よりも屋内で熱中症を発症しているケースが多いのです。  
熱中症には、めまい・頭痛・吐き気・嘔吐・意識障害などの症状があります。身近な人に症状が出たら、下表1を参考に対応をしてください。  
熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます(下表2参照)。予防を今から行い、元気に夏を過ごしましょう。  
※本ページ下部のコラム「地域のキズナ」で、高齢者向けの猛暑避難所について記載しています。併せてお読みください。

表1：熱中症になったら

対処順	対処法
①	涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体を冷やす
②	水分・塩分の補給
③	太い血管(首や脇の下、太ももの付け根など)を冷やす
④	必要に応じて119番通報

※意識がない場合は、まず119番通報をしてください。また、熱中症で病院へ行った方がよいか迷った場合は、救急相談センター☎#7119へ電話してください。

表2：熱中症を予防するには

のどが渇く前にこまめに水分を補給
空調設備を使い、温度・湿度の調整
風通しの良い衣服の着用
天気予報などを参考にし、暑い日は決して無理をしない

問合せ 健康推進課保健サービス係☎497・2077(救急に関する問い合わせは、清瀬消防署☎491・0119)

**消費生活相談の現場から**

〈事例〉  
今まで使っていたモバイルルーター(Wi-Fiに対応している端末を外出先でインターネットに接続できる通信機器)は速度制限があり不便だったので、制限がないものを探していた。

「速度制限なしで無制限に使える」という広告を見つけ、店舗で確認したところ、「通常は月7GBを超えた場合、追加料金が発生するが、キャンペーン中なので追加料金はサービスされ、実質無料で使い放題。また、3日で1GBの制限も一切かからない」と説明された。

契約してから3か月ほどは事業者の説明通り制限なく使用できていたが、今月に入ってからいきなり制限がかかるようになってしまった。事業者にメールで問い合わせたが明確な回答は得られていない。だまされたと思う。

〈アドバイス〉

インターネットは私たちの生活になくてはならないものになり、自宅のみならず外出先でもインターネットを快適に利用する目的でモバイルルーターが使

**「無制限」「使い放題」と宣伝されたモバイルルーターが制限された!**



用されています。

「使い放題」というセールストークで契約者を獲得しておきながら、セールストークと実態が違う場合は誤認契約となり、解約交渉が可能です。相談者の申し出を裏付けるように、事業者の店舗が運営している公式SNS上では「容量無制限!」「通信速度制限解除無料!」という広告が多数見られました。

結果として、事業者は相談者の申し出を全面的に認め解約手数料なしの解約となりましたが、申し出ないまま泣き寝入りしている消費者もいらっしゃるかと推測されます。

モバイルルーターに限らず、あらゆる消費者契約において契約時の事業者の説明と実際の状況が違ったという場合には消費生活センターにご相談ください。

問合せ 消費生活センター☎495・6212(相談専用)

**地域のキズナ**

昼夜ともに気温の高い日が続く時期がやってきました。本格的な暑さはまだ先ですが、この時期は体が暑さに慣れていないため、体調管理には注意が必要です。

特に注意しなければならないのは熱中症です。国は環境省のホームページなどを通じて、注意喚起や予防の普及啓発を行っています。消防庁の調べでは、昨年6月から9月の間に熱中症で救急搬送された方は全国で4万人、このうちの半数弱が高齢者となっています。

このような状況の下、市では、高齢者の皆さんに昼間涼しい室内で過ごしていただけるよう、市内の老人いこいの家10施設を、夏季の平日に限って「猛暑避難所」として利用いただいています。

この事業は、日ごろ老人クラブの活動に使われているいこいの家を、各クラブの協力を得て「猛暑避難所」として開放しているもので、平成26年度は、延べ1884人の方の利用がありました。

利用にあたり費用の負担はあ

**ご利用ください！ 猛暑避難所**

平成27年度猛暑避難所一覧

猛暑避難所	所在地
梅園老人いこいの家	梅園3-17-15
旭が丘老人いこいの家	旭が丘2-5-4
竹丘老人いこいの家	竹丘2-3-1
中里老人いこいの家	中里1-1725-1
野塩老人いこいの家	野塩2-387
松山老人いこいの家	松山1-26-1
上清戸老人いこいの家	上清戸2-12-18
中清戸中央老人いこいの家	中清戸2-694
稲荷台老人いこいの家	中清戸5-89-57
元町老人いこいの家	元町2-9-5

※いずれも7月17日(金)～9月11日(金)の平日午前10時～午後4時に開設予定。

りません。日中を1人で過ごすことに不安のある方であれば、いこいの家で仲間とともに過ごすことで、その不安は解消されるでしょうし、利用する理由はさまざまです。老人クラブの活動に興味のある方も大歓迎です。

高齢者の皆さん、この夏は「猛暑避難所」に出掛けてみてはいかがでしょうか。ただし、外出する時は炎天下を避けるとともに、日傘や帽子を使用するなど、直射日光を避けることをお忘れなく。

問合せ 高齢支援課高齢福祉係☎497・2081