

【凡例】 時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員・持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

情報

相談が多く寄せられています
悪質な住宅リフォームの訪問販売にご注意ください

自宅を訪れた悪質な事業者から、実際には必要のないリフォーム工場の勧誘を受けて工事をした結果、高額な支払いを求められる被害が発生しています。短期間に次々と必要のない工事を契約させる手口にも注意しましょう。

■注意ポイント（被害にあわないために）

①リフォームの勧誘を受けても、その場で即決しない！
工事をする場合、必ず複数の事業者から見積りを取り、工事前後の写真等の記録を事業者からもらいましょう。

②しつこく勧誘される場合には、きっぱり断る！
断った消費者に再度しつこく自宅で勧誘することは禁止されています。

③対応に困ったら、一人で悩まず相談を！
自宅を訪問した事業者からリフォームの勧誘を受けた場合、契約しても、8日以内であればクーリング・オフができます。また、短期間に訪問して次々と不要な工事を販売されたときには、1年以内は契約の解除を行うことができる場合もあります。

▶困ったときは、市民生活相談センターへご相談ください。

☎市民生活相談センター ☎ 983・2621



▲クーリング・オフの詳細はこちら

募集

令和4年度後半（11月～2月）の参加者を募集しています
シニア向け運動教室に参加しませんか？

運動機能の維持・向上、認知症予防の方法について学ぶ運動教室を開催します。

対運動に支障がなく、会場まで通うことができる健康状態の65歳以上の人

*介護保険の認定者、事業対象者登録をしている人は対象外

注▶参加は年間1人1教室まで

▶定員を超えた場合、昨年度参加していない人を優先して抽選

▶健康状態に関するアンケートの結果、参加をお断りする場合があります

☎・問9月15日(木)までに参加したい教室①～③のいずれかを、地域包括ケア推進課 ☎ 983・2609

■運動教室の詳細（開催時間が一部変更となる場合があります。）

教室	内容	とき（全10回）	ところ	定員
①	脳がイキイキするような教室です。脳の活性化を図る体操やプログラムを行い、脳の機能が低下しやすい部分を鍛えます。	11月29日～2月7日 毎週火曜日午後1時30分～3時30分 ※休み：1月3日、予備日：2月14日	社会福祉会館4階大会議室	20人
②	苦しい筋トレなしで運動機能アップ！目からウロコの全く新しい体の使い方が学べます。	11月25日～2月3日 毎週金曜日午後1時30分～3時30分 ※休み：12月30日、予備日：2月10日	北上文化プラザ2階研修室2	10人
③	無理なく続けられる運動で健康キープ！皆さんで楽しく頑張りましょう。	11月11日～2月10日 毎週金曜日午後1時30分～3時30分 ※休み：11月25日、12月23日、30日、1月27日 ※予備日：2月17日	錦田公民館2階講堂	14人

※新型コロナウイルス感染症拡大防止を図るため、掲載した事業を中止・延期
または内容変更する場合があります。(最新情報は市ホームページでご確認ください。)

募集

高齢者の生きがいづくり
「楽しく介護予防」講演会

シニアクラブ三島では、教養講座や健康講座などの生涯学習を通じ、高齢者の生きがいづくりを支援する「寿大学」を、市から委託を受け、毎年実施しています。寿大学は年間11回の連続講座となっており、通常は受講生のみを対象としていますが、今年度は10月の講座を一般公開します。

「楽しく介護予防」と題して、聖隷クリストファー大学の非常勤講師の野末先生をお招きし、笑って楽しく聴ける講演会を開催します。

ぜひ一度、寿大学の雰囲気をお楽しみください。
※令和5年度寿大学の募集は広報みしま令和5年3月1日号に掲載予定

時10月12日(水)

開場 午後1時30分

開演 午後2時～3時30分

場市民文化会館小ホール

講師 野末あけみさん（聖隷クリストファー大学 非常勤講師）

対市内在住の人

定100人程度

申・閏9月30日(金)までにシニアクラブ三島事務局
(地域包括ケア推進課内) ☎ 983・2609



▲令和4年度寿大学

情報

受給者証の更新をお忘れなく
重度心身障害医療費助成金

重度心身障害児・者医療費助成金受給者証の更新申請を忘れずをお願いします。旧受給者証の有効期限は、9月30日(金)です。有効期限後に更新された場合は申請日(郵送の場合は消印日)から受給開始となります。

対下記のいずれかを所持する人、または認定された人で、すでに受給者証を持っている人

- ▶身体障害者手帳1～3級(3級は内部障害に限る)
- ▶療育手帳Aおよび施設入所中のB
- ▶特別児童扶養手当1級
- ▶精神障害者保健福祉手帳1級

※対象者には案内状を送付しました。同封の返信用封筒にて健康保険証の写しを添付の上、申請書を郵送してください。

注所得制限があるため受給停止になる場合があります。

問障がい福祉課 ☎ 983・2612

募集

運動習慣を身につけよう
グラウンドゴルフ大会

時10月11日(水)午前9時から試合開始(開会式:午前8時30分) ※雨天時は12日(木)に延期

場南二日町多目的グラウンド(12日(木)は人工芝グラウンドの場合あり)

費500円

対市内在住、または市内のグラウンドゴルフクラブに所属する人

定先着120人

申・閏9月12日(月)～16日(金)午前9時～午後5時に申込書(市民体育館・市役所本館備え付け、市ホームページからダウンロード可)に記入し、参加費とともにスポーツ推進課(市民体育館内) ☎ 987・7571



◀グラウンドゴルフ大会の様子