



もとまちいき

令和 8 年夏秋号

国分寺地域包括支援センターもとまち 広報誌



今年の夏も暑いですね💧
適切にエアコンを使い、こまめに水分を摂って熱中症を予防し、
元気に猛暑を乗り切りましょう！

お知らせ

国分寺市では毎年、消費者被害や悪質商法の被害が絶えません。市民の皆様は注意する気持ちも高まっていますし、警察や市役所でも様々な対策や講座を検討・実施していますが、犯人側の手口はどんどん巧妙になり、対策が追いつかずいたちごっこのような状況です。

全国的にも被害は多く、20代～の若い世代の被害も多くあり、高齢者だけが狙われているわけではありません。自分は大丈夫と思わずに、一人ひとりが実情や対策を知ること、自分や家族、友人を守ることに繋がり、その知識が広がっていくことで被害に遭いにくい地域になっていくと思います。「あの地域の人には騙されないのだから狙っても仕方ない」と犯人に思わせるような地域をつくっていきたいですね。

●地域の安全講座（消費者被害防止講座）

日時：9月25日（金） 午後2時～3時半

場所：さわやかプラザもとまち 3階 ABホール

小金井警察署のふれあいポリスから、消費者被害の話と自転車の交通ルールについてお聞きします。



●悪質商法撃退キャラバン～防ごう！詐欺被害！～

日時：10月23日（金） 午後2時～3時半

場所：ひかりプラザ 2階 203・204

不審電話の対策について落語で楽しく学ぶ他、小金井警察・消費生活相談室・防災安全課の講話を聞きます。

★集いの場説明会★

暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニングの体験・説明会を行います。

「自分が元気 仲間が元気 地域が元気」集いの場から（ひと）と（ひと）の輪を拓けて行きましょう！！

日時：令和 8 年 10 月 29 日(木) 時間：午前 10 時から 11 時半

開催場所：カフェといろいろびより 参加無料

住所：国分寺市南町 1-14-7 プラウド国分寺 1 階

◆介護予防教室：健康長寿は良い眠りから！！◆

「深い眠りへ導くセルフケアと環境作り」

健康を保つには良い睡眠が不可欠です。福祉用具フランスベッドの諏訪氏（福祉用具専門相談員）を講師に招き、皆さんで良い睡眠について学びませんか？皆さんのご参加お待ちしております。

日時：令和 8 年 11 月 20 日(金) 時間：午後 2 時から 3 時半

場所：リオンホール（ココブンジ 5F）

申込：10 月 16 日～開始します。

＊ご希望の方はお早めに申し込んでください。

申込先：10/15 発行の市報をご確認ください。



★家族介護者交流会★…お申込み案内は各回 1 ヶ月前頃より開始します

1 回目令和 8 年 11 月 24 日（火）見守りグッズについて

2 回目令和年 12 月 22 日（火）セルフマッサージについて

★国分寺市では防犯用品購入費の補助事業をしています



購入期間:令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 1 月 29 日(金)

申請期間:令和 8 年 6 月 1 日～令和 9 年 1 月 29 日(金)

改めてご自宅の防犯対策を点検・確認してみましょう！

詳しくは市役所にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】国分寺地域包括支援センターもとまち

住所：国分寺市東元町 2-5-17（さわやかプラザもとまち 1 階）

電話：042-401-0035

平日・土 9:00～17:00（日祝日休）

