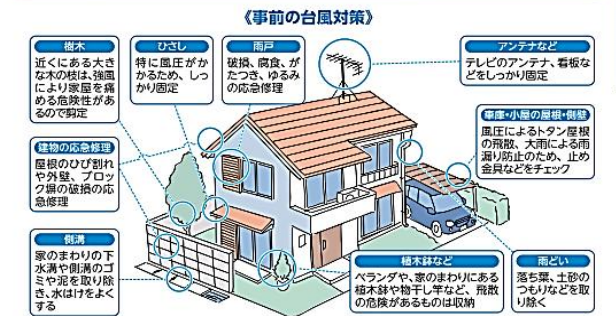


センター長より挨拶

日頃より、地域の皆さまには当センター業務に御理解・御協力いただき誠にありがとうございます。
今年の夏は記録的な暑さとなり、現在も残暑が続いておりますが、だんだんと外での活動ができるようになってきたと感じております。当センターでも地域の活動支援や講座の企画等を考えておりますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

9月は防災月間です！！

II 風水害			
台風等に備えよう			
《台風と気象情報》			
台風の状況	気象庁の情報	地元気象台の情報	台風の強さの階級分け
台風発生	熱帯低気圧に関する情報 台風情報 現在の状況(3時間ごと) 最大120時間先までの予報(6時間ごと)	台風に関する気象情報 (以後、要領などの状況を通気発表)	強さ 33m/s以上 ~44m/s未満
台風接近	台風情報 120時間以内に台風域に入る確率が 0.5%以上の地域に対して3時間ごとに発表	強風、大雨、高潮注意報など	非常に強い 44m/s以上 ~54m/s未満
台風上陸	台風情報 日本列島に大きな影響を及ぼす 台風が接近しているとき(18時間ごと) 「台風○号は、○日○時ごろ、 ○○市付近に上陸しました。」	強風、大雨、高潮注意報など 土砂災害警戒情報 (土砂災害の恐れがある場合)	猛烈な 54m/s以上
			台風の大きさの階級分け
			強さ 151km以上
			大規模 80km以上 ~150km未満
			大規模 151km以上
			超大型 (非常に大きい)



《雷・竜巻にも注意》			
雷	雷が聞こえたらすぐ避難 雷が遠くでも、雷雲がすぐ近くに近づくと危険な場合は、安全な場所に避難 建物の中や自動車へ避難 建物や屋根付きの乗り物(自動車など)へ避難 雨降りや木の下に入るのは危険 木や電柱から4m以上離れる 雷撃のおそれがあるので、木や電柱から4m以上離れる 近くに避難する場所がない場合は、姿勢を低くする	竜巻	頑丈な建物の中へ避難 避難するときは覆われた屋根などの飛来物に注意 避難できない場合は、物陰やくぼみに身をよせる 車庫・物置・プレハブへの避難は危険 屋内でも、窓や壁から離れる 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動 雷やカーテンを閉める 頑丈な机の下に入り、身を守る

八王子市総合防災ガイドブック第3版より抜粋

9月は台風の上陸が多い月です。最近ではゲリラ豪雨や竜巻など突然の荒天や自然災害も増えています。
災害時の注意事項や避難先、連絡先の確認、非常用持ち出し袋や備蓄品の用意など、いざという時に備えましょう。
すでに備えているという方も、消費期限が過ぎていないか、劣化していないかなど、定期的な点検が大切です。
八王子市総合防災ガイドブックは八王子市の地域特性を踏まえ、洪水や土砂災害をはじめとした風水害に重点をおきつつ、様々な事象を掲載した総合的なガイドブックです。東京都の「東京防災」「東京くらし防災」と併せて、防災対策の一助として是非ご活用ください。

非常用持ち出し袋の確認



- ☐ 飲料水
- ☐ 食べ物
- ☐ お菓子
- ☐ 粉ミルク、ほ乳びん
- ☐ 現金通帳、現金
- ☐ 健康保険証、身分証明書
- ☐ 救急医薬品
- ☐ 常備薬
- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ セッケン、ハンドソープ
- ☐ ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- ☐ 紙おむつ、生理用品
- ☐ 衣類
- ☐ タオル
- ☐ 軍手
- ☐ スリッパ
- ☐ 寝袋
- ☐ ナイフ・缶切り
- ☐ 懐中電灯
- ☐ ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 使い捨てのカイロ
- ☐ 筆記用具
- ☐ ごみ袋
- ☐ ロープ

出典：政府広報オンライン
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/1.html>)

堀之内けんこう体操 会員募集中！！

京王堀之内駅前、ピア長池 4 階 クオレ堀之内にて活動中。ストレッチや筋トレなどの体操のほか、認知症予防で話題のコグニサイズを取り入れた脳トレも行っています！

ご興味のある方は右記、高齢者あんしん相談センター堀之内までお気軽にお問い合わせください！

活動日：毎月第1・第3水曜日 13:30~15:30

料 金：月謝制 1ヶ月 2,000円 入会金不要！

介護保険のご相談のほか、お住まいの地域で「こんな講座を開催して欲しい」等のご希望がありましたら、高齢者あんしん相談センター堀之内までお気軽にご連絡ください。

高齢者あんしん相談センター堀之内

八王子市堀之内 1206 ☎:042-679-1114

平日・土曜日 9時~18時

※12月29日~1月3日を除く

ウォーキングを楽しもう！



ノルディックウォーキング体験会



- ▶日時：令和5年10月19日(木) 10:00(受付9:30)～11:30
- ▶集合場所：由木中央市民センター
- ▶持ち物：飲み物・タオル・マスク (ポールは無料でお貸出しします)
- ▶定員：20名 ※お申し込みが必要です。
- ▶お申し込み先：042-679-1114 (高齢者あんしん相談センター堀之内)

消費者被害にご用心！！

知っていますか？クーリングオフ

クーリングオフとは、いったん契約の申し込みや締結をした場合でも、契約を再考できるように、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度のことです。クーリングオフができるものとできないもの、クーリングオフが可能な期間など条件もあるので、いざという時に活用できるよう制度を知りましょう。

一人で迷わず相談を！

クーリングオフの対象と有効期間については下の表のとおりです。期間とは申込書面や契約書面のいずれか早い方を受け取った日から起算します。書面の記載内容に不備がある際は所定期間が過ぎた場合でもクーリングオフできる場合があります。

8日間	・訪問販売・電話勧誘販売・特定継続的役務提供・訪問購入
20日間	・連鎖販売取引・業務提供誘引販売取引

クーリングオフは書面（はがき可）か電磁的記録（メールやウェブサイト）で行います。はがきの書き方は左の例を参照ください。特定記録郵便や簡易書留など発信記録が残る方法で送り、はがきの両面はコピーして送付記録と共に保管しておきましょう。

※ご注意！！

通信販売にはクーリングオフ制度はありません。返品について特約がある場合はそれに従うこととなりますが、ない場合は商品を受け取った日を含めて8日以内であれば返品可能です。その場合、返品費用は消費者が負担します。

通知書

次の契約を解除します。

契約年月日 ○○年○月○日

商品名 ○○○○

契約金額 ○○○○円

販売会社 ○○株式会社

○○営業所

担当者 ○○

支払った代金○○○○円を返金し、商品を引き取ってください。

○年○月○日

八王子市○○町○番地○○

氏名 ○○ ○○

消費者ホットライン ☎188 (いやや)

八王子市消費生活センター ☎042-631-5455 でもご相談いただけます。