

スマホ相談所
～スマホ初心者の「困った」を
お手伝いします～



日毎週月・金曜日（市役所閉庁日を除く）
時午後2時～5時（原則1回30分）
※予約優先
所市役所2階ロビー
内スマホの基本操作等
※端末の設定変更や個別のアプリの操作方法等
は受けられない場合あり
師狛江市シルバー人材センター会員
申狛江市シルバー人材センター
☎03-3488-6735へ。
図高齢障がい課高齢者支援係



情報学習事業
初心者向けスマホ講座

日内▽11月5日(木) 今さら聞けないスマホの基本
▽12日(木) 写真の編集・保存（LINE中心）
▽19日(木) AIで楽しもう
各回時午後1時30分～4時
対スマホを持つ市内在住の方
定12人（多数抽選・新規優先）
持スマートフォン
※講座でアプリをダウンロードする際、Androidは
Gmailアドレスとパスワード、iPhoneはApple
IDとパスワードが必要です。必ず事前に確認の
上、ご参加ください。
所申図10月19日(月)から27日(火)午後5時までに、西
河原公民館☎03-3480-3201へ。

11月のパソコン・
スマホ教室

時午前9時～正午・午後1時～
4時
¥4,600円から(月4回コース)、
3,600円から（月2回コース）
※個人講座および家族・友人と
参加できるグループ講座あり
所申図10月23日(金)ま
でに、狛江市シル
バー人材センター
☎03-3488-6735 シルバー人材
センターHP
へ。



シニア

老人クラブ連合会～「未病を
知ろう」病気になる前に体は
合図を出してくる～
日10月26日(月)午前10時～11時30分
所中央公民館
定先着70人（予約不要。会員でな
い方も参加可）
師白井雅史さん（狛江市薬剤師会）
図高齢障がい課高齢者支援係
地域包括支援センターこまえ
苑
▽秋こそ元気に健康アップ教室
日11月2日(月)
師佐藤友恵さん（健康運動指導士）

▽みんなで楽しく体に効く転倒予防

日11月17日(火)
師宮崎正和さん（健康運動指導士）
▽全身の健康は口から！～健康寿命
を延ばそう～
日11月25日(火)
師花井浩さん（歯科医師）、富士野
喜美子さん（歯科衛生士）
各日時午後1時30分～3時
所南部地域センター
対65歳以上で市内在住の方
定先着30人（要予約）
持飲み物、タオル、動きやすい服装
申図10月20日(火)から、地域包括支
援センターこまえ苑☎03-3489-
2404（土・日曜日、祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分）へ。

65歳からのいきいき運動教室
～健康寿命を延ばそう～

日11月10日(火)・24日(火)、12月1日
(火)（全3回）
時午後2時～3時
所多摩川住宅イ号棟集会所（イ-5
号棟1階）
対65歳以上で市内在住の方
定18人（多数抽選・新規優先）
内自宅でも手軽にできる運動と健康
管理のポイントを学びます。
師宮崎正和さん（健康運動指導士）
持飲み物、上履き、タオル
申図10月22日(木)までに、あいとぴあ
地域包括支援センター☎03-5438
-3565へ。

料理経験ゼロの男性でも大丈夫！
コンビニ食材で作る超簡単な一品

日11月13日(金)午前10時～正午
所南部地域センター
対料理初心者で高齢の市内在住の方
（男性優先）
定先着12人（要予約）
内自炊にチャレンジしやすいおかず
3種の調理
師相木浩子さん（やまだ総合内科ク
リニック管理栄養士）
持飲み物、タオル、おにぎり等（食
べたい方）
¥500円（材料費）
申図地域包括支援センターこまえ苑
☎03-3489-2422（土・日曜日、
祝日を除く午前8時30分～午後5
時30分）へ。

消費生活センターから vol.227

貴金属が目当てです。強引な買取業者に注意！

相談事例

自宅にある不要な洋服や靴をなんでも買い取るという内容の電
話がありました。終活で処分したい物品もあり、買い取ってもら
うことにしました。後日業者が来訪しましたが、洋服や靴は値段
がつかず、使っていない貴金属の売却を求められました。断れず、
仕方なく金のネックレスを売却しましたが、返してほしいです。

アドバイス！

電話等で訪問を約束した場合でも、買取業者は消費者が事前に承諾
していない物品の売却を求めることはできません。訪問購入での契約
は、契約書面受け取り後8日間はクーリング・オフができます。消費
者はクーリング・オフ期間中は物品の引き渡しを拒むことができます。

ポイント

- 訪問購入をする業者が突然訪問して勧誘することは禁止されていま
す。家に入れないようにしましょう。
- 買い取りを希望していない貴金属等の売却を求められたら、明確に
断りましょう。
- 売却する場合は契約書面を受け取り、物品の種類や買取価格、業者
の連絡先等をよく確認することが大切です。
- クーリング・オフした後は、受け取った代金を返金して、引き渡し
た商品は返してもらいましょう。

心配なことがあれば、消費生活センターへ。図産業振興課商工・観光係

岩戸地域センターまつり

日10月31日(土)、11月1日(日)
所図岩戸地域センター☎03-3488-7040

式典 (10月31日(土)午前10時から)	式典、能楽、エイサー、祭り囃子
演芸 (31日(土)午前11時10分から)	ギター、舞踊、謡、スペイン舞踊、マンドリン、 オカリナ、三味線、コーラス、沖縄舞踊
展示・喫茶コーナー・販売 (31日(土)午前11時～午後3時)	▽展示 絵画、織物、手作り小物、陶芸、染色、 習字等 ▽喫茶コーナー コーヒー、紅茶（お菓子つき・ 200円） ▽図書 リサイクル本の無料配布 ▽販売 フランクフルト、ジャム、お菓子（売れ 切れ次第終了）
カラオケ (11月1日(日)午前11時から)	13団体55人出演

成人学習事業

彩り塗り箸の研ぎ出し体験講座

日11月7日(土)午前10時～11時30分
対市内在住・在学・在勤の方
定先着20人（要予約）
内漆の多重塗りを施した箸の研ぎ出し等を行
う、世界にひとつだけの箸作り体験
師津田香穂さん
¥1,200円（材料費）
所申図10月16日(金)から11月2日(月)までに、
西河原公民館☎03-3480-3201へ。



漆塗り箸