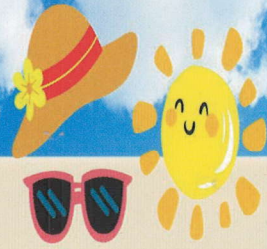




長房あんしんだより

真夏の日差しに御用心!



今年の夏は**猛暑**です。

骨粗しょう症予防のためには、日光を浴びた方が良いといわれています。ですが、今年の夏は**猛暑**です。日差しには、紫外線A波があり、これは肌の奥深くまで届くため、皮膚がんの発生率が高くなったり白内障が進行しやすいといわれています。夏の外出時は、肌を守る日焼け止めの塗布やサングラスなどを上手に利用し、夏を元気に乗り切りましょう。

Let, enjoy 介護予防 part38

夏バテせず、おいしく夏を乗り切りましょう

～上手にたんぱく質をとって筋力低下を予防しましょう～

～長ネギ梅豚～ レンジで簡単にできます

材料：豚バラ・長ネギ・きゅうり・梅干し・めんつゆ・ごま油・ごま

- ①長ネギを薄切り、きゅうりは叩いてぶつぎりに。梅は種をとって。
- ②豚バラは、食べやすい大きさに切ってレンジで赤みがなくなるまで加熱。
- ③①と②を合わせてしっかり混ぜる。あとは冷やしてできあがり。

体調が悪い時の相談は

救急相談センター #7119へ

先々の負担も考慮して!

家庭用蓄電池の契約

最近、電気料金の高騰が話題になっています。こんな相談もありました。自宅に訪問した業者から、電気料金も年々上がっているの、家庭用蓄電池の購入を勧められた。250万円もするので13年の分割払いで支払う契約をしてしまった。よく考えたら、自分たちも歳をとっているし、支払いも難しくなるので、高額な契約はやめた方が良くと思った。解約をしたい。高額な契約は慎重に検討し、納得したうえで契約を。

困ったときは
八王子市消費生活センター ☎631-5455

消費者被害 見守り新鮮情報

高齢者あんしん相談センター長房

開所時間: AM9:00~PM5:30 休日: 日・祝・年末年始

八王子市

住まいの防犯対策臨時補助金について



最大

4万円



補助

補助金額は、補助対象経費の2分の1 (上限4万円) 千円未満切り捨て

対象: 本市に住民登録がある方で

①個人の住宅 ②居住者・入居者 (賃貸の場合は所有者の同意が必要)

2023年4月1日~2024年2月29日までに
八王子市内の販売店で購入・設置した防犯対策品
申請: 8/1~2/29まで (予算に達した場合は受付終了)

防犯対策品の例

防犯カメラ・カメラ付インターホン
補助錠・サムターンカバー・ダミーカメラ
防犯フィルム・センサー付ライトなど

申請書は市役所1階の防犯課窓口・市内事務所で配布
オンライン申請は市役所防犯課のホームページを確認

問い合わせ: 防犯課 042-620-7395

暮らしの豆知識



家に、ハチの巣が!!

そんな時はどうしたらいいの?

ハチの巣ができてしまった場合、巣の駆除に困ることはありませんか? ハチの巣の駆除については、八王子市で協定業者の紹介を行っています。また、下記に該当される方は、公費駆除の対象となります。

- ①. 75歳以上の方のみで構成された世帯、②. 生活保護世帯、③. 身体障害者手帳1級または2級を交付された方だけの世帯、④. 愛の手帳1度または2度を交付された方だけの世帯⑤. 精神障害者保健福祉手帳1級を交付された方だけの世帯、⑥. ①~⑤に該当する方及び18歳未満の方のみで構成された世帯。

問い合わせ先: 環境保全課自然環境庶務担当/TEL042-620-7268

笑顔 Nちゃん 笑顔 てくてくポイントが貯まります!!

笑いの健康体操

~~8/9(水) 8/23(水)~~
9/13(水) 9/27(水)
開催 9:15~10:15 (夏時間)

暑さが予想されます。飲み物を忘れずに。



場所 コピオ長房バス通り側軒下
講師 松山ほづみさん

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

雨天中止

〒193-0824

八王子市長房町 340-12 コピオ長房2階

Tel 042-629-2530



@H_NAGAFUSA

※状況により開所日、開所時間が変更となる可能性があります。