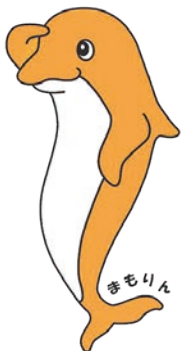


見守りサポーター養成講座 さりげない見守り ～こんなときどうする？

区福祉総合課地域ケア推進係
(☎5722-9385、☎5722-9062)

連絡したほうがいいかな、声を掛けていいかな、
などといった疑問を解消し、地域を見守る見守り
サポーターになりませんか。



▲見守りめぐねっと
キャラクター
「まもりん」

見守り サポーター とは

お住まいの地域で高齢者などを
ゆるやかに見守り、何か気掛かり
なことがあったときに、地域包括
支援センターに連絡していただく
見守りの担い手のことです。

時7/25(月) 14:30～16:00(14:00開場)

場総合庁舎本館6階教育委員会室

内具体的な問い合わせ事例の紹介や、見守り活動中の方々
からの活動報告を通して、日々の見守り活動の中での疑問や
困ったときの対応方法を学ぶ

対区内在住・在勤・在学者

定①来場＝20人②会議アプリWebex(ウェベックス)による
オンライン＝30人(各先着)

申①は電話、FAX・Eメール、②はEメールに、講座名、氏
名(ふりがな)、電話、希望参加方法①または②、手話通訳
・保育希望者はその旨を書いて、6/15～7/6までに、福
祉総合課地域ケア推進係(☎5722-9385、☎5722-
9062、✉fsogo.kouza01@city.meguro.tokyo.jp)へ

賢く快適に 省エネをすすめてみましょう



区環境保全課温暖化対策係
(☎5722-9034、☎5722-9401)

環境にやさしい省エネライフは、家計の節約にもつながります。

冷蔵庫の省エネ方法

- 壁から適切な間隔で設置
冷蔵庫の周囲に隙間がないと放熱しにくく、冷却機能が低下します。
- ドアの開閉は最小限に。開けている時間は短く
よく使う食品は手前に置くなどして効率よく出し入れする工夫をし、庫内の冷気を逃がさないようにしましょう。
- 熱いものは冷ましてから保存
熱が取れていない麦茶やカレーなどを入れてしまうと庫内の温度が上がり、冷やすために余分なエネルギーを使います。
- 詰め込みすぎないで、庫内を整理
常温で保存できる食品や未開封の缶・瓶詰や調味料は冷蔵庫に入れないで、スッキリさせましょう。

エアコン冷房時の工夫

- カーテンやすだれなどで日差しをカット
外から室内に伝わる熱の7割以上は窓からです。外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
- 扇風機を併用
風が体にあたると涼しく感じます。
- フィルターの清掃はこまめに
フィルターの目詰まりは、冷房効果を弱めます。月に1・2回清掃しましょう。
- 室外機の周りに物を置かない
排気がスムーズになると、エアコンの効率があがります。

目黒区は狙われています！ 特殊詐欺にご注意ください

区生活安全課(☎5722-9667、☎5722-7936)

さまざまな手口の詐欺事件が区内で多発しています

息子や孫、
おいを
かたる者から

「会社のかばんをなくしてしま
った」
「携帯の電話番号が変わった」



警察官や金融機関
などをかたる者から

「あなたのカードが不正に
利用されている」
「あなたの口座が
振り込め詐欺に悪
用されている」



区役所などの職員を
かたる者から

「保険料・医療費などの過
払い金をお返しします」
「手続きは近所
のATMでもで
きます」



被害に遭わないための心得

- 慌てない、すぐに振り込まない
- 本人に電話をかけ、事実かどうか確認する
- 周りの人に相談する
- 見ず知らずの人に現金、通帳やカード類を手渡さない
- 家にいるときも留守番電話に設定しておく
- 自動通話録音機などを設置する

怪しいと思ったら連絡を！
目黒警察署
(☎3710-0110)
碑文谷警察署
(☎3794-0110)



区内で急増しています！

◎区内の特殊詐欺被害件数(3年)

被害の内訳	件数	前年比
オレオレ詐欺	40件	+26
還付金詐欺	26件	+1
キャッシュカード詐欺盗	18件	-8
預貯金詐欺	16件	+1
架空請求詐欺	3件	±0
ギャンブル詐欺	0件	-1
合計	103件	+19

被害金額は
約2億9,500万円

区内での刑法犯
件数は減ってい
るが特殊詐欺は
増えている

都内では還付金詐欺が最多ですが、区内ではオレオレ詐欺が全
体の約4割と最多でした。1件当たりの被害額は、都内で約
200万円、区内では約300万円でした。

「電話に出ない」ことが一番の対策 特殊詐欺犯罪対策機器 があります！



言葉巧みにだまそうとする犯人とは、
話さないことが最善策です。自動着信
拒否装置「トビラフォン」(右写真)は、
警察から提供される詐欺グループなどの情報を基に不審な電話を判
別し、自動で着信を拒否します。区では自動着信拒否装置「トビラ
フォン」の貸し出しを行っています。

犯人と話すことがなくなるため、被害防止に高い効果が期待でき
ます。申し込み方法など詳細は、生活安全課(☎5722-9667)へ
お問い合わせください。