

特殊詐欺に注意！

区役所職員、警察官、銀行職員、郵便局員などのような身分を名乗って「ご迷惑なご迷惑な通帳を返す取柄」といふと偽りにおぼせさせ、

○知らない電話番号からの電話は出ない。

○自動通話録音や留守録音は消す。

○おかしな話や「ご迷惑な通帳を返す」といふ話は警察に通報する。

○カードや通帳を渡さない。

○暗証番号を教えない。

荒川区ではこのほかにも、

様々な詐欺や悪徳商法被害を

防ぎたいです。

荒川区民が被害に遭わない

ために「おまかせ先」

荒川区民のみなさんへ

荒川区民のみなさんへ

防犯講話を実施します  
～南千住地域安全のつどい～

日付 令和5年10月14日(土)  
時間 午後1時から午後4時まで  
会場 荒川区立南千住第二中学校

☆荒川消防署からのお知らせ

正しい 119 番通報

いざというときに落ち着いて通報ができるように、正しい通報の方法をおぼえましょう。

「ポイント」  
聞かれたことごと

落着いて、確実に答える

消防庁 火事ですか 救急ですか	火事です
消防車が向かう住所を教えてください	荒川区荒川〇丁目〇番〇号です
何が燃えていますか	リビングでストーブが燃えています
わかりました 消防隊向かいます	(具体的な状況を伝えてください)

東京消防庁



通報者



※救急では症状の事や通報者の名前、場合により電話番号を聞きます。

今年はまだまだ暑い日が続いておりますね。皆さまいかがお過ごしですか。



ふとん屋  
あやの眠り  
のメモ  
TEL3801-4725

とはいえ、朝にはトンボに出会い、夜は虫の声もきこえています。もう秋ですね。この季節の変わり目、夏バテと同じような体調不良を感じているお客様も多いのではないのでしょうか。からだはダル重かったり、すぐ疲れたり、食欲がでない、ぐっすり眠れない、やる気が起きない、頭痛、肩こりなど。朝晩と日中の気温差が15℃以上あると自律神経が乱れて、血行不良を起こしやすくなるそうです。

そんな不調にオススメなのは、まずは湯船につかること。夏はシャワーですましがちですが、38℃～40℃のお湯に15、20分ほどつかることから温まり、質の良い睡眠もとりにくくなります。運動をしたり、たまには温かい食べ物や旬の食材(サンマ・さけ・しめじ・柿・なし)を取り、腸内環境を整え、身体を温めましょう。そして十分な睡眠。自分にあつた高さのまくらや敷マットを使うことも重要です。寝返りが減り、疲れなくなつた。トイレに行く回数が減つたなどといわれることもあります。

それでも何となく不調が気になる方は「ヘルシオン」。寝ているだけで温熱治療と電位治療の2つの治療作用を得ることができる。電位・温熱治療組合せ家庭用医療機器です。電位は不眠、頭痛、肩こり、慢性便秘。温熱で身体を温め、血行を促進。筋肉の疲れをとり、コリをほぐします。冬は温かく、夏はさわやか。この気持ちよさをぜひご体感ください。店内でお試し寝できます。

荒川区南千住8-12-5 べるぼうと東館1階  
健康は良い眠りから ふとんの店おかもと89  
営業時間 朝10時から夜7時  
水曜定休

読者投稿欄に採用して頂けました



消費生活  
アドバイザー  
佐藤祐一郎

こんにちは、メガネのサトウ4代目です。先日、久しぶりに東京新聞の読者欄に投稿したところ、ありがたいことに採用して頂きました。9月14日(木曜日)朝刊です。当店の周辺に植えられる街路樹を見て、気になったこと、いくつかの提案を記したものです。拙稿ですがご覧頂ければ大変嬉しく思います。当店にてお渡しすることもできます。

それにしても、毎月このコラムを書くこと、年に数回の折り返し広告を製作する時以外、普段の生活ではなかなか文章を書く機会が少ないものです。いざ書き始めた途端に、手が止まってしまふこともしばしばです。学生の頃、新聞の社説やコラムをノートの片面に貼って、もう片面にそれを読んで感じたことを書き、教師に提出するという国語の宿題があったことをふと懐かし思い出しました。あの頃はただただ書くことに必死でしたが、帰ってきたノートに書かれている教師のコメントが、次回の励みになっていたように思います。今にしてみれば、受け持っている全生徒のノートに目を通し一つひとつ添削するという「膨大な作業」を、授業や部活動や会議で忙しい合間に、きつと黙々とこなさっていたのであろう教師の姿が想像でき、頭が下がる思いでいっぱいです。

当店公式ホームページに、当コラムを画像付きで掲載しております。また、日々の営業情報や身の回りのトピックなど、公式Twitter(X)アカウントにてほぼ毎日発信中です。スマホ・パソコンからどうぞご覧下さいませ！

■メガネのサトウ ■ <https://megane-sato.com>  
南千住5の43の13 【東京新聞並びに】  
TEL 03 (3806) 4930

★休業日のご案内★  
9月～10月：毎週火曜は、休業日です。

★営業時間のご案内★  
平日(月～金)：午前9時～午後6時30分  
土休日：午前10時～午後5時

詳しく知りたい方は東京消防庁  
ホームページをご覧ください。  
【問合せ先】荒川消防署

TEL (3806) 0119