

南千住警察署からのお知らせ

アポ電は携帯電話にかかってくる!

かかってくる!

- 未納料金があります。
・「訴えられる前にお金を振り込みなさい」と騙す
- あなたはマネロンの容疑者になつていきます。
・「口座を調べる必要があるのです、一旦お金を振り込んで」と騙す
- あなたの携帯で不正行為が行われています。
・「逮捕されたくなければ、保釈金を払う必要がある」と騙す

- ★ 騙されなくてもイヤな電話、とらないですむように携帯電話の対策を!
 - ★ 非通知対策サービス
・ キャリアの設定で非通知を拒否!
 - ★ 不審電話対策サービス
・ 不審な電話を警告表示!
- ※ 料金や設定方法は各キャリアのホームページ等で確認してください。

令和六年一〇月一日から二〇日までの間、「守ろうよ わたしの好きな街だから」をスローガンのもと、**全国地域安全運動を実施します。**
犯罪のない明るい街づくりにご協力をお願いします。
南千住警察署
03-3805-0110

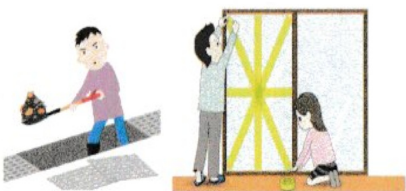
荒川消防署からのお知らせ

台風にも備えましょう

台風の接近の情報が発信された段階で、様々な対策を行い、災害に備えましょう。

屋外の対策

- ① 窓や雨戸はしっかり鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- ② 飛ばされそうなものは固定するか屋内に格納する。
- ③ 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。



屋内の対策

- ① 非常用品を確認しておく
(懐中電灯、携帯用ラジオ、救急薬品、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など)
- ② 水を確保する
(断水に備え、生活用水を確保)



避難時の対策

- ① ハザードマップにより避難場所と経路の確認
- ② 家族で避難時の連絡方法などの話し合い



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



ふとん屋 あやのメモ
Tel 3801-4725

暑さ寒さも彼岸まで。そろそろ過ごしやすくなってほしいですね。皆さまいかがお過ごしですか。あなたの手は、温かいですか? ふと手が触れた時、手が冷たくて驚かれた経験はありませんか? 夏でも会社などで自分だけエアコンが寒くて靴下や厚手の上着は必須。不眠が続くし、何となく調子もよくない。その「なんとなく、不調」は冷えが原因かもしれせん。

冷えは、血行の悪さによって起こります。血液には、熱を運んで体温を調節する働きと、臓器に酸素や栄養を運び、二酸化炭素や老廃物を回収する働きがあります。血の巡りが悪くなると、内臓の働きも悪くなり、免疫力も低下します。それによって、さまざまな体の不調が起こってきます。「ただ体が冷えているだけ」と甘く見てはいけません。体を温め、血行を良くすることが重要です。自律神経が乱れる原因のひとつが「冷え」。自律神経が乱れると、肩こり・むくみ・便秘・肥満・腰痛・不安定な精神状態・不眠などの原因に。そこで「温活習慣」始めましょう。

からだを温める食事や適度な運動も大切ですが、まずは湯船に浸かること。38℃〜40℃のお湯に合計15〜20分ほど浸かるとからだも温まり、質の良い睡眠もとりやすくなります。あなたの冷え度合いをチェックする、シート(西川「ヘルシオン」電位・温熱敷ふとんの広告付き)が店内にあります。ご興味のある方は、お声かけください。

ふとんの店おかもと89(ハチキュウ)
南千住8-12-5-108 べるぼうと東館1階
Tel 03 (3801) 4725
営業時間 朝10時から夜6時 水曜定休
Email: futon_no_mise_okamoto89@sky.plala.or.jp



メガネの 祐一郎君の アドバイス
消費生活 アドバイザー 佐藤祐一郎

2025年版「くらしの豆知識」のご紹介

以前も当コラムでご紹介したことがある書籍の「最新版」について記します。9月上旬、独立行政法人・国民生活センター編集・発行の「2025年版 くらしの豆知識」が発売されました。年1回発行されるこの本は、消費者トラブルの対策に役立つ情報や、日常生活にかかわりの深いテーマを幅広く取り上げ、読みやすくまとめられた一冊です。特集「知っておきたいデジタル社会」、1章「知らないと怖い! ネットトラブル」、2章「消費者トラブル注意報」、3章「1から分かる契約」、4章「くらしのマネーガイド」、5章「SDGs できることから始めよう」、6章「身近な危険」、7章「こんな場合は」、資料編(クーリングオフ制度、相談・問い合わせ機関、全国の消費生活センター一覧など)全143ページの構成です。大人だけではなく、中学生以上の学生さんにも私はお薦めしたいと思います。生活上、学生さんにも知ってほしい知識も多数ありますし、学習に役立つ内容でもあります。小論文作成(「問題意識」と「自分の考え」が大切です!)のテーマやヒントになるかもしれません。価格は税込¥550、全国の書店、官報販売所、ネット通販等でお求め頂けます。(ISBN 978-4-911343-00-5)

★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】
Tel 03 (3806) 4930
★休業日のご案内★
9月〜10月...毎週火曜日は定休日でございます。
★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