

⚠ 突然の電話・訪問で...

「ブレーカーを無料で点検します」に注意！



「ブレーカー（又は分電盤）を無料で点検する」と言って、突然の電話や訪問があったという相談が全国の消費生活センターに多く寄せられています。

点検は必要？

点検は法律に基づいて原則4年に1回、無料で行われます。点検の日時は、事前に「書面」でお知らせが届きます。
突然の電話や訪問で点検を持ちかけられた場合は「点検商法」の可能性があります。

アドバイス

不審な電話や訪問があったときは、家族や消費生活センターに相談しましょう。
「すぐに交換が必要」と言われてもその場で契約をせず、複数の事業者から見積りを取って比較・検討しましょう。

悪質商法や契約トラブルなど、消費生活に関する相談は 神戸市消費生活センターへ

電話相談

消費者ホットライン **188** 平日：9:00～17:00（平日は078-371-1221でもつながります）
土日祝：10:00～16:00（（独）国民生活センターにつながります。12/29～1/3除く）

オンライン相談

神戸市消費生活センターホームページの相談入力フォームより。初回のみ受付。
引き続き相談をご希望の場合は、電話で伺います。

来訪相談は事前予約制。まずは電話にて相談を伺いますので、来訪日時を相談員と決定してください。
神戸市中央区橋通3-4-1 神戸市立総合福祉センター5階 平日：9:00～16:30（12/29～1/3除く）

消費生活センター
ホームページ

よくある相談事例
やトラブル情報は
こちらをチェック

オンライン相談

ホームページから
オンラインで相談

神戸市シルバーカレッジ オープンキャンパス

57歳以上の神戸市民を対象とした生涯学習施設です。授業および学園生活の一部、施設を自由に見学いただけます。

開催日：2025年（令和7年）

11月10日（月）・11日（火）

12日（水）・13日（木）・14日（金）

時間：受付12:30～14:00 学校見学13:00～16:00

授業見学13:00～14:30 クラブ見学14:45～16:00

申込：予約不要。1階受付ブースにお越しください。

※学生募集期間は、2026年（令和8年）

1月19日（月）～1月30日（金）です。

<申し込み・お問合せ先>

シルバーカレッジ事務局 電話078-743-8100

神戸市北区しあわせの村1番16号

詳細は<https://kobe-sc.org>か右記QRコードにアクセス

シルバーカレッジ

で 検索!



禁止されている寄附の例



神戸市選挙管理委員会（☎322-5815）

明るい選挙を実現しましょう

お金のかわからない明るい選挙を実現するために『寄附のない三ない運動』をすすめましょう。

- 政治家は寄附を贈らない！
- 有権者は政治家に寄附を求めない！
- 政治家から寄附を受け取らない！

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

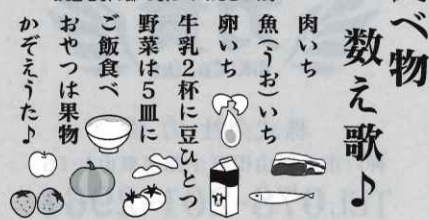
めまいを和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえます。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



食べ物

数え歌

食事のヒント 高血圧予防

ポイントは減塩

1. 薄味に慣れる
2. しょう油やソースを少なめに
3. 酸味を上手に使う
4. ハーブや香辛料を使う
5. 練りものや加工食品を控える
6. バランスのとれた食事

1625年創醸
清酒を造り続けて400年

桜正宗

サクラマサムネ

桜正宗株式会社
神戸市東灘区魚崎南町 5-10-1
TEL.078-411-2101

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！



目の疲れに効果のあるツボ

老眼点（ろうがんてん）

5秒押して離すを1～2分

小指のつけ根にあるシワの中央にあるツボをしっかりと押さえます。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。