

詐欺から身を守る3つの「ない」

■ 固定電話への着信には要注意!

特殊詐欺の多くは固定電話への電話から始まっています。特殊詐欺のことを知っていても相手の話を聞くうちに信じ、騙されてしまうことがあります。詐欺に遭わないために、普段から詐欺に対する警戒心を高めましょう。




■ 騙されないための「3つの「ない」」

- ⚠️ 「突然のお金の話」は**信じない!**
- ⚠️ 「今すぐ」とせかされても**契約しない!**
- ⚠️ 「所持金・貯金・カード番号」は**教えない!**


■ 詐欺の未然防止のために!

- 自宅の固定電話を常に留守番電話設定にする
- 防犯機能付きの電話機を購入する ※1
- 国際電話が不要な場合、国際電話への発信・着信を止める ※2

※1 特殊詐欺対策電話機等の購入補助

総合コールセンター (年中無休 8:00~21:00)
 電話: 0570-083330 または 078-333-3330 
 補助には条件があります。詳細は⇒

※2 国際電話への発信・着信を止める

国際電話不取扱受付センター
 電話: 0120-210-364 (通話無料) 
 詳細は⇒



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: 2024年(令和6年)
 11月11日(月)・13日(水)・19日(火)・21日(木)・22日(金)

時間: 13:00~16:00 (受付時間12:30~14:00)
 授業見学は13:00/13:30/14:00 (入替制)

申込: 予約不要。お好きな時間にご見学ください。
 ※学生募集期間は2025年(令和7年)1月14日(火)~1月24日(金)の予定です。

<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

 お歳暮やお年賀	 入学祝・卒業祝	 病気見舞い	 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝
 秘書等が代理で出席する場合の葬式の香典	 葬式の花輪・供花	 落成式開店祝の花輪	 町内会の集会や旅行などの催物への対志や飲食物の差入
 お祭りへの寄附や差入	 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入	贈らない! 求めない! 受け取らない!	

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

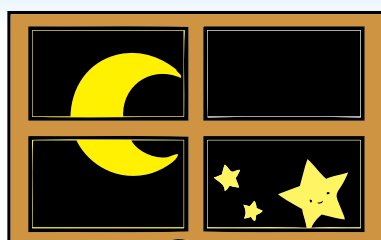
お金のかわらない明るい選挙を実現するために「寄附のない三ない運動」をすすめましょう。

- ・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

毎日、ぐっすり眠れていますか?

みなさん毎日よく眠れていますか?
 日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。
 不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか? 合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂

疲れが溜まっていませんか? 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。