



### お知らせ 介護予防に貢献で感謝状

伊奈庁舎介護福祉課

☎58・2111 (内線4305)



感謝状を手に笑顔を見せる指導士の皆さん

長年にわたり地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献されているシルバーハビリ体操指導士16人に対し、茨城県知事感謝状が贈られました。  
シルバーハビリ体操指導士は、茨城県が養成するボランティアで、介護予防に有効と認められた「シルバーハビリ体操」の普及活動を行っています。  
本市においても、市内各施設でシルバーハビリ体操を行う地域体操クラブなどの体操教室を開催し、多くの地域住民と介護予防に取り組んでいます。  
高齢化が進む中、高齢者自身が介護予防に取り組むこと（自



### お知らせ 県高圧ガス保安協会と災害協定締結

伊奈庁舎防災課

☎58・2111 (内線2502)

市では大きな災害が発生した際、避難生活を余儀なくされた市民の皆さんを支援していただくため、茨城県高圧ガス保安協会土浦支部（鈴木正人土浦支部長）と「災害時におけるLPガス等供給協力に関する協定」を締結しました。  
この協定は、つくばみらい市内で災害が発生または災害が発生する恐れがある場合において、市からの要請により、LPガスおよび応急対策用資機材等を迅速に調達し、供給してもらうものです。  
今回の協定によって、ガスのライフラインを確保すること

シルバーハビリ体操で介護予防に取り組もう

助）、また、お互いに助け合いながら自立した生活を営むこと（互助）がより一層大切になります。  
自らも介護予防に取り組み、また互助精神に基づいた活動を行うシルバーハビリ体操指導士のますますの活躍が期待されます。

シルバーハビリ体操は、本紙23ページ「介護予防カレンダー」に掲載の地域体操クラブで行っています。事前の申し込みは不要です。ご希望の会場へお越しください。  
また、地域体操クラブ以外にも各地域において実施しています。詳しくは、介護福祉課までお問い合わせください。



協定書を手握し握手を交わす鈴木支部長と小田川市長

ができるため、さらに安定した避難所運営を行うことができます。

## くらしのQ&A

### インターネット利用中の警告表示



パソコンを検索中、突然ウイルスに感染しているとの警告表示が出ました。どうしたら良いですか。  
(20代・女性)



これは、最近多く寄せられている悪質商法の手口の一つです。ウェブサイトの広告表示機能を利用して、嘘の警告画面を表示させていると思われま。パソコンがウイルスに感染したわけではありませんが、警告画面を閉じれば大丈夫です。画面が閉じられないときは、強制終了させるか、パソコンを再起動させましょう。  
相談の中には、画面が閉じられなくなり仕方なく『続行する』をクリック

### 「ウイルス感染」は嘘！

すると、『ソフトウェア有効化のため連絡をしてください』の画面になり、表示された電話番号にかけたところ、「数万円のサポート契約をさせられた」、あるいは「修復ソフトの購入をさせられた」などの相談がありますので注意してください。  
『ウイルスに感染している』との警告表示が出たとしても、慌てず慎重に対処するようにしましょう。

消費生活センターイメージキャラクター「まみりん」



問 市消費生活センター  
(谷和原庁舎1階) ☎25  
3288