

告知放送端末工事にご協力を!

東かがわ光サービス

10月から現場へ

10月中旬から順次みなさんのお宅へ告知放送端末の設置工事にお伺いしています。何度か立会いが必要になりますので、ご協力よろしくお願ひします。

調査日や工事日にお留守の場合は、不在票を投函してありますので、不在票に書かれた工事業者にご連絡ください。

なお、ケーブルテレビや光インターネットの申込者については、これとは別に工事業者がお伺ひします。

申込みはお済ですか?

告知放送端末設置申込みの締切日(12月27日)が近づいています。すでに11,100件を超える申込みをいただきました。

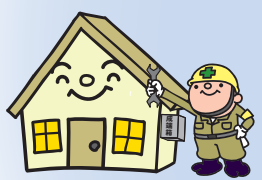
設置を希望される方は、今すぐにお申し込みください(ケーブルテレビや光インターネットを利用するには、告知放送端末の設置が必要です)。

また、市内に集合住宅を所有している大家さんで、申込みをされていない場合は政策課までご連絡ください。

【工事完了までの流れ】

◆注意◆

- ※事前に工事業者から日程調整の連絡をします
- ※ケーブルテレビや光インターネットは、告知放送端末設置工事後すぐには利用できません(ケーブルテレビや光インターネットは、希望者のみを対象とした有料サービスです)



ステップ1：事前調査(立会が必要)

- 確認事項
- 成端箱(屋外・軒下)の取付場所
 - 光ケーブルの配線ルート
 - 告知放送端末等の設置場所
 - 機器用コンセントの有無



など

◆工事業者は指定の名札を付けています



ステップ2：屋外引込工事(立会は任意)

- 作業内容
- 電柱から軒先の成端箱まで光ケーブルを配線
 - ※必要があれば立会をしてください。



ステップ3：宅内工事(立会が必要)

- 作業内容
- 宅内の配線・告知放送端末等の機器設置、開通試験
 - ※工事完了確認書に署名をお願いします
 - また、機器設置箇所の写真を撮影します

【問合せ先】

●告知放送端末について
専用フリーダイヤル
(市政課内)

TEL 0120-700-856

受付時間/月々金

8時30分～17時15分
(年末年始・祝日は除く)

●工事に関すること
(株)四電工

TEL 0879-27-2850

受付時間/月々金

9時～18時
(土日祝日は除く)

●インターネットについて
ピカラサービスセンター

TEL 0800-100-3950

受付時間/月々金

9時～21時
土日祝日

●ケーブルテレビについて
高松ケーブルテレビ

TEL 0120-08-1001

受付時間/月々金

9時～18時
9時～17時
土
(日祝日は除く)



いのちの輪 地域包括支援センター

認知症を予防するために、高齢者の人口の増加とともに、認知症にかかる人が急増しており、85歳以上の4人に1人が認知症であると言われています。

認知症の予防

☆栄養バランスの良い食事を偏った食生活が、糖尿病や高血圧など生活習慣病の原因になり、認知症の引き金になります。食塩の摂りすぎ、過食、少食は禁物です。青背の魚や野菜・果物をしっかりと食べましょう。

また、よく噛むことで、あごが動き脳の血流がよくなります。☆適度な運動で脳を活性化

積極的に体を動かすことで、血流が良くなり、脳が活発に働きます。また、筋肉や骨が丈夫になり、転倒や骨折の防止にもウオーキングを1日5分程度から始め、無理なく距離を伸ばすのがオススメです。

☆活発な日常生活を 趣味やスポーツ、人付き合いなどを楽しむ人は、認知症になりにくいことがわかっています。

「1日1回の外出」「自分自身での料理・買物」など、受ける刺激が多いほど脳や体が活性化されます。また、クロスワードパズルや歌を歌うことも有効です。

【問合せ先】 市民部保健課地域包括グループ TEL 26-1261