開催

ヘルスアップ教室「高血圧を予防しよう」 日時3月6日(月)・13日(月)・20日(月)の午前9時30分～11時30分、3月23日(木)の午前10時15分～午後1時(全4回) 場所あいぽっく 対象18～74歳の方 内容栄養についての講話、軽体操、調理実習など 定員20人(多数抽選) 保育3か月以上の未就学児8人(多数抽選) 参加費500円 申込2月15日までに地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126へ

骨密度測定 日時3月8日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽっく 対象18歳以上の方 ※骨粗しょう症で治療中の方を除く 内容骨密度測定、保健・栄養指導など ※素足で測定 定員40人(初めての方優先／多数抽選) 申込はがきに「骨密度測定」と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、2月10日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽっく地域保健係へ〈地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126〉

あきしま元気アップ教室 高齢者介護予防通所サービスとして、左の表のとおり行います(初めての方は面談あり)。期間4月～6月 場所あいぽっく 対象65歳以上の方 ※要支援・要介護認定を受けている方、基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く 定員各10人(多数抽選) 参加費1回250円 申込はがきに「あきしま元気アップ教室」、希望コースの番号・名称(ひとつのみ)と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、2月8日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽっくあすはの会事務室へ ※1人1通のみ 問い合わせ同会事務室〈介護福祉課〉☎544-5033へ〈介護福祉課〉

▼あきしま元気アップ教室のコース

	午前の部 10時30分から	午後の部 1時30分から
月	①マシントレーニング	⑧筋力アップ体操 ⑨音楽療法
火	②筋力アップ体操 ③音楽療法	⑩マシントレーニング
水	④マシントレーニング	⑪マシントレーニング
木	⑤マシントレーニング	⑫筋力アップ体操 ⑬音楽療法
金	⑥筋力アップ体操 ⑦音楽療法	⑭筋力アップ体操

青少年問題協議会(子ども・若者未来対策推進計画策定専門委員会) 日時2月9日(木)の午後7時から 場所アキシマエンシス校舎棟 傍聴直接会場へ〈子ども育成支援担当(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-5715〉

教育委員会定例会 日時2月10日(金)の午後2時30分から 場所市役所3階庁議室 傍聴直接会場へ〈教育総務課庶務係〉

地域福祉計画審議会 日時2月15日(水)の午後6時30分から 場所市役所1階市民ホール 傍聴市役所西側出入口から直接会場へ〈福祉総務係〉

東京都消防褒章

昭島市消防団に所属し、地域住民の生命・財産の安全確保に貢献されました。

＊第三分団 分団長 矢治宏文さん(拝島町)

消費生活センター相談事例
クレジットカードの利用明細は必ず確認しましょう

相談

クレジットカードの利用明細に心当たりのない支払いがあり、問い合わせたところ、気がつかずにインターネット上のサービスの有料会員に登録していたようだ。どのように解約すればいいか。

回答

サービスの解約には、事業者の定める方法で解約の手続きをする必要があります。今回は、書面での解約が可能だったため必要な書類を渡し、手続きをするようアドバイスしました。

インターネット上のサービスは、申し込み時に、気がつかずにサブスクリプション(※1)などの有料会員になってしまうことがあります。また、利用しなくなったサービスを解約し忘れていたということもあります。

支払いが少額の場合、他の請求に紛れて気がつかないまま時間が経ち、総額が大きくなってしまうことがあります。返金して欲しいとの相談もありますが、困難です。

クレジットカードの利用明細は、インターネットやスマートフォンアプリで確認できますが、有料であっても明細を郵送してもらい確認することも有効です。

フィッシング詐欺(※2)などの被害を最小限に防ぐためにも、クレジットカードの利用明細の確認を習慣にしましょう。

☆詳しくは、消費生活センター☎544-9399へ。

※1＝定期的に料金を支払い利用する商品やサービス
※2＝詐称した電子メールを送り付け、クレジットカードやアカウントの情報を盗み取る行為

子育てグループネットワーク会議 市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開する子育てグループネットワーク連絡会が、情報交換や子育て情報の提供を行います(申込不要／見学も可)。日時2月13日(月)の午前10時15分～11時15分 場所アキシマエンシス校舎棟〈子ども家庭支援センター(アキシマエンシス校舎棟内)☎543-9046〉

児童の発達支援に関する講演会 「ことばでのコミュニケーションが苦手なお子さんの支援と実践」をテーマに、言語聴覚士がお話しします。日時2月13日(月)の午後6時～8時 場所アキシマエンシス校舎棟 定員50人(申込順) 申込2月1日から電話または市ホームページ内専用フォームで〈児童発達支援担当(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-2247〉

発達が気になる親子のためのサロン お子さんの発達について不安や悩みを抱えている方の交流の場です。お子さんが遊べるスペースもあります(申込不要)。日時2月15日(水)、3月15日(水)の午前10時～正午 場所アキシマエンシス校舎棟 対象未就学児と保護者〈児童発達支援担当(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-2247〉

乳幼児歯科健診 日時2月16日(木)・3月2日(木)の午前9時15分～11時20分、2月20日(月)・3月6日(月)の午後1時15分～3時20分 ※1人5分 場所あいぽっく 対象健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児 申込2月3日から子育て世代包括支援センター(あいぽっく内)☎543-7303へ

出張ひろば おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアター、歌の時間もあります。育児相談もできます。日時2月17日(金)の午前10時～11時30分 場所武蔵野会館 対象0～3歳のお子さんと保護者 定員6組(申込順) 申込2月6日から子育てひろばなしのき☎543-6716へ

初めての歯磨き教室 日時2月20日(月)の午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分 場所あいぽっく 対象8～11か月児と保護者 定員各8組(申込順) 申込2月3日から子育て世代包括支援センター(あいぽっく内)☎543-7303へ

離乳食講座 いずれも、子育て世代包括支援センター(あいぽっく内)☎543-7303へ申し込んでください。

【4～6か月児対象】 日時2月22日(水)の午後1時15分～2時15分 場所あいぽっく 定員16人(申込順) 申込2月2日から

【9～12か月児対象】 日時2月28日(火)の午後1時15分～2時15分 場所あいぽっく 定員9～12か月児10人(申込順) 申込2月3日から

はじめて赤ちゃんのための育児講座 日時3月8日(水)・16日(木)・22日(水)の午前10時～11時30分(全3回) 場所アキシマエンシス校舎棟、児童センター「ぱれっと」 対象令和4年10月～12月生まれのお子さん(第1子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容ベビーマッサージ、産後ヨガなど 定員10組(多数抽選) ※保護者は1人のみ 申込2月15日までに市ホームページ内専用フォームで〈子ども家庭支援センター(アキシマエンシス校舎棟内)☎543-9046〉

フレッシュママパパ学級 日時3月18日(土)の午前9時30分～正午 場所あいぽっく 対象安定期(妊娠16週以降)の妊婦とパートナー 内容産後のママの気持ちとパパの役割についての講話、沐浴見学 定員16組(申込順) 申込2月2日から子育て世代包括支援センター(あいぽっく内)☎543-7303へ

健康さわやか教室 体力づくりのため軽体操を行います。会場により日時が異なります。対象50歳以上の方 定員各60人(多数抽選) 参加費1回250円 申込2月28日(消印有効)までに次の方法で ※いずれか1会場、1人1通のみ ▽郵送＝往復はがきに「健康さわやか教室」・会場名・班(みほり体育館を除く)と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、〒196-0033東町5-13-1 総合スポーツセンター教室担当へ(返信面にも住所・氏名を記入) ▽インターネット＝市ホームページ内専用フォームで 問い合わせ総合スポーツセンター教室担当☎544-4151

【総合スポーツセンター会場1班】 日時4月4日～11月21日の火曜日(7月4日～8月29日、9月19日を除く／全24回)の午前10時～11時20分

【総合スポーツセンター会場2班】 日時4月7日～11月24日の金曜日(5月5日、7月7日～8月25日、11月3日を除く／全24回)の午後1時～2時20分

【みほり体育館会場】 日時4月5日～6月28日の水曜日(5月3日を除く／全12回)の午後1時～2時20分

【勤労商工市民センター会場】 期日4月6日～11月30日の木曜日(5月4日、7月6日～8月31日、11月23日を除く／全24回) 時間▽1班＝午後1時～2時20分 ▽2班＝午後2時40分～4時