

開催

ヘルスアップ教室「高血圧を予防しよう」

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 あいぽつく 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(あいぽつく内) ☎5445126へ

骨密度測定

日時 3月8日(水)の午前9時30分～11時 場所 あいぽつく 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 ※素定で測定 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 昭和田4-7-1 あいぽつく 地域保健係(あいぽつく内) ☎5445126へ

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(拜島町)

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 アキシマエンスシ校舎棟 <子ども家庭支援センター(アキシマエンスシ校舎棟内) ☎5439046>

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 アキシマエンスシ校舎棟 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(アキシマエンスシ校舎棟内) ☎5192224へ)

発達に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ります(申込不要)。 日時 2月15日

測定、保健・栄養指導など ※素定で測定 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 昭和田4-7-1 あいぽつく 地域保健係(あいぽつく内) ☎5445126へ

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(初めてのの方は面談あり)。 期間 4月～6月 場所 あいぽつく 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

	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

あきしま元気アップ教室のコース

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 昭和田4-7-1 あいぽつく あすはの会事務局へ ※1人1通のみ 問い合わせ 同会事務局 ☎5450333へ (介護福祉課)

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 アキシマエンスシ校舎棟 傍聴 直接会場へ(子ども育成支援担当(アキシマエンスシ校舎棟内) ☎5195715へ)

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)

離乳食講座

子育て世代包括支援センター(あいぽつく内) ☎5437303へ 申込 2月2日から

子育て世代包括支援センター

【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 あいぽつく 定員 16人(申込順) 申込 2月2日から

子育て世代包括支援センター

【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 あいぽつく 定員 16人(申込順) 申込 2月2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 アキシマエンスシ校舎棟、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

フレッシュユママパパ学級

日時 3月18日(土)の午前9時30分～正午 場所 あいぽつく 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

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 ① 郵送(往復はがきに「健康さわやか教室」・会場名・班名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) マイン

勤労商工市民センター会場

【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 Ⅰ班 午後1時～2時20分 Ⅱ班 午後2時40分～4時

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 ☎544151

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つてことがあります。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つていたりあります。返済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 ☎54493999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

