



# くらしのインフォメーション

募集・催し物・お知らせなど、暮らしに役立つ情報を届けます。

☎…申し込み 問…問い合わせ

## 募集 Recruitment

### 総合体育館 運動教室の受講生

#### 初級テニス教室

テニスの基礎を学び、おもしろさとテクニックの習得を目指します。

日時／5月13日～6月17日の土曜日(全7回) 午前9時～10時30分

場所／旭文化の杜公園テニスコート

定員／15人 ※定員を超えた場合は初めての人を優先。

持ち物／硬式用テニスラケット、運動のできる服装、タオル、飲み物

#### 軽体操教室

簡単なストレッチやリズム運動で楽しみながら健康増進に取り組みます。

日時／5月12日～6月23日の金曜日(全6回) 午後2時30分～3時30分  
※6月9日は除く。

場所／総合体育館 メインアリーナ

定員／30人 ※定員を超えた場合は初めての人を優先。

持ち物／運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット、タオル、飲み物

#### 〈共通事項〉

対象／18歳以上 ※高校生を除く。

費用／3,300円

申込期間／4月20日(木)～26日(水)の午前10時～午後5時

申し込み方法／総合体育館にある申込書に必要事項を記入し、申し込んでください。 ※電話での申し込みは午前11時から。

☎あさひスポーツまちづくりパートナーズ(☎64-1101・総合体育館内)

☎あさひスポーツまちづくりパートナーズ(☎64-1101・総合体育館内)

### 東庄県民の森 5月のイベント

#### ～初心者のための～

#### プチトレイルラン体験

日時／5月27日(土) 午前9時～11時30分 ※受け付けは8時45分から。

定員／10人程度 ※要予約、先着順。

費用／700円 ※保険料含む。

持ち物／ランニングできる服装、飲み物

☎東庄県民の森(☎0478-87-0393)

### あなたの得意なことを仕事に 旭市シルバー人材センター会員

草刈りや植木の手入れなど、臨時・短期的な軽作業であなたの経験を生かしてみませんか。

対象／市内在住の、健康で働く意欲のある60歳以上の人

☎旭市シルバー人材センター(☎60-1150)

## 催し物 Events

### 旭シニアカレッジ記念講演会 「熱中症の科学と危機管理」

講師／黒木尚長氏(千葉科学大学 教授)

日時／5月9日(火) 午後1時30分～3時30分

場所／海上公民館 1階ホール

費用／無料

※シニアカレッジ受講生でない人も参加できます。

☎生涯学習課社会教育班(☎85-8627)

## お知らせ Information

### 介護の負担もグッと減る 「楽ワザ」介護セミナー

介護技術だけではなく、考え方や向き合い方が身に付く楽ワザ介護セミナーを開催します。

対象／介護で悩んでいる人、介護を学びたい人、介護に興味がある人

日程／4月28日(金)、5月20日(土)、6月16日(金)

時間／午前10時～正午

定員／各日20人程度

費用／無料

場所／おひさまテラス内 ミライパブリック

講師／青山幸広氏(ケアプロデュースRX組代表、介護福祉士、保育士、トータル介護アドバイザー)

申込期限／各開催日の4日前

申し込み方法／電話で申し込んでください。

☎株式会社楽天堂(☎60-2701)

### 介護職員初任者研修・ 介護福祉士実務者研修受講費用を助成

対象／●令和4年4月1日以後に初任者研修か実務者研修を修了し、市内の介護サービス事業所で3か月以上継続して勤務している人 ●常勤・非常勤は問わず、市外在住であっても市内の介護施設などで勤務している人

助成額／初任者研修または実務者研修の受講料と教材費の2分の1以内で、初任者研修は5万円まで、実務者研修は10万円まで

提出書類／初任者研修または実務者研修の修了証明書の写し、受講料などが分かる領収書の写し、介護サービス事業所が発行する就業証明書

申込期限／令和6年3月15日(金)

申し込み方法／申請書兼請求書に必要事項を記入し、提出書類を添えて持参するか、郵送してください。

☎〒289-2595 旭市二の2132 高齢者福祉課高齢者班(☎62-5350)

### 道路上に動物の死骸を 見つけたら連絡を

道路で動物などの死骸を見つけたら、道路管理者などに連絡してください。

#### 国・県道の場合

連絡先／海匠土木事務所管理課(☎0479-72-1101・全日)

時間／午前8時30分～午後5時15分  
※受付時間外は自動音声による対応。

#### 市道の場合

連絡先／●月～金曜日：環境課環境美化班(☎62-5329) ●土・日曜日、祝日：市役所日直(☎62-1212)

時間／午前8時30分～午後5時15分  
※飼い主が分かる場合は、飼い主が処分してください。私有地内の死骸は、土地の所有者が処分してください。

☎環境課環境美化班(☎62-5329)

☎環境課環境美化班(☎62-5329)

### 令和5年度の 新型コロナワクチン接種

特例臨時接種の期間が令和6年3月31日までになり、令和5年度も自己負担なしで接種を受けることができます。

☎健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

## 地元企業25社が出展 「合同企業説明会2023」

旭市で活躍する企業25社が出展し、合同企業説明会を開催します。当日は旭駅から会場まで無料シャトルバスを運行します。

日時／4月27日(木) 午後1時～4時

場所／東総文化会館

対象／就職を希望する人 ※保護者も参加できます。

費用／無料

☎旭市雇用対策協議会事務局(☎62-5874・商工観光課商工労政班内)

## 働くことに悩みを抱えている若者へ 相談会を開催

日時／4月28日(金) 午前10時～午後3時 ※要予約。

場所／あさひ市民センター 2階小会議室

対象／15歳以上50歳未満の自立に悩む無職の人、またはその家族

☎岡ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-24-7880)

## 海上公民館で開講 「つながり、ひらく未来塾」案内

講座・定員／●4年生大学を目指す高校生コース(数学)：3人 ●小学5年生～高校1年生コース(英語)：1人  
※申し込み時に面接。

塾費／無料

☎岡高田(☎090-1809-0795)

## 捨て犬・猫を増やさないために 犬猫の不妊・去勢手術に補助

犬猫の適正な飼育と、無秩序な繁殖を抑制するため、不妊・去勢手術の費用の一部が補助されます。補助を受ける場合は、手術後6か月以内に環境課に申請してください。

対象者／市内在住で世帯全員に市税の滞納がない人

対象動物／対象者が飼育している犬猫

補助額／1匹当たり3,000円 ※予算の範囲内で、年度内1世帯2匹まで。

持ち物／領収書など申請者名義の宛名で不妊・去勢手術と分かるもの、申請者名義の通帳、印鑑

☎岡環境課環境美化班(☎62-5329)

## 守りましょう 犬の散歩のマナー

犬の散歩をする人が多い道路や公園などに犬のふんが放置され、住民や施設利用者の迷惑となっています。犬のふんは、飼い主が持ち帰りましょう。

犬の放し飼いは周りの人の迷惑になるのでやめましょう。散歩するときも首輪を外れないよう注意しましょう。  
☎環境課環境美化班(☎62-5329)

## ジェネリック医薬品希望カード 保険証ケースを保険年金課で配布

ジェネリック医薬品は、新薬よりも安価でありながら同じ主成分で製造され、安全性や効き目がほぼ同等と認められている後発医薬品です。

ジェネリック医薬品を利用すると、医療費などの節約につながります。

医薬品の変更を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」や「保険証ケース」を掲示して、医師や薬剤師に相談しましょう。

☎保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

## 消費生活センター

# ほっと通信

145

## クレジットカードの使い方を考えましょう

クレジットカードは、身近な支払い方法の一つですが、使い過ぎや盗難などトラブルになることもあります。仕組みや注意点を知り、しっかり管理しましょう。

### 【相談事例】

- クレジットカードを作り、支払い方法をリボルビング払い(リボ払い)に設定した。リボ払いにすると返済額が一定になり、ポイントなどの特典があるため利用していたが、毎月の返済額に対して手数料の割合が高く、思っていたより残高があって返済できるか不安だ。
- 財布の中からクレジットカードが盗まれていたが、しばらく気付かなかった。翌月の利用明細で身に覚えのない請求があり、カード会社に確認したところ、ネットショッピングで利用されていた。

### アドバイス

- クレジットカードの使い過ぎや滞納に注意しましょう。滞納すると、信用情報機関に延滞情報が登録され、新しいクレジットカードが作れないなどの不利益が生じます。利用限度額を自分が支払える額に設定するなど、計画的に利用しましょう。
- リボ払いは毎月の支払額を一定に抑えられますが、残高が増え支払い期間が長くなり手数料も高額になりがちです。利用の際は注意しましょう。



- 定期的に利用履歴を確認しましょう。
- クレジットカードに記載された情報は重要な個人情報です。暗証番号は推測されにくい番号を設定し、信用できない通販サイトなどでの利用は控えましょう。他人に貸すことは契約違反です。トラブルを回避するためにも、利用していないカードは解約しましょう。
- 不正利用に気付いたら、すぐにカード会社へ連絡し、利用停止の手続きをしましょう。併せて警察にも申し出ましょう。
- 困ったときや不安なときは、消費者ホットライン(☎188)や消費生活センターに相談してください。  
☎旭市消費生活センター(☎63-7272)・相談直通電話(☎62-8019)