

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

サブスクリプションサービスとは？

サブスクリプションサービス(サブスク)とは、「月額〇〇〇円で使い放題」のような定額サービスのことで、映像配信や飲食店、美容院などさまざまな分野に広がっています。

サブスクでは無料のお試し期間を設けているものもあり、その多くは無料期間が終了すると、自身で解約しなければ自動更新される場合がほとんどです。解約の手続きを忘れてしまうと毎月料金を支払い続けてしまうことになるので注意しましょう。

○事例 「音楽聞き放題」1か月間無料キャンペーンに申し込んだところ気づかないうちに有料サービスになっていた。



サブスクは、無料期間が終了しても事業者から案内があるとは限りません。必ず契約日と無料期間終了日をメモしておきましょう。また解約の際、ログイン情報を忘れてしまっても、登録したメールアドレスが正しければ、パスワードの再設定ができる場合があります。登録情報の管理と更新を徹底しましょう。困ったら1人で悩まず消費生活センターに相談しましょう。※引き続き還付金詐欺などの不審電話にも注意してください。

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です！ また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！



「スマイルみさき」

御崎地区では、平成31年2月から平戸よかよか体操を行う通いの場を始めました。平均年齢85歳の高齢者8人とボランティア3人、計11人で活動しています。

毎週集まって活動することが難しく、2週間に1回の活動としていますが、その分活動する日は食事会やレクリエーションなども併せて行っているため、午前9時30分から午後3時まで活動しています。

御崎地区の人もそうでない人も、参加をお待ちしています。気軽に参加してみてください。

平戸市では、高齢者がいつまでも元気でいられるために、身近な地区公民館などで健康体操「平戸よかよか体操」を毎週行う場の設置を推進しています。このコーナーでは、各地区の「高齢者の通いの場」を毎月紹介しています。
問 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-91333

「みんないきいき元気」 高齢者の通いの場訪問 VOL.65

平戸とパコ

vol.2

パコって誰？

平戸に来てあつという間に3カ月が経ちました。まだ平戸の皆さんにきちんと自己紹介をしていなかったのですが、今回は少し自分のことについて話したいと思います！

僕の名前はパコ・セクレーブです。気軽に「パコ」と呼んでください(街中で見かけたら、そう呼んでくれると嬉しいです)。僕は24歳のオランダ人で、現在、市役所の文化交流課で国際交流員として勤務しています。姉妹都市(フルトワイク市)との交流をはじめ、翻訳や通訳、異文化紹介など、職務内容が多岐に渡っているので、退屈する時間は一切ありません！社会人として初めての仕事になるので、ネクタイの結び方



国際交流員
パコ・セクレーブ
(オランダ出身)

もまだ挑戦中です。社会人ライフだけではなく、一人暮らしも初心者です。住む家が障子やコタツ付きの広い家で一目惚れしました。自炊も好きで、和食もよく作っていますよ！でも、社会人と主夫を兼業するのが少し大変な時もあり、一晩中コタツムリになってしまいう時も…。でも、嬉しいことに、ご近所さんが温かく、近所づきあいが楽しく、職場でも自宅でも素敵な人達に囲まれています。本当に平戸に来てよかったです！



職場での仕事の様子

Interview

スマイルみさき

代表
かわさき
川崎 あけみさん
(生月町)



よかよか体操の活動を始める前からサロン活動を行っていたので、参加者は皆さん顔見知りです。活動を始めた当初から、仲良く楽しくやっています。

よかよか体操後には、お昼ご飯を作ってみんなで昼食会をし、午後からは脳トレやビンゴ、間違い探しなどのレクリエーションを行っています。また、口の体操、指の体操にも挑戦しています。

参加者が「毎回みんなと話すことが楽しみ」、「みんなと会うことが元気の秘訣」と言ってくれるので私も嬉しく思います。

活動日/毎月第2・第4水曜日
午前9時30分～午前11時ごろ
活動場所/御崎地区公民館
開催地区/御崎
代表/川崎 あけみ



問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143