

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

『携帯電話会社を装ったメールに注意』

県内で大手携帯電話会社を装って消費者にメールを送りつけ、サイトやURLにアクセスさせ、ログインIDやパスワードを盗み取る「フィッシング詐欺」の相談が多く寄せられ、警察も注意を呼びかけています。

【メールの一例】
 お客様の携帯電話に異常ログインの可能性がございます。下記のURLで検証をお願いします。

■リンクをクリックすると・・・

①大手携帯電話会社のログイン画面に似ているサイトにアクセスされる。
 ②画面の指示通りにアカウン
 ト情報やクレジットカード番号を入力する。

③個人情報盗まれる。
 ④インターネット上で、身に覚えのない買い物をされる。(フィッシング詐欺)

●身に覚えのない内容や個人情報を探る内容のメールが届いたらフィッシング詐欺を疑う。

○メールに記載されているアドレスにアクセスすると個人情報を入力させられたり、ウイルスに感染する可能性があります。安易にアクセスせず、不審なメールのファイルなどを開かない。

不審に思ったら1人で悩まず、消費生活センターに相談しましょう。

問 市民課消費生活センター 内線2531

平戸とオランダ - Hiradutch - vol.7

『好きな季節はなんですか?』

「夏が一番好き」と日本人からはあまり聞かない言葉です。日本、そして九州の夏は湿度が高く暑いので意外なことではありません。しかし、オランダ人は真逆です。「夏よりも冬が好き」という人はいません。

オランダの夏は、平均気温18度と涼しく、湿度も日本ほど高くありません。また、日本と違って曇りの日が多く、気温と降雨が不安定です。今日は晴れていても明日は大雨になるかもしれないのです。めずらしく晴れた日は、外で良い天気を満喫します。日本では、エアコンが効いているショッピングモールやレストランなどの室内で過ごしますが、オランダ人は、できるだ

け多くの時間を外で過ごします。休みの日にはピクニックや公園で行われるコンサートなど行きます。また、自転車の国ですので、家族全員でサイクリングを楽しむこともあります。夜は10時まで明るく、町の大きな広場では、仕事帰りに冷たいビールを飲みに来る人で夜遅くまでにぎわっています。最近では、公園で映画が上映され、野外で映画を見るのも人気があります。

私が過ごす日本の夏は、今年で6回目になります。今年は海と自然に囲まれた平戸の夏を満喫し、暑さに負けずに精一杯楽しもうと思っています。もし、ビーチで私を見かけたら、声をかけてください。



国際交流員
ボエトボニー
(オランダ王国出身)

問 文化交流課交流推進班 内線2278

《「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!》

「みんないきいき元気に」

高齢者の通いの場訪問

VOL.40

平戸市では、高齢者がいつ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) 内線2593



「いちぶよかよかクラブ」

吉部地区では、平成29年10月から平戸よかよか体操を行う通いの場を始めました。平戸市社会福祉協議会から吉部老人クラブへ声かけがあったことがきっかけです。参加者は70代以上の人が多く、週に1回活動しています。

会に参加される人たちが、気長に続けられるよう、体操中も「ひじを伸ばしましょう」「ここで水分補給をしましょう」など、声をかけあいながら体操を行っています。

体操終了後は、世間話をしながら親睦や交流を深め、自然と笑みがこぼれる会となっています。

Interview

いちぶよかよか
クラブ

代表
山本 幸子さん
(生月町)



民生委員をしているため、体操に毎回出席できないこともあり心苦しく思いますが、参加者皆が和気あいあいと、元気に通えることに喜びを感じます。

体操を始める前は必ず血圧を測り、皆で声かけや顔色のチェックを行っています。ある時、いつもより脈拍や血圧が高い人がいて、周りの人が気づいたので、病院に連れて行ったことがありました。早い対応であったため、大事には至りませんでした。

参加者皆の健康を地域で気遣い、通いの場の仲間を増やしていきたいと思っています。

活動日/毎週木曜

午前9時~10時30分

活動場所/生月多目的集会施設

開催地区/生月町吉部地区

代表/山本 幸子

