

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

『多様化する決済方法とそのトラブル』

決済方法にはクレジットカードやデビットカード、などさまざまなものがあります。最近、ニューズなどでよく取り上げられている増税還元に絡めた「キャッシュレス決済」は、スマートフォンに専用のアプリを入れて事前にチャージ(入金)、もしくはクレジットカード情報を登録しておけば、スマートフォンだけで買い物をすることができるようになりました。

便利な買い物ができる反面、気を付けておかなければいけないことがあります。
チャージとクレジットカードの違い
 キャッシュレス決済を利用する際、事前にお金をチャージ



ジ(入金)してから利用する場合は、入金した金額の残金がなくなれば買い物はできなくなります。一方、クレジットカード情報を登録している場合は、カードの「限度額」まで買い物をすることができます。現金と違い「支出」が目に見えないため、気づいた時には請求が高額になり、口座の残高不足で引き落としが来ず、支払いが滞り危険性があります。計画的に利用しましょう。
 困ったら一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

你好,平戸

vol. 4

『北京っ子のしゃぶしゃぶ』

12月に入り、北京はかなり寒くなってきました。北京は大陸性気候に属し、冬はマイナス10度以下になることもあります。寒い季節に食べたいくなるのは「老北京涮羊肉」(北京っ子の羊肉しゃぶしゃぶ)です。

日本のしゃぶしゃぶは牛肉を使いますが、北京では羊肉が一般的です。また、伝統的なスタイルでは、熱くなるのが早い銅鍋を使います。そして、唐辛子で真っ赤になった四川風のスープと異なり、銅鍋で使うのは、ねぎ、生姜、クコの実などで作った「チンタン」と呼ばれるスープです。具は薄くスライスした羊肉や白菜、豆腐などシンプルであり、いろいろな具を入れない



ほうがおいしいと思います。私のおすすめは、羊肉以外に、白菜、凍り豆腐と鮮豆皮(ゆば)です。
 最後に、一番重要なのはタレです。北京っ子はこだわりが強く、麻醬(ゴマだれ)ベースで腐乳(豆腐の加工品)とパクチー、ラー油(写真の真ん中のお皿)のシンプルなたれにお肉をつけて食べます。
 ぜひ一度北京のしゃぶしゃぶを食べてみてください!



国際交流員
 丁睿明
 (ティ・エイロウ)
 (中国出身)

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.45

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



「UBR47」

後平地区では、平成29年11月から平戸よかよか体操を行う通いの場を始めました。きっかけは後平地区で「住民が集まりやすい場を作りたい」「後平地区でも体操をしてみたい」との声が上がったためです。参加者は50代後半から70代前半と比較的若く、半分は男性が参加しています。通いの場が47番目に立ち上がったことと後平地区の頭文字をとり「UBR47」と名づけました。

体操だけでなく、2ヶ月に1回は脳トレなどの介護予防レクリエーションをしたり、参加者で料理をしたりと、楽しみながら活動しています。

Interview

UBR47

代表
 まえだ きみえ
 前田 公恵さん
 (鏡川町)



通いの場が立ち上がる前は、地区での集まりが少なかったのですが、週1回のよかよか体操をきっかけに集まりの場ができました。

メンバーの元気な顔を見て、体操の後にときどき大福もちを手作りし食べたり、ケーキの差し入れでお茶を飲んだりと楽しみながら体操を続けています。

9月には新しい参加者も加わり、平均年齢も下がり、笑いでいっぱい団体となっています。今後も、体操はもちろん、料理なども楽しんでみながら集まりやすい場を作っていきたいと思っています。

活動日/毎週水曜
 午前9時~10時
 活動場所/後平公会堂
 開催地区/後平地区
 代表/前田 公恵

