

「市民総合相談室」から身近な情報をお届け

市民総合
相談室

■LINE乗っ取りとは
「手伝わなくてもいいですか?」このような突然のヘルプ要請が始まります。
犯人は、不正ログイン(乗っ取り)したLINEのアカウントで本人になりすまし、「友だち」に登録されている友人や知人から電子マネーなど金品をだまし取るのが主な手口です。

■特徴
▼実際の人間関係とは不釣り合いな接し方
▼いきなり金銭的な依頼をしてくる
▼プリペイドカードの情報を執拗に要求する
▼乗っ取られたら自分のLINEへ入ることができなくなり、利用することができなくなり、利用することができなくなる。

■対策
とができなくなります。
もし乗っ取られたら、急いでインターネット上からLINEのホームページへアクセスし、アカウントの削除を要請しましょう。

■予防
▼パスワードを時々変更する
▼パスワードの使い回しをしない
▼他のデバイスでのログインを不許可にする
▼LINEにブロックを掛ける
▼不要にスマホを放置しない

※不明な点は、市民課市民総合相談室へお問合せください。

「LINEの乗っ取りには要注意!」



問 市民課市民総合相談室 ☎内線 2530

《 「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! 》



「大志々伎語ろう会」

「大志々伎語ろう会」は、平成13年に会が立ち上がりました。この会は、もともと大志々伎地区の高齢者が月に1回集まり、食生活改善推進員が中心となって「減塩や野菜中心の健康料理」を作ったり、リハビリ専門職などを講師に招いて、介護予防の講話や体操を開催して高齢者の生きがいや介護予防を長年にわたり実施してきた自主組織です。平成28年11月から、毎週「平戸よかよか体操」を取り入れることになり、大志々伎語ろう会の活動をさらに充実させることとなりました。現在では毎回約15人が参加し、元気に体操を行っています。

「みんないさいさ元気に」
高齢者の通いの場訪問
VOL.15

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」を毎月紹介します。
問 福祉課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎内線 2586

国際交流員
の日記

オランダからの「ボトルメール」 - From Holland with love - vol.05

「日本のコンビニ最高」

お久しぶりです。お元気ですか。
ありとあらゆるものがそろった日本のコンビニが皆さんにとっては当たり前のように感じるとは思いますが、外国人にとっては例えようもない便利さです。
一人暮らしをしていると、冷蔵庫代わりにコンビニを利用している人も少なくないのではないのでしょうか。5分ほど歩けば、コンビニがあると行ってよいから日本にはコンビニエンスストアがあるのに対して、母国のオランダはとも少ないです。それにオランダの営業時間は午後9時までなので、24時間営業というのはオランダ人には想像できません。また、雑誌やデ



ザート、肉まんやおでんなどのホットスナックまでそろって、さらにコンサートのチケット予約や電気代の支払いなどもできるというのは非常に便利です。
オランダにも日本のコンビニができれば、オランダ人も喜ぶのではないのでしょうか。今回のボトルメールはこれで終わります。次回のボトルメールをお楽しみ!



国際交流員
シンゴディクローモ・ヴァージル・ルシアノ
(オランダ王国出身)

問 文化交流課交流推進班 ☎内線 2269

Interview

大志々伎語ろう会

代表
やまにし 山西 ルリ子 さん
(大志々伎町)



大志々伎地区は山奥にあって、点在しているところに住んでいる一人暮らしの高齢者が多いので、定期的な集まりは、参加者の孤立を解消し、参加者が互いの体調を気づきあう見守りの場になっています。
高齢者の食事についても、栄養士から習った「10菜カレー(10種類の野菜が入ったカレー)」を提供したり、参加者の各家庭の味噌汁を減塩チェックして食生活改善に取り組んできました。
これからも高齢者の生きがい、介護予防づくりの拠点として続けていけるように頑張りたいと思います。

活動日/毎週火曜
午後1時~午後2時30分
活動場所/大志々伎公会堂
対象者/大志々伎地区住民
代表/山西 ルリ子
連絡先/27-0752

