

「市民総合相談室」から身近な情報をお届け

『迷惑メールからのトラブル』

全国の消費者センターに届く相談のうち、携帯電話やパソコンなどに届く、電子メールやSMS(ショートメッセージ)の迷惑メールに関する相談が平成26年から増加しています。

- 迷惑メールが一日に何十件も送られてくる
- 漫画サイトの利用料金が未納で本日中に支払をしなると法的処置をとるとメールが届いた
- 実在する事業者をかたり、有料サイトの未納料金を請求された。
- ほとんどの人が迷惑メールを受け取ったりすることがあると思いますが、最近はその口も巧妙になり、実在する事業

者名をかたる事例が多く見られるようになりました。

- もし、心当たりのない不審なメールが届いたら、開かずに削除することが前提となりますが、以下の点にも注意しましょう。
- 心当たりのない不審なメールには反応しない
- メールに書かれている連絡先には連絡しない
- 実在する事業者名が記載されている場合は、事業者のホームページや問合せ窓口を確認しましょう



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! 》

— みんないきいき元気に —

高齢者の通いの場訪問

VOL.17

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



「曲り和和クラブ」

「曲り和和クラブ」は、曲り地区でも高齢者が定期的に運動ができる場を設けようと、地区の老人クラブの人たちと区長が協議し、平成28年11月に立ち上げました。

現在は12人ほど(うち男性3人)が公会堂に集まり、毎週月曜日に1時間ほど体操を行っていて、正月以外は祝日も休まずに活動しています。

参加者は、各自で体操の前に血圧測定を行い、血圧や脈拍を記録し、全員で脳トレやクイズなどを行ってから「平戸よかよか体操」に移ります。皆さん元気はつらつと体操を楽しんでいます。

活動日/毎週月曜
午後1時～午後2時
活動場所/曲り公会堂
対象者/曲り地区住民
代表/幸屋 富子
連絡先/23-3029

Interview

曲り和和クラブ

代表
こや とみこ
幸屋 富子さん
(大久保町)



この時期は、湿度が高く蒸し暑いので、汗をかきながら体操を行っていますが、終わった後のスッキリ感や充実感がありとても心地よく感じています。体操は、円になるようにイスを並べ、誰が先生でもなく、みんなで声を出しながら手や足の体操を行っています。

毎週みんなで集まり、元気な姿を確認しあってワイワイ言いながら体操をすることはとても良いことなので、多くの人に参加してもらいたいです。

今後も、地区の皆さんに声をかけ続けて、一人でも多くの人に参加してもらい、楽しさや喜びを味わってもらいたいと思っています。



オランダからの「ボトルメール」 — From Holland with love — vol.06

「おめでとう Sweet 平戸」

残念ながら、今回は最後の手紙になります。実は帰国することになったので、皆さんがこれを読んでいるときにはもうオランダに帰っていると思います。

平戸に来てもう二年が経ち、あつという間に過ぎてしまいました。豊かな自然環境に恵まれている平戸の写真を世界中の友人に発信すると、みんな「綺麗! 行きたい!」とコメントしてくれて、実際に何人かが平戸へ来てくれました。その時は必ず自分のお気に入りの場所を紹介しました。その場所は川内峠です。頂上からの絶景を見るとうっとりしてしまいます。時間が経つのを忘れてしまいます。



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)

うプロジェクトがあって、平戸のお菓子屋さんやオランダ人が新しい平戸菓子文化を創造する取り組みでした。

「Sweet」には「甘い」と「愛」という意味があって、このプロジェクトはおそらく「甘い平戸」ではないでしょうか。しかし、私にとっては平戸が「愛おしい平戸」になってきました。また機会があればぜひこの「愛おしい平戸」に戻りたいと思っています。

一年間と短い間でしたが、大変お世話になりました。平戸での貴重な経験を、今後の人生に活かしたいと思います。末筆になりますが、皆様のご厚情に感謝すると共に、皆さんのご多幸とご健勝をお祈りします。

問 文化交流課交流推進班 ☎内線 2269