

「市民総合相談室」から身近な情報をお届け

『某通販会社を語る事業者』

最近、インターネット通販会社「Amazon」を語るなりすましメールが増えています。ご注意ください。

■事例①  
スマートフォンに「以前、利用した有料コンテンツの料金が未納のため支払わない場合、法的措置を取る」とメールが届き記載してあった電話番号に連絡してしまつた。

■手口  
なりすましメールは、SNSや電話において真正Amazonと同一または類似の名称を使用しています。  
※Amazonのホームページでも、なりすましメールについてので注意喚起を呼びかけ



ています。

■メールが届いたら・・・  
身に覚えがなければ無視して、記載してある電話番号・URLには連絡しないでください。  
万が一、連絡してしまった場合は一人で悩まずに消費生活センターへ相談してください。



問 市民課市民総合相談室 ☎内線 2530

vol.11

你好(ニーハオ)! 平戸

『また会う日まで』

時は容赦なく過ぎてゆき、平戸に来てから2年が経とうとしています。これが私の最後の日記になります。

平戸への第一印象は真っ赤な平戸大橋でした。不安を抱えながらやってきた私は、その鮮やかな色に一目惚れして、素敵どころかも根拠もなく思いました。その思いは今でも変わっていません。山と海に囲まれた平戸は山の幸、海の幸もあり、人々を魅了する美しい夕日もあります。

平戸で過ごした2年間は、大自然に癒されるだけでなく、市民の皆さんからもたくさん感動と喜びをいただきました。中学生を連れて南安市と台南市を訪れ、卓球を通じて国境を越えた友情を深めたこ



国際交流員  
董 海燕  
(ドン・ハイヤン)  
(中国出身)

と。料理教室を開き、餃子の皮を伸ばしたり、小籠包のひだを作ったこと。また、中国語講座で、世界一難しいとされる中国語の発音をみんなに教えたことや、公民館講座で、中国と日本の異なる文化の面白さを伝えたことなど、すばらしい思い出ばかりです。

所々で出会う人々はみんな優しい人ばかりで、本当の家族のように接してくれました。最初の不安もいつの間にかどこかに消えてしまい、次なる挑戦への期待と周りへの感謝に変わりました。

これまで本当にお世話になり、たくさんのお優しさをありがとうございました。また会える日を楽しみにしながら、これからも頑張っていきたいと思います。

問 文化交流課交流推進班 ☎内線 2269

《 「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! 》



「高麗町はなみずきの会」

高麗町では「体操をして元になりたい」という住民の声が多く、区長が福祉課に出向き協議を重ね、平成29年4月に「高麗町はなみずきの会」が立ち上がりました。

代表の赤波江さんが「大腿四頭筋や大腿三頭筋など筋肉を鍛えることで、転倒予防につながる」と説明すると、皆さんは今まで以上に「平戸よかよか体操」を実施するようになり、体操の効果も上がっているようです。

最近では、口の健康を守る「パタカラ体操」も取り入れ、食べ物を上手に飲み込むことができるよう筋肉を鍛えています。

「みんないきいき元気」  
高齢者の通いの場訪問  
VOL.25

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) ☎内線 2590

Interview

高麗町  
はなみずきの会  
代表  
赤波江さだ子さん  
(戸石川町)



これまで、あまり地域に貢献する機会がなかったのですが、この会の立ち上げをきっかけに微力ながらお世話をさせてもらっています。「今回は何をして皆さんを喜んでもらおうかな」とレクリエーションなどを考えています。ペットボトルを活用して手作りボーリングで遊んだり、「あんたがたどこさ」を歌いながらお手玉を回すという手遊びを行っています。

この会には、大雪のときに一度休んだだけで、杖をついて歩いて参加し、大きな声で発声練習にも参加する、私たちの模範となるような85歳の参加者もいます。今後は、月1回程度、茶話会を取り入れておしゃべりする時間をつくりたいと考えています。

活動日/毎週金曜  
午後2時~午後3時  
活動場所/高麗町公会堂  
対象者/高麗町地区住民  
代表/赤波江 さだ子  
連絡先/ 22-2497

