

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

借金に関する相談が増加
消費生活センターへの借金（多重債務）に関する相談が増えています。借金の理由は消費者金融からの借入れやクレジットカードの使い過ぎ、出会い系サイトの利用などです。返済に困り放置してしまつと、借金が増えるだけでなく、生活にも支障をきたす可能性があります。借金を整理することで、借金を減額することができたり、月々の支払いを減額し、生活の負担を軽減できる場合があります。また、希望があれば弁護士を案内することもできます。

リボ払いに注意
クレジットカードのリボ払（リボ払い）は利用額や利用件数に関わらず、あらかじめ設定した金額を毎月支払う方法です。月々の支払いを一定にできますが、借金残高に常に利息が発生し、利用件数が増えると支払い終了時期がわからなくなると、利用には注意が必要です。気づいた時には借金残高が高額になり、支払が困難になることがあります。また、支払い方法がリボ払いになっていることに気づかないままクレジットカードを利用している人もいます。事前にきちんと支払い方法を確かめておきましょう。

借金に関する相談が増えています



問 市民課消費生活センター ☎22-9122

先の見えないコロナ禍の今こそ、適度な運動で健康を！！

身体を動かして元気な毎日を

新型コロナウイルス感染症の拡大にともない、集まりや外出を控えることが多くなっていますが、体を動かす機会が減ると、心身の機能が大きく損なわれる恐れがあるとされています。また、「2週間寝たきりの状態で失われる筋肉は、自然な状態だと7年間で失う筋肉に匹敵する」とも言われているため、健康維持のためにできるだけ体を動かしましょう。

問 長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

平戸よかよか体操

自宅でも気軽に体を動かすことができるよう、「平戸よかよか体操」の一部を紹介します。この体操は、動きやすい体をつくり、いつまでも元気でいきいきと生活できることを目的として、準備運動・筋力運動・整理運動で構成された体操です。自身の体調を考慮しながら、できる範囲で体を動かし、運動不足を解消しましょう。

新たな仲間を募集中！

「平戸よかよか体操」を行う住民主体の通いの場合は、現在市内に82カ所あります。近くの通いの場にぜひ参加してみませんか。

関心がある人は地域包括支援センター（☎22-9133）までご連絡ください。

もも上げ運動



【最初の姿勢】

椅子の背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして椅子に座る。



【運動】

- ① 1、2、3、4の掛け声で片方の膝を胸に近づけるように上げる。
- ② 5、6、7、8の掛け声でゆっくり足を下ろす。

つま先立ち運動



【最初の姿勢】

椅子の背もたれやテーブルに手をつけて立つ。両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして自然に立つ。



【運動】

- ① 1、2、3、4の掛け声でつま先を軸にかかとを上げる。
- ② 5、6、7、8の掛け声でゆっくりかかとを下ろす。

動画を見ながらやってみよう

①市ホームページから「動画で見る平戸」をクリック



②クリックすると動画が流れます



コチラからも視聴できます



通信料金などにご注意ください

国際交流員の日記

你好,平戸

vol.16

教師節(後編)

担任の先生の話を聞き、私は1人じゃないんだと思いました。辛くても悔いのないように最後まで頑張りたいと思います、実験クラスに残ることを決めました。そして、中学3年の時に実験クラスに残ったため、中学校と「高校入試専願契約」を結ぶことができました。(私の通っていた学校は小中高一貫校です) この契約は、「高校入試で受けられる高校は現在通う一貫校のみで、もし入試の点数が足りなくても入学できる」というものです。(中国では、高校に進学するには、各省で実施される統一試験を受ける必要があります。地元の北京市では、第8志望まで選べる制度になっています)



丁さんが担任の先生へ贈った手紙

私は、高校受験で点数が3点足りなかったのですが、志望校契約をしていたので、無事に志望する高校に進学できました。担任の先生に1番感謝していることは、上からの目線ではなく、友人として私に接し、私を信じて後押ししてくれたことです。あの時、その先生がいなかったら、今の私はないと思っています。この担任の先生との心温まる思い出、これから先もずっと思い続けると思っています。(前編は広報ひらど9月号に掲載)



国際交流員 丁睿朗 (ティ・エイロウ) (中国出身)

問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143