

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	18、25 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	18、25 日（金）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	10、17、24、31 日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（2、23 日を除く）		福島保健センター		
	毎週木曜日		ふくふく 2011		
	毎週木曜日（3 日を除く）		鷹島公民館		
内容	日にち	場所	日にち	場所	開催時間
高齢者健康教室（鷹島）	今月の高齢者健康教室はお休みです。				

まちの話

知っとび

まつうらマルシェ

暮らしの掲示板

連載コーナー

戸籍だより

発見

けんこうの
ね



今月の
ね

健康づくりのキーワード「飲酒」

飲みすぎないポイント

- まずはお腹を満たしましょう
- 酒席ではお酒以外の飲み物をまず飲む
- 1日に3時間以上は飲まない
- 眠るために飲まない（お酒は眠気を誘いますが、その後の睡眠は浅く熟睡できません）
- 週に2日は休肝日を設ける など

厚生労働省 e-ヘルスネット「AUDIT」▼



今月の隊長
宮島保健師



お酒って「百薬の長」？

お酒は多量に摂取すると自覚症状がなくても数年で肝硬変やアルコール依存症、また不安やうつなどの病気にかかる可能性が高く心身に影響をおよぼします。

節度ある適切な飲酒量とは？

純アルコールにして1日約20g、女性は男性に比べて肝臓が小さく、体重あたりの血液量が少ないためその半分（約10g）といわれています。

純アルコール約20gってどのくらい？

- ・ビール→500ml
- ・日本酒→1合（180ml）
- ・焼酎→お湯割り1杯
- ・缶酎ハイ→350ml

お酒と自分の関係を調べるスクリーニングテストがありますので、左のQRコードからチェックしてみましょう。

ボートレース大村のレースを中心に
SGレースや全国各地のレースも発売！



ボートレース
チケットショップ 松浦



【公式HP】

BTS松浦



ボートレース大村



無料駐車場完備！！

松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

各種相談、イベントなどの情報

内容	日にち	場所	問合せ先
折り梅カフェ※ 1	10月3日(木)、11月7日(木)	すこやか青プラザ 4階	長寿介護課 ☎内線 176
身体障害者相談	10月10日(木)	すこやか青プラザ 1階	福祉事務所 ☎内線 198
出張年金相談(要予約)	10月17日(木)	市役所市民ホール	☎ 0956-34-1189
身体障害者相談(鷹島地区)	10月22日(火)	鷹島支所	福祉事務所 ☎内線 198
就職なんでも相談(要予約)	10月24日(木)	すこやか青プラザ 3階	☎ 0956-25-3490
身体障害者相談(福島地区)	10月28日(月)	福島保健センター	福祉事務所 ☎内線 198
つくしの会※ 2	10月31日(木)	すこやか青プラザ 3階	健康ほけん課 ☎内線 129

※ 1 認知症の人と家族の集い ※ 2 ひきこもり・不登校の家族のつどい

みんなで防ぐ
消費者トラブル掲示板

問合せ先 消費生活センター ☎内線 180

最新情報は国民生活センターHPを
チェック



つけ爪用瞬間接着剤の使用によるやけどに注意!!

トラブル内容

- ・つけ爪用瞬間接着剤が手指に垂れ、ティッシュペーパーで拭き取ったところ、やけどを負い、一ヵ月以上の通院を要するとの診断を受けた。
- ・瞬間接着剤が少しこぼれてしまったので、ティッシュで拭いたところ高熱になり、手からはなしたところ指がえぐれてしまった。
- ・はいていたズボンにこぼしてやけどをした。

ひとことアドバイス

- ・つけ爪やモノを短時間に接着させる瞬間接着剤はティッシュペーパーや衣類などの染みこみやすい繊維質のものに染みこむと短時間で170℃以上の高熱になることもあり、やけどをする場合があるので注意しましょう。
- ・衣類に付着してしまったら、大量の水をかけましょう。また、手指を接着させてしまったら、ぬるま湯でもみしましょう。

おかしいと思ったら、すぐに相談を！消費者トラブル以外の市民相談も受け付けています

自宅でWi-Fi

ONU機器リース料
プロバイダ料 月 額
通信料込み！ 利用料

5,500円 (税込)

福島町エリアも
コラボ光 受付中！

記載サービスはベストエフォート型のため、回線の混雑状況や通信環境により、速度が低下する場合があります

上り下り最大概ね1Gbps

ちゅんちゅんコラボ光

ちゅんちゅんテレビ光エリアならこちらもおすすめ！

ちゅんちゅん光30 最大概ね※離島のぞく
上り下り30Mbps

Wi-Fi対応付
ONU機器リース料 月 額
プロバイダ料 利用料 通信料込み！

3,300円 (税込)

ご自宅のインターネット・ケーブルテレビのことならおまかせください！ 代理店届出番号 第J1900811号

西海テレビ株式会社 松浦ケーブル株式会社

伊万里市山代町久原 TEL 0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL 0956-73-4002