

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	1、8、22、29日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	15日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～14:00		
	1、15、29日(金)	福島保健センター	9:30～11:30		
	8日(金)	福島保健センター	9:30～14:00		
	14、21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	福島保健センター			
	毎週木曜日	ふくふく2011			
	毎週木曜日(28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)	7日(木)	殿ノ浦公民館	13日(水)	中通公民館	13:30～15:00
	18日(月)	三里公民館	19日(火)	阿翁浦公民館	
	29日(金)	黒島公民館			13:00～14:30

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
たね



今月の
たね

健康づくりのキーワード「子育て中のストレス」

体罰等によらない子育てのための工夫のポイント

- 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。
- 注意の方向を変えたり、やる気に働きかけてみましょう。
- 肯定文で分かりやすく伝える、お手本を子どもへ見せる。 など

体罰等によらない子育てを広げよう▶



体罰等によらない子育てのための工夫のポイント▶



今月の隊長
松永保健師

子育てでストレスがたまる原因は？

自分の時間がない。子どもが言うことを聞かない。パートナーなどの協力が得られない。子育てと仕事を両立しなければならない。悩みを聞いてくれる人がいないなどがあるのではないのでしょうか。

子育てストレスの解消法

自分だけの時間を作る。子育てに完璧を求めず、ギリギリ大丈夫を維持する。

子育ての負担を抱え込まずに、パートナーなどに素直な気持ちを伝える。自分を責めない。子育ての悩みを周囲に相談する。

イライラスイッチが入りそうになったら

ひとまず深呼吸をして気持ちを落ち着かせましょう。ゆっくりと6秒数えたり、窓を開けて風に当たったりして気分転換を図ることで、イライラを鎮めることができます。

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!

自宅Wi-Fi **ちゅんちゅん光30** 最大概ね※離島のぞく 上り下り30Mbps

ONU機器リース料 月 額 5,500円 (税込) **利用料**

Wi-Fi対応付 ONU機器リース料 月 額 3,300円 (税込) **利用料**

通信料込み! 通信料込み!

福島町エリアも **コラボ光 受付中!**

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1900811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 TEL0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL0956-73-4002

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	7日(木)、12月5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	11日(月)	すこやか青プラザ 1階	福祉事務所 ☎内線 198
手をつなぐサロン※ 3	19日(火)	すこやか青プラザ 1階	事務局 ☎ 090-5020-2602
出張年金相談(要予約)	21日(木)	市役所 5階男性教養室	☎ 0956-34-1189
身体障害者相談(福島地区)	25日(月)	福島保健センター	福祉事務所 ☎内線 198
身体障害者相談(鷹島地区)	26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)	28日(木)	すこやか青プラザ 3階	☎ 0956-25-3490
つくしの会※ 2	28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 ※ 3 障害者などの支援者の集い

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

スキマ時間に気軽に稼げる等とうたう副業トラブル!!

最新情報は国民生活センターHPをチェック



トラブル内容

・SNS や動画広告、インターネット検索等で見つけた副業サイトで「いいね」を押すだけ「スクリーンショットを撮るだけ」などの簡単な作業(タスク)で稼げるという副業に応募したところ、高額報酬を得るにはまず振り込みをするよう指示されて振り込んだが、その後もさまざまな理由で振り込みをさせられた挙句、高額報酬は得られなかったなどという相談が増加しています。

ひとことアドバイス

- ・「簡単に稼げる」「もうかる」ことを強調する広告は詐欺の可能性があるのでおのみにしないようにしましょう。相手方に安易に個人情報を開示しないようにしましょう。
- ・お金を稼ぐはずが、振り込みを求められたら、消費生活センターなどに相談してください。

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

今ある窓に

簡単後付け

内窓 あったかリフォーム

防音効果UP!

結露軽減

光熱費節約

冷・暖房効率UP!

株式会社 グッド・ハウス

〒859-4502 松浦市志佐町里免315-4

☎ 0120-72-3718