

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	10、24、31日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	17日(金)		9:30～14:00		
	17、31日(金)	福島保健センター	9:30～11:00		
	10日(金)		9:30～14:00		
	16、23、30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(2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)	9日(木)	殿ノ浦公民館	15日(水)	中通公民館	13:30～15:00
	17日(金)	阿翁公民館	20日(月)	三里公民館	
	21日(火)	阿翁浦公民館			

まちの話題

知っとぴ

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
ねね



今月の
ねね

健康づくりのキーワード「禁煙」

自分に合った禁煙方法を選択してみましょう。

医療機関で禁煙治療を受ける

または

薬局・薬店でニコチンパッチや
ニコチンガムを使ってやめる

ニコチン依存度テスト
厚生労働省 e-ヘルスネット



今月の隊長
濱村保健師

「健康づくりチャレンジ期間」

市では、毎年4月～7月を「健康づくりチャレンジ期間」に設定しており、健康づくりの行動目標である「松浦市民健康づくり10の心得」の普及啓発に努めています。

今回は10の心得の中から「禁煙に取り組む」を取り上げ、禁煙方法についてご紹介します。

禁煙に成功しやすい方法

医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽にしかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなると言われています。

なお、健康保険で禁煙治療を受けるためには条件がありますので、左上のQRコードで事前にご確認ください。

新車がお得! スーパー乗るだけセット

例えばダイハツミライースLSAⅢが

7年リース
月々定額 **1万円** (税抜き)

※税込11,000円×84回、ボーナス月64,680円加算(年2回)

車検代、税金もコミコミ!
バッテリー、タイヤなど
メンテナンス費用もコミコミ!

0120-77-8799
AM9:00～PM7:00

車楽館
平戸市田平町小手田免1255-3 例ニシ・マイカーセンター

あなたのための
補聴器
あります

つけてる
感じがしない!!

軽い!!

オープン型補聴器
¥109,000から

認定補聴器技能者の店
聴力測定室完備

佐々町 尚時堂
補聴器センター

佐々ショッピング店
・営業時間
9:30～18:30
・TEL 63-2100

マックスバリュ佐々店
・営業時間
10:00～20:00
・TEL 63-2235

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	5月2日(木)、6月6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	5月10日(金)	すこやか青プラザ1階	福祉事務所☎内線198
つくしの会※ 2	5月22日(水)	すこやか青プラザ3階	健康ほけん課☎内線129
出張年金相談(要予約)	5月23日(木)	市役所別館会議室	☎0956-34-1189
就職なんでも相談(要予約)	5月23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)	5月27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)	5月28日(火)	鷹島支所	福祉事務所☎内線198

※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



若者に広がる投資や儲け話にご注意を！！

トラブル内容

・友人に誘われ、喫茶店でその知人から投資の説明を受け、その学習教材が入ったUSBメモリ購入を勧められた。代金は60万円で、購入するかどうか答える前に消費者金融で借金して支払うよう勧められ、断り切れずにその場でウェブ上で借金して支払った。さらに友だちを勧誘して契約させると紹介料5万円がもらえると聞いたが、自分には投資も勧誘もできないので、クーリング・オフしたい。

ひとことアドバイス

・入学や入社を機に始まる新生活で交友範囲が広がり友人や先輩、SNSなどから投資や儲け話を持ち掛けられることがあります。その特徴として、誰かを勧誘すると報酬がもらえるマルチ取引(連鎖販売取引)があります。
・お金が無いと言うと、消費者金融などで借金して支払うよう言われることがあります。
・人間関係の破綻や金銭トラブルになる前に、はっきりと断りましょう。

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



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