

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	7、21、28日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	14日(金)		9:30～14:00		
	7、21日(金)	福島保健センター	9:30～11:00		
	28日(金)		9:30～14:00		
	13、20、27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(12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(6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)	18日(火)	神崎公民館	25日(火)	里公民館	13:30～15:00

まちの話題

知つとぴ

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
尾ね



今月の
尾ね

健康づくりのキーワード「野菜をとろう」

～野菜の豆知識～

- 繊維に沿って切ると苦味が少なくなり、栄養素が逃げにくい
- 繊維に直角に切るとふんわり食感になり、サラダにオススメ

普段の食事に野菜を取り入れてもらうために、プラス1品野菜レシピを作成しましたのでご活用ください。



今月の隊長
末永栄養士

「長崎県は野菜の摂取量が不足している!?!」

野菜は生活習慣病予防の観点から、1日350g以上食べることを目標とされています。しかし、長崎県民の1日の平均摂取量は234.4gで約120g不足しており、全国の中でも少ない状況です(参照:令和3年度長崎県健康・栄養調査)。

野菜を食べてバランスのよい食事を

野菜には、食物繊維やビタミン類が多く含まれており、整腸作用や血圧の上昇を抑制、血糖の上昇を緩やかにする効果があります。

まずは、毎日の食事に野菜料理を1皿(目安量:70g)をプラスすることで健康的な食生活の維持につながります。

また、6月は「食育月間」となっており、この機会に食について考え、自身の健康づくりに役立てましょう。

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)



※写真はイメージです。

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 ㈱ニシ・マイカーセンター

あなたのための 補聴器 あります

感じがない!!
つけてる
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	6月6日(木)、7月4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	6月10日(月)	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)	6月20日(木)	市役所市民ホール	☎0956-34-1189
身体障害者相談(福島地区)	6月24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)	6月25日(火)	鷹島支所	福祉事務所☎内線198
つくしの会※2	6月26日(水)	すこやか青プラザ3階	健康ほけん課☎内線129
就職なんでも相談(要予約)	6月27日(木)	すこやか青プラザ3階	☎0956-25-3490

※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

消費者ホットライン188とは？

最新情報は国民生活センターHPをチェック



消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内します。

「悪質商法などによる被害に遭った」「お試し購入のはずが定期購入契約になっていた」などの消費者トラブルでお困りでしたら全国どこからでもつながる「188(いやや!)」にご相談ください。

専門の相談員がトラブル解決を支援します。

一人で悩まず、まずは相談

大切なのは、すぐに相談することです。困ったときは、一人で抱え込まないで『消費者ホットライン「いやや」(局番なしの188)』までお電話を『泣き寝入りは超いやや(188)!』で覚えてね



◀消費者庁 消費者ホットライン188イメージキャラクター「イヤヤン」

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



無料駐車場完備!!

松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

【公式HP】

BTS松浦



ボートレース大村

