

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	5、12、26 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	19 日（金）				9:30 ～ 14:00
	5、12、19 日（金）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	26 日（金）				9:30 ～ 14:00
	4、11、18、25 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（17 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		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）	2 日（火）	日比公民館	9 日（火）	石川公民館	13:30 ～ 15:00
	10 日（水）	船唐津公民館			
	26 日（金）	黒島公民館			13:00 ～ 14:30

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「熱中症」

熱中症にならないためのポイント

- 水分をこまめにとる
- 食事や睡眠をしっかりと、体調をととのえる
- 日傘や帽子、吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
- 冷たいタオルや保冷剤などで体を冷やす

環境省 LINE「熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信」▶



今月の隊長
米山保健師



「熱中症」とは

気温が高い場所やむし暑い場所に長時間いることで、体調が悪くなってしまうことをいいます。室内にいても熱中症になることがあります。命にかかわることがあるので十分な注意が必要です。

特に注意が必要なのは

梅雨明けなど体が暑さになれていないのに、気温が急上昇するこれからの季節は特に注意が必要です。また、高齢者や子ども、障害のある方は熱中症になりやすいため、周りの人が見守りや声かけを行うなど注意が必要です。

熱中症になると体はどんなことになるの？

ふらふらする、手や足のしびれ、頭痛、はきけ、体のだるさがみられます。自分で水が飲めない、声をかけたり、ゆすったりしても反応がはっきりしないようなときはためらわずに救急車を呼びましょう。

まちの話

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

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 ㈱ニシ・マイカーセンター

※ 写真はイメージです。

あなたのための

補聴器

あります

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 0956-63-2110

■ マックスバリュ佐々店
営業時間/10:00～20:00
TEL 0956-63-2235

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	7月4日(木)、8月1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	7月10日(水)	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)	7月11日(木)	市役所市民ホール	☎ 0956-34-1189
身体障害者相談(福島地区)	7月22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)	7月23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)	7月25日(木)	すこやか青プラザ3階	☎ 0956-25-3490
つくしの会※ 2	7月26日(金)	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



断っているのにしつこい勧誘電話は法律違反です!!

トラブル内容

- ・毎日のように「何にでも効く」と言う健康食品の勧誘電話がかかってくる。あまりにしつこいので購入した。飲んでみたが効果もないし、11万円と高額だ。年金生活で支払いも厳しく解約したい。(80代 男性)
- ・お得な電気料金のプランがあると電話がかかってくる。現在の契約業者や家族構成などを聞かれ、「必要ないです」と断っているのに何度も電話がある。(70代 女性)

ひとことアドバイス

- ・はっきり断っているのに、事業者が再度勧誘の電話をすることは特定商取引法で禁止されています。しつこい事業者には、法律違反であることを伝え、きっぱり断りましょう。
- ・断る際は、事業者名、連絡先等を聞いた上で「いりません」「興味ありません」などとはっきりした言葉で意思を伝えましょう。
- ・迷惑電話対策機能が付いた電話や留守番電話機能を活用することも有効です。

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

松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

無料駐車場完備!!

[公式HP]
BTS松浦



ボートレース大村



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