

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	2、9、30日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	23 日（金）				9:30 ～ 14:00
	2、9、23 日（金）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	30 日（金）				9:30 ～ 14:00
	1、8、22、29 日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日（14 日を除く）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（7、14 日を除く）		福島保健センター		
	毎週木曜日（15 日を除く）		ふくふく 2011		
	毎週木曜日（15 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。				

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「減塩を心がけましょう」

減塩のポイント

- 酸味、香味、旨味、香辛料を上手く活用する
- 漬物や佃煮、梅干しなど塩分含有量の多いものは、摂取を控える
- 麺類の汁は飲み干さないようにする
- 外食や加工食品の摂取を控える
- 野菜を積極的に摂取する

減塩レシピを作成しましたので
ご活用ください▶



今月の隊長
塚本栄養士



長崎県民は塩分を摂り過ぎている？

塩分摂取の目標量は、男性 7.5 g 未満、女性 6.5g 未満です。しかし、塩分摂取量の平均値は男性 11.3g、女性 9.0g と目標値をオーバーしています。また、高血圧患者数は全国ワースト 2 位の状況です。

塩分を摂り過ぎるとどうなる？

塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、これを薄めるために水分がため込まれます。このため心臓に送り込まれる血液量が増え、血圧が上がります。また、尿中に塩分を排泄するため、腎臓に負荷がかかります。塩分の摂り過ぎは、動脈硬化を促進する原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病等のリスクを高めます。健康に過ごすためには減塩が欠かせません。ただし、ひどく汗をかいた場合は、適切な塩分補給を行いましょう。



無料駐車場完備 !!

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



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	8月1日(木)、9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	8月9日(金)	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)	8月22日(木)	市役所市民ホール	☎ 0956-34-1189
就職なんでも相談(要予約)	8月22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)	8月26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)	8月27日(火)	鷹島支所	福祉事務所 ☎内線 198
つくしの会※ 2	8月29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

利用した覚えのない請求が横行しています!!

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

・全く根拠のない架空請求が横行しています。これらは何らかの不正手段で入手した名簿を使って、ランダムに請求ハガキや電子メール等を大量に送っているものと考えられます。なかには「自宅へ出向く」「勤務先を調査」「差し押さえをする」「強制執行」など不安をあおるような脅し文句が書いてあり、実在する事業者をかたり請求する場合があります。

ひとことアドバイス

・身に覚えのない請求は、無視するようにしましょう。
・頻繁にハガキやメールが送られてきたり、「法的手段を取る」などと言われて心配になったり、架空請求か判断がつかなかった場合には、相手に連絡をせず、また料金を支払う前に、消費生活センター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

自宅でWi-Fi



ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み！

月額利用料

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

(税込) 5,500円

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

伊万里市山代町久原 TEL 0955-28-2466

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
プロバイダ料
通信料込み！

月額利用料

(税込) 3,300円

松浦ケーブル株式会社

松浦市志佐町浦免 TEL 0956-73-4002