

| 内容          | 日にち            |      | 場所           |    | 開催時間          |
|-------------|----------------|------|--------------|----|---------------|
| 介護予防教室      | 6、13、20 日（金）   |      | すこやか青プラザ 3 階 |    | 9:30 ～ 11:30  |
|             | 6、13 日（金）      |      | 福島保健センター     |    | 9:30 ～ 11:30  |
|             | 5、12 日（木）      |      | 鷹島公民館        |    | 13:30 ～ 15:00 |
| すっきり元気教室    | 毎週水曜日（25 日を除く） |      | すこやか青プラザ 3 階 |    | 9:30 ～ 11:00  |
|             | 毎週水曜日（25 日を除く） |      | 福島保健センター     |    |               |
|             | 毎週木曜日（26 日を除く） |      | ふくふく 2011    |    |               |
|             | 毎週木曜日（26 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） | 3 日（火）         | 原公民館 |              |    | 13:30 ～ 15:00 |

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  
ね



今月の  
ね

### 健康づくりのキーワード「睡眠」

#### 寝る前の環境づくりのポイント

- スマートフォンやゲーム機は寝床に持ち込まない（光の影響で、睡眠ホルモンの分泌が抑制されます）
- できるだけ暗く・静かな環境にする
- 季節に合わせた室温調整
- 寝る1～2時間前に入浴し体を温める など

厚生労働省 スマートライフプロジェクト  
～あなたの睡眠の質大丈夫ですか？～▼



今月の隊長  
藤原保健師



#### ちゃんと眠れていますか？

毎日忙しい人や心配事が多い人は、睡眠時間が短くなりがちです。

睡眠不足が続くと、注意力低下から事故を起こしやすくなり、生活習慣病等の発症リスクも高まると言われています。睡眠不足を感じている人は「良い睡眠」のための工夫が必要です。

#### 睡眠の質を高めるポイント

##### ●朝起きたら、光を浴びましょう

朝の光は、夜に睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を促し、自然な眠りへ導いてくれます。

##### ●昼寝は30分以内にしましょう

長い昼寝は、夜になっても眠くならず体のリズムが乱れる原因となります。

ほかにも、睡眠に役立つ情報が掲載されています。左のQRコードからチェックしてみてください。

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

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     | 9月5日(木)、10月3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       | 9月10日(火)         | 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)   | 9月19日(木)         | 市役所市民ホール    | ☎ 0956-34-1189 |
| 身体障害者相談(福島地区) | 9月24日(火) ※午前     | 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) | 9月24日(火) ※午後     | 鷹島支所        | 福祉事務所 ☎内線 198  |
| 就職なんでも相談(要予約) | 9月26日(木)         | すこやか青プラザ 3階 | ☎ 0956-25-3490 |
| つくしの会※ 2      | 9月26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

最新情報は国民生活センター HP を  
チェック



災害に便乗した悪質な修理業者にご注意を!!

トラブル内容

- ・台風や地震などの災害に便乗して、不必要な住宅修理を火災保険などの損害保険を使って自己負担なく修理ができるなどと勧誘する住宅修理サービスに関する相談が多く寄せられています。
- ・保険金が少なく、すぐに工事を頼めないと言ったら違約金を請求された。
- ・うその理由で保険金を請求すると言われた。

ひとことアドバイス

- ・「保険金を使えるので負担は無い」などと勧誘をされてもすぐに契約をしたりしないようにしましょう。
- ・保険の対象になるのか、申請はどのようにするのかを自身が加入している保険会社に確認しましょう。
- ・うその理由で保険請求をすると、保険会社から保険金の返還請求や保険契約の解除をされたり、詐欺罪に問われたりすることがあります。

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

自宅でWi-Fi

上り下り最大概ね1Gbps

ちゅんちゅんコラボ光

ONU機器リース料 月 額  
プロバイダ料 利用料  
通信料込み!

5,500円 (税込)

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

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 月 額  
プロバイダ料 利用料  
通信料込み!

3,300円 (税込)

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 松浦ケーブル株式会社

伊万里市山代町久原 TEL 0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL 0956-73-4002