

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	5、19日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	12 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 14:00
	4、18 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	11 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 14:00
	4、11、18 日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日（31 日を除く）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（17、31 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）	5 日（金）	阿翁公民館	9 日（火）	神崎公民館	13:30 ～ 15:00

まちの話題

知つとび

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
たね

今月の
たね

健康づくりのキーワード「朝ごはん」

☑ まずは簡単な朝食から始め、徐々にレベルアップしていきましょう！

①おにぎり1個や果物、ヨーグルトなどすぐ食べられるもの

②おにぎりとお汁や味噌汁など

③おにぎり、味噌汁、目玉焼き、サラダなど主食＋主菜＋副菜を組み合わせたバランスのよい食事

今月の隊長
塚本管理栄養士

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

上り下り最大概ね1Gbps

ちゅんちゅんコラボ光

5,500円(税込)

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

3,300円(税込)

福島町エリアも
コラボ光 受付中！

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 TEL0955-28-2466

松浦市志佐町浦免 TEL0956-73-4002

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

市報まつうら 令和7年12月号

19

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	4 日（木）	すこやか青プラザ 4 階	長寿介護課 ☎ 内線 177
身体障害者相談	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）	11 日（木）	すこやか青プラザ 3 階研修室 1・2	☎ 0956-34-1189
手をつなぐサロン※ 2	19 日（金）	すこやか青プラザ 1 階	事務局 ☎ 090-5020-2602
身体障害者相談（福島地区）	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）	23 日（火）	鷹島支所	福祉事務所 ☎ 内線 198
つくしの会※ 3	24 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）	25 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 障害者などの支援者の集い ※ 3 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



簡単に稼げると謳う副業トラブルにご用心！

トラブル内容

・SNS 広告の副業サイトを見て、「誰でも簡単副業！スマホ1つで高収入！稼げる！」などというタイトルに興味を持ち登録した。
「初期費用無料！」と記載されていたが、実際にはネット上で商品を購入・転売するためのマニュアルのようなものを 60 万円で購入する必要があった。利益が出ればすぐに返済できると説明され、高額なクレジット決済と振り込みをし代金を支払った。しかし、実際には利益をあげることができず、稼ぐどころか高額な支払いで困っている。

ひとことアドバイス

- ・「誰でも簡単に稼げる」などのうまい話はありません。SNS や広告をうのみにしてはいけません。
- ・副業を始めるにあたり、高額なお金を借りたり、振り込んだりすることには慎重になりましょう。
- ・困った事、不安な事があれば「消費者ホットライン（188）」へご相談ください。

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

外壁 屋根 塗装

職人の技で 最高の仕上がり！

GOOD HOUSE

〒859-4502 松浦市志佐町里免394
☎ 0120-72-3718

地元で38年の実績