

内容	日付	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	日付	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

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おにぎりと具沢山味噌汁など

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

本市の朝食を毎日食べている人の割合は
高齢期 94.0%、成人期 85.6%、中学生 94.7%、小学生 97.1%（令和3年）です。

朝食を食べると良い効果が沢山

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを消費しており、朝には脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝食を摂取することで、さまざまな栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を整えます。

また、噛むことで脳が覚醒し、食べ物が入ることで胃や腸など消化管も目覚め、排便習慣にも繋がり、健康的な生活を送ることができます。

朝食を摂取する習慣は、規則正しい生活リズムを確立する、食事の栄養バランスの改善、心の健康の維持、学力・学習習慣や体力の向上など、さまざまな効果が期待できます。



今月の隊長
塙本管理栄養士

自宅でWi-Fi

上り下り最大概ね1Gbps

ちゅんちゅんコラボ光

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

ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み!
月額利用料 5,500円(税込)

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

各種相談、イベントなどの情報

内容	日付	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

簡単に稼げると謳う副業トラブルにご用心！

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

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に困っている。

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、高額なお金借りたり、振り込んだりすることには慎重にしましょう。
・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。

おかしいなと思ったら、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