

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	7、14日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	7、14日（金）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	6日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日（26 日を除く）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（5、26 日を除く）		福島保健センター		
	毎週木曜日（20、27 日を除く）		ふくふく 2011		
	毎週木曜日（20、27 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。				

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

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「ヒートショック」

☑ヒートショックを予防するポイント

- ☐ 脱衣所と浴室を温める
- ☐ お風呂の温度は 38～40℃ に設定して入浴する
- ☐ ゆっくりとお風呂から出る
- ☐ 食後すぐや飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ☐ 入浴前に同居する家族にひと声かける



今月の隊長
鈴木保健師

「ヒートショックとは？」

温度の急激な変化によって引き起こされます。寒い場所で衣服を脱ぐと、血管が収縮し、血圧が一時的に急上昇します。その後、熱い湯船に浸かることで血管が急激に広がり、血圧が急低下することで心臓や血管に大きな負担がかかります。

ヒートショックを予防するポイント

日常生活において左の表のような対策を取り入れることが大変効果的です。

急激な温度変化による体調の悪化を防ぎ、安全に入浴できる環境を整えることができます。

気を失っていたり、ぐったりしているのを発見したときは

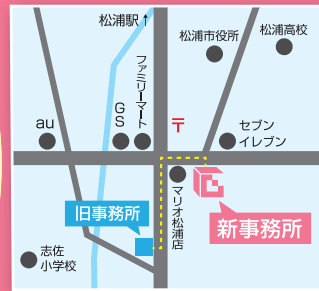
まずは救急車を呼び、浴槽の湯を抜きましょう。可能であれば浴槽から引きあげて、気道を確保しつつ安静にしましょう。

グッド・ハウス、4月中旬

引っ越します！

GOOD HOUSE

〒859-4502 松浦市志佐町里免315-4 ☎0120-72-3718



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	6 日 (木)、4 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	10 日 (月)	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)	13 日 (木)	市役所市民ホール	☎ 0956-34-1189
手をつなぐサロン※ 2	18 日 (火)	すこやか青プラザ 1 階	事務局 ☎ 090-5020-2602
就職なんでも相談 (要予約)	19 日 (水)	すこやか青プラザ 3 階	☎ 0956-25-3490
身体障害者相談 (福島地区)	24 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)	25 日 (火)	鷹島支所	福祉事務所 ☎ 内線 198
つくしの会※ 3	26 日 (水)	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 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



引越サービスや賃貸住宅の契約は慎重に!!

トラブル内容

- ・解約料発生日前に解約を申し出たにもかかわらず解約料を請求された。
- ・引越し当日の予定時間を大幅に過ぎても業者が来なくて困った。
- ・荷物が破損していることに気付いたが、業者は引越してから3ヵ月を超えていると対応してくれない。
- ・アパート退去時に付けた覚えのない壁の傷に対してクロスの張り替えを請求された。

ひとことアドバイス

- 引越サービス
 - ・見積りは複数の業者に依頼し、見積書と契約約款・規約は契約前にしっかり確認する。
 - ・引越し終了後、荷物に異常がないか早めに確認する。
- 賃貸住宅の契約
 - ・入居前に賃貸物件の現状（傷の有無）の確認を大家または不動産会社担当者の立会いのもと行うことでトラブル防止になります。

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

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 御ニシ・マイカーセンター

※ 写真はイメージです。

佐々町 尚時堂 補聴器センター

聞こえのお悩み
お気軽にどうぞ

認定補聴器技能者の店
聴力測定室完備

■ 佐々ショッピング店
営業時間/ 9:30~18:30 TEL 63-2110

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

聴力のプロ
メガネ店