介護予防・健康

内容	日にち	場所	開催時間
介護予防教室	18、25 日（金）	すこやか青プラザ３階	9:30 ～ 11:30
	17、24 日（木）	福島保健センター	9:30 ～ 11:30
	10、17 日（木）	鷹島公民館	13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日（2 日を除く）	すこやか青プラザ３階	9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（2、23 日を除く）	福島保健センター	
	毎週木曜日（3 日を除く）	ふくふく 2011	
	毎週木曜日（3 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）	24 日（木）	殿ノ浦公民館			13:30 ～ 15:00

今月の たね

健康づくりのキーワード「ウォーキング」

☑ウォーキングのポイント

- □ 減量や血糖・血圧のコントロールのためには食後に歩こう
- □ かかと→つま先の順に着地しよう
- □ ウォーキング前後には水分補給
- □ 無理なく自分のペースで

「松浦市民健康づくり 10 の心得」についての詳細は、下記 QR を読み込んでご覧ください。

今月の隊長
池田保健師

「4 月こそ、健康を見直すチャンスです」

4 月は気候にも恵まれ、気持ちも華やぐ季節です。「心機一転」新しいことにチャレンジしてみたい人も多いのではないでしょうか。

おススメは「ウォーキング」

ウォーキングには、
①脂肪を燃焼させる②血糖値を下げる
③高血圧の改善④骨粗鬆症の予防⑤血液循環の改善
⑥心身のリフレッシュなどの効果が期待できます。
ぜひこの機会に、家族や友人と始めてみましょう。

松浦市民健康づくり１０の心得を見直しました

松浦市民一人ひとりが、より長く健康的に過ごしていくための目標を「松浦市民健康づくり 10 の心得」と称し、健康づくりを推進しています。

今後、けんこうのたねの中で、10 の心得の具体的な実践方法やアドバイスなどを掲載予定です。

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	3日（木）、5月1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（木）	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）	17日（木）	市役所市民ホール	☎0956-34-1189
手をつなぐサロン※2	18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（鷹島地区）	22日（火）	鷹島支所	福祉事務所☎内線198
つくしの会※3	23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）	24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）	28日（月）	福島保健センター	福祉事務所☎内線198

※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

「分電盤の点検に行きます」の電話から始まる勧誘に注意!!

トラブル内容

・電力会社の委託を受けたという業者の点検後に交換工事を契約したが、委託というのはウソだった。

・漏電による火災は保険が下りないと言われ不安になって契約した。

・分電盤は15年で交換することが法律で決められていると言われ契約してしまった。

ひとことアドバイス

・電話などで点検を持ちかける業者には安易に点検させないようにしましょう。

・点検させたとしてもその場では契約せず、十分に比較や検討をしましょう。

・4年に1回の無料法定点検について日頃から確認しておきましょう。

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

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）

※ 写真はイメージです。
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
平戸市田平町小手田免1255-3（有）ニシ・マイカーセンター
車楽館

あなたのための 補聴器 あります

つけてる感じがしない!!
軽い!!
オープン型補聴器
¥109,000から
認定補聴器技能者の店
聴力測定室完備
聴力のプロがいるメガネ店
佐々町 尚時堂 補聴器センター
佐々ショッピング店
・営業時間 9:30～18:30
・TEL 63-2100
マックスバリュ佐々店
・営業時間 10:00～20:00
・TEL 63-2235