

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	2、9、23、30日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	16日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～14:00		
	1、15、29日(木)	福島保健センター	9:30～11:30		
	8日(木)	福島保健センター	9:30～14:00		
	1、8、15日(木)	鷹島公民館	13:30～15:00		
	21、28日(水)	鷹島公民館	13:30～15:00		
すっきり元気教室	毎週水曜日	すこやか青プラザ3階	9:30～11:00		
	毎週水曜日	福島保健センター			
	毎週木曜日	ふくふく2011			
	毎週木曜日(29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)	14日(水)	中通公民館	19日(月)	三里公民館	13:30～15:00
	23日(金)	阿翁公民館	27日(火)	阿翁浦公民館	

まちの話題

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
たね



今月の
たね

健康づくりのキーワード「栄養バランス」

✓ バランスよく食べるコツ

- ご飯、おかず、小鉢が別皿になっている定食パターンのメニューを心がける
- 単品メニューには具たくさんスープやサラダ等をプラスする
- 麺類には肉や卵、野菜を取り入れる
- カット野菜や冷凍食品、レトルト食品等も活用して手早く品数を増やす



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは？

- 「主食」：米、パン、麺など穀類を使った料理
- 「主菜」：肉、魚、卵、大豆製品を使った料理
- 「副菜」：野菜、きのこ、海藻を使った料理

これらを組み合わせた食事をする事は、多様な食品から必要な栄養素を自然とバランスよく摂ることができ、特に不足しやすいビタミンやミネラル等を補い、健康維持に役立ちます。

毎日実践！いつもの食事に工夫を

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べましょう。手間や時間がかかりそうですが、野菜を添える、市販食品を利用する等、料理の組み合わせや選び方、食品の活用方法を工夫することで簡単に実践できます。実践方法の詳細はホームページでチェックしてみましょう。



今月の隊長
松田栄養士



▲食育月間・週間について

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 **1万円** (税抜き)

※ 税込11,000円×84回、ホーナス月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 ㈱ニシ・マイカーセンター

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

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

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	1日(木)、6月5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	12日(月)	すこやか青プラザ 1階	福祉事務所 ☎内線 198
手をつなぐサロン※ 2	20日(火)	すこやか青プラザ 1階	事務局 ☎ 090-5020-2602
出張年金相談(要予約)	22日(木)	市役所市民ホール	☎ 0956-34-1189
就職なんでも相談(要予約)	22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)	26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)	27日(火)	鷹島支所	福祉事務所 ☎内線 198
つくしの会※ 3	28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



「SMS」で大手企業を名乗る偽メールに注意!!

トラブル内容

- ・「電話代が高額になっている」とのSMS がきっかけでキャリア決済が不正利用された。
- ・「未納料金があり、連絡をしないと裁判を起こす」とのSMS が届き、プリペイドカードによる支払いを請求された。
- ・「不在通知」のSMS に記載されていたURL にアクセスしたあと、キャリア決済で電子マネーを購入されていた。

ひとことアドバイス

- ・携帯電話会社の名称でSMS やメールが届いても、記載されているURL には安易にアクセスせず、ID：パスワード・暗証番号など入力しないようにしましょう。
- ・未納料金を請求されても決して相手にしないようにしましょう。
- ・SMS などで「不在通知」が届いても、記載されているURL には安易にアクセスしないようにしましょう。

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



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