

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	6、20、27 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	13 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 14:00
	5、26 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	19 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 14:00
	12、19、26 日（木）		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（11 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（5 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）	17 日（火）	神崎公民館			13:30 ～ 15:00
	25 日（水）	里公民館			

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
ね



今月の

ね

健康づくりのキーワード「+10の運動習慣」

✓手軽にできる+10

- ☐ 職場で…少し遠くのトイレを使う
- ☐ 外出先で…目的地より少し遠くの駐車場に車を停めて歩く
- ☐ 自宅で…テレビを見ながらストレッチをする
- ☐ 座りっぱなしの時は30分に1回は立ち上がる など

「+10」ってなあに？

+10とは「今より10分多く身体を動かす」ことです。普段から身体を動かすことで慢性疾患、がん、ロコモティブシンドローム、認知症などの発症リスクを減少させることができます。

何をしたらいいの？

日々の生活の中にはわざわざ「運動の時間」を作らなくても体を動かす機会はたくさんあります。職場や家庭の中のスキマ時間を使ってまずは1日合計10分増やせる活動を見つけてみましょう。（1日5分を2回などに分けても効果があります）

1日の運動の目標

10分歩くと約1000歩に相当します。いつもより+10分動く習慣ができれば1日合計60分（65歳以上の方は1日40分）を目標にしてみましょう。



今月の隊長
宮島保健師



▲厚生労働省 アクティブガイド

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

平戸市田平町小手田免1255-3 ㈱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



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

10:00～19:00

・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	5 日 (木)、7 月 3 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 (火)	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)	19 日 (木)	市役所 5 階 男性・女性教養室	☎ 0956-34-1189
手をつなぐサロン※ 2	20 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)	23 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)	24 日 (火)	鷹島支所	福祉事務所 ☎内線 198
つくしの会※ 3	25 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)	26 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

ご存知ですか？消費者ホットライン 188

最新情報は国民生活センター HP をチェック



悪質商法などによる被害に遭った、ある製品を使って怪我をしてしまったなど、消費者トラブルで困っていることはありませんか？

そんなときは「188(いやや！)」にご相談ください。

最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口につながり、専門の相談員がトラブル解決に向けて支援します。

大切なのは怪しいと思ったら、**すぐに相談する事です。**

困ったときは、一人で抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや！」(局番なし 188)」までお電話を『泣き寝入りは超いやや(188)！』で覚えてね



◀消費者庁 消費者ホットライン 188 イメージキャラクター「イヤヤン」

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



無料駐車場完備 !!

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



松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

[公式HP]

BTS松浦



ボートレース大村

