

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	4、18、25 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	11 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 14:00
	3、10、24、31 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	17 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 14:00
	3、10、24、31 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		福島保健センター		
	毎週木曜日		ふくふく 2011		
	毎週木曜日（17 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）	7 日（月）	原公民館			13:30 ～ 15:00
	25 日（金）	黒島公民館			13:30 ～ 14:30

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



あなたは大丈夫？
ストレスサインの一例

こころのサイン

イライラ・怒りっぽくなる、
気持ちの落ち込み、気分の変遷、
人づきあいをさける など

からだのサイン

眠れない、めまいや耳鳴りがする
肩こりや頭痛・腹痛などの体の不調
など



今月の隊長
藤原保健師

今月の
ね

健康づくりのキーワード「ストレス」

ストレスとは？

私たちは、さまざまな場面で日々ストレスを感じています。適度なストレスは成長や学習など能力向上のため必要ですが、過剰なストレスは心身の不調の要因となるため注意が必要です。

自分のストレスに気付く

自分のストレス状態に気付かずには頑張り続けてしまうことがあります。自身の状況を見極めるためにも、ストレスが溜まった時にどんな気持ちになっていたのか、体調に変化はなかったか、一度振り返ってみることもおすすめです。

ストレスはこまめに発散しよう

ストレス発散のために、リラックスして楽しめるものを探してみましょう。ただし、深酒や食べすぎ、ゲーム依存などは、別の健康被害の心配がありますので避けるようにしましょう。

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、税金もコミミ！
バッテリー、タイヤなど
メンテナンス費用もコミミ！

0120-77-8799

AM9:00～PM7:00

平戸市田平町小手田免1255-3 例ニシ・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



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 0956-63-2110

■マックスパリュ佐々店
営業時間/10:00～19:00
TEL 0956-63-2235

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	3 日 (木)、8 月 7 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 (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)	10 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	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

サブスクの無料トライアルにご注意！！

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

パソコンの不具合があり、インターネットで検索していたら、解決方法を教えてくれる質問サイトを見つけた。
「無料トライアル」と表示されていたので、トラブル解消法を相談した。
しかしその後、毎月 5 千円の引き落としがあることに気付いた。そのような契約をしたつもりはない。

ひとことアドバイス

サブスクとは定められた料金を定期的に支払うことにより、商品やサービスを継続して利用できるサービスのことです。無料期間中に解約しなければ有料プランに自動で移行されてしまうケースがあります。
「無料体験」などの広告・表示をきっかけに申し込みをする前には、契約の相手方事業者名、サービス内容や利用規約等についてよく確認するようにしましょう。

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



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

