

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	1、8、29日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	22 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 14:00
	7、21 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	28 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 14:00
	7、21、28 日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日（13 日を除く）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（13、20 日を除く）		福島保健センター		
	毎週木曜日（14 日を除く）		ふくふく 2011		
	毎週木曜日（14 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）	今月の高齢者教室はお休みです。				

まちの話

知とび

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「休肝日」

休肝日

を設けるコツ

- 炭酸飲料やノンアルコール飲料を代用。
- 飲酒以外の趣味や活動で、リラックスできる時間を過ごす。
- 休肝日を設けているからと言って、ほかの日に飲みすぎない。

※週に1日、難しい場合は月に1回の休肝日を作りましょう。

今月の隊長

米山保健師

休肝日とは？

肝臓を休めるためにお酒を飲まない日を設けることです。休肝日を設けることは、肝臓への負担を軽減し、アルコール依存症の発症予防に繋がり、健康維持のために非常に重要です。

アルコール依存症とは？

大量のお酒を長期にわたって飲み続け、お酒がないといられなくなる精神疾患の一つです。身体面や仕事、家庭生活などにも支障が出てくる場合があります。

アルコールと肝臓病

アルコールの飲みすぎによる肝臓病はもっとも高頻度で、かつ重篤になる病気です。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が出てからでは重篤化している可能性もあり、早期発見が大切です。症状がなくても定期的な健康診断を受けましょう。

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

【公式HP】

BTS松浦

ボートレース大村

松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

市報まつうら 令和7年8月号

19

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	7 日（木）、9 月 4 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	12 日（火）	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（水）	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）	21 日（木）	市役所 別館会議室	☎ 0956-34-1189
身体障害者相談（福島地区）	25 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）	26 日（火）	鷹島支所	福祉事務所☎内線 198
つくしの会※ 3	27 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）	28 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

最新情報は国民生活センター HP をチェック



災害に便乗した悪質な修理業者にご注意を！！

トラブル内容

突然やってきた工事業者に「台風で屋根瓦が浮いている」と言われ、心配で見てもらったところ、写真を見せられ「このままでは危ない」と屋根の修理を勧められた。「火災保険が下りれば無料で修理ができる」とも言われたので契約してしまったが、知り合いの業者に見てもらったと修理の必要はなかった。

ひとことアドバイス

- ・住宅の修理などの勧誘をされてもその場ではすぐに契約せず、複数の業者から見積もりを取ったり、周囲に相談したりした上で慎重に契約しましょう。
- ・「保険金が使えるので負担は無い」などと言われてもその場ですぐに契約せず、加入先の保険会社に相談しましょう。

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

自宅で Wi-Fi

ちゅんちゅんコラボ光

ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み！

月額利用料

5,500円 (税込)

福島町エリアも
コラボ光 受付中！

記載サービスはベストエフォート型のため、回線の混雑状況や通信環境により、速度が低下する場合があります

上り下り最大概ね1Gbps

ちゅんちゅん光30

最大概ね※離島のぞく
上り下り30Mbps

Wi-Fi対応付
ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み！

月額利用料

3,300円 (税込)

ご自宅のインターネット・ケーブルテレビのことならおまかせください！ 代理店届出番号 第11900811号

西海テレビ株式会社 松浦ケーブル株式会社

伊万里市山代町久原 TEL 0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL 0956-73-4002