

内容	日にち	場所	開催時間
介護予防教室	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
	8、15、29日(木)	福島保健センター	9:30～11:30
	22日(木)	福島保健センター	9:30～14:00
	8、15、29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(1日を除く)	ふくふく2011	
	毎週木曜日(1、22日を除く)	鷹島公民館	
内容	日にち	場所	開催時間
高齢者健康教室(鷹島)	28日(水)	里公民館	2月2日(月)
	2月5日(木)	船唐津公民館	原公民館
			13:30～15:00

発見

けんこうの
たね今月の
たね

今日から始める「骨粗しょう症」予防

骨粗しょう症とは？

骨密度が低下することで、骨がもろくなる病気です。ちょっとしたことで骨折しやすくなり、寝たきりや要介護のリスクが上がります。

なぜ骨密度が低下するの？

骨量は、成人に達するまでに最大となり、その後低下します。特に女性は「40代が骨の曲がり角」と言われ、ホルモンの影響で閉経後に急速に骨量が低下します。若いころの痩せすぎも骨粗しょう症の誘因となるので、無理なダイエットはやめましょう。

骨粗しょう症を予防するために心がけること

- ①適切な体格を維持
- ②栄養バランスのとれた食事
- ③非喫煙・禁煙を心がける
- ④十分な睡眠
- ⑤体力・運動機能を維持
- ⑥骨粗しょう症検診を受診

今月の隊長
池田保健師自宅で
Wi-Fi上り下り最大概ね1Gbps
ちゅんちゅんコラボ光ちゅんちゅんテレビ光エリアならこちらもおすすめ!
ちゅんちゅん光30 最大概ね※離島のぞく
上り下り30MbpsONU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)

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)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

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J1900811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 TEL0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL0956-73-4002

各種相談、イベントなどの情報

内容	日付	場所	問合せ先
折り梅カフェ※1	15日(木)、2月5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	13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(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)	市民ホール	☎ 0956-34-1189
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
就職なんでも相談(要予約)	29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

不安を煽って契約させる点検商法に注意!!

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

・数日前、いきなり業者が訪問し「ガス給湯器の点検に回っている」と言わされたので話を聞いてしまった。業者は道路から給湯器を見た様子で「すぐに交換しなければ危ない」と言ってきた。

最近交換したばかりなので不審に思ったが、もし不具合がありお風呂に入れなくなったら大変だと思い、承諾してしまった。費用は約50万円だという。高額だし不審なのでこの契約をやめたい。

ひとことアドバイス

・無料点検を口実に突然訪問し、不安を煽って不要な工事を契約させる手口です。具体的には「屋根瓦がズレている」「床下が腐っている」などと嘘をついて高額なリフォーム工事を契約させるケースが典型例です。

・また、別の業者が同様の不安を煽るケースや、業者が連携している場合もあります。

契約してしまったとしてもクーリング・オフが出来る場合があります。困ったときは「188(消費者ホットライン)」までご相談ください。

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

やつてよがつた!
地元で安心リフォーム!

GOOD HOUSE

内装・外装
増改築・断熱
バリアフリー
オール電化

〒859-4502 松浦市志佐町里免394
0120-72-3718