

| 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     | 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）    | 原公民館 | 13:30～15:00 |
|             | 2月5日（木）         | 船唐津公民館 |            |      |             |

まちの話題

知つとび

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

今日の「骨粗しょう症」予防

☑ 今日から始めてみませんか？  
～骨を強くする運動～

● スクワット  
…1セット 5～10回 1日1～3セット

● かかと落とし  
…1セット 10～20回 1日1～3セット

足をやや開いて立ち、股関節に刺激が届くよう意識しながら、「かかとを上げる→床にストン！と落とす」

↓

今日の隊長  
池田保健師

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

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

市報まつうら 令和8年1月号

23

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     | 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<br>☎ 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「屋根瓦がずれている」「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

やってよかった！

地元で安心リフォーム！

内装・外装  
増改築・断熱  
バリアフリー  
オール電化

GOOD HOUSE

〒859-4502 松浦市志佐町里免 394  
☎ 0120-72-3718