

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	6、13日（金）	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	5、12日（木）	福島保健センター	9:30～11:30		
	5、12日（木）	鷹島公民館	13:30～15:00		
すっきり元気教室	毎週水曜日（25日を除く）	すこやか青プラザ3階	9:30～11:00		
	毎週水曜日（25日を除く）	福島保健センター			
	毎週木曜日（26日を除く）	ふくふく2011			
	毎週木曜日（26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。				

まちの話題

知っとび

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「睡眠休養感」

良い睡眠のためにできることから始めよう

- 早起きを心がけ、休日に夜ふかし・朝寝坊をしない
- 眠くなってから寢床に入り、長時間寢床で過ごさない
- 日中は積極的に体を動かす
- 夕方以降のカフェイン摂取・飲酒・喫煙を控える
- 寝る2時間前にはパソコン・スマホ・ゲームは控える

「睡眠休養感」は？

睡眠で休養が取れている感覚です。睡眠の質と量のいずれも重要です。

睡眠休養感の現状

松浦市の40歳から74歳までの調査では、睡眠で休養が取れている人の割合は、令和元年の調査で男性75.0%、女性71.0%でしたが、令和5年度の調査で男性73.6%、女性69.8%と減少傾向です。

睡眠休養感を高めるために

春先は、生活環境が変わる人も多く、ストレスが蓄積されやすい時期です。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を見直し、可能な限りの改善をしましょう。それでも眠りの問題が続く場合は、医療機関に相談をしましょう。

厚労省 健康づくりのための
睡眠ガイド 2023 ▶



今月の隊長
松永保健師



瓦

梅雨入り・台風シーズンが
やってくる前に!!

屋根
リフォーム
修理

屋根塗装
雨漏り補修

屋根葺き替え
雨樋補修・交換

GOOD HOUSE

〒859-4502 松浦市志佐町里免394
☎0120-72-3718

地元で38年の実績

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)、4月2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)	12日(木)	市民ホール	☎0956-34-1189
手をつなぐサロン※2	19日(木)	すこやか青プラザ1階	事務局 ☎090-5020-2602
就職なんでも相談(要予約)	19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)	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

※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



緊急手配！オレオレ詐欺被害多発！！

トラブル内容

・知らない電話番号から、子どもや孫をかたって「株の配当金が振り込まれるので口座を教えてください」などと電話をかけ、その後、証券会社職員や弁護士をかたる犯人が登場し「息子さん(お孫さん)が配当金の税金未納がある、このままでは息子さん(お孫さん)が逮捕されるので未納分を払って欲しい」と嘘を言ってお金を要求する不審な電話をかけてくる。

ひとことアドバイス

大切なのは「慌てないこと」

- ・知らない電話番号、非通知にはでない
- ・迷惑電話防止機能付き電話機の活用
- ・子ども、孫にしかわからない質問で本人確認をする
- ・電話を切った後は、子ども、孫に本人確認の電話をする
- ・お金を振り込む前に家族や警察、消費生活センターに相談する

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

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

車楽館

平戸市田平町小手田免1255-3 ㈲ニシ・マイカーセンター

あなたのための
補聴器
あります

感じがない!!

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