

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	5、19、26日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	12日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～14:00		
	5、19日(金)	福島保健センター	9:30～11:30		
	26日(金)	福島保健センター	9:30～14:00		
	11、18、25日(木)	鷹島公民館	13:30～15:30		
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(10日を除く)	福島保健センター			
	毎週木曜日	ふくふく2011			
	毎週木曜日(4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)	8日(月)	原公民館	23日(火)	神崎公民館	13:30～15:00

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



今月の  
たね

健康長寿の秘訣は「8020」

このような症状があれば歯科医院を受診しましょう。



- 口臭が気になる
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯がしみる
- 食べたものが歯と歯の間にはさまる

松浦市歯周疾患検診について  
(松浦市ホームページ) ▶



今月の隊長  
米澤保健師

8020 運動 ～健康寿命と歯の数～

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという国が推進する運動です。

歯が多く残っている人は、歯が少ない人と比較して要介護認定(何らかの介護が必要な状態)を受ける割合が低いと言われています。

健康寿命を延ばすために幼少期から高齢期まで、年齢を問わず日頃から歯のお手入れが大切です。

今日から取り組めること

- ・正しいブラッシングとフッ化物の使用でむし歯と歯周病を予防
- ・口腔トレーニング 頬を膨らませる「ほっぺたフウセン」や舌の運動
- ・食事の工夫 よく噛んで食べ、栄養をとる。
- ・1年に1回、歯科検診を受ける。

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、ホーナス月64,680円加算(年2回)



※写真はイメージです。

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



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

## 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	4日(木)、7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(水)	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)	18日(木)	市民ホール	☎0956-34-1189
手をつなぐサロン※2	19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(福島地区)	22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)	23日(火)	鷹島支所	福祉事務所☎内線198
つくしの会※3	24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)	25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

定期購入トラブル急増中！！

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

- ・SNS 広告の「初回実質0円」「初回100円」につられて購入したところ、4回以上の定期契約だった。
- ・解約の連絡を電話でしようとしても混みあっており、つながらないまま次回の発送日が来てしまった。
- ・「いつでも解約可能」とあったが、解約するには「通常価格との差額」を請求された。

### ひとことアドバイス

- ・通信販売・ネット通販はクーリングオフは原則適用できません。
- ・注文画面をスクロールし、小さな文字も含めて契約条件(総額、回数、解約方法)を確認する。
- ・注文確定時の画面を必ずスクリーンショットなどで保存する。
- ・トラブルに遭った場合や、不安な場合は消費生活センターへ相談しましょう！！

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



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



無料駐車場完備！！

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

