

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	4、11、18 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	4、11、18 日（金）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	3、10、17 日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:30
すっきり元気教室	毎週水曜日（23 日を除く）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（23、30 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（24 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）	4 日（金）	阿翁公民館	24 日（木）	船唐津公民館	13:30 ～ 15:00
	30 日（水）	阿翁浦公民館			

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



今月の

たね

心の健康について考えよう「うつ病とは」

10日以上こんな日が続いていませんか？

- ・よく眠れない
- ・食欲がわかない
- ・ごはんが美味しくなくなった
- ・疲れやすく、やる気が出ない
- ・気分が晴れない、憂うつである
- ・集中できない、判断力が落ちている
- ・楽しいはずの活動が楽しめない

迷っていても大丈夫。
気軽に相談できる窓口
はこちらから▶



今月の隊長
藤原保健師

もしかしたら「うつ病」かも？

つらい状況が続いたり、強いストレスを受けると、左に示したような症状が出る場合があります。

その状態が10日以上続いている場合は、うつ病の可能性が疑われます。

早めの相談・受診を

うつ病は脳内ホルモン（神経伝達物質）が減少し、脳が機能不全に陥っている状態といわれています。

症状としては、意欲や集中力の低下・不眠などさまざまで、日常生活に支障を来すようになります。

治すためには、早めに確定診断を受け、服薬などの治療を開始することが大切です。

気になる症状があるときには、ぜひ気軽に精神科・心療内科などの専門医療機関への受診をしてください。



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

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	3 日（木）、10 月 1 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（木）	すこやか青プラザ 1 階	福祉事務所 ☎ 内線 198
つくしの会※ 2	16 日（水）	すこやか青プラザ 3 階	健康ほけん課 ☎ 内線 129
出張年金相談（要予約）	17 日（木）	市民ホール	☎ 0956-34-1189
就職なんでも相談（要予約）	17 日（木）	すこやか青プラザ 3 階	☎ 0956-25-3490
手をつなぐサロン※ 3	18 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）	28 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）	29 日（火）	鷹島支所	福祉事務所 ☎ 内線 198

※ 1 認知症の人と家族の集い ※ 2 ひきこもり・不登校の家族のつどい ※ 3 障害者などの支援者の集い

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

大手通信会社をかたる詐欺電話に注意！

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

・大手通信会社グループの事業者を名乗り「こちらは〇〇会社です、お客様の携帯電話はこれ後使用できなくなります。詳しくお聞きになりたい方は 1 番を押してください。」と音声ガイダンスが流れた。
携帯電話が使用できなくなると不便なので 1 番を押してもいいのか？

ひとことアドバイス

・実在する事業者を名乗り、携帯電話が使用できなくなると不安を煽りお金を振り込ませたり、個人情報聞き出す詐欺の電話が横行しています。
・知らない番号からの電話は「出ない」「話を聞かない」「かけ直さない」ようにしましょう。
・心配なときは消費生活センターへご相談ください。

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

自宅で Wi-Fi

上り下り最大概ね 1Gbps

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

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 TEL 0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL 0956-73-4002