

# **げんきBUY！松浦** ～笑顔でホットお買い物～

○問合せ先 商工課商工振興係 ☎ 内線 243



## ◆松浦商工会議所御厨支部「御厨星鹿トラック朝市」への取り組み

～地域の魅力をトラックに載せてお届けしています～

松浦商工会議所御厨支部では、御厨・星鹿地域の振興策として「御厨星鹿トラック朝市」を催しています。

御厨町里免坊の上埋立地で毎月第2日曜日に開催。軽トラックやライトバンで出店して新鮮な魚や野菜、干物などを販売しています。また、地元の幸を使った海鮮鍋、海鮮バーベキューなどの無料振る舞いや、痛車コンテスト、魚のつかみ捕りなど毎回さまざまなイベントを企画し、地元商工業者と来場者の交流の場になっています。

支部長の西村直志<sup>なおし</sup>さんは「屋外での事業なので天候の影響を受けるなど難しい面もありますが、目標である参加50店舗・来場者1,500人を達成するために地域一体となって頑張っていきたいですね」と話していました。



松浦市にもたくさんの商工団体があり、地域のためにいろいろなイベントを企画・運営しています。



## ◆「東日本大震災復興支援まつうらぐるっと商品券」の有効期限は2月15日まで！

(松浦市共通商品券発行委員会)

12月1日から市内各販売所において販売していたプレミアム付き共通商品券は、完売しました。今回は市内約220店のお店が参加。地元購買にご協力いただいています。

使用期限が2月15日までとなっていますので、早めにご使用ください（松浦商工会議所・福鷹商工会主催の「ハウマッチカード」の当たり券の有効期限も同様です）。

## ◆購入者アンケートにご協力ください！

商品券販売時にお渡ししているアンケートの回収期限は2月29日です。ご利用の内容について詳しく尋ね、経済効果を算出する予定です。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

市内にはたくさんの素敵なお店があります！  
そして身近なまちづくりのために頑張っています。  
松浦が元気になるために市内で心通うホットなお買い物をしましょう！



詳しい内容は 「長崎県松浦市 まちなか探検隊」 → <http://matsuura-syokou.jimdo.com>

## 平成24年度 交通災害共済 加入受付中！

問合せ先 市民生活課 住民・年金係 ☎ 内線 124

現在、『交通災害共済』に加入している人は、3月末日で共済期間が終了します。

このため、2月1日から『平成24年度 交通災害共済』の加入を受け付けます。

自動車や電車などの交通機関が発達している今日、いつ交通事故災害に遭うかわかりません。『もしも』のときのために、家族そろって『交通災害共済』に加入しましょう。



### ◆ 交通事故災害とは

国内で自動車、汽車、電車、原動機付自転車、自転車（16インチ以上）、旅客船、旅客機などの接触、衝突、転覆などにより事故に遭った場合

### ◆ 加入できる人

本市に住民登録または外国人登録をしている人、就学（学生）のため一時的に転出している人

### ◆ 共済掛金

加入者1人につき500円

※中途加入者（4月1日以降の加入者）も同額

### ◆ 共済期間

平成24年4月1日から平成25年3月31日まで

※中途加入者（4月1日以降の加入者）は、市民生活課、各支所および各出張所で加入申込書が受理された日時から平成25年3月31日まで

### ◆ 支払われる見舞金

災害の程度に応じ、1万円から最高100万円まで

### ◆ 見舞金の請求期限

事故発生日から2年以内

### ◆ 申込方法

加入申込書に住所および加入者の氏名を記入し、掛金を添えて市民生活課または各支所および各出張所へ直接申し込んでください。

すこやか  
けんが

## あなたの健康お手伝いします

### 日ごろの食習慣を振り返ってみましょう！

問合せ先 健康ほけん課 健康推進係 ☎ 内線 168

過食や運動不足など不健康な生活習慣を続けていくと動脈硬化を進めていきます。今回は、その原因の一つである「食事」について適切かどうか次のことを確認してみましょう。

#### 【バランスのよい食事にするための工夫】

・**食塩を取り過ぎない。**食塩の取り過ぎは高血圧や動脈硬化の原因となります。1日10g未満。高血圧の人は6g未満を目標にしましょう。だしを利かせたり、柑橘類や酢の酸味を使って味付けをしたり、めん類を食べるときは、汁を飲まないなどの工夫で取る塩分量が違ってきます。

・**脂質を取り過ぎない。**脂質を取り過ぎるとエネルギーがはね上がります。また、血液中のコレステロールを増やし動脈硬化の原因にもなります。揚げ物料理が多い場合は回数を減らしてみよう。蒸したり煮たりメニューを主にすると控えることにつながります。

・**甘い物を取り過ぎない。**菓子、果物、ジュース類の糖は体への吸収が早いため血糖値が急激に上がり、短時間でたくさんインスリンが必要となるため、膵臓への負担が大きくなります。また、脂肪にもなりやすい特徴があるので適量を守って取り過ぎないようにしましょう。

・**お酒は適量を守りましょう。**飲み過ぎるとエネルギーオーバーになります。また、飲酒のときのつまみ（塩分や脂肪の多い内容）やその後の夜食といった飲酒に伴う習慣が内臓脂肪の増大につながります。日本酒なら180ml（190kcal）、ビールなら500ml（200kcal）、焼酎なら100ml（140kcal）程度に抑えましょう。

・**野菜は1日350g以上食べましょう。**野菜には栄養素の働きをスムーズにしたり、からだの調子を整えたりするミネラルやビタミン、余分なものを排除する食物繊維が豊富に含まれています。できれば、400g（緑黄色野菜を150g、淡色野菜を250g）食べることを目標にしてみましょう。

※すべてのことを一度に実行するのは大変ですので、まずは一つからでも取り組んでみましょう。