

<第5弾> 地元購買促進運動

🛒 げんきBUY! 松浦 バイ ~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

① 「地元購買促進活動」 展開中！

「地元のお店を活用して街を元気にしよう!」と地元購買促進運動を行っています!
共通商品券「まつらぐるっと商品券」取扱店では、店頭でPRフラッグを掲示して地元購買促進の呼び掛けを行っています。
また、商工団体および市役所でも、「地元購買」のPRを行っています。
地域を支える地元のお店を大いに活用してください!



② ちびっ子まちなか探検隊が未来の松浦のお店を予想しました！

1月は「まちづくりを考えよう」をテーマに、これまで探検した「商店街」と「まちづくり」の関係について学びました。松浦市の人口や商店数・商業人口が減少している現状、地元の商工団体の人が「まちづくり」のために頑張っている祭りや活動について改めて学びました。
また、「20年後にあつたらいいな!こんな店」というタイトルで、未来のお店を描きました。隊員たちはどんなお店ができるか頭をひねりつつ、「こんなお店ができるかな?」「今のお店がパワーアップしたらこんな感じかな?」など思い思いに描きました。

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



ちびっ子まちなか探検隊が
将来の商店街を予想しました!
大きくなったら、松浦にいろんな
お店があるといいですね!



③ 第3回まつらぐるっと商品券の使用は2月15日まで!

(松浦市共通商品券発行委員会)

12月1日から年末・年始に向けて販売していた共通商品券は、おかげさまで完売しました。今回は市内約220店のお店に参加いただき、地元購買に協力していただいています。使用期限は2月15日までです。早めにご使用ください。

まつらぐるっと商品券購入者アンケートは2月28日まで!

商品券販売時に渡しているアンケートの回収期限が2月末です。利用内容を詳しくお尋ねし、経済効果を算出する予定です。皆さんのご協力をよろしくお願いします。



商品券を使って、ぜひいろんなお店でお買い物を楽しんでください!
市内にはたくさんのすてきなお店があります!
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!

平成23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23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23年4月1日から平成24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24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。



あなたの健康お手伝いします

はじめましょう!生活習慣改善

問合せ先 〓 健康ほけん課 健康推進係
☎ 内線 168、129

糖尿病や高血圧、脂質異常症、心臓病などの「生活習慣病」は食生活や喫煙、飲酒、運動不足など毎日の生活習慣が深く関わっています。

以前は「成人病」と呼ばれ、40歳以降にあらわれる病気とされていましたが、今では若い世代でも生活習慣病を発症する人が増えています。

生活習慣病を予防するためには、自分の生活の問題点に気付いて、食事や運動などの生活習慣を改善することが大切です。

自分の生活習慣を見直しましょう

- ① 1日3食、バランスよく取りましょう。
朝食は1日の活力を生み出す大事な食事です。きちんと食べましょう。
- ② 脂肪や塩分の取り過ぎに注意しましょう。
揚げ物や肉料理など、脂肪分の多い食事は内臓脂肪蓄積の原因になります。食べ過ぎに注意しましょう。
- ③ 野菜は1日350g以上食べましょう。
- ④ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を取りましょう。
- ⑤ お酒は控えめに
日本酒なら1日1合、ビールなら中ビン1本程度に抑えましょう。
- ⑥ 運動習慣をつけましょう。
- ⑦ 疲れがたまったら休養を取りましょう。

無理をしないで、できることから始めましょう!