

アジフライの聖地に出かけよう！

# 西九州道 松浦IC 開通記念フェスタ

日時：平成30年12月9日（日）10時～15時

場所：松浦インターチェンジ（松浦市志佐町）

開通前しか歩けない！  
イベントを楽しみながら  
西九州道を歩こう  
**西九州道  
ウォークラリー**

10:15～

入場受付14:30まで

たのしくゲット！  
ウォークラリー参加者に

**アジフライ  
無料配布**

11:00～

1,000名限定  
先着順

この日だけの美味しさ！  
トンネルレストラン

**40食限定  
じげもんランチ**

12:00～13:00

40食限定・要予約・1人1,000円  
詳しくは松浦市HPをチェック！



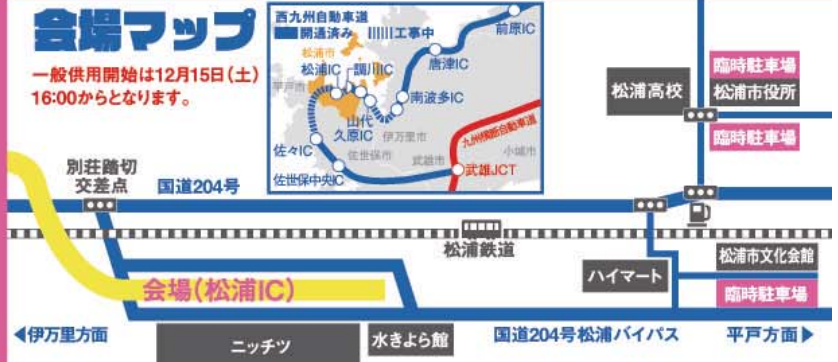
※松浦ICおよび周辺には駐車場がありません。臨時駐車場（松浦市役所、松浦市文化会館駐車場）からの無料シャトルバスをご利用ください。【あさ9:00から運行開始 ①松浦市役所▶②文化会館▶③会場▶④松浦市役所】

## お楽しみイベント

- 10:00～ オープニングセレモニー
- 10:30～ アジ(紙)飛行機をとばして  
11:30～ 景品ゲット！
- 11:00～ 光のトンネル&トンネルシアター  
13:00～ (各20分)
- 13:30～ ステージイベント
- 常設 昭和の名車コレクション&  
高速道路働く車展示
- 常設 フードコートほか出店多数

## 会場マップ

一般供用開始は12月15日(土)  
16:00からとなります。



お問合せ／松浦市 都市計画課 ☎0956-72-1111（代表）  
レストラン予約専用メールアドレス／[tosikei@city.matsuura.lg.jp](mailto:tosikei@city.matsuura.lg.jp)



## 運動不足になっていませんか？～今より10分多く体を動かしましょう～

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

冬は寒さで体を動かすことが億劫になります。加えて年末年始に暴飲暴食をする機会も多く、12～1月に一気に体重が増えてしまう人も多いのではないのでしょうか。日頃から運動不足を自覚している人は、プラス10分のウォーキングから始めてみませんか？

### ◎運動に少し取り組んだだけでも、健康に良い効果がある

以前は「最低20分以上の有酸素運動を毎日行う」「目標は1日1万歩」などと言われていましたが、現在は、5～10分の短い時間の運動でも、脂肪燃焼や心臓病のリスク軽減など健康管理に役立つ効果があることがわかっています。

#### 運動をすることの代表的な効果

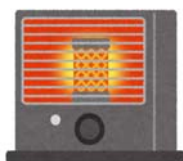
☆血流がよくなる ☆心臓病や高血圧など生活習慣病の予防改善 ☆筋肉量や骨量の減少防止  
☆体重コントロールに有効 ☆認知症の予防 ☆気分転換ができる

### ◎ウォーキングは道具もいらない、最も身近で自由にできる運動

ウォーキングは道具や練習は不要で、いつでもどこでも誰でも取り組むことができる最も身近な運動です。短い時間の運動でも健康に効果はありますので、週に2～3回、5～10分でも構いませんので、まずは始めてみることをお勧めします。

### ◎歩幅を10cm伸ばして運動効果アップ！

ウォーキングがすでに毎日の日課になっている人も多いと思います。その場合は、歩幅を今より10cm伸ばし、姿勢よく歩いてみましょう。歩幅が広がると、自然と歩くスピードが速くなり、筋肉に刺激が与えられ、筋力トレーニングと同じ効果が得られやすくなるためお勧めです。ただし、歩幅を広くするためには、バランスをとる力や関節の柔軟性が必要ですので、無理せず取り組んでみてください。



## 消費生活センターだより

問 松浦市消費生活センター ☎内線 180 直通 72-1861

### 暖房器具等による事故にご注意ください！

これから冬に向かって暖房器具の使用機会が増えてきますが、毎年誤使用等による事故が多く発生しています。暖房器具の特徴と危険性を知って安全で快適な冬を過ごしましょう

#### 【相談事例】

- ・10年ほど前に購入したホットカーペットにスイッチを入れたところ、2時間後にバチバチ音がしてコンセント付近のコードから発火し、焼け焦げができた。(40代 女性)
- ・石油ストーブを消したつもりだったが火種が残って不完全燃焼を起こし、気分が悪くなった。10日ほど前から消しても臭いと思っていた。今朝ストーブをよく見たら火種が残って赤くなっていた。(70代 男性)

#### 【ひとこと助言】

長く使用を続けている暖房器具は経年劣化で発煙・発火などの事故が起きやすくなります。定期的に点検を行い、性能が維持できなくなったものは使用をやめましょう。

○温風の吹き出し口やヒーターに近づき過ぎるとやけどを起こしますので注意しましょう。

○石油ストーブやガスファンヒーター等を使用するときは、こまめに換気しましょう。

また、灯油を使う暖房器具では異常燃焼や故障の原因になるので、前の年に使いかけで残った灯油など長期間保管した灯油のご使用には注意しましょう。

○暖房器具のリコールなどが頻繁に出されています。家にある製品が該当していないかチェックしてみましょう。

リコール対象製品等の情報は下記のホームページで確認できます。

消費者庁 リコール情報サイト <http://www.recall.go.jp>

※おかしいなと思ったときは、消費生活センターにご相談ください。