

生涯スポーツ教室

申込・問合せ先 教育委員会福島分室
(大会事務局)

☎ 0955・47・2006

ソフトバレーボール教室

【日時】 2月27日(水) 午後8時～

【会場】 福島体育館

・後記の大会に参加するチームは、この教室にも参加してください(ルール説明などを行います)。
・参加申込は不要

第17回ソフトバレーボール大会

【日時】 3月2日(土) 午後6時30分～

【会場】 福島体育館

【種目】 ファミリー・女性・フリーの部
※全て4人制
・参加申込締切：2月27日(水)

【全日程共通の留意事項】

☆参加資格は、原則として松浦市民とします。

☆体育館シューズ・タオルを持参。

☆事前に傷害保険に加入されることをお勧めします。「スポーツ安全保険」への加入は、事務局へ申し出て下さい。

☆中学生以下の人は、必ず保護者などの成人同伴でお越しください。

☆ルールなどの必要な事項は、関係者と協議の上、スポーツ推進員が説明します。

☆参加中にけがした場合は、必ず事務局へ届け出て下さい。

平成25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

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つか分かりません。『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。

『平成25年度 交通災害共済』の加入受付は2月1日から開始します。

◆ 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25年4月1日から平成26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26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

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。



まるごと住まいの展示会

なにがあるか
たのしみだね～

とき 2/16(土)・17(日) 10:00～17:00まで
※17日は16:00まで

ところ 道の駅松浦 海のふるさと館

株式会社 グッド・ハウス tel.0956-72-3718

〒859-4502 長崎県松浦市志佐町里免315-4 ☐ good@alpha.ocn.ne.jp



消費生活センターだより

○問合せ先 松浦市消費生活センター ☎内線 180

◆強引なふとんの訪問販売に注意!◆

<事例1>

10年前、高額な羽毛ぶとんを買った業者から「ふとんを見せて欲しい」と電話があった。断ったにもかかわらず、一方的に訪ねてきた。仕方なくふとんを見せると「クリーニングしても汚れが落ちない。新しいふとんを買ったほうがいい」と遠赤外線ふとんを強く勧めてきたので、断りきれず契約した。よく考えると必要ないので、翌日電話で解約を申し込んだが、「値段を下げるので契約を続けて欲しい」と言われた。解約はできないのか。

<アドバイス>

☆以前に契約した情報を基に無料点検や無料クリーニングを名目にした、ふとんの訪問販売が目立っています。

☆「クリーニングをしても汚れが落ちない」「カビが生えている」「ダニが多く不潔だ」と不安をあおり、また下取りして安くするなどのお得感も交えて、新たにふとんを買い替えるよう誘導するケースもあります。口約束でも契約は成立するので、あいまいな返事はせずに、必要がないならばっきり断りましょう。

☆訪問販売の場合、申込書を受領した日を含む8日間以内ならクーリングオフが可能です。クーリングオフは必ず書面で行いましょう。

※おかしいと思ったときは、消費生活センターにご相談ください。



消費生活相談員



あなたの健康お手伝いします

運動をして生活習慣病を予防改善しよう!

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

運動をすることで、体内の糖や脂肪が燃焼され、肥満や高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を予防改善することができます。これら生活習慣病の効率的な予防改善のためには、「有酸素運動」と「筋力運動」がお勧めです。

私たちは活動のエネルギーを、体内の糖や脂肪を燃焼することによって得ています。有酸素運動では、より多くの酸素を体内に取り込み、その酸素を利用して糖や脂肪を燃焼します。また、筋力運動では筋肉量が増加します。筋肉はエネルギーを大量に消費する組織なので、筋肉量が増えれば、それだけエネルギー源としての糖や脂肪の消費が高まります。

まずは今の自分にできそうな運動を見つけ、実践してみましょう!

有酸素運動

無理をせず、少し汗ばむくらいの人と会話しながら続けられる運動で、運動時の心拍数が1分間に100～120程度の運動。

(代表例)

- ・ウォーキング
- ・水中運動 (足腰の痛い人にお勧めです)
- ・サイクリング

筋力運動 (筋トレ)

大きな筋肉を鍛える、あるいは有酸素運動の後に行うと、より多くの脂肪が燃焼されます。しかし、時間がない場合には日常生活の中でいつでもよいので取り入れてみてください。

(代表例)

- ・スクワット
- ・上体起こし
- ・爪先立ち

車検
館

45分

スピード
車検

105項目の
安心点検!!

軽自動車	小型自動車	中型自動車	大型自動車	登録代行料
9,800円	9,800円	9,800円	9,800円	無料!!
法定費用	29,670円	42,450円	50,650円	58,850円
合計	39,960円	52,740円	60,940円	69,140円

車購入 **3円/0引**
車検予約 **3円/0引**
合計で **6円/0引**
オイル交換 **永久無料**

0円

ピットブラザーズ

204号線・平戸大橋すぐそば
平戸市田平町小手田免1255-1
営業時間/午前9時～午後8時
年中無休

0120-751-741

(有)ニシ・マイカーセンター

耳鼻いんこう科・アレルギー科

幸せ、それは健康
医療法人 陽迎堂 武部病院

平成23年4月1日より下記のとおり診療しています

	診療時間	月	火	水	木	金	土
外科・内科・整形外科・リハビリテーション科	8:30~12:30 13:30~17:30	○	○	○	休診	○	休診
脳神経外科	8:30~12:30 13:30~17:30	○	○	○	休診	○	休診
耳鼻いんこう科・アレルギー科	8:30~12:30 13:30~17:30	○	○	○	休診	○	休診

併設: 通所リハビリテーション(デイケア)、グループホームだけへ

松浦市今福町北免2091番地1
電話: 0956-74-0007
駐車場: 25台可

ホームページ

武部病院

検索

でクリック