

市役所からのお知らせ

行政相談所

問合せ先 総務課行政係 ☎ 内線3221
鷹島支所市民課 ☎ 内線60310

市役所や国、県などの機関が行っている仕事について、意見や苦情、要望などはありませんか。次の通り行政相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

●松浦会場

【日時】

12月11日（木）
午前10時～午後4時

【場所】

市役所別館多目的相談室

【行政相談委員（敬称略）】

川畑喜久雄 ☎ 0956-75-0724
青木サチ ☎ 0956-74-0456

●鷹島会場

【日時】

12月1日（月）
正午～午後4時

【場所】

鷹島町民集会所（鷹島支所内）

【行政相談委員（敬称略）】

小田鐵三郎 ☎ 0955-48-2444

都市計画の案の縦覧

問合せ先 都市計画課都市計画係
☎ 内線252

【縦覧する都市計画の案】

松浦都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更（県決定）

【縦覧の期間】

12月5日（金）～19日（金）
午前9時～午後5時（ただし、土日を除く）

【縦覧の場所】

長崎県都市計画課、県北振興局道路建設第二課、松浦市都市計画課および各支所・出張所

※なお、都市計画の案に意見がある場合は、縦覧期間満了日（12月19日）までに、長崎県に意見書を提出することができます。

【意見書の提出先】

長崎県都市計画課
〒850-8570 長崎市江戸町2-13
☎ 095-894-3033

休日における水道の補修当番

問合せ先 上下水道課水道業務係
☎ 内線131

当番は次の通りです。水道の修繕のお申し込みは直接当番業者へお願いします（福島地区、鷹島地区は地区内の指定業者へご連絡ください）。

【12月】

（有）小田組

☎ 0956-72-0207

インフルエンザの流行に備えましょう

問合せ先 健康はけん課健康推進係
☎ 内線168-129

一般的なかぜの症状の多くは、鼻水、くしゃみ、咳、微熱といったものが中心で、ゆつくりと進行します。これに対してインフルエンザは、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。

インフルエンザは12月下旬から3月上旬に流行しますので、流行に備えて左記の予防に取り組みましょう。
・12月上旬までにインフルエンザの予防接種を済ませましょう。
・日ごろから、休養とバランスの良い食事を心掛けて免疫力を維持しておきましょう。
・外出後は必ず手洗いとうがいをしてしましょう。

・かぜやインフルエンザにかかっている人は、マスクを着用しましょう。
・咳やくしゃみからほかの人に感染するのを防ぐ効果があります。
・室内が乾燥しないよう、50～60％位の湿度を保ちましょう。

《空気の乾燥を防ぐための工夫》

- ・加湿器の使用
- ・水を張った入れ物を部屋の片隅に置いておく
- ・お湯を沸かしてふたをあける
- ・洗濯物を部屋に干す



「お父さんの料理講習会」受講者募集

申込み問合せ先 子育てこども課こども未来係
☎ 内線167

料理をおいしく作るコツが分からない、家族のために料理を習ってみたいお父さんはいませんか？ぜひこの機会に頼れるお父さん度をアップしましょう！

【日時】

12月14日（日）
午前10時～午後0時30分

【会場】

中央公民館実習室

【メニュー】

鶏のから揚げ、春巻など

【対象】

市内在住の男性
（小学生以上の子どもの参加も可）

【参加費】

無料

【講師】

一ノ瀬すみえさん（栄養士）

【託児（乳幼児）】

無料 ※要予約

【申込期限】

12月10日（水）

『続・福島町郷土誌』を発刊

問合せ先 生涯学習課社会教育係
☎ 内線341-343

松浦市では『続・福島町郷土誌』を発刊しました。掲載内容は、昭和55年4月から平成17年12月31日までの旧福島町の自然や歴史・民俗・文化、行政などの足跡について編さんしたものです。

生涯学習課および教育委員会福島分室（福島支所内）で販売を行います。

【販売価格】

1,500円

【サイズ】

A5判



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 ☎0956-72-1861

リコール製品による火災などの事故防止について

冬の寒さが徐々に厳しくなるにつれて、暖房機器を利用する機会が増えてきますが、平成22年度以降、消費者庁には暖房機器などに関する火災などの重大事故の報告が約700件寄せられています。このうち84件は未対応のリコール製品に関する重大事故とされています。

ご自宅で保有している暖房機器などがリコール対象製品であるかなどについては、右記のウェブサイトにてご確認いただくか、消費生活センターへお問い合わせください。当該製品をそのまま使い続けると、火災などの重大な事故を引き起こすおそれがあり、大変危険です。

また、暖房機器のほかに加湿器・台所用機器・消火器などのリコール情報もあります。万が一に備え、家庭内の製品の安全を確認してみましょう。

製品の回収情報や事故情報については、同ウェブサイトでも調べることができます。

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

もし事故が起きたら、状況をできるだけ詳しく記録し、製品やケガの程度を写真に撮るなどの証拠を保存した上で、販売店やメーカーに伝えましょう。情報を伝えることで、ほかの事故防止に役立てることもできます。

※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。



あなたの健康お手伝いします

す
こ
う
か
けん
や
か

お酒と上手に付き合みましょう

●問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 168・129

年末年始にかけて飲酒をする機会が増えると思いますが、長期間の多量飲酒は、高血圧やアルコール性脂肪肝など生活習慣病につながります。また、イッキ飲みなど短時間の大量飲酒は、急性アルコール中毒などを引き起こす恐れがあります。お酒と上手に付き合うには適正な飲酒量を守ることが大切です。

ほろ酔い気分でも過剰で、かつ翌日にお酒が残らない飲酒量は、純アルコールに換算して20ㇺです（表を参照）。体重60kgの人が飲酒した場合、体内にアルコールが残るのは、アルコール20ㇺの飲酒で3～4時間、倍の40ㇺでは6～7時間です。深夜まで飲んでしまうと、翌朝起床後までアルコールが体内に残りますので、注意しましょう。

●純アルコール換算20ㇺとは？

ビール	中ビン1本
日本酒	1合
焼酎	0.6合

以下にお酒との上手な付き合い方を紹介します。お酒は適量を適正な方法で飲めば健康に良いとも言われますので、適正飲酒に心掛けましょう。

★お酒との上手な付き合い方（適正飲酒の10カ条）★

- ①談笑し楽しく飲むのが基本
- ②食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒は薄めて飲む
- ④週に2日は休肝日
- ⑤きりなく長い飲み続けはやめる
- ⑥無理強い・イッキ飲みは絶対にしない
- ⑦薬と一緒に飲むのは危険
- ⑧妊娠中と授乳期は飲まない
- ⑨飲酒後の運動・入浴は危険
- ⑩肝臓などの定期検査を忘れずに

