



あなたの健康お手伝いします

五月病、皆さんは大丈夫ですか?? ~こころの健康を保ちましょう~

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

五月病とは元来、4月に入学・入社した新人がゴールデンウィークのころに憂うつな気分になることを言い、一般的な用語であって医学的な病名ではありません。しかし新人に限らず、転居や異動で新しい環境を迎えている人など、新年度になって心身のスランプ状態に直面する人は少なくないのではないのでしょうか。

◆こんな様子はありませんか？

精神的な症状として「やる気が出ない」、「物事がおっくう」、身体的な症状として「眠れない」、「疲れやすい」などの症状があります。うつ病ほど深刻ではありませんが、新しい環境への適応が難しいことが原因の1つと考えられます。

◆五月病にならないために

①完全主義をやめる

慣れない環境で失敗することは当たり前です。「明日があるさ」的な気分で取り組みましょう。

②自分のミスに厳し過ぎるのをやめる

できなかったことを責めるより、できたことを重視して自分の長所を伸ばしましょう。他人と比較せずに、マイペースを保ちましょう。

③自分や家族の時間を大切に

短時間でもいいので自分や家族の時間を作りましょう。脳をリフレッシュしましょう。

◆五月病かなと思ったら

まずは休養です。生活の基本である「睡眠と食事」を大切にしましょう。よく眠れているか、食べる楽しみはあるかなど、自分の生活を振り返ってみましょう。そして、1人で悩まずに家族や友人など誰かに相談しましょう。ストレス状態が強くなると、相談すること自体がおっくうになってしまうため、早めの相談が重要です。

下記の場所に保健師が常駐しています。お気軽にご相談ください。

- 松浦市健康ほけん課 ☎ 0956-72-1111
- 福島保健センター ☎ 0955-41-3005
- 鷹島支所(市民課) ☎ 0955-48-3111



お家の「困った」に電話1本で 飛んで行くのがグッド・ハウスです



- ①水・お湯のトラブル
- ②天井・壁からの雨漏り
- ③ガラスの交換、建具の調整

こんな時、
とりあえず
お電話下さい!



お家に関するご相談は **tel.0956-72-3718**

株式会社グッド・ハウス 〒859-4502 長崎県松浦市志佐町里免315-4 ☐ good@alpha.ocn.ne.jp

隠岐騒動

岡部企画プロデュース 61

「夢とはいわさん。我（ら）らは生きた。生き抜いた。」
藤末維新。隠岐騒動は隠岐島に起こった
コミュニケーションともいえる騒動である。

演出 岡部耕大

2013年
7月7日(日)
松浦市文化会館ゆめホール
長崎県松浦市志佐町浦免1110 TEL.0956-72-6768
開場18:00 開演18:30
一 般：前売り/2,000円 当日/2,500円
観客以下：前売り/1,000円 当日/1,500円 全席前座
5月8日(水) チケット発売開始 (松浦市でCICにお取り寄せが可能です。)

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
スマートフォンで
アダルトサイト利用料金を請求された!

<事例1>

高校入学を機に息子にスマートフォンを買い与えた。息子は友達から勧められ、興味本位でアダルトサイトを検索した。見たい動画を選んだところ「18歳以上ですか」と聞かれ、「はい」のボタンを押すと、突然登録完了となり約10万円を請求する画面が出た。焦った息子は画面の下にあった「退会はこちら」を選択し、退会希望のメールを送った。すぐに業者から「電話するように」というメールが届いたので連絡したところ「金を払え。学校に連絡して親にも伝えるぞ」と脅されたという。息子は小遣いで払おうとしたが、怖くなって親である自分に相談してきた。

<ひとこと助言>

- ・子どもの間でも急速に普及しているスマートフォン（以下、スマホ）ですが、このスマホでもアダルトサイトで突然登録となり料金請求画面が出たという相談が寄せられています。
- ・事例のほかにも「動画再生アプリをダウンロードしたら個人情報抜き取られ、電話やメールで執拗に請求された」「料金請求画面が消えない」などのトラブルが起きています。
- ・業者に連絡したりお金を支払ったりせずに、すぐに消費生活センターなどに相談しましょう。また、このようなトラブルを防ぐためには、保護者がまずスマホの機能や特徴を把握し、使い方について子どもとよく話し合っておくことが第一です。
- ・スマホを安全に使用するために、スマホ用のフィルタリングサービスの利用やウイルス対策ソフトを入れるなどのセキュリティ対策も講じておきましょう。

※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。

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いたします（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）。

【5月】(株)玄海電設松浦営業所
☎0956-73-5501



車検 45分 スピーディー 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
9,800円	9,800円	9,800円	9,800円
登録代行料	無料!!	消費税 490円	
法定費用	34,070円	45,340円	53,540円
合計	44,360円	55,630円	63,830円
合計	63,830円	72,030円	

登録代行料 **0円**

当店で車を購入された方はガンガンが安くなる!!

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

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
(有)ニシ・マイカーセンター 営業時間/午前9時~午後8時
☎0120-751-741 年中無休

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25年4月1日より診療時間を変更いたします。

	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 16:00~17:30	○	○	○	休診	○	休診
脳神経外科	8:30~12:30 14:30~17:30	○	休診	○	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科・アレルギー科	8:30~12:30 14:30~17:30	○	○	○	休診	○	休診

併設: 通所リハビリテーション(デイケア)、グループホームたけべ

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 クリック