

広報 させぼ

2018
vol.812



写真は川面を飛び交うゲンジボタルの光跡(赤木町、6月9日)。自然豊かな佐世保では、こしも市内各所でこうした初夏の風物詩を見ることができました。皆さんから情報をいただいた「ホタル目撃情報マップ2018」は右の画像からご覧ください。



特集

おいしい食事と
楽しい会話で生涯続く

健口生活 P2

- P8 市政通信
- P12 イベント情報
- P15 施設だより
- P18 フォトピックアップ
- P20 お便り、広報クイズ
- P21 シリーズ 地区自治協議会など
- P22 暮らしの情報
- P26 健康と福祉
- P30 市長日記、徳育通信



佐世保産
マンゴーなどを
プレゼント!

P20

第1回佐世保市公式 SNS「#ハッシュタグ」キャンペーン

夏を集めよう！ みんなに伝えたい！佐世保の魅力



シーカヤックを満喫中！
#佐世保ファン

f

ハッシュタグ
#佐世保ファンを付け
SNSに投稿して
長崎和牛をゲット!



無人島に初上陸したよ〜！
#佐世保ファン



「第1回佐世保市公式 SNS ハッシュタグキャンペーン」を実施します。佐世保の夏の魅力をみんなで発信しませんか。たくさんのご応募をお待ちしています。

テーマ 夏を集めよう！みんなに伝えたい！佐世保の魅力

応募方法 Facebook か Twitter でハッシュタグ「#佐世保ファン」を付けて写真とコメントを投稿してください

プレゼント 長崎和牛サーロインステーキ(4,000円相当分)を抽選で3名様に

※キャンペーンの詳細内容は市ホームページをご覧ください。



問い合わせ
情報政策課 ☎ 24-1111

広報 させぼ

平成30年7月1日発行 編集・発行/佐世保市総務部秘書課広報係
〒857-8585 (市役所専用) 長崎県佐世保市八幡町1-10 TEL 0956-24-1111
FAX 0956-25-2184 MAIL hishok@city.sasebo.lg.jp 印刷/南立山印刷

佐世保市災害情報配信サービス
災害情報や防災行政無線の放送内容を
メールでお知らせします



条例で「歯と口腔の健康づくり」

本市は平成23年度に制定した「佐世保市歯・口腔の健康づくり推進条例」や24年度に策定した「佐世保市歯・口腔の健康づくり推進計画」を基本として、市民の皆さんの歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。

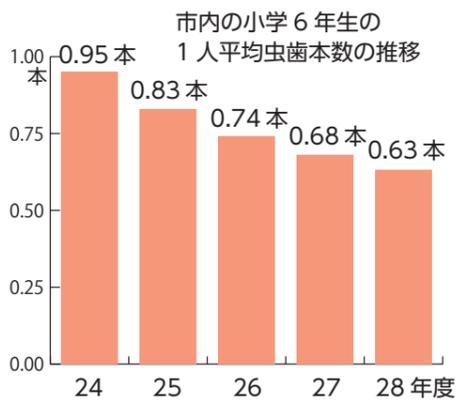
取り組みの基本理念は「おいしい食事と楽しい会話で、生涯つづく健口生活」としており、重点施策の「子どものフッ化物洗口の推進」や「成人の歯科健診受診の促進」のほか、さまざまな施策に取り組みでいます。事業を進めるに当たっては、妊産婦期、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期など6つのライフステージを設定し、それぞれのステージごとに効果的な事業を実施していきます。

子どものフッ化物洗口の推進

フッ化物洗口とは、永久歯の虫歯予防を目的に、一定濃度のフッ化物ナトリウムを含む溶液を使用して行う「うがい（洗口）」のことです。乳歯から永久歯に生え変わる就学前から中学生までに行うと効果的であるとされており、本市では平成25年度から市内の保育所や幼稚園、小学校で保護者の同意を得て実施しています。

対象施設における実施率は開始当初44.9%（25年度）でしたが、現在は77.4%（28年度）となっています。

この実施率の増加に伴い、小学校歯科健診での小学6年生の平均虫歯本数（1人当たり）は平成24年度に0.95本でしたが、28年



度には0.63本と減少しました。平成29年度からは中学校（私立を除く）でも実施しています。

成人の歯科健診受診の促進

本市では18歳以上（高校生を除く）の成人を対象に、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受診することを促進するために、市内の登録医療機関で成人歯科健診を実施しています。

料金は500円で、歯科疾患にかかりやすいとされている妊婦や産後1年未満の人は無料としています。また、歯周病にかかりやすくなる年代の人には、40歳、50歳、60歳の年齢になる年に無料クーポン券を送付しています。

本市の「過去1年間に歯科健診を受診した人の割合」は、平成23年度が46.5%で現在は50.4%（28年度）となっています。市民の皆さまの歯と口腔の健康をお願ひします。



おいしい食事と楽しい会話で生涯続く

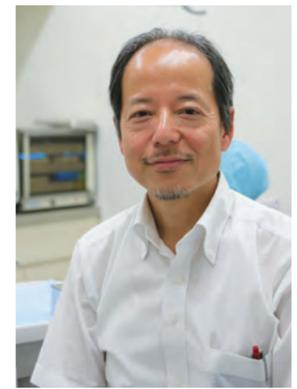
けんこう

特集 健口生活

歯と口腔の健康はバランスの取れた食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病といった生活習慣病の予防にもつながるなど、全身の健康づくりと密接に関わっています。今回の特集では私たちに身近な歯と口腔の健康に着目し、市の取り組みや心掛けたいポイントなどをお知らせします。



全身に影響を及ぼす歯周病
正しいブラッシングで病気予防を



長崎大学大学院 口腔保健学
准教授 福田 英輝

歯周病は歯を失うなどの口のトラブルだけでなく、全身のさまざまなところに影響を及ぼします。歯周病にかかると、歯茎が慢性的な炎症を起こしている状態になります。そのときに出る炎症性の物質が血糖値を下げるインスリンの働きを抑えてしまうため、血糖コントロールが難しくなります。また、歯周病にかかっていると心血管の病気、あるいは低体重児や早産のリスクが高くなることが報告されています。さらに、食べ物や唾液を誤って肺に飲み込んでしまうことで起きる誤嚥性肺炎にも歯周病菌が影響していると考えられています。歯周病を予防することで、歯周病と関連する全身の病気を予防できる可能性があります。歯ブラシ1本で予防できる病気があります。身近で簡単なことですので、正しいブラッシングの方法などを知ってもらいたいですね。

(取材日 5月15日)

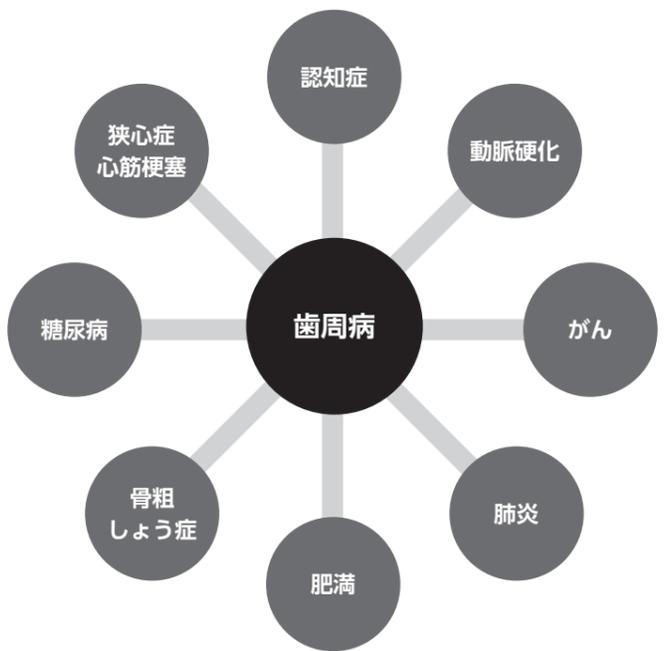
生活の基礎となる歯と口腔

食べることは命を支える大切なことであり、おいしく、しっかりと食べるためには、歯と口腔の健康が欠かせません。この歯と口腔には、食事や会話など生活の基礎となる大切な機能がたくさん備わっており、その健康を保つことが生活の質を高め、健康寿命の延伸にもつながるといわれています。

この大切な歯を失う大きな要因は「虫歯」と「歯周病」です。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気付いたときにはすでに歯を保てない状態になっていたりという事例も少なくありません。

歯は食べ物や飲み物が初めて接する消化器であり、歯周病で歯を失うと体全体に大きな影響が及びます。近年では、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることが分かっています。

歯周病に関わるさまざまな病気の例



正しい歯磨きと定期的な健診を

佐世保市歯科医師会理事 八谷 成紀さん

八谷成紀さんは、佐世保市歯科医師会理事を務めています。歯科医師会では市民向けに歯と口腔の健康のための啓発活動などを行っています。今回は歯科医師の役割などについて伺いました。

自分では気付きにくい歯周病

あまり自覚症状がなく、長い時間をかけて歯をむしばんでいく「歯周病」。最近では大人の歯周病の発生率が高くなってきているそうです。気付かずに放置すると歯が抜けることもある歯周病について、八谷さんは「早期発見のためにも、定期的な健診が大事なんです」と話します。

歯科医のケアで正しい歯磨きを

歯周病や虫歯などを予防するためには日頃の歯磨きの徹底と定期的に健診へ行く



き歯科医のケアを受けることが重要です。「機械で歯の表面を磨いて汚れを付きにくくしたり、日頃の歯磨きで磨けていないところをチェックし、歯科医からブラッシング指導を受けたりすることで、歯と口の中の健康を維持することができま

す」と話す八谷さん。歯磨きも一度の指導だけでは、時間が経つと自己流に戻ってしまうので、定期的に歯科医師にチェックしてもらい、正しい歯磨きに直すことが必要とのことでした。

子どもの歯磨きについては特に注意が必要で、「小学生くらいになると乳歯と永久歯が混在していて、歯並びが悪い状態になることもあります。そのときに1人で歯を磨かせると磨き残しが多くなり、虫歯になりやすくなるので、親が仕上げ磨きをしないといけないんです」と話す八谷さん。「子どもにも歯磨きを教えるためには、まず親が正しい歯磨きを知る必要があります。そういったことも健診で指導しています」と続けました。

かかりつけ歯科医を持ちましょう

「かかりつけ歯科医を持てば、前と今の歯の状態を見比べることができ、その人に合った治療が可能になります。生活習慣などお互い知っていることが増えれば、もっと細かい治療や指導ができると思



ます」と八谷さん。特に子どものころからかかりつけ歯科医を持つことについて「歯科医院に慣れて怖がらずに通うことができるし、小さいころから虫歯をつくらないために、しっかりと歯の管理ができます」とメリットが大きいことを教えていただきました。

成人歯科健診は18歳から1年に1回受診することができます。「歯周病や虫歯が手遅れにならないように若いころから歯に関心を持って定期的に健診に来てほしいですね」と話す八谷さん。生涯続く健口生活を目指し、歯や口に異常がなくても健診を受けましょう。

(取材日 5月22日)

歯磨きは仕事と違ってしっかりと 木村 秋時さん

本市では歯・口腔の健康増進を図ることを目的として「歯の健康優良高齢者コンテスト」を平成6年度から開催し、13年度からは佐世保市歯科医師会と共催で実施しています。本年度のコンテストで金賞を受賞した木村秋時さんに歯の健康にまつわる話を聞きました。

1日4〜5回は歯磨きします

「今まで大きな病気をしたことがないのは、ずっと歯を大切にできたおかげです」と話すのは、歯の健康優良高齢者コンテストに平成24年度から参加し、今回で7回目の金賞を受賞した木村秋時さん。

現在86歳の木村さんの自分の歯は31本。通常、親知らずといわれる第三大臼歯を含めた永久歯の数は32本なので、ほとん

どの歯が健康に保たれています。

好き嫌いが全くなく、肉などの硬い食べ物もよく食べるといふ木村さん。歯を健康に保つため心掛けていることを尋ねると「食後30分以内に必ず歯を磨いています。夜中に目が覚めたときにも歯を磨いているので、1日に4〜5回は歯を磨いています」とのことでした。

歯の健康への関心の高まり

木村さんが歯に興味を持ち始めたのは小学生のころ。「前歯の乳歯が抜けずにそのまま永久歯が生えてきて、歯医者で乳歯を無理やり抜いたんです。そのとき、歯はこんなに大変なものなのかと思い、そこから歯に興味が湧きました」と話し、そこから歯に興味が湧きました」と話し、「母親からは『歯が抜けたところからきれいに生えてくるように、抜けた歯を外に捨てるときは足をきちんとそろえて、下の歯は高い方へ、上の歯は下の方へと投げなさい』とい



86歳で31本！
7回目の金賞を受賞

い伝えを教えられました」といふ木村さん。歯がきれいに生えそろうているのは、その言葉をしっかりと守ったおかげかもしれません。以前は小学校の先生として働いていた木村さん。毎

年6月の「歯の衛生週間」には子どもたちにもポスターを描かせたり、学校で行う歯科健診を手伝ったりしていたそうで、そうした中で自然と歯の健康に対しても関心が高まってきたとのことでした。

今の習慣を続けいつまでも健康で

「歯を磨くときに縦磨きと横磨きの二通りの磨き方をしているので、最低でも5分はかかります。年を取ってくると歯と歯の間に隙間ができて、そこに食べ物や詰まりやすいため、歯間ブラシも使いながら汚れを落とします」と話す木村さん。最近では舌を磨くブラシも使うため全部で10分くらいかかるそうです。「歯磨きも私にとっては仕事のひとつだと思っ

て、しっかりとやっています」と秘訣を教えてくださいました。これからの時期は自宅の庭の剪定作業で忙しくなるといふ木村さん。作業で体を動かすほかにも、毎日夕方には30分くらい散歩をしているそうです。「健康には自信があるんですよ」と話す木村さんは「これからは虫歯にならないようしっかりと歯磨きをして、丈夫な歯でよくかんで食べることを大事にしていきたいですね。今の習慣を続けて健康でいられるよう頑張ります」と笑顔で抱負を語りました。

(取材日 5月23日)

歯茎のセルフチェックをしてみましょう！

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯茎が時々腫れる
- 歯磨きのときに出血する
- 歯茎が下がって、歯と歯の間に隙間ができた
- 硬いものが噛みにくい
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

1つでも当てはまったら歯周病の可能性がります。近くの歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

(出典：厚生労働省 e-ヘルスネット)

歯の健康優良高齢者コンテスト

5月16日、本市と佐世保市歯科医師会は80歳以上で自分の歯を20本以上持つ「歯の健康優良高齢者コンテスト」を中央保健福祉センターで開催しました。男女23人が歯並びやかみ合わせなどのチェックを受け、7人が入賞しました。

本コンテストは一定の役割を果たしたことなどから今回で終了となり、次年度からは登録歯科医院で受診後に本市と歯科医師会の連名で認定証を発行する形式に変更します。これまで参加していただいた皆さん、ありがとうございました。



歯科健診と健康教室

成人歯科健診

日程 随時
 場所 市内の登録歯科医院（詳しくは市 HP をご覧ください）
 内容 口腔内診査、ブラッシング指導
 対象 18 歳以上の市民（高校生を除く）
 料金 500 円（妊娠中や産後 1 年未満の市民は無料。母子健康手帳を持参してください）

※事前に電話で予約してください。
 ※受診は年に 1 回だけできます。
 ※健診日に治療はできません。

無料クーポン券を送付します

本市では 1～12 月に満 40、50、60 歳を迎える人に成人歯科健診の無料クーポン券を毎年送付しています。誕生日が 1～6 月の人は 7 月下旬に、7～12 月の人には 12 月下旬に送付する予定です、どうぞご利用ください。



障がい者巡回歯科診療

日程 8 月 6 日㊤、20 日㊤、27 日㊤
 場所 にじいろ（大湯町）
 内容 虫歯治療、歯周病治療、予防処置など
 対象 在宅で障がいのある人
 料金 保険診療
 申込 電話で地域歯科医療連携室へ（月～金曜 9～12 時受け付け）

まるっと健康づくり教室

日程 11 月 13 日㊤、12 月 4 日㊤
 場所 中央保健福祉センター
 内容 歯科衛生士による歯磨き教室、健康運動指導士による運動講座、管理栄養士による講話など
 対象 40 歳以上の人
 料金 無料
 定員 各日先着 20 人
 申込 電話で健康づくり課へ

問い合わせ 障がい者巡回歯科診療は地域歯科医療連携室（☎ 24-2420）へ、それ以外は健康づくり課（☎ 24-1111）へお尋ねください。

歯科に関するイベント

デンタルフェスティバル

歯と口の健康づくり普及啓発のため、「歯と口の健康週間」に合わせ、毎年 6 月の第 1 日曜に中央公民館でデンタルフェスティバルを開催しています。歯科専門職によるブラッシング指導や歯科技工士会による指模型作り、図画・ポスター展示などが例年行われており、歯のことをもっと知ることができるイベントです。



健康バンザイ！がんばらんばキャンペーン

日程 9 月 23 日㊤㊤ 11:00～14:30
 場所 中央公民館
 内容 健康・栄養相談、口の健康相談、がん検診の PR など
 料金 無料（予約不要）

させば健康と福祉フェスティバル

日程 11 月 18 日㊤ 10:30～15:00
 場所 中央公民館
 内容 口に関する講演、栄養士や薬剤師などによる食に関するアドバイス、介護や健康に関する相談、ブース出展など
 料金 無料（予約不要）

よくかみ、飲み込む力を高めて 健口生活！

よくかんで食べましょう！

口腔の機能の一つに、食べ物をかみ、食べやすく、飲み込みやすくする「そしゃく」があります。近年、食事にかかる時間が短くなったり、加工食品などやわらかい食べ物を好む人が増えたりしたことから、食事のときにかむ回数が減ってきていることが指摘されています。よくかむことは唾液の分泌につながり、口腔内の自浄作用が向上するだけでなく、胃腸の消化吸収もよくなるといわれています。

しっかりとかむことができる丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質を十分に取ることが大切ですので家庭でも積極的に摂取しましょう。ここではカルシウムを多く含む切り干し大根を使った、かみ応えのある料理のレシピを紹介いたします。

切り干し大根の酢の物



材料（2 人前）

切り干し大根	16g	塩	小さじ 1/10
キュウリ	50g	酢	小さじ 4
ニンジン	20g	砂糖	大さじ 1
大葉	2 枚		

作り方

- ①切り干し大根は水につけて戻し、食べやすい大きさに切る
- ②キュウリと大葉は千切り、ニンジンは 2～3mm の千切りにする。キュウリとニンジンは塩もみして 5 分ほど置き、水気を絞る
- ③酢と砂糖を合わせ、砂糖が溶けるまで電子レンジで加熱する
- ④①～③を混ぜ合わせたら完成

1 人分の栄養価

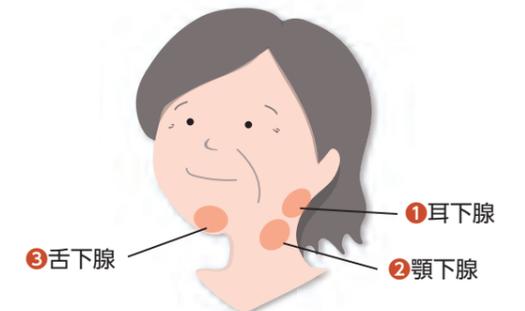
熱量 50Kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.1g、カルシウム 55mg、食塩相当量 0.4g

飲み込む力を高めましょう！

口腔機能には「嚥下」という機能もあります。食べ物を飲み込むことで、舌や喉などを運動させて食道から胃へ食べ物を運ぶ一連の行為のことをいいます。嚥下には唾液が大切な役割を担っており、食べ物を飲み込みやすくするほか、口の中に侵入してきた細菌を殺菌したり、増殖を抑制したりする働きもあります。加齢とともに減る傾向にあり、唾液が減ると口の中の食べかすや甘い食べ物によってできた酸を洗い流すことができずに、虫歯や歯周病になりやすくなります。

嚥下機能の向上には、口の周りの筋肉を運動させたり刺激を加えたりすることが効果的といわれています。市では「介護予防教室」や「お口いきいき健康教室」などで嚥下体操を行っており、その中で唾液を促す唾液腺マッサージを紹介しています。そのほか顔面体操や舌のストレッチなども行っていますので、どうぞご参加ください。日程など、詳しくは健康づくり課へお尋ねください。

唾液腺マッサージ



①耳下腺への刺激

人差し指から小指までの 4 本の指を頬に当て、上の奥歯辺りを後ろから前に向かって 10 回まわす

②顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側に当て、耳の下から顎の下まで 4～5 カ所程度をそれぞれ 5 回ずつ押す

③舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるように、ゆっくりぐーっと 10 回押す

マイナンバーカードの各地区公民館等での申請サポートと交付のための臨時窓口

各地区公民館での Web 申請サポート

各地区公民館において、次の日程でマイナンバーカードの Web 申請サポートを行います。どうぞご利用ください。

【日程・場所】

- 7月11日(水) 13時～16時 三川内地区公民館
- 7月18日(水) 13時～16時 九十九地区公民館
- 7月25日(水) 13時～16時 江迎地区公民館
- 8月1日(水) 13時～16時 江上地区公民館
- 8月8日(水) 13時～16時 山澄地区公民館

マイナンバーカード申請・交付のための臨時窓口

平日に来庁できない人などのために、マイナンバーカード申請・交付用の臨時窓口を設置します。当日は事前の写真準備が不要の Web 申請サポートも行います。

【日程・場所】

- 7月29日(日) 9時～13時 戸籍住民窓口課

【受け取りができる人】

交付通知書が届いている人で、交付場所が「市役所 戸籍住民(窓口)課」となっている人

※交付場所が上記以外の人、当日に本人確認と暗証番号設定等の手続きだけを行い、マイナンバーカードは後日、本人限定受取郵便で送付します。

☎戸籍住民窓口課 ☎ 24-1111

市税の納期限を守りましょう

市税はさまざまな行政サービスを行うための費用を、市民の皆さんの所得や資産に応じて公平に負担いただいているものです。主な税には市県民税(個人住民税、法人住民税)、固定資産税、軽自動車税、たばこ税(間接税)などがあり、皆さんが納税の義務を果たすことで社会は成り立っています。市民の皆さんが健康で安心して生活できるよう、安定した行政サービスを行うため、期限内の納付に努めましょう。

納期限を過ぎてしまったら

納期限を過ぎても納付が無い場合は、督促状の発送などにより、督促手数料が加算されます。また、納期限の翌日から納めた日までの日数に応じて延滞金が加算される場合があります。このような市税の滞納は納税者にとって不利益になるだけでなく、その事務処理のため市民の皆さんの貴重な税金から多くの費用が使われることとなります。

滞納前にご相談を

病気や災害などで全額納付することが難しい場合は滞納する前にご相談ください。滞納したままにしていると、延滞金の加算や財産の差し押さえなどの滞納処分を受けることとなります。

便利な口座振替のご利用を

納め忘れがなく、便利な口座振替をご利用ください。詳しくはお尋ねください。

☎納税課 ☎ 24-1111

ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

「ヘルプマーク」とは、義足を使用している人や内部障がい、発達障がいの人など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人が、着用または表示することで周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。「ヘルプカード」とは、障がいのある人などが災害時や緊急時などに、周囲の人に提示することで手助けを求めます。本市では本年6月から希望者に配布していますので、制度へのご理解とご協力をお願いします。

配布対象者

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや発達障がい、難病などで援助や配慮を必要とする人
※障害者手帳の有無は問いません。

配布場所

障がい福祉課

※詳しくは市 HP をご覧になるか、お尋ねください。

※ヘルプカードは HP からダウンロードできます。

使用方法

●ヘルプマークはストラップを利用し、かばんなどに付けることで、周囲の人に援助や配慮が必要としていること



を知らせます

●ヘルプカードは住所や氏名、必要とする支援内容など、伝えたい情報を記入し、支援を求めたいときに提示することで援助や配慮の内容を知らせます

このマークを見掛けたら

- 電車、バスの中で席をお譲りください
- 駅や商業施設などで声を掛けるなど配慮をお願いします
- 災害時には安全に避難できるよう支援をお願いします

☎障がい福祉課 ☎ 24-1111

敬老パス・福祉パスをご利用ください

高齢者や心身障がい者(児)の皆さんが社会活動へ積極的に参加してもらえよう、市営バス・西肥バス 共通の無料乗車証「敬老特別乗車証(敬老パス)」「福祉特別乗車証(福祉パス)」を交付しています。

初めて申請する場合の手続き方法など

区分	敬老特別乗車証(敬老パス)	福祉特別乗車証(福祉パス)
対象者	満75歳以上で、バスに乗車できる市民	身体障害者手帳(1～3級、4級下肢切断)、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳(1・2級)のいずれかを持つ6歳以上のバスに乗車できる市民
申請者	対象者本人(代理人は申請できません)	対象者本人か代理人
申請時期	満75歳の誕生日以降	手帳の交付を受けたとき
必要な物	身分証(保険証など)、個人番号が分かるもの(マイナンバーカードなど)	印鑑と手帳(身障、療育、精神)、個人番号が分かるもの(マイナンバーカードなど)
申請場所	健康づくり課、各支所、宇久行政センター	障がい福祉課、宇久行政センター
受け取り	引換券を持って市内の市営バス・西肥バスの指定窓口へ(受け取りは代理人でも可)	

更新 誕生月に本人がパス券(福祉パスは身障・療育・精神手帳も)を持って市営バス・西肥バスの指定窓口へ

紛失 敬老パスは本人が身分証を、福祉パスは本人または代理人が手帳と印鑑を持って担当課か宇久行政センター(敬老パスは各支所も可)へ。紛失したときは再発行手数料(200円)が必要です。

☎健康づくり課(敬老パス)、障がい福祉課(福祉パス) ☎ 24-1111

暑くなり始めは熱中症に注意

毎年、暑くなり始める6月ごろから熱中症が多く発生しています。炎天下はもちろん、直射日光の当たらない室内でも注意が必要です。早めの熱中症対策を心掛けましょう。

熱中症を発症するときの特徴

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上昇したり、梅雨明けで蒸し暑かったりするときなど、暑さに体が慣れていない時期に起こしやすいといわれています。乳幼児は「車中」、若年者は「運動時」、働き盛りの人は「職場」、高齢者は「家庭内」で熱中症になる人が多く、特に高齢者は発症が急増しており、重症化しやすい傾向にあります。

予防のポイント

- 暑さを避け、涼しい服装を選ぶ。できるだけ高温多湿、炎天下での外出を控え、日陰を選んで歩く

- 室内では28度を目安にクーラーを使う
- 喉が渇いたと感じる前に水分を取るなど小まめな水分補給を心掛ける
- 猛暑日や熱帯夜が3、4日続いたときには注意する
- 暑さに備えた体力づくりをし、体調に合わせて行動する

熱中症になったら

初期症状⇒めまい、足のつり、大量の汗、立ちくらみ
対処方法⇒涼しい場所に避難し、衣服をゆるめて体を冷やす。十分な水分・塩分を補給する

※呼び掛けに対する反応がおかしいときや、自力で水分補給ができないときは、医療機関へ搬送してください。

☎健康づくり課 ☎ 24-1111

企業立地の取り組みを進めています

地方における人口減少が全国的な課題となっている中、本市では新たな雇用を生み出すため、「企業立地」を重点施策に掲げ、企業誘致活動などに積極的に取り組んでいます。この企業立地は8つのリーディングプロジェクトの一つにもなっており、製造業やオフィス系企業などを中心とした誘致活動や相浦地区における新規市営工業団地の整備などの事業を進めています。ここでは企業立地実現のための取り組みや立地企業の工場増設などについてお知らせします。

年間約1,000件の企業訪問を実施

大規模な雇用や多様な雇用の場を創出するため、製造業、特に自動車関連企業やオフィス系企業を中心に市長のトップセールスをはじめ年間約1,000件の企業を訪問し誘致活動を行っています。近年は、関東、東海、関西地方を中心とした訪問活動に力を入れています。

立地企業への操業支援の充実

一定の投資と雇用の要件を満たした企業などに対し、企業立地奨励制度を設けています。制度には立地企業が円滑に操業できるよう、土地取得奨励金(土地の取得に対する奨励金)、立地奨励金(土地・建物・償却資産の固定資産税に対する奨励金)、雇用奨励金(雇用者数に応じた奨励金)など多様な種類があります。また、採用支援などのアフターフォローにも力を入れており、さらなる増設に向けた支援も行っています。

相浦地区に市営工業団地を整備

大規模な製造業の誘致を目指し、小佐々地区に整備した市営工業団地「ウエストテクノ佐世保」は、平成26年度に分譲を開始し、これまで3社に立地していただきました。このことで敷地の約9割が分譲済みとなり、市内に一定規模以上の公的工業団地が不足していることから、平成31年10月の分譲開始を目指し、新たな市営工業団地「佐世保相浦工業団地」の造成工事を進めています。



双葉産業が工場を増設、300人規模の工場に

平成28年に操業を開始し、ウエストテクノ佐世保で自動車専用シートカバーの生産を行っている「双葉産業株式会社」が、本年5月、敷地内に工場を増設することを発表されました。今回の増設は今後の需要拡大による増産に対応するもので、新たに150人の雇用を計画されており、現在の雇用者数と合わせると300人規模の工場となります。拡張後の操業は本年11月に開始される予定で、本市では県や長崎県産業振興財団とともに可能な限り支援を行っていくこととしています。



増設が決まった双葉産業の工場内の様子



従業員の約8割を占める女性職員の活躍を応援するため、双葉産業の敷地内に設けられた従業員向けの保育所

☎企業立地推進局 ☎ 24-1111

いよいよ世界遺産へ！「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」



本市の「黒島の集落」を含む「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」について、ことし5月4日にユネスコの諮問機関であるイコモスから「世界遺産に登録することが適当」との勧告がなされました。これを受け、6月24日からバーレーンで開催される第42回世界遺産委員会において、世界文化遺産としての登録の可否が審議される予定になっています(6月13日現在)。この7月号が配布されるころには登録の可否が決定している可能性もありますが、委員会当日までは市民や関係者の皆さまとともに最良の結果を待ちたいと思います。

☎文化財課 ☎ 24-1111

3世代同居・近居促進事業

子育て支援や既存住宅の利活用を目的に、新たに3世代で同居や近居をする場合の中古住宅の取得や既存住宅の改修費用の一部を補助します。

補助内容

- 3世代で同居をするために自ら所有する住宅を改修する場合⇒改修費用の5分の1(上限40万円)を補助
※対象となる改修工事=間取りの変更、部屋などの増築、玄関の増設、設備改修、バリアフリー化、断熱改修、浄化槽の設置など。
- 3世代で同居・近居をするために中古住宅を取得する場合⇒取得費用の5分の1(上限40万円)を補助
※①②とも平成30年4月1日以降に同居・近居する人が対象です。
※その他の条件など詳しくは市HPをご覧ください。

☎都市政策課 ☎ 24-1111

「キューピッド de 婚活サポート」 キューピッド役募集と業務場所の移転

本市では、結婚を希望する独身の方が幸せな結婚を迎えられるよう、お見合い支援や結婚相談などを行う婚活サポーター「キューピッド役」を募集しています。

申し込み

7月27日(金)までにさせば婚活サポートプラザがコミュニティ・協働推進課へ
※応募資格や申し込み方法など詳しくは市HPをご覧ください。

「キューピッド de 婚活サポート」業務場所の移転

婚活サポートに関する登録受け付けやプロフィールの閲覧などはこれまで市役所コミュニティ・協働推進課で実施していましたが、6月からさせば市民活動交流プラザ内に「させば婚活サポートプラザ」を設置し、同所で実施することとなりました。

【新住所】戸尾町5-1

【開所日程】火～土曜 10～17時

※祝日を除く。水曜は19時まで延長。

※独身者の登録も随時受け付けています。詳しくは市HPをご覧ください。

☎させば婚活サポートプラザ ☎ 22-1165

市政懇談会

「おじゃましま～す！市長です」

市長と市民の皆さんが地域の課題について話し合う「市政懇談会」。昨年度は14地区で開催し、参加していただいた多くの皆さんから貴重な意見を伺うことができました。本年度も13地区で開催しますので、どうぞ参加ください。今後の予定は本紙などで随時お知らせします。

日程	会場	開催時間
7月23日(月)	江迎地区公民館	14～16時
7月27日(金)	九十九地区公民館	
8月6日(月)	宮地区公民館	
8月7日(火)	山澄地区公民館	
8月10日(金)	小佐々地区公民館	

☎コミュニティ・協働推進課 ☎ 24-1111

日本最大！4大ウォーターパーク
オープン！



WAIWAI ビーチ (イメージ)

この夏、ハウステンボスに清涼感たっぷりな日本最大の4大ウォーターパークが誕生しました。新登場したのは南国ムード満点の真っ白な砂の「WAIWAIビーチ」。ロングスライダーや巨大プールなど家族そろって楽しめます。その他、毎年大人気の海上ウォーターパーク「海キング」やSNS映える16歳以上限定プール、日焼けや天気を気にせず楽しめる屋内プールなど、さまざまなバリエーションのプールが楽しめます。また、期間限定イベントとして「ウォータースキショ」も開催します。涼しいっばい！暑い夏をクールに過ごしていただけるハウステンボスにごぞお越しください。

日程 9月9日(日)まで
※料金など詳しくはお尋ねください。
◎ハウステンボス総合案内ナビゲイタル ☎0570・064・110

佐世保市少年の主張大会

市内28の各中学校を代表する中学生による弁論大会です。
日程 7月14日(土)12時～16時20分
場所 コミュニティセンター(光月町)
◎社会教育課 ☎24・11111

海水浴場がオープン！

◎白浜海水浴場
期間中は「海の家」もオープンします。
日程 7月14日(土)～8月20日(日)
9時～17時
※土・日曜、祝日は18時まで。
料金 中学生以上410円、3歳～小学生260円(シャワー料金含む)、海の家利用料(一枚1枚)520円
◎白浜海水浴場運営委員会 ☎28・6099
◎大浜海水浴場
日程 7月14日(土)～8月20日(日)
9時～17時
料金 無料(シャワー1回200円)
◎宇久行政センター ☎0959・57・3111

2018 SASEBO まちなかウォーキングスタンプラリー

まちなかの商店街などに設置されたチェックポイントを巡ります。全てのポイントを巡った人はガラポン抽選会に挑戦できます。
日程 7月16日(日)
※内容など詳しくはお尋ねください。
◎SASEBO まち元気向上委員会 ☎24・4411

体験！お肉ができるまで～と畜場見学会～

普段何気なく食べているお肉と命について学びます。
日程 7月25日(土)13時～16時30分
場所 食肉衛生検査所(千原町)
対象 市内在住の小学5・6年生と保護者(小学生だけの参加は不可)
料金 無料
定員 10組20人(応募多数の場合抽選)
申込 住所、氏名、保護者と子ども、性別、学年、電話番号、イベントを知った媒体を明記してファクス(33・5846)かEメール(syokun@city.sasebo.jp)で食肉衛生検査所へ
メ切 7月12日(土)必着
◎食肉衛生検査所 ☎33・5843

森の時計製作会

白岳自然公園内にある枯れ枝や葉を使い、自分だけの時計を作ります。時計のパーツは事務局が用意します。
日程 7月28日(土)14時～17時
場所 白岳自然公園(江迎町奥川内)
対象 市民(小学生未満は保護者同伴)
料金 1500円(材料費と保険料)
定員 20人(応募多数の場合抽選)
申込 電話で白岳自然公園へ
メ切 7月25日(木)
◎白岳自然公園 ☎66・93334

させぼの川の自然を体感してみよう

川にすむ生き物を捕まえたり、観察したりして、夏の川を楽しみます。
日程 7月28日(土)9時30分～11時30分
※9時30分までに三川内焼美術館駐車場に集合。雨天中止。
場所 小森川(三川内中学校近くの今福橋付近)
対象 市内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)
料金 無料
定員 30人(応募多数の場合抽選)
申込 電話で環境保全課へ
メ切 7月19日(日)

※当日は帽子、濡れてもいい服・運動靴、着替え、タオル、水筒などが必要です(サンダル不可)。
◎環境保全課 ☎26・1787

郷土史体験講座「佐世保の日本遺産と名勝をめぐろう」

◎平戸藩ゆかりのお寺で文化財を探る
日程 7月28日(土)10時～12時
場所 東漸寺(中里町)
◎夏休み歴史めぐり～佐世保に洞窟いくつある？～
日程 8月4日(土)9時～13時
場所 相浦地区公民館、遺跡など
◎古代技術に挑戦！勾玉(かぎまが)づくり
日程 8月18日(土)9時30分～12時
場所 西地区公民館
料金 ①②③とも無料
定員 ①250人③60人
申込 ①②③とも、参加者の住所、氏名、電話番号、生年月日、希望講座名を書いて、ファクス(25・9682)、はがき(〒857-8585)、住所不要、Eメール(bunzai@city.sasebo.jp)のいずれかで文化財課へ
◎文化財課 ☎24・11111

体験！お肉の検査員～獣医師のお仕事～

さまざまな検査で食肉の安全を守る獣医師の仕事を2日間体験します。
日程 7月30日(日)、31日(火)9時～15時30分

松浦公園夏祭り



屋台の出店や盆踊りなど、家族みんなで楽しめるイベントが盛りだくさんです。
日程 8月3日(土)16時～20時30分
場所 松浦公園
◎佐世保三ヶ町商店街振興組合 ☎23・9416





※写真は昨年の花火打ち上げの様子。

第14回 させぼシーサイドフェスティバル 2018 多愛〜こいがシーフェスたい〜

佐世保港から打ち上げられ、夏の夜空を彩る大きな花火は必見！親子で楽しめる体験ものやステージイベントも盛りだくさんの2日間です。

日程 8月4日(土)、5日(日)

※花火は4日(土)20時30分から打ち上げ予定。

場所 佐世保駅みなと口広場

☎同フェスティバル実行委員会 ☎46-6855



させぼ海洋探検隊 in 高島
高島漁業体験館に宿泊し、共同生活をしながら探検して自然を学びます。

日程 8月16日(土)〜19日(日)

対象 小学4〜6年生

料金 1万5千円 定員 20人

申込 7月11日(金)〜27日(金)に電話でさせぼ海洋探検隊実行委員会へ

☎同探検隊実行委員会

☎46・6868

海のいきもの観察教室

浅瀬にカヤックで上陸し、海洋生物を観察。ミニ図鑑も作成します。

日程 8月25日(土)9時〜16時

場所 小佐々海洋スポーツ基地

対象 小学4〜6年生

料金 千円

定員 20人(応募多数の場合抽選)

申込 往復はがきに住所、氏名、年齢、保護者氏名、連絡先を記入し、小佐々海洋スポーツ基地力ヤックセンター

(〒857の0412、小佐々町西川内215)へ

メ切 8月15日(金)必着

☎小佐々海洋スポーツ基地

☎68・3378

第45回長崎せちばるロードレース大会参加者募集



日程 9月23日(日)

場所 世知原地区公民館周辺

種別 一般男女・高校男子(10km)、60歳以上男子(5km)、一般女子・高校女子(5km)、中学生(3km)、小学4〜6年生(1.5km)など

料金 一般・大学生3千円、高校生・中学生1500円、小学生千円

メ切 8月24日(金)消印有効

※申し込み方法など詳しくは募集要項(各支所・地区公民館、スポーツ振興課などに設置)でご確認ください。

☎世知原地区公民館

☎76・2516

アルカス SASEBO 公演情報 ☎42・1111

レジデンス弦楽四重奏団 アルカス・クアルテット 第8回定期演奏会

ジョスカン・デ・プレ、プレイエル、ラヴェル、デュティユー

と日仏交流160周年にふさわしい弦楽四重奏でフランスの音楽史をたどるコンサートです。一流のトークを交えて贈るフランスの室内楽にご期待ください。

日程 7月21日(土)15時開演

場所 中ホール

料金 全席指定 一般3千円、学生500円

アルカス SASEBO

ロビーコンサート vol.69

今回はナイトタイムに開催します。出演は熊本のマリンバ&フルートの女性デュオ(Piurata)と福岡のクラシカルサクソフォン&ピアノの男性ユニット「レガール」。生演奏の魅力を感じてください。

日程 7月27日(金)19時開演

場所 エントランスロビー

料金 無料

施設だより

九十九島パールシーリゾート
〒858の0922
鹿子前町10008
☎28・4187

九十九島パールシーリゾート PRキャラクター誕生！ PRキャラクター誕生！



ブツブツちゃん

ブツブツくん

九十九島パールシーリゾートにPRキャラクター「ブツブツくん」と「ブツブツちゃん」が誕生！九十九島の島々をモチーフにデザインされ、それぞれの頭にはオジカ瀬の象徴である松の木と佐世保市花のカノコユリがあしらわれています。遊覧船では「九十九島の絶景」や海きららの「海洋生ブツ」、森きららの「動ブツ」「植ブツ」など、2人がパールシーの魅力をどんどんPRしていきますので、どうぞお楽しみに。

九十九島海物語

①無人島上陸とエサやり体験クルーズ

日程 7月14日(土)〜16日(日)

②、21日(土)〜8月31日(金)10時30分、11時45分、13時(約60分)

料金 高校生以上2050円、4歳〜中学生1030円(参加は4歳以上)

③シーカヤック体験

日程 7月14日(土)〜16日(日)

④、21日(土)〜8月31日(金)11時〜15時30分(約45分)

料金 1人乗り艇5200円、2人乗り艇10300円(参加は4歳以上)

⑤体験型脱出フルーズ「海賊船みらいの謎〜失われた宝を取り戻せ〜」

海賊船みらいの船内で謎解きを行いながら脱出を目指すイベントです。

日程 7月21日(土)〜9月2日(日)

⑥10時30分、11時30分、13時30分、14時30分、15時30分(約50分) ※臨時便あり。

料金 高校生以上1400円、4歳〜中学生700円、3歳以下無料

※①〜③の出航時間は目安。

④九十九島遊覧船パールクイーン「サンセットクルーズ」

日程 8月〜10月の週末を中心に運航 ※出航時間はお尋ねください。

料金 高校生以上1400円、4歳〜中学生700円、3歳以下無料

⑤九十九島遊覧船パールクイーン探検ツアー

停泊中の遊覧船内を探検します。

日程 7月27日(金)〜8月31日(金)の毎週金曜16時15分〜55分

料金 高校生以上2000円、4歳〜中学生1000円

定員 各日先着10人(小学生以下は保護者同伴)

申込 前日までに電話で九十九島遊覧船事務所(28・1999)へ

朝きらい

オープン前の水族館でイルカの朝の健康チェック見学やクラゲタッチングなどの後、リラク

メ切 8月15日(金)必着

☎小佐々海洋スポーツ基地

☎68・3378

アルカス SASEBO

ロビーコンサート vol.69

今回はナイトタイムに開催します。出演は熊本のマリンバ&フルートの女性デュオ(Piurata)と福岡のクラシカルサクソフォン&ピアノの男性ユニット「レガール」。生演奏の魅力を感じてください。

日程 7月27日(金)19時開演

場所 エントランスロビー

料金 無料

イルカのプログラム



毎年夏は「スプラッシュユドルフィン」を実施していましたが、妊娠しているニハとナミの体調を考慮して、まねっこ遊びや見本合わせなどに優しいプログラムを実施します。

日程 毎日10時20分、13時20分、15時20分

料金 無料(入館料が別途必要)

九十九島工房 タツノオトシゴの折り紙貯金箱

日程 7月29日⑩11時、14時(約45分)

場所 こどもひろばあまもほ前
内容 折り紙を使ったオリジナル貯金箱作り

対象 幼児から(小学3年生以下は保護者同伴)

料金 300円(保険料含む)

入館料が別途必要

こどもひろば お楽しみ会

日程 毎週土曜11時30分、14時30分(約30分)

場所 こどもひろば あまもほ

対象 幼児から(小学3年生以下は保護者同伴)

料金 無料(入館料が別途必要)

九十九島ビクターセンター

〒858の0922
鹿子前町1053の2
☎28・7919

古老とめぐる九十九島のヤマ

瀬渡しで無人島に渡り地元人のガイドで成坑跡を見学します。

日程 8月11日⑩13時30分、16時

対象 小学3年生以上(小学3年生は保護者同伴)

料金 無料 定員 20人
申込 7月27日⑩までにはがきかファクス、HPから同センターへ

※詳しくはお尋ねください。

九十九島サロン

西海国立公園の自然を専門家が分かりやすく解説します。

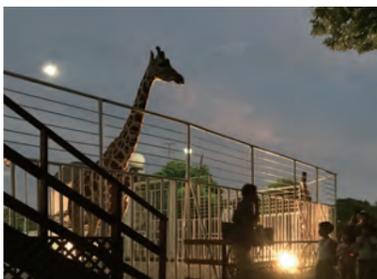
日程 7月15日⑩14時~16時

内容 見つめ直す五島の自然発見と再考の旅

料金 無料
定員 30人程度(予約不要)

九十九島動物園

〒857の1231
船越町2172
☎28・0011



夜の新きららのぞいてみよう!夜のどうしゅくぶつたち

①おもてなしガイド
生き物たちの夜の様子や生態をお客さんの質問に答えながら、分かりやすく解説します。

【紹介する動物】
キリン、ビーバー、ヤマネコ、アライグマ、レッサーパンダ、

②夜の森きららクイズ
動物園の夜の様子に関するクイズを行います。

③夜更かしする植物ガイド
普段目にする機会が少ない夜に咲く植物や夜に活動的な植物について、なぜ夜に咲いたり匂いを出したりするのかなどを解説します。

日程 8月4日⑩、11日⑩⑩
~14日⑩、18日⑩、25日⑩

※期間中は開園時間を20時30分まで延長します。詳しくはお尋ねください。

料金 無料(入園料が別途必要)



コモンリスザル



アルダブラゾウガメ

日程 7月の土・日曜、祝日
「アルダブラゾウガメ」11時30分
「コモンリスザル」14時30分

料金 無料(入園料が別途必要)

市立図書館

〒857の0026
宮地町3の4
☎22・5618

市民ギャラリー展示会

三吉美津子絵画展

日程 7月20日⑩~8月17日⑩

今月のおすすめ図書



分解してみました

トッド・マクレラン 著

(バイインターナショナル)

スマートフォンや電子レンジ、大きなものは軽飛行機まで。分解された製品は50種。部品の総数はなんと2万1959個!あまり出合ったことのない写真集です。

その景色をさがして

中山聖子 著 P・HP 研究所

中学2年生のトコは病気で母を亡くす。病床で「見せたい景色がある」と言っていたが、聞けず後悔する。一体どこなの?思春期ならではの葛藤や悩みを抱えながら主人公が成長していく物語です。

少年科学館

〒857の0031
保立町12の31
☎23・1517

2つのプラネタリウム新番組の投映を開始します

ポケットモンスター サン＆ムーン プラネタリウム
明日は皆既日食が見られるとても珍しい日。それを聞いたサトシたちは、マーマネと一緒に日食が見られる帯の中心部、エクリプス島へそこで日食を追いかけて世界中を旅している「日食ハンター」のフレッドと出会い、一緒に日食観測すること。一方、ロケット団も日食のときに現れるという珍しいポケモンと、ついでにピカチュウ

もゲットしよう!と、山頂へと急ぐサトシたちの目の前に立ちはだかる。全力で見逃すな!太陽と月が奏でる「奇跡の瞬間」。

日程 7月21日⑩から

料金 高校生以上310円、4歳~中学生150円

重力の秘密~宇宙を支配する謎のチカラ~



物はなぜ落ちるのだろうか?地球には、引き寄せる力・引き合う力、つまり「重力」があるから。だけでも「引き合う力」なんて存在しないとしたら?番組を最後までご覧いただければ、重力とは一体何が、どのような力が働いて私たちが地球の上に立っているのか、そして宇宙はどのようにつながっているのかを理解していただける内容です。

日程 7月21日⑩から

料金 高校生以上310円、4歳~中学生150円

プラネタリウム投映日程(7月20日⑩まで)

投映開始	10時10分	11時10分	13時	14時	15時	16時
平日	幼稚園、保育所、学校等の団体予約					
土曜	学習投映	ドラえもん	ドラえもん	実験プラネタリウム	ドラえもん	季節の星座「夏」
日曜	実験プラネタリウム	ドラえもん	ドラえもん	ドラえもん	実験プラネタリウム	

プラネタリウム投映日程(7月21日⑩~夏休み期間中)

投映開始	10時10分	11時10分	13時	14時	15時	16時
平日	学習投映	ポケモン	ポケモン	重力の秘密	ポケモン	季節の星座「夏」
土曜	学習投映	ポケモン	ポケモン	重力の秘密	ポケモン	
日曜	重力の秘密	ポケモン	ポケモン	重力の秘密	ポケモン	



©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikaku ©Pokémon

※休館日 火曜、祝日(7月16日⑩、8月11日⑩)。

※市民は学習投映が無料です。



都市提携 35 周年という節目の年ですので、皆さんに厦門を簡単に紹介したいと思います。

厦門市は中国の東南沿海部に位置し、ウーロン茶で有名な福建省にあります。中国で最初に対外開放された四つの経済特区の一つとして知られていますが、人気の観光都市でもあり、中国内でもおしゃれな南国の港町として知られています。

一番有名な観光スポットはコロンス島で、百年以上の歴史ある中国風や西洋風の建物が集中し、各国の歴史あるピアノを展示した博物館もあります。その他にも、中国で一番美しい大学と言われている厦門大学、緑・砂浜・海の景色を満喫しながらサイクリングができる^{カントウロ}環島路、古くからの繁華街である^{チュウザンロ}中山路などの観光地があります。時間があれば、別荘を改装したカフェ通りの散策やカフェで湖の景色を眺めながらコーヒーを飲むこともおすすめです。

また、厦門ではさまざまなスポーツの国際大会や展示会、イベントなどが行われています。一番有名なものは年に一度の国際マラソン大会で、海沿いの眺めのいいコースが自慢です。展示会も、AI 産業や芸術、スポーツ、ペット、お茶、仏教用品、理美容用品・化粧品、国際投資貿易商談会など、多様なものが開催されています。

佐世保の皆さん、さまざまな魅力を持つ厦門をぜひ訪問してみてくださいね。

佐世保の皆さん、さまざまな魅力を持つ厦門をぜひ訪問してみてくださいね。

4月に佐世保に着任し、2カ月が経過しましたが、佐世保は自然豊かな街という印象を受けました。職場の大きい窓から外を見ると、新緑の山が一面に広がり、その上に家々が点在し、一瞬アニメの世界に入ったような気がします。展海峰での九十九島の眺めも素晴らしく、澄み渡った青空の下に海に浮かぶ緑の島々がとてもかわいらしいです。個人的には、南国リゾートのような雰囲気、さらさらとしたさざ波が見える港周辺が一番好きです。夜の港は静かでゆったりとした時間が流れ、心が癒やされます。また、まちなかを歩くと外国人の姿が多く見られ、ジャズが醸し出すカジュアルな雰囲気など異国情緒豊かなところも好きです。

佐世保での仕事は友好都市関係の交流が中心ですが「出前講座」という形式で市民の皆さんに中国のことを紹介する機会もあります。この機会を生かして皆さんに中国への興味を持っていただきたいと思います。

ことは佐世保市と厦門市の友好

九十九島と 世界で最も美しい湾クラブ



4月19日に開催された「世界で最も美しい湾クラブ」フランス大会において、九十九島湾の加盟が認められました。この認定に当たっては、自然に凹型にくぼんだ地形で、海岸線に開けた雄大な湾であることに加え、次のような条件が求められました。

- 傑出し、かつ魅力的な自然の全体像を有していること
- 多様な動植物が生息していること
- 自然や景観などが保護措置の対象となっていること
- 地域住民のシンボルであり、国内において認知されていること
- 少なくとも2つの注目すべき文化遺産、自然遺産を有していること
- 経済活動と共存可能であり、経済発展の可能性を有していること

このような条件をクリアし、世界的に魅力的な湾であると認められた九十九島ですが、今回加盟することができたのは、これまで長年にわたり、九十九島の保全や水産業などの産業振興に携わってこられた多くの皆さまの^{しんし}真摯な取り組みが礎になっています。

そこで、今回の加盟を記念し、これまで九十九島にさまざまな立場から関わられてきた方々に「九十九島と〇〇」というテーマで寄稿していただき、九十九島湾がどのようにして育まれてきたかを来月号からシリーズでお知らせします。九十九島にまつわるさまざまなエピソードをご紹介しますので、どうぞお楽しみに。

☎観光課 ☎ 24-1111



厦門市

☎国際政策課 ☎ 24-1111

部局長合同で「イクボス宣言」

5月17日、本市は市の部局長職を対象に、県内自治体として初めて「イクボス宣言」を行いました。イクボスとは、部下の「仕事と家庭の両立」に理解のある上司のことで、宣言はイクボスを目指すことを表明するために行うものです。この日はNPO法人ファザーリングジャパン九州の小津智一副代表理事がイクボスに関する研修を行った後、参加した21人が合同でイクボス宣言を行いました。今後は市の課長職のイクボス宣言を行うこととしています。



犯罪被害者支援で警察と連携

5月18日、本市は犯罪被害者支援の連携協力に関する協定を、佐世保署など市内を管轄する5つの警察署と結びました。協定は本年4月に県内自治体として初めて施行した「佐世保市犯罪被害者等支援条例」に基づくものです。式典で朝長市長は「協定は犯罪被害者支援の施策を円滑に実施していくために必要なもの。今後も警察の皆さんと連携・協力して市民の安全安心のための取り組みを進めたい」と話しました。



クルーズ船ウェルカム協議会の設立

5月31日、本市へのクルーズ船の寄港を観光や経済の振興につなげることを目的とした「佐世保港クルーズ船ウェルカム協議会」の設立総会が中央公民館で開催されました。観光、経済、大学などの代表者19人と行政関係者で構成され、おもてなし向上・促進、交通対策、周遊促進など6つの部会も設置されています。会長として出席した朝長市長は「今後も情報共有を図りながら知恵を出し合い、全市一丸となって取り組んでいきたいのでご協力をお願いします」と話しました。本市へのクルーズ船の寄港は年々増加し、本年度は国内外から約120回の寄港が予定されています。



地域の助け合いの輪

吉井地区自治協議会 会長 中尾 静 さん



「地区自治協議会というのは、地域の助け合いの輪です」と話すのは、吉井地区自治協議会の会長を務める中尾静さん。メロンやイチゴなどの生産地として有名な吉井地区ですが、福井洞窟や石橋群などの文化財もあり、緑豊かでのんびりとした時間を過ごす地域です。

平成 25 年 7 月に市内で初めて地区自治協議会を設立し、当初は苦労も多かったそうですが、モデル地区として試行錯誤を重ね、今は「若手の育成」に力を入れているとのこと。「若い人は素晴らしい発想をたくさん持っています。自分から積極的に話し掛け、いろんな意見を受け入れたい。若い人が動きやすい環境を作ってあげて、これからの地区自治協議会の『活動の源』になってほしいです」と熱い思いを話します。

また、中尾さんは「人を信じ、人の意見を受け入れること」が地区自治協議会には大切だといいます。「最近ではアパートなどが増え、隣近所が誰か分からずに地域との関わり合いが薄れてきていますが、一人一人が人を信じ、助け合えば地域の輪も広がりますし、それこそが地区自治協議会の役割でもあります。皆さんにはぜひ町内会（自治会）に加入してほしいですね」と話しました。

吉井地区では地域のことをもっと知ってもらうために「吉井地区自治協議会だより」を発行しています。「地域を知ることが地域の輪を広げることにもつながります。これからも頑張って地域の情報を発信していきますので、ぜひ皆さんにご覧いただきたいです」と笑顔で話していただきました。

※「吉井地区自治協議会だより」はこちらからご覧いただけます。



(取材日：5月29日)

うどんピザ



材料 (2人分)

五島うどん (乾)	160g	チーズ	100g
片栗粉	小さじ 2	ヒジキ (戻し)	15g
タマネギ	1/2 玉	めんつゆ (ストレート)	
ピーマン	1 個		大さじ 4
ミニトマト	5 個	みりん	大さじ 4
ベーコン	1 枚	ケチャップ	大さじ 2
イカ	20g	片栗粉	小さじ 1
マイタケ	1/2 株	大葉	2、3 枚

作り方

- ①うどんをゆでる。タマネギ、ピーマンを千切りに、ミニトマトは半分に、ベーコンとイカは 1 ㎝幅に切る。マイタケは小房に分ける
- ②ゆであうどんをザルに移す。イカをさっと湯通しする
- ③ゆであうどんに片栗粉をまぶし、混ぜておく
- ④鍋にめんつゆとみりん、片栗粉を入れ火にかける。沸騰したら火を止め、ケチャップを加える
- ⑤クッキングシートにうどんを乗せて押し固める。その上に④の 3/4 量をかけのばし、大葉以外の具を上のにせる
- ⑥ 250℃のオーブンで 5 分程焼き、チーズに焦げ目が付いたら④の残りと千切りにした大葉をのせる

1 人分の栄養価

熱量 353Kcal、たんぱく質 13.1g、脂質 10.1g
カルシウム 182mg、食塩相当量 2.4g

●平成 29 年度ヘルシークッキングコンテスト「アイデア賞」



考えていただいた人
鹿間星夜さん
(商業高校 3 年・当時)

●料理のワンポイント
ピザ生地にうどんを使い、全てつぶさず形を残す。めんつゆに片栗粉を入れとろみをつける

お便り

市民の方から寄せられた広報させばへのご意見や感想などを紹介します。

ご意見・感想

毎月、佐世保市のイベントや暮らしの情報などを届けていただき、ありがとうございます。紙面もですが、広報させばを配布してくれるときの町内会の方とのやりとりも、私の楽しみの一つです。デジタル社会の現代ですが、その月の変化をお知らせしてくれる大切な一冊です (40 代・女性)

秘書課広報係から

お便りありがとうございます。広報させばなどの配布物は、毎月、町内会や自治会の皆様のご協力によって各家庭に届けられています。町内会は地域に住む皆さん同士のつながりや絆によって成り立つ

ており、配布の際のやりとりがその一つのきっかけとなっていることを大変うれしく思います。少子高齢化や核家族化が進み、町内会への加入者が減少していますが、本市では重点プロジェクトとして「地域の絆プロジェクト」に取り組んでおり、今後とも町内会への加入促進や地域コミュニティの活性化に取り組んでいくこととしています。

また、広報させばでは今月号から地区自治協議会の代表者などのインタビュー記事を連載します。それぞれの地域を支える皆さんに、地域ならではの取り組みや魅力などを伺ってまいりますので、今後ともご愛読いただきますようお願いいたします。

広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

問題 1

食べることは命を支える大切なことであり、おいしく、しっかりと食べるためには、○と口腔の健康が欠かせません。

問題 2

「○○カード」とは、障がいのある人などが災害時や緊急時などに、周囲の人に提示することで手助けを求めるものです。

問題 3

「第 1 回佐世保市公式 SNS ○○○○○○キャンペーン」を実施します。

「広報させば」満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、7月23日(月)までに(消印有効)広報係へ。※応募は 1 人 1 通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(8月中旬)をもって代えさせていただきます。6月号の答え ①湾クラブ ②町内会 ③集中 5月号の応募状況 296 通(正解 274・不正解 19・無効 3)

宛て先

はがき 〒857-8585 (住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係宛
Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp (携帯電話からも可)

7月号プレゼント

佐世保産
マンゴーとブルーベリー



3 名様
※写真はイメージです。

九十九島の太陽をたっぷり浴びたプリンセスマンゴーとブルーベリー「あいあいの雫」を 3 名様にプレゼントします。佐世保の旬の味をお楽しみください

☎堀内フルーツファーム ☎76-7677



左記の画像を読み込むと応募画面が表示されます。

市役所・中央保健福祉センターの各課へは
☎24・1111(代表)からおつなぎします。

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集

7月16日(海の日) 収集します

◎廃棄物減量推進課

☎32・2428

後期高齢者医療保険料の納入通知書を送付

7月中旬ごろ、普通徴収の対象者に納入通知書を送付します。保険料は納期内に納めましょう。

◎保険料課

7月は固定資産税第2期分、国民健康保険税第2期分の納付月

忘れずに納期内に納めましょう。納め忘れがなく便利な口座振替をご利用ください。保険税を滞納すると保険証の有効期間が短くなったり、診療費が一時的に全額自己負担になったりする場合があります。

◎納税課(固定資産税)

◎保険料課(国民健康保険税)

国民保険証、後期高齢者医療被保険者証の更新

現在の保険証の有効期限は7月31日(火)です。7月下旬ごろ該当者に新しい保険証を送付しますので、8月1日(水)以降は新しい保険証を使用してください。

※有効期限が切れた保険証は、返還するか細かく裁断して処分を。後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証を持ち、引き続き該当する人には尚封じます。

保険料の納付が免除される制度をご利用ください。免除は25カ月前までさかのぼることができます。※平成30年7月分～翌年6月分は7月2日(水)以降に手続きを。

人権男女共同参画課
☎24・6180(予約・相談専用)
☎23・3828(当日連絡用)

国民健康保険税の夜間・休日相談

保険料課で相談を受け付けます。【夜間】7月23日(金)～27日(金)20時まで【休日】7月22日(金)、29日(金)9～16時◎保険料課

国民健康保険限度額適用認定証等の更新

対象 国民健康保険限度額認定証等を所持し、8月以降も引き続き必要な人
手続 7月2日(金)～8月31日(金)に保険証と印鑑、世帯主と対象者のマイナンバーが分かるもの、届出者の顔写真付きの身分証を持参して医療保険課各支所、宇久行政センターへ
◎医療保険課

国民年金の免除申請をお忘れなく
国民年金保険料を未納のまま放置すると将来の基礎年金などを受け取れない場合があります。必ず納付するか、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、

出張女性相談室
女性の悩みなどに女性職員が対応します(相談無料、秘密厳守)。
日程 7月14日(土)、28日(土)、8月4日(土) ※9～16時。
場所 スピカ(託児あり、要予約)
※市役所でも随時相談に応じます。

女性への悩みごと特設相談所
日程 7月12日(水)10～16時
場所 宮・中部・吉井地区公民館
内容 家庭内や夫婦間の問題、職場でのセクシャルハラスメント、DVなど女性の人権に関する問題(相談無料、秘密厳守)
◎長崎地方法務局佐世保支局
☎24・4850

場所 アルカスSASEBO

対象 福祉職場への就職・転職を希望する人、新規卒業予定者など

◎市社会福祉協議会 ☎24・1184

温水プールの一時利用停止

改修工事に伴い、温水プール(平瀬町)の利用を一時停止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をよろしくお願いします。

日程 7月23日(金)～11月末(予定)
◎スポーツ振興課

7月は下水道受益者負担金の納付月

受益者負担金は下水道整備に欠かせない大切な財源です。期限内に納付をお願いします。

◎下水道事業課 ☎24・1151

安全でおいしい水を飲むために
次の場合は使い始めのバケツ1杯程度を飲み水以外に使いましょう。

・長期間留守にしたとき
・朝一番に水を使用するとき
・昭和53年3月以前に水道工事を行った家庭(鉛管が使用されている場合、健康上問題はありませんが、鉛が溶け出す恐れがあります)



◎水道維持課 ☎24・1151

相浦川洪水ハザードマップを配布

万が一の洪水の発生に備え、相浦川で想定される最大規模雨量に対し、浸水が予想される範囲や深さ、洪水時の避難場所、避難時の危険箇所などを示した洪水ハザードマップを作成しました。いざというときに適切な行動が取れるよう、日頃からマップを活用し、避難場所

道路ふれあい月間

8月は道路ふれあい月間で、10日は「道の日」です。道路は日常生活に欠かせない社会基盤です。この機会に道路の重要性についてご

◎土木政策・管理課

や危険箇所などを確認してください。

【配布場所】河川課、各支所

◎河川課

沿道の樹木や枝葉は適切に管理を
沿道の樹木の枝葉が張り出したリ、木が倒れたりすると道路や歩道の見通しが悪くなったり、道路標識・カーブミラーが隠れたりする場合があります。安全に通行できなくなるだけでなく、交通事故の原因になることもあり、その場合は管理者の責任も問われます。

管理者の皆さんは適切な管理をお願いします。

◎土木政策・管理課

◎土木政策・管理課

業務委託

【保育所保育料の収納業務】市内の認可保育所の各施設長(キラッ都させぼ応援寄附金収納業務の一部)(株)さとふる【宇久地区ごみ処理手数料徴収・納付業務】宇久町内25地区代表者

平成30年地価公示価格の活用を

場所 市役所6階・行政資料閲覧コーナー、各支所、宇久行政センター、市立図書館
◎国土交通省HPでも閲覧可。
◎財産管理課

政治家のあいさつ状の禁止

政治家は答礼のための自筆のものを除き、選挙区内の人に暑中・残暑見舞いなどのあいさつ状を出すことは禁止されています。
◎選挙管理委員会事務局

小型家電を回収～都市鉱山からつくる！
みんなのメダルプロジェクト～
2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の金・銀・銅メダルは、家庭で使わなくなった小型家電が活用されます。この取り組みは「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」として全国の自治体が小型家電を回収して協力する取り組みで、本市もこのプロジェクトに参加しています。家庭で使わなくなった小型家電の回収にご協力ください。

日程 9月29日(土)まで
場所 させぼエコプラザ(旧戸尾小)⇨火～土曜9～18時、環境センター⇨平日8時30分～17時15分

- 回収品目
- ①携帯電話(PHS・スマートフォン含む)
 - ②デジタルカメラ
 - ③ビデオカメラ
 - ④ポータブル音楽プレイヤー
 - ⑤ポータブルDVDプレイヤー
 - ⑥ラジオ
 - ⑦ビデオ(DVD・ブルーレイ)デッキ
 - ⑧小型ゲーム機(携帯型、据え置き型)
 - ⑨電子辞書
 - ⑩電卓
- ※充電器やリモコンなどの付属品も対象。
※小型家電は個人情報情報を消去し、透明か半透明の袋に入れてください。
◎環境政策課 ☎31-6520

夏バテ防止に活鰻を秘伝のたれでござ味ください
蒲焼き、弁当 ご予約承ります
今年の丑の日は 7/20(金)
弁当 2,000円(税込)～
詳しくはお問い合わせください

鰻さすが
水曜店休日
営業時間/11時～22時(OS21:30)
数に限りがございますので、早めのご注文お願い致します
佐世保市天満町1-4 tel 0956-25-5539

させぼのお仕事探しは
させぼ求人
WEB + フリーペーパー
ラクラク お仕事さがし!
させぼ求人

求人・広告のお申し込み
お電話で! ☎0956-76-7603
メールで! ✉job@sasebo2.com
株式会社FRIME
〒859-3216 長崎県佐世保市勝海町133-6

フリーペーパー発行中!
【発行部数】5,000部
【設置数】100店舗以上
【設置場所】コンビニ・スーパーなど
させぼ求人なら WEBサイトにも 同時掲載

させば競輪開催日程

☎ 31-4797



【昼開催】	
・伊東 F I 場外	7月9～11日
・名古屋 F I 場外	11～13日
・本場開催 F II モーニング	14～16日
・岸和田 F I 場外	14～16日
・大宮 F I 場外	18～20日
・福井記念場外	21～24日
・防府 F I 場外	25～27日
・弥彦記念場外	28～31日
・松戸記念場外	8月2～5日
・向日町 F I 場外	6～8日
・四日市 F I 場外	9～11日
【ナイター・ミッドナイト開催】	
・函館 F I 場外	7月9～11日
・四日市 F II 場外	12～13日
・サマーナイト松戸 G II 場外	14～16日
・函館 F II 場外	17～19日
・本場開催ミッドナイト F II	19～21日
・小倉 F I 場外	20～22日
・久留米 F II 場外	23～25日
・いわき平 F I 場外	26～28日
・川崎 F I 場外	29～31日
・京王閣 F II 場外	8月1～3日
・小倉 F I 場外	4～6日
・平塚 F II 場外	7～8日
・川崎 G III 場外	9～12日

※ミッドナイト競輪は電話、ネット投票だけ。



V・ファーレン長崎 ホームゲーム情報

・ヴィッセル神戸	7月18日◎ 19:00
・コンサドーレ札幌	8月1日◎ 19:00

【場所】トランスコスモススタジアム長崎
 ※佐世保駅からスタジアムまでの「市民応援バスツアー事業」を実施しています。詳しくは市HPをご覧ください。

☎ スポーツ振興課

お知らせ

市営バス 夏休みのお得な情報

【一日乗車券を販売】
 期間中は一日乗車券で乗車できる範囲を全線にします。

日程 7月14日◎～9月2日◎
 料金 中学生以上500円、小学生以下250円

※6月24日◎～9月2日◎は一日乗車券の利用範囲を総合グラウンド前バス停まで拡大します
 プール入場料の割引特典付き。
 【日浜海水浴場行きを運行】

7月14日◎～8月18日◎の期間中は「日浜」行きの一部を変更して運行します。1日乗車券の利用が
 お得です(時間はバス停で確認を)。
 【夏休み子ども定期券を販売】
 全線が乗り放題になる定期券です。

日程 7月21日◎～9月2日◎
 対象 小学生

料金 2千円(7月15日◎から駅前バスセンター、島瀬定期券売り場、黒髪・矢峰営業所で販売)
 ※同伴は運賃(1回当たり)大人100円、小学生以下50円。
 ☎ 交通局業務課 ☎ 25・51111

募集

コミュニティ助成事業

宝くじ社会貢献広報事業として、集会所やコミュニティ活動用品の整備など、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図る事業です。

対象 市が認めるコミュニティ組織が来年度中に実施する事業

※採択に条件あり。市HPをご覧ください。
 ☎ コミュニティ・協働推進課

外国人観光客ウエルカムサポーター

本市を訪れる外国人観光客に対し、観光施設を案内したり、各種イベント、祭りなどで案内補助や通訳などを行ったりするボランティアを募集します。

対象 本市または近郊に住む満18歳以上(高校生不可)で日常生活程度の外国語能力がある人
 ※応募方法など詳しくはお尋ねを。
 ☎ 国際政策課

姉妹都市・コフスハーバー市に寄贈する「こいのぼり」



オーストラリアの姉妹都市・コフスハーバー市では、毎年「日本こどもの日祭り」が開催されており、市民の皆さんから寄贈していただいたこいのぼりを掲揚していま

す。ことしで姉妹都市提携30周年を迎えることを記念し、市民の皆さんから家庭で使わなくなったこいのぼりを募り、コフスハーバー市へ寄贈予定です。皆さんのご協力をよろしく願います。

対象 目立つ汚れや大きな傷がないこいのぼり(矢車、ポール等は除く)

【提出方法】郵送(〒857の8585、住所不要)または直接国際政策課へ ※送料は元払いでお願います。
 ☎ 7月20日◎必着
 ☎ 国際政策課

スピカまつり実行委員

来年2月23日◎、24日◎に開催するスピカまつりの運営に携わるボランティアスタッフを募集します。
 対象 当日と4回程度の会議に参加できる人(男性可)

定員 2人
 申込 住所、氏名、電話番号を明記し、郵送〒857の0863、三浦町2の3)またはファクス(23・3880)でスピカへ
 ☎ 男女共同参画推進センター「スピカ」 ☎ 23・3828

シルバー作品展出品

8月23日◎～27日◎に島瀬美術センターで開催する作品展の出品申し込みを受け付けています。
 対象 市内在住で60歳以上の人

ス(24・4119)で中央消防署へ
 ☎ 中央消防署 ☎ 24・7621

危険物取扱者保安講習会

① 給油取扱所従事者
 日程 9月18日◎～12時、19日◎ 13時30分～16時30分
 場所 アルカスSASEBO
 ② 石油コンビナート従事者
 日程 8月22日◎ 13時30分～16時30分
 場所 九州電力相浦発電所

③ その他の危険物施設従事者
 日程 9月18日◎ 13時30分～16時30分、19日◎ 9～12時
 場所 アルカスSASEBO
 対象 免許を取得し危険物取扱作業に従事している人で、平成28・29年度の保安講習を受講していない人(28年度以降の免状取得者を除く)

内容 自らが創作した手工芸品、書、絵画などで未発表のもの

申込 8月3日◎までに老人クラブ連合会事務局へ
 ☎ 健康づくり課内・同事務局

体育・スポーツ振興補助金

対象 市内在住で九州大会以上の大会に出場する監督・選手など
 申込 大会開催前に申請書などをスポーツ振興課へ
 ※詳しくはお尋ねください。
 ☎ スポーツ振興課

明るい選挙啓発ポスター・書写作品

小・中学校、高校を通じて作品を募集します。どうぞ応募ください。
 ※詳しくは各学校が選挙管理委員会事務局にお尋ねください。
 ※ことしから中高生書写の課題が変更となっています。
 ☎ 選挙管理委員会事務局

Eコアカシヨン21セミナー参加者

日程 7月27日◎ 14時
 場所 環境センター(稲荷町)
 対象 主に市内の事業者など
 料金 無料
 申込 7月26日◎までに電話で環境保全課へ
 ☎ 環境保全課 ☎ 26・1787

浄化槽設置補助金

生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、浄化槽設置費用の一部を助成しています。補

申込 ① 8月6日◎～24日◎ ② 7月9日◎～8月3日◎に長崎県危険物安全協会へ
 ※申込用紙は消防局、各消防署・出張所で配布しています。
 ☎ 消防局予防課 ☎ 23・2539

甲種防火管理新規講習

日程 8月23日◎、24日◎
 場所 労働福祉センター(稲荷町)
 対象 現在防火管理者が不在で、資格を取得し選任する必要があります人

料金 7500円
 定員 150人
 申込 7月9日◎～27日◎に長崎県消防設備協会へ
 ※申込用紙は消防局、各消防署・出張所で配布しています。
 ☎ 長崎県消防設備協会 ☎ 24・5385

各種印刷物のデザイン+WEBサイト
 デザインに関わることならなんでも。
 伝えたいコトを形にします!

魅力UP! /

印刷物
デザイン

WEB
デザイン

幅広い広告デザインに対応いたします

求む

不動産(土地・建物) 中古住宅

“思い出を、つぎの家族の思い出に”

イエステーション

子供達の元に引越すことになったので
自宅を売りたい。

親から相続した不動産の管理が大変で**売却したい。**

子供が独立し家が広すぎるので**住み替えのため売却したい。**

売却相談会開催!

日時 7月7日土・8日日
 会場 クリナップ佐世保 ショールーム(卸団地内)

フリーダイヤル ☎ 0120-529-279

住まいの**売りたい 買いたい** リフォームしたいを**かなえたい**

株式会社 **建吉** けんきち

一級建築士事務所・宅地建物取引業
 早苗町106-6(早岐駅より徒歩6分)
 建築業(般-27)第8946号 宅建業(5)第3039号

子育て

児童手当の申請は済みましたが

出生、転入、転出、児童を養育しなくなったなどの場合は15日以内に届け出てください。公務員は勤務先で手続きしてください。
対象 中学3年生までの児童を養育している人(所得制限あり)

子ども支援課

出前保育

みなんであそぼう

日程 7月17日(木)、31日(木)、8月7日(木) ※9時30分～12時

場所 柚木地区公民館
内容 手遊び、読み聞かせなど
対象 未就園児と保護者、妊婦
料金 無料

◎日野子育て支援センター

みななよつといで〜!

日程 ①7月23日(日)10時30分～12時 ②8月1日(日)10時～11時30分
場所 ①春日幼児園 ②藤原幼児園
内容 手遊び、ふれあい遊び、読み聞かせなど

対象 未就園児と保護者、妊婦

料金 無料
※当日は飲み物・タオルを持参。

◎重ヶ丘幼児園子育て支援センター
☎34・4188

保育支援セミナー

日程 8月7日(木)13～15時

場所 アルカスSASEBO
内容 講話、就職相談など
対象 保育所等に就職を希望する人、保育補助等で在職中の人
料金 無料

申込 電話で長崎県保育協会 保育士・保育所支援センターへ

◎同センター

☎095・894・5801

育児講座

幼児の食事

日程 7月30日(日)14時30分～15時30分

場所 子ども発達センター
内容 市の管理栄養士による講話
対象 1歳以上の幼児と保護者
料金 無料

定員 12組程度

申込 電話で子ども発達センターへ

交通安全教室

日程 8月2日(日)14～15時
場所 子ども発達センター
内容 交通安全指導員による講話
対象 乳幼児と保護者

料金 無料 ※申し込み不要。
◎子ども発達センター
☎23・3945

地域子育て講座

日程 7月27日(金)10時～11時30分

場所 相浦地区公民館(川下町)
内容 テーマは子ども将来の幸福のために▽講師 元長崎女子短期大学学長・浦川末子さん
対象 民生委員・児童委員、主任児童委員、育児サポーター、子育てに関心のある人など
料金 無料(託児あり、要予約)

申込 電話で北部子育て支援センターへ

◎北部子育て支援センター

☎47・3329

調理講習会「親子で楽しいクッキング」

日程 7月24日(木)、25日(金) ※10～12時。参加はどちらか1日。

場所 幼児教育センター
内容 3歳以上の就学前幼児と保護者(2人1組)
料金 1組500円



市役所・中央保健福祉センターの各課へは ☎24・1111(代表)からおつなぎします。

定員 各日先着10組
申込 7月10日(木)から電話で幼児教育センターへ

※当日はエプロン・三角巾・タオル・筆記用具を持参。未受講の人を優先。

◎幼児教育センター

☎31・0550

おひさま教室

日程 7月26日(木)10～12時

場所 幼児教育センター
内容 子どもとの接し方について学ぼう
対象 1歳6カ月ごろ～3歳未満の子どもと保護者
料金 無料

定員 先着10組程度

申込 7月12日(木)から電話で幼児教育センターへ

◎幼児教育センター

☎31・0550

父親向け食育講座「これなら簡単!一品で主食、副菜、主菜がとれるメニュー」

日程 8月5日(日)10～12時

場所 幼児教育センター
内容 講話と調理実習(父親だけ)
※試食は家族でできます。
対象 就学前の乳幼児と保護者

料金 1組700円

定員 先着12組(託児なし)

申込 電話で幼児教育センターへ

◎幼児教育センター

☎31・0550

佐世保共済病院の小児科夜間診療

日程 毎月第1・3日曜

【受付時間】19時30分～22時45分
【診療時間】20～23時
※受診できるかどうか事前に電話で確認してください。保険証、福祉医療受給者証、お薬手帳などを持参してください。
※診療費は休日・時間外の加算が発生します。

◎佐世保共済病院 ☎22・5136

障がい福祉

精神科医師による家族相談

日程 7月20日(金)
場所 中央保健福祉センター
内容 精神科医師による相談
対象 精神的な悩みを抱えている人の家族

※精神科に通院歴がある人を除く。

申込 7月13日(金)までに障がい福祉課へ

◎障がい福祉課

障害福祉サービス利用のための合同ガイダンス

日程 7月27日(金)9時30分～14時
場所 佐世保特別支援学校
対象 市内の小・中学校、高校の

職員、保護者、児童
料金 無料
※申し込み方法など、詳しくはお尋ねください。

◎佐世保特別支援学校

☎47・5913

ひきこもり家族会(あねの木)

日程 毎月第3水曜10～12時

場所 福祉活動プラザ(栄町)
対象 ひきこもりの人を抱える家族
◎フリースペースふきのとう
☎25・6222

聴覚障がい者生活支援事業

日程 毎月第4水曜10時

※7、12月は第3水曜。
場所 福祉活動プラザ(栄町)など
対象 市内在住で聴覚に障がいがあり、自宅にひきこもり気味な人やその家族など
申込 はがきに住所、氏名(フリガナ)、電話、ファクス番号を記入して、長崎県ろうあ協会(〒857-0054、栄町4番11号)へ

◎障がい福祉課

メ切 実施日の1週間前まで

◎障がい福祉課

障がい者虐待を防止しよう

障がいのある人への虐待は「障害者虐待防止法」で禁止されています。この法律では、身体的・性的・心理的虐待のほか、放棄・放任や経済的な虐待を定めており、家庭や施設、職場などが対象です。虐

待を受けていても周囲に助けを求められない人もいますので、サインを見逃さず、周囲の人が注意深く観察し、気付くことが必要です。虐待かもしれないと思ったら場合は、すぐに障がい福祉課へ連絡してください。

◎障がい福祉課

☎25・6222

高齢者と介護

介護教室

7月12日(木)中部地区公民館
7月13日(金)世知原地区公民館
7月14日(土)サンフラワー(吉井町)
7月21日(土)清水地区公民館、北地区公民館
8月1日(日)江迎地区文化会館
内容 介護に関する技術や知識を取得するための講座
料金 無料(予約不要)
※詳しくはお尋ねください。
◎長寿社会課



介護者の「こころ」の相談会

日程 7月27日(金)13時30分～15時30分
場所 中央保健福祉センター
内容 臨床心理士による個別相談
対象 在宅で介護している人
料金 無料

◎長寿社会課

高年齢者虐待の発見にご協力を

長寿社会課や地域包括支援センターでは、高年齢者虐待の早期発見、早期対応、虐待防止に努めています。悲鳴や叫び声が聞こえたり、不自然な傷や打撲の痕などがあったりした場合は、迷わずご相談ください。

◎長寿社会課

☎31・0550

介護保険負担割合証の更新

介護認定を受けている人や総合事業サービスを利用している人を対象に、7月中旬ごろ介護保険負担割合証を送付します。今年度の制度改正により、これまで2割負担をしていた方のうち、所得が高い層の方は3割負担(上限4万4千円)になります。
※詳しくはお尋ねください。
◎長寿社会課

介護保険施設入所者等の居住費・食費負担限度額認定の更新
日程 7月2日(月)～8月31日(金)
場所 長寿社会課、各支所、宇久行政センター
対象 施設サービスを利用し、居住費や食費の軽減を受けている人
※手続き方法など、詳しくはお尋ねください。
◎長寿社会課

★おしらせ

「ありがとう」

編集部がたくさんのお便りをいただきます。「佐世保の情報満載です」「孫との会話に繋がります」「慣れない日本の情報を知ることができます」「させぼ通信は暇つぶしにもってこい」こちらこそ、見てくださる皆さん全てに「ありがとう」



このマチがもっと元気に
もっとハッピーになるように

させぼ通信

株式会社FRIME

〒859-3216 長崎県佐世保市勝海町133-6
TEL/0956-76-7603 FAX/0956-76-7604
E-mail/info@sasebo2.com

佐世保駅前の3つのホテル 法要ご予約承ります

お経・焼香も執り行えます

先着順 マイクロバス 送迎無料

レオプラザホテル 三浦町4-28 TEL 22-4141	ワシントンホテル 潮見町12-7 TEL 32-8011	グリーンホテル 三浦町4-1 TEL 25-6261
------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

①がん検診

区分	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～69歳	70歳以上
胃	—	3,000円	1,000円		無料
肺	—	—	X線 400円 X線+喀痰 900円 (50歳～)		
大腸	—	—	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 1,000円				
乳	—	1,500円	1,500円	1,100円	
前立腺	—	—	—	400円	

場所 市内の登録医療機関

②肺がん検診(胸部レントゲン、65歳以上は結核検診も兼ねる)

日程	場所	時間
7月11日①	世知原支所	9:20～10:10
	長田代公民館	10:30～11:20
7月12日②	宮津町バス停前	9:20～10:10
	瀬道町公民館	10:30～11:20
7月18日③	城間集落センター	9:20～10:10
	奥山町公民館	10:30～11:20
7月19日④	江迎地区文化会館	9:00～14:00
7月20日⑤	開作集会所	9:20～10:10
	デイリーヤマザキ世知原店	10:30～11:20
7月30日⑥	世知原地区公民館体育室	9:00～14:00
8月1日⑦	北地区公民館	9:00～11:00
8月6日⑧	東部住民センター	9:00～11:00
毎週月～木曜	中央保健福祉センター ※祝日、年末年始を除く。	予約優先、時間等はお尋ねください

対象、料金 ①と同じ

③大腸がん検診

検体採取キット(自宅へ郵送)で2日分の便を採取し、①7月26日②8月17日③の9:00～11:00に中央保健福祉センターに提出

対象、料金 ①と同じ

申込 提出日の7日前までに電話で健康づくり課へ

④総合健診(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺・特定健診・肝炎ウイルス検査・歯科健診)

日程 ①8月5日②9月1日③ ※8:30～14:00。

場所 ①②中央保健福祉センター 定員 先着200人

対象、料金 ①と同じ。乳がんは40歳以上、胃がんは74歳以下が対象 ※肝炎ウイルス検査は、過去に受診したこ

とがない20歳以上の人は無料で受診できます。

申込 ①は7月11日②は8月1日③から電話で健康づくり課へ

⑤女性がん検診(大腸・子宮・乳がん検診)

日程 8月7日①9:00～10:30 ②13:30～15:00

場所 ①宮地区公民館②江上地区公民館

対象、料金 ①と同じ。乳がんは40歳以上が対象

定員 先着50人 申込 7月13日④から健康づくり課へ

※①～⑤とも同一検診の受診は年度内(4月1日～翌年3月31日)に1回だけ。

※①～⑤とも本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証か証明書が必要)です。

⑥胃がんリスク検診(血液検査)

日程 8月8日①9:00～10:30

場所 中央保健福祉センター 対象 40～69歳の市民

※食道・胃・十二指腸疾患等を治療中の人や腎不全、ピロリ菌検査を受けたことがある人などは対象外です。

料金 1,000円 定員 20人(応募多数の場合抽選)

申込 はがき(1人1枚まで)に郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記して7月25日②までに(必着)健康づくり課(〒857-8585、住所不要)へ

⑦エイズ・性感染症相談・検査(匿名、無料)

【相談】 ☎ 0120-104-783(平日8:30～17:15)

Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

【エイズ検査・クラミジア抗体検査・梅毒検査】(要予約)

日程 火曜13:15～16:15 木曜9:00～11:00(祝日を除く)

場所 中央保健福祉センター

⑧骨粗しょう症検診(要予約、無料)

日程 8月28日①8:40～11:00

場所 中央保健福祉センター

対象 検診時または3月末時点の年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の女性

定員 45人 申込 7月24日②から電話で健康づくり課へ

※希望者は大腸がん・肺がん・乳がん検診、歯科健診も受診可。

⑨乳幼児健診(約1カ月前に該当者に通知します)

4カ月児健診 対象 3～4カ月ごろ

1歳6カ月児健診 対象 1歳6カ月ごろ

3歳児健診 対象 3歳6カ月ごろ

☎健康づくり課(①～⑧) ☎子ども保健課(⑨)

健康づくり



健康ウォーキング活動
7月11日①鹿子前大芝生集合
7月21日②大野地区公民館集合
※9時30分集合。雨天中止。
料金 無料(予約不要)
☎健康づくり課

運動普及推進員養成講座

健康のための運動普及を担うボランティア養成講座の参加者を募集しています。
日程 8月30日①～11月29日②のうち9日間
対象 市内在住で全日程参加できる人
申込 電話で健康づくり課へ
☎健康づくり課

健康教室

日程 7月18日①14～15時
場所 総合医療センター
内容 テーマは激変するC型肝炎
炎症治療
料金 無料(申込不要)
☎総合医療センター
☎24・1515

7月は「愛の血液助け合い月間」
献血はたくさんの方々の善意に

生活衛生

よって支えられています。特に医療現場で不足しがちな400ml献血と体への負担が少ない成分献血にご協力をお願いします。皆さんの温かいご支援と積極的な参加をお願いします。
☎健康づくり課

犬のしつけ方教室

日程 7月29日①13～16時
場所 中央保健福祉センター
料金 無料
定員 先着50人
申込 7月10日②～20日③に電話で生活衛生課へ
※犬の同伴はできません。
☎生活衛生課

カンピロバクター食中毒に注意



生や半生、加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。カンピロバクターは鶏や牛などの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を起します。鶏肉は中心部までしっかりと加熱し、また、他の食材に菌が移らないようにご注意ください。
☎生活衛生課

相談など

子どもの発達

・療育相談(要予約) ※遊びの広場あり。
☎子ども発達センター ☎23-3945
・歯科保健相談(要予約) ☎健康づくり課

障がい福祉 ☎障がい福祉課

①依存症相談(随時、障がい福祉課)
②佐世保断酒会 ①7月10日②、24日③
13:30 ②7月15日④ 13:30、8月4日⑤ 19:00

③GA佐世保(ギャンブル依存当事者会)
7月11日①、18日②、25日③、8月1日④、8日⑤ 19:00

④ギャモン結(依存症の家族、友人の会)
7月11日①、18日②、25日③、8月1日④、8日⑤ 19:00

⑤高次脳機能障害当事者・家族の集い
7月14日①、28日② 13:00

⑥精神障がい者家族の会(ゆみはり会)
7月21日③ 13:00

⑦精神患者当事者会(ふたばの陽)

7月21日④ 13:30

⑧アジサイ会(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症患者会)

7月20日⑤ 13:30

※②①中央保健福祉センター②③④⑤
市民活動交流プラザ(戸尾町) ⑥ポラン
ティアセンター別館(花園町) ⑦⑧福祉
活動プラザ(栄町)。

医療に関する相談 ☎保健福祉政策課

平日8:30～17:15
☎医療安全支援センター ☎25-9723

7月の健康テレホン

☎0120-555-203(携帯電話不可)

☎受動喫煙

☎肩こり

☎こどもの薬の飲ませ方

☎点眼薬のさし方

☎ひきこもりについて

☎日つわりの時期の過ごし方

☎長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

救急医療体制

休日・夜間の救急医療体制

【市立急病診療所】 ☎25-3352

月～土曜 20時～23時(内科・小児科)、
日曜・祝日 10時～18時(内科・小児科・外科)
※受付は診療終了時間の15分前まで。上記時間外は当番病院を確認(☎23-8199)して受診を。

※電話やインターネットから予約して待ち人数が分かる「診療予約システム」をご利用ください。



【当番病院】(輪番制) ☎医療政策課

内科・外科＝総合医療センター、中央病院、
共済病院、労災病院、杏林病院、三川内病院
外科＝福田外科病院、俵町浜野病院
内科＝久保内科病院、京町内科病院、千住病院

長崎県小児救急電話相談

お子さんの急な病気やけがなどのとき、経験豊富な看護師がアドバイスします(診断ではありません)。
月～土曜 18時～翌朝8時(日曜、祝日は24時間) ☎#8000 ダイヤル回線 ☎095-822-3308

広報 させぼ 広告募集!

佐世保市の10万世帯に御社のサービスをPRしませんか?

地域情報WEBメディア「させぼ通信」に
さらに
もっと
PR!
バナー広告を無料掲載します!
月間約10万回閲覧されているサイトだからPR効果抜群です!

させぼ通信
https://sasebo2.com

平成30年5月号～平成31年4月号に
広報させぼへ広告掲載していただいた
場合に限りです

広報させぼ広告掲載に関するお問い合わせ

☎0956-76-7603 [受付時間/月～金
9:00～18:00]

☎info@frime.jp [受付時間
24時間受付]

株式会社FRIME

〒859-3216 長崎県佐世保市勝海町133-6

会社の存在・実力を知られてますか?ホームページ制作の目的は新規顧客の獲得です!

デザイン・サイト構築

運営支援

ホームページで新規顧客獲得

WEBメディアさせぼ通信の運営を通して得た情報発信のノウハウを活かして事業者様が抱える
様々な課題をホームページで解決します。解決策を提案するだけでなく運営まで支援します。

株式会社FRIME

〒859-3216 長崎県佐世保市勝海町133-6 TEL 0956-76-7603 E-mail info@frime.jp

株式会社FRIME

5月25日、上柚木町で行われた「相当ダム慰霊祭」に参列しました。

相当ダムは旧日本海軍の水道として、第2次世界大戦中の昭和16年に着工され、19年に竣工しました。貯水能力は約40万トンです。

ダムの建設に当たっては、日本人の作業員のほか、米国人捕虜265名が強制労働者として従事していたといわれています。この米国人捕虜は太平洋上の島・ウエーク島の米軍施設建設で働いていた民間人だったようです。彼らはダム建設現場の近くに収容され、ダム建設に従事していましたが、過酷な労働と生活を強いられ、病気などで53名の方が亡くなられたとされています。



相当ダムは戦後、旧日本海軍から佐世保市に移譲され、市民

の貴重な水源として活用されてきました。昭和31年には当時の山中辰四郎市長がダム建設に命を捧げられた米国人捕虜や日本人作業員の御霊に哀悼の誠を捧げるとともに、感謝の意を表すための慰霊碑を建立されました。以降、毎年5月には、米海軍佐世保基地兵曹長会と九州退役軍人協会の主催で慰霊祭が催され、米海軍佐世保基地司令官をはじめ、佐世保市長、水道局長、柚木地区自治協議会、ネイビーリーグ SASEBO のメンバーなどが参列しています。

このような歴史はあまり知られていませんが、相当ダムが多くの方々の犠牲の上に建設されたこと、その犠牲が戦争という不幸な歴史の中でもたらされたことなどについては、佐世保市民一人一人が心に刻んでおくべきであると慰霊祭に参列して感じました。

こうした歴史の中で、築後70年以上が経過した相当ダムは、老朽化が激しく、根本的な補修工事が必要な時期にきています



相当ダム慰霊祭の様子

日記に記したような事情で、補修工事にはいまだに取り掛かれない状況にあります。市としては、この相当ダムをしっかりとメンテナンスしながら、未永く使い続けていくことが命を捧げられた方々の思いに添えることにつながるのではないかと考えておりますので、市民の皆さまにはご理解を賜りますようお願いいたします。

佐世保市長 朝長 則男

シリーズ 佐世保の水事情と石木ダム 2

過去の渇水の実態②

今回は過去の渇水における市民生活面での影響についてご紹介しましたが、今回も引き続き、地域経済や都市活動の面での影響についてご紹介いたします。



戦後最大といわれた平成6～7年の渇水では、最大で二日間で5時間しか水道供給が行われなかったことから、飲食店や理美容店では営業自体が苦しくなり、工場でも生産ラインの縮小を余儀なくされました。また、市民が水の確保に追われたことから繁華街も閑散とし、観光産業においても宿泊キャンセル等が相次ぐなど、商業・観光業へも大きな影響が出ました。さらに、このようなことがタクシー業や運送業等にも波及するなど、幅広い業種で業績悪化を招き、当時、経済被害は数十億円規模と報じられました。

また、佐世保市では、水を確保するために、周辺都市から緊急支援水を陸上・海上輸送するなどの渇水対策を行いました。一連の対策に約50億円を要し、市財政を圧迫したことから、後の水道料金的大幅値上げ(21%値上げ)の直接の原因ともなりました。

水道局総務課、水源対策・企画課 ☎ 24-1151

させぼ市政だより キラっ都させぼ

朝長市長が市の施策などをお知らせする広報番組「させぼ市政だより～キラっ都させぼ～」。7月は「地域を守る消防団」を紹介します！視聴者プレゼントもありますので、どうぞご覧ください。

【放送スケジュール】

第1・3土曜 9:25 (NBC)、11:45 (KTN)

第2・4土曜 17:25 (NCC)

第2・4日曜 6:30 (NIB)

毎週日曜 18:55 テレビ佐世保



スマホでの視聴はこちら



6月放送の収録の様子



プレゼントの応募はこちら



☎ 秘書課 ☎ 24-1111

ヘルシークッキングコンテスト作品募集

広報紙でも大好評のヘルシークッキングコンテスト受賞レシピですが、今回はおいしくて体にやさしい「バランス弁当」を募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。

募集内容

地元食材を1品以上使用し、次の5つのポイントを満たして作ってください

- ①食べる人に合った大きさの弁当箱を使用する
- ②主食は弁当箱の2分の1程度
- ③主菜は弁当箱の6分の1程度
- ④副菜は弁当箱の3分の1程度
- ⑤全体をおいしそうにしっかり詰める

※詳しくは応募用紙をご覧ください。

対象 市内在住か勤務・通学している人

募集期間 7月2日(月)～9月7日(金) (必着)

申し込み 応募用紙に必要事項を記入し、写真を添えて健康づくり課へ(メールでの応募可)

健康づくり課 ☎ 24-1111

人の動き

6月1日 現在

総人口 250,292人 (前月比 -172人)

男性 118,478人 (-75人)

女性 131,814人 (-97人)

世帯数 105,693世帯 (前月比 -25世帯)

5月中の動き

転入 571人、転出 646人

出生 179人、死亡 276人

させぼ市政だより

テレビ NBC 土曜 9:25～9:30

NCC 土曜 17:25～17:30

KTN 土曜 11:45～11:50

NIB 日曜 6:30～6:35

ラジオ FM長崎 火曜 9:05～9:10

FMさせぼ

金曜 13:00～13:55、16:00～16:55 (再)

土・日曜 8:00～8:55 (再)

新聞 長崎新聞 毎月第2・4火曜

徳育信 77

聞いて「徳」する話 38 横断歩道で聞こえた「ありがとうございました」

先日、長崎市に用事があったので、西海市を經由して、一般道で向かっていたときのことです。

見通しが良く、人通りの少ない地域に入ってきたので、ついついスピードが出がちになるのを抑えながら、ある信号のない横断歩道に差し掛かりました。

一人の小学生ぐらいと見られる子どもが横断歩道を渡るうと、車の往来がなくなるのを待っていました。それを見て私が止まって「どうぞ」と合図すると、深々とお辞儀をして走り去って行きました。そのとき、たまたま窓を開けていたので聞こえたのですが、その子どもは「ありがとうございました！」と元気よくお礼を言っていました。

人にお礼や何かをしてあげようとするとき、いざ口に出して言おうとすると、なかなかその一言目が出ないも

のですが、あの子はしっかりとその言葉を口に出して言っていました。「これからその一歩踏み出す勇気が徳のある人を作っていくのでは」と感じた一コマでした。(匿名 30代)

「聞いて徳する話」募集中

身の回りで見つけた「聞いて「徳」する話」を募集中です。応募用紙は事務局で配布しており、市HPからダウンロードすることもできます。

事務局

佐世保徳育推進会議 (佐世保市教育会内)

〒857-0054 栄町4番11号

電話・ファクス 23-2856

Eメール sasebotokuiku@alpha.ocn.ne.jp