



新型コロナウイルス感染症が、昨年末に中国で発生以来、今や全世界で猛威を振っています。

交通の発達によって、人の動きが地球規模となり、短期間のうちに我が国にも感染者が発生し、肺炎から死に至る方も多数出ていることは皆さまも承知のとおりであります。

人類の歴史は「飢え」と「感染症」との戦いであったと言っても過言ではないとおっしゃる学者もいらっしゃいます。これだけ科学や医学が進歩した現代でも、新しい感染症を克服するには、多くの時間と犠牲が伴うことを、私たちは身をもって体験し、その真っ只中にあるのではないのでしょうか。

この感染症の予防のため、私たちにできることとして、「免疫力を高める」ことが注目されています。

「免疫」とは、ウイルスと病原菌などの病原体や癌から体を守り戦う「抵抗力」であり、人類が脈々と命をつなげていく上で獲得した欠かすことのできない優れたシステムだと言われています。

では、免疫力をつける、高めるにはどうしたらよいのでしょうか？

一般論として広く知られていることを、市民の皆さまと共に復習してみたいと思います。

- 「食生活の改善」  
バランスの良い食生活を心掛けることは当然として、発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルトなど）や食物繊維を意識して取るほか、緑茶なども良いと言われています。
- 「身体全体の代謝を上げる」  
無理をせず、汗を軽くかく程度の適度の運動や体温を上げるための入浴も良いと言われています。
- 「十分な睡眠」  
良質な睡眠は、昼間の活動の緊張から心も身体も解放することができ、免疫力を高めると言われています。
- 「自律神経にメリハリをつける」  
適度な緊張とリラックス（日中は交感神経優位、夜間は副交感神経優位）は免疫力を高めると言われています。このほか、笑うことやストレス発散なども効果があるそうです。ただし、最も肝要なことは、三日坊主ではなく「継続する」ことのようにです。

この文章を書いている3月末現在、新型コロナウイルス感染症の動向は予断を許さない状況が続いています。免疫力を少しでも高めて、ウイルスに負けないようにしましょう。

佐世保市長 朝長 則男



人の動き（4月1日現在）

- 総人口 244,051人（前月比 - 1,945人）  
男性 115,577人（- 1,040人）、女性 128,474人（- 905人）
- 世帯数 104,742世帯（前月比 - 339世帯）
- 3月中の動き  
転入 1,873人、転出 3,673人、出生 149人、死亡 294人

させぼ市政だより

- テレビ NBC 土曜 9:25 ~ 9:30、KTN 土曜 11:45 ~ 11:50  
NCC 土曜 16:25 ~ 16:30、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  
金曜 16:00 ~ 16:55（再放送）  
土・日曜 10:00 ~ 10:55（再放送）
- 新聞 長崎新聞 毎月第2・4火曜



九十九島と SASEBO クルーズバス海風

海風アテンダー 小笹 千尋さん

夫の仕事の都合で佐世保に住んで10年になります。結婚を機に仕事からは一度離れましたが、新しい定期観光バスが運行すると知り、オーディションを受けて再び大好きなバスガイドの仕事に就きました。私の乗務する「SASEBO クルーズバス海風」は豪華クルーザーをイメージしたオリジナルの観光バスで、現在日替わりの5人のアテンダーとともに九十九島など佐世保の名所を巡ります。

展海峰から九十九島を一望するコースは、特に私のお気に入りのコースです。高級感ある本革シートに座り、ゆっくりくつろぎながらバスに揺られるお客さまをいかに眠らせないようにするかも腕の見せ所の一つです。

初めて佐世保市にお越しになる方も多く、中には九十九島の読み方を知らず、「つくもじま」と読む方もいらっしゃいます。漢字、読み方、島の数などを分かりやすく丁寧に伝えることを心掛けています。

晴れた日には、お客さまが「こんなにたくさんの島があるとは思わなかった」と感激する声を聞くことがあります。残念ながらお天気に恵まれなかったお客さまには、申し訳ない気持ちでいっぱいになりますが、「ぜひまた来てくださいね」という気持ちを込めてポストカードをお渡ししています。朝昼晩、四季、見る場所によって印象の違う九十九島の景色に私自身が魅せられ、お客さまと一緒に感動しています。

佐世保ファンになってくださったお客さまが、遠く東京や大阪から何度も海風バスに乗車しに来てくださることがあり、この仕事をする中で大変うれしいことです。佐世保にはそれだけ素晴らしい観光地や観光バスがあるのだということをたくさんの方に知ってほしいです。

これからももっと勉強して佐世保を訪れるお客さまに魅力が伝わるガイドをしたいと思っています。

☎観光課 ☎24-1111

聞いて「徳」する話 59 道端に落ちていた物干し竿

先日、佐世保市内にもやっと初雪が観測され、冬らしい厳しい寒さが訪れました。そんな中、私が管理員を務めるあるマンションの周辺を巡回中に、強風で吹き飛ばされたと思われる物干し竿が落ちていたのを発見し、持ち主が不明なこともあって、邪魔にならないよう通路の端に置いていました。

しばらくして、マンションに居住する二人の女子児童が帰宅中に、その物干し竿を管理員室まで届けてくれたのです。私が置き去りにしたものを彼女たちは大事そうに二人で抱えてわざわざ持ってきたのです。

この見て見ぬふりをしない、とても純粋な子どもらしい行動に爽やかな感動を覚えると同時に、私のお粗末な仕事を反省した次第です。そして、二人に「ありがとう」と伝えたいです。

☎佐世保徳育推進会議 ☎23・2856  
「聞いて徳する話」を随時募集しています。応募方法など詳しくはお尋ねください。