

市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想などを紹介します。

意見 最近は、子どもも大人もパソコンやスマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用することが多く、目の健康が気になります。大切な目を守るためにどのようなことに気を付けたらいいですか？

回答 市内の学校では児童・生徒の目の健康を守るため、次のことをルールとして提示し、取り組みを進めています。

- 正しい姿勢を保ち、目と画面の距離を30cm以上離すこと
 - 30分に1回は20秒以上休憩を取り、長時間画面を見続けられないようにすること
 - 画面を見るときは部屋の照明をつけ、十分な明るさのある場所で使うこと
- また、大人にとっても、スマートフォンなどの長時間利用は、視力を低下させるだけでなく、睡眠の質・量を低下させる一因であるとも考えられます。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

目の健康に効果的な生活習慣

- パソコンやスマートフォン等を使用するときは、小まめに休憩を取る
- 十分な睡眠を取る
- 軽い運動を行う
- 目の健康維持に役立つ栄養素を取る（緑黄色野菜：ビタミンAなど）
- 目に違和感があれば早めに眼科を受診する



市ホームページ
(目の健康)

健康づくり課、学校保健課 ☎ 24-1111

広報アンケート

「広報させば11月号」満足度アンケート

次のうち、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」か「応募フォーム」で、①「広報させば」満足度アンケートの該当番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙(特集)へのご意見・ご感想⑦広報紙(特集以外)や市政に関するご意見・ご感想を書いて、11月21日(火)までに広報広聴課へ(消印有効)。

※応募は1人1通、応募者の中から抽選で決定します。発表は発送(12月中旬)をもって代えさせていただきます。

9月号のアンケート 395通

11月号プレゼント

2名様

九十九島かき 2kg



3年ぶりに開催される「九十九島かき食うカキ祭り」で食べることができる、本市の西九州食財「九十九島かき」をプレゼントします。

※イベントの詳細は本紙11ページをご覧ください。

水産課 ☎ 24-1111

宛先

はがき 〒857-8585 (住所不要) 佐世保市役所広報広聴課宛て



広報させばアンケート
応募フォーム

VSIDE (佐世保市産業支援センター) をご利用ください

VSIDEは、起業を考えている人や事業者からの相談を受けたり、起業や経営に役立つ補助金の申請・活用方法などをサポートしたりして、事業の成長を応援する施設です。

VSIDEの主な施設

●ビジネス支援室(無料)

起業を目指す人や市内事業者が、起業や経営について専門家に相談できます。相談内容に応じて各分野の専門家とのマッチングも可能です。

●コラボレーションサロン(無料)

事業者同士で交流したい人や、相談できる事業者を見つけない人が自由に利用できるサロンです。

●コワーキングスペース(無料)



一時利用できるコワーキングスペースです。開館時間中は誰でも好きな時間に利用できます。ビジネス私書箱と併用すればバーチャルオフィスとしても利用できます。

●インキュベーションルーム

新たに起業する人や、新事業への進出を目指す事業者が、低い賃料で利用できるオフィスです。

賃料 月額15,600円～(入居期間：原則3年)

●ビジネス私書箱

郵便の受け取りおよび会社所在地として登記可能です。

料金 月額1,500円(使用期間：原則3年)

VSIDE (佐世保市産業支援センター)

開館時間 9時～17時(水曜は9時～20時)

※相談受け付けは閉館30分前まで。

休館日 土曜、第1・3・5日曜、祝日、年末年始

住所 松浦町5-1



VSIDE
ホームページ

VSIDE ☎ 24-6051

徳育通信 139

聞いて「徳」する話 98 私たちの考える徳育

先日、徳育カレンダーを見ていた母が「徳育って何やろうか」と尋ねてきました。それを聞いた私はすぐに答えることができませんでしたが、近くにいた高校生の娘が「徳を積んで自分を育てるって意味やない?」と言いました。「徳を積むって言葉、今の若い子もよく使うイメージだけど、どういう意味分かる?」と重ねて尋ねる母に対して娘は「ごみを拾うとかバスで席を譲るとか、そういったことだと思うけど、実際は口だけで、みんなできてないよね」と答えていました。

娘の言葉を聞いて私は納得するとともに、大人である自分を恥じなければいけないとも感じました。昔はよく「今

の若者は!」とさまざまな場面で言われていましたが、実際に自分が大人になってみると、今の若い子たちが当たり前前を当たり前前にできなかつたり、前述した思いやりのある行動ができなかつたりするのは、私たち大人が、手本となる姿を十分に示してあげられなかったからだと感じます。

母のふとした思い付きから始まった会話でしたが、徳を積むために、といった大言壮語な物言いはしないまでも、これからは少しでも子どもの手本になれるよう、気を引き締めて過ごしていきたいと思った出来事でした。

(匿名希望)

「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、市ホームページからもダウンロードできます。☎佐世保徳育推進会議 ☎ 23-2856