

# キラ 輝っと さきベ

崎辺地区自治協議会だより

No.76 発行日：R6. 8. 22



めざそう！  
緑と海に囲まれた  
美しいまち 輝っと“さきベ”

事務局：崎辺地区コミュニティセンター内  
場所：佐世保市十郎新町3番7号  
TEL：(0956) 27-2170  
E-mail：sakibe-ziti@tvs12.jp

## ～ 保健福祉部会からの報告（令和6年8月8日実施）です ～

健康づくり課による健康づくり講座「健康で長生きするために」と100歳体操を行いました。当日は、男性6名、女性22名、計28名のみなさんが参加されました。健康長寿を目指すポイントは、“生活習慣病のコントロール”と“フレイルの予防”です。生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が要因となる病気の総称のことで、高血圧が最大の危険因子とのことです。フレイルとは、「介護が必要になる一步手前」の状態のことです。健康寿命を延ばすためには、①栄養（食べる）②運動（動く）③買い物・通院、散歩や人との交流（つながる）を日ごろから心がけましょう。



《健康づくり講座の様子》



《100歳体操の様子》



## おらせ

### ★ 子どもしょくどう

「みんなでカレーを食べよう」を開催

と き：令和6年9月15日（日） 12:00～14:00

ところ：崎辺地区コミュニティセンター

対 象：こどもと保護者

※100食程度準備（カレーがなくなり次第終了）



### ★ 令和6年度 崎辺地区コミセンまつり 開催

と き：令和6年11月10日（日）

ところ：崎辺地区コミュニティセンター

※ 詳細については、後日お知らせします

# 令和6年度 第44回 崎辺地区親睦球技大会

と き：令和6年9月8日（日）

<タイムスケジュール>

開会式 午前8時30分～

第1試合 午前9時15分～

リンクリーグ予選終了後、昼食および昼休み

3位決定戦 午後2時00分～（予定）

優勝決定戦 午後2時40分～（予定）

ところ：崎辺中学校 体育館

種 目：男女ともにソフトバレーボール

参加チーム：12チーム（男子6チーム、女子6チーム）

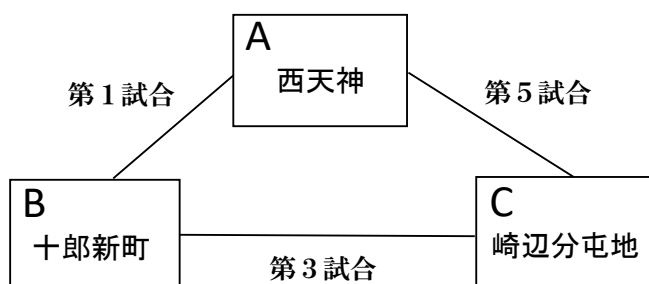
※崎辺分屯地（陸上自衛隊）も昨年から参加されています



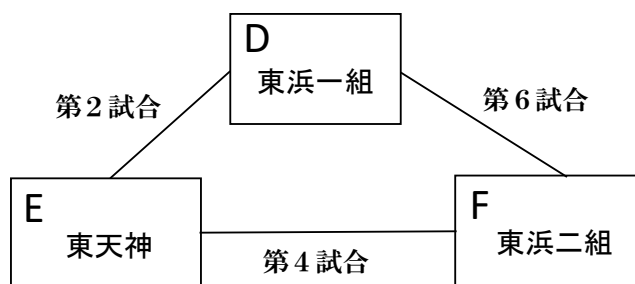
令和6年8月1日(木)の監督会議で対戦相手が決定しました！

## 【男子の部】

### 第1ブロック

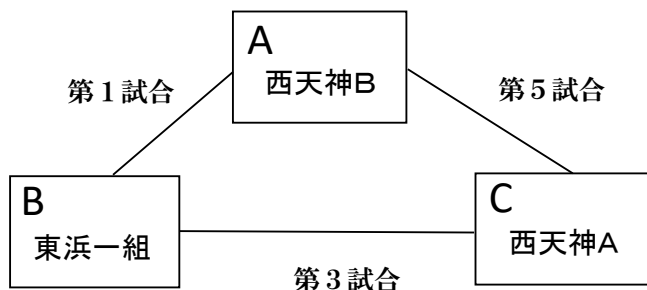


### 第2ブロック

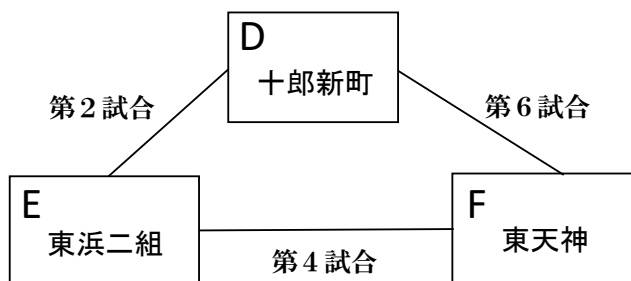


## 【女子の部】

### 第1ブロック



### 第2ブロック



各町内および崎辺分屯地（自衛隊）の選手の  
みなさんへの応援をよろしくお願いします。

