



※「地域行事」と「コミセン主催行事」は、事情により変更、中止になる場合がありますので、ご注意ください。

《江上地区 人の動き (12月1日現在)》

	世帯数	人口	男	女
合 計	3,114	7,065	3,179	3,886
指方町	517	1,173	553	620
有福町	1,644	3,691	1,772	1,919
江上町	464	1,432	623	809
HTB	489	769	231	538

江上地区自治協議会からのお知らせ

会議等の報告

◆消防団第三分団出初祝賀会(R7.1.6、15:00-、江上cc)

R7.2.1-2 (土)-(日)

熊本方面

江上自治協視察研修

◆江上自治協議会、新年会 (R7.1.17、18:00-、ローレライ)

R7.2.10

(月) 9:30

江上コミセン

税の申告受付

〔議題〕 行事予定、活動にかかる協議

◆江上自治協理事会

(R7.1.27、18:00-、江上cc)

R7.2.23

(日) 13:30

〃

地域支え合い推進会議

今後の予定

令和7年度 市民税・県民税・国民健康保険税等の

「申告受付(日程)」について

〔場 所〕 江上地区コミュニティセンター

〔駐車場〕 駐車枠内に停めて下さい。コミセン建物側の駐車場は、施設利用団体等の優先スペースとなりますので、ご注意ください。

〔日 時〕 2月10日 (月)

① 午前9:30～11:30 [主に有福町の方]

② 午後1:00～ 3:30 [主に指方、江上、HTBの方]

※ 午前8時45分から、整理券が配布されます。
早朝からの順番取りは、ご遠慮ください。

※ 混雑緩和にご協力願います。

※ 当日申告できない場合は、次の場所をご利用ください。

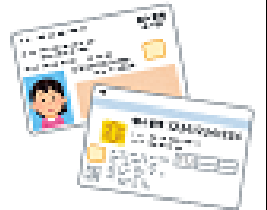
★中央保健福祉センター(すこやかプラザ、8階講堂、高砂町5番1号)

〔書類など〕 ①申告書 ②収入や控除に関する書類 ③マイナンバーカードなど

〔その他〕 詳しくは、「広報させば 1月号」をご覧になるか、市役所市民税課(☎24-1111)へ

★また、所得税の確定申告はパソコン、スマートフォンからの電子申告が便利です。

〈問い合わせ〉 佐世保税務署(☎22-2161)



インフルエンザなどの予防をしましょう!!

◆高令者や小児、乳児など人によっては重症化することがあります。 ◆感染者のせきやくしゃみによってウイルスが空中に放出され、周りの人が吸い込み感染します。人が多く集まる場所では注意が必要です。 ◆感染者がウイルスのついた手で触れた場所を別の人が触り、鼻や口に触れると感染します。ドアノブやスイッチなど、多くの人が触れるモノも注意が必要です。 ◆感染症と同様に、まずは日頃の生活から注意して、予防に努めましょう。(広報させば12月号)

「栄養」、「睡眠」を十分にとり、「マスク着用」、「手・指消毒」、「換気」に注意して、感染予防に努めましょう。

☆重症化を防ぐ効果がある予防接種についてのお尋ねは、医療機関または佐世保市健康づくり課までお願いします!

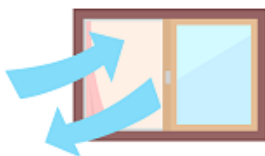
① マスクの着用

② 手・指の消毒

③ 室内空気の換気

④ しっかり栄養摂取

⑤ 早目の診療



《 今月のコミセン主催講座 》

料理教室 **タンパク質をとって 元気な体を作ろう**

身体が大きく育つ成長期に限らず、からだの材料となる栄養素をしっかりと取ることが大切です。中でもたんぱく質は、からだを構成する主な成分の一つです。タンパク質と言えば肉屋、魚、卵をイメージする人が多いと思いますが、豆や豆製品、ごはんやパンと言った穀類などにもたんぱく質は含まれています。

今回は、元気なからだづくりに欠かせないたんぱく質がとれる料理を学びましょう！！

§ 日 時 **令和7年 2月 4日 (火)**

午前10時～午後1時

§ 場 所 江上地区コミュニティセンター 料理実習室、和室

§ 参加費 300円

§ 講 師 川尻 まち子先生(食生活推進員)

§ 準備品 米1合、三角巾、エプロン、マスク、タオルなど

§ 料理実習の後、和室において試食会を行います。



主催講座/成人学級

「お役立ちアロマ講座」を開催します

暮らしの中にふと鼻をかすめる潮の香りや果物の香り、春に大きく花卉を開き爽やかで甘さを感じさせるモクレン、秋には小さなオレンジ色の花びらが温かみのある甘い香りを放つキンモクセイなど、色々な香りを思い浮かべます。

様々な香りが人間の嗅覚を通して脳に働きかける作用により、疲れた心身を癒し、介護や予防医学にも活用されています。アロマクラフト体験を通して日々の生活にアロマを取り入れ美容と健康、リラクゼーションの増進を図りましょう。

〔日 時〕 **令和7年2月28日(金)** 13時30分～15時00分

〔場 所〕 江上地区コミュニティセンター (第2講座室)

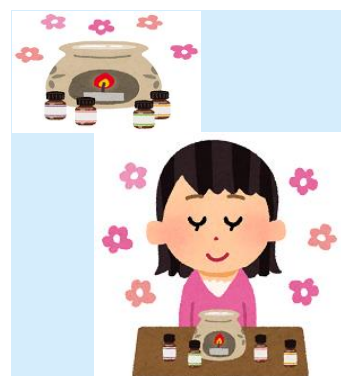
〔講 師〕 **長野 早苗先生** (生涯学習ボランティア事業派遣講師)

〔定 員〕 20名

〔費 用〕 1,000円 (材料費として当日徴収します)

〔持参品〕 筆記用具、水筒

〔締 切〕 2月20日(木) 電話か窓口にお申し込みください



移動図書館『はまゆう号』2月の予定

5日 (水) 14時10分～14時30分、江上コミセン

19日 (水) 10時30分～11時00分、中有福公民館 に参ります！

※ 2月の「ケアハウス東明」訪問は、お休みです。

※ 交通事情等により、予定どおり巡回できない事があります。



消防局からのお知らせ

◆◆令和7年 春季全国火災予防運動◆◆

\$\$ 内 容 \$\$

令和7年3月1日(土)から3月7日 金曜までの7日間、春全国火災予防運動が一斉に実施されます。

春先は、最も火災が発生しやすい時期となっています。

火災予防の意識を高めて、家事を防ぎ、大切な命と財産を守りましょう。

\$\$ 全国統一防火標語 \$\$

「守りたい 未来があるから 火の用心」

\$\$ 住宅防火4つの習慣 \$\$

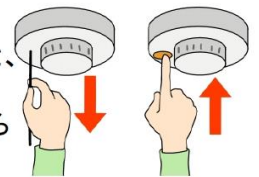
- ・寝たばこは絶対にしない、させない。
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ・コンセントは埃を清掃し、不必要なプラグは抜く。

\$\$ 「住宅用火災警報器」を点検しましょう \$\$

住宅での火災を早期に発見し、警報音により知らせるものです。点検ひもをひくか点検ボタンをおし定期的に点検しましょう。点検し音が鳴らない場合は本体ごと交換をお願いします。

■点検方法

ひもを引っ張ったり、ボタンを長押しすると、音声などで正常に作動するかどうかを知らせてくれます。



\$\$ 佐世保市消防団 第2中隊火の用心バザー \$\$

- (1) 日 時 令和7年3月2日(日) 12時00分から15時00分
(2) 場 所 島瀬公園
(3) 内 容 佐世保市消防団員が持ち寄ったバザー品の販売、もちつき即売会、消防体験コーナーなどを準備しておりますので、ぜひご来場ください。

あけぼの短歌会 針尾嶋支部

香き日の五島暮らしの なつかしく
アルバムながめ 来しかた思う

豊村 昌敏

ポリンと夜中にスマホ なりたれば

目覚めてしばし 夜明けは遠く

吉田 由美子

ひとすじに 核廃絶を 願ひつつ

ノーベル平和賞へのあゆみ

松永 詩江

空高く柿の実熟れる 今日の日

十月十日はマイバースデー

野口 満子

コスモスの咲き満つ里に ラムネ買ひ

鍾乳洞の 冷気味はふ

堤 京子

三人のかしました女の ファッションショー

衣装あれこれ 時を忘るる

松山 光枝

寒くなり冬越しの鴨 にぎやかに

朝餉のときか 波紋たており

筒井 容三

シャンソンの 枯葉歌えば 甦る

落葉となりし 若き日の恋

松山 光枝

一日の仕事を終へて 山稜の

光る夕陽に いやされてをり

久田 康子

ポトスの葉 暑さのりこえ ようやくに

息吹き返し みどり増しいる

滝野 照子

バツサリと 剪定終えし 生垣の

はざまに瀬戸の 夕日が映ゆる

末藤 ちづ子

(令和六年十一月八日あけぼの短歌会針尾嶋支部歌会)

新刊購入の予定 (1月末頃に入荷)

KADOKAWA 垣根 涼介著
「武田の金、毛利の銀」



☆直木賞受賞第一作☆ かきね・りょうすけ 1966 年諫早市生まれ(長崎新聞より)
上洛した織田信長に呼び出された明智光秀は、とある任務を下される。数の信奉者である信長は、敵対する大名の武力を把握する必要があった。中でも武田と毛利の資金源である湯之奥金山と石見銀山の見定めは不可欠である。ただし、そのためには敵地の中枢に潜り込み、金銀の産出量を示した台帳を確認しなくてはならない。見つかれば命の保証はない危険な道中である。光秀は盟友の新九郎と愚息を伴って隠密裏に甲州へ向う。駿河湾の港・田子の浦にたどり着いた三人は、そこで土屋長安と名乗る奇天烈な男に出会い――。
(KADOKAWA HP より)

☆第169回 直木賞 受賞作 ☆第三十六回山本周五郎賞作

疑う隙なんぞありはしない、あれは立派な仇討ちでしたよ。語り草となった大事件、その真相は――。

ある雪の降る夜に芝居小屋のすぐそばで、美しい若衆・菊之助による仇討ちがみごとに成し遂げられた。父親を殺めた下男を斬り、その血まみれの首を高くかかげた快挙はたくさんの人々から賞賛された。二年の後、菊之助の縁者だというひとりの侍が仇討ちの顛末を知りたいと、芝居小屋を訪れるが――。
(講談社HPより)

新潮社 永井 沙耶子著

「木挽町のあだ討ち」



中央公論新社 樋口 恵子著

「おいの福袋」



老年よ、大志を抱け、サイフも抱け！ 88歳のヒグチさんの日常は初めてづくしの大冒険。トイレ閉じ込め事件から、お金、働き方、人づきあい、介護、終活問題まで、人生100年時代を生きる人に勇気を与える「知恵とユーモア」がつまったエッセイ。

「見果てぬ夢を見るのは、老人の特権です。」

未来を夢見て、夢を語れば、きっとその夢を継いでくれる人が現れます。自分たちの子や孫、そのまた子どもたちがより幸福に生きられるように。老人たちよ、おいに夢を見ようではありませんか」

――樋口恵子(中央公論より)

白泉社 西村 敏雄作 「ハロウィン! ハロウィン!」

◆人気作家 西村 敏雄さんによる、日本にも定着した季節行事のハロウィンがテーマ。主人公・たろうと動物たちは、工夫を凝らしたお手製の仮装で「トリック,オア,トリート!」とおばあちゃんの家を訪ねます。

(2017 出版,2 歳以上 白泉社 HPより)



KADOKAWA アレックス・ラティマー作

「きょうりゅうかくれんぼ」



- ◆人気恐竜のティラノサウルス、ブラキオサウルス、トリケラトプスなど様々な恐竜たちがかくれんぼ。
- ◆海や森、空など、さまざまな場所に隠れた恐竜たちと一緒にさがしてみよう！
- ◆”親子で楽しめる参加型絵本”に、「子どもが競って探しています」「毎晩きょうりゅう よむ!」と絵本を持ってきます」「何度でも楽しめてコスパが最高!」と読者からも大好評!

(KADOKAWA HPより)