



特集 ウォーキングのススメ!



◎「運動普及推進協議会鹿子前地区」の健康ウォーキングで赤崎町近辺を歩く参加者の皆さん

- 06 「敬老バス」「福祉バス」が12月から新しくなります
- 08 育児サークルのご案内
- 09 九十九島八景の決定
- 10 イベント情報 12 市政通信
- 15 施設だより 16 市民の広場
- 18 暮らしと情報 22 健康と福祉
- 26 市政のうごき
- 27 市長日記・歴史散歩
- 28 第13回きらきらフェスティバル

■平成20年11月1日発行
 ■編集・発行 佐世保市企画調整部秘書課広報係 〒857-8586 (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 サン印刷株式会社



きらきら応援団大募集!

100万個の灯りがあなたの応援を待っています。目で見ても楽しむだけでなく、あなたの灯りが街を照らす心地良さを実感してみませんか。申し込みは1口1,000円。実行委員会(本島町)でどうぞ。申し込まれた人には「きらフェスオリジナルバッジ」を差し上げます。

昨年のバッジ



■人の動き(10月1日現在)
 総人口 252,904人(-79人)
 男性 118,600人(-2人)
 女性 134,304人(-77人)
 世帯数 101,558世帯(-9世帯)

させぼ市政だより

テレビ NBC 9時25分、NI-B 9時25分 ラジオ NBC 毎週日曜 9時25分
 KTN 11時40分、NCC 11時40分 FM長崎 毎週火曜 9時05分
 ※毎週土曜約5分間 FMさせぼ 毎週火曜10時30分
 毎週日曜 9時30分

新聞 長崎新聞 毎月第2・4水曜

パソコン <http://www.city.sasebo.nagasaki.jp>

第13回きらきらフェスティバル

Kira Kira Festival vol.13

11.20(木)
 ▼
 12.25(木)

★イルミネーションは 来年1月12日(月・祝)まで点灯

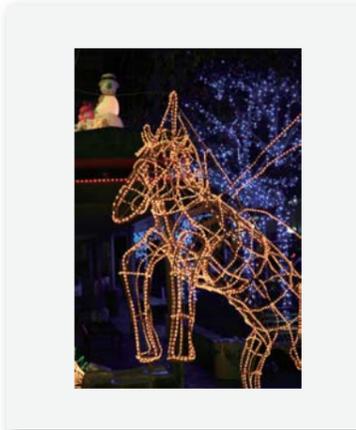
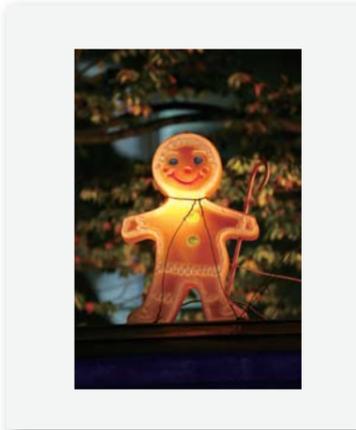
島瀬公園、松浦公園、佐世保公園、
 夜店公園、国道35号沿い(JR佐世保
 駅~三角公園)などで開催

佐世保の冬の定番イベントと言え
 ば「きらフェス」。13回目となる
 今回も昨年に引き続き、島瀬公園
 がクリスマスマルクト(ドイツの
 クリスマス市場)に变身し、異国情
 緒にあふれた夜を演出します。期
 間中はきらフェスならではのイベ
 ントも目白押し! ことしもお楽
 しみてください。

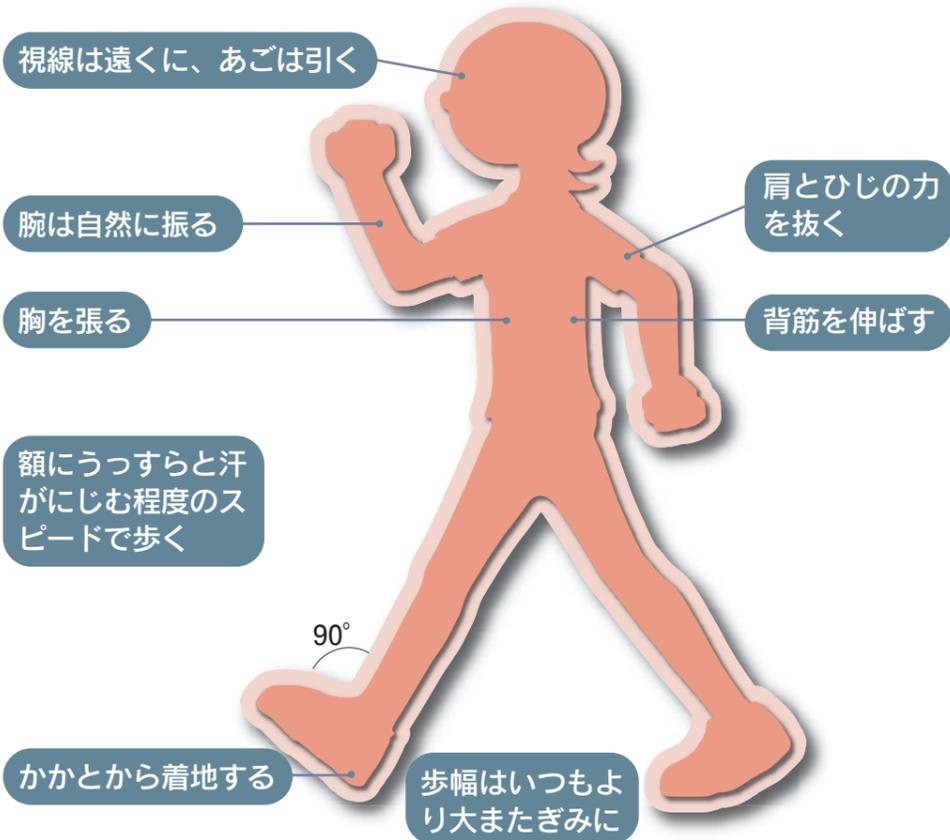
主なイベント

- 11/20(木) 点灯式 ▶ 11/23(日) 24
- ① 島瀬牧場大ピクニック大会 ▶
- 12/3(金) きらきらチャリティ大
- パーティ、きらきらYOSAKOIさ
- せぼ祭り交流会 ▶ 12/7(日) きら
- きらウェディング ▶ 12/14(日) バト
- ルジャンストリートダンス大会
- ▶ 12/21(日) きらきらミュージッ
- クフェア、市民で歌う歓びの歌
- ▶ 12/25(木) クリスマスの佐世保
- に雪が降る

◎きらきらフェスティバル実行
 委員会 ☎24-4411



理想的な
ウォーキングの
姿勢



服装

- 動きやすい服を選ぶ
- 冬場は厚着をすると汗をかいた後に体が冷えることもあるので、簡単に羽織ったり脱いだりできる服装で
- 紫外線対策として帽子をかぶる
- 腰やひざへの負担を軽くするため、靴底が厚く、かかと部分に弾力性がある自分の足に合ったサイズの靴（ウォーキングシューズ）を履く

時間帯

- 空腹時や満腹時を避け、食後2~3時間経過してから歩く
- 炎天下でのウォーキングは熱中症などの危険を伴うので、日差しの強い時間帯は避ける

準備・整理運動

- 事故やけが・筋肉痛の予防のため、ウォーキングの前にはストレッチ体操（弾みをつけずにゆっくりと筋肉などを伸ばす）をする

水分補給

- 歩く前後には十分に水分を取る（水分は持ち歩く）
- のどが渇いたと思う前に水分を補給する

注意点

- 年に1回は健康診断を受ける
- ひざ痛・腰痛などがある人は主治医に相談してから始める
- 体調が悪いときは、無理せずやめる
- ウォーキングの前後に脈拍を測り、運動の強さを確認する（5ページの※を参照）

まずは1日1,000歩増を目標に

メタボリックシンドローム予防のためのウォーキングは、1日8,000~10,000歩が目安だと言われています。これは1日3,000歩や4,000歩しか歩いていない人にとって大きな目標です。仮に目標を達成できたとしても継続できなければ、効果はあまり期待できません。まずは自分の日常生活での歩数を測り、目標より少なかった人は、その歩数を基本に1日1,000歩増やすことから始めましょう。

歩数の目安

ふつうに歩くと… 10分で1,000歩
速く歩くと…………… 10分で1,200歩

皆さんは健康づくりのために、何か取り組んでいることはありませんか？
一人に一台と言われるほど車社会が進み、どこに行くにも乗り物を利用するようになった現代社会。意識的に体を動かさないと運動不足になり、余計な脂肪が蓄積してしまいがちです。
「運動する時間なんか取れんけんね」と言う声をよく耳にしますが、運動不足の状態が長く続くと、生活習慣病などを引き起こしてしまい、後で「もうちょっと前から何か運動を始めれば良かった」なんてことも…。
本市ではそんな忙しい皆さんでも手軽に運動が始められるように、「ウォーキング」の普及に努めています。
ウォーキングとは、その名の通り「歩くこと」。歩くだけなので、散歩や買い物、通勤・通学の時間など、いつでも、どこでも、老若男女を問わず、手軽にできる有酸素運動です。
健康づくりに役立つ歩き方を知りたいな、誰かと一緒に歩いてみたいなど思ったら「運動普及推進員」の皆さんが開催している「健康ウォーキング」に参加してみるのもいいかもしれません。「運動スポーツをする」と堅苦しく考えず、まずは歩いてみませんか！



メタボリックシンドロームを予防・改善
ウォーキング
のススメ!

特集



ウォーキングって
なんの役に立つの？

- 最近よく聞く「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」。ウォーキングは有酸素運動の一つで、体の脂肪を燃やし、肥満を防止するため、メタボリックシンドロームの予防・改善に非常に効果的だと言われています。また次の効果もあると言われています。
 - 心臓や肺の機能を高め、持久力を高めます
 - 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぎます
 - 新陳代謝が良くなり、免疫力を高めます
 - 骨粗しょう症を予防します
- このほか、ウォーキング愛好者には、気分転換やストレス解消などのために歩いている人も多く見られます。
ことし四月からスタートした新しい健康診断(特定健康診断)で腹囲が気になりだした人、見た目は普通でも内臓脂肪が多いと診断された人、日ごろの生活の中でストレスを感じている人など、さまざまな人にお薦めしたい運動がウォーキングです。

レッツ・ウォーキング!



9月3日(水)、運動普及推進協議会中部地区の自主活動「健康ウォーキング」に参加しました。

9時30分、スタート場所の新公園(光月町)では、黄色いTシャツを着た運動普及推進員と初参加の4人を含む合わせて30人が、安静時脈拍数(10秒間測り6倍する)の測定から始めました。

自分の身体にあった運動の目安(目標脈拍数※)を知っておくと、安全に運動効果を上げて歩くことができるそうです。無理をしないためにも、脈拍を測って目標を決めておくことが大切なのです。

この後運動普及推進員の指導の下、ストレッチ体操で全身の筋肉をほぐし、いよいよウォーキングのスタートです。

今回のコースは「新公園⇒裁判所前⇒中央公園⇒消防局前⇒佐世保シーサイドパーク⇒新みなとターミナル⇒アルカスSASEBO⇒新公園」までの約6km。

参加者は60歳代が中心で最高齢は82歳。歩き慣れている人が多いせい、初めは「思ったよりも速いかな?」と感じたものの無理せず、理想的なウォーキングの姿勢を意識しながら歩くことに。慣れてくると自然に皆さんと同じ速さで歩くことができ、会話をする余裕も出てきました。

いつもは車で通り過ぎるだけのまちも、歩いてみると小さな発見があったり違った景色が見えたり。歩くことでしか得ることのできない楽しみも見つかりました。休憩を何度か挟み、1時間20分で無事ゴールの新公園に到着。すぐに脈拍を測ると138。40歳代のわたしには「きつい」と感じる目標脈拍数ですが、肉体的にはほどよい疲れでした。

スタート前と同じように運動普及推進員を中心に、足腰だけではなく指先まで念入りにストレッチを行い、ここで解散。気分転換にも、運動不足解消にもなる楽しい時間でした。

運動普及推進協議会の田雑市蔵会長は「皆さんに健康のおすそ分けをしたいですね。皆さんの様子を見てから歩く速度を決めていますので、初心者でも無理なく参加できますよ。身も心も爽快になるウォーキングを一緒に楽しみましょう」と、参加を呼び掛けています。皆さんもぜひご参加ください。

運動普及推進員



市が平成6年から毎年行っている「運動普及推進員養成講座」を修了し、ボランティアで地域の運動普及に取り組んでいる皆さんで、現在約200人が黄色いTシャツ姿で元気に活動しています。

運動普及推進員が自主運営している「運動普及推進協議会」では、市内17地区で自主活動として毎月、モデルコースを利用した「健康ウォーキング」を開催。体力づくりや仲間づくりの場として幅広い年齢層の皆さんが参加しています。

コースや日程、運動普及員養成講座など詳しくは健康づくり課にお尋ねください。

※最大脈拍数=220-年齢
目標脈拍数=(最大脈拍数-安静時脈拍数)×40~60%+安静時脈拍数
40%は楽、60%はきついと感じる目安。

ほかにもあります健康づくり教室!

① 魅力アップ教室

更年期の心身のリラックスを目的としたストレッチ体操・有酸素運動・呼吸法など(3回シリーズ。1回目は助産師による講話。2回目は90分の運動実技)

とき 11月12日(水) 10時~12時(1回目)
ところ 中部地区公民館
対象 40歳~60歳の女性
定員 40人
参加料 無料
申し込み 健康づくり課

※3回目は調理実習のため材料費100円が必要。

② ライフスタイル改善教室

脂肪を減らして健康ライフを獲得しよう(15分程度の運動実技を含む2時間)→本紙24ページへ

③ 運動の体験出前講座

自宅でできるストレッチ体操や筋力トレーニングの体験(講話と運動実技で90分以内)→本紙24ページへ

④ お手軽シェイプアップ教室

国民健康保険加入者で特定健康診査を受診した人を対象に、楽しく気軽にできる運動教室(実技90分)→本紙24ページへ

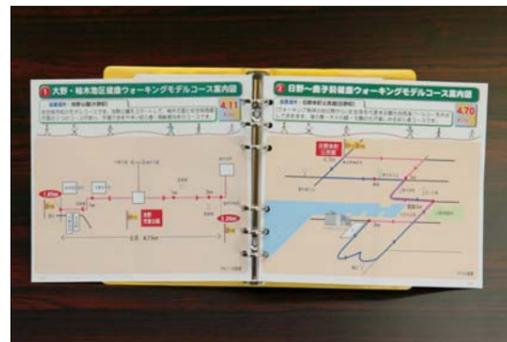
①~③ ☎健康づくり課 ☎24-1111

④ ☎国民健康保険課 ☎24-1111

モデルコースの出発点にある看板



ウォーキングを長続きさせるコツは何より楽しむこと。近所やアーケードなどの見慣れた景色も逆方向へ歩いたり、いつもと違った場所を歩いたりすると新しい発見があるかもしれません。ウォーキングに慣れてきたらいつものコースを離れ、少し足を伸ばしてみませんか。市内には市街地コース、潮風を感じる海辺のコース、森林浴を楽しむコース、史跡めぐりコースなど、初心者でも無理なく歩ける約3kmから、中・上級者向けの約7.5kmまで21の「健康ウォーキングモデルコース」を設け、出発点には目印の看板を設置しています。これらをまとめた「佐世保市ウォーキングコースマップ集」は健康づくり課で無料で配布しており、ホームページでも見ることができます。また本市では、市民の皆さんに身近なウォーキングコースを紹介していただく「マイウォーキングコースコンテスト」を平成16年度から実施しています(下図参照)。気分を変えて、いつもと違う風景を楽しみながら歩いてみませんか。ことしの入選コースは、12月14日(日)に開催する「健康と福祉フェスティバル」で発表する予定です。



佐世保市ウォーキングコースマップ集



健康ウォーキングモデルコース

マイウォーキングコースコンテスト最優秀賞受賞コース(2~4km程度のコース)



① 平成16年度「新生成った佐世保」検証のコース(4.0km)
佐世保川と「鯨瀬ターミナル」「シーサイドパーク」の海辺から世界に誇る「佐世保港」を展望できるコースです



② 平成17年度 さわやかヘルシーコース(3.7km)
佐々川のほとりの河川公園から、山野草に囲まれた勾配が急な林道を通り、スタート地点を見下ろせる「山暖簾」がゴール地点です。心身ともにリフレッシュできるコースです

③ 平成18年度 シーサイドコース(2.5km)
観光地の西海パールシーリゾート周辺を巡るコースです。遊歩道の階段では適度な起伏がありますが、気持ちよい風を感じながら歩ける初心者向けのコースです



「敬老パス」「福祉パス」が 12月から新しくなります

12月1日から、高齢者や身障者手帳をお持ちの人などに交付している「敬老パス」「福祉パス」が、「紙券」から「ICカードパス券」に変わり、更新手続きなども変更されます。今回の変更内容などについてお知らせします。

「敬老パス」「福祉パス」って何？

敬老パス・福祉パスとは、市が交付しているバスの特別乗車証のことで、75歳以上の高齢者を対象にしているのが「敬老パス」、身障者手帳（条件あり）や療育手帳などをお持ちの人を対象にしているのが「福祉パス」です。この制度は対象者の皆さんの積極的な社会活動への参加や心身の健康保持などを目的としたもので、バスの対象者は市営バスの全線と西肥バスの市内路線が無料になります（定期観光バスと高速バスを除く）。市外でも乗り降り無料になるバス停があり（図1★印）、また市外を通過するだけの場合に無料になる区間があります（図1■の区間）。

(表1) ICカードパス券の指定窓口一覧表

	窓口名	取扱時間	休業
市営バス	市営バスセンター（駅前）	8:00～18:00	なし
	矢峰営業所	8:00～18:00	なし
	黒髪営業所	8:00～18:00	なし
西肥バス	島瀬定期券売場	平日 11:00～18:00 土・日曜、祝日 10:00～17:00	1/1 ～1/3
	佐世保駅前バスセンター定期券窓口	8:00～18:00	1/1
	大野待合所	9:30～17:30 昼休み 13:00～14:00	日曜 祝日
	早岐田子の浦待合所	10:00～18:00 昼休み 13:00～14:00	日曜 祝日
	ハウステンボスバスセンター	9:30～18:00	なし

ICカードパス券をカードリーダーに当てる様子



降りるとき



乗るとき

ICカードパス券の見本
(誕生日が9月の場合)



紙券から
ICカード
になります

12月末まで有効の
パス券を
お持ちの人には
郵送します

更新時期が
誕生日
になります

更新場所が
バス会社
になります

ICカードパス券って何？

情報を記録できるICチップを埋め込んだパス券で、利用状況などを把握でき、今後の施策に活用できます。

いつから使用できて、紙券はどうなるの？

ICカードパス券制度は12月から開始予定ですが、事前に確認していただくため11月から使用できます。紙券は12月末まで使用でき、来年1月には無効になります。

どうやって使うの？

バスに乗り降りするとき、「長崎スマートカード」と同様に、ICカードパス券をカードリーダー（読み取る装置）に軽く当てます。

機械が「ピッ」と1回鳴ったら読み取り完了。「ピッピッ」と3回鳴ったら、読み取りができていませんので、再度機械に当ててください。

壊れやすいの？

ICカードパス券に埋め込まれているICチップは精密機器のため、水にぬらしたり、落としたりすると壊れることもあります。取り扱いには十分にご注意ください。

ご自宅に郵送したパス券も、郵送時の衝撃などで破損している場合があります。届いたら、早めにバスに乗りながら、パス券が正常に使用できるかどうかをご確認ください。

万が一、パス券が破損していた場合は再度郵送しますので、敬老パスは健康づくり課へ、福祉パスは障害福祉課へご連絡ください。無料交換は12月15日（月）まで受け付けます。

切り替えはどうやるの？

① 5月にパス券を継続更新した人と、10月末までに新規で申請した人（有効期限が12月末までのパス券をお持ちの人）の要件に該当する人には、「ICカードパス券」を皆さんのご自宅へ、11月から12月上旬にかけて順次郵送することになっています。切り替えのための手続きは必要ありません。

② 11月以降に新規で交付を受ける人
次の手続きが必要です。

① 敬老パス本人が印鑑を持って、健康づくり課（保健所）、各支所、各行政センターのいずれかで手続きをしてください。

② 福祉バス本人が手帳と印鑑を持って、担当窓口で受け付け後、ICカードパス券と交換できる「引換券」をお渡します。市営バス・西肥バスの指定窓口（表1）で受け取ってください。

更新のやり方はどう変わるの？

従来の紙券は、有効期間が6月から翌5月までの1年間で、毎年5月に、市役所や各支所などで更新手続きをしていただいていたように、

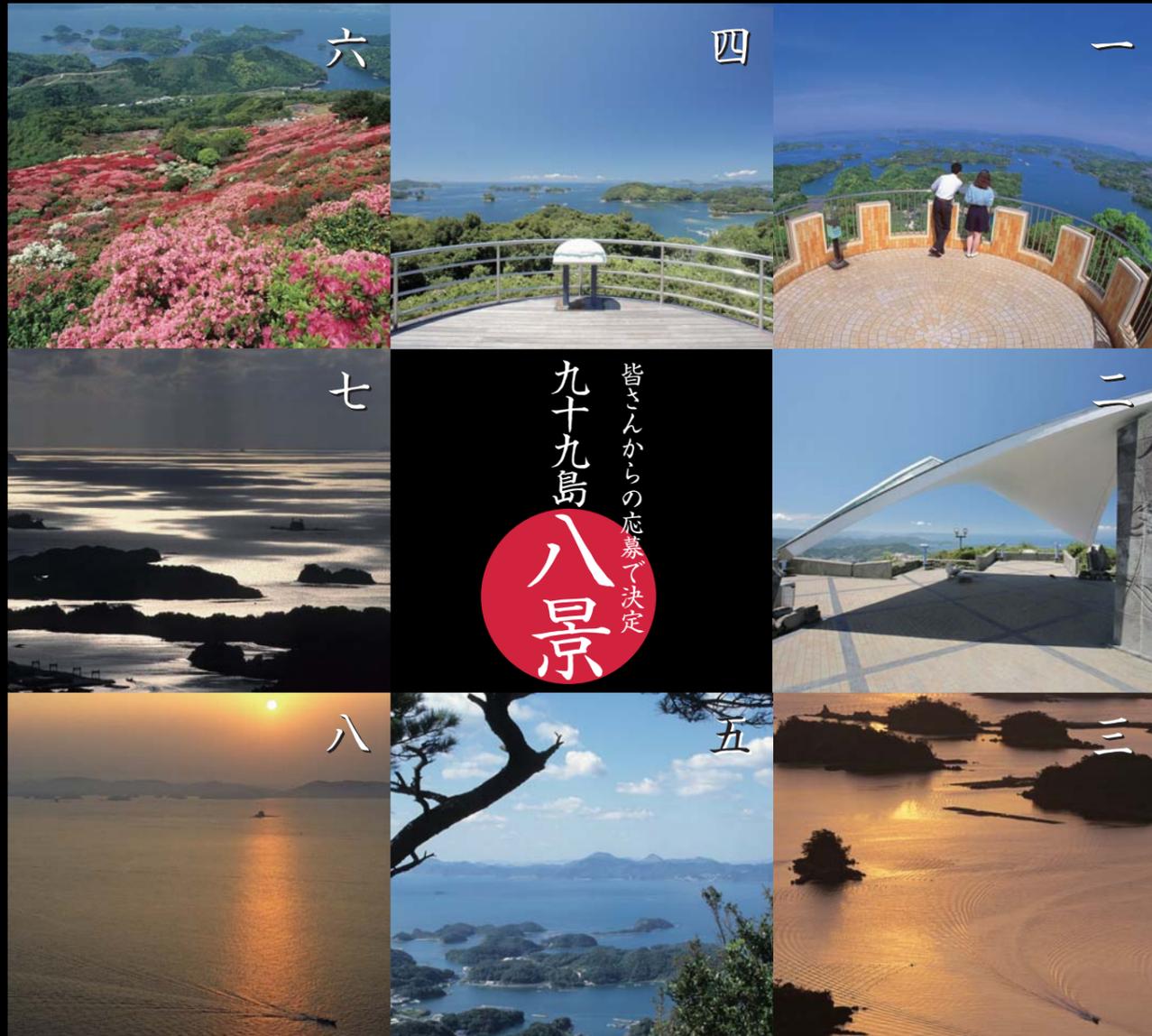
今回の改正で来年4月から、有効期間は「次の誕生日までの1年間」に変更になり、更新手続きは「毎年誕生日に、市営バス・西肥バスの指定窓口（表1）でしていただく」よう変更になりましたので、お間違えのないようご注意ください。

更新はパス券（福祉パスは手帳も）を持って、従来どおり本人が手続きしてください。代理の人は手続きできません。

(図1) 敬老パス、福祉パスで乗車できる区間略図



- 乗車運賃の取り扱い**
- 無料（乗り降りも無料）
 - バス車内で通過する場合は無料（乗り降りは有料）
 - 有料（敬老パス・福祉パス利用不可）
- 記号の説明**
- 乗り降り無料の市内のバス停
 - ★ 乗り降り無料の市外のバス停
 - 乗り降り有料の市外のバス停（乗車しての通過は無料）
 - ✕ 乗り降り有料の市外のバス停



皆さんからの応募で決定
九十九島 八景

本市では、九十九島の魅力を全国へ発信するため、ことし五〜六月に市民の皆さんに九十九島の絶景スポットを募集し、寄せられた五十五カ所、計四百八十件の中から「九十九島八景」を決定しました。九十九島の景観をさまざまな角度からお楽しみください。

☑企業立地・観光物産振興局

一、展海峰(展望台)

眼下に広がる南九十九島の大パノラマ展望は圧巻。展望台下の花畑では、春は菜の花、秋はコスモスが一面に咲きます。

佐世保駅前から市営バスつくも苑行き約40分、「展海峰入口」下車

二、弓張岳展望台

弓張岳の頂上(標高364m)に位置し、西側には南九十九島の遠望、南側には佐世保港が見下ろせます。

佐世保駅前から市営バス弓張岳展望台行き約25分、「弓張岳展望台」下車

三、石岳展望台

八景の中で最も夕景が美しいとされ、日本の象徴的な風景として映画「ラストサムライ」にも登場。佐世保港側など360度見渡すことができます。

亜熱帯動植物園から車で約3分

四、船越展望所

八景の中で九十九島を最も近くから眺められます。道路のそばにあり、ドライブの途中に気軽に立ち寄ることがができます。

西海パルシーゾートから車で約3分

五、冷水岳(展望台)

冷水岳の頂上(標高303m)に位置し、北九十九島の絶景、平戸島などを間近に望むことができます。

佐世保駅前から西肥バス楠泊経由江迎行き約60分、「冷水岳入口」下車後、徒歩で約20分

六、長串山公園(展望所)

標高234mに位置し、北九十九島の絶景を望むことができます。春には約八万本のツツジが咲きます。

佐世保駅前から西肥バス楠泊経由江迎行き約70分、「長串山つつじ公園入口」下車後、徒歩で約5分

七、鵜渡越展望台

間近に南九十九島の絶景が広がる展望台として、大正時代から人々に親しまれています。

佐世保駅前から市営バス弓張岳展望台行き約20分、「つと越」下車後、徒歩で約5分

八、高島番岳(展望台)

九十九島の一つ「高島」の番岳頂上にあり、八景の中で唯一、九十九島からの「朝日」が見えます。

相浦港—高島(所要時間約20分)、船着場から徒歩で約30分、車で5分



みんなで楽しく子育て！
育児サークルのご案内

幼稚園や保育園に通っていない乳幼児と保護者などが集い、子育てを一緒に楽しむ仲間づくりをしてみませんか？親子遊びや季節の行事体験など楽しいことがいっぱいあります。詳しくは各サークルにお尋ねください。

☑幼児教育センター ☎31-0550

地区	サークル名	主な活動内容	活動曜日・時間	活動場所	連絡先
南部	すみれサークル	保育士と一緒に親子体操や手遊び、読み聞かせなど	第2水曜 10時30分～12時	中部地区公民館	堇ヶ丘幼稚園 ☎34-4188
	たんぼぼクラブ	保育士と一緒に歌、遊び、工作など	第3木曜 10時～12時	日宇地区公民館	黒川さん ☎34-5004
	いきいき天神っ子	絵本の読み聞かせ、ピクニックなど	第1・3火曜 10時～12時	西天神町第2集会所	迎さん ☎31-5914
	子育て支援サークル「木風っ子」	友達を作ったり、子育てのヒントが得られる活動など	第4金曜 10時～11時30分	木風2組公民館	大石さん ☎34-1452
	ひよこクラブ	保育士によるエプロンシアター、手遊び、工作など	第2・3月曜 10時30分～12時	黒髪児童センター	堇ヶ丘幼稚園 ☎34-4188
	おにぎりキッズ～親子絵本の会	子育て中のお母さんが集まり、絵本の読み聞かせなど	最終金曜 11時～12時	アルカスSASEBO 2階「スピカ」	増田さん ☎090-5726-6745
東部	子育てサークル「さくらんぼ」	手話の歌や紙芝居、絵本の読み聞かせなど	第2土曜、第3月曜 10時～12時	東部住民センター	うめはら 榎原さん ☎090-7920-4617
	はいき子育て「つくしんぼ」	民生委員とハイキング、歯の磨き方教室、ミニ運動会など	第2火曜 10時30分～11時30分	早岐児童センター	とのがわ 都野川さん ☎39-0914
中部	育児サークル いっぽんばし	親子で遊ぶ自主サークル。手遊び、工作、芋掘りなど	第1～4木曜 10時30分～13時	中央公民館	友廣さん ☎23-0952
	ちびの輪	保育士と一緒に歌、遊び、工作など	第4木曜 10時30分～12時	西地区公民館	田代さん ☎28-4474
	子育て井戸端会議	民生委員を中心に、子育ての情報交換や遊びなど	第1木曜 10時30分～12時	西地区公民館	和田さん ☎22-9831
	自主保育どんぐり	仲間や地域と支え合って楽しく子育て ※入会金、会費あり。	月～金曜 9時30分～14時30分	市内近郊の公園など	専用携帯電話 ☎090-4484-1410
西部	九十九地区子ども文化を考える会&たんぼぼ	午前は無就学児対象。午後は小学生も一緒に遊びます	第2・4木曜 10時30分～12時・15時～17時	船越町公民館	友平さん ☎28-0914
	のびっこクラブ	子育て中のお母さんによる自主サークル	毎週金曜 10時30分～12時	相浦児童センター	本田さん ☎48-8810
	あいのうら子育てネットワーク	民生児童委員を中心に、季節に合った伝承遊びや体操など	第3水曜 10時30分～11時40分	相浦文化センター	やまの 八重野さん ☎48-3774
北部	柚木ほたるっ子	地域の子どもが元気に育つよう民生委員がサポート	第1木曜 10時30分～12時	柚木地区公民館	石田さん ☎46-1345
	ちびママ倶楽部	民生委員と子育てを終えたお母さんたちが遊びをサポート	第1月曜、第3火曜 10時～12時	大野地区公民館	古川さん ☎49-7955

九十九島かき食うカキ祭り 秋の陣



写真上／家族連れでにぎわう前回のカキ祭り
中／焼き台のカキに興味津々の子どもたち
下／佐世保名物「九十九島かき」



西海パールリゾートで行われる恒例の「九十九島かき食うカキ祭り」です。全国的にも人気急上昇中の「九十九島かき」ですが、そのおいしさの秘密は、本市独特の自然環境にあると言われています。

「九十九島かき」が育てられている海は、複雑な地形をしたリアス式海岸で波が静かなため、カキを育てるのに最適と言われています。また九十九島には多くの島が点在しているため、島々からの養分が海に流れ込みやすく、カキの餌となる植物性プランクトンも豊富です。さらに潮の干満の差が大きいく、夏場と冬場の海水の温度差が大きいという特徴もあり、こうした自然豊かな環境のおかげで、栄養がたっぷり、身が引き締まり、コクがある九十九島かきがつつのです。

家庭で食べてもおいしい九十九島かきですが、家族や仲間と、屋外で焼き台を囲んで食べるとさらにおいしく感じますよね。ことしは例年と趣きを変え、大芝生広場に250台の焼き台を準備します。ぜひ焼きたての九十九島かきをお召し上がりください。

- 時 11月の毎週土・日曜、祝日10時～16時
- 場 西海パールリゾート・大芝生広場
- 料 殻付き生力カキ約1kg 600円
木炭約1kg 150円
カキ開けナイフ・軍手セット 200円

問 西海パールリゾート ☎28-4187

長崎空港リニューアル グランドオープン見学会

- 時 12月18日(木)見学時間11時～15時
- 場 JR佐世保駅横Sプラザ前に集合後、貸切バスで長崎空港へ
- 内 旅客ターミナルビル、送迎デッキなどの見学など
- 料 1,000円(昼食代、バス代、保険料)
- 申 11月10日(月)から電話で
- ア 11月21日(金)
- 問 ナビック佐世保旅行センター ☎23-6198

小柳賞佐世保シティ ロードレース大会

- 時 来年1月11日(日)9時開会
- 場 市総合グラウンド周辺
- 内 小学3、4年生(1.5km)、小学5、6年生(2km)、中学生(3km)、高校・一般(5km)、高校・一般・車椅子(10km)
- 料 小学生600円、中学生700円、高校生1,200円、一般・車椅子2,700円
- 申 詳しくはお尋ねください。
- ア 11月21日(金)



問 スポーツ振興課内・同事務局 ☎24-1111

佐世保市児童管弦楽団定期演奏会

- 時 12月7日(日)14時開演
- 場 アルカスSASEBO・大ホール
- 内 第1部ポップステージ(ルロイ・アンダーソン特集など)、第2部クラシックステージ(組曲「仮面舞踏会」など)
- 料 無料(アルカスSASEBO、児童文化館で配布する入場整理券が必要)



問 児童文化館 ☎23-1517

わくわくニュースポーツ フェスティバル

- 時 12月14日(日)9時(受け付け8時15分)
- 場 小佐々海洋センター体育館など
- 内 カローリングやキンボールなどのニュースポーツを体験
- 対 幼児～高齢者(1チーム3～5人)
- 料 1人50円(保険料)
- 申 市体育指導委員協議会事務局へ(詳しくはお尋ねを)
- 問 市体育指導委員協議会事務局 ☎47-5190

アルカスSASEBOの公演情報 華々しき一族

波乱の1年を過ぎて、女優・若尾文子が新たな1年を迎えるにあたり「改めて舞台に立ちたい。舞台上で演じ切りたい」と切望した企画。
12月4日(木)18時30分開演
全席指定・S席7,000円、A席6,000円



問 アルカスSASEBO ☎42-1111

ケルティック・クリスマス2008 ダーヴィッシュ LIVE!

複数の弦楽器による練りに練られたスリリングなアンサンブル。アイルランドの土の匂いを感じさせるキャシーの凜としたヴォーカル。現代ケルト音楽の頂点ダーヴィッシュがやってきます。

- 12月6日(土)19時開演
- 全席指定 一般4,000円 学生2,000円



ジャン=ギアン・ケラス&アレクサンドル・タローデュオリサイタル
11月23日(日)14時開演

ネマニヤ・ラドゥロヴィッチ
ヴァイオリンリサイタル
12月10日(水)19時開演

問 アルカスSASEBO ☎42-1111

エコドライブ講習会「燃費革命」

- 時 11月20日(木)①14時～15時30分、②19時～20時30分
- ※①②とも内容は同じ
- 場 中央公民館3階・講堂
- 内 省エネルギーセンターエコドライブ推進部職員によるエコドライブの効果や方法を学ぶ講習会
- 料 無料 申 直接会場へ(座席に限りあり)
- 問 環境保全課 ☎26-1787

児童・生徒の郷土研究発表会

- 時 11月22日(土)14時～
- 場 市立図書館
- 内 市内の小・中学生による郷土の歴史や地理の研究発表
- 問 市立図書館 ☎22-5618

中世山城見学会

- 時 12月6日(土)9時～16時
- 場 市内の山城跡(大智庵城、武辺城、直谷城など)をバスで見学
- 定 20人
- 料 中学生以上1,000円、小学生500円
- 申 電話かほかぎ(〒857-8585・住所不要)、ファクス(25-9682)、Eメール(syakai@city.sasebo.lg.jp)のいずれかで、住所、氏名、年齢、電話番号を社会教育課へ
- ア 12月3日(水)消印有効
- 問 社会教育課 ☎24-1111

水産加工まつりイン佐世保

- 時 12月6日(土)、7日(日)10時～17時
- 場 新みなと暫定広場
- 内 水産加工品展示即売会、九十九島かき販売、チャリティー競り市など



問 県水産加工振興協会 ☎095-850-3861

世界エイズデー啓発イベント

- 時 12月6日(土)15時～19時
- 場 島瀬公園
- 内 エイズ・性感染症予防に関するパネル展、エイズウイルス抗体即日検査など
- 問 健康づくり課 ☎24-1111

糖尿病展

- 時 11月12日(水)～14日(金)9時～16時
- ※14日(金)は12時まで
- 場 市立総合病院
- 内 パネル展示、食事療法の解説などの試食会を開催(料500円申電話で市立総合病院へ定55人)
- 問 市立総合病院 ☎24-1515

発表、血圧測定、足浴、お茶会など
問 市立看護専門学校 ☎24-7329

ふれあい産業まつり

- 時 11月16日(日)10時15分～
- 場 宇久行政センター駐車場
- 内 農作物、魚介類、加工食品など地場製品の即売会
- 問 同実行委員会事務局 ☎0959-57-3111

武将が町の中心に向かう行列の姿は、タイムスリップしたような錯覚に陥ります。漁師が受け継ぐ「大唄」、中学生による「なぎなた踊り」なども披露されます(ふれあい産業まつりと同時開催)。



問 宇久町観光協会 ☎0959-57-3113

市看祭

- 時 11月15日(土)10時～15時
- 場 市立看護専門学校(平瀬町)
- 内 「FINE・ストレス社会を生き抜く方法を考えよう」をテーマとした研究

第18回平家まつり

- 時 11月16日(日)9時～15時
- 場 盛州公園、平港周辺
- 内 五島藩の始祖である平家盛公の上陸を再現。赤い鎧と兜に旗を持った

12月3日～9日は障害者週間
障がい者の日記念事業にご参加ください

現在、本市の障がい者数は約13,000人で、近年増加傾向にあります。今は障がいがない人でも、病気やけがなどで何らかの障がいが発生する可能性があり、障がいは決して他人事ではありません。

障がいと一言で言っても、障がいの種類や程度はさまざま、不便に思う事や困っている事も、障がいによって異なります。わたしたち一人一人が、障がいに対する理解を深め、日常生活の中で適切に配慮することが必要です。

「障害者週間」に合わせて、障がいのある人も、ない人も参加できる「障がい者の日記念事業」を開催します。この事業を通じて、一緒に障がいについて考えてみませんか。



障がい者の日記念事業

「出会い ふれあい 地域の輪」をテーマに、市民の皆さんと障がい者の皆さんが触れ合える「かえっこパズール」などを開催します。この事業では、障がい者の皆さんがスタッフになったり、出演したりします。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。



- と き 12月6日(土)12時～
 ところ 市民会館
 入場料 無料
 内 容 ①ラジオパーソナリティーのこうまなみさんによる「ちっちゃな幸せありがとう～命が輝くように～」と題した講演
 ②使わなくなったおもちゃを持ち寄って交換し合う「かえっこパズール」
 ③障がい者作品バザー、お楽しみ抽選会など

※今回初めて「街頭パレード」を11時から行います。
 (四ヶ町アーケードの戸尾町側から松浦公園まで)

☎障害福祉課 ☎24-1111

2009年度の新しい力を募集
市職員採用試験のお知らせ

受付期間 11月4日(火)～28日(金)
 試験日 12月14日(日)
 試験会場 長崎県立大学(川下町)

募集職種と受験資格

- ①事務職(高校卒程度)
 昭和60年4月2日以降に生まれ、高等学校または短大等を卒業した人か、来年3月までに卒業見込みの人
 ※4年制大学またはこれと同等と認められる学校を卒業した人と卒業見込みの人は受験できません。
- ②建築技術職(大学)
 昭和53年4月2日以降に生まれ、4年制大学またはこれと同等と認められる学校で専門課程を卒業した人か、来年3月までに卒業見込みの人
- ③化学技術職(大学)
 昭和53年4月2日以降に生まれ、4年制大学またはこれと同等と認められる学校で専門課程を卒業した人か、来年3月までに卒業見込みの人

- ④保健師
 昭和53年4月2日以降に生まれ、保健師免許を持つ人か、来年5月までに免許取得見込みの人
- ⑤診療放射線技師
 昭和54年4月2日以降に生まれ、診療放射線技師免許を持つ人か、来年5月までに免許取得見込みの人
- 採用予定人員
 ①若干名、②1名程度、③～⑤各1名
- 試験案内・申込書の配布場所
 市役所玄関案内、職員課(6階)、各支所、各行政センター
 ※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。



☎職員課 ☎24-1111

11月9日～15日
秋の全国火災予防運動

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えます。火災による死傷者を減少させ、財産の損失を防ぐために火災予防を心掛けましょう。

全国統一防火標語
 「火のしまつ 君がしなくて 誰がする」
 重点目標

- ・住宅防火対策の推進
- ・放火火災・連続放火火災防止対策の推進
- ・特定防火対象物等における防火安全対策の徹底

ことし1月～9月の市内の火災発生状況

項目	件数	前年比
火災発生件数	74件	9件増
り災世帯数(※)	44世帯	1世帯増
死亡者数	3人	1人増
負傷者数	18人	0人

※り災…地震や火災などの災害に遭うこと。

住宅用火災警報機の設置

現在、消防局では住宅用火災警報機の設置を推進しています。消防法の改正により、新築住宅は設置が義務化されており、既存住宅は平成21年5月31日までに設置しなければなりません。

防火・防災教室

消防局では、住宅火災を減らすために職員が出向き、防火講話、住宅用火災警報機の説明、防火映画の上映、消火訓練などを行ったり、火災予防に関する防火ビデオの貸し出しを行ったりしています。町内会や自治会単位などでお申し込みください。
 申し込み先
 消防局予防課 ☎23-9256 中央消防署 ☎24-7621
 東消防署 ☎38-2519 西消防署 ☎47-2076

不要になった消火器の処分

不要になった消火器は、燃やせないごみに出せません。必ず最寄りの消防設備専門業者に問い合わせ、引き取ってもらってください。分解や解体は危険ですので絶対にしないでください。

☎消防局予防課 ☎23-9256

みんなで盛り上げよう！
長崎国体が平成26年に開催

本県で45年ぶりとなる国民体育大会(長崎国体)が、平成26年秋に開催されます。離島を含む県内各地で38競技が実施される予定です。

県準備委員会では、大会の開催基本構想を策定し、基本目標などを決定しましたのでお知らせします。

基本目標

「長崎県らしい、魅力あふれる大会」
 基本目標を実現するための3つの視点
 「文化・スポーツ融合国体」「県民総参加国体」「コンパクト国体」

本市開催予定の競技(8月28日現在)

バレーボール(少年女子)、空手道(全種別)、ハンドボール(全種別)、ソフトテニス(全種別)など7競技
 ※詳しくは長崎国体ホームページ(<http://www.pref.nagasaki.jp/kokutai>)をご覧ください。

☎県準備委員会事務局 ☎095-895-2791

阪神・淡路大震災を教訓に発足
緊急消防援助隊九州ブロック合同訓練

緊急消防援助隊とは、国内での大規模災害や化学薬品等による特殊災害などの発生時に、応援部隊として県を越えて活動することを目的とした特別編成部隊です。

ことしの合同訓練は本市で実施され、九州各県から消防車や救急車、陸上自衛隊、海上保安庁、県ドクターヘリなどの参加も予定されています。

と き 11月21日(金)～22日(土)9時～12時
 ※一般の人が見学できるのは22日だけ。

ところ 陸上自衛隊相浦駐屯地(駐車場あり)
 ※22日は消火や救助活動など部隊運用訓練を実施予定。



☎消防局警防課 ☎23-9254



亜熱帯動植物園

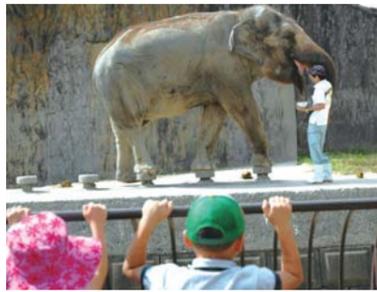
〒857-1231 船越町2172
☎28-0011
開園時間=9時~17時15分
入園料=高校生以上400円、中学生以下100円(保護者が同伴する6歳未満の幼児は無料)
※市営バス一日乗車券利用の場合は2割引き。

狩りをするライオンの大ジャンプ



ライオンが餌に飛びつく姿は迫力満点！頭部の骨格標本を使った説明もあります。
時 土・日曜、祝日11時30分~11時45分

ゾウのハナ子のトレーニング



ハナ子と飼育員の息の合ったトレーニングの様子をお楽しみください。
時 土・日曜、祝日13時30分~13時45分

クマの目の前大接近



体重約150キロのクマが柵から2メートルのところまで接近してきます。職員が餌を与えながらクマの説明をします。
時 土・日曜、祝日11時45分~12時

生き物クイズラリー

クイズの答えを探しながら動植物について学習できます。プレゼントあり。
時 日曜10時~15時 料 100円

猛獣探検隊

時 11月15日(土)、29日(土)11時~11時30分
対 当日、園入り口にある探検隊カードを受け取った先着20人
料 無料

ウェルカムイベント (毎週土・日曜、祝日開催)

- 動物ふれあい広場(13時15分~14時30分)
- ラクダとお友達(15時~15時15分)
- レッサーパンダの食事タイム(16時~16時15分)
- リスザルの食事タイム(16時10分~16時15分)
- クロハゲワシの食事タイム(16時15分~16時25分) など

動物の展示時間の変更

ゾウ、キリン、テナガザル、リスザルは寒さに弱いため、冬季の展示時間は16時までとします。
時 12月~来年2月

※いずれのイベントも入園料が必要。
※イベントは、動物の体調により内容が変更・中止になる場合があります。

今月のおすすめ図書

「RDGレッドテータガール」萩原規子著(角川文庫) / 山伏の修験場として世界遺産に認定される玉倉神社に生まれ育った泉水子は、突然東京の高校へ進学を薦められて…新感覚ファンタジー。



「武士道セブンティーン」菅田哲也著(文藝春秋) / スポーツと剣道の、暴力と剣道のはざまで揺れる17歳の剣道女子、柔の早苗と剛の香織。2人は別々の場所から武士道の本質に迫ってゆく。



市立図書館

〒857-0026 宮地町3-4
☎22-5618
開館時間=10時~18時(金曜は一般室、講座室だけ20時まで)
休館日=月曜、祝日(月曜の場合は翌日も)、月末(月曜の場合は前日も)。早岐・相浦・世知原・宇久地区公民館図書室も同様。



携帯電話からの開館情報や移動図書館日程はこちら

▼パソコンはこちら
<http://www.library.city.sasebo.nagasaki.jp/>

図書館においでよ！おはなしフェスティバル

「参加型おはなし会」として、図書館の職員や中学生、ボランティアスタッフが絵本の読み語りをを行います
時 11月16日(日)
13時30分~14時 赤ちゃん向け
14時~14時30分 小学生向け
14時40分~15時30分 大人向け

未返却本の督促をメールでお知らせしています

同館のインターネット予約サービスを利用している人のアドレスは、予約本のお知らせにだけでなく、未返却本の督促にも使用させていただく場合があります。ご了承ください。

確かな情報を入手して冷静に対応しましょう 新型インフルエンザの基礎知識

高病原性鳥インフルエンザは、人への感染によって伝染力強い「新型インフルエンザ」へ変異することで恐れられています。日本では養鶏場の鶏などが高病原性鳥インフルエンザに感染した例がありますが、人への感染は確認されていません。もし飼っている鶏などが次々と死んだり、2羽以上の野鳥が同じ場所で死んでいたりしているのを発見したら、農業畜産課までご連絡ください。そのほかの死がいや火ばさみ等でつかみ、生ごみとして処理してください(処理後は必ず手の消毒を)。新型インフルエンザの予防対策は、季節性インフルエンザと同じです。次の三原則を毎日実行しましょう。

インフルエンザ予防の三原則

- ①人ごみを避け、外出後は必ずうがいとせっけんでの手洗いを。また部屋の換気をこまめにする。
- ②栄養バランスの取れた食事を3食きちんと食べ、睡眠を十分に。適切な運動をする。
- ③感染したら外出を避け、マスクを着けるなどして、人にうつさないようにする。

☎農業畜産課 ☎24-1111 ☎健康づくり課 ☎24-1111

市政懇談会にご参加ください 「おじゃましま〜す! 市長です」の開催

市長が皆さんの地域に出向き、第6次総合計画の説明を行いながら、市政への理解を深めていただくとともに、地域が抱える課題について意見交換を行う「おじゃましま〜す! 市長です」を、8月から市内の各地区公民館で開催しています。11月は次の地区で開催します。

とき、ところ

- 11月10日(月)、九十九地区公民館
 - 11月11日(火)、宇久地区公民館
 - 11月17日(月)、ひまわりの館(吉井地域)
 - 11月18日(火)、小佐々地区公民館
 - 11月19日(水)、中央公民館
 - 11月25日(火)、広田地区公民館
- ※いずれも14時~16時開催。

対象 原則として開催地域にお住まいの人

☎地域振興課 ☎24-1111



シリーズ「有害鳥獣対策」⑤ 有害鳥獣による被害

本市では、イノシシ、タヌキ、アナグマ、アライグマ、カラス等、農作物などへの被害をもたらす鳥獣を「有害鳥獣」と位置づけ、さまざまな対策を取っています。今回はこれまでお知らせしてきたイノシシ以外の有害鳥獣による被害状況等をお知らせします。

有害鳥獣による被害状況

タヌキ、アナグマ / 市南部で8月から11月ごろに、みかんへの被害が発生しています。
アライグマ / 主に吉井地域や崎岡町で春から夏ごろに、野菜や果樹等への被害が発生しています。
カラス / 市内全域で年間を通じて、果樹や飼料作物を中心に被害が発生し、特に果樹は収穫期、飼料作物は生育期等に被害が多く確認されています。

被害防止のための注意事項

- 餌付けをしない。 ●野良猫に餌を与えない。
- 生ごみは決められた日時に出す。
- 畑や庭への侵入を防ぐ防護柵などで自衛する。
- 耕作放棄地は定期的に草刈りをする。

☎農業畜産課 ☎24-1111

シリーズ「市町合併」③ 合併協議会の進捗よく状況

8月と9月に、第2回、第3回の佐世保市・江迎町・鹿町町合併協議会を開催しました。

第2回協議会では、合併の方式は「佐世保市への編入合併」、新市の名称は「佐世保市」、各町の字(免、小字)は「廃止」し町名は「免の呼称を残したものに」など5項目が決定しました。また第3回協議会では、地方税の取り扱いは「佐世保市の制度に合わせる。ただし法人市民税の法人税割は、合併年度とその後3年間は不均一課税の経過措置を取る」、ごみの収集回数「佐世保市の制度に合わせる」など8項目が決定しました。

この協議会はおおむね月1回程度の開催を予定しており、傍聴することもできます。協議会の開催日程や協議された内容など詳しくは、同協議会ホームページ(<http://www.gappei-ses.com>)でご確認ください。
※10月に全世帯に配布した同協議会の情報紙「合併通信プラス」は今後も定期的に発行していきますので、ぜひご覧ください(次回は来年1月発行予定)。

☎合併地域行政課 ☎24-1111

☎佐世保市・江迎町・鹿町町合併協議会 ☎25-9708

させぼ市政だより特別編
「みんなでつくるキラっ都させぼ」をご覧ください

市が取り組む重点施策などについて、分かりやすくお知らせするテレビ番組を8月から放送しています(市ホームページ「市政だより(動画)」でもご覧いただけます)。

番組は月ごとにテーマを決め、朝長市長と地元在住レポーターの小林理保さんが、対談や街頭インタビューなどを通して、市政を分かりやすくお伝えしています。

番組の最後にはプレゼントクイズもありますので、ぜひご覧ください。

11月のテーマ

「佐世保ブランドの発信!」～西海みかんを全国へ～

プレゼントクイズの応募方法

はがきかEメールに①クイズの答え②ご覧になった放送局③番組の感想④住所⑤氏名⑥年齢⑦電話番号を書いて12月3日(水)までに広報係へお送りください(1人1通)。

☎秘書課 ☎24-1111



放送予定日	時間	放送局
11月 1日(土)	9:25	N B C
11月 8日(土)	9:25	N I B
11月15日(土)	11:40	K T N
11月22日(土)	11:40	N C C

※テレビ佐世保では、毎週土曜18時55分放送。

市民の広場

このページでは、市民の皆さんからの「お便り」「思い出の1枚」などを紹介します。本紙への感想、佐世保市への思いなど、たくさんの声をお寄せください。「思い出の1枚」は、写真にまつわるお話と住所、氏名、電話番号を書いてお送りください。お借りした写真は後日、返却します。

あて先 〒857-8585 (住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係
Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp



お便り

(質問)

現在のごみ処理券がたくさん残りそうなので、来年6月までの使用期限を延長してほしい。

(環境部総務課からの回答)

家庭系ごみ有料化制度をごみ処理券方式から指定ごみ袋購入補助券方式へ変更するに当たり、新方式が始まる来年1月1日から6月30日までの半年間、現行方式の「ごみ処理券と指定ごみ袋」でもごみを出すことができるようにしています(本紙9月号6ページ参照)。

この新旧方式の併用期間は、現行方式の「ごみ処理券と指定ごみ袋」がご家庭に余っている場合などが考えられることから設けたものですが、ご質問のとおり、来年6月末の併用期限を過ぎても「ごみ処理券」が余る皆さんもいらっしゃると思います。

本市の「二段階有料化

制度」とは、配布した無料ごみ処理券の範囲内ではごみ処理手数料が無料で、それ以上排出した場合はごみ処理手数料が有料となるもので、ごみ減量に努力した人が報われるような仕組みになっています。ごみ処理券が余った人の多くは、ごみ減量に努力していただいた人であり、本市ではこうした皆さんに、何らかの還元ができないか現在検討しているところです。

内容が具体的に決まりましたら、改めてお知らせしますので、今しばらくお待ちください。

☎環境部総務課 ☎31-6520



海外交換留学生を支援します
ホストファミリーの登録希望家庭を募集

本市では民間で実施されている交換留学制度を広く普及・支援するため、海外からの留学生をボランティアで預かっていただける家庭(ホストファミリー)の登録制度を11月から始めます。国際交流に関心のあるご家庭は、ぜひご登録ください。



募集開始 11月4日(火)
申し込み 電話で文化交流課へ
☎文化交流課 ☎24-1111

悪質商法などから身を守りましょう
消費生活出前講座をご利用ください

毎年、市消費生活センターには悪質商法による被害相談など約3,500件が寄せられます。同センターでは、これらの被害を未然に防ぐため、皆さんの地域や職場などに職員等が講師として出向き、悪質商法などの対処法をお話する「消費生活出前講座」を実施しています。お気軽にご利用ください。

対象 学校、職場、町内会、老人会、婦人会、PTAなど10人以上のグループ

時間 平日9時から16時までの1~2時間程度

申し込み 「講師派遣依頼申込書」に必要事項を書いて、希望開催日の20日前までに同センターへ提出
※申請書は同センターのホームページからダウンロードするか、希望者にはファクスや郵送します。

その他 講師への謝礼金、交通費不要
※会場の手配や会場費用等は申込者負担。

☎消費生活センター ☎22-2592

広報クイズ

問題の〇中に文字等を入れてください。
答えのヒントは、紙面の中にあります。

問題① メタボリックシンドローム〇〇のためのウォーキングは、1日8,000~10,000歩が目安だと言われています。

問題② 市長が皆さんの地域に出向き、第6次総合計画の説明を行いながら、市政への理解を深めていただくとともに、地域が抱える課題について意見交換を行う「〇〇〇〇〇〇〇〇市長です」を、8月から市内の各地区公民館で開催しています。

問題③ 〇〇の調理には、その種類や有毒部位などを見分ける専門的な知識が必要です。

応募方法

はがきまたはEメールに答えと住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙へのご意見を書いて11月21日までに広報係へお送りください(1人1通)。

プレゼント

図書カード(500円分)を5名さまに
※全問正解者の中から抽選します。紙面の都合上、発表は発送をもって代えさせていただきます。

10月号の答え

- ①灰溶融(10月号4ページ)
- ②市民会議(同8ページ)
- ③4カ月(同22ページ)

9月号の応募状況

55通(正解51通・不正解4通)
はがき40通・Eメール15通

森山スタジオの七五三キャンペーン 11/30日まで開催!!

期間中撮影された「キーホルダーと粗品」をプレゼント!!
お子様には 撮影用衣装無料!!

◆平日割引料金(6切台紙付) ◆平日割引料金(6切台紙付)
●1ポーズ 7,350円 ●2ポーズ 12,600円
●3ポーズ 17,800円 (レンタルの場合は1セット6,300円)

〒857-0341 北松浦郡佐々町羽須和免824-1 電話: 62-6446 森山スタジオ
http://www1.odn.ne.jp/moriyamastudio メールアドレス: mstudio@pro.odn.ne.jp

ルネサンス創業祭 第2弾! THANKS キャンペーン!

体験会からの入会者は 入会金が 0円

ピラティススクール 月4回【60分】 水曜・土曜 月会費8,400円 定員20名

インナーヨガスクール 月4回【60分】 月会費4,200円 土曜 定員20名

健やか転倒予防教室 月4回【60分】 金曜 月会費7,350円 定員20名

リフレッシュボール 月4回【60分】 月会費4,200円 月曜・火曜 定員30名

社交ダンススクール 月4回【60分】 月会費4,200円 水曜 定員30名

体験会 実施中! 詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

スポーツクラブ ルネサンス佐世保 TEL(0956)25-4711 (名切町2-38) ルネサンス佐世保 検索

お知らせ

祝日の燃やせるごみ収集

11月24日(月)振替休日(日)収集します

廃棄物・リサイクル対策課 32・2428

狩猟解禁中の山歩きなどに注意を

山野など(鳥獣保護区域等の規制区域、人家のある場所、公園等を除く)で狩猟が解禁されます。山歩きや田畑などで作業をする場合は、目立つ服装にする、ラジオを流すなど自分の存在を周囲に知らせるよう心掛けてください

県北振興局総務企画課 23・4211

野生のサルに注意を

被害に遭わないため、サルを山に帰すため次のことに注意を。サルに食べ物を与えない▽お菓子などを持ち歩かない。また、お菓子の袋や買物袋などは隠す▽目

平成20年分の年末調整説明会

11月18日13時30分〜15時30分

アルカスSASEBO

佐世保税務署 22・2165

地価一覧表をご覧ください

市役所6階・行政資料閲覧コーナー、各支所、各行政センター、市立図書館(1)公示価格(地価公示法により国土交通省が1月1日現在で調べ3月末に公示したもの)(2)標準価格(国土利用計画法により県知事が7月1日現在で調べ9月末に告示したもの)

財産管理課

夜間漏水調査にご協力を

水道管の漏水調査は、わずかな漏水音を聞き取らなければならぬため、車両の通行量や水道の使用が少ない深夜に、毎週1回、区

を合わせない、近寄らない(目が合った場合、サルが手を上げ歯をむき出しにして脅かすことがあります)傘や棒切れなどを持ち毅然とした態度を示す(サルに石などを投げたり、からかったりしない)

環境保全課 26・1787

長崎県同和問題啓発強調月間

同和問題への正しい理解を。11月11日〜12月10日 啓発標語「人権は21世紀のキーワード」 啓発標語 啓発課

特設人権相談所の開設

第60回人権週間(11月26日〜15時)11月27日10〜15時(1)大野・南・早岐地区公民館、宇久社会福祉センター(2)世知原・小佐々行政センター、ひまわりの館(吉井町前岳) 家庭内や夫婦間、職場や近隣間の問題、相続問題等(秘密厳守) 無料 長崎地方支務局佐世保支局総務課 24・4850

国民年金保険料の控除証明書

平成20年中の国民年金保険料納

付額を証明する控除証明書が、11月上旬に社会保険庁から送付されます。年末調整や確定申告の際、社会保険料控除の適用を受ける場合に必要です。平成20年10月1日以降に初めて保険料を納付した人には、来年2月上旬に送付されます。

佐世保社会保険事務所 34・1148

11月は国民健康保険税第6期分の納付月です

保険税を長期間滞納すると保険証の有効期間が短くなる場合や、診療費を一時的に全額(1割)自己負担しなければならぬ場合があります。納め忘れがなく便利な口座振替などのご利用を。

国民健康保険課

長寿(後期高齢者)医療制度の高額療養費支給申請手続き

ひと月の自己負担限度額(所得により異なります)を超えて一部負担金を支払った場合、申請により高額療養費が支給されます。一度申請すると翌月以降の申請は不要となり、該当した場合はその都

新入学児童に就学通知書を送付

来年4月に小学校へ入学するお子さんがいる世帯へ12月中旬までに送付します。通知書が届かない場合はご連絡を。

学校教育課

指定外通学の申請について

本市に住民登録している小・中学生については、登録地の学校への就学案内を行います。ただし、特別な事由(いじめ・不登校対応、通学の利便性など)により指定外通学を希望する場合は、期限内に申請してください。なお、許可された場合の通学の安全は、保護者の責任において確保してください

学校教育課



市役所各課へは 代表番号 24-1111 からおつなぎします。

度指定口座に振り込まれます

①保険証、認め印、本人名義の通帳(郵便局を除く)を持参して、国民健康保険課各支所、各行政センターへ(非課税世帯で、併せて入院時食事代の差額支給申請をする人は領収書の提示が必要)

※老人保健制度に加入していた人で、高額医療費の支給申請が済んでいない人は、別途申請が必要。

国民健康保険課

住宅用地の申告・現有申告・家屋滅失申告について

宅地にかかる固定資産税は、居住用家屋の敷地とそれ以外の敷地では課税方法が異なります。居住用家屋の敷地は特例措置で税が減額されますので資産税課へ届け出を。土地・家屋の所有者が死亡し、それらを所有することになった人は同課へ現有申告書の提出を(申告書は死亡届の提出者か家族に送付します)▽家屋の一部または全部を取り壊した人は同課へ滅失申告書の提出を。

資産税課

させば建築行政メルマガ配信開始

10月から定期的にメルマガ配信を配信しています。登録方法はホームページでご確認ください。

建築指導課

安全・安心住まいづくり支援事業

地震による住宅の倒壊などの被害を軽減するため、市に耐震診断を申請した場合、診断費の一部を助成します。また、診断の結果、耐震基準に適合しないと判定された住宅について、工事費の2分の1(上限六十万円)を助成します

対昭和56年5月31日以前に市内に建設された一戸建て木造住宅で、住宅の所有者が居住中のもの(診断費三万円(自己負担額一万五千円)を助成)詳しくはお尋ねを(申請書は市ホームページからもダウンロードできます) 12月15日

※耐震改修などの住宅相談も随時受け付けています。

建築指導課

住生活総合調査

11月24日〜12月7日(内)住宅施策の資料とするために、住宅・土地統計調査対象世帯の中から任意に抽出された世帯に、統計調査員証を持った調査員が出向き、住宅に対する考えなどを伺います。ご協力をお願いします

住宅課

裁判員制度「名簿記載通知」の発送

来年5月21日から裁判員制度が始まり、国民から選ばれた裁判員が刑事裁判に参加します(本紙9月号17ページ参照)。

全国の地方裁判所では「裁判員候補者名簿」(選挙権のある人から無作為抽出)を作成し、名簿に記載された人に11月下旬から12月上旬までに通知書を発送します。

この通知は、来年、裁判員を選任する際に裁判所にお越しいただくようお知らせ(呼出状)が届く可能性があることを事前にお伝えするために行われ、裁判員の辞退希望などをお尋ねする「調査票」も同封されます。

通知書が届いた人は、必要事項の記入や返送などにご協力をお願いします。

長崎地方裁判所佐世保支部 22-9175

長崎地方検察庁佐世保支部 23-1131

人権シリーズ「高齢者」

知識や経験はありながらも、年齢を理由に就業や社会的活動への参加が制限されたり、介護を要する高齢者が身体的、精神的に虐待されたりする問題が起きています。社会保障制度の充実だけでなく、まずは一人一人が高齢者の人権について認識を深めることが大切です。

人権啓発課

忘年会

お一人様 5,000円よりご予約承ります

2~200名様まで(和・洋宴会場)

特典! 忘年会ご利用後のご宿泊は特別料金にてご優待!

詳しくは右記ホテルまでお問い合わせ下さい。ホームページでもチェック! http://www.sasebohotel.com

レオプラザホテル TEL(0956) 22-4141

ワシントンホテル TEL(0956) 32-8011

グリーンホテル TEL(0956) 25-6261

近視・遠視・弱視 視力回復と低下予防の為に!

◎遠近距離にかかわらず、いろんな訓練方法があります。◎視力や年齢により、回復力が異なりますが、程度が軽い程、早く回復します。(年齢4才位~60才位迄)

※トレーニング効果については個人差があります

《1973年から視力回復ひとすじに》

ナガサキ 視力回復センター

TEL(0956)25-4866 佐世保市下京町9-1

■受付時間 ◎火~土/11:00~18:00 ◎日曜日/10:00~15:00 ■定休日/月曜、祝日※時間外でも予約受付しております。

www.geocities.jp/sasebo_shiryokukaifuku/

永久選挙人名簿、在外選挙人名簿を「ご覧ください」

永久選挙人名簿は昭和63年12月2日までに生まれ、ことし9月1日までに住民基本台帳に登録された人(12月1日現在で調べ、新たな有資格者を12月2日に追加登録します)。在外選挙人名簿は20歳以上の日本国民で、国内から国外に住所を移した人(ほかに条件あり)。同委員会に申請があった人を随時登録) 12月3～7日8時30分～17時 選挙管理委員会事務局(閉庁日は市役所1階・管理員室) 選挙管理委員会事務局

農業委員会委員の選挙人名簿掲載申請書の提出を

来月1月1日現在で名簿を作成します。前回登録した人は11月中旬に個別に申請書を送付します。今回登録する人は各支所、各行政センター、市内農協に設置している申請書の提出を 平成元年4月1日までに生まれた市内在住者で次のいずれかに該当する人 ①千㎡(10アール)以上の農地を耕作している農業経営者 ②農業経営者と同居している親族またはその配偶者(内縁を除く) ③千㎡以上の農地を耕作している農業生産法人の組合員、社員または株主 ※②③は年間おむね60日以上耕作に従事している人 12月5日までに各

農協宮農組合長へ 選挙管理委員会事務局

小規模企業共済制度、経営セーフティ共済(中小企業倒産防止共済制度)の全国加入促進強調月間です

国が実施する小規模企業の事業主等を対象とした退職金制度、連鎖倒産防止のための資金借り入れ制度です ※詳しくはお尋ねを。 中小企業基盤整備機構共済相談室 050・5541・7171

中小企業退職金共済制度のご活用を

①国の助成があり、掛け金は全額非課税扱いです。適格退職年金制度から本制度に移行できます ②市では①とは別に従業員15人以下の企業に1人当たり月額千円を1年間助成します ①中小企業退職金共済事業本部 03・3436・0151 ②産業政策課

休日労働相談

11月15～16日9時～17時45分 佐世保労働相談情報センター(県北振興局新館)内労働条件や労使交渉など労働問題全般(秘密厳守) 無料 ※電話相談 25・8110、フリーダイヤル0120・783・369(携帯電話可)

県営住宅の空き家(市内)補充入居者

用紙配布 11月28日から 12月5～8日(土・日曜含む) 県営住宅供給公社佐世保事務所 22・9612

特定公共・優良賃貸住宅入居者

【市営・特定公共】小ヶ倉住宅(吉井町立石)▽世知原中央住宅(世知原町栗迎)▽古里住宅(小佐々町西川内) 対公営住宅の収入基準を超える世帯 【県営・特定優良】須佐団地▽アルファ(三浦町) 対公営住宅の収入基準を超える世帯 住宅課(市営分) 22・9612(県営分)

させば競輪開催日程

(11月12日以降分) 31・4797 本場開催(佐世保S級競輪) 11月12・13・14日 伊東温泉記念場外 16・17・18日 玉野記念場外 21・22・23・24日 花月園記念場外 27・28・29・30日 本場開催 12月3・4・5日 全日本選抜(西武園)場外 6・7・8・9日

佐世保労働相談情報センター

看板などの設置には道路占用許可申請の手続きを 市道上に突出して看板などを設置する場合は道路占用許可が必要であり、許可を受けたものには「道路占用許可済証」が張つてあります。無断で設置することは道路法に違反する不法占用です ※詳しくはお尋ねを。 土木部管理課

交通遺児福祉見舞金

交通事故で親を亡くした市内在住の遺児(18歳以下の学生に限る)に六千円を支給します。 総務企画課

募集

させばエコプラザのフリーマーケット出店者

対家庭で不要になった衣類などを持ち寄り低価格で販売することでリユース(再使用)し、「もったいない」の考えを推進するフリーマーケットの出店者 11月29日10～15時 旧戸尾小学校体育館 往復はがきの往信に住所、氏名、電話番号、販売品名、「広報させば」を見ましたを書いて、〒8557

ボーイスカウト・ガールスカウト・海洋少年団(BGS会)の新入団員

訓練見学や体験入団も随時受け付けています。3団体合同の交流会やキャンプ、奉仕活動などもあります 対小学1年生以上 ※詳しくはお尋ねを。 佐世保海洋少年団事務局 31・5094

自衛官

内2等陸・海・空士(男子) 随時 自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所 23・1231

講習会・講演会など

町内会活動活性化支援講演会 11月20日13時30分～15時 阿ルカスSASEBO中ホール内 元大分県佐伯市観光大使・矢野大和さんを講師に迎え、地域づくりは人づくりから、身近な地域を考えた「課題」を講義していただきます。終了後に地域コミュニケーションのあり方を考えるパネルディスカッションも開催 無料 地域振興課 Re・Be・Week(再就職準備)セミナー

の0864、戸尾町5の1、させばエコプラザ事務局へ 11月19日必着 1区画(6㎡)千円 ※対象は30区画で、応募多数の場合は抽選。飲食物、動植物の販売は禁止。当日は、遊ばなくなったおもちゃを持ち寄って、欲しいおもちゃと交換する「かえっこバザール」も同時開催。 させばエコプラザ事務局 25・0055

勤労者福祉支援事業(追加募集)

勤労者福利厚生施設等改善借入金利子助成▽中小企業退職金共済制度掛金助成▽住宅手当助成▽就業規則作成・改正▽企業内等研修会開催▽勤労者ふれあい交流 対中小企業事業主など 11月30日 長崎県勤労者福祉事業団事務局 095・895・2716

市営住宅の空き家補充入居者

用紙配布 11月12日から 住宅課、各支所、各行政センターで 11月19～21日に市役所13階・会議室へ ※各行政センターでは、所管地域にある住宅だけを受け付けます。宇久行政センターでは旧佐世保地区の住宅も受け付けます。 住宅課

11月11日13時～15時30分、13日10～12時/グループ面談13時 阿ルカスSASEBO2階「スピカ」研修室2内自己アピール法、面談マネーなど 対育児や介護など 退職し、再就職への準備をしている人や関心がある人 無料 20人 電話かファクス(23・3880)で男女共同参画課へ ※託児希望者は11月4日までに要予約。 男女共同参画課 23・3828

スピカ「ママキャンパス」・長崎国際大学連携講座

11月21日13時30分～15時 阿ルカスSASEBO2階「スピカ」研修室2内 講義テーマ「室内の環境(水、空気など)はお子さんに安全ですか?」 40人 電話で男女共同参画課へ ※託児希望者は11月14日までに要予約。 男女共同参画課 23・3828

させば男女共同参画セミナー・スピカカレッジ

11月25日13時30分～15時 阿ルカスSASEBO2階「スピカ」研修室2内 生活習慣病(メタボリックシンドローム)について 30人 要予約・当日参加可 無料 ※託児希望者は11月18日までに要予約。 男女共同参画課 23・3828

四ヶ町入口前に
展示場 OPEN
AM10時～PM7時
年中無休・駐車場完備
(展示場)TEL080-2723-4816

介護用品 (有)トーコー
販売 入浴用品・トイレ用品・紙オムツ
レンタル 電動ベッド・エアマット・車いす
住宅改修 手すり取付・段差解消・トイレ取替
佐世保市高梨町18-29 (高梨町バス停近く)
AM8時半～PM5時半(日・祝日を除く)
(本社) 22-8485

お墓の修理はお済みですか?
お墓についての豆知識!!
●墓石の傾きなおし ●小さなヒビ割れ等
荒れたまま放りっぱなしにしておくよりは、修復してご供養につとめる事が大切です。お墓の修理やリフォームの事なら何でもお気軽にご相談下さい。
ホームページ http://www.morisekihi.co.jp/

品質管理に関する国際規格である
ISO9001 認証取得
当社は、受注から完成引渡しまで、墓所及び墓石をお求めのお客様に安心していただける品質管理体制を構築いたしました。
829/ISO 9001:2000
創業大正5年 引き継がれる「技術」と「信頼」
株式会社 STONE DESIGN
森石碑
お墓の新作 大展示場 公開中
大塔町23番地
TEL(0956)31-3416

健康と福祉

子育て

児童手当の申請を

児童手当は申請しないと受けられませんが、ご注意ください。

●小学6年までの児童を養育している人(所得制限あり) 手当は3歳未満が一律月額1万円▽3歳以上の第1子、第2子▽月額5千円▽第3子以降▽月額1万円(申)子ども支援課、各支所、各行政センターで(公務員は勤務先で手続きを) ※市外へ転出、市外から転入したときや、すでに受給中の人が児童を養育しなくなったとき、厚生年金の加入者でなくなったときは届け出を。

母子福祉医療費受給者証の更新手続きを

更新申請書が届いたら期間内に手続きを (申)11月4～21日に子ども支援課、各支所、各行政センターで ※現在お持ちの受給者証の有効期限は11月30日です。期間内に手続きをしないと12月1日からの受診分は福祉医療の支給ができませんので、ご注意ください。

きませんので、ご注意ください。

出前保育「みんなよつといでー」



保育士が手遊びや親子ふれあい遊びを紹介します (時)11月11日10時30分～12時(場)大塔公園(雨天時は重ヶ丘幼稚園) 対未就園児とその保護者(料)無料
問 重ヶ丘幼稚園・地域子育て支援センター ☎34・4188

出前保育「みんなであそぼ!!!」

保育士と一緒に親子で遊びませんか (時)①第2・4月曜13時30分～15時30分②毎週火曜13時30分～15時30分③毎週水曜9～12時(場)①ダイジャスクール(ジャスコ大塔店2階)②柚木地区公民館③小佐々地区公民館 対未就園児と

その保護者、妊婦(料)無料

育児講座

(時)11月10日10時40分～11時30分(場)ふれあいセンター(花園町) 内「心を育てるための、乳幼児期の親子関係とは?」と題した川頭信子さんの講演(料)無料 ※駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関のご利用を。
問 子ども発達センター ☎23・3945

「未来の子供作りと大人・老人の役割講演会」

(時)11月19日13時開演(12時30分開場)(場)アルカスSASEBO大ホール(内)聖路加国際病院理事・日野原重明さんの講演と沢知恵さんによる「たとえ」(料)無料
問 光の子保育園 ☎38・3314
親子であそぼ!
(時)11月23日10～14時(場)西地区公民館(内)親子木工教室(10時～11時30分、先着100人)、楽しいコンサート(13時10分～14時)、体を

HEALTH AND WELFARE

市役所各課へは
代表番号 ☎24-1111
からおつなぎします。

使つてあそぼ!、絵画展示コーナーなど(料)無料 ※おもちゃのプレゼントあり。

問 昭徳保育園 ☎59・2015

調理講習会

(時)12月5、8日10～12時(両日とも同じ内容。参加はどちらか1日だけ)(場)幼児教育センター(内)幼児食(パン作り編)(料)五百円(エプロン、三角巾、タオル、筆記用具を持参) 対就学前幼児の保護者(定)先着15人(未受講者を優先) (申)11月11日から電話で同センターへ ※託児あり(要予約。人数に制限あり)。駐車場に限りあり。
問 幼児教育センター ☎31・0550

障がい福祉

ひきこもりとニートを考える講演会

(時)11月22日19時(場)アルカスSASEBO3階・大会議室(定)240人 (申)11月14日までに電話で障害福祉課へ
問 障害福祉課

問 市立総合病院 ☎24・1515

健康相談(要予約)

(時)①11月18日、12月2日13時30分～15時30分②11月25日14～15時③11月26日14～15時(場)①保健所②世知原行政センター健康館③小佐々行政センター(内)生活習慣病の予防や禁煙の相談(申)前日までに電話で健康づくり課へ ※保健所分は当日も電話で受け付けます。
問 健康づくり課

乳がん・子宮がん体験者の会(弥生の会)

乳がん等の体験者の集まりです。同じ体験をした人同士で情報交換しませんか (時)12月2日10～12時(場)保健所・講座室 ※予約不要。
問 健康づくり課

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談(要予約)

専門の医師が高齢者や家族を対象に、認知症やうつ病等について個別に相談に応じます (時)11月20日13時30分(場)保健所(料)無料(申)電

脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)

(時)11月21日13時30分(場)アルカスSASEBO2階(内)ヒルソ研究修室2
問 障害福祉課

いきいき福祉フェスタ・感謝祭

(時)11月24日13～16時(場)佐々町文化会館(内)ワタミグループ社長・渡邊美樹さんの講演、障がい者施設の活動報告パネル展示、バザー
問 民生会 ☎66・8433

健康づくり

かかりつけ医からの紹介状をご持参ください

市立総合病院は高度専門医療を

認知症家族のつどい(はなみずき会)

認知症の家族を介護した苦労を分かち合いながら、介護体験の情報交換や、行政・医療機関関係者等の講話などを行っています
(時)毎月第4火曜13時30分～15時30分(場)ささげ市民活動交流プラザ(料)無料
問 長寿社会課

健康づくり

市立総合病院の健康教室

(時)11月14日13時30分(場)市立総合病院2階・講堂(内)糖尿病病におけるメタボリックシンドローム

問 市立総合病院地域連携室

☎24・1515

topics

介護リフレッシュ事業の参加者募集

介護者同士の交流を通して長期介護の心身の疲労を癒やし、気分を新たに介護に取り組めるよう、心身のリフレッシュを図ることを目的とした「介護リフレッシュ事業」への参加者を募集します。

- (時)12月7～8日(1泊2日)
- (場)佐賀・唐津と古湯温泉
- (対)要介護1以上の家族を在宅で介護している人(定)30人
- (料)7,000円
- (申)11月7～17日に電話で長寿社会課へ
- (問)長寿社会課

介護教室のご案内

介護に関する技術や知識、寝たきりや認知症予防について学びませんか。

日程	内容、開催場所
11月12日 14:00～16:00	「介護予防について」 介護老人福祉施設 海南荘(俵ヶ浦町)
11月13日 13:00～15:00	「認知症」 世知原行政センター健康館
11月16日 13:00～15:00	「認知症についての知識と身体介護技術」 中里皆瀬地区公民館
11月16日 13:30～15:30	「認知症対応への理解」 特別養護老人ホーム あそかのもり(松瀬町)
11月16日 14:00～16:00	「高齢者のための口腔ケアについて」 特別養護老人ホーム ゆずの里(上柚木町)
11月22日 13:00～15:00	「口腔ケアについての知識・予防・対処方法」 やまみ荘新館(山祇町)
11月22日 13:30～15:30	「認知症に対する基礎知識・認知症ケアについて」 ケアハウス天神ベイヒルズ(天神町)
11月22日 14:00～16:00	「在宅介護における福祉用具の選び方」 松寿園(小佐保町)
11月29日 13:30～15:30	「地域で支える認知症ケア」 日宇地区公民館
12月6日 14:00～16:00	「認知症についての知識と対応について」 小規模多機能ホーム サクラ相浦(相浦町)

※詳しくはお尋ねを。 (問)長寿社会課

(時)=とき、(場)=ところ、(内)=内容、(対)=対象、(料)=料金、(定)=定員、(申)=申し込み、(内)=締め切り、(問)=問い合わせ

FM長崎 ラジオCMでおなじみの
パーツライン タクシマです。
長崎県佐世保市大塔町1245
TEL 0956-33-1532

不要なクルマ お売り下さい!
http://www.hai-sya.com/

中古車、事故車、廃車、走行不良、改造車、水没車、低年式車、解体車、下取り0円の車、不動産

身近な法律のこまりごと
お気軽に
お問い合わせください。

この場合はどうするの?
どこに相談してよいか分からない。
いい解決方法はないだろうか...

●解決に役立つ法制度や最適な相談機関を無料で紹介します●

日本司法支援センター
法テラス
法テラスは総合法律支援法に基づいて設立された法人です

コールセンター ☎0570-078374
おなやみなし 平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00
法テラス佐世保 佐世保市島瀬町4-19 ハードハウジングビル402 TEL:050-3383-5516
http://www.houterasu.or.jp/ 法テラス

①がん検診(受診は各種年1回)

年齢	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+喀痰検査 900円		
大腸			600円		
子宮	頸部 1,000円				
乳	視触診・エコー 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,100円		
前立腺				50～84歳 無料	

ところ 市内の登録医療機関(要予約)

※肺がん検診は下記②も参照してください。

※市国保加入者は保険証を提示すると無料。

※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

日程	検診場所	時間
11月14日	浅子町公民館	9:20～10:20
	浅子教会前	10:40～11:40
11月20日	椎木町公民館	13:40～14:40
	西浜町公民館(相浦町)	15:00～16:00
11月21日	相浦文化センター	9:20～10:20
	相浦ニュータウン棚方第2公園横	10:40～11:40
11月27日	星和台公民館	13:40～14:40
	美崎が丘第一公園前	15:00～16:00
毎週火曜	保健所・レントゲン室	8:30～10:30

肺がん検診は、結核検診も兼ねています。

対象40歳以上、料金400円(70歳以上は無料)

※市国保加入者は保険証を提示すると無料。

※喀痰検査希望者は別に500円。

③20歳以上の成人歯科健診

ところ	とき	備考
保健所	毎週火曜 8:30～10:30(受け付け)	歯科相談も併せて実施しています(無料)

市内の登録歯科医療機関でも受診可(要予約。受診料500円)。

④乳幼児健診

- ・4カ月児健診＝3～4カ月ごろ
- ・1歳6カ月児健診＝1歳6カ月ごろ
- ・3歳児健診＝3歳6カ月ごろ

※1カ月前に該当者に通知します。

※宇久地域は、宇久保健福祉センターで実施します。

飼っている動物の命に責任を持って!



毎年、飼うことができないと保健所に持ち込まれ、処分される犬は約150頭、猫は約2,300頭もいます。そのほとんどが生まれて間もない子猫です。飼い主として、生まれてくる命に責任が持てない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。また無責任に捨てることは絶対にやめましょう。 問生活衛生課

相談など

- 【子育て】
 - ◇子ども発達センターの療育相談と歯科保健相談(要予約)
 - 遊びの広場(わいわい広場)もあります。お気軽にご来場ください。
 - ☎子ども発達センター ☎23-3945
 - 【障がい福祉】
 - ◇アルコール依存の相談
 - ①アルコール依存の相談 障害福祉課で随時
 - ②佐世保断酒会 11月11、25日13:30＝保健所
 - ③家族教室 12月2日13:30＝保健所
 - ☎障害福祉課
 - ◇精神保健相談(要予約)
 - 11月13、27日＝ふれあいセンター
 - ☎障害福祉課
 - ◇精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)
 - 11月22日13:00＝ふれあいセンター
 - ☎障害福祉課
 - ◇膠原病の会
 - 11月20日13:30＝ふれあいセンター
 - ☎障害福祉課
 - ◇精神障がい者の社会復帰訓練 社会復帰事業保健所デイケア
 - 11月21日、12月5日10:00
 - ＝ふれあいセンター
 - 11月28日10:00＝東部住民センター
 - ☎障害福祉課
 - 【医療に関する相談】 ☎25-9723
 - ◇医療安全支援センター
 - 電話などでご相談ください。
 - 相談日時 平日8:30～17:15
 - ☎保健所内・総務企画課
 - 【健康テレホン】 ☎23-4300
 - 3分間のテープで、祝日は前日の内容が流れます。
 - 11月の内容
 - ☑尊厳死とは
 - ☑膝の痛みと関節注射
 - ☑インフルエンザの時期を迎えるにあたって
 - ☑たかが鼻水、されど鼻水
 - ☑高齢者と睡眠薬
 - ☑前立腺炎
 - ☎県保険医協会 ☎095-825-3829

エイズ・性感感染症(クラミジア)相談(検査)匿名・無料
 まずはご相談を【相談専用】☎0120・104・783、Eメール she783@city.sasebo.lg.jp
 【電話・来所相談】平日8時30分～17時15分 【エイズウイルス抗体・クラミジア抗原検査】平日8時30分～16時30分 【エイズウイルス即日検査】時11月28日(事前予約制) ※いずれも保健所。 問健康づくり課

B型・C型肝炎ウイルス検査
 毎週月曜13～16時(祝日を除く) 問保健所 同検査を受けたことがなく、感染の不安がある人 無料 問健康づくり課

プレパマママクッキング
 12月7日10時～12時30分 中央公民館3階・調理実習室内 妊娠中の食事の栄養バランスに関する講話や、ご主人を対象にした調理実習など 妊婦中の奥さんとご主人の2人1組(定15組) 料1組五百円(エプロン、三角巾、筆記用具、はさみは各自持参) 電話で健康づくり課へ 問健康づくり課

働く男性の料理教室
 作ります 時①12月2、9、16日10時～12時30分②12月4、11、18日10時～12時30分 ①相浦文化センター②西地区公民館 対40歳以上の男性 料1回二百円(定各30人) 電話で健康づくり課へ 問健康づくり課

「忘年会・新年会シーズンに向けて」をテーマに、簡単にできて栄養バランスが取れた料理を作ります 時12月17日18時30分～21時 中央公民館3階・調理実習室 料二百円(定30人) 電話で健康づくり課へ 問健康づくり課

ライフスタイル改善教室 脂肪を減らして健康ライフを獲得! 10年後も生き生き元気に過ごせるように、自分自身の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組みます 時11月21日10～12時 東



運動の体験出前講座
 「自宅でもできる肩こり・腰痛予防体操」手軽にできる有酸素運動などを体験できる出前講座(平日10～17時までの90分以内)です 対日ごろ運動していない市民で、10人以上の団体・グループ(介護保険サービスマスターなどを除く) 料無料(会場の手配や会場費用などは申込者負担) 定先着10団体(1回限り) 申込健康づくり課に電話の上、希望開催日の2カ月前までに「申込書」を同課へ(申込期限は来年1月31日) 問健康づくり課

運動普及推進協議会(の)公開講座
 各地区で活動している運動普及ボランティアの皆さんと一緒に運動しませんか 時12月5日10時30分～11時40分 東部保健福祉センター(エコーパスバ佐世保横) 内気軽に楽しく筋力アップ! 料無料(運動できる服装、飲料水、タオル、室内シューズは各自持参) 定先着20

生活衛生
フグの素人調理はやめましょう
 県内では、毎年「フグ」の素人調理による死亡事故(平成19年度1人)が発生しています。フグの調理には、その種類や有毒部位などを見分ける専門的な知識が必要です。フグを素人判断で調理することは大変危険ですので、絶対にやめましょう。 問生活衛生課

お手軽シェイプアップ教室
 時①11月12日②11月14日③11月18日④11月21日⑤11月28日⑥12月12日 ※いずれも10～12時 ①体育文化館②針尾地区公民館③江上地区公民館④宮地区公民館⑤中里皆瀬地区公民館⑥西地区公民館 内楽しく気軽にできる運動教室 対国民健康保険加入者で特定健康診査を受診した人 定各60人 料無料 ①開催日の前日までに電話で国民健康保険課へ ※詳しくはお尋ねを。 問国民健康保険課

●年末の事業資金を必要とされる皆様へ～商工会議所を利用して経営改善にお役立てください～

小規模事業者 経営改善資金 **マル経資金1,000万円** (融資限度額) 利率:年 **2.15%** (平成20年9月10日現在) 返済期間:運転資金5年以内 設備資金7年以内 担保・保証人:不要

お問合せ先 **佐世保商工会議所** 中小企業 振興部 佐世保市湊町6-10 (松浦公園そば) TEL.(0956) 22-6121 http://www.sasebo-cci.or.jp

●常時雇用する従業員が20人以下の事業所(商業・サービス業5人以下)
 ●佐世保市内で1年以上事業を営んでおり、所得の申告をしている。経理内容が明らかである。
 ●納付すべき税金を完納している。
 ●一部制限事業所あり。*生活衛生関連事業者の方も設備資金の利用が可能になりました。
 ※一定条件を満たす融資対象事業所に対し、佐世保市の利子補給補助金が支給されます。

葬儀・法事等ご相談承ります。お気軽にお電話ください。

冠婚葬祭 **出張勉強会、各町内で楽しく開催中!**

元町飛鳥会館 大野飛鳥会館 日宇飛鳥会館 佐世保市元町4-23 TEL24-3232
 北部飛鳥会館 早岐飛鳥会館 (本山)

家族に「ぶによ」と呼ばれるわたしは立派な「メタボ予備群」。どこに行くにも車で、まちを歩くことなどほとんどないのに、取材で健康ウォーキングに参加することに。年齢は最年少でも体力的には最年長のわたしは参加者の皆さんの若さに脱帽。翌々日以降に出るであろう筋肉痛を予防すべく、すぐに筋肉痛の薬を足腰に塗りこみ、あの特有の臭いをまき散らしたおかげか筋肉痛は無事回避。しかし、脱「メタボ予備群」は1日にしてならず。「ぶによ」は「ぶによ」のままです (W)



日本一の中学校給食を!

先日、9月から完全給食を実施している三川内中学校の状況を視察しました。

中学校給食の実施は、市長選挙のマニフェストに掲げていたもので、「佐世保市立学校給食検討委員会」の答申を受け、設備などの条件が整っている小学校との親子方式実施ができる光海中、野崎中、三川内中の3校でスタートしました。

三川内中では、三川内小の給食室で調理した給食を専用の配送車で運ぶという方式を採用しています。また新しい試みとして、食器には地元「三川内陶磁器工業協同組合」が新たに開発し製品化された、落としても割れにくい強化磁器を使用することになりました。この食器は手触り感も良く、温かみがあり、しかも絵柄には生徒たちが選定した唐子やハナミズキを使ってある「優れもの」でした。



私も2年生の生徒たちと一緒に給食をいただいたのですが、生徒たちの感想も「温かくておいしい」と上々でした。

今後の中学校給食については、施設設備や配膳室などの準備が整った学校から逐次導入していくことになります。

県内でも、全国的にも、中学校給食実施が大変遅くなってしまった本市ですが、逆に言えば、先進地の良さを学び、食育や地産地消などを取り入れたより良い学校給食ができるものと思います。併せて、本市特産の三川内焼の強化磁器の食器を

全国の小・中学校に普及させる絶好のチャンスでもあります。市、教育委員会、学校、先生、生徒、保護者、関係者が協力して、日本一の学校給食を目指したいものです。

佐世保市長 朝長 則男

市政のうごき

朝長市長が9月定例市議会で報告した市政の動きなどを抜粋、要約してお知らせします。

佐世保港のすみ分け

9月1日、九州防衛局長、海上自衛隊佐世保地方総監部幕僚長、長崎県副知事にご出席いただき、佐世保港のすみ分け①などを協議する「佐世保問題現地連絡協議会」を開催しました。席上、九州防衛局長から、
①ジュリエット・ベースン②(平瀬係船池)の埋め立て完了の時期は平成21年度であること
②横瀬貯油所LCAC施設整備については、平成16年度着工からおおむね6~7年の竣工予定で進めていること
③「前畑弾薬庫の移転・返還」に関して、弾薬庫等各施設の配置等に係る基本検討に要する経費として約4,500万円を概算要求しているとの説明がありました。

国としても前畑弾薬庫の移転・返還に向けては、市と同一歩調で取り組んでいるとのことであり、市としても引き続き、関係者のご理解を求めています。

1 佐世保港のすみ分け

佐世保港には、米海軍・海上自衛隊の防衛施設、民間施設、公共施設が狭い区域に混在しており、各機関が十分に機能を発揮できるように環境を整えようとする考え。

2 ジュリエット・ベースン

米海軍の係船池。現在、新岸壁築造のための埋め立て工事が進められている。

ハローワーク佐世保ワークプラザの移転

6月23日、ハローワーク佐世保ワークプラザが三ヶ町アーケード内「JAながさき西海会館」3階に移転しました。これまでのパートバンクと高齢者職業相談室に加え、子育て中の女性等を対象とした「マザーズコーナー」が新設され、職業相談や紹介、求人情報の提供などが行われています。マザーズコーナーには、キッズコーナーや授乳室が設置されるなど、これまで以上に来所しやすく、また、相談しやすい雰囲気づくりがなされています。

ワークプラザは、本市の高齢者、女性等の雇用の推進に大きな役割を担う施設ですので、今後一層の活用促進に取り組んでいきます。

(ワークプラザマザーズコーナー)

利用時間 8:30~17:00(月~金曜) ☎24-0810

※本紙10月号の7ページでお知らせした、九十九島水族館(仮称)や駐車場の利用料金などを定める「西海パールシーセンター条例の全部改正」の議案は、9月定例市議会で継続審議になりました。

新婚茶のプレゼント

近年、ペットボトル茶が普及する一方で、急須から淹れる緑茶は消費量・価格ともに低迷しており、本市特産品の世知原茶も例外ではありません。そこで世知原茶の振興を図るため、特に若い世代への消費拡大を目指して、6月1日から、本市へ婚姻届を提出された人に、ご結婚のお祝いとして、世知原茶のプレゼントを始めました。新婚茶のプレゼントは、不老長寿の妙薬とされたお茶で、元気に末永くお過ごしいただきたいとの思いも込められています。今後とも世知原茶をはじめ地場産品の振興に努めていきたいと思ひます。

全国大会等における佐世保勢の活躍

5月11日、12日に佐賀県嬉野市で開催され、全国80チームが参加した「第26回全国シニアソフトボール嬉野大会」で、本県代表の「佐世保はまなす」チームが見事優勝しました。

7月22日から福岡市のマリンメッセ福岡で開催された柔道の「金鷲旗高校大会」では、「西海学園高等学校女子柔道部」が団体戦で長崎県勢初となる3位入賞を果たしました。

7月28日から埼玉県で開催された「全国高等学校総合体育大会」女子バレーボール競技では、九州文化学園高等学校が決勝戦で惜敗し、大会2連覇は逃がしましたが、準優勝という見事な成績を残しました。柔道男子(個人戦)81kg級では、西海学園高等学校の西島幸祐選手が第3位になりました。

8月2日に東京都で開催された全日本少年武道練成大会(空手道)では、佐世保尚武館が中学生の部で第3位になりました。

8月2日から東京都で開催された「第22回全日本小学生女子ソフトボール大会」では、「佐世保ひまわりソフトボール部」が春季全国大会に続いて見事優勝しました。

8月18日から長野市で開催された「平成20年度全国中学校体育大会」では、愛宕中学校3年生のダンコ絵里香リンさんが、体操競技種目別の「ゆか」において第3位になり、個人総合でも第5位に入賞しました。

これらの結果は選手と関係者の皆さんの絶え間ない努力がもたらした成果であり、本市スポーツ界だけでなく、佐世保市民の大きな誇りです。

歴史散歩



第520回

風の神さま(吉岡町)

将冠岳の北麓で、相浦川中流域を隔てて皆瀬を望む高台は、本市と合併前の中里村時代までは朝の気免と呼ばれていました。その眺めのよい台地のはずれに風神神社があります。鳥居、社とも昭和十二年に建てられ、そばの旗竿石には「昭和四年吉岡区・朝の気免奉納」と記されています。東京の神職の娘として生まれた作家の平岩弓枝さんが、雑誌に掲載した「風の神に祈る」という一文の中で、「天照大神を祀る伊勢神宮の外宮に風宮があり、正宮に次ぎ尊崇されている」と言い、「東風が雨雲と共に大地を湿潤する。これが穀風で稲作のスタート、次いで春風が田の水をふやす小川へ、青田の上を吹く風を御祭風。収穫のときまで程よい風が雨を運び水潤れはしない」と、稲作に欠かせぬ風を語っています。



風の神さまとして祀られるのは竜田風神。龍田大社は奈良県生駒郡三郷町立野にあり、「延喜式」に崇神天皇が悪



風洪水に苦しむ民のため、神託を受けて天御柱命、国御柱命を祀ったのが由緒です。この二柱の神は別名志那都比古神と志那都比売神といひ、伊弉諾命が吹き出した息から生まれたとされています。シナの音は息が長いの意味です。

市内では、日宇の白岳神社でも合祀され、大和町には風の神に奉納する浮立が今も続けられています。このほか、各地に風の神は祀られ、竜田風神の風鎮祭が七月四日に催されるように、それぞれが風雨の調和による五穀豊穡、一年の幸運をお祈りする神事として催されています。

独立した風の神さまの社が残っているのは吉岡町だけでしょう。天武天皇の三年(西暦六七五)からは航海安全、豊漁の神としても風神が祀られてきました。

筒井隆義