



特集 介護予防サービス活用術

いつまでも自分らしく暮らしていくために

佐世保JAZZ 佐世保がジャズに染まる秋

佐世保で20年にわたり開催されてきた西日本最大のジャズフェスティバル「SUNSET JAZZ FESTIVAL」と、2008年から始まった「ながさき音楽祭・SASEBO街角ライブ～JAZZ'N SASEBO」が合体し、新たに「佐世保JAZZ」としてスタート！9月23日から10月17日まで、アルカスSASEBOやハウステンボス、島瀬公園、市内各所のライブハウスなどで、さまざまなジャンルのコンサートが繰り広げられます。ご期待ください。

SUNSET JAZZ サテライトライブ in ハウステンボス

【日時】9月23日(金・祝)～10月2日(日)の土・日曜、祝日
16時30分～19時 計5回公演
【場所】ハウステンボス内アレキサンダー広場
【出演】市内外のアマチュア15グループの演奏
【料金】無料(別途ハウステンボスの入場料が必要です)



1982年生まれ。2004年にソロアルバム「Asa [asha]」を制作し、世界へ向けてデビュー。発売と同時にワールド・ミュージックはもとより、ポップ・シーンでもチャート・インし、ヨーロッパ中でセンセーションを巻き起こしています。

1981年にファーストアルバムをリリース。以降、ジャズ・フュージョンシーンの歌姫として絶大な人気を博しています。

SUNSET JAZZ FESTIVAL Vol.21

【日時】10月9日(日) 15時～21時(開場14時30分)
【場所】アルカスSASEBO・大ホール
【出演】J&K+野呂一生(梶原順・安達久美・野呂一生)
NORA from Orquesta de la Luz Special Unit
土岐英史 6/6、ASA、マリーン
【料金】指定席一般4,000円、中高生1,500円
自由席一般3,500円、中高生1,000円
※当日券はそれぞれ500円増し。



DOWN TOWN LIVE

【日程】9月23日(金・祝)～10月10日(月・祝)
【場所】島瀬公園や四ヶ町アーケードなど
島瀬公園の主なイベント
9月23日(金・祝) ブラスバンドフェスタ
9月24日(土) トレストレージャ(SALSA)、奥土居美可(Vo)(JAZZ)
9月25日(日) 小國雅香(P)&Runners(JAZZ)
10月2日(日) 多田誠司(As)(JAZZ)・和田静男&SASEBO Bayside Blues Band(ROCK)
10月8日(土) J&K+野呂一生(梶原順・安達久美・野呂一生)(ACOUSTIC)
NORA from Orquesta de la Luz Special Unit(SALSA)
※ほかにも多数のグループが出演予定です。

- ソシアル・ダンス・ナイト 9月25日(日)18時～21時 玉屋文化ホール(有料)
- 西慎嗣(G/Vo)×藤倉嗣久(G/Vo)Live! 9月29日(木)開演19時 アルカスSASEBOイベントホール 入場料2,500円
- SASEBOナイトライブ(市内のライブハウス各所) 9月上旬～10月上旬
- Project Brass Chamber Series ～弦楽木管9重奏と金管5重奏による～ 10月17日(月)開演19時 アルカスSASEBO中ホール 入場料一般1,600円(当日2,000円)、小中高生800円(当日1,000円) 全席自由席
- サンデー・アフタヌーン・コンサート at 佐世保市民文化ホール 10月2日(日) 出演:市内のブラスバンドなど 入場無料

問い合わせ 佐世保JAZZ実行委員会事務局(アルカスSASEBO内) ☎42-1111 <http://www.arkas.or.jp>

- 8p SASEBO時旅 秋・冬のツアーにご参加ください
- 10p 情報クリップ 佐世保から世界大会へ など
- 12p 市政通信 急病診療所の診療時間の拡充 など
- 14p イベント情報 スーパー元気ステージYAY! など
- 16p 施設だより 九十九島の日フェスタ など
- 18p 市民の広場 いりこ米、めんたいこプレゼント など
- 22p 暮らしと情報
- 26p 健康と福祉
- 30p 市長日記、取り組みやすい運動の話
- 31p おからもちでお体ヘルシーに、歴史散歩

和牛の祭典 in ながさき



平成24年
10月25日～29日開催



1 自宅を訪問した地域包括支援センター職員にサービスの利用状況や健康状態などを報告。長年担当を務める職員と会話が弾む
2 日本舞踊のけいこ中。体のひねりや回転など流れるような動きは日ごろの運動のためもの
3 とてもしなやかで張りのある手足
4 愛用のバランスボールでゆっくりと体を伸ばす
5 毎年自分で漬ける自慢の梅干し



今の楽しみを続けたいから介護予防に取り組み 好きなことをしながら平穏無事に過ぐせる幸せ

市内に住む片江キヌエさん(85歳)は、5年前に要支援1の認定を受けました。地域包括支援センターを通して介護予防サービスを活用し、毎日楽しみながら体力の維持・向上に取り組んでいます。「人生で今が一番楽しい」と語る片江さんに話を聞きました。

**自分が対象になるとは思ってい
ませんでした**

わたしが80歳のとき、街で福祉イベントを開催していた関係者から「介護保険を使っていますか？」と声を掛けられました。当時はまだ介護保険を使っていませんでしたが、後日、市の職員とケアマネジャーに介護保険について話を聞いてみると、認定されるかもしれないことが分かりました。自分はまだまだサービスを受ける状態にないと思っていたので娘に相談してみたら、「サービスを受けてケアしてもらえばいいじゃない」と言ってくれて。それで介護保険を申請し、「要支援1」に認定されたので、介護予防サービスの「訪問介護」を受けるようになりました。

四円を払い、家の掃除を週に1回、1時間だけお願いしています。周囲の人からは「たった1時間だけ？」って驚かれますけど、1時間でも大変助かっています。介護保険を使うので自己負担は料金の1割で済みますし、ヘルパーさんとの話も楽しみです。

症状を悪化させないことが大事

介護予防サービスを受けると、地域包括支援センターの職員が3カ月に1度、自宅に来ます。受けているサービスが今の自分に合っているかを確認してもらったり、3カ月の間に病院に通ったことなどを報告したりします。サービスを受ける前は、ただやみくもに勉強や運動をしに出掛けていたんですけど、地域包括支援センターに相談すれば、専門の職員が豊富な資料の中からいろいろなサービスを探してくれたり、介護予防のアドバイスをしてくれたりするので、安心して体力の維持・向上に取り組むことができています。

老化のスピードは年を追うごとに速くなります。「去年よりことしの方が体力が衰えたな」と感じていたのが、「ことし

初めは良かったけど、中ごろになって衰えたな」と感じるようになり、ついには「昨日より今日が衰えたな」と感じるようになってくるんです。そのスピードを遅らせるためにも介護予防サービスを有効に使った方がいいと思います。症状を今以上に悪化させず、いかに軽くして生活するかが大事ですから。

80代になっても体力は向上する

介護予防サービスの「通所介護」も昨年頃からことし5月まで週1回利用し、施設に通って筋力をつける運動をしました。何歳になっても運動すれば体力は向上しますよ。やり過ぎは良くないけど、やらなければ体がさびてしまうと思います。今後はスポーツクラブに通う予定なんですよ。

わたしを支える運動と食事

わたしは毎朝6時に起きて、テレビ体操をし、それから朝食。どんなに忙しくても、朝食に「お茶」「黒砂糖」「自分で漬けた梅干し」を欠かしません。その後、午前中に部屋で日本舞踊のけいここと、通所介護で習った運動やヨガ呼吸法、テレ

ビで紹介していた運動なども取り入れて約1時間ほど運動します。一日のうちでも時間を見つけて体を動かすようにしていて、テレビを見るときも手や足を動かしながら見ますよ。バランスボールも15年くらい、ぶら下がり器具も長年愛用しています。料理は砂糖をあまり使わず、薄味で玄米や野菜を多く取ります。買い物はデパートや隣のスーパーまでバスで行きますよ。リュックに大根、ニンジンなどをいっぱい詰めて帰ります。

人との関わりが大切

老人会のカラオケ教室に通って歌ったり踊ったりするのも楽しみです。高齢になるほど人と関わり合うことは大切だと思います。人と関わらないと心が弾まず、閉ざしてしまう一方ではないでしょうか。教室に来る人はみんな若々しく見えますよ。

人生で今が一番楽しい

高齢ですが、人生の中で今が一番楽し



片江キヌエさん(85歳)
幼いころから日本舞踊を習い、名取の免許を受けて75歳まで自宅をけいこ場にして弟子をとる。その後は体力向上のため水泳教室や健康教室を自ら探して参加するなど、体を動かすことが大好き。介護予防サービスの「訪問介護(掃除)」と「通所介護」を利用。

いです。子育てをしていたころは体力的にも経済的にも大変でした。今は運動や料理、外出、カラオケなど毎日自分の好きなことをしながら平穏無事に過ごすことができ、「幸せね」と心から思います。この幸せがいつまでも続くように、介護予防に取り組むことが大切なんです。

精神力も重要
精神力も重要でしょう。わたしは運動するときに、「あれにも挑戦しよう」「もう少しこうやってみよう」など前向きな気持ちで取り組みます。

わたしは今までに大きな病気を何度かしましたが、困難や苦勞も経験しました。でもそれは生きていけばいくらだってあるし、仕方のないこと。それら乗り越えるには体力と精神力が必要です。わたしの場合、乗り越えるたびに精神力が強くなりました。これからも元気で、自分の足で出掛けたい、たくさんのお話を聞きたい。まだまだやりたいことがたくさんあります。(取材日：7月11日)

※ここに掲載した運動や食事は片江さんが長年実践しているもので、誰にでも当てはまるとは限りません。



1



通所型介護予防事業「ますます元気教室」を活用する

元気なうちに始めることが大事なんです

「ますます元気教室」はいつまでも健康に過ごせるように、「元気なうちから介護予防に取り組むための教室です。本年度は市内48カ所で開催されており、対象者はお住まいの地区にある施設で無料で参加できます。その中から今回は、7月に中央地区の施設で開催された教室を訪れ、参加者やこの施設の講師に話を聞きました。

このままではいけない

— 武田さん(68歳)

2年くらい前、雪道で転んで大けがをしたり、目の手術をしたりしました。半年くらい安静にしていたらすごく体力が落ちてしまっただけで、「このままではいけない！」と思って市に相談に行き、ますます元気教室を勧められたのが参加のきっかけです。

この教室で2カ所目ですが、参加してから筋力が上がったし、ここで学んだトレーニングを家でもやっていたら、ずいぶん回復したように感じます。

家でも楽しみながらやっています

— 田中さん(70歳)

家にはかりいるよりも、ここに来ると刺激になっていいですよ。脳力トレーニングも難しいけど楽しい。ここで習った運動を家でも楽しみながらやっています。スクワットや指遊びは何も準備しなくてもできるでしょ。手軽にできる運動をテレビを見たり、歌を聴いたりしながら自然に取り入れることで、継続してできるようにになりました。

新しい出会いと刺激がある
まずは外に出ること

— ますます元気教室講師 末永さん

教室では皆さんに「週1回必ず参加するんだ！」という気持ちになってもらえるように、笑顔と明るい雰囲気づくりを心掛けています。参加することで「楽しかった」「友だちができた」など、家にいるだけでは得がたい新しい出会いと刺激があります。この教室が、まずは家から出るきっかけづくりになればと思います。教室は12回シリーズなので、ここに来る

人の多くは最初できなかった動きが少しずつできるようになり、最後にはいろいろな動きを組み合わせさせて複雑な動きもできるようになります。

わたしは1回目の教室で皆さんに必ずこう言います。「体力や思考力は何もしなければ年齢とともに落ちてくるのは当たり前。高齢になったらそれを急に上げることが無理でも、維持する、ちょっと良くすることは可能なんです。何もしない人との差についてもすごく大きいですよ。10年後も今と同じ状態で生活できたら素晴らしいですよ。だから今始めることが大事なんです」と。教室に参加して脳や体に刺激を送れば、思考力、体力の維持・向上につながります。自分にできるかどうかと不安に思いかもしませんが、うまくできなくていいんです。やってみよう、習ったことを家でも取り入れようという姿勢が大切なんです。続けるうちに、参加者自身が「頭がさえてきた」「体の調子が上がってきた」などと実感できれば励みになるし、高齢者を健やかに暮らす自信にもつながると思います。



2



3

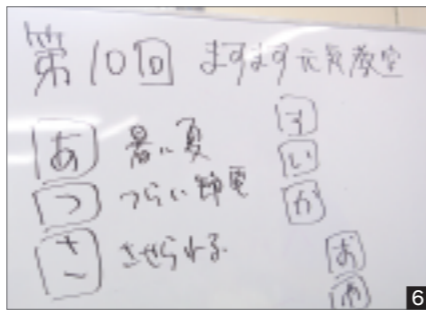
足腰を強くする運動(2)と脳に刺激を送るトレーニング(3)を行う参加者の皆さん。こうしたトレーニングのほか、日ごろの生活の中でも意識的に体や脳を使い、そうした習慣を身に付けることの大切さなどを教室を通して学びます。



5



4



6

4 向かい合う相手の腕の向きを瞬時に判断し、自分の腕を異なる方向に伸ばすトレーニング。一人ではできない運動に挑戦できるのも教室の魅力 5 右手と左手で異なる文字を宙に書くゲーム。複雑な動きにも笑顔で挑戦する参加者 6 前回の教室で、宿題になっていた自作の五・七・五作文を参加者が発表。教室では笑い声や拍手が起きる

ますます元気教室 (無料)

対象 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人で、「介護予防チェックリスト」の結果、二次予防事業対象者となった人

内容 次の4つのプログラムから選べます

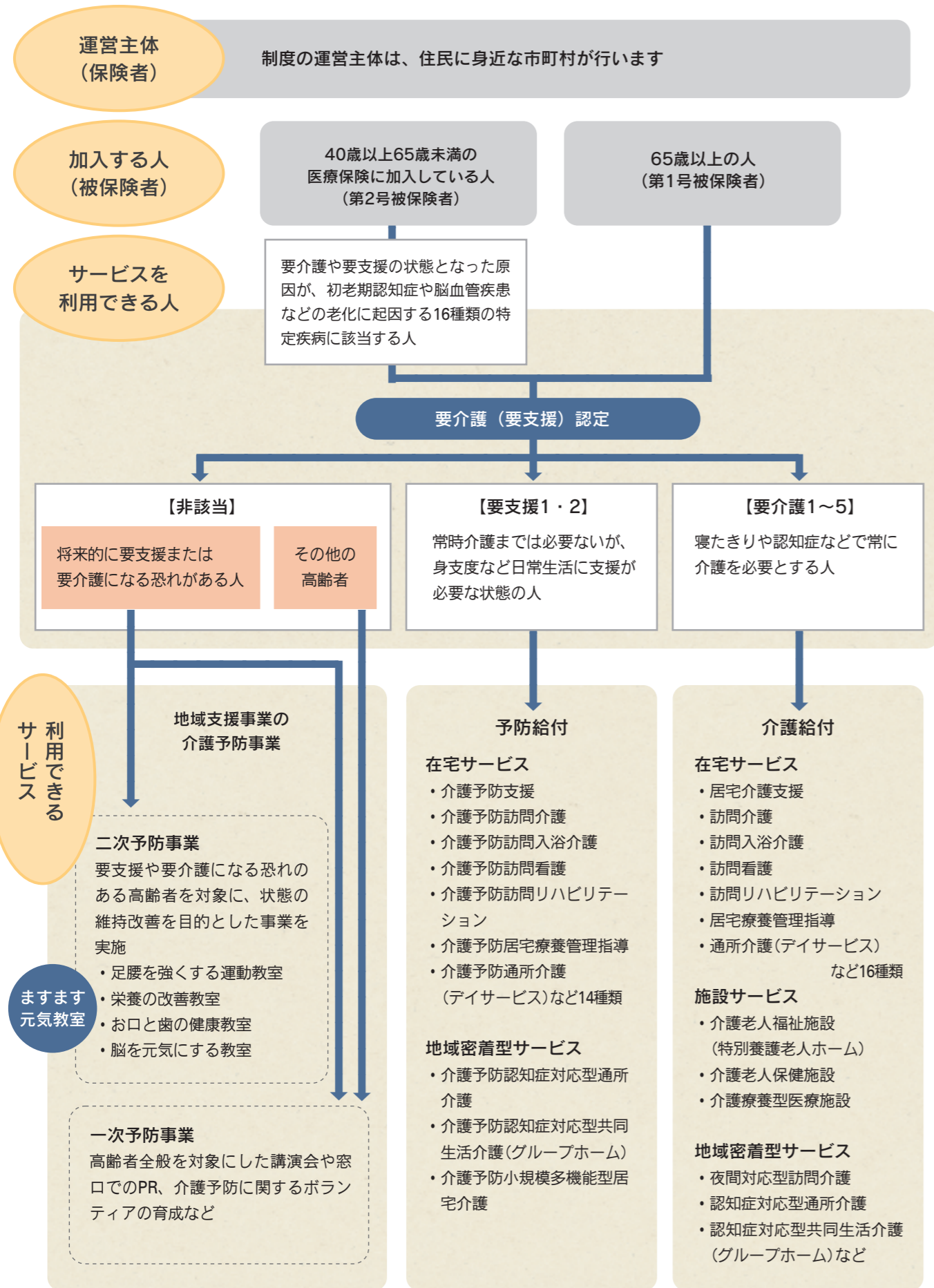
- ①足腰を強くする運動教室 (1週間に1回、3カ月で計12回)
- ②栄養の改善教室 (2週間に1回、3カ月で計6回)
- ③お口と歯の健康教室 (2週間に1回、3カ月で計5回)
- ④脳を元気にする教室 (1週間に1回、3カ月で計12回)

場所 お住まいの地区(中央、東部、北部、江迎・鹿町)の、市に登録している通所介護事業所、通所リハビリテーション事業所、スポーツクラブ

※参加方法や実施場所などは、地域包括支援センターにお尋ねを。(6ページ参照)

市では、介護予防が必要な人を早期に発見するため、4月から来年3月までに65歳になる人と70代になる人に「介護予防チェックリスト」を順次郵送しています(要支援・要介護認定を受けた人、認定申請中の人を除く)。必要事項を記入し、必ず返信してください。

介護保険制度のあらまし



サービスを活用する前に知っておこう 介護保険制度の利用の手引き

介護保険制度の目的

高齢者が加齢に伴い介護や支援を必要とする状態となっても、できる限り自立した生活ができるようになることはわたしたちみんなの願いです。しかし、高齢化や核家族化などが全国的に進み、家族だけで介護を行うことが非常に困難な状況になりました。介護保険制度は、そうした社会状況を受け、介護を社会全体で支えることで利用者の希望を尊重し、安心してサービスを受けられるようにするための制度で、平成12年4月から開始されました。

介護予防

介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護を受けるようになってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすること。介護保険制度の導入後に重要視されるようになり、18年度からは「要介護」「要支援」以外の対象者にもサービスを提供するようになりました。

保険者・被保険者

保険者…各市町村
第1号被保険者
→市町村の区域内に住所を有する65歳以上の人
第2号被保険者
→市町村の区域内に住所を有する40歳以上65歳未満の医療保険に加入している人

介護保険の財源

介護保険制度では、サービス給付に必要な費用の半分を公費(国・県・市町村からの負担金)でまかない、残りの半分を皆さんからの保険料でまかないます。

サービス利用の手続き

介護保険のサービスを利用する場合は、住んでいる市町村に要介護(要支援)認定を申請し、認定を受けた後、介護支援専門員(ケアマネジャー)などが作成するケアプランに基づきサービスを利用します。
要介護(要支援)認定で非該当となった人や生活機能が低下している人のうち、要支援や要介護になる恐れが高い人は、地域支援事業の介護予防事業に参加することができます。

地域包括支援センターにご相談を

「地域包括支援センター」は地域の高齢者に必要な支援を包括的に行うための機関で、市内に4カ所あります。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職員が連携して、一人一人に応じた介護予防に取り組みます。介護予防サービスに関することや、高齢者の健康、福祉、医療に関することなど、各地域の包括支援センターへ気軽にご相談ください。

1 申請

本人や家族が直接、市町村へ申請します。
①65歳以上の人→介護や支援が必要になった原因を問わず、給付対象になります。
②40～64歳の人→16種類の特定疾病が原因で介護や支援が必要になった場合に給付の対象になります。
※申請には「主治医意見書」も必要です。

2 要介護(要支援)認定

介護や支援が必要な度合いを判定します。
①訪問調査 申請後、認定調査員が家庭などを訪問し、対象者の心身の状態や日常生活の状況等について聞き取り調査を行います。
②一次判定 認定調査員による認定調査と主治医意見書に基づくコンピューター判定を行います。
③二次判定 一次判定の結果と認定調査票、主治医意見書を基に、介護認定審査会が総合的に判断します。
④結果の通知 二次判定の結果に基づき、市町村が要介護度などを決定し、申請者に通知します。

3 ケアプランの作成

介護保険のサービスを利用するときは、まず介護や支援の必要性に応じてサービスを組み合わせたケアプランを作成します。
【要介護1～5と認定された人】
ケアプランは、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに作成を依頼することができます。自分で作成することも可能です。
【要支援1～2と認定された人】
ケアプランは、地域包括支援センターに作成を依頼することができます。自分で作成することも可能です。

4 サービスの利用

- ケアプランに基づいて、サービス提供事業者や介護保険施設と契約を結び、サービスを利用します。
- サービスにかかる費用の1割は自己負担となります。ただし、支給限度基準額を超えた利用部分は、全額自己負担となります。

【各センターの連絡先】

- 中央地域包括支援センター:中央保健福祉センター内 ☎24-1111
- 東部地域包括支援センター:エコスバ佐世保内 ☎31-6767
- 北部地域包括支援センター:相浦支所内 ☎47-2113
- 江迎・鹿町地域包括支援センター:
江迎福祉センター「いきいき」内 ☎73-1122

時をさかのぼり天空を目指す 知られざる吉井古道
**佐々川と御橋観音～牧の岳麓の
 森のパワースポットウォーキング**



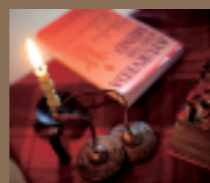
佐々川の流れが造った640を越えるポットホール群から里を縫って、紅葉の御橋観音へ。苔むした古参道を登っていくと、参道の奥、天空に架かる二条の大石橋の懐は、神秘的な空気が漂い、心洗われるパワースポット。ひとしきり歩いた後は地元吉井のお弁当と、おやつでほっとひと息！佐々川源流の湧水コーヒーで余韻を楽しみます。

日時：11月3日(木・祝)、11月20日(日)
 10時20分～15時
 料金：3,500円
 (ガイド料、昼食、おやつ、保険料含む)
 定員：20人(最少催行5人)

海辺のリトリート 心と体のバランス回復
**海辺の古民家「海からの風」で
 ヨガ&お話&薬膳カレー**



日常生活から離れ、自分を見つめ直す「リトリート」の時間。海辺の古民家「海からの風」で、朝ヨガ&インドの伝承医学をベースにしたアーユルヴェーダのお話。ランチは薬膳カレー。心と体のバランスを取り戻し、自分にたっぷり栄養を注ぐ半日プログラム。



日時：10月2日(日)、10月16日(日) 9時10分～13時
 料金：4,800円(受講料、昼食、保険料含む)
 定員：15人(最少催行8人)

市民ガイドがご案内
**SASEBO
 時旅**

秋・冬のツアーにご参加ください！

ことしの4月から始まった「SASEBO 時旅」。春夏のツアーに参加した市民の皆さんからは「佐世保にこんな場所があるとは知らなかった」「佐世保は魅力的なまち。もっと自慢したくなりました」などのご意見をいただき、観光客の皆さんにも大好評でした。今回ご紹介するのは、佐世保の秋と冬の魅力が満載の新しい時旅の中から厳選した6コース。市民ガイドの皆さんもさらにパワーアップしていますので、ぜひご参加ください。

坂の上の雲を目指した時代

海軍さんのまち歩きとゆかりのお料理



明治37年2月6日、東郷司令長官指揮下の連合艦隊は佐世保港を出航し、征途に上った。日本を守るという純粋な魂で大国ロシアと戦った日本海軍と明治という時代の歴史物語を、まち歩きでひもときます。昼食は佐世保港を眺めながら、海軍さんゆかりのお料理をいただきます。うれしい展望風呂の入浴券も付いています。
 日時：11月23日(水・祝)、12月11日(日)、2月19日(日)
 10時30分～14時
 料金：5,500円(ガイド料、昼食、入浴、保険料含む)
 定員：各18人(最少催行9人)

佐世保葉港物語

**港を守った明治の砲台群
 俵ヶ浦半島を歩く**



旧日本海軍が開港した佐世保港を守るため、港の先端に陸軍によって築かれた砲台や観測所「佐世保要塞」は、100年を経た現在も山中にひっそりとその姿を残す。本紙連載「させほ歴史散歩」の著者・筒井隆義さんの案内で、佐世保開港の歴史をひもとくバス&ハイクツアー。
 日時：11月6日(日) 9時45分～14時30分
 料金：5,200円(ガイド料、バス代、昼食、保険料含む)
 定員：20人(最少催行12人)

黒島散歩と島のお昼ごはん

黒島のお母さんに教わる島豆腐づくり



カトリックの島として知られる黒島。海原に輝く日差しや世界遺産暫定リストにも載る黒島天主堂など、穏やかな島の暮らしを感じながらゆったりとお散歩。海水を使う「島豆腐」づくりを、島のお母さんに教えていただくお昼ごはんは、日常を離れ、疲れた体を優しく癒やしてくれます。

日時：11月27日(日) 9時30分～16時30分
 料金：5,800円(フェリー乗船料、インストラクター料、ガイド料、体験料、保険料含む)
 定員：15人(最少催行6人)

ローカル列車で行く街道のまち

紅葉の江迎寿福寺と江迎本陣 新酒と平戸藩ゆかりのお料理



かつて平戸街道の要衝だった街道の町、江迎には今もお殿様のお宿「江迎本陣」が往時のまま保存されています。紅葉の季節、北松浦半島を半周するローカル線松浦鉄道で北へ。江迎本陣と酒蔵、寿福寺の紅葉、街道のまち歩きとゆかりのお料理を楽しんで、再び列車で佐世保まで。

日時：11月20日(日) 9時30分～15時50分
 料金：5,800円(ガイド料、列車代、昼食、保険料含む)
 定員：30人(最少催行13人)

★申し込み・問い合わせ 佐世保観光コンベンション協会内 時旅デスク 電話 23-7212
 受付時間 9:00～18:00(土・日曜、祝日休み) 時旅ホームページ <http://www.tokitabi.jp>
 詳しい旅行条件書をお渡ししますので、ご確認の上、お申し込みください。

※時旅の体験プログラムはすべて予約制です。9月5日から予約を開始しますので、コースによっては定員に達している場合があります。あらかじめご了承ください。
 「SASEBO時旅」企画・実施：(株)佐世保観光コンベンション協会 長崎県知事登録旅行業3-147号 (株)全国旅行業協会会員 総合旅行業取扱管理者 釜田一郎 佐世保市三浦町21-1 電話23-3369

※秋・冬コースの詳細は「SASEBO時旅」ガイドブックか、時旅ホームページをチェックしてください。ガイドブックは佐世保観光情報センター(JR佐世保駅構内)や市役所1階、各支所・行政センターなどで配布しています。



初代「させぼ観光大使」が市長を訪問

7月19日、初代「させぼ観光大使」となった野見山理美さん(させぼパール・シー、左)と諸岡なほ子さん(主婦、右)が朝長市長を表敬訪問。市長は「佐世保は観光立市であり、お二人の使命は非常に重要。初代観光大使として頑張ってほしい」と激励。「海さらら」で魚の飼育員を務める野見山さんは「九十九島など佐世保ならではの魅力を全国に広めたい」、市政広報テレビ番組のレポーターなどとして活躍中の諸岡さんは「観光名所だけでなく、地元の人しか知らない穴場も紹介したい」と抱負を述べました。

アーチェリー! 空手道! トレイル・オリエンテーリング! 佐世保から世界大会へ



8月1日、来年のロンドン五輪(アーチェリー競技)に初出場を決めた早川漣さん(佐世保商業高校スポーツ専門員、写真)や全日本ナショナルチーム強化選手の西村義貴さん、同コーチの金相勲さんなどが市役所を訪問し、市長に健闘を誓いました。

第12回船越義珍杯世界空手道選手権大会(8月18~19日、タイ)女子組手小学3年の部に出場する中山咲季さん(赤崎小3年)が市役所を訪問。「大会はとても楽しみ。頑張ってきます」と市長に意気込みを語りました。

8月1日、世界トレイル・オリエンテーリング選手権大会(8月15~18日、フランス)パラリンピック部門に2年連続で出場する森長三さんが市役所を訪問。市長に「今回こそは優勝したい」と大会に向けた抱負を語りました。



1 7月22日、米海軍佐世保基地のフランシス・マーティン司令官が朝長市長に離任のあいさつをするため、市役所を訪れました。司令官は「佐世保基地は地元との関係がとても良好でした。いつまでも忘れません」と話し、「絆」の文字が入った記念のプレートを市長に贈りました。

2 山澄中の高橋翼大さん(3年、左から2番目)、松尾翔一朗さん(2年、右)、三浦優花さん(2年、左)が、姉妹都市であるオーストラリア・コフスハーバー市との交流事業で同市へ派遣(8月3~12日)されることになり、市長を表敬訪問しました。

3 平成21年6月から2年間、日系社会青年ボランティアとしてブラジルに派遣されていた大浦美香さんが帰国し、7月15日、朝長市長を訪れました。日本語教師としてモジ市のピンドラマ日本語学校に配属されていた大浦さんは、現地での活動内容などを市長へ報告しました。

4 7月29日、日本ATM株式会社(本社東京都港区)の九州初となる自営センター「佐世保ATMオペレーションセンター」(浜田町)の開所式が行われました。同センターでは当初60人を雇用し、2年後には200人の雇用が見込まれています。

小学生女子ソフトボール全国大会出場!



「第25回全日本小学生女子ソフトボール大会」(7月30日~8月2日、三重県熊野市)の出場報告のため、教育長(右)を表敬訪問した佐世保ひまわりソフトボール部の皆さん

小学生男子ソフトボール九州大会出場!



「第31回九州ブロックスポーツ少年団ソフトボール交流大会」(8月5~7日、佐賀県武雄市)の出場報告のため、教育長を表敬訪問した春日小ジュニアの皆さん



～姉妹都市締結20周年記念～
大分県九重町訪問ツアー参加者募集!

本市と大分県九重町は、平成3年7月に姉妹都市を締結し、ことしで20周年を迎えました。これを記念し佐世保市民が九重町を訪れ、友好を深めるバスツアーを企画しました。「九重“夢”大吊橋」「やまなみ牧場」「九州芸術の杜」などの人気観光地を巡るこのツアー。皆さんのご参加をお待ちしています。



九重“夢”大吊橋

- と き** 10月15日(土)
- 料 金** 1人6,500円(昼食付き、添乗員同行)
- 定 員** 先着60人(最少催行30人)
- 申込方法** 10月7日(金)までに西肥バス旅行社(白南風町8-17、☎25-1359)へ

※ツアーのお尋ねは西肥バス旅行社(観光庁長官登録旅行業第989号)へ。詳しい旅行条件書をお渡しします。

☎国際政策課 ☎24-1111

とのおマルシェ de お弁当つくろう
コンテスト参加者募集!

10月17日(月)～11月20日(日)に開催する「市民協働交流月間2011」のイベントの一環として、させぼ市民活動交流プラザに隣接する戸尾市場との協働で、お弁当のレシピを募集するコンテストを開催します。



- 対象** 戸尾市場で購入した食材を使用して作ったお弁当
- 応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、お弁当の完成写真とレシピを添付して、郵送か持参でさせぼ市民活動交流プラザ(〒857-0864、戸尾町5-1)に提出してください。※応募用紙はさせぼ市民活動交流プラザで配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

応募期間 9月15日(木)～10月15日(土)必着
☎市民協働推進室 ☎24-1111

→ 10月1日から急病診療
がさらに充実します

市立急病診療所の診療時間を拡充します

市立急病診療所では、さらに充実した医療を提供するため、10月1日(土)から土曜夜間の小児科診療と、平日・土曜夜間の内科の診療を新たに開始します。

診療時間

診療科	診療日・診療時間	
	9月30日(金)まで	10月1日(土)から
小児科	平日 20:00～23:00 日曜、祝日、年末年始 10:00～18:00	平日、土曜 20:00～23:00 日曜、祝日、年末年始 10:00～18:00
内科	日曜、祝日、年末年始 10:00～18:00	平日、土曜 20:00～23:00 日曜、祝日、年末年始 10:00～18:00
外科	日曜、祝日、年末年始 10:00～18:00	日曜、祝日、年末年始 10:00～18:00

※年末年始=12月31日から1月3日まで。
※診療終了時刻の15分前までに受け付けを済ませてください。

診療場所

中央保健福祉センター・1階
(高砂町)



受診するときのお願い

- 受診するときは、保険証や現物給付受給者証をお持ちください。
- 処方薬は、原則1日分または休日分だけとなりますので、ご了承ください。
- 症状などによっては、二次救急医療機関(入院や手術が必要な重症患者に対応する医療機関)を紹介する場合があります。確認が必要です。受診する前に電話で症状などをお知らせください。
- 急病診療所は、応急的な診療を行う所です。早くから症状が見られるときや、受診後に引き続き治療が必要な場合は、かかりつけ医などの診療を受けてください。

☎市立急病診療所 ☎25-3352

引き続き市政の発展に努めます
末竹副市長、川田副市長を再任



7月末で任期満了を迎えた末竹健志副市長(右)、川田洋副市長(左)が再任され、8月1日付けで辞令が交付されました。2期目となる今後4年間、引き続き朝長市長の補佐を務めます。

- 末竹健志副市長** 佐世保市出身。昭和53年に市役所へ入庁、企画調整部理事、財務部長、総務部長などを歴任し、平成19年8月から現職。
- 川田洋副市長** 佐世保市出身。昭和48年に長崎県庁へ入庁、地域振興部理事、総務部理事、地域振興部長などを歴任し、平成19年8月から現職。

☎秘書課 ☎24-1111

市役所本庁舎の耐震補強工事に伴う
部署の移動のお知らせ

耐震補強工事のため、市役所本庁舎1、2階の部署の一部が13階に移動します。

移動期間

- 1階：保険料課、医療保険課(庶務係、給付係)
⇒10月11日(火)～来年1月20日(金)まで13階に移動します
- 2階：市民税課、資産税課
⇒9月22日(木)まで13階に移動しています

本庁舎耐震補強工事

- 工事期間** 来年1月31日(火)まで
- 施工場所** 1階南側、トイレ、ホール窓側天井部
2階南側、各階エレベーター付近など
- ※東日本大震災の影響で建設資材が不足しているため、工期が延びる場合があります。来庁される皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎財産管理課 ☎24-1111



市営バス(ノンステップバス)

シリーズ佐世保の公共交通

通勤、通学、お出掛けに 路線バスを利用しよう!

本市で乗合自動車が走り始めたのは大正7年のこと。それから大正9年に西肥バスが、昭和2年には市営バスが営業を開始しました。以来、市民の足として親しまれているバスですが、マイカー利用などで利用者は年々減少しています。近年、環境への配慮などから、公共交通機関が見直されています。便利なサービスも各種用意していますので、通勤通学やお出掛けには環境やお財布にも優しいバスを使ってみませんか。



宇久観光バス

- 市営バス**
 - 1日乗車券 土・日曜、祝日は全線乗り放題(平日は区間限定) 中学生以上500円、小学生250円
 - おでかけ定期(70歳以上限定) 1回当たりの運賃が100円になります(全線で利用可能) 6カ月6,000円、1年10,000円
 - 環境定期(通勤・通学定期券利用者) 土・日曜、祝日、年末年始に、定期区間の運賃が100円(1回当たり)になります。 ※通勤定期の人は、同伴の家族も全線100円(小学生50円)で乗車できます。

☎交通局業務課 ☎25-5111

- 西肥バス**
 - 佐世保～長崎線ウルトラ回数券 1回当たり運賃が約3割も安くなるお得な回数券です。 料金 10枚綴り10,000円
 - リフレッシュバス65 65歳以上限定のバスで、一般路線バス全線が乗り放題になります。 4カ月15,000円、1年30,000円

☎佐世保バスセンター ☎23-2121



西肥バス(高速バス)

バス利用促進に関するお尋ね 公共交通推進室 ☎24-1111

海をきれいにonシーカヤック



9月19日は「九十九島の日」。九十九島に感謝の意を込めて、カヤックで清掃活動を行います。

- 時 9月19日(日) 10時～15時(雨天中止)
- 場 佐世保シーカヤックセンター(鹿子前町)集合
- 対 市内在住の小学生以上の人(小学生は保護者同伴)
- 定 先着50人
- 料 3,000円(シーカヤックレッスンツアー料、保険料、昼食のバーベキュー大会費用を含む。料金のうち2,000円は東日本大震災の義援金として日本赤十字社に寄付します)
- 申 電話で「海をきれいに実行委員会」へ
- 問 海をきれいに実行委員会 ☎24-8224
- <主催> 佐世保市海洋スポーツ協会

鼓童ワン・アース・ツアー 2011 結成30周年スペシャル



新潟県佐渡を拠点として、国内はもとより欧米、アフリカなどのツアーも成功させた世界的な和太鼓集団です。

- 時 11月3日(木) 16時開演 場 アルカスSASEBO・大ホール
- 料 全席指定 S席5,000円、A席4,000円、学生2,000円
- ※未就学児は入場できません。
- 問 アルカスSASEBO ☎42-1111

スーパー元気ステージ YAY!



山本寛齋プロデュースによるファッション、音楽、クリエイション、人間エネルギーのコラボレーション。テーマは「元気再生。上を向こう、日本」。スペシャルアーティスト、土屋アンナによる元気ライブのほか、さまざまなパフォーマンスでステージを盛り上げます。

- 時 9月17日(土)～19日(日)、23日(金)～25日(日) 13時～14時、16時～17時
- 場 アートガーデン特設ステージ
- 料 前売券 S席3,500円、A席2,800円
- ※4歳以上有料。当日券は各500円増し。ハウステンボス入場料が別途必要です。お得な入場セット券もあります。

第3回世界花火師競技会決勝



- 時 9月24日(土) 20時 場 フリーゾーン一帯
- 料 特別観覧券3,000円
- ※4歳以上有料。特別観覧券以外はハウステンボス入場料だけでご覧いただけます。当日はフリーゾーンが有料ゾーンとなります。

親子で探検!

～海からの贈り物を見つけよう～
海の生き物調査や植物観察、海で集めた宝物で作品作りなど体験型の環境学習。

- 時 9月25日(日) 9時～14時
- 場 海と島の自然体験館(鹿町町下歌ヶ浦、佐世保駅前から貸切バスで移動します)
- 対 小学生親子 定 15組
- 料 500円(保険料、お弁当代含む)
- 申 ①住所②氏名③電話番号④参加人数⑤学年を、電話・ファクス(番号共通)、Eメール(saseboeco@saz.tv.s12.jp)、はがき(〒857-0864、戸尾町5-1)で、させぼエコプラザへ
- 時 9月16日(金)
- 問 させぼエコプラザ ☎25-0055

長崎県美術展覧会(県展)

- 時 9月29日(土)～10月9日(日) 10時～18時(10月4日(土)は休館日)
- 場 島瀬美術センター
- 内 日本画、洋画、彫刻、書、写真など
- 料 一般250円(前売券200円)、70歳以上200円、高校生150円、小・中学生無料
- 問 社会教育課 ☎24-1111
- 島瀬美術センター ☎22-7213

ながさきオクトーバーフェスト

世界最大の食の祭典が上陸!「オクトーバーフェスト」とは、ドイツ・ミュンヘンで1810年に始まった収穫祭。日独交流150周年を記念して佐世保、長崎での開催が決定!本格ドイツビールと長崎県産の食を楽しんでください。

- 時 9月30日(金)～10月10日(日)
- 場 佐世保駅みなと口広場
- 問 長崎オクトーバーフェスト実行委員会事務局 ☎095-825-2645

佐世保市民わくわく

- ニュースポーツフェスティバル
- 時 10月2日(日) 9時～13時(受付8時15分～)
- 場 総合グラウンド体育館
- 内 カローリング、スポーツガラクッキーなど
- 対 幼児～一般(チームでの参加をお勧めします) 料 50円(保険料)
- 申 スポーツ振興課で配布している申込用紙(市ホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、スポーツ振興課内市体育指導委員協議会事務局へ持参か、郵送(〒857-8585・住所不要)、ファクス(25-9682)で提出。

- 時 9月22日(土) ※当日参加可。
- 問 市体育指導委員協議会事務局(スポーツ振興課内) ☎24-1111

させぼ競輪トップくん祭り



- 時 10月2日(日) 10時～16時
- 場 佐世保競輪場
- 内 フリーマーケット、巨大バルーン、バンク走行体験など
- 問 競輪事務所 ☎31-4797

第56回みかわち陶器市

- 毎年恒例の、みかわち陶器市。窯元との交流やお得な買い物、イベントなどをお楽しみください。
- 時 10月6日(土)～10日(日) 9時～17時
- 場 三川内焼伝統産業会館前広場
- 問 みかわち陶器市実行委員会事務局 ☎30-8445

来てみんなね!
長崎 食KING王国



西海・佐世保食の王国 “S級グルメ”を食べつくせ!

イベント一覧

県内を8つの地域に分け、来年3月まで「食」をテーマに多彩なイベントを展開する県の「来てみんなね!長崎 食KING王国」キャンペーン。県北地区では「西海・佐世保食の王国“S級グルメ”を食べつくせ!」と題し、2市4町が連携して食に関するさまざまなイベントを行います。地元特産品が200人に当たるビンゴ形式のスタンプラリーもありますので、この機会にぜひ西海・佐世保エリアの絶品グルメを堪能してください。

S級グルメ

SAIKAI(西海)、SASEBO(佐世保)のすばらしくおいしい、スーパーグルメのこと。美しい海と豊かな山の恵みがもたらす豊富な食材がそろった西海・佐世保エリアはまさに「食の王国」です。

- ① 第10回さきと伊勢海老まつり
 - 時 8月27日(土)～10月2日(日)
 - 場 西海市内の宿泊施設・飲食店など
- ② 第10弾さいかい井フェア
 - 時 9月1日(土)～11月20日(日)
 - 場 西海市、西海橋周辺の飲食店など
- ③ 九十九島かき食うカキ祭り 秋の陣
 - 時 11月の土・日曜、祝日
 - 場 西海パールシーリゾート
- ④ 港町 佐世保Style “食べる” スープ
 - 時 11月～来年2月末まで
 - 場 佐世保市内飲食店18店舗
- ⑤ 第2回西海大鍋まつり
 - 時 11月27日(日)
 - 場 西海市西彼町(長崎オランダ村周辺)
- ⑥ くじらグルメフェア
 - 時 12月1日(土)～来年2月29日(日)
 - 場 佐世保市・川棚町・東彼杵町の飲食店
- ⑦ 西海・佐世保食の王国 ビーフグルメフェア
 - 時 12月1日(土)～3月11日(日)
 - 場 佐世保市・西海市・東彼杵町・川棚町・波佐見町・佐々町の飲食店
- ⑧ 波佐見焼に彩る 「はさみ絶品グルメグランプリ」
 - 時 来年1月
 - 場 波佐見町の飲食店
- ⑨ 九十九島かき食うカキ祭り 冬の陣
 - 時 来年2月の土・日曜、祝日
 - 場 西海パールシーリゾート
- ⑩ 第11弾さいかい井フェア
 - 時 来年2月11日(土)～4月30日(日)
 - 場 西海市、西海橋周辺の飲食店など
- ⑪ シロウオ祭り
 - 時 来年3月4日(日)
 - 場 佐々町住民総合センター前広場

問 西海・佐世保食の王国推進協議会事務局(企業立地・観光物産振興局内) ☎24-1111
「長崎食KING王国」サイト <http://www.nagasaki-tabinet.com/eat/syokuking/>

●少年科学館

プラネタリウム

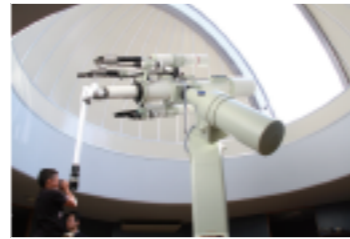
9月の投映スケジュール

投映時刻	10:00	11:00	13:00	15:00	16:00
平日	—	—	—	銀河鉄道	季節の星座
土曜	学習投映	学習投映	ポケモン	銀河鉄道	季節の星座
日曜	ポケモン	銀河鉄道	ポケモン	銀河鉄道	季節の星座

- 学習投映(約45分) 天文学習番組を投映 ※市民は無料。
- 一般投映(約45分)
番組内容 ①ポケットモンスター②銀河鉄道の夜③季節の星座
※③は9月12日④まで夏の星座、15日⑤から秋の星座を投映。
14日⑥は番組入れ替えのためプラネタリウムは休業します。
観覧料 高校生以上300円、中学生以下150円

〒857-0031 保立町12-31(市総合教育センター内) ☎23-1517 開館時間=9時~17時 休館日=火曜、祝日 ※駐車場あり。

秋の天体観測会



- 時9月24日④、10月8日④19時~21時
- 内秋の星座と夏の星座を見よう
- 料無料⑤各日50人
- 申電話で同館へ
- ※中学生以下は保護者同伴。雨天、曇天時は翌日に順延します。

●九十九島動植物園

おいしいハーブの調味料作り講習会

- 時9月25日④10時30分~12時
- 内ハーブソルトやピネガーなど、ひと振りするだけで味が引き立つハーブ調味料作り
- 定30人程度 料1,200円④電話で同園へ
- ※筆記用具持参。

秋の収穫祭(10月1日④~11月6日④)

ローズフェスティバル

- バラ園ガイドツアー(日曜11時、15時)
- バラ名前当てクイズ(日曜10時~15時)
- バラなんでも相談(日曜10時~15時)
- バラ苗即売会(土・日曜10時~16時)
- 秋期バラの栽培講習会(10月16日④10時30分~12時)
●内秋の病害虫管理や冬に備えるの準備など
- 定40人 料200円④電話で同園へ

ハロウィンZOO

- 入園チケット購入時に窓口で「トリック・オア・トリート」と唱えると、お菓子をプレゼント(小学生以下)
- 噴水広場に記念撮影用のボードと仮装用のマントや帽子を設置(10月31日④まで)
- ハロウィンクイズ(料金100円)
- ウィザード&ウィッチを探せ!(10月29日④、30日④)
園内にいるウィザード(魔法使い)とウィッチ(魔女)を見付けると、かわいいプレゼントをもらえます

〒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、小・中学生100円(保護者が同伴する6歳未満の幼児は無料) ※70歳以上の市内在住者は入園時に公的証明書を提示すると無料。いずれのイベントも入園料が必要です。

●市立図書館

今月のおすすめ図書



『そう、この世は、仕事って何?』
重松清、野中稜、石田衣良 ほか 著
(日本経済新聞出版社)

働くことは生きること。世界とつながること。重松清ら6人の人気作家が、「働く」をテーマに競作した短編小説集です。ことしから働き始めた人も、何十年も働いている人にもぜひ読んでほしい1冊です。

『わたしのなかの子ども』

シビル・ウェットシンハ 著 松岡享子 訳 (福音館書店)
物語をつくる人は、いったいどういう人なのだろう。著者はスリランカを代表する絵本作家で、幼いころ過ごした村での幸せな記憶が創作の源になっているようです。日々の暮らしの中で、幼い子どもがどのように周りを見て、感じているのか、読むほどに子どもの世界に入り込める素晴らしい1冊です。

〒857-0026 宮地町3-4 ☎22-5618
開館時間=10時~18時(木・金曜は一般室、講座室は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)

●西海パールシーリゾート

九十九島の日

九十九島の青い海、美しい緑を大切に、守り、引き継ぎたい。そんな思いから、本市では9月19日を「九十九島の日」と位置づけており、ことしも18日、19日の2日間、西海パールシーリゾートでさまざまなイベントを開催します。地元ミュージシャンの奏でる音楽や緑日風の屋台で、秋の休日をお楽しみください。



こどもひろば お楽しみ会

●時9月17日④、24日④、10月1日④、8日④11時30分、14時30分(約30分) ●場「海きらら」こどもひろば あまもば ●内読みがたりなど

九十九島の日フェスタ



- 時9月18日④、19日④⑤15時~20時
- 内18日は東京海洋大学客員准教授で魚の知識が豊富な「さかなクン」を迎えて、子どもたちとのふれあいイベントを開催予定。19日は地元ミュージシャン「Sandy Trip」を迎え、市民参加型のイベントなどを実施します。そしてフィナーレを飾るのは919発の打ち上げ花火。秋の夜空を彩ります。

特別イベント 九十九島大すごろく

- 時9月19日④⑤13時~15時
- 場九十九島ビクターセンター
- 内8m×8mの大すごろくが登場。巨大サイコロを振って、すごろく上の九十九島をめぐり、ゴールを目指します

マリネジヤ展 ~九十九島で遊ぼう~

九十九島ビクターセンターでは、企画展「マリネジヤ展 ~九十九島で遊ぼう~」を12月11日(日)まで開催。九十九島での遊び方や、海・無人島を楽しむためのルール、希少な生き物などをパネルで紹介しています。カヤックやスキューバダイビングの器材なども見ることができます。

関連イベント「ヨットに乗ってみよう！」参加者募集!

- 時①10月2日④⑤⑥⑦⑧⑨⑩10時45分~12時40分
⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳21時45分~15時40分
- 対小学4年生以上親子2人1組
- 料1組1,500円④各回5組10人
- ①9月20日④必着
②10月17日④必着
- 往復はがきか
ファクスで参加者全員の氏名(振り仮名)、年齢、性別、代表者住所、電話番号と希望日を記入し、ビクターセンター「ヨット」係へ
※応募多数の場合は抽選。荒天時は中止します。



西海パールシーリゾート 〒858-0922 鹿子前町1008 ☎28-4187 「海きらら」開館=9時~18時、市民料金=4歳~中学生500円、高校生以上990円
九十九島ビクターセンター 〒858-0922 鹿子前町1055 ☎28-7919 FAX28-7351 開館=9時~18時(入館無料)



9月の市政広報テレビ番組「キラっ都させほ」 雇用を生み出し 地元経済を支える 企業誘致活動の今とこれから

本市の重要施策の一つである、企業誘致活動についてお伝えします。
朝長市長が吉岡町で操業開始しためんたいこ工場を訪れるほか、地元から就職した社員などにインタビューします！

放送予定日	時間	放送局	時間	放送局
9月 3日(土)	9:25	NBC	11:40	KTN
9月10日(土)	9:25	NIB	11:40	NCC
9月17日(土)	9:25	NBC	11:40	KTN
9月24日(土)	9:25	NIB	11:40	NCC
毎週日曜	18:55	テレビ佐世保		

※市ホームページでも閲覧できます。

プレゼント応募方法 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、9月28日(水)必着で広報係(あて先は18ページ上部)へ。 ※応募は1人1通。正解者の中から抽選し、発表は発送をもって代えさせていただきます。
【7月放送の答え=A 応募数=25通】

9月放送のプレゼント

吉岡町の工場で生産された
**鮮鼓堂の辛子明太子1箱500g
入り(3,000円相当)を10人に!**



スケソウダラの卵の選別から調味液に使用する原料に至るまで、妥協を許さず厳選して作っためんたいこです。無着色にこだわり、真子だけをぜいたくに使用した自慢の一品をお召し上がりください。

提供:インヴィンシブル佐世保工場 ☎76-7652

☎秘書課 ☎24-1111

皆様のご協力に厚くお礼を申し上げます 東日本大震災の被災地支援

義援金累計 1億4393万2502円(7月31日現在)

今後とも温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。
(7月受付分、敬称略、順不同)

▷下宮崎自治会(広田1丁目)▷(株)ビートスイミングクラブ(卸本町)▷緒方信行(もみじが丘町)▷福岡大学同窓会社団法人有信会佐世保支部(卸本町)▷(株)ラッキーボウル(常盤町)▷長崎福鳥(干尽町)▷ハングチサチコ▷浦川内町自治会(浦川内町)▷カワゾエヒトミ▷豊村和男(権常寺町)▷大塔町脇崎自治会(大塔町)▷八幡町一組町内会(八幡町)▷グループホームかいぜ入居者職員一同(皆瀬町)▷(株)スタイルマート(大野町)▷松田秀男(上相浦町)▷愛宕会(相浦中学校10回生)古稀同期会▷ボールルームダンスアンブレラ(東山町)▷福田金治(相浦町)▷小佐世保小学校児童会(小佐世保町)▷蛭川誠嗣(山祇町)▷(株)大一建設(日宇町)▷星和台婦人部(星和台町)▷ユエイデン▷井口泰輔▷サイツヒロミ▷卸本町陽光台自治会(大塔町)▷大黒町二組町内会(大黒町)▷桑木場西区町内会(桑木場町)▷ろうきん友の会(三浦町)▷山祇公民館(山祇町)▷廈門理工学院外国語学部日本語学科(中国福建省)

※8月11日までに計1億4300万円を全国市長会へ送金しました。

☎市民協働推進室 ☎24-1111

シリーズ佐世保の食⑤ 伝統の味「飛魚(あご)」



水上に飛び出し、胸びれを広げて滑空する飛魚。長崎県では「あご」の呼び名で親しまれ、9月ごろに魚の最盛期を迎えます。焼きあごからとれるだしはコクのある上品な味わいで、正月の雑煮や五島うどんなど、郷土の味として親しまれています。風味豊かなあごは食べても逸品です。市内では「あごの丸干し」などの生産を行っており、本市を代表する水産加工品の一つです。そのまま焼いて、おつまみやおやつにどうぞ。この秋は伝統ある郷土の味、あごをぜひご賞味ください。

☎企業立地・観光物産振興局 ☎24-1111

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。「広報クイズ」も右記あてにどうぞ。

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

ご質問

絵画や俳句、社交ダンスなどのサークルに入りたいのですが、どこにあるのか教えてください。

回答

文化振興課では、市内で美術、文芸、舞踊、芸能などの文化活動を行う団体を「佐世保市登録文化団体一覧表」に掲載しています。一覧表は市ホームページで閲覧できますので、文化活動に興味のある人はご利用ください。なお、この一覧表は登録を希望した団体だけを掲載しています。このほかにも、公民館などで活動している団体なども多くありますので、サークルなどをお探しのときは、最寄りの地区公民館などにお問い合わせください。

佐世保市登録文化団体一覧表

<http://www.city.sasebo.nagasaki.jp/www/contents/1312784460390/index.html>

☎文化振興課 ☎24-1111

させほ文化のひとづくり支援事業

本市では、より多くの市民が文化に触れ合えるよう、地域での文化活動を支える指導者などの人材を育成する事業を実施しています。この事業による支援を受けた団体が行う美術、演劇などの講座もありますので、ぜひご参加ください。



支援事業の一つ「アートプロジェクト2011」が主催した講座の様子

講座の詳細は市ホームページや、アルカスSASEBO・地区公民館などで配布する情報紙「文化ってなに?」をご覧ください。

広報クイズ 問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

問題1

「地域包括○○センター」は地域の高齢者に必要な支援を包括的に行うための機関で、市内に4カ所あります。

問題2

市立急病診療所では、さらに充実した医療を提供するため、○○月1日(土)から土曜夜間の小児科診療と、平日・土曜夜間の内科の診療を新たに開始します。

問題3

○○子育て支援センターは子ども同士、親同士が交流できる場所です。

応募方法

はがきまたはEメールに、①答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙へのご意見を書いて、9月22日(木)までに(消印有効)、広報係(あて先は上部)へお送りください。

※応募は1人1通。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。(発送は10月中旬)

- 8月号の答え ①重要 ②ふるさと ③防災
- 7月号の応募状況 202通(正解200通・不正解2通)

広報クイズ当選者プレゼント いりこパウダー(100g)1袋と いりこ米(2合)1袋をセットで10人に!



九十九島の海の恵み、いりこを丸ごと粉碎したパウダーは、料理に混ぜるとカルシウムなどの栄養補給ができます。このいりこパウダーを特許製法により地元産の米にコーティングしたものが「いりこ米」。ほのかな香りが食欲をそそるいりこ米は、そのまま炊いて食べられます。焼きおにぎりやチャーハン、炊き込みご飯にもお勧めです。

提供:佐世保市水産振興協議会
製造・販売:九十九島漁業協同組合 ☎69-3161

人事行政の運営等の状況

「佐世保市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給与や職員数、勤務条件などについてお知らせします。詳しくは市ホームページにも掲載しています。

5 職員の分限処分・懲戒処分の状況(平成22年度)

分限処分(人)	降任	休職	免職	失職	計
	1	37	1	0	39
懲戒処分(人)	戒告	減給	停職	免職	計
	3	1	1	0	5

※分限処分=地方公務員法に基づき、職員の勤務実績不良や病気がけがなどで職務に堪えないと判断された場合に行う処分。
 ※懲戒処分=地方公務員法に基づき、服務規律の確保のために、法令違反などの行為があった職員に対し、懲罰として行う処分。

6 職員研修、勤務評定の実施状況

職員研修	階層別(採用年次や職階ごと)等の研修を実施するほか、研修機関への派遣、自己啓発の支援、職場研修の支援などを行い、職員の資質向上に努めています。 平成22年度延べ受講者数 2,168人
勤務評定	課長職以下の職員(交通局を除く)を対象に、上司が5段階評価による定期評定を実施しています。評定結果は昇任や人事異動などに活用しています。

7 措置要求・不服申し立ての状況(平成22年度)

措置要求	地方公務員法に基づき、公平委員会に対して、職員が勤務条件の是正などを求める制度のことで実績0件
不服申し立て	地方公務員法に基づき、公平委員会に対して、職員が不利益な処分の取り消しなどを求める制度のことで実績0件

8 職員の福祉と利益の保護の状況

①健康診断など
 職員の健康診断(定期健康診断、特殊健康診断、雇入時健康診断)を実施するとともに、産業医などによる事後指導を行っています。また保健師、健康相談医、産業医による健康相談を随時受け付けています。

②公務災害の認定状況(平成22年度)

公務災害	通勤災害	計
16件	2件	18件

手当の名称	内容
地域手当	・医師、歯科医師、東京事務所勤務の職員に支給 ・対象職員一人当たり平均支給額 74,940円
特殊勤務手当	・危険、不快などの特殊な勤務に従事する職員に支給(18種類) ・対象職員一人当たり平均支給額 4,675円 ・職員全体に占める手当支給の割合 39.3%
期末勤勉手当	・期末手当 2.6月分(6月期1.25月分、12月期1.35月分) ・勤勉手当1.35月分(6月期0.7月分、12月期0.65月分)
退職手当	勤続20年 勤続35年 最高支給限度 自己都合 23.50月分 47.50月分 59.28月分 定年・勲奨 30.55月分 59.28月分 59.28月分 ※平成22年度退職者平均支給額 18,684千円

3 特別職の報酬等の状況(平成22年度)

区分	給料・報酬	期末手当
市長	846,400円	6月1.45月、12月1.50月分
副市長	829,350円	〃
議長	662,000円	〃
副議長	602,000円	〃
議員	563,000円	〃

4 勤務時間・休日・休暇等の状況

項目	内容
勤務時間	月～金曜8時30分～17時15分 (休憩時間12時～13時)
休日	土・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
年次有給休暇	平均年間取得日数11.5日(平成22年実績)
特別休暇	骨髄提供のための休暇、結婚、私傷病、妻の出産、子の看護、夏季休暇、忌引など
育児休業	平成22年度の新規取得者数59人
介護休暇	平成22年度の取得者数3人
職務専念義務の免除	法律および条例に基づき、献血などの社会貢献に関する活動に従事する場合など、その所要時間について、職務を離れることを許可(事前の届け出が必要)しています。
営利企業従事の許可	法律に基づき、他団体における講義・大学等での講義や、農業などの家業の手伝いなど、公務の信頼性を損なう恐れがないと判断される場合には、営利企業などの従事を許可しています。

※業務の必要性により、上記以外の勤務時間、休日等で勤務する部局があります(例:消防局、総合病院、環境部など)。

2 職員の給与の状況

①人件費(平成21年度普通会計決算)

歳出決算額	117,352,141千円(実質収支 3,756,812千円)
うち人件費	18,662,972千円(歳出決算額の15.9%)
うち職員給与費	13,290,307千円(職員1人当たり 6,299千円)

※実質収支=歳入決算額から歳出決算額を差し引き、その額から翌年度へ繰り越す財源を除いた額のこと、その年度までの累積黒字(赤字)額を表すもの。

②学歴別初任給と平均給料の状況(一般行政職)

区分	初任給	経験年数		
		10年	15年	20年
高校卒	140,100円	228,882円	267,147円	322,192円
大学卒	172,200円	271,345円	323,553円	365,426円

※平成23年4月1日現在

③平均給与月額(一般行政職)

区分	平均年齢	平均給料	平均給与(国ベース)
佐世保市	41.5歳	330,700円	364,931円
長崎県	43.8歳	348,938円	385,563円
国	41.9歳	325,579円	395,666円

※平成22年4月1日現在

※平均給与(国ベース)=国の公表値に含まれていない時間外勤務手当や特殊勤務手当等を除いた給与額

④職員手当の状況

手当の名称	内容(額はいずれも月額)
扶養手当	・配偶者13,000円 ・配偶者以外の扶養親族各6,500円 ・16歳～22歳までの子の加算額5,000円
住居手当	・月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に最高27,000円まで支給 ・持家の世帯主には1,800円を支給
通勤手当	・バス等の交通機関利用者には運賃に応じ、1カ月当たり最高55,000円までの実費を支給 ・マイカー等の交通用具利用者には、通勤距離に応じ、2,500円～24,500円までを支給
時間外勤務手当	・一人当たり平均支給月額 21,628円(平成22年度実績)

1 職員の任免・職員数に関する状況

①採用・退職(平成22年度)

採用95人、退職140人

②採用試験(平成22年度)

項目	受験者数	合格者数	倍率
事務職	281人	25人	11.2倍
その他	598人	82人	7.3倍

③職階別職員数(平成23年4月1日現在)

		男		女		計	構成比
部長職		28人	1人	29人	0.9%		
次長職		74人	6人	80人	2.5%		
課長職		158人	20人	178人	5.6%		
課長補佐職		143人	39人	182人	5.7%		
係長職		349人	157人	506人	15.9%		
一般職		1,309人	833人	2,142人	67.2%		
再任用・任期付		58人	13人	71人	2.2%		
合計		2,119人	1,069人	3,188人	100.0%		

④部門別職員数の推移(各年4月1日現在)

部門(区分)	職員数(人)		増減数(人)	主な増減理由
	22年	23年		
一般行政	14	15	1	業務増
議会	366	373	7	組織機構の見直し
総務	109	113	4	業務増
民生	211	210	△1	退職不補充
衛生	341	342	1	業務増
労働	1	1	0	
農林水産	70	71	1	業務増
商工	69	65	△4	退職不補充
土木	262	258	△4	退職不補充
小計	1,443	1,448	5	
特別行政	275	264	△11	組織機構の見直し
教育	373	373	0	
消防	648	637	△11	
小計	2,091	2,085	△6	
公営企業等	641	659	18	医療体制の強化
病院	180	171	△9	組織機構の見直し
水道	60	59	△1	退職不補充
下水道	100	89	△11	退職不補充
交通	126	126	0	
その他	1,107	1,104	△3	
小計	3,198	3,189	△9	

※職員数は教育長を含む一般職の職員数で、休職者・派遣職員等を含み、臨時・非常勤職員を除きます。
 ※教育部門には、県が給与を負担する職員(小・中学校教諭、学校事務職員)は含みません。

暮らしと情報

市役所各課、中央保健福祉センターへは
代表番号 ☎24・1111 からおつなぎします

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集

9月19日(月)・敬老の日〓収集
します▽9月23日(金)・秋分の日〓
収集しません。

●廃棄物減量推進課 ☎32・2428
資源集団回収報奨金(前期分)
の交付申請を

●平成23年度前期分(4～9月分)
●手廃棄物減量推進課、各支
所・行政センターで 10月11日
※申請期日を過ぎると報奨金を
支給できない場合があります。
新たに実施を希望する団体は登
録申請書を提出してください。

●廃棄物減量推進課 ☎32・2428
市立図書館は10月から木曜夜間
も開館します

金曜の夜間開館に加え、木曜の
夜間も20時まで開館します。
●市立図書館 ☎22・5618

市営バスで展海峰へ行く！
コスモスの開花時期に合わせて、
つくも苑行き昼の便の一部を、展

海峰の駐車場まで乗り入れます。
運行便は主要バス停に掲示しま
す。ぜひご利用ください。

●交通安全業務課 ☎25・5111
●東スポーツ広場ラグビー
サッカー場の利用休止
冬芝種まきと芝生養生のため、
利用を休止します。ソフトボ
ール場は通常通り営業します。
9月1～30日
●入スポーツ振興課

9月は固定資産税第3期分、国
民健康保険税第4期分の納付月
忘れず納期内に納めましょう。
納め忘れがなく、便利な口座振替
納税組合のご利用を。口座振替
の申し込みは、各金融機関、市役
所、各支所・行政センターへ
●納税課(固定資産税)
●国民健康保険課(国民健康保険税)

国民健康保険税の夜間・日曜相談
【夜間相談】9月22、27日20時まで
【日曜相談】9月25日9～16時
●国民健康保険課(国民健康保険税)
●納付相談など
●保険料課

フレッシュワーク佐世保と 再就職支援センター佐世保の就職支援

「フレッシュワーク佐世保」では、おおむね39歳
以下の求職者を対象として、「再就職支援セン
ター佐世保」では、おおむね40歳以上の求職者を
対象として、個別カウンセリング、各種セミナー、
就職情報の提供など、さまざまな就職支援を
行っています。ご利用ください。

開館時間 平日10～18時、土曜13～17時

※日曜、祝日は休館。

所在地 九十九島ビル6階(松浦町)
●フレッシュワーク佐世保 ☎24-7431
再就職支援センター佐世保 ☎24-1090

出張！就職活動相談会

●時9月13日、10月11日 ※10～16時
●場南地区公民館(内)キャリアカウンセラーによる
就職に関する相談会
●再就職支援センター佐世保 ☎24-1090

一部免除を受けた人は、必ず保 険料の納付を

国民年金保険料の一部免除の
承認を受けた場合は、残りの一部
保険料を納めなければ未納とな
り、年金を受け取るための期間と
して計算されず、年金額に反映さ
れません。「免除承認通知書」が届
いた後に納付書が届きますので、
納期限を確認し必ず納めてくだ
さい。

●佐世保年金事務所 ☎34・1148

敬老バス・福祉バスの更新

【更新】誕生日を迎える月に、本人
がパス券(福祉バスは身障・療育・
精神手帳も)を市営・西肥バスの
指定窓口で持参して手続きを。
【新規・紛失】本人が印鑑(福祉バ
スは手帳も)を持って担当課、各
支所・行政センターへ ※紛失は
再発行時に手数料が必要。

●健康づくり課(敬老バス)
●障がい福祉課(福祉バス)
●栄・常盤地区第一種市街地再開
発事業のホームページ開設

●事業主体の再開発組合が再開
発事業の情報を掲載しています
ので、ご覧ください▽アドレス ht
tp://sakaetokwa.com/
●栄・常盤地区市街地再開発組合
☎37・33313

●まち整備課
水道所有者の変更届

住宅などの所有者が変わり、水道
の所有者を変更した場合は、水道
事業課、管理事務所、営業所へ届
け出を。
●水道事業課 ☎24・1151

9月11日は「警察相談の日」

警察では県民の安全と平穩の
ため相談を受け付けています。
スローガン「警察の 相談ダイ
ヤル #9110」※警察相
談の日には出張相談所を開設す
る警察署もありますので、詳しく
は各警察署にお尋ねください。
●長崎県警察本部警察安全相談室
☎#9110
☎095・823・9110

●佐世保警察署 ☎23・0110
●早岐警察署 ☎39・0110
●相浦警察署 ☎47・5110
●江迎警察署 ☎66・3110

●秋の全国交通安全運動
●9月21～30日 スローガン「運
転の マナーが光る 早めのラ
イト」運動の重点子どもと高齢
者の交通事故防止▽夕暮れ時と
夜間の歩行中・自転車乗用中の交
通事故防止▽すべての座席のシ
ートベルトとチャイルドシー
トの正しい着用の徹底▽飲酒運
転の根絶 ※夕暮れ時における
早め点灯、雨天・曇天時の点灯を。

●交通安全・防犯推進室
出張女性相談室

●9月24日9～16時(場)スビカ(内)
女性相談員が悩み相談に応じます
●対女性 ※相談無料、秘密厳守。
●問 入権男女共同参画課
☎24・6180(相談専用番号)

●9月24日9～16時(場)スビカ(内)
女性相談員が悩み相談に応じます
●対女性 ※相談無料、秘密厳守。
●問 入権男女共同参画課
☎24・6180(相談専用番号)

女性の悩みごと・子どもの人権 特設相談所

●9月16日10～16時(場)スビカ、
三川内地区公民館、吉井地区生涯
学習センター、山手浦集会所(鹿
町土肥ノ浦)(内)女性の悩みごと
(暴力、セクシュアル・ハラスメン
ト、ストーカー問題など)、子ど
もの人権(いじめ、児童虐待など)
※相談無料、秘密厳守。
●問 長崎地方裁判所佐世保支局
☎24・4850

●無料調停相談会
●10月7日10～18時(場)アルカス
SASEBO(内)夫婦関係、金銭
貸借、相続、土地建物などの調停
制度利用に関する相談に、弁護士
司法書士などが応じます ●無料
●問 長崎地方裁判所佐世保支局
☎22・9175

●建築相談会(無料)
●10月2日13～16時(場)四ヶ町
アーケード(親和銀行本店付近)
●内 住宅の建築、リフォーム、耐震
診断などの相談に応じます
●問 建築指導課

●安全・安心住まいづくり支援事業
市に申請する耐震診断、耐震改
修計画策定・改修工事費の一部を
助成します ●内 助成額耐震診
断↓個人負担額一萬五千元▽改
修計画策定↓費用の3分の2(上
限七万円)▽改修工事↓費用の4
分の1(上限三十万円) ●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、住宅所
有者が居住中のもの ●申込書に
必要事項を記入し建築指導課へ
※申込書は建築指導課で配布。
市ホームページにも掲載。
●問 建築指導課

●民間建築物のアスベスト成分
調査の助成
●建物の吹き付け材にアスベスト
を含有しているかは目視では確認
できません。成分調査の費用を助
成しますので、まずはご相談くだ
さい(改修工事も助成制度があり
ます) ●内 成分調査費用の全額(上
限二十五万円)を助成(多数の人
が利用する民間建築物の吹き付け
で、露出したアスベストである恐
れがあるもの
●問 建築指導課



安全・安心住まいづくり支援事業

飛鳥会館

元町 ☎(0956)24-3232
〒857-0059 長崎県佐世保市元町 4-23
早岐 ☎(0956)38-4949
大野 ☎(0956)41-4949
日宇 ☎(0956)33-4949
北部 ☎(0956)47-4044

お葬式・あんしん事前相談会

Q.なぜ事前相談を？

1 自分の希望の葬儀ができる

2 もしもの時に慌てなくて済む

3 費用が事前にわかる

随時開催

お申し込み・お問い合わせは
各飛鳥会館へ

葬祭ディレクターが
まごころ込めて
お応え致します。

法要のご予約 承ります

お経・焼香も執り行えます
マイクロバス送迎無料！(先着順)



レオプラザホテル
三浦町4-28 TEL(0956)22-4141



ワシントンホテル
瀬見町12-7 TEL(0956)32-8011



グリーンホテル
三浦町4-1 TEL(0956)25-6261

住まい・るフェスタ2011
i n 佐世保

10月9日11～16時 島瀬公園
①住まい情報の提供、無料建築相談会や地震体験コーナー
②建築指導課

外国人雇用はルールを守って適正に

①すべての事業主に、外国人雇用状況の届け出が義務付けられています。ハローワーク窓口のほか、電子申請もできます②不法就労防止にご理解とご協力をお願いいたします ※詳しくはお尋ねを。
①長崎労働局職業安定部
☎095・801・0004
②外国人在留総合インフォメーションセンター
☎0570・013・904

長崎県戦没者等援護業務巡回相談の実施
9月21日11～16時 市役所1階イベントホール内恩給、遺族年金、特別弔慰金などについての相談無料
☎長崎県原爆被爆者援護課
☎095・895・2429

厚生年金の軍属期間算入
先の大戦で軍属として勤務に従事した人は、昭和17年6月から20年8月までの勤務期間が厚生


甲種防火管理者資格取得講習会
10月4、5日9時40分～16時30分 労働福祉センター①現在、防火管理者が不在の施設で新たに資格取得者が必要な施設管理者②六千円③180人④9月7～26日に消防局予防課、各消防署・出張所にある申し込み用紙で ※受講は2日間。詳しくはお尋ねください。
☎消防局予防課☎23・9256

危険物取扱者試験と試験準備講習会
【試験】11月23日 長崎県立大学(川下町)内甲種・乙種(全類)、丙種①書面申請9月2～26日(消印有効)、電子申請8月30日～9月23日
【講習会】①乙種第4類10月18、19日②丙種10月20日③アルカ

させば競輪開催日程
☎31・4797

9月10～29日開催分	
奈良記念場外	10・11・12・13日
本場開催	14・15・16日
松戸GIII場外	17・18・19・20日
青森記念場外	23・24・25・26日
本場開催	27・28・29日

※10月以降の日程はお尋ねください。



年金に算入できません。最寄りの年金事務所に「履歴申立書」を提出してください ①本人(本人死亡の場合は最優先順位者の1人に一時金を支給)②条件③戦後1年間以上厚生年金加入があること④勤務地の条件【陸軍】内地、台湾、朝鮮半島、樺太、千島列島、満州、関東州【海軍】不問 ※詳しくはお尋ねください。
☎長崎県原爆被爆者援護課
☎095・895・2427

募集

特定優良(公共)賃貸住宅入居者
【市営・特定公共】小ヶ倉住宅(吉井地域)、世知原中央住宅、古里住宅(小佐々地域)、平野住宅(江迎地域)、シーサイド鹿町住宅
【県営・特定優良】吉岡団地、アルファ(三浦町)①公営住宅の収入基準を超える世帯
※本年度から左記の市営住宅の家賃を減額しました。
【小ヶ倉住宅】(吉井地域)1LDK四万八千円②三万八千円、3LDK五万七千円③五万六千円【世知原中央住宅E棟】3LDK六万五千円④五万六千円【古里住宅A棟】(小佐々地域)3LDK六万三千円⑤五万五千円
☎住宅課(市営)☎

スSASEBO②消防局③9月2～26日
※申込書は県北振興局、消防局予防課、各消防署、出張所で配布。詳しくはお尋ねください。
☎消防局予防課☎23・9257

高齢運転者交通安全教室
9月25日9時30分～12時 市内6カ所の自動車学校内①基本操作から応用走行まで、安全運転自己診断など。受講後に修了証書を交付します(70歳以上の免許更新時の高齢運転者教習とは異なります)②65歳以上のドライバー③無料④各校合計で160人⑤9月14日 申電話で交通安全・防犯推進室へ
☎交通安全・防犯推進室

「黒島の文化的景観」選定記念シンポジウム「文化的景観の秘める価値と可能性」



黒島天主堂

10月1日13～16時 阿爾カスSASEBO内①国の重要文化的景観に選定された「黒島の文化的

☎県住宅供給公社佐世保事務所
☎22・9612(県営分)

市道の美化に取り組みボランティア
①市道上の清掃や花植えなど
※登録団体や、個人には、市からごみ袋、軍手、花の苗などを支給します。詳しくはお尋ねください。
☎土木政策・管理課

市バス・モニター
①モニター会議出席(年2回)、報告書提出(毎月1回以上)②その他サービスやマナーの向上に関する提言等の提出③市バス利用者(16歳以上④20人以上⑤9月30日必着 ※申し込み方法など詳しくはお尋ねください。
☎交通局業務課☎25・5111

宇久島漂着ごみ回収ボランティア
10月23日9時～10時30分 長崎海岸(宇久町平)①市内在住の人(宇久地域在住者は別途募集します)②20人③10月14日 ※交通費・宿泊費・食費等すべて自己負担。島外参加者には粗品あり。
☎宇久環境センター
☎0959・57・3125

郷土史体験講座
10月15日9～16時 三川内地区、うつわ歴史館(佐世保駅)①9時集合②三川内焼の歴史めぐりと三川内郷土料理体験など③20人(応募多数の場合抽選)④大人千円、小学生以下五百円⑤住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を、はがき⑥〒857の8585・住所不要、電話、ファクス(25・6982)、Eメール(sya kai@city.sasebo.jp)のいずれかで社会教育課へ
☎社会教育課

農商工連携セミナー
9月17日12時30分～14時30分(受け付けは12時から)①「コミュニティセンター」秋の地魚もったいないプロジェクト」の挑戦、講師②地域活性化伝道師・中澤さかなさん
【させば経営セミナー】9月18日10～12時(受け付けは9時30分から)①「コミュニティセンター」から②「コミュニティセンター」へ
☎「ありがとつ」と言われる商い、講師③オクラルひとしくみ研究所

集合①白南風小学校↓烏帽子岳↓隠居岳↓八天岳↓潜木バス停(約20分)②料三百円(保険料)③不要 ※屋敷、水筒、帰りのバス代を持参。
☎佐世保市山岳連盟・井手さん
☎22・1676(19時以降)

市民体力測定会
10月29日9時45分～12時30分 体育文化館内①文部科学省による「新体力テスト」②料百円(保険料含む)③先着100人④9月10日から電話で総合グラウンドへ
☎総合グラウンド管理事務所
☎47・3125

講習会・講演会など

普通救命講習I
9月25日9～12時 消防局3階(平瀬町)内①心肺蘇生法、止血法、異物除去の指導、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど②中学生以上③料無料④先着30人⑤9月16～24日に電話かファクス⑥1119で東消防署へ ※電話受け付けは8時30分～17時15分。
☎消防局警防課☎23・2598
☎東消防署☎38・2519

代表・小阪裕司さん
☎佐世保商工会議所
☎22・6121

秋のアーチェリー初心者講習会
9月23、25日10～15時(9時30分受け付け開始)①総合グラウンド内アーチェリー競技場②小学生以上③料高校生以下二百円、大学生・一般二百円 ※詳しくはお尋ねください。
☎アーチェリー協会事務局・江頭さん☎31・7260



パソコン講習会(デジカメ活用)

9月28日～10月12日の月・水・金曜(全6回)13～15時 江迎地区生涯学習センター内①写真やイラストを入れた自分だけのフォトアルバム作り②20人(応募多数の場合抽選)③料無料④テキスト代は自己負担⑤電話か直接江迎地区生涯学習センターへ
☎江迎地区生涯学習センター
☎66・2175

任意整理・過払金返還請求!
消費者金融等と約10年以上の取引がある方
消費者金融等の借金を完済した方は

相談無料
秘密厳守

完済した方は自己負担金ゼロ!
取り戻した過払金の中から成功報酬をいただくのみです。詳しくはお電話、またはブログをご覧ください。
<http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/>

西九州総合法律事務所
佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志

要電話予約
☎0954-27-8056
受付/ (月～金)9:00～12:00 13:00～18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26




つくも総合法律事務所
弁護士 吉田英樹 (長崎県弁護士会所属)

30分 5,250円 (消費税込)
(但し、多重債務問題は無料となる可能性もあります。)

身近な問題を気楽にご相談ください。

- 過払金返還請求等 (多重債務問題)
- 交通事故等 (一般民事)
- 離婚、相続等 (家事事件)
- 刑事・商事

〒857-0027 長崎県佐世保市谷郷町3番1号谷郷II 4階 TEL0956-76-7200



健康と福祉

市役所各課、中央保健福祉センターへは
代表番号 ☎24・1111 からおつなぎします

子育て

平成24年度新入学児童健康診断

●10月7日～11月4日 場内各小学校 対平成17年4月2日～18年4月1日生まれの人 ※対象者には10月1日現在の住民登録を基に、はがきでお知らせします。学校別の日程は市ホームページでご確認ください。

●学校教育課

子ども手当の申請はお済みですか

●対中学3年生までの子どもを養育している人 内 子ども1人につき月額額 一万三千元 ※すでに受給中の人が子どもを養育しなくなった場合や転出、転入の場合は届け出を(公務員は勤務先で手続きを)。子どもも支援課

寡婦福祉医療費受給者証の更新

受給者証の有効期限は9月30日までです。期間内に更新しない場合、10月1日からの受診分は福祉医療費の支給ができませんので、ご注意ください。☎9月1～14日に子ども支援課(宇久地域は宇久行政センター)で ※該当者に

封書で通知します。
子ども支援課

育児講座「子育て何でもトーク」

●時 9月21日13時30分～15時 場内 藤勢津子さんと子育てについて話す 対 在宅乳幼児の親子 料 無料 定 15組 申 電話で子ども発達センターへ ☎9月15日 ※託児あり。
子ども発達センター
☎23・3945

パパママ学級

●時 9月25日10～12時 場内 中央保健福祉センター 内 座談会、ふれあい遊び、プレパパ学級との交流会 対 2～6カ月の赤ちゃんとお母さん 料 無料 定 10組 申 電話で子ども発達センターへ ☎9月20日
子ども発達センター
☎23・3945

幼児教育センターの各種講座

【親子講座】自分に合った子育てを見つけてよう ☎9月14日～11月2日の毎週水曜10～12時 場内 中里皆瀬地区公民館 内 子育ての悩みなどを話し合う、ゲームなど

※10時30分～12時 場内 ①大宮幼稚園 ②皆瀬幼稚園 内 孫との上手な付き合い方(講師 伊藤勢津子さん) 対 祖父母、民生委員児童委員など 料 無料 定 先着50人 申 9月12日から電話で幼児教育センターへ
幼児教育センター ☎31・0550

保育所体験

●時 ①9月15日9時20分～10時20分 ②9月20日10時～11時30分 場内 ①藤原幼稚園 ②赤崎青い実幼稚園 内 ①「劇団すぎのこ」人形劇公演 ②交通安全教室、子育て相談 対 未就園児と保護者 ☎9月14日
※①は水筒を持参してください。
藤原幼稚園 ☎31・4096
赤崎青い実幼稚園 ☎28・0044

出前保育

【みんなであそぼ!】 時 ①第2・4月曜13時30分～15時30分 ②火曜13時30分～15時30分 ③水曜9時30分～12時 ※祝日を除く 場内 ①ダイジャスクール(イオン大塔2階) ②柚木地区公民館 ③小佐々地区公民館 内 保育士と親子で遊ぶ 対 未就園児と保護者、妊婦など
日野子育て支援センター
☎28・3264

【この指とまれ!】 時 ①9月14日 ②9月20日 ③9月22日 ④9月30日 ※10時～11時30分 場内 ①針尾



児童センター「輪車大会」
時 10月30日9時45分～12時30分 場内 相浦小学校体育館 内 直線走、じゃんけん対決競争など 対 市内の小学生 料 無料 申 電話で黒髪児童センターへ ☎9月22日
黒髪児童センター ☎34・0700

障がい福祉

第15回全国膠原病友の会長 崎 県支部の医療講演

地域子育て支援センターをご利用ください

地域子育て支援センターは子ども同士、親同士が交流できる場所です。専門のスタッフが子育てに関する相談に応じるほか、子育て講座や支援活動を行っていますので、ぜひご利用ください。

実施場所	開所時間
日野保育園(日野町) ☎28-3264	月～金曜 9:30～12:00、 13:30～16:00
董ヶ丘幼稚園(黒髪町) ☎34-4188	月～金曜 9:00～12:00、 13:00～15:30
ルンビニ保育園(崎岡町) ☎20-5100	火～土曜 9:00～12:00、 14:00～16:00
ゆりかご保育園(世知原町栗園) ☎76-2246	月～土曜 10:00～16:00
おはし保育園(吉井町橋川内) ☎64-3525	月～金曜 9:30～14:30
親子ひろばよんぷらこ(本島町) ☎080-1730-0181	月～土曜(木曜除く) 10:30～15:30

子ども支援課

●未就学児の母親で、すべての講座に参加できる人 料 無料 定 14人 申 電話で幼児教育センターへ ※託児あり(要予約)。

【おひさま教室】 時 9月28日10～12時 場内 幼児教育センター 内 臨床心理士や保育士と子どもとの接し方を考える 対 1歳6カ月～3歳未満の子どもと保護者 料 無料 定 先着15組 申 9月12日から電話で幼児教育センターへ

●10月2日14～16時 場内 ふれあいセンター 内 長崎大学病院・中村英樹さんの講演(演題 多発性筋炎・皮ふ筋炎・強皮症の診断と治療)、医療相談 定 50人 ※予約不要。
膠原病友の会長崎県支部
☎25・7974

●心の健康づくりボランティア講座 時 講義 10月4、11日、11月1、8日 ※14～16時▽体験学習 10月14～28日のうち1日 場内 相浦地区公民館 内 精神障がい者を支援するボランティア養成 定 30人 申 電話で障がい福祉課へ ☎9月22日
障がい福祉課

高齢者と介護

介護教室
【使ってみてわかる介護の中身】 時 9月13日13～15時 場内 中里皆瀬地区公民館
愛健 ☎40・7400
【高齢者介護についての知識や対処方法】 時 9月23日14～16時 場内 小佐々地区公民館
小規模多機能 ☎41・5050

【認知症の理解・介護者のストレス対処法】 時 10月2日14～16時 場内 水地区公民館
問 グループホームみどり ☎37・2002

【離乳食講座と実習】 時 ①9月29日 ②10月6日 ※10～12時 場内 中里皆瀬地区公民館 内 ①5～8カ月の離乳食 ②9～18カ月の離乳食 対 乳児の保護者、妊婦 料 無料 定 先着20人 申 9月12日から電話で幼児教育センターへ ※託児あり(要予約)。エプロン、三角巾、筆記用具を持参してください。
【じいじとばあばの孫育て講座】 時 ①10月12日 ②10月19日

【認知症についての知識】 時 10月8日14～16時 場内 西天神公民館
問 ケアタウンてんじん ☎34・0270

●老人の認知症や心の相談 時 9月15日13時30分～15時 場内 中央保健福祉センター 内 専門の医師が認知症や老人性うつ病などの相談に応じます 対 高齢者や家族 料 無料 ※要予約。専門医療機関を受診中の人はご遠慮ください。
問 長寿社会課

●介護者の「こころ」の相談会 時 9月22日13時30分～15時30分 場内 中央保健福祉センター 内 臨床心理士による個別相談 対 在宅で介護している人 料 無料 申 電話で長寿社会課へ ※要予約。
問 長寿社会課

健康づくり

●市立総合病院の健康教室 時 9月21日14時 場内 総合病院2階 内 気をつけよう! 大腸がん
問 市立総合病院 ☎24・1515

●職場における健康づくり講演会 時 9月29日19時 場内 佐世保医師会館(祇園町) 対 事業主、職場安全衛生担当者など
問 佐世保医師会 ☎22・5900

時=とき、場=ところ、内=内容、対=対象、料=料金・会費、定=定員、申=申し込み、手=手続き・提出、締=締め切り、問=問い合わせ

庭園付ビアホール

2時間飲み放題(70席)
生ビール、酎ハイ(15種類)、ハイボール、ソフトドリンク

アワビも入った海鮮炭火焼がオススメ!
やわらかプリン等デザートも充実

いよいよ9月20日(火)まで!! 17:00～21:30

セントラルホテル ☎25-0001

(佐世保市上京3番地(京町バス停前))

前売

大人: 3,500円(当日3,800円)

中高生: 2,000円(当日2,300円)

小学生: 1,000円(当日1,300円)

幼児: 無料

バイキング(和洋30種類)

秋の彼岸

お気軽に相談下さい。

今年のお彼岸は、秋分の日(9/23、彼岸の中日)をはさんだ前後3日、9/20(彼岸の入り)から9/26(彼岸の明け)になります。

“お墓の専門店”におまかせください!

墓地のご紹介いたします。お気軽にご相談下さい。

お墓のお手入れは
皆様への供養です

【創業大正5年】引き継がれる「技術」と「信頼」
品質管理に関する国際規格である
ISO9001 認証取得

森石碑

大塔町23番地 TEL (0956) 31-3416
http://www.morisekihi.co.jp

お墓の建立・記念碑・戒名の彫り込み・文字の金箔取り付け・建て直し・墓石の水洗い磨き直し

検診・検査など

①がん検診(受診は各種年1回・要予約)

区分	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(けいぶ) 1,000円				
乳	-	視触診・マンエコー 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	

●市内の登録医療機関

※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。

料金は各種健康保険共通。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

期日	時間	場所
9月11日	9:00~11:00	江迎地区文化会館
9月12日	9:00~11:00	江迎地区生涯学習センター
9月15日	9:00~11:00	愛宕地区公民館
9月16日	9:20~10:10	俵ヶ浦郵便局横
	10:30~11:20	庵浦町公民館
9月21日	10:00~11:30	志戸氏公民館
	13:30~15:00	江迎地区生涯学習センター
9月28日	13:30~14:20	東鷲渡越公民館
	15:00~15:50	西海パールシー第1駐車場
9月29日	9:30~11:00	江迎地区文化会館
10月5日	9:00~11:00	西地区公民館
10月6日	9:00~11:00	清水地区公民館
10月7日	9:00~11:00	九十九地区公民館
毎週火曜	8:30~10:30	中央保健福祉センター

●40歳以上料X線=400円、X線+喀痰検査=900円

※肺がん検診は結核検診も兼ねます。

※①②は70歳以上、本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証・証明書が必要)。

③働く女性のための日曜乳がん検診(要予約)

●時9月25日9:30~12:00●場中央保健福祉センター

●対40歳以上の働いている女性●定先着20人

●申9月12日から電話で健康づくり課へ

●料40歳代1,500円、50歳以上1,100円

※本市国民健康保険加入者、無料クーポン対象者、生活保護受

給者、市民税非課税世帯の人は無料。

④女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●時10月12、21日9:00~11:00、13:00~15:00

●場中央保健福祉センター

●内①女性検診②骨粗しょう症検診だけ

●対①40~70歳の市民②20~70歳の市民

●定①②とも各日20人

●申9月21日から電話で健康づくり課へ

※料金など詳しくはお尋ねください。

⑤成人歯科健診、歯科相談(要予約・無料)

●時火曜8:30~10:30(祝日を除く)

●場中央保健福祉センター

※市内の登録歯科医療機関でも受診可能(受診料500円・要予約)。

⑥肝炎ウイルス検査(無料)

●時月曜13:00~16:00(祝日を除く)

●場中央保健福祉センター

●対感染の不安があり、肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

※市内の登録医療機関でも受診可能(20歳以上の検査未受診者)。

⑦エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずは電話やメールでご相談ください。

●時平日8:30~17:15

☎0120-104-783 Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

エイズウイルス抗体通常・クラミジア抗原検査

●時月曜9:00~11:30、13:00~16:30、水曜9:00~11:30

●場中央保健福祉センター

エイズウイルス抗体即日検査(要予約)

●時火曜13:00~16:00、木曜9:00~11:00

●場中央保健福祉センター

⑧乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

子どもの成長、発達に欠かせない健診です。特に3歳児健診はぜひ受診をお願いします。

4カ月児健診 ●対3~4カ月ごろ

1歳6カ月児健診 ●対1歳6カ月ごろ

3歳児健診 ●対3歳6カ月ごろ



●健康づくり課(①~⑦) ●子ども保健課(⑧)

健康相談

●予約時に調整●中央保健福祉センター、世知原行政センター健康館、小佐々行政センター、鹿町行政センター健康館、江迎地域内生活習慣病予防や禁煙の相談●電話で健康づくり課へ

●健康づくり課
乳がん・子宮がん体験者の会(弥生の会)
体験者同士で情報交換します。
●時10月3日13~15時●場中央保健福祉センター
●健康づくり課

各種料理教室(要予約)

【いきいき元食食事づくり教室】
●時10月6、13、20日 ※10時~12時30分●場吉井地区生涯学習センター●内手軽で簡単なメニューの調理実習と口腔ケアなどの学習
●定20人●料二百円●申9月7日から
※1回だけの参加もできます。

【男性のための料理教室】●時10月30日、10月7、14日●10月12、19、26日 ※10時~12時30分●場①相浦文化センター②清水地区公民館

●内手軽にできるヘルシーメニュー●対40歳以上の男性●定22人●料二百円●申9月7日から ※1回だけの参加もできます。

【マタニティクッキング教室】●時10月14日10時~12時30分●場中央保健福祉センター●内妊娠中の栄養バランスを考えた食事作り●料二百円●申9月7日から ※1回だけの参加もできます。

●健康づくり課

健康づくり課

●健康づくり課
あなたに合わせた運動体験コース
●内10、11、12月、来年1月の各コースで月3回、専門家が指導する運動体験に参加 ※1回約60分(90分)●場ピアフラット(塩浜町)か、街角フィットネスエクササス常盤町)を選択●対20~74歳の人(運動を制限されている人や特定保健指導を受けている人などを除く)●定各20人(心算多数の場合は抽選)●申電話で健康づくり課へ●10月コース11月9月26日



健康づくり課

●健康づくり課
特定健康診査を受診しましょう
佐世保市国民健康保険に加入している40~74歳の方は、特定健康診査の受診が無料です。医療保険課から送付した受診券と保険証を

相談など

【子どもの発達】
療育相談(要予約)
●子ども発達センター☎23-3945
歯科保健相談(要予約)
●健康づくり課

【障がい福祉】
●障がい福祉課
①アルコール依存の相談
●アルコール依存の相談
障がい福祉課で随時
●佐世保断酒会
9月13、27日13:30
中央保健福祉センター
②精神障がいの相談
●精神保健相談
9月22日 中央保健福祉センター
●精神障がい者の社会復帰訓練
保健所テイクア
毎週金曜(祝日を除く)10:00
※第2金曜は発達障がい者だけ。
中央保健福祉センター
●精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)

9月17日13:00 ふれあいセンター
③脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)
9月16日13:30
アルカスSASEBO・2階「スビカ」
④膠原病の会
9月15日13:30 ふれあいセンター
⑤ひきこもり家族教室
9月21日10:00 ふれあいセンター
※佐世保断酒会、②③④⑤の新規参加者は、事前に連絡を。

【医療に関する相談】 ●保健福祉政策課
平日8:30~17:15(電話での相談)
医療安全支援センター☎25-9723

【健康テレホン】 ☎23-4300
祝日は前日の内容が流れます。
9月の内容(3分間)
月めまい腰痛の運動療法
子ども救急シリーズ①発熱
②翼状片③せん妄
④目性病
●長崎県保険医協会☎095-825-3829

生活衛生

●生活衛生課
油断は禁物!食中毒
この時期は暑さで体の抵抗力が低下します。食中毒防止のため次のことに注意を▽調理前、トイレの後には手を洗う▽食材は保存温度

●生活衛生課
持参し、医療機関での個別健診が、公民館などでの集団健診を選んで受診し、体をチェックしましょう。
●医療保険課

犬のしつけ方教室

●生活衛生課
犬のしつけ方教室
●時9月25日13時30分~15時30分
●場中央保健福祉センター●料無料
●申9月21日までに電話で生活衛生課へ ※犬の同伴はできません。

●生活衛生課
を守る▽調理のときは十分に火を通す▽盛り付けには清潔な手と器具を使い、調理後は早めに食べる

九州電力の台風時の停電情報をチェック!

台風による停電時には、電話が繋がりにくくなることがあります。停電情報は下記のホームページでもご確認ください。
※台風等非常災害以外の突発的な停電に際しましては、停電情報はご確認いただけません。

携帯メールサービス
台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。詳しくは、左記ホームページをご覧ください。九州電力の様々なイベントや省エネの情報などもお送りします。

九州電力
佐世保市福石町4-12
センター ☎0120-986-402

http://kyuden.jp
http://www.kyuden.co.jp

「たぶん私は無理」「もう手遅れ」とおきらめないでご相談ください。

過払い金返還請求! 出張相談 おこなっております。小さな事でも遠慮なくご相談ください。

着手金不要 費用分割可 秘密厳守 土・日・夜間相談可

概要	手続き報酬	債権者割報酬(1社増すごとに)	概要	手続き報酬	減額報酬	過払金返還成功報酬
自己破産(任意破産)	115,500円	21,000円加算	完済している業者への過払金返還請求	0円	0円	返還額の21%
個人再生	189,000円	21,000円加算	返済中の業者への過払金返還請求	1社あたり5,250円	減額分の5.25%	返還額の21%
任意整理(債権者2社の場合)	63,000円	21,000円加算				

全国に広がる安心のあるネットワーク

地域密着宣言! ☎0120-39-0001

登記、相続、交通事故等の法律相談も受け付けております

笑顔がすてきで、肌につやがあり、年齢よりだいぶ若く見える片江さん。特集で話を伺った時も、とても生き生きとされており、「今の暮らしが楽しくて仕方ない」という気持ちがひしひしと伝わってきました。「今自分が元気なのは、若いころからの積み重ねがあったから」とこれまでの人生を振り返る片江さん。若いころに経験した仕事や子育て、習い事など多くのことがその後の人生を支える糧になり、苦労や困難を乗り越えることで人生に深みが増したと語るそうです。「まだ30代前半だし、健康的な生活はいずれ…」と老後のことはあまり真剣に考えていなかったわたし。これまでの分、大急ぎでさまざまな経験を積み、支えとなるものを蓄えていきたいと思います…(汗) (H)



考えていただいた人
吉川えりかさん
佐世保北中3年(当時)

おからがまとまりにくいときは水を足し、逆にゆるいようなら片栗粉を足してみてください。

- 1人分の栄養価 熱量186kcal
タンパク質7.1g、脂質8.4g、塩分1.2g
- 平成22年度ヘルシークッキングコンテスト
学生部門優秀賞

元気な朝ごはんレシピ

おからもちで
お体ヘルシーに

材料・4人分

おから	200g
生しいたけ	3個
片栗粉	大さじ6
粉チーズ	大さじ2
プロセスチーズ	40g
ケチャップ	大さじ2
パセリ(乾燥)	適量
油	適量
水	200cc

作り方

- ①おからは皿に広げ、レンジで2分加熱する。
- ②生しいたけはみじん切りにし、レンジで30秒くらい加熱する。
- ③おからの粗熱がとれたら、生しいたけ、片栗粉、粉チーズ、水を加えてよく混ぜる。
- ④③を20等分して丸め、熱したフライパンに油を入れ、中火でこんがり焼く。
- ⑤5分くらい焼いたら裏返し、ケチャップを上にも塗り、チーズをのせる。
- ⑥火を止め、ふたをして1~2分おく。
- ⑦⑥を皿に盛り、パセリをかける。



市長日記 姉妹都市・九重町に行ってみませんか!

7月29日、大分県九重町との姉妹都市締結20周年の記念式典を市内のホテルで挙行了しました。

九重町は九重連山や阿蘇外輪山に囲まれた、高原といで湯の町です。「筋湯」「宝泉寺」「長者原」などの温泉群や高原野菜、そして人道吊橋としては日本一大きい「九重「夢」大吊橋」があり、多くの観光客を集める観光地でもあります。九重町の皆さんは、佐世保が唯一の姉妹都市であることもあり、佐世保に関する認知度がとても高いとのこと。坂本町長さんも佐世保市民の皆さんの来町をととても楽しみにされており、「九重町民は、佐世保ナンバーの車を見ると、つい話し掛けたくなんです」と語っておられました。また佐世保バーガーからヒントを得て商品化した「九重「夢」バーガー」のお店も7軒ほど

あり、大盛況だそうです。

一方、私たち佐世保市民はどうでしょう。九重町を姉妹都市と認識している人がどのくらいおられるでしょうか?

ことしは姉妹都市締結20周年という節目の年であり、九重町までは、佐世保から車で約2時間(西九州自動車道・大分自動車道経由)で行ける距離です。

佐世保にはない雄大な自然を肌で感じながら、ゆったりとした気分で温泉さんまい。ヤマメや山菜など、旬の食材を使用した山里料理。そして、九重町の皆さんの温かいおもてなし。心身ともに癒やされる旅になると思います。ぜひ機会を見つけて、ご家族や友人などと連れ立って、出掛けてみられてはいかがでしょうか。

佐世保市長 朝長 則男

※姉妹都市締結20周年記念「大分県九重町訪問ツアー」参加者募集の記事は13ページをご覧ください。

健康づくり課から 取り組みやすい運動の話

「若いころは健康診断で引っ掛かることなんてなかったのに…」と診断結果を見ながら嘆いている皆さん。年齢とともに新陳代謝が落ちてきている今こそ、体に良いことを始めませんか! 今回は無理せず、取り組みやすい運動をいくつかご紹介します。

ちょっとした動きも意識的に

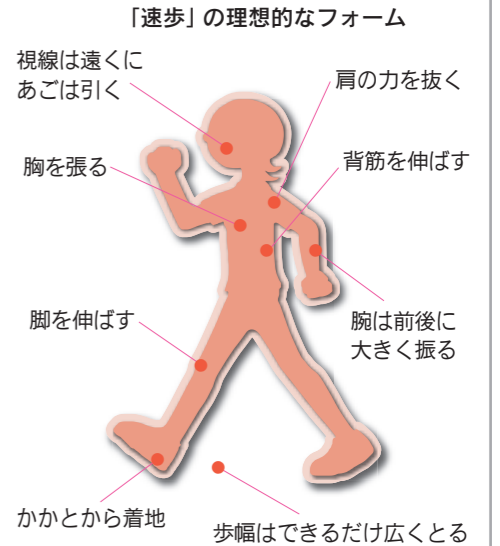
日常生活の何気ない動きの中にも、意識するだけで簡単に取り組める運動があります。

まずは「姿勢」です。「座る、立つ、歩く」ときの姿勢を良くしましょう。お腹をへこませ、背筋を伸ばす姿勢を保つだけでも、お腹などの引き締め運動になります。

次は「床に落ちた物を拾うときなどの動き」です。ひざをしっかりと曲げ、しゃがんでから立ち上がりましょう。そのようにするだけで、下半身の大きな筋肉を鍛える運動になります。

まずは10分1,000歩を目安に

ウォーキングなどは1日1万歩程度が良いとされていますが、普段あまり歩いていない人は無理せず、まずは「いつもより10分多く歩いてみる」ことから始めましょう。10分で約1,000歩分になります。歩くときも背筋を伸ばしたり、歩幅を大きくしたりするだけで、より効果的な運動になります。歩く速度は徐々に上げ、「ややきつい」くらいの速さを維持できるようにしましょう。



- ※運動は頑張り過ぎないことが大切。無理せず行うことが運動を継続する秘訣です。
- ※まだ暑い日が続きますので、「熱中症」などには十分に気を付けてください。

健康づくり課 ☎24-1111

健康づくり課で行っている健康支援

- あなたに合わせた運動体験コース 1か月に3回、自分の都合の良い時間に、スポーツクラブで運動を体験できるコースです。詳しくは本紙28ページをご覧ください。
- 運動普及推進員養成講座 運動普及推進員とは、健康づくりのため自分で運動をしながら、身近な人にも健康の輪を広げていく人。本市ではその推進員の養成講座を江上地区と中央地区で9月から開催(全8回、予約制)します。会場は江上地区公民館や中央保健福祉センターなどで、対象は市内在住のおおむね64歳以下の人です。仲間と一緒に楽しく学びましょう! 詳しくはお尋ねください。



佐世保工業高校前のバス停先で、国道から分かれて東に行く市道の分岐点に「伽藍さま」と呼ばれる史跡があります。市道の整備に合わせて史跡も手入れされ、新しく石の標柱が立てられました。「伽藍さま」にまつわる伝承は、今はすっかり失われています。山口シゲさん(八十四歳)方の地続きとなる一角に、砂岩を削って平らにし、高さ一丈、幅八十センチほどの安山岩が安置してありますが、よく観察してみると、安山岩は自然の姿に近いながら、足を組んで両手をひざに置き、瞑想する僧の姿を思わせます。

史跡がある一帯は泉福寺と呼ばれ、古い地名の字は「伽藍の元」「大門」「屋敷の間」、佐世保工業高校前の丘は「城山」となっています。戦国時代の延徳二(一四九〇)年、松浦宗家の丹後

歴史 散歩 第554回

伽藍さま・瀬戸越二丁目

撮影・文 ●筒井隆義

守政が、仏堂の大智庵があった丘の上を築き、菩提寺として泉福寺を、また鎮護寺として教法寺を建てました。天災地変からはやり病いまで、すべて悪霊や魔物の仕業と考えられていたこの時代、人々の信仰心は天皇から百姓に至るまで、今日では想像もできないほど強いものでした。大智庵城も、泉福寺と教法寺の二つの寺を城の近くに開山し、鎮護と一族の安泰を祈念していたのでした。

話を伺った山口シゲさん方は、よく手入れが行き届いた生垣をめぐらす広い敷地です。この地の旧家である山口家は、同じ泉福寺一組町内に六戸あり、いずれも百坪(二百三十平方メートル)を超える敷地を持っており、昭和三十年代まで農地でした。もう一つの城ゆかりの寺・教法寺は、大智山教法寺として佐世保河畔に移って現在に至っています。

