

広報 させぼ

2017
vol.804

11

特集

食から始まる豊かな暮らし



秋が旬の佐世保の食材大集合！

P8 市政通信 P12 イベント情報 P15 フォトトピックス
P16 第22回きらきらフェスティバル P18 施設だより
P20 お便り、広報クイズ P21 住人百色、おすすめレシピ
P22 暮らしの情報 P26 健康と福祉 P30 市長日記、徳
育通信 P31 シリーズ地域おこし協力隊 など



P20

「アマンセ」を
「5」の「味」
「さき」を
「アマンセ」

※このページは切り取って、目につきやすい場所に貼っておきましょう。

速やかな避難行動と正確・迅速な情報収集を！

弾道ミサイル落下時の行動について

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。緊急情報が流れたら、落ち着いて「速やかな避難行動」「正確かつ迅速な情報収集」をお願いします。

Jアラート

(例) 直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、または地下に避難してください。
ミサイルが落下する可能性があります。直ちに避難してください。

区分	正しい避難行動	近くに落下したら
屋外にいる場合	できる限り建物の中、または地下に避難する	口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する
建物がない場合	物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る	
屋内にいる場合	窓から離れるか、窓のない部屋に移動する	換気扇を止め、窓を閉め目張りをして屋内を密閉する

国の防災情報配信サイトなど



国民保護ポータルサイト
武力攻撃やテロなどから身を守るために
事前に確認しておきましょう。
http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryu/hogo_manual.html



ミサイル落下時の政府の対応状況は下記ホームページからご覧になれます。

首相官邸
ホームページ
www.kantei.go.jp



Twitter アカウント
首相官邸災害・危機管理情報
@Kantei_Saigai

佐世保市の防災に関する問い合わせなど 防災危機管理局 ☎ 23-9258

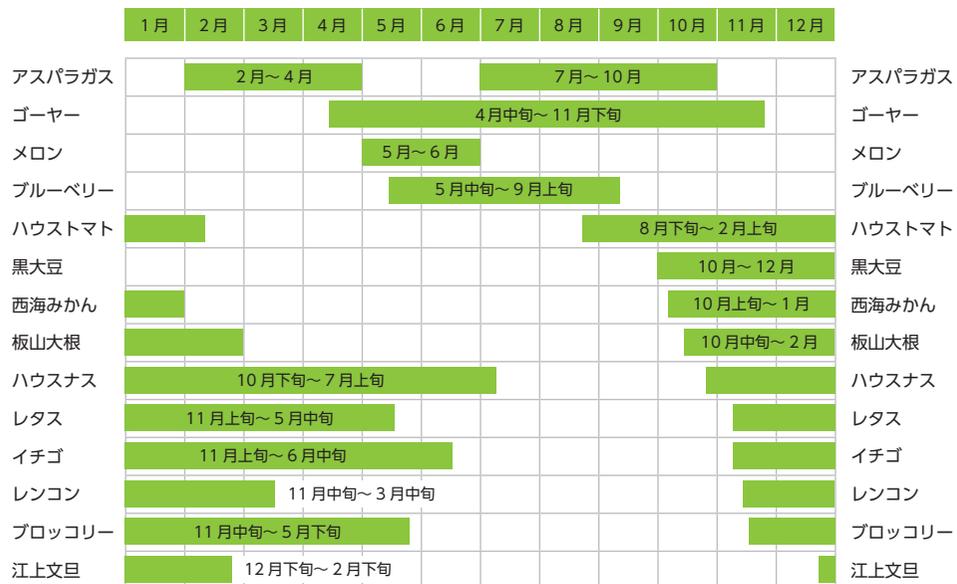
佐世保市災害情報配信サービス
災害情報や防災行政無線の放送内容をメールでお知らせします
https://www.city.sasebo.lg.jp/bousai/20161201saigaijohohashin_mail.html



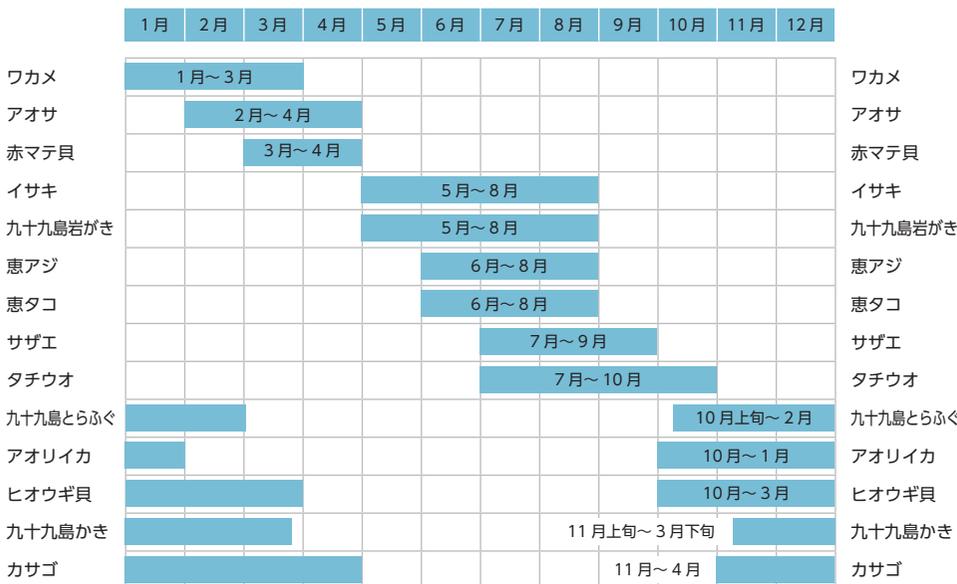
NBC データ放送「dボタン」
佐世保市の災害情報等をテレビ画面でお知らせします
①テレビを「NBC長崎放送」(3ch)に合わせ、「dボタン」を押す②「自治体情報」のアイコンを押す③各自体から「佐世保市」を選びアイコンを押す

佐世保の旬の食材カレンダー

農産物



水産物



※カレンダーは目安であり、気候などの状況で前後する場合があります。

特集

食から始まる 豊かな暮らし

自然豊かで、安全・安心、新鮮な食材にあふれている佐世保。この「食」に関し、本市では「佐世保市食育推進計画」に基づき、さまざまな「食育」に取り組んでいます。今回の特集では、その一環として、本市の海の幸や山の幸の旬の情報をお知らせするとともに、それらを使った、栄養士さんおすすめのレシピなどを紹介します。食欲の秋にどうぞご利用ください。

佐世保市食育推進計画

本市では「食から始まる豊かな暮らし 食育実践都市 させぼ」を基本理念として、平成18年に「佐世保市食育推進計画」を策定し、これまで、さまざまな「食育」の推進に取り組んできました。本年1月に策定した第3次佐世保市食育推進計画では、「させぼ」を頭文字とした次の3つの重点課題を設定しています。

さ：佐世保市民の健康寿命の延伸につながる食育の推進
せ：生産から消費までの食の循環や環境を意識した食育の推進

ぼ：僕たち私たち若い世代への食育の推進

本市ではこの重点課題を踏まえて、食育に関する各施策を進めていきます。また、本市は国と比較し「毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食事を取る人の割合」が低いという結果が出ており、これを増加させる取り組みもより一層推進していくこととしています。

食育の推進

食は生命の源です。おいしく食べることは、私たちの日々の生活に喜びや楽しみを与え、活力を与えます。

食育というと、難しく感じるかもしれませんが、日々の食事を振り返り、意識するだけでも食育を実践することになります。また、地元で採れる、安全・安心で、新鮮な食材を知ることも食育として大変重要です。今回の特集では、本市の農産物、水産物の旬のカレンダーや、それらを使ったおすすめレシピなどをお知らせしますので、どうぞ皆さんの食育にお役立てください。



レンコダイ



主に宇久地域などで漁獲される魚です。漢字で「連子鯛」と書き、この名前は延縄で連なって漁獲される様子に由来するといわれています。透明感があり、やや水分の多い白身が特長で、塩焼きにするとうま味が凝縮され、皮目が香ばしく仕上がります。マダイに似た美しい姿で大きさも手頃なことから、尾頭つきで祝宴などに利用されることも。酢締めやお吸い物、開き干しなどのさまざまな調理ができ、年間を通じて味が安定しています。本市では9月～10月に特に旬を迎えます。

イカ



※写真はヤリイカ。

イカは市内全域で漁獲され、10月～1月は特にアオリイカが旬を迎えますが、ヤリイカやスルメイカなども水揚げされます。刺身や天ぷら、煮物、炒め物などのさまざまな調理方法があるほか、一夜干しやスルメにするとイカのうま味が凝縮されます。イカは高たんぱく質・低カロリーで、疲労回復などに効果が期待されるタウリンも多く含まれています。

ブロッコリー



佐世保の温暖な気候はブロッコリーの栽培に適しており、11月中旬から5月下旬まで長期間の収穫が可能で、市内では北部地域が主な産地となっています。ブロッコリーはビタミンCやカロテンが非常に豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富に含まれています。茎や葉にも同様の栄養価があり、食物繊維も含まれているので、残さず使い切りましょう。調理は、ゆでる以外にも蒸したり天ぷらにしたりするのもお勧めです。

レタス



レタスは涼やかな気候を好み、気温20度前後でよく育ちます。佐世保産の旬は11月上旬から5月中旬です。市内では南部地域が主な産地となっています。全体の約95%が水分ですが、ビタミンC・E、カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。レタスは鉄の包丁で切ると切り口が茶色くなり苦味も強くなるので、手でちぎって使いましょう。また、油とともに食べることでカロテンやビタミンEの吸収率が上がるので、生食だけでなく加熱調理もお薦めです。

マガキ



本市のマガキは「九十九島かき」としてブランド化されており、11月上旬～3月下旬に旬を迎えます。真冬の水温差が激しい九十九島の海で育ち、やや小粒ながら身が引き締まりコクのある濃厚な味わいが特長。殻を剥いて生で食べるほか、焼きガキ、蒸しガキ、フライや鍋もの、グラタンなどさまざまな調理方法があります。疲労回復に役立つとされるグリコーゲンや亜鉛、カリウムなどの栄養素も多く含まれています。

トラフグ



本市は小佐々・鹿町地域を中心とした全国有数の養殖トラフグの生産地です。特に鹿町地域の基準を満たしたものは「九十九島とらふぐ」としてブランド化しています。10月～2月に旬を迎え、市内の一部飲食店などで食べることができます。鮎色の身は香り高く甘みと歯ごたえがあり、非常に美味。フグ刺しやちり鍋のほか、唐揚げ、ひれ酒などさまざまな楽しみ方があります。高たんぱく質・低脂肪の白身魚で、皮にはコラーゲンが豊富に含まれています。

ナス



本市では主に「筑陽」という品種の長ナスが栽培されています。濃い黒紫色で首が太く、果肉のきめが細かいので、とても食感が良いのが特長です。冬はハウスで栽培され、10月下旬～7月上旬に旬を迎えます。成分は90%以上が水分ですが、食物繊維は比較的多く含まれています。また、皮に含まれる成分は「ナスニン」という色素で、抗酸化作用があるといわれているポリフェノール的一种です。魚介や肉などの素材と相性が良いので、さまざまな料理に利用できます。

ミカン



温暖な気候と独特の地形で育てられた温州ミカンは、強い甘みとうま味の濃さが特長で、本市のブランド産品「西海みかん」として首都圏などでも高い評価を受けています。10月上旬～1月が旬の時期で、市内では主に針尾・江上・宮・早岐・三川内・柚木地区などで栽培されています。ビタミンCを豊富に含むほか、体内の酸性物質を減少させるクエン酸も含まれているので、風邪の予防や疲労回復の効果が期待できます。

大根とみかんの甘酢漬け



材料 (2人分)

ダイコン (細め)	60g	ミカン	1個
酢	小さじ2	パセリ	少々
砂糖	小さじ1	(みじん切り)	
塩	少々 (0.1g)		

作り方

- ①ダイコンはスライサーで輪切り (太い場合は半月切り) にする
- ②調味料を合わせ、ダイコンを漬けておく
- ③ミカンの皮をむき、1cmの輪切り (大きければ半月切り) にする
- ④ダイコンとミカンを交互に重ね、最後にパセリのみじん切りをのせる

※熱量 31kcal、たんぱく質 0.4g、
脂質 0.1g、カルシウム 15mg、
食塩相当量 0.1g

ポイント

ダイコンの分量が多いときは甘酢の量を増やしましょう。カブに変えてもおいしいです

レタスのスープ



材料 (2人分)

レタス	40g	水	300ml
ニンジン	10g	コショウ	少々
卵 (M)	1個	片栗粉	小さじ1
キクラゲ (乾燥)	1g	水	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ2	ごま油	小さじ1/2 (粉末)

作り方

- ①レタスは小さくちぎり、キクラゲはお湯で戻し千切り、ニンジンは短冊切りにしておく
- ②鍋に分量の水とニンジンを入れ、火にかける。ニンジンが柔らかくなったら、レタスとキクラゲ、鶏がらスープとコショウを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③溶き卵を入れ、ふんわり浮いてきたら、火を消してごま油を加える

※熱量 60kcal、たんぱく質 3.5g、
脂質 3.6g、カルシウム 21mg、食塩相当量 1.3g

ポイント

薄味に感じるときは、ごま油を入れると風味よく、おいしく食べられます

かぼちゃの茶巾



材料 (2人分)

カボチャ	100g
クリームチーズ	2個 (36g)

作り方

- ①カボチャは皮をむき、一口大に切る。耐熱皿に乗せ、ラップをかけて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
 - ②①をボウルに入れ、つぶす
 - ③カボチャの半量をラップに広げ、クリームチーズ1個を真ん中にのせる。チーズを包み、ひねって茶巾にする
- ※熱量 107kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 5.9g、カルシウム 115mg、食塩相当量 0.3g

栄養士さん
おすすめ

おいしく食べよう させぼごはん!

主に秋が旬の佐世保産の食材を使ったレシピです。主食・主菜・副菜をそろえ、カロリーや塩分も控えめで、野菜をたっぷり取ることができ、できるだけ簡単に作ることができるように考えられています。どうぞお試しください。

秋が旬の佐世保の食材大集合!



献立合計 (1人分)
熱量 596kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 14.7g
カルシウム 191mg
食塩相当量 2.6g
※ごはんを含みます。

イカとブロッコリーのバター醤油炒め



作り方

- ①イカは鹿の子状に切り目を入れ、一口大の大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでておく。パプリカは2センチ角の色紙切りにする
- ②フライパンを熱し、オリーブ油とバターで、みじん切りにしたニンニクを炒める。香りがしてきたら、イカを炒め、コショウをふる。イカに火が通ったらブロッコリーとパプリカを入れる
- ③Aを加えて具材からめる

材料 (2人分)

イカ	160g	バター	小さじ1
コショウ	少々	ニンニク	ひとかけ
ブロッコリー	120g	しょうゆ	小さじ1
パプリカ (赤)	60g	酒	小さじ1
オリーブ油	小さじ1	みりん	小さじ1

ポイント

イカは加熱し過ぎると硬くなり、味も悪くなります。強火ですでに手早く炒めましょう

※熱量 146kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 4.7g
カルシウム 36mg
食塩相当量 0.9g

市職員採用試験

試験日 12月3日(日)

試験会場 長崎国際大学

受付期間 11月1日(水)～17日(金)

試験案内、申込書の配布場所

市役所玄関案内・職員課、中央保健福祉センター玄関案内、各支所、

宇久行政センター ※市 HP からダウンロードできます。

募集職種と受験資格

試験職種	採用予定	受験資格
事務職 (社会福祉士)	3人程度	昭和53年4月2日以降に生まれ、社会福祉士の資格を持つ人か、平成29年度に実施される国家試験に合格し、当該資格を取得見込みの人
看護専門学校 教員	1人程度	次の要件を全て満たす人 ・昭和43年4月2日～同62年4月1日までに生まれ、平成29年11月1日時点で市内に本社、本庁所在地を置く民間企業、公的機関等に在籍していない人 ・保健師免許、助産師免許または看護師免許を有し、下記の①または②のいずれかに該当する人 ①保健師、助産師または看護師として5年以上業務に従事した人で、専任教員として必要な研修、講習を修了した人(来年3月に修了見込みの人也可) ②保健師、助産師または看護師として保健師助産師看護学校養成所指定規則別表3の専門分野の教育内容のうち、一つの業務に3年以上従事した人で、学校教育法による大学または大学院で教育に関する科目を履修し、合計4単位以上取得して卒業した人(来年3月に修了見込みの人也可)
建築	若干名	次の要件のいずれかを満たす人 ・昭和62年4月2日以降に生まれ、学校教育法による4年制大学またはこれと同等と認められる学校の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 ・昭和53年4月2日以降に生まれ、一級建築士の資格を有する人で、建築分野における計画・設計または工事監理について民間企業等での実務経験が通算して8年以上ある人
理学療法士	1人程度	昭和53年4月2日以降に生まれ、理学療法士免許を持つ人か、平成29年度に実施される国家試験に合格し、当該免許を取得見込みの人
薬剤師	1人程度	昭和53年4月2日以降に生まれ、薬剤師免許を持つ人か、平成29年度に実施される国家試験に合格し、当該免許を取得見込みの人
保育士	7人程度	昭和52年4月2日以降に生まれ、保育士・幼稚園教諭の両方の資格、免許を有する人
調理士	若干名	昭和33年4月2日以降に生まれ、調理師免許及び普通自動車以上の免許を有する人で、給食などの大量調理施設(同時に100食以上)において調理の実務経験が通算して10年以上ある人
獣医師	1人程度	次の要件のいずれかを満たす人 ・昭和56年4月2日以降に生まれ、獣医師免許を持つ人か、平成29年度に実施される国家試験に合格し、当該資格を取得見込みの人 ・昭和52年4月2日以降に生まれ、公衆衛生従事者の経験があり、獣医師免許を持つ人

職員課 ☎ 24-1111

9月定例会市議会で可決等された主な議案

9月5日(火)～26日(火)に開かれた9月定例会市議会で可決等された28議案の中から主な議案の概要をお知らせします。

主な条例・一般議案

佐世保市有財産取得の件

- ①消防局で更新配備するはしご付消防自動車1台、消防ポンプ自動車1台、高規格救急自動車1台、消防ポンプ自動車2台を取得するもの ☎消防局警防課 ☎ 23-9254
- ②市営工業団地用地として相浦地区の土地を取得するもの ☎企業立地推進局 ☎ 24-1111

補正予算

まち・ひと・しごと創生総合戦略に掲げる取り組みの推進、災害復旧などを目的として、8件の増額補正を行いました。

補正予算の主な内容

一般会計

- ①まち・ひと・しごと創生総合戦略に掲げる取り組み 地方創生(訪日外国人誘致事業など3件) 3117万円
- ②災害関連 農業用施設災害復旧事業 4000万円

特定鉱害復旧事業 124万円
③その他(放課後児童健全育成事業など3件) 7946万円
特別会計

- ①国民健康保険事業特別会計 基金造成事業 10億685万円
- ②介護保険事業特別会計 基金造成費など2件 2億2870万円
- ③工業団地整備事業特別会計 市営工業団地整備事業(相浦地区) 3億3300万円
- ④港湾整備事業特別会計 三浦地区みなとまちづくり計画賑わい促進事業 620万円

補正予算の内訳

会計	補正額	補正後の予算額
一般	1億5187万円	1180億2459万円
特別	15億7476万円	899億2141万円

財政課 ☎ 24-1111

市税は納期限内に納付しましょう

本市は、住民の福祉の増進を図るため、さまざまな行政サービスを提供しています。納税者の皆さんから納めていただいた市税は、その貴重な財源となっています。市税を滞納することは、納期限内に納付している多くの納税者の皆さんとの公平性を欠くだけでなく、行政サービスに必要な財源が確保できなくなり、サービスの低下にもつながります。そのため、市では法令に基づき、納税資力のある滞納者に対して「滞納処分」を行っています。今後も税負担の公平性確保と行政サービスの充実のため、滞納整理に取り組んでいきますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

税に関するQ & A

- Q. 市税を納め忘れて、納期限が過ぎてしまいました。滞納を放置した場合、どうなりますか？
- A. 納期限までに納税がない場合、納期限の翌日から年9.0%(最初の1カ月は2.7%)の延滞金が増加されます。また、納期限後20日以内に督促状(手数料80円を加算)を送付します。督促を受けても、市税を滞納した状態が続くと、財産の差し押さえ(預貯金、給与、生命保険、土地、家屋、動産など)を行い、滞納している市税に充てる手続きを進めます。

早めに相談を

災害や病気などの事情で一時的に市税を納期限内に納めることが難しい人は、納税課にご相談ください。督促状や催告書を無視しても何の解決にもなりません。そのまま放置せずにご相談ください。

市税の滞納処分状況

	26年度	27年度	28年度
預貯金	2,094件	1,418件	1,714件
不動産	121件	108件	109件
その他	2件	5件	0件
合計	2,217件	1,531件	1,823件

市税の滞納額と徴収率の状況

	26年度	27年度	28年度
滞納額	14.41億	12.09億	10.1億
徴収率	95.27%	95.99%	96.64%

※納め忘れのない、大変便利な口座振替も利用できるほか、納期限内に限り、コンビニエンスストアでの納付も可能です。詳しくはお尋ねください。

納税課 ☎ 24-1111

アディクション(依存症)について

アディクション(依存症)とは、日常生活に支障があるにも関わらず、アルコールやギャンブル、ゲームなどにのめり込んで、やめたくてもやめられず、自分でコントロールができない状態になる脳の病気です。厚生労働省によると、アルコール依存症の人は109万人、ギャンブル依存症を疑われる人は536万人に上ると推計されています。

唯一の治療方法は「やめ続けること」

依存症には薬が効かず、唯一の治療方法は「やめ続けること」です。しかし、1人で取り組むことは難しく、専門医療機関への受診や自助グループへの参加などが効果があるといわれています。

コミュニケーションのポイント

依存症は本人の家族がさまざまな手を尽くしても、なかなか改善しないことが多い病気です。本人とのコミュニケーションは次のようなことを意識すると、依存症を抱える本人が自身の問題に気付きやすくなり、治療や相談につながる場合もありますので、日常会話の際の参考にしてください。

①「わたし」を主語にする

相手の悪いところを指摘するのではなく、「自分がどう感じているか」「何を望んでいるのか」を言葉にする
例：遅くなるなら何で電話をしてくれないの？

⇒ 連絡が無いから、私はすごく心配したよ

②肯定的な伝え方にする

否定的な言い方になると関係がますます悪化する。肯定的に伝えることで解決の糸口が見つかる可能性がある
例：今お酒をやめないと仕事を無くすよ

⇒ 今お酒をやめたら仕事を続けられるよ

相談窓口と自助グループの連絡先

【相談窓口】 障がい福祉課 ☎ 24-1111

長崎グルク眼鏡橋相談室(平日10時～17時)
☎ 095-824-3433

【自助グループ】

・アルコール依存症当事者グループ「断酒会」

第2・4火曜 13:30 中央保健福祉センター

第1土曜 19:00、第3日曜 13:30 市民活動交流プラザ

・ギャンブル依存症当事者グループ「GA 佐世保」

毎週水曜 19:00 市民活動交流プラザ

・ギャンブル依存症に悩む家族や友人のグループ

「ギャマン 結(ゆい)佐世保」

第2・4水曜 19:00 市民活動交流プラザ

☎障がい福祉課 ☎ 24-1111

移住促進 PR 冊子「佐世保時間」を発行

本市では、昨年に引き続き、市外在住者に向けて佐世保暮らしの魅力を発信し、将来の移住候補地として考えてもらうきっかけ作りのフリーペーパー「佐世保時間」を発行しました。どうぞご覧ください。



閲覧方法

(市 HP) トップページ→市政情報→広報→佐世保時間
<http://www.city.sasebo.lg.jp/soumu/hishok/tv/sasebojikan.html>



◀ HP からの閲覧
はこちら



◀ 電子書籍の閲覧
はこちら

※市内では佐世保観光情報センターや観光施設、ホテル、飲食店などに設置するほか、町内会回覧も実施します。部数に限りがありますので、ご了承ください。

※市外では「ふるさと納税」寄附者に配布するほか、移住説明会会場などで配布します。

☎秘書課 ☎ 24-1111

「SASEBO 若者応援寄附金」協力企業募集

本市では、若年層の定住や就業を促進するため、若者が返還している奨学金等の一部を補助する制度を設けています。「SASEBO 若者応援寄附金」は、この制度の趣旨に賛同する市内企業から寄附をいただくことで、市全体で若者を応援する雰囲気醸成することを目的としています。企業のご協力をお願いいたします。

対象

市内に本社や支店を置く企業

寄附の方法

市 HP から寄附申出書をダウンロードし、必要事項を記入して政策経営課へ

寄附後の特典(1口=1万円)

1口以上⇒ステッカーの進呈、市 HP に企業名と HP へのリンクを掲載、移住応援ガイドブック等に企業名を掲載

10口以上⇒移住応援ガイドブックに企業紹介文を掲載、企業紹介動画を移住相談会などで放映

100口以上⇒感謝状の贈呈

※詳しくはお尋ねください。

☎政策経営課 ☎ 24-1111

善行功労者表彰候補者を募集します

本市では、市民の模範となる「善行功労者」の候補者の推薦(他薦だけ。自薦は除く)を募集しています。審査の結果、該当した人は来年4月の市政功労者表彰式で表彰します。皆さんからの推薦をお待ちしています。

対象

市民の模範となるボランティア活動などに10年以上従事した人。年齢、役職は問いません

(過去の受賞例) 地域や文化財の清掃美化活動、高齢者向けの配食・会食活動など

※活動の内容や規模、困難性、貢献度などを考慮します。

※役職としての活動、一定の謝礼金を受け取る活動、社会奉仕に当たらないと判断される活動は除きます。

※同様の功績により、既に市政功労者表彰を受けた人や団体は対象となりません。

推薦方法

推薦書に必要な事項を記入し、郵送(〒857-8585、住所不要)、ファクス(25-2184)、Eメール(hishok@city.sasebo.lg.jp)のいずれかで秘書課へ

※募集要領と推薦書は市役所1階玄関案内、中央保健福祉センター1階玄関案内、各支所、宇久行政センターで配布。市 HP からダウンロードできます。

締め切り 12月8日(金)必着

☎秘書課 ☎ 24-1111

飛鳥Ⅱ市民クルーズ参加者募集

飛鳥Ⅱの佐世保港寄港に伴い、通常より10%安い特別料金で乗船できる「佐世保市民クルーズ」が企画されました。この機会に日本最高峰のクルーズ客船を体感してみませんか。

日程・行程

1月8日(月・祝) 横浜港から「飛鳥Ⅱ」乗船、1月9日(火)

終日クルーズ、1月10日(水) 佐世保港下船

※横浜港までは空路で移動(福岡～羽田空港)。

料金

Kステート 116,100円、Fステート 138,600円など

※2人1室利用の場合の1人当たりの市民割引料金です。

申し込み

資料請求の上、12月15日(金)までにクルーズプラネット「佐世保市民クルーズ(飛鳥Ⅱ)係」へ

☎クルーズプラネット(申し込み、市民クルーズについて)

☎ 092-735-5511

☎みなと振興・管理課(ポートセールスについて) ☎ 22-6127

マイナンバーカードの企業一括申請受け付け

市の窓口に来庁不要でマイナンバーカードの申請と受け取りができる「企業一括申請」を受け付けています。マイナンバーカードの申請は、通常では申請または受け取りの際に1度は本庁舎や支所に来庁する必要がありますが、申請を受け、市役所の職員が直接企業に向いてまとめて手続きを行うことで、来庁の必要がありません。まだカードをお持ちでない皆さん、どうぞご利用ください。

対象

次の①②に該当する企業(従業員)

①市内に所在し、企業内で申請希望者が10人以上いる企業

②①の企業に勤める人で、本市に住民票があり、1度もマイナンバーカードの交付を受けたことがない人

※従業員個人による一括申請はできません。企業単位での受け付けとなります。親族による申請は対象外です。

申し込み

申請希望者の人数等を電話で戸籍住民窓口課へ

※申し込みの際は、企業の中で申請者の希望を募り、書類の集約や日程調整などを行っていただく必要があります。詳しくは、戸籍住民窓口課にお尋ねください。

申請時に必要な書類

顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)、通知カード、運転免許証などの本人確認書類

☎戸籍住民窓口課 ☎ 24-1111

マイナンバーカード交付のための臨時窓口

日時 11月26日(日) 9時～13時

場所 市役所1階・戸籍住民窓口課(出入口は本庁舎北口)

受け取りができる人

交付通知書が届いている人で、交付場所が「市役所 戸籍住民(窓口)課」となっている人

※交付場所が上記以外の人は、当日に本人確認と暗証番号設定等の手続きだけを行い、マイナンバーカードは後日、本人限定受取郵便で送付します。

受け取りに必要なもの

交付通知書、通知カード、運転免許証などの本人確認書類、住民基本台帳カード(持っている人だけ)

マイナンバーカードのWeb申請をサポートします

当日は、タブレット端末を使ったWeb申請のサポートを行います。事前の写真準備が不要となり、便利ですので、どうぞご利用ください。

☎戸籍住民窓口課 ☎ 24-1111



「日本茶を楽しむお茶まつり」などをテーマに、お茶づくり体験やお茶で食す長崎和牛の試食会など、体験型のさまざまな催しを行います。日本最高峰のお茶の味と香りを体感してください。

日程 11月11日⑤・12日⑥
場所 新みなと暫定広場、アルカス SASEBO など
◎農業畜産課 ☎24・11111

高原フンディー
秋深まる高原で、江迎地域在住の音楽家・藤原正規氏による歌とギターの演奏を行います。

日程 11月18日⑬時〜14時
場所 白岳自然公園
料金 無料
◎白岳自然公園 ☎66・90554

秋の植木市

日程 11月17日⑩〜26日⑩
※18日は10時30分から先着1000人にパンジー苗を無料配布。
場所 松浦公園
◎佐世保みどりの会
☎090・3602・8747

新割りと石焼き芋づくり
石焼き芋づくりのほか、紙芝居で地球温暖化防止を学びます。

日程 11月18日⑩時〜15時
場所 させほエコマラザ(ザウ尾町)
対象 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)
料金 300円
定員 30人(応募多数の場合抽選)
申込 住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、電話かファクス(25・0055)でさせほエコマラザへ
メ切 11月10日⑥
※準備品など非担当。水筒、軍手、タオル、長袖・長スボン
◎させほエコマラザ ☎25・0055

地域おこし協力隊の秋マルシェ
九州北部12地域の地域おこし協力隊が佐世保に集結し、小さなマルシェを開催。グルメやワークショップなど、各地域の魅力をおもてなしします。

日程 11月23日⑩〜26日⑩
※10時〜16時。
場所 新みなとターミナル
◎地域政策課 ☎24・11111

「海風の国」観光マイスターシ
ルバー検定試験
日程 ①11月29日⑩18時30分〜19時30分 ②30日⑩14時30分〜15時30分 ※①②のいずれかの日程を選んでください。
場所 アルカス SASEBO
申込 申込書に必要事項を記入し、ファクス(23・6750)、Eメール(sasebo208@apd.ocn.ne.jp)、郵送(〒850-0000三浦町21の1)・持参

日程 12月2日④、3日⑩10時〜17時
場所 新みなと暫定広場
◎長崎県水産加工振興協会 ☎095・850・0061

郷土古体験講座
日本遺産をめぐる2 三川内焼の里
日程 12月2日④9時〜16時
場所 佐世保駅前集合
内容 三川内血山の窯元や伝代官所跡などを歩いて巡ります
料金 無料
※昼食は持参してください。
定員 30人(応募多数の場合抽選)
メ切 11月22日⑧

日程 12月2日④9時〜16時
場所 佐世保駅前集合
内容 三川内血山の窯元や伝代官所跡などを歩いて巡ります
料金 無料
※昼食は持参してください。
定員 30人(応募多数の場合抽選)
メ切 11月22日⑧

日程 12月2日④9時〜16時
場所 佐世保駅前集合
内容 三川内血山の窯元や伝代官所跡などを歩いて巡ります
料金 無料
※昼食は持参してください。
定員 30人(応募多数の場合抽選)
メ切 11月22日⑧

日程 12月2日④9時〜16時
場所 佐世保駅前集合
内容 三川内血山の窯元や伝代官所跡などを歩いて巡ります
料金 無料
※昼食は持参してください。
定員 30人(応募多数の場合抽選)
メ切 11月22日⑧

日程 12月2日④9時〜16時
場所 佐世保駅前集合
内容 三川内血山の窯元や伝代官所跡などを歩いて巡ります
料金 無料
※昼食は持参してください。
定員 30人(応募多数の場合抽選)
メ切 11月22日⑧

V・ファーレン長崎 県民応援 & 県産品愛用 DAY



本県初のプロサッカーチーム「V・ファーレン長崎」。J1昇格を目指し、快進撃を続けています。諫早市の本拠地で行われる次の日程のカマタマレ讃岐戦では、県産品の抽選会や宇宙戦隊キュウレンジャーショー(16時30分、17時30分)などの催しも行われますので、市民の皆さんの応援をよろしくお願いいたします。

日程 11月11日④19時〜
場所 トランスコスモススタジアム長崎(諫早市宇都町)
◎V・ファーレン長崎 ☎0957-43-2095

第1回佐世保けんこうウィーク

地方創生17プロジェクトの一つである「健康寿命延伸プロジェクト」の一環として、「第1回佐世保けんこうウィーク」を開催します。この事業は、市民の皆さんの健康づくりを官民協働で応援するもので、「健康測定」「運動体験」「食」の3つのテーマを通して、健康づくりに取り組むきっかけづくりを提供します。市内各所で行っていますので、どうぞお気軽にご参加ください。

日程 11月18日④〜26日⑩
※26日は中央公民館で健康づくりに関するイベントを行います。

内容・場所

- ①健康測定 = 市内各所の薬局等に体組成計等を設置し、無料測定会などを実施
- ②運動体験 = 市内各所のフィットネスクラブやスイミングクラブ等で、各種お試し体験などを実施
- ③食 = 市内各所の弁当店や飲食店等で、健康に配慮したメニューを提供

◎健康づくり課 ☎24-1111



日は北欧ミニマーケットも開催します。

日程 11月25日④15時開演
場所 中ホール
料金 全席指定 一般4千円、25歳以下2千円



©Andreas Nilsson

エマニエル・パユ&エリック・サージュデュデュオリサイタル

フルート界のスーパースターと、世界的に名高いピアノの夢の共演。モーツァルトやシューベルト、ドビュッシー等の名曲を取り上げた上質なデュオリサイタルです。
日程 12月3日④14時開演
場所 中ホール
料金 全席指定 一般6千円、25歳以下3千円

アルカス SASEBO 公演情報 ☎42・11111

北欧からの天使のハーモニーラヤ アカペラ・クリスマスコンサート
女声4声のヴォーカルグループ「フラスヤ」によるクリスマスコンサート。目の前に北欧の森が広がるような柔らかな、美しいハーモニーで、クリスマスソングなどをお楽しみください。当

申込 住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号、参加講座名を明記し、電話かファクス(25・9082)、Eメール(syak@city.sasebo.lg.jp)、はがき(〒857-0855、住所不要のいずれかで社会教育課へ)
◎社会教育課 ☎24・11111
羽ばたけ児童センターまつり
日程 12月3日⑩10時〜15時
場所 山澄児童センター、山澄地区公民館
内容 ゲームや科学工作、木工体験、ダンス披露など
※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。
◎春日児童センター ☎25・3785

空手の世界大会で銀メダル！



朝長市長に大会結果を報告する15歳の中山さん(左)。6年前、世界大会への出場を報告する9歳の中山さん(右)

9月25日、中山咲季さん(佐世保北中3年)が市役所を訪れ、アイルランドで開催された「船越義珍杯第14回少年世界空手道選手権大会」(8月18日～20日)に日本代表として出場し、15歳女子組手の部で準優勝となったことを朝長市長に報告しました。中山さんは平成23年にも、タイで行われた同大会の女子組手9歳の部で準優勝しており、今回で2度目の快挙となりました。日本人選手との決勝まで、体が大きい外国人選手4人と戦った中山さんは「外国人選手は技が荒く、当たりも強かった。みんなの応援を思い出して頑張りました」と笑顔で報告。朝長市長は「6年ぶりにいい報告を聞くことができ、とてもうれしい。ぜひ東京オリンピックを目指して頑張ってください」と期待を込めました。

スーパーハウジングフェア
高円宮妃殿下がご臨席



9月30日、10月1日の2日間、アルカス SASEBO で「スーパーハウジングフェア in 佐世保」が開催されました。1日に行われたテープカットセレモニーや記念式典には、高円宮妃殿下にご臨席いただきました。期間中は住まいに関する展示や仕事体験会などが行われ、多くの人出でにぎわいました。

ソフトボールの
国際大会に出場します

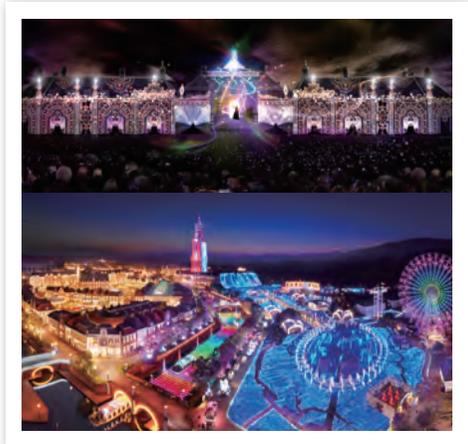


9月29日、ソフトボールの日本代表に選ばれた廣川颯汰さん(広田中3年)が市役所を訪れ、「第6回アジア男子ジュニアソフトボール選手権大会」(U-19、10月28日～11月6日、香港)への出場報告を朝長市長に行いました。「力いっぱいプレーします」と元気に抱負を語る廣川さんを、朝長市長は「いい結果を期待しています」と激励しました。

冬のハウステンボス 光の王国

「全国イルミネーションランキング 総合エンターテインメント部門」で4年連続1位を獲得したハウステンボスで、11月3日から世界最大1,300万球のイルミネーションが輝く「光の王国」が開催されます。ことしの目玉は高画質ワイド4Kを誇る全長110mの「パレス ハウステンボス 3D プロジェクションマッピング」。さらに「光の天空カフェ」や「光の天空ツリー」が初登場。1日では回りきれないほど、さまざまな光のスポットが街全体を輝かせます。光にあふれる冬のハウステンボスへどうぞ来場ください。

日程 11月3日㊟㊟～来年5月6日㊟
㊟ハウステンボス総合案内ナビダイヤル
☎0570-064-110



九十九島かき食うカキ祭り
・秋の陣



カキのシーズンが始まる11月に、新鮮な九十九島かきを炭火で焼いて楽しむことができるイベントです。会場の大芝生広場には、焼き台400台(1,600席)がずらりと並び、カキのほか、地元の水産加工品を販売する出店もあります。

日程 11月3日㊟㊟、4日㊟、5日㊟、11日㊟、12日㊟、18日㊟、19日㊟、23日㊟㊟、25日㊟、26日㊟ ※10時～16時(焼き台の利用は16時45分まで)。
料金 九十九島殻付き生カキ約1*。800円、木炭約1*。200円、軍手・カキ開けナイフセット250円
※飲食物の持ち込みはできません。
㊟九十九島パールシーリゾート ☎28-4187

秋の佐世保を旅しよう！
「秋の寿福寺と平戸藩本陣屋敷」



江戸時代の宿場町の風情が残る江迎地域で、本陣屋敷の見学や寿福寺で逆さ紅葉を見ながらのティータイムなど、この季節だけの旅をお楽しみください。

日程 11月25日㊟10時発、17時着(佐世保観光情報センター9時40分集合、17時解散)
※中型または大型バスを運行します。
※添乗員は同行しません。海風アテンダーがご案内します。
定員 24人(最少催行20人) 食事 昼食1回
料金 7,800円(バス代、ガイド料、昼食代、保険料を含む)
申込 11月18日㊟までに電話で佐世保観光情報センターへ
㊟佐世保観光情報センター ☎22-6630

「明るく楽しく笑顔いっぱいのお家
築きたい」と語る右の写真の新郎・博之さんと新婦・聡美さん。この幸せそうなお二人、実は本市が取り組んでいる「キュービッド de 婚活サポート」事業の成婚1組目となるカップルなんです。この事業は若い世代の独身男女のプロフィール等を登録し、お見合いを支援するキュービッド役を通じて結婚を応援していくもので、本市は平成27年8月から取り組んでいます。今後結婚を希望される皆さんを精一杯支援していきますので、どうぞご利用ください。登録要件など、詳しくはお尋ねください。
㊟コミュニケーション・協働推進課
24・1111



キュービッド de 婚活サポート
1組目の
成婚カップル誕生！

大乾杯!

ことしも約100万球のイルミネーションのほか、長崎和牛や九十九島かき、護衛艦カレーなど、佐世保の「食」をテーマにしたイベントが目白押しです!!

11月16日(木) ~ 12月25日(月)

フェスティバル

きらきら



直線距離日本一を誇る三ヶ町・四ヶ町アーケードで約5,000人が一斉に乾杯する「きらきらチャリティ大パーティ」。

ことは12月6日(水)に開催予定です。申し込み方法など、詳しくは実行委員会にお尋ねください。ことしも楽しく乾杯しましょう!
問い合わせ きらきらフェスティバル実行委員会 ☎24-4411



サイエンス・プラネタリウムナイト
「彗星の旅」



夜空を彩る彗星。それは、突然私たちの前に姿を現します。彗星は太陽系が生まれたときに誕生し、地球をはじめ、惑星の基となった天体ともいわれています。番組では、太陽を目指して旅をする彗星を追いかけながら、彗星のふるさとから太陽までをリアルなCGでご覧いただけます。そして、最新の研究によって明らかにされた彗星核の姿や、彗星の尾の性質、さらには起源の違いによる軌道の種類や流星との関わりなど、彗星の全体像をお伝えします。

日程 11月24日⑩18時～18時45分、19時～19時45分

場所 少年科学館
料金 大人(高校生以上)310円、小・中学生150円
※小・中学生は保護者同伴。

定員 各回68人
申込 11月4日④から電話か直接少年科学館へ(受け付けは9時～17時)
※詳しくは少年科学館へお尋ねください。

少年科学館
〒857-0031 保立町12の31
☎23・1517

第9回下村楠ジュニア科学賞「二佐世保市教育長賞」に選ばれた作品の表彰と研究発表を行います。
日程 12月3日⑩15時、13時30分
場所 総合教育センター
【少年科学教室発表会】
9教室107人の子どもの成果を発表します。
日程 12月3日⑩15時40分、16時
場所 総合教育センター

プラネタリウム(放映時間約45分・火曜、祝日休館)

16時	15時	14時	13時	11時10分	10時10分	放映開始
季節の星座「秋」	もん	ドラえもん	ドラえもん	幼稚園 保育所 小学校等の団体	学習 放映	平日 土曜 日曜
	ドラえもん	ドラえもん	ドラえもん		実験プラネタリウム	

市立図書館
〒857-0026 高池町3の4
☎22・5618

市民ギャラリー展示会
市民の皆さんの作品をご覧ください。
日程 11月14日⑩～26日⑩
内容 佐世保シネマクラブ懐かし映画ポスター展
第1回調べ学習コンクール表彰式&第48回児童・生徒の郷土研究発表会



市内の小・中学生が、郷土の歴史や地理について研究した成果を発表します。
日程 11月18日④14時
古文書解説にチャレンジー古文書解説初級講座
市内の小・中学生が、郷土の歴史や地理について研究した成果を発表します。
日程 11月18日④14時



今月のおすすめ図書
食堂かたつむり
小川糸著(ポプラ社)
恋人に家財道具一式を持ち去られ、声まで失った倫子が、故郷に戻って始めた小さな「食堂かたつむり」。客への思いを込めたおいしい料理、命をいただくことの大切さ、そして確執のある母と娘の関係を描く、心温まるストーリーです。
海なお深く 微用された船員の悲劇 上巻
全日本海員組合編(成山堂書店)
太平洋戦争時、軍事微用された6万人以上の船員が犠牲となりました。そのうち1万9千人近くが14歳から19歳の少年でした。漁船組員を含む船員の戦争体験手記です。彼らの平和への思いが伝わる本です。



九十九島動植物園
〒857-0123 船越町2172
☎28・0011

乗って触って 守ろう対州馬
日程 11月25日⑤、26日⑥
10時30分～11時30分、12時30分～13時30分、14時30分～15時30分
内容 対州馬の乗馬体験
対象 3歳～小学6年生
料金 無料(入園料が別途必要)
定員 各回30人

11月26日(い)ふるの日 限定ペンギンウォッチング
プールでフカプカフ浮いたり、パチャパチャと暴れるペンギンたちの行動を飼育スタッフが解説します。
日程 11月26日⑩10時～10時15分
料金 無料(入園料が別途必要)

真つ赤に紅葉し、リスザル池周辺では、ラフウシヨウが橙色に紅葉します。この時期にしか見られない景観をぜひ目にしてください。
九十九島パールシーリゾート
〒858-0922 鹿子前町1008
☎28・4187



もじもじ水櫃「海きららのワリスマス」
クリスマスを連想させる生き物を展示します。受話器からは展示生物の楽しげな声を聞くことができます。
日程 11月1日⑩～12月25日⑥
料金 無料(入館料が別途必要)



秋の特展展エゴロノコウい
きものたちの知恵袋
日程 11月25日④14時～15時
内容 動物のふんを使ったリサイイフルペーパー作り体験
料金 無料(入園料が別途必要)
定員 先着20人

森ささぎの紅葉
森ささぎの園内では、11月末ごろまで美しい紅葉を楽しむことができます。日本庭園では、春から秋まで紫紅色を保つ「ムラサキシギ」が咲き誇ります。
※子ども1人につき保護者1人だけ同伴可。

あなたの投票で決まる!? 逆指名バックヤードツアー
海きららのバックヤードを飼育スタッフの解説付きで見学するミニツアー。解説するスタッフが、逆指名で決まる!? 逆指名バックヤードツアー
海きららのバックヤードを飼育スタッフの解説付きで見学するミニツアー。解説するスタッフが、逆指名で決まる!? 逆指名バックヤードツアー

こどもひろば お楽しみ会
日程 毎週土曜11時30分、14時30分(約30分)
場所 こどもひろばあまもほ

内容 地域の人によるお話や折り紙など
対象 幼児～ ※小学3年生以下は保護者同伴
料金 無料(入館料が別途必要)

九十九島自然教室
ビジターセンターでは、九十九島の生き物の話や大すくぐくで西海国立公園のことを楽しく学べるレクチャーを行っています。ご要望に応じ出前教室もを行います。
対象 幼児～ ※小学3年生以下は保護者同伴。
料金 無料 定員 5人以上
※日程や申込方法など詳しくはお尋ねください。

ガイドウォーク
うみかげ広場や対岸の長尾半島などで、ドングリを拾ったり、自然観察したりして、九十九島の自然について学びます。
料金 100円
定員 5～20人程度
※日程や申込方法など詳しくはお尋ねください。

住人百色 16

クラブ活動を通じて地域貢献を

佐世保商業高校 商業クラブ顧問
前田玲子さん



「生徒たちが地域の人たちと一緒に楽しく活動している姿が一番うれしいです」と話すのは、佐世保商業高校商業クラブ顧問の前田玲子さん。赴任して2年目となる前田さんは、生徒たちと一緒に世知原茶を使った商品開発や高校生によるカフェなど商業教育を生かした地域貢献活動に取り組んでいます。今月11日、12日に開催される「全国お茶まつり長崎大会」では、お客さんに本格的なお茶の淹れ方を教えたり、お菓子を販売したりする「SASHO-Cafe」を行います。

「生徒たちには、商品販売など接客を通して人と関わる力を身に付けてほしい」と話す前田さん。赴任当初、生徒たちは声を出すことも恥ずかしがっていたようですが、回を重ねるごとに大きな声を出せるようになり、お客さんと笑顔で接している姿を見て成長を感じるそうです。また、今月中旬には「全国高等学校生徒商業研究発表大会」に九州代表として出場するため、上位入賞を目指して毎日発表の練習を行っています。

同クラブのやりがいについて尋ねると、「授業では学べない経験をたくさんできる素晴らしい活動の場だと思います。高校生らしい発想を引き出しながら、地域のニーズにも応えていかないといけないので、生徒たちの努力をどう結果に結びつけるかが私の技量です」と話します。

前田さんは「生徒たちには佐世保を愛する人になってほしい。そのためにもっと佐世保のことを知って、地元を盛り上げるために何ができるかを考えてもらいたい」と話します。「これからもいろいろな場所で活動していきますので、生徒たちを見掛けたら声を掛けて応援してください」と笑顔で話してくれました。

(取材日 9月25日)

栄養士のおすすめレシピ

チキンラタトゥイユ

(野菜の洋風煮物)



材料(2人分)

鶏もも肉	120g	トマト	100g
しょうゆ	小さじ1	ニンニク	1かけ
片栗粉	小さじ2	塩	小さじ1/5
カボチャ	150g	コショウ	少々
タマネギ	80g	オリーブ油	小さじ2
ナス	100g		

作り方

- 一口大に切った鶏もも肉としょうゆをビニール袋に入れてよく揉み、片栗粉を加えて混ぜる
- カボチャとタマネギは一口大に切り、ナスは一口大の乱切りにする。トマトはへたを取り除き一口大に切る
- フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを弱火で炒め、香り立ってきたら中火にして①を炒める。鶏もも肉に火がよく通ったら、②の野菜を加えてサッと炒める
- 塩とコショウを加えてふたをし、時々混ぜながら15分ほど煮る

【電子レンジでの調理法】

- 耐熱容器にトマト以外の野菜とニンニクを入れ、塩、コショウ、オリーブ油を加えてさっと混ぜ、鶏もも肉を加えてひと混ぜする
- ①にトマトを上置いてラップをし、15分ほど加熱したら全体を軽くかき混ぜる

1人分の栄養価

熱量 182Kcal、たんぱく質 16.3g、脂質 7.1g
カルシウム 46mg、食塩相当量 0.9g

お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

質問 近所でアライグマを見たという話を聞きました。特徴や出会ったときの対処について教えてください。

回答 アライグマは海外から持ち込まれた雑食の動物で、飼育や移動が法律で禁止されている「特定外来生物」に指定されています。本市でも市内全域でアライグマの出没が確認されており、特に果樹などを収穫期に食べられる農作物被害が発生しています。また、近年は年間を通して市街地への出没が多く確認されており、住居への侵入や家庭菜園への被害など生活環境被害も発生しています。

被害も年々拡大傾向にあること、また、繁殖力も高く、生息数の増加により生態系への影響が危惧されることから、本市では鳥獣被害防止計画等に基づき、捕獲に取り組んでいます。

【アライグマを見掛けたら】

一般的にアライグマが人に危害を加えることはまれであるといわれていますが、見つけても不用意に近づかず、刺激しないことが大切です。

【アライグマの特徴】

- ・タヌキに似ているが、肩間の黒い筋や尻尾のしま模様、人に似た5本指の手足の形状や爪から区別できる
- ・夜行性で巣穴として住宅の屋根裏や物置、寺社や空き家に侵入することもある
- ・雑食で植物の種や果実、小型の哺乳類、昆虫などをエサとする

有害鳥獣対策室 ☎ 25-9698

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

本市は小佐々・鹿町地域を中心とした全国有数の養殖トラフグの生産地です。特に鹿町地域の基準を満たしたものは「〇〇〇〇とらふぐ」としてブランド化しています。

問題2

〇〇〇には薬が効かず、唯一の治療方法は「やめ続けること」です。

問題3

本市でも市内全域で〇〇〇〇〇の出没が確認されており、特に果樹などを収穫期に食べられる農作物被害が発生しています。

【広報させば】満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

11月号プレゼント

「味っ子」を3人に!



温暖な気候と豊かな土壌に恵まれた本市の南部地区を中心に栽培されている「西海みかん」。その中でも糖度13%以上のみかんを選びすぐった高級ブランド「味っ子」(5*_a)を3人にプレゼントします!本市の冬の味覚をどうぞご賞味ください。

農業畜産課 ☎ 24-1111

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、11月22日(水)までに(消印有効)広報係へ。※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(12月中旬)をもって代えさせていただきます。10月号の答え ①世知原 ②避難 ③ご当地 9月号の応募状況 486通(正解459・不正解25・無効2)

宛て先

はがき 〒857-8585(住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係宛
Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp(携帯電話からも可)



左記の画像を読み込むと応募画面が表示されます。

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集
11月23日(木)〔勤労感謝の日〕は収集しませ
◎廃棄物減量推進課 ☎32・2428
来年分の指定ごみ袋購入補助券



11月下旬～12月上旬に、桃色の定型封筒で世帯主宛てに発送します。届いたら補助券の枚数をご確認ください。枚数は世帯員1人当たり5枚です。
※補助券に使用期限はありません。
◎廃棄物減量推進課 ☎32・2428

11月は国民健康保険税第6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をご利用ください。保険税を滞納すると病院で医療費の支払いが一時的に高額になる場合があります。
◎保険料課

国保の変更届は14日以内に
国保への加入手続きが遅れるとさかのぼって国保税を納めること

平成30年新年交歓会

日程 来年1月4日(木)11時30分～12時30分
場所 アイトワ(福石町)
料金 1500円
申込 11月1日(金)～30日(木)に佐世保商工会議所へ
◎佐世保商工会議所総務部 ☎22・6121
◎秘書課

原子力艦原子力防災訓練

対象地域にお住まいの皆さんは「理解とご協力をお願いします」。
日程 11月13日(月)9～12時
場所 市役所本庁舎、佐世保港・赤崎地区周辺など
内容 災害対策本部の運用や情報伝達、避難誘導、モニタリング、医療救護活動などの訓練
◎西・愛宕・九十九地区では防災行政無線による情報伝達訓練を

年末大感謝祭 サセポーン!!
ポイント倍はいキャンペーン



佐世保の「よかもん、うまかもん」がたくさんつまったインターネット通販サイト「佐世保ふるさと市場「サセポーン!!」」では、年末の大感謝祭として、お徳なキャンペーンを実施します。お歳暮や贈り物にどうぞご利用ください。
※11月3～26日はポイント10倍、12月1～10日は5倍となります。(1ポイント1円で利用可)。詳しくは「サセポーン」で検索してください。
◎佐世保物産振興協会 ☎26-3838

になります。他の健康保険に加入しても、国保をやめる手続きをしないと国保税を引き続き課税されます。世帯主か世帯員が医療保険課、各支所、宇久行政センターで手続きください。国保をやめるときは必ず保険証の返還を。◎医療保険課

年末調整用の各種納付額確認票
各種納付額の確認が必要な人に次の場所で納付額確認を交付します。
〔国保税、後期高齢者医療保険料〕保険料課、市民税課、各支所、宇久行政センター
〔介護保険料〕長寿社会課、保険料課、各支所、宇久行政センター
◎保険料課

国民年金保険料の控除証明書

平成29年1～9月末に国民年金保険料を納付した人に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構本部から11月上旬に送付されます。10～12月末に初めて納付した人は来年2月上旬に送付されます。年末調整や確定申告で社会保険料控除を受ける場合に必要です。家族の保険料を納付した場合も本人の控除に加えることができますので、家族宛ての証明

実施します。

◎防災危機管理局 ☎23・9258
市政懇談会
「おじやましまーす」市長です」
住民の皆さんと市長が地域の課題について話し合う場です。
11月14日(木)江上地区公民館
11月17日(日)宇地区公民館
11月27日(月)中部地区公民館
11月29日(水)愛宕地区公民館
※全て14～16時
◎コミュニケーション・協働推進課

出張女性相談室

日程 11月11日(土)、25日(土)、12月2日(月)9～16時
場所 スピカ
内容 女性の悩みなどに女性相談員が応じます(相談無料、秘密厳守)
◎市役所でも随時相談に応じます。

風致地区内での建築や伐採には
許可が必要です

都市の自然の美しさを維持するため、風致地区内での次の行為は事前の許可申請が必要です。対象エリアなど詳しくは窓口で確認できますのでお尋ねください。
(対象エリア)

九十九島風致地区、鵜渡越風致地区、福石観音風致地区、祇園風致地区、八幡風致地区、眼鏡岩風致地区

(許可が必要な行為)

- ①建築物(倉庫、車庫含む)や工作物の新築、増築
- ②宅地の造成や切り土、盛り土など
- ③木材の伐採
- ④土石の採取
- ⑤埋め立て・干拓
- ⑥建築物や工作物の色彩の変更
- ⑦屋外での土石、廃棄物または再生資源の堆積

◎都市政策課

市役所・中央保健福祉センターの各課へは ☎24・1111(代表)からおつなぎします。

書を添付して申告してください。
◎佐世保年金事務所 ☎34・1189

年末調整説明会

11月13日(月)アルカサSASEBO
11月14日(火)江迎地区文化会館
※13時30分～15時30分
◎佐世保税務署 ☎22・2162

不動産公示

滞納処分で差し押さえた不動産を公示します。期間内に入札書を提出してください。
入札期間 11月27日(月)～12月1日(金)8時30分～17時(1日は15時

個人権男女共同参画課

☎24・6180(予約相談専用) ☎23・3828(当日連絡用)
第69回人権週間
〔人権バレー〕
日程 12月2日(土)13時30分～14時40分
場所 松浦公園「三ヶ町アーケード」京町公園
内容 園児の設備隊、啓発宣伝など
〔特設人権相談所〕
日程 11月28日(火)10～16時
場所 針尾・崎辺・大野・相浦・小佐々地区公民館、江迎支所、宇久社会福祉センター
内容 家庭、夫婦、相続、職場近隣の問題などの相談
※相談無料、秘密厳守
◎人権男女共同参画課

11月12～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間

女性の人権ホットライン強化週間
一人で悩まず相談ください。
【電話】0570・070・810
日程 11月13日(月)～19日(日)の平日8時30分～19時、土・日曜10～17時
内容 夫やパートナーからの暴力、ストーカー行為、職場でのセクハラなど
◎長崎地方法務局佐世保支局 ☎24・4850

ま) 場所 納付課
※詳しくは市HPをご覧ください。
◎納付課

交通遺児福祉見舞金の支給と申請
交通事故で両親またはそのうちの一人を亡くされた市内在住の交通遺児(18歳以下で就学中の人に限り)を対象に、福祉見舞金6千円を支給します。
申込 11月30日(木)までに保健福祉政策課へ
◎保健福祉政策課

ガスボンベなどによる火災に注意

カセットコンロやガスボンベ、スプレー缶は使用方法や処分方法を間違ってしまうと火災や事故につながる恐れがあります。次のことに注意して取り扱いましょう。
・コンロを覆う大きな調理器具は使わない
・高温になる場所にコンロやボンベを置かない。2台以上並べて使用しない
・セロミック付焼き網は使わない
・炭の火おこしをしない
・ガスボンベやスプレー缶は完全に使い切り、屋外の風通しの良い火の気のない場所で穴を開けて処分する
◎消防局予防課 ☎23・2539

東部スポーツ広場ソフトボール場の利用停止

改修工事のため、東部スポーツ広場ソフトボール場の利用を停止します。ご理解と協力をお願いします。
期間 12月上旬～3月末(予定)
◎スポーツ振興課

緑の募金にご協力いただきありがとうございます

昨年度は237万788円集まりました。皆さんの募金は緑化事業に活用します。
◎市HPに募金と緑化事業の報告書を掲載しています。
◎農林整備課内・緑化推進協議会

永代供養納骨壇「煌霊殿」大好評販売中!

骨ツボ収納数1個 おひとり用タイプ 水代供養料 20万円
骨ツボ収納数2個 ご夫婦用タイプ 水代供養料 30万円
継承者がいない方や母寿のいない方に安心してご利用いただけます。



佐世保・中央 聖雅霊園 お問い合わせは TEL 0956-22-5822

佐世保市小佐世保町1-1 山紙交差点より車で1分 毎週月曜日休園

RENAISSANCE 誰かのためより自分のために、新しくやりたいことにチャレンジ!
人生はきっとこれからが、面白い。
65歳以上の方限定 ※新規ご入会の方対象
「プラチナトライアル会員」新登場
月4回で2ヶ月間、計8回通えて 4,320円(税込) 受付期間 11/1(金)～12/29(金)
20名様 限定募集
スポーツクラブ ルネサンス佐世保
佐世保市名切町 旧市民会館前 エレナ2階
【営業時間】(休館日)
火～金 9:30～23:00 毎週月曜日
土 9:30～22:00 (駐車場完備)
日～夜 9:30～19:00 150台
お電話ください。
☎0956-25-4711
ルネサンス佐世保 検索

子育て

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子どもがいない世帯に、12月中旬までに就学通知書を送付します。届かない場合はご連絡ください。
◎学校教育課

指定外通学の申請

本市に住民登録している小・中学生には登録地の学校への就学を案内していますが、通学の利便性など特別な理由で指定外通学を希望する場合は、1月15日(月)までに学校教育課へ申請してください。
※許可された場合の通学の安全は保護者の責任で確保してください。
◎学校教育課

◎学校教育課

佐世保共済病院の小児科夜間診療
日程 毎月第1・3日曜
【受付時間】19時30分～22時45分
【診療時間】20～23時
※受診できるかどうか事前に電話で確認してください。保険証、福祉医療受給者証、お薬手帳などを持参してください。
※診療費は休日・時間外の加算が発生します。
◎佐世保共済病院 ☎22・5136

◎子育て支援センター

パパママ学級
日程 12月10日(日)10～12時
場所 子ども発達センター
内容 子ども発達センターへ
◎子ども発達センター
☎23・39445

子育てが訪問します
子育ての悩みや不安など、家庭を訪問して相談に応じます。
日程 平日9時30分～16時30分
対象 未就学の子どもの親
申込 電話で子ども発達センターへ
※受付時間(月)～土曜8時30分～17時15分(火)～木曜13時から
◎各子育て支援センター
(東部) ☎39・4002
(中部) ☎32・19003
(北部) ☎47・3329

地域子育て懇談会
11月17日(金)猪調住民センター
11月29日(水)三川内地区公民館

児童手当の申請は済みましたか
出生、転入、転出、児童を養育しなくなったなどの場合は15日以内に届け出てください。
対象 中学3年生までの児童を養育している人(所得制限あり)
※6月に発送した現況届を提出していない人は速やかに提出を。
◎子ども支援課

来年4月からの保育所等の利用申し込みを受け付け

施設を変更を希望する人
申込 11月1日(日)～30日(金)に子ども支援課、宇久行政センター、利用を希望する施設へ
※12月以降も受け付けます。
◎子ども支援課

乳幼児、小・中学生、母子・父子家庭、寡婦に医療費を助成します
対象 ①乳幼児②小・中学生③母子・父子家庭④寡婦
内容 ①②③入院と通院を助成④入院を助成(いずれも保険適用分)
※③④は所得制限あり。④は資格認定をさかのぼってできません。
◎子ども支援課

◎子ども支援課

◎11月30日(金)中部子育て支援センター

内容 地域ぐるみで子育てができる環境づくり役に役立つ懇談会
対象 子育て中の保護者、民生委員児童委員、育児サポーターなど
料金 無料(託児あり、要予約)
◎各子育て支援センター
①北部 ☎47・3329
②東部 ☎39・4002
③中部 ☎32・19003

親子であそぼ!

日程 11月12日(日)10～15時
場所 佐世保駅前広場など
内容 ステージイベント、おもちゃの制作、食育活動の展示など
対象 未就学児と保護者
◎佐世保市保育会 ☎25・0025

出前保育

みんなよっといで!～
①11月20日(月)黒髪児童センター
②12月5日(日)広田児童センター
※10時30分～12時。
内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
対象 未就学児と保護者、妊婦
料金 無料
※飲み物、タオルを持参。
◎重ヶ丘幼児園子育て支援センター ☎34・4188
みんなであそぼっ
日程 11月21日(火)、12月5日(日)9時30分～12時。
場所 柚木地区公民館

◎11月30日(金)中部子育て支援センター

「コンビニ受診」は控えてください



急病診療所では、医師やスタッフが交代で勤務し、急病患者に应急処置を行っています。現在、全国的に医師の不足や過労が問題となっており、本診療所で勤務する医師、特に小児科医も大変深刻な状況です。仕事で昼間に受診できない、夜は患者が少ないなどの理由で、本診療所を受診する「コンビニ受診」はできるだけ控えてください。急病でない人が受診することで、急患への対応が遅れます。また、一日の患者が増えることで医師が疲弊し勤務できなくなると、本診療所(小児科)も存続することができません。地域の医療を守るためにも、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
◎急病診療所 ☎25-3352

市役所・中央保健福祉センターの各課へは ☎24・1111(代表)からおつなぎします。

育児講座「親子のかかり方」

日程 11月17日(日)13時30分～15時
場所 子ども発達センター
内容 講師(子ども発達センター臨床心理士)
対象 1歳6カ月以上の幼児親子
料金 無料、定員 10組程度
申込 電話で子ども発達センターへ
◎子ども発達センター
☎23・39445

◎子ども発達センター

◎歯科講話

日程 11月29日(日)14時30分～15時30分
内容 歯科講話
対象 未就学児と保護者、妊婦
料金 無料、定員 10組程度
申込 電話で子ども発達センターへ
◎子ども発達センター
☎23・39445

高齢者への介護

高齢者の認知症や心の相談
専門の医師が個別に応じます。
日程 11月16日(日)13時30分～15時
場所 中央保健福祉センター
内容 口の嚥下体操、唾液腺マッサージ、個別歯科相談など
◎健康づくり課

◎健康づくり課

介護教室
11月11日(土)啓寿園(宇久町)、三川内病院
11月15日(水)中里皆瀬地区公民館
11月18日(土)小規模多機能ホームひかり(小佐々町)、西天神公民館、北地区公民館
11月19日(日)老人ホームあいのうら、山澄地区公民館、村上医院(早岐)
11月25日(土)清水地区公民館、西高梨町公民館、三川内地区公民館
11月26日(日)早岐地区公民館、老人保健施設サクラ(八幡町)
料金 無料(三川内病院だけ要予約)
◎長寿社会課

◎11月30日(金)中部子育て支援センター

◎11月30日(金)中部子育て支援センター

求む 不動産(土地・建物) 中古住宅
"思い出を、つぎの家族の思い出に"
イエステーション

密着 地域密着・地元密着で大切な不動産売却のお役に立ちます。
フリーダイヤル コーポラ ナナガ
0120-529-279

住まい 売りたい タイ 買いしたい
リフォームしたい タイ を かなえたい
株式会社 建吉

創作料理 **KAORI**
祝事・法要後のお食事
ご予約賜ります
大切なお客様の接待に・・・
(2名様から24名様まで個室完備) 詳しくはお問い合わせください。
佐世保市天調町2-29シービル4F 電話0956-37-3500
ホームページ http://t-pro-kaori.com/

山のかおり 海のかおり 土のかおり
そして 人のかおり
ゆっくりとした空間の中で 素敵なひとときを お過ごしください
夜の帳は 静かになり 静かになり

①がん検診

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 900円 (50歳～)		
大腸	—	—	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 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	—	—	—	400円	—

場所 市内の登録医療機関

②肺がん検診(胸部レントゲン、65歳以上は結核検診も兼ねる)

日程	場所	時間
11月13日(月)	相浦文化センター	9:00～11:00
11月14日(火)	中里皆瀬地区公民館	9:00～11:00
11月16日(木)	丸亀製麺佐世保吉岡店	9:20～10:10
11月17日(金)	踊石町公民館	10:30～11:20
11月17日(金)	あたご荘	10:00～11:00
11月22日(水)	江上地区公民館	9:00～11:00
11月26日(日)	ララコブ日野	9:00～11:00
11月28日(火)	大野地区公民館	9:00～11:00
11月29日(水)	東浜町1組公会堂	9:20～10:10
11月29日(水)	崎辺地区公民館	10:30～11:20
12月1日(金)	東部住民センター	9:00～11:00
12月8日(金)	崎辺地区公民館	9:00～11:00
毎週月～木曜	中央保健福祉センター ※祝日を除く。	予約優先、時間等は お尋ねを

対象、料金 ①と同じ

③大腸がん検診

検体採取キット(自宅へ郵送)で2日分の便を採取し、①11月24日(金)②12月7日(水)の9:00～11:00に健康づくり課に提出

対象、料金 ①と同じ

申込 提出日の5日前までに電話で健康づくり課へ

※①～③とも同一と同一検診の受診は年度内(4月1日～翌年3月31日)に1回だけ。職場等で同様の検診を受診できる人は対象外となる場合があります。

※①～③とも本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証が証明書が必要です)。

④胃がんリスク検診(血液検査)

日程 12月6日(水)、20日(水) 9:00～10:30

場所 中央保健福祉センター

対象 40～69歳の市民

※食道・胃・十二指腸疾患を治療中の人やピロリ菌検査を受けたことがある人などは対象外です。

料金 1,000円

定員 各日20人(応募者多数の場合は抽選)

申込 はがき(1人1枚まで)に郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、第1・2受診希望日を明記して、11月22日(水)までに(必着)健康づくり課(〒857-8585、住所不要)へ

⑤エイズ・性感染症相談・検査(匿名、無料)

【相談】 ☎ 0120-104-783(平日 8:30～17:15)
Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

【エイズ検査・クラミジア抗体検査】

日程 火曜 13:15～16:15、木曜 9:00～11:00(祝日を除く)

場所 中央保健福祉センター

※エイズ検査の結果は採血後約30分後渡し。

※クラミジア検査の結果は翌週渡し(要予約)。

【夜間・休日検査】

日程 ①12月1日(金) 17:00～18:45(夜間検査)

②12月10日(日) 13:00～16:20(休日即日検査)

場所 ①くっけん広場②中央保健福祉センター

⑥成人歯科健診、歯科相談

日程 火曜 9:00～11:00

場所 中央保健福祉センター

※歯科健診は指定の火曜日だけ。実施日はお尋ねください。

※市内の登録歯科医療機関でも受診できます(受診料500円)。

⑦乳幼児健診(約1カ月前に該当者に通知します)

お子さんの成長と発達に欠かせない大切な健診です。

4カ月児健診 対象 3～4カ月ごろ

1歳6カ月児健診 対象 1歳6カ月ごろ

3歳児健診 対象 3歳6カ月ごろ

☎健康づくり課(①～⑥) ☎子ども保健課(⑦)

健康づくり

いきいき元気食事づくり教室
日程 ①12月1日(火)、8日(火)、15日(火)②12月5日(金)、12日(金)、19日(金) ※10時～12時30分、1回だけの参加もできます。
場所 ①山登地区公民館②世知原地区公民館

障がい者の歯科健診
日程 11月29日(水)13時30分～15時30分
場所 中央保健福祉センター
対象 障がいがあり、日頃は歯科医院を受診しにくい人
料金 無料(要予約)
☎健康づくり課

第7回障がい者の集い
日程 11月19日(日)13～16時
場所 福祉活動プラザ
内容 体験発表や機器展示など
料金 無料
☎視覚障害者協会 ☎24・9407

障がい福祉

介護者の「119」の相談会
日程 11月24日(金)13時30分～15時30分
場所 中央保健福祉センター
内容 臨床心理士による個別相談
対象 在宅で介護している人
料金 無料(要予約)
☎長寿社会課

生活衛生

カンピロバクター食中毒に注意
鶏肉の加熱不足によるカンピロバクター食中毒が多発しています。カンピロバクターは鶏や牛などの腸管内にいる細菌で、下痢や腹痛、発熱などの症状を起します。次のことに注意して食中毒を防ぎましょう。
・鶏肉は中心部が白くなるまで十分に加熱する
・鶏肉を調理した器具は十分洗浄し、熱湯で消毒する
☎生活衛生課

雨天中止。
※公共交通機関をご利用ください。
☎健康づくり課



内容 手軽にできるメニューの調理実習、講話
料金 300円 定員 各日20人
申込 11月10日(金)から電話で健康づくり課へ
☎健康づくり課

健康ウォーキング

相談など

子どもの発達

・療育相談(要予約) ※遊びの広場あり。
☎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

※会場は090-2509-1381にお尋ねを。

⑦精神患者当事者会(ふたばの陽)
11月18日(土) 13:30 福祉活動プラザ
※①③⑥は予約不要。②は要予約、その他の新規参加者は事前に障がい福祉課へ連絡してください。

障がい福祉

①依存症(アルコール・ギャンブルなど)相談(随時受け付け) 障がい福祉課
②佐世保新酒会 中央保健福祉センター
11月14日(水)、28日(水) 13:30
中央保健福祉センター
③ひきこもり家族会(あのねの木)
11月15日(木) 10:00
福祉活動プラザ(柴町)
④高次脳機能障害当事者・家族の集い
11月11日(土)、25日(土)、12月9日(土) 13:00 市民活動交流プラザ(戸尾町)
⑤精神障がい者家族の会(ゆみはり会)
11月18日(土) 13:00

☎保健福祉政策課
平日 8:30～17:15
☎医療安全支援センター ☎25-9723
11月の健康テレホン
☎0120-555-203(携帯電話不可)
☎過去の病気ではない結核
☎変形性股関節症・股関節の痛み
☎おとなと子どもの肺炎球菌ワクチン
☎鼻づまりについて
☎レム睡眠行動障害
☎産婦人科領域における遺伝カウンセリング
☎長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

救急医療体制

休日・夜間の救急医療体制
【市立急病診療所】 ☎25-3352
月～土曜 20時～23時(内科・小児科)、
日曜・祝日 10時～18時(内科・小児科・外科)
※受付は診療終了時間の15分前まで。上記時間外は当番病院を確認(☎23-8199)して受診を。
※電話やインターネットから予約して待ち時間が分かる「診療予約システム」をご利用ください。
【当番病院】(輪番制) ☎医療政策課
内科・外科 = 総合医療センター、中央病院、共済病院、労災病院、杏林病院、三川内病院
外科 = 福田外科病院、俵町浜野病院
内科 = 久保内科病院、京町内科病院、千住病院
長崎県小児救急電話相談
お子さんの急な病気やけがなどのとき、経験豊富な看護師がアドバイスします(診断ではありません)。
月～土曜 18時～翌朝8時(日曜、祝日は24時間) ☎#8000 ダイヤル回線 ☎095-822-3308



市民葬儀相談センター
市民法事相談センター
ご相談は無料!
☎0120-45-1616 〒857-0871 長崎県佐世保市本島町3-20 ホームページ http://m-souji.ne.jp

佐世保駅前3つのホテル 法要ご予約承ります
先着順 マイクロバス 送迎無料!
レオプラザホテル 三浦町4-28 TEL 22-4141
ワシントンホテル 潮見町12-7 TEL 32-8011
グリーンホテル 三浦町4-1 TEL 25-6261

シリーズ地域おこし協力隊③ 癒しと祈りの島 黒島担当 山中 彩香



佐世保の皆さん、はじめまして。ことし4月から地域おこし協力隊として黒島で活動している山中彩香です。出身は神奈川県で、東京で5年間営業の仕事をしていましたが、転職を考えるタイミングで「地域おこし協力隊」という仕事に出会いました。島に来て半年が過

れますが、そのとき私は「スルメみたいな島」と答えます。大抵はぼかんとした顔をされますが、私にとって黒島は、噛めば噛むほど味が出る魅力のある島なのです。もちろん荘厳な教会や素敵な景色、ゆったりとした時間など一度で伝わる魅力も多いですが、黒島独特の文化や生活習慣など、知れば知るほど面白さが出てくる島なので、多くの方に何度も来ていただき、ディープな黒島を知っていただきたいと思っています。

黒島も人口減少と高齢化が進んでおり、耕作放棄地の拡大や空き家問題、島内の草刈り・清掃などに年々手が追いつかなくなるなど課題は山積みです。その中で、島内には「島を活性化したい」という気持ちを持っている方が多く、精神的にいろいろと活動されています。島外にも同じ気持ちを持つ島出身の方がいると聞き、最近では両者のネットワーク作りも協力隊の仕事ではないかと思い始めました。

市内に住んでいる方も黒島へ来たことのない方が多いと思います。レンタサイクルもありますので、ぜひこの秋は「祈りと癒やしの島」黒島でちょっとした非日常感を味わってみませんか。皆さんのお越しをお待ちしています。

◎地域政策課 ☎24-1111

ぎ、方言のせい、時折会話が難しいこともあります。島の皆さんに温かく支えていただき、楽しい毎日を送っています。

私が活動している黒島は、相浦からフェリーで50分のところにある島で、近年では「世界遺産候補の島」として市民の方々をはじめ、他県の方にも知られるようになり、年間約4,000人の観光客が訪れるようになりました。島民のうち約8割がカトリック教徒、約2割が仏教徒であり、宗教によって住む集落が分かれている面白い島です。また、島に来て一番驚いたのですが、上下水道が完備されています。水が豊富な島のため、生活用水は井戸水や湧き水を利用しており、島中に水のパイプが通っています。

知人などから「黒島ってどんなところ?」とよく聞か

市長日記

子どもに伝える大人の徳育 ～江戸しぐさの心を佐世保に～



平成29年度第8回徳育推進フォーラムが、佐世保徳育推進会議・佐世保市PTA連合会・佐世保市の共催で、9月30日(土)に、コミュニティセンターで開催されました。

佐世保徳育推進会議は、設立以来「徳育フォーラム」の実施、一徳運動、徳育標語コンクール、徳育カレンダーの全家庭配布など、啓発活動に積極的に取り組んでいただいております。

今回の講演は、長崎県社会教育委員・江戸しぐさ伝承普及員の宮崎牧子さんに、「江戸しぐさの心を佐世保に」と題してご講演いただきました。

「江戸しぐさ」というのは、昔、江戸に住む人がお互いにいじめや争いをしないで気持ちよく暮らせるように生み出された生活の知恵、いわゆる日本人の美德である思いやり、やさしさの心だそう。残念ながら現代では消えそうになっているようですが、「徳育推進」には、今こそ役立つ、「教え」が満載されているように感じました。

「江戸しぐさ」は、漢字で書くと「江戸思草」、「思う」は考え方、「草」はアクション。心に思っている良いことを、さっと出す瞬間芸なんだそうです。江戸しぐさは、

マナーというより、意識せず自然と出る「身に付いた良いくせ」と言った方がいいのかもしれませんが。「江戸しぐさ」の代表的なことばには、「会釈のまなざし」「傘かしげ」「肩引き」「かに歩き」「こぶし腰浮かせ」「片目だし」「うかつあやまり」「お心肥やし」など、今で言う「キーワード」がたくさんあります。少し調べてみませんか?

今回の講演で、江戸の人たちは、「五段階養育法子育て」を普通にしていただけの話も聞きました。今から親になる方たちは、知って実践するといいたいです。

また、江戸の人たちは、人は脳と体と心でできていて、脳と体を結び糸のような役割が心だとしました。だからこそ、3歳までには脳と体を結び糸である「心」を鍛えないといけない、と考えたそうです。

そして「3つ心」「6つ^{しぐさ}観」「9つ言葉」「12文」「15^{こぼり}理」で末が決まるということで、15歳までに3歳ごとの節(区切り)を定めて五段階養育法で育てたそうです。

紙面が限られていますので、私の感想はこのくらいにしますが、宮崎牧子さんは「江戸しぐさの心を長崎に未来の長崎のリーダーたちへ」という著書を刊行されていますので、皆さんもお読みになられることをお勧めします。佐世保市立図書館では郷土資料室に配架しており、借りることもできますので、どうぞご利用ください。

佐世保市長 朝長 則男

させぼ市政だより キラっ都させぼ

ますます便利な市役所へ！
変わる窓口サービス

朝長市長が市の施策などについてお知らせする広報番組「させぼ市政だより～キラっ都させぼ～」を放送中です。第5回放送ではことしリニューアルした市役所の窓口などについてお知らせします。

【放送スケジュール】

第1・3土曜 9:25 (NBC)、11:45 (KTN)

第2・4土曜 11:40 (NCC) 第2・4日曜 6:30 (NIB)

毎週日曜 18:55 テレビ佐世保

※11月放送分は11月上旬に市HPに公開します。



◀スマホなどでの
視聴はこちら



◀視聴者プレゼントの
応募はこちら

◎秘書課 ☎24-1111

人の動き

10月1日 現在

総人口 251,703人 (-28人)

男性 118,751人 (-1人)、女性 132,952人 (-27人)

世帯数 105,457世帯 (-19世帯)

9月中の動き

転入 586人、転出 566人、出生 177人、死亡 225人

させぼ市政だより

テレビ

NBC 土曜 9:25～9:30、NCC 土曜 11:40～11:45

KTN 土曜 11:45～11:50、NIB 日曜 6:30～6:35

ラジオ

FM長崎 火曜 9:05～9:10

FMさせぼ 金曜 13:00～13:55、土・日曜 8:00～8:55

(再放送)

新聞 長崎新聞 毎月第2・4火曜

徳育通信 68

聞いて「徳」する話 30 孫の大切な帽子

私の6歳の息子は週に一度習い事に通っています。平日の夕方にあるため、仕事の帰りに保育園に迎えに行き、その足で教室へ連れて行きます。仕事が早く終わったときでも時間がぎりぎりになってしまうため、どうしても連れて行けないときには、実家の母にお願いすることもしばしばです。そんな日は、母は車を運転しないため、孫と一緒にバスでの移動になります。

ある日、母から電話があり、保育園の帽子をなくしたとのことで、慌てて保育園からバス停までを探しに行ったそうです。幸いにも帽子は、教室とバス停の間の路上で見つかったそうですが、どなたか優しい方が汚れないようにガードレールに掛けて下さっていたそうです。

電話口の母は孫の大切な帽子が見つかって、とても安

堵し、その親切な方にも大変感謝をしていました。温かい心遣いを感じた出来事でしたが、それにもまして、短い時間にバス停まで戻って帽子を探してくれた母の優しさを改めて感じました。

佐世保市 匿名(30代)

【聞いて徳する話】募集中

身の回りで見つけた「聞いて「徳」する話」を募集中です。応募用紙は事務局で配布しており、市HPからダウンロードすることもできます。

事務局

佐世保徳育推進会議(佐世保市教育会内)

〒857-0054 栄町4番11号

電話・ファクス 23-2856

Eメール sasebotokuiku@alpha.ocn.ne.jp