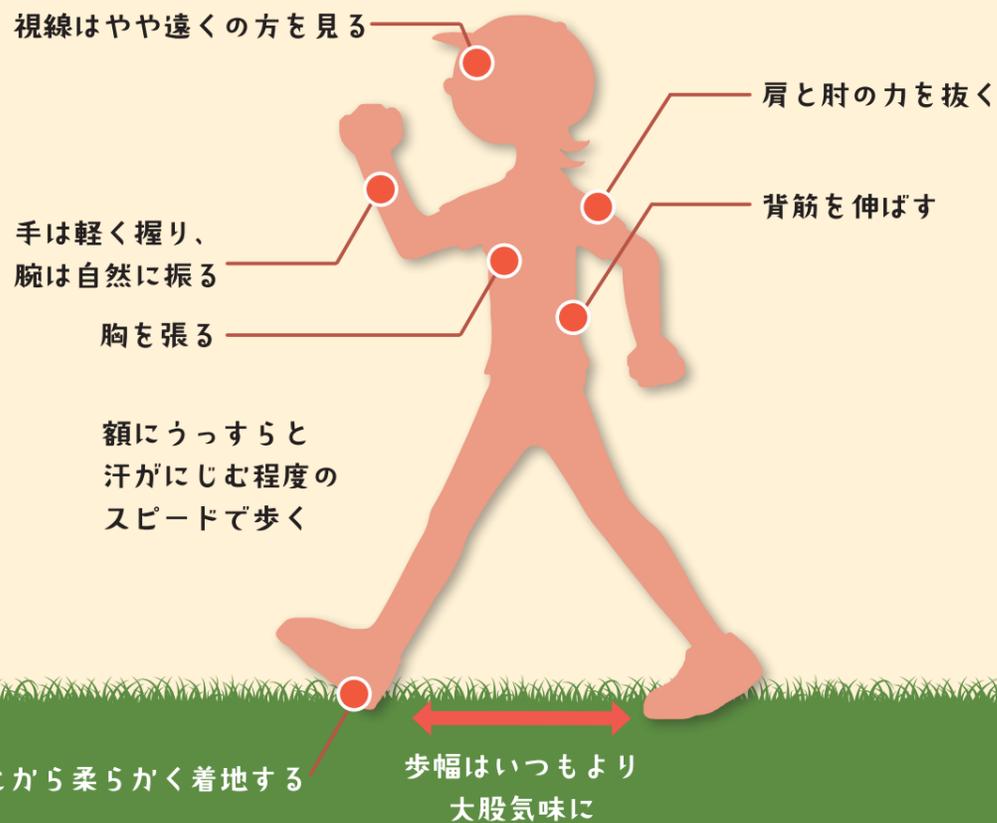


# 広報 させぼ

2018  
vol.816

11

## 特集 はじめよう！ 健康ウォーキング



P 8 させぼ文化マンス P10 きらきらフェスティバル  
 P11 九十九島 CLEAN UP 大作戦！ P12 イベント情報  
 P14 施設だより P16 移住促進 P R 冊子「佐世保時間」  
 P18 市政通信（依存症との向き合い方 など） P20 お便り、  
 広報クイズ P21 地区自治協議会、栄養士の減塩レシピ  
 P22 暮らしの情報 P26 健康と福祉 P30 市長日記、  
 徳育通信 P31 佐世保の水事情と石木ダムなど



P20

佐世保のお米  
ひのひかり  
をプレゼント

※写真はイメージです。



## 九十九島 かき食うカキ祭り

秋  
の  
陣

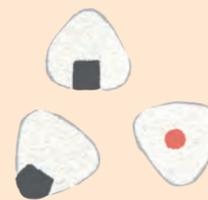
カキのシーズンが始まる 11 月に、新鮮な九十九島かきを炭火で焼いて楽しむことができるイベントです。会場の大芝生広場には、焼き台 400 台 (1,600 席) がずらりと並び、カキのほか、地元の水産加工品を販売する出店もあります。



日程 11月3日(土祝) 4日(日) 10日(土) 11日(日)  
 17日(土) 18日(日) 23日(金祝) 24日(土) 25日(日)  
 10時～16時 (焼き台の利用は 16 時 45 分まで)

場所 九十九島パールシーリゾート大芝生広場

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。



問い合わせ 九十九島パールシーリゾート ☎ 28-4187

プラス・テン  
+10から始めよう！  
今より10分多く  
体を動かすだけで  
健康寿命を延ばせます。  
あなたも「+10」  
から始めませんか？

- ウォーキングの効果**
- ウォーキングは有酸素運動の一つで、酸素を体内に取り込みながら長時間運動すると、心肺機能が強化されたり、血管の弾力性が増し、動脈硬化を予防したりするなどの効果があるといわれています。その他の効果は次のとおりです。
  - 体内に蓄積された脂肪を燃焼でき、肥満を予防します
  - 血糖値を調整するインスリンの感受性が高まり、血糖値を下げます
  - 骨粗しょう症を予防します
  - 足の大きな筋肉を使うため、脚力が強くなります
  - また、ストレス解消や気分転換などメンタルケアの効果も期待されています。
- ウォーキングは体に無理な負担を掛けないため、普段からあまり運動をしない人にも安全で効果的であり、多くの人が取り組んでいます。

# 特集 はじめよう！ 健康ウォーキング



気候が穏やかで過ごしやすい秋は体を動かすのに最適な季節です。また、運動によって代謝を高めるのに一番最適ともいわれています。この好季節に、いつでも、どこでもできる最も手軽な運動「健康ウォーキング」を始めてみませんか。

## ウォーキングを始める前に

### 靴

- つま先部分が柔軟で、指先に余白があるものを選ぶ
- かかとが安定し、靴底が厚めで衝撃を吸収しやすいものを選ぶ
- 足のアーチにフィット感があり、紐で結ぶ靴を選ぶ

### 服装

- 関節が曲がりやすく、通気性、速乾性に優れた服を選ぶ
- 紫外線対策、熱中症予防のために帽子をかぶる
- 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を選ぶ
- 冬場は手袋やマフラーなどで防寒対策をする
- 夜間に歩くときは反射材の付いた服などを着用し、懐中電灯などを使用する



### 時間帯

- 空腹時や満腹時を避ける
- 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足首、ふくらはぎや太ももの筋肉のストレッチ体操を行う

### 水分補給

- 喉が渴いたと思う前に水分を補給する
- 運動中だけでなく、運動前後にも水分補給をする

### 歩くときの注意点

- 普段から運動を習慣的に行っていない人などはメディカルチェックを受ける
- 運動量は少しずつ増やす
- 体調が悪いときや足が痛いときは無理をせずに休む
- その日の体調に合わせてウォーキングのペースや距離を調整する

### ウォーキングで運動習慣の向上を

本市は「第2次けんこうシップさせぼ21」に基づき、共に支え合い、健やかで心豊かに暮らせる「元気あふれる佐世保」を目指し、市民の健康づくりを推進しています。この計画では、生活習慣病の発症予防と重症化予防、生活習慣の改善と社会環境の整備を取り組みの柱としており、身体活動・運動もその中の一つとなっています。

右のグラフは運動に関する全国的な調査（厚生労働省）をまとめたものです。10年前と比較すると、運動習慣のある人はわずかに増えていますが、1日の歩数は減少傾向にあります。市民の皆さんの日頃の運動状況はいかがでしょうか。

ウォーキングは、いつでも、どこでもできる、最も手軽な運動の一つです。皆さんもこの秋の快い季節に、健康づくりに最適なウォーキングに取り組んでみませんか。

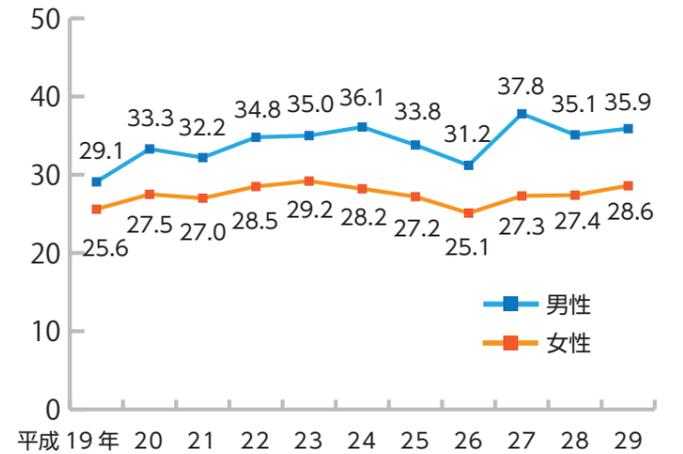
### 運動普及推進員による健康ウォーキング

運動普及推進員とは、地域住民の健康づくりのためボランティアで運動の普及啓発を行う人のことです。



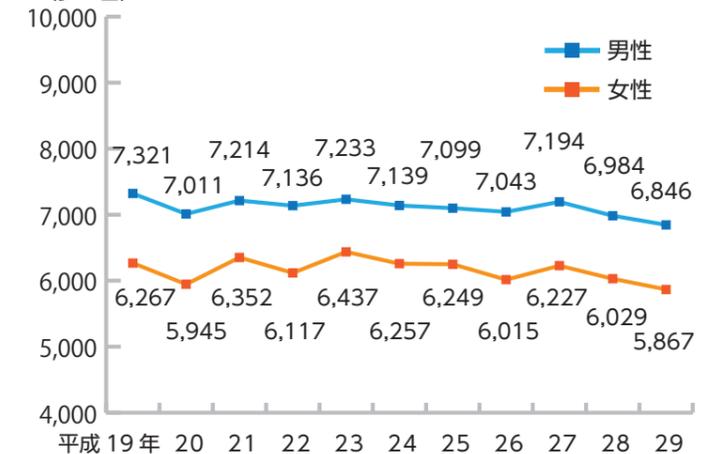
「佐世保市運動普及推進協議会」には現在206人の運動普及推進員が活動されており、市内のモデルコースを利用した「健康ウォーキング」を定期的に開催されています。皆さんも地域の身近なコースから参加してみませんか。コースや日程など詳しくは健康づくり課にお尋ねください。

グラフ1 運動習慣のある人の割合(20歳以上)



※運動習慣のある人とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人

グラフ2 歩数の平均値(20歳以上)



※平成24年以降は100歩未満または5万歩以上の人は除いています。

※グラフ1、グラフ2=「平成29年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)。

本市では市民の皆さんが手軽に、いつでもウォーキングに取り組むことができるよう「健康ウォーキングモデルコース」を市内27カ所を設定しています。健康づくり課では、この全コースを掲載した「マップ集」やストレッチ体操の仕方、歩数記録表などをまとめた「手帳」を希望者に配布しています。

マップ集は長崎県立大学の学生さんにご協力いただき、地域の見どころなども掲載して、楽しくウォーキングができる内容になっていますので、ウォーキングを始めたいという人は、ぜひ活用ください。

今回の特集では次ページ以降にコースを紹介いたします。



健康ウォーキングモデルコースマップ集と手帳を配布しています

## ここから始めよう！ビギナーコース

モデルコース 6km 短縮コース 3.2km

中央保健福祉センターからスタートし、国際通り、平瀬橋、中央公園を通るコースです。佐世保川には鯉が放流されており、中央公園と一体になった並木道は、夏は緑陰、秋は紅葉などが気持ちのいい歩行者空間です。



難易度  
★★★★☆

## マップを使ってコースを歩いてみましょう！

### 風を感じながら北部ふれあいスポーツ広場コース

モデルコース 5.6km 短縮コース 3.1km

9月15日(土)、運動普及推進協議会大野地区の「健康ウォーキング」活動に参加しました。天気は曇りでしたが、10人の運動普及推進員や地域の人が集まり、モデルコースを約2時間かけて歩きました。山間部の方に上っていくと水田や木々が広がり、その間を歩くと気持ちの良い風が吹いてきました。高台からの眺めも良く、愛宕山と海が見え、美しい景色に達成感を感じました。



難易度  
★★★★☆



北部ふれあいスポーツ広場で、スポーツの練習を見ながらトイレ休憩



住宅地を抜けると木や植物が多くなり、木陰が涼しい坂道に。コケがあるため滑らないよう、皆さん注意して歩いています



愛宕山と海が見える坂道

## 脚力自慢！宮地区史跡巡りコース

モデルコース 7km 短縮コース 4km

宮地区公民館からスタートし、テボ神古墳や鬼塚古墳を巡るコース。水田が広がり、夏から秋、冬へと季節が過ぎていくごとに変わる田んぼを見ることができ、コースの途中ではハウステンボスを眺めながら歩くことができます。



難易度  
★★★★☆

モデルコース ——— 短縮コース ..... 順路 ———> バス停 🚌 神社 🏯 交番 🚔 寺院 🗿

※マップは平成26年8月に作成したものです。全コースとも駐車場はありません。

## 江迎歴史巡りコース

モデルコース 3.6km ※このコースは短縮コースを設定していません。

平戸往還の宿場町として歴史を持つ江迎地区。平戸街道や毎年8月には約3,300個の灯籠が見どころの江迎千灯籠まつりのメイン会場である江迎中央公園の横を通ります。風情のある街並みを楽しみながら、コースの途中にある徳田真寿の墓や吉田松陰腰掛石などを巡り、歴史に触れるコースです。

難易度  
★★★★☆



## 公園で自然満喫寄り道コース

モデルコース 5km 短縮コース 4km

難易度  
★★★★☆



まちなかの比較的平坦な道歩くコース。歩道が広く信号も整備されており、遊歩道などもあるため安心して歩くことができます。中部地区運動普及推進協議会の健康ウォーキング活動で歩くコースの一つとなっています。

## お茶と石橋のまち世知原コース

モデルコース 5.6km 短縮コース 2.8km

水が豊かな高原で、高品質なお茶が育つ世知原地区。山手にはお茶畑が広がり、世知原地区ならではの景色を堪能しながら歩けるコースです。石橋群も見どころの一つで、このコースでは大正15年に架けられたきりのき橋を渡ってゴールを目指します。

難易度  
★★★★☆

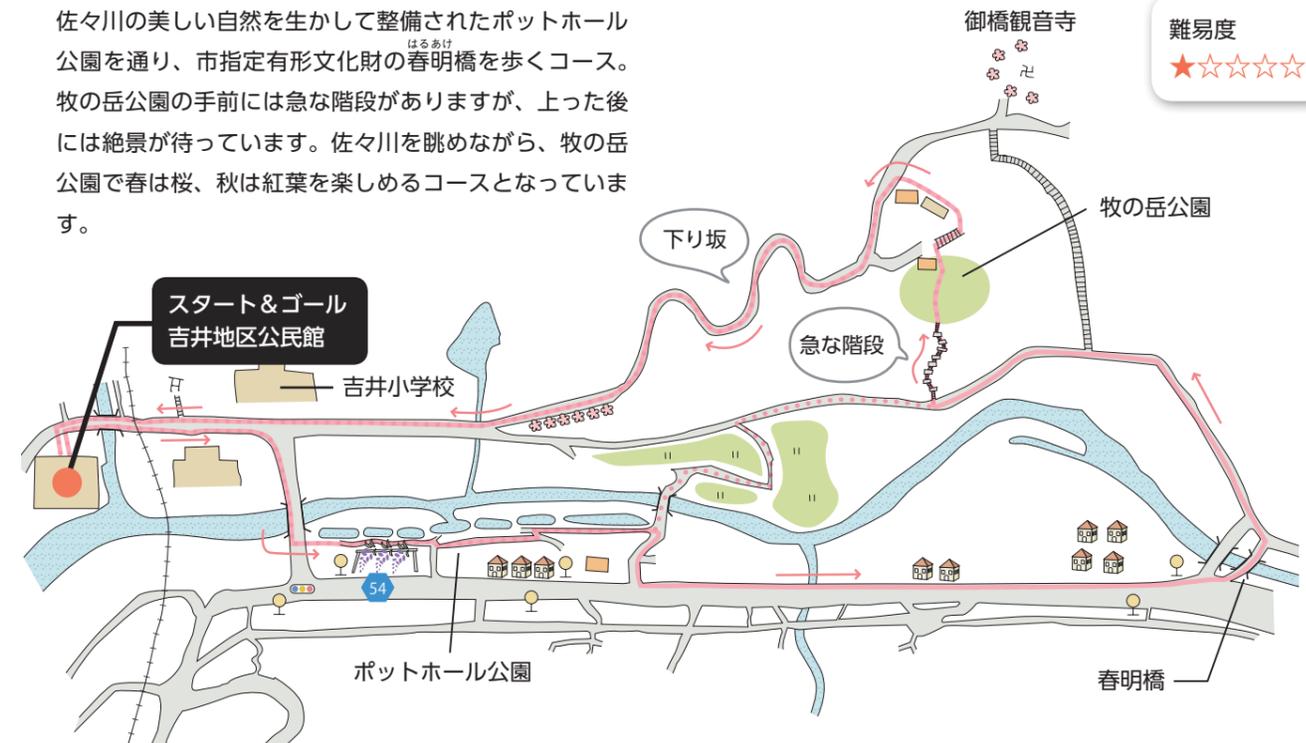


## 石の芸術に触れる吉井コース

モデルコース 3.5km 短縮コース 2.8km

難易度  
★★★★☆

佐々川の美しい自然を生かして整備されたポットホール公園を通り、市指定有形文化財の春明橋を歩くコース。牧の岳公園の手前には急な階段がありますが、上った後には絶景が待っています。佐々川を眺めながら、牧の岳公園で春は桜、秋は紅葉を楽しめるコースとなっています。



映像文化アーカイブとしての  
佐世保映画祭



© 2004 [69 sixty nine] 製作委員会

本市やその近郊を舞台にした映画を上映します。夢のラインアップをどうぞご覧ください。各作品 250 人限定で上映します。

- 11月10日
- 10:20 ~ 空の大怪獣ラドン
  - 12:45 ~ 裸足の青春
  - 15:30 ~ 永遠の1/2
- 11月11日
- 10:20 ~ スイート・スイート・ゴースト
  - 13:10 ~ 69 sixty nine
- 料金
- 作品ごとの鑑賞券 500 円
  - 全 5 作品鑑賞券 1,500 円 (100 セット限定)

佐世保が舞台の  
短編映画上映会 **無料**

11月10日 18:00 ~ 19:00 (予定)  
11月11日 16:00 ~ 17:00 (予定)

暴中ハンター☆優

特異な視点で佐世保の路地、裏道に潜むドラマを切り取ります。けむりのまきたろう監督のデビュー作品。

夕焼けスクランブル

「第2回渋谷 TANPEN 映画祭 CLIMAX at 佐世保」開催を記念して制作されたショートムービー。佐世保と渋谷を舞台に繰り広げられるラブストーリーにご期待ください。



子ども食堂から家族の形を切り取ったドキュメンタリー  
本市出身の映画監督・横尾初喜氏が長崎の家族を撮影し映像作品として上映します。

島瀬美術センター ☎ 22-7213

ユニマットコレクション フランス近代絵画と珠玉のリック展

12月2日まで 料金 一般 1,200 円など ※詳しくはお尋ねください。



ルピエール・オーギュスト・ロノワール「髪を結う少女」

- 新進シャンソン歌手出演新秋シャンソンショー **無料**  
11月10日 14:00 ~ 15:00
- 昼間は語れない禁断の作品解説 **無料**  
11月10日 18:00 ~ 19:00
- オペラ歌手(兼)農夫松尾俊哉によるミュージアム・コンサート&トーク~おもしろオペラ~ **無料**  
11月11日 14:00 ~ 15:00

じんねみどん **無料**



大野・皆瀬に伝わるおもしろか話ば朗読すっよ。聞きに来んね~!  
11月10日 11:00 ~、13:30 ~

1階・3階

岸野雄一特別講義 & DJ パフォーマンス with 珍盤亭音楽師匠 **無料**

11月10日 17:00 ~ (エントランス) レコード大學 & DJ タイム  
11月11日 13:00 ~ (中会議室) 岸野雄一特別講義 (あたらしい公共空間の作り方、聞き手: 出口亮太)  
11月11日 10:00 ~ 17:00 (アルカス広場) DJ 岸野雄一・珍盤亭音楽師匠 with 桃源郷

地下1階

ビブリオバトル 2018 in SASEBO **無料**

11月10日 14:30 ~ 16:00

フォーク大全 あの頃僕たちは若かった **無料**

1970年代にスポットを当て、地元アマチュアによる演奏を行います。  
11月11日 13:00 ~ 15:00



静けさを聴く音楽・ライアーと絵本の世界 **無料**

動物たちの優しく悲しい物語を音楽に乗せてお届けします。  
11月11日 10:30 ~ 11:00、12:30 ~ 13:00、14:00 ~ 14:30

第7回 させば文化マンス



佐世保の文化に親しむ月間「させば文化マンス」。本年度は「出会おう、作ろう、サセボカルチャー」をテーマに、佐世保ゆかりの映画上映をはじめ、ダンスに音楽、本に書道と盛りだくさんのイベントを開催します。来て、見て、触れて、佐世保文化の「今」を体感してみませんか!

日程 11月10日(土)、11日(日) メーンプログラム  
会場 アルカス SASEBO、島瀬美術センター

大ホール

佐世保キッズカルチャーフェスティバル 2018 **無料**



佐世保の次代を担う若者たちによる佐世保スタイルのファッションと歌の世界をお楽しみください。  
11月10日 12:30 ~

させばダンスフェスティバル SPACE **無料**



メジャーダンスイベントのコレオグラファー(振付師)として7月末に行われた世界大会で3位という輝かしい成績を収めた mar 氏がことしも佐世保に帰ってきます。ダンスの楽しさを体感してください。  
11月11日 14:00 ~

中ホール

佐世保市少年少女合唱団 交流演奏会



佐世保童謡協会創立 15 周年記念の演奏会。市内外の少年少女合唱団が演奏を披露し、合同合唱も行います。  
11月11日 13:00 ~  
料金 大人 500 円、高校生以下無料

交流スクエア

水玉大作戦 **無料**

現代美術家・中島洋和氏とエッセイスト・漫画家のざわのりこ氏が、子どもたちとアルカスを水玉とお茶のボトルで飾ります。  
11月10日、11日(終日)  
※ワークショップは 11:00 ~ 16:00。

「させば大好き」共同制作絵画展 **無料**

市内の幼稚園にお邪魔し、子どもたちに絵を学んでいただきながら制作した絵画を展示します。  
11月10日、11日(終日)

エントランスホール

高校生書道パフォーマンス **無料**



高校生の書道部員 48 人によるパフォーマンスです。ダンスや DJ も加えて前回よりパワーアップ!  
11月10日 13:00 ~ 14:00

音と絵のあるお話し会 **無料**



客席の子どもたちを巻き込みピーチャラ。佐世保の昔話を題材にしたお話し会です。  
昔話「一里島」  
11月10日 11:00 ~ 11:15  
11月11日 10:00 ~ 10:15  
昔話「相浦川のカップ」  
11月10日 16:00 ~ 16:15  
11月11日 13:30 ~ 13:45

9月19日「九十九島の日」イベント  
**九十九島 CLEAN UP 大作戦!**

お疲れさ  
 ました!

本市が「九十九島の日」に定めている9月19日(水)、九十九島パールシーリゾート周  
 辺で「九十九島 <sup>グリーンアップ</sup> CLEAN UP 大作戦!」が開催され、市民の皆さんなど約250人が草む  
 しりやごみ拾いなどの清掃活動を行いました。九十九島の豊かな自然と美しい景観を後  
 世に残そうと佐世保観光コンベンション協会が主催しているイベントで、平成26年か  
 ら開催されています。早朝から参加していただいた皆さん、ありがとうございました。



**参加団体** ウェーブピーク、FMさせば、おうず工業、海上自衛隊佐世保地方総監部、九十九島の会、佐世保海上保安部、パーク  
**など** ボランティア、米海軍佐世保基地、御船町1組公民館、陸上自衛隊相浦駐屯地、個人の参加者など(団体は五十音順)

佐世保観光コンベンション協会 ☎ 23-3369

第23回 **きらきらフェスティバル**

みんなで  
 楽しもう!

11月15日(木)~12月25日(火)  
 島瀬公園、佐世保公園、三ヶ町・四ヶ町アーケードなど

毎年、好評を博しているクリスマスマルクトや島瀬美術センター壁面イルミネーション  
 など、ことしも「きらフェス」ならではのイベントが目白押しです。長崎和牛や九十九  
 島かき、佐世保スイーツ、アメリカンステーキ、GC1 グランプリなど「食」をテーマに  
 したイベントも数多く開催されますので、どうぞお楽しみに!



写真は昨年の「きらきらチャリティ大パーティー」や「仮装大会」などに参加していただいた皆さん

きらきらフェスティバル実行委員会 ☎ 24-4411

市立図書館へ行こう!

11月の「市民協働交流月間」にちなみ、NPO関連図書展示します。

日程 11月1日(土)～30日(金)  
場所 市立図書館

◎コミュニティ・協働推進課

☎24・11111

秋の植木市

日程 11月16日(金)～25日(日)  
※16日は10時30分からパンジー苗を無料配布(先着50人)。

場所 松浦公園  
◎佐世保みどりの会

☎0900・3323・6597

させば公共交通ふれあいフェスタ

交通各社の体験型イベントやグッズ販売など親子で楽しめるイベントです。市内バス・松浦

鉄道の共通1日乗車券(イベント開催日限定)の販売もあります。

日程 11月17日(土)9時～14時  
場所 JR佐世保駅前広場

◎地域交通課 ☎24・11111

させば健康と福祉フェスティバル

日程 11月18日(日)10時30分～15時  
場所 中央公民館

内容 講演「噛めるお口は健康

づくりの第一歩」(長崎大学大学院歯歯薬学総合研究科・准教授・福田英輝先生)、認知症検査、健康相談など  
※事前予約は不要です。  
◎長寿社会課 ☎24・11111



る!?読書のすすめ!」(長崎好文堂書店・井手良平さん) 定員 100人  
申込 11月13日(日)までに電話で社会教育課へ(応募多数の場合抽選)  
※託児あり(11月12日(日)までに社会教育課に電話で予約を)。  
◎社会教育課 ☎24・11111

「山暖簾」長崎・佐賀限定県民プラン



通常1万3110円が1万円(泊2食付、消費税・入湯税込み)になるお得なプランです。  
日程 12月2日(日)～来年2月28日(日)  
場所 山暖簾  
※1日5部屋限定(洋室2名様・和室3名様から受付)

※予約は宿泊希望日の4カ月前の9時から受け付けます。  
◎山暖簾 ☎76・29000

長崎県水産加工まつりin佐世保 東浜の一風干しや九十九島いりこなど、佐世保の海のおいしさが感じられる水産加工品が勢ぞろいします。お歳暮などにもご利用ください。

日程 12月1日(土)、2日(日)  
※10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・3861

羽ばたけ児童センターまつり

日程 12月2日(土)10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

郷土史体験講座

黒島の潜伏キリシタン関連遺産(座学)  
日程 12月8日(土)10時～12時

場所 市立図書館



パスカル・ロジェ ©武藤章

料金 無料  
定員 50人(応募多数の場合抽選)  
申込 11月28日(日)  
年月日、住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、参加講座名を明記し、電話がファクス(25・9682)、Eメール(jounzai@city.sasebo.jp)、はがき(〒857の8585、住所不要のいずれかで文化財課へ)  
※定員に満たなかった場合は当日参加もできます。  
◎文化財課 ☎24・11111

アルカス SASEBO  
公演情報 ☎42・11111

ジャパネットたかた PRESENTS  
パスカル・ロジェ×三川内焼  
ドビュッシーと光

ドビュッシー弾きとして高い評価を得ているフランスを代表する世界的ピアニストのパスカル・ロジェ。近年は葛飾北斎の浮世絵や日本の現代美術などの芸術作品ともコラボレーションを行っています。今回取り上げるのは日本遺産に認定された「三川内焼」。ドビュッシーと三川内焼、フランスと日本が光の演出でつながる、日仏交流160周年にふさわしいピアノリサイタルです。  
日程 11月25日(日)14時開演  
場所 中ホール  
料金 全席指定一般4500円、学生2千円

ロビーコンサート VOL.70

70回目を迎えるアルカス SASEBO ロビーコンサート。今回はさせば夢大学による「バラの折り紙クリスマスツリー点灯式」後に開演します。出演は「ホーリーベルズ(ハンドベル)」と「ミドルロマンツァー(混声合唱)」の2組。目と耳で一足早いクリスマスのお楽しみを味わってください。

日程 12月1日(土)17時開演  
場所 エントランスロビー  
料金 無料

世界遺産登録記念式典

本年7月に「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成遺産の一つ「黒島の集落」が世界文化遺産に登録されたことを祝して記念式典を行います。式典では記念講演やステージイベントなどの催しのほか、江戸初期、キリシタン弾圧下の長崎を舞台とした映画「沈黙～サイレンス」の上映も予定していますので、どうぞ来場ください。ご来場いただいた方には記念品を進呈します。

日程 12月9日(日)13時15分～18時30分  
場所 アルカス SASEBO  
料金 無料 ※申し込みは不要です。  
◎文化財課 ☎24-1111



© 2016 FM Films, LLC. All Rights Reserved.

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」で5年連続1位を獲得し、日本三大イルミネーションにも認定されているハウステンボスでは世界最大1300万球の「光の王国」が開催中。ことしの目玉は高さ20m! 全長85m! 光と音楽、噴水が織り成す運河の水上エンターテインメントショー「ウォーターマジック」です。幻想的な「光のアンブレラストリート」や「光と噴水の運河」。さらに日本最大の「クリスマスマーケット」も同時開催中です。

日程 来年4月21日(日)まで  
◎ハウステンボス総合案内ナビダイヤル  
☎0570-064-110



九十九島パールシーリゾート  
〒858の0922  
鹿子前町10008  
☎28・4187

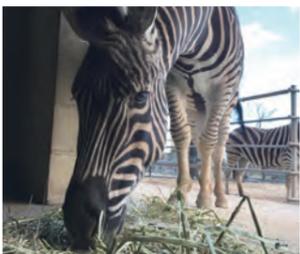


クラゲのグラスツリー

水槽内を泳ぐミズクラゲの赤ちゃん、サンタクロースや雪だるまなどのガラス細工が入ったグラスツリー。優雅に泳ぐクラゲを見ながら、ゆったりとした時間をお楽しみください。

日程 12月1日⑤〜25日⑩  
料金 無料(入館料が別途必要)

**イノシシダイバー撮影会**  
来年の干支であるイノシシに扮したダイバーが九十九島湾大水槽に登場します。  
日程 12月2日⑩11時〜11時15分  
場所 九十九島湾大水槽  
料金 無料(入館料が別途必要)



チャップマンシマウマのおはなし

アフリカ南東部の草原地帯に生息しているチャップマンシマウマ。九十九島動物園では雌のカリン(15歳)と雄のオレオ(4歳)の2頭を飼育しています。当日は飼育スタッフが2頭の性格などを詳しく紹介します。

日程 11月の土・日曜、祝日  
場所 チャップマンシマウマ展示場  
料金 無料(入館料が別途必要)

**少年科学館**  
〒857の0031  
保立町12の31  
☎23・1517

**秋の天体観望会〜星きらりですターウォッチングしませんか?〜**  
日程 11月17日⑩18時〜19時30分  
料金 高校生以上310円、小・中学生150円

九十九島工房クラゲのゆらゆらランプ



和紙や折り紙などを使ってかわいいクラゲのランプを作ります。  
日程 12月2日⑩11時、14時  
場所 こどもひろばあまもば前  
対象 幼児〜(小学3年生以下は保護者同伴)  
料金 500円(保険料を含む、入館料が別途必要)  
定員 各回10人

**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ば  
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)

**ナイトプラネタリウム**  
「EMEYE 第3の目〜光と色と目の秘密〜」  
日程 11月24日⑩17時、18時(45分)  
料金 高校生以上310円、小・中学生150円  
定員 各回68人(幼児不可)  
申込 電話か直接少年科学館へ  
※詳しくはお尋ねください。  
※中学生以下は保護者同伴。

**プラネタリウム(放映時間約45分・火曜、祝日休館)**  
発表します。  
日程 12月2日⑩13時40分〜16時  
場所 総合教育センター

**「EMEYE 第3の目〜光と色と目の秘密〜」**  
日程 11月24日⑩17時、18時(45分)  
料金 高校生以上310円、小・中学生150円  
定員 各回68人(幼児不可)  
申込 電話か直接少年科学館へ  
※詳しくはお尋ねください。  
※中学生以下は保護者同伴。

**第10回下村脩ジュニア科学賞 SASEBO 表彰式と平成30年度少年科学教室発表会**  
【表彰式】  
「下村脩ジュニア科学賞」と「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2日⑩13時〜13時30分  
場所 総合教育センター  
【少年科学教室発表会】  
6教室73人の子どもたちが、約7カ月間の研究・活動の成果を

九十九島ビジターセンター  
〒858の0922  
鹿子前町1053の2  
☎28・7919

**やるばい! 九十九島自然教室**  
ビジターセンターでは、標本を用いた九十九島の生き物の話や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。ご希望に応じて出前教室も行います。  
料金 無料  
※日程や申込方法など、詳しくはお尋ねください。



秋のうみかぜガイドウォーク

うみかぜ広場でドングリを拾ったり自然観察をしたりして九十九島の自然について学びます。  
料金 100円(団体等で保険に加入している場合は無料)  
定員 5〜20人程度

放映開始	平日	土曜	日曜
10時10分	学習投映	重力の秘密	
11時10分	ポケモン		
13時	ポケモン		
14時	重力の秘密		
15時	ポケモン		
16時	季節の星座「秋」		

**市立図書館**  
〒857の0026  
宮地町3の4  
☎22・5618

**おはなしフェスティバル**  
日程 11月18日⑩11時〜12時

**君川みち子氏語りの講演とワークショップ**  
君川みち子氏を迎え、講演やワークショップを開催します。  
日程 12月1日⑩10時30分〜12時  
料金 無料 ※申込不要

**古文書解読にチャレンジ! 古文書解読初級講座**  
日程 来年1月13日⑩、20日⑩、2月17日⑩、3月3日⑩、10日⑩、17日⑩(全6回)  
内容 講師 佐世保古文書研究会  
定員 40人(応募多数の場合抽選)

九十九島動物園  
〒857の1231  
船越町2172  
☎28・0011



アメリカビーバーの名前募集

6月8日に生まれたアメリカビーバー2頭の名前を募集します。子どもの頃は性別の判断が難しいため、雄と雌のどちらにも合い、皆さんに親しんでもらえる名前を付けてください。  
申込 アメリカビーバー展示場前に設置する応募用紙に希望の名前を書いて応募箱へ  
料金 無料(入館料が別途必要)  
※採用された方は、12月下旬に開催する命名式に招待します。

②13時30分〜15時  
内容 絵本の読み語り、手遊びなど  
対象 ①赤ちゃん〜幼児向け②幼児〜大人向け  
料金 無料

**図書館を使った調べる学習コンクール表彰式&第49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17日⑩14時

**君川みち子氏語りの講演とワークショップ**  
土地言葉で語る東北の昔話などを全国各地で講演されている君川みち子氏を迎え、講演やワークショップを開催します。  
日程 12月1日⑩10時30分〜12時  
料金 無料 ※申込不要

**失敗図鑑**  
今月のおすすめ図書  
「あの人すてき!」と思わせる美人な姿勢図鑑  
彩希子 著(新星出版社)  
年齢に関わらず姿勢や所作がきれいな人は素敵です。日常生活や職場など、さまざまな場面の美しい姿勢や振る舞い方をイラストで解説した一冊です。

コツメカワウソのムシャムシャタイム



愛嬌たっぷりな「コツメカワウソ」が生息する環境や生態について、レンジャーに扮した飼育スタッフが詳しくガイドします。また希望者の中から抽選でエサやり体験もできます。  
日程 11月25日⑩までの日曜・祝日  
場所 特別展示場(多目的ホール)  
料金 無料(入館料が別途必要)  
※エサやり体験は希望者の中から抽選で10人。

**日本庭園のモミジの見頃**  
日本庭園で真っ赤に色付くノムラモミジやリスザル池周辺でだいたい色に紅葉するラクウショウなど、色合いや形の違いを楽しめます。  
日程 11月中旬〜下旬

**失敗図鑑**  
今月のおすすめ図書  
「あの人すてき!」と思わせる美人な姿勢図鑑  
彩希子 著(新星出版社)  
年齢に関わらず姿勢や所作がきれいな人は素敵です。日常生活や職場など、さまざまな場面の美しい姿勢や振る舞い方をイラストで解説した一冊です。

私の佐世保時間



海のある暮らしを楽しむプリシラさん(右)とカートさん(左)



週末はジャズバーでセッション。高校教師の中村さん



システムエンジニアから一転 宇久島で漁師を目指す小山田さん



佐世保を撮り続ける男たち

カメラマンの松尾修さん(左)と和-KAZU-さん(右)



佐世保在住の外国人に聞いてみた!

大原さんちの「佐世保ってこんなところ」



市内在住の漫画家 大原由軌子さん

英語のシャワーを浴びる街



英会話教室などを開催している中尾李沙さん

移住者女子会トーク



左から中山雅子さん、大原由軌子さん、服部京子さん、福島絵里子さん

「佐世保時間」は、佐世保暮らしの魅力を発信し本市への移住をPRする冊子で、平成28年度から年1回発行しています。本市へのふるさと納税者に返礼品カタログと一緒に送付するほか、首都圏等での移住相談会などで配布し、市民の皆さんには町内会等の回覧で見いただくことにしています。

本年度の「佐世保時間」(10月1日発行)では、佐世保を撮り続けるカメラマンの松尾修さんと和-KAZU-さんによる対談をはじめ、九十九島と市民の物語や英語のシャワーを浴びる街、移住者女子会トーク、多国籍グルメなど、さまざまな視点から佐世保暮らしの魅力をお知らせしています。

特に、特別企画「私の佐世保時間」では、3人の市民それぞれの佐世保時間に密着取材し、紙面と動画それぞれで素敵な暮らし方を紹介しているほか、絶景の九十九島や世界遺産に登録された黒島が360度でバーチャル体験できるVR動画なども紙面と連動して公開しています。

市外在住者だけでなく、市民の皆さんも楽しめる、読み応えのある冊子となっていますので、ぜひご覧ください。

「佐世保時間」を  
発行しました

佐世保市移住促進PR冊子

「佐世保時間」のパソコンやスマホでの閲覧は右の画像を読み取ってご覧ください。  
「佐世保時間」は、市内では佐世保観光情報センターや観光施設、ホテル、飲食店などに設置していますが、部数に限りがありますので、ご了承ください。



問い合わせ 秘書課 ☎ 24-1111

## 依存症(アディクション)との向き合い方

依存症(アディクション)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。依存症になってしまうと、体を壊したり、借金を抱えたり、さまざまな問題が出てきます。



### 唯一の回復方法は「やめ続けること」

依存症には薬が効かず、唯一の回復方法は「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。

### 依存症との向き合い方

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く、問題に巻き込まれて疲れ切ってしまう。いくら本人を責めても問題は解決せず、「叱責」「処罰」「借金の肩代わり」などは状態を悪化させるばかりです。「効果のないことはやめる」「効果のあることをやってみる」という考え方に意識を変えることで、本人が自身の問題に気付き、治療や相談につながりやすくなったり、家族自身が楽になったりすることもありますので、まずは依存症の当事者や家族、友人のための自助グループなどに相談してみましよう。

### 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

長崎ダルク眼鏡橋相談室(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(旧戸尾小)

・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

「ギヤマン 結(ゆい) 佐世保」

毎週水曜 19:00 市民活動交流プラザ

※申込方法など詳しくはお尋ねください。

☎障がい福祉課 ☎ 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って行う活動、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、すで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。市ホームページからもダウンロードできます。

締め切り 12月10日(月) 必着

☎秘書課 ☎ 24-1111

## 11月はエコドライブ月間

エコドライブとは、運転する人の心掛け次第で誰でも簡単に取り組める「省エネ運転」のことで、燃費向上や二酸化炭素排出量の削減、ガソリン代の節約などに繋がります。行楽シーズンのこの機会に、環境にも財布にも優しい「エコドライブ」を始めてみませんか。

### 「エコドライブ」のポイント

- ・最初の5秒で時速20kmを目安に、優しい発進を心掛ける
- ・車間距離に余裕を持ち、安全で交通状況に応じた定速走行に努める
- ・減速するときは早めにアクセルを離し、積極的にエンジンブレーキを使う
- ・タイヤの空気圧不足は燃費の悪化につながるため、定期的に空気圧を点検する
- ・走行の妨げになる場所に駐車すると交通渋滞につながるため、駐車は正しい場所にする

☎環境保全課 ☎ 26-1787

## 9月定例会市議会で可決等された主な議案

9月3日(月)～25日(火)に開かれた9月定例会市議会で可決等された26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

佐世保市交通事業の設置等に関する条例等を廃止する条例制定の件

バス運行体制一体化に伴い、本市の公営企業である交通事業を廃止するもの ☎交通局総務課 ☎ 25-5111

佐世保市有財産取得の件

消防局で更新配備する消防ポンプ自動車1台、高規格救急自動車2台、小型動力ポンプ付積載車4台を取得するもの ☎消防局警防課 ☎ 23-9254

### 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や災害復旧などを目的として17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地方創生総合戦略に掲げる取り組み

地方創生(中心市街地魅力向上事業) 375万円

☎財政課 ☎ 24-1111

##### ②災害関連

農業用施設災害復旧事業など 2億9350万円

##### ③その他

小学校施設維持改修事業など10件 1億2053万円

#### 特別会計

介護保険事業特別会計

一般管理事業 220万円

#### 企業会計

交通事業会計

バス運行体制一本化への移行などに伴う経費 8432万円

#### ・補正予算の内訳

会計	補正額	補正後の予算額
一般	4億1778万円	1184億2454万円
特別	220万円	806億811万円
企業	8432万円	232億7106万円

## 市税は納期限内に納付しましょう

市税はさまざまな行政サービスを行うための費用を皆さんの所得や資産に応じて公平に負担していただいているものです。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。このまま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8.9%(最初の1カ月は2.6%)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。

### 早めのご相談を

病気や災害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、申請によって徴収猶予等の納税緩和措置を受けられる場合があります。条件など詳しくは納税課にお尋ねください。

### 市税の滞納処分状況

	27年度	28年度	29年度
債権	1,418件	1,714件	1,916件
不動産	108件	109件	68件
その他	5件	0件	4件
合計	1,531件	1,823件	1,988件

### 市税の滞納額と徴収率の状況

	27年度	28年度	29年度
滞納額	12.09億	10.1億	9.64億
徴収率	95.99%	96.64%	96.84%

※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できます。詳しくはお尋ねください。

☎納税課 ☎ 24-1111

## 強い絆を生かして明るいまちに

針尾地区自治協議会 会長 高村 照男 さん

針尾地区は平成 28 年度に天皇杯を受賞した「西海みかん」や希少な「赤マテ貝」などの産地であり、「針尾送信所」や「楠本端山旧宅」など歴史的な遺産が残るまちとしても知られています。



「この地区は昔ながらの人のつながりが強いまちなんです」と話すのは、針尾地区自治協議会で会長を務める高村照男さん。針尾地区では、「うずしお祭り」や「戦没者慰霊祭」「敬老祝賀会」など毎年たくさんの行事が開催されています。特に 9 月に行われ、毎回 500 人近くが集まる「針尾地区大運動会」では、地元保育園によるマーチングバンドや町別リレーなど、子どもからお年寄りまで町民一人一人が主役になれるようなプログラム作りを心掛けているそうです。昼食時には公民館ごとに張られたテントの中で、みんなが持ち寄った弁当を広げて食べることで新たな交流が生まれ、地域の絆がさらに深まります。この他にも「敬老祝賀会」では、地元企業がお年寄りのためにシャトルバスを運行したり、長崎国際大学の学生がよさこい演舞をしたりするなど、地域内外で交流が活発に行われています。

「人口減少や高齢化が進む中、農業や漁業など先輩たちから受け継いだ伝統を守っていくことが大切」と話す高村さん。「これまで培ってきた強い絆を生かして明るいまちにしていきたい」と意気込みを語り、「そのためには多くの皆さんに針尾地区へ足を運んでいただき、『西海みかん』や『赤マテ貝』など地元の誇りである特産品をご賞味いただきたいですね」と温かい笑顔で話してくれました。

(取材日：9月26日)



9月16日(日)に開催された町内対抗の大運動会

## 鶏と野菜のオイスターソース炒め



### 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	120g	ショウガ(みじん切り)	
酒	小さじ1		小さじ1
片栗粉	小さじ2	ゴマ油	小さじ2
長芋	80g	黒コショウ	少々
玉ネギ	80g	A	オイスターソース
シメジ	80g		小さじ2
ピーマン	1個		しょうゆ
赤ピーマン	1個		みりん 小さじ2

### 作り方

- ①長芋は長さ 4、5cm の拍子木切りにし、玉ネギは大きめの串切りにする。シメジは大きくほぐし、ピーマンは半分に切って種を取り、4等分ほどに切る
- ②鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして酒をまぶし、焼く前に片栗粉をまぶす
- ③フライパンにゴマ油を半量入れて、①の玉ネギとシメジを焼き目が付くまで中火で炒め、両面を焼く。ピーマンを加えさっと炒め、一度取り出す
- ④フライパンに残りのゴマ油を入れ、弱火でショウガを炒め、②の鶏むね肉を並べて入れ、弱火～中火で焼き目が付くまで両面を焼く
- ⑤A をからませ、③の野菜と長芋を加え、さっと火を通す
- ⑥お好みで黒コショウをかけて完成

### 調理のポイント

- ・野菜は大きめに切って、よく噛んで食べるようにしましょう
- ・植物油を上手に利用することで、おいしくビタミンの吸収率もアップします

### 【1人分の栄養価】

熱量 199Kcal、たんぱく質 17.6g、脂質 5.6g  
カルシウム 24mg、食塩相当量 1.6g

## お便り

市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想などを紹介します。

**意見** 先日 75 歳の誕生日を迎え、敬老パスの交付を受けました。車を手放してからはバスを利用していたので、日々そのありがたさを実感しています。なるべく歩くように心掛けていますが、健康関連のイベントやボランティア活動への参加、買い物の際に敬老パスを使っています。今後もバスを使って外出し、心身の健康に努めていきたいと思っています。

**回答** この度は敬老パスについてご意見をいただき、ありがとうございます。敬老パス制度は、高齢者の皆さんが心身の健康を保ち、社会活動に積極的

に参加していただくことを目的としています。実際に敬老パスを使い、実践しておられると聞き、大変うれしく思います。

本市では現在、官民協働で健康づくりを推進する「健康寿命延伸プロジェクト」を進めており、食生活や運動をはじめ、さまざまな角度から市民の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。これからも高齢者の皆さんの健康な生活を支える環境づくりに努めていきますので、引き続きご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

健康づくり課 ☎ 24-1111

## 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

○○○○○○○は、いつでも、どこでもできる、最も手軽な運動の一つです。

### 問題 2

○○はさまざまな行政サービスを行うための費用を皆さんの所得や資産に応じて公平に負担していただいているものです。

### 問題 3

○○○○制度は、高齢者の皆さんが心身の健康を保ち、社会活動に積極的に参加していただくことを目的としています。

「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

### 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(木)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信仰 ②交流 ③猛暑日 9月号の応募状況 385通(正解371・不正解13・無効1)

### 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。

### 11月号プレゼント

佐世保のお米 ひのひかり

5名様



※写真はイメージです。

「佐世保のお米 ひのひかり」(白米5キロ)を5名様にプレゼント! 地元で取れた味わい深いお米をどうぞお楽しみください。

JA ながさき西海 ☎ 39-3310

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集  
11月23日(金)(勤労感謝の日)は収集します

◎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送付します。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

国民年金保険料の控除証明書

平成30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

交通公園の休園日

日程 11月5日(月)、6日(火)、12日(月)、19日(月)、24日(土)、26日(月)  
◎交通公園 ☎23・2869

緑の募金にご協力いただきありがとうございました

昨年度は216万2562円集まりました。皆さんの募金は緑化事業に活用します。  
◎市ホームページ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

高病原性鳥インフルエンザに注意  
鳥インフルエンザとは、A型インフルエンザウイルスが引き起こす鳥の病気です。感染した鳥との濃厚な接触など特別な場合を除き、通常では人に感染しないと考えられており、卵や鶏肉を食べることによる感染は報告されていません

マイナンバーカードの商業施設、各地区公民館でのWeb申請サポート

下記の日程で事前の写真準備が不要なWeb申請サポートを行います。

11月12日(月) 10～18時 えきマチ1丁目  
11月15日(木) 13～16時 相浦地区公民館  
11月19日(日) 10～19時 させば五番街

カード申請・交付のための臨時窓口

平日に来庁できない人などのための窓口です。事前の写真準備が不要のWeb申請サポートも行います。

日程 11月25日(土) 9～13時

場所 戸籍住民窓口課

対象 交付通知書が届いている人。交付場所が「戸籍住民窓口課」以外の方は交付手続きを行い、カードは後日送付します。

※必要な書類など詳しくはお尋ねください。

◎戸籍住民窓口課

明書を添付して申告してください。  
◎佐世保年金事務所 ☎34・1189

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となります。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が引き続き課税されます。世帯主(員)が医療保険課、各支所、宇久行政センターで手続きしてください。国保をやめるときは必ず保険証を返還してください。  
◎医療保険課

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

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票を交付します。  
【国保税、後期高齢者医療保険料】保険料課、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

料課、各支所、宇久行政センター

年末調整説明会および消費税軽減税率制度に関する説明会

来年10月1日から予定されている消費税引き上げに併せて実施される消費税軽減税率制度と軽減税率対策補助金の説明を行います。  
11月19日(月)アルカスSASEBO  
11月20日(火)江迎地区文化会館  
※13時30分～16時。  
◎佐世保税務署 ☎22・2162

交通遺児福祉見舞金の支給と申請

交通事故により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(金)までに保健福祉政策課へ  
◎保健福祉政策課

第70回入権週間

【人権パレード】  
日程 12月1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 園児の鼓笛隊、啓発宣伝など  
【特設人権相談所】

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。

日程 11月27日(火)10～16時  
場所 早岐・山澄・愛宕・相浦・柚木地区公民館、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。  
◎長崎地方公務局佐世保支局 ☎24・4850

「女性の人権ホットライン」強化週間

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一人で悩まずご相談ください。  
【電話】0570・070・810  
日程 11月12日(月)～18日(日)の平日 8時30分～19時、土・日曜10～17時  
◎長崎地方公務局佐世保支局 ☎24・4850

出張女性相談室

日程 11月10日(土)、24日(土)、12月8日(土) ※全て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。  
◎人権男女共同参画課 ☎24・6180(予約・相談専用) ☎23・3828(当口連絡用)

間など労働条件をご確認ください。

・有期労働契約の通算期間が5年を超えている  
・契約更新回数が1回以上  
・現時点で同一使用者と契約している  
◎長崎労働局雇用環境・均等室 ☎095・801・0050

正規雇用と非正規雇用労働者間の不合理な待遇差の禁止

働き方改革関連法の施行により、同一企業内で正規雇用や非正規雇用労働者の間で、基本給や賞与など個々の待遇ごとの不合理な待遇差が禁止されます。  
日程 2020年4月1日(中小企業は2021年)から  
◎長崎労働局雇用環境・均等室 ☎095・801・0050

無期転換ルール

契約社員やアルバイトなど有期契約労働者の契約期間が平成25年4月1日から通算して5年を超える場合、期限の定めが無い労働契約への申し込みができます。契約期間

吹き付けアスベスト成分調査・除去等の補助に関する相談受け付け

日程 来年3月末まで  
場所 建築指導課  
対象 市内の民間建築物で露出して吹き付け材があるもの  
※ごしは事前相談だけ実施します。  
◎建築指導課

看板などの設置には道路占用許可申請手続きを

市道に突出して看板などを設置する場合には、道路占用許可が必要です。無届の設置は道路法に違反する不法占用です。なお、許

可を受けたものには「道路占用許可済証」のシールが貼つてあります。詳しくはお尋ねください。

◎土木政策・管理課  
西九州道(佐世保道路)四車線化に伴う測量作業など  
ことし11月から佐世保道路(佐々木C～佐世保大塔C間)四車線化事業に伴う測量作業などを行います。皆さんのご理解をお願いします。  
◎西日本高速道路佐世保工事事務所 ☎25・1511



温水プールの一時利用停止期間延長

改修工事延長に伴い、温水プール(平瀬町)の利用停止期間を来年1月3日(水)まで延長します。ご理解をよろしく願います。  
※利用開始は来年1月4日(金)から。  
◎入スポーツ振興課

平成31年新年交歓会

日程 来年1月4日(金)11時30分～12時30分  
場所 佐世保玉屋  
料金 1500円  
申込 11月1日(水)～30日(金)の平日  
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

忘・新年会ご予約承ります 飲み放題プラン 料理代金+2000円[2時間]

山のかおり 海のかおり 土のかおり 人のかおり

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。

ゆっくりとした空間の中で素敵なひとときをお過ごし下さい。

昼のお食事 2,000円より  
夜の懐石 5,000円より(税別)

日・祝日営業 佐世保市天満町2-29 シービル2F 電話 0956-37-3500 ホームページ http://pro-kaori.com/

土地・建物 マンション 求む

空家 家財一式が残っている... 住まなくなった家 など

空地 空き駐車場、荒地 山林 など

査定無料 買取相談 お問い合わせ下さい

即金 買受可

株式会社ダイワハウジング

〒857-0851 佐世保市稲荷町3番2号 ☎0956-46-5355  
E-mail daiwa@tvs12.jp http://www.tvs12.jp/~daiwa/

全日本不動産協会会員 長崎県知事免許(7)2651号

お知らせ

**宅地内の漏水の修理はご家庭で**  
 宅地内の水道管(給水管)が、ご家庭の水道メーターから蛇口までの間で水漏れした場合は、佐世保市指定の給水装置工事業者に直接修理をお願いしてください。また、修理費用はご家庭で負担してください。事業者の一覧は水道局ホームページで確認するか、お尋ねください。  
 ※道路に埋設する水道管から水道メーターまでの水漏れが分かった場合は、水道維持課に連絡を。  
 ☎水道維持課 ☎24・1151

**浄化槽をお使いの皆さんへ**  
 浄化槽は微生物の働きによってトイレの排水や生活排水を処理して川や海に放流しています。しかし、適切な維持管理が行われないと、川や海を汚したり、悪臭が発生したりする原因となります。浄化槽の管理者は定期的な保守点検、清掃、法定検査をお願いします。  
 ☎環境保全課 ☎26・1787

**ガスボンベなどによる火災に注意**  
 ガ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ふと思わぬ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  
 ・セラミック付き焼き網は使わない  
 ・炭の火起こしをしない  
 ・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

**原子力艦原子力防災訓練**  
 対象地域にお住まいの皆さんのご理解とご協力をお願いします。  
 日程 11月21日(金)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実施します。  
 ☎防災危機管理局 ☎23・9258

募集

**平成30年度第3期市営・県営住宅空き家補充入居者**  
 【用紙配布】11月2日(金)から市営住宅管理センター、県住宅供給公社佐世保事務所、住宅課、市役所1階玄関案内、各支所、宇久行政センターで  
 【受付】11月9日(金)~12日(日)に県北振興局天満庁舎6階会議室で

※宇久行政センター、吉井・小佐々・江迎・鹿町支所では日時限定で受け付けます。  
 ※詳しくはお尋ねください。  
 ☎市営住宅管理センター (市営分) ☎25・9625  
 ☎県住宅供給公社佐世保事務所 (県営分) ☎22・9612

**就学一時金入学前貸し付け**  
 対象 来年4月に大学・短期大学・修業年限2年以上の専修学校専門課程(専門士、高度専門士の称号が付与される課程・学科に限る)に進学予定の子を持つ市内在住者  
 内容 貸与額35万円  
 ※貸し付け後1年間は据え置き。10年以内に全額を年賦・半年賦・月賦で返還してください。  
 申込 12月3日(日)~28日(金)に教育委員会総務課へ  
 ☎教育委員会総務課

**行財政改革推進会議「市民委員」**  
 本市の行財政改革の推進に係る取り組みについて審議する「行財政改革推進会議」の市民委員を募集します。  
 内容 任期12月から2年間(予定)▽募集人数11人(選考あり)▽報酬11会議1回につき8800円  
 対象 本市在住の20歳以上の人で、年5回程度(平日・2時間程度)の会議に参加できる人

※切 11月20日(日)必着  
 ※申し込み方法など、詳しくはお尋ねください。  
 ☎行財政改革推進局

**市民霊園の墓地使用者追加募集**  
 内容 ①4 m型墓地②3区画②6 m型墓地③10区画  
 対象 次の要件を全て満たす人  
 ・市内在住で本市住民基本台帳に登録されている人  
 ・市内に申請者名義の墓地を持たない人  
 ・埋蔵できる遺骨を持っている人  
 料金 即納使用料①23万円 ②34万5千円▽年額使用料①3300円②4900円  
 ※園路に接する墓地の即納使用料は10%増額。年間使用額は3年前納です。  
 申込 11月12日(月)~21日(水)に申請書を郵送☎857の0042、高砂町5の1)か直接生活衛生課へ  
 ☎生活衛生課

**「きのこ園」利用者**  
 烏帽子岳散策の森の「きのこ園」でシイタケを栽培する人を募集します。栽培期間は3年間です。  
 日程 来年2月上旬頃、作業予定  
 対象 市内在住の人  
 料金 3千円(3年分)  
 定員 10組(応募多数の場合抽選)  
 申込 11月10日(日)~12月10日(日)に住所、氏名(ふりがな)、電話

**講演会 など**  
**消防設備士試験**  
 日程 2月3日(日)10時~  
 場所 長崎大学教養教育講義棟(長崎市)  
 料金 甲種5700円、乙種3800円  
 申込 書面申請☎11月26日(日)~

**上級救命講習**  
 12月7日(金)▽電子申請☎11月23日(金)~12月4日(日)  
 ※願書は県北振興局、各消防署出張所で配布します。  
 ☎消防局予防課 ☎23・2539



日程 11月25日(日)9~18時  
 場所 東消防署(広田1丁目)  
 内容 心肺蘇生法、止血法、異物除去法、AEDの取り扱いなど  
 対象 中学生以上  
 料金 無料 定員 先着30人

申込 11月16日(金)~24日(土)8時30分~17時15分に電話かファクス(38・1119)で東消防署へ  
 ☎東消防署 ☎38・2519

**キッズソフトバレーボール教室**  
 日程 12月15日(土)、22日(土)、24日(日)、1月5日(土)、12日(土)、19日(土) ※全6回。9時30分~12時  
 場所 体育文化館(光月町)  
 対象 小学生 料金 2500円  
 定員 先着30人  
 申込 11月15日(日)から電話で体育文化館へ  
 ☎体育文化館 ☎22・1522

抽選) 申込 11月22日(日)までに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、電話かファクス(37・6134)、Eメール(kokusai@city.sasebo.lg.jp)で国際政策課へ  
 ☎国際政策課

**基地内大学説明会**  
 来年度以降に米海軍佐世保基地内大学へ就学を希望している人を対象とした説明会を開催します。  
 日程 11月30日(金)19~20時  
 場所 スピカ  
 対象 日本国籍の高校生以上で、県内に住所があるか転入予定の人  
 定員 20人程度  
 申込 11月26日(日)までに電話で基地政策局内・米海軍佐世保基地内大学就学実行委員会事務局へ  
 ☎基地政策局内・事務局

させば競輪開催日程



☎31-4797

【昼開催】	11月10~13日
・取手記念場外	14~16日
・豊橋 F I 場外	16~18日
・武雄 F I 場外	20~22日
・岐阜 F I 場外	20~22日
・西武園 F I 場外	23~25日
・高松 F I 場外	23~25日
・川崎 F I 場外	26~28日
・小松島 F I 場外	12月1~3日
・本場 F II モーニング7	1~4日
・四日市記念場外	6~9日
・広島記念場外	11月9~11日
【ナイター開催】	14~16日
・川崎 F I 場外	17~19日
・松戸 F I 場外	20~25日
・京王閣 F II 場外	26~28日
・競輪祭 G 1 場外(小倉)	12月2~4日
・本場 F II	5~7日
・小倉 F I 場外	8~10日
・武雄 F II 場外	
・京王閣 F II 場外	

トップくんフリーマーケット

日時 毎月第4日曜  
 ※出店希望者は毎月第2日曜までに受け付け係(☎66-8770)に申し込んでください。



V・ファーレン長崎 ホームゲーム情報

・清水エスパルス 12月1日(土)14:00  
 場所 トランスコスモススタジアム長崎  
 佐世保駅からスタジアムまでの「市民応援バスツアー事業」を実施しています。  
 料金 大人4,000円、小学生~高校生以下2,500円(B自由席チケット付き)  
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
 ☎スポーツ振興課

★お知らせ

「ありがとう」  
 編集部がたくさんのお便りをいただきます。  
 「佐世保の情報満載ですね」「孫との会話に繋がります」「慣れない日本の情報を知ることができます」「させば通信は暇つぶしにもってこいです」  
 こちらこそ、見てくださる皆さん全てに「ありがとう」

このマチがもっと元気に  
 もっとハッピーになるように

させば通信  
 株式会社FRIME  
 佐世保市勝海町133-6(早岐警察署横)  
 TEL/0956-76-7603  
 E-mail/info@sasebo2.com

佐世保駅前の3つのホテル 2~70名様  
 お一人様5,000円より 忘年会ご予約承ります

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
------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

子育て

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、保険証、福祉医療受

給者証、お薬手帳などの持参を。

※診療費は休日・時間外の場合あり。

◎佐世保共済病院 ☎22・5136

来年4月からの保育所等の利用申

し込みを受け付け

対象 施設を利用していない人

施設の変更を希望する人

申込 11月1日①～30日②に子ど

も支援課、宇久行政センター、

希望する施設へ

※12月以降も受け付けます。

◎子ども支援課

【相談窓口】

・子ども子育て応援センター

☎24・11111

・佐世保子ども・女性・障がい者

支援センター ☎24・5080

・児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(いちばやく)

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(無料)

親子の関わり方

日程 11月16日①13時30分～15時

場所 子ども発達センター

内容 臨床心理士による講話

対象 乳幼児の親子

定員 約10組(応募多数の場合抽選)

申込 電話で同発達センターへ

◎同発達センター ☎23・3945

子どもの声を、一緒に聴きましょう

日程 11月30日①10時30分～11時

30分

場所 北部子育て支援センター

内容 講師Ⅱスクールカウンセ

ラー・江藤小夜子氏

対象 子育て中の保護者

定員 先着20人程度(託児あり、

要予約)

申込 11月10日①から電話で同支

援センターへ

◎同支援センター ☎47・3329

パパママ学級(無料)

日程 12月9日①10～12時

場所 子ども発達センター

内容 親子ふれあい遊び、絵本の

読み聞かせ、情報交換会など

対象 2～6カ月ごろの第1子の

乳児と両親

定員 約8組(応募多数の場合抽選)

申込 電話で同発達センターへ

◎同発達センター ☎23・3945

座談会「子育てわいわいトーク」

日程 12月6日①10時～11時30分

場所 子ども発達センター

内容 講師Ⅱ臨床心理士・伊藤勢

津子氏

対象 1歳6カ月～3歳ごろの幼

児親子

料金 無料

定員 約10組(応募多数の場合抽選)

申込 電話で同発達センターへ

◎同発達センター ☎23・3945

地域子育て懇談会

日程 11月29日①10時～11時30分

場所 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

る環境づくりに役立てる懇談会

対象 子育て中の人、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)

定員 約30人(応募多数の場合抽選)

◎中部子育て支援センター

☎32・1903

調理講習会「幼児向けの行事食作り」

日程 12月10日①、11日②

※10～12時。参加は1日だけ。

場所 幼児教育センター

みんなよついで

11月14日①新田保育園

11月26日②かいぜ保育園

※10時30分

内容 手遊び、ふれあい遊び、絵

本の読み聞かせなど

対象 未就園児と保護者、妊婦

※当日は飲み物、タオルを持参。

◎重ヶ丘幼児園子育て支援セン

ター ☎34・4188

親子であそぼ!(無料)

日程 11月11日①10～15時

場所 中央公民館(常盤町)、三ヶ

町アーケード

内容 親子制作体験、絵画展示等

対象 未就学児と保護者

◎佐世保市保育会 ☎25・0025

乳幼児における歯と口の健康管理

日程 11月28日①14時30分～15時

30分

場所 子ども発達センター

内容 講師Ⅱしながわ小児歯科

医・品川光春氏

対象 1歳ごろ～未就学の子ども

とその保護者

料金 無料

定員 約15組(応募多数の場合抽選)

申込 電話で同発達センターへ

◎同発達センター ☎23・3945

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

もがいる世帯に、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

小・中学生の指定外通学申請

特別な理由で指定校以外への通学

を希望する場合は申請してくださ

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。

申込 1月11日①までに就学通知

書と印鑑を持って学校教育課へ

◎学校教育課

高齢者と介護

介護教室(無料)

11月10日①愛宕地区公民館

11月11日②早岐地区公民館、やま

ずみ荘

11月12日③村上医院(広田1丁目)

11月17日④東小佐世保地区公民館

愛宕・北地区公民館、小規模多

機能ホームひかり(小佐々町)

11月18日⑤特別養護老人ホームあ

いのこう

11月19日⑥泉福寺1組公民館

11月21日⑦中里皆瀬地区公民館、

希望の家(有福町)

11月22日⑧鹿町地区公民館

11月24日⑨特別養護老人ホームサ

ンフラワー(吉井町)

11月25日⑩介護老人保健施設サフ

ラ(八幡町)

障がい福祉

手話に親しもう

日程 12月6日①～2月21日②の

毎週木曜(全10回、年末年始を

除く)

場所 福祉活動プラザ(栄町)

料金 千円 定員 先着30人

申込 11月10日①～11月27日②に

住所、氏名(ふりがな)、電話フア

クス番号を記入し、長崎県ろう

あ協会佐世保支部(〒857の

0054、栄町4番11号)へ

◎障がい福祉課

第8回視覚障害者の集い(無料)

日程 11月18日①13～16時

場所 福祉活動プラザ(栄町)

内容 視覚障害者用福祉用具機器

展示、同行支援の講話など

対象 視覚に障がいがある人、家

族、関心のある人など

※相談も受け付けています。

※時間帯など詳しくはお尋ねを。

◎長寿社会課

介護者の「こころ」の相談会

日程 11月30日①13時30分～15時

30分

場所 長寿社会課

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 申込 できるだけ

1週間前までに予約を

◎長寿社会課

◎市視覚障害者協会(火・金・土

曜、祝日休み) ☎24・9407

障がい者の歯科健診

日程 11月28日①13時30分～15時

場所 中央保健福祉センター

対象 障がいがあり、歯科医院を

受診しにくい人

料金 無料

申込 電話で健康づくり課へ

◎健康づくり課

精神科医師による家族向け相談

日程 ①11月30日②13時10分～②

12月13日③13時30分

場所 中央保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

対象 精神的な悩みを抱えている

人の家族

※精神科に通院歴のある人を除く。

申込 ①11月22日②までは12月

6日③までに障がい福祉課へ

◎障がい福祉課

健康づくり

まるっと健康づくり教室

日程 12月4日①13～16時

場所 中央保健福祉センターなど

内容 運動、食事、口腔について

の講話や実技など

対象 40歳以上の人

料金 無料 定員 先着15人

申込 11月12日①から電話で健康

づくり課へ

◎健康づくり課

住まいの 売りたい 買いたい リフォームしたい かなえたい

株式会社 けんきち

一級建築士事務所・宅建取引業

佐世保市早苗町106-6(早稲野より徒歩6分)

建築業(設-27)第8946号 宅建業(5)第3039号

私達が全力でお役に立ちます!

売却専門×地域専門です!

大野・中里エリア

折橋・祇園・横尾エリア

相浦エリア

フリーダイヤル ☎0120-529-279

早岐・有福エリア

日宇・黒髪・鹿子前エリア

天神・山祇エリア

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

求人・広告のお申し込み

お電話で! ☎0956-76-7603

メールで! ✉job@sasebo2.com

株式会社FRIME

〒859-3216 長崎県佐世保市勝海町133-6

フリーペーパー発行中!

【発行部数】7,000部

【設置数】150店舗以上

【設置場所】コンビニ・スーパーなど

させぼ求人なら WEBサイトにも 同時掲載

させぼのお仕事探しは

させぼ求人

WEB + フリーペーパー

ラクラク お仕事さがし!

させぼ求人

検診・検査など

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	—	1,500円	1,500円	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12日㊿	相浦地区公民館	9:00～11:00
11月13日㊿	中里皆瀬地区公民館	9:00～11:00
11月15日㊿	東浜町1組公会堂	9:20～10:10
	崎辺地区公民館	10:30～11:20
11月16日㊿	丸亀製麺佐世保吉岡店	9:20～10:10
	あたご荘(中里町)	10:30～11:20
11月19日㊿	大野地区公民館	9:00～11:00
11月20日㊿	世知原地区公民館体育室	8:40～11:00
11月22日㊿	卸団地組合会館	8:30～14:00
11月26日㊿	小佐々支所	8:30～14:00
11月28日㊿	八の久保公民館	9:20～10:10
	下本山町公民館	10:30～11:20
11月30日㊿	崎辺地区公民館	9:00～11:00
12月2日㊿	東部住民センター	9:00～11:00
12月4日㊿	世知原地区公民館	9:00～11:00

対象、料金 ①と同じ

③総合健診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、特定健診、歯科健診)

日程 12月1日㊿8:30～14:00

場所 中央保健福祉センター 定員 200人

対象、料金 ①と同じ(ただし、乳がんは40歳以上、胃がんは74歳以下の方が対象)

申込 11月9日㊿から電話で健康づくり課へ

④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、①

11月27日㊿② 12月11日㊿③ 12月13日㊿の9:00～11:00に中央保健福祉センターに提出

対象、料金 ①と同じ

申込 提出日の7日前までに電話で健康づくり課へ

※①～④とも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。

※①～④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(保険証か証明書が必要です)。

⑤胃がんリスク検診(血液検査)

日程 12月19日㊿9:00～10:30

場所 中央保健福祉センター 対象 40～69歳の市民  
※食道・胃・十二指腸疾患等を治療中の人や腎不全、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 20人(応募多数の場合抽選)

申込 はがき(1人1枚まで)に郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記して11月28日㊿までに(必着)健康づくり課(〒857-8585、住所不要)へ

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骨粗しょう症検診(要予約、無料)

日程 12月11日㊿8:40～11:00 場所 中央保健福祉センター  
対象 検診時または来年3月末時点の年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の女性

定員 45人 申込 11月13日㊿から電話で健康づくり課へ  
※希望者は大腸・肺・乳がん検診、歯科健診も受診できます。

⑧エイズ・性感染症夜間即日検査(匿名、無料)

【相談】☎0120-104-783(平日8:30～17:15)

Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

【エイズ予防キャンペーン】

日程 11月30日㊿17:00～19:00 場所 くっけん広場

⑨乳幼児健診(約1カ月前に該当者に通知します)

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(①～⑧) ☎子ども保健課(⑨)

出張困りごと相談会

日程 ①11月14日㊿②12月19日㊿  
※9～12時

場所 ①市社会福祉協議会江迎介

生活福祉

健康づくり課

健康づくり課

申込 11月12日㊿から電話で健康

定員 20人

料金 3000円

内容 メニューの調理実習など

場所 スピカ

日程 12月7日㊿、14日㊿、21日

※全て10時～12時30分

健康づくり課

健康づくり課

※集合時間は9時30分。雨天中止。

健康ウォーキング地区活動

11月10日㊿南地区公民館集合

11月17日㊿大野地区公民館集合

健康づくり課

健康づくり課

内容 お口の嚙下体操、唾液腺

マッサージ、個別歯科相談

料金 無料 申込 不要

健康づくり課

11月14日㊿いでゆ荘(広田3丁目)

11月16日㊿あたご荘(中里町)

※10～14時

健康づくり

歯科健康教育・相談

生活衛生

11～1月はノロウイルス食中毒予防強化期間  
次のことに気を付け、食中毒を予防しましょう。  
・調理や食事の前、トイレの後は十分な手の洗浄、消毒を行う  
・食材はよく洗い十分に加熱する  
・包丁、まな板、ふきん等は洗剤で十分に洗い、熱湯や家庭用漂白剤で消毒する  
・下痢、嘔吐がある場合は調理を控える  
・嘔吐物、ふん便を処理するときには周りを汚染させない  
☎生活衛生課

☎生活衛生課

狂犬病の予防接種は済みましたが犬の飼い主には、飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。9月末時点でまだ予防接種をしていない人には10月中に通知はがきを送付しています。動物病院で必ず予防接種を受けさせてください。

☎生活衛生課

狂犬病の予防接種は済みましたが犬の飼い主には、飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。9月末時点でまだ予防接種をしていない人には10月中に通知はがきを送付しています。動物病院で必ず予防接種を受けさせてください。

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

萎縮症患者会)

11月16日㊿13:30 福祉活動プラザ

障がい福祉 ☎障がい福祉課

①依存症相談(随時、障がい福祉課)

②ひきこもり家族会(あのねの木)

11月21日㊿10:00 福祉活動プラザ

③高次脳機能障害当事者会・家族の集い

11月10日㊿、24日㊿、12月8日㊿  
13:00 市民活動交流プラザ(戸尾町)

④精神障がい者家族の会(ゆみはり会)

11月17日㊿13:00  
ボランティアセンター別館(花園町)

⑤精神患者当事者会(ふたばの陽)

11月17日㊿13:30 福祉活動プラザ

⑥アジサイ会(脊髄小脳変性症・多系統

医療に関する相談 ☎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)

☎ピロリ菌の最近の話題～主に除菌療法について～

☎肩腱板断裂

☎インフルエンザの最新情報2018

☎舌がん

☎軽度認知障害(MCI)

☎子宮がん検診

☎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人数が分かる「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

広報 させぼ 広告募集!

佐世保市の10万世帯に御社のサービスをPRしませんか?

地域情報WEBメディア「させぼ通信」に  
さらにPR! パナー広告を無料掲載します!  
月間約10万回閲覧されているサイトだからPR効果抜群です!

させぼ通信  
https://sasebo2.com

平成30年5月号～平成31年4月号に  
広報させぼへ広告掲載していただいた  
場合に限りです

広報させぼ広告掲載に関するお問い合わせ

☎0956-76-7603 [受付時間/月～金 9:00～18:00]

☎info@frime.jp [受付時間 24時間受付]

株式会社FRIME

〒859-3216 長崎県佐世保市勝海町133-6

みなとインター店 佐世保大塔店

ドコモショップなら

スマホデビューも安心!

料金で安心!

月々280円～  
シンプルプラン+シェアオプション  
+ドコモwith割引

アフターフォローも安心!

スマホ教室を開催中!  
不安なスマホ操作も学べます♪  
1日3回開催しています

さらに今なら

11月号広報させぼを  
ご持参いただくと  
専用ケース  
プレゼント!

ドコモショップ

みなとインター店

佐世保市千原町11-1

☎0120-715-445

営業時間/AM10:00～PM7:00

ドコモショップ

佐世保大塔店

佐世保市大塔町18-19  
☎0120-694-925  
営業時間/AM10:00～PM7:00

## 石木ダムは必要最小限度の水源を確保する計画です！

石木ダムは昭和50年度に事業に着手しており、ことしで43年が経過しています。この間、人口の推移や社会経済情勢などが変化してきていますが、石木ダムの計画は常に「必要最小限度」となるように、社会情勢に応じて適宜見直しを重ねています。

昭和50年当時は、人口が増加を続けていましたし、全自動洗濯機やユニットバスなど生活様式も向上していました。また、当時予定されていた新規工業団地（針尾工業団地）への給水等も予定されていたので、石木ダムでの新規水源開発は日量6万m<sup>3</sup>が計画されていました。

しかし、その後、新規工業団地計画は現在のハウステンボスに変わり、また人口も平成に入ってから緩やかな減少に転じ、節水機器の普及など生活様式にも変化がありました。そのため平成16年から19年にかけての見直しで、人口減少や節水機器の普及が今後も続くことを想定し、開発水量を日量4万m<sup>3</sup>に大幅に下方修正することになりました。

確かに水源は豊富にあるほど安心ですし、企業誘致等による都市の発展の可能性も広がりますが、一方で、ダムの建設によって移転を余儀なくされる方もおられますし、少なからず自然も失われます。そのため、石木ダムは「水道の安定供給確保」と「必要最小限度の開発」を両立させる計画としており、このことが事業認定等の手続きや裁判等でも認められています。市民の皆さまにもあらためてご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



水道局総務課、水源対策・企画課 ☎ 24-1151

### 人の動き（10月1日現在）

- 総人口 249,628人（前月比 -151人）  
男性 118,181人（-90人）女性 131,447人（-61人）
- 世帯数 105,567世帯（前月比 -11世帯）
- 9月中の動き  
転入 483人、転出 555人 出生 148人、死亡 227人

## 九十九島と海の楽しみ

シーカヤックガイド  
ウエーブピーク代表取締役 堤 正年さん

私が九十九島の魅力にハマっていったのは九十九島パールシーリゾートのマリーナでラジコンヨットを楽しんだのが始まりでした。

その時、たまたまカヤックを楽しんでいられる人から声を掛けられ、興味本位でカヤック体験ツアーに参加。すると、見たこともない景色に感動！また次の週にも参加したところ、その時に中古カヤックの話があったので、「買います」と二つ返事で答え、それがきっかけで九十九島でのシーカヤックにハマっていきました。

その後、父も誘い、二人で九十九島に行くようになりました。カヤックは波と風と水しぶきの音だけでなく、漕ぎながらの会話も普通にできます。普段はあまり話さなくても、海の上では話が尽きないぐらいでした。

九十九島でカヤックを始めて20年以上になります。その中で、海で知り合った方々にたくさんのことを学びました。小型船舶の操縦を習ったり、マリッジットのことを教わったり、ヨットで韓国まで行ったりと、九十九島で知り合った方々にマリンスポーツの楽しさを教わりました。

しかし、マリンスポーツは楽しいことばかりではなく、常に危険と隣り合わせで、自分勝手な行動が命に関わることもあります。九十九島でマリレジャーを楽しむためには一人一人がマナーを守ることが大事であると思います。私にとって九十九島は本当に大好きな場所です。九十九島を誇りに思い、もっと大切にしていきたいと思っています。

観光課 ☎ 24-1111



### 広報番組



## 市長日記

### 佐世保市は「連携中枢都市宣言」を行いました！

佐世保市は平成28年4月1日に中核市へ移行し、広域的な都市圏形成に関して中心的役割を担うことができるようになりました。

このことから、本市は近隣の11市町（平戸市、松浦市、西海市、東彼杵町、川棚町、波佐見町、小値賀町、佐々町、新上五島町、佐賀県伊万里市・有田町）に働き掛け、行政区域の枠を超えて「行政サービス」や「都市機能の広域化」などの視点から連携の可能性を協議してきました。

その結果、本年9月3日に開会された佐世保市議会9月定例会市議会の冒頭において「西九州させぼ広域都市圏」の形成に向け、中心市としての「連携中枢都市宣言」を行うことができました（宣言文全文は広報させぼ10月号に掲載しています）。

この宣言は、人口減少や高齢化が進む中、地域経済の縮小や社会保障費などの増大によって行政サービスを持続的に提供できなくなってしまうという現実的なリスクに対して、圏域の中心市である本市が近隣の市町と協力しながら、できる限り低減を図り、圏域住民全体の暮らしを支える役割等を担う意思を明らかにしたものです。

今後は平成31年4月の都市圏形成を目指し、11市町



「連携中枢都市宣言」を行う朝長市長

の個性を尊重しつつ、産業、観光、医療、福祉、教育などの分野において、協力・連携して取り組みを進めていくこととしています。

市民の皆さまには、県境を越え、海も超えた「西九州させぼ広域都市圏」で、子どもが数多く誕生し、移住者がこの圏域を定住の地として目指すように、それぞれの立場からご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

佐世保市長 朝長 則男

## 徳育通信 81

### 聞いて「徳」する話 42

#### ご近所付き合いを大切に

最近、ご近所の同じ班に米海軍基地の外国人の方が家族で引っ越して来られ、近所の方にお菓子を持ってあいさつに来られました。今時は日本人でさえ引っ越しのあいさつにされる方が少なくなったように感じますが、別の日には「帰国していたので」とお土産までいただきました。

異国から小さな子ども連れで佐世保に来られ、不安も大きい中でのお付き合いだと思いますが、私はその皆さんとのお付き合いによって、私たち日本人が忘れかけている大切なことを教えてもらったような気持ちになりました。

今の世の中、異常気象で毎年どこかで大きな災害が起こっています。地震も怖いですが、高齢化で一人暮らしや老夫婦生活も問題になっています。いつ、どんなことで助けをもらい、お世話になるかもしれません。今後もさりげないご近所付き合いを大切にしたいと思います。

(60代 匿名)



「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、市ホームページ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