



SASEBO

City Public Relations magazine

10

2019
vol.827

特集 佐世保の昔ばなし



一里島

この島がここにあるから九十九島って呼ぶんだよ!

佐世保湾の真ん中にぽっかり浮かぶ通称「一里島」。今回の特集ではこの島にまつわる話など5つの昔ばなしを紹介します!

フォトピックス

江迎千灯籠まつり 水掛け地蔵まつり P16

宮支所・宮地区公民館の仮移転 P12

幼稚園・認定こども園・保育所等の利用申し込み P13

広重展
観覧チケット
プレゼント P21



東海道
五拾三次
之内
日本橋

東海道五拾三次
全55点
佐世保に初集結

歌川広重「東海道五十三次之内 日本橋 朝之景」(部分) 大判錦絵

広重展

ヒロシゲ
GO!GO!

佐世保初の広重展、島瀬美術センター初の浮世絵展を開催。江戸文化を代表する浮世絵師 歌川広重。広重の風景画は旅人の哀歓や自然風物を詩情豊かに謳いあげており、フランスの後期印象派の画家たちに影響を与えました。今回、展覧会では名作「東海道五拾三次」全55点と、鳥瞰図「五十三次名所図会」の比較展示をはじめ、「名所江戸百景」などを雪月花になぞらえて紹介します。

10月26日(土)
~12月8日(日)

博物館
島瀬美術センター

開館時間
10時~18時(入館は17時30分まで)
※金・土曜、祝前日、12月8日(日)は2時まで(入館は19時30分まで)。会期中に休館日はありません。
会場
博物館島瀬美術センター
観覧料
一般 1,200円、大学・高校生 800円、中学生 400円、小学生以下 無料
※前売り(10月25日金曜まで販売)、20人以上の団体料金はそれぞれ200円引き。
※障害者手帳を持つ人と介護者1人無料。
※市内の中学生は生徒手帳の掲示で無料。

問い合わせ 博物館島瀬美術センター 電話 22-7213



令和元年10月1日発行 編集・発行/佐世保市総務部秘書課広報係
〒857-8585 (市役所専用) 長崎県佐世保市八幡町1-10 TEL 0956-24-1111
FAX 0956-25-2184 MAIL hishok@city.sasebo.lg.jp 印刷/株式会社リユープン

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



特集

佐世保の 音ばなし



一里島

むかしむかし、ある秋のきれいな夜のことでした。月の光をあびて、島たちはのんびりと話をしていました。

そこへ、どこからか美しい笛の音が聞こえてきました。それを聞いた大将の松浦島が、

「どうや、今夜は町へ行って、久しぶりに酒を飲もうじゃなか」

と言いました。そばにいた桂島が、

「そりゃ、よか考えはい。あの美しか笛の音ば聞けば、じっとしとられんたい」

と答えました。

少し離れたところにいた美人の金重島も、髪をくしでとかしながら、

「私も連れてって」
と言いました。

そして、島たちは松浦島を先頭に佐世保湾へ入って行きました。

久しぶりに町へ来たので、島たちは酒を飲んだり、歌を歌ったり踊ったりして夜の明けるのも忘れて、大騒ぎをしていました。

しかし、大将の松浦島は、夜明けが近づいていることに気がつきました。島たちは、夜明け前に元の場所へ帰らないと、二度とそこへは帰れなくなってしまうのです。

「おーい。夜の明くっぞ。はよ並べ。帰っぞ」

「大変はい。急がば間に合わんぞ」と、みんなは急いで帰る用意をしました。

でも一番若い一里島は、酔っぱらって寝こんでしまいました。

「一里島、早う起きんば夜の明くっぞ」

と、仲間が起こそうとしますが一里島はぜんぜん起きません。

「かわいそかばってん、しかたなか。一里島をおいて行く」

仲間の島たちは、時間がないので、

わてて帰ってしまいました。

こうして、佐世保湾の中に一里島だけが、ぼつんと残り残されています。

今でも、たくさんの船が通るたびに、一里島は、

「みんなのところに帰りたいか」

とたびたびさういふやうなことをいいます。

その時から、百あった島が一つ

へったので、九十九島と呼ぶようになったといわれています。

「みんなのところに帰りたいか」

とたびたびさういふやうなことをいいます。

その時から、百あった島が一つへったので、九十九島と呼ぶようになったといわれています。



全国にたくさん残されている民話や昔話。そのほとんどは、民衆の中で生まれ、親から子へ代々伝えられてきました。時代の移り変わりとともに風化されつつありますが、本市にもたくさんのお話が残されており、今も各地域で語り継がれています。昔話の中には、歴史と異なっていたり、非現実的な内容だったりするものもありますが、民衆が生きているために必要とした深い知識や願いなどが込められているほか、地名の由来が分かるものなど、学ぶべき話も数多くあります。今回の特集では、そのような本市の昔話を紹介します。新米市民の皆さんには佐世保を知るきっかけに、ベテラン市民の皆さんには郷土への愛着心をさらに深めるきっかけにいただきたいと思います。

イラスト 栗山季文

「みんなのところに帰りたいか」収録

高麗島の伝説

むかしむかしの、そのまたむかし。宇久島のはるか西の海に高麗島という島があった。

この島には、信心深い人たちがたくさんいて、村の辻、角々にはお地藏様や、観音様がまつられていた。島の人たちは、それはそれは大切にして、朝夕の仕事の行き帰りのお参りも欠かすことはなかった。

ある日のこと、正直者で、熱心な信者の夢枕に、山の高台にあるお地藏様が出てきたそうなの。言いつくには、

「島の者たちが日ごろ、信心深くしていることには、感謝している。そこで、一つ、いいことを教えよう。いつの日か、私の顔が赤くなるときが来たら島に大変なことが起きるときだから、島を離れるのだ」

そこは正直者と言われるだけの信者のことだから、会う人ごとにお地藏様に言われたことを話して聞かせるが、「わっはっはっはっは」と一笑に付す者。はたまた、「おいおい、お前さん。あんまり、

信心しすぎて頭がおかしくなったんじゃないのか」と、反対に心配される始末。それでもお地藏様の言わすことだから、ということでも会う人ごとに話して聞かせていた。

いつの世も、どこにでも、不心得者はいるもので、常日ごろ、その正直者をねたんでいた男がいたずらに心を起こしてしまった。

朝早く山の高台に登り、お地藏様の顔を赤く塗りつぶしてしまっただものだから、さあ大変。信心深い正直者は

「ああ、やはり、お地藏様のおっしゃることは正しかったのだ。さあ、これは島の一大事。皆に知らせなきゃ」ころび、まるびつ一大慌てで、山を降りてきて、村人に話したが、大半の人は信じようとはしなかった。

悲しいことではあったが、親戚、縁者を集め、「荷物をまとめて、すぐに島を離れよう」と説いたら、そこは、正直者の知るべきだけであって、すぐに、避難することに同意した。

その様子を見ているいたずら者は「自分のいたずらとも知らないで、鵜呑みにして、逃げまどうとはよほどの小心者よのう。わっはっはっは」と、愉快でたまらない。

そここうするうちに、正直者たちは舟を漕ぎ出し、島から離れていった。と、あるう事か、一天にわかにかき曇り、とどろく雷鳴、打ち寄せる波、うなりをあげる地響き。

村人たちは沈むはずのない島が轟音とともに、少しずつ沈み始めたので、びっくり仰天し、舟に駆け寄る者、山に登る者、それは、大変な騒動であった。

しかし、それもつかの間、島はとうとう、波間に消え、大海原だけが残されてしまった。

正直者たちを乗せた舟は五島列島の各地に流れ着き、そこでも、信心深く、正直に生きたという。

今、高麗島をしのぶすが(探す手がかり)は「高麗曾根」という、暗礁のみが残り、時折、漁する舟が回遊するという。

「宇久じまんむかし話」収録



アニメ化された「高麗島の伝説」の一場面
海ノ民話のまちプロジェクト実行委員会提供

全国から海に関する民話を5つ選び、アニメ化して子どもたちに継承する取り組みで、日本財団「海と日本のプロジェクト」の一環である「海ノ民話のまちプロジェクト」。記念すべき第1回には、宇久島が舞台の「高麗島の伝説」が昨年7月に認定され、第2回も本市の九十九島にまつわる民話「一里島」が本年7月に認定されました。アニメ化された「高麗島の伝説」は右の画像を読み取りインターネットで視聴できるほか、市立図書館で見ることが出来ます。「一里島」も今後アニメ化される予定です。

速来津姫

今から1500年ぐら前に佐世保あたりは大和朝廷によって統一されました。それまではあちこちに小さな国々があり、そこを治める王がいたようです。

奈良時代には全国の風土や文化、風習などを記録する「風土記」が作られました。そのうちの「肥前風土記」は、現在の佐賀県と長崎県を記録したもので、その中に早岐地域のことが書かれています。

速来津姫は、肥前風土記に書かれているこのあたりの支配者の名です。中国の古い本「魏志倭人伝」に書かれている卑弥呼と同じように女王です。当時の女性のみこととして神につかえ、まじないなどをして人びとを支配していたのです。女の支配者が何人も書かれています。その名は浮穴沫媛のよ

うに美しい婦人という意味の媛や単に女となっています。速来津姫だけは、身分の高い婦人という意味の姫をつけてよんでいます。みだりに使うものでない姫の字を、朝廷がつくらせた風土記に書いてあるということは、速来津姫は、朝廷から特別あつかいされる何かがあったのかも知れません。この地方で相当の勢力をもっていたのでしよう。だから朝廷の命令にしたがわなかったのに、捕えられても殺されていないようです。他の支配者たちの多くは殺されています。名前などもいべつしたような名がつけれられています。

速来津姫は、天皇の家来の神代直に捕えられたとき、「弟の健津三間は健村の里に住んでいます。美しい玉を持っています」と申しあげました。神代直は弟を捕え、石上神木蓮子玉と白玉の二つの玉をさし出させました。また川岸の村に住んでいる野や篁築という人からも美しい玉を取りあ



イラスト 栗山泰文

げました。三つの美しい玉を手に入れた神代直は、これを持って天皇のおられる宇佐に帰り、天皇にさしあげました。天皇は「こんなきれいな玉がそろっているなら、具足玉国といったがよい」とおっしゃられました。それが彼杵郡となつたのです。美しい玉は真珠のことと思われまますし、今も大村湾や九十九島では真珠がとれています。

速来津姫の治めるこのあたりは、海の幸にめぐまれた国だったようです。各地に残る古墳は、それぞれの地方を支配した豪族たちの墓です。速来津姫の墓も、もしかしてこのあたりから見つかるともいれません。

「ふるさと昔ばなし」収録

めがね岩

堺木にめがねの形をした大きな岩があります。人間の背の高さの何人分もある大きな穴が、二つ、ぽっかりとほげています。

むかし、むかし、石盛岳のあたりに、大きな鬼が住んでいました。

ある日のこと、この鬼は、石盛岳を枕にして、知見寺の丘の石にひじをかけ、足を前山にのせて、気持ちよさそうに昼寝をしていました。何しろ石盛岳から前山までもあるのですから、よほど大きい鬼だったのでしょう。

綱のような鬼の髪の毛は、袖木谷から相浦谷へ流れるように、うねりちぢれて伸びていました。その髪の中では、たくさん野ネズミや野ウサギなどが、出入り入ったりして、楽しく遊んでいました。へびなどは、自分の長さの何倍ぐらいいるだろうか比べようと、うねった髪の上をするするとはって下り、あぶなく谷へ落ちそうになりました。小鳥たちは、ピーチク、ピーチク鳴きながら、花を切ってきては髪を飾っていました。それにあきると鬼の太い髪を一本一本くわえては、あやとり遊びをしていました。それでも

鬼はぜんぜん目をさましませんでした。

そこで、一羽のいたずらな小鳥が、トンネルのように大きい、鬼の鼻の穴へ入って行って、こちょこちょ、こちょこちょと、こちょぐりました。すると今まで気持ちよくねむっていた鬼は、くすぐったくなり、びっくりするほど大きくくしゃみをしました。

それで、髪の中にいた野ネズミや野ウサギたちは、谷へころげ落ちるように逃げていきました。小鳥たちは、空までいっぺんに吹き飛んだりして、大地震がきたかと思いました。

目が覚めた鬼は、大きく背のびをして、ぐうっと両手をのびました。すると、左手は烏帽子岳にとどき、右手は相浦の愛宕山にとどきました。さらに、両足をぐうっと前山にふんばってのびたから、前山がたまらない。石盛岳から前山までもある大きな鬼の大きな太い両足が、あの太い大きな岩をほがしてしまい、ぽっかりと二つの大きな穴があきました。

こうしてできた岩の形がめがねのように見えるので「めがね岩」と言うことになりました。

「ふるさと昔ばなし」収録



所在地 瀬戸越町(眼鏡岩寺境内)
眼鏡に似た形状から命名された奇岩。高さ約10m、幅約20m、厚さ約6mの砂岩の1枚岩に直径約8mと約5mの巨大な穴が2つ並んでいます。数十万年前は海底にあったものが隆起し、波の作用や風化によって貫通したものと考えられています。

イラスト 栗山奉文



船越

「ソーレ引けドッコイショ、ヤーレ引けエンヤサー」

たくさんの人々が船に大きな縄をかけて引つ張っています。船の下には丸太を並べたコロが敷かれ、その上を木の船が少しずつ動いていきます。もうすぐ海岸です。

「ソーレもう少しだ」最後だぞー、しっかりと力を出せー、ソーレ」

やっと海へ入りました。入江に浮かんだ木の船は帆をいっぱい上げ、折からの風を受けて美しい九十九島の島々にその影を消していきました。

船を見送った人々は、また力を合わせ、大声をかけ合って次の船を引っ張り始めました。

「ソーレ引けドッコイショ」「ヤーレ引けエンヤサー」

むかし、むかしのことです。ここは佐世保の市内から俵ヶ浦へ向かう途中の船越地区です。佐世保湾を包むように俵ヶ浦半島が伸びており、その根元にあたる場所です。上船越と下船越の二つの小さな集落があります。

現在のように自動車や汽車、飛行機による交通が発達していなかった時代には、船がもっとも重要な交通機関でしたし、

もっとも早い乗り物でもありました。ところが、船は目的地に向かう途中に島や半島、岬などがあればうんと遠回りしなければなりません。遠回りすれば風向きが変わったり、嵐にあたりすることも

あります。それで、岬や半島のつけ根や島の中央部などにせまくて平坦な地形のところがあれば、その部分で船を陸にあげ、小さな船はかつぐなり、大きな船は引っ張るなりして陸地を越しました。もちろん荷物を下ろしてひとつひとつ運び、乗客や乗組員は歩き、最後が船でした。このようないくつかから船越という地名がつけました。佐世保湾から鹿子前の方へ、あるいは逆のコースで船を越させました。

船越という地名は日本各地にあります。が、半島や島の多い長崎県では、諫早、対馬、平戸島などにもあります。いずれもむかし船を越させる近道だったところ

です。タンカーや軍艦、自衛艦の浮かぶ佐世保湾と美しい九十九島の浮かぶ海と両方の海が見える船越の高台に立ってみると、そのむかし、ひたいに汗を光らせ声と力を合わせて船を引っ張っている姿が今にも目の前に現れるような気がします。

「ふるさと昔ばなし」収録



イラスト 栗山奉文

ソーレ引け ドッコイショ
ヤーレ引け エンヤサー



真祭 まつり

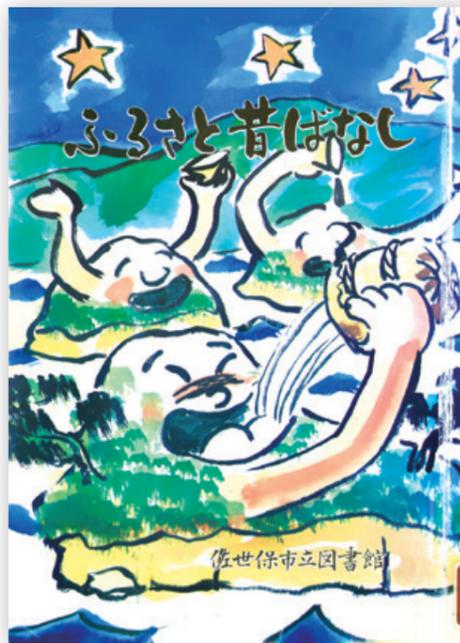
第22回
Yosakoi
させぼ祭り

前夜祭 **10月18日(金)** 12時～21時
本祭 **10月19日(土) 20日(日)** 9時～20時

名切お祭り広場、アーケード会場、海上自衛隊倉島岸壁など市内14会場
ことしのテーマは「真祭～新時代へのEVOLUTION～」。
新たに「佐世保公園会場」を開設し、「新・させぼ総踊り曲」が登場します！
※一般審査員、ボランティアスタッフなども随時募集中。詳しくはお尋ねください。

問い合わせ YOSAKOIさせぼ祭り実行委員会 ☎ 33-4351 <http://yosa.jp>

佐世保市立図書館所蔵



ふるさと昔ばなし

佐世保市立図書館 出版
イラスト 栗山奉文
昭和63年3月31日発行

25の民話をはじめ、人物や地名、行事にまつわるものなど全62話を掲載しています。

主なタイトル(抜粋)

特集で紹介した4話のほか「大ダコの足(針尾地区)」「葉山のお銀狸と長田山のお米狐(宮地区)」「お東のねこばげ騒動(三川内地区)」「古池の龍(早岐地区)」「ねこ山(日宇地区)」「蛇島伝説(旧市内)」「じんねみどん(大野地区)」「相浦川のカッパ(相浦地区)」「頭を刈られた源太(中里地区)」「馬鹿むこどん(柚木地区)」など

佐世保市立図書館所蔵



宇久じまんむかし話

旧広報うく編集委員会 著
イラスト 浜辺富美子
平成23年10月1日発行

平家盛が安住の地を求めてたどり着いたという言い伝えが残る宇久島。アニメ化された「高麗島の伝説」など数多くの民話が継承されており、そのうち23の昔話を掲載しています。

主なタイトル(抜粋)

「高麗島の伝説」「海士に助けられた家盛様」「弘法様の井戸」「その人一代、家一代」「サイロ瀬、チュウガ瀬物語」「上人様の夢のお告げ」「乙女ヶ崖三浦の蘇鉄伝説」「笛の名人、龍宮に召される」「神立ち」「厄神様の笹の葉」「ナマンクサを狙うガッパ」など

まづこの2冊から
佐世保の民話本



民話本は「郷土資料室」にどうぞ！

民話に関する本は市立図書館「郷土資料室」(2階一般室奥)にあります。上記2冊の他にも県内各市の民話に関する本を数多く配架していますので、どうぞご利用ください。



特集に関するお尋ね 市立図書館 ☎ 22-5618

九十九島パールシーリゾート
☎ 28-4187

夜の海きらら

2日間限定で営業時間を延長し、普段見ることのできない夜の生き物たちの解説や音楽イベントを開催します。

日程 10月12日④、13日④
9時～20時30分(最終入館20時)

料金 無料(入館料が別途必要)
※詳しくはお尋ねください。

海きららのハロウィン

ハロウィーンの時期に合わせ、特設水槽が登場！また期間中の毎週日曜は仮装ダイバーの登場や10月27日④には、ハロウィーンバージョンのミステリーツアーを実施しますので、どうぞお越しください。

日程 10月1日④～31日④
料金 無料(入館料が別途必要)
※開催時間など詳しくはお尋ねください。

九十九島サンセットクルーズ



九十九島遊覧船パールクィーン
日程 10月27日④までの土・日曜運航

料金 高校生以上1,500円、4歳～中学生750円

定員 各日280人

リラクルーズ・ヨットセーリング

日程 10月31日④まで毎日運航

料金 高校生以上2,800円、4歳～中学生1,700円

定員 各日12人(リラクルーズ)、10人(ヨット)

申込 電話で九十九島遊覧船事務所

(☎ 28-1999)へ

※出航予定時刻など、詳しくはお尋ねください。

九十九島ビジターセンター
☎ 28-7919

最西端・化石ウオーク



最西端の地近くの海岸で淡水貝の化石を観察します。

日程 10月27日④ 13時～15時
場所 魚見崎海岸駐車場(小佐々町楠泊)集合

対象 小学3年生以上(小学3年生は保護者同伴、同伴者も有料)

料金 1人300円 定員 20人

申込 参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢(学年)・性別、代表者の住所・電話番号、イベント名を明記し、はがきかファクス(28-7351)、ホームページで九十九島ビジターセンターへ

少年科学館 ☎ 23-1517

プラネタリウム・天体観測室の観覧料の改定

10月1日から消費税率が10%に引き上げられることから、プラネタリウムと天体観測室の高校生以上の観覧料を310円から320円に変更します。

秋の天体観望会

日程 ①10月12日④ 18時30分～20時

②11月2日④ 18時～19時30分

料金 高校生以上320円、小・中学生150円

定員 各日50人

申込 電話で少年科学館へ

※中学生以下は保護者同伴。

※雨天や曇天の場合は、プラネタリウムで当日の星空解説を行います。

市立図書館 ☎ 22-5618

雑誌のリサイクル市

図書館で保存年限が過ぎた雑誌を無料で差し上げます。

日程 10月11日④、12日④ 10時30分～12時

※当日10時から整理券を配布します。
※1人10冊(同一雑誌は5冊)まで。
雑誌がなくなり次第終了。持ち帰り用の袋は各自持参してください。

市民ギャラリー展示会

模型で綴る佐世保鎮守府開庁130周年と戦艦大和模型展

日程 10月26日④～11月4日④⑤

2019 読書週間イベント

日程 ①11月7日④⑤②11月9日④⑤

③11月10日④

※①③ 11時～11時30分②

14時30分～15時30分。

場所 中2階

内容 絵本の読み語りや手遊びなど

対象 ①乳幼児②③幼児以上

※詳しくはお尋ねください。

今月のおすすめ図書

好日日記

森下典子 著 (パルコ出版)

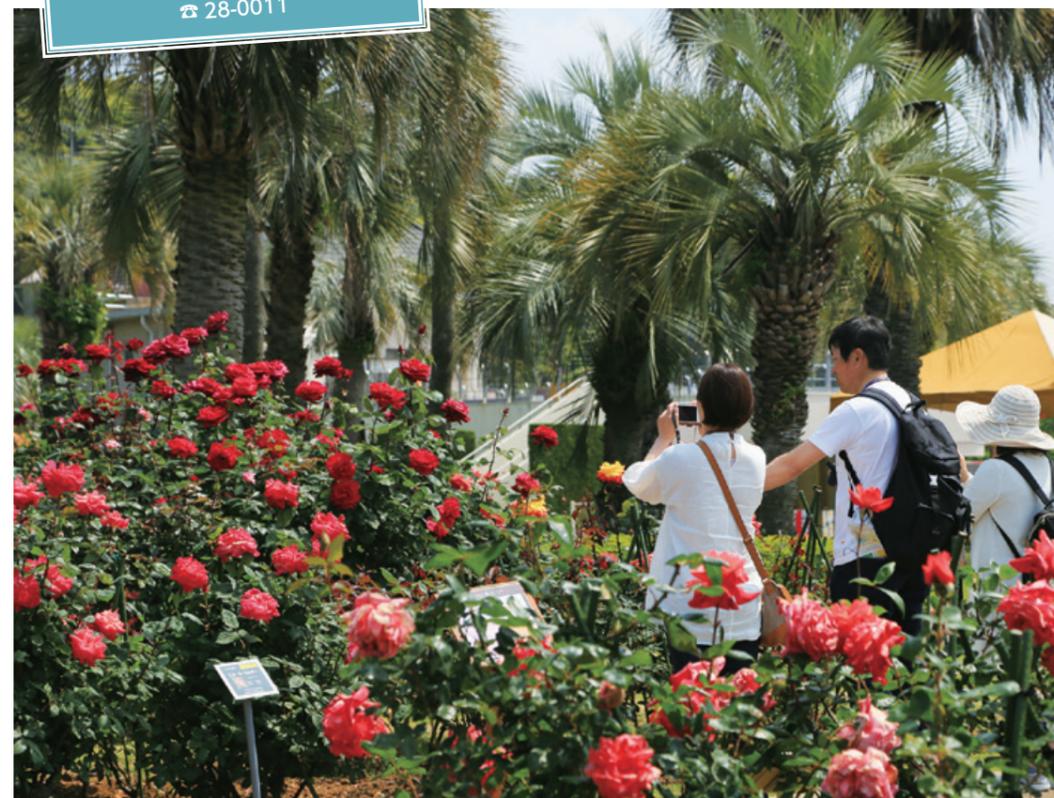
映画も好評だったロングセラー「好日は好日」の続編です。文章を通してお茶を味わい、季節を感じ、静かな気持ちになる。この本をお供に、ちょっと一服しませんか。

いつかは ぼくも

よしだるみ 作・絵 (国土社)

いろいろな生き物たちがお父さんのすてきなところを教えてください。憧れのお父さんのようになりたいと、生き物たちの言葉を借りて語りかけられているようです。

九十九島動植物園
☎ 28-0011



バラの季節の九十九島動植物園



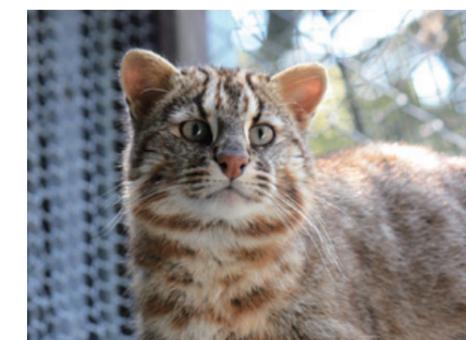
秋のローズフェスティバル 2019
10月19日④～11月4日④⑤

- ①バラの香り総選挙
日程 期間中の土曜10時30分、日曜・祝日・休日10時30分、13時30分
料金 無料(入園料が別途必要)
- ②バラ園 de 謎解き
日程 期間中の土曜10時～15時(受け付けは14時45分まで)
料金 無料(入園料が別途必要)
- ③バラと木の実のリース作り体験
日程 期間中の日曜・祝日・休日10時～15時(受け付けは14時30分まで)
料金 500円(入園料が別途必要)
定員 各日先着50人(小学生以下は保護者同伴)

ライオン「アサヒ」の誕生日会

10月10日で21歳になるアサヒの誕生日会を行います。
日程 10月14日④⑤ 12時30分～12時45分
場所 ライオン・チーター展示場
料金 無料(入園料が別途必要)
※アサヒの体調などにより中止する場合があります。

長崎の宝！ つしまのニャンコの日



10月8日のとらやま(ツシマヤマメコ)の日にちなみ、クイズ大会や特別ガイドなどのイベントを行います。
日程 10月19日④、20日④
料金 無料(入園料が別途必要)

4日間限定！動物たちへ秋の味覚をプレゼント

スタッフが厳選した旬の食材を動物たちにプレゼントします。
①テナガザル 11月3日④⑤ 12時～12時15分
②ツキノワグマ 11月10日④ 14時30分～14時45分
③ニホンザル 11月17日④ 15時～15時15分
④アライグマ 11月24日④ 15時30分～15時45分
料金 無料(入園料が別途必要)

幼稚園・認定こども園・保育所等の利用申し込みを受け付けます

来年4月からの施設利用申し込み受け付けを開始します。まだ施設を利用していない人、別の施設への変更を希望している人が対象です。

申込書の配布

10月1日(火)以降の平日に子ども支援課、宇久行政センター、幼稚園、保育所、認定こども園で配布します

申し込み窓口

- 幼稚園、認定こども園⇨各施設へ
- 利用を希望する教育・保育等のサービスや施設によって手続きが異なりますので、各施設へご相談ください
- 保育所、地域型保育事業⇨子ども支援課へ

申し込み期間

- 11月1日(金)～29日(金)の平日
- ※12月以降も受け付けますが、できる限り期間中に申し込んでください。
 - 現在入園しており、来年4月以降も同じ施設の利用を希望する人は、書類提出は不要です
 - 本年度中に新たに利用するか、別の施設への変更を希望する人は、10月31日(木)までの平日に上記窓口で受け付けます(11月以降も随時受け付け)

- 必要書類が全てそろわないと受け付けができませんので、提出前に再度ご確認ください
 - 本年1月2日以降に転入した人はマイナンバーカードまたは課税証明等(海外から転入した人は収入が分かる書類)が必要です
 - 利用できる施設や保育料、利用手続きなど詳しくは市HPをご覧ください
- ☎子ども支援課 ☎24-1111

保育コンシェルジュにご相談ください

保育・教育施設の利用などについてお悩みの方は「保育コンシェルジュ」にご相談ください。ゆっくり話を伺いながら、各家庭の状況やニーズに合ったサービスを案内します。

受付時間 平日9時～16時
 受付場所 子ども政策課
 申し込み 事前に電話で子ども政策課へ
 ☎子ども政策課 ☎24-1111

長寿命化改修工事に伴う宮支所・宮地区公民館の仮移転

本市では、佐世保市公共施設適正配置・保全計画に基づき、11月から宮支所と宮地区公民館からなる宮地区複合施設の長寿命化改修工事を行います。長寿命化改修とは、施設を長持ちさせるために配管や内外壁の更新など必要なリニューアルを予防的に行う工事です。この長寿命化改修によって、建築から通常40～50年といわれる施設の耐用年数を建築から80年以上に延伸させることを目標としています。

今回の工事に伴い、工事期間中は宮地区公民館の利用を休止しますが、宮支所と宮地区公民館の事務室は隣接する宮地区公民館体育室内に移転します。利用者の皆さんには迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

移転期間 11月5日(火)～令和3年1月上旬(予定)
 住所 萩坂町1782番地1 宮地区公民館体育室内(公民館、支所仮設事務所)



☎社会教育課 ☎24-1111

住民票やマイナンバーカードなどに旧氏(旧姓)を併記できます

住民基本台帳法等の改正により、11月5日(火)から希望により住民票やマイナンバーカードなどに旧氏(旧姓)を併記できるようになります。併記を希望する人は下記の必要書類を持参し、戸籍住民窓口課または各支所、宇久行政センター窓口で申請してください。

必要書類

- 運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類
- 併記を希望する旧氏と現在の氏が記載されている全ての戸籍
- ※マイナンバーカードまたは通知カードを持っている人はできるだけ同時に持参してください。持参していない場合は後日変更届の提出が必要です。
- ※併記する旧氏の印鑑で印鑑登録も行えます。詳しくはお尋ねください。

☎戸籍住民窓口課 ☎24-1111

マイナンバーカードのWeb申請サポートと受け取りのための休日窓口

マイナンバーカードの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。どうぞご利用ください。

日程・場所
 10月18日(金) 10時～19時 イオン佐世保白岳店
 10月29日(火) 10時～19時 イオン大塔店

マイナンバーカード受け取りのための休日窓口

日程 10月27日(日) 9時～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「市役所 戸籍住民窓口課」以外の方は、当日に本人確認と暗証番号設定等の手続きだけを行い、カードは後日送付します。
 ※当日は事前の写真準備が不要なWeb申請サポートも行います。詳しくはお尋ねください。

☎戸籍住民窓口課 ☎24-1111

コンビニ等での「本籍地証明書交付サービス」が11月からスタート

これまでは住所と本籍がともに佐世保市にある人だけがコンビニ等で戸籍証明書を取得できましたが、11月1日(金)から市外にお住まいでも全国のコンビニ等で戸籍証明書が取得できるようになります。初回だけ利用登録が必要ですので、コンビニ等で手続きしてください(登録完了までに3～5営業日が必要です)。

利用できる証明書

戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し
 ※本人および本人と同一の戸籍の人に係るものだけ。
 除籍・改製原戸籍は交付できません。

利用時間

平日9時～17時(祝日、年末年始、メンテナンス時を除きます)
 ※戸籍証明書以外の住民票等は6時30分～23時(土・日曜、祝日含む)まで利用できます。

対象 マイナンバーカード(利用者証明書用電子証明書入り)を所持している市外にお住まいの人
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎戸籍住民窓口課 ☎24-1111

水害時の衛生対策と消毒方法

台風や集中豪雨などによって家屋等が浸水した場合、細菌やカビが繁殖しやすくなり、感染症にかかる恐れがあります。感染症を予防するためには、清掃と乾燥が最も重要です。次のことに注意し、しっかりと洗浄や消毒を行いましょう。

清掃時の注意点

- ドアと窓を開け、しっかりと換気する
- 汚泥は取り除き、しっかりと乾燥させる
- 清掃中はけがを予防するため、手袋を着用する
- ほこりを吸わないようにマスクを着用する
- 清掃が終わったらしっかりと手洗いをする など

消毒方法

消毒薬は過剰に使用すると人の健康や環境に影響を与えることがあります。使用は必要最小限にとどめ、取り扱い説明書に従って事故が起こらないように注意してください。

※床下や庭などの屋外は原則的に消毒不要です。
 ※詳しくは市または厚生労働省ホームページをご覧ください。

☎厚生労働省 ☎03-5253-1111

こんなときどうなる？固定資産税の疑問

土地や家屋などを持たない人にとって、固定資産税はなじみが薄い税金かもしれません。しかし、その税収は福祉や教育、ごみ収集など、身近な行政サービスを提供する上で欠かすことのできない貴重な財源になっています。ここではその算出方法や、よくお寄せいただく質問などをお知らせします。

「固定資産税」とは？

固定資産税とは、毎年1月1日(賦課期日)に土地、家屋、償却資産(これらを総称して「固定資産」といいます)を所有している人が、その固定資産の価格を基に算出された税額を、その固定資産の所在する市町村に納める税金です。税額は次の手順で決定し、納税者へ通知しています。

- 1 固定資産を評価して価格を決定し、その価格を基に課税標準額(税額算出の基礎となる額)を算出します
- 2 課税標準額に税率(1.4%)を乗じて、固定資産税の税額を算出します
- 3 税額等を記載した納税通知書は、原則として毎年4月に納税者に送付しています。納税通知書には資産ごとの課税内容を確認できる「課税資産明細書」を添付していますので、必ず確認してください



よくある質問 Q&A

Q 年の途中で売買した場合、納税義務者はどうなりますか？

A 固定資産税は、原則として1月1日現在の登記簿等に所有者として記載されている人が納税義務者となります。そのため、売買契約を締結していても、1月1日までに登記簿等の所有者変更の手続きが完了していなければ、納税義務者は売主になります。

Q 家屋を取り壊した場合、固定資産税はどうなりますか？

A 家屋の一部または全部を取り壊した場合は、「滅失申告書」を資産税課に提出してください。登記している家屋の場合は、法務局での手続きが別途必要です。1月1日までに取り壊した家屋については、翌年度から固定資産税がかからなくなりますが、取り壊した家屋が住宅の場合、土地の固定資産税は「住宅用地に対する課税標準の特例」の適用が受けられなくなることがあり、翌年度から税額が高くなりますのでご注意ください。

Q 所有者が亡くなったのですが、固定資産税の課税はどうなりますか？

A 納税義務は、原則として相続人が引き継ぐこととなります。この場合、固定資産を現に所有することになった人(相続人など)から申告書を提出していただき、翌年度から新しい納税義務者に変更します。この手続きは、法務局での相続登記が完了するまでの間、一時的に納税義務者を決めていただくもので、相続登記の手続きは別途必要です。早めに登記の名義を変更することをお勧めします。

Q 償却資産とは何ですか？

A 償却資産とは、土地・家屋以外で、会社や個人が事業(工場、事務所、店舗、アパート、駐車場など)のために使う構築物や機械、器具、備品などをいいます。例えば、アパート経営の場合には門扉、塀、駐車場の舗装路面、外灯などが償却資産申告の対象となります。なお、償却資産申告書の提出期限は毎年1月31日となっています。

資産税課 ☎ 24-1111

令和元年 秋季全国火災予防運動

11月9日(土)～15日(金)まで、秋季全国火災予防運動が全国一斉に実施されます。これから火事が発生しやすい時期ですので、火の取り扱いには十分注意し、火災予防に努めましょう。

全国统一防火標語

「ひとつずつ いいね! で確認 火の用心」

火の用心のポイント

- ・逃げ遅れを防ぐため住宅用火災警報器を設置し、定期的な点検、清掃を行い維持管理に努める
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す
- ・暖房機器等は燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ・電気器具等は正しく使用し、タコ足配線をしな
- ・カーテンや寝具等は燃えにくい素材の防火製品を使用する
- ・空気が乾燥し、風が強いときにはたき火をやめる
- ・たき火は完全に消火するまでその場を離れない

市内の火災発生状況(8月31日現在)

火災発生件数	53件(前年比22件減)
建物火災件数	31件(前年比増減なし)
死者数	2人(前年比1人増)
負傷者数	7人(前年比1人減)

消防局予防課 ☎ 23-2539

11月9日は「119番の日」 ～119番は正しく利用しましょう～

119番は火災や救急、その他の災害が発生したときに利用する緊急通報用の専用回線です。回線数に限りがあり、火災に関する問い合わせに119番を使うと、緊急時の通報に支障を来すことがありますので、問い合わせの際は下記の番号をご利用ください。

- ・火災等の問い合わせ ☎ 0180-999-999
- ・防災行政無線の放送内容 ☎ 0180-999-987
- ・休日、夜間の病院問い合わせ ☎ 23-8199

119番通報のときは情報を正確に

消防隊や救急隊が迅速に災害現場に到着するために、住所や災害の状況をできる限り正確に伝えてください。いざというときに備えて電話のそばに住所、氏名、付近の目印、電話番号などのメモを準備しておきましょう。

消防局指令課 ☎ 23-5121

プレミアム付商品券の販売が始まります

消費税・地方消費税引き上げに伴い、低所得者や子育て世帯を対象に発行する「プレミアム付商品券」を10月1日(火)から販売します。購入対象者には9月下旬ごろに商品券購入引換券を送付していますので、次の販売店舗で購入してください。

販売期間 10月1日(火)～来年2月22日(土)

販売店舗 郵便局(簡易郵便局を除く)や商業施設など64カ所(商品券販売のポスター・のぼりが目印です)
※同商品券事業特設Webサイトでご確認ください。

対象 ・今年度の市民税が非課税の人。ただし、市民税が課税されている人に扶養されている人(同一生計の配偶者、扶養親族)と生活保護受給者などを除きます
・3歳未満の子どもがいる世帯の世帯主

※商品券を購入する際は、商品券購入引換券、代金、身分証明書を持参してください。

特設Webサイトをご覧になるには
右の画像を読み込んでください



プレミアム付商品券事務局(コールセンター) ☎ 55-1221

がん検診を受診しましょう

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人が亡くなっているといわれ、本市の死因順位でも1位となっています。がんは進行する前の初期の段階で発見し、適切な治療を行えば非常に高い確率で治るといわれています。本市では料金の補助を行っていますので、定期的な受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。

がん検診の受診方法

個別の医療機関または検診車が地区公民館などを巡回する集団検診を受診してください。

※予約が必要な場合などもありますので、事前に各医療機関へお尋ねください。

※集団検診の日程は本紙29ページをご覧ください。

がん検診について詳しくは右の画像を読み込んでください



健康づくり課 ☎ 24-1111



無病息災を願って五百年 江迎千灯籠まつり 水掛け地蔵まつり

子どもの無病息災を願い毎年8月23日、24日に開催される江迎千灯籠まつり。約500年の歴史があるこの祭りでは、昼は「水掛け地蔵まつり」が、夜は「千灯籠まつり」「ゆかたの女王コンテスト」や花火の打ち上げが行われます。

水掛け地蔵まつりでは、みこしに乗せた木彫りのお地蔵様を地元の高校生が担ぎ寿福寺から嘉例川へ向かいます。川に入ると多くの子どもたちが周りを取り囲み、お地蔵様へ元気に水を掛けます。その後子どもたちは約2時間かけて江迎の町を練り歩き、町の人たちは子どもたちに水を掛けながら無病息災を祈願します。

ゆかたの女王コンテストでは30人の参加者がそれぞれ浴衣の柄や帯結びなどを披露し、グランプリには松浦市の荒木こなみさんが選ばれました。荒木さんは来年の千灯籠まつりまでの1年間、江迎の観光大使としてイベントなどで江迎のPRをしていただきます。そのほか、ゆかたのコンテストには

ジュニアの部や男性の部などもあり、会場は大いに盛り上がりを見せていました。

1 嘉例川でみこしに水を掛ける子どもたち
2 木彫りのお地蔵様
3 通りで水を掛けられる子どもたち
4 お地蔵様をモチーフにした手描きの灯籠
5 祭りを美しく彩る打ち上げ花火
6 ゆかたの女王グランプリに輝いた荒木さん
7 ゆかたのコンテスト男性の部優勝者
8 ゆかたのコンテストジュニアの部優勝者
9



世界で最も美しい湾「富山湾」

富山県 美しい富山湾活用・保全課長
今井 義昭さん



雨晴(あまはら)海岸
から望む立山連峰

富山湾は、平成 26 年 10 月に世界で最も美しい湾クラブに加盟しました。一番ポイントが高かったのは、やはり海越しの 3,000m 級の立山連峰ではないでしょうか。標高 3,000m 級の山々と水深 1,000m の海による高低差 4,000m のダイナミックな地形は、世界的に見ても珍しい景観です。また、蟹気楼、ホタルイカ、埋没林などの自然現象や生態系などをはじめとする豊かで美しい神秘の海・富山湾の多彩な魅力のほか、これまで実施されてきた富山湾の魅力を生かしたさまざまな取り組みや県民総ぐるみによる環境保全の取り組みなどが高く評価されました。

富山湾の湾クラブ加盟 5 周年の節目となることし、日本初となる世界総会が富山県で開催されます。開催期間は 10 月 16 日(水)から 20 日(日)までの 5 日間で、世界各国の加盟湾から約 140 人をお迎えし、富山湾の自然、歴史、伝統文化、産業、富山ならではの食など本県の多彩な魅力や環境保全等の取り組みを世界に発信します。

また、富山県では、湾クラブへの加盟を契機に整備された富山湾の美しい景観を楽しむことができる「富山湾岸サイクリングコース」を活用したサイクリング大会の開催や日本海側最大級の係留規模を誇る新湊マリーナへの自家用船舶オーナーの誘致など富山湾の活用に積極的に取り組んでいます。

佐世保市からは飛行機などで約 6 時間。世界に誇る富山湾の多彩な魅力をぜひ体験してみてください。

☎観光課 ☎ 24-1111

佐世保けんこうマンス

日程 11 月 1 日☎～ 11 月 30 日☎
内容 飲食店での健康に配慮したメニューの提供、フィットネスクラブのお試し体験、薬局等での無料測定会など

※開催場所など詳しくはお尋ねを。

【サセボン健康フェス】

日程 10 月 27 日☎
場所 させぼ五番街、BRICK MALL SASEBO (万津町)

内容 各種無料測定会など

☎健康づくり課 ☎ 24-1111

地域福祉講演会

日程 11 月 5 日☎ 18 時 30 分～ 20 時
場所 アルカス SASEBO
内容 テーマ「繋がり笑顔から ござう先生と学がコミュニティづくり」、講師=梁瀬 寛氏

料金 無料 ※申し込み不要。

☎市社会福祉協議会 ☎ 23-3174

器が奏でる食と酒

長崎・佐賀の「器・食・酒」をテーマにしたイベントを開催します。

日程 11 月 9 日☎ 10 時～ 16 時
場所 ホテルオークラ J Rハウステンボス

※一部事前の予約が必要です。詳しくはお尋ねください。

☎同ホテル ☎ 58-7111

第 22 回ウォーキング&ゲームラリー大会(無料)

精神障がい者への理解を深めます。

日程 11 月 16 日☎ 13 時～ 16 時
場所 体育文化館(光月町)
申込 はがきにチーム名(3 人 1 組)、代表者氏名・住所、電話番号、参加者全員の氏名・年齢を明記し、事務局(〒 857-0053、常盤町 8-8 富士ビル 4 階)へ

メ切 10 月 30 日☎必着

※詳しくは市 HP をご覧ください。

☎チーム・フォー・バイ・フォー事務局 ☎ 23-5389

「海風の国」

観光マイスターシルバー検定

日程 ① 11 月 20 日☎ 19 時～ 20 時 ② 11 月 21 日☎ 15 時～ 16 時

※①②のどちらか 1 日だけ。

場所 中央公民館(常盤町)

申込 申込書に必要事項を記入し、佐世保観光コンベンション協会へ
メ切 11 月 7 日☎

※詳しくは同協会 HP をご覧になるか、お尋ねください。

☎同協会 ☎ 23-3369

第 70 回小柳賞

佐世保シティロードレース大会

日程 1 月 12 日☎ 8 時 45 分～
場所 総合グラウンド周辺
内容 1.5km、3km、10km
料金 一般 3,000 円、高校生 1,500 円、中学生 1,000 円、小学生 900 円、ファミリーの部 2,000 円

申込 同大会 HP をご覧ください

メ切 11 月 18 日☎

☎スポーツ振興課 ☎ 24-1111

アルカス SASEBO 公演情報

☎ 42-1111

ランチタイムコンサートスペシャル
うたたねクラシック

愉快なお話とクラシック音楽の魅力をお楽しみください。超一流のソリストがお届けします。



ふかわりょう

日程 10 月 27 日☎ 11 時開演

場所 大ホール

料金 一般 2,000 円、4 歳～高校生 1,000 円

横山幸雄ピアノ・リサイタル

世界で活躍中のピアニスト・横山幸雄が佐世保で初公演!

日程 11 月 3 日☎ 14 時開演

場所 中ホール

料金 一般 4,000 円、学生 2,000 円

イベント情報

市民体育祭 レクリエーション体験の部

日程 10 月 13 日☎ 10 時～ 14 時 30 分 ※雨天中止。

場所 佐世保公園(平瀬町)

内容 ニュースポーツ体験、健康体操体験など

料金 無料 ※申し込み不要。

☎佐世保市レクリエーション協会(原口さん) ☎ 32-1580

チャレンジ登山

「ふるさと再発見 将冠岳に登ろう」

日程 10 月 13 日☎ 9 時(約 5 時間)
場所 MR皆瀬駅集合(約 11km)

料金 300 円(保険料)

※歩きやすい服装で、昼食、水筒、雨具を持参してください。

☎佐世保市山岳連盟(古川さん)

☎ 32-5577

第 9 回島おこし祭典

どっとこいイン高島

日程 10 月 13 日☎ 9 時～

場所 高島西港体験館前広場

内容 水産物・高島ちくわなどの販売、魚のつかみ取り、遊覧船での高島めぐりなど

☎どっとこいイン高島実行委員会

☎ 090-1877-4271

日本遺産 WEEK「写真・パネル展」

日程 10 月 19 日☎～ 27 日☎

場所 J R佐世保駅構内、市役所・すこやかプラザ連絡通路

☎観光課 ☎ 24-1111

西海橋秋のうず潮まつり

日程 10 月 20 日☎～ 11 月 10 日☎

場所 西海橋公園

内容 わんわん運動会、ふれあい動物園、スケッチ大会など

☎西海橋公園管理事務所 ☎ 58-2004

させぼコミュニティフェス 2019 交流会

NPO や公益活動団体の PR ブースを設置し、活動発表などを行います。

日程 10 月 22 日☎ 11 時～ 15 時 30 分

場所 アルカス SASEBO

☎させぼコミュニティフェス 2019 事務局 ☎ 23-6070

第 1 回西九州させぼ広域都市圏共同物産展・第 29 回かっちゃんアイラブフェア

西九州させぼ広域都市圏の連携 9 市町と本市や姉妹都市・九重町の特産品が集まる大物産展を開催。期間中はお得なイベントも盛りだくさんです。

日程 10 月 26 日☎、27 日☎ 10 時～ 17 時

場所 島瀬公園

☎佐世保物産振興協会 ☎ 30-7744

高原の秋を感じるキャンプ

日程 10 月 26 日☎、27 日☎

場所 白岳自然公園

料金 1 グループ(6 人まで) 4,500 円

定員 先着 10 グループ

申込 10 月 10 日☎～ 23 日☎に電話で白岳自然公園へ

☎白岳自然公園 ☎ 66-9334

歴史の福井谷体験ツアー(無料)

日程 10 月 27 日☎ 10 時～ 15 時 30 分(9 時 30 分受け付け)

場所 吉井地区公民館集合

対象 自転車(貸し出しの 26 インチか持参)に乗れる小学生以上

定員 15 人(応募多数の場合抽選)

申込 電話かファクス(64-2152)、吉井エコツーリズムの会 HP で同会へ

メ切 10 月 15 日☎

☎同エコツーリズムの会(北島さん)

☎ 090-9794-1530

えぼし秋まつり

日程 10 月 27 日☎～ 11 月 4 日☎ ※ 9 時～ 17 時。

場所 えぼしスポーツの里

内容 防災航空訓練見学(27 日☎)、インラインスケート教室など

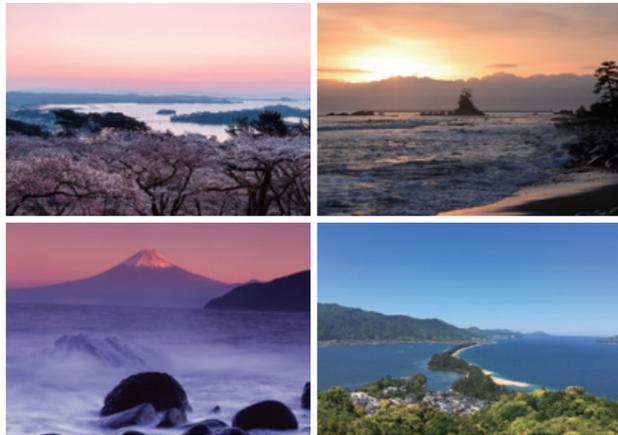
☎えぼしスポーツの里 ☎ 24-6669

📧 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。

質問 広報させば8月号の市長日記を見て、初めて九十九島が「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟していることを知りました。他にはどのような湾が加盟しているんですか。

回答 「世界で最も美しい湾クラブ」はフランスに本部があるNGO(非政府組織)で、世界遺産のモン・サン・ミッシェル湾など世界27の国と地域、44湾(平成30年10月末時点)が加盟しています。日本では宮城県の松島湾、富山県の富山湾、静岡県駿河湾、京都府の宮津・伊根湾が加盟しており、九十九島も平成30年4月に加盟認定されました。本市ではこれからも国内外の加盟湾と協力・連携し、九十九島の魅力を発信していきますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。



上段左から松島湾、富山湾、下段左から駿河湾、宮津・伊根湾

📞観光課 ☎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** 11月から宮支所と宮地区公民館からなる宮地区複合施設の○○○○改修工事を行います。
- 問題2** 11月9日(土)～15日(金)まで、秋季全国○○予防運動が全国一斉に実施されます。
- 問題3** 子どもの無病息災を願い毎年8月23日、24日に開催される○○千灯籠まつり。

「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」か「Eメール」または「応募フォーム」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、10月22日(火)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(11月中旬)をもって代えさせていただきます。
9月号の答え ①海きらら ②街ナビ ③ポイント 8月号の応募状況 217通(正解167・不正解49・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て
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。

10月号プレゼント

広重展観覧チケット

ペア
10組



島瀬美術センターで10月26日(土)～12月8日(日)に開催する「広重展」の観覧チケットをペアで10組(20名様)にプレゼント!昔も今も愛され続ける広重の魅力をどうぞ体感してください。

📞島瀬美術センター ☎22-7213

「みんなが笑顔で暮らせる安全安心なまち」を目指して

日守地区自治協議会 会長 片瀨 雅夫さん



烏帽子岳や日守川などの自然にあふれ、「木場浮立」などの伝統芸能が残る日守地区。人口約2万8千人が暮らすこの地区で「地道な努力の積み重ねが住民の皆さんの笑顔をつくるんです」と話すのは日守地区自治協議会で会長を務める片瀨雅夫さん。9月に設立3周年を迎え、現在30の町内会や関係団体と連携し、住みよいまちづくりを目指しています。



毎年開催される「書き初め大会」の様子

近年、日守地区では住宅地の開発が進んでいますが、一方で災害の恐れがある地域もあり、地域によって防災意識に差があります。そのため、今後の取り組みについて尋ねると、「地域間の温度差を無くし、同じ目標に向かって一つにまとめることが大切」と話し、「これまでの取り組みを継続しながら、みんなが笑顔で暮らせる安全安心なまちづくりを目指したい。そのために自治協が主体となって住民の皆さんが活躍できる場をつくっていききたいです」と笑顔で語っていただきました。

(取材日 8月23日)

栄養士のおすすめ減塩レシピ

さば缶のトマト煮



- 作り方**
- ①オクラはガクとうぶ毛を取り、ゆでてから斜めに2～3等分に切る
 - ②トマトは2cm角に切る
 - ③フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが立ったら②を加えて中火にし、2分ほど炒める
 - ④缶詰からさばの身を取り出して③に加え、軽く(2～3等分に)ほぐす。缶詰の汁とBを加えて4～5分煮る
 - ⑤器に④を盛り付け、①を添える
- ※分量が増えた場合は、炒める時間や煮る時間を少し増やしてください。

1人分の栄養価
熱量 249Kcal、たんぱく質 22.0g、脂質 13.8g
カルシウム 277mg、食塩相当量 1.5g

料理のポイント
缶詰を使うことで煮込む時間を短くできます。付け合わせのオクラを素揚げした季節の野菜(ナスやピーマンなど)に変えても彩りがきれいです。

- 材料(2人分)**
- さばの水煮缶 1缶(200g)
 - トマト(大) 1個(200g)
 - にんにく 1片(6g)
 - (あらみじん切り)
 - オリーブ油 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/4
 - 砂糖 小さじ1
 - オクラ 2本

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集

10月14日(月)(体育の日) 〓収集します
10月22日(火)(即位礼正殿の儀) 〓収集します

11月4日(月)(振替休日) 〓収集しません

〓廃棄物減量推進課 ☎32・2428

交通事故などに遭ったら

国民健康保険、後期高齢者医療保険の加入者が交通事故などに遭い、保険証を使って治療を受ける場合は、すぐに警察に届け、必ず医療保険課へ相談してください。
〓医療保険課

年金から引かれる保険料(料)額は毎年10月から変わります

10月以降の徴収額や本年度の保険料(料)額、納付方法などは6月(後期高齢者医療保険料は7月)に送付した納入通知書でご確認ください。

〓保険料課

10月は市県民税第3期分、国民健康保険税第5期分の納付月

忘れずに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。特別な事情がない

く長期滞納すると、滞納処分を行う場合があります。

〓納税課(市県民税)
〓保険料課(国民健康保険税)

国民年金基金をご利用ください

国民年金の加入者がより豊かな老後を過ごせるよう、国民年金に上乗せした公的な年金制度で、所得税などの控除対象となります。対象 国民年金第1号被保険者で保険料を納めている人または60歳以上65歳未満の国民年金任意加入の人

〓全国国民年金基金長崎支部 ☎0120・65・4192

年金から引かれる市県民税額は毎年10月と4月に変わります

年金から引き去る市県民税額の変更は、10月と4月の年2回となっています。徴収予定額は6月に送付した市民税・県民税納税通知書等で確認してください。これまで市県民税が年金から引かれていなかった人も、65歳になるなど一定の条件を満たすと10月から引き去りが始まります。また、年の途中で年金にかかる市県民税額が変更となった場合は、12月と2月の引き去り額を変更して調整します。
〓市民税課

法人市民税の法人税割税率引き下げ

平成28年度の税制改正による税率の引き下げに伴い、本市の税率も次のとおり改正します。経過措置として予定申告の法人税割の計算式が変わります。変更内容に注意して申告納付をお願いします。

法人税割税率 12.1% → 8.4%

適用開始

令和元年10月1日以降に開始する事業年度から

予定申告の経過措置

(現在) 前事業年度の法人税割額 × 6 ÷ 前事業年度の月数
(変更後) 前事業年度の法人税割額 × 3.7 ÷ 前事業年度の月数
※変更後最初の事業年度だけ適用。

〓市民税課

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。

日程 10月12日(土)、26日(土)、11月9日(土)9~16時
場所 スピカ
※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(当日連絡用)

佐世保市戦没者追悼式
日程 10月12日(土)10時~
場所 東公園(東山海軍墓地)
※小雨決行。荒天時は市民文化ホール(平瀬町)で開催します。
〓市民安全安心課

道路安全のためのお願い
・市道の照明灯(街灯)が消えているとき 〓道路照明灯コールセンター ☎0120・105・5577へ
・市道の占用(足場や看板の設置など)、河川の占用(橋の設置

〓土木政策・管理課へ
・市道に穴が開いているとき 〓道路維持課へ
※土地の所有者は、樹木の枝などが道路上にはみ出さないよう管理してください。
〓土木政策・管理課
〓道路維持課

交通公園の休園日
日程 10月15日(火)、16日(水)、21日(日)、23日(火)、28日(日)、11月5日(火)、6日(水)
〓交通公園 ☎23・2869

政府統計ご協力をお願い
統計法に基づき、国が統計調査を実施します。県知事が任命した調査員が顔写真付きの調査員証(身分証)を携帯し伺いますので、ご確認の上ご協力ください。
〔経済センサス基礎調査〕

事業所の活動状態を明らかにするため、市内全域を5つの区域、時期に区分し、順次外観調査等を行います。新たに把握した事業所には調査票を配布します。
日程 10月、11月(第3期)
対象 木風町ほか52町
〓対象の調査区域は市HPをご覧ください。
〓政策経営課

「ハロウィンジャンボ宝くじ」などの購入は県内では、さまざま事業を通して地域の皆さんのために役立てられます。
〔販売日〕10月18日(金)まで
〓財政課

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿の縦覧
日程 10月20日(土)~11月3日(日)〓

場所 選挙管理委員会事務局(閉庁日)は市役所1階・管理員室)
内容 平成30年に調製した海区漁業調整委員会委員選挙人名簿
※詳しくはお尋ねください。
〓選挙管理委員会事務局

休日労働相談
日程 10月27日(土)9時30分~16時30分
内容 労働相談やあっせんなど
場所 県北振興局(天満町)
※電話相談 ☎0120・783・258(も受け付けます)。
〓長崎県労働委員会事務局 ☎095・822・2398

第9回関西佐世保会総会
ふるさと佐世保を愛し、懐かしむ佐世保ファンクラブです。
日程 11月23日(土)10時30分~
場所 シェラトン都ホテル大阪
対象 佐世保に縁のある人ならどなたでも
メ切 10月30日(火)
※詳しくは関西佐世保会HPをご覧ください。
〓関西佐世保会(ダイキチシステム・牟田さん) ☎06・6271・3606

中央公園の多目的広場利用中止
イベントのため利用を中止します。ご理解とご協力をお願いします。
日程 11月5日(火)~来年1月27日(日) 〓公園緑地課

シリーズ「予防救急」
落ちる(転落)
主な原因
●階段から足を滑らせた
●椅子や脚立に乗って作業をしていて、バランスを崩し転倒した
●ベッドから起き上がる際や寝返りで転落した
●滑り台やブランコから転落した

日頃の予防と対策
●階段には手すりを付けましょう
●椅子などのバランスを崩しやすいものには立たないようにしましょう
●ベッドに転落防止の柵などを付けましょう
●窓際やベランダには踏み台になるものを置かないようにしましょう
●小さい子は好奇心が旺盛で予想できない行動をすることがあります。大人が目を見守るようにしましょう

※救急医療機関の問い合わせは「☎23-8199(兄さんハイ救急)」をご利用ください。
※小児救急は長崎県小児救急電話相談センター「#8000」や「☎095-822-3308」にお問い合わせください(午後6時から翌朝8時まで)。
〓消防局警防課 ☎23-2598

50年以上の実績で、みなさまの売上UPをサポートいたします!

販売促進・売上アップツール!
出版、図書出版のお手伝い!
ホームページ制作!

まずは無料のアプリをインストール
App Store または Google playで「COCDAR2」をダウンロード!

下の画像をスキャンすると動画がスタート!

QRコードから動画を見ることができます

株式会社 近代印刷
〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigyo@aroma.ocn.ne.jp

佐々メモリードホール 佐々初出店!!
SAZA MEMOLEAD HALL GRAND OPEN
2019年秋 完成オープン

令和元年8月1日から、佐世保エリア6ヶ所、葬祭場の名称が「メモリードホール」に統一されます。

新名称 春日メモリードホール (旧 佐世保中央斎場)
新名称 稲荷メモリードホール (旧 佐世保礼典会館)

佐世保市春日町1-6 TEL 0956-25-7600
佐世保市稲荷町23-12 TEL 0956-31-7600

株式会社メモリード させぼ元町メモリードホール 佐世保市元町1-15 TEL 0956-23-0983

お知らせ

建設リサイクル法に関する全国一斉パトロール

10月はリサイクル月間です。工事現場で建設リサイクル法に基づき適切に分別解体や再資源化等が実施されているかパトロールします。
 ◎建築指導課

大規模な土地取引は届け出を

10月は土地月間です。大規模な土地取引をしたときは、国土利用計画法により権利取得者は契約締結の日から2週間以内に届け出が必要で、詳しくはお尋ねください。
 ◎建築指導課

市役所本庁舎10階の改修工事

市役所本庁舎10階をリニューアルするため、11月～来年3月中旬予定に改修工事を行います。工事期間中は、10階の各課が13階に移転します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 ※リニューアルは防衛省の民生安定施設助成事業により実施します。
 ◎資産経営課

充電式電池の処分について

充電式電池は市で回収できない品目です。特にリチウムイオン電池は火災の恐れがあることや希少金属の回収を進めるため、処分の際は家電販売店などの回収ボックスの利用や購入した店舗に相談してください。

舗に相談してください。
 ◎廃棄物減量推進課 ☎32・2428

東京佐世保会「ふるさと佐世保の夕べ」

関東在住の佐世保出身者やゆかりのある皆さんが一堂に集まる懇親会です。東京近郊にお住いのご家族、ご友人にお知らせください。
 日程 11月13日(金)18時30分～
 場所 ハイアットリージェンシー 東京
 料金 男性1万円、女性9千円、同伴7千円、学生3千円
 ※詳しくは東京佐世保会HPをご覧ください。
 ◎佐世保市東京事務所
 ☎03・5213・9060

水道メーターの検針にご協力を

犬を放し飼いにしたり、メーターボックスの上に車や物を置いたりしないでください。建物の増改築の際は、メーターが見えにくい位置にならないようご協力ください。
 ◎水道局営業課 ☎24・1151

シルバー人材センター普及啓発促進月間

剪定、除草、家事補助などの他に次のような活動もしています。
 ・空き家やお墓の定期的な点検、報告を行う「ワンパックサービス」
 ・小学生を対象とした基礎学習づくり「シルバー寺子屋塾」
 ・65歳以上または障がいのある

人の困り事を1回(30分以内)500円でお手伝いする「ワンコインいきいきサポート応援隊」
 【委員募集】
 60歳以上の市民を対象に会員を募集しています。左記の日程で開催する入会説明会にご参加ください。
 ・本部(谷郷町) 毎月第2・4火曜
 ・北部出張所(宇迎町) 毎月第2金曜
 ・大野地区公民館 毎月第1金曜
 ・早岐地区公民館 毎月第3金曜
 ・相浦地区公民館 毎月第4金曜
 ※全て13時30分。祝日は除く。
 ◎シルバー人材センター
 ☎24・4045

募集

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)
 対象 公営住宅の収入基準を超える世帯(上限あり)
 「公社・特定優良」アルファ(三浦町) 対象 公営住宅の収入基準を超える世帯
 「公社・公社賃貸」吉岡団地、花高団地、須佐団地、もみじが丘団地
 対象 収入認定月額が家賃の3倍以上の世帯
 ※各定期募集で入居がなかった住宅は、通年随時募集しています。
 ◎市営住宅管理センター

(市営) ☎25・9625
 ◎県住宅供給公社佐世保事務所
 (公社) ☎22・9612

「第2期 新させぼっ子未来プラン」(案)への意見

子どもと子育てに関する施策を総合的に推進する計画(案)への意見を募集します。
 期間 10月初旬～10月31日(予定)
 場所 子ども政策課、市役所6階行政資料閲覧コーナー、各支所、宇久行政センター、市HP
 対象 市内在住か通学・通勤する人、事務所・事業所がある人、子ども政策課

新規高等学校卒業予定者合同企業面談会

日程 10月16日(金)13時～15時30分
 場所 体育文化館(光月町)
 対象 来年3月卒業予定の高校生
 申込 直接在学する高校へ
 ◎ハローワーク佐世保
 ☎88・2007

市内路線バスモニター

期間 11月1日(金)～来年3月末
 対象 市内路線バスを利用し、毎月1回以上の報告と任期中1、2回の会議に参加できる18歳以上の市民
 定員 10人(応募多数の場合選考あり)
 申込 住所、氏名、年齢、性別、電話番号と市内路線バスの感想、利用状況を郵送(〒857

講演会 など

普通救命講習Ⅰ
 日程 10月27日(日)9～12時
 場所 市消防局(平瀬町)
 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 10月16日(金)～26日(土)8時30分～17時15分に電話かファクス(26・2119)で西消防署へ
 ◎西消防署 ☎47・2076

甲種防火管理再講習

日程 11月15日(金)13時45分～16時15分
 場所 労働福祉センター(稲荷町)
 料金 6500円(テキスト代含む)
 定員 80人
 申込 10月4日(金)～24日(金)に消防局予防課か各消防署にある申込書に記入し、ファクス(23・2443)か持参で消防局予防課内・県消防設備協会へ
 ◎消防局予防課 ☎23・2539

個人で行うフットサルサークル

日程 10月16日(金)、11月13日(金)、20日(金) ※全て10～12時。
 場所 東部スポーツ広場
 対象 一人でも参加できる大人
 料金 500円 定員 各回15人
 申込 電話で東部スポーツ広場へ
 ※詳しくはお尋ねください。
 ◎東部スポーツ広場 ☎39・5855



させぼ競輪
 ☎31-4797

【昼開催】

寛仁親王牌 GⅠ場外(前橋)	10月11～14日
京王閣記念 GⅢ場外	19～22日
熊本 FⅠ場外 in 久留米	19～21日
熊本記念 GⅢ場外 in 久留米	24～27日
別府 FⅠ場外	29～31日
防府記念 GⅢ場外	11月1～4日
岐阜 FⅠ場外	5～7日
和歌山 FⅠ場外	8～10日

【ナイター開催】

別府 FⅠ場外	10月10～12日
川崎 FⅠ場外	13～15日
四日市 FⅠ場外	19～21日
松山 FⅠ場外	22～24日
青森 FⅠ場外	25～27日
四日市 FⅡ場外	29～31日
前橋 FⅠ場外	11月1～3日
松戸 FⅠ場外	4～6日
四日市記念 GⅢ場外	7～10日

【ミッドナイト開催】

本場 FⅡ	10月13～15日
本場 FⅡ	26～28日

※ミッドナイト競輪は電話またはインターネット投票だけ販売します。

2020年 カレンダー 受付開始!!

年末 混み合うので お早めに!

〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19 詳細はお問い合わせください
 TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigyo@aroma.ocn.ne.jp

有限会社 近代印刷 KINDAI

法要ご予約承ります

先着順 送迎無料!

佐世保駅前の3つのホテル お経・焼香も執り行えます

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
--	--	--

健康と福祉

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。

子育て

幼児教育・保育の無償化

10月から幼児教育・保育の無償化が始まります。主に3〜5歳の子どもたちの幼稚園、保育所、認定こども園などの保育料が無償化(通園送迎費、食材料費、行事費などの徴収分は対象外)されます。

※預かり保育や認可外保育施設の利用について無償化となるためには事前に手続きが必要で、一定の上限額の範囲内で無償化となる場合があります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

育児講座(無料)

日程 10月10日(水)14時〜15時30分
場所 子ども発達センター
内容 乳幼児の病気、発達など
対象 乳幼児親子
定員 12人程度(応募多数の場合抽選)
申込 電話で同センターへ
☎同センター ☎23・3945

児童手当の申請は済みましたが
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。公務員は勤務先で手続きしてください。

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月に送付した現況届を未提出の方は10月支給分を振り込みませんので、速やかに提出を。
☎子ども支援課

母子・父子家庭福祉医療費受給資格の更新

受給者証の有効期限は、11月30日①までです。更新しないと12月からの受診分は支給できませんので、ご注意ください。

手続 11月1日(金)〜15日(金)に子ども支援課、各支所、宇久行政センターへ
※該当者には封書を送付します。
☎子ども支援課

たんぽぽ(0歳の会)

日程 10月7日(月)〜来年3月23日(月)の毎週月曜(祝日、第5週は休み)
【東部・中部・北部子育て支援センター】14時30分〜16時
【猪調住民センター】10時〜11時30分
内容 赤ちゃん体操、手遊び、保健師との育児相談など

☎ファミリーサポートセンター佐世保 ☎42・1848

子育てサポーター養成講座

日程 10月30日(水)、11月6日(水)、14日(火)、21日(火)
場所 中央保健福祉センター
対象 小さい子どもを持つ保護者の子育てを応援できる人
料金 3500円(実習時の保険料)
申込 10月25日(金)までに電話で子ども保健課へ
※時間など詳しくはお尋ねを。
☎子ども保健課

パパママ学級(無料)

日程 11月10日(水)10〜12時
場所 子ども発達センター
対象 生後2〜8カ月の第1子の赤ちゃんとその保護者
申込 電話で同センターへ
☎同センター ☎23・3945

パパフェス!いっしょにあそぼう

日程 11月24日(水)10時〜11時30分
場所 清水地区公民館
内容 子どもの発達に応じた遊びの紹介など参加型の講座(講師 小崎恭弘氏)
対象 幼児と父親やその家族、これから父親になる人など
料金 無料
定員 先着100人程度
申込 10月10日(水)以降に電話で幼児教育センターへ
☎同センター ☎31・0550

対象 1歳未満の第1子と母親
料金 無料 ※申し込み不要。
※利用は親子1組につき12回まで。
※猪調住民センターの問い合わせは北部子育て支援センターへ。
☎各子育て支援センター

(東部) ☎39・4002
(中部) ☎32・1903
(北部) ☎47・3329

みんなよついで!(無料)

日程 10月15日(水)10時30分〜12時
場所 広田児童センター
内容 手遊び、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

みんなであそぼう(無料)

日程 10月15日(水)、29日(水)、11月5日(火) ※9時30分〜12時。
場所 柚木地区公民館
内容 手遊び、読み聞かせなど
対象 未就園児と保護者、妊婦
☎日野子育て支援センター ☎28・3264

地域子育て懇談会

① 10月29日(水)中里皆瀬地区公民館
② 10月30日(木)東部住民センター

高齢者と介護

介護教室(無料)

10月12日(土)早岐地区公民館、須佐町公民館
10月15日(火)野中町公民館
10月16日(水)西高梨町公民館
10月18日(金)横浦公民館(小佐々町日ノ浦)
10月19日(土)愛宕地区公民館
10月21日(月)尾町公会堂
10月26日(土)日野緑町1組公民館
10月27日(日)特別養護老人ホームあそこのもり(松瀬町)

11月7日(木)東小佐世保地区公民館
※時間など詳しくはお尋ねを。
☎長寿社会課

介護者リフレッシュ事業

日程 ①11月21日(水)②12月14日(土)
※どちらか一回だけの参加。
☎長寿社会課

リフレッシュ②プラネタリウム

内容 ①癒しの香りアロマ効果で癒されリフレッシュ
対象 要介護1以上の家族を在宅で介護している市内居住者(入院、施設入所の場合は不可)
料金 3千円
定員 ①②とも40人(応募多数の場合抽選)

申込 10月31日(木)までに電話か申込書を長寿社会課へ
☎長寿社会課

障がい者地区別研修会(無料)

障がいのある人や市民向けの障がいに関する情報提供を行います。
日程 11月9日(土)10〜12時
場所 うつわ歴史館(三川内本町)
定員 100人程度
※申し込みは不要です。詳しくはお尋ねください。
☎市福祉活動プラザ ☎23・0018

③ 11月8日(金)猪調住民センター
※いずれも10時〜11時30分。
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 民生委員・児童委員、子育てに関心のある人など
料金 無料(託児あり、要予約)
申込 電話で各子育て支援センターへ

☎1 ③北部子育て支援センター ☎47・3329
☎2 東部子育て支援センター ☎39・4002

ファミリーサポートセンター佐世保会員養成講座

ファミリーサポートセンター事業で子どもを預かる会員を養成する講座を開催します。
日程 10月23日(水)〜25日(金) ※10〜16時。
場所 山澄地区公民館、ポランティアセンター別館(花園町)
内容 子どもの事故と緊急時対応、子どもの発達と遊びなど
料金 無料(託児あり、要予約)
申込 10月18日(金)までにファミリーサポートセンター佐世保ホームページか電話、Eメール(fansup@chikikonakana.com)または直接同センターへ

障がい福祉

健康教室(無料)

日程 10月16日(水)14〜15時
場所 総合医療センター
内容 テーマ「細菌と抗生物質のたたかい」
☎総合医療センター ☎24・1515

11月20日(水)、21日(木)
場所 総合医療センター
内容 パネル展示、講演会など「ヘルシー料理教室」
日程 ①11月20日(水)10時〜12時30分 ②11月21日(木)10時〜12時30分 ③11月21日(木)13時〜15時30分
場所 総合医療センター
対象 糖尿病患者やその家族など
料金 500円
定員 先着20人(①③合計)
申込 10月21日(水)〜11月13日(水)に電話で同センターへ
☎総合医療センター ☎24・1515

健康づくり

11月20日(水)、21日(木)
場所 総合医療センター
内容 パネル展示、講演会など「ヘルシー料理教室」
日程 ①11月20日(水)10時〜12時30分 ②11月21日(木)10時〜12時30分 ③11月21日(木)13時〜15時30分
場所 総合医療センター
対象 糖尿病患者やその家族など
料金 500円
定員 先着20人(①③合計)
申込 10月21日(水)〜11月13日(水)に電話で同センターへ
☎総合医療センター ☎24・1515

障がい福祉

障がいのある人や市民向けの障がいに関する情報提供を行います。
日程 11月9日(土)10〜12時
場所 うつわ歴史館(三川内本町)
定員 100人程度
※申し込みは不要です。詳しくはお尋ねください。
☎市福祉活動プラザ ☎23・0018

創作料理 KAORI
山のかおり 海のかおり 土のかおり 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下さい。
軽のお食事 2,000円より 夜の横石 5,000円より
〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigyo@aroma.ocn.ne.jp

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。
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。
軽のお食事 2,000円より 夜の横石 5,000円より
〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigyo@aroma.ocn.ne.jp

2020年 年賀状 受付開始!!
年末 混み合うので お早め!
詳しくはお問い合わせください
〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigyo@aroma.ocn.ne.jp

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		
大腸	—	—	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 1,000円				
乳	—	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	時間	場所
10月11日(金)	9:00～11:00	柚木地区公民館
10月16日(水)	9:10～10:00	黒髪町2の2組公会堂
	10:20～11:10	大岳台町公民館
10月17日(木)	9:00～11:00	大野地区公民館
10月18日(金)	9:15～11:10	しいのきの館(吉井町直谷)
10月20日(日)	9:00～11:00	早岐地区公民館
10月23日(水)	9:15～10:05	上橋川内公民館(吉井町橋川内)
	10:20～11:10	吉田乃館(吉井町田原)
10月24日(木)	9:15～10:05	八の久保公民館
	10:20～11:10	下本山町公民館
10月27日(日)	9:00～11:00	ソレイユ吉井
10月28日(月)	9:00～11:00	小佐々支所
10月31日(木)	9:10～10:00	ドラッグストアモリ白岳店
	10:20～11:10	日宇支所
11月1日(金)	9:15～10:05	丸亀正麴佐世保吉岡店
	10:20～11:10	あたご荘(中里町)
11月6日(水)	9:00～11:00	日宇地区公民館体育室
11月8日(金)	9:00～11:00	江迎地区公民館
毎週月～木曜	予約優先、時間等はお尋ねください	中央保健福祉センター ※祝日、年末年始を除く。

対象、料金 ①と同じ(50歳以上で喀痰細胞検査を受ける人は900円)

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、10月25日(金)または11月7日(水)9:00～11:00に中央保健福祉センター6階窓口へ提出してください。

対象、料金 ①と同じ

申込 提出日の10日前までに電話で健康づくり課へ

④女性がん検診(子宮・乳・大腸)

- ① 11月17日(日)9:00～14:00 ララコープ日野
- ② 11月19日(火)9:00～10:30 世知原地区公民館
- ③ 11月19日(火)13:30～15:00 上橋川内公民館(吉井町橋川内)

※①は肺がん検診も受診できます。
対象、料金 ①と同じ。乳がんは40歳以上が対象
定員 ①先着150人②③先着各50人
申込 10月17日(日)から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(保険証が証明書が必要です)。

⑤胃がんリスク検診(血液検査)

日程 11月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)かEメール(kenkou@city.sasebo.lg.jp)に住所、氏名、郵便番号、生年月日、電話番号、「胃がんリスク検診」を明記して、10月23日(金)までに(必着)健康づくり課(〒857-8585、住所不要)へ

⑥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・クラミジア・梅毒抗体検査】(要予約)
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
※10月15日(火)は夜間検査(要予約)も行います。

⑦成人歯科健診、歯科相談(無料)

日程 火曜9:00～11:00 場所 中央保健福祉センター
申込 電話か直接健康づくり課へ
※歯科健診は不定期で実施。詳しくはお尋ねください。

⑧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(①～⑦) ☎子ども保健課(⑧)

健康づくり

健康ウォーキング
10月15日(火)柚木地区公民館
11月5日(火)日野本町公民館
※9時30分集合。雨天中止。
☎健康づくり課

いきいき元気食事づくり教室

日程 ①11月7日(水)、14日(水)、21日(日)
②11月12日(火)、19日(火)、26日(日)
③11月18日(月)、25日(月)、12月2日(日)
④11月28日(水)、12月5日(水)、12日(水)
※10時～12時30分。1日だけの参加も可。③は男性コース。
料金 各日3,000円
定員 各日20人
申込 10月10日(水)以降に電話で健康づくり課へ
※実施場所など詳しくはお尋ねを。
☎健康づくり課

医師の健康講話

日程 10月31日(水)14～16時
場所 中央保健福祉センター
内容 テーマ「生活習慣病と運動による健康障害の予防」
定員 80人(応募多数の場合抽選)
申込 開催日の1週間前までに電話で健康づくり課へ
☎健康づくり課

慢性腎臓病(CKD)講演会

日程 12月15日(日)13～15時
場所 コミュニティセンター(光)

月町

内容 慢性腎臓病(CKD)や歯・口腔についての講演会
料金 無料
定員 先着500人
申込 10月15日(火)以降に電話かファクス(24・1346)で健康づくり課へ
☎健康づくり課

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄などのドナー登録と移植の機会を増やすことを目的として、骨髄などの提供を行った人に助成金を交付しています。
※申請方法など詳しくはお尋ねください。
☎健康づくり課

生活衛生

弁当による食中毒を防ぎましょう
弁当を持って出掛けるときは、次のことに気を付けて、食中毒を防ぎましょう
・調理前は手をよく洗う。おにぎりを作る際は、ビニール袋やラップを用い、素手で触らない
・弁当に入れる食材は、十分に加熱した後、冷ましてから詰める
・なるべく涼しく、日の当たらないところで保管する
・携行時間が長時間となる場合は、現地での購入を検討する
☎生活衛生課

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
- 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佐世保断酒会
10月20日(日)13:30、11月2日(土)19:00
③GA佐世保(ギャンブル依存当事者会)
10月16日(水)、23日(水)、30日(水)、11月6日(水)19:00
④ギャマノン結(依存症の家族、友人の会)
10月16日(水)、23日(水)、30日(水)、11月6日(水)19:00
⑤ひきこもり家族会(あのねの木)
10月16日(水)10:00
⑥高次脳機能障害当事者会・家族の集い
10月12日(土)、26日(土)、11月9日(土)10:00
- ⑦精神障がい者家族の会(ゆみはり会)
10月19日(土)13:00
⑧精神患者当事者会(ふたばの陽)
10月19日(土)13:30
※②③④⑥市民活動交流プラザ(戸尾町) ⑤⑧福祉活動プラザ(栄町) ⑦ボランティアセンター別館(花園町)。
- 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
- 10月の健康テレホン
☎ 0120-555-203(携帯電話不可)
☎片頭痛について ☎ゴルフ肘
☎赤ちゃんの発熱
☎老眼について
☎口内炎か口腔がんか迷ったら?
☎排尿時の痛み
☎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



360°回転画像を撮りませんか?
使い方は無限大! ウェブ・アプリ内コンテンツとして、ホームページやオンラインストアでの商品紹介、販売促進や営業ツールとしても最適です!
PC・スマホで写真をくるくる回転させられる!
お気軽にご相談下さい

株式会社 近代印刷
〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigyo@aroma.ocn.ne.jp

スマホで簡単操作! おおよその金額が即わかる!
不動産売却王 佐世保
家売ります。土地売ります。
“思い出を、つぎの家族の思い出に”
↑QRコードを読み取ってセルフ査定はこちら
株式会社 建吉 一級建築士事務所
〒857-0405 長崎県佐世保市御本町1-19
☎ 0120-529-279

市内の名物や名所を題材にして、普段の生活の中で使える簡単な日常英会話をお知らせします。今回はおなじみの食べ物「佐世保バーガー」を題材にした会話です。

Zak Nahoko, I'm really hungry.
(なほ子、すごくおなかが減ったよ)

Nahoko Zak, let's go here!
(ザック、ここに入ってこない!)

Zak Oh, this is my favorite!
(お〜、これは私の大好物!)



Nahoko This is Sasebo Burger. Sasebo Burger is very popular...
(佐世保バーガーよ。佐世保バーガーはとても人気の...)

Zak Can I have two hamburgers, please?
(ハンバーガーを2個ください)

テレビ番組「キラっ都させば」放送スケジュール

- 第1土曜 NBC 9:25 ~ 9:30 KTN 11:45 ~ 11:50
 - 第2土曜 NCC 16:25 ~ 16:30 第2日曜 NIB 6:30 ~ 6:35
 - 第3土曜 NBC 9:25 ~ 9:30 KTN 11:45 ~ 11:50
 - 第4土曜 NCC 16:25 ~ 16:30 第4日曜 NIB 6:30 ~ 6:35
- ※上記内容を1カ月先行して放送しています。

※YouTube版は右の画像を読み取ってご覧ください。

※「キラっ都させば」と文字情報の「させば市政だより」は週替わりで放送しています。



西九州させば広域都市圏オープンデータポータルサイト開設
広域都市圏で連携する各市町のオープンデータサイトへアクセスできるほか、サイト内のデータを一括検索することもできます。広報させば9月号の画像に不具合がありましたので、読み取りは右の画像からどうぞ。



情報政策課 ☎ 24-1111



小佐々西端太鼓演奏のお見送りイベントの様子

入港日時	出港日時	船名(トン数)	定員(人)
3日☽ 14:00	3日☽ 22:00	コスタ・セレーナ (114,261)	3,780
4日☽ 15:30	4日☽ 23:00	コスタ・ベネチア (135,225)	5,260
6日☽ 8:00	6日☽ 18:00	MSC スプレンドィダ (137,936)	3,929
9日☽ 12:00	9日☽ 20:00	★ダイヤモンド・プリンセス (115,875)	3,247
14日☽☽ 9:00	14日☽☽ 19:00	コスタ・ネオロマンチカ (56,769)	1,800
15日☽ 8:00	15日☽ 18:00	MSC スプレンドィダ (137,936)	3,929
21日☽ 7:30	21日☽ 17:30	★ル・ラペルーズ (10,038)	184
24日☽ 14:00	24日☽ 22:00	コスタ・セレーナ (114,261)	3,780

※★印は佐世保港初寄港のクルーズ船。

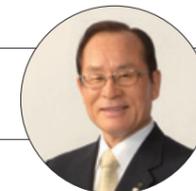
※18時までに、出港予定の場合は出港の約30分前からお見送りイベントを実施します。車で来場する場合は出港の約30分前から接岸場所付近に駐車できますので、交通整理員の案内に従ってご来場ください。

☎クルーズ船寄港関係 みなと振興・管理課 ☎ 22-6127

☎お見送りイベントなど 観光課 ☎ 24-1111

人の動き (9月1日現在)

- 総人口 247,086人 (前月比 - 239人)
男性 117,082人 (-159人)、女性 130,004人 (-80人)
- 世帯数 105,519世帯 (前月比 - 42世帯)
- 8月中の動き
転入 600人、転出 765人、出生 180人、死亡 254人



「健康寿命」については、市民の皆さまに一定ご理解をいただいていると思いますが、改めて「健康寿命」と「平均寿命」の違いを考えてみたいと思います。

「健康寿命」とは、日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標で、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に支障のある「不健康な期間」を意味するそうです。長崎県の男性の平均寿命は80.38歳、それに対し健康寿命は71.83歳なので、不健康な期間が8.55年とこのことです。女性の平均寿命は86.97歳、健康寿命は74.71歳で、不健康な期間は12.26年になっています(右図)。この不健康な期間をできる限り短くすることが健康寿命が延びることになります。

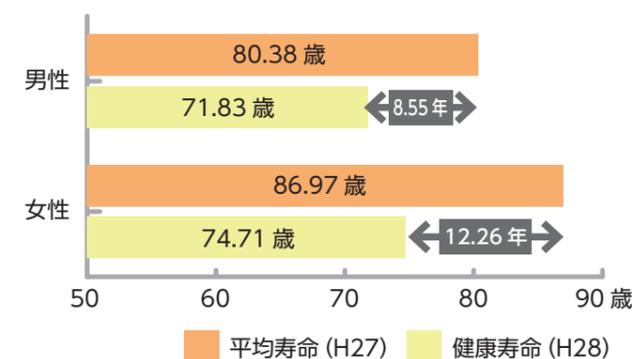
- この不健康な期間を短くするためには、「生活習慣病」を予防することが重要で、そのためには、
 - ◎子ども・若者世代のころから運動やスポーツを習慣にして、楽しく身体づくりを続ける
 - ◎働き盛り世代は1日9,000歩~1万歩を目安に歩くことを続ける
 - ◎高齢世代は生活機能を今のままに保つために、じっとしている時間をなるべく減らし、できる限り動くことを毎日続ける
- などとともに、「主食・主菜・副菜」をバランス良く組み合わせた食事を心掛けることが重要だといわれています。

そこで、佐世保市では健康寿命延伸プロジェクトの一環として、10月1日(火)から「させば健康ポイント事業」を

※健康サポートアプリ「健康サセボン」についての詳しい情報は右の画像を読み込んでください。



長崎県民の平均寿命と健康寿命



スタートしました(詳しくは本紙9月号16ページをご覧ください)。これはスマートフォンの健康サポートアプリ「健康サセボン」を活用して、楽しみながら健康づくりをしていこうというものです。

また、この事業は「健康経営」の側面もあり、「健康な人材」を育成し、その人材が活躍することによって事業を伸ばすことにつながるから、多くの市内企業にも協力していただいています。

市民の皆さまには、自分の健康は自分でつくるという思いを強く持っていただきますとともに、行政・企業・各種団体などと一体となって、健康づくりに取り組んでいただきますことを期待しています。

佐世保市長 朝長 則男

徳育通信 91 聞いて「徳」する話 52 帰ってきた傘~運転士さんに感謝~

先日、私は傘を無くしたことに気付きました。考えてみると、ある日のバスの中で、他に荷物があったため傘を手元から離してしまったことを思い出しました。そのバス会社に行くと、既に警察署へ引き渡したとのことでした。

後日、私は警察署の遺失物係へ行き、傘が届けられていないかを尋ねました。しばらく待っていると、紛れもなく自分の傘が目の前に差し出され、私は無事に愛傘に再会することができました。その際に係の人から「バスの運転士さんが発見されました」と言われ、私はこの運転士さんの仕事ぶりが心に強く響きました。私の誕生日にこの傘をプレゼントしてくれた妻も、「仕事に丁寧で、物を大事にする運転士さんに会えてよかったね」と言ってくれました。

年月が経ち、古くなった傘を忘れ物として大事に届けていただいたことに、私は心から感謝の気持ちと仕事の熱心に敬意を表したいと思いました。

(折橋町・近藤幹男)

「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)
☎ 23-2856