



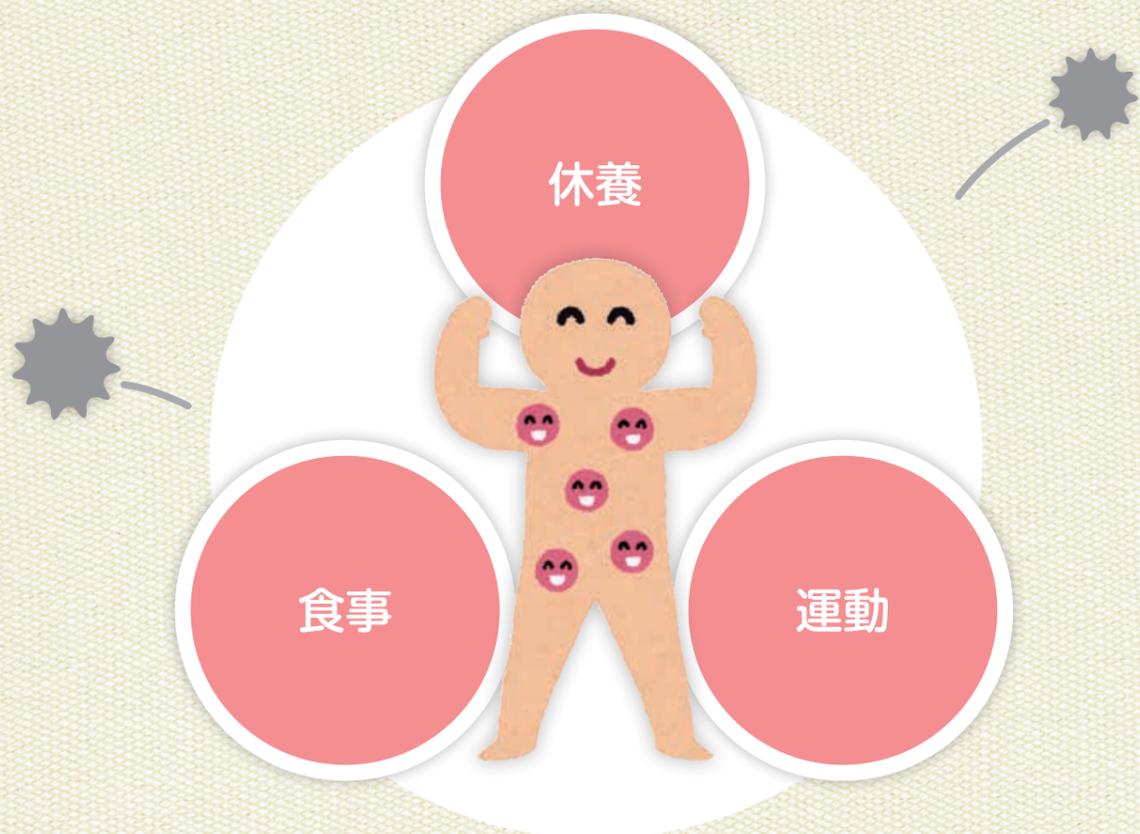
SASEBO

City Public Relations magazine

11
2020
vol.840

特集

感染症から身を守るために
免疫力を高めよう P6



サバ食べ比べ
セット
プレゼント! P21



- P 2 新型コロナと季節性インフルエンザの対策を
- P 3 地域経済の活性化に向け製造分野の活性化を支援
- P 5 佐世保市国際親善名誉市民顕彰式
- P13 クレジットカードなどによる納付が可能に
- P15 九十九島かき食うカキ祭り・秋の陣
- P17 九十九島 CLEAN UP 大作戦! が開催

新型コロナウイルス感染症の影響で催しの日程などが変更される場合もありますので、最新情報は各問い合わせ先にご確認ください。

三川内^{みかわち}焼 web陶器市

11月21日(土)～29日(日)
<https://shop-mikawachi-ware.or.jp>



新型コロナウイルス感染症の影響によって大きな被害を受けている産地を盛り上げ、より多くの皆さんに気軽に購入していただくため、「三川内焼 web 陶器市」を開催します。

コンセプトは「選ぶ楽しみ～一点ものを選ぶ楽しみ～」[本家の豆皿～手描きの味わいと多彩な文様～][長崎のやきもの～400年の歴史が培った技の秘境～]。日用品から芸術品まで20以上の窯元の作品が一堂に会するこの機会に、お気に入りの一品を見つけてみませんか。

問い合わせ 三川内陶磁器工業協同組合 ☎ 30-8311



令和2年11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/南井写真製版

防災行政無線テレホンガイド ☎ 0180-999-987
防災行政無線で放送された内容を聞くことができます
(通話料がかかります)

地域経済の回復に向けて製造分野の活性化を支援します

本市では、地域経済の回復と活性化を図るため、飲食業や宿泊業など全事業者を対象とした地域経済支援を実施しています。今回、コロナ禍で営業活動に制限を受けている製造分野の中小企業者を対象に、「新しい生活様式」を踏まえた「with コロナ」社会に対応した新たな経済活動を支援します。

営業活動支援事業補助金



製造業や卸売業（製造問屋に限る）を営む市内中小企業者を対象に、県外企業への新型コロナウイルス感染症対策を講じた営業活動に要する経費の一部を補助します。

- 対象期間** 来年3月10日(水)まで
※予算がなくなり次第終了します。
- 対象経費** ①旅費(交通費・宿泊費)②待機宿泊費③抗体検査キット購入費などの新型コロナウイルス感染症にかかる検査費
- 補助率等** 対象経費の2分の1以内(1社当たり上限15万円)
- 条件等** 年間取引見込額が100万円以上の営業活動
- 申請方法** 随時受け付け
※国や県などの補助金と併用することはできません。

中小企業輸送費支援事業補助金



市内に主たる事業所を有し、製造業を営む中小企業者を対象に、九州圏外への新たな販路開拓を行う際の輸送コストの一部を補助します。

- 対象期間** 令和4年3月10日(木)まで
※予算がなくなり次第終了します。
- 対象経費** 10月1日以降に受注し、九州圏外の新たな取引先へ自社製品を納品する際の他社の輸送業者等による輸送経費
- 補助率等** 対象経費の2分の1以内(1社当たり上限400万円)
- 条件等**
 - ・新規か半年以上取り引きがない取引先
 - ・補助金申請額が10万円以上
 - ・最初に納品した日から1年以内
 - ・納品は新製品・既存製品を問わない
- 申請方法** 随時受け付け
※国や県などの補助金と併用することはできません。

中小企業創造的技術開発支援事業補助金(コロナ対応型)

市内に主たる事業所を有する中小企業者を対象に、新たな技術や製品、システム等の研究開発を行う場合の経費の一部を補助します。「新しい生活様式」や感染防止に役立つ場合は、「コロナ特別枠」として補助率や補助上限額をかさ上げして支援します。

- 対象期間** 10月1日(木)から来年12月31日(金)までのうち1年以内
- 対象経費** ①専門家に要する謝金、旅費、原稿料②委託経費③人件費(小規模企業者支援事業を除く)④原材料費⑤機械工具費⑥施設等使用料⑦広告宣伝費⑧工業所有権導入経費⑨視察旅費⑩事務費

- 補助内容** ①mono-づくり支援事業②ソフトウェア開発等支援事業③小規模企業者支援事業
- 補助率等** 全て対象経費の2分の1以内(コロナ特別枠は3分の2以内)
※上限は①②300万円(コロナ特別枠は400万円)③50万円。
- ※切** 11月20日(金)
※審査会で申請者によるプレゼンテーションを踏まえ、補助金交付を決定します。
※国や県などの補助金と併用することはできません。
※詳しくは市HPをご覧ください。

問い合わせ 商工労働課 ☎ 24-1111

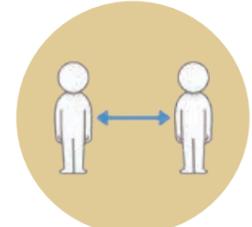
新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの対策を

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、これから冬に向けて「季節性インフルエンザ」が流行しやすい時季を迎えます。症状だけでは判別しづらい2つの感染症が同時に流行することが懸念されており、早い段階から対策が必要です。皆さんが安心してこの冬を過ごすために、引き続き感染症予防にご協力をお願いします。

感染症予防に共通する3つの基本

ことし1月以降、新型コロナウイルス感染症の発生を受けて「マスクの着用」や「手洗い」など感染症予防の徹底に努めていただいたこともあり、2019/20シーズンのインフルエンザ累積推計受診患者数は全国で約729万人(2018/19シーズンは約1200万人)と例年よりも少ない状況でした(国立感染症研究所調べ)。

感染症予防に共通する基本は、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」です。感染経路となる「飛沫感染^{ひまつ}」や「接触感染」を防ぐため、今シーズンのインフルエンザの流行を迎える前に改めて感染症予防の意識を高めましょう。



身体的距離の確保



マスクの着用



手洗い

インフルエンザの予防接種はお早めに



インフルエンザワクチンは、インフルエンザの感染や発症そのものを完全に防ぐことはできませんが、重症化抑制などの効果が期待できます。

厚生労働省によると、ことしは過去5年で最大量のワクチンが供給される見込みですが、ワクチンを接種して効力を発揮するまでには、一定の時間が必要とされています。

感染症の拡大を防ぐためにも、早めに予防接種の検討をお願いします。

※子どもや高齢者が予防接種を受ける場合は、市が費用の一部を助成します。

※実施医療機関など詳しくは本紙10月号折り込みチラシをご覧ください。

問い合わせ 新型コロナウイルス感染症特別対策室 ☎ 24-1111

発熱などの症状があるときは
かかりつけ医療機関等へ事前に連絡を!



風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を疑うような発熱^{けんたい}、倦怠感、味覚障害などの症状があるときは、かかりつけ医療機関等を受診する前に電話で相談してください。

また、医療機関等を受診する際は、必ず「マスクの着用」をお願いします。

医療機関等での不用意な感染拡大を防ぎ、地域医療を守るためにも、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



米海軍佐世保基地司令官に「国際親善名誉市民」の称号を授与

9月14日(月)、本市は米海軍佐世保基地司令官ブラッド・L・ストーリングス大佐に25人目となる「国際親善名誉市民」の称号を授与しました。国際親善名誉市民は、国際親善に著しく功績があった外国人に対してお贈りしているもので、ストーリングス大佐は平成29年7月に着任以来、「英語で交わるまち SASEBO プロジェクト」でのグローバルな人材育成や、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止などご尽力を賜りました。

顕彰式で朝長市長は、「日米同盟に基

づく任務はもとより、誠実で親しみ深い人柄で活躍され、市政の推進に多大に貢献をしていただいた。本市との良好な関係を築くため真摯にご対応いただき、心から感謝の意を表したい」と述べました。ストーリングス大佐も「着任以来、佐世保の皆さんには大変親切にいただき、市長とも包み隠さず話ができる関係を築くことができた。今後は横須賀での勤務になるが、前畑弾薬庫の移転・返還などこれからもできる限り協力したい」と謝辞を述べられました。



米海軍佐世保基地の新司令官が市長を表敬

10月1日(木)、ストーリングス大佐の後任として新たに米海軍佐世保基地司令官に就任されたデイビッド・J・アダムス大佐が、市役所に表敬に訪れました。アダムス大佐は「これまでにいろいろと佐世保のことを聞いていたので、非常に楽しみです」とあいさつされ、朝長市長も「さまざまな課題はあるが、十分にコミュニケーションを取り、米海軍の方々住みやすく、市民の皆さんにとっても良好な関係性を築きたい」と述べました。



新型コロナウイルスに感染された被用者等への傷病手当金の対象期間延長

新型コロナウイルス感染症に感染された国民健康保険の被用者等に支給する傷病手当金の対象期間を9月末までから12月末までに延長します。

対象期間 本年1月1日～12月31日で療養のため労務に服することができない期間

対 象 次の要件を全て満たす人

- ①本市の国民健康保険被保険者で勤務先から給与の支払いを受けている人
- ②新型コロナウイルスに感染または発熱等の症状で感染の疑いがあり、就労できなかった期間が3日間を超える人
- ③②の期間中に給与の支給がない人

支 給 額 (直近の継続した3カ月の給与収入の合計額を就労日数で除した金額) × 3分の2 × 支給対象日数

※申請方法など事前に電話でお尋ねください。

※後期高齢者医療制度も同様の制度がありますので、長崎県後期高齢者医療広域連合(☎095-816-3930)にお尋ねください。

☎医療保険課 ☎24-1111

市税等の徴収猶予をご利用ください

新型コロナウイルス感染症の影響で事業等に係る収入に相当の減少があった人は、1年間市税等の徴収猶予の特例制度を受けることができます。

対象となる市税等

納期限が来年2月1日までの市・県民税、法人市民税、固定資産税

対 象 次の要件を全て満たす人

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で本年2月以降の任意の期間(1カ月以上)に収入が前年同期に比べおおむね20%以上減少していること
- ・一時に納付または納入することが困難であること

手 続 各納期限までに「申請書」「前年同期の収入と比較できる資料」などを納税課へ

※猶予期間中は延滞金が免除されます。

※詳しくは市HPをご覧ください。

☎納税課 ☎24-1111

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の減免手続きはお早めに

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた国民健康保険等の被保険者は、保険税(料)を減免する制度があります。減免申請は期限がありますので、早めの手続きをお願いします。

対象となる保険税(料)

本年2月1日～来年3月31日に普通徴収の納期限となっている国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料

※特別徴収は特別徴収対象年金給付の支払日。

申請期間 来年2月26日(金)まで

対 象 次の①②のいずれかを満たす人

- ①新型コロナウイルス感染症によって世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った人
- ②新型コロナウイルス感染症の影響によって世帯の主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれ、次の要件を全て満たす人

- ・事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上であること

- ・前年の合計所得金額が1000万円以下であること(介護保険料を除く)

- ・減少見込みの事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

※減免は保険税(料)ごとに手続きが必要です。

※詳しくは市HPをご覧ください。

☎保険料課 ☎24-1111

皆さまから多くのご支援をいただきました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、多くの物資を支援していただき、厚くお礼を申し上げます。ご支援いただいた皆さまに感謝の意を込め、公表に承諾された方のお名前と支援内容を紹介します。

・(株)エイチ・アイ・エス、junca life management(株)
(消毒用安定二酸化塩素)

・東南ロータリークラブ(30万円)

※9月30日時点。敬称略、順不同。

☎新型コロナウイルス感染症特別対策室 ☎24-1111

睡眠の質を高める

- 習慣的に運動する
- 就寝の2～3時間前に入浴する
- 就寝前はコーヒーなどカフェインが含まれる飲み物は控え、喫煙や飲酒はしない
- 就寝前のスマートフォン利用やテレビの視聴は控える



規則正しい生活

- 朝の起床時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくする
- 体内時計を調整するため、朝起きたら自然の光を部屋の中に取り込み、就寝時間を統一する

ストレスを溜めない

- 気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったストレスのサインに気付いたら、十分に休養を取ったり、気分転換をしたりするなど早めにセルフケアをする
- 自分のストレス解消法を見つける

休養

食事

栄養状態が悪いと免疫力が低下するため、1日3食のバランスの良い食事を取りましょう



運動

運動をすると体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識しましょう



特集 感染症から身を守るために

免疫力を高めよう

毎年寒い季節になると、インフルエンザなどのさまざまな感染症が流行します。それに加え、ことしは新型コロナウイルス感染症の影響も懸念されています。このようなことから身を守るためには、通常の感染予防だけでなく、感染症にかかって重症化しないように一人一人が「免疫力を高める」ことが大切です。今回の特集では、免疫力を高める生活のポイントや自宅で簡単にできる運動方法、食事のバランスが整ったレシピなどを紹介しますので、皆さんもぜひ取り組んでみませんか。

なぜ感染症は冬に流行するの？

一般的な風邪をはじめ、季節性インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症は毎年冬に多く流行しています。例えば季節性インフルエンザは、毎年9月ごろからはやりだし、12月から1月ごろにかけて最も多く流行します。

冬に感染症が流行する理由は、「気温」と「湿度」に関係があります。細菌やウイルスは低温・低湿度を好むため、冬になると長く生存し、感染力が強くなります。また、外気の乾燥に加え、冬は夏に比べると水分を取る機会が少なくなるため、のどや気管支の粘膜が乾燥し傷みやすくなり、感染しやすくなります。

感染症を予防するためには、まずは「手洗い・うがい」「マスクの着用」「3密（密閉・密集・密接）を避ける」などを徹底した上で、冬は加湿器やエアコンなどで湿度や室温を調整し、衣類の調節や入浴などで体を冷やさないようにすることを心掛けましょう。また、こうした日頃の予防に加え、外から体内に侵入してくるウイルスに対し、身体を守るために戦う「免疫力」を高めていくことも大切です。

「休養」「運動」「食事」で

免疫力を高める

免疫力が低下していると、身体を若々しく健康に保つ免疫機能が十分に働かず、病原菌やウイルスなどの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなります。特に高齢の人や妊婦、乳幼児など、免疫力が低下しやすい人もいるため注意が必要です。

現代の生活では、睡眠不足や疲労、ストレスなど、免疫力を低下させる要因がたくさんあります。しかし、日頃の生活習慣を意識して見直すことで、免疫力を高めることができます。

そのポイントとして、質の良い睡眠を十分に取ったり適度にリラックスしたりして自律神経を整える「休養」や適度な「運動」、バランスの良い「食事」の3つを意識して、感染症から身を守りましょう。

また、ワクチンがある疾患（インフルエンザ等）には、流行時期の2～3週間前に予防接種を受けておくことで重症化抑制などにもつながりますので、冬に向けてしっかりと対策を行きましょう。次ページ以降では、自宅で簡単に取り組める「運動」やバランスの良い「食事」の取り方を紹介します。

自宅で運動にチャレンジ!

免疫力アップのためには、血液やリンパの流れを良くして、体が本来持っている免疫細胞を全身で活発に働かせることが大切です。また、筋肉の元であるアミノ酸は免疫細胞が活動するエネルギーにもなります。活動量が少ない生活ほど免疫力は低下しやすくなりますので、筋力アップトレーニングで筋肉量を増やしていきましょう。

運動前には軽いストレッチを行い、続けて筋トレを行い筋肉に刺激を与えます。さらに、血液の流れを促すような運動を行い、栄養物質や免疫細胞を体の隅々まで届けます。これを数分繰り返します。短時間でできますし、食べ過ぎの人にもおすすめです。



健康運動指導士
末永 貴久 さん

ワンポイントアドバイス

- それぞれ 30 秒間ずつ行い、筋トレと血流を促す運動を繰り返します。回数は体力に合わせて行いましょう
- 体力に応じ、無理のない範囲で 1～3 セットぐらいを目安に行いましょう
- 筋トレ中は息を止めないように、声を出して数を数えましょう

お尻から背中までを鍛える運動



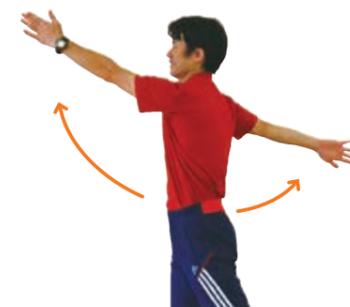
お尻をしっかり持ち上げた状態から、5 秒ほどかけてゆっくり下ろします。背中、お尻、太ももの裏側に力が入っていることを意識します

肩甲骨を動かしましょう



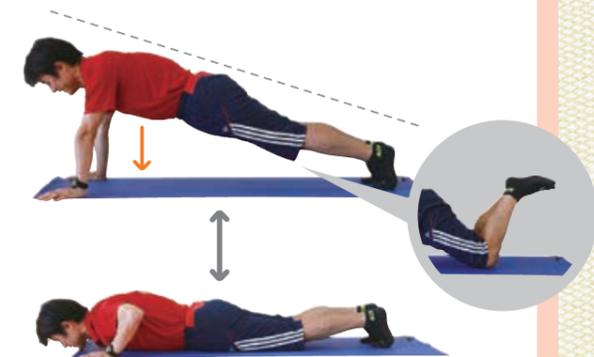
腕を上には伸ばし、肘が体の後ろ側にくるイメージで肘を曲げて下ろします。続けてまた伸ばし、繰り返します

大きく腕を前後に振る運動



腕を伸ばし、リズムカルに前後に腕を振ります。血液が指先まで流れていくイメージで行いましょう

腕と胸をゆっくり動かしましょう



腕立て伏せの体勢から、5 秒ほどかけてゆっくりと床へ体を下ろしていき、床に胸が着いたら、一気に腕を伸ばします。きつい人は膝を着く体勢でも大丈夫です

足全体の筋肉を鍛えましょう



前後に足を開いた状態から、5 秒ほどかけてゆっくり上体を下ろしていき、膝が着いたら一気に上げます。3 回ほどしたら、前後の足を入れ替えます

太ももを意識して足こぎしましょう



立った状態で、自転車をこぐように足を回転させます。5 回ほど回転させたら足を替え、繰り返します

ゆっくりと倒れながらお腹の筋肉を鍛える



上体を起こした状態から、5 秒ほどかけてゆっくり倒れていきます。起こすときは勢いを付けても、手で押し上げて大丈夫です

サバ缶ドライカレー



材料(2人分)

味付サバ缶	100g	A	酒	大さじ 1
玉ネギ	100g		みそ	9g
ニンジン	50g		トマトケチャップ	9g
カボチャ	60g		油	大さじ 1/2
ショウガ	5g		カレー粉	大さじ 1/2
ニンニク	5g			

作り方

- ①玉ネギ、ニンジンは粗いみじん切りにする。カボチャは細切りにし、ショウガとニンニクはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく
- ②油を熱したフライパンにショウガとニンニクを入れて弱火で炒める。玉ネギ、ニンジン、カボチャを順に入れて中火で炒め、しんなりするまで火を通す
- ③②にほぐした味付サバ缶を汁ごと入れ、汁気がなくなるまで炒め煮る
- ④③にカレー粉を加えて炒め、さらにAを入れて混ぜ、炒め煮る

ポイント

手軽な缶詰を使ったドライカレーです。サバは好みの大きさにほぐしてください。ご飯を足すと「主食・主菜・副菜」がそろいます

1人分の栄養価

熱量	176Kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	7.3g
カルシウム	138mg
食塩相当量	1.3g

ヘルシーシチュー



材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	140g	A	油	小さじ 1
塩	1g		水	200ml
ニンジン	60g		顆粒コンソメ	2g
ジャガ芋	80g		牛乳	200ml
玉ネギ	80g		片栗粉	大さじ 1
ブロッコリー	80g		こしょう	少々

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩で下味を付ける
- ②ニンジンとジャガ芋はそれぞれ1cm厚さのいちょう切りに、玉ネギは2cm角に切る
- ③ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- ④鍋に油を入れて熱し、鶏もも肉、ニンジン、玉ネギ、ジャガ芋の順に炒める
- ⑤④に水と顆粒コンソメを入れて煮立てる。あくを取り、ふたをして弱火から中火で10～15分煮る
- ⑥⑤を入れ、Aをよく混ぜて加える。とろみが付いたらこしょうで味を調える

ポイント

市販のルーを使用するより油・塩分が控えめです。ご飯を足すと「主食・主菜・副菜」がそろいます

1人分の栄養価

熱量	264Kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	9.8g
カルシウム	151mg
食塩相当量	1.1g

栄養士さんおすすめレシピ

食事のバランスを整えましょう!

体内では、何十種類もの栄養素が関連して助け合い、お互いにいろいろな働きをしてチームで働くことによって正常な状態を保っています。免疫力をアップするためには、特定の食品だけを取り入れるのではなく、いろいろな食品を食べることが大切です。

食事のバランスを簡単に整えるコツは、「主食・主菜・副菜」をそろえること。「主食・主菜・副菜」と聞くと、1食の中で3品以上準備しないといけないと思われがちですが、実は1品でも全てをそろえることができます。

ここでは、1品で「主菜・副菜」または「主食・主菜・副菜」がそろう料理のレシピを紹介します。塩分やカロリーが控えめで、できるだけ簡単に作れるように考えられていますので、どうぞお試しください。

主食	
主菜	
副菜	

※食品の分類は食事バランスガイド(農林水産省HP)から引用。

手作りハンバーガー



材料(2人分)

玉ネギ	30g	油	小さじ 1	
パン粉	10g	マヨネーズ	大さじ 1	
低脂肪牛乳	25ml	砂糖	小さじ 1/2	
合いびき肉	100g	ハンバーガー用		
A	卵	1/2 個	パン	2 個
	塩	1g	トマト	60g
	こしょう	少々	レタス	20g
	ナツメグ	少々		

作り方

- ①玉ネギはみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱し、冷ましておく
- ②トマトは輪切りにし、レタスはパンの大きさをくらいにちぎる
- ③パン粉に低脂肪牛乳を加えてしっとりさせる
- ④合いびき肉に①③とAを加え、粘りが出るまで混ぜる
- ⑤④を人数分に分け、薄く丸く形を整える
- ⑥油を熱したフライパンで⑤を焼く
- ⑦マヨネーズと砂糖を合わせる
- ⑧パンにトマト、レタス、マヨネーズ、⑥をはさむ

ポイント

1人分の栄養価

熱量	390Kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	18.2g
カルシウム	57mg
食塩相当量	1.6g

ハンバーガーは前日の残り物や市販の物を活用すると時短になります。脂質を減らすため、低脂肪牛乳を使用しています

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。納期限までに納付しないこと（滞納）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、本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. 突然財産が差し押さえられました。本人の同意がなくても差し押さえができるのでしょうか。
- A. 法令では督促状を発送して 10 日を経過した日までに完納しないときは、本人の同意がなくても差し押さえができます。本市では事前に電話や自宅訪問することは原則としてありません。

市税の滞納処分状況

	29 年度	30 年度	令和元年度
債 権	1,916 件	2,026 件	2,419 件
不動産	68 件	139 件	163 件
その他	4 件	1 件	9 件
合 計	1,988 件	2,166 件	2,591 件

市税の滞納額と徴収率

	29 年度	30 年度	令和元年度
滞納額	9.64 億	8.88 億	8.22 億
徴収率	96.84%	97.16%	97.31%

※新型コロナウイルス感染症の影響によって納税が困難な人は、徴収猶予の特例制度があります。詳しくは本紙 4 ページをご覧ください。

☎納税課 ☎ 24-1111

簡単で
便利！

クレジットカードなどによる納付ができるようになりました！

11 月からクレジットカードやインターネットバンキング、スマートフォン決済アプリ「PayPay」^{ペイペイ}「LINE Pay」で市税などの納付ができるようになりました。いつでも、どこでも納付でき、大変便利です。どうぞご利用ください。



利用できる市税や料金

- 市県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）
- 国民健康保険税（普通徴収）
- 保育料

利用方法

納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンやタブレット端末のカメラで読み込んで納付できます。

- クレジットカード、インターネットバンキング
佐世保市税納付サイトにアクセスし、必要な情報を入力してください
- スマートフォン決済アプリ
アプリの利用案内に従って手続きしてください

利用上の注意

- 納付書にバーコードが印刷されていないものや 30 万円を超えるもの、納期限または使用期限を過ぎたものは利用できません
 - クレジットカードやインターネットバンキングで納付する場合、納付金額に応じ納付サイトを利用する手数料（システム利用料）が発生します
 - ①②とも領収書の発行はできません
- ※操作方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎①納税課②保険料課③子ども支援課
☎ 24-1111

9 月定例市議会で可決等された主な議案

9 月 7 日（月）～ 18 日（金）に開かれた 9 月定例市議会で可決等された 21 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

- 佐世保市国民健康保険条例の一部改正の件
地方税法の一部改正に伴い、低未利用土地等の長期譲渡所得に係る課税の特例を定めるもの
☎保険料課 ☎ 24-1111
- 佐世保市有財産取得の件
GIGA スクール構想に係る児童生徒 1 人 1 台端末を取得するもの
☎教育委員会総務課 ☎ 24-1111

補正予算

「新しい生活様式」を踏まえた新型コロナウイルス感染症対策として実施するものや、国・県の補助決定を受けて実施するものなど、一般会計および特別会計 1 会計（競輪事業）で補正を行いました。

補正予算の主な内容（一般会計）

- 「新しい生活様式」を踏まえた新型コロナウイルス感染症対策として実施するもの

基幹公共交通持続化支援事業費など 28 件 4 億 447 万円

- 安定化支援段階（第 2 段階）の事業終了に伴うもの
事業者経営持続給付金など 3 件 △ 7 億 1759 万円
- 国・県の補助決定に伴うもの
地方公共団体情報システム費など 4 件 6373 万円
- 災害関連
土木施設災害復旧費など 3 件 4 億 8156 万円
- その他
災害警戒本部設置事業費など 7 件 1 億 329 万円
- 債務負担行為の追加
ファミリーサポートセンター事業など 4 件

補正予算の内訳

会計	補正額	補正後の予算額
一般	3 億 3546 万円	1521 億 4971 万円
特別	1 億 5000 万円	782 億 6569 万円

☎財政課 ☎ 24-1111

令和 3 年度税制改正のお知らせ

来年度から実施される税制改正に伴い、個人住民税（市民税・県民税）の取り扱いが次のとおり変更になります。



給与所得控除額の引き下げなど

- 給与所得控除額が一律 10 万円引き下げられます
- 給与収入が 850 万円以上の場合、所得控除の上限額が 195 万円になります

公的年金等所得控除額の引き下げなど

- 公的年金等所得控除額が一律 10 万円引き下げられます
- 公的年金収入が 1 千万円を超える場合、所得控除の上限額が 195 万 5 千円になります
- 公的年金等に係る雑所得以外の所得の合計が 1 千万円を超え 2 千万円以下の場合一律 10 万円、2 千万円を超える場合は一律 20 万円をそれぞれ②の見直し後の公的年金等控除額から引き下げられます

基礎控除の引き上げなど

基礎控除額が 10 万円引き上げられます。また、合計所得金額が 2400 万円を超える場合は金額に応じて控除額が徐々に減り、2500 万円を超えた場合は適用されません

所得金額調整控除の創設

次の要件を満たす人に所得金額調整控除が適用されます

- 給与収入が 850 万円を超える場合の給与所得計算で、本人が扶養親族等が特別障がい者に該当するか、23 歳未満の扶養親族等を有する人
- 給与収入と公的年金等収入の両方を得る人
※①の要件も満たす場合は、①の控除後の金額から控除します。

調整控除の見直し

合計所得金額が 2500 万円を超える場合は、調整控除が適用されなくなります

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎市民税課 ☎ 24-1111

第17回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めるイベントです。ことしは新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にも取り組みながら開催します。



日程 11月1日(日)、3日(火・祝)、7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)、21日(土)、22日(日)、23日(月・祝)、28日(土)、29日(日)
※11時～16時(焼き台の使用は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

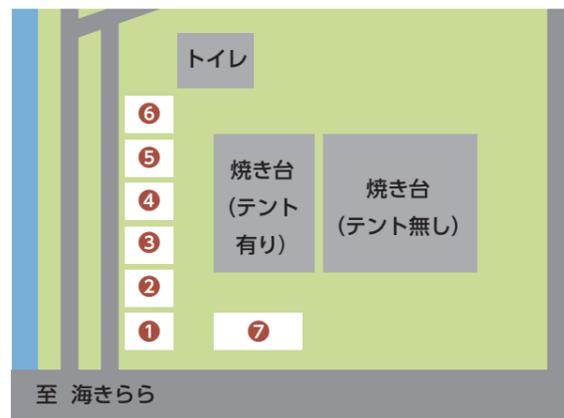
料金 九十九島殻付き生カキ 800円(約1kg)、木炭 300円(約1kg)、軍手・カキ開けナイフセット 250円
※焼き台の使用は無料です。

※会場外からの飲食物(生肉や生魚など)の持ち込みはできません。

※カキは売り切れる場合があります。

※詳しくは九十九島パールシーリゾートホームページをご覧ください。

カキ祭り会場見取り図



- ①カキ販売所
- ②備品貸出・返却窓口
- ③手洗い場
- ④ごみ集積所
- ⑤種火
- ⑥喫煙所
- ⑦出店

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

- 会場に手指用アルコール消毒液を設置します
 - 焼き台の設置台数を従来の400台から250台に減らし、焼き台の間隔を2m程度空けます
 - 焼き台の備品(椅子、金網、火ばさみ、うちわ)は、従来の各焼き台への設置式から貸し出し方式に変更し、利用のたびに消毒します
- ※備品の使用は無料です。

📍九十九島パールシーリゾート ☎ 28-4187

敬老パス・福祉パスをご利用ください

高齢者や心身障がい者(児)の皆さんが社会活動へ積極的に参加していただけるよう、西肥バス・させばバス共通の無料乗車証「敬老特別乗車証(敬老パス)」[福祉特別乗車証(福祉パス)]を交付しています。本年度、「長崎スマートカード」から「nagasaki nimoca(ナガサキニモカ)」に移行したことに伴い、初回申請・更新時に預かり金(500円)が必要となります。



初めて申請する場合の手続き方法など

区分	敬老特別乗車証(敬老パス)	福祉特別乗車証(福祉パス)
対象者	満75歳以上でバスに乗車できる市民	身体障害者手帳(1～3級、下肢切断の4級)、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳(1・2級)のいずれかを持つ6歳以上のバスに乗車できる市民
申請者	対象者本人(代理人は申請できません)	対象者本人または代理人
申請時期	満75歳の誕生日以降	手帳(身体、療育、精神)の交付を受けたとき
必要な物	身分証(保険証やマイナンバーカードなど)	印鑑、手帳(身体、療育、精神)
申請場所	健康づくり課、各支所、宇久行政センター	障がい福祉課、宇久行政センター
受け取り	引換券を持って西肥バスの指定窓口へ(受け取りは代理人でも可)	

更新 敬老・福祉パスの有効期限までに本人がパス券(福祉パスは身体・療育・精神手帳も)を持って西肥バスの指定窓口へ

紛失 敬老パスは本人が身分証を、福祉パスは本人または代理人が手帳(身体、療育、精神)と印鑑を持って担当課が宇久行政センター(敬老パスは各支所も可)へ。紛失したときは再発行手数料が必要です。

敬老パス・福祉パスの利用方法

「長崎スマートカード」を利用されている方

ピンク色のカードリーダーにタッチしてください。タッチする部分によって、うまく読み取りができない場合がありますので、カードリーダーの上半分にタッチしてください。

※「長崎スマートカード」はカードに記載されている有効期限(最長来年6月30日)まで使用できます。次回の誕生日に「nagasaki nimoca(ナガサキニモカ)」への切り替えが必要です。

※敬老・福祉パス以外の「長崎スマートカード」の利用は、9月30日(水)で終了しました。



「nagasaki nimoca(ナガサキニモカ)」を利用されている方

青色のカードリーダーにタッチしてください。※発行日から1年間使用できます。更新の手続きは有効期限の1カ月前から行えます。



📍健康づくり課(敬老パス)、障がい福祉課(福祉パス) ☎ 24-1111

📍西肥自動車(利用方法) ☎ 23-2155

9月19日「九十九島の日」イベント 九十九島 CLEAN UP 大作戦！が開催されました

本市が「九十九島の日」に定めている9月19日(土)、九十九島パールシーリゾート周辺で「九十九島 CLEAN UP 大作戦！」が開催され、市民の皆さんなど約400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し、より多くの方々にその素晴らしさを伝えるため、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。平成30年4月には「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟認定された九十九島湾。身近にある九十九島が、より多くの市民の皆さんにとって誇りであり続けるよう、今後とも皆さん一人一人のご協力をお願いします。



【参加団体など】WAVE PEAK、FM させぼ、おうず工業、海上自衛隊佐世保地方総監部、九十九島グループ、九十九島の会、九十九島パールシーリゾート、佐世保海上保安部、佐世保自治振興会、佐世保地区障がい者就労支援協議会、Team TAJIMA、ティーズ・アート、米海軍佐世保基地、陸上自衛隊相浦駐屯地水陸機動団、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



佐世保をテーマにしたオリジナル楽曲 「ここから させぼから」のCDが完成しました

9月30日(水)、佐世保をテーマとしたオリジナル楽曲「ここから させぼから」のCDが完成したことを報告するため、本市在住のピアニスト・作曲家の重松壮一郎さんと親子いこいの広場もくもく代表の数山有里さん、同楽団の子どもたちが市役所を訪れました。「ここから させぼから」は、昨年11月に開催された「させぼ文化マンス」での企画イベント「みんなでつくるこどもコンサート」をきっかけに誕生した曲で、曲づくりには子どもたちも参加し、歌詞の中には佐世保にまつわる言葉が散りばめられています。ことし6月に小学2年生から中学1年生までの子どもたち12人が初めてのレコーディングに挑戦し歌を吹き込

み、インターネットのクラウドファンディングを活用してCDを制作されました。表敬の中で重松さんは、「ふるさとの素晴らしさを伝え、子どもたちの旅立ちを応援する曲。佐世保の子どもたちに幅広く歌い継いでもらいたい。卒業式などで歌ってもらえたら」と思いを話しました。完成したCDは市内の小・中学校に無料で配布されるほか、11月14日(土)、15日(日)にアルカスSASEBOで開催する「させぼ文化マンス」でも演奏会を開催します。この機会に子どもたちの心温まる歌声をどうぞお聴きください。

文化振興課 ☎ 24-1111



(写真左) 昨年の「させぼ文化マンス」で楽器を作る子どもたち(中央) イベントで演奏する子どもたち(右) 朝長市長と笑顔で話す重松さん

施設だより

九十九島パールシーリゾート ☎ 28-4187

V・ファーレン長崎応援水槽



J1昇格を目指すサッカークラブ「V・ファーレン長崎」の応援水槽を展示しています。勝利への道を一直線に進んでほしいという願いを込めて、体に真っすぐ1本のラインが入った魚「インパイクティス・ケリー」と「グローライトテトラ」を展示しています。

期間 12月31日☎まで

お楽しみ会

日程 毎週土曜 11時30分、14時30分
 場所 こどもひろば あまもば
 内容 スタッフによるお話や工作など
 対象 幼児以上(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)

九十九島ビジターセンター ☎ 28-7919

佐世保周辺で見られる野鳥

佐世保周辺で見られる野鳥の観察地や時期、かわいい鳥や美しい鳥、格好いい鳥などを紹介します。

日程 11月28日☎14時~15時30分
 場所 九十九島ビジターセンター
 料金 無料

※申し込みは不要です。状況に応じて人数制限を行う場合があります。詳しくは公式ホームページをご覧ください。

九十九島動植物園 ☎ 28-0011

食欲の秋!

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。

- ・ツキノワグマ 11月15日☎14時30分~14時45分
- ・アライグマ 11月29日☎15時30分~15時45分

料金 無料(入園料が別途必要)

動物園のドクターになってみよう!



普段は見ることができない森きらら内の動物病院で、動物の心音を聴くなど獣医師の仕事体験ができます。

日程 ①12月6日☎13時~15時
 ②12月20日☎13時~15時
 対象 小学4年生~中学3年生
 料金 650円(入園料が別途必要)
 定員 各日10人(応募多数の場合抽選)
 申込 ①11月22日☎~28日☎②12月6日☎~12日☎に森きらら公式ホームページ予約フォームから申し込んでください

日本庭園の紅葉が見頃を迎えます!

例年11月中旬~下旬に見頃を迎え、日本庭園ではノムラモミジが真っ赤に色づき、リスザル池周辺ではラクウショウが橙色に紅葉します。メタセコイヤやイロハモミジなども紅葉しますので、この時季にしか見られない景色をどうぞお楽しみください。

少年科学館 ☎ 23-1517

冬の天体観望会

すばる(プレアデス星団)や天王星、火星、冬の星座を観望します。

日程 12月5日☎18時~19時30分
 料金 高校生以上320円、小・中学生150円
 定員 30人程度
 申込 電話で少年科学館へ

プラネタリウム (放映時間約45分、火曜、祝日休館)

放映開始	10時10分	11時10分	13時	14時	15時	16時
平日	幼稚園・学校等の団体予約					季節の星座「秋」
土曜	学習放映	はやぶさ2	はやぶさ2	よもやま学園	はやぶさ2	
日曜	よもやま学園					

※12月から放映番組が変わります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

料金 高校生以上320円、4歳~中学生150円 ※3歳以下無料、4歳以上の未就学児は大人1人につき1人無料。

市立図書館 ☎ 22-5618

今月のおすすめ図書



たんぽぽの秘密 森乃おと 著(雷鳥社)

誰もが知っている一番身近な野の花「たんぽぽ」。その小さな花の中に秘められた、たくさんの謎に触れてみませんか?

その道のプロに聞く生きもののフォ! 松橋利光 著(大和書房)

動物や虫たちの驚きの生態と意外な真実をその道のプロが紹介します。愛らしい写真やびっくりする写真も楽しむことができ、動物園や水族館の生き物たちの行動を観察してみたくになります。

イベント情報

させば文化マンス 「楽園祭(リアル×バーチャル)」

佐世保 JAZZ やよさこいなど、新型コロナウイルス感染症の影響で中止・延期になった文化イベントが大集結。佐世保と渋谷、現実とバーチャル空間、素人とプロ、文化とスポーツ、大人と子どもをつなぎます。新しい取り組みとしてオンラインでも参加できます。

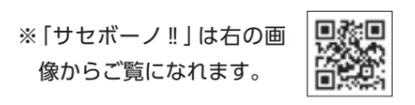
日程 11月14日☎、15日☎12時~21時(予定)

場所 アルカス SASEBO ほか

※詳しくは公式ホームページをご覧ください。

☎文化振興課 ☎ 24-1111

堂に会したインターネット販売サイト「サセボーノ!!」で、送料無料やサイト内で使える15%のポイント還元キャンペーンを実施します。お得なこの機会にどうぞご利用ください。



※「サセボーノ!!」は右の画像からご覧になれます。

☎佐世保物産振興協会 ☎ 30-7744

長坂浮立

市指定の無形民俗文化財「長坂浮立」は豊作祈願や豊作祝い、祈祷などの祝い事のために奉納される浮立です。少なくとも天保年間(1830~1843年)に始まったとされ、農民の雨乞い行事として伝わり、伝承時の古式を現代に残す貴重な民俗行事です。長坂浮立保存会や地域の子どもたちによる練習の成果をどうぞご覧ください。

日程 11月15日☎14時30分
 場所 江迎警察署前付近~江迎支所
 ☎文化財課 ☎ 24-1111

第25回きらきらフェスティバル



博物館島瀬美術センター壁面のイルミネーションを中心に島瀬公園やアーケード内のライトアップを行うほか、きらきらチャリティ大パーティなどさまざまなイベントが開催されます。

日程 11月19日☎~12月25日☎
 場所 島瀬公園ほか
 ※詳しくはお尋ねください。
 ☎きらきらフェスティバル実行委員会 ☎ 24-4411

サセボーノ!!大感謝祭 特トクキャンペーン



佐世保のよかもん、うまかもんがー

ハウステンボス 光の王国



日本一広いテーマパークに1300万球のイルミネーションが色鮮やかに彩ります。「白銀の世界」では、アムステルダム広場やスタッドハウスが本場ヨーロッパの雪景色を思わせる真っ白な光に包まれ、幻想的な世界を演出します。新スポットとして「クリスマスライト」が登場。クリスマスマーケットをシャンパンゴールドの光が包み込みます(12月25日☎まで)。その他にも全長85mの光と噴水のショー「ウォーターマジック」など見どころが盛りだくさんです。

日程 来年5月5日☎☎まで
 ※詳しくは公式ホームページをご覧ください。
 ☎ハウステンボス総合案内ナビダイヤル ☎ 0570-064-110

させば公共交通ふれあいフェスタ 中止のお知らせ

毎年秋に開催している「させば公共交通ふれあいフェスタ」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

☎地域交通課 ☎ 24-1111

秋の植木市中止のお知らせ

毎年11月に松浦公園で開催している「秋の植木市」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

☎佐世保みどりの会 ☎ 31-7241

アルカス SASEBO 公演情報 ☎ 42-1111

アルカス SASEBO 文化茶話 町にはドラマがあふれている ~みんなでつくる「佐世保の物語」のススメ~



アルカス SASEBO 開館20周年を記念して制作する「佐世保の物語」の演出家・宮原清美氏が、人と地域をつなげることができる演劇や「佐世保の物語」にかけの思いなどについて話します。

日程 11月27日☎19時開演
 場所 イベントホール
 料金 全席指定 ゴールド・オレンジ会員 無料、ホワイト会員 500円、一般 1,200円、学生 500円

📧 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 最近UD(ユニバーサルデザイン)フォントを使った出版物を目にしますが、「広報させば」でもUDフォントが使われているのでしょうか。

回答 本市が毎月発行している「広報させば」でもUDフォントを使用しています。

文字は私たちが生活する上で必要不可欠なものです。文字が読みにくかったり、分かりにくかったりすると、場合によっては致命的なコミュニケーションの欠如を引き起こします。そのため、誰がどのような状況であっても、文字が正しく機能するように、「文字のかたちが分かりやすいこと」「文

章が読みやすいこと」「読み間違えにくいこと」をコンセプトにUDフォントが作られました。

本紙では、読者の皆さんの読みやすさを考慮し、UDフォントの中でもゴシック体を基本に作成しています。その他にも紹介する記事の内容やボリュームなどに応じて、文字の大きさや行間、縦書き・横書きなどを使い分けて作成しています。

本市では今後も分かりやすく、読みやすい紙面づくりを行ってまいりますので、引き続きご愛読いただきますようお願いいたします。

📞秘書課 ☎ 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

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、これから冬に向けて「季節性○○○○○○○」が流行しやすい時季を迎えます。

問題 2

身を守るためには、通常の感染予防だけでなく、感染症にかかっても重症化しないように一人一人が「○○○を高める」ことが大切です。

問題 3

11月からクレジットカードやインターネットバンキング、スマートフォン決済アプリ「PayPay」「LINE Pay」で○○などの納付ができるようになりました。

「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、11月19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応援 ②特産品 ③立地 9月号の応募状況 358通(正解344・不正解13・無効1)

11月号プレゼント

丸富水産 サバ食べ比べセット

5名様



※写真はイメージです。

WEBサイト「サセポーン!!」で大人気の塩分少なめでユズの香りが爽やかな「柚子サバ」と、塩分と甘さが控えめで脂のうま味がとろける「サバ白みりん」のヘルシーな食べ比べセット(5個×2種類)です。

📞佐世保物産振興協会 ☎ 30-7744

住人百色 25

人から人へつながれてきた思い

佐世保子ども劇場 代表委員長 田向 廣子さん



「子ども劇場は生の舞台の楽しさと仲間に出会える場所です」と話すのは、佐世保子ども劇場で代表委員長を務める田向廣子さん。

同劇場では「子どもに夢を!たくましく豊かな創造性を!」を合言葉に掲げ、子どもと大人が一緒になって本物の舞台芸術を鑑賞したり、異なる年齢の仲間と遊んだりする活動を続けています。

田向さん自身、最初は参加者としてたくさんの楽しい思い出を作ってきましたが、子育てがひと段落したのを機に「自分たちが楽しかった経験を多くの子どもたちにも経験してほしい。そのために何かできることをやりたい」と思うようになり、そのまま会員として子ども劇場の運営を支えるようになったそうです。

ことしで50周年を迎える佐世保子ども劇場。田向さんは「長く続けるということは、人から人へ思いをつないでいくことだと思います。子ども劇場では会員同士が支え合い、たくさんの人たちに協力していただきながら、子どもたちの豊かな成長を願う思いをつなげてきました」と長い活動を振り返ります。

今後について尋ねると、「子ども劇場は地域の中で文化・芸術を発信する場所でありたい。新型コロナウイルス感染症の影響で行事などの開催が難しい今だからこそ、『何かできることがないのか。どうやってできるのか』と考えることを大切にしています」と力強く話してくれました。

9月からは「ありがとう50年!広げよう笑顔と感動を」をキャッチフレーズに創立50周年事業をスタートしたそうで、「親子で一緒になって楽しめる行事を企画していますので、皆さんにぜひ参加していただきたいです」と笑顔で話してくれました。

(取材日 10月1日)

栄養士おすすめレシピ

キッシュ風トースト



材料(2人分)

食パン(5枚切)	2枚	卵	1個
ホウレン草	50g	牛乳	大さじ2
ロースハム	2枚	スライスチーズ	2枚

作り方

- ①食パンは耳の内側に四角く切り込みを入れ、内側を指で下に押しつぶす
- ②ゆでたホウレン草は2cm程度に切り、ロースハムは食べやすい大きさに切る
- ③卵と牛乳を混ぜ合わせる
- ④①の食パンに③を流し入れ②のをせる
- ⑤④にスライスチーズをのせてオーブントースターで7～8分焼く

調理のポイント

1品で主食(食パン)と主菜(卵、ロースハム)、副菜(ホウレン草)がそろいます。単品になりやすいパンも具材を加えれば栄養アップにつながります。具材は季節の食材や家庭にある食材でアレンジしてみてください。また、野菜が少ないため、野菜スープやサラダと一緒に食べると、さらにバランスがよくなります。

1人分の栄養価

熱量 321Kcal、たんぱく質 16.4g、脂質 12.3g
カルシウム 171mg、食塩相当量 0.8g

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。

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集
11月23日(月)※(勤労感謝の日)
〓収集します
〓廃棄物減量推進課
〓32・2428

国民年金保険料の控除証明書

本年1～9月末に国民年金保険料を納付した人に日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。10～12月末に初めて納付した人は、来年2月上旬に送付される予定です。証明書は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。また、他の健康保険に加入しても、国保をやめる手続きをしていないと国

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、宇久行政センターのいずれか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の申し込みは各金融機関、各支所、宇久行政センター、保険料課で受け付けています。保険税を滞納すると診療費が一時的に全額自己負担になる場合があります。
〓保険料課

年末調整説明会の中止

毎年11月に税務署が開催している年末調整説明会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度は開催中止となりました。年末調整に関する各種情報は国税庁ホームページをご覧ください。
〓佐世保税務署 〓22・2162

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

人権シリーズ「子どもの人権」

近年、核家族化や共働き世帯の増加、地域との関係希薄化など、子どもや子育てを取り巻く環境が大きく変化しています。これに伴い、家庭の子育て力や地域の教育力が低下し、児童虐待や体罰などの深刻な問題が起っています。子ども一人の人間として最大限に尊重されなければなりません。学校や家庭、地域の連携を深め、子どもたちの人権を守りましょう。
〓人権男女共同参画課

佐世保空襲を語り継ぐ市民の集い(無料)

日程 12月6日(日)13～16時
場所 旧戸尾小学校体育館

内容 平和活動支援センター所長・平野伸人氏による講話
〓佐世保空襲を語り継ぐ会事務局(早稲田さん)
〓090・7158・1970

総合グラウンド陸上競技場の改修工事に伴う利用制限
トラック舗装などの改修工事に伴い、左記の期間は陸上競技場内の全ての利用を停止します。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。
【工事期間】11月1日(日)～来年4月16日(金)
〓スポーツ振興課

長崎県の最低賃金改定
県内のアルバイト・パートを含む

明るい選挙啓発ポスターおよび書写入賞作品展示会



佐世保市選挙管理委員会 委員長賞 溝越 理彩さん (春日小6年)
明るい選挙佐世保市 推進協議会会長賞 金谷 絵美莉さん (福石中2年)

明るい選挙の意義を広めることを目的に募集している「明るい選挙を呼び掛けるポスター」と「書写」の今年度入賞作品を下記の場所で展示しています。小・中学校、高校の生徒の皆さんの渾身の作品をどうぞご覧ください。

- 11月5日(日)～11日(水)江迎支所
 - 11月12日(水)～18日(火)小佐々地区公民館
 - 11月19日(火)～25日(月)相浦地区公民館
 - 11月26日(水)～12月2日(火)広田地区公民館
 - 12月3日(木)～9日(水)イオン佐世保白岳店
- ※入賞作品は市HPでもご覧になれます。
〓選挙管理委員会事務局

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。

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
〓保険料課

交通遺児福祉見舞金

交通事故で両親またはそのうちの1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(日)までに保健福祉政策課へ
〓保健福祉政策課

市政懇談会「おじやましま〜す!市長です」の日程変更

本紙10月号でお知らせした清水地区の市政懇談会の日程を11月27日(金)から26日(木)(14時～15時30分)に変更しました。
〓コミュニティ・協働推進課

「第72回人権週間」特設人権相談所の開設

日程 11月26日(水)10～15時

む全ての労働者に適用されます。特定の産業には産業別最低賃金が定められています。
【最低賃金】1時間793円(10月3日改定)
〓長崎労働局労働基準部賃金室
〓095・801・0033

看板などの設置には道路占用許可申請手続きを

市道上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。無届けの設置は道路法に違反する不法占用です。※詳しくはお尋ねください。
〓土木政策・管理課

Eコドライブ推進月間



Eコドライブ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」のことです。燃費の向上や二酸化炭素排出量の削減、ガソリン代の節約にもつながりますので、車を運転する際は次のことを心掛けましょう。

- ・ ふんわりアクセルで発進する
- ・ 加減速の少ない運転をする
- ・ 減速は早めにアクセルを離す
- ・ タイヤの空気圧をチェックする
- ・ 迷惑駐車はしない

環境政策課 〓31・6520

宅地内の漏水の修理はご家庭で宅地内の水道管(給水管)は、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、佐世保市指定の給水装置工事業者に直接修理を依頼してください。また、修理費用は各家庭で負担してください。事業者の一覧は水道局HP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、水道維持課が北部管理事務所、宇久営業所に連絡してください。
〓水道維持課 〓24・1151

暖房器具などからの火災に注意

暖房器具や電気器具の誤った使用環境によって火災となる場合があります。次の点に注意し、火災を防ぎましょう。
・ コンセントはほごりがたまらないようにきれいに保ち、たこ足配線をしな
・ コードを家具などの重量物で踏まない。コードを束ねない
・ 暖房器具の近くに燃えやすい物を置かない。電源を付けたまま寝ない
・ 暖房器具を使わないときは、電源を切り、コンセントを抜く

〓消防局予防課 〓23・2539

シリーズ「予防救急」やけど

普段の生活の中にもやけどの危険が潜んでいます。特に小さな子どもは大人より皮膚が薄いため、重症化する恐れがあります。日頃から次のことに注意し、安全で健やかな生活を送りましょう。

主な原因

- 調理中誤って熱湯で手をやけどした
- こんろや仏壇のろうそくの火が袖口に着火し、手や腕をやけどした
- 使用中のアイロンに触れ、手をやけどした
- 湯たんぽや電気あんかなどを長時間使用し、足をやけどした

日頃の予防と対策

- 揚げ物や熱湯を使用して調理する場合は、よそ見をせず注意して行う
- こんろや仏壇などでの火の使用は、着衣に燃え移らないように注意する
- アイロンは子どもの近くで使用せず、使用後は手の届かないところに置く
- 湯たんぽや電気あんかは布団を温めるときに使用し、就寝時は布団から出す
- 電気毛布はタイマー機能を活用し、長時間使用による低温やけどに注意する

〓消防局警防課 〓23-2598

お知らせ

マイナンバーカード受け取り申請手続き

【平日Web申請サポート】
日程 11月10日(火)～12日(木)、17日(火)～19日(木)、24日(火)～26日(木)、12月1日(火)～3日(木)、8日(火)～10日(木)、15日(火)～17日(木)
※全て9～16時。
◎ 戸籍住民窓口課

【電子証明書の更新】
日程 平日8時30分～17時15分
場所 戸籍住民窓口課、各支所
対象 「地方公共団体情報システム機構」から通知書が届いている人
※電子証明書の有効期限は発行して5回目の誕生日までです。

【休日窓口】
日程 11月29日(土)9～13時
場所 戸籍住民窓口課
対象 本市に住民登録があり、交付通知書が届いている人
※交付場所が「戸籍住民窓口課」以外の人は交付手続きを行い、カードは後日送付します。

※当日は事前の写真準備が不要のWeb申請サポートや電子証明書の更新手続きも行います。
※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

令和3年新年交歓会

日程 来年1月4日(月)11時30分
場所 ホテルフラッグス九十九島(鹿子前町)

料金 1500円
申込 11月4日(火)～30日(土)の平日9～17時に佐世保商工会議所へ

※詳しくはお尋ねください。
◎ 佐世保商工会議所
☎22・6121

◎ 秘書課

業務委託

【市・県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)、保育料のクレジットカードの指定代理納付者】三井住友カード(株)、㈱十八カード
【市・県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)、保育料のペイジー(インターネットバンキング)の収納業務】㈱エフレジ
◎ 納税課、保険料課、子ども支援課

募集

公共職業訓練1月期受講生
再就職のための専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を行っています。
訓練期間 来年1月5日(火)～

自衛官

自衛官候補生 11月期募集
対象 18～33歳未満の人
※詳しくはお尋ねください。
◎ 自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所 ☎23・1231

奨学金返還サポート



市内企業に就職した若者を応援するため、業種を問わず奨学金返還額の一部を最長10年間交付します。
内容 年間奨学金返還額の3分の1～3分の2(業種によって異なる)

対象 平成29年4月以降に市内企業に就職した人
申込 申請書に必要事項を明記して西九州させば移住サポートプラザへ

※各種要件などがあります。詳しくはお尋ねください。
◎ 西九州させば移住サポートプラザ ☎25・9251
地雷撤去のための書き損じはがき
カンボジアでの地雷被害を一刻も早くなくすため、書き損じのはがきなどを集めて換金し、地雷撤去団体への寄付を行っています。はがき2、3枚が1㎡の地雷撤去費用に変わりますので皆さんのご協力をお願いします。
メ切 来年3月31日(水)まで
※詳しくはお尋ねください。
◎ カンボジア地雷撤去キャンペーン事務局
☎092・833・7575

◎ 秘書課

講演会 など

第2回消防設備士試験

日程 来年1月31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24日(火)～12月4日(金) 電子申請 11月21日(土)～12月1日(火)

※願書は県北振興局、各消防署(出張所)で配布します。
※詳しくはお尋ねください。
◎ 消防局予防課 ☎23・2539

輝き続ける女性のための「再就職支援セミナー」(無料)
日程 12月8日(火)～12時

女性が元気で快適な毎日を送る



まちなかサロン

ために有意義な情報をお届けします。今回のテーマは①骨盤底筋と②食と健康。自分自身の不調を改善したり、子どもたちの心身を整えたりするヒントを学びます。
日程 ①11月26日(火)②12月17日(日) ※13時30分～15時。
◎ 11月26日(火) 12月17日(日) とも中央公民館
場所 ①②とも中央公民館
対象 ①②とも一般女性
料金 無料
定員 各先着30人程度
申込 ①11月10日(火)②11月24日(金) 以降に電話か直接中央公民館へ
◎ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。
◎ 中央公民館 ☎24・5571

親子テニス教室(第2期)



日程 12月6日(日)、来年1月17日(日)、24日(日)、31日(日)、2月7日(日)、14日(日)(全6回)
※①低学年親子の部9時～10時30分②高学年親子の部10時30分～12時。
場所 総合グラウンド庭球場
対象 小学生と保護者
料金 1人1回500円
定員 ①②各30人(応募多数の場合抽選)
メ切 11月22日(日)
※申し込み方法など詳しくはお尋ねください。
◎ 総合グラウンド管理事務所
☎47・3125

狩猟免許試験

日程 ①11月30日(月)②12月15日(日)
◎ ①一次試験(網猟、わな猟、銃猟)、二次試験(網猟、わな猟)②二次試験(銃猟)
場所 労働福祉センター(稲荷町)
メ切 11月16日(日)
※申し込み方法や受験資格など詳しくはお尋ねください。
◎ 県北振興局農業企画課
☎41・2033

韓国料理リモート教室(無料)



韓国国際交流員によるテレビ・Web会議ツール「Zoom」を活用したオンラインの料理教室で韓国料理を作ってみませんか。
日程 12月12日(土)11時(約40分)
内容 トッポッキ(韓国餅の甘辛あえ)
申込 氏名と電話番号を明記してEメール(kokusat@city.sasebo.lg.jp)で国際政策課へ
メ切 12月4日(金)
※料理に必要な材料やアプリの利用方法など、詳しくは申し込みの際のEメールアドレスに送付してお知らせします。
◎ 国際政策課

させば競輪開催日程 ☎31-4797



【昼開催】

・防府 F I 場外	11月10～12日
・別府 F I 場外	13～15日
・名古屋 F I 場外	15～17日
・西武園 F I 場外	18～20日
・福井 F I 場外	18～20日
・前橋 F I 場外	21～23日
・松山 F I 場外	21～23日
・久留米 F I 場外	24～26日
・高松 F I 場外	27～29日
・大垣 F I 場外	30～12月2日
・別府記念 G II 場外	3～6日
・高松 F I 場外	7～9日

【ナイター開催】

・平塚 F I 場外	11月9～11日
・西武園 F I 場外	12～14日
・本場 F II	15～17日
・競輪祭 G I (小倉) 場外	18～23日
・松阪 F I 場外	24～26日
・平塚 F I 場外	27～29日
・小倉 F I 場外	30～12月2日
・松山 F I 場外	3～5日
・伊東温泉 F I 場外	6～8日

※詳しくはお尋ねください。
◎ スポーツ振興課

健康と福祉

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、義務教育学校へ入学する子どもがいる世帯へ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

市立小・中学校、義務教育学校の指定外通学申請

本市に住民登録している小・中学生には、登録地に基づいて就学する学校を指定しています。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。就学指定校変更基準を基に教育委員会が審議を行います。許可された場合の通学時の安全は保護者の責任で確保してください。

◎学校教育課
通知書と印鑑を持って学校教育課へ

育児講座「親子のかかり方」

日程 11月27日(金)13時30分～14時30分

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 乳幼児とその保護者
定員 約5組(応募多数の場合抽選)

◎子ども発達センター
料金 無料
申込 電話か直接子ども発達センターへ
◎23・3945

離乳食講座



日程 ①12月1日(火)②12月8日(日) ※10時～10時50分

場所 中央保健福祉センター
内容 ①5～6、7～8カ月児向け②9～11、12～18カ月児向け
対象 乳児の保護者、妊婦
料金 無料
定員 ①②とも先着10人

◎幼児教育センター
※初参加者を優先。マスク、筆記用具を持参。

◎31・0550

幼児ことばの教室の入級児募集

言葉の発音や発達に悩みを抱える就学前の子ども向けの教室です。

対象 平成27年4月2日～28年4月1日生まれの5歳児、平成28年4月2日～同29年4月1日生まれの4歳児

申込 11月10日(火)～12月25日(金)の平日8時30分～17時に電話で幼児ことばの教室へ

※指導中は電話が取れない場合があります。留守番電話に氏名と電話番号をお知らせください。

◎幼児ことばの教室
◎25・5695

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。公務員(退職した人を除く)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人は至急提出してください。提出しない場合、手当を支給できません。

◎子ども支援課

みんなよつといで

日程 ①11月11日(火)②12月2日(火)

子育て座談会「子育てわいわいトーク」



日程 12月9日(火)10時～11時30分

場所 子ども発達センター
対象 1歳6カ月～3歳の幼児とその保護者
料金 無料

◎子ども発達センター
申込 電話か直接子ども発達センターへ
◎23・3945

地域子育て懇談会

日程 12月11日(金)10時～11時30分

場所 山澄地区公民館
内容 子育て中の保護者との交流を推進し、地域で子育てができる環境づくりのための懇談会
対象 子育てに関心のある地域の人、乳幼児の子育て中の母親等
料金 無料(託児あり、要予約)

◎中部子育て支援センター
申込 電話で中部子育て支援センターへ
◎12月10日(火)

◎32・1903

※10時30分～12時

場所 ①春日幼児園②広田児童センター

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
料金 無料

※当日は飲み物、タオルを持参してください。
◎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



日程 11月17日(火)、12月1日(火)

※9時30分～12時

場所 柚木地区公民館
内容 手遊び、絵本の読み聞かせ等
対象 未就園児と保護者、妊婦
料金 無料

◎日野子育て支援センター
◎28・3264

11月は児童虐待防止推進月間

子どもへの体罰は法律で禁止されています。体罰などによらない子育てを地域全体で広げましょう。

調理講習会



日程 12月22日(火)、23日(水)

※10～11時

※2日とも内容は同じです。どちらか1日だけの参加。
場所 幼児教育センター
内容 幼児向けの行事食作り
対象 就学前幼児の保護者
料金 300円

◎幼児教育センター
申込 各日先着6人
12月8日(火)以降に電話で幼児教育センターへ
※初参加者を優先。エプロン、三角巾、タオル、筆記用具を持参。
◎31・0550

障がい福祉

ふれあい教室

日程 ①11月25日(火)②11月29日(土)③12月13日(火)④12月16日(金)

※①③④10～12時②13～15時
場所 ①④福祉活動プラザ(栄町)②③サン・アビリティーズ 佐世保

内容 ①④IT講習会②卓球教室
◎料理教室
対象 市内在住で身体障害者手帳を持つ視覚障がいのある人

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。

1本の電話で救われる子どもがいます。迷わずご連絡ください。
※匿名での連絡も可。秘密厳守。

【相談窓口】
・子ども子育て応援センター
◎24・1111
・佐世保こども・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)

育児講座「子どもの心 親の心」
ほどよい子育てのために



日程 11月25日(火)10時20分～11時20分

◎中部子育て支援センター

内容 臨床心理士による講話
対象 市内在住で子育てに関心のある人
定員 8人(託児あり、要予約)

◎24・9407

◎24・1903

◎24・1903

◎24・9407

◎24・9407

◎24・9407

◎24・9407

◎24・9407

◎24・9407

◎24・9407

障がい者巡回歯科診療



◎24・2420

◎24・2420

◎24・2420

◎24・2420

◎24・2420

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

私達が全力でお役に立ちます!
売却専門 × 地域専門です。
売却ガイドプレゼント
大嶋 田中 忠海

建吉
株式会社 建吉
0120-529-279

自分のこと、家族のこと、考えてみませんか。
税理士による 成年後見・相続税・贈与税
無料電話相談会
九州北部税理士会 完全予約制
TEL092-433-2366

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
11月12日⑩	9:15～10:00	開作集会所
	10:15～11:00	デイリーヤマザキ世知原店
11月13日⑩	9:15～10:00	岩下バス停
	10:15～11:00	汐美台自治会館
11月18日⑩	9:15～10:00	岩谷口地区集会所
	10:15～11:00	長田代公民館
11月19日⑩	9:15～10:00	針尾地区公民館
	10:15～11:00	江上地区公民館
11月20日⑩	9:15～10:00	小佐々ふれあいセンター
	10:15～11:00	西川内生活館
11月24日⑩	9:15～11:00	小佐々支所
11月25日⑩	9:15～10:00	ローソン佐世保三川内インター店
	10:15～11:00	桑木場町・薬王寺駐車場
11月26日⑩	9:15～10:00	相浦ニュータウン棚方第2公園横
	10:15～11:00	美鳥ヶ丘バス停
12月1日⑩	9:15～11:00	世知原地区公民館
12月2日⑩	9:15～10:00	よかばい相浦駐車場
	10:15～11:00	椎木町公民館
12月3日⑩	9:15～11:00	三川内地区公民館
12月4日⑩	9:15～11:00	相浦地区公民館
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乳がん検診(マンモグラフィ撮影)

日程 毎週月～木曜、第1・3金曜 13:00～17:15(受け付けは16:30まで)
場所 中央保健福祉センター
対象 40歳以上の女性
料金 ①と同じ
申込 電話で健康づくり課へ
※別途登録医療機関で問診などの受診が必要です。

※①～③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。

※①～③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(保険証か証明書が必要です)。

④成人歯科健診、歯科相談

日程 火曜 9:00～11:00 受け付け
場所 中央保健福祉センター
料金 無料
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。

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・クラミジア・梅毒抗体検査】(要予約)
日程 木曜 9:00～11:00(祝日を除く)
場所 中央保健福祉センター
※12月6日⑩は「世界エイズデー」に伴い、休日検査(要予約)も行います。

⑥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(①～⑤) ☎子ども保健課(⑥)

高齢者と介護



介護に関する技術や知識(寝たきりや認知症の予防など)を題材とした講演・実演・体験学習等を各地区で開催しています。
日程 11月14日⑩ 13時30分～15時30分
場所 デイケアひまわり(指方町)
内容 テーマいろいろでも元気で過ごすためには
※申し込み方法など詳しくはお尋ねください。
☎長寿社会課

介護者の「暮らし」の相談会



介護をしながら肉体的にも精神的にも辛くなってしまつていませんか? 介護をしている人が日頃の悩みを話すことで心も体も元気でいられるよう、臨床心理士による個別相談を行います。カウンセラーと一緒に気持ちの整理を行います。

生活衛生



11月～1月はノロウイルス食中毒予防強化期間

次のことに注意し、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洗い、消毒を行う
・食材はよく洗い十分に加熱する
・包丁、まな板、ふきん等は洗浄と熱湯や漂白剤での消毒を行う
・下痢、嘔吐がある場合は調理を控え、嘔吐物やふん便を処理するときは周りを汚染させない
☎生活衛生課

い、認知症の高齢者等への関わり方のアドバイスを受け、少し負担を軽くしてみませんか。
日程 申し込みに応じて随時
※13時30分～15時30分。1件45分程度。
場所 長寿社会課、各支所など
料金 無料
申込 電話で長寿社会課へ
※臨床心理士との日程調整があるため、早めの申し込みをお願いします。
☎長寿社会課

相談 など

子どもの発達

11月18日⑩ 10:00
⑥高次脳機能障害当事者会・家族の集い
11月14日⑩、28日⑩ 13:00
⑦精神障がい者家族の会(ゆみはり会)
11月21日⑩ 13:00
※②①中央保健福祉センター②③④⑥
市民活動交流プラザ(戸尾町) ⑤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)。
① 11月24日⑩、12月8日⑩ 13:30
② 11月15日⑩ 13:30、12月5日⑩ 19:00
③ GA 佐世保(ギャンブル依存当事者会)
11月18日⑩、25日⑩、12月2日⑩、9日⑩ 19:00
④ギャマン結(依存症の家族、友人の会)
11月18日⑩、25日⑩、12月2日⑩、9日⑩ 19:00
⑤ひきこもり家族会(あのねの木)

療育相談(要予約)
遊びの広場もあります。気軽にご来場ください
☎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
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
生活にお困りの方への支援
就労や家庭のことなど生活上の問題で困っている人の自立を目指した支援を行います
☎市社会福祉協議会 ☎ 23-0265

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)して受診をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、熱がある人は必ず事前に電話で予約してください。
【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 = 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

どんな些細なことでも気軽に、ご連絡ください。 ☎ 0956 37-8852

入居者募集中

24時間対応の身体障がい者向けグループホームです。

日中サービス支援型グループホーム **こもれびの郷** 社会福祉法人 長崎友愛会
佐世保市長坂町681-24 ☎ 0956-37-3134

佐世保市福田町598-1 ☎ 0956-37-3134

大切なお客様の接待に・・・

忘新年会 ご予約承ります
(2名様から24名様まで個室完備)

創作料理 **KAORI**

佐世保市天満町2-29 シービービル2F 電話 0956-37-3500
ご検索→http://t-pro-kaori.com/

ゆつ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。
お昼のお食事 二千円より
夜の懐石料理 五千円より

山のかおり
海のかおり
土のかおり
そして
人のかおり

SASEBO de ENGLISH

市内の名物や名所を題材に、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。今回は少年科学館「星きり」を舞台にした会話です。



- Nahoko Emily, today I'll take you to a special place.
(エミリー、きょうはとっておきの場所を案内するわ)
- Emily Wow! A planetarium?
(わ～！プラネタリウム?)
- Nahoko Have you been here?
(ここに来たことある?)
- Emily No. It's my first time.
(いいえ。初めて来たわ)
- Emily It was really fun.
(とっても楽しかった)

広報テレビ番組「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カ月前先行して放送しています。

※「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。

※YouTube版はこちらからどうぞ。



お詫びと訂正

10月号特集(P5)で「エレナえきマチ1丁目店」「エレナさせば五番街店」を長崎和牛の市内販売店として掲載しましたが、発行日現在、店舗独自の企画時を除き販売が行われていませんでした。また、以下の掲載記事も誤りでした。お詫びして訂正します。

(P5) 毎月29日のキャンペーン「12月まで→11月まで」(P24) 火災等の問い合わせ ☎0180-999-989 → ☎0180-999-999

西海みかん



「西海みかん」は全国でも有数の品質の高さと生産量を誇り、平成28年度から年間販売額が30億円を超えるなど、本市を代表する産品です。10月上旬から1月ごろに旬を迎え、甘味と酸味のバランスが絶妙な味わいが特長です。本市南部の温暖な気候と大村湾やハウステンボスを望む豊かな自然環境の下で生産されており、有機質を中心とした肥料の使用、土壌の水分調整、太陽の反射光をたっぷりミカンに浴びせるなど、糖度を上げるための品質管理が日々行われています。また、おいしさだけでなく、安全・安心な西海みかんを出荷するため、生産者と選果場の機械による徹底した選果が行われています。

させば温州の中でも特においしいミカンが採れる園地を指定し、おいしさを追求したブランドミカン「味っ子」「味まる」は、完熟したミカンの中でも高精度に加え、アミノ酸を多く含む、「うま味」と「こく」のある一品です。その他にも長崎県統一の最上位ブランドとして「出島の華」があります。特に関東地方では非常に高い評価を得ており、その名を全国に広げています。

皆さんもこの機会に生産者の愛情が込められた西海みかんを、どうぞお召し上がりください。

主な販売場所 農産物直売所 味まる館 ☎27-1237

📍ながさき西海農業協同組合 営農部柑橘課 ☎27-1230

人の動き(10月1日現在)

- 総人口 243,808人(前月比-139人)
男性 115,620人(-46人)、女性 128,188人(-93人)
- 世帯数 105,041世帯(前月比 -34世帯)
- 9月中の動き
転入 436人、転出 525人、出生 184人、死亡 234人

佐世保市の幸福度は!?



皆さんは自分の幸福度がどれくらいか考えたことがありますか?もちろん感じ方は人それぞれですし、何を指標にするかによっても変わってくると思います。

この幸福度について、このたび(一財)日本総合研究所が独自の指標によって中核市48市をランク付けされ、その中で佐世保市は総合順位17位という結果になっていました(中核市60市のうち2018年度以降に移行した12市は比較データの関係で除外されています)。

九州の中核市を見てみると、1位は久留米市(総合16位)で、佐世保市は惜しくも2位(総合17位)となりましたが、この僅差での「九州2位」という結果は、大分市や宮崎市、鹿児島市、長崎市などの県庁所在地よりも上位となっているものであり、十分に誇れる結果だったのではないかと思います。

この幸福度は、地域の社会的状況や構造を示す6つの「基本指標」と、人々の幸福感を評価する尺度として、「健康」「文化」「仕事」「生活」「教育」の5分野・33指標の合計39指標を設定して算出されています。特に本市は「文化」分野では「全国第1位」の評価となっています。分野によっては意に沿わない部分もありましたが、結果は結果として受け止め、今後の改善の参考にしていきたいと思っています。

今、コロナ禍で生活や仕事の拠点を見直し、移住を検討

中核市幸福度調査(一財)日本総合研究所

分析方法

6つの「基本指標」(人口増加率、一人当たりの市民所得、選挙投票率、財政健全度、合計特殊出生率、自殺死亡者数)と「健康」「文化」「仕事」「生活」「教育」の5分野・33指標の合計39指標から算出

佐世保市の評価ポイント

「合計特殊出生率」「待機児童率」「刑法犯認知件数」「都市公園面積」の面で上位に位置し、子育てに配慮し、安全・安心で豊かな街づくりができています。「余暇・娯楽領域」「国際領域」の面で上位に位置し、多様な文化に触れる環境が整っている



されている方が全国的に増えています。この「幸福度」も移住される方の一つの目安になると考えられますので、市民の皆さまも佐世保の位置付けをご認識いただいた上で、UターンやIターンを希望される方への情報提供にご協力をお願いしたいと思います。

今や移住者誘致事業は全国の自治体で取り組んでおり、各自治体が競うようにさまざまな取り組みを展開していますが、全国的にはまだまだだと思っています。

市民の皆さまには、この「幸福度」の他にも豊かな「海の幸・山の幸」や地震等の災害が少ない「安全・安心なまち」などをアピールしていただき、多くの方に選ばれる佐世保市になるように、今後ともご協力をよろしく申し上げます。

佐世保市長 朝長 則男

聞いて「徳」する話 65

我が家の孫の育て方

私は80代になります。祖父として孫が物心付き始めた頃から、常識ある人に育てたいと思い、1人に出会った先にあいさつをすること、2食事は感謝をしながら楽しくいただくこと、3靴はきちんとそろえることの3つをしつけてきました。

私がこれらのことを言ってきた理由として、1朝は一日の始まりであり、先に「おはよう」とあいさつすることで爽やかな気持ちになること、2ご飯を食べるときに箸を正しく持ち、感謝の心を持って楽しく食べれば食事のマナーが身に付くこと、3靴を脱いでそろえることが習慣付くことで、整理整頓ができる大人になれると思ったからです。

現在、孫たちは就職や進学をしていますが、率先して人にあいさつし、食事のマナーを守り、靴をそろえることを実践してくれています。子どもや孫の育て方、しつけの仕方はそれぞれの家庭で考え、工夫されていると思いますが、私の経験が皆さんのお役に立てれば幸いです。(匿名)

☎佐世保徳育推進会議 ☎23・2856
(聞いて徳する話)を随時募集しています。詳しくはお尋ねください)