



OLYMPIC TORCH RELAY

Lighting the Torch

希望の道を、つなごう



P16 フォトピックス
東京 2020 オリンピック聖火リレー

写真は東京 2020 オリンピック聖火リレーで
本市の最終ランナーを務めた城島健司さん



うくじま
椿せっけん
プレゼント!

P21

P2 新型コロナウイルス感染症トピックス

P6 特集 ART WAVE FROM THE WEST 佐世保美術展

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。

スマホで

佐世保市 LINE 公式アカウント ロボットが疑問にお答えします！

本市では、6月7日(月)から佐世保市 LINE 公式アカウントで「チャットボット」のサービス提供を始めました。チャットボットとは、「チャット」と「ロボット」を組み合わせた造語で、LINE のトーク機能を使って会話形式で選択した質問に対し自動で回答する機能です。この機能では、市民の皆さんが「聞きたい」「知りたい」情報をお手元のスマートフォンから「すぐに」「いつでも」取得でき大変便利です。どうぞご利用ください。

チャットボットで回答できる質問項目

- 休日・夜間の救急
- 証明書手続き (戸籍・住民票・印鑑証明書)
- パスポート手続き
- マイナンバーカード手続き
- 子育て関係 Q & A
- がん検診
- 職員採用
- ごみ分別案内

※チャットボットの利用によって皆さんの個人情報が収集されることはありませんので、安心してご利用ください。



※チャットボットの使い方など詳しくは右の画像からご確認ください。



問い合わせ DX 推進室 ☎ 24-1111



令和 3 年 7 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/㈱九大印刷



佐世保市公式
Instagram



佐世保市
公式 LINE

ワクチン接種の予約をキャンセルする場合は必ず連絡してください

大切なワクチンが無駄にしないため、ワクチン接種の予約をしている人で、急きょ接種に行けなくなった場合は、必ず予約キャンセルの連絡をしてください。

本市ではキャンセルなどで集団接種会場のワクチンが余った場合、事前にリストが提出されている保育所や幼稚園等の職員などが接種することで廃棄ゼロを目指します。

予約サイトで予約した場合

- 接種日 2 日前まで：予約サイトからキャンセル可
- 接種の前日、当日：コールセンターか新型コロナウイルス感染症特別対策室・ワクチン接種推進チーム（☎ 24-1111）へ

コールセンターで予約した場合

コールセンターか新型コロナウイルス感染症特別対策室・ワクチン接種推進チーム（☎ 24-1111）へ

ワクチン予約に関する Q & A

Q 予約サイトでワクチン接種を予約し、Eメールアドレスを登録しましたが、予約完了のEメールが届きません。予約を確認する方法を教えてください。

A 予約完了のお知らせは送信されません。予約システムからは、Eメールアドレスを入力し、①予約の変更②予約のキャンセル③接種日の前日、の3つの場合にEメールが送信されます。

予約番号が取得できていれば、予約は完了していますので、予約内容を確認したいときは下の画像を読み込み、ログイン情報（接種券番号・生年月日）を入力してください。

予約サイトでの予約内容は右の画像から確認できます



Q 2 回目はいつ予約すればいいですか？

A 1 回目の接種が終わった後に、2 回目の予約をしてください。集団接種の場合、1 回目の接種の際に、3 週間後の同じ地域の指定会場、同じ曜日、同じ時

間であれば、会場で 2 回目の予約ができます。例えば、水曜の午前 10 時に 1 回目の接種を行った場合、2 回目は 3 週間後の同じ地域の指定会場で、水曜の午前 10 時であれば予約ができます。

ただし、2 回目を別の地域の指定会場や別の時間帯で希望する場合、または各医療機関で接種を希望する場合は 1 回目と同様、予約サイトかコールセンターで予約をしてください。

Q 集団接種会場に駐車場はありますか？

A 集団接種の各会場にワクチン接種のための臨時駐車場を用意しています。車でお越しになる場合は、係員の案内に従って駐車してください。

集団接種会場の臨時駐車場は右の画像からご覧になれます



※予約サイトにもよくある質問を掲載していますので、どうぞご覧ください。

※長崎県でも高齢者などへの大規模ワクチン接種を実施しています。詳しくは長崎県ホームページをご覧ください。



新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています

現在、本市では高齢者を対象としたワクチン接種を実施しており、ワクチンを効率よく配分し、できるだけ皆さんが希望する接種場所で接種できるように、「接種期間」ごとに「予約受付期間」を設け、順次受け付けを行っています。7 月第 1 週には 64 歳以下の人に「接種券」を発送し、基礎疾患のある人や保育所・幼稚園等の職員などから順次接種を行い、7 月 15 日以降は 16 歳以上の全ての人の予約受付を行っていく予定です。予約サイトやコールセンターなどで予約の上、「集団接種」または「個別接種」のいずれかで接種をお願いします。

集団接種（水・木曜 14 時～17 時、土・日曜 9 時～12 時、14 時～17 時）

予約受付期間	接種期間 (水・木・土・日曜)	会場
7月5日(月)～14日(水)	7月21日(水)～25日(日)	愛宕・宮・吉井中学校、佐世保西高校
7月12日(月)～21日(水)	7月28日(水)～8月1日(日)	黒髪・港・花高小学校、中里中学校、江迎中央体育館
7月19日(月)～28日(水)	8月4日(水)～8日(日・祝)	サン・アビリティーズ佐世保、相浦小学校、柚木・東明中学校、小佐々海洋センター体育館
7月26日(月)～8月4日(水)	8月11日(水)～15日(日)	愛宕・宮・吉井中学校、佐世保西高校

※7月21日(水)～25日(日)、8月11日(水)～15日(日)に予定していた佐世保工業高校でのワクチン接種は行いません。

(予約方法)

ワクチン接種予約サイト
(24 時間受付)



ワクチン接種コールセンター
☎ 0570-022-558
(9 時～18 時)

個別接種（医療機関によって開設時間が異なります）

予約受付期間	接種期間	会場
7月5日(月)～14日(水)	7月19日(月)～25日(日)	※ワクチン接種の可否は、事前に医療機関にご相談ください。 ※接種できる医療機関は変動しますので、最新の情報は市ホームページをご覧ください。 ※受診する医療機関によって予約方法が異なります。
7月12日(月)～21日(水)	7月26日(月)～8月1日(日)	
7月19日(月)～28日(水)	8月2日(月)～8日(日・祝)	
7月26日(月)～8月4日(水)	8月9日(月・休)～15日(日)	

(予約方法)

ワクチン接種予約サイト
(24 時間受付可能)



ワクチン接種コールセンター
☎ 0570-022-558
(9 時～18 時)

「かかりつけ医」のいる医療機関

※「集団接種」「個別接種」ともに 8 月以降も実施しますので、安心してお申し込みください。

ワクチンの接種順位と今後のスケジュール

現在、本市では医療従事者等や 65 歳以上の人から順番にワクチン接種を行っています。ワクチン接種については、6 月にファイザー社製のワクチンの対象年齢が 16 歳以上から 12 歳以上に拡大されるとともに、モデルナ社製のワクチン供給も始まるなど、国の動きも加速しています。

そのため、本市でも重症化するリスクの高い基礎疾患のある人や高齢者施設等の従事者、3 密を避けることが極めて難しい環境にある保育所・幼稚園等の職員、小・中学校、義務教育学校の教員などを優先して接種を行っていきますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

接種スケジュール(予定)

7 月第 1 週 64 歳以下の人に「接種券」を発送

接種券が届いた基礎疾患のある人、高齢者施設等の従事者、保育所・幼稚園等の職員、学校の教員などの予約受け付け

7 月 15 日以降 16 歳以上の全ての人の予約受け付け

※12～15 歳の予約受け付け・接種開始時期や、その他のワクチン接種に関する情報は決定次第、市ホームページなどでお知らせします。

対象となる基礎疾患

次の 1 または 2 に当てはまる人(本人の自己申告に基づき接種します)

1 次の病気や状態で通院または入院している人

- ① 慢性の呼吸器の病気
- ② 慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ③ 慢性の腎臓病
- ④ 慢性の肝臓病(肝硬変など)
- ⑤ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ⑥ 血液の病気(鉄欠乏性貧血を除く)
- ⑦ 免疫の機能が低下する病気(治療や緩和ケアを受けているがんを含む)
- ⑧ ステロイドなど免疫の機能を低下させる治療
- ⑨ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ⑩ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など)

- ⑪ 染色体異常
- ⑫ 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
- ⑬ 睡眠時無呼吸症候群
- ⑭ 重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院、精神障害者保健福祉手帳を所持、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)

2 基準(BMI30以上)を満たす肥満の人

低所得の子育て世帯(ひとり親世帯以外)に 子育て世帯生活支援特別給付金を支給します

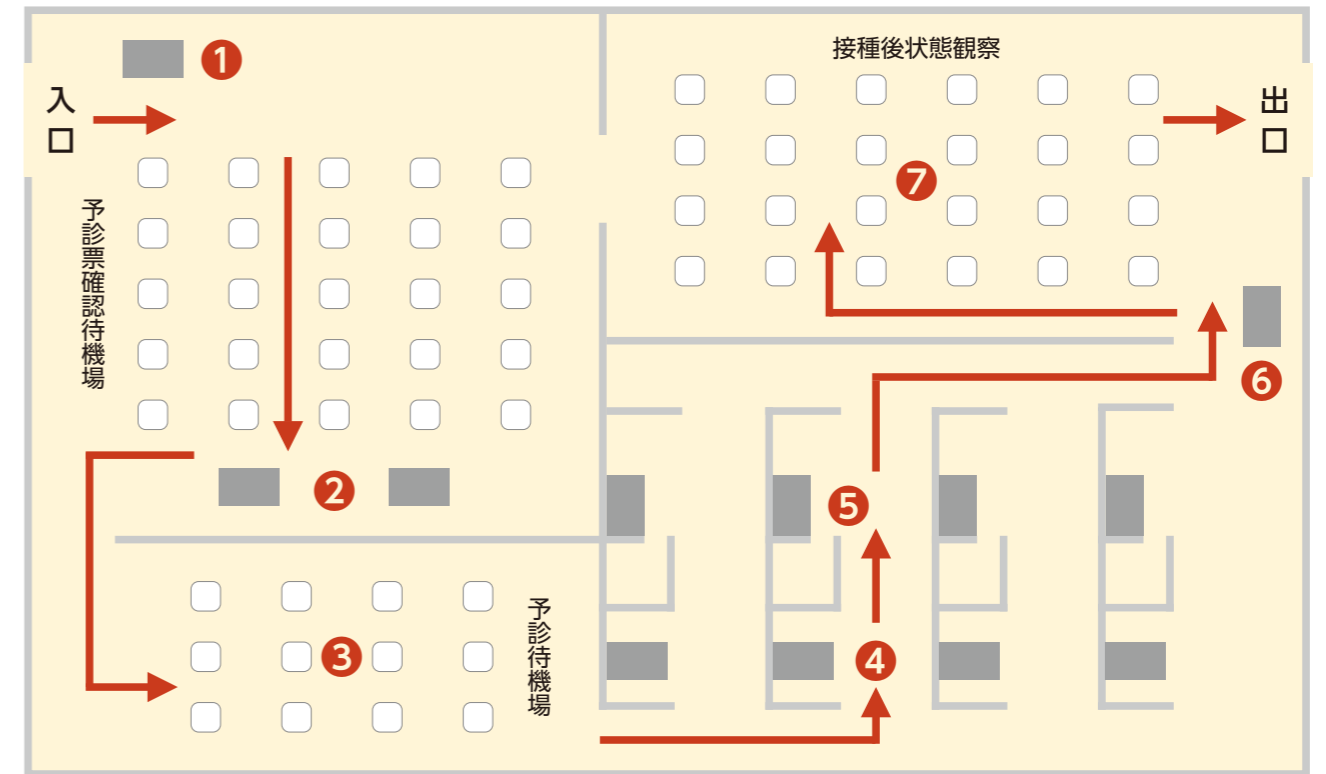
新型コロナウイルス感染症の長期化による影響を考慮し、ひとり親世帯以外で低所得の子育て世帯に対し、生活支援特別給付金を支給します。

- | | |
|--|---|
| <p>対象児童 平成15年4月2日～令和4年2月28日の間に出生した児童(障がい児は平成13年4月2日以降)</p> <p>支給条件 次の①②のいずれかに該当する人</p> <p>①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、令和3年度分の住民税均等割が非課税の人</p> <p>※児童手当の算定児童(18歳年度末までの兄弟児)を含む。</p> <p>②①以外の人で対象児童を養育し、次のいずれかに該当する人</p> <p>①令和3年度分の住民税均等割が非課税の人</p> <p>②新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月1日以降の家計が急変し、</p> | <p>①と同様の事情にあると認められる人(家計急変者)</p> <p>支給額 児童一人当たり一律5万円</p> <p>申請方法 ①申請不要(児童手当を受給している公務員は申請が必要) ②申請が必要です</p> <p>※①のうち受給を辞退する場合は別途「申出書」の提出が必要です。</p> <p>※②のうち本年4月～来年2月末の間に出生した新生児で、児童手当の受給資格の認定などで本給付金の受給資格が確認できた場合は申請不要です。</p> <p>支給日 ①7月末頃②書類審査後約1ヵ月後</p> <p>※ひとり親世帯の給付金受給者は対象外(併給不可)です。</p> <p>※詳しくは市HPをご覧ください。</p> <p>☎子育て世帯給付金コールセンター(7月から) ☎39-9500</p> |
|--|---|

集団接種会場での注意点

3密(密閉・密集・密接)を避けるため、集団接種会場には予約した時間帯にしか入場できませんので、予約した時間帯に合わせてお越しください。また、夏は気温が上がり、湿度も高くなりますので、小まめな水分補給など熱中症対策もお願いします。

集団接種会場の流れ(例)



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



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)の減免を受けられる場合があります。減免申請に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4月1日～来年3月31日に普通徴収の納期限が設定され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

※特別徴収の場合は、本年4月～来年2月に年金から特別徴収される国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料

申請期間 7月1日(木)～来年3月31日(木)

※対象となる条件や申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎保険料課 ☎24-1111

発熱などの症状で受診先に迷う場合は 「長崎県受診・相談センター」に相談を



長崎県では、発熱などの症状があり、受診先に迷っている人に医療機関を案内する「受診・相談センター」を設置しています。受診・相談センターでは、保健師などの専門職が相談に応じて診療・検査医療機関などを案内します。

発熱などの症状がある人は、必ず受診前に各医療機関などに電話で相談し、適切な感染予防対策がとられた環境で安心して受診できるように、医療機関の案内に従ってください。

※新型コロナワクチン接種に関する相談には対応していませんので、ご注意ください。

長崎県受診・相談センター (☎0120-071126)

※土・日曜、祝日を含む24時間相談に応じます。

☎新型コロナウイルス感染症特別対策室

☎24-1111

①受付

入口で検温と手指の消毒を行い、「接種券」「予診票」「運転免許証などの本人確認書類」を係員に提示してください。

②予診票の確認

係員が予診票の内容を確認します。スムーズに手続きができるように、予診票は自宅などで事前に記入してお越しください。

※病気で治療中の人や体調などで接種に不安のある人は、事前にかかりつけ医に相談してください。

③予診待機

医師の予診の順番が来たら係員が案内しますので、予診待機場でお待ちください。

④医師の予診

医師が予診票の内容やアレルギーの有無、当日の体調などを問診し、当日ワクチンを接種できるかを判断します。

⑤ワクチン接種

ワクチンは肩に接種しますので、すぐに肩を出せるようにあらかじめ準備をお願いします。



⑥2回目のワクチン接種予約受付

1回目の接種の場合は、3週間後の同じ地域の指定会場、同じ時間、同じ地域でワクチン接種を希望する場合だけ、会場で2回目の予約を受け付けます。

※接種後に交付する接種済証は2回目接種時に必要。

⑦接種後状態観察

具合が悪くならないか様子を見るため、ワクチン接種後約15～30分は安静にしてください。指示された時間まで体調に変化がなければ、気を付けてお帰りください。

※集団接種会場でのワクチン接種の流れは右の画像から動画でもご覧になれます。



特集 ART WAVE FROM THE WEST

佐世保美術展

市民の文化活動の拠点として市民の皆さんに愛され親しまれている文化施設「博物館島瀬美術センター」。ことし4月からは指定管理制度を導入し、「民間の発想ならではの特色や魅力を高めたイベント企画などを展開することで、より多くの方に多様な芸術文化に触れてもらうことを目指しています。

その第一歩として、5月には市民の芸術の祭典として親しまれてきた「佐世保市民展」を新たに「佐世保美術展」として開催し、内容もリニューアル。出品資格を市内から西九州させば広域都市圏在住者に広げ、これまでの6部門（洋画、日本画、書、デザイン、写真、彫刻・工芸）に新たにクリエイティブ部門を加え、283点の応募がありました。

また、今回はアニメーションの美術監督として数々の名作に携わってこられた山本二三さんをゲスト審査員に迎え、特賞1点と大賞5点を決定しました。今回の特集では、特賞と各部門で大賞を受賞された皆さんの作品の見どころなどを紹介します。読者の皆さんも来年の美術展に向けて作品づくりに挑戦してみませんか。

特賞 洋画 保護色魚群図 岡本 泰彰さん(西海市)

①制作期間②作品に対する思い③作品の見どころ④美術展への思い

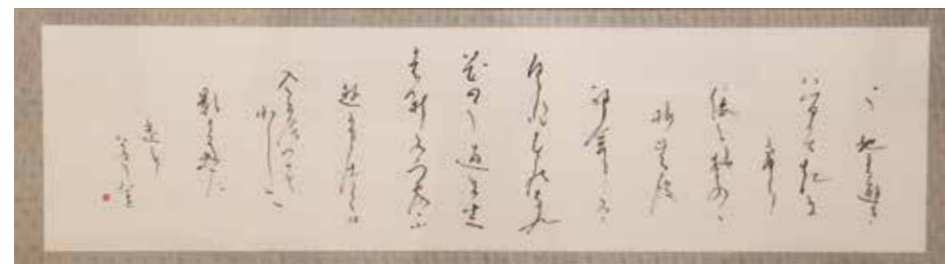
①約2～3カ月(他数点と同時進行)

②海外で作家活動をしていましたが、2019年後期に一時帰国の予定で帰国し、その後新型コロナウイルスの影響もあり、滞在スケジュールなどが大幅に変更になりました。その間、地元である長崎県に滞在する中で海外にいた時とは環境が変わり、魚の情報がたくさん入りました。海が近く、魚も多く、見たり食べたりする施設も豊富です。そういった影響から海や魚をテーマにした展覧会を企画・開催し、そこに向けた作品群の中の1枚がこの作品です

③江戸時代中期の京都で活躍した絵師・伊藤若冲じやくちゆうの作品で「魚群図」という絵があります。そういった作品を基に、保護色を持っている熱帯魚などの魚を捕食する別の生き物が、捕食される側になったと仮定し、その保護色を持つ魚の模様や色のうち、どれがオリジナルのものか、また進化の過程でどのように変わったのかを自分なりに考えました。その結果、保護色としての役割を果たしているのではないかと思う模様や色を背景と溶け込むように制作しま

した。それらを想像して自分なりの答えを出すのに多くの時間を費やしました

④ことしから佐世保美術展に変わり、近隣市町からも参加できるようになったため、西海市在住の私も応募しました。また、以前から佐世保の美術振興に携わる方々から、佐世保市民展の話聞いていました。ゲスト審査員の作品も興味深いものがあり、いろいろな事が重なり応募しようと決めました。特賞を受賞したことは大変うれしく思いますが、まだまだ私の作品は甘い箇所が多いので、より良い作品を作り発表していきたいと思えます



「春の歌」川畑虹華さん



「源流回帰」山田孝一さん



「レザ」風神雷神図 吉田聡さん



「参道」松田直明さん



「手ほどき」夫津木節子さん

佐世保美術展の
入賞作品の一部

大賞 写真 一筆への思い 藤村 順子^{よりこ}さん(佐世保市)

- ① 2週間
- ② おとし、高校書道大会を見に行き、そこで高校生の生き生きとしたパフォーマンスを初めて目にして感動し、この1枚を撮影しました
- ③ 思うような鮮やかな朱墨の色が出ず、苦労しました。光と影のバランスを工夫しました
- ④ 今回の出品に当たり、作品のモデルである女子高校生に承諾を得るため作品をお渡ししたところ、本人とご家族にとっても喜んでいただきました。また、彼女も今回の書部門で大賞を受賞されており、みんなで「ミラクルだ」と盛り上がりました。4年前に市長賞を受賞しましたが、今回はその何倍も感激しました



大賞 日本画 きれいだね 植木 美沙子^{あおい}さん(佐世保市)

- ① 約1カ月半
- ② 大村市の松原宿ひなまつりに行った時、ひな人形や吊るし飾りを見て、吊るし飾りの美しさ、かわいらしさを絵に描きたいと思い、この作品を制作しました
- ③ 吊るし飾りは日本画らしく平面的な色塗りで、鮮やかに仕上げました。人物は陰でも黒くなく、かつ人物らしい色を入れずに仕上げたいという思いがあり、色の選定に悩みました
- ④ 以前通っていた教室の先生から誘いがあり、また、今回山本二三さんがゲスト審査員ということを知り、出展しました。結婚後はあまり絵を描いておらず、久しぶりに出展した作品で、このような賞をいただき、家族全員大喜びでした。本当にありがとうございます



大賞 書 漢詩 波江野 愛子^{あいらい}さん(佐世保市)

- ① 約2週間
- ② 中国の唐の詩人・王昌齡^{おうしようれい}が詠んだ詩の一節で七言絶句の一部、14文字を放ち書きされたものを書きました。何事にも積極的に挑戦できるような人になりたいという思いで、これまで全く触れたことのなかったこの作品を選び、私自身の大きな変化となる一歩だとワクワクしながら制作しました
- ③ 1文字1文字の個性、黒を引き立たせる余白、それに合う多彩な線質の3つのことを意識して作品を制作しました
- ④ 高校生の時から出展し始め、今回で3回目です。ことし4月から一人暮らしを始め、書道と向き合う時間が今までより少なくなり、焦る気持ちもありましたが、その分集中し、一筆一筆に思いを込めた作品だったため、このような賞をいただきとてもうれしかったです



大賞 デザイン 倒れない孤独 納所 碧衣^{あおい}さん(佐世保市)

- ① 約1カ月
- ② この作品には、「孤独はいつか個性を育てるものになる」というメッセージを込めています
- ③ 顧問の先生や先輩、同級生に何度も見ていただき、修正を加えながら制作を行いました。フォトショップやイラストレーターなどの画像編集ソフトの扱いに苦労しましたが、大賞に選ばれてすごくうれしいです
- ④ 今回の賞に満足することなく、さらに良い作品を作ることができるように、これからも制作に励んでいきたいと思えます



令和3年5月20日から 「避難指示(警戒レベル4)」で必ず避難！ 「避難勧告」は廃止です

大雨によって洪水や土砂災害の恐れが高まり、避難が必要な状況となった際、5段階の「警戒レベル」を用いて本市から避難情報を発令します。この「警戒レベル」が災害対策基本法の一部改正によって5月20日から変更され、これまでの「避難勧告」が廃止となり、「避難指示」に一本化されました。自分の周りの状況や、国や県が発表する防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動を取りましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	廃止
5	 緊急安全確保※1 <small>きんきゅうあんぜんかくほ</small>	これまでの避難情報等 災害発生情報 <small>(発生を確認したときに発令)</small>
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 <b>避難指示※2</b> <small>ひなんしじ</small>	<b>避難指示(緊急)</b> <b>避難勧告</b>
3	 <b>高齢者等避難※3</b> <small>こうれいしゃとうひなん</small>	<b>避難準備・</b> <b>高齢者等避難開始</b>
2	大雨・洪水・高潮注意報 <small>(気象庁)</small>	大雨・洪水・高潮注意報 <small>(気象庁)</small>
1	早期注意情報 <small>(気象庁)</small>	早期注意情報 <small>(気象庁)</small>

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

問い合わせ 防災危機管理局 ☎ 24-1111

①制作期間②作品に対する思い③作品の見どころ④美術展への思い

大賞

彫刻・工芸 Standing in the Bog 戸川 五十生さん(佐賀県有田町)

- ①約1年
- ②国内外での展示がほぼ中止になり、制作のモチベーションも落ち気味でしたが、時間に追われず物作りをするチャンスでもあると思い、手を動かしました。タイトルの和訳「沼に立つ」の通り、ドロドロの沼に足を取られながらも先を見つめる、ストレートな表現です
- ③胴体に虫食い穴が出てきたことは予想外でしたが、良いアクセントになりました。丸太をそのまま使うと後で割れやねじれが出てくることもありますが、一部丸太の部分を残すことで、木が立っていた(生きていた)時の姿も想像していただければと思います
- ④ことしから有田町からも応募できることを佐世保の方から伺い、応募しました。賞をいただき光栄です。ありがとうございました



博物館島瀬美術センター 展覧会  
ゴジラシリーズを支えた特撮映画美術監督  
井上泰幸展



三浦町教会、佐世保港、西海橋、針尾無線電信所などが登場する「空の大怪獣ラドン」「日本海大海戦」といった特撮映画を手掛けた美術監督・井上泰幸氏の業績を写真や愛用の道具、デザイン画、図面、復元模型で振り返る展覧会です。

日程 7月17日①～8月29日② 10時～18時(最終入館は17時30分)

料金 一般1,000円、中学生600円(前売り)  
※当日200円増し。小学生以下、障がい者手帳をお持ちの方と付き添い1人は無料。

☎博物館島瀬美術センター ☎ 22-7213

TM & © TOHO CO., LTD.

九十九島動植物園 ☎ 28-0011

### 夜の森きらら



森きららの開園時間を 20 時 30 分まで延長し、動植物たちの夜の様子を見学できます。限定イベントも開催しますので、どうぞお越しください。

日程 7月24日㊤、31日㊤、8月7日㊤、13日㊤～15日㊤、21日㊤、28日㊤ 9時～20時30分(最終入園は20時まで)

#### 【夜の森きらら限定イベント】

①夜の森きららお楽しみクイズ  
夜の動植物に関するクイズを出題します。全問正解した人にはオリジナルシールをプレゼント！  
日程 同上 ※19時45分～20時。  
場所 芝生広場中央ステージ

②動物たちの ASMR (そしゃく音)  
動物たちが肉や野菜、果物を食べる時に出るそしゃく音を飼育スタッフの解説付きで紹介いたします。  
日程 同上 場所 園内各所  
内容 ①ビーバー(17時15分)②キリン(17時45分)③ライオン(18時15分)④クマ(18時45分、8月7日㊤は除く)

③夜に咲く植物ガイド  
夜に開花する植物や夜に香りが強くなる植物を紹介します。  
日程 7月24日㊤、8月13日㊤、15日㊤、28日㊤  
※19時15分～19時30分。  
場所 観賞温室

④ムシムシ観察会  
クヌギの木に集まる昆虫を観察します。  
日程 7月31日㊤、8月14日㊤、

21日㊤  
※19時15分～19時30分。  
場所 ニホンザル舎周辺  
料金 ①～④全て無料(入園料が別途必要)

### 植物スポットガイド～食虫植物編～



普段は展示していない食虫植物のスポットガイドを夏期限定で開催！「ハエトリソウ」の餌やり体験もできます。  
日程 7月25日㊤、8月1日㊤、8日㊤㊤、9日㊤㊤、15日㊤、22日㊤、29日㊤  
※13時15分～13時45分。

場所 観賞温室  
料金 無料(入園料が別途必要)

### 動植物園開園 60 周年記念 森きらら演芸会 「江戸家小猫の動物ものまねライブ」



親子代々のお家芸・ウグイスの鳴きまねはもちろん、シマウマやテナガザルなどの珍しい鳴きまねも多数。江戸家小猫氏のライブを開催します。  
日程 8月7日㊤ 16時、19時  
場所 芝生広場  
料金 無料(入園料が別途必要)

少年科学館 ☎ 23-1517

プラネタリウム  
(放映時間約 45 分、火曜、祝日休館)  
料金 高校生以上 320 円、4 歳～中学生 150 円

定員 30 人程度  
※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。  
※放映スケジュールは少年科学館ホームページをご覧ください。

### 天体観望会 ～土星・夏の三大角を観察しよう～

日程 8月7日㊤ 19時30分～20時45分  
料金 高校生以上 320 円、4 歳～中学生 150 円  
定員 30 人程度  
申込 7月24日㊤以降に電話で少年科学館へ  
※中学生以下は保護者同伴。  
※雨天・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

市民ギャラリー展示会  
笑墨俳会展(写仏、水墨画、俳画)  
日程 8月7日㊤～20日㊤

### 今月のおすすめ図書



### まるまるの礎 西條奈加 著(講談社)

「心淋し川」で直木賞を受賞した西條奈加氏の人情味あふれる時代小説です。平戸のカスドースや大宰府の梅が枝餅など、なじみ深い菓子が登場します。

### 文房具語辞典 高畑正幸 著(誠文堂新光社)

普段何げなく使う文房具。その名称だけでなく、始まりとなったエピソードや豆知識などが記載されています。

九十九島パールシーリゾート ☎ 28-4187

### 夏の特別展「メダカ展～小さな魚のでっかい世界!!～」



日本に生息する「ミナミメダカ」やカラフルな体をした「ノソプランキウス」の仲間など、世界中のメダカの仲間が大集合！期間中はメダカの生態を学べる実験コーナー「メダ科学!」や、飼育スタッフによるガイド「メダカ教室」も実施します。

日程 7月17日㊤～9月26日㊤  
※全て9時～18時(最終入館は17時30分まで)。  
料金 無料(入館料が別途必要)

### 朝の海きらら



生き物たちの朝の様子やイルカの健康チェックなどを見学できます。  
日程 8月1日㊤、8日㊤㊤、9日㊤㊤、15日㊤、22日㊤、29日㊤  
※全て8時～9時。  
※当日だけ水族館に再入館可。  
料金 高校生以上 2,300 円、4 才～中学生 1,680 円、3 才以下 100 円(保険料含む)  
定員 各日先着 20 人  
申込 公式サイト予約フォームから申し込んでください

### 夜きらら

海きららの飼育スタッフと一緒に生き物たちの夜の様子を観察する人気プロ

## 施設だより

グラムです。館内で生き物を観察した後、九十九島の海で夜間観察や採集を行います。

日程 9月18日㊤ 18時～20時30分  
対象 小学3年生以上とその保護者  
料金 大人 1,600 円、小学生 1,100 円(保険料含む)  
定員 20 人(応募多数の場合抽選)  
申込 7月17日㊤～8月22日㊤に公式サイト応募フォームから申し込んでください  
※保護者 1 人につき子ども 2 人まで。  
※保護者は 18 才以上(高校生不可)。

### 海の日特別イベント のぞいてみよう！体のふしぎ



海の生き物の体のつくりなどを骨格標本やパネルを使って解説します。  
日程 7月22日㊤㊤ 11時、16時(各回30分間)  
料金 無料(入館料が別途必要)

### 海賊船みらいの謎Ⅳ ～恐竜時代へのタイムトリップ～

九十九島海賊遊覧船みらいの船内を舞台にした謎解きイベントです。お子さまにはオリジナルステッカーをプレゼントします。  
日程 7月17日㊤～8月31日㊤ 10時30分頃、11時30分頃、13時30分頃、14時30分頃、15時30分頃出航  
※臨時便、増便あり。  
料金 高校生以上 1,500 円、4 才～中学生 750 円、3 才以下無料

無人島上陸とエサやり体験クルーズ  
九十九島の無人島で磯観察などした後、マダイの養殖いかだに移動して餌やり体験を行います。

日程 7月17日㊤～8月31日㊤ 10時30分頃、11時45分頃、13時頃  
※土・日曜、祝日は14時15分頃もあり。  
対象 4才以上  
料金 高校生以上 2,200 円、4 才～中学生 1,100 円  
定員 1 便 10 人  
申込 電話で九十九島遊覧船事務所(☎ 28-1999)へ  
※空きがあれば当日も受け付けます。

### シーカヤック体験



日程 7月17日㊤～8月31日㊤ 11時～15時30分  
対象 4才以上  
料金 1人乗り 600 円、2人乗り 1,200 円  
定員 各回 1 人乗り 5 艇、2 人乗り 10 艇  
申込 電話で九十九島遊覧船事務所(☎ 28-1999)へ  
※空きがあれば当日も受け付けます。

九十九島ビジターセンター ☎ 28-7919

### 夏休み子どもサロン 九十九島からイルカの世界へ

海きららのイルカトレーナーが九十九島と大村湾に生息しているクジラ類について分かりやすく説明します。夏休みの自由研究の参考にしてください。  
日程 8月1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  
※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて人数制限を行う場合あり。  
※詳しくは同センターホームページをご覧ください。

夏に  
おすすめ

## 佐世保の特産品を紹介します！

させば四季彩館店長と道の駅させばつくす 99 駅長が選ぶ佐世保の夏の特産品ベスト5と、昨年6～9月に申し込みが多かったふるさと納税の返礼品を紹介します。各店舗やオンラインショップには他にもたくさんの特産品がありますので、お気に入りの特産品を探してみませんか。

### させば四季彩館店長 おすすめ夏ギフト

1位



夏にぴったり銘菓ぼるとの新しいシュークリーム「ポルトビスケーシュ」(白十字パーラー)

2位



長崎和牛上カルビ焼肉用・BBQ用(田中精肉店)

3位



世知原茶詰め合わせ「炭火庵」[国見山]「世知原そだち」(小林製茶)

4位 女性に人気フルーツリキュールセット(梅ヶ枝酒造)

5位 ふるさとセット(清酒セット)(潜龍酒造)

☎(一社) 佐世保物産振興協会 ☎ 30-7744

### 道の駅させばつくす 99 駅長 おすすめ夏ギフト

1位



懐かしいソルフードで佐世保の名物「天津包子のじゃんぼ餃子」(天津包子)

2位



九十九島ひと汐うに(エスプランニング)

3位



世知原茶詰め合わせ(前田製茶)

4位 佐世保バーガー(ベースストリート)

5位 長崎和牛モモスライスレモンステーキセット(蜂の家)

☎させばつくす協同組合 ☎ 42-6077

佐世保ふるさと市場  
サセポーノ!!

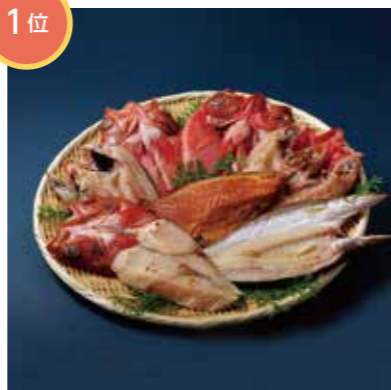


道の駅させばつくす 99  
オンラインショップ



### ふるさと納税 夏に人気の返礼品

1位



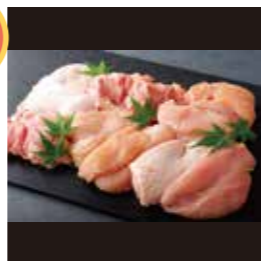
高級魚つば鯛が入ったワンランク上の豪華な詰め合わせ「丸富の高級白身魚干物「百花繚乱」」(丸富水産)

2位



黒豚ロールステーキ(豊味館)

3位



ながさき福とり正肉セット(長崎福島)

4位 富岡の西京漬・干物セット(富岡水産)

5位 スペシャル佐世保バーガー(佐世保バーガー本店)

問い合わせ ふるさと物産振興課 ☎ 24-1111

## イベント情報

### サマーフェスティバル ～光の街の夏祭り～

ハウステンボスの夏休みはワクワクがいっぱい! 直径50メートルの巨大プールやキッズにおすすめのメガスライダーなど、アクティブな水遊びを満喫できます。7月22日(土)から夜はイルミネーションに包まれたナイトプールに変身し、花火開催日にはプールから花火をご覧いただけます。また、トロピカルショーをバックに花火を眺めながらグルメを楽しめるほか、ことしから登場する「ハウステンボスリゾートシップ マリエラ」でも花火鑑賞クルーズを実施します。

日程 7月10日(土)～9月10日(金)  
☎ハウステンボス総合案内ナビダイヤル ☎ 0570-064-110

### 海水浴場がオープン!

白浜海水浴場  
日程 7月10日(土)～8月20日(金)9時～18時 ※平日は17時まで。  
料金 中学生以上420円、3歳～小学生260円(シャワー料含む)、海の家利用料520円

☎白浜海水浴場運営委員会 ☎ 28-6099

大浜海水浴場  
日程 7月10日(土)～8月20日(金)9時～17時  
料金 無料(シャワー1回200円)  
☎宇久行政センター ☎ 0959-57-3111

### 19,000年前にタイムスリップ ～福井洞窟ミュージアム～

日程 7月17日(土)9時～12時  
場所 佐世保駅前集合  
対象 小学生  
※小学生以下は保護者同伴。  
料金 中学生以上1,100円、小学生以下600円(バス代)  
定員 40人  
※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。  
☎文化財課 ☎ 24-1111

### 森の時計製作会

日程 7月25日(土)14時～17時  
場所 白岳自然公園  
料金 1,500円 定員 20人  
申込 7月22日(土)以降に電話で白岳自然公園へ  
※小学生未満の参加は保護者同伴。  
※詳しくはお尋ねください。  
☎白岳自然公園 ☎ 66-9334

### 宇久島スタディケーション!



シーカヤックなどの自然体験や夏休みの課題づくりなどを盛り込んだツアーです。  
対象 市内の小学5、6年生の親子  
定員 12組24人  
※8月に開催予定。詳しくは決定次第、佐世保観光コンベンション協会ホームページに掲載します。  
☎佐世保観光情報センター ☎ 22-6630

### 【佐世保の魅力を再発見!】 ～凱旋記念館から島瀬公園～

日程 8月7日(土)9時～12時  
場所 凱旋記念館など  
料金 無料 定員 30人  
※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。  
☎文化財課 ☎ 24-1111

### 石器づくり・土器づくり体験講座

日程 ①(石器)7月31日(土)10時～12時  
②(土器)8月14日(土)13時～16時  
場所 福井洞窟ミュージアム  
料金 ①無料②500円  
※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。  
☎同ミュージアム ☎ 64-3830

### 第17回させば

#### シーサイドフェスティバル 2021

日程 8月8日(土)10時～19時  
場所 佐世保駅みなと口広場  
※イベント内容や花火の打ち上げ場所など、詳しくは決定次第 HP 等でお知らせします。  
☎させばシーサイドフェスティバル実行委員会 ☎ 46-6855

#### 海のいきもの観察教室

日程 8月22日(土)9時～16時  
場所 小佐々海洋スポーツ基地カヤックセンター  
対象 小学4～6年生  
料金 1,000円(保険料含む)  
定員 20人  
申込 7月21日(土)以降に電話で同カヤックセンターへ  
☎同カヤックセンター ☎ 68-3378

アルカス SASEBO 公演情報  
☎ 42-1111

### ランチタイムコンサート vol.24 宮谷理香デビュー 25周年記念 ピアノ・リサイタル

実力はもちろん、親しみのあるトークでもファンを魅了する宮谷理香の華のあるステージをお楽しみください。  
日程 7月16日(金)11時30分開演  
料金 全席指定 アルカスクラブ会員500円、一般1,000円、ペア券1,500円

### レジデンス弦楽四重奏団

#### 「アルカス・クァルテット」

#### 特別公演～弦楽三重奏の調べ～

3人のさまざまな編成による弦楽の調べをお楽しみください。  
日程 8月7日(土)15時開演  
料金 全席指定 一般3,000円、学生1,000円(当日500円増し)



# 聖火リレー



本市の最終ランナーを務め、聖火皿への点火後にあいさつする城島健司さん

5月8日(土)、東京2020オリンピック聖火リレーが本市で開催されました。7日、南島原市をスタート地点として始まった長崎県の聖火リレーは、島原市、雲仙市、壱岐市、新上五島町、諫早市、大村市、長崎市を巡り、8日には長与町、時津町、西海市、五島市、対馬市、松浦市、平戸市、佐々町を巡って、本市が最後のゴール地点となりました。本市のルートは松浦公園から新みなと暫定広場までの約2.4kmで、16人の聖火ランナーによって聖火がつながりました。

当日の最終聖火ランナーの到着を祝うセレブレーション会場では、観客数を当初予定の半数に削減し、検温などの新型コロナウイルス感染症の対策を講じた上でさまざまな催しが行われました。

メインステージでは、よさこい演舞や和太鼓演奏などの催しが披露され、最後に最終ランナーによって聖火皿に聖火が灯されると、場内の観覧者から大きな拍手が送られました。

今回の聖火リレーの開催に当たっては、ルート周辺にお住まいの皆さまをはじめ、周辺道路をご利用の皆さま、交通整理などをしていただいたボランティアスタッフの皆さまなど、多くの方々にご協力をいただき、ありがとうございました。

公式サイトでは当日の動画や写真をご覧ください



☎スポーツ振興課 ☎ 24-1111



会場内のブースでトーチキスを体験する来場者の皆さん



よさこい演舞を熱演しセレモニーを盛り上げていただいた市内チームの皆さん



新型コロナウイルス感染症対策として会場入口で検温を行う運営スタッフ



本市のルートを走る聖火ランナーの皆さん



## 「精霊流し」は感染症対策にご協力を

日程 8月15日(日) 場所 下表のとおり

会場	主催・連絡先	場所
中央	環境政策課	新みなと暫定広場
早岐	早岐地区自治協議会 ☎ 38-2213	東町海岸(早岐瀬戸)
日宇	日宇地区自治協議会 ☎ 55-7271	佐世保高専グラウンド横
中里皆瀬	中里皆瀬地区自治協議会 ☎ 55-4908	中里皆瀬支所駐車場
相浦	相浦地区自治協議会 ☎ 80-1429	総合グラウンド陸上競技場駐車場
吉井	吉井町万灯籠流し実行委員会 ☎ 64-2078	ポットホール公園駐車場
世知原	栗迎六区青年部 ☎ 76-2516	躍進の泉公園
小佐々	小佐々町保健環境自治連合会 ☎ 41-3111	大悲観公園駐車場、楠泊バス停前広場
鹿町	ふれあい口ノ里会 ☎ 090-4516-1467	口ノ里埋立地横防波堤

※ことしの中央会場は、中央公園スポーツ広場から新みなと暫定広場(JR佐世保駅裏)に変更します。中央会場周辺は渋滞が予想されますので、迂回のご協力をお願いします。  
※各会場の開設時間等は市HPなどでお知らせします。

### 精霊船の大きさ

感染症対策のため、原則全長2m未満。事情によって2mを超える場合は全長10m以内、担いだときの高さ3.5m以内、幅2.5m以内。全長2m以上の船は最寄りの警察署の許可が必要です。  
※警察署の受付期間は決定次第、市HPなどでお知らせします。

### 感染症対策にご協力ください

「マスクを着用する」「持込人数は2人程度とする」「人と距離を取り、持ち込み・参拝後は速やかに退場する」「会場や沿道での見物を控える」ことにご協力ください。

### 花火は正しく使用してください

周囲に危害を加える恐れがありますので、花火を使用する際は使用上の注意を守り、正しく使用してください。※中央会場での花火の使用は禁止です。

### 精霊船を運ぶ際は危険行為を絶対にしないでください

会場や道路上で精霊船を回転させたり、放り上げたりする行為は周囲に危害を加える恐れがあり大変危険です。絶対にしないでください。

☎環境政策課 ☎ 31-6520

## 予防救急シリーズ「熱中症」

熱中症は、気温や湿度が高い中での作業や運動によって、体の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、運動機能の低下などさまざまな症状を引き起こす病気です。予防方法を知り、熱中症に気を付けましょう。

### 症状と対策

(軽度) めまい、立ちくらみ など

⇒涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷やしましょう。水分や塩分を補給しましょう

(中度) 頭痛、吐き気、倦怠感 など

⇒軽度の対応に加え、脇の下や首などを冷やしましょう。自分で水分が摂取できないときは救急車を呼びましょう

(重度) けいれん、意識障害 など

⇒救急車を呼びましょう

- ・通気性・速乾性のある涼しい衣服を着用しましょう
- ・喉が渇いたと感じる前に水分を取り、小まめな水分補給を心掛けましょう
- ・めまいや頭痛、気分が悪いときは、日陰や涼しい場所に避難しましょう

### 「新しい生活様式」での熱中症予防ポイント

- ・マスクを着けているとき、激しい運動は避けましょう
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外しましょう
- ・高齢者や基礎疾患を持っている人、小さな子どもは熱中症のリスクが高いため、身近な人が小まめな水分補給などを行うよう、声を掛けましょう

※病院のお問い合わせは「☎ 23-8199(兄さんハイ救急)」をご利用ください。

※小児救急は長崎県子ども医療電話相談センター「#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

☎健康づくり課 ☎ 24-1111

### 発生しやすい条件

- ・気温と湿度が高いとき
- ・日差しや照り返しが強く、風が弱いとき
- ・運動や作業に夢中になり、高温環境が長く続くとき

### 予防方法

- ・外出時には帽子を着用し、日陰などの涼しい場所で小まめに休憩しましょう
- ・室内では扇風機やエアコンを使い、温度を調整しましょう

## 熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート」

近年、熱中症による健康被害が多く報告されており、熱中症対策が重要となっています。環境省では、令和3年度から熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」を発令しています。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い気象条件になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に都道府県ごとに発令されます。発令されている日には、外出を控えたり、昼夜を問わずエアコンを使用したりするなど、熱中症の予防行動を積極的に行いましょう。

熱中症警戒アラートについては、環境省のLINE公式アカウントまたは環境省の熱中症予防情報サイトで確認できますので、どうぞご利用ください。

☎健康づくり課 ☎ 24-1111

環境省  
LINE公式アカウント  
はこちら



環境省  
熱中症予防情報サイト  
はこちら



## 見て！聞いて！本市の広報番組

### させぼ市政だより～キラっ都させぼ～



昨年の撮影風景

朝長市長が自らの市の施策などをお知らせする市政広報番組「させぼ市政だより～キラっ都させぼ～」。7月は「洞窟遺跡日本一 福井洞窟ミュージアムオープン」をテーマにお知らせします。素敵なプレゼントも用意していますので、どうぞご覧ください。

放送日

毎週第1・3土曜 ⇒ NBC(9時25分)、KTN(11時45分)

毎週第2・4土曜 ⇒ NCC(16時25分)

毎週第2・4日曜 ⇒ NIB(6時30分)

毎週日曜 ⇒ テレビ佐世保(18時55分)

※YouTube版は右の画像からどうぞ！



### キラっ都させぼラジオ版

さまざまな市政情報をFMさせぼのパーソナリティ・田中伸生さんとさせぼ観光大使の川前奈々さん、担当の市職員が対話形式で分かりやすくお知らせします。どうぞお聴きください。

放送日 毎週金曜 13時～13時55分

毎週土・日曜 10時～10時55分(再放送)

毎週月曜 21時～21時55分(再放送)

放送局 はっぴいFM(FMさせぼ)

☎秘書課 ☎ 24-1111

## 📧 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** 佐世保から国際宇宙ステーション(ISS)を見ることはできますか。

**回答** 国際宇宙ステーション(ISS)は、地上から約400kmの上空を1周約90分の速さで地球の周りを回っている有人実験施設です。国際宇宙ステーション(ISS)は条件がそろえば佐世保からでも動く光の点として見るることができます。佐世保付近を通過する時間に地上が晴れた夜であること、国際宇宙ステーション(ISS)にとって太陽光を反射できる昼の位置にあることが条件です。少年科学館で実施している天体観望会でも、国際宇宙ステーション(ISS)が隣接したときには紹介します。また、



最新鋭プラネタリウム(Media Globe M)から引用

JAXA(宇宙航空研究開発機構)のウェブサイトでも情報発信が行われています。



JAXAウェブサイトは左の画像からどうぞ

少年科学館 ☎ 23-1517

## ? 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** 市民の文化活動の拠点として市民の皆さんに愛され親しまれている文化施設「博物館○○美術センター」。

**問題2** 大分県九重町が佐世保市と姉妹都市を締結してから○○周年となります。

**問題3** 6月7日(月)から佐世保市LINE公式アカウントで「○○○○○○」のサービス提供を始めました。

「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、7月21日(水)までに(消印有効)広報係へ。  
※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(8月中旬)をもって代えさせていただきます。  
6月号の答え ①予約 ②再編 ③シート 5月号の応募状況 307通(正解303・不正解3・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。

### 7月号プレゼント

うくじま樁せっけん 10名様



20ページで紹介した安永さんがパッケージをデザインしたせっけんです。宇久島で採れたツバキ油を原料としており、高い保湿力が魅力です。1人につき1個、10名様にプレゼントします。  
※購入は「うくみや」からどうぞ。  
宇久町観光協会 ☎ 0959-57-3935

## 住人百色 33

宇久の魅力をよりよく発信  
宇久町観光協会 安永 優希さん



「宇久の良さを多くの人に知ってもらいたいです」と話すのは、宇久町観光協会の安永優希さん。地域おこし協力隊として宇久に赴任し、3年間の協力隊期間を経て、現在は宇久町観光協会です。宇久のPR活動などを行っています。

興味があり独学でデザインのことを学び始めた安永さんは、宇久の特産品のパッケージをはじめ、宇久のさまざまなデザインに関わっています。「地域おこし協力隊の時から、小学生と一緒に宇久島内のバス停を彩るイベントをしたり、高校生が制作する魚醤油のパッケージデザインのアドバイスをしたりするなど、さまざまなことをさせていただいています。学生さんたちには、色の持つ温度やフォントが持つイメージなど、デザインの基本となることを教え、より良いものができるようにお手伝いをしています」と笑顔で話します。

今後の目標について尋ねると「宇久にお越しいただくことが一番ですが、感染症などがあり、多くの人に来島していただくのは難しい状況です。そのため、宇久町観光協会では宇久の魅力を発信する動画を配信したり、ウェブサイト「うくみや」で地元の商品などを販売・発送したりしています。今はそのような方法で宇久の良さを伝えていきたいですね」と話していただきました。



小学生がデザインしたバス停。島内全25カ所のバス停の表と裏にそれぞれ絵が描かれています。

宇久町観光協会HP

宇久のおみやげうくみや

(取材日 6月1日)

## 栄養士おすすめレシピ

### 厚揚げとカラフル野菜のオイスターソース炒め丼



#### 材料(2人分)

胚芽精米ごはん	300g	オイスターソース	大さじ 1/2
厚揚げ	100g	しょうゆ	大さじ 1/2
合いびき肉	100g	酒	大さじ 1/2
チンゲン菜	170g	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
パプリカ	70g	こしょう	少々
ごま油	小さじ 1	片栗粉	小さじ 1
ニンニク	1/2 かけ	水	小さじ 2
ショウガ	1/2 かけ		

#### 作り方

- 厚揚げは半分にして1cm幅に、チンゲン菜は4つ割にして長さ3cmに、パプリカはへたと種を除き、長さを半分にして縦に細く切る。ニンニクとショウガはみじん切りにする
- フライパンにごま油とニンニク、ショウガを入れて火にかけて、香りが出てきたら合いびき肉を入れて炒める
- 肉の色が変わったら厚揚げ、チンゲン菜の茎、パプリカ、チンゲン菜の葉の順に加えて炒め合わせ、Aで味付けをする
- ③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
- どんぶりにご飯を盛り、④をのせる

#### 1人分の栄養価

熱量 497Kcal、たんぱく質 20.8g、脂質 15.8g  
カルシウム 222mg、食塩相当量 1.7g

#### 調理のワンポイント

野菜や肉は、よく使う食材でアレンジできます

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集

7月22日(土)海の日(日)に収集します

7月23日(金)スポーツの日に収集します

8月9日(月)振替休日(日)に収集します

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、すぐに警察に届け出て、必ず医療保険課にご相談ください。

医療保険課

国民健康保険証、後期高齢者医療被保険者証等の更新

現在の保険証の有効期限は7月31日(土)です。7月下旬ごろ該当者に新しい保険証を送付しますので、8月1日(日)以降は新しい保険証を使用してください。

※有効期限が切れた保険証等は8月以降に返還するか、細かく裁断して処分してください。

※後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証を持ち、引き続き該当する人にも新しい認定証を同封します。

引き続き該当する人にも新しい認定証を同封します。

国民健康保険限度額適用認定証等の更新

対象 国民健康保険限度額適用認定証等を持ち、8月以降も引き続き必要な人

※保険税に未納がある、認定証等を交付されない場合があります。

医療保険課

国民年金の免除申請を忘れずに

国民年金保険料を未納のまま放置すると、将来の基礎年金などを受け取れない場合があります。必ず保険料を納めるか、経済的な理由などで納めることが困難な場合は保険料の免除制度をご利用ください。

※免除は25カ月前までさかのぼって申請できます。

※本年7月～翌年6月分は7月1日(日)以降に手続きしてください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で納めることが困難な人への

※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

出張女性相談室(無料)

DVや家庭問題などの悩みに女性相談員が応じます(秘密厳守)。

日程 7月24日(土)、8月7日(土)9時～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(3日連絡用)

市政懇談会「おじゃまします!市長です」

住民の皆さんと市長が地域の課題について話し合う場です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者を地区自治協議会の役

免除制度もあります。詳しくはお尋ねください。

お世保年金事務所

34・1189

後期高齢者医療保険料の納入通知書の送付とコンビニ納付の開始

7月中旬ごろ、普通徴収の対象者に納入通知書を送付します。保険料は納期内に納めましょう。また、7月からこれまでの金融機関等に

加え、全国のコンビニでも納付できるようになります。時間や曜日

※コンビニ納付は普通徴収(納付書での納付)の人だけ。特別徴収(年金天引きでの納付)の人は対象外です。

※詳しくはお尋ねください。

保険料課

7月は固定資産税、国民健康保険税の第2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、納税課、保険料課で受け付けています。

滞納すると保険証の有効期限が短くなったり、診療費が一時的に全額自己負担になったりする場合が

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。

あります。

納税課(固定資産税) 保険料課(国民健康保険税)

市税の納期限を守りましょう

市税はさまざまな行政サービスを行うため、皆さまに負担していただいているものです。市税は納期限内に納付をお願いします。病気や災害などで納付が難しい場合は、滞納となる前にご相談ください。

※滞納すると督促手数料や延滞金 が加算される場合があります。納税する人の不利益になります。

※手続き方法など詳しくはお尋ねください。

納税課

市役所本庁舎3階の執務室の移転

市役所本庁舎の改修工事のため、8月上旬～来年8月下旬(予定)の期間、3階の議員控室と議事事務局が6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。

資産経営課

地価公示価格の活用を

場所 市役所13階・行政資料閲覧コーナー、各支所、宇久行政センター、図書館

し出しています。地域や職場、学校、保育所などで訓練や研修会を実施する際にご利用ください。

申込 電話で消防局予防課または最寄りの消防署(出張所)へ

消防局予防課 23・2539

沿道の樹木や枝葉は適切な管理を

沿道にお住いの方の樹木の枝葉が張り出したり、木が倒れたりすると道路や歩道の見通しが悪くなったり、道路標識・カーブミラーが隠れたりする場合があります。安全に通行できなくなるだけでなく、交通事故の原因になることもあります。その場合は管理者の責任も問われます。管理者の皆さんは適切な管理をお願いします。

※道路アスファルト舗装の劣化や路肩・法面の崩落を防ぐため、道路周辺での除草剤の散布は控えてください。

土木管理課

安全でおいしい水を飲むために

次の場合は使い始めのバケツ1杯程度の水を飲み水以外に使いましゅう。

- ・長期間留守にしたとき
・朝一番に水を使用するとき
・昭和53年3月以前に水道工事を行った家庭(鉛管が使用されている場合、健康上問題はありませんが、鉛が溶け出す場合があります)

消防設備の取り扱い動画を公開

防火・防災DVDの貸し出し

水道維持課 24・1151

近代印刷LINE@はじめました!
あなたの人生や活動の記録を「一冊の本」にしませんか?
記念誌・社史・自分史制作いたします。

むらなか酒店 MURANAKA LIQUOR SHOP
美味しいお酒で楽しく過ごして頂けるよう
全国の地酒200種類・世界のワイン150種類



# 健康と福祉

## 子育て

児童手当の申請はお済みですか

出生、転入、転出、児童を養育しなくなったなどの場合は15日以内に速やか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）

【現況届の提出】

児童手当の受給者には6月に現況届を送付していますので、まだ提出していない人は早急に提出してください。提出しないと10月以降支給の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

※詳しくは送付した書類をご覧ください。  
なるか、お尋ねください。

◎子ども支援課

**育児講座「満たす子育て・満たされる子育て」(無料)**

日程 7月16日(金)10時20分～11時20分

場所 北部子育て支援センター  
内容 講師 津上佳奈美氏(臨床心理士)

対象 市内在住の乳幼児の保護者、子育てに関心のある人

定員 8組程度(託児あり、要予約)  
申込 電話か直接同センターへ

◎北部子育て支援センター  
☎47・3329

みんなよつといで〜(無料)



①7月14日(水)10時30分～12時  
②7月15日(木)10時30分～12時  
③8月4日(水)10時～11時30分

場所 ①春日幼児園 ②広田児童センター ③藤原幼児園

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  
◎董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 7月20日(水)、8月3日(土)9時30分～12時

場所 柚木地区コミュニティセンター

内容 手遊び、絵本の読み聞かせ  
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

**育児講座「テレビ・スマホ・ゲームと乳幼児 何が良くない? どう**

したら良い?」(無料)

日程 7月21日(木)10時20分～11時20分

場所 猪調住民センター

内容 講師 長崎県メディア安全指導員

対象 市内在住の乳幼児の保護者  
定員 8組程度

申込 電話か北部子育て支援センターへ  
◎同センター ☎47・3329

オンライン調理講習会

日程 8月18日(水)、19日(木)10～11時

内容 幼児食についての講話と調理の実演

対象 市内在住の3歳以上の就学前幼児の保護者  
定員 各日先着20人

申込 8月4日(水)～17日(土)に市ホームページから申し込んでください

ホームページはこちらからどうぞ

◎幼児教育センター  
☎31・0550

## 障がい福祉

障がい者巡回歯科診療

日程 8月4日(水)、11日(土)、18日(土)



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。

◎、25日(水)10～16時

場所 にじいろ(大瀧町)

内容 虫歯治療、歯周治療、予防処置、摂食指導など

対象 在宅で障がいのある人  
※一般の診療と同様に保険診療を実施します。

申込 施設利用者は各施設へ、在宅の人は申込書を障がい福祉課へ

メ切 希望日の約1カ月前  
◎障がい福祉課

精神科医師による電話相談

精神科医師が精神的な悩みなどを抱えている人の家族の相談に電話で対応します。

日程 8月12日(木)13時30分～

対象 市内在住で精神科通院歴がない人の家族  
申込 8月2日(月)までに電話で障がい福祉課へ

※予約状況によってお断りする場合がございます。

◎障がい福祉課

精神疾患のある方を家族に持つ人の家族学習会

日程 8月29日(水)、9月12日(水)、26日(土)、10月10日(土)、31日(土)

※全て13～16時。  
場所 ボランティアセンター別館(花園町)

## 介護保険負担割合証の更新

介護認定を受けている人や総合事業サービスを利用している人に、7月中旬ごろ「介護保険負担割合証」を送付します。新しい「介護保険負担割合証」は8月1日(水)から1年間有効です。

※詳しくはお尋ねください。  
◎長寿社会課

## 介護者の「ココロ」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っている人、ありませんか? 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になれるよう、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、認知症高齢者など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

◎長崎県ろうあ協会  
☎095・847・2681

## 高齢者と介護

介護保険施設入所者等の居住費・食費負担限度額認定の更新

介護老人福祉施設や介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院に入所またはショートステイし、居住費・食費の軽減を受けている人で、引き続き認定を受けたい場合は更新が必要です。

日程 7月1日(水)～8月31日(水)

場所 長寿社会課、各支所、宇久行政センター

※申請書や旧認定書、預貯金等資産に関する資料の他、必要に応じて書類を提出・提示していただく場合があります。

※詳しくはお尋ねください。  
◎長寿社会課

## 楽しく!おいしく!食品ロス削減! アイディアクッキングコンテスト

近年、食品ロスが問題となっています。家庭内の食品ロスを削減するため、普段捨ててしまう部位を活用したレシピや余りやすい食品の使い方のアイデアを募集します。受賞作品は市のSNS等で紹介します。

内容 次の全ての条件を満たすもの  
・ごみの減量(食品ロスの削減)につながるもの

・一般家庭で作ることができるもの  
・他のコンテストやインターネットで未公表のもの

対象 市内在住か市内に通勤・通学している人。チームでの応募もできます(1チーム4人まで)

申込 7月21日(水)～8月31日(水)に、応募用紙に料理(アイデア)名、材料、簡単な作り方、食品ロス削減のポイント等を記載し、応募作品の写真を添えて次のいずれかへ。

- ①健康づくり課  
郵送(〒857-0042、高砂町5-1)または直接持参
  - ②廃棄物減量推進課  
郵送(〒857-0851、稻荷町1-8)かEメール(recycl@city.sasebo.lg.jp)または直接持参
- ◎①健康づくり課 ◎②廃棄物減量推進課 ☎32-2428

夏休み高齢者・障がい者疑似体験教室(無料)  
日程 ①7月28日(水)、8月4日(水)、25日(土)9時30分～12時 ②7月30日(金)、8月6日(金)13時30分～16時  
場所 福祉活動プラザ  
内容 高齢者・障がい者の疑似体験、車椅子利用体験など  
対象 市内の小学4年生～中学生(保護者同伴可)  
定員 各日先着20人  
申込 電話で福祉活動プラザへ  
◎福祉活動プラザ ☎23・0018

**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 長崎県佐世保市卸本町1-19  
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigy@aroma.ocn.ne.jp

色々なおつまみをご用意しております。**お徳なセットも!!**  
ご法要・お祝いのお席にご用意致します。

会席料理 お一人様 3,500円～

期間限定 **四季弁当**  
セントラルホテル佐世保【レストラン 四季】  
特製弁当をご用意致しました。

セントラルホテル佐世保  
佐世保の中心、ビジネス＆観光に。 平857-0872 佐世保市上野町3番2号  
☎0120-69-0511

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
7月13日	9:15～10:00	宮津町バス停先
	10:15～11:00	瀬道町公民館
7月14日	9:00～11:00	三川内地区コミュニティセンター
	13:00～14:00	ター
7月16日	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
7月20日	9:15～10:00	岩谷口地区集会所
	10:15～11:00	長田代公民館
7月21日	9:15～10:00	城間集落センター
	10:15～11:00	奥山町公民館
7月27日	9:00～11:00	世知原地区コミュニティセンター
	9:00～11:00	吉井地区コミュニティセンター
13:00～14:00		
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総合健診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳・前立腺がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診)

日程 ①8月22日 ②8:30～14:00 ③9月9日 ④9:00～14:00

場所 ①中央保健福祉センター②相浦総合グラウンド陸上競技場

対象、料金 ①と同じ(ただし、乳がんは40歳以上、胃がんは74歳以下の人が対象)  
定員 各日先着100人  
申込 ①7月21日 ②8月10日以降に電話か直接健康づくり課へ

※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エイズ・性感染症相談(匿名、無料)

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

⑤成人歯科健診(歯周病検診)

日程 火曜9:00～11:00 受け付け  
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  
※歯科医師が不在の時もあります。  
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます(受診料500円)。

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 3～5カ月ごろ  
1歳6カ月児健診 対象 1歳6～7カ月ごろ  
3歳児健診 対象 3歳7～8カ月ごろ  
※約1カ月前に該当者に通知します。  
※新型コロナウイルス感染症の影響で、当初予定していた健診時期から遅れて案内しています。

☎健康づくり課(①～⑤) ☎子ども保健課(⑥)



対象 市国保に加入する①30～39歳②40～74歳③後期高齢者医療制度加入の人  
※①③や来年3月31日までに75歳の誕生日を迎える人は受診券の



「健康診査」を受けましょう

☎総合医療センター

☎24・1515



動画は下の画像からご覧になれます

7月のテーマは「認知症の予防」  
「認知症のある高齢者とのコミュニケーション」です。ぜひご覧ください。

「健康教室」WEB配信

医師の健康講話「健康づくりと休養」  
日程 7月15日 ①14～16時  
場所 まちなかコミュニティセンター  
内容 講師 逸見嘉之介氏  
対象 市内在住の人  
料金 無料  
定員 20人(応募多数の場合抽選)  
申込 7月12日(月)までに電話か直接健康づくり課へ

健康づくり

生活衛生

夏の食中毒にご用心!



申し込みが必要です。  
場所 登録医療機関、集団健診会場  
※①は集団健診会場だけ受診可。  
料金 ①自己負担千円 ②③無料  
☎医療保険課

梅雨時から9月ごろまでは高温多湿の状況が続く、細菌性食中毒が発生しやすい時期です。次の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

【細菌を付けない】  
・調理を始める前、トイレに行った後はよく手を洗う  
・肉や魚を切った包丁、まな板は洗浄・消毒する

【細菌を増やさない】  
・生ものや冷凍食品を購入するときには最後に買い、帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる  
・食材は冷蔵庫や冷凍庫を活用して保存し、調理後は早めに食べる

【細菌をやっつける】  
・加熱調理する場合は、食材の中心部まで十分火を通す  
・使用後の包丁、まな板、ふきんなどは熱湯をかけ、よく乾燥させる

☎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佐世保酒会  
①7月13日、27日 ②13:30 ③7月18日 ④13:30

⑤GA 佐世保(ギャンブル依存当事者会)  
7月14日、21日、28日、8月4日 ⑥19:00

④ギャモン結(依存症の家族、友人の会)  
7月14日、21日、28日、8月4日 ⑦19:00

⑤高次脳機能障害当事者会・家族の集い  
7月24日 ⑧13:00

⑥精神障がい者家族の会(ゆみはり会)

7月17日 ⑨13:00  
⑦アジサイ会(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 患者・家族の会)  
7月16日 ⑩13:30

⑧ひきこもり家族会(あのねの木)  
7月21日 ⑪10:00

⑨精神患者当事者会(ふたばの陽)  
7月17日 ⑫13:30

※②①中央保健福祉センター②③④⑤  
市民活動交流プラザ(戸尾町) ⑥ボランティアセンター別館(花園町) ⑦⑧福祉活動プラザ(栄町) ⑨障がい福祉課へ。

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支援します  
☎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。上記時間外は消防局の医療機関案内(☎23-8199)に確認して受診をお願いします。

※夜間や休日の時間外診療は、比較的症状の重い緊急の対応が必要な人に対するものです。体調が優れないときは、できるだけ診療体制の整った平日昼間に、かかりつけ医療機関を受診しましょう。

在宅当番医・歯科医(日曜・祝日など)の当番案内はこちらどうぞ



長崎県子ども医療電話相談  
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

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!



AR スマホをかざすと広告が動き出す! COCOAR

まずは無料のアプリをインストール  
App Store または Google playで「COCOAR」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コードをかざるとアプリが起動して読み込んでいただけます

株式会社 近代印刷

鹿児島産・宮崎の国産うなぎ

蒲焼き、弁当予約承ります

今年の1丑の日は7/28水

蒲焼き... 4,000円(税込)  
弁当... 2,000円(税込)から

優々すか  
佐世保市天満町1-4  
営業時間11時～22時  
(オーダーストップ21:30)

TEL (0956) 25-5539  
数に限りがございますので、早めのご注文お願い致します

## 本市と姉妹都市締結 30 周年

## 「思いやり」が つなぐ 姉妹都市交流



皆さま、こんにちは。大分県九重町が佐世保市と姉妹都市を締結してから 30 周年となります。

佐世保市民の皆さんの温かい思いやりのおかげで、今まで交流を続ける

ことができたものと思っています。

また、「令和 2 年 7 月豪雨」によって本町が被災した折にも心温まるご支援をいただきましたことに、厚く感謝申し上げますとともに、皆さんとの「つながり」や「ふれあい」の大切さを改めて感じています。

本町では、佐世保市で 10 月に行われる「かっちょえ アイラブフェア」や冬恒例の「きらきらフェスティバル」などに農産物を持参して参加しています。また、佐世保市からも 10 月に行っている「九重ふるさと祭り」に参加していただくなど、相互交流が続いています。

この姉妹都市締結 30 周年を契機に、佐世保市の皆さんとの交流をより一層深めていきたいと思っておりますので、今後ともよろしく願います。

九重町長 日野 康志

## 九重町の概要



ちようじやばる  
くじゅう連山を望む長者原

九重町は町の大部分が阿蘇くじゅう国立公園等に指定された自然景観に恵まれた町で、「九重“夢”温泉群」や日本一大きな人道大吊橋「九重“夢”大吊橋」などの人気の観光資源、新鮮な高原野菜や豊後牛をはじめとする特産品も充実しています。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響によって県外との往来が難しい状況が続いていますが、収束後は豊富な温泉群、緑と水、草原と山などの美しい自然に恵まれた九重町を訪れてみてください。

国際政策課 ☎ 24-1111

## シリーズ 西九州食財 12

## オイスターニンニク



オイスターニンニクは、山のミネラルと肥料の九十九島かきの殻による海のミネラルを豊富に含んだ最適な土壌環境で育まれたジャンボニンニクです。普通のニンニクの 8 倍の大きさがあり、適度な風味を持ち、一般のニンニクよりも匂いが少ないことが特長です。また、肥料として九十九島かきの殻を活用することで、海と山のミネラルが融合した最適な土壌環境を作り出し、資源循環も図っています。

暑さにも寒さにも弱い作物ですが、温暖な佐世保市の気候はニンニクの栽培に適していると言われており、市内では主に早岐地区で栽培されています。6 月初旬に収穫し、7 月から出荷が始まりますが、冷暗所等で適切に管理しているため、1 年を通しておいしくいただくことができ、特に 12 月頃までがよりおいしくいただけます。

オイスターニンニクはニンニクチップやしょうゆ煮、天ぷら、餃子のタネなどにお勧めで、ニンニクの芽は味が濃く、臭みは少なく、天ぷらや炒めものなどに幅広く活用できます。また、加工品である熟成させた「黒ニンニク」は、黒ニンニク特有の抗がん作用や抗酸化作用をもたらすと言われている成分を含み、熟成させることによって、コレステロール値低下や滋養強壮などの効果があるとも言われています。

この機会に佐世保にしかないオイスターニンニクをどうぞお召し上がりください。

購入可能場所 わくわくふれあい市 ☎ 38-4386

☎ ジャンボニンニク研究会 (田崎さん)

☎ 090-9586-3686

## 人の動き (6 月 1 日 現在)

- 総人口 241,517 人 (前月比 - 106 人)  
男性 114,633 人 (- 61 人)、女性 126,884 人 (- 45 人)
- 世帯数 104,907 世帯 (前月比 + 57 世帯)
- 5 月中の動き  
転入 472 人、転出 451 人、出生 138 人、死亡 265 人

## ボランティアの皆さまによる「ワクチン接種予約支援サービス」



市民の皆さまには、新型コロナウイルス感染症拡大の最大の要因である「飛沫感染」や「接触感染」を防止するため、常日頃から基本的な感染症対策としてマスクの着用や手指の消毒、室内の換気、三密の回避などを心掛けていただいていることに、心から感謝いたします。

また、医師や看護師をはじめとする医療従事者の皆さまには、感染症患者の皆さんに寄り添った治療・看護に従事していただいております。さらには、5 月から開始しているワクチン接種にも通常の診療時間を調整した中で、個別接種や休日・休診日の集団接種に多大なるご協力をいただいております。改めまして感謝の意を表しますとともに、おねがいを申し上げる次第であります。

さて、ワクチン接種の予約につきましては、当初、コールセンターへの電話がつながりにくく、予約サイトもアクセスが集中して予約が取りにくくなっていったことから、多くの方にご迷惑をお掛けしていました。

しかし、その後、コールセンターに電話する時間帯を調整していただいたり、予約サイトにアクセスしやすい夜の時間帯に利用していただいたりするなど、市民の皆さまに

寛容な精神でご協力をいただいているおかげで、当初のような混乱は一定収まってきています。

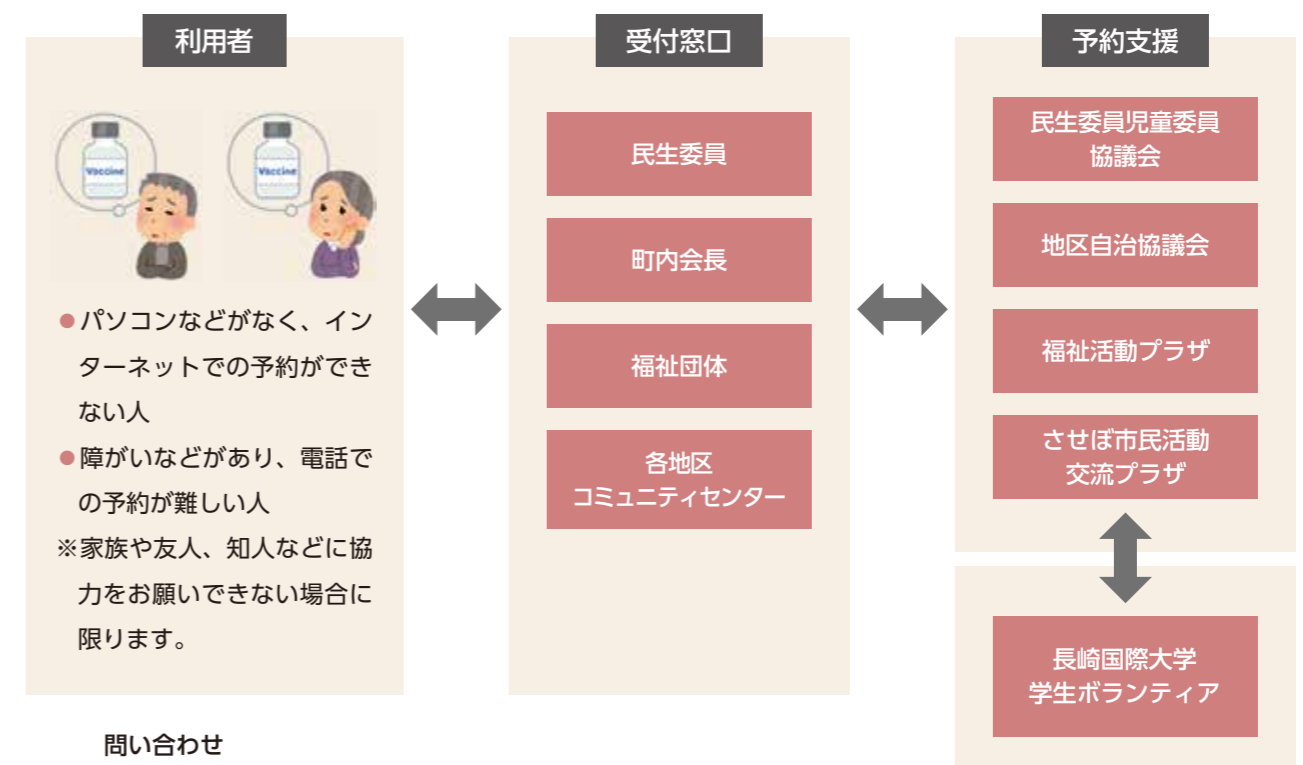
また、インターネットでの予約ができない人が、家族や友人、知人などの協力によって予約できた事例も大変多いと伺っており、お互い様の精神でご協力をいただいた皆さまに厚くお礼を申し上げたいと思います。

そのような中、市民の皆さまから予約を支援する制度のご提案をいただき、市としても予約を代行するサービスを検討していましたが、このたび 6 月から「ワクチン接種予約支援サービス」が、民生委員児童委員協議会や地区自治協議会、福祉活動プラザ、地区コミュニティセンター、長崎国際大学の学生ボランティアの皆さまのご協力によって、ボランティア活動として開始されることになりました。

この活動は、あくまでもボランティアという善意の活動であり、支援依頼が集中すると対応できなくなる場合があります。家族や友人、知人などに協力をお願いできない人に限った支援となりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしく願います。

佐世保市長 朝長 則男

## 「ワクチン接種予約支援サービス」の利用の流れ



## 問い合わせ

- ・ 民生委員児童委員協議会連合会事務局 ☎ 59-6115
- ・ 各地区コミュニティセンター (各地区自治協議会事務局)
- ・ させぼ市民活動交流プラザ ☎ 23-6070 など