



写真：アフロ

東京2020オリンピックのソフトボール競技において、本市出身の藤田<sup>やまと</sup> 倭選手(写真中央)が日本代表として出場し、投打にわたる活躍で、チームは見事金メダルを獲得されました(詳しくは2ページをご覧ください)

特集 知ることから始める

P6 認知症の予防と付き合い方

P4 新型コロナウイルス感染症トピックス

P18 避難所におけるペット同行避難



九十九島遊覧船  
乗船券  
プレゼント!

P21

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。

## 「押印見直し」と「オンライン申請」で行政手続きをより簡単・便利に

本市では、「市民中心の行政サービスの実現」を目指して行政サービスのデジタル化に向けた取り組みを進めています。9月1日(水)からは、書類への押印を廃止して手続きを簡素化すると共に、新たにオンライン申請システムを使ったサービスを開始し、皆さんがより簡単・便利に手続きできるようになりますので、どうぞご利用ください。

9月1日(水)  
順次運用  
開始

### 行政手続きをより簡単に 書類への「押印を廃止」します



市民や事業者の皆さんが市に行う手続きのうち、市が独自に定める申請書や届け出書などへの押印の見直しを進めています。ことし5月からすでに一部の申請書などでは押印を廃止しており、9月1日(水)からは約1,600種類の申請書などにかかる押印を廃止します。国や県の法令・条例等によって押印が定められている手続きなどは、これまでどおり押印が必要ですが、今後、国や県の動向を見ながら、段階的に見直しを行っていきます。

#### 押印を廃止する主な申請書

- 福祉医療費受給資格認定申請書兼台帳
- 国民健康保険高額療養費支給申請書
- 介護保険要介護認定・要支援認定・要介護認定更新・要支援認定更新申請書 など

#### 引き続き押印が必要な申請書など

- 国や県の法令、条例等によって押印が定められている申請書
- 実印や銀行届け出印を押印する申請書 など

押印廃止に関する詳しい情報は  
右の画像からご覧ください



### いつでも、どこでも手続きできる 「オンライン申請システム」がスタート



皆さんが市役所などの窓口を訪れることなく、パソコンやスマートフォン等で市への申請や届け出などができるように、オンライン申請システムを使ったサービスを開始します。手続きに必要な本人確認がマイナンバーカードでできるようになり、手続きに必要な手数料もクレジットカードの電子決済で支払えるようになります。いつでも、どこでも手続きができますので、どうぞご利用ください。

#### 9月1日(水)から新たに利用できる主な手続き

- 福祉医療費受給資格の認定申請(乳幼児・小中学生福祉医療)
  - 情報公開請求 など
- ※利用できる手続きは順次拡大していきます。

#### 上記以外でオンライン申請を利用できる手続き

- eL-TAX(個人、特別徴収、法人、償却資産などの税の申告受付)
- ぴったりサービス(児童手当、保育所等利用)
- 水道の使用開始・中止の申し込み など

オンライン申請に関する詳しい情報は  
右の画像からご覧ください



問い合わせ 総務課(押印見直し)、DX推進室(オンライン申請システム) ☎ 24-1111



# 打って投げて「二刀流」で大活躍！ 金メダル獲得おめでとうございます



オープニングラウンド最終戦（アメリカ戦）で豪快にスイングする藤田選手（写真：アフロ）

## 藤田 倭 選手

オープニングラウンド最終戦で先発し投球する藤田選手（写真：アフロ）

7月21日（水）から7日間開催された東京2020オリンピック・ソフトボール競技における決勝戦で、日本がアメリカに2対0で勝利し、13年ぶりとなる金メダルを獲得しました。

本市出身（<sup>やまと</sup> 崎辺中学校）の藤田 倭選手は、オープニングラウンドで3試合連続となる本塁打を放ち、イタリア戦やアメリカ戦では投手として先発出場するなど、投打の「二刀流」で活躍し勝利に大きく貢献しました。

7月27日（火）に行われた決勝戦では、5番指名選手（DP）として出場し、5回に追加点となる適時打を放ち、試合の流れを日本チームへ大きく呼び寄せました。

また、大会中、全試合に出場し、18打数7安打、打率.389で、3本塁打を打ち、8回投球、2失点の記録を残した藤田選手は、東京2020オリンピックベストナイン（東京2020組織委員会とWBSCが選定）で最優秀選手賞（MVP）の栄誉に輝きました。

オリンピックという大舞台で藤田選手が活躍する姿は、ソフトボールだけでなく、本市のスポーツ界全体に活力を与え、市民に大きな感動をもたらしました。

藤田選手をはじめ、選手や関係者の皆さん、おめでとうございます。そして、感動をありがとうございました。



## スペインハンドボール男子 代表チームの事前キャンプ

7月17日（土）～20日（火）、スペインハンドボール男子代表チームが市内でオリンピックの事前キャンプを行いました。

7月18日（日）には練習会場の東部スポーツ広場体育館に市内中学校・高校ハンドボール部の生徒など約200人が招待され、学生からの質問に選手たちが答える場面もありました。見学に参加した学生は「スペイン代表の皆さんは憧れの存在であり、世界トップレベルのプレーを間近で見ることができてうれしく思います。皆さんのプレーから多くのことを学び、今後のハンドボールに生かしていきたいです」と話しました。

スペインチームのオリンピックでの成績は、3位決定戦でエジプトに33-31で勝利し、見事銅メダルを獲得しました。



練習を行うスペインハンドボールチーム

## 柔道女子・深見利佐子選手 （タイ代表）が市長を表敬

7月30日（金）、本市出身で柔道女子52kg級にタイ代表として出場した深見利佐子選手が市長を表敬されました。深見さんは「佐世保の皆さんに応援していただき、とてもうれしく思いました。試合は初戦で負けてしまいましたが、オリンピックの舞台に立てたことを誇りに思います」とあいさつし、朝長市長は「世界で活躍できる力を本市で身に付けられ、オリンピック出場の夢を叶えられたことは私たちの誇りであり、とても喜ばしく思います。大変お疲れさまでしたとねぎらいました。」

今後は研究者としての道を目指す深見さん。近代化遺産などの研究のため佐世保を訪れることもあるそうです。



朝長市長など関係者と深見さん（中央）  
※記念写真の際だけマスクを外しています。

## ワクチンパスポートの申請を受け付けています

本市では、海外に渡航予定のある人を対象にワクチンパスポート(新型コロナウイルス感染症予防接種証明書)を発行しています。ワクチンパスポートの交付を希望する人は、申請書に旅券や接種済証の写しなどの必要書類を添えて申請してください。

- 対象** 本市が発行した接種券を利用して新型コロナウイルスワクチンを接種し、海外に渡航予定のある人  
※海外に渡航予定のない人やワクチンを接種していない人などは対象外です。海外へ渡航せずに接種記録が必要な人は、接種時に渡される「接種済証」または「接種記録書」をご利用ください。
- 申請方法** 申請書に必要事項を明記し、次の①～⑥の書類を同封して郵送(〒857-0042、高砂町5-1)で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へ
- 必要書類** ①申請書  
②旅券(パスポート)の写し  
③接種券の写し(接種券番号が分かるもの)
- ④接種済証または接種記録書の写し  
⑤本人確認書類(運転免許証など)の写し  
⑥返信用封筒(宛先を記入し、84円分の切手を貼ってください)  
※本人以外が申請する場合は、委任状の提出が必要です。  
※②に旧姓・別姓・別名の記載がある場合は、それらが確認できる本人確認書類が必要です。  
※ワクチンパスポートは申請書類一式を受理してから約10日後に郵送します。即日発行はできません。
- 申請書の様式など詳しくは右の画像からどうぞ
- ⑤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



## 安全・安心な飲食店営業活動支援金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響で来客数や売上の減少に直面している飲食店を対象に、長崎県が実施する「ながさきコロナ対策飲食店認証制度」と連携し、安心して利用できる環境づくりや今後の営業活動等に活用できる「安全・安心な飲食店営業活動支援金」を支給します。

- 支給額** 1店舗当たり10万円
- 対象** 感染防止対策を講じた上で今後も営業する意欲があり、下記の①～③の要件を全て満たす事業者  
①食品衛生法の許可を受け、年間を通じて常設店舗内で飲食を提供していること  
②市内に店舗を有する中小企業者、小規模企業者、個人事業主  
③暴力団員または暴力団員密接関係者ではないこと
- 申込要件** ながさきコロナ対策飲食店認証制度の申請を行っていること
- 申請方法** 申請書に必要事項を明記し、次の①～⑤の書類を同封して郵送(〒857-8585、住所不要)で「佐世保市役所 飲食店営業活動支援金係」へ
- 申請書類** ①申請書  
②誓約書  
③食品衛生法の規定による許可証の写し  
④振込先口座の通帳の写し(金融機関コードや店番、口座番号、カタカナの名義が記載されたページ)  
⑤本人確認書類(運転免許証など)  
※⑤は個人事業主だけ。
- 申請期限** 10月29日(金) ※当日消印有効。  
※申請書は市ホームページからダウンロードできるほか、市役所や各支所にも設置しています。  
⑥同支援金コールセンター ☎37-9135(平日9時～17時)



ながさきコロナ対策飲食店認証制度ホームページは右の画像からどうぞ

## 新型コロナワクチン接種を実施しています

現在、本市では16歳以上の人(令和3年度中に16歳に達する人を含む)を対象に新型コロナウイルスのワクチン接種を実施しています。国の供給状況に合わせてワクチンを効率よく配分するため、「接種期間」ごとに「予約受付期間」を設けて順次受け付けを行っています。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。

### 予約受付期間とワクチン接種期間

集団接種(佐世保港国際ターミナルビル)		個別接種	
予約受付期間	接種期間(水・木・土・日曜)	予約受付期間	接種期間
9月6日(月)～15日(水)	9月22日(水)～26日(日)	9月6日(月)～15日(水)	9月20日(月・祝)～26日(日)
9月13日(月)～22日(水)	9月29日(水)～10月3日(日)	9月13日(月)～22日(水)	9月27日(月)～10月3日(日)
9月20日(月・祝)～29日(水)	10月6日(水)～10日(日)	9月20日(月・祝)～29日(水)	10月4日(月)～10日(日)
9月27日(月)～10月6日(水)	10月13日(水)～17日(日)	9月27日(月)～10月6日(水)	10月11日(月)～17日(日)
10月4日(月)～13日(水)	10月20日(水)～24日(日)	10月4日(月)～13日(水)	10月18日(月)～24日(日)

※接種時間は水・木曜14時～16時、土・日曜10時～12時、14時～16時です。

※接種時間は医療機関によって異なります。

※ワクチンの供給状況を踏まえ、8月18日(水)から集団接種会場を1カ所に集約しています。今後の供給状況によっては接種日程や接種会場などを変更する場合がありますので、最新の情報は市ホームページなどでご確認ください。



### 予約方法

次のA～Cのいずれかの方法で予約をしてください。

**A** ワクチン接種予約サイト(24時間受付、予約開始日の9時～)

予約サイトは右の画像からどうぞ



**B** ワクチン接種コールセンター

☎0570-022-558(9時～18時)

※電話がつながりにくい場合は時間を置いてからご連絡ください。

**C** 「かかりつけ医」のいる医療機関

ワクチン接種の可否は事前に医療機関へご相談ください。

受診する医療機関によって予約方法が異なります。

#### 予約をキャンセルする場合は必ず連絡を

大切なワクチンを無駄にしないため、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。

#### 予約サイトで予約した場合

- ・接種日の2日前まで予約サイトからキャンセルできます
- ・接種日の前日、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

問い合わせ 佐世保市ワクチン接種コールセンター ☎0570-022-558



社会医療法人財団白十字会 佐世保中央病院  
認知症疾患医療センター

### センター長・認知症専門医 井手 芳彦 先生

認知症疾患医療センターでは認知症専門医療の提供体制を強化するため、鑑別診断や専門医療相談、合併症対応、医療情報提供などを行います。また、医療と介護の連携や認知症を専門としない一般かかりつけ医などへの研修を行う機能を果たし、地域の認知症医療に関する連携の中核的な機能を持つ機関です。

#### 認知症について理解を深め、発症を先送りにしましょう

認知症は大きく4つに分類されています。多くの方が認知症は物忘れをすることだと思っていますが、物忘れの症状が出るアルツハイマー型認知症は全体の5、6割程度で、その他にも幻視が見えるようになるレビー小体型認知症、行動異常が現れる前頭側頭型認知症、脳卒中などから発症する血管性認知症などがあります。

家族や周囲の人が本人の変化に気付いて診察に来られることが多いのですが、症状がさまざまであるため初期の段階で認知症に気付くことは難しく、診察の時には進行していることが少なくありません。うつ状態など他の症状を併発していると、そちらに目が行き、認知症に気付くことが遅れる場合もあります。

認知症疾患医療センターでは、高次脳機能検査や脳MRI、脳血流スキャン、大脳基底核検査、心臓交感神経検査などによって認知症の可能性を調べることができます。認知症は早期に発見することで、進行を遅らせ、軽症の場合は以前の段階に戻すこともできます。

認知症は誰でもなり得るもので、年を重ねれば重ねるほどその発症率も高くなり、人間が100歳、120歳まで生きると、全員が認知症になってもおかしくないと言われるほど身近なものです。

1人でも多くの方が認知症の発症を先送りできるよう、

(取材日 7月20日)

家族や周囲の人はもちろん、一人一人が認知症のことについて理解を深めましょう。

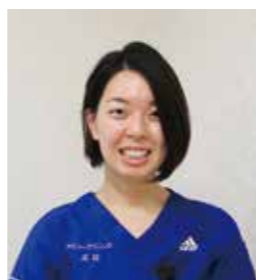
#### 認知症の予防は①運動②睡眠③脳の活性化

認知症になる手前の状態である軽度認知障害(MCI)の人がそのまま何もしなければ、1年で10%、5年で50%の人が認知症に進行すると言われていますが、治療や脳のトレーニング、運動などを継続することで、1年に16～41%の人が正常に戻る場合があるという統計もあります。

現状を維持したり、進行をなるべく遅らせたりするためには、**①週に2、3回以上、30分以上早足で歩くなど運動をすること**、**②1日に6時間から7時間ほどの睡眠を取ること**、**③さびついた脳を活性化させること**、などが重要です。特に**③**においては、日常生活の中で誰かと話すことや、グラウンドゴルフや俳句会などで人と交流することで脳を活性化させることができます。相手がいることで緊張感が生まれ、次の言葉や話題を考えることが脳のトレーニングにつながるからです。

この他にも、肉・魚・乳製品などのタンパク質を多く食べることや、アルコール飲料はほどほどにすることなど、食生活にも気を付けましょう。そして、これらの生活習慣は継続することが大事ですので、1日でも早く取り組み、生ある限り続けましょう。

中央病院では、院内に入院し、作業療法  
の処方が出ている60歳以上の患者さんに、  
日々認知症の検査を行っています。中には、  
日常的に何も問題がなくても認知症の兆し  
が発見されることもあります。日常生活の  
中で認知症の兆しに気付くことは難しいで  
すが、当院や市で行っている簡単なテスト  
をやってみることも、周囲の人が認知症の  
正しい知識を身に付けることでその変化に  
気付くきっかけにつながります。  
認知症は誰でもなる可能性があるもので  
す。MCIの時点で早期治療を開始するこ  
とで認知症に移行することを防ぐことがで  
きます。今すぐ命に関わるものではないと  
いう思いや、自分が認知症と診断されるの  
が怖いという思いで検査までに時間がか  
かってしまう人もいますが、早い段階で分  
かることは幸運だと思います。1人でも多  
くの方が早い段階で治療を始められ、1日  
でも長く自分らしく豊かな人生を保つこと  
ができるよう、これからもサポートや認知  
症の正しい知識の普及に努めていきます。



佐世保中央病院  
認知症疾患医療センター  
作業療法士  
北島 春菜さん

認知症の検査で早期発見・治療を

## 特集 知ることから始める

# 認知症の 予防と付き合い方



認知症とは、脳の病気や障がいなどさまざまな原因によって、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言います。全国的に高齢化が進む中、本市においても多くの方が認知症を発症しており、今後も増えていくことが予測されています。今回の特集では、そうした認知症の基礎知識や予防方法、地域のサポート状況、相談窓口などについてお知らせします。

### 認知症の現状と取り組み

#### 9,000人の認知症高齢者と19,000人の予備軍

本市の人口は246,854人(令和2年10月1日現在)で、そのうち高齢者人口(65歳以上)は78,386人、高齢化率は31.8%となっています。令和7年には高齢化率が33.2%に増加する見込みで、団塊ジュニア世代(昭和48年前後に生まれた世代)が高齢者となる令和22年にかけて、さらなる高齢化率の上昇と現役世代の減少が進むことが見込まれています。

令和元年に国が取りまとめた認知症施策推進大綱では、高齢者の約7人に1人が認知症(2018年時点)、約4人に1人が認知症または軽度認知障害(MCI)<sup>エムシーアイ</sup>(2012年時点)と示されています。そのような中、本市の認知症高齢者(日常生活自立度Ⅱ以上)は令和2年度末で9,230人で、認知症予備軍を含む高齢者は19,526人と推定され、認知症が多くの人にとって身近なものとなっています。

#### 「共生」と「予防」を目標とした取り組み

認知症施策推進大綱の中で、国は認知症の基本的な考え方として「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や

家族の視点を重視しながら共生と予防を車の両輪として施策を推進」することを表明しました。

本市においても、認知症施策推進大綱に沿って、認知症の人ができる限り地域のより良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指して、さまざまな事業を推進する「佐世保市老人福祉計画 第8期佐世保市介護保険事業計画」を本年3月に策定しました。

※共生＝認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症と共に生き、また、認知症があってもなくても同じ社会で共に生きること

※予防＝「認知症になることを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」こと

#### まずは認知症を知ることから始めましょう

地域全体で認知症当事者や支援者を支えるためには、認知症がある人もない人も、認知症について主体的に考え、理解を深めることが重要です。認知症は誰もがなる可能性があります。認知症に寛容な地域を目指して、まずは知ることから、皆様のご理解とご協力をお願いします。

「佐世保市老人福祉計画 第8期佐世保市介護保険事業計画」は右の画像からどうぞ



## 認知症の予防方法

認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持することです。脳の機能は、働き盛りの世代から少しずつ衰えが始まります。脳の健康を維持し、認知症の進行を遅らせるためにも、早い段階から次のことを意識しましょう。

### 定期的な運動



週に2、3回以上、1回30分以上の有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）のほか、スクワットなどの筋力トレーニングも筋肉量・筋力を維持し、脳の活性化を促します。

### 適正体重の維持

肥満と認知障害には密接な関係があり、特に中年期の肥満は認知機能の低下リスクを高めることが分かっています。食事改善や運動によって健康的に減量し、適正体重を維持しましょう。

### 心の健康維持



心の不調、特にうつ病は認知機能の低下リスクを約2倍にすることが分かっています。心の健康のために、積極的に休養を取りましょう。寝る2時間前にぬるめのお湯にゆっくり5分以上漬かると睡眠の質が高まります。

### 禁煙



喫煙者は非喫煙者の1.5～2倍も認知機能が低下しやすいことが分かっています。年齢に関わらず禁煙を続けられれば、非喫煙者と同じ健康状態に戻ることができるとも言われています。

### 血圧のコントロール

診察室で測る際の血圧の正常値は、最高血圧が140mmHg未満、最低血圧が90mmHg未満です。高血圧は生活習慣の改善で予防が可能です。特に減塩（男性は1日8g未満、女性は1日7g未満）を意識しましょう。

### 聴力の維持

中年期の聴力低下が認知機能の低下リスクを約2倍に増大させるという報告があります。聴力低下を予防するには、スポーツや趣味などを活用して、楽しいコミュニケーションを取ることが大切です。

### 血糖のコントロール

糖尿病の人が血糖コントロールをせずに放置していると、認知機能の低下リスクが上昇し、さらに認知機能も低下することが報告されています。血糖コントロールを改善し、高コレステロールと高血圧を治療すれば、認知症の発症リスクを減らせる可能性がありますので、血糖値の治療は1日でも早く始めましょう。

### 知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動が認知予備力を刺激し、急速な認知低下を防ぐことが分かっています。本を読む、映画や音楽を楽しむなど、日常生活の中で積極的に知的活動を取り入れましょう。

### 健康的な食生活

野菜や果物、魚は認知機能低下リスクに関連し、特に魚の消費量が多いほど記憶力低下に効果があると言われています。少なくとも1日400gの野菜や果物、魚などの良質なタンパク質を積極的に取りましょう。

### 脂質のコントロール

コレステロールを増加させないため、肉の脂身やスナック菓子などの飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の多い食品を控えましょう。また、コレステロールの排出を助けてくれる食物繊維を積極的に取りましょう。

### 社会的活動への参加

社会参加の減少や孤独感は認知機能の低下や認知症リスクの上昇に関連しています。現役世代のうちから社会とのつながりを作り、地域コミュニティなどにも積極的に参加しましょう。

### 節度ある飲酒

適度な飲酒はストレス解消となりますが、過度な飲酒は脳にダメージを与えるほか、200以上の病気の直接的な原因となります。1日の飲酒量は「ビール中瓶1本」「日本酒1合」程度としましょう。

## 4つのタイプと症状

認知症とは、脳の病気や障がいなどさまざまな原因によって、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言います。主に次の4つに分類され、それぞれ原因や症状が異なります。

### アルツハイマー型認知症 (全体の6割程度)

脳内に老廃物であるタンパク質のごみが長い年月をかけてたまり、神経細胞が少しずつ破壊されていく病気です。軽度記憶障害から始まり、徐々にさまざまな症状が現れます。

### 脳血管性認知症 (全体の2割程度)

脳の血管が詰まったり破れたりすると、脳細胞に酸素や栄養が行き届かなくなります。その結果、脳内の連絡網が壊れて生じる認知症です。

### レビー小体型認知症 (全体の1割程度)

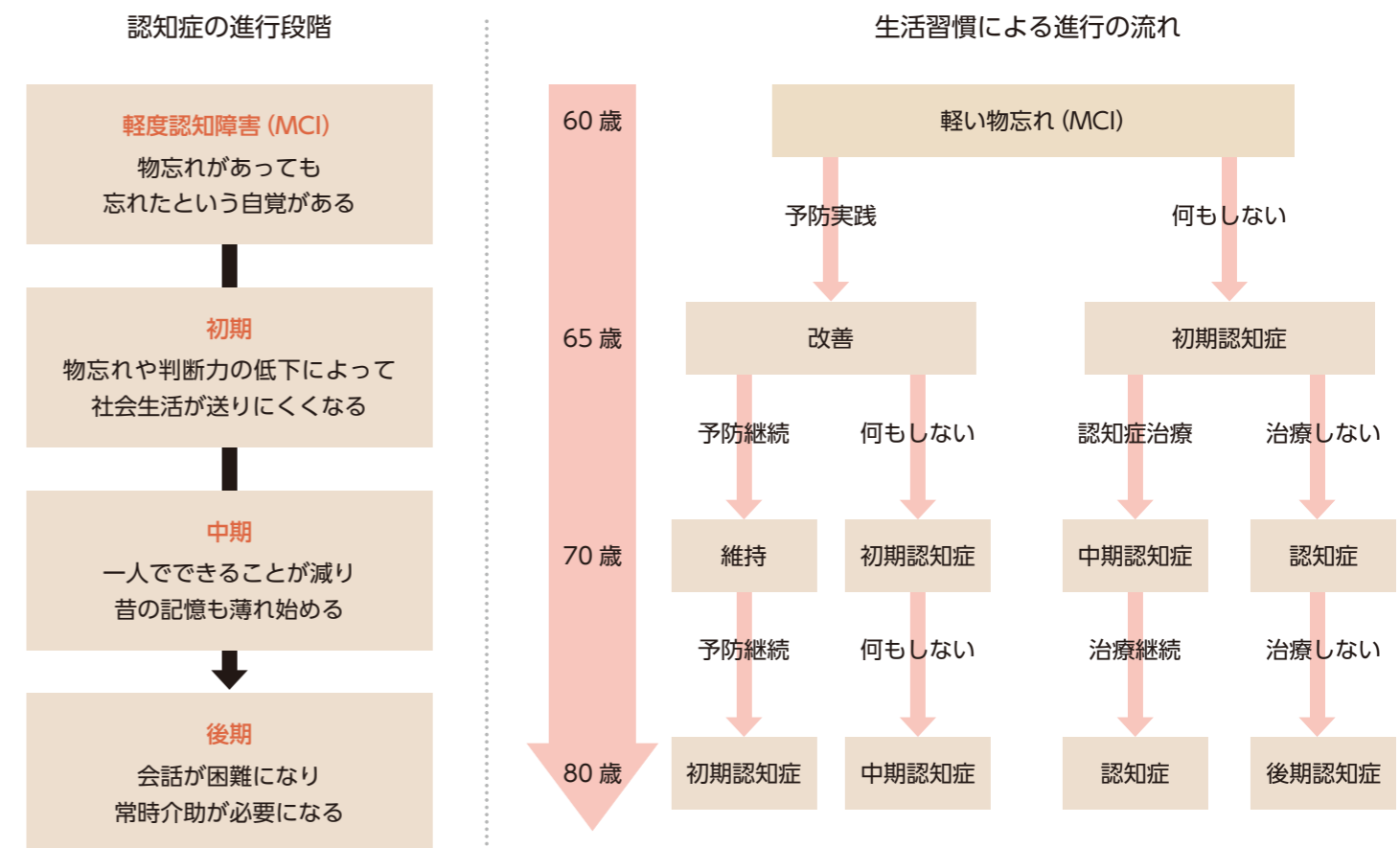
脳の細胞に「レビー小体」という老廃物がたまる病気で、幻視が見られることがあります。また、手の震えや小歩歩行などの「パーキンソン症状」が現れたり、記憶障害の症状が1日のうちで変動したりするのも特徴です。

### 前頭側頭型認知症 (全体の0.1割程度)

脳の一部である前頭葉と側頭葉が萎縮し、意欲低下や性格の変化、言葉の障がいなどが起こる認知症です。

## 認知症の進行段階と予防による進行の流れ

認知症は症状の進み具合によって4段階に分類されます。一人一人の症状などによって進行具合は異なりますが、早期発見・治療継続によって進行を遅らせたり、症状を改善させたりすることができます。



## 当事者が発信することで理解ある社会を目指します

認知症サポート 売行の会 福田 人志さん パートナー 中倉 美智子さん

51歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、リハビリの後に認知症当事者としてさまざまな活動がされている福田人志さんと、パートナーの中倉美智子さんに話を伺いました。

### 認知症と向き合うきっかけは 目標を持つこと

**福田さん** 認知症というものは、誰でも最初は受け止めることができない

と思います。私も認知症のことは詳しく知りませんでしたし、受け止めるまでに半年から1年ほどかかりました。働いている年齢で認知症と診断されたので、収入が途絶え、当たり前がぼろぼろと崩れていったことに加え、だんだんと言葉が分からなくなったり、物と名前が一致しなくなったりするなど、自分ができないことへのストレスが相当ありましたので、中倉さんに八つ当たりをしてしまうことも多かったです。

**中倉さん** 福田さんはストレスで全身に発疹ができて歩けなくなることもありました。受け止めるまでの間は外に出ることもできませんでしたが、ご飯を食べることも、何も

することができませんでした。認知症は、本人が受け止めるまでと、家族や周囲の人が受け止めるまでが本当に大変ですね。

**福田さん** 私が認知症を受け止め、リハビリを始めるようになったきっかけは、中倉さんと一緒に作品を作ったことでした。私はもともと俳句が好きで、最初に検査入院をした時から、自分の心境を文字にして書き記していました。早く退院したいという思いや、自分がそうあつたらいいなという毎日の気持ちを言葉にしていた書いているだけで、それが百枚、二百枚になり、中倉さんがきれいな文字に書き起こしてくれました。

**中倉さん** 認知症の当事者がどのように思っているのかを発信することはそれまであまりなかったことなので、それらの作品の展示会をしようということになりました。リハ

ビリも兼ねて、文字だけだった作品に色を塗り始めたのですが、展示会という目標を持たせたことで認知症を受け止めることができました。

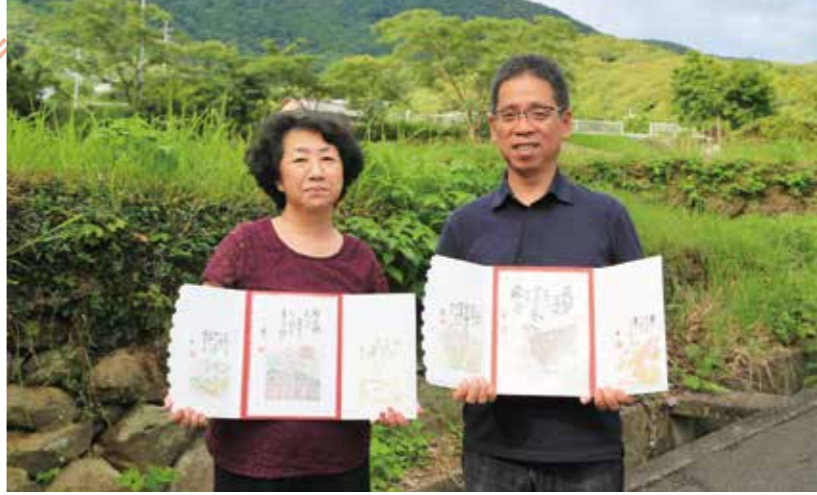
**福田さん** 「売行の歌」という名目で、アルカスSASEBOで開催した展示会には、応援に来てくれた人や認知症の当事者など、想像より多くの人にお越しいただきました。これまでに8回展示会を開催しましたが、2回目からは認知症の本人や家族、支援者が自由に話し合うことができる場所として「峠の茶屋」と名付けた本人の集いを開催するようにもなりました。

### 当事者が思いを発信する「売行」の伝わり、変わる

**福田さん** 展示会や「峠の茶屋」で同じ境遇の人と話をすることで、「自分だけがきつくて苦しい思いをしている」と思っていました。家族や



講演会後の本人ミーティング



福田さん(右)と中倉さん(左)



講演会で話をしている福田さん

支援者もきつい思いをしていることや、認知症になって同じ悩みを持っている人がいるということが分かりました。

また、支えてくれる人と話をすることで、家族や支援者に改めて感謝の気持ちを持つようになりましたね。感謝の気持ちを「ありがたい」と言葉で伝えることはもちろんですが、本人の集いに来月も参加するといった目標を持って、明日も明後日もちゃんと生活するという姿を見せることが、家族や支援者の安心につながれると思います。

**中倉さん** 家族や支援者同士も、お互いに経験を話したり当事者と話

福田さんと中倉さんの作品



したりすることで新しい気付きにつながること多々ありますね。

とても体力を使うのであまり好きではありませんが、私たち当事者が勇気を持って思いを伝えることで、認知症のイメージや地域社会、制度が少しずつでも変わっていくと思っています。

### 認知症に理解ある社会へ

**福田さん** さまざまな病気の当事者や家族、支援者の中には、病気をオープンにすることに抵抗がある人がいると思います。全てをオープンにすることが良いというわけではありませんが、そういう活動をしているのかを知ってもらえるきっかけになりますし、病気のことを世の中に人に分かってもらえます。認知症の症状として一人歩きや万引きなどをしてしまうことがあります。認知症への理解が進めば認知症の人もそうでない人も、お互いがもっと生活しやすい社会が変わっていくのではないのでしょうか。

**福田さん** 認知症の当事者として相談員の活動もしていますが、勇気を持って早めに検査を受けてほしいと思うことがよくあります。認知症は進行する病気ですが、進行は遅らせることができます。現状を維持するために、早く見つけることが大事ですので、気になったらすぐに病院に行ってくださいね。

今もどこかで認知症に悩んでいる人はいると思います。当事者が発信することで、同じような悩みを持ちながら頑張っている人がいるということが、そういう人たちに伝わって「検査に行ってみよう」という行動や、「リハビリをもう少し頑張ろう」という思いを持つきっかけとなっていくと思います。

**中倉さん** 認知症ではなく別の原因によるもので、適切な治療につながられるかもしれません。

人前に出ることは緊張しますが、

**福田さん** 当事者や家族、支援者以外にとってはまだ身近なものではないかもしれませんが、認知症は誰もがなる可能性のある病気です。多くの人が認知症のことを知り、理解することで、佐世保が認知症の人もそうでない人も安心して暮らせるような、認知症への理解があるまちになってほしいですね。

### 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症になってからも希望と尊厳を持って暮らし続け、より良く生きていける社会を創り出すための活動を行っている一般社団法人。全国の当事者が活動しています。



### カフェ「峠の茶屋」

認知症の当事者や家族だけでなく、誰でも参加することができます。日常の困り事や経験談など認知症に関することや、趣味の話などを自由に話してみませんか。

日程 月に1回 場所 佐世保市内 ※開催場所など詳しくはお尋ねください。

認知症サポート 売行の会 ☎ 32-8879 (中倉さん)

### 本人ミーティング

当事者が集い、体験談や希望、必要とすることを話し合い、住みやすいまちを目指す本人ミーティングの参加者を募集します。

日程 毎月第4木曜 13時30分～15時 ※9月は第5木曜。

場所 長寿社会課 申込 長寿社会課へ ☎ 長寿社会課 ☎ 24-1111

### 認知症の人と家族の会



認知症の人や家族等の交流を通して、認知症の理解を深め、認知症の人やその家族への援助と福祉の向上を図ることを目的に開催されています。

- ①認知症の人と家族の集い 毎月第4火曜
- ②男性介護者の集い 偶数月第2火曜
- ③認知症本人の集い 毎月第3火曜

※いずれも13時30分～15時30分。  
場所 ①②③させば市民活動交流プラザ

#### 参加者の声

●家族が認知症になりとても困惑していた時、家族の会のことを知りました。当初は心配事などを相談する場所として参加していましたが、次第に自分の経験をアドバイスとして生かしてもらえる場所になりました。家族の会は、認知症で困っている人が、さまざまなことを話し合える場所です。

☎はなみずき会 ☎090-9583-9860 (松尾さん)

### 9月21日は世界アルツハイマーデー

四ヶ町アーケードで街頭キャンペーンが開催されます。

日程 9月18日(土)11時～12時

※9月20日(月・祝)～24日(金)19時～22時にハウステンボスのドムートルンが認知症普及啓発のオレンジ色にライトアップされます。

☎はなみずき会 ☎090-9583-9860 (松尾さん)

☎長寿社会課 ☎24-1111

### 認知症サポーター養成講座



東翔高校で行われた講座の様子

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識と理解を持ち、地域や職域で認知症の人やその家族をできるだけ手助けする人です。

対象 3人以上の団体 料金 無料

申込 希望日の1カ月前までに電話で福祉活動プラザへ

#### 参加者の声

- 認知症に怖いイメージがありましたが、私にも対応できることがあると分かりました。
- 通学時に困っている様子の高齢者を見掛けたら、声を掛けようと思いました。

☎福祉活動プラザ ☎23-0018

### 認知症高齢者見守りシール



(シール見本)

迷われた高齢者を早期発見・保護するため、関係機関の連絡先を二次元コードで表示した「認知症高齢者見守りシール」を本年4月から配布しています。迷って困っている様子の高齢者を見掛けた場合、優しく声を掛け、衣類や持ち物に貼られたシールの画像をスマートフォンなどで読み込んで、関係機関への連絡をお願いします。

※登録方法など詳しくはお尋ねください。

☎長寿社会課 ☎24-1111

### 長寿社会課

#### 認知症地域支援推進員

医療機関や介護サービス、地域の支援機関の連携支援をはじめ、認知症の人やその家族などへの相談支援等を行っています。

場所 長寿社会課

- 内容 ・認知症(疑いを含む)の人やその家族への相談支援
- ・認知症高齢者の見守り支援
- ・運転免許証返納後の支援
- ・認知症カフェの支援・新規開拓
- ・認知症の人と家族の会の支援
- ・出前講座などでの認知症についての講話
- ・普及啓発活動

#### 物忘れ相談プログラム



アルツハイマー型認知症を見つけるためのセルフチェック型のテストプログラムです。タブレットを操作して簡単な質問に答えるテストで、5分程度で行うことができます。

#### 認知症カフェ

認知症当事者や家族などが気軽に話し合える場です。長寿社会課では、認知症カフェの立ち上げ支援も行っています。

- ①おれんじカフェ(栄町) 毎月第1水曜14時～16時
- ②メモリーなないろ(宇久町川端地区) 隔週火曜13時30分～15時
- ③陽だまりCafe(保立町) 毎月第2金曜11時～13時
- ④菜～さい～Nagasaki カフェエプロン(広田町) 毎月第4木曜14時～16時

☎長寿社会課 ☎24-1111

### 地域包括支援センター



高齢者のための総合相談窓口です。介護や介護予防をはじめ、日常生活での困り事などの相談に、関係機関と連携しながら必要な支援や援助等を行います。

開設日 月～土曜(祝日、年末年始を除く)9時～18時

地域包括支援センター	住所	電話番号
早岐	権常寺町1丁目4-10 メインビル3階	26-5800
日宇	日宇町2606	33-1700
山澄	潮見町11-22	59-7671
中部	上京町4-4永田ビル5階	59-7111
清水	相生町1-3	59-7770
大野	瀬戸越4丁目1298-4	59-7758
相浦	木宮町3-19	59-7003
吉井	江迎町田ノ元15-5	66-8838
宇久	宇久町平2578	0959-57-3450

### 若年性認知症支援相談室

若年性認知症で65歳未満の人を対象に、就労支援や支援制度の説明、心の相談などに応じています。

日程 月、水～金曜9時～16時 ※日程は要相談。  
場所 若年性認知症支援相談室(戸尾町4-5 白十字ビル7階)

☎佐世保・県北地域型認知症疾患医療センター  
若年性認知症支援相談室 ☎23-3332



※閉場時には駐車場・トイレを施設します。  
 ◎公園緑地課 ☎ 24-1111  
 ※閉場時には駐車場・トイレを施設します。  
 ◎公園緑地課 ☎ 24-1111  
 ※閉場時には駐車場・トイレを施設します。  
 ◎公園緑地課 ☎ 24-1111

いろいろな遊びが楽しめる  
**九十九島観光公園**  
 本年3月に一部供用を開始した九十九島観光公園。最大の魅力である九十九島の大パノラマをひと目見ようと、公園には連日多くの観光客や市民の皆さんが訪れています。  
 この公園には美しい景観以外にもいろいろな楽しみ方があります。例えば、九十九島の海風を浴びながらのジョギングやウォーキング、芝生の上でのフリスビー、たこ揚げなど、4・7ヘクタールの広大な広場を生かし、子どもから大人まで伸び伸びと遊べます。  
 また、ミニテントを張って家族や友達とピクニックをしたり、ヨガマットを敷いてみんなでヨガをしたりすることもおすすめです。週末の天気の良い日にはキッチンカーも出店されています。  
 夕暮れ時には「眺望の丘」から九十九島に沈む夕日をゆっくりと眺めることができ、時間帯によって違った楽しみ方があります。皆さんも九十九島観光公園でいろいろな遊びを楽しんでみませんか。

開場時間 (3~9月) 8時~20時  
 (10~2月) 8時~19時  
 住所 野崎町1746  
 ※駐車場(普通車)250台、大型車30台、トイレあり。



ジョギング・ウォーキング



フリスビー



たこ揚げ



ピクニック



ヨガ



夕日鑑賞

## イベント情報

### 九州一花火大会



世界で活躍する花火師のエキシビジョンや日本トップレベルの花火師による「一尺玉協議会」、九州で活躍する煙火業者11社によるコロナ終息の願いを込めた「みんなの花火」など、打上総数22,000発の思いのこもった花火が夜空を彩ります。会場では入場・退場時の制限や観覧席間の距離の確保など感染症対策を徹底し、安全安心に実施します。場内のさまざまな場所から花火をご覧いただけるように高い位置で花火を打ち上げます。

日程 9月18日④ 19時~20時30分  
 ◎ハウステンボス総合案内ナビダイヤル ☎ 0570-064-110

**道の駅させぼっくす99 5周年祭**  
 新型コロナウイルスの影響で延期していた5周年祭を9月19日④の「九十九島の日」に合わせて開催します。

日程 9月18日④~20日④⑤  
 ※フード館で食事をした人、銘品館で千円以上買い物をした人に「護衛艦カレーいせ」をプレゼントします。  
 ◎道の駅させぼっくす99 ☎ 42-6077

### アイランド フェスティバル 99 ISLANDS FESTIVAL

九十九島の日に佐世保初の新しいフェスティバルを開催します。  
 日程 9月19日④ 10時~19時  
 場所 九十九島観光公園  
 内容 させぼ5級グルメ-1 グランプリ、スペシャルライブ、クラフトワークショップなど  
 ※感染症対策のため、事前の参加登録が必要です。詳しくは同FESTIVAL HPをご覧ください。  
 ◎同実行委員会事務局 ☎ 46-6868

**景観させぼしフォトイベント 2021**  
 「わたしのお気に入りの眺め」をテーマに、「佐世保市内の風景や景色」の写真や動画を募集しています。「#景観させぼしフォトイベント2021」を付けてSNSに投稿してください。応募者の中から抽選で5名様にプレゼントを贈呈します。  
 ※詳しくは市HPをご覧ください。  
 ◎まち整備課 ☎ 24-1111

**都市景観の日パネル展**  
 毎年10月4日は「都市景観の日」です。本市では現在実施中の「景観させぼしフォトイベント2021」のパネル展を開催します。  
 日程 9月27日④~10月8日⑤  
 場所 高砂駐車場連絡通路  
 ◎まち整備課 ☎ 24-1111

**市看祭**  
 「繋ぐ~感謝と笑顔を市看から~」をテーマに、感謝の気持ちを皆さんにお届けします。  
 日程 10月2日④ 9時~13時  
 場所 市立看護専門学校  
 ※詳しくは市HPをご覧ください。  
 ◎市立看護専門学校 ☎ 24-7329

**福井洞窟ミュージアム 洞窟リレー講座「風雲直谷城」**  
 日程 10月9日④ 10時~11時30分  
 場所 吉井地区コミュニティセンター  
 内容 吉井エコツーリズムの会会長・和田隆氏による講話  
 料金 無料  
 定員 30人(応募多数の場合抽選)  
 メ切 9月24日⑤  
 ※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。  
 ◎福井洞窟ミュージアム ☎ 64-3830

**木工教室(木製プランターづくり)**  
 日程 10月10日④ ① 9時~12時  
 ② 13時~16時  
 場所 烏帽子岳散策の森内 森林体験館

対象 市内在住の小学生(保護者同伴)  
 料金 無料  
 定員 各6組(応募多数の場合抽選)  
 ※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。  
 ◎農林整備課 ☎ 24-1111

**みかわちコスモスさんぽ ボランティアスタッフ募集**  
 10月10日④に三川内町の小森川一帯・コスモすまいる街道で「みかわちコスモさんぽ」を開催します。イベントの企画運営や当日スタッフを募集します。  
 申込 電話かファクス(30-7557)、Eメール(mikawachichiku-jtkgk@circus.ocn.ne.jp)のいずれかで三川内地区自治協議会事務局へ  
 ◎同事務局 ☎ 30-7557(午前中だけ)

**郷土史体験講座「繊細なアーチ橋 ~国重要文化財 西海橋~」**  
 国重要文化財「西海橋」を遊覧船に乗って海上から見学し、文化財としての価値と歴史を学びます。  
 日程 10月16日④ 13時30分~16時  
 場所 西海橋公園(現地集合・解散)  
 料金 無料  
 定員 30人(応募多数の場合抽選)  
 メ切 9月28日⑤  
 ※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。  
 ◎文化財課 ☎ 24-1111

アルカス SASEBO 公演情報  
 ☎ 42-1111

**アルカス演劇さーくる「わが町 佐世保の物語」**  
 アルカス SASEBO 開館20周年記念公演としてみんなでつくる「佐世保の物語」プロジェクトのオリジナル作品を上演します。演劇好きの人も観劇初体験の人も、誰でも楽しめる作品です。  
 日程 9月25日④ 19時開演、26日④ 14時開演  
 場所 イベントホール  
 料金 大人2,000円、学生1,000円



消防活動にご理解とご協力をお願いします

消防活動のため、消防車両の緊急走行や現場付近一帯の規制などで市民の皆さんには迷惑をお掛けしますが、大切な命や財産を守るためにご理解とご協力をお願いします。

緊急走行や現場規制にご理解を



緊急走行は、火災現場や救急患者のもとにいち早く駆け付けるための大変重要な活動です。また、火災や救急の現場では、現場の安全確保のために消防隊が付近一帯を規制することがあります。大げさに感じるかもしれませんが、思わぬ二次災害から市民を守るための重要な業務ですので、皆さまのご理解をお願いします。

火災発生時の水道の不具合にご理解を

消火活動の水利として消火栓を使用する場合、一時的に家庭へ供給する水量が減少したり、水道水に濁りが出たりすることがあります。濁りについては水道局と連携して、いち早く改善するように努めますので、ご理解をお願いします。

消防局警防課 ☎ 23-9254

緊急車両が近づいてきたら進路を譲ってください

緊急車両は基本的に追い越し車線を走ります。運転中に緊急車両が近づいてきたら、ドライバーは交差点やその付近を避け、道路の左側に寄って進路を譲ってください。

道路状況で判断に迷ったときは指示に従ってください

道路状況で判断に迷ったときは救急車からマイクでアナウンスをしますので、落ち着いて指示に従ってください。アナウンスが聞き取りにくい場合や理解できない場合は自分の判断で動かず、その場に停車したまま待機してください。動いている車が多いほど、事故が発生する確率が高くなります。

火災を発見したときはためらわずに119番通報を

火災を発見した人は消防署などに通報する義務があります。誤って通報しても罰則はありませんので、ためらわずに119番通報をお願いします。

「赤ちゃんの駅」事業の協力事業者募集



「赤ちゃんの駅」事業の詳しい情報は下の画像からどうぞ



本市では、乳幼児連れの親子が安心して外出できるように、乳幼児の授乳やおむつ替えのために誰もが気軽に利用できる施設「赤ちゃんの駅」の設置に協力していただける事業者を募集しています。

認定要件

利用者が外部の目を気にせずに授乳できる設備や、おむつ交換台などの設備がある施設  
※申請方法など詳しくは市HPをご覧ください。

子ども政策課 ☎ 24-1111

ミカンコミバエのまん延防止にご協力を



現在、市内で重要害虫「ミカンコミバエ」が確認されています。ミカンコミバエは、かんきつ類や野菜類の果実に寄生し、その幼虫が実を食い荒らすなどの農業被害を及ぼす恐れがあります。本市では、まん延防止対策として殺虫剤を染み込ませた板やわなを設置していますが、これらは素手で触れるとかぶれなどを引き起こす場合がありますので、見かけても近寄ることがないように注意してください。また、農家に限らず、各家庭でも果実を畑に放置すると発生源となる恐れがあるため、適切に管理・処分してください。

農業畜産課 ☎ 24-1111

九十九島パールシーリゾート ☎ 28-4187

フォトきらら



「自信の一枚」をテーマに海きらら館内で撮った写真を募集します。Instagramで同日リポートをフォローして「#フォトきらら2021」「#自信の一枚」を付けて写真を投稿してください。

日程 9月1日⑧～11月30日⑧

※優秀作品は館内に掲示するほか、同日リポートSNSでも紹介します。詳しくは同館ホームページをご覧ください。

九十九島遊覧船

秋の特別クルーズ 観月会

九十九島の夕景と中秋の名月を遊覧船から愛でる特別クルーズです。

日程 9月19日⑧ 17時20分～18時35分

対象 高校生以上 料金 4,000円

定員 先着60人

申込 9月16日⑧までに電話で九十九島遊覧船事務所(☎28-1999)へ

九十九島ビジターセンター ☎ 28-7919

長尾半島ガイドウォーク

日程 9月23日⑧⑨ 13時～15時

対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

料金 1人200円 定員 20人

メ切 9月13日⑧

※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。

九十九島動物園 ☎ 28-0011

ニホンツキノワグマ展示場整備のクラウドファンディング

展示場改修などのための支援を募集します。動物たちの環境整備にご協力を

施設だより

お願いします。

メ切 9月16日⑧

クラウドファンディングのサイトはこちら



動植物園開園60周年記念 ズットするいきもの展

巨大なダンゴムシや三大奇虫の一つウデムシなど約15種のズットする生き物を展示します。

日程 9月18日⑧～11月28日⑧

料金 無料(入園料が別途必要)

国際レッサーパンダデー



9月18日⑧の国際レッサーパンダデーにちなんで限定イベントを開催します。

日程 9月18日⑧ 13時30分～14時

料金 無料(入園料が別途必要)

動植物園開園60周年記念

モザイクアート完成披露セレモニー 皆さんの思い出が詰まった写真でできた巨大モザイクアートを披露します

日程 9月19日⑧ 11時30分～12時

料金 無料

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

※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。

※詳しくは同館HPをご覧ください。

ナイトプラネタリウム

アルマ [ALMA まだ見ぬ宇宙へ]

日程 9月17日⑧ 19時～19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 電話で少年科学館へ

秋の天体観望会

日程 ①9月25日⑧ 19時②10月16日⑧ 18時30分

料金 高校生以上320円、4歳～中学生150円

定員 ①②各30人程度

申込 ①9月11日⑧以降②10月2日⑧以降に電話で少年科学館へ

市立図書館 ☎ 22-5618

オンライン講演会

テレビ・Web会議ツール「Zoom」で絵本ができるまでの講演を行います。

日程 10月3日⑧ 10時30分～11時45分

内容 講師=にしむらかえ氏

定員 40人(応募多数の場合抽選)

申込 9月16日⑧までに図書館HPから申し込んでください

除籍雑誌のリサイクル市(無料)

日程 10月17日⑧、19日⑨ 10時30分～16時

定員 各日100人(応募多数の場合抽選)

申込 9月17日⑧までに図書館HPから申し込んでください

今月のおすすめ図書



おやすみなさい

エマニュエル・チュクリエール 絵 カヒミカリイ 訳(アノニマ・スタジオ) ページをめくるとに深まる夜の色。動物たちも眠りにつく準備をします。小さな子どもに読んで聞かせる大人も心穏やかにいそがしい、秋の夜にぴったりの静かで優しい絵本です。

## 人事行政の運営等の状況

「佐世保市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給与や職員数、勤務条件などについてお知らせします。詳しい内容は市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

### 1 職員の任免・職員数に関する状況

#### ①採用・退職(令和2年度)

採用 80 人、退職 92 人

#### ②採用試験(令和2年度実施分)

項目	受験者数	合格者数	倍率
事務職	173 人	34 人	5.1 倍
その他	108 人	28 人	4.0 倍

#### ③職階別職員数(令和3年4月1日現在)

	男	女	計	構成比
部長職	24 人	3 人	27 人	1.1%
次長職	54 人	6 人	60 人	2.4%
課長職	113 人	17 人	130 人	5.3%
課長補佐職	190 人	30 人	220 人	8.9%
係長職	564 人	266 人	830 人	33.7%
一般職	838 人	289 人	1,127 人	45.7%
再任用	57 人	14 人	71 人	2.9%
合計	1,840 人	625 人	2,465 人	100.0%

### 2 職員の給与の状況

#### ①人件費(令和元年度普通会計決算)

歳出決算額	132,355,607 千円(実質収支 3,258,776 千円)
うち人件費	17,135,810 千円(歳出決算額の 12.9%)
うち職員給与費	11,950,133 千円(職員 1 人当たり 5,718 千円)

※実質収支＝歳入決算額から歳出決算額を差し引いた額から翌年度へ繰り越す財源を除いた額のこと、その年度までの累積赤字(赤字)額を表すもの。

#### ②学歴別初任給と平均給料の状況(一般行政職)

区分	初任給	経験年数		
		10 年	15 年	20 年
高校卒	150,600 円	244,744 円	266,730 円	306,300 円
大学卒	182,200 円	255,141 円	301,265 円	356,835 円

※令和3年4月1日現在。

#### ③平均給与月額(一般行政職)

区分	平均年齢	平均給料	平均給与(国ベース)
佐世保市	42.2 歳	325,100 円	358,402 円
長崎県	43.7 歳	321,668 円	356,031 円
国	43.2 歳	327,564 円	408,868 円

※令和2年4月1日現在。

※平均給与(国ベース)＝平均給料と平均手当を加えた給与額。国の公表値に含まれていない時間外勤務手当や特殊勤務手当等を除く。

### ④職員手当の状況

手当の名称	内容(額はいずれも月額)
扶養手当	・配偶者 6,500 円(一部職員は 3,500 円) ・子 10,000 円 ・配偶者・子以外の扶養親族各 6,500 円 ・16 歳～22 歳の子の加算額 5,000 円
住居手当	・月額 16,000 円を超える家賃を支払っている職員に最高 28,000 円まで支給
通勤手当	・バス等の交通機関利用者には運賃に応じ、1 カ月当たり最高 55,000 円までの実費を支給 ・マイカー等の交通用具利用者には、通勤距離に応じ、2,500 円～31,600 円を支給
時間外勤務手当	・一人当たり平均支給月額 17,983 円(令和2年度実績)
期末勤勉手当	・期末手当 2.55 月分(6 月期 1.275 月分、12 月期 1.275 月分) ・勤勉手当 1.9 月分(6 月期 0.95 月分、12 月期 0.95 月分)
退職手当	勤続 20 年 勤続 35 年 最高支給限度 自己都合 19.6695 月分 39.7575 月分 47.709 月分 定年・勲奨 24.586875 月分 47.709 月分 47.709 月分 ※令和2年度退職者平均支給額 14,479 千円。

### 3 特別職の報酬等の状況(令和3年4月1日現在)

区分	給料・報酬	期末手当
市長	1,058,000 円	6 月 1.675 月分、12 月 1.675 月分
副市長	873,000 円	//
議長	662,000 円	//
副議長	602,000 円	//
議員	563,000 円	//

### 4 勤務時間・休日・休暇等の状況

項目	内容
年次有給休暇	平均年間取得日数 11.1 日(平均取得率 29.2%)
特別休暇	骨髄提供のための休暇、結婚、私傷病、妻の出産、子の看護、夏季休暇、忌引など
育児休業	令和2年度の新規取得者 36 人
介護休暇	令和2年度の取得者数 2 人

### 5 職員の分限処分・懲戒処分の状況(令和2年度)

分限処分(人)	降任	休職	免職	失職	計
	0	30	0	0	30
懲戒処分(人)	戒告	減給	停職	免職	計
	5	0	0	0	5

※分限処分＝地方公務員法に基づき、職員の勤務実績不良や病気・けがなどで職務に堪えないと判断された場合に行う処分。

※懲戒処分＝地方公務員法に基づき、服務規律の確保のために法令違反などの行為があった職員に対し、懲罰として行う処分。

職員課 ☎ 24-1111

## 避難所におけるペット同行避難

災害発生時、犬や猫などのペットの飼い主が避難をためらうことによる被災を防ぐため、避難所を開設する際に市内3カ所の地区コミュニティセンターで、一般の避難者に加えてペットとの同行避難も受け入れます。

避難所は動物が苦手な人やアレルギーなどによって健康に不安のある人など、多くの人が利用するため、人の避難スペースとペットの管理スペースを分け、人とペットの動線が交わらないようにするなど、皆さんが安心して避難所を利用できるように運用していきます。

### ペットを飼っている皆さまへのお願い

#### 日頃からペットの防災対策をお願いします



災害発生時にペットを守ることができるのは飼い主だけです。いざという時にスムーズに行動ができるよう、日頃からペットの防災対策を行いましょう。

●災害発生時に混乱しないよう、あらかじめペット同行避難ができる避難所への経路などを確認する

●避難所でのペットの受け入れ数には限りがあるため、ペットと一緒に避難できる親戚や知人宅、ペットを預かる施設の利用を検討する

●不必要に鳴かない、トイレを決められた場所とするなどのしつけをしっかり行う

●ケージやキャリーバッグに普段から慣らしておく

#### 避難所での過ごし方

●避難所にはペット用の備蓄品がないため、餌や薬、シーツなど必要な物は事前に準備しておく

●ペットと離れ離れになった時のために、迷子札やマイクロチップを装着する。犬の場合は鑑札と注射済票を付ける

●ワクチン接種やノミ・ダニの予防などの健康管理を行う

#### ペットと同行避難するときは



飼い主は自分自身の安全を確保した上で、ペットの安全と健康を守りましょう。また、鳴き声や臭いなど他の避難者へ十分配慮し、お互いが不快な思いをしないように心掛けましょう。

●ペットを入れるケージは必ず持参する

●避難所の職員の指示に従って行動する

●小型の犬や猫などはケージに入れたまま指定の場所で管理する。ケージに入れていない場合やケージに入れられない犬は、屋外の指定する場所にチェーンや頑丈なリードでしっかりとつなぐ

●避難所の建物内では絶対にケージから出さない

●他のペットと接触しないように注意する

●餌や飲み水の管理、排泄物の処理は飼い主が責任を持って行い、ごみは持ち帰る

※他の動物に感染する病気にかかっている疑いがある場合や飼い主が制御できない場合など、他の利用者に迷惑を掛ける恐れがある場合は、利用をお断りする場合があります。

※避難所内での人の避難スペースとペットの管理スペースは別です。同じ空間に避難する「同伴避難」はできません。

### ペット同行避難ができる避難所(開設時)

●世知原地区コミュニティセンター、清水地区コミュニティセンター、三川内地区コミュニティセンター

※本紙6月号では4カ所での受け入れとお知らせしていましたが3カ所に変更になりました。

### ペットを飼っていない皆さまへ

ペットとの同行避難は、飼い主がためらうことなく避難できる環境を整えることで人の命を守るために必要です。そのため、人とペットが避難所で一緒に過ごすことについて、ペットを飼っていない皆さまのご理解が必要です。ペットと同行避難した避難者を混乱なく受け入れられるよう、また、避難所で人とペットが安心して避難生活を送れるようにご理解とご協力をお願いします。

生活衛生課 ☎ 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** 「食品ロス」に関心があります。佐世保ではどのくらいの食品廃棄があるのか、またどのような活動が行われているのかを教えてください。

**回答** 佐世保市の食品ロス量は年間 9,288t (平成 30 年度推計) で、毎日ごみ収集車 (2t) 約 13 台分のまだ食べられる食品が廃棄されており、そのうち約半分は各家庭から排出されています。

このような食品ロスをできるだけ発生させないようにするため、佐世保市では家庭で余った食べられる食品を持ち寄り、必要とする人へ提供するフードドライブ活動を行っています。昨年 10 月から現在までに約 1t の食品を市民や企業から持ち寄って

いただき、市内のフードバンクや社会福祉協議会を通じて、子ども食堂や生活に困っている人などへ提供しました。

ことし 10 月からは市内の食料品販売店や飲食店などから発生する食品ロスを少しでも削減するため、期限間近となった食品をお得に購入できるマッチングサービス「サセボタバスケ」を開始する予定です。詳しくは今後市 HP などでお知らせします。

日頃から私たち一人一人が「食品ロス」をなくす工夫をすることが大切です。できることから始めましょう。

📍廃棄物減量推進課 ☎ 32-2428

## ❓ 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

認知症とは、○の病気や障がいなどさまざまな原因によって、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言います。

### 問題 2

乳幼児の授乳やおむつ替えのために誰もが気軽に利用できる施設「○○○○○○」の設置に協力していただける事業者を募集しています。

### 問題 3

9 月 1 日 (水) からは、書類への押印を廃止して手続きを簡素化すると共に、新たに○○○○○申請システムを使ったサービスを開始し、皆さんがより簡単・便利に手続きできるようになります

「広報させば」満足度アンケート  
次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

### 応募方法

「はがき」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、9 月 21 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 (10 月中旬) をもって代えさせていただきます。  
8 月号の答え ①意思 ②ワーケーション ③飲食店 7 月号の応募状況 173 通 (正解 146・不正解 25・無効 2)

宛て先

はがき 〒 857-8585 (住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係宛て  
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。

### 9 月号プレゼント

5 名様

### 九十九島遊覧船乗船券



九十九島遊覧船の乗船券を 1 人につき 1 枚、5 名様にプレゼントします。九十九島の美しい景色をお楽しみください。

📍九十九島遊覧船事務所 ☎ 28-1999

## 住人百色 35

### 九十九島の美しさを伝えたい 九十九島遊覧船 船長 平嶋 心さん



ことし 7 月に九十九島遊覧船の船長としてデビューを果たした平嶋心さん。子どもの頃から九十九島が大好きで、平成 27 年にさせばパール・シーに就職し、船内の売店スタッフとして働き始めました。

「いつか私も遊覧船を操船したい」。船長の仕事に憧れを抱いた平嶋さんは、当時相談していた船長から「夢を諦めずに免許取得を目指してみても」と後押しされ、決意を固めます。売店スタッフから船長を目指すことに初めは心配する声もあったそうですが、平嶋さんは愛する子どものためにも夢を目指し、2 年間の乗船経験を経て、本年 2 月に 6 級海技士の免許を取得しました。取得に当たっては「仕事と勉強の両立は大変でしたが環境に恵まれました。操船の技術以外にも船の係留に必要なロープワークなどの力作業が必要で大変でした」と苦労も多かったそうです。

免許取得後もさまざまな訓練を重ね、7 月 16 日に初めて船長として操船した平嶋さん。「かじを握らせてもらった喜びと同時にお客さまの大切な命を預かることを実感し、とても緊張しました。九十九島は海岸が複雑に入り組み、操船が難しいため、風が強い日には手が震えることもありましたが」とこれまでの操船を振り返り、「安全に運航することはもちろん、なるべく船が揺れないようにスピード調整を心掛けています。乗船したお客さまには船の運転を気にすることなく、九十九島の風景や遊覧を楽しんでもらいたいです」と船長としてお客さまファーストの思いを話します。

今後の意気込みを尋ねると、「子どもにとって自慢のママであり、船長でありたいです。季節や気候によって毎回違った顔を見せる美しい九十九島の景色や良さを、これからもっとたくさんの人に見ていただきたいですね」と笑顔で答えてくれました。

(取材日 7 月 29 日)

## 栄養士おすすめレシピ

### ワカメとエノキタケのじゃこ炒め



### 材料 (2 人分)

乾燥ワカメ	5 g	ごま油	小さじ 1
エノキタケ	40 g	いりごま	大さじ 1/2
ちりめんじゃこ	5 g	しょうゆ	小さじ 1/2

### 作り方

- ①乾燥ワカメは水で戻しておく
- ②エノキタケは石づきを除き、半分の長さに切る
- ③フライパンでごま油を熱し、エノキタケを炒め、乾燥ワカメ・ちりめんじゃこを加え、炒め合わせる
- ④しょうゆを回し入れ、いりごまをふる

### 1 人分の栄養価

熱量 46kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 3.4g  
カルシウム 110mg、食塩相当量 0.4g

### 料理の豆知識

ワカメと小魚を使ったカルシウムたっぷりの副菜です。生ワカメを使用する場合は、乾燥ワカメの 12 倍の量を目安にしましょう。

### 9 月は食生活改善普及運動の強化月間です

成人に必要な栄養素を摂取できる 1 日の野菜の量は 350g です。今回のレシピには海藻とキノコを使い、野菜同様にビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な一品です。汁物の具として使用する時より、ワカメをたっぷり食べることができます。



お知らせ

祝日の燃やせるゴミの収集

9月20日(月) (敬老の日) 収集します  
9月23日(木) (秋分の日) 収集しません  
☎廃棄物減量推進課 ☎32・2428

資源集団回収報奨金の交付申請

対象 令和3年度前期(4～9月) 申込 平日8時30分～17時15分に申請書を廃棄物減量推進課(稲荷町)・市役所・中央保健福祉センター玄関案内、コミュニティ・協働推進課、各支所へ  
※期日を過ぎると報奨金を交付できない場合があります。  
※新たに実施を希望する団体は、団体登録が必要です。  
☎廃棄物減量推進課 ☎32・2428

10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽は、トイレの排水や生活雑排水をきれいに処理して川や海に放流するものですが、維持管理が正しく行われないと、川や海などの汚染や悪臭の原因になります。浄化槽の使用者は、定期的に維持管理(保守点検・清掃・法定検査)を行ってください。また、公共下

水道処理区域外で、浄化槽を設置する際に費用の一部を予算の範囲内で補助する制度があります。環境に優しい浄化槽の設置・維持管理にご協力をお願いします。  
☎環境保全課 ☎26・1787

国民年金保険料の追納

国民年金保険料の一部免除の承認を受けた人は、残りの保険料を納めないと未納となり、年金を受け取るための計算期間に含まれず、年金額にも反映されません。納付書が届いたら、期限内に必ず納付をしてください。  
※詳しくはお尋ねください。  
☎佐世保年金事務所 ☎34・1189

9月は固定資産税第3期分、国民健康保険税第4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。  
☎納税課(固定資産税)  
☎保険料課(国民健康保険税)

国民健康保険税の申告はお早めに国民健康保険の加入者とその世帯主は、前年度中に収入がなかった場合でも申告する必要があります。

す。申告がないと、保険税などの金額が正しく算定できず、不利益を生じる場合があります。随時相談を受け付けていますので、事前に電話でお尋ねください。  
☎保険料課

市役所本庁舎4階執務室の移転

市役所本庁舎の改修工事のため、10月上旬から来年2月下旬(予定)まで4階の会議室などが3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

ご当地ナンバーに交換しませんか



九十九島をモチーフにした「ご当地ナンバープレート」を交付しています。九十九島のPRと、市のイメージアップのため、ご当地ナンバープレートに交換しませんか。  
ご当地ナンバープレートの詳細はこちら  
☎資産税課

「たばこ税」は暮らしを支える貴重な財源  
市内ではばこを購入された場合、その一部は市たばこ税として市の税収の約6%を占める貴重な財源となり、皆さんの暮らしに役立てられています。たばこを購入の際は、市内の小売店等をお願いします。  
※喫煙マナーを守りましょう。  
☎資産税課

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～30日(木)は、秋の全国交通安全運動が全国一斉に実施されます。スローガンは「まあだだよヘルトみんながしめるまで」です。交通ルールを守り、市民一丸となって子どもや高齢者に優しいまちをつくりましょう。  
☎市民安全安心課

スポーツ振興くじ助成事業

令和3年度スポーツ振興くじ助成金を活用し、総合グラウンド陸上競技場に投てき距離標識一式を設置しました。  
☎スポーツ振興課

コミュニティ助成事業

宝くじの社会貢献広報事業として、東大和町公民館の「空調・照明設備の整備」に対し助成を行いました。

ました。

☎コミュニティ・協働推進課

佐世保市地域運営研究会を設立

地区自治協議会の在り方を検討するため、佐世保市地域運営研究会を設立しました。地区自治協議会の代表者や学識経験者などの委員が、地区自治協議会の本質的な役割について意見交換を行いました。会議の議事録など詳しくは市HPをご覧ください。



☎コミュニティ・協働推進課

AEDの無料貸し出し

中部・広田・吉井・黒島・宇久地区コミュニティセンターで貸し出ししています。  
期間 原則7日間以内

対象 市内の団体代表者

申込 各地区コミュニティセンター  
☎コミュニティ・協働推進課

☎コミュニティ・協働推進課

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 9月11日(土)、25日(土)、10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

人権シリーズ「外国人の人権」

外国人であることを理由とする不当な就職上の取り扱いやアパート・マンションへの入居拒否などの人権問題が発生しています。全ての人に対する人権尊重のためには、文

化等の多様性を認め、言語や宗教生活習慣等の違いを正しく理解し、認識を深めることが必要です。

☎人権男女共同参画課

人権シリーズ「女性の権利」

家庭や職場における男女差別、性犯罪等の女性に対する暴力、配偶者・パートナーからの暴力、職場におけるセクシュアルハラスメントや妊娠、出産等を理由とする不利益取り扱い(マタニティハラスメント)など、女性に対する人権問題が発生しています。女性と男性が相互の立場を尊重して協力し合える社会になるよう、女性の権利について関心と理解を深めましょう。  
☎人権男女共同参画課

子どもの人権・女性の悩みごと相談

人権擁護委員がストーカーや子どもへのいじめなどの相談に応じます



シリーズ選挙⑥ 投票所整理券

本市では選挙が行われる際に、住民票の情報をもとにした選挙人名簿に登録された人に「投票所整理券」(はがき)を郵送しています。本市に住民票を残したまま市外へ転出した人には、市外への転送を行っていませんのでご注意ください。また、はがきをなくしても、本市の選挙人名簿に登録され、かつ本人確認ができれば、市内の期日前投票所などで投票することができます。

※期日前投票を希望する人は、事前にはがき裏面の期日前投票宣誓書に必要事項を記入して投票所に持参してください。

選挙クイズ

正解者の中から抽選で5名様にQUOカード(2,000円分)をプレゼントします(発送を持って発表します)。

問題

令和元年の参議院議員通常選挙で、佐世保市の年代別の投票率を高い順に並べた組み合わせは、次のうちどれでしょうか。

- ① 10代→20代→40代→50代→70代以上
- ② 50代→40代→10代→20代→70代以上
- ③ 70代以上→50代→40代→20代→10代

応募 クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、シリーズ選挙に関するご意見・感想を明記し、はがき(〒857-8585、住所不要)かEメール(senkyo@city.sasebo.lg.jp)、応募フォームのいずれかで選挙管理委員会事務局へ

メ切 9月17日(金)(当日消印有効)

前回クイズ(8月号)の回答

正解 ②政治家が選挙区内に住む自身の18歳の孫にお年玉を渡す政治家や候補者による選挙区内の人への寄付は、いかなる名義でも禁止されています。ただし、政党やその他の政治団体、自分の親族に対する寄付は禁止されていません。

☎選挙管理委員会事務局

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!

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. 1. 店主が美味しいと感じたものをラインアップ! 2. 作り手の人情味や愛情に共感したものを取り扱い! 3. 創業80年以上の実績と、TPOに合わせた商品提案!

お知らせ

マイナンバーカード受け取りなどのための平日時間外と休日の受け付け日程 ①9月16日②9月26日③9月13時まで

※②では事前の写真準備が不要のWeb申請サポートや、証明書交付サービスに必要な「電子証明書」の更新手続きも行います。

※交付場所が戸籍住民窓口課以外の人は、当日に本人確認と暗証番号設定等の手続きだけを行い、マイナンバーカードは後日郵送します。

水道管に破損があったら

メーターから蛇口までの水道管に破損や漏水を見つけたときは、市の指定給水装置工事業者に依頼し、修理してください。道路などでの水漏れは水道維持課、北部管理事務所、宇久営業所にお知らせください。

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・1055557)へ

シリーズ「予防救急」

誤って飲み込む

主な原因

- 食事中に肉などのかみにくい物が喉に詰まる
- 葉などの包装を誤って飲み込む
- 食べ物と勘違いして口に入れる

予防と対策

- 高齢者の食事は食べやすい大きさにしましょう
- ゆっくりよくかみ、水分を取りながら食事をしましょう
- 葉などはよく確認してから口に入れましょう
- 乳幼児などの手の届くところには、小さな物を置かないように注意しましょう

喉に物が詰まると、窒息して息ができなくなる場合があります。その場合一番効果的なのは、せきをすることです。また、苦しそうに喉をつかむようなしぐさをしている人を見掛けたら、すぐに119番通報をしてください。

※病院の問い合わせは「☎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(18時から翌朝8時まで)。

☎消防局警防課 ☎23-2598

募集

草刈り奨励金制度

安全かつ快適な市道環境の保全のため、市道沿いの草刈りおよび除草を行った町内会等に対し、奨励金を支給します。

【対象区域】市が認定した市道区域内(市道敷)

内容 1㎡当たり18円

※同じ区域の申請は年2回まで。

※申請方法など詳しくは市HPをご覧ください。

☎道路維持課

公共賃貸住宅入居者

【市営・特定公共】小ヶ倉住宅(吉井町)、世知原中央住宅、平野住宅(江迎町)、シーサイド鹿町  
対象 公営住宅の収入基準を超え  
る世帯(上限あり)

ITUKI 公式LINE

営業時間 lunch 12:00~13:30 (OS)  
dinner 17:00~21:00 (OS)

・串刺し 440円  
・セットメニュー 3,740円  
・ディナーコース 6,050円

〒857-0872 佐世保市上京町3-15  
Tel.0956-37-8388  
日曜定休日他 不定休あり

ITUKI

〒857-0872 佐世保市上京町3-15  
Tel.0956-37-8388  
日曜定休日他 不定休あり

【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】もみじが丘団地、須佐団地、花高団地、吉岡団地 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 (市営分) ☎25・9625

☎県住宅供給公社佐世保事務所 (公社分) ☎22・9612

市民公園の墓地使用者追加

内容 ①4㎡型墓地Ⅱ19区画②6㎡型墓地Ⅱ39区画

対象 次の条件を全て満たす人

- ・市内在住で本市住民基本台帳に登録がある人
- ・埋蔵できる遺骨を持っている人

料金 即納使用料①23万円②

公共職業訓練12月期受講生

【訓練期間】12月2日(金)～来年6月29日(水)

【募集訓練科】CAD・生産サポート科、電気設備技術科、住環境コーディネート科、テクノカルメタルワーク科

料金 無料(テキスト代等は自己負担)

申込 9月21日(金)～11月1日(月)に

☎生活衛生課

普通救命講習

日程 9月26日(日)9～12時

場所 中央消防署(平瀬町)

内容 心肺蘇生法、止血法、異物除去法、AEDの取り扱い等

対象 中学生以上

定員 先着15人

申込 9月16日(金)～25日(木)に電話(☎47・2076)かファクス(☎26・2119)で西消防署へ

講演会 など

ハローワークへ ☎ポリテクセンター佐世保 ☎58・3118

自衛官 自衛官候補生Ⅱ通年募集 対象 18～33歳未満の人

☎自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所 ☎23・1231

☎消防局警防課 ☎23・2598

甲種防火管理再講習

日程 11月19日(金)13時～16時10分

場所 労働福祉センター

定員 先着65人

申込 10月7日(水)～14日(水)に日本防火・防災協会へファクス☎6274・6977)か同協会HPから申し込んでください

☎日本防火・防災協会 ☎03・6263・9903

下水道排水設備工事責任技術者試験

日程 11月7日(日)13～16時

場所 長崎県建設技術研究センター(大村市)

メ切 9月22日(水)

※料金や申し込み方法など、詳しくはお尋ねください。

☎NBC情報システム ☎095・825・1541

わくわく★親子体操教室

日程 10月6日(水)、20日(水)、27日(水)

①10時～10時50分②11時～11時50分

場所 体育文化館

対象 2歳以上の未就学児と保護者

※大人1人につき子ども2人まで。

定員 ①②各先着10組

料金 1組1500円

申込 9月10日(金)以降に電話で体育文化館へ ☎22・1522

させぼ競輪

☎31-4797



【昼開催】

・岸和田 F I 場外	9月13～15日
・西武園 F I 場外	14～16日
・共同通信社杯 G II 場外(岐阜)	17～20日
・宇都宮 F I 場外	18～20日
・和歌山 F I 場外	21～23日
・青森記念 G III 場外	23～26日
・小松島 F I 場外	27～29日
・平塚記念 G III 場外	30～10月3日

【ナイター開催】

・静岡 F I 場外	9月12～14日
・別府 F I 場外	15～17日
・玉野 F II 場外(松山)	18～20日
・伊東温泉 F I 場外	21～23日
・松山 F I 場外	24～25日
・松戸 F I 場外	26～28日
・函館 F I 場外	28～30日

【ミッドナイト開催】

・本場 F II 9月21～23日

※ミッドナイト競輪は電話かインターネット投票だけの販売です。

※10月以降のスケジュールやトップくんフリーマーケット・バンク開放は、させぼ競輪ホームページ(<http://www.sasebokeirin.jp/>)をご覧ください。

オリジナルTシャツ 作りませんか?

1枚から承ります!

Tシャツ以外にもオリジナルのトレーナー、マスク、キーホルダー等も可能です!!

好きな写真や文字をプリントできます

〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19  
TEL.0956-33-3939

まずはお気軽にご相談ください

# 健康と福祉

## 子育て

### 令和4年度新入学児童の健康診断

10月1日現在の住民登録を基に、案内はがきを送付します。引越後には住民異動届を出していない人は、早めに手続きをしてください。

日程 10月上旬～11月中旬

場所 市内の各小学校、義務教育学校

対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日に生まれた子ども

※実施日などは8月20日(金)以降に市HPや幼稚園、保育所等を通してお知らせします。

※当日はマスクを着用し自宅などで検温した上で、筆記具を持参してお越しください。

### ④学校保健課

### 小・中学生の福祉医療費支給申請

小・中学生の福祉医療費は、保険対象医療費のうち自己負担額等を除いて後日払い戻します。まだ請求していない平成28年9月以降の月の領収書がある場合は、早めに申請してください。領収書をまとめて提出する場合でも、申請書は対象者1人につき1枚で申請できます。

場所 子ども支援課(郵送可)、各支所、宇久行政センター

※自己負担額は1医療機関当たり1日上限800円、1カ月上限1600円。院外処方薬代は全額助成。

※領収書の提出期限は、支払日の翌日から5年です。

※詳しくはお尋ねください。

④子ども支援課

### 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)は勤務先で手続きをしてください。

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10月支給分を振り込みません。至急提出してください。

※オンラインで手続きできる「ぴったりサービス」もご利用ください(電子署名が必要)。

④子ども支援課

### 育児講座(無料)

日程 ①9月15日(金)②9月29日(金)③10月20日(金)④11月20日(金)

場所 ①東部子育て支援センター ②北部子育て支援センター

内容 テーマ「子どもの心親の心」ほぐす子育てのために

①、講師Ⅱ大徳朋子氏(公認心理士、臨床心理士)

対象 市内在住で乳幼児を子育て中の保護者、子育てに関心のある人

申込 電話で各子育て支援センターへ ※託児あり(要予約、保険料150円)。

※詳しくはお尋ねください。

①東部子育て支援センター ☎39・4002

②北部子育て支援センター ☎47・3329

### みんなであそぼう(無料)

日程 9月21日(金)、10月5日(金) ※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

④日野子育て支援センター ☎28・3264

### みんなよつといで(無料)

日程 ①9月29日(金)②10月7日(金)③10月30日(金)④12時

場所 ①新田保育園②かいぜ保育園

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

### 障がい者巡回歯科診療

日程 10月14日(金)、15日(金)、28日(金)、29日(金) ※木曜13時30分、金曜9時30分

場所 白岳学園(江迎町奥川内)

内容 虫歯治療、歯周治療、予防処置、摂食指導など

対象 障がいがあり①施設を利用して②在宅の人

※一般の診療と同様に保険診療を実施します。

申込 申込書を①施設で取りまとめて長崎県口腔保健センターへ

②障がい福祉課へ

※申込書は県国保・健康増進課HPからダウンロード可。

④障がい福祉課

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。

④重ヶ丘幼稚園子育て支援センター ☎34・4188

### おひさま教室(無料)

日程 9月29日(金)11時

場所 中央保健福祉センター

内容 親子の楽しいふれあい遊び、子育てトーク、講師Ⅱ伊藤勢津子氏(臨床心理士)

対象 1歳6カ月頃～3歳の子どもとその保護者

定員 先着5組

申込 9月15日(金)～28日(金)に電話で幼児教育センターへ ☎31・0550

④幼児教育センター

### 調理講習会(無料)

季節の食材を使った幼児食作りをオンラインで行います。

日程 10月13日(金)、14日(土) ※10～11時

内容 講師Ⅱ野々村洋子氏(管理栄養士)

対象 就学前の幼児の保護者

定員 各日先着20人

申込 9月29日(金)～10月11日(金)に市HP内各講座申し込みフォームから同センターへ

④幼児教育センター ☎31・0550

### ファミリーサポートセンター佐世保会員養成講座(無料)

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します。

日程 10月19日(金)、20日(土)、26日(金)、27日(土) ※10～16時

※詳しくはお尋ねください。

④ファミリーサポートセンター 佐世保 ☎42・1848

### 障がい福祉

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します。

日程 10月19日(金)、20日(土)、26日(金)、27日(土) ※10～16時

※詳しくはお尋ねください。

④ファミリーサポートセンター 佐世保 ☎42・1848

### 9月10日～16日は自殺予防週間

警察庁の自殺統計によると、全国で自殺者数は平成22年以降10年連続で減少していましたが、令和2年7月以降は増加傾向にあり、11年振りに前年を上回りました。自殺は複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに起きるとされています。もし、生きづらさを感じ、気持ち沈むなどのさまざまな心の悩みを抱えている場合は、悩みを相談しましょう。

### 障がい福祉

9月10日～16日は自殺予防週間

警察庁の自殺統計によると、全国で自殺者数は平成22年以降10年連続で減少していましたが、令和2年7月以降は増加傾向にあり、11年振りに前年を上回りました。自殺は複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに起きるとされています。もし、生きづらさを感じ、気持ち沈むなどのさまざまな心の悩みを抱えている場合は、悩みを相談しましょう。

### カード型身体障害者手帳の発行開始

本市では10月からカード型の身体障害者手帳を発行します。カード型は運転免許証と同じサイズのプ

### ラスチック製で、耐久性と携帯性が向上しています。新たに身体障害者手帳を申請する人は紙かカード型かを選択でき、すでに身体障害者手帳をお持ちの人もカード型に切り替えができます。

※申し込み方法など詳しくはお尋ねください。

④障がい福祉課

### ひきこもり家族支援講演会(無料)

日程 10月2日(土)18時～20時30分

場所 まちなかコミュニティセンター

内容 テーマ「ひきこもりの現状を踏まえた共に生きる支援」長期高齢化、8050時代を見据えて、講師Ⅱ宮崎大学教育学部教授・境泉洋氏

対象 ひきこもりの人を抱える家族や関係者

定員 先着60人

申込 9月25日(金)までに電話でフリースペースふきのとうへ ☎25・6222

### 精神科医師による家族相談(無料)

日程 10月7日(土)13時30分

場所 障がい福祉課

対象 精神的な悩みを抱えている人の家族 ※精神科に通院歴がある人を除く。

申込 9月27日(金)までに電話で障がい福祉課へ

④障がい福祉課

### 高年齢者と介護

介護者の「こころ」の相談会(無料)

日程 申し込みに応じて随時

場所 長寿社会課、各支所など

内容 臨床心理士による個別相談

### 公文書の点字化を行っています

本市では視覚に障がいのある人またはそれに準ずる状態にある人に、水道料金や市税の納付書を送付する場合、通知内容を点字化した文書を添付することができま

### 健康づくり

いきいき元気食事づくり教室(無料)

日程 ①10月5日(金)、12日(土)②10月14日(土)、21日(土)③10月18日(日)、25日(日) ※10～12時。1日だけの参加可。

場所 ①中央保健福祉センター ②大野地区コミュニティセンター

内容 栄養士などによる講話、調理実演など

定員 各日先着8人

申込 9月10日(金)以降に電話か直接健康づくり課へ

④健康づくり課

### 介護食づくり教室

介護食づくり教室

日程 申し込みに応じて随時

場所 長寿社会課、各支所など

内容 臨床心理士による個別相談

創作料理 華 華 KAORI

山のかおり 海のかおり 土のかおり 人のかおり

大切なお客様の接待に... (2名様から24名様まで個室完備) 詳しくはお問い合わせください。

ゆ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。

昼のお食事 2,200円より 夜の懐石 5,500円より

〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19 TEL 0956-33-3939

祝事、法要、接待ご予約承ります

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。

昼のお食事 2,200円より 夜の懐石 5,500円より

〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19 TEL 0956-33-3939

SNSやビジネスにちょうどいい似顔絵お描きします

まずはお気軽にご相談ください

近代印刷 ココナラ ページ

coconala ¥2,000~

スキルマーケットココナラに出品始めました!!

〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19 TEL 0956-33-3939

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
9月15日⑥	9:15～10:00	浅子町公民館
	10:15～11:00	浅子教会前
9月16日⑥	9:15～10:00	上橋川内公民館
	10:15～11:00	吉田乃館
9月17日⑤	9:15～10:00	東浜町1組公会堂
	10:15～11:00	崎辺地区コミュニティセンター
9月22日⑥	9:00～11:00	山澄地区コミュニティセンター
9月24日⑤	9:15～11:00	しいのきの館
9月25日⑤	9:00～11:00	吉井地区コミュニティセンター
9月28日⑥	9:15～10:00	九十九地区コミュニティセンター
	10:15～11:00	愛宕地区コミュニティセンター
9月30日⑥	9:00～11:00	小佐々地区コミュニティセンター
	13:00～14:00	
10月3日⑥	9:00～11:00	早岐地区コミュニティセンター
10月5日⑥	9:00～11:00	世知原地区コミュニティセンター
10月8日⑤	9:15～11:00	西地区コミュニティセンター
毎週月～木曜	予約優先、時間等はお尋ねを	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、歯科健診)

日程 10月31日⑥ 8:30～14:00

場所 中央保健福祉センター  
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 先着100人  
申込 9月22日⑥以降に電話か直接健康づくり課へ

④女性がん検診(肺・大腸・子宮頸・乳がん検診)

日程 10月22日⑤ 9:00～14:00  
場所 広田地区コミュニティセンター  
対象、料金 ①と同じ(乳がんは40歳以上の人だけ)  
定員 先着90人  
申込 9月22日⑥以降に電話か直接健康づくり課へ

※①～④とも同一検診の受診は年度内(4月1日～翌年3月31日)に1回だけ。職場等で同様の検診を受診できる人は対象外となる場合があります。  
※①～④とも本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証か証明書が必要です)。

⑤骨粗しょう症検診(無料)

日程 10月19日⑥ 9:00～15:30  
場所 中央保健福祉センター  
対象 来年3月31日時点で40・41・45・46・50・51・55・56・60・61・65・66・70・71歳になる女性市民  
申込 9月22日⑥以降に電話か直接健康づくり課へ

⑥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

⑦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  
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます(受診料500円)。

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 3～5カ月ごろ  
1歳6カ月児健診 対象 1歳5～7カ月ごろ  
3歳児健診 対象 3歳8～9カ月ごろ  
※約1カ月前に該当者に通知します。  
☎健康づくり課(①～⑦) ☎子ども保健課(⑧)

健康づくり

市民啓発公開講座(無料)

日程 10月17日⑥ 14時～15時45分  
場所 ①アルカス SASEBO

②オンライン

内容 テーマⅡ「心穏やかに生き逝くために」、講師Ⅱ玉置妙麩氏(看護師・僧侶)

定員 ①150人②100人  
※詳しくはお尋ねください。  
☎在宅医療・介護連携サポートセンター ☎22・5901

「健康教室」WEB配信

9月のテーマは「もしもあなたの家族に介護が必要になったら」です。ぜひご覧ください。



生活衛生

☎医療保険課

脳ドックの追加募集  
対象 本市の国民健康保険に加入する40～74歳の人で、次の要件を全て満たす人  
・昨年5月31日以前に本市の国民健康保険に加入し保険料を完納している人  
・平成30年度(令和2年度)に脳ドックを受診していない人  
申込 9月24日⑤までに直接医療保険課へ

風しん抗体検査・予防接種はお早め

昭和32年4月2日～同57年4月1日生まれの男性に送付した風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限は、来年3月31日⑥までです。まだ受診していない人は早めに受診してください。

※風しんと新型コロナウイルスは同時に接種できません。いずれかのワクチンを接種したら接種後2週間以上間隔を空けてください。

☎総合医療センター ☎24・1515  
☎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。  
☎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佐世保酒会  
① 9月14日⑥、28日⑥ 13:30 ② 9月19日⑥、10月2日⑥ 19:00
- ② GA 佐世保(ギャンブル依存当事者会)  
9月15日⑥、22日⑥、29日⑥、10月6日⑥ 19:00
- ③ ギャモン結(依存症の家族、友人の会)  
9月15日⑥、22日⑥、29日⑥、10月6日⑥ 19:00
- ④ 高次脳機能障害当事者会・家族の集い  
9月11日⑥、25日⑥ 13:00
- ⑤ ひきこもり家族会(あのねの木)  
9月15日⑥ 10:00

- ⑥ アジサイ会(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症患者・家族の会)  
9月17日⑥ 13:30
- ⑦ 精神障がい者家族の会(ゆみはり会)  
9月18日⑥ 13:00
- ⑧ 精神患者当事者会(ふたばの陽)  
9月18日⑥ 13:30
- ※開催場所は障がい福祉課にお尋ねください。
- 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
- いじめ・不登校・非行問題相談窓口  
教育相談担当職員が対応します。  
☎青少年教育センター ☎22-0781

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)の当番案内は右の画像からどうぞ



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

他では手に入らないオリジナル商品が買えるネットショップ

BENEへのアクセスは上のQRコードから!

イタリア語で「素敵な」を意味する BENE(ベネ)!

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

随時商品ラインナップを増やしていきますので乞うご期待!

安心してご相談ください

メモリアルグループ全体で年間18,000件の葬儀をとり行っております

市内8ヶ所のネットワーク

火葬式 家族葬 一般葬 社葬

あらゆるご葬儀に対応しております

元町メモリアルホール 佐世保市元町1-15 TEL.0956-23-0983  
春日メモリアルホール 佐世保市春日町1-6 TEL.0956-25-7000  
早岐メモリアルホール 佐世保市早岐1丁目1-25 TEL.0956-39-0983  
大塔メモリアルホール 佐世保市大塔町1730-8 TEL.0956-32-0983  
稲荷メモリアルホール 佐世保市稲荷町23-12 TEL.0956-31-7600  
日野メモリアルホール 佐世保市日野町1089-1 TEL.0956-28-7600  
佐々メモリアルホール 佐世保市佐々町4-2 TEL.0956-42-7979  
檀浦メモリアルホール 佐世保市前田町74-2 TEL.0956-48-7979

## SASEBO de ENGLISH

市内の名物や名所を題材に、普通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「アルカス演劇さーくる」を題材にした会話です。



Nahoko Looks fun.  
(楽しそうだね)

Emily Actually, I wanted to be an actress.  
(実は私、女優になりたいかったの)

Guest Come join us!  
(一緒にやりましょう!)

Emily & Nahoko Of course.  
(もちろん!)



Emily I'm looking forward to your performance.  
(皆さんの公演を楽しみにしています)

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  
毎週日曜 TVS 18:55～19:00

※上記内容を1カ月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。



## 養殖マダイ



海岸線が複雑に入り組んだ九十九島の海域は、波風が穏やかで水質も良好なため、魚類の養殖に適しており、マダイやハマチ、トラフグなどさまざまな魚種が高い品質で育てられています。

その中でも「マダイ」は、市内で養殖が盛んな魚種の一つで、九州内の市町村別で第4位の生産量(平成30年農林水産省統計)があり、全国でも第13位と有数の養殖マダイの生産地となっています。

マダイは産卵期を迎える3～5月に体色の赤みが強くなり、「桜鯛」と呼ばれる旬を迎えます。旬の時期以外でも身からあふれるうま味やコリッとした上品な食感が年間を通して楽しめます。また、その品質の良さから全国の産品を購入できるインターネット販売などでも「佐世保産のマダイ」を指名して購入する消費者もいるほどで、佐世保を代表する魚介類の一つとなっています。

マダイは、主にお祝いの席や宴席などで「おめでたい品(しな)」として重宝されている一方で、自宅でも調理がしやすく、カルパッチョや焼き魚、タイめしなど調理のバリエーションも豊かです。コロナ禍で自宅で過ごすことが多いこの機会に、佐世保産「養殖マダイ」の調理にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

主な購入場所 九十九島漁業協同組合 ☎69-3161

📍水産課 ☎24-1111

## 人の動き(8月1日現在)

- 総人口 241,107人(前月比-177人)  
男性 114,437人(-60人)、女性 126,670人(-117人)
- 世帯数 104,848世帯(前月比-19世帯)
- 7月中の動き  
転入 552人、転出 631人、出生 152人、死亡 250人

## 佐世保市出身初の「金メダリスト 藤田倭選手」に拍手!



東京2020オリンピック日本ソフトボールチームが、決勝戦で最大のライバルである米国チームに見事勝利し、悲願の金メダルを獲得されました。

大会を通じ投打の二刀流でチームの勝利に貢献した藤田倭選手は、なんと佐世保市出身です。崎辺中学校を卒業後、ソフトボールの強豪・佐賀女子高校に進学し、中心メンバーとして全国高校総体を制覇するなど活躍されました。その後、実業団チーム・太陽誘電に入団し、投手として最多勝、打者として本塁打王・打点王と投打の三冠を果たしMVPを獲得するなど、日本のトップ選手として実績を積み重ねられ、現在は尊敬する上野由岐子投手と同じチーム・ビックカメラ高崎に所属しています。

小・中学校時代に佐世保でソフトボールの基礎を学び、日本・世界のトップ選手となり、このたび金メダリストとされたことは、佐世保市の誇りであり喜びに堪えません。また、本市出身として初のオリンピック「金メダリスト」とされたことを佐世保市民の皆さんと共に、心からお祝い申し上げます。

さて、コロナ禍での東京2020オリンピックは、205の国と地域、そして難民選手団が参加しての大会となりました。オリンピックは「平和の祭典」と言われています。これだけの国と地域が同時に参加する国際大会が他にありません。国際連合の総会でさえ加盟国の全てが参加して

も193カ国しかありません。主義、主張、人種などにとらわれることなく、世界が4年に1度集えること、これが「オリンピックの力」「スポーツの力」です。

新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行する中、オリンピックが日本で開催できたこと、日本がオリンピックの場を提供できたことに、日本、そして国民は、大きな誇りと自信を持たなければならないと思います。今回の開催に当たっては、感染症拡大防止に日夜ご尽力をいただいた医療従事者をはじめ、関係者の皆さまによる大変な努力があったからこそであり、最大限の感謝と敬意を表する次第であります。

スポーツには、人を「まとめる力」「楽しませる力」「感動させる力」「勇気や希望を与える力」「友情や絆を紡ぐ力」、また、個人の「体づくり、心を磨き、精神力を鍛え、他を思いやる心を養う力」があります。

今回のオリンピックを契機にスポーツが持つ力を再認識し、若い皆さんには日々の努力を重ねることによって競技力を向上させ、藤田選手に続くような選手を目指してほしいと思います。また、成人、高齢者の皆さんには、ご自身の健康づくりや健康寿命の延伸に、生涯スポーツとして親しんでいただくことを期待します。

藤田倭選手、金メダルの獲得、誠におめでとうございました。今後のさらなる活躍を期待し拍手を贈ります。

佐世保市長 朝長 則男

義母は会うたびに「みんな元気ね?変わりはないかね?」と声を掛けてくれます。そのたびに私は「はい、みんな元気で変わりないですよ」と返事をします。

昨年、認知症の診断を受けた義母。当初は落ち着かない様子もありました。以前は息子の妻である私に町内のうわさ話や義父のことなど、日々のいろいろな出来事を話してくれました。最近では新型コロナウイルス感染症の影響で出掛ける機会が減り、話題も少なくなってきたせいか、義母と交わす会話も単調なものが増えてきました。

義母との間で交わす「変わりないですよ」という言葉とは裏腹に、コロナ禍という誰もが予想していなかったことで、私たちの暮らしは変化を余儀なくされています。

私の願いは、義母に穏やかな気持ちで日々を過ごしてもらいたいということです。一日も早くコロナが収束し、心から「変わりないですよ」と言える日が来ることを願うばかりです。

(匿名希望)

「聞いて徳する話」募集中  
身の回りで見つけた「聞いて「徳」する話」を募集中です。応募用紙は事務局で配布しており、市ホームページからもダウンロードできます。

📍佐世保徳育推進会議 ☎23-2856