予約不要
入場無料

佐世保重工業株式会社
2024 年
佐世保造船所工場見学会

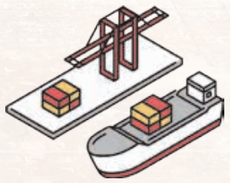
SSK 工場見学会を 7 年ぶりに開催します。今回は見学に加え、体験・体感のイベント、ステージイベントを織り交ぜ、一層楽しめるイベントになりました。飲食物販、キッチンカー、飲食スペースもあり、じっくりお楽しみいただけます。ご来場に関する事前申し込みは不要で入場無料となっていますので、この機会にぜひお越しください。
※詳細は、後日ホームページでお知らせしますが、一部のイベントは事前申し込みとする可能性があります。

日程　11 月 10 日 (日) 9 時～ 15 時 (入場は 14 時まで)
※荒天の場合は中止となります。また、雨天の場合は一部のイベントを中止とする可能性があります (中止の場合はホームページでお知らせします)。

場所　佐世保重工業株式会社 (立神町 1)

内容　・ドック渠底(きょてい)、修繕船の見学、ドック注排水見学、鉄塊 (インゴット) 出炉見学、大型鍛造プレスの鍛造見学、製品加工工程展示品見学　など
・メインステージでの吹奏楽、太鼓演舞、よさこい　など

佐世保重工業㈱ HP



問い合わせ　佐世保重工業株式会社　☎ 25-9111

編集・発行
令和 6 年 10 月 1 日発行　佐世保市総務部広報広聴課
〒 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
印刷／㈲井手写真製版

広報させぼ

Public relations SASEBO

10
2024
Vol.887

特集

野菜、食べてますか？
～野菜の摂取量全国ワースト1位～

特集

野菜、食べてますか？
～野菜の摂取量全国ワースト１位～

令和３年に長崎県が実施した「長崎県健康・栄養調査」によると、長崎県内における１人当たりの野菜摂取量は、男性が１日 239.9g、女性が 230.1g と全国平均を大きく下回っています。また、平成 29 年から令和元年にかけて、国が実施した「国民健康・栄養調査」によると、長崎県の１人当たり１日の野菜摂取量は「全国ワースト１位」でした。

さらに、野菜摂取量以外にも、健康診断の受診率や血圧の状況など、思わず目をそらしたくなるような健康に関する心配な調査結果が長崎県にはいくつもあります。

今回の特集では、それらの調査結果を紹介するとともに、その中でも特に気に掛けて改善していただきたい「野菜の摂取量」に関する実態と対策についてお知らせします。

この機会に、自分自身や家族の健康のために「何ができるのか」「何をしたらいいのか」を考え、そして、できることから改善していきましょう！

全国ワースト１位

野菜の摂取量

長崎県の１人当たり１日の野菜摂取量
- 男性 239.9g（全国平均 288.3g）
- 女性 230.1g（全国平均 273.6g）

※１日の野菜摂取量が、長崎県の人は目標（350g）より男性・女性ともに 100g 以上不足しています。

全国ワースト３位

健康診断の受診率

２人に１人が未受診

受診率 49.7%
（全国平均 57.8%）

男女とも全国ワースト６位

血圧の状況

血圧＊が高い人が多い

男性 129.7mmHg
（全国平均 127.7mmHg）
女性 125.0mmHg
（全国平均 122.7mmHg）

※上の血圧（収縮期血圧）。

全国ワースト 13 位

メタボ該当者

５人に１人が該当

長崎県 17.9%
（全国平均 16.7%）

全国ワースト４位

男性喫煙率

男性の喫煙者が多い

長崎県 35.3%
（全国平均 29.7%）

どうしたらいいのか？
続きは市 HP でご覧ください

食の専門家に話を聞きました

佐世保市では、市の健康増進計画である「けんこうシップさせぼ２１」計画と食育を推進するための「食育推進計画」のそれぞれに推進会議を置き、計画の立案や事業状況の管理を行っています。健康栄養学における専門的な立場から、それぞれの推進会議会長として計画の立案等に携わっている長崎国際大学の松尾准教授に話を聞きました。

野菜は健康な食生活に欠かせない食品です
野菜を毎日食べることから始めましょう

長崎国際大学　松尾 嘉代子 准教授

なぜ野菜を食べた方がいいのか？

市民の皆さんは、健康な食生活を送るために、気を付けていることはありますか？

健康な食生活のために気を付けてほしいことの１つに「栄養バランス」があります。栄養素はそれぞれの主な働きによって、エネルギー源となる「炭水化物」と「脂質」、身体をつくる材料となる「たんぱく質」と「ミネラル」、身体の調子を整える「ビタミン」があり、これらを五大栄養素といいます。

普段の食生活で五大栄養素をバランス良く取るために活躍する食品が野菜です。現在、野菜の１日の摂取目標量は思春期以降の人で 350g です。さまざまな栄養素を含む野菜は、健康な食生活には欠かせない食品ですので、ぜひ毎日の食事に取り入れてください。

野菜 350g* に期待される栄養素

エネルギー	94kcal	ビタミン D	0.3μg
たんぱく質	4.1g	ビタミン C	79mg
脂質	0.5g	カリウム	1,039mg
炭水化物	14.0g	カルシウム	137mg
食物繊維総量	8.6g	鉄	2.3mg
ビタミン A**	335μg		

※＊緑黄色野菜 120g ＋淡色野菜 230g。
※＊＊レチノール活性当量。
※参考文献：「七訂食品成分表 2023」女子栄養大学出版部。

野菜を食べることのメリット

野菜には、日本人に不足している食物繊維が多く含まれます。コレステロールや血圧、血糖値が気になる人は積極的に食べましょう。

抗酸化作用のあるビタミン A・C も多く含まれ、これらは、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の発生を抑える働きがあります。また、カルシウムや鉄といった成長期に必要なミネラルも含まれます。

野菜にはさまざまな栄養素が含まれていますが、エネルギーが 5%程度（1 日に必要なエネルギーを 2,000kcal とした場合）と低いので、体重が気になる方も積極的に取ってほしい食品です。

野菜を食べるときに心掛けてほしいこと

一度にたくさんの野菜を摂取すると、他の栄養素が不足する場合もあるので、できる限り、毎食（難しい場合は1日2食以上）、「主食（ごはんなど）・主菜（肉や魚のおかず）・副菜（野菜などのおかず）」をそろえるように心掛けてください。

野菜を使った料理を作ることが難しい場合は、トマトやキュウリをそのまま食べたり、コンビニなどでも購入できるカット野菜を上手に利用してもいいので、まずは野菜を毎日食べることから始めましょう。

（取材日　９月３日）

目標は 1 日の野菜摂取量 350g 以上

野菜は、ビタミンやミネラルなどを豊富に含んでおり、生活習慣病予防等の観点から、思春期以降の人で 1 日 350g 以上の摂取が目標とされています。1 日 350g は実際にどれくらいの量なのか。ここでは、ひと目で分かる野菜摂取量や野菜を食べるときの工夫などを紹介します。

野菜 350g の目安（生野菜）

生野菜の場合、両手に山盛り 1 杯分くらいが 1 日の摂取目安量です。また、バランス良く栄養素を摂取するためには、緑黄色野菜（120g）とその他の野菜（230g）を意識して摂取することも大切です。

ポイント

野菜を見分けるポイント

一部例外はありますが、色が中身までついている野菜が緑黄色野菜です。左の写真では、ピーマン、ニンジン、トマトが緑黄色野菜に該当します。

小鉢料理の場合 5 皿程度が目安

全てを生野菜で取る必要はありません。実際にはゆでたり、煮込んだりして取ることが多くあります。小鉢料理の場合、1 日 3 食合わせて 5 皿程度を食べることで必要量（350g）を摂取することができます。普段の生活で食べている量と比較してみて、自分自身の食生活を振り返ってみましょう。

● 小鉢料理の例

ほうれん草のおひたし（80g）、冷やしトマト（100g）、レタスとキュウリのサラダ（85g）、具だくさんのみそ汁（75g）

※かっこ内に記載している重量は、小鉢 1 皿当たりで摂取できる野菜の目安量です。

ポイント

野菜をたっぷり食べるための工夫

野菜の摂取量が少ない人は、次のような工夫をすることで野菜の摂取量を増やしましょう。

- 包丁を使わない野菜（レタス、ミニトマト、カット野菜、冷凍野菜など）を保存しておきましょう
- 加熱するとかさが減り、量を多く取ることができます
- まとめてゆでて保存容器で保存しておくと調理の手間を減らすことができます
- 常備菜（日持ちし、まとめて作り置きができるおかず）を作っておきましょう
- 汁物には野菜をたくさん入れましょう
- 寒い時期には鍋料理もおすすめです

佐世保の食に関する取り組み

市民の皆さんが健康な食生活を送るため行っている、食に関するさまざまな取り組みを紹介します。

佐世保市の食改さん（食生活改善推進員）

食改さん（食生活改善推進員）とは？

ピンク色のエプロンが目印の食改（しょっかい）さん。食改さんとは、食生活を中心とした健康づくりを地域の皆さんと一緒に進めているボランティアのことです。「ヘルスメイト」「食育アドバイザー」とも呼ばれ、全国で約 10 万人、佐世保市には 157 人（令和 6 年 4 月 1 日現在）が活動しています。活動のスローガンは「私たちの健康は私たちの手で」。家族や友人、地域の皆さんを対象とした、料理教室や食育講座などによる食生活改善のお手伝いや、各種イベントへの食育ブースの出展などによる食に関する普及活動を行っています。

本市でも、各地区コミュニティセンターや地域の公民館、児童センターなどさまざまな場所で、子どもから大人まで幅広い世代に対する食育活動を行っています。市 HP でイベント情報などをお知らせしていますので、ご参加ください。

市 HP
（食改さんとは？）

食改さんになるためには

佐世保市が行っている「食生活改善推進員養成講座」の受講が必要です。講座では、調理の基本や生活習慣病の基礎知識など、食育活動を行うために必要なさまざまな知識を学ぶことができます。

※令和 6 年度の募集は終了しました。

市 HP
（食生活改善推進員）

ヘルシークッキングコンテスト

おいしく、楽しく、手軽にできる料理

本市では、家庭で望ましい食習慣を身に付けることを目指して、毎年ヘルシークッキングコンテストを開催しています。

毎年テーマによって少し異なりますが、募集するレシピ・アイデアには、次のようにいくつかの条件があります。

- 一般家庭で手軽に短時間で作れること
- 家にある身近な食べ物が使われていること
- 塩分や脂質を取りすぎていないこと
- 他のコンテストやインターネットで未公表であること

※令和 6 年度のレシピ募集は終了しました。

入賞作品は Web で公開中

平成 18 年度から実施しているコンテストの歴代入賞作品は、市 HP やクックパッド「健康☆させぼーん」でレシピを公開しています。どうぞご活用ください。

市 HP
（レシピ集）

クックパッド
レシピ

特集に関する問い合わせ　健康づくり課　☎ 24-1111

佐世保市の動きがみえる

市政通信

01 幼稚園、認定こども園、保育所等の利用申し込みを開始

令和７年４月の幼稚園、認定こども園、保育所等の利用申し込みを11月１日（金）から開始します。利用を希望する場合、申し込みは期限内にお願いします。

対象
- 入所を希望している人
- 転園を希望している人

申込書類の配布
10月１日（火）以降の平日に保育幼稚園課、宇久行政センター、幼稚園、認定こども園、保育所で配布

申込窓口
- 幼稚園、認定こども園→各施設へ
- 保育所、地域型保育事業→保育幼稚園課へ

申込期間
【１次】11月１日（金）～29日（金）の平日
【２次】12月２日（月）～27日（金）の平日

※ことし１月２日以降に本市へ転入した人は課税証明書等（海外から転入した人は収入が分かる書類）が必要です。

※利用施設や保育料、利用手続きに必要な書類や方法など、詳しくは市HPをご覧になるか、お尋ねください。

市HP
（幼稚園等利用申し込み）

問保育幼稚園課　☎24-1111

02 放課後児童クラブ入所申し込み受け付け

来年度の入所受け付けを各児童クラブで行います。申込書は希望する児童クラブから受け取り、各児童クラブが定める期間内に提出してください。

対象　就労などのため昼間、家庭に保護者などがいない小学生

申込　10月10日（木）以降の各児童クラブが定める期間

※運営状況や保育料（月額上限10,000円）、受付期間など、詳しくは各児童クラブへお尋ねください。

市HP
（各児童クラブ連絡先）

問子ども政策課　☎24-1111

03 産前産後家事・育児支援事業

産前産後の家事・育児に困っている人を対象に「産前産後家事・育児支援事業」を開始しました。１回２時間程度、最大８回まで（多胎児は16回まで）利用できます。詳しくは市HPをご覧になるか、お尋ねください。

対象　本市に住民票があり、日中家族などから支援が受けられない人のうち、次のいずれかに該当する家庭
- 妊娠中で、心身の不調がある妊婦がいる家庭
- 出産後６カ月未満の産婦がいる家庭
- 多胎児を出産後、１年未満の産婦がいる家庭

市HP
（産前産後家事・育児支援事業）

問すこやか子どもセンター　☎24-1111

04 させぼスポーツマンス

市民の誰もがスポーツの楽しさや喜びを体験する機会を充実させるため、10月をスポーツ普及月間「させぼスポーツマンス」とし、さまざまな取り組みを行います。下記に記載のイベントの他、アーバンスポーツイベント、体力測定会、スポーツマッチングなどを実施します。

●させぼスポーツマンス競技大会（旧市民体育祭）
日程　10月中
場所　総合グラウンド、体育文化館ほか

●キッズスポーツ体験会
日程　10月14日（月・祝）
場所　体育文化館、新公園

※詳しくは市HPをご覧ください。

市HP
（させぼスポーツマンス）

問スポーツ振興課　☎24-1111

05 させぼ文化マンス

文化を介して、にぎわいや交流の場を作ることを目的に実施している「させぼ文化マンス」。ことしは「100」をテーマに開催します。長崎短期大学の中村明夫先生指揮による「Let's Swing! １日限りの100人ジャズブラスバンド」や100人で行う「Let's Try! 書道パフォーマンス」、来年開催するながさきピース文化祭2025へ平和の思いをつなぐ「Art × Peace ～キッズゲルニカ～」など、盛りだくさんの２日間です。

日程　11月２日（土）、３日（日・祝）
場所　アルカス SASEBO

※詳しくは、アルカス SASEBO HPをご覧ください。

アルカス SASEBO HP
（させぼ文化マンス）

問文化国際課　☎24-1111

06 水道局職員採用試験

試験日　11月10日（日）
試験会場　佐世保市水道局
受付期間　10月１日（火）～31日（木）
募集職種　水道および下水道技術職
業務内容　水道および下水道の計画設計業務、維持管理業務（夜間勤務、交代制勤務あり）
受験資格　次の要件を全て満たす人
- 平成元年４月２日から平成19年４月１日までに生まれた人
- その他、試験案内に示す要件を満たす人

採用人数　若干名（令和７年４月１日採用予定）
応募方法　ぴったりサービス（電子申請）にて

※受験資格など、詳しくは水道局HPをご覧ください。

水道局HP
（試験案内）

問水道局総務課　☎24-1151

07 LINEでHIV・性感染症検査の予約を開始

佐世保市では、無料・匿名でHIV・性感染症の検査を行っています。８月から佐世保市LINE公式アカウントで検査の予約受け付けを開始しました。

対象　次の要件を全て満たす人
- 無症状
- 感染の疑いがある出来事があった日から３カ月経過している人

※症状がある場合は、泌尿器科、産婦人科、皮膚科などの医療機関を受診してください。

※検査の予約は、フリーダイヤル（☎0120-104-783）でも受け付けています。

※詳しくは市HPをご覧ください。

市HP（HIV・性感染症検査のLINE予約）

問感染症対策課　☎24-1111

フォトトピックス TOPICS

令和６年度　佐世保市総合防災訓練

「防災の日」の９月１日（日）、本市は陸上自衛隊相浦駐屯地で佐世保市総合防災訓練を実施しました。ことしは開催日が日曜日だったこともあり、多くの人が来場されました。参加した人たちは、訓練の様子の見学や、地震・災害 VR の体験、参加企業から話を聞くなどしていました。

総合防災訓練は市全体の防災意識の向上を目的としています。８月８日（木）には宮崎県日向灘を震源とする地震が発生したほか、総合防災訓練直前の８月 29 日（木）には台風 10 号が接近するなど、災害はいつ襲ってくるか分かりません。いざという時のために、日頃から防災について考え、備えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

市 HP（防災）

防災訓練の様子を動画でプラス

９月１日（日）に実施した総合防災訓練の様子や訓練に参加した市民、企業などのインタビューを動画でお届けします。

YouTube「佐世保市チャンネル」
広報させぼプラス

問防災危機管理局　☎ 24-1111

江迎千灯籠まつり・水かけ地蔵祭り

８月 23 日（金）と 24 日（土）、江迎地域で「江迎千灯籠まつり」「水かけ地蔵祭り」が開催されました。高さ 25 m約 3,500 個の灯籠タワーをはじめ、街中に飾られた灯籠が江迎を優しい光で包みました。また、日中は子どもたちがお地蔵様を担いで地域を練り歩き、嘉例川や沿道で水を掛け合い、１年間の無病息災を祈願しました。

江迎千灯籠まつり
インスタグラム

問観光課　☎ 24-1111

させぼ JAZZ 2024

８月 25 日（日）、アルカス SASEBO で「させぼ JAZZ 2024」が開催されました。昨年に引き続き、本市出身でグラミー賞を３度受賞した小川慶太さんが出演。また、本市出身のドラマー山近拓音さんなど、国内外で活躍するミュージシャンが集結し、観客の皆さんは世界最高峰のジャズを楽しみました。

アルカス SASEBO HP
（させぼ JAZZ 2024）

問文化国際課　☎ 24-1111

EVENT みんなのイベント情報

10月中旬～下旬
展海峰コスモス開花

15万本のコスモスが咲き誇る展海峰。九十九島の美しい景色と一緒にお楽しみください。開花情報は市HPや観光課SNSでお知らせしています。
場 展海峰（下船越町）
※満開時は駐車場が満車になる場合があります。

問観光課
☎ 24-1111

～12/1㊐
「ほっ」と息つく生月展

生月島の豊かな自然や、江戸時代に栄えた捕鯨の歴史、かくれキリシタンの歴史など、生月島の魅力を紹介しています。
場 九十九島ビジターセンター
料 無料

問九十九島ビジターセンター
☎ 28-7919

10/18㊎～1/13㊊
佐世保鎮守府周遊宝探しゲーム

謎を解きながら、黒島などにある佐世保鎮守府の構成文化財を周遊する、宝探しゲームを開催します。クリアすると参加賞の他に、豪華賞品への抽選券がもらえます。
場 佐世保市、平戸市、西海市、川棚町
料 無料

問黒島観光協会
☎ 56-2311

10/12㊏、13㊐10:00～16:00
潜龍酒造蔵開き秋の陣

場 潜龍酒造（江迎町長坂）
内 県指定文化財酛蔵（もとくら）・本陣屋敷開放、利き酒、振る舞い酒、蔵開き限定酒の販売等

問潜龍酒造
☎ 65-2209

～11/4㊊㊡
ハロウィーンフェスティバル

昼と夜で超刺激的な2つの世界が楽しめる「ハロウィーンフェスティバル」を開催。昼はかわいいに包まれるミッフィーイベント、夜は本物の宮殿を舞台に、究極のホラー体験が楽しめます。

問ハウステンボス総合案内ナビダイヤル
☎ 0570-064-110

10/1㊋～31㊍9:00～18:00
ハロウィン水槽

幽霊のような見た目の「ブラックゴースト」や「ブラックテトラ」などを展示します。
場 九十九島水族館
料 無料（入館料が別途必要）

問九十九島水族館
☎ 28-4187

10/12㊏、13㊐10:00～17:00
ぎょぎょフェス2024inさせぼ五番街

「魚」をテーマにしたお祭りイベントを開催。海産物を味わうグルメコーナーやお魚つかみ取り体験などが楽しめます。海鮮プロレスをはじめ、ダンスやライブステージも開催します。
場 させぼ五番街

問させぼ五番街
☎ 37-3555

10/18㊎～20㊐
第26回YOSAKOIさせぼ祭り

ことしのテーマは「激れ～たぎれ～!!」。踊り子たちの熱気溢れる演舞をお楽しみください。
日 10/18㊎11:30～13:30、17:50～20:00、10/19㊏、20㊐9：00～20:00
場 名切お祭り広場会場ほか12会場（予定）

問 YOSAKOI させぼ祭り実行委員会
☎ 33-4351

10/1㊋～30㊌
日本遺産ギャラリーバス

日本遺産MONTHの一環で、佐世保市内を走る路線バス内に、イラストレーターのキクイケナオコさんが手掛けた日本遺産鎮守府を紹介するイラストや、解説パネルを展示します。

問西肥自動車
☎ 23-2121

10/12㊏～14㊊㊗12:00～12:15
ツシマヤマネコのマスコット登場

ツシマヤマネコを身近に感じ、関心を持ってもらうため、ツシマヤマネコのマスコット「たまひめ」がやってきます。
場 九十九島動植物園
料 無料（入園料が別途必要）

問九十九島動植物園
☎ 28-0011

10/26㊏8:40～16:00
第17回 歴史の福井谷ツアー

福井洞窟特別史跡指定答申を記念して、福井洞窟や直谷城を散策するツアーを開催します。
場 吉井地区コミュニティセンター集合
定 30人
料 大人1,500円、小学生以下1,000円
申 10/9㊌～22㊋に電話で吉井エコツーリズムの会へ

問同会（前田さん）
☎ 090-9964-0930

10/26㊏～1/26㊐9:00～17:00
企画展 空から見た洞窟遺跡

福井洞窟特別史跡指定答申を記念し、ドローンを使って空から見た遺跡の企画展を開催します。平戸八景や中津市耶馬渓（やばけい）などの名勝地も紹介します。
場 福井洞窟ミュージアム
料 無料

問福井洞窟ミュージアム
☎ 64-3830

10/26㊏9:00～12:00

親子体験ツアー

皆さんの身近にある「水道水」のことを楽しく学びましょう。
場 山の田浄水場
対 市内在住の小学4年生以上（保護者同伴）
定 10組（1組最大4人まで、応募多数の場合抽選）
申 10/1㊋～16㊌に必要事項をメール（suijsi@city.sasebo.lg.jp）かファクス（25-9685）で水道施設課へ

問水道施設課
☎ 24-1151

10/26㊏10:00～17:00、27㊐10:00～16:00

かっちぇてアイラブ西九州フェア

西九州エリア自治体の、多彩な特産品が一堂に会した共同物産展を開催。西九州エリアの農水産加工品や世知原茶、銘菓などが市価より安く販売される即売会や、特産品が当たるガラポン抽選会、小学生以下の限定の「クイズラリー」などの催し物も実施します。
場 新みなとイベント広場

問佐世保物産振興協会
☎ 37-8612

10/27㊐8:30～14:00

西海の恵 佐世保漁港お魚まつり

生鮮魚介類や水産加工品の販売をはじめ、魚のつかみ取りなどさまざまなお魚イベントを実施します。
場 水産市場（相浦町）

問西海の恵 佐世保漁港お魚まつり実行委員会事務局
☎ 47-8970

10/27㊐10:00～、13:30～

フェイスペイント体験

動物をモチーフにした10種類のデザインの中から好きなものを選び、顔や手にペイントして楽しむイベントです。
場 九十九島動植物園
定 各回先着20人
料 500円（入園料が別途必要）

問九十九島動植物園
☎ 28-0011

10/26㊏、27㊐

宇久島神社のしゃぐま棒引き

宇久島神社例大祭の御神幸（ごしんこう）行列を先導する大名行列を模した、「しゃぐま棒引き」を開催します。市無形民俗文化財に指定されています。
場 宇久町、宇久島神社

問文化財課
☎ 24-1111

10/26㊏～12/26㊍10:00～18:00

生誕120周年記念 ダリ展

版画や彫刻など、234点の作品を展示。20世紀最大の奇才による圧倒的な素描（そびょう）力と鋭い洞察力をご堪能いただけます。期間中はワークショップやコンサート、ギャラリートークを開催します。
場 博物館島瀬美術センター
料 高校生以上1,200円、中学生1,000円（当日200円増）

問博物館島瀬美術センター
☎ 22-7213

10/29㊋10:30～12:00

北川内浮立

秋の大祭「せちばるおくんち」において、北川内浮立を披露します。市無形民俗文化財に指定されています。
場 世知原町内

問文化財課
☎ 24-1111

10/30㊌

船ノ村のかずら舞

船ノ村の鎌倉神社の例大祭に奉納される、元禄年間に始まったとされる舞です。首にかずらを巻いて踊ります。市無形民俗文化財に指定されています。
場 鹿町町船ノ村

問文化財課
☎ 24-1111

10/26㊏15:00～16:00

ヒネモスコンサート

親しみやすいメロディーを軸に、チューバやのこぎり、おもちゃのラッパなどを駆使して繰り広げられる奇想天外なパフォーマンスは、まるでサーカスのよう。思わず体が動きだす、子どもから大人まで楽しめるコンサートです。
場 アルカス SASEBO
料 大人 2,000 円、高校生以下 1,000 円

問アルカス SASEBO
☎ 42-1111

❶10/26㊏18:30～❷11/9㊏18:00～

夏の星空・秋の星空を観察しよう

口径200mmの天体望遠鏡で観察します。講師による天文に関する話や、当日の星空解説も行います。
場 少年科学館
定 各日 50 人程度
料 高校生以上320円、小・中学生150円（未就学児は無料）
申 ❶10/12㊏❷10/26㊏以降に電話か直接少年科学館へ

問少年科学館
☎ 23-1517

10/31㊍18:00～18:45

ナイトプラネタリウム

場 少年科学館
定 67人
料 高校生以上320円、4歳～中学生150円（3歳以下は無料。就学前幼児は大人1人につき1人無料）
申 電話か市HPまたは直接少年科学館へ
©Akihiro Nishino

問少年科学館
☎ 23-1517

11/2㊏10:00～11:30

ビブリオバトル2024 in SASEBO

発表者がおすすめの本を5分で紹介し、観客が読みたい1冊を選ぶ「ビブリオバトル」の観覧者を募集します。今回は長崎国際大学の学園祭内で、各団体の代表者が集う佐世保大会として実施します。
場 長崎国際大学
定 50人程度
※詳しくは市立図書館HPをご覧ください。

問市立図書館
☎ 22-5618

11/2㊏10:00～15:30

肉・肉まつり2024

長崎和牛抽選会や肉の試食会、食肉市場への理解を深めるためのクイズなど、お肉を楽しめるイベントです。

場 佐世保中央公園

問佐世保食肉センター
☎ 31-5171

11/2㊏～4㊊㊡10:00～15:00

梅ヶ枝酒造「秋の蔵開き」

創業天明七年以来 230 年余、米作りから酒造りまで手作りにこだわった製法を守り、全国新酒鑑評会での金賞など、数々の賞を受賞しています。会場では、新酒の販売会や限定商品の販売、抽選会などを実施します。

場 梅ヶ枝酒造（城間町）

問梅ヶ枝酒造
☎ 59-2311

11/16㊏9:30～14:00

郷土史体験講座

第6回「近代水道の父 吉村 長策～水道施設散策～」。吉村長策が携わった水道施設を巡ります。

場 JR佐世保駅集合
定 40人（応募多数の場合抽選）
料 大人1,500円、小人1,350円
申 電話かファクス（25-9682）、メール（bunzai@city.sasebo.lg.jp）または直接文化財課へ
締 11/1㊎

問文化財課
☎ 24-1111

11/16㊏13:15～16:00

無人島で化石を探そう

九十九島の無人島に上陸して、貝の化石を観察します。

場 九十九島北部
対 小学3年生以上（小学生は保護者も参加）
定 15人程度　料 無料
申 はがき（〒858-0922、鹿子前町1053-2）かファクス（28-7351）または公式HPから九十九島ビジターセンターへ
締 11/3㊐㊡

問九十九島ビジターセンター
☎ 28-7919

11/2㊏11:00～16:00

第11回させぼ公共交通ふれあいフェスタ

交通各社の体験型イベントやグッズ販売、パネル展示などを行います。

場 JR佐世保駅前広場

問地域交通課
☎ 24-1111

11/3㊐㊡9:00～15:00

梅ヶ枝酒造蔵開きウォーキング

梅ヶ枝酒造の蔵開きに併せて、宮地区の史跡や日本遺産を巡るJR九州ウォーキングを開催します。駅長が地元の方々と一緒に作り上げたオリジナルのウォーキングコースです。ご自身のペースで歩いて、地元の魅力を発見してみませんか。

場 JR ハウステンボス駅集合
料 無料
申 不要

問 JR 佐世保駅
☎ 22-7115

11/17㊐14:00～16:00

わくわくワークショップ

福井洞窟特別史跡指定答申を記念して、クリスマスリースを作るワークショップを開催します。

場 福井洞窟ミュージアム
対 小学生以上
定 20人（応募多数の場合抽選）
料 500円程度
申 福井洞窟ミュージアムへ
締 11/7㊌

問福井洞窟ミュージアム
☎ 64-3830

11/23㊏㊗13:30～15:00

「三川内焼の魅力」めぐり

三川内焼の窯元本人が解説を行うツアーです。見学後は三川内焼茶器で世知原茶と佐世保のお菓子をお楽しみいただけます（三川内焼のお土産付き）。

場 三川内皿山周辺
定 各窯元先着６人（全９窯元）
料 3,000 円
申 10/10㊍～11/22㊎に電話か公式HPから三川内陶器市実行委員会へ

問三川内陶器市実行委員会
☎ 30-8311

11/3㊐11:15～12:15、14:15～15:15

工作教室「ヨットをつくろう」

遊覧船や水族館から出た廃材を使った工作キットで、ヨットのおもちゃを作ろう。ヨットは水に浮かべて観察します。

場 九十九パールシーリゾート
定 各回先着10人
料 500円
申 10/10㊍以降に電話で九十九島遊覧船事務所へ（空きがあれば当日受付可）

問九十九島遊覧船事務所
☎ 28-1999

11/9㊏10:30～12:00

2024読書週間特別講演会

絵本作家桑木良氏の講演会を行います。著者による読み聞かせや絵本に出てくるキャラクターをみんなで描くなど、盛りだくさんの内容です。

場 市立図書館
対 小学3年生以上
定 70人程度（応募多数の場合抽選）
申 10/1㊍～11/2㊏にオンライン申請か、直接市立図書館へ

問市立図書館
☎ 22-5618

させぼ競輪　☎ 31-4797

SASEBO KEIRIN

バンク開放についてはさせぼ競輪 HP でお知らせします。

【昼開催】

・和歌山ＦⅠ場外	10/8～10
・川崎ＧⅢ場外	11～14
・富山ＦⅠ場外	13～15
・広島ＦⅠ（玉野）場外	15～16
・寛仁親王牌ＧⅠ（弥彦）場外	17～20
・岸和田ＦⅠ場外	18～20
・防府ＦⅠ場外	21～23
・立川ＦⅠ場外	22～24
・小松島ＦⅠ場外	25～27
・京王閣記念ＧⅢ場外	26～29
・高松ＦⅠ場外	29～31
・名古屋ＦⅠ場外	11/1～3
・防府記念ＧⅢ場外	1～4
・武雄ＦⅠ場外	5～7
・弥彦ＦⅠ場外	5～7
・熊本ＦⅠ場外	8～10
・平塚ＦⅠ場外	8～11
・本場ＦⅡモーニング７	9～11

【ナイター開催】

・小倉ＦⅠ場外	10/8～10
・別府ＧⅢ場外	11～14
・青森ＦⅠ場外	15～17
・久留米ＦⅠ場外	21～23
・青森ＦⅠ場外	23～25
・豊橋ＦⅠ場外	26～28
・函館ＦⅠ場外	28～30
・本場ＦⅠ	11/1～3
・平塚ＦⅠ場外	4～6
・四日市記念ＧⅢ場外	7～10

【ミッドナイト開催】

・本場ＦⅡ・ガールズ	10/15～17

暮らしの情報
Sasebo Life Information

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。

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集
10月14日㈪㊗＝収集します
11月4日㈪㊡＝収集しません
問廃棄物減量推進課　☎ 32-2428

10月は食品ロス削減月間
本市では、食品ロスの削減に向けた「フードドライブ」などの取り組みを実施しています。各家庭や事業所等でも、食品ロス削減にご協力ください。
問廃棄物減量推進課　☎ 32-2428

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

10月は市県民税第３期分、国民健康保険税第５期分の納付月
忘れず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、収納推進課で受け付けています。
問収納推進課

お得な国民年金保険料の前納制度
国民年金には保険料を前払いすると割り引きになる制度があります。口座振替で前納すると、現金やクレジットカードで前納するよりも割引額が多くお得です。
問佐世保年金事務所　☎ 34-1189

市県民税の年金特別徴収
年金から引き去る市県民税の額（本徴収税額）は、6月に送付した市民税・県民税納税通知書で確認できます。6月以降に税額などの変更があった人には、変更時にあらためて税額変更通知書を送付しています。
問市民税課

市税の証明発行
市税の証明・閲覧などを請求する場合は、マイナンバーカード、運転免許証や健康保険証などの本人確認書類が必要です。また、マイナンバーカードの利用で、コンビニでも所得課税証明書が取得できます。
問市民税課

佐世保市戦没者追悼式
日程　10月26日㈯10時
場所　東公園（東山海軍墓地）
※少雨決行。荒天時は佐世保市役所で縮小して開催。
問市民安全安心課

休日労働相談会（無料）
労働条件や労使関係のトラブルを❶電話相談❷面談相談で労働問題アドバイザーに相談できます。
日程　❶10月20日㊐、27日㊐9時30分～16時30分❷10月20日㊐10～16時
場所　❶電話相談❷県北振興局天満庁舎
問長崎県労働委員会事務局
☎ 095-822-2398（面談予約）
☎ 0120-783-258（電話相談）

マイナンバーカードの申請・受け取りのための臨時受け付け
【各地区コミュニティセンター】
日程　❶10月15日㈫❷10月17日㈭❸10月22日㈫❹10月29日㈫
※全て10～15時。
場所　❶日宇❷柚木❸山澄❹吉井の各地区コミュニティセンター
内容　マイナンバーカードの申請
【休日開庁】
日程　10月27日㊐9～13時
場所　戸籍住民窓口課
内容　マイナンバーカード申請・受け取り、電子証明書の更新手続き
問戸籍住民窓口課

市内７つの郵便局で電子証明書の更新等の手続きができます
市内７郵便局でマイナンバーカードの電子証明書の発行・更新、暗証番号の初期化（再設定）の手続きができます。郵便局では本人または法定代理人（本人同行）による申請だけ受け付けます。
場所　潮見・佐世保赤崎・佐世保花園・佐世保日野・佐世保黒髪・佐世保花高・小佐々郵便局
※代理人だけでは手続きできません。
問戸籍住民窓口課

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（相談無料、秘密厳守）。
日程　10月12日㈯、26日㈯、11月2日㈯9～16時
場所　スピカ
問人権男女共同参画課
☎ 24-6180（予約・相談専用）
☎ 23-3828（当日連絡用）

「ハロウィンジャンボ宝くじ」などの購入は県内で
県内で販売された宝くじの収益金は、県内のさまざまな事業を通じて地域の皆さんのために役立てられています。
【販売期間】10月17日㈭まで
問財政課

令和６年度新たな非課税または住民税均等割のみ課税世帯臨時給付金、こども加算給付金の申請は10月31日㈭まで
期限内（10月31日㈭消印有効）に申請してください。
問住民税非課税世帯等臨時給付金コールセンター　☎ 050-3114-6566

長崎県よろず支援拠点出張相談会
日程　❶10月11日㈮❷10月17日㈭❸10月23日㈬❹11月5日㈫
※全て9～17時。
場所　❶日本政策金融公庫佐世保支店❷九州ひぜん信用金庫佐世保営業部❸西海みずき信用組合本店❹県北振興局天満庁舎
内容　企業のための無料経営相談会
申込　電話か長崎県よろず支援拠点HPから申し込んでください
問同支援拠点　☎ 095-828-1462

令和６年東京佐世保会「ふるさと佐世保の夕べ」
関東在住の佐世保市出身者やゆかりのある人が一堂に集まる懇親会です。東京近郊にお住いのご家族、ご友人にお知らせください。
日程　11月13日㈬18時30分
場所　大手町サンケイプラザ
料金　12,000円　〆切　10月15日㈫
問東京佐世保会事務局（佐世保東京事務所内）　☎ 03-5213-9060

119番通報へのご理解・ご協力をお願いします
119番は火災・救急・災害等が発生した場合の緊急通報の専用回線です。火災内容の確認や病院案内依頼等は、下記の番号にお掛けください。
・火災等の問い合わせ　☎ 050-5536-6966
・休日や夜間の病院問い合わせ
＃7119または☎ 095-801-1217
【下記にご理解・ご協力をお願いします】
・119番通報した時は、通信員からの質問には落ち着いて回答してください。
・傷病者の搬送先は、個人情報保護のため家族にもお伝えできません。
・消防車両は、道路交通法で緊急走行時のサイレン鳴動（めいどう）が定められています。サイレン停止の依頼は受けられません。
・間違って通報した時は、通信員に間違いの旨を必ず伝えてください。
問消防局指令課　☎ 23-5121

たき火による火災に注意
たき火（雑草焼却等）は、農林漁業関係者のやむを得ない焼却行為を除き法令で禁止されています。違法性がない焼却行為であっても、煙や臭いなどの苦情が寄せられれば、消火指導を行う場合があります。
問消防局予防課　☎ 23-2539

10月15日㈫～21日㈪は違反建築防止週間
倉庫やカーポートを建築する際は、確認申請完了検査などが必要です。手続き漏れがないか等の確認をお願いします。
問建築指導課

建築確認申請等の手続き範囲の変更
建築物の新築や増築などに関する建築確認手続きが見直されます。
対象　令和７年４月１日㈫以降に工事の着手を行う建築主、建築関係業者
問建築指導課

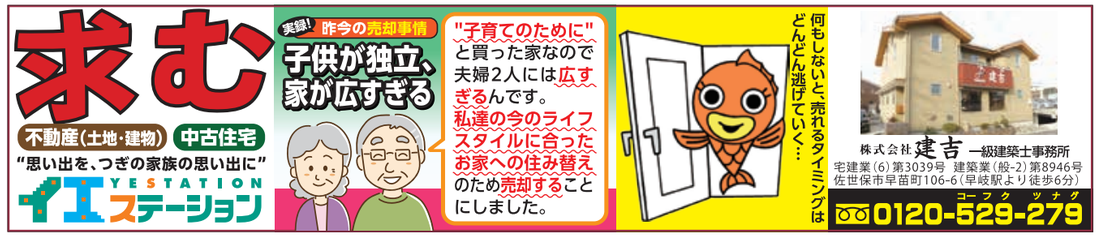
10月は建設リサイクル法に関するパトロール強化月間
適切に分別解体および再資源化等が実施されているか、工事現場のパトロールを実施します。
問建築指導課

大規模な土地取引は届け出を
10月は土地月間です。大規模な土地取引をしたときは、国土利用計画法によって権利取得者は契約締結の日から２週間以内に届け出が必要です。
問建築指導課

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

10月はシルバー人材センター普及啓発促進月間
シルバー人材センターでは、剪定（せんてい）、除草、家事援助などの他、空き家やお墓の定期的な点検・報告、教員経験者による基礎学習づくり、65歳以上の方や障がいのある人を対象とした生活支援ワンコインサービスを行っています。
【会員募集】60歳以上の市民対象。毎月開催する入会説明会にご参加ください。
・本部（谷郷町）：第２・４火曜
・北部出張所（江迎町）：第２金曜
・大野地区コミュニティセンター：第１金曜
・早岐地区コミュニティセンター：第３金曜
・相浦地区コミュニティセンター：第４金曜
※全て13時30分～。祝日除く。
問シルバー人材センター　☎ 24-4045

沿道地権者は適切な管理を
沿道の家から樹木の張り出しや倒木で、道の見通しが悪くなったり、道路標識などが隠れたりします。通行の妨げや交通事故の原因になることもあり、その場合、地権者の責任が問われることがあります。緊急時など特段の理由が無い限り行政が剪定（せんてい）や伐採は行えませんので、適切な管理をお願いします。また、道路周辺の草刈り等を行う場合、草花が枯れることで土壌に緩みが生じ、道路が傷むことがあるので除草剤の使用は控えてください。
問土木管理課



中小企業退職金共済制度
事業主による退職金掛金の一部を、国が助成する全額非課税の制度です。
※詳しくはお尋ねください。
問同共済事業本部　☎ 03-6907-1234

ミツバチの飼育
ミツバチの飼育は趣味の範囲でも原則年末までに県への届け出が必要です。
※詳しくはお尋ねください。
問農政課

ナラ枯れに注意
広葉樹が枯れるナラ枯れが、市内森林の各所で発生しています。枯れた樹木は倒木の恐れがあるのでご注意ください。
問農林整備課

スポーツマッチング
スポーツを始めたい人やスポーツ仲間を増やしたい人をマッチングします。
申込　スポーツ協会 HP「PLAY!」にて
問市スポーツ協会　☎ 47-3125

高齢者の人権を守ろう
高齢者に対する身体的・心理的虐待、家族等による無断の財産処分（経済的虐待）などの人権問題が発生しています。高齢者が安心して生き生きと暮らせる社会にするため、認知症への理解も含めて、高齢者の人権問題について関心と理解を深めていくことが必要です。
問人権男女共同参画課

募　集

公共職業訓練
令和 6 年度 12 月期・1 月期受講生
日程　❶ 12 月 3 日㈫～ 6 月 30 日㈰　❷ 1 月 7 日㈫～ 6 月 30 日㈰
場所　ポリテクセンター佐世保
料金　無料（テキスト代等は自己負担）
申込　❶ 9 月 18 日㈬～ 10 月 29 日㈫❷ 10 月 18 日㈮～ 11 月 21 日㈭にハローワークへ
問同センター　☎ 58-3118

「土木の日」工事現場見学会（無料）
日程　11 月 10 日㈰ 9 ～ 17 時（予定）
場所　中央保健福祉センター集合
対象　小学生以上　定員　40 人
申込　住所、氏名、年齢、電話番号を市 HP か往復はがき（〒 857-8585、住所不要）で技術監理課へ
メ切　10 月 18 日㈮（当日消印有効）
※詳しくは市 HP をご覧ください。
問技術監理課

市営・公共賃貸住宅
【市営】古里住宅（小佐々町）、小ヶ倉住宅（吉井町）
対象　公営住宅の収入基準を超える世帯（上限あり）
【公社賃貸】❶アルファ（三浦町）、須佐団地、もみじが丘団地❷花高団地、吉岡団地
対象　❶公社住宅の収入基準を超える世帯❷収入認定月額が家賃の 3 倍以上の世帯
※定期募集で入居がなかった市営住宅は、通年随時募集します。
問市営住宅管理センター（市営）☎ 25-9625
問県住宅供給公社佐世保事務所（県営・公社）☎ 22-9612

させぼ e コイン加盟店
登録料・決済手数料は無料です。事業者に向けた、加盟手続きサポートを行っていますので、させぼ e コイン HP からお問い合わせください。
問加盟店用コールセンター　☎ 050-3171-7058

自衛官
❶自衛官候補生❷防衛大学校学生（一般）を募集しています。
対象　❶ 18 歳以上 33 歳未満❷ 18 歳以上 21 歳未満（自衛官は 23 歳未満）で、高卒者または高専 3 年次修了者（見込含む）
メ切　❶通年募集❷ 10 月 17 日㈭
※詳しくはお尋ねください。
問自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所　☎ 23-1231

長崎医師保育サポートシステム「保育サポーター」
市内で働く医師の育児をサポートする「保育サポーター」研修を行います。
同システム HP（あじさいプロジェクト）
問長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター　☎ 095-819-7979

消防団員
消防団は、市民を災害から守るための広報活動や災害時に活動する非常備の消防機関です。
申込　電話で消防局総務課または管轄する消防団へ
問消防局総務課　☎ 23-9253

講演会など

ハローワーク佐世保・江迎・伊万里合同企業面談会
日程　10 月 24 日㈭ 10 ～ 12 時、13 時 30 分～ 15 時 30 分
場所　ハローワーク佐世保
問ハローワーク佐世保　☎ 88-2003

まちなかサロン「今日から始める温活生活」
日程　11 月 8 日㈮ 13 時 30 分～ 15 時
場所　まちなかコミュニティセンター
対象　市内在住の女性
定員　先着 40 人程度　料金　無料
申込　10 月 10 日㈭以降に電話か直接まちなかコミュニティセンターへ
問同コミュニティセンター　☎ 24-5571

甲種防火管理再講習
日程　11 月 29 日㈮ 13 時 30 分～ 16 時 10 分
場所　労働福祉センター
定員　先着 65 人　料金　7,000 円
申込　10 月 15 日㈫～ 22 日㈫に日本防火・防災協会 HP かファクス（03-6274-6977）で同協会へ
問同協会　☎ 03-6263-9903

ゲームで学ぶ家庭の省エネ
日程　10 月 22 日㈫ 14 ～ 15 時
場所　名切コアイノベーションセンター
対象　小学 4 年生以上
定員　30 人（応募多数の場合抽選）
申込　10 月 1 日㈫～ 17 日㈭に申し込みフォームにて
申し込みフォーム
問させぼエコラボ　☎ 76-8553

子育て

子育て情報
出前保育や離乳食講座など、子育て関連情報は佐世保市子育て応援サイト「すくすく SASEBO」をご覧ください。
すくすく SASEBO

母子父子寡婦福祉資金
ひとり親などの経済的自立の援助や生活意欲の向上、扶養している子の福祉の増進を目的に各種資金の貸し付けを行います。
※詳しくはお尋ねください。
問子ども支援課

母子・父子家庭福祉医療費受給資格の更新
更新手続きが必要な人に 10 月末ごろに封書でお知らせします。受付期間内に更新手続きを済ませてください。更新手続きがない場合、12 月 1 日以降の受診分について、福祉医療費の助成を受けることができませんのでご注意ください。
問子ども支援課

児童手当
令和 6 年 10 月分から児童手当制度が一部変更になります。変更に伴い手続きが必要な場合があります。
※令和 6 年 10 月期（6 ～ 9 月分）の支給日は 10 月 15 日㈫です。
※詳しくは市 HP をご確認ください。
問子ども支援課

令和 7 年度白南風幼稚園園児募集
対象　平成 31 年 4 月 2 日～令和 4 年 4 月 1 日に生まれた子
申込　11 月 1 日㈮～ 29 日㈮に同園へ
※定員に余裕があればその後も受け付けます。
問白南風幼稚園　☎ 31-7750

ファミリーサポートセンター会員養成講座（無料）
日程　10 月 22 日㈫、23 日㈬、29 日㈫、30 日㈬ 10 ～ 16 時（全 4 回）
場所　ボランティアセンター別館
定員　10 人
申込　ファミリーサポートセンター佐世保 HP か電話で同センターへ申し込んでください
メ切　10 月 17 日㈭
※無料託児あり、要申し込み。
問同センター佐世保　☎ 42-1848

第 23 回羽ばたけ児童センターまつり
日程　10 月 27 日㈰ 13 ～ 16 時　※受け付けは 15 時 30 分まで。
場所　山澄児童センター、山澄地区コミュニティセンター
対象　小学生、乳幼児親子
問同まつり実行委員会　☎ 31-2557

子育てサポーター養成講座受講者募集
日程　10 月 28 日㈪、11 月 11 日㈪、18 日㈪、25 日㈪ 14 ～ 16 時　※第 1 回目は 16 時 30 分まで。
場所　中央保健福祉センター
定員　15 人　料金　350 円（保険料）
申込　電話ですこやか子どもセンターへ
メ切　10 月 21 日㈪
問すこやか子どもセンター

高齢者と介護

成年後見支援員養成講座（無料）
日程　❶ 10 月 19 日㈯、26 日㈯❷ 11 月 16 日㈯、30 日㈯（全 4 回）
場所　中央保健福祉センター
内容　❶基礎課程❷応用課程
対象　市内在住の 18 歳以上で、❶または❶❷に参加できる人
定員　30 人程度
申込　市社会福祉協議会 HP か電話で申し込んでください
メ切　10 月 15 日㈫
問市社会福祉協議会　☎ 23-3174
問長寿社会課

生活支援サポーター養成講座
日程　❶ 11 月9日㈯ 13 時 30 分～ 16 時❷ 11 月 15 日㈮ 13 時 30 分～ 15 時 30 分
場所　❶北地区コミュニティセンター　❷中央保健福祉センター
定員　❶ 40 人❷ 30 人
申込　電話で❶市社会福祉協議会❷清水地域包括支援センターへ
問市社会福祉協議会　☎ 23-3174
問同地域包括支援センター　☎ 59-7770

障がい福祉

SASEBO 未来ふくしプロジェクト
日程　10 月 26 日㈯ 10 ～ 14 時
場所　相浦地区コミュニティセンター
内容　障がい福祉の事業所紹介など
問障がい福祉課

佐世保駅前の3つのホテル　2～200名様　ご法要・お祝い事　マイクロバス送迎無料 先着順　ご予約承ります

ワシントンホテル　潮見町12-7　TEL 32-8011　完全個室で安心

グリーンホテル　三浦町4-1　TEL 25-6261　仕出し始めました

レオプラザホテル　三浦町4-28　TEL 22-4141　200名大ホールあります

工場全体のIT化促進に向けて

多くのユーザー様と共に蓄積した製造技術・生産ノウハウを基に、弊社オリジナル汎用CADをベースとした熔断や溶接の自動化をご提供しています。

[その他]配管設計・発電所向けシステム、医療用電子カルテ開発など

50th Anniversary since1974　DAISHIN 大新技研株式会社

本社 佐世保市広田4丁目5-5 TEL0956-39-1201

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

日程　11 月 2 日㊏～ 3 月 8 日㊏ 12 ～ 16 時 (全 14 回)
場所　福祉活動プラザ
対象　18 歳以上 (高校生除く)
料金　無料 (テキスト代が別途必要)
申込　住所、氏名 (ふりがな)、電話・ファクス番号、メールアドレス、受講経験の有無を記入しはがき (〒 852-8114、長崎市橋口町 10-22) で長崎県ろうあ協会へ
〆切　10 月 18 日㊎ (必着)
問長崎県ろうあ協会
☎ 095-847-2681

はがき絵及び筆ペン教室

日程　❶ 10 月 16 日㊌、23 日㊌ ❷ 11 月 6 日㊌、13 日㊌　※全て 10 時～ 11 時 30 分 。
内容　❶はがき絵教室❷筆ペン教室
対象　障がい者手帳を持っている人
定員　各日 15 人
申込　電話かファクス (59-5562) で福祉活動プラザへ
〆切　❶ 10 月 15 日㊋ ❷ 10 月 30 日㊌
問福祉活動プラザ　☎ 23-0018

ひきこもり家族教室

日程　11 月 1 日㊎～ 12 月 23 日㊊ 14 ～ 16 時 (全 5 回)
場所　中央保健福祉センター
対象　自宅に引きこもっている人の家族
申込　電話かファクス (25-2281) で障がい福祉課へ
〆切　10 月 25 日㊎
問障がい福祉課

難病医療講演会 (悪性関節リウマチ)

日程　11 月 9 日㊏ 10 ～ 12 時 (受け付け 9 時 30 分)
場所　中央保健福祉センター
対象　悪性関節リウマチの患者や家族など
定員　80 人
申込　電話で障がい福祉課へ
〆切　11 月 5 日㊋
問障がい福祉課

健康づくり

10 月は臓器移植普及推進月間

臓器移植は社会全体の理解と支援が必要な医療です。この機会に家族と話し合い、臓器提供の意思表示などについても考えてみましょう。
問感染症対策課

10 月は骨髄バンク推進月間

骨髄バンクドナー登録へのご理解とご協力をお願いします。また、骨髄などの提供を行った人に助成金を交付する制度もあります。
問感染症対策課

10 月 10 日は目の健康＆愛護デー

目の愛護デーをきっかけに、目に良い生活習慣を取り入れ、年に一度は眼科を受診しましょう。
問健康づくり課
問感染症対策課

スローエアロビック (無料)

日程　11 月 12 日㊋ 10 ～ 12 時
場所　相浦地区コミュニティセンター
定員　20 人
申込　市 HP か電話または直接健康づくり課へ
〆切　11 月 6 日㊌
問健康づくり課

医師の健康講話「歯科講話」(無料)

日程　10 月 29 日㊋ 14 ～ 16 時
場所　中央保健福祉センター
定員　50 人
申込　市 HP か電話または直接健康づくり課へ
〆切　10 月 21 日㊊
問健康づくり課

8020 認定証を発行します

「佐世保市成人歯科健診」を受診した、満 80 歳以上で自分の歯を 20 本以上持っている人に認定証を郵送します。
問健康づくり課

いきいき元気食事づくり教室

講話と簡単メニューの調理実習です。
申込　10 月 10 日㊍以降に健康づくり課へ
※詳しくは市 HP をご覧ください。

市 HP
(元気食事づくり教室)

問健康づくり課

風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券の発行

対象　昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性で未受診の人
申込　電話で感染症対策課へ
※利用は令和 7 年 2 月 28 日㊎まで。
問感染症対策課

市民講座「健康教室」の開催

日程　10 月 23 日㊍ 14 ～ 15 時
場所　市民文化ホール
内容　麻酔科医の仕事～安全な手術のために～

総合医療センター
「健康教室」

問総合医療センター　☎ 24-1515

生活衛生

弁当による食中毒を防ぎましょう

次のことに気を付けましょう。
・調理前は手をよく洗い、ごはんやおかずを素手で触らない
・おかずは十分に加熱し、汁気を切って冷ましてから弁当箱に詰める
・なるべく涼しい場所で保管し早く食べる
問生活衛生課

10月佐世保競輪本場開催

FII ミッドナイト競輪
1R発走予定時刻　全日 20:40
最終R発走予定時刻　全日 23:20
10/15㊋・16㊌・17㊍
※電話・インターネット投票でお楽しみいただけます。競輪場での車券発売はおこないません。
【お問い合わせ】
佐世保競輪事務所 Tel:0956-31-4797 干尽町 2-5
●競輪は適度に楽しみましょう　●車券の購入は20歳になってから
SASEBO KEIRIN

健診・検査など

❶がん検診

区分	20代	30 代	40 代	50・60 代	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	

※乳がん検診の 30 代はエコー検査、40 代以上はマンモグラフィー検査。
※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)。
場所　市内の登録医療機関
【40 歳の人は自己負担無料でがん検診が受けられます】
対象　令和 6 年度＝昭和 58 年 4 月 2 日～昭和 59 年 4 月 1 日生まれの市民

❷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)

・10 月 16 日㊌①ドラッグストアモリ白岳店②大岳台町公民館
・10 月 21 日㊊③日宇体育室 (もみじが丘)
・10 月 30 日㊌①浅子町公民館②浅子教会前
・10 月 31 日㊍①潜木町寺崎商店②小舟町 2 組公民館
・11 月 6 日㊌③柚木地区コミュニティセンター
・毎週月～木曜 (祝日、年末年始を除く) 中央保健福祉センター
※① 9 時 20 分～ 10 時② 10 時 20 分～ 11 時③ 9 ～ 11 時。
対象、料金　❶と同じ
申込　電話で健康づくり課へ

❸総合健診 (胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診、特定健診など) ②は歯科健診も兼ねる

日程　① 11 月 20 日㊌ 9 ～ 14 時
② 12 月 7 日㊏ 8 時 30 分～ 14 時
場所　①三川内地区コミュニティセンター
②中央保健福祉センター
対象、料金　❶と同じ (胃は 74 歳以下、乳は 40 歳以上が対象)
定員　①先着 115 人②先着 117 人
申込　① 10 月 16 日㊌～ 11 月 5 日㊋② 10 月 31 日㊍～ 11 月 21 日㊍に電話か直接健康づくり課へ

❹乳がん検診 (マンモグラフィー)

日程　毎週月～木・第 1、3 金曜の午後 (いずれも祝日、年末年始を除く)
場所　中央保健福祉センター　対象　40 歳以上
料金　❶と同じ　申込　電話で健康づくり課へ

❺成人歯科健診 (歯周病検診)

場所　登録医療機関　料金　自己負担 500 円
申込　直接登録医療機関へ

❻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 5 ～ 6 カ月ごろ
3 歳児健診　対象　3 歳 6 ～ 7 カ月ごろ

問健康づくり課 (❶～❺)、すこやか子どもセンター (❻)

相談など

子どもの発達 (要予約)

問子ども発達センター (療育相談) ☎ 23-3945
問健康づくり課 (歯科保健相談)

障がい福祉　問障がい福祉課

●佐世保断酒会
10 月 20 日㊐、22 日㊋ 13 時 30 分、11 月 2 日㊏ 19 時
● GA 佐世保 (ギャンブル依存当事者会)
10 月 16 日㊌、23 日㊌、30 日㊌、11 月 6 日㊌ 19 時
●ギャマノン結 (依存症の家族、友人の会)
10 月 16 日㊌、23 日㊌、30 日㊌、11 月 6 日㊌ 19 時
●高次脳機能障害当事者会・家族の集い
10 月 12 日㊏、26 日㊏、11 月 9 日㊏ 13 時
●ひきこもり家族会 (あのねの木)
10 月 16 日㊌ 10 時
●精神障がい者家族の会 (ゆみはり会)
10 月 19 日㊏ 13 時
●精神患者当事者会 (ふたばの陽)
10 月 19 日㊏ 13 時 30 分
※開催場所など詳しくは障がい福祉課までお尋ねください。

医療に関する相談　問保健福祉政策課

問医療安全支援センター　☎ 25-9723

いじめ・不登校・非行問題相談窓口

問青少年教育センター　☎ 22-0077

生活にお困りの方への支援

問市社会福祉協議会　☎ 23-0265

休日・夜間の救急医療体制

問急病診療所　☎ 25-3352
問長崎県救急安心センター　#7119 または☎ 095-801-1217

休日・夜間の救急医療体制等

長崎県子ども医療電話相談

問 #8000 または☎ 095-822-3308

外観完成予想CG

商業一体開発・新築分譲マンション
「ランドアーク島瀬」WEST先着順販売
モデルルーム公開中［完全予約制］
予約申込▼　【お問い合せ】
ランドアーク株式会社　〒857-0876 長崎県佐世保市塩浜町8番50号 ランドアーク五番街1F
0120-24-8380　営業時間／AM10:00～PM6:00 (毎週火・水曜日定休※祝日を除く)

お便り From

市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想などを紹介します。

意見　防災ラジオが無償で借りられると聞いたのですが、今でも申し込みをすることはできますか。申し込み方法などを教えてください。

回答　防災ラジオは、防災行政無線を屋内で聞くことができる戸別受信機です。

本市に住民票があり、かつ居住している世帯に１台無償で貸し出しています。随時受け付けをしていますので、防災危機管理局窓口（市役所５階）や各支所窓口にお越しいただくか、オンライン申請で申し込みください。

防災ラジオは、災害時の避難情報や市からのお知らせを自動受信して放送します。雨や風で屋外放送が聞こえにくいときでも、屋内で放送を聞くことができます。また、町内会放送に活用することもできます。詳しくは、市 HP をご覧ください。

佐世保市防災ラジオ

（標準型）高さ 11cm、幅 18cm、厚さ 4cm

市 HP
（防災ラジオ）

問防災危機管理局　☎ 24-1111

Present

広報アンケート

「広報させぼ 10 月号」満足度アンケート

次のうち、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「応募フォーム」で、❶「広報させぼ」満足度アンケートの該当番号❷住所❸氏名❹年齢❺電話番号❻広報紙（特集）へのご意見・ご感想❼広報紙（特集以外）や市政に関するご意見・ご感想を書いて、10 月 22 日（火）までに広報広聴課へ（消印有効）。

※応募は１人１通、応募者の中から抽選で決定します。発表は発送（11 月中旬）をもって代えさせていただきます。

8 月号のアンケート　86 通

10 月号プレゼント

三川内焼の豆皿とマグカップ　2名様

今月号 23 ページの「佐世保で頑張る若者紹介」で紹介している、中里さんと林さんが制作した三川内焼（豆皿は中里さん、マグカップは林さん制作）を各１名様にプレゼントします。

問ふるさと物産振興課　☎ 24-1111

問三川内陶磁器工業協同組合　☎ 30-8311

宛先　はがき　〒 857-8585（住所不要）
佐世保市役所広報広聴課宛て

広報させぼアンケート
応募フォーム

祝事、法要、接待ご予約承ります

創作料理 かおり KAORI

大切なお客様の接待に…

［2名様から24名様まで個室完備］詳しくはお問い合わせください。

ゆっくりとした空間の中で素敵なひとときをお過ごしください。

昼のお食事 2,500円より

夜の懐石　8,800円より（税込）

［ホームページ］ http://t-pro-kaori.com/　佐世保市天満町2-29シービービル2F　電話 0956-37-3500　火曜定休

広報ポータル PORTAL

シリーズ

NEWS M SASEBO

市長が市政やイベント情報などをニュース番組のようにお伝えしている情報番組です。YouTubeで配信していますので、どうぞご覧ください。

シリーズ

文化×スポーツのちから

民謡民舞少年少女全国大会出場
祇園中学校1年　田中 統我（とうが）さん
清水中学校1年　松田 光世（みせい）さん

シリーズ

基地のお仕事紹介

海上自衛隊 佐世保基地業務隊
3等海曹　小池 里奈さん

シリーズ

佐世保で頑張る若者紹介

三川内焼職人
平戸松山窯 中里 彰志（あきし）さん
陶磁器絵付け作家 林 民和（たみかず）さん

おすすめ

おすすめ図書

佐世保の自由研究NO.2
山本千尋/著
（山本千尋）

市内在住ライターによる佐世保の興味深い考察が本に！我が町に一層愛着が湧きそうです。

今月のレシピ

鶏むね肉の
ケチャップ炒め

甘酸っぱいたれは、豚肉や白身魚などに合います。

クックパッド
レシピ

DATA

人の動き（9 月 1 日）

統計情報

- 総人口230,412人（前月比−196人）
  男性 109,275人（−97人）
  女性 121,137人（−99人）
- 世帯数 102,976世帯（前月比−52世帯）
- 8月中の動き
  転入560人、転出625人
  出生134人、死亡265人

人とエネルギーで佐世保のミライを変える

西部ガス佐世保株式会社

佐世保市万津町7番36号　TEL0956-23-5931
https://www.saibugas.co.jp/sasebo/