



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

体を動かすことが健康につながると聞きますが、楽しく運動を続けられる方法を教えてください。

回答

体を動かすことを「身体活動」といい、身体活動には「運動」と「生活活動（家事や通勤・通学など）」があります。身体活動を行うことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、うつなどの病気のリスクを下げるができるため、健康づくりの観点からも体を動かすことは大切です。

長崎県では、ウォーキングなど日々の生活習慣でポイントを獲得して、地域のお店でのサービス利用や県産品等の抽選会に参加できるながさき健康づくりアプリ「歩こーで」をリリースしています。登録してお得に健康づくりを始めましょう。



ながさき健康づくりアプリ
(歩こーで)

身体活動のポイント

- 成人は1日8,000歩、高齢者は6,000歩を目安に体を動かしましょう
- 成人は週60分以上、高齢者は体操・ダンスなどの運動を週3日以上行いましょう
- 週2、3日は筋トレを取り入れましょう
- 30分に1回は立ち上がり、体を動かしましょう



市HP
(身体活動・運動)

健康づくり課 ☎ 24-1111

Present

広報アンケート

「広報させば 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、①「広報させば」満足度アンケートの該当番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙(特集)へのご意見・ご感想⑦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(水)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 218通

10月号プレゼント

長崎和牛
(焼き肉用または肩ローススライス)



2名様

県内で生産されたブランド牛「長崎和牛」の焼き肉用(500g)と肩ローススライス(500g)のいずれかをそれぞれ1名様にプレゼントします。

☎佐世保食肉センター ☎ 31-5171

宛先 はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所広報広聴課宛て



広報させばアンケート
応募フォーム



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



自転車競技 インターハイ出場
鹿町工業高等学校 自転車競技部

シリーズ

佐世保で頑張る若者



クリエイティブチャー 佐世保北高等学校3年
杉本 さやかさん 新野 陽梨さん
田中 寿璃さん 丸山 和輝さん

シリーズ

佐世保市 LINE 公式アカウント



「佐世保市LINE公式アカウント」サービスでは市政情報やイベント情報のご紹介、緊急を要するお知らせなどを発信しています。

おすすめ

おすすめ図書



ちくま評伝シリーズ〈ポルトレ〉小泉八雲
筑摩書房編集部/著
(筑摩書房)

日本文化に魅了され日本国籍を取得。怪談やエッセイを残した生涯に迫ります。

今月のレシピ



ひじきと豚肉のとろろ焼き
ヤマモを一度にたくさん食べられるメニューです。



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226,957人(前月比-158人)
男性 107,716人(-46人)
女性 119,241人(-112人)
- 世帯数 102,470世帯(前月比-70世帯)
- 8月中の動き
転入616人、転出639人
出生122人、死亡257人

西部ガス佐世保
ガス展2025 入場無料
日時 10/25(土)・26(日)・27(月) 会場 佐世保市体育文化館
AM10:00~PM5:00 最終日はPM4:00終了 ☎857-0805 佐世保市光月町6-17
(イベントに関するお問い合わせ) TEL.0956-23-5941 受付時間/平日9:00~17:00
☎857-0877 佐世保市万津町7-36

求む 親から不動産を相続
不動産(土地・建物) 中古住宅
“思い出を、つぎの家族の思い出に”
YESTATION イステーション
両親が住んでいた家を相続しました。人の住まなくなった家は、建物も周囲も荒れてしまうので売却することにしました。
実績! 昨今の売却事情
株式会社 建吉 一級建築士事務所
建築業(般-2)第8946号 宅建業(6)第3039号
佐世保市早苗町106-6(早岐駅より徒歩6分)
☎0120-529-279