広報 さざ

6月号
vol.542
2020.6.1
（令和2年）

災害時の避難情報と避難行動　②・③
佐々町職員採用試験案内　⑯
広報クイズ＆特産品プレゼント　⑳

表紙：久しぶりの学校・部活動再開
（佐々中学校）

防災特集

これから梅雨や台風の時期となり、水害や土砂災害の危険性が高くなります。
近年、全国各地で自然災害が多く発生しています。
大雨や台風などの自然災害から身を守るために、この機会に地域や家庭での防災対策について考えてみましょう。

災害時の避難情報と避難行動

洪水、土砂災害や大規模火災など人の命に危険がおよぶ恐れがあるときは、町から次の避難情報を発令します。情報の種類と私たちのとるべき行動を確認しましょう。

警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
避難準備・高齢者など避難開始	避難勧告、避難指示(緊急)	災害発生情報
高齢者などは避難	全員避難	命を守る行動をとる
○避難に時間を要する人(高齢者、障がいのある人、乳幼児など)とその支援者は避難を開始しましょう。 ○その他の人は避難の準備を整えましょう。	○速やかに避難先に避難しましょう。移動が困難な場合は、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	○すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。

警戒レベル4および警戒レベル5が発令された場合に、外出することでかえって命に危険が及ぶような状況の場合は、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。
必ずしも、この順番で発令されるとは限りません。また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。
※警戒レベル1および警戒レベル2は、気象庁が発表します。

災害時の情報伝達

災害の発生や避難情報などが発表された時は、さまざまな方法で緊急情報を発信します。メール配信の登録を事前にしておきましょう。

防災行政無線

内容が聞き取れなかったときは

■防災行政無線テレホンサービス
☎0180-999-033
※通話料がかかります

■ NBC データ放送
NBC テレビ(3チャンネル)→
ｄボタン→自治体情報→広報無線

■町ホームページ
ホームページトップの「緊急情報」で防災情報が確認できます。

防災・行政情報配信メール

防災行政無線(広報無線)の放送内容をメールで配信しています。

■新規に登録する場合
下記アドレスに空メールを送信してください。
bousai.saza-town@raiden2.ktaiwork.jp
※ QR コードも利用できます。

ハザードマップの確認を！

平成31年4月に配布した**「佐々町総合ハザードマップ」**を普段から確認しておきましょう。
※町ホームページでも確認できます。

災害時の安否確認方法を確認

●災害用伝言サービス

災害時に電話がつながりにくいときに、家族や知人との間で、連絡などをスムーズに行うためのサービスです。

【災害用伝言ダイヤル(171)】電話を使って安否確認

災害時に、電話番号宛てに安否確認(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。

伝言を残す(録音)	伝言を聞く(再生)
「171」にダイヤルする	
「1」を押す	「2」を押す
自宅や携帯電話などの電話番号を入力する	伝言を聞きたい電話番号を入力する
「1」を押す	「1」を押す
「録音」する	「再生」が始まる
「9」を押す	

※毎月1日・15日などに体験利用ができます。

【災害用伝言板】モバイルサイトで安否確認

被災地での安否確認と100文字までの文字メッセージを登録することができます。また、登録された安否情報は、他社の携帯電話やスマートフォン、パソコンからも確認可能です。各携帯電話会社のホームページなどをご確認ください。

非常持ち出し品の準備を

●非常持ち出し品の例

- □ 飲料水(1人500mℓのペットボトル3本以上)
- □ 食料(調理せず食べられるもの)
- □ 貴重品(現金・預貯金通帳・健康保険証 など)
- □ 応急医薬品類(常服薬・常備薬・ばんそうこう など)
- □ かかりつけ医療機関などを書いたメモ・お薬手帳 など
- □ 日常生活用具(筆記用具・眼鏡・入れ歯・粉ミルク・紙おむつ・生理用品 など)
- □ 衣類・手袋・タオル・ティッシュ
- □ ヘルメット・防災頭巾 など
- □ 携帯ラジオ(手動充電が可能なもの)
- □ 携帯電話(充電器・予備バッテリー含む)
- □ 懐中電灯・マッチ・ライター
- □ 雨具・運動靴

●新型コロナウイルス感染症対策

- □ マスク
- □ アルコール消毒液
- □ 体温計

在宅避難に備えて備蓄を

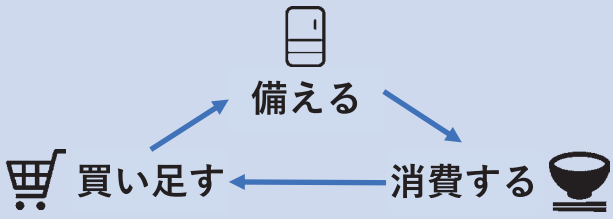
●各家庭での備蓄物品の例

- □ 飲料水(1人1日3ℓ・3日分)
- □ 食料(調理不要な缶詰、レトルト食品 など、非常食3日～1週間分以上)

●ローリングストックで上手に備蓄

普段から使っている日用品や日持ちする食べ物を少し多めに備え、使った分だけ買い足していくという方法なら、備蓄を無理なく続けることができます。

災害時に当面の生活をすることが可能になります。



地域防災力向上を目指して

防災に欠かせない考え方が**「自助・共助・公助」**です。

「自助」は、住まいの点検や生活必需物資の備蓄などを行い、自分の身の安全は自分で守ること。

「共助」は、自主防災組織などの活動に積極的に参加・協力するなど、地域のみなさんや身近にいる人たちが協力して助け合うこと。

「公助」は、行政などが防災体制の整備や災害時の救助・支援を行うこと。

「自助・共助・公助」の連携が、災害時の被害を減らし、被害の迅速な回復を図る**『減災』**に不可欠です。

レジ袋有料化

2020年7月1日スタート

環境問題解決の第一歩

レジ袋削減にご協力下さい

保険環境課

プラスチックは、非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあります。私たちは、プラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋の有料化を行うこととなりました。これは、普段何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

皆さんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、できるところからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

制度概要などの詳細は、携帯電話からQRコードを読み込んで経済産業省のホームページから確認できます。

●経済産業省の制度概要のアドレス
https://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/

【レジ袋有料化に関する問合せ先】

消費者向け
0570-080180

事業者向け
0570-000930

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください！

1 知らない人・覚えのない業者からのメールに注意！

（携帯電話会社名で）新型コロナウイルス関係の助成金を配布しますので、URLをタップして確認してください。

注 心当たりのない送信元からのメールやSMSには反応しないで！

2 公的機関等のなりすまし電話やオレオレ詐欺に注意！

役所の職員です。助成金を支給したいので早急に口座番号や住所を教えてほしい。

注 口座情報や暗証番号等を教えたり、現金を振り込んではいけません！

3 自宅待機を狙った訪問販売や電話勧誘に注意！

水道水に新型コロナウイルスが混ざっているかもしれないので調査します。

注 怪しいと思ったら、きっぱり断って！急いで契約や支払いはしないで！

おかしいなと思ったら、一人で悩まず、すぐにご相談ください。

消費生活相談窓口（産業経済課）

☎62−2101

消費者ホットライン

いやや

☎188

最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内し、消費生活相談の最初の一歩をお手伝いします。

毎月19日は『食育の日』です

食事のバランスを整えよう

摂取する栄養のバランスが偏ると、生活習慣病を招いたり、心身に悪影響が出てしまいます。1日の食事で多様な食品から、必要な栄養素をバランスよく摂りましょう。

◎食事のバランスを整えるポイント

①主食・主菜・副菜をそろえる

5大栄養素(糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)をバランスよく摂るために、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、大豆製品などの主菜、野菜やきのこ、海草類などの副菜(できれば2品)をそろえましょう。

②外食や加工食品でもバランスを考える

外食や市販の弁当・総菜などを食べる場合も主食・主菜・副菜を基本にし、丼物や麺類にはサラダなどの野菜料理を追加しましょう。また、塩分や脂質の摂りすぎに気をつけましょう。

毎日の食事と生活習慣病予防　保険環境課・健康相談センター・佐々町食生活改善推進連絡協議会(みどり会)

今月のレシピ

ひじきと彩り野菜のサラダ

○材料／(2人分)○

- ひじき(乾)…8ｇ
- ブロッコリー…60ｇ
- かぼちゃ…80ｇ
- ミニトマト…4個
- むき枝豆(冷凍)…20ｇ
- A
  - おろしにんにく…小さじ1/2
  - 酢…大さじ1と1/2
  - オリーブ油…小さじ2
  - 塩…ひとつまみ
  - こしょう…少々

○作り方○

①ひじきはたっぷりの水で戻し、さっとゆでて水気をしっかりときる。

②ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは5㎜厚さに切って、それぞれやわらかくなるまでゆでる。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。枝豆は解凍する。

③ボールにAを混ぜ合わせ、レンジで30秒～1分ほど加熱して①、②を加えて和える。

※酢はバルサミコ酢やりんご酢などでも代用できます。

※酸味が気になる場合は砂糖をひとつまみ加えてください。

(1人分)

エネルギー：116kcal　脂　質：5.2g

たんぱく質：4.0g　塩　分：0.8g

今月のいきいきママさん

4年前､結婚を機に佐々に越して来ました｡出産を経て子育てをしながら､佐々町の子育て支援の充実さを実感しています。

月に1度、赤ちゃんの身体測定に加え、保健師や栄養士の方と何でも気軽に相談できる｢赤ちゃん相談｣。右も左も分からない1人目の時、親身に相談に乗ってくださり､スタッフの方の優しさに心救われました。そして、半年ごとに3歳まで無料で受けることができ、フッ素塗布もしていただける｢歯科検診｣。他にも、沢山の玩具が用意され、遊びを通してお友だちとの関わりを学ぶ事が出来る｢ぷくぷくクラブ｣。季節ごとの催しや、親子で参加できるさまざまな活動が計画されており、息子もぷくぷくが大好きです。

まだまだ慣れない2人の子育てで悪戦苦闘の毎日ですが、このような佐々町の手厚いサポートを受けて力を借りつつ、家庭を明るく元気に！充実した子育てが出来ると良いな、と思っています。

父：岡本　敏幸さん　母：梢さん　長男：敏人(はやと)くん(３歳)　長女：紘花(いとは)ちゃん(５か月)

健康相談センターだより

6月は食育月間です

買い物上手になろう‼

みなさんはどのくらいの頻度で買い物に行きますか？

毎日だと必要のない物までついつい買いすぎてしまったり、1週間に1回だと献立をまとめて考えるのが大変だったり、食材を腐らせたりと無駄にしてしまうこともあります。

そこでおすすめは3日に1回です。3日分であれば、肉や魚などの生鮮食品を無駄にすることなく、野菜も新鮮なうちに食べきることができます。また、献立も立てやすく、買い方のポイントをマスターすれば栄養もバランスよく摂ることができます。

買い物上手になって、食費の節約と栄養バランスの摂れた献立を目指しましょう。

【栄養がバランスよく摂れる食材を買うポイント】

①たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品をまんべんなく
②野菜は緑黄色野菜とその他の野菜を1：2のバランスで
③牛乳・プレーンヨーグルト・チーズでカルシウムを補給
④くだものは適量を
（1日バナナ1本もしくはりんご1/2個が目安）
⑤お菓子やジュースはお楽しみ程度に

【大人2人の3日分（18食分）の食材の目安】

・肉 ･･･400g（1食あたり80g）
・魚 ･･･4切れ（1切あたり80g）
・卵 ･･･6個
・豆腐 ･･･1丁　もしくは　納豆…3パック
・その他の野菜 ･･･1400g
（キャベツ1/2玉、もやし1袋、たまねぎ3個、えのき2袋）
・緑黄色野菜 ･･･700g
（トマト2個、にんじん2本、小松菜1袋）
・牛乳 ･･･1リットル
・プレーンヨーグルト ･･･1パック（400g）
・くだもの ･･･ バナナ4本、りんご1個

【献立はサイクルメニューがおすすめ】

（例）・朝ご飯はご飯、納豆、野菜入りみそ汁など決まったメニューにする
・夕食の主菜は肉→魚→卵など使う食材の順番を決める
・同じ食材を使い回す
（小松菜→肉と炒める、煮びたし、スープなど）

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う献血のお願い

新型コロナウイルス感染症の影響により、献血協力者の深刻な減少が続いています。日本赤十字社では、感染防止対策を講じ、安全な献血の実施に取り組んでいますので、献血血液の安定的な確保のため、みなさまのご協力をお願いいたします。

また、献血をされる方が一時期に集中することによる「密集」や「密接」を避けるため、可能な限り前日までのご予約をお願いいたします。

●お電話でのご予約
献血ルーム西海
☎25-2440（受付時間　10時～17時30分）

6月1日～7日は「HIV 検査普及週間」です ～ HIV（エイズ）検査を受けてみませんか？～

平成30年の新規 HIV 感染者・エイズ患者は全国で1,317人。新規 HIV 感染者は20代～30代、新規エイズ患者は40代に多い状況です。長崎県は、新規 HIV 感染者・エイズ患者が5人報告されています。

県北保健所では、とく名・無料で HIV（エイズ）の相談や検査を実施しています。検査は事前予約が必要です。

県北保健所　地域保健課　健康対策班
☎0950-57-3933

検査日	月曜日～金曜日（要予約）
時間	9時～17時
検査項目	HIV（エイズ） 同時にＢ型肝炎抗原、Ｃ型肝炎抗体、梅毒、HTLV-1も検査できます。
結果	2週間後以降に保健所で面談にて説明

〈県北保健所からのお知らせ〉

不妊治療費助成にかかる年齢要件の緩和について

新型コロナウイルスの感染防止の観点から一定期間治療を延期した場合、時限的に年齢要件を緩和します。

【対応1】助成対象者

令和2年3月31日時点で妻の年齢が42歳の夫婦については、治療期間初日の妻の年齢が44歳に達する前日（43歳）まで、助成対象となります。（令和2年3月31日時点で妻の年齢が43歳であった場合は、従来どおり対象外になります）

【対応2】通算回数

令和2年3月31日時点で妻の年齢が39歳の夫婦については、初回助成時の治療開始日の妻の年齢が40歳であれば、通算6回までの助成が受けられます。（令和2年3月31日時点で妻の年齢が40歳であった場合は、従来どおり通算3回までの助成になります）

●問い合わせ先
長崎県県北保健所
☎0950・57・3933

歯周病の予防・改善について

殺菌剤入りの歯磨き剤、テレビコマーシャルやドラッグストアーの店頭などで見る機会が多くありませんか？

歯科医院でも、予防のためにむし歯や歯周病の患者さんによくおすすめしています。

商品パッケージに書いてある効果・効能はすばらしいものが多く、これを使って歯磨きを行うだけでむし歯や歯周病が予防出来たり、改善したりするような印象をお持ちの方も多いのではないでしょうか。

今回は、「歯周病の予防や改善には歯磨き剤を使用するだけで良いのか？」というお話です。

歯周病の原因は、みなさんご存知の通りお口の中に存在する歯周病菌が関係しています。その菌にダイレクトに殺菌剤を触れさせることが出来れば、殺菌効果のおかげで菌を死滅させることが出来るでしょう。しかしお口の中の環境は少し複雑で、歯のまわりにプラークや歯石が形成され、それをすみかとして多数の菌が存在する状況です。

ここで問題となることが大きく二つあります。

ひとつめは、「歯磨き剤と歯磨きだけで歯石がなくなるのか？」という事です。

残念ながら、歯石は歯の根元にセメントのように強固にこびりついている状態なので、歯科医院で専門の器具を使用しないと取り除くことが出来ません。

ふたつめは、「歯周病が進行し“中等度～”の歯周病では4ミリ以上の深さの歯周ポケットが存在し、その中で増え続ける歯周病菌を歯ブラシで毎回きれいにかき出すような掃除ができるのか？」という事です。もちろん、歯周ポケットの底までは歯ブラシの毛先が届くことはありませんので、歯磨きだけでは菌を取り除くことが困難です。

以上のことからも自覚症状がない方を含め、“歯がグラグラする”、“歯ぐきが時々腫れる”といった症状をお持ちの方でも、数日すると症状がなくなるからといって治療に行かずに歯磨きだけをしっかり行っていても根本的な解決にはならないということですので、歯科医院での適切な治療ののちに、殺菌剤入りの歯磨き剤等を使ってセルフケアを行うこと、定期的な歯科医院での歯周病管理をあわせて行うことにより効果的な歯周病予防ができるのではないでしょうか。

現在新型コロナウイルス感染症流行のため、不要・不急な外出や歯科治療を控えている方が多くいらっしゃることと思います。症状が無い歯科治療については不急であると思われそうですが、“むし歯”や“歯の根っこの病変”、“歯周病”に関して不要な治療というものは無いと思われますので、今現在やむなく歯科治療（予防管理を含む）を中断されている方もお口の健康を保つためにはそのまま放置せずに、新型コロナウイルス感染症流行の改善状況などをみながら随時再開されることが望ましいでしょう。

くわしくはかかりつけ歯科医に相談してください。

文責・かわむら歯科医院　迎　文彦

健康相談センターだより

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

住民のみなさまにおかれましては、感染予防対策として、手洗い・咳エチケット・３密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避け、不要不急の外出自粛など取り組んでいただいているところです。

この感染症については、以下のとおり相談窓口が設置されていますので、お困りやご心配などがあられる場合はお問い合わせください。

【総合相談窓口】

相談窓口	連絡先(電話)	受付時間など	お問い合わせ内容
佐々町健康相談センター	0956-63-5800	平日 (8時30分から17時15分)	・新型コロナウイルス感染症について心配や不安がある場合 (保健所へ相談をしたほうがよいか迷っているなど) ・困っているがどこに相談すればよいかわからない場合
長崎県総合相談窓口	095-895-2150	平日、土・日・祝日 (9時から17時45分)	・新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談、お問い合わせ全般

【感染の疑い・心配に関する相談窓口】※感染が疑われる場合は、下記へご相談ください。

相談窓口	連絡先	受付時間など	お問い合わせ内容
県北保健所	0950-57-3933	平日 (9時から17時45分)	・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合 ・重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合 (※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD 等)などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方 ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
長崎県相談センター	070-4223-4371 070-2667-3211	土・日・祝日 (9時から17時30分)	
厚生労働省コールセンター	0120-565653	9時～21時 (土・日・祝日も対応)	
FAX による相談 聴覚に障害がある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方	(県北保健所) 0950-57-3666 (長崎県相談センター) 095-895-2570 (厚生労働省) 03-3595-2756	※ FAX の受信は24時間受け付けていますが、回答までに時間がかかる場合があります。	・上記内容に該当する方 ・新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談

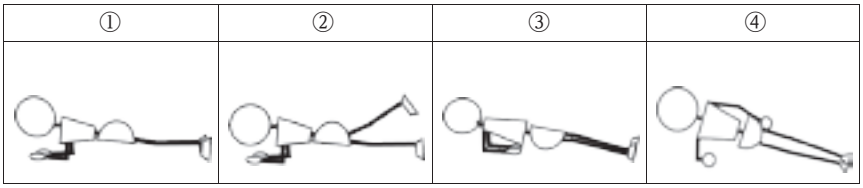
体力づくりコラム

「体幹トレーニング」は自宅運動に最適

自宅で手軽に取り組むことができ、大きなメリットがある運動に「体幹トレーニング」があります。体幹である胴体の部分に刺激が入り、筋力だけではなく代謝や免疫力も上がります。お腹周りを引き締めたい、腰に不安がある、という方にもお勧めです。

「①床にうつ伏せになり、肘から先とつま先で胴体を持ち上げ、支えてください」。お腹とお尻に力を入れ、背中をまっすぐにしてキープしましょう。何秒できますか？　毎日こつこつ続けていくと、3分、5分とできるようになり、体も引き締まってきます。

慣れてきたら、②片脚、③仰向け、④横向きにも挑戦しましょう。継続することで達成感も得られ、気持ちも体もスッキリです。



文責　健康運動指導士
末永貴久

地域子育て支援拠点事業

ぷくぷくクラブ

※昨年開催時の写真です。

今年度予定しておりました行事もまだ何も実施できず、ご利用者のみな様には、大変ご不便をおかけしております。ひろばは再開しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。元気な顔を見せに来てもらえたら嬉しいです！

5月22日に予定しておりました「おもちゃひろばがやってくる」は、秋以降に延期させていただきます。

一時預かり「ありす」につきましては、通常通り受け付けております。ご利用の際には、事前にご相談ください。

ありす専用ダイヤル　☎090-6893-8568（岩本）

●6月の予定

- 4月5月6月生まれのお誕生会
  （日にち未定　広場内掲示板にてお知らせします）
- ベビーマッサージ　15日㈪・22日㈪2回続けて参加できる方。
  1歳前後のお子さんと保護者の方が対象になります。
- ママヨガ　8日㈪今年度ひろばに登録された世帯の方が対象です。お子さんは、託児があります。

※両行事とも事前にひろばへの登録と予約が必要です。
※状況により予定を変更する場合があります。
※開催時は、十分な距離を保ちます。

佐々町地域子育て支援拠点「ぷくぷくクラブ」

ぷくぷくクラブは、乳幼児のいる子育て中の親子が自由に交流できる場所です。

場　　所：佐々町福祉センター１階ボランティア室
開設日時：毎週火曜日・水曜日・金曜日（週3回）10時～15時
主な対象：佐々町在住の子育て世帯の親と子　※未就学児対象
登 録 料：年度の初回のみ登録料（ひと家族）500円が必要です。

【お問い合わせ】ぷくぷくクラブ
☎76-7443（火・水・金）

佐々町乳幼児一時預かり「ありす」

ありすでは、乳幼児の一時預かりをしています。ご利用の1か月前から前日の午前中までに、予約をしてください。

場　　所：佐々町福祉センター1階ボランティア室
開設日時：月曜から金曜日（祝日を除く）　8時～17時
主な対象：佐々町在住の乳幼児
利用料金：1時間あたり1人500円（2人目からは300円）

【お問い合わせ】（9時～17時）
ぷくぷくクラブ　☎76-7443（火・水・金）
岩本　☎090-6893-8568（月・木）

佐々町ホームページ

佐々町の暮らしに役立つ情報満載です。

携帯電話から QR コードを読み込んで
佐々町のホームページに
アクセスできます。

●佐々町ホームページアドレス
https://www.sazacho-nagasaki.jp/

佐々町 子育て世代 支援センター

ぽっかぽか

こころあたたか　ホッとできる場所

令和2年4月に妊娠期から子育て期まで切れ目なくサポートをするために相談窓口を開設しました！

妊娠・出産・子育てのなかで、こんな悩みや不安はありませんか？

はじめての妊娠・出産で不安だな…。

子育ての情報はどこに聞いたらよいのかな？

妊娠したことを誰に相談したらいいのかな…

母乳やミルクは足りているのかな？

子育ての中でついイライラしてしまう…。

場所：健康相談センター内　☎63-5800
時間：8時30分～17時15分
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

ひとりで悩まないで、どんな小さなことでも、まずはご相談ください。

名前を募集中だよ～
みんなよろしくね～

キャラクター

佐々町子育て世代支援センター ぽっかぽか のイメージキャラクターの名称を募集します！

※応募方法　下記の内容を記載のうえ郵便はがき、ＦＡＸにて送付、もしくは持参
①名称　②名称の意味・理由　③氏名　④住所　⑤年齢　⑥その他ご意見を書いて
6月30日㈫　17時までに（必着）健康相談センターへ
※応募は1人1通とします。

宛て先：〒857-0312　佐々町市場免23番地1
佐々町健康相談センター
☎63-5800　FAX41-1051

佐々町子育て世代支援センターキャラクター名称応募用紙

ふりがな 氏　　名		性別		年齢	歳
住　　所					
ふりがな 名　　称					
名　称　の 意味・理由					

Let's go to the library 図書館へ行こう！

★6月の読み聞かせ

◎乳幼児向け

㈫・11時～11時30分　2日・たんぽぽ
㈭・11時～11時30分　4日・18日・きゅーちゃん／11日・25日・ぴーちゃん
㈯・11時～11時30分　6日・ラッコ／13日・バンビ／27日・こぐま

◎幼児・学童向け

㈯・13時30分～14時　6日・ラッコ／13日・バンビ／20日・うさぎ／27日・こぐま

◎『おはなし BOX』
20日㈯　11時～11時30分

◎『よっといで おはなしの世界へ』
21日㈰　11時～12時

「読み聞かせ」については、コロナウイルス感染症の影響により延期・中止となる可能性があります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

★いよいよ今年度も佐々っ子土曜学習プログラム『よっといで おはなしの世界へ』が始まります。

佐々町内の子どもたち（小学校1～3年生）を対象として、お話会を開催しています。

参加費は無料です。引率された保護者、ごきょうだい、お友だちもご一緒にどうぞ。

●と　き　6月21日㈰　11時～12時
●ところ　佐々町立図書館（学習コーナー）

※開催日は、10時～12時まで学習コーナーは使用できませんので、あらかじめご了承ください。

★マイバッグで図書館へ！のお願い

本は雨にぬらしたり、落としたりすると傷んでしまいます。本を借りる時や返却する時に、本を入れるマイバッグのご協力をお願いします。直接雨があたらない工夫をしましょう。（濡れてシミになると弁償していただく場合があります。）

図書館の本はみなさんの共通の財産です。大切に扱いましょう。

☆4月の利用状況

入館者数	4,055人
貸出人数	1,832人
貸出冊数	8,113冊

☆6月の休館日

1・8・15・22・29日の毎週月曜日です。

★図書館の利用状況（H29年度～ R 元年度）

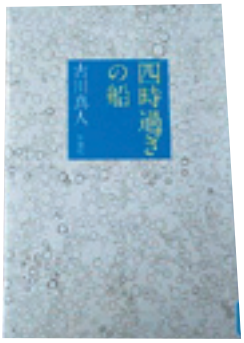
（平均は開館日数によるもの）（単位：人、冊）

区分	貸出人数			貸出冊数			返却冊数			入館者数		
	29年度	30年度	元年度	29年度	30年度	元年度	29年度	30年度	元年度	29年度	30年度	元年度
合計	46,595	42,894	40,247	150,077	137,220	144,387	150,566	137,621	143,866	116,386	111,137	106,083
1月平均	3,883	3,575	3,354	12,506	11,435	12,032	12,547	11,468	11,989	9,699	9,261	8,840
1日平均	156	143	135	504	459	485	505	460	483	391	372	356

多くの方々にご利用いただきありがとうございました。これからも、地域のみなさまが過ごしやすい図書館をめざして頑張りますので、よろしくお願いします。

新着本のご案内

一般書



「四時過ぎの船」
古川真人　著／新潮社

島の漁村を出て盲目の兄と暮す稔。今後の生き方に迷う稔の胸に甦る祖母の言葉とは―。生き迷う青年の切実な現実を、老いて行く祖母の時間の流れと照らして綴る中編小説。

「空ニ吸ハレシ15ノココロ」
園田由紀子　著／PHP エディターズ・グループ

施設での暮らしを選んだ祖母の妙子と、高校の寮で生活を始めた孫の理沙。2人は互いの価値観を交錯させながら、新生活を励まし合い…。往復書簡で描く、ある家族の物語。

児童書

「どうぶつえほんだーれ？どーする？」
穂高順也　作／西藤　燦　絵／岩崎書店

あぶない敵があらわれた。そのとき、動物たちはどうするのかな？　やまあらしだったら？　アルマジロだったら？　スカンクだったら？　動物の身のまもりかたを紹介する絵本。

「おとぎれっしゃしゅっぱつしんこう！」
間瀬なおかた　作・絵／金の星社

おとぎ列車がトンネルを抜けると、日本のおとぎ駅や外国のおとぎ駅、海賊のたからじま駅など、次々に世界が変わります。さがし絵が楽しめる、夢いっぱいの穴あきしかけ絵本。

（©TRC）

☆**図書館からのお願い**　◎本の貸出期間は2週間、雑誌は1週間です。返却日が過ぎている本をまだお持ちの方は、早めに返却してください。返却ポストに本を返される場合は、後日、返却済みになっているかの確認をお願いします。

図書館の施設運用費には、サマージャンボ宝くじ基金交付金が活用されています。

社会福祉協議会だより

6月の総合相談（相談無料・秘密厳守）

「心配ごと相談・子ども相談」

相談内容や個人のプライバシーは厳守しています。ひとりで悩まずに、まず相談してみましょう。

電話相談やご自宅を訪問して相談を受けることもできます。お急ぎの方はご連絡ください。

●とき　6月8日(月)　13時30分～15時30分

※その他随時受付けております。

●ところ　福祉センター

●相談員　相談員は交代で対応いたします。

「弁護士無料法律相談」

※今月は役場で、弁護士無料法律相談が行われます。

「生活福祉資金」貸付制度のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金でお悩みのみなさまへ、一時的な資金の緊急貸付制度があります。

◆緊急小口資金

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に、少額の費用の貸付です。

●貸付上限額　10万円以内
●保証人　不要
●貸付利子　無利子
●据置期間　1年以内
●償還期間　2年以内

◆総合支援資金

生活再建までの間に必要な生活費の貸付です。

●貸付上限額
単身世帯　15万円以内
2人以上　20万円以内
●貸付期間　3月以内
●保証人　不要
●貸付利子　無利子
●据置期間　1年以内
●償還期間　10年以内

※くわしい貸付内容や相談は、社会福祉協議会までお願いします。

共に歩む親の会「こもれび」

「まさか、うちの子が、不登校・ひきこもりになるなんて」と思い悩む親御さんがおられることと思います。

「いずれ、そのうち。」と思い、時間だけが過ぎて行き悩みは深くなるばかりです。そんな親御さんの心の悩みを解放し、同じ悩みを抱える者同志が集まって話す(悩みを自分から離す＝話す)ことにより、心の重荷を軽くしませんか。

不登校・ひきこもりの問題に20年以上関わってこられた「フリースペースふきのとう」代表の山北様を迎えて相談会を開いています。

一歩でも前へ踏み出されることを願っています。

●問合せ先　不登校・ひきこもりの親の会「こもれび」
●連絡先　土橋　☎62・3782

※支援内容やプライバシーは厳守します。

生活困窮者自立支援制度「自立相談支援事業」

社会福祉協議会では、長崎県の委託を受け、身近な相談窓口として、総合相談支援センターを設置しています。

●仕事の問題
●お金の問題
●家庭・子どもの問題など

「どこに相談して、いいのか分らない」

そんな暮らしの困りごと、心配ごと、ひとりで悩まず相談してください。専門の相談員が対応します。

「相談無料・秘密厳守」

センターへ来るのが難しい方は、自宅を訪問して相談を受けることもできます。

ひとりで抱え込まないで、まず、ご連絡ください。

ご存知ですか「成年後見制度」

認知症や知的障害・精神障害のある方で、自分で十分に判断することができない人が、不動産などの取引や各種手続きを行う時に、不利な条件で契約を結ばないように、法律面・生活面での支援を行い、本人の権利や財産を守る制度です。

くわしい内容、手続きについては、社会福祉協議会におたずねください。

ご寄付のお礼　社会福祉事業へ

◎香典返しとして（5月1日受付分まで）

故　松田　民雄　様(里)
　松田　ミヨ　様
故　佐々　逸雄　様(栗林)
　佐々　ミヲ子様
故　井手　リセ　様(木場)
　井手　守　様

多額のご寄付をいただき、誠にありがとうございました。

ご寄付は、佐々町の地域福祉増進のために活用させていただきます。

佐々町社会福祉協議会
会長　大浦　春光

佐々町地域産業雇用創出チャレンジ支援事業移住支援金

企画財政課

佐々町では、長崎県と連携し、東京圏(在住者または通勤者)から佐々町内へ移住し、長崎県が運営する県内就職応援サイト「Nナビ」に支援対象求人として掲載された企業に就職された方、または創業支援金の交付決定を受けた方を対象に移住支援金を支給します。

くわしくは、佐々町ホームページをご覧ください。

●移住支援金の対象となる方

次の全てに該当する方が対象になります。

(1)住民票を移す直前の10年間のうち、通算5年以上、東京23区内に在住、または東京23区内へ通勤していた方

(2)住民票を移す直前に、連続して1年以上、東京23区内に在住、または東京圏のうちの条件不利地域以外の地域に在住し、東京23区内へ通勤していた方

(3)平成31年4月26日以降に佐々町に転入し、移住支援金の申請時において、転入後3か月以上1年以内の方で、申請日から5年以上、佐々町に継続して居住する意思がある方

(4)勤務地が長崎県内に所在し、県内就職応援サイト「Nナビ」に支援対象求人として掲載された法人に就職された方、または県の地域産業雇用創出チャレンジ支援事業における創業支援金の交付決定を受けている方

※就業者にとって3親等以内の親族が代表者、取締役などの経営を務めている法人への就業は、対象外になります。

●給付金額

(1)2人以上世帯の場合
100万円

(2)単身世帯の場合
60万円

●問い合わせ先

企画財政課　企画班

町営住宅の入居者を募集します

建設課

●募集期間

・7月1日㈬～14日㈫

申し込みを希望される方は、募集期間中に申込用紙などを建設課窓口まで提出してください。(郵送による受け付けはできません)

●募集住宅

・6月30日までに空室となった住宅

●入居者の決定

・入居者選考委員会を経て、8月中旬に決定します。

●申込用紙配布

・建設課窓口もしくは佐々町ホームページで入手できます。

●その他

・空室情報は7月1日から資料を配布します。

※建設課窓口もしくは佐々町ホームページで入手できます。

※収入状況や扶養家族などの条件で申し込みができない場合がありますので、くわしくは建設課までお問い合わせください。

申告延長期間に申告をされた方の町県民税について

税務課

3月17日㈫以降に申告をされている場合、町県民税の課税が、第1期(6月末納期限)に間に合わない場合がありますのでご了承ください。この場合、別途、税額変更などの処理を行ったうえで、課税または税額の変更となる方に対して、納税通知書などによりお知らせいたします。

特別徴収(給料からの天引き)の方につきましても同様に、前記案内のように、別途、税額変更などの処理を行ったうえで、お知らせすることとなります。

公衆トイレの利用マナーを守りましょう

保険環境課

いつも公衆トイレをきれいにご利用頂きありがとうございます。

最近、公衆トイレの利用マナーが悪い場所が見られます。町内に限らず、町外の方も利用される『みんなのトイレ』です。みんなが気持ちよく利用できるよう、次の点を守り、正しく、きれいに使いましょう。

・トイレ内での喫煙や吸い殻を捨てないでください。

・汚してしまったときは、トイレットペーパーで拭き取りましょう。

・ごみや所定のトイレットペーパー以外のものを流したり、放置しないでください。

・水、トイレットペーパーの持ち去りや無駄使いはしないでください。

故意にされたと判断される施設・設備への汚損、破損、盗難があった場合、直ちに警察へ通報し、厳しく対処させていただきます。

※建造物・器物損壊による刑罰の適用：5年以下の懲役、30万円以下の罰金などに処されます。

学生納付特例の申請はお済ですか？

保険環境課

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

学生納付特例の申請をする場合は、在学期間が分かる学生証の写しや在学証明書を添付していただくことになります。

承認された期間の次の年度も在学予定である場合は、4月初旬に再申請の用紙が送られてきますので、引き続き学生の場合は、必要事項を記入していただきご返送ください。（添付書類は不要です。）

なお、承認された期間は年金を受け取るために必要な期間として計算されますが、年金額には反映されませんので、就職後に、収入が得られるようになった場合は、10年以内であれば保険料を納めることができる「追納制度」を利用されることをお勧めします。

佐世保年金事務所
☎34・1189

佐々町「生ごみ処理機器」購入補助金のご紹介

保険環境課

佐々町では、各家庭から日々排出されるごみの減量化や資源化を図ることを目的として、生ごみ処理機器の購入に対して補助を行っています。

ご家庭で手軽にできる家計にも環境にもやさしい取り組みです。この機会に、町補助金を活用した生ごみ処理機器の購入について、ご検討ください。

●補助対象

町内に居住される「ご家庭」を対象とし（事業所は対象外です）、取扱店舗（町内外を問いません）から処理機器を購入して設置する方に申請していただきます。

「電動式」の生ごみ処理機器については1世帯1台まで、「容器式」の生ごみ処理機器については1世帯3台までが対象となります。

※以前、補助金を活用して購入された製品が壊れたり、古くなったりといった理由で買い替えられる場合も補助の対象となる場合もありますので、事前に保険環境課環境衛生班にご相談ください。

●補助金額（率）

「電動式」の生ごみ処理機器は1台につき購入額（消費税を含む）3分の1の額、上限20,000円、「容器式」の生ごみ処理機器は1台につき購入額（消費税を含む）2分の1の額、上限3,000円を補助金としてお支払いします。

※補助金の額に100円未満の端数を生じる場合には、切り捨てとなります。

●手続き

購入された生ごみ処理機器の「領収書」、「印かん」、申請者ご本人名義の「預貯金通帳」などをご用意して、役場1階保険環境課の窓口へお越しください。

申請書は役場1階保険環境課の窓口にて配布いたします。

●問い合わせ先

保険環境課　環境衛生班

ごみの焼却処分（野焼き）は法律で禁止されています！

保険環境課

最近、「近所でごみを燃やしていて、煙や臭いで困る。」「煙で布団や洗濯物に臭いがついて困る。」などの苦情が多く寄せられています。

ごみを燃やすと煙や悪臭が発生し、住民トラブルや生活環境の悪化をまねくだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、人の健康への影響が懸念されることから原則として、禁止されています。

家庭や事業所から発生したごみは焼却処分（野焼き）せずに、町のごみ収集など定められた処理方法で適切に処理しましょう。

廃棄物の野焼きは原則として禁止され、違反すると5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはその併科に処せられます。（廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2及び第25条1項15号）

●野焼きとは？

『野焼き』は、地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶・ブロック囲い・素堀りの穴・法で定められた基準を満たしていない焼却炉なども含まれ、一般家庭でのごみの焼却行為は『野焼き』に該当し、例外を除き禁止されています。

●処分方法について

家庭ごみは野焼きせずに廃棄物の種類に応じて、「可燃ごみ」「不燃ごみ」「リサイクル（資源）ごみ」などに分別して適正に町のごみ収集所へ出すか、直接クリーンセンターに持ち込まれる（有料）か、町が許可した事業者へ依頼（有料）してください。

新型コロナウイルス感染症対策用マスクの寄贈について

この度、福田等様（水道町内会）から佐々町へ、新型コロナウイルス感染症対策用マスク1,000枚を寄贈していただきました。

寄贈していただきましたマスクは、感染症の影響で混乱をきたしているなか、感染の危険と背中合わせの状況で昼夜を問わずご対応いただいております医療機関のみなさまに配布させていただきます。

ありがとうございました。

令和2年度　佐々町職員採用試験案内（第1回市町村等職員採用統一試験）

佐々町職員採用試験を次のとおり行います。

●試験職種など

職種	試験区分	採用予定数	受験資格
一般事務	大学卒業程度（行政）	2人程度	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、4年制大学を卒業した方または卒業見込みの方
	高校卒業程度（社会人）	2人程度	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、全日制高等学校を卒業した方
	大学推薦 ※教養試験免除	若干名	①令和3年3月31日に4年制大学を卒業見込みの方 ②学業成績が優秀であり、インターンシップの取り組みなどから公務員として優れた実践力を発揮することが期待できるものとして、大学が推薦（学部長以上）する方

※高校卒業程度の試験は、大学卒業者も受験できます。
※試験の結果によっては採用しない場合があります。
※例年、9月に実施している職員採用統一試験も実施予定です。
※くわしくは、佐々町のホームページに掲載します。

●受付期間

令和2年5月12日㈫～令和2年6月12日㈮まで
8時30分～17時15分まで（金曜日は19時まで）
ただし、土曜日、日曜日および祝日は受け付けできません。
※郵送の場合は、令和2年6月12日㈮までの消印があるものに限り受け付けます。
※申込用紙は、令和2年5月12日㈫から役場総務課に備えます。

●試験日および場所

第1次試験	令和2年7月12日㈰　長崎県立大学佐世保校
第2次試験	第1次試験の合格通知の際にお知らせします。

●申込用紙請求先

申込用紙は役場総務課で交付します。
申込用紙を郵送で請求される場合は、希望する試験区分を明記するとともに、封筒の表に「職員採用試験申込用紙請求」と朱書きし、120円切手を貼った返信用封筒（A4サイズ）を必ず同封してください。

●採用予定時期　令和3年4月1日　※ただし、令和2年度中に採用される場合があります。

●問い合わせ先　〒857-0392　長崎県北松浦郡佐々町本田原免168-2
佐々町役場総務課　☎62-2101

令和2年度　税務職員（高等学校卒業程度）募集

●受験資格
①令和2年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和3年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
②人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

●試験の程度
高等学校卒業程度

●受付期間】
〈インターネット申込みの場合〉
令和2年6月22日㈪9時～7月1日㈬〔受信有効〕
・インターネット申込専用アドレス [http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html]
・原則、インターネット申込みをしてください。ただし、インターネット申込みができない環境にある場合には、希望する第1次試験地を所轄する国税局（事務所）に問い合わせてください。

●試験日
〈第1次試験〉
9月6日㈰
〈第2次試験〉
10月14日㈬～10月23日㈮のうち指定する日

●問合せ先
問合せの内容により、人事院人材局試験課または福岡国税局人事第二課試験研修係に御連絡ください。
①インターネット申込みについて
人事院人材局試験課　☎03-3581-5311（内線2332）
②その他試験に関する問合せについて
福岡国税局　人事第二課　試験研修係　☎092-411-0031（内線2432）
〔国税庁ホームページ（https://www.nta.go.jp）にも募集内容を掲載しています。〕

平戸税務署からのお知らせ

確定申告期限の柔軟な取扱いについて
感染拡大により外出を控えるなど期限内に申告することが困難だった方については、4月17日㈮以降も柔軟に確定申告書を受け付けます。

4月17日㈮以降の申告相談について
事前予約制により行いますので、事前に税務署に連絡の上、来署いただくようお願いします。

納税の猶予制度について
新型コロナウイルス感染症の影響により、納税が困難な方には猶予制度があります。税務署へご相談ください。

※マイナンバーカードや税務署で発行するＩＤ・パスワードがあれば、確定申告会場に出向くことなく、ご自宅などからスマホやパソコンなどでインターネットにより申告（e-Tax）していただくことが可能です。
詳細については、国税庁ホームページをご覧ください。

祝　令和2年春の叙勲
「瑞宝単光章」を受章

総務課

元消防団長　寺﨑　俊男さん
消防団入団以来34年有余、その間、班長4年、部長7年、副分団長2年、分団長1年の14年間、分団の幹部として消防業務に従事されました。
平成16年から副団長5年、団長4年の永きにわたり佐々町消防団を率い、火災予防のための水利施設、消防機械器具、消防施設などの充実強化に尽力されるとともに、消防訓練などによる団員の指導を行うなど、消防団の充実強化に努められました。
今回、その数多くの功績が認められ受章されました。おめでとうございます。

後期高齢者医療保険料改定のお知らせ

保険環境課

令和2・3年度の保険料、賦課限度額および均等割額軽減の基準額が変わります。

①保険料（年額）について

被保険者のみな様から納めていただく保険料は、2年ごとに見直すことになっています。令和2・3年度の保険料は、次の表のとおり引き上げることになりました。

	平成30年度・令和元年度（旧）		令和2・3年度（新）
所得割率	8.67%	➡	8.98%
均等割額	45,800円		47,200円

②賦課限度額（年額）について

「高齢者の医療の確保に関する法律施行令」の改正に伴い、令和2年度から保険料の賦課限度額が62万円から64万円に引き上げられます。

	平成30年度・令和元年度（旧）	令和2・3年度（新）
賦課限度額	62万円	64万円

③均等割額の軽減の拡大について

所得の低い方の均等割額5割・2割軽減の対象となる基準額が拡大されます。

	平成30年度・令和元年度（旧）		令和2・3年度（新）
5割軽減	33万円＋ （28万円×被保険者数）以下	➡	33万円＋ （28万5千円×被保険者数）以下
2割軽減	33万円＋ （51万円×被保険者数）以下		33万円＋ （52万円×被保険者数）以下

※軽減判定の金額は、同一世帯の被保険者と世帯主の前年の総所得金額などの合計額で判定します。

※総所得金額などとは、年金所得、給与所得、事業所得などの所得および退職所得以外の分離所得の合計額をいいます。

④保険料の計算方法について

年間の保険料額は、次の方法で計算して個人ごとに決まります。

年間保険料（限度額64万円） ＝ 均等割額 47,200円 ＋ 所得割額（前年中の総所得金額等－基礎控除額33万円）×8.98%（所得割率）

令和2年度の年間保険料は、令和元年中の所得状況などに基づいて7月に決定し、お知らせします。

佐々俳句会

筍の届き厨の賑やかに　清水　紘子
潤沢に手折りて供華の黄水仙　木寺アサエ
黄蝶の翅を触れ合いたおやかに　松尾八重子
見る人もなき満開の桜かな　山之内智枝
いまもなほ砲台の跡かぎろへる　山田　都
暮れなずむ空の広さや春惜しむ　原　泰翠
錠剤の数のちぐはぐ四月馬鹿　大坪　洋子
春燈や愛別離苦の能舞台　植松　秀子
コロナ禍の星に大きな春の月　百田　直代
いにしえの木簡に見る蝌蚪の文字　松永　泰子
おだまきやさゆれさゆれて咲きみちる　久我　直子
陽を集め霊氣を集む朝桜　藤永　共園
春の月突如跳ねたる池の鯉　松田　敬藏
鼻ぐりを持たぬ仔牛や草青む　畑中　榮治
一人静影を落として咲きにけり　縣　恒則

あけぼの短歌会（佐々支部）

初みくじ大吉なれど浮かれなし　前川　恵子
見せ合ふ夫の逝きし今では
中継のニューイヤーコンサート　川副　昌子
ウイーンでの体験ありて親しみて聴く
雪降らず温暖化なる故郷よ　田端　道子
平成の子らはつららも知らず
去年の秋友にもらひし八重椿　浜野　美江
根付きて数多つぼみつけおり
被災者の事を思へば吾が日々の　田口　初音
些細な不満そよ風の如
「昌子さんさよならくらひ言ってよネ」　山本　久子
一夜で花に埋もれ逝くとは
首都直下の地震映像を直視する　川野　安子
シミュレーションと分かってゐても

介護保険料が変わります　住民福祉課

65歳からは、健康保険料とは別に、個人ごとに介護保険料を納めます。
低所得者対策として、第1所得段階～第3所得段階の介護保険料を令和2年度から更に軽減いたします。

所得段階	対象者	H31年(令和元年)度年間保険料		R2年度年間保険料
第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で住民税世帯非課税の方、または、住民税世帯非課税で課税年金収入額＋合計所得金額が80万円以下の方	25,700円		20,600円
第2段階	住民税世帯非課税で課税年金収入額＋合計所得金額が80万円を超え120万円以下の方	42,900円		34,300円
第3段階	住民税世帯非課税で課税年金収入額＋合計所得金額が120万円を超える方	49,800円		48,000円
第4段階	本人が住民税非課税かつ世帯課税で課税年金収入額＋合計所得金額が80万円以下の方	61,800円	変更後 ➡	61,800円
第5段階	本人が住民税非課税かつ世帯課税で課税年金収入額＋合計所得金額が80万円を超える方	68,700円(基準額)		68,700円(基準額)
第6段階	本人が住民税課税で合計所得金額が120万円未満の方	82,400円		82,400円
第7段階	本人が住民税課税で合計所得金額が120万円以上200万円未満の方	89,300円		89,300円
第8段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	103,000円		103,000円
第9段階	本人が住民税課税で合計所得金額が300万円以上の方	116,800円		116,800円

国民健康保険からのお知らせ　保険環境課

★国民健康保険税納税通知書を送ります

令和2年度の国民健康保険税納税通知書を、世帯主宛に6月中旬に送ります。国民健康保険税を納める義務は世帯主にあります。世帯主が職場の健康保険に加入している場合や、後期高齢者医療の被保険者の場合でも、世帯内に国保加入者がいれば納税通知書は世帯主(納税義務者)宛に届きます。

★令和2年度　国民健康保険税、税制改正について

税制改正

税制改正により次の点が変わります。

(1)軽減対象世帯の拡大

軽減とは同一世帯内の被保険者及び世帯主の総所得金額で判定し、保険税の均等割と平等割の税率が軽減されます。

令和元年度軽減判定所得	改正	令和2年度軽減判定所得
5割軽減＝基準額33万円＋28万円×被保険者数 2割軽減＝基準額33万円＋51万円×被保険者数	➡	5割軽減＝基準額33万円＋28万5千円×被保険者数 2割軽減＝基準額33万円＋52万円×被保険者数

(2)課税限度額の改正

令和元年度課税限度額　医療分	改正	令和2年度課税限度額　医療分
61万円	➡	63万円
令和元年度課税限度額　介護分		令和2年度課税限度額　介護分
16万円		17万円

(注)後期高齢者支援分については令和元年度と変更ありません。

特定公共賃貸住宅（口石団地Ｂ棟）の入居者を募集しています

●特定公共賃貸住宅とは・・・
・公営住宅に入居できない中堅所得者向けの賃貸住宅です。

●所在地、空室戸数、構造、家賃など
・所　在　地　：口石団地Ｂ棟（口石免1313番地1）
・建設年度　：平成9年
・空室戸数　：3戸（3LDK/76.45㎡）※5月1日現在
・構　　造　：鉄筋コンクリート造4階建
・家　　賃　：57,600円
・共 益 費　：1,700円
・駐 車 場　：2,000円（1台／戸）※予備駐車場あり
・敷　　金　：3か月分

●入居者資格
・暴力団員でない方（同居される方も含みます）
・月額所得が、15万8千円以上48万7千円以下である方
※月額所得とは、年間所得金額から控除額を差し引き12月で割った金額です。
※単身での入居はできません。

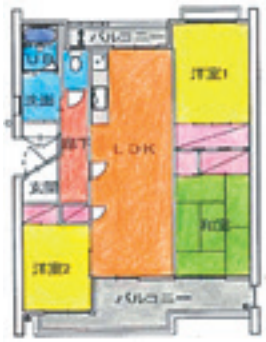
●入居申込方法
・申込期間：随時募集中
（空室がなくなり次第、終了となります）
・申込場所：建設課（役場2階）

※申込用紙などは建設課窓口もしくは佐々町ホームページで入手できます。

●結果について
・書面にて郵送で通知します。

●問い合わせ先
・建設課総務班

※そのほか、くわしい情報は佐々町ホームページにも掲載しています。



3名様 広報クイズ＆特産品プレゼント

①問　題

防災に欠かせない考え方は「○助・○助・○助」です。

②「広報さざ」満足度アンケート

Ⓐ全体を通して、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
Ⓑ特によかった記事があればお聞かせください。（例：P2・3防災特集）
Ⓒ「広報さざ」に取りあげて欲しい話題・人物などがありましたら、教えてください。

応募方法：「はがき」に①クイズの答え②「広報さざ」満足度アンケートの該当番号●住所●氏名●年齢●電話番号●広報紙へのご意見を書いて、6月15日までに（必着）佐々町役場企画財政課へ。

63
8 5 7 0 3 9 2
佐々町役場
企画財政課 宛

①クイズの答え
②「広報さざ」アンケート
住所
氏名
年齢
電話番号
広報紙へのご意見

※町外からのご応募もお待ちしております。
※応募は、1人1通、正解者の中から抽選します。発表は発送（7月中旬）をもって代えさせていただきます。

宛て先　〈住所不要〉
〒857-0392
佐々町役場企画財政課　宛

アンケートとクイズにお答えいただいた方の中から抽選で佐々町の特産品をプレゼントいたします。どしどしご応募よろしくお願いします。

プレゼント　クイズとアンケートで

中川家の頼れるソース3本詰め合わせ

町の小さなレストランが「本気」でつくった調味料です。肉・魚料理など何にでも頼れる「万能ソース」、鍋料理・焼き魚などに合う「ポン酢ソース」、サラダ・チキン南蛮などに合う「甘酢ソース」を、それぞれお楽しみ下さい。

無国籍料理 ガラム
本田原免153-1　☎62-4484

5月号の解答は「**65**人、**104**人」でした。応募総数は9通でした。ご応募、ありがとうございます。

キャッシュカード・通帳をだまし取られる特殊詐欺に注意

本年5月9日、県内において、高齢者宅に警察官をかたる男から電話があり、

○詐欺グループを逮捕したところ、住所録にあなたの名前が載っていて、お金が不正に引き出されている

と言われ、電話を代わった消費生活センターを名乗る女から

○近くの者を行かせる

などと言われるうその電話がありました。

その後、消費生活センター職員を名乗る男性が高齢者宅を訪れ、**キャッシュカードやクレジットカード、通帳をだまし取られる**被害が発生しました。

★被害防止のポイント★

○警察や消費生活センターを名乗る者から電話があっても、お金やキャッシュカードなどの話が出た場合は詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう。

○在宅時でも留守番電話に設定し、心当たりのない番号からの電話には出ないようにしましょう。

○迷惑電話被害防止機能のある電話機や周辺機器を設置しましょう。

罪種	R2.4月末	前年比
刑法犯総数	16	−4
窃盗犯総数	10	−6
侵入盗(空き巣等)	0	±0
乗り物盗	0	−3
(自転車盗)	0	−3
施錠あり	0	±0
施錠なし	0	−3
非侵入窃盗	10	−3
(万引き)	5	+3
(車上ねらい)	0	±0
(その他)	5	−6

「犯罪なく3ば運動」実施中！
～カギかけんば・ひと声かけんば・見守りせんば～

あおり運転は道路交通法違反です!!

事故を誘発する危険な運転はやめましょう!!

いわゆる「あおり運転」とは、

- 前方車両に対して、衝突するような距離まで**車間を詰め**、道を譲るよう強要する
- 前方車両を執拗に**追い回す**
- ハイビームやパッシング、クラクション、幅寄せをする

などの、他車を**威嚇**する、**嫌がらせ**をするなどの非常に迷惑で危険な行為です。

あおり運転は交通事故を誘発する**危険な行為**です。
高速道路での車間距離不保持は
3月以下の懲役または5万円以下の罰金
一般道での車間距離不保持は
5万円以下の罰金
となっています。

さらに、悪質な、あおり運転をする運転者については、交通事故を起こしていなくても、
「交通の危険を生じさせるおそれがある」
ことから、**運転免許の停止処分**を行うことがあります。

※6月の早め点灯開始推奨時間　18時30分

江迎警察署　☎66-3110、緊急の場合は110番

佐々町男女共同参画推進懇話会コラム

みなさんは「男女共同参画社会」という言葉をご存知でしょうか。

「男女共同参画社会」とは、〝男女が性別に関係なく互いを尊重し、自分らしく生きられる社会〟という意味であり、このような社会を作ることが大切だと言われています。「男女共同参画社会」の実現に向けた取り組みとしては、家庭・仕事の両立や地域貢献への挑戦をした女性を応援や、女性への暴力の根絶、男性にとって生きがいのある社会づくりなどがあげられます。

家庭や職場、地域において、自分に出来ることから一歩踏み出す勇気と、それを見守るやさしい社会をつくることで、「男女共同参画社会」は実現するのではないでしょうか。

今年は新型コロナウイルス感染症で亡くなった方が多く、国中が緊張し、体験したことのない社会となっています。このような時こそ性別に関係なく一致団結して感染拡大を防ぎ、いち早くいつもと変わらない生活が送れるようになることを願っています。

佐々町男女共同参画推進懇話会委員
（商工会女性部　元部長）
福田　節子

相談窓口

○配偶者暴力相談支援センター
（月～金　9時～17時45分）
長　崎　☎095-846-0560　または　☎095-846-0565
佐世保　☎24-5125

○長崎県男女共同参画推進センター
相談窓口専用電話（月～金　9時30分～17時）
☎095-822-4730

○男性のための相談窓口
（毎月第2・4水曜日　18時～21時）
☎095-825-9622

○女性ほっとラインながさき
（民間団体　DV 防止ながさき）
（月・水曜日　13時～17時・19時～21時、土曜日13時～17時）
☎095-832-8484

○女性ほっとラインさせぼ
（民間団体　DV 防止ながさき）（火曜日17時～20時）
☎080-2794-8022

6月 教育委員会主催講座のご案内

【教育委員会主催講座】

4日㈭
明生大学　開講式
●時　間　13時30分～15時30分
●場　所　佐々町地域交流センター　2階会議室
●内　容　世界の屋根　ヒマラヤの銀嶺をトレッキング
●講　師　林　賢次郎　氏

18日㈭
あひる学級　開講式
●時　間　10時～12時
●場　所　佐々町地域交流センター　2階会議室
●内　容　絵付け体験
●講　師　皿山窯　窯体験施設　新井　憲彦　氏

◎参加・受講についてのくわしい内容は、町公民館へお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止となる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。
※さざんか教室(第2回)は、公民館調理実習室での開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染予防のため、中止します。

教科書展示会について

令和2年度における小学校・中学校の教科書展示会を行います。現在、使用中および検定済みの教科書をどなたでもご覧になれます。

●とき　6月12日㈮～6月26日㈮の平日　9時～17時
●ところ　佐々町教育委員会

6月定例教育委員会の開催日について

●とき　6月24日㈬　14時30分から(予定)
●ところ　役場別館2階会議室(予定)
※会議は傍聴できます。会議録はホームページで公開しています。

放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま2020年10月入学生を募集しています。くわしい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

●募集学生の種類
・教養学部
科目履修生
(6か月在学し、希望する科目を履修)
選科履修生
(1年間在学し、希望する科目を履修)
全科履修生
(4年以上在学し、卒業をめざす)
・大学院
修士科目生
(6か月在学し、希望する科目を履修)
修士選科生
(1年間在学し、希望する科目を履修)

●出願期間　2020年6月10日～9月15日
(インターネット出願も受け付けています)
●問い合わせ先
放送大学長崎学習センター
(長崎大学文教キャンパス内)
〒852-8521
長崎市文教町1番14号
☎095・813・1317
FAX　095・813・1325
放送大学ホームページ
https://www.ouj.ac.jp

「ささ公民館フェスティバル」を中止します

6月21日㈰に開催を予定していました「第26回ささ公民館フェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

「少年の主張佐々大会」を中止します

6月27日㈯に開催を予定していました「第33回少年の主張佐々大会」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

あいさつ日本一・マナーアップ運動

佐々っ子応援団では、「あいさつ日本一・マナーアップ運動」をスローガンに、登下校の見守りを強化活動として取り組んでいます。

朝の登校時の見守り活動は、町内各所で多くの方々により実践されています。

特に、学期始めの一週間と、毎週月曜日を強化キャンペーンとしており、多くの団体が一斉に取り組んでいます。「できる方が、できる時に、できる場所で、できる形で」のご協力をお願いします。

佐々小学校区　登校中の見守り活動の様子

○見守り活動ができる方の連絡を、お待ちしています。
ウォーキング、犬の散歩、買い物に出かける際などに、まずは、佐々っ子応援団のビブスを着用していただくだけで結構です。

●連絡先
佐々町教育委員会　☎62・2128

消防設備士試験

●試験日
8月23日(日)　10時から
●受　付
書面申請：6月15日(月)～26日(金)
電子申請：6月12日(金)～23日(火)
●試験場所：長崎県立大学
(佐世保市川下町123)
●試験の種類
甲種(特殊、第1類～第5類)
および乙種(第1類～第7類)
●試験手数料
甲種　5、700円
乙種　3、800円
●振込方法
書面申請：郵便局またはゆうちょ銀行の窓口にて振込み
電子申請：クレジットカード、コンビニエンスストアー、ペイジーなど
●受付願書入手先
書面申請：県北振興局、佐世保高等技術専門校、ポリテクセンター佐世保および消防局(各消防署、出張所)にて配布します。
電子申請：詳細は(財)消防試験研究センターホームページをご覧ください。
https://www.shoubo-shiken.or.jp
●受験票および写真
書面申請：後日郵送
電子申請：申請後、受験者がダウンロードし、印刷します。
※写真(縦4・5cm、横3・5cm)を受験票に貼り付けします(受験票に写真を張り付けていない場合は受験できません)。

普通救命講習

佐世保市消防局で救命講習が開催されます(受講料無料)。受講者全員にテキストが配布され、修了証が交付されます。
●日時　6月28日(日)　9時～12時
●場所　佐世保市消防局3階防災学習室
(佐世保市平瀬町9－2)
●対象　中学生以上
●内容
①心肺蘇生法および止血法の指導
②異物除去法の指導
③自動体外式除細動器(AED)の取り扱いについて指導
④その他の応急手当法の指導
●定　員　30人(先着順)
●申込み　6月16日(火)～27(土)の間に左記に電話またはFAXで申し込み
●問い合わせ先
佐世保市中央消防署
☎24・7621
FAX24・4119
●その他
新型コロナウイルス感染症の影響で、中止する可能性があります。

ご自宅のコンセント大丈夫ですか？ ～トラッキング、たこ足配線への注意喚起～

①内　容
テーブルタップ(延長コードなど)複数の口数が電気器具)などを使い、一つのコンセントに複数の電気器具を接続する「たこ足配線」は、定格以上の電気使用などにより火災の危険があります。
また、コンセントのプラグにほこりや湿気が溜まる事により発火する「トラッキング現象」の恐れもありますので定期的に清掃をしましょう。
②対　策
・テーブルタップを使用する際は、接続可能な電流容量を超えないように使用しましょう。
・コンセントプラグにほこりが溜まらないよう定期的に清掃をしましょう。

交通指導員募集

小学生や中学生の登校時における保護・誘導や街頭での交通指導などにより、町民を交通事故から守る活動の推進をしていただく交通指導員を募集します。

●活動内容
①朝の登校時における保護・誘導
②交通安全運動期間における出動
③町内で開催される各種イベントなどの出動(駅伝大会・ジョギングフェスティバルなど)
●対　　象　①～②をすべて満たす方
①町内に在住(男女問いません。)
②健康で交通安全に関心と熱意がある
●待　　遇
①報償費年額：75,000円(6,250円／月)
②活動に必要な制服などは貸与します。
●申込方法
総務課交通安全班に履歴書を提出してください。
●提出期限　7月31日(金)
●募集定員　1名
●任　　期　2年

ご結婚おめでとうございます！

夫氏名	妻氏名	町内会
楠本謙一郎	亜梨沙	栗林
堤　祐紀	唯	口石
川渕宇太郎	亜由美	神田

お誕生おめでとうございます！

出生児氏名	性別	父名	母名	町内会
瀬戸 佳乃（よしの）	女	大　彦	紗重子	水道
溝口 玄士（けんし）	男	雅　和	真　喜	芳ノ浦
牧山 喜心（きしん）	男	和　也	美由紀	四ツ井樋
初田 澪茉（れま）	女	竜　馬	梓	神田

お誕生おめでとうございます！

出生児氏名	性別	父名	母名	町内会
西村 翔真（しょうま）	男	一　紀	絵　美	神田
石本旺太郎（おうたろう）	男	寛　隆	文　乃	神田
小田 椛（はな）	女	典　和	真美子	新町
平野 太陽（ひなた）	男	俊　明	由　華	里
塚本 颯（はやて）	男	裕　介	幸　美	市瀬
墨谷 妃舞（えま）	女	哲　斗	美　穂	市瀬
山城 耀大（ようだい）	男	智　志	栄里子	市瀬
山頭 咲花（えな）	女	桂　樹	茉　弥	四ツ井樋
松本 芽依（めい）	女	優　生	香　代	芳ノ浦
秋吉海七斗（みなと）	男	公　太	唯	四ツ井樋

おくやみ申し上げます

死亡者氏名	年齢	町内会
大瀬　政夫	63	神田
青﨑　茂男	76	四ツ井樋
金子　義臣	76	里
福田　健一	99	木場
森　勲	88	東町
近藤　潤子	79	芳ノ浦
齊藤千賀子	69	水道

（敬称略4月1日から4月30日受付分まで）　承諾された方のみ掲載しています。広報紙へ掲載希望の方は、住民福祉課住民班までご連絡ください。

6月中の交通事故巡回相談実施表

開催日	時　間	開催場所	相談員
6月11日㈭	10時～15時	県北振興局	熊屋　晋太

長崎県交通事故相談所　☎095-824-1111

相談は完全予約制です。
予約受付は開催日の2日前（土・日・祝日を除く）までです。

まちの人口

【令和2年4月30日現在】		【平成31年4月30日現在】	
総人口	14,059（54）人	総人口	14,008（45）人
男	6,675（23）人	男	6,634（18）人
女	7,384（31）人	女	7,374（27）人
世帯数	6,003　世帯	世帯数	5,917　世帯
【令和2年4月中の動き】		**【平成31年4月中の動き】**	
出生	17　人	出生	15　人
死亡	9　人	死亡	11　人
転入	102　人	転入	115　人
転出	74　人	転出	64　人

※外国人を含めた集計です。（　）は外国人の数です。

佐々町内の定期予防接種対応医療機関一覧

※医療機関名は50音順

医療機関名	受付時間 月～金	受付時間 土	B型肝炎	ヒブ	小児用肺炎球菌	四種混合	不活化ポリオ	BCG	MR（麻しん・風しん）	水痘	日本脳炎	二種混合	子宮頸がん予防	高齢者肺炎球菌	備考
かわかみ皮フ科クリニック　☎41-1017	9：00～11：30 14：00～17：30	9：00～11：30 14：00～15：30	×	×	×	○	×	×	○	○	○	○	×	×	木曜日午後は休診
かわむら内科　☎62-6789	8：30～12：30 14：00～18：30	9：00～12：00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜日は16:00まで
徳田医院　☎62-2025	9：00～12：00 14：00～17：30	9：00～12：00	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	×	○	木曜日午後は休診
とくだ眼科　☎41-1717	8：30～11：30 13：30～17：30	8：30～11：30 13：30～17：30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	木曜日午後は休診
平井産婦人科　☎62-3903	14：00～17：00	14：00～17：00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	
前田外科胃腸科医院　☎62-6868	9：00～12：00 14：00～18：00	9：00～12：00	○	×	×	×	○	×	○	○	○	○	○	○	水曜日午後は休診 ※同時接種は対応しておりません
やまぐち小児科　☎41-1661	9：00～12：30 14：00～18：00	9：00～12：30 14：00～17：00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	木曜日午後は休診
山田医院　☎63-3611	9：00～12：00 15：00～17：30	9：00～12：00	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	×	○	◇火・金曜日午後は16:30～17:30 ◇木曜日午後は休診 ※同時接種は対応しておりません

※町内・町外の医療機関に限らず、接種を希望される際には事前に必ず予約してください。また、母子健康手帳を持参し、お子さまの健康状態がわかる方が同伴してください。
※子宮頸がん予防ワクチンの定期接種対象者は、小学6年生から高校1年生相当の女子となっております。現在、厚生労働省による積極的な接種勧奨の差し控えが継続していますが、希望者に対しては定期接種の対象としてワクチン接種を行っていますので、ワクチンの有効性や接種後に起こりえる症状などを理解したうえで受けるようにしてください。
くわしくは、厚生労働省ホームページ「ヒトパピローマウイルス感染症（HPV ワクチン）」等で検索し、ご確認ください。

広報さざ　令和2年6月 vol.542
■編集・発行／長崎県佐々町企画財政課　〒857-0392 佐々町本田原免168-2 ☎62-2101
■印　　刷／有限会社 立山印刷

6月の保健事業　健康相談センター　☎63-5800

項　目	日　程	時　間	対　象　者・内　容
健康なんでも相談	**6/1(月)** **(次回7/6(月))**	9時～11時30分	血圧測定、検尿、運動・栄養・こころの相談、母子健康手帳交付、乳幼児身体測定、予防接種の受け方、その他健康に関するご相談に応じます。
5歳児健診	**6/2(火)** **(次回8/18(火))**	第1部：9時～9時20分 第2部：12時30分～12時50分	平成27年1月24日～平成27年4月1日生まれ 平成27年4月2日～平成27年5月31日生まれ ※既に個人通知をしております。
1歳6か月児健診	**6/4(木)** **(次回8/6(木))**	受付時間 13時～13時30分	平成30年10月1日～平成30年11月30日生まれ ※既に個人通知をしております。
赤ちゃん相談	**6/10(水)** **(次回7/8(水))**	受付時間 13時～14時	生後12か月までのお子さま 身長・体重測定、発育・発達に関する相談、離乳食相談を行います。
歯っぴー教室 **(1歳児歯科教室)**	**6/11(木)** **(次回8/20(木))**	受付時間 13時～13時30分 教室 13時30分～14時30分	歯科の先生による講話があります。希望される方は、フッ素塗布を行います。 令和元年5月11日～令和元年6月30日生まれ ※既に個人通知をしております。
男性料理教室	**6/16(火)** **(次回7/7(火))**	10時～12時30分	今回のテーマは「調理の基本の「き」」です。 ※申し込み締め切りは6月5日(金)です。
幼児歯科検診 **(2歳・2歳6か月・3歳児対象)**	**6/18(木)** **(次回7/30(木))**	受付時間 13時～13時30分	2歳児：平成30年5月11日～平成30年6月30日生まれ 2歳6か月児：平成29年10月11日～平成29年11月30日生まれ 3歳児：平成29年5月11日～平成29年6月30日生まれ ※既に個人通知をしております。
エクササイズ	**6/5(金)** **6/19(金)** **6/26(金)**	9時～9時30分	運動習慣をつけたい方、どうぞご参加ください。 「健康ながさき21 エクササイズ」にそって、ストレッチ・エアロビクス・筋力トレーニングを30分間行います。 第2週はウォーキングです。希望者には体重・体脂肪・腹囲などの測定をしています。
	6/12(金)	9時～10時	

＊土曜日は12時まで開館しています。
＊開館日は常時リハビリ室を開放していますので、お気軽にご利用ください。
＊新型コロナウイルス感染症の影響により、健康相談センターの利用をお控えいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

「もの忘れ外来」診療日などのお知らせ　佐々町国民健康保険診療所　☎62-2405

日　程	時　間	内　容
6/1(月) **6/8(月)** **6/15(月)** **6/22(月)** **6/29(月)**	9時～16時	・「もの忘れ」外来専門の診療所となっています。 専門の医師が診察いたしますので、ご家族やご本人様にご心配なことがありましたら、ご相談ください。受診の際には保険証が必要です。(お薬手帳をお持ちの方はご持参ください。) ・予約制となっておりますので、事前にご連絡ください。 月曜日以外は、健康相談センターに転送され、対応いたします。 ※予防接種、健診などは実施しておりませんのでご了承ください。

休日在宅当番医日程表

月	日	曜	医療機関名	電話番号	備　考
6	7	日	平井産婦人科	☎62-3903	当番日以外の日曜祝日については、救急病院などをご利用ください。
	14	日	やまぐち小児科	☎41-1661	
	21	日	前田外科胃腸科医院	☎62-6868	
	28	日	かわむら内科	☎62-6789	

UD FONT by MORISAWA

ユニバーサルデザイン(UD)の考え方に基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

新型コロナウイルス対策、みんなでがんばっていきましょう！

みなさん、外出がままならず、不安な思いをされていませんか。命の危険の次に懸念されることは、活動自粛による心身機能の低下、そして地域コミュニティの衰退です。今だからこそ、みんなで声をかけあって、地域のつながりを大切にし、この時期を乗り越えていきたいですね。

「３つの密」を避けながら、地域とつながる方法を実践していきましょう。

うつらない、うつさないために！

- 手洗いやマスク着用を含む「咳エチケット」を徹底しましょう。
- 発熱、のどの痛み、咳、鼻水、だるさ（倦怠感）など、体調に変化がある場合には、外出を控えましょう。
- 「3つの密」を避けましょう。「密閉空間」「人の密集」「密接な会話」の状況では感染拡大が懸念されます。

栄養と睡眠をしっかりとりましょう！

- ３食バランスよくとりましょう。特にたんぱく質を積極的に取りましょう。（筋肉のもとになります）
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

できる運動を続けましょう！
外出の自粛により、体力が落ちることが心配です。

体力の衰えなど、気になることがありましたら、地域包括支援センターにご連絡ください。

- 人混みを避けて散歩をしましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。（畑仕事、庭いじり、片付け　など）
- 普段している体操をご自宅で続けましょう。
  - ★「NHK みんなの体操」
    NHK Ｅテレ　6時25分～6時35分、
    NHK 総合　9時55分～10時、14時55分～15時
  - ★500ml のペットボトルを両手に持って「いきいき百歳体操」
    「いきいき百歳体操」のパンフレットは地域包括支援センターにありますので、お問い合わせください。

ほっ　簡単にできる「口腔体操」

「しっかり食べる」「楽しく話す」ために、お口の体操を習慣にしましょう！

- 口を閉じて頬を膨らませたり、すぼめたりする。
- 口を大きく開けて舌を出し上下左右に動かしたり、引っ込めたりする。
- 口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かす。
- 「パ」「タ」「カ」「ラ」と、はっきり発音する。３回程、繰り返す。

「よく噛んで食べる」ことも大切です。

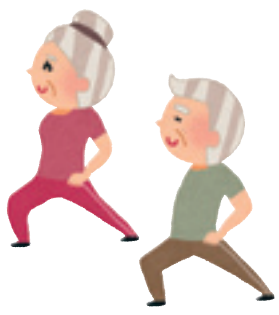
- 一口あたり30回を目安にして、よく噛んで食べる。一口の量は少なめにする。

【問合せ先】佐々町地域包括支援センター　☎62－6122

地域包括支援センターだより

令和2年6月　セルフケア　チェックシート

日々の活動を記録するだけでも励みになります。セルフケアチェックシートをぜひご活用下さい。
もしもの感染拡大防止対策として、活動日記をつけることをおすすめします。(誰と会ったか、どこに出かけたか、など)

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
〈記入例〉 ご近所のAさんと電話をした B商店に買い物に行った ●検温(36.5℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	1 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	2 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	3 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	4 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	5 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	6 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)
7 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	8 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	9 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	10 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	11 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	12 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	13 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)
14 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	15 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	16 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	17 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	18 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	19 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	20 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)
21 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	22 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	23 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	24 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	25 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	26 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	27 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)
28 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	29 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)	30 ●検温(　℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)				

2020 令和2年 6月 くらしのひろば

佐々町役場 ☎62-2101
※壁などに貼ってご利用ください。

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
31	1 ★なんでも相談 ■もの忘れ外来（町立診療所） ▲生きがい教室	2 ★5歳児健診 ◆元気カフェ ぷらっと	3 ◆元気カフェ ぷらっと	4 ●明生大学 ★1歳6か月児健診 ▲生きがい教室	5 ★エクササイズ ◆元気カフェ ぷらっと	6
7 （休日在宅当番医） 平井産婦人科 ☎ 62-3903	8 ■もの忘れ外来（町立診療所） ▲生きがい教室 ▲心配ごと・子ども相談	9 ◆元気カフェ ぷらっと	10 ★赤ちゃん相談 ◆元気カフェ ぷらっと	11 ★歯っぴー教室（1歳児歯科教室） ▲生きがい教室	12 ★エクササイズ（ウォーキング） ◆元気カフェ ぷらっと	13
14 （休日在宅当番医） やまぐち小児科 ☎ 41-1661	15 ■もの忘れ外来（町立診療所） ▲生きがい教室	16 ★男性料理教室 ◆元気カフェ ぷらっと	17 ◆元気カフェ ぷらっと	18 ●あひる学級 ★幼児歯科検診 ▲生きがい教室	19 ★エクササイズ ◆元気カフェ ぷらっと	20
21 （休日在宅当番医） 前田外科胃腸科医院 ☎ 62-6868	22 ■もの忘れ外来（町立診療所） ▲生きがい教室	23 ◆元気カフェ ぷらっと	24 ◆元気カフェ ぷらっと	25 ▲生きがい教室	26 ★エクササイズ ◆元気カフェ ぷらっと	27
28 （休日在宅当番医） かわむら内科 ☎ 62-6789	29 ■もの忘れ外来（町立診療所） ▲生きがい教室	30 ◆元気カフェ ぷらっと	1 ◆元気カフェ ぷらっと	2 ★3歳児健診 ▲生きがい教室	**救急病院** 北松中央病院……☎65-3101 長崎労災病院……☎49-2191 佐世保市総合医療センター…☎24-1515 佐世保共済病院……☎22-5137	

※●は教育委員会、★は健康相談センター、◆は地域包括支援センター、■は佐々町立診療所、▲は社会福祉協議会の行事です。

くらしのダイヤル

（市外局番　0956）

教育委員会	☎62-2128	佐々郵便局	☎62-2042
住民総合センター（公民館）	☎62-6294	佐々町社会福祉協議会	☎63-5900
町立図書館	☎41-1800	ゴミ処理場（クリーンセンター）	☎62-3512
サン・ビレッジささ	☎62-3338	佐々交番	☎62-2051
健康相談センター	☎63-5800	消防佐々出張所	☎41-1119
地域包括支援センター	☎62-6122	佐々町立診療所	☎62-2405