



広報
報

広報

6

月号

vol.554

2021.6.1

(令和3年)



東京 2020 オリンピック聖火リレーの様子 ②

コロナ禍での災害時の避難について ③

佐々町職員採用試験案内 ⑮

広報クイズ&特産品プレゼント ⑳

表紙：東京2020オリンピック聖火リレー
（佐々町第一走者 藤永 佳子さん）

東京2020オリンピック聖火リレーが行われました

5月8日(土)、佐々町で東京2020オリンピック聖火リレーが行われました。

スタート前には佐々町文化会館前駐車場でミニセレブレーション(出発式典)が開催され、古庄町長から第一走者の藤永佳子さん(佐々町出身)が持つトーチへの点火式が行われました。

「希望の道を、つなごう。」という聖火リレーのコンセプトの基に8名のランナーが走行し、佐世保市へ聖火を繋ぎました。



トーチへの点火



ウェルカムプログラム 口石小学校・三気太鼓クラブ



第1走者から第2走者へのトーチキス



第2走者陣内誠也さんとチームコカ・コーラ



コロナ禍での災害時の避難

雨の多い季節がやってきます。昨年も台風や前線に伴う大雨による被害が発生しています。また、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが懸念されています。

町民のみなさまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症のリスクがある状況下での避難について、平時からの心がけや事前準備をお願いします。

避難情報(警戒レベル)が変わります

集中豪雨や台風などの災害時における避難のタイミングを明確にするため、町が発令している避難情報が次のように変わります。

- レベル3「避難準備・高齢者等避難開始」は「高齢者等避難」に名称が変更されます。
- レベル4「避難勧告」は廃止し「避難指示」に一本化されます。
※「避難指示」は従来の避難勧告のタイミングで発令されるので、避難指示で危険な場所から全員退避しましょう。
- レベル5「災害発生情報」は「緊急安全確保」に変わります。
※「緊急安全確保」は必ず出される情報ではありません。発令時は安全に避難ができない状況なので発令を待ってはいけません。

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

避難とは「難」を「避」けること

自宅が浸水する可能性がない場所、土砂災害の危険がない場所など、自宅が安全が確保できる場合には、自宅に留まること(在宅避難)も重要です。**避難所に行くことだけが避難ではありません。**

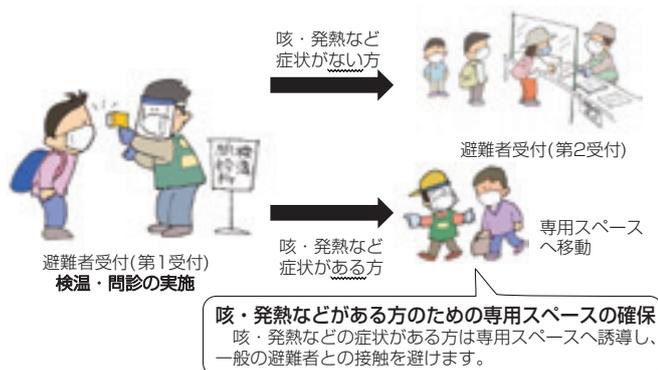
まずは、ハザードマップで自宅の安全性を確認して、自宅外に避難すべきかどうか検討することから始めましょう。

親戚や知人宅も避難先の選択肢です。事前にどこに避難するかを考え、相談しておきましょう。新型コロナウイルスの感染リスクのある状況では、親戚や知人宅への避難は、避難所での3密を避けるためにも有効です。

避難所での感染症対策

●受付は2段階で行います

事前の避難者受付(第1受付)で検温・問診を実施します。発熱などの症状がない方は避難者受付(第2受付)に、症状がある方は専用スペースに案内します。



●健康状態の確認

避難の前には、必ず自身で健康状態を確認してください。また、咳・発熱などの症状がある方は、必ず避難所の受付で申し出てください。

●マスクの着用・小まめな手洗い・手指消毒の徹底

避難所内ではマスクを着用し、食事の前やトイレに行った後などは、小まめに石けんで手を洗い、消毒液で消毒しましょう。

●身体的距離の確保

人と人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けるようにしましょう。

投票所における感染症予防対策について

6月20日(日)は、佐々町長選挙および佐々町議会議員一般選挙の投票日です。

投票所入場券に記載されている投票所で**7時から20時まで**投票できます。

なお、投票は、**入場券がなくても投票できます**。

有権者のみなさまが安心して投票できるよう、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を実施します

- 投票所に**手指消毒用アルコール**を設置します。
- 投票管理者、立会人、事務に携わる職員は、**出勤前の検温**および投票所での**マスクの着用・手洗い・手指の消毒**を徹底します。
- 受付係および投票用紙交付係の面前には、**飛沫防止パーテーション**を設置し、感染リスクの軽減に努めます。
- 投票用紙は、**自動交付機**で交付します。
- 鉛筆は、**使い捨て鉛筆**を配置します。
- 記載台は、定期的に**アルコール消毒**を行います。
- 投票所の**換気**を定期的に行います。



感染防止対策として、来場の有権者のみなさまにもご協力をお願いします

- マスクの着用**をお願いします。
- 手指の**アルコール消毒**、**咳エチケット**にご協力ください。
- お並びになる際は、**一定の間隔**を空けるようお願いします。
- 帰宅後の**手洗い**、**うがい**をお願いします。
- 投票日当日の混雑緩和の観点から、**期日前投票(役場3階、6月16日(水)から6月19日(土)まで、8時30分から20時まで)**を積極的にご利用ください。

問い合わせ先 選挙管理委員会 ☎62-2101



地域子育て支援 拠点事業

今年度初めてのベビーマッサージがありました。
 普段は忙しいお母さんも、こうしてゆっくりと触れ合う時間ができてうれしいと好評でした。
 今年は定期的に開催する予定です。ひろばの掲示板にてお知らせしていますので、確認してみてください。
 感染症の拡大は不安ですが、ひろば内の換気、おもちゃの消毒、入口にて検温、手指消毒をしています。
 安心してご利用頂けるように取り組んでいますので、どうぞ遊びに来てください。
 その他、ご不明な点は、ぷくぷくクラブまでお問い合わせください。

●6月の予定

- ・「おもちゃひろば」がやってくる…16日(水) 要予約 定員10組
 長崎の「トムテのおもちゃ箱」がぷくぷくクラブに今年もやって来ます！
 手触りのいい木のおもちゃ、かわいいままごとなど、大人もワクワクするおもちゃがいっぱい！
 ぜひ遊びに来てくださいね。予約は定員になり次第、締め切ります。
 午前中は予約の方のみの利用になりますので、ご注意ください。
- ・ベビーマッサージ…28日(月) 要予約 定員10組
 ※事前にひろばに会員登録された方が対象です。
 ※状況により、事前に予告なく予定を変更する場合があります。
 ※ぷくぷくクラブまでお気軽にお問い合わせください。



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：子育て世帯の親子 ※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。

【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」一時預かり「ありす」につきましては、随時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)

【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)

あけぼの短歌会(佐々支部)

ふと見れば土手にツクシの整列す よもぎも萌へて春風やさし	佐々川の風物詩となるシロウオを 踊り食ひにと友の持ちくる	すずなりの金柑もひでジャムにする 子たちに送る季節の便り	桜咲き菜の花も咲く佐々川を 犬にせかされ今日も散歩す	くれなずむ茜の空に鉄塔の さやかに浮かびく散歩のみちに	孫の住む近くの神社に一本の 藤棚広し今を咲き垂るる	日本語の奥深さ知る歌詠みは 単語ひとつでこんなに変わる	佐々俳句会	着ひてすぐ出て往くフェリー鳥雲に 酸模をかんで昔を思ひけり	花の香に乗りて友逝く西の空 山吹の交叉の枝の花もつれ	光り満つる君の門出に桜咲く 花明り夫の遺影とコップ酒	天守閣遠くより見ゆ花の雲 万愚節時を外して鳩時計	坂若葉小さき祠に菓子一つ 飛ぶ花や児らバンザイのすべり台	介護施設からの途中の春の虹 天空に風の道あり鶴帰る	ふるさとの山を呑み込み黄砂来る					
浜野 美江	山本 久子	前川 恵子	川副 昌子	田端 道子	田口 初音	川野 安子		清水 絃子	山之内智枝	松尾八重子	松永 泰子	原 泰翠	山田 都	百田 直代	久我 直子	藤永 共園	松田 敬藏	畑中 榮治	縣 恒則

「オーラルフレイル」という言葉をご存知ですか？

「フレイル(虚弱)」とは、高齢になり心身の活力(認知機能・体力・社会活動など)が低下した状態を意味する言葉であり、「オーラルフレイル」とはお口の機能の衰えをあらわしています。お口に関するささいな衰えが、お口の機能低下や食べる機能の障害、さらには体全体・心身の機能低下につながる負の連鎖を生み出すこととなります。

具体的には、むし歯や歯周病など(加齢も伴い)で歯を失うことにより噛む機能の低下が起こり噛めない状況になると、柔らかいものを食べる習慣が身についてしまいます。そうすると噛む機能が低下し噛む筋力の衰えや嚥下(飲み込み)機能の低下、舌運動の機能低下などが起こり滑舌も悪くなったりすることがあります。

このような口腔機能の低下がやがて「フレイル」につながるものが警鐘されていますので、いかにこの負の連鎖を断ち切り健康長寿を目指すかという事が大切になります。

「フレイル」予防の為に**3つの柱**があげられています。

1. **「栄養」**(食事：高たんぱく質、栄養バランス)
2. **「身体活動」**(歩行、筋トレなど)
3. **「社会参加」**(就労、余暇活動、ボランティアなど)

「オーラルフレイル」予防の為に**次の3つ**が重要です。

1. **「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。**
2. **お口の“ささいな衰え”に気を付けましょう。**

(具体的には)

- 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
- 義歯を入れている(うまく使えていない)
- 半年前と比べて、外出が少なくなった
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渴きが気になる
- 柔らかいものばかり食べる
- 定期的に歯科医院に通っていない など

3. **バランスの取れた食事を取りましょう。**

お口に関するささいな衰えが積み重なると、将来的に「オーラルフレイル」、「フレイル」、「要介護状態」、「病気」などを引き起こす可能性があるため、その予防の為に**お口のケア**にも取り組み健康長寿を目指しましょう。

かわむら歯科 迎 文彦



はつらつ元気アップ教室の開催について

いつまでも元気で、いきいきと暮らしていくために講話と調理を通して健康への関心を高め、健康長寿へつなげるための教室を開催します。

回	日時	内容
2	6月11日(金) 9時30分～12時30分	◆おいしく食べるために、お口の中を見直しましょう 体験：「噛む力を測定してみよう」 講師：歯科医師・歯科衛生士 実習：「100歳まで歯を守る食事」
3	6月22日(火) 10時～12時30分	◆フレイル・サルコペニアを予防しよう 講話：「家庭でできるロコモ体操」 講師：作業療法士 実習：「骨を強くする食事」

※テーマは変更することがありますので、ご了承ください。

- 参加費：200円 調理実習材料費として
- 定員：1開催につき12人
- 申し込み方法：6月4日(金)までに下記までご連絡ください。(6月22日の申し込みは6月16日(水)締切りです)
- その他：エプロン・三角巾・手ふき・マスクの準備

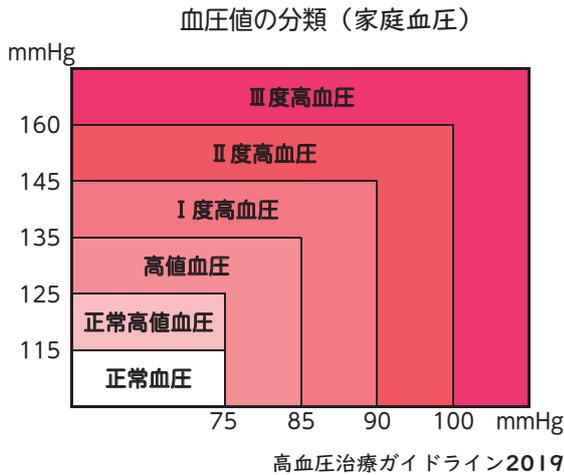
【問い合わせ先】 佐々町健康相談センター ☎63-5800 佐々町地域包括支援センター ☎62-6122

6月は食育月間です【毎月19日は食育の日】

2019年に高血圧診断基準が変わりました!!

身体に必要不可欠な食塩。でも摂り過ぎは禁物です

食塩を摂り過ぎると、高血圧から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が増すばかりか、腎臓病や胃がんなどの引き金にもなります。減塩を心がけましょう。



食塩目標量 (1日あたり)

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

高血圧の方 6.0g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)



こうやさんでおいしく減塩!!

「減塩」と聞くとおいしくないという先入観をもってしまいがちですが、同じ薄味でも「カレー味だよ」「だしを効かせたよ」など工夫した点を伝えることで減塩のマイナスイメージが変わります。塩分控えめでもおいしい調理のコツ「こうやさん」を覚えて減塩上手になりましょう。

<p>こ 香辛料</p> <p>こしょう、唐辛子、カレー粉などのスパイスを効かせる</p>	<p>う うま味</p> <p>かつお節、こんぶなど天然のだしで旨味を増やす。</p>
<p>や 薬味</p> <p>しょうが、ねぎ、にんにく、青じそなどを利用して風味を豊かに</p>	<p>さん 酸味</p> <p>酢、かぼす、レモン、トマトを刻んだものなどの酸味で素材の味を引き立てる</p>

「働き盛り世代健康づくりスタートプログラム」の参加者を募集します。

健康寿命を延ばすためには、若いころから自分の健康に関心を持ち、適度な運動・適切な食生活・年1回の健診受診をとおして、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。そこで、健康に関心が高まり始める働き盛り世代の方を対象に、運動をとおした健康づくりを支援します。健康運動指導士などの指導のもと、日常生活の中の「スキマ時間」を活用して運動習慣づくりのきっかけにしてみませんか。

対象者	町内に住所がある方で利用月の初日において 30歳以上65歳未満の方 ※期間をとおして継続して参加できる方に限ります。
内容	健康運動指導士などによるストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動などの運動指導 および身体計測・結果管理
場所	エクサスフィットネス エクサスプラス
募集人数	30人(先着順で定員に達し次第受付終了) ※本プログラムの参加は1人1回(3か月)を限度とします。
自己負担	月2,500円
申込方法	申請書を健康相談センターにご提出ください。 ※申請書は健康相談センターにあります。印鑑をお持ちください。
申込期間	令和3年6月～令和3年12月(随時受け付けています)最終利用開始は令和4年1月です。 (月8回※×3か月※)※1回あたり1時間程度、利用開始から3か月間
申込期限	12月末
その他	くわしくは、健康相談センター(☎63-5800)へお問い合わせください。

体力づくりコラム

片足立ちと

スクワット

先日、ある団体からのご依頼で体力測定をしました。例年の開催ですが、やはり今年の結果は全体的に低下傾向でした。積極的な外出、定期的な運動が自由にできないこのご時世、老若男女、弱ってきています。きつとあなたも。

その測定では、特に「開眼片足立ち」の低下が目立ちました。接地面積が小さい片足で立てる時間が短いことから、脚筋力やバランス力が弱くなっています。

脚筋力アップや転倒予防には「片足立ち」と「スクワット」。これは基本中の基本です。外出できない日は、片足で1分立つ。手すりを使わずに階段をのぼる。椅子からの立ち上がりが続けて20回。できる範囲で取り組んで、体力低下を阻止しましょう。

エクササプラス 健康運動指導士

末永貴久

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)

今月のレシビ

ポークビーンズ

○材料／(2人分)○

- ・にんじん…40g
- ・たまねぎ…1/2個
- ・豚こま肉…50g
- ・水煮大豆…100g
- ・サラダ油…小さじ1
- A
 - ・水…200ml
 - ・トマト缶(カット)…1/2缶(200g)
 - ・トマトケチャップ…大さじ1
 - ・ウスターソース…小さじ1
 - ・コンソメ…小さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
- ・パセリ…適量

○作り方○

- ①にんじん、たまねぎは1cm角に切る。豚こま肉は1cm幅に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、豚こま肉を炒める。にんじん、たまねぎを加えてさらに2～3分炒める。
 - ③②に大豆とAを加え、にんじんがやわらかくなり、汁気が少なくなるまで煮込む。
 - ④器に盛り、パセリを散らす。
- ※豚肉を鶏肉に変えて作ることもできます。



(1人分)

エネルギー：215kcal たんぱく質：14.2g
脂 質：9.6g 食塩相当量：1.1g



今月のいきいきママさん

約3年前に佐々町に家を建て、3人の子どもたちと賑やかな生活を送っています。佐々町では誕生祝い金があり、子どもが増えるごとに金額も上がっていくので、子育て世代にとってはとても嬉しいものです。また、町内には支援センターや公園などの施設が充実しており、安心して子育てできる環境が整っています。現在はコロナ禍という事もあり、外出が難しいときもありますが、感染対策を徹底して、これからも家族みんなで楽しい日々を送っていかれたらと思います。

父：清松 慶士さん 母：由真さん 長女：凜心ちゃん(6歳1か月)
長男：欣士くん(3歳9か月) 次男：究右くん(1歳2か月)

いきいきママさんの掲載については自薦他薦を問いませんので、みなさまのご応募お待ちしております。
健康相談センター ☎63-5800

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。ひとりでも悩まずに、まず相談してみましよう。

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14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。

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)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。

●相談会

●とき 毎月第2木曜日

13時から16時

●ところ 福祉センター2階

●問い合わせ先

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。

「生活福祉資金制度」

教育支援資金のご案内

低所得世帯に属する者が、学校教育法に規定する高等学校以上に就学するために必要な費用を貸付する制度です。

●貸付の内容

①教育支援費(月額)

高校 3万5千円以内

短大 6万円以内

大学 6万5千円以内

②就学支度費 50万円以内

●貸付条件

●貸付対象 低所得世帯

●借受人 就学する本人

●連帯借受人

借受人が属する世帯の世帯主(親権者)

●連帯保証人 原則1名

●貸付利率 無利率

●償還期間 最長10年以内



※くわしい内容や貸付条件については、社会福祉協議会へおたずねください。

日常生活自立支援事業

(安全な地域づくり)

社会福祉協議会では長崎県社会福祉協議会の委託を受け、「日常生活自立支援事業」を実施しています。

「財布がなくなった。」
「通帳が見つからない。」
など



この事業は、認知症の高齢者や知的障がいのある方などを対象に、福祉サービスの利用援助や各種手続きの支援、日常の金銭管理などを行いその方の在宅生活のお手伝いをする事業です。

※くわしい内容や相談は社会福祉協議会までお願いします。

ご寄付のお礼

社会福祉事業へ

◎香典返しとして

(5月10日まで受付分)

故 迎 サワ 様(古川)

迎 秀逸 様

故 本竹 ツヨ 様(木場)

本竹 正治 様

多額のご寄付をいただき、誠にありがとうございます。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



社会福祉協議会だより

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

- (火)・11時～11時30分 1日・たんぽぽ
- (木)・11時～11時30分 3日・17日・きゅーちゃん／10日・24日・ぴーちゃん
- (土)・11時～11時30分 5日・ラッコ／12日・バンビ／26日・こぐま

◎幼児・学童向け

- (土)・13時30分～14時 5日・ラッコ／12日・バンビ／19日・うさぎ／26日・こぐま

◎『おはなしBOX』

19日(土) 11時～11時30分

◎『よっといで おはなしの世界へ』

20日(日) 11時～12時

★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』のお知らせ

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、お友だちも一緒にどうぞ。

●と き 6月20日(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。大切に扱っていきましょう。

☆4月の利用状況	☆6月の休館日
入館者数 7,094人	7・14・21・28日の毎週月曜日です。
貸出人数 2,835人	
貸出冊数 12,044冊	

「読み聞かせ」については、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。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

★図書館の利用状況(H30年度～R2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		
	30年度	元年度	2年度	30年度	元年度	2年度	30年度	元年度	2年度	30年度	元年度	2年度
合計	42,894	40,247	31,798	137,220	144,387	136,390	137,621	143,866	136,513	111,137	106,083	77,395
1月平均	3,575	3,354	2,650	11,435	12,032	11,366	11,468	11,989	11,376	9,261	8,840	6,450
1日平均	143	135	111	459	485	477	460	483	477	372	356	271

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、よろしくお願いいたします。

一般書

新着本のご案内

児童書



「観月」

／麻生 幾 著／文藝春秋

大分県杵築市では幻想的な光に包まれる「観月祭」の開催を前に、街は活気に満ちていた。しかし祭りの1週間前、地元の名産品七島蘭作家の七海が突如襲われる事件が…。



「人生で大事なことはみんなゴリラから教わった」

／山極 寿一 著／家の光協会

ゴリラに会いにアフリカへ向かった大学院生の「わたし」。ときに命の危険を感じながら、ゴリラとジャングルを歩き…。世界的ゴリラ研究者が、40年間の研究生活を振り返りつつ、ゴリラから学んだ「人間の生き方」を伝える。



「彼方の光」

／シェリー ピアソル 作
／斎藤 倫子 訳／偕成社

黒人奴隷の少年サミュエルは、親代わりの年老いたハリソンからカナダへの逃亡を告げられ、二人は北をめざす。自由になるための、終わりなき旅がはじまり…。実話をもとにして描いた、息をもつかせぬ物語。



「どろぼうねこのおやぶんさん」

／小松 申尚 著
／かのう かりん 絵／文芸社

町の商店街を縄張りにしている猫は、魚屋さんとは顔なじみ。あるとき電気屋さんのテレビから「今日の天気は、あなたの町だけ晴れのちさんま…」という天気予報が! 商売ができなくなると困った魚屋さんは、猫に助けを求め…。 (©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。



プランターの維持管理協定を締結しました

建設課

4月19日、町と佐世保地区保護司会佐々支部は、青少年育成・環境美化の啓発活動として、町が町道駅前線に設置しているプランターに、人権のシンボルである「ひまわり」を植栽し、維持管理などを行うことを目的とした協定を結びました。

プランターの維持管理については、毎月町内で清掃活動を実施されている、にこにこクリーンさざ様にもご協力をいただくこととなっております。



ご協力いただきみなさまにおかれましては、青少年育成はもちろん、道路の環境美化にも大いに寄与されることに対しまして、心から感謝申し上げます。

この夏は、佐々駅前通りに色鮮やかなひまわりが咲き誇る風景をみなさまにお楽しみいただけることと思います。

ご寄付のお礼(佐々町建設協会)

建設課

4月26日、「佐々町建設協会32社(会長 新村 恵一氏)」から新型コロナウイルス感染症対策へ役立ててほしいと、ご寄付をいただきました。

ご寄付につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のために有効に活用させていただきます。

誠にありがとうございました。



町内で建物を新築・増築する場合は建築確認申請が必要です

建設課

平成29年3月31日まで、山間部など、一部の地域では住宅などの小規模建物を新築・増築をする際には、確認申請は不要とされていましたが、現在では、町内全域で確認申請が必要となっております。

- 新築
床面積にかかわらず
- 増築
床面積10㎡を超えるもの申請先
- 県北振興局建築課または民間の指定確認検査機関
- ※建築確認申請とは、建物を建築する前に、県または民間の指定確認検査機関に対し、建築計画が建築基準法の規定を満たしているかの確認の申請をするもので、適合したものは「確認済証」が交付されます。交付を受けない建築物の着工はすることができません。

町営住宅の入居者を募集します

建設課

申し込みをされる方は、募集受付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)

- 募集受付期間
7月1日(休)～14日(休)
- 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
申込用紙は6月1日、空室情報資料は7月1日から建設課窓口で配布します。
- その他
※佐々町ホームページでも閲覧・入手できます。
- その他
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。
- 問い合わせ先
建設課総務班
☎62・2101

建設課

河川愛護活動のお礼

「佐々川再生の会」が、令和2年度をもちまして活動を終わられています。
 「佐々川再生の会」は、平成15年に設立以来、佐々町内を流れる佐々川の清掃活動や地元子ども達に環境講話を行うなど17年間河川愛護活動にご協力いただきました。
 長年にわたる河川愛護活動ありがとうございました。



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

「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・素掘りの穴・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。

お口の健康指導を受けてみませんか？

保険環境課

長崎県後期高齢者医療広域連合では、口腔機能の維持や肺炎予防などを目的に、外来型と訪問型の『お口のいきいき』健康支援(口腔ケア)事業を実施しています。みなさんもお口の健康指導を受けてみませんか？

●対象者

長崎県後期高齢者医療の被保険者の方(県外居住の方や医療機関などへ入院(所)の方は除きます。)

※訪問型は要介護2以上で通院が困難な方が対象です。

●受診方法

歯科医院を予約し、広域連合から届いた受診券を提示してください。

※申込みをされた方へ、広域連合から受診券が郵送されます。

●申込方法

長崎県後期高齢者医療広域連合

☎095・816・3930

佐々町保険環境課に電話などで申し込むか、受診を希望される歯科医院を通じて申し込みください。

●自己負担…無料

※一部受診できない歯科医院がありますので、受診の際はお問い合わせください。

国民健康保険からのお知らせ

保険環境課

国民健康保険納税通知書を送ります

令和3年度の国民健康保険納税通知書を、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。

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。ご協力をお願いします。

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。

- 汚してしまったり、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断使用はしないでください。

なお、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。

環境影響評価方法書の説明会の開催について

保険環境課

佐々町大茂免において風力発電所の設置を計画している株式会社ウエストエネ

ルギーソリューションが、環境影響評価法に基づき（仮称）佐世保市鹿町町風力発電所設置計画に係る環境影響評価方法書」を令和3年1月19日に提出されました。2月に予定されていた方法書説明会は、新型コロナウイルスの感染拡大により中止されましたが、6月に開催されることとなりましたので、お知らせいたします。

- 日時
6月27日(日) 13時～15時

- 場所
佐々町文化会館中ホール（申込不要）

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、再度中止する場合があります。

- 問い合わせ先
株式会社ウエストエネ ルギーソリューション

- 担当：牛尾、林

☎08222960050

佐々町「生ごみ処理機器」購入補助金の紹介

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
☎622101

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送付していただくこととなります。

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
☎341189

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

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯の

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免について

保険環境課・住民福祉課

新型コロナウイルス感染症の影響により、死亡・重篤な疾病を負った世帯、事業収入等(事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入)が減少した世帯で、次の要件を満たす方は、保険税(料)が減免となります。

手続きについては、町のホームページをご覧ください。保険環境課保険年金班または住民福祉課福祉班までお問い合わせください。

●減免の対象となる方

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な疾病を負った世帯の方
⇒保険税(料)を全額免除
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の令和3年中の事業収入等が前年と比較して10分の3以上の減少が見込まれる世帯の方
⇒保険税(料)の全額もしくは一部を減額

●対象となる保険税(料)

令和3年4月1日～令和4年3月31日までの納期にかかる保険税(料)

新型コロナウイルス感染症に関する国民健康保険・後期高齢者医療保険の 傷病手当金の支給について

保険環境課

新型コロナウイルス感染症の影響により、病気などで4日以上仕事に就けなかったときに傷病手当金が支給されます。

手続きについては、町のホームページをご覧ください。保険環境課保険年金班までお問い合わせください。

●支給対象者

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方で給与所得者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した方、または発熱などの症状があり感染が疑われる方

●対象となる期間

令和2年1月1日～令和3年6月30日までの間で、療養のため仕事に就くことができない期間

佐々町の「防災・行政情報」配信のお知らせ

佐々町の防災・行政情報について、下記の方法により情報を配信しています。ぜひご利用ください。

- メール配信 bousai.saza-town@raiden2.ktaiwork.jp へ空メールを送信すると、数分後にメールが届きます。案内に従って登録すると防災行政無線放送の内容をメールにより確認することができます。(くわしくは、佐々町ホームページに掲載してあります。)



- 電話対応サービス ☎0180-999-033 (防災行政無線放送内容を聞き直すことができます。)※通話料がかかります。

- ホームページ <https://www.sazacho-nagasaki.jp>

(ホームページトップの  佐々町緊急情報  で防災情報が確認できます。)

- NBCデータ放送 NBCテレビ →  ボタン →  自治体情報 →  広報無線

(防災・行政情報が確認できます。)

令和3年度 第1回佐々町職員採用試験案内(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
土木技師	高校卒業程度	若干名	昭和57年4月2日から平成15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(令和4年3月新規高等学校卒業見込者は対象外です)

※全日制高等学校を卒業した方(社会人・大学卒業者など)を対象にした試験です。令和4年3月新規高等学校卒業見込者を対象にした試験や一般事務の試験は、9月に実施予定です。

※試験の結果によっては採用しない場合があります。

※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3年5月18日(火)～令和3年6月18日(金)まで

8時30分～17時15分(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3年6月18日(金)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3年5月18日(火)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3年7月11日(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。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で変更になる場合があります。

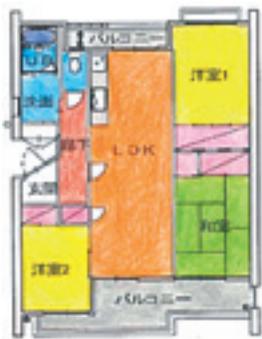
●申込用紙請求先

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、希望する試験職種・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4年4月1日

●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



- 特定公共賃貸住宅とは……
- 公営住宅の入居収入基準(月額所得が15万8千円以下)を超えるため、一般の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…
- 石団地B棟(石免1313番地1)
- 建設年度…平成9年
- 空室戸数…
- 2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
- 問い合わせ先
- 建設課総務班…☎62-2101
- ※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。

特定公共賃貸住宅(石団地B棟)の入居者を募集しています

障がいをお持ちの方、何か相談ことはありませんか？
住民福祉課

障がいをお持ちの方の相談については随時、住民福祉課福祉班で受け付けております。

しかし、役場までは遠い、役場では話しにくいなどの理由で相談できないことがありましたら、県から委託を受けた地域相談員がおられますので、お気軽にご相談ください。

●地域相談員

(身体障がい)

福田 海朗 氏

住所：...

佐々町小浦免219-35

☎62・62119

080・1708・4571

(知的障がい)

藤田 敦子 氏

住所：...

佐々町羽須和免574-6

☎63・2796

※障がい者相談員に関するお問い合わせは、住民福祉課(☎62・2101)まで。

障害者委託訓練生募集のお知らせ

住民福祉課

長崎県立佐世保高等技術

専門学校において、障害のある方の就職促進を目的に、就労に必要な基礎的な知識や技能を習得する職業訓練が実施されます。実施内容は次のとおりです。各訓練にチャレンジしてみませんか。

【令和3年度

委託訓練実施計画】

① Webパソコン基礎科

(eラーニング)

(身体・精神・発達)

募集期間：...

7月1日(木)～7月30日(金)

訓練期間：...

9月2日(木)～11月30日(火)

② 製パン・菓子製造実践科2

(身体・知的・精神・発達)

募集期間：...

8月2日(月)～8月31日(火)

訓練期間：...

10月5日(火)～12月28日(火)

③ パソコンWeb活用科

(身体・精神)

募集期間：...

11月1日(月)～11月30日(火)

訓練期間：...

1月5日(水)～3月31日(木)

●受講料無料

(テキスト代は個人負担)

●訓練手当制度あり

●問い合わせ先

長崎県立佐世保高等技術

専門学校 企画広報室

☎62・3799

ベンチが寄贈されました

産業経済課

佐々栄町通り商工協同組合(西尾弘毅理事長)から、ベンチを寄贈していただきました。いただいたベンチは、佐々栄役場バス停に設置しました。



新型コロナウイルスに係る相談窓口 フリーダイヤル番号変更のお知らせ

発熱など症状のある方へ

まずは、かかりつけ医に電話でご相談ください

かかりつけ医がない方

夜間・休日に受診可能な医療機関を探している方

長崎県受診・相談センターにご相談ください

電話番号：0120-071126

※センターでは、診療・検査医療機関を紹介します。
土日祝日含む24時間、県内全域で対応しています。





令和3年度
児童手当現況届について
住民福祉課

児童手当を受給している方は、毎年6月1日現在の児童の養育状況を届け出る必要があります。

対象の方へ「児童手当・特例給付現況届」を送付します。ので手続きをお願いします。

また、本年度より、ぴったりサービスを使用したオンライン申請が可能になり役場窓口での提出が不要となりますのでぜひご利用ください。(申請には受給者のマイナンバーカードが必要です)

なお、現況届の提出がない場合、6月分以降の児童手当は停止されます。提出しないまま2年が経過すると時効により受給権がなくなりますのでご注意ください。

●受付期間：6月15日(火)～6月30日(水)

※土・日・祝日を除く
●受付時間：8時30分～17時15分

(金曜日のみ19時まで)

●提出窓口：住民福祉課 福祉班

●提出物：現況届(必要事項を記入したもの)、受給者の健康保険証 ※ぴったりサービスとは、行政サービスを検索したり、オンライン申請できるサービスの総称です。



佐々町ぴったりサービス申請はこちら

巡回無料法律相談
住民福祉課

法律問題でお困りの方、どのような問題でも結構ですので、ご相談ください。法律の専門家である弁護士が直接無料で相談に応じます。

なお、相談時間は30分以内となっております。相談内容について弁護士が既に別の方から相談を受けていた場合、規定により相談をお受けできないことがありますので、ご了承ください。

●とき：6月18日(金) 13時30分～16時30分

●ところ：佐々町文化会館 第1研修室

●担当：澁谷和利弁護士 (竹口・堀法律事務所)

●申込み：予約制です。事前に住民福祉課住民班へご連絡ください。

☎62・2101
内線115・116

令和3年度 税務職員
(高等学校卒業程度)募集

●受験資格

①2021(令和3)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(2018(平成30)年4月1日以降に卒業した者が該当します。および2022(令和4)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3年6月21日(月)9時～6月30日(水) [受信有効]

●インターネット申込み専用アドレス
[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

せてください。

●試験日
(第1次試験)
令和3年9月5日(日)
(第2次試験)
令和3年10月13日(水)、10月22日(金)のうち指定する日

●問い合わせ先
問い合わせの内容により、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ご連絡ください。

①インターネット申込みに関する問い合わせ
人事院人材局試験課
☎03・35581・5311
(内線2333)

②その他試験に関する問い合わせ
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。]

●原

●入

●込

●み

●を

住民福祉課

マイナンバー(個人番号)カード交付などのための休日開庁について

平日に窓口へ来られない方のために、休日にマイナンバーカードの交付や申請などの手続きの受付を行います。マイナンバーカード申請後、交付通知書(はがき)が届いた方で、平日に来庁できない場合は、この機会にお受け取りをお願いします。

くわしくは、佐々町ホームページをご覧ください。

- 日 時 6月13日(日) 10時～16時
- 場 所 役場1階 住民福祉課窓口
- 問い合わせ先 佐々町役場 住民福祉課 住民班 (☎62-2101)



4月末の佐々町の人口は14,014人でそのうちマイナンバーカードを保有している人は4,218人でした。



佐々町ホームページ

介護保険料を据え置きます

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。介護保険料は基準額をもとに所得によって9段階に区分されます。基準額は、佐々町の高齢化の状況や介護給付費の見込みに基づき3年に1度見直しを行います。

令和3年度から始まる第8期介護保険事業計画に基づく介護保険料は、**前期の第7期と同額とし、据え置きます。**

所得段階	対象者	R3～R5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	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	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	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
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)
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
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210万円未満の方	89,300 円
第8段階 (※)	本人が住民税課税で合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	103,000 円
第9段階 (※)	本人が住民税課税で合計所得金額が320万円以上の方	116,800 円

※所得段階が第7～9段階については、R3年度から対象者の基準が変わります。

所得段階	対象者	変更後	対象者
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	→	本人が住民税課税で合計所得金額が120万円以上 210万円未満 の方
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		本人が住民税課税で合計所得金額が 210万円以上320万円未満 の方
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		本人が住民税課税で合計所得金額が 320万円以上 の方

令和3年度の介護保険料納入通知書は、6月中旬に発送します。



佐々町男女共同参画推進懇話会コラム



新型コロナウイルス感染症が広まって一年以上経過しました。まだまだ自粛生活が続いています。

そんなある日、4歳の孫がサッカーをしようとボールを持って来て、私にドリブルやキックの仕方を教えてくれました。私が半分上の空で聞いていたら、“ちゃんと聞いて”と怒られました。ごめんと謝ってその後は一緒に遊んだのですが、相手が誰であろうと相手の立場に立って考え、話を聞かなければならないと感じました。

ニュースを見ていると、いじめや家庭内の問題など

が絶えず報道されています。そんな中、新聞で心温まる記事を見かけました。ある高校生が困っている高齢者に声をかけ、手を差しのべたおかげで事なきを得たそうです。

身近なところでそれぞれが思いやりをもって助け合い、自粛して沈みこんだ生活が1日でも早く終わるよう頑張りましょう。

佐々町男女共同参画推進懇話会委員
(佐々町農業委員会 会長)
吉野 裕

6月23日～29日は、男女共同参画週間です。 『女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。』

みなさんのまわりの男女のパートナーシップについて、考えてみませんか。

女性、男性といった性別による固定的な役割分担の意識(注)や、このような意識に基づく社会制度・慣行を見直し、職場での女性の活躍、男性の育児・介護・地域活動への参加など、家庭や地域、職場、学校などで多様な暮らしや働き方を選択できる社会、「私だからの時代へ」にするためには、一人ひとりの取組が必要です。



注 「男性は仕事・女性は家庭」「男性は主要的業務・女性は補助的業務」

などのように、男性、女性という性別を理由に役割を固定的に分ける考え方

私たちは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



連載
第60回

消費生活トラブルにご用心!

宅配便業者を装ったショートメールにご注意ください

みなさんの身近に潜む消費者被害やトラブルを防止するため、最近発生している消費生活問題の警戒情報や対処方法などを連載しています。記事を参考に、消費生活トラブルにあわないように気をつけましょう。

事例

スマホの通信費が前月より2万円ほど高かったので、携帯電話会社に確認したところ、自分のスマホから海外にSMSを送信していたと判明した。数か月前に「荷物を預かっている」というSMSが届き、URLをタップした。そのときに不審なアプリをダウンロードしてしまったのかもしれない。(当事者:70歳代 女性)

おかしいと思ったら、一人で悩まず、すぐに消費生活相談窓口(役場産業経済課)にご相談ください。

ひとこと助言

- ★ 宅配便業者の不在通知を装って送られてくるSMS(ショートメッセージサービス)に、偽サイトに誘導するためのURLが記載されており、アクセスしたことにより、自分のスマホが不正利用されるという被害が起きています。
- ★ SMSで不在通知が届いても、記載されているURLにアクセスしてはいけません。電話窓口や公式ホームページなどで、宅配便業者の正式サービスか調べ、真偽を確認しましょう。
- ★ URLにアクセスしてしまった場合は、不審なアプリがインストールされていないか確認しましょう。また、IDやパスワード、暗証番号などの個人情報を入力してはいけません。
- ★ 困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください(消費者ホットライン188)。

出典 独立行政法人国民生活センター 見守り新鮮情報 第390号

消費生活相談窓口(産業経済課) ☎62-2101

消費者ホットライン ☎(局番なし)188(いやや!)

6月 教育委員会 主催講座のご案内

【教育委員会主催講座】

3日(木)

明生大学

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

● 開講式

内容 3日分の物資備蓄をしよう
～災害に備えた備蓄について～

● 講師

長崎県福祉保健課

係長 立花 裕二 氏

15日(火)

あひる学級

時間 10時～12時

● 場所

佐々町健康相談センター 健康相談室

● 開講式

内容 リフレッシュ体操

● 講師

フィットネスインストラクター

迎 智子 氏

17日(木)

さざんか教室

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

● 開講式

内容 すぐに使えるカンタン日常英会話講座
～表現・発音・異文化を学ぼう～

～表現・発音・異文化を学ぼう～

● 補助の内容

	補助額		限度額	対象経費
体育文化 振興事業	事業の実施での収入、他団体からの補助金および寄附金などを除いた額内		1団体に つき 40万円	講演会 発表会 作品展 展示会などの 開催経費
選手派遣 事業	中学生 以下	補助金および寄附金 などを除いた額の3 分の2以内	なし	県大会以上の大会 参加経費 (交通費、宿泊費 など)
	高校生 以上	補助金および寄附金 などを除いた額の2 分の1以内	なし	

● 過去の補助実績

九州大会・県大会への参加、文化発表会の開催など

★大会開催日前の事前申請が必要です、ご注意ください。

● 講師
長崎県立大学 地域創造学部
教授 山崎 祐一 氏

◎ 参加・受講についての詳しい内容は、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拡大防止のため、中止する場合もありますので、あらかじめご了承ください。

**佐々町体育文化振興基金を
「ご存じですか？」**

佐々町体育文化振興基金は、スポーツや芸術文化の振興のための基金です。町内の団体や個人(大会登録選手および監督)が対象となりますので、ぜひご利用ください。

くわしい内容につきましては、教育委員会までお問い合わせください。

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2021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
 - 2021年6月10日～9月14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>

**「さざんか公民館フェスティバル」を
中止します**

6月13日(日)に開催を予定していた「第27回さざんか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。

6月定例会教育委員会の開催日について

● とき
6月30日(火) 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。

「少年の主張佐々大会」を開催します

6月26日(出)、10時から文化会館大ホールにおいて、「第34回少年の主張佐々大会」を開催します。小学6年生・中学生約550名のうち代表10名が、日常生活の中で何を感じ、何を考えているのか、また、将来への希望や地域社会の一員として果たす役割は何かなどを発表します。子どもたちの素直な考えを聞けるよい機会ですので、町民のみならず多数のご来場をお待ちしています。

◎ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合もありますので、あらかじめご了承ください。



各課からのお知らせ

みんなのひろば

各種情報掲載コーナー

まちの情報

令和3年度「長崎っ子の心を見つめる」教育週間に取り組みます

小学校・中学校の授業や体験活動を佐々町民の方へ公開し、家庭・地域との連携などの取組を一層充実させることにより、「心豊かな長崎っ子」の育成を図ることを目的としています。子ども的心を見つめ、向き合い、学校・家庭・地域の連携を一層深めるため、ぜひこの機会にご参観ください。

●佐々小学校(☎62・2076)

公開期間 6月12日(土)～18日(金)

主な内容

全校集会(ZOOMの予定)

6月12日(土) 午前

道徳授業 6月12日(土) 午前

●石小学校(☎62・3515)

公開期間 6月19日(土)～25日(金)

主な内容

全校集会

6月25日(金)10時25分～10時40分

道徳授業 6月19日(土) 8時30分～

●佐々中学校(☎62・3121)

公開期間 6月28日(月)～7月3日(土)

主な内容

部活動公開 7月3日(土) 午後

「いのち」に関する講話

6月28日(月)午前

道徳授業

7月3日(土) 9時45分～10時35分

※なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては参観者を制限する場合がありますのでご了承ください。

教科書展示会について

令和3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11日(金)～6月25日(金)の平日

9時～17時

●ところ

佐々町教育委員会



佐々町学生等臨時応援給付金について

佐々町では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、就学に係る費用の確保や就学の継続が困難となっている学生などを支援するため、「佐々町学生等臨時応援給付金」を給付します。

下記の条件に該当する方は、申請をお願いします。

- 支給対象者 令和3年4月1日時点において、本人または保護者(当該学生などが成年に達しているときは保護者であった方)が、佐々町の住民基本台帳に記録されている方のうち、次のいずれにも該当する方。
 - ①平成15年4月1日以前に生まれた方。
 - ②学校教育法に規定される日本国内の大学、大学院、短期大学、専門学校(専修学校の専門課程)、高等専門学校(第4学年、第5学年、専攻科に限る)、日本語教育機関に在学している学生またはそれらの学校を令和2年度中に卒業した方。

※対象となる専門学校は、文部科学省ホームページ「専修学校一覧」でご確認ください。
- 給付金の額 1人につき10万円 ※ただし1回限り
- 申請期間 5月6日(休)～7月30日(金)まで
- 提出書類 ①佐々町学生等臨時応援給付金支給申請書兼請求書(様式第1号)
※佐々町教育委員会で受取りまたは佐々町ホームページからダウンロードしてください。
- 添付書類
 - 学校に在学している方 ・在学証明書(原本)または学生証の写し
 - 令和2年度中に学校を卒業している方 ・卒業証明書(原本)または卒業証書の写し
 - 共通 振込口座通帳の金融機関名、支店名、口座番号が分かるページの写し
- 申請書の提出先 佐々町役場総務課へ持参もしくは郵送 〒857-0392 北松浦郡佐々町本田原免168番地2
※申請者は前記の支給対象者(学生など)、給付金の振込先は、その支給対象者(学生など)名義の口座となります。
※ご不明な点は、教育委員会総務班へおたずねください。

☎62-2128

職場で健康づくりをしませんか？
～職場の健康づくり応援事業～

長崎県では職場での自主的な健康づくりを応援するため、無料で専門スタッフを派遣する事業を行っています。希望するテーマについて専門スタッフ(管理栄養士、栄養士、健康運動指導士、薬剤師、歯科衛生士、看護師、保健師)が講師として対応します。職場での健康づくりを始めるきっかけとして、ぜひ本事業をご利用ください。

また、リモート研修が可能な場合もありますので、くわしくはご相談ください。

テーマ

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 喫煙(たばこ)
- 歯・口腔の健康
- こころの健康

● 費用 無料(2時間以内)

● 参加人数 概ね10人以上

● 申込期限 希望日の概ね2か月前

● 対象 長崎県内の事業所

● 申込・相談先

長崎県ホームページより申込書をダウンロードし、郵送またはFAXにてお申し込みください。

県北保健所 地域保健課
健康対策班

☎0950・57・3933

FAX0950・57・3666

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?～

令和元年の新規HIV感染者・エイズ患者は全国で1,236人。

新規HIV感染者は20代～40代、新規エイズ患者は30代～50代に多い状況です。

感染経路は、性的接触によるものが約8割を占めます。

長崎県は、新規HIV感染者・エイズ患者が7人報告されています。県北保健所では、匿名・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

「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～

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。

● 対策

- テーブルタップを使用する際は、接続可能な電流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。

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27日(日) 9時～12時

● 場所

佐世保市東消防署3階防災研修室
(佐世保市広田1丁目15番20号)

● 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 15人(先着順)

● 申込み

6月16日(水)～26日(土)の間に左記に電話またはFAXで申し込み

● 問い合わせ先

佐世保市東消防署

☎38・2519

FAX38・11119

● 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。

少年補導員への感謝状の授与

多年にわたり地域の安全活動や少年の非行防止などに尽力され、3月末に任期を終えられた江迎地区少年補導員連絡協議会の北村伸太郎さん(里町内会)が長崎県警本部と県少年補導員連絡協議会会長の連名の感謝状を授与されました。北村さんは地域のパトロール活動などを積極的に取り組んでおられ、長年、少年の非行防止や健全育成の活動に尽力されました。

誠におめでとうございます。



★「還付金があるからATMで手続を」は詐欺!★

県内において、4月26日以降、市役所職員や金融機関の行員を名乗る者からの不審電話が複数件確認されており、実際に被害も出ています。

【本県で実際に遭った事例】

4月27日、長崎市内の60歳代女性が、市役所職員を名乗る男から、「保険金の還付があります。」「銀行の口座に振り込むので、通帳とキャッシュカードを持って、近くの銀行(ATM)に行ってください。」と電話で指示されました。その後被害者は、犯人から言葉巧みにATMを操作させられて、現金約100万円をだまし取られる被害に遭いました。



特殊詐欺等被害防止
広報大使
前川 清



★被害防止のポイント★

- 公的機関が還付手続をATMでさせることは、絶対にありません!
- 電話でお金の話が出たら詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう!
- ※通話をしながら、ATMを操作している方には声掛けをお願いします!

★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!!

STOP!! あおり運転

あおり運転をした場合～

「一定の違反」～車間距離不保持、急ブレーキ禁止違反、警音器使用制限違反、減光等義務違反、通行区分違反など

①妨害運転(交通の危険のおそれ)

他の車両などの通行を妨害する目的で、「一定の違反」行為であって、当該他の車両等に道路における交通の危険を生じさせるおそれのある方法によるものをした場合。

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
違反点数25点 免許取消し(欠格期間2年)
※前歴や累積点数がある場合には最大5年

②妨害運転(著しい交通の危険)

①の罪を犯し、よって高速自動車国道等において他の自動車を停止させ、その他道路における著しい交通の危険を生じさせた場合。

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
違反点数35点 免許取消し(欠格期間3年)
※前歴や累積点数がある場合には最大10年



※6月 夕暮れ時の早め点灯目安時間 18時30分です。

江迎警察署 ☎66-3110、緊急の場合は110番

3名様 広報クイズ&特産品プレゼント

①問題

東京2020オリンピック聖火リレーが5月8日(出)に佐々町で行われ、○名のランナーが聖火を繋ぎました。

②「広報さざ」満足度アンケート

- ①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
- ②特によかった記事があればお聞かせください。(例:P2聖火リレー)
- ③「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16日までに(必着)佐々町役場企画財政課へ。

63 8570392

佐々町役場
企画財政課 宛

〒857-0392

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

プレゼント クイズとアンケートで

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祈りします。

ぶるプリン濃厚仕立て 6個入1箱

三角養鶏場の新鮮鶏卵とミラクル乳業の搾りたて牛乳から作った、たまごの味濃厚なプリンです。



甘さ控えめのプリン生地は、ほろ苦いカラメルに混ぜて食べると、さらにおいしくなります。

たまごやフーズ(ぶるたま工房)
北松浦郡佐々町市場免2-3-3
☎37-6855

5月号の解答は「佐々小学校59人、□石小学校78人」でした。応募総数は11通でした。ご応募、ありがとうございます。



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
山之内りん	女	隆伸	真希	水道
横尾 <small>いと</small> 紘	女	貴昭	美花	神田
山口 <small>せんり</small> 千凜	女	翔大	美帆	千本
前田 <small>すみか</small> 純花	女	鉄兵	絵里子	四ツ井樋
前田 <small>あつと</small> 侑澄	男	圭太郎	歩	口石

おくやみ申し上げます		
死亡者氏名	年齢	町内会
坂田 幸子	94	栗林
三浦 宏之	83	土手迎
兼子千代子	72	鴨川
川尻 一美	83	四ツ井樋
春本 静枝	89	口石
荒木ミチ子	87	四ツ井樋
飯野 秀夫	92	栗林
森 スマ子	96	北

承諾された方のみ掲載しています(敬称略)。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10日(木)	10時～15時	県北振興局	里 高幸

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3年4月30日現在】		【令和2年4月30日現在】	
総人口	14,014 (59) 人	総人口	14,059 (54) 人
男	6,679 (30) 人	男	6,675 (23) 人
女	7,335 (29) 人	女	7,384 (31) 人
世帯数	6,099 世帯	世帯数	6,003 世帯
【令和3年4月中の動き】		【令和2年4月中の動き】	
出生	6 人	出生	17 人
死亡	13 人	死亡	9 人
転入	74 人	転入	102 人
転出	53 人	転出	74 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		口 タ	B 型 肝 炎	ヒ ブ	小 児 用 肺 炎 球 菌	四 種 混 合	B C G	麻 し ん 風 し ん (MR)	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
	月～金	土													
かわかみ皮フ科クリニック ☎41-1017	9:00～12:00	9:00～12:00	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○	×	×	木曜日午後は休診
	14:00～17:30	14:00～15:30													
かわむら内科 ☎62-6789	8:30～12:30	9:00～12:00	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜日は16:00まで
	14:00～18:30														
徳田医院 ☎62-2025	9:00～12:00	9:00～12:00	×	×	×	×	×	○	×	○	○	○	×	○	木曜日午後は休診
	14:00～17:30														
とくだ眼科 ☎41-1717	8:30～11:30	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	木曜日午後は休診
	13:30～17:30	13:30～17:30													
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	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
	14:00～18:00														
やまぐち小児科 ☎41-1661	9:00～12:30	9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	木曜日午後は休診
	14:00～18:00	14:00～17:00													
山田医院 ☎63-3611	9:00～12:00	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
	15:00～17:30														

※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。



令和3年6月
vol.554

■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
1歳6か月児健診 (1歳6か月～1歳8か月)	6/3(木) (次回8/5(木))	受付時間 13時～13時30分	令和元年10月1日～令和元年11月30日生まれ ※既に個人通知をしています。
5歳児健診	6/4(金) (次回8/17(火))	受付時間 13時～13時30分	平成28年4月2日～平成28年5月15日生まれ ※既に個人通知をしています。
健康なんでも相談	6/7(月) (次回7/5(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。
男性料理教室	6/9(水) (次回7/14(水))	10時～12時30分	今回のテーマは「知らないといこわい脂質異常症」です。
はつらつ元気アップ 教室	6/11(金)	9時30分～12時30分	いつまでも元気で、いきいきと暮らしていくために、講話と調理をとおして健康への関心を高め、これからの健康づくりへつなげるため、はつらつ元気アップ教室を開催します。 くわしい内容は6ページをご覧ください。
	6/22(火)	10時～12時30分	
マザークラス	6/15(火) (次回10/6(水))	9時30分～12時30分	【保健編】赤ちゃん人形沐浴体験、妊娠中のからだの変化など 【栄養編】妊娠中の食生活
赤ちゃん相談	6/16(水) (次回7/14(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)	6/17(木) (次回8/19(木))	受付時間 13時～13時30分	希望される方は、フッ素塗布を行います。 令和2年6月16日～令和2年8月17日生まれ ※既に個人通知をしています。
幼児歯科検診 (2歳・2歳6か月・ 3歳児対象)	6/24(木) (次回7/29(木))	受付時間 13時～13時30分	2歳児：令和元年6月1日～令和元年6月30日生まれ 2歳6か月児：平成30年12月1日～平成30年12月31日生まれ 3歳児：平成30年6月1日～平成30年6月30日生まれ ※既に個人通知をしています。
エクササイズ	6/4(金) 6/18(金) 6/25(金) 7/2(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。
	6/11(金)	9時～10時	
3歳児健診 (3歳6か月 ～3歳8か月)	7/1(木) (次回9/2(木))	受付時間 13時～13時30分	平成29年11月1日～平成29年12月31日生まれ ※既に個人通知をしています。

*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
6/7(月) 6/14(月) 6/21(月) 6/28(月)	9時～16時	<ul style="list-style-type: none"> 「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	6	日	前田外科胃腸科医院	☎62-6868	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。
	13	日	かわむら内科	☎62-6789	
	20	日	徳田医院	☎62-2025	
	27	日	山田医院	☎63-3611	



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。



令和3年6月 セルフケア チェックシート

地域包括支援センターだより

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ください。
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
<p>〈記入例〉 友人と電話で話した。 テレビ体操をした。</p> <p>●検温(36.5℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>〈記入例〉 集会所で行われている、いきいき百歳体操に参加した。</p> <p>●検温(36.3℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>1</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>2</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>3</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>4</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>5</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>
<p>6</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>7</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>8</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>9</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>10</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>11</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>12</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>
<p>13</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>14</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>15</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>16</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>17</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>18</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>19</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>
<p>20</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>21</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>22</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>23</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>24</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>25</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>26</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>
<p>27</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>28</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>29</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>	<p>30</p> <p>●検温(℃) ●散歩、体操 ●おしゃべり(電話など)</p>			

コロナウイルス感染症による閉じこもりとその影響

感染症対策は大切です。しかし、家でじっとしていることにより、食欲もなくなり筋力が低下していきます。また、活動量が少なくなることで認知機能の低下の恐れもあり、ますます、心身機能が弱っていきます。

この状態をフレイルといい、介護が必要な状態になることもあります。



コロナフレイルを防ぐためのポイント！

食 事	時間を決めて3食食べる バランスの良い食事をとる しっかり噛んで、ゆっくり飲み込む
運 動	家の中で体操をするなど小まめに動く 近所を散歩するなど運動の習慣をつける
お口のケア	(食前)お口の体操をする (食後)歯みがきをする
健 康	マスクの着用、手洗い・うがいを行う 定期的にかかりつけ医に受診する 体調がすぐれないときは無理せず休む、病院受診する
活 動	家族や友人などと電話で話す・趣味活動をする 日々の行動を記録する ↓ 広報さざ6月号26ページの「セルフケアチェックシート」をご活用ください。 日々の活動を記録するだけでも励みになります！ また、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)



佐々町 LINE 公式アカウント 好評配信中！

最新情報をいち早く届けます。生活に役立つ情報がすぐ確認できます。

追加方法①

【ホーム】>【友だち追加】>
【QRコード】より
右のQRコードを読み取る。



追加方法②

【ホーム】>【検索】より **佐々町** と入力。



※画像はイメージです。

2021
令和3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	
救急病院		1	2	3	4	5	
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		◆元気カフェ ぷらっと	◆元気カフェ ぷらっと	●明生大学 ★1歳6か月児健診	★エクササイズ ★5歳児健診 ◆元気カフェ ぷらっと		
6	7	8	9	10	11	12	
(休日在宅当番医) 前田外科胃腸科医院 ☎62-6868	★なんでも相談 ■もの忘れ外来 (町立診療所)	◆元気カフェ ぷらっと	★男性料理教室 ◆元気カフェ ぷらっと		★エクササイズ (ウォーキング) ◆元気カフェ ぷらっと		
13	14	15	16	17	18	19	
(休日在宅当番医) かわむら内科 ☎62-6789	■もの忘れ外来 (町立診療所) ▲心配ごと・ 子ども相談	●あひる学級 ★マザークラス ◆元気カフェ ぷらっと	★赤ちゃん相談 ◆元気カフェ ぷらっと	●さざんか教室 ★歯っぴー教室 (1歳児歯科教室)	★エクササイズ ◆元気カフェ ぷらっと		
20	21	22	23	24	25	26	
(休日在宅当番医) 徳田医院 ☎62-2025	■もの忘れ外来 (町立診療所)	◆元気カフェ ぷらっと	◆元気カフェ ぷらっと	★幼児歯科検診	★エクササイズ ◆元気カフェ ぷらっと	●少年の主張 佐々大会	
27	28	29	30	1	2	3	
(休日在宅当番医) 山田医院 ☎63-3611	■もの忘れ外来 (町立診療所)	◆元気カフェ ぷらっと	◆元気カフェ ぷらっと	★3歳児健診	★エクササイズ ◆元気カフェ ぷらっと		

※●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



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・ビレッジさざ ……	☎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
(市外局番 0956) 地域包括支援センター ……	☎62-6122	佐々町立診療所 ……	☎62-2405
受診・相談センター(土日祝日を含む24時間対応) ……		☎0120-071-126	
※発熱などの症状があり、かかりつけ医がないなど受診先に迷う場合の相談窓口です。			