



各学校で運動会が行われました（上段：佐々中学校、左下：佐々小学校、右下：口石小学校）

もくじ

◆ 災害は突然やってくる	2・3
◇ お知らせ	4・5
◆ アルミ缶回収箱の設置	6
◇ ふれあいトピックス	7
◆ 健康センターだより	8・9
◇ みんなの広場	10・11
◆ おめでた おくやみ 頑張れ消防団	12

～家族で「防災会議」～

これから雨や台風による豪雨災害が発生しやすい季節を迎えます。

皆さんの家庭では、災害に対する備えは十分ですか？

日ごろから、次のような項目について家庭で話し合いを行うなど、いつ襲ってくるかわからない災害に備えましょう。



皆さんで確認しましょう！

○家族で役割を分担しましょう！

日ごろからの安全対策や家屋の点検、災害時に誰が何をもち出すかなどの役割分担を家族で話し合しましょう。

○災害時の避難場所をご存じですか？

危険を感じたら、まず安全な場所へ避難してください。

※各町内会公民館（集会所）や町体育館などの施設を災害時の避難場所に指定しています。

○避難時の持出品は最小限にしましょう


- ・貴重品…硬貨を含む現金、通帳、印かんなど
- ・身分証明書…健康保険証、自動車運転免許証など
- ・携行品…携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯、救急箱など
- ・非常食…レトルト食品、缶詰、飲料水など
- ・その他…衣類、かっぱ、ライター、刃物、ティッシュ、袋、筆記用具など



○非常備蓄品を準備しておきましょう ～2、3日分が目安です～



- ・非常食
- ・調理用品…卓上コンロ、鍋、保存容器、紙製の食器類など
- ・日常生活用品…寝袋、毛布、洗面具など
- ・避難所での生活用品…ビニールシート、袋、ガムテープ、古新聞など



災害は突然 やってくる

こんな地形や兆候にはご注意ください!!

○地形・地域

- ・丘を切り崩した地形…このような地形では地盤が不安定な状態です。大雨の時に水抜き穴から出る水が濁り始めたら注意が必要です。
- ・山間部に広がる地域…集中豪雨で山崩れが起こると、その土石流は、山すそに広がる地域を直撃します。早めの避難準備が必要です。
- ・山岳地帯…樹木の少ない山岳部では土石流の危険があるので、豪雨時の警戒が必要です。
- ・河川敷…河川の流域は、豪雨による洪水の危険があります。特に町内の山間部や河川上流での雨量によっては、河川増水や洪水になる恐れがあります。
- ・海岸に面する地域…高潮警報が発令された場合、海岸の低い土地の地域では、高潮による家屋への浸水などの被害を受ける危険性があります。危険を感じたら、早めの避難準備が必要です。

○兆 候

- ・がけ崩れ…がけからの水が濁る。がけに亀裂が入る。小石が落ちてくる。がけから音がする。
- ・地滑り…地面にひび割れができる。井戸や沢の水が濁る。斜面から水が噴き出す。
- ・土石流…山鳴りがする。雨が降り続けているのに水位が下がる。川に立木が流れる。



非常時の連絡体制は大丈夫ですか!?

◆消防署 ☎119 ◆警察署 ☎110 ◆役場 ☎62-2101

※家族や親類の連絡先、緊急時の集合場所などもご確認ください。

「団塊ながさきナビ」の開設

長崎県 長寿社会課（団塊の世代相談窓口）
TEL 095-895-2438

団塊の世代向けホームページを開設しましたので、
ぜひご利用ください。

長崎県公式ホームページ 相談窓口内

アドレス：www.pref.nagasaki.jp/choju/dankai/

新規就農支援セミナー

長崎県 農業経営課（担い手対策班）
TEL 095-895-2935

新規就農希望者などを対象に、農業大学の講義・実習を開放して、基礎的な技術を習得することができます。また、農業に対する理解を深めていただき、就農に係わる支援を行います。

○新規参入コース

①対象

- ・新規参入、UJIターンなどによる新規就農希望者に対する短期の農業体験研修

②期間

- 1回目：7月11日(水)～13日(金)
- 2回目：8月20日(月)～22日(水)
- 3回目：10月26日(金)～28日(日)

③募集定員 20名程度

④申し込み

各期間の研修開始20日前までに、下記の農業改良普及センターに申し込みを行ってください。

〒859-6325 佐世保市吉井町大渡80

県北農業改良普及センター TEL0956-41-2033

※上記コースを受講された方は、聴衆性コースもごさいます。

交通規制にご協力ください

長崎西海トライアスロンin大島実行委員会事務局
TEL 0959-34-2001

「第15回長崎西海トライアスロンin大島」の開催にあたり、交通規制が実施されます。

当日、大島・崎戸町へお出かけの方は、ご協力をお願いいたします。

○とき 7月15日(日) 8時20分～13時まで

犯罪や事故の被害相談を行っています

NPO法人 長崎被害者支援センター
TEL 095-820-4977

犯罪被害による被害者、そのご家族やご遺族の方々の支援をするボランティア団体として、警察や関係機関と連携して活動しています。

毎週火～土曜日(10時～16時まで)に、専門相談員による電話相談を受け付けていますので、ご相談ください。

コールセンター基礎講座受講生募集

県立佐世保高等技術専門学校
TEL 0956-62-4151

短期間でコールセンター業務に必要な知識、技術を学びます。受講料は、無料です。

○募集人員 1回につき25名

○応募資格 コールセンターなどの事務所に就職を希望される方

○開催日

- 第1回：6月4日(月)～8日(金)
- 第2回：6月10日(日)～12日(火)、14日(木)、15日(金)
- 第3回：6月18日(月)～22日(金)
- 第4回：8月22日(水)～26日(日)
- 第5回：8月27日(月)～31日(金)

○会場 県立佐世保技術会館（佐世保市千尽町3-3）

○募集締切

各回の前週金曜日（ただし、定員になり次第締め切ります）

精神・児童思春期相談及び総合失調家族教室

県北保健所
TEL 0950-57-3933

『精神・児童思春期相談』

こころが疲れると、「夜眠れない」「不安でしかたがない」「他の人が言っていることや態度がとても気になる」「お酒を飲まずにはいられない」「学校や職場へ行くことがとてもつらい」などの危険信号が出てきます。

このようなときは、一人で悩まず早めに相談をすることが解決の第一歩になります。

下記のとおり精神保健福祉相談及び児童思春期相談を実施しますので、お気軽にご相談ください。

相談員	定例日
保健所職員	月～金曜日 9時～17時30分
精神科医師 (専門相談)	第2火曜日 15時30分～ 第4火曜日 10時～
臨床心理士 (児童思春期相談)	第3火曜日 13時～

※専門相談、児童思春期相談は予約が必要です。

『総合失調家族教室』

病気についての情報や本人への接し方などを具体的に学びながら、色んなことを語り合ってみませんか。

下記のとおり全4回の教室を開催しますので、お気軽にご参加ください。

日程	内容	備考
6月15日(金)	統合失調症について	講義
7月23日(月)	福祉制度について	13時30分～14時30分
8月23日(木)	家族の対応について	座談会
9月25日(火)	教室に参加してみよう	14時30分～15時30分

町営住宅入居者を募集します

建設課 総務班

- 募集住宅 町営住宅で平成19年10月30日までに入居可能な状態になる住宅
- 募集期間 7月2日(月)～7月13日(金)
(7月2日から申込用紙などの資料を配付しますので窓口までお越しください。)
- ※次回募集は、11月1日からの予定です。

第49回 水道週間

～水道がうるおす日々の 健やかさ～

水道課 上水道班

毎年6月1日～7日まで水道週間が全国で実施されます。今年のスローガンは、「水道がうるおす日々の 健やかさ」です。この機会にもう一度、水道について考えてみましょう。

※水道料金は期限内に水道事業は皆さんの水道料金で運営されています。使用料は期限内に納付しましょう。

水漏れは、早い発見、早い修理
家中の蛇口を閉めて、水道メーターを見てください。
水道メーターのパイロットが動いていれば漏水信号です。
役場水道課までご連絡ください。

無事故優良運転者表彰申込受付中

総務課 交通安全班

長崎県交通安全運動の一環として実施している『無事故優良運転者』表彰の受付を次のとおり行いますので、該当する方は総務課まで申し出てください。

- 表彰の要件
 - (1) 江迎地区交通安全協会の会員であること
 - (2) 自己責任による交通事故歴が過去10年以上なく、かつ交通違反、その他罰金以上の刑に当たる犯罪行為が5年以上ないこと
 - (3) つねに安全運転を心がけている人
- 表彰区分(4区分)
 - ・10年以上、15年以上、20年以上、30年以上
- 受付期間 6月20日(水)まで
- 持参するもの ・運転免許証・安全協会会員証・印鑑

防犯まちづくり講習会が開催されます

福祉保健課 環境衛生班

- と き 6月23日(土) 13時30分～16時20分
- ところ アルカスSASEBO中ホール(佐世保市三浦町2-3)
- 講習会次第
 - (1) 基調講演「子供と街を犯罪からどう守るか」～地域安全マップで人づくり・街づくり～
立正大学文学部社会学科教授 小宮 信夫
 - (2) 先進事例報告
「ご近所付き合い広目隊の取り組みについて」～みんなで守ろうみんなの馬橋～
ご近所付き合い広目隊
(NHK「難問解決ご近所の底力」殿堂入り第一号)
- 主催 長崎県、長崎県警察本部、長崎県教育委員会

児童手当について

福祉保健課 福祉班

- 児童手当の現況届の受付を下記のとおり開始します。
対象の方には別途ご案内いたします。なお、手続きをされないと、10月分からの手当が受けられなくなります。
また、現況届を提出しないまま2年が経過すると時効により受給権を失うこととなりますのでご注意ください。
- 提出期間 6月13日(水)～6月29日(金)
- 提出窓口 福祉保健課 福祉班
- 持ってくるもの 印鑑、健康保険証又は年金加入証明書(国民年金加入の方は提出不要です)
- ※平成19年4月改正により児童手当が拡充されていますが、この改正に伴う手続きは必要ありません。
(改正内容) 0歳～3歳未満の第1子及び2子の児童
月額5千円→月額1万円に拡充

女性の悩み相談所を開設します

福祉保健課 住民班

家庭内や夫婦間の問題、職場での性別差別、セクシャル・ハラスメント、ドメスティック・バイオレンス、その他女性に関する様々な問題について相談することができます。

相談は無料で、秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

- と き 6月28日(木) 10時～16時まで
- ところ 役場3階 第2会議室
- 担当者 人権擁護委員

農薬危害防止運動月間

産業経済課 農政班

6月15日～7月14日までの1か月間を「農薬危害防止運動月間」と定め、農薬事故を防止する運動を実施しています。

農薬を使用するにあたっては、もう一度、次のことに注意して、適正な使用を心掛けましょう。

1. 使う前に、もう一度ラベルを読んで、使用上の注意事項を守りましょう。
2. 散布の際は、防除衣、メガネ、マスクなどをきちんと着けましょう。
3. 散布にあたっては、風向きや周辺作物、用排水路のことを考え、農薬の飛散を最小限に抑え、近接圃場の作物、周囲の人家、家畜、河川などへの影響に十分注意しましょう。
4. 農薬散布器具は使用後の洗浄を徹底し、タンク、ホースの洗い忘れなどに注意しましょう。
5. 農薬は、鍵のかかる場所に保管するなどして、盗難やいたづらをされないよう気をつけましょう。

※なお、農薬の取り扱いや病害虫の防除方法についての詳しいことは、長崎県病害虫防除所や県北農業改良普及センターへお気軽にご相談ください。

長崎県病害虫防除所 TEL 0957-26-0027
県北農業改良普及センター TEL 0956-41-2033

夕暮れ時は早めの点灯を！
点灯目安時間 6月は、午後6時30分です



アルミ缶回収箱を設置しました！ (にこにこクリーンさざ)

佐々町商工会前にアルミ缶回収箱を設置しました。
どなたでも利用することができますので、いらなくなったアルミ缶をお気軽にお入れください。



標語、シンボルマークを募集します

『長崎県犯罪のない安全・安心まちづくり』

- 応募資格 長崎県内に在住の方（小学生以上）
- 応募区分及び賞（高校・一般の部、中学生の部、小学生の部）
 - ①標語
 - ◆最優秀賞 1万円(商品券) ◆優秀賞 3千円(図書カード)/3点
 - ②シンボルマーク
 - ◆最優秀賞 3万円(商品券) ◆優秀賞 5千円(図書カード)/3点
- ※入賞者が高校生以下の場合、図書カードとします。
- 締め切り 7月6日(金) ※当日消印有効
- 発表 9月下旬入賞者に直接通知します。
- 応募方法

下記宛先又は福祉保健課環境衛生班までお問い合わせください。

 - 宛先 〒857-8570 (住所不要) 長崎県県民安全課
TEL095-895-2316 <http://www.pref.nagasaki.jp/safety/>

『みんなで止めよう温暖化 統一標語・シンボルマーク』
及び『ゴミゼロながさき 統一標語』

- 応募資格 長崎県内にお住まいの方
- 応募区分及び賞
 - ①みんなで止めよう温暖化 統一標語・シンボルマーク
 - ②ゴミゼロながさき 統一標語
- ◆最優秀賞5万円 優秀賞3万円 (賞金又は図書カード)
- 募集期間 6月1日(金)～6月30日(土) 当日消印有効
- 発表 10月を予定しています。
- 応募方法

下記宛先又は福祉保健課環境衛生班までお問い合わせください。

 - 宛先

〒850-8570 長崎市江戸町2番13号 長崎県環境部

 - ①みんなで止めよう温暖化 統一標語・シンボルマーク 係
TEL095-895-2353 <http://www.pref.nagasaki.jp/kankyo/>
 - ②ゴミゼロながさき 統一標語 係
TEL095-895-2373 <http://www.pref.nagasaki.jp/gomi4r/>

『九州マイバッグキャンペーン シンボルマーク・統一標語』

- 応募区分及び賞
 - ①シンボルマーク ◆最優秀賞 賞状及び賞金10万円
 - ②標語 ◆最優秀賞 賞状及び賞金 2万円
 - ◆優秀賞 賞状及び賞金 5千円/4点
- ※ただし、高校生以下の方が採用された場合は賞金相当額の図書券とします。採用作品について複数の応募者がいる場合は、抽選で1名に決定。
- その他 著作権は、長崎県に帰属し、応募作品の返却はありません。

- 締め切り 6月29日(金) 当日消印有効
- 発表 7月末頃に入賞者に通知します。
- 応募方法

下記宛先又は福祉保健課環境衛生班までお問い合わせください。

 - 宛先 〒850-8570 長崎市江戸町2番13号
長崎県廃棄物・リサイクル対策課循環型社会推進班
「九州マイバッグキャンペーン、シンボルマーク・標語」係
FAX095-824-4781 E-Mail:s09030@pref.nagasaki.lg.jp

佐々俳句会 平成十九年四月投句作品

あけぼの短歌会佐々支部

四月

満ち潮に御居処をぬらす磯菜摘み
犬連れて桜並木を通りけり
庭掃く手止めて聞き入る初音かな
運河行く水面まぶしき花見かな
お茶杓の名は花小袖桜時
春日傘金比羅羅祭の輪の中へ
寺跡の石の曼茶羅長閑なる
引鶴の旋回空を展げけり
あんぐりと花筏呑む錦鯉
黒髪にもどし素直に卒業す
全身で餌をねだりて燕の子
子の声の届くところに蕨摘む
かくし子のやうな岩抱き春の山
行くほどにまだ暮れのこる山桜

椿こそ一輪のみで挿すが良し
素朴な姿の更に引き立つ
クラス会「欠席」と答へ受話器おく
杖つく姿見せたくなくて
春一番の吹く頃亡き母ひとり言
この寒さには堪へられぬと
食後のむ風邪のくすりは五種類と
わが家のメニューよりも多しよ
おもしろい友に似かよひ声かけて
間違ひましたと詫びる空しさ
「どっこいしょ」とつぶやきながらバスに乗る
媼を氣遣ひ待つ運転手
ちりめんの優雅なべべ着た人形よ
わが少女期は戦に暮れし
童謡を歌へば浮ぶ古里の
石ころ道と清水湧く山
背をむけて白魚上るを待つ夫に
「こつちむいて」と写真を撮る女
卒寿にて虫歯の治療受けてをり
あと幾年もつつがなくなくれ

木寺アサエ
管キヌ
山之内智枝
山之内智枝
松尾八重子
清水紘子
藤永共園
川崎キヨ子
戸高郁子
畑中榮治
松田敬藏
山科城春
山科城春
片山白城

川野安子
山本昌子
山本アツ子
本竹アツ子
山本久子
西牟田静子
末吉英子
田端道子
前田喜久枝
田野喜久枝
浜野美江
田口初音



佐々町 バリアフリーマップ

『誰でも住みたくなる
福祉の町 佐々町』
を目指して

地図上のマークの説明

- 車椅子専用駐車場
- 車椅子専用トイレ
- 車椅子常駐
- 車椅子対応エレベーター
- 点字ブロック
- 車椅子対応スロープ
- 車椅子対応公衆電話

福祉のまちづくりをすすめています
社会福祉協議会では、高齢者や身体のご不自由な方々が、外出される時に活用していただくために、町身体障害者協会のご協力をいただいて「佐々町バリアフリーマップ」を作成しました。「とても見やすくてできている。」と好評です。
佐々町内の公的施設や公園、金融機関、お店などにお出かけになる時「車いす」が使えるトイレなど16か所を紹介しています。
4月には、各ご家庭へ配布しておりますが、「バリアフリーマップ」が必要な方へ差し上げておりますので、どうぞご利用ください。

安全で快適な暮らしのための 住宅改善資金の貸付について

高齢者、障害者住宅整備資金で居室やトイレ、浴室の改善などの費用について、社会福祉協議会へご相談ください。

○貸付限度額

200万円以内（年利2.8%）

○貸付対象

①60歳以上の高齢者
（連帯借受人1名必要）

②身体障害者手帳

1級、2級、3級
療育手帳「A」所持の方

③右記の①、②の方と現在同居または、同居予定の20歳以上60歳未満の方

○連帯保証人

原則1名（60歳以下）、2名の場合もあります。

日常生活の心配ごと相談

悩み・お困りごとは、早めにご相談ください。あらゆる相談に応じます。相談内容や個人のプライバシーは厳守します。電話相談、FAX相談、出張相談も行っております。

○とき 6月4日、18日（月）
13時～16時

○ところ 福祉センター 相談室

○相談員 小森ツルヨ 貞松馨（相談員は、交代で担当します。）

※ご相談でお急ぎの方は、社会福祉協議会へご連絡ください。

弁護士無料法律相談

○とき 6月8日（火）
13時30分～16時30分

○ところ 役場3階第3会議室

※今月は、役場で行われます。相談をご希望の方は、役場（福祉保健課住民班）へご連絡をお願いいたします。

こどものなやみ相談

自分自身のなやみやお友だちなどのことでなやんでいること、お友だち、お父さん、お母さんに話すことができないうことはありませんか。ひとりりなやまずに相談においでください。

相談をうけたことやプライバシーについては、だれにもわからないようにしています。

今月の担当は、小森ツルヨ 相談員（元小学校校長）です。

相談には、「こどもさんだけの相談」「お父さんやお母さんまたは、お友だちと一緒に相談」「電話相談」などもお受けしております。

○とき 6月23日（土）13時～16時

○ところ 福祉センター 相談室

○でんわ 63-5900

介護者の会のごあんない

6月は、介護施設の見学研修を行います。ご家族の介護に当たられておられる方、どなたでもお気軽にご参加ください。

○とき 6月22日（金）
13時30分 福祉センター出発
15時30分 帰着予定

※社協車で移動します。出発10分前にご集合をお願いします。

○ところ 介護老人保健施設「鹿町福祉村」 鹿町下歌ヶ浦

○内容 「つつじの郷」「ケアハウス スカシの木」の施設見学研修

○申し込み、問い合わせ先
社会福祉協議会 TEL 63-5900

へご連絡をお願いします。

ご寄付のお礼

社会福祉事業へ

◎ 香典返しとして

故北村 保 様 (里)	北村 ツヤ子 様
故木寺 岩蔵 様 (市瀬)	木寺 アサエ 様
故福本 正己 様 (神田)	福本 ミサエ 様
故高木 健次 様 (木場)	高木 ミツエ 様

◎ 福祉事業へ

(株)江口電気管理センター、(株)日本節電
江口 守 様 (四ッ井樋)

多額のご寄付をいただき、誠にありがとうございます。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 末吉 純次

今月の いきいき ママさん♡



中田 睦さん
優夏(ゆうか)ちゃん(2歳11か月)
悠希(はるき)ちゃん(9か月)

我が家に長男が誕生し、早いもので9か月が過ぎました。生後すぐに無菌性髄膜炎で入院。高熱が続き夜も眠れず心配しましたが、何の後遺症も残さず、今ではわがままいっぱい・元気いっぱい成長してくれています(♡)

長女も保育園に通い始めて早いもので2年。すっかり園生活にも慣れ、たくさんの友達・先生達に囲まれ毎日楽しく通っています。弟が誕生してからは、あれこれと世話を焼き、小さいママ状態。

まだまだ手がかかる2人ですが、一緒に過ごせる時間を大切に、楽しみながら成長を見守って行きたいと思えます。

毎日の食事と「生活習慣病予防」

福祉保健課 健康相談センター 食生活改善グループ みどり会

キャベツの牛肉巻き

材料(2人分)

- キャベツ……………200g
- 牛肉赤身スライス…160g
- しょうが(甘酢漬け)…40g
- 貝割菜……………1把
- 塩・こしょう…………各少々
- 練りごま……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2



● 作り方 ●

- ① キャベツは線切りにして、塩小さじ1を入れ5分ほどおきます。
- ② 甘酢しょうがは線切りします。
- ③ アルミ箔を広げ薄く油(分量外)塗ります。
1/2量の牛肉を広げ絞ったキャベツを中央にのせます。線しょうがをキャベツの上に置き海苔巻の要領でしっかり巻きます。両端のアルミをしっかりとじます。
- ④ フライパンに水を1センチの高さまで注ぎ、その中に③の牛肉を並べ、ピチッとフタをして10分程蒸し煮します。
- ⑤ 余熱がとれたら切り分けます。
- ⑥ たれをかけていただきます。

検診を受けましょう その③

がん検診(乳がん・子宮がん・前立腺がん)

『がん』は日本人の死因の第1位!

乳がん

30歳から60歳までの壮年期女性のがんの中では第1位で増加しています。

定期的な自己検診で早期発見もできますが、集団検診ではマンモグラフィー(X線)と視触診をします。

子宮がん

検診の普及で壮年期女性の死亡は減少しています。早期の頸がんはほとんどなおりますが自覚症状がありません。集団検診(頸がん検診)では早期がんでの発見が高く、5年生存率も高くなります。

前立腺がん

高齢化に伴い死亡数は50年前に比べると約30倍に増え、60歳代以降でかかる人が急増しています。がんが大きくなると尿が出にくい、尿の回数が増えるなどの症状が出ます。集団検診では血液検査を行います。

平成19年4月1日『がん対策基本法』が施行されました。その中で、国民の責務として「国民は、喫煙、食生活、運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響等がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に必要な注意を払うよう努めるとともに、必要に応じ、がん検診を受けるよう努めなければならない」とされました。

健康チェックと予防の第一歩に
検診を受けましょう!!

今年度の検診は8/27(月)~9/8(土)を予定しています。

(対象となられる方には事前にお知らせします)





歯科 保健コーナー

今回(6月号)から、来年3月号まで「歯科保健」に関する記事を掲載いたします。「虫歯の予防」「歯周病と糖尿病の関係」「歯科の訪問診療について」などの記事を連載する予定にしています。

今回は「虫歯予防の概要」と「お口の健康フェスティバル」のお知らせをいたします。

さて、世の中には二種類の人間がいます。「虫歯の痛みを知っている人」と「虫歯の痛みを知らない人」です。この違いはどこからくるのでしょうか？

【歯の質】

歯の表面の硬さの違いです。フッ素(フッ化物)の使用により改善できます。

【虫歯菌】

歯の生え始めの時期に、ミュータンス菌の感染を防ぐこと。ミュータンス菌は身近な人の口の中からお子さんの口に感染します。子供が小さい時期に、お母さんやお父さんが歯科医院を受診し、口の中をきれいにすることは効果的です。また、常日頃のプラークコントロールが大切です。

【規則正しい食生活】

ダラダラ食いは厳禁です。決まった時間に食事やおやつを摂ること、よく噛んで食べることは虫歯予防のみならず、体の健康にも有効です。よく噛むことは十分な唾液の流出を促し、十分な唾液は虫歯予防を含めさまざまな良い効果をもたらします。

【定期検診】

定期的な歯科医院の受診は、単にブラッシングの指導のみならず、最良の虫歯予防(歯周病予防)になることでしょう。

以上、簡単に虫歯予防の説明をしましたが、次回から違った観点や、違った内容のお話をしていきます。

また、今年の「お口の健康フェスティバル」は松浦市での開催ですが、よろしければぜひお越しください。
(文責 畑田孝裕)

お口の健康フェスティバル

とき 平成19年6月9日(土曜)
14時30分～17時30分
ところ 松浦市「海のふるさと館」
(松浦バイパス入口)
主催 社団法人 北松歯科医師会

家庭医学の 一口メモ

佐々町健康相談センター
佐々町立診療所長 副島 和孝

めまいと脳梗塞

めまいにはフラフラ揺れる型と、グルグル回る型があります。

フラフラ型は目からの情報と、筋肉や耳からの情報との食い違いのため脳が混乱しておこります。脳梗塞のときのめまいはこのフラフラ型が多く、物が二重にみえたり、手足がしびれたり、舌がもつれたり、頭痛がすることもあります。これらの症状がなくて、めまいのみならば、脳の血流障害が考えられます。例えば、立ちくらみ、低血圧、更年期障害などです。

グルグル型は基本的に耳の病気で、これにはメニエール病、前庭(ぜんてい)神経炎、良性発作性頭位(とうい)めまい症などがありますが、脳梗塞が原因であることもあります。脳梗塞が、耳の神経がつながっている場所に近いところで起きると、耳の病気と同じ症状が生じるためです。

脳梗塞は起り始めには、ごく軽い症状であることもまれではありません。少しでも異変を感じたら早めに受診するようにしてください。

みんなで介護予防! 佐々町地域包括支援センター

ぼけ(認知症)予防10か条

認知症を予防するための簡単なヒントです。
日常生活に取り入れて実行しましょう。



- 1 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 2 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 3 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 4 生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を
- 5 転倒に気をつけよう頭の打撲はぼけ招く
- 6 興味と好奇心をもつように
- 7 考えをまとめて表現する習慣を

- 8 こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- 9 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- 10 くよくよしないで明るい気分で生活を

(財) ぼけ予防協会提唱



寄附のお礼

(有) スエオカ フルノストア様から図書券のご寄附をいただきました。
 佐々小学校・口石小学校の図書購入費に充てさせていただきます。誠にありがとうございました。

「少年の主張佐々大会」を開催します

6月23日(土)13時30分から文化会館大ホールで、第20回「少年の主張佐々大会」を開催します。
 この大会では、小学6年生・中学生約600名の代表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。子ども達のありのままの声を聞けるよい機会ですので、町民皆様の多数のご来場をお待ちしています。

公民館フェスティバルを開催します！

6月10日(日)10時から、町民体育館において、第13回公民館フェスティバルを開催します。この大会は、公民館で活動している学習グループが自分達の取り組んでいる学習の成果を多くの町民の方々に発表するとともに、グループの活動を体験していただくことを目的としています。
 今年度は「であい・ふれあい・まなびあい」をテーマに開催しますので、町民皆様の多数のご参加をお待ちしています。

6月講座のご案内

- 6日 「あひる学級」(講話 乳幼児を育てる母親のQOLについて)
 (水) 10時00分～12時00分 健康相談センター
 講師 林田 りか 長崎シーボルト大学講師
- 7日 「成人学級」(開講式・講話 佐々の歴史)
 (木) 13時30分～15時30分 町公民館(集会室)
 講師 木田 昌宏 松浦資料博物館館長
- 14日 「明生大学」(講話 平戸鉄砲伝来)
 (木) 13時30分～15時30分 町公民館(集会室)
 講師 平川 定美 佐世保史談会会員
- 21日 「さざんか教室」(講話 九十九島の自然を語る)
 (木) 13時30分～15時30分 町公民館(集会室)
 講師 北野 末吉 日本写真協会会員
- 7月5日 「明生大学・成人学級・さざんか教室」合同講座
 (木) (講話 町政課題について)
 13時30分～15時30分 文化会館(中ホール)
 講師 関 耕二 佐々町長

※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。

銃砲刀剣類登録審査会が開催されます

1. 日時 6月11日(月)13時～15時
 2. 会場 県北振興局(3階 第1会議室)
 3. 持参品 ・当該銃砲刀剣類・銃砲刀剣類発見届出済証
 4. 審査手数料
 - ・新規登録審査手数料 1件につき6,300円
 - ・登録証再交付審査手数料 1件につき3,500円
- ※問い合わせ先 県教育庁学芸文化課(TEL095-894-3384)

平成19年度「明生大学」が開講しました！

5月10日(木)、町公民館において、平成19年度「明生大学」講座がスタートしました。当日は町内全域から多くの参加者があり、教室は学習への熱意や意気込みであふれていました。

開講式終了後、「ポケットに入るオーケストラ・ハーモニカの魅力」と題して、長崎ハーモニカ愛好会の西武龍夫先生の演奏と講話がありました。身近な楽器であるハーモニカの素晴らしい音色に、受講生はうっとり聞き入っていました。
 今年度は、「高齢者が果たすべき役割と健やかに美しく生きる知恵や心情を養う」をテーマに全10講座の開催を予定していますので、皆様の参加をお待ちしています。



講座についての詳しい内容や受講申し込みは、公民館または教育委員会まで。

平成19年度 放送大学第2学期学生募集

放送大学では、平成19年度第2学期入学の学生を募集しています。

- ◎募集学生
 - 教養学部
 - ・全科履修生(卒業を目指す)・選科履修生(1年間在学)
 - ・科目履修生(6か月在学)
 - 大学院
 - ・修士選科生(1年間在学)・修士科目生(6か月在学)
- ◎出願受付 6月15日(金)から8月15日(水)まで
- ◎授業開始 10月1日(月)
- ◎放送大学の特徴
 - ・働きながら自宅で学習ができ、大学卒業の資格が取得できます。
 - ・学びたい科目を1科目だけでも学習できます。
 - ・入学試験はありません。
- ◎授業の視聴方法
 - ・スカパーパーフェクトTV!で視聴(全国放送)
 - ※佐々町公民館でも視聴できます
 - テレビ:205ch、ラジオ:500ch
 - ※学習センターでテーブル視聴(貸出可)
- ◎問い合わせ・資料請求
 - 〒852-8521 長崎市文教町1番14号(長崎大学文教キャンパス内)
 - 放送大学長崎学習センター
 - TEL:095-813-1317 <http://www.u-air.ac.jp/hp>



図書館だより

こころをつなぐ

みんなの広場

衣替えの季節となりました。気分を変えて図書館でいろいろなジャンルの本に目を通してみませんか。ご利用をお待ちしています。

☆図書館からのお願い

また、要望に応じて小学校・幼稚園・保育所などの施設への出前読み聞かせも行っています。

「びーちゃんくらぶ」は、佐世保市・佐々町・鹿町町の方で構成されており、現在14名の方が加入されています。活動内容は、佐々町立図書館を中心に近隣の市町での読み聞かせ、図書整理、イベントへの協力、資料作りなどの支援です。

去る4月23日、子どもの読書活動実践において優れた効果をあげたことに対し、平成19年度『子どもの読書活動優秀実践団体』文部科学大臣表彰を受賞しました。



読み聞かせ図書ボランティアの「びーちゃんくらぶ」が文部科学大臣表彰を受賞!!

6月の読み聞かせ

◎乳幼児向け

(木・11時～11時30分)

14・28日 びーちゃん

◎幼児・学童向け

(火・15時30分～16時)

5日・たんぽぽ 12日・ひまわり

19日・コスモス 26日・パンジー

(土・11時～11時30分)

2日・ラッコ 9日・パンピ

23日・こぐま

◎『おはなしBOX』

16日(土) 11時～11時30分

《内容》

1. 絵本「てんきよほうかぞえうた」
岸田 衿子 作/柚木 沙弥郎 絵
福音館書店

2. 絵本「ちいさなピョン」
串井 てつお 作・絵/講談社

3. 絵本「おい、カエルくん!」
ピエト・フロブラー 作
ごうど まち 訳
オリコン・エンタテインメント

4. 絵本「けばけば」
きたがわ ゆうじん 文
むらかみ たかし 絵
カイカイキキ

5. 紙芝居「さざとり」
桂 文我 脚本/国松 エリカ 絵
童心社

新着本ののご案内

《一般書》

〇どくとるマンボウ回想記

北 杜夫 著/日本経済新聞出版社
酒と躁ウツと文学の日々。わが人

本の貸出期間は、2週間です。返却日が過ぎている本をまだお持ちの方は、早めにお返しください。

生、やはり幸せと言ってよからう…。世界を駆け巡り、膨大な作品を吐き出したマンボウは、今は世を捨て何も望むことはない。おどかに、時にシニカルに、来し方を振り返る半生記。

《児童書》

〇恋するトンザエモン

小野 靖子 文/藤本ともひこ 絵
岩崎書店

オイラはトンザエモン。こう見えても、未来ちゃんの家の大事なものを守っている神様。

そのオイラが、未来ちゃんの友だちのまどかちゃんに一目惚れして…。

第23回福島正実記念SF児童賞大賞作品。

〇日本茶のひみつ

青木 萌 作・文/山口 育孝 漫画
学習研究社

この本には、写真や図、解説記事などがたくさん入っていて、疑問に思っていること、知りたいと思っていることを、まんがでわかりやすく説明している。ほとんどのページに、お茶に関係した豆知識も入っている。

《絵本》

〇たいせつなきもち

阿部 美智子 作・絵/響文社

友だちの誕生日に大切な気持ちを、どきどきしながら届けたい。それはたくさんのプレゼントや豪華なプレゼントよりも、一番うれしい贈り物…。誰もが持っている、ずっと大切にしたい気持ちを描いた温かい絵本。

☆第9回「としよかんこどもまつり」を行いました。(5月6日)

雨模様で開催が心配されていましたが、佐々町老人クラブ連合会木彫クラブの皆さんにお世話いただいた「竹とんぼ・竹馬作り」や、北村智子さん(佐々南町内会)の「折り紙広場」では、小さいお子さんや親子連れの方々が多数参加され、用意していた数を上回るほど盛況でした。

また、生月町の『紙風船』の皆さんや、世知原町の『おはなしちやちや』の皆さんによる「わくわくおはなし会」では、大人も子どももいろいろな形でのお話の世界にひたっていました。ご協力いただいた地域の皆さん、ありがとうございました。

▽5月1日現在佐々町内図書館利用登録者数

7,470人

先月より、36人増えました。(人口対比54.5%)

▽4月の利用状況

貸出冊数 19,072冊 入館者数12,817人

☆6月の休館日

4・11・18・25日の毎週月曜日です。

まちの人口

〈平成19年4月30日現在〉

〈前年同月〉

13,718人	総人口	13,828人
6,439人	男	6,470人
7,279人	女	7,358人
5,109世帯	世帯数	5,067世帯
7人	出生	10人
11人	死亡	10人
100人	転入	79人
77人	転出	75人

交通事故巡回相談

長崎県交通事故相談所 TEL095-826-4421

県北振興局会場

○とき 6月7日(木)10時～16時

○相談員 松前 正雄

○とき 6月21日(木)10時～16時

○相談員 中道 勝義

平戸市役所会場

○とき 6月8日(金)10時～16時

○相談員 松前 正雄



新分団長を紹介します

第2分団 分団長
金崎 九州男



今年度から1期(2年)、第2分団長の任命を受けました金崎です。

管轄地域の神田・さざん花・牟田原町内会の皆様方には、日頃から消防団活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

第2分団におきましては、団員のサラリーマン化で、昼間、地元にはほとんどいないのが現状です。

団員のサラリーマン化と共に、新団員の確保が大変困難になっており、現在、定員28名に対し、欠員4名の状態です。

「地域防災は我々の手で」を合言葉に、団員一同頑張っております。

新入団員は、年中募集しておりますのでよろしく願いいたします(女性消防団員も募集しています)。

今後とも消防団活動にご支援・ご協力をお願いいたします。

おめでとう

ご結婚おめでとう

夫	田中 宗矢	妻	犬走 友美	口石
夫	青嶋 太典	妻	木村 里子	口石
夫	石田 拓隆	妻	松田 志麻	栗林
夫	國武 聡	妻	橋本 美佐	口石
夫	道高 添祐	妻	高増 加奈	里
夫	浦田 桂吾	妻	森田 利子	市瀬
夫	矢野 啓介	妻	木庭 由紀子	神田

お誕生おめでとう

赤ちゃん	性別	お父さん	お母さん	町内会
岡 拓海 <small>たくみ</small>	男	龍 一	垂希子	古川
西村 達磨 <small>たつま</small>	男	康 典	奈緒美	口石
川頭 芽依 <small>めい</small>	女	進 矢	寛 子	水道
保科 純之介 <small>じゅんのすけ</small>	男	涉 一	あゆみ	佐々南
来山 孝志 <small>こうし</small>	男	孝一郎	由佳子	さざん花
松本 昂大 <small>こうた</small>	男	毅	花 枝	西町
七種 来実 <small>くるみ</small>	女	猛	直 子	野寄

おくやみ

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	町内会
迎 ハルミ	74歳	志方
木寺 岩藏	73歳	市瀬
前川 ミヤ	87歳	口石
近藤 リセ	80歳	佐々南
鴨川 美六	84歳	志方
森口 久直	85歳	真申
池田 勝美	86歳	野寄
松田 とよ子	52歳	野寄
金村 辰二	91歳	東町
北川 須磨子	77歳	市瀬
永安 五雄	58歳	新町
濱野 竹一郎	76歳	神田
内山 俊子	97歳	市瀬

(敬称略)

(5月15日受付分まで)