



5月7日（日）に行なわれたとしょかんまつりでは、竹馬、竹とんぼなど昔ながらの遊びを親子で楽しんでました。

## も く じ

- ◆ 災害は突然やってくる …………… 2・3
- ◇ 介護保険料が変わります …………… 4
- ◆ 佐々中運動会・AEDが贈呈されました …… 5
- ◇ お知らせ …………… 6・7
- ◆ みんなの広場 …………… 8・9
- ◇ 健康センターだより …………… 10
- ◆ ふれあいトピックス …………… 11
- ◇ おめでた・あくやみ・ご結婚・がんばれ消防団 … 12

 **広報**

**とぎ**

**6月号**

平成18年

[第374号]



# ～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、災害時に誰が何を持ち出すかなどの役割分担を家族で話し合いましょう。

### ○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



## 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。



# 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れると、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。



## 防災マップを 作成します

平成17年度に（財）自治総合センターからの助成金（宝くじによる助成金）を受け、防災マップ作成支援システム情報解析業務、防災マップ作成支援システム整備業務を行いました。

これらをもとに、平成18年度に防災マップを作成し、全世帯へ配布する予定にしています。（これは現段階ではイメージ図ですので、実際にお配りする防災マップとは異なる場合があります。）



# 平成18年度から介護保険料が変わります

福祉保健課 福祉班

平成18年度から平成20年度の介護保険料が下記のとおり決定しましたので、お知らせします。

所得段階	年間保険料額	対象者
第1段階 (基準額×0.5)	32,400円	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で住民税世帯非課税の方
第2段階 (基準額×0.5)	32,400円	住民税が世帯非課税でかつ課税年金収入額＋合計所得金額が80万円未満の方
第3段階 (基準額×0.75)	48,600円	住民税が世帯非課税でかつ課税年金収入額＋合計所得金額が80万円以上の方
第4段階 (基準額)	64,800円	本人が住民税非課税でかつ世帯課税の方
第5段階 (基準額×1.25)	81,000円	本人が住民税課税でかつ合計所得金額が200万円未満の方
第6段階 (基準額×1.5)	97,200円	本人が住民税課税でかつ合計所得金額が200万円以上400万円未満の方
第7段階 (基準額×1.75)	113,400円	本人が住民税課税でかつ合計所得金額が400万円以上の方

※ただし、下記の対象者については、以下のような保険料の緩和措置があります。

## ○税制改正による保険料激変緩和措置（平成18年、平成19年）

①対象者 平成17年1月1日現在に65歳以上の方

イ) 住民税非課税から課税となる方

ロ) 税制改正の影響で新たに課税となる方が同世帯にいる住民税非課税の方

②激変緩和措置の内容 税制改正がなかった場合の段階の保険料の額と、税制改正後の段階の保険料の額の差額について、平成18年度においてはおおむね3分の1、19年度においてはおおむね3分の2となるよう保険料額を設定します。

## お支払いの方法

○年金の額が年額で18万円以上の方…年金から差し引かれます

（特別徴収2か月に1回、2か月分の保険料を天引き）

ただし、年の途中で65歳になられる方や、他の市町村から転入した方については、年金天引きはできません。翌年度の10月から年金天引きが開始される予定です。それまでは、納付書にて毎月納めていただきます。

○年金の額が年額で18万円未満の方…納付書にて個別に納めていただきます

（普通徴収6月から3月までの10回に分けて毎月納付）

1年間の保険料を6月から3月の10回に分けて、役場もしくはお近くの金融機関で、納付書にて納めていただきます。納め忘れなどを防ぐには、口座振替が便利です。口座振替をご希望の場合は、印かんと通帳を持って、指定の金融機関（親和銀行・十八銀行・ながさき西海農協・郵便局）へお申し込みください。

## 保険料を滞納すると…

保険料を滞納すると、介護サービスを利用する際に、費用の全額をいったん自己負担しなければならなかったり、サービスが受けられなくなったりしますので、納め忘れなどにご注意ください。



## 佐々中運動会が開催されました

4月30日（日）、佐々中運動会が晴天にも恵まれて、盛大に開催されました。

当日はG.Wの真っ最中ということもあり、多く父兄の方も熱心に応援されていました。



## (社)北松浦医師会からAEDが贈呈されました

北松浦医師会看護高等専修学校が閉校する事となり、閉校の記念としてAED（自動体外除細動器）の贈呈を受けました。

AEDという機械は、心臓の病気で突然に死亡する状態となる不整脈（心室細動と無脈性心室頻拍）に対して、自動的に心臓に強い電流を流して、電気ショックを与え、正常な脈にもどす治療を行う機械です。この治療法を電氣的除細動といいます。心室細動や無脈性心室頻拍といった命にかかわる重大な不整脈が出たら直ちに行わなければなりません。平成17年度より順次全国の公共の場、人が沢山集まる場所に置かれるようになって来ています。



## としょかんまつりは多くの親子連れで賑わいました



親子で力を合わせて竹とんぼづくり



お話の世界にひたった「絵本の読みきかせ」

### 佐々俳句会 四月投句作品

完投のエースの背に春の泥  
山深しここにありとぞ山桜  
麗かやどこかへ行きたき老いの杖  
入学の乙女笑顔輝けり  
河馬の前兎の来て吹けりシャボン玉  
火炙りの如く耶蘇島かげろへる  
鳴きながら仲間確かめ鶴帰る  
轉りの転がるやうに移りけり  
野球部を補欠で通し卒業す  
凱旋に奏でる校歌風光る  
殉職の碑銘かげろふダムサイト  
制服の鈕きつちり入学子  
玄海の色を失ふ霞曇り

### あけぼの短歌会佐々支部 四月

再びの夢を叶へし清峰高  
甲子園へと春に翔び立つ  
彼岸会のご詠歌目を閉じ聞きをれば  
やさしき亡夫の笑顔顔ちくる  
尾をたてて大型犬を威嚇せり  
我が家の雄猫ボスの風格  
新築の向ひのマンション意識して  
カーテン閉ざし春をさへぎる  
ホームにて偶然出会ひし友の顔  
弱りしさまに言葉かけ得ず  
十四回延長戦の清峰に  
釘付けの吾やと拍手す  
佐々川の春の使ひのシロウヲを  
「初漁たい」と友の持ち来る  
「あーたん」は母さんのことらし幼児は  
見えぬ母呼びひとり遊びす  
一葉も竹久夢二も歩みしか  
本郷坂を我ものぼれり  
「イナバウアーできた」と女の児の得意顔  
居間をリンクに背そり返す

末吉英子	川副昌子	川野安子	本竹アツ子	田口初音	石原悦子	山本昌子	浜野美江	古賀節子	山本久子	片山白城	山科帰雁	山口城春	戸高成泉	畑中榮治	戸高郁子	川崎キヨ子	藤永共園	清水紘子	松尾八重子	菅キヌ	山之内智枝	木寺アサエ
------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-----	-------	-------



## 第48回 水道週間 ～安全とおいしさごくり 水道水～

### 水道課 上水道班

6月1日から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、「安全と おいしさごくり 水道水」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。使用料金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。



パイロット

## 6月4日(日)から10日(土)は、 危険物安全週間です

佐世保市消防局予防課危険物係 ☎23-9257  
「自主点検 欠かさぬあなたに グランプリ」を全国統一標語として危険物の取扱いの保安意識の啓発や危険物災害の防止を目的とするものです。

危険物の取扱いについては、次のことに注意してください。  
※灯油を使用する場合、無色透明か確認しましょう。(ガソリンは、オレンジ色に着色してあります。)  
※灯油を運ぶときは、金属製または推奨ラベルや認定証が貼り付けられているポリエチレン製などの決められた容器を使いましょう。  
また、容器のふたが確実に閉まっていることを確認しましょう。  
※灯油用ポリエチレン製容器には、ガソリンは入れないでください。容器が浸され、変形して漏れる恐れがあります。  
※ガソリン、灯油などの貯蔵、取扱いは、一定量以上になると届出や許可が必要です。

## ゴミゼロながさき統一標語を募集します!

長崎県 廃棄物・リサイクル対策課 循環型社会推進班  
「ゴミゼロながさき統一標語」係 ☎095-895-2373  
ゴミゼロホームページ <http://www.pref.nagasaki.jp/gomi4r/>  
○応募資格 長崎県内にお住まいの方  
○応募方法 官製ハガキ(または、ハガキサイズの用紙)に、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、職業(学校名)、電話番号を明記して、〒850-8570(住所不要)に郵送してください。  
○募集期間 6月1日(木)～6月30日(金)当日消印有効  
○賞 最優秀賞 5万円(賞金または図書カード) / 1点  
優秀賞 3万円(賞金または図書カード) / 4点  
(一般の部、高校生の部、中学生の部、小学生の部)

## 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18年10月31日までに入居可能な状態になる住宅  
○募集期間 7月3日(月)～7月14日(金)  
(7月3日より申込用紙等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。

## 巡回無料法律相談

### 福祉保健課 住民班

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、おたずねください。  
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。  
○とき 6月9日(金) 13時30分～16時30分  
○ところ 役場2階会議室 ○担当弁護士 山元 昭則

## 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、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談下さい。  
○とき 6月23日(金) 10時～15時  
○ところ 役場3階 第2会議室  
○担当者 人権擁護員

## 学校公開を行います

### 長崎県立佐世保養護学校

☎47-5966 FAX47-6474

本校の教育活動についての理解・認識を深めていただくとともに、地域への特別支援教育の情報発信のために、学校公開を実施します。  
○とき 6月27日(火) 9時～12時25分  
○ところ 長崎県立佐世保養護学校  
○対象 本校小・中学部・高等部の教育や就学、進学について関心のある保護者及び関係者  
○内容 授業参観、施設見学など

## 「お口の健康フェスティバルin佐々」 を開催します

### 北松歯科医師会

○とき 6月10日(土) 14時30分～17時30分  
○ところ 佐々町文化会館中ホール  
○内容 歯科相談、ゲーム、クイズ、歯科関係VTR上映、アニメビデオ上映  
○問い合わせ先 たらさき歯科医院 ☎63-5354



## 児童手当の現況届の受付を開始します

福祉保健課 福祉班

児童手当の現況届の受付を開始します。対象の方にはハガキでお知らせします。

なお、手続きをしないと、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(火)～6月30日(金)
- 提出窓口 福祉保健課 福祉班
- 持ってくるもの 印かん 年金加入証明書(国民年金加入の方は提出不要です)

働いている妊婦さんへ…

妊娠したら退職するよういわれていませんか？

## 6月は「男女雇用機会均等月間」です

長崎労働局雇用均等室 ☎095-801-0050

男女雇用機会均等法では、妊娠・出産などを理由にした解雇を禁止しています。解雇とはっきり言わなくても、本人の意志に反して退職に追い込むこともできません。

このようなことを言われたら、すぐ雇用均等室にご相談ください。相談者の意向を最大限尊重し、対応します。

## 「パーキンソン病患者・家族の集い」を開催します

県北保健所 ☎0950-57-3933

- とき 7月10日(月) 13時～15時30分
- ところ 県北保健所 1階多目的ホール
- 申込期日 6月9日(金) ○参加料 無料

## 無事故優良運転者表彰の申込を受付中です

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っていますので、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 10年以上 15年以上 20年以上 30年以上
- 受付期間 6月23日(金)まで
- 持参するもの 運転免許証、安全協会会員証、印かん

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。



## 国家公務員採用試験Ⅲ種試験 (高校卒業程度)を実施します

人事院九州事務局 ☎092-431-7733

<http://www31.ocn.ne.jp/~npaq/>

- 職種 行政事務、機械、土木、農業、農業土木、林業、税務
- 受験資格 昭和60年4月2日(税務は昭和61年4月2日)～平成元年4月1日生まれの者
- 受付期間 6月20日(火)～6月27日(火)
- 第1次試験日 9月3日(日)(九州では10都市で実施)

## 農薬危害防止運動月間です

長崎県病害虫防除所 ☎0957-26-0027

県北農業改良普及センター ☎41-2033

長崎県では、6月15日から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. 散布に当たっては、風向きや排水路のことを考え、周囲の人家、家畜、河川などへの影響を十分注意しましょう。
4. 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、農薬の取り扱い方法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御相談ください。

## セミナーおよび講習会を開催します

佐世保高等技術専門学校 ☎62-4151 Fax62-4153

自動車電装品技術セミナー

- とき 7月10日(月)～7月13日(木) 18時～21時
- 対象者 在職者、自営業者(自動車整備関係)の方で、自動車電装品の知識を学びたい方。

○募集期間 6月16日(金)～6月29日(木)

第2種電気工事士試験準備講習(実技)

- とき 7月10日(月)～7月14日(金) 18時30分～21時30分

○対象者 在職者、自営業の方で、第2種電気工事士試験(筆記)を受験する方

○募集期間 6月16日(金)～6月29日(木)

ワード・エクセル中級講習 I

- とき 7月15日、22日、29日(土) 9時～16時

○対象者 在職者、自営業等の方で、現在Word2000、Excel 2000を利用されて、よりWord、Excelを効率的に使いたい方。

○募集期間 6月23日(金)～7月6日(木)



## 平成18年度「さざんか教室」が開講しました!

5月18日(木)、町公民館において、平成18年度「さざんか教室」講座がスタートしました。この講座は一般女性が対象で「いきいき・自分らしく・健やかに」をテーマに、女性として豊かな人間性を培うことを目的に学習します。

当日は教育長による開講あいさつの後「女性がうらわしく生きるために」と題して、中村恒壽先生(中村産婦人科顧問)の講話があり、女性特有の健康問題について学習しました。

今年度も女性にとって興味深い内容の講話や実技を予定していますので、皆さんのご参加をお待ちしています。



## 平成18年度 放送大学第2学期学生募集

放送大学長崎学習センター ☎095-813-1317 <http://www.u-air.ac.jp/hp>

【教養学部】(1)全科履修生—(卒業を目指す学生)

※18歳以上の方で、4年以上在学し、面接授業を含め124単位以上を修得すると卒業認定され、学士(教養)の学位を取得できます。

(2)選科履修生—(1年間在学する学生) (3)科目履修生—(6ヶ月間(1学期間)在学する学生)

※(2)および(3)は、15歳から学習できます。自分の好きな科目や、仕事に役立つ科目など、自分の学びたいテーマに基づき希望する科目を履修。1科目からでも履修できます。

【大学院】(1)修士全科生—4つのプログラムから選択した1つのプログラムに所属して、学習・研究をし、修士課程を修了して、学位「修士(学術)」の取得ができます。(平成19年4月入学生募集は18.8.25~9.14に実施)

(2)修士選科生—(1年間在学する学生) (3)修士科目生—(6ヶ月間(1学期間)在学する学生)

※(2)及び(3)は、18歳から学習できます。自分で学習・研究したい科目を選択して1科目ないし数科目を履修します。

○願書受付 6月15日(木)~8月15日(火) ○入学日(授業開始日) 10月1日(日)

○授業の視聴—放送大学の授業は全国放送です— ※佐々町公民館でも視聴できます。

(1)CSデジタル放送(スカイパーフェクTV!)…スカイパーフェクTV!用のアンテナとチューナーが必要です。

(2)佐世保ケーブルテレビ (3)各地の学習センターで視聴…※学習センターには、再視聴設備を完備(テープ等貸出可)



## 『少年の主張佐々大会』を開催します

6月24日(土)13時30分から文化会館大ホールで、第18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、町民の皆さんの多数のご来場をお待ちしています。

### 6月講座のごあんない

- 2日(金) あひる学級(リズム遊び・表現遊び)  
10時~12時 健康相談センター  
講師 野田章子 長崎短期大学講師
- 8日(木) 明生大学・成人学級・さざんか教室合同講座  
(社会人権・同和教育地区別研修会講義)  
15時~16時30分 文化会館・中ホール  
講師 川 英治 県人権・同和対策課 課長補佐
- 17日(土) 土曜学級(調理実習)  
9時~12時 健康相談センター  
講師 野々村洋子 町栄養士

※参加・受講についての詳しい内容は、教育委員会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

- とき 6月12日(月)13時~15時
- ところ 県北振興局(3階第1会議室)
- 持参品 当該銃砲刀剣類  
銃砲刀剣類発見届出済証
- 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  
県教育庁学芸文化課 ☎095-894-3384





## 図書館だより

♪雨が降ったら、ポンポロン、雨が降ったら、ピッチャンチャン…  
憂鬱な雨の日も、恵みの雨の日も、雨音を聞きながら、本の世界に  
ひたってみませんか。

### ☆図書館からのお願い

☆5月7日(日)に第8回「としょかんこどもまつり」を行いました

前日の雨で開催が心配されましたが、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、楽しんで参加されていました。今年は、例年よりお父さん方が増えていたようです。

また、鹿町町『アリスの会』の皆さんの「わくわくおはなし会」や、佐々町『ぴーちゃんくらぶ』による「絵本わーるど」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

**7,142人**

先月より、26人増えました。(人口対比51.5%)

▷4月の利用状況

貸出冊数 20,070冊 入館者数 12,192人

### ★新着本のご案内

#### 《一般書》

○命のアサガオ永遠に

丹後 まみこ・神津 伸子 著

白血病のため、わずか7歳でこの世を去った丹後光祐君。光祐君が残した朝顔の種は、骨髓バンクの活動とともに、新潟から世界へと広がった。母・まみこさんが綴る、さわやかな勇気あふれる感動のドキュメント。

#### 《児童書》

○かわいくて、わがままな弟／金澤 絵里子 著

全身の筋肉が徐々に衰えていく難病・筋ジストロフィーと闘いながら、常に目標に向かって挑戦し続け、世界に目を向けた国際基督教大生・金沢正和。21歳の生涯を生ききった彼の奮闘記を中心に、その姉がまとめた書。

### ☆寄付のお礼

前年度で解散された旧生活学校の会員の皆様から、これまでお世話になった町へのお礼とこのことで寄付をいただきました。図書館の児童書購入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。

### ☆開館時間が延長になっています

毎週金曜日の開館時間を20時まで延長しています。どうぞご利用ください。

(ビデオコーナーの利用時間は18時までです)

### ☆6月の休館日

5・12・19・26日の毎週月曜日です。

### 6月の読み聞かせ

◎乳幼児向け(木・11時～11時30分)

8・22日 ぴーちゃん

◎幼児・学童向け

(火・15時30分～16時)

6日・たんぼぼ 13日・ひまわり

20日・コスモス 27日・パンジー

(土・11時～11時30分)

3日・ラッコ 10日・パンピ 24日・こぐま

◎『おはなしBOX』

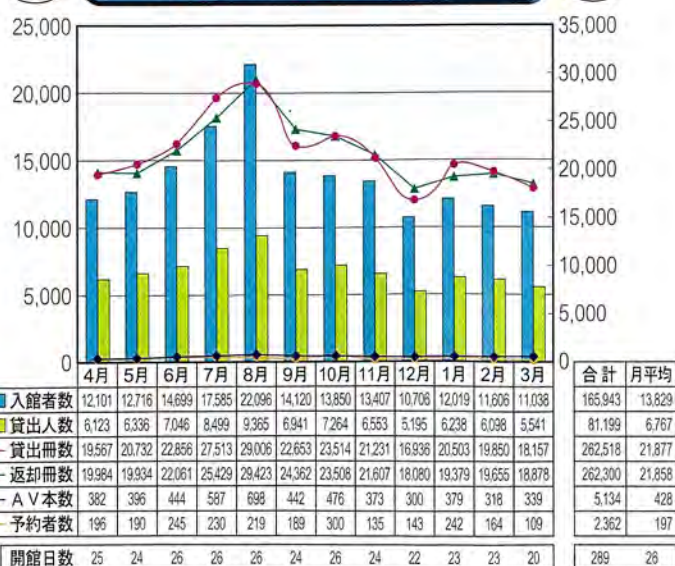
17日(土)11時～11時30分

#### 《内容》

1. 大型紙芝居「おとうさん」  
与田 準一 脚本/田畑 精一 絵
2. 絵本「あまつぶいっぴきくものうえ」  
いぐち ゆうた 文/すぎやま ゆき 絵
3. 絵本「ようかいオジジあらわれる」  
よなは かんた 文/山口 みねやす 絵
4. 絵本「みずたまりにやってきた」  
細川 剛 作
5. 絵本「パパはウルトラセブン・  
みんなのおうちHOME SWEET HOME」  
みやにし たつや 作・絵

◎本館の本を借りる時は、必ずカウンターで貸出し手続きをしてくださいます。早めににお返しください。  
◎本の貸し出し期間は、2週間です。返却日が過ぎている本をまたお持ちの方は、早めににお返しください。使用される場合は館外でお願いします。  
◎携帯電話の使用は、音声だけでなく電波によって心臓ペースメーカーに影響を及ぼす可能性があります。

平成17年度 利用状況表





## 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

### ● 材料 2人分 ●

キャベツ……………4枚 (320g)

豚ももスライス…80g

きゅうり……………6枚

青じそ……………6枚

小ねぎ……………4本

※調味料

薄口しょうゆ…大さじ1

砂糖……………小さじ1

ごま油……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ半分

### キャベツの春巻き風



### ● 作り方 ●

- ① ※の調味料を合わせておきます。
- ② キャベツはゆでて芯は包丁の柄でたたきつぶします。
- ③ 広げたキャベツに半分に切った青じそを3枚ひろげのせ千切りしたきゅうり、ゆでた豚ももスライス、3センチ長さにきった小ねぎを並べ手前、両端を折ってきっちり巻きます。
- ④ 1本を2～3等分に切って皿に盛り、合わせ調味料をかけていただきます

\*野菜をたっぷり摂ろうとすると煮物やゆでると食べやすくなります。時にはこのように目先を変え油の少ない料理にすることをお勧めします。組み合わせとしては蛋白源である魚や肉の料理を持ってくると良いでしょう。

## 今月の いきいき ママさん♡



古賀 美佐子さん

愛梨 (あいり) ちゃん (4才)

結大 (ゆうだい) くん (1才)

「明日はどこに遊びに行く?」と必ず聞いていた娘も4月から楽しみにしていた幼稚園に通い始め、

今では「明日も幼稚園行ける?」と確認して就寝です。息子も毎日おねえちゃんに鍛えられ、たくましく育っています。

子育ては不安や大変だと感じる時もありますが、家族の協力があり、また子ども達の元気な姿・絶えない笑顔を見ると充実した楽しい生活を送っていると実感します。これからも子供達と過ごせる時間を大切にしていきたいです。

## みんなで介護予防!

町地域包括支援センター

### その1 何歳からでも筋肉は鍛えられます

体をなまっただまにしておくと、日常生活に支障が出るレベルまで体は衰えてしまいますが、運動などで意識的に体を鍛えることで、何歳であっても筋肉を鍛えることができます。さらに、持久力や柔軟性、バランス能力なども回復することができるのです。

これからは「もう年だから」ではなく、「いつからでも大丈夫」と心持ちを変え、あきらめずに意識的に体を使い、鍛えるようにしていきましょう。

次回から体を鍛える運動を紹介していきたいと思えます。



3B体操で体を鍛えています

## シリーズ「こころの健康」～その⑦～

### 快適睡眠法

安らかな深い眠りは、明日へのエネルギーの源になります。読書をする、寝る前の食事は避ける、軽い体操をする、悩みなどを考えないなど眠るための秘訣はいろいろあります。が、ここで大切なあなたの寝室環境を見直してみよう。



マイナスイオンです。夏はクーラーのタイマーをセットしたり、冬は加湿器などを使って乾燥を防ぐなどの工夫をしましょう。

**照明**  
熟睡するためには、ふだんの10分の1 (0.5～30ルクス) くらいの明るさがよいとされています。白熱灯より、オレンジ色の電球のほうが睡眠を誘発します。また、スタンドなどのほのかな明かりはこころをリラックスさせてくれます。

**音**  
アパートなどで階下の音が気になる人は、厚手のジュウタンをひくとよいでしょう。少し音があつたほうがよい人は、好きな音楽や眠りを誘う曲をBGMとして静かに流すといでしょう。

**色彩**  
赤などの暖色系の色は、感情を高め逆効果です。グリーンやブルー系はこころを落ち着かせ眠りを誘ってくれます。またヘーリッシュやブラウン系の色でまとめることでくつろぎと安心感があります。



## 介護者の会へのお誘い

佐々町介護者の会 創設10周年にあたり

介護者の会 会長 中村 一三

平成8年5月の創設以来、町および社会福祉協議会、民生委員など多くの皆様のあたたかいご支援を賜り、介護者相互の親睦と情報交換、介護の学習などの活動を行ってまいりました。

発足から今年で10年目を迎え、この間には、高齢者を介護するそれぞれの家庭環境や事情により、介護者本人が倒れ、要介護者をのこして介護者が先に逝かれることもあり、在宅での高齢者介護の難しさが伺えます。

私たち介護者の会では、いつ訪れるかも知れない不安と戦いながらも、明日に希望を抱いて、精一杯に、介護されている皆様との介護仲間として、励まし、手を携えあって介護者の会の「オアシスづくり」に努めたいと思います。

ご家族の介護に当たられておられる方ならどなたでも結構です。お気軽にご参加ください。

- と き 6月23日(金) 11時～14時30分 ○ところ 健康相談センター 1階 調理室
- 内 容 高齢者の食事づくり ※材料費300円、エプロン、タオルを当時ご持参ください。
- 参加申込み 6月21日(水)までに社会福祉協議会へご連絡をお願いします。



## 弁護士無料法律相談

6月の弁護士相談は、6月9日(金)に役場でおこなわれますので、福祉センターの弁護士相談はお休みです。

## ご寄付のお礼

社会福祉事業振興基金へ

### ◎香典返しとして

故 徳田 安之助様(里) 徳田 淳子様  
 故 藤 永 満様(新町) 藤永八重子様  
 故 坪井 梅子様(神田) 坪井 豊様

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 末吉 純次

## 消費者トラブルから身を守るには…

- 知らない人を気安く家に入れない。
- 電話での勧誘に応じない。
- わからない書類に記名しない。印かんを押さない。
- すぐその場で決めずに誰かに相談する。
- 「いいません。」とはっきり断る。

「クーリングオフ」とは  
 訪問販売などで契約した場合に、一定期間(訪問販売は8日間)内であれば、無条件で解約ができる制度です。

「消費者契約法」とは  
 業者の勧誘内容に問題があって、困惑したり、勘違いして契約したと気づいたときから、6ヶ月の間(契約してから5年間)は取り消しが出来ます。  
 お困りごとは、心配ごと相談所へお気軽にご相談ください。

## ひとりで悩んでいませんか? 悩み・心配ごとなどあらゆる相談に応じます

相談は  
無料です

### 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5日、19日(月) 13時～16時

※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。

○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、交代で対応します。)

### 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ことはありませんか。ひとりでなやまずに相談においでください。相談を受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」などでも受け付けます。

○と き 6月24日(土) 13時～16時

○ところ 福祉センター 相談室

○でんわ 63-5900



## まちの人口

〈平成18年4月30日現在〉

〈前年同月〉

13,828人	総人口	13,976人
6,470人	男	6,526人
7,358人	女	7,450人
5,067世帯	世帯数	5,050世帯
10人	出生	6人
10人	死亡	10人
79人	転入	110人
75人	転出	95人

## 交通事故巡回相談

長崎県交通事故相談所 ☎095-826-4421

○とき 6月21日(水) 10時~16時

○ところ 平戸市役所

○相談員 山崎 正剛

交通事故相談所佐世保支所でもご相談を受付しています。  
気軽にご相談ください。

交通事故相談所佐世保支所 ☎23-4211

○とき 9時~16時(土、日、祝日、第3水曜日を除く)

○ところ 県北振興局新館1階

※電話や手紙による相談も受付しています。

## 頑張れ消防団!

### 女性消防団員が誕生!!

昨年から女性消防団員の募集を行っていますが、3名の入団(本部付)があり、団長から辞令の交付が行われました。

中村 かおり(松瀬町内会)

松本 かおり(土手迎町内会)

山下 晴美(口石町内会) (敬称略)

引き続き募集を行っておりますので、お気軽に役場総務課までおたずねください。



写真左から 中村さん、松本さん、山下さん

## おめでとう

### ご結婚おめでとう

氏名	町内会
夫 杉本直之	里
妻 松山真弓	
夫 濱野洋平	市瀬
妻 中神智美	

### 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
川下 啓汰	男	宣久	紀代美	佐々南
川下 貫汰	男	宣久	紀代美	佐々南
藤澤 琉也	男	太一	美香	市瀬
山口 勇介	男	英範	恵	さざん花
山高 凜奎	男	政浩	啓子	里
小川 怜衣	女	広幸	美紀	口石
森 明	女	健一郎	理恵	四ツ井樋
北川 愛海	女	仁	文子	江里
赤波江 乃愛	女	聖和	妙子	沖田
尾上 惺雅	男	貴博	寛子	西町

## おくやみ

### ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	町内会
田代 ハツエ	84歳	里
宮村 作右エ門	81歳	口石
岡田 勝	91歳	虹の里
安達 アキ	97歳	志方
松田 祐子	74歳	里
吉福 勇	85歳	栗林
山本 ヒデ	99歳	口石
池田 アヤ子	92歳	新町
小森田 時代	91歳	浜迎

(敬称略)

(5月15日受付分まで)