



いっぱいとれたよ！

皿山まつり2日目に行われたイチゴ狩りには天候不良の中多くの人に参加しました。真っ赤に実ったイチゴをその場で食べたり、容器いっぱい詰めたり、思い思いに楽しむ姿が見られました。

も く じ

- ◆ 皿山まつり 2
- ◆ 健康ウォーキングを開催しました 3
- ◆ 春の叙勲・運動会が行われました 4
- ◆ 佐々町職員を募集します 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・おくやみ・ご結婚・がんばれ消防団 ... 12



血山まつりが開催されました

▲「野球応援ありがとう演奏会」清峰高校吹奏楽部

▼「うなぎのつかみどり」では、子どもたちが悪戦苦闘！



第14回目を迎えた血山まつりが5月27・28日の2日間に渡って開催されました。当日はあいにくの雨模様でしたが、日曜日に開催された「イチゴ狩り」には多くの人が参加し、イチゴをたくさん持ち帰っていました。また、血山直売所が1周年を迎えた記念に、冷しそうめん、冷ししるこの無料配布が行われるなど、いろいろなイベントが催され、来場者を楽しませていました。



▲27日には冷しそうめん、28日には冷ししるこが振る舞われました。

◀ハウステンボスからおもしろ自転車今年も登場

『爽やかな汗、流しました!』

去る5月28日(日)、皿山まつりにおいて「健康ウォーキング」を開催しました。

「健康的な生活習慣が生活習慣病予防の第1歩!」。今回はウォーキングを通してリフレッシュや運動習慣づくりのきっかけとして自然を満喫しながら歩きました。

当日は不安定な天候ではありましたがウォーキング開始後は晴れ間もみえ、参加者のみなさんも気持ちよく汗を流して楽しくウォーキングができていたようです。

自然いっぱい佐々町ですので、ウォーキングで健康づくりを始めませんか?



熱中症にご注意ください 佐々町立診療所・佐々町健康相談センター所長 副島和孝

熱中症とは、高温環境により生じる健康障害の総称で、梅雨時から盛夏、秋口にかけて注意が必要な病気です。

A.軽症/多量の発汗により、四肢や腹筋など体の一部に痛みを伴ったけいれんを認めます。一時的な脳虚血や末梢血管の拡張により、数秒間程度の意識消失や頻脈、頻呼吸、顔面蒼白、しびれ感、めまいなどの症状もみられます。外来にて治療可能です。

B.中等症/血圧低下、脱水、電解質の喪失などにより、頻脈、めまい、全身虚脱、頭痛、失神、悪心・嘔吐、皮膚蒼白、発汗多量などのさまざまな症状が起ります。入院が必要です。

C.重症/体温調節中枢の破綻、臓器障害がおこり、全身の多臓器障害・多臓器不全となり、極めて危険な状態です。

予防策…以下のことに気をつけてください。

- *炎天下や暑い場所には熱中症の危険があることを心得る。
- *日頃からバランスのよい食事をとる。
- *休憩は涼しいところで過ごし、スポーツ飲料を200ccほど補給する。
- *二日酔いで仕事をしない。
- *適度な運動を日頃から行い、体重コントロールに努める。



『公開シンポジウム』 「これからの佐々町のまちづくりに果たす 商店・商店街の役割」

現在、あちこちで、大型店の進出によって商店街が衰退し、さらに郊外でのライバル店の進出によって、その大型店もさっさと撤退し、近辺で生活必需品を買うことが困難になっている「まち」があらわれました。資本の論理によって人々の暮らしに必要なお店が消え去ることは、地域住民にとって決して納得できることではありません。また日本の人口が減少に向かうなかで、いままでのような郊外の成長は見込めなくなっています。このシンポジウムでは、「まち」の中の商店・商店街が果たす役割を再考し、持続可能なまちづくりのひとつとしての商業活動のあり方を、商店関係者のみならず、地域住民、学生とともに考えていきたいと思ひます。

- 【講師・パネリスト】 建野 堅誠 氏 (長崎県立大学教授) 西島 博樹 氏 (長崎県立大学助教授)
神保 充弘 氏 (長崎県立大学助教授)
【パネリスト】 中村 尚広 氏 (尚時堂株専務取締役)
【コーディネーター】 石川 雄一 氏 (佐々町元気な商店街経営塾長/長崎県立大学教授)

日時: 平成18年7月14日(金) 開場 18時30分/講演 19時~21時

会場: 佐々町文化会館中ホール

主催: 佐々町元気な商店街経営塾

お問合わせ先: 佐々町元気な商店街経営塾事務局 ☎62-6446 (森山スタジオ内)

佐々幼稚園、口石、佐々小学校で運動会が開催されました

5月21日（日）に口石、佐々小学校、6月4日（日）に佐々幼稚園の運動会が開催されました。当日は天気にも恵まれ、各学校で大いに盛り上がりました。



佐々幼稚園

口石小学校

佐々小学校

祝 平成18年春の叙勲



川崎 祐策さん



中里 富郎さん

「瑞宝双光章」を受章 川崎 祐策さん（さざん花町内会）
 「瑞宝単光章」を受章 中里 富郎さん（さざん花町内会）
 多年にわたり警察に勤務され、著しく危険性の高い業務に精励されました。この功績が認められ、今回の受章となりました。

「太極拳佐々寛和会」が3位入賞 ～長崎県ねりんピック大会～

5月13日、長崎県立体育館で開催された長崎県ねりんピック大会において、公民館学習グループ「太極拳佐々寛和会」の皆さんが佐世保太極拳百華会との合同演技で見事3位入賞を果たしました。おめでとうございます。



7周年を迎えました にこにこクリーンさざ

毎月第1日曜日に国道沿いの清掃活動を行っているボランティア団体「にこにこクリーンさざ」が活動7周年を迎えました。

第67回目となった6月4日も35名が参加し、同団体が「長崎県道路里親」となっている新佐々橋から口石小学校の区間の清掃に汗を流していました。

平成18年度 佐々町職員募集

佐々町職員採用試験を次のとおり行います

○採用予定数及び受験資格

試験区分	試験職種	採用予定数	受 験 資 格
大学卒業程度	行 政	若 干 名	昭和52年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた者

○受験申込受付

平成18年7月18日(火)～平成18年8月18日(金) 8時30分から17時まで(土・日・祝日を除く)

※郵送の場合は、8月18日までの消印があるものに限り受け付けます。

○試験日

第1次試験 平成18年9月17日(日)

第2次試験 1次試験の合格通知の際にお知らせします。

○ところ

第1次試験 長崎県立大学 第2次試験 佐々町役場

○採用予定時期 平成19年4月1日

○申込用紙請求先 申込用紙は佐々町役場総務課で交付します。申込用紙を郵送で請求する際は、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。

○問い合わせ先 総務課総務班 ☎62-2101

サマージャンボ宝くじの発売が始まります

購入はぜひ県内で!!

1等・前後賞あわせて3億円!2等も1億円!

○発売期間 7月13日(木)～8月1日(火)

○抽せん日 8月11日(金)

昨年のサマージャンボ宝くじの時効(平成18年8月16日(水))が迫っていますのでお忘れなく。

県内で販売された宝くじの収益金は、道路や学校、公園の整備など県内のさまざまな事業に使われています。

(財)長崎県市町村振興協会

長崎県 総務部 財政課

J-POWER輪ダブルホリデー

@まつうら2006を開催します

火力発電所を一日開放し、いろいろな催しを行います。入場は無料です。

○と き 7月23日(日) 9時30分～14時30分

○ところ J-POWER 松浦火力発電所

○イベント

発電所見学会、キャラクターショー「轟轟戦隊ボウケンジャー」(サイン会、握手会あり)、フワフワ「エアプール」「ファイヤードック」、各種ゲームコーナー、地域諸団体からの出展など

J-POWER 松浦火力発電所 ☎72-1201

一番に婆ちゃん乗せると男孫有り難くなし免許取り立て谷間の草刈る農夫は時折にキーンと石切る刃音ひびかす菜の花を髪にかざりて少女めき遺影の母ははにかみてをりお茶を手に夫のめくれる新聞の起こす空気がふんはい届くこの夏も清峰ナインが出場決め甲子園にて夢のつづきを清峰の準優勝の報告会
 間近に見れば皆あどけなき公園に子らの影消え久しかり砂場に植樹のさくら一本
 雨蛙クンシランの花住処とす目玉キョロキョロ主顔してなあんにも出来なくて良い愛犬よわたしのそばに居るだけでよい春休みに中二の孫は東京より来るなり尋ぬ「清峰高はどこか」

第二十三回佐々川柳大会 入選句
 寡婦毅然襟の白さを汚さない
 雑談にチョーク飛んでく強化ゼミ
 回覧板に雑談そえて主婦の午後
 ローン終え家計スリムに妻が翔ぶ
 恩師だと判る足音下駄と杖
 若き日のスリムな姿セピア色
 新聞を配る足音時を告げ
 朝刊も無駄なチラシで肥満ぎみ
 六年生スリム気にするランドセル
 白薔薇を胸に叙熱の五月晴れ
 旅立ちの用意が出来て眠られず
 見つめ合う母子恵みの乳豊富
 孫が来る用意万端五月晴れ
 賞味切れ半値横目の五時の市
 傍聴席白を信じる母がいる

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 本 | 川 | 石 | 田 | 田 | 山 | 川 | 山 | 織 | 浜 | 福 | 松 | 高 | 馬 | 西 | 山 | 江 | 黒 | 大 | 江 | 片 | 法 | 植 | 山 | 辻 |
| 竹 | 副 | 原 | 端 | 口 | 本 | 野 | 本 | 田 | 野 | 地 | 尾 | 野 | 場 | 牟 | 口 | 口 | 岩 | 久 | 田 | 岡 | 本 | 松 | 口 | 川 |
| ア | 昌 | 悦 | 道 | 初 | 久 | 安 | 昌 | テル | 美 | よし | ミ | 恵 | マ | 静 | 忠 | 協 | 富 | ア | 靖 | サ | 安 | 義 | 一 | チ |
| ツ | 子 | 子 | 子 | 音 | 子 | 子 | 子 | 子 | 江 | み | ヨ | 美 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 | 子 |

母子家庭のお母さんへ 就労支援事業説明会を開催します

福祉保健課 福祉班
県北福祉事務所 ☎65-2131

児童扶養手当を受給されているお母さんで、就労支援を希望されている方の参加をお待ちしています。

○と き 7月23日(日) 10時~12時

○ところ 佐々町住民総合センター 2階 集会室

※会場では「保育」を実施しますので、お子さま連れでも安心して参加できます。

「労働相談」を行っています

佐世保労働情報相談センター
☎25-8110 / フリーダイヤル 0120-783-369

賃金・退職金の支払い、解雇、退職などの労働問題でお困りの方、または経営者の方は、お気軽にお問い合わせ、お立ち寄りください。

※相談は無料、秘密は厳守します。

○職員による労働相談

月曜日から金曜日(祝祭日を除く) 9時~17時45分

○社会保険労務士による特別労働相談(無料)

毎週水曜日(祝祭日を除く) 13時30分~15時30分

(社会保険労務士相談は来所いただいたの相談になります。内容などについては、事前にご連絡願います。)

退職金の準備は万全ですか？ 中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済事業福岡相談センター
☎092-631-2551 Fax092-651-6282

中退共制度は中小企業で働く従業員のための退職金制度です。安全・確実・有利な中退共制度をご利用下さい。

この制度の特色は、

☆適格退職年金制度からの移行先です。

☆掛金の一部を国が助成します。

☆パートタイマーの方も加入できます。

☆掛金は税法上、全額非課税になります。

外国人労働者の適正な雇用・労働条件の 確保と不法就労の防止に理解と協力を

長崎労働局 労働基準部 監督課 ☎095-801-0030
職業安定部 職業対策課 ☎095-801-0042

6月は「外国労働者問題啓発月間」です。日本国内で就労する限り国籍を問わず、労働者(パート、アルバイト含む)は労働基準法等の労働関係法令の適用を受けます。外国人労働者等を雇用する事業主の方は外国人労働者を含むすべての労働者の適正な労働条件の確保に努めてください。

なお、外国人の方を新たに雇い入れる際は、不法就労を防止するため在留資格などの確認を確実にいきましょう。

児童手当制度改正による 申請の受付を行っています

福祉保健課 福祉班

平成18年4月1日から制度が拡充されています。改正は支給対象年齢の拡大と所得制限の引き上げです。該当される方は手続きを行っていただきますようお願いいたします。

詳しくは役場福祉保健課福祉班まで問い合わせ下さい。

遺族年金・障害年金からの 介護保険料特別徴収 (年金天引き)ができます

福祉保健課 福祉班 介護担当

平成18年10月から遺族年金および障害年金の受給者の皆さんも特別徴収(年金天引き)ができるようになりました。(年額18万円以上受給される見込みなどの要件を満たす方が対象です。)

なお、今までどおり、介護保険料の算定の際に遺族年金および障害年金の受給額は、所得に含まれません。

詳しくは、福祉保健課福祉班までおたずねください。

すこやか長寿大学校受講生を募集します

(財)長崎県すこやか長寿財団

☎095-847-5212 Fax095-847-6181

○開講期間

1年次教養課程 H18.10~H19.9

2年次専門課程 H19.10~H20.9

毎週木曜日13時30分~15時30分

○開講場所 佐世保市労働福祉センター

○応募資格 県内に在住する58歳以上(S23.9末日以前に生まれた方)で学習意欲があり積極的に社会貢献活動に参加する意志のある方。なお、過去に本大学校を卒業した方は除く。

○募集期間 7月3日(月)~8月31日(木)


○受講料 年額6,000円(入学金・教材費を含む)

所得税の予定納税 第1期分の納税をお忘れなく

平戸税務署 個人課税部門 ☎0950-23-2133
管理徴収部門 ☎0950-23-2132


6月中旬頃に税務署から「予定納税額の通知書」が送付された方は、これに記載された第1期分の金額が納税する額になります。

納期は平成18年7月1日(土)から7月31日(月)までです。



第7回七夕まつり

さざ204通り振興会
○と き 8月6日(水) 17時より
○ところ 佐々町文化会館前



危険物取扱者保安講習会 が開催されます

(社)長崎県危険物安全協会 ☎095-825-8479
危険物取扱作業に従事している方は、3年に1回の保安講習の受講が義務づけられています。講習会は年に1回で、講習を受講しない方は危険物取扱者免状の返納を命じられる場合があります。

○とき・ところ

①給油取扱所従事者

8月18日(金) 13時～16時 松浦市文化会館

9月 4日(月) 9時～12時 アルカスSASEBO
5日(火) 13時～16時

②石油コンビナート等災害防止法上の特定事業所の危険物施設(①以外)従事者

9月 6日(水) 13時～16時 九州電力(株)相浦発電所

③①および②以外の危険物施設従事者

8月18日(金) 13時～16時 松浦市文化会館

9月 4日(月) 13時～16時 アルカスSASEBO
5日(火) 9時～12時

○受付期間

松浦市文化会館 7月10日(月)～8月4日(金)

アルカスSASEBO・九州電力(株)相浦発電所

7月31日(月)～8月25日(金)

自動車事故被害者に 援護業務を行っています

独立行政法人 自動車事故対策機構 長崎支所
☎095-821-8853

「交通遺児等育成資金の無利子貸付」

○対象者 自動車事故により死亡または重度の後遺障害が残った方のお子様(0歳から中学3年生)で、その保護者が住民税を納めることを要しないなど一定の要件に合致する方

○貸付金額 一時金 155,000円

月額 20,000円 入学支度金 44,000円

○貸付期間 貸付決定の月から中学校を卒業する月まで

○利子 無利子

○返還方法 貸付終了後、20年以内の均等分割返還(ただし、高校・大学などに進学した場合、在学期間は返還を猶予します)

「重度後遺障害者に対する介護料の支給」

○対象者 自動車事故により、脳、脊髄に損傷を生じた方で、一定の要件に合致する方

○介護料の額 月額 136,880円～29,290円まで症状に応じて支給(短期入院についても援助します)

夕暮れ時は早めの点灯を!

点灯目安時間 7月は午後6時30分です。



農業大学校説明会を開催します

長崎県立農業大学校 ☎0957-26-1016

農業する人、したい人、関連団体・企業へ就職したい人へ農大教育内容や学費、入試などの説明会を開催します。

○とき 8月18日(金) 13時30分～14時30分

○ところ 県北農業改良普及センター

○申込期限 7月10日(月)～8月9日(水) 電話受付

「県民参加の森林づくり」 地域説明会を開催します

県林務課 ☎095-895-2983

森林環境保全税(仮称)を検討しており、新税に関する県の考えの説明を行います。

○とき 8月1日(火) 19時～20時30分

○ところ アルカスSASEBO大会議室A

「裁判員制度」をご存じですか?

長崎地方検察庁企画調査課 ☎095-822-4269

「裁判員制度」は、無作為に選ばれた国民の皆さんに「裁判員」として殺人事件などの重大な刑事裁判に参加していただき、被告人が無罪か有罪か、有罪の場合どのような刑にするかを裁判官と一緒に決めてもらう制度です。

この制度は、平成21年5月までに開催されます。

長崎地方検察庁では、皆さんに裁判員制度を知っていただくために、次のような内容の広報活動を行っています。学校、職場、自治会、サークルなど各種団体での集会や研修などの際にぜひご利用ください。

○裁判員制度に関する説明・講演

説明内容・時間などは、ご希望に合わせて調整します。

○広報用DVD・ビデオの貸し出し

裁判員制度について分かりやすく説明したDVD・ビデオをどなたにでも無料で貸し出します。

夏の交通安全県民運動が実施されます 7月10日(月)～7月19日(水) ～その駐車 あなた以外が 困ってる～

運動の重点

○飲酒・暴走等無謀運転の根絶

少しの量でも、アルコールを口にしてからの運転は絶対に止めましょう。また、スピードの出し過ぎ、無理な追い越しなどは重大事故を招く危険な違反であることを自覚しましょう。

○自転車・二輪車の交通事故防止

二輪車は左側を通行し、車両間のすり抜けやジグザグ運転は止めましょう。また、無灯火、二人乗り、携帯電話を使用しながらの運転は止めましょう。

○高齢者の交通事故防止

高齢歩行者や電動車いすを見かけたら十分注意し、減速、一時停止するなど思いやりのある運転を心がけましょう。

「社会人権・同和教育地区別研修会」 が開催されました ～広げよう 心のつながり 命の輪～

6月8日（木）、文化会館において長崎県・佐々町共催の「社会人権・同和教育地区別研修会」が開催されました。当日は、地域の教職員や民生児童委員、人権擁護委員など約100名が参加。フィルムフォーラムやワークショップを通して様々な人権問題に対する認識や教育・啓発活動の在り方について研修を深めました。

後半の県人権・同和対策課職員による講義には、「明生大学・成人学級・さざんか教室」の受講生も多数参加し、日常の人権意識の大切さについて熱心に聴き入っていました。



▲ワークショップの様子



▲講義の様子



千本公園プールを開放します

- 開放期間 7月21日（金）～8月31日（木）
- 利用時間 13時～19時
（保護者同伴でない場合は、17時まで）
- 休業日 8月13日（日）～15日（火）
- 入場券販売先 千本公園プール（☎63-2420）

シーズン中 会員券	幼 児	1 人 につき	500円
	小・中高生		700円
	一 般		1,500円

普通利用	幼 児	1人1回 につき	50円
	小・中高生		70円
	一 般		150円

7月講座のごあんない

- 14日（金） あひる学級（食育を考える）
10時～12時 健康相談センター
講師 武藤慶子 県立長崎シーボルト大学助教授
- 20日（木） 明生大学・成人学級・さざんか教室合同講座
（現在の町政課題について）
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
- 22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。

「ナイターソフトボール大会」 中止のお知らせ

本年度の「ナイターソフトボール大会」は、都合により開催しませんのでお知らせします。

7月は、青少年の非行問題に 取り組む全国強調月間です

ココロねっこ運動は、子どもたちの心の根っこを育てるために、大地である私たち大人社会を見直す県民運動です。家庭や地域での「あいさつ声かけ運動」に取り組みましょう。





図書館だより

7月になると夏休みが待ち遠しくなりますね。旅行の計画を立てるなら、まずは図書館で旅行ガイドブックや、地図、雑誌に目を通してはいかがでしょうか。

☆図書館からのお願い

☆ 課題図書特設コーナーのご案内

6月からカウンター前に展示してあります今年の課題図書は、場所をカウンター横のコーナーに移して、引き続き9月末まで設けています。本の貸し出しは7月21日(金)からです。児童生徒の皆さんは、早めに読書感想文・感想画の準備をされてはいかがでしょうか。

昨年から、1冊は館内閲覧用として常時展示しています。複数置いてある課題図書については、今年から、一人1冊、一週間の貸し出しになります。(貸出予約はできません)たくさんの方が借りられるように、返却期日を守りましょう。

☆ 館内整理特別休館のお知らせ

7月10日(月)・11日(火)の2日間、夏休みの利用増加に備え、蔵書の点検と書架の整理および資料の補修などを行います。

☆ 図書整理ボランティアを募集します

図書館では、図書整理のボランティア活動に参加いただける方を募集しています。関心がある方は、図書館までご連絡ください。



◎◎◎
◎本の貸し出し期間は、必ずカウンターで貸し出し手続きをしてくださいます。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。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もたらします。

★新着本のご案内

《一般書》

○にわか大根/近藤 史恵 著

わたしをここに置いて下さいまし。男前だが堅物の同心・玉島千蔭に押しかけ女房が…。女心にうとくても、捜査の腕は天下一品。もつれた事件の謎を解く、玉島千蔭の名推理が冴え渡る傑作時代ミステリー。

《児童書》

○希望の義足/こやま 峰子 文/藤本 四郎 絵
義足があればこの国は変わる…。激しい民族紛争で手足に障害を抱え苦しむルワンダの人々のため、自ら義足製作を学び、日本とルワンダの架け橋となって活動を続けるひとりの日本人女性。その生き方を描く感動の本。

《絵本》

○とうさんかあさん/ながの ひでこ 作
とうさん話して、かあさん教えて…。こどものみずみずしい好奇心が広げる、素朴でなつかしい世界。この面白さ、この楽しさはまさに絵本の原点。第1回日本の絵本賞受賞、長野ヒデ子のデビュー作が待望の復刻。

☆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)

☆7月の休館日

3・10・17・24・31日の毎週月曜日と、11日(火)の館内整理特別休館日です。

▷6月1日現在佐々町内図書館利用登録者数
7,174人

先月より、32人増えました。(人口対比51.9%)

▷5月の利用状況

貸出冊数 20,171冊 入館者数 12,507人

7月の読み聞かせ

◎乳幼児向け(木・11時~11時30分)

13・27日 ぴーちゃん

◎幼児・学童向け

(火・15時30分~16時)

4日・たんぼぼ 18日・コスモス
25日・パンジー

(土・11時~11時30分)

1日・ラッコ 8日・バンビ 22日・こぐま

※今月の「ひまわり」と「おはなしBOX」はお休みします。

~知っていますか?図書館用語~

かい か しつ
開架室

貸出や閲覧のための資料を、利用者が直接自由に手にとって利用できるように、開架式に書架を配置してある部屋。

— 図書館用語集から —

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 ●

- オクラ……………40g
- トマト……………1個(200g)
- 玉ねぎ……………30g
- 青じそ……………3枚
- ※甘酢
- 酢……………大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1
- 薄口醤油……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- タバスコ……………少々

オクラとトマト、 玉ねぎの甘酢あえ



● 作り方 ●

- ①オクラは塩でこすり、茹でて冷ましてから薄切りにします。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし絞ります。トマトは皮を湯むきして1cm角に切ります。青じそはせん切りにして水にさらしてしっかり水気を絞ります。
- ②甘酢の調味料を合わせておきます。
- ③①の野菜と甘酢を合わせます。

バランス食のよい食事は、1食の基本として片手のタンパク質と両手の野菜が取れると理想です。今回は豚肉の梅煮・きゅうりのとろり煮・トマトとオクラ、玉ねぎの甘酢あえの組み合わせです。

今月の いきいき ママさん♡



藤澤 明子さん
月(るな)ちゃん(1歳7ヶ月)

愛娘もとうとう1歳半。アンパンマンが大好きで、店でアンパン

マンを見つけると、必ず指をさして「あー!!」と大声を出します。曲が流れるといつでもどこでも首やおしりをフリフリ!身長はお母さん似でチビだけど元気で何事も物おじしないところはお父さんそっくり!!成長につれ、できることも増え、自己主張もするようになってきました。

うれしい反面怒ることも増えてきました。毎日が「ママゴジラ」状態。でも怒った後はいつも自己嫌悪。寝顔に向かっていつもあやまっています。娘の成長とともに母親としてしっかり成長していきたいと思えます。

7月1日から31日までの1ヶ月間「愛の血液助け合い運動」が展開されます。

血液は、たくさんの人々の善意によって支えられています。そして、一人ひとりの温かな心が多くの尊い命を救っています。皆様の献血に対する温かいご支援と積極的なご参加をお願いします。

そらまめくらぶだより

手話コーラスを紹介しす 松田ミツエ

毎月第3土曜日の10時より1時間程度の手話コーラスの練習をしています。毎年参加している青少年音楽祭に出演するために少しずつ練習を始めました。今年もまた、手話サークルのご協力の下練習に励んでいます。小さい子供達は、集中力が続かなかつたりするときもありますが、覚えているところになるときちんと手を動かしています。体がうまく動かない人は気持ちで参加しています。どの子も自分なりの方法でがんばっている様子を頼もしく感じながら楽しく練習しています。そんな私たちに、笑顔で指導して下さる先生方や、ボランティアとして一緒に参加して下さる方達の、子供達への声援が励みになっています。このような機会を通して触れあった方との関わりに感謝し、大切にしていきたいと考えています。



みんなで介護予防! 佐々町地域包括支援センター

その2 有酸素運動 ウォーキング

- 効果 *有酸素運動は心臓や肺の機能を高め、体を活性化します。
*酸素を取り入れることで体脂肪を燃焼させ、肥満の解消や予防の効果があります。

ウォーキングの強度の目安

- ◆速度=毎分90m~110m(約時速6km)
 - ◆心拍数から見ると(220-年齢)×0.6~0.7
- 40歳なら「毎分108~135回」の脈拍になるような速度で目標は1日30分(分けて行っても同じ効果があります)

効果的な歩きかたのポイント



ご注意: 疾病や障害のある方は必ず医師の指示に従ってください

ボランティア紹介

マンドリン演奏でボランティア活動 横尾辰雄さん(新町町内会)

横尾さんは、当時では珍しかったマンドリンを19歳から始められて、これまでも県内の施設を訪問され、また、デイサービスの高齢者の方々に「なつかしのメロディー」を奏でておられます。マンドリンから響く音色は、聞く人の心を和ませ自然に誰でも口ずさむ曲目30曲を譜面なしに次々に演奏されます。

95歳の年を感じさせないほどお元気で活動をつづけておられます。



訪問介護員養成研修 2 級課程研修会を開催します

主催 佐々町社会福祉協議会 ☎63-5900 後援 佐々町 長崎県社会福祉協議会

社会福祉協議会では、地域に住む人々がお互いに支えあい、安心して生活していくために必要な人材を育成することを目的として、研修会を開催します。

1. 開催期間 8月21日(月)～9月20日(水)
2. 研修内容 講義10日間、実技6日間、実習4日間(実習は、9月下旬～11月中に実施します)
3. 開催場所 福祉センター
4. 受講料 20,000円(テキスト代・資料代・実習費)
※7月28日(金)19時から説明会を行います。
5. 受付期間 7月10日(月)9時～7月28日(金)17時まで
6. 申込方法 社会福祉協議会(福祉センター内)にある申込み用紙に必要事項をご記入、捺印のうえお申込みください。

ご寄付のお礼

社会福祉事業振興基金へ

◎香典返しとして

故安達アキ様(志方) 安達章一様
 故鶴田静江様(古川) 鶴田八藏様
 故松本マツ様(四ツ井樋) 松本秀夫様
 故小野利光様(北) 小野悦子様
 故北川はつみ様(江里) 北川司様

◎社会福祉事業へ

祥加会独立十周年民謡チャリティーショー
 清成洋子様(四ツ井樋)

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

弁護士無料法律相談

今月の弁護士相談は、樋口弁護士です。

7月26日(水) 13時～16時

福祉センター相談室で行います。

弁護士相談は、予約受付となっています。社会福祉協議会までご連絡をお願いします。

介護者の会のお知らせ

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 7月21日(金) 13時30分～15時

○ところ 福祉センター 1階 会議室

○内容 介護情報交換「一人を抱え込まない介護」について

○問合せ 社会福祉協議会 ☎63-5900

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

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、出張相談も行ってあります。

※お急ぎご相談は、社会福祉協議会へご連絡ください。

○とき 7月3日、17日(月) 13時～16時

○ところ 福祉センター 1階 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

お友だちなどのことでこまっていること、だれにも言えずにひとりでなやんでいること、「こどもさんのなやみ相談」を受けています。

相談には、こどもさんだけ来られても、お友だちと一緒に来られてもいいです。「電話での相談」もできます。

○とき 7月22日(土) 13時～16時

○ところ 福祉センター 1階 相談室

○相談員 貞松 馨(元小学校校長)

○でんわ 63-5900

まちの人口

〈平成18年5月31日現在〉		〈前年同月〉	
13,835人	総人口	13,972人	
6,478人	男	6,519人	
7,357人	女	7,453人	
5,069世帯	世帯数	5,047世帯	
11人	出生	9人	
11人	死亡	8人	
63人	転入	54人	
56人	転出	59人	

交通事故巡回相談

長崎県交通事故相談所 ☎095-826-4421

- とき 7月19日(水) 10時~16時
- ところ 松浦市役所
- 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。

がんばれ!!
消防団
水槽付消防ポンプ車が佐世保市西消防署
佐々出張所に配備されています



3月に配備された新たな水槽付消防ポンプ自動車は、火災対応のため車両に1.3トンの水を積載し、専用のポンプおよび小型動力ポンプを装備しているほか、各種災害に対応可能とするため、車両前部にウインチ装置(5トン引き)を装備し、交通事故などの救助活動を行うことができます。

おめでとう

ご結婚おめでとう

氏名	町内会
夫 伊東直哉 妻 木山由裕	神田
夫 大宅彰彦 妻 石山とみ子	四ツ井樋
夫 佐々木歩 妻 富田美紀	佐々南
夫 百枝佑樹 妻 山下昌子	佐々南
夫 山口和義 妻 松本奈美	新町
夫 近藤嗣也 妻 小藤あい	口石

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
津 日菜多 <small>ひなこ</small>	女	英男	梓	市瀬
作 永富昭 <small>とみあき</small>	男	善則	ゆかり	中央通
金子 瑠 <small>るま</small>	女	祐	真理子	栗林
上ノ原 力 <small>ちから</small>	男	宏二	美佳子	牟田原
福田 芽生 <small>めい</small>	女	幸生	恵実	土手迎
本 亨 <small>つばさ</small>	男	龍児	伊津美	四ツ井樋
坪井 空 <small>そら</small>	男	明生	恵	神田
宮崎 唯 <small>ゆい</small>	女	浩暢	幸	佐々南

おくやみ

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	町内会
菅 アキ	97歳	中央通
山浦 権一	93歳	神田
安部 キクエ	101歳	野寄
太田 光則	48歳	市瀬
野中 邦男	76歳	松瀬
藤山 静江	90歳	芳ノ浦
川崎 均治	91歳	松瀬
橋本 ハル	94歳	四ツ井樋
吉永 洋明	64歳	里
井上 勝	60歳	市瀬

(敬称略)

(6月15日受付分まで)