



11月4・5日に開催され町民文化祭・青少年音楽祭は、各グループが練習の成果を発揮し、大いに盛りあがりました。

広報

スズギ

もくじ

- ◆ 青少年音楽祭・文化祭 2
- ◇ 火災想定訓練を実施しました 3
- ◆ お知らせ 4-5
- ◇ みんなのひろば 6-7
- ◆ 健康相談センターだより 8
- ◇ ふれあいトピック 9
- ◆ ご結婚・おめでた・おくやみ 頑張れ消防団 10

12月号

平成18年
[第380号]



青少年音楽祭・町民文化祭が盛大に開催されました

11月4日(土)、5日(日)の2日間にわたり、第28回町民文化祭が盛大に開催されました。初日には、文化会館で小・中学校の児童生徒、清峰高校生徒による合唱や吹奏楽のほか、そらまめクラブや民謡祥加会少年少女グループ、箏曲虹の会ジュニア、コールトワニーなど各グループからも発表があり、文化の祭典に花を添えました。

また、2日目には文化協会ほか各グループの舞台発表が行われ、大正琴や舞踊、箏曲など日ごろの練習の成果を披露しました。

町民体育館では、文化協会、公民館学習グループ、勤労青少年ホーム、生きがいと創造の家の各グループや町立幼稚園、小・中学校、個人の作品が展示されました。

両日あわせて、約5,200人の来場者があり、芸術の薫りあふれる2日間となりました。

秋季火災想定訓練が実施されました

11月5日(日)、消防団全個分団が参加して、秋季火災想定訓練が実施されました。

訓練は里山団地付近の家屋から出火したとの想定で行い、団員はきびきびとした動きで消火活動にあたりました。

訓練後はサンビレッジ・さざに場所を移して、球技大会を行い、親睦を深めました。



神田雅楽が出演しました ～ 西海にせん市 ～

10月28日(土)、29日(日)の両日に、佐世保市新みなと暫定広場で、西海にせん市が開催されました。

佐々町のブースでも清峰まんじゅうや清峰マドレーヌなどの無料配布、特産品の販売やお茶の試飲が行われ、多くの観光客が訪れました。

また、29日の特設ステージには、神田雅楽が出演して、イベントを盛り上げました。

デルタ9に栄冠！ ～第25回商工会ソフトボール大会～

11月12日(日)、佐々町商工会主催第25回ソフトボール大会が行われました。

町内会、職場、グループで総勢27チームが参加。千本公園、佐々中グラウンドで熱戦が繰り広げられましたが、デルタ9(写真)が見事優勝の栄冠に輝きました。

優勝 デルタ9
準優勝 アリアケジャパン
第三位 キューバ、ボンバーズ



製造事業者の皆さんへ 工業統計調査にご協力ください

平成18年工業統計調査を12月31日現在で行います。調査の実施にあたっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省・長崎県・企画財政課 企画班

祝 平成18年秋の叙勲
「瑞宝単光章」を受章
村瀬 富一 さん
(水道町内会)



村瀬 富一 さん

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。その功績が認められ、今回受章されました。

祝 「長崎県環境美化
功労者表彰」を受賞
西尾 弘毅 さん
(中央通町内会)



西尾 弘毅 さん

西尾さんは24年間、毎朝1時間かかさず中央地区の道路や公園などの美化清掃を実施し、地域の環境美化に大きく貢献されました。その功績が認められ、今回受賞されました。

百歳のお誕生日
おめでとうございます
福田クニさん (真申町内会)



11月7日に真申町内会の福田クニさんが百歳を迎えられました。福田さんには長寿を祝し、町長からお祝いの言葉と祝金が贈られました。今後ますますお元気で長生きされますようお祈りします。

みんなの技能のひろば
～ふれてみよう“ものづくり”育てよう“技能”～
県立佐世保高等技術専門学校 ☎ 62-4151

○と き 12月10日(日)10時～14時
○ところ 県立佐世保高等技術専門学校
○イベント 作品即売コーナー 技能体験コーナー
ものづくりのひろば 子供のひろば 地域物産展
飲食コーナー アトラクション(ゲーム各種)
福引き スタンプラリー 入校相談

第14回長崎県統計大会

県統計課 ☎ 095-895-2223

○と き 1月19日(金)13時30分開会
○ところ チトセピアホール (長崎市千歳町5番1号 チトセピア2階)
○催 し 統計功績者の表彰 統計グラフコンクール入賞者の表彰 ミニコンサート 記念講演 統計調査員の体験発表 統計パネルの展示 統計グラフコンクール入賞作品展 統計大会クイズ
※入場料は無料でホール内入場の方に2007年版「長崎県民手帳」をプレゼント!!

資源ごみの分別にご協力をお願いします！ 福祉保健課 環境衛生班・佐々クリーンセンター

10月1日から「プラスチック類」・「紙類」のごみの出し方が変わりました。しばらく様子を見るため、分別ができていない資源ごみの収集もしていましたが、いまだに分別できていないものがあります。1月から間違った分別で出されているごみはシールを貼り収集しませんので、ルールを守ってごみを出して下さい。
※収集しなかったごみには、収集できない理由を書いたシールを貼っていますので、再度分別して出してください。

○1月から収集しない資源ゴミの例



ふた・ラベルがついたまま



容器包装以外のプラスチックが入っている



食べ残しがあり、洗っていない



外から中身が確認できない



段ボール、新聞など他の紙が混ざっている



紙以外のものが入っている

佐々クリーンセンター
からのお知らせ

年末年始の休み期間は **12月31日(日)～1月3日(水)** です。
※ごみの持ち込み期間 年末は12月29日(金)16時30分まで受け付けます。
年始は1月4日(木)から平常どおり受け付けます。

母子福祉医療費受給資格更新手続きを行います
福祉保健課 福祉班

母子の方々を対象とする福祉医療費の受給者証の更新手続きを行いますので、対象の方は手続きをお願いします。

○ところ 福祉保健課 福祉班

○持ってくるもの 受給者証・保険証・印かん・遺族年金受給者の方は年金証書の写し

○期限 12月28日(木)

※未更新の方は福祉医療費が支給できませんのでご注意ください。なお、乳幼児の更新手続きは不要です。

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 12月8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 斎藤 信隆

※当日は、住民班の窓口へお越しください。

自治医科大学医学部入学者を募集します

県福祉保健部医療政策課 ☎ 095-822-4676

http://www.pref.nagasaki.jp/iryoutai/iryotaisei/k_hospital/bosyu.html

自治医科大学(所在地:栃木県)は、離島へき地で働く医師を養成しています。入学金・授業料などの学費は全額貸与され、卒業後、県内の離島の病院などへ一定期間勤務すれば、その返還が免除されます。

○出願期間 1月5日(金)～1月23日(金)

※22日付消印有効

○入学試験要項 長崎県医療政策課で配布中

※1部560円(郵送を希望する場合は1,070円)

○一次試験日程 平成19年1月29日(月)～30日(火)

12月4日(月)から12月10日(日)までは「第58回人権週間」です

福祉保健課 住民班

長崎地方法務局および長崎県人権擁護委員連合会では、人権週間啓発事業の一環として「県下一斉無料電話相談」を実施します。

○とき 12月10日(日)9時～18時

○フリーダイヤル 0120-781-783

知っていますか? 建退共制度

建退共長崎県支部 ☎ 095-826-2285

この制度は、建設現場で働く方々のために、「中小企業退職金共済法」という法律により、国が作った退職金制度です。

事業主の方々は、現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

○加入できる事業主 建設業を営む方

○対象となる労働者 建設業の現場で働く人

○掛金 日額310円

★特長

◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛金の一部を国が助成します。

◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

※ホームページ「ようこそ建退共へ」で、退職金の試算・パンフレット請求など、建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧下さい!!

アドレス <http://www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp/>

佐々俳句会

引かれゆく浮き棧橋や秋霞
秋風や歴史波打つ田平町
耶蘇の墓黙して向ける秋の海
千し飛魚の海色残し日のさやか
桐一葉音なく落ちて乾きけり
秋日背に苦悩に青きイエス像
神を説くステンドグラスに秋陽射す
身に沁むや粗石積みみの耶蘇寢墓
出漁の白き航跡天高し
平戸沖波浪警報秋怒濤
影一つ我に連れ添う秋の暮
潮騒の句ふ秋日や焼罪の碑
禅苑の句碑のかずかず秋深む
山空を揺らして手繰る烏瓜

あけぼの短歌会佐々支部

孫ら来てお店やごっこ惣菜に
値引きのシール貼られてありぬ
わが家より見えぬ夕陽が向ひ家の
窓にひと刻もえて消えゆく
宮参りに太鼓の音も気にせぬか
寝入る初孫よ永久に幸あれ
秋晴れの佐々川の瀬に佇ちつくす
シラサギ一羽孤高を保つ
滝の辺に入恋しげな川とんぼ
夫の背に来て翅をたためり
「こんにちは」と二歳の孫の声を聞き
玄関に急ぐ頬ゆるませて
敬老の祝ひの席に逢ふ友の
耳とほくして筆談に笑む
夏草の茂り残れるわが庭に
芙蓉の花は秋を招きぬ
七歳児テレビを見つかわれに問ふ
株取引きとは何のことかと
まどまらぬ短歌には出でさておきて

十月投句

片山科白城
山科帰雁
山口城春
戸高成泉
畑中榮治
松田敬藏
戸高郁子
川崎キヨ子
藤永共園
清水紘子
松尾八重子
山之内智枝
管キヌ

恋塚和子
前田喜久枝
近藤美佐子
江口すみ子
川野安子
末吉英子
本竹アツ子
川副昌子
山本昌子
山本久子

江迎警察署からのお知らせです

江迎警察署 ☎66-3110

☆被害者支援にご理解を

犯罪被害者に対しては、その心情をよく理解して接することが必要です。

警察では、被害者の精神的・経済的被害の緩和を図る

- ・公費負担制度
- ・カウンセラー派遣制度
- ・犯罪被害給付制度

などを教示して、その積極的運用を図っています。

また、犯罪被害者などからの相談や申請への的確な対応を行っています。

○「被害者支援キャンペーン」のお知らせ

国の犯罪被害者等基本計画に基づき、今年から「犯罪被害者週間（11月25日～12月1日）」を設定して、啓発事業を集中的に行います。

本県では、12月10日（日）10時から長崎市上町NBCソシア1Fで、「被害者支援キャンペーン」を行いますので、ご来場下さい。

○民間被害者支援団体の活動へのご理解を

NPO法人「長崎被害者支援センター」では、警察や関係機関と連携して、犯罪や事故の被害者やその家族などに対する支援活動を行っています。

NPO法人「長崎故事者支援センター」

電話相談 TEL095-820-4977

火・土曜日（13時～16時まで）

☆110番の正しい利用を

110番は「ドロボウが逃げた。」「けが人のいる交通事故が発生した。」などの一刻をあらそう事件・事故が発生したときの緊急時に利用するものです。

緊急を要しない相談、意見、要望は

「警察安全相談 #9110番」

その他、各種照会、情報提供などは次の専用電話または各警察署へお願いします。

女性被害110番（性犯罪）	095-823-0110 フリーダイヤル 0120-783814
ヤングテレホン	フリーダイヤル 0120-786714
暴力追放テレホン	095-822-0007
悪質商法110番	095-822-5100
銃器110番(けん銃関係)	24-1081
ホワイトテレホン(覚せい剤)	095-825-4615
警察安全相談室	#(シャープ)9110 095-823-9110

つばきの実を買い取ります

北松森林組合 ☎63-2305

○品種 本年産やぶつばきの実

○期間 12月22日(金)まで

○価格 1*₀450円

○注意 サザンカの実、古い実、小石などを混入しないように良く選別し十分乾燥させて、湿気がこもらないようにしてください。

年末の交通安全県民運動が実施されます

12月12日(火)～12月31日(日)

～思いやる 心ひとつで 事故はゼロ～

運動の重点

○飲酒運転の根絶

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。飲酒運転は犯罪です。また、運転者に飲酒を勧めることも犯罪です。

○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。

○後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

いつでも、どこでも、近くでも、シートベルトは正しく着用し、助手席・後部座席の同乗者にも着用を促しましょう。

年末年始の行事予定

成人式

○とき 1月5日(金) 10時

○ところ 文化会館

新年祝賀会

○とき 1月5日(金) 正午

○ところ 役場3階 第一会議室

○会費 千円

(参加ご希望の方は、12月25日までに総務課までお申し込みください。)

消防出初式

○とき 1月6日(土) 10時

○ところ 文化会館前駐車場

飲酒運転は犯罪です！！

飲酒運転による痛ましい事故が後をたちません。

飲んだら乗らない！乗るなら飲まない！

そして、車を運転する人には酒を出さない！

飲酒運転は絶対にやめましょう。地域から飲酒運転を追放しましょう。

夕暮れ時は早めの点灯を！

灯目安時間 12月は午後4時30分です



新成人者へのお願い

平成19年1月5日(金)に開催します成人式典の該当者名簿を現在作成中です。
 町外在住者で(本町出身)式典参加を希望される方は、12月4日(月)までに教育委員会へご連絡ください。
 『窓口受付者名簿』(11月17日現在)

福元 大志朗	橋本 優平	中原 実里	大浦 千夏	竹内 茂男	金崎 哲平
成守 亜希子	溝口 貴大	関純 一朗	田嶋 佑樹	田中 絢子	岩本 沙耶
赤木 誠	松田 健志	伊東 なぎさ	内山 由貴	大瀬 真人	末永 大輔

※氏名の表記に誤りがありましたら、教育委員会までお知らせください。

「わかあゆ少年駅伝競走大会」・ 「町内駅伝大会」参加チーム募集

本年度も、わかあゆ少年駅伝競走大会ならびに町内
 駅伝大会を開催します。

町内会・各種団体(事業所)やグループなどで、監督1名、
 選手5名を1チームとしてお申し込みください。

○大会期日 平成19年1月21日(日)※同日開催です

○申込締切 平成18年12月8日(金)17時まで

○問い合わせ先 佐々町体育協会事務局

(町教育委員会内) ☎ 62-2128

12月講座のごあんない

1日(金) あひる学級(実技:クリスマスをかざろう☆)

10時~12時 健康相談センター

※申し込み受付終了

講師 田村 実千代 草月流師範

7日(木) 成人学級(化学物質による地域汚染と健康)

13時30分~15時30分 町公民館 集会室

講師 綾木 歳一 長崎県立大学教授

14日(木) 明生大学・さざんか教室合同講座(学問道楽)

13時30分~15時30分 町公民館 集会室

講師 谷澤 毅 長崎県立大学助教授

16日(土) 土曜学級(調理実習)

9時00分~12時00分 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、町公民館
 へお問い合わせください。

放送大学 平成19年度 第1学期学生募集

放送大学では、平成19年度 第1学期入学の学生
 を募集します。

◎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か月間在学)

○大学院

・修士選科生 (1年間在学)

・修士科目生 (6か月間在学)

・修士全科生

◎願書受付 2月15日(木)まで

◎授業開始 平成19年4月1日

◎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

・スカイパーフェクトTV!で視聴(全国放送)

※佐々町公民館で視聴できます。

・学習センターでテープ視聴(貸出可)

◎問い合わせ・資料請求

放送大学長崎学習センター

〒852-8521 長崎市文教町1番14号長崎大学

文教キャンパス内 TEL: 095-813-1317

<http://www.u-air.ac.jp/hp>



中島啓江コンサート

笑顔いっぱい、親しみのある個性豊かなキャラクター!中島啓江
 さんが佐々町にやってきました。"ビッグママ"の魅力的な歌声で冬の
 ひと時を楽しんでみませんか?

○と き 2月17日(土) 14時開演(13時30分開場)

○と ころ 佐々町文化会館

○料 金 <<全席指定席>>

おとな 3,000円 こども(3歳以上高校生以下) 1,000円

※当日券は、いずれも500円増し

○販売開始

12月17日(日)10時から佐々町文化会館にて

※上記以降は、佐々町教育委員会・佐々町文化会館にて販売します。



図書館だより

18年も最後の月となりました。図書館には、クリスマスやお正月関係の本も揃っていますので、ぜひご利用ください。

☆図書館からのお願い

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には、早めにお返しください。

☆11月3日(金)「としょかん文化まつり」を行いました

江迎町の「おはなし宅急便」の皆さんによる絵本の読み聞かせや素話、松浦市の「お話の会ポケット」の皆さんによる影絵やテーブルシアター、北村智子さん(佐々南)指導での『おりがみひろば』など盛りだくさんの内容で、大人も子どもも目を輝かせて参加していました。

恒例の古本市では、125名の方に350冊と8組・63点を購入していただき、収益は、22,930円でした。この他、無料の古本もたくさんお持ち帰りいただきました。ご協力ありがとうございました。この収益金は、図書の購入や、破損本の補修材料費に充てさせていただきます。

☆11月13日(月)に「第8回絵本読み聞かせグループ交歓交流会」を行いました

この行事は、各地域で読み聞かせ活動をされているグループ相互の親睦と技術の向上を目的としています。今年は、佐世保市・平戸市・江迎町・鹿町町・佐々町の方々の参加がありました。どのグループからも、子どもたちとともに絵本を楽しむことの喜びや活動の状況、課題などについての紹介がありました。

★新着本のご案内

《一般書》

○数学的にありえない上・下

アダム・ファウアー 著 矢口 誠 訳

巨大な陰謀に巻き込まれた天才数学者ケイン。窮地に追い込まれた彼の唯一最大の武器、それは「確率的に絶対不可能な出来事」を実現させる能力だった…。第1回世界スリラー作家クラブ新人賞受賞作。

《児童書》

○扉(とびら)を開けて

日本児童文学者協会 編/三村 久美子 絵

9歳で日本にやってきた中国残留孤児3世の少年を描く表題作を初め、「命」を脅かし、「自由」を奪う戦争について、子どもたちと考え合いたい短編6編を収録。日本児童文学者協会創立60周年記念出版。

《絵本》

○38本の榎の木のお話

むらさき ゆうな 作/鈴木 隆一 絵

5月のある朝、お母さんと男の子が、小さな榎の木をたくさん見つけた。何本あるか数えてみたら、38本もあった。すると、お母さんが「38本の榎の木は狭い庭には多すぎる」と言って、榎の木を全部切ることになった。

☆12月の休館日

4・11・18・25日の毎週月曜日と、天皇誕生日の23日(土)となっています。年末年始の休館日は、12月28日(木)～1月4日(木)の8日間です。



読み聞かせ図書ボランティアの「ぴーちゃんくらぶ」が、社団法人 読書推進運動協議会から表彰されました

▽11月1日現在佐々町内図書館利用登録者数

7,348人

先月より、18人増えました。(人口対比53.2%)

▽9月の利用状況

貸出冊数 21,062冊 入館者数 14,998人

12月の読み聞かせ

◎乳・幼児向け (木・11時～11時30分)

14日 ぴーちゃん

◎幼児・学童向け

(火・15時30分～16時)

5日・たんぼぼ 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・バンビ

◎『おはなしBOX』

12月16日(土) 11時～11時30分

《内容》

1. 絵本「ゆき」

ジョン・バーニンガム 作/谷川 俊太郎 訳

2. 紙芝居「マッチウりのしょうじょ」

アンデルセン 原作/川崎 大治 脚本/藤沢 友一 画

3. 絵本「かさじぞう」

瀬田 貞二 再話/赤羽 末吉 画

※今月の「こぐま」はお休みします。

☆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)

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

白菜と厚揚げのごまみそ煮 材料(2人分)

- 白菜 …………… 240 g
- 厚揚げ …………… 60 g
- だし …………… 3/4カップ
- みりん …………… 小さじ2
- 酒 …………… 大さじ1
- 味噌 …………… 大さじ1
- すり白ゴマ …… 大さじ1



(ゴマの半量を練りゴマに代えるとコクがです。)

作り方

- ① 白菜は葉と軸とに分け、一口大に切ります。
- ② 厚揚げは熱湯を通してペーパータオルで水分と油分をふき、一口大に切ります。
- ③ 鍋に白菜の軸、葉の順に入れてだしを注ぎ、ふたをして7～8分煮ます。
- ④ 厚揚げと酒を加え、強火で汁気がほとんどなくなるまで煮ます。
- ⑤ 味噌をみりんなどで溶いて加え、ひと煮して火を消し、ゴマを混ぜます。

※献立の組み合わせはサケとしめじのホイル焼き、切干大根の梅肉和えを添えました。

今月の いきいき ママさん♡



吉田 真琴さん

雅哉(まさや)くん(6歳9か月)

湧真(ゆうま)くん(4歳1か月)

真凜(まりん)ちゃん(4か月)

7月に待望の女の子、真凜が生まれ、私も3児の母になりました。

3人になると本当に慌ただしい毎日で、1日過ぎるのがとても早く感じます。

外へ子どもたちを連れて出かける時にはあれやこれや準備が大変で出不精になりがちです。これからますます寒くなるのでその前に子どもたちと外遊びを十分に楽しみたいと思っています。お兄ちゃんたちは、真凜がとてもかわいらしくちょっとでも泣くとすぐそばに寄って声を掛けて抱っこしてくれます。普通はわんぱくな二人ですが、真凜の前ではすぐく頼りになるお兄ちゃんたちです。

そんな家族に助けられながらこれからも育児や家事に楽しみたいと思います。

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは初冬から春先にかけて流行します。インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気で高熱(38～40度)や頭痛・筋肉痛・全身倦怠感、のどの痛み・咳・痰などの症状がみられます。重症化すると肺炎や気管支炎、脳炎などの合併症を引き起こすこともあります。

感染を防ぐために次のことを守りましょう!

- ① 帰宅後は、うがい・手洗いを習慣にし、室内の湿度を保つ
- ② 十分な栄養と休養で抵抗力をつける
- ③ 予防接種を受けて重症化を防ぐ

家庭医学の 一口メモ

糖尿病予備軍はこわい

佐々町健康相談センター
佐々町立診療所長 副島和孝

糖尿病予備軍は文字どおり糖尿病の前段階ですが、すでにこの時点で脳卒中や心臓病の危険が、正常よりも高まっています。

糖尿病の怖さは、失明、足の切断、人工透析などでよく知られていますが、予備軍ときくと油断してしまいますので、注意が必要です。予備軍には空腹時に血糖が高いタイプと食後に高いタイプとがあります。脳卒中や心臓病の危険が高いのは食後に高いタイプです。たとえ食後の高血糖が一過性でも血管が傷んでしまうことが最近わかりました。空腹時血糖やヘモグロビンA1cが異常なくても突然倒れてしまうことがあるのです。

腹八分目を習慣とし、清涼飲料水などは飲み過ぎないようにしてください。1リットルの水に番茶を入れて冷蔵庫で一晩水出しし、翌日一日かけて飲むと食後血糖が抑えられるという実験がありましたが、当院の患者さんでも大変良い結果が得られています。

とにかく糖尿病予備軍に対して油断は絶対禁物です。自己判断せずに医師や保健師の指導に従ってください。

みんなで介護予防! 佐々地域包括支援センター

「運動」の 4大特典

1 脳が衰えにくくなる!

筋肉は脳からの指令で動きます。筋肉を積極的に動かせば、脳も若々しくなります。

2 太りにくくなる!

筋肉が増えると基礎代謝が高まります。エネルギーが燃えやすくなるので、体脂肪を貯めにくいからだに。

3 疲れにくくなる!

筋肉がついて、関節の動きも滑らかに。日常の動作に余裕が生まれ、疲れがたまりにくくなります。

4 骨も衰えにくくなる!

筋肉を支えている骨は適度に刺激されると衰えにくくなります。加齢による骨密度の低下も予防。



第13回佐々町社会福祉ボランティア大会

11月25日、町文化会館で、「第13回佐々町社会福祉ボランティア大会」を開催し、本会の末吉純次会長のあいさつに続き、多年にわたり、社会福祉事業の推進にご尽力いただきました功績に対し、個人2名、1団体の表彰を行い会長から感謝状が贈られました。

また、小学生、中学生が夏休み期間中の福祉体験学習やボランティア活動の体験を発表。続いて、国見高等学校サッカー部の総監督・県教委参与の小嶺忠敏先生の「サッカーとボランティア活動」と題して、青少年教育・家庭教育・福祉教育の重要性について講演があり、会場の皆さんは、熱心に聞き入っていました。

個人の部

田上 三徳 様 (栗林町内会)

植松 義則 様 (市瀬町内会)

団体の部

ソワン ビューティ・インターナショナル・
サロンアンドスクール (株) 様 (神田町内会)

北海道佐呂間町の竜巻災害義援金の受付について

先日、北海道佐呂間町において発生しました、標記の災害義援金を12月8日まで、社会福祉協議会の窓口で受付しておりますのでよろしくお申し上げます。

日本赤十字社長崎県支部 佐々町分区長 末吉 純次

今月の弁護士相談はお休みです

今回は、1月23日(火)の予定です。

ご相談は、予約制になっておりますので、社会福祉協議会までご連絡をお願いします。

ひとりで悩んでいませんか? 相談は無料です

悩み・心配ごとなどあらゆる相談に応じます

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。日常生活の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、出張相談も行っています。

※お急ぎのご相談は、社会福祉協議会へご連絡ください。

○と き 12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、交代で対応します。)

こどものなやみ相談

お友だちのこと かぞくのことなど、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」について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いいです。

お友だちと一緒に来られてもいいです。

○と き 12月23日(土) 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 (元小学校校長)

※「電話相談」もできます。でんわ63-5900

安心した暮らしのお手伝い 地域福祉権利擁護事業

「お金や通帳など大事な書類の管理ができなくなってきた。」などというようなことはありませんか。社会福祉協議会では、認知症高齢者、知的障害、精神障害などがある方が、安心した暮らしが続けられるよう日常生活上の援助を行っています。

主な援助内容

福祉サービスの情報提供、利用手続き、利用料の支払い。預貯金の払い戻し、解約、預け入れ、振込みなどの手続き。通帳、印かん、契約書の預かり。日用品などの購入、支払い。医療費、公共料金、税金などの支払い手続き。

※施設におられる方や入院しておられる方も利用ができます。詳しくは、社会福祉協議会 ☎ 63-5900へご連絡ください。

各種福祉資金貸付事業

社会福祉協議会では、各種福祉資金貸付けについてご相談をお受けしています。

○町福祉資金 (貸付限度額10万円。無利子)

○県生活福祉資金 (貸付限度額10万円~460万円資金の種類によります。年3%)

更生資金 生業費、技能習得費

福祉資金 福祉費、障害者等福祉用具購入費

障害者自動車購入費

住宅資金

修学資金 修学費、就学支度費

療養・介護等資金 療養費、介護等費

災害援護資金

離職者支援資金

長期生活支援資金

○高齢者・障害者住宅資金

(貸付限度額200万円。年2.8%)

高齢者や障害者の住宅環境を改善するための資金

ご寄付のお礼

社会福祉事業へ

◎ 香典返しとして

故 林 龍介 様 (浜 迎) 林 エイ子 様

故 塚原 政時 様 (芳ノ浦) 塚原 利子 様

故 立石 アキ 様 (木 場) 立石 タツ子 様

故 野口 行雄 様 (中央通) 野口 フミ子 様

故 川崎 昭二 様 (神 田) 川崎 頼子 様

故 松田 辰巳 様 (市 瀬) 松田 フサ子 様

故 木下 昇 様 (志 方) 木下 芳江 様

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

介護者の会

ご家族の介護に当たられておられる方々の「クリスマス会」を予定しております。皆さまのご参加をお待ちしております。

○と き 12月15日(金) 10時30分~13時

○ところ 福祉センター 1F 会議室

○申込み 社会福祉協議会 ☎ 63-5900

○参加費 300円(昼食代)

まちの人口

〈平成18年10月31日現在〉

〈前年同月〉

13,817人	総人口	13,954人
6,478人	男	6,517人
7,339人	女	7,437人
5,078世帯	世帯数	5,058世帯
9人	出生	11人
7人	死亡	9人
50人	転入	43人
44人	転出	38人

交通事故巡回相談

長崎県交通事故相談所 ☎095-826-4421

○とき 12月20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。

がんばれ!! 消防団

女性消防団員も奮闘中

11月5日(日)、秋季火災想定訓練が行われました。

日曜日の早朝にも関わらず、多くの消防団員が参加し、本番さながらの訓練が繰り広げられました。

今回の訓練には、今年4月1日付で入団した女性消防団員2名も初めて参加しました。訓練では、消火作業中の負傷者発生を想定した応急手当などを行いました。

広報さざ11月号では、消防学校での訓練を紹介しましたが、女性消防団員も様々な消防団活動に参加し、訓練を行っています。佐々町消防団では、引き続き女性消防団員を募集していますので、お気軽に役場総務課までお問い合わせください。



訓練中の女性消防団員です

訓練当日は、車の通行に支障を来すなどご迷惑をお掛けしましたが、地元町内会をはじめ、関係者の皆様のおかげで無事訓練を終了することができました。

この場を借りてお礼を申し上げます。

おめでとう

ご結婚おめでとう

氏名	町内会
夫 小田 啓太 妻 佐嘉田 優香	沖田
夫 柴田 直樹 妻 松永 冬子	里
夫 山口 義之 妻 小森 博子	新町
夫 宮原 孝典 妻 有田 ゆかり	松瀬

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
西 巧真	男	博樹	美里	浜迎
池田 真凛	女	勝俊	舞	石
谷山 美紀	女	文雄	智子	里山
音成 陽虎	男	直樹	直子	石
古野 真捺	女	真琴	恵	東町
原口 一輝	男	久	恵	神田
北村 虎太郎	男	貴文	由香	佐々南
本山 真子	女	直文	和代	神田
原田 侑征	男	照久	敬子	石
今西 真奈	女	賢佑	友美	神田

おくやみ

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	町内会
佐藤 春子	87歳	北
米倉 金次郎	95歳	市瀬
井村 成美	34歳	東町
松本 覺	80歳	水道
清水 ミヤ子	64歳	鴨川
金子 エイ	103歳	里
細田 一美	84歳	牟田原
木下 昇	74歳	志方
堀内 肇	62歳	里

(敬称略)

(11月15日受付分まで)