おたより

このコーナーに掲載する皆さんからのご意見を募集しています。

広報ながさきのご感想やまちづくりについてのご意見をプレゼントクイズのコーナーにお寄せください。

掲載させていただいたかたには、図書カードをプレゼントします。

※お便りは、広報ながさきや市ホームページでの紹介、プレゼントの発送に利用します。

表紙の話

為石町にある長崎鶴洋高校臨海実習場で撮影しました。小学生がマダイの体の仕組みについて熱心に質問し、高校生が丁寧に答えているのが印象的でした！

長崎のいろんなことを気軽に話しませんか？

■認知症のかたを見守るために…

介護教室に参加して認知症について学びました。もっと勉強しなくてはいけないと改めて思いました。

（馬町　I・Mさん）

認知症は、年をとれば誰にでも起こる可能性のある身近な脳の病気です。ついさっき聞いたことを忘れる、季節がわからないなどの症状のため、生活に支障がでている状態を言います。

市の推計では、平成26年3月末現在の市内の認知症高齢者数は約1万8000人、認知症になる可能性があるかたは約1万5000人と見込んでいます。そして、今後も、高齢者の増加とともに、認知症のかたも増加することが考えられます。

ただ、認知症になっても、周囲の手助けがあれば在宅での生活を続けることが可能です。そのためには、私たち一人ひとりが認知症やその対応方法について正しく理解し、温かく見守っていくことが重要です。

そこで市や市内19カ所に設置している〝地域包括支援センター〟では、〝認知症になっても安心して、住み慣れた地域で暮らせるまち〟を目指した取り組みを行っています。

その一つは、〝認知症サポーター〟の養成講座です。認知症サポーターは、何か特別なことをするのではなく、認知症のかたやその家族を温かい目で見守り、声かけなどのできることを行う〝応援者〟です。現在、市内では、2万人を超えるかたがサポーターとなっています。養成講座を受ければ、あなたもサポーターです。市や地域包括支援センターの職員が地域に出向く出前講座で、認知症を正しく理解するための話をします。おおむね10人以上のかたが参加することが条件で、ご要望によりお伺いします。ぜひ、あなたの地域でも活用してください！

また、自分の物忘れが気になったり、家族の様子が「最近、おかしいな」と感じたりしたときには、最寄りの地域包括支援センターに相談できます。相談員がアドバイスしたり、必要な専門機関へおつなぎします。お気軽に相談してください。

詳しくは、高齢者すこやか支援課（☎829・1146）へお尋ねください。また、地域包括支援センターの場所や連絡先は、市のホームページ（〝長崎市地域包括支援センター〟で検索）でも確認できます。ぜひ、活用してください。

（高齢者すこやか支援課）

今月のプレゼント

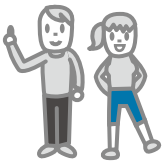
お店　（有）こじま　　商品　角煮詰合せ

「選（え）りすぐりの特産品はいかがですか？」長崎市ブランド振興会の会員が推奨するご覧の商品を今月は、**10名様**にプレゼント！！

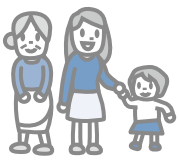
割烹料理店の逸品を届けます

甘辛のタレが染みこみ、箸で簡単に切れるほど煮込まれた角煮。炊き上げたもち米に角煮と秘伝のタレのうまみを閉じ込めた角煮ちまき。人参、椎茸、ゴボウ、刻んだ角煮とタレが混ざり合い、うまさ引き立つ角煮めしの素。どれも自慢の逸品を豪華に3点詰め合わせでどうぞ。

問田中町279−1 ☎833−0088（http://www.kakuniya.com）



さまざまなご意見をお待ちしています。



■安心して出産を迎えるために・・・

妊娠が分かったときは、どこでどんなことをすれば良いのでしょうか？

（高平町　N・Cさん）

妊娠は家族にとって大きな喜びですが、初めてのときは分からないことが多く、不安が大きいものです。出産までには、母子の健康管理や育児用品の準備、そして、赤ちゃんのことをよく知り、温かく迎える心の準備が必要です。夫婦・家族が協力し合って、出産や育児に備えましょう！

まず、産婦人科で妊娠の確認ができ、出産予定日が分かったら、市役所のこども健康課や支所、行政センターに妊娠届を出し、母子健康手帳の交付を受けてください。その際、妊娠・出産・育児の参考になる情報をお伝えしています。質問にもお答えしますよ。

次に、妊娠の経過や母子の健康状態をチェックするために、妊婦健康診査を受診しましょう！母子健康手帳と一緒にお渡しする受診票を使えば、助成を受けられますよ。

また、妊娠中の過ごしかたや赤ちゃん・育児のことについて楽しく学べる講座も行っています。例えば、夫婦で参加する〝両親学級〟では、お父さんに妊婦体験をしてもらったり、赤ちゃんの特徴について学んだりします。ほかの参加者の皆さんとの情報交換や友達づくりの機会にもなりますよ！毎月、広報ながさきで募集していますので、そちらもご覧ください（今月号は20ページ）。

そして、夫婦が協力して育児を行えるよう、お父さん向けの〝パパノート〟を配布しています。男性の育児を助ける情報が満載ですので、夫婦でご覧になれば、出産・育児について話し合うきっかけになるのではないでしょうか。

このように、市では、さまざまな出産・育児のサポートを行っていますので、安心して赤ちゃんを生むために、上手に活用しましょう。（こども健康課）

■観光施設のバリアフリーについて

体の不自由な障害者でも観光できる場所を教えてください！

（立山5丁目　K・Mさん）

長崎には、たくさんの観光客が訪れていますが、市では、障害のあるかたや高齢者など、誰でも楽しめる観光地づくりを目指した取り組みを、企業や市民の皆さんと一緒に進めています。

例えば、グラバー園や出島といった主要な観光施設では、車椅子のかたでも楽に出入りができるスロープを設置したり、トイレをバリアフリーやオストメイト対応にしたりしています。

また、施設内で利用できる車椅子の貸し出しを行ったり、無料のボランティア観光ガイドが施設内を案内したりと、サービスの充実も図っています。

このように、障害のあるかたなどに対応した施設の情報は、長崎バリアフリー推進協議会がまとめているガイドブック〝バリアフリー長崎観光ガイド〟やホームページ〝長崎バリアフリー情報局〟で紹介しています。観光施設の情報のほか、公共交通機関の情報、おすすめの観光コースなどが掲載されていますので、長崎観光の便利なツールとなっていますよ！

観光案内所などで手に入ります！

ほかにも、長崎国際観光コンベンション協会（☎811・0369）が行っている〝長崎さるく〟では、〝車椅子利用さるく（介助者の同行が必要）〟や日時・出発場所・行きたいスポットなど、お客さんのニーズに合わせた〝オーダーさるく〟を行っています。

観光の計画を立てる際には、今回ご紹介したツールを利用して、楽しんでください！また、今年11月には、長崎がんばらんば大会が開催されます。長崎を訪れるかたへの〝おもてなし〟にも、ぜひ、お役立てください。

（観光政策課）

今月のクイズ

問　題

高齢者が気軽に集い、交流や親睦などを通じて健康づくりや生きがいづくりを行うサロンは？（ヒントは、21ページ）

答え　高齢者○○○○○サロン

応募方法・応募先

①○○○○○に入る答え　②住所　③氏名　④年齢　⑤電話番号　⑥広報紙に対するお便りなどを必ず書いて、はがきかホームページで応募してください。
抽選で右欄のプレゼントを差し上げます。
締め切りは9月30日（火）消印有効です。
たくさんのご応募お待ちしています。

【はがき】〒850-8685　桜町2-22
長崎市広報広聴課「広報ながさき」プレゼント係
【ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
プレゼントは、商品を提供していただくお店から発送します。
お便りは、広報ながさきや市ホームページで紹介させていただく場合があります。

【8月号の答え】
世界こども平和会議

※7月号には165通のお便りをいただきました。ありがとうございました。