



男の料理教室！

6月26日(火)、琴海南部文化センターで「男の料理教室」が開催されました。これは琴海文化センター主催「生き生きさわやか塾」の講座で、長崎市食生活推進協議会琴海支部の皆さんを講師に開かれたものです。

今回は白身魚のプレゼ風、ツナごぼう炒め、もずく和えに挑戦。皆さん、真剣な中にも楽しそうにおいしい料理を完成させていました。

琴海文化センターからのお知らせ

★ 琴海ふれあい夢大楽 ★

日時 9月6日(木) 10:00~12:00 場所 琴海文化センター(長浦町)
 内容 講話「人生日々新た」 講師 加藤 政春 氏

受講料は無料です。お気軽にご参加ください。
 〈お問い合わせ先〉 琴海文化センター TEL885-2041 まで

健康カレンダー

	行事名	内容	期日	曜日	時間	場所	
成人の 健康づくり	みんなの 保健室	健康チェック、健康相談、体操、 エアロバイクなど ※8月6日は栄養相談、健診後の健 康相談にも応じます。 ※8月27日午前中はヨガ講師によ る運動指導があります。	8月6日	(月)	10:00~11:30 13:30~15:00	琴海南部文化センター (琴海村松町)	
			8月27日				
	さざなみ 保健室	健康チェック、健康相談、体操など ※8月3日は栄養士による食事指導 があります。	8月3日	(金)	10:00~11:30	琴海さざなみ会館 (琴海形上町)	
			8月17日				
	特定健診 がん検診 (集団検診)	胃がん検診(40歳以上の市民) 大腸がん検診(40歳以上の市民) 前立腺がん検診(50歳以上の男性市民) 肺がん検診(40歳以上の市民) 特定健診(40歳以上、無料) 後期高齢者医療健診(75歳以上、無料) ※詳しくは下記をお読みください。	8月21日	(火)	受付 9:15~11:00	琴海南部文化センター (琴海村松町)	
			8月22日	(水)		琴海文化センター (長浦町)	
			8月23日	(木)		琴海さざなみ会館 (琴海形上町)	
		<p>【集団健診について】 <胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診> 対象…40歳以上の市民(前立腺がんは50歳以上の男性のみ)の方。 検査内容と料金…胃がん検診は胃部X線撮影(バリウム)(500円)、大腸がん検診は便潜血検査(300円)、肺がん 検診は胸部X線検査(無料)、喀痰検査を受けた場合(300円 ※ただし65~69歳の方は無料)、 前立腺がん検診は血液検査(無料)。</p> <p><胃がん検診の注意事項> ①検査前日の夜9時以降は何も食べないでください。②処方されている薬は検診の2時間前くらいを目安に200ml 程度の水でお飲みください。特に血圧の薬はお忘れなく服用して下さい。糖尿病の薬を処方されている方は検査後 食事を取られるときに服用して下さい。③検査当日のタバコはご遠慮ください。※検査当日の血圧が180/110mmHg 以上の方は検査をお控えいただきます。</p> <p>※次の証明書をお持ちいただくと検査料が無料です。(1)後期高齢者医療被保険者証(2)高齢受給者証(3)生活 保護受給者証(4)中国残留邦人等本人確認証(5)世帯主の市民税非課税証明書の写し(平成30年度分)</p> <p><特定健診・後期高齢者医療健診> 胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診と同時に受けることができます。 特定健診は健康保険証と受診券が必要。国民健康保険の方は無料。国民健康保険以外の方は受診券と負担金につ いて、ご加入の医療保険者にご確認ください。 後期高齢者医療保険で受診される方は、後期高齢者医療被保険者証を持参。無料。</p>					
	おやこの 健康づくり	フラワー チャイルド	おやこふれあい遊び、体重測定や育児相談 (1歳未満児が対象)	8月8日	(水)	10:30~12:00 (10:00~受付)	琴海南部文化センター (琴海村松町)
		4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、2か月児育児学級「はじめまして赤ちゃん」は対象者へ個別通知します。					
地 域 の 皆 さん の 交 流 の 場	ほほえみ 広場	子育て中のお母さん、就学前の子どもさん、 地域の方にご参加いただけます。 お遊びや育児相談、運動、交流を行います。	8月はお休み 次回9月14日(金)		10:00~12:00	琴海さざなみ会館 (琴海形上町)	

〈申込み・お問い合わせ先〉 北総合事務所 地域福祉課 健康支援係 TEL814-3400

きんかい掲示板

★オレンジカフェ「よかところ」の開催★

「よかところ」は、認知症の人やご家族、地域の方々、専門職等の誰もが参加でき集う場です。認知症に関する相談や情報交換、交流ができ、資料やイベントもご用意しております。

【日 時】 8月4日(土) 13:00~15:00

【場 所】 琴海活性化センター 四季彩館(長浦町)

【テーマ】 「認知症と口腔ケアの方法について」

【講 師】 琴海歯科医院 歯科医 坂本 博幸氏

<お問い合わせ先>

琴海地域包括支援センター TEL801-2730 まで

★きんかい介護家族会の開催★

【日 時】 8月16日(木) 10:30~12:00

【場 所】 琴海南部文化センター健康管理室
(琴海村松町)

【内 容】 介護をしている方等が集まり、介護に関する相談や思いを語り合う場です。専門職による相談もお受けいたします。

<お問い合わせ先>

琴海地域包括支援センター TEL801-2730 まで

★第19回どんぐりまつり開催★

恒例の子育て応援イベント「どんぐりまつり」が今年も開催されます。

人形劇や絵本の読み聞かせ、どんぐり遊びなど、親子で楽しめる室内コーナーのほか、屋外では消防車・救急車見学やふれあい動物園、外遊びなどのコーナーが用意されています。SPACE★UNIONによる可愛い子どもたちのダンス披露や、食生活改善推進員による手作りおやつ配布、どんぐりくじやヨーヨーつりもありますので、ぜひ遊びに来てください。

【日 時】 9月1日(土) 9:30~12:00

【場 所】 琴海児童館(琴海南部総合センター横)

<お問い合わせ先>

どんぐりまつり実行委員会(琴海児童館内)
TEL/FAX: 884-0811 まで

★精霊船は指定の集積場所へ!★

■集積日時 8月15日(水) 午後7時~10時

■集積場所

- ・小口住吉神社下船上げ場
- ・又兵衛防火水槽横
- ・名申公民館横
- ・張岳集落センター駐車場
- ・北部運動公園運動場駐車場
- ・大江・形上地区クリーンセンター横
- ・大子集落センター駐車場
- ・中部運動公園運動場駐車場
- ・土井ノ浦船着き場
- ・戸根公民館駐車場
- ・大石公民館駐車場
- ・南部総合センター駐車場
- ・西海コミュニティーセンター駐車場(午後7時~9時)

*集積時間を厳守していただくようご協力をお願いします。
状況により集積時間中から回収を行う場合があります。

■注意事項

- ・線香やロウソクなどは必ず消してください。
- ・発電機、バッテリー、電球、蛍光管などは各自お持ち帰りください。
- ・精霊流し中のゴミ(花火等)は、自己責任で片付けをお願いします。
- ・集積場所での花火は厳禁です。
- ・精霊船の中の忘れ物にご注意ください。
(申し出があっても対応できません。)

<お問い合わせ先>

琴海地域センター TEL884-2001 まで

★野 犬 に 注 意 !★

琴海赤水公園から県民の森にかけて、野犬(のら犬)が出没しているという目撃情報が寄せられています。野犬を見つけても、近づいたり餌を与えたりすることは絶対にしないでください。

また、野犬を見かけたときは、いつごろ、どこで、どんな犬を見たかについて、動物管理センター(TEL095-844-2961)までお知らせください。

きんかいトピックス

第53回琴海地区ペーロン大会 尾戸地区 完全優勝で3連覇！

6月24日(日)、琴海形上湾漕艇場にて、初夏の風物詩である第53回琴海地区ペーロン大会(主催:琴海地区ペーロン協会)が行われました。この大会は琴海地区の伝統行事のひとつであるペーロンを通じて、体力の鍛錬とともに地域住民の親睦・融和を深めようと、昭和45年から開催されているものです。

地区対抗レースでは、尾戸地区が5レースすべてを制し、みごと優勝。3連覇を飾りました。また、琴海中学校3年生とPTAチームが出場したクラス対抗レース、琴海地区内の小学生を対象とした体験ペーロンも行われ、大会に花を添えました。次の世代を担う子ども達が一生懸命に漕ぎを漕いでいました。

結果は以下の通りです。

【一般の部】優勝 尾戸地区 / 準優勝 長浦地区 【中学生の部】優勝 2組 / 準優勝 1組



第29回琴海文化協会学習発表会

6月17日(日)、琴海文化協会学習発表会が琴海文化センターで開催されました。この発表会は会員が日頃の学習成果を披露することにより、学習意欲の高揚と地域文化の向上を図ろうと同協会が毎年開催しているものです。

作品展示コーナーには、陶芸、竹工芸、油絵や日本画など140点の力作が展覧されました。芸能発表では琴、民謡、日舞、剣舞やフラダンスなど21団体149名の会員と特別出演の4名が素晴らしい演技・演奏を披露しました。また、入場者も約460名に上る盛況ぶりでした。



琴海四季彩館まつり ~いなカフェ夏・長浦すいかまつり~

6月23日(土)、琴海活性化センター四季彩館にて、四季彩館まつり(いなカフェ 夏・長浦スイカまつり)が開催され、会場は多くの来場者で賑わいました。



「長浦スイカまつり」では琴海名産の長浦スイカの試食・販売が行われ、450個ものスイカがあっという間に完売しました。毎年恒例のスイカの重量当てクイズなど人気の企画も実施されました。

「いなカフェ 夏」では、琴海産の食材を使ったカフェメニューを味わうことができ、夏野菜を使ったカレーや旬の果物を使った涼しげなゼリーなど、夏にぴったりのメニューが並びました。



編集
後記

表紙の「男の料理教室」。勝手に想像していたぎこちない料理風景とは裏腹に、皆さんの慣れた手さばきに驚嘆しました。男性もこうじゃないとねと思いました。参加費は材料代のみ。学んで、食べて200円。参加しなきゃ損、損。個人的に参加してみたい講座です。普段台所に立たないという男性の皆さん、是非一度如何ですか。(Y)

