



## 琴海の風景 ～やすらぎの小径～

琴海地域センターのそばにある「やすらぎの小径」。木陰のベンチでランチを食べたり、ペットを連れてお散歩をしたり、琴海に住む私たちの憩いの場となっています。川と植物に囲まれた自然いっぱいのこの場所は、空気もおいしく、私たちの心にひとときの“やすらぎ”を与えてくれます。

# 表彰受賞おめでとうございます！

4月1日(水)、長崎市表彰式が開催され、市政の発展に功績のあった団体や個人の方が表彰されました。琴海地区からは、どんぐりまつり実行委員会が市政功勞表彰、小野紘輝さんが特別表彰をそれぞれ受賞されました。

どんぐりまつり実行委員会は、多年にわたり子育て家庭を地域全体で支援する環境づくりに尽力し、地域の社会福祉の向上に大きく貢献されたことが評価されての受賞です。



今まで携わってくれたママ達や地域の皆さんの協力で20周年を迎えることができました。今後もどんぐりの家が、皆さんの交流の場になると良いかなと思っています。

小野紘輝さん(24歳/明誠高校ボート部・仙台大学出身/飴子ヨープロ所属)は、2019アジアボート選手権大会において男子かじなしペアで第5位に入賞したことが評価されての受賞です。



仕事と競技(ボート)と両立して頑張っています。現在、コロナという厳しい環境の中ではありますが、逆境を乗り越えて、琴海の皆様、共に頑張っていきたいと思います。

各イベント・講座情報は、5月11日時点のものです。今後の新型コロナウイルスの感染状況により、延期や中止になる場合があります。開催の有無に関しては、各問い合わせ先へお尋ねください。

# 琴海文化センターからのお知らせ

## ★さわやか子育て講座★

日時 6月18日(木) 10:30~12:00  
場所 琴海児童館(琴海村松町)  
内容 「子育てにかかるお金ってどのくらい？」  
講師 長崎県金融広報委員会

## ★さざなみ成人講座★

日時 6月22日(月) 13:30~15:00  
場所 琴海さざなみ会館(琴海形上町)  
内容 「名作映画鑑賞会」

## ★南部文化センター さわやか成人講座★

日時 6月23日(火) 10:00~12:30  
場所 琴海南部文化センター(琴海村松町)  
内容 「男の料理教室」  
講師 長崎市食生活改善推進協議会 琴海支部  
定員16人 要申込(先着順)  
材料費 200円(当日徴収)

## ★琴海ふれあい夢大楽★

日時 6月25日(木) 10:00~12:00  
場所 琴海文化センター(長浦町)  
内容 「長崎市の高齢者福祉サービス」  
講師 北総合事務所 地域福祉課

日時 7月9日(木) 10:00~11:30  
場所 琴海文化センター(長浦町)  
内容 「脳が喜び笑顔が広がる健康体操 シナプソロジー」  
講師 岩永 加世子 氏  
※動きやすい服装でご参加ください。

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

## 地域おこし協力隊『齊藤秀男』さんのちょこっと活動紹介

こんにちは。2月から琴海地区の地域おこし協力隊になりました齊藤秀男（さいとう ひでお）と申します。今後、こすもすだよりで、私の活動報告の企画を毎月発行することになりましたので、「地域おこし協力隊は一体、何をしているの?」と思われる方はぜひ毎月チェックしてもらえますと幸いです。



まず、今回は私の自己紹介をします！福岡県福岡市の出身、28歳です。大学は、別府市の立命館アジア太平洋大学。1年間アメリカのミネソタ州立大学で勉強しました。卒業後は長崎市内に就職しました。

2019年は家のない生活をしていて、ゲストハウス暮らしでいろいろな国の人と観光を一緒にするなど楽しんでいました。

仕事はWEBサイト制作&デザインをしています。現在は、琴海地区の地域の方々が情報を入手、発信できるWEBサイトを作成中です。先日は尾戸半島の無人島のサイトを作成しました。

琴海地区の美しい山、川、穏やかな海、また、おいしい食事に惹かれて琴海へ移住を決意しました。

今後ともよろしくお願ひいたします。

(文：齊藤 秀男氏)



▼無人島サイト▼



## 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	さざなみ保健室 健康チェック（血圧測定、握力測定、体重測定など）、健康相談、体操 ※講師による運動指導があります。	6月19日	(金)	10:00~11:30 ※事前申込不要	琴海さざなみ会館 (琴海形上町)	
成人の健康づくり	子宮がん検診 乳がん検診 (集団検診)	子宮がん検診(対象) 20歳以上 頸部細胞診(400円、2年度1回受診) 乳がん検診(対象) 30歳以上 30~39歳: エコー検査 (900円、年度1回受診)	7月10日	(金)	(受付時間) 9:15~11:00	琴海文化センター (長浦町)
		40~49歳: マンモグラフィー検査 (1500円、2年度1回受診) 50歳以上: マンモグラフィー検査 (800円、2年度1回受診)	7月30日	(木)	13:00~14:00 ※事前申込不要	琴海南部文化センター (琴海村松町)
<b>子宮がん検診/乳がん検診(集団検診)の受け方</b> ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診前に自宅で検温していただき、発熱や呼吸器症状(咳、痰、息苦しさ等)がある方は受診をお控えください。会場でのマスクの準備はしていません。 ※市内在住の方が対象です。健康保険証を必ず持参してください。原爆手帳を所持されている方は受診できません。 ※次の方は受診料が無料になります。証明書を持参してください。 ○後期高齢者医療被保険者証 ○高齢受給者証 ○生活保護受給者証 ○中国残留邦人等本人確認証 ○市民税非課税世帯に属する方→世帯主の令和2年度市・県民税非課税証明書の写し ○クーポン券(対象年齢の方に市から送付されています)						
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 (対象) 生後2か月~1歳未満児と保護者	6月10日 7月8日	(水)	10:30~12:00 (10:00~受付) ※事前申込不要	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歳児健診は対象者へ個別通知します。						

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月、7月の保健事業を変更する場合があります。開催については事前にお問い合わせいただくか、防災無線やホームページでご確認ください。

〈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

# ◆◆◆ イベント中止のお知らせ ◆◆◆

例年6月に開催しております以下のイベントについては、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、今年は中止することが決定しました。

- ◆ 琴海四季彩館まつり～いなカフェ夏・長浦すいかまつり～
- ◆ 琴海地区ペーロン大会
- ◆ 琴海文化協会学習発表会

## 日常のちょっとした運動で丈夫な足腰をつくる！

新型コロナウイルスの影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっています。普段の生活でよく使う筋力や体力を維持できる運動を紹介します。運動不足を防いで健康を保ちましょう。

### 1 ツイスト (お腹周りを引き締める)



からだをひねったストレッチを左右で10秒ずつ行った後、左右ひねりの運動を連続10回行います。  
※背すじを伸ばして行いましょう！

### 2 スクワット (脚・腰・体幹を強くする)



一連の動作を3回繰り返します。  
※3秒キープ中は膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう！

### 3 ふくらはぎとスネのストレッチ・筋トレ (脚のむくみ改善など)



つま先上げとかかと上げのストレッチを10秒行った後に、それぞれの動きを10回ずつ行います。  
※つま先を上げた時、つま先が開かないようにしましょう。

### 4 開脚・上半身倒し (背筋を強くするなど)



一連の動作を2回行います。  
※膝とつま先の方は同じ向き！

★呼吸は止めずに行いましょう。また回数や時間は目安ですので、自分のペースで行い、体調が悪い時や痛み等がある時には無理をせずお休みしましょう。

編集  
後記

今回の号から編集担当が変わりました。これからも、こすもすだよりを皆さんに読んでいただけるように頑張りますので、よろしくお願ひします。

(T.R)

