



♪ 文化の秋、オカリナの優しい音色に包まれて ♪

琴海南部文化センターで、月2回開かれている「琴海オカリナ教室」。琴海文化協会の団体のひとつで、初級クラスと上級クラスに分かれ、それぞれのペースで無理なく練習をしています。講師の吉牟田満知子さんは、「オカリナは穴をきれいにふさぐのがポイントで、上達するときれいにふさげるようになって、皆さんの音がそろってくるんですよ。生徒皆さんの成長が私の楽しみです。」と話してくれました。生徒の松尾さん（琴海NT在住・男性）は、「新聞で教室のチラシを見て、老化防止にと思って始めたが、今じゃもう6年も続けてますよ」と、練習熱心。柔らかくて温かみのあるオカリナの音色で奏でるメロディーは、聴く人の心を癒してくれます。

令和3年度から高齢者交通費助成の方法が変わります

高齢者交通費助成事業とは、満70歳以上の誕生日を迎える市民を対象に、5,000円程度の交通利用券（バス・電車共通利用券、タクシー券、船舶券）を交付する助成事業です。

◆令和3年度からの変更点

バス・電車内での運賃の支払時の安全性や利便性向上のために、エヌタスTカードまたは二モカを活用した交通費助成の方法を導入し、**これまで紙で交付していたバス・電車券が廃止となります。**（タクシー利用券については、これまでどおり紙で交付します。）

令和2年度まで

5,000円相当の
利用券を交付

廃止



令和3年度から

ご自身のエヌタスTカードまたは二モカに、交通機関の利用実績に応じたポイントを、年間5,000円分まで付与します。付与したポイントは、1ポイント=1円で電子マネーに交換し、交通費等に利用できます。

バス・電車の利用で交通費助成を受けるかたは、事前に申請が必要です。

- エヌタスTカードまたは二モカを **ご自身でご用意** ください。交通事業所の窓口で2,000円（うち預り金500円）から購入できます。無記名式カードは紛失時、再発行不可のため、記名式カードを推奨しています。

＜お問い合わせ＞ 高齢者すこやか支援課 TEL829-1146

※事前申請や説明会等の詳しい内容は9月上旬に対象者へ直接郵送でご案内します。また、広報ながさき9月号でもお知らせしています。

介護予防ボランティア

「あじさいサポーター」&「シルバー元気応援サポーター」育成講座

- ◆あじさいサポーター："すこやか運動教室"でお手伝いをしながら参加者と健康づくりに取り組みます
- ◆シルバー元気応援サポーター：地域のサロンや老人クラブで介護予防体操を紹介する活動を行います

【対象】市内にお住まいの40歳以上で高齢者の健康づくりや介護予防に興味のあるかた（運動経験不問）

実施日	内 容
9月30日(水) 10時～15時	①介護予防ってなあに？（講話） ②高齢者の心と体の特徴（講話） ③介護予防体操について（講話・実技） ④体力測定のポイント
10月2日(金) 10時～15時	介護予防体操【椅子編】【床編】～講師役になって声かけをしてみよう！～
10月6日(火) 10時～15時	①レクリエーションを楽しむ（講話・実技） ②先輩ボランティアの体験談 ③介護予防体操【復習編】
10月23日(金) 13時～ または11月2日(月) 10時～	◎実技実習（市内の高齢者ふれあいサロンにて）実際に講師となってみよう！

いずれも、実施場所は琴海南部文化センター（琴海村松町）です。参加費は無料です。

＜申し込み・お問い合わせ＞ 北総合事務所地域福祉課 健康支援係 TEL814-3400 ※9月18日(金)申込締切

地域おこし協力隊『齊藤秀男』さんのちょこっと活動紹介

月曜日と水曜日の9:00～15:00まで四季彩館にいます。

こんにちは。琴海地区の地域おこし協力隊のさいとうです。

地域おこし協力隊として活動をする中で、多くの方々から、WEBサイトの開設やSNS、情報発信などご相談をいただいています。

また、私の活動場所がわからないという意見もいただいておりますので、四季彩館にて、月曜日と水曜日の9:00～15:00まで相談窓口を設けています。

「Facebookってどうするの?」というようなSNSに関する質問や地域コミュニティの事、移住支援の事など、できる限りの事は相談に乗りますので、お気軽にご相談ください。

※9/30(水)～10/20(火)の期間は、四季彩館が空調工事により使用できませんので、
琴海南部文化センターで相談を受け付けます。

また、琴海地区の情報サイト「コトコト」では地域情報を募集しています。イベントや新店舗情報など、取材に参りますので、連絡いただけますと幸いです。

琴海地区の魅力を紹介し、多くの方に琴海を知ってもらう取り組みを今後も行なっていくしますので皆様ご協力よろしくお祈いします！
(文：齊藤 秀男氏)

名 称	琴海活性化センター四季彩館
住 所	長崎市長浦町50-5
曜 日	毎週月曜日・水曜日
相談窓口時間	9:00～15:00



「コトコト」

琴海文化センターからのお知らせ

★琴海ふれあい夢大楽★ ★琴海キラリ女性塾★

日 時 9月18日(金) 14:00～16:00

場 所 琴海文化センター(長浦町)

内 容 「笑顔でつながる音楽会」

講 師 浜口 知紗子 氏 他2名



★さざなみ成人講座★

日 時 9月23日(水) 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」

★さわやか子育て講座★

日 時 9月24日(木) 10:30～11:30

場 所 琴海児童館(琴海村松町)

内 容 「乳幼児期の幼児食について」

講 師 北総合事務所地域福祉課

★さわやか成人講座★

日 時 9月29日(火) 10:00～12:00

場 所 琴海南部文化センター(琴海村松町)

内 容 「おいしいコーヒーの淹れ方」

講 師 自家焙煎珈琲パンプキン 辻 啓悟 氏

定員有・要申込(先着順)

材料費 500円(当日徴収)

※コーヒーカップ、スプーン、

フォークのご持参を。



★琴海ふれあい夢大楽★

日 時 10月1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。

来館時はマスクの着用をお願いします。

<お問い合わせ> 琴海文化センター TEL885-2041

健康カレンダー

	期 日	時 間	場 所	内 容
成人の健康づくり	9月18日(金)	10:00~11:30	琴海さざなみ会館 (琴海形上町)	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 ※運動指導士による運動指導があります。
おやこの健康づくり	9月 9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)	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
	10月14日(水)	10:30~12:00 (10:00~受付)		
	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。		
	9月29日(火)	13:30~16:00 (13:00~受付)	三重地区市民センター (畝刈町)	幼児食教室 大人の食事から幼児食を作る体験 (9か月~2歳未満児が対象) ※9月18日(金)までにお申し込みください。

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月、10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、防災無線や北総合事務所のホームページでご確認ください。
(お問い合わせ・予約) ※全て事前予約が必要です。ご予約は、北総合事務所 地域福祉課 健康支援係 TEL814-3400へ。

◆イベント中止のお知らせ◆

例年9月に開催しております「琴海地区総合体育大会」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。

マイナンバーカードの休日臨時窓口開庁

日 時：9月27日(日) 9:00~17:00
場 所：琴海地域センター(琴海村松町)
内 容：マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新・発行、暗証番号の初期化 ※ご利用される場合は、9月16日(水)までに琴海地域センター(TEL884-2001)へお電話ください。
なお、新型コロナウイルス感染症等の状況により変更・中止となる場合があります。

★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】 9月12日(土) 13:00~14:00
【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 慶一郎 氏

★きんかい介護家族会の開催★

【日 時】 9月17日(木) 10:30~11:30
【場 所】 琴海南部文化センター
第1会議室(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> 琴海地域包括支援センター TEL801-2730

編集後記

暑い夏が過ぎ、季節はもう秋です。「文化の秋」「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」…皆さんは、どんな秋を過ごしますか?今回表紙で紹介している「琴海オカリナ教室」の他にも、琴海文化協会には、美術、写真、コーラス、民謡、フラダンスなどいろんな団体があり、皆さん楽しく活動をされています。この秋、何か新しい趣味を始めてみるのもいいですね。

