



## 西海地区自治会、こども交流会&鯉の放流で地域の絆づくり!



7月31日(日)、西海コミュニティセンターにおいて、西海地区自治会主催の「こども交流会&鯉の放流」が開催されました。3年ぶりに、地区内の各種団体(長寿会・消防団・学校関係者など)で協力しあい、こどもと大人の世代間交流、地域住民の結束強化、河川環境美化の啓発を目的としたイベントに、約120名の方が参加しました。参加者全員で、西海川のクリーン作戦を実施した後は、鯉の放流、スイカ割り、お楽しみ抽選会と、会場内は、こどもからお年寄りまで笑顔と歓声があふれ、大いに盛り上がりました。

施設  
利用  
案内

琴海南部しらさぎ会館からのお知らせ



琴海南部しらさぎ会館は、市民のみなさまが気軽に集まり、多世代にわたって楽しく学び、交流を深めると共に、地域のいろいろな活動を行うために誰でも利用できる施設として設置されています。地元自治会をはじめ、PTA等の会合、部活動、卓球等のサークル、珠算・書道・柔道・ダンス教室等にご利用いただいております。個人でもご利用できますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

開館時間	9時～17時 ★17時以降の利用は1週間前までにご相談ください。 土曜日は17時以降不可。	使用料	104円または220円
休館日	日曜日・年末年始(12/29～1/3)	照明料	104円
申込方法	受付で申請書に記入をして使用料をお支払いください。利用日の前月の1日から申込可能です。	冷暖房料	272円
		注意事項	◆1時間あたりの料金です。 ◆公的団体等の利用については、使用料が減免されることがあります。受付でご確認下さい。 ◆営利目的で利用する場合は、上記の倍額となります。

◆◆◆◆◆ イベントのお知らせ ◆◆◆◆◆

スクエアステップ体験教室 参加費は無料です お申込みは電話かFAXで



【日 時】10月13日(木)・11月15日(火)  
10:00～11:30 ※1日のみ参加、2日も参加、いずれも大歓迎!  
【場 所】琴海南部しらさぎ会館  
【内 容】指導者のステップを見て覚えて間違いないようにステップを行う運動です。  
【対 象】おおむね55歳以上のかたとその家族 【定 員】20～30名程度  
【持参品】動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク  
【講 師】活水女子大学健康生活学部准教授  
NPO法人長崎ウエルネススポーツ研究センター理事長 阿南 祐也 氏



〈申込み、お問い合わせ先〉 琴海南部しらさぎ会館 (西海町1560-9) TEL・FAX 860-3310まで

高齢者ふれあいサロンのお知らせ 令和4年7月、新たに「海陽の丘サロン」ができました!!

「海陽の丘サロン」は、毎月第3金曜日の午前10時から正午まで、国道沿いにある「ハーモニー Jazz cafe」で開催されていて、約10人が参加しています。代表の下村みさえさんは「地域に公民館がなく、高齢者のかたが気軽に集まれる居場所づくりに困っていたところ、ハーモニーの吉川さん夫妻が快く定休日に活動拠点としてお店を開放してくださいと心から感謝しています。」と語っていました。取材した日は、地域包括支援センターの職員を講師に迎え、頭の体操でクイズ問題に挑戦したり、マイナンバーカードやマイナポイントの申請方法などをみんなで勉強しました。



海陽の丘サロンのみなさん (琴海村松町)



ハーモニーJazz cafe (琴海村松町14-19)



ハーモニーの吉川さん夫妻

高齢者ふれあいサロンとは 地域の身近な場所で高齢者が気軽に集い、住民同士の交流や親睦・ふれあい・軽運動等を通して、心身の健康づくりや生きがいがづくり、仲間づくり、地域づくりを目指して開設されています。あなたも高齢者ふれあいサロンに参加してみませんか?

令和4年度 琴海地区高齢者ふれあいサロン一覧 <サロンに参加したい! サロンを開設したい! など興味のあるかたは、下記までお問い合わせください。>

番号	サロン名	活動日時	開催場所	お問い合わせ先
1	張岳あじさいサロン	第4水曜日 13:30～15:00	張岳公民館	長崎市社会福祉協議会琴海支所 (TEL885-2141) 又は、 琴海地域包括支援センター (TEL801-2730) まで  ※赤い羽根共同募金及び長崎市社会福祉協議会琴海支部に頂いた寄付からサロン活動費として助成しています。
2	中央ふれあいサロン	第4土曜日 14:00～16:00	又兵衛公民館	
3	さざなみ楽しみクラブ	第3木曜日 10:00～15:00	琴海さざなみ会館	
4	大子ふれあいサロン	第3土曜日 13:30～15:30	大子公民館	
5	長浦ときめきクラブ	第1火曜日 10:00～14:00	長浦公民館	
6	神上ふれあいサロン	8回/年	神上公民館	
7	崎山ふれあいサロン	第2・4木曜日 13:00～15:00	崎山公民館	
8	脇崎ふれあいサロン	第1木曜日 10:00～12:00	脇崎公民館	
9	鴨池ふれあいサロン	第2・4火曜日 13:30～15:00	鴨池公民館	
10	戸根サロン	第3土曜日 10:00～15:00	戸根公民館	
11	NEW 海陽の丘サロン	第3金曜日 10:00～12:00	ハーモニーJazz cafe	
12	サロンこすもす	毎週月曜日 10:00～12:00	琴海南部文化センター	
13	西海えびす会	毎週金曜日 9:00～15:00	西海コミュニティセンター	

# 地域おこし協力隊『齊藤秀男』さんのちよこっと活動紹介



夏休みの自由研究&工作はこれで決まり!! 食品サンプルで『かき氷』を作ろう!!

## 地域おこし協力隊×体験&工房おりじなるコラボ企画

こんにちは。地域おこし協力隊のさいとうです。全国でも珍しい、一から食品サンプル作りを楽しめる「体験&工房おりじなる」の古賀さんを講師に迎え、食品サンプル体験の講座を、8月27日(土)、琴海南部文化センターで開催しました。夏といえば、『かき氷』!! 参加した10名のこどもたちは、自分だけのオリジナル「かき氷」の出来栄えにご満悦。楽しい夏休みの工作づくりができました。

(文：齊藤 秀男)



長崎市西海町  
4669-20  
10:00~12:30  
14:00~17:00  
休|不定休(要予約)  
TEL090-1197-9227  
駐車場あり(2台)

琴海地区の情報を掲載希望されるかたは、LINEでも受付ますので、こちらからお願いします。

LINE QRコード



地域おこし協力隊に相談があるというかたは、右のQRコードからスケジュールを予約すると、相談を受けることができますのでぜひご予約ください。

相談予約



琴海WEB  
サイト  
ことごと  
(詳細はこちら)



## マイナンバーカード普及促進キャンペーンについて

マイナンバーカードの取得促進と行政手続きのオンライン化の普及拡大を図るために、電子申請により応募手続きができる「マイナンバーカード普及促進キャンペーン」を実施します。



【対象者】応募時点でマイナンバーカードをお持ちの長崎市民

【賞品】①長崎市ふるさと納税返礼品として登録の特産品(5000円まで) **4万名様分**  
②市の施設等を活用した体験型商品 ※詳しくは市ホームページでお知らせします。

【応募期間】10月2日~12月31日

【応募方法】電子申請によりオンラインで応募

【当選発表】①賞品の発送をもって発表 ②体験型は別途通知 ※抽選は令和5年1月上旬予定  
※詳しくは市ホームページ等でお知らせします。



お申込みはこちら

## 琴海文化センターからのお知らせ

### ★楽しく介護予防運動(シナプソロジー)★

日時 10月13日(木) 10:00~11:30  
11月10日(木) 10:00~11:30

場所 琴海文化センター(長浦町)

内容 脳と身体の活性化を図る健康体操、楽しく簡単に介護予防

講師 岩永 加世子 氏

持参品 タオル・水筒、動きやすい服装でご参加ください。

### ★チューニングルーシー(心と身体のストレッチ)★

日時 10月21日(金) 10:00~11:30  
11月4日(金) 10:00~11:30

場所 琴海南部体育館(琴海村松町)

内容 心身の不調改善やダイエット効果等を図る健康体操

講師 高比良 順子 氏

持参品 タオル・水筒・ヨガマット(又はバスタオル)、動きやすい服装でご参加ください。

### ★楽しく脳のトレーニング★

日時 10月20日(木) 13:30~15:00

場所 琴海さざなみ会館(琴海形上町)

内容 穴埋めクイズなど、いろんな言葉遊びで楽しく脳を活性化

講師 荒川 秀基 氏

### ★のびのび親子遊び★

日時 10月26日(水) 11:00~12:00

場所 琴海児童館(琴海村松町)

内容 入園前のお子様と一緒に体操をしたり、遊んだりして楽しい時間を

講師 長崎市子育てサポート課

## 受講者募集

### ★おいしいコーヒーの淹れ方★

日時 10月27日(木) 10:00~12:00

場所 琴海南部文化センター(琴海村松町)

内容 コーヒーの淹れ方のコツ、焙煎度や産地等による違いを楽しむ

講師 辻 啓悟 氏

材料費 1,000円(ケーキ付)

持参品 コーヒーカップ、スプーン、フォーク

申込み 締切:10月20日(木) 定員20名

「秋の講座」詳細はホームページから



Eメール申込



HP申込サイト

新型コロナ対策のため講座を変更・中止する場合がありますので、事前にお問い合わせください。防災無線でもお知らせします。来館時はマスクの着用をお願いします。受講料は無料です。

<申込み、お問い合わせ先> 琴海文化センター TEL885-2041 まで

# 手続きはお済みですか？

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の申請期限は、10月31日(月)です

【対象者】令和4年6月1日時点で長崎市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税が非課税である世帯の世帯主

【支給額】基準日の住民票上の1世帯あたり10万円

【申請方法】郵送申請 【申請期限】10月31日(月)

※対象見込みとなる世帯の世帯主のかたに、支給要件確認書を7月下旬から8月上旬にお送りしています。

詳しくはコールセンターまでお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉長崎市臨時特別給付金コールセンター TEL0570-095400 まで 8時45分～午後6時(平日のみ)

## 健康カレンダー

	事業名	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 ※要予約	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 ※管理栄養士による栄養指導 ※前日までに予約	10月21日	金	10:00~11:30	琴海さざなみ会館(琴海形上町)
	お手軽ウォーキング(赤水公園・山登りコース) ※要予約	アップダウンのあるコース(約10km)をロードウォークサポーターと一緒にウォーキング(対象)市お住いの20歳以上のかた ※お弁当持参 ※要予約 <b>あじさいコール(095-822-8888) 10月19日(水)まで</b>	11月2日	水	10:00~14:00(9:45~受付)	琴海文化センター(長浦町)
おやこの健康づくり	フラワーチャイルド ※要予約	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 ※前日までに予約	10月12日	水	10:15~11:30(9:45~受付)	琴海南部文化センター(琴海村松町)
			11月9日			
	もくもくごっくん(離乳食教室) ※要予約	大人の食事から離乳食にアレンジする調理実習(対象)生後4か月~9か月児と保護者 ※要予約 11月22日(火)まで	11月29日	火	13:30~15:30(13:15~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歳児健診は対象者へ個別通知します。						
★新型コロナウイルス対策のため、保健事業等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ください。各事業に参加されるかたは参加前の検温、マスク着用をお願いいたします。 〈予約・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 まで						

## 琴海地域センター マイナンバーカードの休日交付お知らせ

休日にマイナンバーカードの交付、電子証明書の更新などの受付を琴海地域センターで行います。

【日時】10月23日(日) 9:00~17:00

【予約期限】10月14日(金) ※事前に予約が必要です。

●対象者:「マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書」が届いているかた、電子証明書の更新対象(電子証明書の有効期限が3か月未満)のかた

●申し込み:マイナンバーカードの受け取りは事前に予約が必要です!

●予約方法:専用サイトと専用ダイヤルで受け付けます。【予約専用ダイヤル】TEL 829-1798



WEB予約

### ★オレンジカフェ「よかところ」の開催★

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】10月8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】「認知症高齢者の転倒予防」

【講師】ニュー琴海病院 理学療法士 久保 大樹 氏

### ★きんかい介護家族会の開催★

【日時】10月20日(木) 10:30~11:30

【場所】琴海南部文化センター 2階会議室(琴海村松町)

【内容】介護をしているかた等が集まり、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。

★新型コロナウイルス対策のため、内容を変更・中止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下さい。

〈お問い合わせ先〉琴海地域包括支援センター TEL801-2730 まで

## 編集後記

長崎県の新型コロナウイルス感染者数が過去最多を記録するなど、コロナの影響により、イベント開催が困難な状況が続いています。西海地区自治会で3年ぶりに開催された「こども交流会&鯉の放流」取材した日は、早朝雨が降り、人が集まるから心配でしたが、天気も回復し、約50人のこどもたちが参加しました。冷たい川に入って鯉を手づかみで放流したり、中々思うように割れないスイカ割りで一喜一憂したり、こどもたちにとって本当に夏休みの思い出になったことでしょうか。多世代交流ができる地域のイベントの影響力を改めて感じました。(H)

