

広報 三重地域センター 令和2年夏号

長崎市役所 三重地域センター R2.7.17 No.11
〒851-2204 長崎市三重町 1098 番地 1
電話 095-850-1111 / FAX 095-840-1001
メールアドレス br_mie@city.nagasaki.lg.jp
業務時間 平日 8:45 ~ 17:30

三重地域センター管内人口 20,108 人 (男 9,669 人 女 10,439 人) 世帯数 8,379 世帯 (令和2年6月末現在)

長崎市からのお知らせ

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』を上手に取り入れましょう！

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた『新しい生活様式』を実践することが求められています。

また、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

取り入れる
Take in

日常生活にいろんな感染予防策を！

身体的距離の確保



3密を避ける



マスク着用・手洗い



こまめな換気



例えば、こんな時も

お店の空いた時間に
素早く買い物



自然いっぱい
場所で遊ぶ



バスや電車などの中では
会話を控え目に



大皿は避けて、
料理は徐々に



戸別受信機の有償譲渡

雨風で防災行政無線が聞こえなかった・・・そんな時のために
放送と同じ内容を聞くことができる戸別受信機を備えませんか？

【対象】 長崎市内に住所がある方

【費用】 標準型：9,650円
文字表示型：17,100円

(聴覚で3～6級の身体障害者手帳をお持ちの方)

【申込方法】 申込書（三重地域センターでも配布しています）を、地域センター又は防災危機管理室へ
郵送または持参

【申込期限】 令和2年8月19日（水）まで

【その他】 受け渡しは11月頃を予定、申込多数の場合は一部配布時期が遅くなる場合があります。

(標準型)



令和2年度 介護予防ボランティア育成講座

あじさいサポーター、シルバー元気応援サポーターを育成します。お気軽にご参加ください！

あじさいサポーターとは：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む方です。
シルバー元気応援サポーターとは：地域のサロンや老人クラブから出前講座の依頼を受けた「せーのお体操」等介護予防体操を紹介して、楽しく活動を継続できるようにサポートして下さる方です。

【日時・内容】

	実施日時	内容
1	9月30日（水） 10時～15時	介護予防ってなあに？（講話） 介護予防体操について 高齢者の心と体の特徴（講話） 体側測定のポイント
2	10月2日（金） 10時～15時	介護予防体操〔椅子編〕〔床編〕 ～講師役になって声掛けをしてみよう！～
3	10月6日（火） 10時～15時	レクリエーションを楽しむ（講話・実技） 介護予防体操〔復習編〕 先輩ボランティアの体験談
4	10月23日（金）13時～ または 11月2日（月）10時～	実技演習 ～実際に講師となってみよう！～

【対象】 長崎市にお住まいの40歳以上のかたで、ボランティア活動のできる方
高齢者の健康づくりや介護予防に興味のある方（運動経験不問）

【場所】 長崎市琴海南部文化センター（琴海村松町 703-14） 駐車場あり

【参加費】 無料

【定員】 30名

【申込】 9月18日（金）までに、北総合事務所地域福祉課へ（☎095-814-3400）

骨粗しょう症教室（2回シリーズ）

○場所 三重地区市民センター（畝刈町 28-7） 駐車場あり

○内容・実施日時等

【測定／栄養編】 9月8日（火）14時～15時30分（受付・骨密度測定：13時15分～）

内容：骨密度測定、管理栄養士による講話と試食、個別相談

定員：30名

申込：8月31日（月）までに北総合事務所地域福祉課へ（☎095-814-3400）

【運動編】 9月16日（水）13時30分～15時30分（受付13時～）

内容：運動の講話と実技、個別相談

定員：30名

申込：9月11日（月）までに北総合事務所地域福祉課へ（☎095-814-3400）

注意：骨密度測定は9月8日（火）しか行いません。できるだけ2回続けて参加してください。

三重地区で行われた主な行事

6月10日（水）、日当地区にある「はばたき農園」で鳴見台小児童による田植えが行われました。食の大切さを知る機会になったのではないのでしょうか。秋の収穫が楽しみです。



お電話でのお問い合わせは、長崎市コールセンターへ。
市の制度、手続き、イベント、施設などさまざまなお問い合わせにワンストップでお答えします。

