



戸根川沿いの桜をボランティアで管理している戸根桜組のみなさん



琴海の絶景桜スポット、琴海中央公園と戸根川沿いの桜 満開!!

琴海地区には、琴海中央公園や戸根川沿いの桜並木道など数多くの桜の名所があります。中でも戸根川沿いの桜は、地域内外の方々にも人気があり、今年もたくさんのかたが桜散策に訪れていました。地元の有志で結成された戸根桜組のみなさんが、桜の剪定から河川敷の草刈などをボランティアで行っています。また、地元自治会も戸根公民館に臨時駐車場を開設し、花見に訪れるかたが安心して安全に桜を楽しめるよう駐車場整理などを行っています。地域の方々のあたたかい支えがあってこそ、戸根川の桜並木の景観は守られています。

戸根川沿いの桜は、住民有志による『戸根桜組』で管理しています。



戸根桜組の藤川さん(左)と里さん(右)

戸根川沿いの桜並木は、琴海地区を花で彩り、地域を活性化させようと1997年、住民有志でつくる『戸根桜組』が中心となり苗木の植樹を始めたことがきっかけです。社が丘花園の四季折々の花の管理もしています。みなさん普段は働いているため、仕事の合間をぬって日曜日に作業をしています。

天気の良い日に、手塩にかけて育てた花々が一気に咲いたときの感嘆。その瞬間の喜びがみんなの原動力になっています。



安全のための手すりを確認



桜の剪定・撤去作業



河川敷の除草作業



桜並木周辺の除草等作業



ノルディックウォーキングで心と体をリフレッシュ!! ～明日の健康は今日の一步から～



ノルディックウォーキングとは

普段のウォーキングにポールを用いることで、上半身も使った全身運動となり、血液循環が高まります。膝や関節への負担も軽減されるので、運動不足のかたも無理なく始めることができます。生活習慣病や転倒予防、認知症などの予防にも効果的な運動で、ウォーキングの1.2倍の運動量があります。

3月23日(木)、琴海南部体育館にて、「第2回春のきんかい よかこウォーキング」が開催されました。当日は雨天により体育館での開催となりましたが、講師の柴田恵子先生(ノルネスながさき)のユニークなおしゃべりに参加者のみなさん終始笑顔で、ポールと椅子を使ったエクササイズなどで楽しく汗を流しました。現在、長崎市にはヘルシーウォークコースが64コースあり、琴海地区にも赤水公園など5コースがあります。みなさんも新しいウォーキングコースを歩いてみてはいかがでしょうか。

ヘルシーウォークコース



ウォーキングで健康づくりをはじめよう!



マイナポイントの申込期限は、5月31日(水)まで! 【対象者: 2月28日までにカード申請したかた】

令和5年2月28日までにマイナンバーカードを申請したかたを対象に、最大2万円分のマイナポイントがもらえる手続きのサポートを琴海地域センター及び長浦事務所で行っています。

なお、**マイナポイントの申込期限は、5月31日(水)まで**です。

手続きについて、ご不明な点などありましたら窓口までお気軽にご相談ください。また、一部の決済サービスにおいては、5月31日以前の異なる期限を設定していることがあるため、お早めの手続きをお願いします。

〈お問い合わせ先〉 琴海地域センター TEL 884-2001 まで

マイナポイント 最大20,000円分の

マイナポイントがもらえる!

利用した決済サービスの利用 ・チャージ金額に応じて 最大5,000円分	健康保険証としての 利用申込みで 7,500円分	公金受取口座の登録完了で 7,500円分
---	--------------------------------	-------------------------



私たちは 地元を守りたいん団！ 第66分団（西海町・琴海村松町）団員募集中!!

消防団は、地域のヒーローです！



副分団長
前田 和敏 さん

消防団に入って25年ほどになります。7年ほど県外にいましたが、こちらに戻ってきたのをきっかけに入団しました。地域の人たちが暮らしやすいよう、消防団の活動を通してお役に立てたら嬉しいです。無理なくできることなので、皆さん気軽に参加してください。女性団員3名も活躍しています。地元を守るため、もっと若いひとの力が必要です。消防団に興味があるかた、団員募集中です。一緒に頑張りましょう！



応募資格	長崎市内に居住、勤務又は在学している人で、年齢18歳以上の人
活動内容	○災害発生時の消火・救出活動 ○火災予防などの消防広報活動 ○市民に対する防火指導 ○災害活動に備えた消防訓練



ある日の訓練の様子 … 火災予防運動期間中に、機材の点検や操作方法等を団員一同で確認しました。

〈お問い合わせ先〉 消防局予防課市民消防係 TEL 822-0425 まで

消費者センターからのお知らせ



引っ越しの際の破損・紛失トラブルに気を付けて

【事例】

引越事業者に荷造りを任せて引っ越しをした際、有名作家が作った一点ものの陶器の縁が欠けてしまった。引越事業者は責任を認めて弁償すると言うので、約4万円と申告したが、事業者が提示した金額はずいぶん少なかった。事前に貴重な陶器作品とは申告していないが、有名作家が作ったので今購入したらもっと高額である。納得できない。(60歳代)

見守り新鮮情報 第444号（2023年2月21日）発行：独立行政法人国民生活センターより抜粋

【アドバイス】

- 引っ越しの際に「荷物が破損した」「紛失した」といった相談が寄せられています。引っ越しの契約には、国が定めた標準引越運送約款が国土交通大臣の認可を得た事業者独自の約款が使用され、契約内容は原則、契約した際の約款の記載に従うことになります。契約の際は、約款をよく確認しましょう。
- 貴重品や壊れやすいものなどはあらかじめ事業者へ申告しましょう。
- 破損や紛失があった場合、荷物の引き渡し後3か月以内に申し出ないと事業者の責任が消滅します。引っ越し完了後は、すぐに荷物の状態を確認することが大切です。
- 損害賠償が受けられる場合も、購入時の価格が補償されるわけではないことを認識しましょう。
- 困ったときは、消費者センターにご相談ください

〈お問い合わせ先〉 消費者センター TEL 829-1234 まで

琴海文化センターからのお知らせ

★名作映画会★

【日 時】5月15日(月) 10:00~12:00
【会 場】琴海文化センター 2階会議室(長浦町)
【作品名】哀愁(1940年作、108分)、監督:マーヴィン・ルロイ
主演:ヴィヴィアン・リー、ロバート・テイラー

★楽しく介護予防運動(シナプソロジー)★

【日 時】① 5月18日(木) 10:00~11:30
② 5月22日(月) 13:30~15:00
【会 場】① 琴海文化センター 2階会議室(長浦町)
② 琴海さざなみ会館 集会室(琴海形上町)
【内 容】脳と身体の活性化を図る健康体操、楽しく笑って介護予防
【講 師】岩永 加世子 先生
【持参品】タオル・水筒

★のびのび親子遊び★

【日 時】6月1日(木) 11:00~12:00
【会 場】琴海児童館 集会室
(琴海村松町)
【内 容】入園前のお子さんと一緒に体を動かしたり、身近なもののおもちゃを作ったりして楽しく過ごす
【講 師】吉田 京子 先生
【その他】祖父母の参加も大歓迎



「春の講座」
詳細



申し込み
フォーム

都合により変更・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。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

琴海南部しらさぎ会館「切り絵教室」(全5回) 参加者募集のご案内

【日 時】 令和5年5月～9月の最終土曜日
(5/27、6/24、7/29、8/26、9/30)
10:00～12:00
【講 師】 田城 敬之 氏
【参加費】 無料

【内 容】 気軽に始められる「切り絵」にチャレンジしてみませんか?
【持参品】 なし(切り絵の道具をお持ちの方はご持参ください)
【対 象】 小学校5年生以上で、5回とも参加可能な方
【定 員】 10名
申込締切 5月26日(金) ※定員になり次第締め切り

■ 事前に電話でお申し込みください。■ 適切なマスクの着用にご協力ください。■ 開始5分前までにご来館ください。
■ 教室を変更・中止する場合には、申込時の連絡先へ電話いたします。
＜申込み・お問い合わせ＞ 琴海南部しらさぎ会館(西海町1560-9) TEL860-3310 まで

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、栄養相談 ※管理栄養士による栄養指導があります。 ※前日までに予約	5月19日	金	10：00～11：30	琴海さざなみ会館 （琴海形上町）
	食生活改善推進員養成講座 【全5回の講座】 ※要予約	食を通して健康を支えるボランティアとして活躍している「食生活改善推進員」の仲間を募集します。 養成講座修了後は、講話や料理教室などの活動を行います。（活動例：こどもクッキング、男性料理教室、高齢者サロン、各種教室やイベントなど） ※要予約 5月25日（木）まで	6/7 9/6 10/4 12/6 2024/2/7	水	10：00～13：30	琴海南部文化センター （琴海村松町）
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	5月10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）
	もぐもぐごっくん（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 5月23日（火）まで	5月30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。					
★各事業に参加されるかたは参加前の検温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】 5月28日(日) 9:00～17:00

【予約期限】 5月19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】 TEL829-1798



WEB予約

★オレンジカフェ「よかとこ」の開催★

「よかとこ」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】 5月13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】 「笑いヨガで認知症予防♪」

【講 師】 「ながさき笑いヨガ」倶楽部 代表 岩本 千恵子 氏

★きんかい介護家族会の開催★

【日 時】 5月18日(木) 10:30～11:30

【場 所】 琴海南部文化センター(琴海村松町)
2階会議室

【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

4月の人事異動で担当交代しました。これまで2年8か月、広報取材等でご協力いただいた琴海地区のみなさん、大変お世話になりました。本当にありがとうございました。WBCで活躍した侍ジャパンの最後まであきらめない姿勢に感動と勇気をもらったので、自分も新しいことに挑戦する気持ちをもって、ひたむきに頑張りたいと思います。(H)

