

広報 七ツ釜がし

09

2026 (令和8年)
No.257



**【特集】認知症になっても自分らしく住み慣れた地域で暮らせる西海市へ
チームオレンジの活動の様子**



ごみの収集体制が
変わります

13



第21回西海市
七ツ釜鍾乳洞
ロードレース大会
開催のお知らせ

14



西海市の
情報を発信中！

特集 認知症になっても自分らしく 住み慣れた地域で暮らせる 西海市へ

今月号では、認知症になっても自分らしく暮らせる西海市を目指し、
認知症への理解や地域での支え合いについて考えます。



認知症は、誰もがなる可能性がある脳の病気であり、ご本人やご家族だけではなく、誰にとっても身近なものです。

認知症を完全に防ぐ方法はありませんが、生活習慣を整えることや、適度な運動、バランスのよい食生活などにより、発症のリスクを減らすことができるといわれています。いつまでも自分らしく暮らし続けるために、日頃か

ら健康づくりに取り組むことが大切です。

また、認知症と診断されても、すぐにすべてのことができなくなるわけではありません。周囲の理解や支え、地域とのつながりがあれば、これからも自分らしく、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

西海市は、認知症になっても安心して暮らせる、やさしさと支え合いの輪が広がる地域づくりを進めています。

認知症への見方が変わっています

古い認知症観

- ・ 認知症になったら何もできなくなる
- ・ 人生終わりだと考えられがち
- ・ 本人は支援される一方



新しい認知症観

- ・ 認知症が進行してもできることや役割がある
- ・ 周囲のサポートがあれば自分らしく生きられる
- ・ 地域の一員として暮らし支え手としても活躍できる



地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく尊厳を持って暮らし続けられるように、住まい・介護・医療・予防・生活支援を一体的に提供する仕組みです。

認知症になっても、できることや役割があります。その人らしい暮らしを続けるためには、本人や家族だけでなく、医療・介護・住まい・生活支援など、地域のさまざまな支援が必要です。



相談から支援までの流れ

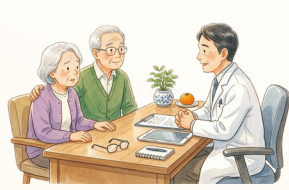
①気づく

いつもと違う様子に気づいたら ?



②相談する

相談窓口や専門職等に気軽に相談する



③つながる

必要な支援や医療・介護サービス等につながる



④暮らし続ける

住み慣れた地域で自分らしく暮らす



西海市の 取組

問 西海市地域包括支援センター（☎37-0245）

脳☆はつらつ教室

認知症の予防は、症状のないうちから取り組むことが望ましく、人との交流、脳や体を使うことで予防につながると言われています。

本教室は、講話・脳の活性化を促す運動・クイズ・プリントなど、皆さんで楽しみながら認知症の予防に取り組むことができます。

【対 象】 65 歳以上の西海市民で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方で、ご自身で会場に来ることができる方（送迎はありません）

【会 場】 大瀬戸保健センター、西彼教育文化センター（隔週で開催）

【時 間】 約 1.5 時間

【定 員】 各地区 30 人（定員に達し次第締切り）

【参加費】 1,000 円※初回時にお支払いいただきます

【日 程】

会場	大瀬戸保健センター	西彼教育文化センター
時間	14:00～15:30	14:00～15:30
日程	10/6、10/20	10/13、10/27
いずれも	11/10	11/17、11/24
火曜日	12/1、12/15	12/8、12/22
	1/5、1/19、 2/2、2/16 3/2	1/12、1/26 2/9 3/9

※会場はいずれか 1 か所をお選びください

【申込方法】 西海市地域包括支援センターへお問い合わせください。

【申込期限】 9 月 24 日（木）



認知症地域支援推進員の配置

認知症の人やその家族、関係者からの相談に応じ、医療機関や介護サービス事業所などと連携しながら、必要な支援につなげます。

また、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、事業の企画・調整や地域づくりを進め、本人や家族を支援します。

認知症初期集中支援

医師や社会福祉士、保健師などの専門職で構成された支援チームを設置しています。早期の段階から、ご本人やご家族に寄り添いながら、必要な医療・介護サービス等につなげています。

認知症サポーター養成講座・出前講座

子どもから高齢者まで、さまざまな世代を対象に、認知症サポーター養成講座を実施しています。また、自治会や学校、事業所などへの出前講座も実施しています。

開講を希望される場合は、西海市地域包括支援センターへご連絡ください。

※認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症本人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で支援を行う人のこと

認知症サポーターとしてボランティアに参加してみませんか？

【対 象】 認知症サポーター養成講座を受講された方

【活動内容】 脳☆はつらつ教室および、オレンジカフェさいかいなどに参加し、事業のサポートを行います。

【申込期間・方法】 二次元コードまたは電話（☎37-0245）で随時募集中。

※毎回参加できなくても構いません。そのほか、認知症サポーターとして実施したい活動があればご相談ください



応募フォーム



市ウェブサイト

西海市高齢者等徘徊 SOS ネットワーク事業

認知症の方の氏名や特徴などを事前に西海市地域包括支援センターへ登録し、警察などの関係機関と情報を共有することで、行方不明になった際に、早期発見や保護につなげています。

西海市認知症高齢者等安心 サポート機器導入補助金

認知症の方を見守るためのカメラなどの見守り機器やGPS機器などの購入、リースまたはレンタルする方に対し、その費用の一部を補助します。

成年後見制度の利用支援

認知症などにより判断能力が低下し、財産管理や契約などの法律行為の支援が必要な方を対象に、成年後見制度の利用相談や申立ての支援を行います。



オレンジカフェさいかい



毎月第3土曜日に開催しています。

認知症の本人や家族、専門職、サポーター、地域の人など、どなたでも気軽に集える場です。ミニ講話や交流を通して、安心やつながりを広げています。

次回開催

日時：9月19日（土）13：00～15：00

内容：講話「認知症の方を地域で支えよう」
※受講で認知症サポーターになることができます

場所：みかンドーム研修室
（西海町木場郷 496-1）

参加費：100 円

内容：①カフェタイム ②講話など
③相談・情報交換

申込方法：電話（予約必須）

申込・問い合わせ先：真珠園療養所
（担当：福田・田添）☎28-0038



西海市見守りネットワーク事業

市民や見守り協力団体、見守り協力事業所が連携し、日常生活や業務の中で一人暮らしの高齢者などの見守りが必要な方を見守り、異変に気付いた際は関係機関につなぐなど地域で支える体制づくりを行っています。

高齢者虐待への対応

認知症の方は、認知症の症状による言動などが原因で、身体的・心理的・経済的虐待など、さまざまな虐待を受ける場合があります。市では、虐待に関する相談や通報を受け付け、関係機関と連携しながら適切に対応し、高齢者の権利をまもります。



西海市認知症ケア ハンドブック

認知症が疑われる症状が現れたときや認知症と診断されたときに、相談先や利用できる医療・介護サービスなどを分かりやすくまとめています。



本ハンドブックは、地域包括支援センターや各総合支所等の窓口でお受け取りいただくか、二次元コードからダウンロードできます。ぜひご活用ください。



チームオレンジ

チームオレンジは、様々な事業の中で参加者が認知症の方を支えるとともに、認知症の方も役割を持って参加し、活動します。市内では現在、大島町と大瀬戸町で2つの団体がチームオレンジとして活動しています。

【市内のチームオレンジ】

大島町：百合ヶ丘いきいき百歳体操

大瀬戸町：多以良下郷わいわいサロン「笑おう会」

チームオレンジの活動にご興味がある方は、西海市地域包括支援センターへお問い合わせください。



▲多以良下郷わいわいサロン「笑おう会」の活動



▲百合ヶ丘いきいき百歳体操の活動

認知症の本人は支え手でもあります

認知症の対応で 重要なこと



1 正しく理解する

- 初めから何もわからず、何もできないわけではありません
- 認知症が進行してもできることはあります
- 認知症の人も認知症状によっては、誰かの支援があれば役割を持って暮らしていけます



2 早期発見、早期対応

- 早期に専門医を受診することが重要です
ほかの病気（正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常、うつ病、薬の調整不良など）で、一時的に認知症と同じような症状が現れた場合は、病気の治療を行うことで改善することがあります。
- もし軽度認知障害（MCI）や認知症と診断されても生活習慣の改善や薬の服用などで進行を遅らせたり、また、軽度認知障害の場合、治療の可能性があります。
認知症が悪化していく前に、自分の思い（生活や医療、介護など）を家族などに伝えておくことができます。
家族や地域の方に困っていることを伝えることで、手助けを受けやすくなります。また、地域の方の理解を得て、地域の中で役割を持って暮らしていける可能性があります。



3 予防に努める

絶対に認知症にならないという予防法はありませんが、認知症になりにくくする方法はあります。

- 適度な運動や栄養バランスのいい食事をとる
- 脳や身体を使う活動を行う
- できるだけ外出する機会を持ち、他者との交流を図る
- 耳からの音刺激を保つ（聞こえにくさを感じたら耳鼻科を受診し、補聴器などを活用する）
- こまめに水分補給を行う





今日からできる 3 つのこと



① やさしく声をかける

困っているように見える人がいたら、やさしく声をかけてみましょう。

「お困りですか?」「お手伝いしましょうか?」その一言が安心につながります。



② 学ぶ・参加する

各種講座等を受け、認知症のことを理解したり、オレンジカフェさいかいや脳☆はつらつ教室などの事業、地域活動に参加し、認知症予防に努めましょう。



③ 早めに相談・対応する

ひとりで悩まず、早めに相談・対応することが大切です。ご家族やご友人、主治医、相談窓口等に気軽に相談しましょう。



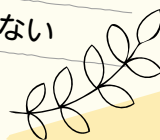
▲平島手芸のつどい参加者の作品
(認知症サポーターキャラバンマスコットキャラクター
ロバ隊長をモチーフに制作)

問い合わせ先

西海市地域包括支援センター
☎37-0245

こんなときは、
西海市地域包括支援センターにご相談を!

- ☐ もの忘れが気になる
- ☐ 感情の起伏が激しくなるなど、
普段の様子に変化が見られる
- ☐ 医療や介護サービスなどにつがっていない
- ☐ 認知症状に対応する方法が分からない
- ☐ どこに相談して良いか分からない





家族介護教室・相談会

☎ 西海市地域包括支援センター ☎ 37-0245

高齢者の介護に役に立つ技術や知識を学べる「家族介護教室」を開催します。

今年度は、日本赤十字社長崎県支部の協力のもと、排泄介助の方法や誤飲した際の対処方法などを実技を交えて学びます。また、介護に関する相談会も同時に開催しますので、日頃の悩みや不安など、お気軽にご相談ください。

【日 時】 10月13日（火）
介護教室 14:00～16:00
相談受付 13:30～16:30

【場 所】 大瀬戸保健センター

【内 容】 ・肺炎の予防について
・誤飲時の気道異物除去や排泄介助の実技
・質疑応答
・グループワークなど

【参加費】 無料

【申込方法】 西海市地域包括支援センター（☎ 37-0245）へ10月2日（金）までにご連絡ください。
※先着20人

詳しい記事の内容は
こちらからご覧ください！



7/1 人権擁護委員の委嘱について

ふくだ たつひろ たがわ たかこ
福田龍浩さんと田川孝子さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は法務大臣が委嘱するボランティアで、人権に関する悩み事の相談対応などを行っています。



西海地区
ふくだ たつひろ
福田龍浩さん
（新任）



大島地区
たがわ たかこ
田川孝子さん
（再任）

7/24 ～11人が非行や犯罪の防止を呼びかける～ 第76回“社会を明るくする運動” 中学・高校生弁論大会を開催しました

中学生の部は、大瀬戸中学校3年の田中亜子さんの「加害者も被害者も生まないために」、高校生の部では、西彼農業高等学校2年の内野颯さんの「私が犯した『罪』と『罰』」がそれぞれ1位に輝きました。



前列左から3番目：田中さん
前列右から2番目：内野さん



ひとりで悩まずご相談を！

「人権擁護委員」をご存じですか？

☎ 市民課 ☎ 37-0164

「人権擁護委員」は、法務大臣から委嘱された相談員です。皆さんが安心して暮らせる社会をつくるため、人権啓発活動を行うとともに、日々の人権相談にお応えしています。

いじめや体罰、暴行・虐待、差別、セクシュアル・ハラスメント、インターネット上のプライバシー侵害などで困りのことはありませんか？ 秘密は固く守られます。「これは人権侵害かな？」と思ったら、ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。



常設相談所	時間：平日 8:30～17:15 (人権擁護委員の常駐時間 10:00～16:00) 場所：長崎県佐世保市木場田町 2-19 (佐世保合同庁舎) 電話：長崎地方法務局佐世保支局 0956-24-4850
みんなの人権 110 番 人権相談ダイヤル	時間：平日 8:30～17:15 電話：全国共通 0570-003-110
こどもの人権 110 番	時間：平日 8:30～17:15 電話：全国共通・通話無料 0120-007-110
インターネット 人権相談受付窓口	パソコン・スマホ・携帯電話共通 https://www.jinken.go.jp



9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

問 こども健康課 ☎ 37-0067

さまざまな悩みやストレスから「こころの疲れ」を感じていませんか？「眠れない」「食欲がない」「気分が沈む」といった症状は、こころからのSOSかもしれません。悩むとき、苦しいときは、決して一人で抱え込まず、まずは誰かにその気持ちを話してみてください。



～悩みを抱えている方へ～

【主な相談先】 秘密は厳守されます。安心してご相談ください。

いのちの電話

1週間 24時間体制のフリーダイヤルです。
電話：0120-783-556
期間：9/10 (木) 8:00～
9/17 (木) 8:00

こころの相談窓口（長崎県）

電話：095-846-5115
期間：8/20 (木)～9/30 (水)
9:00～17:45

こころの電話（長崎県）

電話：095-847-7867
時間：平日 9:00～12:00、
13:00～15:15
（祝日と年末年始を除く）

精神保健福祉相談（西彼保健所）

電話：095-856-5159
（祝日と年末年始を除く）
●精神科医師による相談（予約制）
原則 毎月第3木曜日
14:30～16:30（長与町公民館など）
●保健師・作業療法士による相談
電話：平日 9:00～17:45
来所：平日 9:00～17:00

健康相談（西海市こども健康課）

保健師が随時相談に対応します。
電話：37-0067
時間：平日 8:30～17:15
（祝日と年末年始を除く）

まもろうよ こころ（厚生労働省）

SNS やチャットでの相談を受ける団体が紹介されています。年齢・性別問わず利用できます。インターネット検索または二次元コードからご覧ください。



～身近な人の“いつもと違う”に気付いたら～

【出前講座「ゲートキーパー養成講座」を受講したい方（団体）を募集しています】

「ゲートキーパー」とは、身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。あなたの温かいひと声が、大切な人の命を救うきっかけになります。

本講座では、身近な人の悩みに気づいたときの対応方法などを学ぶことができます。まずは“知る”ことから始めてみませんか？

出前講座「ゲートキーパー養成講座」の申込方法

- ①こども健康課（☎37-0067）に連絡し、内容や日程を決める。
 - ②政策企画課に次のいずれかの方法で申し込む。
 - ・URL（<https://logoform.jp/f/oDTAB>）または二次元コードから申請
 - ・申込書をFAX（0959-23-3101）またはメール（seisaku@city.saikai.lg.jp）で提出
- ※講座メニュー『No.34 こころの健康づくり』を選んでお申し込みください





9/24～30は「結核・呼吸器感染症予防週間」です

☎ こども健康課 ☎ 37-0067

1. 結核は昔の病気ではありません

長崎県では、令和6年には120の方が結核と診断されました。県内の結核患者は高齢者が多く、西彼保健所管内（西海市、長与町、時津町）でも令和6年では60歳以上の方が8割を占めています。

2. 結核はどんな病気ですか？

結核菌によって、主に肺に炎症を起こす病気です。結核患者の咳などから、周りの人が感染するおそれがあります。もし結核と診断されても6～9か月毎日薬を飲めば治ります。

3. 「過去」の感染で「今」発病することがあります

結核菌に感染しても、健康で体力があれば結核菌の増殖が抑えられ発病しません。病気や加齢などによる免疫力の低下によって、感染後体内で休止していた結核菌が活動をはじめ、発病することがあります。

4. 定期健康診断、早めの受診を！

- ①咳が2週間以上続く・痰が出る・体がだるい・微熱などの症状が長引くときは医療機関を受診しましょう。高齢者の場合「なんとなく元気がない」「食欲がない」などはっきりとした症状が現れない場合もあります。
- ②年に一回は健康診断（胸部エックス線検査）を受けましょう。
- ③乳幼児は、結核に感染すると重症になりやすいので、予防のためにBCG接種を受けましょう。

結核の蔓延を防ぐためには、早期発見、早期治療が大切です。早期発見で本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場など、周囲の人たちへの感染を防ぐことができます。



ご存知ですか？障がいがある方への手当

☎ 福祉課 ☎ 37-0069

身体または精神（知的）に重度の障がいがある方で、認定基準に該当する場合に手当が支給されます。障害者手帳の有無にかかわらず、医師の診断書により判定されます。申請を希望される方は、事前に福祉課へお問い合わせください。

	特別児童扶養手当	特別障害者手当	障害児福祉手当
対象者	精神（知的）または身体に障がいがある20歳未満の児童を監護する父母（父母が監護しない場合は養育者）	20歳以上で、精神または身体に著しく重度の障がいがあり、日常生活で常時介護を必要とする在宅の障がい者 ※要介護4や5の方も、必要な介護の状態により受給できる場合があります	20歳未満で、最重度の障がいがあり、日常生活で常時介護を必要とする在宅の障がい児
手当月額	1級 58,450円 2級 38,930円	30,450円	16,560円
支給月	4月・8月・11月	5月・8月・11月・2月	5月・8月・11月・2月
支給されない事例	○児童福祉施設等に入所している ○障がいを理由とする公的年金などを受給している	○施設等に入所している ※ただし、グループホーム、有料老人ホームを除く ○病院などに3か月を超えて継続入院している	○施設等に入所している ○障がいを理由とする公的年金などを受給している
	○児童を監護している父母（養育者）、本人または同居の親族の所得額が所得制限限度額を超えている		



地球温暖化対策への取り組みのお願い

食品ロスの削減、ごみの減量化に向けて「3きり運動」に取り組みましょう

図 環境政策課（西海市保健環境連合会） ☎ 37-0065

● 3きり運動とは？

その1 **使いきり** 食材は無駄なく使いきりましょう

- 買い物前に冷蔵庫をチェックし、買いすぎないようにしましょう
- 余った材料やおかずなどをアレンジして使いきりましょう



その2 **食べきり** 料理は残さず食べきりましょう

- 家庭では食べる量だけ作り、残さず食べましょう
- 外食時は食べる分だけ注文し、残さず食べましょう



その3 **水きり** ごみに出すときは水気をきりましょう

- 市のごみ袋に入れる前に「ぎゅっ」と「ひとしぼり」しましょう
 - お茶がらや果物の皮などは一晩おいて乾燥させましょう
 - 水分の少ない野菜くずなどは直接ごみ袋に入れましょう
- ※三角コーナーに入れると水分を吸収してしまいます



なぜ3きり運動が必要なの？

● 食品ロスの削減のため（使いきり、食べきり）

日本では、年間約 461 万 t の食品が廃棄されており、国民 1 人あたりに換算すると、お茶碗 1 杯分に近い食料が毎日捨てられていることになります。料理の作りすぎによる食べ残しや、食材を買ったのに使わず捨ててしまうことなどが食品ロスの大きな原因となっています。一人ひとりが「使いきり」、「食べきり」を実践することで、食品ロスの削減や何と言っても家計のコスト削減につながります。

● ごみの減量化のため（水きり）

市では、年間約 1,300 t の生ごみが家庭から排出されており、そのうちの約 80% が水分です。「水きり」を行うことで生ごみの重量を約 10% 減量化できると試算されており、一人ひとりが「水きり」を実践すれば年間約 130 t の減量化が可能です。ごみを減量化することで、ごみ処理の燃焼効率やごみ収集車の運搬効率が向上し、経費や CO² の削減につながります。各家庭においても、ごみが軽くなって日々のごみ捨てが楽になりますし、悪臭や害虫の発生防止にもなります。



レストランOliveの
絶品 **ランチ** 和・洋ランチ ¥2,000~



Olive Bay Hotel
ご予約・お問合せ (受付時間 9:00~17:00) ☎ 857-2427 長崎県西海市大島町1577-8
オリーブベイホテル

法要会席プラン

在りし日の故人を偲ぶ大切なひとときを
お手伝いさせていただきます。

会席コース ¥10,000 / ¥8,000

松花堂膳 ¥6,000

西海市内
8名様以上 送迎無料



広告欄

まちの話題

ほけんとふくし

環境ニュース

くらしの情報

募集

きょういくの広場



令和9年4月からごみの収集体制が変わります

環境政策課 ☎ 37-0065

市では、利便性の向上、ごみ出しの負担軽減およびリサイクル率の向上を図るため、令和9年4月1日からごみ収集体制を変更します。

変更点は下表のとおりです。変更部分を**赤字**で示していますので、ご確認ください。

【地区区分】

○A地区：西彼町、大瀬戸町（松島地区を除く）

○B地区：西海町、大島町、崎戸町（江島・平島地区を除く）、大瀬戸町（松島地区）

【ごみ収集体制の変更点】

ごみの種類		排出容器等	収集方法	収集頻度
生活系ごみ	もえるごみ	指定ごみ袋（赤）	ステーション方式	2回／週
	缶	指定ごみ袋（緑）		2回／月
	ペットボトル	指定ごみ袋（緑）		2回／月
	びん	指定ごみ袋（緑）		1回／月
	もえないごみ	指定ごみ袋（黄）		1回／月
	粗大ごみ	指定シール		1回／月
	古紙類	ひもで縛る		2回／月
	布類（綿100%）	透明な袋	地区拠点方式 ↓ ステーション方式	2回／月
	↓ もえるごみ	↓ 指定ごみ袋（赤）		↓ 2回／週
	プラスチック製容器包装	コンテナ ↓ 指定ごみ袋（青）		2回／月 ↓ 1回／週
	白色トレイ ↓ プラスチック製容器包装	コンテナ ↓ 指定ごみ袋（青）		2回／月 ↓ 1回／週
	その他のプラスチック	コンテナ ↓ 指定ごみ袋（青）		2回／月 ↓ 1回／週
	電池・蛍光管	コンテナ ↓ 回収ボックス	地区拠点方式 ↓ 各町拠点方式※	2回／月 ↓ 随時（年末年始等除く）

※ 本庁および各総合支所などに回収ボックスを設置します

令和9年4月からのごみ収集体制の変更点について「広報さいかい」10月号から3月号まで、毎月テーマを変えて詳しくお知らせします。

<掲載予定内容>

10月 布類は「もえるごみ」へ、出前講座

11月 プラスチック類

12月 電池・蛍光管

1月 プラスチック類のごみ袋

2月 その他の変更点

3月 変更内容のまとめ





年金生活者支援給付金制度について

図 市民課 ☎ 37-0164



年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには**請求書の提出が必要**です。既に支給を受けている方で支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です。

○対象となる方

■高齢基礎年金を受給している方

次の要件をすべて満たしている必要があります。

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- ✓ 前年の公的年金収入額^{※1}とその他の所得額の合計額が基準額以下^{※2}である

※1 障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません

※2 基準額は二次元コードからご確認ください

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

次の要件を満たしている必要があります。

- ✓ 前年の所得額^{※1}が4,918,000円^{※2}以下である

※1 障害年金・遺族年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません

※2 扶養親族等の数に応じて増額

○請求手続き

- ①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月ごろから順次、届きます。

同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し、日本年金機構へ返送してください。

- ②これから年金の請求手続きをされる方

年金の請求手続きと併せて、年金事務所または市役所市民課および各総合支所のいずれかで請求手続きをしてください。

※請求手続きはお早めをお願いします

○日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省から、電話で口座番号・暗証番号を尋ねたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：☎ 0570-05-4092（ナビダイヤル）



第21回西海市七釜鍾乳洞ロードレース大会を開催します

図 地域振興課 ☎ 37-0126



初心者からベテランランナーまで楽しめるコースです。ご家族・ご友人とお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

【日 時】12月13日（日）雨天決行

【会 場】西海市西海町七ツ釜鍾乳洞公園広場前

【種 目】① 1km コース（小学生・ファミリー）

② 2km コース（小学生）

③ 3km コース（中・高・一般）

④ 5km コース（一般）

⑤ 10km コース（高・一般）

【参加費】小 学 生 1,000 円

中 ・ 高 1,500 円

一 般 3,500 円

ファミリー 3,000 円

【申込期限】

令和8年11月1日（日）必着

※二次元コードからお申し込みください

ゲストランナー



谷口 浩美 氏

～実績～

H3 東京世界陸上 優勝



10月は土地月間 [10月1日は土地の日]

大規模な土地取引には届出が必要です

図 政策企画課 ☎ 37-0063

一定面積以上の土地について売買などの取引をした場合には、国土利用計画法により、土地の権利取得者（売買の場合であれば買主）は、契約締結の日から2週間以内に土地の利用目的などについて土地の所在する市町へ届出が必要です。

区分	必要となる届出	区域	面積要件
土地の取引 （売買等）	県への届出（西海市経由） （国土利用計画法）	都市計画区域内（崎戸町、大島町の一部）	5,000㎡以上
		都市計画区域外	10,000㎡以上



改めて確認しましょう 自転車の『青切符』制度

～交通ルールを守って、安全・安心なまちへ～

図 市民課 ☎ 37-0164

令和 8 年 4 月 1 日から、16 歳以上を対象に「交通反則通告制度（青切符）」が導入されました。信号無視や「ながらスマホ」などの違反をした場合は、反則金の対象となるので、ご注意ください。

主な反則行為と反則金の例

12,000 円	・携帯電話使用等
6,000 円	・信号無視 ・安全運転義務違反 ・逆走 ・横断歩行者等妨害等
5,000 円	・指定場所一時不停止 ・無灯火等
3,000 円	・二人乗り等

【問い合わせ先】 西海警察署 ☎ 22-0110



宝くじは県内で購入しましょう

図 財務課 ☎ 37-0022

ハロウィンジャンボ 4億円
1等・前後賞合わせて4億円
1等2億円、前後賞各1億円

ハロウィンジャンボミニ 4,000万円
1等・前後賞合わせて4,000万円
1等2,000万円、前後賞各1,000万円

各1枚 300円

9月16日(水)発売

発売期間/9月16日(水)～10月16日(金) 抽せん日/10月26日(月)

PCやスマホで！ ネット購入
Q 宝くじ公式サイト
<https://www.takarakuji-official.jp/>

2026年度新市町村編入まで

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。



司法書士による無料相談会

～相続・遺言～ 図 税務課 ☎ 37-0062

令和 6 年 4 月 1 日に義務化された相続による不動産の名義変更登記に続き、令和 8 年 4 月 1 日から所有者の住所変更登記が義務化されました。

そこで、司法書士による相続・遺言のための無料相談会を開催いたします。

【日 時】10 月 3 日（土）10:00 ～ 16:00

【場 所】佐世保市まちなかコミュニティセンター 1 階
講堂（長崎県佐世保市常盤町 6 - 1
三ヶ町アーケード内 サンクル 4 番館）

【料 金】無料

【申 込】事前予約制（上限 40 枠、先着順）
受付時間 平日 9:00 ～ 17:00

【予約先】松田信哉司法書士法人内
（☎ 0956-25-1737）

【主 催】長崎県司法書士会佐世保支部

【備 考】

- ・相談時間 40 分／1 件
- ・相談資料などをお持ちください
- ・駐車場はありませんので、周辺のコインパーキングをご利用ください。



10 月 1 日は浄化槽の日です

図 下水道課 ☎ 37-0073

浄化槽を設置されている方へお願いします。

- (1) 保守点検で浄化槽を適正な状態に保ちましょう
県の登録業者が装置の点検、消毒剤の補充などを行います。
- (2) 年に 1 回清掃を行きましょう
市が許可した清掃業者が浄化槽にたまった汚泥を引き抜き、機器類を洗浄、清掃します。
- (3) 浄化槽協会による法定検査を受けましょう
法に定められた検査を受けていただくことで、浄化槽の状態が保健所へ報告され、公共の川や海の環境保全を図っています。

【問い合わせ先】

（一財）長崎県浄化槽協会
☎ 0957-47-7757
長崎県西彼保健所
☎ 095-856-5022





ショートメッセージサービス（SMS）による行政連絡・お知らせを開始します

図 情報推進課 ☎ 37-0171

携帯電話やスマートフォンを活用した「ショートメッセージサービス（SMS）」による行政情報の配信を開始しました。これにより、市民の皆さまに必要な情報をより迅速かつ確実にお届けできるようになります。

SMS は、携帯電話に標準搭載されている機能を利用するため、新しくアプリをインストールする必要がなく、受信時には画面に通知が表示されるため大切な情報を見逃しにくいという特徴があります。

届いたメッセージが本物かどうかを確認するため、まずは以下の送信元番号をご確認ください。

※送信元番号は、携帯電話会社によって以下のいずれかが表示されます

【表示される送信元番号】

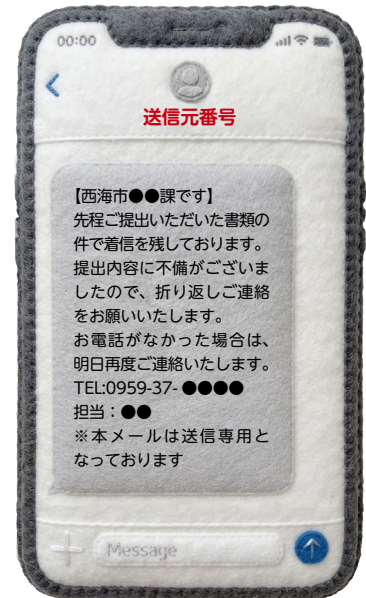
ご利用の携帯電話	送信元番号
NTT docomo、KDDI au、 Rakuten	0959370011（西海市役所代表番号） または + 81959370011
Softbank	243056

続いて、メッセージ内に記載されている「担当部署」や「問い合わせ先」をご確認ください。

【注意事項】

- ・SMS は送信専用のため、届いたメッセージに返信することはできません
- ・SMS の受信に料金はかかりませんのでご安心ください
- ・市から SMS を通じて、銀行口座への振り込みや ATM の操作、電子マネーの購入をお願いすることは一切ありません

万が一、市役所をかたる不審なSMSを受け取った場合は、メッセージに記載された電話番号へ連絡せず、情報推進課☎37-0171へお問い合わせください。



見守り新鮮情報

消費生活ミニ情報

1か月無料の**動画配信サービス**を登録。動画を視聴しようとしたが上手くいかず、数週間後に**アプリ**を**削除**した。その後、キャリア決済で毎月約 2,000 円、半年以上も**サブスクの代金**が**引き落とされて**いることに気付いた。一度も視聴せずにアプリを削除したのに、引き落とされていたことに納得できない。

(60歳代)



©Kurosaki Gen

サブスクリプション アプリの削除だけでは 解約になりません!

- サブスクリプション(サブスク)は、定められた料金を定期的に支払うことで一定期間商品やサービスを利用できるサービスです。一度契約すると、利用しなくても解約しない限り支払いが続きます
- サブスクの契約は、アプリのアイコンを削除したり、アプリをアンインストールするだけでは解約とはなりません。事業者の定めた方法で解約することが必要です
- 無料のお試しの場合は、お試し期間が終わると自動的に定額サービスに移行することが多いので注意が必要です
- 利用していないサブスクの請求に気付けるように、クレジットカードやキャリア決済等の明細は、毎月確認しましょう
- 困ったときは、消費者ホットライン188へお電話ください。お近くの消費生活センターへつながります
- 消費生活に関する出前講座は、西海市消費生活センター(☎37-0145)へお問い合わせください

消費者ホットライン 188(いやや)
西海市消費生活センター 37-0145

ちゃんと解約
しないと支払い
が続くよ



見守るくん



令和8年度 会計年度任用職員募集



☎ 福祉課 ☎ 37-0069

■医療扶助相談員

【採用期間】11月1日～令和9年3月31日

【募集期限】10月2日（金）17:00 必着
（郵送の場合は募集締切日必着）

【応募要領】履歴書（写真付）を福祉課にお持ち
いただくか郵送してください。

※封筒に応募する職種を朱書きしてください

【採用決定】書類審査後、面接試験を実施して決
定します。面接日時等は、後日申込
者に連絡します。

【募集人員】1人

【勤務場所】福祉課

【業務内容】生活保護受給世帯の医療扶助の適正
化業務（療養指導、医療機関との連
絡調整に関する業務、後発医薬品の
使用促進、助言指導等）

【応募資格】看護師資格を有し、自動車の運転が
可能でパソコンの基本的な操作がで
きる方。

【その他】書類提出先や報酬、福利厚生など、
詳細は二次元コードから市ウェブサ
イトをご確認ください。



やさしい日本語教室 さいかいWAの会 開催のお知らせ



市ウェブサイト

申込フォーム

☎ 政策企画課 ☎ 37-0063

西海市に住む外国の方と、やさしい日本語を
使って対話交流会を開催しています。10月の
テーマは「地域の人と話そう」です。

ぜひご参加ください。

【日 時】10月18日（日）13:30～15:00

【場 所】はまぐり・びれっじ（大島町）

※参加を希望される方
は申込フォームから
申請してください。

※参加費は無料です



令和8年8月ごろから救急業務 にマイナ保険証を活用します

☎ 防災基地対策課 ☎ 37-0028

救急隊が搬送先の医療機関を選定する際、傷
病者のマイナ保険証から、受診歴や薬剤情報な
どの必要な情報を確認することで、より迅速で
適切な救急業務につなげることを目的としてい
ます。

救急現場では、救急隊が本人またはご家族に
マイナ保険証の提示をお願いする場合があります。
皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

佐世保市消防局警防課
☎ 0956-23-2598



保育のお仕事 応援します 長崎県保育士・保育所 支援センター「保いっぷ」



保いっぷ
公式LINE

☎ こども健康課 ☎ 37-0067

「保育士資格はあるけれどブランクがある」「自
分に合った職場を探したい」そんなあなたを県
が無料でサポートします！

【サポートの流れ】

- ①「保いっぷ」に求職登録
- ②ヒアリング（電話・メール・来所）
- ③応募施設選び・見学（スタッフの同行可）
- ④採用面接の調整・面接
- ⑤就職

【サポート内容】

- ・就職相談・復職相談
- ・施設見学＆職場体験会
- ・再就職支援セミナー
- ・就職後のフォロー相談

【問い合わせ先】

長崎県こども未来課

☎ 095-895-2687

✉ hoippu-nagasaki@pref.nagasaki.lg.jp

☎ 長崎市尾上町3-1 こども未来課内（長崎県庁1階）

🕒 月曜日～金曜日 9:00～17:00

（祝日および年末年始を除く）

【その他】

二次元コードから求職登録ができます。
ぜひご利用ください。

クアオルト® 健康ウォーキング参加者募集

図 農林課 ☎ 37-0070



申込フォーム

開催日程

イベント名	開催日	曜日	集合	集合場所	終了予定	コース名	定員	申込期限
クアオルト健康ウォーキング× 森林セラピー体験 ～ゆっくりと自然を感じリフレッシュ～	10/4	日	9:00	交流センター 研修室 (レンタサイクル横)	12:00	伊佐ノ浦公園	20	9/30
クアオルト健康ウォーキング× おしゃべりランチ(ランチ代は別途必要) ～清水の豆腐を使ったランチを食べながら おしゃべりを楽しみましょう～	11/1	日	9:00	管理棟前	12:00	四本堂公園	20	10/28
クアオルト健康ウォーキング× アクティブヨガ ～深い呼吸でストレッチしましょう～	12/6	日	9:00	若人の森陸上 競技場	12:00	大島若人の森	20	12/2

※セラピー体験、ヨガの日はマットまたはレジャーシートをお持ちください

※歩きやすい靴・服装で、帽子を着用してご参加ください

※雨具と飲料水を入れたリュックをご準備ください

※ランチ希望者は事前申込が必要です(料金は1,000円予定)。当日、森カフェへお支払いください。当日キャンセルの場合はキャンセル料1,000円が発生します

※雨天中止の場合はメールでお知らせします

※参加者は長崎県アプリ「歩こーで!」の20ポイントが付与されます



機能別消防団員を募集しています!

図 防災基地対策課 ☎ 37-0028



市では、令和5年4月1日から機能別消防団員(機能別団員)を導入し、火災や風水害などの災害時における即応体制の維持・強化に取り組んでいます。

○機能別団員って、なに?

通常の消防団員(基本団員)と同様の活動が難しい方でも、それぞれの事情や能力に応じて役割を限定して活動する消防団員です。地域防災力の向上を図り、地域の皆さんが安心して暮らせるまちづくりを支えています。

○どんな活動をするの?

機能別団員には次の区分があり、住所地または勤務地で活動します。

- ・機能別補助団員：基本団員の火災や風水害などの災害対応を補助します
- ・機能別ラッパ鼓隊員：消防出初式などの行事でラッパなどの演奏を行います

※2つの区分を兼務することも可能です

○入団するための条件は?

西海市内に居住または勤務している18歳以上の健康な方で、各区分の要件を満たす方は、どなたでも入団できます。

各区分の要件や待遇など、詳しくは二次元コードから市ウェブサイトをご覧ください。防災基地対策課ならびにお近くの総合支所または分団までお気軽にお問い合わせください。



自衛官募集

問 総務課 ☎ 37-0061

1. 第4回2等陸・海・空士（任期制自衛官）

【応募資格】

18歳以上33歳未満

【受付期間】

10月1日～11月6日

【試験日】

11月11日～11月14日のうち1日

2. 第5回2等陸・海・空士（任期制自衛官）

【応募資格】

18歳以上33歳未満

【受付期間】

11月30日～令和9年1月12日

【試験日】

令和9年1月14日～1月16日のうち1日

3. 第3回一般曹候補生（※）

【応募資格】

18歳以上33歳未満

【受付期間】

令和8年9月15日～11月20日

【試験日】

11月29日～12月3日のうち1日

※採用計画数の確保が可能と見込まれる場合は実施しません

【申込・問い合わせ先】

自衛隊長崎地方協力本部琴海地域事務所

電話：095-884-2809

令和8年度長崎県防災推進員（自主防災リーダー）養成講座を開催します



問 防災基地対策課 ☎ 37-0028

近年、全国各地で自然災害が頻発・激甚化しており、災害から地域を守るためには、一人ひとりの備えと地域で支え合う力がますます重要になっています。

市では、地域防災力の向上を目指し、防災に関する知識や技術を身につけた「防災士（長崎県防災推進員）」の育成に取り組んでいます。

地域や職場で防災活動の中心となる人材を育成するため、養成講座を開催します。

「地域のために何か役に立ちたい」「災害に備える知識を身につけたい」という方は、ぜひご参加ください。

【日時】

11月28日（土）9:00～18:40

11月29日（日）9:00～18:00

【場所】

大瀬戸コミュニティセンター

【対象者（募集定員：80人）】

自主防災組織のリーダー、防災ボランティア、学生、民間企業の防災責任者等、地域や職場で防災活動に取り組む方、またはこれから取り組みたい方。

【募集案内】

9月上旬から募集を開始します。

詳しくは、二次元コードからご確認ください。

県立農業大学校 令和9年度学生募集【一般入試（1次募集）】



問 県立農業大学校 ☎ 0957-26-1016 / 農林課 ☎ 37-0070

農業の専門的な知識や技術、経営を実践的に学びたい学生を募集します。

【募集学科】

○園芸学科（野菜コース・花きコース・果樹コース）

○畜産学科

【出願資格】

高等学校を卒業した方、令和9年3月卒業見込の方または、高等学校卒業と同等以上の学力を有すると知事が認めた方で、県内で就農または農業関連産業に従事しようとする方。

【試験日】

12月4日（金）

【出願期間】

令和8年10月23日（金）

～11月13日（金）

【その他】

受験料・入学金・授業料は無料です。そのほか、詳細は二次元コードから県立農大ウェブサイトをご覧ください。



検索

長崎農大

88 市営住宅等入居者募集【9月1日～14日】

問 住宅建築課 ☎ 37-0021

新規募集住宅

所在地	団地名	種別	戸数	棟	号	間取り	面積㎡	家賃	所得により 家賃変動	単身 入居可
【西彼地区】										
西彼町白似田郷 1766 番地 3	白似田団地	公営	1	2	104	3LDK	75.00	21,100 円 ～ 31,400 円	○	
西彼地区 その他募集住宅	公営 9 戸（大串第 2 団地・白似田団地・上岳第 1 団地・大串第 3 団地）									
【西海地区】										
西海地区 その他募集住宅	公営 34 戸（太田和団地・水浦団地・日守団地・横瀬団地・七釜団地・面高団地・横瀬東団地・丹納団地・丹納第 2 団地・ 太田和第 2 団地） 特公賃 4 戸（横瀬東団地・丹納第 2 団地）									
【大島地区】										
大島町 1786 番地	浜町団地	公営	1	F	305	3K	49.20	10,500 円 ～ 15,700 円	○	○
大島町 5389 番地	太田尾団地	特公賃	1	D	2	3LDK	81.30	35,500 円		
大島町 857 番地 1	内浦団地	公営	1	C	102	2DK	55.10	14,800 円 ～ 22,100 円	○	○
大島町 1783 番地	浜町団地	公社	1	H	404	3K	55.00	23,300 円		○
大島町 1783 番地	浜町団地	公社	1	H	501	3K	55.00	22,900 円		○
大島地区 その他募集住宅	公営 54 戸（徳万団地・浜町団地・真砂団地・大島新田団地・塔の尾団地・太田尾団地・内浦団地・寺島団地・新徳万団地） 改良 10 戸（真砂団地） 単独 22 戸（内浦第 2 単独住宅） 特公賃 2 戸（真砂団地） 公社 11 戸（浜町団地）									
【崎戸地区】										
崎戸町蠣浦郷 1764 番地 1	栗坂単独住宅	単独	1	1	101	3LDK	66.37	34,000 円		
崎戸町江島 152 番地 1	江島団地	公営	1	D	1	3LDK	80.30	16,800 円 ～ 25,000 円	○	
崎戸地区 その他募集住宅	公営 40 戸（浅間団地・奥浦団地・内楸田団地・江島団地・平島団地） 単独 6 戸（浅間単独住宅・栗坂単独住宅） 特公賃 6 戸（浅間団地）									
【大瀬戸地区】										
大瀬戸地区 その他募集住宅	公営 20 戸（松島釜浦団地・多以良団地・小坂浦団地・緑ヶ丘第 2 団地・西浜団地・雪浦州浜団地） 単独 4 戸（雪浦定住促進住宅・焼島単独住宅） 特公賃 1 戸（西浜団地）									

○募集受付期間 9/1～9/14

○入居資格

- ・現に住宅に困窮していることが明らかであること
（※申込者本人、および同居予定者が家屋を所有している場合は原則として入居できません）
- ・市税等を滞納していない者であること
- ・暴力団員でないこと
- ・同居親族を有すること（ただし、申し込み時に 60 歳以上の方などは単身での入居が可能な場合もありますのでご相談ください）
- ・世帯収入認定額（月額）が下記の範囲であること ※単独住宅は収入制限はありません

公営 158,000 円以下	改良 114,000 円以下	特公賃 158,000 円以上	公社 家賃の 3 倍以上
----------------	----------------	-----------------	--------------

○敷金

家賃の 3 か月分

○申込方法

入居申込書に必要事項を記入のうえ、必要な書類を添付し、下記申し込み先に提出してください。

○入居者の決定方法

同一住宅に複数の申込みがあった場合、原則として選考により決定します。

○入居時期

入居決定日から約 2 か月後の入居となり、申し込み後、すぐに入居することはできません。

○注意事項

- ・犬や猫その他の動物の飼育および近隣住人に迷惑を及ぼすような行為は固く禁止しています
- ・募集する住宅は、都合により変更することがあります
- ・駐車場は 1 世帯に 1 区画整備されていますが、整備されていない住宅もありますのでご注意ください

○連帯保証人

(1) 公営住宅・改良住宅・単独住宅・特公賃住宅

入居の際には、次の要件をすべて満たす方を連帯保証人として選任いただくか、または家賃債務保証業者を利用していただく必要があります。

- ・県内在住者 2 人とし、うち 1 人は市内在住とする ・市税等に未納がないこと ・65 歳未満であること
- ・年間所得が 1,896,000 円（158,000 円×12 月）以上であること

(2) 公社住宅

・給与収入や年金収入等何らかの収入があるもので、親族 1 名

※公営住宅の申し込みについては、マイナンバーの利用により所得証明書および住民票謄本（市内在住者に限る）の添付が省略できます。

ただし、転職等により勤務先が変更になっている場合などは、勤務先からの証明書等を提出していただく必要があります。

※移住や市内の新婚世帯などについては、家賃減額制度（単独住宅に限る）がありますので該当要件など詳しくは、住宅建築課までお問い合わせください。

※バリアフリー対応の住宅をご希望の方は住宅建築課までご相談ください。

【申し込み先】 住宅建築課公営住宅班または各総合支所市民課総合窓口班へお申し込みください。

建設部	住宅建築課	公営住宅班	☎ 37-0021	西彼総合支所	西彼市民課	総合窓口班	☎ 37-0124
西海総合支所	西海市民課	総合窓口班	☎ 37-0134	大島総合支所	大島市民課	総合窓口班	☎ 37-0144
崎戸総合支所	崎戸市民課	総合窓口班	☎ 37-0154	市民環境部	市民課	戸籍窓口班	☎ 37-0164

市ウェブサイト
入居者募集ページ



おすすめの本

図 社会教育課 ☎ 37-0079

おススメの本



西彼地区／一般書

隣の畑は青々と

河崎 秋子

(U-NEXT)

十勝で3代続く農園の主・修司は、気候変動や後継者不在の将来に漠然とした不安を抱いていた。ある時、地元で一番の成功頭であるメガファームで、従業員が立てこもる事件が発生し…。時代の波に揺れる人々の葛藤と希望を描く。



西海地区／児童書

とびきりおいしいおうちおやつ

野村 友里

(小学館クリエイティブ)

パンケーキ、ゼリー、わらびもち、あずきアイス…。レストランや、“地域のおいしいもの”を扱う食材店を営む料理人・野村友里が、本当においしくて、小学生でも失敗しないように工夫がされたおやつの作り方を紹介する。



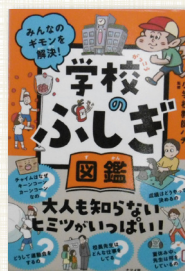
大島地区／一般書

天保釣り合戦 顛末記

土橋 章宏

(小学館)

こっそり城を抜け出し、磯釣りに興じていた庄内藩主・酒井忠器の元に幕府から所替えの知らせが届く。実はこの命令の裏には老中・水野忠邦の企みがあり…。突然訪れた藩の危機に、忠器は藩を挙げての釣りの勝負を行うことに!?



大瀬戸地区／児童書

学校のふしぎ図鑑

小学校教師ハチ 監修

(ナツメ社)

チャイムはなぜキンコンカンなんの?夏休み中、先生は何をしているの?授業・行事、学校生活、先生など、「小学校」にまつわる疑問をとりあげ、その理由をイラストとともに紹介。さらに一歩進んだ情報も盛り込む。



新刊情報

一般書

地区	題 名	著 者
西彼	海霧-ジリ-	馳 星周
	くらべて、けみして 校閲部の九重さん	こいし ゆうか
西海	童謡&わらべうた折り紙指人形	いしばし なおこ
	御成敗式目の殺人	羽生 飛鳥
	たぶん、恋しい	一穂 ミチ
大島	消えゆく巨樹の民俗誌	谷口 渡志夫
	アンチ・グッドモーニング	八木 詠美
	県警の番人	天柊 涼
大瀬戸	おとぎ話の芸術	沼アナーベシタイン
	氷河期のゴミ	榎木 理宇
	乃埋商店街の渦	草森 ゆき
大瀬戸	陽と月	タナカ ヒロキ
	宝石のこえ	野沢 きみ
大瀬戸	わたしを庇わないで	石田 夏穂
	旅する図鑑全国水族館ガイド100	朝日新聞出版 編著

児童書

地区	題 名	著 者
西彼	おべんとうパスのころころりん	真珠 まりこ
	まけたって、いい。	礪 みゆき
西海	NDC男子! 1	舟崎 泉美
	ねこまたさんとぬりかべさん	おくはら ゆめ
	しかたなし日記	市川 宣子
大島	たまごのないしょばなし	しおたに まみこ
	かぶとむしがにげた!	たしろ ちさと
	いらぬものがある町で	村上 雅郁
大瀬戸	おもしろ標本研究室	えぞホネ団Sapporo 監修
	おおきなこえでい・れ・て	いもと ようこ
	謎ガタリ	山下 みゆき
大瀬戸	ダイコンコン	キューライス
	まいぜんシスターズの日本の歴史ふしぎクイズ	まいぜんシスターズ
	どうして学校に行かないといけないんですか?	神戸 運真

※新刊の一部を紹介しています。

ご存じですか?

1枚の利用者カードで西海市内の公立図書館・図書室の本を借りることができます。ぜひ、ご利用ください。なお、貸出期間は2週間です。借りたら期限内に返却をお願いします。

西海市立図書館・図書室

- 西彼図書館 西彼町喰場郷736 ☎ 37-0228
- 大島図書館 大島町1922-2 ☎ 37-0247
- 西海歴史民俗資料館図書室 西海町黒口郷488-1 ☎ 37-0234
- 大瀬戸歴史民俗資料館図書室 大瀬戸町瀬戸西濱郷61-1 ☎ 37-0268

開 火～金／10:00～18:00 土・日／9:00～17:00

※お昼休館(11:30～12:30)は土日のみとなります

休 月・祝・年末年始(12/29～翌年1/3)蔵書点検期間

- 崎戸中央公民館図書室 崎戸町蠣浦郷1645 ☎ 37-0158

開 月～金／9:00～17:00 休 土・日・祝・年末年始(12/29～翌年1/3)蔵書点検期間

おはなし会
おたのしみ会

土曜日開催

絵本の読み語りや工作教室などを行っています。参加無料・申込不要です。

- 西 彼 9/ 5・10/3 10:30～
- 西 海 9/12・10/10 10:30～
- 大瀬戸 9/19・10/17 10:00～
- 大 島 9/26・10/24 10:30～

※団体での参加の際は3～4日前に各施設にご連絡をお願いします



さいかい電子図書館
SAIKAI E-LIBRARY



さいかい
電子図書館
サイト

スマートフォンからも本の検索などにご利用いただけます。二次元コードを読み取り、アクセスしてください。



市内図書
検索システム

乳幼児の
お父さん
お母さんへ

乳幼児ふれあい体験 参加者募集



高校生と乳幼児のふれあい体験にご協力いただける親子を募集します。
高校生が乳幼児とのふれあい体験を行い、子育て中の親子と交流することで、親になる際の心構え、子どもに対する愛着心を学んでもらいます。また、保護者の方には、高校生と子どもたちがふれあう姿を見守りながら、子育てに関する高校生からの質問に答えていただきます。

日 時

- ①10/ 7 (水) 9:45 ~ 11:25
- ②10/16 (金) 10:45 ~ 11:30
- ③10/30 (金) 11:05 ~ 11:55

※ふれあい時間は1時間程度(予定)

場 所

- ①西彼杵高等学校・時和特別支援学校
- ②大崎高等学校
- ③西彼農業高等学校

※家庭科の授業の一環として実施します

対 象

- ①西彼杵高等学校 1年生、時和特別支援学校 3年生
- ②大崎高等学校 1年生
- ③西彼農業高等学校 1年生

※①、②、③ともに、未就学の乳幼児と保護者 20組程度

申込方法

一日保険に加入しますので、必ず二次元コードからお申し込みください。

申込期限

実施 2 日前まで随時受付



※参加者にはお礼がありますので、当日印鑑をお持ちください

※妊産婦の方、乳児の参加も大歓迎です

※母子手帳、へその緒、エコー写真を持ってきたいただける方はぜひお願いします

※日程を変更する場合があります

? お便利Q&Aコーナー

お便利募集中です

西海市のくらしに関する
質問にお答えします!

ハガキまたはLogoフォームから
ご応募ください。
市公式LINEの「広報さいかい発行情報」から
もご応募いただけます。
皆さんからのお便りをお待ちしています。



Logo フォーム



西海市公式 LINE



ハガキの宛先

〒857-2392
西海市大瀬戸町
瀬戸樫浦郷 2222
西海市役所 政策企画課あて

9月30日※23:59まで

9月30日※消印有効

編集後記

9月になっても、まだまだ暑い日が続いています。皆さん、体調を崩されていませんか？
今月号では、認知症について特集しました。特集を作る中で、私自身も知らなかったことが多くありました。特に「チームオレンジ」の取組について、認知症の方も地域の一員として役割を持ち、周りの人と一緒に活動することで支え合っていることを初めて知りました。
また、認知症の予防には「耳からの刺激」も大切だと伺いました。「最近、耳が遠くなってきた」「聞こえにくくなった」と感じている方は、この機会に耳鼻科を受診してみてください。目や耳など五感を通して日々の刺激を大切にすることを、私も意識していきたいと思っています。

(つづき)

西海市の人口の動き

令和8年7月末現在		計	前月比
人 口	日本人	23,054	-39
	外国人	857	-8
男	日本人	11,332	-22
	外国人	687	-5
女	日本人	11,722	-17
	外国人	170	-3
世帯数	日本人	11,336	-13
	混 合	38	0
	外国人	796	-9

7月中		
	日本人	外国人
転 入	34	15
転 出	49	29
出 生	3	0
死 亡	28	0



くらしのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6 ●在宅当番医 西海救急クリニック (西海) ☎23-0301
7	8	9	10	11	12	13 ●在宅当番医 大島ながたクリニック (大島) ☎23-0777
14	15 ●西彼地区人権 ・行政相談 西彼総合支所 10時～15時	16	17	18	19	20 ●在宅当番医 西海救急クリニック (西海) ☎23-0301
21 ●在宅当番医 真珠園療養所 (西彼) ☎28-0038	22 ●在宅当番医 西海救急クリニック (西海) ☎23-0301	23 ●在宅当番医 池田医院 (西海) ☎33-2021	24	25	26	27 ●在宅当番医 西海救急クリニック (西海) ☎23-0301
28	29	30 ●令和8年度 国民健康保険税 第4期納付期限				

※大瀬戸コミセン：大瀬戸コミュニティセンター
※当番医は、急きょ変更になることがありますので、出かける前に電話等でご確認ください。

在宅当番医 日曜日・祝日などの休日に受診できる医療機関です。カレンダーでご確認ください。
※専門外に対しては診療できない場合があります。※当番医は変更になることがあります。※ご利用の際は、当番医に電話で確認してください。

くらしのカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
			1 ●年金相談 (予約必要▶長崎北年金事務所 095-861-1354) 西海総合支所 11時～15時	2	3	4 ●在宅当番医 金森医院 (西海) ☎32-0006
5	6	7 ●大瀬戸地区人権 相談 大瀬戸コミセン 10時～15時 ●大瀬戸地区合同 行政相談 大瀬戸コミセン 10時～15時	8	9	10	11 ●在宅当番医 西海救急クリニック (西海) ☎23-0301
12 ●在宅当番医 雪浦ひうらクリニック (大瀬戸) ☎22-9508	13	14	15	16	17	18 ●在宅当番医 西海救急クリニック (西海) ☎23-0301
19	20	21	22	23	24	25 ●在宅当番医 田中医院こむかえ クリニック (西彼) ☎23-0080
26	27	28 ●西海地区行政相談 西海総合支所 10時～15時	29	30	31	

在宅当番医

※専門外に対しては診療ができない場合があります。
※当番医は変更になることがあります。
※ご利用の際は、当番医に電話で確認してください。

※大瀬戸コミセン：大瀬戸コミュニティセンター