

特 集

まちを支える人#14 未来を変えるフレイル予防

中体連の軌跡

い
ま



楽しくお習字
がんばっています。

今月の題字



たしま きほ
田嶋 希帆さん
(盈科小学校 4年)

「広報いき」アンケートに
ご協力ください!!

所要時間は、
2分～3分程度

市民皆様の声を参考に、紙面づくりを進めていきます。見やすさや知りたい情報など、皆様のご感想やご意見をぜひお聞かせください。



詳しくはこちら

今月の表紙

第13回壱岐市消防団消防ポンプ操法大会
(6月21日)

まちを守るヒーロー!
真剣な眼差しに
深い郷土愛を感じたゾ!

猿岩 ちゃん



未来を変えるフレイル予防 ～あなたの元気が、壱岐を救う～

AIを活用した壱岐市未来シミュレーションによると、将来にわたって活気ある島であり続けるには、「健康寿命の延伸」が極めて重要な課題であることが明らかになりました。

市ではこの課題を克服するため、若い世代から健康づくりと高齢者の介護予防・フレイル対策を両輪とした施策を展開しています。市民と行政が一体となって持続可能な未来を切り拓くために新しい取り組みに挑戦している方々と、地域でいきいきと活動している高齢者を紹介します。 図 一緒に推進課 広報戦略班 ☎48-1137

壱岐市 長寿支援課 とみなが 富永 恒輔さん こうすけ 久原 那津実さん

Q:今、市がフレイル予防に力を入れている最大の理由を教えてください。

壱岐市の高齢化率は40.3%(令和8年3月末時点)と全国平均(約30%弱)に比べて高く、介護保険認定率も23.1%と全国平均を上回っています。

フレイルとは、「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態を指します。適切な治療や予防に取り組むことで、再び健康な状態に戻ることができるのが大きな特徴です。フレイル予防を通じて健康寿命を延ばし、高齢者がいつまでも社会参加できる環境を作ること、地域コミュニティを活性化させることが狙いです。

Q:具体的にはどのような取り組みを始めているのでしょうか？

今年度は特に「フレイルサポーター」の養成に力を入れています。医療や介護の専門職ではなく、市民がサポーターとなり、地域で活動する制度です。6月には東京大学の飯島先生をお招きし、フレイルサポーター養成講座にかかる講演会を開催し、約90名の市民の方に来場いただきました。今後はフレイルサポーター養成講座を開催し、市民同士で健康の輪を広げてもらおう環境づくりを支援していきます。そして、多くの市民にサポーターになっていただき、フレイル予防の知識だけではなく、地域や参加者を盛り上げる、エンターテイナーとしての役割を期待しています。



Q:フレイル予防という「運動」のイメージが強いですが、ほかに大切な要素はあるのでしょうか？

フレイル予防は身体的な面だけでなく、社会参加や精神的健康(メンタルヘルス)が非常に重要です。例えば、地域の『通いの場』に出かけて仲間とおしゃべりすること自体が、『社会的フレイル』の予防になります。家から出ること、役割を持つことが、心身の活力を支える基盤となります。

高齢者が元気で活動的であることは、地域のコミュニティを存続させ、担い手不足を補う一助にもなっていると考えています。

Q:新しいフレイル対策の工夫や、今後の展望について教えてください。

新しい工夫として、民間のフィットネスジムと連携した事業も始まっています。筋力トレーニングや有酸素運動、ヨガを受けられる仕組みです。

通常健康診断にはない「筋肉量のチェック」などを通じて、まずはご自身の今の状態を知ってもらうこと。身近な場所で、フレイルチェックを気軽に受けられる体制を整え、行政、民間、そしてフレイルサポーターが連携し、高齢者の皆さんが「自分にもまだできることがある」とやりがいを持って過ごせる地域を目指していきたいと考えています。

Life Support Gym バンヤン おかだ わたる 岡田 航さん

「好きなことを続けるための運動」を掲げ、壱岐市と連携しフレイル予防教室を主催するトレーナーの岡田航さん。運動への不安を自信に変える指導の工夫や、日常生活で気付けるフレイルの兆候など、自分らしく輝くヒントを伺いました。

Q:教室に参加されている方にどのような変化(身体面・精神面)が見られますか？

最初は「ジムでマシンを使った運動なんて怖くてできない」と思われている方も多いですが、参加することで、ご自身の身体の変化に気づき、積極的に運動に取り組まれるようになります。

教室はとても明るい雰囲気、参加者同士の交流が生まれ、笑顔が増えることが大きな変化だと感じています。

Q:参加者に「健康維持の大切さ」を知ってもらうために、指導で工夫していることは何ですか？

「運動しなければいけない」ではなく、「これから好きなことを続けるために運動する」という考え方を大切にしています。農作業や旅行、孫と遊ぶことなど、それぞれの目標を持ってもらうことで、自主的な行動につながっています。



Q:地域を支える「トレーナー」の役割や、そのやりがいをどう感じていますか？

トレーナーは単に運動を教えるだけでなく、地域の皆さんの健康寿命を支える仕事だと考えています。

運動を通じて笑顔が増え、「ありがとう」と言ってもらえる瞬間に、この仕事のやりがいを感じます。健康づくりを通じて、壱岐の未来づくりにも



関わっていることを誇りに思っています。

Q:「心身の衰えの兆候(フレイル)」に自分で気づくために、日常で意識してほしいポイントを教えてください。

以前より歩くのが遅くなった、つまずきやすくなった、人と会う機会が減ったなど、小さな変化に気づくことが大切です。「年齢のせい」と決めつけず、早めに相談してほしいと思います。

Q:「健康寿命の延伸」という目標に向けて、市民に伝えたいことがありましたら教えてください。

健康は自分自身のためだけではなく、家族や地域の未来につながると考えています。

そして、なにより自分が好きなことを続けられる人生を送ることにつながります。

また、壱岐の魅力は、人と人とのつながりだと思っています。これからも元気に地域で活躍する方が増えることで、次の世代にも誇れる島になっていくと思います。皆さんと一緒に、健康で活気ある壱岐をつくっていききたいです。



水曜クラブのみなさん

「まずは一度遊びに来て」と語るのは、箱崎江角地区を中心に活動する水曜クラブのみなさん。手芸やスポーツを楽しみ、仲間と過ごすことが元気の源です。島内どこからでも大歓迎という、温かな活動の様子を伺いました。

Q:『水曜クラブ』を始めたきっかけを教えてください。

還暦式で島外から多くの方が帰って来られている光景を見て、せっかく帰って来られるので記念品をプレゼントしようということになりました。もう18年続いていて、牛乳パックや焼酎パックを利用して、手作りの椅子を作っています。

今は、毎週水曜日に集まる『水曜クラブ』としての活動のほかに、月1回のペースで地域の皆さんが集まる『サロン』も開催しています。サロンは始めてから2年ほどになりますが、モルックやスポーツダーツ、おやつを作ったりしています。

Q:クラブやサロンに参加することで、生活にどのような変化がありましたか？

定期的に出かける場所があることが大きいです。家の中でじっとテレビばかり見ているのではなく、外に出て皆で笑い合うことが元気の秘訣です。

「水曜クラブがあるから、それまでにこの用事を終わらせておこう」と、活動を基準に生活の段取りを考えるようになりました。

それから、お洒落をすることも大切にしていま



す。お洒落をして仲間に会うと、毎日がさらに楽しく感じられます。

Q:高齢者の皆さんがさらに活躍していくために、どのようなことが必要だと感じますか？

元気な高齢者が、もっと自主的に活躍できる場所がほしいと感じています。自分たちの得意な料理や技術を活かせるような場所があれば、そこが若者との交流の場にもなり、さらに生きがい生まれるはずです。

そうやって自分たちが楽しく過ごすことが、結果的に壱岐のためになるのではないかと思います。

Q:最後に、同世代の皆さんへメッセージをお願いします。

「自分はまだ大丈夫」と思わずに、まずは一度遊びに来てみてください。誰でも温かく受け入れません。この活動は江角地区の人だけのものではありません。島内なら、どこに住んでいる方でも大歓迎です！実際に他の地区から通っている仲間もたくさんいます。

健康でいられるのは、素晴らしい仲間恵まれているからです。みんなでお喋りして笑って、自分自身も、そして大好きな壱岐の島も、一緒に元気にしていきたいと思います。



みんなで笑えば、フレイルも吹き飛ばすゾ！

やってみよう！フレイルチェック

指輪っかテスト

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。自分の指を使う簡易型のチェックです。

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が減る現象をいいます。



転倒・骨折などのリスク

イレブン・チェック

フレイルの兆候があるかどうか11の項目に答えてみましょう。



「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たかあん」くらいの固さの食品を普通に噛み食べますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
社会参加	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください

※回答欄の右側に○が付いたときは要注意です……………

東京大学高齢社会総合研究機構作成

今日からできる！お家トレーニング

椅子の立ち座り運動 足腰の筋力アップで、転倒予防に効果的なトレーニングです。

やり方

① 座る

椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばします。足は肩幅に開き、つま先はまっすぐ前に向けます。

② 立つ

手を胸の前で組み、「1・2・3」でゆっくり立ち上がります。

③ 座る

「1・2・3」でゆっくり座ります。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

目安

10回×2セット

※無理のない範囲で行いましょう。

ポイント

- 背筋を伸ばして行いましょう。
- おへそを少し引き込むように意識しましょう。
- 痛みがある場合は、無理せずできる範囲で行いましょう。
- 慣れてきたら、回数やセット数を少しずつ増やしていきましょう。



ソフトボール



野球



バレー



テニス



バスケット



卓球



剣道



5月16日に中体連球技・剣道大会、6月13日
中学3年生にとって部活動の集大成となる
気迫が満ちた剣道、自己ベストに挑んだ陸上、そ
共に汗を流した仲間や、支えてくれた家族へ
を尽くしました。

中体連の軌跡

に中体連陸上・相撲大会が開催されました。
「中体連」。仲間と白球を追った球技、静寂に
して土俵で火花を散らした相撲。
の感謝を胸に、一人ひとりがこの一瞬に全力



陸上



相撲





▼「石田スポーツセンター」の愛称を「ファウンテックアリーナ」に決定しました。

問 文化スポーツ振興課 スポーツ振興班 ☎47-0207

下記スポンサー様の応募を受け、「石田スポーツセンター」の愛称を「ファウンテックアリーナ」に決定しました。今後ともより一層のご愛顧を賜りますようお願いいたします。

※条例上の正式名称は、「石田スポーツセンター」のまま変更ありません。

【愛称の使用期間】 5年間（令和8年6月22日から令和13年6月21日まで）

【スポンサー】 株式会社 ファウンテック 代表取締役 万谷 正 様



▼「吉岐文化ホール」の愛称を「吉岐の島ホール」に継続することで決定しました。

問 文化スポーツ振興課 文化振興班 ☎47-0207

下記スポンサー様の更新申請を受け、「吉岐文化ホール」の愛称を「吉岐の島ホール」と継続することで決定しました。今後ともより一層のご愛顧を賜りますようお願いいたします。

※条例上の正式名称は、「吉岐文化ホール」のまま変更ありません。

【愛称の使用期間】 5年間（令和8年8月1日から令和13年7月31日まで）

【スポンサー】 吉岐の蔵酒造株式会社 代表取締役 石橋 福太郎 様



▼吉岐市消防音楽隊ハミングバース第5回定期演奏会を開催します。

問 消防本部 総務課 ☎45-3037

【日時】 8月23日（日）午後0時30分開場、午後1時19分開演

【場所】 吉岐の島ホール 大ホール

【入場料】 無料

私たちハミングバースは、平成27年に結成された長崎県唯一の消防団音楽隊です。消防式典や地域イベント、学校での演奏をとおり、「火の用心」の啓発と音楽の楽しさを届けています。

第5回となる今回の定期演奏会は、「Five lines, Five Stories ～五線に描く五つの物語～」をテーマに開催します。五線譜の五本の線になぞらえ、「記憶」「風土」「守る」「つながる」「夢と未来」の五つの物語を音楽で描きます。吉岐の風土や人とのつながり、消防団としての使命、そして未来への希望を込めたステージです。吹奏楽オリジナル作品から親しみのある楽曲まで、多彩なプログラムで皆さまを五つの物語の世界へご案内します。

どうぞご家族、ご友人お誘い合わせのうえご来場ください。



▼公共工事で発生した土砂を「必要としている方へ」お届けします！

問 建設課 土木班 ☎42-1112

道路工事などの公共工事で発生した「土砂（発生土）」を残土処分量の削減を目的とし、農地造成やため池の埋め戻しなどの民間工事へ有効活用する取り組みを行っています。市が行うことは、工事現場から希望の受入地まで、ダンプトラックにて土砂を運搬、搬入です。その後の、敷き均しおよび整地などは申請者の負担となります。「土が欲しい」「埋戻にしたい」という方は、市ホームページをご覧ください。建設課までぜひご相談ください！（農地の場合は農業委員会の許可が必要となります）



▼人権擁護委員を紹介します。

問 総務課 総務班 ☎48-1111

令和8年7月1日付で、大浦五九子さんの後任として郷ノ浦町の米倉美代子さんに法務大臣からの委嘱状が伝達されました。

人権擁護委員の任期は3年で、人権侵害や差別問題など、さまざまな人権に関する悩みごとの相談や、人権思想を広めるための啓発活動などを行っています。

▼土地調査(固定資産税)の実施についてお知らせします。

問 税務課 資産税班 ☎48-1118

令和9年度は、3年に一度行われる『固定資産の評価替え』の基準年度です。

市では、土地評価の適正化・公正化を図るため、必要に応じて市内全域の調査を行っています。調査は主に敷地外からの現況地目の確認ですが、現地へ立ち入り、計測、写真撮影等を行う場合があります。

調査員は「固定資産評価補助員証（顔写真入り）」と「名札」を携帯していますので、ご協力をお願いします。

【調査期間】 令和9年3月末日まで



▼「県民祈りの日」「平和を祈念する日」黙祷のお願い。

問 市民福祉課 地域福祉班 ☎48-1116

長崎県では、原爆犠牲者のご冥福をお祈りし、平和への誓いを新たにするために、毎年8月9日を「県民祈りの日」と定めています。また、8月15日は戦没者を追悼するための「平和を祈念する日」です。

8月9日は、原爆投下時刻の午前11時2分に、8月15日は正午に、公共告知放送によりサイレンを鳴らしますので、1分間の黙祷をささげていただきますようお願いします。

▼いきいきあんしんネットワークについてお知らせします。

問 長寿支援課 長寿福祉班 ☎45-1197

誰もが地域で安心して暮らせるように、認知症等により所在不明となることが心配される方を事前に登録する「いきいきあんしんネットワーク（吉岐市高齢者等 SOS ネットワーク）」を関係機関・地域関係者皆様のご協力により運用しています。

登録をいただければ、登録対象者の情報を市と関係機関（警察署・消防署・社会福祉協議会）で共有し、必要に応じて登録対象者の地域見守り等の支援を行います。

登録対象者が所在不明となられた場合、市に連絡をいただければ、関係機関・協力事業所等に捜索への協力依頼を行い、早期発見・保護のための支援を行います。

相談窓口 長寿支援課（地域包括支援センター） 45-1197 ※登録申請は長寿支援課までお願いします。
社会福祉協議会 45-0048

新規事業 吉岐市高齢者等 GPS・見守り機器導入支援事業

令和8年度より GPS・見守り機器を用いて認知症等高齢者の安全を確保し、介護をされるご家族等の精神的負担および経済的負担の軽減を図るため、GPS・見守り機器の購入またはレンタルにかかる初期費用の一部に対して補助金を交付します。

【対象者】 吉岐市に住所を有し、在宅で生活されている「いきいきあんしんネットワーク」に登録された認知症等により所在不明となることが心配される高齢者等

【申請者】 助成対象となる高齢者やその家族など

【対象経費】 GPS・見守り機器（安否確認ができる機器）の購入またはレンタルに係る初期費用（GPS機能のある携帯電話・スマートフォンなどは助成対象外）

【助成金額】 上限 10,000 円（100 円未満切り捨て）

助成を希望される場合は、GPS・見守り機器の購入前もしくはレンタル開始前に長寿支援課までご相談ください。



詳しくはこちら



詳しくはこちら



市からのお知らせ

健康福祉

▼スマートフォンアプリを利用した納付ができます。

問 保険課 国保・後期・年金班 ☎45-1157

国民年金保険料は、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy などに加えスマートフォンアプリでの納付が利用できます。

【ご利用に必要なもの】・納付書 ・スマートフォン ・決済アプリ

◇対象決済アプリ



詳しくはこちら

くらし住まい

▼那賀地区まちづくり協議会が「長崎県犯罪のない安全・安心まちづくり地域賞」を受賞しました。

問 総務課 危機管理班 ☎48-1131

令和7年度「長崎県犯罪のない安全・安心まちづくり宣言」の活動報告について、県内431団体から申し込みがあり、10団体が地域賞を受賞され、本市からは「那賀地区まちづくり協議会」が受賞され杵岐地区としては2年連続です。

同団体の取り組みとして、通学路における見守り、夏休み期間中のラジオ体操、先生方と連携した「見守り隊」によるパトロール活動、また、小学生の児童を中心とした「ごみゼロ」標語の募集を行い、その標語を記載した12か所の看板設置を通じて環境美化の啓発活動を推進したことが評価されたものです。



▼令和8年度に有効期限となる水道メーターの取替えについてお知らせします。

問 水道課 水道班 ☎42-1113

水道メーターは、計量法で有効期限が8年と定められています。このため、市では有効期限前に取替えを実施しています。水道メーターを取替える際には、個別に委託を受けた施工業者がお伺いし、内容等を説明します。

水道メーターの取替え作業中は、断水となりますのでご了承ください。

また、スムーズな取替えができるよう、水道メーターボックスの上に物等を置かないようにご協力をお願いします。

【取替え工事】水道課から委託を受けた施工業者が実施

※作業員は、市発行の身分証明書を携帯していますので、ご確認ください。

【費用】無料

【取替え時期】取替えを行う前に個別に委託を受けた施工業者が訪問し、ご案内します。



▼相続した農地や土地、そのままにいませんか？

問 農業委員会事務局 ☎44-5009

令和6年4月1日から、相続によって取得した土地や建物の名義変更（相続登記）が義務化されました。

相続人は、不動産を相続したことを知った日から3年以内に相続登記を行う必要があります。正当な理由なく手続きを行わないと、10万円以下の過料を科される恐れがあります。

また、令和6年4月1日以前に発生した相続であっても、相続登記が済んでいない不動産は義務化の対象となります。この場合は、令和9年3月31日までに手続きを行う必要があります。

この制度は、土地や建物だけでなく農地も対象です。相続登記をせずに放置すると、相続人が増えて権利関係が複雑になり、農地の貸借や売買、管理などが難しくなる場合があります。

農地や不動産を円滑に引き継ぐためにも、早めの相続登記をお願いします。

手続きについて不明な点がある場合は、お近くの法務局へご相談ください。

くらし住まい

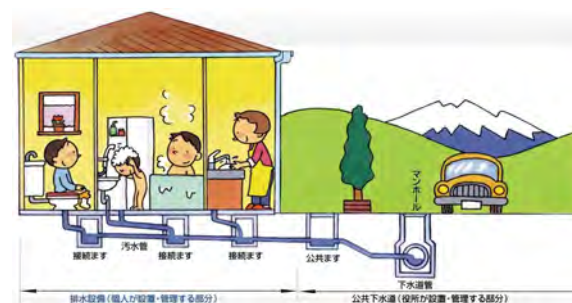
▼下水道への接続についてお知らせします。

問 環境衛生課 下水道班 ☎42-1117

下水道は健康で快適な生活環境を確保するとともに、河川や水路の水質汚濁の防止へと繋がります。

下水道区域内（公共下水道区域内、漁業集落排水施設区域内）にお住まいの方は早めの接続をお願いします。また、この排水設備の接続工事は排水設備指定工事店の中から選んで施工していただくことになります。

詳しくは、お問合わせください。



教育

▼「ながさきファミリープログラム」研修会が開催されます。

問 社会教育課 生涯学習班 ☎45-1113

ながさきファミリープログラムは、子育てについて参加者同士が自由に語り合い、共感し、つながりながら楽しく学ぶことができる参加型の学習プログラムです。

今回、ファミリープログラムを進行する「NFP ファシリテーター」や、その活用を推進する「NFP 推進員」の養成を目的とした新規認定研修および認定者を対象としたフォローアップ研修が開催されます。子育て支援や家庭教育について興味がある方は、ぜひご参加ください。

【日程】8月29日（土）

【時間】午前10時から午後4時25分まで

【会場】杵岐の島ホール 大会議室

【申込期限】8月18日（火）



詳しくはこちら



申込はこちら

まちの話題

6/10水 ~ 6/15月 アイシン ウィングス スポーツ合宿

バスケットボール女子日本リーグで活躍している「アイシン ウィングス」が、杵岐で合宿を行いました！

今回初めてとなる合宿は、6月10日（水）から6月15日（月）まで行われ、13日（土）には中学生・高校生を対象としたバスケットボールクリニックを開催していただき、トップレベルの方々から直接学ぶ貴重な機会となりました。10月31日（土）には福岡県大牟田市で開幕戦が行われます。皆さんで応援しましょう！

アイシン ウィングスの選手の皆さん、スタッフの皆さんご来島ありがとうございました！



バスケットボールクリニック 集合写真



トレーニングの様子

6/21日

第13回 荻崎市消防団消防ポンプ操法大会

第13回目となる荻崎市消防団消防ポンプ操法大会が開催されました。大会では、日々の仕事を終えて練習に励んできた選手の皆さんの迅速・機敏な素晴らしい操法が展開されました。

荻崎市消防団は団員の負担軽減を目的に、練習回数の制限や、大会への参加について希望制を導入するなど、時代の変化に対応しながら団員が活動しやすいよう、さまざまな改善に取り組まれています。

小型ポンプ操法の部で優勝した芦辺地区第6分団およびポンプ車操法の部で優勝した芦辺地区第1分団は、8月2日に開催される第39回長崎県消防ポンプ操法大会に出場します。



小型ポンプ操法の部 優勝 芦辺地区第6分団（湯岳）



ポンプ車操法の部 優勝 芦辺地区第1分団（芦辺浦）

6/27土

荻崎の島ホール 30周年～荻崎生まれの国際派ピアニスト凱旋公演～
すずきまなみ
鈴木愛美ピアノ・リサイタル in IKI

荻崎の島ホールにおいて「鈴木愛美ピアノ・リサイタル in IKI」を開催し、島内外から多くの方にご来場いただきました。

第1部の荻崎市内音楽教室演奏会では、市内の音楽教室から22名が参加し、日頃の練習の成果を発揮した素晴らしい演奏を披露していただきました。

第2部のピアノ・リサイタルでは、荻崎生まれのピアニストで、第12回浜松国際ピアノコンクールで日本人初の第1位となられた鈴木愛美さんが、ベートーヴェンやシューベルトの作品全5曲を演奏されました。繊細で美しい音色が荻崎の島ホールいっぱいに響き渡り、来場者は世界で活躍するピアニストの演奏に聴き入りました。

鈴木愛美様、参加された音楽教室様、来場者皆様が一体となり、荻崎の島ホール30周年を記念するにふさわしい、感動あふれるリサイタルとなりました。



写真後段中央：鈴木愛美さん

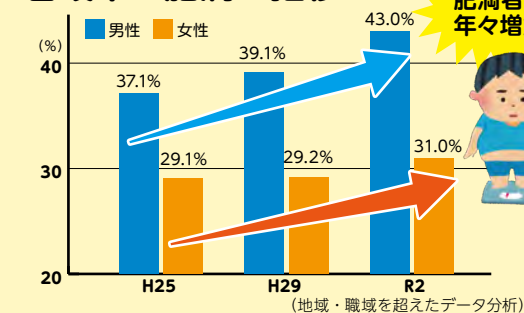
開け! 健康の扉

けんしんを受けよう!

☎ 健康増進課 健康増進班 ☎45-1114

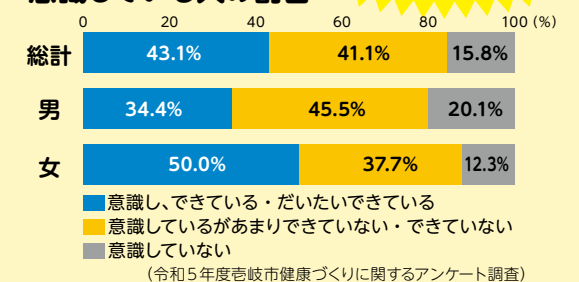
荻崎市の健康課題

荻崎市の肥満の推移



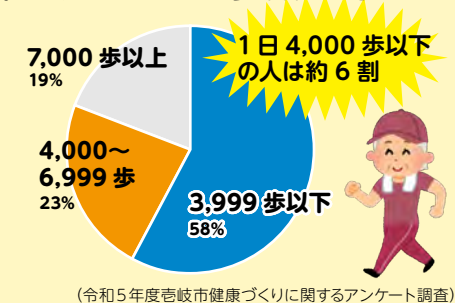
肥満者は年々増加

塩分を控えるよう意識している人の割合



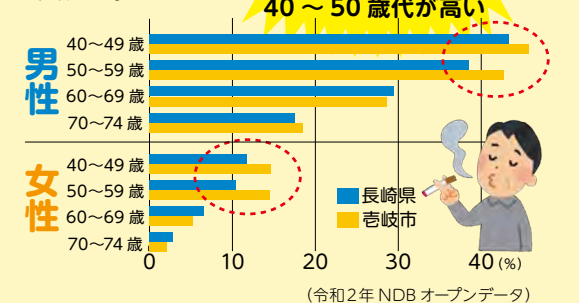
意識している人の割合は高いが、実行できている人は少ない

日常生活における歩数の割合



1日4,000歩以下の人は約6割

喫煙率



県と比べて、男女とも40～50歳代が高い

運動不足や塩分過多などによる生活習慣の乱れ

内臓脂肪の蓄積

高血圧 高血糖 脂質異常

この状態でも自覚症状はないことも。
健診数値のチェックが必要です!

健診結果(BMI、腹囲、
血圧、血糖、脂質など)
から自覚症状のない生活
習慣病にいち早く気づく
ことができます!

・血管が傷む「動脈硬化」が進行
・臓器の状態が悪くなる

自覚症状が出てからでは、改善は難しくなります。

脳血管疾患・心臓病・腎臓病・閉塞性動脈硬化症などの病気の発症

透析・要介護状態 など
今までと同じ日常生活が送れなくなる

年に1回は健(検)診を受けて自分自身の健康状態を把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。
健(検)診は、健康なうちに受診してこそ意味があります。
「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えず自分の健康のため、ぜひ受診をしてください。

各種健(検)診は早めの受診をおすすめします。
期間:令和9年2月27日(土)まで





ヘルスメイトさんを募集/します!

☎ 健康増進課 健康増進班 ☎45-1114

ヘルスメイトとは…?

ヘルスメイトとは、食生活改善推進員の愛称です。食育の推進や減塩の普及、バランスのよい食事の啓発等、地域で活動を進めるボランティア団体です。「ピンク」や「緑」のTシャツ、「ピンク」のエプロンが目印です!



ヘルスメイトの活動を一部ご紹介

味噌作り



カレー作り



小学校での味噌作り体験や、幼稚園等での調理実習や夏休みの料理教室等で、**子どもたちと一緒に調理実習を行いながら、食育を推進**しています。

サロン等の料理教室



公民館やサロン、職場の集まり等、様々な団体にて**料理教室や健康づくりに関するお話や調理**を行っています。

高校生のひとりでクッキング

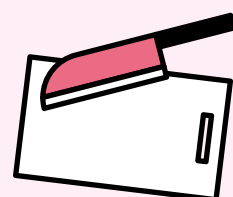


これからひとり暮らしを始める高校3年生に向けて**食の大切さを伝え、一緒に調理実習**を行い、自立した食生活が送れるようお手伝いしています。

ベジチェック



健康づくりキャンペーンなどでベジチェック測定を実施しています!
1〜2週間の野菜摂取量を測定することができます。野菜摂取量増加に向けて、ベジチェックを活用してみませんか!?



イベントでの活動



「**沓岐の島新春マラソン大会**」や「**神々の島沓岐ウルトラマラソン**」等では、**沓岐の郷土料理であるひきとおし等を提供**しています。

また、原の辻ガイダンスでのお田植祭や収穫祭等では、**田植団子や鴨を使った料理、古代米を使った料理**なども提供しています。

実践講座

ヘルスメイトの方を対象に実践講座を毎年5回開催しています!

実践講座では、減塩料理や骨太料理など日常生活にも取り入れやすい料理を実践し学ぶことができます。調理以外にも運動実践やこころの健康についての講座などもあります!



自分も活動してみたい!という方へ

ヘルスメイト養成講座のお知らせです

ヘルスメイトになるには

申込

【対 象】沓岐市に在住の方
【申込方法】健康増進課(☎45-1114)にお電話いただくか、右のQRコードからお申し込みください。



受講

< 養成講座日程 (予定)> ※変更になる場合があります。

	日 時	場 所	内 容
①	9月10日(木) 午前10時から正午まで	芦辺庁舎	開校式・活動説明・沓岐市の健康状態
②	10月15日(木) 午前10時から午後2時まで	沓岐島開発総合センター	調理の基本・食品衛生と食中毒予防・調理
③	11月12日(木) 午前10時から午後2時まで	沓岐島開発総合センター	お口の健康・生活習慣病対策・調理
④	12月10日(木) 午前10時から午後2時まで	沓岐島開発総合センター	食育について・こころの健康・調理
⑤	2月15日(月) 午前10時から午後2時まで	沓岐の島ホール	運動実践・調理
⑥	3月5日(金) 午前10時から正午まで	芦辺庁舎	活動紹介・閉校式

活動

養成講座を受講したあとは、沓岐市ヘルスメイトに入会します。会員になった後、活動が始まります!

たくさんのご参加お待ちしております!



マイ my CLASSROOM クラスルーム

志原小学校 5・6年生

切磋琢磨！磨き合う仲間

担任 はま なるみ
濱 響海

元気いっぱい5年生8人、何事にもひたむきに取り組む6年生5人、計13人の志原小学校のリーダーです！4月からたくさんの行事や活動で、学校を引っ張っています。1年生が早く学校に慣れるように、歓迎集会を行ったり、掃除や給食の仕方について教えたりしました。運動会では、紅白に分かれて競い合い、競技や係活動で下級生をリードしました。応援合戦では、それぞれのチームで応援の内容やどのように教えるかを話し合い、自分たちで応援を作り上げる中で、高学年としてさらに成長しました。日々の生活でも、挨拶や返事をはじめ、集会前の待ち方、率先して行動する姿勢など下級生の手本として頑張っています。

学級目標は、お互いに励まし合い、高め合いなが

ら成長していくことを目指して「切磋琢磨」です。6年生は最高学年としてのこれまでの経験を生かし、5年生の手本となること。また、5年生は1年後の自分の目標として6年生を追いかけながらも、新しい発想や自分たちの強みを発揮して学級を盛り上げること。学年が違うからこそ、それぞれに良さや強みがあります。そして、「学び合い 知恵を磨く」「認め合い 心を磨く」「励まし合い 鍛え抜く」を合言葉に、時には教え合い、助け合い、励まし合い、お互いの良さを認め合いながら、「自分だけが頑張る」のではなく、「みんなで成長する」、互いに磨き合う学級を目指します。一人一人が今よりもさらに成長できる1年にしたいです。



図書館だより

石田図書館からのお知らせ



石田図書館のLINEとInstagramの公式アカウントができました！

石田図書館からのお知らせやイベント情報、本に関する情報など配信します。

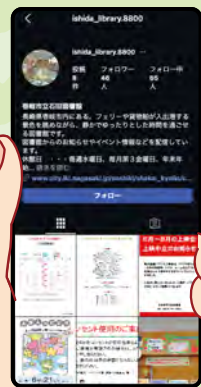


〈LINE〉



〈Instagram〉

ぜひご利用
ください！



上映会【開催中止】のお知らせ

8月の上映会は、シアタールームのエアコン故障のため上映を中止することとなりました。ご不便をおかけしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

お問い合わせ ☎44-8800

石田図書館 【開館時間】午前9時から午後6時まで 【休館日】毎週水曜日・毎月第3金曜日



ミライ on 図書館
『とりよせくん』



吉崎市立図書館
蔵書検索・予約



ヘルスメイトさんの クッキングレシピ

健康増進課
健康増進班
☎45-1114

オクラは、豊富な栄養素を含み、特に水溶性食物繊維のネバネバ成分は、腸内環境を整え、コレステロールの低下や血糖値の上昇を抑制する働きがあります。



1人分205kcal

オクラの肉巻き

材料(4人分)

豚ロースうす切り肉 400g
オクラ …………… 16本
片栗粉 …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 大さじ4
みりん …………… 大さじ4
酒 …………… 大さじ2

いりごま …… 小さじ1
キャベツ …… 小2枚

A

作り方

- ①オクラは、塩(分量外)でもんで、うぶげを取る。
- ②豚肉をオクラに均等な厚さになるように巻く。
- ③肉を巻いたオクラを並べ、全体にさっと片栗粉を振る。
- ④フライパンに巻き終わりを下にして、全体を転がしながら焼き色を付け、Aを加え全体に絡めていく。
(脂が出たら、適宜ペーパーでふき取る)
- ⑤オクラは、好みで切り分け、千切りしたキャベツの上に盛り付け、上からいりごまを振る。



ながた 永田さん(芦辺支部) ひらかわ 平川さん(郷ノ浦支部)

※このカレンダーは、7月13日現在のものです。
日程等は変更される場合もありますので、ご了承ください。

- …学校・幼稚園・保育所行事(掲載依頼分)
- ★…介護予防教室等
- ▲…一支国博物館行事

- ◆郷ノ浦： 竜崎の島ホール(竜崎文化ホール) ☎47-4111
- ◆勝本： ふれあいセンターかざはや ☎48-3200
- ◆石田： 石田農村環境改善センター ☎44-5179
- ◆芦辺： 一支国博物館 ☎45-2731
- 原の辻ガイダンス ☎45-2065
- 竜崎島開発総合センター ☎45-3693
- クオリティーライフセンターつばさ ☎45-4500
- ・休館日：水曜日
- ・休館日：月曜日
- ・休館日：月曜日
- ・休館日：月曜日
- ・休館日：水曜日
- ・休館日：火曜日
- ・休館日：水曜日

- 8/1 土 13:00～19:00 竜崎大大神楽公演2026
14:00～15:00 キラキラ(更生保護女性会)による
絵本の読み聞かせ (郷ノ浦図書館)
- 2 日
- 3 月
- 4 火
- 5 水
- 6 木 ▲10:30～11:40 いきはくシネマ「①いきものがたり
②激闘!カブト×クワガタ」
(一支国博物館 3階多目的ホール)
- 7 金 10:00～14:00 行政相談所開設
11:00～16:00 佐世保サポステ出張相談会
(石田農村環境改善センター)
- 8 土 10:00～12:00 夏休みワークショップ「マリングラスづくり」
(原の辻ガイダンス)
10:00～15:00 栄養の日イベント (竜崎の島ホール)
- 9 日 ▲14:00～15:30 竜崎学講座「竜崎の偉人たち6」
(一支国博物館 3階多目的ホール)
- 10 月
- 11 火 山の日
- 12 水
- 13 木 20:00～21:30 竜崎の島夜空の祭典(勝本港)
- 14 金 13:00～16:00 夏☆夢☆祭(瀬戸浦恵美須港)
▲13:15～13:55 一支国博物館バックヤードツアー
(一支国博物館 1階受付集合)
- 15 土 ▲18:45～21:15 ナイトミュージアム
(一支国博物館 3階多目的ホール他)
20:30～21:00 瀬戸納涼花火大会

- 10:00～15:00 県内一斉こども・女性の悩みごと相談
▲14:00～15:30 特別講座「輸入から国産へ、考古学で
迎える「銭」の歴史」
「寛永通宝」鑄造390周年記念
(一支国博物館 3階多目的ホール)
- 16 日
- 17 月
- 18 火
- 19 水
- 20 木
- 21 金 ▲10:30～11:13 いきはくシネマ
「ウォーキング with ダイナソー」
(一支国博物館 3階多目的ホール)
- 22 土
- 23 日 ▲10:00～12:00/ 特別企画展関連「手作り万華鏡」
13:30～15:30 (一支国博物館 3階体験交流室)
13:19～15:30 竜崎市消防音楽隊ハミングバード
第5回定期演奏会
(竜崎の島ホール大ホール)
- 24 月 11:00～16:00 佐世保サポステ出張相談会
(ハローワーク竜崎)
- 25 火
- 26 水 ●盈科小・虹の原(小中学部)夏休み作品展(8/27まで)
- 27 木
- 28 金 ▲11:00～12:00/ 健康教室(一支国博物館 3階講座室)
14:00～15:00 ※要予約
- 29 土
- 30 日
- 31 月 ●8:00～15:00 芦辺小教育週間(9/6まで)

はつらつ元気塾				コグニサイズ		
日時/場所	4日(火)・25日(火)	10:00～11:30	竜崎の島ホール	5日(水)・	9:45～11:45	勝本地区公民館
	12日(水)・26日(水)		石田町改善センター	19日(水)・26日(水)	13:30～15:30	渡良地区公民館
	13日(木)・27日(木)		勝本町かざはや	4日(火)・	9:30～11:30	那賀地区公民館
	14日(金)・28日(金)		芦辺町つばさ	20日(木)・27日(木)	13:30～15:30	筒城地区公民館



消防コーナー



問 消防本部 予防課 ☎ 45-3037

6月の火災 **1 件** 令和8年合計 **11 件** (昨年比 1 件減)
〈内訳〉 その他の火災 1 件

6月の救急 **125 件** 令和8年合計 **871 件** (昨年比 27 件減)
〈内訳〉 急病 78 件、一般負傷 18 件、運動競技 2 件、交通事故 2 件、
その他(転院等) 25 件

竜崎市火災予防標語 ひのようじん かぞくみんなの あいことば

夏は海やプールのシーズンです。
水の事故に備えて心臓マッサージ
や応急処置等確認しておきましょ
う。また、子供たちだけでの花火は
危険です。大人の方と一緒に、消火
の準備をして遊びましょう。

人の動き ▶ 人口 22,960人 男 11,072人 女 11,888人 世帯 11,173世帯 (令和8年6月30日現在) 転入 23人 転出 28人 出生 4人 死亡 30人 (6月中)