



「長く元気で！市長表彰」を受賞された志田モモエさん（前列左から2番目）



崎山ふれあいサロンのみなさん



高齢者ふれあいサロンで「ワクワク、楽しく、いきいき」と！



10月14日に、崎山公民館で毎月第2・4木曜日に活動している「崎山ふれあいサロン」にお邪魔しました。この日は、同サロンで活動している志田モモエさんが、令和3年度「長く元気で！市長表彰」を琴海地区で唯一受賞され、北総合事務所の谷本所長から表彰状と記念品の贈呈がありました。志田さんの立ち居振る舞いから、とても92歳とは思えないほど若々しい姿が印象的で、笑顔がとってもチャーミングでした。これまで、コロナ禍で活動を自粛していた参加者のみなさんも、休止して初めての集まりということもあり、久しぶりの対面でのおしゃべりに花を咲かせていました。地域で長く元気で活躍できるのは、気軽に冗談を言い合える仲間が集える場所が身近にあることです。ウィズコロナの時代、みなさんも小さな「ワクワク」を見つけて、楽しく、いきいきと過ごしましょう。

自宅でできる **フクフク** 健康づくり

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？

琴海地域包括支援センターで推奨している自宅でできる簡単エクササイズを紹介します。表紙で紹介した崎山ふれあいサロンのみなさんも早速実践してみました。まずは下の図を見ながら、**強度低め**の運動からはじめてみましょう。

膝関節を支える筋肉を鍛えましょう

- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- **強度強め** は理学療法士や医師に相談してから行ってください。
- 各3秒ずつ、1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。

①太ももの前の筋肉を鍛える

強度低め

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。
※反対側の膝は立てる



強度強め

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ちあげ、戻します。



③太ももの裏の筋肉を鍛える

強度低め

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。
※膝は90度程度に曲げて立てる



強度強め

強度低めの動作を片手でいきます。
※片足をまっすぐに伸ばす



②太ももの外側の筋肉を鍛える

強度低め

横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します。
※上の足は少し曲げてバランスをとる



強度強め

四つ這いで、片足を少し外側に向かって持ち上げ、胸のところまで、引きつけます。
※床に着いた膝が痛い場合は、クッションを敷く



④足全体の筋肉を鍛える

強度低め

足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側向けます。お尻をおろし、戻します。
※両手をテーブルに置き、体を支える
※背中が丸くしないように気をつける



強度強め

強度低めの動作を片手で支えて行います。



※日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック シリーズ7 変形性膝関節症」より

制作・
お問い合わせ先

琴海地域包括支援センター
TEL : 801-2730

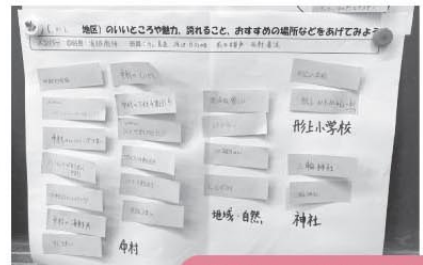
+ 長崎市在宅支援リハビリセンター【琴海・三重・外海地区】
医療法人会秋桜会コスモスガーデン桜の里 TEL : 840-1200

琴海地区では、4小学校区(村松・長浦・形上・(旧)尾戸)で地域コミュニティ連絡協議会設立に向けて話し合いをしています！

琴海中学校2年生のみなさんが地域コミュニティを支えるしくみについて地域学習を行いました！！

10月15日、琴海中学校体育館で、総合学習『地域について学ぼう』と題して、2年生のみなさんに長崎市が取り組みを進めている『地域コミュニティを支える仕組みづくり』について、地域コミュニティ推進室の職員が説明をしました。また、10月21日、25日の6時限目に、2年生3クラス86名が自分たちが住んでいる地区(村松地区62名、長浦地区8名、形上地区11名、尾戸地区5名)に分かれて、地区の魅力(おすすめスポットなど)や課題(困っていることなど)について、思いつくままに付箋に書いて、班で意見を出し合いました。クラスを越えて、久しぶりに集まった同郷同志、小学生の頃の話などで盛り上がっていました。

中学生が思う琴海のまちの理想は、「人やお店が多い」「便利で綺麗なまち」「子どもが多い・賑やかなまち」で、自分たちが今できることは？について、「行事や話し合いに積極的に参加し、地域の人たちと交流する。」「登校時にゴミ拾いをする。」「近所の子どもたちと遊ぶ。」「YouTubeなどで情報発信する。」など班で発表しました。



まちづくり計画に関する地域コミュニティの最新情報は市のホームページからご確認ください。

長崎市地域コミュニティ

で

検索

<お問い合わせ先> 琴海地域センター TEL884-2001



自分たちのまちは自分たちでよくする。
琴海のまちをみんなでつくりましょう！

地域おこし協力隊『齊藤秀男』さんのちょこっと活動紹介

2021年4月にオープンした、大村の『食品開発支援センター』をご存じですか？

こんにちは。地域おこし協力隊のさいとうです。今回は2021年4月、大村市にある長崎県工業技術センター内にオープンした食品開発支援センターについて紹介します。こちらの施設では、琴海で作られる食べ物や飲み物の「香り」や「味」を分析してもらっています。ちなみに私は今、以前紹介した自家焙煎珈琲パンプキンのコーヒー豆と大村灣もずくの味について、研究員の方々のお力をお借りして調査を行っています。琴海の味を消費者に伝えるための手助けを一緒にしていきたいと思えます。

当センターは、“あなたの食品開発を機械、調査、研究、において支援します！”という機関です。1日1組からでも見学ができます。「自分の作った農作物を加工して商品開発してみたい・・・」「機械がないから商品開発が進まない・・・」というかたは、是非、見学にだけでも行ってみてください。どうすれば良いのか？わからないというかたは、私に連絡をいただければ日程調整なども対応しますのでお気軽にご連絡ください。



食品開発支援センター

食品開発支援センター（工業技術センター内）
〒856-0026長崎県大村市池田2-1303-8

詳しくは
こちら▶



食品開発支援センター

①企画支援
●商品開発、デザイン、加工技術等の各種相談に対応します
●新製品開発業務による販路開拓の活用を支援します
●食品加工に関する技術実演やセミナーを開催します

②技術支援
●商品開発、既存商品のブラッシュアップなどを技術支援します
●品質管理、工場設備に関する相談に対応します
●業務場等地に出向いて技術支援を行います

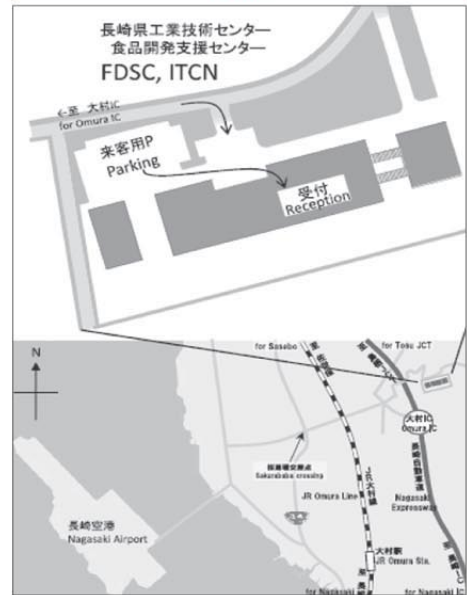
③設備開放・依頼試験
●一次加工から製菓化までの加工ができます
●加工食品の栄養成分分析等の依頼試験を受けます
●食品製造業者・生産者等が設備開放で試作許可を得た後、開発した新商品の試製製造、販売を行うことができます（HACCPによる衛生管理が実施可能な設備）

④技術開発
●事業家との共同研究開発を行います
●農産物の品質・特性評価と製品への応用技術の開発を行います
●有用微生物（乳酸菌、酵母）を活用した発酵食品開発を行います
●機能性食材を活用した製品開発を行います

センター内利用
●お茶の淹れ込み加工機を作りたい！
●コシのある麺を作りたい！
●餅の強い調味料を作りたい！

技術支援分野
パン・菓子製造機、製菓設備、食品保存容器（密閉機）製菓機、冷凍貯蔵食品設備、肉類加工設備

MAP



加工食品及び加工食材の高付加価値化を支援！！

こちらの施設ができた目的をHPから抜粋すると、“長崎県の食品産業は江戸時代には「シュガーロード」の起点であったこと、海外の文物の入り口であったことなどから、カステラなどの高級菓子、カラスミなどの高級食品、焼酎などの酒類など、高付加価値食品生産の中心地であった伝統を有します。しかしながら、近年は人口あたりの事業所数こそ全国2位を誇るものの、出荷額、付加価値額とも中位から低位に甘んじています。そこで、工業技術センター及び農林技術開発センターの食品加工関連部署の業務を統合し、工業技術センターの新たな部門として食品開発支援センターを設置しました。これにより、県内の食品製造業者（醸造業等を含む）、6次産業化事業者の製造する消費者向け加工食品及び事業者向け加工食材の高付加価値化を支援します。”ということです。

自らが作るもの【高付加価値化】、こちらを検討されているかたは、まず、見学をおすすめします。
(文：齊藤 秀男)

琴海地区の情報を掲載希望されるかたは、LINEでも受付しますので、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をください。

相談予約



琴海WEB
サイト
コトコト
(詳細はこちら)



琴海文化センターからのお知らせ

★さわやか健康講座★

日時 12月13日(月) 10:00~12:00
場所 琴海南部文化センター(琴海村松町)
内容 「脳が喜び笑顔が広がる健康体操シナプソロジー」
講師 岩永 加世子 氏
※軽い運動を行います。動きやすい服装で、タオル、水筒を持参ください。

新型コロナウイルス感染症の状況により講座を変更・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。お気軽にご参加ください。
<お問い合わせ先>
琴海文化センター TEL885-2041 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、体操 ※管理栄養士による栄養相談があります。	12月17日	金	10：00～11：30	琴海さざなみ会館（琴海形上町）
おやこの健康づくり	むし歯予防教室 ※要予約	歯科衛生士によるむし歯予防についての講話とブラッシング指導 （対象）生後5か月児～1歳4か月頃の児と保護者 ※前日までに予約	12月7日	火	10：00～11：30 （9：30～受付）	三重地区市民センター（畷刈町）
	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	12月8日	水	10：30～11：30 （10：00～受付）	琴海南部文化センター（琴海村松町）
			1月12日	水		
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。						
<p>★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、12月、令和4年1月の保健事業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。</p> <p>〈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</p>						

★ 年末年始の窓口開庁のお知らせ ★

市役所・地域センターは、年末の12月29日から翌年1月3日までお休みです。

令和3年				令和4年			
火	水	木	金	土	日	月	火
28	29	30	31	1	2	3	4
開庁	お休み						開庁

★ 琴海地区成人の集い ★

【日時】 令和4年1月9日(日) 10：00～

【場所】 琴海文化センター（長浦町）

- 郵送での案内は致しません。
- 対象者には実行委員会（成人代表者）より出欠の確認があります。



<お問い合わせ先>

琴海地区連合自治会

担当 濱添 TEL 090-3195-2311 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】 12月26日(日) 9：00～17：00

【予約期限】 12月17日(金) ※事前に予約が必要です。

- 対象者：「個人番号カード交付通知書・電子証明書発行通知書兼照会書」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」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】 12月11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】 「今日は認知トレーニングをやりま〜す♪」

【講師】 真珠園療養所 作業療法士 福田 健一郎 氏

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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

★きんかい介護家族会の開催★

【日時】 12月16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。

編集後記

琴海中学校では、2年生の生徒たちが、総合学習の時間に、現在、琴海地区の4小学校区で話し合いを進めている「地域コミュニティのしくみづくり」について学び、地域学習に取り組んでいます。形上地区に住んでいるグループでは、「〇〇〇センターのハンバーグがマジで旨い！弁当や刺身、海鮮丼も最高だから他のひとにも食べてほしい。」「名物おじさんがいる。」などユニークな意見が飛び交っていました。自分たちが住みたいまちや暮らしやすいまちを目指すため、これからの「まちづくり計画」を地域のみなさんと考えていくには、中学生の若い感性が必要だと思えます。こどもや若いひとたちのパワーで琴海を盛り上げたい。そのお手伝いができるよう、来年も引き続き、広報でちょこっとでもお力になれればと思います。（H）

