



ケン・ドブソン  
Ken Dobson  
オーストラリア出身

冬が終わり、春が来て、ということつまり、夏がもうすぐやって来てビーチに行くということです。ビーチでは、筋肉をつけてカッコ良く見ることが大切です。もし、あなたが、冬の間に脂肪を付けてしまっているなら、脂肪を燃やして筋肉を付けるために今から運動を始めましょう！

私が知っているだけでも、松浦にもエクササイズをする所がいくつかあります。志佐町の文化会館には100円で使えるウエイトトレーニングルームがあるし、市内の施設ではいろいろな教室も開催されているようです。

また、松浦はジョギングするのに良い場所がいくつもあります。不老山まで走って登ってみてはどうですか？とてもキツイとは思いますが、それも挑戦です。もし、走って脂肪を燃やそうと思うなら、一番いい方法は、全力疾走の間に休憩を入れることです。例えば、30秒ほど全力疾走して、90秒を休んで、また全力疾走をするというものです。これを10

回すればたった20分でできる脂肪燃焼トレーニングです。そのうちの15分は休憩ですから楽勝ですね。

では、外に出て、脂肪を燃やしましょう、そして7月にビーチで会いましょう！



## 図書館の おすすめ本

市立図書館  
☎ 0956-72-4677

松浦市ホームページで  
「松浦市立図書館」を検索



『くまモンの秘密 地方公務員集団が起こしたサプライズ』  
熊本県庁チームくまモン／幻冬舎  
今や「熊本」といえば「くまモン」。平成22年に「くまもとサプライズキャラクター」として登場した「くまモン」を日本一に導くためには、いくつもの綿密な作戦がありました。その「くまモン」戦略を担当している地方公務員集団・チームくまモンの秘密にせまります。企画PRや地方活性化に興味のある人にお薦めです。



『かくれんぼ どうぶつえん』  
石津ちひろ／文 今森光彦／切り絵 アリス館  
写真家で切り絵作家でもある今森光彦さんの切り絵絵本です。愛らしい動物たちからは今森さんの優しい視点が感じられます。文章は言葉遊びの名人、石津ちひろさん。リズムカルで繰り返し読みたくなる、親子で楽しめる1冊です。

### 長崎県立長崎図書館の図書を活用したコーナーをつくっています

前は「土づくり」、今回は「スポーツ」の本をそろえました。皆さんの「こんな本があったら！」に少しでもお応えできるよう定期的にテーマを変え、さまざまな本を紹介していきます。こちらのコーナーの本も借りることができます。どうぞ活用ください！

「こんなテーマの本を読みたい、集めてほしい！」というご要望があれば、カウンターまでご相談ください。

長崎県立長崎図書館のホームページからテーマごとの資料を見ることができます。「司書等を活かした知の地域づくり支援事業」をご覧ください。



# 市役所からのお知らせ

## 民間建築物吹付けアスベスト 改修支援事業のお知らせ

申請・問合せ先 都市計画課建築係  
☎ 内線2333

多数の人が利用する民間建築物のアスベストの分析調査に対する補助を行う松浦市民間建築物吹付けアスベスト改修支援事業を実施します。

### 【対象】

本市の区域内にある多数の人が利用する民間建築物で、多数の人が共同で利用する部分についてのアスベストの分析調査

### 【補助の条件】

・申請者が本市の区域内にある多数の人が利用する民間建築物の所有者、管理者などであること。  
・申請者が市税を滞納していないこと。

### 【補助の内容】

分析調査費用の10/10  
(千円未満切り捨て、上限25万円)

### 【申請期間】

6月3日(月)～10月31日(木)

※本申請については、国の交付決定があつてから申請していただきます。

## 民間建築物耐震化支援事業のお知らせ

申請・問合せ先 都市計画課建築係  
☎ 内線2333

民間特定建築物の耐震診断に対する補助を行う松浦市民間建築物耐震化支援事業を実施します。

### 【対象】

本市の区域内にある民間特定建築物で、昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された建築物

### 【補助の条件】

・申請者が耐震診断を実施しようとする民間特定建築物の所有者、管理者などであること。  
・申請者が市税を滞納していないこと。

### 【補助の内容】

耐震診断に要した費用の2/3  
(千円未満切り捨て、上限160万円)

### 【申請期間】

6月3日(月)～10月31日(木)

※本申請については、国の交付決定があつてから申請していただきます。

## 安心・安全住まいづくり支援 事業のお知らせ

申請・問合せ先 都市計画課建築係  
☎ 内線2333

木造住宅の耐震診断に対する助成並びに耐震改修計画作成および耐震改修工事に対する補助を行う松浦市安全・安心住まいづくり支援事業を実施します。

### ①耐震診断

#### 【補助の条件】

・戸建て木造住宅(所有者が居住するものに限る)であること。  
・昭和56年5月31日以前に建築確認を受けた住宅(旧基準木造住宅)または、それに準ずる住宅であること。  
・所有者が市税を滞納していないこと。

#### 【補助の内容】

耐震診断費4万5千円のうち、3万円を助成します。

### ②耐震改修計画作成

#### 【対象となる住宅】

①の耐震診断の結果、耐震基準に適合しないと診断された住宅

#### 【補助の内容】

耐震改修計画作成費用の2/3  
(上限7万円)

#### 【申請期間】

6月3日(月)～10月31日(木)

※①および②を同時に申請していただきます。

### ③耐震改修工事 【対象となる住宅】

旧基準木造住宅などのうち耐震診断の結果、耐震基準に適合しないと診断された住宅(耐震改修計画を作成する必要があります)。

#### 【補助の内容】

耐震改修工事費の3/4の額  
(上限90万円)

## 夏休み中の「学校プール管理員」募集

申込・問合せ先 各プール管理員募集校

市教育委員会では、夏休み期間中の「学校プール管理員」を募集します。

### 【対象者】

原則として満18歳以上で管理員として活動可能な人(水中に潜れることを条件とします)。

### 【募集人員】 各校1人(11校)

### 【期間】

7月22日(月)～8月30日(金)

※各学校開放計画による。ただし、土日は開放しない。

### 【業務内容】 プール施設の管理業務

【募集校】 御厨小・星鹿小・田代小・大崎小・志佐小・上志佐小・調川小・今福小・福島小・

養源小・鷹島小

### 【申込期限】

6月28日(金)

