

長与の情報をあなたにお届け

広報 ながayo

NAGAYO TOWN
PUBLIC RELATIONS
MAGAZINE 2020

2020 6
June

No
771

吉田慎一町長就任あいさつ P2

環境特集 P4

防災特集 P8



環境サポーター生ごみ減量部会の皆さま

吉田愼一町長 就任あいさつ

幸福度日本一のまちへ



長与町長として、引き続き町政の舵取り役をさせていただきます吉田愼一でございます。3期目を迎え、改めて、課せられた使命の大きさと職責の重さに身が引き締まる思いであり、町政発展のために全力を尽くしてまいりたいと存じます。

現在、日本国内のみならず、世界が新型コロナウイルスの猛威に直面し、本町におきましても、これまで感染防止を図り、イベントの中止や小中学校の休校などを実施してまいりました。これらに加えて、「緊急経済対策」として、家計への支援として一人10万円を給付する「特別定額給付金事業」、児童手当を受給する世帯への「子育て世帯への臨時特別給付金事業」、そして、飲食店などの事業者への「事業継続支援事業」などを迅速に行ってきたところでございます。

私は、平成24年5月に町長に就任し以来、これまで2期8年間、私は「幸福度日本一のまち」を目指し、各種事業を進めてまいりました。ハード面では、「ゴミ焼却施設」の建設、交通渋滞緩和と地域活性化の為に「長与中央橋」の架設、現在

も継続中の「都市計画道路西高田線」の整備、そして長年の懸案事項でございました「高田南土地区画整理事業」は、事業の早期完成に向けた道筋が見えてまいりました。ソフト面では、長与町に住んでいただくための魅力づくりとして、「子育て」「教育」「健康づくり」をキーワードに、「幸福度日本一」の実現に向けて、町の個性を磨いてまいりました。

3期目を迎えるにあたり、今までの取り組みをさらに充実させるとともに、長与町をもっと元気なまちにしたいという想いを込めて、「遊び心のある町づくり」をキーワードに加えたいと思っています。

遊び心というのは、「長与に立ち寄ってみたい」、「長与って面白い」と思われるような町づくりです。例えばマリンスポーツ。昨年、波静かな大村湾でアクアスロンを開催しました。また、町内には四季折々の自然があふれ、国道207号には大村湾を一望できる風光明媚な場所もございます。豊かな自然と整備された町並みの長与町は、非常にウォーキングの似合う町だと考えております。この他、幅広い

世代が楽しめる憩いの居場所として、親子で遊べる公園の充実や、既存の公共施設などの維持補修のほか、新図書館の整備など、今後の財政状況を勘案しながら、財政上無理のない時期での事業スケジュールを検討してまいります。昨年度には、長与町中央商店街でチャレンジショップが開催されました。今後も色々な方に起業をしていただき、商店街の活性化につながればと思っております。今期の私の最も重要な仕事は、大きな転換期を迎えた長与町のまちづくりのグランドデザインを描き、これまでの施策の内容をさらに充実させ、第10次総合計画の中に落とし込み、その実現に向けて着実に取り組みを進めていくことです。

今後も、町政の最大の目的であります町民皆さまの幸せな生活の実現を目指しまして、職員と力を合わせ、『幸福度日本一』の町を目指して努力してまいります。

どうか、皆さま方の限りないご支援とご協力を賜りますよう心からお願い申し上げ、就任のあいさつといたします。

これまでの主な取組



町道西高田線



高田南土地区画整理事業



スポーツ施設の改修・整備



ながさきヘルシーアワード受賞



オリーブなどの産業振興



大型商業施設の開業

再選後 初登庁



長与町長選挙で再選を果たした吉田愼一町長が、5月6日に初登庁しました。正面玄関で歓迎の花束を受け取った町長は、町職員らの拍手に笑顔で答えていました。

その後、職員への訓示では、「皆さまとともに幸福感あふれる日本一の町づくりをしていきたい。」と抱負を述べました。

広報 ながよ

6

June

No.771

CONTENTS

特集

- ・吉田愼一町長
就任あいさつ
- ・環境特集
- ・防災特集

12 Nagayoの情報通

18 長与よかとこめぐり

19 子育てランド
子育てガイド

23 暮らしの情報

29 インフォメーション
(各種イベント・講座情報)

30 スポーツ広場

31 図書館だより

32 健康テラス

33 カレンダー

34 緊急連絡先
相談窓口

2020

令和2年

環境特集

知ろう 考えよう 環境のこと

6月 は環境月間です。

地球温暖化や二酸化炭素の排出量の増加など、私たちを取り巻く環境問題は

どれも規模が大きく、どこか遠い世界のことのよう感じています。

しかし、これらの問題は、ゴミの分別やゴミを減らすための取り組みなど

ひとり一人が取り組むことで、少しずつ改善することができます。

未来のためにできることを、今、考えてみませんか。



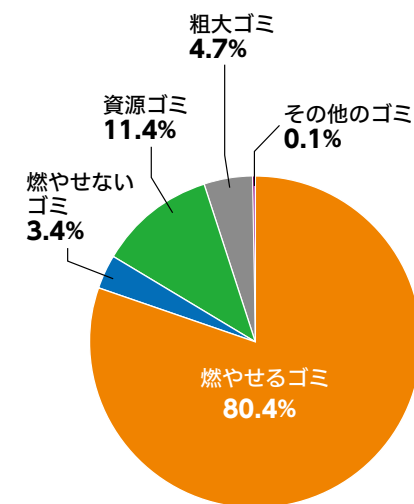
ご存知ですか？長与町のゴミのこと

町内で1日にどれくらいの量のゴミが出ているかご存知ですか？平成30年度に、町内の家庭と事業所から排出されたゴミの量は11,774トン※1。この量は、町民一人あたり、1年間に換算すると約280kg※2のゴミを排出していることになり、1日に換算すると約768gのゴミを排出していることになります。漫画の週刊誌（冊子の中央を接着剤で固定しているもの。）の重さが約700gなので、私たちは1人あたり、漫画の週刊誌程度の量のゴミを、毎日排出しているのですね。

※1 可燃ゴミ、不燃ゴミ、資源ゴミ、その他のゴミ、粗大ゴミの合計。

※2 平成30年9月30日現在の人口で計算。

毎日1人につき漫画雑誌1冊分の重さのゴミを出しています。

平成30年度に
町内から排出されたゴミの内訳

ゴミを減らすことは より良い明日をつくること

ゴミの減量化・リサイクルという言葉をよく耳にしますが、なぜゴミを減らさないといけないのでしょうか。「地球環境の保全」「施設の安定した運用」「ゴミ処理経費の削減」の3つのキーワードに分けて考えてみましょう。

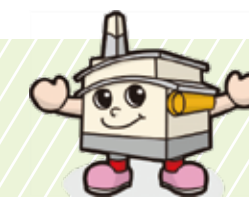
地球環境の保全

ゴミを焼却処分することによって発生する温室効果ガス（主に二酸化炭素）は、地球温暖化の一因となっています。日本では豪雨の頻発や台風の強大化などが起こっており、世界では北極海の海氷が減少することで、ホッキョクグマやアザラシの生息地がなくなるといった、生態系への影響が出ています。



施設の安定した運用

町の燃やせるゴミを焼却処分している「クリーンパーク長与」の耐用年数は25年です。ゴミを減らすことは、施設や設備の負担を軽減することに繋がり、より長く安定的にゴミを処理することが可能になります。



ゴミ処理経費の削減

町内で出たゴミを処理するために使われている経費は、1年間に約6億5,000万円※3。町民一人あたり約15,000円を税金として負担いただき、ゴミを処理しています。ゴミが減ると、処理に使う税金も少なくなるため、私たちの家計にも優しいですね。

※3 平成30年度決算額の清掃費のみ。

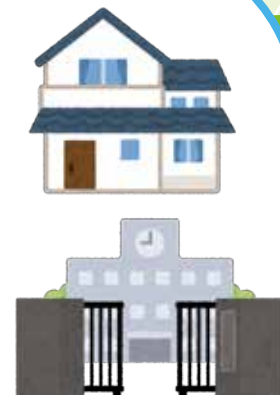


長与町オリジナルトイレットペーパー 「ふわあっち!」ができるまで

町のオリジナルトイレットペーパー「ふわあっち!」は、町内の小中学校や公共施設で使用されています。ふわあっち!は、町内の児童生徒や50の自治会の皆さまのご協力により、学校給食や資源回収で集められた牛乳パックを、再生して作られています。牛乳パックが、どのようにして皆さまのところにふわあっち!として帰ってくるのか見てみましょう。

スタート

町内の家庭・
小中学校



牛乳パックを
資源ゴミ
として排出



拠点回収活動など



自治会の拠点回収活動などを通して、町の牛乳パックを集めています。



集まった牛乳パック
を町が古紙回収業者
へ搬入

古紙回収業者



高く積み上がる圧縮された牛乳パック。
圧縮されたものの重さは、1つあたり約
900kg～1t。

ものすごい数の
牛乳パックが
集まっているんだね!



ゴール



町内の小中学校・
自治会・公共施設



お届け

ふわあっち! 誕生!



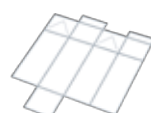
牛乳パックのリサイクルに、引き続きご協力をお願いします

町民の皆さまの排出のご協力により、牛乳パックを資源として利用し、ふわあっち!として再度活用いただいています。近年、牛乳パックの排出量が減少傾向にあります。燃やせばゴミになりますが、牛乳パックはリサイクルすることができる貴重な資源です。今後も資源としての排出にご協力をお願いします。

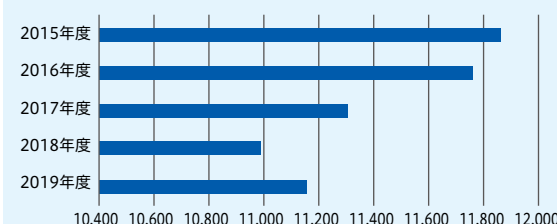
「紙パック」マークがついているものはリサイクルできます。



出し方は「洗って、開いて、乾かして」。
容器は、きれいに洗って、はさみなどで切り開き乾かし
てから出してください。



町内の牛乳パックの排出量(単位:kg)



製紙工場

▼ジャンボロールを小さく
巻き直す「リワインダー」という機械。



◀搬入された牛乳パックは、溶かしてきれいにされた後、抄紙機(しょうしき)という機械を使い、トイレットペーパー5000個分にもなる「ジャンボロール」になります。



▲「アキュムレーター」という機械でさらに小さくされた後、見慣れたトイレットペーパーのサイズに切られていきます。

防災特集

風水害に備える

2019年は、8月の九州豪雨に始まり、台風15号・19号と、日本全国で風水害による大きな被害がありました。今後も、地球温暖化の影響などにより、さらに激しい大雨や台風が発生すると言われています。

次の災害に備えるために、各自治会活動で行っている防災訓練に参加したり、ハザードマップを活用し、各家庭で危険箇所や避難所・避難経路などを確認しておきましょう。また、早めの避難を心がけ、非常時の持ち出し品の確認を行いましょう。

☎ 地域安全課 ☎ 801-5782

S57.7.23長崎大水害(長与川の決壊・氾濫)

防災に関する知識がどれくらいあるかまずはクイズに挑戦してみよう！

防災クイズ いくつ正解できるかな？



Q1 「171」に電話。
さてどこにつながる？

- ①消防署
- ②災害用伝言ダイヤル
- ③時報



Q2 大雨が降って避難する時、
靴は何をはく？

- ①ビーチサンダル
- ②長靴
- ③運動靴



Q3 次のうち、
健康な人はどの段階で
避難し始めるべきでしょう？

- ①避難準備・高齢者等避難開始
- ②避難勧告
- ③避難指示(緊急)



Q4 台風は、1年間におよそ
どれくらい発生するでしょう？

- ① 5 個
- ② 15個
- ③ 25個



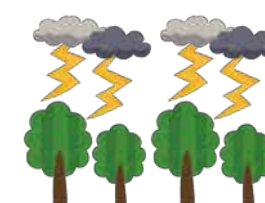
Q5 大人ひとりに必要な飲料水は、
1日何リットルくらいでしょう？

- ① 1リットル
- ② 3リットル
- ③ 5リットル



Q6 公園で遊んでいると、雷が鳴り、
大雨が降り出したので、
大きな木の下で雨宿りをした。

○か×か。



Q7 台風が来た時は、頑丈な地下に
逃げ込むのが安全である。

○か×か。



Q8 災害時の食べ物は、災害が発生
してからでも必要な分だけ入手
できるので、普段から買ってお
く必要はない。

○か×か。



《クイズの答え》 Q1…② 「171」に電話すると、案内に従って録音や再生ができます。1回に録音できるのは30秒まで。保存期間は48時間です。毎月、1日・15日などに体験可能日が設定されています。一度、練習してみましょう。
Q2…③ 長靴だと水が入って動けなくなるかもしれません。動きやすく脱げにくい「運動靴」が正解です。
Q3…② 健康者であっても、「避難勧告」が発令された時点で避難を開始してください。
Q4…③ 北西太平洋の海上で発達した熱帯低気圧のうち、最大風速17m/s以上のものを「台風」と呼びます。年間で約26個の台風が発生し、そのうち約3個が日本に上陸しています。
Q5…② クーラーの使えない夏場を考慮した場合、1日4リットル以上は必要と言われています。
Q6…× 雷は高い場所に落ちる可能性が高いので、木の下は危険です。建物の中や、車の中に避難しましょう。
Q7…× 地下には地上の冠水が流れ込んでくる恐れがあり、水圧でドアが開かなくなる可能性もあります。避難する際は、頑丈な建物の2階以上に避難しましょう。
Q8…× 災害が発生した時に生き抜くためには、普段からの備えがとても重要です。役場が用意する食料には限りがありますので、我が家に必要な物は我が家で備えておきましょう。

これからが本番！

台風・大雨に備えましょう。

これからの季節、集中豪雨や台風時の大雨による災害が心配されます。災害はいつ発生するかわかりません。被害を最小限に防ぐために日頃の備えについてもう一度点検しておきましょう。



みなさまにお願いします

避難所における感染症拡大防止の対応へのご理解・ご協力について

災害時の避難所過密による感染症拡大防止のため、今年度は特に以下のご協力をお願いします。

①親戚・友人宅などへの避難を検討する

…台風や大雨は事前に規模や接近の日時が予測しやすいため、可能な場合は、できるだけ親戚や友人宅への避難を検討してください。

②健康状態を確認する

…発熱や倦怠感などの疑われる症状がございましたら、まずかかりつけの医療機関へご相談ください。

③避難所での手洗い、咳エチケットなどを徹底する

…避難所では、定期的な手洗いと咳エチケット、検温、パーテーションでの間仕切り、可能な限りの換気などにご協力いただきます。また、身体の不調を感じた場合は、すぐに職員にお知らせください。

1 台風や大雨がくる前に

(1) 家庭内での話し合い…慌てずに行動できるよう、次の点について話し合っておきましょう。

- ☐ 役割分担 避難時に火元を確認する係、非常用持出品を持ち出す係、乳幼児や高齢者の避難を支援する係など
- ☐ 避難場所・ルート 最寄りの避難場所、そこまでのルートを実際に確認しておく

(2) 非常用持出品の準備・確認

避難するときにまず持ち出すものです。災害時すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

■ 非常食品

飲料水、乾パン、缶詰、缶切り、レトルト食品、チョコレートなど



■ 避難用具

懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、ヘルメット、ホイッスルなど



■ 救急用品

けが用の薬(絆創膏、包帯、消毒液)、処方箋の控え、持病の薬など



■ 貴重品類

現金、10円硬貨(公衆電話用)、通帳、印鑑、健康保険証・運転免許証のコピーなど



■ 衣料品類・生活用品

下着、靴下、タオル、軍手、雨具、毛布、ライター、ろうそく、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、紙おむつ、ほ乳瓶、生理用品、携帯用トイレ、携帯用カイロなど



2 台風や大雨が近づいてきたら…

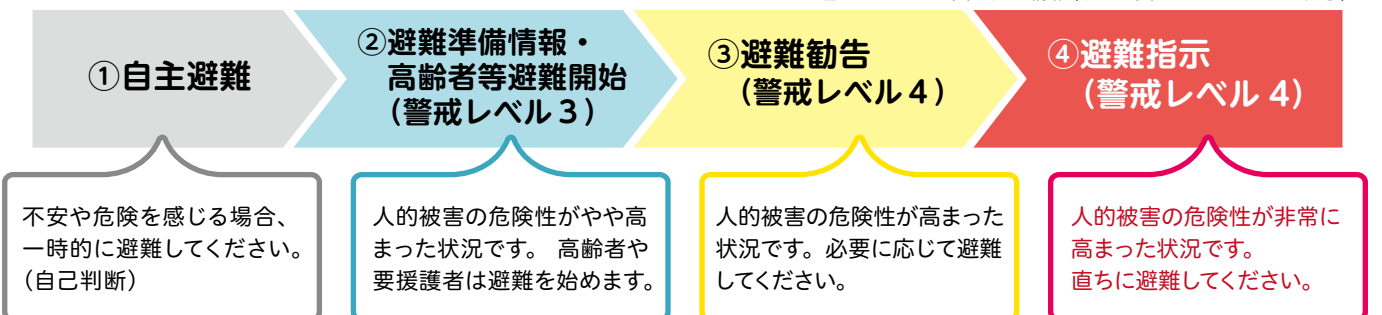
気象情報をチェックしましょう。

- ☐ テレビ・ラジオ… dボタンで地域情報を確認できます。
- ☐ 防災行政無線… 警報発令時は時間帯に関わらず放送します。
- ☐ インターネット…
 - 気象庁ホームページ 【<http://www.jma.go.jp>】
注意報・警報、雨雲の動きを確認できます。
 - 長崎県総合防災ポータル 【<http://www.pref.nagasaki.jp/sb/>】
緊急情報、被害情報、気象情報、注意報・警報、水位・土砂災害情報などが見られます。
 - 長与町ホームページ 【<https://webtown.nagayo.jp>】
警報、避難施設開設状況などが見られます。

3 危険が迫ったら…

不安や危険を感じたら、近所の人と声を掛け合い、**早めに避難**しましょう。戸締まり・火の元の確認を忘れずに！**町が提供する避難施設へ避難する場合は**、まず地域安全課へご連絡ください。(町ホームページにも施設の開設状況を掲載します)

※警戒レベル5は災害発生情報(すでに災害が起こっている状態)



4 地域のつながりを大切に「自主防災組織」をご存じですか？

自主防災組織とは、住んでいる地域住民が協力して、災害のときに助け合う組織です。

一人ひとりが「自分たちの地域は自分たちで守る」という自助・共助意識のもと、災害時の役割分担や、避難訓練、初期消火訓練などを普段から行い、万が一災害が発生したときに迅速かつ安全に行動できるよう組織されています。

現在町内の50自治会のうち47自治会で自主防災組織が結成され、活動を行っています。



地域のつながりを大切に

災害時は、地域のつながりや助け合いが何よりも大切です。特に年寄りや体の不自由な方は、周りの人々の協力や介助が不可欠です。

非常時に備え、普段から近所間の連絡を密にし、協力体制づくりを心がけましょう。

長与町の防災・行政無線放送を電話・メールで確認できます！

☎ 電話での確認方法(通話料無料) フリーダイヤル 0800-200-3312

✉ メールでの確認方法 ※登録したアドレスにメールで配信します(要事前登録)

登録方法

- ① 右記URLもしくはQRコードからアクセスしてください。【<https://mobile.nagayo.jp/mail/mobile/>】
- ② 「サービスを始めてみる」を押し、空メールを送信。
- ③ メールが届いたら、記載されているURLにアクセス。
- ④ 配信を希望する情報を選択後、「広域地域から選ぶ」を選択。
- ⑤ 登録完了画面が表示されます。

※登録に必要な個人情報はメールアドレスのみです。情報はこのサービスのためだけに使用します。

※登録料は無料ですが、メール受信にかかる通信料(1通あたり1～2円)は利用者の負担となります。

※迷惑メール防止機能をご使用の場合は、登録完了後、「mobile@mobile.nagayo.jp」からのメールを受信できるように設定しておいてください。



【QRコード】

災害用伝言ダイヤル「171」 ※ガイダンスが流れますので、落ち着いて指示に従ってください。

伝言の録音方法

1. ①⑦①に電話をかけます。
2. ①「録音」を押します。
3. 自宅の**固定電話**の番号を市外局番からダイヤルします。
4. メッセージを録音します。

伝言の再生方法

1. ①⑦①に電話をかけます。
2. ②「再生」を押します。
3. 連絡を取りたい被災地の方の**固定電話**の番号を市外局番からダイヤルします。
4. メッセージが再生されます。

「171」の体験利用ができます！

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル「171」を体験できるように「体験利用日」が設定されています。
いざという時のために体験してみませんか？

【体験利用日】

- 毎月1日・15日 ● 正月三が日(1月1日～3日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)



新型コロナウイルス感染症に対する 取り組みと医療体制について

問 長与町感染症対策本部事務局 健康保険課 ☎801-5820

緊急事態宣言を受け、全国的に新型コロナウイルスによる感染拡大防止が啓発される中、本町でも対策本部を設置し、感染拡大防止に努めています。

予防周知は？

- ・町ホームページ、ポスター、防災行政無線
 - ・事業者への文書
 - ・説明会
- を介して呼び掛けています。

感染症が発生したときの備えは？

- ・職員や幼稚園などの団体を対象として消毒方法に関する説明会を開催
 - ・緊急対応のための職員による消毒班を編成
- することにより緊急発生に備えました。

予防対策は？

- ・職員による庁舎内の定期的な消毒
 - ・窓口へ飛沫防止シートの設置
 - ・3密を避けるため、来庁者が多い期間の終業時間を延長
- などにより来庁者の安全を守りました。

医療体制は？

- ・医療関係者と医療崩壊を防止するための対策について協議
 - ・長崎地域外来・検査センターを長崎圏域で設置
- することで体制を整備しました。

本町の医療体制は？

本町は、比較的軽い怪我や病気の医療体制は充実しているものの、緊急医療や重度疾病の入院治療に係る医療体制に一定の課題を抱えていました。

この課題を広域医療の視点から解決するため、本町、長崎市、西海市および時津町で組織する長崎医療圏が発足しました。これにより、疾病の軽重を問わず安定的な医療の提供が可能となります。

コロナウイルスへの長崎医療圏の取り組みは？

新型コロナウイルスの検査体制を拡充するため、長崎県・長崎市が中心となり令和2年4月25日に「長崎地域外来・検査センター」(長崎市内、場所は非公表)を設置しました。従来のPCR検査に加え、蛍光LAMP法を併用しています。

テレビなどで伝えられている「新しい生活様式」とは？

「感染しない、感染させない」ためには、一人ひとりの感染症への気配りが重要です。今の生活を継続するため、本紙の裏表紙に記載の「新しい生活様式」を実践しましょう。



新型コロナウイルス感染症に対する緊急経済対策

特別定額給付金の申請はお済みですか？

問 福祉課 特別定額給付金係 ☎801-5667

「特別定額給付金」を受給するためには、申請が必要です。受給を希望される人は、期限内に申請してください。

※期限までに提出がない場合は、給付ができない場合があります。
※オンライン申請方式などにより申請を済ませた方以外で、まだお手元に申請書が届いていない方は、特別定額給付金係へご連絡ください。

- 給付金額 給付対象者1人につき **10万円**
- 受付期限 令和2年8月24日(日)(当日消印有効)
- 郵送申請方法 ※感染拡大防止の観点から郵便での申請にご協力ください。

以下の3点を同封の返信用封筒でご返送ください。

- ・申請書(必要事項を記入してください)
- ・申請者の本人確認書類のコピー
(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証など いずれか1点)
- ・振込口座が確認できる書類のコピー(通帳など)

※添付書類が同封されていない申請は不備となり、給付が遅れることがあります。
お手数ですが、申請前にもう一度ご確認ください。

給付は、原則として申請者の本人名義の銀行口座への振り込みにより行います。
申請受付後、町より給付決定通知書を送付し、振込日をお知らせいたします。



◀町ホームページ
特別定額給付金

長与町事業継続支援金について

問 産業振興課 ☎801-5836

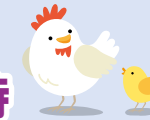
経営に影響を強く受けている町内飲食店等事業者に対して支援を行います。

- 支給金額 1店舗につき **20万円**
 - 申請期限 令和2年6月30日(日)まで(当日消印有効)
- 支給対象者の条件など詳しくは町ホームページでご確認ください。



◀町ホームページ
事業継続支援金

STOP! DV・児童虐待



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための外出自粛や休業が行われる中、生活不安・ストレスから、DV被害や児童虐待が懸念されています。相談することで、ひとりでは気づかなかった解決方法が見つかるかもしれません。

あなたの大切な人が悩んでいたなら、ひとりで悩まないで相談窓口があることを教えてあげてください。

DV相談+ プラス
電話・メール 24時間受付
チャット相談 12:00~22:00



電話



メール



チャット

※外国語相談にも対応

対応言語

英語、中国語、韓国語、スペイン語、
タガログ語、ポルトガル語、タイ語、
ベトナム語、インドネシア語、ネパール語

つなぐ はやく
電話 **0120-279-889**

長崎県男女共同参画推進センターきらりあ

DV相談プラス

検索



地域経済の活性化および町内事業者の経営改善を目的として、町内の店舗リフォーム工事費用の一部を助成します。

申・問 産業振興課 ☎801-5836

対象者	町内にリフォームを行う店舗を所有しており、町内に居住している人。 (店舗を借りている場合は所有者の承諾が必要です。)
補助金額	対象工事の50%※今年度限り(上限30万円)
申請期間	6月1日(月)～※予算がなくなり次第終了
申請方法	申請書を役場産業振興課窓口へ提出(郵送、電子メールなどでの提出不可)
必要書類	①補助金交付申請書(産業振興課窓口または町ホームページで入手可) ②工事見積書の写し(内訳明細の明記が必要)、③建物全体およびリフォームする箇所の写真 ④町税の滞納がない証明書、⑤そのほか必要な書類
注意事項	●助成は同一の方、同一店舗につき1回 ●町内業者への発注に限ります。町外の事業者が施工した場合や助成金の交付が決定する前に着工した場合には、助成金は交付されません。 ●令和3年3月末までに工事完了する必要があります。

リフォーム費用助成の対象	リフォーム費用助成の対象外
増築・改築工事	新築工事
屋根の葺き替え・塗装・防水工事	店舗内のクリーニング・排水管工事
外壁の張り替え・塗装	解体のみ(補助対象工事にかかる撤去等を除く)
天井・壁・床の張り替え・塗装	耐震改修工事
サッシ・ガラスの取り替え	公共工事の施工に伴う補償工事
扉などの取り替え	カーテン布の取り付け・取り替え
間取りの変更・改修	設備などの購入費
基礎・土台の補強・修繕・取り替え	太陽光発電設備設置
門扉・塀などの外構のリフォーム工事	下水道接続工事
その他、営業に用いている部分の工事	その他、営業に用いていない部分の工事

西そのぎ商工会から要望書が提出されました



5月1日、西そのぎ商工会より新型コロナウイルス感染症対策に関する要望書が吉田町長に手渡されました。

中小・小規模事業者の事業継続・倒産防止のための早急な対応、感染症の終息を見据えた需要回復・地域活性化対策について要望しました。

町として国や県の支援内容などを見ながら、西そのぎ商工会と連携し、当町の事業者にとって必要な支援策を検討していきます。

町議会から要望書が提出されました



5月18日、町議会より新型コロナウイルス感染症対策に関する要望書が吉田町長に手渡されました。

町民の皆さまへの分かりやすい情報提供や経済的支援など、5項目にわたるものです。

吉田町長は、「町民の皆さまの健康と生活を守るために、適切に対応していきたい」と語りました。



おめでとうございます — 春の叙勲 —

春の叙勲の受章者が決まり、長与町からは4人の方が受章されました。誠におめでとうございます。

それぞれの分野における、永年のご苦勞に対し、心から敬意を表しますとともに、今後なお一層のご活躍とご健勝をお祈りいたします。

受章に当たって ～これまでの歩み～

コロナの影響で、喜ばない部分もありますが、いろいろな方にお祝いのメッセージや花束などをいただき、素直に喜びたいと思います。これまで支えてくださった家族を含む全ての方々に感謝いたします。

昭和46年に対馬勤務が決まり、長与駅から夜行寝台列車で博多まで行き、博多港から貨物船対州丸で向かったことは今でも鮮明に思い出します。現役中は、国の行政機関の一員として、正しくスピーディーな対応を心掛けていました。九州各地や、島根、岡山、愛媛での勤務を経験し、それぞれの地に思い出はありますが、二度の沖縄の勤務で、平和の尊さ、美ら海が変わってきていることに気付かされました。

古希を過ぎ、抱負のようなものはありませんが、いつまでも1人で歩ける身体でいたいと思っています。

本当に自分がいただいていたのだろうか、正直驚いています。子どもたちのことを中心に置いてやってきたつもりでしたが、悔いの残ることばかりです。担任時代は、昼休みになると運動場で子どもたちと遊んでいました。4年間ほど教育相談を担当し、自分の未熟さを思い知らされました。最後の4年間は、長与小学校にお世話になり、地域の方々やPTAの方に学校を支えていただきました、地域の方々の協力を得て、見守り活動が始まり、また熱い思いを持った職員の提案で伝統のコッコデショも始まりました。一緒に仕事をした先生方には、本当に感謝しています。

人前に出るのが苦手な私ですが、今できることを地道に取り組んでいきたいです。

瑞宝双光章



尾崎 行雄さん(三根郷)70歳
元那覇地方法務局長

瑞宝双光章



菅原 康夫さん(吉無田郷)73歳
元公立小学校長

瑞宝双光章 警察功労 松尾 隆さん(高田郷)72歳 元県警視正

瑞宝単光章 警察功労 石崎 学さん(まなび野)72歳 元県警部

上記のお二人の方におかれましては、警察職員としての長年の活動が評価され受章されました。

支えあい「ながよ」推進協議体 便り

問 介護保険課包括支援係 ☎801-5822

— 協議体は、地域の支えあいを考え実現させることを目的として発足しました —

地域の住民同士の支えあい活動を推進する取り組みですが、現在、新型コロナウイルスの影響で各地域での話し合いを開催できていません。会いたい人と会えない、好きな場所に行けない、したいことができない今、普段の集まりや、地域の人とのつながりの大切さを改めて感じているのではないのでしょうか。

住み慣れた地域で安心して暮していくためには、地域でのつながりはとても重要になります。こんな時だからこそ、会うことはできなくても、電話や手紙で思いやりの気持ちを伝えるなど、今できるつながり方もあると思います。また元気に集まれる日が一日でも早く来るよう、一人ひとり自分ができることをしながら、支えあいで乗り切りましょう！





コロナ対策！ 手作りマスクをいただきました！



4月30日、J A長崎せいひ様より高田保育所の園児と職員に120枚の手作りマスクをいただきました。「子どもたちも先生も大変でしょうが、元気に毎日遊んでほしいです。」と温かい気持ちのこもったマスク。早速身につけた子どもたちは「気持ちいい」と笑顔がこぼれました。地域の方々の応援と見守りを感じ、職員一同、子どもたちの健康と安全のためにさらに頑張りたいと力が湧きました。

ご寄付と本のご寄贈をいただきました



この度、長与の昔話ばつくる会(会長 橋本希俊)様より、ご寄付をいただきました。ご寄付の趣旨に沿い、この寄付金は社会教育活動の振興のために活用させていただきます。誠にありがとうございました。

なお、併せてご寄贈いただいた「長与の昔話」は、公民館図書室および長与町図書館で閲覧できます。

マスクをご寄贈いただきました



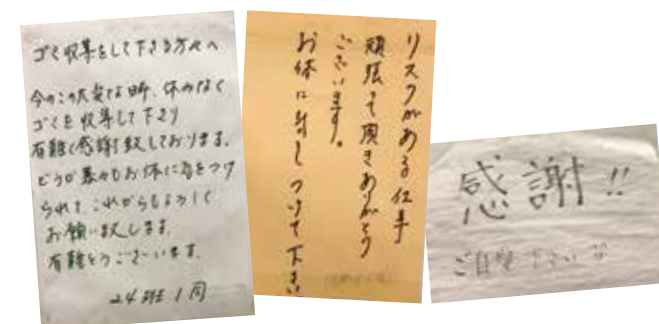
5月7日、(有)森満工業様(嬉里郷)より、使い捨てマスク5,000枚をご寄贈いただきました。

今回いただいたマスクは、町内グループホームなどに配布し、新型コロナウイルス感染症対策のために活用させていただきます。誠にありがとうございました。

ごみ収集員への感謝や励ましの メッセージをありがとうございます

ごみ収集員に向けての感謝や励ましのメッセージが書かれた貼り紙を数多くいただいています。このような町民の皆さまの温かいお声が、ごみ収集員の大きな励みと心の支えになっています。

今後も安定した収集業務に取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いします。



ご寄付をいただきました

この度、つなむき27(代表 津田淳子)様より、ご寄付をいただきました。ご寄付の趣旨に沿い、この寄付金は文化活動の振興のために活用させていただきます。誠にありがとうございました。



令和2年度 新規採用職員を紹介します!!

令和2年4月1日付で7人の職員が採用になりました。



地域安全課の糸屋友太です。
猫とカレーが好きです。
新型コロナウイルスに負けないよう、
元気に頑張ります。よろしくお願いします。



生涯学習課の田中竜飛です。
町民の皆さまの力となれるような
職員を目指して日々邁進しています。
よろしくお願いします!



土木管理課の峰 良次です。
町職員として自らが育った町のまち
づくりをすることができ、とても嬉
しく思っています。高校で学んだ建
築とは異なりますが、新しく覚える
ことをしっかり身につけていきます。
よろしくお願いします。



水道課の田川弘崇です。
町民の皆さまに頼られる職員を目指
して日々精進中です!明るく元気に頑
張っていきますので、よろしくお願いします。



税務課の豊福雅浩です。
地元長与町で働くことができてとて
も嬉しいです!町民の皆さまに愛さ
れる職員になれるよう日々頑張ります!
よろしくお願いします!



水道課の山添 光です。
3年間他県での行政経験を経て、町
職員として採用いただきました。
小さい頃からお世話になっている地
元長与に貢献できるように頑張ります!!



こども政策課の矢島彩音です。
優しい先輩方に助けていただきながら日々頑張っています。
より素敵な長与町のまちづくりに貢献していきます!
よろしくお願いします。

みなさまを「役場」でお待ちしています!

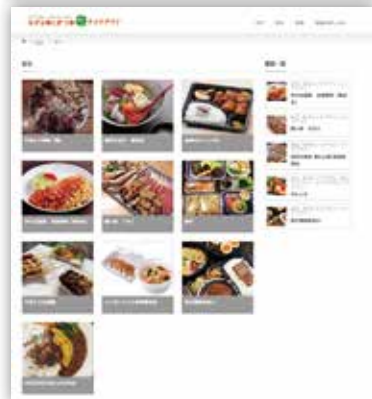
元気な
西そのぎ商工会の
お店を紹介します

長与 よかど めぐり



グルペット デザインワークス

住所: 長与町嬉里郷540番地3
☎050-3630-9485
✉info@gruppetto.jp
ホームページ:
http://gruppetto.jp
定休日: 土・日・祝日
(夏期・年末年始休業あり)



▲テイクアウト&デリバリーおまとめサイト
登録店舗募集中! 登録無料!



デザインであなたの “ファン”を増やしたい

「ながよとぎつのほっとテイクアウト」というサイトを知っていますか? このサイトは、長与・時津のテイクアウト&デリバリーのお店をまとめたサイトです。

サイトを立ち上げたのは、“グルペットデザインワークス”代表でデザイナーの安部さん。外出自粛の影響で苦境に立たされている地元飲食店を応援したいという気持ちから始めたそうです。安部さんは、2018年の4月に、勤めていた印刷会社から独立し起業。お客さまの魅力を発信できるデザイン会社を目指し、チラシ、パンフレット、名刺などをはじめ、WEBサイト、Tシャツ、サイクルジャージなど幅広くデザインを手掛けています。

お客さまのご要望に対する提案力を強みに、「カタチ」と「結果」を実現するデザイン制作を心掛けています。

昨年、初開催された「ながよアクアスロン大会」では、サイトからチラシ、ポスター、パンフレット、参加賞、ムービーまで通してデザインを担当。自分が関わったイベントで参加者の皆さまが楽しむ様



▲アクアスロン大会のポスター・ロゴ・Tシャツ



▲代表の安部 志保さん

子を直接見られたことはとても良い経験になったそうです。

安部さんは「生まれ育った町をデザインで後押しができるよう、一生勉強の気持ちで頑張っています。お気軽に『こんなことできないの?』をご相談ください。』と話してくださいました。

取材メモ

自転車が趣味という安部さん。社名の“グルペット”とは、“小さな集団”を意味し、とくに自転車ロードレースにおいては、登りなどで遅れないよう協力して制限時間内のゴールを目指す小集団のこと。そこから、厳しい山であっても、色々な形の小さな集団になって必ずゴールするという気持ちが込められています。事務所内には、商品撮影用の設備もあり、写真の撮影に困っているという方でも安心です。皆さまも“魅力”を引き出すデザインをお願いしてみませんか?



▲サイクルジャージ

No. 328

子育てランド

じょうずに座れているかな? ~正しい姿勢で座ろう~

毎日の生活の中で、私たちは、立つことや座ることを何度も繰り返しています。これから身体の基盤(体幹)を作っていく子どもたちには、正しい姿勢が身につくように教えていきたいですね。安定して座ることで、『①活動への集中力が持続し、学習能力や思考力が向上する』『②食事中も落ち着いてよく噛んで食べられる』というメリットがあります。

一方で、座り方によって身体が歪み、運動能力の低下や、転倒による怪我に繋がりがりやすいこともあります。車移動が増えてきた中で、散歩や徒歩移動を経験し、日頃から体力・筋力をつけておくことも大切です。

普段、「きちんとした姿勢」「正しい姿勢」という言葉をよく耳にしますが、子どもたちには、「具体的に」「目で分かるように」知らせることが大切です。

椅子に座る時の姿勢について

よい椅子とテーブル

- 足底が床につく
- 膝が90度に曲がる
- 骨盤が前傾している(90度以内)
食べ物に向かうときの姿勢はピアノや書道の時と同じように少し前に傾く
- 椅子の座面が広すぎず
子どもの横幅にあっている
- テーブルの上に肘・手がのる



よくない椅子とテーブル

- 足底が床につかず、ぶらぶらしている
- 膝が伸びている
- 骨盤が後傾している
- 椅子の座面が広いと左右に傾く
- 手をテーブルにのせようとすると、肩・肘が上がってしまう



姿勢よく椅子に座れるようになるために

1. シール(目印)を貼る

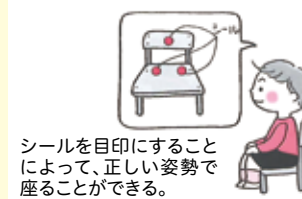
椅子の背もたれと座面に貼ると、目で見て確認ができますね。

座り方が悪く椅子から落ちる



どのように座ったらよいのかわからない。

椅子にシールを貼り座り方を伝えよう



シールを目印にすることによって、正しい姿勢で座ることができる。

2. 奥深く腰掛ける

背もたれに直角になるように座り、くぼみからお尻が出る程度まで奥に腰掛けるとフィットします。

椅子に座らない時の姿勢について

基本的には、大人が見本をみせて正座ができるようになることが望ましいです。

● 注意したい姿勢

- とんび座り: 大腿部が内転し、つま先が内に向いた歩行になりやすい。
- あぐら: 足を外転しやすく、背や腰も曲がりやすい

3. 椅子や机の高さを見直す

机の高さが合わない場合
「おしりにマットを敷く」



足が床に届かない場合
「足置きを用意する」



正しい姿勢ができているかチェックしてみましょう

- ☐ おしりをひいていますか?
- ☐ あごをひいていますか?
- ☐ 骨盤を立てていますか?
- ☐ お箸や鉛筆を持つときに、脇をしめていますか?

ご家庭でも、お子さまと一緒に「ママとどっちがカッコいいかな?」など、ゲーム感覚で座り方を確認し合えたらいいですね。



参考文献: 「気になる子の保育」「気になる子の偏食」
徳田克己/監修 西村実徳・水野智美/編著
「じょうずに食べる一食べさせる」 山崎祥子/著
「育児のしおり6〜8」 河添邦俊/著
文責: 長与町立高田保育所

子育てに役立つ情報を提供しています

子育てガイド



長与の結婚・子育て応援サイト



親子で自由に集えるあそびの広場 子育て支援センター おひさまひろば



問 おひさまひろば(ほほえみの家内) ☎855-8551

- 時 月曜日～金曜日
10時～12時・13時～16時
(土日祝日、お盆、年末年始休み)
- 対 町内在住のおおむね生後2か月～就学前の子ども、保護者、妊婦の方
- 料 無料

	日時	場所
にこにこ相談(臨床心理士による 1時間個別相談・託児あり)	6月25日(木)10時～・ 11時10分～・13時30分～	長与町子育て 支援センター おひさまひろば
日曜日あいてまーす♪ (自由遊び・プチおゆうぎ会)	6月28日(日) 10時～11時30分 予約制(先着15人)	
絵本の日(絵本の読み語り)	6月22日(月) 11時30分～	
わらべうたの日(親子わらべうた)	7月13日(月) 11時30分～	

●お知らせ

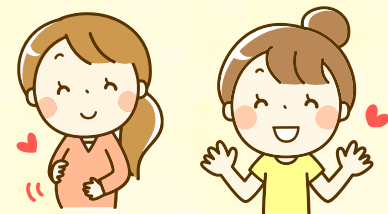
おひさまひろばは開館していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容が変更になる場合があります。また、気象庁の発表で、警報と避難勧告が出ている場合は、穏やかな天気でも休館になる場合があります。いずれの場合も、来館されるときには必ずお電話にてご確認のうえ、お越しください。

がんばるママへ
心と身体にご褒美ルーシー♪
～タイ式ヨガ ルーシーダットン～

- 時 7月1日⑩ 10時15分～11時45分
- 所 健康センター 4階
- 対 町内在住の未就学児とその母親
- 内 ママ自身の心と身体をゆったり癒しながらみんなでヨガを楽しみましょう♪
- 定 8組程度 料 無料
- ☑ 6月22日⑩ 12時
(応募多数の場合抽選。当落電話連絡)
- 他 持参品 水分補給の飲み物、フェイスタオル
講 師 早田 ちあき
(日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター)

マタニティライフを楽しく♪
マタニティカフェ

- 時 奇数月 第2木曜日 12時15分～13時15分
(7月9日⑩・9月10日⑩・11月12日⑩・1月14日⑩・3月11日⑩)
- 所 おひさまひろば
- 対 町内在住の妊娠中の方
(未就学のお子さまも一緒に参加できます)
- 内 助産師さんを交えて、悩みや不安なことなどみんなでしゃべりましょう♪
- 定 事前予約が必要。当日予約も可。(先着5組程度)
- 料 無料

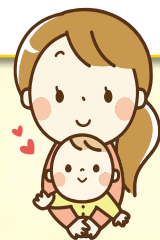


講座時間中、ファミリーサポートが利用できます

- 所 おひさまひろば 対 希望者のみ 定 先着2人
- 料 有料(ファミリーサポート使用料)
- 他 詳しくはおひさまひろばまでお問い合わせください

パパ・ママ学級 申・問 こども政策課母子保健係 ☎801-5881

- 時 7月11日⑩10時～12時
※新型コロナウイルス感染防止のため、内容を変更もしくは中止する場合があります。
- 所 健康センター4階 内 「育児編」沐浴体験
- 定 先着12組程度 ☑ 7月3日⑩ 他 「妊娠・出産編」は、9月12日⑩予定



親子で自由に集えるあそびの広場 ミカンちゃんひろば

- 時 10時30分～11時30分 対 町内在住の乳幼児、保護者 内 自由あそび・手あそび・リズムあそび・読み聞かせなど
- 申 以下に掲載している行事はすべて事前予約が必要です。お電話で各児童館にご連絡ください。

●予約は1週間前から受け付けます。 ●各館で募集組数が異なる場合があります。

	日にち	内容	備考
高田児童館 ☎857-4500	6月22日⑩	新聞紙で遊ぼう	
	7月6日⑩	ボールを作って遊ぼう	
	7月13日⑩	お魚つり遊び	
上長与児童館 ☎887-2616	6月23日⑩	七夕かざりを作ろう	
	7月14日⑩	お魚つり遊び	
長与北児童館 ☎887-3319	6月23日⑩	大型遊具で遊ぼう	
	7月7日⑩	七夕かざりを作ろう	
長与南児童館 ☎883-3996	6月26日⑩	七夕遊び	
	7月3日⑩	お魚つり遊び	
	7月17日⑩	大型遊具で遊ぼう	
長与児童館 ☎883-6399	6月18日⑩	スタンプで遊ぼう	
	6月25日⑩	七夕かざりを作ろう	
	7月9日⑩	ハッピータイム	6、7月生まれの誕生児をお祝いします。
	7月16日⑩	お魚つり遊び	

※ミカンちゃんひろばで撮影した写真は、町の広報誌・ホームページなどに掲載することがあります。ご了承ください。

子育て支援センター開設日時(各児童館でも子育て支援センターを開設しています)

月曜日～金曜日10時～12時・13時～14時(長与児童館・上長与児童館は10時～12時・13時～16時)
※6月の土曜日の午前中(10時～12時)は、乳幼児のお子さんのみの利用時間帯になります。
事前に連絡してご利用ください。

子育て支援自主サークル

問 こども政策課母子保健係 ☎801-5881

※祝日は原則休み。新型コロナウイルス感染防止のため、中止する場合があります。

	日時	場所	対象
なかよしキッズ	毎週金曜日 10時30分～12時	長与北児童館	0歳～就学前の子ども、保護者
らっこクラブ	毎週金曜日 10時30分～11時30分	上長与児童館	
つくしんぼ	第2水曜日 10時～11時30分	サニータウン南公民館	
さくらんぼ	第1～3月曜日 10時30分～12時 ※6月15日⑩は休み。6月16日⑩に実施。	嬉里中央自主防災センター	0歳～就園前の子ども、保護者
びよびよくらぶ	第1木曜日 10時～12時	井手本自主防災センター	
さくらクラブ	第1金曜日 10時～11時30分	長与町公民館2階和室	
こっこくらぶ	第3木曜日 10時～12時	北陽台公民館	

令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金について

【問・問】 子育て政策課子育て支援係 ☎801-5886 〒851-2185 長与町嬉里郷659番地1

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯への生活を支援する取組の一つとして、児童手当を受給する世帯に対し、対象児童一人あたり1万円を上乗せする臨時特別給付金を支給します。

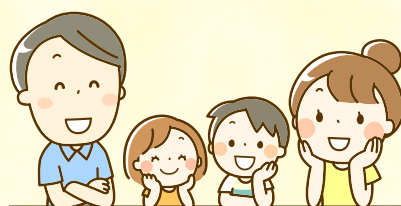
■支給金額 対象児童1人につき **1万円**
(児童手当の振込口座に振り込み)

■支給対象者 児童手当の受給者
※特例給付の受給者は対象外

■対象児童
・児童手当の4月分の対象となっている児童
・中学卒業などにより児童手当が4月分から対象外となったが、3月分までは対象だった児童
※令和2年4月1日以降に生まれたお子さまは対象外
(児童手当が5月分から支給されるため)

■手続きなど
【公務員以外の方】
支給申請は不要。
支給日:6月10日☎

【公務員の方】
所属庁から配布される申請書を提出。(原則、郵送)
受付期間:令和2年9月30日☎まで
支給日:申請月の翌月



6月分以降の児童手当を受けるには、現況届の提出が必要です

【問】 子育て政策課子育て支援係 ☎801-5886

現況届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。現況届の提出がないと、6月以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。対象となる方には、**6月中旬頃**に郵送にてお知らせいたします。



制限限度額表

扶養人数 (令和1年12月31日時点)	所得制限限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

※所得には一定の控除があります

手当月額

	児童手当 (所得制限額内の方)	特例給付 (所得制限額以上の方)
3歳未満	15,000円	5,000円
3歳～小学校終了前	第1・2子 10,000円	
	第3子以降 15,000円	
中学生	10,000円	

※18歳の年度末前(高校卒業前)の児童を上から第1子、第2子と数えます。

くらしの情報

教育

教科書展示会

【問】 学校教育課
☎801-5681

今年度は、令和3年度から中学校で使用する教科書の採択の年で各発行者の教科書見本を展示していますのでご覧ください。お気づきや感想などはアンケート用紙にご記入ください。
【時】 6月2日☎10時～25日☎18時
【所】 長与町図書館(1階入口付近)

「就学相談」のご案内

【問】 学校教育課
☎801-5681

※「就学相談」とお伝えください
【対】 来年度小学校入学予定のお子さまがいらっしゃる保護者の方
【内】 入学について気になることや心配なこと、知りたい情報などがありましたら、お気軽にご相談ください。
(例) 友達と関わるのがとても苦手な心配、集中して活動できる時間が短い気がする、特別支援教育について相談したいなど

令和2年度 長与町奨学生募集

【問】 教育総務課
☎801-5680

【対】 ①町内に住所を有する者の子で、高等学校以上の学校に在学していること。
②優れた学生でありながら経済的理由で就学困難なこと。
(学力は評定の平均が3.0以上、世帯全員の所得を参考)
※他の奨学金制度との併願・併給可能(ただし、独立行政法人 日本学生支援機構との併給は不可)
【内】 ●奨学金月額
大学・短大 国・公立:25,000円
私立:35,000円
高等学校・高等専門学校・専修学校(専門) 国・公立:15,000円
私立:25,000円
●償還方法:貸与期間満了日から6か月を経過後、10年間以内に返還
【定】 若干名 ☎6月30日☎(消印有効)
【他】 出願のしおり、願書などは教育総務課で配布

健康・福祉・介護

令和2年度ひきこもり当事者のつどい「フリースペースゆう」のご案内

【問】 長崎県ひきこもり地域支援センター(長崎こども・女性・障害者支援センター内)
☎846-5115

【時】 毎週木曜日 13時30分～16時
(第5木曜日、祝日、年末年始は休み)
【所】 長崎こども・女性・障害者支援センター 2階デイルーム
【対】 長崎県在住の社会的ひきこもり状態にある(にあった)、概ね18歳以上のご本人
【内】 社会的ひきこもりの状態にある方を中心に、ゆったりと自由に過ごすことのできるスペースです。

【料】 無料

障害者福祉医療費助成制度

【問・問】 福祉課障害者福祉係
☎801-5827

支給対象者が医療機関で支払われた保険診療金額の一部を助成する制度です。助成を受けるためには、福祉課で認定手続きが必要です。(所得制限有)
【対】 ①身体障害者手帳1級～3級、療育手帳A1・A2・B1、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方
②特定医療費(指定難病)医療受給者証をお持ちの方

高次脳機能障害 -相談窓口のご案内-

【問】 西彼保健所地域保健課保健福祉班
長崎市滑石1丁目9-5
☎856-5159

高次脳機能障害とは、脳卒中や交通事故などで脳にダメージを負った後、記憶障害(覚えられなくなったなど)、注意障害(ミスが多くなったなど)、遂行機能障害(段取りが組めなくなったなど)、社会的行動障害(怒りっぽくなったなど)などの症状が出て、日常生活に支障をきたしやすくなるものです。

生活のしづらさを感じ、お悩みの方(本人や家族)は、ぜひ一度ご相談ください。診断がついていない場合でも相談可能です。

ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

【問・問】 福祉課障害者福祉係
☎801-5827
県障害福祉課
☎895-2453

【対】 ①義足や人工関節、内部障害、発達障害、難病の方など
②長与町に住所を有する方

●ヘルプマーク
周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助が得やすくなることを目的としたもの
●ヘルプカード
障害のある方が災害時や緊急時など、周囲の人に提示し、手助けを求めることを目的としたもの



原爆被爆者健康診断の延期について

【問】 福祉課高齢者福祉係
☎801-5826
県原爆被爆者援護課
☎895-2475

例年、原爆被爆者健康診断を7月頃に実施しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の現状を踏まえ、延期となりました。
延期後の日程は未定です。

令和2年度慰霊巡拝実施のお知らせ

【問】 長崎県原爆被爆者援護課
☎895-2427

外地で亡くなられた戦没者の慰霊巡拝が実施されます。

【内】 実施地域(予定)
カザフスタン共和国、イルクーツク州・ブリヤート共和国、ハバロフスク地方・ユダヤ自治州、インドネシア、中国東北地方、東部ニューギニア、沿海地方、ピスマーク諸島、ミャンマー、トラック諸島、フィリピン、硫黄島など
【他】 詳しくはお問い合わせください。

戦没者遺児による 慰霊友好親善事業参加者募集

問 一般財団法人長崎県連合遺族会
〒852-8034 長崎市城栄町41-20
☎843-3585

対 戦没者の遺児

内 父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに同地域の住民と友好親善をはかる

実施地域

旧ソ連、旧満州、西部ニューギニア、ボルネオ・マレー半島、トラック・パラオ諸島、ソロモン諸島、マリアナ諸島、フィリピン、ミャンマー・タイ、東部ニューギニア、ビスマーク諸島、台湾・パシフィック、マーシャル諸島、中国

料 10万円※燃料費の高騰・円安などの状況による値上がりする場合があります。(集合場所までの往復交通費・帰国時宿泊費・渡航手続き手数料などは含まない)

長与町認知症カフェ 「ながよみかんカフェ」開催

問 町社会福祉協議会
☎883-7588
介護保険課包括支援係
☎801-5822

●6月のテーマ レクリエーション

時 6月26日金 13時～15時

所 老人福祉センター大ホール

料 100円

環 境

今夏における節電に ご協力をお願いします

問 住民環境課環境係
☎801-5824



日頃より節電にご協力いただき誠にありがとうございます。

電力の過剰な利用は、エネルギー使用の無駄だけではなく、二酸化炭素の発生にもつながります。

今夏も、ご家庭や事業所などでの生活・健康や生産・経済活動に支障のない範囲で可能な限り節電にご協力いただきますようお願いいたします。

問 問い合わせ

時 とき

所 ところ

対 対象

内 内容

定 定員

料 料金

一般家庭からのもやせるゴミ 排出量・資源量の比較

もやせるゴミ排出量(t)

●2019年度(前年度比較)



	排出量 (t)	
	2019年度	前年度比
累計	7,079	-4

2019年度は前年度と比較して約4tのもやせるゴミが削減できました。これからもざつがみなどの紙類の資源化および食べ残しの削減など、ご協力をよろしくをお願いします。

●2020年度(前年度比較)

月	排出量 (t)	
	2020年度	前年度比
4月	609	-40
累計	609	-40

資源量(紙類)(kg)

●2020年度(前年度比較)

分類	4月	前年度比
新聞	12,190	-1,540
雑誌・雑紙	34,030	1,480
段ボール	15,370	-260
紙パック	760	-150
合計	62,350	-470

	2020年度	前年度比
累計	62,350	-470

不要な教科書・ノート・ 参考書などはリサイクルへ

問 住民環境課環境係
☎801-5824

不要となった紙類は各自治会の拠点回収または、常設の資源化物回収場所へ紙ひもで束ねてお出してください。

町では、もやせるゴミの減量化・3R(リユース・リデュース・リサイクル)推進のため、紙類は資源化物としてリサイクルしていますので、もやせるゴミの日に排出しないようご協力をお願いします。

※個人情報が入気になる方は、名前の部分を切りとってお出ください。

樹木粉碎チップを 無料で配布しています

問 クリーンパーク長与
☎865-9386

ご利用の方は事前にご連絡ください。
時 平日10時～16時(祝日・年末年始除く)※作業状況により配布を中止している場合があります

所 クリーンパーク長与(斉藤郷1073)

他 持参物 チップを持ち帰るための袋(破損しないような丈夫なもの)・スコップ・運搬用具など



食中毒を防ごう

問 住民環境課環境係
☎801-5824

気温・湿度が高くなる初夏から初秋にかけては食中毒が発生しやすい時期です。ご家庭での食品の取り扱いには十分注意しましょう！

【食中毒予防の三原則】
清潔・迅速・温度管理

●家庭内での予防のポイント！

- 1.新鮮な食材を選ぶ
 - 2.温度管理を確実に行う
 - 3.台所を清潔にしておく
 - 4.十分加熱する
 - 5.手をよく洗う
 - 6.余った食べ物を温め直す時は85℃を目安に十分加熱する
- 食品別の取扱いの注意点
- 卵:割卵後はすぐに使用する
肉・牡蠣:十分に加熱する
魚介類:十分に水道水で洗う

衛生的な食材でも、自分の手が汚れていては意味がありません。まずは手洗いをするように心がけましょう

くらし

6月30日☎は 町県民税第1期の納期限です

問 税務課住民税係
☎801-5785

納期限までにお近くの金融機関またはコンビニエンスストアで納めましょう。口座振替の方は残高不足にご注意ください。
令和2年度課税証明など(平成31年1月～令和元年12月までの所得の証明)の発行は、6月10日☎からの予定です。

6月23日☎から6月29日☎は 男女共同参画週間です

●令和2年度キャッチフレーズ

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」
「ワクワク・ライフ・バランス」

女性も男性も、自らの意思により個性と能力を発揮して活躍できる職場、学校、家庭、地域を作るためには、1人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？



令和2年度 第1回消防設備士試験

問 (一財)消防試験研究センター
長崎県支部 ☎822-5999

時 8月23日㊿ 10時～

所 長崎大学文教キャンパス 他

内 試験の種類

甲種(特類、第1類～第5類)

乙種(第1類～第7類)

申 書面申請または電子申請

書面申請用書類の配布場所

(一財)消防試験研究センター長崎県支部、県内各消防署、長崎県消防保安室、県内各振興局など

☑ 書面申請 6月15日㊿～6月26日金

電子申請 6月12日金～6月23日㊿

他 詳しくはホームページをご覧ください。
(<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>)

放送大学10月入学生募集

問 放送大学長崎学習センター
☎813-1317

放送大学は心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

☑ 出願期間

第1回:8月31日㊿まで

第2回:9月15日㊿まで

他 資料請求は無料。お気軽にお問い合わせください。

求 人

税務職員を募集します

問 インターネット申込みについて
人事院人材局試験課
☎(03)3581-5311
(内線2332)
その他試験に関して
福岡国税局人事第二課試験研修係
☎(092)411-0031
(内線2432)

時 1次試験 9月6日㊿

2次試験 10月14日☎～23日金のうち
指定する日

対 受験資格

- ①令和2年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和3年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

内 試験の程度 高等学校卒業程度

申 原則、インターネット申込み。

ただし、インターネット申込みができない環境の場合には、希望する第1次試験地を管轄する国税局(国税事務所)に問い合わせ。

○インターネット申込専用アドレス
(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)

☑ 受付期間 6月22日㊿9時～

7月1日☎(受信有効)

他 詳しくは国税庁ホームページをご覧ください

令和2年度会計年度任用職員 募集

申・問 介護保険課包括支援係
☎801-5822

●包括支援センター職員
(生活支援コーディネーター)

時 採用試験日 6月22日㊿

採用予定日 7月1日㊿

対 応募資格

- ・地域における助け合いや生活支援のサービスの提供実績がある人、地域でのコーディネート機能を担うことができる人
- ・普通自動車運転免許所持者
- ・資格の有無は不問(看護師・保健師・社会福祉士などの有資格者優先)

内 高齢者の生活支援・介護予防のため、地域における助け合いや生活支援サービス推進に関する業務

申 会計年度任用職員名簿登録申込書(窓口・町ホームページで入手可)と資格・免許などを証する書類の写しを介護保険課へ提出

定 1人 **☑** 6月17日㊿

他 雇用条件など詳しくは町ホームページをご覧ください

自衛官募集

申・問 自衛隊琴海地域事務所
☎884-2809

●自衛官候補生(男・女)

対 18歳以上33歳未満

- 内** ・3か月の共通教育後、職種ごとの教育を経て部隊へ配属
- ・部隊経験を積み、様々な資格を取るなどキャリアアップが可能
 - ・給与や特例退職金など処遇が充実
 - ・任期満了時、継続するか退職するか進路を選択できる
 - ・退職の場合充実した就学援助有り

☑ 年間を通じて募集

●一般曹候補生(男・女)

対 18歳以上33歳未満

内 2年9か月以降に曹に選考され、自衛官を一生の仕事とし、部隊の中核となり様々な分野で活躍する

☑ 受付:7月1日☎～9月10日☎

健康・福祉・介護

後期高齢者医療保険料の均等割額の軽減率が変わります

問 健康保険課保険係 ☎ 801-5821

現在、75歳以上の方の保険料均等割額は、世帯の所得状況に応じて、軽減されています。法令上7割軽減の対象の方は、これまでさらに上乗せして軽減されてきましたが、令和元年度から、段階的に見直しを行っています。

今年度は、保険料均等割額の軽減割合が次のとおり見直され、均等割の金額が変わります。

● 昨年度 8.5割軽減の方・・・今年度 7.75割軽減へ（保険料均等割の金額：月平均約570円から約880円に）

● 昨年度 8割軽減の方・・・今年度 7割軽減へ（保険料均等割の金額：月平均約760円から約1,180円に）

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の 軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合				
	本則	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
(平成30年度における8.5割軽減の区分) 軽減判定所得が33万円以下	7割	8.5割	8.5割 月平均額が 約570円⇒約880円	7.75割	7割
(平成30年度における9割軽減の区分) うち、世帯の被保険者全員の各種所得なし			8割 月平均額が 約760円⇒約1,180円	7割	

※保険料均等割額は、平成30・令和元年度は45,800円、令和2・3年度は47,200円となります。

保険料を年金からの引き落としで納めている皆さまへ

年度前半（4月・6月・8月）は前年度の2月と同額となり、後半（10月・12月・2月）で年間の保険料を調整します。
引き落とし額への影響は、基本的に10月からです。

▼引き落とし金額の例

7.75割軽減の対象となる方

1,100円 4月	1,100円 6月	1,100円 8月	1,300円 10月	1,100円 12月	1,100円 2月	⇒	1,100円 4月	1,100円 6月	1,100円 8月	2,400円 10月	2,400円 12月	2,400円 2月
令和元年度 年額 6,800円（月平均約570円） （8.5割軽減）							令和2年度 年額 10,600円（月平均約880円） （7.75割軽減）					

7割軽減の対象となる方

800円 4月	800円 6月	800円 8月	2,300円 10月	2,200円 12月	2,200円 2月	⇒	2,200円 4月	2,200円 6月	2,200円 8月	2,500円 10月	2,500円 12月	2,500円 2月
令和元年度 年額 9,100円（月平均約760円） （8割軽減）							令和2年度 年額 14,100円（月平均約1,180円） （7割軽減）					

介護保険料軽減のお知らせ

問 介護保険課介護総務係 ☎ 801-5823

2019年10月からの消費税率引上げに伴う措置として、65歳以上の方で所得段階が第1段階から第3段階までの低所得者区分について、介護保険料負担の軽減を強化するための対策がとられています。
2020年度の軽減後の保険料は下記のとおりです。

所得段階	対象者	軽減前（2018年度） の保険料（年額）	2020年度の 保険料（年額）
第1段階	○生活保護受給者の方 ○老齢福祉年金受給者で、世帯全員が住民税非課税の方 ○世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	29,200円	19,500円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方	42,100円	32,400円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	48,600円	45,400円

年金
だより

障害基礎年金について

申・問 日本年金機構長崎北年金事務所 ☎ 861-1354
役場健康保険課年金係 ☎ 801-5821

国民年金加入中に、病気やケガ、心の病などのために重い障害が残り、国民年金法により定められた障害等級表1級・2級の状態にある時に支給される年金です。

障害基礎年金額(令和2年度)

- 1級障害・・・年額977,125円
- 2級障害・・・年額781,700円

障害基礎年金を受けるための要件

次の1～3のすべての要件を満たした場合に支給されます。

1. 初診日（障害の原因となった病気やケガで初めて医師の診療を受けた日）において、国民年金の被保険者であること。または、60歳以上65歳未満の方（年金制度に加入していない期間で、老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除く）で、日本国内に住所を有していること。
2. 保険料の納付要件を満たしていること。
3. 障害認定日において、法令で定められた障害等級表による1級、または2級の障害であること。
※障害認定日とは、病気やケガにより初めて医師の診療を受けた日（初診日）から原則として1年6ヵ月を経過した日。または、1年6ヵ月前に症状が固定した日。
※20歳前に初診日があるときは、20歳に達した時（障害認定日が20歳以後の場合は、その障害認定日）に障害基礎年金を請求し、障害等級表の1級・2級のいずれかに該当する場合、支給されます。（納付要件不要）

障害者を虐待から守りましょう！

問 福祉課障害者福祉係 ☎801-5827

虐待は障害者の尊厳をおびやかす、自立や社会参加をさまたげます。虐待を防ぐためには住民1人ひとりがこの問題を認識して、小さな兆候を見逃さずに早期に発見することが大切です。

虐待には以下のようなものがあります。虐待されている人、虐待している人の自覚は問いません。

- 身体的虐待** …… 身体への暴行、身体の拘束、飲食などを無理やり口に入れるなど
- 性的虐待** …… 障害者へのわいせつな行為、性的なはざかしめ
- 心理的虐待** …… 怒鳴る、ののしる、無視する、侮辱的発言をするなど
- 放置・放任** …… 食事を与えない、医療を受けさせない、劣悪・不衛生な生活の放置など
- 経済的虐待** …… 日常生活に必要な金銭を渡さない、障害者の財産などを同意なく使う

虐待に気づいたらすみやかに通報をお願いします！

通報や相談などの連絡先

長与町役場 福祉課	☎ 801-5827 FAX 883-2061 ✉ hukushi@nagayo.jp	平日 8 時 45 分～ 17 時 30 分 (通報の電話は 24 時間 365 日)
指定一般相談支援事業所 和みの里 (町委託)	☎ 840-7132 FAX 886-3287 ✉ nagomi2076@ngs2.cncm.ne.jp	9 時～ 18 時 (月曜日、年末年始を除く) (通報の電話は 24 時間 365 日)
長崎県障害者権利擁護センター (長崎県障害福祉課内)	☎ 895-2453 FAX 823-5082 ✉ kenriyugo@pref.nagasaki.lg.jp	平日 9 時～ 17 時 (土日祝日・夜間は留守録対応) ※使用者 (会社・企業) による障害者虐待のみ

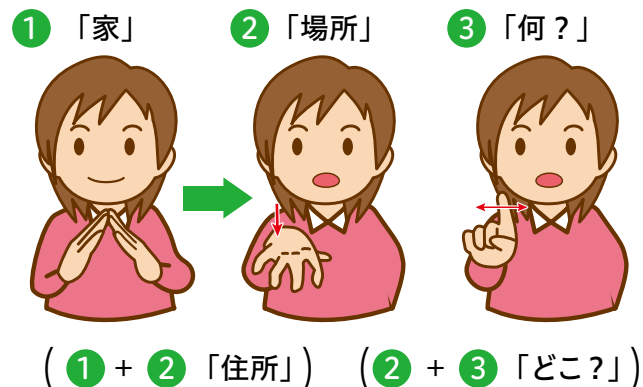
詳しい内容については、町ホームページ(健康・福祉)にも掲載しています。ぜひご覧ください。

やってみゅーで手話

「住所はどこですか？」

- ① 両手で家の屋根のような形を作ります … 「家」
- ② 片方の手の全部の指を曲げて、指を下に向けて軽く下におろします … 「場所」
- ③ 立てた人差し指を、尋ねるような表情をしながら、軽く左右に振ります … 「何？」

- ① 「家」+ ② 「場所」→ 「住所」、
- ② 「場所」+ ③ 「何？」→ 「どこ？」を表します。



今回は身近な「場所」を表す手話を紹介しますので、組み合わせて使ってみましょう！

消費者注意報



特殊詐欺の主な手口をご紹介します



問 長崎県消費生活センター ☎824-0999 長与町消費生活相談窓口 ☎883-1111

オレオレ詐欺

電話を利用して親族などを装い、事件、事故に対する示談金名目などに現金を騙し取る手口。現金を指定場所に持参させるか自宅に現金を受け取りに向かう。

○電話が変わった。風邪を引いて声が変ったは、詐欺を疑う。自分が知っている本人の番号や家族に電話し事実を確認する。

架空請求

郵便物(はがき、封書)インターネットなどを利用して未払金名目などで現金を騙し取る手口。支払い、振り込みやコンビニなどで電子マネーを購入させ、パスワードを聞きだし電子マネーを騙し取る。

○身に覚えのない請求は無視し、連絡しない。

還付金詐欺

役場などの公的機関の職員を名乗り医療費などの還付金があると言って A T M コーナーまで連れ出し、手続きと思わせて現金を振り込ませる手口。

○還付金手続きは A T M ではできません。自分で公的機関の連絡先を調べ問合せる。

成り済まし詐欺

銀行協会や警察などを名乗り、あなたの口座が悪用されているので新しいキャッシュカードに変更してください、職員を行かせるなどと言って、暗証番号を書かせたキャッシュカードを騙し取ったり、盗んだりして A T M で現金を引き出す手口。

○銀行協会などがキャッシュカードを預かることはありません。

… 困ったときは …………… 長崎県消費生活センターまたは長与町役場相談窓口へご相談ください。
新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意してください。



ナゴカマーショ



Information

以下に掲載しているイベントなどは新型コロナウイルス感染防止のため、中止・延期する場合があります。開催の有無は、各イベント担当者までお問い合わせください。

ノルディックウォーク in ながよ

問 特別養護老人ホームかがやき ☎894-5555

時 9 時 45 分～ 12 時 (9 時 30 分～受付)
対 初 初心者対象:ウォーキング教室&ショートコース
経 経験者対象:ロングコース
定 20 人 料 無料
他 希望者にはポールを無料で貸し出します。雨天時の開催については、お問い合わせください。

開催日時	対象者・集合場所
6 月 2 日 ㊦	初 特別養護老人ホームかがやき
6 月 18 日 ㊦	経 特別養護老人ホームかがやき
7 月 7 日 ㊦	初 特別養護老人ホームかがやき
7 月 16 日 ㊦	経 特別養護老人ホームかがやき

長与町結婚相談会 開催

申・問 政策企画課 ☎801-5661

出会いや結婚についての不安や悩みを気軽に相談できる場として、結婚相談会を実施します。お気軽にご相談ください。

時 6 月 20 日 ㊦ 11 時～ 17 時 (1 人 45 分間)
所 長与町水道局 3 階 準備室
対 結婚を希望する方とそのご家族
内 不安や悩みの相談、町・県の婚活事業の情報提供、長崎県が実施する「お見合いシステム」登録受付、「お見合いシステム」で公開するプロフィール作成のお手伝い
申 政策企画課へ電話予約

はじめてのスマートフォン&タブレット講座

問 生涯学習課 〒851-2185 長与町嬉里郷659番地1 ☎801-5682 FAX883-7151 ✉oubo.kyoiku@nagayo.jp

開催月	コース	日 時	講座内容	場 所	締 切
8 月	A	19日☎ 13時～15時	らくらくスマホ体験教室	勤労青少年ホーム 4階パソコン室	8月5日☎ 必着
	B	20日☎ 13時～15時	タブレット体験教室		
	C	27日☎ 10時～12時	アプリを使ってみよう		
	D	27日☎ 13時～15時	地図で探してみよう		
9 月	A	16日☎ 13時～15時	らくらくスマホ体験教室	高田地区公民館 2階講座室	9月3日☎ 必着
	B	17日☎ 13時～15時	スマホアプリ体験教室		
	C	24日☎ 10時～12時	スマホカメラを楽しもう		
	D	24日☎ 13時～15時	スマホを使ってみよう		

※5月～令和3年3月までの原則毎月第3水曜日・木曜日13時～15時、第4木曜日10時～12時、13時～15時
【全44回】(毎月の広報にて、2月分ずつ募集。)

対 町内在住の18歳以上の方

- ・スマートフォン・タブレットに興味があり、まずは体験してみたい方。
- ・スマートフォン・タブレットをいまいち、使いこなせていない方。

定 5～10人 (応募者多数の場合、抽選。応募者全員に結果を発送。)

料 無料

申 講座開催月、希望コース(A～D)、氏名、年齢、住所、電話番号、希望講座の受講経験の有無を記入の上、生涯学習課へ提出してください。(生涯学習課窓口、郵送、FAX、メール可)

※複数のコースへの申込を希望される方は、希望コースを希望順位の高いものからご記入ください。

他 持参品 抽選結果はがき ※スマートフォン、タブレットはこちらで準備。(スマートフォン・タブレットの持込可)



「町営プール」がオープンします

問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎801-5683

時 7月15日☎～8月31日☎

9時～17時(最終日は午前中まで)

料 一般 550円(回数券11回分5,500円)
高校生 440円(回数券11回分4,400円)
小・中学生 220円(回数券11回分2,200円)
幼児(4歳以上) 110円(回数券11回分1,100円)

※回数券は町営プールで購入可

他 小学4年生以下の遊泳は、危険防止のため、保護者同伴でなければ入場できません。



「運動公園広場」の利用停止について

問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎801-5683

運動公園広場の改修工事を下記のとおり行います。皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、工事期間中は運動公園広場のご利用ができませんので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

時 令和2年6月～9月(予定)

所 長与総合公園 運動公園広場(長与町岡郷)

因 土壌改良およびコーステープの張り替えなど

第36回長与町ペーロン大会 中止

8月2日(日曜日)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止のため、中止となりました。

図書館だより

vol.370



新しく入った本

「女神のサラダ」

瀧羽 麻子／著
光文社

長崎のアスパラガスなど全国の農作物を題材に、農場や果樹園など、農業に関わる女性たちを主人公にした8つの短篇集。



「週末は、Niksen(ニクセン)。“何もしない時間”が、人生に幸せを呼び込む」

山本 直子／著
大和出版

「ニクセン」とはオランダ語で「何もしない」こと。世界幸福度5位、「ワーク・ライフ・バランス」世界1位のオランダに学ぶ、上質な暮らし方。



今月の特集展示 ※正面玄関入口近くに設けています。



大人向け

暮らしやすい家にしよう



児童向け

- ①考えてみよう、お金のこと
- ②《長与の子の心を見つめる教育週間》特集

図書館カレンダー

6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30		

■ ほほえみ号巡回予定日(火曜日・土曜日) ■ 休館日
※大雨などにより、巡回ができない場合があります。お問い合わせください。

お知らせ

●新型コロナウイルス感染防止のため、入館される際はマスク着用をお願いしています。

2階閲覧室利用の際は、座席を指定しますので、1階返却カウンターでお申込ください。

●図書館のホームページをご活用ください。

- ・おはなし会などの催しや、1階新聞・雑誌コーナーおよび2階閲覧室・会議室等の利用が中止になる場合は、「お知らせ」から確認できます。
- ・「予約」や「貸出」状況は「ログイン」後、「利用者のページ」で確認できます。(ログイン方法がわからない場合は図書館にお問い合わせください。)

●おはなし会は、時間や内容を変更し、6月より再開します。

イベント情報

(中止になる場合もあります)

イベント名	日時・場所
おはなし会 (3歳～)	時 毎週土曜日・日曜日 ①11時～②14時～ (①②は同じ内容)
	所 1階車庫 (児童書たみみコーナー付近に集合) 因 1,2冊の読みかたり
ぴよちゃん おはなし会 (0～2歳) ※要予約	時 6月3日☎・17日☎ 7月1日☎・15日☎ ①11時～②14時～(15分程度) (①②は同じ内容)
	所 2階和室 因 各回5組 因 当日9時30分以降に図書館へ連絡

新着図書

- 『流人道中記』 浅田 次郎／著 中央公論新社
『十字架のカルテ』 知念 実希人／著 小学館
『夜がどれほど暗くても』 中山 七里／著 角川春樹事務所
『MISSING 失われているもの』 村上 龍／著 新潮社
『天稟』 幸田 真音／著 KADOKAWA
『東京ホロアウト』 福田 和代／著 東京創元社
『ピエタとトランジ 完全版』 藤野 可織／著 講談社
『夜明けの M』 林 真理子／著 文藝春秋
『いかがなものか』 群 ようこ／著 集英社
『歌え、葬られぬ者たちよ、歌え』 ジェスミン・ウォード／著 作品社

長与町図書館

☎ 883-1799 開館時間:10時～18時
FAX883-7222 ホームページhttp://nagayo-lib.jp

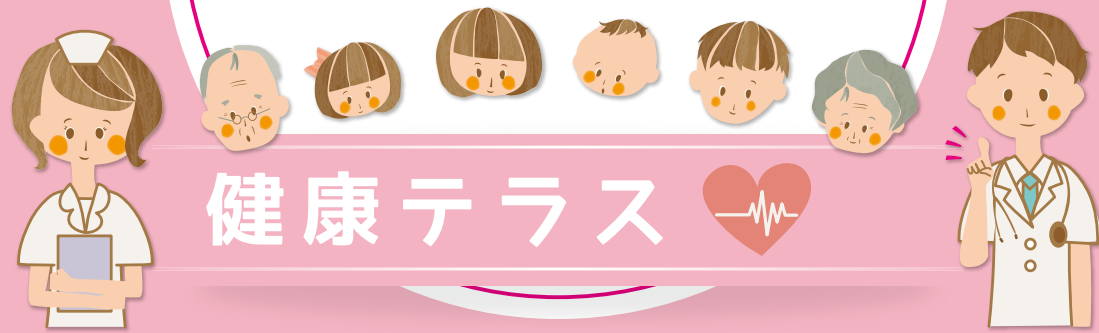
パソコンや携帯、スマートフォンから資料の検索や予約ができます。電話・FAXでの予約もできます。



携帯用



スマートフォン用



手で切り離せます



切り取り線



手で切り離せます

睡眠障害のタイプについて

睡眠障害とは、夜寝つきが悪い、眠りを維持できない、朝早く目が覚める、眠りが浅く十分眠った感じがしないなどの症状が続く、よく眠れないため日中の眠気や注意力の散漫、疲労感や種々の体調不良が起こる状態を指します。不眠症は、20～30歳代に始まり加齢とともに増加し、中年期、老年期となるに従い増加します。不眠症のタイプですが、おおまかに4つに分けられます。

1)寝つきが悪い「入眠障害」

床についてから眠るまでの時間が、一般的には30分～1時間以上かかってしまい、それを苦痛とを感じる状態です。不眠症の訴えで最も多く、不安や緊張が強い時におこりやすいといわれています。

2)寝ている途中で目が覚める「中途覚醒」

夜中に何度も目が覚めてしまい、熟眠感が得られない状態です。年をとるにしたがって眠りがだんだん浅くなり目覚めやすくなります。中高年・高齢者に多くみられるといわれています。

3)明け方に目が覚めてしまう「早朝覚醒」

自分の望む起床時刻より2時間以上早く目覚めてしまう状態です。中途覚醒と同様に、生理的現象としては加齢とともに増加しますが、うつ病による不眠の原因の特徴でもあります。

4)眠った気がしない「熟眠障害」

睡眠時間は十分なのに、ぐっすり眠った感じが得られない、眠りが浅い状態です。働きざかりの比較的若い年代に多くみられます。

これらの症状は同時に複数現れることがあります。まずは、あなたの不眠の症状がどのタイプなのかを知っておきましょう。不眠症の治療は睡眠薬が中心となりますが、生活習慣の改善や睡眠環境を整えることが肝要です。



もとやま心のクリニック
本山 俊一郎 先生



アミロイドーシス

生物は、一生同じ細胞構成が続く訳ではなく、新しく入れ替わっています。人間は、臓器によってその入れ代わり(ターンオーバー)は、時間的長さが異なります。例えば、皮膚などの細胞は約28日、白血球は半月～1か月、赤血球は約120日(約4か月)、骨は2～3か月、心筋は2～3年と言われる様に、臓器によっては寿命がバラバラです。この時、細胞の新生に使用されるのが、DNAです。しかし、加齢やある疾患(感染症、膠原病が多い)に罹患すると、DNAにより再生された細胞を構成する蛋白質に異常が生じます。それが、アミロイドと呼ばれる異種蛋白です。そして、そのアミロイドが、様々な臓器に沈着して病状を引き起こすのが、アミロイドーシスです。

アミロイドは、可溶性の蛋白質が、難溶性の蛋白質に変化し、全身の臓器に沈着して、様々な機能障害を引き起こします。例えば、アルツハイマー病やクロイツフェルト・ヤコブ病などは、人間が、イギリス発症のBSE(ヤギの骨片などを食べた「へたり牛」)の肉を食べた後、数十年後に発症すると言われています。これは、ウイルスよりも小さな「プリオン(生きた蛋白と呼ばれる)」の仕業で、β-アミロイドが脳に沈着し、脳が海綿状に穴が開き、認知症になっていきます。

私が、東京国立がん研究センターで経験したのは、胃のアミロイドーシスでした。そして、現在のクリニックでも、同じものを経験しました。その患者さんは、胃の不快感があつて数か所の病院で内視鏡検査を受けるも原因がはっきりせず、治療効果も無い症例でした。胃のアミロイドーシスは、一度その画像を見たら忘れない程、特徴があります。その胃粘膜は、浮腫性でやや盛り上がり、光沢があつてオレンジ色に近い粘膜を呈しています。見た経験が無い内視鏡医は、普通の胃炎として見逃してしまうかも知れません。そして、この症例は、患者さんが若い頃に肺結核と関節リウマチを患っていました。

アミロイドーシスは、難病に指定されていて、原因や治療も確立していません。しかし、結核やプリオン感染後の患者や、膠原病罹患者に多いことから、細胞のターンオーバーの際、自身の抗体が自身の新生する細胞を攻撃している様な気がします。その辺に、原因解明と治療法解決の糸口があるのではないかと思います。出来るだけ早期に、この難病の原因解明と治療法が確立する事を願って止みません。

森内科クリニック
森 久光 先生



カレンダー Calendar 2020 6月～7月

3月・6月・9月・12月は長与町議会定例会が開催されます

イベント 各種相談 保健行事 母子対象 保健行事 一般対象

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
	1 ★さくらんぼ[P21]	2 ★3～4か月児健診 ●ノルディックウォーク inながよ(特別養護 老人ホームかがやき 9:30～)[P29]	3	4 ★びびよくらぶ [P21]	5 ★らっこクラブ[P21] ★なかよしキッズ[P21] ★さくらクラブ[P21]	6
7	8 ★さくらんぼ[P21]	9 ★3歳児健診	10 ★1歳9か月児健診 ★つくしんぼ[P21]	11	12 ★らっこクラブ[P21] ★なかよしキッズ[P21] ●特定健診・がん検診 (健康センター 要予約) ●健康相談(長与町 役場9:30～)	13 ●特定健診・がん検診 (健康センター 要予約)
14	15	16 ★3～4か月児健診 ★さくらんぼ[P21]	17	18 ★こっこくらぶ [P21] ●ノルディックウォーク inながよ(特別養護 老人ホームかがやき 9:30～)[P29]	19 ★らっこクラブ[P21] ★なかよしキッズ[P21]	20
21	22	23 ★3歳児健診	24 ★1歳9か月児健診	25	26 ★らっこクラブ[P21] ★なかよしキッズ[P21] ●健康相談 (まんてん 9:30～)	27
28	29	30	7/1	2 ★びびよくらぶ [P21]	3 ★らっこクラブ[P21] ★なかよしキッズ[P21] ★さくらクラブ[P21]	4
5	6 ★さくらんぼ[P21]	7 ★3～4か月児健診 ●ノルディックウォーク inながよ(特別養護 老人ホームかがやき 9:30～)[P29]	8	9	10	11

※カレンダーに記載している事業は、新型コロナウイルス感染防止のため、中止・延期する場合があります。
母子事業について変更がある場合は、Webサイト「大きくーなれ。プラス」でお知らせします。

24時間救急体制

長崎百合野病院 ☎857-3366

夜間急患センター

長崎市栄町2-22
長崎市医師会館1階 ☎820-8699

月曜日～金曜日	内科・耳鼻咽喉科 小児科	20時～23時30分 20時～翌朝6時
土曜・日曜・祝日	内科・小児科	20時～翌朝6時
12月31日～1月3日	内科・小児科	10時～17時および 20時～翌朝6時

長崎県小児救急電話相談 #8000へ

毎日19時～翌朝8時(ダイヤル回線☎822-3308)

お子さまの急な病気やケガなどの相談

救急医療在宅当番医			
6月	7日	平井内科医院(内)	☎ 883-6565 長与
		黒崎医院(内・小・外)	☎ 882-2125 時津
		中山整形外科医院(整)	☎ 882-5865 時津
	14日	女の都病院(内・小)	☎ 847-8383 長与
		もとやま心のクリニック(心・精)	☎ 856-3033 長与
		近藤医院(内・外・胃・呼・リハビリ)	☎ 882-7060 時津
	21日	もり小児科(小)	☎ 887-3458 長与
		清水病院(内)	☎ 882-1225 時津
		永石眼科医院(眼)	☎ 882-6760 時津
	28日	森内科クリニック(内・消・循・呼・リハビリ)	☎ 883-3131 長与
		吉田整形外科クリニック(整・リハビリ・リウマチ)	☎ 860-5515 長与
		たなか小児科クリニック(小)	☎ 865-9550 時津
7月	5日	森川内科クリニック(内)	☎ 813-4650 長与
		てつ耳鼻咽喉科(耳・アレルギー)	☎ 801-3005 長与
		戸田内科(内・循)	☎ 881-3888 時津
	12日	井川内科医院(内・小)	☎ 883-1661 長与
		長崎北病院(内・神内)	☎ 886-8700 時津
		つかざき皮膚科(皮)	☎ 813-2345 時津
	19日	大福地外科胃腸科医院(外・整・胃・皮・肛)	☎ 883-3532 長与
		たかの耳鼻咽喉科(耳)	☎ 857-8733 長与
		長崎賢クリニック(内・賢)	☎ 813-2777 時津
	23日	小川クリニック(胃・外・肛)	☎ 813-5588 長与
		モロキ内科(内・循・小)	☎ 883-1105 長与
		松尾りょういちクリニック(泌)	☎ 894-5025 時津
	24日	おひさまこどもクリニック(小)	☎ 800-2187 長与
		道ノ尾みやた整形外科(整・リハビリ)	☎ 856-0001 長与
		藤本クリニック(消・内・外)	☎ 801-8862 時津
	26日	かたやまハートケアクリニック(循・内)	☎ 865-7064 長与
		ホームホスピス中尾クリニック(緩和ケア・外)	☎ 801-5511 長与
		うらの眼科クリニック(眼)	☎ 865-8555 時津

(注)変更することがあります。当日の新聞や直接医療機関に確認してください。

長崎県救急医療情報 <http://www.pref.nagasaki.jp/kyukyu>

水道トラブル担当業者			
6月	6日	⑤ (有)長崎住宅設備	☎ 842-7020
	7日	⑤ 小林設備	☎ 801-7831
	13日	⑤ (有)眞生設備工業	☎ 849-1585
	14日	⑤ 滑石設備(株)	☎ 856-2512
	20日	⑤ 三昌商事(株)	☎ 844-1393
	21日	⑤ (有)住吉設備	☎ 844-5364
	27日	⑤ 星野管工設備(株)	☎ 856-1161
	28日	⑤ (有)松栄設備	☎ 824-1793
7月	4日	⑤ (株)ミズバ設備	☎ 090-3010-7302
	5日	⑤ (株)長与管工設備工業所	☎ 883-2580
	11日	⑤ 大栄設備(株)	☎ 818-3902
	12日	⑤ 松添設備工事	☎ 849-0032

※対応時間は8時～17時です。

町内放送内容確認サービス

☎ 地域安全課消防防災係 ☎801-5782

●電話での確認
☎0800-200-3312 (フリーダイヤル)

●メールでの確認【要登録】

①登録用サイトにアクセス
<http://mobile.nagayo.jp/mail/mobile/>

②空メール送信

③ガイダンスに従って登録
「広域地域から選ぶ」を選択

心の健康相談

●こども、女性、障害者支援センター

・精神障害の相談 ☎846-5115

・こころの電話 ☎847-7867

●西彼保健所 ☎856-5159

・精神科医師による面接相談(予約制)

・保健所職員による電話相談(随時)

●役場健康保険課健康増進係 ☎801-5820

悩むより かけて安心 #9110

ストーカー事案・夫婦間の暴力・児童虐待少年非行・悪質商法・交通問題などの相談

●警察安全相談電話 ☎823-9110

●時津警察署 ☎881-0110

交通事故相談

長崎県交通事故相談所 ☎824-1111

防犯灯の故障(球切れなど)は

地域安全課交通防犯係

..... ☎801-5662

手で切り離せます

手で切り離せます

長与町ホームページの バナー広告を募集しています

☎秘書広報課 ☎801-5780
ホームページ <https://webtown.nagayo.jp>
✉hissho@nagayo.jp

- 町では、地元企業・商店などの活性化や地域経済の振興を目的として、有料広告(バナー広告)の掲載を行っています。
- ☎ 広告枠数9枠(すでに掲載中のものを含む)
- ☎ 1枠 月額8,000円(税込)
- ☎ 1か月単位でお申込みできます。
- 詳しい募集内容は、町ホームページ(バナー広告について)をご覧ください。

▲バナー広告について

10月1日(木)に国勢調査が実施されます！

☎ 政策企画課総務統計係 ☎801-5661

国勢調査の回答はどのようにするの？

国勢調査は、調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布するよ。紙の調査票に記入して郵送などで提出するほか、インターネットでの回答もできるんだ。インターネット回答は、パソコンやスマートフォンからいつでも好きな時間に回答ができるから便利だよ！ぜひ挑戦してみてね！

調査員が訪問する際は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、インターフォン越しに行う場合があります。また、調査員との対面を避けるため、可能な限りインターネット回答または郵送提出をお願いします。

人口のうごき			
令和2年5月1日現在(前年比)			
人口	41,377人	(- 254人)	
世帯	17,090世帯	(+ 93世帯)	
男	19,743人	(- 121人)	
女	21,634人	(- 133人)	
4月中のうごき			
出生	36人	転入	268人
死亡	29人	転出	204人

自動交付機稼働終了のお知らせ

☎ 住民環境課 ☎801-5825

役場正面玄関にある自動交付機は、9月30日(木)で稼働終了となります。

日頃より自動交付機をご利用の皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※※ 重要 ※※

現在お持ちのふれあいカード(印鑑登録証)は、自動交付機終了後も窓口で印鑑登録証明書を取得する際に必要となりますので、処分せず、引き続き大切に保管してください。

マイナンバーカードを使用して、全国のマルチコピー機を設置しているコンビニエンスストアなどで住民票などが取得できます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、早めの申請をお願いします。

編集後記

今月号の表紙は、町の環境サポーターの皆さま。先日、役場前の花壇に苗植えされているところにお邪魔して撮影させていただきました。今回植えられていたのは、ポーチュラカというお花。炎天下でも、白、ピンク、オレンジ、黄色などのカラフルな花を次々に咲かせるため、花言葉は「いつも元気」だそうです。

これから梅雨時期に入り、天気のおそろしさに気が滅入ることも多くなるかと思いますが、役場の近くを通った際はぜひ花壇を覗いて、明るい気持ちになってください！

(村・里・三・平)

長崎県相談センター(土日祝日) ☎070-4223-4371・070-2667-3211