

長与の情報をあなたにお届け

ながよ

広報

NAGAYO TOWN
PUBLIC RELATIONS
MAGAZINE 2020

2020 11
November

No
776

特集
健康づくりと長生き応援！ P 2



いつまでも
いきいきと！

「お元気クラブ」参加者の皆さん

広報
ながよ
11
November
No.776

CONTENTS

- 特集
2 健康づくりと長生き応援!
- 10 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
- 24 くらしの情報
- 31 インフォメーション
(各種イベント・講座情報)
- 34 スポーツ広場
- 35 図書館だより
- 36 健康テラス
- 37 カレンダー
- 38 緊急連絡先
相談窓口

広報ながよは、以下のコンテンツ
からご覧いただけます



2020

令和2年

特集

健康づくりと長生き応援!

～すべての町民がいきいきと暮らせるように～

長与町ヘルシーウォーキング大会

「健康」は毎日を明るく、いきいきと暮らすために欠かせないものです。長与町では、健康づくりが気軽に始められる環境づくりを行っています。町民一人ひとりの健康づくりへの支援、町民相互が支え合って健康づくりに取り組む団体への支援を進めてきました。今月は、健康づくりに関する町や関係団体の取組をご紹介します。



長与町 健康のまち宣言

幸福度日本一を掲げる長与町において、生涯にわたって心身ともに健康で暮らすことは、町民の願いであり、幸福の源でもあります。

すべての町民が手を携えて、積極的に健康づくりに取り組み、生きる喜びを感じながら幸福度日本一の長与町を築くために、ここに「健康のまち」を宣言します。

平成31年2月2日

- 自らの健康に関心をもち、健康診断をすすんで受診します。
- バランスのとれた食生活を心がけ、減塩に取り組みます。
- 適度な運動・スポーツを通じて、健康なからだをつくります。
- 十分な睡眠・休養をとり、心やすらぐ時間を大切にします。
- 家族・地域で支えあい、健康と幸せの輪を広げます。



ミックンポイント事業

平成30年度から開始した「ミックンポイント事業」は、「歩数計を持って歩く」「体組成測定をする」「健診の結果を提出する」

「町の健康イベントに参加する」

ことでポイントが付与され、貯まったポイントは商品券などと交換できる、**健康とお得**を同時に手に入れられる新しい健康づくり事業です!



合計最大
5,000ポイント
(5,000円相当!)

歩数計は
町が貸し出し
令和元年度長崎県
ながさきヘルシーアワード
自治体部門受賞!



県内外からも
大注目!

参加者の感想

歩数計を見るのが
励みになります!

夫婦の会話が
増えました♡

体重が減りました♪

…などなど
喜びの声が続々!!



町のウォーキングイベント



今年度のイベントは
7ページで紹介しているよ!



入力項目	体型モード	スタンダード
性別	男性	45才
年令	年令	45才
身長	身長	175.0 cm
着衣量 (PT)	着衣量 (PT)	1.0 kg
体重	68.6 kg	
体脂肪率	19.0 %	
筋肉量	13.0 kg	
推定骨量	52.7 kg	
基礎代謝量	2.9 kg	
内臓脂肪レベル	1529 kcal	
脚点	110	
BMI	22.4	
標準体重	67.4 kg	
肥満度	1.8 %	
体脂肪率	6.0 ~ 22.9 %	判定
筋肉量	6.7 ~ 15.2 kg	
内臓脂肪レベル	1	2
脚点	1	2
内臓脂肪レベル	標準	やや過剰
筋肉量	少	平均
基礎代謝レベル	多	
燃えにくい	標準	燃えやすい
脚点	低	やや低
内臓脂肪率と筋肉量による体型判定	良	
☆標準☆		

体組成測定で
自分の体の
変化が
わかります

内臓脂肪レベル
筋肉量
基礎代謝レベル
脚点
(足の筋肉の割合)
など

3年間で参加者数は2,000名!

来年度以降も、3年参加者は卒業して、新規メンバーを募集する予定です。

参加資格は長与町在住の20歳以上の方。長与町内に勤務している町外者も一部OKです。

4月号の広報で募集します!ぜひ参加して一緒に健康づくりを始めてみませんか?

(今年度の募集は締め切りました。)

長与町で活躍中のボランティアグループを設立順に紹介します。

長与町食生活改善推進員協議会（ながよサラダ会）

「私たちの健康は私たちの手で！」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティア活動をしています。長与町では「サラダ会」「食改さん」の愛称で親しまれています。平成5年に発足し、現在は30名で活動しています。主に健康料理教室や食育に関わる活動をしています。



代表
岡嶋道子さん

自分たちの体は自分の食べた物で出来ています。私たち長与町食生活改善推進員は、食を通して健康な日々を送れることを伝える活動をしています。

「減塩」や「1日の野菜摂取350g」などの普及をすすめるために、各種イベントの場で健康づくりの情報発信をしています。



食育の日PR活動

みかん料理教室



子ども料理教室



地域の子どもたちやお母さん、健康的な料理を作りたい人たちなど、様々な世代の方へ向けた料理教室を開催しました。教室は調理実習だけでなく、ジュースの中に含まれる砂糖の量やバランスの良い食事について健康教育も行っています。

特産品を使ったレシピ集の作成

長与町で手に入る食材を使って、「健康」につながるレシピを作ろうということで長与町の特産品であるみかんなどを使ったレシピ集を作成。レシピは、健康保険課で配布しているほか、町のホームページでダウンロードできます。

レシピの一部を紹介!



▲みかんレシピは
こちらから

健康づくり推進員協議会

いろんなところで見かける黄色いユニフォームの元気なおいちゃんたち…！現在、会員24名で男性ばかりの団体です。若い方は40代から80代まで、幅広い年齢層で、みんな生き生きと活動しています。

「自分自身の健康づくりとボランティア活動を通して、町民さんの健康づくりに役立ちたい」という思いが、推進員の一番の元気の源になっています。

ふれあいピザ窯を活用した火起こし講座や夏休みこども料理教室



12人の有志メンバーで土地の申請や基礎工事などから取り組み、製作に1年以上かけて平成26年12月に完成！製作に携わった多くの想いがついたピザ窯です!!



代表
東川秀利さん



地域の方や自治会、子ども会を中心に使用していただいているが、ぜひ老人会など、もっと幅広くたくさん的人に使っていただきたいです。



ふれあい健康クラブ（スポーツ教室）の開催



毎週水曜日10時から、長与町ふれあいセンターで、体操・ストレッチで約40分、各種スポーツ活動（ソフトボール、フリーテニス、卓球）を約60分行います。気軽に運動できる場として人気です。スポーツ活動は、好きな種目を選択できます。



スポーツ班長
高田義廣さん

スポーツ活動を通じて楽しく健康づくりを行っています。年配の方も大歓迎です！まずは見学にお越しください！



健康ながよ21推進専門委員

長与町健康づくり計画に基づき、いつまでも健康でいきいきとした生活を送るため、平成18年度から活動しています。現在は「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の基本方針のもと、「町民総歩き」を目指して、さまざまなボランティア活動を行っています。



6月のヘルシーウォーキング大会は、「健康ながよ21」主催で、多くの町民の皆さんに参加してもらっています。



定例会はラジオ体操から始まります!

健康づくりについての学習会や活動の話し合いをしています!



ぐるぐる ウォークラリー

親子で遊びやストレッチを楽しみながら、体育館で快適にウォーキングをするイベントを夏に開催!



「健康ながよ21」では、これから先、コロナ禍でも安全に、そして楽しくウォーキングできるイベントを企画していきます!



健康まつり

委員長
花田淳司さん

現在開催中の「秋の町民総歩き」では、カードを集めて参加賞と交換するイベントを企画しました。今後の取り組みとしては、足の不自由な方も参加できるようなウォーキングイベントを企画していく予定です。



健康相談・健康教室

健康について考える良いキッカケを提供します。



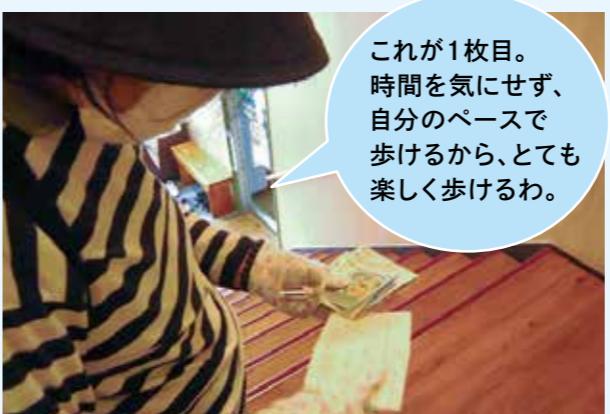
▲イオンタウン、役場、まんてんで実施しています。



▲要望に応じて健康教室を実施しています。

「秋の町民総歩き」開催中! 11月15日(日)まで

イベント初日の参加者にお会いしました♪



これが1枚目。
時間を気にせず、
自分のペースで
歩けるから、とても
楽しく歩けるわ。



先に3か所歩いて
もらってきました。
ここで10枚目。



イベントの詳細はコチラから



リーフレット



フォトグラニプリ
写真館



10か所歩いたら、
2万歩超えるよ。



家からは遠いので、
店から少し離れた所に
車を停めて、歩いてきました。

食生活改善推進員協議会、健康づくり推進員協議会、
健康ながよ21推進専門委員会
新しいボランティア仲間を募集しています!!

問 事務局(健康保険課内)
☎ 801-5820

活動に興味がある方、仲間と健康づくりをしてみたい方、経験や知識は必要ありません。また、すべての活動に参加する必要もありません。一緒に学びながら学習しましょう! みなさんのご連絡を心よりお待ちしています!

介護予防事業

65歳以上の方を対象に、閉じこもり、運動不足、認知症を予防し、いきいきと生活を送るために、さまざまな事業を実施し、楽しみながら体操、軽スポーツ、レクリエーション、脳トレなど介護予防に取り組んでいます。

※今年はコロナの影響で、お元気クラブ、脳トレ教室、めだか85の募集は終了しています。(毎年広報2月号で募集)

お元気クラブ

町内3会場で、それぞれ週1回(火、水、金曜日)実施しています。



参加者の声

家にいると話さないので、お元気クラブで友達としゃべったり、一緒に体を動かしたりするのが楽しめます。

脳トレ教室

町内6会場で、隔週(月曜日)にて実施しています。



はじめは難しいけど、取り組むことが脳トレになります!

課題にもみんなで取り組みます。

めだか85

町内6会場で、それぞれ月3回(月～木曜日)実施しています。



歯が今でも27本残っており、ピーナッツでもなんでも食べます。めだか85には、平成19年から加入しもう13年目になります。これからも花や植物を観賞したり、みなさんと交流することを楽しみに健康に過ごしていきたいです。



▲ひらがなの音読



最高齢参加者の
中野さん(102歳)

ねこの手ポイント(介護予防サポーターポイント)

高齢者のみなさんが、積極的に社会参加することを目的にして、高齢者施設や町事業でのボランティア活動に対して、ポイントを付与しています。

楽しいですよ!皆さんも参加しませんか。



▲だれでも参加できる交流の場「ながよみかんカフェ」(月1回実施)



▲介護予防サポーターの皆さん



つなげる
つながる

PRキャラ:名前はまだない

いきいきサロン

地域に住む高齢者の閉じこもり予防や交流を目的に、地域住民のボランティア活動によって運営されている集いの場です。現在、町内20か所あります。



ひとり親世帯臨時特別給付金のお知らせ

- 問 制度に関するご質問: 厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎ 0120-400-903 (受付時間: 平日 9時~18時)
 申請に関するご質問: 長与町役場「ひとり親世帯臨時特別給付金」窓口 ☎ 883-1111 (受付時間: 平日 8時45分~17時30分)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変したひとり親家庭を対象に特別給付金の申請を受け付けています。

●対象者および給付額

- ①基本給付: 1世帯 5万円(第2子以降は3万円を加算)
 ・令和2年6月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入が基準額(※)以下となった方
 ・公的年金(遺族年金や障害年金など)の受給により、児童扶養手当を申請していないが、収入が基準額(※)以下の方

※基準額は家庭の状況により異なりますので、まずはご相談ください。

- ②追加給付: 1世帯 5万円

令和2年6月分の児童扶養手当の受給資格のある方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している方

●申請方法

必要書類をこども政策課へ提出。

※状況により、必要書類は異なりますので、まずはお電話や窓口にてご相談ください。

●申請締切

令和3年2月19日(金)



▲厚生労働省ホームページ

乳児のための臨時特別定額給付金の支給について

- 問 こども政策課子育て支援係 ☎ 801-5886

町では、コロナ禍の大変ななか、出産をされた子育て世帯へ家計の支援および子どもの健やかな成長を応援するために一時金を給付します。新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、国から支給された、特別定額給付金の対象とならなかった乳児が対象です。

※令和2年9月15日時点で出生届を提出している世帯に関しては、令和2年10月1日に申請書を送付しています。

令和2年9月16日以降に出生届を提出された世帯は、出生届提出時にこども政策課窓口にて申請書の記入をお願いしています。

●対象児童

令和2年4月28日～令和3年4月1日生まれの乳児

※申請日時点で長与町に住所があり、引き続き長与町に住む意思のある世帯を対象

●支給金額

一人につき10万円

●申請方法

申請書(こども政策課窓口で配布またはWebサイト「大きくなれプラス」に掲載)に必要事項を記入・押印のうえ、申請者(支給対象児の保護者)本人確認書類・振込口座確認書類のコピーを添付し、こども政策課へ提出。

●申請締切

令和3年5月31日(月) ※できるだけ早めの申請をお願いします。

●振込日

申請日の翌月18日(土日祝日の場合は翌銀行営業日)に登録口座へ給付金額を振込みます。

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少した中小事業者等に対する固定資産税等の特例について

- 問 中小企業庁 固定資産税等の軽減相談窓口 ☎ 0570-077322
 税務課固定資産税係 ☎ 801-5786

事業収入の減少割合に応じて、令和3年度課税分の1年分に限り、事業用家屋および償却資産の固定資産税・都市計画税の課税標準額を2分の1またはゼロとする特例措置を受けることができます。

●対象:個人事業者の場合…常時使用する従業員の数が1,000人以下

法人事業者の場合…①資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人

②資本または出資を有しない法人のうち従業員の数が1,000人以下
 (※大企業の子会社などを除く)

●要件および軽減内容

令和2年2月～10月までの任意の連続する3か月間の事業収入の前年同期比	軽減の割合
30%以上 50%未満の減少	2分の1
50%以上の減少	全額

●申請期間: 令和3年1月4日(月)～令和3年2月1日(月)(消印有効)

●申請方法: 必要書類を税務課固定資産税係へ提出(事前に認定経営革新等支援機関などの確認が必要です)

※詳しい内容は、中小企業庁のホームページをご覧ください。

申請方法などの詳細については、町のホームページでご確認ください。



▲中小企業ホームページ

▲町ホームページ

長与町ながさき事業者向け補助金等申請支援窓口

- 申・問 長崎県よろず支援拠点コロナ対策窓口 ☎ 895-8088 / 産業振興課 ☎ 883-5836

新型コロナウイルス感染症の拡大により事業活動に影響を受けている事業者などを対象に、家賃支援給付金や持続化給付金などの各種給付や補助事業、また経営に関する無料の専門相談所を開設します。

開設日時 11月5日(木)・20日(金) 9時～17時

会場 役場2階第3会議室

申込方法 電話で事前予約



**叙勲(旭日単光章)受章
- 故 浅井 忠行 様 -**



長年にわたり地方自治の振興発展に貢献された生前の功績により、浅井忠行さんが死亡叙勲を受章され、その伝達式が行われました。

浅井さんは昭和54年から長与町議会議員として、6期24年の長きにわたり在職され、町の発展のためご尽力されました。

伝達式では、吉田町長が奥様の俊枝さんに勲記と勲章を手渡しました。

**令和2年度
長崎県社会教育委員連絡協議会顕彰 受賞
- 長与町社会教育委員 河又 貴洋 様 -**



河又さんは、平成21年度から長与町社会教育委員として、町の社会教育の推進にご尽力されたとして受賞されました。

平成30年度からは、県立大学と公立公民館において、手作りのおいしいご飯を囲みながら地域の温かい交流を行なう「シーボルト食堂」を、県立大学シーボルト校の学生サークル「クックベジ」の皆さんやボランティアの方々と開催されています。今後なお一層のご活躍とご健勝をお祈りいたします。受賞おめでとうございます。

**令和2年度
内閣府交通安全功労者表彰 受賞
- 崎戸 章和 様 -**



交通安全の確保および交通安全思想の普及に貢献し、顕著な功績があったとして、今年度は全国で個人23人、4団体、5市區町村に対して表彰がなされ、本県では個人として長与町交通指導員の崎戸さんが受賞されました。

崎戸さんは永年にわたり長与町交通指導員や地域交通安全推進委員など様々な活動に参加され、町の交通事故防止に大きく寄与されております。

10月13日には、町を表敬訪問され、受賞の報告と今後の意気込みを語ってくださいました。受賞おめでとうございます。

ご寄付をいただきました



このたび、株式会社長与管工設備工業所様から、町のために役立ててもらいたいと多額のご寄付をいただきました。

寄付金は趣旨に沿って、子育て支援の充実のため有意義に活用させていただきます。ありがとうございました。

県へ要望書を提出しました



8月20日、長崎県庁を訪れ、中村県知事と瀬川県議会議長に要望書を提出しました。

今年は、高田南土地区画整理事業の整備促進、都市計画道路西高田線の整備促進、一般国道207号の整備、教育施設整備に必要な財源確保の4項目を要望しました。

教育委員会委員が任命されました

10月1日付で、長与町教育委員会委員の廣田 敏子さん(嬉里郷)が再任されました。

廣田さんには4年の任期で、引き続き長与町の教育行政のためにご意見をいただきます。



▲教育委員の廣田さん

宝くじ助成金で整備されました

問 生涯学習課社会教育班 ☎801-5682



一般財団法人自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業を活用して、百合野第二公民館が大規模改修されました。この事業は宝くじの社会貢献広報事業で、宝くじの受託事業収入を財源として実施されているものです。これによりコミュニティ活動の充実・強化が図られ、更なるコミュニティ活動の発展も期待されます。

民生委員児童委員が選任されました

このたび、2地区の民生委員児童委員が選任されました。今後、地域住民の良き相談相手として、また地域と行政機関をつなぐパイプ役として活動されることになります。

梅原 勝 氏(下平地区)
岩永 紀久臣 氏(内園地区)

**交通安全は健康から
—第31回交通安全ゲートボール大会—**



9月28日、町ゲートボール協会主催で町内各地区的老人クラブから8チームが参加しました。

開会式では、各チーム「交通安全ルールを守ります」などの交通安全プラカードを掲げ整列。森山泰夫大会会長が交通安全マナーアップ宣言文を読み上げ、選手全員で交通安全を誓いました。例年より参加人数を減らしての開催となりましたが、今年も白熱した大会になりました！

第27回 吉田町長のほっとミーティング ～wagayoグループ～ (かがやき、グループホームながよ、ピーぷる長崎)

申・問 秘書広報課 ☎801-5780



9月29日、wagayoグループの皆さんと「地域に根ざした福祉の取り組み」について、意見交換を行いました。町長は「コロナ禍のなかでこそ、多様性を受け入れ、力を合わせて生きていかなくてはならない。」と思いを語りました。それを受け、前田理事長は「優秀で多様なスタッフがいるからこそ、色々なことを実践できる。」と語られ、業務執行理事の貞松さんは、「困りごとの受け皿として、行政と町民の架け橋になりたい。」と語られました。

ミニ運動会を実施しました！



10月3日、教育委員会主催で2歳児と保護者を対象に上長与体育館で実施しました。障害物競争で使う車を工作した後、体操、かけっこ、障害物競争、玉入れ、リレーを行いました。17組の親子が仲良く元気いっぱいに運動会を楽しみました。



第28回 吉田町長のほっとミーティング ～長与町老人クラブ連合会～



10月12日、長与町老人クラブ連合会の皆さんと「町の高齢化対策」や「老人クラブへの加入促進」などについて、意見交換を行いました。

内田会長は「歩くことが健康につながる。秋の町民総歩き事業は歩くチャンスを作ってくれる。是非取り組んでみたい。」と語られ、町長は「長与町は21市町のなかでも長寿。健康で長生きしていくための取り組みを進めていきたい。」と語りました。また、老人クラブの加入促進や活動の際の移動手段などが課題としてあげられ、解決方法について意見が交わされました。

洗切小学校で ゴミの分別説明会を行いました



10月9日、町環境サポーターにご協力いただき、4年生を対象として開催しました。

ゴミを減量するための3R(リデュース・リユース・リサイクル)についての説明や、町のゴミ分別を実際に体験する分別演習などを通して、児童たちは身体を動かしながらゴミの分別について学びました。

県内の公共図書館で初めて「電子図書館」を導入します！

問 長与町図書館 ☎883-1799

電子図書館とは、図書館に来館しなくても、インターネットを通じて、いつでもご自分のパソコン、スマートフォン、タブレットで、電子書籍を読むことができるシステムです。12月1日㈫から導入予定です。

対 町内在住者または町内に通勤・通学している方(事前登録が必要)

料 無料(通信料金は利用者負担)

申 利用登録:図書館または臨時登録会場で申請。メールでも申請可。

(詳細は長与町図書館ホームページの「お知らせ」をご覧ください)

登録受付:11月10日㈫～随時受付

登録に必要なもの:

《長与町在住の方》 ①図書館利用者カード(持っている方) ②本人確認書類(免許証・保険証など)

《他市町から長与町へ通勤・通学している方》 上記の①②に加え、③通勤・通学先がわかるもの(社員証・学生証など)

※図書館利用者カードをお持ちでない方は、図書館または臨時登録会場で登録をお願いします。(図書館ホームページから申請書ダウンロード可)

臨時登録会場

●自動車文庫ほほえみ号のステーション

時 11月10日㈫、24日㈫

	ステーション名	予定時間
1	高田保育所	10時10分～10時40分
2	道の尾保育園	10時50分～11時20分
3	ブルーインの森(道ノ尾)	11時30分～12時00分
4	百合野第二公民館	14時00分～14時30分
5	上長与児童館(長与ニュータウン)	14時45分～15時15分
6	のぞみ保育園(長与ニュータウン)	15時20分～15時50分

時 11月14日㈯、28日㈯

	ステーション名	予定時間
1	小田公園(高田越)	10時05分～10時35分
2	百合野児童公園	10時45分～11時15分
3	緑ヶ丘団地集会所	11時30分～12時00分
4	北陽台公民館	14時00分～14時30分
5	長与南児童館(南陽台)	14時40分～15時10分
6	まなび野東集会所	15時20分～15時50分

●JR長与駅コミュニティホール 時 11月16日㈰～20日㈮ 17時～19時

●長与町役場1階ホール 時 11月26日㈯ 11時～14時

11月はワンワンマンスです～犬・猫について考えましょう～

問 住民環境課環境係 ☎801-5824

犬や猫は生活に癒しを与えてくれますが、そのペットが原因でご近所とトラブルを起こさないためにも、飼い主の皆さまのより一層のマナー向上が求められています。

もう一度、犬や猫たちの飼い方、そして動物たちにとって何が幸せなのかを考えましょう。

犬について

●令和2年度の狂犬病予防注射はお済みですか？

毎年1回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。未接種の方は、最寄りの動物病院で必ず注射を受け、住民環境課環境係にて、注射済票の交付手続きを行ってください。

●放し飼いはやめましょう。

どんなにおとなしい犬でも、犬が苦手な方にとっては恐怖を与えることになります。

●糞・尿は飼い主の責任です。

散歩は、人にとっても犬にとって大切なひと時です。散歩中の糞は必ず持ち帰り、尿には水をかけておきましょう。(ペットボトルを持参すると便利です)

●首輪に鑑札と注射済票をつけましょう。

いなくなつた場合に早期発見につながります。

●飼い犬が逃げ出したときは住民環境課環境係に連絡してください。



猫について

●猫の屋内飼育を心掛けましょう。

外飼いの猫は近所で糞や尿をして、知らないうちに周囲に迷惑をかけています。また、交通事故に遭う、猫同士の喧嘩でケガをする、病気をもらってしまうなど、猫自身にも危害がおよぶことがあります。

●所有者の氏名・連絡先を明記した名札をつけましょう。

犬・猫を飼っている方、飼おうと思っている方へ

●動物を飼うということは、その動物の命を預かるということです。最後まで責任を持ちましょう。

●動物も高齢になると介護が必要になります。

●毎日の餌や健康管理に出費があります。

●むやみな繁殖を防ぐため、不妊去勢手術を受けさせましょう。

令和2年国勢調査へのご協力ありがとうございました！

問 政策企画課 ☎801-5666



長与町のインターネット回答率はどれくらいだったの？

前回の国勢調査の世帯数を基に試算すると、インターネット回答率は46.5%で県内1位だったんだ。たくさんの方がパソコンやスマートフォンなどを使って回答してくれたんだね。



調査結果については、人口・世帯数の速報集計結果が令和3年6月に、確報が令和3年11月から順次公表される予定です。

マイナンバーカードをつくりませんか？

問 住民環境課住民係 ☎801-5825

マイナンバーカードを持っていると、コンビニ交付サービスを利用できるだけでなく、公的な身分証明書となったり、確定申告時のe-tax(電子申告)などに利用することができます。

マイナンバーカードの取得を希望される方は、下記のいずれかの方法で申請を行ってください。

申請方法① スマートフォンで

- ①スマートフォンで顔写真を撮影し、交付申請書または個人番号通知書のQRコードを読み取る。
- ②申請用WEBサイトにてメールアドレスを登録する。
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録し、必要事項を入力して申請完了！

スマートフォンで簡単に申請できるよ！
郵送に比べて早く出来上がるんだよ♪



交付申請書がないときは、
住民環境課でもらえるよ!!
(電話受付可)

申請方法② パソコンで

カメラで顔写真を撮影後、申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了！

申請方法③ 郵送で

交付申請書に必要事項を記入のうえ、顔写真を貼り付け、封筒に入れてポストへ投函。通知カードと一緒に送付されてきた申請用封筒がない場合、マイナンバーカード総合サイトより印刷可能。

申請方法④ マイナンバーカード申請補助サービス

住民環境課窓口で、申請のために必要な顔写真を無料で撮影し、申請を受け付けます。
撮影は、職員がデジタルカメラで行います。
本人確認書類など詳しくは、お問い合わせください。

マイナンバーカード申請から受け取りまでの流れ

①申請

②ご案内の送付

③マイナンバーカード
お受け取り

スマートフォン・パソコン・
郵送などでマイナンバーカードの申請を行います。

申請から1か月～2か月程度でマイナンバーカードが出来上がります。
役場から申請者へ『個人番号カード交付のご案内』を送付いたします。

役場へ来庁していただき、マイナンバーカードをお渡しします。
詳しくは『個人番号カード交付のご案内』をご確認ください。

※申請時に住民環境課窓口で本人確認を行えば、本人限定受取郵便でマイナンバーカードの受け取りができます。
必要書類など詳細については、事前に住民環境課までお問い合わせください。
※平成27年10月5日以降に氏名変更・住所変更などあった場合は、最新の交付申請書が必要な場合があります。
詳しくは、お問い合わせください。

あなたの声を町長に届けませんか

問・申 秘書広報課 ☎801-5780

町長と語り合う「ほっとミーティング」を行っています

町長が地域に出向いて、住民の皆さんといっしょに語り合う場です。長与町をより良くするためのまちづくりのアイデアなど、町長といっしょに語り合ってみませんか。

対 町民で構成している各種団体・グループ (例)自治会、コミュニティ、老人会、大学生のサークル、商工会など
申 随時受付中。まずはお気軽にお問い合わせください。

まちづくりに関する皆さまのご意見をお待ちしています

まちづくりに関する皆さまの建設的なご意見・ご提案を募集しています。長与町政について日頃思っていることや疑問を感じていることなど、率直なご意見をお待ちしています。



まちづくり提案箱 令和2年度 投函数(役場受付日で区分)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	上半期
3	1	6	1	2	1	14

●まちづくり提案箱設置場所(6施設)●

長与町役場1階、長与町公民館、上長与地区公民館、ふれあいセンター
長与北部地区多目的研修集会施設、長与南交流センター

※いただいたご意見に対しては責任を持って回答させていただきます。
連絡先のご記入がない場合、回答を差し上げることができませんので、必ずお名前とご連絡先のご記入をお願いいたします。
連絡先は、回答および内容確認の目的以外には使用いたしません。

「まちづくり提案箱」に寄せられたご意見と回答を紹介します(一部割愛して掲載しています)

ご意見

ガス管工事で家の前の道路がきれいに舗装されました。ところがその後、水道管工事で道路が切り取られています。継ぎ接ぎの舗装になるのでしょうか。道全体を元通りきれいに舗装して欲しい。
ガス・水道と何故時期をずらして工事するのですか?同時にすれば工費が安く、道路もきれいに舗装できます。役場主導で工事をしてもらいたい。

回答

水道管の工事につきましては、老朽化した管を計画的に更新しております。工事期間中はご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。
舗装工事につきましては、一旦、仮舗装を行い、その後、最終的な本舗装を行うよう計画しております。
舗装の範囲につきましては、道路管理者との協議のもと復旧いたしますので、元の範囲の舗装復旧になるか不明ではありますが、必要な範囲について、舗装工事を実施いたします。

次に工事の時期の問題ですが、水道とガス管など地下埋設物については、それぞれの事業体が管理を行っており、埋設位置、施工方法と手順、施工業者等が異なります。そのため、同時に工事を行うことは困難な状況にあります。

しかし、ご指摘のとおり、同時施工が可能であれば、経済的であり、工事期間も短縮できるなどのメリットがありますので、今後も関係機関と協議を行なながら工事を進めてまいります。

貴重なご意見、誠にありがとうございました。回答課:水道課、下水道課

第16回NCCふるさとCM大賞作品募集！！

問 令和3年1月12日必着 料 無料

他 表彰

- ・グランプリ(CM100本放送)
- ・準グランプリ(CM50本放送)
- ・審査員特別賞(CM30本放送)
- ・アイデア賞、ユニーク賞、演技賞、映像賞(CM各20本放送)
- ・参加賞(CM10本放送)

問・申

NCC長崎文化放送「ふるさとCM大賞」事務局

〒852-8527 長崎市茂里町3番2号

☎843-7000(平日10時～17時30分)

FAX843-8433

過去のCM大賞作品を動画で配信中！

▼詳しくはこち



元気な
西そのぎ商工会の
お店を紹介します

長与 よねじ みくしあ

みくしあ合同会社

住所:長与町嬉里郷1292番地1
☎801-2420 FAX 801-2440
✉marbow0517@outlook.jp
営業時間:9時~18時
(事前予約で時間外対応可)
※タクシーチケット利用可
対応エリア:長与町、長崎市・時津町
琴海地区周辺
定休日:日曜日(事前予約で対応可)



ホームページ



LINE



▲福祉タクシー(特別仕様) 空気清浄機搭載



▲後部より車椅子に乗ったまま乗車可能



▲スタッフが親切に対応します



▲代表の藤 公俊さん

安心・安全に送迎・介助してくれる福祉タクシー

嬉里郷で今年の8月末から福祉タクシー事業をスタートした「みくしあ合同会社」。一人で外出するのに不安を抱えている方、付き添いたいのにお仕事などで出来ない方々のために「安心」「安全」「親切」をモットーに外出する方の手助けとなるよう努めています。スタッフは代表の藤さんを含む介護福祉士および普通2種免許取得者2人とホームヘルパー1人の3人体制です。

使用している車両は特別仕様の軽自動車で後部座席が広く設計されており、後部から車椅子やリクリエイティングチェアのまま乗車が可能です。運賃は地域最安値に設定しており、身体障害者、知的障害者、精神障害者手帳をお持ちの方は1割引きとなります。通院や買い物、花見や墓参りなど様々な目的で利用があるそうで、「ありがとう」「また頼むね」「今日はよ一笑うた」などの言葉をいただくのがやり

がいに繋がっているとのこと。
代表の藤さんは、「安全な送迎・介助はもちろん、利用者の体調変化に気付き、コミュニケーションをとて明るく楽しい時間を大切にしていきたいです。地域との繋がりを大切に少しでもお役に立てれば幸いです。」と話してくれました。

取材メモ

現在は「福祉タクシー」事業者として活動していますが、今後は介護保険が適用できる「介護タクシー」事業者となるため、現在運輸局に許認可を申請中のこと。

何をしてくれるのか?またどこまでしてくれるのか?が気になる方が多いと思いますので、ぜひ一度ご利用、ご相談ください。



▲スタッフが親切に対応します

のぞみ保育園

のぞみ保育園は長与ニュータウンの閑静な住宅地の中にあり町内の認可保育園の中でも小さな保育園です。

四季折々の園行事を子どもたちと一緒に楽しく過ごしています。先日は園内でおたのしみフェスタと題し、発表会をしました。お遊戯や組体操など子どもたちは笑顔いっぱい披露し、お祭りごっこでは出店をまわりくじ引きやヨーヨー釣りを楽しみました。

現在、年長組は恒例の琉球太鼓の練習に励んでいます。練習当初はなかなかリズムをとれなかったり踊りが難しかったりと不安げな表情のお友達もいましたが、練習を重ね少しづつ自信もついてきました。リズムよく叩く太鼓の音や「エイヤーサーサー」の掛け声に他の組の子どもたちも興味津々でお部屋をのぞいています。年長組はみんなの憧れです。

園庭をぬける風が涼しくなり、戸外での活動も過ごしやすくなっていました。大きいお友達が小さいお友達にシャボン玉を吹いてくれたり、三輪車を押して仲よく遊んだりする姿があちらこちらで見られます。またお兄さん・お姉さんたちが見せてくれる鉄棒や縄跳びに憧れ挑戦しようとする姿も見かけるようになりました。異年齢同士の関わりの中で、思いやりや尊敬の気持ちも育まれているようです。

これからも子どもたちのキラキラ輝く笑顔を増やし、たくさん思い出を作っています。また家庭的な雰囲気を大切に子どもたちにとって居心地の良い環境作りを行い保育に取り組んでいきます。



わかば保育園

三彩の住宅街にあるわかば保育園は、地域の皆さんに温かく見守られながら、子どもたちが元気に過ごしています。優しい木の香りに包まれた園舎は、明るく大きな窓が保育室を囲み、廊下を歩く子どもたちが窓越しに微笑みかけると、よちよち歩きの子どもたちが駆け寄ってきて、なんとも可愛らしい毎日です。

今年は、様々な行事がやむを得ず中止となりましたが、子どもたちにはたくさんの経験をしてもらいたく、園内の楽しみ方を工夫しているところです。『うんどうかいごっこ』は、園内で行いました。小さい子を段ボールバスに乗せてのリレーなど、異年齢での競技は競争だけにとらわれず、小さい子への思いやりに溢れていました。5歳児は手作り電車での『電車遠足ごっこ』。改札口や踏み切り、トンネルなど、遊戯室いっぱいに仕

掛けられた線路は、まるでアトラクションのようでした。

一つひとつの経験が、子どもたちの大きな育ちへと繋がっていくことを願っています。

学童保育わかばっ子クラブも園内に併設し、自粛期間中は、赤ちゃんクラスで絵本を読んだり、5歳児クラスでサッカーや竹馬を教えてくれました。いろいろなことができて、優しく教えてくれる小学生は、みんなの憧れのお兄さん、お姉さんです。

わかば保育園では、このように異年齢での関わりや地域との交流を大切にしています。園内のソーシャルディスタンスを確保することは難しいですが、活動前後の手洗いやうがい、毎日の除菌消毒を徹底しながら、子どもたちの心の育ちをしっかりと見守っていきたいと思います。そして、一日でも早く地域の皆さまとの交流が再開できる日を楽しみにしています。



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
大きくなーれ
プラス



掲載しているイベントなどについて、新型コロナウイルス感染防止のため中止する可能性があります。変更する場合はウェブサイト「大きくなーれ、プラス」でお知らせします。

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ヶ月～就学前の子ども、保護者、妊婦の方
料	無料

●お知らせ

コロナウイルス感染拡大防止のため、内容が変更になっている場合があります。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、来館の際は、おひさまひろばに必ずお電話でご確認の上お越しください。

内容	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)	11月26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
わらべうたの日 (親子わらべうた)	12月14日(月) 11時30分～	
おひさまフライデー (ふれあい遊び・歌など)	11月27日(金) 15時10分～	
マタニティカフェ <small>要予約</small> (マタニティさんの交流会)	1月14日(木) 12時15分～	
ツインズパーク <small>要予約</small> (双子・三つ子ちゃん交流会)	12月1日(火) 10時ごろ～ (駐車場までお迎え 要連絡)	
げんきっこひろば (ひばり学級とおひさまひろば での自由遊び)	12月11日(金) 13時30分～ <small>(申込 11月10日(火)～)</small>	ひばり学級・ おひさまひろば <small>(受付 おひさま ひろば)</small>

親子で楽しく体操しましょう♪

時 11月30日(月) 10時15分～11時45分

所 健康センター4階

対 町内在住、未就学児とその母親
※お子さまと一緒に参加できます。

内 親子で一緒に楽しく体を動かしましょう

定 6組程度(応募多数の場合抽選。当落電話連絡。)

申 電話で申込み

〆 11月24日(火)12時

他 持参品 水分補給の飲み物、タオル

講師 鬼塚 浩子氏(ヒラキダ体育教室講師)

Smilexhug (スマイルハグ)

子育てママトーク

時 12月7日(月)・14日(月)・21日(月) 10時～12時

所 健康センター4階

対 町内在住、兄弟児(未就学)の子育て中の母親
※お子さまと一緒に参加できます。

内 子育て中のママならではの悩みや、気になることをみんなでシェアしましょう!

定 6組程度(応募多数の場合抽選。当落電話連絡。)

申 電話で申込み 12月2日(水) 12時

他 持参品 水分補給の飲み物、タオル

親子で自由に集えるあそびの広場 子育て支援センター

問 各児童館

ビビーブガム

※新型コロナウイルス感染予防のため予約制となっています。

11月:月曜日～金曜日 10時～12時・13時30分～14時

(長与児童館・上長与児童館は10時～12時・13時30分～15時30分)

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 以下の行事はすべて事前予約(1週間前から受付可)が必要です。お電話で各児童館にご連絡ください。

	日付	内容	備考
高田児童館 ☎ 857-4500	11月2日(月)	クルクルビーズ落としを作って遊ぼう	
	11月16日(月)	おいも掘り	不作の時、行事を変更する場合あり
	12月7日(月)	オリンピックごっこで遊ぼう	
上長与児童館 ☎ 887-2616	11月10日(火)	好きな遊具で遊ぼう	おゆずり会
	11月24日(火)	運動遊び	外部講師
	12月8日(火)	好きな遊具で遊ぼう	
長与北児童館 ☎ 887-3319	11月10日(火)	しゃぼん玉で遊ぼう	
	11月17日(火)	運動遊び	外部講師
	12月1日(火)	好きな遊具で遊ぼう	専門員による育児相談あり
長与南児童館 ☎ 883-3996	11月6日(金)	昔遊びを楽しもう	
	11月20日(金)	自由遊び&おはなし会	
	12月4日(金)	親子リトミック	外部講師
長与児童館 ☎ 883-6399	12月11日(金)	クリスマスを楽しもう	
	11月12日(木)	好きな遊具で遊ぼう	専門員による育児相談あり
	11月26日(木)	親子ふれあいストレッチ	外部講師 (申 11月16日(月)～)
	12月10日(木)	クリスマス飾りを作ろう	

※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できます。ご了承ください。

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	
さくらんぼ	第1～3月曜日 10時30分～12時	嬉里中央自主防災センター	0歳～就園前の子ども、保護者
ぴよぴょくらぶ	第1木曜日 10時～11時30分	井手本自主防災センター	0歳児、保護者

※つくしんぼ、さくらクラブ、こっこくらぶはお休み。

乳幼児講座「クリスマス会」

申・問 生涯学習課 ☎801-5682



みんなでクリスマス会を楽しみましょう！
サンタさんも来ます！

時 12月19日(土) 10時～11時30分
所 働く婦人の家
対 3歳児と保護者
定 20組(1組:親子1人ずつ)
料 参加費 300円(おやつ代)

- 申 ①または②の方法で生涯学習課へ申込み
①「往復はがき」に保護者・お子さまのお名前、お子さまの生年月日、住所、携帯電話番号、アレルギーがある方は対象品目を記入のうえ、郵送。
(返信部分には住所、名前のみ記入)
②窓口にて受講申込書を記入し、提出。(必ず返信用の官製はがきを持参)

□ 11月30日(月)

Webサイト「大きくなれ.プラス」でおゆずり会を開催します！

問 こども政策課子育て支援係 ☎801-5886

毎年、健康センターで開催していましたが、新型コロナウイルス感染予防のため、今年はWebサイト「おおきくなれ.プラス」でおゆずり会を行います。子育て世帯の自宅に、使用しない子育て物品が眠っていますか？皆さまのご協力をよろしくお願ひいたします！

対象者 12月19日(土)の指定時間に役場へ来ていただける方
(物品提供者・譲り受け者どちらも)
対象物品 (状態がよいものに限ります)
抱っこひも・オルゴールメリー・離乳食食器セット、チャイルドシート・ベビーカー・ベビーベッド・ベビーバス、乗り物(三輪車など)・おもちゃ(購入時点5000円以上相当のもの)、洋服はおひさまひろば「プチおゆずり会」から提供



詳しくは「大きくなれ.プラス」の「おすすめ情報」に掲載していますので、
必見のうえ提供・応募をお願いします！！

おゆずり会の流れ

物品募集期間

11月2日(月)～11月20日(金)
Webサイト「大きくなれ.プラス」の「みんなの掲示板」に、おゆずり品の写真2枚(全体・アップ)と、①購入年または使用年数、②物品の状態、③コメントを掲載し投稿。投稿された内容を役場で精査し「みんなの掲示板」に11月25日(水)に公開。

物品公開・譲り受け募集期間

11月25日(水)～12月9日(水)
譲り受け希望者は、希望物品No.を記載し、Webサイト「大きくなれ.プラス」の「お問い合わせ」から、こども政策課へ送信。
決定通知 12月10日(木)～17日(木)(応募多数の場合、抽選。町内在住者優先。)

物品の引き渡し

12月19日(土)
役場1階ロビー
時 物品提供 9時～11時30分
物品受取 13時～15時
※応募者多数の場合、変更する場合があります。その場合は「大きくなれ.プラス」でお知らせします。

※譲渡後の利用に関しては、役場および譲渡者は責任を負いかねますので、譲り受け者でもう一度欠陥がないかご確認し、ご利用ください。

令和3年度 保育所などの利用申込み受付のお知らせ

申・問 こども政策課子育て支援係 ☎801-5886

対 小学校就学前のお子さんで、保護者のいずれもが「仕事をしている」「出産の前後である」「入院加療が必要である」など、保育所などで保育を必要とする方

申 申込書類配布 11月16日(月)～
配布・受付場所
こども政策課(平日9時～12時、13時～17時)
□ 受付期間 12月1日(火)～28日(月)

他 保育の利用は、先着順ではありません。申込状況や利用定員、保育の必要性などにより、利用をお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

すでに令和2年度の利用申込みをされており、空き待ちなどで利用できていない方についても、新たに令和3年度の利用申込みが必要です。

▼長与町内各保育所・認定こども園のご案内

施設名	設置主体	所在地	定員	対象年齢
高田保育所 ☎856-2333	長与町 社会福祉法人 みのり会	高田郷2047-3(ふれあいセンター付近)	90人	3ヶ月以上児
長与保育園 ☎883-2538		嬉里郷675(長与町役場付近)	150人	
めぐみ保育園 ☎883-3466		吉無田郷2030-10(長与駅付近)	160人	
のぞみ保育園 ☎883-1040		三根郷53-100(長与ニュータウン内)	70人	5ヶ月以上児
わかば保育園 ☎883-4906		嬉里郷1142-1(じげもん長与付近)	160人	
道の尾保育園 ☎856-0970		高田郷83-5(道の尾駅付近)	120人	
あじさい保育園 ☎883-8853		社会福祉法人野の花会 吉無田郷1221-155(サニータウン内)	90人	3ヶ月以上児
ひかり保育園 ☎883-8855	社会福祉法人宝子会	岡郷3049-39(堂崎公園内)	53人	3ヶ月以上児
おおとり保育園 ☎883-7747	社会福祉法人高月会	北陽台1-3-1(ヴューテラス北陽台内)	80人	5ヶ月以上児
上長与こども園 ☎883-4035	学校法人上長与学園	吉無田郷1489-94(長与ニュータウン内)	90人	6ヶ月以上児
あやめ幼稚園 ☎883-2647	学校法人西成学園	嬉里郷855(マルキヨウ長与店裏)	60人	6ヶ月以上児

※あやめ幼稚園は、令和3年4月に認定こども園へ移行予定。なお、4・5歳児の受け入れはありません。

11月は児童虐待防止推進月間です

問 長与町子育て世代包括支援センター(こども政策課内) ☎801-5881

令和元年度の新規の児童虐待相談対応件数は、長与町では56件ありました。その他にも養護相談、保健相談や障害相談、非行相談などあわせて197件の相談がありました。

令和2年4月、「児童のしつけに際して体罰を加えてはならない」と法に明記されました。これは、子育て中の保護者を見張り、罰するのではなく、「子育て中の保護者に対する支援を社会全体で取り組んでいく」ことを目的としています。

「しつけ」と「虐待」はどう違う？

子どもの成長や発達段階に応じて、基本的な生活習慣や社会のルール・マナーなどを身に着けさせることが「しつけ」です。「しつけ」のつもりでも、子どもにとって有害ならば「虐待」になります。しつけが「マルトリートメント(不適切な養育)」とならないよう、保護者がその危険性や対応法について知る機会を持ちましょう。

子育てをしていて不安に思ったり、ストレスを感じていませんか？

子育てをしていると、誰でもわからないことや不安なこと、悩み事が出てきます。そんな時は一人で悩まないでください。あなたの身近なところに子育てを助けてくれる人、話を聞いてくれる人がいます。相談できる場所がたくさんあります。

【親子の遊び場・お友達づくり】子育て支援センター・児童館

【お預かり】一時預かり、ファミリーサポートセンター、子育て短期支援事業(短期入所、夜間養護など)

【情報提供】子育てガイドブック『大きくなれ！』、結婚・子育て応援サイト『大きくなれ.プラス』

子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叫いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合いましょう。

子育てに 体罰や棍棒を使わない	子どもが棍棒に 恐怖を持つことがあります 棍棒を避けられない	離発せ前のイライラを クールダウン	親自身が SOSを出そう
子どもの気持ちは 行動を分けて考え、 育むぞ思			

虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

連絡は匿名で行なうことも可なります。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



くらしの情報



教育

令和3年成人式

問 生涯学習課社会教育班
☎ 801-5682

新成人の皆さまの門出を祝福するため、成人式を開催します。

時 令和3年1月10日(日)

受付 10時 開式 11時

所 町民文化ホール

対 平成12年4月2日～

平成13年4月1日生まれの方
(町内在住者には12月に案内状を送付)

他 町外在住者も出席できます。参加希望の方はご連絡ください。

長与町講座教室

講師リストへ登録しませんか?
申・問 生涯学習課
☎ 801-5682 FAX883-7151
✉ oubu.kyoiku@nagayo.jp

町内の各公民館・施設で開催している講座・教室をより一層充実させるため、講師・指導者の人材リストを作成しています。

指導分野、過去の活動状況だけでなく、情報の公開範囲などに関する意向も収集し、役場内や自治会(地域公民館)にも広く周知していきたいと考えています。「指導の幅を広げたい」「町民の学びに協力したい」という方はぜひ登録をご検討ください。

申 講師登録カードを提出

「講師登録カード」は町ホームページからもダウンロード可。【お役立ちコーナー>申請書ダウンロード>生涯学習課】※郵送希望の方は要連絡

健康・福祉・介護

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

●11月のテーマ:事業所・施設の紹介

時 11月27日(金) 13時～14時45分
所 老人福祉センター大ホール
料 100円

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

申 申込み 締 締切 他 その他

●高田地区に「ながよみかん カフェ」が出張します!
時 11月30日(月) 13時～14時45分
所 ふれあいセンター2階研修室A
料 100円

～長与町国保加入者の皆さまへ～
交通事故などにあった場合は届け出が必要です!
問 健康保険課保険係
☎ 801-5821

交通事故など第三者(他人)による行為で負傷したり病気になった場合は、保険証を使って医療機関で治療を受けることができますが、届け出が必要です。

第三者行為による傷病の治療費は、原則加害者が負担するものです。保険証を使って治療を受けた場合は、自己負担分を除いた額を長与町国保が一時的に立て替え払いをしますが、あとからその治療費を加害者に請求することになります。

届け出に必要な申請書などはホームページからダウンロードできます。郵送を希望の方はご連絡ください。

※通勤中や勤務中の負傷など労災保険からの給付となる場合は、保険証は使用出来ませんので勤務先にご確認ください。

12月1日(火)「世界エイズデー」HIV抗体検査を受けてみませんか?
申・問 西彼保健所健康対策班
☎ 856-5059

エイズとは、HIVに感染することにより、免疫力が低下して起こる様々な病気の総称です。日本国内では、昨年1年間に新規HIV感染者および新規エイズ患者数が1236件、1日に4人が新たに感染しています。また、その中の8割が性的接觸により感染しています。

早期発見・早期治療、また感染を広げないためにも、まずは自分の感染を知ることが大切です。大切な人とHIV抗体検査を受けてみませんか?

時 12月1日(火) 9時30分～19時
所 西彼保健所(長崎市滑石1-9-5)
内 問診・採血 結果 当日中に連絡
料 無料
申 電話で予約
〆 11月30日(月) 17時
他 匿名での受診可能。中止の場合は西彼保健所ホームページでお知らせ。

弁護士による無料法律相談
申・問 町社会福祉協議会
心配ごと相談所 ☎ 883-7755
事務局 ☎ 883-7760

時 毎月最終土曜日(原則)
9時30分～12時
相談時間 1人20分以内
所 町社会福祉協議会
定 7人 料 無料
申 窓口または電話で事前予約
〆 受付期間 相談月の第2週目の
月曜日～金曜日(祝日は除く)
※定員に達し次第終了



環境

野焼きは原則禁止されています
問 住民環境課環境係
☎ 801-5824

適法な焼却施設以外で廃棄物(ごみ)を焼却することは法律で原則禁止されています。「少しならいいだろ」と家庭のゴミを安易に焼却していませんか?煙の臭いや灰など周辺住民の方々の迷惑になり、有害物質が発生する原因とも考えられます。また火災に繋がる場合もあるので、野焼きはやめましょう!

最も多い苦情は、住宅地付近の田畠での草木の焼却に関するものです。「洗濯物に臭いがつく」「窓を開けられない」といった内容がほとんどです。迷惑を受けている方は、野焼きをされている方との関係が悪化するのを恐れてひたすら我慢していることを理解してください。

また、野焼きは農業を営むうえで致し方ない場合(※)もありますので、田畠の近くの住民の皆さんもご理解いただきますようお願いします。野焼きをする場合は周囲の住宅の状況や風向き、時間帯などを考慮して行なうようお願いします。

(※)法律により例外的に認められる場合(廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2.第3号)があります。野焼きの例外として認められた行為でも生活環境上周囲に支障を与え、苦情などがある場合には行政指導の対象となりますのでご注意ください。

無許可での野鳥の捕獲・飼育は禁止です
問 住民環境課
☎ 801-5824

メジロやウグイスなどの野鳥は鳥獣保護管理法により保護されており、許可なく捕獲・飼育をすると懲役や罰金などの罰則対象になります。また愛玩目的(ペットとして飼養)でも許可されていません。野鳥は自然のまま、野外で過ごす姿を観察して楽しみましょう。

お願い

巣から落ちたヒナなど見つけても、すぐに保護せずまずは様子を見ましょう。車や猫が心配な場合は、高い場所に置いてあげてください。野生生物ですので、自然環境の中で弱った場合には、自然のままに見守るのが原則です。

どうしても保護しなければならない場合であっても、一時的な保護のみであって、そのまま飼い続けることはできませんのでご注意ください。



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)		
月	排出量(t)	
	2020年度	前年度比
9月	625	54
累計	3,721	89

資源量(紙類)(kg)

資源量(紙類)(kg)		
●2020年度 (2019年度同月比較)		
分類	9月	前年度比
新聞	10,490	1,290
雑誌・雑紙	20,720	5,750
段ボール	16,180	4,300
紙パック	850	-230
合計	48,240	11,110
	2020年度	前年度比
累計	299,570	29,490

朝晩は肌寒くなってきていますが、ごみを出す際は朝8時までにゴミステーションに出すようにご協力をお願いします。

古着・古布が
出せるようになりました
問 住民環境課
☎ 801-5824

新型コロナウイルス感染症の影響による布類の保管のお願いを広報ながよ9月号でお知らせをしておりましたが、資源化物として各自治会の拠点回収や常設の資源化物回収場所への持ち込みが再度可能となりました。ご家庭で布類を保管していただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。

くらし

人権相談・行政困りごとなんでも相談
問 総務課行政係
☎ 801-5781

合同相談所を開設しています。事前予約は必要ありませんので、お気軽にお越しください。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

【人権相談特設相談所・行政困りごとなんでも相談】13時～16時

時 11月17日(火) 所 上長与公民館

時 12月8日(火) 所 長与公民館

時 12月15日(火) 所 ふれあいセンター

人権相談

法務大臣から委嘱された人権擁護委員が、いじめ、隣近所とのトラブルなど、人権に関する様々な相談を受け付けます。

【常設人権相談所(長崎地方法務局)】

時 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日を除く)
所 長崎地方法務局 ☎ 0570-003-110

行政困りごとなんでも相談

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、国の仕事など、行政に関する苦情や要望を受け付け、解決や改善を図ります。

行政相談委員 堀惠美子・草野洋

長崎行政監視行政相談センター

☎ 849-1100

●電子図書館(12月1日(火)開館)
導入に伴う利用者の臨時登録会
時 11月16日(月)～20日(金)
他 主催 町教育委員会生涯学習課

令和3年度給与支払報告書の提出期限は令和3年2月1日(月)です
問 税務課住民税係
☎ 801-5785

給与支払報告書は、給与所得者の1月1日現在における住所所在地の市町村に提出することが義務付けられています(地方税法第317条の6)。

給与所得者にとって町・県民税の申告に代わる重要な書類です。正しく記入し、期限内に必ず提出してください。会計事務所などに依頼している場合は、確実に提出されているか確認をお願いします。

対 提出義務者 令和2年中に従業員に給与等の支払いをした事業所(法人・個人)

提出対象者 令和2年中に給与等の支払いをしたすべての従業員等(従業員等にはパート、アルバイト、法人役員などを含む)

※退職者や給与が少額な方、確定申告をする方の分も要提出。

内 提出部数

・給与支払報告書(個人別明細書)
従業員等1人につき1枚

・給与支払報告書(総括表)

1事業所につき1枚

・普通徴収理由書

1事業所につき1枚(特別徴収対象者のみの事業所は不要)

〆 令和3年2月1日(月)

他 給与支払報告書(総括表)などの様式は、町ホームページからダウンロード可。

長与町 給与支払報告書



労働保険へ加入しましょう

問 長崎労働局労働保険徴収室
☎ 801-0025

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、政府(厚生労働省)が運営する強制保険です。

労働者を1人でも雇用している事業主は、労働保険の加入手続きが必要です。まだ加入手続きがお済みでない事業主の方は、速やかに加入手続きをお願いします。詳しくはお尋ねください。

問い合わせ とき ところ 対象 内容 定員 料金

申込み 締切 その他

11月12日(木)～18日(水) 全国一斉
「女性の人権ホットライン」強化週間
長崎地方法務局人権擁護課
☎820-5982

夫・パートナーからの暴力、ストーカー行為、職場におけるセクシュアル・ハラスメントなど、女性が被害者となることが多い様々な人権問題のための専用電話相談窓口が設置されます。ひとりで悩まず、電話してください。

女性の人権ホットライン
☎0570-070-810

時 11月12日(木)～18日(水)
平日:8時30分～19時
土日:10時～17時

11月12日(木)～25日(水)
女性に対する暴力をなくす運動

各機関では、女性に対する様々な暴力に関する相談を受け付けています。一人で悩まないで、勇気をもって早めに相談することが問題解決への第一歩です。

役場福祉課 ☎801-5826

時 平日8時45分～17時30分

長崎こども・女性・障害者支援センター

①婦人相談所 ☎846-0560

②配偶者暴力相談支援センター

☎846-0565

時 平日9時～17時45分

県警本部ストーカー・DV相談

☎820-0110

県警本部性犯罪被害相談電話110番

☎#8103(24時間対応)

法務省女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

時 平日8時30分～17時15分

DV相談ナビ(自動音声)全国共通ダイヤル
(全国の相談窓口を紹介)

☎#8008

DV相談プラス(10か国語対応)

☎0120-279-889(24時間対応)

NPO法人 DV防止ながさき

☎832-8484

時 13時～17時(月・水・土)

19時～21時(月・水)

パープルリボン
女性に対するあらゆる暴力をなくしていくこうというメッセージがこめられています。

11月25日(水)～12月1日(火)
「犯罪被害者週間」

警察では、犯罪被害者やその家族などに対する被害の回復・軽減、再被害防止などのため、民間被害者支援団体や行政・医療・司法などの関係機関と連携し、被害者の視点に立った、きめ細かな支援活動を行っています。

- 警察の性犯罪被害相談 ☎#8103 / ☎0120-003-682
- ヤングテレホン(少年問題) ☎0120-786714
- 警察安全相談 ☎#9110 / ☎823-9110

11月11日(水)～17日(火)
「税を考える週間」

税務課住民税係
☎801-5785

国税庁ホームページ内に「くらしを支える税」をテーマとした特設ページを設け、①マイナポータルを利用した確定申告・年末調整の手続き②キャッシュレスでの納税手続き③チャットボットを活用した税務相談④電子申告(e-tax)でのペーパーレス化など、各種オンライン手続きなどに関する取組を紹介しています。

また、消費税の軽減税率制度、社会保障・税番号(マイナンバー)制度、新型コロナウイルスで国税の納付が困難な方への猶予制度などの情報も掲載されています。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。



2021年版長崎県民手帳を販売します

政策企画課
☎801-5661

1冊で長崎県がわかる資料や県内観光施設等割引特典付きです!ビジネスに生活にぜひお使いください。

役場3階政策企画課
料 600円(税込)

11月9日(月)～15日(日)
秋の火災予防運動

北消防署浜田出張所
☎882-3345

「その火事を防ぐあなたに金メダル」
長与町の火災件数:11件(昨年度)
出火原因:①たき火、②たばこ、
③電気器具

空気が乾燥しているときや風が強いときには、火の取扱いに十分注意しましょう。

一命を守る7つのポイント

●3つの習慣

- 1.寝たばこは絶対にやめる
- 2.ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使う
- 3.コンロから離れるときは、必ず火を消す

●4つの対策

- 1.逃げ遅れ防止のため、住宅用火災報知機を設置する
- 2.寝具、衣類・カーテンからの火災を防ぐため、防炎品を使用する。
- 3.火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- 4.お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

不動産公売を実施します

収納推進課収納推進係
☎801-5787

時 11月20日(金) 13時30分
(受付開始)

役場2階第2会議室

物件

- 宅地:8.51m²
(高田郷字山口1320番16)
- 宅地:1.67m²
(高田郷字山口1320番17)
- 宅地:96.89m²
(高田郷字山口1360番6)
- 居宅・車庫:木造スレート葺
3階建(高田郷字山口1360番地6)
延床面積142.00m²

公売は直前に中止する場合があります。その他詳細はお問い合わせください。

中尾城公園スパイラルスライダーに関するお知らせ

土木管理課 ☎801-5835

平成27年7月から使用を中止しておりました中尾城公園のスパイラルスライダーにつきまして、これまでの間、使用再開に向けた調査・研究を行ってまいりましたが、検討を重ねた結果、安全性の担保の観点から再開を断念することとなりました。

平成6年の中尾城公園開園からこれまでの長きに渡り、スパイラルスライダーをご利用いただきましてありがとうございました。
引き続き今後も町民の皆さまから親しまれ、愛される中尾城公園となるように、草スキー場や遊具の更新など、リニューアルに向けた検討を行ってまいります。

もし、イノシシに遭遇したら…

産業振興課 ☎801-5836

以下のことに気をつけて、身を守りましょう。

- 子イノシシの近くには親がいる可能性があるので決して近づかない
- エサを与えない
- 威嚇したり追い払おうとしたりしない
- たてがみをたてたり、「シュー!」と威嚇音を発していたりしてもあわてて走り出さない
- 後ろを向かずゆっくり後退しながらその後を離れる
- イノシシの目を見ないようにする

放送大学4月入学生募集

放送大学長崎学習センター
☎813-1317

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代の方が学んでいます。

①11月26日(木)～令和3年2月28日(火)
②令和3年3月1日(月)～16日(火)

資料請求は無料。お気軽にお問い合わせください。

放送大学

検索

求人

自衛官募集

自衛隊琴海地域事務所
☎884-2809

●陸上自衛隊高等工科学校

中卒(見込含む)～高校1年生

内 3年の教育を受け、将来陸上自衛隊のハイテク装備を駆使・運用し、国際社会に自信をもって対応できる自衛官となる者を養成します。

推薦 ~11月30日(月)

一般 ~令和3年1月6日(水)

他 生徒手当 103,700円

期末手当 2回

※内容は変更する場合があります

保健師・生活支援コーディネーター(会計年度任用職員)募集

介護保険課包括支援係 ☎801-5822

職種	保健師(産休代替)	生活支援コーディネーター
勤務内容	地域包括支援センター・介護予防事業業務	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 (高齢者のいきいきサロンなどにおける意見の集約や町内社会資源の情報収集など)
応募資格	保健師の資格および普通自動車免許を有する65歳位までの方	・普通自動車免許を有する65歳位までの方 ・資格不問(看護師、保健師、社会福祉士などの有資格者を優先)
募集人員	1人	1人
雇用条件	<p>雇用期間 勤務時間 時給 通勤手当 賞与 社会保障</p>	<p>令和3年1月12日(火) ～令和3年3月31日(水) ※引続き、産休育休代替職員として更新の可能性あり</p> <p>8時45分～17時15分(休憩時間12時～13時) 時給1,201円～1,298円(月額189,158円～204,483円) 支給あり(通勤距離2km以上) 支給あり 社会保険、雇用保険など要加入</p> <p>①②を介護保険課へ提出 ①会計年度任用職員名簿登録申込書(町ホームページ・介護保険課窓口) ②資格・免許などを証する書類</p> <p>11月20日(金)(平日のみ受付)</p> <p>面接(面接日は後日通知)</p>

地域密着型サービスについて

問 介護保険課介護総務係 ☎ 801-5823

地域密着型サービスとは、介護が必要な高齢者が、住み慣れた自宅や地域で、生活を継続しながら利用できる介護サービスです。

町内施設は町民のみ利用できます。(利用開始時点で町内に継続して1年以上在住していること)原則、他市町村の地域密着型サービスは利用できません。町内では以下のサービスを受けることができます。定員や条件がありますので、各施設・担当ケアマネジャーにご相談ください。

● 小規模多機能型居宅介護

通所(デイサービス)を中心に、必要に応じて訪問や泊まり(ショートステイ)のサービスを組み合わせて利用できます。

対 要支援1・2、要介護1～5の方

かがやき(本川内郷) ☎ 894-5555
ピーふる長崎(岡郷) ☎ 885-7117

● 地域密着型介護老人福祉施設 入所者生活介護(特別養護老人ホーム)

小規模な介護老人福祉施設です。日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けることができます。

対 要介護3～5の方

かがやき(本川内郷) ☎ 894-5555

● 看護小規模多機能型居宅介護 【複合型サービス】

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に泊まる「宿泊」のサービスに看護を加えたサービスを受けられます。

対 要介護1～5の方

ところの家(吉無田郷) ☎ 865-9672



● 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

認知症高齢者が共同生活をする住宅です。介護スタッフによる食事・入浴などのサービスを受けることができます。

対 要支援2、要介護1～5の方

サポートピア葉山(高田郷)	☎ 855-2871
どりーむ荘(平木場郷)	☎ 883-4100
ながよ(嬉里郷)	☎ 887-5810
のぞみの杜(吉無田郷)	☎ 887-3333
みどりの岡(岡郷)	☎ 813-4445
夕陽の丘(岡郷)	☎ 813-4385

● 地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴・排せつなど日常生活上の支援や、機能訓練などを日帰りで行います。

対 要介護1～5の方

クローバー・ガーデン長与(高田郷)	☎ 887-0003
のぞみの杜 スヨさん家(吉無田郷)	☎ 883-7138
おかもと(吉無田郷)	☎ 883-1532
アーネスト(岡郷)	☎ 883-8080
エフステージイオンタウン長与 daydream(北陽台)	☎ 894-1104
ハッピーパーク長与(まなび野)	☎ 873-1488



「地域歳末たすけあい運動募金見舞金・祝金」申請について

申・問 町社会福祉協議会総務課 ☎ 883-7760

12月1日㈫から始まる「地域歳末たすけあい運動募金」で皆さまからお寄せいただいた募金を、下記の対象者へ見舞金または祝金としてお届けします。対象者の方は、次の要領により申請をしてください。

※申請後、必ずしも配分されるとは限りません。配分の決定は配分委員会で行います。

時 受付時間 平日 9時～17時30分(祝日除く)

申 申請書および必要書類を提出(郵送可)

- 申請書は町社会福祉協議会窓口およびホームページで入手可
- 民生委員の意見書が必要であるため地区の民生委員へ電話でご連絡ください。連絡先が分からない場合は町社会福祉協議会へお問い合わせください。

□ 11月24日㈫、★のみ12月25日㈮

他 ご家庭にご寄附いただけるお米や缶詰・麺類などがございましたら、ご連絡ください。お見舞い品として活用させていただきます。

対象者	必要書類・注意事項など
低所得者世帯の方 (生活保護費受給世帯除く)	世帯全員の収入および家屋の所有状況について町に照会を行うので、委任状の提出が必要です。
在宅寝たきりの方 (介護者含む)	・在宅の要介護度4または5 ・障害支援区分5または6 ※どちらもその状態が令和2年9月1日時点において1年以上継続している方 ※3か月以上入院、入所されている方は対象外
在宅認知症の方 (介護者含む)	在宅の要介護度4または5で、日常生活において常時介護が必要な方 ※その状態が令和2年9月1日時点において1年以上継続している方 ※3か月以上入院、入所されている方は対象外
在宅重症心身障害児の方 (介護者含む)	特別児童扶養手当証書(写し)
★ひとり親家庭、 父母のいない家庭の児童・生徒	・令和3年1月1日時点において児童扶養手当受給見込の家庭で、令和3年4月に小学校・中学校入学予定の方 ・対象者確認書類(保険証、マイナンバーカードなど)

ふくし通信

ご存知ですか?毎年12月3日㈭～9日㈬は「障害者週間」です

問 県障害者社会参加推進センター ☎ 842-8178

12月9日は、1975年に国連総会で「障害者の権利宣言」が採択された日です。障害者基本法では、12月3日㈭～9日㈬を「障害者週間」と定めています。

国民の間に広く障害者の福祉についての关心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されています。毎年長崎県障害者芸術祭が開催されていますが、新型コロナウイルスの影響により、残念ながら1年間延期となりました。そのプレイベントとして作品展が開催されます。

時 12月7日㈪～10日㈭ 9時～18時(最終日は15時まで)

所 長崎県庁 エントランスホール 料 無料



やってみゅーで手話

「コミュニケーション方法は何ですか?」

聴覚障害者には情報がなかなか入らないことがあります。

聴覚障害者のコミュニケーション方法は手話、筆談、口の動きや表情などで理解する(読話)など、人によって様々あります。何かを伝えようとした時、まずはその人にとってどのコミュニケーション方法が一番伝わるのか、確かめてください。

①コミュニケーション

両手の5指を正面から見てアルファベット「C」のような形にします。
上下にかみあわせるように構えてから「C」を左右交互に前後に動かします。

②方法

左手の甲を右手の手のひらで軽く2回ほどたたきます(左右逆でも可)

③何?

立てた人差し指を左右に2～3回振ります(尋ねるような表情も必要です)



11月は「ねんきん月間」です。
年金保険料、納めていますか？この機会に年金加入状況の確認を！

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 ☎883-1111（内線148）

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を積極的に行います。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

問 ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004（ナビダイヤル）

●今年の1月1日～12月31日までに納付した国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象です。

●国民年金保険料を9月30日までに納付された方は11月上旬に、10月1日以降に今年初めて納付された方は来年2月上旬に、日本年金機構より「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の際には、この控除証明書(または領収証書)を必ず添付してください。

●「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の照会や再発行(1週間程度で送付)については、基礎年金番号のわかる物をご準備のうえ、ご連絡ください。なお、再発行は長崎北年金事務所でも行っています。詳しくはお尋ねください。

「年金受給者支援給付金」をかたる詐欺にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはあります。年金受給者支援給付金のご請求でお困りになったときはお電話ください。

ジェネリック医薬品を使ってみませんか！同等の品質で低価格！

ジェネリック医薬品とは

先発医薬品と同等の品質で製造販売される低価格のお薬で、厚生労働省も使用を推奨しています。病院・薬局でジェネリック医薬品を希望すると、自己負担額が軽減されます。



消費者注意報



ネットでの「もうけ話」に注意！

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

インターネットで「誰でも簡単に高収入が得られる」「一日数分の作業で数百万円を稼ぐ」「今なら、5万円のキャッシュバック」「副業、サイドビジネスにピッタリ！途中でやめても返金保証」などの広告を見て申し込んだが、高額な情報商材を購入させられただけで「簡単に稼げる内容ではない」「事前の説明されたサポートがない」といった相談が増加しています。

事例

「ホームページを作りアクセス数を増やすことで、だれでも簡単に1日10万円稼げる」というSNSの書き込みに興味を持ち、ネットで1万円の情報商材を購入した。すると、アクセス数を増やすツールなどを次々と電話で勧誘され、クレジットカードで90万円、現金で85万円を支払った。「命がけでサポートする」と記載されていたのに、実際はサポートがなく、儲からない。

困ったときは長与町役場相談窓口または長崎県消費生活センターへご相談ください。

消費者へのアドバイス

- ・誰でも簡単に高額収入が得られるなどのうまい話はありません。
- ・「100%元が取れる」「返金保証」「儲かるまでサポートする」などの事業者の説明を安易に信頼しないようにしましょう。
- ・情報商材は購入するまで内容を確かめることができないため、購入してみたら広告や説明と違ったというトラブルが絶えません。実際はあまり価値のない情報が高額で取引されていることがあります。少しでも怪しいと思ったら事業者へ連絡しないでください。
- ・「すぐに元が取れるから大丈夫」といわれてもクレジットカードでの高額決済や借金をしてまで契約をしてはいけません。
- ・断るべきは「お金がない」ではなく「契約しない」とはっきり伝えましょう。

イココオメーニヨニ



Information

ノルディックウォーキング 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お問い合わせください。

開催日時	対象者・集合場所
11月3日(火)	初 びーぶる長崎
11月19日(木)	経 特別養護老人ホームかがやき
12月1日(火)	初 特別養護老人ホームかがやき
12月17日(木)	経 特別養護老人ホームかがやき

シーボルト食堂

問 県立大学シーボルト校 シーボルト食堂代表 河又 ☎813-5500（内線4507） FAX813-5220
✉ oubo.kyoiku@nagayo.jp

毎年開催しているシーボルト食堂。今年はティクアウト（お弁当）方式で、複数会場を設け同時開催します。学生作りの栄養満点弁当を召し上がれ♪

時 ①11月14日(土) ②12月5日(土) ③12月12日(土)
12時～13時

所 ①③長与町公民館、高田地区公民館、北部地区多目的研修集会施設

②長与町公民館、高田地区公民館、上長与地区公民館
※すべて駐車場有り

定 各会場 限定30食（無くなり次第終了）

料 子ども（中学生以下）無料
大人（高校生以上）心付け（寄付など）のご協力をお願いします

申 当日、各会場で先着順に整理券を配布

他 寄付および食材の提供をいただける場合は、お問い合わせください。

野菜栽培講習会

問 産業振興課 ☎801-5836

JAと町の共催で開催しています。農家の方に限らず、家庭菜園やふれあい農園を利用されている方、野菜作りに興味のある方はお気軽にお越しください。

時 11月26日(木)13時30分～（2時間程度）

対 老人福祉センター大ホール ※玄関前駐車場への駐車不可
料 無料



クラウドソーシング入門セミナー ～コロナ禍でもできる新たな働き方～

申・問 政策企画課 ☎801-5661 FAX883-1464
✉ kikaku@nagayo.jp
〒851-2185 長与町嬉里郷659-1

「クラウドソーシング」とは、インターネット上に発注された様々な仕事を受注・実施する、在宅でも可能な新たな働き方のことです。(例:子育て中の隙間時間に…定年後の新たな働き方に…学生のアルバイトやキャリア形成としてなど)

時 11月25日㊁・26日㊂・27日金の3日間
①午前コース 10時～12時
②夜コース 18時30分～20時30分

所 (①、②は同じ内容)
対 水道局3階会議室

町内在住者、または町内へ通勤・通学している18歳以上の方で、パソコン、インターネットの利用が可能な方
第1回:クラウドソーシングの全貌と収益化のポイント
第2回:仕事受注の方向性を決めるキャリアの構築
第3回:クラウドソーシングの実践と今後の進め方

定 ①、②各コース10人(応募多数の場合、抽選)
料 無料

申 希望コース(①、②)、氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを記入の上、政策企画課へ申込み。(窓口、郵送、FAX、メール可)
※ 11月16日月

他 新型コロナウイルスの影響により、中止またはリモートでの開催となる場合があります。

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 ✉ oubu.kyoiku@nagayo.jp

開催月	コース	日 時	講座内容	場 所	締 切	
12月	A	16日㊁ 13時～15時	タブレット体験教室	勤労青少年ホーム 4階パソコン室	12月4日金 必着	
	B	17日㊂ 13時～15時	LINE使い方教室			
	C	24日㊁ 10時～12時	スマホを使ってみよう			
	D	24日㊂ 13時～15時	スマホカメラを楽しもう			
1月	A	20日㊁ 13時～15時	LINE使い方教室	長与町公民館 1階大ホール	1月6日㊁ 必着	
	B	21日㊂ 13時～15時	らくらくスマホ体験教室			
	C	28日㊁ 10時～12時	地図で探してみよう	勤労青少年ホーム 4階パソコン室		
	D	28日㊂ 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】(毎月の広報で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みを希望される方は、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)

地域デビュー講座 『ベッド“の”タウン』だけじゃないよ 長与町! ～YOUは何する、定年後～

問 介護保険課包括支援係 ☎801-5822

町は、地域の支えあいを実現させるための取り組みを推進しています。

時 12月12日㊁ 13時30分～15時
所 ふれあいセンター2階会議室
対 おおむね50～60歳代の町内在住者
内 講演など 講師 西脇病院精神保健福祉士 椎田幸則氏
定 25人 料 無料
申 窓口で申込み ✉ 11月27日金

冬の星空観察 天体望遠鏡で冬の天体を観測してみよう!

問 生涯学習課 ☎801-5682
〒851-2185 長与町嬉里郷659番地1

時 12月19日㊁ 18時30分～20時30分
所 つどいの家 対 小学4～6年生と保護者
定 10組(1組:大人・子ども1人ずつ) 料 無料
申 ①または②の方法で申込み
①「往復はがき」に氏名、学校、学年、住所、携帯電話番号、保護者氏名を記入のうえ、生涯学習課へ送付(返信部分には住所、名前のみ記入)
②生涯学習課窓口で受講申込書を記入し、提出。(必ず返信用の官製はがきを持参)
※ 11月30日月

長与町婚活情報

●長崎県婚活サポートセンター主催 男性会員向けセミナー 『極み!選ばれる男の成功メソッド -初級編-』

思うように相手にめぐり逢っていない方、なかなか交際にまで発展しない方必見!!
本気で結婚を考えている方たちに向けて、目からうろこの婚活メソッドを伝授します!

時 11月14日㊁ 14時～16時
所 ふれあいセンター
定 20人
料 無料
申 長崎県婚活サポートセンターへ電話・FAX・メールのいずれかで申込み
他 講師山口 健太郎氏(結婚相談所gem's代表) ☎893-8860 FAX 893-8861
✉ matching@think-nagasaki.or.jp

結婚を希望される方が、良い出会いにめぐり逢えるよう、応援しています!



●『お見合いシステム』に登録しませんか!?町民の方へは全額補助を行っています!

長崎県では、お見合いシステムに登録した会員同士をデータマッチングによりお引き合わせをする1対1のお見合い事業を実施しています。9月末現在の登録者数は約1,700人! 10月から、ご自身のスマートフォンでお相手情報が閲覧できるようになりました、より便利になりました!

時 登録料(2年間) 10,000円 → 5,000円(12月末まで半額キャンペーン中!)

長与町では「お見合いシステム」登録料全額補助を行っています!

対 20歳～44歳までの町民の方
他 詳しくは町ホームページまたはお問い合わせください。

申 入会方法長崎県婚活サポートセンターホームページから入会申込、来所予約

婚活サポートセンター
ホームページ



●長与町主催婚活イベント第2弾 クリスマスコン参加者募集中!

クリスマス前にロマンチックなレストランでお食事を楽しみながら交流します♪

時 11月29日㊁ 15時30分～18時高田地区公民館
所 リストランテ厨(高田郷62-1 チョープロ敷地内)
対 独身の方 男性30歳～42歳、女性28歳～39歳
定 男女各8人
料 3,000円
申 11月26日月
Love pair長崎ホームページ(<https://lovepair.jp/>)から申込み

上記イベントのお申込みは
Love pair長崎ホームページから!



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベント内容の変更や延期・中止の可能性があります。最新の情報は、申込先のホームページでご確認ください。

長与町結婚相談会

時 12月19日㊁ 11時～17時(1人45分間)
所 水道局3階準備室
内 不安や悩みの相談、「お見合いシステム」登録受付、プロフィール作成のアドバイス、町・県の婚活事業の情報提供など
申 事前に政策企画課へ電話またはメールで予約
他 来庁での相談・オンラインでの相談、ご希望に応じてお受けします。



Let's enjoy sports

スポーツ広場

結果 長与町秋季 ターゲット・バードゴルフ大会

時 9月22日 所長与シーサイドパーク多目的広場
他 参加者22人

①三井 朝松 ②荒木 宏信 ③福田 勝

結果 長与町ソフトテニス秋季大会

時 9月27日 町テニス広場
Aパート ①松崎・大平 ②山口俊・吉村 ③山田・高木伸
Bパート ①増田・永田 ②井上・中村 ③山口恵・山口慶

長与町ソフトテニス冬季大会

申・問 町ソフトテニス協会
井上 090-1137-4968 中村 090-5294-4435

時 11月22日(日) 9時開会(予備日:12月13日(日))
所 町テニス広場
対 ①町内在住・勤務の社会人 ②町ソフトテニス協会会員
内 1人でも参加可
料 Aクラス(上級) Bクラス(中級) Cクラス(初心者)
申 1,000円
他 井上・中村に連絡 □ 11月20日(金)

長与町ミックステニス冬季大会

申・問 山口 090-4514-7753
〒851-2127 長与町高田郷 1629-7

時 12月6日(日) 予備日なし
所 町テニス広場(4面)
対 ①町内在住・勤務・通学者 ②町テニス協会会員
内 A~Cクラス、壮年(60歳以上)
料 1ペア3,000円(町テニス協会会員は半額補助)
□ 11月27日(金)
他 主催町体育協会 主管町テニス協会

がんばる皆さまを応援 長与町 ガンバリスト FIGHT

第13回長崎南RC杯県中学・ジュニア大会で
長与ヤングラガーズがAパートで優勝!



9月5日に長崎市営ラグビー・サッカー場で行われ、長与ヤングラガーズが実力上位のAパートの決勝で島原ラグビーフットボールクラブを38対5で下して優勝しました。今後も更なる活躍に期待します!

小学生もトライドリームカップ九州大会出場県獲得!



10月3日に長崎県予選会が行われ、県内8チームが2パートに分かれて対戦し、2勝1分けで見事グループトップ通過で九州大会の出場権を獲得しました。九州大会は、11月22日、23日に海の中道海浜公園で行われます。健闘を祈ります!

図書館だより

vol.375



新しく入った本

「雨の中の涙のように」

遠田 潤子/著
光文社

一人のスター俳優が関わってきた人たちを主人公にした連作短編集。過去にとらわれながらも乗り越え前向きに生きる姿を描く。



「タクジョ!」

小野寺 史宜/著
実業之日本社

大卒新人女性タクシードライバーの夏子。乗客や同僚、家族や恋人との様々なやりとり。タクシー業界を舞台にしたお仕事小説。



今月の特集展示



児童向け

どんな仕事があるのかな?



大人向け

- ①<読書週間>特集
- ②働くこと、繋がること
「お仕事小説特集」
- ③「女性に対する暴力をなくす運動」特集

図書館カレンダー																				
11月	12月	11月	12月	11月	12月	11月	12月	11月	12月	11月	12月	11月	12月	11月	12月	11月	12月	11月	12月	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31									
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。

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。

お知らせ

●12月から「電子図書館」がスタート!!

利用できるのは、町内在住・在勤・在学している方で図書館の利用者カードをお持ちの方です。利用には電子図書館の利用申込が必要です。

●図書除菌機、ご利用になりましたか?

今秋、図書館1階ロビーに「図書除菌機」を設置しました。一度に6冊ずつ30秒で紫外線除菌ができます。ウイルス・細菌・ばい菌の除菌やほこり除去に効果があります。ぜひご利用ください。

●インターネット予約が便利です!

町図書館に所蔵している資料や、マイlib図書館の在庫資料が、長与町図書館のホームページから予約できます。図書館にお電話いただけます。受け取りは自動車文庫でもできます。

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 11時~(15分程度) 所 児童書たまごコーナー 申 不要
びよちゃん おはなし会 (0~2歳)	時 11月4日(日)・18日(日) 12月2日(日)・16日(日) ①11時~②14時~(20分程度) (①②は同じ内容) 所 2階和室 申 不要

新着図書

『地球の上でめだまやき』 山崎 るり子/著 小さい書房	『楽園の鳥』 阿部 智里/著 文藝春秋	『白蟻女』 赤松 利市/著 光文社	『海神の島』 池上 永一/著 中央公論新社	『推し、燃ゆ』 宇佐見 りん/著 河出書房新社
『我々は、みな孤独である』 貴志 祐介/著 角川春樹事務所	『数学者の夏』 藤本 ひとみ/著 講談社	『あかり野牧場』 本城 雅人/著 祥伝社	『灯台からの響き』 宮本 輝/著 集英社	『優しい暴力の時代』 チヨン・イヒヨン/著 河出書房新社
『アウグストゥス』 ジョン・ウィリアムズ/著 作品社	『トンネル』 ペレンハルト・ケラーマン/著 国書刊行会			





健康テラス



飛蚊症とは

明るいところや白い壁を見たときに虫や糸くずのようなものが見え、目を動かすとふわっと一緒に動いたりしますが、これを「飛蚊症」と言います。目の中央にはゼリー状の透明な硝子体というものがあり、ここに濁りがあると眼の奥にある網膜にその濁りの影が映り、飛蚊症として感じることになります。

胎児の時は硝子体中に血管があり、眼球ができるとその血管は消えますが、時々その血管の残骸が残り、飛蚊症の原因となることがあります。また加齢とともに硝子体中のコラーゲン線維が収縮して起こる硝子体剥離という変化でも飛蚊症になります。これらは生理的なもので、増えたりしなければ様子を見ていいこともあります。

しかし、病的な飛蚊症もあります。前述の硝子体剥離に伴って網膜を傷つけることがあります(網膜裂孔)、これが網膜剥離の原因となることもあります。ほかに糖尿病や高血圧、網膜裂孔などから出血したり(硝子体出血)、免疫の異常や感

染などから起こるぶどう膜炎と言う病気になると飛蚊症を自覚することがあります。

急に数が増えたりした飛蚊症は病気による可能性もあるので眼科を受診しましょう。その際は散瞳検査といって瞳孔を開いて目の中を見る必要があり、その検査をすると車やバイクの運転が4~5時間はできませんので、ご自身では運転しないで受診しましょう。



長与よこた眼科
横田 恵二 先生

頸椎捻挫(むちうち)とは

交通事故などに起因する外力が一時的に加わったと推定される外傷後に生じる症状の一部を頸椎捻挫と呼びます。自動車の衝突事故では頸椎がむちのようにになるため、むちうち損傷と俗称で呼ばれます。

本症の病態の基本は、外力による頸椎領域の軟部組織の損傷であるが、それに被害者としての立場や保険の保障制度に関する問題が絡むため、医学的根拠だけでは説明困難な症状がしばしば出現することがあります。

症状は多彩で、頸部・後頭部の痛み、こわばりなどの頸部愁訴が出現します。喉頭異常感、不安、不眠などを呈することもあります。めまい、悪心、耳鳴り、眼痛、視力低下などの交感神経症状が出現する場合は、Barre-Lieou(バレ・リュー)症候群と呼ばれることがあります。

受傷当日よりも受傷後翌日から数日後に症状が出現することが多いです。また無意識下での外傷(停車中の追突など)ほど軽微な外力で症状を発症しやすいです。

症状が慢性化することも少なくなく、難治性で対応に苦慮する場合もあります。症状の多くは軽症であり、痛みに応じて消炎鎮痛剤や筋弛緩剤を処方します。

頸椎運動時痛が強い場合は短期間のみ頸椎カラーを装着します。痛みの自制内での頸椎自動運動を行うよう勧めます。手術は現在ではほとんど行われていない。リハビリは急性期(受傷後2~3週)を過ぎてからの牽引療法や温熱療法が奏功することがあります。

症状の大半は受傷後3週ごろまでに漸次軽減することをよく患者に説明し、安心感を与えることが重要です。

被害者意識は症状軽減の妨げとなるので、治療に専念することが解決への近道であることを説明します。



吉田整形外科クリニック
吉田 伍一 先生

手で切り離せます

切り取り線

手で切り離せます

カレンダー Calendar 2020 11月~12月



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1	2 ★さくらんぼ[P21]	3 文化の日 ○第37回長与町民文化祭 文化講演会 ●ノルディックウォーク inながよ(ぴーぶる長崎9:30~)[P31]	4	5 ★ぴよぴよクラブ[P21]	6 ★なかよしきッズ[P21] ★らっこクラブ[P21]	7 ○町民文化祭(音楽祭・文化作品展)
8	9 ■婚活・親世代セミナー&相談会 [10月号P25] ●町民文化祭(芸能祭・文化作品展・囲碁大会)	10 ★さくらんぼ[P21] 精神障害者家族のつどい ★3~4か月児健診	11	12 ★育児相談 (長与児童館)	13 ●健康相談 (長与町役場9:30~) ★栄養相談 要予約 ★なかよしきッズ[P21] ★らっこクラブ[P21]	14 ■婚活セミナー 「極め選ばれる男の成功メソッド(初級)」[P33] ★パパ活ママ学級 要予約
15	16 ★さくらんぼ[P21]	17 ★3歳児健診 ■人権相談・行政困りごとなんでも相談 13:00~16:00[P25]	18 ★1歳9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~)[P31]	19	20 ●健康相談 (イオンタウン9:30~) ★なかよしきッズ[P21] ★らっこクラブ[P21]	21
22	23 勤労感謝の日	24 ★3~4か月児健診	25 ★お誕生相談 要予約 ★栄養相談 要予約	26	27 ●健康相談 (まんてん9:30~) ★ことばの相談 要予約 ★なかよしきッズ[P21] ★らっこクラブ[P21]	28
29	30 ■婚活イベント 「クリスマスコン」[P33]	12/1 ●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~)[P31]	2	3	4	5
6	7	8 ■人権相談・行政困りごとなんでも相談 13:00~16:00[P25]	9	10	11	12

*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「大きくなれ.プラス」でお知らせします。

緊急連絡先・相談窓口

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 やかんにはハローキュウキュウ
長崎市医師会館1階 ☎ 820-8699

月曜日～金曜日 内科・耳鼻咽喉科 20時～23時30分

小児科 20時～翌朝6時

土曜・日曜・祝日 内科 20時～23時30分

小児科 20時～翌朝6時

12月31日～1月3日 内科 (昼間) 10時～17時
(夜間) 20時～23時30分

小児科 (昼間) 10時～17時
(夜間) 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

8 小川クリニック (胃・外・肛) ☎ 813-5588 長与

15 日 道ノ尾みやた整形外科 (整・リハビリ) ☎ 856-0001 長与

11月 もりハートクリニック (内・循) ☎ 813-2670 時津

15 日 おひさまこどもクリニック (小) ☎ 800-2187 長与

11月 吉田整形外科クリニック (整・リハビリ・リウマチ) ☎ 860-5515 長与

23 山中内科消化器科医院 (内) ☎ 860-8811 時津

11月 かたやまハートケアクリニック (循・内) ☎ 865-7064 長与

22 日 きのした眼科 (眼) ☎ 856-7770 長与

11月 長崎腎クリニック (内・腎) ☎ 813-2777 時津

23 川崎医院 (内・外) ☎ 883-0002 長与

29 日 ホームホスピス中尾クリニック (緩和ケア・外) ☎ 801-5511 長与

つかざき皮ふ科 (皮) ☎ 813-2345 時津

29 日 こが内科外科クリニック (内・外) ☎ 883-4535 長与

モロキ内科 (内・循・小) ☎ 883-1105 長与

中山整形外科医院 (整) ☎ 882-5865 時津

6 佐藤内科医院 (内・消・小) ☎ 883-5511 長与

13 日 たかの耳鼻咽喉科 (耳) ☎ 857-8733 長与

やまと内科 (内・呼) ☎ 882-8828 時津

13 日 しもぐち内科 (内・呼・小) ☎ 843-7225 長与

てつ耳鼻咽喉科 (耳・アレルギー) ☎ 801-3005 長与

黒崎医院 (内・小・外) ☎ 882-2125 時津

20 そのだ内科クリニック (内・呼) ☎ 814-5101 長与

鉢先医院 (内・外) ☎ 882-2622 時津

うらの眼科クリニック (眼) ☎ 865-8555 時津

(注)専門外に関しては診療ができない場合があります。当番医は変更することがありますので、当日の新聞や直接医療機関で確認してください。

長崎市救急医療機関電話案内(長崎市消防局)☎ 825-8199

新型コロナウイルス感染症の症状・体調に関わる相談窓口(9時～17時30分)

西彼保健所(平日) ☎ 095-856-5059

長崎県相談センター(土日祝日) ☎ 070-7223-4371/070-2667-3211

水道トラブル担当業者

7 ⑨ 有長崎住宅設備	☎ 842-7020
8 ⑧ 大瀬良設備	☎ 801-8772
14 ⑩ 滑石設備株	☎ 856-2512
15 ⑨ 小林設備	☎ 801-7831
21 ⑨ 星野管工設備株	☎ 856-1161
22 ⑨ 大栄設備株	☎ 818-3902
23 ⑨ 有島田設備工業	☎ 882-4456
28 ⑨ 株長与管工設備工業所	☎ 883-2580
29 ⑨ 有住吉設備	☎ 844-5364
5 ⑨ 滑石設備株	☎ 856-2512
6 ⑨ 小林設備	☎ 801-7831
12 ⑨ 有眞生設備工業	☎ 849-1585
13 ⑨ 大瀬良設備	☎ 801-8772
19 ⑨ 三昌商事株	☎ 844-1393
20 ⑨ ヒラセ設備	☎ 860-3110

※対応時間は8時～17時です。

町内放送内容確認サービス

問 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

●長崎こども・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・妻夫間の暴力・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

第8回長与シーサイドマルシェ出店者募集! ~海辺の市場~

申・圓 長与シーサイドマルシェ実行委員会事務局(産業振興課内) ☎ 883-1111

時 令和3年3月14日(日) 10時～15時

※小雨決行(中止の場合、当日朝に出店者へ個別にメールでお知らせするほか、長与シーサイドマルシェFacebookでもお知らせします)

※コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止になる可能性がありますのでご了承ください。

所 長与シーサイドパーク(前回と同じ会場)

※長崎バス「中和田」バス停下車すぐ

●募集対象店舗(出店数は例年と異なります)

- ①食のブース 新鮮な農水産物をはじめ、加工品(製造加工品・現場調理品)については手作りのお店とし、安心安全な食を提供している店舗
- ②雑貨のブース 手作り雑貨、こだわりの雑貨を提供している店舗

●出店料

1区画(間口3m×奥行き3m)2,000円と抽選会賞品500円相当を2つ以上

「ゆるキャラグランプリ2020 THE FINAL」結果報告!

問 秘書広報課 ☎ 801-5780

ゆるキャラたちの熱い戦い「ゆるキャラグランプリ2020 THE FINAL」の結果が発表されたよ!

全国のゆるキャラの中から僕たちに投票してくれたみんな本当にありがとうございます♪これからも僕たち、そして長与町の応援よろしくね★

「ミックンとはっさく」

得票数 408pt

ご当地部門 278位 / 395体



健康診査の日程について(お知らせ)

郵送などでお配りしていた『令和2年度 長与町健康診査のお知らせ』に掲載している集団健診の日程の一部に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

問 健康保険課 健康増進係 ☎ 801-5820

会場 長与町公民館

誤 2月8日(日) → 正 2月6日(日)

編集後記

先日、中尾城公園でコスモスを撮影してきました。漢字では「秋桜」。秋に咲き、色がピンク系で桜の花を連想させることからそう名付けられているそうです。今月は健康づくり特集で「秋の総歩き」をご案内しました。沿道に咲いている四季の花々を歩きながら見る「花歩き」をぜひ楽しんでみてください。



(村・里・三・平)

新型コロナウイルス とこころの健康

新型コロナウイルス感染症の蔓延と対策の影響で、環境が変化し不安や新たなストレスを感じている方も少なくないと思います。このような不安やストレスが知らず知らずのうちに蓄積され、こころの不調の原因となることもあります。新型コロナウイルス感染症の予防に留意しながら、自分を守るためにこころの健康にも気を配りましょう。

自分でできるセルフケア

生活リズムを整えよう！

規則正しい生活を送ると、こころのリズムも安定します。



質の良い睡眠をとりましょう！

睡眠には心身の疲労回復効果があります。休日もなるべく普段と同じ時間に起床しましょう。朝に太陽光を浴びると夜の寝つきがよくなります。



食事をしっかりとりましょう！

栄養をしっかり摂る事で免疫機能の低下を防ぎ、感染症予防にもつながります。1日3回、バランスのよい食事を心がけましょう。



リラックスできる活動を！

家の中で適度な運動やストレッチ、音楽を聴くのもおすすめです。人の密接しない場所を選んでウォーキングをするのも良いでしょう。頭がすっきりほぐれます。



お酒は適量に！

飲酒は一時的に不安やストレスを和らげますが、大量に摂取すると翌日の脳の働きの低下や依存症にもつながります。週に2日は休肝日を設けましょう。



ソーシャルディスタンシング！

感染対策のために人との物理的間隔はあける必要がありますが、人とのつながりは保ち心理的に支え合っていく必要があります。孤立しないよう電話等でコミュニケーションを図りましょう。



きつくなる前に相談しましょう

「みんな大変だから」「相談しても…」と、相談することをためらっていませんか？
そんなときはひとりで悩まず、気軽に相談してください。

新型コロナウイルス 感染症関連 SNS心の相談

受付時間 日・月・火・木・金 17時～22時
水 11時～16時

〈ホームページ〉
<https://lifelinksns.net/>



▲相談はこちから

新型コロナウイルス 感染症関連 SNS心の電話相談

受付時間 18時～21時30分

電話番号 0120-556-338

こころのほっとチャット 【新型コロナ関連】

受付時間 12時～15時

〈ホームページ〉
<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>



LINE



Twitter



Facebook

＼長与町公式SNSの登録をお願いします／
行政情報や防災情報、季節のお知らせなど、様々な情報をいち早くお知らせしています。

問 秘書広報課 ☎801-5780



LINE



Facebook



Twitter



Facebook