

長与の情報をあなたにお届け

# ながよ

広報

NAGAYO TOWN  
PUBLIC RELATIONS  
MAGAZINE 2021

2021 2

No  
779

February

特集 手作りの成人式

P 2

秋の町民総歩き

フォトグランプリ受賞者決定 P 4



手作りの成人式  
～今をともに乗り越えよう～

広報  
ながよ

2

February

No.779

## CONTENTS

## 特集

- 2 手作りの成人式
- 4 秋の町民総歩き  
フォトグランプリ受賞者決定

6 Nagayoの情報通

13 地域POWER

14 長与よかとこめぐり

15 子育てランド  
子育てガイド

18 くらしの情報

26 インフォメーション  
(各種イベント・講座情報)

28 スポーツ広場

29 図書館だより

30 健康テラス

31 カレンダー

32 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

マイナビ



nagasaki

e-books

マイ広報紙



2021

令和3年



【成人証書授与】前 友梨香さん

【二十歳のことば】中村 結奈さん

# 新成人の皆さん おめでとうございます!

## 手作りの成人式を新成人スタッフが配信



祝辞 吉田町長



来賓祝辞 山口町議会議長



【交通安全宣誓】田中 凜さん



【謝辞】山村 祐太さん



【司会】古川 采奈さん 原口 歩武さん



撮影が一旦終わり少しリラックス



取材を受ける新成人の皆さん

## ～手作り成人式を終えて～

成人式に向けて10月から準備を  
進めてきたが中止と聞いた時は悲しかった…  
違う形ではありますが、みんなに想いを  
発信できてよかったです。

すべてが初めての作業で時間もなく、  
メディアもたくさん来ていて  
緊張しました。カメラに向かってですが、  
自分の想いは伝えられたと思います。

完全な代わりになるわけではないですが、配信することで、今を  
一緒に乗り越えられるよう  
願っています。

手作り成人式の  
動画はこちら



YouTube 令和3年 長与町成人式 で検索

この撮影の様子や新成人が制作した動画が  
テレビやラジオなどで紹介されました！



## 「歩いて見つけた! フォトグランプリ」 受賞者決定!

10月16日～11月15日の期間に実施した秋の町民総歩きイベントで、ウォーキング中に見つけた場所、そこから見える景色などの写真を募集し、計83点の応募がありました。『ウォーキングの似合う町』としての長与町の再発見、楽しいエピソードが集まりました。ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。



### グランプリ

おとな部門



撮影者  
タイトル  
いち

長与川の町並み

#### ○ 撮影者コメント

斎藤郷の長与川沿いを夫婦でウォーキング中(40分程度)に撮影しました。川と共に存する町並みが、他には無い良さに思えて、多くの人に見てもらいたいと思い応募しました。

※この長与川では、毎年5月に『舟津ペーロン大会』が開催されていて、その日は選手や観客にとってとても熱い1日となります。

### 準グランプリ



撮影者  
タイトル  
マイン・ズスキ  
長与ニュータウンから三根の里山を望む

#### ○ 撮影者コメント

ウォーキングの最後の坂を上りきり振り向くと、向かいに稗の岳、下に県道45号線が走る三根の里山が広がります。春夏秋冬の美しさを堪能できます。

こども部門



撮影者  
タイトル  
サツカー少年  
琴ノ尾岳とヤギ

#### ○ 撮影者コメント

ニュータウン中央区公民館のそばの公園にヤギが2頭いました。草をあげたら食べてくれました。ウォーキング途中のよい休憩になりました。

撮影者  
タイトル  
美しいなバラ  
チヨコ☆



#### ○ 撮影者コメント

雪の浦手造りハムさんのお庭です。凄く可愛くてどこか外国のお庭みたいでした。中でもピンクのバラがとってもきれいでました。

### 特別賞《8作品》

撮影者  
タイトル

やまぐちあい  
長与みかんの風景



撮影者  
タイトル

岩村 清隆  
秋空に映える山々と稲刈り後の田園風景



撮影者  
タイトル

Leilei  
登り坂で一休み



撮影者  
タイトル

ゴウシ  
虹



撮影者  
タイトル

459(じごく)  
でいい



撮影者  
タイトル

安則  
夕暮れのひととき



撮影者  
タイトル

ジユンばあ  
赤い屋根映えるねえ



撮影者  
タイトル

松尾 貞信  
中尾城公園の夕陽



『楽しく歩いてカードを集めよう』による参加賞の交換には、581名の方から申告がありました！  
中には15種類すべてのスタンプを集めて豪華景品をGETされた方も。  
次回は3月に『春の+(プラス)ウォークinながよ』を開催予定です。皆さまの参加をお待ちしています！

## 新型コロナウイルスについて、正しい知識を身に着けて感染予防に努めましょう!

問 長与町感染症対策本部事務局健康保険課 ☎801-5820

**Q1** 新型コロナウイルス感染者からウイルスがうつる可能性のある期間はどのくらい?

症状が出現する2日前から、出現後7日後までが周りに感染させるおそれがある期間と言われています。周りに感染させるおそれがないと医師の判断を受けるまで、病院や宿泊療養施設等に入院・入所します。濃厚接触者かどうかの判断は、その期間に接觸のあった方々について、保健所が調査を行い、個別に判断します。



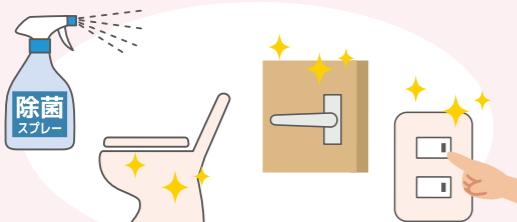
**Q2** 新型コロナウイルス感染者が触った物に触れると、自分も感染してしまうの?

即座に感染するわけではありません。感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で物に触れた場合は物にウイルスが付着します。他の人がそれを触ると手にウイルスが付着しますが、その手で目や鼻、口などの粘膜に触れない限り感染しません。



**Q3** 職場や共有スペースなどで、どんなところを消毒することが有効なの?

物に付着したウイルスは、長時間(72時間以上)は生き残ることができないとされていますので、他人と共に用する物品や手が頻回に触れる場所(具体的には、人がよく触れるスイッチや電話機、ドアノブ、手すり、トイレなど)を適宜消毒することで、万が一ウイルスが付着していてもウイルス量を減らすことができ、感染症対策に有効です。



**Q4** 手洗いとアルコール消毒はどっちもした方がいいの?

ハンドソープを使用して10~30秒もみ洗いし、流水で15秒すぐと手指に付着したウイルス量を1/10,000にできます。ハンドソープがない場合でも、流水による15秒の手洗いで手指に付着したウイルス量を1/100にできます。ハンドソープを使用して手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去でき、その場合は、さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。アルコール消毒液は、手洗いがすぐにできない状況で使用する場合に有効です。



**Q5**

熱が出たり、風邪の症状が出たとき、「新型コロナウイルス感染症」にかかったと考えて、すぐ病院へ行ってもいいの?

まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関へ電話で相談をしましょう。かかりつけ医がないなど、どこに相談してよいかわからないときは、新型コロナウイルス感染症に関する医療機関への受診相談や健康相談に対応している「長崎県受診・相談センター」に相談しましょう。

相談するところは?

かかりつけ医のある方  
または  
最寄の診療所に相談できる方  
地域の医療機関

相談する医療機関に迷う方  
**長崎県受診・相談センター**  
**☎0120-409-745**  
土日祝含む24時間  
(県内全域)

新型コロナウイルス感染の  
疑いがある方  
**西彼保健所**  
**☎856-5059 FAX 857-6663**  
平日9時~17時30分  
※電話でのご相談が難しい方は、  
FAXをご利用ください。

## 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

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、家賃支援給付金などの各種給付や補助事業、経営に関する無料の専門相談所を開設します。

日時・場所 2月4日(木) 9時~17時 2階第3会議室  
2月19日(金) 9時~17時 2階第2会議室  
申込方法 電話で事前予約



ひとりで悩まないで、  
相談を

あなたの  
秘密は、守ります。

DV相談ナビ  
**#8008**

暴力(DV)を振るわれている。  
自分だけでなく、子どもたちのことも心配。



DVや児童虐待の  
相談窓口

性暴力被害者  
支援相談窓口  
**#8891**

性暴力にあったとき  
(心や体への影響の心配、妊娠・性感染症など)

児童相談所虐待  
対応ダイヤル  
**189**

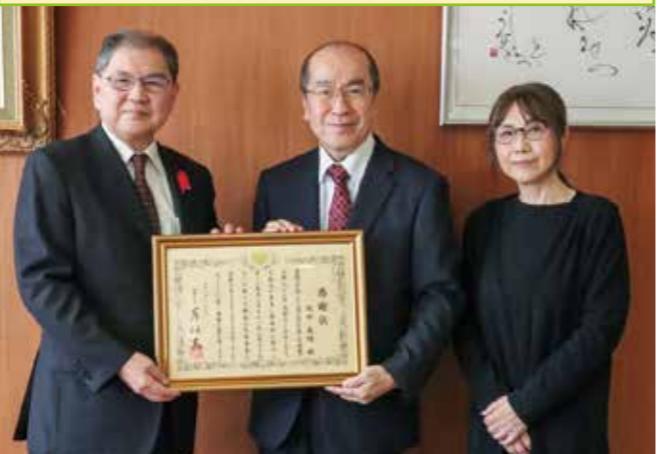
あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも…。  
子育てがつらくて、つい子どもに当たってしまう…。

## 第100回全国高校ラグビー大会 長崎北陽台は8強ならずも 花園に確かな爪痕を残す



長崎県代表として出場した長崎北陽台高等学校は、1回戦で函館ラサール(北海道)を相手に、計10トライを奪って69-14で快勝。2回戦では明和県央(群馬)を56-0で圧倒して3回戦へコマを進めました。3回戦では優勝候補の東海大阪仰星(大阪第1)に7-22で敗れ、8強はありませんでしたが、持ち味のディフェンスで近畿の王者をあと一歩まで追い詰めました。選手および関係者の皆さまおつかれさまでした！

## 「防衛大臣からの感謝状」受章 -自衛官募集相談員 岡田義晴さん-



12月14日、岡田義晴さんが受賞のあいさつに来庁されました。

瓊浦高等学校の教員として、進路指導にあたる中で、長年自衛官募集などにご尽力されました。また、ご退職後も募集相談員をライフワークとして、防衛思想の普及にご尽力されています。誠におめでとうございます。

## ミックンポイント事業でいただきました寄附ポイントについて

平成31年度ながよミックンポイント事業で、参加者の皆さんから町子育て事業に総額115,750円分のポイントを寄附いただきました。非接触体温計とスリッパ、デジタル身長計を購入させていただきました。これらは、役場窓口や母子事業、児童館やおひさまひろばなどの遊び場で活用させていただきます。誠にありがとうございました。



### ながよ ミックンポイント事業とは…

20歳以上の市民を対象とした、健康ポイント事業で、平成30年度から実施しています。



## 百歳の長寿を祝って



—大正9年12月5日生まれ 古立 マキ様—

ご本人様のもとへ訪問し、お祝いの言葉と記念品をお贈りしました。

以前はご主人の仕事の関係で県内を転々とされ、良き想い出となっているそうです。よく寝て、よく食べ、少しお酒も楽しめることができが長寿の秘訣だという古立さん。

どうぞこれからもお元気でお過ごしください。

## 「災害時における協力に関する協定書」の締結式

### 「災害時における協力に関する協定書」締結式

株式会社CONNECT・長与町  
株式会社EZAKITJAPAN・長与町



12月22日、株CONNECT(長与町)・株EZAKITJAPAN(時津町)と協定を締結しました。

株CONNECTとは『災害時に各種感染症対策用品の迅速な供給を受けること』、株EZAKITJAPANとは『災害時に飲食料や生活必需品の調達、及び軽貨物車による避難所への必要物品の迅速な配送を行うこと』という締結内容になります。

## 「災害に係る情報発信等に関する協定」の締結

12月1日、ヤフー株と協定を締結しました。本協定の締結により、災害時など長与町ホームページにアクセスが集中した場合の負担軽減や、スマートフォン用アプリ「Yahoo!防災速報」などによる長与町の情報発信が可能となります。ぜひご利用ください。



◀Yahoo!  
防災速報

## 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

12月12日、健康センターで地域デビュー講座『『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～』を開催しました。

定年退職後の生きがいづくりや地域貢献、社会参加について3名の講師にご講演いただきました。参加者からは「チャレンジすることに年齢は関係ないと改めて感じた」、「頑張っている状況を知り、大変刺激になった」などの感想が寄せられました。また、「今後もこのような機会を作りたい」との声もあり、次年度以降の開催も検討しています。

誰もが住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくために、今まで培ってきた様々な知識、技術、経験、特技などをぜひ長与町で活かしてみませんか？

## 確定申告の時期が近づいてきました ～所得税の確定申告と納税は正しくお早めに～

問 長崎税務署 ☎822-4231 / 税務課住民税係 ☎801-5785

所得税は、納税者自身が所得と税額などを計算し、正しい申告と納税をする申告納税制度を採用しています。  
所得金額や税額を正しく計算し、申告と納税は期限(3月15日㈪)までに行いましょう。  
例年、申告会場は大変混雑します。待ち時間を短縮するため、また新型コロナウイルス感染防止のためにも、ご自宅からのe-tax利用や、申告書の自己作成・郵送での申告書提出にご協力ください。

### 確定申告会場へ来庁する方へのお願い

- 来場の際はマスクを着用していただき、最小人数でお越しください。
- 会場に入場する前の検温や定期的な換気、消毒など各会場の感染症対策にご協力ください。
- ※マスクの着用がない方、37.5度以上の熱がある方など感染症対策にご協力いただけない方は、受付をお断りさせていただきます。

### 確定申告相談会場

長崎税務署本会場 NBC別館(長崎市上町1-35 桜町電停前) 問 長崎税務署 ☎822-4231

**期間** 2月15日㈪～3月15日㈪(土日祝除く)、2月21日㈰、28日㈰ 9時～16時

●土日祝日は休みですが、2月21日㈰、28日㈰に限り申告会場を開設します。

※NBC別館会場への入場には、「入場整理券」が必要です。

#### 入場整理券について

配布方法 会場で当日配布またはLINEアプリによる事前発行

入場方法 当日配布の入場整理券 ⇒ 日時を記載した入場整理券の提示  
LINEアプリによる事前発行 ⇒ 日時を表示したLINE画面の掲示

※指定された入場時間内にご入場ください。

※入場整理券の配布状況に応じて、早めに受付を終了し、後日の来場をお願いすることもあります。

### 長与町水道局会場(水道局3階)

問 税務課住民税係 ☎801-5785

**期間** 2月15日㈪～3月15日㈪(土日祝除く) 9時～11時、13時～16時

※新型コロナウイルス感染症対策として入場整理券の配布および人数・入場制限(午前80人・午後90人前後)を行いますので、早めに受付を終了することがあります。

- 2月8日㈪から12日㈮の期間は、還付申告のみ受付できます。
- 医療費控除明細書・収支内訳書の代理作成は行いません。会場内の混雑を防ぐためにも、事前に自己作成してください。用紙がない方は、申告会場で速やかに記入できるよう、あらかじめ準備してお越しください。
- 町会場で受付できない申告 ※NBC別館会場または国税庁ホームページより申告してください。
  - ・令和元年分以前の申告(更正の請求、修正申告を含む)
  - ・新築住宅以外の住宅借入金等特別控除(借換え含む)の申告
  - ・分離課税申告(株式・先物譲渡、配当、損失繰越など)
  - ・準確定申告(亡くなられた方の申告)
  - ・消費税、相続税、贈与税の申告
  - ・青色申告

#### 土地や建物を売却した方の譲渡所得の申告相談日

時 2月24日㈫・25日㈬(2日間のみ)

※上記2日間以外は、NBC別館会場での受付となりますのでご注意ください。

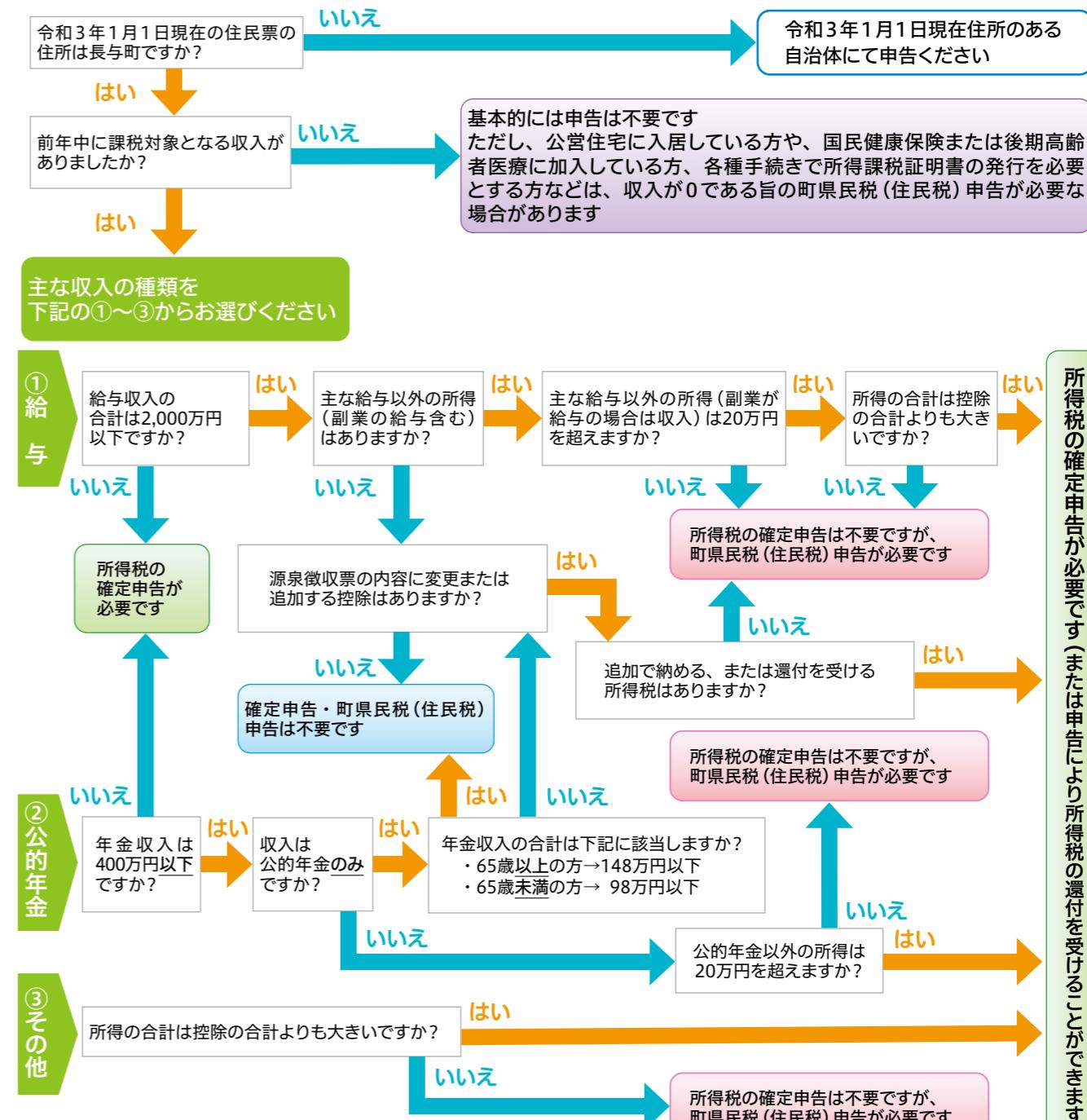
### 町県民税(住民税)の申告

時 2月4日㈫～3月15日㈪(土日祝除く) 9時～11時、13時～16時 所 水道局3階

※確定申告期間と重なりますと大変混み合いますので、可能な限り2月12日㈮までの申告をお願いします。  
また、郵送での提出にご協力ください。詳細は「広報ながよ1月号(10ページ)」をご覧ください。

## 確定申告フローチャート

このフローチャートは一般的に解説したもので、条件によっては該当しない場合があります。



## 九州北部税理士会長崎支部から「無料税務相談」のお知らせ

問 九州北部税理士会長崎支部 ☎821-0600

税理士記念日に合わせて、令和2年分の所得税確定申告関係を中心に、電話による無料税務相談を実施します。

とき 2月22日㈪ 10時～16時

相談専用電話番号 095-822-0231



長与町に立地する長崎県立大学シーボルト校。

すぐ近くの大学でどのような研究が行われているかをシリーズで紹介していきます。



飛谷謙介 準教授

## シーボルト校 研究紹介

Vol.2

### 感覚・感性を指標化する技術の開発から、 新しいモノづくりと人間の認知メカニズムの解明の一助に

– 情報システム学部 情報システム学科 –

近年、Eコマース(ネットショッピング)の普及による市場環境のグローバル化に伴い、ユーザのニーズが多様化し、プロダクトのカスタマイズ化やパーソナル化に対する要求が高まっています。このような要求に応えるためには、一人ひとりの嗜好や感性を的確に把握し、それらにあわせて具体的なデザインに展開する方法論が必要と言えます。

人の感性は立場によって様々ですが「無自覚的・直感的・情報統合的にくだす印象評価判断能力」といった定義がなされており、主観的、非言語的、無意識的、直感的で、因果律が希薄であるとされています。一方で、個人差を超えた共通性が見られることから、それらを利用した客観的なモデルを構築する方法がこれまで摸索されてきました。本研究室では、こうした感覚・感性を指標化する技術を開発し、感性の指標化技術に基づくプロダクトデザインにより新たな「感性価値」を創出する研究を進めています。

具体的に感性価値に繋がるものとして物体の「質感」が挙げられます。「質感」はプロダクトデザインにおける「高級感のある」や「触りたくなる」といった感性価値に直結するため、ものの良し悪しや好みしさを評価・判断する上で、そのものがもつ形や色、機能と同様に重要な意味を持ちます。そのため、近年様々なプロダクトデザインの現場において質感を理解・制御する技術が求められています。我々はこれまでに、感性指標化技術および機械学習技術を用いた質感制御に関する研究を推進し、図1に示すような所望の視覚的質感を有するテクスチャの生成手法を開発しました。

これら感性研究の発展は、新しいモノづくりの枠組みを提供するだけでなく、人間の認知機序の解明の一助になる可能性を秘めています。そのためには指標化技術、AI／機械学習、神経科学的検証等、多方面の研究領域による協働が必要であると考えています。

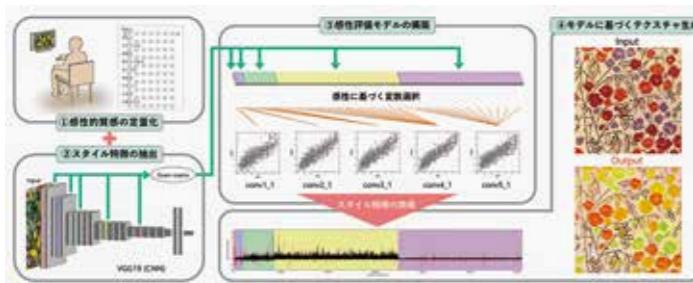


図1 Neural Style Featureを用いた感性に基づくテクスチャ生成手法

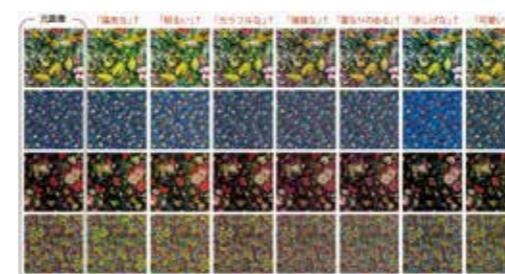


図2 生成結果

## 2月と8月は北方領土返還運動全国強調月間です

問 総務課行政係 ☎801-5781

### ○北方領土とは

北海道本島の北東洋上に連なる歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の島々のこと、日本固有の領土です。しかし、ロシアによる法的根拠のない占拠が今なお続いています。



### ○「北方領土の日」

政府は、安政元年(1855年)に日露間の国境を択捉島とウルップ島の間に定めた日露通好条約が調印された2月7日と定めました。毎年、この日には、「北方領土返還要求全国大会」が東京で開催されています。

### ○「北方領土返還運動全国強調月間」

北方領土の日の月である2月と旧ソ連が北方四島(歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島)の占拠を開始した8月を強調月間とし、全国各地で民間団体や自治体による集会、パネル展、講演会などといった行事が開催されています。

北方領土問題の解決に向けて、国民1人1人がこの問題について正しく理解し、北方領土の返還を求める想いを政府に伝え、ロシアとの外交交渉に繋げていきましょう。

## 市民参加型 地域POWER!!

12/19 冬の星空観察

社会教育推進指導員主催により小学4～6年生を対象にふれあい広場駐車場とつどいの家で実施しました。長崎県立佐世保青少年の天地から移動天体観測車「ビュースター」に来てもらい、月・木星・土星・火星などを観察しました。その後、室内に入り、月の満ち欠けの話などの講義を受けました。子どもたちは初めて見る天体に興奮した様子で、座学でも先生の話を熱心に聞き、天体クイズにも積極的に参加していました。



1/17 道の尾で鬼火焚き

1月17日、道の尾自治会が道ノ尾グラウンドで鬼火焚きを行い1年間の無病息災と家内安全を祈りました。今年は、開催中止の自治会も多いなか、新型コロナウイルス禍の早期収束も祈念するため感染症防止対策を実施し開催。12時前に櫓(やぐら)が完成し、14時から子どもたちにより点火され、竹が勢いよく燃え上がり、音を立てて破裂すると、皆で「鬼(おん)の骨！」と叫んで悪霊を追い払いました。婦人部が用意したぜんざいや焼き芋が振る舞われ、持参した正月のお餅を残り火で焼いて食べる姿や書初めを燃やし上達を祈願する方もいました。参加者の絆も強まり、充実した楽しい日を過ごされました。



▲孟宗竹を使って組まれた高さ約5メートルの櫓

元気な  
西そのぎ商工会の  
お店を紹介します

# 長与 よのぎ めぐり

長与町嬉里郷149番地14



住所:長与町嬉里郷149番地14

TEL: 800-7326

E-mail: deerslife2016@gmail.com

営業時間:10時~16時

定休日:水曜日および不定休

駐車場あり(5台) PayPay利用可



Instagram



facebook



▲落ち着いた雰囲気の店内にオシャレな商品が並びます



▲全身コーディネートの参考に



▲お好きな色をどうぞ

▲大人服のラインナップも豊富です

## DEER'S LIFE

▲代表の鹿谷友香さん

### “大人も着たくなる”子ども服をチチプライスで♪

「安くておしゃれ！」と話題の韓国子ども服を取り扱うお店DEER'S LIFE。2016年からWEBショップやイベント出店を始め、長与への移住と併せて、昨年1月にお家の中にショップをオープンしました。

ドアを開くと木調で落ち着いた店内にオシャレなデザインの子ども服がズラリと並びます。落ち着いたナチュラルカラーで、色々なコーデに合わせやすいもの、また動きやすくて着心地の良い生地感のものを多く取り扱っています。その他、大人服やハンドメイド雑貨、アクセサリー、歯固めやどんぐり帽子などもあります。赤ちゃんから大人までオシャレを楽しめるお店です。

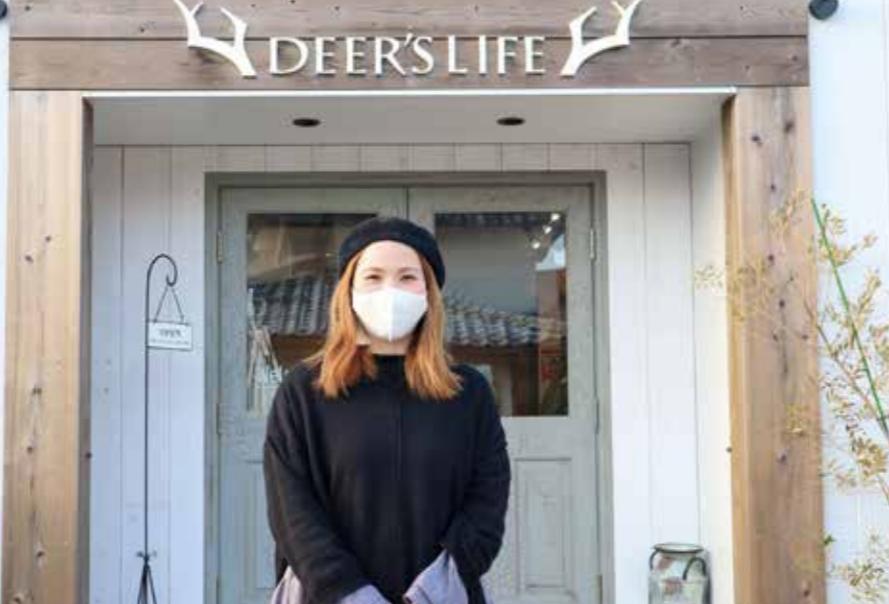
イベント出店時のお客様が来店してくださったり、口コミで知り合いがどんどん繋がったりと、長崎の人々とのご縁を感じとても嬉しいです！皆さまぜひ一度ご来店ください。

代表の鹿谷さんは「出産祝いやお誕生日

プレゼントでお悩みの際やお子さま、ご自身用にも『DEER'S LIFEにいければ欲しいものが見つかる』と思ってもらえる店を目指しています。皆さんにオシャレや癒しをご提供できれば嬉しいです。」と笑顔で話してくださいました。

#### 取材メモ

お店のロゴは、苗字の鹿谷の「鹿」の英語表記のDEERと角のマークの組み合わせ。店内にある吊りアレンジやドライフラワーも素敵です。商品は毎日新作を追加。鹿谷さん自身も子育てをされているため、服のサイズやカラーに迷った時など気さくにアドバイスしてくださるのも嬉しい点です！皆さまぜひ一度ご来店ください。



No.336

# 子育てランド

## 子どもは遊びを見つける名人！

普段何気なく遊んでいる子どもたち、「あっ…それはしてほしくないな～…」なんて大人が思ってしまう遊びでも子どもの視線になって見てみると、子どもの今興味があるものが見えてたり、新しい発見があるかもしれませんね。

今回は0～2歳児クラスの外遊びに注目し、自然の中で子どもたちの視線から子どもたちの発見を集めてみました。

### 石ころ編



～0歳児クラス～

石ころを集めてたり、  
ならべたりしています！



～1歳児クラス～

石を溝に落としたり、溝を叩いて音を鳴らしています！年齢が上がると同じ素材でも遊びが変わりますね！

### 落ち葉編



～0歳児  
クラス～

落ち葉の上を歩いたり、走ったりして  
パリパリカサカサ音を鳴らしています！



～2歳児クラス～

落ち葉を大きいスコップで集めています。

ブルドーザーになっているようです！

また、なかなか落ちてこない葉っぱをみて  
「風が吹いてきたら落ちてくるんじゃない」

「ボール投げたら落ちてくるんじゃない」と  
感性豊かな子供たち。



何でもない身近にあるものが子どもたち視線から見ると遊びに変わります！おもちゃで遊ぶのもいいですが、何でもないものが玩具になったりしますね。ちょっとお外遊びに行ったときに、お子さんの視線に立って一緒にになって遊びを見つけてみてはいかがですか。面白い発見があるかもしれませんね！

木を眺めつぶやいていました。

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か月～就学前の子ども、保護者、妊婦の方

料 無料

#### ●お知らせ

おひさまひろばは開館していますが、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にてご確認の上お越しください。

▼下記講座はすべて予約が必要です

内容	日時	場所
絵本の日	2月22日㊱ 11時30分～	長与町子育て支援センター おひさまひろば
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)	2月25日㊳ 10時～11時10分～・13時30分～	
おひさまフライデー(ふれあい遊び・歌など)	2月26日㊴ 15時～	
日曜日あいてマース♪	2月28日㊵ 10時～11時30分 定 15人	
わらべうたの日(親子わらべうた)	3月8日㊶ 11時30分～	
マタニティカフェ(マタニティフィットネス・交流) 講師 坂本 ゆか 氏	3月11日㊷ 12時15分～13時45分 定 先着6人(要予約)	

### おひさまzoom ~オンライン ヨガレッスン~

時 3月9日㊷ 12時45分～13時25分

対 町内在住、就学前の子どもをお持ちの母親

内 おうちで気軽にヨガレッスン♪

Zoomを使って、山田先生とおしゃべりしながら楽しく体を動かしましょう！

定 3組(応募多数の場合抽選。当落電話連絡。)

申 電話で申込み

〆 2月25日㊳ 12時

他 講師 山田 純氏 (Jrusieルーシーダットン教室 代表)



### 乳幼児講座「クリスマス会」を開催しました

問 生涯学習課 ☎ 801-5682



### 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

じどりがん

※乳幼児の利用については、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。

2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。電話で各児童館にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2月に予定していた行事はすべて中止いたします。

3月以降の日程は、児童館窓口、広報、ホームページなどでお知らせします。



※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。

# くらしの情報



## 教育

**令和2年度  
長崎県銃砲刀剣類登録審査会**  
問 長崎県教育庁芸文化課  
☎ 894-3384

時 3月1日(月) 13時~16時  
※日程が変更する場合があります。  
詳細はお問い合わせください。

所 県庁行政棟3階307会議室

料 申請手数料  
新規登録: 1件につき6,300円  
再交付: 1件につき3,500円

他 持参品  
・銃砲刀剣類の現物  
・発見届出済証  
(発見届の際、警察署で交付された書類。新規登録者のみ)  
・委任状(代理人が出席される場合は、登録申請者の委任状が必要)

## 健康・福祉・介護

**大腸がん郵送検査を受けましょう**  
申・問 健康保険課健康増進係  
☎ 801-5820  
✉ kenkou@nagayo.jp

対 40歳以上の町民の方で  
今年度大腸がん検診未受診の方  
内 検査方法

便潜血反応検査(二日法)のキットが届いたら、便を採って返信用封筒で返送。(約1か月後に結果通知)

料 200円(納付書で支払い)

申 電話またはメールで申込み(メールの場合: 件名「大腸がん郵送検査」、氏名、生年月日、住所、電話番号を入力)

□ 2月25日(木)

他 40~69歳の長与町国保加入者で今年度大腸がん検診未受診の方には1月下旬にキットを郵送済み

メールフォームは  
こちら



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

**長与町はりきゅう等補助券の使用期限にご注意ください**  
問 健康保険課保険係  
☎ 801-5821

下記の対象補助券の使用期限は、令和3年3月31日(木)となりますので、ご注意ください。

- 対・社会保険加入者分(紫の用紙)  
・有効期限の記載がない  
国保加入者分(緑の用紙)

**献血ルーム「はまのまち」がリニューアルしました**  
問 日本赤十字社 献血ルーム「はまのまち」  
☎ 824-3332

緑や木のぬくもりが感じられる内装で、皆さまのお越しをお待ちいたしています。献血は、人々の善意により支えられ、皆さまの温かな心が多くの命を救っています。来所の際には、待ち時間短縮と3密回避のため、事前予約のうえ献血へご協力をお願いします。



**ご存知ですか?  
特別障害者手当**  
問 福祉課障害者福祉係  
☎ 801-5827

対 20歳以上で、著しく重度の障害状態にあるため、常時特別の介護を必要とする方(支給要件有)

支給制限

次のいずれかに該当する場合は支給されません。

- ①社会福祉施設に入所している時  
②病院などに3か月を超えて入院した時  
③所得制限を超えている時

料 支給額 月27,350円

(令和2年度より金額改定)

※原爆被爆者介護手当、公害被害償の手当、予防接種法の手当を受給している場合は差額を支給。

**老人クラブ連合会催し**  
問 町老人クラブ連合会事務局  
(町社会福祉協議会内)  
☎ 883-7760

### ●町老連第2回理事会

時 2月24日(水)

所 町老連事務所

**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

### ●2月のテーマ:家族介護体験談(認知症の人と家族の会)

時 2月26日(金) 13時~14時45分

所 老人福祉センター大ホール

料 100円

## 環境

**充電式電池は必ず回収窓口へお持ちください**

問 住民環境課 ☎ 801-5824

他のごみに混ざると、ごみ収集時に発火や発煙、火災事故の原因になり危険ですので、下記の充電式電池が使用されている物は充電式電池を外してからそれぞれの分け方・出し方を守ってください。

※絶縁テープで金属部分が露出しないよう、被膜や固定してから回収窓口にお持ち込みください。

### 所 回收窓口

- ・住民環境課窓口
- ・回収協力店

※下記施設も追加されました

- ・長与町ふれあいセンター
- ・長与南交流センター
- ・高田地区公民館
- ・上長与地区公民館
- ・長与北部地区多目的研修集会施設
- ・長与町働く婦人の家

### ●参考①充電式電池のマーク



### ●参考②使用されている物の例

電動歯ブラシ・電気カミソリ・携帯ゲーム機・デジタルカメラ・ビデオカメラ・ノートパソコン・電動アシスト自転車・モバイルバッテリーなど

**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)  
●2020年度(2019年度同月比較)

月	排出量(t)	
	2020年度	前年度比
12月	580	-26
累計	5,410	39

### 資源量(紙類)(kg)

●2020年度(2019年度同月比較)

分類	12月	前年度比	2020年度	
			2020年度	前年度比
新聞	16,720	2,970		
雑誌・雑紙	26,000	2,870		
段ボール	19,760	6,660		
紙パック	1,250	30		
合計	63,730	12,530		
			累計	448,600 33,080

○皆さまのご協力により、紙類のリサイクルへつながっています。今後も拠点回収または常設倉庫への排出をよろしくお願いします。

## くらし

**21世紀ふれあい基金(青少年研修補助金)を活用してみませんか?**

問 生涯学習課社会教育班  
☎ 801-5682

### 対 対象者

町内在住の小学生以上29歳以下

### 内 補助対象事業

原則、国・県および関係機関(青少年教育施設など)が主催、共催する体験活動

### 料 補助金額

参加要項に記載の参加費の50%

### 申 以下の書類を生涯学習課へ提出

- ①申請書(町ホームページや生涯学習窓口で配布)
- ②実施要項(参加費の記載があるもの)
- ③領収書(コピー可)

□ 2月26日(金)

他 申請締切後、委員会を開催し審査を行い、結果を個別に通知します。

詳しくは町ホームページの21世紀ふれあい基金のページをご覧ください。

**確定申告用の名寄帳兼課税台帳について**

問 税務課固定資産税係  
☎ 801-5786

確定申告の事業・不動産所得の租税公課の算出には納税通知書の課税明細書をご利用ください。

**固定資産税・都市計画税  
第4期の納期限は3月1日(月)です**

問 税務課固定資産税係  
☎ 801-5786

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。

**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 2月16日(火) 所 北部地区多目的研修集会施設

時 3月16日(火) 所 上長与公民館

## 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 堤恵美子・草野洋

長崎行政監視行政相談センター

☎ 849-1100

**令和2年度  
第2回町営住宅(空家)入居者募集**

申・問 土木管理課住宅係  
☎ 801-5835

時 抽選予定日時 2月24日(木) 14時~  
※仮当選者および5月31日(月)までに空家が生じた場合の補欠仮当選者を抽選

所 抽選予定場所 役場2階第1会議室  
※公共交通機関でお越しください

対 住宅に困窮しており、原則、次の条件をすべて満たしている方  
①町内在住・在勤の方  
②同居しようとする親族(3か月以内に結婚予定の婚約者含む)がいる方  
③国税・地方税を滞納していない方  
④暴力団員でない方

定 東高田 2戸(3LDK・3階)  
西高田 1戸(3DK・3階)  
岡岬 2戸(3DK・1階と3階)

※1世帯につき、1台駐車場の空きあり

料 家賃 入居者の収入により算定  
敷金 家賃の3か月分

※収入基準  
所得税法により過去1年間の収入に準じて算出した所得から同居親族1人につき38万円を控除した後の金額を12で除した額が15.8万円以下であること。その他控除(寡婦(夫)・老人扶養・障害者など)がある場合は異なります。  
・60歳以上の方・身体障害者などは、入居資格および収入基準に緩和措置あり  
・小学校就学前の子供が居る世帯は、収入基準に緩和措置あり(15.8万円/月 → 21.4万円/月)

申 下記書類を土木管理課へ提出  
(受付: 平日のみ)

提出書類 (土木管理課で配布

問い合わせ とき 所 ところ 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金 申 申込み

締切 他 その他

防災行政無線(町内放送)を用いた情報伝達訓練を実施します

地域安全課消防防災係 ☎801-5782

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、全国一斉に実施します。

この訓練は、全国瞬時警報システム(Ｊアラート)を用いた訓練で、町外の地域でも、様々な手段を用いて情報伝達訓練を行います。

#### ●Jアラートとは

地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステム

訓練実施日時 2月17日㊁ 11時

※地震や集中豪雨など、当日の気象状況により訓練を中止する場合があります。

#### 放送内容

町内に設置してある防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。

上りチャイム音

「これは、Jアラートのテストです」×3

下りチャイム音

#### 伝達手段

町内放送・登録制メール・町ホームページ・SNS(ツイッター・フェイスブック・LINE)・ケーブルテレビ



#### 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。

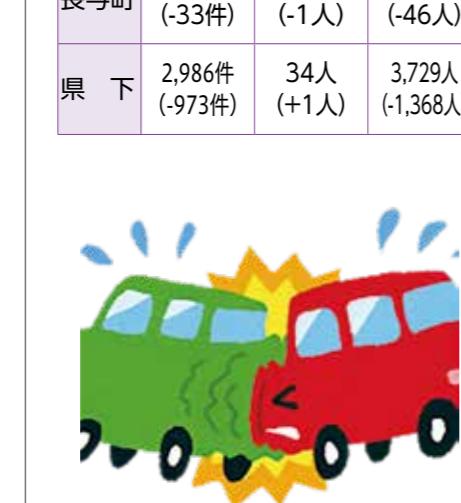
第1回 2月28日㊁

第2回 3月1日㊁～16日㊂

資料請求は無料。お気軽に問い合わせください。

放送大学

検索



#### 2020年交通事故発生状況(概数)

	年間累計(前年比)		
	件数	死者	傷者
長与町	57件 (-33件)	0人 (-1人)	68人 (-46人)
県 下	2,986件 (-973件)	34人 (+1人)	3,729人 (-1,368人)

#### 求 人

#### 子ども110番の家の登録にご協力ください

生涯学習課 ☎801-5682  
FAX883-7151

子どもが「誘拐や暴力、痴漢」などの被害に遭いそうになったと助けを求めてきた時に、その子どもを保護するとともに、警察、学校、家庭などに連絡するなどして、地域ぐるみで子どもたちの安全を守っていくボランティア活動のことです。現在、町内で336戸にご協力をいただいているます。地域で子どもたちの安全を見守るためのひとつの手段として、登録をお願いします。

#### 家畜の所有者は【定期報告書】の提出が必要です

産業振興課 ☎801-5836  
県中央家畜保健衛生所 ☎0957-25-1331

愛玩目的を含め、家畜を1頭(羽)でも所有する方

令和3年2月1日現在の飼養状況などを報告することが法律で義務付けられています。下記期日までに産業振興課へ提出してください。

※報告書様式は町ホームページよりダウンロードできます。【くらしの情報 > 産業 > 農業 > 家畜伝染病予防法に基づく定期報告】

#### 対象動物

①牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、イノシシ

→  4月1日㊁

②鶏、あひる、うづら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

→  6月1日㊂

①②どちらも対象の場合

→  4月1日㊁



#### 自衛官募集

自衛隊琴海地域事務所 ☎884-2809

自衛隊は国の平和と独立を守るという使命のもと、領土・領海・領空を守る活動や、災害時の捜索・救助、医療などの対応、海外での国際平和協力活動などを行っています。安心して暮らせる未来を創る“仲間”になりませんか? 詳しくはお問い合わせください。



#### 「母子保健推進員」募集

申・問 こども政策課母子保健係 ☎801-5881

募 集 人 数 4人

- ①担当地区の妊婦、乳幼児への家庭訪問
- ②乳幼児健診、相談事業のお手伝い
- ③会議、研修会への参加
- ④担当地区を中心とした子育て支援に関すること

応 募 資 格 子育て支援に興味のある方(資格不問)

雇 用 期 間 令和3年4月～任期:2年(再任あり)

勤 務 条 件 給与の支給はなし。謝礼はあり。

応 募 方 法 郵送または持参により、応募用紙をこども政策課窓口または、町ホームページから入手可)

応 募 締 切 2月26日㊁

採 用 方 法 面接試験(3月中旬予定)

#### 「認知症地域支援推進員(会計年度任用職員)」募集

申・問 介護保険課包括支援係 ☎801-5822

募 集 人 数 1人

勤 務 内 容 認知症の本人・家族の相談・支援業務等

応 募 資 格 保健師、看護師、作業療法士、理学療法士いずれかの資格を有する者および普通自動車免許を有する65歳位までの方

勤 務 時 間 8時45分～17時15分(1時間休憩有り)

任 用 期 間 4月1日㊁～令和4年3月31日㊁(更新あり)

報 酬 時給1,201円～1,298円(月額189,158円～204,483円)

手 当 等 通勤手当(通勤距離2km以上)、賞与あり。社会保険、雇用保険など要加入。

応 募 方 法 下記書類を介護保険課へ提出
 

- ・会計年度任用職員名簿登録申込書(介護保険課窓口・町ホームページで入手可)
- ・資格・免許などを証する書類

応 募 締 切 2月19日㊁(平日のみ受付)

採 用 方 法 面接(日程は後日通知)



## 求人

## 「長与・時津環境施設組合パート職員(会計年度任用職員)」を募集します

申・問 長与・時津環境施設組合管理課 ☎ 865-9386 西彼杵郡長与町斎藤郷1073番地

募集人数	1人
職務内容	一般事務補助
応募資格	(1)西彼杵郡長与町または時津町に在住の者 (2)令和3年4月1日現在、次の事項に該当しない者 ①禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者 ②公務員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から2年を経過しない者 ③日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者 (3)ワープロまたは表計算などの実務検定3級以上を習得している者 (4)短期大学卒業程度の知識を有する者
雇用期間	4月1日㈭～9月30日㈭まで (ただし、雇用期間終了後、6か月を超えない期間で、1回に限り雇用期間を更新できる場合有り)
勤務条件	勤務場所 西彼杵郡長与町斎藤郷1073番地 長与・時津環境施設組合事務局 勤務時間 平日9時～17時(昼休み：1時間、時間外勤務有り) 給料 月額119,496～135,845円(時間外手当は含まない) その他 有給休暇・通勤手当・期末手当・社会保険：有り、勤勉手当：無し
受付期間	2月22日㈪まで(平日9時～17時)
提出書類	所定の申込書、面接カード(長与・時津環境施設組合のホームページよりダウンロード可)、資格習得を証明できる書類の写し

## 「ごみ収集員(会計年度任用職員)」を募集します

申・問 住民環境課環境係 ☎ 801-5824

募集人数	若干名
業務内容	ごみ収集員としての業務
応募資格	中型第一種免許(8トン限定中型)、準中型第一種(5トン限定準中型)以上の運転免許所持者(AT限定を除く)
雇用期間	4月1日㈭～令和4年3月31日㈭まで
勤務条件	勤務時間 月曜日～金曜日の8時～16時30分 月10日前後 (土日は基本的に休み。昼休み：1時間。時間外勤務あり。) 給料 時給1,405円～1,435円 その他 通勤手当：支給あり(通勤距離2km以上) 社会保障：雇用保険、社会保険の要件を満たす場合は要加入 賞与：長与町会計年度任用職員の給与および費用弁償に関する条例第23条の規定による
受付期間	2月8日㈪～26日㈮まで(平日8時45分から17時30分まで)
応募方法	次の書類を役場住民環境課へ提出 (1)会計任用職員名簿登録申込書(町ホームページまたは住民環境課窓口で入手可) (2)運転免許証の写し

## 健康・福祉・介護

## 長与町の介護予防事業についてご紹介します

問 介護保険課包括支援係 ☎ 801-5822

高齢の方が心身の機能を低下させてしまう原因の一つとして、身の回りのことや家事、外出をしなくなることがあります。(生活不活発病)介護予防は、特別なことをするのではなく、ちょっとした工夫と日々の取り組みでできます。早めに介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした生きがいのある生活を送りましょう。

町では地域住民の皆さまや自治会の協力により、様々な「介護予防事業」を行っています。地域の介護予防のため、また自分自身の健康づくりのため、どうぞご参加ください。

※コロナウイルス感染予防対策を行い、開催しています。まずはお問い合わせください。

## ○お元気クラブ(随時募集)

体を動かしながら、体操・レクリエーションなどを楽しむ集いの場です。

対 町内在住で65歳以上の方



## ○脳トレ教室(要申込)

頭の体操・ゲーム・認知症に関する講話などを通して認知症を学び予防に繋げる教室です。

対 町内在住の65歳以上の方で、認知症の予防に取り組みたい方(ただし65歳未満の方で希望される場合、まずはご相談ください。)



## 令和3年度 参加者募集

認知症は何らかの原因で脳細胞が働かなくなり日常生活に支障がでる病気です。

認知症予防は、早くから始めることが大切です。認知症を予防する日頃の生活の送り方を、楽しく学びながら身につけていきましょう。

時 4月～令和4年3月

【第1・3月曜日(祝日除く)計18回】

- ・北部多目的研修集会施設 10時～11時15分 定 24人
- ・ふれあいセンター① 13時～14時15分 定 25人
- ・ふれあいセンター② 14時45分～16時 定 25人

【第2・4月曜日(祝日除く)計18回】

- ・上長与地区公民館 10時～11時15分 定 20人
- ・長与町公民館① 13時～14時15分 定 40人
- ・長与町公民館② 14時45分～16時 定 40人

料 無料

申 電話または介護保険課窓口で申込み(※申込多数の場合、初めての方優先)

□ 2月26日金

## ○いきいきサロン

地域に住む方々が歩いて通える場所に集い、介護予防活動や交流を行います。現在、町の助成を受けて地域住民のボランティア活動によって運営されているサロンが20か所あり、定期的に(月に1回以上)行われています。

対 町内在住で65歳以上の方



## ○めだか85(要申込)

「めだか85」とは、「めざせ85歳もがんばっていきな85歳」を目標に、運動不足・閉じこもり・認知症などを予防し、生涯イキイキと自立した生活を送るための集いの場です。

対 町内在住の65歳以上の方で、事業対象判定・要支援・要介護認定を受けていない方、運動制限をされていない方、他の介護予防教室(お元気クラブ)に参加していない方

## 令和3年度 参加者募集

時 4月～令和4年3月の毎月第1週～3週

(※祝日の場合、変更あり)

午前9時30分～11時30分

午後1時30分～3時30分

【月曜日】

・老人福祉センター(午前・午後) 定 各40人

【火曜日】

・上長与地区公民館(午前) 定 15人

・ニュータウン防災センター(午後) 定 25人

【水曜日】

・北部多目的研修集会施設(午前) 定 30人

【木曜日】

・健康センター(午前) 定 20人

内 健康講話、レクリエーション、室内でできる運動、頭の体操、健康チェックなど

料 保険料1,200円、材料代1,100円

申 電話または介護保険課窓口で申込み(※申込多数の場合、初めての方優先)

□ 2月26日金

# ふくし通信

## 「救急医療情報キット」を配付しています

問 福祉課地域福祉係 ☎801-5826

緊急の病気や災害時の備えとして、『救急医療情報キット』の利用が全国的にも注目されています。

町では、下記対象者に対し、救急医療情報キットを配付しています。ご希望の方は、申請書をご提出ください。

また、救急医療情報シートなど（様式のみ）につきましては、希望する方全員に配付いたします。町ホームページからも入手できますので、どうぞご利用ください。

【対象者】下記①～④のうち、健康上不安のある方

- ①身体障害者等の手帳を所持している人
- ②70歳以上の高齢者のみの世帯に属している人
- ③避難行動要支援者名簿掲載者
- ④その他町長が必要と認めた人



冷蔵庫にシールを貼りましょう

冷蔵庫に保管しましょう



## やってみゅーで手話

## 「袋は必要ですか？」「いりません」

7月1日からレジ袋が有料化されました。お店の会計場面でこのような会話をすることが増えましたね。マスクや飛沫感染防止用のシートがあるとなかなか意思疎通が難しいので、耳が聞こえる、聞こえないにかかわらず誰でも覚えていると役立つ手話です。

### 「袋は必要ですか？」

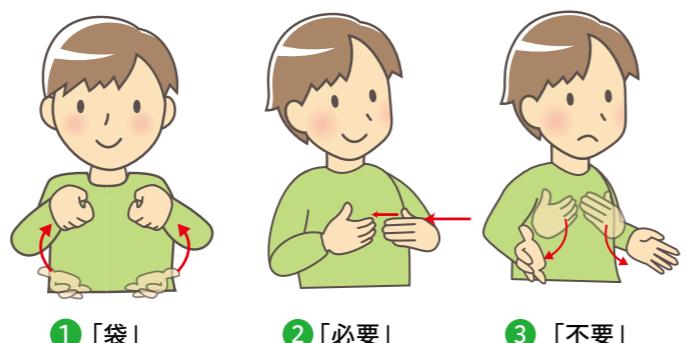
①伸ばした両手の5指で下から上に向かって袋の形を作り、上部で袋の口を閉じるように両手の5指を握ります。（他にもいろいろな表現があります）

②胸の少し前あたりで両手の4指を軽く曲げて指先に向かい合わせたら、両手を自分側に強く引き寄せます。（「必要」「いる」）同時に尋ねるようなしぐさや表情を加えましょう。

### 「いりません」

③胸の少し前あたりで両手の4指を軽く曲げて自分側に向けた指先を両手同時に、はじくように前に開きます。（「不要」「いらない」）

\*袋が必要な場合は上記の②の手話を使います（「必要」「いる」）



## 国民年金保険料の納付は口座振替がお得です！

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

### ●通常、翌月末の引落しを当月末にする…早割

毎月50円（年間600円）が割引されます。※納付書でのお支払いの場合、早割はありません。

### ●6か月分、1年分、2年分をまとめて引落とす…前納

6か月分（□ 4月～9月分：2月末、10月～3月分：8月末）

4月～9月分が4月末、10月～翌年3月分が10月末の引落しで、各1,130円が割引。

⇒ 6か月分記載の納付書で、4月末、10月末までにお支払いの場合、各810円が割引。

1年分（□ 2月末）

4月～翌年3月分が4月末の引落しで、4,160円が割引。

⇒ 1年分記載の納付書で、4月末までにお支払いの場合、3,520円が割引。

2年分（□ 2月末）

4月～翌々年3月分が4月末の引落しで、15,840円が割引。

⇒ 2年分記載の納付書で、4月末までにお支払いの場合、14,590円が割引。

※上記の割引料は、令和2年度の割引料です。

申 年金手帳、金融機関の通帳および届出印を持参し申込み

## 消費者注意報



## 賃貸住宅の原状回復トラブルにご注意ください！

～賃貸住宅の契約トラブルの未然防止には契約内容の十分な確認と理解が必要です～

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

賃貸住宅を退去した後、家主が敷金や保証金の精算に応じない、敷金や保証金を超える高額な原状回復費用を請求されたなどのトラブルが発生していますので、契約時には注意が必要です。

### トラブル回避のためのポイント

#### 1 入居時の物件確認の徹底

入居時に、貸主側立会いのもと室内の現況・損耗等を写真に撮るなどして記録に残し、借主、貸主双方で確認しておきましょう。

#### 2 契約内容の確認の徹底

契約時には契約書をよく確認しその内容を理解したうえで契約しましょう。特約（「原状回復をしなければならない」とした条文）があった場合、特に注意が必要です。通常の原状回復義務を超えた負担を借主に課す特約は、トラブルの原因となることが多いので、納得できない場合には契約を保留するなどの対応も必要です。

#### 3 退去時の物件確認

退去時にも、貸主側の立ち会いのもと室内をチェックし、室内の汚れや損傷状況など修理箇所を確認しておきましょう。

#### 4 契約書面などの保管

締結した契約書は、敷金の精算等退去手続きの際に必要となる事項が記載されている重要な書類です。契約書、重要事項説明書などは退去手続きが完了するまで大切に保管しましょう。

困ったときは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。



## 第8回長与シーサイドマルシェ(延期)

問 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

## 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
2月2日火	初 特別養護老人ホームかがやき
2月18日木	経 特別養護老人ホームかがやき
3月2日火	初 特別養護老人ホームかがやき
3月18日木	経 特別養護老人ホームかがやき

## 春のこども料理教室

問 健康保険課健康増進係  
☎801-5820 ☐kenkou@nagayo.jp

時 3月6日火 10時～12時30分  
所 ふれあいセンター1階調理室  
対 町内在住の小学1年生～6年生  
内 おいしくて簡単な料理作り  
定 12人程度  
料 300円(材料費・保険料)  
申 電話またはメールで申込み  
(メールの場合:件名「春のこども料理教室」、氏名、生年  
月日、住所、電話番号を入力)  
〆 2月26日金(募集人数に到達次第締切)  
他 主催 長与町食生活改善推進員協議会(ながよサラダ会)



新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、延期いたします。

新しい日程が決まりましたら、改めてご案内申し上げます。  
みなさまのご理解とご協力を願っています。

## 令和2年度サロンインストラクター養成講座

申・問 社会福祉法人のぞみ会 のぞみの杜 ☎887-3333

地域の介護予防活動(サロン活動など)で、認知症予防の取組を実践できるサロンインストラクターの養成講座を行います。

時 2月27日土・3月13日土 13時30分～16時30分  
所 社会福祉法人のぞみ会 元気の湧のぞみの杜  
対 町内在住の方で、介護予防活動に关心があり、実際に介護予防活動(サロン活動)を行いたいと考えている方  
(※どちらの日程にも参加できる方)  
内 サロン活動などで活用できる認知症予防に関する取組について講話および運動やレクリエーション  
定 30人  
〆 2月19日金

長崎県すこやか長寿大学校  
「第8期シニアいきいきカレッジ」受講生募集

問 (公財)長崎県すこやか長寿財団 ☎847-5212

時 5月～令和4年2月  
所 長崎校(長崎県総合福祉センターほか)  
佐世保校(佐世保市労働福祉センターほか)  
対 県内在住の55歳以上の方  
内 ①友達・仲間を見つける力を磨く講座  
②生きがいづくりや活動に役立つ知識や技術を身に付ける講座  
③自分たちでお気に入りのイベントを開いてみよう  
定 長崎校:25人、佐世保校:30人  
料 年間10,000円(別途一部実費負担有)  
申 受講申込書を長崎県すこやか長寿財団窓口へ直接提出または郵送  
【提出先:〒852-8104 長崎市茂里町3-24  
長崎県総合福祉センター3階】  
〆 3月31日水(当日消印有効)  
他 受講申込書については、長崎県すこやか長寿財団までお問い合わせください。

## はじめてのスマートフォン&amp;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	
3月	A	17日㊁ 13時～15時	らくらくスマート体験教室	長与町公民館 1階大ホール	3月5日金 必着	
	B	18日㊁ 13時～15時	タブレット体験教室			
	C	25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	25日㊁ 13時～15時	スマートカメラを楽しもう			

※5月～令和3年3月までの全44回(毎月の広報で募集)

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。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、タブレットはこちで準備。(スマートフォン・タブレットの持込可)

## 長与町婚活情報

問 政策企画課 ☎801-5661  
✉kikaku@nagayo.jp

●長崎県婚活サポートセンター・長与町・時津町主催 婚活イベント  
『車de恋するドライブスルー婚』

Withコロナで新スタイルの婚活

車越しでトランシーバーを使用しながら、ドライブスルーフォームで1対1でお話しするイベントです。

時 3月20日土祝 13時30分～16時  
所 ふれあい広場駐車場  
対 県内在住の20代～30代の独身男女  
定 男女各8人  
申 申込多数の場合、長与町・時津町在住の方を優先し、抽選とします  
料 2,000円(税込)  
申 電話かメールで下記へ申込み  
長崎県婚活サポートセンター ☎893-8860  
✉konkatsu@think-nagasaki.or.jp  
〆 3月8日月  
他 お車でお一人でご来場ください

## ●長与町結婚相談会

お気軽にご連絡ください

時 2月20日土 11時～17時(1人45分間)  
所 役場3階第2会議室  
内 婚活や出会いに関する不安や悩みの相談、「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(当日受付可)  
他 オンラインでの相談も可能です

町民の方には長崎県が実施する「お見合いシステム」登録料の全額補助実施中!(要件有)  
詳しくはお問い合わせください。





## 令和3年度町内体育施設使用団体登録(新規・更新)について

問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎ 801-5683 〒851-2185 長与町嬉里郷 659-1

町内の体育施設を使用するためには、事前に団体登録が必要です。すでに登録されている団体も、登録の更新が必要です。**なお、今年度の団体登録説明会は、開催しません。**

### 対象となる体育施設

- 長与総合公園  
(町民体育館・運動公園広場・ふれあい広場)
- 長与シーサイドパーク(フットサルコート・イベント広場・ミニイベント広場・多目的広場)
- 海洋スポーツ交流館
- 天満宮公園
- 長与町武道館
- 小・中学校体育施設



### 結果 長与町ソフトテニス冬季大会

時 11月 22日 所 町テニス広場

Aクラス

①清水・元村 ②黒木・濱崎 ③原・大平

Bクラス

①柿本・永野 ②井上・永田 ③増田・松尾



### 結果 長与町冬季 ターゲット・バードゴルフ大会

時 12月 10日 所 長与シーサイドパーク多目的広場

他 参加者 27人

①津田 効 ②泉田 敏行 ③濱田 勝彦

### 結果 第22回長与CUP小学生スポーツ大会卓球競技会

時 12月 5日 所 町民体育館 他 主催 町体育協会、町卓球協会

男子5年生以上

①原田 侍 ②山本 瑛太 ③松本 蒼空 // 山田 暖登

男子団体戦

①高 田 小(井ノ口・山田・岩下・藤崎陽・藤崎彩)  
②長 与 南 小(山口恵・山口里・山崎・矢口・吉田・松村)  
③長与北小A(山本瑛・松岡・大賀・山本獅・吉川)

男子4年生以下

①松井 明人 ②川脇 純 ③藤崎 陽仁 // 柳原 雄

女子5年生以上

①島元 舞彩 ②藤崎 彩花 ③森本 紗花 // 山崎ゆき捺

女子4年生以下

①松元 陽奈 ②山本結希奈 ③井手 尋櫻 // 後藤 渚



女子団体戦

①長 与 小(森本・島元・柳原・来海)  
②長与北小A(岩下・山本・後藤・林)  
③長与北小B(山口・井手・入江・尾崎・川口)



### 新しく入った本

「ぼくもだよ。  
神楽坂の奇跡の木曜日」

平岡 陽明／著  
角川春樹事務所

視覚障がいのある書評家の女性・路地裏でひとり古書店を営む男性・出版編集者たち、本を愛する人たちの心温まる物語。



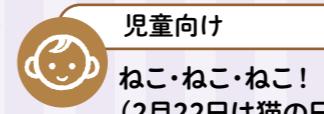
「たべる生活」

群 ようこ／著  
朝日新聞出版

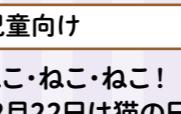
著者自身の食生活のこと、人から聞いた食事作りに関する話、子供たちの食生活についてなど、食にまつわるエッセイ。



### 今月の特集展示



大人向け  
笑う門には福来たる



児童向け  
ねこ・ねこ・ねこ!  
(2月22日は猫の日)

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

■ 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

### 蔵書点検をおこないます

蔵書点検のため、3月10日(水)~17日(水)まで休館いたします。点検では、図書館の資料を1点1点の所在と不備がないかを確認します。それに伴い、2月24日(水)~3月9日(水)までの貸出期間を、15日間から22日間に変更します。貸出点数は変更ありません。(※他館からの借用資料は通常通り15日間です)  
皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどお願いいたします。

### ○《ながよ電子図書館》はご利用になりましたか?

12月から始まったながよ電子図書館。多くの方が登録され、ご利用いただいているありがとうございます。

3月は蔵書点検で休館時間が長くなりますが、そんな時も、電子図書館なら24時間 年中無休で資料を借りることができます。まだ、登録がお済みでない方も、この機会に利用をご検討いただければと思います。

## 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 11時~(20分程度) ※2月6日(土)・3月13日(土)・20日(土)は休館日のためお休み 所 1階児童書たたみコーナー 申 不要
ぴょちゃん おはなし会 (0~2歳)	時 2月10日(水)・3月3日(水)・24日(水) 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

『アンダークラス』 相場 英雄／著 小学館 『僕は令和で棋士になる』 新井 政彦／著 マイナビ出版
『サード・キッチン』 白尾 悠／著 河出書房新社
『誘拐ファミリー』 新堂 冬樹／著 双葉社
『白日』 月村 了衛／著 KADOKAWA
『一橋桐子<76>の犯罪日記』 原田 ひ香／著 徳間書店
『階段にパレット』 東直子／著 ポプラ社
『聖女か悪女』 真梨 幸子／著 小学館
『ガラスの50代』 酒井 順子／著 講談社
『またいつか歩きたい町』 森 まゆみ／著 新潮社
『女子高生、パパになる』 杉山 文野／著 文藝春秋
『誰だって誰かのヒーローになれる』 広岡 真生／著 言叢社
『ニッケル・ボーズ』 コルソン・ホワイトヘッド／著 早川書房





## 健康テラス

### 胃癌検診について

戦後の日本では胃癌の発症が多くなったため、1960年頃よりバリウム検査による胃がん検診が始まりました。厚生労働省の指針改定があり、長与町では2018年より胃がん検診はバリウム検査だけではなく、2年に1回内視鏡検査も選択できるようになりました。

内視鏡検査の一番の特徴はカメラで胃の粘膜を直接見ることです。バリウム検査は、造影剤とX線を使用して食道・胃・十二指腸の内部を観察する検査です。内視鏡検査とバリウム検査ではお互い利点と欠点があります。

#### <内視鏡の利点と欠点>

利点は1.小さな病変の発見に役立つ、2.診断の確定ができる、3.被ばくの影響はない、4.食道がんの発見にはバリウムよりも向いている、5.ピロリ菌感染の発見などがあげられます。

欠点は1.胃全体像の把握は向き、2.経口の場合、管が舌の根元に触れることで、咽頭反射(嘔吐感)が起こりやすく苦しいことなどがあります。

#### <バリウム検査の利点と欠点>

利点は1.胃全体像が把握できる 2.動きをリアルタイムに見る 3.スキルス性胃がんの発見には内視鏡検査より向いている。

欠点は1.X線による被ばくがある 2.小さな病変、平らな癌、初期の胃癌の検出しにくい 3.異常が見つかった際には内視鏡検査(精密検査)をする必要がある=二度手間になる 4.自力で体位変換ができない人や、妊娠中・妊娠の可能性のある人などは対象外になります。

胃がん検査の普及、ピロリ菌の保菌者の減少により日本の胃癌発症率は、他の癌と比べてかなり減少しました。内視鏡検査での検診が可能になり、早期がんの発見も増えています。せっかく胃を調べる機会があるので、自分は大丈夫と思わずに、積極的に検診を受けるようにしましょう。



こが内科外科クリニック  
古賀 崇 先生

### うつ血性心不全とは？

心臓は4つの部屋から出来ています。上が心房、下が心室です。左心室が一番強くポンプ作用で全身へ大動脈を通して血液を送ります。左心室には左心房から、左心房には肺から血液が送られてきます。左心室の心筋が弱り十分に血液を送り出せなくなると左心房から肺へと血液のうっ滞が起こります。これがうつ血性心不全です。

このような状態になる患者さんには、心筋梗塞や心臓弁膜症、高血圧症、糖尿病などの基礎疾患がある場合が多いのですが、最近は単に高齢であると云うだけでうつ血性心不全に陥る方が増えています。年齢が上がるとやはり心臓も疲れて来るのです。症状は、それまでは何の問題なくこなしていた事で直ぐに疲れたり息苦しくなったり、いつ



モロキ内科  
萬木 信人 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 2021 2月～3月

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	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～)[P26]	3 マイナンバーカード受け取りのための時間外延長要予約[P33]～19:00まで	4	5 ★育児相談(南児童館) ★モグモグ教室要予約	6
7	8	9 ★3歳児健診	10 ★1歳9か月児健診	11 建国記念の日	12 ●健康相談(長与町役場 9:30～)	13
14	15	16 ★1～2か月児相談要予約 ★3～4か月児健診 ■人権相談・行政困りごとなんでも相談 13:00～16:00[P19]	17 ★お誕生相談要予約 マイナンバーカード受け取りのための時間外延長要予約[P33]～19:00まで	18 ●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～)[P26]	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25 ★離乳食教室要予約	26 ●健康相談(まんてん 9:30～)	27
28	3/1	2 マイナンバーカード臨時窓口開庁[P33] 9:00～12:30 ●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～)[P26]	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

春の+ウォーク in ながよ 3/1㊱～3/31㊲まで

※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時間緊急手術体制 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～23時30分 20時～翌朝6時
12月31日～1月3日	内科 小児科	(昼間)10時～17時 (夜間)20時～23時30分 (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

7日	井川内科医院(内・小) 山田眼科医院(眼) 戸田内科(内・循)	☎ 883-1661 ☎ 887-0263 ☎ 881-3888	長与 長与 時津
11日	大福地外科胃腸科医院(外・整・胃・皮・肛) 長崎北病院(内・神内) もとかわ耳鼻咽喉科(耳・アレルギー)	☎ 883-3532 ☎ 886-8700 ☎ 886-8133	長与 時津 時津
14日	小川クリニック(胃・外・肛) なかむら整形外科(整・リハビリ) 長崎腎クリニック(内・腎)	☎ 813-5588 ☎ 813-5515 ☎ 813-2777	長与 長与 時津
21日	おひさまこどもクリニック(小) 藤本クリニック(消・内・外) 安永脳神経外科(脳)	☎ 800-2187 ☎ 801-8862 ☎ 813-2001	長与 時津 時津
23日	かたやまハートケアクリニック(循・内) 都クリニック(内・麻酔・ペインクリニック) おがわ眼科クリニック(眼)	☎ 865-7064 ☎ 855-9777 ☎ 886-8757	長与 長与 時津
28日	川崎医院(内・外) まつなが皮ふ科(皮) もりハートクリニック(内・循)	☎ 883-0002 ☎ 885-7711 ☎ 813-2670	長与 長与 時津
7日	こが内科外科クリニック(内・外) ひなみこどもクリニック(小) 三浦産婦人科(産)	☎ 883-4535 ☎ 881-2121 ☎ 882-7000	長与 時津 時津
14日	佐藤内科医院(内・消・小) モロキ内科(内・循・小) 中山整形外科医院(整)	☎ 883-5511 ☎ 883-1105 ☎ 882-5865	長与 長与 時津
20日	しもぐち内科(内・呼・小) 宮崎耳鼻咽喉科医院(耳・小・呼) 山中内科消化器科医院(内)	☎ 843-7225 ☎ 887-2841 ☎ 860-8811	長与 長与 時津
21日	そのだ内科クリニック(内・呼) もとやま心のクリニック(心・精) やまと内科(内・呼)	☎ 814-5101 ☎ 856-3033 ☎ 882-8828	長与 長与 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・体調に関する相談窓口  
西彼保健所(平日9時～17時30分) ☎ 095-856-5059  
長崎県受診・相談センター(土日祝日含む24時間) ☎ 0120-409-745

## 水道トラブル担当業者

6日	株式会社イワナガ	☎ 883-3392
7日	小林設備	☎ 801-7831
11日	有池田設備	☎ 827-8179
13日	三昌商事株	☎ 844-1393
14日	長冷工業有	☎ 887-1270
20日	山口設備	☎ 883-1439
21日	小林設備	☎ 801-7831
23日	有馬ケン	☎ 884-2541
27日	有ミズヤ設備	☎ 090-3010-7302
28日	星野管工設備株	☎ 856-1161
6日	滑石設備株	☎ 856-2512
7日	松添設備工事	☎ 849-0032
13日	有長崎住宅設備	☎ 842-7020
14日	小林設備	☎ 801-7831

※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・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

## マイナンバーカードの受け取りのための時間外延長の実施について

問 住民環境課 ☎ 801-5825

マイナンバーカードは平日時間内(8時45分～17時30分)以外にも下記の日程でお受け取りが可能です。

問 第1・第3水曜日 17時30分～19時 ※事前予約制

所 住民環境課住民係窓口

内 マイナンバーカード受け取りのみ

申 17時までに住民環境課へ電話または窓口で予約

※予約なしの受取り不可。19時までに来庁されない場合はキャンセルとなります。予約をキャンセルする場合は必ずご連絡ください。

他 交付通知書に記載の必要書類を持参ください。

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止となる場合があります。中止となる場合はホームページなどでお知らせします。

## 長与町ホームページにバナー広告を掲載しませんか?

問 秘書広報課 ☎ 801-5780 ☎ hisho@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。

内 広告枠数 9枠(すでに掲載中のものを含む)

料 1枠 月額8,000円(税込)

他 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 →



## お正月 お年玉クイズ ご応募ありがとうございました!

全問正解者の中から抽選で30人の方へ粗品を進呈します。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### クイズの答え

- Q1. キメツノヤイバ
- Q2. ③8個
- Q3. 笑門来福



## 編集後記

1月8日に積雪の中、長靴を履いて出勤する途中で撮った一枚です。タイトルは「雪化粧をした長与川」。どこか雪を喜んでいるように見えるシラサギたち。町内でも四季折々の風景が見られますが、わたしは冬の雪景色に一番風情を感じます。改めて日本の四季の良さを噛みしめた日でした。

今月号では、フォトグランプリで受賞された皆さまの素敵な写真を紹介しました。皆さまも季節を感じる景色などを写真に収めてみてはいかがですか♪



# 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まん延と対策の影響で、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/>



▲相談はこちらから

### 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



Twitter



Twitter



Facebook

