

## 第11回長与シーサイドマルシェを開催しました



3月10日、長与シーサイドパークで「第11回長与シーサイドマルシェ」を開催しました。当日は晴天に恵まれ、60店舗以上の出店がありました。会場には町内外から多くの皆さまが訪れ、笑顔であふれる賑やかなマルシェとなりました。また、大盛況のお楽しみ抽選会コーナーでは、県立大学シーボルト校の学生4人がスタッフとして協力してくれました。たくさんのご参加ありがとうございました。

## 長与駅に観光列車「ふたつ星4047」が停車します



3月16日から長与駅での特別停車が始まりました。金、土、日、月曜日および祝日を中心に運行しており、15時5分から15時18分の間停車します（長与駅からの乗降はできません）。停車中は、町民によるお出迎え・お見送り、町内事業者による物販などが行われます。初停車の3月16日には沢山の方々がお出迎えに駆けつけ、町長による出発式とともにお見送りをしました。

ふたつ星のおもてなしにご協力いただける方を募集しています。ご興味がありましたら産業振興課までご連絡ください。

☎ 産業振興課商工観光係 ☎ 801-5836

## 第2回 知っ得・納得・測っ得 ~自分の身体・家族の身体は大丈夫?~



イベント報告は  
こちら

3月10日、町民体育館で、皆さまの健康づくりを応援する町内外16事業所とつくりあげた体験型健康づくりイベントを開催しました。当日は781人の方にご来場いただき、様々な測定や体験を通して、健康状態をチェックしていただきました。会場で身体の状態を把握していただいた皆さま、さらなる健康のために、日頃からの体力づくりや食べ物を考えてみてください。



健康保険課では町民皆さまの健康づくりを一緒に推進していただける事業所を募集しています！  
☎健康保険課健康増進係 ☎ 801-5820

## 百歳の長寿を祝って

町より、お誕生日に訪問し、お祝いの言葉と記念品をお贈りしました。



吉村 シゲ様  
(大正13年2月6日生まれ)

長与町に来てからは町内の小学校で給食調理員として勤務されていました。

### 趣味や好きなこと

踊りや郷土芸能の「女相撲取踊」が好きで、近所の方と楽しんでます。

長生きの  
秘訣は？



おおらかな性格で  
いること。



江頭 敏子様  
(大正13年2月11日生まれ)

お母さまを早くに亡くされており、母親代わりとなり、家庭を支えてこられました。

### 趣味や好きなこと

相撲が楽しみで、好きな力士は貴景勝です。野球も興味があり、大谷選手のファンです。

長生きの  
秘訣は？



小さい頃に山道をよく歩いたことで体力がついたこと、食事はよく噛んで食べること。

これからもお元気に、生き生きとお過ごしください!!



## 3月9日はミッケンのお誕生日 みかんを使った給食でお祝いしました!



みかんをあむっ!!



真剣な表情でみかんの皮をむきむき



おもちゃのケーキでお祝い♡



みかんの甘味が広がっておいしい 😊



ミッケンクイズに挑戦!



鶏肉のミッケンソースがけ

3月8日に町内の小中学校、保育所・保育園・こども園・幼稚園でミッケンが大好きなみかんを使った給食でお誕生日をお祝いしました。ミッケンのお祝いをしている様子や、給食を作っている様子など、今回記事に掲載できなかった写真は長与町ホームページで公開しています。学校栄養教諭の先生方が作成したミッケンクイズ動画もミッケンの部屋で公開中です。



ミッケンの部屋

## 子どもたちにも大好評!! 小学校給食レシピをご紹介します



### 鶏肉のミッケンソースがけ

#### 〈材料〉4人分

- ・鶏もも肉：200g  
(下味：塩こしょう少々)
- ・片栗粉：1/2 カップ
- ・小麦粉：1/2 カップ
- ・揚げ油：適量

#### 〈ミッケンソース〉

- ・玉ねぎ：1/4 個
- ・サラダ油：大さじ 1/2
- ・にんにく(すりおろし)：小さじ 1
- ・100%みかんジュース：50cc  
みかんのしぼり汁でも可
- ・調味料  
砂糖：大さじ 1  
みりん：大さじ 1  
うすくち醤油：大さじ 1  
水：大さじ 1  
片栗粉：大さじ 1

#### 〈作り方〉

- ①鶏肉を一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をつけ、良くもみ込む
- ②ボールに片栗粉と小麦粉を入れて混ぜておき、下味をつけた鶏肉にまぶし、180度の油でカラッと揚げる
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ中火にかけ、みじん切りにした玉ねぎを入れて飴色になるまでよく炒める
- ④みかんジュースと調味料を入れて、沸騰させる。いったん火を止めて、水で溶いた片栗粉を入れたら再び火にかける
- ⑤揚げた鶏肉とからめたら出来上がり!

ミッケンソースは  
肉やお魚などにかけて  
もおいしいです



## 第36回 吉田町長のほっとミーティング - 長与南地区コミュニティ運営協議会 -

☎ 801-5780



3月21日、長与南コミュニティセンターで長与南地区コミュニティ運営協議会の皆さまと吉田町長のほっとミーティングを実施し、「コミュニティにおけるこれからのまちづくり」をテーマに、和やかな雰囲気の中で語り合いました。冒頭の自己紹介の中では、まちの良い点として、「人とのつながりがとても温かいまち」「教育力が高い」「市内に近く、JR・バスも通っており交通の利便性が高い」とのご意見がありました。一方課題として、「少子高齢化が進んできている」「高齢者の幸せや楽しみをもっと創造できたら」などの声が聞かれました。

### コミュニティ活動に関するご意見（※一部紹介）

- ・コミュニティの認知度を高めることが課題。コロナで認知度が下がってしまったが、今年度はまつりを開催し、思った以上の皆さまにお集まりいただきお楽しみいただけて良かった。盛会に終わってほっとしている。
- ・町でもウォーキングイベントを開催されているが、コミュニティ独自で「史跡めぐりウォーキング」、連れだって歩く「つんのうで歩こう会」、スマートウォッチで心拍数を測りながらそれぞれに適したジョギングを行う「スロージョギング」を開催した。
- ・環境学習でクリーンパーク見学会に参加して、ゴミ処理の流れなど大変参考になった。全町的に広げてもらえると良いと思う。
- ・小学校の登下校時、地域の方に横断歩道で見守りいただいている中、子どもたちも挨拶をする環境が日常的にあり、安心して子育てができた。

- ・70代～80代のお年寄りが役員をしている。また若い人が何回も役員をしないといけない状況もあるので、行政と一緒にそこをどうするかを考えていきたい。先進的な取組みの視察研修などもお願いしたい。

### 【町長から】

高齢の方の生きがいという点で、本町はスポーツがとても盛んで、朝グラウンドに行くとき毎朝何か活動されていることに驚く。スポーツなので試合もある。そういったもので楽しみながら、仲間や健康づくりをされているんだというのを感じている。また健康長寿の方は、家族・友達・近所付き合い、生涯学習を続けられている方が多い。歳をとっても「楽しみを創造していく」というのが大事だと考えている。今回も長与町を愛している人たちがこれだけいるとまつりなどの大変なイベントもできるのだと実感した。今後も愛する気持ちで色々な課題も乗り越えていけるだろうと思っている。

## 老人クラブ連合会と長崎県立大学シーボルト校とのふれあい実習



2月26日、老人クラブ連合会と長崎県立大学シーボルト校の看護学科の学生と交流会を行いました。午前には、長与町老人クラブ連合会会長の三井さんが長与町の歴史や老人クラブや連合会の活動などについて講話されました。午後は、少数の班に分かれて、マシュマロチャレンジを行い、最後はみんなで歌を歌い、親睦を深めました。

参加した学生からは、「医療従事者を目指して看護を学ぶ上で、高齢者の方との接し方で大切なことや人生の助言を教えていただき、貴重な経験ができました。」といった感想がありました。



## 「長崎県イングリッシュ・スピーチコンテスト」優秀賞受賞 ～長与第二中学校マクドナルド真理愛さん～

県内の小・中学生が日頃培ってきた英語学習の成果を発表する「長崎県イングリッシュ・スピーチコンテスト」が2月3日に諫早市で開催され、長与町代表として参加した長与第二中学校3年のマクドナルド真理愛さんが優秀賞を受賞しました。マクドナルドさんは、「私のふるさと」をテーマに「Being Foreign in Nagasaki」と題して、長崎には外国から原爆で被害を受けた歴史がある中でも、人々が外国人や異文化を優しく受け入れていること、長崎は多様性があり、親切な人々でいっぱいであることを伝えました。そして世界の人々が長崎の地から学び、平和で平等な世界を構築できることを願っていると会場の人々へ語りかけました。誠におめでとうございます。

## 文化講演会開催 「島田秀平 開運!手相占いトークショー」

3月9日、長与町民文化ホールにて、手相芸人の島田秀平さんをお招きして、「開運!手相占いトークショー」と題して講演いただきました。

満席の会場が島田さんの手相トークで大いに盛り上がり、巧みな話術で終始笑いに包まれました。客席に降り、来場者の手を見ながら、手相は視点を変えるとよい意味になることなど、とても分かりやすい解説で、会場の皆さんも自分の手をくいいるように見ていました。

来場者の方からは「とても楽しい講演会であったという間の時間だった」「前向きな気持ちになれた」など多くの喜びの声をいただきました。



## 図書をご寄贈いただきました

有限会社 四季工房様より、本を通じて子どもたちに成長してもらいたいと、町内小学校5校に各学校が希望する図書をご寄贈いただきました。四季工房の山田泰成取締役部長は「タブレット等で必要な情報が瞬時に得られるネット社会となっているが、実物の図書を手に取って読むという体験を通じて、広い視野を持って社会で活躍できる大人になってほしい」と話されました。

いただいた図書は学校図書室に整備して、大切に読ませさせていただきます。ありがとうございました。

## 被災地支援職員派遣

1月1日に発生した能登半島地震の被害を受け、長与町職員を3月6日から3月23日の間、計7名の派遣をしました。支援内容は仮設住宅契約、住家被害調査、給水などです。



3月5日に行われた被災地支援職員派遣出発式の様子▶

# 新しい図書館と健康センターの複合施設の愛称募集！

令和9年4月に図書館と健康センターを中心機能として、交流機能も備えた複合施設を開館予定です。「学び・育み・ふれあいの拠点」として、子どもから高齢者まで幅広い世代に利用され、親しまれる施設となるように「愛称」を募集します。



## ○施設概要

1階：健康センター、交流スペース（多目的室、親子の遊び場、カフェ（予定）など） 2階：図書館



## ○応募資格

町内在住の方、通勤・通学している方。その他、複合施設を今後利用する予定の方。

## ○応募期間

4月24日(木)まで

## ○愛称の選定基準

- (1) 施設の機能や特徴をイメージさせるものになっていること
- (2) 分かりやすく、親しみやすいこと
- (3) 他の施設等の名称に類似していないこと
- (4) 自作の未発表作品であること

## ○応募方法 ※応募は1人につき1点まで

下記(1)～(3)を記入のうえ、①～④いずれかの方法で応募してください。

- (1) 愛称(フリガナ)
- (2) 愛称の説明(理由や思いなど) ※100字程度まで
- (3) 連絡先等(住所・氏名・年齢・電話番号・中学生以下の場合は保護者の氏名)

※複数の方から同一愛称の応募があった場合は、(2)をもとに選考し、いずれか1点を選定します。

①下記「愛称募集」内の応募専用フォーム

②応募用紙(設置・投函場所：役場1階ロビー、長与町図書館、長与町健康センター・ふれあいセンター、北部地区多目的研修集会施設、上長与地区公民館、長与南交流センター)

③郵送(応募用紙または任意の様式に記入してください。郵送先：〒851-2185 長与町嬉里郷659番地1 長与町役場政策企画課 宛) ※応募期間内に必着

④メール(✉kikaku@nagayo.jp)

## ○選定方法

応募作品の中から、「長与町新図書館等複合施設愛称選定委員会」の審査により、最優秀提案を1点、優秀提案を4点(予定)選定し、最優秀提案に選定された作品を愛称に決定します。

最優秀提案 1点 ながよ共通商品券10,000円分・長与町特産品

優秀提案 4点(予定) ながよ共通商品券3,000円分

## ○結果発表

最優秀提案および優秀提案は、広報紙および町ホームページなどで発表します。

## ○その他

応募専用フォーム、注意事項等については、右記「愛称募集」よりご確認ください。



〈愛称募集〉



〈新図書館等複合施設整備事業〉

## 長崎バス・長崎県営バスからのお知らせ バスロケーションシステムが導入されます！

乗りたいバスが「今、どこを走っているのか」をリアルタイムに確認することができます！  
台風や積雪時の運行情報や道路混雑時の遅延状況も確認でき、バス待ちの不安が解消されます！

### 長崎バス

令和6年4月1日(月)からサービス開始！  
公式ホームページの専用バナーから確認できます！



バスロケーションのページ

長崎バス

### 長崎県営バス

令和6年3月13日(水)からサービス開始！  
公式ホームページの「時刻検索」またはスマートフォンアプリ「県営バスナビ」をご利用ください！



県営バスナビ

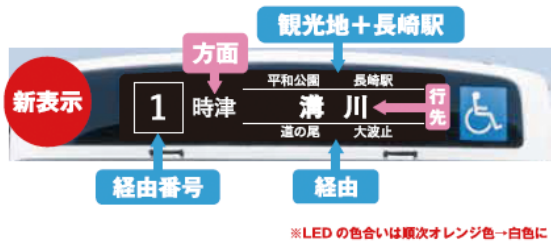


また、長崎バスでは、令和6年4月1日からバスの「行先表示・経由番号」が変わります

一般のバスの利用者にとって  
わかりやすく便利に！

観光客も  
利用しやすくなりました！

### “行先表示”



### “経由番号”

① 経由番号が 変わる 路線

1	2	住吉から昭和町 経由 → 女の都・長与・三川方面 行	20	10	市役所上 経由 → 新地中華街 行
20	17	大波止・出島 経由 → 新地中華街 行	20	27	大波止・出島 経由 → 中央橋 行

② 経由番号が なくなる 路線

9		純心校前 経由 → 各方面 行	旧経由番号	新経由番号
---	--	-----------------	-------	-------

詳しくは、各社のホームページをご確認ください。

〈問合せ〉

長崎自動車(株)(長崎バス) 自動車部 ☎ 826-1115

長崎県交通局(長崎県営バス) 乗合課 ☎ 822-5141



長崎バス  
ホームページ



長崎県営バス  
ホームページ



〈ミックンからのお願い〉

路線バスをはじめとした公共交通事業者を取り巻く状況は、ますます厳しさを増しています。

今後も長与町内の路線を維持していくため、ますます便利になる公共交通機関を積極的にご利用ください！

# 長与町太陽光パネル・家庭用蓄電池・ZEH・ZEH+ 補助事業の受付が始まります！

☎ 住民環境課環境係 ☎ 801-5824

町では、温室効果ガス排出量を削減し地域の脱炭素化を図るため、下記のとおり補助金の交付を行います。ぜひご活用ください。

- 募集期間:** 長崎県の交付決定通知後にホームページでお知らせします。  
※先着順。予算上限に達し次第終了。申請書類が不備なく提出された日を受付日とします。
- 手続きの流れ:** 町ホームページをご確認ください。

## 《①太陽光パネル（自家消費型太陽光発電設備）》

- 対象者:** 住宅等に太陽光発電設備を設置する方（個人・事業者）
- 対象事業:** 自家消費型太陽光発電設備を設置する事業で、要件をすべて満たすもの
- 補助金額:** (個人) 7万円/kwのものを上限とし、1件あたりの補助上限額<sup>\*</sup>は100万円とする  
(事業者) 5万円/kwのものを上限とし、1件あたりの補助上限額<sup>\*</sup>は100万円とする  
※②家庭用蓄電池との合計補助金額

## 《②家庭用蓄電池》

- 対象者:** 住宅等に家庭用蓄電池を設置する方（個人・事業者）
- 対象事業:** ①の太陽光パネルの付帯設備として蓄電池を設置する事業で、要件をすべて満たすもの  
※蓄電池のみの設置は対象外
- 補助金額:** 蓄電池の価格(円/kWh)の1/3(工事費込み・税抜き・1,000円未満切り捨て)  
14.1万円/kWhのものを上限とし、1件あたりの補助上限額<sup>\*</sup>は100万円とする。  
※①太陽光パネル(自家消費型太陽光発電設備)との合計補助金額

## 《③ZEH・ZEH+補助事業》

- 対象者:** 町内に自らが居住するZEHまたはZEH+の認証を受けた新築戸建住宅を建築または購入し所有する方
- 対象事業:** ZEHまたはZEH+の認証を受けた新築戸建住宅を建築する事業で、要件をすべて満たすもの
- 補助金額:** ZEH 55万円/1戸あたり、ZEH+ 100万円/1戸あたり

### ZEH(ゼッチ)・ZEH+(ゼッチプラス)とは

ZEHとは、高断熱・高气密化、高効率設備によって使うエネルギーを減らしながら、太陽光発電などでエネルギーを作り出し、年間で消費する住宅の正味エネルギー量がおおむねゼロ以下になる住宅のことです。少ないエネルギーで室温を快適に保つことができ、冷暖房によるCO2排出量の削減にもつながります。ZEH+は、ZEHの要件を満たし更なる省エネを目指した住宅のことです。

**詳しい要件や申請書類など、必ずご確認ください。**

本事業について、詳しくは町ホームページでご覧いただけます。



# 住民税均等割のみ課税世帯給付金・低所得世帯への こども加算給付金は、申請が必要な場合があります。

☎ 福祉課給付金窓口 ☎ 801-5771

## ・令和5年度住民税均等割のみ課税世帯給付金

**支給金額** 1世帯あたり10万円  
令和5年12月1日に長与町に住民票があり、住民税均等割課税者と住民税非課税者のみの世帯のうち、令和5年1月2日以降に転入した方がいれば申請が必要です。  
**申請** 5月31日<sup>金</sup>

## ・低所得世帯へのこども加算給付金

**支給金額** こども1人あたり5万円  
令和5年12月1日に長与町に住民票があり、平成17年4月2日～令和6年7月31日に生まれたこどもがいる低所得世帯(住民税所得割課税者がいない世帯)のうち、令和5年12月2日以降に転出し、転出後出生したこどもがいる世帯は申請が必要です。  
**申請** 8月31日<sup>土</sup>

申請様式や条件の詳細はホームページをご覧ください。

※「給付金振込のお知らせ」や「支給要件確認書」などをお送りした世帯は除きます。



## 引っ越しをしたら住所の異動手続きを忘れずに！

☎ 住民環境課住民係 ☎ 801-5825

入学、就職、転居などで引っ越しをされる方は、住民票の異動の届け出（転出届、転入届、転居届など）を忘れずに行いましょう。また、マイナンバーカード（個人番号カード）、住民基本台帳カードの住所変更手続きも必要です。本人または同一世帯員以外の方が届け出を行う場合、委任状などが必要です。

他の手続きが必要な場合は、住民環境課での手続き後に各担当課へご案内します。詳しくは各担当課へお問合せください。

### 【皆さまへお願い】

●手続きには時間にゆとりをもってお越しください！

3月・4月は窓口が大変混雑し、長時間お待たせすることが予想されます。時間にゆとりを持ってお越しください。またご依頼の内容により順番が前後する場合がございますので、ご了承ください。

## 住民票の住所変更について

### ■長与町から他の市町に転出される方

#### 長与町役場（引っ越し前）

転出前に「転出届」を提出して  
「転出証明書」を受け取る。

※個人番号カードを利用した転出手続きの場合、  
転出証明書は発行されません。

#### 引っ越し先の市町

転入した日から14日以内に  
「転出証明書」を添えて転入届を提出

※引っ越し前に手続きすることはできません。  
※個人番号カードを利用して転出された方は、個人番号  
カードを提出してください。

### ■他の市町から長与町に転入される方

#### 引っ越し前の市町

転出前に「転出届」を提出して  
「転出証明書」を受け取る

※個人番号カードを利用した転出手続きの場合、  
転出証明書は発行されません。

#### 長与町役場（引っ越し先）

転入した日から14日以内に  
「転出証明書」を添えて転入届を提出

※引っ越し前に手続きすることはできません。  
※個人番号カードを利用して転出された方は、個人番号  
カードを提出してください。

### ■長与町内で転居される方

#### 長与町役場

転居した日から14日以内に  
「転居届」を提出

※引っ越し前に手続きすることはできません。

手続きに必要な書類など、  
詳しくはホームページをご覧ください。

住民登録 / 長与町ホームページ  
[https://webtown.nagayo.jp/  
list00799.html](https://webtown.nagayo.jp/list00799.html)





## 人生最初の1,000日の栄養

看護栄養学部栄養健康学科  
境田 靖子 講師

「人生」とは、この世に生まれてから？

2008年にLancet(ランセット)というイギリスの著名な医学雑誌で、「受胎から2歳まで」の栄養改善の重要性が示され、ここから「人生最初の1,000日」の栄養状態が世界的に注目されています。

この1,000日間に起こることとして、日本においては、低出生体重児(出生体重が2,500g未満)の出生割合が高いことが、課題として考えられています(経済協力開発機構(OECD)加盟35か国平均6.5%に対し日本9.4%,2017年)。日本の低出生体重児の出生率は、1960年から減少傾向にありましたが、1980年を境に増加傾向に転じており、これと同時に、20~30歳代女性のやせの割合も増加しています(図1)。このように、低出生体重児の出生要因の1つとして、妊娠前である女性の「やせ」の増加や妊娠中の体重増加不足などが指摘されています。低出生体重児は、成人後の健康や種々の疾病発症リスク(主に、高血圧やII型糖尿病)が高いとされています。そのメカニズムとして、胎児期に低栄養環境(母体のやせや体重増加不足等)にさらされたことで儉約表現型(太りやすい)体質を獲得し、出生後の過栄養や運動不足等の負荷により、肥満や生活



図1. 低出生体重児の出生割合と女性のやせの割合 (年次推移)

(図1.厚生労働省, 国民栄養調査, 国民健康・栄養調査, 人口動態統計より作図)

習慣病の発症につながるのではないかと考えられており、出生前つまり胎児期からの生活習慣病予防の必要性が注目されています(DOHaD学説)。

若い女性のやせは、ライフスタイルの乱れや理想とするボディイメージとしてのやせ志向による不必要なダイエットなどが原因と考えられています。また、ライフスタイルの乱れは女性だけの問題ではありません。男女ともに若い世代では、朝食欠食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が少ない、野菜や果物の摂取量が少ないなど、数々の食の課題が指摘されています。妊娠してから急激に食生活を変更することは難しいです。妊娠を希望する方は、妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針(図2)を参考に、望ましい食生活の実践を心掛けましょう。

当研究室では、このような若い世代の食に関する課題の解決に取り組んでいます。

### 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ～妊娠前から、健康なからだづくりを～

- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせたらたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

図2. 厚生労働省(2021年)