

# ながよ



すこやかな 未来をはぐくむ 長与町

12 2019  
December  
No.765



50周年記念特集

町制施行50周年  
記念式典 ..... P2

第8回  
郷土芸能大会 ..... P4

第56回  
町民文化祭 ..... P6

第14回  
健康まつり ..... P7





## CONTENTS

### 50周年記念特集

- ・町制施行50周年記念式典
- 2 ・第8回郷土芸能大会
- ・第56回町民文化祭
- ・第14回健康まつり

### 8 Nagayoの情報通

### 13 地域POWER!!

### 16 長与よかとこめぐり

### 17 子育てランド、子育てガイド

### 21 暮らしの情報

### 30 インフォメーション (各種イベント・講座情報)

### 32 スポーツ広場

### 33 図書館だより

### 34 健康テラス

### 35 カレンダー

### 36 緊急連絡先・相談窓口

2019  
令和元年

# 長与町町制施行

11月3日、町民文化ホールにおいて、中村法道知事をはじめ、多くのご来賓にご参列いただき、町制施行50周年記念式典を開催しました。式典では、50周年特別表彰をはじめ、それぞれの分野で本町の発展に多大なる貢献をされました功労者および功績者の皆さまへの表彰を行いました。

開式前には50周年記念動画「笑顔が実る町」が上映されたほか、表彰後には、「平和コンサートinながよ」ジュネス弦楽アンサンブルによる演奏があり、式典に花を添えました。



# 50周年記念式典

おめでとうございます。  
表彰式典で表彰状や感謝状を授与された皆さまです。

(敬称略)

## 50周年特別表彰

町勢の発展に寄与し、  
その貢献が特に顕著である方および団体

吉田 安親(吉無田郷) 葉山 友昭(本川内郷)  
池原 泉(吉無田郷) 橋本 希俊(丸田郷)  
川口 美人(嬉里郷) 森 泰三(高田郷)  
西川 浩(嬉里郷) 浦 敏明(高田郷)  
高田地区コミュニティ活動推進会議  
長与町交通指導員会 長与町母子保健推進員協議会  
吉無田獅子舞保存会 長与町ソフトボール協会  
長与町卓球協会 長与町剣道協会

## 功労表彰

地方自治体の振興に尽力され、  
町勢の発展に寄与された方

岩永 政則(三根郷) 喜々津英世(岡郷)  
中川 勝秀(嬉里郷) 原田 成信(高田郷)  
富永 政弘(吉無田郷) 尾崎 岩雄(岡郷)  
荒木 敏昭(三根郷) 市川 恵子(高田郷)  
窪田 恵子(高田郷) 馬場ミチ子(高田郷)  
辰田 妙子(吉無田郷) 荒木 善作(嬉里郷)  
下野壽恵香(吉無田郷) 高瀬 眞弓(嬉里郷)  
武富美佐子(嬉里郷) 高月富美子(岡郷)  
小袋 朋美(三根郷) 江藤美也子(高田郷)  
山澤由見子(嬉里郷) 上杉 辰信(丸田郷)  
水田 靖博(平木場郷) 山本 徹(高田郷)  
河内 彬(嬉里郷) 饗庭 幸友(まなび野)  
飯田 昭男(北陽台) 川崎 匡洋(吉無田郷)  
吉村 公視(吉無田郷) 松山 恵子(嬉里郷)  
森寄 秀人(嬉里郷) 山口 伸男(嬉里郷)  
橋田 勝(吉無田郷)

## 感謝状

町に対し寄附をされた方

(株)長与管工設備工業所 代表取締役 尾川 公一(長崎市)  
(有)酒のパワーズ 代表取締役 田上 俊光(岡郷)  
中嶋 敏昭(本川内郷)

町に対し書架及び書籍の寄贈をされた方

(有)四季工房 代表取締役 松浦 文彦(高田郷)

## スポーツ表彰

スポーツにおいて優秀な成績を収めた方  
及びスポーツの普及発展に寄与された方

### スポーツ特別賞

水本 圭治(高田郷) 浅野 俊(高田郷)  
桂 嵐斗(高田郷)

### スポーツ賞

中野 愛花(高田郷) 赤坂 優真(高田郷)  
天田 竣介(高田郷) 中原 拓海(三根郷)  
黒田 輝(高田郷) 末次真南斗(岡郷)  
田中翔太郎(高田郷) 廣田麟太郎(吉無田郷)  
溝口 初音(三根郷) 細田 智大(嬉里郷)  
菊地 鴻太(吉無田郷) 鶴長 大輝(高田郷)  
津田 柊真(嬉里郷) 増田 彩乃(三根郷)  
川前 椎奈(まなび野)

### 体育功労賞

高田 豊司(吉無田郷)

## 教育文化功労、奨励、努力表彰

町の教育の振興及び学術・文化の進展に  
特に功績顕著な方

### 教育文化功労賞

山崎 英雄(高田郷) 近藤 哲夫(嬉里郷)  
竹松 庸一(斉藤郷)

### 教育文化奨励賞

林田 薫(三根郷) 小川ミチヨ(吉無田郷)  
澄川 幸子(吉無田郷)

### 教育文化努力賞

森 健音(吉無田郷)



# 伝統を受け継ぎ、後世へつなぐ



岡「なぎなた踊」



齊藤「竜踊」



本川内「琴ノ尾太鼓」



舟津「川船」



道ノ尾「獅子舞」



平木場「浮立」



岡「浮立」



岡「浮立」



吉無田「獅子舞」

町制施行50周年を記念して、第8回郷土芸能大会が11月3日に長与小学校体育館で開催されました。長与相撲甚句愛好会「芸の華」・本川内「琴ノ尾太鼓」・舟津「川船」・岡「なぎなた踊」・道ノ尾「獅子舞」・齊藤「竜踊」・平木場「浮立」・西高田「にわか」・吉無田「獅子舞」・岡「浮立」が披露され、観客からは歓声があがりました。また、「もってこーい」の掛け声も響き渡り、会場内は、出演者の勇姿を称える拍手に包まれました。観客者数は、延べ1,200人と盛会の内に終えることが出来ました。



長与相撲甚句愛好会「芸の華」



西高田「にわか」



西高田「にわか」



# 長与町町制施行50周年記念 第56回長与町民文化祭

町民文化ホールを中心に開催され、芸術・文化の秋にちなんだ多彩な催しが行われました。

## 町民芸能祭(11月9日)

芸能祭には、53団体が参加し、民謡・フラダンス・カラオケ・太極拳など、日頃の活動の成果を発表しました。町制施行50周年にちなみ、「祝い」をテーマにした団体や、オリンピックを彷彿とさせる衣装で盛り上げた団体もあり、一層華やかなものとなりました。

## 町民音楽祭(11月10日)

音楽祭は、中学・高校の吹奏楽部・合唱部や、合唱・合奏団体が出演し、練習の成果を存分に発揮しました。最後は会場の皆さまも参加し、町歌「明日をひらく」で締めくくりました。

## 文化作品展(11月9日・10日)

文化作品展では、洋画、書、写真、生花、盆栽、陶芸、手工芸など、様々なジャンルから出品され、作者独自の感性や技法を用いた芸術性の高い作品が揃いました。

## 学校作品展(11月16日・17日)

町内小中学校に通う児童・生徒の絵画や書道、工作など、個性あふれる作品が、訪れた人々の目を楽しませました。

## 囲碁大会(11月10日)

老人福祉センターで行われた囲碁大会には21人が参加しました。A・Bパートに分かれ、白熱した対局を繰り広げました。

## 結果

### Aパート

優勝 古巣 義一 6段  
準優勝 井川 剛一 7段  
3位 清水 太郎 5段

### Bパート

優勝 田中 晴幸 3段  
準優勝 江湖 政利 5段  
3位 古巣 勉 5段



## 長与町町制施行50周年記念

# 第14回「健康まつり」を開催しました！

秋晴れの10月27日、健康センター・ふれあいセンターで開催し、約1,300人の方に参加していただきました。各種体験などを通して、「大切な体」のための健康づくりを意識する1日となりました。また、お子さま連れのご家族にも楽しんでいただき、幅広い年代の方が笑顔で過ごすことができました。今後もヘルシーウォーキング大会など、健康づくりのイベントへのたくさんのご参加をお待ちしています！

今の体力をチェック！  
ショックを受けた人も多い！？



身長と体組成を測定して、専門職による  
健康相談を行いました☆



健康的な料理の試食タイム♪♪  
おいしく健康になりたい！！



今年もおゆずりコーナーは大盛況！  
狙いの品は手に入れましたか？



## 健康まつり環境コーナー

環境クイズ・ざつがみチャレンジに参加していただいた皆さま、ありがとうございました。

これからもごみの減量化・再資源化や、地球温暖化防止の取組へのご協力をよろしくお願いします。

環境クイズ参加者：約315人  
ざつがみチャレンジで集まった  
ざつがみの量：約210kg



たくさん  
参加してくれて  
ありがとう♪





## おめでとうございます 秋の叙勲

秋の叙勲の受章者が決まり、長与町民の方も受章されました。誠におめでとうございます。  
それぞれの分野における、永年のご苦労に対し、心から敬意を表しますとともに、今後なお一層のご活躍とご健勝をお祈りいたします。

### 受章にあたって

このたび、瑞宝小綬章をいただき、それに値することは思いがらず戸惑っておりますが、とても嬉しく思います。38年間「生徒と共に」を心に決めて教育に携わってきました。こちらが一生懸命になって当たれば、必ずそれに付いてくる。まず生徒を信じるのが第一だと思います。教師になって3年目でバレーボール監督として、県で優勝できたことは心に残っており、祝勝会を持ってくださった保護者の方とは今も交流が続いています。

今回の受章にあたり、そのことに恥じぬよう生きて、ささやかながらでも、地域社会の役に立ちたいと考えています。

### 瑞宝小綬章



上杉 辰信さん(丸田郷) 78歳  
元公立高校長

## 長与町の子どもたちへ！ 「ふるさと今昔ものがたり 長与町まるわかり本」を作成しました

長与町町制施行50周年を記念し、長与町のこれからを担う子どもたちが、長与のこの50年の「発展」と「変化」について学べるように作成しました。

主に今昔の写真を使って、長与の生活や文化等を紐解いています。この本を読んでいくと、本に載っていない疑問や謎が浮かび上がるかも知れません。その疑問の解決のために、自ら調べてみようという行動するように、子どもたちの知的好奇心を刺激できれば、との思いを込めて、各小・中学校に配布しています。

また、一般の方も楽しめる内容なので、長与町図書館をはじめ、町内公共施設に配布し、閲覧または貸出ができるようにしています。自主講座など団体で使いたい場合は、生涯学習課で貸出をしています。また、50周年記念サイトにも掲載していますので、ぜひご覧ください。



## 「長与町 未来のまちづくり意見交換会」を実施しました

令和3年度以降のまちづくりの基本的指針である「長与町第10次総合計画」を策定するにあたり、町民の皆さんが望む長与町の「未来の姿」をお聴きするため、「長与町 未来のまちづくり意見交換会」を実施しました。

この会議は、ワークショップ方式により、「若者・子育て世代の暮らしやすさ」「健康づくり」など4つのテーマに沿って自由な意見交換を行うもので、11月中旬に4回開催し、毎回多数の方にご参加いただきました。

皆さんにまちづくりに対する思いやアイデアをカードに記入していただき、発表し合うことで、さらに多くのアイデアが生まれ、活発な意見交換会となりました。



## 県へ要望書を提出しました

11月15日、長崎県庁を訪れ、中村県知事と瀬川県議会議員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号線の整備、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。



## お米をご寄贈いただきました

この度、本川内郷で農業を営む井上明様より、町内で栽培された新米(30kg × 5袋)をご寄贈いただきました。井上様は「私たちの暮らしや地域の農業は、町民の皆さまの税を元とした町からの支援で成り立っていると思っています。一農業者として町内で作った米で少しばかりですがその恩返しをできればと思い寄贈させて頂きました。来年は生産者に少しでも賛同いただければと思います。」とお話しく下さいました。

寄贈された新米「なつほのか」は、県内で作付けが推進されている新品種であり、町内の小学校の給食用に提供されました。



▲美味しいご飯を食べている洗切小学校の子どもたち

## ご寄付をいただきました

この度、長与中学校第6回生有志ご一同様より、ご寄付をいただきました。

ご寄付の趣旨に沿い、この寄付金は中学生の教育振興のために活用させていただきます。誠にありがとうございました。







## 食中毒予防啓発ポスター表彰式



10月29日、西彼保健所と西彼食品衛生協会が、長与町・時津町・西海市の小学6年生を対象に募集したポスターの表彰式を行いました。837人の応募の中から長与町教育長賞に長与南小の初田柚子さん、西彼保健所長賞に長与北小の岩下陽斗さん、西彼食品衛生協会長賞に長与南小の増田結斗さん、長与小の吉田陽南さんが選ばれ、表彰を受けました。

## 行政相談出前教室が開催されました



11月15日、長与第二中学校において3年生を対象に、長与町の行政相談委員と総務省行政監視行政相談センターが、行政相談出前教室を開催しました。

教室では、国と行政活動の仕組みや行政相談委員の役割についての講演が行われました。生徒たちからの多くの声により改善された身近な事例も紹介され、出前教室終了後に生徒たちが記入したアンケートには、改善してほしい身近なことに関する多くの声が寄せられました。

戦争の悲惨さと平和への思いを後世へ  
—長与町殉国者追悼式—

10月26日に町民文化ホールで行われ、遺族の方々など約250人が参列しました。式では遺族代表による献灯・献水や、参列者による献花、黙祷などが行われ、戦争犠牲者への追悼の意が捧げられました。また町内保育園児らによる献花も行われ、次世代を担う若い人たちに平和への思いが託されました。

## 支えあい「ながよ」推進協議体 便り

介護保険課包括支援係 ☎801-5822



支えあい「ながよ」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

10月18日～31日にかけて町内5地区で第2回目の地域の情報交換会を行いました。今回は地域の住民同士のつながりの希薄さや、地域の活動の後継者不足、地域の人々が気軽に集まれる場所が少ないなど、たくさんの課題が挙がりました。また、地域独自の団体がきっかけで住民同士のつながりができていることや、多世代での交流の取組みについて情報をいただき、前回以上に内容の濃い情報交換会になりました。

## プレミアム付商品券購入引換券交付申請書の提出期限が近づいています！

下記①の方に対して7月中旬にプレミアム付商品券購入引換券交付申請書を郵送しています。

商品券の購入を希望される方は、**令和2年2月14日(金)(消印有効)**までに申請してください。

交付申請書を紛失されている方は、お問い合わせください。

※引換券の再発行はできませんのでご注意ください。

## ●対象者(下記①②のいずれかを満たしている人)

①平成31年度(令和元年度)住民税非課税者(課税者の被扶養者、生活保護受給者などを除く)

長与町プレミアム付商品券購入引換券交付申請書を長与町役場に申請かつ、交付決定された方

②平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯の世帯主

※希望されない場合は購入する必要はありません。

## ●その他期間

商品券購入期間 令和2年2月28日(金)

商品券使用期間 令和2年3月31日(火)

## ●対象店舗

長与町内の加盟店(130店舗)。詳しくは、長与町HPまたは、西そのぎ商工会ホームページ(<http://www.nishisonogi.biz/>)をご覧ください。

～特殊詐欺や個人情報の搾取にご注意ください！～

問 福祉課プレミアム付商品券担当  
☎801-5826



## 税に関する作文 -優秀作品-

税について正しい理解と関心を深めることを目的として募集した作文の中から、次の方々が優秀作品に選ばれました。

## 中学生の部

●長崎県納税貯蓄組合連合会会長賞  
一ノ間千聖(長与第二中3年)  
「知らなかった」

●長与町長賞  
溝上天喜(長与中3年)  
「税のある暮らし」  
川口千乃(長与第二中3年)  
「よりよい暮らしのために」  
小野ひかり(高田中3年)  
「税を納めるとは」

●長崎税務署管内納税貯蓄組合連合会会長賞  
満田千遥(長与中3年)  
「消費税のありがたさ」

●長与町教育長賞  
吉川ひより(長与中3年)  
「税について思うこと」  
福岡千暖(長与第二中3年)  
「日本の未来のために」  
韓雨季(高田中3年)  
「身の周りにある税」

## 高校生の部

●長崎税務署管内税務運営協議会会長賞  
一瀬拓実(長崎北陽台高等学校1年)  
「これからの税金のよりよい使い道」

●長与町長賞  
中村琴奈(長崎北陽台高等学校1年)  
「自分から納める税へ」

●長崎税務署管内税務運営協議会会長賞  
宮崎小雪(長崎北陽台高等学校1年)  
「よりよい税のしくみのために」

●長与町教育長賞  
徳富啓朗(長崎北陽台高等学校1年)  
「支え合う」





## マイナンバーカード申請・交付のご案内

マイナンバーカード通信 Vol.5

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、来年1月15日から始まる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申請を希望される方は、下記のいずれかの方法で申請を行ってください。申請からお受け取りまでは、1か月～2か月程度のお時間がかかります。また、お受け取りの際、ご本人様に来庁していただく必要がありますので、あらかじめご了承ください。

## 申請方法①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。

## 必要なもの

●本人確認書類・・・A書類1点またはB書類2点

A	運転免許証、旅券、住基カード、障害者手帳など (公的な機関が発行した顔写真付き身分証明書)
B	保険証、年金手帳、原爆手帳、学生証、社員証、 通帳など

●個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書  
(通知カード下部)

※申請書がない方は窓口で準備します。

## 申請方法②スマートフォン・パソコンで

スマートフォン・デジタルカメラで顔写真を撮影し、申請用ウェブサイトアクセス(交付申請書のQRコードでアクセス可能)。画面の案内にしたがって、必要事項を入力の上、顔写真を登録。

## 申請方法③郵送で

交付申請書に必要事項を記入の上、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証明写真機で

マイナンバーカードの交付申請書のQRコードを読み込ませ、機械の案内にしたがって操作し、顔写真を送信します。(写真撮影の料金がかかります)

※平成27年10月5日以降に住民票の住所や氏名などを変更された方は、最新の交付申請書が必要となる場合があります。住民環境課住民係の窓口にてお渡ししています。また、交付申請書を紛失された方も再発行が可能です。

※申請したマイナンバーカードを本人限定郵便でお受け取りになりたい場合、必要書類などが異なります。詳細については、事前にお問い合わせください。

※詳しくは「マイナンバーカード総合サイト」または町ホームページをご確認ください。

## マイナンバーカードを申請後、受け取っていない方へ

マイナンバーカードの受け取りは、ご本人様に来庁していただく必要がございます。下記の必要書類を持参してください。手続きには15分ほどお時間がかかりますので、お時間には余裕を持ってお越しください。

受け取りができる方には、住民環境課より「個人番号カード交付のご案内」を送付しております。封書の内容を改めてご確認ください。

## 必要なもの

●通知カード

●個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書 ※「個人番号カード交付のご案内」に同封されています。

●本人確認書類・・・A書類1点またはB書類2点

A	運転免許証、旅券、住基カード、障害者手帳など (公的な機関が発行した顔写真付き身分証明書)
B	保険証、年金手帳、原爆手帳、学生証、社員証、通帳など

※15歳未満の方のお受け取りには、保護者の方が同伴してください。その際、保護者の方の本人確認書類も必要です。

## 町民参加の地域POWER!!

10/19

公益社団法人  
長与・時津シルバー人材センター  
「シルバーの日」ボランティアの実施

長与・時津シルバー人材センターの会員および職員129人が参加し、長与町中央線の除草清掃を行いました。全国のシルバー人材センターでは毎年10月第3土曜日を「シルバーの日」と定め、社会貢献と普及啓発活動の観点により各処さまざまな活動を行っています。

10/20

## カーブミラー清掃活動



長崎・諫早・島原・南島原・雲仙地区のライオンズクラブが合同で、それぞれの地元で一斉に実施しました。

長与ライオンズクラブは、長崎北ライオンズクラブ、長崎ベーシックライオンズクラブと組んで、道の尾駅上から皆前橋間に設置されているカーブミラーを清掃しました。当日は天候にも恵まれ、スムーズに清掃作業を終える事ができました。

10/20

## 上長与地区公民館まつり



公民館と上長与地区コミュニティ運営協議会、地区の小中学校などで実行委員会を結成し開催されました。

展示部門では書道や絵画、小中学校生の作品などの力作が展示されました。ステージ発表では、16団体が出演し、歌やダンスなど練習の成果を披露しました。最後は地元の郷土芸能琴の尾太鼓の子どもたちによる小若太鼓の勇壮な演奏で締めくくりました。そのほか各種バザー、軽食コーナー、お茶席、健康相談も開催され、多くの来場者を楽しませました。

10/22

長与町結婚相談事業  
「大人のランチ婚」

「恋♥来ながよ 大人のランチ婚」がホテルモントレ長崎を会場に開催され、12の方が参加しました。今回のイベントでは、テーブルマナーを学びながら、料理とフリートークを楽しみました。テーブルマナー後には2人1組でパズルの中の質問や心理テストに答えるゲームを行い、皆さん会話を弾ませていました。

次回イベントのお知らせ  
『Xmas直前！ランチ&ワークショップ婚』

問 長与町社会福祉協議会 ☎883-7760

時 12月22日①10時30分受付 11時～15時

所 GOKURI TOPAKURI

(長与町嬉里郷480-19サンユービル1階)

内 ランチとハーバリウム作り体験、プレゼント交換

他 詳細・申込方法などはお問い合わせください。



# 町民参加の地域POWER!!



10/23

## ～海フェスタ大村湾～ ひかり保育園園児による稚魚放流



大村湾を大切にすることを養うため、斉藤郷の埋立地で行われ、園児25人が参加しました。この事業は、日本財団の「海と日本PROJECT」の助成を受け、長与町と大村湾漁業協同組合の共催で開催されました。

園児たちは、最初に海洋インストラクターの中村先生から大村湾に生息する生物や自然環境について楽しく教えてもらい、笑顔で話を聞いていました。その後の稚魚の放流では、バケツの中の小さなナマコやカサゴを興味深そうに覗きこんだり触ったりしていました。

10/25

## 町内公民館4館合同 「高齢者学級」



老人福祉センター大ホールで行われ、今回は「かわち屋」河内隆太郎先生をお招きし、「チンドン大冒険」と題して、ご講演いただきました。約70人の参加者は、先生のこれまでの歩みと、仕事にける思いを聞いて、充実した様子でした。

11/9

## “ひとつずつ いいね!で確認 火の用心” 西彼杵分会防火パレード



11月9日から15日までの全国一斉秋季火災予防運動期間に合わせて、長与町と時津町で構成する長崎県消防協会西彼杵分会により実施されました。

消防車など4台で長与町と時津町をまわり、火災予防を呼びかけました。

11/12

## 子育てフェスタ



町内保育園合同(10か園)で子育て支援の一環として長与町南交流センターで開催しました。

わらべうた、にじいろ影絵、おもちゃコーナー、手作りおやつレシピプレゼントなどを企画し、120人を超える方の参加がありました。わらべうた遊びやにじいろ影絵では、歌やピアノの音色によって温かな雰囲気になりました。また、保育園で人気のある玩具で遊びながら保育士やお母さん同士の繋がりをもつことができました。

食育コーナーでは、保育園で人気の手作りおやつレシピ13種類をプレゼントし、参加者から喜びの声を頂きました。

10/26 ~ 10/27

## 図書館まつり



今年は、開館30周年ということで、30年の歩みを掲示したり、開館当時のベストセラーや世相を掲示するなど様々なことに取り組みました。

### ①「長与の子ども俳句」表彰式

町内の小中学生(小学3年生以上)から2,400人の応募がありました。その中から、特選8人、入選8人、佳作20人を表彰しました。

### ②スペシャルおはなし会

読みかたり、パネルシアター、ペープサート、紙芝居などでお話の世界に浸りました。

### ③長崎亭キヨちゃんぽんさん講演会

テレビなどでおなじみの長崎亭キヨちゃんぽんさんが、「長崎に笑いを!」という演題でお話をされました。終始笑いに包まれ、あっという間に時間が過ぎていきました。

### ④30周年おめでとう発表会&おはなし会

ハーモニカとギター演奏に始まり、図書館関係団体のみなさんが、各団体の取組みを発表されました。

### ⑤マジックショー&マジック教室

マジシャンの井手浩二さんをお迎えして、マジックショーとマジック教室を開催しました。繰り広げられる不思議なマジックの世界に驚きの声があがりました。

11/13

## デートDV防止授業



長与第二中学校の2年生を対象に開催されました。DV防止ながさきの小松由美子先生を講師としてお招きし、「身体的なものの以外にも、精神的・経済的な暴力などさまざまな種類があること」「暴力は、ふるう本人が決心すればやめられること」などを、生徒たちによるデートDVの寸劇を交えながら学びました。

生徒たちからは「相手のことを考えながら、自分の意見をはっきり伝えることが大切」「暴力だけがDVではなく、相手をイヤな気持ちにさせる言動もDVだと知った」などの声が寄せられていました。

11/16

## シーボルト食堂

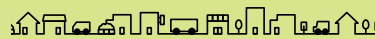


上長与地区公民館で開催され、今回も多くの方が参加しました。県立大学シーボルト校の学生サークル「クックベジ」の皆さんやボランティアの方々による手作りのおいしいご飯を囲みながら、地域の温かい交流が行われました。来年度も開催する予定です。ぜひご参加ください。



元気な  
西そのぎ商工会の  
お店を紹介します

## 長与 よかところ めぐり



### Wood Work Labo HITOKITO ウッドワークラボ ヒトキト



住所: 長与町高田郷812  
☎807-7148 FAX843-4544  
営業時間: 10時30分～18時  
定休日: 不定休



▲長崎デザインアワード受賞の「モミネコ」



▲愛猫家にオススメ♪



▲優しく室内を暖めるペレットストーブ



▲代表の古里久則さん

### 自然と共生する未来のカタチを考える“ヒトキト”

高田郷にあるオシャレな建物「ヒトキト」。“かっこ癒される空間”をコンセプトに、環境にやさしいペレットストーブの体験や自然について考えるワークショップ、火と木を使ったイベントなども行っています。

薪ストーブで炎のある暮らしに憧れを持っていた代表の古里さん。しかし、ペレットストーブとの出会いがキッカで25年続けた前職に区切りをつけ、第二創業としてペレット事業の取組をスタートしました。

「ペレット」とは、間伐材などを原料とし、それを乾燥・細粉し、直径6ミリの円筒型に圧縮成形したものです。ペレットは、燃やしても元々の大気に戻っていくだけで、CO<sub>2</sub>濃度を上げないため、環境に優しい燃料として注目されています。薪のストーブと比べて煙や灰が少ないため、メンテナンスが簡単で、温風と輻射熱により体の芯から優しく温まることができます。

またペレットを改良して作られたモミ100%の猫用トイレ砂「モミネコ」も販売しています。接着剤を一切使用せず、「贈れる猫砂」をコンセプトにデザインされており、2019年の長崎デザインアワードを受賞した商品です。ショールームに併設された工房

で町内障がい福祉施設の方々によりひとつひとつパッケージングされています。

「地球に優しい、人に優しい。そんな店を目指しています。ゆっくりくつろげる空間となっていますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。」と笑顔で話してくださいました。

#### 取材メモ♪

代表の古里さんは、オシャレで気さくな方で、ペレットストーブで温まったショールーム内で楽しくお話することが出来ました。室内には多数のストーブのほか可動式のペレット釜も備えてあり、それを使った体験イベントなども行っているそうです。皆さまも、ヒトキトで地球にちょっとだけいいことを始めてみませんか？



▲燃料のペレット



## 子育てランド No.322

### 園紹介

#### あじさい保育園

歌とお散歩が大好きなあじさい保育園です。

0歳から6歳までのお友だちが、毎日たくさんの歌を歌って、晴れた日は近くの公園に散歩に行きます。そんな生活の中であじさい保育園は食育に注目しています。

小さいお友だちもトウモロコシの皮をむいたり、そら豆のさをむいたり。力が弱くて「なかなかむけない～」と苦戦しましたが、食べるのはとっても上手でした。大きいお友だちは夏野菜カレーを作りました。包丁を使っのクッキング。慣れない手つきで先生にお手伝いしてもらいながら、園庭で収穫したピーマン、ゴーヤを入れて、モリモリ食べていました。



その他にも、お弁当箱に自分の好きなものを詰めて戸外で食べるお弁当バイキング、11月の食育の日には、年長さんと年中さんが魚の身をほぐしながら食べることに挑戦します。食は命を頂くという事、その命に支えられて、生きる力を頂いているという感謝の気持ちを小さい頃から育てていければと思います。核家族化や少子化が進み、人間関係の構築が難しくなる中、地域のコミュニティの場となれるような家庭的な雰囲気をこれからも大切にしていきたいです。毎週第1・第3土曜日には園庭開放も行っていますので、ぜひ遊びにいらしてください。



#### 道の尾保育園

道の尾駅から浦上水源地方面へ向かう途中にある道の尾保育園。玄関では、大きなトトロが出迎えてくれます。

道路側からは見えませんが、園舎の向こうには園庭があり、子どもたちが元気に遊んでいます。

園庭の隅には小さい畑があり、6月から7月はキュウリやトマトなど、夏野菜を次々に収穫して、旬の野菜を美味しくいただきました。

また、今年は色々な魚に触れる機会を設けました。鯛、イサキ、トビウオ、コバンザメ、タツノオトシゴなど。水族館や本の中でしか見ない魚に、初めは中々触れる事が出来な

かった子どもたちもたくさんいましたが、徐々に慣れて、両手で持ち上げ「採ったぞー」と声を上げる子どもたちや、「ヌルヌルするー」といった会話が聞かれるなど、貴重な体験が出来ました。ご家庭でも、買物に行った時や夕食の時に魚の話で親子の会話を楽しんでいただきたい、そういう思いも込められています。

道の尾保育園は、このように様々な経験を通して子どもの心を豊かに育む園でありたいと思っています。

園庭開放を第2・4土曜日の10時から行っています。ぜひ遊びに来てください。







# 子育てガイド

子育てに役立つ情報を提供しています

長与の結婚・子育て応援サイト



## 親子で自由に集えるあそびの広場 子育て支援センター おひさまひろば

問 おひさまひろば(ほほえみの家内) ☎855-8551



**時** 月曜日～金曜日  
10時～12時・13時～16時  
(土日祝日、お盆、年末年始  
休み)

**対** 町内在住のおおむね生後  
2か月～就学前の子ども、  
保護者、妊婦の方

**料** 無料

### ●お知らせ

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。ご不明な場合は、お  
ひさまひろばに確認をお願い  
いたします。



	日時	場所
絵本の日 (絵本の読み語り)	12月23日㊥ 11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)	2月10日㊥ 11時30分～	
おひさまフライデー (ふれあい遊びなど)	毎週金曜日 15時30分～	
にこにこ相談 (臨床心理士への 1時間個別相談 ・託児付・予約制)	12月18日㊥、1月15日㊥ 両日とも10時～、 11時10分～、13時30分～	
ツインズの会 (双子・三つ子ちゃん交流会)	1月8日㊥ 13時～ (駐車場まで迎え要連絡)	ふれあいセンター 1F和室
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)	2月14日㊥ 13時30分～ ※ひばり学級での遊びは 15時30分まで	ひばり学級 おひさまひろば (受付 おひさまひろば)

### はじめての子育てが楽しくなる♪ はじめてのいっぽ

**時** 1月10日・17日・24日・31日 毎週金曜日  
10時30分～12時30分(全4回参加できる方)

**所** 健康センター 4階

**対** 町内在住、1月10日現在で第1子2か月～5か月  
(令和元年7月11日～11月10日生)

**内** わらべうた、ベビーマッサージ、ティータイム、  
おしゃべり会など

**定** 12組

**料** 500円(おやつ代、わらべうた布代として)

**☑** 12月17日㊥ 16時  
(応募多数の場合抽選。当落郵送)

### わいわいファミリーDAY♪ パパサークル育Men'S倶楽部のみなさん と一緒に遊ぼう!

**時** 1月19日㊥ 10時～12時

**所** 長与町子育て支援センター おひさまひろば

**対** 長与町在住、未就学親子、妊婦の方

**内** おひさまひろばで自由遊び、プチおゆずり会、育  
Men'S倶楽部の皆さんとパパートーク＆親子ふれあ  
い遊び

**定** なし(ただし、事前の申し込みが必要です)

**☑** 1月9日㊥ 12時

※講座の申込はお電話か直接おひさまひろばに、お気  
軽にお申し込みください。

## 親子で自由に集えるあそびの広場 ミカンちゃんひろば

**時** 10時30分～11時30分 **対** 町内在住の乳幼児、保護者

**内** 自由あそび・手あそび・リズムあそび・読み聞かせなど(都合によりスケジュールが変更になることがあります。ご了承ください。)



	日にち	内容	備考
高田児童館 ☎857-4500	12月12日㊥	1月のカレンダーを作ろう	
	12月19日㊥	お正月のリースを作ろう	
	1月9日㊥	2月のカレンダーを作ろう	
	1月16日㊥	好きな遊具で遊ぼう＆おゆずり会	※子育て専門員による育児相談
上長与児童館 ☎887-2616	12月17日㊥	クリスマスを楽しもう	
	1月14日㊥	昔遊びを楽しもう	
長与北児童館 ☎887-3319	12月17日㊥	クリスマス飾りを作ろう	
	1月14日㊥	親子ふれあいストレッチ	<b>定</b> 12組 <b>申</b> 1月6日㊥～受付開始・電話可
長与南児童館 ☎883-3996	12月13日㊥	クリスマスを楽しもう	
	1月17日㊥	自由遊び＆おしゃべり	
長与児童館 ☎883-6399	12月19日㊥	クリスマスおはなし会	
	1月16日㊥	昔遊びを楽しもう	

子育て専門員による育児相談 **時** 12月12日㊥ **所** 長与北児童館

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

月曜日～金曜日10時～12時・13時～14時(長与児童館・上長与児童館は10時～12時・13時～16時)



### ミカンちゃんひろば合同おたのしみ会のようす

親子91人の参加があり、楽しみました。

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

### 健康まつり 子育てコーナー



10月27日に健康まつりが開催されました。おゆず  
りコーナーには、衣類や絵本・おもちゃなど地域の皆  
さまからいただいたたくさんのおゆずり品が並び、  
当日は大変にぎわいました。ご協力いただいた皆さ  
ま、ありがとうございました。



くらしの情報



長与町で最期まで生活できるの??  
～住み続けられる長与町について  
一緒にお話しませんか～

問 介護保険課包括支援係  
☎801-5822

皆さまの「在宅医療・介護」に対する思いをお聞かせください。

皆さまから出た「在宅医療・介護」に関する疑問・悩みについて、各分野の専門職がお答えします。

時 令和2年1月19日㊿  
13時30分～15時

所 水道局3階

申 電話または窓口にて申込み

他 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

環 境

一般家庭からの  
もやせるゴミ排出量の比較

月	排出量 (t)		
	2018年度	2019年度	増減
4月	649	649	0
5月	667	667	0
6月	605	552	-53
7月	636	611	-25
8月	566	474	-92
9月	526	572	46
10月	607	589	-18
累計	4,256	4,114	-142

- みんなで分別減量化！  
資源を大切にしましょう！  
・生ごみの水切りにご協力をお願いします。  
・ぞつがみは貴重な資源です。もやせるゴミに入れずに、自治会の資源化物拠点回収または、町内6箇所の常設倉庫へ出すようにお願いします。

2019年度  
長与町内から出る資源量 (kg)  
(主に拠点回収分の紙類)

分類	10月	累計(kg)
新聞	14,700	81,230
雑誌・雑紙	21,700	141,330
段ボール	13,560	91,890
紙パック	1,060	6,650

年末年始のごみ収集日

問 住民環境課環境係  
☎801-5824

「2019年度地区別ごみ収集カレンダー」どおりの収集となりますので、ご確認ください。

12月31日㊿～令和2年1月3日㊿までの間、ごみの収集はありません！ごみステーションには絶対に出さないでください。

グリーンパーク長与(焼却場)への持ち込み

問 グリーンパーク長与 ☎865-6477  
12月30日㊿16時までです。年明けは、1月4日㊿から通常業務となります。

スプレー缶などの捨て方について

問 住民環境課 ☎801-5824

もやせないゴミ収集時にスプレー缶・カセットボンベ缶・ライターなどが原因でのごみ収集時の火災事故が頻発しております。大変危険ですので、以下の注意点をよく読み、適正な排出にご協力ください。

①中身を必ず使い切る。

内容物が残留していると、火災の原因となる可能性があります。中身を出す際は、商品記載の説明をご覧ください。販売元にお問合せのうえ、火の気がなく、風通しのよい屋外などで行ってください。



②穴はあけない。

穴をあける際に引火し、火災になる可能性があります。大変危険ですので、穴はあけず、そのままお出しください。ただし、中身は①のとおり必ず使い切ってください。



③必ず別の袋に分け、もやせないゴミの袋に入れない。

他のもやせないゴミにスプレー缶などが混入していると、ゴミ収集車内での火災の原因となる可能性があります。必ず別の袋(レジ袋など)に分け、もやせないゴミの日にお出しください。

※もやせないゴミの日に、もやせないゴミの袋と分けて出すこと。



今冬における節電へ  
ご協力ください

問 住民環境課環境係  
☎801-5824

ご家庭での生活・健康や生産・経済活動に支障のない範囲で可能な限り、下記の期間中節電にご協力ください。

時 12月～令和2年3月

12月11日㊿～17日㊿  
県下一斉スマートムーブウィーク

問 県環境政策課 ☎895-2512

地球温暖化防止の取組を推進していくための活動の一環として「県下一斉スマートムーブ運動」を呼び掛けています。昨年までの「県下一斉ノーマイカー&エコドライブウィーク」という運動が新しくなりました。

期間中は、できる範囲でマイカー利用の自粛や公共交通機関の利用をお願いします。この運動に参加していただける個人や団体の参加宣言を募集しています。  
申 「スマートムーブ運動参加宣言」を県環境政策課へ提出(県のホームページからダウンロード可)

ウォームビズ

寒い冬でも暖房に頼りすぎないで快適に過ごそうという取り組みです。寒いときは一枚多く着る、暖かいものを飲むなどちょっとした工夫で、20℃以下の室内で快適に過ごすことができます。地球温暖化防止のために、地球にやさしい冬にしましょう。

くらし

令和2年「新生活門松カード」  
販売開始！

時 9時～17時  
(土・日・祝日は除く)

所 地域安全課(役場3階)、  
ふれあいセンター、  
南交流センター、

料 1組(2枚)100円  
※無くなり次第終了



年末年始は自動交付機での  
住民票・印鑑証明書の発行を  
停止します

問 住民環境課住民係  
☎801-5825

停止期間

12月29日㊿～令和2年1月3日㊿

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】

時 12月10日㊿ 13時～16時

所 長与町公民館

【人権相談・行政困りごとなんでも相談】

時 12月17日㊿ 13時～16時

所 長与町公民館



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～金曜日の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

長与駅コミュニティホール  
イベント案内

問 契約管財課 ☎801-5784

開館時間 8時30分～19時

●写真展

時 12月8日㊿～21日㊿

他 主催 三彩写真会

令和元年度狩猟免許試験

野生鳥獣の捕獲には狩猟免許が必要です。

●講習会

申・問 (一社)長崎県猟友会事務局

☎822-7213

時 令和2年1月14日㊿・15日㊿

10時～17時

受付 9時30分～10時(わな猟は14日㊿のみ、銃猟は2日間の予定)

所 諫早文化会館

料 わな猟 10,000円 銃猟 15,000円

㍻ 12月24日㊿

他 狩猟免許取得には試験を受験してください。

●試験

問 県央振興局農業企画課

☎0957-22-0389

役場産業振興課 ☎801-5836

時 令和2年1月25日㊿ 10時～

受付 9時30分～9時40分

所 長崎県庁3階会議室

対 わな猟 18歳以上

第1種銃猟 20歳以上

料 1試験種類あたり

新規受験者 5,200円

他の狩猟免許所持者 3,900円

※農業者に限り半額補助を予定しています。(事前補助申請必要)役場産業振興課までお問い合わせください。

申 県央振興局農業企画課へ

㍻ 12月23日㊿

新規就農相談会

問 産業振興課農林水産係  
☎801-5836

年末年始に帰省される方などを対象に、就農に向けての個人相談会を開催します。普段来庁が難しい方も、この機会にぜひご相談ください。

時 12月29日㊿ 9時30分～12時

所 役場2階第2会議室

申 電話にて事前申込み

㍻ 12月20日㊿

他 開庁日の相談は随時受付中

12月25日㊿は固定資産税・都市計画税第3期の納期限です

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。

家屋の届出について

問 税務課固定資産税係  
☎801-5786

2019年中に建物・車庫などの新築・増築・改築・解体をされた方で、建築確認申請(工事届)の提出や登記をされていない方は、税務課固定資産税係へ届け出てください。

特に、建物を解体された方で、届出がない場合、次年度も引き続き固定資産税が課税される恐れがありますので、解体後は速やかに届け出てください。

㍻ 12月27日㊿(届出用紙は税務課窓口にあります)

令和2年度償却資産の申告について  
償却資産をお持ちの方は申告が必要です

問 税務課固定資産税係  
☎801-5786

土地および家屋以外の事業の用に供することができる資産は、償却資産として固定資産税の対象となります。

事業の用に供することができる資産(例)

- 商店、事務所または工場などを経営している場合の機械類、事務機器類など
- 不動産賃貸業(駐車場やアパートなどの貸付業)を営んでいる場合のアスファルト舗装、植栽等外構工事など
- 飲食業を営んでいる場合の厨房用品、レジスター、看板など

令和2年1月1日時点で、このような資産を町内にお持ちの方、または貸付をしている方は、申告が必要です。

㍻ 令和2年1月31日㊿

※12月中旬に申告書を送付します。申告書が届かない場合はご連絡ください。(町ホームページからダウンロードできます)

※町では、公平・適正な課税のため、税務署調査のほか各種の調査を行っております。正当な理由がなく申告されない場合や虚偽の申告をされた場合は、地方税法の規定により過料または罰金などを課せられることがあります。また、資産を本来申告すべき年度に申告されなかった場合には、過去にさかのぼって課税されるほか、その不足税額に対する延滞金を徴収されることがあります。



## 12月16日㊄～12月25日㊄ 令和元年 年末の交通安全県民運動

### スローガン

「その酒で 失う信頼 家族の未来」

### 重点項目

- ① 飲酒運転の根絶
- ② 高齢運転者の交通事故防止
- ③ 子供と高齢者の安全な通行の確保

### 時津警察署からのお知らせ

#### ●飲酒運転は犯罪です！

年末年始は忘年会・新年会などでお酒を飲む機会が多くなる時期です。

飲酒運転は、その人自身と家族の人生を破滅させ、事故を起こしたときには、相手の人生をも狂わせてしまいます。飲酒運転は、『絶対にしない、させない、許さない』ように心がけ、飲酒運転を根絶しましょう！

#### ●ハンドルキーパー運動の推進

自動車で飲食店に行くときは、お酒を飲まない人を決めておき、その人が仲間を自宅まで送り届ける運動です。



## 求人

### 臨時職員（給食調理員）募集

申・問 町公共施設等管理公社事務局  
（役場公用車庫2階）  
☎883-1106

対 雇用時の年齢が18歳以上（学生除く）の方

内 時給 870円（令和元年度）

勤務時間 8時15分～16時15分（休憩含む）

勤務場所 町内小学校、長与南小学校  
給食共同調理場

勤務内容 学校給食調理

任用期間 原則として半年更新

勤務日数 月10日～14日

休日 土日祝日、給食が無い期間

※勤務成績により職員登用有  
公社事務局にある登録申込書に必要事項を記入し、写真を貼付のうえ公社事務局へ提出。（郵送または直接持参）※随時面接

受付 9時～17時（土日祝日除く）

### 至急！シルバー会員さん大募集！

問 公益社団法人 長与・時津  
シルバー人材センター  
☎887-0800

長与・時津シルバー人材センターでは、現在400人ほどの会員さんが、さまざまな職種にて「生きがい・やりがい第一」に健闘されておられます。

対 令和2年4月～令和3年3月に60歳～71歳になる方

#### 内 業務内容

施設の管理など  
（週20時間程度×4週）

他 事務所にて随時、入会受け付けております。まずは、ご連絡ください。



## 「容器包装プラスチック」の正しい分別にご協力ください。

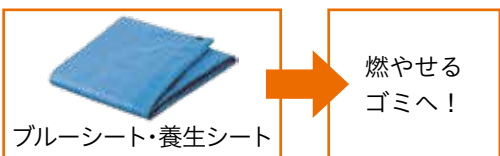
問 住民環境課 ☎ 801-5824

ブルーシートや養生シート、家庭菜園などで使用したマルチシートはもやせるゴミとして捨ててください。容器包装プラスチックと混合して捨ててしまうと、容器包装プラスチックの選別段階で工場の機械に巻き込み、作業の中止や、機械の故障の原因となります。容器包装プラスチックは、「容器・包装」を目的として作られたプラスチックであることを意識して分別してください。

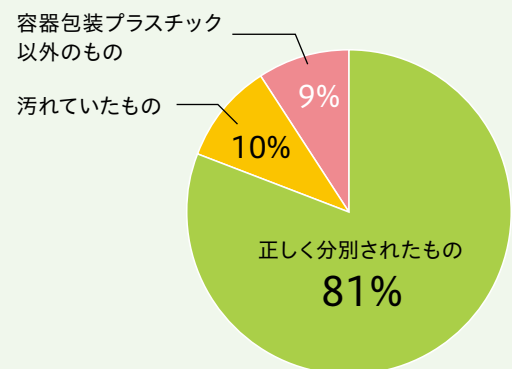
また、農業者の排出するマルチシートにつきましては、ゴミステーションには出すことはできませんので、産業廃棄物として適正に処理をお願いいたします。

シート類に限らず、容器包装プラスチックは違反ごみが多いですので、正しい分別にご協力ください。

分別などご不明な点は、住民環境課環境係までお問合せください。



### 収集された容器包装プラスチックの内訳



収集された容器包装プラスチックのうち、約80%は正しく分別されたものだけど、残りの約20%は汚れていたり、分別を間違えているものなんだよ。容器包装プラスチックは正しく分別して、きれいに洗って出してね。



## 確定申告の時期が近づいてきました 該当する方は早めのご準備を

問 税務課住民税係 ☎801-5785  
長崎税務署 ☎822-4231

### ●事業所得（営業・農業・不動産）などがある方

収支内訳書については、ご自身で事前に作成いただく必要があります。長与町会場で作成業務は行いません。作成済みのものをご持参いただくか、待ち時間に作成ください。なお、青色申告者の確定申告は町会場での受付は行いません。

収支内訳書の作成が難しい方や青色申告をされる方は、作成・申告方法等について事前に長崎税務署や広報ながよ10月号掲載の指導機関などにご相談ください。

また、今年から事業を始めた方は、税務署への届出が必要です。長崎税務署へ事前にご相談ください。

### ●平成30年分以前の確定申告、更正の請求、準確定申告（亡くなられた方の申告）を予定している方

長与町会場で作成業務は行いませんので、税務署（確定申告期間内は専用会場）での申告か、国税庁のホームページなどをご活用ください。

### ●株式取引の譲渡所得または分離課税を選択した配当収入等を有する方

「株式等に係る譲渡所得等の金額の計算明細書」、「確定申告書付表（損失を翌年以後に繰り越す方のみ）」についてはご自身で作成をお願いします。書き方については、国税庁ホームページをご覧ください。

### ●毎年確定申告を町・税務署会場で行う方のうち、インターネット環境がご自宅にある方など

確定申告書の電子申告について、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」にわかりやすく説明されているので、ご活用ください。

また、ID・パスワード方式により、ICカードリーダーライタなどの準備なしで電子申告（e-Tax）できます。スマートフォンからの申告も可能です。

詳しくは長崎税務署へお問い合わせください。

## 令和元年度 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  
（土日祝日除く）

時 抽選予定日時 12月20日㊄ 14時～

※仮当選者および3月31日㊄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 長与町役場2階第1会議室

※公共交通機関などでお越しください

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 1戸（3LDK・3階） 岡岬 2戸（3DK・2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）

㊄ 12月17日㊄

他 提出書類（土木管理課で配布）

- ・町営住宅入居者申込書
- ・住宅困窮の現状及び住宅状況申告書



## 第2回 長与町健康のまち宣言コラム 問 健康保険課健康増進係 ☎801-5820

町制施行50周年を記念して行った、「長与町健康のまち宣言」の5か条の宣言内容を皆さまにより詳しく知ってもらうために、5回シリーズのコラムを掲載しています。

### ②「バランスのとれた食生活を心がけ、減塩に取り組みます。」

食事に求めることは何ですか？楽しさ、美味しさ、満足感、空腹を満たす、等々、人によって、あるいは時と場合によって違いがあると思います。ただし、全員に共通することがあります。「私の体は私が食べた物でできている」ということです。生きていくのに必要なエネルギーや体の組織を作る材料を、私たちは食べ物から取り入れています。現代の日本では、活動量の低下や動物性脂肪の摂りすぎが肥満や生活習慣病につながっていることが問題になっています。長与町の健診結果でも、メタボと判定される方が約3割います。

また、生活習慣病の一つに「高血圧症」があります。「長崎県の日本一」と聞いたら、観光・名物料理・歴史文化…長崎県には思い浮かぶものがたくさんあります。

来月は「③適度な運動・スポーツを通じて、健康的なからだをつくります。」です！

す。ただ、この日本一の中に、「特定健診結果で血圧が高い」という、残念なものもあります。（全医療保険者健診収縮期血圧 140 以上の割合：平成 25・26 年度。他の年度もほぼ 5 位以内）総務省統計局の家計調査では、かまぼこやベーコンなどの加工食品や味噌・醤油などの調味料の購入額が上位で、知らず知らずのうちに塩分を多く摂る生活になっていると考えられます。

食生活のポイントは、主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）を毎食バランス良く摂る、素材の味がわかる味付けにして加工品には調味料を追加しない、減塩食品を活用するなどを意識してみましょう。あなたの体はあなたの食べた物でできているのです。

## バランスよく食べて健康に

	1日分(料理例)	1日分の目安
<b>主食</b> 力や体温を保持する ごはん・パン・麺類	どれか毎食1品(例)  パン      うどん      ごはん	 130g×3
<b>主菜</b> 血や肉のもとになる 魚・肉・卵・豆類 (豆腐、納豆など)	どれか毎食1品(例)  焼き魚      目玉焼き      生姜焼き      冷奴	アジ中1尾      豆腐1/4丁  卵1個      豚肉60g
<b>副菜</b> 体の調子を整える 野菜・海藻・きのこ	1日こぼち5皿分(例)  おひたし      酢の物      みそ汁      煮物      サラダ	色の濃い野菜(120g)      色の淡い野菜(230g) 
<b>乳製品</b> 骨や歯をつくる 牛乳・乳製品	 牛乳      ヨーグルト	 牛乳 コップ1杯
<b>果物</b> 体の調子を整える	 みかん2個      バナナ1/2本	 みかん2個
<b>その他</b>	 油      砂糖 大さじ2弱      大さじ2弱	<b>毎日の食事のポイント</b> ●主食・主菜・副菜をそろえましょう ●1日3食食べましょう ●減塩を心がけましょう

## 令和元年度第2回原爆被爆者健康診断を実施します

問 福祉課高齢者福祉係 ☎801-5826

対象の方は受診してください。指定日に受診できない場合は、日程表内であればいつでも受診できます。

なお、被爆二世の健診もできますが、受診票が必要です。ご希望の方は福祉課へ申請してください。

※前年度、受診票の送付を希望された方は、県から受診票が送付されます。

※第二種健康診断受診者証の方は受診できません。 ※大腸がん検診を実施します。

※各公民館などの開館時間は、9時からとなっております。皆さまのご協力をお願いします。

月	日	曜日	健診場所	受付時間	対象地区名
1	8	水	健康センター (4階)	9時40分～11時 13時～14時	高田越、悠久荘、東高田 道の尾
	9	木	老人福祉センター (1階)	9時40分～11時 13時～14時	嬉里中央、三彩 ニュータウン東・中央・西、嬉里谷
	10	金	老人福祉センター (1階)	9時40分～11時 13時～14時	青葉台、フォーレツインキャッスル、北陽台、下高田 南陽台、丸田谷
	14	火	上長与地区公民館	9時40分～11時 13時～14時	上平、下平、三根、緑ヶ丘 木場、大越、横平
	15	水	老人福祉センター (1階)	9時40分～11時 13時～14時	池山、皆前、日当野、まなび野東・西 南田川内、定林
	16	木	健康センター (4階)	9時40分～11時 13時～14時	百合野、百合野第2 百合野第1、西高田
	17	金	北部地区多目的 研修集会施設	9時40分～11時 13時～14時	佐敷川内、舟津、上齊藤、川頭 岡中央、馬込一本松、岡岬、前田川内・浜崎、毛屋白津、塩床
	23	木	老人福祉センター (1階)	9時40分～11時 13時～14時	辻後、内園 井手本、サニータウン北・南・東

## 介護保険のしくみ

問 長与町地域包括支援センター（介護保険課内） ☎801-5822

### 「地域包括支援センター」って何？

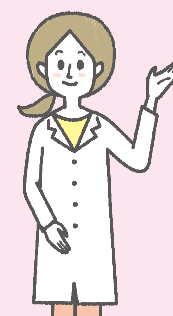
長与町地域包括支援センターは、高齢者の介護予防や日々の暮らしのサポートを行っています。

### 総合相談支援について

#### 1) 相談窓口

ご本人はもちろん、ご家族、近隣の方から、介護に関する悩み、福祉や医療、その他様々な生活上のご相談をお受けします。

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどが、必要なサポートや制度をご提案します。昨年7月からは、在宅医療・介護相談の専門相談員も配置しています。



お気軽に  
ご相談ください！

介護予防から必要なサポートの提案、家族への援助等、高齢者に関する相談を総合的にお受けしています。いつまでも自分らしく 住み慣れた「ながよ」で暮らし続けるために！気になることはお気軽にご相談ください。

#### 2) 早期に気づき・つながる取り組み

ご相談に来られない方に向けて、看護師が訪問等も行っています。また、70歳到達者への介護予防事業の紹介、75・80・85・90歳到達者で介護サービスを受けていない方への健康調査なども行っています。

#### 3) 地域とのつながりづくり

町内の民生委員をはじめとする様々な関係者とのネットワークづくりを行い、支援や見守りが必要な方に早期に気づき、適切な援助ができるよう備えています。



## 障害福祉サービスについて

問 福祉課障害者福祉係 ☎801-5827

障害者総合支援法における、地域社会における共生の実現に向けての理念のもと、「自立支援給付」「地域生活支援事業」による障害者の日常生活および社会生活の総合的な支援を図ります。

**対象** 身体障害者、知的障害者、精神障害者、難病

### 内容

#### 1. 自立支援給付

##### (1) 介護給付

- ①訪問系：居宅介護・重度訪問介護・同行援護・行動援護・重度障害者等包括支援
- ②日中活動系：短期入所・療養介護・生活介護
- ③施設系：施設入所支援

##### (2) 訓練等給付

- ①居住支援系：自立生活援助・共同生活援助
- ②訓練系・就労系：自立訓練（機能訓練・生活訓練）・就労移行支援・就労継続支援（A型・B型）・就労定着支援

- (3) 相談支援給付：計画相談支援・地域移行支援・地域定着支援

#### 2. 地域生活支援事業

移動支援・日中一時支援・訪問入浴  
＊各サービスの内容などは、福祉課障害者福祉係へお尋ねください。

### やってみようで！手話♪

#### 「お疲れ様」

##### 【解説】

（右利きの人の場合）

- ① 右手で握りこぶしを作って左手の手首から肘の間の辺りを2回軽く叩きます。
- ② 「お疲れ様」という気持ちを込めた表情も加えましょう。

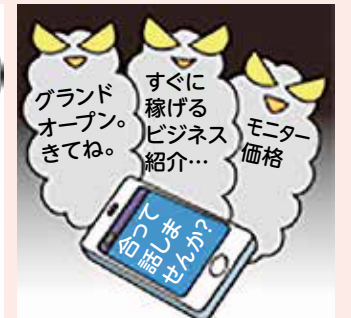


## 消費者注意報

ネットビジネス商法にご注意ください。  
～情報商材トラブル 簡単に大金を得られることはない～

問 消費者ホットライン ☎局番なし 188 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

インターネット上には、「誰でも簡単に稼げる」「空いた時間で一日〇万円以上を確実に稼げる」といった内容のウェブサイトや動画で溢れています。虚偽の体験談を掲載する業者も存在します。こうした広告を見ても、まずは疑い、甘い言葉に決して騙されないでください。



#### 【事例】



2ヶ月前、SNSで知り合った友人に紹介され、投資で20代で億万長者になった人のサイトを見た。「月100万円以上の収入保証」「100%儲かる」「100名限定」とうたっていて、プロの投資のノウハウを伝授する情報商材を販売している。申し込んで代金の10万円は5回分割のクレジット払いにしたが、投資講演会の動画が2回送られて来ただけで参考にならない。解約したい。(40代男性)

### 消費者へのアドバイス

- 情報商材は、副業、投資やギャンブルで高額収入を得るためのノウハウと称し、インターネット通信などで販売される情報のことです。
- PDFファイルなどの電子媒体情報のダウンロード、冊子やDVDの送付などにより、提供されます。情報商材をきっかけに高額なコンサルティングやビジネスセミナー、ソフトウェアなどを契約させるケースもあって、この数年で全国の消費生活センターへの相談が急増しています。
- 情報商材の内容は中身を見るまでわからないため、得られる情報が思ったものと異なる場合、トラブルになることがあります。また、トラブル発生後の業者の対応に問題があったり、電話が繋がらなかったりするケースもあります。購入には慎重な検討が必要です。

最近、インターネット上で誰でも簡単に稼げるかのような表現の広告、勧誘が氾濫していますが、簡単に大金が得られることなどありません。

おかしいなと思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。

※町のホームページでも消費生活に関する情報をお知らせしています。

お役立ちコーナー → 相談窓口 → 消費生活相談

## 年金だより

～年金受給者の皆さまへ～

### 「令和元年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます！

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

●老齢・退職を支給事由とする年金を受けている方には、所得税法の「雑所得」として課税対象となるため、日本年金機構より1月中旬から順次「源泉徴収票」が送付されます。

●障害年金や遺族年金を受けている方には、所得税法の課税対象となっていないため（非課税）、源泉徴収票は送付されません。

※「源泉徴収票」は、所得税の確定申告の際の添付書類などとして必要となりますので、大切に保管してください。

※再交付は、1月中旬から「ねんきんダイヤル(☎ 0570-05-1165)」で受け付けています。その際は、再交付申請ご本人の基礎年金番号、氏名、生年月日、住所をお伝えください。2週間程度で、ご本人の住所へ送付されます。お急ぎの方は、長崎北年金事務所へご相談ください。



## 福岡での地元企業研究会 「長崎おしごと〜く in 福岡」

**問** 長崎市産業雇用政策課 ☎829-1313

地元企業などとの交流のほか、就活お役立ち講座として、履歴書を書く際に役に立つ“美文字講座”も実施します。お子さんやお友達など、就職を控えた学生の皆さまにぜひお知らせください！

**時** 12月21日㊥ 13時～16時

**所** F F Bホール7階大ホール  
(福岡市博多区博多駅前2-10-19)

**対** 大学生、大学院生、短大生、専門学校生のほか、長崎の企業に興味がある方

**料** 無料(来場者には長崎の企業を紹介する書籍「NAGASAKI WORK STYLE」をプレゼント)

**申** 事前申込フォームから申込み

**他** 服装 自由  
出展企業など詳細はホームページをご覧ください。



【事前申込みフォーム】

## ALTの先生による冬休み英会話教室

**問** 学校教育課学務班  
☎801-5681 FAX883-7151

ALT(外国語指導助手)の先生と遊びながら楽しく英語を学びませんか？

**時** 1月7日㊥

【午前クラス】10時～11時10分

【午後クラス】14時～15時10分

**所** 水道局第1会議室

**対** 【午前クラス】町内在住小学校1・2年生

【午後クラス】町内在住小学校3・4年生

**定** 各クラス20人まで  
(応募多数の場合、抽選。応募者全員に結果を発送。)

**料** 無料

**申** 児童の氏名、フリガナ、性別、学校名、学年、住所、保護者氏名、電話番号を記入(様式自由)の上、学校教育課へ(郵送、FAX、直接持参可)

☑ 12月18日㊥必着(12月17日㊥消印有効)

## 健康づくり推進員学習会 一般講演 「あなたの体力チェックしてみませんか？」

**申・問** 健康保険課健康増進係 ☎801-5820  
✉kenkou@nagayo.jp

**時** 令和2年1月6日㊥ 9時30分～11時

**所** 長与町ふれあいセンター2階 研修室B

**定** 約20人 ☑ 12月27日㊥

**申** 電話またはメールで申込み(メールの場合:件名「あなたの体力チェックしてみませんか?」、氏名、住所、電話番号を入力)

**他** 講師 上戸町病院 理学療法士 的野 昌志

## 長崎県立大学大学院 地域創生研究科(修士課程) 冬季学生募集

**問** 佐世保校:学生支援課 ☎0956-47-5703  
シーボルト校:学生支援課 ☎813-5065

**時** 事前面談期間:令和2年1月24日㊥まで

個別資格審査期間 ※大卒ではない方の場合

令和元年12月9日㊥～12月16日㊥

出願期間:令和2年1月14日㊥～1月24日㊥

試験日程:令和2年2月1日㊥

合格発表:令和2年2月7日㊥

入学手続期間:令和2年2月10日㊥～2月17日㊥

**内** 地域創生研究科(博士課程)

**他** 詳しくは、ホームページでご確認ください。

長崎県立大学 大学院入試

検索

## 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)

第1火曜日および第3木曜日

**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	集合場所
12月3日㊥	初 シーサイドパーク駐車場
12月19日㊥	経 特別養護老人ホームかがやき
1月7日㊥	初 特別養護老人ホームかがやき
1月16日㊥	経 特別養護老人ホームかがやき

## I Hクッキング講座

**問** 長与北部地区多目的研修集会施設  
〒851-2121 長与町岡郷95-2

**時** 1月21日㊥ 10時～13時

**所** 長与北部地区多目的研修集会施設

**定** 8人(申込多数の場合、抽選)

**料** 無料

**内** I Hを使って、長崎郷土料理「具雑煮」を作ります！

☑ 1月6日㊥当日必着

**申** 下記の①または②の方法で申込みください。

①「往復はがき」に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入のうえ郵送。※返信部分には住所、名前のみ記入。

②下記講座実施施設にて受講申込書提出。返信用の官製はがきを持参。

**他** 持参品 エプロン

## はじめてのスマートフォン&タブレット講座

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

開催月	コース	日 時	講座内容	場 所	締 切
1月	A	15日㊥ 13時～15時	らくらくスマホを使ってみよう	勤労青少年ホーム 4階パソコン室	1月7日㊥ 必着
	B	16日㊥ 13時～15時	LINEを使ってみよう		
	C	23日㊥ 10時～12時	地図で探してみよう		
	D	23日㊥ 13時～15時	スマホを使ってみよう		
2月	A	19日㊥ 13時～15時	LINEを使ってみよう	高田地区公民館 2階講座室	2月10日㊥ 必着
	B	20日㊥ 13時～15時	タブレットを使ってみよう		
	C	27日㊥ 10時～12時	アプリを使ってみよう		
	D	27日㊥ 13時～15時	スマホを使ってみよう		

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

**対** ・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(いずれも18歳以上の町内在住者)

**定** 5～10人(応募者多数の場合、抽選。応募者全員に結果を発送。)

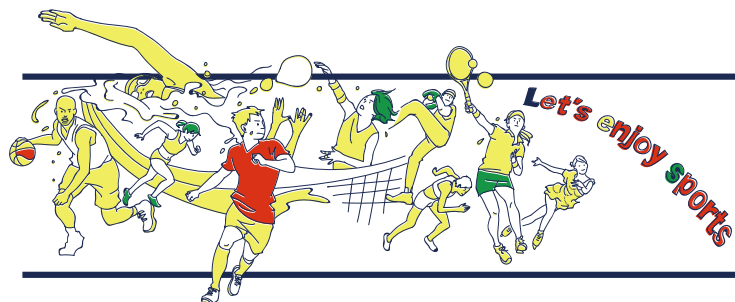
**料** 無料

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

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

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





# スポーツ広場

## ■エンジョイスports「ユニカール」参加者募集！

申 問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎801-5683  
✉ oubo.kyoiku@nagayo.jp

時 12月18日☎、1月15日☎、29日☎  
19時30分～21時（予定）  
所 町民体育館  
対 小学5年生以上  
料 無料  
申 電話かメールで申込み。  
メールの場合は、件名に「ユニカール参加申込」参加者の  
①氏名②年齢③住所④電話番号を記入し、送信。  
他 持参品 屋内用シューズ、飲み物  
主 催 町スポーツ推進委員会

## ■第41回吉村杯争奪卓球大会参加者募集

申 問 町卓球協会（浦川） ☎883-1991  
〒851-2125三根郷53-59

時 令和2年1月5日㊤ 9時～  
所 町民体育館  
内 団体戦 1チーム4～6人編成（4単1複）  
①一般男子 ②一般女子  
料 1チーム4,000円  
申 申込書（町体育協会ホームページよりダウンロード可）に  
参加料を添え以下へ郵送または持参。  
〒851-2125三根郷53-59  
浦川末子気付「長与町卓球協会」宛  
☑ 12月17日㊤必着



## 結 果 第37回長与町 秋季バレーボール大会

時 10月20日 所 長与南小学校体育館

### 一般女子1部

①ブルーエンゼル ②CHEER'S

### 一般女子2部

①長与クラブ ②北陽台

## 結 果 第47回長与町民卓球大会

時 10月27日 所 町民体育館  
他 主催 町体育協会 主管 町卓球協会

### 男子個人Aクラス

①翁長 大寿（緑ヶ丘）  
②田淵 勇伍（佐敷川内）  
③瀬戸 拓哉（南田川内）、八色 遥斗（長与中）

### 男子個人Bクラス

①内田 樹（長与中）  
②山本 拓夢（長与中）  
③松井 侑太（長与中）、後藤 司（長与中）

### 男子個人Cクラス

①山本 瑛太（北小）  
②浜崎 翔（南小）  
③松村 漣（洗切小）、原田 侍（長与小）

### 家族戦

①山鹿父娘（東高田）  
②田中兄弟（道の尾）  
③小林夫婦（高田越）、岩永父娘（佐敷川内）

### 女子個人Aクラス

①白井 まな（第二中）  
②山口 れいら（長与中）  
③柳原 文代（井手本）、豊島 明美（緑ヶ丘）

### 女子個人Bクラス

①佐々木 美緒（長与中）  
②山道 留奈（第二中）  
③山越 由依（池山）、原山 涼風（長与中）

### 女子個人Cクラス

①徳永 範子（南田川内）  
②永山 はづき（高田小）  
③山本 梨生（北小）、山崎 ゆき捺（南小）

### 自治会対抗団体戦

①佐敷川内 ②道の尾 ③東高田、N T西A

### 敢闘賞

2位グループ：辻後、3位・4位グループ：N T中央

vol.364

## 図書館だより

### おすすめの本

#### 「線は、僕を描く」

砥上 裕将／著  
講談社

両親を事故で失い、深い喪失を抱える大学生の霜介。水墨画の巨匠・篠田湖山と出会い、その場で内弟子にされてしまうが…。



#### 「100年後まで残したい日本人のすごい名言」

齋藤 孝／著  
アスコム

先人たちが残してくれた言葉は折れそうな心を支えてくれます。マイナスに振り切る前に心に沁みる名言を見つけてみませんか？



### 今月の特集展示 ※正面玄関入口近くに設けています。

#### 大人向け

①『新年を迎える準備』特集  
②贈りものの達人になろう！

#### 児童向け

『クリスマス』特集

### 図書館カレンダー

12月							1月						
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
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					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。

### お知らせ

- ＜年末年始休館に伴う貸出期間の変更＞  
12月28日（土）から1月4日（土）まで休館します。それに伴い、12月14日（土）から27日（金）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）
- ＜図書館関係団体による冊子ができました＞  
長与町図書館で活動されている各団体により、それぞれの活動内容を記した冊子が作られました。図書館カウンターに置いてありますので読んでみませんか？活動に興味のある方は図書館までご連絡ください。

### イベント情報

イベント名	日時・場所
おはなし会	12月7日㊤・14日㊤・21日㊤ 1月11日㊤・18日㊤・25日㊤ ※12月21日は「長与子どもの本の会」によるクリスマススペシャルおはなし会です。 時 11時～ 所 児童書たみコーナー
	12月18日☎ 1月8日☎・15日☎ 時 ①11時～②14時～ （①②は同じプログラム） 所 2階和室

### 新着図書

『天保十四年のキャリアオーバー』  
五十嵐 貴久／著 PHP 研究所  
『昭和40年男』 佐川 光晴／著 ホーム社  
『アンジュと頭獅子王』 吉田 修一／著 小学館  
『明日の僕に風が吹く』  
乾 ルカ／著 KADOKAWA  
『万波を翔る』  
木内 昇／著 日本経済新聞出版社  
『名残の花』 澤田 瞳子／著 新潮社  
『イモムシ偏愛記』 吉野 万理子／著 光文社  
『旅の作法、人生の極意』  
山本 一カ／著 PHP 研究所  
『「作家」と「魔女」の集まっちゃった思い出』  
角野 栄子／著 KADOKAWA  
『ケミストリー』 ウェイク・ワン／著 新潮社  
『セロトニン』  
ミシェル・ウエルベック／著 河出書房新社

### 長与町図書館

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

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



携帯用



スマートフォン用



# 健康テラス

## 機能性ディスペプシア

「機能性ディスペプシア」という言葉をご存じでしょうか。おそらく多くの方にとって耳慣れない言葉ではないかと思います。この病気は、反復的もしくは持続的(概ね6か月以上)に上腹部痛、腹満感、胸やけなどの症状があるにもかかわらず、胃カメラや血液検査などの検査で目立った異常がない状態のことを指します。上記のような症状に心当たりのある方は、一度かかりつけの先生とご相談されて、必要な検査を受けるようにしましょう。

では、機能性ディスペプシアと診断されたらどうしたらよいのでしょうか。機能性ディスペプシアは、①胃の運動障害、②内臓の知覚過敏、③精神的な要因(ストレスなど)が複合的に関係しあって起こると言われています。まずは、こういったことが起こらないように日常生活を送ることが必要です。

まず食べ物としては、脂っこいものを避ける必要があります。脂分は胃の運動の低下を招くからです。次に、過度の飲酒や香辛料などは胃の知覚過敏の原因となります。このような習慣をお持ちの方は注意が必要です。ストレスもできるだけ避け睡眠時間を十分とりましょう。

それでも十分効果がなければ、かかりつけの先生で胃の運動を調節する薬や胃酸を抑える薬、ストレスなど精神的なものを調整する薬などを調整してもらってください。



佐藤内科医院  
佐藤 尚一



## いわゆる「五十肩」

「五十肩」は、中高年の方なら誰でも聞いたことがある、あるいは自分で言ったことがある単語でしょう。しかしながら、その状態を十分に理解している方は多くはないでしょう。教科書的には、50歳代を中心としてその年配に多発する肩関節の痛みと運動制限を主徴とする症候群との記載があります。我々は主として「肩関節周囲炎」という診断名を使用します。

肩関節(腕の付け根の関節)は、腕を挙上する、後ろに回す等可動域が非常に大きな関節です。肩甲骨と上腕骨との関節ですが、骨同士での安定性は極めて低く、関節包・種々の靱帯・腱板・上腕二頭筋腱などによって支えられています。これらのいずれかの組織に炎症を起こして、痛みと運動制限を引き起こします。痛みは肩関節に留まらず頸部、肩甲骨周辺、あるいは上肢に放散するものもあり、夜間痛が強いです。運動制限は主として外旋(体の外側に腕をねじる)、挙上制限であり、結髪や結帯、衣服の着脱にまで影響があります。

治療はまず強い痛みを抑え、その後運動療法を行います。局所麻酔薬とステロイドの関節内注射、消炎鎮痛剤の内服や外用、いわゆる電気治療などで急性期の痛みを和らげ、ヒアルロン酸注射なども併用して運動療法を行います。肩関節周辺の痛みで困っている方は整形外科にご相談下さい。



なかむら整形外科  
中村 昌一



### 12月の健康テレホンサービス

☎826-5511

※フリーダイヤル  
☎0120-555-203  
(携帯電話不可)

月 禁煙外来

火 中高年の膝の痛み

水 こどもの発達について

木 尋常性乾癬

金 口腔ケアでインフルエンザを  
予防しましょう

土・日 おしっこに血が混じったら～  
血尿は体の赤信号

※祝祭日は前日のテープが流れます。 ※朝9時から翌朝9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。

※健康テレホンサービス終了のお知らせ※

1986年から地域医療活動の一環として行っておりましたが、12月27日をもってサービスを終了いたします。

12月～1月

カレンダー Calendar 2019

3月・6月・9月・12月は長与町議会定例会が開催されます



イベント



各種相談



保健行事  
母子対象



保健行事  
一般対象

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1	2 ★さくらんぼ[P20]	3 ★3～4か月児健診 ●ノルディックウォーク inながよ(シーサイドパーク9:30～) [P30] ●お元気クラブ (老人福祉センター)	4 ■結婚相談所 (13:00～17:00) ●お元気クラブ (長与南交流センター)	5 ★モグモグ教室 ★フッ素塗布事業 ★びよびよくらぶ [P20]	6 ★さくらクラブ [P20] ★らっこクラブ [P20] ★なかよしキッズ [P20] ●お元気クラブ (ふれあいセンター)	7
8	9 ★さくらんぼ[P20]	10 ■人権相談[P23] ★3歳児健診 ●お元気クラブ (老人福祉センター)	11 ■結婚相談所 (13:00～17:00) ★1歳9か月児健診 ★つくしんぼ[P20] ●お元気クラブ (長与南交流センター)	12 ★育児相談 (北児童館) ★“かぜっこ”サークル [P20]	13 ★マタニティクッキング (要予約) ★らっこクラブ[P20] ★なかよしキッズ[P20] ●特定健診・がん検診 (健康センター 要予約) ●健康相談 (長与町役場9:30～) ●お元気クラブ (ふれあいセンター)	14 役場一部開庁 (9:00～12:30)[P37] ■結婚相談所 (10:00～16:00) ●特定健診・がん検診 (健康センター 要予約)
15	16 ★さくらんぼ[P20]	17 ■人権相談・行政困り ごとなんでも相談 [P23] ★1～2か月児健診 ★3～4か月児健診 ●お元気クラブ (老人福祉センター)	18 ■結婚相談所 (13:00～17:00) ★お誕生相談 ●お元気クラブ (長与南交流センター)	19 ★離乳食教室 (要予約) ★こっこクラブ [P20] ●献血バス(長与町役場 9:00～13:00) ●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～)[P30]	20 ★らっこクラブ [P20] ★なかよしキッズ [P20] ●健康相談 (イオンタウン長与 9:30～) ●お元気クラブ (ふれあいセンター)	21 ■結婚相談所 (10:00～16:00)
22	23	24 ★うれりっこ。[p20] ●お元気クラブ (老人福祉センター)	25 ■結婚相談所 (13:00～17:00) ●お元気クラブ (長与南交流センター)	26	27	28 役場一部開庁 (9:00～12:30)[P37]
29	30	31	1/1 元日	2	3	4

手で切り離せます

切り取り線

手で切り離せます



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 やかんにはハローきゅうきゅう  
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・小児科	20時～翌朝6時
12月31日～1月3日	内科・小児科	10時～17時および 20時～翌朝6時

長崎県小児救急電話相談 #8000へ

毎日19時～翌朝8時(ダイヤル回線☎822-3308)  
お子さまの急な病気やケガなどの相談

救急医療在宅当番医

12月	1	もり小児科(小)	☎887-3458	長与
	⑨	しらいし胃腸クリニック(胃・内・外)	☎881-2828	時津
		ひらのクリニック(耳)	☎881-3301	時津
	8	森内科クリニック(内・消・循・呼・リハビリ)	☎883-3131	長与
	⑨	高木クリニック(外・呼・消)	☎881-3230	時津
		さがら整形外科(整)	☎814-2736	時津
	15	森川内科クリニック(内)	☎813-4650	長与
	⑨	まつなが皮ふ科(皮)	☎885-7711	長与
		とおやま内科(内)	☎881-2662	時津
	22	井川内科医院(内・小)	☎883-1661	長与
	⑨	山田眼科医院(眼)	☎887-0263	長与
		長崎腎クリニック(内・腎)	☎813-2777	時津
1月	29	大福地外科胃腸科医院(外・整・胃・皮・肛)	☎883-3532	長与
	⑨	ひろた小児科(小)	☎855-1113	長与
		三浦産婦人科(産)	☎882-7000	時津
	30	しもぐち内科(内・呼・小)	☎843-7225	長与
	⑨	近藤医院(内・外・胃・呼・リハビリ)	☎882-7060	時津
		うらの眼科クリニック(眼)	☎865-8555	時津
	31	そのだ内科クリニック(内・呼)	☎814-5101	長与
	⑨	馬場耳鼻咽喉科医院(耳)	☎887-1235	長与
		清水病院(内)	☎882-1225	時津
	1	長崎けやき医院(外・内・呼・小)	☎840-5111	長与
	⑨	道ノ尾みやた整形外科(整・リハビリ)	☎856-0001	長与
		たなか小児科クリニック(小)	☎865-9550	時津
1月	2	おひさまこどもクリニック(小)	☎800-2187	長与
	⑨	戸田内科(内・循)	☎881-3888	時津
		えのもと整形外科(整)	☎881-0012	時津
	3	かたやまハートケアクリニック(循・内)	☎865-7064	長与
	⑨	森の木脳神経脊髄外科(脳)	☎855-3311	長与
		長崎北病院(内・神内)	☎886-8700	時津
	5	小川クリニック(胃・外・肛)	☎813-5588	長与
	⑨	なかむら整形外科(整・リハビリ)	☎813-5515	長与
		藤本クリニック(消・内・外)	☎801-8862	時津
	12	川崎胃腸科外科医院(内・外・整)	☎883-0002	長与
	⑨	ホームホスピス中尾クリニック(緩和ケア・外)	☎801-5511	長与
		もとかわ耳鼻咽喉科(耳・アレルギー)	☎886-8133	時津
1月	13	こが内科外科クリニック(内・外)	☎883-4535	長与
	⑨	都クリニック(内・麻酔・ペインクリニック)	☎855-9777	長与
		安永脳神経外科(脳)	☎813-2001	時津
	19	佐藤内科医院(内・消・小)	☎883-5511	長与
	⑨	宮崎耳鼻咽喉科医院(耳・小・呼)	☎887-2841	長与
		もりハートクリニック(内・循)	☎813-2670	時津
	26	長沢医院(内・小)	☎883-5622	長与
	⑨	モロキ内科(内・循・小)	☎883-1105	長与
		おがわ眼科クリニック(眼)	☎886-8757	時津

(注)変更することがあります。当日の新聞や直接医療機関に確認してください。

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

水道トラブル担当業者

12月	7	⑨ (有)長崎住宅設備	☎842-7020
	8	⑨ (有)島田設備工業	☎882-4456
	14	⑨ 三昌商事株	☎844-1393
	15	⑨ 大瀬良設備	☎801-8772
	21	⑨ (有)眞生設備工業	☎849-1585
	22	⑨ 小林設備	☎801-7831
	28	⑨ (有)ミズヤ設備	☎090-3010-7302
	29	⑨ 山口設備	☎883-1439
	30	⑨ 滑石設備株	☎856-2512
	31	⑨ 星野管工設備株	☎856-1161
1月	1	⑨ (有)島田設備工業	☎882-4456
	2	⑨ (株)長与管工設備工業所	☎883-2580
	3	⑨ (有)住吉設備	☎844-5364
	4	⑨ (株)イワナガ	☎883-3392
	5	⑨ (有)アキヤマ住工	☎847-4895

※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

- 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

切り取り線

手で切り離せます

第2・第4土曜日の役場窓口の開庁について

問 住民環境課住民係 ☎801-5825

時 12月14日⑨・28日⑨、1月11日⑨・25日⑨  
9時～12時30分(正面玄関利用)

【取扱業務】

- 住民環境課住民係(役場1階)
- 各種証明書の発行(住民票、印鑑証明書、戸籍謄抄本など)  
※広域交付の住民票を除く
- 印鑑登録・廃止
- マイナンバーカード(個人番号カード)交付・申請
- 通知カード記載(住所・氏名変更)・通知カードの再交付受付
- 各種戸籍届出の受理(出生・死亡、婚姻、離婚など)  
※上記、申請および届出については、身分証明書にて本人確認が必要です。
- 火葬許可証の発行
- (注)「転入」「転出」「転居」などの異動届は、取扱いできません。
- 従来どおり「自動交付機」も利用できます。

お詫びと訂正

問 秘書広報課 ☎801-5780

11月に世帯配布しました「長与町町制施行50周年記念誌きせき〔世帯配布版〕」の7ページ『堂崎遺跡』の説明文に誤りがありましたので、右記のとおり、訂正文を掲載し訂正いたします。  
皆さまに、ご迷惑をおかけしましたこととお詫びいたします。

※記念誌【世帯配布版】へ切り貼りできます。  
また、必要な方には、役場秘書広報課にて訂正シールをお渡しいたします。

広報ながよ11月号3ページの我が町シリーズ「三根郷」の中段の表記に誤りがありました。  
お詫びして訂正いたします。  
誤 平成58年からは町議会議員として、  
正 昭和58年からは町議会議員として、

NCC長崎文化放送開局30周年記念企画トコサタ

「21市町よかとこめぐり～長与町編～」が放送されます！

問 秘書広報課 ☎801-5780

NCCの開局30周年記念の番組企画として、本年4月から、「トコサタ」という番組内で全21市町が順番に紹介されており、長与町は下記日程で放送が予定されています。  
VTRと生中継により90分間ほぼ全編で、ふるさと自慢や特産品、グルメ、伝統芸能、施設、町の取組などが紹介されます。皆さまぜひご覧ください。

時 12月14日⑨ 9時30分～11時  
※BORDERLESS LOUNGE  
(岡郷2244)より中継予定

堂崎遺跡(岡郷堂崎)

堂崎遺跡は、堂崎鼻一帯に広がる約2～3万年前(後期旧石器時代)の遺跡です。  
遺跡からは、ナイフ形石器や石のやじりなどが採集され、旧石器時代から、縄文、弥生時代を経て古墳時代へと至る町内最古の遺跡です。

人口のうごき

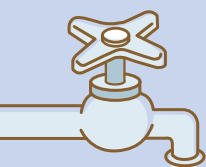
令和元年11月1日現在(前年比)			
人口	41,645人	(-293人)	
世帯	17,062世帯	(+70世帯)	
男	19,870人	(-157人)	
女	21,775人	(-136人)	

10月中のうごき			
出生	31人	転入	146人
死亡	30人	転出	141人

編集後記

町制施行50周年の年もあと一か月となりました。先日の記念式典で上映した50周年記念動画「笑顔が実る町」。制作担当者としては、会場から自然と拍手が起った時は胸をなでおろしました。式典で表彰を受けられた皆さまには、心より感謝と敬意を表します。  
郷土芸能大会では、9つの団体の迫力のある演技・演舞を観ることができ、その迫力に圧倒されました。子どもから年配の方までそれぞれが輝いていました！これらの郷土芸能がこれからも継承され、発展していくことを願っています。  
年末を迎え、慌ただしい時期になりますが、体調に気をつけて、皆さま元気に新年をお迎えください。  
(村・里・三・平)





# 守ろう水道管！早めの凍結対策を

～寒い冬への準備、できていますか？～

問 水道課工務係 ☎801-5801

平成 28 年 1 月に到来した大寒波では、町内でも多くの家庭で水道管が凍結し漏水が発生しました。もしも水道が壊れてしまったら、修理で出費がかさんでしまいますし、何より水が使えずとても不便ですね。「ウチは大丈夫」なんて油断は禁物！この冬、早めの対策をおすすめします。

## ご家庭の水道設備を点検しましょう

一般家庭には次のような水道設備がありますので点検してみましょう。屋外、日の当たらない場所、風当たりの強い場所、むき出しの場所は特に注意が必要です。

### 水道メーター（ボックス）

ボックスは屋外にあり、蓋には「量水器」と書いてあります。中は空洞でとても冷えやすいので、発泡スチロールや厚手の布きれなど保温性の高い材質で空洞を埋めることで凍結が予防できます。



### 水道管

管の温度を保つために、使い古した毛布などの古布や市販の保温材などで水道管を包み、ビニールテープやひもでしっかりと固定します。ただし、濡れると予防効果が下がるので、ビニールやテープなどを上から被せて仕上げましょう。



### 蛇口

水道管と同様に蛇口を包んで保護することで保温効果が期待できます。

また、水は動いていると凍りにくい性質となるため、蛇口から水を細く出し続けることでも凍結予防になります。ただし、水道料金はかかりますので、お風呂に溜めて洗濯に使うなどの再利用をおすすめします。



### 給湯器・温水器

製品の取扱説明書や製造メーカーへの問い合わせで対策方法を確認して下さい。Web サイトで案内しているメーカーもあります。

## 水道管が破裂してしまったら…

まず水道メーターボックス内のハンドル止水栓を閉めて、指定給水装置工事事業者へ修理を依頼してください。  
※宅地内の修理費用は個人負担となります。



## 凍結を解消したい

解凍したいところにタオルや布を被せ、その上からゆっくりぬるま湯をかけてください。この時、熱湯は絶対に使わないでください。破損や漏水の原因となります。



### 長与町管工業協同組合のご紹介

(株) イワナガ	☎883-3392
(有) 住吉設備	☎844-5364
田中設備	☎883-1284
(有) 長崎住宅設備	☎842-7020
(株) 長与管工設備工業所	☎883-2580
滑石設備(株)	☎856-2512
星野管工設備(株)	☎856-1161
山口設備	☎883-1439

※長与町水道指定給水装置工事事業者については、水道局ホームページに一覧があります。または、水道課までお問い合わせください。