



1

January



# 謹賀新年

P2 新年のあいさつ  
(町長・議長・教育長)



# 新年あけまして おめでとうござります

新年あけましておめでとうござります。

町民皆様には、2012年の輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素から町政推進につきまして、ご理解とご支援ご協力を賜り心から厚くお礼申し上げます。

昨年は我が国にとって苦難の年でありました。3月11日の東北地方を襲った東日本大震災や夏の豪雨による災害など、近年、類を見ない大災害の年となりました。

この災害に対しては、町民各位をはじめ、姉妹都市のアメリカカウエザースフィールド町から多くの支援物資や義援金のご支援が寄せられ、長崎県共同募金会を通じて被災地へ届けさせていただきました。町としても職員の派遣など、復興に向けて支援を行つて参りました。この震災で、改めて安全安心のまちづくりの重要性と日頃の地域の絆の大切さを認識させられました。

一方、スポーツ界においては、女子ワールドカップサッカーで「なでしこジャパン」が世界一という素晴らしい

快挙に、震災で沈みがちな日本に大きな希望と勇気を与えた年でもありました。

この様な中、本町では、「郷の和氣、夢・緑・創造のまち『ながよ』をまちの将来像とした基本構想及び第8次総合計画を基本として、町政の推進に努めてまいります。

本年は、安全安心の町づくりとして、学校耐震化事業の最後の取組みである「長与小学校建て替え工事」が昨年着工し、今年完成に向け進んでいるところです。

また、老朽化に伴う高田保育所の建て替え工事、道路整備や農業振興のための施設整備等についても積極的に取り組みます。又、時津町と協力して進めております「ゴミ焼却施設」につきましても、関係皆様のご協力を頂きながら施設建設に向けて、尚一層努力してまいる所存であります。更に、平成26年度の「長崎がんばらんば国体」の実施に向けた整備につきましても順次進めてまいる所存でございます。

昨年11月には長崎県立大学と包括連携協定を締結し、大学の有する知識を頂きながら施設建設に向けて、尚一層努力してまいる所存であります。更に、平成26年度の「長崎がんばらんば国体」の実施に向けた整備につきましても順次進めてまいる所存でございます。

尚一層努力してまいる所存であります。更に、平成26年度の「長崎がんばらんば国体」の実施に向けた整備につきましても順次進めてまいる所存でございます。

これからも、町づくりを行つて、尚一層努力してまいる所存であります。尚一層努力してまいる所存であります。

しかし、7月のサッカー女子ワールドカップで「なでしこジャパン」による世界制覇は一筋の光明でもありました。

大震災においては人と人との「絆」が、なでしこジャパンでは「諦めない」がキーワードとなりました。第一の戦後と評される今日、日本が再び立上るには欠かせぬ言葉となるようになります。



長与町教育長  
黒田 義和



長与町議会議長  
山口 経正



長与町長  
葉山 友昭

あけましておめでとうございます。  
お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様には、日頃から本町教育行政の推進につきまして、温かいご支援とご協力を賜り、心からお礼を申し上げます。

昨年は、東日本大震災等により生活の安全・安心が脅かされた年でございましたが、本町におきましては学校施設の耐震工事も最終段階を迎え、懸案でありました長与小学校の建て替え工事に着手することができました。皆様方には工事期間中、大変なご迷惑をおかけしますが、

よろしくお願ひいたします。

そういう中、私ども教育委員会といたしましては、今年もまた、子どもたちの更なる学力向上と心の教育の充実、生涯学習の一層の振興をめざし、「行きたい学校」帰りたい家庭「住みたい長与」を合い言葉に、鋭意、努めてまいる所存でございます。

どうぞ、これまで以上のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

町民の皆様にとりまして、明るく希望に満ちた年となりますようご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。



# ミックン像が完成しました！

JR長与駅（東口）に「ミックン像」と「町の案内板」を設置しました！



ミックン像」…

平成11年に、長与町が町制施行三十周年を迎えた時、公募し生まれたイメージキャラクターをモチーフに、ミカンの葉に乗って大空へ飛び立つ元気な子どもの様子をイメージしている。ツクン像には秘密のマークが隠されています！探してみてください。

町の案内板 | ...

全体を特産品のミカンの形にし、中央部には「ながよインフォメーションマップ」をアクリル板で配置しています。左右には、長与町の紹介、特産品、歴史、観光地などを写真入りで説明し、案内板の下の方と背面には、ミックンファミリーを紹介しています。

ぜひミックンに会いにきてください！



国勢調査にご協力いただきありがとうございました



2010年10月1日現在で実施した平成22年国勢調査の確定値がまとめました。

長与町における人口及び世帯数は右上のとおりです。  
(この数値は、平成23年10月に総務省統計局から公表された人口等基本集計の数値です。)

平成22年国勢調査		平成17年国勢調査との比較	
人口	42,535人	120人減	0.3%減
男	20,006人	198人減	1.0%減
女	22,529人	78人増	0.3%増
世帯数	15,478世帯	542世帯増	3.5%増

10月27日、皆さまからお寄せいただきました東日本大震災災害義援金を、濱野副町長が長崎県共同募金会に届けました。義援金は中央共同募金会（東京）を通じ被災された方々に贈られることになります。

東日本大震災で被災者を支援するため、長与町内で9月30日までに皆さまからお寄せいただきました義援金は、今回届けた607,503円と4月28日に届けた6,688,835円の合計7,296,338円となりました。皆さまのあたたかいご協力に対しまして、厚くお礼申し上げますとともに、一日も早い被災地の復興を願っております。

なお、義援金の受付は、長与町社会福祉協議会で平成24年3月31日まで行つておりますので、引き続き、町民の皆さまのご協力をよろしくお願ひいたします。



## 東日本大震災



## 外国人♥日本人がホンネでトーク ココがよか?よか!長与開催!



12月3日、長与町国際交流協会主催の「外国人♥日本人がホンネでトーク ココがよか?よか!長与」が長崎県立大学シーボルト校で開催されました。これは協会の会員や長崎県立大学シーボルト校の学生で構成される、実行委員会が中心となり開催されました。映像制作団体Sieboの学生が事前に取材・編集をした映像を織り交ぜ、白熱した討論が行われました。インドやニュージーランド、フィリピンなど6か国出身の方が、日本で生活してきた感じたことを話し、それについて日本人コメントーターが意見を出すなど、新しい視点で日本の文化や慣習を考える1日となりました。



## 健康と生きがいづくりに -第1回ターゲット・バードゴルフ交流長与町大会-



11月25日、長崎県すこやか長寿財団主催による「第1回ターゲット・バードゴルフ交流長与町大会」が開催されました。多目芝生広場完成後、初のイベントとなった大会には、長与町老人会を中心に約110人が参加しました。



ターゲット・バードゴルフは、羽根つきボールをゴルフクラブで打つミニゴルフの一種で、平成26年に開催される長崎がんばらんば国体においてもデモンストレーション行事として長与町で行われることになっています。開会式では葉山町長が「ターゲット・バードゴルフを皆様の健康づくりのひとつとして、このグラウンドの芝生のように根付かせてください」とあいさつしました。その後、尾上隆三さんが選手宣誓を行い、競技が開始されました。参加者は、肌寒い天候のなか、いきいきとプレーしていました。

## 健康な体づくりのために -スポーツ講習会-

11月26日(土)、長与町体育協会と教育委員会の共催で、スポーツ講習会が開催されました。(協力:体育指導委員会)

テーマを「生き生きウォーキングのすすめ」と題して、福田郁子先生(健康ウォーキング指導士・歩育コーチ)の指導のもと、約170人が参加されました。

講習会では、ウォーキングに関する講義のほか、ゲームや実技、また「がんばらんば体操」など、みんなで楽しく心地よい汗を流しました。

ウォーキングをすることは、健康な体づくりをするための基本となります。ぜひ、みなさんも正しい知識を持ってウォーキングに取り組みましょう!!



## 活動の成果を披露

### -上長与地区公民館まつり・勤青ながよまつり・ながよ中央公民館まつり-

地域の活動発表や親睦の場として行われている「上長与地区公民館まつり」「勤青ながよまつり」「ながよ中央公民館まつり」がそれぞれ行われ、講座などで学んだ技術や作品の発表が行われました。

ステージ部門では、民踊、大正琴や二胡など楽器演奏、詩吟、リフレッシュ体操など多彩な発表で訪れた人々を楽しませました。展示部門では陶芸、生花、和裁、書、水彩画など数々の作品が並び、会場を彩りました。その他にも手作りのパンやうどんの販売が行われ、子どもからお年寄りまで多くの人々が集まり、地域活動の盛んさがうかがえる行事となりました。

#### 上長与地区公民館まつり



#### 勤青ながよまつり



#### ながよ中央公民館まつり



## きれいな街づくり -花いっぱい運動-

「きれいな街づくり」をめざそうと毎年6月と11月に行われている花いっぱい運動が、11月21日に行われ、長与川沿いの歩道を中心花の苗の植栽が行われました。

この日は、町内24の老人クラブや長与小と長与北小の3年生の協力のもと、パンジーなどの苗約2万本が植えられ、街路を美しく彩りました。

また、学校や公共施設の他、各自治会の協力で公園などにも植栽が行われました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。





## 教育・文化

今年の目標は…脳のトレーニング！

## 第2回 ながよ検定(町民版)受検申込み受付中！

受付締切：平成24年1月20日(金)まで

家族みんなでレッツチャレンジ！四文字熟語読めるかな？

- ①東奔西走（ ）忙しくあちらこちらかけまわること  
 ②美辞麗句（ ）うわべを美しく飾ったことば  
 ③付和雷同（ ）自分の考えがなく、やたらに他人の意見に同調すること  
 ④龍頭蛇尾（ ）初めは盛んで、終わりは勢いがなくなること  
 (ながよ検定 漢字テキスト スーパー級より抜粋)

◆問い合わせ  
教育委員会学校教育課

◆検定日 平成24年1月29日(日)

	検定時間	受付時間
漢字	10時～10時30分	9時45分～9時55分
計算	10時40分～11時10分	10時30分～10時35分

※検定時間は18級～7級では20分、6級～スーパー級では30分

◆検定会場 ふれあいセンター

◆申込方法 下記施設で配布している申込書によりお申込みください。

◆申込書配布・受付、テキスト販売

施設名	電話番号
長与町公民館	883-2854
高田地区公民館	856-2779
ふれあいセンター	855-8128
上長与地区公民館	883-7711
長与南交流センター	883-5120
多目的研修集会施設	887-0392
勤労青少年ホーム	883-6224
働く婦人の家	883-1583
教育委員会(役場2階)	883-1111

テキスト(漢字・計算) 各1冊100円

## 《町外の学校へ通っている児童・生徒の皆さんへ》

第2回ながよ検定では「学校版テキスト」から問題が出題されます。現在「町民版テキスト」を使用されている方につきましては、無料で「学校版テキスト」と交換いたしますので、学校教育課までお越しください。

【問題の答】: ①とうほんせいそう ②びじれいく ③ふわらいどう ④りゅうとうだひ

◆主催 長与町文化協会  
 ◆会場 駐車場の収容台数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせていただくこと、公共交通機関をご利用ください。  
 ◆入場料 ご来場のお客様は、中尾城公園モノレールを無料でご利用いただけます。  
 ◆開場時間 2月12日(日)  
 ◆開演時間 15時30分  
 ◆終演予定時間 13時30分  
 ◆発売所 教育委員会生涯学習課・長与町民文化ホール・長与町公民館・北部地区多目的研修施設・勤労青少年ホーム・高田地区公民館・上長与地区公民館・長与南交流センター・ふれあいセンターにあります。  
 ◆備考 未就学児の入場はご遠慮ください。



## 教育・文化



2～3月期

## パソコン講座のお知らせ

【基礎講座】初心者大歓迎♪お気軽にお申込みください！

講座番号	講座名	日程	講座内容	時間
①	パソコン基礎	2月 6日(月) 2月13日(月) 2月20日(月) 2月27日(月)	パソコンの電源の入れ方からマウスの操作、文字入力の練習について学習します。	10時00分～12時30分
②	Word初級	2月 6日(月) 2月13日(月) 2月20日(月) 2月27日(月)	Wordを使用し基本的な文書を作成するまでを学習します。Office2003を使用します。	13時30分～16時00分
③	Excel基礎～応用	2月 2日(木) 2月 9日(木) 2月16日(木) 2月23日(木)	Excelを使用し表計算ソフトの基本操作(表グラフ作成、表計算等)を学習します。Office2003を使用します。	19時00分～21時00分
④	インターネット入門	3月 5日(月) 3月12日(月)	インターネット検索、googleマップ(地図)検索、セキュリティ等について学習します。	10時00分～12時30分
⑤	メール入門	3月19日(月) 3月26日(月)	Eメール作成・送受信、セキュリティ等について学習します。	10時00分～12時30分

## 【活用講座】

⑥	Word中級～上級	3月 5日(月) 3月12日(月) 3月19日(月) 3月26日(月)	文字入力の練習はありません。文書の作成や編集及び表の作成等を学習します。文字入力Wordの基本操作が出来る方を対象とします。Office2003を使用します。	13時30分～16時00分
⑦	パワーポイント基礎～応用	3月 7日(水) 3月14日(水) 3月21日(水) 3月28日(水)	プレゼンテーションソフトの定番であるパワーポイントの基本的な操作方法を学習します。Office2003を使用します。	19時00分～21時00分

※①～⑦すべての講座にサポートが付きます。テキストはこちらで準備いたします。

◆定員 各講座12人 ◆資格 18歳以上の町民の方

◆会場 勤労青少年ホーム4階 パソコン室 ◆受講料 無料

◆申込締切 1月26日(木)※当日消印有効

◆申込方法 下記の①又は②の方法で申込みをお願いいたします。

①「往復はがき」に希望講座番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座の受講経験があるかどうかをご記入のうえ、下記へお送りください。

※複数の講座を希望される方は、希望講座ごとに「往復はがき」でお申込みください。

※返信部分には住所、名前のみお書きください。

②役場2階生涯学習課窓口にて受講申込書を記入のうえご提出ください。その際は、返信用の封筒を希望する講座の枚数ご持参ください。

◆決定通知 申込多数の場合は、抽選を行い、申込まれた方全員に「往復はがき」でお知らせします。

◆問い合わせ ☎851-2185 長与町嬉里郷659-1 長与町教育委員会生涯学習課

## 働く婦人の家 講座生募集！ 男性の方の受講も歓迎します。

◆申込方法 受講を希望される方は、施設へ電話、または、FAXでお申込みください。

◆働く婦人の家 ☎883-1583 FAX883-2005

講座名	開催日時	定員	講師名	ガイド	締切日
女性教育関連講座 生活設計 (子育てが終わった方のために)	2月20日(月) 10:00～12:00	15人	長崎県金融広報委員会(金融広報アドバイザー) 井手瑛智子	子育てが終わり「ホッとした貴方」に、これから生活していく上での方策をお教えします。	2月13日(月)



ふくし

# 原爆被爆者一般健診

◆問い合わせ 福祉課

平成23年度第2回原爆被爆者一般健診を下記の日程により実施しますので、対象者の方は、もれなく受診してください。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2世の健診もできますが、受診票が必要となります。ご希望の方は、役場福祉課へお申し出ください。

※第二種健康診断受診者証の方は受診できません

◆日 程 (受付時間 《午前》9時40分～11時 《午後》13時～14時)

月	日	曜日	健診場所	受付時間	対象地区名
1 月	12	木	北部地区多目的研修集会施設	9:40～11:00	佐敷川内・舟津・上斎藤・川頭
				13:00～14:00	岡中央・馬込一本松・岡岬・前田川内・浜崎・毛屋白津・塙床
	13	金	健康センター(4階)	9:40～11:00	高田越・悠久荘・東高田
				13:00～14:00	道の尾
	16	月	老人福祉センター(4階)	9:40～11:00	嬉里中央・三彩
				13:00～14:00	ニュータウン東、中央、西・嬉里谷
	17	火	老人福祉センター(4階)	9:40～11:00	青葉台・フォーレツインキャッスル・下高田
				13:00～14:00	南陽台・丸田谷
	18	水	上長与地区公民館	9:40～11:00	上平・下平・三根・緑ヶ丘
				13:00～14:00	木場・大越・横平
19	木		老人福祉センター(4階)	9:40～11:00	池山・皆前・日当野・まなび野東、西
				13:00～14:00	南田川内・定林
20	金		健康センター(4階)	9:40～11:00	百合野・百合野第2
				13:00～14:00	百合野第1・西高田
23	月		老人福祉センター(4階)	9:40～11:00	辻後・内園
				13:00～14:00	井手本・サニータウン北、南、東

◎各公民館等の開館時間は、午前9時からとなっております。皆さまのご協力をお願いいたします。

人と、援助を行いたい人が会員になり、子育てについて助け合う会員制組織です。子育てで忙しいとき、ほんの少しの間でいいから「助けて欲しい」と思う場面はありますか。そんなお父さん、お母さんに「お手伝いしてあげたい」と思っている人も少なくないはずです。センターでは、そんな気持ちの橋渡しを行っています。

※センターで行う援助は、あくまで一時的な子育てを助け合う有償ボランティアです。

※なお、利用会員（子育てのお手伝いをしてほしい人）は、随時登録できます。毎日受付中です。軽い面談を行いますので、印かんをご持参のうえ、センターまでお越しください。

長与町ファミリーサポートセンター 平成23年度協力会員（子育てサポートーー）	
◆日時	1月26日（木）9時～16時
◆場所	1月27日（金）10時～16時 老人福祉センターア1階大ホール
◆内容	保育基礎講座・乳幼児安全法・ AEDの使い方・長与町の子育て支援 2日間の講習となります。両日とも参 加してください。
◆申込締切	1月19日（木）までに申込 用紙を提出してください。
◆申込用紙／問い合わせ	

24時間電話を通して健康をお届けします。  
健康テレホンサービス ☎826-5511

2012年1月のテーマ

月	若い人の心筋梗塞	木	しもやけて知っていますか?
火	首のヘルニア	金	心理的要因がかかる痛み
水	ロタウイルスでうろたえないために	土日	知らないうちに進む腎不全

※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。



広報 ながよ 2012.1

『テレビ・ビデオ・ゲームと子どもへの影響』という演題で、ご自身の子育ての様子も交えながらわかりやすくお話ししていただき、テレビやビデオ（DVD）、ゲームがいかに子どもの脳や身体に悪影響を与えているかを知ることができました。子育て中の保護者や子どもに関わる仕事の方を中心に約140人の方が参加されました。

参加者からは、「子どもに影響があるとは思わずにしていたことがあり、考えさせられた」「日々の暮らしを見つめ直してみようと思った」「子育てを振り返り、反省・確認することことができた」など多くの感想をいただき、中には、「子どもが小さいうちに聞きたかった。これからは、孫のために実践してみようと思います」という方もいらっしゃいました。

情報化社会の現代、悪影響と分かつっていても、ノーメディアの生活は難しいですね：無理はせず、『気軽に、力を抜いて』できることから始めてみませんか？

11月1日（火）～30日（水）の  
保育月間にあわせ、長与町では、  
町内の7つの保育園（所）共催で、  
NPO法人「子ども支援デイア専務

○ノーメディア運動  
○取り組み方いろいろ  
○2歳まではテレビは見せないよう  
にする  
○食事のときにはテレビを消す  
○テレビをつけっぱなしにしてだら  
だら見をしない（見る番組を決めて

The image consists of two parts. On the left, a presentation slide titled "長与町保育月間 ~子どもの未来を考えよう~" (Nagayoshi Town Childcare Month ~Let's think about children's future~) features a woman speaking at a podium. The slide contains text about the brain and its development, listing items such as "◆音・光におい・匂・風味触れるもの..", "◆お母さんお父ちゃんの言葉へ..", and "◆行きあらはれで見ていく". On the right, a black and white photograph shows an audience seated in rows, facing a stage area where a presentation is likely taking place.

◆対象者 『子育て支援センター』は、親子で自由に集えるあそびの広場です。子育てに関する相談、親子のふれあいお友達づくりの場、情報交換の場としてお気軽にご利用ください。

**◆★誕生日会（1月生）★◆**

10日（火）・19日（木）・26日（木）

※1月は5日（木）からになります。  
※詳しい事は園の方へお尋ねください。

**◆場所／問い合わせ◆**

あじさい保育園  
吉無田郷  
1221-1555  
8883-8853

◆時 間◆

10時～12時・13時～16時

**★公園で遊ぼう（予約不要）★**

1月16日（月）・2月20日（月）  
10時～12時

**★おはなし会（予約不要）★**

1月20日（金）・2月17日（金）  
10時30分～

**◆場所／問い合わせ◆**

長与保育園  
嬉里郷675  
8883-2538

♀皆前橋バス停  
→至 役場 至 寺の下→  
■平井医院 ■行徳レディースクリニック  
長与保育園 子育てセンター  
さくらんぼ  
三保寿司

ゴールド電気 大門  
あじさい  
保育園 公民館

17日（火）  
※要予約

【Carrot Logo】

◆◆「じんじんくらぶ」  
1月の活動  
時 間 10時～15時  
★みんなで遊ぼう

長野市保育用聞子育て講演会

ノーメディア運動

子育て支援センターへ遊びに来てください



いつまでも安心して暮らせるように

## みんなで支え合う「ながよの介護保険」－介護の予防②－

◆問い合わせ  
介護保険課

今回は、前回に引き続き「介護の予防」（予防の取り組み）についてお知らせします。

### 「老化はしかたない」と考えていませんか？

実はそうではなく、高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因是、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）

介護の予防は、特別なことをするのではなく、ちょっとした工夫でできるのです。



### どうすれば「介護予防」できるの？

#### ①筋力をつけましょう

歩くだけでもいい運動になりますが、「筋力」を向上させるには、筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。特に、足腰を重点的に鍛えましょう。



#### ②食べることを大切にしましょう

健康で自立した生活の基本は「食べること」です。栄養をとることはもちろんですが、食べる楽しみや食べたいものを考える楽しみも大切にしてください。



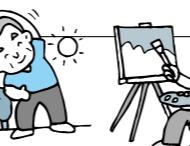
#### ③口を元気にしましょう

口は食べ物の入り口であるばかりでなく、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活のかなめとなります。「口の手入れと口腔の体操」は、口を元氣にする第一歩です。



#### ④閉じこもり・認知症を予防しましょう

週に1回も外出しないような閉じこもり生活を続けると、運動機能の低下や認知症の進行を招きやすくなります。逆に言えば、日頃、積極的に外に出たり、運動をしたり、趣味や社会活動に取り組めば、「閉じこもりや認知症の予防」につながります。



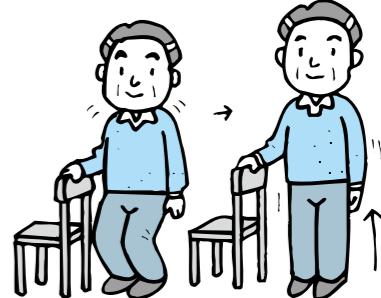
ちょっとした工夫と日々の取り組みで、介護の予防はできます。これからは、介護を受けるのではなく、介護を予防する時代です!! もう一度、日頃の生活習慣を見直してみましょう。そして、早め（若いうち）に介護の予防に取り組みましょう！

また、老人クラブや町の事業でもたくさんの「介護予防事業」を行っていますので、ぜひご利用ください。



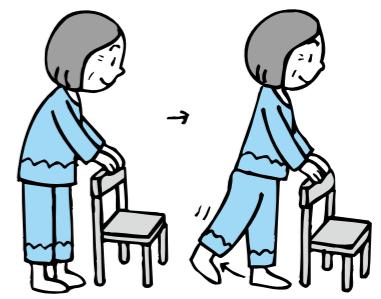
#### 4分の1スクワット…太もも前側の大腿四頭筋をきたえる

- ①両足を肩幅より少し広めにして立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま1, 2, 3, 4でひざを4分の1程度曲げ腰を落とします。
- ③1, 2, 3, 4でひざを伸ばしながら元の姿勢に戻ります。
- ※ひざ頭がつま先より前に出ないように
- ※ひざを曲げすぎると、腰やひざを痛めやすいので注意
- ※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手を添えて



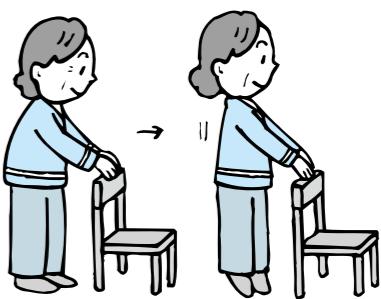
#### 足の後ろ上げ…お尻から太ももにかけての大殿筋をきたえる

- ①両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくりと後ろに上げます。
- ③足を上げたままの上体を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。
- ※ひざはできるだけ伸ばしたままで
- ※背中は一直線に（反らすと腰痛の原因となります）

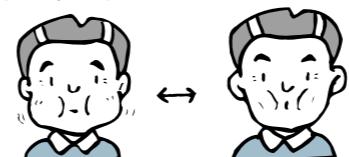


#### つま先立ち…ふくらはぎの下腿三頭筋をきたえる

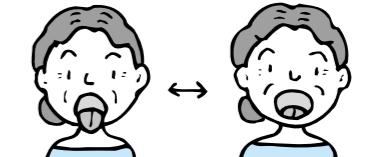
- ①両足を軽く開いて立ちます。
- ②つま先を軸にして、1, 2, 3, 4でゆっくりとかかとを上げ、1, 2, 3, 4でゆっくりと下ろします。
- ※バランスがとりにくいときは、いすの背や壁に手を添えて。いすの背からは少し離れて立つ



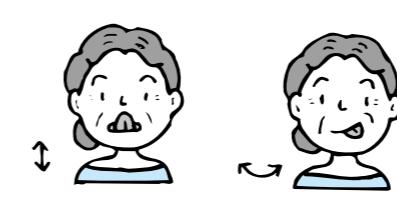
- 口を閉じたままほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう



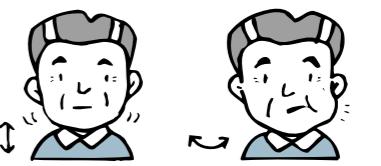
- 口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりしましょう



- 舌を大きく出して上下、左右に動かしましょう



- 口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かしましょう（くちびるやほおを舌で押し出すように）



危険!違法駐車・迷惑駐車 ~道路はみんなのものです~	
違法駐車は、消防車・救急車等の緊急車両の通行をはじめ交通の妨げとなるだけでなく、道路の見通しを悪くして、歩行者(特に子ども・高齢者)の交通事故の原因となる危険な行為です。	
違法駐車の追放には町民皆さまのご協力が必要です。	
◎主な駐車禁止場所	◎主な駐車禁止場所
<ul style="list-style-type: none"><li>○標識・標示で禁止された場所</li><li>○交差点とその側端から前後に5m以内</li><li>○横断歩道とそれらの側端から5m以内</li><li>○踏切とその側端からそれぞれ前後に10m以内</li><li>○坂の頂上付近・勾配が急な坂</li><li>○まがりかどから5m以内</li><li>○バス停の標示柱から10m以内</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○道路標識・標示で禁止された場所</li><li>○車庫などの出入口から3m以内</li><li>○防火水槽・消火栓などの吸管投入孔から5m以内</li><li>○余地が3.5m未満の道路</li><li>○歩道上・歩道乗り上げ</li><li>○火災報知機から1m以内</li></ul>

**1月10日は110番の日** ～いち早く いそがす慌てず 冷静に～

警察では、毎年1月10日を「110番の日」とし、110番通報に対するご理解と正しいご利用をお願いしています。  
110番通報は、長崎県警察本部通信指令課において、緊急事態に24時間体制で受理しています。  
110番通報は、事件や事故の緊急通報用の電話番号です。緊急でない通報やご相談は、次の番号にお願いします。

**－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  
◎警察安全相談電話 ☎823-9110 ◎時津警察署 ☎881-0110

**“振り込め詐欺”に注意！**

振り込む前に、まず相談を！  
◎振り込め詐欺被害防止110番（県警本部）  
ヒヤクトウバンヘーハナシテミヨウ  
「警察情報ダイヤル」☎0120-110-874

**－消費生活相談－**

契約トラブル・ITトラブル・架空請求・悪質商法・クーリングオフ等の相談  
◎長崎県消費生活センター 長崎市大黒町3-1交通産業ビル4階  
☎824-0999 ☎823-2781

◎長与町消費生活相談窓口 長与町役場地域政策課内  
☎883-1111

**お願い**  
**防犯灯が故障(球切れなど)の場合は、**  
役場地域政策課 ☎883-1111  
までご連絡ください。

**年金だより**

問い合わせ

【年金受給者のみなさまへ】  
「平成23年分公的年金等の源泉徴収票」が発送されます！

- 老齢の年金は、所得税法により「雑所得」としての所得税がかかります。
- 障害年金や遺族年金は、所得税の課税対象となっていないため（非課税）、障害年金や遺族年金を受けている人には、源泉徴収票は送付されません。
- 老齢年金の年金額が、108万円以上（65歳以上の方は158万円以上）となる方が、所得税の源泉徴収の対象となります。
- ※「源泉徴収票」は、所得税の確定申告の際の添付書類として必要となりますので、大切に保管されてください。

日本年金機構長崎北年金事務所 ☎861-1582  
役場健康保険課年金係 ☎883-1111

将来、年金をきちんと受給するために…ご自身の年金加入記録の確認をお願いします！

【年金加入記録の確認方法】

- ①ねんきん定期便  
平成21年4月から、国民年金と厚生年金に加入している人すべてに、毎年誕生日に年金に関する個人情報が記載された「ねんきん定期便」が送付されています。
- 「ねんきん定期便」が届いたら、記録もれや誤りがないか、必ず確認しましょう。
- ②ねんきんネット  
加入者、受給者ともにインターネットを通じて年金記録を確認できる「ねんきんネット」が平成23年2月末にスタートしました。利用登録することで、いつでもご自身の年金加入記録を確認できます。
- ③年金事務所  
お近くの年金事務所でも年金加入記録の照会ができます。  
**ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル**  
☎0570-058-055  
日本年金機構HP：<http://www.nenkin.go.jp/>

くらし

## II 悪質商法の被害にあわないとために II

悪質商法が後を絶ちません。手を変え、品を変えて次から次に新手の商法が出現してきます。「いらないものは買わない!」を合言葉に、みんなの力で悪質業者を撃退していきましょう。

☆ 「トラブルを防ぐポイント」

- ・ 安易に家の中に業者を入れない。
- ・ 公共機関の職員を名乗る人には身分証や名刺などの提示を求め、その場で関係機関に電話をして確認をする。
- ・ その場では決して契約をしない。
- ・ 家の修繕などの高額な契約は、複数の会社から見積もりを取る。
- ・ 業者の名刺は必ず保管しておく。

□ 「効果的な断りの言葉」

【買いません】

「必要ありません」

【今後、一度と電話（勧誘）しないでください】

【お帰りください】

「必要がない」という意思をはつきりと伝えましょう。相手に「勧誘しても時間の無駄」と思わせることがポイントです。

☆ 「安全な消費生活のために」

「なぜ、今決められないのか!」と強い口調で脅され、さらに契約を迫られることがあります。

☆ 「忙しいのでまた今度」その後もしつこく悪質業者の勧誘を受けてしまいます。

☆ 「考えておきます」

「なぜ、今決められないのか!」と強い口調で脅され、さらに契約を迫られることがあります。

◎ 被害に遭いそうになつたとき、被害に遭つてしまつたときはすぐに消費生活センターや役場相談窓口に御相談ください。

長崎県消費生活センター  
☎ 883-1111

【してはいけない断り方】

業者に承諾したと都合よく解釈されてしまう。

**くらし**

**長崎税務署からのお知らせ**

平成23年分の所得税等の確定申告会場は次のとおりです。

- 長崎税務署  
1月4日（水）～1月31日（火）  
3月16日（金）～4月2日（月）  
9時～17時までの受付（土・日・祝日除く）
- ※2月1日（水）～3月15日（木）まで、長崎税務署では申告相談を行っていません。
- NBC別館（桜町電停前）  
2月1日（水）～3月15日（木）  
9時～16時までの受付（土・日・祝日除く）  
※2月19日・26日の日曜日に限り、所得税・贈与税・個人事業者の消費税の相談・申告書の受付を行います。無料駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- 長崎市北公民館（チトセピア3階）  
2月8日（水）～2月10日（金）・2月13日（月）  
9時～11時、13時～15時30分までの受付（土・日・祝日除く）  
給与、年金の還付申告のみの受付です。  
※無料駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- ※2月14日（火）・15日（水）の両日は給与・年金の還付申告のみ受け付けます。  
9時～11時、13時～16時までの受付（土・日・祝日除く）  
※期間中は、大変混み合いますので、公共交通機関をご利用ください。

**☆役場での確定申告の会場が変わります。**

- 長与町水道局庁舎（3階会議室）  
2月16日（木）～3月15日（木）

**くらし**

**償却資産をお持ちの方は申告が必要です！**

土地及び家屋以外の事業の用に供することができる資産は、すべて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」とは、例えば、以下のよう�습니다。

- ・商店、事務所又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

平成24年1月1日現在、このような資産を長与町内にお持ちの方又は貸付をしている方は、**申告が必要**です。長与町では、12月中旬に申告書をお送りしております。

**法定申告期限は、平成24年1月31日（火）**となっています。

申告が必要な方で、申告書が、お手元に届いていない場合は、ご連絡ください。

長与町では、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。

また、長与町のホームページからもダウンロードできます。

長与町では、公正・適正な課税のため、税務署調査の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又は罰金等を課せられることがあります。また、資産を本來申告すべき年度に申告されなかった場合には、過去にさかのば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ので、ご承知ください。

**◆問い合わせ 税務課固定資産税係**

**長与町ホームページのバナー広告を募集します**



長与町では、地元企業・商店などの活性化や地域経済の振興と、自主財源の確保を目的として有料広告（バナー広告）の掲載を行っています。

- ◆広告枠数 8枠（既に掲載中のものを含む）
- ◆月額掲載料 8,000円（1枠、税込み）  
※1ヶ月単位でお申込みできます。  
詳しい募集内容は、長与町HPをご覧ください。
- ◆問い合わせ 政策推進課  
E-mail : nagayo@nagayo.jp  
ホームページ <http://webtown.nagayo.jp>  
(「広告掲載申込についてはこちらから」をご覧ください)
- ※平成24年度分については、1月31日より受付開始いたします。

**町県民税**  
**第4期の納期限は  
1月31日です。**

納期限までに、お近くの金融機関で納めてください。  
(口座振替の方は1月31日に引き落とされますので、残高をご確認ください)

**くらし**

**平成24年度建設工事等競争入札参加資格審査申請書（追加分）の受付について**

**◆受付期間** 2月1日（水）～2月29日（水）9時～17時（土・日・祝日及び12時～13時を除く）

郵送の場合は、2月29日（水）消印有効

**◆提出書類** 管財課

中央公共工事契約制度運用連絡協議会（中央公契連）統一様式・電算処理カード（長与町独自様式）・その他

※申請に関する提出要綱・電算処理カード（様式）は、長与町ホームページ（<http://webtown.nagayo.jp>）の入札・契約のページに掲載していますので、ダウンロードしてご利用下さい。

また、郵送でも請求できます。返信用封筒（80円切手貼付）を同封の上、請求してください。

なお、今回は中間受付ですので、有効期間は、平成24年4月1日より1年間です。

平成23年に申請済みの場合は、新たに申請する必要はありませんが、経審のみ更新となりますので最新の経審を提出してください。

**◆問い合わせ**

〒851-2185  
西彼杵郡長与町嬉里郷659-1  
長与町役場管財課

**『(仮称) 長与町協働のまちづくり基本方針』パブリックコメントによる意見募集について**

今後の少子高齢社会に適切に対応し、人に優しい豊かな地域社会をつくるためには、地域を形づくる市民・企業・各種団体・行政相互の協働が欠かせないと想から、長与町では現在「(仮称) 長与町協働のまちづくり基本方針」の策定を進めています。その内容に広く町民の皆さまのご意見・ご提案を反映させるため、パブリックコメント（意見公募手続）による意見募集を行います。

- ◆公募期間 平成24年1月5日（木）～1月31日（火）（必着）
- ◆対象者 町内に居住・在勤・在学の方  
町内に事業所等を持つ法人・その他の団体
- ◆内容閲覧方法
  - ・長与町ホームページで閲覧 <http://webtown.nagayo.jp/>
  - ・町内公共施設で閲覧（長与町役場企画課・ふれあいセンター・長与南交流センター・上長与地区公民館・多目的研修集会施設）
- ◆意見提出方法／提出先／問い合わせ
  - 所定の記入用紙等に氏名・住所・連絡先・ご意見等を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかの方法で下記へ提出してください。

〒851-2185 西彼杵郡長与町嬉里郷659番地1 長与町役場企画課  
☎ : 883-1111 (内線321) FAX : 883-1464 e-mail : [kikaku@nagayo.jp](mailto:kikaku@nagayo.jp)

**2月1日（水）経済センサス活動調査を実施します**  
**「経済の国勢調査」です。全国すべての企業・すべての事業所が対象です。**

調査票は平成24年末日までにお届けします。2月1日以降に提出をお願いします。

- この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、調査票に記入して提出する義務があります。
- 提出された内容は統計作成の目的以外（税の資料など）には絶対に使用しません。



**平成24年  
2月1日（水）**

**経済センサス**  
**活動調査**




地域の  
未来づくりに  
役立  
てます。

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村 <http://www.stat.go.jp/date/e-census/campaign/index.htm>

**◆問い合わせ 企画課統計係**

くらし

**行政相談**

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。

◆1月の行政困りごとなんでも相談  
・1月25日(水)(13時~16時)  
多目的研修施設 ☎887-0392

※詳しくは下記までお気軽にご相談ください。  
**行政相談委員**  
古賀 直美 ☎856-5441  
堤 恵美子 ☎856-4851  
**総務省長崎行政評価事務所**  
長崎市岩川町16-16 ☎849-1100

**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、問題解決のお手伝いをします。

- ◆1月の人権相談  
場所:長与町公民館 ☎883-2854  
時間:13時~16時  
・1月17日(火)  
・2月 7日(火)

- ◆土曜・日曜及び祝祭日を除く毎日  
場所:長崎地方法務局 ☎0570-003-110  
長崎市万才町8-16  
時間:8時30分~17時15分

※相談は無料で、秘密は堅く守られます。 ◆問い合わせ 総務課(内線313)

◆問い合わせ  
費用 無料  
農林水産課  
JA長崎西彼主催の農業祭りが開催されています。(当日はJA長崎西彼支店2階大ホールにて開催されます)

**自分の手で野菜を作つてみたい方へ  
野菜栽培講習会の開催について**

JAと町の共催で野菜栽培講習会を開催しています。JAと町の共催で野菜作りの初歩から専門的分野まで、幅広い講習会です。みんなのお越しを、お待ちしています。

**「子どもの人権相談所・女性の悩みごと相談所」開設**

「いじめ」などの子どもの人権問題及び女性の悩みごとの相談に応じるため相談所を開設します。相談は無料で、秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

- ◆場所 メルカつきまち5階  
長崎市築町3-18  
◆日時 1月28日(土)10時~16時  
◆担当者 人権擁護委員及び法務局職員  
◆問い合わせ 長崎地方法務局人権擁護課 ☎820-5982

**交通事故発生・飲酒運転検挙状況**

	11月中			本年累計(対前年比)			1月 死者 現状 飲酒運転検挙	
	件数	死者	傷者	物損事故	件数	死者	傷者	物損事故
長与町	16	1	18	51	150(+17)	1(+1)	177(+43)	444(+43)
時津町	22	0	29	49	242(+47)	0(±0)	316(+67)	500(-70)
県下	691	3	871	/	6513(+47)	43(-7)	8405(-36)	/

※交通事故相談  
長崎県交通事故相談所 長崎市万才町4-12(日本生命ビル旧館1階)  
☎824-1111 内線3776-3777 午前9時~午後4時(土日祝日はお休みです)

◆受付/提出先  
長与・時津環境施設組合 ☎813-12050  
西彼杵郡時津町元村郷14番地1  
◆提出書類  
中央公共工事契約制度運用連絡協議会の統一様式及び組合独自の電算処理カード  
◆受付期間  
(持参の場合)土・日・祝日を除く9時~17時  
(郵送の場合)1月10日(火)~3月9日(金)  
◆提出方法  
当日前まで有効

**平成24・25年度「長与・時津環境施設組合」一般(指名競争)入札資格申請書を受付けます**

くらし

**受講料無料  
求職者のためのセミナー**

◆主催/問い合わせ 長崎地域雇用創造協議会  
☎870-5346 FAX870-5347  
URL: http://www.koyousouzou.com/

**1. 自分の未来を拓く転職・再就職塾**

◆内容 これまでの経験や知識、自分自身のパーソナリティーを活かした転職・再就職を目指す方を対象として、組織から採用される能力・ビジネスマンとして通用する能力・雇用を継続される人材であるための能力を高める事を目指す。

◆日程 2月7日(火)・8日(水)・14日(火)・15日(水)・21日(火)・22日(水)  
全6日間

◆時間 10時~17時

◆場所 松藤プラザ「えきまえ」いきいきひろば(長崎市大黒町3-1交通会館3階)  
※託児あり

◆対象者 長崎市、長与町、時津町に在住の求職の方

◆申込期限 1月29日(日)まで

◆定員 25人(申込多数の場合は抽選)

**2. ホームヘルパー・スキルアップ講座**

◆内容 介護経験者対象のスキルアップ講座

◆日程 2月13日(月)~17(金)全5日間

◆時間 10時~17時

◆場所 長崎ブリックホール3階会議室(長崎市茂里町2-38)

◆対象者 長崎市、長与町、時津町に在住の求職者であり、ホームヘルパー2級以上の資格所持または介護経験者

◆申込期限 2月2日(木)まで

◆定員 25人(申込多数の場合は抽選)

**いずれのセミナーも**

◆受講料 無料

◆申込方法

協議会ホームページ、携帯サイト申込フォーム、ハローワーク長崎、役場などにおいてあるチラシ裏面申込書をFAX

**単体ディスポーバー設置について**

とは、台所の生ゴミを碎いて水と一緒に下水道に流す機器を言います。この単体ディスポーバーを使用することにより、下水管や家庭内の汚水管が詰まつたり、生ゴミが腐敗して悪臭の原因につながる可能性もあります。また、処理装置付き型のディスポーバー排水処理システムにつきましては、長与町では条例により「単体ディスポーバー」の使用を認めておりません。支障をきたすことになりますので、長与町では条例により「単体ディスポーバー」の設置しようと思われる方は、下水道課にご相談いたしました。今後ディスポーバーを設置しようとお考えの方は、下水道課にご相談いたされました。された製品を審査後に使用を許可しております。お問い合わせ・相談先 下水道課

**平成24年消防出初式  
1月9日(月)****式典**

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役場)

分列行進 11時45分~

(図書館前)

放水演習 12時~

(皆前橋付近)

◆問い合わせ・相談先 下水道課

1月9日(月)

式典

10時~(町民文化ホール)

市中行進 11時20分~

(中尾城公園~役

## 先生は動物? (2歳 女の子)

お家で保育園のお話を聞くHちゃん。  
Hちゃん「今日、先生が2匹も休みだったの。  
1匹しかいなくてさびしかった~」

匹で数えられても、さびしがって  
くれたから、うれしいよ。(笑)



## ありえない話1 (6歳 男の子)

子どもたち「せんせーい、せみ、取って~」  
保育士が次々にセミを取り逃がす。

子どもたち「逃がしてばっかり~」

保育士「だって、せみが活発に  
なってるんだもん」

子どもたち「え? せみがカッパになったの?」

せみがカッパに変身? そんなはずないでしょう。

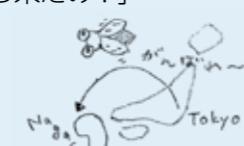


## ありえない話2 (5歳 男の子)

保育士「Rくん、Aくんにせみ見せて。  
東京から来たから見たことない」  
Rくん、虫かごのせみをじっと見つめて  
Rくん「このせみ、東京から来たの?」

東京から長崎まで

一週間で来れるかな? (笑)



## バックミラー (5歳 女の子)

Hちゃん「運転するとき、バックミラーで後を見  
ない人は、バックミランでしょ?」

つぶやきというより、だじゃれ? (笑)

## 寒い冬の到来です。

こんなときは、かわいい“子どものつぶやき”で、  
ほっこりあったまって♥

文責 長与町立高田保育所

## 内臓のはなし (6歳 女の子)

Sちゃん「体の中には、臓がつくものがいっぱい  
あるよね。心臓とか肝臓とか…」

Hちゃん、したり顔で

Hちゃん「うん、そうそう、ひざこぞうとかね」

Sちゃん「…」

あはは~ ひざこぞうも内臓だったのかあ

## しっかり者 (3歳 女の子)

食べ物屋さんごっこをしているYちゃん

Yちゃん「いらっしゃい いらっしゃい 何にし  
ますか~?」

Sちゃん、すまして一言

Sちゃん「残り物があるから…」

3歳にして、この発言! まいった (笑)

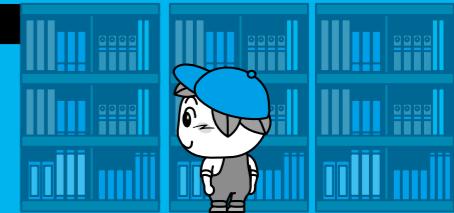


みんなでツリーの飾りつけ

## 子育てのポイント【標語】

### 愛されている その自信が子どもの心の出発点

- 0歳児 『泣き声は 家族をつなぐメッセージ まずは声かけ抱き寄せて』
- 1歳児 『イヤイヤは 人生初の自己主張 こんな時期だと楽しんで』
- 2歳児 『「自分でする」強気な姿勢を見守って そっと差し出す支えの手』
- 3歳児 『何度も言つても 繰り返す 大目にみてね いたずらも』
- 4歳児 『大きくなったと思っても まだまだいっぱい抱っこして』
- 5歳児 『認めよう! やる気を信じて待つことで 頭も体も使う子に!』



新年のご挨拶

人気作家の最新作

## インターネットにて予約受付中

お持ちのパソコン・携帯電話等からのインターネットによる蔵書検索や予約ができるようになって1年がたちました。もう、ご利用いただきましたか?

予約される場合は、利用者カードの番号とパスワードが必要です。パスワードの初期値は西暦の誕生日を入力してください(あとで変更可)。

蔵書検索、予約のログイン画面は、長与町の公式ホームページの「図書館」から、また、パソコンで直接アクセスされる場合のURLは、<http://nagayo-lib.jp>です。

予約は貸出中の資料にのみできます。在庫の資料でおとりおきを希望される方は図書館へご連絡ください。ご不明の点は図書館へどうぞ!

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申します。日頃から長与町図書館をご利用いただき、誠にありがとうございます。昨年は、ご希望の資料をできるだけ早くお手元に届けることができるよう、一般書児童書はもちろん、大活字本・CD(名作朗読)等の充実と、館内で利用いたてる図書(事典・辞典・図鑑等)の充実を図りました。

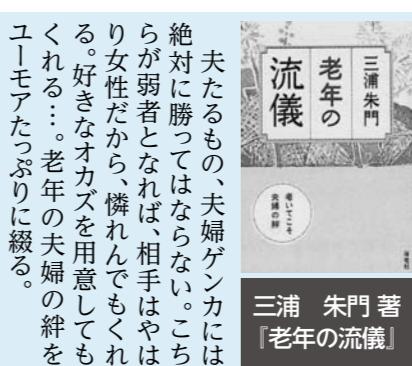
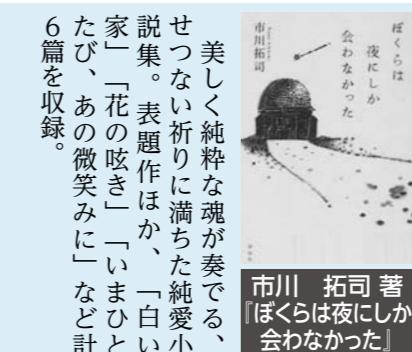
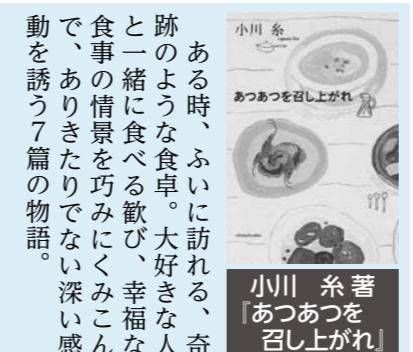
今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## ほほえみ号巡回予定日 □印／休館日 ●印

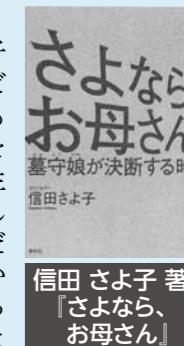
1	2												
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					1	2	3	4	5	6	7
							8	9	10	11	12	13	14
							15	16	17	18	19	20	21
							22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31				

- 宮下奈都著 「ノーマジーン」
- 初野晴著 「誰かが足りない」
- 新井素子著 「銀婚式物語」
- 葉室麟著 「謎解きはディナーのあとで」
- 東川篤哉著 「任侠病院」
- 今野敏著 「さよなら、お母さん」

※ほほえみ号の巡回日は都合により変更する場合がありますので、ご注意ください。



## 今月の本棚から



信田さよ子著  
『さよなら、お母さん』



小路幸也著  
『花咲小路 四丁目の聖人』

## 放送大学4月入学生募集

放送大学はテレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。ただいま平成24年4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

### 募集学生

#### -教養学部-

- ・科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
- ・選科履修生(1年間 在学し、希望する科目を履修)
- ・全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

#### -大学院-

- ・修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
- ・修士選科生(1年間 在学し、希望する科目を履修)

**出願期間** 2月29日(水)

#### ◆問い合わせ 放送大学長崎学習センター

〒852-8521 長崎市文教町1-14  
(長崎大学文教キャンパス内)

☎813-1317/FAX 813-1325

放送大学ホームページ <http://www.ouj.ac.jp>

## 事例に学ぶ森林療法

**内容** 県民の森「森の癒し事業」の一環として、森林療法についてのセミナーを開催します。森林環境を、癒しの場として選択し、治療、療育の一環として森林療法を取り入れる取り組みが全国各地の病院、福祉施設などで展開されています。医療、福祉、サポート機関などで、困難を抱えた人々に向かって歩んでおられる方に、是非とも足を運んでいただきたい講演会です。

**日 時** 2月12日(日)10時30分~16時

**講 師** 農学博士 上原巖先生  
(東京農業大学教授)

**演 題** 「地域の医療、福祉、教育における森林療法の事例」

**場 所** 長崎県民の森「森の交流館」

**参加費** 無料(事前にお申込みください)

**準備するもの** 昼食

**◆申込/問い合わせ** 長崎県民の森管理事務所  
〒851-2421 長崎市神浦北大中尾町693-2  
☎0959-24-0181/FAX 0959-24-1666  
担当:福田 哲也

## シルバー人材センター会員大募集!!

健康で意欲のある方、働いてみませんか。男女問いません。

### 1.長与町公共施設管理人

60歳~65歳の方

### 2.剪定・草刈・除草・屋外作業

60歳以上の方(随時受付けます)

#### ◆申込/問い合わせ

長与町シルバー人材センター  
嬉里郷659-1(役場敷地内) ☎887-0800



## よさこい ながよ河童連 10周年記念感謝祭のご案内

2002年に長与川で生まれた、よさこいながよ河童連!地域の皆様の暖かいご支援とご指導もあり、10周年を迎えるました!ゲストに響ローラさんを迎え、記念のイベントを開催します。みなさま、ぜひお越しください。

**日 時** 1月29日(日)

開場12時30分 開演13時

**場 所** 町民文化ホール

**入場料** 無料

#### ◆問い合わせ

☎090-5720-8230 山口まで

## シーポルト・カフェー 生きるを育む 「共感の文化を考える」 紙芝居大学inシーポルト 松井エイコ講演会

紙芝居の基本、選び方や演技方、共感の輪を広げる魅力について、長崎にも縁の深い紙芝居作家、松井エイコさんが易しく語ります。紙芝居に関心のある方、自分で演じてみたいとお思いの方に。

**日 時** 1月29日(日)10時~12時30分

**会 場** 県立大学シーポルト校中央棟M103講義室

**演 題** 「今こそ、命かがやく紙芝居を!」

**講 師** 松井エイコ氏(壁画家・紙芝居作家)

**受講料** 無料(当日会場で受付)

## 長与町学童保育連絡協議会主催子育て講演会 「現在の子どもたちを理解する」

子どもたちは、ストレスを溜め込んだり、悩みを打ち明けられない、すぐにキレやすい…といった問題に直面しています。その時に、私たち大人は、どのように子どもに関わっていけばよいのか、ともに考えましょう。

**日 時** 2月25日(土) 19時~20時30分

**会 場** 長与町ふれあいセンター(高田郷2005-3)

**講 師** 小川内哲生 氏(長崎玉成短期大学教授)

**参 加 費** 無料

#### その他

○体育館で小学生を対象としたレクレーションを予定しています。家族連れてご来場ください。

(参加する児童は体育館シューズをご持参ください)

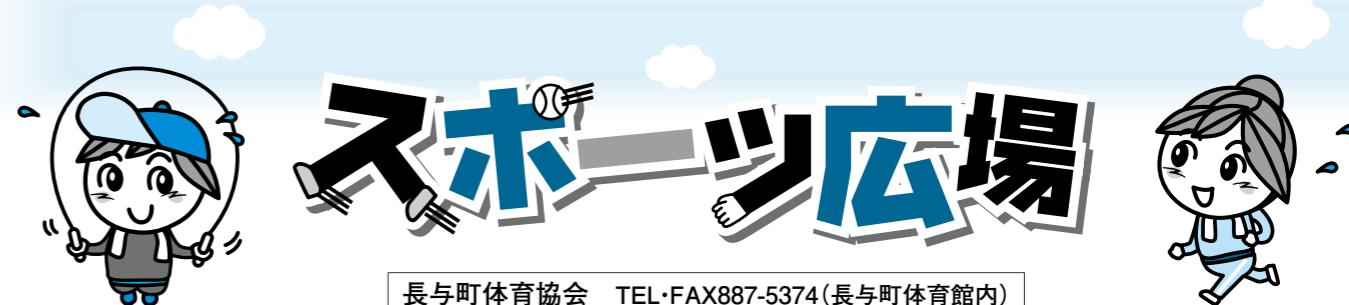
#### ○幼児の一時保育もあります。

(事前にご連絡ください)

○駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共機関をご利用ください。

#### ◆申込/問い合わせ

長与南児童クラブ ☎883-1640



長与町体育協会 TEL・FAX887-5374(長与町体育館内)

## 第36回「長与町ロードレース大会」

~祝成人!みんなで走ろう みどりの町 ながよ~

◆期 日 平成24年1月15日(日) ※小雨決行

◆受 付 8:00~9:00 町民体育館内

◆開 会 式 9:10 運動広場

◆競 技 開始 9:45 ※種目によって開始時間が異なります。

◆種 目 10km (男子の各年代)

5km (男子・女子の各年代)

3km (中学生の男子・女子)

2km (小学生4~6年の男子・女子)

1km (小学生1~3年の男子・女子)

◆コ ー ス 10km→運動広場~三彩折り返し~西側埋立てを1周~一本松折り返し

5km→運動広場~三彩折り返し~岡バス停手前折り返し

3km→運動広場~シシングハースト前折り返し

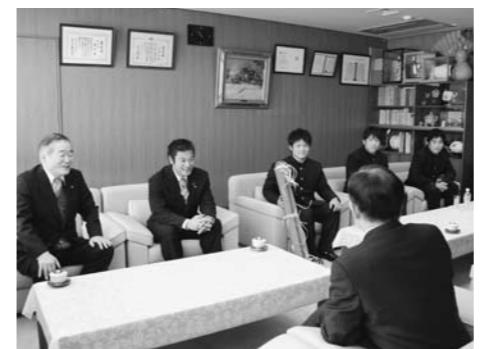
2km→運動広場~岡バス停手前折り返し

1km→運動広場内

沿道のみなさまの応援を  
よろしくお願いします!!



※参加申込の募集は締め切りました。



試合日 12月28日(水)  
秋田県代表秋田中央高校です。  
北陽台高校の初戦の相手は、  
勝した長崎北高校の分まで、  
江口主将は「1試合1試合全力を尽くし、完全燃焼を合い言葉に、日本一を目指します」と抱負を述べてくれました。

12月5日には、同校の平倉

校長をはじめ品川監督、江口

賢雄主将ら5人が役場を訪れ、

花園出場の報告と健闘を誓い

ました。葉山町長は「両校優

勝した長崎北高校の分まで、

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

会に、長崎県代表として長崎

第91回全国高校ラグビー大

会に、長崎県代表として長崎

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

12月5日には、同校の平倉

校長をはじめ品川監督、江口

賢雄主将ら5人が役場を訪れ、

花園出場の報告と健闘を誓い

ました。葉山町長は「両校優

勝した長崎北高校の分まで、

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

会に、長崎県代表として長崎

第91回全国高校ラグビー大

会に、長崎県代表として長崎

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

12月5日には、同校の平倉

校長をはじめ品川監督、江口

賢雄主将ら5人が役場を訪れ、

花園出場の報告と健闘を誓い

ました。葉山町長は「両校優

勝した長崎北高校の分まで、

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

会に、長崎県代表として長崎

第91回全国高校ラグビー大

会に、長崎県代表として長崎

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

12月5日には、同校の平倉

校長をはじめ品川監督、江口

賢雄主将ら5人が役場を訪れ、

花園出場の報告と健闘を誓い

ました。葉山町長は「両校優

勝した長崎北高校の分まで、

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

会に、長崎県代表として長崎

第91回全国高校ラグビー大

会に、長崎県代表として長崎

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

12月5日には、同校の平倉

校長をはじめ品川監督、江口

賢雄主将ら5人が役場を訪れ、

花園出場の報告と健闘を誓い

ました。葉山町長は「両校優

勝した長崎北高校の分まで、

北陽台高校が、2年連続13度

目の出場を決めました。

会に、長崎県代表として長崎

第91回全国高校ラグビー大

会に、長崎県代表として長崎

北陽台高校が、2年連続13度

# ながよ イキイキカレンダー

- 救急医療 在宅看護
- 保健行事 一般対象
- 保健行事 母子対象
- 保健行事 予防接種
- おひさま 水道トラブル担当業者
- 人権相談 行政相談
- イベント

24時間緊急手術体制  
長崎百合野病院  
☎857-3366

\*当番医は変更することがありますので、当日の新聞で確認してください。

\*当日の診療科目は直接医療機関へおたずねください。



1月	1(日)
もとやま心のクリニック(心) ☎856-3033	井川内科医院(内・胃・循・小・放) ☎883-1661
長崎北病院(神内・呼・消循・リハ・放) ☎886-8700	女の都病院(内・外・整形・皮・産・リハ・放) ☎847-8383
星野管工設備(株) ☎856-1161	たなか小児科クリニック(小) ☎865-9550

2(月)
(有)住吉設備 ☎844-5364

3(火)
うらの眼科クリニック(眼) ☎865-8555
(株)長与管工設備工業所 ☎883-2580

4(水)
容器包装プラスチック最初の収集 (火・水曜日の収集地区)

8(日)
もり小児科(小) ☎887-3458
ひらのクリニック(耳・気) ☎881-3301
(有)眞生設備工業 ☎849-1585
成人式(文化ホール 11:00~) [P12]

9(月)
こが内科外科クリニック(内・外・小・胃・循) ☎883-4535
こいで小児科(小) ☎881-7111
(有)長崎技研 ☎842-4781
消防出初式(文化ホール 10:00~)

10(火)
3~4か月児健診・BCG (健康センター13:00~)

11(水)
にこにこ相談 (子育て相談) [要予約]

15(日)
宮崎耳鼻咽喉科医院(耳鼻) ☎887-2841
ササンクリニック(心・精) ☎881-7339
(有)マルケン ☎884-2541
長与町ロードレース大会 [P26]

16(月)
絵本よみきかせ (おひさまひろば11:30~)

17(火)
3歳児健診 (健康センター12:45~)
ミカンちゃんひろば
人権相談 [P23]

18(水)
幼児学級 (健康センター9:30~)

22(日)
小川クリニック(内・胃・外・肝・リハ) ☎813-5588
安永脳神経外科(脳・リハ) ☎813-2001
(有)島田設備工業 ☎882-4456
高田まつり [P12]

23(月)
絵本よみきかせ (おひさまひろば11:30~)

24(火)
マタニティ広場① (健康センター9:30~)
1~2か月児相談 (健康センター9:45~)
3~4か月児健診・BCG (健康センター13:00~)

25(水)
お誕生相談 (健康センター9:30~)
離乳食教室 (健康センター13:00~) [要予約]
にこにこ相談(子育て相談) [要予約]
行政相談

29(日)
馬場耳鼻咽喉科医院(耳鼻) ☎887-1235
つかざき皮ふ科(皮) ☎813-2345

30(月)
絵本よみきかせ (おひさまひろば11:30~)

31(火)
にこにこ相談 (子育て相談) [要予約]

2月 1(水)
にこにこ相談 (子育て相談) [要予約]

5(日)
まつなが皮ふ科(皮) ☎885-7711
山中内科消化器科医院 (内・消・呼・循・リハ) ☎860-8811

6(月)
絵本よみきかせ (おひさまひろば11:30~)

7(火)
3~4か月児健診・BCG (健康センター13:00~)
にこにこ相談 (子育て相談) [要予約]
人権相談 [P23]

8(水)

♥ 心の健康相談 ♥ お気軽にご相談ください。  
◎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 ..... ☎856-0691  
◎役場健康保険課 ..... ☎883-1111  
健康センター ☎855-8902 FAX855-8913  
長崎市夜間急患センター やかんには ハロー きゅう きゅう  
長崎市栄町2番22号 長崎市医師会館1階  
長崎県救急医療情報 <http://www.pref.nagasaki.jp/kyukyu>

長崎県小児救急電話相談 #8000へ 毎日19時~翌朝8時  
お子さんの急な病気やケガなどで心配なとき、ご相談ください。  
(ダイヤル回線の方は ☎822-3308へ)

受診 料	月曜日～金曜日	内科・外科・整形外科	20:00～23:30
付 料		小児科	20:00～翌朝6:00
時 間	土曜・日曜・祝日	内科・小児科	20:00～翌朝6:00

12月 29(木)

燃えるごみ最後の収集

(月・木曜日の収集地区)

(株)新日本総業

☎883-7700

30(金)

燃えるごみ最後の収集

(火・金曜日の収集地区)

容器包装プラスチック最後の収集(金曜日の収集地区)

長沢医院(内・小)  
☎883-5622

藤本クリニック(消・外・内・リハ・肛門)  
☎801-8862

(有)長崎住宅設備 ☎833-1583

31(土)

平井内科医院(内)

☎883-6565

長与

もりハートクリニック(内・循)  
☎813-2670

時津

滑石設備(株)

☎856-2512

月曜日～金曜日

【ひばり学級】

乳幼児・学童で心や身体の発達に不安のある親子支援。

会場：ほほえみの家

# お正月 お年玉クイズ



A

Q1  
AとBの絵をよく見てみて！  
AとBの絵にはちがいどころがあるよ。  
さあ、いくつ隠れているかわかるかな？

- ① 5個  
② 6個  
③ 7個

問  
題



B

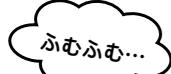
(汚れやゴミは対象になりません)※応募方法は次のページを見てね…



Q1

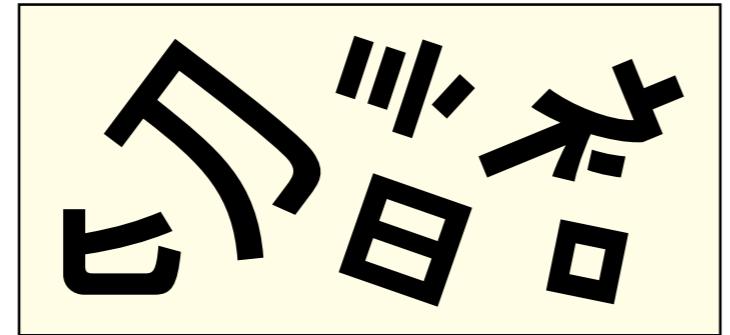
まちがいさがし  
ミックンの

## Q2 ミックンの漢字クイズ!!



2つの漢字がバラバラになっています。  
さあ、組み立てると、何という文字になるでしょう？

こたえ



## ながよの色イロイロ 地元再発見

～あなたが写した町の発見をご紹介します～

### 母子保健奨励賞受賞！

母子保健の発展向上に尽力している個人を奨励することを目的に、地域の母子保健向上に顕著な功績のある母子保健関係者の功労を顕彰奨励する「母子保健奨励賞」を、当町職員の志田純子さんが受賞しました。

志田さんは、栄養士として昭和58年に長与町役場に入庁し、当時、県内に正規職員として採用されている栄養士がほとんどない中、どのように長与町の栄養改善業務の体制を構築していくか、先輩保健師や保健所栄養士に指導を受けながら活動してきました。

現在も、妊婦・乳幼児から高齢者までとぎれることなく栄養相談ができる環境を作ることを目標に、さまざまな事業を実施し、食生活改善推進委員など多くのボランティアの皆様とともに、乳幼児期、学童期、思春期の食を通じた活動を支援しています。

#### 受賞にあたって

この度は、栄誉ある母子保健奨励賞を賜り、身に余る光榮に存じます。ご指導いただきました諸先輩方、一緒に活動してきました職場の皆様、そして、食生活改善推進員を始めとする数多くのボランティアの皆様や地域の皆様のおかげと心より感謝申し上げます。これからも、住民の方々と一緒に子どもたちの健康づくりに取り組んでいきたいと考えています。



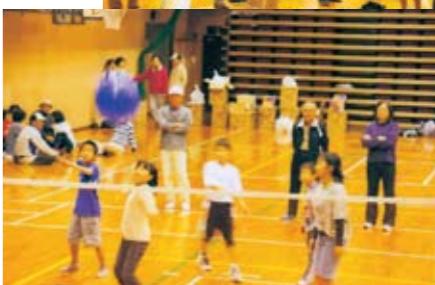
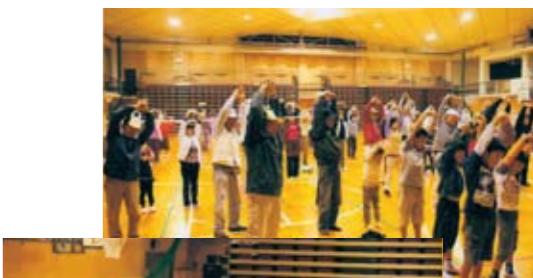
### 平成23年度 風船バレーボール大会

10月29日(土)、長与中央地区コミュニティ・グラウンドゴルフ大会が雨天のため中止となり、長与小学校体育館において風船バレーボール大会を開催しました。

7自治会から幼児、小学生、保護者、長与小校長・教頭・先生方、町議会議員、地域安全防犯ボランティア協力者、老人会、自治会役員、コミュニティ役員など136人が参加しました。和気あいあいの中に地域の人たちとの交流を深め、語り合い、支え合いながら、有意義な楽しい1日を過ごすことができました。

今後も、地域安全防犯活動をはじめとする健康で明るい安全・安心地域環境づくり、人づくり、まちづくりに向けた各種行事に取り組んでいきます。

長与中央地区コミュニティ運営協議会  
会長 吉丸 尚真



### 縁起物!?2色みかん!!

嬉里郷の内田さんのみかん畑で獲れたみかんです。半分、色をぬっている訳でも、2つのみかんをくっつけた訳でもありません。なんと、真ん中からきれいに2色に分かれています。栽培のときに、特別なことはしていないとのこと。こんなにきれいに色が分かれた原因はわかりませんが、紅白ならぬ緑黄のこのみかん、なんとなく縁起がよく見えるのは、気のせいでしょうか…

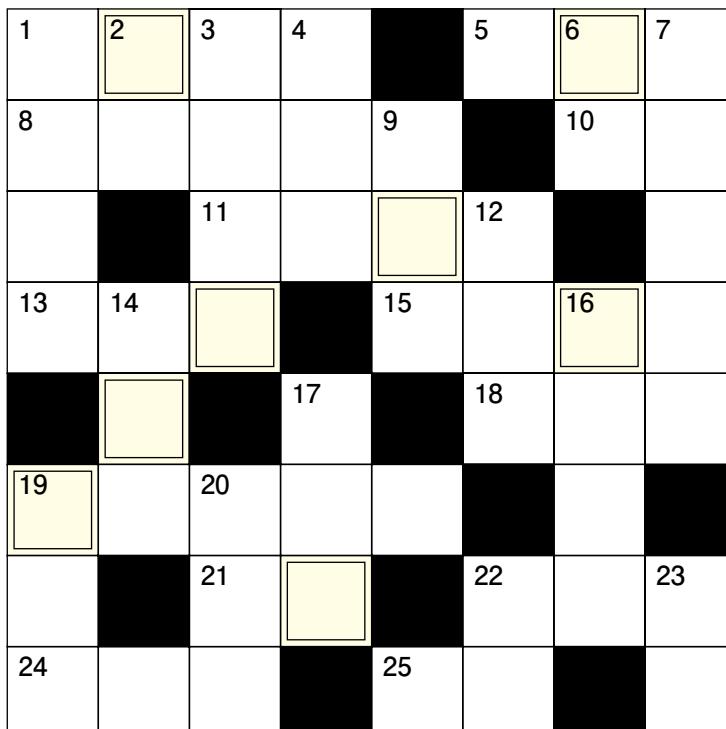




# クロスワードパズル

タテのカギ、ヨコのカギを参考に、空いた枠の中に文字を入れていきましょう。二重枠の中の文字を組み合わせると、ある団体名になります。それを答えてください。

**ヒント: 勇気を与えてくれました**



## 《オモテ》

応募方法

郵便はがき 切手	50円 8 5 1 2 1 8 5
長与町役場 政策推進課 「お年玉クイズ」係	

## 《ウラ》

Q1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Q2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Q3	○○○○○○○○	
住所		
氏名		
電話番号		

ハガキにQ1、Q2、Q3の答えと、住所・氏名・電話番号を記入し、1月23日(月)(必着)までにお送りください。  
全問正解者の中から抽選で30人の方に粗品を進呈します。(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)  
※応募される際に記入された個人情報は、賞品の発送以外の目的では利用しません。

3月・6月・9月・12月は長与町議会定例会が開催されます。

## 人口のうごき

平成23年12月1日現在(前年比)

人口	42,789人(+3)
男	20,469人(+44)
女	22,320人(-41)
世帯	16,293世帯(+192)

### 11月中のうごき

出生	33	死亡	22
転入	123	転出	119

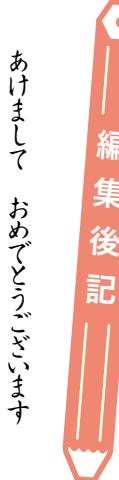
あけまして おめでとうございます  
2012年がスタートしました。今年は「どん  
年」にならぬぞ! なつかか。  
今年は辰年。一般には「龍」と書きます。  
「龍」のへく言葉、「登龍門」は、黄河上流の急流  
の渓谷、龍門をのぼりきった魚が龍に変わったと  
いう伝説から、成功への一歩となる難関といふ  
意味があります。辰年にあやかって、今年は難関  
を突破し飛躍の年にしていきたいですね。  
2012年が皆さんにとって良い年でありますように  
すよ! お祈りいたします。今年も「広報ながよ」  
をよろしくお願いいたします。  
(石と松)

## タテのかぎ

- 1 富士、二鷹、三茄子は縁起がよいと言われています
- 2 谷↔○○
- 3 今年の運勢は? 大吉?
- 4 思いがけない出会い
- 5 世界的な芸術、流行の中心地。
- 6 考え方がかたくて融通がきかないこと。また、そういう人
- 7 長崎は○○○情緒あふれる街です
- 8 ゴルフのクラブでドライバーやスプーン
- 9 甘煮の油揚げの中に、すし飯をつめた○○○寿司
- 10 7人の小人と○○○姫
- 11 数の子は、この魚の卵巣を塩漬けにしたものです
- 12 糸○○○、携帯○○○
- 13 黄色くて強い辛味の香辛料
- 14 今年の干支は?
- 15 茂木地区が有名。ゼリーの中にも入っています

## ヨコのかぎ

- 1 三文の徳です
- 5 ホウレンソウを食べると怪力になります
- 8 人に知られないようにこっそり食べること
- 10 元金↔○○
- 11 航空機が定期的に発着する場所
- 13 慶應の次の年号
- 15 サンタクロースからのプレゼントは、この中に?
- 18 テレビ○○○、ホーム○○○、大河○○○
- 19 織細さ。感受性の細やかさ
- 21 鈴○○、胡蝶○○
- 22 庭などで落葉などを焚くこと
- 24 日本風の菓子
- 25 優劣の区別ができない。甲○○つけがたい



今月の 表紙

2012 1月号



十二支中、唯一空想上の動物である竜。日本では竜は神聖視されており、古代神話にも竜が登場しています。



この「広報ながよ」は、環境に配慮し古紙100%の再生紙と揮発性有機化合物を一切含まないNON-VOCベジタブルインキで印刷されています。