

広 報

NAGAYO TOWN  
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE 2018

平成30年(2018)

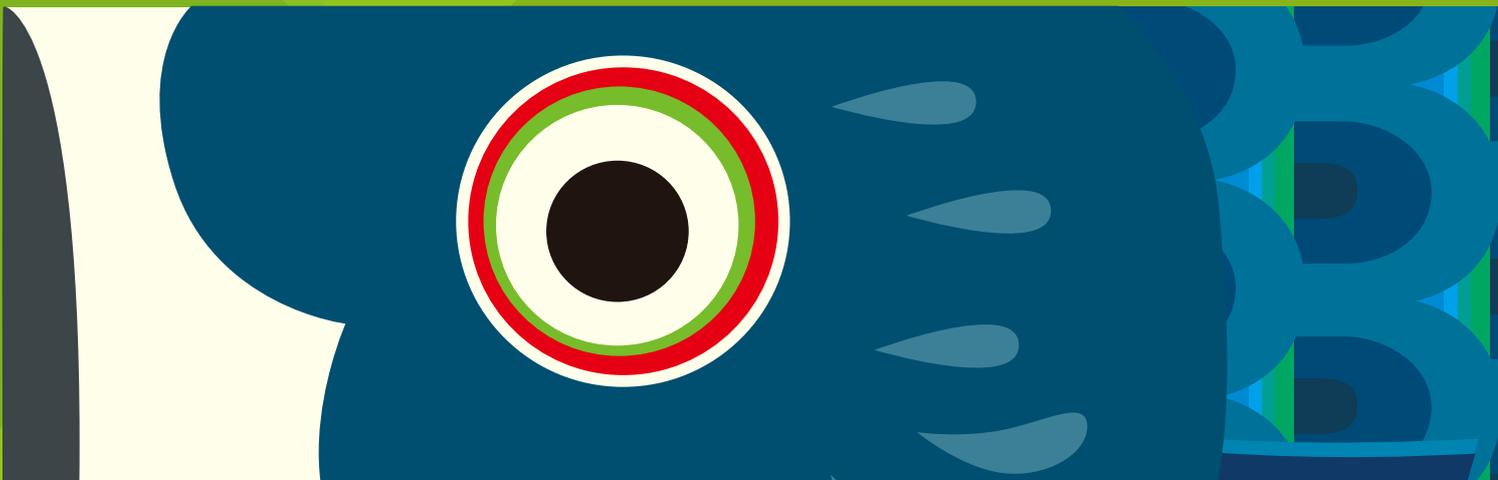
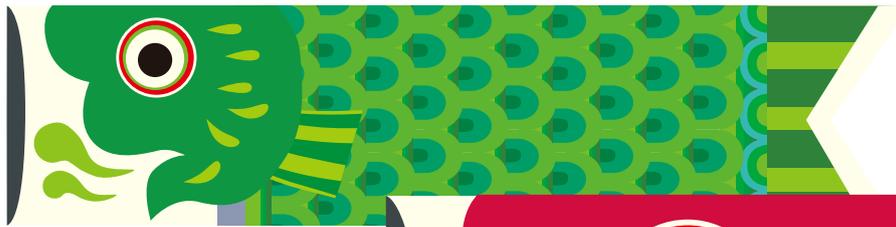
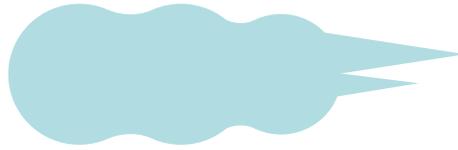
な が よ

5

May No.746

特集 水道週間 P2

6月1日~7日は水道週間です



# 水道週間

6月1日(金)～7日(木)

【水道水 安全 おいしい 金メダル】

図作業・料金に関すること 役場水道課 ☎801-5831  
水質に関すること 第1浄水場 ☎883-1012

広報 **ながよ**

5

May No.746

CONTENTS

- 02 ● 特集  
水道週間
- 04 ● 町民参加の地域POWER!
- 05 ● Nagayoの情報通
- 08 ● 役場のお仕事紹介  
生涯学習課
- 09 ● 長与よかとこめぐり  
つかさ饅頭店
- 10 ● 暮らしの情報
- 25 ● スポーツ広場
- 26 ● 健康テラス  
●便秘について  
●フレイルとは
- 27 ● 図書館だより
- 28 ● 子育てランド  
子どものこころが育つには
- 29 ● カレンダー
- 32 ● 長与町町制施行50周年記念  
「ロゴマーク」および  
「キャッチフレーズ」募集中

水道週間期間中、長与町の水道に関心を持っていただくため各種イベントを開催しております。お気軽にお越しください。

**水道週間イベント 浄水場見学**  
 時 6月1日(金)10時～16時 所 第1浄水場 Tel883-1012  
 時 6月4日(日)10時～16時 所 第1浄水場  
 ☑ 5月24日(木)までに団体単位でお申し込みください。



## 皆さまに安全でおいしい水をお届けするため水道管の漏水調査を実施しています

### 調査方法

昼間は各家庭の量水器(メーター)までの水道管、夜間は道路下の水道管について、漏水音の有無によって漏水箇所を見つけ出します。宅地内に入って作業することもありますご理解とご協力の程よろしくお願ひします。漏水とわかりましたらお知らせし、修理をしていただくことになります。(ただし、宅内の漏水修理費はお客様の負担となります)

そのまま漏水の状態では放置すると…  
 宅内の水の出が悪くなる。浸水、地盤沈下などのおそれもありますのでご注意ください。  
 給水管から蛇口まではお客様の財産です。大切に管理しましょう!

## 「安全で良質な水」を、安心して飲んでいただくため『平成30年度水質検査計画』を策定しました

### 水質検査計画とは?

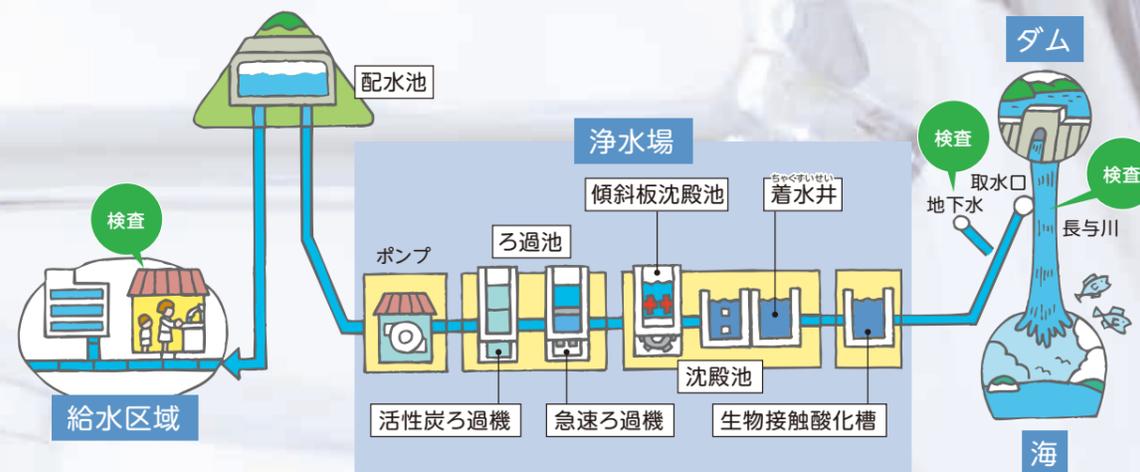
水質検査計画は、水質検査の透明性を確保するために、水道事業者などが水質検査項目・頻度などを明示した水質検査計画を作成し、事前に公表するというものです。

長与町では、安全で良質な水を提供するために、水源の特徴、水質的課題を含め検査項目・頻度などの検討を行い、水源から蛇口に至るまで水質検査を実施し、平成30年度水質検査計画を作成し水質管理の徹底を図っています。

検査は毎日検査(3項目)・毎月検査(9項目)・水質基準検査(51項目)などを行っています。

### 水質検査計画の概要は次のとおりです。

- ①基本方針 ②水道事業の概要
- ③原水及び浄水の品質状況
- ④水質検査項目、検査頻度、検査地点
- ⑤臨時の水質検査 ⑥水質検査
- ⑦水質検査計画および検査結果の公表
- ⑧水質検査結果の評価
- ⑨水質検査の精度と信頼性保証
- ⑩関係者との連携



〈水質検査の流れ〉

○平成29年度の水質検査結果は、全て基準値に適合しています。  
 ※水質検査計画の概要や検査結果は、水道局水道課窓口、第1浄水場で見ることができます。  
 また、長与町水道局ホームページ(水道下水道のしくみ)でも公開しています。

『第5回長与シーサイドマルシェ』  
『第41回ながよヘルシーウォーキング大会』大盛況!

3月18日、穏やかなマルシェ日和のなか、長与シーサイドパークにおいて「第5回長与シーサイドマルシェ」が開催され、町内外から多くのお客さまで賑わいました。

今年は参加店舗66店、「長崎バイオパーク」のかわいい動物たち、「直売所まんてん」でぜんざい無料配付や「環境ブース」では環境クイズなども実施され、会場全体が笑顔であふれる賑やかなマルシェとなりました。

同日は「第41回ながよヘルシーウォーキング大会」も開催され、幼児から高齢者の方まで400人余りが参加し、心地よい春風を感じながらウォーキングを楽しみました。

また、会場内にゴミ箱を設置しなかったにもかかわらず、閉会後の会場には目立ったゴミも無ききれいでした。皆さまのご協力ありがとうございました。

どれがいいかな?



準備運動をしてさあ出発です



直売所まんてんの  
おいしいぜんざい!!



ミックン・はっさく  
じいちゃんも大人気!!



長崎バイオパークから  
カメも来ていたよ



ボランティアで参加していただいた  
長崎県立大学シーボルト校の皆さん



長与シーサイドマルシェ **環境クイズ解答!**

環境クイズにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。  
正答率は約90%となり、皆さまの環境に対する意識の高さが見受けられる結果となりました。これからも環境を守るため、ごみの減量化・再資源化にご協力をよろしくお祈いします。

- 解答**
- ①お菓子の箱、トイレトーパーの芯、ノート、カレンダー、封筒は何ごみでしょうか? → **資源ごみ(雑紙)**
  - ②長与町民一人あたり1年間でもやせるゴミは何kg排出しているでしょうか? → **約166kg**
  - ③日本では、1人1日あたり、まだ食べられる食品を何g捨てているでしょうか? → **約136g**



問 秘書広報課 ☎801-5780



**あなたの声を町長に届けませんか**

長与町では、吉田町長と地域住民の方との「ほっとミーティング」を行っています。

ほっとミーティングとは、町長が地域に出向いて、地域住民の皆さまと一っしょに語り合う場です。要望や陳情といった難しい話をする必要はありません。長与町をよりよくするためのまちづくりのアイデアなど、町長と一っしょに語り合ってみませんか。

お申込みは随時受け付けています。自治会、コミュニティ、または長与町民の方で構成している各種団体やグループ・サークルなど様々な団体が対象です。過去に子育て中の保護者の方やヨガサークルの皆さまなどとも開催しています。お気軽にお申し込みください。

**まちづくりに関する皆さまのご意見をお待ちしています**

長与町では以下のような形で、町民の皆さまのご意見をお待ちしています。

①ホームページからのご意見

長与町役場ホームページ(トップページ>左下の「お問合せ・ご意見」)から、疑問やご意見など何でもお寄せください。返送先メールアドレスが明記されていれば、担当課から回答させていただきます。

②まちづくり提案箱

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

**まちづくり提案箱 平成29年度下半期 投函数**  
(役場受付日で区分)

10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
7	5	5	2	2	2	23

●まちづくり提案箱設置場所(6施設)

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

上記①②のいずれの方法でも、いただいたご意見に対しては責任を持って回答させていただきます。しかしながら、連絡先のご記入がないご意見には、回答を差し上げることができません。ご意見の内容を正確に把握するために、役場から内容確認の連絡などを差し上げることもありますので、必ずお名前とご連絡先の記入をお願いします。連絡先は、回答目的以外には使用いたしません。



**「まちづくり提案箱」に寄せられたご意見と回答を紹介します**

(一部割愛して掲載しています)

**ご意見**

役場組織の中に「すぐやる課(班)」の新設

役場は組織としては縦割りであり(当然長崎市なども同様)、住民のかゆいところまで手が届かないのが現状だと思料します。長与町程度の人口5万人弱の役場組織であるからこそ、さらなる住民に対する迅速な対応を積極的に受け付け並びに実施(施工)する窓口があれば素晴らしい環境になることと確信します。もちろん、迅速な対応となるためには、少々の予算執行権限を委譲したうえで、かつ既存組織を統括できるような窓口である必要があります。住民からの各種相談並びにクレームに対しても、窓口を一つにしていればスムーズに対応できるものと確信します。

**回答**

長与町におきましては、平成28年4月には、町民ニーズや行政課題に柔軟かつ迅速に対応でき、町民にとって明確かつ利便性の高い組織機構とするため、こどもと子育てに関する分野については、必要な支援の充実や手続きのワンストップ化などに対応するため、こども政策課を新設するなど、機構改革を実施しています。「すぐやる課」についてですが、内容が多岐にわたるため、その問題に専門的に対応できる職員の配置が必要となります。長与町では、「すぐやる課・係」の設置には至っておりませんが、内容に精通した部署において、迅速な対応を行うこととしており、職員には常日頃より「長与町民が幸福になる」「人の役に立つ」という意識を持って業務を行うよう指導を行っております。引き続き、町民の皆様意向に添えるような職員となるよう、人材育成に努めていきたいと思っております。

回答した課: 総務課

## 自然を大切に思う気持ちをいつまでも —長与北緑の少年団卒団式—

3月17日、長与北小児童で結成されている『長与北緑の少年団』の卒団式が行われ、活動を終えた6年生9人が卒団を迎えました。式では、山口博美団長が卒団証を一人ひとりに手渡しました。これに対し卒団員が、緑を大切に思う気持ちと、今までお世話になった方々への感謝の気持ちを述べました。



## 「子ども食堂」講演会を開催しました！



3月22日、子ども食堂に興味がある方、また関心がある方を対象とした「子ども食堂」講演会を開催し、約90人の方にご参加いただきました。

当日は、講師として小西 祐馬さん（長崎大学教育学部准教授）をお迎えし、「子ども食堂を考える～子どもを支える地域を目指して～」と題してご講演をいただいたあと、参加者皆さんで意見交換会を行いました。

それぞれの立場や役割の中で、子ども食堂や子どもの居場所づくりについて情報交換を行い、地域で子育てを支える仕組み作りについて、みんなで考える貴重な時間となりました。

## 災害時等における緊急対応等に関する協定を締結しました



3月26日、一般社団法人 西彼杵医師会と本町との間で、「災害時等における緊急対応等に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害時などにおける緊急時に、医療機器の使用や処置を行えないことにより生命の維持が困難となる在宅療養者（人工呼吸器使用者など）について、西彼杵医師会に所属している医療機関に受入を依頼し適切な対応を行っていただくものです。

## 男女共同参画社会の実現に向けて！ —「長与町第3次男女共同参画計画」を策定しました—

計画の策定にあたり、昨今の社会経済情勢の変化や平成29年8月に実施した町民アンケート調査の結果などを踏まえ作成した計画案について、外部有識者で組織された長与町男女共同参画推進委員会において検討がなされました。3月22日には同委員会による最終審議を終了した旨の報告が久松睦子委員長から町長へ行われ、これを受け平成30年度からの5か年を計画期間とした「長与町第3次男女共同参画計画」を策定しました。

この計画は長与町における男女共同参画社会づくりに向けた取組の推進と、女性が活躍できる社会づくりを推進するための指針となるもので、今後計画に基づき諸施策を推進してまいります。



計画のダイジェスト版を町内全世帯へ配布しております。住民の皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

## 長崎北陽台高校 ラグビー部・卓球部 全国大会出場おめでとう！

3月19日、「第19回全国高等学校選抜ラグビーフットボール大会」「第45回全国高等学校選抜卓球大会」への出場報告を吉田町長に行いました。



ラグビー部主将の山添圭祐くんは、「先生方や部員に感謝の気持ちを忘れず、ベスト8以上を目指して頑張ります」と意気込みを述べました。

また、卓球部の木浦龍太郎くんは「厳しい戦いになると思いますが、予選リーグで2勝し決勝トーナメントへ勝ち進めるように頑張ります」と話しました。

## 寄付金を活用させていただきました！

昨年いただいた寄付金を活用し、療育活動の中で使用する「パーテーション」を購入しました。障害のある子どもたちのために役立ててほしいとの意向に沿ったものです。



子どもたち一人ひとりが、より集中して活動に取り組むことができるよう、環境調整をするために必要な道具です。シンプルなデザインで圧迫感もなく、必要時に手軽に使用できます。本当にありがとうございます。

## ALTによる春休み英会話教室が 開催されました！



小学校低学年を対象にしたALT（外国語指導助手）による春休み英会話教室が、3月27日・28日に長与町役場で開催され、計49人の児童が参加しました。

クラスでは始めに方向の表し方を学び、覚えた英語を使って部屋の机に隠されたアイテムをチームの仲間と協力して探し当てるゲームを行いました。

このゲームは春のイースター（復活祭）の時期に行う有名な遊びの1つ「エッグハント」（家の中や庭に隠した卵を見つける遊び）からヒントを得ました。

「右に進んで」「そこで止まって」など、その日に習った言葉をうまく使いながら、隠してあったアイテムをみんなで発見することができました。

## 756人の新しいスタート！ —町内小中学校入学式—



4月9日、平成30年度入学式が町内の小中学校で行われ、小学校379人、中学校377人の新1年生が学校生活をスタートさせました。

新1年生は、これからの学校生活への期待で胸を膨らませていました。

## 町消防団第七分団消防格納庫の 建替えを行いました



町消防団第七分団の消防格納庫が新しくなりました。第七分団は「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神のもとで、長与町の安全・安心のため、日夜活動しています。日頃から消防水利点検や自治会の防災訓練に参加・助言を行っています。消防格納庫の新設に関して地域住民の皆さまのご理解・ご協力をいただき、また、県の「長崎県消防団充実強化促進事業」を活用して、シャッターに消防服を着た長与町のイメージキャラクター「ナガヨ ミックン」のイラストと「消防団員募集」の文言を入れました。町民の皆さまに親しみのある消防団を目指し、新入団員の加入を図ってまいります。

## 平成29年度「健康づくり」 標語・ポスターコンクール大会 長与町長特別賞受賞おめでとうございます！

嬉里郷にお住まいの長与小学校2年生の入江舞香さんが長与町長賞を受賞されました。



本コンクールは、長崎県保険者協議会が平成28年度から始めたもので、幼少期から健康について自ら考え、また家族の中で「健康づくり」について話し合う機会を設けることで、健康づくりに対する意識の高揚を図り、健全な育成に寄与することを目的とした企画です。

今年度は県内の小・中学校、高校からポスターの部で369作品、標語の部で2,152作品の応募がありました。

受賞標語「あさごはん げんきじるしだ たべようね」

# 役場のお仕事紹介

第11回



役場の仕事内容をご紹介します。

今回は「生涯学習課」

生涯学習課は…  
 町民の皆さまの生きがいと、  
 一生涯を通じた学びを支え、  
 郷土の豊かな伝統・文化を守り  
 伝えるお手伝いをしています。



生涯学習課は、社会教育班、文化振興班、スポーツ振興班、の3つの班からなります。

## 社会教育班

町内の様々な教育施設において、乳幼児対象のブックスタート、ベビーマッサージ、子ども会活動、成人式、図書館サービス、公民館講座など、幅広い世代を対象に、学びや交流の場、学習プログラム、サービスの提供に努めています。



▲ブックスタートでの絵本の読み聞かせの様子

## スポーツ振興班

町民の皆さまの生きがいや健康づくりのため、エンジョイスports、ソフトボール大会、体育祭などのスポーツイベントの開催や、スポーツ施設の貸出をしています。これからも町民の皆さまが生涯スポーツを楽しむことができる環境づくりに努めていきます。



▲町民体育祭

## 文化振興班

クラシック・子ども向け・伝統芸能など様々なジャンルの芸術を鑑賞する事業や、町民文化祭をはじめとする町民参加型の文化事業を行っています。また、町内の貴重な遺跡の保存に努めるほか、地域に伝わる郷土芸能の保存・継承の支援なども行っています。



▲平和への思いを乗せて演奏する平和コンサート

元気な西そごぎ商工会のお店を紹介します /

# 長与よかとこめぐり

## つかさ饅頭店



二代目の池松房雄さん

### 気軽に立ち寄れる地域のまんじゅう屋さん



- ▲定番の「やぶれまんじゅう」
- ▲5月の節句に「かしわ餅」[ちまき]を販売中!  
※かしわ餅は6月末まで、ちまきは5月末までの販売。
- ▲1歳のお祝いにたくさんの注文があります。
- ▲たくさんの種類の商品が並んでいます。
- ▲昔ながらの「餅つき機」

長与でおまんじゅう屋さんを営み、30年以上になるつかさ饅頭店さん。先代であるお父さまが長崎市で修業を積み、昭和55年にお母さまの出身でもある長与町に店を出されました。「10歳の頃からまんじゅうが身近にあり、こうやって父のお店を継ぐことができ幸せです」と話してくれたのは、二代目の池松房雄さん。創業当時のお店の周りは空地ばかりで他に店が少なく、店の前を通った方がよく買っていかれたそうです。

まんじゅう屋さんの朝は早く、毎日4時には作業を始めます。大量の注文があるときは2時に起きることもあるそうです。前日までに作ることもできますが、できたてのまんじゅうを提供したいという房雄さんの思いがあるそうです。作業場には昔ながらの「餅つき機」があり、つくたての味を皆さまへ届けています。

今月は5月の節句ということもあり、かしわ餅やちまきを販売しており、かしわ餅は6月末まで、ちまきは5月末まで購入可能とのこと。お店以外にも町内にある「まんてん」さんや「じげもん」さんでも購入できます。個別配送は行っていませんが、事前にご注文いただければ、ご希望の商品を上記2か所のお店でお取り置きすることもできるそうです。また、定番のやぶれまんじゅうや、さくら餅、よもぎ餅、おはぎなど季節に合わせて数多くの商品が並んでおり、町内だけでなく町外からのお客さまも多く来られるそうです。特にあんこは自家製にこだわり、

白あん・つぶあんは北海道の白いんげん小豆を使い、豆の茹であげから炊きあげまで、3時間かけてじっくり練りあげます。「子どもの頃に来ていた方が大人になって帰省の際に立ち寄ってくれることもあり、長年お店を続けてきて良かったです」と話します。町内の小学生が授業で体験に来ることもあるそうです。

昔と違い周りに多くの店ができましたが、以前と変わらず足を運んでくださる方や、「何かのお祝いにはつかさ饅頭店に決めています」と来られる方も多く、これからもおいしいおまんじゅうを作りたいそうです。

「1個からでもいいので、ぜひお店に立ち寄ってみてください。小さいお子さまからお年寄りの方まで、気軽に立ち寄ってもらえるようなお店を目指しています」と今後の目標を教えてくださいました。

**つかさ饅頭店**  
 住所:長与町嬉里郷463 ☎883-4862  
 営業時間:9時~17時(日曜日は午前中のみ)  
 定休日:不定休

# 平成28年度情報公開・個人情報保護制度実施状況

長与町では、町民参加による開かれた公正で民主的な町政を推進するため、平成14年4月から情報公開制度を実施しています。

また、町民の皆さまの権利利益を保護し、町民に信頼される公正で民主的な町政を推進するため、平成17年10月から個人情報保護制度を実施しています。

平成28年度の実施状況は、次のとおりです。

## 情報公開制度実施状況

### 1. 公文書開示請求にかかる処理状況 (単位：件)

区分	開示請求	処理状況						
		開示	部分開示	非開示	存否応答拒否	文書不存在	請求却下	取下げ
件数	11	6	2	0	0	0	0	3

※部分開示とは、文書の一部に個人情報を含んでいるものです。

### 2. 公文書開示請求の実施機関別内訳 (単位：件)

実施機関	町長部局				選挙管理委員会	合計
	総務部	企画財政部	住民福祉部	健康保険部		
件数	7	1	1	1	1	11

## 個人情報保護制度実施状況

### 1. 個人情報の取扱い

町が保有する個人情報を適正に取り扱うため、実施機関が個人情報を取り扱う事務を開始しようとするときや、その内容の変更などをするときには、町長に届け出ることとされています。

平成28年度個人情報取扱事務の登録件数 (単位：件)

実施機関	町長部局						教育委員会	選挙管理委員会	監査委員	農業委員会	上下水道事業	議会	合計
	総務部	企画財政部	建設産業部	住民福祉部	健康保険部	会							
件数	32	129	60	164	66	3	427	26	1	50	41	2	1,001

### 2. 個人情報開示請求の状況 (単位：件)

区分	開示請求	処理状況						
		開示	部分開示	非開示	公文書不存在	存否応答拒否	請求却下	取下げ
件数	9	2	2	0	3	0	0	2

※自己に関する個人情報の訂正請求、削除請求、目的外利用などの中止請求はありませんでした。

### 3. 個人情報開示請求の実施機関別内訳 (単位：件)

実施機関	町長部局		教育委員会	合計
	住民福祉部	健康保険部		
件数	5	3	1	9

## 審査請求の状況

実施機関の不開示決定や部分開示決定などに対し、請求者から審査請求があったときに、その決定が適切かどうかについて、公平な立場で審査する救済機関として、行政不服審査会が設置されています。委員は5人以内の学識経験者で構成されています。

平成28年度の情報公開制度及び個人情報保護制度に係る審査請求はありませんでした。

## 子育て

### 子育て支援センターへ遊びにおいでよ!

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、友達づくり、情報交換の場としてお気軽にご利用ください。

料 無料

『おひさまひろば』  
**所・問** おひさまひろば(ほほえみの家内)  
 高田郷2005-2 ☎855-8551

**時** 月～金曜日の10時～12時・13時～16時  
 (祝日・お盆・年末年始はお休み)

**対** 町内在住の0歳(生後2か月)～就学前の子どもと保護者・妊婦の方

にここに相談(要予約)

臨床心理士に未就学児の相談ができます。  
 (就学前の親子が対象。1枠につき1時間の個別相談)

**時** 6月12日⑩10時～11時・13時30分～  
 絵本&わらべうた

**時** 毎週月曜日11時30分～、毎週金曜日15時30分～  
 ツインズの会

双子ちゃん、3つ子ちゃんの交流会です。事前にご連絡いただければ、ふれあいセンター駐車場までお迎えにまいります。お気軽にご参加ください。

**時** 6月1日⑩13時30分～

はじめての子育てが楽しくなる♪

〈はじめてのはじめのいっぽ〉大募集!

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

**時** 7月4日・11日・18日・25日(毎週水曜日)  
 13時～15時(全4回参加できる方)

**所** ふれあいセンター1階和室

**対** 7月4日⑩現在で第1子2～5か月(平成30年1月5日～平成30年5月4日生)の乳児とその母親

**定** 12組(応募多数の場合は抽選。当落は郵送でお知らせします)

**料** お茶菓子代として400円(100円×4回分)

☎ 6月19日⑩16時

「おひさまひろば」臨時職員(短時間保育士)募集!

**対** 必要な資格はありませんが、子育て初期支援プログラムIPPOに興味のある方、保育士資格、幼稚園・小学校・養護教諭免許を有する方、子育て支援者研修修了者を優先します。

**定** 1人

**内** 勤務時間 月～金曜日のうち、週5～10時間程度、19時間以内(休憩を除く)

**選考方法** 書類選考(面接試験を実施する場合があります)

**時給** 770円：子育て支援者研修修了者  
 880円：保育士資格・幼稚園・小学校・養護教諭免許を有する方

**通勤手当** 通勤距離が片道2km以上の方  
 日額300円

**親子ピザ作り体験**

親子でお友達と一緒に、ピザを作ったり、石窯で焼いたりして楽しい時間を過ごしましょう。

**時** 5月27日⑩10時～13時

**所** おひさまひろば・ふれあいピザ窯

※雨天時：ふれあいセンター1階調理室・和室

**料** 1人350円(ピザ材料代、保険料含む)

**対** 町内在住の2歳～未就学児とその保護者

**定** 10組程度(応募多数の場合は抽選。当落は電話か郵送でお知らせします)

☎ 5月21日⑩16時

上長与児童館・長与児童館・長与南児童館  
 長与北児童館・高田児童館

各児童館でも、子育て支援センターを開設しています。親子の集う場、友達づくりの場としてご利用ください。

**時** 月曜日～金曜日の10時～12時・13時～14時  
**料** 無料

こんにちは、じどうかんです!  
 「ミカンちゃんひろば」のご案内



親子でほっと一息楽しい時間を過ごしましょう。自由参加のひろばです。登録は必要ありませんので、お気軽にお越しください。

**時** 10時30分～11時30分 **所** 各児童館

**対** 町内在住の乳幼児とその保護者

**内** 自由あそび・手あそび・リズムあそび・読みきかせなど

(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)

### 5月・6月のスケジュール

児童館名	開催日	内容
高田児童館 ☎857-4500	5月24日⑩	好きな遊具で遊ぼう ※育児相談の日
	6月14日⑩	季節の折紙をつくろう(夏)
上長与児童館 ☎887-2616	5月22日⑩	しゃぼん玉で遊ぼう (雨天時は「好きな遊具で遊ぼう」)
	6月12日⑩	好きな遊具で遊ぼう
長与北児童館 ☎887-3319	5月22日⑩	しゃぼん玉で遊ぼう (雨天時は「好きな遊具で遊ぼう」)
	6月5日⑩	好きな遊具で遊ぼう
長与南児童館 ☎883-3996	5月25日⑩	好きな遊具で遊ぼう
	6月8日⑩	お魚つりあそび
長与児童館 ☎883-6399	5月18日⑩	好きな遊具で遊ぼう ※育児相談の日
	5月25日⑩ 6月1日⑩	親子ヨガ(外部講師) 要予約 大型遊具で遊ぼう

※育児相談の日  
 保健師・栄養士などが訪問します。子育てに関するお悩みなど、お気軽にご相談ください。

親子ヨガ

☎ 5月14日⑩～  
**定** 親子12組  
 (定員になり次第締切)  
**他** 電話受付可

# 子育て

## 6月は「児童手当」の切り替え月です!

問 こども政策課子育て支援係 ☎801-5886

児童手当を受給している方には、6月中に「児童手当現況届」を提出していただく必要があります!

現況届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。この届の提出がないと、6月以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。対象となる方には、6月中旬頃にお知らせを送付いたします。

※4月以降に公務員になった、もしくは、公務員ではなくなった方は、別途手続きが必要な場合がありますので、至急お問い合わせください。

●児童手当は、家庭などにおける生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的として、児童を養育している者に支給されるものです。

※手当を受けるためには、申請が必要です。

※6月～平成31年5月分の手当の金額は、受給者(保護者のうち、恒常的に所得が高い方)の平成29年中の所得と扶養人数によって異なります。

## 「お母さんの料理教室」募集!

申・問 健康保険課健康増進係 ☎801-5820

手軽でおいしい料理を楽しく作ります。託児もありますよ!

時 6月25日(日)・28日(水) 9時30分～13時

所 健康センター

対・乳幼児のお子さまをお持ちのお母さま・新婚さんで、料理がちょっと苦手という方  
※託児が利用できるのは首がすわっているお子さまからです。

内 調理実習および交流

定 16組(申込多数の場合は、初めての方優先)

料 参加費700円

日 6月13日(火)

他 持ってくるもの エプロン、三角巾、託児に必要なもの(水筒、着替えなど)

※1歳未満のお子さまは昼食をご用意ください。  
主催 長与町食生活改善推進員(ながよサラダ会)  
「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、ボランティア活動を行っています。



毎日の子育てに役立つ情報を共有する場を提供しています。

## 福祉医療費受給者証の有効期間に関する誤表記について

平成30年度より小学1年生となるお子さまの保護者の方宛に、4月2日付で「こども福祉医療費受給者証」を送付いたしましたが、下記のとおり受給者証の表記に誤りがありました。

誤) 有効期間 始期 2018年4月1日  
終期 2021年3月31日

正) 有効期間 始期 2018年4月1日  
終期 2027年3月31日

つきましては、福祉医療費の支給申請をされる際に、有効期間を訂正いたしますので、併せて受給者証をご提出ください。この度は、ご迷惑をおかけいたしました。謹んでお詫び申し上げます。

※中学1年生となるお子さまの保護者の方宛にも同様にこども福祉医療費受給者証を送付しておりますが、内容に誤りはございませんので、そのままご使用ください。

# 福祉

## 原爆被爆二世の無料健康診断

問 役場福祉課高齢者福祉係 ☎801-5826  
長崎県原爆被爆者援護課 ☎895-2475  
西彼保健所 ☎856-0691

原爆被爆二世の方は各年度1回のみ無料健康診断を受診できます。受診を希望される方は、お申し込みください。

時 受診時期 平成31年2月28日(火)まで

※医療機関により制限などがある場合があります。

所 指定された病院など

対 ①～③をすべて満たす方

- ①両親またはそのどちらかが原爆被爆者の方
- ②昭和21年6月4日以降に出生した方(両親のどちらかが広島被爆の場合、昭和21年6月1日以降に出生した方)
- ③町内在住の方

内 一般検査(結果次第で精密検査を実施)

日 平成31年2月15日(金)までに役場福祉課または西彼保健所へ

他 申込みの際に「受診票」と「受診できる医療機関一覧表」をお渡しします。交通費の支給はありません。

## 老人クラブ連合会催し

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

## 第28回健康ふれあい大会

時 6月6日(火) 所 町民体育館

他 詳しくはお問い合わせください。

## 「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



救急医療情報キットとは、ご自身でもできる緊急時の備えです。緊急時(救急隊員が自宅に駆け付けた時など)に、迅速かつ適切な救急医療活動ができるよう、病名・血液型・かかりつけ医・服薬内容・緊急連絡先などを記した用紙を透明なプラスチックなどの容器に入れ、冷蔵庫に備えておく方法で、全国的にも注目されています。

### 救急医療情報キットの配付

長与町では、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 下記①～③のうち、健康上不安のある方。

- ①身体障害者などの手帳を所持している方
- ②70歳以上の高齢者のみの世帯に属している方
- ③その他町長が必要と認めた方

### 活用イメージ(緊急の病気の場合)

本人(もしくは異変に気付いた近所の人など)が、119番!

↓  
かけつけた救急隊員などが、冷蔵庫から救急医療情報キットを取り出します。(冷蔵庫に、ミクンシールを貼って目印にしましょう)

↓  
救急隊員や搬送先での病院などが、救急医療情報キットの医療情報を参考に、適切な救急医療活動を実施します。  
(記載された緊急連絡先に連絡します)

## 平成30年度うつ病デイケアのご案内

問 長崎こども・女性・障害者支援センター  
精神保健福祉班 ☎846-5115

うつ病に効果があると言われている認知行動療法を中心としたデイケアを行います。まずはお問い合わせください。

時 I期 6月22日(金)～8月10日(金)

II期 10月5日(金)～11月30日(金)

※週1回(金曜日)各8回

9時30分～15時30分

所 長崎こども・女性・障害者支援センター  
(長崎市橋口町10-22)

対 うつ病で治療中の方(主治医の紹介状要)

定 各期6人程度

日 各期開始1か月前まで

# 保健

## 第42回ながよヘルシーウォーキング大会

問 健康保険課健康増進係 ☎801-5820

歩くことは体力維持増進だけでなくリフレッシュ効果もあります。ご家族やご友人、町内の皆さんと一緒に歩きますか?

時 6月9日(土)受付9時～9時30分

10時スタート～12時ゴール予定

※雨天中止(中止の場合8時に町内放送)

所 中尾城公園第一駐車場集合

内 コース ①6.0kmコース ②3.0km親子・子どもコース

他 ペットの同伴はご遠慮ください。



## 「食生活改善推進員」募集!

申・問 健康保険課健康増進係 ☎801-5820

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食についての学習会・食育活動を行っている、ボランティアグループです。一緒に楽しく活動していただける、食生活改善推進員を募集しています。活動できる範囲で構いません。お気軽にご連絡ください。

### 活動内容

- ①食について・健康づくりに関する学習会など(月1回)
- ②食育に関するボランティア活動  
(小さいお子さんから高齢の方まで幅広い活動を行っております)

## 西彼地域医療安全相談センター医療相談窓口の設置

問 西彼地域医療安全相談センター(西彼保健所内)  
〒852-8061長崎市滑石1丁目9-5  
☎856-0691 FAX 856-0692  
✉s28310@pref.nagasaki.lg.jp

西彼保健所内に医療安全センターを設置し、職員が相談に対応しています。相談者の皆さまと医療提供施設との信頼関係構築の支援を図り、中立的立場で対応させていただきます。ご相談内容によっては、他の機関への紹介、医療機関への情報提供・助言を行います。

時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

9時～17時45分 ※1回30分を目安

料 無料

他 相談方法 来所、電話、郵送、FAX、メールなど  
(匿名による相談可)

## カネミ油症患者の方を対象とした健康実態調査について

問 県生活衛生課 ☎895-2364

県では、カネミ油症患者の方を対象とした健康実態調査を4月から実施しています。現在、県から調査に関する通知が届いていない方で調査に協力いただける方はご連絡ください。なお調査にご協力いただいた方には、健康調査支援金が支給されます。

対 平成30年3月31日までに油症の認定を受けている方

日 6月30日(土)

# 保健

## 平成30年度国民健康保険税のお知らせ

健康保険課係 ☎801-5821

平成30年度の国保税は、平成29年度と同じ税率・税額となります。賦課限度額および軽減基準所得は以下のように変わります。

### ●平成30年度国民健康保険税

国民健康保険税額は、医療分と後期高齢者支援金分および介護納付金分（40歳から64歳の方）の合計額となります。

	医療分	後期高齢者支援金分	介護納付金分(40~64歳の方)
所得割率	8.1%	2.8%	2.6%
均等割額	25,600円	8,800円	9,500円
平等割額	22,800円	7,600円	5,800円

### ●賦課限度額について

医療分の賦課限度額が54万円から58万円に引き上げられます。

	医療分	後期高齢者支援金分	介護納付金分(40~64歳の方)
平成29年度	54万円	19万円	16万円
平成30年度	58万円	19万円	16万円

### ●軽減の拡大について

世帯所得が基準額を下回る世帯については、保険税のうち均等割と平等割が軽減されます。5割・2割軽減の対象となる所得基準額が拡大されます。

	7割軽減	5割軽減	2割軽減
平成29年度	33万円以下	33万円+(27万円×被保険者と旧国保被保険者の合算数)以下	33万円+(49万円×被保険者と旧国保被保険者の合算数)以下
平成30年度	33万円以下	33万円+(27.5万円×被保険者と旧国保被保険者の合算数)以下	33万円+(50万円×被保険者と旧国保被保険者の合算数)以下

※被保険者数には、擬制世帯主を含みます。  
※旧国保被保険者とは、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した方です。

# 環境

## みんなの手でみんなの町を美しく！町民一斉清掃

住民環境課環境係 ☎801-5824

時 6月3日⑧8時30分～11時  
※小雨決行  
(雨天時の実施および中止は防災無線で放送します)  
※雨天の場合、6月10日⑧に延期します。

清掃範囲  
主要道路、公園、住宅周辺の公共区域、  
河川（危険箇所を除く）

家庭ごみは  
持ち込まないでください



(English Ver.)  
長与町ごみ収集カレンダーを配布しています！  
Nagayo Town Garbage Calendar, English Edition Out Now！  
住民環境課環境係 ☎801-5824

今年度から英語版のごみ収集カレンダーを配布しています。必要な方は、住民環境課環境係までお越しください。

英語版でたよ  
Hey!!  
English version's out!



# くらし

## 第44回舟津ペーロン大会

申・問 広瀬酒店 ☎883-7777



時 5月27日⑧9時30分～  
所 長与川河口・船津橋付近

## 「貯めれば損たいながよミックンポイント」参加者募集！

申・問 健康保険課ミックンポイント特設窓口 ☎894-1215

4月16日から、ながよミックンポイントの参加受付が開始されております。「歩く」など健康づくりに関する活動を行うだけで年間最大5,000円相当の商品を獲得できる事業です。ぜひご参加ください。(参加するには参加者説明会への出席が必要です)

時・所 (要予約)  
5月19日④ 10時～12時、14時～16時  
健康センター  
5月30日④ 10時～12時、14時～16時、19時～21時  
水道局3階  
6月3日④ 10時～12時、14時～16時  
健康センター  
6月5日④ 10時～12時、14時～16時、19時～21時  
水道局3階



## ノルディックウォークinながよ

申・問 特別養護老人ホームかがやき ☎894-5555

①時 6月5日④9時45分～12時(9時30分受付開始)  
所 集合場所 中尾城公園第1駐車場  
②時 6月28日④9時45分～12時(9時30分受付開始)  
所 集合場所 特別養護老人ホームかがやき  
内 火曜日 ロングコース(経験者対象)  
木曜日 ウォーキング教室&ショートコース(初心者対象)  
定 各回20人 料 無料  
他 希望者にはポールを無料貸出いたします。雨天時の開催有無に関しましては、問い合わせ先までお問い合わせください。

## 長与町公共施設等管理公社 学校給食調理員(職員・臨時職員)を至急募集します

問 長与町公共施設等管理公社事務局 ☎883-1106  
〒851-2128西彼杵郡長与町壠郷659-1(役場敷地内・公用車庫棟2階)  
9時～17時まで(土、日、祝日を除く)  
申 公社事務局へ直接お申し込みください。  
職員  
時 一次試験：5月26日④  
二次試験：一次試験合格者のみ後日通知  
5月21日④※当日消印有効  
採用日 原則6月1日④  
初任給 123,300円  
※8月は半月出勤(月給50%支給)  
賞与 年2.6月分※他管理公社規定による  
臨時職員  
随時受付・面接を行っています。  
時給 839円  
勤務日数 1か月間に10日～14日

## 平成30年度軽自動車税の納期限は5月31日④です

問 税務課住民税係 ☎801-5785

4月1日現在でバイク・軽自動車を所有されている方は軽自動車税が課税されます。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5月31日④に引き落とされます。残高をご確認ください。

## 平成30年度自動車税の納期限は5月31日④です

問 長崎振興局税務部 ☎821-8835

◎お近くの振興局やコンビニエンスストア(24時間納付可能)、金融機関で納期内に納めましょう。  
◎インターネットによるクレジット納付もできます。

## 5月31日④は固定資産税・都市計画税第1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、5月31日④に引き落とされます。残高をご確認ください。

## 長崎大学大学院経済学研究科(博士前期課程・博士後期課程)大学院進学説明会

問 長崎大学経済学部支援課大学院係 ☎820-6325  
ecgra@ml.nagasaki-u.ac.jp

時 6月6日④19時～20時(予定)  
所 長崎大学経済学部本館2階24演習室(長崎市片淵4丁目2-1)

## Jアラート(全国瞬時警報システム)により配信される国民保護情報の多言語配信が開始されました

2019年のラグビーワールドカップや2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催を控え、今後、外国人の方々の入国者数が増加することが見込まれます。このため、消防庁が関係省庁と協力しながら、外国語で災害情報を提供するアプリ[safety tips]を活用し、多言語配信を行えるようになりました。  
対応言語 日本語、英語、中国語(繁体・簡体)、韓国語



役場の一部窓口を第2・第4土曜日に開庁しています

各課へ ☎883-1111 (代表)

一部窓口の開庁は、庁舎1階の住民福祉部(住民環境課、こども政策課、福祉課)、健康保険部(健康保険課、介護保険課)です。

時 5月12日(土)・26日(土)、6月9日(土)・23日(土) 9時~12時30分

※正面玄関をご利用ください。

◆利用時の注意点

- 国の機関や県、他の市町村への照会や確認などが必要な業務は、当日対応できません。また、内容によってはお待ちいただいたり、受付できない場合もあります。
・取扱いできる業務の詳細は、事前(平日)に各課へご確認いただきますようお願いいたします。

人権相談・行政困りごとなんでも相談

総務課行政係 ☎801-5781

今年度から、本町における人権相談・行政困りごとなんでも相談の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。

時 5月 8日(土)13時~16時 所 ふれあいセンター
時 6月12日(土)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、はじめ、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 ☎856-4851

草野 洋 ☎887-2457

長崎行政監視行政相談センター ☎849-1100

長崎人権擁護委員協議会からのお知らせ 全国一斉「人権擁護委員の日」特設相談所を開設します!

時 6月1日(金)13時~16時 所 長与町公民館

料 相談無料

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。人権擁護委員は、皆さまの身近なところで、人権を守るために活動しています。家庭内のもめ事や隣近所とのトラブルなど、皆さまの悩みや心配ごとを相談してみませんか。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

多重債務の無料出張相談会

財務省福岡財務支局 多重債務相談窓口

☎092-411-7291

借入れやローンの返済にお悩みの方々から、債務整理や家計の見直しなどについて相談員が面談に応じます。事前にお申し込みください。

時 5月17日(木)13時~15時30分

所 長崎財務事務所(長崎市筑後町3-24)

他 福岡財務支局での無料相談は常時受け付けています。(年末年始及び祝日を除く月曜~金曜の9時~17時)

野菜作りを学んでみませんか

産業振興課 ☎801-5836

JAと町の共催で野菜栽培講習会を開催しています。家庭菜園や市民農園を利用されている方、野菜作りに興味のある方など、どなたでもお気軽にお越しください。

時 5月18日(金)13時30分~(2時間程度)

所 老人福祉センター大ホール 料 無料

他 予約不要。

玄関前駐車場には駐車しないでください。

農地の借受希望者を募集します ~農地中間管理事業~

役場産業振興課 ☎801-5836

(公財)長崎県農業振興公社 ☎894-3848

長崎県農業振興公社では、農地を貸したい農家(出し手)から農地を預かり、農地の有効利用や農業経営の効率化を進める担い手農家(受け手)へ貸し出しを行う事業を進めています。

長崎県農業振興公社 検索

申 募集要領や申込書は、各市町の農政担当窓口にあるほか、長崎県農業振興公社ホームページからもダウンロードできます。(年中申込み可)

他 町内で農地の借受けを希望される方は、役場産業振興課へご相談ください。

募集区域 長崎県の全市町

春の農作業安全運動月間

長崎県農林部農業経営課



時 6月30日(土)まで

春は農作業が増えてくるとともに農業機械を使用する機会も増え、作業中の事故が発生しやすくなります。毎年、農作業事故により全国で350人前後、県内でも10人ほどの尊い命が失われています。

事故の多くはトラクターの機械操作ミスなどによる転倒や転落によるもので、特に70歳以上の高齢者の事故が多くなっています。

次の事項を再度確認して、安全な農作業に努めましょう。

- ① 作業に適した服装を(肌を露出させない)!
② 作業内容や作業場所を家族などにきちんと伝達!
③ 緊急時に備え、携帯電話を忘れずに!
④ 準備運動をしっかりと!
⑤ 余裕をもった無理のない作業計画を!
⑥ 子ども、妊婦、不慣れな人に危険作業はさせない!
⑦ 周りの作業者に危険が及ばないように、周囲を確認!
⑧ 危険作業は複数人で!
⑨ 機械作業をする際は、安全装置をきちんと装着!
⑩ 機械から離れる時や点検する時はエンジンを切る!
⑪ 疲労が蓄積しないようこまめな休憩を!
⑫ 危険箇所を確認し、看板など目印を設置!
⑬ 不慣れな機械作業は講習を受けてから!
⑭ 万が一の事故に備え、労災保険や傷害共済に加入!
⑮ 万が一の事故に備え、応急処置の知識を身につける!

裁判所の不動産競売をご存じですか?

長崎地方裁判所民事部不動産競売係 ☎804-4124

裁判所では、競売手続による不動産の売却を行っています。競売物件の情報は、裁判所の閲覧室や「BIT」というウェブサイトで公開しています。

ご興味のある方は、ぜひご覧ください。

BITウェブサイト http://bit.sikkou.jp/

工業統計調査を実施します

政策企画課 ☎801-5661



工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務のある重要な統計調査です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

基準日 6月1日(金)

対 従業員4人以上の全ての製造事業所

交通事故発生状況



Table with columns for month (March), number of accidents, deaths, and injuries, and year-to-date totals (vs previous year).

※交通事故相談
長崎県交通事故相談所 長崎市尾上町3-1(長崎県庁2階)
☎824-1111(内線3776・3777) 9時~16時(土日祝日は休み)

放送内容確認サービス

町内放送の内容が確認できます!
◆電話での確認(フリーダイヤル) ☎0800-200-3312



◆メールでの確認方法(あらかじめ登録をしていただく必要があります)
登録方法
登録用サイト(http://mobile.nagayo.jp/mail/mobile/)にアクセス→空メールを送信→ガイダンスに従って登録(地域は「広域地域から選ぶ」を選択)

男性専用の相談窓口

長崎県男女共同参画推進センター ☎822-4730
専用電話 ☎825-9622

悩みやストレスを抱える男性のための専用相談窓口を開設しています。生き方、子育て、介護、家族、夫婦関係、職場や地位の人間関係など、ひとりで悩まずご相談ください。男性相談員がお受けします。まずは、お電話ください。

相談日 毎月第2・4水曜日(月2回)

受付時間 18時~21時

内 電話相談及び面談(面談は相談員が必要と判断した時に実施)

料 無料(通話料は相談者負担)

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)

5月のテーマ

- 月: 血圧サーズ
火: 大腿骨頸部骨折
水: 小児の救急シリーズ⑥咳
木: 後鼻漏と後鼻漏感
金: 高齢者の精神衛生
土・日: 妊娠中はどのくらい運動していいの?

防犯灯の故障(球切れなど)は

地域安全課交通防犯係 ☎801-5662



## 教育

### 文化関係の大会に出場される方へ補助を行います

問 生涯学習課文化振興班 ☎801-5682

平成30年4月より、町を代表して文化関係の大会に出場する町民の方、または町内の高校が団体で出場する場合に、補助金を交付します。

■ 補助金交付申請書（生涯学習課窓口にあります）、大会要項、出場者名簿、印鑑（認め印可）、通帳などの振込先口座がわかるもの（申請者と口座名義は同一）を生涯学習課へ。

■ 平成30年4月1日以降開催の大会を対象とします。※1人あたりの金額です。

- ①教育委員会が出場校の校長と協議の上承認した、当該小中学校の児童または生徒が県代表として出場する九州大会および全国大会  
 全国大会 10,000円（県内開催は5,000円）  
 九州大会 7,000円（県内開催は5,000円、  
 沖縄県開催は10,000円）
- ②高校生または社会人が県代表として出場する全国大会  
 全国大会 5,000円
- ③町内の高校が団体で出場する全国大会  
 全国大会 金額は予算の範囲内

### 平成30年度長崎県銃砲刀剣類登録審査会

問 長崎県教育庁学芸文化課  
 ☎894-3384 FAX 824-1344

- 時・所
- 第1回 6月4日⑩13時～16時  
長崎県庁
  - 第2回 9月4日⑩13時～16時  
長崎県庁
  - 第3回 12月3日⑩13時～16時  
県北振興局
  - 第4回 平成31年3月4日⑩13時～16時  
長崎県庁

■ 持参するもの 銃砲刀剣類の現物、発見届出済証（新規登録者のみ）、申請手数料、委任状（代理人出席の場合）

■ 申請手数料 新規登録6,300円/件  
 登録証再交付3,500円/件

※審査結果の可否にかかわらず、手数料が必要です。

※登録証再交付を申請される方は、必ずお電話ください。審査会の案内文書を郵送します。案内文書の持参がない場合、審査を受けることができません。

※詳細については、お問い合わせください。

### 第41回長与町文化協会発表大会

問 長与町文化協会（町民文化ホール内）☎883-8731

所 町民文化ホール

他 主催（出演・出品）

長与町文化協会（加盟団体・個人）

#### ●芸能部門舞台発表

時 6月16日⑩

開場 10時

開演 10時30分～12時30分、13時～15時30分

#### ●音楽部門舞台発表

時 6月17日⑩

開場 13時

開演 13時30分～15時30分

#### ●展示部門

時 6月16日⑩9時～16時

6月17日⑩9時～16時

所 老人福祉センター

#### ●囲碁大会

時 6月10日⑩10時～15時30分

※舞台発表より1週間早い開催です。

## 講座

### 「手話講習会」を開催します！

問 福祉課障害者福祉係 ☎801-5827  
 〒851-2185長与町嬉里郷659-1

手話は、耳が聞こえないろうあ者の方にとって大切な「言葉」です。仲間と一緒に手話を覚え、ろうあ者の方と楽しく話しませんか。

時 6月6日⑩～平成31年2月27日⑩の期間  
 毎週水曜日19時～21時

所 老人福祉センター／勤労青少年ホーム

■ 入門過程（初めての方）：全27回予定  
 基礎課程（入門課程を修了した方）：全30回予定

料 テキスト代3,240円

■ 5月28日⑩

■ 往復はがきに、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛名を記入のうえ、申し込みください。

※高校生から受講できます。

他 講師 聴覚障害者（ろうあ者）・健聴者2人

開講式

時 6月6日⑩19時～21時

所 老人福祉センター大ホール



## ベビーマッサージ講座

～あかちゃんとママの「こころ」と「からだ」をつなぐ～



問 生涯学習課 長与町嬉里郷659-1 ☎801-5682 FAX 883-7151  
 ☒oubo.kyoiku@nagayo.jp

ベビーマッサージは、ママからの心地よいスキンシップにより、赤ちゃんの「こころ」と「からだ」の発達を促し、親子の信頼関係を強くする効果がとても高いといわれています。ベビーマッサージを通して、月齢の近い子どもをもつママ友達も作る事ができますよ！

講座名	日時	場所	対象（目安）	締切
ママベビマ（5月）	5月31日⑩ 10時～12時	働く婦人の家 1階娯楽室	平成29年11月～ 平成30年2月生まれ	5月23日⑩
パパママベビマ（6月）	6月24日⑩ 10時～12時	おひさまひろば	平成29年12月～ 平成30年3月生まれ	6月14日⑩

※ママベビマ…お母さんとお子さんの2人で参加していただく講座

※パパママベビマ…お父さんお母さんとお子さんの3人で参加していただく講座

■ 内 ベビーマッサージについての説明（効果、オイルなど）、親子で楽しくマッサージ、トークタイム（子育ての悩み、不安なことをみんなでお話し）

■ 定 6組 ※申込多数の場合は抽選。初めて受講される方優先。 ■ 料 無料

■ 申 申込講座の日付、お父さま・お母さま・お子さまのお名前、お子さまの生年月日、住所、電話番号（携帯）、マッサージを受ける子以外に同伴されるお子さまのお名前・年齢を記入のうえ、生涯学習課へ。（直接持参、郵送、FAX、メール可）

■ 他 準備品 いつものお出かけセット（ミルク、おむつ）、バスタオルなど

■ 主催 生涯学習課 ■ 共催 こども政策課（おひさまひろば）

## 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 長与町嬉里郷659-1 ☎801-5682 FAX 883-7151  
 ☒oubo.kyoiku@nagayo.jp

スマートフォン・タブレットの基本操作を学び、生活の中で使いこなせるようになっていただくまでのカリキュラムとして、今年度より2日間連続講座「はじめてのスマートフォン&タブレット講座」を開講します。

初心者の方にもわかりやすく、じっくり、しっかり学んでいただくことができる講座です。

2日間で、あなたもスマートフォン・タブレットの達人になれること間違いなし！

講座名	日時	場所	対象	締切（必着）
はじめて（6月）	6月27日⑩ 28日⑩ 13時～15時	勤労青少年ホーム 4階パソコン室	●スマートフォン・タブレットに興味があり、まず体験してみたい方 ●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で、2日連続で受講できる方	6月5日⑩
はじめて（7月）	7月25日⑩ 26日⑩ 13時～15時	多目的研修集会施設 1階研修室		7月9日⑩

※5月～平成31年3月までの原則毎月第4水曜日・木曜日の13時～15時に開催。

（全11回。毎月の広報誌で2回講座分ずつ募集します）

■ 1日目 スマートフォンの使い方（電話をかける、メールの文字入力など）

■ 2日目 タブレットの使い方（インターネット、カメラ、アプリなど）

■ 定 各講座5～10人

※申込多数の場合は抽選。応募者全員に結果を送付。

※5人に達しなかった場合は中止。

■ 料 無料

■ 申 希望講座名、氏名、年齢、住所、電話番号、講座の受講経験の有無を記入のうえ、生涯学習課へ。（直接持参、郵送、FAX、メール可）

■ 他 当日持ってくるもの 抽選はがき※スマートフォン・タブレットはこちらで準備します。

# 平成29年度長崎県衛生優良店の決定について

問 長崎県西彼保健所衛生環境課食品業務班 ☎856-0693



長崎県西彼保健所による審査会により決定されました。

【長与町分のみ抜粋】

No.	業種	屋号	営業者名
1	そうざい製造業	岩崎本舗	株式会社 岩崎食品
2	飲食店	中華飯店 ながさこ	長迫 好彦
3	飲食店	エレナ長与店	株式会社 エレナ
4	飲食店	サーレエ ペペ	羽島 里志
5	飲食店	中華 松喜	松本 和子
6	飲食店	自家製麺 讃岐絢うどん	綾部 隆則
7	飲食店	橙や	森寄 真一
8	菓子製造業	長崎文明堂製菓株式会社	長崎文明堂製菓株式会社
9	食品製品製造業	雪の浦手造りハム	岩永 みづほ
10	理容	ビジョン・ヘアー・ワークス	古井 一夫
11	理容	ヘアスタジオ的野	的野 己典
12	美容	美容室 英	樋口 歌子
13	美容	Beauty Salon hama	濱口 ミツ子
14	公衆浴場	ゆりの温泉	長崎エンタープライズ株式会社
15	公衆浴場	長崎温泉 喜道庵	有限会社 喜道庵

## 平成28～29年度 一般家庭からのもやせるゴミ排出量の比較

月	排出量 (t)					1人1日当たりの排出量 (g)		
	28年度		29年度		累計増減	28年度	29年度	月別増減
	月別	累計	月別	累計		月別	月別	
4	626	626	608	608	-18	491	477	-14
5	699	1,325	703	1,311	-14	530	534	4
6	581	1,907	624	1,935	29	455	490	35
7	594	2,501	610	2,545	45	450	464	14
8	588	3,089	625	3,170	82	446	475	29
9	568	3,657	578	3,749	92	445	455	10
10	559	4,216	622	4,370	154	423	473	50
11	566	4,782	556	4,926	144	442	437	-5
12	614	5,396	587	5,513	117	464	447	-17
1	563	5,959	592	6,105	146	425	452	27
2	487	6,446	473	6,578	132	408	400	-8
3	573	7,020	632	7,210	190	436	486	50
3月末	月別平均	累計	月別平均	累計	累計の増減	1日平均	1日平均	1日平均の増減
現在	585	7,020	601	7,210	190	451	466	15

※四捨五入による表記のため、平均・累計などと一致しない場合があります。

### みんなで分別減量化！ 活かそう資源！

- 生ごみの水切りに、ご協力をお願いします。
- 雑紙は、貴重な資源となります。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か所の常設倉庫へ出すようお願いします。

雑紙とは  
カタログ、パンフレット、お菓子の箱、包装紙、カレンダー、ノート、本、コピー用紙などになります。汚れのついた紙類、ティシュペーパー、キッチンペーパー、写真などは、もやせるゴミに出してください。

平成29年度のごみ排出量は、平成28年度と比較して約190t、町民1人当たり1年間で約3.8kgのごみが増加している計算になります。(3.8kgはコピー用紙に換算すると約900枚に相当します)

ごみを捨てる際は、分別を確認し、リサイクルできるものは極力リサイクルするようにお願いします。

「みんなでやるばい！  
ごみの減量・再資源化！」

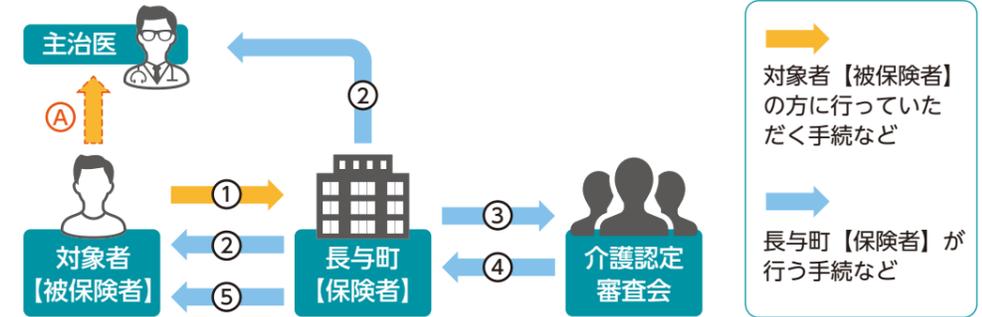


## 介護保険のしくみ

問 地域包括支援センター ☎887-3008  
介護保険課 ☎801-5823

### 介護保険サービスの申請から認定まで

介護保険のサービスを受けるためには、要介護・要支援認定を受ける必要があります。申請から認定までの流れは以下のとおりです。



#### ①要介護・要支援認定の申請

- 【対象者】 ●65歳以上の方…日常生活において介護や支援が必要な方  
●40歳以上64歳未満の方…指定の病気（特定疾病）により介護や支援が必要となった方
- 【手続き】 ●65歳以上の方は介護保険被保険者証を、40歳以上64歳未満の方は健康保険証を添えて、役場介護保険課へ申請書をご提出ください。申請書は役場介護保険課の窓口でお渡し、または町ホームページでダウンロードできます。  
●申請書には主治医の氏名を記入する欄があります。事前に氏名をご確認いただき、申請時期について、主治医などにご相談いただく必要があります。  
※介護サービスの利用が必要となったときに申請してください。

#### ②訪問調査の実施、及び主治医の意見書作成

- 認定調査員が自宅などを訪問し、本人や家族から心身の状態、日頃の様子などをうかがいます。
  - 町から主治医へ意見書の作成依頼を行います。
- ※A主治医への受診について：要介護・要支援認定の申請を行う場合は、事前に受診していただくか、申請後すぐに受診してください。

#### ③認定審査会へ審査（判定）の依頼

- 訪問調査・主治医意見書の内容を基に、医師を含んだ学識経験者の会議で介護度が決定されます。

#### ④審査（判定）結果の通知

- 介護認定審査会で決定した結果の通知があります。

#### ⑤認定結果の通知

- ④の認定結果を記載した被保険者証を町からご本人へ送付します。
- 申請から認定まで1か月程度を要します。
- その他、認定決定後のサービス利用の流れなど、ご不明な点は長与町地域包括支援センターへお問い合わせください。
- 結果が非該当となった方でも、介護保険給付対象外のサービスがご利用できる場合もありますので、長与町地域包括支援センターへご相談ください。

# 後期高齢者医療についてのお知らせ

☎ 役場健康保険課 883-1111

長崎県後期高齢者医療広域連合 ☎ 816-3930



## 保険料が改定されます

平成30・31年度の保険料、賦課限度額および均等割軽減の基準額が変わります

### ① 保険料について

保険料は2年ごとに見直されることになっており、平成30・31年度の保険料は次のとおりです。

	平成30・31年度(新)	平成28・29年度(旧)
所得割率	8.67%	8.80%
均等割額	45,800円	46,800円

### ② 賦課限度額について

平成30年度から保険料の賦課限度額が57万円から62万円に引き上げられます。

	平成30・31年度(新)	平成28・29年度(旧)
賦課限度額	62万円	57万円

### ③ 軽減の拡大について

所得の低い方の均等割5割・2割軽減の対象となる基準額が拡大されます。

	平成30・31年度(新)	平成28・29年度(旧)
5割軽減	33万円+ (27.5万円×被保険者数)以下	33万円+ (27万円×被保険者数)以下
2割軽減	33万円+ (50万円×被保険者数)以下	33万円+ (49万円×被保険者数)以下

※同一世帯の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計額で判定されます。

※総所得金額等とは、年金所得、給与所得、事業所得などの所得及び退職所得以外の分離所得の合計額をいいます。

### ④ 保険料の計算方法

年間の保険料額は、次の方法で計算して個人ごとに決まります。

$$\text{年間保険料 (限度額62万円)} = \text{均等割額 45,800円} + \text{所得割額 (前年中の総所得金額等 - 基礎控除額33万円) × 8.67% (所得割率)}$$

※均等割額・所得割率は引下げとなりますが、所得が増加した場合や軽減特例の見直しにより、保険料が増額になる場合があります。

## 保険料軽減特例の見直しについて

### ● 所得割額の軽減特例措置の見直し

所得割額を負担する方のうち、※年収約153万円から約211万円の方の軽減特例措置は、平成29年度は2割軽減でしたが、平成30年度は軽減なしとなります。

※年金収入のみの場合(所得の種類で異なる)

	平成29年度	平成30年度
所得割額	2割軽減	軽減なし

### ● 被用者保険の被扶養者だった方の軽減特例措置の見直し

後期高齢者医療制度の加入時に健康保険など(国民健康保険・国民健康保険組合は除く)の被扶養者だった方は、平成29年度の均等割額は7割軽減でしたが、平成30年度は5割軽減となります。

	平成29年度	平成30年度
均等割額	7割軽減	5割軽減

※世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計によっては、低所得者に対する軽減措置(9割軽減または8.5割軽減)が適用されることがあります。

★平成30年度の保険料額は、平成29年中の所得状況などに基づいて7月に決定されます。

## お口の健康指導を受けてみませんか？

長崎県後期高齢者医療広域連合では、「お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業」を実施しています。お口の中の衛生、かむ力、飲み込む力といった口腔機能の向上は、食事をおいしく食べるだけでなく、全身の健康や生活全体の活性化につながります。皆さまも、ぜひこの機会にお口の健康指導を受けてみませんか？

※受診できる歯科医院は、長崎県歯科医師会加盟の歯科医院、小値賀歯科診療所及び長崎市高島国民健康保険診療所となっています。

**甲** 長崎県後期高齢者医療広域連合または町健康保険課に電話などで申込み、または受診を希望される歯科医院を通じてお申し込みください。申込みをされた方には受診券が郵送されます。

**対** 長崎県後期高齢者医療の被保険者の方(県外居住の方、医療機関などへ入院されている方は除く)

**内** 受診方法 長崎県後期高齢者医療広域連合から送付される受診券によりお口の健康指導が受けられます。

**料** 無料

## 消費者注意報

最近、県内で消費生活センターや消防署など公的機関を名乗った電話があり、個人情報を聞かれたりするという情報が複数寄せられていますのでご注意ください。

### ～事例1～

長崎県消費生活相談センターの職員を名乗って電話があり、「楽天カードのあなたの情報が漏れている。」と言い、預金残高などの個人情報を聞かれた。

### ～事例2～

消防署の職員を名乗って高齢者に電話があり、家族構成を聞いた後、「マップ・商品を送るので、お金を準備するように。」と言われた。

## 公的機関を名乗る電話にご注意



### アドバイス

- 消費生活センターが「個人情報が漏れている。」などと電話をかけることは絶対にありません。
- 消防署が、電話で家族構成を尋ねたり、商品を販売することは絶対にありません。
- 公的機関を装って個人情報を聞きだし、最終的にお金をだまし取る詐欺が後を絶ちません。相手にせず、すぐに電話を切ってください。

困ったときは消費生活センターまたは役場相談窓口へご相談ください。  
 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

## 年金だより

問 日本年金機構長崎北年金事務所 ☎861-1354  
 役場健康保険課年金係 ☎883-1111(内線148)

### 60歳からの任意加入で年金額を増やせます！

国民年金は20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めて、満額の老齢基礎年金を受給できます。しかし、国民年金に未加入の時期があったり、事情があって保険料を納められなかった方は、満額の年金額を受給できません。そこで、60歳から65歳になるまでの5年間、国民年金に任意加入して保険料を納めることで65歳から受け取る老齢基礎年金を満額に近づけることができます。

対 ①から③のすべての条件を満たす方。

- ①60歳以上65歳未満の方（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳時点で納付月数が120月に満たない場合、70歳まで任意加入できます）
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳から60歳までの国民年金保険料の納付月数が40年（480月）未満の方

- 申し出た月から加入となり、自由にやめることができます。（届出必要）
- 任意加入の手続きには、口座振替の申込みも同時に必要となります。（①預金通帳②預金通帳届出印③年金手帳を持参してください）
- 支払った保険料は全額社会保険料控除の対象になります。
- 厚生年金加入者は申込みできません。  
※任意加入期間の免除申請はできません。

### 月々プラス400円(付加年金)で年金額を増やせます！

第1号被保険者及び任意加入被保険者（65歳未満）の方で、月々の定額保険料に付加保険料（400円）をプラスして納めると、老齢基礎年金に付加年金（200円）が加算され、2年以上で支払った保険料以上の年金額を受給することができます。

- 申し出た月から加入となり、自由にやめることができます。（届出が必要）
- 支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象になります。
- 厚生年金加入者、第3号被保険者（会社員や公務員に扶養されている配偶者）は申し込みできません。
- 国民年金基金に加入している方は申し込みできません。  
（国民年金の第1号被保険者がセットで加入できる制度です。詳しくは、長崎県国民年金基金（☎0120-65-4192）へお尋ねください）

## スポーツ広場



大会結果  
など

問 長与町体育協会(町民体育館内)  
☎・FAX 887-5374

### 長与町ソフトテニス夏季大会

問 長与町ソフトテニス協会  
永田 ☎090-6291-6455  
井上 ☎090-1137-4968

時 6月10日⑩ 9時～

※町民一斉清掃が6月10日⑩に延期の場合および雨天の場合は、6月24日⑩に延期。

所 町営テニスコート

対 町内在住者、町内勤務の社会人、長与町ソフトテニス協会会員

料 1,000円

申 当日会場で受け付けます。(1人でも参加可)

他 種目/Aクラス(上級)、Bクラス(中級)、Cクラス(初心者)  
主催/長与町ソフトテニス協会

### ソフトテニス協会春季大会結果

#### Aクラス

①清水(慧悟)・清水(明信) ②吉村・宮司 ③元村・宮本

#### Bクラス

①増田・草野 ②山口・田中 ③江川・永野

時 3月25日

所 町営テニスコート

他 主催/長与町ソフトテニス協会



### 体操・新体操レッスン体験してみませんか？

申 問 長与町体操協会 山崎 ☎090-7382-7921

興味のある方に体験していただき、新しい仲間を作ってみませんか。お問い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

#### 体操

時 毎週月曜日17時～19時(木曜日に変更する場合あり)

所 町民体育館

対 幼児・小学生の男女

内 トランポリン、マット、ボール、縄跳びなどの体育全般

#### 新体操

時 毎週月曜日17時～19時

所 町民体育館(変更あり)

対 幼児・小学生の女の子

内 ストレッチ、柔軟、リボンやボールを使った演技練習など



### ターゲット・バードゴルフ初心者交流大会結果

①小林 良一 ②濱野 昭夫 ③津田 勤

時 3月29日 所 長与シーサイドパーク多目的広場

他 主催/長与町ターゲット・バードゴルフ協会



### 「エンジョイスports」参加者募集中！

申 問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎801-5683

冬季オリンピックで注目を浴びたカーリングに似たニュースポーツ「ユニカール」を体験してみませんか？

時 6月9日①

受付/9時30分～

開催/10時～11時30分

所 ふれあいセンター体育館

対 60歳以上の方

内 軽スポーツ(ユニカール)

料 無料

〒 6月8日①

お1人さまでの参加も大歓迎♪



### プール利用者の安全を監視するお仕事です！

町営プールの従業員を募集します！

申 問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎801-5683

時 7月13日①～8月31日①

対 町内在住の18歳以上75歳未満の方

(受付員は女性のみ)※高校生不可

内 ①監視員

定 約18人

他 勤務時間8時30分～17時30分 時給840円

②受付員

定 約4人

他 勤務時間9時～17時 時給770円

※①・②ともに隔日勤務、別途交通費支給。

定員を超えての応募があった場合は抽選。

〒 6月8日①

※受付時間9時～17時





New Books /

新しく入った本

【文学】

- 『本のエンドロール』安藤 祐介／著 講談社
- 『イザベルに薔薇を』伊集院 静／著 双葉社
- 『修羅の都』伊東 潤／著 文藝春秋
- 『虚談』京極 夏彦／著 KADOKAWA
- 『それまでの明日』原 京／著 早川書房
- 『かちがらす』植松 三十里／著 小学館
- 『そして、バトンは渡された』瀬尾 まいこ／著 文藝春秋
- 『額を紡ぐひと』谷 瑞恵／著 新潮社
- 『完パケ!』額賀 滯／著 講談社
- 『極小農園日記』荻原 浩／著 毎日新聞出版
- 『日本人の恋びと』イサベル・アジェンデ／著 河出書房新社

【芸術】

- 『鬼才伝説』加藤 一二三／著 中央公論新社
- 『夢を生きる』羽生 結弦／著 中央公論新社

【心理学】

- 『悲しみの処方箋』主婦の友社／編 主婦の友社

【社会】

- 『母の家がごみ屋敷』工藤 哲／著 毎日新聞出版
- 『日本で1日に起きていることを調べてみた』宇田川 勝司／著 ベレ出版

【自然】

- 『わくわくほっこり二十四節気を楽しむ図鑑』君野 倫子／著 二見書房

平成29年度 ベストリーダー（一般書）

順位	書名	著者名
1	蜜蜂と遠雷	恩田 陸
2	ラプラスの魔女	東野 圭吾
3	危険なビーナス	東野 圭吾
4	コンビニ人間	村田紗耶香
5	人魚の眠る家	東野 圭吾
6	騎士団長殺し 第1部	村上 春樹
7	騎士団長殺し 第2部	村上 春樹
8	虚ろな十字架	東野 圭吾
8	我がパラダイス	林 真理子
10	九十歳。何がめでたい	佐藤 愛子

今月の特集展示

自動扉内側に設置しています。どうぞご利用ください。  
 ●大人向け…夏までにシェイプアップ! ダイエット特集  
 ●児童向け…科学を身近に感じよう

おはなし会のご案内

- おはなし会**  
 時 5月12日①・19日①・26日①  
 6月2日①・9日①・16日①・23日①・30日①11時～  
 所 たたみコーナー
- びよちゃんおはなし会**  
 時 5月16日②、6月6日②・20日② ①と②は同じプログラムです。  
 ①11時～ ②14時～  
 所 2階和室

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。

パソコン <http://nagayo-lib.jp>  
 ◎長与町図書館  
 ☎883-1799 / ☎883-7222 / 開館時間 午前10時～午後6時



健康

Doctorからのアドバイス

テラス



便秘について

便秘は日頃よく見られる症状で、人知れず悩んでいる人は多いと思います。今回は便秘についての話をします。便秘とは特に定義はありません。3日以上排便がない時もしくは週2回以下しか出ない時などと言われていますが、便が出にくかったり残便感がある場合も便秘と言います。

当たり前のことですが、便は大腸を通過して肛門から出てきます。大腸の仕事は何かと言えば、一番重要な仕事は便を作ることです。では大腸でどのようなことが行われているのでしょうか。口から入った食べ物は胃や小腸で消化・吸収された後、残った食べカスが小腸（盲腸）に入ります。入ってきたドロドロの食べカスは盲腸から肛門へと進む（蠕動）わけですが、その間に大腸は水分を吸収して、軟らかい便から適度な硬さの便を作っていきます。すなわち、大腸で行われる仕事は水分の吸収と蠕動運動をすることです。もし蠕動運動が弱かったり、便が長く大腸内にとどまって水分が吸収されてしまうと便秘になります。この逆のことが起こると下痢になります。

それゆえ、便秘にならないための心がけとしては、水分を十分摂ること、食事は特に食物繊維を十分に摂ること（便のかさが増え蠕動を促進してくれます）です。また排便を我慢せずに便意を催したらすぐにトイレに行く習慣をつけることが重要です。さらに運動をすることも腸の運動を高めるために大切です。



小川クリニック 小川 吾一

フレイルとは

最近、いろいろなところで「フレイル」ということばを聞くことが多いと思います。ヒトが年をとり、心と体の動きが著しく落ちる状態を「フレイル」（虚弱）といい、介護が必要になるものになります。医療と介護の「地域連携包括ケア」により何とかしてフレイル状態をよくしたり、対応したりすることが進められています。フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間であり、手当てや手助けを効果的にすることで心と体の動きを取り戻し外出して人と会うなど心と体が活発化して介護状態を少なくすることが目標です。

フレイルは、以下の5項目で診断します。

- ①6か月で2～3kgやせる
- ②疲れやすくなり、人付き合いや外出が少なくなる
- ③筋肉の力が落ちて、握力が男性は26kg以下、女性は18kg以下になる
- ④歩く速さが1秒に1m以下になる
- ⑤軽い運動、体操や簡単なスポーツなどもできなくなる

この5項目が一つもない人が健常、3つ以上がフレイル状態で、1～2つがフレイル予備群です。

「フレイル」になる大きな原因は運動しなくなること、食事が減って栄養不足になって筋力と筋量が減ってしまうことです。そのことにより、転んで骨折したり、外出できなくなったり、食物を十分に噛んだり、飲み込めなくなり、ますます心と体の力と意欲が落ちて外出して楽しむこともできなくなります。

「フレイル」は「介護が必要になること」と大いに関係します。年をとったら、たくさん食べて栄養をよくして、たくさん水分を摂って、たくさん体を動かし（家事や散歩、体操、外出して）、たくさん頭を使って（新聞、本、雑誌を読み、人とお話をし）、一人でこもらず（人と会いに出かけるなど）、生きがいを求めて、生き生きと毎日を過ごせば「フレイル」（虚弱）＝介護が必要な状態にならずにすみます。「フレイル」状態と医療や介護の付き合いの仕方を考える「地域連携包括ケア」については別のときに述べたいと思います。



長崎けやき医院 山下 三千年

▶ **からだが成長するには  
次のようなものが大切です。**

- ・おいしい食べ物
- ・休息
- ・身体を動かして遊ぶ
- ・安心できる家

▶ **こころが成長するには、  
次のことが必要です。**

- ・安心して、愛されていると感じること
- ・家族以外の人や、友達と過ごしてみる時間
- ・新しいことを見たり、経験すること



**子どものこころが育つには**

誰もが育てたいと願う「こころ」。子どもにとってからだの成長とこころの成長は切り離すことが出来ないものです。からだの健やかさがこころを育てるものになります。



▶ **こころが成長するにつれ、子どもは  
次のことができるようになります。**

- ・考えたり、理解することができるようになります。
- ・家族以外の人や、友達と仲良くし、その人たちを好きになり、信頼するようになります。
- ・感情が発達します。自分に対して自信も持ち、他の人を愛したり、気がけたりするようになります。
- ・子どもは安全で、守られ、愛されていると感じることによって、幸せで、自立した、人を愛することのできる人になります。



▶ **こころが成長するには大人は  
どう関わればよいのでしょうか。**

- ・たくさん褒めたり、勇気づけたり、励ましてあげてみてください。そうすると、子どもはどんなことでもやればできるという自信が持てるようになります。
- ・もしできるなら、子どもの前で怒ったり、けんかをする場面を減らしてみてください。どうしても、子どもの前でけんかをする必要があるのなら、仲直りするところを見せると子ども自身が仲直りの仕方に気づきます。
- ・子どもが困っている時には、側にいて、子どもを助け、守ってあげてください。子どもに安全・安心感を感じさせることは、やがて、自分や周りの人を信頼する根っことなっていきます。
- ・普段の生活の中で、必要と思われる時に、子どもに「大好きだよ」と声をかけてあげてください。自分は必要とされていることに気づき、他の人を愛する気持ちへとつながっていくことでしょう。
- ・ありのままを受け入れてあげてください。ありのままとは、長所も短所も含め、存在自体を受け入れることです。

人間は皆欠点を持っていて完璧な人間はいません。完璧に子育てをする必要もありません。大切なことは、子どもを愛し、子どもに対して、今できる範囲で精いっぱい手をかけてあげることではないのかと思います。そして、時には周りから助けを借りて無理をしないことも大切です。子どもと同じように、自分を好きだと思える場面が少しずつでも増え、自信を持って子育てを楽しんでいけたらいいですね。



参考文献／普及版～カナタ生まれの子育てテキスト～  
完璧な親なんていない！  
文責／長与町立高田保育所

**5** CALENDAR  
月～6月 2018年／平成30年



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
4/29 昭和の日	30 振替休日	5/1 育児相談 ・上長与児童館 10:00～11:00 受付	2 ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 13:00～17:00	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7	8 3～4か月児健診 ・健康センター 12:45～受付 人権相談・ 行政困りごと なんでも相談 [p16]	9 ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 13:00～17:00	10 モグモグ教室 ・健康センター 9:30～受付 フッ素塗布事業 ・健康センター 1.3・2.3・2.9歳 12:45～受付	11 健康相談 ・上長与公民館 13:30～	12 パパママ学級 ・健康センター 12:45～受付 要予約 ●役場一部開庁日 9:00～12:30[p16] ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 10:00～16:00
13	14 精神障害者 家族のつどい ・老人福祉センター 13:30～	15 3歳児健診 ・健康センター 12:45～受付	16 1歳9か月児健診 ・健康センター 12:45～受付 ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 13:00～17:00	17 モグモグ教室 ・健康センター 9:30～受付 フッ素塗布事業 ・健康センター 1.3・2.3・2.9歳 12:45～受付	18 育児相談 ・長与児童館 10:00～11:00 受付 健康相談 ・長与町役場 9:30～	19
20	21	22 1～2か月児相談 ・健康センター 9:30～受付 3～4か月児健診 ・健康センター 12:45～受付	23 お誕生相談 ・健康センター 9:30～受付 ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 13:00～17:00	24 離乳食教室 ・健康センター 9:30～受付 要予約 育児相談 ・高田児童館 10:00～11:00 受付	25 ことばの相談 ・健康センター 要予約 健康相談 ・まんてん 9:30～	26 ●役場一部開庁日 9:00～12:30[p16] ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 10:00～16:00
27 第44回 舟津ペロン大会 9:30～[p14]	28	29 3歳児健診 ・健康センター 12:45～受付	30 1歳9か月児健診 ・健康センター 12:45～受付 ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 13:00～17:00	31	6/1 健康相談 ・丸田荘 13:30～ 人権相談[p16] 水道週間イベント 10:00～16:00 [p2]	2
3 町民一斉清掃 8:30～11:00 [p14]	4	5 3～4か月児健診 ・健康センター 12:45～受付	6 ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 13:00～17:00	7 モグモグ教室 ・健康センター 9:30～受付 フッ素塗布事業 ・健康センター 1.3・2.3・2.9歳 12:45～受付	8 マタニティ フッキング ・ふれあいセンター 9:45～受付 要予約 健康相談 ・上長与公民館 13:30～	9 ●役場一部開庁日 9:00～12:30[p16] ●長与町結婚相談所開所日 ・社会福祉協議会 10:00～16:00

3月・6月・9月・12月は、長与町議会定例会が開催されます。

24時間緊急手術体制

長崎百合野病院 ☎857-3366  
 長崎市夜間急患センター ☎820-8699  
 長崎市栄町2-22 長崎市医師会館1階

〈診療科目受付時間〉

月曜日～金曜日	内科・耳鼻咽喉科	20:00～23:30
	小児科	20:00～翌朝6:00
土曜・日曜・祝日	内科・小児科	20:00～翌朝6:00
12/31～1/3	内科・小児科	10:00～17:00及び 20:00～翌朝6:00

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

お気軽にご相談ください

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
- ◎役場健康保険課 ☎883-1111

健康センター ☎855-8902 FAX 855-8913

【5月・6月の救急医療在宅当番医】

5月	3 ㊦	佐藤内科医院(内・消・小)	☎883-5511	長与
		長与よこた眼科(眼)	☎801-2117	長与
		たなか小児科クリニック(小)	☎865-9550	時津
		しもぐち内科(内・呼・小)	☎843-7225	長与
	4 ㊦	戸田内科(内・循)	☎881-3888	時津
		さがら整形外科(整)	☎814-2736	時津
5月		そのだ内科クリニック(内・呼)	☎814-5101	長与
	5 ㊦	まつなが皮ふ科(皮)	☎885-7711	長与
		長崎北病院(内・神内)	☎886-8700	時津
	6 ㊦	長崎けやき医院(外・内・呼・小)	☎840-5111	長与
		長崎腎クリニック(内・腎)	☎813-2777	時津
		三浦産婦人科(産)	☎882-7000	時津
		川崎胃腸科外科医院(内・外・整)	☎883-0002	長与
	13 ㊦	森の脳神経脊髄外科(脳)	☎855-3311	長与
		田嶋医院(内)	☎882-2307	時津
		小川クリニック(胃・外・肛)	☎813-5588	長与
20 ㊦	とおやま内科(内)	☎881-2662	時津	
	サザンクリニック(心・精)	☎881-7339	時津	
6月		長沢医院(内・小)	☎883-5622	長与
	27 ㊦	ひろた小児科(小)	☎855-1113	長与
		ひらのクリニック(耳)	☎881-3301	時津
	3 ㊦	長与病院(内・外)	☎883-6668	長与
		長与よこた眼科(眼)	☎801-2117	長与
	藤本クリニック(消・内・外)	☎801-8862	時津	
10 ㊦	佐藤内科医院(内・消・小)	☎883-5511	長与	
	たなか小児科クリニック(小)	☎865-9550	時津	
	さがら整形外科(整)	☎814-2736	時津	

月～金 ひばり学級

就学前のお子さんの発達や子育てに不安がある親子に対し、専門スタッフが相談・療育を行い、よりよい発達を促していきます。

所 ほほえみの家  
 時 9:00～16:00

☎ひばり学級 ☎855-8568

毎週火・水・金 お元気クラブ 65歳以上の方

- 火曜日 所 老人福祉センター 時 9:45～14:00
- 金曜日 所 長与町ふれあいセンター 時 9:45～14:00
- 水曜日 所 南交流センター 時 9:45～14:00

☎介護保険課 ☎801-5822

(注) 祝日は変更することがあります。実施日は上記と異なることがあります。カレンダーでご確認ください。

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

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)

【5月・6月の水道トラブル担当業者】

5月	3 ㊦	有池田設備	☎827-8179
	4 ㊦	松添設備工事	☎849-0032
	5 ㊦	有住吉設備	☎844-5364
	6 ㊦	小林設備	☎801-7831
	12 ㊦	有ミズヤ設備	☎850-6895
	13 ㊦	滑石設備株	☎856-2512
6月	19 ㊦	株長与管工設備工業所	☎883-2580
	20 ㊦	株リドーム	☎850-8850
	26 ㊦	株イワナガ	☎883-3392
	27 ㊦	長冷工業(有)	☎887-1270
	2 ㊦	山口設備	☎883-1439
	3 ㊦	有ミズヤ設備	☎850-6895
9 ㊦	有眞生設備工業	☎849-1585	
10 ㊦	有住吉設備	☎844-5364	

(内)内科 (呼)呼吸器科 (循)循環器科 (消)消化器科 (胃)胃腸科 (腎)腎臓内科 (神)神経内科 (皮)皮膚科 (ア)アレルギー科 (リウ)リウマチ科 (小)小児科 (精)精神科 (心)心療内科 (外)外科 (泌)泌尿器科 (肛)肛門科 (脳)脳神経外科 (整)整形外科 (眼)眼科 (耳)耳鼻咽喉科 (産)産婦人科 (リハ)リハビリテーション科 (麻)麻酔科 (緩)緩和ケア (ペイ)ペインクリニック

(注) 当番医は変更することがありますので、当日の新聞などで確認してください。  
 (注) 当日の診療科目は直接医療機関へおたずねください。

言葉っておもしろい!

～ALTの先生が紹介するおもしろい英語～

このコーナーでは、ALT(外国語指導助手)の目線で見えた日本語のおもしろさや、ちょっとおもしろい英語の話を紹介します。今月の担当はプロンウェン先生です。最近ネイティブでもCanとMayの本来の使い方を間違えてしまうことがあるそうです。この2つの違い、一体何でしょうか?



Vol.5: ネイティブでも混同する?! CanとMayの違い

～学校で～  
 生徒: Can I go and play outside?  
 (外で遊んでもいいですか?)  
 先生: You can, but you may not!  
 (いいですよ、でもだめです!)

直訳すると、少しおかしな会話ですね。Can I～?とMay I～?の違いを知っていますか? 下記の2つの質問文は両方とも“この給食を食べてもいいですか?”という意味になりますが、何が違うのでしょうか?

“Can I eat this school lunch?”  
 “May I eat this school lunch?”

Can Iから始まる質問

これは自分の能力を相手に尋ねる質問しています。例えば、あなたがエビアレルギーを持っているとしましょう。すると、“Can I eat this school lunch?”と質問した場合、“私はこの給食を食べることができませんか?”という意味になり、給食にエビが入っているかどうか(この給食を食べることが可能か不可能か)を質問することになります。

May Iから始める質問

これは許可を求める質問です。例えば、クラスに欠席の生徒がいて給食が余ったとします。そこで生徒が“May I eat this school lunch?”この給食を食べてもいいですか?“と質問します。これは、この給食を食べても他の人に差し支えないかという意味も含め、相手に許可を求める質問になります。

最初の生徒と先生の会話をもう一度見てみましょう。“Can I go and play outside?”これはその生徒が自ら歩いて外へ行き遊べるか(能力として)の意味が強い質問です。そこで先生の“Yes, you can, but you may not!”はその生徒にとって自分で外へ行き遊ぶことは可能なためYesと言っているが、先生はその生徒に今外で遊んでも良いという許可は与えていない意味になります。

最近英語圏で子どもがCanとMayを間違った使い方をしても正しい使い方を教えない親も増えてきました。両方とも意味が非常に似ている言葉ですが、本来のニュアンスの違いをぜひ知っていただきたいです!

編集後記

新年度になり、バタバタと1か月が過ぎてしまいました。4月に入学された方や就職された方、おめでとうございます。先日、小学校入学式の取材に行ってきましたが、担任の先生方から一人ひとり名前を呼ばれ返事をする新1年生の皆さんの姿を見て、こちらが元気をもらってきました。新しい環境で今までと違った悩みも増えると思います。そんな時はポーっとしてみたり、美味しいものを食べたり、買い物や旅行に出かけてみたり、たまにはリフレッシュしましょう。ゴールデンウィークで遊び疲れた方もいるかもしれませんね。

今月から広報チームも新しくなりました。「毎月読むのが楽しみだな」としてもらえらる広報誌をお届けできるよう頑張ります! よろしくお祈りします。(川と島と里)



あなたの撮影写真を「広報ながよ」に載せよう!!

写真・投稿者の氏名(匿名希望・ペンネームも可)・自治会名・広報ながよを読んでの感想を添えてください。  
 ※人を撮られる場合は、広報ながよに掲載することの承諾を受けてください。

長与再発見 (200字程度)	題材は自由です。ジャンルを問わずご紹介ください。
ガンバリスト (400字程度)	町内にお住まいの方で結成されたグループや団体などをご紹介ください。

- 郵送 〒851-2185 長与町嬉里郷659-1 長与町役場秘書広報課「掲載希望のコーナー名」(例)「長与再発見」行とご記入ください。
  - 持参 役場3階秘書広報課窓口
  - メール nagayo@nagayo.jp
- 《期限》原則として、毎月5日までに投稿された場合は翌月号に、6日以降の場合は、翌々月号への掲載となります。

※なお、掲載された写真・氏名(匿名)・コメントなどは公開されます。その他、広報として適当でないと思われるものは掲載できません。また、全ての原稿を掲載できるわけではありません。何卒ご理解ください。

人口のうごき

※住基法の改正により、2012年7月より外国人居住者数も含まれています。

平成30年4月1日現在(前年比)	平成29年4月1日現在
(人口) 41,920人(-439)	(人口) 42,359人
(世帯) 16,909世帯(-74世帯)	(世帯) 16,983世帯
(男) 19,997人(-227人)	(男) 20,224人
(女) 21,923人(-212人)	(女) 22,135人

3月中のうごき

《出生》28人	《死亡》26人
《転入》391人	《転出》705人

