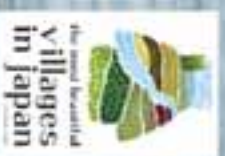


よいしょ～

# 広報おちか新聞



きばれ～

## 特集

- ・小値賀町ふるさと留学 P2
- ・世界遺産祈念シンポジウム  
& オペラ「高山右近」告知 P3

平成29年  
9月号

No. 146

第36回ペーロシ大会



## 小値賀に「ふるさと留学」を

### これまで…

小値賀町では、平成26年度～28年度までの3か年間、国の離島活性化交付金を活用して、「離島留学」について研究会を立ち上げ、先進地の視察やアクションプランの策定などを行ってきました。アクションプランでは、小値賀の恵まれた教育環境や、U・Iターンの受入れ等について、重点的に取り組むよう意見が出されました。

29年度  
からは

### 「小値賀町ふるさと留学協議会」発足！

昨年度策定したアクションプランをもとに、大学や地元小中高校、行政、保護者やU・Iターン者の方々等をメンバーに入れた、「小値賀町ふるさと留学協議会」を8月9日に発足させました。

今後は平成30年度以降の本格実施に向けて、各種団体と調整しながら、小値賀ならではの「ふるさと留学」を目指していきます！

#### ～モニターツアー参加者募集～

##### ■モニターツアーの内容：

10月～12月の通学期間のうち2日間、小値賀の小中学校で体験授業を行います。体験終了後にアンケートに答えていただきます。

##### ■採択件数：2件

##### ■ツアーに関する支援：

参加する児童・生徒の交通費及び宿泊費、及び保護者1名分の交通費及び宿泊費全額（上限は15万円）

##### ■参加対象：国内に住む小中学生



#### ～里親になりませんか～

小値賀町では平成30年度以降のふるさと留学の受入に向けて「里親」の募集を行っております。

##### ■里親とは

家庭のさまざまな事情で親と離れて暮らさなければならない子どもを家族の一員として迎え入れ、保護者の代わりに家庭で育ててくださる方を「里親」といいます。

##### ■経験がないけど

今年は、実際に里親をされている方を小値賀にお招きし、研修会を予定しています。



平成30年度以降の本格受入を目指します！

問合せ・申込先

小値賀町役場総務課企画係

電話 0959-56-3111

メール [soumuka@town.ojika.lg.jp](mailto:soumuka@town.ojika.lg.jp)

## 世界遺産登録推進祈念イベント告知

10/21  
(土)

### 小値賀町世界遺産登録祈念シンポジウム

～町の遺産から世界の遺産へ～  
～野崎島の文化遺産としての価値とその可能性～

日時 **10月21日(土)**

開場9:00 開会9:30

閉会12:00 ※予定

会場 小値賀町離島開発総合センター

料金 無 料

平成30年度のユネスコ世界文化遺産特別委員会の開催を目前に控え、我が国における世界文化遺産に関する比較研究の第一人者である、稲葉信子氏をお招きし、町の文化遺産である野崎島が、世界文化遺産として登録されることの意義について、町民一体となって学び、町の将来像を創造する機会づくりの場とします。



いなば のぶこ  
稲葉 信子氏

筑波大学大学院世界遺産専攻 教授。  
文化庁文化財調査官、国際機関ICCROM(文化財保存修復研究国際センター) プログラムコーディネーター、(独)東京文化財研究所文化遺産国際協力センター国際企画情報研究室長を経て2008年から現職。諸外国の世界遺産の保存のための国際協力事業に数多く携わる。文化庁文化審議会委員、イコモス会員・同日本国内委員会議事を務める。

### 小値賀町世界遺産登録祈念オペラ公演

「高山右近 至福の王者－剣か愛か」

日時 **10月21日(土)**

開場18:30 開会19:00

閉会20:30 ※予定

会場 小値賀町離島開発総合センター

料金 無 料

戦国時代のキリシタン大名、高山右近(1552～1615年)の生涯を描くオペラ。

右近は豊臣秀吉によるバテレン追放令で小豆島に潜伏したとされていました。大名の地位を捨ててもなお、信仰に命をささげ、徳川幕府の禁教令で国外追放となり、フィリピン・マニラで生涯を終えたとされています。

本オペラは、日比合作により作られており、今年8月2日にはローマ法王への謁見演奏も行われました。



本格オペラを是非間近でご堪能ください！

問合せ先：小値賀町役場総務課企画係 電話 0959-56-3111





## 有人国境離島法施行感謝の集い

平成29年8月26日(土)、小値賀町離島開発総合センターで、「有人国境離島法」施行にかかる感謝の集いが開催されました。今回の集いは佐世保市、西海市、小値賀町により共同開催されたもので、会場には航路運賃や、輸送コスト補助等の恩恵を受ける各島の住民、老人会や園芸部会等、各種団体から約300名が一堂に会しました。

本法案の制定にご尽力をいただいた、谷川弥一先生をはじめ、金子原二郎先生、北村誠吾先生、古賀友一郎先生方にもご臨席を賜り、法案の経過についてご報告をいただきました。

また、結びでは町部連合会の尼崎会長が、「子々孫々まで、故郷の島を守っていく」「多くの情報を発信し、一人でも多くの人の移住を促す」といった決意表明を行い、会場が一体となって本法案の施行に感謝の意を表しました。



北村誠吾先生による来賓挨拶



西町長による歓迎挨拶



伊藤六弘実行委員長開会宣言



杉澤西海市長によるお礼の言葉



朝長佐世保市長によるお礼の言葉



古賀友一郎先生による来賓挨拶



宇久の西尾会長によるお礼の言葉



大口久さんによるお礼の言葉



立石議長によるお礼の言葉



尼崎連合会長による決意表明



谷川弥一先生による経過報告



金子原二郎先生による経過報告



世界遺産登録祈念事業

# 野崎島写真&絵画コンテスト 作品募集中!!



「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」登録に向けて、野崎島を題材にした写真と絵画を募集します

## 賞金総額20万円!

賞金(写真、絵画部門それぞれ)

|        |            |
|--------|------------|
| グランプリ  | 50,000円×1本 |
| 準グランプリ | 30,000円×1本 |
| 入賞     | 5,000円×4本  |



要 綱

1. 参加者はプロ・アマ問いません。(未発表のものに限りません)
2. 申込みいただいた作品の著作権は町に帰属されます。(作品は返却いたしません)
3. 平成28年秋以降に撮影、描かれたものに限りません。
4. 作品は1部門1点までの申込みとなります。
5. 野崎島での作品が対象となります。
6. 旧野首教会内部の撮影を希望される方は事前に総務課企画係までご連絡下さい。
7. 教会にき損を生じさせたり、他のお客様の妨げにならないようご注意ください。

申込み方法 【写真の部】

- ・contest@town.ojika.lg.jp にメールしてください。(データ容量は1MB～5MB)
- ・印刷したものを役場総務課に持参または郵送していただいても結構です。(A4サイズ以上)
- ・タイトル、郵便番号、住所、年齢、氏名、連絡先を必ずご記入ください

【絵画の部】

- ・役場総務課に持参または郵送してください。(A4サイズ以上)
- ・紙の裏面にタイトル、郵便番号、住所、年齢、氏名、連絡先を必ずご記入ください。

申込み・問合せ先

小値賀町役場総務課 企画係  
〒857-4701 長崎県北松浦郡小値賀町笛吹郷2376番地1  
TEL: 0959-56-3111 Mail: contest@town.ojika.lg.jp



【申込締切】 平成29年9月29日(金) 当日消印有効

★10月下旬に予定している「世界遺産登録祈念シンポジウム」会場にて投票を受け付け、その後審査会でグランプリを決定し、11月中旬にホームページで公表します。

## 第19回 関東小値賀会開催告知

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| 日 時 | 平成29年11月18日(土)<br>13時～16時(受付12時～)        |
| 場 所 | ホテルマリナーズコート東京<br>4階白鳳の間 TEL:03-5560-2521 |
| 会 費 | 8,000円(男女共)                              |

問合せ 幹事長 川崎幹雄  
TEL&FAX 045-366-5658  
携帯 090-2439-3499

おぢかの物産販売、楽しいブ  
トラクションを準備してお  
ります。若い小値賀人の参加を  
心よりお待ちしております。  
会長 前田幸雄

※地方の方でも、上京の折があれば参加可です。  
※小値賀町からの参加者には旅費補助があります。総務課までご相談ください。





# ちかまるNEWS



## 大熱戦！ 第36回ペーロン大会開催！



両時直前、中野島、北野島、石

8月15日(火)、午前9時から宇久小値賀漁協前の湾内で、36回目となるペーロン大会が開催されました。

前日まで天気心配されましたが、大会中は奇跡的に雨も上がり、最後まで熱いレースが繰り広げられました。

年々人口が減る中、帰省客や観光客でその日に作り上げられるチームもあり大会の盛り上がりに大きく貢献していただきました。

参加された皆さん、本当にお疲れ様でした。



仮装もバッチリ(笑)



子ども達も一生懸命！



あーきつー！



各チーム優勝の  
田中中央東チーム



各チーム優勝の  
あんぽんたんチーム

### 【大会結果】

#### (一般の部)

優勝 あんぽんたんず  
準優勝 漁協  
3位 農協青年部

#### (子どもの部)

優勝 笛吹中央東  
準優勝 ライオンさんチーム  
3位 雑草魂

## わくわく！ 青少年キャンプ開催！



野崎島の海さいこうー



シーカヤックはじめてー



さきさき魚は釣れたー



美味しい料理作るー



あーおすまじー



キャンプの夜に集って

7月22日～24日の3日間、野崎島で青少年キャンプが行われました。天候にも恵まれ、子ども達も大満喫できたようです。



## た～まや～！ 第35回小値賀夏祭り大会開催！



今年もたくさんのお客が来られました



大人気の射的コーナー

8月15日(火)、午後7時から、35回目となる小値賀夏祭り大会が開催されました。  
元氣いっぱい、和太鼓演奏で、心配された雨雲も遠くに吹き飛ばし、最高の天気の中での開催となりました。



自然見物隊が花火大会まで



おなじみの音楽隊ライブ



おなじみによる和太鼓演奏



大壮年の小値賀花火



ゲストの演奏を聴く人々



踊る人々

## 真夏の激戦！ 少年少女スポーツ大会



滑りこみセーフ？



観戦を続けている観客

8月6日(日)、第53回少年少女スポーツ大会が開催されました。当日は男子のソフトボールに3チーム、女子のバドミントンに3チームが出場し、猛暑の中激戦が繰り広げられました。

### 【大会結果】

#### (男子ソフトボールの部)

- 優勝 ライオンさんチーム
- 準優勝 カバさんチーム
- 3位 青みどりチーム

#### (女子バドミントンの部)

- 優勝 TEAM10
- 準優勝 ふかみどりチーム
- 3位 ウサギさんチーム



優勝したライオンさんチーム



優勝したTeam10



## ～こども園での保育を希望される方へ～

こども園での保育を希望される場合は、福祉事務所において保育認定を受ける必要があります。特に2号及び3号の認定を受けるに当たっては、両親ともに次のいずれかに該当する必要があります、該当しない場合は不認定となります。

### ◇保育を必要とする事由

- ・月に60時間以上労働することを常態とすること（居宅内の労働などを含む）
- ・妊娠中であるか又は出産後間がないこと
- ・保護者が疾病もしくは負傷している、又は精神もしくは身体に障害を有していること
- ・同居又は長期入院等している親族を常時介護又は看護していること
- ・震災、風水害、火災その他の災害の復旧に当たっていること
- ・求職活動（起業準備を含む）を継続的に行っていること
- ・就学していること（職業訓練校等における職業訓練を含む）
- ・虐待やDVのおそれがあること
- ・育児休業取得中に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要であること
- ・その他、上記に類する状態として町が認める場合

※上記の状態であることを証明する書類（勤務証明書、母子健康手帳、診断書など）が必要です。証明書類等に基づき、こども園での保育の必要性及び有効期間等を判断します。

※こども園への入園は、申し込み順ではありません。募集定員を上回る申し込みがあった場合は、家庭の状況等に応じて優先順位を決定しますので、ご了承ください。

ご不明な点は福祉事務所まで TEL：56-3111

### <あなたの認定区分は？>







# おぢかアイランドツーリズム



## 夏の子ども向けの自然体験プログラムを開催しました！

毎年恒例の子ども向け主催事業「宝島キャンプ」島らいいふ」2コースが開催されました。小値賀島の自然の中での海遊びや釣りなどの海の活動、島のお父さんお母さんとの交流など盛りだくさんの体験を楽しみ、みんな小値賀島を好きになって元気に帰って行きました。今回も町民の方々のご協力のもと、子供達を迎えることができました。ありがとうございました。

この夏も子どもたち以外に多くの観光客や帰省客の方々も小値賀島へ来島され、島旅を満喫されました。

今後も、たくさんの方々に小値賀島で楽しんでもらえるような機会を作ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## 放課後子ども教室"よりみち塾"です！

活動の様子をお伝えします。

よりみち塾では、将棋やオセロのボードゲームのルールも少しずつ覚えて、楽しめるようになってきた人も出てきました。勝負の厳しさや面白さを体感しています。いろいろな遊びに親しんで大きくなって欲しいですね。2学期からは、学習専用の活動日も始まります。遊びの日と学習の日と、メリハリのある活動を目指します！

小値賀町の小学生はいつでも登録可能です！  
お問い合わせ：役場福祉事務所 担当平岡





## おぢかレター



拝啓

一年で一番月が美しい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は毎週木曜日に福祉センターの二階で活動されている「友遊会」です。

「友遊会」は結成八年目。現在二十三名で活動しています。平均年齢八十三歳。開始時間は九時半ですが、八時半頃には到着されて

は到着されて、暑い日も、寒い日も、元気に階段を上ってこ

れまます。お湯を沸かして、お菓子の準備をして、おしゃべりしながら時間を過

します。

九時半からラジオ体操をして全身のストレッチ。

二人組になって引っ張り合ったり、肩甲骨を回したり、座ったまま歩いたり。賑やかな皆さんですが、運



甲骨を回したり、座ったまま歩いたり。賑やかな皆さんですが、運



動が始まると集中！真面目に取り組みます。



去年から始めたスクエアステップになると、教えたり、教えてもらったり、間違えたり、大爆笑したりと一気に賑やかになります。

自分では出来なくても、他人の間違ひはよくわかるのがスクエアステップの魅力の一つだと思っています。

最近ではスクエアステップのマットとお手玉を使ったゲームで大盛り上がり！よくしゃべり、よく笑い、よく動くから

なのか、七月に受けた体力測定では皆さん素晴らしい結果でした。

忘年会ではお弁当を取って、カラオケで大いに盛り上がり

ました！

四月は老人総会の出し物にも参加しま

した。

忘年会ではお弁当を取って、カラオケで大いに盛り上がり

ました！

四月は老人総会の出し物にも参加しま

した。

忘年会ではお弁当を取って、カラオケで大いに盛り上がり

ました！

四月は老人総会の出し物にも参加しま



した。牛乳パックにカスターネットをくっつけて楽器を制作。

衣装は皆で持ち寄り揃えました。「友遊会」の後や別の日に練習をした甲斐あって本番では

皆さんとても素敵な笑顔で輝いていました！

今年も元気！「友遊会」！夏の疲れが出るころです

ので、お体には十分お気を付けてください。

地域おこし協力隊 穂積香織 敬具

今年も元気！「友遊会」！夏の疲れが出るころです

ので、お体には十分お気を付けてください。

地域おこし協力隊 穂積香織 敬具

今年も元気！「友遊会」！夏の疲れが出るころです

ので、お体には十分お気を付けてください。

地域おこし協力隊 穂積香織 敬具

今年も元気！「友遊会」！夏の疲れが出るころです

ので、お体には十分お気を付けてください。

地域おこし協力隊 穂積香織 敬具





## 睡眠と健康の関係

### 不眠が生活習慣病の原因になることをしていますか？

様々な研究から睡眠不足や不眠が、肥満や高血圧、糖尿病や脳卒中などの生活習慣を引き起こすことが明らかになっています。「たかが睡眠不足くらいで」と軽く考えていると、思わぬ大病につながることもあるので気を付けましょう。



### 睡眠はなぜ必要なのか

- ①寝ている間に大量の「成長ホルモン」分泌  
成長ホルモンは身長を伸ばすだけではなく筋肉を作ったりととても大切なものです。成長ホルモンは夜寝ている間に大量に分泌されます。
- ②人間にとってのバッテリー  
日常生活を送っていると体や脳、心が疲れます。睡眠時間が充分に取れていないと集中力の低下やちょっとしたことでイライラします。
- ③免疫力UP  
「免疫力」とは「体を病気から守る力」のことです。しっかり睡眠をとることで強くなります。



### 快適な睡眠の為のポイント

#### 朝



- ☆毎朝決まった時間に目覚める。
- ☆日光を浴びる。
- ☆規則正しい朝食習慣。
- ☆寝床で長く時間を過ごすと熟睡感が減少。

#### 昼



- ☆20分程度の昼寝が、午後の居眠りを減らし仕事の効率を上げる。
- ☆長い昼寝は逆効果。
- ☆休日の昼寝は午後3時まで。それ以降は夜の睡眠の妨げになる。

#### 夜



- ☆夕食後のカフェイン摂取、就寝1時間前からの喫煙は眠りの質を低下させる。
- ☆定期的な運動習慣は熟睡感をもたらす。
- ☆睡眠薬代替りの寝酒は厳禁。眠りの質を低下させ飲酒量増加にもつながる。
- ☆ぬるめの入浴、ストレッチなどでリラックス。

### ワンポイント



近年特に無呼吸を伴う睡眠の問題が注目されています。皆さんは「睡眠時無呼吸症候群」という言葉を耳にしたことがありますか？では、睡眠時無呼吸症候群とはどのようなものなのでしょうか？



### 睡眠時無呼吸症候群とは

10秒以上の無呼吸が1時間の睡眠中に5回以上発生していることを言います。

### 症状

無呼吸症候群では睡眠中に舌が下がり気道が塞がれ、大きないびきをかき、呼吸が停止します。そのため、**日中の眠気**、**夜間覚醒**などを訴え、起床時に**頭痛**や**体のだるさ**を自覚します。ひどい場合は車の運転中に信号待ち等で**居眠りし事故**を起こす場合があります。

### 無呼吸症候群チェック!!

- ☐ 毎晩大きないびきをかきますか？
- ☐ 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことはありますか？
- ☐ 昼間、眠くなることがありますか？
- ☐ 寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか？
- ☐ 体重が増えて、顔つきが変わったといわれますか？
- ☐ メタボリックシンドロームの傾向はありますか？

良い睡眠は健康につながります！  
チェックリストにチェックがついた方気になっている方は  
医師または保健師  
に相談しましょう!!







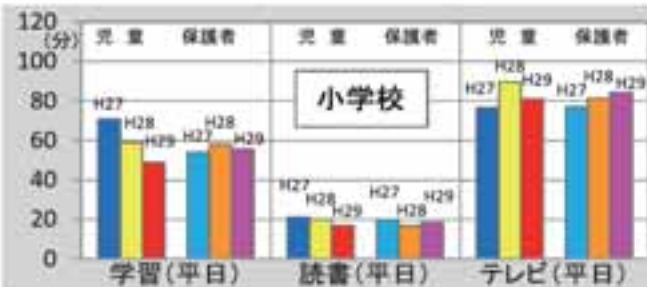
# 小中高一貫教育報告 130

## 生活アンケート集計結果(H29)

小値賀町の児童生徒の生活の様子について、今年度もアンケートを実施しました。各校種ごとに結果をお伝えします。いずれも平日のデータです。なお、保護者の回答はお子さんについての数値です。また、小学校児童のデータは4～6年、保護者は全学年による回答を示します。御協力いただいた保護者、児童生徒の皆さん、ありがとうございました。

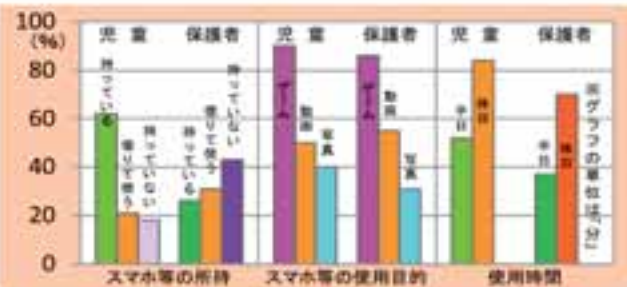
(平成29年6月実施 対象：小学校4～6年と全学年保護者、中学校・高校生と保護者 291名からの回答)

小中高一貫教育事務局 調査資料部



### 【結果】

- 学習時間が年々減少しているが、保護者との認識にずれがある。
- 読書時間もわずかに減っているが、年々減少している。
- テレビ視聴時間は、平均80分である。
- スマートフォンでゲームをしたり、動画を見たりしている時間が平日は1時間30分である。



ある。これは平均なので、2時間以上している子もいると思われる。

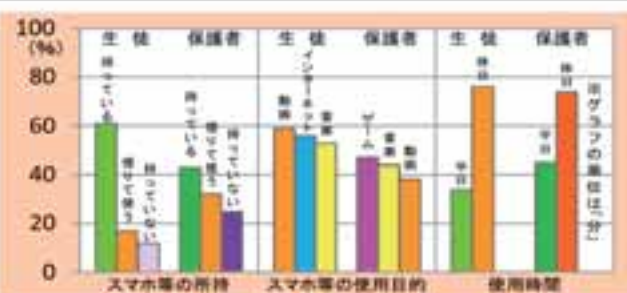
### 【課題】

- 家庭でノーメディアデーをつくり、親子読書や地域活動、体験活動に取り組めるよう意識を続けていく。
- スマートフォンの使い方や危険性について、学年に応じた指導をする。



### 【結果】

- 平日の学習時間は、生徒の回答では昨年とほぼ変わらない。学年ごとに見ると、1年生が一番長く、続いて3年生。2年生の順だが、全学年通して、10分程度の差である。しかし、休日では1・2年生が平均2時間半を上回っているが、3年生は2時間と昨年度と比べて短い。
- 読書時間は、大きな変化はなく、学年別では、1年生、2年生、3年生の順に長い。しかし、ほとんどの生徒が30分未満である。
- テレビを視聴している時間は、少しづつだが年々短くなってきている。
- スマホ等所持率は、生徒が6割「持っている」と回答しているが、保護者は4割しか「持たせている」という数値がない。利用時間は、昨年と比べて、休日は20分程度短くなっている。しかし、学年別みると3年生の利用時間が最も長い。使用目的における一番の特徴は、生徒と保護者の認識の差である。保護者はゲームに使っていると思っ



いる割合が多いが、生徒自身はインターネットを多く利用している。

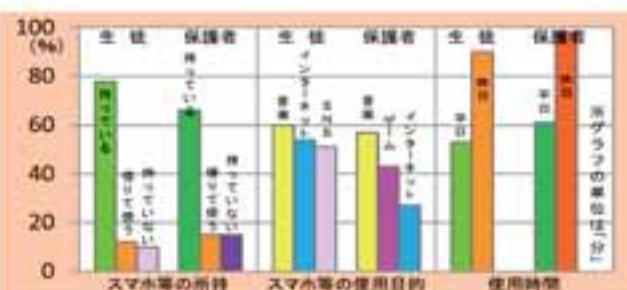
### 【課題】

- グラフには表れていないが、学年別の結果に特色がみられる。3年生のテレビ視聴時間やスマホ等利用時間が最も長く、その分学習時間が短い。中学校生活に慣れて、学習の習慣をつかんだ後でも、しっかりと時間をかけて、家庭学習に取り組めるようにしたい。特に3年生は受験を期して、集中して家庭学習に取り組める環境づくりが必要である。
- 部活や家庭学習等で忙しい生徒たちだが、ほとんどの生徒が読書30分未満であるため、毎日数分だけでも、習慣づける手立てが必要である。
- スマホ等の利用について、使用目的や、利用時間など、家庭内での共通理解、ルールなどの制定を見直す必要がある。若い子どもたちを取り巻く通信環境は、著しく変遷しているため、その利便性や楽しさ以外に、危険性についても、保護者、学校で協力して指導していく必要がある。



### 【結果】

- 平日の1日平均学習時間は168分で、昨年より10分増加している。休日の学習時間も平均199分で増加傾向にあり、教科指導の工夫や生活手帳の活用、自主学習課題などが読書の時間とあると見られる。
- 読書時間は減少傾向にある。「全く読まない」は22%、「30分未満」は63%で、合計85%を占めている。
- テレビの1日平均視聴時間は68分で、昨年とほぼ同程度である。
- スマホ等の所持率は78%で、昨年と同程度である。持ち回りで使用している生徒も高まる。約90%の生徒が使用しており、その使用目的の約60%が音楽、約50%がインターネット・SNSとなっている。使用時間は平日1日平均53分、休日平均90分となっている。



### 【課題】

- 学力の確保のためには絶対的な学習時間は不可欠なので、増加傾向にあるのは良いことであるが、学習の質を高め、学力そのものを伸ばす必要がある。教科指導の工夫を中心に、一人ひとりの生徒が各教科の学習方法を理解し実践できる状態にしたい。
- 読書離れに歯止めがかかっていない状態である。学校として「読書トライアルウィーク」を導入して読書に親しませたり、学級文庫を設置したりする取組を行っている。これらの取組を継続しつつ、家庭や地域と連携して読書に親しむ姿勢を身に付けさせたい。
- ほとんどの生徒がスマホ等を使用している現状と全国的なスマホ関連のトラブル等を踏まえ、使用時間やマナーを定めた指導など、学校と家庭で連携してルール作りを行う必要があると思われる。



# おしらせ

## 9月10日～16日は 自殺予防週間について

長崎県では平成28年に237人の方が自殺で亡くなっています。これは交通事故の6倍の数です。

自殺の原因の主な動機は「健康問題」です。またその多くは「うつ病」にかかっているといわれています。

よく眠れない、食欲がわかない、疲れやすくやる気が出ない、憂うつであるなどの症状が10日以上続く方は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 9月24日～30日は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。初期症状は風邪に似ています。

(せき、たん、微熱が長く続く。体のだるさや体重の減少等。)

また結核は人から人に空気感染します。せきやくしゃみのしぶきと一緒に空気中に飛んだ結核菌を吸い込むことで菌が体内に入ります。

予防のポイントとしては、「十分な睡眠とバランスの良い食事」です。

風邪のような症状が2ヶ月以上続くようなら医療機関を受診しましょう。また年に一度の定期的な健康診断も受けましょう。

## 10月1日は 就業構造基本調査の日

平成29年10月1日現在で、就業構造基本調査が行われます。

この調査は、国民のふだんの就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する国の重要な統計調査で、

昭和31年以来、17回目の調査です。パソコンやスマートフォンを使って、簡単に回答することが可能となっています。

当町の調査区は大島・大浦の2地区となっています。9月～10月にかけて調査員が伺いますので、ご協力の程宜しくお願いします。

### ●お問合せ

小値賀町総務課

電話 0959-56-3111

## 下水道排水設備工事責任 技術者試験の実施について

□試験日…平成29年11月12日(日)

13時～16時

□場所…長崎県建設技術研究センター(大村市)

□受験資格…学歴に応じて、下水道工事等の実務経験が必要です。

□受験料…8,000円

□申込書…長崎県建設技術研究セ

ンターのホームページからダウンロードしてください。

□受付期間…平成29年9月4日(月)～19日(火)まで

## 甲種防火管理新規講習に ついて

□実施日…平成29年10月26日(木)～27日(金)

9時40分～16時20まで

□受付時間…9時10分～9時40分

□場所…佐世保市労働福祉セン

ター

□内容…消防法施行令第3条第

1項の規定に基づく講習

□受講料…6,500円

□申込用紙…佐世保市消防局及び

各出張所に準備しております。

□申込期間…

平成29年9月14日(木)～10月4日(水)

□定員…150名



# 島人栄養教室

しそ編

しそは、ビタミンK、E、カリウムなど多くの栄養素を含み、その中のβカロテンは食べ物の中でも含有量はトップクラスです。βカロテンとは、体内に取り込まれてビタミンAに変換されるものです。

β-カロテンには抗酸化作用があり、血管や細胞を傷つける活性酸素を抑え、動脈硬化や生活習慣病の予防を手助けしてくれます。

ビタミンKは出血があった際などに、血液を凝固させる働き、カルシウムの骨形成を手助けする働きなどがあります。

また、しそのさわやかな香りは主にペリラルデヒドと呼ばれるもので、防腐・殺菌作用があるとされています。他にも食欲増進効果もある為、暑い日にはもってこいです。

鮮度がおちてくると葉の表面に黒い斑点が現れるため、しなびておらず、みずみずしい緑色のものを選ぶとよいです。ぬらしたキッチンペーパーに包み冷蔵保存すると1週間程度もちますがなるべく早めに食べましょう。

## 香りも味もフレッシュ！ドレッシング

### 青じそドレッシング

材 料 (大さじ6杯分)

| (材料)  | (分量)     |
|-------|----------|
| 青じそ   | 8~10枚    |
| 濃口醤油  | 大さじ1と1/3 |
| かつおだし | 大さじ2     |
| みりん   | 小さじ2     |
| 酢     | 大さじ1     |
| 油     | 大さじ2     |

調理方法

青じそはみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせる。  
\* 野菜1皿 (60~100g) に小さじ2杯程度をかけると塩分、カロリーもとりにすぎないです。

栄養成分 (小さじ2杯分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 29kcal |
| タンパク質 | 0.3g   |
| 脂 質   | 2.5g   |
| 炭水化物  | 0.9g   |
| 食塩相当量 | 0.4g   |



**ポイント!** ドレッシング以外にも肉に漬け込んで焼いたり、パスタの味付けなどにも活用できます。市販のドレッシングは高塩分のものも多い為、手作りなら、低塩分で香りもフレッシュです。冷蔵庫で2~3日は日持ちします。

監修：牧場住民課管理栄養士 豊村

## ふるさと応援寄付金

累計(H20.4.1~H29.8.20現在)

224件 **12,138,500円**  
(29年度 10件290,000円)



ご寄附ありがとうございます。  
小値賀町の活性化のために大切に活用させていただきます。



小値賀町へ  
医療施設建設基金  
濱田 和美 (香典返し)  
山元 巧 (香典返し)  
川村 泰二 (香典返し)  
中村 キク (香典返し)  
伊藤 為利 (香典返し)  
老人福祉建設基金  
本山 清吉 (香典返し)

養寿園へ  
中村 キク (香典返し)  
社会福祉協議会へ  
山本 有一 (香典返し)  
伊藤 為利 (香典返し)  
ふるさと納税へ  
福岡 司

「寄付ありがとうございます。」

(敬称略)  
8月20日現在

| 地区 | ごくなった方 | 日          | 年齢  | 氏名等    |
|----|--------|------------|-----|--------|
| 柳東 | 山下ツヤ子  | 平成29年8月11日 | 94歳 | 山下 泰助  |
| 斑瀬 | 伊藤 シオ  | 平成29年8月12日 | 92歳 | 伊藤 為利  |
| 西町 | 近藤 ツヨ  | 平成29年8月12日 | 96歳 | 近藤 マサ子 |
| 木場 | 吉田 寛珠  | 平成29年8月20日 | 81歳 | 吉田 政子  |

お悔やみ申し上げます。

8月20日現在





小値賀に流れ着くゴミには、中国、韓国など外国のものもたくさんあります。かわりに日本のゴミは、遠くニュージーランドやアメリカの西海岸に漂着します。

漁具もとても多いです。ゴミになっても漁具ですから、海の生き物を捕まえ、殺し続けます。これはゴースト・フィッシング（幽霊漁業）と呼ばれる大問題です。漁師さんが捨てるわけではなく、悪天候のせいや、何より漁具が昔と違ってビニールやプラスチックになったのが大きな要因です。

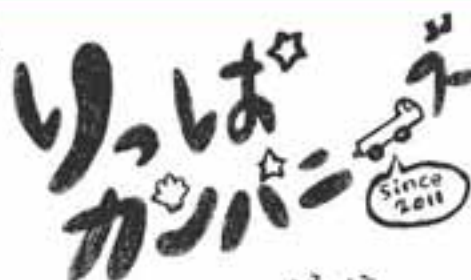
ポイ捨ては絶対ダメ！ですが、海のゴミはポイ捨てだけで出るものではありません。不注意や災害でも海に流れ出てしまいます。



網に絡まったまま成長してしまったカメ

次の清掃は9月30日（土）  
朝9時 五両だき  
参加お待ちしております！  
（大雨中止）

今日の記事は歌野吉でした



通信

「誰のせい」となかなか言えないのが海ゴミ問題。逆に言えば、誰もが何かしら食うところがある問題です。

ではどうすれば？

皆さんもちょっと考えて、家族で話して、ぜひりっしあメンバーに教えてください。教えなくてもいいけど、実行してみてください。

わたしはこれからも、出来る限りの脱プラスチック・脱ビニールに心がけます。



## 子どもたちは島の宝

小値賀に新しい仲間が増えました！！



くろさき み ゆ な  
**黒崎美結奈ちゃん**  
平成29年6月5日生  
両親：黒崎秀将・麻菜美  
(丘町)



ひらた し の  
**平田 志乃ちゃん**  
平成28年9月18日生  
両親：平田賢明・真子  
(宮崎町)



ふるた ななせ  
**古田 湊星くん**  
平成28年9月29日生  
両親：古田裕樹・綾花  
(新西町)

### 住民登録人口

(平成29年8月20日現在)

|                |       |
|----------------|-------|
| 世帯数 1,281戸(+2) | 転入 5人 |
| 人口 2,521人(-2)  | 転出 3人 |
| 男 1,180人(+2)   | 出生 0人 |
| 女 1,341人(-4)   | 死亡 5人 |

### 水道係より お知らせ

9月の  
土曜・日曜・祭日の  
当番給水工事指定業者は  
**(有)こつじ**  
(TEL 56-2035)です。  
10月は「まえだ」  
です。

### 心配ごと相談日 のお知らせ

**9月4日(月)**  
**9月19日(火)**  
**10月2日(月)**  
時間：午後1時～午後4時  
場所：離島開発総合センター  
1階相談室  
心配ごと電話相談はTEL 56-4370へ  
どうぞお気軽にご相談ください。

### 出納室よりお知らせ

国民健康保険税 第2期  
後期高齢者保険料 第3期  
下水道料金 6・7月分  
の納期です。  
**税納期限：10月2日(月)**  
**口座振替日：9月25日(月)**  
口座の残高にご注意ください。



## 町のなんでもカレンダー

9・10月

| 日                                        | 曜 | 行                                       | 事 | 場                                      | 所・時 | 間 | 日                                                                                                                    | 曜 | 行                                 | 事 | 場                                | 所・時 | 間 |
|------------------------------------------|---|-----------------------------------------|---|----------------------------------------|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|---|----------------------------------|-----|---|
| 1                                        | 金 | 少年の日<br>2学期始業式                          |   | 小・中学校                                  |     |   | 21                                                                                                                   | 木 | 雇用保険認定日(1型木曜)<br>秋の全国交通安全運動       |   | 福祉事務所窓口/9時~10時<br>~30日まで         |     |   |
| 2                                        | 土 |                                         |   |                                        |     |   | 22                                                                                                                   | 金 | 整形外科外来(予定)                        |   | 診療所                              |     |   |
| 3                                        | 日 | 郡民体育大会<br>ソフトボール社・実年                    |   | 小値賀町総合グラウンド                            |     |   | 23                                                                                                                   | 土 |                                   |   |                                  |     |   |
| 4                                        | 月 |                                         |   |                                        |     |   | 24                                                                                                                   | 日 | 第51回町民レクリエーション<br>大会              |   | 総合グラウンド/9:00~                    |     |   |
| 5                                        | 火 | 乳児相談                                    |   | 健管センター/8:30~                           |     |   | 25                                                                                                                   | 月 | 口座振替日(町税・料金)                      |   | 出納室                              |     |   |
| 6                                        | 水 | 精神科外来<br>予防接種①                          |   | 診療所<br>健管センター/13:00~                   |     |   | 26                                                                                                                   | 火 | 糖尿病予防教室                           |   | 健管センター/13:00~                    |     |   |
| 7                                        | 木 | 循環器内科外来<br>雇用保険認定日(3型木曜)<br>半日コレステロール教室 |   | 診療所<br>福祉事務所窓口/9時~10時<br>健管センター/13:00~ |     |   | 27                                                                                                                   | 水 | 小学校宿泊体験学習(~29日)<br>男の料理教室<br>予防接種 |   | 若者交流センター/10:00~<br>健管センター/13:00~ |     |   |
| 8                                        | 金 |                                         |   |                                        |     |   | 28                                                                                                                   | 木 | 離島往診(大島)                          |   | 和楽苑                              |     |   |
| 9                                        | 土 | フッ素塗布                                   |   | 健管センター/15:15~                          |     |   | 29                                                                                                                   | 金 |                                   |   |                                  |     |   |
| 10                                       | 日 | 中高合同体育大会                                |   | 高校グラウンド/9:10開会                         |     |   | 30                                                                                                                   | 土 | 小値賀こども園運動会                        |   | こども園                             |     |   |
| 11                                       | 月 |                                         |   |                                        |     |   | 10 月                                                                                                                 |   |                                   |   |                                  |     |   |
| 12                                       | 火 | 例月現金出納検査                                |   | 監査委員                                   |     |   | 1                                                                                                                    | 日 |                                   |   |                                  |     |   |
| 13                                       | 水 | 牛の塔祭<br>小学校修学旅行(~15日)                   |   | 産業振興課                                  |     |   | 2                                                                                                                    | 月 | 少年の日<br>国保税納期限                    |   | 住民課                              |     |   |
| 14                                       | 木 | 離島往診(納島)                                |   | 地区公民館                                  |     |   | 3                                                                                                                    | 火 | 乳児相談                              |   | 健管センター/8:30~                     |     |   |
| 15                                       | 金 |                                         |   |                                        |     |   | 4                                                                                                                    | 水 | 精神科外来(予定)                         |   | 診療所                              |     |   |
| 16                                       | 土 |                                         |   |                                        |     |   | 5                                                                                                                    | 木 | 牛市                                |   | 宇久                               |     |   |
| 17                                       | 日 |                                         |   |                                        |     |   | 6                                                                                                                    | 金 |                                   |   |                                  |     |   |
| 18                                       | 月 |                                         |   |                                        |     |   | 7                                                                                                                    | 土 |                                   |   |                                  |     |   |
| 19                                       | 火 |                                         |   |                                        |     |   | 備考<br>司法書士開設日(毎月第2・第4週の月~水曜日)<br>・9/4(月)~6(水)(宮川先生)<br>・9/19(火)~21(木)(徳永先生)<br>農業委員会総会(下旬予定)<br>予定は都合によって変更することがあります |   |                                   |   |                                  |     |   |
| 20                                       | 水 | 中学校野外宿泊学習(~21日)                         |   |                                        |     |   |                                                                                                                      |   |                                   |   |                                  |     |   |
| ★今月は国民健康保険税第2期の納期<br>★9/19(火)は、運転免許更新日です |   |                                         |   |                                        |     |   |                                                                                                                      |   |                                   |   |                                  |     |   |

先月は53回目となる少年少女スポーツ大会が行われました。昔は休日  
は野球をするのが当たり前といった  
感じでしたが、最近は、ボールを握  
るのも初めてという子どもも多くて  
驚きました。しかしながら数日練習  
を進めていくと、初心者だった子ど  
も達も、キャッチボールが出来るよ  
うになったり、試合でほてほても  
ヒットになって喜んでいたり。やれば  
できるなど感心。一つだけのスポーツ  
だけではなく、色々なスポーツを子  
ども達には体験して欲しいなと思っ  
た夏でした。

## 編集後記

神崎

告知

## アイランダー2017



昨年の様子

■期間: 2017/11/18(土)~19(日)

■会場: 東京サンシャインシティ池袋文化会館

小値賀町防災無線をなんと電話で確認することができます! 暴風時で聞こえない時や、聞きそびれた時はお電話を(通話料がかかります) TEL: 0959-56-3115

とれたて情報満載! 小値賀町HPIはこちらです!! → <http://ojika.net/>