

広報おぢか新聞



目次

- P2 ちかまるNEWS
- P3 役場からのお知らせ
- P19 地域おこし協力隊活動報告
- P20 小中高一貫教育報告
- P22 ワンショット！

コロナ禍で遠くにいる息子と孫を愛おしく思う夫婦

令和4年

3月号

2022
VOL.: 200

ちかまるNEWS

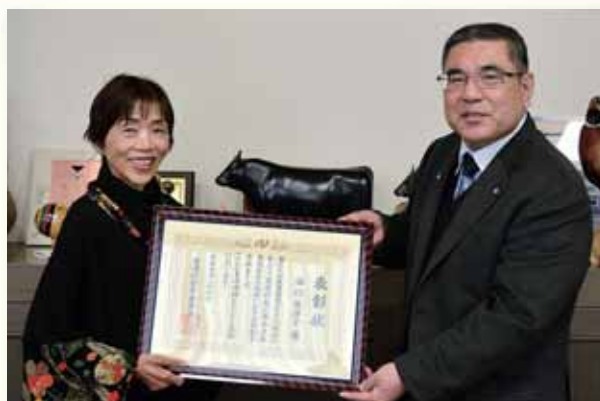


田口 美津子氏、 長崎県教育委員会「永年勤続者表彰」授賞！

2月7日（月）、町長室にて本町の元教育委員 田口 美津子氏に対して、長崎県教育委員会「永年勤続者表彰」の表彰状伝達が西村町長から行われました。

田口氏は、平成25年10月1日から令和3年9月30日までの2期8年間に渡り、教育委員として本町の教育振興に貢献された功績に対し表彰されたものです。

田口氏の今後益々のご活躍を祈念いたします。この度は、誠におめでとうございます。



田口さんおめでとうございます

地域ケア会議地域づくり部会を開催しました！

令和3年12月23日（木）離島開発センターにて、地域ケア会議を開催しました。出席者は各介護事業所の皆さん、民生委員長・副会長さん、老人会長さん、各ボランティアの皆さん等多くの方々に参加していただきました。



会議では架空の人を想定し、その人が小値賀町で自分らしい生活を送るにはどのような支援が必要かを参加者全員で考えました。話し合いの中で「認知症でも通える場所があればな」等ご意見を頂きました。ご意見は地域の課題に結びつくものが多く、今後しっかりと会議内で検討を行う予定です。また、今回のケア会議では地域づくりで有名な松浦市役所の荒木課長さんをお呼びし講話や助言をしていただきました。その中で荒木さんは「自分が高齢になった時に楽しく生き生き出来る小値賀になるといいですね」と話されていました。

皆さんはどんな小値賀町であって欲しいと思いますか？

高齢者への

新型コロナウイルスワクチン追加（3回目）接種を行いました。

2回目の接種から7ヶ月を経過し、接種を希望する高齢者を対象とした新型コロナウイルスワクチンの追加（3回目）接種を2月に実施しました。

3月18日（金）19日（土）20（日）には8月までに接種を終えた残りの方を対象に追加接種を実施します。対象の方へはご自宅へ案内を送付いたしますので、ワクチン接種に関するお尋ね等ありましたら、住民課または健康管理センターまでご連絡ください。

お問い合わせ先：0959-56-3111（住民課 保健係）
0959-56-3763（健康管理センター）



総務課

役場からのお知らせ

小値賀町へのふるさと寄附金ありがとうございます！

令和3年度も小値賀町に対しまして、たくさんの方々から多くのご寄附をいただき、誠にありがとうございます。いただきました寄附金は、町の様々な活性化のために活用させていただきます。

今回は令和4年1月に寄附いただいた方で、お名前等の公表を了承いただきました方を紹介させていただきます。

（敬称略・順不同）

お名前	ご住所
MCBRIDE TRENTNOEL	東京都
成田 晃	神奈川県

その他26名の方からご寄附をいただきました。

寄附者の声

- ・妻の母の実家が黒島です。とても大好きな島になりました。応援しています。

ありがとう（ツチカ！）
（ハナ！）



ちかまるくん

はなちゃん

令和4年1月小値賀町ふるさと寄附金合計
（R4.1.1～R4.1.31）

1,372,000円

令和3年度小値賀町ふるさと寄附金累計金額
（R3.4.1～R4.1.31）

43,750,222円

小値賀町ふるさと寄附金累計金額
（H20.4.1～R4.1.31）

116,686,398円

住民課

入学・就職・転勤等による引越して、住所を異動される方は、
窓口での「**正確な住所の届出**」が必要です！

○住民票の住所の異動届(転出届・転入届・転居届など)は、
国民健康保険及び国民年金の資格の確認や、
選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

○本人確認書類となる「マイナンバーカード」の「住所」等は、
最新のものにする必要があります。



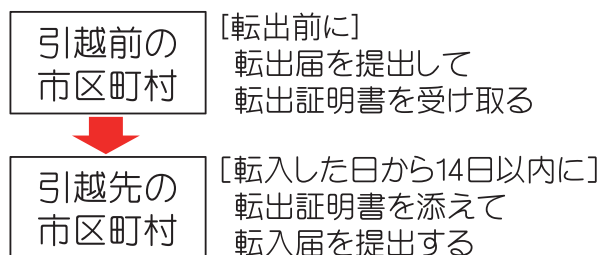
(おもて面)

(正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、
5万円以下の過料に処されることがあります。)



◆住民票の異動届(転出届、転入届、転居届等)の手続方法

◎他の市区町村に転出・転入する場合



◎同一の市区町村内で転居する場合

お住まいの 市区町村	[転居した日から14日以内に] 転居届を提出する
---------------	-----------------------------

○詳しくは、お住まいの市区町村の窓口へお問い合わせください。

マイナンバーカードの暗証番号再設定が コンビニでできます

e-Taxなどのインターネットを使用した電子申請の際に使用する
英数字【6文字以上16文字以下】のパスワード(※)が、
市区町村窓口に行かなくても**コンビニで再設定できるようになりました。**

(※)署名用電子証明書のパスワード

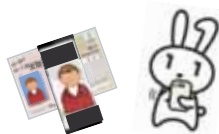
(注意)証明書のコンビニ交付サービスやワクチンパスポートで使用する**数字4桁の暗証番号の再設定はできません。**お住まいの市区町村窓口にてお手続きをお願いします。

手続き方法

このサービスは無料でご利用いただけます。

(手順1)

スマートフォン専用アプリをダウンロードして
スマホから事前予約を行う。事前予約はメンテ
ナンス時を除き24時間可能です。



◆アプリのダウンロードはこちらから

iPhone



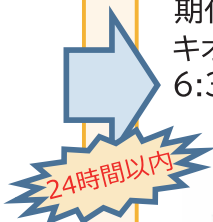
Android



(手順2)

マイナンバーカードを持参して対象のコンビニ
等のキオスク端末(マルチコピー機)で初
期化を行う。

キオスク端末で手続き可能な時間は
6:30~23:00です。



※(手順1)を行わないと、コンビニ等店舗での(手順2)の操作はできません
※(手順1)完了後、24時間以内に(手順2)の操作をしてください

◆ サービスの詳細な内容や対象のコンビニ等についてなどの情報はこちら
<https://www.jpki.go.jp/jpkidreset/howto/index.html>



◆ コンビニ等のキオスク端末の操作手順についての動画はこちら
<https://youtu.be/IBQsgw0sLww>



ご不明な点はコールセンターにお問い合わせください

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

(平日:9時30分~20時、土日祝日:9時30分~17時30分(年末年始12/29~1/3を除く))

※ 音声ガイダンス後にプッシュダイヤルで、次の番号を選択してください。

「1番 通知カード・マイナンバーカードに関するお問い合わせ」

→ 「1番 コンビニでの暗証番号のリセット方法等についてお聞きになりたい方」

従来どおり、お住まいの市区町村でも暗証番号の再設定は可能です。

コールセンターに問合せするなどしてもご自身で再設定ができない場合は、お手数ですがお住まいの
市区町村の窓口でお手続きをお願いします。

作成: 地方公共団体情報システム機構 (J-LIS)

ナンバーを付けたまま、使わない車両を放置していませんか？

軽自動車税は毎年4月1日に課税されます。

使用する予定のない車両がある場合、令和4年3月末までにナンバープレートを返納すれば、令和4年度以降は軽自動車税がかからなくなります。

「小値賀町」ナンバーの車両は、役場住民課でナンバー返納の手続きができます。

対象車種) バイク (50cc/90cc/125cc)
ミニカー (一部の三輪バイク等)
小型特殊 (耕運機、トラクター等)



軽自動車、普通自動車のナンバー返納については佐世保運輸局へお尋ねください。

「小値賀町」ナンバー お問い合わせ先

〒857-4701 小値賀町笛吹郷2376番地1
小値賀町住民課税務係
TEL : 0959-56-3111

軽自動車、普通自動車 お問い合わせ先

〒857-1171
佐世保市沖新町5番5号 佐世保運輸局
(佐世保自動車検査登録事務所)
TEL : 050-5540-2084
(自動音声案内)

納税を口座振替にしませんか？

税金を払いに行くのが大変…

コロナが心配だから、あまり窓口に行きたくない…

そんな方にこそ、口座振替がおすすめです！

金融機関に通帳、口座の届出印を持って行き、振替依頼書を書けば

たった一度の手間で登録完了です！是非ご検討を！！

福祉事務所

こどもの医療費助成対象年齢が 18歳まで拡大されます！

～令和4年4月1日受診分より対象～

福祉医療費（こども医療費）とは・・・小値賀町では、子育て世帯の負担軽減を図り、安心して子育てができる環境を整えるため、こども医療費制度を設けています。お子様が病院にかかった際に支払った医療費の一部を助成する制度です。

これまで、小値賀町に住所を有する**小学1年生から中学3年生**（満15歳に達する日以後の最初の3月31日まで）を対象者としておりましたが、**令和4年4月から高校生（満18歳に達する日以後の最初の3月31日まで）**に対象年齢を拡大します。

助成を受けるには、事前に受給資格者証の交付を受ける必要があります。

今回拡大対象となる高校生相当年齢の児童がいる世帯には**申請書様式を送付いたします**ので、助成を受けられる方は必要事項を記入の上、福祉事務所までご提出ください。

※母子家庭・父子家庭のお子様は、母子・父子福祉医療制度が優先されますので、そちらを受給されている方は対象外です。所得制限等により、母子・父子福祉医療制度を受給できない場合は、こども医療費の対象となります。

○申請手続き ☆手続きに必要なもの

①申請書 ②お子様の健康保険証 ③保護者の通帳かキャッシュカード ④印鑑

※認定申請をされた方には、後日、福祉医療費受給者証（ピンク色）を送付します。

○助成対象となる医療費

病院や薬局に支払った合計金額のうち、**健康保険の適用となる医療費**です。

※学校で起こったけがなどの医療費（災害共済給付制度の対象となる場合）は対象となりません。

○助成金額

1か月ごと、医療機関ごとに自己負担額を差し引いた額を助成します。

診療・入院日数	1日	2日以上
自己負担上限額	800円	1,600円



※院外処方の薬代については、自己負担額はありません。（保険診療でかかった全額を助成します）

○請求方法

診療月の翌月以降に、**受給者証・印鑑・領収書（原本）**を持って役場福祉事務所に申請にお越しください。原則、診療月の2か月後の月末に指定された振込口座へ支給します。

～詳しいことは、福祉事務所（56-3111）へお尋ねください～

今年度の敬老祝金を受け取った方へ

敬老祝金、使い忘れていませんか？

今年度の敬老祝金（令和3年9月支給分）として支給した「おっとな商品券」3,000円分については、**令和4年3月31日(木)が使用の期限**となっています。

期限の切れた「おっとな商品券」は使用できなくなりますので、使い忘れないように、いま一度ご確認ください。

小値賀町の事業主の皆様へ

現在新型コロナウイルス感染症対策として実践している、新しい働き方・休み方をこれからも続けていくためには、計画的な業務運営や休暇の分散化にも資する年次有給休暇の計画的付与制度や、労働者の様々な事情に応じた柔軟な働き方・休み方に資する時間単位の年次有給休暇制度の導入が効果的です。

詳しくは、長崎労働局雇用環境・均等室（TEL 095-801-0050）にお問い合わせください。

働き方の新しいスタイル



～睡眠と健康の関係性～

12月に開催した認知症講演会のアンケートにて睡眠に興味を持たれている方が多いという結果でした。皆さんは睡眠をしっかり取ることは出来ていますか？人生の3分の1を費やす睡眠には、重要な役割があります。私たちの体や心にとって大事な睡眠について考えてみましょう。

睡眠の気になる情報

＊個人で必要な睡眠時間は違う

睡眠時間は個人により差があり、長い短いに関してどちらがいいとは一概に言えません。また、年齢や季節によっても変化があります。その為、自分に合った睡眠時間を意識するようにしましょう。



＊無理に寝ようとするのはNG

眠くないのに無理して寝床に入ると、かえって緊張が高まり眠ることが難しくなります。また、不眠が続くと「今日も寝れないのではないか」との不安から、ますます寝れなくなり悪循環に陥る可能性があります。心身をリラックスさせ、眠くなってから寝床につくことを心がけましょう。

＊睡眠と病気は関係がある

睡眠をしっかりとしているのに疲れが取れないときは心が疲れているサインかもしれません。2週間以上不眠が続く際は注意が必要です。また、睡眠不足や不眠は高血圧や脳卒中等の生活習慣病を引き起こすことが明らかになってきました。

年代別睡眠のポイント

【若年世代】

＊夜更かしを避けて

体内時計のリズムを保つ

- できるだけ同じ時間に起床する
- 太陽光を浴び体内時計をリセット
- 寝床に入ったら、スマホやゲームなどをしない。

【勤労世代】

＊睡眠時間を確保

疲労回復・能率アップを図る

- 日中の眠気に注意し、睡眠時間が足りているかチェック
- 睡眠不足は仕事の能率低下につながる。睡眠時間を確保する。
- 午後の短い昼寝(30分以内)は、能率改善に有効

【熟年世代】

＊朝晩にメリハリをつける

必要以上に睡眠をとらない

- 就寝・起床時刻を見直して、睡眠時間の最適化を図る
- 寝床に居る時間が長いと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意。
- 日中に適度な運動をすることで、入眠を促進して熟睡感が向上。

睡眠の悩みは専門家に相談

＊寝れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠障害を自覚したら、早めに医師や保健師、看護師などの専門家に相談することが大切です。

＊睡眠薬は怖い??

現在日本で使われている睡眠薬は安全性が高いので過剰な心配はいりません。利用する際は医師の話をしっかり聞き、用法・容量を守って利用するようにしてください。なお、睡眠薬を服用中の飲酒は厳禁です。

3月は自殺対策強化月間です。心がきつくなったら…その思い、聞かせてください。

きつい

誰か助けて



- | | | |
|----|-----------------|---------------|
| 町内 | ＊小値賀町福祉事務所 | ☎56-3111 |
| | ＊小値賀町健康管理センター | ☎56-3763 |
| 町外 | ＊上五島保健所 | ☎0959-42-1121 |
| | ＊こころの健康相談統一ダイヤル | ☎0570-064-556 |

建設課

沿道地権者の皆様にお願い

◎ 道路上に樹木等がはみ出ていませんか？

あなたの敷地の樹木等が、道路上にはみ出て、人や車両の通行に支障をきたしていることはありませんか？

道路標識（「止まれ」など）やカーブミラーが覆われて、見えなくなっていないですか？



剪定前

（カーブミラーが枝葉で見えない）



剪定後

（カーブミラーの見通しの確保）

◎ 放置していると多くの問題を引き起こす可能性があります。

このことは、通学や車両の通行に支障をきたすだけでなく、下記の問題の原因になることがあります。

① 交通事故

道路に樹木がはみ出ていると、カーブミラーが見えない、人や自転車、シニアカー、バイク、自動車等が、その障害物をよけて通行する等による交通事故をひきおこす原因になることがあります。

② バスの運行の支障

バスの屋根に枝木が接触し、バスの安全で確実な運行に支障をきたすことになります。

③ 緊急車両活動の支障

消防・救急車等の緊急車両の通行の障害となり、町民の生命と財産の保全にも支障をきたすことになります。

④ 通行車両・乗員の被害

毎年の台風等の自然災害による倒木等により、通行車両と乗員に被害をもたらすことも考えられます。

⑤ 停電・断線

枝が電線・電信電話線に接触していることにより、強風による停電・断線が発生し町民の生活、生命、財産の保全に支障をきたすことになります。

◎ 適切な管理をお願いいたします。

このような問題については、法律的には次の解釈となっています。

① 私有地から張り出した樹木は、占有者・所有者が剪定・伐採の義務があります。（民法第223号）

② 樹木等が原因で事故等が発生した場合は、占有者・所有者の不法行為責任として損害賠償を求められます。（民法第717号、道路法第43条）

このことから、町は樹木等の所有者その敷地の占有者の方に、樹木等の適切な管理をお願いしております。

特に年々台風等自然災害が多発しており、シーズンの前等には、各個人は勿論のこと、各地区ごとに取り組んでいただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

◎ 伐採しなければならない範囲について（お願い）

○ 道路・歩道等における「剪定すべき範囲」は、道路上に樹木等が存在しない空間を確保すべきと定められた範囲であり、それを**建築限界**といいます。（道路法第30条、道路法構造令第12条）

車道上は、「高さ4.5m」

歩道上は、「高さ2.5m」

に樹木が張り出していれば、
剪定・伐採する必要があります。



◎ 伐採について

○ 伐採の作業中は、通行車両・自転車・歩行者等の**安全の確認**をお願いすると共に、伐採・剪定枝木の落下による**ケガ防止**、樹木や梯子等からの**転倒防止**には、くれぐれもご注意ください。

○ 所有者・占有者が長期に不在又は不明場合があります。その場合は各地区毎に取り組んでいただくと共に、所有者が高齢等の理由で作業ができない場合は、隣近所或いは地区で、ご協力いただき、協同作業として実施していただくようお願いいたします。

○ 町では、伐採用の道具として、下記をお貸しいたしますので、担当にお申し出ください。



最長6.1mの伸縮式高枝ノコギリ

◎ お問い合わせ先
小値賀町役場 建設課管理係
TEL 0959-56-3111 FAX 0959-56-4185

～ 小値賀町の景観について ～

景観とは、山があり、川があり、まちがあるという目に見える姿である「景」と、人が目にし、感じることの「観」で捉えられる、まちの表情や印象のことをいいます。

小値賀町では、地域固有の特性を活かした良好な景観形成を総合的かつ計画的に推進するため平成22年4月に景観計画、景観条例を施行しております。

良好な景観形成を維持していくため、下記の行為を行う場合は届出が必要となります。



①届出対象建築物

すべての建築行為

- ・新築、増築、改築もしくは移転、外観を変更することとなる修繕若しくは模様替え又は色彩の変更行為

②届出対象工作物

高さ9m以上の工作物

- ・工作物の新築、増築、改築、外観の変更（修繕、模様替、色彩変更）行為

③空き家になる場合の届出

空き家になる場合、管理者又は連絡者の照会先を届けること

※空き家とは個人が居住を目的として取得し、現に居住していない建築物及び、居住しなくなる予定の建築物で、町内に存在するものをいう。但し、賃貸、分譲等を目的とする建築物を除く。

※上記内容は景観条例・計画の一部となります。詳細につきましては町ホームページをご覧ください。
なるか担当課まで連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 小値賀町 建設課 建設管理班 電話：56-3111

「建築工事届」及び「建築物除却届」について

町内で建築物を建築しようとする場合または建築物の解体工事を施工する場合には、建築確認申請提出の有無に関わらず、**町内全域において**、建築主事（県北振興局）を経由して長崎県知事に**届け出が必要**です。（建築工事届・建築物除却届）

建築基準法第 15 条第 1 項

建築主が建築物を建築しようとする場合又は建築物の除却の工事を施工する者が建築物を除却しようとする場合においては、建築主事を経由してその旨を都道府県知事に届け出なければならない。

（ただし当該建築物又は当該工事に係る部分の床面積の合計が10㎡以内である場合は届け出は不要です）

※小値賀町では町内の建築物の着工数（除却数）の把握のために、役場を経由してから建築主事へ提出していただいています。

「建築工事届」・「建築物除却届」の流れ

建築主または代理人（建築工事届）（2部持参）
または
除却の工事を施工する者（建築物除却届）（2部持参）



役場 建設課（受付 押印）



県北振興局 建築課 建築主事（受付・内容確認）



長崎県知事へ



※届け出の様式その他必要書類については、県北振興局建築課又は小値賀町役場建設課へお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉

県北振興局 建築課 TEL：0956 - 23 - 1816
小値賀町役場 建設課 TEL：0959 - 56 - 3111



令和4年4月1日から ごみの収集日が変わります!



4月1日から、新上五島町への「燃えるごみ」の島外搬出がスタートしますが、それとともなって、ごみ収集日が、以下のとおり変更になりますのでご注意ください。詳しくは後日配布予定の「ごみ収集カレンダー」2022年度版をご覧ください!

☆ごみの収集日が、週2回に変わります!

現行	変更後
毎週 月・水・金	毎週 月曜日・木曜日

☆ペットボトル収集日が変わります!

現行	変更後
毎月 第4火曜日	毎月 第2水曜日

☆埋立ごみ収集日が変わります!

現行	変更後
奇数月の第1火曜日	偶数月の第1水曜日

☆電池・蛍光灯収集日が変わります!

現行	変更後
偶数月の第3火曜日	毎月 第3火曜日

ごみQ&A

Q: ごみ袋は町の指定ごみ袋になるの?

A: 指定ごみ袋は、今年1年間の状況で体制を整えて、来年(令和5年)4月から導入予定ですので、今までどおり市販のごみ袋(45リットル以下の透明か半透明)で出してください

Q: ごみ焼却場への持ち込みはできなくなるの?

A: 今までごみ焼却場に持ち込んでいた「燃えるごみ」も新上五島町へ搬出することになるので、ごみ焼却場には持ち込みできません。ごみ焼却場横に現在建設中の「可燃ごみ搬出用施設」に45リットル以下の透明か半透明のごみ袋に入れて持ってきてもらうようになります。(係員の指示に従ってください)

※施設が現在工事中のため、完成するまではごみ焼却場へ持ち込み可能です。

【お問い合わせ先】小値賀町役場建設課 TEL 56-3111

【リユース品ストック実証実験】

引越し等で不要となった家具・電化製品等はありませんか？

町は、「ごみゼロ」社会を目指し、町民協働で様々な取組を行っていますが、3月の引越しシーズンに合わせて、実証実験として、リユースできる家具・電化製品等のストック事業を、下記により期間限定で実施します。

集まった製品等は、当面町の定住事業に活用させていただくほか、別途リユースイベントを実施する際に、リユース希望の町民等にお分けすることを予定しています。

(本事業は、予約制をとりますので、予約がないものは持込みできません。)

記

【予 約 期 間】 令和4年3月7日(月)～17日(木) 土日を除く 午前9時～正午まで

【持 込 日 時】 令和4年3月20日(日) 午前9時～正午まで
(注1) 予約状況により、変更することがあります。
(注2) 予約時に指定された時間に必ず持ち込んでください。
(注3) 予約いただいた方に直接持ち込んでいただきます。

【持 込 場 所】 役場前駐車場

【持 込 め る も の】 いらないけどまだ使える物全般
(注) 予約の際に申出た以外の製品は持込できません。

【持込めないもの】 ・リサイクル家電4品目(冷蔵庫・洗濯機・エアコン・TV)
・汚れ、臭いのあるもの(ペット用品等)
・その他、係員の判断による

【予約・お問い合わせ先】 役場建設課 電話56-3111



その工事、 「石綿」が含まれて いませんか？



報告用Webシステムをご活用ください (石綿事前調査結果報告システム：2022年3月公開予定)

事前調査結果は、施工業者(元請事業者)から労働基準監督署と自治体の両方に報告が必要です。
報告用Webシステムを使用すると、パソコン、スマホから24時間いつでも報告ができます。
※2022年3月(予定)のシステム公開までは、案内ページにリンクします(報告対象工事も確認できます)。



石綿事前調査結果報告システム

検 索

工事発注者・個人の皆さまへ

建物や家などの解体、リフォーム、各種設備工事、修繕時には、法令に基づく石綿の事前調査が施工業者に課せられています。これらの工事を発注する際は、石綿の事前調査や施工費用が適切に計上されていることを確認してください。厚生労働省では、発注者の皆さま向けの情報も発信しています。



石綿総合情報ポータルサイト

検 索

【お問い合わせ先】

上五島保健所 衛生環境課

TEL：0959-42-1121

県北振興局 建築課

TEL：0956-23-1816

小値賀町役場 建設課

TEL：0959-56-3111

石綿(アスベスト)の有無の「事前調査結果の報告」が義務化

全ての建築物、特定の工作物の一定規模以上の解体・改修工事は、2022年4月1日着工の工事から原則全数が報告対象となります。

産業振興課



えらかさるんな通信

令和4年3月号



気をつけて!

**「濃厚接触」通知を装い
不安をあおる“偽メール”急増!!**

新型コロナウイルスに便乗した犯罪等にご注意ください

「通知 濃厚接触の可能性あります」「GPS 機能により行動範囲内で感染者との接触が確認されました」という、悪質な迷惑メールが届く被害が相次いでいます。後半には「以下の手順に従い、落ち着いて行動してください」と外部のサイトへ促す表示がされています。

「濃厚接触」という言葉で、受け取った人を不安にさせる悪質な手口です。

**詐欺や悪質商法は、社会の不安や騒ぎに
付け込み、行政機関などに成りすまして
個人情報やお金をだまし取ります。**

情報をお寄せください!

「こんなメールが来た」「こんな電話がかかってきた」
など、なんだか変だな?と思ったら連絡ください。
その情報が被害の防止につながるかもしれません。



相談窓口では、消費者トラブルの相談や多重債務などの対応をしております。
少しでも不安に感じたり、困った事があったら、役場消費生活相談窓口
お気軽にご相談ください! (相談内容によっては、訪問も可能です)

役場産業振興課 消費生活相談窓口 担当: 中富・吉岡

☎ **56-3111**

消費者ホットライン ☎ **188** (イヤヤ)



働きものの沈黙の臓器を守ろう

生活習慣病の引き金になる 脂肪肝を防ぐ！

肝機能異常の原因は？

主に、①生活習慣に起因するもの ②ウイルス感染によるものの2つです。

対策として、①は肥満につながる食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣を改善し、脂肪肝を防ぐこと ②はウイルス性肝炎の検査を受けて早期発見・治療をすることが大切です。

肝臓とは…

人体の中でも最大の臓器で、右上腹部の肋骨の内側にあります。

「肝心かなめ」といわれるようにその働きは生命を維持する人体の工場。

再生力が強いのも特徴ですが、破壊と再生を繰り返すと重症化し手遅れに。

知覚神経が通っていないため、よほど悪化しないと自覚症状が出現しません。

これが「沈黙の臓器」と言われる所以です。

脂肪肝とは…

ウイルス性肝炎を除く肝臓病の代表が、悪い生活習慣が招く脂肪肝です。

食べ過ぎ、飲み過ぎ、偏食、過度なダイエットが原因で、その名の通り肝臓に脂肪が過剰にたまっている状態のこと。同時に血液中の中性脂肪やLDLコレステロールも増えていると考えられ、高血圧や脂質異常症、動脈硬化などさまざまな生活習慣病のリスクも高めています。

沈黙の臓器に耳を傾ける

なかなか取れない疲れ、食欲がわからないなど見逃してしましそうな症状も

肝臓からのSOSかもしれません！

心当たりのある症状がある場合は、肝機能や脂肪肝のチェックを受け

小さなSOSを見逃さないようにしましょう！

- | | |
|--|---|
| ☐ 体がだるい、疲れやすい | ☐ 吐き気がしたり、嘔吐したりする |
| ☐ 手のひらが赤い | ☐ ズボンやスカートのウエストがきつくなった |
| ☐ 体のあちこちがかゆい | ☐ 尿の色が濃くなった |
| ☐ 皮膚に小さな赤い発疹が出る | ☐ 急にお酒に弱くなった |
| ☐ 食欲がない | ☐ 白目が黄色い |
| ☐ 右上の腹部が重苦しい | ☐ 男性なのに胸がふくらんできた |

心当たりがある方は、かかりつけ医にご相談されるか、

年に一度の特定健診において腹部超音波（エコー）検査を受けられることをお勧めいたします。

※ 令和4年度より、特定健診にて腹部超音波検査が受けられます。



おぢかアイランドツーリズム



OJIKA GREEN TRIP 第二弾！

「sea you again」

町民限定ワークショップ
海洋プラスチックを使って、ブローチを作ろう！



クリーンキットの次のプロジェクトは小値賀オリジナルの「ブローチ作り」！
みんなで海岸清掃を行った後、小値賀島の海洋プラスチックを洗浄して機械でプレスし、世界で一つだけのブローチを作ります。型は小値賀オリジナルで、野崎島の鹿と落花生の2種類です。九州産業大学の学生さんのオリジナルイラストです。

ゴミとして生まれてきたわけではない海洋プラスチックたちを、ブローチに生まれ変わらせましょう。

日 時：2022年3月13日（日） 13時半～15時半頃

参加費：無料

場 所：船瀬海水浴場→フェリーターミナル内

※プレス作業は海岸清掃終了後、フェリーターミナル内で行います。海岸清掃からのご参加をお願いいたします。危険を伴いますのでお子様は保護者同伴でお願いいたします。

※3/27実施予定のりっぱカンパニーズの海岸清掃（赤浜海岸）後にもワークショップを行います。

どちらもご予約不要です。お気軽にご参加ください。（sea you againプロジェクト協力：テクノラボ、九州産業大学）

地域包括支援センターよりお知らせ

おぢか見守りネットをご存知ですか？

おぢか見守りネットとは高齢者の皆さんが、可能な限り住み慣れた小値賀町で元気に自分らしく生活することが出来るよう、医療、介護、介護予防、住まいなどに関係する機関や地域皆さんと連携して支援を行っていく体制の事を言います。

＊R3年度おぢか見守りネットの評価＊

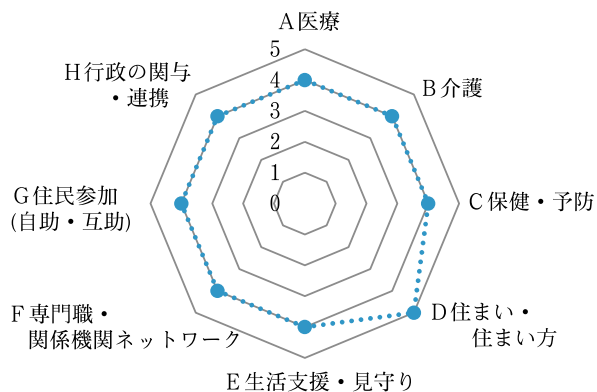
小値賀見守りネットの状況を県とヒアリングしました。その結果の一部をご紹介します。

【課題の一部】

- ・ 今後は人口減少や高齢化に伴い支える人が少なくなり、専門職だけではカバーできなくなることが予想。
- ・ 住民の皆さんが年齢を重ねた時、自分らしく楽しく小値賀町で暮らしていけるように、地域課題について住民の皆さんと一緒に考えて地域づくりを行っていく必要がある。

＊おぢか見守りネットを実施する方法＊

おぢか見守りネットを行っていく一つの方法として地域ケア会議というものがあります。この会議では地域で足りないものを見つけ、どのように改善していったらいいかを話しています。



地域おこし協力隊活動記録 Vol.26

小出 静（動画情報発信）

【YouTube 動画配信】

* 1/7,8,9,10『中学校学習発表会』

- ・1年生劇「つなげていく 小値賀の歴史」小値賀探検で学んだことを劇にしました。
- ・2年生劇「ちか太郎の冒険日記」野外宿泊活動と職場体験のお話です。
- ・3年生劇「パラレルワールド～出会いと学び～」修学旅行での学びと体験を劇にしました。
- ・学年合唱

11月5日に行われた、小値賀中学校学習発表会の動画です。各学年の創作劇はストーリーがわかるように、長めの編集にしました。各学年合唱は一人一人がしっかりと声を出して、練習の成果を感じました。

* 1/25『令和4年 小値賀町消防出初式』

・1月6日に行われた消防出初式の動画を撮影しました。昨年はコロナ対策で中止となっていました。消防出初式を見ると、新しい年が明けたのを実感します。パレードを撮影していると、団員の方々が挨拶や会釈してくれて、とても暖かい気持ちになりました。



岡田ゆかり・橋本尚子（納島担当）

小値賀町の皆さま、いつも記事を読んでくださりありがとうございます。納島で、コツコツと活動が続けています協力隊の岡本です。あれ？岡本なんていたかな？と思われたのではないのでしょうか。そうです、岡田と橋本をまとめてみました。冒頭からいつもしょうもないことで尺を取ってすみません。（橋本）

～私たちの活動について～

昨年は、農作業のお手伝いや家の改修・整頓を着実に続け、大分整ってまいりました。また、納島の情報発信、グッズの展開などをさせていただいており、ありがたいことにどんどん興味を持ってくださる方が増えてきています！この流れを飛躍できるように2人で考えて、納島の活動に努めます！3月4月はふたりで来島予定なので少し暖かくなったらぜひ納島にも遊びにきて欲しいと思っています☆（岡田）

（写真は、橋本の食料になるであろうみえんどちゃんの花です。👉）



古田敦也（藤松レストラン）

今月は月末から3月辺りまで時短営業をする事になったため、観光の予約はほとんどない状況でした。そのため主にMYフードの方で作業をしていました。

レストランの仕事があまりない分、その他のことに手を回せる時間が多く取れたので普段はあまりできない魚を捌いておろしたり盛り付け方などを勉強する良い機会になりました。

これから新しいものを作る事において必ず必要になってくるので、これをいい機会にして身につけられるように精進していければと思います。



原 知沙（学校給食）

毎日の手洗いやアルコール消毒作業は丁寧に心がけ、子供たちの楽しみにしている給食を作っています。

気温の変化もあり大変ですが、体調管理をしっかりと取り組んでおります。

小値賀産のトマトなど地元のお野菜も登場して、給食を作りながらどんな味になるのか？残さず食べてくれるのか？いろいろな想像を膨らませています。

給食施設は、衛生管理が厳しい現場ですが、食中毒や異物混入のないように、なにより子供たちの安全と健康を守る役目もあるので、気を引き締めて取りかかっています。毎日時間に追われてバタバタと忙しい瞬間がありますが、給食を待っている子供たちがいるので頑張れます。「いただきます」といつも元気に挨拶してくれるので、とても嬉しいです。



困 幹夫（ハウスマスター）

こんにちは。島に移住してきて最も交わした言葉だと思います。

ちかまる寮まで私は自転車を通うことが多いのですが、その道すがらにみんなが声をかけてくれます。寮についてから買い出しに赴くのですが、お店においても、まず「こんにちは」と誰もが挨拶を交わすところから始まります。そればかりか、自転車で遠乗りしていると、下校の途中の子供たちが口々に「こんにちは！」と大声で声をかけてきます。実はこれ、都会では見られなくなった風習なのです。

様々な事件の起こる世知辛い世の中で、下校時には小中学生は名札を隠して、年長者には声をかけないようにしましょう、と指導することも稀ではありません。ちかまる寮生も入学当時は、挨拶する習慣がなかったと聞いていますが、それが都会なのです。とても自分の日常としていた生活が、哀しいものであったかを痛感しました。

休日に遠乗りで、島を一周していますが、お気に入りの場所のひとつが長崎鼻です。ちょうどその時は仔牛のランチタイムでした。もっしょもっしょと藁草を食べている姿にも、ついつい声をかけます。「こんにちは」



小中高一貫教育報告 184



残念ながら… 今年度の小中合同ロードレース大会は中止

1月26日(水)に予定されていた小中合同ロードレース大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施が見合わせられました。本番を迎えるまで、小学6年生2名と中学生6名によって結成された「ロードレース実行委員」を中心に準備と練習を重ねてきました。小中合同で編成されたグループでの顔合わせでは、班のめあてを決めたり、お互いに声を掛け合いながら練習に取り組んだりしました。その中で、中学生は小学生を励ましなが、また、その頑張る小学生の姿に中学生も刺激され、お互いに力を高め合いました。残念ながら本番は中止となりましたが、あきらめないでやり抜こうとする気持ちやきついことにも挑戦する気持ち、一緒に練習を頑張った仲間への気持ちなど、練習の過程で大いに学びました。



みんなで体操です！



まずは自己紹介です。



班のめあてを話し合います。



大島を走る子どもたち



励まし合いながら走る小学生と中学生



中学生実行委員長さんコメント

委員長として、また中学生として小学生のサポートを行い、積極的に仕事に取り組むことができました。練習では、声をかけながら走る中学生や、それに励まされ自らの記録を高めようとする小学生の姿が見られました。

(小値賀地区小中高一貫教育推進委員会 事務局)

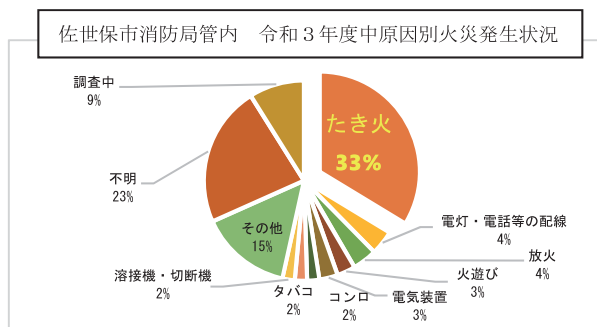
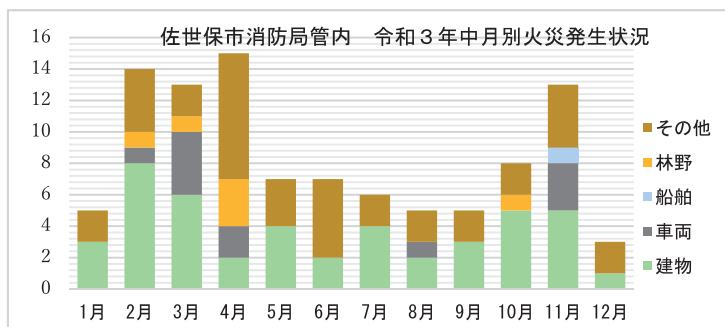
【佐世保市消防局からのお知らせ】

《火災予防のお願い》

水田の畔草や畑の法面、耕作地で刈り取った雑草などを焼却して、農地を準備する時季となってきましたが、これからの季節も未だ空気は乾燥しており、たき火や野焼きなど、屋外での火の取り扱いを原因とする火災が増える時季です。

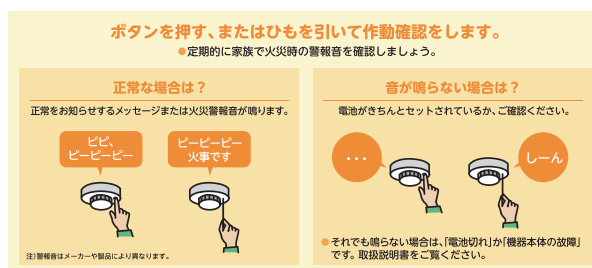
屋外での火の取り扱いには十分注意し、以下の点をもう一度ご確認ください。

- 1 風が強い日は、たき火などを行わない。
- 2 一度に大量・多発の焼却を行わない。
- 3 危険物を用いた焼却を行わない。絶対にガソリンは使わない。
- 4 周囲に燃えやすい枯葉や草がある場所で焼却を行わない。
- 5 火のそばを絶対に離れない。離れるときはきちんと消火する。
- 6 火たたき棒や水バケツ、畑管などの消火準備を忘れない。
- 7 自分で消せないと思ったら、直ぐに119番通報をする。
- 8 たき火や雑草焼却の際は、あらかじめ消防署に連絡する。



《住宅用火災警報器を設置・点検しましょう》

住宅用火災警報器は住宅での火災を早期に発見し、警報を発して知らせるものであり、条例で設置が義務づけられています。まだ警報器を設置していない人や、寝室や階段など設置が義務付けられている場所すべてに設置していない人は、至急設置をお願いします。既に設置されている方も定期的に作動点検を行いましょう。点検ボタンや点検ひもで点検を行い、音が鳴らない場合は住警器本体の交換をお願いします。



(資料提供：一般社団法人 日本火災報知機工業会)

《電気器具などからの火災に注意》

電気器具・暖房器具の誤った使用や使用環境によって火災となる場合があります。次の点に注意し火災を防ぎましょう。

- ・コンセントはほころがたまらないようきれいに保ち、たこ足配線をしない。
- ・コードを家具などの重量物で踏まない。コードを束ねない。
- ・暖房器具の近くに燃えやすいものを置かない。電源をつけたまま寝ない。
- ・暖房器具を使わないときは、電源を切り、コンセントを抜く。



【お問い合わせ先】
西消防署小値賀出張所
43-3119

おぢか国際音楽祭 HISTORY ♪ 第3話 ♪

～おぢか国際音楽祭実行委員会の設立

平成13年5月11日から島の自然学校芸術学部による音楽アカデミー開催に向けての正式検討が開始された。まずは6月に草津国際音楽祭東京事務所を訪れ、事務局のノウハウを研究。その後小値賀出身の方に協力を要請したほか、長崎活水大学に協力を打診。また、県庁を訪れ補助金に関する情報収集等を行った。

しかし企画を詰めれば詰めるほど事業規模が大きくなり、「企画が大きすぎて対応できない」「自然学校だけでは無理」というメンバーからの声も上がってきた。そこで同年9月、自然学校スタッフを中心に、小

値賀町婦人連絡協議会、コールみじよか、小値賀町食生活改善グループ「まつば会」、町民有志の個人スタッフに協力を得て、「おぢか国際音楽祭実行委員会」が立ち上がった。

初代実行委員長には井上由美子氏、副実行委員長には神川清氏が、そして事務局長には立石隆教氏がそれぞれ就任した。実行委員会のスタッフは総勢41名となり、翌年4月28日から5月5日にかけて開催されることとなった、第1回おぢか国際音楽祭に向けて準備を急いだ。

次号へ続く。



第1回音楽祭のウェルカムボード



次回予告

3月27日(日) 10時00分より

赤浜海水浴場

みなさまのご参加お待ちしております!



ワンショット!

マクロレンズの世界

～たんぽぽに吸蜜するハナアブ

自宅近くの空き地にタンポポの花が咲いていました。

タンポポの蜜を吸うハナアブの姿を（マクロレンズ）で撮影しました。

肉眼で見ずらい世界を映しとる事が出来る、顕微鏡的なレンズが（マクロレンズ）です。

春が一步步近づいて来るのを感じる、今日この頃です。

おぢかスタジオ 藤屋 登



子どもたちは島の宝

小値賀に新しい仲間が
増えました!!



両親より
大きく元気に育ってね!

むらなか ようた
村中 燿大くん
令和4年1月28日生
両親：村中大地・曜子（宮崎町）



いつまでもお幸せに

Happy Wedding!



KAZUSA

夫 宮崎 祐輔さん（北目町）
妻 弘子さん（松香丘）※旧姓：松永
令和4年1月23日入籍

水道係から
お知らせ

3月の土曜・日曜・祭日の
当番給水工事指定業者は

㈱友建設
(TEL 56-2318)です。

4月は
「㈱MIYABI」です。

出納室よりお知らせ

3月は、
町県民税 第4期
国民健康保険税 第8期
後期高齢者保険料 第9期
下水道料金 12・1月分
の納期です。

納税期限：3月22日(火)
口座振替日：3月22日(火)
口座の残高にご注意ください。

住民登録人口
(令和4年2月20日現在)

世帯数 1,241戸(+2)	転入 0人
人口 2,275人(-2)	転出 0人
男 1,053人(-2)	出生 1人
女 1,222人(±0)	死亡 3人



小値賀町へ
医療施設建設基金

松永 太 (香典返し)
松永 さとみ (香典返し)
田村 保枝 (香典返し)
藤松 麻子 (香典返し)
岩坪 義光 (香典返し)
坂木 匡志 (香典返し)
神川 美代子 (香典返し)

養寿園へ
老人福祉施設建設基金

田村 保枝 (香典返し)
坂木 匡志 (香典返し)
藤松 麻子 (香典返し)
菅 陽子 (香典返し)
松永 太 (香典返し)

社会福祉協議会へ
菅 陽子 (香典返し)
坂木 匡志 (香典返し)
岩坪 義光 (香典返し)

お悔やみ申し上げます。

地区 亡くなった方

筒井浦	藤松 半次	令和4年1月21日	89歳	喪主等
班在	田村 長幸	令和4年1月25日	75歳	田村 保枝
小浜町	松永 辰美	令和4年2月1日	62歳	松永 さとみ

2月20日現在

町のなんでもカレンダー

3・4月

日	曜	行 事	場 所・時 間	日	曜	行 事	場 所・時 間
1	火	北松西高校卒業式 春の全国火災予防運動 こども園防火パレード 少年の日	～7日まで	21	月 (祝)		
2	水			22	火	定期予防接種 口座振替日(町税・料金) 町県民税・国税納期限 運転免許更新日	健康管理センター/14:30～ 出納室 住民課 駐在所/9:00～11:30
3	木	雇用保険認定日(1型木曜)	福祉事務所窓口/9:00～10:00	23	水		
4	金			24	木	離島往診(大島) 循環器外来	和楽苑 診療所
5	土	フッ素塗布	健康管理センター/15:30～	25	金	整形外科外来	診療所
6	日	消防団火災訓練(全分団)	16:00～17:00	26	土		
7	月			27	日		
8	火	定期予防接種	健康管理センター/14:30～	28	月		
9	水			29	火	定期予防接種(日本脳炎2期)	健康管理センター/14:30～
10	木	離島往診(納島)	地区公民館	30	水		
11	金			31	木	雇用保険認定日(1型木曜)	福祉事務所窓口/9:00～10:00
12	土			4 月			
13	日			1	金		
14	月			2	土		
15	火	小値賀中学校卒業式 肝臓外来 小児科外来	診療所 診療所	3	日		
16	水	小値賀小学校卒業式		4	月		
17	木	雇用保険認定日(3型木曜)	福祉事務所窓口/9:00～10:00	5	火		
18	金	小値賀こども園卒園式		6	水	各学校始業式・着任式	
19	土			7	木	小値賀小学校入学式 小値賀中学校入学式	
20	日			備 考			
				司法書士開設日 ・3/7(月)～9(水)(宮川先生) ・3/22(火)～24(木)(徳永先生)			
				農業委員会総会(下旬開催予定)			
				定例教育委員会(下旬開催)			

今月は町県民税第4期・国民健康保険税第8期の納期です。

編集後記

今年度最後の広報誌となりましたが、いかがでしたでしょうか。コロナ禍でなかなかイベントの開催等が難しいことから、本町の賑わいを十二分に伝えることが出来ませんでした。次年度は、コロナが収束することを願い、よりよい「おぢか新聞」をみなさまにお届けしたいと思います。

(森)

表紙の写真について

アコウの大木に包まれたお二人にシャッターを切りました。コロナ禍の中、なかなか会えない、遠くにいる息子と孫を思い出す日々が続いている日常を：勝手な主観で撮影しました。お忙しい中、撮影に協力して頂いた、ご夫婦に感謝を申し上げます。



小値賀町防災無線 TEL: 0959-56-3115

島民カードの更新手続きは、2ヶ月前から可能です。有効期限のご確認をお願いします。手続きは、小値賀町役場住民課まで。