

島民カードの申請はお早めに！

(平成30年4月から

窓口での提示が必要となります)

広報おぢか新聞



平成30年 小値賀町成人式

翔け！小値賀の若人よ！

特集

- ・成人式が行われました
- ・平成30年消防出初式
- ・少年の主張「高校生の部」最優秀作品紹介

P2

P3

P8

平成30年
2月号
No. 151



20年分の感謝を胸に...

平成30年 小値賀町成人式

1月3日(水)、小値賀町離島開発総合センターで平成30年小値賀町成人式が開催され、スーツや晴れ着に身を包んだ14名の新成人が参加しました。

会場では、久しぶりに会うクラスメイトとの再開を喜び合う姿や、保護者から提供があった懐かしい写真がスクリーンに映し出されるなどして、楽しい時間を過ごしました。

結びの成人代表あいさつでは永田優太さんが壇上に上がり、小値賀の人達から育ててもらった感謝の気持ちや今後の抱負を堂々と述べました。

新成人の皆さまの今後益々のご活躍とご健勝を心よりお祈りいたします。



恩師の先生たちと久々の対面



懐かしい写真を楽しみました



新成人代表挨拶を行った
永田優太さん



新成人に幸多かれ！



仲間と島で育った時間は永遠

平成30年 小値賀町消防出初め式

1月6日（土）、小値賀町総合体育館において平成30年消防出初め式が行われました。この日は、第1～第10分団約145名が参加し、防火や防災への決意を新たにしました。

式典終了後には、女性消防団のラッパ演奏を先頭に街頭行進を行い、途中漁協前において、中学生・高校生の吹奏楽部と、ちかはな吹奏楽団の合同演奏にあわせて、分列行進が行われました。

最後には小値賀港ターミナルそばにおいて恒例の一斉放水披露を行い、小値賀町消防団の心意気を町民に示しました。

今年一年 無火災・無災害であるように願いたいと思います。



式典のようす



ラッパ隊先導による街頭行進



一斉放水披露

表彰者紹介（敬称略）

1. 退職消防団員表彰【消防庁長官表彰】

退職年月日	所属及び階級	氏 名
平成29年3月31日	元第1分団副分団長	岡野 慶信 様
平成29年3月31日	元第7分団分団長	神田 辰生 様
平成29年3月31日	元第8分団分団長	博多屋由明 様

2. 退職消防団員表彰【長崎県消防協会長感謝状】

退職年月日	所属及び階級	氏 名
平成29年3月31日	元第1分団副分団長	岡野 慶信 様
平成29年3月31日	元第7分団分団長	神田 辰生 様
平成29年3月31日	元第8分団分団長	博多屋由明 様
平成29年3月31日	元第8分団班長	松崎 秀利 様

3. 長崎県知事表彰

種 別	所属及び階級	氏 名
永年勤続功労章	第8分団団員	西 浩康
感謝状 今団員数が前年比2.5%以上増加の消防団対象	小値賀町消防団	

4. 長崎県消防協会表彰

種 別	所属及び階級	氏 名
特別有功章	第1分団分団長	吉野 喜昭
特別有功章	第2分団分団長	藤松 英一
30年精続章（金）	第8分団班長	橋本 満
20年精続章（銀）	第1分団班長	出口 幸一
20年精続章（銀）	第3分団班長	山田 俊宏
20年精続章（銀）	本部員	前田 達也
20年精続章（銀）	本部員	中野 高樹
有 功 章	第4分団分団長	稲森 章志
有 功 章	第8分団副分団長	博多屋信行
有 功 章	第2分団班長	黒崎 秀行
有 功 章	第6分団班長	平田 栄介

5. 北松浦分会長表彰

種 別	所属及び階級	氏 名
感 謝 状	第3分団分団長	川久保 仁
感 謝 状	第3分団班長	遠山 吉嗣
感 謝 状	第7分団班長	迎 真志
感 謝 状	第10分団班長	松本 卓

ちかまるNEWS



小値賀の“カーちゃんの味”が本になりました!

町内で「地産地消」、「食育」を推進する「ふるさとの味・カーちゃんの味」つたえよー会」が、平成16年から平成25年まで実施した「我が家の料理じまんコンテスト」の入賞作品のなかから25品の料理を厳選し、レシピ集「おちかんもんのレシピ本」として編集しました。この本は、2月中に皆さまのご自宅にお届けする予定ですが、それに先立ち西町長へレシピ集の完成報告及び贈呈を行いました。掲載された料理は手に入りやすい小値賀の食材で作ったものが中心ですので、皆さんも小値賀の「ふるさとの味・カーちゃんの味」をご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。



放課後子ども教室 よりみち塾 毎週開催中!

皆さんこんにちは。
今回は学習の日(水曜日)に協力してくれている方々をご紹介します!

近藤 育雄 さん

ナンプレやお手持ちの本を使った応用問題が得意分野です!

近藤 隆二郎 さん

小値賀に来る前は大学の環境学部の先生をされていました。英語も見てくださいよ!

永松 市子 さん

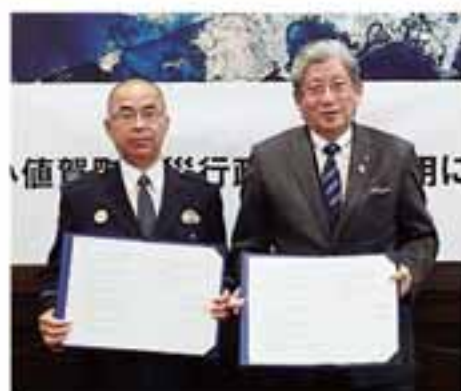
元小値賀中学校の校長先生です。小値賀の子ども達の為に、月に1度宇久から来てくれます!

毎週水曜日はこんなアドバイザーさん達が、交替で活動されています。子ども達の為に特別問題も用意してくれていますので、宿題が終わってからも楽しみにしてください♪アドバイザーさんは、さらに増加中です!!



「小値賀町防災行政無線の活用に関する覚書」を締結しました

1月5日(金)小値賀町役場で、「小値賀町防災行政無線の活用に関する覚書」の締結式が行われました。これは小値賀町内または周辺地域において、連続発生するおそれのある凶悪事件等が発生した場合に、新上五島警察署からの依頼により本町が運用する防災行政無線を活用して警戒を呼びかけることで、町民の安全安心なまちづくりに寄与することを目的としています。当日は新上五島警察署から神田署長が来庁され、西町長と覚書を交わしました。



白熱！ 町内一周駅伝大会

1月21日(日)、毎年恒例の町内一周駅伝大会が開催されました。今年は天候に恵まれポカポカと温かい日差しの下、各地区の代表が健脚を競い合いました。

これまでの8区間が、今回から7区間(11.2km)に変更となり、また走る対象者の変更等を行った結果、例年より2チーム多い11チーム(地区8チーム、オープン3チーム)が顔を揃えました。

終盤まで区間ごとに順位が入れ替わる大混戦！とても見ごたえのある大会となりました。結果は下記のとおりです。参加されたチームの皆さん、沿道から応援していただいた皆さん、運営していただいた体育協会の皆さんお疲れさまでした！

【一般の部】

優 勝	浜 津
準優勝	相津木場
3 位	大 島

【オープンの部】

優 勝	中学校駅伝部
準優勝	値中3年生②
3 位	値中3年生①



選手宣誓は笛吹中央東の中野君



11チームが一斉にスタート



追い越し追い越され



終盤までデッドヒート



ラストはブレットさんが2人抜き



浜津地区が見事優勝

役場からのお知らせ

福祉事務所

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金保険料を納付することは法律で義務付けられております。

また、老後の生活や障害、死亡などもしもの時に大きな支えとなります。未納が続くと、将来の年金が受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期限内に納めましょう。

※納期限は翌月末です。納期から2年を経過すると時効により納められなくなります!!

☑ 納付方法



口座振替

金融機関、郵便局、
コンビニ等の
窓口で納付クレジット
カード納付電子納付
(ペイジー)

☑ 保険料が割引になる制度

早割制度(口座振替)

- 通常: 翌月末日振替
- 早割: 当月末日振替 ⇒ 年間600円(月額50円)の割引

前納制度※1

- 保険料をまとめて納めることにより保険料が割引になります。
- 前納制度と口座振替をセットにすることでさらに割引が大きくなります。

※1 前納制度のお申込期限は、2月末までです。

詳細については、下記までお問い合わせ下さい。

【佐世保年金事務所】
0956-34-1189
【役場：福祉事務所】
0959-56-3111

～佐世保税務署からのお知らせ～

税務署に申告書等を提出される方

住 民 課

申告書には、マイナンバーの記載(注1)と申告者ご本人の本人確認書類(注2)の提示又は写しの添付が必要となります。

申告会場に来場される場合は、必要な書類をご持参ください。

(注1) 扶養親族等がいる場合は、扶養親族等のマイナンバーの記載が必要です。

(注2) 例1: マイナンバーカード

例2: 通知カード+運転免許証や公的医療保険の被保険者証など

平成29年分の確定申告で、医療費控除を受けられる方

- ・平成29年分の確定申告から、「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。
(「医療費控除の明細書」は、国税庁ホームページからダウンロードできます。)
- ・医療費の領収書の添付又は提示は必要ありません。
- ・明細書の記入内容の確認のため、確定申告期限等から5年間、税務署から領収書(医療費通知に係るものを除く。)の提示又は提出を求める場合があります。領収書は、ご自宅等で保管してください。

※平成31年分の確定申告までは、領収書の添付又は提示によることもできます。

不明な場合は佐世保税務署 ☎0956-22-2161にお問い合わせください。

自動音声によりご案内しております。平成30年1月4日から3月15日の間における確定申告に関する一般的なご質問は「0」を選択してください。

なお、案内の途中でも選択いただけます。

ライフジャケットの着用を推進しましょう!



平成30年2月1日以降、小型船舶の船室外の甲板上では、原則、すべての乗船者にライフジャケットを着用させることが船長の義務になります。
(平成34年2月1日以降、違反2点が付されます。)
～お父さんをはじめ、漁に出るみんなに、ライフジャケットを着けるよう漁協女性部から積極的に声かけをしましょう!～

ライフジャケットは命を守ります

ライフジャケット着用者の海中転落時の生存率は着けていない人の2倍以上です。
船長の指示がなくても積極的にライフジャケットを着用しましょう。



違反すると処分があります

違反した船長には違反点数2点が課せられ、再教育講習を受けなければなりません。
5点以上で免許停止の対象となります。



※平成34年2月1日から、違反点数の付与開始となります。



おぢかアイランドツーリズム



■新規民泊民家募集中!

今年の修学旅行は3校が来島予定となっております。主催事業の「島らいい」は春・夏休みに開催を予定しています。(2018/1末時点)

また個人旅行のお客様は年間を通して、各地よりお越しいただいています。

小値賀島の民泊は、特別な体験ではなく普段の生活を共にする島暮らし体験です。島民の日常が、よそから来る人たちにとっては貴重な体験になります。民泊に少しでも興味のある方、まずは話だけ聞いてみたいという方も、ぜひご連絡ください!

5月17日～19日 京都橘中学校
8月23日～26日 京都平安中学校
9月30日～10月2日 上宮太子中学校

43-3170 (未承)

■町民インストラクター大募集!

シーカヤック体験や修学旅行・子ども団体等の自然体験活動をサポートしていただく町民インストラクターも募集中です!

ご興味のある方はお気軽にスタッフへお声かけください。よろしくお願いいたします!



第35回少年の主張発表大会が開催されました

高校生の部 最優秀賞

もっと輝く小値賀のために

長崎県立北松西高等学校 2年 北村 仁大



それは、本当に大きな衝撃でした。
私はこの小値賀のことが大好きです。地元を愛していると、自信を持って言えます。しかし、今年の夏、「私は、まだまだだな」と感じさせられる出来事があったのです。それは、7月に行われたインターンシップで、お世話になった事業所の代表取締役の方にお話を伺った時のことでした。
その方は、離島である地元を盛り上げるために、そこで様々な事業を行っているとおっしゃいました。私はこのお話から、並々ならぬ「地元愛」を感じ、感銘を受けたことをはっきりと覚えています。

皆さんは、地元である小値賀の未来について考えたことがありますか。私は、そのお話をきっかけに、「小値賀のためにになりたい」という考えを持つようになりました。それまで、何らかの形で地元へ貢献できればという考えはあったものの、それについて、本気で、具体的に考えたのは、おそらくこれが初めてです。浅い知識の範囲ではありますが、今回はその考えたことについて、2つお話しします。

1つ目は、私の将来の夢に関連させたことです。私は将来、音響関係の職場で働きたいと考えています。そのため、音響を使って、将来、どう小値賀に貢献できるのか考えてみました。

これに関する私のターニングポイントとなったのは、今年の夏祭りです。小値賀で開催される夏祭りは、毎年、島外からイベント業者を呼んで、業者の方々が、音響や照明を行っています。今年、その音響・照明ブースを見学する機会がありました。そこには今まで見たこともないような操作盤がいくつも並んでいて、「こんなに必要なのか」と疑問を抱くほどでした。私が見学させていただいたのは、役場の方々がやっているヒーロー劇のときでしたが、人の声とBGM、効果音など、さまざまな音が合わさって流れており、音響には高い技術が必要になると感じました。音響担当の方は、冒頭のシーンで、その複雑な操作盤で低音、高音の調整をされていたのですが、すぐに操作をやめ、その後も数回微調整を行ったのみでした。これは、決して仕事をさぼっていたわけではなく、少し音源を聞いただけで、会場の反響や物の配置を把握し、即座にベストの音を作り出すことができる職人技を持っているがゆえでしょう。その様子を見て、音響業界へのあこがれがより一層強くなりました。さらには、音響を使って地域を盛り上げる方法を考えるようになりました。

たとえば、コンサート音響を学んで小値賀の様々な催しもの、行事の音響を本格的なものにしたいです。私は将来、小値賀に帰ってきて小値賀の発展に貢献しようと思っていますが、まずは高校を出て、専門的なところで音響について学び、技を身に付けてから、島に戻ってきます。それから、小値賀を支えつつ、音響が必要になる場面において、技を生かしていけたらなと思っています。よい音響がどう役に立つか、これはあくまで私の考えではありますが、行事の音響が良ければ、伝えたい思いがより鮮やかにその人の心に届きます。美しい音楽がよりよい雰囲気を作り出します。そしてそれは、島外から来た人たちに、「また来たい」という思いを抱かせることでしょう。

まだまだ、経験もなく、知識もない私の考えたものなので、不可能なことや、問題点も多々ありますが、これがひとつの目標となり、難しい道に迷む私の背中を何度も押してくれる存在になるはず。そういう目標が見つかったこと自体が、今の私にとってとても意味あることだと思います。

2つ目は、今の私にもできることです。

小値賀は最近、テレビでも多くとりあげられ、全国的にも有名になりつつあります。そのため、嬉しいことに観光客が増加し、おかげで小値賀は活性化されています。しかし、それはマイナスの面も抱えています。

私はかつて、3人の男性がまだ寒い中、磯で泳いでいるのを見たことがあります。その人たちは、釣りをしていた私たちに話しかけてきましたが、どうも自分たちのしていることがマナー違反であると分かっているようでした。このように、地元のルールをわからない人もいます。このような人を見たら、勇気を持って声をかけて、優しく地元のルールを教えるべきだと思います。そうすることで、より小値賀を安全に楽しめるのではないのでしょうか。

しかし、観光客のマナー違反だけではなく、みなさんは、道端でゴミを見かけることはありませんか。私は、ジョギングの際などにたくさんのゴミが落ちていてよく見かけます。ゴミのポイ捨ては、私たち島民も深くかかわるマナー違反なのです。実際、ゴミをポイ捨てする人を見たわけではありませんが、たくさんのゴミが捨てられているのが現状です。汚い所へ観光客は来てくださるのでしょうか。私だったら行きたくはありません。知らなくて訪れたとしても、また来たいとは思わないかもしれません。おそらく皆さんもそうでしょう。こういったことは、私たち島民が解決すべき問題です。海浜清掃や、町内清掃への参加はもちろん、まずはポイ捨てしない事、そして落ちていたゴミを拾うこと。このような小さなことの積み重ねが、きれいな小値賀島をつくるのです。

以上が、私が大好きな地元、小値賀のためにやっていきたいことです。私が持っている地元愛、そして、みなさんが持っている地元愛。これを大切にして、ここに住む人も、そうでない人も、みんなで、この素晴らしい小値賀を来年も、十年後も、百年後、そのまた先まで輝かせていきましょう。

小中高一貫教育報告 135

小中高合同で「English Day」が実施されました

12月19日、「国際化に対応できる英語力を今後伸ばしていく意識を高める」ことを目的として、小学5年生・6年生、中学生、高校生が合同で「English Day」に参加しました。

児童生徒はまず「英語カルタ」に取り組みました。英語の単語や、説明などを聞いて、絵カードを取り合いました。その次には、班を結成し、様々な英語に関する課題に挑戦する「トレジャーハント」に取り組みました。

児童生徒たちは自分ができる範囲で積極的に英語を使い、活動に取り組んでいました。この活動をきっかけに、児童生徒たちの英語力向上に向けた取り組みに一層力を入れていきたいと思ひます。



事前に高校3年生が小学校に出向き、「英語カルタ」について説明しました。



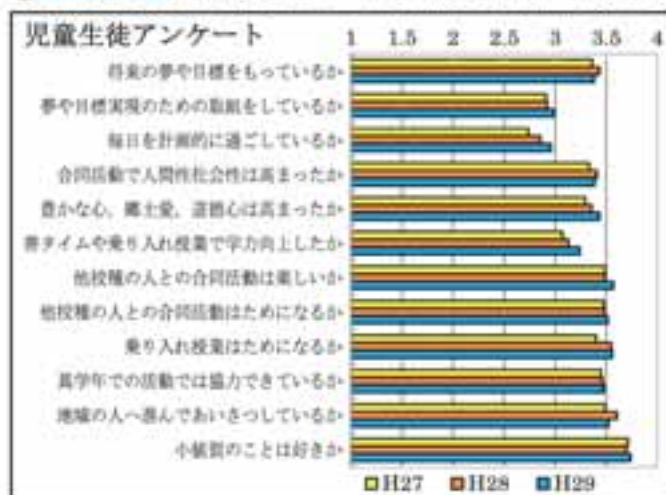
トレジャーハントの課題の一つ。英語で数を言っていくゲームに取り組む様子です。



トレジャーハントの課題の一つ。英語を使って忘れ物の特徴を伝える活動に取り組む様子です。

小中高一貫教育に関するアンケート結果報告

- ①目的 小中高一貫教育の取組について、その結果と課題を分析することにより、今後の研修資料とする。
 ②時期・対象 平成29年11月 各学校児童生徒・保護者・教職員
 ③調査分析方法 選択式（1～4の4段階評価 4が最も高い評価）及び記述式で実施。※結果グラフは抜粋



○児童生徒のアンケート結果から

総平均値は3.40（前年比0.03↑）で向上しており、統計を始めてから9年間で最高値であった。一貫教育の中で合同行事、合同教科等に、どの校種の児童生徒も前向きにとらえている。また、学力向上の取組である乗り入れ授業等が、ためになっているという割合が高い。各種検定の合格につながり、肯定的な意見を持っているものと思われる。

○保護者のアンケート結果から

29年度の結果は、過去最高だった28年度の評価を更に上回った。「一貫教育は学力につながっているか」の項目は評価が上昇。今年度、小中学校においては、乗り入れ授業で英語や音楽だけではなく、体育や理科なども実施した。教科の枠を広げることで良い結果につながったと思われる。「イングリッシュデー」については、記述の欄で「良い取り組みだと思う」「もっと回数を増やしてもいいと思う」など、肯定的な意見が多い。小中学校では英語が教科化されるが、英語力向上に向けさらに工夫した取組を展開したい。

（小値賀地区小中高一貫教育推進委員会 事務局）

小値賀町雇用情報コーナー

新コーナー

おぢかにこよう

先月号から新コーナーとして雇用情報ページを立ち上げました。人材が欲しい会社と、仕事を探している方とを繋げられるページになればと思います。

求人情報を掲載して欲しい会社がありましたら、役場総務課までお問合せください。
(町ホームページで、この他の求人情報も随時アップしています。)

子育てサークル「バンビちゃん」世話人募集

【内容】

- 「バンビちゃん」では世話人が主体となり、乳幼児とその保護者の相互の交流を促進する活動をしています。
- 世話人として、活動前のおもちゃ等の準備・片づけや活動内容を計画して下さる方を募集しています。
- 活動内容は自由です！気軽にご連絡ください。
- (活動例：自由に遊ぶ、のんびりおしゃべり、保健師によるお話、夏祭りなど季節の行事など)

- 募集人数 若干名
- 応募要件 現在子育て中の方、または子育て経験者
- 勤務日 毎週水曜日
- 勤務時間 2～5時間(10時～15時内)
- 時給 約740円
- 期間 平成30年4月～平成31年3月
- 問合せ先 小値賀町福祉事務所 吉田・松永
TEL：0959-56-3111

役場臨時職員募集

○職種及び人員

- | | |
|--------------|----|
| 役場用務員 | 1名 |
| 庁舎(夜間・休日)警備員 | 1名 |
| 空港職員 | 2名 |
| 公衆トイレ清掃員 | 1名 |
| 火葬・処分場勤務員 | 1名 |
| 道路作業員 | 2名 |
| 住民課業務補助員 | 1名 |
| 診療所清掃員 | 1名 |

○採用後の待遇

- 臨時職員(平成30年4月1日から9月30日まで)
- 以後、勤務状況により嘱託職員への登用もあります。

○業務内容

- 現業又は管理業務等(詳細については、問合せ下さい)

○勤務条件等

- 賃金 日額5,900円～7,200円(重労働)

○募集期限

- 平成30年2月23日(金)までに履歴書を総務課総務係まで提出して下さい。

○問い合わせ先

- 役場総務課・総務係 TEL：0959-56-3111

小値賀町放課後児童クラブ支援員
(パート) 募集

【内容】

- 児童の生活指導、遊びの指導、学習活動の補佐等
- 募集人数 若干名
- 勤務日 ①学校登校日の月曜日～金曜日
(シフト制)
②春、夏、冬休み(シフト制)
- 勤務時間 ①放課後(主に14時30分～18時30分)
②8時30分～18時00分の間でシフト制
- 時給 800円～
- 申込方法 履歴書を小値賀町福祉事務所に提出(郵送可)
- 問合せ先 小値賀町福祉事務所 福祉係 吉田
TEL：0959-56-3111

農協職員募集

【内容】

- 総合職：数名
- 勤務時間：8：30～17：00
- 雇用形態：正職員・臨時職員・パートのいずれか
- 給与：初任給145,000円
(平成30年度予定・正職員高卒の場合)
賞与・期末・時間外・資格・家族手当等諸手当有り。
- 資格等：経験不問、普通自動車免許
- 問合せ先：ながさき西海農業協同組合
小値賀支店 川端
TEL：0959-56-3161

お問合せ：小値賀町総務課企画係

TEL：0959-56-3111 FAX：0959-56-4185 Mail：soumuka@town.ojika.lg.jp

おぢかレター



利用者の方は二十一名。利用者さんからの評判がよく今も増えているそうです。利用者の方にこの会について何うと「毎回楽しみよ!」「あっと言う間に時間が過ぎるよ!」と笑顔で答えてくださ

の準備と大忙しです。中村さんに大変じゃないか聞くと、「皆さんが喜んでくれるから頑張れるんよ!」と。この集まりの担当をされているのは民生委員の中村記美子さんです。皆さんが集まると血圧と体重測定、参加費の領収書の準備と大忙しです。

拝啓 この時期は海が時化て船の欠航が相次いでいる小値賀ですが、お元気ですか? 今回は斑の公民館で月一回開かれてい



えらかさるんな



「んっ?」となることもしばしば。それでも皆さん優しく、元気に話をしてくださります。

お弁当の時間はおしゃべりに花が咲きます。大分小値賀弁に慣れてきたつもりですが、斑の小値賀弁は少し違い、

先月は海が時化て六島に行けなかった協力隊二人も参加。私もそうですが、協力隊にとって地元の方々と触れ合える時間はとても貴重で有難いです。協力隊としての任務を改めて考える時間にもなります。



一人で過ごすことが多いので、集まれる場所ができて嬉しい、もっと増やして欲しいとの声も。そうなるとうなると中村さんと一緒に

次回二月二〇日の予定ですが、昨年末に行った「わろてんか劇場」の鑑賞会もします。斑地区の年配の方は是非遊びに来てみませんか? 運動して笑って、話して笑う楽しい時間になると思いますよ。

地域おこし協力隊 穂積香織 敬具





タバコがやめられない人へ



吸う人には快適でも、吸わない人には不快なタバコ……。人によってタバコに抱く気持ちは様々ですが、タバコが体にどのような影響を与えるのか考えたことがあるでしょうか。タバコは“百害あって一利なし”これを機に禁煙してみませんか？

■タバコの害を知ろう

がん、脳卒中、虚血性心疾患（心筋梗塞など）は日本人の3大死因となっていますが、喫煙はこれらの病気の発症に大きく関わる要因の一つです。ほかにも気管支炎などの呼吸器系、胃・十二指腸などの消化器系、歯周病、骨粗しょう症など数々の病気の発症に、タバコが関連しています。また、女性にとって、タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素は皮膚の老化を進行させ、女性ホルモンの分泌を減少させるため、生殖機能が低下することで妊娠しにくくなり、妊娠中に喫煙すると早産や流産、死産のリスクを高めます。

＜受動喫煙＞

副流煙はフィルターを通さない分、主流煙よりはるかに多くの有害物質を吸ってしまいます。主流煙に含まれる量を1とした場合、副流煙に含まれる量は、ニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素は4.7倍といわれています。



■禁煙の心構え

禁煙を始める前の心構えとしては禁煙の動機をはっきりさせることです。紙に書いて確認し、禁煙によるメリットも書き出してみましょう。禁煙を始めるとニコチン切れによる禁断症状がありますが、禁断症状は最初の3日間が辛く、5日もすればほとんどなくなります。



■吸いたくなった時の対処法【喫煙タイプ別】

喫煙タイプ	対 策 1	対 策 2	対 策 3
刺激型 (刺激を求めている)	深呼吸	顔を冷水で洗う	軽い体操をする
感覚型 (手持ちぶさた)	消しゴムなどを手に持つ	スケッチなどを描く	ガムを噛む
くつろぎ型 (気分転換に吸う)	軽い散歩をする	ぬるめのお湯に入る	軽い内容の読書をする
依存型 (手放せない)	運動をする	コーヒーは避ける	野菜スティックなどをかじる
習慣型 (生活習慣の一部になっている)	友人に電話をする	趣味に打ち込む	通勤経路など生活パターンを変える
逃避型 (気を紛らわすために吸う)	水を飲む	ストレッチをする	お茶を飲む

禁煙は、長年の「中毒」ともいえる習慣を断ち切る必要があるため、想像以上の努力と勇気が必要です。「自分だけではやめられない」という方は「禁煙外来」を利用しましょう！

おしらせ

法務局による人権及び 登記相談所の開設について

日 時…平成30年2月7日(水)
午前9時～午後0時30分まで
場 所…小値賀町役場

(1階相談室)

相談内容…人権に関する悩み事・
不動産、相続、会社法人等の

登記に関する事項

担当者…長崎地方法務局佐世保支
局 民事専門官1名、登記官

1名

*相談は無料です。

平成30年春季全国火災予防 運動の実施について

1 実施期間

平成30年3月1日(木)から3月
7日(水)までの7日間

2 平成29年度全国統一防火標語

「火の用心 ことばを形に

習慣に」

3 「防火教室」のご案内

消防局では、住宅火災を1件
でも少なくしようと、職員が出
向き自治会単位等で防火講話、
防火映画の上映、消火訓練など
を行っています。

また、火災予防に関するビデ
オなどの貸し出しも行っていま
すので、ご希望の場合は、消防
局予防課、または最寄りの消防
署・出張所に遠慮なくご連絡く
ださい。

4 「住宅用火災警報器」の設置

と維持管理について

住宅における火災を早期発見し
警報を発して知らせる「住宅用火
災警報器」は、設置が義務化され
ています。

定期的に点検を行い、交換期限
(目安は約10年)がきたら電池だ
けでなく本体ごと交換しましょう。

救命講習開催のご案内

1 項目 上級救命講習

2 実施日 平成30年2月25日(日)

9時から18時まで(8時間)

3 実施場所

佐世保市平瀬町9-2

佐世保市消防局3階

(防災学習室)

4 内 容

心肺蘇生法及び止血法の指導・
異物除去法の指導・AEDの取
り扱いについて等

5 記事についてのお尋ね先

6 受付期間 平成30年2月16日

(金) 8時30分から2月24日(土)

17時15分まで

今回の担当署…佐世保市西消防署

電話 0956-47-2076

(受講料は無料です)

「平成31年3月大学等卒業予定
者等(3年以内既卒者を含む)
合同企業説明会が開催されます

○主 催

佐世保公共職業安定所、佐世保
市、長崎県、長崎労働局

○日 時 平成30年3月5日(月)

13時20分～16時05分

(受付…12時50分)

○場 所 佐世保市体育文化館

(佐世保市光月町6-17)

○対 象 者

・平成31年3月大学等(大学院、
大学、短大、高専、専修学校、
能開校)卒業予定者

・3年以内既卒者

・保護者

※上記対象者を原則とするが、

2020年3月以降卒業見込み

の学生についても、参加可能と

する。

○参加企業 60社程度

○参加費 無料

島人栄養教室

ごぼう編

ごぼうは、食物繊維を豊富に含み、便秘解消に効果が大きいです。不溶性食物繊維の「リグニン」を多く含み、腸内の発がん性物質を吸着し、大腸がんの予防効果があると言われています。また、血糖を上げず、腸内細菌により分解されフルクトオリゴ糖を生成する事から、腸内細菌叢の改善が期待できる水溶性食物繊維の「イヌリン」も多く含みます。

ひげ根が少なく、なるべく先の方まである程度の太さがあるものを選びます。軟らかくぐにゃぐにゃと曲がるものは避けましょう。泥つきのものは香り、食感がよいです。

保存方法は泥つきのまま新聞紙で包んで冷蔵所、洗ったものは冷蔵庫へ入れましょう。

調理のコツは泥を洗い流したごぼうを包丁のみねを使って皮をこそげ落とすことです。

☆寒い時にピッタリ！野菜たっぷり汁物☆

けんちん汁

材 料 (2人分)

(材料)	(分量)
木綿豆腐	50g
ごぼう	40g
大根	40g
人参	30g
板こんにゃく	30g
生しいたけ	10g
ごま油	4g (小さじ1)
薄口醤油	6g (小さじ1)
塩	ふたつかみ
かつおだし	300cc
ネギ	少々

栄養成分 (一人分)

エネルギー	: 67kcal
タンパク質	: 3.3g
脂 質	: 3.3g
炭 水 化 物	: 6.6g
食塩相当量	: 0.9g

調理方法

- ①豆腐はふきんで水気をしぼり、一口大に切る。
- ②ごぼうは斜め薄切りにし、水につけてアクを抜く。大根、人参はいちょう切り、生しいたけは薄切りにする。
- ③板こんにゃくは、一口大に切り、下茹でする。
- ④鍋にごま油を熱し、②、③を炒める。①も入れて炒める。
- ⑤だし汁を加え、煮立ったら、アクを取り、火を弱めて野菜が軟らかくなるまで煮る。塩、醤油で調味し、最後にネギを入れて完成。



ポイント! 今回、野菜をたっぷり使ったけんちん汁にしました。豆腐も含まれていて、タンパク質もとれます。朝は野菜も不足がちですが、この1品を足すことによって、野菜もたんぱく質もとれるので、ぜひ、試してみてください。

監修：役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~H30.1.20現在)

241件 **12,824,500円**
(29年度 30件976,000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。



ご寄付ありがとうございます。
(敬称略)
1月20日現在

小値賀町へ
医療施設建設基金
小西 市三 (香典返し)
小田 一久 (香典返し)
遠山伊勢巳 (香典返し)
島田 七男 (香典返し)

養寿園へ
小西 市三 (香典返し)
小田 一久 (香典返し)

社会福祉協議会へ
小西 市三 (香典返し)
遠山伊勢巳 (香典返し)

ふるさと納税へ
天野 善男
牟田 将史

お悔やみ申し上げます。
1月20日現在

地区	亡くなった方	日	年齢	喪主等
西町	大黒軍治郎	平成30年1月13日	82歳	大黒美智子
浜津	平田 栄介	平成30年1月14日	42歳	平田このみ

りっぱカンパニ通信

Since 2011

議論が出た中で、私は特に、もっと一人一人のゴミを減らそうという意識が必要だと感じました。例えば、節約やリサイクルなど身近なところで出来ることを増やしていくことで、自分自身の中で「きれいにしよう」という思いが出てくると思います。

ゴミを少なくしていき、町民がより住みやすい町を目指していきましょう。

今月の担当は、村中やよいでした。

りっぱカンパニーズは、昨年12月の「議会と語ろう会」に参加させていただきました。

毎月の活動やゴミ問題について、日頃思っていることなど意見を出し合いました。海の漂着ゴミだけではなく、不法投棄やタバコ・缶などのポイ捨てについても『小値賀のゴミ』という点から、たくさんの意見・改善点があげられました。

次の海岸清掃は…

2/18(日) 13:30～ / 柿の浜



子どもたちは島の宝

小値賀に新しい仲間が増えました!!



かど あみ
加戸 愛実ちゃん

平成30年1月9日生
両親：加戸隆信・真実
(班浦)

一歳になりました!!



ほり ひづき
堀 暖月くん

平成29年2月4日生
両親：堀 則昭・薫
(小浜町)



のなか かなた
野中 奏汰くん

平成29年1月16日生
両親：野中雅斗・咲紀
(西町)

住民登録人口

(平成30年1月30日現在)

世帯数 1,274戸(+2)	転入 5人
人口 2,503人(±0)	転出 5人
男 1,163人(-2)	出生 1人
女 1,340人(+2)	死亡 2人

水道係から お知らせ

2月の
土曜・日曜・祭日の
当番給水工事指定業者は

拓住宅設備
(TEL 56-2405)です。

3月は
「(株)友建設」です。

心配ごと相談日 のお知らせ

2月5日(月)
2月19日(月)
3月5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

2月は、
国民健康保険税 第7期
後期高齢者保険料 第8期
水道料金 12・1月分
の納期です。

納期限：2月28日(水)
口座振替日：2月26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

2・3月

日	曜	行	事	場	所・時	間	日	曜	行	事	場	所・時	間
1	木	少年の日					20	火					
2	金	平成29年度小値賀地区小中高 一貫教育地区報告会		小値賀小学校多目的室/11:35~ 北松西高等学校/13:15~ 離島センター/14:25~			21	水	巡回療育相談		健康管理センター		
3	土	長崎県知事選挙繰上げ投票日 長崎県知事選挙期日前最終日		納島・大島 午後8時まで			22	木	雇用保険認定日(3型木曜) 離島往診(大島)		福祉事務所窓口/9:00~10:00 和楽苑		
4	日	長崎県知事選挙投・開票日		投票午後6時まで/開票 午後8時~			23	金	整形外科外来		診療所		
5	月	牛市					24	土					
6	火						25	日					
7	水	精神科外来(予約制) 定期予防接種		診療所 健康管理センター/13:00~			26	月	口座振替日(町税・料金)		出納室		
8	木	雇用保険認定日(1型木曜) 眼科外来 乳児相談 離島往診(納島)		福祉事務所窓口/9:00~10:00 診療所 健康管理センター/9:00~ 地区公民館			27	火	肝臓外来 妊婦相談		診療所 健康管理センター/10:00~		
9	金						28	水	5歳児検診 国保納期限		健康管理センター/12:30~ 住民課		
10	土						3月						
11	日						1	木	少年の日 火災予防パレード(こども園児童) 春の全国火災予防運動 小児専門医健診		漁協~役場前/10:00~ 1日~7日まで 健康管理センター/8:00~		
12	月						2	金					
13	火	例月現金出納検査		監査委員			3	土	フッ素塗布(仮)		健康管理センター/15:00~		
14	水	難病相談		健康管理センター/9:30~			4	日	春の火災予防運動に伴う火災訓練 第32回おぢか音楽フェスティバル		消防団現地訓練/16:00~ 離島開発センター/9:00~		
15	木						5	月					
16	金	地域おこし協力隊活動報告会		福祉センター/19:00~			6	火					
17	土						7	水	定期予防接種(仮) 精神科外来(予約制)		健康管理センター/13:00~ 診療所		
18	日	こども園発表会 血圧相談		小値賀こども園 健康管理センター/8:00~									
19	月	定期予防接種		健康管理センター/13:00~									

今月は国民健康保険税 第7期の納期です

編集後記

先月は寒い日が続きましたが、本土の皆さんは雪で転倒など大丈夫でしたでしょうか。さて、先月号から「おぢかにこよう」を開始したところ早速反響があり、雇用に関わりたいと嬉しい声をいただきました。これからは働きたい人と、求人してくれる会社とを繋げていく一つのツールになればと思います。小さな募集でもいいのでお気軽にご連絡ください。 神崎

第32回 おぢか音楽フェスティバル告知



日時：平成30年3月4日(日)
開会：9時00分~
場所：小値賀町離島開発総合センター

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/>