

祝 新小値賀町国民健康保険診療所開院

令和5年

1月号

2023
VOL: 210

祝
開院
福田眼科
福田量

- 目次
- P 2 新年あいさつ
 - P 4 ちかまるNEWS
 - P 5 役場からのお知らせ
 - P 17 小中高一貫教育報告
 - P 20 お知らせ

広報
おちが新聞

とうございます



新年知事あいさつ

長崎県知事 大石 賢吾



新年明けましておめでとうございます。

県民の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年2月の知事選挙におきまして、長崎県知事として県政のかじ取りを担わせていただくこととなり、これまで、中村前知事からの継続性も重視しながら、県政の発展に全力で取り組んでまいりました。

本年も、県民の皆様のご期待に応えることができるように、様々な取り組みを進めていきたいと考えております。

昨年を振り返ってみますと、長年の悲願でありました西九州新幹線が、9月に開業を迎えました。新幹線の開業は、今後の地域や産業の振興にとって大きなチャンスであります。開業効果の最大化に向け、官民一体となって、観光客の受入体制の充実や本県魅力の情報発信などに取り組んでいきます。

また、G7広島サミットに合

わせて行われる保健大臣会合の長崎県開催が決定いたしました。長崎と広島は、ともに原爆被爆の惨禍を経験し、核兵器廃絶と世界平和への想いの発信を続けてきた平和都市であります。本県知事として初めて参加したNPT再検討会議においても、広島県との共催でシンポジウムを開催し、両県で核なき世界の実現に向けたメッセージを発信しました。今後、本県が、国際的な視点から役割を果たしていくための大きな一歩を踏み出すことができたと考えております。

一方、新型コロナウイルス感染症につきましては、県民の皆様をはじめ、多くの関係者のご協力をいただきながら、国の動向も踏まえた様々な感染拡大防止対策に取り組んできました。今後、社会経済活動の持続とコロナとの共生を図るための施策を積極的に講じてまいります。

これからの県政を進めるにあたって、私は、ふるさと長崎県を誇りに思い、将来を担っていく人材を育てることが、本県の発展に最も重要なテーマであると考え、子ども施策を県政の基軸として位置付けております。

このため本年は、安心して結婚、妊娠・出産、子育てができる環境づくりのほか、子どもたちが予測困難な社会を生き抜き、チャレンジする資質や能力を身に付けられる教育環境の整備など、関連施策の取組を加速

していきます。

本年における重点的な取組として、全世代の豊かで安全・安心な暮らしの確保にも努めてまいります。医療・福祉・介護等の充実や人材確保とともに、「長崎健康革命プロジェクト」を推進し、健康長寿日本一を目指します。また、自然災害の激甚化や頻発化に対応するため、地域や県民の防災力を高め、災害に強い社会基盤の整備など、ハード・ソフト一体となった防災・減災対策にも取り組めます。

長期的視点から本県の発展を考えると、みんながチャレンジできる環境づくりもとても重要です。このため、スタートアップ企業の集積を目指し、投資家からの資金調達を円滑に進める仕組みづくりなど、起業にチャレンジしたいと思っただけの環境づくりを進めます。また、新たな基幹産業の創出に向け、企業の誘致や育成を図ります。

一方、農林水産業分野においては、スマート技術等を活用した所得向上対策を進め、UITターンを含め農林水産業に新たにチャレンジする若者を応援する取組のほか、教育分野における小中学校から高校までの一貫したふるさと教育などにより、働く場づくりと人づくりの好循環を生み出します。

今後のデジタル社会の進展を見据え、国境離島等における先端技術を活用した地域課題の解決や先進事例の創出、さらには

教育面も含む様々な分野におけるデジタル化やDX(デジタル・トランスフォーメーション)により「長崎県版デジタル社会」の実現を目指します。

さらに、本県ならではの歴史や伝統、自然景観等の強みを活かした観光・文化・スポーツのまちづくりのほか、戦略的な情報発信やブランディングにも注力し、多くの皆様、本県を移住先や定住の地として選んでいただきたいと考えております。

また大きなイベントとしても、本年5月にG7広島サミットの保健大臣会合、令和6年度には日本スポーツマスターズ、令和7年度には国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭が本県で開催されます。この機会に、一人でも多くの皆様に「本県を訪れたい」と思っただけのよう、積極的に本県の多彩な魅力を国内外に発信し、地域経済の活性化にもつながってまいります。

本県は100年に一度の変革の時期を迎えております。この変革の時期をチャンスとして捉え、新年においてもこれらの取組を通じて、「新しい長崎県づくり」「選ばれる長崎県づくり」の実現に向け、県民の皆様とを一つにしながら全力を尽くしてまいります。

結びに、本年が皆様にとりまして、輝かしい年となりますよう心からお祈り申し上げます。



明けましておめで



新年あいさつ

小値賀町長 西村 久之

あけましておめでとうござい
ます。

謹んで、新春のご挨拶を申し
上げます。

令和五年の輝かしい新年を、
町民の皆様におかれましては、
健やかに迎えのことと心から
お慶び申し上げます。

また、平素より町政に対しま
して、温かいご支援とご協力を
賜り心より厚く御礼申し上げます。

三年前から続く新型コロナウイルス感
染症は、現在もなお世
界中で猛威を振るっており、本
町においても、少人数ではあり
ますが、新規の感染者が確認さ
れておりますので、引き続き町
民の皆様には、感染予防対策に
御協力をお願いいたします。

この新型コロナウイルス感染

症につきましては、私は完全に
無くなることはないと考えてお
りますので、感染症の予防・拡
大防止対策を講じつつ、社会経
済活動の回復・拡大に向けた対
策を実施することが重要であり
ますので、引き続きしっかりと
取り組んでまいります。

さて、現在本町では、令和六
年から令和十五年までの十年間
の「第五次小値賀町総合計画」
の作成を進めているところです
が、広く町民の皆様のご意見を
拝聴すべく、小学生から高齢者
の皆様を対象とした「おぢか未
来会議」を開催しており、今後
も順次開催して参りますので、
年齢・男女問わず参加してい
たきたいと思っております。

昨年十二月に開所しました
「新小値賀診療所」の運営につ
きましては、田中敏己先生の退
職に伴う医師の補充に、大変ご
心配をおかけしておりますが、
新しい医師を招聘すべく、各関
係機関と調整を行っております
ので、今年中には実現できるも
のと考えており、その後には、
栗原先生、江崎先生と共に三人
体制で診療が出来ればと考えて
いるところでございます。

「旧小値賀診療所」の利活用

につきましては、「リモートワー
ク」「ワーケーション」「サテラ
イトオフィス」などが可能な施
設の利用を考えておりますが、
広く町民の方の意見を拝聴しな
がら進めて参りたいと考えてお
ります。

また、令和四年度より、福祉
医療費における子ども医療費助
成の対象年齢を、従前の中学生
までのところを高校生までに拡
大し、子育て家庭の経済的負担
の軽減と福祉の増進を図って
おります。

新型コロナウイルス感染症の
影響で、完成が遅れていた「新
小値賀診療所」をはじめ、「ふ
るさと留学施設 ちかまる寮の
建設」「移住者用の住宅建設」
「フェリー乗降施設の整備」「葬
斎場の改築」など多くの工事が
完成し、供用開始をしており、
昨年四月からは、新上五島町へ
の可燃ごみの搬出も実施して
おります。

現在、不足している「看護師・
保健師・保育教諭・管理栄養士」
等の職員の確保、世界文化遺産
の「野崎島の集落跡」を活用し
た観光事業の推進、定期航路が
廃止になっている「小値賀空港」
の利活用についても、各関係方

面と協議を行っており、その結
果につきましては、随時、町民
の皆様にお知らせして参ります。

多くの課題が山積する小値賀
町ではございますが、先人の皆
様が残してくれた、美しい自然
と島の歴史を活用した町づくり
を推進し、交流人口や定住人口
の増加により地域振興を図り、
町民総参加でこれからの町づく
りを真剣に考え、町民一人ひと
りが誇りと希望を持てる町づく
りを進めて参りますので、今後
においても、町民の皆様の変わ
らぬ温かいご支援とご協力を切
にお願ひ致します。

結びに、この一年が町民の皆
様にとりまして輝かしい幸多い
年となりますよう心より御祈念
申し上げます、新年のご挨拶
とさせていただきます。



ちかまるNEWS

新しい診療所での診療がスタートしました。

12月12日（月）新診療所正面玄関において、診療を開始するのを機にテープカット式を執り行いました。真新しい診療所の中は、開放的で広々としたロビーを始め、明るくゆとりある施設となっています。また、診察室を4室設けており、通常の一般外来や専門外来の折でもスムーズに診察できるようにしております。リハビリ室も以前より広くなり、利用しやすくなっています。

今回の建替えに併せて、CT装置やレントゲン機器なども新しく更新しており、更に早期発見、早期治療に繋がることが期待されます。

新しい診療所の完成を迎え、診療を開始する運びとなりましたが、今後も引き続き地域の医療機関として町民皆様が安心して受診できるよう努めてまいります。



役場からのお知らせ

総務課

いま!おぢかでつかうけん (第5弾)

令和5年

有効期限

1月31日(火)



※期限後の利用はできません。お早目にご利用ください。

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4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11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	お名前	ご住所
浦 祐 子	東京都	村 田 真 介	大阪府
川 上 敬 子	東京都	尾 崎 のぞみ	大阪府
山 本 博 文	千葉県	篠 原 エリ子	大阪府
松 田 修	神奈川県	松 本 英 樹	和歌山県
藤 巻 淑	神奈川県	北 井 かつよ	兵庫県
山 本 良 一	愛知県	西 山 庄 一	福岡県
北 島 大 嵩	石川県	片 岡 留利子	長崎県

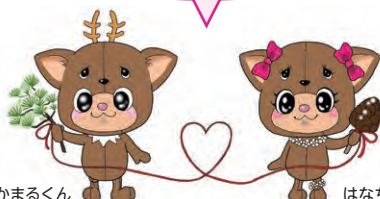
その他279名の方からご寄附をいただきました。

寄附者の声

- ・私の両親が小値賀出身です。今年久しぶりにお墓参りで行きました。また何度も訪れたいと思う素敵な場所でした。
- ・先日、旅行で滞在して、とっても素敵な時間を過ごしました。ありがとうございました。
- ・未来志向でガンバレ小値賀!
- ・がんばって
- ・コロナに負けず頑張ってください

- ・地域情報の冊子を定期的に送っていただき、近くに感じます。簡単に訪れることができる場所ではありませんが、いつか観光ができた時のために小値賀の未来に役立ててください。

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11月小値賀町ふるさと寄附金合計
(R4.11.1~R4.11.30)

6,700,000円

令和4年度小値賀町ふるさと寄附金累計金額
(R4.4.1~R4.11.30)

18,656,596円

小値賀町ふるさと寄附金累計金額
(H20.4.1~ R4.11.30)

136,234,994円

住民課

小値賀町 新ナンバープレート決定!

11月7日(月)～18日(金)に投票を行った、小値賀町ナンバープレートの新デザインが決まりました!
投票数1位に輝き、新デザインとして採用されたのは…



**旧野首教会
(野崎島)です!**

町民の皆様におかれましては、投票へのご協力ありがとうございました。
新ナンバーは、令和5年4月より交付予定です。ご不明な点等ございましたら、下記担当までお問い合わせください。

原付バイクやトラクター等が
対象です!



小値賀町住民課税務係
TEL: 0959-56-3111

発達障がいを正しく理解しよう!

子ども編

発達障がいは、病気ではありません。ですが、その状態でこども園や小学校に通いはじめると、様々な問題に直面することがあります。
早い段階で、子どもの特性に気づき、適切な支援やサポートを受けることで、その子自身が社会に適應する力を身につけ、健やかに成長することができます。

みんなから理解され支えられれば



が生まれます♡



どんなふうに関わればいいの?

- ♡ 自分の良いところに気づかせ伸ばしましょう。
- ♡ 困った時に助けを求める力を育てましょう。
- ♡ 「できた」という体験をたくさん積みませ、自信を持たせましょう。
- ♡ 周囲の方は、子どもの一番の理解者である保護者の気持ちに寄り添いサポートしましょう。

①子どもの気持ちに寄り添って共感しましょう

発達障がいを、すべて理解してあげることはできませんし、治してあげることもできません。しかし、子どもの生き辛さやできないことに対して、周りの大人達が、子どもの気持ちに寄り添った共感をする事で、子どもの問題行動が落ちついたり、指示が通りやすくなったりします。

②共感、子どもとの信頼関係を築きます

子どもは、自分の気持ちに寄り添ってくれた人のことを自分の味方だと感じて、安心して信頼していきます。

▶次回は、

「発達障がいを正しく理解しよう」大人編です。

健康保険証との一体化に関するご質問について



Q1 マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、紙の健康保険証を2024年秋めどに廃止すると聞きました。マイナンバーカードの取得は任意だと思っていましたが、必ず作らなければいけないのでしょうか。施設に入所している高齢者などマイナンバーカードを取得できない者は保険診療を受けることができなくなるのですか。

A1 マイナンバーカードは、国民の申請に基づき交付されるものであり、この点を変更するものではありません。また、今までと変わりに保険診療を受けることができます。
従来の保険証ではなく、マイナンバーカード1枚で受診していただくことで、これまでできなかった、診療記録などをその場で引き出すことができるようになり、データに基づいたより良い医療を受けられるようになります。
このため、デジタル庁・総務省中心に、全力をあげて、施設に入所している方も含め、すべての方がマイナンバーカードを持ちうるように努めてまいります。
なお、紛失など例外的な事情により、手元にマイナンバーカードがない方が保険診療等を受ける際の手続については、今後、関係府省と、別途検討を進めてまいります。

Q2 マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、紙の健康保険証を2024年秋めどに廃止すると聞きました。マイナンバーカードを健康保険証として使える医療機関も少なく、従来の健康保険証よりも診療報酬が高くなると聞きましたが本当ですか。

A2 現在、保険証利用に必要な顔認証付きカードリーダー等（オンライン資格確認等システム）の設置が進んでおり、2023年4月からは、全ての医療機関・薬局において、マイナンバーカード保険証を利用して受診ができるようになります。
なお、マイナンバーカード保険証を利用した際の自己負担額は、2022年10月より改定されています。医療機関で、マイナンバーカードを保険証利用した場合は初診料6円、従来の保険証で受診した場合等は初診料12円の負担となり、マイナンバーカード保険証を利用した方の費用負担が余計にかかるということはありません。

Q3 マイナンバーカードと健康保険証一体化後、マイナンバーカードを落としたり無くしたりした場合、再発行までは保険証が使えないのですか。

A3 紛失等により速やかにマイナンバーカードを再発行する必要がある場合において、現在お受け取りいただくまでに1～2か月かかっている期間を、大幅に短縮してまいります。このような場合に、市町村の窓口で申請をすれば、長くても10日間程度でカードを取得することが出来るように検討を進めてまいりますので、しばらくお待ちください。
それでもなお、マイナンバーカードの再交付が終了するまでの間など、例外的な事情により手元にマイナンバーカードがない状態で保険診療等を受ける必要がある場合の手順については、今後、関係府省と連携しながら、丁寧に対応してまいります。

Q4 マイナンバーカードは、当初「他人に見せないようにし、大切に保管しましょう」と聞いた気がします。カードを使った便利なサービスがあると聞いていますが、持ち歩いてもいいものなのですか。

A4 今後、マイナンバーカードを利用する便利なサービスが増えていきます。マイナンバーカードは、持ち歩いて使ってください。
持ち歩く時に気を付けていただく点は、銀行のキャッシュカードやクレジットカードなどと同じです。万が一落としたり無くしたりした場合は、24時間365日フリーダイヤル（0120-95-0178）で受け付けておりますので、利用を一時停止してください。
なお、落としたカードの方も、パスワードを知らなければ何も使えませんし、ICチップの中を無理やり読み込もうとすればチップが自動的に壊れる仕組みとなっておりますので、悪用することもできません。ご安心ください。

Q5 マイナンバーを人に見られても大丈夫なのですか。

A5 大丈夫です。マイナンバーだけ、あるいは名前とマイナンバーだけでは情報を引き出したり、悪用したりすることはできません。マイナンバーを使う手続きでは、顔写真で本人確認することが義務化されています。オンラインで利用する時にも、ICチップに入っている電子証明書を利用するので、マイナンバーは使われません。

Q6 マイナンバーカードを落とすと、ICチップに入っている税や年金、医療などのさまざまな情報が流出するので怖いです。

A6 マイナンバーカードのICチップには、そもそも、税や年金、医療などに関する情報は記録されていません。マイナンバーカードのICチップに記録されているのは、券面に記載されている氏名・住所・生年月日・性別の四情報と顔写真、マイナンバー、それに、電子証明書と住民票コードです。
落としたマイナンバーカードを取得した人がいても、ご本人以外は、税や年金、医療などの個人情報を引き出すことはできませんし、ICチップから不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れて、読み出せなくなる仕組みとなっていますので、ご安心ください。

Q7 マイナンバーカードから、マイナンバーに紐付けられた自分の個人情報が流れ出ることはないのですか。

A7 マイナンバーを利用して個人情報を見ることができるのは、それぞれの手続きを行う行政職員しかおりませんのでご安心ください。
ちなみに、行政職員であっても、見ることができるのは自分の担当する業務に関する個人情報のみで、当該業務に関係のない情報は、行政職員であっても見ることができない仕組みとなっています。
業務上の必要があって、行政機関間であなたの情報のやり取りがあった場合には、マイナポータルあなたのサイトから、そのやり取りの内容を全て確認できますのでご安心ください。

デジタル庁HP

「よくある質問：健康保険証との一体化に関する質問について」
(<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/faq-insurance-card/>)



内容は随時、
追加していきます。



マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバーに
関するお問い合わせ

0120-95-0178

※マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

●音声ガイダンスに従って、お聞きになりたい情報のメニューを選択してください。

- 1番：マイナンバーカード・電子証明書・個人番号通知書・通知カード
- 2番：マイナンバーカードの紛失・盗難
- 3番：マイナンバー制度・法人番号
- 4番：マイナポータル
- 5番：マイナポイント第2弾
- 6番：公金受取口座登録制度

- ▶ 平 日：9:30～20:00
- ▶ 土日祝：9:30～17:30 (※)

※1番・5番については年末年始を含む
平日・土日祝ともに9:30～20:00
(期間：令和2年12月～令和5年3月)

令和4年11月(デジタル庁作成)

11月末現在 小値賀町

マイナンバーカード交付率

78.1%

未取得率

21.9%

ふるさと産業まつり&ふれあい広場が開催されました

11月27日(日)、総合体育館駐車場において「第38回ふるさと産業まつり&ふれあい広場」が開催され、3年ぶりの会場での開催ということもあり、たくさんの来場者で賑わいました。

会場では、町内の新鮮な農水産物等の直売をはじめ、フリーマーケットや射的等の出店もあり、来場者も楽しんでいたようです。

ステージでは、恒例の「まき餅」や「じゃんけん大会」、「さわらび」による和太鼓演奏が披露されました。「さわらび」による和太鼓演奏は、日頃の成果が発揮されその迫力に会場の皆様は聞き入っていました。

また、各団体から提供いただいた賞品が当たる「お楽しみ抽選会」では、豪華賞品の当選に大きな歓声が上がっていました。

町民皆様のご協力・ご来場ありがとうございました。



えらかさるんな通信

令和5年
新春号



年頭のごあいさつ

新春のお慶びを申し上げます。
皆様には、お健やかに新春を
お迎えのことと存じます。

小値賀町では今年も町民の
皆様が安全で安心して暮らせる
地域社会づくりを目指し、地域
や関係者の皆様との連帯を深め
ながら、消費者トラブルの未然
防止・悪質商法を排除するととも
に、自立した賢い消費者の育成に
取り組んでいきます。
本年もどうぞよろしくお願い
申し上げます

令和5年 元旦

小値賀町長

西村 久之



ニセ電話詐欺(オレオレ詐欺)の予兆電話にご注意!

佐世保市内において医療機関(病院)の職員から「息子さんが喉の手術をしました。声が出なくなる可能性があります」などと連絡があった後、息子を装って「病院にいることは他の人には黙っておいてくれ」などという不審電話が複数確認されたほか、県内各地で警察官を名乗って「詐欺の犯人を逮捕した。押収した名簿の中にあなたの名前が載っていました」などといったオレオレ詐欺の前兆とみられる不審電話も相次いでいます。

電話がかかってきた場合は、いったん電話を切り、家族(息子本人)や警察に連絡して事実確認を行いましょう。町の相談員にもお気軽にご相談ください。

『ビカシーコイン』を耳にしたらおかしいと思って!

【実際の勧誘例】

1000万円の預金があっても生活費が毎月20万円かかれば、約4年で預金がなくなる。
みなさん老後が不安でしょ?

APPパックというアプリの自動販売機を買えば、毎月2万円以上の利益が永久に入る。
APPパックを15個(900万円)買えば、毎月30万円分のビカシーコインが永久にはいる
し、ビカシーコインはもうすぐ換金できるようになる。

長崎県内で約 3,000 人規模の被害者がいると見込まれています。
現在もセミナーで勧誘継続中! 被害を認識して相談してください。

今年の目標

『えらかされないように気をつけましょう!』

役場産業振興課 消費生活相談窓口

担当: 中富・吉岡

☎56-3111



令和5年4月から「指定有料ごみ袋」が導入されます！

令和4年12月議会にて「廃棄物の処理及び清掃に関する条例」が改正されました。

現在、地区に納めているごみ収集料金が、令和5年4月より、「町指定ごみ袋」を各商店等で購入することによって納める方式に変わります。

指定ごみ袋は、「燃えるごみ」と「燃えないごみ（埋立ごみ）」に適用され、それ以外のプラスチックやペットボトル、ダンボール等の資源ごみや缶類、ビン類などは、今までどおり市販のごみ袋で出していただきます。

各家庭で、ごみの減量に努めていただければ負担も軽減されますので、町民みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

詳細につきましては、今後、各地区にて説明いたしますが、種類別の料金につきましては下記のとおりです。

建設課生活環境班

小値賀町指定ごみ袋 料金表

区 分	種 類	単価 (1枚あたり)	商 品
燃えるごみ	大 (45ℓ)	40円	400円 (10枚入り)
	中 (30ℓ)	30円	300円 (10枚入り)
	小 (15ℓ)	20円	200円 (10枚入り)
燃えないごみ	大 (45ℓ)	40円	200円 (5枚入り)
	中 (30ℓ)	30円	150円 (5枚入り)
	小 (15ℓ)	20円	100円 (5枚入り)

福祉事務所

100歳のお誕生日おめでとうございます。

令和4年11月27日(日)、相津にお住いの
筒井ミユキさん(大正11年11月27日生まれ)が
100歳の誕生日を迎えられました。

ミユキさんには長寿のお祝いと、これからも健康に
留意され、歳を重ねられますことを祈念し、町より
表彰状と祝金が贈呈されました。これからも元気で
お過ごしください。



筒井 ミユキさん(中央)



国民年金に関するお知らせ



■20歳になったら国民年金

国民年金は、日本国内に住所のあるすべての方が 20歳から60歳まで 加入し保険料を納めることが義務づけられています。

保険料は月額16,590円(令和4年度)です。保険料をまとめて前払いすることにより割引される「前納制度」もあります。

また、所得が少なく保険料を納めることが困難な方や、新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方につきましては、「納付猶予制度」や「学生納付特例制度」などの保険料免除制度を利用することができます。

【お問い合わせ先】

■佐世保年金事務所

電話：0956-34-1189

■小値賀町福祉事務所

電話：0959-56-3111

年金相談

※この機会に利用してみませんか？

日時：1月19日(木) 8:30~12:00

場所：小値賀町役場1階 応接室

相談は事前予約制となっています。必ず予約をしてください。

※予約申し込みの際は基礎年金番号をお知らせください。



年金相談では、佐世保年金事務所から職員が来町し、より詳しい話を聞くことができます。

【予約申込み先】

■佐世保年金事務所(お客様相談室)

電話：0956-34-1189

地域包括支援センター

5年後10年後の生活体力を保つために

健康長寿に欠かせないのは、日々の暮らしに必要な生活体力です。ポイントは握力と歩行速度。日常の生活動作から自分の体力レベルを知って、少しでも体力アップと維持に努めましょう。

自分の 体力レベルを知ろう

65歳～74歳の方向けの数字
()の中の数字は75歳以上の
方向けです。

20 (15) 分以上休まずに
速歩きができる。

椅子から立ち上がって、座る
動作を、何にもつかまらずに
30 (20) 回以上続けられる。

階段を1階～5 (3) 階まで
休まず上れる。

2 Lのペットボトル
3 (2) 本を持ち上げ、
運べる。

握力&歩行速度を維持するためのヒント

家事をしながら かかとの上げ下げ

こんなクセを付けると、
歩くときに地面を蹴る
ふくらはぎの筋肉が鍛え
られます。

こんなときにも…

- 歯磨きをしながら
- 電話で会話をしながら



同年代の人を追い越すつもりで 速歩き

こんな意識が
高まると、日常的
に歩く速度が
アップします。



いつでもどこでも 指先の曲げ伸ばし

第2関節に力を入
れながら指の曲げ
伸ばしをできる範
囲で繰り返します。
指の力が強くなり
ます。



食卓やデスクで 椅子の立ち座り

腕を胸の前で交差
し立ったり座ったり
をできる範囲で
繰り返します。
太もも前面の筋肉
が強化されます。





健康寿命をのばしましょう

～人生100年時代～

1. 健診、検診を必ず受ける

健診と検診の違いをご存じですか。健診は健康状態を確認することを目的とした検査になります。これに対して検診は、特定の病気にかかっているかどうか調べるための診察・検査となります。健診と検診を上手に活用し、“自分らしく”暮らしていきましょう。

2. 生活習慣を見直してみる

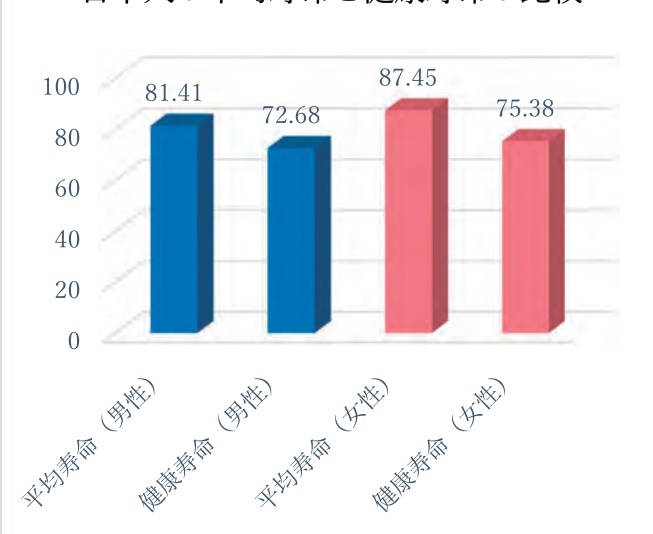
生活習慣を見直す？何か難しく感じますよね。ポイントは、食べ過ぎない、飲み過ぎない、ストレスをため過ぎないなど、「～し過ぎ」にならないようにコントロールすることになります。運動に関しても、適度な運動は病気のリスクを下げる効果があり、運動の「し過ぎ」は、ケガのリスクを高めることはご存じだと思います。

運動も食事も腹八分目を意識して、生活習慣を見直してみませんか。

3. 健康習慣を継続する

自分に合った健康習慣（散歩・ウォーキング・ジョギング・グランドゴルフ等）を継続していきましょう。継続に勝るものはありません。

日本人の平均寿命と健康寿命の比較



男性

寝たきりなどの
不健康な期間

8.73 年

女性

寝たきりなどの
不健康な期間

12.07 年

参考：厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」より



地域おこし協力隊活動記録 Vol.35

橋本尚子・岡田ゆかり（納島）

小値賀の皆さま、新年明けましておめでとうございます。
昨年は色々とお世話になり、誠にありがとうございました。
令和4年はたくさんの経験をさせていただき、変わらず、
納島の人や小値賀の人に支えていただきました。

皆さまの支えがあったからこそ、今の私たちは納島で楽しく過ごせております。

令和5年も納島協力隊らしく、変わったスタイルで納島をかき回していこうと思っています。笑笑
皆様にとって幸せな一年でありますように。

二次離島から願っております。★



田 幹夫（ちかまる寮ハウスマスター）

あけましておめでとうございます。

昨年は寅年でした。寅年は荒れる年とは聞いていましたが、海外の情勢及び国内でも、不穏な空気の絶えない一年であったかと思います。幸運なことに島外の情勢とは一転して、小値賀島は穏やかな日々でした。

実は先月の12日に「ちかまる寮」は落成して一周年を迎えました。あの慌ただしかった引っ越しの事を思い出します。

特にこの春からは新体制に移り、丁寧に慎重にふるさと留学生を支援してきたと思います。

都会からきた留学生は、このような不便とも思える島生活を満喫しているようでもあります。さすがに12月に入ってから寒い日には驚いているようでした。

師走の寮内では一時期、留学生のタブレットを利用した遠隔授業の試みもあって、離島ではあっても先進的な教育のサポートができています。

こうして一年を振り返ることもできるのは、島民の皆様のご協力の賜物と思います。今年も留学生及びふるさと留学施設「ちかまる寮」をよろしくお願いいたします。



ふるさと留学ってなんぼしょっとね? Vol.4

Q3. 留学生の保護者（実親）とハウスマスター・しま親の関係性について・・・

A3. 実親には以下のような義務があります。

- ・ふるさと留学制度を理解し、留学生の扶養義務のすべてを委ねることなく、ハウスマスター又は、しま親と連携して留学生を養育する。
- ・実親は、各学期に1度は来町し、学校、ハウスマスター又は、しま親と面談を行う。

ハウスマスターやしま親は、保護者代理として留学生を養育しますが、定期的の実親と連絡を取って留学生のことを理解し、寄り添ったサポートを行うように心がけています。授業参観や部活動の保護者会には、ハウスマスターやしま親が参加することが多いですが、運動会や学習発表会などの大きな行事には、実親や親族の方が参観に来ることがあります。

新年も、ふるさと留学生は、小値賀の生活と学校生活を楽しみながら頑張ることと思いますので、町民みなさまの温かいご支援のほどよろしく願いいたします。



お問い合わせ先：教育委員会事務局 教育総務係 赤波江
電話：0959-56-3838



やっぱよかね!小値賀!!

このコーナーは、移住された方をご紹介します、町民の方と移住者の方を「つなぐ」架け橋となるようお願い設置しました。

羽鳥 麻里さんは群馬県出身で、2021年11月に小値賀町へ移住されました。

○移住のきっかけは何ですか?

コロナ禍で海外を諦めていたなか、友人に離島を勧められ、2021年夏に友人と小値賀町へ訪れ、フィーリングで小値賀町に住みたいと思いました。

○小値賀町のすきなところは?

おすそ分けで食べ物をたくさんいただけること!いただいた食材で何を作るか考えるのが楽しいです!みなさまからのいただきもので小値賀町に来て太りました!!

○羽鳥 麻里さんより町民の方へひと言!

移住してから約1年。色々な方からの支えがあり楽しく過ごすことができています!夕食に誘っていただいたり、体調を崩した時は「大丈夫かあ?」など連絡をいただいたり、家族のように心配してくださる人が近くにいて、とても救いになっています。

優しい方々が集まる島に来て良かったです!いつもありがとうございます!



羽鳥 麻里さん

詳しくはこちら!▷

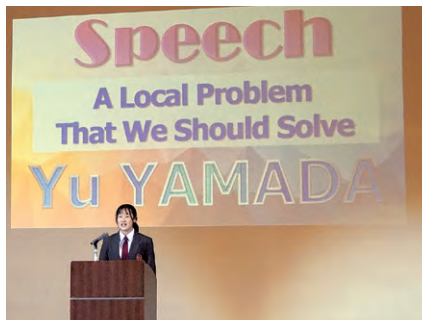


小中高一貫教育報告 194



令和4年度 「English Day」を実施しました

高校では、前半に代表生徒による英文暗唱、スピーチ、英語による漫才を行い、後半にお招きしたゲストや先生方を交えてのグループディスカッションを行いました。もちろん会話は全て英語です！
楽しみながら英語を聞き、英語を使う貴重な機会となりました。



「第3回小中高一貫合同会議」を開催しました

11月24日（木）小値賀小・中学校において、今年度第3回の小中高一貫合同会議が開かれました。初めに小値賀町教育委員会の中村教育長から小中高一貫教育についての話があり、各部会において大分県由布市の先進校視察報告、その後各教科部会がありました。小中高の各先生方が集まり、活発な会議が行われました。



(小値賀地区小中高一貫教育推進委員会 事務局)



おぢかアイランドツーリズム



新年明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

また、旧年中はひとかたならぬご厚情を頂きありがとうございます。

組織体制も変わり、新生アイランドツーリズムとして活動しております。

これからも島の自然や暮らしという「小値賀の宝」に光を当て、小値賀町を未来につなげていくための活動を一步一步地道に進めて参ります。

本年もより一層のお引き立てのほど何卒よろしくお願い申し上げます。

令和五年 元旦

NPO法人おぢかアイランドツーリズム協会 職員一同



おぢか国際音楽祭 HISTORY ♪ 最終話 ♪

～音楽祭初の旧野首教会コンサート～

平成 15 年 3 月 26 日

教会の中には、ピアノが鎮座ましましています。このピアノは、昨年リサ先生がこの教会を訪れ、「是非来年はここでピアノを演奏したい。何とかしてピアノを運んで!」と言い残したことから、何とかできないかと思案して数々の協力の元、設置が実現したものです。

予算の少ない実行委員会では新しいピアノは買えません。思い悩んでも策はなしの状態が続きます。開催は迫ってきます。あせりました。ちょうどそのとき、小値賀町役場の職員が自分の所有のピアノを寄贈する意向があることが伝えられ、スタッフは大喜び。しかし、ピアノ運搬のプロにお願いすれば、陸続きの地域の3倍以上はかかる計算です。困りました。九州電力さんに頼んで、ヘリで野崎まで空輸できないかと、手をつくしてみました。しかし、結局スタッフの人海戦術しか見当たらず、覚悟を決めて、挑戦。しかし、狭い階段を下ろすときの難儀さは並みではなく、素人の悲しさ、よけいなところに力が入りすぎて後日大変な筋肉痛を引き起こすことに。野崎には工事用の船に便乗して渡り、8 人がかりで、休み休みしながら、やっとのことで教会の中へと搬入。ようやく宿題が終わった気分です。

教会コンサートは、ジェレミ先生のチェロで始まりました。チェロと教会は良く似合います。腹の底に響くような迫力ある低音の魅力溢れるバッハのチェロ組曲が教会のドーム型の天井に響きます。周りの窓からは、美しいステンドグラスが幾重もの色の帯を作っていて虹色の光が差し込んでいます。

次に萩原先生とジェレミ先生の演奏です。ヴァイオリンの甲高い音とチェロの低音が見事なハーモニーを作り出しています。時には、それぞれの楽器が会話をするようなそんな調べ耳に心地よく響きます。

次にリサ先生のピアノ演奏、ナディア先生のピアノ演奏と続きました。素晴らしいピアノ響きと曲が語りかけてくる不思議な感覚を覚えながら、心からこの鹿の島の演奏会を楽しみました。



第 20 回長崎おぢか国際音楽祭 告知

【令和5年3月28日（火）～4月1日（土）】

3年ぶりに、小値賀町で国際音楽祭が開催されます。2. 3月号でイベントの詳細をお知らせしたいと思います。（今回で「音楽祭 HISTORY」は一旦終了します。）

お知らせ

～ 令和4年度 長崎県県北地域男女共同参画リーダー育成事業（実践研修）～

災害時に起こる暴力を防ぐには



◆講師：大村市繋がりサポート事業 専門相談員 梅津 圭子 氏

令和5年 1月26日（木）14時～16時

◆受講料 無料 ◆対象者 全町民

会場でも、ご自宅でも！ 申込み令和5年1月20日（金）〆切

◆会場申込

小値賀町役場へご連絡ください。 受講申込みは 佐々町役場 soumu@saza.nagasaki.jp へ
会場 3階第1会議室 氏名（ふりがな）を メールしてください。

◆オンライン

* 申込に際してお送りいただいた個人情報は、当研修会の運営以外には利用しません。



～ 男女共同参画県北地域活動促進会議 ～

地域で男女共同参画社会づくりをすすめる取り組みを

佐世保市、松浦市、平戸市、小値賀町、佐々町と連携して活動しています。

～上五島保健所から健康づくりに関するお知らせです！～



受動喫煙に関するクイズに答えてみましょう！



- | | |
|------------------------------------|-----|
| ① 店内で喫煙できる飲食店に課せられる義務は全くない | ○・× |
| ② 店内での喫煙を禁止している飲食店だけをまとめたホームページがある | ○・× |
| ③ 屋外であれば人通りが多い場所でも喫煙してよい | ○・× |
| ④ 屋外であれば人通りが多い場所でも灰皿を設置してよい | ○・× |
| ⑤ 加熱式タバコ・電子タバコにも有害物質は含まれる | ○・× |
| ⑥ 加熱式タバコ・電子タバコであれば施設内で喫煙可能である | ○・× |
| ⑦ 加熱式タバコ・電子タバコでは受動喫煙は生じない | ○・× |



クイズの答えは、以下の QR コードから動画を視聴して確認しよう！

飲食店での受動喫煙対策について



1.2の答えが
分かるよ

周囲の状況に配慮することについて



3.4の答えが
分かるよ

加熱式タバコ・電子タバコについて



5.6.7の答えが
分かるよ



統一名称（愛称）・キャッチフレーズ大募集！

令和7年度に長崎県で開催される「第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭」の気運を高めるため、広く県民に愛され、本県の魅力を県内外に発信できるような親しみやすい「統一名称（愛称）」と「キャッチフレーズ」を募集します。みなさんのご応募をお待ちしております。詳しくは県ホームページをご覧ください。

- 募集期間 令和4年12月5日（月）～令和5年1月31日（火）
- 問合せ 長崎県実行委員会事務局（県の文化振興・世界遺産課内）
☎095-895-2765

詳細はこちら↓



県HP国民文化祭ページ

国民文化祭 長崎

検索

「国の教育ローン」（日本政策金融公庫）のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

お子さま1人につき350万円以内を、固定金利（年1.95%（令和4年11月1日現在））で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターへお問い合わせください。

【教育ローンコールセンター】

0570-008656（ナビダイヤル）または（03）5321-8656

出納室よりお知らせ

1月は、
固定資産税 第4期
国民健康保険税 第6期
後期高齢者保険料 第7期
介護保険料 第4期
下水道料金 10・11月分の納期です。

納期限：1月31日（火）
口座振替日：1月25日（水）

口座の残高にご注意ください。

「寄付ありがとうございます。」
（敬称略）12月20日現在
小値賀町へ
小値賀町振興基金
立石 隆教（香典返し）
西 和広（香典返し）
老人福祉施設建設基金
立石 隆教（香典返し）
前田百合子（香典返し）
養寿園へ
前田百合子（香典返し）
社会福祉協議会へ
前田百合子（香典返し）

住民登録人口

（令和4年12月20日現在）

世帯数	1,217戸(+1)	転入：3人
人口	2,239人(-4)	転出：4人
男	1,040人(±0)	出生：0人
女	1,199人(-4)	死亡：3人

水道係よりお知らせ

1月の土曜・日曜・祭日の当番給水工事指定業者は

九電工（TEL 56-2384）です。

2月は
「（有）出口建設（56-2347）」です。

お悔やみ申し上げます。

地区	亡くなった方	年齢	亡くなった日	喪主等
浦町	田口 忠久	80歳	令和4年11月21日	田口 秀久
笛吹在	西 ハツエ	91歳	令和4年11月28日	西 和広
新西町	中村 ヨシ	93歳	令和4年12月16日	中村 次雄

12月20日現在

町のなんでもカレンダー

1・2 月

日	曜	行	事	場 所・時 間	日	曜	行	事	場 所・時 間
1	日	元	旦		21	土			
2	月				22	日	町内一周駅伝大会(予定)		総合体育館 / 9:00 開会式
3	火	令	和 5 年第 75 回小値賀町成人式	離島開発総合センター	23	月	司法書士開設日～25日まで	佐世保 徳永司法書士	
4	水	仕	仕事始め		24	火	小児科外来 (13:00～15:30) 肝臓外来 (13:00～15:30)	診療所 診療所	
5	木	雇	用保険認定日(1型木曜)	福祉事務所窓口 / 9:00～			口座振替日(町税・料金)	出納室	
6	金	令	和 5 年小値賀町消防団消防出初式	総合体育館/10:00～ 式典後 街頭行進・一斉放水	25	水	第1回小値賀小中高合同持久走大会	小学生:高校グラウンド 9:20～ 中学生:中村・松香丘周辺 10:00～	
7	土				26	木	離島往診(大島)	和楽苑	
8	日				27	金			
9	月	成	人の日		28	土			
10	火	大	漁祈願祭(漁船パレード) 定期予防接種 司法書士開設日 少年の日 3学期始業式	10時～ 小値賀港ターミナル付近 診療所 / 14:30～ 上五島 宮川司法書士	29	日			
11	水			小・中・高	30	月			
12	木	離	島往診(納島)	地区公民館	31	火	定期予防接種 子宮頸がんワクチン③ 固定資産税・国保税納期限 後期高齢者保険料納期限	診療所 / 14:30～ 診療所 / 16:30～ 住民課	
13	金	整	形外科外来	診療所	令和5年 2月				
14	土				1	水	少年の日		
15	日				2	木	雇用保険認定日(1型木曜)	福祉事務所窓口 / 9:00～	
16	月	運	転免許更新日	小値賀駐在所 / 9:00～11:30	3	金			
17	火				4	土			
18	水	精	神科外来	診療所	5	日			
19	木	雇	用保険認定日(3型木曜)	福祉事務所窓口 / 9:00～	6	月			
20	金	定	期予防接種 泌尿器科外来(午前中)	健康管理センター/14:30～ 診療所	7	火			
今月は固定資産税第4期・国保税第6期 後期高齢者保険料第7期の納期です					備 考 司法書士開設日 ・2/6(月)～8(水) 宮川司法書士 ・2/20(月)～22(水) 徳永司法書士 農業委員会総会(下旬予定) 予定は都合により変更することがあります。				

編集後記

あけましておめでとうござい
ます。
みなさんはどのような年越し
をされましたか。
規制緩和されたことにより、
賑やかな新年を迎えられたので
はないでしょうか。
今年も情報発信に努めていき
たいと思っておりますので
「おぢか新聞」をよろしくお願
いいたします！
(森)



※漂着ごみが多かったので、
12月に引き続き1月も船瀬
で行います!海洋プラスチック
ワークショップも実施予
定です。どなたもお気軽
にご参加ください。



今月の海岸清掃日 1月22日(日) 14:00～16:00頃
場所: 船瀬海水浴場、持ち物: 軍手、飲み物等
途中参加等も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

小値賀町防災無線 TEL: 0959-56-3115

★★★ 島民カードの有効期限の確認をお願いします。更新手続きは、
誕生日の2か月前から可能です。手続きは、役場住民課まで ★★★