

広報おちか新聞

目次

- P2 ちかまるNEWS
- P3 役場からのお知らせ
- P17 地域おこし協力隊活動報告
- P19 小中高一貫教育報告
- P21 お知らせ



～2023 漁船パレード～

令和5年
2月号

2023
VOL: 211

ちかまるNEWS



北松西高校 岩坪さん濱田さん優秀賞に輝く

全国の高校生から地域活性化策を募る「第10回田舎力甲子園」（福知山公立大学主催）が開催され、54のグループ・個人が出場した中で、北松西高校2年の岩坪果恋さん、濱田愛羅さんが取り組んだ「～高校生と島さるく～ in OJKA island」が、全国2位に当たる優秀賞を受賞しました。

これを受け二人は12月27日（火）に橋本校長と担当の橋本先生と共に西村町長のもとを訪れ、受賞の報告を行いました。

二人は地域探究活動の観光班に所属し、1年次から、「ふるさとの小値賀のために、高校生として何ができるか」について考えを深め、2年次には観光客に島の魅力を伝えるガイドを自ら実践。高校生ガイドとして島の地域活性化に結び付けていく活動が高く評価されたものです。

橋本校長は「今後は高校3年次に行われる小値賀町議会での発表に向けて、更に企画をブラッシュアップしていきます。」と意気込まれていました。



西村町長に優秀賞の報告に訪れた濱田さん、岩坪さん、橋本校長



役場からのお知らせ

総務課

令和5年 小値賀町消防団出初め式

1月6日（金）、小値賀町総合体育館において令和5年消防出初め式が行われました。この日は、第1～第8分団約100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、女性消防団のラップ演奏を先頭に街頭行進、途中漁協前からは、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。

最後には小値賀港旧ターミナル岸壁において恒例の一斉放水を披露し、小値賀町消防団の心意気を町民に示しました。

地域の安心安全のため長年活動いただている消防団員並びに長年にわたり消防団員として活動いただいた退職消防団員の皆様には感謝申し上げますとともに、本年も町民皆様方の温かいご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。



式典



行進



一斉放水を披露

表彰者紹介（団員敬称略）

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
令和4年3月31日	元団長	大黒清利様
令和4年3月31日	元第1分団分団長	出口幸一様
令和4年3月31日	元第2分団分団長	川本篤様
令和4年3月31日	元第3分団分団長	遠山吉嗣様
令和4年3月31日	元第4分団分団長	中村慶幸様
令和4年3月31日	元第5分団副分団長	近藤逸夫様
令和4年3月31日	元第6分団副分団長	升水浜生様

3. 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	末永貴幸
特別有功章	第2分団分団長	守山信之
有功章	第3分団副分団長	山元忍
有功章	第7分団班長	迎真志
精統章(30年)	小値賀町消防団長	浦崇志
精統章(30年)	第8分団団員	西浩康
精統章(20年)	本部団員	黒崎秀将

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
令和4年3月31日	元団長	大黒清利様
令和4年3月31日	元第1分団分団長	出口幸一様
令和4年3月31日	元第2分団分団長	川本篤様
令和4年3月31日	元第3分団分団長	遠山吉嗣様
令和4年3月31日	元第4分団分団長	中村慶幸様
令和4年3月31日	元第5分団副分団長	近藤逸夫様
令和4年3月31日	元第6分団副分団長	升水浜生様
令和4年3月31日	元第2分団団員	後藤優介様

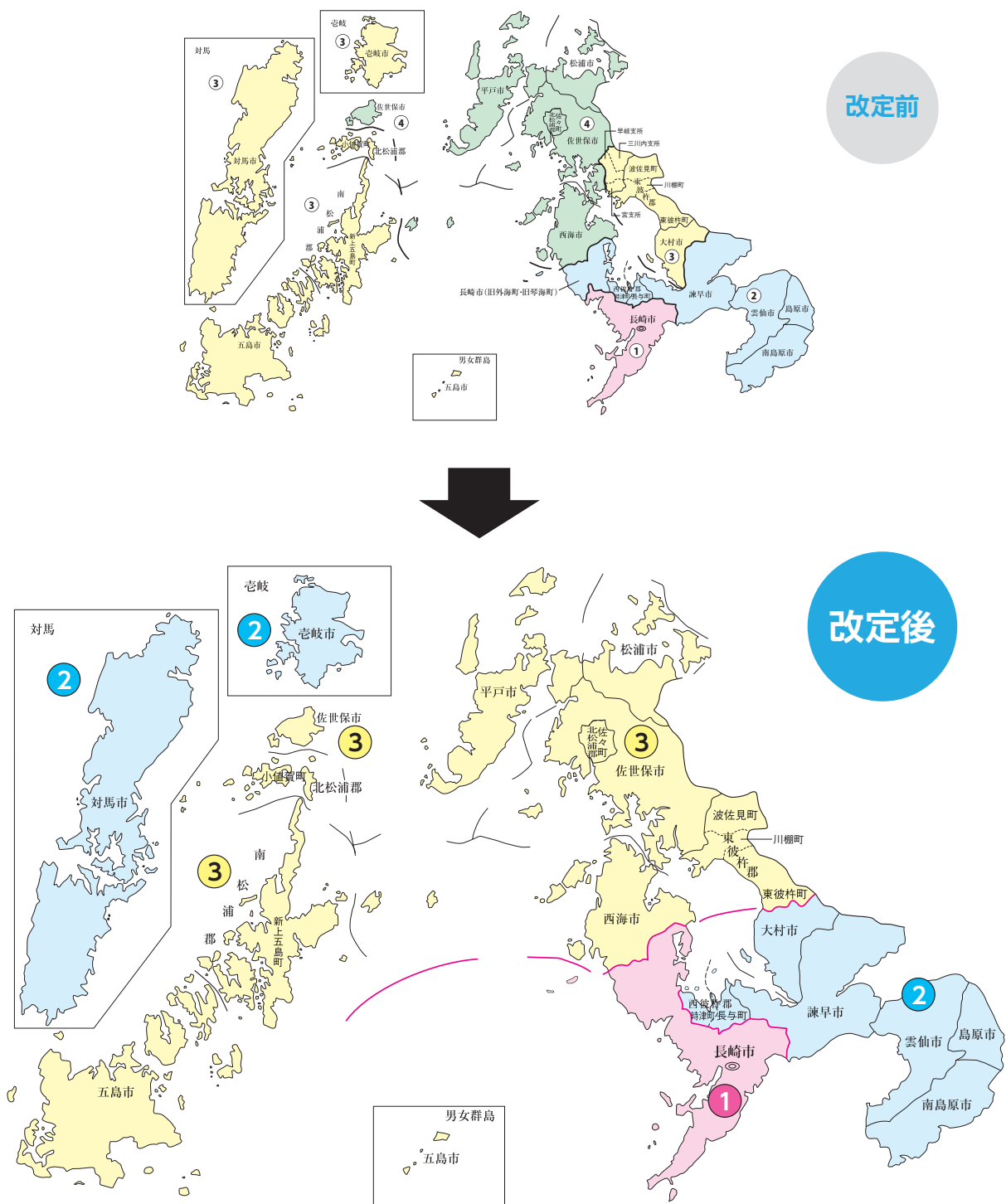
4. 北松浦分会長表彰

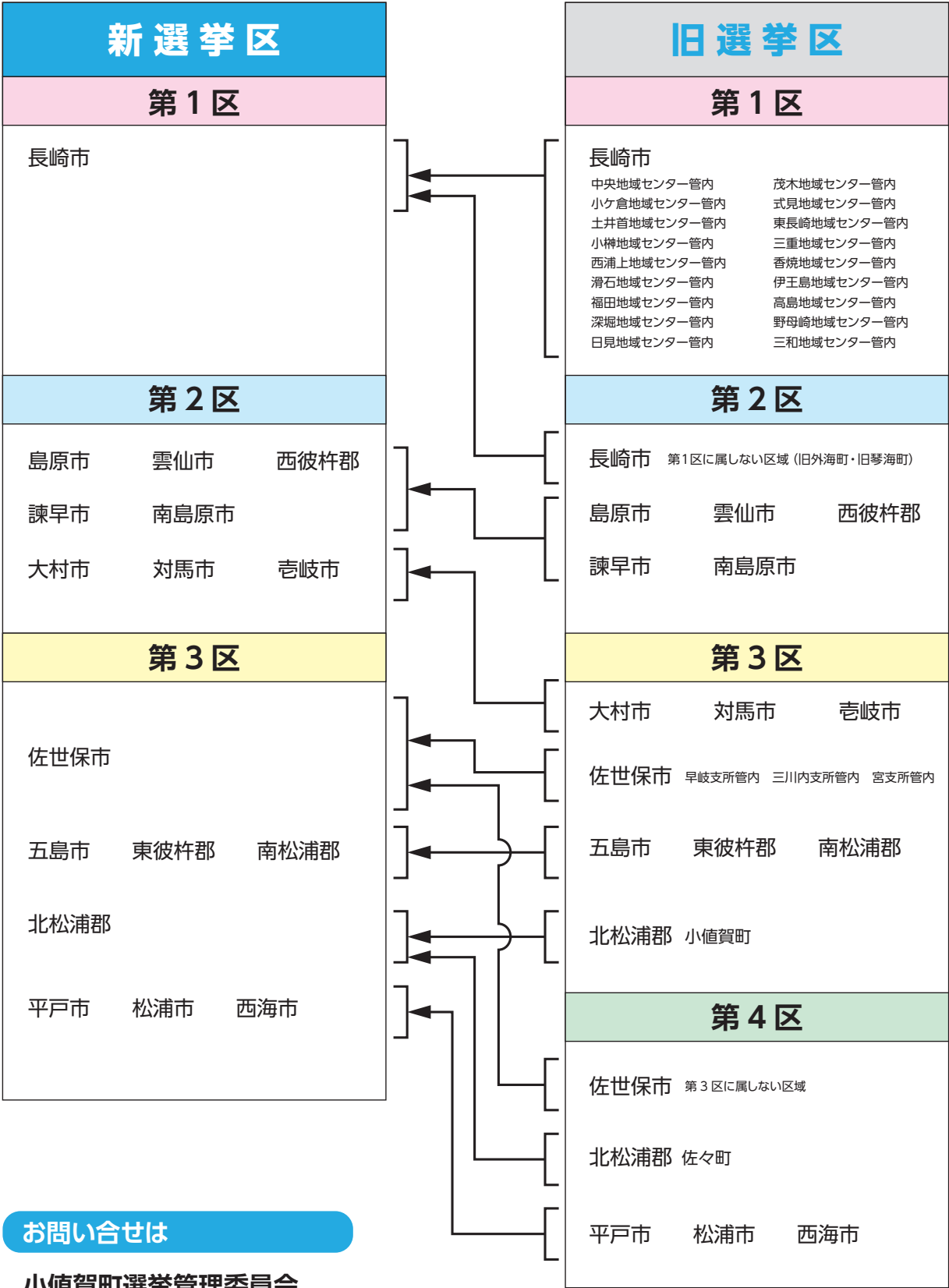
種別	所属及び階級	氏名
表彰状	第1分団班長	蛭子裕喜
表彰状	第1分団団員	濱田敬太
表彰状	第2分団団員	平田賢明
表彰状	第5分団班長	角永貴靖



衆議院議員選挙の 小選挙区が改定されました。

次の衆議院議員総選挙からは、新しい選挙区で選挙が行われます。





お問い合わせは
小値賀町選挙管理委員会

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12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	お名前	ご住所
佐野 勉	広島県	西田 秀之	静岡県	西 悠太郎	千葉県
笹山 信義	福岡県	嶋本文子	三重県	川村 精吾	大阪府
安田 哲	兵庫県	内山 直之	東京都	前橋 岳生	東京都
久保 寿夫	福岡県	堀場 郁司	滋賀県	大澤 恒介	大阪府
近藤 亮	福岡県	友岡 恵	大阪府	瀧端 真理子	大阪府
原 司	東京都	阿部 敏夫	神奈川県	竹田 希男	東京都
光富 理沙	長崎県	加藤 大	埼玉県	天野 善夫	神奈川県
溝呂木 健二	東京都	高橋 大伴	神奈川県	渡邊 秀明	東京都
佐々 直紀	愛知県	山根 滋子	大阪府	道下 純子	東京都
山下 久美	兵庫県	児島 隆介	兵庫県	並木 信之介	千葉県
小山 春夫	京都府	升水 三喜夫	福岡県	牟田 将史	東京都
小林 正幸	神奈川県	森 健一	東京都	林 尚示	東京都
西口 八郎	福岡県	正清 義啓	熊本県	林 孝志	東京都
西川 芳昭	愛知県				

その他705名の方からご寄附をいただきました。

寄附者の声

- ・小値賀町がんばれ。
- ・西村町長頑張ってください！！
- ・厳しい社会情勢の中で疲れた心身を癒せる場所です。小値賀の活性化を願います。生まれ育った故郷に感謝をこめて。
- ・また、綺麗な柿の浜に行ってみたい。
- ・観光協会と現地との接続をお願いします。チケットなしで現地の連絡で対応ください。
- ・地域資源を活かした交流による地域づくりの発展を期待しています。
- ・頑張ってください。
- ・両親が小値賀出身です！叔父が斑島で現役で漁師をしています！
- ・小値賀町の発展を祈ります。
- ・自治体自体を今回の納税で初めて知りました。ますます、興味持てるような自治体になることを祈りつつ、納税させていただきます。
- ・五島列島応援しています。また遊びに行きます。
- ・早くコロナが収まって美しい海で泳ぎたい。
- ・自然保護をお願いします。
- ・「離島を楽しむ 五島列島」という本を読んで、小値賀のことを知り、少しでもお役に立てればと思いました。
- ・地域振興に役立ててください。

令和4年12月小値賀町ふるさと寄附金合計
(R4.12.1～R4.12.31)

29,221,000円

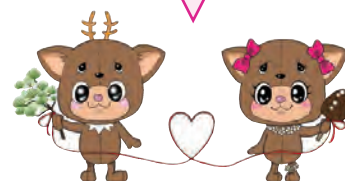
令和4年度小値賀町ふるさと寄附金累計金額
(R4.4.1～R4.12.31)

47,877,596円

小値賀町ふるさと寄附金累計金額
(H20.4.1～R4.12.31)

165,455,994円

ありがとう (ツチカ!) (ハナ!)



ちかまるくん

はなちゃん

住 民 課

マイナンバーカードの申請期限が、2月末まで延長されました。

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限が、
令和5年2月末まで延長されました。申請を御希望の方は、お早めに申請ください。



- ★ポイント申込の対象となるカードの申請期限は、「令和5年2月末」までとなります。
なお、カード申請期限の延長は今回が最後となる予定です。
- ★ポイント申込期限、カードの新規取得等に対するポイントに係るチャージ・お買い物期限、健康保険証利用申込期限及び公金受取口座登録期限は、2月末までにカードを申請された方が適切にポイント申込等ができるよう、感染状況やカードの申請・交付状況等を勘案し、今後適切な時期に改めて公表される予定です。

戸籍係からのお願い

《マイナンバーカード申請について》

カード申請から交付までに一定期間を要します。カード申請期限間際の窓口混雑緩和の観点から可能な限りお早めにカードを申請していただきますよう、よろしくお願いいたします。

申請に当たっては、11月～12月上旬にかけてカード未取得者に送付しているQRコード付きマイナンバーカード交付申請書を使用することで、来庁することなく、スマートフォン等によるオンライン又は郵送により、ご自身で簡単に申請することが可能です。

《マイナポイント申込について》

マイナンバーカードを持ってるだけではマイナポイントはもらえません。マイナポイントをもらうためには、キャッシュレス決済サービス(※)が必要です。

※QRコード決済(〇〇Pay)や電子マネー(交通系のICカードなど)、クレジットカードなど

キャッシュレス決済サービスをされていない場合は、マイナポイントの申込ができる決済サービスが100種類ぐらいありますので、まずはご自身で選んで、登録していただく必要があります。



詳細は、マイナポイント事業HP
「対象となるキャッシュレス決済サービス検索」
ページでご確認ください。



12月末現在 小値賀町

マイナンバーカード交付率

80.0%

未取得率

20.0%

マイナポイント申込の際の注意点

【方法1 オンラインで申込】

手続きはスマートフォンやパソコンで簡単に行うことができます。簡単な操作で24時間申込可能、新型コロナウイルス感染症の感染リスクや窓口での待ち時間もないオンライン手続きがおすすめです！

【方法2 手続スポットで申込】

スマートフォンやパソコンがない場合でも、マイナポイントの申込みは全国約6万箇所の手続スポットで無料で行うことができます。ご自身の御都合のよい時に御都合のよい場所にてお手続きください。

マイナポイント手続スポット

- 市区町村窓口
- 郵便局
- 携帯ショップ（au・ドコモ・ソフトバンク・ワイモバイル）
- ローソン（マルチコピー機）
- セブン銀行（ATM）
- イオングループ
- ビックカメラ
- ヤマダ電機



手続に必要なもの

!! お出かけ前に必ず確認してください !!

- ① マイナンバーカード
- ② 数字4ケタのパスワード（利用者証明用パスワード）
※カード交付時にパスワードの控えを渡しているのでご確認ください！
- ③ ポイント受取に使用する決済サービスの「決済サービスID」
- ④ ポイント受取に使用する決済サービスの「セキュリティコード」
- ⑤ 公金受取口座登録をする方は、受取口座の金融機関・支店名・口座番号がわかるもの

※ご自身が利用している対応決済サービスの決済サービスID及びセキュリティコードの確認方法

③④の「決済サービスID」及び「セキュリティコード」はこちらで各サービスを検索して確認してください。

⇒ https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/service_search/

《マイナポイント手続について》

上記記載の**手続に必要なものを必ずご用意**した上で、各手続スポットへお出かけください。

役場戸籍係においても、上記①～④（⑤は任意）が揃っている方に関しては、マイナポイント手続サポートを行っております。ただし、③④が不明の方は、お手数ですが、ご自身が利用している決済サービスや各携帯会社等に必要事項を事前にお問合せの上、③④を取得したのちに窓口へお越しください。新型コロナウイルス感染症の感染リスクや窓口での待ち時間短縮のため、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

発達障がいを正しく理解しよう！

「発達障がい」と聞くと子どものことだと思いがちですが、実は大人の発達障がいもあるのです。しかし、発達障がいだからといって、人間的な価値が低くなるわけではありません。診断はあくまでも、困りごとを解決し生きやすくなるための手段です。

生き辛さを減らす為に **誰かに聞く 相談する 助けを求める** を持てると生活しやすくなります。

大人編



～職場や学校・家庭でこんな事で困っていませんか？～

〈職場や学校〉

- 大切な約束や書類などの提出期限を忘れる
- 重要な書類を無くしてしまう
- 聞き間違いや早とちりが多くミスをしやすい
- 根気のいる作業や単純作業が苦手
- 時間配分が苦手で作業に段取りがつけられない

〈家庭〉

- 整理が苦手で部屋の中が片付かない
- 忘れ物や紛失物が多い
- 掃除や洗濯、買い物などが要領よくこなせない
- すぐにカッとなり怒りを抑えられない
- 車の運転が乱暴、スピードを出しすぎる

※症状に該当する点があっても、日常生活に支障がなければ大きな問題はありません。

本人は

- * 得意なことを活かせる環境を選びましょう。
- * 成功体験を積み重ねましょう。
- * 苦手なことをカバーする工夫をしましょう。
- * 困ったら誰かに相談しましょう。

周囲の方は

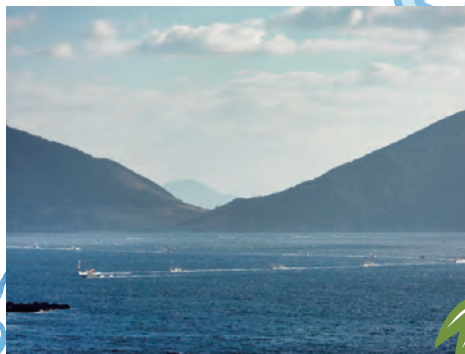
- * 発達障がいの特性を正しく理解してあげましょう。
- * 得意なことを活かし苦手をカバーできるように、環境を調整してあげましょう。

周囲の環境にうまく適応できず、失敗を重ねて過ごしていることが多い為、自己評価が下がり二次的な障害のうつ・不安障害・精神疾患などを発症するリスクが高くなります。そうなる前に、心配な時は受診を考えましょう。職場では、上司などのサポートが必要です。

産業振興課

大漁祈願祭及び漁船パレード

1月10日(火) 宇久小値賀漁協主催による大漁祈願祭及び漁船パレードが行われました。漁船32隻が大漁旗を掲げ、小値賀空港沖から小値賀港まで漁船パレードを行いました。当日、小値賀港には多くの町民が集まり、4年ぶりのパレードを楽しまれていました。その後、今年の大漁と海上安全を祈願して、六社神社で神事が執り行われました。





いま、お住いの地域をまわっています
処分したい不用品はありませんか？
なんでも買い取ります！



このような電話がかかってきたことはありませんか？

『**不用品**』は訪問の約束をさせるための口実で、狙いは『**貴金属**』です。

業者の目的は、高価な貴金属や宝石をタダ同然の値段で買い取ることです。

「見るだけですから」と言われても、一度見せてしまうと買い取るまで帰りません。

「高価なものを買い取って帰らないとクビになってしまうんです」と泣き落とされたケースも！

電話で訪問の約束をした場合でも、**事前に電話口で伝えた物以外は買い取ってはいけない**ことになっています。**嘘をついたり、しつこく居座るなど、不当な勧誘も禁止**されています。

業者への対応の際は、家族や友人に同席してもらいましょう。

**町内にて、去年は3月と8月に相談が多数寄せられました。
今年も、そろそろやってくるかも！ お気をつけください！**

買い取り業者には法律により、次の義務が定められています

- 消費者から依頼がないのに買い取り業者が家を訪問してはいけない
- 買い取りが成立した場合、買い取り業者は消費者に契約書面やクーリング・オフに関する書面を交付する
- 買い取り業者は業者名、住所、古物商許可番号などが書かれた古物商許可証または行商従事者証を携帯する

電話で強引に訪問の約束を取り付けようとします。

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に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)

漂着ごみ「海岸調査」結果について

長崎県海岸漂着物等地域対策推進事業（発生抑制対策）

海岸漂着ごみについては全国的な問題となっていますが、本町に漂着するごみも、美しい景観や環境を著しく阻害しております。毎年実施している漂着ごみの実態について、本年も調査いたしましたので、その結果についてお知らせいたします。

【調査期間】令和4年10月～11月

【調査海岸】町内36ヶ所

【調査の方法】調査海岸毎に、ごみ量の平均的な場所を各1ヶ所づつ、縦・横10mに区切り、その中のごみについて種類別の数量を調査しました。また、ペットボトルの表示文字により発生国を調べました。

【調査結果】 ※（ ）内は前年数量

①種類別の漂着ごみ

・プラスチック	23.2㎡ (26.5㎡)
・発砲スチロール	7.5㎡ (13.4㎡)
・木竹類	21.8㎡ (17.7㎡)
・ビン類	79本 (74本)
・缶 類	125本 (141本)
・ペットボトル	3,548本 (2,606本)

※調査箇所は毎年変わりますが、特にペットボトルの漂着が多くなっています。

②ペットボトルによる発生国調査結果

(調査時ラベル・キャップで発生国を特定出来た分の本数です。)

・漢字 (中国・台湾)	2,315本 (1,251本)	65.3%
・ハングル (韓国・北朝鮮)	585本 (795本)	16.5%
・国 内	484本 (493本)	13.6%
・不 明	164本 (67本)	4.6%

※ペットボトルのみで一概には言えませんが、調査の結果、本町へ漂着ごみは外国からのものが多くなっています。

生ごみ堆肥による美化活動について

12月15日、エコらんば会（生ごみリレー会）で、生ごみ堆肥を使った冬の花植え活動を実施しました。

笛吹本通り商店街を中心に、パンジー・ビオラ・ガザニアの3種類の花が植えられたプランター80鉢を設置しましたので、買い物の際に、ぜひご覧になって下さい！

生ごみ堆肥づくりでわからないことがあれば、エコらんば会までご相談ください。



教育委員会

輝かしい未来へ、羽ばたけ二十歳！

1月3日（火）、小値賀町離島開発総合センターにおいて、「令和5年第75回小値賀町成人式～二十歳の集い～」を開催し、21名の新成人が参加してくれました。

今回も感染症対策として、飲食を伴うレセプションを廃止した短縮開催としました。当日は新年早々にも関わらず、町内の御来賓を始め、参議院議員 山本啓介氏、衆議院議員北村誠吾氏代理 竹村道代氏、長崎県議会議員 山田朋子氏、そして恩師の皆様方が新成人を祝福するため会場に駆けつけてくださいました。御来賓の方々が見守る中で、友人たちと故郷で顔を合わせ、語らい笑い合い、旧交を温める絶好の機会となり、社会人として学び、あるいは働く二十歳の新成人たちにとって大人になったことを改めて自覚する場となったことと思います。

成人代表として謝辞を述べた橋本虎太郎さん。そして「二十歳の抱負」で、近況や今後の目標等を堂々と発表した新成人の皆さん。輝かしい未来へ向け、皆さんの今後益々のご活躍を心からお祈りいたします。



町長と握手する新成人代表の橋本虎太郎さん



「さわらび」の皆さんによる和太鼓演奏



令和5年度 小値賀町奨学資金 奨学生の募集について

次のとおり奨学生を募集します。希望される方は、教育委員会事務局までお問い合わせください。

1. 目的

高等学校以上の教育を受ける者で、特に学資の補給又は貸与を必要とする者の修学の便宜を図り、もって教育の振興に寄与することを目的とします。

2. 奨学生の資格

- (1) 本町に住所かつ生活の本拠を有する者と同一生計である者
- (2) 向上心を持ち、人物学業ともに優れている者
- (3) 学資の支弁が困難で、奨学資金の貸与が必要であると認められる者
- (4) 本町に住所を有する連帯保証人を付することができる者

3. 募集期間 令和5年3月1日(水)～4月14日(金)

4. 奨学資金の額

区 分	金 額
北松西高等学校在学者	月額 12,000円
その他の高等学校在学者。ただし、通信教育等を除く。	月額 17,000円
大学在学者（短期大学、専修、専門及び各種学校を含む。） 及び大学院在学者。ただし、通信教育等を除く。	月額 30,000円
大学入学準備金（短期大学、専修、専門及び各種学校含む。）。 ただし、通信教育等を除く。	入学時のみ 300,000円

5. 貸与期間

奨学資金を受けるに至った月から、その学校における正規の修学期間を終了する月までの期間の範囲内とします。

ただし、大学入学準備金の貸与は、入学時1人1回限りとします。

6. 奨学資金の返還

奨学資金は、卒業した月の翌月から起算して12か月後から貸与期間の2倍に相当する期間内に、半年賦により返還するものとし、貸与期間1年の場合は2年とみなします。ただし、奨学資金の全部又は一部を繰上返還することを妨げるものではありません。

7. 問合せ先

小値賀町教育委員会事務局 教育総務係 TEL 0959-56-3838

福祉事務所

大切なお知らせ



子育て世帯生活支援特別給付金の申請がまだお済みでない方へ

給付金の受け取りには**申請が必要**な場合があります！
小値賀町福祉事務所へお早めの申請をお願いいたします。

支給額 児童 1 人当たり一律 **5 万円**

▶ 申請が必要な方 (※今年度すでにこの給付金を受け取った方を除く)

令和 4 年 3 月 31 日時点で **18 歳未満の児童** (特別児童扶養手当を受給している障害児の場合は、**20 歳未満**) を養育する方のうち、次の 1～4 のいずれかに該当する方

1. 令和 4 年 1 月 1 日以降の **収入が減少し、住民税非課税相当** の収入となった方
2. **高校生以上の児童のみ** を養育していて、**令和 4 年度住民税 (均等割) が非課税** の方
ひとり親の方については…
3. 所得制限により児童扶養手当を受給していないが、新型コロナの影響を受けて収入が **児童扶養手当を受給している方と同水準になっている方**
4. **公的年金等を受給している** ことにより、令和 4 年 4 月分の児童扶養手当を受給していない方

**締め切り
間近です！**

該当する方はすぐに
申請してください！

※申請不要の方には、昨年 6～8 月に児童手当・特別児童扶養手当の受取口座に給付金が振り込まれています。

申請期間：令和 5 年 2 月 28 日まで

■厚生労働省 コールセンター

0120-400-903

(受付時間：平日9:00～18:00)

■小値賀町福祉事務所

「子育て世帯生活支援特別給付金窓口」

0959-56-3111

(受付時間：平日8:30～17:15)

地域包括支援センター

ヒートショック



にご注意を!

急激な温度差により血圧が急上昇・急降下して起こる体調の異変を「ヒートショック」といいます。冬場の入浴時に起こりやすく、寒い脱衣室や浴室から熱い湯船に入ったときに血圧が急上昇し、脳卒中や心臓病を引き起こすことがあります。

また、入浴中や風呂上がりに血圧が急降下し、意識を失って転倒・溺死などの事故につながることもあります。

予防のポイントは、服を脱ぐ前に脱衣室や浴室を十分に温めておく、お酒を飲んだあとや食後すぐに入浴したり、急に寒いところに出たりしないことなどです。

家庭での血圧測定

高血圧症の人は、自分の血圧がどんなときに上昇するのかを知っておくためにも、家庭で血圧を測ることをおすすめします。

血圧は、夜眠っているときに一番安定して低い状態を保ち、朝方の目覚めに向けて上昇します。日中は、運動や感情の変化、ストレス、気温の変化、食事や入浴の前後などで変動します。日頃から自分の血圧を記録しておくことで体調の変化に気づきやすくなり、またかかりつけ医に報告することで治療の際の指針となります。

成人の降圧目標(家庭血圧)

●前期高齢者(74歳まで)
収縮期血圧▶125mmHg未満
拡張期血圧▶75mmHg未満

●後期高齢者(75歳以上)
収縮期血圧▶135mmHg未満
拡張期血圧▶85mmHg未満

※病院や健診などでの数値(診察室血圧)は、それぞれ5mmHgを加えた数値が目標になります。

高血圧を予防するポイント 減塩、肥満解消、適度な運動、禁煙が大切!

POINT

- ・食塩のとり過ぎに注意し、薄味をこころがける。
高血圧の人は1日6g未満を目標に。
- ・肥満を予防、解消する。肥満は高血圧の進行を促進する大きな要因のため、くれぐれも注意を。
- ・ウォーキングなどの有酸素運動には血圧を下げる効果があるため、週に合計60分以上を目標に行う。
- ・ストレスを解消しよう。入浴や十分な睡眠などでリラックスを。
- ・たばこを吸っている人は禁煙を。
- ・血圧を定期的に測定し、ふだんから自分の血圧の管理を。



こころの病気ってだれでもなるの？

こころの病気は、誰でもかかり得る病気です。からだの病気と同じように、不調に気づいたら、早めに適切な治療を受けることが回復にとって重要です。こころの病気と一口に言っても、病気の種類や症状は様々です。長い時間をかけて付き合っていくものもありますが、生活習慣と同じように、治療を続けて症状を上手にコントロールしながら生活することも出来るのです。

こころの病気とは？

こころの病気は自分に無関係と思っていませんか？まずはご自身にも関係のある問題として、こころの病気を理解しましょう。こころの病気といえば、うつ病をイメージされる方が多いでしょうが、他にも統合失調症やパニック障害、躁うつ病、強迫性障害、薬物依存症、発達障害など様々な病気があり、症状も個人によって様々です。

いずれも、**誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。**

早めの対処法が大切

ストレスを受けて気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。

しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、**こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。**

こころの病気もからだの病気と同じように、**早期発見、早期対処が大切**です。早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。



何をするのも元気が出ない

胸がドキドキする。息苦しい

誰かが自分の悪口を言っている

※気になる症状が長く続くときは専門機関に相談しましょう。

一人で抱えず相談しましょう

「こころの病気かも…」「仕事を始めたいけれど、病気のこと心配…」「日常生活の介護が必要だけれど…」など、どうしていいのかわかっていることはありませんか。

このような健康面や医療面での悩み、仕事のこと、住まいや生活面、経済面で困っていることについて、様々な相談先があります。**一人で抱えずに、ぜひ相談してください。**

相談先



【町内】

- ★小値賀町健康管理センター Tel: 56-3763
相談可能日：月曜日～金曜日 8:30～17:15
- ★小値賀町福祉事務所 Tel: 56-3111
相談可能日：月曜日～金曜日 8:30～17:15

【町外】

- ★上五島保健所 Tel: 0959-42-1121
相談可能日：月曜日～金曜日 9:00～17:45
- ★こころの相談統一ダイヤル Tel: 0570-064-556
相談可能日：月曜日～金曜日 18:30～22:30

地域おこし協力隊活動記録 Vol.36

橋本尚子・岡田ゆかり（納島）

小値賀の皆さま、バタバタと年越しをして片付けをしていたら、もう 2 月ですね。2023 年もはじまり、もう 1 ヶ月が経つなんて信じられません。🐰

皆さんは、2 月といえば？って聞かれた時に何を思い浮かべますか？？

私は、全くなにも思い浮かばず、思わず調べました。笑
調べると「節分」や「バレンタイン」が出てきており、私は衝撃を受けました。

なにが衝撃的かというと、学生時代は 2 月といえはすぐにバレンタインが出てきました。むしろ、楽しみにしていたほどです。

そんな私がバレンタインで騒いでいないという事実に驚きを隠すことができません。大人になったのか、心が老いたのか、、、と思う日々です。笑

そして、この新聞記事を書きながらふと思ったことは、小値賀新聞で協力隊の活動をお伝えしないといけないのに、私の日記になっているなということです。節目では、全体の活動についてなどご報告させていただいておりましたが、「個人的に皆さんとお話したい」、「個性を知って欲しい」という想いが強すぎて、報告を失念しておりました。失礼いたしました。🙇

散々、どうでもよいことを話した後ですが、ご報告させていただきます。

<2023 年 1 月の活動報告／小値賀と大阪>

- ・納島の情報を継続発信
(Instagram、ブログ、YouTube)
- ・グッズ販売
- ・納島観光コンテンツの造成
(県の観光連盟の方や IT さんとの連携を図り、納島でできる観光を模索中)

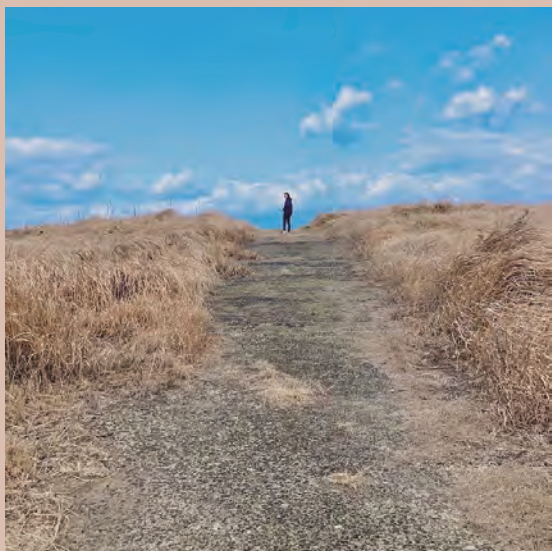
- ・納島民泊(お客様が宿泊しやすいように日々、家やサイトの整備)
- ・繋がりを増やす
(協力隊自身が納島の歩く広告塔になって、島内や島外の交流の場に顔を出す)
- ・納島にサポーターを入れる
(役目の負担を減らすためにも納島に人を入れる仕組み作りのため実験中)
- ・納島に関わらず、小値賀のイベントをお手伝いさせていただく
(小値賀で行われる、子ども園の芋掘りや話し合いなどの事業に参加することで、納島や協力隊についても覚えてもらう。)
- ・納島 BOOK 第二弾制作中
(第二弾では納島での家の改修や島の情報について掲載)
- ・納島島民であること
(祭り、役目、婦人会の掃除、集会や総会などに参加することで島民であることを認識する)
- ・納島で農業、農業サポート
(農業にチャレンジして、島のことを知る。時間がある時にトラクターで田畑をまぜる) などなど。

どれもこれも、小値賀でサポートしてくださる方々や孫娘のようによくしてくれる納島の人たちが理解してくださっているからこそできています💡

引き続き、協力隊として活動いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします🙇

*写真は 1 月に納島に来てくださった方が撮影してくださった写真です！

納島も撮り方ひとつで映えスポット満載です📷



困 幹夫（ちかまる寮ハウスマスター）

現在の留学生にとっては初めての冬となりました。

一昨年着任した私は、常に吹き寄せる海風の寒さに驚いたものですが、今年は肩透かしのように元旦から温かい日が続いています。如月に入った現在は、重く澁んだ曇天が陽を覆う日々が続いていますが、時折に姿を見せる日輪にありがたさを噛み締めています。

さて、今年の冬の思い出といいますと年末の雪の日に、皆で実施した「ちかまる寮の大掃除」と「季節外れのバーベキュー」です。

留学生たちには、留学を後押ししていただいている方々への感謝の気持ちを忘れずに、今後も頑張ってもらいたいと思います。



ふるさと留学ってなんぼしょっとね？ Vol.5

このコーナーは、小値賀町が取り組んでいる「ふるさと留学」について分かりやすく説明しています。今回のテーマは「ハウスマスター」です。

Q: ハウスマスターって何をしている人？

A: ハウスマスターの主な業務は次のとおりです。

- ・寮生の見守りや困りごとの相談を受けるなど、留学生に寄り添ったサポート
 - ・寮の清掃や備品の管理
 - ・食料の買出し
- などを行っています。

Q: ハウスマスターって何人いるの？

A: 令和5年1月末現在、ハウスマスターは、地域おこし協力隊1名、有償ボランティア6名の計7名で、3交代制をとっています。

【3交代制の時間割】

- ・9:00～15:00、15:00～20:00、20:00～9:00（仮眠時間 23:00～6:00）

Q: ハウスマスターって大変なの？

A: 思春期という多感な時期でもあり、色々な課題がありますが、定期的に関係者でミーティングを行ったり、研修を積み重ねながら、留学生をサポートしています。

Q: ハウスマスターに申し込みたいときはどうすればいいの？

A: ハウスマスターは、常時募集を行っていますので、関心のある方は、是非お問い合わせください！



お問い合わせ先：小値賀町教育委員会 0959-56-3838

小中高一貫教育報告 195

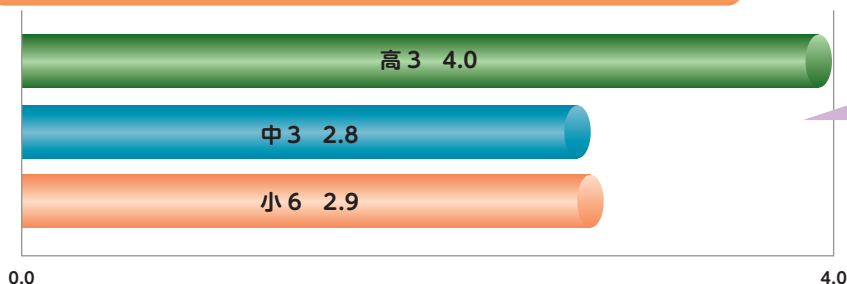


令和4年度 小中校一貫教育『検証アンケート』集計結果!

・調査期間 令和4年10月11～17日 ・調査対象 小6(15名)、中3(15名)、高3(8名)

小6・中3・高3に
聞きました!

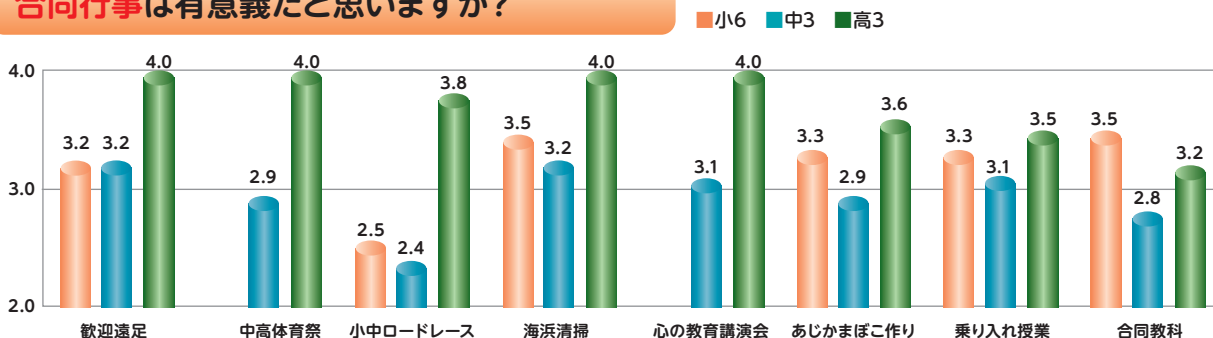
あなたは、**将来の夢や目標**をもっていますか?



もっている・・・「4」
少しだけもっている・・・「3」
あまりもっていない・・・「2」
もっていない・・・「1」
※グラフは全回答の平均値

高校3年生は、全員が「夢や目標をもっている」と回答しています。小中高一貫教育の全体目標は、「一人ひとりの夢の実現」です。それぞれの発達段階に応じて、夢や目標に向かう姿を大切にします。

合同行事は有意義だと思いますか?



(小学6年生)

- ・中学生や高校生の行動を見れる。
- ・中高生の人と行動することでコミュニケーション力が身につくと思う。

(中学3年生)

- ・違う学年と関わることで、人間性を高める。
- ・将来、協力する場面で役立つ。

(高校3年生)

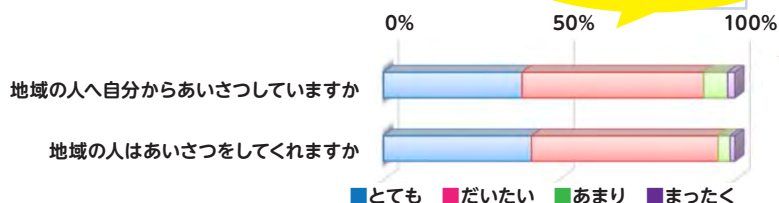
- ・幅広い年代の人と実施するので、多くの考えのもとで行われる。
- ・様々な年代の人と関わり方を考えることで、自分に役に立つと考える。

合同行事について
どう思ってる?

高校3年生は、合同行事の**意義**を感じながら**積極的**に参加している様子が見え、歓迎遠足や海浜清掃などでは、小中学生を**リード**しながら**優しく**接している高校生の姿が多く見られ、小中学生は、そんな姿を見て自然と**リーダー性**が培われていっているようです。これは小値賀で**伝統的**に受け継がれているよさと言えます。

あいさつについてのアンケート

小中高校生
全員に聞きました!



95%の子どもたちは、「地域の人はあいさつしてくれる」と認識しています。「あいさつ」は小値賀の**自慢**の一つです。子どもたちのあいさつでも地域を元気にできるように学校でも指導していきます。



おぢかアイランドツーリズム



2月限定 町民向け 古民家ステイ日帰りプラン

◎1名様～3名様利用

笛吹「先小路」・柳「一期庵」・「一会庵」

<日帰り 6h> 1棟 4,000円(税込)



◎3名様～6名様利用

柳「親家」

<日帰り 6h> 1棟 6,000円(税込)



◎4名様～8名様利用

浜津「小白山」

<日帰り 6h> 1棟 6,000円(税込)



貸出時間 10:00～16:00(6時間)

※鮎集、日月庵は屋根替え工事のためご利用できません。

▶ボードゲーム(7種類)

1つ 300円

▶おぢかスタジオ(写真撮影)

6,050円

※詳細はお電話で

お問い合わせください

お昼ごはんやお茶の時間にいつもの仲間と持ち寄りで古民家滞在。
いつもと違った雰囲気です。みんなで楽しめるボードゲームの貸出も行っています。

記念日のお祝い等にもご利用いただいております。おぢかスタジオさんへ記念撮影の手配も承ります。

ご家族と、ご友人と、ぜひご利用ください。

ご予約・お問い合わせ

おぢかアイランドツーリズム TEL.0959-56-2646



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。

藤田 愛さんは福岡県出身で、2022年8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？

主人との結婚を機に移住しました。
結婚に至るまでの間に5回ほど来島しましたが、その間に多くの島在住の方とお知り合いになることができ、いつも親切に気さくに接していただいていたため、安心して移住を決意することができました。

○小値賀町のすきなところは？

前職で長く接客業に携わってきましたが、
‘人に寄り添う’ということの難しさを痛感してきました。小値賀での生活では至るところでこの‘寄り添う’という行動が自然に行われており、当たり前のように体现されている島の風土

が私は大好きです。小値賀での生活を通して初めて‘人付き合い’というものの魅力を感じています。

○藤田 愛さんより町民の方へひと言！

笛吹にあるcafé and Lunch KONNEという主人のお店を手伝っています。
移住してまだ半年ですが、お店ではたくさんの方々にお会いすることができ「小値賀にはもう慣れた？」と声をかけてくださり、大変嬉しく思っています。また、小学生の娘がおりますが、娘のことも気にかけてくださる方が多く、本当に良い環境で生活できているなど感謝の気持ちでいっぱいです。いつもありがとうございます。



藤田 愛さん

詳しくはこちら!▶



おしらせ

国民年金に関するお知らせ

■国民年金保険料は、全額が社会保険料控除(非課税)の対象です。

確定申告で国民年金保険料を申告するための「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を昨年10月下旬から11月上旬にかけて送付していますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収証書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に、昨年初めて国民年金保険料を納付された方については、令和5年2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている番号にお問い合わせください。

【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

【小値賀町で普通救命講習Ⅰを開催します】

普通救命講習Ⅰ実施日時等

実施日時：令和5年2月26日（日）9：00～12：00（3時間）

実施場所：小値賀町 離島開発総合センター 娯楽室

内 容：心肺蘇生法（AED含む）、止血法、異物除去法及びその他の応急手当法について。

受付期間：令和5年2月8日（水曜日）8：30 から 2月21日（火曜日）17：15まで

申込方法：電話にて西消防署小値賀出張所（43-3119）へ申し込み。

受講対象者：小値賀町在住（中学生以上）の方

定 員：10名（定員になり次第締め切ります。）

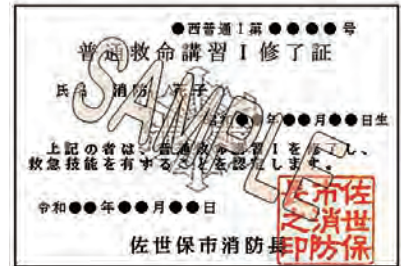
受 講 料：無料

修 了 証：普通救命講習Ⅰ修了証をお渡しします。

注意事項：受講者はマスクの着用をお願いします。

体調が悪い場合は、参加を見合わせてください。

新型コロナウイルス感染症の影響で中止する場合があります。



新上五島警察署からのお知らせ

「110番」は、事件事故の際の緊急電話です！

○落とし物の届け出など緊急でない要件は、下記までお問い合わせください。

・新上五島警察署【Tel42-0110】 若しくは 小値賀駐在所【Tel56-2110】

○相談に関するお問い合わせ

・警察相談専用電話 **【#9110】**

○「110」の前に市外局番や別の数字をダイヤルすると、110番にはつながりません。

長崎県婚活サポートセンター「あいたか」

1対1のお見合いシステム

お友達「紹介」&「一緒に登録」キャンペーン

期 間：2023年2月1日（水）～3月15日（水）

※3月15日（水）までに本登録が必要となります。

会員数
2,000人以上！

（令和4年12月末時点）

お友達「紹介」キャンペーン

条件

家族、友人、職場の方など
お知り合いからの紹介で登録

特典

先着**100名**限定
クオカード **2,000円**ずつ プレゼント

「一緒に登録」キャンペーン

条件

2名以上で窓口に来所し一緒に登録

特典

登録者それぞれの登録料が
半額の5,000円
（通常10,000円）



あいたか

長崎県婚活サポートセンター「あいたか」

長崎市尾上町3番1号 長崎県庁2F

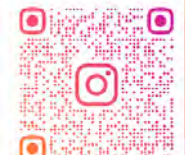
Tel 095-893-8860

※詳しくはセンターのHPをチェック！⇒

※小値賀町でも登録費用、イベント参加料などの補助をしています。

詳しくは総務課企画係まで **Tel0959-56-3111**

Instagramでも
情報発信中！



AITAKA.NAGASAKI

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

元気に育ってね!

すえなが とうま
末永 冬真くん

令和5年1月2日生

両親:末永 貴幸・理恵
(小浜町)



準国境離島島民割引カード対象拡大について

小値賀町に住む要介護または要支援の認定を受けている親族の介護のため、年6回以上、来島される方については、割引の対象となります。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】 小値賀町役場総務課企画係 電話 0959-56-3111



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(火)
口座振替日:2月27日(月)

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)1月20日現在
小値賀町へ
医療施設建設基金
野元 義廣(香典返し)
田口 陌子(香典返し)
小値賀町振興基金
伊藤 敬生(香附)
田口 陌子(香典返し)
吉元 康弘(香典返し)
老人福祉施設建設基金
西山 博敏(香典返し)
養寿園へ
中原 栄祐(香典返し)
社会福祉協議会へ
野元 義廣(香典返し)

住民登録人口

(令和5年1月20日現在)

世帯数	1,215戸(-2)	転入:9人
人口	2,243人(+4)	転出:2人
男	1,044人(+4)	出生:1人
女	1,199人(±0)	死亡:4人

水道係よりお知らせ

2月の土曜・日曜・祭日の当番給水工事指定業者は

(有)出口建設(TEL 56-2347)です。

3月は
「(有)こつじ(56-2035)」です。

お悔やみ申し上げます。
1月20日現在
地区 亡くなった方 年齢 喪主等
笛吹 在 野元 ヒメ 87歳 野元 義廣
柳 西 土田 エツ子 86歳 土田 長美
前方後目 吉元 シゲ子 83歳 吉元 康弘
班 浦 中村 兼利 93歳 中村 甚三朗

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	水	少年の日			20	月	運転免許更新日 司法書士開設日～ 22 日		小値賀駐在所 / 9:00 ～11:30 徳永司法書士(佐世保)
2	木	雇用保円認定日 (1 型木曜)		福祉事務所窓口 /9:00 ～ 10:00	21	火	離島往診 (大島) 定期予防接種		和楽苑 健康管理センター /14:30～
3	金				22	水			
4	土				23	木	天皇誕生日 課題解決講座		離島開発総合センター19:00～21:00
5	日				24	金	地域史研究講座 整形外科外来		離島開発総合センター19:00～21:00 診療所
6	月	司法書士開設日～ 8 日		宮川司法書士 (上五島)	25	土			
7	火	定期予防接種		健康管理センター /14:30 ～	26	日	おぢか未来会議 (町民向け)		離島開発総合センター 15:00～17:00
8	水				27	月	口座振替日 (町税・料金)		出納室
9	木	課題解決講座 (第 5 回) 離島往診 (納島) 循環器外来		離島開発総合センター19:00～21:00 地区公民館 診療所	28	火	国民健康保険税・後期高齢者保険料納期限 肝臓外来 小児科外来		住民課 診療所 診療所
10	金	小中高一貫教育合同会議 児童手当支給日		離島開発総合センター14:00～16:30 福祉事務所窓口/9:00～10:00	令和 5 年 3 月				
11	土	建国記念の日							
12	日								
13	月				1	水	少年の日 春の火災予防運動 (～ 7 日まで) 北松西高校 卒業式		
14	火				2	木	雇用保険認定日 (1 型木曜)		福祉事務所窓口/9:00～10:00
15	水	精神科外来		診療所	3	金			
16	木	雇用保険認定日 (3 型木曜) 眼科外来		福祉事務所窓口/9:00～10:00 診療所	4	土			
17	金	小中高一貫教育地区推進委員会 地域史研究講座		離島開発総合センター13:30～15:00 離島開発総合センター19:00～21:00	5	日			
18	土				6	月			
19	日				7	火			
今月は国民健康保険税第 7 期 後期高齢者保険料第 8 期の納期です					備 考	司法書士開設日 ・ 3/6 ～ 8 (宮川先生) ・ 3/22 ～ 24 (徳永先生)			
						農業委員会総会 (下旬予定) 定例教育委員会 (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

あっという間に2月になりました。今年の年末年始は、どのように過ごされましたか。ご家族や友人など対面でお会いできましたでしょうか。1月は、町内イベントが再開され賑わっていたように思えます。寒の戻りもある折柄、風邪など召されませんようご自愛ください。(森)



※船瀬での海岸清掃、まだまだ終わりません!先月は佐賀と福岡から3名が参加いただきました。お手伝いありがとうございました!



今月の海岸清掃日 2月19日(日) 14:00～16:00頃
 場所: 船瀬海水浴場、持ち物: 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 ★★★