

広報おぢか新聞

令和5年
9月号

2023
VOL: 218

～ペーロン大会～



目次

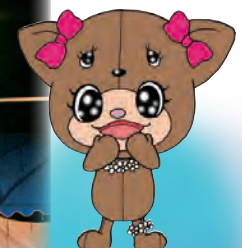
- P2 ちかまるNEWS
- P3 役場からのお知らせ
- P16 地域おこし協力隊活動報告
- P18 小中高一貫教育報告
- P20 九州商船ダイヤ変更について

ちかまるNEWS



お盆の風物詩が帰ってきました。 ペーロン大会・夏祭り

今年のお盆は多くの帰省者や観光客で町内が賑わう中、ペーロン大会と夏祭りが開催されました。



9月に開催を予定しておりました「令和5年度町民体育レクリエーション大会」は、大会のあり方を見直すために中止することになりましたのでお知らせします。

問い合わせ先 小値賀町教育委員会 ☎ 0959-56-3838

役場からのお知らせ

まちの保健室



9月1日～30日は健康増進普及月間です

質の良い睡眠とは



「ちゃんと寝ているはずなのに、朝起きても疲れが残っている...」「昼間眠くなって集中できない」「休日に長く寝てしまう」という人は、睡眠が足りていない証拠です。

睡眠は、「眠った時間」とともに「眠りの質」も重要です、良い睡眠とは、脳がリラックスした状態のことです。



睡眠には身体を休ませるのはもちろんのこと、脳を休ませるという大切な役割があります。脳は非常に燃費が悪い器官で、重さは体重の2～5%に過ぎないのですが、消費エネルギーは全体の20%以上になると言われています。そんな脳を休ませるのに必要不可欠なのが睡眠という行為なのです。

睡眠は2種類に分けられます。

- ノンレム睡眠…脳を休める睡眠→主に脳や細胞を回復させる
- レム睡眠…脳を育てる睡眠→主に記憶の整理や固定を行う

眠っている時は、ノンレム睡眠とレム睡眠が約90分周期で交互に現れます。ノンレム睡眠とレム睡眠は、一般的に4段階に分けられ、段階1の比較的浅い睡眠から、段階4の最も深い睡眠まであります。

質の良い睡眠をとる方法

①朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びて「体内時計」をリセットしよう！

休日もいつもと同じ時間に起きて寝ましょう。睡眠ホルモンのメラトニンは、朝に光を浴びてから14～16時間後に分泌が始まります。午後の眠気には、20～30分以内の昼寝はOK(30分以上は寝ない事)



②朝ごはんをちゃんと食べよう！

朝食に、乳製品(牛乳・ヨーグルト)を加えましょう。GABA(きのこ類・発芽玄米・トマト・キムチ・バナナ・ヨーグルトなど)、トリプトファン(肉類・魚類・豆類・乳製品)、グリシン(魚介類)、テアニン(緑茶)が含まれた食品を摂る工夫をしましょう。



③夜更かしに注意：就寝する2時間前の生活習慣を見直しましょう！

- ◎夕方軽い運動をしましょう。夕食は、寝る前3時間前まで、入浴は2時間前までが理想的です。
- ◎寝る前のパソコンやテレビ、スマートフォンなどブルーライトを発する電子機器の使用は、メラトニンが低下するため避けましょう。
- ◎アルコールやカフェインの摂取は控えましょう。寝る前にお酒を飲む生活を続けると、本来の睡眠パターンが崩れて眠りが浅くなります。
- ◎寝る前の喫煙は、控えるのがおすすめです。たばこに含まれるニコチンが刺激剤として作用し良質な眠りを妨げます。仕事や作業後にしておきましょう。



島人栄養教室



暦上で9月は秋になりますが、まだまだ暑い日が続いています。

かぼちゃにはビタミンCやビタミンA、カリウムが多く含まれています。汗を大量にかくとナトリウムやカリウムなどのミネラル、ビタミンCが排泄されてしまいます。

そのため、ビタミンCやミネラルを多く含む食物を積極的に食べて熱中症や夏バテを予防しましょう。

また、かぼちゃは夏野菜ですが、秋から冬にかけてもよく食べられる野菜です。

このように、長い期間食べることができるのは、保存がきく野菜だからです♪

かぼちゃとツナのチーズガレット



*お好みでケチャップをかけてお召し上がりください♪

(材料) 2人分

- ・ かぼちゃ……………1/8 個
- ・ ピザ用チーズ……50g
- ・ ツナ缶……………小1缶
- ・ 片栗粉……………大さじ1~2
- ・ 塩コショウ……………少々
- ・ サラダ油……………大さじ2

栄養成分 (1人分)

エネルギー	381kcal	炭水化物	36.6g
タンパク質	14.8g	食塩相当量	0.9g
脂質	19.2g		

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、ラップに包みレンジ600wで3分加熱する。
 - ②かぼちゃの粗熱が取れたら千切りにする。(*やけどに注意!)
 - ③ボウルにかぼちゃとピザ用チーズ(50g)、ツナ缶(小1缶)、片栗粉(大さじ1~2)、塩コショウ(少々)を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ④フライパンにサラダ油(大さじ2)を熱し、③を入れ両面こんがり焼く。
- *スプーンで形を整えて焼いたり、フライパンに敷き詰めて焼くのもOK!

地域包括支援センター

オーラルフレイルを防ぐ 口腔体操

高齢期の口腔機能が衰えた状態をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルになると、食べこぼしや食事中にむせることが増え、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりしますので、下記の4つの口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう！

1 舌トレーニング

誤嚥やむせの症状改善につながります。

①舌で下顎の先を触る
つもりで伸ばす



②舌で鼻の頭を触るつもり
で伸ばす



③舌を左右に伸ばす



④お口の周りをぐるりと
舌を動かす



2 開口訓練

飲み込みに関連する筋力をアップすることで食事中のむせの症状改善につながります。



10秒

①



②



10秒

- ①ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する。
- ②しっかり口を閉じて 10 秒間休息する。

※1日 10 秒間 × 2 セット(朝・夕)行ってください。
※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

3 パタカラ体操

お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。



パパパ
パパパ

- ①「パ」唇をはじくように
- ②「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」舌をまるめるように

※各発音 8 回を 2 セット行ってください。

4 早口言葉

口腔筋が鍛えられ、唾液腺の働きを高める効果があり、また、脳機能も活性化します。

レベル 1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル 2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル 3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル 4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

※口を大きく動かしながら 3 回続けて言ってみましょう！

総務課

佐世保市消防局からのお知らせ

消防活動にご理解とご協力をお願いします。

内 容

【運転中に消防車や救急車が近づいてきた場合】

交差点やその付近を避け、道路の左側へ寄って進路を譲ってください。追い越し車線や右折レーンにいるときなど判断が難しい場合は、消防車や救急車からアナウンスを行いますので、落ち着いて指示に従ってください。

【消防・救急現場での規制について】

火災や救急現場では、安全確保及び二次災害防止の観点から付近一帯の通行を規制することがあります。ご協力をお願いします。

【火災発生時の水道不具合について】

消火活動時に消火栓を使用した場合、一時的に家庭へ供給する水量が減少したり、水道水に濁りが出る場合があります。水道局と連携し、いち早く改善するよう努めますのでご理解をお願いします。

【秋の全国交通安全運動について】

実施期間：9月21日（木）～30日（土）

スローガン：「なれた街 いつもの道でも みぎひだり」

- 運動の重点：
- 1 こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
 - 2 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
 - 3 自転車等のヘルメット着用と交通ルールの順守の徹底

交通ルールを守り交通事故のない明るく安全な小値賀町をつくりましょう



【町内で発生した事件・事故の認知件数】

令和5年1月～7月の事件・事故認知件数

- ・事件認知件数 3件（窃盗1件、暴行1件、住居侵入1件）
※7月は暴行1件、住居侵入1件の事件が発生
- ・事故認知件数 物損事故 9件
※7月は事故0件



【防災情報】

～小値賀町WEB版ハザードマップについて～

普及著しいスマートフォンやタブレット等で閲覧できるよう、小値賀町のホームページにハザードマップWEB版を整備しました。WEB版ハザードマップの閲覧の仕方は下記のとおりです。ぜひご活用ください。

トップ画面の【防災情報】⇒【小値賀町WEB版ハザードマップ】⇒ハザードマップが閲覧できます。



- 小値賀町地域防災計画(PDFファイル)
- 小値賀町指定避難所の一覧(PDFファイル)
- いざという時に備えて…【緊急連絡先など】(PDFファイル)
- 小値賀空港A2-BCP(PDFファイル)
- 小値賀町WEB版ハザードマップ



QRコードからでも
閲覧出来ます。



住民課

★★マイナポイント申込期限は、9月末までです!!★★

マイナポイントの申込みには、2023年2月末までに申請されたマイナンバーカードが必要です。

施策① 選択した決済サービスの利用・チャージ金額に応じて 最大5,000円分のマイナポイント	施策② 健康保険証としての利用申込みで 7,500円分のマイナポイント	施策③ 公金受取口座の登録完了で 7,500円分のマイナポイント
---	--	---



⚠ 各申込み期限についての注意事項

ご希望の決済サービスがある場合はマイナポイントの申し込みはお早めに!!
 (一部の決済サービスでは各種期限が9月30日よりも早期に設定されています。)

マイナポイント
 施策①・②・③
 申込み

一部の決済サービスでは9月30日より前に
マイナポイント施策①②③申込期限を設定しており、
それを過ぎると申し込みができません。※1、2



施策①申込み後の
 チャージまたは
 お買い物

一部の決済サービスでは9月30日より前に
ポイント付与の対象となる最終の決済・チャージ期限を
 設定しており、それを過ぎるとチャージまたはお買い物
をしてもポイントを受け取ることができません。※2



マイナポータル
 での公金受取
 口座の登録

一部の決済サービスでは9月30日より前に
公金受取口座の登録完了期限を設定しており、
期限までに口座登録を完了していない場合、ポイント
を受け取ることができません。※2、3



- ※1 申込み期限までに、申込みを完了する必要があります。申込み画面の途中で申込み期限を過ぎた場合は、申込みができません。
- ※2 決済サービスごとの詳しい期限は、マイナポイント事業HP各キャッシュレス決済サービス詳細ページや各社ホームページなどをご確認ください。
- ※3 マイナポータルでの公金受取口座の登録申請後、金融機関での口座確認等で登録完了までに一定の時間がかかる場合があります。
公金受取口座の登録申請はお早めに行うようお願いします。

7月末現在 小値賀町
 マイナンバーカード交付率 **91.0%**

未取得率 **9.0%**

※ご不明な点等ございましたら、住民課戸籍係までお問合せください。【電話】役場住民課56-3111

発達障がい を正しく理解しよう！

「発達障がい」を知っていますか？まずは、知ることからはじめましょう。
「発達障がい」の原因は、まだよくわかっていませんが、脳機能の障がいとして考えられています。

9月は「発達障がい福祉月間」です

子どもの健やかな成長には、発達障がいの有無にかかわらず、どの子どもでも発達段階に応じたさまざまな支援が必要です。その子なりの自立した豊かな社会生活が送れるように、子どもの発達の特性を理解して適切にサポートしていくことが大切です。また、発達障がいは、子どもばかりではありません。実は、大人の発達障がいもあるのです。日常生活に支障がなければ、大きな問題はありますが、得意なことを活かし苦手をカバーできるように、周りの人達が環境を調節してあげましょう。



～子どもの発達障がい Q&A～

Q. 発達障がいなのか？わがままなのか？

見分け方があるのですか？

A. 発達障がいかわがままかの線引きに目を向けるより、その子にどんな工夫が必要かを周りの人達が一緒に考えていきましょう。大切なのは、周りがどういうふうに対応を工夫するかで、本人がどれだけ頑張れるようになるのかだと思います。

Q. グレーゾーンではない子も、そのように見てしまっていることもないでしょうか？

A. 診断の有無にかかわらず、子どもが困っている様子が見られる時は、子どもの特性を把握しつつ、適切なサポートを行うことを意識しましょう。子ども本人は、何かしらの困りごとを抱えている可能性があると考えられます。

大切なのは



発達障がいは、その人の特徴(脳の機能のタイプ)であるため、育て方や環境によって、発達障がいになるというものではありません。どの特徴が強いかは同じ障がいでも、1人1人違い、成長によっても変化します。そのため、困難や問題がある場合には、その子の特性や状態をよく理解して、それぞれに合った支援を行う必要があります。なるべく早い時期から周囲が理解して、適切な支援を行うことによって、発達を促したり、本人のつらさや困難を軽減することが可能です。

支援のポイント わかりやすい対応をしましょう

- ① 目で見てわかる方法で、写真や絵を使って説明する。
- ② 具体的に伝える。「あそこに入れて」ではなく ➡ 「赤い箱に入れて」
- ③ 肯定的に伝える。「走らない」よりも ➡ 「歩こうね」
- ④ 短い言葉で簡潔に伝える。

発達のことで
気になる時はQRコードから
ご相談ください。

小値賀町役場住民課
崎元(児童発達支援士)



など、できることから支援してみましょう。

福祉事務所

一部免除を受けた方は、 必ず残りの保険料を納めてください!

国民年金保険料の免除を申請され、一部免除の承認を受けられた場合は、残りの一部保険料を納めていただく必要があります。

承認された残りの納めるべき保険料(3/4免除→1/4分、1/2免除→1/2分、1/4免除→3/4分)を納めなかった場合は「未納」となり、年金を受け取るための期間として計算されず、また、年金額にも反映されません。

「免除承認通知書」が届いた後に、承認された残りの納めるべき保険料の納付書が届きます。
納期限にご注意のうえ、必ず納めてください。

詳しくは、佐世保年金事務所へお尋ねください。

【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

年金相談が10月に実施されます。

この機会に利用してみませんか?

日時:10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

福田眼科病院による無料検診が開催されました

福岡の福田眼科病院による無料検診が、7月30日に開催されました。

令和元年度実施後、令和2年度から令和4年度の3年間、新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催できませんでしたが、4年ぶりの開催となり、今年で24回目となります。

この無料眼科検診については、平成8年から開催され、毎年多くの住民が心待ちにしており、今回、約70名の方が受診し、好評いただきました!!



産業振興課

第37回ペーロン大会開催!

8月15日(火)、午前9時から宇久小値賀漁協前の港内で第37回ペーロン大会が開催されました。今年は6年ぶりの開催でしたが、多くのチームが参加し最後まで熱いレースが繰り広げられました。参加された皆さん、本当にお疲れ様でした。



【大会結果】

(一般の部)

優勝 キャッツアイ

準優勝 農協青年部

3位 小発動青年部

(子どもの部)

優勝 元気っ子

準優勝 柳



えらかさるんな通信

令和5年9月号



ネット通販のトラブルにご用心!

大手メーカーの公式サイトに似せた「**偽サイト**」や金銭をだまし取ることを目的とした「**詐欺サイト**」に関する相談が増加しております。

- ・ショッピングサイトで商品を注文し、お金を振り込んだが商品が送られてこない。
- ・注文したものと異なる模倣品（コピー商品）や粗悪品が送られてきた。
- ・ショッピングサイトに記載の連絡先に電話やメールをするも連絡がとれない。



こんな通販サイトは危ない！偽サイトの特徴

販売価格が極端に安い

格安の販売価格を表示して消費者を誘い込むという手口は、偽サイトの典型的なパターンです。半額や70%オフなどサイト内の多くの商品が大幅に安くなっているのが特徴です。

不自然な支払い方法

偽サイトは、カード払いに対応せず銀行振込のみとなっていることが多く、振込先口座が個人の名義になっている場合は要注意です。

会社の情報がでたらめ

通信販売をする場合の広告について、事業者の名称・住所・電話番号等を表示することが義務付けられています。不自然な情報でないか確認してみましょう。

日本サイバー犯罪対策センターが提供している「**SAGICHECK**」を利用することで、ウェブサイトの危険性をチェックすることができます。詐欺等の被害防止のため、ぜひご活用ください！



<https://sagichack.jp/>

注：確認結果につきましては、ご自身の判断の参考としてご利用ください。



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・濱田

☎ **56-3111**

消費者ホットライン ☎ **188** (イヤヤ)

建設課



長崎県上五島保健所からの お知らせです

「長崎県動物の愛護及び管理に関する条例」
に基づき、以下のことが定められました。
(令和5年4月1日施行)



○多頭飼育の届出が義務化

(犬と猫が合計で10頭以上となった場合は保健所に届出が必要)

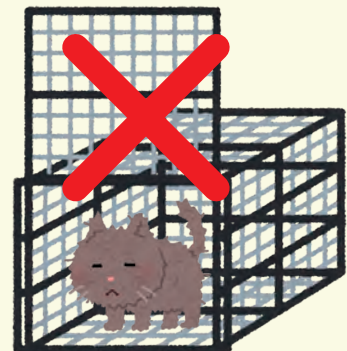
○動物の適正飼育のための守るべきルールを規定

(動物に適した飼養施設の設置、清潔保持、不妊去勢などの措置等)

また、県では、法律及び県条例の趣旨に則り、特段の事情がない限り、
犬・猫の引取りをお断りする方針としておりますので、ご理解・ご協力を
お願いいたします。

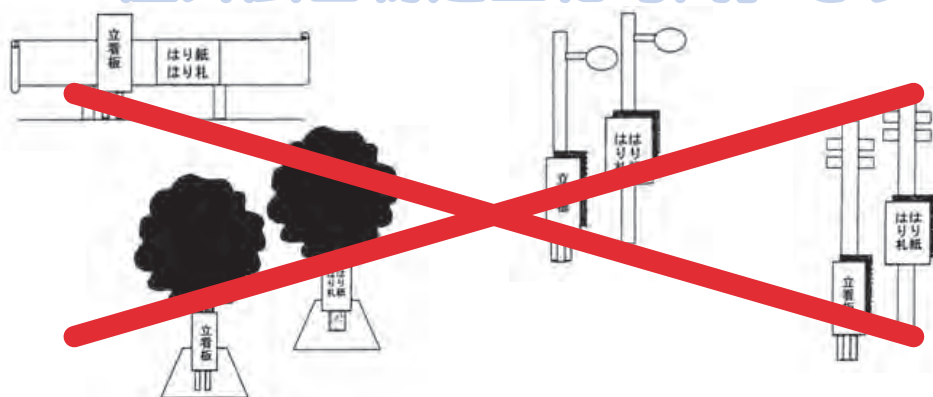
CAUTION

用具等を用いて駆除目的にて猫に苦痛を与える方法
で捕獲を行った場合、動物愛護管理法違反(虐待)に
該当し、五年以下の懲役又は五百万以下の罰金に処さ
れる場合があります。



長崎県上五島保健所：0959-42-1121

9月1日～10日は 「屋外広告物適正化旬間」です



屋外広告物（看板）の一点検・除却を実施します！！

9月1日～10日の「屋外広告物適正化旬間」に合わせ、屋外広告物の点検・除却活動を実施します。

県内では歩行者が重傷を負った屋外広告物の落下事故が発生しており、安全点検の必要性が重要視されています。

この機会に、ご自身でも屋外広告物の点検をお願いします。

【お問い合わせ先】

小値賀町役場建設課建設管理班
TEL 0959-56-3111

9月 より水道メーター検針票の様式が変わります！

◎令和5年10月からのインボイス制度導入に伴い、10月期(8・9月分水道・下水道料金)検針票の様式が、下記のとおり変更となります。

(主な変更点)

- ①水道料金・下水道料金の「消費税相当額(%)」を追加しました。
- ②お問合せの事項を追加しました。
- ③インボイス制度に伴う適格請求書発行事業者の事項を追加しました。
- ④口座振替による振替済のお知らせが削除されました。

(旧)

水道・下水道使用量のお知らせ

年度 月(月分)

お客様番号		メーター番号	
設置場所			
お名前			
検針番号		検針日	
今回使用量	前回指針	計	m ³
メーター交換時使用量			m ³
水道料金			円
下水道料金			円
合計使用料			円
ご連絡			
④ 口座振替ご利用のお客様へ			
年度	使用水量	円	
月分	振替日	円	
年度	使用水量	円	
月分	振替日	円	
小値賀町建設課 水道班・下水道班 電話 0959-56-3111 兼用もご利用ください。			

(新)

水道・下水道使用量のお知らせ

年度 月(月分)

お客様番号		メーター番号	
設置場所			
お名前			
検針番号		検針日	
今回使用量	前回指針	計	m ³
メーター交換時使用量			m ³
使用水量			m ³
水道料金			円
下水道料金			円
合計使用料			円
ご連絡			
② お問合せ			
小値賀町役場 建設課 生活環境班 上下水道係 TEL: 0959-56-3111 FAX: 0959-56-4185			
③ 適格請求書発行事業者の事項			
小値賀町簡易水道事業		小値賀町簡易下水道事業	
登録番号: T7800020003820		登録番号: T6800020003821	
※口座振替にて納付されているお客様は口座振替日前日までに通帳残高の確認をお願いします。			

役場建設課水道下水道係

建築物等の解体等事業者、事前調査を行う事業者の皆様へ

石綿(アスベスト)関連 規制が改正されました

建築物(建築設備を含む)の解体・改修工事を行う際※¹は、**資格者等による事前調査※²の実施が義務付けられます。**



事前調査を行うことができる者

- ①特定建築物石綿含有建材調査者(特定調査者)
- ②一般建築物石綿含有建材調査者(一般調査者)
- ③一戸建て等石綿含有建材調査者(一戸建て等調査者)※³
- ④令和5年9月30日以前に(一社)日本アスベスト調査診断協会に登録され、事前調査を行う時点においても引き続き登録されている者。



資格者等による調査の義務付けは、令和5年10月1日から施行されます。

※事前調査自体は令和5年9月以前でも行う必要があります。

建築物(建築設備を含む)の解体・改修工事を行う事業者や事前調査を請負う事業者は計画的に資格者の育成を進めてください。

- ※¹ 解体工事のほか、建築物の模様替・修繕等の改修工事、建築設備の取付・取外し・修理等の工事も含まれます。
- ※² 石綿含有建材が使用されているか否かを確認するための調査であり、設計図書等の書面調査と現地での目視両方を行う必要があります。それでも明らかにならなかった場合、分析による調査を行うか使用しているものとみなすことになります。
- ※³ 一戸建て等調査者は一戸建て住宅や共同住宅の住戸の内部のみ事前調査を行うことができます。

教育委員会

子育ての不安や悩みはありますか？

6月号のおぢか新聞で、子育ての不安や悩みを語り合う参加型学習プログラム「ながさきファミリープログラム」をご紹介しましたが、覚えていらっしゃいますか？
今回は、他市町が行った「ながさきファミリープログラム」の活動の様子をご紹介します。



ココロンちゃん

事 例	主な参加者
仕事と家庭の両立	PTA会員
素直な〇〇っ子を育てるためには	保護者、地域の方、教員
こんな子どもに育ててほしい	保育園の保護者



★参加者の声★

- みなさん、同じような悩みを持っているのだと感じた。
- いつも話す機会がない保護者の方々と話ができて良かった。
- 地域の方と意見を交わすことができて良かった。
- 自分に余裕がないことに気づいた。
- 親同士も仲良く一緒に子育てしていける環境づくりをするという視点が、とても良いと思った。
- 子育てについて話すことで、勉強になり、ストレス発散もできた。



※長崎県庁のホームページから抜粋

他市町では、このようなテーマで「ながさきファミリープログラム」を活用したワークショップを行っています。子育て中の方に限らず、祖父母、保育園や学校の先生、中学～高校生、地域の方々など、どなたでも参加することができ、開催時間や方法、対象者に柔軟な対応をできるのが「ながさきファミリープログラム」です。

小値賀町でも、子育ての不安や悩みを語り合う「ながさきファミリープログラム」を活用してみませんか？

※ワークショップでは、長崎県から認定を受けたファシリテーターが進行や支援を行います。

☆「ながさきファミリープログラム」の活用をご希望の場合やご不明な点がある場合は、お気軽に小値賀町教育委員会までご連絡ください。

小値賀町教育委員会 社会教育係
担 当：中村真布
電 話：0959-56-3838(直通)



地域おこし協力隊活動報告 Vol.42

橋本尚子・岡田ゆかり（納島）

みなさん、こんにちは!納島協力隊の岡田・橋本です。
いつも私たちの記事を読んで下さり、ありがとうございます。

これまで2人で活動して参りましたが、
今回もう1人!新しいメンバーが加わりました!
大阪出身の山口実咲(やまぐちみさき)です。
去年、小値賀町の短期インターンに参加させて頂きました。

社協のスタッフ様やアイランドツーリズムのスタッフ様、その他にも小値賀で暮らす多くの方々に親切にして頂き、とても良い経験となりこれをきっかけに小値賀町で暮らしたいと思い、今回の応募に至りました。

小値賀の穏やかな空気感がとても好きです。宜しくお願い致します。

————7月のメイン活動————

2件 テレビ出演させていただきました!

・NCC長崎文化放送「トコサタ」

・NHK長崎「ぎゅっと!長崎」



【ぎゅっと長崎】

テレビ見たよーってコメントを下さった皆様ありがとうございました。

色んな方からのお声掛けとご協力のおかげで、納島の宣伝となる貴重な機会をいただきました。

こう見えて、橋本は内心とっても緊張しいのですが、納島のためにと頑張ってPR活動しております♪



私たちがPR活動として具体的に行っているのは、
テレビ出演、フリー誌等への記事掲載、グッズとして製作したTシャツや本を持参して他県の行政・教育機関・企業へのご挨拶、学生さんに向けた授業などです。

今後も3人力を合わせて、積極的にPR発信して参ります。



【トコサタ】

* 納島ハウス情報 *

日々の疲れを癒しに、納島でゆっくり時間を過ごしませんか?

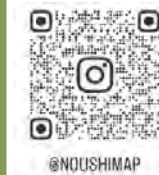
素泊まり宿 ※オーナー滞在型

(お食事は自炊でキッチン利用 OK、洗濯機あり、島のお手伝いで割引あり)

お土産としてグッズ販売もありますよー♪

ご予約はホームページから

SCAN ME



HP : <https://noushima.com/>

Instagram : noushima_ojika 、 noushimap

坂井 佳朋（ちかまる寮ハウスマスター）

皆様、はじめまして。大阪から来ました、坂井佳朋（さかい よしとも）です。

ちかまる寮でハウスマスターをしています。よろしくお願いいたします。

私は、岐阜に生まれてから、京都、北海道、東京、大阪と引っ越しをし、さらに、強烈な広島弁を話す仲間に出会っていましたので、私の話し言葉は、様々な方言から影響を受けています。大阪では「ニセモノ関西弁」と言われていましたが、全く気にしていません。むしろ「自分だけの言葉」として、誇りに思っています。これからも、長崎弁、小値賀弁などが加わり、さらにオリジナルの話し言葉に進化していけると考える

と、とても楽しみです。いろいろ教えてください。

私は、この方言（なまり）が大好きなのですが、残念なことに、どんどん消滅していているらしいのです。その理由としては、鉄道、高速道路、飛行機など交通網が爆発的に広がり、国内での移動往来が活発になったことや、ラジオ、テレビ、インターネットが普及し、どこにいても誰でも標準語で伝えられる情報が手に入るようになったからだと言われています。便利さと引き換えに、地方の独自性、地域の面白みが消えてしまうということが、少し寂しく感じられます。

私は、テレビから聞こえてくる、当たり障りのない標準語ではなく、暖かさや熱を持った方言で会話したいと考えている、43歳、中年の人間です。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



炎熱ではありましたがよい夏でした。
留学生が実家に帰省した機会に信州へ出かけてきました。

以前住んでいた長崎市では、視界にいつも山並みが見え、すり鉢状の土地に鎮座して生活している印象です。その景色にも愛着があります。

小値賀島に移住してからはほぼ毎日、海流に洗われる島を見つめてきましたが、屹立する岩峰や緑に覆われた山麓が見たいという渴望のもと、信州に辿り着きました。

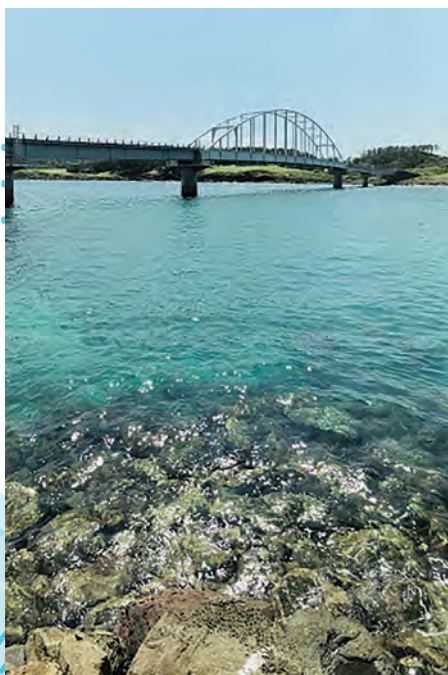
松本市内は猛暑の日々でしたが、山へ向かうに

つれ、梓川の凄烈な冷たさと透明度、幾分と暑さが和らぐ上高地は別世界のようでした。

ひと時の旅を収束して再び島へと戻ってきて、日課の島内を自転車で回りますと、島ではまた紺碧の海、命を育む海が穏やかに島を包んでいます。帰ってきたという印象を抱きました。

淡水と海水ではありますが、どちらも水の透明度が素晴らしい。

都会では得られないこの自然の温かみを味わいに、留学生たちが帰島する日を指折り数えて待っていました。（地域おこし協力隊 囲）



小中高一貫教育報告 202



おぢかの小中高生に
ききました!

～令和5年度小値賀町小中高一貫教育「生活アンケート」報告～

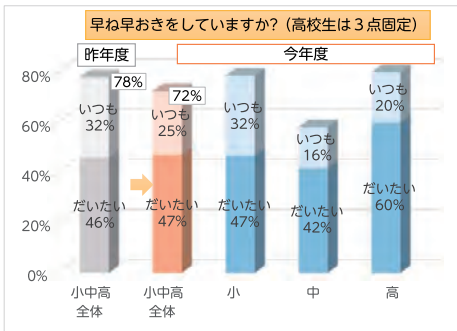
【調査対象】 小値賀町内小学生・中学生・高校生全員

【調査方法】 質問紙記入回答 【調査時期】 2023/6/14-26

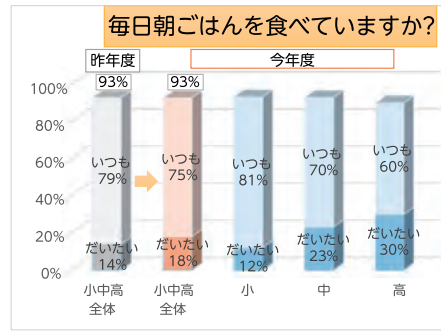
【質問内容】 各項目について

「とてもあてはまる…4」「だいたいあてはまる…3」

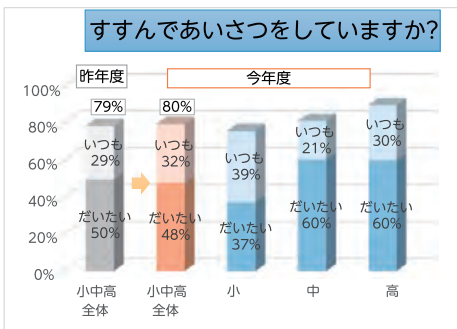
「あまりあてはまらない…2」「まったくあてはまらない…1」で回答。



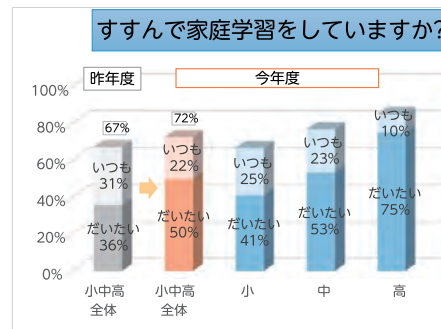
「いつもできている」と回答した割合が減少(32→25%)しています。規則正しい生活の定着を安定させてほしいです。



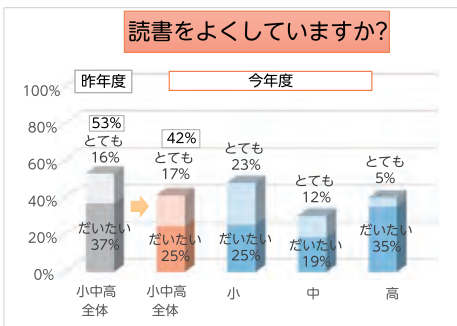
「朝ごはん」摂取率は今年度も高く、小値賀の家庭教育の支えとなっています。引き続き、よりよい生活習慣の基盤となるように継続をお願いします。



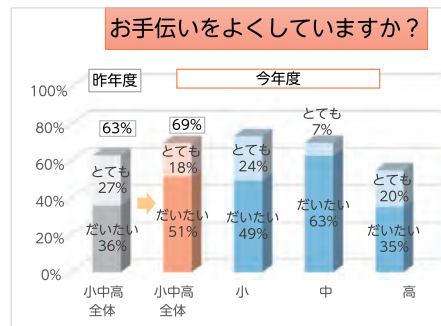
高校生の「すすんであいさつ」の意識定着率が高くなっています。高校生の挨拶をお手本として、小中学生の意識定着率も高めていきたいです。



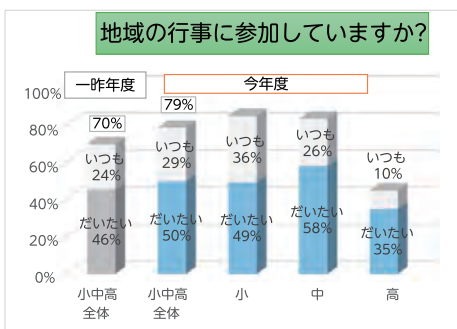
校種が上がるにつれて定着してきています。全体数値も少しずつ上がってきました。家庭学習の定着から「学びに向かう力」を高めてほしいです。



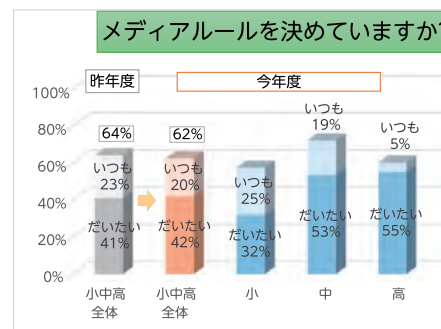
今年度も全体として数値が低いところ。本に触れる機会を増やしたり、本に興味をもったりできるよう、学校と家庭が連携した取り組みが必要と思われます。



昨年度と比較して定着意識が高くなっています。子供の自己肯定感を育てる意味でも、各家庭でのご協力をお願いしたいと思います。



昨年度、実施していない地域行事への参加率も高い結果と言えます。子供たちも行事に参加するのを楽しみにしているようです。地域との結びつきが強いことが分かります。



全体で約6割となっています。情報機器等活用が当たり前の時代であるため、メディアと上手に向き合える環境を家庭・地域・学校と連携して行っていきたいと思っています。

小値賀町小中高一貫教育では、小学校・中学校・高校が連携・協働して「一人一人の『夢の実現』」へ向かえるような教育環境の構築を目指しています。その一環として、6月にこの「生活アンケート」を実施しているところです。よりよい生活習慣を身に付けていくことは、子どもたちが未来に向かって、たくましく生きていくための底力となるものと考えます。今後も、家庭・地域・学校が連携しながら、子どもたちのよりよい生活習慣づくりに取り組んでいきます。ご協力をよろしくお願いいたします。児童生徒および保護者の皆様アンケートのご協力ありがとうございました。

(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



第21回 ファミリーあじつり大会 参加者募集!

申し込み締め切り
9月5日まで



■日 時:令和5年9月9日(土) 17時30分から受付開始

■参加対象:小学生を含む家族部門、
中学生2名以上1組の一般部門(島内外、参加OK)

■集合場所:新ターミナル高速船広場

■参加費:1組で2,000円(エサ代含む) 竿の長さ6.3mまで

■予定賞品:(ファミリー・一般部門別)

★優勝おっとん券2万円

★準優勝おっとん券1万円

★3位おっとん券5千円

★特別賞あり

主 催:NPO法人おぢかアイランドツーリズム協会

申し込み先電話番号 0959-43-3170 (釣竿を1本500円で貸出可能)

お知らせ

「シークイーン」・「いのり」の運航ダイヤ変更について(お知らせ)

佐世保～上五島航路 高速船「シークイーン」、フェリー「いのり」は**2023年10月1日**から母港(起終点)がそれぞれ交替となり、ダイヤが一部変更となりますのでお知らせいたします。

■シークイーン(高速船)

上段：着時刻 下段：発時刻

佐世保	小値賀	宇久平	小値賀	佐世保
	7:00	7:20 7:25		8:50
12:05	13:35 13:45	14:05 14:10		15:35
※ 15:50		17:15 17:20	17:40	

※ 3月～9月は佐世保 16:10 発

■いのり(フェリー)

上段：着時刻 下段：発時刻

佐世保	小値賀	宇久平	小値賀	佐世保
		6:50	7:30 7:35	10:10
10:30		12:55 13:05	13:45 13:55	16:30
17:00	19:35 19:40	20:20		

九州商船(株)

ハローワークプラザ佐世保の開庁日・開庁時間変更のお知らせ

- 1 平日夜間及び土曜日の
オンライン職業相談の実施時間

平日夜間(水・木)	17時15分～19時00分
土曜日(第1・3)	10時00分～17時00分

※オンライン職業相談の詳細は、9月15日以降長崎労働局HPでお知らせいたします。

- 2 ハローワークプラザ佐世保
佐世保市松浦町2-28
JAながさき西海会館3階
TEL.0956-24-0810

変更前	平日	10時00分～18時30分
	土曜日(第1・3・5)	10時00分～17時00分
変更後	平日	10時00分～18時00分
	土曜日	閉庁

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5年度も小値賀町に対し、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5年7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
猪谷 治 晃	大阪府
野尻 紀 一	栃木県
松永 雄 一	岡山県
尾形 伸 二	埼玉県
杉浦 邦 和	神奈川県

その他97名の方からご寄附をいただきました。



令和5年7月小値賀町ふるさと寄附金合計
(R5.7.1~R5.7.31)

2,616,000円

令和5年度小値賀町ふるさと寄附金累計金額
(R5.4.1~R5.7.31)

7,615,000円

小値賀町ふるさと寄附金累計金額
(H20.4.1~ R5.7.31)

186,308,955円

宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト



お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

出納室よりお知らせ

9月は、
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月の納期です。

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。



小値賀町へ
(敬称略) 8月20日現在
医療施設建設基金
遠山 吉明 (香典返し)
老人福祉施設建設基金
松永 敏彦 (香典返し)
柳元 正和 (香典返し)

住民登録人口

(令和5年8月20日現在)

世帯数 1,207戸(3)	転入: 6人
人口 2,212人(-3)	転出: 2人
男 1,031人(0)	出生: 0人
女 1,181人(-3)	死亡: 7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

九電工 (TEL 56-2384) です。

10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
唐見崎 宮崎 ハツヨ 76歳
浜津後目 松永 トシエ 87歳
浜津後目 升水 三代士 74歳
蛭子町 柳元 初美 80歳
納島 瀧元 庄治 48歳
小浜町 幸寿 54歳
令和5年8月13日 令和5年8月31日 令和5年7月26日 令和5年7月28日 令和5年7月26日 令和5年7月26日
8月20日現在 喪主等
宮崎 幸二
松永 敏彦
升水 敏子
柳元 隆夫
瀧元 伸一郎
尼崎キヨノ

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	2 学期始業式	小学校・こども園	21	木	秋の全国交通安全運動	～ 30 日まで	
2	土				22	金	整形外科外来	診療所	
3	日	中高合同体育大会		高校グラウンド 9:00 開会 9:30 競技開始～12:10まで	23	土	秋分の日		
4	月	司法書士開設日 ～ 6 日		上五島 宮川司法書士	24	日			
5	火	特定健診①		離島開発総合センター/7:30～	25	月	口座振替日(町税・料金)	出納室	
6	水	特定健診②		離島開発総合センター/7:30～	26	火	肝臓外来 小児科外来	診療所 診療所	
7	木	特定健診③		離島開発総合センター/7:30～	27	水	農業委員会総会 精神科外来	診療所	
8	金	特定健診④		離島開発総合センター/7:30～	28	木	大島往診 雇用保険認定日(3 型木曜) 小学 5 年宿泊体験学習～ 29 日	和楽苑 福祉事務所 /9:00 ～ 10:00 野崎島	
9	土	特定健診⑤ Vファーレン長崎サックスマッチ応援事業		離島開発総合センター/7:30～ 諫早トランスコスモススタジアム/19時～	29	金			
10	日	消防現地訓練		小値賀町消防団	30	土	こどもでじまはく in 小値賀島	総合体育館/9:00～12:00	
11	月				令和 5 年 10 月				
12	火								
13	水	牛の塔祭		浄善寺					
14	木	雇用保険認定日(1 型木曜) 乳児相談 納島往診		福祉事務所/9:00～10:00 健康管理センター/13:30～ 地区公民館					
15	金								
16	土				1	日	少年の日		
17	日				2	月	国民健康保険税第 2 期納期限 後期高齢者保険料第 3 期納期限	住民課	
18	月	敬老の日			3	火			
19	火	司法書士開設日 ～ 21 日 運転免許更新日		佐世保 徳永司法書士 駐在所 受付9時～11時30分	4	水			
20	水	中学 1 年野外宿泊学習～ 21 日		野崎島	5	木			
★今月は国民健康保険税第2期の納期です ★9/19(火)は、運転免許更新日です					6	金			
					7	土	三世代交流グラウンドゴルフ大会	浜津前浜公園 / 9 時～	
					備考 司法書士開設日 ・10/2～4 日(宮川司法書士) ・10/16～18 日(徳永司法書士) 予定は都合により変更することがあります。				

編集後記

今月の表紙は8月15日に開催されたペーロン大会の様子です。コロナ禍などで6年ぶりの開催でしたが子ども達も含め多くのチームが参加しました。息を合わせる掛け声と岸壁からの声援が、お盆の海を賑わせてくれました。

夏も終わりが近づいて来ましたがまだまだ残暑が続きます。しっかりと食べて残暑を乗り切りましょう。台風シーズンでもあります。いざと言う時のための備えも行いましょう。

(升本)



今月の海岸清掃日 9月10日(日) 14:00～ 場所: 赤浜海岸
まだまだ暑さが続きます。
飲み物、帽子は忘れずに、各自熱中症対策もお願いします

小値賀町防災無線を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**

小値賀町防災無線

★★★ 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 ★★★