

広報おぢか新聞

目次

- P2 ちかまるNEWS
- P4 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

令和5年
10月号

2023
VOL: 219



人場





最新の情報は

小値賀×藝大PJ Instagram にて随時更新中

長崎県×東京藝大 包括連携協定事業

主催：東京藝術大学、長崎県

後援：布袋座二〇一九

東京藝術大学の院生たちが小値賀の自然・文化に触れ、その記憶をアートに！ 学長・日比野克彦氏 による ワークショップ開催！

7月31日～8月6日

東京藝術大学大学院生3名が来島。小値賀の自然・歴史・文化・暮らしや町民に触れ、その体験を通じて得られた着想をもとに作品を制作。

作品は **東京と小値賀で展示** されます。



8月3～5日

東京藝術大学 **学長・日比野克彦氏** が初来島！

短い滞在期間中、町民向けワークショップ、中高体育祭旗指導、野崎島訪問、町長や町民とも交流され、今後も県・町との連携が期待されます！！



島ごはん作り



中高体育祭応援旗 制作指導



町民向けワークショップ@尼忠東店

長崎をテーマとするファッション・デザイン展覧会開催業務

主催：長崎県

後援：布袋座二〇一九

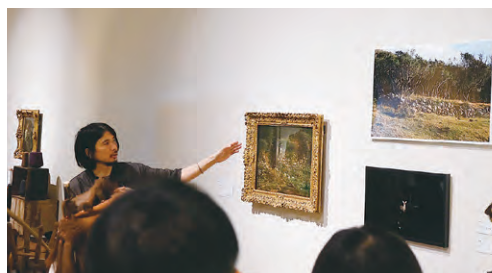
リトゥンアフターワーズ

ファッションレーベル writtenafterwards・山縣良和氏による

「ミレーと4人の現代作家たち」展示報告会&トークイベント開催！



7月1日～8月27日、山梨県立美術館で開催された特別展「ミレーと4人の現代作家たち」に、小値賀での活動を続ける山縣良和氏が4人の現代作家の一人として参加。農村の労働に目を向けたミレーの作品と小値賀や山梨でのインスピレーションをもとに作品を制作。展示には **小値賀の古い道具や風景写真などがミレーの作品と山縣氏等の作品とともに並びました！！**



9月3日小値賀で展示報告会が開催 されました。作品の一部を「薬湯&サウナ ofuroba」にて12月頃まで展示中。

東京藝大生 作品展示スケジュール

東京 **10/19-29**
於：CPK gallery

小値賀 **12/18-27**
於：薬湯&サウナ ofuroba

【お問い合わせ先】布袋座二〇一九 | ☎:0959-56-4122 | ✉:hoteiza2019ojika@gmail.com

長崎県文化芸術活動ブラッシュアップ事業
主催：布袋座二〇一九
後援：小値賀町

2023
10.22 頃
Start!

Artist
in
Island
Ojika 2023

ウクライナ出身の
アナ・リアボア
Anna Riabova
さんが小値賀に来島し
町民とのWSや制作活
動をされます！
滞在予定：10月22日
～12月15日頃

「アーティストインアイランド @ 小値賀」とは ...

長崎県内の離島各地で様々な文化芸術の取り組みが行われる「長崎しまの国際芸術祭」。その一環として、小値賀でも2019年度からアーティストの受け入れをはじめました。中長期間、小値賀に滞在していただきその中で感じたことなどをアーティストの作品制作に活かしていただきます。アーティストの持つアイデアと島の歴史・文化、そして町民との交流が混じり合い完成する作品となります。短期滞在では見えない小値賀の魅力は、アーティストのアイデア・作品を介すとどのような形となって見えてくるのか。島ではなかなか触れることのできないアート活動をこの機会にお楽しみいただけましたら幸いです。

2023年度のアーティストインアイランドについて ...

今年度のテーマは、「co-creating public space and landscapes (直訳：公共空間と景観を共創する)」です。

具体的には、ウクライナ出身の建築デザイナー「アナ・リアボア (Anna Riabova)」さんを島にお招きし、小値賀中学校で3回のワークショップを行ない、笛吹のまちなかにある空き地について、アートの観点から課題に取り組みます。12月半ば頃には成果物を実際の場所に設置したり、アーティストがまとめた調査資料やそれを元に考えた模型なども展示する予定ですので、その際にはぜひお越しください。

参加アーティスト

① Anna Riabova

建築デザイナー。ウクライナ出身。小値賀には島独特の素晴らしい文化的景観があり、脈々と受け継がれてきましたが、昨今、笛吹のまち中では建物が壊されコンクリートの空き地になるなど、小値賀らしい古く美しいまちなみが消えつつあります。今回開催する中学校での3回のワークショップを通して、島が抱えるこの課題について町民のみなさんと取り組みたいと思います。



10月から来島滞在！

企画立案・共作

② Studio The Future

2013年に設立。オランダ・アムステルダムを拠点とする出版社です。編集、デザインスタジオ、キュレーター、アーティストユニットなど実験的な試みにフォーカスし活動しています。今回もアーティストインアイランドのキュレーターとして小値賀に来島されます。顔馴染みの方も多いため、見かけたら気軽に声がけ下さい。



運営について ...

「アーティストインアイランド @ 小値賀」は、町の有志団体「布袋座二〇一九」が小値賀町や長崎県からの補助金を活用して運営しています。

お問合せ先 ...

布袋座二〇一九事務局

メール：hoteiza2019ojika@gmail.com

最新活動状況は布袋座 Instagram または Facebook から



Instagram



Facebook

役場からのお知らせ

総務課

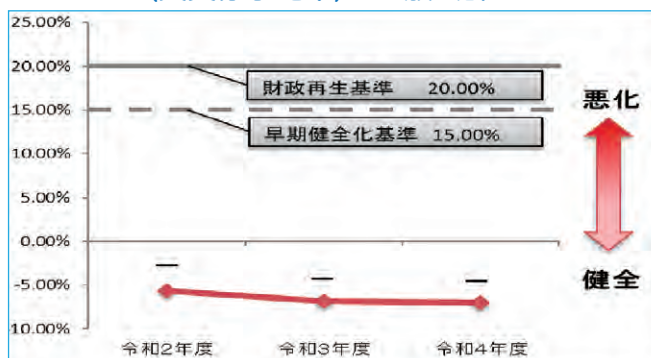
「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、
令和4年度決算に基づく健全化判断比率・資金不足比率をお知らせします。

項目	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
小値賀町の比率	—	—	8.5%	—
早期健全化基準	15.0%	20.0%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.0%	30.0%	35.0%	—

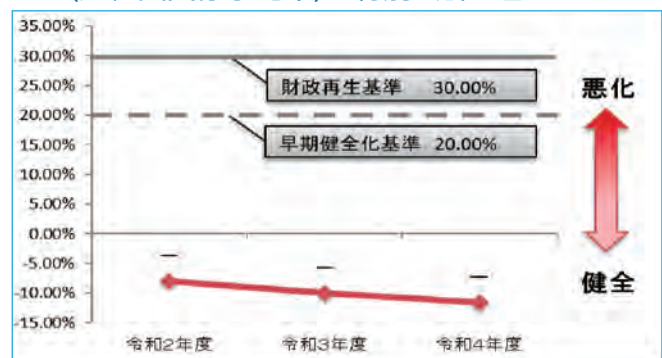
※実質赤字比率、連結実質赤字比率については、実質赤字額が生じていないため、「—」表示としています。

※将来負担比率は、充当可能財源等が将来負担額を上回るため、「—」表示としています。

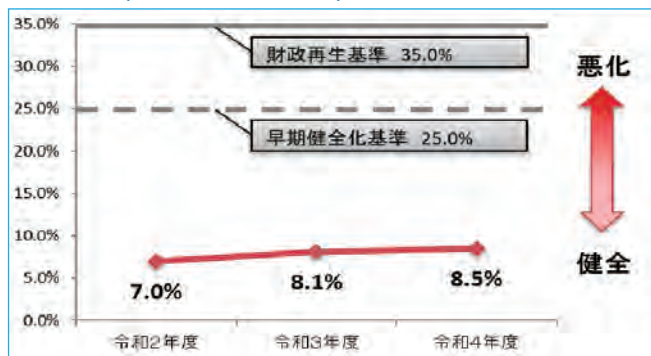
(実質赤字比率)※一般会計のみ



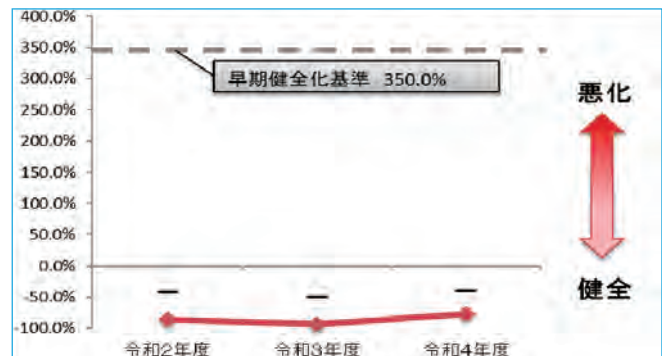
(連結実質赤字比率)※特別会計を含む



(実質公債費比率)※特別会計を含む



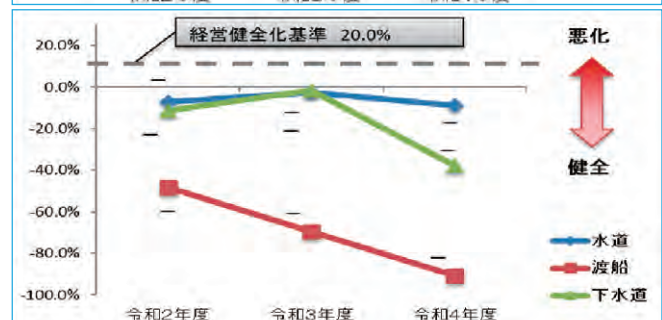
(将来負担比率)※特別会計を含む



○資金不足比率

会計名	資金不足比率	経営健全化基準
渡船事業特別会計	—	20.0%
簡易水道事業特別会計	—	
下水道事業特別会計	—	

※各会計については、資金不足額がないため、「—」表示としています。



早期健全化基準を超えると・・・？

「財政健全化計画」の策定が義務付けられ、自主的な改善努力による財政健全化を行う必要があります。

財政再生基準を超えると・・・？

「財政再生計画」の策定が義務付けられ、国等の関与による確実な再生に取り組む必要があります。

公営企業の資金不足比率が経営健全化基準を超えると・・・？

「経営健全化計画」の策定が義務付けられ、自主的な改善努力による経営健全化を行う必要があります。

「健全化判断比率」、「資金不足比率」についての詳細は、下記URL・QRでご覧になれます。

<http://www.soumu.go.jp/iken/zaisei/kenzenka/index.html>



令和4年度 小値賀町一般会計の決算状況をお知らせするツチカ★



【令和4年度一般会計歳入歳出決算額】

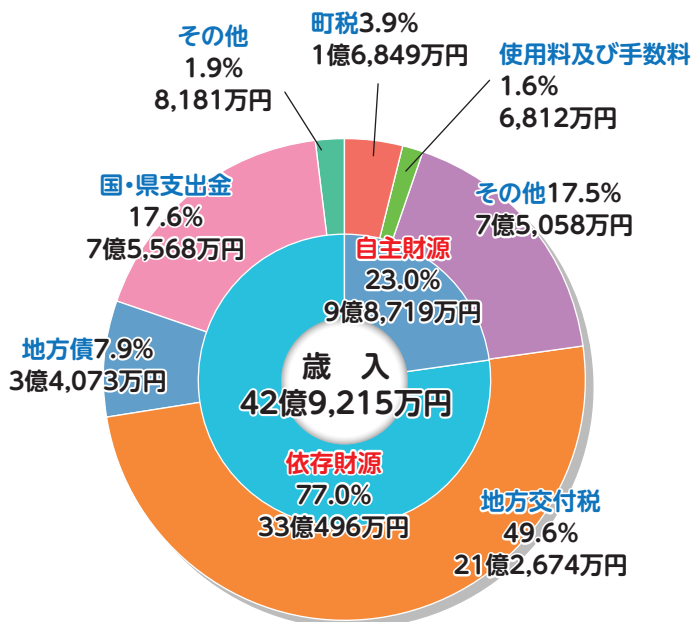
歳入総額	42億9,215万円
歳出総額	41億1,821万円
歳入歳出差引額	1億7,394万円

	令和4年度	令和3年度	増減額	増減率
歳入総額	42億9,215万円	43億519万円	△1,304万円	△0.3%
歳出総額	41億1,821万円	40億2,619万円	9,202万円	2.3%

【令和4年度決算額について】

令和4年度の決算額は、上記のとおり令和3年度と比較して、歳入は減額、歳出は増額となりました。令和4年度決算の歳入については、地方創生推進交付金等の国・県支出金の減額が主な要因です。歳出については、令和4年9月に完成した診療所建設事業に伴う繰出金や「いま!おぢかでつかうけん事業」、「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」などの新型コロナウイルス感染症対策・物価高騰対策費が多額だったことが主な要因です。

歳入の内訳



●自主財源※1とは●

町税や公共施設の使用料、町の事務手数料など、町が自ら得ることができる財源のことをいいます。

使いみちも町の判断で自由に決めることができます。

●依存財源※2とは●

地方交付税、国・県支出金など、国や県から交付を受ける財源のことをいいます。

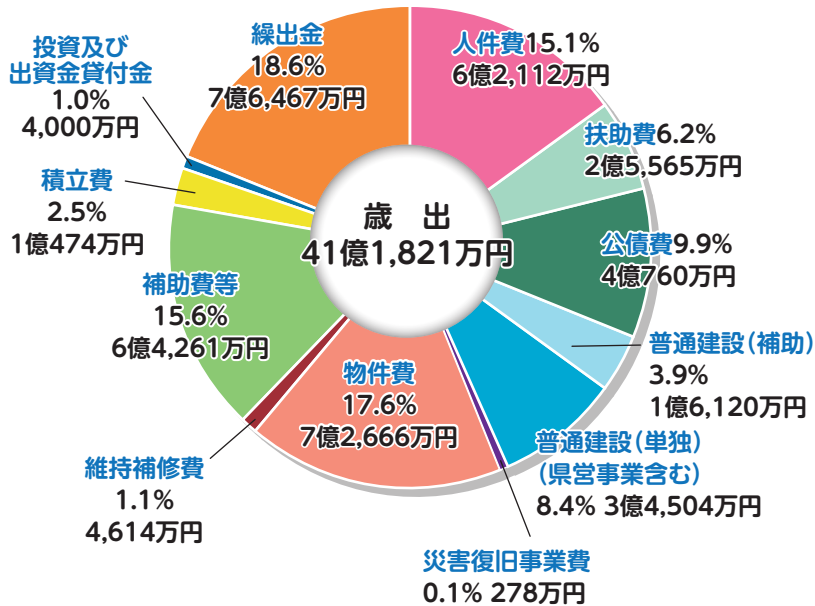
使いみちに一定の条件がつけられる場合があります。

【歳入の状況】

令和4年度の**自主財源※1**は、前年度比3億903万円(45.6%)増の9億8,719万円となりました。これは、医療施設建設基金の取崩等による繰入金が2億9,024万円(855.4%)増となったことが主な要因です。

依存財源※2は、前年度比3億2,207万円(8.9%)減の33億496万円となりました。これは国・県支出金が2億2,612万円(23.0%)の減となったことが主な要因です。

歳出の内訳



【歳出の状況】

義務的経費※3は、前年度比576万円(0.5%)増の12億8,437万円となりました。これは、会計年度任用職員報酬等の人件費の増と公債費の増が主な要因です。

投資的経費※4は、4億1,739万円(45.1%)減の5億902万円となりました。

(主な補助事業)

・松材線虫病被害木処理事業	5,585万円
・町道唐見崎線災害防除工事	4,619万円
・小値賀島地区漁港機能保全工事	3,598万円

(主な単独事業)

・お試し居住施設整備事業	6,241万円
・古民家まつなが邸(鮑集)屋根替え工事	2,112万円
・作業船「かいほう」改修事業	1,088万円

その他、財政の計画的、安定的な運営を図るために行う積立金は、財政調整基金や医療施設建設基金等を中心に、1億474万円を積み立てました。



●義務的経費※3とは●

支出が義務づけられ、その性質上簡単に削減することができない固定的な経費のことをいいます。

ここでは、職員給与や議員・各種委員報酬などの「人件費」、児童・高齢者・障害者の福祉のために使われる経費の「扶助費」、町が借りている地方債の返済金である「公債費」を指します。

●投資的経費※4とは●

施設の建設費や土地の購入費など、その効果が町の財産として将来に残るものに支出される経費のことをいいます。

ここでは「普通建設事業費」と「災害復旧事業費」を指します。

事業の種類として、国の補助金を含めて行う「補助事業」と、県・町が独自に行う「単独事業」があります。

●物件費とは●

施設の管理費、物品の購入費、旅費、委託料などのことをいいます。

●補助費等とは●

地区、農協、漁協などの団体、町の活性化のために活動するグループ、個人への補助金や他の公共団体に支出する負担金などのことをいいます。

●繰出金とは●

特別会計(国民健康保険、下水道事業など)や基金への支出のことをいいます。

町民1人あたりの額(令和5年1月1日現在人口 2,239人で計算)

・町税	75,251円	・地方債現在高	1,551,788円
・地方交付税	949,859円	・基金現在高	1,181,841円

※地方債現在高は町の借金、基金現在高は町の貯金のことをいいます。

国境離島島民割引カードの更新は 有効期限の2か月前から可能です！

国境離島島民割引カードの有効期限は、

「発行した日から5年を経過した最初の誕生日まで」

※申請から発行まで1週間程度かかりますので、早めの手続きをお願いいたします。

(注意事項)

- ・カード番号は従前のものを引き継ぎますので、カードを必ずご持参ください。
- ・写真は6カ月以内のものをご持参いただくか、住民課で撮影できます。
- ・現住所が確認できる身分証明書（免許証、マイナンバーカード等）をご持参ください。

「島民カード」の問合せ・申込先

発行について 小値賀町住民課戸籍係 [TEL:56-3111](tel:56-3111)
制度について 小値賀町総務課企画係 [TEL:56-3111](tel:56-3111)

下記項目に該当される「準住民」の方には 準国境離島島民割引カードが発行されます！

- 1 小値賀町民が扶養し、小値賀町外に進学して住民票を移した学生の内下記に該当する方
 - ・高等学校、特別支援学校、大学、高等専門学校、高校、中学等に在学する方
 - ・専修（専門）学校に在学する方（修業年数が1年以上である等の条件があります）
 - ・各種学校に在学する方（修業年数が1年以上である等の条件があります）
- 2 小値賀町が移住・定住促進施策の一環として行い事業によって、小値賀町における体験移住・体験居住・体験就業、居住物件の探索等の為に小値賀町に来訪する方
- 3 小値賀町が交流拡大施策の一環として行う事業によって、小値賀町において一定期間、学習、研修、就労、実習等を行う方
- 4 小値賀町にお住まいの要介護認定、要支援認定を受けている方（※）の介護のため、反復継続的（年6回以上）に本土から来島される方
（※）祖父母、父母（配偶者の父母）、配偶者、兄弟姉妹、孫
叔父、叔母は対象となっておりません。（厚生労働省の介護休暇制度に準じる）

(注意事項)

- ・上記1に該当する方は、「在学証明書」及び「扶養義務者が小値賀町の住民であることがわかる書類等」を提出ください。
- ・上記4に該当する方は、下記書類等を提出ください。
 - 「本人の住所が確認できる身分証明書」
 - 「介護を受けている方との続柄が確認できる書類（戸籍等）」
 - 「介護を受けている方の要介護認定、または要支援認定が分かる書類（写し可）」
- ・準島民カードも窓口に提示することで、島民カードと同様の割引が受けられます。

「準住民カード」の問合せ・申込先

小値賀町総務課企画係 [TEL : 56-3111](tel:56-3111)

令和4年度ふるさと寄附金についてご報告します

令和4年度の「小値賀町ふるさと寄附金」の活用についてご報告いたします。

令和4年度も小値賀町に対して、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、下記のとおり町の様々な活性化のために活用させていただきました。

令和4年度小値賀町ふるさと寄附金

使 途	件 数	寄附金額
ぎばれ！未来をつくる地域づくり事業の推進	712	21,914,000
ぎばれ！地場産業の振興および創出	319	6,803,000
ぎばれ！新たな人の流れをつくる観光事業の推進	157	4,608,000
ぎばれ！感性をたかめる国際交流・文化活動の推進	47	975,000
ぎばれ！未来の小値賀に松を残すプロジェクト	102	2,604,596
ぎばれ！野崎島保全プロジェクト	140	2,862,000
その他小値賀町の地域振興のため	366	12,286,000
合 計	1,843	52,052,596

令和4年度の活用実績報告

充当事業	充当額
第5次小値賀町総合計画策定事業	3,500,000
ボランティアダイビング推進事業	2,000,000
小中高一貫教育推進事業	1,480,210
県営防災林構成事業	2,000,000
世界文化遺産保存活用推進事業	1,000,000
合 計	9,980,210

こんな風に
使ったツキカ



第5次小値賀町総合計画策定事業



小中高一貫教育推進事業



ボランティアダイビング推進事業



県営防災林構成事業

固定資産評価審査委員の選任について

固定資産評価審査委員とは、固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服を審査・決定するために市町村に設置される中立的・専門的な第三者機関です。

この度、固定資産評価審査委員として10月1日付で西村 幸治さんが選任されました。

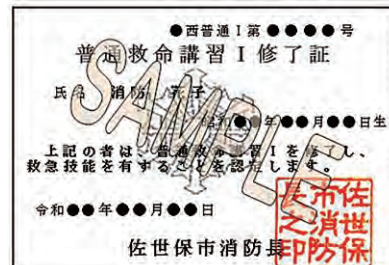
任期は3年です。

佐世保市消防局からのお知らせ

【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11月5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 町民ホール
 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10月16日（月）8：30 から 10月27日（金）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：20名（定員になり次第締め切ります。）
 受 講 料：無料
 修 了 証：免許証サイズの普通救命講習Ⅰ修了証をお渡しします。



1 たき火による火災に注意

佐世保市消防局管内では近年たき火による火災が続いており、平成28年から7年連続で火災原因の第1位となっています。たき火（雑草焼却等）は、農林漁業関係者のやむを得ない焼却行為を除き法令上禁止されています。違法性がない焼却行為であっても、煙や臭いなどの苦情が寄せられれば、消火指導を行う場合があります。

2 11月9日は「119番の日」

(1) 火災等の問い合わせについて

119番は「火災」、「救急」及び「その他の災害」が発生した場合に利用する災害緊急通報用の専用回線です。119番への火災等についての問い合わせは災害緊急通報の支障となりますので、問い合わせの際は下記の番号におかけください。

ア 火災等の問い合わせ TEL 050-5536-6966

イ 休日や夜間の病院問い合わせ TEL 0956-23-8199（にげんはいけいけい）

(2) 正しい通報をするために

消防隊、救急隊が迅速に災害現場に到着するためには、住所や災害の状況について正しい通報が必要です。いざという時に備えて、電話のそばに「住所、名前、目標物、電話番号」などを記入したメモを準備しておきましょう。

【防災情報】

おぢか新聞8月号に掲載しておりました内閣府が実施している「地震防災対策に関する住民アンケート」の回答期間が延長されましたのでお知らせします。今後の防災対策に活かすため、日頃の防災意識や対策等に関する調査ですので、まだアンケートお済みでない方は是非調査にご協力ください。

【変更前】7月1日～8月31日（終了予定） → 【変更後】7月1日～10月31日（終了予定）

- ・対象者・実施形式：全国（WEB回答）
- ・アンケート回答方法：<https://en.surece.co.jp/kaiko2023>
- ・回答の際、以下の点にご注意ください。
 回答は1人1回限りとなります。
 回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。



【消防現地訓練を実施しました】

9月10日（日）総合グラウンド、大池・双子池間及び船瀬海水浴場において、消防現地訓練を実施しました。当日は炎天下の中での訓練となりましたが、参加した団員皆、暑さに負けず真剣な面持ちで訓練に取り組んでいました。

これから空気が乾燥し火災が発生しやすい時期となりますので、火の取扱いには十分気を付けていただき、火事のない安心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～8月の事件・事故認知件数

- ・事件認知件数 4件（窃盗1件、暴行1件、住居侵入1件 器物損壊1件）※8月は器物損壊 1件発生
- ・事故認知件数 物損事故 11件 ※8月は物損事故 2件 水難事故 1件 発生



住民課

島人栄養教室

～旬のにんじんを食べて目の健康を維持しよう～

秋空が気持ちよく澄み渡る好季節となり、食欲の秋がやってまいりました。

秋が旬の食材といえば、さつまいも、キノコ類、かき、りんご、さんまなどたくさんありますね。

スーパーにいつでも売っているようにみえるにんじんも、本来の旬は9月から12月ごろです。

今回は旬のにんじんを使った簡単副菜レシピとにんじんに含まれる栄養についてご紹介します。

にんじんのオレンジ色はβ-カロテンという栄養素由来のものです。β-カロテンはにんじんのように色の濃い緑黄色野菜に多く含まれます。β-カロテンは身体の中でビタミンAに変換され、脂溶性といって栄養素があぶらに溶け出す性質があります。そのため、緑黄色野菜を食べるときはサラダにドレッシングをかけたり、炒め物や揚げ物など油を使った調理をすると栄養素の吸収率を高めることができます。

ビタミンAは、抗酸化作用（体の酸化を抑える働き）や、目や粘膜の健康を維持する働きを持っています。

10月10日は目の愛護デーでもあるのでこの機会に、にんじんをはじめとする緑黄色野菜を食べて目の健康づくりを心掛けましょう。

にんじんのおかかマヨ和え



今回小さいにんじんだったため2本使用しました。

（材料）2人分

- ・にんじん……1本（約150g）
- ♥マヨネーズ…大さじ1
- ♥しょうゆ……小さじ1
- ♥かつお節……2g

栄養成分（1人分）

エネルギー	47kcal	炭水化物	5.2g
タンパク質	1.9g	食物繊維	2.0g
脂質	4.7g	食塩相当量	0.6g

作り方

- ①にんじんを5cmほどの短冊切りにし、耐熱容器に入れる。
ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ②粗熱が取れたらペーパータオルで水けをしっかりと拭き取り、♥の材料を加えてよくあえたら出来上がり♪

8月末現在 小値賀町

マイナンバーカード交付率

91.4%

未取得率 8.6%

こころの健康相談会(精神科嘱託医師相談)

こころが疲れると、「夜眠れない」「食欲がない」「身体がだるい」「気分がゆううつだ」「不安で仕方がない」などの症状が出てきます。このような時は、一人で悩まず早めの相談が解決の一步となります。

こころの健康、ひきこもり、依存症など、精神保健に関する相談に精神科嘱託医が応じます。

当日はご家族・関係者のみの相談も可能です。

プライバシーは守られますのでまずはお電話ください。



- と き 11月8日(水) 13:30～15:00
- ところ 小値賀町健康管理センター
- 対 象 小値賀町にお住まいで、原則として主治医のいない方に限ります。
予約制ですので1週間前までに保健所へお電話ください。
- その他 保健所職員(保健師・社会福祉職)による電話での相談も随時(平日9:00～17:45)受け付けております。
お気軽にご連絡ください。
- 問い合わせ 上五島保健所 企画保健課
(予約先) 電話 0959(42)1121

相談無料
要予約

福祉事務所

小値賀町長寿番付

(令和5年9月1日現在100歳以上)

氏 名	年 齢	地 区	氏 名	年 齢	地 区
平 田 ツ イ	104	会舎町	黒 崎 タミエ	102	会舎町
土 田 ヨシ子	103	柳 西	福 田 トシ子	102	会舎町
榊 谷 章 代	102	蛭子町	橋 本 マスヨ	101	会舎町

いつまでもご健康で明るくお過ごしくださいますよう、お祈りいたします。

※毎年おぢか新聞で90歳以上の方を対象に高齢者番付表を発表しておりましたが、個人情報保護の関係から今年より掲載を見合わせていただきます。楽しみにされていた方につきましては大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしく願いたします。

まちの保健室



はちにち ～毎月8日は減塩・野菜の日～

野菜を食べることをいつもより意識して、
1日あたりの食塩は8g未満でおいしく適塩を!



◎なんで野菜ばたべんばと～?

★野菜に含まれる栄養素の働きには私たちの身体にとって
いいことがいっぱいあるからです!

ビタミン

血管や粘膜、皮膚、骨
などを健康に保ち
新陳代謝を促します。

ミネラル

カルシウム、鉄、カリウムは
丈夫な骨や歯を作るほか、
貧血予防や栄養素の代謝
にかかわる酵素の成分に
なります。

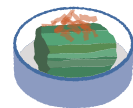
食物繊維

腸内環境を整え、便秘を
予防したり、コレステ
ロールの吸収を妨げ、
血糖値の急激な上昇を
抑えてくれます。

◎どのくらい食べんばと～?

★1日にとりたい野菜の目標量は**350g**です。(野菜料理**1日5皿**を目標に!)
朝・昼・夕食でそれぞれ1～2皿を目安に野菜料理をプラスしましょう。

- ★副菜を1～2品増やす
- ★カット野菜や総菜を利用する
- ★葉物野菜はゆでてカサを減らす

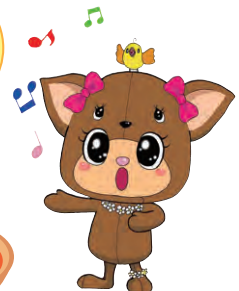


★汁やスープは
具沢山に!

□減塩の工夫ば教えて～!

- ★むやみに醤油やソースをかけない
- ★汁物は具たくさんにして汁は控えめにする
- ★加工食品ばかりにならないようにする
- ★だしや香辛料、果汁などの味や風味を生かす
- ★栄養成分表示を参考にする
- ★「減塩」の商品を選ぶ

食塩は意外にいろいろなもの
に含まれています。
とりすぎていないか食生活を見直しましょう!



しょうゆ
小さじ1
0.7g



ウスターソース
小さじ1
0.5g



ラーメン
汁を飲む7.1g
汁を半分残す4.1g



梅干し1個
2.2g



うどん
汁を飲む5.6g
汁を半分残す3.1g

参考:長崎県作成「毎月8日は減塩・野菜の日」

地域包括支援センター

こころの不調とうまく付き合うために ～ 疲れた「こころ」と「からだ」の処方箋 ～

こころの不調やストレス症状が長く続くと体全体の免疫力が低下して、様々な病気の引き金となってしまいます。心と体の不調を感じたときには「今の生活や心の持ち方を見直しましょう」とサインが送られています。「今の私の心や体はどんな状態?」と静かに自分に問いかけてみて、ご自分の「こころのサイン」を受け止めてあげてください。

では、こころの不調と上手に付き合う方法を提案します。ぜひ、おためしください。

1. 趣味を持つ

スポーツに熱中する、家庭菜園で農作業をするなど、ストレスがあっても、没頭できる趣味があれば気分転換が可能です。音楽鑑賞ならばバッハの「G 線上のアリア」がおすすめ。

2. 効果的な入浴と睡眠をとる

入浴のポイント

- ちょっとぬるめのお湯に
ゆっくりとつかる
- 食前後1時間以内の入浴は避ける
- 入浴剤の利用



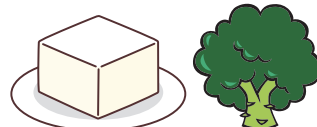
睡眠のポイント

- 規則正しい睡眠時間で体のリズムが整う
- 日中に程よく体を動かす
- 寝具は大きめで肌触りの良い物
- 軽いストレッチ



3. こころの不調やストレスに効く栄養素をとる（1日3食を基本に）

- ビタミン B1（豚肉、大豆製品、ごま等）……神経の機能を正常にたもつ
- ビタミン C（かんぎつ類、ほうれん草、ブロッコリー等）……心身の抵抗力を高める
- カルシウム（乳製品、いわし、昆布など）……神経の興奮を抑える



4. 複式呼吸のすすめ（深い呼吸でリラックス効果）

- ①両手を重ねて、おなかの前に充てる
- ②ゆっくり息を鼻から吸う（5拍数えるイメージ、おなか膨らむような感じ）
- ③ゆっくり息を口から吐く（10 拍数えるイメージ、おなか元に戻る感じ）
- ④1日10～20回を目安に、無理なく続ける



5. 良く笑い、人とお話しをする

6. それでも、こころの不調を感じたら…

特別なことではありません。無理せず相談機関を利用し健康な心と体を取り戻しましょう。



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



産業振興課



えらかさるんな通信

令和5年10月号



架空請求

身に覚えのない
請求がきたら

どうする？

- ▶ 記載の電話番号に問い合わせてみる？
- ▶ 身に覚えがないので無視する？

電話やはがき、メール、SMSなどで利用した覚えのない代金を請求する『**架空請求**』

記載された連絡先に電話をすれば、**犯人の思うツボ！**

個人情報を知られてしつこくお金を請求されます。

さらに一度でもお金を払えば、

何度も繰り返しお金を要求されてしまいます。

架空請求は**無視**が一番の撃退法です。

自分から電話しない、絶対にお金を払わないことが大切です。



法律事務所や弁護士、債権回収会社、裁判所書記官、公的な機関に似た名称などをかたることで、正当な請求であるかのようにみせかけます。

「裁判取り下げの場合は」「万一身に覚えがない場合は」などと、連絡を取るように仕向けます。「裁判手続」「差し押さえ」「強制執行」などの言葉に惑わされず、無視してください。

判断に迷ったときは、まずは相談窓口や警察にご相談ください！

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)

教育委員会

子育ての不安や悩みはありますか？

子育ての不安や悩み、体験などを自由な雰囲気ですり合う「ながさきファミリープログラム」の研修会が、小値賀町で開催されます。子育て世代だけでなく、どなたでも参加できますので、子ども達と過ごす中で感じている不安や悩みなどをこの機会に語り合ってみませんか？



ココロンちゃん

内 容

(1日目) 令和5年10月30日(月) 19:00~20:30/町立小値賀小学校 多目的室
「思春期の子どもの理解」 長崎活水女子大学 田中 生弥子 氏

(2日目) 令和5年10月31日(火) 8:10~12:10/離島開発総合センター 町民ホール

①「ながさきファミリープログラムを体験しよう」

②「ながさきファミリープログラムを実演しよう」

※1日目と2日目では、会場が異なりますので、ご注意ください!!

対象者 どなたでもご参加いただけます(参加費無料)。

主 催 長崎県教育委員会

共 催 小値賀町教育委員会 小値賀町公民館 小値賀青少年健全育成会
小値賀町PTA連合会 小値賀町小中高一貫学校保健委員会

●2日間とも受講された方には、長崎県から「ながさきファミリープログラム」ファシリテーター(進行役)が認定されます(30日(月)のみの参加も可能です)。

●参加を希望される方は、10月18日(水)までに小値賀町教育委員会へ電話でお申し込みください。



【申し込み及び問い合わせ先】

小値賀町教育委員会 社会教育係 担当:中村真布 電話:56-3838(直通)





長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産
－世界文化遺産登録5周年 2023－

「潜伏キリシタンをめぐる藝術祭 －小値賀町オンライン視聴会－ を開催しました」



9月9日、世界文化遺産登録5周年記念イベント「潜伏キリシタンをめぐる藝術祭－小値賀町オンライン視聴会－」を開催しました。本事業は東京都にある全国町村会館ホールで実施された長崎県主催のイベントを、オンライン配信を通じて、小値賀町離島開発総合センターで視聴するという取り組みで、当日は13名の参加がありました。

イベントは、長崎に由縁を持つ酒井信氏（明治大学准教授）や青来有一氏（作家）らによるトークセッション、東京藝術大学古楽科による古楽演奏、高橋大輔氏（探検家）による講演の3部構成。参加者からは「世界遺産の魅力を深く理解できた。」、「野崎島の集落跡を中心に置いた高橋大輔氏の講演は非常に興味深かった。」、「他の地域の資産を訪れたいくなった。」などの声が聴かれるなど、改めて世界文化遺産に登録された意義について学ぶ機会となりました。

地域おこし協力隊活動報告 Vol.43

山口実咲・橋本尚子・岡田ゆかり（納島）

こんにちは!納島協力隊の山口・橋本・岡田です。

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。

今回は、橋本が関わらせて頂いた方々から始まった、小値賀の空き家を題材としたワークショップについての記事です。

愛知県の大学生が小値賀にきて、視察からヒアリング、発表まで行いました。

その活動や感想についてご紹介します!

ー今回のワークショップの活動内容(愛知淑徳大学の学生さんより)ー

4月から小値賀島や離島の空き家問題について研究を重ねてきた愛知淑徳大学宮本ゼミの学生7名と宮本先生が8日間滞在し、空き家活用ワークショップ(以降WS)を実施。事業候補者と共に候補物件を内見し、うち1軒の空き家活用を進めることになりました。

8日間の滞在のうち、1日目は徒歩で笛吹郷を巡り、島の成り立ちや暮らしぶりについて学び、2日目はレンタサイクルで島を巡りました。案内は帰省中の”まこちゃんと遠山ちゃん”。年も近い彼女たちはすぐ仲良くなり、夕方からの「小値賀の魅力語る」第1回WSでも活発な意見交換がなされていました。

3日目は納島へ渡り1泊。落花生収穫を体験し、二次離島の直面する課題にも触れました。

4日目は徒歩で巡りながら出会った人に話しかける「突撃インタビュー」の日。愛知からのお土産持参で様々な方と触れ、「妄想の日」と題した夕方からの第2回WSに挑み、ワクワクす

る活用アイデアを探りました。

5、6日目はマリンスポーツや、あい菜市に参戦(あれは真剣勝負でした!)しつつ発表へ向けた話し合いを重ね、7日目の第3回WSでの発表に挑みました。

資料を用意し臨んだ前半では3つの空き家活用アイデアを発表し、参加した地元住民と意見交換がなされました。

後半のWSでは、アイデアをさらに深掘し「子どもの居場所」という素敵なテーマを全員で見つけることができ、具現化へ向けて一歩前進しました。長いようで短かった小値賀滞在を振り返り『沢山の学びがありましたし、素敵な暮らしを体験できました。また愛知に戻って学生一同、小値賀のこれからを考え続けます。小値賀島のみなさんありがとうございました。』と語っていました。

このように、島外の学生さんたちが外の目線や自身が学ぶ分野から小値賀を見つめ直し学習をしてくれています。日本の未来の姿ともいえる離島を、島の人たちだけでなく、みんなで考えることで新たな発展にもつながっていくと思っています。

そして、関わり方はいろいろですが、たくさんの方が訪問することで小値賀の宿や飲食店、スーパーを利用し、小値賀が少しでも潤う素敵な流れが自然と生まれるといいなと思います!今回、きてくださった皆さん、ご協力いただきました小値賀の皆さん本当にありがとうございました!(最後に、橋本は全然お手伝いできずすみませんでした....😭)



* 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



@NOUSHIMA_OJIKA



@NOUSHIMAP

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

Instagram : noushima_ojika 、 noushimap

目指すは優勝のみ!!

坂井 佳朋（ちかまる寮ハウスマスター）

9月9日の「ファミリーあじつり大会」に、ちかまる寮から2チームが参加しました。始めは、なかなかヒットせず「もー、全然釣れんやん!!」「また、ネンブツダイ!!鰻がない!!」と言っていました。最後にはどちらのチームも600グラム以上釣り上げることが出来ました。目標としていた優勝には届きませんでしたが、しっかりと楽しめた様子が伝わってきました。

寮生の様子を見ていると、いつも学校で見ている先生が、普段と雰囲気が違うと感じたり、いつも話している友達と、いつもと違う時間帯(太陽が沈んだ18時~20時頃)におしゃべりしたりして、日常の中にある非日常を楽しんでいるかのようでした。

私は、海無し県の岐阜で生まれたので、「鰻」はスーパーで買って食べるものでした。しかし今回は、小さいのが釣

れたら「唐揚げにしかならん」と声を掛けられ、寮に戻ってからは、さばき方を教わり、釣って、さばいて、食べるところまで体験することが出来ました。そうすることで、今までは「鮎」など、川魚が中心だった私の日常に、今回「鰻」が仲間入りして来てくれました。とても幸せな時間でした。笑っていただいた皆様、お手伝いいただいた皆様、ありがとうございました。



ふるさと留学ってなんぼしょっとね? Vol.12

猛暑のあおりを受けた、今年の中高合同体育祭。テントの中で観戦していた私も汗だくになるような炎天下の体育祭でしたが、それに負けずと寮生たちは、元気いっぱい頑張っていました。

翌日も晴天でしたが、風をはらんだ秋の始まりを思わせる陽気でした。

寮生からのお願いで「自分達でお弁当を作ってピクニックランチをしたい!」と。そのお弁当を持参で番岳に登りました。

また、9月9日に行われたファミリーアジ釣り大会にも、寮生たちから出場したいと要望があり、自発的に町のイベントに参加しました。

これまでは、ふるさと留学協議会やハウスマスターからの企画提案が主でしたが、今回は寮生たちの積極性とハウスマスターのちょっとしたサポートで、実現できたことに素晴らしい成長を感じました。

そんな、嬉しく今からが楽しみな2学期がスタートしました。(ハウスマスター 囲 幹夫)



小中高一貫教育報告 203



高校生による議会発表が行われました。

7月27日(木)、小値賀町議会の議場において、北松西高校の3年生による地域探究発表会が行われました。

これまで12年間の小中高一貫教育で学んできた「小値賀学」の集大成です。発表は、観光班と漁業班の2つに分かれ、それぞれの班が小値賀町をより魅力ある街にするためにどのようなことが高校生にできるのかと考え、実践活動の報告を行いました。発表の最後には議員の皆さんに、今後の活動を継続するための提案を行いました。議員の皆さんから、たくさん質問を受け、必死に回答している高校3年生の姿に感動を覚えました。発表後は、関係者の皆様から多くのお褒めの言葉をいただきました。今後、これらの活動が、町の発展や産業振興などにどのように生かされていくのか楽しみです。

○観光班 テーマ：「高校生の島ガイド」で小値賀を活性化（岩坪さん、濱田さん）

2年次に観光客向けに実践した「高校生ガイド」の活動報告を行いました。また、同ガイドを育成し活動を継続していくために、「語り部会」の実施を提案しました。



議場での発表の様子



議員さんから質問を受けている様子

○漁業班 テーマ：小値賀の漁業を伝え隊 ～高校生にもできるんだギョ～（川村さん、橋本さん、濱田さん、山田さん）

市場にあまり出ない「未利用魚」を利用した「みりょう(※)せんべい」を開発し、販売した成果を報告しました。また、同商品を効率よく作るための大型ミキサーと大型プレス機の購入を提案するとともに、同商品を作成してくださる企業探しを継続していく方針を示しました。(※)…「未利用」と「魅了」をかけた造語。



アクションを入れた発表の様子



わかりやすく発表するための工夫

(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



今年の夏も「子ども島旅」宝島キャンプ、島らいふ実施しました!

＜島らいふ：おぢか民泊＞7月25日～27日 2泊3日

＜宝島キャンプ：野崎島＞7月30日～8月3日 4泊5日



福岡・佐賀・長崎県内はもとより、東京や千葉など関東方面からもご参加いただきました!

島らいふでは、谷マリンさんにもご協力いただき、柿の浜海水浴場でカヌーとSUPを体験しました! 釣りにも挑戦し、民泊を楽しみ、すっかり小値賀っ子に!

宝島キャンプでは、野崎島自然学塾村で宿泊しながら、釣りや海水浴、漂着物を利用したのイカダ作りにも挑戦しました!

どちらのプログラムもお天気に恵まれ、初参加の子もリピーターの子も仲良く元気に体験することが出来ました。「また来るけん」との言葉もいただき、小値賀や野崎島の持つ自然の魅力に子どもたちも楽しみ癒されて帰って行きました。

皆様、ご協力ありがとうございました!



10月11日~17日は県内一斉 スマートムーブウィーク

地球温暖化防止の取組を推進していくための活動の一環として「県内一斉スマートムーブウィーク」を実施します。期間中は、できる範囲でマイカー利用を自粛し、公共交通機関や自転車、徒歩の利用をお願いします。また、車を運転する場合は、地球とお財布にやさしいエコドライブにチャレンジしましょう!この運動に参加していただける個人や団体を募集しています。

○参加方法／「スマートムーブ参加宣言」を県の地域環境課へご提出ください。(ホームページからダウンロードできます。)

○問合せ先／県の地域環境課 ☎095-895-2512

県内一斉スマートムーブウィーク 検索

国民年金保険料の前納

■割引がありおトクです!

国民年金では、保険料を前払いすると割引になる「前納」という制度があり、口座振替による「前納」と現金納付やクレジットカード納付による「前納」があります。なお、口座振替で「前納」されると現金給付やクレジットカード納付による「前納」よりも割引額が多くお得です。

※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

第6弾

いま!おぢかでつかうけん

有効期限

令和5年

10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。



宝くじ 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 | Q



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

10月は、
固定資産税 第3期
国民健康保険税 第3期
後期高齢者保険料 第4期
介護保険料 第3期
水道料金 8・9月分 の納期です。

納期限:10月31日(火)

口座振替日:10月25日(水)

口座の残高にご注意ください。

「ご寄付ありがとうございました。」
(敬称略)9月20日現在
小値賀町へ
医療施設建設基金
松永 泰信 (香典返し)
升水 みち子 (香典返し)
尼崎 キヨノ (香典返し)
小値賀町振興基金
前村 日出男 (香典返し)
升水 みち子 (香典返し)
老人福祉施設建設基金
尼崎 キヨノ (香典返し)
橋本 誠 (香典返し)
養寿園へ
西村 幸治 (香典返し)
小田 恒治 (香典返し)
吉村 陽子 (香典返し)
橋本 誠 (香典返し)
吉村 陽子 (香典返し)
濃元 陽子 (香典返し)

お悔やみ申し上げます。
亡くなった方
地区 亡くなった方
牛 渡 花房トヨ子
丘 松永 和夫
笛 西村 延子
吹 橋本キヨ子
小浜町 橋本キヨ子
90歳 81歳 89歳 90歳
令和5年9月6日 令和5年8月26日 令和5年8月24日 令和5年8月13日
亡くなった日
喪主等
橋本 小田 松永 花房
誠 恒治 泰信 秀治
9月20日現在

住民登録人口

(令和5年9月20日現在)

世帯数 1,203戸(-4)	転入: 3人
人口 2,204人(-8)	転出: 7人
男 1,026人(-5)	出生: 1人
女 1,178人(-3)	死亡: 5人

水道係よりお知らせ

10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。

11月は

「(有)こつじ(56-2035)」です。

町のなんでもカレンダー

10・11月

日	曜	行 事	場 所・時 間	日	曜	行 事	場 所・時 間
1	日	オクトーバーラン&ウォーク(～31日) 防災訓練兼消防現地訓練予定 少年の日	町内一円	21	土	小値賀こども園運動会	総合体育館
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		22	日	健康づくりウォーキング	
3	火	長崎県美術館移動美術館(～15日)	離島開発総合センター	23	月	司法書士開設日 ～25日	佐世保 徳永司法書士
4	水			24	火	肝臓外来 小児科外来	診療所 診療所
5	木	循環器外来 運動能力・体力テスト(～6日)	総合体育館	25	水	口座振替日(町税・料金) 精神科外来 小学校修学旅行(～27日)	出納室 診療所
6	金					雇用保険認定日(3型木曜) 離島住診(大島)	福祉事務所/9:00～10:00 和楽苑
7	土	三世代交流グラウンドゴルフ大会	前浜公園 /9:00～	26	木	定期予防接種 子育て講演会(第2回) 子宮頸がんワクチン1回目	診療所/14:30～ 離島開発総合センター/19:00～ 診療所/16:00～
8	日			27	金	泌尿器科外来 整形外科外来	診療所 診療所
9	月	スポーツの日		28	土	民泊体験(～29日)	
10	火	司法書士開設日 ～12日 定期予防接種	上五島 宮川司法書士 診療所 /14:30～	29	日		
11	水			30	月	[ながさきファミリープログラム]研修会	小中学校多目的室/19:00～
12	木	雇用保険認定日(1型木曜) 離島住診(納島) 乳児相談	福祉事務所/9:00～10:00 地区公民館 健康管理センター/13:30～	31	火	固定資産税第3期納期限 国民健康保険税第3期納期限 後期高齢者保険料第4期納期限 [ながさきファミリープログラム]研修会	離島開発総合センター/8:10～
13	金			令和5年 11月 1 水 少年の日 2 木 3 金 文化の日 4 土 5 日 6 月 7 火 備 考 司法書士開設日 ・11/6～8(宮川先生) ・11/20～22(徳永先生) 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。			
14	土						
15	日	血圧相談(オンライン)	役場1階/8:30～				
16	月	運転免許証更新日	小値賀駐在所/9:00～11:30				
17	火						
18	水						
19	木						
20	金						

今月は固定資産税第3期
国民健康保険税第3期の納期です

編集後記

今月の表紙は中・高合同体育祭の様子です。
練習の成果を精一杯発揮している姿がとても印象的でした。
夏も終わり秋空が広がる季節となりました。
これから秋が深まるとともに気温も下がってきます。
季節の変わり目は体調も崩しやすいので体調管理には十分に注意して、よい実りの秋にしていきたいと思います。
(升水)



先月に引き続き、赤浜海岸の清掃を行います。
今回は「日本で美しい村連合」のビューティフルデーとコラボして実施します!多くの方のご参加をお待ちしております。



今月の海岸清掃日 10月15日(日) 14:00～15:30頃
場所: 赤浜海岸 持ち物: 飲み物

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)

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 ★★★