

Contents	
新年のごあいさつ	▶ 02
特集「カラダをつくろう！」	▶ 04
平戸特選素材⑦	▶ 10
平戸から世界遺産を⑧	▶ 12
受賞おめでとうございます	▶ 13
平戸オランダ商館復元フォーラム	▶ 14
HIRADO X-change	▶ 15
まちのできごと	▶ 16
描かんば！平戸、撮らんば！平戸入賞	▶ 19
まちのひとびと	▶ 20
市民の声&読者プレゼントコーナー	▶ 22

みんなの図書館	▶ 24
見つけた！平戸の元気⑧	▶ 25
Happy子育て応援隊	▶ 26
平戸遺産～平戸の天然記念物Ⅳ～	▶ 28
消費生活相談室⑦	▶ 29
平戸の若きアスリート	▶ 30
生涯学習コーナー「学びの達人」	▶ 31
平成22年度税の申告	▶ 32
平戸市からのお知らせ	▶ 34
情報ひろば	▶ 38
人口の動き・編集室からひとこと	▶ 40

2010
January
1
平成22年
No.052

Hirado City Public Relations

Hirado city Public Relations
2010.1 No.52
広報ひらど 平成22年1月号

大豆油インキを使用しています。

【編集・発行】平戸市総務課 〒859-5192 長崎県平戸市岩の上町1508番地3
TEL/0950-22-4111(代) FAX/0950-22-2419
URL http://www.city.hirado.nagasaki.jp E-mail kouhou@city.hirado.lg.jp
印刷/有明社テクノグラフィック

参加者・作品募集

- ▼申込み・お問い合わせ
平戸温泉・城下ひなまつり実行委員会(観光商工課内)
(☎22-4111 内線2274)
- とき 3月7日(日)
○パレード区間 平戸城↓松浦史料博物館
○応募資格 どなたでもOK。(年齢、性別は問いません。)
○応募締切日 2月10日(水)
○応募方法 左記実行委員会へ、電話でお申し込みください。

平戸温泉・城下ひなまつり実行委員会では、松浦家35代「松浦熙公」へ奥州白川松平定信の娘「蔡姫」が興入れた史実を基に、ひなまつりパレード「蔡姫の興入れ行列」を現代風にアレンジして再現します。
つきましては、「熙公」や「蔡姫」に扮していただける新婚さんやカップル、蔡姫のお供役などに扮していただけるみなさんを募集します。

「お殿様」や「お姫様」
「お供役」などの参加者を大募集！

第9回 平戸温泉・城下ひなまつり

3月7日(日)
ひなまつりパレードを
現代風にアレンジして再現！



第2回創作手作り雛作品募集！

平戸の春のイベントにあなたの手作りのお雛様を展示しませんか。作品は、「第9回平戸温泉城下ひなまつり」の期間中、拠点会場などに展示するほか、優秀なものには賞を贈ります。多くのみなさんのご応募をお待ちしています。

○募集作品

個人、団体などで手作り雛を作成してください。作品の大きさは、縦・横・高さ各1m以内とし、素材は自由です。

○応募資格

小学生以上

○応募締切日

2月5日(金) 【※受付開始1月25日(月)から】

○応募方法

作品は、応募者の氏名、年齢、住所、連絡先を明記の上、応募締切日までに平戸商工会議所まで持参するか郵送してください。

※送料は自己負担となりますのでご了承ください。

▶申込み・お問い合わせ

平戸商工会議所(☎22-3131 Fax22-3130)
〒859-5104 崎方町776-6

◎今月の表紙

12月16日、田助小学校で開催された「ふれあいもちつき大会」からの一コマ。地域の老人会や保護者のみなさんが手伝い、1年生から6年生まで、きねでのもちつきやもちを丸める作業を体験しました。このほか、5、6年生は、老人会のみなさんとしめ縄と一緒に作製し、学校の玄関や教室の入口に飾りつけました。



◎人口の動き

■平戸市人口/36,853人(-22)
男性/17,243人(-15)
女性/19,610人(-7)
■世帯数 14,458戸(+6)
※()は、前月との比較
平成21年12月1日現在

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%
平戸市役所も参加しています。

Editorial

編集室からひとこと

新年明けましておめでとうございます。私ごとですが、1月1日の人事異動で、税務課に異動することになりました。広報担当になって1年9か月という短い期間でしたが、市民のみなさまの温かいご協力とご支援をいただきながら、広報ひらどを作成することができました。心から厚くお礼申し上げます。今後ともふるさと平戸を愛する「広報ひらど」にご協力とご支援をよろしくお願いいたします。㊦

新年明けましておめでとうございます。昨年は、みなさんの情報提供やお便り、ご指摘などのご協力をいただき、広報ひらどを制作することができました。「平戸オランダ年」として、さまざまなイベントが開催され、にぎやかな1年でした。みなさんと一緒に平戸市を元気に盛り上げていくための情報の掲載を目指して、頑張りたいと思います。今後とも、取材などご協力をよろしくお願いいたします。㊦

謹賀新年

議会

行政



平戸市議会議長

竹山俊郎



平戸市長

黒田成彦

新年明けましておめでとうございます。市民のみなさまにおかれましては、新春を健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日ごろから市政全般にわたり、温かいご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

早いもので、合併後5回目の新春を迎えます。この間『ひと（HITO）響きあう宝島平戸』を本市の将来像として掲げ、「市民と行政が一体となり、共に支えあっていく協働の精神によるまちづくり」を基本理念として、市民参画による協働によるまちづくりの推進を図ってまいりました。市民のみなさまのご協力によりまして、新市としての一体感の醸成ができてつあると実感しています。

昨年を振り返りますと、世界的な金融危機による景気後退の中で、国内経済、雇用問題など非常に厳しい1年であったとともに、新型インフルエンザが全国的に猛威を振るうなど、市民のみなさまにおかれましては何かと心配が多い1年ではなかったかと思えます。

本市におきましては、日蘭通商400周年にあたるこの年を2009「平戸オランダ年」と位置づけ、1年間にわたり各種イベントなどに取り組んでまいりました。お陰をもちまして、全国に国際観光都市「平戸」をアピールすることができました。

新年あけましておめでとうございます。市議会を代表いたしまして、謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

市民のみなさまには、日ごろから市議会に対し、格別のご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。次第でございます。

さて、昨年の11月臨時会において平戸市議会議長に就任いたし、その責務の重大さをひしひしと痛感いたしています。今後とも開かれた議会と市民のみなさまの信頼に応えるべく、議会の先頭に立って微力ながら最善の努力を傾注してまいりますので、叱咤激励のほどよろしく願います。

昨年を顧みますと、国内の景気は依然として回復基調を見い出せないまま先行き不透明感を呈しています。また、新型インフルエンザが全国的に猛威を振るい、いつ沈静化するか予断を許さない情勢にあります。一方、政局においては、民主党が大勝し政権交代という構図ができあがり、今後の政局運営の真価が問われるところであります。

本市にあつては、第11大衆丸の沈没事故により12人の尊い命が奪われる悲惨な事故が発生し、改めて海の恐怖を思い知らされた年でありました。

このような中で、平戸市も合併し

また、長年の懸案でありましたオランダ商館の復元工事につきましては、順調に工事も進んでおり、平成23年秋の開館に向け準備を進めています。本施設が、歴史と景観を活かしたまちづくりの拠点施設として、多くの観光客が訪れ、地域の活性化につながることを期待しています。

さて、私は、去る11月6日、市町村合併後第2代目の平戸市長として就任いたしました。この間、副市長1人制への移行を行うとともに、1月1日から「市長公室」を設置したところであります。「市長公室」の設置につきましては、市民みなさまをはじめ、関係団体からのご要望を一元管理し、迅速に市政へ反映するとともに、各課の横断的な調整機能を強化し、政策の実効性を高めていきたいと考えています。

また、ローカルマニフェストにも掲げましたとおり、この壮大なテーマパークである「日本の公園・ひらど」の再生に着手し、『歴史』『恵み』『祈り』を市民共通のテーマに掲げ、全国的に誇れる観光経済都市の構築に向けて邁進してまいりますので、市民のみなさまのご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、新しい年がみなさまにとりまして幸せ多き年になりますようご祈念申し上げ、新年のごあいさつとします。

て5年目の年を迎え、新市長の下、市民に夢と希望の持てる平戸市建設に邁進していく所存であります。今なお多くの難題を解決していかねければいけません。

そのためにも、市民と行政が良好なパートナーシップの下、あらゆる面において共に考え、時代の変化に対応すべきであると考えます。

特に本市の将来を展望しますとき、基幹産業であります農林水産業、観光業をはじめ、あらゆる業種において時代を先取りした経営戦略が肝要であると思われまします。また、市民生活においても、今までの意識を変えていただき、行政サービスの中でも市民にできる範囲は市民のみなさまにお願いしなければならぬことになると思います。

議会といたしまして、社会の変化に対応し、複雑多様化する行政需要を的確に捉えながら、今後とも行政と一体となって行政改革の一層の推進を図るとともに、市勢浮揚のために市民のみなさまのご意見を大切にし、豊かさと活気みなぎるまちづくりに向け、誠心誠意努力を重ねてまいります。

今後とも一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。この1年がみなさまにとりまして幸せ多い年でありますようお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

現在流行している新型インフルエンザは、比較的軽度な症状で治っている場合が多いですが、感染力が強く一気に感染者が増加しています。そのため、学校や保育園では、学級閉鎖や休園などが多く発生しました。風邪やインフルエンザは、体の免疫力が落ちると感染しやすくなります。体の免疫力は、私たちの体を病気やウイルスから守る防衛機能です。これが低下すると、体調の悪化や病気の発症を引き起こす要因となります。

これを低下させないためには、体調管理や食生活に気を配ることが大切です。仕事などによる疲労やストレスが溜まったり、忘年会や新年会で暴飲暴食をしてしまったりしたら、十分な休息をとり、適度な運動とバランスのとれた食事を取ることで、この免疫力を回復することができます。

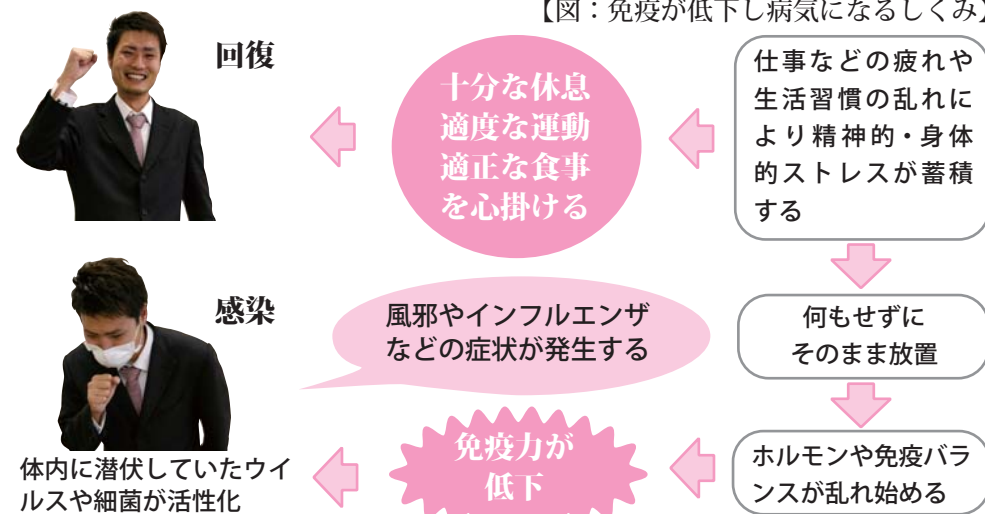
免疫力で病気から体を守る

Inprove your Immunity

仕事や生活習慣の乱れ、暴飲暴食などで疲労やストレスが溜まり体の免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。

体の「免疫力」が低下すると
ウイルスに感染しやすくなる

【図：免疫が低下し病気になるしくみ】



TOPICS

最近、「メタボリックシンドローム」を略して「メタボ」という言葉が一般的に使われ、今では「肥満」や「健康度合」の代名詞ともなっています。

メタボリックシンドロームは、食べ過ぎや運動不足という生活習慣の乱れから始まり、お腹回りの内臓脂肪の蓄積によって高血圧や糖尿病などの生活習慣病が重なって起こっている状態のことをいいます。この状態の予備群と軽症の人を含めると、40～70歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームの状態であるといわれています。

このことが、なぜここまで騒がれているかと言うと、初期段階は自覚症状はなく、検査でも異常が見つからないため、そのまま放置してしまいがちです。しかし、そのままにしておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気を発症する要因となるので、事前の予防対策が重要視されているのです。

また、メタボリックシンドロームも免疫力を低下さ

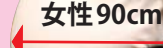
冬はメタボリックシンドロームにも注意！

せる要因となり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

冬は、どうしても家に閉じこもりがちで運動不足になりやすく、年末年始にはおせち料理を食べ過ぎたり、お酒を飲みすぎたりして、気が付くと体重が大きく増加し、メタボ予備群にということにも。その場合は、食事の見直しや適度な運動をすることを心掛けて体重を戻すことが健康維持のために大切です。

今回取り上げる対策は、メタボリックシンドロームにも有効なものですので、ぜひ参考にして生活習慣を見直してみてください。

■メタボリックシンドローム の診断基準

- ①へそ周囲径（必須項目）
- 男性85cm以上
 - 女性90cm以上
- ②以下の2項目が該当
- 血液中の中性脂肪が150mg/dl以上か
HDL（善玉）コレステロールが40mg/dl未満
 - 血圧が高め（上130mmHg以上、下85mmHg以上）
 - 空腹時の血糖値が高め（110mg/dl以上）
- 



特集

寒い冬！

風邪やインフルエンザに
負けない
「体」カラダをつくろう！

10月ごろから、本市でも新型インフルエンザの感染者が急増し、学校や保育園などで学級閉鎖や休校、休園などが相次ぎました。まだこの流行は治まっていません。

これから冬本番を迎えるとともに、空気が乾燥してウイルスの活動が活発になり、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。

インフルエンザや風邪などの感染症は、仕事の疲れやストレス、生活習慣の乱れなどで体の免疫力が低下すると感染しやすくなります。

これまでにインフルエンザについての
予防などに関する情報をお知らせしまし
たが、今回の特集では、日ごろの生活習
慣などを見直して、病氣やウイルスに負
けない体づくりについて紹介します。

年末年始の疲れなどが溜まり「なんだか体調がすぐれないなあ・・・」、「あれ、風邪かな・・・」、「風邪がなかなか長引いて治らない」となる前に、日頃から今回の対策を実践して、みんなで元気な新年を迎えましょう。



【写真：たびら中瀬草原クロスカントリーから】

実践しています！体づくり

健康で強い体をつくるためや運動不足解消のために、みなさんが取り組んでいる活動について紹介します。冬の寒さにも関わらず、元気に活動をしています。寒いと家に閉じこもりがちで、ちょっとした距離でも車で移動してしまうので運動不足になりやすい時期です。みなさんも、ウォーキングなど自分に適した運動から始めてみませんか。

■若葉保育園

豊かな自然環境に恵まれた場所にある若葉保育園では、以前から、子どもたちへ「のびのび体づくり」として取り組みを行っています。そのひとつとして、3～5歳児のクラスでは、寒い時期に負けない体力を養うために、毎朝園庭で思いっきり遊んだ後、保育士と一緒に運動場をジョギングしています。走ることによって、頑張る力や食べる力、ぐっすり昼寝の習慣を養っています。「しっかり活動する、しっかり食べる、しっかり休息する」を普段から心がけることによって、風邪やインフルエンザなどにも負けない体力など、心身ともに強い子どもに育てたいと願っています。



interview

田平町下寺免
若葉保育園 園長
永谷 静代さん
Nagatani Shizuko



interview

田平町深月免
スポーツボランティア
横岩 勝さん
Yokoyama Shizuko

■横岩クラブ（陸上クラブ）

横岩クラブは、田平南小学校で月曜日から金曜日に、小学2年生から6年生の10名のメンバーで、練習で毎日5～6kmを走っています。練習はハードですが、走ることによって、寒さや風邪に負けない強い体の子どもになります。また、長距離は自分との闘いでもあるので、その苦しさを乗り越えられる精神力も養われます。特に駅伝競技では、仲間がつかないできたタスキの重さを感じて、苦しくてもあきらめないうまさが身に付いています。寒い日は、大人も子どもも家に閉じこもりがちですが、運動で体を動かすことによって、体も心も健康に保てると思います。



interview

鏡川町
アクアビックスクール
講師
種ヶ嶋 篤志さん
Tanegashima Atushi

■アクアビックス（水中運動）スクール

シーライフひらどのスクールのひとつとして、4年前から活動しています。水中ウォーキングを中心に、いろいろな動作を加えながらゆっくりと体を動かしています。水中運動は、腰や膝などに負担が少なくエネルギーを大きく消費することができるので、肥満や生活習慣病の予防といった健康増進や運動不足解消には最適な運動だと思います。続けている参加者には、水中ウォーキングを行ってから、中性脂肪やコレステロールの数値が正常になったり、病気への抵抗力がついたり効果があります。寒い日でも、温水プールで暖房がありますので、屋外より快適に運動できます。健康のために一緒に始めてみませんか。

04

両手を頭の後ろで組む。両足を前後に広く開いて立ち、前方の足の膝を少しずつ突きだして、腰をゆっくと沈める。



05

両手を肩の高さで開いて、両足を左右にやや広く開いて立つ。膝を少しずつ曲げながら腰を深く沈めていく。



06

座って両足を左右に大きく開く。片方の手でつま先をつかみ、外に向かってゆっくと曲げる。膝を曲げずに、お尻を浮かさないよう注意する。



01

足を肩幅に開いて、両手を組んで、頭上に伸ばす。踵は床につけたままで、手の甲を上に向けて、全身を伸ばすつもりで。



02

片方の手首を持ち、肘を頭に入れる。手首を引いて、肩とわき腹を伸ばす。まっすぐした姿勢のままゆっくと伸ばすのがコツ。



03

両手を組んで、頭上に伸ばす。そのまま上半身をゆっくと横に傾ける。踵は付けたままで、肘を曲げないように注意して行う。



Physical training

はじめてみませんか
自宅でもできる体づくり

運動不足になりがちな冬の季節、家で気軽にできるストレッチ運動がおすすめです。1日10分程度ゆっく行うことで、血液循環と新陳代謝が良くなります。

point!

ストレッチとは、筋肉や腱を引いたり伸ばしたりする運動。家でテレビを見ながらでも気軽に行うのがポイント。筋肉が伸びることによって、血行が良くなり、新陳代謝が上がることで、健康促進につながる。

メニュー作成・指導 / 大塚ケイ子さん・モデル / 前田千幸さん

■大塚ヘルシーサークル

大塚ヘルシーサークルでは、今回紹介していますストレッチ運動を音楽に合せ、楽しく体を動かしています。「ストレッチで健康貯金」がモットーで、これは毎日続けることで体力がつき、病気になっても回復が早いなどの効果があります。参加者からは、みんなと和気あいあいと笑いながら続けるうちに、持病が治りました。また、度島での健康サロンでは、みなさんから「血行が良くなって体調がいいです」などの声をいただいています。また、この運動は「メタボ」や肥満が気になる男性にも非常におすすめです。なんと言っても、家で場所もとらずに、一人で気軽に始められます。ぜひみなさんも試してみませんか。



interview

岩の上町
大塚ヘルシーサークル
会長
大塚 ケイ子さん
Otsuka Keiko



topics

■**疲れた時は十分に睡眠をとる**
十分に睡眠をとると、血流が良くなり、免疫力が上昇します。眠りが浅かったり、睡眠不足が続いたりすると、免疫細胞が生まれにくくなり、免疫力にも影響を与えます。このことから、疲れがたまったり体調がすぐれない場合には、十分な睡眠をとりましょう。

■**家族で楽しい食事を**
笑うと免疫力が高くなると言われています。ストレスが要因で、免疫力を低下させますが、楽しく笑うとストレスも発散し、脳が刺激され免疫力が高くなります。家族団らんでおいしい食事を、楽しく笑いながら食べることは、免疫力を高めることに効果があります。

バランス良く食品を組み合わせて免疫力UP！

①良質のたんぱく質

肉類・魚介類・卵・大豆製品など、呼吸器や消化器などの粘膜、皮膚といった体を作る。

②ビタミンA・ビタミンE

緑黄食野菜・レバー・魚卵など、口や鼻、のど、肺の粘膜を保護する粘液を潤して、免疫を強くする。

③ビタミンC

果物・野菜など、免疫力を高め、風邪の回復が早くなる。また、ウイルスの侵入を防ぐ役割のあるコラーゲンの作成を助ける。

④ビタミンB群

豚肉・たらこ・うなぎなど代謝に関係し、疲労回復や細胞の再生を助ける。

⑤乳酸菌・納豆菌

ヨーグルト・納豆など腸内環境を整えて抵抗力を高める。



健康づくりの第一歩は、毎日3食をきちんと食べることです。食べる行為そのものが腸管を元気にして免疫力を活性化させます。「食事の量は少なく、食品の種類は多く！」をポイントに、栄養バランスの良い食事を心掛け、病気に負けない健康な体を保ちましょう。

平戸市民病院
管理栄養士 石田 美和

Nutritional balance

バランスの良い食事を心掛けて免疫力を上げよう

風邪やインフルエンザはウイルスの感染によって発症します。この感染の予防対策のひとつとして、バランスの良い食事をすることも重要になります。

栄養バランスのよい食事で元気に

風邪などの病気にかかりにくくする体の免疫力は、食事と密接な関係にあります。食事は、栄養バランスの良いものを毎日3食きちんと食べて、暴飲暴食や深夜の食事を控えるといったことが基本になります。特に、バランスの良い食事を心掛けることは大切です。

よく健康になる食品やダイエットにいい食品が、話題になることがあります。その情報に影響され、ひとつの食材や栄養補助食品などに効果を求めると、同じものばかり食べる「ばっかり食べ」になり、栄養が偏り結果的に体の免疫力が弱くなります。

ほかに「ばっかり食べ」には、「野菜嫌いで肉ばかり」や「お菓子ばかり」、「コンビニ弁当やお惣菜ばかり」などといった偏った食生活が問題となっています。元気で健康な体をつくるために

栄養バランスの良い食事とは

栄養バランスの良い食事とは、米などの炭水化物の「主食」、魚や大豆などのたんぱく質の「主菜」、野菜料理の「副菜」を組み合わせて、きちんと3食を食べることが基本となります。

このバランスが取れた食事の例としては、和食の朝食は、ごはん味噌汁に、魚などのたんぱく質とおひたしなどの野菜を食べると非常にバランスの良い食事となります。



▲和食の朝食は栄養バランスの取れた食事

暴飲暴食したときにおすすめのメニュー

胃にやさしい豆腐なべ

○材料(2人分)
木綿豆腐1/2丁、鶏ひき肉80g、白菜2枚、大根1/3本、しらたき1/2袋、だし昆布1枚
Aパン粉大さじ3、しょうが汁適量、片栗粉小さじ2、塩小さじ1/4
○ポン酢しょうゆ
濃口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、すだち(しぼり汁)2個分
○作り方
①土鍋に昆布と水4カップを入れておく。豆腐はざるで5分おき水を切る。しらたきをゆで、煮立ったら水を切り、一口大に切る。白菜も同様に切る。大根は、皮ごとすりおろし、ざるで水けを切る。
②ボールに、豆腐の半量(のこりの豆腐は一口大に切る)を入れ、手で細かく



つぶし、Aと鶏ひき肉を加え、練り混ぜる。
③土鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を出す。
④②をスプーンで土鍋に入れる。アクは小まめにとる。白菜のしんを加え、のこりの豆腐、しらたき、白菜の葉の順に入れてひと煮する。大根おろしとポン酢しょうゆををつけながら食べる。

ポイント

大根には、消化酵素が含まれており、胃腸の働きを助けます。

pick up
おすすめ
メニュー

風邪を引いたときにおすすめのメニュー

あさりとほうれん草のおじや

○材料(2人分)
あさり(砂出ししたもの)200g、ほうれん草1/4パック、さつまいも(いちょう切り)80g、玉ねぎ(みじん切り)1/3個、ごはん200g、薄口しょうゆ大さじ1、油小さじ1

○作り方

①ほうれん草は、長さ4～5cmに切る。あさは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
②鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、さつまいも、ほうれん草を入れ炒める。ほうれん草がしんなりしてきたら、湯2カップ、ご飯を入れてざっと混ぜ、あさをのせてふ



たをして煮る。
③あさりの口が開いたら、しょうゆを入れ火を止め、器に汁ごと盛りでき上がり。

ポイント

さつまいもはビタミンCを多く含み、ほうれん草は、ビタミンAを多く含みます。それにあさを加えて、あっさり食べられるおじやにしてみました。

免疫を向上させるおすすめのメニュー

豚肉と揚げ豆腐のキムチピリから炒め

○材料(2人分)
厚揚げ1枚(200g)、豚肉スライス100g、白菜キムチ100g、卵1個分、小ねぎ1/2束、にんじん1/4本、ごま油小さじ1、砂糖小さじ1、濃口しょうゆ大さじ1

○作り方

①小ねぎは3cmの長さに切る。豚肉・厚揚げは、食べやすい大きさに切る。キムチはかるくしるけをきり、食べやすい大きさに切る。にんじんは、短冊切りにする。
②フライパンを熱しごま油を入れ、豚肉・にんじんを炒める。次に、白菜キムチ・厚揚げを入れ中火にし、砂糖としょうゆを加える。



③②に小ねぎ、溶き卵を回し入れ、卵が固まりかけたらでき上がり。

ポイント

厚揚げ・豚肉・卵は、たんぱく質を豊富に含みます。キムチは、乳酸菌を含み、唐辛子に含まれるカプサイシンが、腸の働きを活性化して、免疫力を強化する働きがあります。これからの季節、体を温め免疫力を上げるためにはおすすめです。

食生活改善推進員おすすめ！

家庭で簡単にできる体が元気になるレシピ

私たち、食生活改善推進員は、会員136人で家庭でできる健康づくりのための料理を普及しています。今回は、この季節を健康に乗りきるための料理を考えました。ご家庭でも簡単にできます。また、レシピどおりの材料でなく、ご家庭にあるものでみなさんでアレンジしてください。ご家族と一緒に料理して、みんなで楽しく食事することが健康づくりには大切だと思います。



食生活改善推進員のみなさん、左から、山田明子さん、豊嶋信子さん、西三枝子さん



マハタ

脂がのった身は上品で臭みがなく
プリプリした食感が絶品の高級魚



◎旬の時期
春 夏 秋 冬

◎マハタ
沿岸岩礁域の浅所から深所まで生息し、大きいものは深い所にすむ。昼は海藻の多い藻場でじっとして夜にエビやイカ、アジ、サバなどを食べ、5月頃に産卵する。淡泊な白身魚でおいしく、珍重されている。

新たな養殖魚として期待

マハタは、日本では新潟以南に生息しており、全長1m以上にも達するハタ科の魚です。平戸市内では主に釣りやカゴ漁業などで漁獲されており、タカバと呼ばれ高級魚として取り扱われています。アラの仲間ではほとんど変わらず、同じように刺身や鍋、フライ、煮付けなど、どんな料理にも最適です。天然ものの流通は極めて少なく、近年、養殖が注目を浴びています。

マハタの養殖は、以前はウイルス性の感染症と高水温期の対策が課題で困難でした。しかし、試験養殖などでの研究で、養殖技術が確立しつつあり、生残率を高めることができるようになりました。また、市場での需要があることから、新しい養殖魚として期待されています。

今回取材させていただいたのは、マハタの養殖に取り組んでいる満村水産の満村盛文さん。満村さんは、



脂がのったゼラチン質の身は
どんな料理にも合う絶品の素材

【マハタづくし：マハタの酒蒸し（中央の料理）】

Interview

臭みがなく上品な身が特徴

彩月庵のお客様は県外の個人客が中心で、地元の新鮮な魚を使った料理が非常に人気があります。特に、マハタと同じハタ科で、平戸を代表する魚のアラ料理は大変喜ばれています。

寒い時期に食べるアラ鍋は、本当においしいですが、アラとほとんど食感が変わらないマハタの鍋も絶品です。マハタの白身は上品で、臭みもなく味がしっかりしています。

また、脂もほどよくのり、刺身から煮物まで、さまざまな料理に使える魚です。まだまだ知名度は低いですが、十分主役になれる魚です。養殖により生産量が安定すれば、アラが獲れないときも、十分にお客様に喜んでいただける料理になると思っています。

旅亭 彩月庵
料理長
岩永 栄治さん
Iwanaga Eiji
◎紐差町 (38)

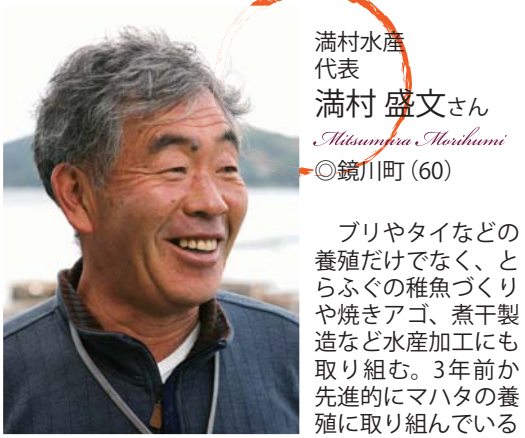
長崎市の割烹などを
経て、4年前に彩月庵
の調理長に就任。現
在、ひらめやアラの
料理が好評。日ごろ
から地元の食材を活
かした料理づくりを
行っている。



平成18年から、県と市と連携してマハタの養殖を先進的に行っています。「薄香湾は、山からの養分も豊富で波も穏やか、水温も適温で養殖に適した海と言えます。マハタの養殖は、3年前から取り組んでいます。当初は、水温がゆっくり下がるとうイルスの影響で魚が裏返るなど、なかなかうまくいきませんでした。しかし昨年からは、その対策もできており、生産量も順調に伸びています」と満村さん。天然と比べても変わらない品質の良さと安定供給ができることから、都市圏の高級料理店などの活用が期待されています。



▲写真上：県の水産技術者と一緒に、マハタの成長具合などを検査。品質管理と検査を行いながら、常に養殖技術を研究している。
▶品質検査のために養殖いけすから水揚げされるマハタ。▼出荷をまつマハタ。養殖に適した薄香湾の自然と養殖技術の研究によって、丸々と脂ののった魚に成長している。



満村水産
代表
満村 盛文さん
Mitsumura Shigenori
◎鏡川町 (60)

ブリやタイなどの
養殖だけでなく、と
らふぐの稚魚づくり
や焼きアゴ、煮干製
造など水産加工にも
取り組む。3年前か
ら先進的にマハタの
養殖に取り組んでいる

チャレンジお手軽レシピ

マハタのカルパッチョ



▲マハタは、脂がのっていながらあっさりとした上品な味で、歯ごたえもあり絶品の身が特徴

◎材 料 (4人分)

マハタ200g～250g、トマト1/2個、生野菜(彩り良く、レタス・水菜・パプリカ・貝割など)適量

【ソース】オリーブオイル大さじ2、醤油大さじ1、酢大さじ1、みりん小さじ1 塩・胡椒適量

◎作り方

①マハタを薄く切り皿に盛る。②ソースの材料をトロリとするまで混ぜ、ドレッシングをつくる。(空き瓶などで振って混ぜると簡単)③食べやすく切った生野菜を散らし、②をかける。

受章おめでとうございます 長崎県県民表彰

11月23日、県庁で、「平成21年県民表彰」の表彰式が行われ、個人で100人、団体で20団体が表彰。本市からも、次の方々が表彰されました。

消防・防災功労



Matsunaga Masafumi

元平戸市消防団副団長
松永 雅司さん
(生月町山田免・68歳)

昭和42年から40年以上の長きにわたり、消防団員として、技術向上や組織力強化に努めました。平戸市消防団副団長、生月町消防団団長などを歴任されました。

社会福祉功労



Fujimura Kazuyo

元民生委員・児童委員
藤村 カズヨさん
(生月町南免・70歳)

昭和61年から21年間の長きにわたり、民生委員・児童委員として、低所得者、生活保護者などに対する生活指導・更生援助などの社会福祉活動に寄与しました。

社会福祉功労



Kurosaki Toyoko

元東和愛児園園長
黒崎 トヨ子さん
(紐差町・67歳)

昭和38年から46年間の長きにわたり、保育現場で、児童福祉の向上に寄与されました。多様化する保育ニーズに対応し、各種特別保育事業にも尽力されました。

産業(水産)功労



Yamakawa Masaru

指導漁業士
山川 富士夫さん
(鮎川町・60歳)

昭和63年に指導漁業士の認定を受けてから22年間、漁業技術の開発・指導、料理教室の開催による魚食普及活動など本県水産業の発展に尽力されています。

産業(建設)功労



Hashimoto Masaru

(社)長崎県港湾漁港建設業協会副会長
橋元 勝さん
(生月町里免・71歳)

昭和61年に建設会社を設立し代表取締役役に就任。平成9年からは、同協会の役員として諸事業を立案・計画、会員企業の資質向上・経営安定などに尽力されています。

特別賞



Matsunaga Ryoichi

猶興館高等学校非常勤講師
松永 六十四さん
(川内町・24歳)

第57回全日本相撲選手権大会で優勝。ワールドゲームズ2009(相撲競技)で準優勝するなど、輝かしい成績が評価され、特別賞を受賞しました。

世界遺産

平戸から世界遺産を

The world's cultural and natural heritage

「県内初の重要文化的景観に選定へ」

～かくれキリシタンの伝統を引き継いだ

地域独特の文化的景観を高く評価～

Vol.08

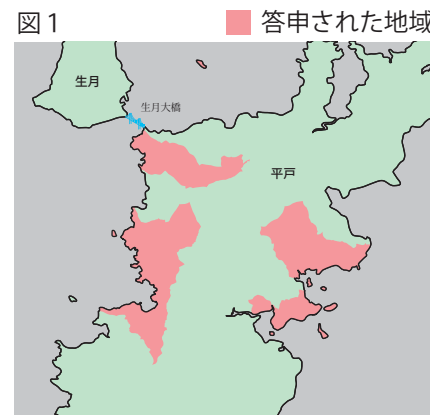


図1

答申された対象地域は、春日町、獅子町、根獅子町、宝亀町など(対象地域については、図1を参照)の地域です。今後、追加予定のある地域もあり、文化審議会に向けて文化庁と協議を進めています。

「平戸島の文化的景観」の概要

答申された対象地域は、春日町、獅子町、根獅子町、宝亀町など(対象地域については、図1を参照)の地域です。今後、追加予定のある地域もあり、文化審議会に向けて文化庁と協議を進めています。

国は、このことを地域のまちづくりにつなげるために、文化庁や県、そして地域みなさんと協議しながら、各地域に合った取り組みを進めることが重要となります。

文部科学大臣へ答申

国の文化審議会は、平成21年12月11日に「平戸島の文化的景観」を重要文化的景観に選定するよう答申しました。これは、国内で16件目で、県内初の重要文化的景観の選定となります。

独特の価値を持つ景観地域

この地域には、火山性山地および溶岩台地を開析した小河川沿いの谷部に、防風林や石垣・石塀を備える集落と、その生業の場である棚田が展開しています。

答申された集落の多くは、16世紀半ばから17世紀初頭にかけて書かれたイエズス会宣教師の書簡に、教会などの記述とともにその集落名を確認することができます。

キリシタン信仰に起源を持ち弾圧時代に潜伏したかくれキリシタンと呼ばれる信仰形態は集落にその痕跡を強く残し、家屋の中に御神体である納戸神を祭るほか、聖なる山や島、殉教地などを伴う独特の様相を現在に留めています。

棚田については、大きなものでは海岸から標高100mを超える地点まで連続しています。棚田の石積み技術はさまざまな様式を示しており、地元住民の手によるもののほか、生月の専門的な石工の手によると思われるものも含まれています。

江戸期における本地域の様子は、寛永・寛政年間の絵図に描かれており、その中で水田や川、木戸をはじめ、馬垣の様子などを把握することができます。絵の特徴から、馬垣には木柵と石垣があったことが分かります。

ます。

また、耕地や宅地形状および道の分布も、慶応2年、明治5年の図とほぼ一致しています。

以上のように、「平戸島の文化的景観」は、かくれキリシタンの伝統を引き継いでいることが特徴です。なおかつ、島という制約された条件の下で、継続的に行われた開墾や伝統的な生活および固有の生業などに加え、棚田や人々の居住地によって構成される独特の文化的景観であるといえます。

お問い合わせ

文化遺産課文化遺産班

☎内線2635



「デ・ベステ・ウェンセン」(願いがかないますように)

オランダでは、年が明けたらこの言葉をよく耳にします。オランダ人は、新年の抱負をかなえるために1月からしばらく頑張りますが、少し時間が経ったら自分の目指していたことを忘れてしまいます。1月からタバコをやめる人が多いですが、2月がくるとまたタバコを吸うようになるのは一般的です。

平戸のみなさんはどうですか？ 昨年の抱負を実現できましたか？

私が昨年の広報ひらどに書いた新年の抱負は、「2009平戸オランダ年」のために頑張りたいということでした。一年中たくさんのイベントや事業がありました。その中の一つが、12月13日に平戸オランダ商館復元フォーラムで行われた市民劇団でした。私は演劇の経験がなかったのですが、参加してみました。最初は人数を集めるのが少し大変でしたが、人が増えてからはどんどん盛り上がりました。平戸の歴史は国際的ですので、ザビエルやオランダ商館長などいろいろな外国人の役もありました。南アフリカから来た平戸高校の英語の先生はザビエルの役、オーストラリア出身で生月の英語の先生はオランダ商館長の役、そして私は三浦按針の役をしました。このようにして4ヵ国から集めてきた参加者で、本当に国際的な公演になりました！ 演劇の経験者は数人しかいませんでしたが、みんなが頑張っていました。週に2回練習して、すぐ上手になったと思います。本番で全員がきれいな衣装でそろった時には、本当に盛り上がりました。オランダ商館長の役をした生月の先生が、役づくりのために自分の頭の毛を剃ったことが一番印象に残ります。今度はもっとたくさんの市民のみなさんに参加していただければ、平戸はもっと盛り上がると思います。この一年間に新しい挑戦をしてみませんか？

市民劇団公演

「平戸恋しやバスツアー物語」

12月13日、市離島開発総合センターで行われた平戸オランダ商館復元フォーラムの中で、市民劇団「雷」の初公演が行われました。公演に先立ち、公募による脚本の表彰が行われ、受賞者のみなさんに賞状と記念品が贈られました。その後、最優秀賞に選ばれた松瀬浩さん(埼玉県蓮田市)の作品「平戸恋しやバスツアー物語」を、市民劇団「雷」が平戸に縁の深い人物となり、面白く、そしてちょっぴりホロリと演技じりました。



▲最優秀賞を受賞した「平戸恋しやバスツアー物語」の作者松瀬浩さん

※物語のあらすじ

天国(あの世)から1台の観光バスが平戸に到着します。平戸と縁の深い先人たちがツアー客としてやって来ます。先人たちは、郷愁の思いを胸に抱いてバスを降り、平戸市内を散策します。



①最後に天国から来たツアー客みんなで記念撮影②昭和初期の俳人、種田山頭火は川内峠を訪ねる。③フランスコ・ザビエルは、ガイドさんに教会の場所を尋ねる。④日本を追放されたコルネリアとコショロが再び平戸を訪れ、当時を懐かしむ。⑤初代・第3代商館長ジャックス・スペックスは、復元されている商館を見て感激する。

パネルディスカッション

完成後の復元倉庫の活用について



吉居氏 商館には、松浦史料博物館のような学術的な調査機能を持ってもらいたい。大学と連携し、教育に活かす施設になってもらいたい。

籠手田氏 国内でも珍しい石造の倉庫であり、平戸は世界史の中でも重要な位置にある。商館完成を観光振興の転機にしたい。

浦部氏 平戸には歴史・文化・自然を活かした博物館などがあり、それに海外交流をテーマとした施設が加わる。総合的な情報発信基地になってほしい。

森氏 崎方町も町並み整備や花を植えて、観光客が松浦史料博物館とオランダ商館の間を歩いて楽しい町にしていきたい。



▲学生が作成した散策マップ

県立大学の学生が商館復元後の活用方法について研究内容を発表

パネルディスカッションの途中に、コーディネーターを務めた県立大学山田教授のゼミの学生5グループが研究内容を発表しました。商館周辺の空き地の活用方法や歩いて回る散策マップ、香りを活かした展示など、若い学生ならではの斬新なアイデアにパネリストのみなさんも感心していました。



基調講演

平戸と台湾のオランダ商館倉庫建築と七州連合にあったオランダ建築との比較

平成7年、平成12年の2回にわたり平戸オランダ商館の復元模型を制作したオランダの建築士ホルガー・デカット氏による商館の建築技法の違いなどの説明がありました。



オランダ王国から「初代・第3代商館長の肖像画」を寄贈していただきました

12月13日に、オランダ王国欧州兼国際文化協力担当大臣フランス・ティーママンス氏(写真右)をはじめ、駐日オランダ王国大使フィリップ・ドゥ・ヘーア氏など8人のオランダ訪問団が来平。市内ホテルで歓迎レセプションが開催され、商館復元後の展示品として「初代・第3代商館長ジャックス・スペックス氏の肖像画」を寄贈していただきました。



平戸オランダ商館
1639年築造倉庫復元フォーラム
12月13日、市離島開発総合センターで、現在復元中の平戸オランダ商館1639年築造倉庫への関心を深め、完成後の活用について考えるフォーラムが開催され、約200人が参加しました。



中国南安市の訪問団との交流

11月24日から26日までの3日間、中国南安市友好訪問団(李桂義団長)の8人が平戸を訪問しました。南安市との相互交流は14回目となります。訪問団は、市長との歓迎会をはじめ、ゆかりのある鄭成功の廟など市内施設を見学し、呈茶体験などを行いました。また、平戸市から友好訪問団として南安市を訪れた市民との交流会も開催。李団長は「歴史のある平戸を訪問できたことは大変意義深く、今後も交流が続いていくことを望みます」と感謝の気持ちを表していました。



第1回グラウンドゴルフ選手権大会を開催

11月27日、生月町勤労者体育センターにおいて、第1回のグラウンドゴルフ平戸市選手権大会が開催されました。この大会は、健康づくりとお互いの交流を目的として開催。競技では、黒田市長と宗像会長の始打式の後、市内から集まった約200人の愛好者が、楽しみながら実力を競い合いました。上位入賞者の結果は次のとおり。

優勝 鴨川 敏之(生月さわやかクラブ)
準優勝 上田 道雄(いかづちクラブ)
第3位 高村 和夫(生月さわやかクラブ)



イベントを通して美しい生月をPR！

11月29日、生月町開発総合センターで、オートバイや旧車のイベント「VIII Isle of 生月2009」(アイルオブ生月2009実行委員会主催)が開催されました。ドライブやツーリングに適した生月をPRしようと始まったこのイベントも今年で8回目。今年から地域のみなさんも参加してもらおうと、ボンネットバス・日野BA14(昭和33年式)に乗っての島内観光や旧車・バイクの展示会、雲仙市からの「瑞宝太鼓」特別公演などが行われ、旧車愛好者や親子連れなど約500人が楽しいひと時を過ごしました。



歴史・地理の学習と友情づくりに来校

12月1日、シンガポールから修学旅行生(高校生28人)が中野中学校を訪れ、中学生と交流を行いました。交流会では、同校生徒が温かく迎え、記念品交換やお互いの学校紹介を行った後、一緒に書道を行ったり、相撲部が相撲の紹介をしたりしました。修学旅行生が一番興味を引いたものは相撲。相撲部が土俵入りや弓とり、取り組みなど行くと、食い入るように見ていました。最初はお互い緊張していましたが、交流会の最後には打ち解け合い、記念写真撮影などを行っていました。



まの できごと NEWS

雨にも負けず、 中瀬草原を力走！

12月13日、中瀬草原(田平町大久保免)で、「第12回たびら中瀬草原クロスカントリー大会」が、男女別、学年別、距離別の各部門に市内外から約650人が参加して開催されました。平戸瀬戸や的山大島を一望できる風光明媚な草原の中を駆け抜けるコースですが、大会当日は、小雨が降る肌寒い天気。選手は悪天候にもかかわらず、応援に駆けつけたみなさんの声援を受けながら、起伏のあるコースを力走しました。ファミリーの部では、親子で手をつないで一斉にスタートして、ゴールを目指し懸命に走るほほ笑ましい姿が見られました。



感謝の気持ちをかわいい贈り物に込めて

11月24日、愛の園保育所(赤尾津奈恵園長)の園児27人が、勤労感謝の日になんで、毎年恒例となっている市長表敬訪問を行いました。園児の代表が「平戸のみんながずっと幸せに暮らすことができますように、お仕事頑張ってください」とあいさつし、どんぐりや松ぼっくりで作ったクリスマスリース、市長の似顔絵と感謝状を黒田市長に手渡しました。黒田市長は「今日はありがとうございます。これから平戸市のために頑張ります」と答え、園児のみなさんと握手を交わしました。



運動の指導を金メダリストから

11月24日、山田小学校で、「トップアスリート派遣指導事業」が行われ、平成16年のアテネオリンピックの体操団体に優勝、種目別でも鉄棒で3位に輝いた米田功さんが来校しました。会場には、同校児童や保護者のみなさん約200人が集まり、金メダリストの講話や指導などに耳を傾けていました。米田さんは「食事と睡眠が大切。食事は嫌いなものでも体にいいものはちょっとでいいから食べよう。睡眠は低学年で9～10時間とろう」と講演。実技では、前回りや後回り、倒立、跳び箱の指導を受けました。



「描かんば！平戸」 (小・中学校の部)

金賞

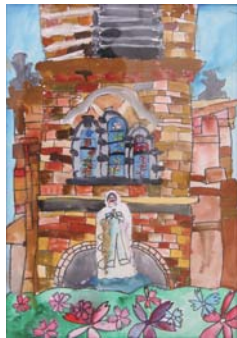
「さかなをつかまえたよ」
にし
西みずきさん
(江迎小学校1年)



銀賞



「おどれジャンガラ」
しん よし や さ き
新吉屋 彩紀さん
(野子小学校4年)



「わたしの町・
平戸田平教会大すき」
おお いし はる き
大石 春樹さん
(田平東小学校6年)

銅賞



「わたしの町・
平戸みんなのアイドルやけん!!」
い で え り な
井手 絵梨奈さん
(田平東小学校6年)



「ジャンガラ」
しば やま まさる
柴山 優さん
(野子小学校3年)



「漁協ではたらく人」
よし なが りく
吉永 陸さん
(山田小学校4年)

グランプリ賞

「青い風景」
いし だ ひろ ゆき
石田 博之さん
(松浦市)
【撮影場所：平戸港】



2009「平戸おらんだ年」400周年事業

描かんば！平戸 入賞 撮らんば！平戸

昨年4月から募集した「撮らんば！平戸」と昨年7月から募集した「描かんば！平戸」の受賞作品が決定しました。それぞれの上位入賞者(主に本市在住者)の作品をご紹介します。「描かんば！平戸」は12月1日と5日に、「撮らんば！平戸」は12月19日にそれぞれ表彰式が行われました。

(一般・高校生の部)

金賞

「寺院と教会」
か しょう ゆき ひこ
加生 幸彦さん
(北九州市)



銅賞

「お部屋の坂」
しも かわ はな え
下川 花枝さん
(大久保町)



「撮らんば！平戸」

優秀賞

「海が見える風景
～オランダ堀」
その だ のぼる
園田 昇さん
(熊本市)
【撮影場所：オランダ堀】



お母さんが教えるおいしいふるさとの味！

12月2日、平戸高校で、10回目となる「親と子の郷土料理教室」が、生徒40人と保護者16人が参加して開催されました。毎年、生徒たちに食べることの大切さを伝える食育の一環として開催。今年は、「親が子に伝えたいふるさとの味」として、お母さんたちが料理講師を勤め、子どもたちにふるさとの味を教える企画を初めて実施。生徒のみなさんはグループに別れ、お母さんたちのアドバイスを受けて、「なます」や「巻き寿司」、「アジのつみれ汁」といった郷土の味を楽しみながら覚えました。



長崎県音楽教育研究大会で演奏を披露！

12月4日、平戸文化センターで、長崎県音楽教育研究大会(長崎県音楽教育研究会など主催)が開催され、県内の教職員や保護者など約200人が参加しました。この大会は、音楽を通して子どもたちに、「人・音・心」の「わ」を伝えるための教育について考える研究会として開催。研究演奏として、大島中学校、度島中学校、中部中学校の3校合同による琴と三味線の合奏、田助小学校の「田助ハイヤ節」の演奏と舞踊、猶興館高校と平戸高校の吹奏楽の演奏を、日ごろの音楽教育の成果として披露しました。



平戸商工会議所青年部が設立30周年

12月5日、平戸文化センターで、平戸商工会議所青年部(早田圭介会長)の設立30周年記念式典が開催されました。式典では、歴代会長や商工関係者など約100人が出席し、早田会長は「次の時代の先導者として、市内の多くの仲間と連携してまちづくりに貢献します」とあいさつ。「平戸絵巻」と題した平戸の伝統芸能についての講演会を行った後、映像での紹介と併せて、「平戸神楽」や「ジャンガラ」、「龍踊り」、「田助ハイヤ節」、「生月勇魚捕唄」を各団体が披露しました。



地域に少しでも明るい光を届けたい

12月12日、紐差町のながさき西海農業協同組合紐差支店前で、「紐差キラキラフェスタ」(紐差まちづくり研究会主催)が開催されました。会場には、カキの直売所やその場で食べる焼き台コーナー、平戸高校バレエ部が作ったお菓子や地元でとれた野菜の販売所などが設けられ、地域のみなさんで賑わいました。辺りが薄暗くなってきた午後5時30分には、イルミネーションの点灯式が行われ、約2万個の電球に光が灯ると、集まったみなさんから大きな歓声が上がっていました。





やまさき しょうた
山崎 翔太さん (20歳・野子町)
「父親が持ついちご栽培に必要な体で感じる温度管理技術などを早く習得したい」

- 職業
農業 (いちご)
- ニックネーム
たうよし
- 性格は？
人見知り
- 趣味・特技
読書、ビーチサッカー

山崎さんは、2年間、いちごの栽培技術について久留米市の九州沖縄農業研究センターで学び、昨年4月から実家で両親と共にいちご栽培を始めました。いちご栽培では、温度管理や病害虫対策が重要で、同センターで学んできた技術を基に、現在、両親の下で修行中です。「新品种『恋の香』を昨年10月末に、県内で最初に出荷することができた時は、とてもうれしかったです」と生産者の喜びを話してくれました。



☆☆☆ Happy Birthday ☆☆☆ ★お誕生日おめでとう！★ 1月生まれ



元気な子に育ってネ！！

すどう さき
須藤 咲希ちゃん
(H21.1.14生)

～進二さん・由実さんの長女～
《田平町岳崎免》



いろいろな事にチャレンジして
たくましく育ってネ！

やまの なお
山野 那朗くん
(H19.1.27生)

～博文さん・サトミさんの長男～
《主師町》



音ちゃん元気で頑張りよう！！

みなみ おと
南 音羽ちゃん
(H21.1.29生)

～典秀さん・宏美さんの長女～
《田平町山内免》

募集しています

「平戸のわっかもん」

平戸のまちで働く“わっかもん”を紹介します。自薦他薦は問いません。掲載を希望する人は下記までご連絡ください。

「クラブ紹介」

スポーツ団体や芸能団体など、平戸のまちで活躍するさまざまな団体を紹介します。私たちの活動を紹介して欲しい、など掲載を希望する団体は下記までご連絡ください。

「Happy Birthday」

発行月にお誕生日を迎える3歳までのお子さんを募集します。掲載は先着3人まで。申込み期限は発行前月の15日です。掲載のご予約は、お気軽に、お早めに。

○応募方法 写真にお子さんの名前（ふりがな）・生年月日・住所・電話番号・お子さんへのメッセージ・ご両親の名前を添えて郵送またはEメールにてご投稿ください。※写真は返却しません。ご投稿いただいた作品は必ずしも掲載するとは限りませんのでご了承ください。

あて先 〒859-5192 平戸市岩の上町 1508 番地 3 総務課秘書広報班 E-Mail kouhou@city.hirado.lg.jp

Town's People CLOSE UP! ま ち の ひ と び と Club Introduction

クラブ紹介

「ふれあい絵画クラブ」 「会員全員が市美術展に出品できるように頑張っています」



ふれあい絵画クラブは、公民館講座の水彩画教室で6週間学んだみなさんがもっと絵について学びたいと、平成19年1月に結成してから3年になります。一流の先生がいるわけではなく、県や市の美術展で入賞した人が教えたり、みんなで描いた絵を眺めて「ここをこうした方がいい」「ここを強調した方が、インパクトが出る」などと研究し合ったりして、和気あいあいと絵を描いています。世代を超えて絵について語り合うことが楽しく、苦勞して描き上げた時の達成感は最高だとか。自分が気に入った風景やくだものなどの題材をデッサンから仕上げまで段階ごとに指導してくれるので、初心者でも大丈夫です。絵に興味がある人は、一度遊びに来てください。



活動DATA

活動日／毎月第2・4火曜日
午後7時～午後9時
活動会場／市ふれあいセンター工芸室
対象者／社会人
連絡先／代表宅 ☎28-1614
部員数／10人
参加費／500円 (月額)
代表／松山 清さん (深川町)

「中津良友の会」 「みんなで和気あいあいと楽しくプレイしています」



中津良友の会は、近くでグラウンドゴルフをしたいという要望に応じて、平成20年1月に発足しました。グラウンドゴルフは、コースを回りながら体を動かすので健康的で、最高齢者は83歳ですがみなさん元気一杯。世間話や失敗したことをワイワイ話しながらプレイするので、楽しくてストレス解消にもなっていると。草があったり、デコボコがあったりしてグラウンドによってボールの転がり方が違い、自分の思い通りにならないところが一番難しいですが、その代わりにホールインワンした時の喜びは最高だそうです。第2土曜日の開催日には、ホールインワン賞も準備されています。また、グラウンドの草取りや中津良小学校児童との交流事業にも積極的に協力しています。



活動DATA

活動日／毎週土曜日
午前8時30分～午前10時
活動会場／中津良小学校グラウンド
対象者／どなたでもOK
連絡先／代表宅 ☎27-1280
部員数／21人
参加費／入会費のみ2,000円
代表／松山 清一さん (下中津良町)

市民の声 Citizens' Voices

このコーナーは、広報ひらどの読者のみなさんからの声を伝えるページです。広報ひらどへの感想、平戸市への思い、身近な出来事など、たくさんの声をお寄せください。

今回の応募総数は、**16**通でした。



▲平戸高校で開催された「親と子の郷土料理教室」からの一コマ

先月「YOKARO」号で博多へ行ってきました。天神の友人のお店に行くためで、久しぶりの友人との再会でした。友人のお店で仲間たちも呼んで楽しい夜となりました。帰りの平戸行き「YOKARO」号に乗ったら、なんと見回せば知っている顔ばかり、福岡方面からの観光客誘致は大丈夫なの？と少々心配しながらの帰路でした。

ところが、後日ボランティアガイドで平戸オランダ年周遊バスに乗ったとき、18人中10人以上が「YOKARO」号のお客様でした。

ということでボランティアガイドとして「YOKARO」号のこれからの活躍に期待しています。

（最速女 60歳女性）

先日、小学校の子どもの総合学習でおにぎり集会がありました。4月にもみをまいて、発芽させて、6月に田植え、10月には稲刈りと親子で頑張りました。そのせいか、つやがあり、ほんのり甘いとてもおいしいおにぎりができました。子どもに握ってもらったのでなおさらです。いい思い出ができました。お世話していたいただいた田んぼの持ち主の人、本当にありがとうございました。

（匿名希望 43歳女性）

平成20年12月のプレゼントでクリ

スマスケーキが当たりました。ありがとうございました。

生まれて初めてのことでだったので、家族みんなで興奮しました。12月号はお肉ですね。どうか再度、当たりますように。

（島つ娘 19歳女性）

地元へ帰って来て早2年が過ぎ、広報ひらどを楽しく読んでいます。昔よりもカラフルで読みやすくなったなと思っています。

そして何より、何も無さそうな平戸と思いきや、季節ごとにあるいろいろなイベントに参加したりして楽しく過ごしています。平戸サイコー。

（Himan 24歳男性）

先日、福岡の友人から「マリノアシティ福岡に平戸の物産が売ってあったよ」と聞いてびっくり！アンテナブースが設置されていたんですね。平戸はおいしいものがたくさんある割には知名度が低いので、この試みには大賛成です。これからもどんどんPRすべし！

（ひらどクラブ 37歳男性）

毎月、楽しみにしています。カラーの写真がとて多くて読みやすいです。

子どもが生まれるので子どものための「平戸市」を目指してほしいと思

います。期待しています。

（まろろん 26歳女性）

すっかり寒くなりました。毎年お正月が来るたびに一年経つのが早いなあと感じています。お正月は我が家で収穫したもち米でもちをつき、それを雑煮にしたり、焼いたりして食べます。

孫たちが、喜んで食べてくれるのが、何よりの楽しみです。この一年、また元気に過ごせますように…。

（匿名希望 71歳）

もう少しで子どもたちが楽しみにしているクリスマスですね。子どもたちは、サンタクロースがいるのか？いないか？プレゼントは何にするか、真剣に話し合ってる姿を見ると、笑ってしまいそうな、かわいいような、ほほ笑ましい光景です…。

あゝ私達、大人にもサンタクロースがプレゼントを置いてくれたらいいなあと願うばかりです。

（ウルトラの母）

韓国語講座として「アンニョン平戸」サークルがスタートして早3年、教室の仲間たちからそろそろ韓国に行つて、勉強の成果を確かめたいという声が出ていました。

そんな中、釜山で日本語を教えている友人が私たちの教室に遊びに来

たのがきっかけで交流の話が進み11月末に、韓国の釜山に行ってきました。

私たち一行15人が、ホテルに着くと韓国のみなさんから熱烈な歓迎を受けました。そして交流夕食会では、プレゼント交換をしてお互いのパートナーと姉妹血縁を結んで親睦を深め、楽しい交流をしました。

今まで何度となく韓国に行きましたが、勉強して行つた今回は、街中で目に入るハングル文字の看板が読めたり、メニューが読めたり、言葉が通じたりその成果が嬉しくて…。実りある2泊3日の研修旅行でした。そしてこれを機に来年は韓国のみなさんが平戸に来たいとのこと、今度は私たちが、熱烈に歓迎したいので今からワクワクしています。

（あぶちゃん 59歳 女性）



※このほか、7通のお便りがありました。

PRESENTS

読者プレゼントコーナー

北川水産

「殻付カキ3kg(ナイフ・手袋付)」
を5名様にプレゼント！

北川水産は、自然豊かで穏やかな木ヶ津湾で、カキの養殖を行っています。カキは、海のミルクと呼ばれるようにタンパク質やカルシウム、ミネラルなどの栄養分が豊富です。海水の温度が下がるこれから旬を迎え、カキ鍋やカキフライはもちろん、炭火で焼くカキ焼きは、磯の香りが香ばしく食欲をそそります。平戸のカキは、小粒ですが身がプリプリしていて濃厚なうまさの評判です。北川水産では、獲れたてのカキ焼をその場で味わえるほか、直接販売や地方発送も承っています。今回は、この殻付カキ3kgを5名様にプレゼントします。ぜひ、この機会に平戸のおいしいカキを味わってみませんか。

◎商品についてのお問い合わせ

北川水産
〒859-5362 平戸市木ヶ津町1713-1
TEL・FAX28-2804

※プレゼントは、事業所から提供をいただいています。

◎あて先

〒859-5192 平戸市岩の上町1508番地3
総務課秘書広報班
「市民の声&読者プレゼントコーナー」係
▼FAX 22-2419

▼E-Mail kouhou@city.hirado.lg.jp

※市ホームページからも投稿することができます。

※個人情報の取り扱いについては、「平戸市個人情報保護条例」に基づき適正に行います。なお、プレゼント発送のために個人情報を商品取り扱い事業者に提供いたしますのであらかじめご了承ください。



※写真のカキは約1kg分です。

市民のみなさんからの おたよりお待ちしております。

郵便、FAX、E-Mailで、氏名(ふりがな)、年齢、性別、住所、電話番号、ペンネームまたはイニシャルを記入の上、広報ひらどを読んだ感想や取り上げてほしい話題や記事、平戸市への思い、あなたの身近な出来事などを書いてご応募ください。お便りをくださった人の中から抽選で5名様に上記商品をプレゼント。応募締切は1月22日(金)当日消印有効です。当選の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

「EM菌という言葉をよく耳にしますが、EMという菌は存在しません。EMとは、人間にとって良い働きをする微生物(乳酸菌・酵母などの善玉菌80数種類)を集合させた液体です。その効果というと、河川の浄化や掃除・洗濯の際に汚れが落ちやすい、あるいは、トイレの悪臭を抑えるなどがあります。」



▲北部公民館の発酵機械を使い、EM活性液を作り、ペットボトルに分けて2リットル400円で販売しています。



▲イベントで米のとぎ汁EM発酵液を無料配布し、EMのことや使い方を説明し、普及活動を行っています。

■お問い合わせ
ひらど北部EM運動推進協議会事務局(北部公民館内)
☎22・2418

○とき 1月13日(水)午前10時
○ところ 市役所玄関ロビー

「米のとぎ汁EM発酵液」と「EM廃油せっけん」を無料配布します

進んでいきたいと思っています。

「EM(有用微生物群)で環境浄化活動推進」

一環として、米のとぎ汁EM発酵液の無料配布を行っています。これには二つの目的があります。

きれば、川や海もきれいにできます。米のとぎ汁EM発酵液の材料として、米のとぎ汁を使うことにより、一人ひとりが家庭から流す汚水に関心を持つてもらっています。

見つけた! 平戸の元気 No.8



「EM発酵液で洗濯物の汚れ落ちが良くなった」「薄めてスプレーしたら生ゴミのにおいが消えた」などの喜びの声をいただいています。

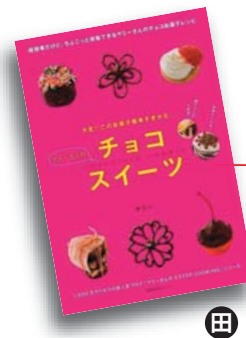
「EM(有用微生物群)で環境浄化活動推進」

「EM発酵液で洗濯物の汚れ落ちが良くなった」

今月のおすすめ本



平田大



田



永大

としょかん みんなの図書館

『龍馬伝 1』
作/福田靖ノベライズ/青木邦子
出版社/日本放送出版協会

幕末史の奇跡といわれた風雲児・坂本龍馬33年の生涯を、幕末屈指の経済人・岩崎弥太郎の視線から描く、今年のNHK大河ドラマのオリジナル作品です。長崎出身の福山雅治さんが主役を務める注目の一冊です。

『チャーミーさんのチョコスイーツ 大変!!このお菓子簡単すぎるかも...』
著者/チャーミー
出版社/主婦の友社

いつもの材料をちょっと工夫すれば、すてきなお菓子のできあがり。みんなが集まるときにこんなチョコレートができて楽しいですね。超簡単だけど、ちょっと自慢できるレシピを紹介します。

『自分で採れる薬になる植物図鑑』
監修/増田 和夫
出版社/柏書房

日々の散策や山歩きを楽しみながら、健康に役立つお得な本です。薬になる身近な植物300種類の特徴や成分、採り方、使用方法などを写真とともに解説。よく似た植物の見分け方や家庭菜園の栽培方法など盛りだくさんの一冊です。



生



永



南

このほかにもたくさんの新着図書があります!!

『カールじいさんの空飛ぶ家』
作/ジャスミン・ジョーンズ
出版社/偕成社

12月に公開されたディズニー映画の小説版。ひとりぼっちで暮らしていた老人のカールは、奥さんと思い出が詰まった家に無数の風船をくくりつけ、8歳の少年と共に冒険の旅へと出発します。感動の旅に連れて行ってもらえる一冊です。

『占い×探偵』
著/和希沙也と占い探偵団
絵/桑原 草太
出版社/学研教育出版

天才占い師・早乙女希とIQ200の頭脳をもつ天才少年・立花翔。14歳の2人がコンビを組んで難事件に挑む本格推理小説。タレントとしても活躍している和希沙也さんのデビュー作です。

『つくって食べたい ほかほかごはん』
絵/たかはしみき
出版社/文研出版

「ごはん」を使ったおいしいレシピをイラストで分かりやすく紹介しています。子どもと楽しく握ったり、巻いたり、いためたり、まぜたり...というんな形の「愛情たっぷりごはん」ができちゃいますよ!

※平: 平戸図書館 永: 永田記念図書館 南: 南部公民館図書室 生: 生月町中央公民館図書室 田: 田平町中央公民館図書室 大: 大島村公民館図書室

～図書館からのお知らせ～

平戸図書館 ☎22 - 4017
◎休館日/ 5日 図・12日 図・19日 図・26日 図・31日 図
年末年始 1日 図～3日 図

●1月の主なもよおし●
■おはなし会/毎週土曜日午後2時～ 平戸図書館児童室
■赤ちゃんおはなし会/13日 図 午前10時30分～ 北部公民館和室小

永田記念図書館 ☎28 - 0128
◎休館日/ 5日 図・12日 図・26日 図・31日 図
年末年始1日 図～3日 図
蔵書点検18日 図～21日 図

●1月の主なもよおし●
■おはなし会/16日 田・23日 田・30日 田 午後2時～ 市ふれあいセンター児童室
■映画会/9日 田 午後2時～ 市ふれあいセンター児童室
・雪の日のパーティ(25分)、いっすん法師(25分)

南部公民館図書室 ☎27 - 0047
生月町中央公民館図書室 ☎53 - 0541
田平町中央公民館図書室 ☎57 - 0207
大島村公民館図書室 ☎55 - 2985

■図書館ホームページ■

インターネットを使って図書館の情報を
見ることができます。

◎パソコンから
URL <http://www.hirado-libraries.jp/>

◎携帯電話から
携帯電話のバーコードリーダーで右のQRコードを読み込んで簡単にアクセスできます。



Happy 子育て応援隊

No.9 子どもの発達に関する相談所①

「じっとしていられず動き回る」、「みんなの輪に入って遊べない」など、自分の子どもがほかの子どもと「ちょっと違うな」と感じたことはありませんか？この気付きが子どもへの子育て支援の出発点です。気になる事はご相談ください。3回シリーズで子どもの発達に関する相談窓口や支援サービスをご紹介します。

■お問い合わせ 福祉事務所子育て支援班（内線☎2572）



現在お子さんの事で気になっていることありませんか？

自分の子どもを見たり、同年齢の子どもたちと比べたりして、次のような気になる点や育てにくさを感じることがありませんか？

- 子どもの気になる行動〔幼前期・例〕**
 - マイペースな行動が多く、指示に従えない。
 - 順番が守れず、落ち着いて遊べない。
 - 一人遊びはできるけれど、みんなと一緒に遊べない。
 - おしゃべりはするけれど、言葉のキャッチボールは苦手。
 - 特定のものの興味があるけれど、ほかのものには興味を示さない。
- 子どもの気になる行動〔学童期・例〕**
 - 何回注意されても同じ間違いをする。
 - 友達の気持ちや思いがわからない。
 - 自分の思いが通らないとかんしゃくを起こす。
 - 友達の嫌がることをして、よくけんかになる。
 - 落ち着きがなく、注意力が散漫。

このような子どもの気になる行動に対して、親は「親の思い通りにならない」、「手を焼かせる困った子ども

も」として受け止めていることがあります。

本当に困っているのは、親ではなく子ども自身です

あなたは、子どものこのような行動に対し、イライラしたり、叱ったり、また時には「自分のしつけが悪かったのかな」と悩んだりしながら、次のような行動を取っていませんか。

- つい取ってしまう親の行動(例)**
 - イライラする。「早くしなさい。いつまでかかるの」
 - 欠点ばかりを指摘する。「じっとしてなさい。落ち着きのない子ね」
 - 怒鳴る・手が出る。力ずくで従わせる。「何度言ったらわかるの。だめな子ね」
 - 子どもの責任にする。「あなたは どうしてできないの。ほかの子は みんなできているのよ」
 - なんとかしてあげたいけど、どうしたらよいのか途方に暮れている。

- 子どもの思い(例)**
 - 「そんなに早くできないよ。時間がかかるんだよ」
 - 「がんばってやっているのに、なぜかできないんだ」
 - 「友達の言っていることや思っていることがよくわからないよ」
 - 「頭でなしに言われるとカッとするよ。怒られるのはもういやだ」
 - 「もつとぼく(私)のことわかってほしいよ」
 - 「みんなから褒められたいよ」

子どもの「困り感」が、親や周囲の人に理解されない状況が続くと、子どもは、「どうせぼくはダメな人間なんだ」と劣等感を持って自信を失い、引きこもりや不登校、家庭内暴力などという二次的問題に発展することもあるかもしれません。

早い気付きが大切です

親が、子どもと向き合った時に感じる「何か人と違うな」「何か

変だな」という気付きから子どもへの理解・子育て支援は始まります。

親の中には、もしかしたら「うちの子何か違うな」と思っているも、「きつとだいじょうぶ」という思いから相談に行くことをためらっている場合もあります。

またある時には、子どもたちと接する学校や保育園などの関係者から、「お宅のお子さんは個別的に配慮の必要な子どもさんですよ」と伝えられることがあります。思いもよらない関係者の言葉にショックを受けたり、拒否したりする親もいます。これは親としてあたりまえの感情です。

子どもの気になる行動は、他人と比較しにくい家庭ではわかりにくいことも多くあります。しかし、学校や保育園などの集団活動の中で、徐々に特徴が明らかになってくることも理解していただきたいことです。

適切なかわりが必要です

気になる行動をする子どもの背景には、生活リズムの乱れ、テレビやゲームの影響、子どもの性格・個性、親のしつけなどが考えられますが、中には子ども

の発達障害による場合があります。

発達障害とは、生まれつき脳の機能に障害があることから、脳に入り込んでくる情報の整理が苦手で、生活するのにさまざまな障害が出てきます。

いずれにしても、子どもの気になる行動が、「個性」か「発達障害」かに区分するよりもむしろ、その子が対人関係や集団行動の中で、生きづらさや生活しづらさを感じていることに早く気付いてあげて、適切なかわりをしていくことがとても大切です。

まずは気になる事、悩み事をお気軽ににご相談ください

相談に行ったり、検査を受けたり子どもを家族以外の人が見ることによって、どの部分が苦手で、どの部分が得意なのかわかります。

まずは、子どもが通っている保育園、幼稚園、学校に相談しても結構です。どこに相談すればよいのかわからない場合は、市でも次のような相談窓口があります。

また、市内に発達支援の専門機関として、平戸市療育支援センター「あったかさん21」(☎21・3080)があります。「あったかさん21」の詳しい内容については2月号で紹介します。

健診や健康、発達に関する相談は
保健センター保健サービス班(☎28 - 1000)
 生月支所市民協働課(☎53 - 2111)
 田平支所市民協働課(☎57 - 1111)
 大島支所市民協働課(☎55 - 2511)

「子どものちょっと気になる行動に、困ってしまったり、どうしたらよいか相談できず悩んでしまったりしている人もいます。一人で悩まないで、一緒に考えてみませんか？」



育児の悩みなど子育て全般に関する相談は
福祉事務所子育て支援班(☎内線2572)

「子育て支援班は、子どもの総合相談窓口として多くの関係機関と連携を図りながら、子育てや発達、障害、虐待などの家庭などでの問題や悩みの相談に応じています」

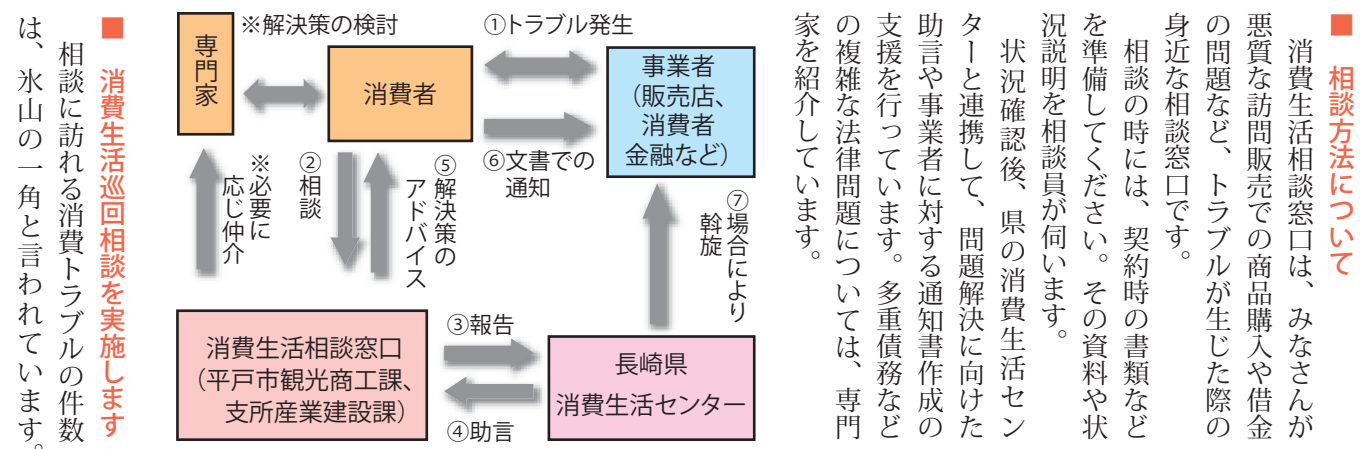


消費生活相談室

VOL.07

消費生活相談窓口ってどんなところ？

平戸市の消費生活相談窓口では、「悪質な訪問販売で、商品を購入させられた」、「借金が多額になって困っている」といった商品やサービスに関する事業者とのトラブルなど、市民のみなさんの身近に起こり得る問題についての相談を受け付けています。相談に対しては、県の消費生活センターや弁護士、司法書士と連携を取りながら問題の解決に向けた支援を行っています。ぜひお気軽にご相談ください。



■ 弁護士や司法書士などの相談窓口

名 称	と ころ
平戸松浦司法書士事務所 ☎57-3560	田平町山内免
ひらど法律事務所 ☎23-3540	新町
ひらど法律相談センター ☎0956-22-9404 (予約)	宮の町、宮の町コメルシオで月1～2回相談窓口を設置
法テラス平戸法律事務所 ☎050-3383-0468	築地町(1月7日開設)

と き	と ころ
1月6日(水)	平戸南部地区・多目的研修センター青少年室
1月12日(火)	平戸中部地区・市ふれあいセンター談話室
1月20日(水)	生月地区・生月支所相談室
1月25日(月)	田平地区・田平支所会議室2
1月28日(木)	大島地区・大島村離島開発総合センター産業研修室

※相談時間は、午後1時～午後4時

表面化していない消費者トラブルや消費者救済のために、各地区で月1回の相談窓口を設置します。お気軽にご相談ください。

Topics

法テラス平戸法律事務所がオープンします

11月27日、築地町に1月7日から開設する「法テラス平戸法律事務所」の所長に就任する春野しおりさんが、黒田市長を訪問しました。日本司法支援センターが設置しているこの法律事務所は、弁護士が少ない地域においても、平等の司法サービスを受けられることを目的としています。春野さんは、「消費生活のトラブルの問題や多重債務など身近な悩みについて、市民のみなさんが気軽に相談に来れるように心掛けたい」と豊富を語ってくれました。



亀岡のまき並木

亀岡城(日ノ岳城・平戸古城)の築城は慶長4年(1599)に始まります。その築城時に、二の丸の石垣に沿って植えられた榎が現在まで約400年にわたって残り、大木へと成長し、ほかでは見ることができない見事な榎並木を形成しています。榎の種類はイヌマキで、中には幹周り5mを超えるものもあります。平戸は榎がよく成育する土地で、市木にも選ばれており、市民にとっても親しみのある樹木です。



文化財DATA

- 名 称
亀岡のまき並木
- 種 別
県指定天然記念物
- 指定年月日
昭和29年12月21日
- 管理者
平戸市
- 所在地
平戸市岩の上町

平戸戸石川のハルサザンカ

平戸島には古くからサザンカとヤブツバキが多数自生しており、武家屋敷などで生垣や庭木として植栽され、薪炭や採油の原料としても利用されていました。サザンカ(六倍体・染色体数2n=90)雌種とヤブツバキ(二倍体・染色体数2n=30)雄種が自然交配してできるのがハルサザンカ(四倍体・染色体数2n=60)です。

ハルサザンカは植物分類学者牧野富太郎氏が明治38年に命名したもので、意外に古くから園芸種として知られていました。しかし、自然交配で自生する原木(一次交配種)については長い間確認されませんでした。1970年代に熊澤三郎氏(元九州農業試験場・場長)によって戸石川の武家屋敷にある原木(一次交配種)が発見され、「凱旋」と命名し広く紹介されています。

本指定物件は樹齢が400年を超えると推定され、樹高約8m、幹周り約1.6mの古木で、国内では最大級のもので。花は鮮やかな紅色の一重の小輪で、11月～1月にかけて花開きます。

文化財DATA

- 名 称
平戸戸石川のハルサザンカ
- 種 別
市指定天然記念物
- 指定年月日
平成19年2月26日
- 所有者
個 人
- 所在地
平戸市戸石川町



平戸の天然記念物IV

Vol.48

Q どのようにして長崎県代表選手に選ばれたんですか？

A 11月28日、諫早市で選考レースが行われ、高校生女子で県内2位でした。高校生5人が選ばれ、本番では3人が走ります。

Q 県代表になった感想は？

A 中学1年の時から陸上をやってきたけど、県代表に選ばれるのは初めてで、プレッシャーもあります。でも、代表選手に選ばれたくても選ばれない人もいます。その人の分までがんばりたいです。

Q 松浦高校を選んだ理由は？

A 走ることが好きで、全国レベルの選手を指導している澤田洋先生に指導を受けたかったからです。

Q いつ最終メンバーは決まるの？

A 1月3日から最終合宿が行われ、その終了時点で決まります。

Q 最終メンバーに選ばれたら、どんな走りをするつもりですか？

A どの区間を走るかまだわかりませんが、自分のベストな走りができるように体調を調整し、全力を尽くしたいです。



平戸の若きアスリート

前川晴菜さん

新春の京都を

駆け抜ける

平戸市から
全国都道府県対抗女子駅伝の
長崎県代表選手が誕生した。
少女の名は、前川晴菜さん。
中学時代は無名の選手が
松浦高校の澤田洋先生の指導の下
県内トップレベルの
アスリートに成長した。

PROFILE

まえかわ・はるな
紐差町、中部中学校出身
松浦高校1年、陸上競技部
中学1年から陸上を始め
ベスト記録は
3,000m 9分43秒
5,000m 16分48秒



いい関係づくりは聴くことから

心で話を聴いてあげること、その人が自分の生き方を見つけるお手伝いをしています

Interview

亀井 栄子

傾聴ボランティア

学んでいると出会いがあり
生き方まで変わってきます



田平町福祉保健センターで親子と話している人がいます。亀井栄子さんです。上対馬に生まれ、高校卒業後助産師となり、結婚して平戸に来了ました。

勝手が違う地で今までの価値観や考え方とのずれも多く、自分を支えてきた自信が揺らぎ、心の中で葛藤を感じることが多くありました。

そんな状況の平成8年に同僚の紹介で、傾聴カウンセリングの勉強を始めました。傾聴とは、人の話に心を添わせ、その人の立場で聴くこと。傾聴のお陰で、悩みがちな自分も心の整理がつき、わが子との関係

が良くなりました。そして、助産師や傾聴でこつこつと学んだことをボランティアという形で活かせる場を見つけました。今までのいろいろな出会いが自分の人生を助け、元気づけてくれたりします。

「今では自分が得たものを少しでも人のために役立てようと、あちこちで母さんたちの悩みを聴いています。うつむいていた顔に笑顔が戻るとうれしくなり、もつと傾聴を広めようという気になります」と笑顔で語ってくれました。

生涯学習実践人
亀井 栄子さん
◎宝亀町(59)

あゆみの会代表、
平戸市委嘱助産師、
家庭訪問員、母子推
進員、県北生涯学習
インストラクターの
会会員。

趣味は、家の周り
にある花を増やす庭
づくり。



02 市・県民税、国民健康保険税の 申告会場を集約します

税の申告は、平成15年度から手作業での受付からコンピュータでの受付に変更したことにより、申告を正確かつスピーディーに行うことができるようになりました。しかし、これまで会場によっては電圧が足りなくコンピュータがダウンしてしまう危険性や、持ち出しサーバ(データが保存されているコンピュータ)の破損・損壊により、申告内容のデータ(個人情報)が消失してしまう危険性などの問題点を抱えていました。

これらを回避するため、また、市民のみなさんが用事のついでにいつでも申告ができるなど、サービス向上の観点から、段階的に申告会場の集約を実施してきました。今年度も申告会場の一部を下表のとおり集約します。会場が遠くなるなどの不便もおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

受付期間の拡大

会場集約により、申告会場での受付期間が数日間確保でき、日ごとに地区を指定しますが、都合が悪い人は、その期間中にいつでも申告できます。

Point of Check
メリット
その①

暖房などの利用

各支所・出張所では、暖房などの設備が整っているため、受付待ちのみなさんに健康面での配慮ができます。

Point of Check
メリット
その②

駐車場の確保が容易

各支所・出張所では、駐車場が広いので容易に駐車でき、申告会場での事故などを未然に防ぐことができます。

Point of Check
メリット
その③

●集約会場一覧

平戸地区		
平戸市役所 川内漁民センター 自然休養村センター	→	平戸市役所〔7日間〕
中部出張所 大川原第一公会堂 宝亀町第二公会堂 獅子ふれあい会館 根獅子コミュニティセンター	→	中部出張所〔4日間〕 (市ふれあいセンター)
南部出張所 志々伎ふれあい会館 猪渡谷宮農集落センター 堤宮農集落センター 多目的集会施設 中津良ふれあい会館 野子厚生会館	→	南部出張所〔4日間〕 (市多目的研修センター)

生月地区		
生月支所 御崎コミュニティセンター	→	生月支所〔6.5日間〕

大島地区		
大島支所 大根坂公民館 的山活性化センター	→	大島村離島開発総合センター〔4日間〕

田平地区		
田平支所 東地区交流センター 南地区交流センター 深月公民館	→	田平支所〔10日間〕

※〔〕内の数字は、申告会場の開設予定日数です。
※中部公会堂(度島町)および生月船員福祉会館については、従来どおり開設します。

※申告の詳しい日程などについては、広報ひらど2月号で掲載します。

03 個人の市・県民税からの 寄附金税額控除が拡大されました

寄附金税額控除については、平成20年度税制改正により新設されましたが、更に平成21年1月1日以後に寄附した寄附金や金銭で、下記要件に該当した場合でも、寄附金税額控除を受けられることになりました。

○要件 所得税(国税)の寄附金控除に該当する寄附先(社会福祉法人など)に寄附した寄附金や金銭

※次の寄附金は、個人の市・県民税からの寄附金税額控除には該当しません。

①国・政治活動に関する寄附金

②長崎県外に事務所または事業所を有する法人または団体に対する寄附金

※申告の方法や寄附金税額控除の計算方法など、詳しくは税務課住民税班にお問い合わせください。



平成22年度

税の申告

☎ 税務課住民税班 ☎ 内線2548

01 市・県民税、国民健康保険税の 申告の準備を始めましょう

もうすぐ市・県民税と国民健康保険税の申告時期です。今年も2月16日～3月15日までの1か月間、各地区に申告会場を設けます。お早めに申告の準備を始めましょう。

市・県民税、国民健康保険税の申告受付期間

2月16日^火～3月15日^月

申告が必要な人

- 平成22年1月1日現在、平戸市に住所を有する人で、平成21年中に所得があった人
- 2か所以上の支払者から給与をもらった人、日雇い・パート収入の人
- 事業(農業含む)所得、不動産所得など給与以外の所得があった人
- ※申告案内が封書で届いた場合は、必ず申告してください。

Warning
ご注意!

例年、生命保険の満期保険金や個人年金を申告せず、年度途中に市・県民税、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料、介護保険料が増額になる場合がありますので、申告漏れがないよう十分に注意してください。

申告が必要でない人

- 税務署に所得税の確定申告書を提出される人
- 平成21年中の所得が給与だけで、勤務先から給与支払報告書が提出されている人
- 平成21年中の所得が公的年金だけの人
- ※65歳以上の人で扶養親族および配偶者がいない場合、公的年金収入が152万円以下の方は、申告の必要はありません。扶養親族および配偶者がいる場合は、上記の額に扶養一人あたり33万円を加えた額以下の人は申告不要です。
- ※ただし、各種控除を受けようとする人は、申告する必要があります。
- (例：雑損控除、医療費控除、社会保険料控除など)

Point of Check
ここがポイント

所得が少ない人については、状況に応じて国民健康保険税額が軽減される場合があります。申告がなければ国民健康保険税額の軽減措置が受けられませんので、ご注意ください。
(例) 共に60歳の2人世帯で、2人の所得の合計が33万円(給与収入で98万円)以下の場合、申告の有無によって国民健康保険税が下記のとおりとなります(算出基礎：平成21年度)。

○申告しない場合 96,000円

○申告した場合 28,800円

申告に必要なもの

- ①印かん
- ②所得金額を証明する書類(源泉徴収票)
- ③事業(農業含む)所得または不動産所得を申告する場合は、収入・必要経費のわかる書類
- ④社会保険料・国民健康保険税・介護保険料・国民年金・後期高齢者医療保険料などの支払証明書
- ⑤生命保険料・地震保険料の支払証明書



「平戸市食育推進計画(案)」とは、「食育」を市民運動として推進していくための今後5年間の基本的な方針を示したものです。「食」にかかわる家庭・地域・学校・保育所・生産者などの関係者が、一層の

「平戸市食育推進計画(案)」への意見を募集します。

☎ 保健センター 保健サービスマン
28・1000

- 申込方法 参加を希望する人は、電話またはFAXで福祉事務所子育て支援班へお申し込みください。申し込みの際には、氏名、住所、電話番号、お子さんの氏名をお伝えください。
- FAX 22・4421

「男女が共に支え合う明るい社会」の実現に向けて、広く市民のみなさんの意見をいただくため、「平戸市男女共同参画推進協議会」の委員を公募します。

男女共同推進協議会委員を募集します！

☎ 企画課地域振興班
2338

- ▼ 持参する場合 保健センター、各支所市民協働課、各出張所まで
- ▼ 郵送の場合 保健センター(草積町125・12)へ
- ▼ FAXの場合 28・0001へ
- ▼ 電子メールの場合 メールアドレス(hokensa@city.hirado.lg.jp)へ

平成21年度の国の「経済危機対策」として実施を予定していました「子育て応援特別手当(平成21年度版)」は、10月15日の厚生労働省の決定を受け、事業の執行を停止することになりました。

子育て応援特別手当およびハッピーこども手当の執行停止について

☎ 福祉事務所子育て支援班
2571

また、それに併せ「子育て応援特別手当」に該当しない小学校就学前の子を持つ世帯主に対して、市独自で支給を予定していましたが「ハッピーこども手当」についても執行を停止することになりました。ご了承ください。

お知らせ

INFORMATION

- 応募資格 本市に住所を有する満20歳以上の市民
- 募集人数 2人
- 委員の活動内容 会議(年3回)と視察研修(年1回)への出席、男女共同参画推進(チラシなどによる啓発)
- 謝礼 5000円(日額。交通費は別途支給します)
- 応募方法 任意の様式に、氏名、住所、生年月日、職業、電話番号、応募動機を記入の上、企画課地域振興班(岩の上町1508・3)まで郵送してください。
- 応募締切日 1月15日(金)



◎市役所各課へは代表番号(☎0950-22-4111)からお申し込み



募集

INVITATION

公営住宅の入居者を募集します

☎ 都市計画課総務住宅班
2285

入居を希望する人は、申込書に添付書類を添えて、都市計画課または各支所産業建設課にお申し込みください。

○募集戸数 9戸

- ① 平戸地区 2戸、② 生月地区 4戸、③ 田平地区 2戸、④ 大島地区 1戸

○申込締切日 1月15日(金)

※郵送でも受け付けます。(必着)

○申込資格 原則として、次のすべての要件を満たしていることが必要です。

- ① 収入が公営住宅法施行令に定められた基準内であること、② 住宅に困っていること、③ 地方税などの滞納がないこと、④ 特定公共賃貸住宅は、同居または同居しようとする親族があること

○添付書類

① 世帯全員の源泉徴収票または所得証明書、② 納税証明書、③ 住民票謄本

○選考方法 募集戸数を超えた住宅については、1月下旬に開催予定の抽選会で決定します。

※抽選会の開催については、該当者に後日通知します。

【注意】入居決定後に入居を辞退することがないよう、事前に十分検討してお申し込みください。

平成22年度保育所の入所申し込みを受け付けます

☎ 福祉事務所子育て支援班
2573

平成22年4月から、新たに市内の保育所に入所を希望する人は、申し込みが必要で、

また、現在保育所に通所し、平成22年度も引き続き入所を希望する人は、継続手続きが必要です。必ず申込手続きを行ってください。

※提出締切日以降でも随時入所の受付を行っています。

○申込方法

【新規申込者】 入所申込書を福祉事務所子育て支援班および各支所市民協働課、各出張所に提出してください。

【継続申込者】 継続申込書を通所している保育所に提出してください。

地区	区分	保育所名	定員
平戸地区	私立	みのり保育園	90
		愛の園保育所	140
		光の園保育園	60
		中野愛児園	60
		潮香保育園	50
		東和愛児園	80
		宝亀保育園	20
		獅子保育園	20
		中津良保育所	30
		堤保育園	20
生月地区	公立	小鳩保育園	45
		津吉保育所	30
		生月保育所	60
田平地区	私立	山田保育所	45
		めばえ保育園	45
		花園保育園	60
大島地区	公立	平戸口社会館	90
		若葉保育園	60
大島地区	公立	大島村保育所	30

※申込関係書類は、福祉事務所子育て支援班および各支所市民協働課、各出張所、各保育所に準備しています。

○提出締切日

【新規申込者】 1月29日(金)

【継続申込者】 2月12日(金)

○入所できる基準 保護者が次のいずれかに該当し、ほかにお子さんを保育する人がいないと認められる場合

- ① 居宅内外の労働に従事している。
 - ② 母親が妊娠または、出産後間もない。
 - ③ 病氣治療中、または障害を有している。
 - ④ 親族を看護している。
 - ⑤ そのほか特に保育が必要と認められる。
- また、急な保育が必要な場合には、市内全保育所での一時保育や潮香保育園での休日保育も利用できます。そのほかの各種保育サービスについては、福祉事務所子育て支援班までお問い合わせください。



◎市役所各課へは代表番号(☎0950-22-4111)からお申し込み

Information

春の風物詩「川内峠野焼き」が行われます

○とき 2月7日(日)予定
※荒天の場合、または都合により延期することがあります。

【注意】 野焼き当日は、午前8時50分から正午まで、一般車両の通行はできません。また、川内峠インフォメーションセンター改修工事のため、第一駐車場の駐車スペースが少なくなっています。混雑が予想されますので、マナーを守って駐車してください。

○お問い合わせ 観光商工課観光班 ☎内線2274

Topics

振り込め詐欺に遭わないよう注意しましょう

12月15日、平戸市社会福祉協議会と民生委員児童員協議会連合会は、振り込め詐欺撲滅を目指した啓発活動を行いました。この活動は、年金の支給日に合わせて市内25か所の金融機関で、年末年始に被害が増加する振り込め詐欺の被害に遭わないように呼びかけながらチラシの配布を行いました。チラシを受け取った人からは、「振り込め詐欺のような電話がかかってきたことがあるので、注意しなければ」という声も聞かれました。

