

広報平戸

ひと(HITO) 響きあう 宝島 平戸

- Hirado City Public Relations -

広報ひらど

11

November 2017
No.146



Hirado city Public Relations
2017.11 No.146
広報ひらど 平成29年11月号

UD FONT
by MORISAWA

古紙配合の再生紙を使用しています。
大豆油墨を使用しています。

【編集・発行】平戸市人課課 7859-5192 長崎県平戸市若の上町508番地3
TEL/0950-22-4111(代) FAX/0950-22-5178
URL <http://www.city.hirado.nagasaki.jp/> E-mail kouhou@city.hirado.lg.jp
印刷/有会社社ケンホクグラフィック

見守りサポーターと談笑する高齢者
本市では地域で高齢者を支える取り組みが加速している



特集 地域力

1人じゃない、みんながいる

11月のイベントカレンダー

11月の各種イベントや行政情報などをカレンダーで紹介します。

日曜 (SUN)	月曜 (MON)	火曜 (TUE)	水曜 (WED)	木曜 (THU)	金曜 (FRI)	土曜 (SAT)
			1 ●平戸天然あら鍋まつり(～12月30日)	2 ●平戸市総合計画基本構想(案)のパブリックコメント募集開始(～12月1日)	3 文化の日	4 ●おはなし会(ふれあいセンター児童室) 14:00～
5 ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00～ ●個別婚活相談会(未来創造館) 11:00～17:00 ●世界遺産候補地定期観光バス運行開始(～平成30年3月30日)	6	7 ●よろず相談会(田平町民センター) 9:30～17:00 ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00～15:00	8 ●個別創業相談会(市役所本庁2階商工物産課) 10:00～16:00 ●赤ちゃんおはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 10:30～	9 ●長崎県商工会議所女性会連合会・平戸大会記念講演会(平戸文化センター2階中ホール) 15:30～ ●消費生活巡回相談中部地区(ふれあいセンター) 13:00～15:00 ●秋の全国火災予防運動(～15日)	10 ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター会議室C) 10:00～16:00 ●外国人技能実習生受入制度説明会(未来創造館) 15:00～17:00 ●公営住宅入居者募集期限	11 ●平戸秋風オレ(九州オレ平戸コース) 9:00～ ●おはなし会(ふれあいセンター児童室) 14:00～ ●みんなでシネマ(COLAS平戸ホール) 14:00～ ●税を考える週間(～17日)
12 ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00～ ●大島村ふるさとまつり(大島村公民館前広場) 10:00～	13	14 休 永田記念図書館	15 ●消費生活巡回相談生月地区(生月支所相談室) 13:00～15:00 ●若者応援相談会in平戸(市役所本庁3階C会議室) 13:00～14:30	16	17	18 ●おはなし会(ふれあいセンター児童室) 14:00～ ●北松農業高校「農業文化祭」(～19日)
19 ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00～ ●第2回軽トラ朝市(津吉地区ライスセンター駐車場) 9:00～	20	21 ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00～15:00 ●年末調整説明会(平戸文化センター) 13:30～15:30	22 ●消費生活巡回相談大島地区(大島村公民館) 14:00～16:00 ●個別創業相談会(市役所本庁2階商工物産課) 10:00～16:00	23 勤労感謝の日	24 ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター会議室C) 10:00～16:00 ●平戸市人権教育研究大会(田平町民センター) 13:00～16:30	25 ●おはなし会(ふれあいセンター児童室) 14:00～ ●平戸瀬戸市場秋の収穫祭(～26日)
26 ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00～	27	28 休 永田記念図書館	29	30		

編集後記
2月号以来久しぶりに長めの特集を組みました。昨年5月・10月号で10ページ超の特集を担当しましたが、その分多くの人にインタビューできます。今回は「地域力」がテーマ。「高齢者を地域で支えるんだ」という、志が高い皆さんの声を多く聞くことができました。このような人たちがいる限り平戸市は不滅ですね。 (伊)

11月1日から市内の飲食店や宿泊施設で「平戸天然あら鍋まつり」が行われています。平戸のあら(クエ)は、絶品で刺身やしゃぶしゃぶ、鍋などにも使われています。過去には、あら(クエ)を食べ、九州場所を終えた関取もたびたび来平したことも。平戸のあらを食べたら、他の魚はクエですね。 (瀧)

Chase a Dream

夢に向かって羽ばたけ 8



田 平町にある県立北松農業高等学校の相撲部で高校生に混じって、練習に打ち込む田平南小学校6年の柵屋良輔さん。相撲を習おうと思ったきっかけは、市内の小中学校対抗の相撲大会に出場したことでした。

先輩方の胸を借りて 全国の舞台に向け奮闘中

当時は、田平で小学生が相撲を練習する機会が少なかったため、相撲関係者の人たちから「地元の高校の相撲部と一緒に練習したら」と誘われ、それから練習に通わせてもらっているそうです。



母の純子さんは「普段おとなしい性格なのですが、初めて相撲大会に出場した後に、自分からはびっくりしました。先日の県の大会で優勝したことで自信がつき、今では率先して練習しています。負けたくないという意地も出てきているので、親としては頼もしいです」と話しました。練習を指導している監督は「良輔くんは、声は小さいですが、まじめで黙々と練習に打ち込んでいるので、将来期待できる有望な選手ですよ」と笑顔で話してくれました。

最後に、全国大会に向けての意気込みを質問すると「上位入賞目指して1つでも多く勝てるように、これから練習していきます」と静かな声で内に秘めた熱い思いを語ってくれました。

応援団からの一言

「感謝の気持ちを忘れずに」 母・純子 さん

自分の好きな相撲に熱中できるのは、たくさんの周りの人たちから支援してもらったおかげなので、そのことに感謝して日々の練習に励んでほしいですね。

あと、相撲以外に柔道もしているのですが、どちらも激しいスポーツなので、怪我だけはしないように気をつけてほしいです。



田平南小学校 6年 柵屋 良輔 さん
田平町
先日開催された長崎県少年相撲選手権大会6年生の部で見事優勝。九州大会においても、3位入賞。

新平戸市長・新平戸市議会議員

選挙管理委員会 内線2372

10月22日、任期満了に伴う平戸市長選挙・市議会議員一般選挙が行われ、即日開票の結果、新しい平戸市長・平戸市議会議員が決まりましたのでお知らせします。

■平戸市長(無投票)
黒田 成彦(57歳)

■平戸市議会議員

順位	当選	得票数	氏名	年齢	新旧
1	当	1,857	大久保 堅太	38	現
2	当	1,673.125	山内 清二	68	現
3	当	1,539	神田 全記	45	現
4	当	1,367	綾香 良一	70	現
5	当	1,299	吉住 威三美	69	現
6	当	1,221	松尾 実	55	現
7	当	1,173	竹山 俊郎	64	現
8	当	1,042	田島 輝美	61	現
9	当	1,038	辻 賢治	67	現
10	当	1,026.707	松本 正治	64	新
11	当	1,020	山田 能新	58	現
12	当	898	近藤 芳人	56	現
13	当	878.874	山内 政夫	66	現
14	当	785	井元 宏三	54	新
15	当	770	山崎 一洋	60	現
16	当	757	山本 芳久	65	現
17	当	526	小山田 輔雄	55	新
18	当	521	池田 稔巳	59	新
19	次	510.292	松本 和之	63	新

人口の動き 平成29年10月1日現在

■総人口	32,186人(-22人)	■男性	15,092人(1人)
平戸地区	18,665人(-23人)	■女性	17,094人(-23人)
生月地区	5,581人(-8人)	■世帯数	14,161戸(-7戸)
田平地区	6,842人(10人)	※()内は、前月との比較	
大島地区	1,098人(-1人)	問 市民課戸籍住民班	内線 2523

P 2	目次・新平戸市長、新平戸市議会議員・人口の動き・交通事故件数・火災救急件数
P 3	夢に向かってはばたけ
P 4 ~ P 21	特集 地域力 1人じゃない、みんながいる
P 22 ~ P 23	DV被害
P 24	そうだ図書館へ行く
P 25	今月のレシピ・私のまちの宝探し
P 26	高齢者の通いの場訪問
P 27	市民総合相談室・国際交流員の日記
P 28 ~ P 29	子育て・健康応援コーナー
P 30 ~ P 34	見逃せない情報がここに(お知らせ)
P 35	暮らしに役立つ情報がここにも(お知らせ)
P 36 ~ P 37	まちのできごと
P 38	うぶ声&おくやみ
P 39	ハッピーバースデー
P 40	カレンダー

交通事故件数	火災救急件数
平成29年9月末現在	平成29年9月末現在
■件数 58件(45件)	■火災 26件(30件)
■死者 1人(0人)	■救急 1,304件(1,215件)
■負傷者 77人(76人)	
※()内は、昨年同期	※()内は、昨年同期
問 総務課危機管理班 内線 2313	問 消防本部予防課 内線 22-3167

地域力

1人じゃない、みんながいる

生月町館浦浜地区の公園前のベンチで井戸端会議をする皆さん。
毎日決まった時間になると、自然に集まり、世間話などをして会話を
楽しむ。

この地区は、近所同士仲良く、地域のコミュニケーションが親密
に図られており、この何気ない風景こそ今求められている姿ではな
いだろうか。

「そこにある何気ない 風景
それこそが かけがえのない宝物」



平戸市の高齢化率の推移

	2010年	2015年	2020年	2025年	2030年
総人口(平戸市) (人)	34,905	31,724	28,916	26,192	23,613
高齢者人口(平戸市) (65歳以上) (人)	11,579	11,766	11,842	11,420	10,698
高齢化率(平戸市) (%)	33.2	37.1	41.0	43.6	45.3
高齢化率(長崎県) (%)	25.9	29.8	33.1	35.2	36.5
高齢化率(全国) (%)	22.8	26.8	29.1	30.2	31.5

(出典) 2010年まで：総務省「国勢調査」
2015年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25(2013)年3月推計)」

このように多くの高齢者は、住み慣れた環境で自分らしく、できるだけ長く過ごしたいと望んでおり、それを支援するためのシステム作りが待たれていました。

その中で、医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の構築が全国的に叫ばれるようになり、本市でも、そのシステム実現に向け、平成18年に「地域包括支援センター」が設置されました。

地域包括支援センターは、高齢者の暮らしを守るための拠点として、介護や福祉、健康、医療、そして権利などさまざまな分野から総合的に高齢者とその家族を支える機関です。センターには主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士の専門職が配置され、介護予防や日々の暮らしをサポートしています。

また、総合相談窓口として6つの地域に地域包括支援センターと同様の機能を持つ「高齢者支援センター」を配置し、身近で速やかに高齢者の悩みや不安などをサポートできるような体制を整えています。

今後急速に加速する高齢者の生活支援・介護予防を実践するための中核的な役割を担うべく、関係団体や地域の皆さんと連携しながら業務を進めています。

「超高齢社会」に突入 高齢者を地域で守る仕組みとは

これから増え続ける高齢者。介護施設や医療機関のマンパワー不足もあり、地域で守る仕組みづくりが必要に。

2015年、総務省が、日本の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合が過去最高の26.8%となったことを発表しました。現在の日本においては「4人に1人が高齢者」ということになりました。さらに、2030年には31.5%となり「3人に1人が高齢者」という超高齢社会になっていきます。

平戸市では、2015年には37.1%、2030年には45.3%となり「約2人に1人が高齢者」という全国平均よりもさらに高齢化が顕著に。高齢化率の上昇にともない、65歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加し、生活の中での困りごとや悩みごとを解決できず、地域で孤立してしまうケース。また、介護が必要な高齢者が増えることが予想されます。

厚生労働省のある調査では、65歳以上の高齢者の約6割が在宅での療養を希望。また、要介護状態になっても自宅や子ども・親族の家で介護を希望する人が4割を越えたとい

地域包括支援センターが描く 今後の高齢者の生活支援・介護予防とは

「地域包括ケアシステム」を構築するために、地域での高齢者の生活支援・介護予防が重要になってきました。これまでは、介護保険事業所や医療機関が大きな高齢者支援の担い手となっていました。また、増え続ける高齢者、特に支援を要する独居高齢者や認知症高齢者などの増加に対して、それだけでは対応できなくなっています。

今後は、地域住民が高齢者支援の担い手となって生活支援(見守り、買い物、ごみ出し、困りごとのお世話など)に取り組むことが必要です。

もつと大事なことは、高齢者自身が介護予防に積極的に取り組むことです。「病院を受診する、健診を受ける、生活改善を行う」との同じように「私は年だから、腰が痛いから運動しなくていい」とあきらめるのではなく、足腰が弱くならないように運動したり、認知症にならないように地域に出て、人と会話することが大切です。

「地域包括支援センターでは、

「地域包括ケアシステム」の土台である地域の部分を充実、強化していくためにさまざまな取り組みを展開しています。

今年度から新たに各地区に「生活支援コーディネーター」を配置し、高齢者支援の担い手の養成を目的で研修会の運営にあたっています。そのほか、まちづくり運営協議会と連携し、高齢者世帯の見守り活動が始まった地区や、男性が自主組織に参加しないという地域課題に対して男性専用の通いの場を立ち上げる地区も出るなど「生活支援コーディネーター」を中心に積極的な活動が進められています。

また、一昨年から始まった「平戸よかよか体操」を実施する「高齢者通いの場」は、今年度中に50地区にまで広がる勢いを見せています。

このように、現在、高齢者の生活支援・介護予防に対して、地域の皆さんが中心となって動き出した取り組みを、市内全域に広められるように、皆さんと協力しながら進めています。



福祉課高齢者支援班 参事兼班長

石田 宏明

地域の皆さんが中心となって
動き出した取り組みを
サポートしながら
さらに広げていきたい

地域と人を

結ぶ「絆」

高齢者が「自宅ですらでも暮らしたい」という願い。

そのためには、自身の健康はもちろん、周りのサポートが必要不可欠。

本市では、地域や有志の人たちで

高齢者を支える取り組みが本格的に動き始めた。

「超高齢社会」に突入する時代に、

地域でできることは何なのか。各地の取り組みを追った。



食事中に話しかけるサポーター。たわいもない会話の中から、自然と笑顔があふれ出す。

ば

あちゃんは食欲があるけんよかね「娘さんの作った料理はおいしかね」と笑顔でやさしそうに話しかける女性の人たち。

平戸島南部に位置する猪渡谷地区。ここに、認知症と診断され、娘さんと2人で暮らしている高齢者がいます。

娘さんは仕事のため家を空けることが多く、日中は独居状態。徘徊があったり、畑や庭で寝ていることも多く、熱中症の心配などがあったため、どうにかして地域のの人たちによる安否確認ができないだろうかと、市民病院の担当ケアマネジャーから地域包括支援センターに相談があったことがきっかけで、地域のサポーターによる自宅訪問が始まりました。

サポーターは現在8人。ヘルパーなどの資格を持たない有志のメンバーが集結。2、3人のチームを組み、デイケアを利用していない水曜と土曜（10月からは土曜のみ）の午後1時ぐらから1時間程度訪問しています。

訪問時には、昼ごはんをきちんと食べているかを確認することはもちろん、畑や外に寝ていたらベットに連れて行き、また、便失禁をしていることもあるため、オムツを替えてあげたりということも行っています。



昼ごはんの様子も確認している。この日は、すべて完了した。

サポーターメンバーの久さんは「まだ元気な時は、磯でよく一緒にいたり、郷土料理が上手で、おすそ分けをもらっていました」と思い出を語ります。お世話のことについて聞くと「大変なこともありませんが、おばあちゃんは口癖で『お世話になることばかりですいません』と言ってくれるので、こちらもうれしい気持ちになります」と話し、また

「人とのつきあいの大切さや、人への感謝の気持ち、思いやりを持つことなど、この取り組みを通して生き方を学ばせてもらっています」と逆に感謝の言葉を述べます。

訪問の最後には、家族と情報共有できるよう、活動を開

始した時から、その日の様子を「サポーター連絡ノート」に記入。それを見た家族は、サポーターへの感謝の気持ちを記します。このノートを通して、家族とサポーターがつながり、互いに良好な関係が築かれています。

サポーター連絡ノート

訪問開始から続けている家族との「連絡ノート」。

訪問の際の出来事や、気づいたことなどを必ずノートに記し、家族とコミュニケーションを図っている。

連絡手段でもあり、サポーターと家族を結ぶ架け橋でもある。



サポーターに聞く コミュニケーションの重要性



猪渡谷地区サポーター代表
下川美登里さん

互いが助け合う「持ちつ持たれつ」
の関係が大切
肩肘を張らずに地域で支え合いが
できれば

もともとは「南部地区地域を支えるサポーター研修会」の講義を受講した何人かのメンバーに、地域包括支援センターの職員の人から連絡をもらったのがきっかけでした。

その後、区長や市民病院のケアマネジャー、理学療法士の先生などと話し合いを重ね、今年の6月から訪問を開始しました。最初は6人でスタートしましたが、現在はこの取り組みに賛同した2人を加え、8人で行っています。

訪問は、2～3人のチームで実施しています。しかし、仕事としてやっているのではないので、仕事や農作業で忙しいときなどは、代わりに行ってもらったりサポーター同士で協力しながらやっています。絶対行かなければならないと思うと重荷になってしまいます。しかし、押し付けられてやっているのではなく「ばあちゃんどうしようかな、元気にしとるかな」というぐらいの軽い思いでやっているので、気がねなく続けることができています。

訪問しているおばあちゃんは、昔から愛嬌のある人で、地域の人たちから好かれていました。認知症になった今も、訪問するとニコとした表情で迎えてくれます。たまに、徘徊していたり、物の隙間に挟まって動きが取れない状態のときなど大変なこともあります。おばあちゃんはきまって「お世話になることばかりで、なんもできませんな」と感謝の気持ちを表してくれるので、こちらもうれしく愛おしくなります。

猪渡谷地区は人口が少ないですが、その分地域の絆は深いです。私もいつ世話される側になるかわからないので、今のうちから地域とのコミュニケーションをしっかりととり、みんなで互いを助け合う「持ちつ持たれつ」の関係を築けたらと思います。

これからも、地域で支えあいができるよう、肩肘を張らずにやっていきたいと思っています。

猪渡谷地区見守りサポーターの皆さん

猪渡谷地区の主婦が集まり、自主的に見守りを行っている。普段から地区の行事ごとなどで、顔を合わせるためメンバー同士全員仲がよく、お互いを尊重しており、1つのチームとして団結している。

この取り組みについても皆さん積極的であり、楽しんで行っているのが印象的である。

前列左から

平野菊代さん、氏田一恵さん、品田つよみさん

後列左から

久家幸子さん、下川美登里さん、大石はま子さん

※そのほかのメンバー吉岡久美江さん、松永マツさんは撮影時不在



情報を共有

サポーターだけでなく、チームで支える。同じ情熱をもったメンバーが集まり、同じベクトルに向かって進みだしている。

サ

ポーターの皆さんは、福祉の専門家ではありません。もちろん、活動を続けるうちに、悩んだりつまずくこともあります。

そこで、サポーターのフォーローや進捗状況の情報共有を目的に、2カ月に1回、サポーター全員と対象者のご家族、市民病院の担当ケアマネジャー、理学療法士(デイケアスタッフ)、民生委員、市の地域包括支援センターの職員が集まる「サポーター連絡会議」を開催しています。

会議の中で「7月の暑い日に畑で寝ているので、私たちが帰ったあとは大丈夫なんだろうかと後ろ髪を引かれる思いだった」とあるサポーターが悩みを話します。それに対し理

学療法士は「サポーターが、見守り活動以外の時間帯まで考える体が持たない。見守り以外の時間帯は家族が責任を負うべき部分です。そこでリスクを伴っても、しかたがないと家族が覚悟することが必要」と助言を行います。

このように、サポーターが活動の中で出る悩みや課題を、自分たちだけで抱え込むのではなく、互いに情報を共有し、チームとしてフォロー。専門家のアドバイスを受けながら、活動を行っています。

この猪渡谷地区の取り組みをモデルケースとして、各地区に広がりを見れば、今後増加するであろう在宅での認知症対策の課題解決につながることも期待できます。

サポーターの皆さんの
おかげで助かっています



平戸市民病院
地域連携室ケアマネジャー
松本 康博さん

《 暮らすこの地域を、私たちがサポートする 》

地域で学び地域を支える

南部地区では、地域を自分たちで支えようと、生活支援コーディネーターが主体となり、サポーターが自主的に参加し勉強する会を定期的で開催。このような熱心なサポーターたちが「超高齢社会」へと突き進む今後の日本、および本市には必要とされている。

南部地区

地域を支える

サポーター研修会



9月30日に開催された研修会の様子。今回は「認知症」がテーマ。講師である中桶医師のユーモアあふれる講義に、集まった参加者は皆笑顔で聞き入る。

一人が地域の現状に関心を持つことが大切。地域を巻き込み、皆さんたちでムーブメントを起こしましょう」と力強く講話するのは、講師である平戸市民病院の中桶医師。「南部地区地域を支えるサポーター研修会」が津吉交流会館で開催されました。



参加者に話す中桶医師

この日は「認知症」がテーマ。会場には33人のサポーターが集まり、中桶医師の講義に耳を傾けました。

この研修会は、平成27年度から、南部地区での「地域包括ケアシステム」の構築を進めるため、自分たちで介護予防を実践しながら、高齢者などの「生活支援」「介護予防」の

始まった当初は、地域包括支援センターの補助として協力していました。今年度からは、私たちが主体となって運営しています。

この会は3年目になるんですが、南部地区は熱心な人たちが多く、3年通して参加されているサポーターも多くいます。このように「何とか地域のためにやりたい」という思いの人が多いために、現状はそういう人たちが活躍できる場が少ないんです。ぜひとも活躍できる場を設けてやりたいと思っています。

地域には、困ったときに誰に相談すればいいかわからず、どうしていいかわからない1人暮らしの高齢者が多くいます。分かったときには介護する状態になっていたケースもあります。そうなる前に、すぐ近所の人に相談できるような体制が必要なのです。

今後は、この研修会に参加しているサポーターを中心に、地域の皆さんが「地域の課題は自分たちで解決する」という意識になるよう、サポーターの皆さんと情報共有しながら、一緒に取り組んでいきたいと思います。

担い手として活躍できる「地域を支えるサポーター」を養成・育成することを目的に実施。年間5回ほど毎回テーマを変えながら、さまざまな講師を迎え開催されています。当初は、市の地域包括支援センターが担当していましたが、平成29年度から「高齢者支援センターわだつみの里」に配置している「南部地区生活支援コーディネーター」が主体となって運営しています。現在までに、南部地区地域を支えるサポーター養成講座を修了した48人の「南部地区地域を支えるサポーター」が誕生しました。猪渡谷地区の8人のサポーターの皆さんも、この研修会の参加者です。また、そのほかにも自主的に地域の見守りを行ったり、近所への声かけを行うサポーターも出てきています。

南部地区は、1人暮らしの高齢者が多く、身体機能の低下に伴って、店や病院まで歩いて行けなかったり、公民館のサロンや通いの場に参加できない軽度の支援が必要な高齢



講師に質問をする参加者

者が増えていきます。現在は、支援が必要な高齢者のために、見守りを行い話し相手になったり、買い物や外出の際の付き添いを行うなどの活動を本格的に進めるよう、生活支援コーディネーターを中心に、サポーターや南部地区担当のケアマネジャーと一緒に、準備をしています。

研修会の参加者に聞く



はらだ えいこ 原田 榮子さん

「できる範囲でやっていたら」

健康づくり推進員をしていたときに、この研修会の案内をもらったのが参加したきっかけでした。

研修会では、認知症や介護などのいろんな講話があります。私自身にもいつ直面するかわからない話ばかりで、毎回自分に置き換えている話を聞いています。

現在は、微力ですが町で会ったときに声をかけたり、あいさつを行うなど、普段の何気ないやりとりで、地域の人たちの見守りを行っています。

これからも、あちこちに手を伸ばさず、自分ができる範囲で地域の高齢者の皆さんを見守っていければと思っています。

サポーターの皆さんと一緒に 地域課題の解決ができれば

南部地区生活支援コーディネーター
高齢者支援センターわだつみの里

いわた あけみ 岩田 明美さん



南部地区地域を支えるサポーター研修会

平成29年度の「南部地区地域を支えるサポーター研修会」をあと3回開催します。

取り組みに興味のある人は、途中からの参加も可能です。ぜひご参加ください。

3回目

とき 11月25日(土)
午前10時～午前11時30分
ところ 多目的研修センター(南部公民館)

4回目

とき 平成30年1月27日(土)
午前10時～午前11時30分
ところ 多目的研修センター(南部公民館)

5回目

とき 平成30年3月10日(土)
午前10時～午前11時30分
ところ 多目的研修センター(南部公民館)

連絡先 27-2345(わだつみの里高齢者支援センター)

山田・館浦地区 高齢者見守りネットワーク



サポーターと談笑する塚本さん。心の知れたご近所さんがサポーターということもあり、つい長話になる。

地域を上げた取り組みが始動

各地域に設置されているまちづくり運営協議会では、地域を上げて1人暮らしや高齢者だけの2人暮らしの高齢者世帯を見守る活動が始動している。どのような取り組みを行っているのか。今回は、生月町館浦屋敷地区の現場を紹介する。

その昔、海の近くの密集地に隙間なくこぞつて家を建て、初めて訪れる人は迷路に迷い込んだのかと錯覚する。漁師町の原風景がそのまま残る、生月町館浦屋敷地区。

「きっかけは、平成26年に聞いた立川市大山自治会会長佐藤良子さんの『孤独死ゼロ大自治会の挑戦』という講演でした。大山団地4千人の自治会を、いかに立ち上げたかという内容で、特に心に残ったのが、孤独死ゼロ達成のために、向こう3軒両隣での見守りネットワークを構築したというお話でした。ぜひ私の地区でもやってみたいと思ったのが始まり」と話すのは、屋敷区長の西澤安廣さん。

その後、山田・館浦地区まちづくり運営協議会が発足し、その中で高齢者見守りの話が持ち上がり、民生委員とも協議を重ねながら昨年の11月から始動。現在は、28世帯(10月15日時点)の対象者を、18人のサポーターが見守りを行っています。

民生委員はネットワークづくりが大切なので、このような組織ができたことは非常にありがたいですね。

私も定例会に参加しているのですが、サポーターの皆さんが各々の情報を持ち寄り報告するので、私が知らない地域の情報も漏れなくキャッチすることができそうです。そこで問題がある人については、家に訪問したり、市役所や社協に連絡したりできるのでとても助かっています。また、これまで以上に区長との連携も密になり、お互いよく相談し合っています。

この見守りは、地域コミュニケーションを深めるために、非常に有効な手段ではないでしょうか。漏れがなく情報をキャッチできる



館浦第3第4地区民生委員
にしざわ 玲子さん

屋敷地区では月に1回、区長や民生委員も出席し、サポーターが集まる定例会を開催。それぞれが担当している対象者の現状を報告し合い、地域全体の情報を共有しています。



道端で会っても声かけを行っている

また、定例会では、区長が「地区の避難訓練があるので、担当の高齢者に声かけて、一緒に連れてきてください」とサポーターに呼びかけを行っています。このように、このネットワークは見守りだけでなく、有事の際の避難行動などにも非常に有効な手段であり、今後進む「超高齢社会」の中で、地域が生き残っていくための糸口として期待されています。

サポーターは、1人につき隣近所の1〜5世帯を受け持ち、定期的に自宅を訪問するなどの見守りを実施。また、道端で会った時なども声かけを行い、何気ない会話などでコミュニケーションを深めます。

「近所への声かけ」 何気ないことが コミュニケーションを深める

「サポーターという立場ですが、特別なことをしている自覚はありません。日常でやっていることをしているだけです」とサポーターの西澤とね子さんは謙虚に話します。

塚本シズエさん



見守られる側はどう思う

「ついつい長話に」

サポーターの人が、近所で昔から顔なじみなので、見守ってもらっているという感覚はなく、いつもの日常のような感じですね。

私は足が悪くあまり外を出歩かないんですが、口は達者です。訪ねてこられると、たわいもない話をするので、ついつい長話になってしまいます。家に1人でいてテレビばかり見ているとすぐボケると思いますが、

サポーターの声を聞く

「今できることをやる」

週1回は必ず見守りの訪問を行っています。

見守る範囲が隣近所ということで、顔なじみばかりなので警戒心がなく声をかけやすいですね。もちろん、あまりプライバシーに入り込んでほしくない家もあり、その家によって対応を変えています。しかし、今は全体的にうまくいっているの、このまま続けていきたいと思っています。

今後1人暮らしの家はどんどん増えていきます。私もいずれは見られる側になるので、今はできることをやろうと考えています。

声をかけると、たまに「ありがと」と言われることがあり、とても励みになります。



にしざわ 西澤とね子さん

体操を指導する インストラクターの思い



平戸よかよか体操インストラクター
小北ゆり子さん

「この運動はすごく効果的です」

私はインストラクターとして、最初(職人町)の立ち上がりときからすべての地区に関わらせていただいています。
役目としては、立ち上がる地区に出向き、週1回の月4回「平戸よかよか体操」を指導しています。地区の代表の人は皆さん積極的に協力してくれるので、とても助かっています。
この体操は、同じ運動を20回繰り返します。1秒1カウントで声に出して数えながら行うので、有

酸素運動になり、骨に近い筋肉を鍛えることができます。筋肉は放っておくと衰える一方なんです。鍛えるとすぐ効果がでます。しかも無理なく鍛えられるので、高齢者にはもってこいの運動だと思います。
健康であればおいしいものも食べられるし、旅行にも行けます。人のためじゃなく自分のためにまずは一步踏み出ませんか。
皆さんの健康づくりのお手伝いを担っていきたくと思います。



平成28年4月に「高齢者通いの場」を立ち上げ、職人町を皮切りに、現在は48地区(11月立ち上がりを含む)に拡大。今年度中には50地区に迫る勢いで広がりを見せています。
「平戸よかよか体操」は、後期高齢者や要支援者でも無理なく行えるような運動で構成されており、新たに立ち上がる地区には、体操を指導するインストラクターが入り、軌道に乗るまでの1カ月間指導を行います。さらに、3カ月



どの地区も、皆さん自主的に集まり、楽しみながら体操を行っている。

防対策が必要と考えていたところ、県の「長崎県地域づくりによる介護予防推進支援事業」を活用した取り組みを利用できるということで、すぐに手を上げ、県内で初めてこの体操を取り入れました。

「高齢者の通いの場」

広がりを見せる 「よかよか体操」

各地区で開催されている「平戸よかよか体操」。
住民主体の「高齢者通いの場」が
市内全域に拡大する勢いで広がりを見せている。

高

知県発祥の「いきいき百歳体操」を県北地域リハビリテーション広域支援センターの平戸市内の理学療法士メンバーがアレンジし、平戸独自の健康体操としてできた「平戸よかよか体操」。

これまでいきいきサロンや老人クラブで定期的に「介護予防教室」を実施していましたが、年間5回程度の開催のため、あまり効果が得られていませんでした。

市では、何とか高齢者の運動機能を低下させないために、今まで以上に積極的な介護予

後には必ず体力測定を実施し、運動の効果を確認。特に始めてから3カ月後は効果が顕著に表れるようで、皆さん体操の効果を肌で感じているようです。

また、地域の交流する場としても定着しており、体操後はお茶をしながら世間話で談笑するなど、コミュニケーションを図っています。

この「通いの場」は、体力的なことだけでなく、高齢者の生きがい作りの面でも大きな役割を果たしています。

あなたの地区でも「平戸よかよか体操」始めませんか

市では、この「平戸よかよか体操」を行う「高齢者通いの場」を、市内全地区に広める取り組みをしています。まだ実施していない地区で、ぜひやってみたいとお考えの地区については、一度ご連絡ください。
さあ、みんなで健康になりましょう。

連絡先 地域包括支援センター 内線2586



この通いの場は
私の元気の源

昨年11月に「鯛ノ花いきいきサロン」が始まってからずっと参加しています。ちなみに9月は皆勤賞だったんですよ。

私は畑仕事をしています。この体操を始めてから、気づいたら20分ほど長く作業をしています。また、血圧も160台だったのが、現在は120〜130台ぐらいに落ち着いています。少しずつですが、効果が出てきた感じです。

この場合は、普段顔を合わせない人とも交流できるのがいいですね。体操が終わるとみんなで歌を唄いながらお手玉をするんですが、皆大笑いしながらやっています。この場は私にとっての「元気の源」です。

私は「鯛ノ花いきいきサロン」の代表という立場ですが、ほかの7人のサポーターと一緒に、協力しながら運営しています。サポーターの皆さんはそれぞれの役割があり、互いにアイデアを出しながら積極的に取り組んでいます。おかげで会がスムーズに運営できるので、すごく感謝しています。

たまに「週3回は大変じゃないですか」と言われますが、逆に生活の一部となっているので、全然苦痛とは感じません。

今後も地域高齢者の健康増進のため、さらにサポーターの皆さんと意見交換を行い、互いに協力しながら進めていきたいと思っています。

今後もサポーターと一緒に進めていきます



獅子地区「鯛ノ花いきいきサロン」代表
尾崎実枝子さん

おれたち 男性だけで

くつろぐ空間

童心に返り、無邪気な笑顔で楽しむ
度島地区の新たな取り組みが動き出した
県内でも珍しい男性だけの「通いの場」



ゲームを楽しむ参加者の皆さん。気が合う仲間と集まり、本当に楽しそうな笑顔を見せるなど、会場は和やかな雰囲気が漂う。

生活支援コーディネーターに聞く

「現役時代から参加してほしい」

度島地区は、もともと女性の活動（大正琴や小物作り、パッチワークなど）が活発な地区です。「たくしま大楽」や「いきいきサロン」など男性高齢者が参加できるものもありますが、このような自主活動に慣れていないのか、なかなか参加したがりません。

どうにかして「現在、家に閉じこもっている男性高齢者を地域に出したい」「現職中から地域の人たちとふれあう機会をもってほしい」という強い思いがあったので、各方面に相談し、さまざまな皆さんの協力を得て、男性だけが気軽に参加できる場を設けました。

現在、家で過ごすことが多い男性高齢者が、自分の都合やタイミングに合わせて参加できるように、午前10時から午後3時までと、わりと長く会場を開放しています。自由に出入りができ、読書や将棋、健康マージャンなど好きなもので遊んでかまいませんので、友達やご近所の人たちを誘って、ぜひ遊びに来てほしいと思っています。



度島地区生活支援
コーディネーター
川崎 裕美さん

度島地区男性住民主体 の通いの場 「度島おんちゃん、いこいの場」

「度島おんちゃん、いこいの場」

都合のいい時間に来て、健康マージャンや囲碁、将棋などをしたり、おしゃべりをして自由に過ごしませんか。

- とき** 毎月第1・第3月曜
午前10時～午後3時（出入り自由）
※カラオケは、午後2時～午後3時
- ところ** ふれ愛センター度島
- 連絡先** 25-2834（ふれ愛センター度島）

楽しめるものを数多く取り入れていきます。現在は、気心が知れた仲間が月2回集まり、童心に戻ったかのような笑顔でゲームを満喫しています。
この取り組みのように、現役を退いた後、家に閉じこもりやすい男性高齢者が、気軽に地域とコミュニケーションが図れる場を設けることは、本市としても重要な課題の一つです。

現在、市ではこの取り組みが広がりを見せ、5年後、10年後、市内各地に定着するよう進めています。

競争意識を持たせ 参加率をあげたい



度島浦区長
塚屋 茂春さん

度島の男性は、地区の祭りなどの行事には積極的に参加しますが、自主的な活動になると、船員が多いためか「酒がないと遊べん」という人たちが「母ちゃん」と一緒だと恥ずかしがばいといった人たちが多く、あまり参加したがりません。
この場合は、男性だけが自由に参加でき、気がねなくのびのびとゲームや読書を楽しむことが

できます。家でくつろいでいて、奥さんから叱られる人にとつたら、ここは最高の場所ではないでしょうか。
この場合は、始まって日が浅いので、知らない人も多いと思いますが、徐々に広がっていく、1人暮らしの高齢者にもどんどん参加してもらいたいですね。今後は、一定期間をめぐりに、参加した回数をお知らせして、競争意識を高めて、参加率をあげたいと思っています。

参加者に聞いた

私は10代のころから船に乗っていたんですが、そのころちょうど船内でトランプや将棋、花札などをして遊んでいました。
この場に参加して気の合う仲間と遊んでいると、10代のころのような気持ちに戻った気になります。度島にこういう場ができてよかったです。



もり 森 忠治さん



1_度島おんちゃんいこいの場で花札を楽しむ高齢者/2_平戸よかよか体操(戸石川地区)/3_南部地区地域を支えるサポーター研修会に参加したサポーター/4_平戸よかよか体操(高越地区)/5_猪渡谷地区の認知症高齢者宅を訪問するサポーター/6_生月町館浦浜地区で井戸端会議をする高齢者/7_猪渡谷地区サポーターの皆さん/8_生月町館浦屋敷地区で高齢者に声かけするサポーター

「笑顔」と「感謝」が溢れる

暮らすことは簡単ではありません。しかし地域の多くの人のサポートがあれば実現できるのです。また、より多くの地域住民が高齢者に寄り添い、サポート活動を行うことで地域全体の絆が深まります。

人は、困っているときに手伝ってもらおうと笑顔になり「ありがとう」と感謝の言葉が自然に出ます。また、手伝った側も相手から感謝されると、うれしくなり笑顔になります。さらに、感謝と笑顔が溢れ、助け合いの輪が大きくなれば、心も体も温かくなります。

「住み慣れた地域で自分らしく生きたい」という願い。この夢を叶えるにはここに住む我々全員の力が必要なのです。地域に住むみんながチームとなり高齢者を支える。そんな未来予想図って最高ですよ。今こそ見せようではありませんか平戸の「地域力」を。

特集 地域力 完

そんな「未来予想図」のために

自 分たちの10年後、20年後を想像してみてください。「住み慣れた地域で自分らしく生き続けたい」という願い。この夢を叶えるにはここに住む我々全員の力が必要なのです。地域に住むみんながチームとなり高齢者を支える。そんな未来予想図って最高ですよ。今こそ見せようではありませんか平戸の「地域力」を。

しかし、少子高齢化の時代、多くの高齢者世帯は、子どもたちが独立し、家を離れ、夫婦だけでもしくは1人世帯となります。さらに、年を重ねるにつれ、身体的に衰え、思うように動けなくなっていく。また、近くに友人がいない人は、外に出る機会がどんどん減っていく、地域との関わり合いがなくなると孤立していきます。

そういう中で、地域が担う役割は今まで以上に重要になってきます。地域住民の一人一人の力が強く求められるのです。

高齢者が地域で自分らしく

STOP

このような行為はすべてDVです

■身体的暴力

- 小突く・殴る・蹴る・殴るふりをする・包丁を突きつける・ものを投げつける・髪を引っ張り、引きずりまわす・タバコの火を押し付ける・首を絞める・階段から突き落とす

■精神的暴力

- 何でも従えと言う・発言権を与えない・交友関係や電話の内容を細かく監視する・外出を禁止する・何を言っても無視する・人前で侮辱する・大事なものを捨てる、壊す・罵声を浴びせる・夜通し説教をして眠らせない

■経済的暴力

- 生活費を渡さない・外で働くことを妨害する・洋服などを買わせない・家庭の収入について何も教えない

■性的暴力

- 見たくないのにポルノビデオを見せる・脅しや暴力的な性行為・避妊に協力しない・中絶の強要・子どもができないことを一方的に非難する・性行為の強要

■子どもを巻き込んだ暴力

- 子どもに暴力を見せる・子どもを危険な目に合わせる・子どもを取り上げる・自分の言いたいことを子どもに言わせる・子どもに暴力をふるうと脅す

「女性に対する暴力をなくす運動」

毎年11月12日から25日までは「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

平戸市においても、この運動を一つの機会ととらえ、下記のとおり啓発活動を実施します。

この運動を一つのきっかけとして、暴力や人権尊重について一緒に考えてみませんか。

DV基礎知識講座

- とき 11月13日(月)
午後3時30分から90分程度
- ところ 未来創造館
- 講師 NPO法人DV防止ながさき
- 対象 市内在住の人
- 参加費 無料

DV防止パネル展と関連図書の展示

- とき 11月12日(日)～25日(土)
- ところ 未来創造館
- ※期間中は、パネルや図書の展示のほかに図書の貸し出しもを行います

DV相談窓口

DVに関する相談窓口を、紹介します。一人で悩まず相談してください。

配偶者暴力相談支援センター

- 長崎こども・女性・障害者支援センター
電話：095-846-0560
相談時間：月～金 午前9時～午後5時45分まで
(土日祝日、年末年始は休み)

- 佐世保こども・女性・障害者支援センター
電話：0956-24-5125
相談時間：月～金 午前9時～午後5時45分まで
(土日祝日、年末年始は休み)

県警本部ストーカー・DV相談

- 電話：095-820-0110 内線3043または3044

女性ほっとライン(NPO法人DV防止ながさき)

- 相談時間：月・水 午後1時～午後5時まで
午後7時～午後9時まで
- 土 午後1時～午後5時まで
- 火 午後5時～午後8時まで
- 電話：095-832-8484(月水土)、080-2794-8022(火)

DVに関連する書籍の紹介

虐待とDVのなかにいる子どもたちへ



チルドレン・ソサエティ／著
明石書店
家庭で暴力を受けたり目撃したりした(している)子どもたちのために作られた本。自分の感情を理解し、それが自分の過ちではないことを明確にし、自分のなかの難しい感情に向き合う方法を伝える。相談機関の一覧表も充実。

夫が怖くてたまらない



梶山 寿子／著
ディスカヴァー・トゥエンティワン
繰り返される暴力、モラハラ…。被害者が自身が置かれている状況を自覚することが、DVから脱するための第一歩。加害者の心理や脱DVプログラムから、子どもへの影響、アメリカの予防教育までを解説する。

※各図書館(室)ではそのほかさまざまな関連図書を取りそろえていますので、ご活用ください。

なくす運動」期間
国の「女性に対する暴力を
11月12日(日)～25日(土)は

SOS...
許すな DV 被害

— 女性の約4人に1人は配偶者から被害を受けたことがあり、10人に1人は日常的に受けている —

問 総務課行政班 内線2317

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは

配偶者、内縁の妻・夫など親密な関係にある、または、あった人から一方的に振られる暴力のことを「DV(ドメスティック・バイオレンス)」と言います。

また、殴る、蹴るといった身体的な暴力だけでなく、無視、外出を禁止する、生活費を渡さないなどの行為もDVにあたります。

繰り返されるDVにより、被害者が心身に深い傷を負い、自分らしく生きる力が奪われてしまうことはもちろん、そのすぐ近くにいる子どもも深刻な影響を受けてしまいます。



図書館へ行こう

本は、市内の図書館・図書室どこでも貸出・返却できます。

おすすめの
新刊

『さんかく みつけた』

作/大塚 いちお
出版社/福音館書店

おにぎり家の屋根、いちごケーキにヨットの帆…。たくさんさんの「さんかく」がこの絵本のなかにでています。ほかには、どんなさんかくがあるのでしょうか？親子のコミュニケーションを深める1冊にもなる「かたちのえほん」シリーズ



『いのちはめぐる』

文/嶋田 泰子
絵/佐藤 真紀子
出版社/童心社

誰もが、食べないと生きられない。空の王者ワシや、海の王者のシャチ、そして私たち人間も。だれかの命を食べ、たくさんさんの命を支えられて生きています。「いのちのつながり」について描いた絵本です。



『ビブリオバトルへ、ようこそ！』

作/濱野 京子
絵/森川 泉
出版社/あかね書房

主人公の柚希は、憧れの幸哉くんと花月小学校の図書委員になり、お張り切り。ある日、ビブリオバトルに参加することになり…。ビブリオバトルのことがわかる1冊です。



『泣けるいきもの図鑑』

出版社/学研プラス

毎日10分しか眠ることができないキリンや、負けると体の色がくすみカメレオンなど、77種の生き物たちの泣けるエピソードが満載の1冊。不器用に、そして懸命に生きる生き物たちの姿を紹介しています。



『琥珀の夢 上下』

著/伊集院 静
出版社/集英社

日本初の国産ウイスキー造りに精魂をかけた鳥井信治郎。明治・大正・昭和を駆け抜けたサントリーの創業者と、その「やってみなはれ」の精神を受け継ぐ末裔を描いた作品です。



『みんなが知ってる 定番の歌大好きな歌』

出版社/ケイ・エム・ピー

「前前世」「恋」「世界に一つだけの花」などの定番・人気曲全24曲が、歌いやすく演奏映えのする混声三部合唱アレンジでピアノ伴奏譜とともに収録されています。ビギナーにもおすすめです。



各地域の食生活改善推進員が紹介します！ 8

今月のレシピ

問 保健センター健康づくり推進班 ☎57-0977

『パリパリいりこせん』

【材料(4人分)】

いりこ …… 12g	煎りごま …… 12g
小麦粉 …… 60g	砂糖 …… 小さじ1強
ベーキングパウダー …… 0.8g	ごま油 …… 小さじ1強
乾燥わかめ …… 2g	水 …… 40cc
青のり …… 少々	揚げ油 …… 適量

【作り方】

- いりこは焦がさないように乾煎りして細かく刻み、煎りごまは切っておく。
- 乾燥わかめもパリパリ状に乾燥させて細かくほぐす。
- 小麦粉、ベーキングパウダーをふるい①、②、青のり、砂糖、ごま油を加え、水を少しずつ入れてこねる。
- めん棒で薄くのばし、好みの形にして、油で揚げる。

【栄養(1人分)】

●カロリー 139kcal ●たんぱく質 4.1 ●食塩相当量 0.2g



お屋のおやつにどうぞ！

長崎県産品でつくる「歯っぴい Come 噛むクッキング」の一品です。

カルシウムたっぷり噛み応えのあるいりこが食べやすいおせんべいになりました。ぜひ作ってみてください。



南部支部えぶるん会
よしのが すまこ
吉永 末子 さん

草積の「正一位稲荷神社」

(草積町)

問 文化交流課文化遺産班 ☎内線 2278

草積町要覧という集落の概要をまとめた冊子の編集と発行に携わったのが赤木勝紀さんで、中でも「正一位」という位を持つ稲荷神社が誇りです。

草積の稲荷神社の歴史は古く、要覧によれば神殿に保存されていた資料などから、その発祥は元禄16年(1703)ごろであろうとしています。

また、慶応3年(1867)に京都伏見稲荷神社から肥前松浦郡紐指(差)草積村、稲荷神社に“正一位稲荷神社のご神体を授与す”との証書が三輪神社に保存されており「誰が京都まで赴いて誓願し、分神をいただいてきたのか詳細は分からないが、そのために相当の時間と経費を要したと思われる、草積の祖先は神仏に対する信仰心が非

常に強かったと思う」と赤木さん当時を回想します。神社はその後、明治44年(1911)に改築。さらに平成20年には草積出身の林氏のご厚志と氏子の負担で現在の神社が建てられました。「昔は、神社の境内でかくれんぼなどをしていました。11月の大祭には神楽を見るために皆が集まって楽しんだ。草積の宝ものを次世代に伝えていきたい」と話してくれました。



▲正一位稲荷大明神認許状
(草積町要覧から抜粋)

私のまちの宝探し

このコーナーでは、地域に眠る小さなお宝を紹介いたします。 vol.8



▲正一位稲荷神社



あかぎ かつのり
赤木 勝紀 さん
草積町

図書館のイベント情報

会場	主なイベント	開催時間
平戸図書館	おはなし会 (おはなしのへや)	毎週日曜 午後2時~
	赤ちゃんおはなし会 (おはなしのへや)	8日(水) 午前10時30分~
	「みんなdeシネマ」(COLAS平戸ホール)「明日へ」(韓国:104分)	11日(土)・23日(祝・木) 午後2時~
	ライブラリーコンサート(COLAS平戸ホール)「オペラプラザ長崎」の皆さんによるミニオペラです。(予定)	25日(土) 午後7時~
永田記念図書館	おはなし会 (ふれあいセンター児童室)	毎週土曜 午後2時~

今月の休館日 平戸図書館：なし 永田記念図書館：7日(火)、14日(火)、21日(火)、26日(日)、28日(火)

各図書館・図書室連絡先

平戸図書館	☎22-4017
永田記念図書館	☎28-0128
南部公民館図書室	☎27-0047
生月支所図書室	☎53-2111
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

http://www.hirado-lib.jp
携帯電話からQRコードを読み込んで簡単にアクセスできます。



「市民総合相談室」から身近な情報をお届け

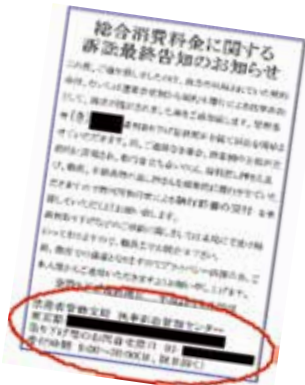
『不審電話と架空請求』

ここ数カ月、市内および県内において、不審電話と架空請求に関する相談が急増しています。

- 不審電話
 - 「保険課です。還付金があります。携帯電話を持って近くのATMへ行ってください」
 - 「〇〇市役所です。書類を送っていましたが、手続き期限を過ぎています。振り込み口座を教えてください」
 - 「家族構成を教えてください。お一人暮らしですか？」
 - 「消防署です。自然災害が多いので70歳以上の人に電話をしています。災害に関するパンフレットを送ります」

■どの事例も、途中で電話が切れています。絶対に個人情報など教えないよう注意してください。

■架空請求ハガキ



「法務省管轄支局民事訴訟管理センター」と記載されていますが、記載住所にそのような施設は確認できません。慌てて連絡などしないよう十分ご注意ください。

問 市民課市民総合相談室 ☎内線2530

『11月11日といえば』

中国では、11月11日は元々の祝日でもなく至って普通の日でしたが、10年前から大学生の間で独り者を意味する「1」が4つ並んでいることから「独身の日」と名づけられ、最も寂しい1日になってしまいました。

しかし、2009年中国国内通販最大手のアリババが「独身の皆さん、買い物を楽しみましょう」と呼びかけ、11月11日の午前0時から午後11時59分まで特売セールを開始しました。そして、わずか数年で、見事に「独身の日」から「セールの日」となりまし。アリババによると、2016年は、セール開始からわずか5分弱で流通総額が1,266億円を突破し、1日の



国際交流員
董 海燕
(ドン・ハイヤン)
(中国出身)

流通総額が過去最高の1.9兆円に達しました。この数字からも当日の盛り上がりぶりがわかると思います。私も日本に来る前、毎年このイベントに欠かさず参加していました。10日の夜は、いつもパソコンやスマートフォンの画面を見つめながら、日付が変わるのを待っていました。なぜなら0時になりすぐに「購入」ボタンを押さないと人気商品が売り切れてしまうからです。ちなみに、昨年のセールでは、ユニクロ、パナソニックなどの日本製品が売れ行きランキングで上位を占め、流通総額で日本が堂々の1位でした。今年の11月11日は、どうか日本にいながらも楽しみます。

問 文化交流課交流推進班 ☎内線2269

《 「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です！ 》

「みんないきいき元気に」

高齢者の通いの場訪問

VOL.20

平戸市では、高齢者がいつまでも元気でいられるために、身近な地区公民館などで健康体操「平戸よかよか体操」を毎週行う場の設置を推進しています。

このコーナーでは、各地区の「高齢者の通いの場」を毎月紹介しています。

問 福祉課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎内線2586



「ほたるクラブ」

上中津良地区では、平成29年2月に「ほたるクラブ」を立ち上げました。農作業や勤めの仕事、家事などを終えてから体操を行いたいという声が多かったため夜間の開催となりました。

毎回、平戸よかよか体操終了後には発声練習を行っています。参加者の1人である元中学校の音楽の先生が、高齢になると喉が細くなって飲み込みにくさや唾液の分泌が減って口が渇きやすかったりするので、発声練習は大切という説明をし、声の出し方を教えながら「ふるさと」などを皆で歌います。このように手足の運動だけでなく、口の運動を行って皆さん元気になっています。

Interview

ほたるクラブ

代表
山口 幸代 さん
(上中津良町)



中津良川にはたくさんのほたるが生息していて、毎年5月中旬から6月上旬に地元の人たちや観光客がホテルの観賞に訪れ、にぎわっています。「ほたるクラブ」と名前をつけたのも「ほたるのように輝いていたい」という願いからでした。

毎週顔を合わせることで、相手の体調までも気遣ったり、参加者同士の思いやりの輪が広がっていることを実感しています。今後も参加者が増えるように啓発活動に取り組んでいきます。また、日中に開催してほしいという意見もあり、皆さんと一緒に実施する日や時間帯なども考えていきたいと思っています。

活動日/毎週水曜
午後7時～午後8時30分
活動場所/上中津良公会堂
対象者/上中津良地区住民
代表/山口 幸代
連絡先/27-2020



11月の献血

問 保健センター ☎57-0977

日にち	時間	ところ
11月7日(火)	9:30～13:00 14:00～16:00	平戸市役所本庁 玄関前駐車場

標語「献血で 救える命が そこにある」

11月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時間	ところ
11月2日(木)	13:30～15:30	平戸市未来創造館 COLAS平戸

問 福祉課地域包括支援センター 内線☎2586

11月の健康テレフォンプログラム

曜日	内容
月曜	過去の病気ではない結核
火曜	変形性股関節症・股関節の痛み
水曜	おとなとこどもの肺炎球菌ワクチン
木曜	鼻づまりについて
金曜	レム睡眠行動障害
土曜・日曜	産婦人科領域における遺伝カウンセリング

※フリーダイヤル ☎0120-555-203 (携帯不可)

※携帯電話 ☎095-826-5511

●祝日は前日のテープが流れます。

●午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。

お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

今月の
持ダネ

11月は「児童虐待防止月間」です

問 福祉課子育て支援班 ☎内線2575

児童虐待の相談件数は毎年増加しています。本市における平成28年度の「児童虐待など子どもに関する相談件数」は**128**件、うち新規相談者は**30**件でした。さまざまな問題で不安やストレスを抱えている時に「子どもが言うことをきかない」といったことが重なれば、どんな保護者でも虐待に至る可能性はあります。虐待は一部の特殊な家庭の問題ではないのです。ひとりで悩まず、まずご相談ください。

◆相談窓口は、福祉課子育て支援班または全国共通ダイヤル☎189

虐待の種類

身体的虐待 なぐる、ける、首をしめる、タバコの火をおしつけるなど。

ネグレクト 乳幼児を置いたままたびたび外出する。自動車の中に放置する。食事を与えない。不潔な環境で生活させる。学校や病院に行かせないなど。

性的虐待 子どもへの性交や性的行為の強要、性器を触る・触らせる、見せるなど

心理的虐待 暴言、無視、兄弟間の差別、保護者間の暴力(面前DV)を見せるなど

※たとえ親がしつつけと考えていたとしても、親の考えに関係なくその行為が子どもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なう場合は「虐待」です。平成28年6月から「しつつけを名目とした児童虐待の禁止」が法律に明記されました。

イラッとした時の対処法

その場を離れる。ガムをかむ。ラベンダーなどの香りをかぐ。ゆっくり1から10まで数える。自分なりの呪文をとる。クッションや座布団を叩く。深呼吸をする。ストレッチをする。幸せな気持ちになれるものを見る(子どもの写真など)などがあります。自分にあった対処法を探してみましょう。

子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、各世帯に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。



11月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 保健センター ☎57-0977

日にち	ところ	種類および受付時間
11月9日(木)	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 13:00～13:30
11月15日(水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	1 12:30～12:45
11月21日(火)	ふれあいセンター	妊母 10:00～10:30
11月28日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	3 12:30～12:45

妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 乳 乳児健診 3 3歳児健診 1 1歳6ヶ月児健診

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。各施設にお問い合わせください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平:保健センター)	57-1943	ライオン広場 (中部:獅子保育所)	28-0174	津吉保育園 (南部:津吉保育園)	27-0222	おひさまひろば (田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部:愛の園保育所)	22-2244	とーわっこ (中部:東和愛児園)	28-0156	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	さくらんぼ広場 (田平:若葉保育園)	57-3028
子育てエレン.C (北部:平戸幼稚園)	22-2810	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	エンゼルルーム (生月:山田幼稚園)	53-0835	はなぞの広場 (田平:花園保育園)	57-0744
かもめネットワーク (北部:潮香保育園)	22-3360	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月:めばえ保育園)	53-0496	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹1 (北部:みのり保育園)	22-2575	小鳩保育園 (南部:小鳩保育園)	27-0333	やよいプレイランド (田平:やよい幼稚園)	57-0789		

11月の休日当番医

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
11月3日(祝・金)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
11月5日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
11月12日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
11月19日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
11月23日(祝・木)	くわはら医院	平戸市宮の町581番地	22-2306
11月26日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター
(受付時間18:00～8:00)
☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。



見逃せない情報がココに

見落としがちな重要な「募集」「お知らせ」などの「情報」が満載
このページも見落とさないで、要チェック!

- 平戸市役所 ☎22-4111
- 生月支所 ☎53-2111
- 田平支所 ☎57-1111
- 大島支所 ☎55-2511
- 中部出張所 ☎28-1111
- 南部出張所 ☎27-0004
- 館浦出張所 ☎53-1501
- 度島連絡所 ☎25-2834

募 集

公営住宅の入居者を募集します

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、または各支所地域振興課にお申し込みください。

○募集戸数

- ①平戸地区 5戸(20戸)
- ②生月地区 2戸(2戸)
- ③田平地区 1戸(15戸)
- ④田平地区 2戸(3戸)
- ※9月募集で応募のなかった住宅については、随時募集を行っていますので、窓口またはホームページでご確認ください。

※(一)内の戸数は随時募集の数です。

○申込期限

11月10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暴力団員でないこと(同居人を含む)
- ⑤特定公共賃貸住宅については、同居または同居しようとする親族があること

※単身者は、2K以下の住宅に入居することになります(高齢者、障がい者などを除く)。

○添付書類

- ①世帯全員の所得証明書(平成28年分)
- ②納税証明書
- ③住民票謄本

※平成29年1月1日現在で市内に住所を有していた方は、個人番号(マイナンバー)提供により添付書類の提出が省略できます。

○選考方法

募集戸数を超えた住宅については、抽選により選考します。なお、抽選会は、12月2日(土) たびら活性化施設研修室で開催予定です。
※抽選会の開催については、該当者に後日通知します。
※入居決定後に入居を辞退

することがないよう、事前に十分検討したうえでお申し込みください。
◎問 都市計画課総務住宅班 (☎内線2287)

平成30年4月からの保育所・認定こども園・幼稚園(市外)等への入所申し込みのご案内

平成30年4月以降、新たに保育所・認定こども園・市外の幼稚園などの教育・保育施設などへの入所を希望する人が対象です。
支給認定申請書兼利用申込書に必要な書類を添えて、福祉課子育て支援班、各支所地域振興課・出張所へお申し込みください。
※申込関係書類は、福祉課子育て支援班、各支所各出張所の窓口および各保育所(園)などに準備しています。
※現在施設を利用中の人で、同じ施設を継続して利用する場合、手続きは必要ありません。
◎申込期限 12月28日(木)

※市外の認定こども園の利用を希望される場合は、施設の募集開始後すぐに申請を行ってください。
○入所できる基準

【教育を希望する場合】

満3歳以上の教育(認定こども園や幼稚園などの利用)を希望する児童

【保育を希望する場合】

保護者のいずれもが次のどれかに該当する場合

- ①月に15日間以上かつ月60時間以上就労している
- ②妊娠中または出産後間もない
- ③病気がけが、または障がいがある
- ④同居の親族を常に介護している
- ⑤災害復旧に当たっている
- ⑥求職活動(起業準備を含む)を継続的に行っている
- ⑦就学(職業訓練校による訓練を含む)している
- ⑧虐待やDVのおそれがあ
- ⑨育児休業取得時に既に入園している児童がいて、継続利用が必要である

⑩その他、これらに類する状態と市長が認める場合

○保育の必要量について

保育の支給認定は、月120時間以上の就労など、保育を必要とする事由ごとの基準により次の二つに区分されます。

- ①保育標準時間 11時間 利用可能
- ②保育短時間 8時間 利用可能

○事前にご用意いただくもの

- ①保護者の印かん
- ②世帯全員分の個人番号確認書類(個人番号カード、通知カード、個人番号が記載された住民票の写しなど)
- ③保護者の平成29年度市町村民税課税証明書(平成29年1月2日以降平戸市に転入した保護者のみ)
- ④保護者の勤務証明書、就労証明書、保育所入所申請書、母子健康手帳、障害者手帳、在学証明書など保育を必要とする事由を確認できる書類

○その他の保育サービス

急

長崎県保育児休業等代替職員の募集

県では、正規職員の育児休業

◎問 福祉課子育て支援班 (☎内線2573)

○提出書類

転園届のみ

○申込期限

12月28日(木)

○対象者

すでに支給認定を受けて保育施設を利用されている人で、平成30年4月から別の保育施設への転園を希望される人

○試験会場

長崎市のほか県内7カ所で開催

○試験日

12月3日(日)午前10時30分～正午

○申込期限

11月3日(金)

○資格免許

薬剤師、獣医師、保健師、栄養士などについては、随時登録を受け付けています。

○試験内容

一般事務を希望する人については、登録試験を受験し合格した場合に登録となります。

○資格免許

薬剤師、獣医師、保健師、栄養士などを有する人については、随時登録を受け付けています。

○試験内容

一般事務を希望する人については、登録試験を受験し合格した場合に登録となります。

○資格免許

薬剤師、獣医師、保健師、栄養士などを有する人については、随時登録を受け付けています。

○試験内容

一般事務を希望する人については、登録試験を受験し合格した場合に登録となります。

○資格免許

薬剤師、獣医師、保健師、栄養士などを有する人については、随時登録を受け付けています。

◎問 長崎県総務部人事課 (☎095-5985-2153)

※申込書や詳しい内容については、長崎県のホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

快適な生活環境のお手伝い

有限会社 鶴丸設備

営業種目

- 給排水設備工事
- 浄化槽設備工事
- 浄化槽維持管理
- 浄化槽清掃

どんな小さな事でもお気軽にご相談ください。

TEL.0950-23-3629 FAX.0950-23-3921

平戸市大久保町1732番地4

工場直営!!秋の大感謝祭

創業40年を超える3つの工場が集結し開催!!

紳士スーツ・スラックス・シャツ販売会

市場価格の50~70%OFF

DATE:11月23日(祝・木)24日(金)25日(土) 9:00~18:00 (※25日は16時まで)

PLACE:道の駅 松浦海のふるさと館横 漁村体験学習施設

紳士服のみならず、子供・婦人服もご用意しております。スタッフ一同、お客様のお越しをお待ちしております。

お問合せ:アリエス(株) 平戸市紐差町891-6 ☎0950-28-1173
(株)エミネントスラックス 松浦市志佐町浦免1676-2 ☎0956-72-0326

九州電力からのお知らせです!

簡単!おいしい!楽しい!
きゅうでんIH料理教室をご案内します!

お友達誘って行ってみようかしら!

キレイライフプラス

親子でも、IHをお使いでない方ももちろん、既にお使いの方もみへんな大歓迎!

参加費 無料だよ!

場所:九州電力(株)平戸営業所1Fキッチンスタジオ
申込:電話0120-986-401 (9時~15時 平日のみ)
担当 九電ホームアドバイザー 松元、岩永
内容: IHの特性を活かした簡単メニュー 10時~13時まで (3時間程度)
人数: 5名程度まで 随時開催

募 集

健康維持のための水中運動講座の参加者募集

シーライフひらど(平戸市市民プール)では日ごろの運動不足解消や健康維持のための中高年層を対象にした水中運動講座を開催します。

陸上で体を動かすのと比べ、水中での運動(水泳)は体にかかる筋肉や関節への負担が浮力により格段に少ないというメリットを活かし、次の①②③の希望する講座を募り、最も応募の多い講座を実施します。

対象者 50歳以上限定(男女問わず)
女問わず
提案講座
①本格的にクロールを会得し、長い距離を泳げるようになる。
②クロールで25m泳げるようになる。

③水中ウォーキングなど軽めの水中運動を主体とし、②を取り入れて、両方やりたい。
期間 11月21日(火)〜12月21日(木)5週間(毎週火・金 午後2時15分〜午後3時15分)
料金
▼週2回コース(10回)2,500円
▼週1回コース(5回)1,500円
募集期間 11月1日(水)〜15日(水)午後8時まで
第22回シーライフひらど水泳競技大会を開催します
シーライフひらどスイミングスクール受講者および平戸市在住者、市内勤務者を対象に水泳競技大会を開催します。
とき 12月3日(日)午前8時30分〜
ところ シーライフひらど温水プール
競技方法
①全種目、タイムレース決勝とします
②個人種目は幼児、Aクラス(1・2年生)、Bクラス(3・4年生)、Cクラス(5・6年生)、中学生、高校・一般のクラス別、男女別で行います。ただし、少人数参加種目は男女同時に行います。③リレー種目はクラス別、男女別で行います。
申込方法 個人種目は、一人3種目まで申し込みができます。ただし、リレー種目は除きます。
参加料 1種目300円で、リレー種目は無料です。
申込先 シーライフひらど
申込期限 11月25日(土)
問 シーライフひらど (☎23-8651)

お知らせ

秋の全国火災予防運動のお知らせ

これから冬場にかけて暖房器具の使用が多くなり、空気も乾燥するため火災が起こりやすい季節になります。これに伴って、今年も秋の全国火災予防運動が11月9日

15日まで実施されます。この運動は、大切な生命、身体、財産を火災で失うことのないように市民一人一人があらためて火災予防の大切さを認識し「火の用心」を心がけるために行われるものです。火災はちょっとした不注意から起こります「私のところは大丈夫」の考えを「もしかすると」にあらためて、火災を起こさないように注意しましょう。
全国統一標語
「火の用心 ことばを形に習慣に」
問 消防本部予防課 (☎内線2124)

外国人技能実習生受入制度説明会が開催されます

人材確保でお悩みの事業者を対象に、外国人技能実習生受入制度説明会が開催されます。
参加無料、予約不要です。
お気軽にご参加ください。
とき 11月10日(金)午後3時〜午後5時

(受付 午後2時30分)
問 未来創造館COL AS平戸ホール
定員 30人(先着順)
問 あいわ協同組合 (☎092-292-2428)

「世界遺産候補地定期観光バス」を運行します

市では、世界遺産候補「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産(平戸の聖地と集落)」を市内外にPRするため、中江ノ島と春日集落を巡る定期観光バスを運行します。平戸市民は無料で乗車できますので、ご家族・ご友人などお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

市民対象の場合

運行期間 11月5日(日)〜平成30年3月25日(日)までの期間中、毎週日曜日運行
※12月24・31日、1月7日は運休
運行コース 平戸港交流広場(午後0時30分発)↓ホテル蘭風↓生月町博物館・

島の館↓中江ノ島(車窓)↓春日集落↓ホテル蘭風↓平戸港交流広場(午後3時着)
乗降場所 平戸港交流広場
利用料金 無料
※島の館入館希望者は、別途料金必要
定員 13人
申込先 平戸観光ウェルカムガイド
申込方法 前日までに電話またはFAXにて申し込みください
Tel FAX 23-8210
予約受付時間 午前9時〜午後4時
※観光客対象の定期観光バスは、平日運行します。
問 観光課観光振興班 (☎内線2272)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」について

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月から12月までに納めた全額が、社会保険

料控除の対象になります。平成29年分の控除証明書は、日本年金機構から次の予定で発送されます。
▼平成29年1月1日〜9月30日までの間に保険料を納付した人は、平成29年11月上旬から順次送られます。
▼平成29年10月1日〜12月31日(日)までの間に今年はじめに保険料を納付した人は、平成30年2月上旬から順次送られます。
※年末調整や確定申告などで、社会保険料控除を受けるために添付が必要になりますので、大切に保管してください。
問 佐世保年金事務所 (☎0956-34-1189)

平戸市人権教育研究会を開催します

人権に関する正しい認識と理解を深め、一人一人が互いの人権を尊重しあえる社会の実現を目指し、今年度も人権教育研究大会を開催します。
とき 11月24日(金)午

北松農業高校「農業文化祭」を開催します

今年のテーマは「百笑繚乱、笑顔あふれる1日」です。生徒の研究発表や実習で生産している農産物や加工品の販売など内容盛りだくさんです。ぜひお越しください。
とき 11月18日(土)・19日(日)
ところ 北松農業高校
問 北松農業高校 (☎57-0512)

健康寿命を延ばしたくないですか?
NATURAL TEETH 歯
なちゆるるティース
かかりつけ歯科医がいる事がキーです!
完全予約制 HP: www.n-teeth.com
長崎県平戸市生月町老部浦3-1 (生月JAガソリンスタンド近く)
診療時間: 9:00~13:00・14:00~18:00
休診日: 日祝日、その他
TEL 0950-26-5555

CAR SHOP
Tanaka Motors
田中モーターズ
新車・中古車販売
車検 点検 钣金 保険
TEL 0950-22-2674

相続による名義変更はお済みですか?
登記費用のお見積もりは無料です。
まずはお気軽にお問い合わせください。
☎0950-26-0077
登記手続きならおまかせください! スタッフ一同お待ちしております!
松田信哉司法書士法人 平戸事務所
代表司法書士 松浦寛 (登録番号: 長崎445号)
平戸市築地町561-1 (平戸市役所から徒歩3分)

想いをかたちに...
故人と語り、自分を見つめ直す...
お墓は大切な家族の記念碑です。
墓石・記念碑・設計~施工
松永石碑店
TEL 0950-53-2816

各種相談

市役所では、市民の皆さんが普段の生活の中で抱えている悩みや困りごと、また、お仕事で就職や創業などを考えている人たちなどに対し、各種専門の相談員に相談できる窓口を用意しています。

■年金相談 (完全予約制)

- 11月7日(火) 10:00～15:00
市役所本庁3階会議室
- 11月21日(火) 10:00～15:00
市役所本庁3階会議室

年金相談予約 ☎0956-34-1189

佐世保年金事務所お客様相談室受付時間 (平日) 8:30～17:00 (相談日の前日までにご予約ください)

☎市民課国保年金班 ☎内線 2592

■消費生活巡回相談

- 11月9日(木) 13:00～16:00
中部地区(ふれあいセンター)
- 11月15日(水) 13:00～16:00
生月地区(生月支所)
- 11月22日(水) 14:00～16:00
大島地区(大島村公民館)

☎市民課内市民総合相談室 ☎内線 2530

■ハローワークin平戸市

- 11月10日(金) 10:00～16:00
平戸文化センター会議室C
- 11月24日(金) 10:00～16:00
平戸文化センター会議室C

☎商工物産課商工新産業班 ☎内線 2214

■個別創業相談会

- 11月8日(水) 10:00～16:00
平戸市役所商工物産課内
- 11月22日(水) 10:00～16:00
平戸市役所商工物産課内

☎商工物産課商工新産業班 ☎内線 2214

■よろず相談会

(事業者の経営上の課題解決支援のための相談会です)

- 11月7日(火) 9:30～17:00
田平町民センター(研修室2)

☎商工物産課商工新産業班 ☎内線 2214

■若者応援相談会in平戸

- 11月15日(水) 13:00～14:30
市役所本庁3階C会議室

☎商工物産課商工新産業班 ☎内線 2214

暮らしに 役立つ情報が ここにも

普段の生活に欠かせない情報を「お知らせ」

市税の納期限【11月30日(木)】

- 国民健康保険税 第6期
- 介護保険料 第6期
- 後期高齢者医療保険料 第5期

※口座振替日 11月27日(月)

この日に振替ができなかった場合は、原則として翌月12日に再振替します。

☎税務課総務徴収班 ☎内線 2546

延長窓口

本庁市民課では、平日の開庁時間に来庁できない人のために、時間外に証明書などを発行するサービスを実施しています。サービスを利用される場合は、必ず当日の午後5時までにご連絡ください。

- 11月の延長窓口実施日
7日(火)、9日(木)、14日(火)、16日(木)
21日(火)、28日(火)、30日(木)
- 延長時間 午後5時15分～午後7時
- 開設場所 本庁市民課
- 受付内容 転入・転出・転居届
- 交付できる証明書

- 住民票の写し ○戸籍謄(抄)本
 - 戸籍附票の写し ○印鑑登録および印鑑証明書
- ※各支所・出張所では実施していません。
※証明の種類によっては、委任状が必要になる場合があります。また、印鑑登録は即日登録できない場合がありますので、事前にご確認ください。

☎市民課戸籍住民班 ☎内線 2523

お知らせ 第2回軽トラ朝市を開催します

津吉地区ライスセンター駐車場にて地域のお米、旬の野菜などを販売する軽トラ朝市「収穫祭」を開催します。ぜひ、ご来場ください。

- とき 11月19日(日)午前9時～
- ところ 津吉地区ライスセンター駐車場
- 主催 津吉地区まちづくり運営協議会
- 問 地域協働課協働政策班 (☎内線2351)



国民年金付加保険料を納めて年金額を増やしませんか

国民年金の定額保険料に付加保険料を上乗せして納める

ことで、受給する年金額を増やすことができます。付加年金の受給開始から2年間で納めた付加保険料総額の年金を受け取ることができ、大変お得です。

- 付加年金に加入できる人
国民年金第1号被保険者または65歳未満の任意加入被保険者。ただし、国民年金保険料の免除該当者および国民年金基金加入者を除く。
- 付加保険料 400円(月額)
- 付加年金額 200円×納付月数

【例】付加保険料を10年間納めた場合
納付総額：400円×10年(120月)＝4万8千円
受給額(年額)：200円×10年(120月)＝2万4千円

○手続きについて
付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。希望する人は、印かんと基礎年金番号が分かる書類を持参して、市民課国保

年金班(⑥番窓口)または各支所地域振興課、各出張所で手続きをしてください。
○問 佐世保年金事務所 (☎0956・34・1189)

○受付・申込窓口 事前に電話で申し込んでください。婚活サポートシンパシー
TEL0120-176-176
○相談料 無料
○問 地域協働課定住推進班 (☎内線2354)

11月11日から17日まで「税を考える週間」です

国税庁では、毎年11月11日から17日までの期間を「税を考える週間」として定め、さまざまな啓発活動を行います。平成29年度は「くらしを支える税」をテーマとして、税の役割や適正・公平な課税と徴収の実現に向けた庁局署の取り組みなどを国税庁ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

年末調整説明会の開催

今年の年末調整説明会を開催しますので、ご参加ください。

- とき 11月21日(火)午後1時30分～午後3時30分
- ところ 平戸文化センター
- 問 平戸税務署

(☎23-2194)

長崎県商工会議所女性会連合会・平戸大会記念講演会のお知らせ

新しい時代を創造する女性経営者が平戸に集い、会員相互の連携を深め、女性の地位向上や地域経済の発展などを目的に開催します。記念講演は、入場無料で一般の人も参加できますので、ぜひご来場ください。

- とき 11月9日(木)午後3時30分
- ところ 平戸文化センター2階中ホール
- 講師 田嶋陽子氏



—Profile—
元法政大学教授・元参議院議員・女性学研究者・英文学者。人気テレビ番組や海外のメディアにも多数出演。

- 演題 「老後の生き方、高齢化社会に向けて」
- 問 平戸商工会議所女性会事務局 (☎22-3131)



10/8-9 Hirado City Photo News
完歩目指して



「ひらどツーデーウォーク2017Vol.11」が開催されました。7日は生月コース、8日は平戸・田平コースに、市民の皆さんや市外からの参加者延べ2,018人が参加し、5kmから30kmまでの全7コース(エコトレッキング4コース)を完歩目指して歩きました。

出発式では生月勇魚捕唄保存会Jrによる太鼓の披露などで、会場を盛り上げました。2日間とも爽やかな天候に恵まれ、参加者は平戸の風景を楽しみながら歩いていました。

10/6-18 Hirado City Photo News
国際的な視野を広げる



平成24年から平戸市とオランダノールトワイケルハウト市姉妹都市交流事業の一環として始まった、両国の高校生短期留学の相互交流で、今回第6期生12人が平戸を訪問しました。

期間中は、ホームステイや学校訪問、絵付け体験や浴衣を着て平戸の街並みを散策したりと異なる文化を体験し、最終日には生徒たちが、今回の留学で学んだことや体験したことを発表しました。

来年の3月には今回ホストファミリーで受け入れた家庭の生徒が、オランダへ訪問します。

10/1 Hirado City Photo News
防災意識を新たに



「安心・安全・防災まつり in いきつき 2017」(生月地区まちづくり運営協議会主催)が生月支所前漁港用地などで開催されました。

イベントは、地域住民の防災意識の向上を目的に行われ、会場では、長崎県警察音楽隊・カラーガード隊が演奏を行ったほか、警察車両や白バイなどを展示。また、平戸市消防本部と生月地区消防団による消防車両の展示や、はしご車も出動。さらに、地震体験できる車も設置されるなど、来場した皆さんは貴重な体験を通して、防災意識を新たにしました。

9/29 Hirado City Photo News
躍動感ある油彩画を寄贈



平戸市民病院で、市の指定天然記念物「獅子のアカウの木」を描いた油彩画の贈呈式が行われました。

西海市出身で、現在茨城県在住の松尾治さんが製作したこの油彩画は、市内の巨木の会から紹介してもらい、約3か月かけて描いたということでした。

贈呈式で松尾さんは「このような市民病院の一番目立つロビーに展示していただきとてもありがたいです。訪れた皆さんがこの絵を見て躍動感を感じて、実際現地に行ってもらえるよう観光振興にも役立ててほしいですね」と話しました。

10/18 Hirado City Photo News
3年ぶりにクルーズ船が平戸に



川内港に、3年ぶりとなるクルーズ客船「ぱしふいっくびいなす」が寄港しました。

日本クルーズ客船(株)が企画する「秋の日本一周探訪クルーズ」で日本各地を訪れており、平戸には午前6時30分に川内港の沖へ停泊。約200人の乗船客が市内の観光スポットをツアーなどで巡り、午後5時30分過ぎに川内港を出港しました。

また、船内では歓迎レセプションとして平戸神楽も披露され、乗船客の皆さんは平戸神楽の庄巻の演舞に魅了されていました。

10/11 Hirado City Photo News
平戸の雇用創出に向けて



田平町古梶免に市が造成する工業団地の起工式が工事関係者や地元市議などが出席し行われました。

工業団地は、西九州自動車道からアクセスが良い位置にある市有地と民有地の山林を、総工費約3億6千万円をかけて開発し、平成30年10月に完成予定、平成31年3月に分譲を開始する予定です。

また、市では分譲に向けて関東や東海地方の自動車関連製造業や精密部品メーカーを中心に、誘致活動を行い、約100人規模の新たな雇用の創出を目指しています。

10/5 Hirado City Photo News
各校のプライドをかけて



平戸市総合運動公園で「第13回平戸市小学校陸上競技大会」が開催され、市内の17校から5・6年生約500人が参加し、100m・200m・800m・60mハードル・400mリレー・走り幅跳び・走り高跳び・ソフトボール投げの計8種目で熱戦が繰り広げられました。

児童たちは、この日に向けて練習してきた成果を発揮すべく、ベストをつくし頑張っていました。また、会場では、学校の仲間や応援に駆け付けた家族が大きな声援を送っていました。

10/1 Hirado City Photo News
乳がんの早期発見・早期治療を



乳がんについての正しい知識の啓発と乳がん検診の受診を推進するため、ピンクリボン・ひらどAI・AIが、10月1日の「ピンクリボンデー」にあわせて、啓発運動を実施しました。

当日は、平戸オランダ商館のライトアップを行い、それに先立ち市長、議長、柿添病院長を来賓に向かえ点灯式が行われました。大勢の皆さんが参加し盛大な点灯式となりました。

「ピンクリボン」とは、乳がんの早期健診・発見・治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

11月生まれの皆さん
お誕生日おめでとうございます



HIRADOの
アイドル大集合



はた島 愛莉ちゃん
H27.11.25 2歳(岩の上町)



やまうら山浦 優斗くん
H27.11.20 2歳(職人町)



まつなが松永 大知くん
H28.11.2 1歳(田平町)
まつなが松永 笑美里ちゃん
H26.11.4 3歳(田平町)



まきの牧野 結月ちゃん
H27.11.5 2歳(田平町)



やまぐち山口 快くん
H27.11.24 2歳(田平町)



はしむら橋村 凜華ちゃん
H27.11.24 2歳(田平町)



はしもと畑本 望蒼ちゃん
H28.11.25 1歳(生月町)



もりさき森崎 優妃ちゃん
H26.11.12 3歳(紐差町)
もりさき森崎 裕真くん
H26.11.12 3歳(紐差町)

12月
生まれ
募集中

Happy Birthday 投稿募集!

12月に誕生日を迎えるわが子の笑顔、皆さんに届けませんか?このコーナーでは、小学校入学前の子どもの写真を募集しています。(市内在住者に限ります)

- 投稿方法 ・写真・子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・投稿者氏名・住所
・連絡先を添えて、Eメールでお送りください。
- 申込先 広報ひらどHappy Birthdayコーナー(人事課秘書広報班)
Eメール kouhou@city.hirado.lg.jp
- 申込期限 発行月前月の15日まで
- 募集人数 10人(先着順)

※メール送信の際は、件名に必ず「12月号Happy Birthday」と入れてください。
※ご投稿いただいた写真は、必ずしも掲載とは限りませんのでご了承ください。
※被写体の承諾については、投稿者の責任となります。

QRコードで簡単に
応募できますよ!



うぶ声

東丸 紗空	藤永 結豊	永田 健人	生月地区	宮川 寧來	福井 ことみ	山中 壮志	波戸本 聖奈	平戸地区
和光	雅之	博文		博規	誠	一成	龍平	
万場	山田	堺目		宮の浦	上大垣	根獅子第4	紐差第3	

名前
保護者
行政区



市民課戸籍住民班 内線2523

おくやみ

濱崎 シズエ	篠崎 トヨ子	永富 芳松	石見屋 人	森本 トラエ	椿山 千春	高田 昭穂	大賀 トメ	山西 フジエ	横山 博美	古賀 繁義	矢ヶ部リヤ子	青山 榮	橋村 正一	中山 トキエ	柴山 恵	松尾 良治	池田 イチ	松本 喜一	磯田 茂	藤澤 シズエ	山田 清見	平戸地区
100歳	83歳	100歳	32歳	85歳	37歳	81歳	92歳	93歳	74歳	60歳	90歳	77歳	86歳	86歳	81歳	92歳	100歳	86歳	65歳	98歳	74歳	年齢
10/8	10/7	10/7	10/6	10/6	10/5	10/5	10/5	10/4	10/4	10/3	9/30	9/30	9/30	9/28	9/28	9/24	9/24	9/20	9/20	9/20	9/17	死亡日
紐差第3	戸石川	浦の町	職人町	下中野	中の原	宮の町	川内浦	大志々伎	稗田	赤坂	津吉中央	肥	船木	亀岡	船越	宝亀第4	杉山	敷佐	主師	田崎	薄香浦	行政区

松田 忠義	高野 静而	田崎 自彊	里村 勇	山野 宇知子	七種 操	大石 アヤコ	永澤 シズ	小田 サツキ	小田 虎藏	松永 廣	前田 正市郎	伊藤 博一	工藤 ミサ子	塚本 フサ	伊藤 ハツ	西澤 秀明	國崎 トキエ	伊藤 セノエ	内野 静子	宇野 平	生月地区
80歳	87歳	79歳	67歳	90歳	76歳	96歳	91歳	86歳	92歳	99歳	85歳	71歳	90歳	94歳	91歳	80歳	93歳	85歳	91歳	77歳	年齢
10/10	10/9	10/7	9/24	9/21	9/21	9/18	10/12	10/9	10/8	10/6	10/6	9/30	9/26	9/24	9/21	9/21	9/21	9/18	10/9	10/9	死亡日
釜田	野田	坊田	南荻田	米の内	下里	永久保	館浦屋敷	浦南	浦南	山田	山田	館浦潮見	堺目	館浦屋敷	浦南	館浦潮見	元触	館浦屋敷	曲り	中の崎	行政区

第2次平戸市総合計画基本構想(案)のパブリックコメントを募集します

企画財政課企画統計班 内線2335

平成30年度から10カ年の計画として、まちの将来像とまちづくりの指針となる「第2次平戸市総合計画」の策定を進めています。そこで、よりよいまちづくりを推進していくため、基本的な考え方を示す基本構想案を公表し、皆さんのご意見・ご提案を募集するパブリックコメント(意見募集)を実施します。

- 募集期間 11月2日(木)~12月1日(金)
- 入手方法 市ホームページに掲載します。また市企画財政課・各支所、出張所でも閲覧できます。
- ※提出方法・詳しい内容などについては、市ホームページをご覧ください。