

# 広報平戸

夢あふれる 未来のまち 平戸

Hirado City Public Relations

広報ひらど

11

November 2018  
No.158



Hirado city Public Relations  
2018.11 No.158  
広報ひらど 平成30年11月号

UD FONT  
by MORISAWA

SOYINKI  
古紙配合の再生紙を使用しています。  
大豆油・UVインキを使用しています。

【編集・発行】平戸市人課 〒859-5192 長崎県平戸市岩の上町1508番地3  
TEL/0950-22-4111(代) FAX/0950-22-5178  
URL <http://www.city.hirado.nagasaki.jp/> E-mail [kouhou@city.hirado.lg.jp](mailto:kouhou@city.hirado.lg.jp)  
印刷/有限会社ケンホウグラフィック

園庭遊びから帰り、手洗いする「みのりこども園」の園児。  
園では、インフルエンザの予防を徹底している。

## 特集 インフルエンザに備える

## 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합니다。

日曜 (SUN)	月曜 (MON)	火曜 (TUE)	水曜 (WED)	木曜 (THU)	金曜 (FRI)	土曜 (SAT)
				<b>1</b> ●世界遺産登録記念ライトアップイベント～春日の祈り～(春日案内所かたりな周辺の棚田) (~30日) ●平戸天然あら鍋まつり(市内の宿泊施設・飲食店) (~12月30日)	<b>2</b>	<b>3 文化の日</b> ●平戸市文化まつり(平戸文化センター) 12:00 ~
<b>4</b> ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00 ~	<b>5</b>	<b>6</b> ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00 ~ 15:00  ●永田記念図書館	<b>7</b> ●市民総合相談中部地区(ふれあいセンター) 13:00 ~ 16:00	<b>8</b> ●個別創業相談会(市役所2階商工産課内) 10:00 ~ 16:00	<b>9</b> ●公営住宅入居者募集期限  ●秋の全国火災予防運動(~15日)  ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター) 9:30 ~ 15:30	<b>10</b> ●平戸秋風オルレ(平戸港交流広場出発) 9:00 ~ ●北松農業高校文化祭(北松農業高校) (~11日) ●ライブラリーコンサート(COLAS平戸ホール) 10:00 ~
<b>11</b> ●大島村ふるさとまつり(大島村公民館前広場) 10:00 ~ ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00 ~	<b>12</b> ●税を考える週間(~17日)	<b>13</b> ●合同水難救助訓練(川内漁港埋立地) 14:00 ~ ●年金相談(生月支所) 10:30 ~ 15:00  ●永田記念図書館	<b>14</b> ●赤ちゃんおはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 10:30 ~ ●若者応援相談会(市役所3階会議室A) 11:00 ~ 16:00	<b>15</b> ●狩猟解禁(~平成31年2月15日【猪に限っては3月15日】)	<b>16</b> ●よろず相談会(田平町民センター) 9:30 ~ 16:00	<b>17</b> ●おはなし会(ふれあいセンター児童室) 14:00 ~
<b>18</b> ●婚活イベント「平戸DEゴルフ婚in佐世保」 ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00 ~	<b>19</b>	<b>20</b> ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00 ~ 15:00  ●永田記念図書館	<b>21</b> ●認かふえいなほ(和く話く交流館) 13:00 ~ ●高次脳機能障がい者家族のつどい(県北保健所) 13:30 ~ ●市民総合相談生月地区(生月支所) 13:00 ~ 16:00  ●永田記念図書館	<b>22</b> ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター) 9:30 ~ 15:30 ●個別創業相談会(市役所2階商工産課内) 10:00 ~ 16:00	<b>23 勤労感謝の日</b>	<b>24</b> ●平戸瀬戸市場「秋の収穫祭」(平戸瀬戸市場) (~25日) ●ひらど市民大学第6回講義(市未来創造館) 18:30 ~ ●ライブラリーコンサート(COLAS平戸ホール) 19:00 ~
<b>25</b> ●農業女子ミーティングinいきつき(生月町開発総合センター) 13:30 ~ ●ひらど軽トラ市(木引町・宮の町商店街) 9:00 ~ 12:30 ●おはなし会(平戸図書館おはなしの部屋) 14:00 ~ ●永田記念図書館	<b>26</b>	<b>27</b> ●市民総合相談南部地区(多目的研修センター) 13:00 ~ 16:00  ●永田記念図書館	<b>28</b> ●消費税軽減税率制度説明会(平戸文化センター) 14:00 ~ ●消費生活巡回相談大島地区(大島村公民館) 14:00 ~ 16:00	<b>29</b>	<b>30</b>	

### 編集後記

取材で「みのりこども園」を訪れたのですが、P4・5のうがいのシーンを撮るためだけに3日も通ってしまいました。  
何回も撮り直したのに園児たちは毎回見事な笑顔を見せてくれました。また、園長はじめ、他の先生方も嫌な顔ひとつせず、快く協力していただきました。この場を借りてお礼申し上げます。  
あるアンケートで、住んでいるまちの魅力を5つ以上答えられる人の約7割は、まちを良くするために活動したい、まちの魅力を発信したいという分析結果が得られたそうです。  
「皆さんは平戸の魅力、いくつ言えますか?」5つ以上答えることができた人は、その魅力をSNSなどで、市外の人たちにも伝えてみませんか。  
瀧

伊

Chase a Dream  
夢に向かって羽ばたけ 20

**猶** 興館高校で、動物に関する本をよく読んでいる高校2年生が、今回紹介する古川夢乃さんです。「小さいころから動物の世話をする飼育員に憧れていました」と動物を好きになっただけの話

獣医師を目指して、これまで続けてきたことを無駄にしない



「それ以来、テレビで動物の番組を見たり、小学校では生き物の世話をしたりもしていました。中学生までは、飼育員になりた

入るといふ動物を見たり、触れたいという思いが強くなり、親からの勧めもあって、飼育員よりも動物のことを知る獣医師になろうと思えました」と獣医師を目指すきっかけを話してくれました。

夢に向けて頑張っていることを聞くと「獣医学部のある大学に入りたので、補習も欠かさず受けながら合格に向けて一生懸命勉強しています。また、小学校のころから英語を学んでいて準2級を持っているので2級に合格できるよう平行して勉強しています」と楽しそうに話します。

「度島はフェリーで通学すると、補習も部活も出来なくなります。でも、勉強や部活など今後も続けたいと思っていたので、下宿しています。そんな私の思いを理解して、下宿させてくれた両親には、本当に感謝しています」と両親への感謝の気持ちも忘れません。

「両親の期待に応えるためにも、獣医師を目指して、卒業するまで勉強と部活を続けていきたいと思っています」と、最後は力強く笑顔で語ってくれました。

応援団から一言  
「学校生活を楽しんで」  
母・孝子 さん

獣医師を目指すため、大学進学を考えて猶興館に入学させました。そして補習や部活もしたいということで下宿させましたが、親元を離れるので正直不安もありました。でも同じ下宿に地元の先輩や同年代もいて安心しましたし、勉強、部活も充実しているようなので、楽しんで学校生活を送ってほしいですね。



猶興館高校 2年 古川 夢乃さん  
度島町  
部活動は、中学から続けている卓球部。放課後は勉強だけでなく、スポーツにも汗を流しています。

東京・有楽町にアンテナショップ「有楽町ひらど商館」がオープン

問 商工物産課物産振興班 内線2216



10月13日、東京交通会館(東京都千代田区)地下1階に、平戸市アンテナショップ「有楽町ひらど商館」がオープンしました。平戸のアンテナショップとしては、恵比寿三越店内(東京都渋谷区)に続き2店舗目となります。平戸の農水産品や加工品の販売のほか、観光・物産などの旬な情報発信を行います。

この日のオープニング記念イベントには、平戸の特産品のアゴ(とびうお)にちなんで、平戸アゴ1日応援隊長として、お笑い芸人の「アントキの猪木」氏が登場。黒田市長とのショートトークに出演し、会場を沸かせ、その後は関係者と一緒に、アゴなど平戸の特産品をPRしていました。

P 2 目次・有楽町にアンテナショップオープン・人口の動き・交通事故件数・火災救急件数

P 3 夢に向かって羽ばたけ

P 4~P 11 特集  
インフルエンザに備える

P 12~P 13 ひらどツデーウォーク2018

P 14 DVを絶対許すな

P 15 健康づくりポイントを貯めて、「健康」と「健康グッズ」の両方を手に入れよう

P 16 そうだ図書館へ行こう

P 17 今月のレシピ・世界遺産

P 18 高齢者の通いの場訪問

P 19 市民総合相談室・国際交流員の日記

P 20~P 21 子育て・健康応援コーナー

P 22~P 26 見逃せない情報がココに(お知らせ)

P 27 暮らしに役立つ情報がここにも(お知らせ)

P 28~P 29 まちのできごと

P 30 うぶ声&おくやみ

P 31 ハッピーバースデー

P 32 カレンダー

人口の動き 平成30年10月1日現在

■総人口	31,641人(-36人)	■男性	14,927人(-19人)
平戸地区	18,262人(-16人)	■女性	16,714人(-17人)
生月地区	5,446人(-17人)	■世帯数	14,089戸(+10戸)
田平地区	6,856人(-1人)	※( )は、前月との比較	
大島地区	1,077人(-2人)	問 市民課戸籍住民班 内線2524	

交通事故件数 平成30年9月末現在	火災救急件数 平成30年9月末現在
■件数 42件(58件)	■火災 26件(26件)
■死者 1人(1人)	■救急 1,353件(1,304件)
■負傷者 59人(77人)	
※( )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

＼ お外から帰ったら、手 洗いうがいをしようね！ ／



4人で仲良くうがいをする「みのりこども園」の園児。

特集

# インフルエンザに備える

インフルエンザの本格的なシーズンの到来。インフルエンザにかからないための取り組み、もしも感染したときの対処、人にうつさないための対策など、今一度インフルエンザについて考えてみましょう。

## 早めの備えを

これから猛威を振るうであろう、インフルエンザ。平戸市内でも、9月中旬から感染の報告がちらほらと聞かれるようになってきました。例年、学校の学級閉鎖や、各種イベントの中止など、インフルエンザが流行るとさまざまな支障が出てきます。

昨年を振り返ってみると、本格的なインフルエンザのシーズンを向かえたころ、ワクチン不足という全国的な問題に直面。その後、解消したものの、今年も同じことが起こるかもしれません。

また、2009年には新型インフルエンザが大流行しました。新型インフルエンザは、10年〜40年周期で大流行するといわれており、来年は前回流行ってからちょうど10年になります。

今月号では、認定こども園の取り組みや医師の説明、新型インフルエンザの対策などを紹介しながら、インフルエンザについて考えます。

# 病気に強い 健康な心と体 を育む

インフルエンザやその他の感染症は、免疫力が落ちたときにかかりやすいといわれています。ワクチンの接種である程度予防はできますが、まずは免疫力を高めるような生活が基本です。

鏡川町にある幼保連携型認定こども園「みのりこども園」では、健康な心と体を育むための取り組みが行われていました。



その日の体調に合わせて自分で食べる量を決定。先生たちも無理に食べさせず、自分のペースやリズムに合わせて園児たちに考えさせながら食べさせています。「大人がすべてするわけではなく園児ができることはやらせます。自分で考えて、自分の口で伝えることで、少しずつ自立心が芽生えていき、毎日繰り返し行うことで心が鍛えられます。

心が鍛えられると行動に積極性が出てくるので、自然と体も丈夫になってきます。そうすることで結果的に免疫力も強くなっていく」と園長の西村先生は考えさせることの大事さを話します。こういふ考えは、あることがきっかけだったといいます。「10年ほど前、園内で感染症にかかった子が出ました。それまで感染症の予防は、薬やワクチンに頼っ

ていましたが、それだけではいけないと痛感し、まずは子どもの健康な心と体をつくるのが大事だと思いうようになりました」と当時を振り返ります。「今は、どこも清潔になりすぎて、ウイルスに対する免疫力が弱い子どもが多くなりました。そういう時代だからこそ、病気にかりにくい健康な心と体が求められているのではないのでしょうか。」

## 園児（年長）にインタビュー



なかやま ゆうが  
中山 悠雅 くん



ひらの あいか  
平野 愛和 ちゃん

お外で遊んで家に帰ったら、いつも手洗いうがいはちゃんとしています。

お熱が出たら嫌なので、インフルエンザにならないようにしたいです。

先生や、お父さんお母さんから手洗いうがいはちゃんとしないと聞かれるので、きちんと守ります。

これからもちゃんと言っていることを聞いて、手洗いうがいをします。

## 園長先生にインタビュー



幼保連携型認定こども園  
「みのりこども園」

にしむら じょうほん  
西村 承品 園長

手洗いうがいはとても大切ですが、まずは、規則正しい生活と、きちんと3食を摂ることを心がけています。

感染症の対策として、園内には空気清浄機や加湿器などは置いていますが、どうしても免疫力が落ちると病気になるます。そういう機器だけに頼らず、健康な心と体をつくることを継続して行っていきたいと考えています。

## 免疫力を高める

外の園庭で、滑り台やブランコ、鬼ごっこなどをしながら元気いっぱい遊ぶ園児。「中に入ったらきちんと手洗いうがいをしてくださいね」と外遊びを終えた園児に先生が声を掛けます。園児は一目散に手洗い場に行き、慣れた様子で手洗いうがいを行っていました。「日ごろから手洗いうがいは徹底していますが、毎年インフルエンザが開始する時期になったら、園児たちにインフルエンザを意識付けるために、予防について話をします」と年長担当の内野先生は話します。

## 日ごろから予防を徹底

みのりこども園の給食は少しユニークです。単に栄養の摂取だけでなく、楽しく食べることをモットーにしており、セミバイキング方式を採用し、園児たちは

# 医師に聞こう 「インフルエンザ」のこと

知ってるようで、意外と知らないインフルエンザ。今回は、柿添病院の柿添由美子医師に詳しく聞きます。



「インフルエンザについてきちんとした知識はありますか」と聞かれて、自信を持って「はい」と答えられる人は意外と少ないのではないのでしょうか。毎年、インフルエンザは流行りますが、当たり前になりすぎて、きちんとした予防対策、またかかってしまったからのことなど、意外とわからないことも多いのではないのでしょうか。これから冬場にかけて、

流行りますが、当たり前になりすぎて、きちんとした予防対策、またかかってしまったからのことなど、意外とわからないことも多いのではないのでしょうか。これから冬場にかけて、

医療法人 医理会 柿添病院  
小児科・小児外科  
柿添 由美子 医師

## 自分でできるインフルエンザの予防ってありますか？

- ・ 体力を落とさない。
- ・ 保湿を心がける。
- ・ バランス良い食事をとる。(毎食野菜や果物、ビタミンを取る)
- ・ 無理なダイエットしない。
- ・ 十分に睡眠を取る。
- ・ 保温し免疫を高める。お風呂で体の芯から温まる。
- ・ できたら、タバコを吸わない。(粘膜が傷むから)
- ・ できたら、お酒を飲み過ぎない。(免疫が下がるから)
- ・ 外出時、マスクとできたらメガネ(伊達メガネ)をする。
- ・ できたら人込みを避ける。
- ・ マスクの使用方法が大事。(左記マスクの使用方法参照)

## そもそもインフルエンザって予防しないといけないの？(だって、1週間くらいでよくなるんでしょ?)

はい、必ずしないといけません。まれに、肺炎を併発したり、人工呼吸が必要になったりする人もいます。特に高齢者は、命に関わることもあります。また、小さなお子さんはワクチンの抗体が付きにくく、けいれんをおこしやすいタイプが流行ることもあるので、必ず予防してください。

## その年にインフルエンザにかかったら、もう予防接種は受けなくていいの？

- ・ インフルエンザにはA型・B型もあるし、同じA型でも違う型が流行ることもあるので、かかった以外の型を予防するためには、予防接種を受けることをお勧めします。
- ・ 同じシーズンでA型にかかってB型にかかって、また、A型にかかった人もいます。

## それでも、インフルエンザにかかったらどうすればいいの？

- ・ 安静にし、消化の良いもの食べる。
- ・ 水分を多めにとる。
- ・ 早くお薬をもらい確実に服用する。
- ・ 人にうつさないようにする。
- ・ 十分に休養する。
- ・ 園児は熱が下がって、さらに症状が治まって次の日から数えて3日間は休む。
- ・ 小中学生は熱が下がって元気でも2日間は休む。

## テレビで、もう少し後に予防接種をしたほうがいいと言っていたのですが、どうなんですか？

インフルエンザが流行り始めて予防接種しても間に合わないです。だいたい接種して1カ月くらいしないと抗体がつかないんです。赤ちゃんや乳幼児は、2回打ってもなかなかつかない人もいます。12月くらいになると、ワクチンが不足することもありますので、早めに予防接種をしてください。

## 予防接種を受けたんですが、インフルエンザにかかりました。受ける意味はあるんですか？

抗体獲得率100%のワクチンではないので、予防接種してもインフルエンザにかかることはあります。しかし60～70%は抗体を獲得できるといわれています。また、かかっても症状が軽く済むこともありますので、かかりつけの病院に確認して、なるべく早く接種しましょう。

## 教えて、お薬のこと！

(もしもかかったときに備え、お薬の服用について薬剤師に聞きました)



医療法人 医理会 柿添病院  
小児科 薬剤師  
近藤 香織

お薬の投与は、発症後48時間以内に開始します。種類は、内服薬(飲むお薬)、吸入薬(吸い込むお薬)、点滴の薬があり、どの薬にするかは主治医と相談して決めます。インフルエンザと一緒に細菌感染していると医師が判断した場合は、抗生物質も一緒に処方されることもあります。

忘れると治りが遅くなるので、忘れず確実に使用してくださいね。

## 知っておきたいマスク使用方法

皆さんマスクの正しい使用方法をご存知ですか。ここでは正しいマスクのはずし方を紹介します。



使い終わったマスクには赤く塗っているような、とてむたくさんのウイルスが付いています。



マスクの本体に触れないようゴムを持ち、ビニール袋に入れて口をきちんと縛ってください。



きちんと縛っているのを確認して、ゴミ箱に捨ててください。

### 手洗いうがい

顔を洗う  
(化粧をしていますが)

もう一度手を洗う

**NG**

やってはいけないこと  
マスクにはウイルスがいっぱい付いています。このような行為は感染拡大につながるので絶対に行わないでください。



直接マスクの部分に触れる。



あごにマスクを付ける。



ひじにマスクを付ける。



ポケットにマスクを入れる。

## 妊婦や赤ちゃんは予防接種できるの？

### 妊婦



- ・ もちろん予防接種できます。予防が大事です。
- ・ 妊娠7カ月までは、あまりお薬は使いたくないけど、必要なときは必要最小限で使います。
- ・ 市販薬を自分の判断で服用したりしないでください。

### 赤ちゃん



- ・ 生後6カ月以降に接種できます。年に2回しますが、なかなか抗体が付きにくいのが現状です。
- ・ 12歳までは2回、13歳以降の中学生は1回、平戸市から補助が受けられます。(広報ひらど10月号P21参照)

10年〜40年周期で流行るといわれている新型インフルエンザ。前回流行ってから来年で10年を迎えようとしています。現状の状況や対策はどうか、長崎県北保健所の所長に話を聞きます。

# 知っておこう

## 「新型インフルエンザ」のこと

### 新型インフルエンザにもしっかり備える。

新型インフルエンザとは、今までヒトが感染したことのない新しいタイプのウイルスによって引き起こされるインフルエンザのことです。季節性インフルエンザと異なり、全てのヒトが抵抗力(免疫)を持っていないため、世界的大流行(パンデミック)し、健康被害に伴う社会的影響をもたらすことが心配されています。

記憶に新しいところでは、2009年に、メキシコで最初に確認された新型インフルエンザ(A/H1N1)が日本でも大流行しました。しかし、2011年4月1

日からは、通常の季節性インフルエンザとして対応しています。

現在も感染力が強く、感染した野鳥や鶏が死亡してしまうような重篤な症状を引き起こす高病原性鳥インフルエンザが、アジアを中心に散発しており、感染した鳥に濃厚接触したヒトが感染し、死亡したり、重い症状を引き起こしたりしている例が報告されています。

このような病原性が高い鳥インフルエンザウイルスが変異して、ヒトからヒトに効率よく感染する力を持った新型インフルエンザ

の発生が心配されています。

新型インフルエンザ発生に備え、国や県、市ではさまざまな対策を取りまとめ、おおよそ健康の保護や生活に及ぼす影響が最少となるよう取り組んでいます。



長崎県北保健所  
ごとう ひさし  
後藤 尚 所長

「政府広報オンライン」より

#### 新型インフルエンザと季節性インフルエンザの違い

項目	新型インフルエンザ	季節性インフルエンザ
発病	急激	急激
症状(典型例)	重篤度が季節性インフルエンザより高い可能性がある	38℃以上の発熱、咳、呼吸器症状、頭痛、関節痛など
潜伏期間	発生後に判明	2〜5日
人への感染性	強い	あり(風邪より強い)
発生状況	大流行性/パンデミック	流行性
致命率※	季節性インフルエンザより高い可能性がある	0.1%以下

※致命率=一定期間における当該疾病による死亡者数÷一定期間における当該疾病のり患者数×100

### 命を守るためにも

「インフルエンザぐらい誰でもかかるけん、何もせんでも大丈夫」「あんまり熱も出とらんし、病院に行かんでもよか」と自分勝手な考えを持ってないでしょうか。このような考えは、感染を拡大させるリスクとなります。もし、乳児や高齢者、重い病氣の人に感染すると、尊い命を奪う可能性もあるのです。自分勝手な考えは、それほど危険な行為であることをもう一度理解しなければなりません。

インフルエンザは、普段の体調管理と予防対策である程度防げます。また予防接種をすることで、かかっても軽く済む場合もあります。これから流行するであろうインフルエンザに対して「かからない」「うつさない」ため、感染症の正しい知識や普段の衛生習慣、病氣にかかりにくい健康な体を身に付けてください。自分自身やあなた大切な人の命を守ることもつながります。



インフルエンザ予防接種を受ける赤ちゃん。



## 秋深まる平戸路を楽しくウォーキング

## ツデーウォーク2018 vol.12

10月13日と14日の2日間「第12回ひらどツデーウォーク大会2018」が開催されました。

13日は生月コース、14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2,234人が参加し5 km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。

今回は、交流事業で平戸を訪れているオランダノールトワイケルハウト市の高校生も飛び入りで参加。2日間とも爽やかな天候に恵まれ、皆さん秋深まる平戸の風景を楽しみながら歩いていました。



# あなたのポイント貯まっていますか



国民健康保険被保険者の皆さんへ

## 平戸市健康づくりポイント制度

健康づくりポイントを貯めて「健康」と「健康グッズ」の両方を手に入れよう!

☎ 健康ほけん課健康づくり班 内線 2549



平戸市健康づくりポイント制度は、健(検)診を受診し、健康づくりのイベントに参加したり、ご自身で健康づくりの取り組みをしながら、ポイントを貯めて楽しく健康づくりできる制度です。100ポイント以上が貯まったら、健康ほけん課または各支所出張所でポイントと健康グッズを交換できます。(詳しくはお問い合わせください)

平成29年度に始まったこの事業はもう2年目になりま

す。昨年度と今年度、特定健診とがん検診を受診し、結果説明会に参加した人は、100ポイント以上貯まっています。ご自分の健康ポイントを確認してください。

今年度も11月まで市内の医療機関で、特定健診およびがん検診を受診することができます。残すところ1カ月となりました。まだ受診していない人は、ぜひ受診してください。

### 詳しいポイント制度の紹介

- 対象者** 平戸市国民健康保険被保険者(40歳以上)
- 期限** 平成32年3月31日(火)
- ポイントカードについてのQ&A**
- Q** 週に3回程度ウォーキングをしているのですが、1日15分程度でも対象になりますか。
- A** 週に1回以上の健康づくりであれば対象になります。
- Q** ポイントカードはどこでもらえるの。
- A** 無くしたりお手元がない人は再発行しますので、健康ほけん課健康づくり班までお問い合わせください。

- ポイントを獲得するには、各種健(検)診を受診したり、健康づくりに取り組んだりする必要があります。
- ・人間ドック45ポイント ・特定健診30ポイント
- ・がん検診 5ポイント ・脳ドック 30ポイント
- ・保健指導および結果説明会 10ポイント
- ・福祉健康まつり 5ポイント
- ・ツデーウォーク 5ポイント
- ・歯周疾患検診 10ポイント
- ・自分で取り組んだ健康づくりの実践10ポイント

※その他詳しいことは、健康ほけん課健康づくり班にお問い合わせください。



11月12日(月)～25日(日)は国の「女性に対する暴力をなくす運動」期間

# DVを絶対許すな!

— 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 —

### DV相談窓口

#### 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または095-846-0565
  - 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  
(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)

電話：095-832-8484(月水土)、080-2794-8022(火)

### 「女性に対する暴力をなくす運動」

「女性に対する暴力をなくす運動」期間は、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、女性に対しての暴力や人権尊重について一緒に考えてみませんか。

#### DV防止パネル展と関連図書の展示

とき 11月12日(月)～25日(日)

ところ 未来創造館

※パネルや図書の展示のほかに図書の貸し出しも行います。

**期間中はオランダ商館をパープルにライトアップ!**

☎ 総務課行政班 内線2316



# 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

### 『きのこレストラン』

文・写真/新聞 孝  
出版社/ポプラ社

真っ赤で丸い形のタマゴダケ。人は新鮮なものでないと食べられません。虫たちは違います。くずれはじめたタマゴダケは虫たちのレストランです。きのこを食べる虫たちを紹介する写真絵本です。



作/小手鞠い  
絵/土田 義晴  
出版社/金の星社

「さあ、始めるわよ！」の元気な声でやってきたひつじ郵便局長。森のなかまたちも図書館へ大集合。みんなともいそがしそう！いったい何がはじまるのでしょうか？人気シリーズ第6弾。



### 『廃校再生ストーリーズ』

出版社/美術出版社

廃校が、カフェやオフィス、病院、博物館、老人ホーム、酒蔵、道の駅、図書館、水族館になった！コミュニティデザインの舞台となった、全国の廃校再生のケーススタディを紹介する。廃校活用Q&Aも収録。



### 『牧水の恋』

著/俵 万智  
出版社/文藝春秋

旅と酒の歌人、若山牧水は恋の歌人でもあった。若き日を捧げた恋人の持つ秘密とは。高校時代に牧水の短歌に出会って心から共感した著者が、牧水の恋の絶頂から、疑惑、別れまでの秀歌を味わいつくす評伝文学。



### 『知っていますか？SDGs ユニセフがめざす 2030年のゴール』

製作協力/日本ユニセフ協会  
出版社/さ・え・ら書房

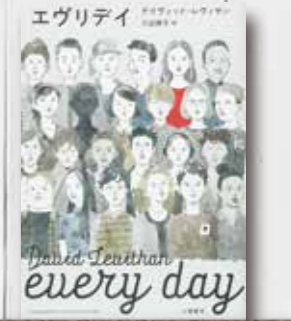
SDGsとは世界の未来を変える17の目標です。ユニセフの活動をもとにテーマごとに課題や取り組みを豊富な写真で紹介した本です。世界の動きを知ろう！



### 『エヴリデイ』

著/デイヴィッド・レヴィサン  
訳/三辺 律子  
出版社/小峰書店

16歳の主人公は、毎朝ちがう誰かのカラダで目を覚ます…。優れたYA作家に与えられるマーガレット・A・エドワーズ賞受賞作家が贈る究極のラブストーリー。



各地域の食生活改善推進員が紹介します！ 20

## 今月のレシピ

健康ほけん課健康づくり班 内線2546

### 『豚肉と小松菜の混ぜごはん』

【材料(4人分)】

- |      |        |   |        |      |
|------|--------|---|--------|------|
| 豚肉   | 100g   | A | しょうゆ   | 大さじ2 |
| 小松菜  | 140g   |   | 酒      | 大さじ2 |
| しょうが | 15g    |   | 塩      | 少々   |
| ごま油  | 大さじ1   |   | 砂糖     | 適量   |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |   | 温かいごはん | 600g |

### 【作り方】

- 1 豚肉は2cm幅に切る。小松菜は2cm長さに切り、しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱ししょうがを炒める。香りがたったら豚肉を加え炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたらAを加えさらに炒める。火を止め、ごま油を加え混ぜる。
- 4 温かいごはんに③を汁ごと加えよく混ぜ、器に盛る。

### 【栄養(1人分)】

エネルギー 418kcal たんぱく質 8.0g 脂質 15.0g 塩分 1.4g



### 貧血予防に小松菜を

小松菜は、豊富な鉄分に加え、鉄分の吸収を助けるビタミンCを含む貧血予防に効果的な食材です。火を長く入れると栄養価が減少しますので、過熱しすぎに注意しましょう。



生月支部 とびうお会  
おがわ いくえ  
小川 郁枝 さん

毎月19日は「食育の日」です！

## 棚田と観光

世界遺産登録後、案内所「かたりな」や、春日の棚田を見学に来る人が増えていきます。先月14日には、約20人を迎えて稲刈り体験が行われるなど、農作業体験イベントとして実施することも定着してきました。

春日町まちづくり協議会「安満の里・春日講」事務局長の寺田賢一さんは「体験の受け入れには苦労がありますが、それを上回るやりがいや、春日講会員の連携促進にもつながっています」と話します。

棚田は、食料生産だけでなく、保水や国土・生態系保全など多面的な機能を持っていたり、景観の美しさから重要な文化的景観に選定

されたりしています。一方で、一枚一枚の面積が小さく、傾斜地で労力がかかるため、過疎化に伴って、多くの棚田が失われつつあります。棚田の維持管理については、地元だけでなく外部の人たちの力も借りながら持続可能な方法を模索していく必要があります。

さて、11月1日(木)から1カ月間、棚田を舞台に世界遺産登録を記念してライトアップイベントを開催します。太陽光をエネルギーに「春日の棚田」を彩る5千個の灯りは平戸初の催しです。灯りは、30分ごとに色が変化するなど、幻想的な夕暮れの春日の棚田にぜひ足を運んでみてください。

「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界文化遺産に関する情報をお知らせします。  
文化庁交流課文化遺産班 内線2277

## 世界遺産

vol.8

春日の棚田ライトアップ



11月からの1カ月間、5千個のLEDライトが棚田を彩ります。

### 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)	14日(水) 午前10時30分～
	「1日映画上映」(COLAS平戸ホール) ①「三度目の殺人」(日本:124分) ②「楽しい人生」(韓国:112分) ③「一命」(日本:127分) ④「最高の人生のつくり方」(アメリカ:94分)	10日(土) ①午前10時～ ②午後0時8分～ ③午後2時5分～ ④午後4時20分～
	ライブラリーコンサート(COLAS平戸ホール) 佐世保市出身のシンガーソングライター村島佳佑さんによるギター弾き語りです。(予定)	24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 永田記念図書館: 6日(火)・13日(火)・20日(火)・25日(日)・27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	☎55-2511

### 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。



「消費生活センター」から身近な情報をお届け

『インターネットオークションの利用にはご注意ください』

現在、市内ではインターネットオークション利用についての相談が増えています。インターネットオークションは、さまざまな商品が出品されており簡単に商品を落札・購入できますが、利用にはいくつかの注意が必要です。

ネットオークションの特徴

■メリット

- ①品数が多く店頭で購入するよりも安く購入できる場合があります、売却の際も高く売れることが多い。
- ②オンライン(インターネット上)で簡単に決済ができる。

■デメリット

- ①個人間での取引のケースが多く、トラブルになることが多い。



②いたずらや詐欺を目的とした悪質な出品者もいる。

■注意点

商品を落札・購入する際は即決せず、商品の状態や出品者の評価などを確認する。

■事例

- 車のパーツを落札し、購入したが正常に作動しなかった。(30代・男性)
- 商品が落札されたが、その後、商品に不備があるとしてクレームを受けた。(30代・男性)

不審に思ったり、被害に遭ったりした場合は、自分一人で悩まずに、消費生活センターに相談しましょう。

問 市民課消費生活センター ☎内線2531

《「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.32

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 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎内線2594



「津吉まちづくり船木56」

船木地区では「いきいきサロン」から平成30年4月に「住民主体の通いの場」として活動しています。

団体の名称は、市内で56番目にできたことから地区名と合わせ名付けました。毎回、15人程度の参加があり体操していますが、それ以外にまちづくり運営協議会と地元スーパーで協力して、高齢者の買物支援を行っています。体操開始前に公会堂で注文を受け付け、終了後にスーパーから品物を届ける。これまで買物に困っていた高齢者にとっては、しょうゆや砂糖などの重い商品が通いの場まで届けられるため、健康づくりと買物対策、安否確認などの相乗効果がみられています。

Interview

津吉まちづくり 船木56

代表 春本 千枝美さん (船木町)



自分たちのことは何でもしようという考えの人が多く、公会堂に集まるとすぐに椅子やおもりを用意し、参加者全員で協力合せて体操しています。

体操を始めた結果、参加者からは「元気になった」「お互いの安否確認もできる」といった声もでています。まだ、参加していない人の中にも、今後は参加したいと前向きな声も聞かれます。特に、津吉地区まちづくり運営協議会やスーパーの協力による買物支援には、非常に助かっています。今後も体操に取り組むことで健康な高齢者が増えるよう続けていきたいと思っています。

活動日/毎週金曜日

午前9時~10時30分

活動場所/船木公会堂

対象者/船木地区

代表/春本 千枝美



平戸とオランダ - Hiradutch - vol.2

『白女と雪女の共通点』

私は10月にユニバーサル・スタジオ・ジャパンに行ってきました。そこで「ホラーナイト」というイベントが開催されていて、スタッフやパフォーマンスがおぞましいゾンビの格好をして脅かしてきました。

皆さん、幽霊やお化けなどを信じますか。私はどちらかというと信じています。人間は、見てしまえば怖いのに、実体の無いものを気になってしまふ好奇心があります。その想像力で、どこの国にも怖い話がたくさんあります。国が違っても、怖い話の内容に共通点が多いのは、ただの偶然なのでしょうか。例えば、オランダの「WITTE WIEVEN」白女と、日本の「雪女」は共通点がたくさんあり

ます。

白女は、早朝の霧の中に出て、白い服のフェアリーのような女性で、人間の子供を奪い、代わりに自分の子を残していきます。白女におびき寄せられる人は、何一つ痕跡を残さずこの世から消え去ってしまいます。雪女も、寒い季節に現れ、真っ白な服を着て人の命を奪います。

もしかすると、雪女と白女は同じ存在ではないでしょうか。私は白女を見たことはありませんが、霧の日に外を歩くと、どうしてもこの話を思い出します。皆さんも、霧の深い日は、気を付けてください。そんな時に、この広報誌を読むと、あなたの後ろに誰かいるかもしれせんよ。



国際交流員  
ポエトボニー  
(オランダ王国出身)

問 文化交流課交流推進班 ☎内線2269

## 11月の献血

日にち	時間	ところ
11月6日(火)	9:30~13:00 14:00~16:00	平戸市役所
標語「献血で 救える命が そこにある」		

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2549

## 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1日(木)	13:30~15:30	COLAS平戸 未来創造館

☎長寿介護課高齢者支援班 内線☎2590

## 11月の健康テレフォンプログラム

曜日	内容
月曜	ピロリ菌の最近の話題-主に除菌療法について-
火曜	肩腱板断裂
水曜	インフルエンザの最新情報2018
木曜	舌がん
金曜	軽度認知障害(MCI)
土曜・日曜	子宮がん検診

※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「児童虐待防止推進月間」です

☎こども未来課子育て支援班 ☎内線2579

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29年度の「児童虐待など子どもに関する相談件数」は137件、内新規相談件数は48件。相談内容は、心理的虐待や養育不安などでした。

児童虐待の未然防止、早期発見には皆さんの「目くばり」「心くばり」が必要不可欠です。「なんとなく気になる」と感じた時は、子どもたちを守るためにご連絡をお願いします。

#### <虐待の種類>

**身体的虐待** 首をしめる、殴る、蹴る、やけどをさせる、戸外に締め出すなど

**ネグレクト** 適切な衣食住の世話をしない、病院に連れて行かない、家に閉じ込めるなど

**性的虐待** 性的ないたづらをする、性器・性交をみせる・強要するなど

**心理的虐待** 子どもの心を傷つけることを言う、兄弟間の差別、夫婦喧嘩を見せるなど

#### <しつけとの違い>

しつけとは、基本的な生活習慣や社会のルー

ルなどを身に着けるよう働きかけることです。

これは、子どもの発達や理解度に合わせながら行っていくもので、暴力などで従わせて行うものではありません。

保護者にとっては「しつけ」のつもりでも、子どもにとって有害ならば「虐待」になります。虐待はどのような理由があっても、正当化されるものではありません。

#### <1人で悩まず相談しましょう>

子どもは愛されるために生まれ、乳幼児期には十分な愛情を注がれて愛されていると感じることで他者への信頼関係が育っていきます。

子育ては親だけで出来るものではありません。時には、子どもと離れる時間をつくることや、相談できる親族や友人などを持つことも大切なことです。市役所のこども未来課にも、子育てに関する悩みを相談する家庭児童相談室が設置されています。子どもを養育している家庭に関する悩みについて、一緒に考え解決の糸口を探すお手伝いをしています。プライバシーは厳守しますので、1人で悩まずに不安なことや心配ごとがあれば、まずはご相談ください。



# 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、5月ごろ各世帯に配布した「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

☎こども未来課母子保健班 ☎内線2572

日にち	ところ	種類および受付時間
11月1日(木)	ふれあいセンター(紐差町)	乳 13:00~13:30
11月7日(水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	3 12:30~12:45
11月14日(水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	1 12:30~12:45
11月20日(火)	COLAS平戸(未来創造館)	妊母 10:00~10:30
11月27日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 13:00~13:30
11月30日(金)	平戸市福祉保健センター(田平町)	パ 19:00~21:00

☎母子健康相談 ☎妊婦健康相談 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 乳 乳児健診 8 Sun・Mamaひろば(パパ・ママ教室)

## 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。

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	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	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	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえキッズ (生月:認定こども園めばえ)	53-0496	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	小鳩保育園 (南部:小鳩保育園)	27-0333	生月認定こども園 (生月:生月認定こども園)	53-1079	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:しおかこども園)	22-3360	津吉保育園 (南部:津吉保育園)	27-0222	やよいプレイランド (田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575						

## 11月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

☎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・土)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
11月4日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400	57-0045
11月11日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
11月18日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
11月23日(祝・金)	くわはら医院	平戸市宮の町581番地	22-2306
11月25日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612-4	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

見落としがちだけど重要な「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

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 2戸(22戸)

- ①平戸地区 1戸(3戸)
- ②生月地区 1戸(18戸)
- ③田平地区 0戸(1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。

※( )内の戸数は随時募集の数です。

#### ○申込期限 11月9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(同居者を含む)

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29年分)
  - ②納税証明書
  - ③住民票謄本
- ※平成30年1月1日現在で市内に住所を有していた人は、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1日(土) たびら活性化施設で開催予定です。

※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申し込みください。

### 自衛官の募集

次のとおり、自衛官を募集します。

#### 陸上自衛隊高等工科大学試験(一般)

○応募資格 15歳以上17歳未満の人

○試験日 平成31年1月19日(土)

○試験会場 佐世保合同庁舎2階

○申込期限 平成31年1月7日(月)

○自衛官候補生

○応募資格 18歳以上33歳未満の男子

○試験日 12月3日(月)・4日(火)

※随時募集しています。詳しくは「自衛官募集」とインターネットで検索してください。

## ◎問 自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所

(☎0959-23-1231)

平成31年4月からの保育所・認定こども園・幼稚園などへの入所申し込み案内

平成31年4月以降、新たに保育所・認定こども園・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、こども未来課子育て支援班、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、こども未来課子育て支援班、各支所、各出張所の窓口および市内各施設などに準備しています。

○申込期限 12月28日(金)  
※市外の幼稚園や認定こども園

も園(幼稚園部分)の利用を希望する場合は、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

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・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の恐れがある

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

○保育の必要量について

保育

保育

保育

保育

保育

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2つに区分します。

#### ○事前に用意するもの

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保護者の勤務証明書、就労証明書、保育所入所申込書、母子健康手帳、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

急に保育が必要になった場合は、市内全保育所で実施している「二時預かり」などの保育サービスを利用できます。

#### 平成31年度保育料について

4月から8月分までの保育

保育

保育

保育

保育

保育

保育

保育

保育

保育

保育

保育



料は、保護者の平成30年度市民税額を基に算定します。(9月から3月までの保育料は、保護者の平成31年度の市民税額を基に9月に決定します。)

#### 現在利用中の施設から別の保育施設への転園を希望する場合

○対象者 既に支給認定を受けて保育施設を利用している人で、平成31年4月から別の保育施設への転園を希望する人

○申込期限 12月28日(金)

○提出書類 転園届のみ

○問 こども未来課子育て支援班

(☎内線2576)

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

平戸銘菓 **カスドース**

平戸市木引田町431 抜針の館

TEL 0950-23-8000 FAX 0950-23-8700

http://www.hirado-tustaya.jp

全国発送承ります

海上ホテルからのご提案。そして、おもてなし。

心を込めて、思い出に残るご法事をお手伝いさせていただきます。

ご法事プラン 百合コース

ご法事プラン 菊コース

忌明などにも最適お特なプランです。

少人数からでもご利用いただけます。

平戸海上ホテル

〒859-5102 長崎県平戸市大久保町2231-3

TEL/0950-22-3800 http://hiradokaijyohotel.co.jp

募集

婚活イベント「平戸Eゴルフ婚inNSASE BO」の恋のアプローチシヨット参加者募集

独身者を対象とした、出会いの場として、婚活イベントを開催します。

今回は、場所を佐世保のゴルフバーに移し、シミュレーションゴルフを体験します。ゴルフ未経験の人も大歓迎で、オシャレな店内で雄大な大村湾を眺めながらのランチを楽しみます。

◎とき 11月18日(日)
◎ところ Golf Bar LAGG(佐世保市山県町2-8山県ビル3階)

◎対象者 独身者で次に掲げる人
▼男性 24歳以上40歳以下
▼女性 22歳以上38歳以下
※男性は市内在住者に限

◎参加料 保険100円・ドリンク代100円

◎問い合わせグループ(塚本) (053-3012)

平戸税務署からのお知らせ

税を考える週間

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、インターネットや各種説明会などを通して、さまざまな広報広聴活動を行います。

年末調整説明会

年末調整説明会を次のとおり開催します。

◎とき 11月21日(水)午後1時30分～午後3時30分

◎ところ 平戸文化センター

※説明会終了後、消費税軽減税率制度の説明会を行います。

消費税軽減税率制度説明会

平成31年10月1日(火)から、消費税および地方消費税の税率が10%へ引き上げられると同時に導入される「軽減税率制度」に関する説明会を

ります。

◎定員 男女各20人程度

◎参加費 男性4,200円・女性2千円

◎申込期限 11月13日(火)

◎申込先・お問い合わせ

婚活サポートシンパシー
0120-176-176
◎問 地域協働課定住推進班 (0内線2354)

婚活のプロに聞く。個別婚活相談会を開催

市では、市内独身者を対象とした定期的な個別の婚活相談会を実施しています。

「婚活って、気になるけど、何をしたらよいかわからない」「婚活中だけど、なかなか上手いかわない」という市内在住の独身者や「子どもの結婚(婚活)について相談したい」というご家族は、この機会に相談してください。

◎とき 12月9日(日)午前11時～午後6時

◎ところ 未来創造館2階会議室B

◎対象者 平戸市内に在住の

次のとおり開催します。

◎とき 11月28日(水)午後2時～午後3時

◎ところ 平戸文化センター

◎問 平戸税務署総務課 (023-2194)

秋の全国火災予防運動

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。このため毎年、秋の全国火災予防運動を11月9日(金)～15日(木)まで実施します。

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市民の皆さん一人一人が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、火災を起こさないように注意しましょう。

全国統一標語

「忘れてない？サイフにスマホに火の確認」

◎問 消防本部予防課

20歳以上の独身男女、またはそのご家族(親子での参加も可)

◎受付窓口 婚活サポートシンパシー

0120-176-176

◎申込先 右記の受付窓口にて電話にて事前に申し込みください。

◎相談料 無料

◎問 地域協働課定住推進班 (0内線2354)

お知らせ 「農業女子ミーティング いっきつき」開催

「女性が輝く農業に向けて」をテーマにして、基調講演・パネルディスカッションを開催します。

◎とき 11月25日(日)午後1時30分～午後3時30分

◎ところ 生月町開発総合センター

◎内容 女性農業者の視点による地域活性化への展望を、来場者の皆さんと一緒に考えます。また、

(022-3167)

見え方についての相談会(巡回支援教育相談会)

遊び、育児、園・学校で困っていることなど、気軽にご相談ください。

◎とき 12月25日(火)午前9時20分～午後3時10分

◎ところ 佐々町健康相談センター

◎対象者 見え方に関する支援など相談を希望する人(乳幼児、小中高生、保護者、その他関係者など)

◎申込方法 電話で事前に申し込みをお願いします。

◎申込期限 12月3日(月) (0965-887-0060)

ひらど市民大学第6回講義を開催

第6回講義を次のとおり開催します。

◎とき 11月24日(土)午後6時30分～午後8時30分

◎ところ 未来創造館

当日抽選で50人にブルーベリージェラートを進呈します。

◎入場料 無料(農家でない人、男性も大歓迎です)

◎問 平戸市認定農業者協議会生月支部(平戸市役所生月支所内) (0内線4132)

「認かふえいなほ」の開催

もの忘れや認知症状・介護に関する悩み事の相談、情報交換、この時期の楽しいことなどを語ろう「認かふえいなほ」を毎月第3水曜日に開催します。

認知症の人や家族を中心に、認知症に関心がある人など、どなたでも参加可能ですので、お気軽に参加ください。

◎とき 11月21日(水)午後1時～(2時間程度)

◎ところ 和く話く交流館(生月町館浦148-11)

◎内容 認知症に関するミニ講座・脳を活性化するための活動・交流や相談など

◎内容 おいしく楽しい食事のための健康

◎講師 宮原 恵子さん(長崎国際大学健康栄養学科講師)

◎聴講料 500円

※聴講：入学せずに、聴きたい講義だけを受講すること。ただし、年度内2回まで。

◎その他 聴講を希望する場合は、事前に生涯学習課までご連絡ください。

◎問 生涯学習課生涯学習推進班 (0内線5042)

北松農業高等学校「農業文化祭」を開催

今年の文化祭のテーマは「笑顔満祭～Memory of Best Friends～」です。今年も生徒が企画した内容盛りだくさんで皆さんをお待ちしていますので、ご来場ください。

◎とき 11月10日(土)・11日(日)

◎ところ 北松農業高等学校 ◎問 北松農業高等学校 (057-0512)

想いをかたちに... 故人と語り、自分を見つめ直す... 松永石碑店

NATURAL TEETH 歯 最近、歯医者さんに行っていないという方へ

CAR SHOP Tanaka Motors 田中モータース

相続による名義変更はお済みですか? 松田信哉司法書士法人 平戸事務所

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。

今月は下記の日程で開催しますので、お気軽にお越しください。

■年金相談(完全予約制)

- 11月6日(火) 10:00～15:00  
市役所本庁3階会議室
- 11月13日(火) 10:30～15:00  
生月支所
- 11月20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)

☎健康ほけん課国保年金班 ☎内線2542

■市民総合相談

- 11月7日(水) 13:00～16:00  
中部地区(ふれあいセンター)
- 11月21日(水) 13:00～16:00  
生月地区(生月支所)
- 11月27日(火) 13:00～16:00  
南部地区(多目的研修センター)

☎市民課内消費生活センター ☎内線2531

■消費生活巡回相談

- 11月28日(水) 14:00～16:00  
大島地区(大島村公民館)

☎市民課内消費生活センター ☎内線2531

■ハローワークin平戸市

- 11月9日(金) 9:30～15:30  
平戸文化センター会議室C
- 11月22日(木) 9:30～15:30  
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2213

■個別創業相談会

- 11月8日(木) 10:00～16:00  
平戸市役所商工物産課内
- 11月22日(木) 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2213

■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16日(金) 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2213

■若者応援相談会in平戸

- 11月14日(水) 11:00～16:00  
平戸市役所3階会議室A

☎商工物産課商工新産業班 ☎内線2213

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(金)】

- 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(火)

この日に振替ができなかった場合は、12月12日(水)に再振替します。

☎税務課総務徴収班 ☎内線2613

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

- 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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

「高次脳機能障がい者家族のつどい」を開催

高次脳機能障害とは、脳卒中や頭部外傷といった脳の疾患や損傷により、記憶や思考、情緒といった認知機能に障がい起きるものと考えられています。

外見からは障がいわかりにくく、誤解を招きやすいことや、普段の生活や社会的な生活への適応が困難になってしまうことから、ご本人はもとより、家族の戸惑いや不安は大きいものです。同じ経験や悩みを持つ人同士が自由に語り合う場へ参加してみませんか。

- とき 11月21日(水)午後1時30分～午後4時
- ところ 長崎県北保健所
- 参加費 無料
- 対象者 平戸市、松浦市、佐々町在住の人
- 申込先 県北保健所保健福祉班

☎57-3933

参加を希望される人は、事前に県北保健所へご連絡ください。

○問 県北保健所地域保健課保健福祉班  
(☎57-3933)

狩猟の解禁日について

11月15日(木)から狩猟が解禁となり、平成31年2月15日(金)「イノシシ」の捕獲に限っては3月15日(金)までの4カ月間が猟期となります。

法令で定められた鳥獣保護区などの規制区域、人家のある場所、公道、公園などを除く、野山や海岸などで狩猟が行われますので、狩猟期間中は次の点に注意してください。

- ①野山の歩行、田畑で作業をする場合は、なるべく目立つ服装をするように心がけ、ラジオを流すなどして自分の存在を周囲に知らせるよう心がけてください。
- ②単独行動は避け、登山歩道から外れたり、竹やぶの中に入ったりにしないようにして

ください。

③ワナなどの仕掛けを見つけても、危険ですので絶対に近づかないでください。

○問 農林課農山村対策班  
(☎内線2255)

「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30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30年1月1日～10月1日までの間に保険料を納付した人は、11月中旬に順次送られます。
- ▼平成30年10月2日～12月31日(月)までの間に、今年はいじめて保険料を納付した人は、平成31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)

平戸海上保安署からの  
お知らせ

平戸海上保安署では、警察・市消防本部・長崎県水難救済会との合同水難救助訓練を実施します。

- とき 11月13日(火)午後2時～(1時間程度)
- ところ 平戸市川内漁港埋立地



合同水難救助訓練の様子

※訓練実施の際は緊急車両などの出入りがありますので、事件・事故とお間違いないようお願いいたします。

○問 平戸海上保安署(楠原)  
(☎223997)

住生活総合調査にご協力を

12月1日(土)、全国で住生活総合調査が行われます。住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要な調査ですので、ご協力をお願いします。

○対象世帯 10月に実施された住宅・土地統計調査に回答した世帯の中から抽出された世帯

○調査方法 調査の対象となる世帯には、11月下旬から調査員が訪問して調査票を配布・回収します。

○問 都市計画課総務住宅班  
(☎内線2285)

お詫びと訂正

広報ひらど10月1日号の記事に誤りがありましたので、お詫びするとともに、下記のとおり訂正します。

- P13
- 第35回九州マスタース陸上競技選手権長崎大会  
誤：M35やり投げ  
→正：M35走り幅跳び

10/15 Hirado City Photo News  
介護職の若手人材育成を目的に



平戸市役所で、介護人材確保支援事業（キャリア形成推進事業）賞賜金の交付式が行われました。この事業は、介護の現場における人材の確保・育成を図ることを目的に実施。25歳以下の方が介護職として市内事業所へ就職することなどを対象に、賞賜金を交付します。県内では初の取り組みです。当日は、今年度初めてとなる対象者2人のうち1人に市長が賞賜金を交付し「今後、市の介護職の発展のために頑張ってください」と激励の言葉を述べました。

10/4 Hirado City Photo News  
ベストを尽くして頑張る



平戸市総合運動公園で「第14回平戸市小学校陸上競技大会」が開催され、市内の15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、ベストを尽くして頑張っていました。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。

10/11 Hirado City Photo News  
世界的指揮者に酔いしれる



世界文化遺産登録を記念し「西本智実&イルミナートフィル世界遺産登録記念コンサート」が平戸文化センター大ホールで開催されました。世界的指揮者で、平戸名誉大使である西本さんは曾祖母が生月町の出身というルーツを持ちます。コンサートでは、生月町壺部地区の「オラショ」と、「オラショ」の原曲である「グレリオ聖歌」を同時に合唱したほか、西本さんの指揮の下、重厚なオーケストラが披露されました。集まった皆さんは、至極の音色に酔いしれていました。



8/19 Hirado City Photo News  
週3回のデイサービスが楽しみ



大川原町の藤村イトノさんが100歳のお誕生日を迎え、黒田市長が自宅を訪れ、花束と記念品を贈り長寿を祝いました。イトノさんは、結婚後、農業をしながらお子さんを育て、85歳まで現役で働いていたそうです。現在もとてもお元気で、着替えなど身の回りのことはご自分でされており、週3回のデイサービスを楽しみにしています。お祝式では、多くのご家族の皆さんが出席し、とてもにぎやかな式になりました。

10/20 Hirado City Photo News  
青空と笑顔で溢れた秋の祭事



平戸城下旧町地区一帯で、「第9回平戸くんち城下秋まつり」が開催されました。市内の飲食店や団体など51店舗がくunchi料理や自慢の逸品を出店。また、地元事業者だけでなく、姉妹都市や交流都市などによる特産品の販売なども行われました。ステージイベントでは、地元の園児による太鼓やダンスの披露、プロのミュージシャンによるライブ、平戸神楽や田助ハイヤ節も行われ、2日間平戸の城下町は、たくさんの人でにぎわいました。

9/27 Hirado City Photo News  
文化的な景観を未来に伝える



たびら活性化施設で「第13回全国文化的景観地区連絡協議会平戸大会」が開催されました。「様々な連携」をテーマに、全国の文化的景観保護に携わる行政や市民団体の担当者およそ100人が研修会や現地視察などに参加しました。研修会では、地域づくりや観光の専門家から平戸市の事例を基にした話題提供があったほか、各地域で文化的景観の保全を担っている市民団体から事例報告がなされ、先進的な取り組みや各種課題について関係者で情報共有を図りました。

9/22 Hirado City Photo News  
平戸城焼失の謎にせまる



平戸文化センターで「平戸城再築300周年記念フォーラム」が開催されました。平戸城は、1599年に日の岳城として築城されましたが、1613年に焼失します。その後、幕府の厳しい一国一城令の中、松浦家は御館（現松浦史料博物館）で過ごしますが、1704年に念願の再築が許可され、1718年に完成します。当日は、約150人の来場者が、焼失にまつわる謎や再築が許可された理由、平戸城の特徴などについて、講演する専門家の話に耳を傾けていました。

