

3月1日(日)～5月31日(日)



平戸藩の春めぐり

お問い合わせ 「平戸藩の春めぐり」推進本部(平戸市役所観光課内) ☎22-9140

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、下記のイベントは**中止**になりましたので、お知らせします。また、下記以外のイベントについても今後の状況により、中止となる場合があります。

中止イベント一覧

- 4月18日(土)・19日(日) 第19回平戸お庭めぐり
- 5月3日(日)～5日(火・祝) 平戸海道渡海人祭
- 5月3日(日) いきつき春の白月市
- 5月9日(土) 志々伎お魚まつり&酒蔵まつり

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者の相談受付

問 商工物産課商工新産業班 ☎22-9141

個別創業相談会

○とき

- ①4月～9月 第2・第4水曜日
- ②10月～2月 第4水曜日

午前10時～午後4時

○ところ 平戸市役所商工物産課内

※電話予約の人を優先します。

よろず相談会

○とき 4月～3月 第3金曜日午前

9時～午後5時※5月のみ第2木曜日

○ところ 田平町民センター研修室2

※電話予約の人を優先します。



Hirado City Public Relations
2020.4.15
広報ひらど 令和2年4月15日号

UD FONT
by MORISAWA

SHINYUKI
古紙配合の再生紙を使用しています。
大豆油墨印刷を使用しています。

【編集・発行】平戸市人課課 千859-5192 長崎県平戸市若の上町1508番地3
TEL/0950-22-9102 FAX/0950-22-2419
■URL <http://www.city.hirado.nagasaki.jp/> ■E-mail kouhou@city.hirado.lg.jp
■印刷/有限会社ケンホウグラフィック

- Hirado City Public Relations -

広報ひらど

4/15

April 2020

お知らせ版

募集

生月和牛ヘルパー要員を募集

牛に興味があり、健康な人を募集します。最寄りのながさき西海農業協同組合窓口まで連絡してください。

◎問 生月和牛ヘルパー組合事務局
(ながさき西海農業協同組合平戸
営農経済センター北村)
☎28-2811

- ◎後日、日程を調整し面接を行います。
- ◎仕事内容 餌やり、牛舎清掃など
- ◎給与 日給8千円
- ◎勤務地 生月町内各畜産農家
- ◎勤務時間 午前8時～午後5時
※休憩1時間
- ◎勤務日 隔日の週三日程度
- ◎応募資格 普通自動車運転免許
- ◎申込方法 最寄りのながさき西海農業協同組合へ連絡の上、履歴書を提出してください。



第21回長崎県障害者芸術祭出 演者の募集

12月6日(日)に平戸文化セン

ターで開催される長崎県障害者芸術祭の出演者・団体を募集します。

募集内容

- ①ベートーヴェンの第九合唱参加者(歌いやすいよう編曲された「第5パート」)
- ②器楽演奏や歌・踊りなどの演出出演団体

対象

▼障がい者とその家族や支援者または合唱の経験がないが障がい者の皆さんと歌ってみたい人で、事前練習会(7月～12月)に参加できる人。

※定員50人
※ソプラノ・アルト・テノール・バスでの参加も可能

▼障がい者のグループ・団体

○申込期限 6月10日(水)

○申込方法 電話またはFAX、郵送、メール

○申込先 長崎県障害者社会参加推進センター

▼住所 〒852-8104 長

崎市茂里町3-24棟棟4階

▼電話 095-842-817

▼FAX 095-849-47

▼メール hdcps-suishin@mbn.03

nifty.com

◎問 長崎県障害者社会参加推進センター
(☎095-849-4703)

お知らせ

出張年金相談の中止

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、4月の年金相談を中止します。5月以降についても今後の状況次第で中止となる可能性があります。ご理解とご協力をお願いします。

◎問 佐世保年金事務所
(☎0956-34-1188)

令和2年度全国統一防火標語

令和2年度全国統一防火標語
「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

令和2年度危険物安全週間推進標語
「訓練で 確かな信頼 積み重ね」

◎問 消防本部予防課
(☎22-3167)

報 平

夢あふれる 未来のまち 平戸

Table with 6 columns: 新役職名, 氏名, 旧所属・職名, 新役職名, 氏名, 旧所属・職名. Rows include 水道局, 病院局, 消防本部, 消防署, 中津良出張所, 生月出張所, 田平出張所.

令和2年3月31日付 退職者一覧

Table with 4 columns: 退職者氏名, 旧所属・職名, 退職者氏名, 旧所属・職名. Lists names and positions of employees who retired as of March 31, 2020.

農業振興地域内の農用地区域に含まれる土地の除外・編入手続き

市では、農業振興地域の整備に関する法律に基づき「農業振興地域内の農用地区域（以下「農用地区域」）を設定し、優良農地の確保・保全に努めています。...

- 申請書提出場所 農林課
受付期間 5月1日(金)～5月29日(金)まで
提出書類
① 除外又は編入申請書



農林課農山村対策班 (☎22-9150)

更箇所位置図③変更箇所表示図④変更箇所字図⑤現況写真⑥被害防除計画⑦土地登記簿謄本(法務局で取得願います)⑧関係する図面(配置図、平面図、立面図、土地利用計画図)⑨農用地区域図⑩同意書⑪事業計画書⑫土地の選定に関する調査



見逃せない情報がここに

「募集」「お知らせ」などの重要な「情報」が満載
15日号も見落とさないで、要チェック!

- 平戸市役所 ☎22-4111 生月支所 ☎22-9200 田平支所 ☎22-9210 大島支所 ☎55-2511
中部出張所 ☎22-9180 南部出張所 ☎22-9190 館浦出張所 ☎22-9204 度島連絡所 ☎22-9176

お知らせ

職員の人事異動をお知らせします - 令和2年4月1日付(班長級以上) -

人事課人事班 ☎22-9104

Large table showing personnel movements across various departments including 建設部, 農林委員会, 監査委員事務局, 選挙管理委員会事務局, 教育委員会, 福祉部, 文化観光商工部, 農林水産部, 水道局.

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



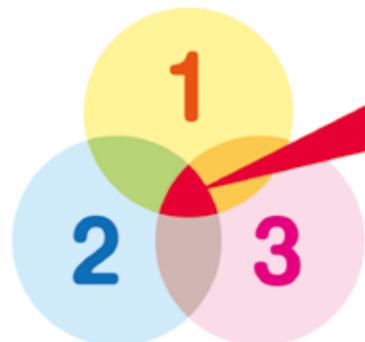
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

今後イベントなどを開催予定の皆さんへ

集会・イベントなどの開催にあたっては、近隣市町村で新型コロナウイルス感染者が発生しているため、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」において、屋内で50人以上が集まる集会・イベントへの参加は控えることとされており、開催にあたっては、専門家会議の提言を十分に考慮して判断してください。

自分の家族、身の周りの人を守るために!

長崎県内でも3月14日以降に新型コロナウイルスによる感染者の確認が続いています。予防の方法は季節性インフルエンザや風邪と同じです。感染症対策の基本「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」を実践し、まず自分自身を守ることから取り組みましょう。

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

咳エチケットを心がけましょう ~周りの人にも気づかいを~

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次の咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを正しく着用する。
- ・ハンカチやティッシュなどで鼻と口を覆う。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う。
- ・周囲の人からなるべく離れる。



マスクの正しい使い方 ~間違って使うと効果なし~

- ① 装着するとき 上部を鼻筋に合わせ、鼻、口、あごを覆って装着してください。
- ② 使用しているとき マスクになるべく触らないようにしてください。
- ③ 外すとき ゴムの部分を持ち、フィルター部分の表面に触らないよう顔から外し、手を洗ってください。

布マスクの作り方 ~まずは自分で作ってみる~

布マスクは、咳やくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれる細菌やウイルスを防ぐことができます。感染者が他人に感染させない咳エチケット用としての効果があるといわれています。

- 【準備するもの】 大人用 布(横42cm×横18cm)、ゴム紐(30cm)
子供用 布(横36cm×縦18cm)、ゴム紐(24cm)



①布を裏返しに置く



②上と下を真ん中に向けて折る



③布を3等分に折る



④かぶせる方を1cm内側に折りこむ



⑤こちらは裏面(顔があたる方)



⑥両端を端から1.5cmのところ縫い、ゴム紐を通し結んで完成

1 肩と脇腹を伸ばす運動



- ① 軽く椅子の背にもたれ、手を上にあげます。
- ② 手はあげたまま、1・2・3・4のかけ声で反対側に体を傾けます。
- ③ 5・6・7・8のかけ声で元に戻ります。左右各2回おこないます。

2 体をひねる運動



- ① 軽く椅子の背にもたれ、腕を前で組んだ状態で座ります。
- ② 1・2・3・4のかけ声で体を右にひねります。
- ③ 5・6・7・8のかけ声でゆっくりと正面を向きます。左右各2回おこないます。

3 おしりの筋肉をのばす運動



- ① 軽く椅子の背にもたれて座ります。
- ② 両手で膝を抱えこみ、1・2・3・4のかけ声で膝を胸に近づけます。
- ③ 5・6・7・8のかけ声で膝を下ろします。左右各2回おこないます。

高齢者の皆さんへ

新型コロナウイルスから健康を守りましょう!

高齢者や基礎疾患(糖尿病、心疾患、呼吸器疾患など)をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

高齢者が健康を維持するための3つのポイント

ポイント1 自宅でも出来るちょっとした運動で身体を守りましょう

- 座っている時間を減らし、足踏みなどをして身体を動かすことが大切です。
- ラジオ体操など、家の中でできる運動も、筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 天気が良ければ、散歩を試みましょう。ただし、人混みは避けましょう。



ポイント2 お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで食べましょう

- お口を清潔に保つことは、感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- 一日三食、バランスよく、しっかり噛んで食べるようにしましょう。



ポイント3 毎日おしゃべりをしましょう。家族や友人との支え合いが大切です

- お口周りの筋肉が衰えないように、電話などで会話を増やしましょう。1人で歌の練習や早口言葉もオススメです。
- 外出しにくい今の状況こそ、家族や友人と支え合い、意識して交流しましょう。電話やメール、FAXでの交流は不安の解消や正しい情報の共有につながります。



自宅でできるおすすめ体操メニュー

公民館などで行っている「平戸よかよか体操」の一部を紹介します。自宅でもできる運動ですので、次のページを参考に無理のない範囲で身体を動かしましょう。

運動は体力を維持し、抵抗力を高め、気分転換になるなどさまざまな効果があります。

