

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

12

December 2020
No.183

特集

ずっとこの場所で笑顔で
みんなを支える認知症



秋晴れの心地よい陽気の中、庭で遊ぶひ孫の岳玖くんを優しく見守る廣田美和子さん(93歳)。認知症になっても、家族や周囲の人に支えられ元気に過ごしています。



Hirado city Public Relations
2020.12 No.183
広報ひらど 令和2年12月号

UD FONT
by MORISAWA

古紙配合の再生紙を使用しています。

【編集・発行】平戸市人課 電話 0950-22-9102 FAX 0950-22-2419
URL <http://www.cty.hirado.nagasaki.jp/> E-mail kouhou@cty.hirado.jp
印刷/有価会社ケンボクプリント

12月のイベントカレンダー

12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 ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00~15:00 ●補助金・給付金支援窓口(平戸商工会議所) 10:00~16:00 休 永田記念図書館	2 ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00~15:00 ●補助金・給付金支援窓口(平戸商工会議所) 10:00~16:00	3	4	5 ●おはなし会(永田記念図書館) 14:00~
6 ●おはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 14:00~	7	8 ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00~15:00 休 永田記念図書館	9 ●赤ちゃんおはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 10:30~ ●市民総合相談・大島地区(大島村公民館) 13:00~16:00 ●若者応援相談会in平戸(未来創造館会議室A) 11:00~16:00 休 永田記念図書館	10	11 ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター) 10:00~15:00	12 ●おはなし会(永田記念図書館) 14:00~ ●みんなでシネマ(COLAS平戸ホール) 14:00~
13 ●おはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 14:00~	14	15 ●年金相談(生月支所) 10:30~15:00 休 永田記念図書館	16	17	18 ●よろず相談会(田平町民センター) 9:00~17:00 ●補助金・給付金支援窓口(田平町民センター) 10:00~16:00	19 ●ライブラリーコンサート(平戸図書館) 19:00~ ●冬のお楽しみ会(ふれあいセンターゆめホール) 10:00~11:30
20 ●クリスマスおはなし会(COLAS平戸ホール) 14:00~14:30 ●クリスマス子ども映画上映会(COLAS平戸ホール) ①10:30~11:45 ②15:00~16:32 ●縁結び隊による結婚相談会(ホテル彩陽WAKI GAWA) 14:00~16:00	21	22 ●年金相談(市役所本庁3階会議室) 10:00~15:00 ●定例行政相談・生月地区(館浦出張所) 13:00~15:00 休 永田記念図書館	23 ●赤ちゃんおはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 10:30~ ●消費生活相談・生月地区(館浦出張所) 13:00~15:00 ●個別創業相談会(平戸市役所商工物産課内) 10:00~16:00	24 ●みんなでシネマ(COLAS平戸ホール) 14:00~	25 ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター) 10:00~15:00	26 ●おはなし会(永田記念図書館) 14:00~
27 ●おはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 14:00~ ●ひらど軽トラ市(木引田町・宮の町商店街) 9:00~12:00 休 永田記念図書館	28 ●北松北部クリーンセンター受入日(9:00~16:00) 休 平戸・永田記念図書館	29 ●北松北部クリーンセンター受入日(9:00~15:00) 休 平戸・永田記念図書館	30 ●北松北部クリーンセンター受入日(9:00~15:00) 休 平戸・永田記念図書館	31 休 平戸・永田記念図書館		

編集後記

毎月皆さんが1番楽しみにしている編集後記：でなく「Happy Birthday」の枠を新年1月号から拡充します。

これまで掲載件数が10件を超えた場合は、超えた分は掲載できなかったのですが、今後は枠を調整して5件増やして、たくさんの方の平戸のアイドルたちの元気な笑顔を皆さんにお届けしたいと思います。

自分にはあまり関係のないことだと思っていた認知症。もし、家族や身近な人が認知症になった時、支えになることができるだろうか、考える良い機会になりました。

今回ご協力いただいた廣田さんご家族や認知症予防力フェおよりよの皆さんの笑顔が素敵で、皆さんの笑顔がずっと続くといないかと感じた取材でした。

平

瀧



平

戸市美術展覧会小・中学生部門書の部で、平戸市教育長賞を受賞した女の子が、今回紹介する平戸小学校1年生の石田瑞樹さんです。

石田さんは、幼いことから絵を描くことが好きで、保育園の年長の時に習字を習い始めて、まだ1年足らずです。

「3歳くらいの時に、動物園に連れて行ってもらって、動物を見てそれを思い浮かべながら絵を描くようになりました」と話す石田さん。それから、絵だ

好きなことができることに感謝
力強い二筆一筆に込められた思い



けでなく字を書くことも好きになつていき、習字を習うようになったそうです。

「習字は、はらうところやとめるところなどに特に気をつけています。あと、習字の先生に教えてもらったことを守って練習するようにしています」とにつこり笑顔で話します。

通っている習字教室の先生は「瑞樹ちゃんは、素直な性格で、1度教えたことはしっかりと守って字を書くので、上達が早いですね。まだ1年たつてないのにこれだけの字が書けるので立派です」と太鼓判を押します。「習字教室に通わせてくれる親に感謝の気持ちを忘れずに、もつと練習してたくさんの人に自分の字を見てもらいたいです」と、大きな瞳をキラキラさせながら、自分の言葉で最後までしっかりと話してくれました。



応援団からの一言

『自分の字で思いを伝える』 ひとみ 母・瞳さん

字を書くことが好きで休まず教室に通い、このような賞を受けることができ大変嬉しく思います。デジタル化が進んでいる世の中ではありますが、自分の字で思いを伝えることの大切さや字を書く楽しさを忘れずに、これからも習字を続けて頑張っていってほしいと思います。



平戸小学校
1年
石田 瑞樹 さん
岩の上町

習字と同じくらいピアノも好き。また今、楽しいことは学校で友達と遊んだり給食を食べることです。

三浦按針没後400年記念事業

文化交際課交流推進班 ☎22-9143



三浦按針ことウィリアム・アダムス没後400年事業として、さまざまな行事が催されました。

10月29日には、三浦按針没後400年記念事業実行委員会が作成した、三浦按針の生涯を分かりやすく説明した紙芝居を、平戸市教育委員会に寄贈しました。紙芝居は、各学校に配布されます。

10月31日には、按針が琉球から持ち帰った芋を日本で初めて植えたと言われるコックスの甘藷畑で芋掘りが行われました。収穫した芋はイベントなどで活用され、同時に按針の功績とともにコックスの甘藷畑もPRします。

11月14日には、崎方公園にある「ANJINローズガーデン」の命名式およびイルミネーション点灯式が行われました。この日は、平戸バラ会によるバラ茶も振る舞われ、多くの来場者でにぎわいました。

Contents 広報ひらど

- Hirado City Public Relations -

12

P 2	目次・三浦按針没後400年記念事業・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 4~15	特集 ずっとこの場所で笑顔で ～みんなで支える認知症～
P 16~23	平戸市の財政状況
P 24~25	秋の叙勲・各種表彰
P 26~27	コロナ関連情報
P 28	そうだ図書館へ行こう
P 29	まちづくり協議会紹介・「古写真」から見る平戸の記憶遺産
P 30	高齢者通いの場
P 31	消費生活センター・国際交流員の日記
P 32~33	子育て・健康応援コーナー
P 34~38	見逃せない情報がココに(お知らせ)
P 39	暮らしに役立つ情報がここにも(お知らせ)
P 40~41	まちのできごと
P 42	うぶ声&おくやみ・TownTopic
P 43	ハッピーバースデー
P 44	カレンダー

人口の動き

()は、前月との比較
令和2年11月1日現在

■総人口	30,360人(-38人)	■平戸地区	17,502人(-40人)
■男 性	14,359人(-8人)	北部地区	10,334人(-22人)
■女 性	16,001人(-30人)	中部地区	3,417人(-9人)
■世帯数	13,898戸(-17戸)	南部地区	3,751人(-9人)
問 市民課戸籍住民班 ☎22-9123		■生月地区	5,173人(-10人)
		■田平地区	6,687人(+13人)
		■大島地区	998人(-1人)

交通事故件数

令和2年10月末現在

■件 数	28件(45件)
■死 者	0人(0人)
■負傷者	35人(51人)

※()内は昨年同期

問 総務課危機管理班 ☎22-9101

火災救急件数

令和2年10月末現在

■火災	29件(22件)
■救急	1,301件(1,464件)

※()内は昨年同期

問 消防本部予防課 ☎22-3167

特集 ずっとこの場所で笑顔で

みんなまで支える認知症



高齢化が社会問題となっている現代。今後も高齢化は進み、認知症になる高齢者が増えていくことが予想されています。認知症になってもいつまでも元気に自分らしく暮らすために家族や周囲の人の支えは必要不可欠。地域で認知症の人を支えるために私たちになにができるかこの機会に考えてみませんか。

家族が感じた異変

「お金がなくなった」。5年ほど前、美和子さんから家族に相談がありました。以降、お金の置き場所を忘れたり、電話番号を忘れてしまい、自分で掛けられないことが増えていきました。

同居する家族の美恵子さんは「は

じめは加齢によるもの忘れだと思っていたが、何度も同じことが続くので、おかしいと感じるようになりました」と当時を振り返ります。

また、「家の近くで転んだけがをしたので、その後はできるだけ外に出ないように言っていたのですが、日中ぼうっとしたり、曜日が分からなくなることが増えていきました」

と症状の進行を感じたそうです。

家族全員で支える

現在、4世代7人で暮らす廣田家。家族全員で美和子さんを支えます。美和子さんに食事を持つていくのは岳玖くん（がく）の役割。「いつもおばあちゃん召し上がられて言っている来てくれるですよ。この子と一緒に遊んだりして、いつも元氣ばもらっているとですよ」と嬉しそうに話す美和子さん。

「認知症の症状が出る前から、母への声掛けは意識して行っていました。家族で母を支えるという意識がもともとあったので、もの忘れなどの症状が出てからも、これまでと変わらず接することができています。また、以前は危ないので草むしりや洗濯物などをさせないようにしていましたが、家庭での役割をすべて取ってしまうのは悪いと思い、今ではできる事は自分でしてもらっています」と美恵子さんは話します。

多くのつながりの中で暮らす

月曜日と金曜日の平戸荘のデイサービスが楽しみだという美和子さ

食事の時には岳玖君がお手伝い



ん。「同級生が3人おって、『今日もちゃんと来れたね』って挨拶するの決まりです。顔ば合わせるだけでもうれしい」と笑顔を見せます。

家族の支えやデイサービスでの交流など、多くの人とのつながりの中で暮らす美和子さん。美恵子さんは「母は周りからたつしゃかねと言われる事も多く、家族もお世話が大変だと思ったことはありません。いろいろな人と話し、子どもたちと遊んで、自分の役割を持っていることが、今、元氣で過ごせている秘訣かもしれませんね」と話します。

美和子さんは最後に「家族みんなに支えてもらって、すごく幸せです」と手を合わせながら話してくれました。

「家族みんなに

支えてもらってすごく幸せ」



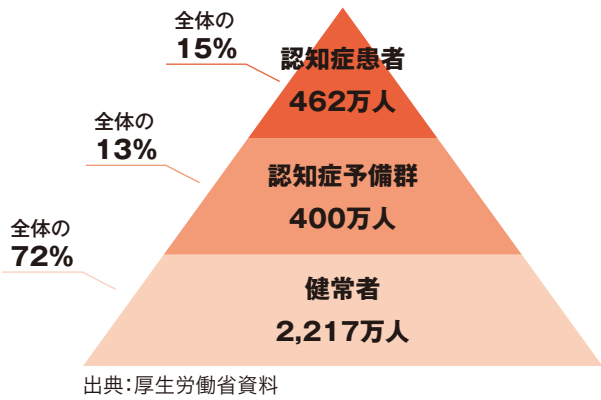
押し車に乗った美和子さんと一生懸命に押すひ孫の岳玖君。天気のいい日は一緒に外で遊ぶのが日課です。

その「もの忘れ」は年のせい？認知症？

誰しも年をとると、もの忘れをしやすくなりますが、それが認知症によるものか、老化によるものかを知っておくことが大切です。

認知症の「もの忘れ」	老化による「もの忘れ」
日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなる。	日は間違えても月は間違えない。 人物、場所などは覚えている 家族や自宅の場所を忘れることはない。
体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまう。	体験の一部分を忘れる 食事内容などを忘れることがある。
もの忘れしたことの自覚がない 忘れていること自体を気づかなくなる。	もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっている。
性格が変わる 頑固や怒りっぽさが目立つようになる。	性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わらない。
日常生活に支障がある ふだん生活するうえで、さまざまな問題が起きる。	日常生活に支障はない 問題なく日常生活を送ることができる。

65歳以上の高齢者における認知症の現状



超高齢社会で増え続ける認知症

超高齢社会に突入している日本。高齢化率の上昇とともに、認知症の高齢者も増え続けています。平成24年の調査では、認知症患者は約462万人、将来認知症を発症する可能性が高い予備群は約400万人と、実に65歳以上の4人に1人が認知症、あるいはそのリスクを抱えていると報告されています。

平戸市における高齢化率は、令和2年3月時点で、40.2%と県内でも高い水準となっており、年々上昇し続けています。

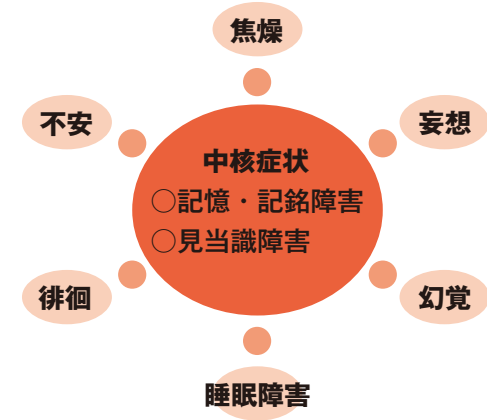
高齢者だけじゃない「若年性認知症」

認知症は、高齢者に多い病気ですが、65歳未満の若い世代で発症するものを「若年性認知症」と言います。年齢が若いため、物忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになって、認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多く見られます。

若年性認知症は、働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活への影響が大きくなりやすいという特徴があります。また、高齢者の認知症と違い、男性が発症しやすいと言われています。種類別の割合は、脳血管性認知症の割合が最も高く、若い世代でも脳血管障害や事故などで突然認知症になる可能性があります。

「認知症」の2つの症状

認知症の症状には、記憶・^{きめいしょうがい}記銘障害や見当識障害などの中核症状、不安・焦燥、妄想などの行動心理症状があります。

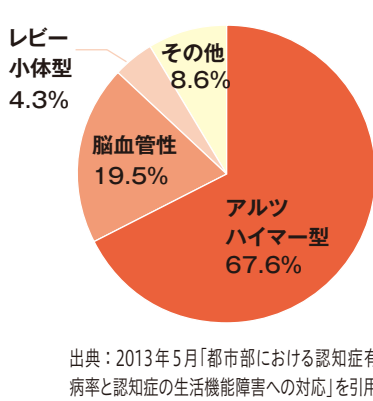


- 記憶・記銘障害
とくに最近の出来事を覚えられなかったり、思い出せない。
- 見当識障害
時間、場所、人物などを正しく認識できない。

知っていますか認知症のこと

超高齢社会に突入している日本。総人口の4人に1人は65歳以上の高齢者です。高齢化率は今後も上昇し続けることが予想されており、認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。認知症とはどのような病気なのか、あなたは知っていますか。

認知症の種類別の割合



認知症を正しく理解

人間の活動のほとんどをコントロールしている司令塔ともいえる脳。その脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障害が起こり、生活に支障が出ている状態のことを「認知症」と言います。

「認知症」といっても、発症する原因や症状には個人差があり、原因となる病気の種類もさまざま。主なものとして「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が挙げられ、これらは「三大認知症」と呼ばれています。これらの認知症の他に、適切な治療で治すことのできる認知症もあります。

認知症の種類によって、症状や進行のし方、周囲の人の対応のポイントも変わってきます。

「三大認知症」とその特徴

種 類	症 状	特 徴	進 行
アルツハイマー型認知症	○最近のことを忘れる ○身体的機能が低下すること多い ○もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある)	脳内に発生したアミロイドβたんぱくやタウたんぱくという物質が原因で、脳の神経細胞が徐々に低下・死滅する	ゆるやかに発症し、徐々に進行する
脳血管性認知症	○認知機能低下がまだらに起きる ○片麻痺(左右どちらかの手足が動きにくくなる)、嚥下障害、言語障害などの症状が多くみられる	脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもとで、脳の神経細胞の働きが低下・死滅する	急性で、発作のたびに段階的に悪化する
レビー小体型認知症	○リアルな幻想、それに基づいた妄想がある ○手足の震えや筋肉の硬直がおこる ○頭がハッキリしている時と、ぼーっとしている時がある	脳内にレビー小体という物質が蓄積されることにより、脳の神経細胞が損傷を受ける	初期には症状に波があり、徐々に進行する

早期発見と社会参加がカギ

認知症は気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。早期に見し、適切な治療を行うことで病気の進行を遅らせることができます。また、趣味や運動、人との会話など社会参加が予防や進行を遅らせることに有効です。認知症の予防・早期発見のポイントを平戸市民病院の中桶医師に聞きました。



長崎大学病院 准教授・医学博士
平戸市民病院勤務 内科医
中桶 了太 医師

認知症にならないために

認知症の大きな原因として高血圧や糖尿病などの生活習慣病が挙げられます。生活習慣病は早くから対策することが大切。健診を受診するなどして日ごろから健康維持に努めましょう。

また、家に閉じこもった生活が続くと、認知機能が低下しやすいと言われています。高齢になっても、趣味を持つこと、適度な運動をすること、人と会話をする心を心がけましょう。

平戸市には、よかよか体操や認知症カフェなど身体を動かし、人と交

流する場所がありますので、ぜひ足を運んでいただきたいと思います。

異変に気づいたらすぐに相談を

認知症の人を外見だけで診断することは難しく、がんや糖尿病などとも違い、血液検査や尿検査でも認知症と判断することはできません。

認知症を早期に発見するためには、家族など周囲の気づきが重要です。同じことを何度も聞いてくる、日付が分からなくなる、最近のことを忘れる、失敗が増えるなどの異変に気づいたら、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

また、認知症の中には治るものもあります。認知症を疑う症状が出たために、かかりつけ医に相談したと

ころ、処方されている薬が今までと変わっており、もの忘れの症状を引き起こしていたという例もあります。家族や周囲の人の言動に「おや？」と思ったら、すぐに相談してほしいと思います。

認知症になっても終わりじゃない

現在、認知症を完治させる薬や治療法は残念ながらありませんが、進行を遅らせる薬があります。薬で進行を遅らせながら、趣味、運動、人との交流を続けましょう。

認知症になっても、昔のことはよく覚えていますし、できる事はたくさんあります。周囲の人が認知症の人が何ができるか、見つけていってあげることが重要です。

気づいてください認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性があります。日常生活の中の小さなサインを見逃さないように注意を払ってみましょう。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の人の気づきが大切です。

本人の気づき

- しっかり寝ているのに、昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えた



家族など周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれいな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わったなど



認知症早期発見のためのチェックリスト

認知症の疑いがあるかどうか、ごく初期の段階で簡単に判断する目安としての確認項目です。思い当たる項目にチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 今日の日付や曜日が分からないことがある | ☐ 住所や電話番号を忘れてしまうことがある |
| ☐ 何度も同じことを言ったり聞いたりする | ☐ ものの名前が出てこないことがある |
| ☐ 置き忘れ、しまい忘れが多くなった | ☐ 慣れた道で迷ってしまうことがある |
| ☐ ささいなことで怒りっぽくなった | ☐ ガスや火の始末ができなくなった |
| ☐ 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある | ☐ 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった |
| ☐ 財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある | ☐ 本の内容やテレビドラマの筋が分からないことがある |
| ☐ 会話の途中で言いたいことを忘れてしまう | ☐ 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない |
| ☐ だらしなくなった | |

6項目以上に心当たりがある人は

このチェック表だけで認知症かどうか判断することはできませんが、早めにかかりつけの医師に相談することをお勧めします。



よかよか体操は認知症予防にも有効

地域・チームで支える認知症

認知症はだれでもなる可能性のある病気です。もし、家族や身近な人が認知症を発症したら——。地域の一人一人が認知症という病気のことを正しく理解し、認知症の人やその家族を支えていくことが大切です。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して。

高齢者の小さな変化を見逃さない

10月29日、多目的研修センターで認知症サポーター養成講座が開催されました。参加したのは、南部地区の民生委員など9人。日ごろから地域の高齢者の見守りに力を入れている皆さんです。

この講座は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域の認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けをする「認知症サポーター」を養成するものです。全国の認知症サポーターの数は、令和2年9月末時点で、約1,280万人にものぼります。平戸市では、令和元年度に8回の講座が開催され181人が受講。市内の認知症サポーターの数は、令和2年3月末時点で、約

3千人にまで増えています。

講座では、認知症の現状や原因、症状など認知症の基本的な知識と、認知症の人と接するときのポイントなどについて学びます。

この日講師を務めた、平井鮎さんは、「認知症の人と接するときは『驚かせない』『急がせない』『自尊心を傷つけない』という基本姿勢を意識し、7つの対応のポイントを踏まえて接することが重要だ」と解説。

さらに、「認知症の人を支えるには、家族だけでは限界があります。医療、介護の専門職そして地域の一人一人が認知症の人を支えるチームの一員です。地域の人々が正しい認知症の知識を身につけ、高齢者の小さな変化を見逃さないことが、見守りのポイント」と話しました。



認知症サポーター養成講座講師
(キャラバン・メイト)
そうごう薬局ミヤノ店
平井 鮎さん(薬剤師)

具体的な対応の7つのポイント

1 まずは見守る

本人やほかの人に気づかれないよう、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守る。

2 余裕を持って対応する

こちらの困惑や焦りが、相手にも伝わり動揺させてしまうため、自然な笑顔で応じる。

3 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかける。

4 やさしい口調で

相手が小柄な人の場合、体を低くして同じ高さで対応する。

5 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ってから声をかける。唐突な声かけは禁物。

6 おだやかに、はっきりした話し方で

早口、大声、甲高い声でまくし立てない。方言でコミュニケーションをとることも大切。

7 相手の言葉に耳を傾け、ゆっくり対応

相手の反応を伺いながら、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認する。



1_真剣なまなざしで講座を受講する皆さん 2_講座終了後には認知症サポーターの証であるオレンジリングが配られる 3_認知症の症状について説明する平井さん

認知症サポーター養成講座を受講して



「学んだことを高齢者の見守りに活かしたい」
松瀬 千秋さん (小田町)

私たちは、民生委員として日ごろから1人暮らしの高齢者の見守りや高齢者施設の訪問などを行っています。地域では、1人暮らしの高齢者が増えており、見守りの重要性を感じており、認知症の正しい知識を身につけたいと思い講座を受講しました。

講座をとおして、正しい知識を身につけることができ、民生委員の意識も変わったのではないかと思います。講座で学んだことを、今後の地域での高齢者の見守りに活かしていきたいですね。

小学校でも講座を開催

9月4日、野子小学校で認知症サポーター養成講座を開催しました。児童は、寸劇などとおして認知症の症状や認知症の人との接し方を学びました。



オレンジリングをつけてポーズをとる児童

子どもたちの感想

「認知症がどんなにつらいかがよくわかりました。認知症の人を見かけたら優しい声かけをしようと思いました」

「認知症が脳の病気だということがわかりました。認知症の人がいたら助けたいと思います」

自分1人じゃないことを知ってほしい



認知症の人と家族の会
長崎県支部 佐世保地区会
代表 松尾 文子さん

認知症になると本人も家族も戸惑い、病気であるということを受け入れるのは難しい事です。

私も、過去に家族が認知症になり介護をした経験があります。当時は、認知症という言葉もない時代で、今のよう知識もなかったで、思いうすたびにもっと優しくできたのではと後悔ばかりです。

認知症の人と家族のつどいには、認知症の人の介護を体験した人、現在介護している人が集まり、自分の体験を語り合います。

家族が認知症になり悩んでいる人には、ぜひこのつどい

に参加してほしいと思います。いろいろな人の体験を聞くことで、認知症の家族が新たな症状や行動をとったときに、慌てず対応ができるようになります。なにより、悩んでいるのが自分1人じゃないことを知ってもらい、少しでも気持ちが楽になってもらえればと思います。

認知症の人と家族のつどい

- 会場
平戸地区 未来創造館
田平地区 たびら活性化施設
- 開催日
毎月、広報ひらど裏表紙のカレンダーに掲載

抱え込まず、相談する勇気を

認知症の人がなごやかな日々を送るために大切なのは周囲の人の理解。しかし、認知症であることを隠したり、打ち明けられない人がいるのが現実です。平戸市には、そんな悩める人たちを支える場所があります。

認知症の人やその家族とお話する機会がありますが、認知症は、周囲のかかわりが重要であると感じています。夜中に徘徊などの症状があつた人が、市外に住む娘と孫と食事をするようになったことで、1人で電車に乗ったり、孫へのお土産を選んだり、気持ちが前向きになったそうです。気持ちが変ったことで、今まで興味を持たなかった家族の趣味などにも興味を持ち、深夜の徘徊が無くなったという話も聞いています。

た人や介護施設の職員ということもあり、介護での悩みや苦勞を打ち明けやすい環境です。実際に、周囲に相談できず悩んでいた人が、他の参加者に自分の悩みを聞き入れてもらったことで、気持ちが落ち着き、前向きに介護に向き合えるようになったと話していました。



平戸市地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
福田 みや子さん

周囲のかかわりが必要不可欠

1日でも長く安心して暮らせるよう



認知症予防カフェおよりよ
代表 酒井 砂値子さん

職人町では、市が推進する「高齢者の通いの場」づくりのモデル推進地域として平成27年に「職人町すこやかサロン」がスタートしました。毎週土曜日、よかよか体操を中心にいろいろなメニューを工夫して開催しています。

最近では、「明日があるさ」の替え歌を皆で考え、ダンスの先生に振り付けてもらった脳トレのダンスも毎週行っています。

まだまだ手探り状態ですが、皆さんが楽しく参加して、1日でも長く職人町で仲良く安心して暮らせるよう、取り組みを継続していきたいと思っています。

市内各地で行われている認知症カフェを紹介

認知症カフェとかじん



○活動内容 認知症カフェとかじんでは、日ごろからデイサービスで行っている脳トレやレクリエーション、公文式学習療法体験などのプログラムを用意しています。また、介護相談にも応じています。

問 デイサービスセンターとかじん
☎23-3388

認かふえいなほ



○活動内容 認知症への偏見をなくすきっかけ作りを目的として活動しています。認知症の最新情報などのミニ講座や脳の血流を活性化させるトレーニングを行っています。また、質問や相談などにも応じています。

問 いなほグループ
☎53-3012

地域ふれあいルームゆ〜らり



○活動内容 平戸よかよか体操、昭和・平成時代の平戸・生月の映像鑑賞、間違い探しなどを用いた脳トレ、コグニサイズなどを行っています。また、相談にも応じています。希望者には送迎も可能です。

問 平戸市社会福祉協議会生月支所
☎53-2615

住んでいる地域に関係なく、どなたでも参加できます。興味がある人は、それぞれの施設にお問い合わせください。

認知症予防カフェおよりよの様子。この日は、音楽教室の先生を講師に招きコーラスの練習をしていました。参加した皆さんは、笑顔で歌や会話を楽しんでいました。
(撮影のため、マスクを外しています)



高齡化が進む日本。すでに平戸市では、人口に占める65歳以上の高齡者の割合が40%を超えています。今後、ますます1人暮らしの高齡者世帯や高齡者が高齡者の介護をする老々介護の世帯が増えていくことで、地域とのつながりが希薄になってしまふことで、認知機能が低下し、認知症の人も増えていくと予想されます。

住み慣れた地域で自分らしく生きること。それは、多くの人の願いではないでしょうか。その願いが認知症などの病気により失われてしまうかもしれない。そうならないためには、家族や地域など周囲の人の理解と支えが必要不可欠。

まずは、認知症を他人事と思わず自分事として考え、正しい知識を身につけることが大切です。地域全体で認知症への理解を深めることで、困っている認知症の人に、さりげなくそっと手を差し伸べることが出来る人が増えていくでしょう。そうすれば、認知症の人が安心して暮らせるまち、ずっと笑顔で過ごせるまちになっていくのではないのでしょうか。

そっと手を差し伸べられるように

充実した支援制度を活用

平戸市では、認知症に関する支援や相談窓口をまとめた「認知症ケアパス」や、自分らしく生きていくために自分の意思を書き込む「マイエンディングノート」を発行し、配布しています。また、認知症の人が自宅に戻れなくなった時のため、QRコードを活用した見守りサービスを行っています。

認知症ケアパスが新しくなりました

平戸市で発行している「認知症ケアパス」が新しくなりました。認知症ケアパスは、認知症の進行状況に応じて必要となる医療や受けられる介護サービスなど、お住まいの地域で行われているさまざまな支援についてまとめたものです。

必要な時に必要な支援をしっかりと受けられるように認知症ケアパスを活用しましょう。



マイエンディングノートを活用しましょう



エンディングノートは、最期の迎え方、葬儀、遺言、財産などについて、家族が困らないよう自分の希望を書いておくものです。また、自分の人生を振り返り、残りの人生をどう過ごすか考えるきっかけにもなります。最期まで、自分らしく暮らすため、そして家族のためにも、早くからエンディングノートをまとめておきましょう。

高齡者QRコード活用見守りサービス

外出時に自宅に戻れなくなる可能性がある高齡者の持ち物(杖やかばん)にQRコードが記載されたシールを取り付けることで、保護した人がQRコードをスマートフォンなどで読み取り、市役所や警察署にすぐに通報することができます(個人情報は表示されません)。連絡を受けた市役所などが家族に連絡し、早期の保護につなげます。



一般会計支出

前年度と比較して**2.5%の増加**

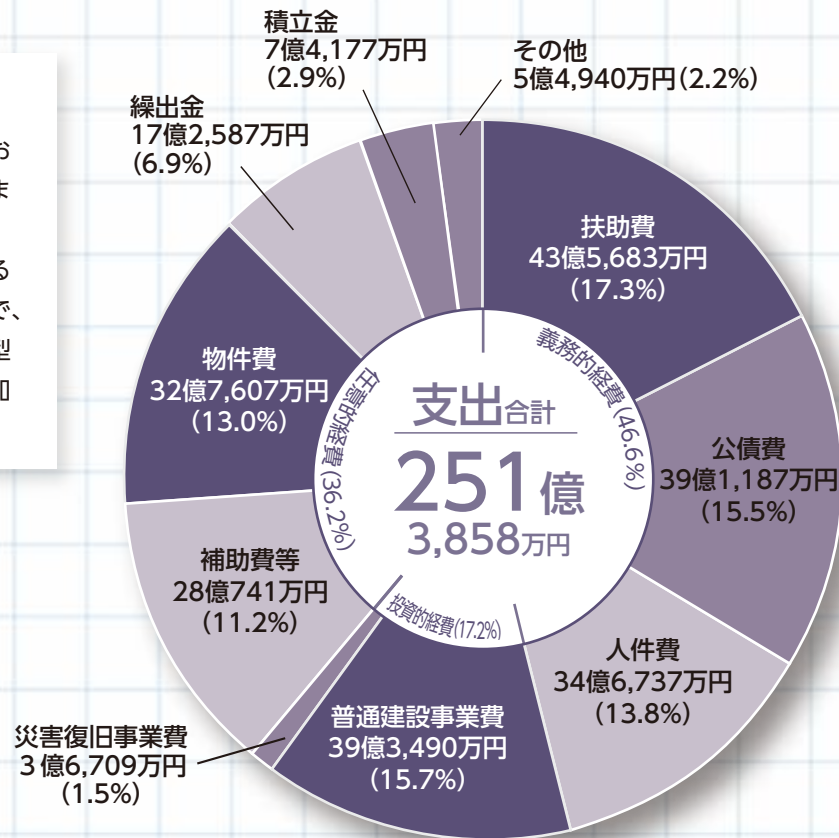
歳出決算額は、251億3,858万円となっており、前年度に比べて2.5%の増加となっています。

性質別で見ると、北松北部環境組合に対する負担金の減額に伴う補助費等が減少した一方で、平戸城や文化センターの大規模改修など、大型建設事業の執行に伴い投資的経費が大きく増加しています。

■目的税の使いみち

入湯税	
区 分	決算額
鉱泉源の保護管理施設整備	1,353万円
観光施設の整備	284万円
観光振興	1,206万円
都市計画税	
区 分	決算額
市債償還 (都市計画関係)	3,893万円

支出の内訳グラフ (性質別)



平戸の財政状況

市では、毎年2回「市の財政状況」を公表しています。今回は「令和元年度決算の概要」「令和2年度上半期の執行状況」についてお知らせします。問 企画財政課財政班 ☎内線2344

決算報告

2億9,639万円の黒字

令和元年度の一般会計の決算額は、収入が259億7,175万円、支出が251億3,858万円となり、令和2年度への繰越事業の財源を差し引いた実質収支は2億9,639万円の黒字となりました。

■決算の状況 (一般会計)

区 分	令和元年度	平成30年度	対前年度増減額
歳 入 総 額	259億7,175万円	252億983万円	7億6,192万円
歳 出 総 額	251億3,858万円	245億2,845万円	6億1,013万円
差 引 額	8億3,317万円	6億8,139万円	1億5,178万円
翌年度に繰越すべき財源	5億3,678万円	3億9,947万円	1億3,731万円
実 質 収 支	2億9,639万円	2億8,192万円	1,447万円

※万円未満は四捨五入。

一般会計収入

市の自主財源は**25.1%**

歳入決算額は、259億7,175万円で、前年度と比較して3.0%の増加となっています。増加の主な要因としては、地方債の繰上償還に伴う減債基金繰入金の増加や、建設事業に係る市債借入額の増額によるものです。

また、このうち市税などの自主財源は全体の25.1%で、地方交付税などの依存財源は74.9%を占めており、国・県などに大きく依存した財政構造となっています。

■市税の内訳

区 分	金 額	増減率
市 民 税	11億5,375万円	△2.42
固 定 資 産 税	12億4,325万円	1.77
軽自動車税	1億2,640万円	4.23
市たばこ税	2億716万円	△1.08
都市計画税	4,715万円	4.55
入 湯 税	2,843万円	△3.88
合 計	28億613万円	△0.12

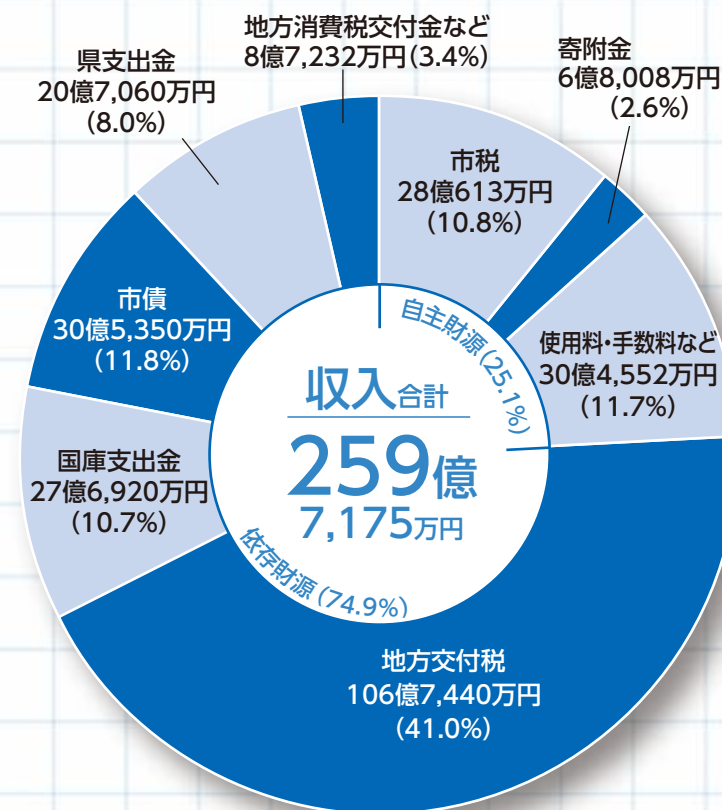
市民1人当たりの支出額

令和元年度に各分野で支出した金額を、市民1人当たりに換算すると

82万5,380円が使われました
(令和2年3月31日現在の人口30,641人で計算)



収入の内訳グラフ





たからをみせるプロジェクト (観光・文化・シティプロモーション)



平戸城大規模改修事業・・・2億7,217万円
老朽化している平戸城の天守閣、見奏櫓などの改修を行いました。

平戸城宿泊施設整備事業・・・7,055万円
平戸城懐柔櫓を宿泊施設としてリニューアルしました。

くらしをまもるプロジェクト (保健・医療・福祉)



障害児支援事業・・・1億227万円
療養が必要な児童などに対し、通所による発達支援や集団生活への適応訓練を行いました。

高齢者いきいきおでかけ支援事業1,635万円
高齢者の外出機会拡大と社会参加促進のため、交通費の一部を助成する「おでかけ券」を交付しました。

その他の事業



生月町中央公民館移転改修事業2億3,555万円
施設の老朽化に伴い、生月支所2・3階を改修し公民館を移転しました。



社宅・社員寮等整備緊急対策支援事業550万円
市内企業の人材確保対策や職住近接の一環として、社宅・社員寮の整備に対する支援を行いました。



文化センター大規模改修事業2億9,957万円
施設の老朽化に伴い、平戸文化センターを改修しました。



特別支援学校分教室開設準備事業4,827万円
令和3年度に予定している県立佐世保特別支援学校北松分校小・中学部の開校に向け、田平中学校校舎の一部を特別教室に改修する工事を行いました。

令和元年度に実施した主な事業

令和元年度は、平戸市の主要事業を中心にさまざまな事業を実施しました。その中でも特に重点的に実施した事業を各プロジェクトごとに紹介していきます。

しごとをひろげるプロジェクト(産業・雇用)



鳥獣被害防止総合対策事業・・・4,919万円
有害鳥獣(イノシシなど)による農作物への被害を防止するため、防護柵の設置に対する支援を行いました。

平戸式もうかる農業実現支援事業・3,616万円
新規就農者の確保・育成のため、園芸用ハウスや繁殖牛舎の整備に対する支援を行いました。



新水産業経営力強化事業・・・1,849万円
漁業所得向上を目指し、策定した経営改善計画の達成に向けた漁船用機器などの整備に対する支援を行いました。

水産物流通改善対策事業・・・313万円
水産物の流通販売に関する衛生管理指導や、商品価値の向上などへの取組強化を行いました。

ひとをそだてるプロジェクト(子育て・教育)



地域子ども、子育て支援事業・7,643万円
就労などにより子どもの保育ができない保護者などのため、安心して子育てができる環境整備を行いました。



ICT教育推進整備事業・・・6,370万円
教室以外の場所で活用するため、小中学校のパソコン室に配置しているノートパソコンを可動式のタブレット型パソコンに更新しました。



◎一般会計（収入）

区 分	予算現額	収入済額
市 税	27億8,060万円	14億4,978万円
地方贈与税など	10億1,075万円	4億6,329万円
地 方 交 付 税	102億2,767万円	68億6,159万円
分担金・負担金	9,273万円	2,422万円
国 庫 支 出 金	72億4,038万円	41億4,200万円
県 支 出 金	23億3,045万円	1億6,573万円
寄 附 金	8億40万円	1億431万円
市 債	39億750万円	0円
そ の 他	29億4,217万円	5億5,318万円
収 入 合 計	313億3,265万円	137億6,410万円

◎特別会計

区 分	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険（事業勘定）	47億8,476万円	20億2,122万円	18億7,172万円
国民健康保険（度島直診勘定）	8,222万円	986万円	3,238万円
国民健康保険（大島直診勘定）	2億2,060万円	1,475万円	3,961万円
後期高齢者医療	4億5,385万円	1億4,340万円	1億4,294万円
介護保険（保険事業勘定）	47億8,638万円	18億7,298万円	17億4,500万円
介護保険（サービス事業勘定）	3,656万円	1,162万円	1,520万円
農業集落排水事業	1,228万円	106万円	537万円
宅地開発事業	682万円	417万円	51万円
あづち大島いさりびの里事業	1,262万円	6万円	1,244万円
駐車場事業	470万円	128万円	399万円
工業団地事業	5,000万円	0円	2,543万円

◎企業会計

区 分		予算現額	収入済額	支出済額
水道事業	収益的収支	10億2,674万円	4億4,185万円	2億2,061万円
	資本的収支	7億1,322万円	7,752万円	3億8,065万円
病院事業	収益的収支	23億7,122万円	10億2,026万円	10億2,566万円
	資本的収支	3億5,323万円	4,150万円	2億1,192万円
交通船事業	収益的収支	2億5,556万円	6,807万円	6,825万円

※収益的収支・・・経営活動によって発生するすべての収入と支出

※資本的収支・・・施設の建設改良に関する投資的な収入と支出

◎市債の残高 （市民1人当たり104万8,085円）

※令和2年9月30日現在人口30,398人で計算

区 分	残 高
一般会計	246億9,780万円
水道事業	54億4,049万円
病院事業	8億4,838万円
交通船事業	3億5,660万円
国民健康保険（直診勘定）	8,636万円
農業集落排水事業	5,899万円
工業団地事業	3億7,108万円
合 計	318億5,970万円

◎一般会計（支出）

区 分	予算現額	支出済額
総 務 費	92億558万円	42億7,833万円
民 生 費	72億7,814万円	25億6,563万円
衛 生 費	25億1,313万円	11億41万円
農林水産業費	21億4,838万円	3億8,121万円
商 工 費	14億2,773万円	7億6,095万円
土 木 費	15億4,412万円	2億3,451万円
教 育 費	23億2,019万円	7億7,294万円
公 債 費	28億3,692万円	14億1,580万円
そ の 他	20億5,846万円	4億9,402万円
支 出 合 計	313億3,265万円	120億380万円

執行 状況

令和2年度上半期（4月～9月）

収入および支出の状況

令和2年9月30日現在

◎財産の状況

区 分	面積・金額
土 地	991万7,102㎡
建 物	25万1,881㎡
有価証券	845万円
基 金	125億3,493万円
債 権	3億8,204万円
出 資 金	6,468万円
出 捐 金	1億14万円

◎一時借入金の状況

令和2年9月30日現在では、一時借入金はありません。

企業会計とは

民間企業と同じようにその仕事自体に収益があり、その収益で支出を賄う仕事をまとめた会計です。

企業 会計

水道事業			
	収益的収支	収 入	11億5,725万円
		支 出	10億2,229万円
	資本的収支	収 入	3億952万円
		支 出	6億8,110万円

病院事業			
	収益的収支	収 入	22億4,016万円
		支 出	22億4,036万円
	資本的収支	収 入	3億6,894万円
		支 出	4億4,090万円

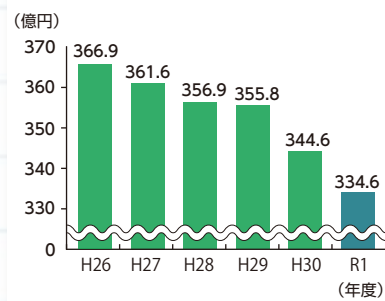
交通船事業			
	収益的収支	収 入	2億2,683万円
		支 出	2億4,874万円
	資本的収支	収 入	0円
		支 出	0円

※収益的収支・・・経営活動により発生するすべての収入と支出

※資本的収支・・・施設の建設改良に関する投資的な収入と支出

市債残高（全会計）

■市債残高の推移（H26～R1）



市債残高は約10億円の減少

市の借入金である市債の残高は、継続的な繰上償還の実施により年々減少しています。

今後も計画的な繰上償還の実施によりさらなる財政の健全化に努め、将来の公債費負担の軽減を図ります。

特別会計とは

国民健康保険は国民健康保険税、介護保険は介護保険料など、特定の収入で特定の支出を賄う仕事をまとめた会計です。

特別 会計

区 分	収 入	支 出
国民健康保険（事業勘定）	47億983万円	46億1,408万円
国民健康保険（度島直診勘定）	7,054万円	7,054万円
国民健康保険（大島直診勘定）	1億930万円	1億930万円
後期高齢者医療	4億3,884万円	4億3,804万円
介護保険（保険事業勘定）	44億3,499万円	42億8,677万円
介護保険（サービス事業勘定）	3,668万円	3,668万円
農業集落排水事業	1,245万円	1,245万円
宅地開発事業	717万円	717万円
あづち大島いさりびの里事業	1,188万円	1,188万円
駐車場事業	504万円	504万円
工業団地事業	2,197万円	2,197万円

健全化判断比率と資金不足比率

すべてにおいて基準内の財政状況

平成19年に制定された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」により、毎年、健全化判断比率などを算定し、議会・市民に報告・公表しています。

令和元年度決算に基づく比率（指標）は、前年度と同様にいずれも国の基準（イエローカードとされる早期健全化基準）を下回り、財政状況は、おおむね健全であるといえます。各指標の改善は、平成19年度から実施している借入金（市債）の繰上償還によるところが大きく影響しており、今後も行財政改革の取り組みを継続し、引き続き健全な財政運営に努めます。

健全化判断比率	説 明	令和元年度	平成30年度	国 の 基 準	
				早期健全化基準（イエローカード）	財政再生基準（レッドカード）
実 質 赤 字 比 率	一般会計などの赤字から財政運営の深刻度を見る指標	－	－	12.95%	20.00%
連結実質赤字比率	すべての会計の赤字から財政運営の深刻度を見る指標	－	－	17.95%	30.00%
実質公債費比率	借金の返済額の大きさから資金繰りの危険度を見る指標	4.7%	5.7%	25.0%	35.0%
将来負担比率	市が抱える負債の残高から将来の財政への圧迫度を見る指標	－	－	350.0%	

※比率が生じない場合は「－」と表示しています。

	説 明	対象会計	令和元年度	平成30年度	国 の 基 準
資金不足比率	公営企業の資金不足割合から経営状況の深刻度を見る指標	水道事業・病院事業・交通船事業ほか	－	－	20.00%

※いずれの会計も資金不足が生じていないため「－」と表示しています。

平戸市の令和元年度決算を1月当たりの世帯収入が50万円の家計に例えると

ひらどさん家

収入

家計	平戸市	金額
給料	市税 市民の皆さんから納めてもらったお金	54,000円
副収入	寄附金 全国から寄付してもらったお金(ふるさと納税)	13,000円
貯金の取り崩し	繰入金 市の基金から引き出したお金など	27,000円
貸地収入	使用料・手数料など 行政財産や公の施設を使用・利用した際に支払うお金	18,500円
実家からの援助	地方交付税・国庫支出金・県支出金 一定の行政サービスが受けられるよう国から交付されたお金 また、市が実施する特定の事業に、国・県が支出したお金	298,500円
銀行からの借入	市債 市が国や銀行から借りたお金	59,000円
前月からの繰り越しなど	繰越金など 前年度から繰り越されたお金など	30,000円



自主財源に比べて依存財源の割合が大きく、他からの援助に頼っていることがわかるわね。

道路や住宅の建設などでは、ローン(借入金)もしているんだ。これは、何十年も使う施設の建設費用を後の世代の人たちにも負担してもらうという意味もあるんだよ。

家や庭の改修など、臨時の大きな出費の一部は、祖父母からの援助をお願いしているよ。

市の財政について、皆さんに身近に感じていただくために
平戸市の令和元年度一般会計決算を家計の1カ月の収支に例えて紹介します。

の家計簿事情

支出

家計	平戸市	金額
食費	人件費 市職員の給料や議員の報酬など	67,000円
医療費・教育費	扶助費 児童手当、障がい者支援、医療費助成など	84,000円
ローンの返済	公債費 市債の返済に充てるお金	75,500円
光熱水費・電化製品の購入など	物件費 光熱水費、消耗品費、旅費など	63,000円
家電の修理など	維持補修費など 道路、公共施設を維持するために必要なお金	10,000円
地区会費・生命保険など	補助費等 各種団体への負担金、補助金、交付金など	54,000円
貯蓄	積立金 将来のために積み立てたお金	14,500円
子どもへの仕送り	繰出金 病院、水道事業など他の会計への繰り出し金	33,000円
家のリフォーム	普通建設事業費 道路、庁舎などの公共施設の増設、改修費用	76,000円
台風被害にあった屋根の修理	災害復旧事業費 災害により被災した施設の復旧費用	7,000円

翌月への繰り越し 16,000円



これからは医療費は増えそうだから、食費や光熱水費などで切りつめていかないとね。

ローンの返済を計画的に行いながら、家計を維持していくのは大変だよ。

今後は家のリフォームが増えそうだから、貯金を減らさないようにしないとね。

瑞宝単光章 (児童福祉功労)



たにぐち ひでこ
谷口 英子さん (山中町)

「家族の支え、そしてともに働く保育士の皆さんの
おかげで、身に余る賞をいただき感謝しています。」

昭和57年から現在に至るまで保育業務に従事し、主に未満児や0歳児クラスを担当。平成30年度には平戸市保育士会の0歳児担当リーダーを務め、職員の指導や子どもたちの健やかな成長など児童福祉の向上に尽力されています。

瑞宝双光章 (児童福祉功労)

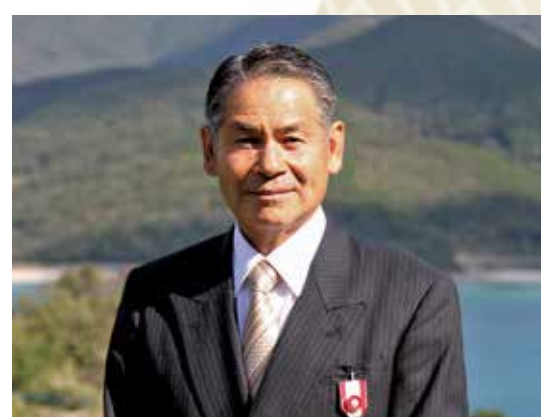


ひらい さがみ
平石 早賀美さん (猪渡谷町)

「多くの皆様のご支援、ご協力のおかげで栄誉ある
賞をいただき感謝申し上げます。」

昭和45年から市内外で保育業務などに携わり、昭和54年から現在に至るまで堤保育園の園長として従事し、地域に根差した保育所の運営や愛情とぬくもりをもって子どもたちに接するなど児童福祉の向上に尽力されています。

旭日小綬章 (地方自治功労)



かわかみ しげつぐ
川上 茂次さん (根獅子町)

「地域の人たちや市職員のご協力のおかげで、この
ような身に余る賞をいただき感謝申し上げます。」

昭和58年から平戸市議会議員として、市議会議員長などの役職を歴任し、社会福祉協議会や未来創造館の建設、歴史の道ブロンズ像製作などに取り組まれました。また、地域活性化にも携わるなど地方自治向上に尽力されています。

秋の叙勲 および 各種表彰者

地方自治や消防などの分野で長年にわたる功労や社会貢献をたたえる「令和2年秋の叙勲」が11月2日に発令されました。

そのほか、日ごろからの活動や努力の成果が実を結び、表彰された皆さんを紹介します。

令和2年度平戸市美展特別賞受賞者

一般・高校生の部

平戸市長賞(画)岡澤清美(書)崎本満子(写)末永琉貴
(工)吉田キミ平戸市議会議員賞(画)川村保平戸市美術振興会長賞(画)西崎義明(書)浦辺真希代平戸市文化協会会長賞(画)田中徳治生月町文化協会会長賞(書)小山のり子田平町文化協会会長賞(画)池田淑江大島村文化協会会長賞(書)平松孝子平戸市自治連合協議会長賞(書)佛田京子平戸商工会議所会頭賞(書)藤澤昌穂平戸市商工会長賞(書)平野加代子平戸市医師会長賞(書)松瀬紀子

小・中学生の部

平戸市教育長賞(画)橋口紗英(書)石田瑞樹平戸市教育会長賞(画)西浦瑠伶平戸市PTA連合会長賞(画)山口紗瑛フェイス(書)平野愛実平戸ロータリークラブ会長賞(画)山村輝羅菜平戸ライオンズクラブ会長賞(画)吉岡和真平戸観光協会会長賞(画)藤川来希読売新聞西部本社賞(工)橋本桃義長崎新聞社賞(デ)藤嶋理央西日本新聞社賞(書)吉本涼真 (敬称略)

第18回関さ書さ甲子園



農林水産大臣賞
さとさき ひかる
平戸高等学校3年 里崎 光さん

2020年度長崎新聞社文化章



(文化教育部門)受賞
田助ハイヤ節
保存会前会長
どい テイさん
(大久保町)

瑞宝双光章 (郵政事業功労)



しばやま もとみち
柴山 元帥さん (志々伎町)

「地域の皆様のご支援・ご協力のおかげで受章することができました。ありがとうございます。」

昭和47年から郵政業務に携わり、東京中野郵便局から中津良郵便局を経て、志々伎郵便局長として従事されました。在職中は、志々伎郵便局の新築計画や集配局から無集配局への切り替え業務などに尽力されました。

旭日単光章 (文化財保護功労)



きだ よしひろ
木田 昌宏さん (木引田町)

「先輩や同僚の皆様のおかげです。今後も、この御恩を忘れず、文化財保護に尽力していきます。」

昭和36年から公益財団法人松浦史料博物館に勤務し、平戸の文化財保護や郷土の歴史資料などを発表。また、平戸市文化財審議会会長や平戸神楽振興会会長などを務め、郷土に残る文化財の価値を高めることに尽力されています。

問 健康ほけん課健康づくり班 (☎22-9125)

発熱があった場合は、まずはかかりつけ医に電話で相談

かかりつけ医がない人、または夜間休日に受診可能な医療機関を探している人は、**長崎県受診・相談センター(☎0120-409-745)**に相談してください。

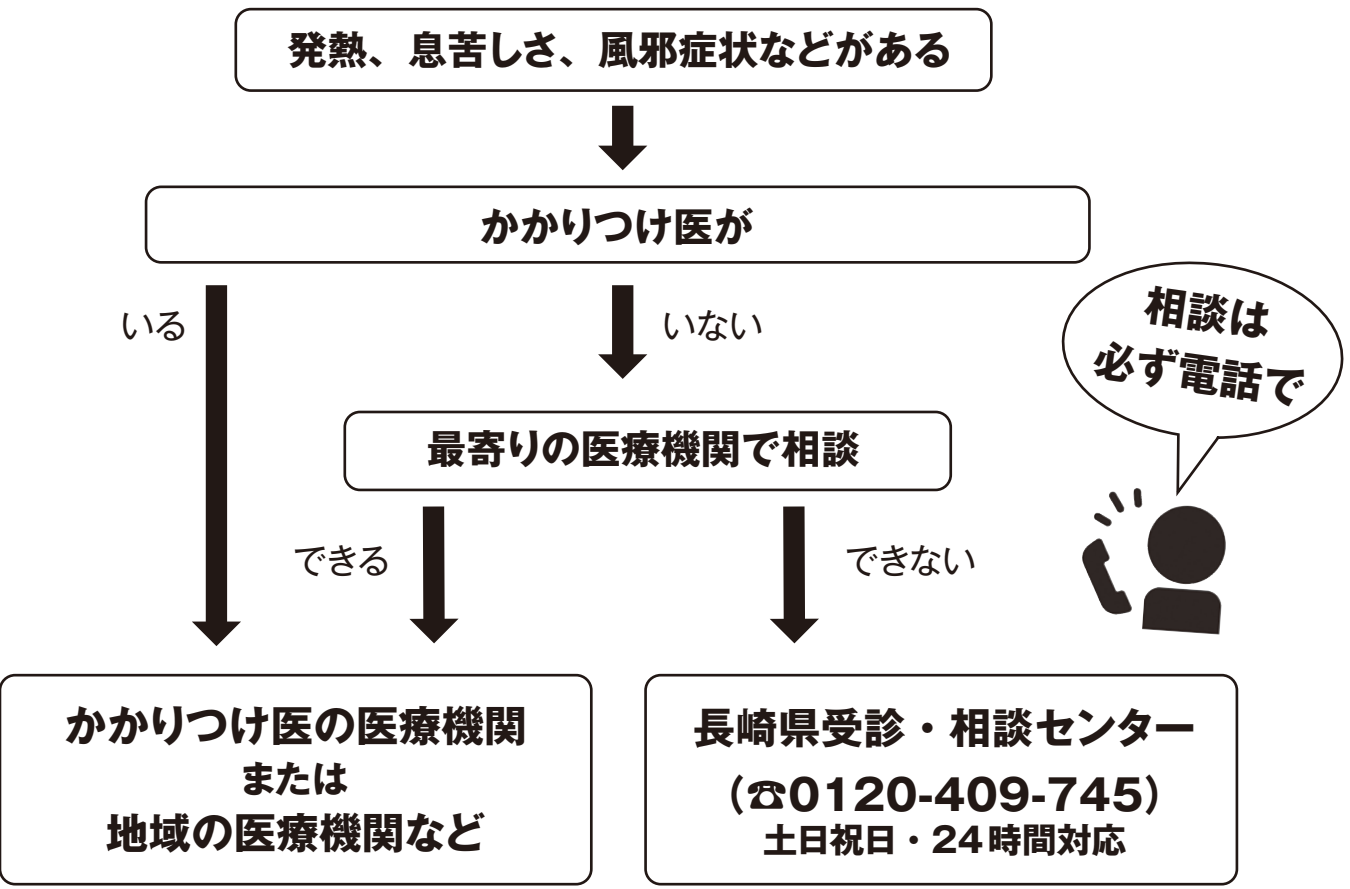
県では、季節性インフルエンザ流行期に備え、発熱などの症状があり、受診先に迷う人に医療機関を案内する「受診・相談センター」を設置しました。これまで、県内各保健所および本庁(土日祝日)に設置していた「帰国者・接触者相談センター」を県内1カ所に集約し、新たに「受診・相談センター」を開設しています。

「受診・相談センター」では、保健師などの専門職が相談に応じ「診療・検査医療機関(*)」などを案内します。発熱などの症状があり、受診先に迷う場合には相談ください。発熱などのある人は、必ず受診前にかかりつけ医などに電話で相談し、適切な感染予防対策がとられた環境で安心して受診できるように、医療機関の指示に従ってください。

*診療・検査医療機関とは(医療機関名は非公表)

県が指定する発熱患者などに対応可能な医療機関で、現在、地域の医師会の協力を得ながら相談・診療・検査を担う診療所や病院の登録を進めています。

受診・相談の流れ(症状が出る前に、まず自分がどこに相談したらいいか確認してください)



新型コロナウイルスの感染リスクが高まる
これからの時期、感染予防対策の徹底を!!

「5つの場面」

11月に入り、東京や大阪などの首都圏では、新規感染者が激増しています。北海道では1日における感染者が6日連続して100人を超えるなど、全国各地でも感染者が増加傾向にあり、また各地でクラスターも発生しています。社会生活や経済の活動が戻る中、適切な対策を講じなければ「急速な感染拡大に至る可能性が高い」と政府が設置している新型コロナウイルス感染症対策分科会から呼び掛けられています。

これからの時期、忘年会や新年会、また帰省する人たちなどで大人数での飲食する機会が増えるかと思えます。つつい飲みすぎて盛り上がってしまう前に、今一度感染リスクが高まる5つの典型的な場面を確認し、一人一人が意識して感染予防につとめましょう。

(参考) 7月以降のクラスター等の発生状況の推移

分類(件)	7月	8月	9月	10月 ※10月21日時点で公表されている件数
接待を伴う飲食店	47	41	23	17
会食	37	37	21	19
職場	86	100	80	55
学校・教育施設等	42	80	44	25
医療・福祉施設等	56	194	79	46
その他	53	71	68	31
総計	321	523	315	193

*報道等情報を元に内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室において作成。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、感覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。

場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

問い合わせ先 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

まち協だより Vol.1 地域で頑張るまちづくり運営協議会の活動を毎月紹介

島民の声から生まれた『月イチ床屋』

NPO法人度島地区まちづくり運営協議会 ☎25-2501



上_月イチ床屋を実施する部屋は、まち協の役員などがボランティアで作り上げました。

右_月イチ床屋の様子。毎月多くの島民が利用し、定着しています。



「月イチ床屋」は、島民から「度島に床屋さんが無くなって、わざわざ平戸に行くのは大変。まち協でどうにかできないか」との声が上がったことがきっかけで始まりました。

毎月第2月曜日を「月イチ床屋の日」と決め、島外から床屋さんに来てもらい、簡単なカットなどを低価格で行ってもらっています。まち協が予約の窓口となり、少しでも島民が利用しやすいように工夫しています。「度島で髪を切ることができとても助かっています」と利用者からも大変好評で、「月イチ床屋」以外にも「月イチカイロプラクティック（アメリカ発祥の整体）」や「月イチヨガ」など広がりを見せています。

度島まち協では、これからも島民の声を事業に反映させ、島民自ら課題を解決し、さらに度島が元気になるよう活動していきたいと思っています。

「古写真」から見る平戸の記憶遺産 vol.21

問 文化交流課文化遺産班 ☎22-9143

追廻の馬場

右上の写真は昭和3年(1928年)ごろで、場所は「最教寺」奥の院三重の塔の上にあたります。ちょうど聖宮から入るところで、現在は舗装道路となっており、子泣き相撲が行われる際は、駐車場になっているところ。

追廻の馬場は、明治初期までは幅50m、長さ130mほどの広場であったと思われ、古い絵図には、3本の的を馬上より武士が射る流鏑馬を、中央に位置した藩主と多くの人たちが見物する様子が描かれています。流鏑馬はもともと馬術の重要な訓練の1つであり、鎌倉時代から伝わり、やがては神事に奉納される伝統芸能の1つとなっています。平戸でも古くから奉納されていたことが記録からわかります。

また、近くには松浦家25代隆信(道可)の墓もあります。



昭和3年ごろの追廻の馬場



現在の追廻の馬場

『季節を楽しむボタニカルリース 自然の恵みで暮らしを彩る』

著／唐津 攝子
出版社／ナツメ社

身近な植物の魅力を発見し、輪の形に凝縮させるのがボタニカルリースです。カニクサのふんわりリースや菜園のドーナツリースなどミニから大型まで様々なサイズのリースを紹介しています。自由な発想でリースの世界を広げてみませんか？



『サンタさん』

さく／長尾 玲子
出版社／福音館書店

春の終わりに羊の毛を刈ったサンタさんは、その毛ではなちゃんのマフラーを作ります。マフラーが編み上がると、サンタさんはそれを袋に入れて出発します。サンタさんのひたむきな思いを描いたクリスマスにおすすめの絵本です。



『ウソみただけど実在する！世界のめっちゃスゴい国』

出版社／JTBパブリッシング

ウソみたいな文化・習慣・法律のある国、ウソみたいな自然・気候の国、ウソみたいな食べ物・食習慣がある国…。世界中の驚きの国を、オールカラーのイラストと写真で楽しく紹介しています。



『クリスマスかぞえうた』

さく／西村 敏雄
出版社／白泉社(コドモエのえほん)

いちごのケーキ、にぎやかツリー、プレゼント、トナカイ…。サンタさんは、何を持って来てくれるかな？1から10まで、自由なメロディで歌って楽しむクリスマスの絵本です。



『あなたのご希望の条件は』

著／瀧羽 麻子
出版社／祥伝社

転職エージェントで働く香澄は40歳。様々な理由で転職を考えている人々に、相応しい求人を紹介する仕事をするうち、十人十色の仕事観や人生観にふれ、自分の仕事や人生も見つめ直すことに。人生の選択肢はひとつじゃない。それそれが選ぶ道とは…？



『とにかく運がよくなりた！』

突然ですが占っていいですか？PRESENTS
監修／木下レオン、星ひとみ、ぶりあでいす玲奈
出版社／扶桑社

テレビ番組「突然ですが占っていいですか？」に登場する3人の占い師が、運を上げるためのコツを伝授します。運をよくする言葉や習慣や行動、幸運を呼ぶ暮らし方、開運につながるファッション&メイクなどを紹介しています。



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)	9日(水)・23日(水) 午前10時30分～
	「みんなdeシネマ」(COLAS平戸ホール) 『永い言い訳』(邦画:124分)	12日(土)・24日(木) 午後2時～
	ライブラリーコンサート(平戸図書館) ■今月の出演は「カフェパヤラの仲間たち」です。ジャンルを問わない多彩な音楽をお届けします。予定は変更になることがあります。	19日(土) 午後7時～
永田記念図書館	おはなし会(永田記念図書館) ※随時変更することがあります。	毎週土曜 午後2時～

今日の休館日 永田記念図書館：1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・27日(日)
平戸・永田記念図書館：年末年始28日(月)～1月3日(日)

各図書館・図書室連絡先

平戸図書館	☎22-4017
永田記念図書館	☎22-9182
南部公民館図書室	☎22-9191
生月図書室	☎22-9202
田平町中央公民館図書室	☎22-9211
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

「借金に関する相談が増えています」

最近、センターでは借金（多重債務）に関する相談が増えています。借金の理由は消費者金融からの借入れやクレジットカードの使い過ぎなどさまざまです。

借金を整理するには

債務整理の方法には、「任意整理」「特定調停」「個人再生」「自己破産」など、いくつか種類があります。

支払えずに放置していると利息や遅延金が増えて行き、生活を圧迫してしまう恐れがあります。早めに相談することが解決への第一歩です。

主な債務整理の方法

【任意整理】
債権者と個別に交渉して分割など返済の仕方を決める

方法。

【特定調停】

裁判所の調停員が間に立ち、返済方法の仲介手続きを行う方法。

【個人再生】

法律で定める一定の額を原則3年で返済する旨の計画書を裁判所に提出し、認められた場合は、その額を計画どおり支払えば残債が免除になる方法。

【自己破産】

一定の財産を処分し残債がすべて免除される方法。

借金は、計画的な返済を心がけることはもちろんですが、困ったり悩んでいる場合は、早めに消費生活センターに相談してください。

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

国際交流員
の日記

vol.10

你好,平戸

釣魚（ディアオユー）

今日から12月ですね。コロナの影響で大変な1年だったと思いますが、もう少し頑張って、この2020年を終えましょう！

今年私は、バドミントン、生け花以外に魚釣り（釣魚）にもチャレンジしました。実家の北京は海から離れた内陸部なので、平戸で初めて海釣りをしました。5月からの自分の実績は、アラカブ、アジ、アコウ、ペラを釣り上げ、初心者としてまあまあ満足しています。同じく初めて海釣りをした夫は、アコウ（30センチ）、スズキ、それにヒラメまで釣りました！

そう、釣りはこういうものなのです。同じ場所で、同じ道具を使っているのに、隣の

人は釣れるのに、自分にはなかなか釣れないのです。こう思う時点で、釣りにかなりはまっているかもしれませんね。10月中旬に、職場にいる釣りの「隠れプロ」と一緒にシイラ釣りに行きました。ルアーをシイラが好きなアゴが飛んでいるかのように、リールを一生懸命巻きました。バドミントンと同じで右腕をたくさん使いますが、シイラ釣りの方がとてもきつかったです。

ということで、釣りは体を使い「水の呼吸」を感じることもできるとても面白いものです。さて、来年は何を釣りたいでしょうか。



国際交流員
丁睿朗
(ティ・エイロウ)
(中国出身)

《 「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.53

平戸市では、高齢者がいつ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」を毎月紹介します。

問 長寿介護課高齢者支援班（地域包括支援センター） ☎22-9133



「田崎班Go Go」

津吉元地区田崎班では平成30年2月から平戸よかよか体操を行う通いの場を始めました。「Go Go」の由来は、活動が始めたのが55番目の団体ということから名付けました。週1回活動しており、参加者は50～70代までの6、7人です。よかよか体操後は、口腔体操やタオルを使ったストレッチ、茶話会なども行っています。9月にはグラウンドゴルフにも挑戦して、子供から大人まで交えて行い、参加者からは「楽しかった」「また参加したい」と好評でした。今後は認知症予防を兼ねた脳トレ体操も行うなど、いろいろなことに挑戦して楽しく参加できるよう続けていこうと思います。

Interview

田崎班Go Go

代表
作尾 絹江さん
(津吉町)



私たちが住む田崎班を何とか元気にできないかと話し合って活動を始めました。昼間働いている人が参加しやすいように、夜に活動しています。働いているときや、普段生活しているだけでは使わない筋肉を鍛えられるので「足腰が強くなった」「坂道がづらかったけどラクに歩けるようになった」という声が聞けて、活動を始めて良かったと思いました。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、今後も助け合い、声を掛け合って無理のないよう努めていきたいと思いますので、どうぞ気軽に参加してみてください。

活動日/毎週月曜

午後7時30分～8時30分

活動場所/多目的研修センター2階

開催地区/津吉元

代表/作尾 絹江



問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動する平戸市食生活改善推進員を紹介! ⑥

わたしたち「食生活改善推進員」です!



大島支部「若芽会」

- 活動／年4回の学習会で、郷土料理の伝承や住民の健康保持増進の食育活動など
- 活動場所／大島地区
- 会員数／16人

若芽会は、平戸市の食生活改善推進協議会の中で1番長く活動している支部です。

昭和59年発足当初は、貧血と高血圧予防の食事の普及が主な活動でしたが、最近では生活様式、健康課題の変化に伴い糖尿病や脂質異常症など糖分や脂肪を減らすための調理伝達が多くなっています。

また、家庭訪問で塩分測定を行って家庭の味を振り返ってもらったり、減塩や自然のだしのおいしさを伝える活動も行っています。

会員同士仲良く学びあって仲間の輪を広げ、地区の人たちの健康を守っていきけるような活動を続けていきたいと思っています。



今月の特ダネ

妊娠中の口腔ケア

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすい

妊娠中はホルモンの変化により、歯周病の原因となる細菌の増殖や唾液の分泌量の減少などが起こり、むし歯や歯周病になりやすくなります。妊婦の持つ歯周病菌が早産や低体重児出産の原因になる可能性も指摘されています。

特に歯周病は気が付いた時から治療を始めてもすぐに治るわけではありません。予防が大切なので、妊娠の前から歯とお口の状態をチェックして、気になることがあったらその都度、対応していくのが理想です。

歯の治療はおなかの赤ちゃんには影響ある?

こう思い込んでいる妊婦さんなど多いと思います。しかしそれは間違いです。薬や麻酔などもきちんとした運用であれば問題ないですし、歯科治療で使うレントゲンも利用できます。

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

また出産後のお母さんは夜泣きや授乳などで、大変忙しくなります。

できれば時間のある妊娠中(特に妊娠初期から中期)に、歯の治療を受けてほしいと思います。



妊娠、出産は女性の人生の通過点

妊娠、出産は決して女性の人生におけるゴールではありません。その先の人生を健康に過ごしていくための通過点です。

赤ちゃんの誕生をお母さんが心置きなく迎えられ、女性だけでなく周りの人たちが安心して暮らしていけるよう、北松歯科医師会としてもサポートしていきたいと思っています。

北松歯科医師会



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、対象者に配布している「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



12月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
12月3日(木)	ふれ愛センター度島	1 3 12:00~12:15 乳 13:00~13:15
12月11日(金)	生月町中央公民館	乳 12:45~13:15
12月15日(火)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15
12月16日(水)	平戸文化センター	3 12:30~12:45
12月23日(水)	大島村公民館	妊 母 9:30~10:30

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 パ 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	めばえ広場 (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
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきこ広場 (生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平:花園保育園)	57-0744
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部:津吉保育所)	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

12月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
12月6日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
12月13日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400	57-0045
12月20日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月27日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月29日(火)	谷川病院	平戸市田平町山内免400	57-0045
12月30日(水)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月31日(木)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

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)
※土日祝日は24時間対応
☎ # 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「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 ☎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

募 集

イクボスセミナー

「イクボス」とは職場で共に働く部下・スタッフのワークライフバランスを考え、部下のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らの仕事と私生活を楽しむことができる上司のことです。今回のセミナーを通して、固定化した価値観を見直し、働きやすい職場環境づくりを目指しませんか。



▲昨年開催したイクボスセミナー

○とき 令和3年1月14日(木)午後7時～9時
○ところ たびら活性化施設

設

○参加費 無料

○対象者 市内にある企業の管理職

○募集定員 先着50人

○申込期限 12月25日(金)

○講師 NPO法人ファザリングジャパンファウ

ンダー／代表理事安藤哲也

○申込先 総務課行政班

○問 総務課行政班

(☎22・9100)

乳幼児への育児用品貸出事業第4期募集

乳幼児の健やかな成長を支援し、保護者の経済的負担の軽減を図るため、育児用品の貸し出しを行っています。

○貸出用品と貸出期間

①ベビーベッド15台・最長1年

②ベビースケール(体重計)20台・1～3カ月

③ベビーバス10台・1～3カ月

④チャイルドシート10台・

最長1年

※応募者多数の場合は、抽選とします。

※育児用品の貸し出し・返却は、子ども未来課子育て支援班または各支所地域振興課、各出張所が窓口となります。

○対象者 市内に住所を有する乳幼児(令和3年3月31日(水)までに出生予定を含む)の保護者または里帰り先の祖父母など。ただし、保育料などの滞納者を除く。

○申請方法 印かんと母子健康手帳を持参の上、市民課総合窓口または各支所地域振興課、各出張所に備え付けの申請用紙に必要事項を記入し、申請してください。

○申請期限 12月14日(月)

※出産予定日の2週間前より貸し出し可能です。

※ベビーベッド・チャイルドシートの購入費の一部は、「ふるさと納税寄付金」を活用しています。

○問 子ども未来課子育て支

支援
(☎22・9137)

自衛官募集出張相談所を開設

自衛官募集に関する相談所を開設します。お気軽に相談ください。

○とき 12月3日(木)午前9時～午後5時

○ところ 本庁1階ロビー

○問 自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所

(☎0956・23・1231)

ひとり親家庭の資金貸付と給付金

母子家庭、父子家庭、寡婦の生活安定とその児童の福祉の向上を図るために、各種資金の貸付と給付を行っています。

母子父子寡婦福祉資金貸付

○技能習得・修業資金

▼貸付月額(上限)6万8千円

▼自動車免許取得(上限)46万円

○修学資金

▼私立高校、自宅通学の場合、貸付月額(上限)4万5千円

▼国立大学、自宅外通学の場合、貸付月額(上限)10万8,500円

自立支援教育訓練給付金

市の指定する就業能力の開発のための講座を受講した場合(例・介護実務者研修など)受講料の6割相当額を支給(上限80万円、下限1万2千円)

高等職業訓練促進給付金

看護師などの資格を取得するために1年以上(上限4年)養成機関などで受講し就業する場合(通信講座含む)に支給

▼市町村民税非課税世帯月額10万円

▼市町村民税課税世帯月額7万5000円

※養成課程修了までの期間の最後の12月は月額4万円の加算あり)

高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

▼「高卒認定試験」合格のための講座(通信講座含む)を受けて修了した際、受講費用の4割を支給

▼「高卒認定試験」合格した際、受講費用の2割を支給

※最大受講費用の6割を支給(上限15万円)

詳しくは、左記まで問い合わせてください。

○問 子ども未来課子育て支援班

(☎22・9137)

お知らせ

償却資産の申告について

工場や商店などを経営している人で、令和3年1月1日現在、次のような償却資産をお持ちの場合は、令和3年2月1日(月)までに申告が必要です。申告書は12月中旬に送付する予定です。

償却資産とは

会社や個人で工場、商店、農業、漁業、サービス業などを営んでいる人や、駐車場やアパートなどを貸し付けている人が、その事業のために用いている構築物、機械、器具・備品などをいいます。※事業用として太陽光パネルを設置している人も申告が必要です。

事務所	パソコン、エアコン、コピー機、応接セットなど
小売店	商品陳列棚、冷蔵庫、自動販売機など
接客業	カラオケセット、厨房設備、ソファなど
駐車場	駐車装置、照明などの電気設備、看板など
農業・水産業	農業機械、農機具、漁船、遊漁船、漁網など

○問 税務課固定資産税班
(☎22・9117)

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 鶴丸 茶屋 TSUTAYA

平戸銘菓 カスドース

全国発送承ります

平戸市木引田町431 桜針の館
TEL 0950-23-8000 FAX 0950-23-8700
http://www.hirado-tsutaya.jp

平戸の翔塾

小学生・中学生・高校生
月5,000円～

■平戸校 ■田平校
■南部教室 ■生月教室

[平戸校]
TEL 0950-22-7156
[田平校]
TEL 0950-29-9419

婚礼予約 受付中
Seaside Wedding

平戸海上ホテル

〒859-5102 長崎県平戸市大久保町2231-3
予約・お問合せ TEL 0950-22-3800
http://hiradokaijyohotel.co.jp

お知らせ

年末年始の火の取り扱い
にはご注意ください！

年末年始は火気を使用する機会が多くなり、加えて慌ただしさも重なり注意力が散漫となつてしまいます。そこで火災を発生させないために注意すべき点を再確認しましょう。

- ▼住宅用火災警報器を設置する
- ▼外出するときは必ず火の元を確認する
- ▼暖房器具は燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ▼ガスコンロを離れるときは、必ず火を消す
- ▼家の周りは整理整頓をし、放火されないように気をつける
- ▼電気器具は正しく使い、たこ足配線をやめる
- ▼コンセントなどにはホコリを付着させない
- ▼また、家庭ごみなどの焼却処分は禁止されています。

「人権週間」における特
設人権相談所の開設

田のくり焼き・火入れなどを行う場合は消防署および保健所へ連絡するようにしましょう。

◎問 消防本部予防課
(☎22・3167)

12月4日(金)から、10日

(木)は「人権週間」です。人権擁護委員は、皆さんの身近なところで人権を守るために活動しています。家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなどで悩んでいた、心配ごとがあれば相談してみませんか。相談は無料で、秘密は厳守されますのでお気軽に相談してください。

平戸・田平・大島地区

○開設日時 12月4日(金)

午前10時～午後4時

○開設場所

▼未来創造館 会議室B

▼田平町民センター2階研修室1

▼大島村公民館小会議室

12月1日は「世界エイズデー」

の向上と子ども・高齢者に優しい交通環境づくりに取り組みましょう。

重点実施項目

- ▼飲酒運転の根絶
- ▼歩行者の道路横断時の交通事故防止
- ▼高齢運転者の交通事故防止

スローガン

夕暮れの一番星は 反射材

総務課危機管理班

(☎22・9101)

令和2年度季節性インフル
エンザ予防接種

広報ひらど10月1日号11Pでお知らせした「季節性インフルエンザワクチン接種開始」について補足します。

生後6カ月～15歳の人につきましては、保護者の同伴の有無に関わらず、接種の際は必ず母子健康手帳を持参してください。

◎問 ことも未来課母子保健班

(☎22・9136)

年金事務所の週末相談

生月地区

○開設日時 12月7日(月)

午前10時～午後4時

○開設場所 生月町中央公民館2階会議室B

◎問 長崎地方税務局平戸支局

(☎22・2263)

◎問 佐世保年金事務所
(☎0956・22916)

忘れていませんか。「自
賠償保険・共済」

自賠償保険・共済は、万が一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。

自賠償保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

◎問 総務課危機管理班
(☎22・9101)

年末の交通安全県民運動

12月15日(火)から24日(木)までの10日間、年末の交通安全県民運動が実施されます。

市民の皆さん一人一人が交通ルールを守り、交通マナー

個別健診受診後の結果
説明会開催

市の個別健診・人間ドック・脳ドック受診者で医療機関から結果送付があった人については左記の説明会に参加してください。なお、結果票がないと説明することができませんので、必ず持参してください。

○とき 12月18日(金)午前9時30分～11時30分

午後1時～3時

○ところ 未来創造館会議室AB

※別途、平戸市から説明会案内文書がある人は、できるだけ参加をお願いします。

◎問 健康ほけん課健康づくり班

(☎22・9125)

感電事故防止のお願い

風あげの季節になりましたが、感電事故防止のため、

アウェイで戦う選手たちへ平戸からエールをおくろう！パブリックビューイング開催

V・ファアレン長崎アウェイ最終戦のパブリックビューイングを開催します。

○とき 12月13日(日)午後2時～

○ところ 平戸文化センター大ホール

○内容 V・ファアレン長崎VS東京ヴェルディ

◎問 生涯学習課スポーツ推進班

(☎22・9214)

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
有限会社 松永石碑店
〒859-5704
長崎県平戸市生月町山田免2331
TEL 0950-53-2816

優しく、痛みなく、丁寧な説明
NATURAL TEETH 歯
なちゅらるティース
年末年始、歯が痛まないうちに！
完全予約制 生月 歯医者 検索
診療時間：9:00～13:00・14:00～18:00
休診日：日祝日、その他
長崎県平戸市生月町志部浦3-1
(生月JAガソリンスタンド近く)
TEL 0950-26-5555

CAR SHOP
Tanaka Motors
田中モータース
新車・中古車販売
車検 点検 钣金 保険
田中モータース
〒859-5152 長崎県平戸市鏡川町1146-1 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)

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）

○12月2日（水）10：00～15：00

市役所本庁3階会議室

○12月8日（火）10：00～15：00

市役所本庁3階会議室

○12月15日（火）10：30～15：00

生月支所

○12月22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 ☎22-9124

■市民総合相談

○12月9日（水）13：00～16：00

大島地区（大島村公民館）

☎市民課内消費生活センター ☎22-9122

■消費生活巡回相談

○12月23日（水）13：00～15：00

生月地区（館浦出張所）

※行政相談は22日（火）に行います。

☎市民課内消費生活センター ☎22-9122

■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）

○12月18日（金）9：00～17：00

田平町民センター（研修室2）

☎商工物産課商工新産業班 ☎22-9141

■個別創業相談会（事前予約している人を優先）

○12月23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 ☎22-9141

■若者応援相談会 in 平戸

○12月9日（水）11：00～16：00

未来創造館会議室A

☎商工物産課商工新産業班 ☎22-9141

■ハローワーク in 平戸市

○12月11日（金）10：00～15：00

平戸文化センター会議室C

○12月25日（金）10：00～15：00

平戸文化センター会議室C

☎商工物産課商工新産業班 ☎22-9141

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【12月25日（金）】

■固定資産税 第3期

■国民健康保険税 第7期

■介護保険料 第7期

■後期高齢者医療保険料 第6期

※口座振替日 12月24日（木）

この日に振替ができなかった場合は、1月12日（火）に再振替します。

☎税務課総務徴収班 ☎22-9115

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時までにご予約ください。

■12月の延長窓口実施日

12月3日（木）・10日（木）・17日（木）・24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※各支所・出張所では不可

■受付内容 マイナンバーカードおよび各種証明書の交付

※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

※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 ☎22-9123

お知らせ

年末年始のごみ・し尿
収集などについて

年末・年始は、各地区で収集日などが異なりますので、確認してください。

▼12月31日（木）から1月3日（日）までは、各地区のごみステーションにごみを

出さないようお願いいたします。

粗大ごみの回収や、し尿汲

取りは、決められた期日

までに予約をお願いします。

▼「警告シール」が貼られ、

回収されていないごみ袋は、

各ステーション利用者の責

任で、12月15日（火）まで

に分別をお願いします。

【お願い】

ガスボンベやスプレー缶は

爆発する恐れがあります。

必ず使い切った上で、屋外の

火気の無い安全な場所です穴を

空けて袋に入れてください。

電池を使用する機器などは、

必ず電池を抜いてください。

◎年末・年始ごみ収集カレンダー

月日	曜日	平戸地区		生月地区		田平地区		北松北部 クリーンセンター (個人持込)	大島地区		大島村 クリーンセンター (個人持込)
		燃えるごみ	資源ごみ等	燃えるごみ	資源ごみ等	燃えるごみ	資源ごみ等		燃えるごみ	資源ごみ等	
12月16日	水	通常通り		通常通り		通常通り		受入可 9:00~16:00	通常通り		受入可 8:30~16:30
12月17日	木										
12月18日	金										
12月19日	土	休み		休み		休み		休み	休み		休み
12月20日	日										
12月21日	月	通常通り		通常通り		通常通り		受入可 9:00~16:00	通常通り		受入可 8:30~16:30
12月22日	火										
12月23日	水										
12月24日	木										
12月25日	金	休み		休み		休み		休み	休み		休み
12月26日	土										
12月27日	日										
12月28日	月	通常通り		通常通り		通常通り		受入可9:00~16:00	通常通り		受入可8:30~16:30
12月29日	火										受入可8:30~10:00
12月30日	水	全区域収集 ※燃えるごみのみ	休み	全区域収集 ※燃えるごみのみ	休み	通常通り		受入可 9:00~15:00	休み		休み
12/31(木)~1/3(日)までの間は、収集業務および施設の受け入れは休みです。											
1月4日	月	通常通り 4日、南部地区は全地区収集 ※燃えるごみのみ		通常通り		通常通り		受入可 9:00~16:00	通常通り		受入可 8:30~16:30
1月5日	火										
1月6日	水										

◎一般廃棄物収集許可業者一覧（事業系を除く）

地区名	収集の種類	地 域 名	業 者 名	電話番号	予約締切日	休業日
平戸地区	粗 大 ご み	北 部 地 域	(有) 平戸清掃	☎23-2210	12月11日(金)までに予約	12月31日(木) ～1月3日(日)
		中 部 地 域	中部清掃(有)	☎28-2114		
		南 部 地 域	(株) 谷山清掃	☎27-0030		
		度 島 地 域	赤木衛生設備	☎25-2310		
	し尿汲み取り	北 部 地 域	(有) 平戸衛生サービス	☎22-2497	12月11日(金)までに予約	
			下道清掃	☎22-2573		
		中 部 地 域	八木原清掃	☎28-1048		
		南 部 地 域	藤島清掃	☎27-0055		
	度 島 地 域	赤木衛生設備	☎25-2310	12月4日(金)までに予約		
	浄 化 槽 汚 泥	(有) 鶴丸設備	☎23-3629	—	12月30日(水)～1月4日(月)	
(有) 松尾設備		☎22-3351	—	12月31日(木)～1月3日(日)		
生月地区	し尿汲み取り	生 月 地 域	(有) 生月衛生社	☎53-2282	12月11日(金)までに予約	12月31日(木)
	浄化槽汚泥	山 田 地 域	生月清掃合同会社	☎53-0214	12月18日(金)までに予約	～1月3日(日)
田平地区	し 尿 汲 み 取 り		(有) 新北松衛生社	☎0956-65-2766	12月28日(月)まで 電話受付	12月30日(水) ～1月5日(火)
	浄 化 槽 汚 泥		(有) 吉田環境衛生設備工業	☎0956-76-2351	—	12月29日(火)～1月3日(日)
大島地区	し尿汲み取り	的 山 ・ 大 根 坂 神 浦 ・ 前 平 ・ 西 宇 戸	大島村クリーンセンター	☎55-2007	12月11日(金)～18日(金)予約 12月4日(月)～11日(金)予約	12月30日(水) ～1月3日(日)
	浄 化 槽 汚 泥		(有) 鶴丸設備	☎23-3629	—	12月30日(水)～1月4日(月)



11/7 Hirado City Photo News コロナ禍での原発事故を想定



佐賀県の玄海原子力発電所における万が一の事故に備え、防災関係機関が連携した原子力防災訓練が行われました。

大島村では、大島支所を新型コロナウイルス感染者の自宅に見立て、原発事故が起こった際の島外への避難訓練を実施しました。支所職員が扮した感染者を平戸海上保安署の巡視艇で神浦港から平戸港へ搬送。待機していた県北保健所長による体調の確認が行われたのち、救急車で佐世保市総合医療センターに向かいました。

10/31 Hirado City Photo News 平和の尊さを後世に語り継ぐ



平戸文化センターにおいて、戦没者追悼式が開催され、戦没者2,542柱を追悼しました。

今年は、新型コロナウイルス感染防止の観点から、児童の平和への誓いや合唱、生徒の追悼演奏は行わず、参列者も大幅に制限して実施。遺族を代表して川邊潤一郎さん、浦部砂都美さんが献花、山口庄重さんが献水を行いました。

連合遺族会の岡山紀一会長が「私たちのような戦没者遺族を出さないため、平和の尊さを語り継ぐ」などと追悼の言葉を述べました。

11/4 Hirado City Photo News 介護のイメージをポスターに描き、介護への理解を深める



11月11日(いい日、いい日)「介護の日」の周知の一環として、市内の小学生・中学生を対象に募集した「介護の日」ポスターの入選者に表彰状を授与しました。

今年は、合計60点の応募があり、小学生の部、中学生の部ともに優秀賞各1人、佳作各2人が選ばれました。入選作品は、平戸市ホームページにおいて公開しています。

小学生の部 優秀賞 古川笑湖さん(志々伎小2年)

中学生の部 優秀賞 北原夕瑞さん(大島中1年)



11/13 Hirado City Photo News 税のことをより身近に



11月11日から17日までの「税を考える週間」の一環として、平戸市租税教育推進協議会が募集した「税に関する作文」の表彰式が未来創造館で行われました。今年は、平戸市内の高校から246点、中学校から344点の応募があり、高校の部5点、中学の部4点が表彰されました。

平戸市租税教育推進協議会の会長である黒田市長は「将来を担う中高生が税について考える良い機会。どの作文も税と公共サービスの関わりを理解し、自分の意見がしっかり書かれていた」と話しました。

11/7 Hirado City Photo News コロナ収束を祈願して封灯設置



春日町の春日集落案内所かたりな周辺の棚田で、11月1日～30日まで世界遺産イルミネーションイベント「春日の祈り」を行いました。

春日集落の四季を表す4色の灯りが、15分ごとに変化しながら、満天の星空とともに棚田を明るく彩りました。

11月7、8日は、新型コロナウイルス感染症の収束を祈って封筒の中にろうそくをいれた封灯を棚田の通路に567個設置。訪れた人たちは、世界遺産の棚田の中でゆらめく灯りに魅了されていました。

10/28 Hirado City Photo News 貴重な介護人材を激励



平戸市役所市長室において、平戸市介護人材確保支援事業賞賜金交付式が行われ、9月から特別養護老人ホームあんのんに勤務する岩崎杏子さんに市長から賞賜金が交付されました。

この事業は、満25歳以下で介護職として就職した人に激励の意を込めて賞賜金を交付するもので、通算で10回目となります。

交付を受けた岩崎さんは「介護の経験は、今後の人生の財産になると思うので、精一杯頑張りたい」と抱負を述べました。

10/26 Hirado City Photo News 躍動的な舞に拍手も



亀岡神社で国指定重要無形文化財「平戸神楽」の全24番を公開する「大大神楽」が奉納されました。大大神楽は年に1度、亀岡神社の例大祭で奉納されます。

平戸神楽は、江戸時代前期、松浦家29代鎮信(天祥)が杵岐出身の国学者である橘三喜に命じ、全国の一ノ宮を巡拝し、調査研究を重ねて完成させたと伝えられています。

躍動的な舞である「神相撲」や、真剣を用いる「二剣」などでは、見物客から拍手が起こりました。

12月生まれの皆さん お誕生日おめでとうございます



まつばら れな
松邨 玲奈 ちゃん
R1.12.10 1歳(岩の上町)



HIRADOの アイドル大集合



ながい あり
永石 朱 ちゃん
R1.12.6 1歳(田平町)



おりぐち たいせい
折口 大成 くん
H26.12.29 6歳(田平町)



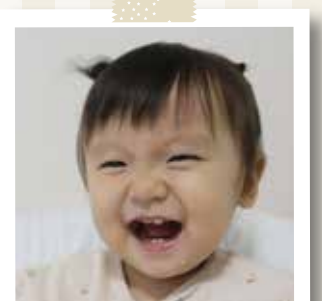
もり かほ
森 香帆 ちゃん
H28.12.4 4歳(岩の上町)



しもだ はやと
下田 隼人 くん
R1.12.31 1歳(岩の上町)



うらかみ れい
浦上 玲奈 ちゃん
H30.12.1 2歳(宝亀町)



もり ひかり
森山 ひかり ちゃん
R1.12.12 1歳(岩の上町)



うの こうはる
宇野 心月花 ちゃん
H29.12.26 3歳(大久保町)



はまだ みさき
濱田 更紗 ちゃん
R1.12.25 1歳(大島村)

1月
生まれ
募集

Happy Birthday 投稿募集！

1月に誕生日を迎えるわが子の笑顔を、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 15人（先着順）

※メール送信の際は、件名に必ず「1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！



問 市民課戸籍住民班
☎22-9123

名前	年齢	死日	行政区
【平戸地区】 内山 チヨミ	88歳	10/16	前津吉浦
【生月地区】 吉本 祥利	光彦	元触	堀目
【田平地区】 千北 嶺介	瑞希	永田	大久保(田平)
阿立 紗空	祐哉	山内	永田
後藤 智徳	英知	永田	永田
金澤 美空	英知	永田	永田
【生月地区】 小場 美桜	光彦	元触	堀目
吉本 祥利	光彦	元触	堀目
【生月地区】 田中 愛莉	高太郎	宮の浦	紐差第3
宮川 由莉	智晃	山中	上大垣
米倉 由莉	安博	猪渡谷	上大垣
平山 博翔	辰彦	猪渡谷	上大垣
井上 博翔	辰彦	猪渡谷	上大垣
松永 蒼生	貴成	上大垣	上大垣
【平戸地区】 松永 蒼生	貴成	上大垣	上大垣

白濱	瀧下	永谷	真辺	森屋	江口	堤口	高増	大石	岩崎	山中	岡部	瀬戸	磯本	米倉	友川	土肥	伊東	藤澤	竹内	石橋	大石	橋本	伊東	吉村	岡井	末吉	園田	綾香	真方	小田	山田
しらば	たし	なが	まへ	もりや	えぐち	つみ	たか	おおい	いさ	やま	おか	せと	いそ	やま	とも	ど	いとう	ふせ	たけ	いしば	おおい	はもと	いとう	ひさ	あや	すえ	その	あや	さだ	よし	たけ
ヒロ子	キエ	貞雄	順子	正子	ヤチヨ	ノブ子	セイ	扶美子	和子	ヨシ	敏治	良子	カズ	強三	ムラ	孝一	ソデ	幸雄	信夫	スエ子	フミ子	保子	久子	ツヤ子	照子	リエ	和幸	巽	二郎	禧忠	ひろ子
76歳	96歳	94歳	83歳	87歳	92歳	90歳	86歳	85歳	86歳	82歳	67歳	68歳	100歳	90歳	92歳	79歳	91歳	90歳	82歳	97歳	87歳	91歳	88歳	89歳	87歳	89歳	66歳	85歳	69歳	80歳	70歳
11／9	11／8	11／8	11／7	11／6	11／5	11／3	11／3	11／2	11／1	11／1	11／1	11／1	10／31	10／31	10／28	10／26	10／25	10／25	10／24	10／22	10／22	10／21	10／21	10／20	10／20	10／20	10／20	10／19	10／18	10／16	
神崎	紺屋町	神崎	大久保	度島浦	早福	下中野	鮎川	下中野	平戸荘	根獅子第3	古江	獅子第4	高麗町	明の川内	志々伎浦	杉山	川内浦	神鳥	大志々伎	大川原	神船	船木	下大垣	下大垣	新町	宝亀第2	古江	春日	薄香越	紐差第2	上大垣

田中 たなか	岡田	池田 いけだ	田元 たもと	福池 ふち	【田平地区】					坂本 さかもと	神田 かんだ	塚本 つかもと	大浦 おほのうら	北浦 きたうら	末永 すえなが	城野 きのの	伊藤 いとう	松永 まふなが	富山 とみやま	前田 まえだ	川上 かわかみ	西高 にし	平山 ひらやま	大畑 おほはた	【生月地区】					赤木 あかき	作元 さくもと	宮川 みやがわ	大山 おやま	山口 やまぐち	柴山 しばやま	綾香 あやか	宮本 みやもと
やよひ	キミエ	信介 しんすけ	ツイ	邦彦 はなひこ						ノブ子	ミヤ子	忠 ただし	重則 しげのり	初恵 はつえ	久男 ひさお	春子 はるこ	一枝 かずえ	隆 たかし	トモ子	ヨネ	チエ子	高雄 たかお	末義 すえよし	富士江 ふじえ						ヨシノ	恵子 けいこ	リカ	良一 りやういち	幸憲 ゆきのり	新次 しんじ	シメ	ノブ
71歳	94歳	62歳	93歳	78歳						95歳	92歳	91歳	83歳	80歳	78歳	84歳	79歳	86歳	85歳	100歳	87歳	80歳	85歳	88歳						91歳	61歳	98歳	68歳	80歳	69歳	101歳	93歳
11/11	11/8	11/1	10/26	10/17						11/14	11/14	11/13	11/10	11/8	11/5	11/4	11/4	11/3	11/1	10/26	10/23	10/18	10/17	10/15						11/14	11/11	11/11	11/10	11/10	11/10	11/9	11/9
10/16/11/15受付分) の山浦	東萩田	下亀	永田	野田						堺目	浦南	館浦屋敷	壹部	元触	浦南	山田	館浦浜	山田	浦北	館浦浜	堺目	館浦屋敷	山田	館浦浜						草積	水垂	宮の浦	赤坂	大志々伎	宮の浦	山野・白石	上大垣

Town Topic



SDGsの取り組みのPRに

平戸市森林組合の松瀬清代表理事組合長が市長室を訪れ、SDGsバッジ100個を寄贈しました。このバッジは平戸市産のヒノキで作られており、SDGsへの取り組みのPRに活用されます。



ワインにあう平戸の食材を

ワイン輸入大手「Mottox」福岡サロンのスタッフが、地域産品などの活用を広く手掛ける「CROSSTOKYO」シェフらと平戸を訪れ、新メニュー開発に向けて生産者の現場を視察しました。