

広報平戸

夢あふれる 未来のまち 平戸

特集
ひらど健康プロジェクト
その生活習慣、変えるなら今でしょ！

- Hirado City Public Relations -
広報ひらど

5

May 2026
No.248



Hirado city Public Relations
2026.5 No.248
広報ひらど 令和8年5月号

UD FONT
by MORISAWA

SOFTLINK
古紙配合の再生紙を使用しています。

【編集・発行】平戸市人書課 〒859-5192 長崎県平戸市岩の上町1508番地3
TEL / 0950-22-9102 FAX / 0950-22-2419
URL https://www.city.hirado.nagasaki.jp/ E-mail kouhou@city.hirado.lg.jp
印刷 / 有限会社ケンホクプリント

昨年度の職場対抗歩数競走大会で優勝した愛の園保育所の皆さん

5月のイベントカレンダー

5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)
第23回志々伎お魚まつり ○とき 5月9日(土)9:30~14:30 ○ところ 志々伎漁協 志々伎酒蔵まつり ○とき 5月9日(土)・10日(日)9:00~15:00 ○ところ 福田酒造			アルベルゴ・ディフーズタウン 1周年記念イベント ○日にち 5月30日(土) ○時間 11:00~17:00 ○ところ The 曜Terrace 前		1 ●市営住宅申込期間(都市計画課窓口) (~14日) ●ドキドキわくわく!本のくじ引き(平戸図書館) (~6日) 10:00~18:00	2 ●おはなし会(永田記念図書館) 14:00~ ●子ども映画上映会(未来創造館) ①10:30~、②14:00~
3 憲法記念日 ●平戸海道渡海人祭(平戸大橋公園特設会場) 10:00~17:00(~4日) ●おはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 14:00~	4 みどりの日 ●平戸大橋開通スライド上映(平戸図書館おはなしのへや) 11:00~17:00	5 こどもの日 休 永田記念図書館	6 振替休日 ●スペシャルおはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 14:00~	7 ●市民課延長窓口(平戸市役所1階③番窓口) 17:15~19:00	8 ●若者応援相談会in平戸(平戸文化センター) 11:00~16:00 ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター) 9:30~12:00	9 ●春のおたのしみ会(永田記念図書館) 10:00~ ●みんなdeシネマ(未来創造館) 14:00~ ●がん患者会アネモネカフェ(未来創造館) 13:00~15:00 ●ホテルの里清掃活動(生月町神ノ川) 9:00~
10 ●読み聞かせ講座(平戸図書館おはなしのへや) 13:00~ ●おはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 14:00~ ●北松北部クリーンセンター受入日(9:00~12:00、13:00~16:00)	11 ●脳トレ教室(永田記念図書館) 10:00~	12 ●年金相談(平戸市役所3階会議室) 10:00~15:00 ●消費生活相談・定例行政相談中部地区(ふれあいセンター) 13:30~15:30 休 永田記念図書館	13 ●赤ちゃんおはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 10:30~ ●創業相談会(平戸市役所3階小会議室) 10:00~16:00	14 ●市民課延長窓口(平戸市役所1階③番窓口) 17:15~19:00 ●認知症の人と家族のついで(未来創造館) 13:30~15:00	15 ●障害者就業・生活支援相談会(未来創造館) 13:00~15:00	16 ●おはなし会(永田記念図書館) 14:00~
17 ●おはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 14:00~ ●駅サポたびら平戸口(たびら平戸口駅) 8:00~	18 休 永田記念図書館	19 休 永田記念図書館	20 ●創業相談会(平戸市役所3階小会議室) 10:00~16:00	21 ●市民課延長窓口(平戸市役所1階③番窓口) 17:15~19:00	22 ●ハローワークin平戸市(平戸文化センター) 9:30~12:00 ●よろず相談会(平戸商工会議所) 10:00~17:00	23 ●おはなし会(永田記念図書館) 14:00~
24 ●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~ ●ANJINバラ展(ANJINローズガーデン) 10:00~	25 休 永田記念図書館	26 ●年金相談(館浦出張所) 10:30~15:00	27 ●赤ちゃんおはなし会(平戸図書館おはなしのへや) 10:30~ ●創業相談会(平戸市役所3階小会議室) 10:00~16:00	28 ●市民課延長窓口(平戸市役所1階③番窓口) 17:15~19:00 ●消費生活相談・定例行政相談生月地区(生月支所) 13:30~15:30 ●みんなdeシネマ(未来創造館ホール) 14:00~	29 ●第72回津吉茶市(津吉町ふれあい通り) 9:00~21:00 (~31日) ※31日のみ~17:00	30 ●おはなし会(永田記念図書館) 14:00~ ●ライブラリーコンサート(平戸図書館) 19:00~ ●第31回按針忌(崎方公園安針塚) 15:00~ ●春の酒蔵開き(森酒造場) 10:00~16:00 (~31日) ●第5回わくわく健康まつり(潮見グラウンド) 9:00~

広報ひらど読者アンケートにご協力ください。



▲アンケートはコチラ

編集後記
 今月は、健康づくりの特集でした。私も歩こーで!を使って、歩数を確認していますが、最近、目標歩数を越える日が少なくなっていました。
 今月は各地でさまざまなイベントが予定されています。歩くことを意識しながら取材に行きたいと思えます。
 日差しもだんだんあたたかくなり、外に出るのが心地よい季節になってきました。
 5月は行事やイベントが目白押しで、子どもたちの元気な姿がたくさん見られそうですが、暑さには十分注意して水分補給をしながら、イベントを楽しみましょう。
 (真) (洋)



1_クラリネットの練習に励む平山さん/2_仲間と息を合わせ演奏する平山さん/3_生徒会執行部選挙で学校への思いを演説する平山さん

平戸の新星 第44回

挑戦と努力で 仲間と奏でるハーモニー

平戸高等学校の校舎に、澄んだクラリネットの音色が響き渡ります。今回は、平戸高等学校吹奏楽部に所属し、生徒会書記も務める平山莉子さんを紹介します。平山さんは、吹奏楽と生徒会活動の両方で主体的に取り組み、学校を支える存在として活躍しています。高校から始めた吹奏楽では、

聴く人の心に残る演奏を目指して努力を重ね、今では経験者と遜色ないほどの実力を身につけました。仲間と音を合わせ、一つの音楽が生まれる瞬間に大きなやりがいを感じているそうです。

また、生徒会では書記として文化祭の企画運営や歓迎遠足に携わり、学校全体をより良くするために自ら考えて行動しています。内気な自分を変えたいという思いから始めた生徒会活動は、平山さんにとって、責任と楽しさを実感できる大切な場となっています。

日々の生活では当たり前前のごとを当たり前にする姿勢を大切に、周囲への感謝を忘れず行動しています。

将来は誰かを支える仕事に就き、見えないところでもしっかりと役割を果たせる人になりたいと語る平山さん。吹奏楽でも生徒会でも、仲間と支え合いながら挑戦し、努力を続けるその姿は、学校に確かな力を与えています。



平戸高等学校 2年 平山 莉子 さん (獅子町)

まわりからは真面目な性格と言われます。一人でゆっくり考える時間を大切にしています。

「これからも助け合いながら頑張ろう！」

吹奏楽でも生徒会でも、意欲をもって主体的に行動してくれる姿にいつも助けられています。ただ、時には人を頼ることを忘れず、チームで何かを成し遂げられるよう意識してみましょう。吹奏楽部・生徒会顧問 石橋 真奈美 先生

ワクワクのお仕事体験！



3月20日(金・祝)・21日(土)の2日間、平戸文化センターを主会場に、平戸市内各所で「Kidsジョブチャレンジ2026in平戸」が開催されました。このイベントは、さまざまな職業のお仕事体験を通して、子どもたちが楽しみながら働くことの意味や仕組みについて理解しながらチャレンジすることを目的に行われています。

8回目となった今回は、70種類の体験ブースが設けられ、2日間で延べ約1,300人の子どもたちが参加し、さまざまなお仕事にチャレンジしました。

【写真】

- 1_自動車整備士の仕事～トヨタ車のメカニック体験～(長崎トヨペット(株)平戸口店)
- 2_ネイルチップづくりの仕事①～ RIN2 CUT SHOP～(RIN2 CUT SHOP)
- 3_長崎空港とANAのお仕事～ワクワクな空の旅へのお手伝い～(長崎空港ビルディング(株)・全日本空輸(株))

P 2	目次・ワクワクのお仕事体験!・人口の動き・交通事故件数・火災救急件数
P 3	平戸の新星
P 4~7	特集 ひらど健康プロジェクト
P 8~9	移住定住関連補助金
P 10~11	嘱託員一覧
P 12	消費生活センター・国際交流員の日記
P 13	平戸藩の春めぐり・地域おこし協力隊活動報告
P 14	そうだ図書館へ行こう
P 15	まち協トピックス・平戸学講座
P 16	-地域でいきいき-通いの場・オレンジカフェ日程
P 17	健康づくり応援コーナー
P 18~22	見逃せない情報がココに(お知らせ)
P 23	納期限一覧
P 24~25	まちのできごと
P 26	うぶ声&おくやみ・TownTopic
P 27	ハッピーバースデー
P 28	カレンダー

人口の動き

()は、前月との比較
令和8年4月1日現在

■総人口	26,892人(-204人)	■平戸地区	15,362人(-134人)
■男性	12,889人(-100人)	北部地区	9,230人(-85人)
■女性	14,003人(-104人)	中部地区	2,923人(-21人)
■世帯数	13,385戸(-20戸)	南部地区	3,209人(-28人)
■市民課戸籍住民班	☎22-9123	■生月地区	4,273人(-54人)
		■田平地区	6,436人(-12人)
		■大島地区	821人(-4人)

交通事故件数

令和8年3月末現在

■件数	7件(5件)
■死者	0人(0人)
■負傷者	8人(6人)

※()内は昨年同期

■総務課危機管理班 ☎22-9101

火災救急件数

令和8年3月末現在

■火災	8件(7件)
■救急	424件(482件)


※()内は昨年同期

■消防本部予防課 ☎22-3167

健康寿命を縮めるメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさっている状態です。

腹 囲
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上



+

脂質異常
中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

高血圧
収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上

高血糖
空腹時血糖 110mg/dl以上

脂質異常・高血圧・高血糖のうち、2項目以上該当するとメタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームは自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、放っておくと脳卒中や心臓病の危険性が高まります。

平戸市では男性の36.3%(長崎県内ワースト2位)、女性の14.1%(長崎県内ワースト5位)がメタボリックシンドロームに該当していました。(令和5年度平戸市国保特定健診結果)

メタボリックシンドロームの予防・改善のためには、食生活の改善に加えて、運動への取り組みが効果的です。

平戸市健(検)診日程表をご確認ください

「令和8年度平戸市健(検)診日程表」を各世帯に配付しています。

健(検)診の対象年齢、料金、受診場所(病院や各地区公民館など)、日程、受診方法など、健(検)診に関するさまざまな情報を、この1冊に掲載しています。

事前の予約が必要な健(検)診もありますので、「令和8年度平戸市健(検)診日程表」を確認の上、受診してください。



◀健(検)診日程表の表紙

特定健診・がん検診は事前予約が必要です!

地区の公民館などで実施する集団での特定健診・がん検診は、5月19日(火)から平戸市公式LINEや平戸市ホームページ、または健康ほけん課健康づくり班への電話(平日午前8時30分~午後5時15分)で予約ができます。
※医療機関での個別健(検)診は、直接医療機関に予約してください。



POINT! 公式LINEやホームページからの予約は、いつでも手続きできて、とっても便利!



- ①平戸市公式LINEトーク画面からメニューの「健康づくり」を押す。
- ②健(検)診予約を押す。
- ③必要事項を入力し、健(検)診予約完了。

ヘルス 特集 ひらど健康プロジェクト

~その生活習慣、変えるなら今でしょ!~

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125



長い人生を自分らしく楽しむためには、生活習慣を見直すきっかけづくりが大切です。

40~74歳の人を対象とした「特定健診」は、生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。毎年、受診して、未来の健康を守りましょう。

健診で分かる代表的な病気・症状	生活習慣、ちょっとだけチェンジ!
肥 満 体内に脂肪が増えすぎた状態。特に内臓脂肪型肥満は生活習慣病の原因になります。	プラス10分(またはプラス1,000歩)動こう ▶なるべく階段を使い、食後はできるだけ動く ▶積極的に家事をする
高血圧 血管に高い負荷がかかっている状態。動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などの原因になります。	減塩を心がけよう ▶醤油などは、料理に直接かけず少量つける ▶減塩調味料を活用し、麺類の汁は飲み干さない
脂質異常 血液中の脂質のバランスが崩れた状態。血液がドロドロの状態となり、動脈硬化を進行させます。	脂質の取り方を見直そう ▶お酒や甘い物、脂の多い肉や乳製品は控えめに ▶青魚や大豆製品を積極的に取る
高血糖 血液中にブドウ糖があふれている状態。放置すると、糖尿病や合併症を引き起こします。	血糖値の上昇を緩やかに ▶ベジファーストで、ゆっくりよく噛んで食べる ▶間食は控えめに
腎機能障害 腎臓の機能が低下し、体内の老廃物を排出しにくくなった状態。進行すると、透析などの治療が必要になります。	腎臓への負担を少なくする ▶塩分やたんぱく質を取りすぎない ▶排尿を我慢しない
肝機能異常 生活習慣やアルコールなどで、肝臓の働きが低下した状態。進行すると、肝炎や肝硬変、肝がんを引き起こす可能性もあります。	肝臓に優しい生活を ▶週2日は休肝日を作り、甘い物や脂物を控える ▶体を動かす機会を増やす

Interview



これまで歩くことをあまり意識していませんでしたが、職員が「歩こーで！」の職場対抗歩数競走大会のチラシを見つけ、愛の園保育所でも参加することになりました。個人参加ではなく、みんなで取り組んだことで継続しやすくなり、結果として優勝することができました。

「歩こーで！」では歩数や距離、消費カロリーが見える化されており、大会中は他チームの歩数も確認できます。そのため、負けじと協力しながら歩く習慣が自然と身につけ、これまで車で移動していた場所もできるだけ歩くようになりました。また、観光地を巡ってポイントがもらえるバーチャルウォークや、平戸ツアーウォークなど、平戸市内

愛の園保育所

いわが まゆこ
岩永 真由子 さん(右)

あべ のりこ
阿部 典子 さん(中)

まつだ ゆい
松田 由衣 さん(左)

外のイベントにも積極的に参加し、楽しみながらポイントを貯めています。歩数競走大会をきっかけに、「歩こーで！」を存分に活用し、お得に健康づくりに取り組んでいます。

私たち自身が歩くことで体力がつき、その効果を実感したことから園でもお散歩に力を入れるようになりました。周辺のお散歩マップを作成し、観光地を学びながら、遠いときは片道3キロメートルの平戸大橋公園まで往復することもあります。園児たちも長距離を歩くようになってから、走る速さが目に見えて向上し、風邪をひく回数も減ったように感じています。

歩数競走大会では副賞として特産品をいただき、忘年会でみんなで楽しんだり、抽選会でも特産品が当たるなど、健康づくりと楽しさが両立した取り組みになりました。皆さんも「歩こーで！」を活用して、ウォーキングを楽しんでください。

健康のために、歩こーで!

健康づくりの第一歩として、ウォーキングを始めてみませんか。ウォーキングは年齢を問わず、いつでもどこでも気軽に取り組める身近な運動です。

買い物や通勤など、日常のちょっとした移動を歩く時間に変えるだけでも、体を動かす習慣づくりにつながります。無理のないペースで、楽しみながら続けてみましょう。あなたの毎日に、心地よい歩く時間を。

ウォーキングの心得

- 始める前にはストレッチを
歩き始める前に、足首やふくらはぎ、太ももなどを軽く伸ばしておくと、ケガの予防につながります。
- 無理なくスタート
1回20～30分、週2・3回を目標に始めてみましょう。
- 終わった後もストレッチを忘れずに
ウォーキング後のストレッチは、疲労をためにくくする大切な習慣です。筋肉をゆっくり伸ばすことで、翌日の体が軽く感じられます。

正しい姿勢でウォーキング

- ▶肩に力を入れず、リラックスして自然な姿勢。
- ▶歩幅を少し大きめに、下半身をしっかり使って運動効果アップ。
- ▶普段より速足で、軽く息が弾む程度のスピードで。



楽しみながら、歩こーで!

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を、ご存じですか?平戸市内でも約2,100人がダウンロードしている健康づくりアプリです。毎日のウォーキングや体重・血圧測定、健(検)診の受診などの健康活動やイベントに参加してポイントを貯めることができます。

また、アプリを活用した歩数競走大会やポイントを使った抽選会など楽しいイベントを開催しています。歩こーで！を使って、楽しくお得にウォーキングして、健康づくりに取り組みましょう。

企業対抗歩数競走大会

- と き** 10月開催予定
- 内 容** 平戸市内の企業を対象に、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を活用した、歩数競走大会を実施します。上位チームには表彰を行います。
※詳細はホームページやアプリでお知らせします。

歩こーで!の詳細はこちら▼



ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」平戸市民限定抽選会

「歩こーで！」のポイントを使った抽選会を開催します。ぜひご参加ください。

- と き** 令和9年1月頃
- 抽選会参加に必要なポイント数**
 - ▶A賞(ペア食事券1万円相当) 5,000ポイント
 - ▶B賞(ペア食事券8千円相当) 4,000ポイント
 - ▶C賞(特産品5千円相当) 2,500ポイント
 - ▶D賞(特産品4千円相当) 2,000ポイント



スタンプラリー「平戸の城下町散策コース」

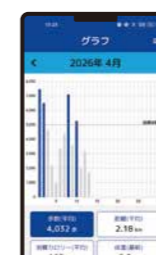
歩こーで!のスタンプラリーに平戸の城下町散策コースが追加されました。平戸港交流広場をスタート・ゴールに、幸橋や平戸ザビエル記念教会、平戸オランダ商館など10カ所のチェックポイントを巡るコース。ゴールすると100ポイントもらえます。

歩数や消費カロリーを見える化



毎日の歩数、消費カロリー、獲得ポイントなどを表示します。「にやーが」が目標達成率に応じて応援してくれます。

グラフで数値が分かりやすい



月間の歩数、消費カロリーの変化がわかります。血圧や体重も入力すればグラフで見ることができます。

楽しく・お得に歩く



長崎県内の名所を巡るバーチャルウォーキングでは、コースを制覇するとポイントを獲得できます。

令和7年度平戸市職場対抗歩数競走大会結果

○開催期間 令和7年10月1日～31日 ○参加チーム 28チーム

順位	チーム名	参加人数	期間中1人当たり平均歩数(1日の平均歩数)
優勝	愛の園保育所	11人	562,300歩(18,138歩)
準優勝	医療法人裕光会 谷川病院	5人	387,113歩(12,487歩)
第3位	放課後等デイサービス まんてんミライズ	9人	354,791歩(11,444歩)

優勝した愛の園保育所の皆さん▼



新規転入者住宅取得支援事業

転入者向け

対象者

新規転入者で転入した日から5年以内に市内で住宅を取得する人(要自治会加入)

補助内容

- ▶平戸市内業者で新築 住宅取得費の10%または面積要件算出価格のいずれか低い額(上限200万円)
- ▶平戸市外業者で新築 住宅取得費の5%または面積要件算出価格のいずれか低い額(上限100万円)
- ▶中古住宅 空き家バンク物件の取得費の7%または50万円のいずれか低い額



住宅改修支援事業 (UIターン者向け)

UIターン者向け

対象者

新規転入者またはその親族(4親等以内)が所有する市内の空き家(1戸建て住宅)を改修する人(要自治会加入)

補助内容

補助対象経費の2分の1以内で、上限30万円(ただし、高校生以下の子どもが同居する世帯は、高校生以下の子ども1人につき10万円加算)



中古住宅改修費用支援事業

市内在住者・転入者向け

対象者

空き家バンク物件を取得した新規転入者および平戸市内在住者または空き家バンク登録物件の所有者(要自治会加入)

補助内容

居住を目的とした、家屋の改修経費および放置されていた家財道具の撤去に要する経費の2分の1(上限50万円)
 ※平戸市の空き家バンク制度を介している物件に限ります。
 ※「市内在住者住宅取得支援事業」または「新規転入者住宅取得支援事業」における中古住宅取得の補助と併用利用可

移住費用支援事業

転入者向け

対象者

定住を目的として移住する人(要自治会加入)
 ※平戸市内外の事業所間で転勤する人を除く

補助内容

平戸市外から移住する際に生じる荷物運搬料および交通費(有料道路代、燃料費など)

- ▶長崎県外から転入した世帯 1世帯当たり6万円
- ▶長崎県内から転入した世帯 1世帯当たり4万円



美しい自然に囲まれ、いつまでも平戸で暮らそう 住宅の取得・改修をお考えの人へ

平戸市では平戸市内在住者の皆さんや転入者の皆さんが平戸にずっと住み続けることができるよう、住宅を取得・改修する人に補助を行っています。 企画課移住・定住政策班 ☎22-9105

結婚新生活支援事業補助金

新婚世帯向け

対象者 次の①～⑥すべてに該当する世帯。

- ①令和8年1月1日(木)～令和9年3月31日(水)に婚姻届が受理された夫婦。
- ②夫婦の合計所得金額が500万円未満であること。
- ③夫婦共に婚姻日における年齢が39歳以下であること。
- ④新居が平戸市内にあり、夫婦共に住民票が新居の住所になっていること。
- ⑤他の補助金を受けていないこと。
- ⑥夫婦共に市町村民税に滞納がないこと。

補助内容 結婚のために令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)に支払った下記の費用。

- ▶賃貸住宅費用 賃料、共益費、敷金、礼金、仲介手数料
- ▶住宅改修費用 間取りの変更、部屋の増築、キッチン・浴室・トイレなどの改修、外壁、屋根の改修

補助金額

住宅賃貸費用、住宅改修費用(上限30万円)
 ※夫婦共に29歳以下の場合は上限60万円

申請期限

令和9年3月31日(水)まで
 ※ただし、予算額に達した時点で受付を終了する場合があります。

市内在住者住宅取得支援事業

市内在住者向け

対象者

平戸市内在住者で、住宅を取得する人(要自治会加入)

補助内容

- ▶新築住宅 平戸市内の事業者から新築住宅を取得した場合30万円(ただし、高校生以下の子どもが同居する世帯は、高校生以下の子ども1人につき10万円加算)
- ▶中古住宅 空き家バンク物件の住宅取得費の7%または50万円のいずれか低い額



注意事項

各支援事業には申請期限や必要な書類などがありますので、事前にお問い合わせください。また、補助金の交付を受けて5年(結婚新生活支援事業補助金は3年)以内に住宅を売り渡したり、居住しなくなった場合、または平戸市から転出する場合は、補助金の全部または一部を返還請求します。

行政区	よみ	氏名	よみ
元触	もとふれ	川村 政幸	かわむら まさゆき
浦北	うらきた	山浦與志治	やまうら よしはる
浦南	うらみなみ	田中 明久	たなか あきひさ
山田	やまだ	船原 正司	ふなばら まさし
館浦浜	たちうらはま	戸田 幾嘉	とだ いくよし
館浦屋敷	たちうらやしき	西澤 安廣	にしざわ やすひろ
館浦潮見	たちうらしおみ	黒田 光範	くろだ みつり
田平地区			
日の浦	ひのうら	三宅由希子	みやけ ゆきこ
野田	のだ	本村 哲雄	もとむら てつお
永久保	ながくぼ	末吉 照幸	すえよし てるゆき
大崎	おおさき	稲澤 久男	いなざわ ひさお
釜田	かまた	宮田 浩	みやた ひろし
大久保	おおくぼ	柿本 繁人	かきもと しげと
山内	やまのうち	大浦 啓一	おおうら けいいち
平戸口	ひらどぐち	安河内 毅	やすこうち たけし
永田	ながた	鷺淵 満	おしぶち みつる
坊田	ぼうだ	山田 俊明	やまだ としあき
小手田	こてだ	鴨川 寛二	かもがわ かんじ
米の内	こめのうち	大山 荒助	おおやま こうすけ
東荻田	ひがしおぎた	早田 喜一	そうだ きいち
西荻田	にしおぎた	尾崎 勝治	おざき かつじ
南荻田	みなみおぎた	今村 敏雄	いまむら としお
下寺	しもでら	前田 洋志	まえだ ひろし
生向	いけむこ	綿川 祐一	わたがわ ゆういち
外目	そとめ	安田 博美	やすだ ひろみ
以善	いよし	横岩 勝	よこいわ まさる
万場	まんば	吉田 博行	よしだ ひろゆき
田代	たしろ	氏田 裕也	うじた ひろや
古梶	ふるかじ	百枝 史朗	ももえだ しろう
深月	ふかつき	村田 弥一	むらた やいち
下里	しもざと	里見 博明	さとみ ひろあき
上里	かみざと	川下 幸雄	かわしも ゆきお
岳崎	たけざき	辻 輝夫	つじ てるお
福崎	ふくざき	金子 昌興	かねこ まさおき
小崎	こざき	嶋本 悦夫	しまもと えつお
上亀	かみがめ	平野 忠雄	ひらの ただお
下亀	しもがめ	山口 善己	やまぐち よしみ
大島地区			
西神浦	にしこうのうら	大浦 和生	おおうら かずお
東神浦	ひがしこうのうら	田中 一裕	たなか かずひろ
前平	まえびら	宮島 道幸	みやじま みちゆき
西宇戸	にしうど	崎原 好幸	さきはら よしゆき
大根坂	おおねざか	松山 儀博	まつやま よしひろ
的の山浦	あづちうら	久保川宏和	くぼかわ ひろかず
的の山在	あづちざい	吉田 幸洋	よしだ ゆきひろ

行政区	よみ	氏名	よみ
迎紐差	むかえひもさし	藤田 一吉	ふじた かずよし
木ヶ津第1	きがつだいいち	北川 道隆	きたがわ みちたか
木ヶ津第2	きがつだいに	草合幸次郎	くさや こうじろう
木ヶ津第3	きがつだいさん	松永 直幸	まつなが なおゆき
木ヶ津第4	きがつだいよん	永田 保	ながた たもつ
大川原	おおかわら	椎木 秀昭	しいぎ ひであき
赤松	あかまつ	森山 正之	もりやま まさゆき
草積	くさづみ	竹田 猛夫	たけだ たけお
石原田	いしはらだ	森崎 吉隆	もりさき よしたか
木場	こば	津々木健司	つづき けんじ
田崎	たざき	平山 茂	ひらやま しげる
神鳥	かんどり	藤澤 睦亀	ふじざわ むつき
宝亀第1	ほうきだいいち	石田八太郎	いしだ はちたろう
宝亀第2	ほうきだいに	横山 直正	よこやま なおまさ
宝亀第3	ほうきだいさん	川上 栄壽	かわかみ えいじゆ
宝亀第4	ほうきだいよん	小川 秀樹	おがわ ひでき
上中津良	かみなかつら	村田 範保	むらた のりやす
下中津良	しもなかつら	中村 伸行	なかむら のぶゆき
敷佐	しきさ	松本 芳喜	まつもと よしき
猪渡谷	いとや	平野 賢治	ひらの けんじ
堤	つづみ	日高 清司	ひだか せいじ
神船	しぶね	山下 満義	やました みつよし
津吉中央	つよしちゅうおう	田石 省蔵	たいし しょうぞう
津吉元	つよしもと	吉岡 哲郎	よしおか てつろう
中山	なかやま	松本 篤志	まつもと あつし
鮎川	あゆかわ	山川 慎吾	やまかわ しんご
大佐志	おおざし	小川 亨	おがわ とおる
田代	たしろ	杉山 順次	すぎやま じゆんじ
神上	かみあげ	山口 庄重	やまぐち しょうじゅう
前津吉浜	まえつよしはま	吉住 敏郎	よしずみ としろう
前津吉浦	まえつよしうら	青崎 常則	あおさき つねのり
船木	ふなぎ	橋本宗二郎	はしもと そうじろう
早福	はいふく	里崎 淳児	さとざき じゆんじ
大志々伎	おおしじき	久松 宏秋	ひさまつ ひろあき
志々伎浦	しじきうら	掛屋 勉	かけや つとむ
志々伎岡	しじきおか	竹山 清次	たけやま せいじ
肥	こえ	平松 泰	ひらまつ やすし
船越	ふなこし	宮崎 昭一	みやざき しょういち
向月	こうげつ	崎村 勝也	さきむら かつや
野子	のこ	末永 哲也	すえなが てつや
宮の浦	みやのうら	増永 竜次	ますなが りゅうじ
高島	たかしま	柴山 優兒	しばやま ゆうじ
生月地区			
御崎	みさき	山本 洋一	やまもと よういち
壱部	いちぶ	谷本 雅嗣	たにもと まさつぐ
堺目	さかいめ	大川 利浩	おおかわ としひろ

令和8年度嘱託員を紹介

市内各自治会から推薦された163人が、令和8年度の嘱託員として決定しました。それぞれの行政区の嘱託員は下記のとおりです。1年間よろしくお願ひします。

☎ 総務課行政班 ☎ 22-9100



行政区	よみ	氏名	よみ
魚の棚町	うおのたなちよう	石橋 進	いしばし すずむ
紺屋町	こうやまち	尼崎 和夫	あまがさき かずお
木引田町	きひきだちよう	葉玉 正道	はだま まさみち
築地町	つきじちよう	塚本 弘二	つかもと こうじ
宮の町	みやのちよう	有浦 奨	ありうら すずむ
浦の町	うらのちよう	中山 文生	なかやま ふみお
崎方町	さきがたちよう	近藤 雅生	こんどう まさお
大山	おおやま	岩崎 秀二	いわさき しゅうじ
川内在	かわちざい	川口 光明	かわぐち みつあき
川内浦	かわちうら	安富 辰良	やすとみ たつよし
中野大久保	なかのおおくぼ	立石 豊治	たていし とよはる
水垂	みずたり	末吉 岩藏	すえよし いわぞう
山中	やまなか	山浦 孝由	やまうら たかよし
坊方	ぼうがた	本山信吉郎	もとやま しんきちろう
主師	しゅうし	神田 努	こうだ つとむ
山野白石	やまのしらいし	山野 政晴	やまの まさはる
下中野	しもなかの	山口 隆徳	やまぐち たかのり
古江	ふるえ	岡部 義房	おかべ よしふさ
大瀬	おおぜ	永瀬 清則	ながせ きよのり
春日	かすが	久保川哲成	くぼかわ てつなり
高越	たかごえ	山浦 茂	やまうら しげる
大石脇	おおいしわき	田淵介一郎	たぶち すけいちろう
獅子第1	ししだいいち	吉村 大助	よしむら だいすけ
獅子第2	ししだいに	村瀬 薫	むらせ かおる
獅子第3	ししだいさん	濱辺 作義	はまべ さくよし
獅子第4	ししだいよん	松口 作義	まつぐち さくよし
根獅子第1	ねしこだいいち	山田 英博	やまだ ひでひろ
根獅子第2	ねしこだいに	山田 正人	やまだ まさと
根獅子第3	ねしこだいさん	久保 多仙	くぼ かずのり
根獅子第4	ねしこだいよん	松本 一朗	まつもと いちろう
飯良第1	いらだいいち	竹田 公一	たけだ こういち
飯良第2	いらだいに	富村 昌司	とみむら まさし
紐差第1	ひもさしだいいち	末吉美智男	すえよし みちお
紐差第2	ひもさしだいに	吉永幸一郎	よしなが こういちろう
紐差第3	ひもさしだいさん	吉島 和泉	よしじま いずみ
紐差第4	ひもさしだいよん	針尾 明光	はりお あけみつ
朶の原	へごのはら	前川 徹雄	まえかわ てつお
深川	ふかがわ	末永 勇	すえなが いさむ

令和8年度嘱託員名簿 (敬称略)			
行政区	よみ	氏名	よみ
平戸地区			
亀岡	かめおか	白石 裕二	しらいし ゆうじ
清水川	しみずがわ	寺田 善昭	てらだ よしあき
白浜	しらはま	梅谷 三郎	うめたに さぶろう
稗田	ひえだ	佐々木信二	ささき しんじ
中の崎	なかのさき	前原 茂	まえはら しげる
下大垣	しもおおがき	松尾 茂廣	まつお しげひろ
上大垣	かみおおがき	津上 謙造	つがみ けんぞう
明の川内	あけのかわち	庄司 彰	しょうじ あきら
高麗町	こうらいまち	青山 茂良	あおやま しげよし
戸石川	といしがわ	尾上 輝義	おがみ てるよし
杉山	すぎやま	石田 昇	いしだ のぼる
大野	おおの	浦川 英夫	うらかわ ひでお
木引	こひき	松永 章	まつなが あきら
赤坂	あかさか	吉富 作雄	よしとみ さくお
後平	うしろびら	谷田 美幸	たにだ よしゆき
薄香越	うすかごえ	山本 政浩	やまもと まさひろ
西の久保	にしのおくぼ	久家 栄	くが さかえ
梅崎	うめざき	坂野 武弘	さかの たけひろ
薄香浦	うすかうら	松本 武幸	まつもと たけゆき
田原崎	たわらざき	夫津木 豊	ふつき ゆたか
小川	こがわ	戸村 久生	とむら ひさお
大久保	おおくぼ	篠田 修一	しのだ しゅういち
中の原	なかのぼる	吉武 健一	よしたけ けんいち
幸の浦	こうのうら	新屋 清	しんや きよし
田の浦	たのうら	神田 孝夫	こうだ たかお
曲り	まがり	岡山 正人	おかやま まさと
潮の浦	しおのうら	森 和彦	もり かずひこ
神崎	こうざき	畑原 春樹	はたばら はるき
田助浦	たすけうら	宮崎日出海	みやざき ひでみ
田助在	たすけざい	馬込 健寿	まごめ けんじゆ
油水	あぶらみず	野中日出海	のなか ひでみ
度島浦	たくしまうら	古川 秀次	ふるかわ しゅうじ
度島中部	たくしまちゅうぶ	川村文一郎	かわむら たけいちろう
度島三免	たくしまさんめん	古川 幸次	ふるかわ こうじ
新町	しんまち	松田 建一	まつだ けんいち
職人町	しょくにんちよう	増山 順一	ますやま じゆんいち

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

AIを使った詐欺に注意!

デジタル化やAI技術が進歩し、サービスも変化しています。しかし、便利になる一方でリスクも多様化しています。最近ではAIを使い、家族や友人の声を生成し相手を信用させ、現金を送金したところ詐欺だったという被害が発生しています。また、AIを使った投資詐欺やロマンス詐欺も発生しており、高額な被害も確認されています。

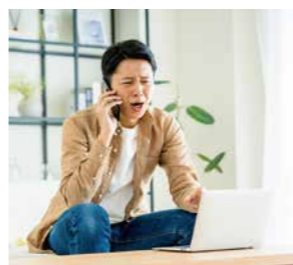
被害に遭わないための対策

①電話で「お金」「個人情報」の話が出たらすぐにうのみにせず、一旦電話を切って直接相手に確認しましょう。②投資にはリスクがつきもので、損をする可能性もあります。「必ず儲かる」と

いう誘い文句には注意しましょう。

③ロマンス詐欺は、実在しない人物をAIで作成し、SNSやマッチングアプリでさまざまな理由を付けてお金をだまし取るのが特徴です。インターネット上の相手を安易に信用し個人情報を教えないようにしましょう。

困ったら一人で悩まず、消費生活センターや警察に相談しましょう。



問 市民課消費生活センター ☎22-9122

平戸藩の春めぐり



▲詳細はこちら

平戸海道渡海人祭

とき 5月3日(日・祝)・4日(月・祝)
午前10時～午後5時
ところ 平戸大橋公園特設会場



第72回津吉茶市

とき 5月29日(金)～31日(日)
午前9時～午後9時
※31日のみ午後5時まで
ところ 津吉町ふれあい通り



第23回志々伎お魚まつり

とき 5月9日(土)
午前9時30分～午後2時30分
ところ 志々伎漁協



第31回按針忌

とき 5月30日(土)午後3時～
ところ 崎方公園按針塚

春の酒蔵開き

とき 5月30日(土)・31日(日)
午前10時～午後4時
ところ 森酒造場

志々伎酒蔵まつり

とき 5月9日(土)・10日(日)
午前9時～午後3時
ところ 福田酒造

総合案内・お問い合わせ (一社)平戸観光協会 TEL 0950-23-8600
〒859-5104 長崎県平戸市崎方町776-6

地域おこし協力隊活動報告 vol.17

初めて運営参加した春まつり

にしかわ ゆうき
西川 有記 隊員

平戸市ホームページに活動報告を随時掲載します。ぜひご覧ください。▶



問 企画課移住・定住政策班 ☎22-9105

みんなでつくる地域の春景色

春の陽気に包まれた3月29日に、地域のビッグイベントである根獅子・飯良まちづくり協議会主催の春まつりが開催され、スタッフとして参加しました。会場には多くの方が訪れ、子どもたちの笑い声や出店の呼び込みが響き、地域の皆さんが毎年楽しみにしている行事ということもあり、会場全体が明るい雰囲気になりました。

ステージでは毎年恒例のコンサートに加え、趣向を凝らしたさまざまな催し物に、来場した皆さんも満足した様子でした。特に、3月で閉校となった根獅子小学校の児童が、これまでお世話になった先生へ向けて感謝の言葉を伝えるコーナーでは、児童たちのまっすぐな言葉に、会場からは大きな拍手が送られました。

個人的には初めての運営参加ということで、戸惑う場

面や思うようにいかなかった点も多くありました。しかし、先輩スタッフに支えてもらい、地域の皆さんと協力して一つのイベントをつくり上げる喜びや達成感を強く感じる事ができました。今回の反省と改善点を、来年の春まつりにしっかり活かしたいと思います。



▲3月末で閉校した根獅子小学校の児童から先生へ向けて感謝を伝える姿



▲訪れた人たちにぎわう春まつり

我在平戸

vol.19

中国の朝食文化

中国の朝ごはん文化は、街のあちこちで生まれています。多くの店は午前5〜6時ごろから開き、湯気の立つ温かい食べ物が並びます。こうした朝の風景は、とても生活感があり、一日の始まりを感じさせてくれます。

中国では、地域ごとに朝ごはんのスタイルも大きく異なります。

北の地域では、麺食が多く、煎餅、肉まんにおかゆ、豆乳に揚げパンなどがよく食べられます。南の地域では米を使った料理が多く、特に広東の「飲茶」が有名です。家族と話しながらゆっくり楽しむスタイルで、蒸したての腸粉、米粉、エビ餃子、鶏の足(もみじ)、ミルクティーなどが一



国際交流員
張 莹
(チョウ・ゲイ)
(中国出身)

つずつ運ばれて、朝から昼まで食べるのも特徴です。
◀地元四川省で食べる朝食



▲やわらかい豆花をタレにつけてご飯と一緒に食べる「豆花飯」



▲薄切りの羊肉が入った体温まる「羊肉スープ」



▲豚のホルモンが入った辛くて香りの強い「肥腸麵」

問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143



まち協トピックス イベント情報などをピックアップ

まち協の取り組みにご注目ください!

企画課地域振興班 ☎22-9105

◆はじめての着物教室

- とき 5月9日(土)午後1時~
- ところ カフェ明石屋(平戸市田助町98-1)
- 受講料 1,500円(受講料+ケーキセット付き)

「自分で着物が着れたらいいな」そんな気持ちに応えたくて開講しました。初心者大歓迎!わかりやすく丁寧な指導で着付けのコツを学べます。参加希望の方は、田助校区まちづくり運営協議会までご連絡ください。



◆田助ハイヤ節披露会

- とき 6月6日(土)午前10時~
- ところ 田助ハイヤ節伝承館(雨天時:田助小学校体育館)

田助町に伝わる伝統芸能「田助ハイヤ節」の披露会を行います。当日ご来場いただいた皆さんに茶菓子も準備しています。皆さん、お誘いあわせの上ご来場ください。



田助校区まちづくり運営協議会 ☎22-7166

※掲載しているイベントの開催については、変更となる場合があります。



平戸市の自然や文化、歴史的遺産の魅力を紹介

平戸学講座 vol.17

知識人たちの関心を誘った益富組捕鯨

平和な時期が100年以上続いていた江戸時代後期に、生月島を拠点にした益富組の捕鯨は盛んになりました。採用した方法は、網掛け突取り法という、大きな網で鯨の行く手を遮り、20艘ほどの勢子船で追い込み突き捕る勇壮なものでした。多くの話で突かれ叫び声をあげながらも逃れようとする鯨を初めて見た人は、こうした痛々しい様子を見るに耐えられないと感じたことでしょう。

一方、新しい知識を求めた人にとっては、捕鯨や納屋場での鯨の解体を見るのが珍しい漁や生き物の仕組みを見ることのできる貴重な機会だったようです。遠近法などの洋画の技術を取り入れた司馬江漢や、捕鯨の百科全書「鯨史稿」を著した、蘭学の心得もあった儒学者の大槻清準(平泉)らが、長崎遊学の途中で訪れ捕鯨を見学しました。

文化交流課文化遺産班 ☎22-9143



遠近法を用いて描かれた納屋場の様子(出典:司馬江漢「画西遊譚」)▲

平戸学オンライン

ホームページ

Instagram

YouTube

そうだ

図書館へ行こう

本は、市内の図書館・図書室でも貸出・返却できます。

おすすめの
新刊

『おまあ推理帖』

著/諸田玲子
出版社/文藝春秋
2026年はアガサ・クリスティ没後50年。その作品に登場する老婦人探偵ミス・マーブルを時代小説家の諸田玲子さんが生まれ変わらせた。舞台は江戸・浅草。隠居暮らしのおまあさんが織りなす心温まる人間ドラマと謎解きに引き込まれる1冊です。



『作ってあげたい かわいいお菓子』

著/sachi cafe
出版社/ナツメ社
写真映える、思わず作りたくなるかわいいスイーツが大集合!スーパーで手に入る菓子パンやビスケットを使った、材料も作業時間も少ないレシピで、誰でも失敗なく作れます。気軽にお菓子作りを始めませんか?



『科学的根拠が教える 子どもの「すごい読書」』

著/猪原敬介
出版社/日経BP
AIがいろんなことに答えてくれる時代、読書って時代遅れ?そんなこと全くありません!科学的根拠でわかる、意外に知られていない読書のすごい力、それでもやる価値を教えてくれる本。



『神の蝶、舞う果て』

著/上橋菜穂子
出版社/講談社
少年ジェードは、(闇の大井戸)で魔物から聖なる蝶を守っていたが、相棒である少女ルランが予兆の鬼火に反応してしまい、ふたりは壮大で複雑な運命の糸に絡めとられていく。上橋菜穂子ファン待望の一冊です。



『たけのこ だーいすき!』

作・絵/つちだよしはる
出版社/教育画劇
掘り起こした大きなたけのこの皮をむいて、包丁で切って...。くまのクーとうさぎのキッキは、春いっぱいの特製たけのこピザを作ります。春の旬の食べ物を学べる紙芝居。



『おもしろそうないのぼり』

作/間かせ屋。けいたろう
絵/加藤休ミ
出版社/金の星社
5月5日はこどもの日。たこの親子がこいのぼりを見て「鯉じゃなかったら?」と想像しています。ししゃものぼり?うなぎのぼり?「こいのぼり」の歌に合わせて楽しめるユーモア絵本です。



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)	13日(水)・27日(水) 午前10時30分~
	「みんなdeシネマ」(未来創造館ホール)『エア・ロック 海底緊急避難所』(イギリス:106分)	9日(土)・28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、「宮古民謡研究会みやーく」の皆さんによる三線演奏の予定です。	30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~
	春のおたのしみ会(ふれあいセンター)	9日(土) 午前10時~
	脳トレ教室(永田記念図書館)	11日(月) 午前10時~

今月の休館日 永田記念図書館: 5月5日(火・祝)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・31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
スマートフォンなどから二次元コードを読み込んで簡単にアクセスできます。



健康づくり応援コーナー



食生活改善推進員養成講座受講生募集

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食育や健康づくりに取り組むボランティア活動を行っています。地域でのボランティア活動に興味がある人、料理が好きな人、一緒に楽しく学び活動しませんか？

- 募集内容 食生活改善推進員養成講座受講者
- 対象者 平戸市に居住しており、講座終了後、食生活改善推進員として活動できる人
- 申込方法 平戸市役所健康ほけん課健康づくり班へ電話で申し込み
※申し込み後、学習会の日程を通知します。



今月の持ダネ

介護予防は日々の積み重ね

長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

5月は気温も安定し、外に出るのが心地よい季節です。身体を動かしやすい、人との交流もしやすいこの時期は、介護予防にとっても適しています。

介護予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切ですが、特別な運動や難しい取り組みをしなくても、日々の暮らしの中にそのヒントがたくさんあります。

朝の光を浴びる

朝日を浴びることで体内時計が整い、生活リズムが安定します。気分も前向きになり、一日のスタートが軽やかになります。また、朝の光には心身をリフレッシュさせる効果もあり、散歩をしながら季節の移り変わりを感じるのもおすすめです。



少し遠回りして歩く

買い物や散歩の際に、普段より少しだけ遠回りをして歩くことで、無理なく筋力アップにつながります。階段を使う、歩幅を少し広げて歩くなど、ちょっとした工夫でも効果があります。継続することで転倒予防にもつながり、体力の維持にも役立ちます。

季節の食材をしっかりとる

初夏は栄養豊富な食材が多く出回る時期です。新じゃがや新たまねぎ、アジ、イサキ、カツオ、そら豆など、旬の食材は味が良いだけでなく、栄養価も高いのが特徴です。特にタンパク質は筋力維持に欠かせないため、意識して取り入れたいものです。

人と話す・集まりに参加する

買い物のついでに店員さんや知り合いと話したり、地域の集まりに参加したりすることは、脳への刺激となり、気持ちを明るくしてくれます。外に出るきっかけにもなり、閉じこもり予防にもつながります。地域のサロンや趣味の会など、気軽に参加できる場を活用してみましょう。



こうした小さな積み重ねが転倒予防や認知症予防、閉じこもり予防につながり、将来の介護リスクを減らすことにつながります。また、これから気温が上がりますので、水分補給を忘れず、初夏の介護予防に取り組ましましょう。

「地域でいきいき」通いの場 VOL.106

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「笑顔とつながりが広がる場所」

令和7年5月に活動を始めた「元触よかよか会」。団体設立から1年が経過し、支え合いながら和やかに活動を続けています。

元触よかよか会 代表/里美 幸子さん

活動日/毎週土曜日 午前9時～

活動場所/元触地域交流センター

開催地区/生月元触区

特徴/幅広い年齢層が集まり、体操に加え、さまざまな活動に取り組んでいます。笑顔があふれ、意見を出し合いながら活動しています。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

5月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名称	とき	ところ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	5月31日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん(☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	5月9日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快(☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	5月19日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
介護予防カフェ「えつなん」	5月10日(日) 10:00～11:30	平戸荘デイサービスセンター(紐差町)	代表 濱田(☎090-3850-8153)
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	5月28日(木) 10:00～12:00	多目的研修センター(辻町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
認カフェ「いなほ」	5月28日(木) 13:30～15:00	和く話く交流館(生月町)	いなほグループ(☎53-3012)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	5月20日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所(☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	5月13日(水) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所(☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	5月7日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所(☎57-2223)

要チェック！ 普段の生活に欠かせない情報

今月の各種相談日・市税の納期限・休日当番医・休日のごみ受入日・休日のマイナンバーカード交付窓口・検診日程などは、二次元コードから平戸市ホームページをご確認ください。



詳細はこちら▼



平戸市では、農業振興地域の整備に関する法律に基づき、優良農地の確保・保全に努めています。「農業振興地域内の農用地区域」(農用地区域)の土地を農業以外の用途で使う場合は、農用地区域からの除外手続きが必要です。また、中山間地域等直接支払交付金などへの取り組み参加には、該当農地が農用地区域に指定されていること

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

○問 福祉課障害福祉班 (☎22-9130) 身体障害者相談員5人、知的障害者相談員4人の計9人を平戸市内に配置しております。相談したいことがありましたら、各地域の相談員を紹介いたしますので、左記までお尋ねください。

地域の防火・防災活動に尽力

消防本部予防課 ☎22-3167



平戸市女性防火クラブ連絡協議会の小田サチ子会長が、日本防火・防災協会会長表彰を受賞されました。令和2年4月1日から地域の防火・防災活動に尽力され、研修や啓発活動などへの熱心な取り組みが高く評価されました。

- 申請場所 農業振興課農地推進班
- 受付期間 5月1日(金)～29日(金)
- 提出書類
 - ① 除外又は編入申請書
 - ② 変更箇所位置図
 - ③ 変更箇所表示図
 - ④ 変更箇所写真
 - ⑤ 現況写真
 - ⑥ 被害防除計画
 - ⑦ 土地登記簿謄本(法務局で取得してください)

- 問 農業振興課農地推進班 (☎22-9172)
 - 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書
- ※①⑥⑩⑫の様式は農業振興課にあります。
※地域計画に指定されている農地は、計画から外す必要があるため、早めに連絡をお願いします。



見逃せない情報がここに

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 ☎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

健康ほけん課健康づくり班 (☎22-9125)



クールリングシェルター(指定暑熱避難施設)は、熱中症の健康被害を防止し、皆さんの生命と健康を守るため、熱中症特別警戒アラート発表時に表時にクールリングシェルターとして運用可能な平戸市内の民間施設を募集しています。平戸市ホームページで、指定基準などの詳細を掲載していますので、ぜひご応募ください。

民間施設のクールリングシェルター(指定暑熱避難施設)募集

募集

第11回春のANJINバラ展 (☎22-9111)



ANJINローズガーデン(崎方公園内)で、「第11回春のANJINバラ展」を開催します。5月24日(日)午

平戸市総合戦略に関するアンケート調査

平戸市総合戦略に基づき実施している人口減少対策の進捗を確認するため、平戸市で暮らし続けることに関するアンケート調査を実施します。対象者 平戸市民
○回答期限 5月22日(金)
○回答方法 左の二次元コードからご回答ください。

お知らせ

都市計画課ふるさと景観班 (☎22-9165)



身体障害者相談員・知的障害者相談員 平戸市には、障害のある人が地域で自分らしく生活す

前10時～午後2時 ※荒天時は中止または終了時刻を早める場合があります。ありませぬ。
○ところ 崎方公園内
○内容 バラの展示、バラ苗・切花の販売、バザー、オカリナコンサート(午前11時～)、お楽しみ抽選会(来場者全員1回)
○主催 平戸バラ会

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 鳥屋 TSUTAYA

平戸銘菓 カスドース

全国発送承ります

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

平戸推奨 — ふるさとの味 —

ひらどロマン ひらどマン

平戸市森林組合 平戸市宝亀町91-1 TEL 0950-28-0300

南井元産業 しいたけ生産部 平戸市戸石川町7-1 TEL 0950-22-3104

お知らせ

軽自動車税の減免

身体に障がいなどがある人に対する軽自動車税の減免制度があります。

※毎年度申請が必要です。

○減免対象となる要件(いずれかに該当する必要がある)

▼障がい者が所有し、自ら運転する軽自動車

▼障がい者のために同一生計者が所有し、障がい者の通学、通院、通所などに使用する軽自動車

▼障がい者が所有し、障がい者のみの世帯のために常時介護する人が運転する軽自動車

※障がい等級で減免が適用できない場合があります。

○減免対象となる台数 障がいがある人につき、普通自動車も含め1台限り

○申請期限 5月25日(月)

○申請書類 軽自動車税減免申請書、運転免許証またはマイナ免許証、車検証、

自動車税の納付

自動車税の納期限は6月1日(月)です。近くの長崎県振興局や金融機関、コンビニエンスストアなどで納めましょう。

※口座振替や二次元コードを活用したキャッシュレス納税を推進しています。



◎問 長崎県北振興局税務部

(0956-23-1400)

令和8年度長崎県調理師試験

令和8年度長崎県調理師

身体障害者手帳など、通院または通学・通所証明書(本人運転以外の場合で初年度申請時に提出必要)

○申請場所 税務課住民税班または各支所・出張所

◎問 税務課住民税班

(022-9116)

令和8年度狩猟免許試験

狩猟免許試験

○試験日 6月27日(土)

○試験会場 佐世保市労働福祉センター(佐世保市稲荷町2-28)

○試験種目 わな猟免許(わなが使用できる免許)、第一種銃猟免許(装薬銃および空気銃が使用できる免許)

○受付期間 5月7日(木)～29日(金)

○狩猟免許申請手数料

▼新規 5,200円

▼所持者(別種受験) 3,900円

○添付書類

▼狩猟免許申請書

▼手数料納付済申出書

試験を行います。受験を希望する人は、関係書類をそろえてお申し込みください。

○試験日 10月31日(土)午後1時30分～午後3時30分

○試験会場 長崎県労働福祉会館(長崎市桜町9-6)

○試験種目 公衆衛生学、食品学、栄養学、食品衛生学、調理理論、食文化概論

○願書受付期間 5月7日(木)～6月3日(水)

○提出先 (公社)調理技術技能センター 調理師試験担当宛(簡易郵便)

○受験手数料 6,400円

○申請書記布先 最寄りの保健所、長崎県福祉保健部 国保・健康増進課、(公社)調理技術技能センター

※詳しくは、左記の二次元コードからホームページをご確認ください。

◎問 (公社)調理技術技能センター



(03-3667-1815)

▼銃砲などの所持許可証の写しまたは医師の診断書

▼写真一枚(申請前6カ月以内のもの)

▼住民票またはマイナンバーカードの写し(個人番号の記載されていないもの)

○講習日 6月13日(土)・14日(日)午前10時～午後5時

○講習会場 佐世保市労働福祉センター

○受付期間 5月11日(月)～22日(金)

◎問 長崎県北振興局農林部農業企画課

(0956-41-2033)

◎問 長崎県猟友会

(0956-33-2880)

「縁結び隊」に感謝状

企画課移住・定住政策班 ☎22-9105



NPO法人山田・館浦地区まちづくり運営協議会子ども育成部会の「縁結び隊」が、長崎県子ども政策局長から感謝状の贈呈を受けました。相談者の希望に寄り添った引き合わせを支援し、令和元年度から、これまで5組の成婚が実現しました。

催す事前講習会の受講をすすめます。

○講習日 6月13日(土)・14日(日)午前10時～午後5時

○講習会場 佐世保市労働福祉センター

○受付期間 5月11日(月)～22日(金)

◎問 長崎県北振興局農林部農業企画課

(0956-41-2033)

◎問 長崎県猟友会

(0956-33-2880)

離島医療の支えとなる寄付

健康ほけん課医療政策班 ☎22-9125



公益財団法人上廣倫理財団(東京都)から、離島医療確保に資する助成事業として、大島診療所に超音波診断装置・汎用超音波画像診断装置(写真左)、度島診療所に解析付心電計(写真右)の医療機器購入のための寄付を受けました。3月24日には、松尾市長が同財団を訪問し、感謝状を贈呈して、謝意を伝えました。今回の寄付は、離島地域での医療の充実につながります。



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

アナ雪のMay J.さんナレーションのドキュメンタリーに出演 BS11 LIFE IS... 番組録の裏面 長崎県平戸市生月町志部浦3-1 (生月JAがカウンスランド近く) 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 田中モーターズ 〒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)

令和8年度 平戸市税などの納期限一覧

軽自動車税は5月初旬、固定資産税は5月中旬に納税通知書を送付します。その他の税目については、各税目の1期目の中旬に発送します。 税務課総務徴収班 ☎22-9115

納期限 ※()内は口座振替日	税目	軽自動車税	固定資産税	市県民税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料
5月	6月1日 (5月27日)	全期	1期				
6月	6月30日 (6月29日)			1期	1期	1期	
7月	7月31日 (7月27日)		2期		2期	2期	1期
8月	8月31日 (8月27日)			2期	3期	3期	2期
9月	9月30日 (9月28日)				4期	4期	3期
10月	11月2日 (10月27日)			3期	5期	5期	4期
11月	11月30日 (11月27日)				6期	6期	5期
12月	12月25日 (12月25日)		3期		7期	7期	6期
1月	2月1日 (1月27日)			4期	8期	8期	7期
2月	3月1日 (3月1日)		4期		9期	9期	8期
3月	3月31日 (3月29日)				10期	10期	9期

○()内の日付は口座振替日です。
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。(土日、祝日の場合は翌営業日)
※12月の振替日は12月25日ですのでご注意ください。

自宅でも納付できる便利なスマホ決済!

市税(料)などの納付は口座振替や納付書払いの他に、スマホ決済も利用できます。

○スマホ決済が可能な公金

- ▶市税(料) ▶水道料金 ▶住宅使用料 ▶学校給食費

※各公金の納期限については、上記の税(料)と異なりますので、ご確認ください。

○利用可能なスマホ決済アプリ

- ▶PayPay ▶支払秘書 ▶Pay B ▶auPay ▶d払い ▶楽天ペイ ▶AEON Pay

○利用方法 スマホ決済アプリで、納付書のバーコードを読み取り納付してください。



納期内の納付にご協力を!

お知らせ
障害者就業生活支援相談会

障がいのある人の自立と安定した職業生活の実現を応援することを目的に、障害者就業生活支援相談会を左記のとおり開催します。

○とき 5月15日(金)午後1時～午後3時

○ところ 未来創造館会議室A

◎問 長崎県北地域障害者就業・生活支援センター
(☎0959-76-8225)

警察官I類などの採用試験

警察官I類などの採用試験を行います。

◎問 長崎県警察官I類A大卒程度、男性・女性

○申込期間 5月1日(金)～18日(月)

○第1次試験 7月12日(日)

長崎県職員(大卒程度・警察事務)

○申込期間 5月1日(金)～18日(月)

○第1次試験 6月21日(日)

※詳細については、左記の二次元コードからホームページをご確認ください。



◎問 平戸警察署警務課
(☎22-3110)

退職後は国民年金に加入

20歳～60歳未満の人が会

公共職業訓練施設見学・訓練体験会

○とき 5月8日(金)、20日(水)、6月9日(火)

※すべて午後1時15分～午後4時40分

○ところ 佐世保訓練センター

○内容 各訓練コースの訓練内容、関連する就職職種や資格などについて説明します。施設見学では、実際に訓練風景を見学します。

○問 佐世保訓練センター
訓練課受講者係
(☎0959-58-3118)



○携行品 筆記具、お持ちであればつば付き帽子

※動きやすい服装、靴で参加

○申込方法 電話または申し込みフォームで申し込み

※施設見学は開催日以外でも随時対応いたしますので、ご相談ください。

平戸市と台南市の民間交流を促進

◎問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143



台南ロータリークラブ会員43人が、平戸ロータリークラブ設立65周年を記念し、東アジアの英雄「鄭成功」の生誕地・平戸市を訪れました。両クラブは昭和52年に姉妹クラブを締結。今回も鄭成功ゆかりの地などを訪れ、親交を深めました。



4/5 Hirado City Photo News
春を彩るさくらまつり



3月20日～4月12日に平戸城・亀岡公園で平戸城さくらまつり(写真上)が開催され、平戸市内外からたくさんの方が訪れました。開催期間中は桜がライトアップされ、昼間とはまた違った雰囲気になりました。

また、4月5日には田平公園で第16回県立田平公園さくらまつり(写真左上)も開催され、平戸口社会館の太鼓やデビューが決定した西山琳久さんの歌唱、STUDIO SHINEのダンス(写真左)、飲食物・花苗の販売などに多くの人が集まりました。

3/18 Hirado City Photo News
積み重ねた国際交流の歩み



中国・オランダから来ている国際交流員の活動報告会が行われました。2人は今年で3年目を迎え、これまで行ってきた学校訪問や平戸市民との交流活動、高校生の交流事業などについて発表し、これまでの歩みを振り返りました。また、通訳・翻訳業務など普段の仕事も紹介し、国際交流員の活動に対する理解の促進につながる時間となりました。

報告会の参加者からは「子どもが交流事業に参加し、とてもいい経験になった」という声が寄せられました。

3/17 Hirado City Photo News
西山琳久くんメジャーデビュー



テレビ番組「歌唱王」で優勝した田平南小学校5年生(3月17日時点)の西山琳久さんが、市長室を訪れ、松尾市長にメジャーデビューが決まったことを報告しました。

「みんなを笑顔にできる歌手になり、紅白歌合戦にも出場したいです。平戸のこともたくさんPRします」と力強く抱負を語る琳久さん。

平戸市内外のさまざまなイベントに出演しながら、デビュー曲「おんじい」の発売に向けて準備を進めています。

4/9 Hirado City Photo News
希望あふれる門出の第一歩



生月小学校で「令和8年度生月小学校開校式・第1回入学式」が行われました。生月小学校と山田小学校が統合して新たに誕生した「生月小学校」の門出を祝う式典となり、会場には多くの関係者が集まりました。式では、入口教育長から村川校長へ新たな校旗が授与され、新しい校章は生月小学校を見守る番岳、生月大橋などがデザインされています。

新1年生7人を迎え、全校児童は92人となった生月小学校。子どもたちは期待に胸をふくらませながら、学校生活をスタートさせました。

3/29 Hirado City Photo News
優勝へ向け長崎ヴェルカを応援



親子観戦招待事業として、平戸市内の小中学生と保護者など100人がハピネスアリーナで、長崎ヴェルカ対仙台89ersの公式戦を観戦しました。

前半は、仙台89ersの攻撃に苦しめられたものの、47対47の同点で後半を迎えました。後半は、アリウープなどで勢いに乗った長崎ヴェルカが3ポイントシュートなどで点差を伸ばし、88対75で勝利しました。

参加した子どもたちは、プロの技術と迫力あるプレーを間近で見ることができて大興奮でした。

3/27 Hirado City Photo News
地域を守る新たな力



消防団車両配置式が行われ、新しい消防車両が平戸地区第2分団(田助)、平戸地区第9分団(飯良)に配置されました。今回の車両更新は、老朽化に伴う入れ替えで、小型動力ポンプなど最新の装備を備え、操作も、より簡素化されています。

式では、新車両の紹介や安全運用への決意が述べられ、地域の安心を守るための新たな一歩となりました。新しい車両は、今後の消火活動や災害対応での活躍が期待され、地域の防災力向上に寄与するものです。

3/22 Hirado City Photo News
オランダのボードゲームで白熱



平戸オランダ商館で第10回シューレン大会が開催され、一般の部37人、子どもの部23人が参加しました。シューレンはオランダの国民的ボードゲームで、1～4点の4つの穴にスカイフ(木製のコマ)を入れ、合計点を競います。すべての穴にスカイフが入ると10点のボーナスが加算されます。

大会では、ホテル宿泊券やオランダのお菓子など豪華景品も用意され、白熱した戦いが繰り広げられました。大人も子どもも笑顔あふれる、大盛況のイベントとなりました。

Happy Birthday

vol.168
5月生まれの皆さん



大山 凌央 ちゃん
R5.5.5 3歳(度島町)



松本 直大 くん
R6.5.17 2歳(田平町)



川本 凱慳 くん
R7.5.20 1歳(大島村)



上村 優結 ちゃん
R6.5.20 2歳(大久保町)



柴山 凌久都 くん
R2.5.10 6歳(野子町)



大福 采和 ちゃん
R7.5.27 1歳(生月町)



諏訪 翠 くん
R2.5.17 6歳(山中町)



値賀 愛来 ちゃん
R6.5.13 2歳(鏡川町)



山中 陽葵 ちゃん
R4.5.24 4歳(岩の上町)



石田 晴大 くん
R3.5.31 5歳(田平町)



柴山 桜采 ちゃん
R6.5.29 2歳(野子町)



小川 葵煌 ちゃん
R5.5.23 3歳(根獅子町)



山口 仁瑚 ちゃん
R7.5.19 1歳(田平町)



塚本 紅愛 ちゃん
R6.5.27 2歳(田平町)



立石 莉渚 ちゃん
R2.5.17 6歳(明の川内町)

6月 生まれ 募集中

6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 ①事前に右下の二次元コードから「平戸市公式LINE」を友だち追加してください。
②友だち追加後、再度、右下の二次元コードを読み込み「アンケートに回答する」から、質問事項に回答してください。
- 申込期間 **5月1日(金)～5月10日(日)**まで ●募集人数 **18人**(先着順)
※応募者多数の場合、令和7年6月号に掲載されていない人を優先します。
※ズームしすぎた写真は、枠に入らないためご注意ください。
※LINE設定から「送信する写真の画質」を「高画質」に変更し、送信してください。
※被写体の承諾については、投稿者の責任となります。



市民課戸籍住民班
☎22-9123

名前	年齢	死亡日	行政区
【平戸地区】			
前川 聖治	64歳	3/17	朶の原
永田 清文	61歳	3/15	山中
【田平地区】			
村田 和香	元徳	上里	上里
小田 朝陽	健人	上里	上里
松田 瑠璃弥	健一郎	田代	田代
山村 心綺	海	小手田	小手田
吉田 みづは	繁久	大石脇	大石脇
本山 都希斗	義隆	坊方	坊方
田川 結	真矢	川内浦	川内浦
大山 結	武則	度島三免	度島三免
辻本 怜音	薫児	上大垣	上大垣
田中 美京	崇統	中ノ崎	中ノ崎

白石 吉輝	田村 スミエ	吉住 フサ	金子 ミチ子	川口 幸枝	杉山 廣司	薄本 文男	森山 千代	春本 由美子	本岡 洋一	松本 高志	西村 健	豊住 明	口石 キクノ	小楠 八代子	田中 辰男	末吉 清一	下川 哲男	柴山 ヒデ子	鴨川 百衛	柴山 美幸	大浦 ケイ子	海貝 幸延	末永 米藏	柴山 ミヨ子
85歳	103歳	97歳	90歳	93歳	77歳	80歳	96歳	83歳	76歳	47歳	67歳	83歳	95歳	97歳	73歳	98歳	68歳	82歳	75歳	97歳	91歳	73歳	89歳	96歳
3/15	4/14	4/11	4/11	4/10	4/7	4/5	4/4	4/4	4/2	3/30	3/30	3/30	3/29	3/29	3/27	3/26	3/26	3/26	3/26	3/25	3/25	3/25	3/22	3/21
浦北	津吉元	向月	曲り	上中津良	田代	紐差第2	船木	前津吉浦	度島中部	神上	崎方町	大久保	紐差第3	野子	小川	紐差第1	下中野	宮の浦	上大垣	宮の浦	崎方町	上大垣	獅子第2	宮の浦

白石 和子	平田 ヤス子	牧山 富雄	濱崎 常男	本川 實	牟田 勝吉
90歳	85歳	65歳	48歳	92歳	99歳
4/11	4/7	4/5	4/5	4/3	3/31
的山浦	永田	下亀	永田	日の浦	小崎

Town Topic

地域で守る子どもの安全



3月30日、社会福祉法人平戸市社会福祉協議会から教育委員会へ「黄色い帽子」が寄贈されました。黄色い帽子は、児童の登下校時の安全を守るために欠かせないもので、入口教育長からは、児童の安全を守る取り組みに対し感謝の言葉が述べられました。

通学時の交通安全のために



3月25日、平戸市交通安全協会から教育委員会へVファアレン長崎のヴィヴィくんがデザインされた「ランドセルカバー」が寄贈されました。毎年、平戸市内の新1年生に贈られており、塚本会長は「交通ルールを守り、元気に通学してほしい」と話しました。