

しいき

～市民皆さんで市内事業者を応援しましょう～

壱岐市緊急経済対策事業をご活用ください

3月は自殺対策強化月間です

【特 集】

DV、ひとりで悩んでいませんか？

3

March
2021

No.204

今月の題字



よねくら あいり
米倉 愛理さん
(霞翠小学校3年)

習字、ピアノなどの習い事を頑張っています。



～市民皆さんで市内事業者を応援しましょう～

吉崎市緊急経済対策事業をご活用ください

新型コロナウイルス感染拡大（第3波）及び Go To トラベル停止により、市内の経済は非常に大きな影響を受けています。そこで、吉崎市緊急経済対策事業として、消費が低迷している吉崎産生鮮食品、加工品、吉崎焼酎などの地産商品の消費拡大を目的としたプレミアム付き商品券の発行と、市内宿泊施設を市民皆さんで応援するキャンペーンを行います。市内事業者支援のため、ぜひご活用ください。

プレミアム率
40%!

吉崎市地産地消応援プレミアム付き商品券

【お問い合わせ】 吉崎市商工会 ☎ 47-6001 / 商工振興課 ☎ 48-1135

『発行総額 140,000 千円』（販売額 100,000 千円、プレミアム 40,000 千円）のプレミアム付き商品券を発行します。

Q

どれくらいお得なの？

A

販売価格は1セット 5,000 円で、**7,000 円分**の商品券が入っています。

Q

どこで購入できるの？

A

吉崎の島ホール、勝本町ふれあいセンターかざはや、市役所芦辺庁舎、市役所石田庁舎で、2月22日(月) 午前9時から販売します。（販売上限 20,000 セットに達し次第、終了します。）

Q

何セットまで購入できるの？

A

お一人様5セットまで購入いただけます。（※同居するご家族の分は購入可能です。）
購入の際は、本人確認書類（運転免許証・保険証等）をご提示ください。（※同居するご家族の分を購入される際は、ご家族分の確認書類（運転免許証・保険証のコピー等）をご提示ください。）

Q

どこで使えるの？

A

地産商品取り扱い小売店、仕出し・惣菜店、飲食店での次のお支払いに使用いただけます。

- ① 地産商品取り扱い小売店で、1 会計につき 1 品以上の地産商品の購入がある場合の支払い
- ② 仕出し・惣菜店で、市内で調理された弁当や仕出し、オードブルへの支払い
- ③ 飲食店（食堂、レストラン、居酒屋、スナック、宿泊施設等）での、テイクアウト及び飲食への支払い

Q

いつまで使えるの？

A

令和3年6月30日まで使用いただけます。

詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。
『市ホームページ』トップページ>新型コロナウイルスに関する情報（バナー）>吉崎市緊急経済対策事業>吉崎市地産地消応援プレミアム付き商品券



【注意事項】

- ・購入の際は、マスクの着用やアルコール消毒、3密を避けるなどの感染症対策をお願いします。
- ・使用できなかった商品券は、返品・返金できません。
- ・感染症の状況により有効期限を延長したり、使用を制限する場合があります。
- ・従来から商品券の使用をお断りされている店舗もありますので、ご使用前に必ずご確認ください。店舗側から使用をお断りされた場合は使用いただけません。
- ・飲食店では、マスクの着用や間隔をおいての着座、定期的な換気、手洗い・消毒の徹底を行うなど、感染症対策へのご協力をお願いします。

島民限定「宿泊応援キャンペーン」第2弾

【お問い合わせ】 観光課 ☎ 48-1130

Q

どんなキャンペーンなの？

A

2月22日(月)から約2か月間、市内宿泊施設での1泊食事付きプランに、1人あたり宿泊費の50%以内(上限6,000円)を補助します。（予算に到達次第、終了します。）

Q

誰でも利用できるの？

A

吉崎市に住所を有する方2名以上でご利用いただけます。

Q

利用するにはどうすればいいの？

A

宿泊施設へ直接、電話で予約してください。（※キャンペーン利用とお伝えください。）
チェックインの際、身分証明書（島民カード、免許証等）をご提示ください。

詳しい内容は、市ホームページ又はケーブルテレビのデータ放送をご覧ください。

『市ホームページ』トップページ>新型コロナウイルスに関する情報（バナー）>吉崎市緊急経済対策事業>吉崎市緊急経済対策について（島民限定宿泊応援キャンペーン第2弾）



【注意事項】

- ・本キャンペーンは、新型コロナウイルス感染拡大防止を前提に実施します。
- ・発熱など体調の悪い方、島外の方や島外から帰省された家族等と2週間以内に接触された方のご利用はお控えください。
- ・事前申込をされた場合でも、感染症の状況により、キャンペーンを中断・中止する場合があります。

「言ってみて 差し伸べる手が きっとある」

3月は自殺対策強化月間です

問 健康増進課 健康増進班 ☎45-1114

今、こころが苦しいあなたへ

- ・人には、だれにでも、こころが苦しいときがあります。
- ・こころが苦しいときは、だれかに相談しましょう。
- ・どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません。



今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ

- ・話を聴いてください。
- ・その人の感情を理解し、受け止めてください。

「がんばった あなたを分る 人がいる」
～令和2年度 長崎県自殺対策標語 最優秀作品～

ひとりで抱え込まないで、相談してみましょう

相談窓口	電話番号	時 間
壱岐保健所	47-0260	月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始を除く） 午前9時から午後5時45分まで
長崎いのちの電話	095-842-4343	午前9時から午後10時まで（年中無休） ※毎月第1・3土曜日は24時間対応
全国一斉こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始を除く） 午前9時から午後5時45分まで （※電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。 上記時間は長崎県の場合）
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
健康増進課	45-1114	月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分から午後5時15分まで

くらしとこころの総合相談会(要予約)

新型コロナウイルス感染症の経済活動や社会生活への影響から、自殺の要因となりかねない経済、雇用、暮らしや健康問題等の悪化による自殺リスクの高まりが懸念されています。

くらしやこころの専門相談員が複数で相談をお受けします。ひとりで悩まないで相談してみませんか？



いのち
支える

〈こころの健康の相談〉

臨床心理士などこころの専門相談員が
相談をお受けします。

- 不安が強い、気分の落ち込みが続く
- 体がだるい、眠れないことが増えた
- ご家族がストレスを抱えて心配
- 新型コロナウイルスに感染するのが怖い など

〈法律等に関する相談〉

弁護士・中小企業診断士など生活に関する
専門相談員が相談をお受けします。

- 借金が返せない、多重債務を抱えている
- 生活が苦しい
- 離婚したいが、今後の生活が不安
- 経営が苦しくいきづまっている など

【日 時】 3月8日(月)、9日(火)、15日(月)、16日(火) 午後1時から午後5時まで

【場 所】 壱岐保健所 感染予防のため、壱岐保健所と県庁をオンラインで結んだ専門相談員（臨床心理士・弁護士・中小企業診断士等）による対面相談です。（完全予約制）

【申込期限】 開催日の4日前まで

【予約・お問い合わせ】 壱岐保健所 ☎ 47-0260

お探しの情報の検索に、ぜひご利用ください。

コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ

生活の困りごとに対するさまざまな支援策
を探すことができます。

支援情報ナビ

検索



支援情報検索サイト

全国の相談窓口や県内の身近な相談窓口を
探すことができます。

支援情報検索

検索



DV、ひとりで悩んでいませんか？



「これってDVかな？」

「暴力をふるわれている」

「自分だけでなく、
子どもたちのことも心配」

外出自粛や休業などの影響によるDVや児童虐待、性暴力被害の増加や深刻化が懸念されています。DV・児童虐待・性暴力は、潜在化しやすく、閉鎖的な空間では暴力のリスクが高いと言われています。

DV相談^{プラス}

つながり 早く
0120-279-889

- 電話・メール 24 時間受付
- チャット相談 正午から午後 10 時まで
- 10 か国語対応



DV相談ナビ

はれれば
#8008

- お近くの相談機関におつなぎします。



性暴力被害者支援

はやくワンストップ
#8891

- ひとりで悩んでいませんか。
- LINE でも相談を受け付けています。



児童相談所虐待対応ダイヤル

いち早く
189

- あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも……。
- 子育てがつらくて、つい子どもに当たってしまう……。



「女性に対する暴力をなくす運動」期間(11月12～25日)に、市役所庁舎や市内の図書館などで啓発を行いました。

〈郷ノ浦図書館〉



〈石田図書館〉



〈原の辻遺跡〉



パープルライトアップは、「女性に対する暴力の根絶」と、被害者に「ひとりで悩まず、まずは相談してください」というメッセージが込められています。

吉崎市男女共同参画推進懇話会委員の公募を行います。【募集期間】 3月1日から19日まで

募集要領と応募用紙は、市役所各庁舎市民生活班（郷ノ浦庁舎は政策企画課）及び各事務所に設置しています。市ホームページからもダウンロードできます。男女共同参画推進の取組に関心がある方は、ぜひご応募ください。

【お問い合わせ】 政策企画課 企画班 ☎ 48-1134

働き方、過ごし方、家族との時間を考える。

男女共同参画社会の実現のためには、家庭生活を家族が協力して担うことが重要ですが、固定的な性別役割分担意識などから、家事や育児などの多くを女性が担っているのが現状です。

このため、長崎県では男性の家事・育児等への参画促進について様々な取組を行っています。

短編動画「パパ検定～世界一簡単な問題です～」公開中！

もっと家事や育児などに積極的に関わりたいけれども、現実には仕事優先。これは多くのパパが抱えている悩みではないでしょうか。

「子育ては期間限定」

子育てに奮闘するパパはもちろん、これからパパになる人、家族、地域、職場など、すべての人にご視聴いただきたい動画です。

この動画を通して、かけがえない家族との時間について考えるきっかけとなれば幸いです。

〈パパ検定動画〉



〈パパ検定シート〉



★パパ検定シートにチャレンジしてみよう！

長崎県のホームページからダウンロードできます。

長崎県 パパ検定

検索

動画はコチラ



ダイバーシティの時代に求められる上司「イクボス」！

「イクボス」は……

- ①職場でともに働くスタッフのワーク・ライフ・バランスを考えている。
- ②その人のキャリアと人生を応援している。
- ③組織の業績も結果を出している。
- ④自らも仕事と私生活を楽しんでいる。

〈イクボス推進動画〉



〈自己診断ツール〉



なぜイクボスが必要なのか？

共働き世帯の増加や、親等の介護リスクの高まりなど、多様な事情を抱える社員が増えており、これまでの長時間労働や業務の属人化などを前提とした働き方では成り立たなくなっています。

→多様なマネジメントができるイクボスが必要！

★イクボスについて解説する動画や自己診断ツールを公開中！

長崎県のホームページからダウンロードできます。

長崎県 イクボス

検索

動画はコチラ





令和3年彦岐市成人式のお知らせ

問 社会教育課 生涯学習班 ☎45-1113

延期しておりました「令和3年彦岐市成人式」を次のとおり実施します。

【日 時】 3月20日(土)

〈受付〉午後2時から 〈開式〉午後3時

【場 所】 彦岐の島ホール 大ホール

【対 象】 平成12年4月2日から

平成13年4月1日生まれの方

【申込期限】 3月5日(金)まで

申込がお済みでない方は次のとおりお申し込みください。

- ・彦岐市に住民票がある方
- ・転出者で1月の式典に申込をしていた方
- 郵送しております案内文書をご確認いただき、同封の出欠回答用紙に、必要事項を記入し返送してください。
- ・彦岐市から転出された方
- (1月の式典に申込をしていなかった方)
- 出席希望の方は、社会教育課生涯学習班にご連絡ください。

※長崎県下において、特別警戒警報等が発令された場合は、式典を中止します。



コミュニティ助成事業 実施報告

問 政策企画課 企画班 ☎48-1134



コミュニティ助成事業とは、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に地域のコミュニティ活動に助成を行い、コミュニティの健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報のために実施されているものです。

このたび、令和2年度コミュニティ助成事業を活用し、次の整備を行いましたのでお知らせします。

コミュニティセンター助成事業
コミュニティセンターの建設及び
備品の整備
(池田仲下公民館)



満100歳！長寿を祝って

問 市民福祉課 地域福祉班 ☎48-1116

満100歳をお迎えになり、ご長寿をお祝いします！



やまもと
大正9年12月生まれ 山本 ツルヨ様 (勝本町)

介護老人保健施設光風にて、ご家族やスタッフに囲まれてのお祝いとなりました。

勝本町で9人兄妹の長女としてお生まれになり、20歳頃にご結婚され、山本家に嫁がれました。ご結婚後は1男3女の子宝に恵まれ、立派に育てあげられました。

お仕事は主に農業で、米や野菜、大豆やゴマなど幅広く出荷されていきました。また、牛を飼ったり、年中行事が近くなると早朝からイワシを捕るために船で海に出たりと、農業だけでなく畜産から漁業まで携わられていました。

夫婦ともに働き者で、夏は外が暗くなるまで働かれるので、夕食はいつも夜9時以降にしか食べられなかったそうです。朝早くから夜遅くまで働くという忙しい日々を過ごされていた時に、旦那さんが65歳という若さで他界され、ツルヨさんは子どもさんやお孫さんのためにますます働かれるようになりました。

ツルヨさんは歌を歌うことが好きで、横になっている時でも歌を歌うことがあったそうです。長寿の秘訣は特にないとのことでしたが、子どもさんやお孫さんのために仕事を頑張ったことが足腰を鍛える機会となり、長寿に繋がったのではないかとのことでした。

ツルヨさん、これからも元気に長生きしてください。

彦岐市の公式SNSを紹介します！

彦岐市では、ソーシャルメディアを活用した情報発信を行っています。ぜひご利用ください。

Instagram(インスタグラム)

Amazing Iki island

Official Iki City Tourism Division Account. Tag @amazingiki and #amazingiki to give us permission to repost!

※インバウンド向けのアカウントです。国際交流員のトレバーさんが観光情報などを英語で発信しています。



彦岐島の美しさを世界に
シェアしたい(広げたい)です。





新型コロナウイルス感染症の ワクチン接種について

問 健康増進課 健康増進班 ☎45-1114

現在、感染症対策の一つとなる、ワクチン開発が国内外で進められています。

今後、ワクチンが国内で承認され次第、竜崎市においても、国が定める優先接種対象者から接種を開始し、順次対象を広げながら接種を進めていく予定です。詳しい内容は、決まり次第、随時お知らせします。

また、ワクチンは**無料**で接種できます。接種に必要な『接種券』を、接種時期に合わせて送付する予定です。接種券が届いたら大切に保管し、接種当日は必ず持参してください。

接種の対象や接種順位

全国民分のワクチンの確保が目指されていますが、ワクチンは徐々に供給が行われるため、次のように一定の接種順位を決めて接種を行っていく予定です。

1. 医療従事者
2. 高齢者（令和3年度中に65歳以上に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
3. 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
4. その他の方

なお、妊娠中の方の接種や、子どもが接種の対象になるかどうかなどは、安全性や有効性の情報等を見ながら検討されます。

（令和3年2月12日時点）



国民年金 学生納付特例制度について

問 保険課 国保・後期・年金班 ☎45-1157
長崎北年金事務所 ☎095-861-1354

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

【対象者】

学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生の方です。

【学生納付特例の承認期間】

4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

【学生納付特例の申請】

学生納付特例制度により、令和2年度に保険料納付を猶予されている方で、令和3年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要な事項を記入して返送いただくことにより、令和3年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

なお、令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成します。長崎北年金事務所又は保険課にお問い合わせください。



下水道の適正な利用について のお願い

問 上下水道課 下水道班 ☎42-1113

日頃から下水道の適正な利用をお願いしていますが、未だにルールを守っていただけないため、施設の故障が繰り返し発生しています。

特に、高校橋、今宮、八畑、新瀬戸団地のマンホールポンプ場において、布類の噛み込みによるポンプの故障が相次いで発生しています。



噛み込んだ布類を取り除いた状況

トイレや流し台等に不適切なものを流すと、最悪の場合、ご家庭の排水口から汚水が逆流してくることがあります。

また、汚水管閉塞等の障害が発生した際の清掃等にかかる費用を、原因者に負担していただく場合もあります。

下水道の適正な利用について皆様のご協力をお願いします。



消防コーナー



問 消防本部 予防課 ☎45-3037

1月の火災

2件 令和3年合計 **2件**（昨年比1件増）

〈内訳〉 その他の火災2件

1月の救急

156件 令和3年合計 **156件**（昨年比37件減）

〈内訳〉 急病114件、一般負傷21件、交通事故2件、労働災害1件、加害1件、その他（転院等）17件

令和2年度危険物安全週間標語

訓練で 確かな信頼 積み重ね

3月1日から7日まで春季全国火災予防運動です。火の取扱いには十分注意しましょう。

令和2年の火災 28件

〈内訳〉 林野火災12件、建物火災6件、その他の火災10件

令和2年の救急 1,568件

〈内訳〉 急病995件、一般負傷270件、交通49件、労働災害9件、自損行為9件、運動競技7件、水難5件、加害5件、その他（転院、港搬送等）219件



吉岐市農業機械銀行の利用意向アンケート結果について

問 農林課 農業振興班 ☎44-6112

本市の農家の8割程度が兼業農家であり、高齢化の進行や後継者不足による耕作放棄地の増大など深刻な問題を抱えています。

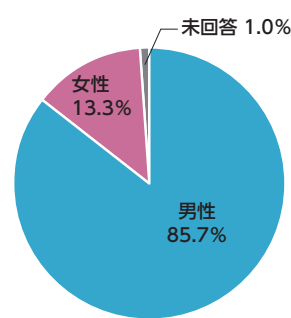
吉岐市農業機械銀行は、農家の農業用機械等への多額の投資を抑制し、経営の合理化の支援を目的に水田の耕起、飼料作物のラッピング等の作業受託を行っています。

今回のアンケート調査は、更なる農家支援の改善を目的に昨年11月、市内の農家を対象に実施しました。

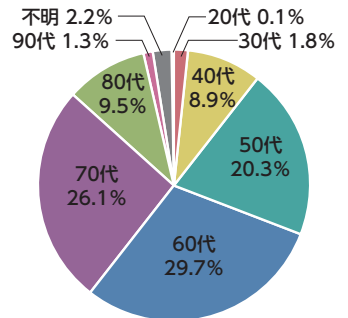
【アンケート回収率】 37.6%

【アンケート結果】

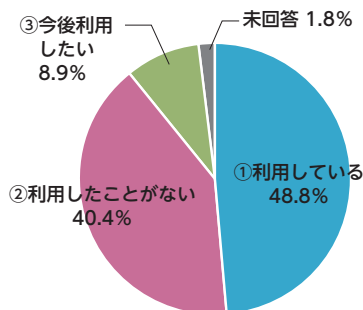
回答者(男女別)



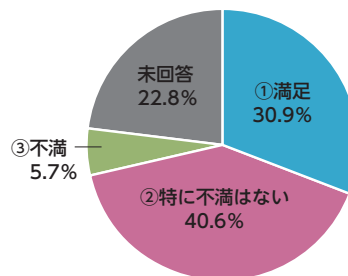
回答者(年代別)



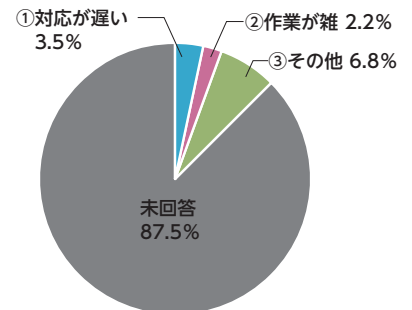
Q1 機械銀行の利用について教えてください。



Q2 機械銀行の利用において、満足されていますか？



Q3 不満があれば教えてください。



Q4 今後、導入して欲しい機械作業(回答いただいた中での割合)

圃場の石の除去35%、圃場の平坦化26%、畦畔の除草19%、その他20%

吉岐市農業機械銀行に対するご意見やご要望には、狭い圃場の対応ができない、作業後に道路を汚しているなどの厳しいご意見もありました。

今後、利用者皆様に喜んでいただけるよう改善に向け取り組みますので、ご理解とご利用をお願いします。

アンケートのご協力ありがとうございました。

マイナンバーカードの取得推進について

国の消費活性化策であるマイナポイントの付与が、本年9月まで延長されましたが、今月(3月)中までにマイナンバーカードの交付申請をされた方がのみが対象となりますので、ご注意ください。

マイナポイントの予約・申込は、市役所4庁舎に設置した設定用パソコン、対応するスマートフォンで手続きできます。市役所以外にも郵便局等に設定用端末が設置されていますので、インターネットで「マイナポイント手続きスポット検索」でご確認ください。

また、マイナンバーカードの保険証利用が今月(3月)から開始される予定で、マイナポイントの予約・申込と併せて保険証の手続きも可能ですが、マイナンバーカードの取得には、1か月程度時間を要しますのでお早めの申請をお願いします。

今後益々マイナンバーカードの利便性向上が図られる施策が実施される予定です。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めの交付申請手続きをお願いします。

【お問い合わせ】〈マイナンバーカードの申請について〉……………市民福祉課 市民班 …………… ☎ 48-1116
 〈マイナンバーカードの保険証利用について〉……………保険課 国保・後期・年金班 …………… ☎ 45-1157
 〈マイナポイント・マイキー ID について〉……………総務課 総務班 …………… ☎ 48-1111



あなたの腎臓を守りましょう！

☎ 健康増進課 健康増進班 ☎45-1114

3月第2木曜日は 「世界腎臓デー」です

腎臓の働き

腎臓は、そらまめのような形の臓器で、腰のあたりに左右対称に2つあります。握りこぶしくらいの大きさで、**生命の維持に大切な働き**をしています。主な働きとして、血液中の老廃物や余分な水分を尿として出す、血圧の調整、血液を作るホルモンを出す、骨を強くする等があります。



CKD（慢性腎臓病）とは

腎臓の糸球体ろ過機能(GFR)が60未満に低下する、または蛋白尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態をいいます。**CKDは推計で日本の成人の約8人に1人が該当し、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。**

CKDの発症には肥満、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣が大きく関与し、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病が原因の大半を占めています。CKDが重症化すると、透析治療が必要になります。

CKD（慢性腎臓病）の予防

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。**早期発見のためには、毎年健診で尿検査や血液検査を受けましょう。**また、CKDの原因になる生活習慣病の予防、改善に努めましょう。

壱岐 みらい通信

【掲載担当課】
SDGs 未来課 ☎ 48-1137

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

第3回 SDGs 対話会を開催します！

延期としておりました「SDGs 対話会」を次のとおり開催します。前回の対話会では、壱岐高校の探求部の学生と市民の方がチームを組んで、壱岐の未来について語り合い、壱岐を良くするためのアイデア（＝テーマ）を話し合っていました。今回はその成果を発表する場となっています。今年度は高校生から5つのテーマが出され、観光、交通、食などの面白いアイデアが目白押しです。

また、市内4中学校の学生による「住み続けたいまちづくり運動」の発表会も同日開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。みんなで壱岐を良くしていきましょう！



【日 時】3月14日(日) 午後1時から午後5時まで 【場 所】壱岐の島ホール 中ホール

【内 容】①中学生環境ナッジ発表会 ②高校生イノベーションサマープログラム発表会 ③壱岐の未来を考える対話会

【お問い合わせ】壱岐みらい創りサイト ☎ 40-0231

地 域 お こ し 協 力 隊 だ よ り



退任のご挨拶

健康運動プランナー

しのざき みこ
篠崎 未湖

2018年7月に地域おこし協力隊に就任し、早いもので約3年が経ちました。任期満了日より少し早いですが、3月末で退任させていただきます。

私のミッションは、「高齢者が地域でいきいきと生活するための支援」ということで、地域包括支援センターに所属し、介護予防事業に携わってきました。「私にできる介護予防は何か」を考えることから始まった活動でしたが、「チェアヨガで介護予防」という主軸を決めてから、やるべきこと・取り組みたいことが明確になった気がします。

活動当初は「チェアヨガってなんね？」とよく聞かれていましたが、ふれあいサロンや老人クラブ、はつ

らつ元気塾などたくさんの通いの場でチェアヨガをさせていただき、みなさんが受け入れてくださったおかげで、介護予防教室のメニューのひとつとしてチェアヨガが当たり前になったことがとても嬉しく思います。

また、それ以外にも、健康運動指導士として転倒予防教室の継続支援を担当させていただいたり、レクリエーション教室を担当させていただいたり、3年間で活動の幅を広げることができました。

これまで活動してこられたのは、いつもサポートしてくださる職場の方々や温かく接してくださるサロンや訪問先の皆様、気にかけてくださる地域の方々、たくさんの方のおかげです。今まで関わってくださったすべての方に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。今後も壱岐で介護予防の分野に携わっていきいたいと思っていますので、これからもよろしくお願い致します。

介護保険料(納付書払い分)の納め忘れはありませんか?

今年度の介護保険料(納付書払い分)の最終納期限は、3月31日(水)となっています。納期限までに市役所各庁舎・各事務所、又は市内金融機関(郵便局を除く)で納付くださいますようお願いします。

皆様一人ひとりの保険料は、介護保険制度を運営するための大切な財源です。介護が必要となったときに安心して充実したサービスを利用できるよう、介護保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

【お問い合わせ】 保険課 介護保険班 ☎ 45-1157

いきいき!

ふくしのーと。
IKI IKI Fukushima Note

認知症の相談はこちら

壱岐市地域包括支援センター

☎45-1197

平日 午前8時30分 から 午後5時15分まで

国際交流員トレバーの

欧米と日本と私。
僕の名字は西(West)です。

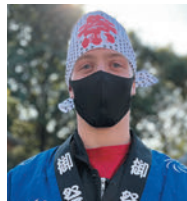
The West, East and me

今年の1月に壱岐でたくさん雪が降りましたね。今回はこれと故郷のシカゴの雪について書きます。

2019年下旬から壱岐に来て、最初の壱岐での冬は雪が1・2回降りましたが積もりませんでした。アメリカのシカゴでは、雪がいつも嫌いになるぐらい積もるので、積もらない日は本当に雪が降らなかったということになります。

雪の積もらない冬は壱岐が初めてです。アメリカにいた時は、シカゴでもニューヨークでもいつも冬が来ると雪が積もりました。私道や一般道路のじゃまになったりするのが普通でした。でも、雪より氷の方が危ないです。実は、私の両親は若いとき、シカゴで高速道路のオンランプ(入口)に入ったときに氷のせいで車の運転のコントロールができなくなってしまいました。

氷の上で車を運転するのであれば、スピードを出さない、ABS(アンチロックブレーキシステム)がない車の場合は軽く何度もブレーキを踏んだ方がいいです。



シカゴの雪

ABSがある場合はしっかりとブレーキをした方がいいといわれます。ハンドルは回さない、または軽く回すだけで、パニックを起こさない方がいいです。そう父に教わりました。結局は両親が運転していた車が街灯とぶつかって、街灯が運転席と助手席の間の奥まで入りましたが、幸いにも2人とも軽傷で済みました。雪・氷があるとき運転すると、いつもこの話と教えを思い出します。

やっと今年の1月、壱岐で雪が降ったときに泣くほど嬉しかったです。シカゴの寒さ、雪だらけの景色を思い出させてくれました。親子が雪だるまを作るのを見たり、雪に足跡が付くのを見たりして、心が落ち着きました。壱岐と違って、シカゴでは毎年約35インチ(89センチ)の雪が降って積もります。シカゴの歴史で3番目に最悪の吹雪は2011年に3日間で21インチ(54センチ)の雪が積もったことです。家のドアを開けると腰まで雪があったのを覚えています。

将来、シカゴの雪を経験しませんか?





今月の
健康づくり
メッセージ

つよいからだは たくさんのうんどうと はやねはやおき
【渡良小学校 竹下 明日真 (たけした あすま)】

乳幼児の予防接種



※対象年齢になりましたら、個人通知をします。
詳しい内容は、健康増進課にお問い合わせください。

予防接種	接種対象年齢(※標準的な接種年齢)	実施方法等
□ タ	□タリックス：出生6週～24週 □タテック：出生6週～32週 ★初回接種は生後2か月～14週6日までの間に受けてください。	期間：通年実施 会場：市内指定医療機関 「吉野市予防接種のお知らせ」、 市ホームページ等でご確認ください。 ●必ず予防接種を受ける3日前までに、医療機関へ予約をしてください。予診票は医療機関にあります。
B型肝炎	1歳未満(※生後2か月～9か月未満)	
ヒ ブ	生後2か月～5歳未満(※生後2か月～7か月未満)	
小児用肺炎球菌	★接種開始年齢によって回数が異なります。	
4種混合	生後3か月～7歳6か月未満(※生後3か月～1歳未満)	
B C G	1歳未満(※生後5か月～8か月未満)	
麻疹風疹混合	1期：1～2歳未満 2期：小学校入学前の1年間(平成26年4月2日～平成27年4月1日生)	
水痘	1歳～3歳未満(ただし、水痘に罹っていない方が対象)	
日本脳炎	1期：生後6か月～7歳6か月未満(※3歳～4歳)	
	2期：9歳～13歳未満	
	特例措置対象者：平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で、20歳の誕生日の前日までの間	

※医療機関での接種では、診療の状況でお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

遅らせないで! こどもの予防接種

新型コロナウイルスの感染者が全国的に増加しており、お子様が感染症にかからないか、不安を抱えている保護者の方もいらっしゃるかと思います。しかし、お子様の健康が気になるときだからこそ、**予防接種は遅らせずに、予定どおり受けましょう**。特に、赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、予防接種で防げるはずの重い感染症になるリスクが高まります。予防接種は、決して「不要不急」ではありません。タイミングを逃さずに、接種をお済ませください。

乳幼児の健康、妊婦・育児相談



- 子育てに関することで、不安なこと、聞きたいこと、心配なことがありましたら、「いきいろ」にご連絡ください。
- 詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、「いきいろ」にお問い合わせください。

項目	実施日	受付時間	会場
母子健康手帳の交付及び妊婦相談 ※他市町村から転入された妊婦さんは、「いきいろ」にご連絡ください。	月～金 (祝日除く)	8:30～17:15 随時	吉野市子育て世代包括支援センター 「いきいろ」(芦辺庁舎)
乳児健診	5日(金)・18日(木)	個人通知に 記載しています。	吉野の島ホール ※対象者には個人通知します。
1歳6か月児健診	11日(木)		
3歳児健診	25日(木)		
乳幼児歯科相談 ※感染症予防のため、ブラッシング・フッ化物塗布は実施しません。	11日(木)	8:30～11:00 ※8:30開場	吉野の島ホール
離乳食教室	22日(月)	13:00～13:30	

※感染症の流行や天候次第で、日程を変更したり、急遽中止する場合があります。



子育て世代 包括支援センター いきいろ をぜひご利用ください!!

いきいろでは、保健師・助産師・栄養士などが妊娠・出産・育児に関する相談等に応じます。お電話でも来所でも構いません。

- ・妊娠中の生活に関すること
- ・お子様の発育、発達に関すること
- ・離乳食に関すること



など気になることがあればご相談ください。

その他にも、吉野市で妊娠期～子育て中のご家族で利用できるサービス等の紹介・説明、訪問、体重測定なども行います。

【開設日時】 月曜日から金曜日まで(祝日を除く)
午前8時30分から午後5時15分まで

【場 所】 市役所芦辺庁舎(芦辺町芦辺浦562番地)

【電話番号】 45-1201(直通) 45-1114(健康増進課)

3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です!

母子健康手帳で予防接種履歴をご確認ください!

まだ接種が完了していない予防接種がある方は、感染症予防のため対象年齢の期間内に受けることをお勧めします。(対象年齢を過ぎての接種は、個人の希望による任意接種となりますので、接種費用は全額自費となります。)



予防接種を受ける時には……

★必ず予防接種を受ける3日前までに、医療機関へ予約をしてください。

◎日程、受付時間等は予約時にご確認ください。

◎予定人数に達した場合、予約ができない場合がありますのでご了承ください。

★接種当日は、必ず「母子健康手帳」をご持参ください。

接種記録を確認し、記入するために必要です。

★予診票は医療機関にあります。



時 日時 場 場所 対 対象者 料 料金 メ 締め切り
定 定員 申 申し込み 内 内容 問 お問い合わせ

～就職相談窓口のご案内～ お悩み・ご相談お待ちしております！（相談無料・要予約）

就職活動や働くことに悩みを抱えている 15 歳から 49 歳までの方及びその保護者を対象とした就職相談窓口を苓岐市に設置しました。その方に応じた伴走型の支援を行っています。電話・メールやビデオ通話（Skype・Zoom 等）での相談も可能です。事前予約の上、お気軽にご利用ください。

時 毎週月・水曜日 午前 10 時から午後 4 時まで ※都合により変更する場合があります。

場 苓岐合同庁舎 1 階会議室

料 無料

【お問い合わせ・予約先】 させば若者サポートステーション ☎ 0956-25-3490

E-mail info@saposute-sasebo.com ホームページ <http://saposute-sasebo.com/>



苓岐市地域婦人会連絡協議会の活動について

苓岐市地域婦人会連絡協議会は、市内の 11 地区の婦人会員で構成され、市内女性最大の社会教育団体です。

各地区の婦人会長と一緒に、苓岐市のイベントでの“心からのおもてなし”の手伝いをしています。また、子どもたちとのふれあい（食育・読み聞かせ等）や高齢者との関わり、環境美化活動など地域に根ざした取り組みを多岐にわたり継続しています。その地道な活動が認められ、今年度、ながさき環境県民会議より優秀賞をいただきました。

今年度はコロナ禍で活動がほとんどできていませんが、歯舞昆布を使った料理教室や心身のリフレッシュのための体操教室を実施しました。

地域婦人会は日本赤十字の奉仕団でもあり、自然災害などが起こった時、ボランティアを行う団体です。また、結核予防のために使われている複十字シールの募金活動も行い、結核への理解を広め、予防の大切さを伝えています。

長引くコロナ禍の中で、
昨年もりしたこうえいの婦人会研究大会の森下晃英先生の講話にありました①笑顔が一番！ ②人にやさしく！ ③あなたが必要、私も必要！ の言葉を今一度思い出し、かみしめています。

たくさんの出会いと学びによって成長する大人の後ろ姿を、子ども達は見つめています。マスクの中でも笑顔を忘れずに、困難な日々を乗り越えていきましょう。

〈苓岐市地域婦人会連絡協議会〉

問 社会教育課 生涯学習班 ☎ 45-1113



昨年の婦人会研究大会の様子

苓岐税務署からのお知らせ

令和2年分の 確定申告期限及び納付期限

所得税及び復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告と納税は、期限内に済ませましょう。

なお、確定申告書は国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。

また、苓岐市ケーブルテレビの苓岐市広報番組内において、確定申告に向けた番組も放映中ですので、ぜひご覧ください。

感染症の感染防止の観点からも、ぜひご自宅から e-Tax のご利用をお願いします。

【申告・納付期限】

所得税及び復興特別所得税・贈与税	4月15日(木)
消費税及び地方消費税（個人事業者）	

～確定申告会場にご来場を検討されている方へ～ 会場への入場は「入場整理券」が必要です

本年の確定申告会場への入場には、会場内の混雑緩和のため、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要です。

入場整理券は会場で当日配布しますが、事前に LINE アプリでも発行することができます。（次の QR コードから友達追加ができます。）



入場整理券の配布状況に応じて早めに受付を終了し、後日の来場をお願いする場合があります。

※入場の際は、日時を記載した入場整理券又は日時を表示した LINE 画面の提示をお願いします。

※指定された入場時間内に来場していただきますようお願いいたします。

問 苓岐税務署 ☎ 47-0315（音声ガイダンス「0（確定申告用）」を選択）
国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp>



郷ノ浦図書館からのお知らせ

郷ノ浦図書館に、来ちみ〜！ 読んぢみ〜！

『昭和なくらし方』

小泉和子／著
(河出書房新社)



『時間がなくても心地よい 住まいがくれる幸せな ひとり暮らし』

mido／著
(KADOKAWA)



『道具からみる昔のくらし と子どもたち 家の仕事』

須藤功／編
(農文協)



ミライON図書館
NAGASAKI PREF. & OMURA CITY LIBRARY
「とりよせくん」



その他にも色々な本があります。お気軽に郷ノ浦図書館へお出かけください。
図書館の本は、市民の財産です。返却期限は守りましょう。

〈お問い合わせ〉郷ノ浦図書館 ☎ 47-0255 FAX 48-1414

E-mail gounoura-lib@hm.iki-vision.jp

【開館時間】午前9時から午後6時まで 【休館日】毎週火曜日・毎月第3木曜日



図書館
ホームページ

図書館蔵書
検索・予約



新発見！ 発掘 壱岐島

令和2年度は、郷ノ浦町にある山中遺跡と亀丘城跡、勝本町にある勝本城跡、芦辺町にある原の辻遺跡の発掘調査を実施しました。

亀丘城跡〔亀岡公園〕や勝本城跡〔城山公園〕など、これまであまり調査が行われていない「中世の遺跡」を発掘し、壱岐の新たな歴史を発見しました。発掘調査では、当時、使用されていた器や瓦などが発見され、絵図に記された華やかな当時の様子をうかがい知ることができました。

原の辻遺跡の調査では、馬の形をした青銅製品が発見され、新たな“原の辻コレクション”の仲間入りを果たしました。

まだまだ、島にはたくさんのお宝が埋まっています。令和3年度も、島内各地の遺跡の発掘調査を計画しておりますので、新発見にご期待ください。

お問い合わせ 社会教育課 文化財班 ☎ 45-2728



勝本城跡の発掘調査の様子



新発見となった馬形青銅製品
(原の辻遺跡出土)

壱岐市立一支国博物館・長崎県埋蔵文化財センター 一支国博物館トピックス

行事予定 (令和3年3月)

一支国博物館 開館10周年記念
第53回特別企画展

絢爛 華麗

日本人が愛した ミュシャ展

3月28日(日)まで

約160年前に生まれたチェコ共和国の男性画家、アルフォンス・ミュシャの作品を200点展示。高さ2mを超える大きな作品も！ポスター、デザイン集、レストランのメニュー、香水瓶、お菓子の缶、郵便切手、紙幣など、絢爛(けんらん)華麗(かれい)なミュシャの世界をご覧ください。



ミュシャグッズ
特設販売コーナー

ポストカードや
ステーションナリ、
100年以上前に製作された
オリジナル作品も販売！！

【入場特典】
オリジナルコースター



観覧料

一般400円、高校生以下200円、未就学児無料、
年間パス提示 無料、障がい者手帳保持者 無料 ※介助者1名まで無料

主催／壱岐市立一支国博物館
共催／長崎新聞社
後援／チェコ共和国大使館、チェコセンター東京、壱岐市、
壱岐市教育委員会、長崎県埋蔵文化財センター、壱岐市観光連盟
協賛 カノOZAWAコレクション、OGATAコレクション
企画協力 文化会館

壱岐学講座

時間／14:00 無料

3月7日(日) 館長講話2「異国合戦と壱岐」

【講師】須藤 正人(当館 館長)

新羅との戦に備える日本軍と壱岐、豊臣秀吉の唐入りの
駅城・勝本城の役割を追います。

特別講座

無料

3月21日(日)に予定しておりました特別講座「壱岐島発掘速
報2020年度」は、次のとおり、日時と内容を変更いたします。

3月27日(土) 13:00 開始

“特別” 特別講座「古代世界の中の壱岐」

「大宰府と古代壱岐」小田 富士雄 氏

「畿内からみた古代壱岐」林 正憲 氏

「壱岐島で活躍した海人と古代豪族たち」堀江 潔 氏

「壱岐島の古代遺跡概要」田中 聡一 氏

いきはくシネマ

時間／13:00 無料

3月20日(土祝)

【上映時間】3時間32分

風と共に去りぬ【日本語吹き替え】

ワークショップ

3月は休み

健康増進事業

無料

3月26日(金)10:30～11:45【定員】20名(事前申し込み必要)

【内容】健康についての講話、自宅のできる「ながら運動」

壱岐市立 一支国博物館 一支国博物館 (検索) TEL 45-2731

新型コロナウイルス感染症の影響に係る 緊急経済対策について

吉岐市内では、1月14日から継続して、新たな新型コロナウイルス感染者は確認されておりません。本市において新型コロナウイルス感染症の感染者が初めて確認されて1年になろうとしておりますが、この間、市民皆様をはじめ、医療・福祉等関係機関の皆様にはご協力とご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

一方、この度のコロナ禍により、吉岐市の経済は、市内宿泊施設・飲食店とはもとより、農漁業、小売業、食品製造業、生活関連サービスに至るまで、あらゆる業種において大変厳しい状況にあります。

国において、福岡県を含む10都府県への緊急事態宣言の発令、GOTOキャンペーンの一時停止等の影響により、島外からの需要が見込めない状況において、まずは島内で経済を回し、市内産業の事業継続を図ることが命題となります。

こうした中、これまで5回にわたる緊急経済対策事業を発表し、国の特別給付金事業や県の協力金事業の他、市独自の経済対策に取り組んでまいりました。

市議会の議決をいただき、本年は、長崎県と共同で行う飲食店営業時間短

縮協力金の支給、第3回目となる地産地消応援プレミアム付き商品券発行事業、新たな試みであるキャッシュレス消費喚起対策事業、観光関連産業の維持継続を目的とした第2弾となる島民限定宿泊キャンペーン事業等を行うこととしております。

吉岐市内の経済の停滞阻止、そして大きな打撃を受けている産業の回復及び事業継続を図るため、国及び県との連携により補助事業等を最大限に活用し、全力でその対応に当たってまいります。

昨年は、市民皆様の温かいご協力により、各緊急経済対策事業について目標を上回る成果を上げることが出来ました。

新型コロナウイルス感染症は依然として猛威を振るっており大変厳しい状況にあります。市民皆様が市民皆様の支援するという「市民力」により強力なご支援をいただき、この厳しい局面を市民皆様とともに乗り越えてまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※このコラムは令和3年2月16日現在です。数値や状況等は変わることがありますことをご了承ください。



吉岐市立 勝本小学校 2年生のみなさん(勝本町坂本舩)

かがやく笑顔 大わらい2年生



「みんなで大わらいできるクラスにしよう。」4月の出会いの日に子どもたちに伝えた言葉です。この1年間、勝小2年の子どもたちは、たくさんの方にチャレンジし、12人1人ひとりが成長してきました。そして、「できた!」や「わかった!」を増やし、みんなで笑い合ってきました。

挨拶をするときには、相手の目を見て明るく挨拶をしています。そうすると、相手も自分も笑顔になり、気持ちがいいことに気づくことができました。昼休みには、全員で一緒に遊ぶ「全員あそび」をしています。子どもたちも私も汗まみれになりました。遊ぶ中で、クラスの仲を深めてきました。学習発表会では、国語で学習したことをたくさんの人に披露することができました。授業中も全力で、懸命に課題解決に向けて取り組んでいます。発表するとき、黒板の前に出て図を示しながら友達に自分の考えを発表できるようにしました。お互いの意見を大切にしながら議論できるようになりました。

4月からは3年生です。「大わらい2年生」が、これから先も元気で明るく笑えるように、子どもたちの輝く姿を見つけていきます。何事にも全力で根っこから優しい子どもたちと出会えて幸せです。出会いに感謝し、私も全力で過ごしていきます。

(担任 長船晃太郎)



ねえねえいつも遊んでくれてありがとう♡ 皆のアイドル♡ ながと かいり 長戸 海琉ちゃん 6日 秀平さん・忍さん (郷ノ浦町渡良浦)	じいじ、ばあば大好き♡ いちし あおい 市橋 蒼彩ちゃん 7日 健治さん・純子さん (石田町印通寺浦)	食べるの大好き♡ さかぐち りお 坂口 凜桜ちゃん 9日 典亜さん・千穂さん (芦辺町諸吉本村触)	遊ぶの大好き♡ てらだ きょうか 寺田 杏花ちゃん 22日 拓馬さん・仁美さん (芦辺町箱崎谷江触)	笑顔がいちばん♡ ながふじ りん 永藤 凜くん 24日 怜さん・麗奈さん (芦辺町諸吉二亦触)
よろしくね♡ やまだ あお 山田 蒼旺くん 25日 敬吾さん・里砂さん (郷ノ浦町東触)	にいに大好き♡ ひさた とちや 久田 知弥くん 26日 真悟さん・由香さん (郷ノ浦町大原触)	にいにねえねえ、大好き♡ てらだ いろは 寺田 彩晴ちゃん 28日 恭平さん・裕子さん (芦辺町箱崎谷江触)	お姉ちゃんたちには負けないぞ!! みなみ あおし 南 青志くん 28日 浩大さん・真紀さん (石田町久喜触)	「1歳になりまちた♪」に登場しませんか? 写真の提出期限は、1歳になる月の前月の1日までとなっています。詳しくは総務課 (☎48-1111) まで。

／ごっすり巻岐の話題！／



ピックアップニュース
KENEYANE PICK UP NEWS



2/8

日本郵便株式会社との包括的連携協定締結式

日本郵便株式会社様には、これまで災害時における相互協力、地域見守り活動、ごみの不法投棄などの情報提供等、本市との個別の協定に基づく各取組にご協力いただいておりますが、今回、これまでの協定内容をまとめ、さらにSDGsの推進や地域経済の活性化、情報発信、結婚支援など、本市がこれからさらに進めていかなければならない取組を新たに加え、その実現と連携の強化を図るため、包括的な連携協定を締結しました。

お互いが持つ、人的・物的資源やノウハウ、さらにネットワークを活用し、巻岐市が平成30年6月に認定を受けたSDGs未来都市の理念である「誰一人取り残さない社会の実現」と持続可能なまちづくりの推進を目指し、相互に協力してまいります。



今月の表紙

たんがるディックウォーキング倶楽部

60代からの健康づくりと、いきいきとした生活を送り続けるため、介護予防教室の一環として、「たんがるディックウォーキング倶楽部」を開催しています。市内各所を巡るノルディックウォーキングで、どなたでも参加いただけます(要予約)。ぜひご参加ください。(写真は令和2年12月5日開催の、猿岩での一枚)
詳しくは、一般社団法人 我見る、ゆえに我ありのホームページをご覧ください。



人の動き

令和3年1月31日 現在

人口	25,943人	出生	6人
男	12,436人	死亡	44人
女	13,507人	転入	35人
		転出	30人
世帯	11,661世帯		



2021
3月
March

弥生 -やよい-
〈花 暦〉さくら(潔白)
〈誕生石〉ブラッドストーン(沈着、勇気)

●学校・幼稚園・保育所行事(掲載依頼分)
●一支部博物館行事
●はつらつ元気塾・介護予防教室等
●こどもセンター講座・教室等



市ホームページ

携帯電話のカメラを使い、左のQRコードを読み取るだけで、簡単に市情報の情報がご覧いただけます。
ご覧にならない方はこちらのアドレスをご入力ください。
⇒ <https://www.city.nagasaki.jp>

広報

2021

3

No.204

(毎月1回1日発行)

今月の行事予定

※このカレンダーは、2月1日現在のものです。

新型コロナウイルス感染症の状況により中止・延期する場合があります。ご了承ください。

3/1 月	●特別企画展 絢・爛・華・麗 〜日本人が愛したミュージアム展 28日まで ●市立高校 第73回卒業式 ●市立商業高校 第60回卒業式 ●10:00~11:30 月曜ミニひろば
2 火	●10:00~11:30 いきこひろば
3 水	●虹の原特別支援学校市立分校高等部 第6回卒業式 ●9:30~11:30 コグニサイズ勝本教室(勝本地区公民館) ●10:00~16:00 人権相談(法務局) ●13:30~15:30 コグニサイズ渡良教室(渡良地区公民館)
4 木	
5 金	
6 土	●8:30~13:00 たんがるディックウォーキング倶楽部(原の辻ガイダンス) ●16:30~18:30 イキテラ・オンライン
7 日	●14:00~ 市立学講座
8 月	●10:00~11:30 月曜ミニひろば ●13:00~17:00 くらしところの総合相談会(市立保健所) ※要予約
9 火	●10:00~11:30 いきこひろば ●10:00~11:30 はつらつ元気塾(市立島ホール) ●13:00~17:00 くらしところの総合相談会(市立保健所) ※要予約
10 水	●9:30~11:30 コグニサイズ勝本教室(勝本地区公民館) ●10:00~11:30 はつらつ元気塾(石田改善センター) ●10:00~16:00 人権相談(法務局) ●13:30~15:30 コグニサイズ渡良教室(渡良地区公民館) ●16:30~18:30 イキテラ・オンライン
11 木	●10:00~11:30 はつらつ元気塾(かざはや)
12 金	●10:00~11:30 はつらつ元気塾(つばさ)
13 土	●13:30~15:30 たんがるディックウォーキング倶楽部(結の会前駐車場)
14 日	●13:00~17:00 市立なみらい創りプロジェクト SDGs対話会(市立島ホール)
15 月	●13:00~17:00 くらしところの総合相談会(市立保健所) ※要予約
16 火	●市内中学校 卒業式 ●9:30~11:00 健診結果説明会(市立島ホール) ●13:00~17:00 くらしところの総合相談会(市立保健所) ※要予約 ●13:30~15:00 健診結果説明会(つばさ)
17 水	●9:30~11:30 コグニサイズ勝本教室(勝本地区公民館) ●10:00~16:00 人権相談(法務局) ●13:30~15:30 コグニサイズ渡良教室(渡良地区公民館)
18 木	●市立初山保育所 卒園式

◆郷ノ浦：市立島ホール(市立文化ホール)	◆47-4111	・休館日：水曜日
◆勝本：市立西部開発総合センター ふれあいセンターかざはや	◆45-1113 (社会教育課)	
◆石田：市立農村環境改善センター	◆48-3200	・休館日：月曜日
	◆44-5179	・休館日：月曜日

19 金	●市内小学校 卒業式 ●13:00~ いきはくシネマ ●13:15~13:45 バックヤードツアー ●13:30~15:30 たんがるディックウォーキング倶楽部(男爵駐車場) ●15:00~16:00 市立市成人式(市立島ホール) ●16:30~18:30 イキテラ・オンライン
20 土	●春分の日
21 日	
22 月	●沼津・志原保育所、石田こども園 卒園式 ●市内幼稚園 卒園式
23 火	●市立渡良・柳田保育所 卒園式 ●9:30~11:00 健診結果説明会(市立島ホール) ●10:00~11:30 はつらつ元気塾(市立島ホール) ●9:30~11:00 健診結果説明会(石田改善センター) ●9:30~11:30 コグニサイズ勝本教室(勝本地区公民館) ●10:00~11:30 はつらつ元気塾(石田改善センター) ●10:00~16:00 人権相談(法務局) ●13:30~15:30 コグニサイズ渡良教室(渡良地区公民館) ●16:30~18:30 イキテラ・オンライン
24 水	●9:30~11:00 健診結果説明会(かざはや) ●9:30~17:00 年金相談(市役所勝本庁舎) ※要予約 ●10:00~11:30 はつらつ元気塾(かざはや)
25 木	●市内公立認可保育所 卒園式 ●9:00~15:00 年金相談(市役所勝本庁舎) ※要予約 ●9:30~11:00 健診結果説明会(つばさ) ●10:00~11:30 はつらつ元気塾(つばさ) ●10:30~11:45 健康増進事業 ※要申込
26 金	
27 土	●13:00~ 特別講座
28 日	
29 月	
30 火	
31 水	●9:30~11:30 コグニサイズ勝本教室(勝本地区公民館) ●10:00~16:00 人権相談(法務局) ●13:30~15:30 コグニサイズ渡良教室(渡良地区公民館) ●16:30~18:30 イキテラ・オンライン
4/1 木	
2 金	
3 土	
4 日	
5 月	

◆声 辺：一支部博物館 原の辻ガイダンス 市立島 開発総合センター クオリティライフセンターつばさ	◆45-2731 ◆45-2065 ◆45-3693 ◆45-4500	・休館日：月曜日 ・休館日：火曜日 ・休館日：水曜日
--	--	----------------------------------



大豆もやしと牛肉の炊き込みご飯



1人分
359
kcal

大豆もやしを使うことで栄養価も上がりボリュームが出るので食べ応えがあります。また、お好みでコチュジャンを入れてお食べいただくことでアクセントになって美味しいです。ぜひお試しください。



材料《4人分》

大豆もやし	1袋
にんじん	80g
牛こま切れ肉	150g
小松菜	少量(飾り用)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2
白すりごま	大さじ1
にんにく	
すりおろし	少々
米	3合
水	600cc
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ2
コチュジャン	お好みで
ごま油	適量

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② 大豆もやしはひげ根を取る。にんじんは皮をむき長さ3~4cmのせん切りにする。小松菜はざっと湯がいて食べやすい大きさに切る。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。フライパンにごま油を熱し、牛肉を中火で色が変わるまで炒め、Aを加えてさらに炒めたら粗熱を取る。
- ④ 炊飯器に米を入れ、3合の目盛りよりもやや少なめに水を加え、30分程おく。
- ⑤ ④に薄口しょうゆと酒を加えひと混ぜし、大豆もやし、にんじん、牛肉を加えて普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がった器に盛り、コチュジャン、小松菜を添える。



「広報いき」は、見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



「広報いき」は、石油系有機溶剤の一部を大豆油に置き換えたソイインキを使用しています。

◎発行 市立総務部 総務課
〒851-8502 長崎県市立市郷(浦田本村)62番地
TEL 095-811-1111 FAX 095-811-1111
E-MAIL city.soun@city.nagasaki.jp

●ホームページアドレス
<https://www.city.nagasaki.jp>
●メールアドレス
city.soun@city.nagasaki.jp

【編集のお願い】市立の「い」をモチーフに躍動する曲線が、飛躍する姿を力強く表現。漢字の「入」で波を表現し、出会いと交流をイメージ。赤は活力と未来へ輝く太陽、緑は自然に恵まれた豊かな暮らしを意味します。