

特集
2

健康寿命を延ばそう

- 6 壱岐市政だより
- 9 開け！健康のトビラ
- 10 けねやねピックアップニュース
- 12 暮らしの掲示板／地域おこし協力隊だより
- 13 一支国博物館トピックス
- 14 市長コラム／マイクラスルーム
- 15 1歳になりました

広
報

海とみどり、
癒しのしま、
壱岐
歴史を活かす

いき



【今月の表紙】～輝け壱岐未来～ 虹いろ商工祭 2015 (11月15日)

虹いろ商工祭が壱岐島開発総合センターで開催され、多くの来場者で賑わいました。朝来市のよさこいグループ『さんさん会一和』の皆様による「よさこい」の演舞では、観客も巻き込みでの楽しいステージとなりました。

今月の題字

ただ み や び
竹田 海耶美 ちゃん
(霞翠小学校 2年)

字をきれいに書くことをがんばっています。



特集

健康寿命を延ばそう

〈彦岐市国民健康保険特定健診の結果〉

◆メタボ該当者の割合

◆糖（HbA1c6.5以上）の割合

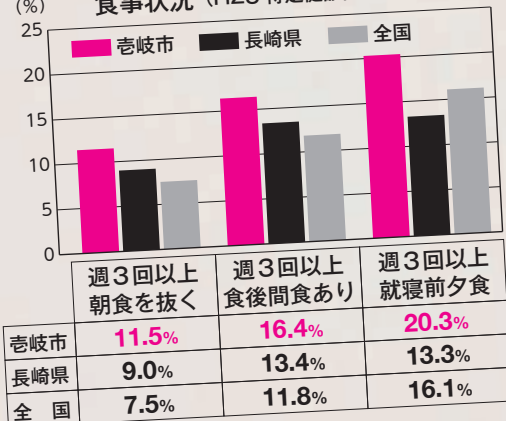
◆尿蛋白（+）以上

◆肝機能（γ-GT51以上）の割合

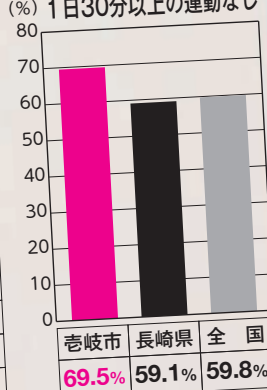
長崎県内
ワースト

H24
1位 → 1位
1位 → 1位
1位 → 7位
7年連続 1位

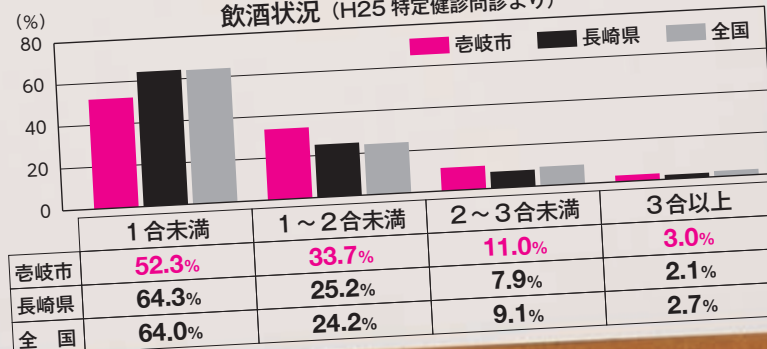
(%) 食事状況 (H25 特定健診問診より)



(%) 運動状況 (H25 特定健診問診より)
1日30分以上の運動なし



(%) 飲酒状況 (H25 特定健診問診より)



彦岐市は、『メタボの人が多い』『運動不足』『多量飲酒』など健康状態は良いとは言えない状況です。皆さんの健診結果はいかがですか？



必要に応じて生活習慣の改善&病院受診を！



健診(検診)を受ける



年に1回は健診を！

皆さん、健(検)診は受けられましたか？
自分は元気だと感じていても、体の中では深刻な病気を引き起こしやすい状態になっている可能性があります。
健(検)診は受けるだけでなく、以前と比べてどうだったかをチェックして、生活習慣の改善につなげましょう。



結果によって病院受診

生活習慣見直しポイント

野菜から食べよう！

1皿分の野菜をプラスしよう

体重計に毎日のろう！

動いた分より食べ過ぎていないか
自己チェック

守ろう血管 受けよう健診

特定健診、がん検診で体の定期点検を

減塩と血圧管理で 腎臓を守ろう！

塩分は8g／日まで

プラス 10 分の運動を

うらふれ体操 朝昼晩
プラス 1000 歩

飲みすぎない 無理強いしない 適正飲酒

目安は1合

野菜を 増やす コツ！

コツ！①

かさを減らして食べやすくする

蒸す・煮る・炒めるなどの加熱調理によってかさが減り食べやすくなります。

コツ！②

汁ものに加えて食べやすくする

みそ汁、スープ、鍋料理に入れる。

コツ！③

簡単調理で食べやすく

料理が面倒な時は電子レンジを活用し加熱調理をする。

コツ！④

カット野菜や冷凍野菜を上手に取り入れる

なかなか野菜を食べる習慣のない人は、ここからトライしてみては。

コツ！⑤

野菜を小分けに冷凍しておく

ほうれん草やブロッコリーなど下茹でしてから少量ずつ冷凍しておくとう便利。

コツ！⑥

とにかく野菜が多い料理を選ぶ

外食や弁当では野菜の多いメニューを選びましょう。単品より定食を！

運動を 増やす コツ！

コツ！①

回覧版は歩いて持って行く

近所に出かける時は努めて歩く

コツ！②

駐車場は遠いところに停める

職場やスーパーなどへ車で出かけた時は、駐車は入り口から一番遠いところに停める

コツ！③

掃除や洗濯などの家事をまとめずこまめにする

コツ！④

子どもや孫と外で遊ぶ

子どもと外遊びすることで自然と楽しく体を動かしましょう

コツ！⑤

体を意識する

体操や農作業をするときも、しっかり曲げ伸ばしを意識してする

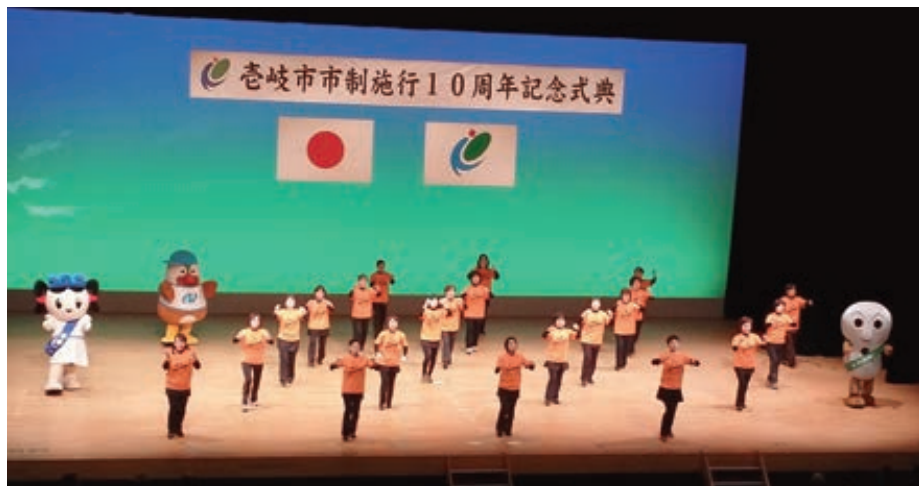
コツ！⑥

普段の生活にプラス

家事をしながらかかとの上げ下げ、TVを見ながら足踏み、デスクワークでは両足上げ下げで腹筋運動などなど。

なごーいきよう隊

健康長寿体操「壱岐うらふれ体操」の宣伝普及隊です。
生活習慣病予防、転ばない・転んでも骨折しない体づく
りをめざして、皆さんも一緒に体操しましょう！体操を
してみたい団体や自治会、サークル等には実技指導に行き
ますのでお問い合わせください。



健康づくり推進委員

健康づくり推進委員は、すべての市民皆様が『**健やかで心豊かな生活**』を送ることを目指して、壱岐市健康づくり推進委員会計画（次ページ参照）に基づき活動しています。
一緒に健康づくりに取り組んでいきましょう！



各イベント等でグッズ
を手渡し啓発中！

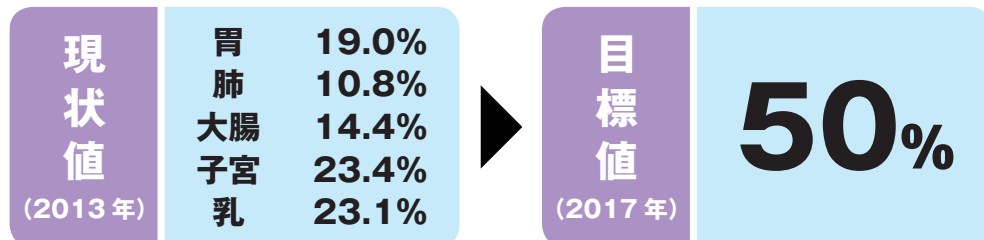




壱岐市健康づくり推進委員会計画

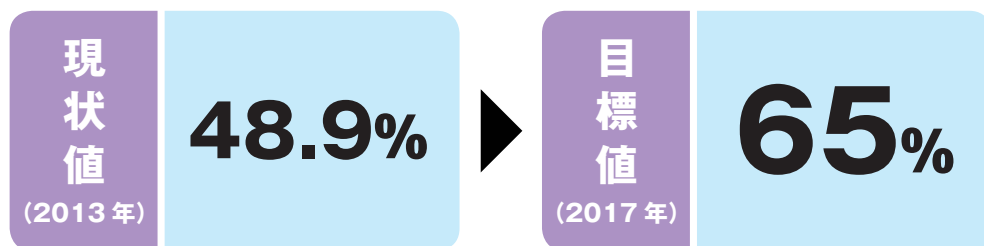
1、健診を受けよう！ ～健診を受ける人の割合を増やそう～

各種がん検診を受けている人の割合※



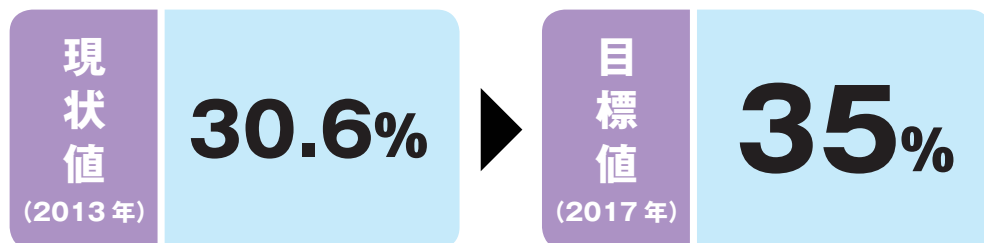
各種イベント、CATV
などで「健診受診」の
啓発をしていきます。

国民健康保険の特定健診を受けている人の割合※



2、運動をしよう！ ～1日30分以上運動習慣のある人の割合～

1日30分以上運動習慣のある人の割合※



- 4町ウォーキングコースを設定し、ウォーキングのお誘いをしています。
- ラジオ体操、うらふれ体操等運動の推進をしています。



毎月定例会で健康づくりについて話し合いをし、検討しています。

一緒に
歩きませんか♪



お問い合わせ先

健康保健課保健増進班 ☎ 45-1114

※壱岐市保健事業計画、データヘルス計画に基づいています。



吉野市プレミアム商品券の 使用期限について

問 観光商工課 商工物産班 ☎48-1135

吉野市プレミアム商品券の使用期限は、平成 27 年 12 月 31 日(木)までとなっています。

まだ使用されていない商品券がありましたら、期限までにご使用くださいますようお願いいたします。

期限を過ぎますと使用できなくなりますのでご注意ください。

吉野市プレミアム商品券が使用できる店舗は以下のとおりです。

- 吉野市商工会会員店舗、事業所
- 吉野市農業協同組合関係事業所
- 吉野市内各漁業協同組合関係事業所

この表示が目印です。



吉野市成人式のお知らせ

市の政策

問 社会教育課 ☎45-1202

平成 28 年吉野市成人式を次のとおり開催します。

- 日 時 平成 28 年 1 月 10 日(日)
- 時 間 受付 午後 1 時～
開式 午後 2 時～
- 場 所 吉野文化ホール 大ホール
- 該当者 平成 7 年 4 月 2 日～平成 8 年 4 月 1 日生まれの方
- 出席申込受付期間 平成 27 年 12 月 17 日(木)まで

〈吉野市に住民票がある成人該当者〉

往復ハガキでご案内します。返信ハガキに必要事項を記入し、返送してください。

〈吉野市から転出された成人該当者〉

出席希望の方は、社会教育課までご連絡ください。

※服装は自由です。

※当日は、大ホール 2 階席を
関係者の参観席として開放
します。



コミュニティ助成事業実施報告

市の政策

問 政策企画課 市民協働班 ☎48-1134

コミュニティ助成事業は、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として実施しており、(一財)自治総合センターが、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事業を行うものです。

このたび、平成 27 年度コミュニティ助成金を活用し、次の整備を行いましたのでお知らせします。

◆祭り備品購入 (瀬戸浦々会)



ちょうちん



アンプ



法被



長机



タイコリール



ちょうちん



太鼓



年末のパスポート申請について

市の政策

問 総務課 総務班 ☎48-1111

年内に旅券(パスポート)の交付を希望される方は、12 月 15 日(火)までに総務課総務班へ申請ください。

なお、申請から交付までの所要日数は 9 日間(土・日・祝日・年末年始を除く)です。



健康と福祉

講演会のお知らせ

問 健康保健課 保健増進班 ☎45-1114

**「心地いい眠り
～いきいき元気に過ごすために～」**

日常生活を健康に過ごすための睡眠の重要性や、より良い睡眠をとるためのヒントを紹介します。

- 日 時 平成 27 年 12 月 22 日(火)
18:30～20:00
- 場 所 吉岐文化ホール 中ホール
- 入場料 無料
- 講 師 大川 匡子(おおかわ まさこ)氏
公益財団法人精神・神経科学振興財団 理事
医療法人社団絹和会
睡眠総合ケアクリニック代々木 理事



健康マイレージの『おたすけポイント』を10ポイントゲットできます！

〈対象〉
30～74歳の国民健康保険の方



教育

臨時的任用教職員の募集

問 学校教育課 ☎45-1202

長崎県教育委員会では、小・中学校、高等学校、特別支援学校の臨時的任用教職員・非常勤講師等の任用希望者等について登録を行っています。

吉岐市在住の方で、小・中学校を希望される方は、吉岐市教育委員会を通して登録することができます。

手続きを希望する方は、吉岐市教育委員会学校教育課へご連絡ください。



市の政策

動産公売のお知らせ

問 税務課 納税特別対策班 ☎48-1118

税の滞納処分として差し押さえた財産を公売(売却)します。

どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

◎入札会の日時及び場所

平成 27 年 12 月 13 日(日)

午前 9 時から午後 4 時まで

吉岐市役所 郷ノ浦庁舎 地下会議室

◎公売の方法

入札方式 購入希望価額を記入し入札箱に入れる簡単な方法です。

※出品内容は、回覧ちらし及び吉岐市ホームページでお知らせします。

ご不明な点や詳細につきましては、税務課までお問い合わせください。



健康と福祉

**過去 5 年間に納め忘れた
国民年金保険料はありませんか？**

問 健康保健課 国保介護年金班 ☎45-1157

長崎北年金事務所国民年金課 ☎095-861-1387

国民年金は、20 歳から 60 歳までの 40 年間、保険料を納付することにより、満額の老齢基礎年金を受給することができる制度です。

この間に保険料を納められなかった場合や、被保険者としての届出を忘れたことにより国民年金の資格期間がない場合は、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうことがあります。平成 27 年 10 月 1 日から平成 30 年 9 月 30 日までの 3 年間に限り、5 年前まで遡って古い月分から納められます(後納制度)。過去 5 年以内に納め忘れの保険料がある方は、後納制度をご利用ください。

※過去 3 年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に一定の加算額がつきます。



申し込み・お問い合わせ

吉岐市観光連盟
☎47-3700

吉岐市観光連盟では、吉岐の多彩な魅力を吉岐島内外の方に“ごっこり”楽しんでいただくため、様々な体験メニューを造成しています。その一部を地域のブロックごとに紹介します！

吉岐こども劇場

ウィンターキャンプ体験

筒城ふれあい広場でウィンターキャンプを体験します。



※イメージ

場 所: 筒城ふれあい広場
人 数: 5 名
時 間: 1泊2日
料 金: 4,800 円
予 約: 4 週間前
※小学 3 年生以下
保護者同伴

 那賀
住吉
ブロック

しめ縄づくり体験

吉岐の島の真ん中(那賀)で、しめ縄づくり体験をします。



場 所: 国片主神社
人 数: 5 名～ 15 名
時 間: 60 分
料 金: 3,000 円
予 約: 7 日前まで

ぼくが
LINEスタンプに
なったよ！



市公認キャラクター「人面石くん」が LINEクリエイターズスタンプに登場

お問い合わせ 観光商工課観光しまづくり班 ☎ 48-1135

人面石くんの LINE スタンプ (40 種類) が完成しました。このスタンプは 20 代の女性スタッフが中心になって作成されたもので、壱岐の方言や名所をふんだんに使った楽しい絵柄ばかりです。

なお、LINE スタンプは有料 (50 コイン = 120 円) となっています。

【検索方法】

LINE アプリを開く→その他→スタンプショップ→検索から「壱岐市」もしくは「人面石くん」で検索
スタンプの購入方法や支払方法については、こちらをご覧ください。

<https://help.line.me/webstore/web?lang=ja>

【スタンプの一例】



2016年は **申年** です

2015 年も残り少なくなりました。来年 2016 年の干支は申 (さる) 年です。年賀状を出される皆さん、今年は壱岐のシンボルである「猿岩」や「男岳神社石猿群」を使ってデザインしてみたいはいかがでしょうか。

壱岐市ホームページに無料でダウンロードできる素材をアップしています。ぜひご活用ください。

素材ダウンロードページ

http://www.city.iki.nagasaki.jp/modules/policy/index.php?content_id=1698

壱岐市 HP ホーム>市政情報>募集・採用・その他の案内>年賀状などに使える「猿」の素材



謹賀新年
壱岐市観光商工課観光しまづくり班
心ゆくまで壱岐の魅力を
お楽しみください。
2016 年 1 月 1 日

(デザインの一例)



謹賀新年
壱岐市観光商工課観光しまづくり班
心ゆくまで壱岐の魅力を
お楽しみください。
2016 年 1 月 1 日



お問い合わせ 総務課総務班 ☎ 48-1111

乳幼児の予防接種

問 保健環境部 健康保健課 保健増進班 (芦辺庁舎) ☎ 45-1114

※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、健康保健課へ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)	実施日	受付時間	会 場
BCG	1 歳未満 (※生後 5 か月～8 か月未満)	8 日(火)	13:30～13:50	壱岐文化ホール
麻しん・風しん 混合ワクチン	1 期 平成26年11月生まれ～ 2 歳未満	16 日(水)	14:00～16:00	壱岐病院 (☎ 47-1131)
	2 期 平成21年4月2日～ 平成22年4月1日生まれ	2 日(水)	14:00～15:00	松嶋病院 (☎ 45-2010)

予防接種	接種対象年齢 (※標準的な接種年齢)	実施方法等
ヒブ	生後 2 か月～5 歳未満 (※生後 2 か月～7 か月未満)	期間：通年実施 会場：市内指定医療機関 「壱岐市予防接種のお知らせ」、壱岐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。 ※詳しい内容については、壱岐市ホームページ等をご確認いただくか、健康保健課までお問い合わせください。
小児用肺炎球菌	★接種開始年齢によって回数異なります。	
4 種混合	生後 3 か月～7 歳 6 か月未満 (※生後 3 か月～1 歳)	
水 痘	1 歳～2 歳	
日本脳炎	生後 6 か月～7 歳 6 か月未満 (※3 歳～4 歳) 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	
3 種混合	生後 3 か月～7 歳 6 か月未満で 3 種混合、ポリオワクチンを 1 回でも接種したことがある方は、原則 3 種混合、ポリオワクチンの接種になります。	
不活化ポリオ	最初から 4 種混合を接種している方は接種する必要はありません。	

※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。

乳幼児の健康、妊婦・育児相談

※詳しい内容については、「壱岐市結婚妊娠子育て応援サイト」をご確認いただくか、健康保健課まで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	土・日・祝日を除く随時	8:30～17:15 随時	健康保健課窓口 (芦辺庁舎内)
乳児健診	3 日(木)	13:00～13:30	壱岐文化ホール ※対象には個人通知します
	15 日(火)		
1 歳 6 か月児健診	10 日(木)	13:00～13:30	
3 歳児健診	17 日(木)	13:00～13:20	
乳幼児歯科相談	17 日(木)	8:30～11:00 ※8:30開場	壱岐文化ホール
育児相談	21 日(月)	13:30～15:30	壱岐こどもセンター

健康テレホンサービス 24 時間電話を通して健康をお届けします

朝 9 時から翌朝 9 時まで 24 時間、同じ内容のテープが流れます (3 分間)

12 月
のテーマ

- 🟢 急に立ったらふらっとしたこと、ありませんか?
 - 🟢 むちうち症について
 - 🟢 おねしょのアラーム療法
 - 🟢 繰り返すじんましん
 - 🟢 飲みこみにくいと感じたら・・・嚥下障害②
 - 🟢 切迫流産
- 年末年始特別テーマ (2015.12.28～2016.1.4)
尿に泡が混じったら

電 話・フリーダイヤル ☎ 0120-555-203
(携帯電話不可) 長崎 095-826-5511

長崎県保険医協会

がん検診 集団検診

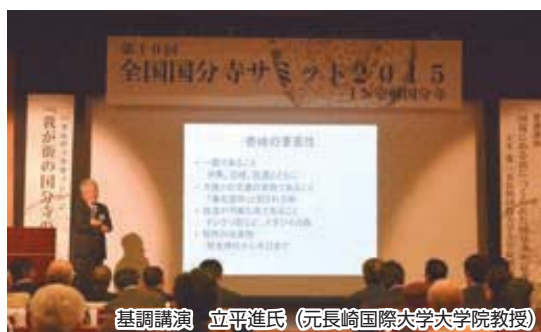
期 間 12 月 3 日(木) から 12 月 11 日(金)

内 容 胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診

(注) 胃がん検診は、胃透視検査です。

※詳しくは、別に配布の「平成 27 年度がん検診 (集団検診) のお知らせ」等で御確認ください。





基調講演 立平進氏 (元長崎国際大学大学院教授)



壱岐国分寺跡視察 礎石とされる石

10/17 ~ 10/18 国分寺のあるまちが集結 第10回全国国分寺サミット2015 in壱岐国分寺

全国国分寺サミットが17日に一支国博物館で開催されました。このサミットは、西暦741年に聖武天皇が国家安寧を願って建立された全国68カ所の国分寺所在市町が一堂に会し、固有の文化遺産を活用したまちづくりについて意見交換を行っているもので、今回は東京都国分寺市や福岡県太宰府市など11の市が参加しました。基調講演では「国境にある島につくられた国分寺の意義」と題して、元長崎国際大学教授の立平進氏の講演がありました。翌18日は「しまめぐりバスツアー」を行い、島内の文化財を巡りました。

壱岐の国分寺は新たに建立せずに、当時あった壱岐直の氏寺を国分寺にあてており、今も国分天満宮（芦辺町国分本村触）の西に所在し「壱岐国分寺跡」として県史跡に指定されています。

10/29
木曜日

壱岐なみらい創りプロジェクト

富士ゼロックスとの調印式

10月29日、富士ゼロックス・富士ゼロックス長崎と「壱岐なみらい創りプロジェクト」連携協定の調印式を行いました。このプロジェクトは、コミュニケーション技術について研究されている富士ゼロックスと連携して、市民皆様が中心となり壱岐の新しい未来を創造していくものです。

また、富士ゼロックスの持つ最新のICT技術や、一流企業とのネットワークの活用も期待されます。



右：富士ゼロックス 岡野常務

左：富士ゼロックス長崎 小林社長

【第1回対話会が開催されます】

11月28日 (土) 13:30 ~ 16:30 旧鯨伏中体育館・筒城浜ふれあいセンター

11月29日 (日) 13:30 ~ 16:30 旧初山中体育館・旧那賀中体育館

第2回対話会は1月を予定しております。

11/1
日曜日

できることから始めよう

いきのしま

地球温暖化防止対策協議会

『いきのしま地球温暖化防止シンポジウム』が壱岐市地球温暖化防止対策協議会の主催により、壱岐文化ホールで開催されました。

今年と去年の8・9月の節電率を競う節電コンテストの表彰や、基調講演として、淑徳大学教授の北野大さんから、地球温暖化についての講演がありました。また、八幡小学校と渡良小学校による環境学習についての発表があり、私たちの普段の行動と地球の環境をつなげて考える機会となりました。



11/1
日曜日

課題を解きながらゴールへ

ねんりんピック長崎 2016 壱岐市ウォークラリーリハーサル大会

来年10月15日から開催される「ねんりんピック長崎2016」の壱岐市ウォークラリーリハーサル大会が、石田・原の辻一帯で行われました。ウォークラリーとは、『コース図(コマ図)』に従って、問題を解決しながら、グループで歩いて『時間得点』と『課題得点』の合計点を競うゲームです。コースの途中で様々な課題が出され、グループで協力してゴールを目指しました。



11/15
日曜日

商工祭がひとつに

～輝け壱岐未来～ 虹いろ商工祭2015

11月15日、壱岐市商工会主催の「虹いろ商工祭2015」が開催されました。今年から、郷ノ浦町・芦辺町・石田町で行われていた商工祭を1つに集約して開催され、多くの来場客で賑わいました。大掛かりなマジックショーやバルーンショーなどの多彩なステージに様々な種類の露店が出店。そして今年も、芦辺町産業まつりの頃から毎年参加していただいている、友好都市である朝来市の皆様が来島され、物産やよさこい踊りで大変盛り上げていただきました。



暮らしの 掲示板

人口と異動	人口	28,073 人	出生	21 人
	男	13,368 人	死亡	40 人
	女	14,705 人	転入	30 人
	世帯	11,644 世帯	転出	27 人
			平成27年10月31日 現在	

12月1日は世界エイズデーです

エイズ（後天性免疫不全症候群）は、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）感染によって免疫の働きが低下することにより生じる症候群のことです。

エイズは早期発見・早期治療で発症を予防できます。少しでも不安のある方は検査・相談を受けてみませんか？

杵岐保健所のエイズ即日検査

日 時

① 12月3日(木) 9:00～15:00

② 12月7日(月) 17:00～19:00

③ 12月8日(火) 9:00～15:00

場 所 杵岐保健所

○結果通知は約1時間後
○無料・匿名（プライバシーは守られます）
○B型・C型肝炎、クラミジア、風しん抗体検査（後日結果通知）も同時受検可
○前日までに電話予約が必要です。
予約・お問い合わせ
杵岐保健所 企画保健課 ☎ 47-0260

中皮種や肺がんなど、石綿による 疾病の補償・救済について

中皮種や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合は、労災保険法に基づく各種の労災保険給付石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮種などでお亡くなりになった方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、お気軽に最寄りの都道府県労働局または労働基準監督署にご相談ください。

問 長崎労働局労働基準部労災補償課

☎ 095-801-0034

厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/>

ものづくりワークショップ 「キャンドルポット作り」

あきビンにカットイングシートを貼ったり、ペンで色を塗ったりしながらキャンドルポットを作ります。



時 12月19日(土)

13:30～15:30

場 “彫刻家”小丸幾久記念館アートギャラリー

対 小学生（低学年は保護者同伴）

料 無料

定 先着 20 名（要事前申込）

入 12月13日(日) 17:00

問 “彫刻家”小丸幾久記念館

☎ 47-4141

休館日 水曜日

長崎県最低賃金

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も。
これまでの最低賃金：677 円→

時間額 694 円

〔発効日〕平成 27 年 10 月 7 日

詳しくは、厚生労働省長崎労働局労働基準部賃金室（☎ 095-801-0033）、または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。



地域おこし協力隊だより

第13回

雇用の場の創出を目指して 農業を实践

杵岐市協力隊（農業担当）

ほった くみお
堀田 九三男さん

農業者の高齢化が進行し、後継者が確保しにくくなっている状況にある中、担い手を確保する方法のひとつとして、農業を实践する主体は、血脈に捕らわれることなく、理念に賛同する人の集合体であり、持続可能な形態（法人など）であるべきと考えています。

平成 25 年 8 月から地域おこし協力隊の農業担当として、農業実践主体に対する支援活動を行ってきましたが、平成 26 年 10 月から自らも農業の实践の場（水稻、タマネギ、メロンなどを栽培）に立っています。平成 26 年 12 月には農業の实践主体として株式会社アグリファーム杵岐を立ち上げ、平成 27 年 9 月には 5 年後の経営目標を掲げた農業経営改善計画が認められ認定農業者にもなりました。もちろん、農地を利用して農業を行いますので、農業生産法人でもあります。

農業は、農産物の成長を見つめながら収穫につなげる一連の生産工程、生産物を商品にし販売する工程、そしてこれら一連の活動を支える資金管理など、さまざまな活動を通じて完結することを身をもって体験してきています。杵岐で生産される農産物は、濃厚で甘みがあり、深い味わいがあります。こうした美味しいものを島内外の消費者に提案し供給していくことが、地

域の特性を活かした農業を展開することにつながると考えます。

今後の活動については、①米、野菜（タマネギ、メロン、トマトなど）を中心に規模拡大を目指すこと、②作業の効率性の観点からは場の集約化を図ること、③島内の人材に限ることなく UI ターン者も対象にした雇用の受け皿になることを考えています。

こうした一連の活動を实践することにより、雇用の場を創出するとともに、杵岐の農業振興の一助になりたいと思います。



4条移植機による定植作業



タマネギの掘り取り作業



メロンの集荷場にて

壱岐の魅力再発見 なるほど壱岐学

第 54 回

【シリーズ 国境の島 壱岐・対馬・五島 ～古代からの架け橋～】

平成 27 年 4 月に文化庁が認定する「日本遺産」第 1 弾に選ばれました。日本遺産を構成する文化財について詳しく紹介していきます。

② 国重要文化財 笹塚古墳出土資料

笹塚古墳は、基壇の上に墳丘を重ねた 2 段築造でつくられており、基壇となる部分は直径 70 メートル、高さ 3 メートル、墳丘の部分は直径 40 メートル、高さ 10 メートルです。

笹塚古墳からは、亀形飾金具をはじめ、杏葉、雲珠、辻金具といった金銅製の馬具類が数多く発見されています。馬具以外にも新羅土器が発見されており、朝鮮半島の国々とのつながりを知ることができます。発見された資料の内、162 点は国の重要文化財に指定されています。

国内唯一の出土品である亀形飾金具は、亀を模った装飾品で、頭や脚、甲羅の形からスッポンを表現したものと思われます。「鶴は千年、亀は万年」といわれるように、昔から亀は、神仙世界と現世を結び付ける動物として崇められ、長寿信仰の対象となっていました。



歴史をまなぶ。歴史体験ひろば

2015 年は大阪府立弥生文化博物館にて 年越し企画展を開催！

今年も残りわずか、みなさんにとって 2015 年はよい年になりましたか？

原の辻ガイダンスにおきまして、皆さまのおかげで無事に古代米の収穫祭を終えることができました。

さて、文化財課では離島活性化交付金事業・デリバリーミュージアム（出前博物館）を全国展開しており、平成 26 年度は福岡県立九州歴史資料館（福岡県小郡市）で開催、今年度は平成 27 年 12 月 15 日（火）から平成 28 年 2 月 21 日（日）まで、大阪府立弥生文化博物館（大阪府和泉市）にて特別企画展「海の王都・原の辻遺跡と壱岐の至宝展 ～『魏志』倭人伝、一支国の世界～」を開催します。300 点以上の壱岐の至宝が海を越えて大阪の地で壱岐の PR を行っております。また、開催期間中には壱岐関連出前講座や出前体験イベントを実施し、来館者との交流を通じて壱岐の魅力を広く周知します。

関西エリアにて壱岐の魅力を PR する絶好の機会です。大阪近郊に住んでいる知り合いの方にもこの企画展情報をお知らせください。

日時 平成 27 年 12 月 15 日（火）から平成 28 年 2 月 21 日（日）
場所 大阪府立弥生文化博物館
（大阪府和泉市池上町 4-8-27）



企画展に関する詳細情報は、大阪府立弥生文化博物館ホームページ又は文化財課（☎ 45-2728）まで

大阪府立弥生文化博物館横にある
国史跡・池上菅根遺跡の復元建物

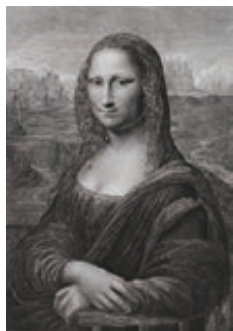
壱岐市立一支国博物館・長崎県埋蔵文化財センター 一支国博物館トピックス

行事予定（平成 27 年 12 月）

第 28 回特別企画展

ルーヴル美術館の銅版画展

【第一期】12 月 11 日（金）～平成 28 年 1 月 11 日（月祝）
【第二期】平成 28 年 1 月 13 日（水）～2 月 14 日（日）



モナ・リザ
レオナルド・ダ・ヴィンチ

美の殿堂と称されるフランス パリのルーヴル美術館。本企画展では、ルーヴル美術館の銅版画コレクションの中から、なじみ深い名画を中心に選りすぐりの銅版画を展示公開します。

観覧料 ※カッコ内は前売り料金

	【1 回券】	【2 回券】
◎一般	600 (500)	1,000 (800)
◎高校生	300 (200)	500 (400)
◎中学生以下	無料	無料
◎障がい者手帳持参	500	800
◎年間パス所有者	無料	無料

観覧券取り扱い店舗

- ・一支国博物館 1 階受付
- ・イオン CD ステーション
- ・壱岐文化ホール
- ・マリパル壱岐
- ・みのだ商店
- （前売り券は 11/25 より販売中）

主 催 壱岐市立一支国博物館
協 力 RMN-GP（フランス国立美術館連合・グランパレ）、ルーヴル美術館カル・コグラフィー室、amf（アジャンクス・デ・ミューゼ・フランス）
画像提供 DNP アートコミュニケーションズ（MMM）
企画協力 ステップ・イースト
後 援 壱岐市、壱岐市教育委員会、長崎県教育委員会、長崎県埋蔵文化財センター、壱岐新聞社、壱岐新報社、壱岐日々新聞社、壱岐ビジョン、壱岐市観光連盟

壱岐学講座

■時間 / 14:00 ～ ■受講無料
■場所 / 3 階 多目的ホール

12/6(日)

壱岐牛のルーツを訪ねて!!

【講師】谷口 覚

JA 壱岐市畜産部 部長
和牛肉は新時代へと変化しています。

特別講座

■時間 / 14:00 ～ ■受講無料
■場所 / 3 階 多目的ホール

12/20(日)

ルーヴル美術館入門

【講師】福満葉子

長崎県美術館 学芸専門監
ルーヴル美術館の成りたちやコレクションについてわかりやすく解説します。

ワークショップ

■時間 / 14:00 ～
■場所 / 3 階 体験交流室
※開催日の 1 ヶ月前から募集開始。

12/12(土)

折り紙（干支）
定員 30 名 参加料 200 円

12/27(日)

正月装花
定員 20 名 参加料 1,000 円

精密分析機器で調べてみよう

■時間 / 14:00 ～
■参加料 / 無料
■定員 / 10 名

12/25 (金)
12/26 (土)

バックヤードツアー

■毎月第 3 土曜日開催
■時間 / 14:00 ～
■参加料 / 無料
■定員 / 10 名以上の場合は事前申込要

12 月・1 月の休館日

12 月 / 7 日、14 日、21 日、
28 日～31 日
1 月 / 4 日、12 日（火）、
18 日、25 日

正月三が日は毎日開館！

一支国博物館は入館無料です

申し込み・お問い合わせ
壱岐市立 一支国博物館
TEL 45-2731
http://www.iki-haku.jp

1年を振り返って

市

民皆様にはこの1年、市政運営に対し、ご理解、ご協力を賜りありがとうございました。この1年は、様々な分野で吉岐市の将来を見据えた施策が大きく前進し、実を結んだ年であったと思っています。

まず、4月1日には、政策の最重要課題として取り組んできた吉岐市民病院の長崎県病院企業団の加入が実現し、「長崎県吉岐病院」として新たに開院しました。必要な医療サービスの安定的な提供と診療体制のさらなる充実が図られており、今後も、民皆様一人ひとりが安心できる保健医療体制の確立に向けて努めてまいります。

同じく4月1日に、三島小学校の長島分校、原島分校を大島本校に統合し、大島本校を三島小学校として新たな歩みを始めました。これは将来の子どもたちのことを第一に考え、地域皆様と保護者皆様が導き出された結果です。

そして4月26日には、庁舎建設に係る住民投票を実施し、その結果を踏まえ、新庁舎の建設は行わず、現4庁舎を耐震補強することといたしました。

また、4月24日には、本年度、文化庁が新たに創設した日本遺産に、「国境の島 吉岐・対馬・五島」古代からの架け橋」のタイトルで全国18カ所の内の一つに認定されました。吉岐の歴史的価値が認められたものであり、今後、この日本遺産を活用し、交流人口の拡大、誘客活動など行っていくまいります。

6月27日には、国指定史跡の山城「竹田城」で有名な兵庫県朝来市との友好都市の提携を行いました。今後も活発な交流に努め、互いの地域の振興と活性化に繋がっていききたいと思います。

10月1日には、吉岐市立特別養護老人ホーム、デイサービスセンターを社会福祉法人「吉心会（いしんかい）」に経営移譲いたしました。吉心会では、平成30年度末までに現在と同規模の新しい施設を建設していただくことや鯨伏中学校跡地を活用した介護福祉士養成校の開校にも大きく期待しています。

今年も様々な出来事がありました。民皆様の市政運営に対する1年間のご理解、ご協力に改めてお礼を申し上げます。来る平成28年が民皆様にとって、すばらしい年となりますようお祈りいたします。

なかよしクラスあつまれ！

マイクラスルーム

ー小学校クラス紹介ー

吉岐市立 霞翠小学校 5年生のみなさん

(勝本町西戸触)

成長期



米作りのお世話やご指導をいただいた
豊永さんと農協青年部の皆さんと

元気でイケメンの男の子。明るく頼りになる女の子。また、それぞれの名前を「君付け」「ちゃん付け」で呼び合う仲の良い10名の学級です。昼休みはいつも「ひまわり」「5ケン」「陣取り」等の遊びを、男女和気あいあいとした雰囲気の中で楽しんでいきます（担任も仲間に入れてもらっています）。

4月当初から、「履き物並べプロジェクト」を立ち上げ、履き物を揃えて回ったり、全校児童にも呼びかけたりしています。七ヶ月が経過し、「下駄箱の靴がよく並びようになっていきます。」と変化に気付き、改善されたことに達成感を味わうと共に「今度は、トイレのスリッパを並べます。」と、次の実践への意欲を高めています。

高学年となり、『幼・小・地区民合同運動会』『どろリンピック』『わんぱく相撲大会』『こみゲッツ』各々の行事を経て一歩ずつですが、確実に成長を遂げているところです。子どもたちが課題として捉えていることは「自分の思いや考えを表現すること」と「話を聴く際の返事やリアクション」の二つです。学校生活全体の中で、互いの頑張り認め合い、励まし合いながら、課題をクリアするためのチャレンジを積み重ねていきます。

来年の3月、子どもたち一人一人が自信をもって最高学年に進級できることを大いに期待し、担任も覚悟をもって子どもたちを支えていきます。

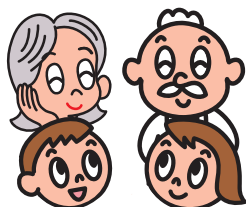
(担任 白石 和幸)

1歳になりました♪

12月生まれ

おたんじょうびおめでとう

今月で1歳になるかわいいお子様をご紹介します！



「1歳になりました」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1日までとなります。
詳しくは総務課（☎48-1111）まで。



ばあば大好き♡
つし 伯斗くん
12月3日
大祐さん・葉津子さん（勝本町仲触）



おばあちゃん、いつもありがと♡
なかむら あいちゃん
12月3日
天洋さん・弘美さん（芦辺町芦辺浦）



お兄ちゃんには負けないぞ！
の がわ い お り
野川 衣里ちゃん
12月7日
裕司さん・あすかさん（勝本町大久保）



いっぱい遊ぶぞ!!
まつ お みつき
松尾 晃希くん
12月10日
清守さん・百恵さん（郷ノ浦町麦谷触）



お兄ちゃん遊んでね!!
さいとう わかな
齊藤 羽奏ちゃん
12月16日
幸司さん・裕子さん（勝本町本宮西触）



こあ姉、いっぱい遊んでね♡
よしだ せな
吉田 芹愛ちゃん
12月19日
秀太さん・朋江さん（芦辺町箱崎大左右触）



僕、食いしん坊!!
おおかわ とうま
大川 冬馬くん
12月30日
裕史さん・愛さん（芦辺町瀬戸浦）

壱岐市 結婚・妊娠・子育て応援サイトのご案内



市民皆様の結婚・妊娠・子育てをサポートする情報交流サイトができました。

お役に立つ情報をどんどん発信していきます。パソコンはもちろん、スマホからもアクセス可能です。どうぞご利用ください。

- 婚活 結婚 妊娠 出産 教育
- 幼稚園・保育所 子育て 各種手当・助成
- 健診・予防接種 お悩みQ&A
- 子育てイベント 子育てサークルや各種教室

……に関するさまざまな情報を提供します！

フェイスブック 情報

このサイトの最新情報は、Facebook を通しても案内していきます。ぜひ、「いいね！」して様々な情報を皆で共有しましょう！



サイトへのアクセス方法は次の3通り

- 壱岐市ホームページから
- 「壱岐市子育て応援」で検索
- スマホでQRコードを読み取る

ここからアクセス！



スマホはこちらのQRコードが便利！

お問い合わせ 壱岐市こども家庭課 ☎ 48-1117



2015
12月 December
師走 -しわす-
〈花 暦〉 すいせん (うめばれ)
〈誕生石〉 ターコイズ (成功、繁栄)

●…学校・幼稚園・保育所行事 (掲載依頼分)
●…支国博物館行事 ●…ウォーキング
●…はつらつ元氣塾



Hello! ぎぎいきねっと ぎぎ市モバイル
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
ぎぎ市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。
⇒ http://www.city.iki.nagasaki.jp/

今月の行事予定

※このカレンダーは、11月1日現在のものです。その後の日程等の変更につきましては、ご了承ください。

- 12/1 火 18:30～ 石田ウォーキング (石田改善センター集合)
- 2 水 10:00～16:00 人権相談 (法務局)
18:30～ 芦辺ウォーキング (ふれあいグラウンド集合)
- 3 木 沼津小 持久走大会
10:00～15:00 特設人権相談 (文化ホール・かざはや・つばさ・改善センター)
18:30～ 勝本ウォーキング (勝本地区公民館集合)
- 4 金
- 5 土
- 6 日 9:15～ ぎぎロータリークラブ小学生駅伝大会 (筒城ふれあい広場)
13:30～ 一支部じんけんフェスティバル (ぎぎ島開発総合センター)
14:00～ ぎぎ学講座
- 7 月
- 8 火 10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (文化ホール)
10:30～13:30 婚活地方相談会 (文化ホール)
- 9 水 10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (石田改善センター)
10:00～16:00 人権相談 (法務局)
18:30～ 芦辺ウォーキング (ふれあいグラウンド集合)
- 10 木 10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (かざはや)
健診結果説明会 (13:30～15:00 つばさ、18:00～19:30 かざはや)
- 11 金 特別企画展 ルーヴル美術館の銅版画展 2/14 まで
健診結果説明会 (9:30～11:00 文化ホール、13:30～15:00 改善センター)
10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (つばさ)
19:00～ 郷ノ浦ウォーキング (文化ホール集合)
- 12 土 8:30～11:45 沼津小 育友会もちつき大会
9:00～12:00 柳田小 柳田地域連携プロジェクト収穫祭
14:00～16:00 ワークショップ
18:30～ 「もしドラ」著者 岩崎夏海氏トークライブ
- 13 日 9:00～14:00 地場産品贈答セール (ぎぎ島開発総合センター)
10:00～ 芦辺町駅伝大会 (ぎぎ市ふれあい広場周辺)
13:30～16:30 ぎぎ商業高校 ウィンターコンサート (西部開発総合センター)
14:00～ IKI BALLET おさらい会 2015
- 14 月
- 15 火 18:30～ 石田ウォーキング (石田改善センター集合)
- 16 水 10:00～16:00 人権相談 (法務局)
18:30～ 芦辺ウォーキング (ふれあいグラウンド集合)
- 17 木 9:00～17:00 年金相談 (郷ノ浦庁舎) ※予約制
18:30～ 勝本ウォーキング (勝本地区公民館集合)
- 18 金 9:00～14:00 年金相談 (郷ノ浦庁舎) ※予約制

- ◆郷ノ浦: ぎぎ文化ホール 47-4111 ・休館日: 水曜日
◆勝本: ぎぎ西部開発総合センター 45-1202 (社会教育課)
ふれあいセンターかざはや 48-3200 ・休館日: 月曜日
◆石田: 石田農村環境改善センター 44-5179 ・休館日: 月曜日

- 19 土 14:00～ バックヤードツアー
14:00～ いきはくクリスマスコンサート
- 20 日 14:00～ 住吉神社奉賛会大大神楽 (住吉神社)
14:00～ 特別講座
- 21 月
- 22 火 18:30～20:00
睡眠講演会「心地いい眠り～いきいき元気に過ごすために～」 (文化ホール)
- 23 水 10:00～ ②13:00～ いきはくシネマ
天皇誕生日
健診結果説明会 (9:30～11:00 つばさ、13:30～15:00 改善センター)
10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (文化ホール)
10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (石田改善センター)
10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (かざはや)
- 24 木 健診結果説明会 (9:30～11:00 かざはや、13:30～15:00 文化ホール)
10:00～12:00 はつらつ元氣塾 (つばさ)
14:00～ 精密分析機器で調べてみよう
19:00～ 郷ノ浦ウォーキング (文化ホール集合)
- 25 金
- 26 土 14:00～ 精密分析機器で調べてみよう
- 27 日 14:00～16:00 ワークショップ
- 28 月
- 29 火
- 30 水
- 31 木
- 1/1 金 7:00～ 初日の出 観望会
- 2 土 14:00～ 新春 書き初め大会
- 3 日
- 4 月
- 5 火

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



ヘルスメイトさんの
クッキング
レシピ



今回、ホワイトソースは米粉で作っています。麩の食感もお楽しみに～



ふ 麩入りグラタン

1人分のエネルギー
282kcal

- 材料《4人分》
- | | |
|----------------|-----------------|
| おつゆふ…………… 30g | 鶏ガラスープの素 … 小さじ2 |
| 玉ねぎ…………… 2/3 個 | 米粉…………… 50g |
| 人参…………… 1/2 本 | 塩こしょう…………… 少々 |
| 鶏もも肉…………… 80g | ピザ用チーズ…………… 40g |
| 牛乳…………… 800ml | 油…………… 適量 |

作り方

- ① 牛乳で麩を戻し、軽く絞って油を薄くひいたグラタン皿に並べておく。
- ② ①の牛乳に鶏ガラスープの素、1cm 角に切った玉ねぎ、いちょう切りにした人参、一口大の鶏肉を加え、柔らかくなるまで煮たら火を止める。具を穴じゃくし等で取り出し、麩を並べたグラタン皿に加える。
- ③ ②の牛乳に米粉を加えて火にかけ、泡立て器で底から混ぜながらとろみがついたら火を止め、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ ②に③をかけ、チーズを散らし、トースターで焼き、焦げめがついたら出来上がり。



「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。