



こ

こ

う

2020  
09  
vol.194



わたしがわたしに還る島

特集 P4~5 今、こころが苦しいあなたへ

五島市公式  
Facebook



五島市観光  
プロモーション動画



※通信料は、各個人の負担となります。

「生きる」を、支える

人は、生きていれば、誰もが悩んだり、苦しんだりするもの。  
つらい時は、一人で抱え込まず、  
周りの人を頼ったり、相談窓口や医療機関を利用したりしてください。  
あなたを救いたいと思っている人は、必ずいます。

※関連4~5ページ



未来へ繋ぐ〜今の私達にできること〜

おくうら夢のまちづくり協議会

「訪れたいなるまち」「住みたいくなるまち」「住み続けることができるまち」へ向けて、奥浦の魅力を引き出す源動力である協議会の働きについて、会長の浦勝彦さん（つらかつひこ）に話を聞きました。

浦会長率いる「おくうら夢のまちづくり協議会」は、平成25年11月に設立され、今年で7年目。「幸福度日本一！世界に輝く♥おくうら」をコンセプトに、地域振興、防犯防災、保健福祉、環境保全、体育文化の5つの部会で、事業に取り組んでいます。設立当初は44名だった会員数も、今では100名まで増え、若者からシニアまで、幅広い世代が協力し合いながら活動しています。

中でも、フラワーロードの整備は、「四季折々の風情を楽しんでほしい」と、協議会の皆さんの手で、花の種まきや草刈りを行っています。7月末に奥浦出張所前の花壇に植えたコスモスが、秋には見頃とのこと。ドライブがてらに寄ってほしい注目スポットです。また、毎年恒例のライターペタ

ンク大会は、合併前から開催しており、昨年で25回目を迎えました。今では、毎年500人近くの方が参加する奥浦地区最大のイベントとなっています。

今年は、残念ながら、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。来年以降はまた開催していく予定ですので、思いつきり体を動かしたい方は、ぜひ参加してみてくださいいかがでしょうか。

◁毎年500人が参加するライターペタンク大会



▷コスモスが一面に広がるフラワーロード

取材・執筆  
ライターグループ funoto

五島の逸品と生産者をご紹介

# ごとうめ 極上

## 「五島牛」 ニク勝



店主の田橋さん(中央)と妻の智子さん(左)、次男由基さん

**富** 江商店街の一角にあり、五島牛コロッケが名物として知られる精肉店「ニク勝」。店主は、富江町出身の田橋且行さん(68)。高校時代は陸上にも励み、卒業後は福岡県で実業団ランナーとして活躍した、精肉店としては異色の経歴を持っています。

20歳の時、兄弟たちが五島で牛の畜産をしていたこともあり、「美味しい五島牛を広めたい」という思いで、大阪府の有名精肉店に弟子入り。7年間の修行を終えた昭和52年、地元富江に、五島牛を取り扱うニク勝を開業しました。

加工に機械をほとんど使わず、手作業にこだわり続けています。修業時代に教わった「良い肉ほどスジを徹底的に取れ」という言葉どおり、肉の加工に妥協は許しません。

「美味しいものを作るためには、手間をかけないといけない。スジを丁寧に取ること、柔らかくなり、より肉の旨味を感じることができる。食べた時の美味しさが全然違う」と話します。

また、「料理によって、それに合った肉の部位がある」と言います。ニク勝で作っている五島牛100%のハンバーグは、筋肉が多く、肉の味が濃いスネ肉を使用。田橋さんのオススメは、最初にソースをかけずに食べることで、そうすることで、食べたときに、肉本来の濃厚な旨味を堪能できます。

市内に限らず、観光客もよく訪れるニク勝の商品は、ふるさと納税の返礼品としても人気です。

「五島牛はとにかくうまい!この美味しさをたくさ

んの人に知ってほしい」と話す田橋さん。

現在は、加工を行う一方で、後継ぎとして五島へ帰ってきた次男の由基さんに、磨き続けてきた技術や知識を引き継いでいます。



加工にこだわり抜いた極上の五島牛



名物の五島牛コロッケ



五島牛100%のハンバーグ

問 ニク勝 ☎86-2475  
五島市富江町225番地



【ふるさと納税に関するお問合せ】  
政策企画課まちづくり推進班 ☎72-6782

「生きる」を支える  
今、こころが苦しいあなたへ



問 国保健康政策課 ☎74-5831

国や県と比べて

**自殺死亡率が高い**

五島市の深刻な現状

全国の自殺者数は、1998年に初めて3万人を超え、以降その状況が14年間続き、深刻な社会問題となりました。

その後、「自殺対策基本法」の制定や相談体制の整備などの対策が進み、昨年は20,169人まで減少しました。

しかし、今年は新型コロナウイルス感染症による経済活動や社会生活への影響が拡大し、自殺リスクが高まっており、再び増加することが心配されます。

五島市では、2014年から2018年までに、41人が自ら尊い命を落とされました。自殺死亡率は全国や県よりも高く、事態は深刻です。

男女別では、男性が女性よりも約3倍高い状況になっています。

年齢別では、男性は30〜50歳代、女性は、50歳代と70歳代の割合が、国や県と比べてもかなり高くなっています。

**まずは身近な人に相談  
市や病院も頼ってほしい**

自殺の原因はさまざまで、経済的な行き詰まりや仕事での失敗、喪失感など、人によって違います。

当院の精神科を訪れる人の4人に1人は、ストレスなどによるうつ病や気分障害を抱えた方です。特に、働き盛りの中年男性や高齢者が多いと感じます。また、都会で苦労をした人が、癒しを求めて五島へ移住したものの、慣れない島暮らしでまた悩んでしまう、という場合もあります。

今、心の不調が続き、苦しんでいる人は、一度身近な人に打ち明けてほしいと思います。話してみるだけで、心が整理できて楽になれることもあります。



五島中央病院 精神科・神経科

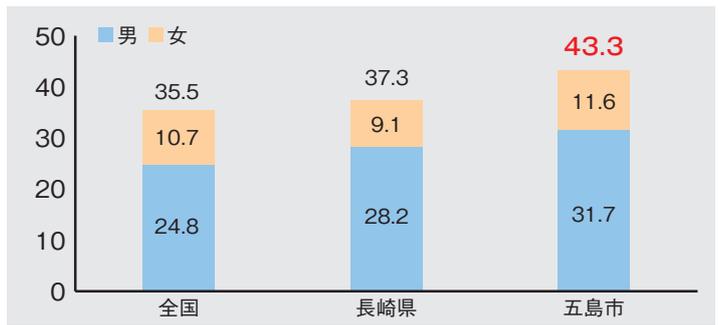
おだ たかし  
**小田 孝** 先生

五島市では、市と関係機関が効果的に連携を図り、自殺対策を推進できるよう、「第1次五島市自殺対策計画」のうちの充「電プラン」を作成しました。

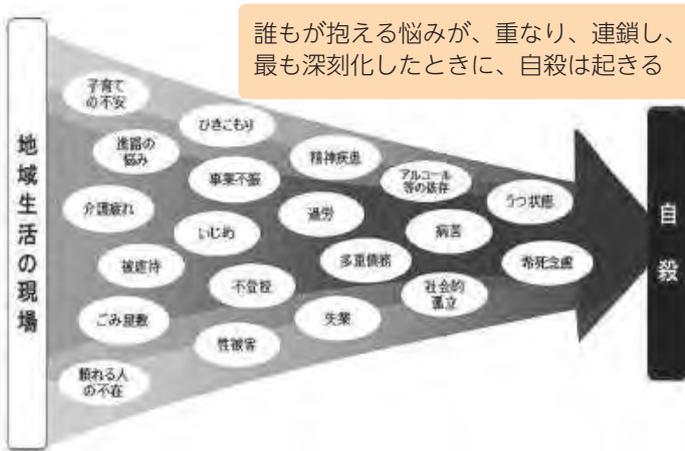
深刻な五島市の現状を踏まえ、市民一人ひとりのかけがえない命を支えるため、幅広い分野の機関と連携し計画を進めることで、「助け合いのネットワーク」の構築を目指します。

### 助け合いのネットワーク

【2014年～2018年の自殺死亡率（人口10万人対）】



資料：長崎県・五島市 地域自殺実態プロファイル(2019)(JSSC2019)



**自殺は誰にでも起こりうる**

自殺は、経済・生活問題のほか、健康問題、介護・看病疲れなどの家庭のさまざまな悩みが原因で、心理的に追い詰められ、「自殺以外の選択肢が考えられない状態」に陥ってしまうという過程をたどります。

個人の自由な意志や選択の結果ではありません。自殺は誰にでも起こりうることです。

### 【健康相談】 \こころの不調を感じたら、気軽に相談/

毎月、各地区で健康相談を行っています。保健師や看護師がこころの悩みや身体のことなど、相談に応じます。

ご相談いただいた内容は、決して外部に漏らしません。一人で抱えないこと、誰かに話してみることが、心を健康にするための近道です。

9月の日程は、29、30ページのイベントカレンダーをご覧ください。

無料

予約不要

眠れない、  
疲れやすい

食欲がない、  
自分を責める



話しくい場合や改善されない場合は、遠慮せず市の健康相談や精神科のドアをたたいてください。例えば、「眠れない」という悩みに対し、睡眠薬などの薬で楽になれる方法もあります。そのまま眠れない状態が続くと、人の心理は悪い方向にしか向かいません。

「心の治療」という選択肢も持っておいてほしいと思います。

**十分頑張ってきたから、もう頑張らなくていいよ**

周りに「死にたい」、「自殺したい」という気持ちを抱えている人がいたら、どうか話を聞いてあげてください。その際、的確なアドバイスはいりません。「頑張つて」という励ましもしりません。話を聞いてあげて、「今まで十分頑張ってきたから、もう頑張らなくていいよ。みんなに任せてみたら」と優しく声をかけてください。

わかってあげること、受け止めてあげること、抱える負担は軽くなります。そうする中で、一緒に自殺以外の方法を考えてもらえればと思います。

**五島列島ジオパーク構想ポロシャツデザイン募集  
最優秀賞1名、特別賞3名が決定!**



野口市長から表彰状を受け取った受賞者の皆さん

7月30日、五島列島ジオパーク構想ポロシャツデザインの授賞式を行いました。  
ポロシャツの制作にあたり、ジオパークのイメージや五島の自然に対する思いなどを市民から募集したもので、67点の応募の中から最優秀賞1点、特別賞3点を決定。授賞式では、それぞれが考えたデザインのお披露目を行い、受賞者には、表彰状と自分のデザインが描かれたポロシャツが贈られました。  
最優秀賞のデザインをあしらったポロシャツは一般に向けての販売も行い、ジオパークとしての魅力の発信に活用していきます。



前面のロゴ

**最優秀賞**

五島南高校2年

よしむら らいこ  
**吉村 頼虎 さん**

総合文化部のジオパーク班で、地質や地形の調査などをしており、顧問の先生の勧めで今回応募しました。

五島列島の地図に、五島に多く自生するツバキと、古くから五島の人々とながりが深いウシのイラストをデザイン。前面には船と飛行機が矢印でループしているロゴを入れ、「五島に何度も足を運んでほしい」という想いを込めました。

このポロシャツを多くの人に着てもらうことで、日本ジオパークの認定に少しでも貢献できればと思います。

**特別賞(3名)**



保育園児

なか ゆきの  
**中 優葵乃 さん**

お母さんの勧めで応募しようと思いました。山が好きなので鬼岳を描き、コウノトリや五島の植物も入れました。



福江中学校1年

かわかみ はるか  
**川上 遥花 さん**

美術部の活動の一環で応募しました。好きな鬼岳を可愛いキャラクターにし、「五島といえば教会」と思い、鬼岳に十字架を持たせました。



富江中学校1年

たばた  
**田端 ユリア さん**

出前授業がきっかけでジオに興味を持ちました。夕日がきれいな海や椿など、みんなに知ってほしい五島の素晴らしさを表現しました。



☎72-6782



(facebook)



(Instagram)



(YouTube)

**ポロシャツの購入について**

購入をご希望の方は、下記までお問い合わせください。

☎社会福祉法人さゆり会 けいぶはうす ☎72-8010



断崖絶壁が迫力ある景観を創り出す玉之浦町・大瀬崎

## 未来を照らすジオ ～五島・大瀬崎～

「一人ひとりが主役」という五島南高校のキャッチフレーズに心を惹かれ、本土から離島留学生として受験を決意しました。不安と一緒に「大瀬崎」を訪れました。

展望台から見る大パノラマ。限りなく広がる東シナ海。たくさんのツバキが自生する岬の先に、ポツンと白亜の灯台が建っていました。見たことのない景観に心が揺さぶられたことを覚えています。

「こんな大自然が広がる五島で学べるかもしれない」という期待感が膨らむと同時に、いつかは灯台のある場所まで行き、そこからの景色を眺めてみたいと思うようになりました。

入学後、所属した総合文化部の活動で、大瀬崎での撮影会に参加。展望台から歩き、ようやく灯台が建つ場所にたどり着きました。真っ直ぐで青い水平線。どこまでも続く青い空。木々の緑。垂直に近い角度で平行に分布した粗粒玄武岩の貫入岩。その貫入岩にぶつかる波の音とキラキラ輝く波しぶき。「五島に来て本当によ



文：吉村 頼虎さん

五島南高校の2年生。ジオパークポロシャツデザイン募集で最優秀賞を受賞。離島留学生として五島市に移住し、部活動で興味のあるジオサイトなどを勉強している。

かった。もっと五島の自然、地質や地形について深く学びたい」と思った瞬間でした。

灯台までは上りも下りもあり大変でしたが、一緒に語らい、写真を撮りながら歩いた仲間、先生方のおかげで楽しい道のりでした。

五島での暮らしも、三井樂の里親さんや地域の方々、本土で見守ってくれている家族の支えがあります。そんな方々への感謝の気持ちと初夏の海風が、さすがしく温かい気持ちにさせてくれたことを覚えています。

大瀬崎は、私と五島、仲間や先生方の懸け橋となり、大切なものに気づかせてくれた大切な場所です。ぜひ、多くの人に大瀬崎に行ってもらいたいです。一人ひとりの未来を明るく照らし、輝かせてくれるかもしれません。

# 五島をもっと盛り上げたい！～福江中学校の地域貢献学習～

7月17日、五島市の活性化や地域課題の解決に向け、生徒たちがさまざまな活動に取り組みました。



本町商店街に完成したシャッターペイント



ジオのトートバック

コロナ退散Tシャツ



一日限定のスクールショップ



「五フォーうどん」を作る生徒たち



店舗で接客や会計などを体験



五島うどんスイーツ「ごとチュロ」

## スクールショップをオープン

本町通り商店街、福江薬局横の駐車場で、感染症対策やジオパークをモチーフにしたトートバックやTシャツを、一日限定で販売しました。「コロナ退散」と書かれたものや、五島市の代表的なジオパークの場所など、生徒たちがデザインしました。

リーダーの里野龍樹りんのりゅうじゅさんは、「感染症への予防やジオパークの推進につながってほしい」と思いを話してくれました。

## 商店街シャッターペイント

本町通り商店街の衣料品店「ヒロシ商店」のシャッターに、生徒たちが可愛い絵を描きました。「このペイントで商店街がもっと明るくなり、五島の新たなフォトスポットになってほしい」という思いを込めています。オーナーの山田三智子みやちこさんは、「描いた生徒たちが、いつか島外へ出て、このシャッターが帰省した時の思い出になれば嬉しい」と話してくれました。

## 五島うどんスイーツ「ごとチュロ」

「五島ならではの新しいスイーツを作りたい」という思いで、うどんで作るには珍しいチュロスを考案。グループ内の生徒たちでアイデアを出し合い、五島うどんを取り扱っている(株)本製麺で商品のプレゼンを行い、専門の方からアドバイスをもらいながら、レシピを作りました。スクールショップでTシャツなどを購入した方に、チュロスとレシピを配布しました。

## 五島うどん×ベトナム料理？

五島うどんの新商品として、ベトナムの麺料理「フォー」と掛け合わせた「五フォーうどん」を考案。試作の際には、五島日本語学校のベトナム人講師に本場のスープ作りを教わりました。籠淵町のばらもん亭の協力の下、実際に店舗で販売させてもらい、注文から提供までの工程を生徒たちが行うなど、飲食店の経営や働き方も学びました。

問 福江中学校 ☎ 72・3138



オンラインで協定を交わした齋藤支社長と野口市長

## 五島市として初！オンラインで連携協定を締結 NTTドコモとV-CUTなどを活用したまちづくり

7月30日、株式会社NTTドコモ九州支社と、移住及び関係人口、地域づくりに向けた連携に関する協定を締結しました。

新型コロナウイルス感染症の対策として、福岡と五島をテレビ会議システムでつなぎ、オンラインでの調印式となりました。この協定は、NTTドコモの先進技術やV-CUTサービス、AI技術などを活用し、相互に連

携することで、地域活性化やまちづくりを推進することを目的としています。

NTTドコモ九州支社の齋藤支社長は、「テレワークや在宅ワークが注目されている中で、※XRを用いたリアリティのある3次元でのWEB会議など、より便利な機能を提供していきたい。臨場感のある五島市の魅力をリモートで伝えることでまちづくりに貢献できれば」と話します。

野口市長は、「これから求められる分散型社会に対応するため、市内のネット環境の整備を進めていく。ノウハウを有効に活用し、リモートワークや遠隔医療などを推進していきたい」と述べました。

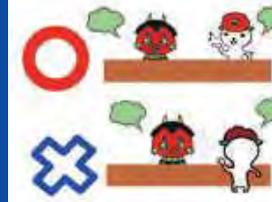
※XRとは、VR、AR、MRなどの総称。VRは仮想現実、ARは拡張現実、MRは複合現実。

問地域協働課 ☎76・3070

## 日常に新しい生活様式を取り入れましょう

問国保健康政策課 ☎88-9166

新型コロナウイルス感染症の予防のため、普段の生活の中で「新しい生活様式」を心掛けましょう。

 <p><b>人との 間隔は2m (最低 1m)</b></p>	 <p><b>症状がなくても マスク着用</b></p>	 <p><b>対面会話を 避ける</b></p>	 <p><b>帰宅したら まず手洗い</b></p>
 <p><b>毎朝の体温測定、 健康チェック</b></p>	 <p><b>接触アプリの 活用も</b></p>	 <p><b>持ち帰りや デリバリー も活用</b></p>	 <p><b>会議は オンライン</b></p>

# フレフレ! 五島

福岡事務所  
インタビューコラム

Vol.74

## 五島での思い出

友人と家の前やグラウンドで野球をしたり、地区のソフトボールチームに参加したり。中高は部活でバレーボール三昧。夏は、部活終わりにそのまま海へ泳ぎに行つたものです。とにかく勉強よりスポーツ！の日々でした。

今では、帰省した時に親友と飲む時間や、母の手料理、島で過ごす時間を大切に感じます。

## 五島を離れて

五島のシンボルと言える「鬼岳」も魅力の1つ。家から見える青々とした鬼岳は、いつも暮らしの中にありました。帰省の際は、飛行機が鬼岳上空に見えてから、迎えに来てもらっていました。とにかく五島はいいところ。僕の自慢です。

## 五島市に期待すること

五島を取り上げたTV番組等を見る機会も増えましたが、もっともっと五島をPRしてほしいと思います。また、お盆のチャンココや墓での提灯や花火など、受け継がれた五島の風物詩や伝統行事が、いつまでも華やかに残ってほしいものです。



たなか やすひろ  
**田中 康洋さん**  
昭和51年生まれ (44歳)  
翁頭出身 看護師

福岡の五島人  
情報、求ム!



所長 小倉 職員 竹森



ブログ

五島市福岡事務所  
☎092-409-0908  
【開庁時間：9時～17時45分】

## 五島市ゆかりの店 ～東京・東海編～

### 五島市公認産品応援店

## 離島のテーブル 新橋店

大自然が生み出した多彩な素材、そこで培われた文化、そして島の方々の想いをそのままに、少しだけ遠い場所にあるテーブルへお届けします。

すべての料理は、五島と壱岐で調達した水産物や農産物だけで提供。離島の自然、素材、文化に魅せられたシェフが、旬の食材を徹底的に吟味しています。おすすめメニューは、『五島焼うどん(あご出汁醤油)』。五島うどんにあご出汁を利かせて仕上げております。

シェフの発想によるコラボレーションは、温故知新をコンセプトに、多くの方に楽しんでいただける料理になっています。

お店には、五島列島の食材やお酒はもちろん、他の離島の食材やお酒も。五島とその他の離島食材との食べ比べ、飲み比べを楽しめます。

ぜひ、首都圏の知人、友人などへお知らせください!



- 代表者名：寺岡 岳 (teraoka gaku)  
場 所：〒105-0004 東京都港区新橋3-2-6  
営業時間：月～金 17時～23時 (L.O.22時)  
電話番号：03-6268-8021  
定休日：土 日 祝

※現在、新型コロナウイルスの影響により、店舗の営業時間等を変更しています。現在の営業時間は、下記のとおりです。ご来店の際は、店舗へご確認ください。

### 【現在の営業時間】

- 営業時間：月～金 17時～22時 (L.O.21時)  
定休日：土 日 祝

マイペースに  
五島巡り!

2020  
絶景福江島

# マラニック大会

五島の魅力再発見 **77**キロの旅!

## マラニックとは?

マラソンとピクニックを合わせた造語。交通ルールを守り、タイムや順位を競わず、自然を楽しみながら歩いたり走ったり、自分のペースでゴールを目指します。各給水所ではドリンクや五島の美味しい郷土料理も堪能できます。

五島の自然を存分に感じながら、心も身体もリフレッシュしましょう!

**日時：11月22日(日) 6時 スタート**

### ●コース (案)

中央公園 (6時スタート) ~ 鬼岳公園 ~ あぶんぜ公園 ~ 大浜 ~ 富江 (山手) ~ 上の平 ~ 二本楠 ~ 荒川温泉 (昼食) ~ 高浜魚藍観音展望所 ~ 魚津ヶ崎公園 ~ 河務 ~ 市役所 (ゴール最終20時)

●制限時間 77km 14時間 (途中閉門があります)

●参加費 1人5,000円 (軽飲食、保険、参加賞などを含まず)

●参加対象 長崎県内在住で18歳以上の健康な方 (学生は参加できません)

●持参するもの 水筒、ヘッドライト、反射テープ、ごみ袋、雨具 など

●参加賞 大会記念品、完走証

●申込方法 窓口で申込または郵送 (FAX可)、WEB申込フォーム

※参加費は申込時に持参、または指定口座へ事前振り込み。

※くわしくは市ホームページに掲載しますのでご覧ください。

●申込期間 9月10日(金)~10月23日(金)

### ●申込先 (主催)・問合せ先

スポーツ愛ランド五島推進実行委員会

【スポーツ振興課 (市民体育館内) ☎74-0039 ☎72-3399】

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

※大会前2週間は検温を行い、体調が悪いときは参加を控えてください。



(申込フォーム)



# ホストファミリー（里親）急募中！

## ■募集要件

▽本校「夢トライコース」の離島留学生を3年間ホームステイさせていただくご家庭。

▽民宿経営、民泊を実施しているご家庭も大歓迎です。

※原則、1家庭当たり2名以上の受け入れをお願いしていますが、1名でも可です。

## ■募集期間

令和2年12月末まで

## ■募集エリア

○徒歩、自転車で五島南高校へ通学可能なエリア

○バスを利用し45分程度で通学可能なエリア



## Q & A ホストファミリーについて知ってほしいこと

### Q. 里親、下宿先にお支払いする費用はいくらですか？

**費用：生徒1人あたり月額90,000円（学校から里親さんの口座へ前払いで入金）**

▽費用に含まれるもの

- ・食費（3食 ※平日の昼食は原則お弁当）、水道、光熱費
- ・日用品（ゴミ袋、トイレトーパー、洗剤など共同で使う物品）

▽費用に含まれないもの（生徒の個人負担）

- ・生徒個人で使用する物品（ティッシュやシャンプーなど）
- ・島内でのバス交通費（通学、私的な買い物、帰省時など）

### Q. 里親宅は1年中使わせないとはいけませんか？

**離島留学生は、原則、夏休み、冬休みなど長期休業中は実家に帰省します。**

【例：令和2年度の下宿利用停止期間】

▽夏休み 8月12日～8月16日（11・17日は移動日）

▽冬休み 12月29日～1月3日（28・4日は移動日）

※10日を超えて里親宅を利用しない場合は、10日を超えた日から1日あたり1,000円の返金となります。

（例：帰省15日間の返金額は5,000円）

### Q. 里親へのサポートはどうなっていますか？

▽本校には離島留学専属の担当職員を配置しています。里親さん宅を定期的に訪問し、情報共有や相談対応を丁寧に行っています。また、必要に応じて教員も訪問します。

▽里親さんが急用などで一時的に自宅を留守にされる場合には、ファミリーサポーターに登録されているご家庭に、離島留学生を預かっていただくシステムがあります。

その他不明な点など、くわしくはお問い合わせください。  
ご連絡いただければ、ご自宅での訪問説明も行います。

問 五島南高校 ☎82-0038  
担当：事務長（小島）・教頭（増田）



# 暮らしの情報

対 小学校高学年（5・6年生）  
とその保護者 ※2人1組

日程	講話	内容
①9月19日(土)	身体づくりの基本 (栄養よりも大事なこと)	簡単！ スポーツをする子どもの 朝食メニュー
②10月11日(日)		
③10月3日(土)	勝つための食事 (ライバルに差をつける)	簡単！ 栄養バランスを整える メニュー
④10月25日(日)		

時10時～13時（全日程共通）

※①と②、③と④は同じ内容です。どちらかにご参加ください。

## 募集

### スポーツ栄養教室参加者募集

ライバルに差をつけたい！身長を高くしたい！どれくらい食べさせたらいいの？

スポーツに関する食事の悩みを解決する教室です。

場 福江保健センター3階

栄養指導室・調理実習室

募 各回6組（先着順） 料 無料

持 参 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具

申 申込フォーム、電話、または

国保健康政策課に設置の申込書で申込み  
申 国保健康政策課健康づくり班

☎ 74・5831

### おとこの料理教室参加者募集

初心者でも簡単に作れるメニューを楽しく作りましょう。

対 市内在住の65歳以上の男性

時 10月7日(土)14日(土)21日(土)28日(土)、11月18日(土)25日(土)

10時～13時

場 福江保健センター3階

調理実習室

料 無料 申 電話 ☎ 9月25日(金)

持 参 米1合、エプロン、三角巾、マスク

申 岡長寿介護課長寿支援班

☎ 72・6194



### 地域福祉計画策定委員の市民委員を募集します

市民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域での支え合いによる「地域福祉」を進めるため、地域福祉計画を策定しています。

計画に市民の意見を反映させるため、市民の代表となる委員を募集します。

対 市内在住の方 募 2名

任 期 令和4年10月31日まで

申 「五島市の地域福祉について」をテーマに400字程度にご意見をまとめ、住所・氏名・連絡先を明記のうえ、郵送、ファックスまたはメールでお送りください。

選考結果は、10月5日までにお知らせします。

☎ 9月18日(金)

申 岡社会福祉課総務係

〒853・8501五島市福江町1-1

☎ 72・6117 ☎ 72・6881

✉ fukushi@city.goto.lg.jp

## イベントの中止について

新型コロナウイルス感染症の影響により、次のイベントの中止が決定しました。

**福江みなとまつり** 岡福江みなとまつり協賛会（福江商工会議所内）☎72-3108

その他、新型コロナウイルス感染症の影響による市主催の行事、イベントなどの中止、延期についての最新情報は市ホームページをご覧ください。

まるごとよう コロナ イベント 検索





## 講座の受講生募集 ～みんなで集い、楽しく学習～

※講師の敬称は省略しています  
※講座によっては持参が必要な物があります

### ■きんせい秋の勤労者支援講座

場勤福センター

講座名/内容	講師	回	期間	曜日	時間	定員	料金
<b>CAD入門講座</b> 設計製図の技術を体験しませんか？ ※パソコンをお持ちでない方も受講できます	一級建築士 足立 巖	5	10～12月 ※初回 10/6	隔週㊤	19:00 ～21:00	12	無料
<b>けしごむアートワークショップ</b> 季節のお便りを消しゴムアートで創作 ※お持ちの道具で受講できます	千代田 昌代	5	10～12月 ※初回 10/10	隔週㊤	14:00 ～16:00	12	300円 (材料費)

㊤不問※定員を超える場合は40歳未満の勤労青少年を優先

甲申込フォーム、電話、FAX、メール  
または、窓口にある申込書で申込み。

※託児が必要な方は開講日の前日までにご連絡ください

甲 問勤労青少年ホーム（勤福センター内）

☎74-3307 ☎72-5741

✉kinrou-b@city.goto.nagasaki.jp



申込フォーム

### ■岐宿町公民館講座

場岐宿町開発センター

㊤9月26日㊤（定員に達し次第締切）

講座名/内容	講師	回	期間	曜日	時間	定員	料金
<b>郷土料理講座</b> 「ふくれ饅頭」の作り方を学びます	戸野本 文子	1	10月3日	㊤	9:00～	10	材料費 実費
<b>トールペイント講座</b> 表札などの作品を作ります	神谷 千代子	5	10～2月 ※初回 10/24	毎月第4㊤ ※12月は 第2㊤	13:00 ～15:00	10	材料費 実費

甲窓口にある申込書に必要事項を記入し提出。  
または、電話申込み。

甲 問 〒853-0701五島市岐宿町岐宿2535  
岐宿町公民館 ☎82-1166

## 無料相談

名称/内容	日時	場所	お問合せ
<b>「法の日」司法書士法律相談</b> 不動産登記、会社・法人登記、相続手続き、 遺言作成、成年後見、裁判手続きなどの相談 に応じます 料期間中は無料	10月1日㊤～7日㊤ 各司法書士事務所の執務時間内	五島支部の 各司法書士事務所	長崎県司法書士会 ☎095-823-4777
<b>アイヌの方々のための電話相談</b> 日常生活での困りごと、嫌がらせ、差別、 プライバシー侵害など	㊤～㊤9時～17時 ※祝日、12/29～1/3を除く	電話相談	(公財)人権教育啓発 推進センター [フリーダイヤル] ☎0120-771-208

## ◆労災職業病（じん肺・振動病・難聴など）無料相談会

「息切れ、セキ・タンが出る」「手足のしびれ、冷え、痛み、こわばり」「耳鳴り、聞こえが悪い」こんな症状で悩んでいませんか？仕事が原因なら、労災保険の適用が受けられます。退職していても大丈夫。詳細は無料相談会でお尋ねください。

相談日 ◆9月9日(水) ◆10月14日(水) 午後1時～3時

場 所 五島ふれあい診療所（五島市三尾野2丁目1-29）

主 催 建交労九州支部長崎分会 電話 095-801-8800

[https://blog.goo.ne.jp/ctg\\_roshoku\\_nagasaki](https://blog.goo.ne.jp/ctg_roshoku_nagasaki)



※8月度の相談会は中止させていただきました。ご来場を予定されていた方々にお詫申し上げます。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によって、中止する可能性があります。最新の開催情報はお電話でお尋ねいただくかウェブサイトをご覧ください。

**健康・福祉**

**緊急通報装置「シルバーホン」**

非常時にボタンを押すだけで、登録された方（協力員）に電話でお知らせします。

対ひとり暮らしの方で次の①～④のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の高齢者で、要支援または要介護に認定された方
- ② 身体障害者手帳の1級・2級・3級をお持ちの方
- ③ 療育手帳をお持ちの方
- ④ 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

料無料 ※電気代や通話料は本人負担

申所定の申込書に必要事項を記入し提出。 ※協力員の承諾が必要

**申岡長寿介護課長寿支援班**

☎72・6194

社会福祉課障がい福祉班

☎72・6117

**健康教室について**

9月から11月に開催予定の健康教室は、新型コロナウイルスの影響により中止します。

岡五島中央病院（内科外来）

☎72・3181

**和みカフェ**

精神障がい者を支える家族の憩いの場です。

時9月26日①10時30分～12時

場福江保健センター2階研修室

料無料 申不要

※参加時はマスクの着用をお願いします

岡特定非営利活動法人はまゆう会

就労継続支援事業所ふれあい

☎72・3089

**健康な体づくりしませんか？**

～介護予防普及及啓発教室～

週替わりで健康に関する講話や運動のアドバイスを行います。

対市内在住の65歳以上の方

時9月11日①、18日①、25日①

14時～15時30分

内認知症講話、介護予防体操、栄養講話（週替わり）

栄養講話（週替わり）

場岐宿町開発センター研修室

料無料 申不要

岡長寿介護課長寿支援班

☎72・6194

**子育て**

ベビーとママの子育てが楽しくなる講座「はじめのいっぽ」

ベビーマッサージやあやし歌など、はじめて子育てをするママのための講座です。

対市内在住で、第1子が令和2年4月～7月生まれの赤ちゃん和妈妈（全6回参加できる方）

時10月24日～11月28日 毎週①

10時～（1時間程度）

場社会福祉法人皓統会ハピネス

募12組（応募者多数の場合、抽選）

料無料

持参バスタオル、ハンドタオル、小皿（オイル入れ）、マスク

申 申込用紙に必要事項を記入し、持参、電話またはFAXで申し込み

※申込用紙は市ホームページからダウンロードできます

まるとうはじめのいっぽ

10月10日①

甲 岡地域子育て支援センター（恵保育園内）

☎72・3808

☎72・4757

検索

QRコード



**完全予約制にて農園就労相談会開催中**  
**障がいをお持ちの方に一般就労の機会をご案内します。**

**【コルディアール農園について】**

- ①障がいをお持ちの方の一般就労をサポートします。
- ②障がいのケースに関係なく働ける環境を整えています。
- ③医療・介護職員によるサポート体制を整えています。

**気になった方は農園就労相談会へ！**

農園の雰囲気や業務風景を直接見て頂けます。  
 弊社従業員より丁寧に農園の説明をさせていただきます。

**【株式会社JSHの事業内容について】**

弊社は「地方への貢献」×「障がいをお持ちの方の就労機会の格差の解消」を実現するために農園を運営しています。

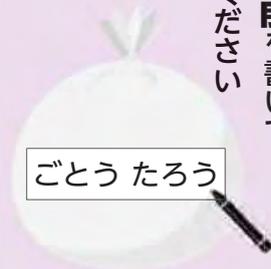
**株式会社JSH【障がい者雇用支援】**  
 住所 長崎県五島市末広町3-4  
 ☎ 0959-88-9345



## ごみ

ルールを守って正しいごみ出し

①ごみは、**分別して、袋に名前を書いて**出してください



②朝**8時30分**までに  
出してください



③**お住まいの地区の**  
ごみボックス  
または集積所へ



問 生活環境課 ☎72・6116

## 生ごみリサイクル講習会

生ごみを減らすため、EMボ  
カシや生ごみ処理バケツを使っ  
た堆肥の作り方を学びます。

初参加の方に、生ごみ処理バ  
ケツをプレゼント（1世帯に1個）。

※マスクの着用をお願いします  
※新型コロナウイルス感染症の影響によ  
り中止する場合があります

時 9月26日(土)

9時30分～11時30分

場 松山住民センター（松山町111・1）

募 15名（先着順） 〇無料

✕ 9月15日(火)

申 電話または窓口で申込み

申 五島市保健環境連合会事務局

（生活環境課内） ☎72・6116

## EM活性液を無料で提供します

EM活性液を培養する装置を設  
置して、無料で提供しています。

EM活性液の使用例は、市場の  
EMコーナーで配布します。

場 中央町公設小売市場中央町4-9

時 8時30分～14時頃

※平日の市場開場時間内のみ

持 ペットボトルなどを持参し、移  
し替えてお持ち帰りください。

問 五島市保健環境連合会事務局

（生活環境課内） ☎72・6116

## 福江港などへ流れ込む漂着ごみ （生活ごみ）が増えています

島内の港湾、漁港では、河川  
からのビニール袋や食品トレイ、  
廃材、伐採草木などの流れ込み  
により以下の被害が発生してい  
ます。

- ・漁船の損傷、係留ロープの切断
- ・旅客船欠航の原因や故障

### 市民の皆さまへのお願い

▽草木を伐採した際は早めの処  
分を

▽河川や水路のそばに流れやす  
いものを置かない

▽河川などへの不法投棄、ポイ  
捨て禁止

（廃棄物の処理及び清掃に関す  
る法律第16条違反）



今年6月の大雨



今年3月の大雨

問 五島振興局河港課

☎72・2086

## 機能訓練特化型 デイサービス

介護予防・日常生活支援総合事業指定事業者番号(42A2200044)

地域密着型通所介護 介護保険事業者番号(4292200153)

**介護保険適用。**入浴・食事はありません。おしゃべりしながら楽しく**運動**♪男性も続けやすい。

▶要支援1・2 / 要介護1・2 / 事業対象者の方に**オススメ**

▶未認定の方もご相談ください

五島シティモール 2階

(家具ﾌﾞﾗﾝｽﾞｰﾋﾞｰｽ内)

☎ 0959-72-8430



送迎  
あり

半日  
3時間

見学  
歓迎



## 粗大ごみの出し方

次の1～3のいずれかの方法で出してください。大きさや重さに応じて、1個あたり300円または600円の料金がかかります。

### 1. 事前に電話予約し、購入した粗大ごみ処理券を貼って、指定された日・場所に出す

※一度に収集できる量は制限があります。

※収集する職員は、家屋内からの搬出はしません。ご自身で、指定された場所まで出してください。

#### 〈粗大ごみ受付電話〉

▽福江地区 ☎73-5318 (粗大ごみ受付専用電話)

▽富江地区 ☎86-1111 (富江支所)

▽玉之浦地区 ☎87-2211 (玉之浦支所)

▽三井楽地区 ☎84-3111 (三井楽支所)

▽岐宿地区 ☎82-1111 (岐宿支所)

▽奈留地区 ☎64-3111 (奈留支所)

### 2. 市の処理施設に自分で搬入する

▽可燃性粗大ごみ…下表施設①④⑤

▽不燃性粗大ごみ…下表施設②③④⑤

#### 〈受入施設とごみの種類〉

施設名	燃やすごみ	燃やせないごみ	資源ごみ	有害ごみ
①五島市クリーンセンター	○			
②福江リサイクルセンター		○	○	○
③富江クリーンセンター	○	○	○	○
④三井楽清掃センター	○	○	○	○
⑤奈留清掃センター	○	○	○	○

#### 〈受入時間〉

■五島市クリーンセンター

◎～金8時30分～12時

13時～16時30分

⊕8時30分～12時 ※◎は休み

■その他の施設

◎～金8時30分～12時

13時～16時30分

### 3. 一般廃棄物収集運搬業の許可を持つ業者に依頼する

まるごと 一般廃棄物収集運搬業許可業者

以下のものは市では収集できません。排出方法をご確認ください。

## パソコン

①お使いのパソコンのメーカーに直接問い合わせる

②メーカーが不明な場合や自作パソコンは、パソコン3R推進協会に問い合わせる

☎一般社団法人パソコン3R推進協会

☎03-5282-7685

## 家電4品目

【家電4品目】テレビ(液晶・プラズマ・ブラウン管)、エアコン(室外機を含む)、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫

①販売店(購入店)に引き取ってもらう

②一般廃棄物収集運搬業の許可を持つ業者に依頼する

☎生活環境課 ☎72-6116

ひと家族ずつの貸切型だから  
ストレスなくゆっくりお別れができる

未留葬儀社  
貸切型 一般葬斎場  
福江斎場 76-3030

葬儀保険 千の風  
月々の保険料 2,000円  
100万円を保障  
加入審査は告知だけの簡単手続き!  
保障は最高100歳まで!

貸切型 厚志会館  
家族葬斎場  
専用ダイヤル 幸町3-19  
☎88-9551

貸切型 福江斎場  
一般葬斎場  
専用ダイヤル 吉久木町674-1  
☎76-3030

未留葬儀社

## 新型コロナウイルス感染症に伴う支援助成金等

### ■飲食店の環境改善に向けた新たな支援策について

- 対象者** 中小企業・小規模事業者等  
**対象経費** 換気、空調設備の新設等  
**助成金額** ・補助率：10分の9 ・上限200万円（下限30万円）

※8月18日時点の情報です。最新の情報については、  
 長崎県のホームページをご覧ください。

問 長崎県 産業労働部 産業政策課 ☎095-895-2611

### ■新しい生活様式対応支援補助金の申請期間が延長されました

- 対象者** 店舗等において消費者と接触機会が多い県内中小企業者など  
**対象経費** ガイドラインに沿った取組を実施するために必要な経費（消毒液、非接触式体温計、マスク等の購入費や飛沫防止シート、パーテーションの設置費など）  
**助成金額** ・補助率：10分の10以内 ・補助上限額：10万円以内（税は含まない）  
 ・申請回数：1事業者につき1回限り

**申請方法** 所定の申請書様式に必要事項を記入し郵送で提出  
 ※申請書様式は、商工雇用政策課の窓口または県ホームページで入手できます

**申請先** 〒850-8690 長崎中央郵便局私書箱第120号  
 長崎県新しい生活様式対応支援補助金申請受付センター

**申請期限** 10月30日☎

問 長崎県新しい生活様式対応支援補助金申請受付センター  
 （コールセンター）☎0120-853-258

### ■雇用調整助成金の申請事務費用を助成します

- 対象者** 事業所が五島市内にある法人または個人事業主  
**要件** ①新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業により、助成金の支給決定を受けている。  
 ②緊急対応期間（4月1日～9月30日）に、助成金の支給申請事務を社会保険労務士に依頼し、その費用を支払っている。  
 ③市税の滞納がない（分納誓約書を提出し履行していることを含む）。

**対象経費** 社会保険労務士へ書類の作成を依頼した費用

**助成金額** ・対象経費の4分の3以内（千円未満切捨／上限額30万円）  
 ・申請回数：1事業者につき1回限り

**申請方法** 所定の申請書様式に必要事項を記入し、商工雇用政策課へ提出  
 ※申請書様式は、商工雇用政策課の窓口または市ホームページで入手できます

**申請先** 商工雇用政策課 雇用・起業促進班

**申請期限** 令和3年2月26日☎

問 商工雇用政策課 雇用・起業促進班 ☎72-7862

くわしくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

まるごとウ コロナ 支援助成金 検索



**おしごと**

**はじめてのオンライン採用  
スタートアップセミナー**

オンラインを利用した採用方法のメリットやオンラインツールの選び方、利用方法など、具体的な手法をお伝えします。

**対** オンライン採用を取り入れる予定の企業、オンライン採用に興味をお持ちの企業

時 9月25日(金) 14時～15時30分

場 市役所新本館2階2-A会議室  
募 20名程度(1社2名まで)

資 主に採用担当者

料 無料

**申** 申込フォーム、電話、または所定の応募用紙に必要事項を記入しFAX送信

※応募用紙は市ホームページでダウンロードできます

まごころ オンライン採用スタートアップセミナー

9月15日(火)

**申** 問 商工雇用政策課

☎ 72・7862

F 74・1994



申込フォーム

検索

**企業**

**就職支援・個別相談会**

専門スタッフが、就職に関する相談を個別で受け付けます。

**対** 市内在住の求職者

時 毎月第3(金)

場 五島振興局1階会議室

**申** 電話で事前予約 **料** 無料

**申** 問 長崎県人材活躍支援センター

☎ 095・843・6642

ハローレーニングー急がば学べー

「ビジネスパソコン基礎科」

**対** 主に雇用保険の受給者の方

時 11月5日(木)～1月29日(金)

の(土)(日)を除く毎日

場 株式会社スキル

募 15名(適正検査などで決定)

料 無料※テキスト代は自己負担

**申** ハローワーク窓口で申し込み

9月30日(水)

他雇用保険受給者以外で、一定の要件を満たす場合は、職業訓練受講給付金(10万円)が支給されます。

**申** 問 ハローワーク五島

☎ 72・3105

19

# 国勢調査実施のお知らせ

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を、2020年(令和2年)10月1日現在で実施します。生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。

- 9月14日以降、調査員が皆さまのところへ調査票をお持ちします。
- 回答方法は、調査員へ提出、郵送回答、インターネット回答の3つです。
- 回答は10月7日までをお願いします。

回答義務 全16問  
調査の対象 回答時間 10min  
※ひとり暮らしの方の目安

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためにも、たいへん便利なインターネット回答をご利用ください。

国勢調査2020  
<https://www.kokusei2020.go.jp/>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国勢調査の結果は、国民共有の統計データを形成し、社会の持続的な発展を支えます。国際社会全体で取り組む「持続可能な開発目標(SDGs)」の基盤情報としても活用されています。

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020



**お知らせ**

**2021年版長崎県民手帳  
予約受付を開始します**

県内の暮らしに役立つ情報が掲載されているほか、県内観光施設などの割引特典を受けられる、大変便利でお得な手帳です。

価格1冊600円 色茶色

予約方法電話

販売方法11月上旬以降、政策企画課または各支所窓口で代金引換で手帳をお渡しします。

※郵送等でのお渡しはできません

他予約のある方に優先的に販売しますので、予約していない方は、在庫がない場合、購入できないことがあります。

問政策企画課 ☎72・6127

**航空自衛隊「福江島分屯基地」  
一般開放を中止します**

今年の「福江島分屯基地」一般開放は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止します。

問航空自衛隊福江島分屯基地総括班  
☎84・2074 (内線202・207)

**危険物取扱者試験準備講習会**

時10月6日(火)～7日(水)9時～17時

場五島市消防本部3階大会議室

種乙種4類(法令、性状)

料11,500円(危険物安全協会会員)

14,400円(会員以外)

※テキスト代込みの金額です

申込書配布

消防本部、消防署・出張所

☎9月24日(木)

申問消防本部消防課危険物係

☎72・3131

(一社)長崎県危険物安全協会

☎095・825・8479

**危険物取扱者試験**

時11月21日(土)10時～

場五島振興局

種甲種、乙種(第1～6類)、丙種

料甲種6,600円

乙種4,600円

丙種3,700円

願書配布

消防本部、消防署・出張所、

五島振興局

受書面:9月7日(月)～18日(金)

電子:9月4日(金)～15日(火)

申問消防本部消防課危険物係

☎72・3131

(一財)消防試験研究センター

長崎県支部

☎095・822・5999

**低未利用土地の譲渡所得特別  
控除についての確認書の発行**

令和2年度の税制改正で、低未利用地の適切な利用・管理を促進するための特例措置が創設されました。個人が令和2年7月1日から令和4年12月31日までの間に、都市計画区域内にある土地とその上物の取引額の合計が500万円以下等の一定の要件を満たす低未利用土地の譲渡をした場合について、長期譲渡所得から100万円を控除するものです。

特別控除を受けるために必要となる「低未利用土地等確認書」は建設課で発行します。

くわしくは、市ホームページをご覧ください。

まごころ 低未利用土地の譲渡所得特別控除

問建設課都市計画係

☎72・6118



ごとうしきてんしゃ  
(株)五島式典社

齋場 五島中央会館 ☎0959-74-5551 齋場 奈留会館 ☎0959-64-3101



**エンゼルケア**

「臭いが消える処置」「変色しない処置」

**エンゼルメイク**

「面影と、感謝の気持ちが蘇るメイク」



※ 葬儀の準備や段取り、費用など、分からない事は、何でもプロに、聞いて下さい。相談は、何度でも無料。



## 椿を植える方に苗木の支給や 植栽費用の助成をします

圃耕作放棄地や山林原野などを  
お持ちで、市内にお住まいの  
方または事業所を有する法人

### 因苗木の支給

1,000㎡(1反)あたり100本以内

### 植栽費用の助成

1,000㎡(1反)あたり4万1千円

### 〆11月30日〇

申 圃農林課 ☎88・95333

または各支所地域振興班

## 椿、ソメイヨシノなどの苗木 を配布します。緑の羽根募金 で苗木植栽を推進

苗木の配布を受けたい方は、  
お申込みください。

### 圃公共・公用の土地に植栽し、

植栽後も苗木の保護・手入れ  
などの適正な管理ができる方

※個人・団体は問いません

### 料無料 〆9月18日〇

申 圃五島市緑化推進協議会事務局

(農林課椿・森林班内)

☎88・95333

または各支所地域振興班

## 椿実を収穫する皆さまへ

収穫後の椿実を製油所に持ち  
込む際は、天日干しして、よく  
乾燥させ、カビが生えた実や割  
れている実は選別しましょう。

製油所ごとに受取基準が異な  
りますので、くわしくは各製油  
所にお問い合わせください。

圃農林課 ☎88・95333

## 人も動物も幸せに 動物愛護にまつわる資料展示

9月20日から26日は動物愛護  
週間です。身近な動物たちと幸  
せに暮らしていくため、動物と  
の適切な付き合い方についての  
資料展示を行います。

時 9月19日(土)～27日(日)

※23日(日)は図書館の休館日です

場 市立図書館入り口掲示板

因 犬・猫の適切な飼い方

▽狂犬病などの病気の予防

他 ご来場の際は、五島市立図書館

の指示に従って感染予防(手指  
の消毒など)をお願いします。

圃動物愛護フェスタ事務局(五

島保健所内) ☎72・3125

## 秋の全国交通安全運動

9月21日～30日

今年の運動の重点事項は次の  
3点です。

①子供などの歩行者の安全と自  
転車の安全利用の確保

②高齢者等の安全運動の励行

③夕暮れ時と夜間の交通事故防  
止と飲酒運転などの防止

五島市で交通事故を発生させ  
ないため、市民の皆さまのご理  
解とご協力をお願いします。

圃総務課危機管理班

☎72・6110

## 資産税関係の相談が長崎税務署 の巡回による対応となります

7月から、税務署の機構の振  
替で、福江税務署の資産税(相  
続税・贈与税など)担当の職員  
が不在となり、長崎税務署から  
の巡回による対応となりました。

個別の相談は、全税目で原則  
的に事前予約になります。資  
産税関係については、完全に事  
前予約による対応となります。

圃福江税務署 ☎72・2146

新築・リフォームのご相談、お見積りは無料です。  
お気軽にご相談ください。



大瀬崎灯台 1971年に今村組が元請施工



航空局表彰の高い技術力  
一級建築士事務所での安心監理

☎ **72-3348**

今村組 航空局表彰 検索

<http://imamuragumi.net>  
地域社会に貢献する

株式会社 **今村組**

## 農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

農地や農業経営に関することなど、お気軽にご相談ください。

### ■農業委員

氏名	住所
中村 耕二	下大津町
山本 実雄	上大津町
南 忠明	栄町
出口 幸博 <sup>※2</sup>	吉久木町
山崎 早苗	平蔵町
古里 善秀	上崎山町
小林 善孝	下崎山町
寺脇 八夫	吉田町
長尾 五男	野々切町
尾崎 初雄	富江町岳
本村 元	富江町土取
角田 隆章	玉之浦町小川
上村 孝幸	玉之浦町荒川
林 賢市	三井楽町濱ノ畔
寺坂 誠一	三井楽町濱ノ畔
荒木 富男	岐宿町岐宿
今里 誠一	岐宿町楠原
平田 光昭	岐宿町松山
山田 勝久 <sup>※1</sup>	岐宿町二本楠

※1：会長

※2：会長職務代理者

任期令和2年8月1日～令和5年7月31日

問 農業委員会事務局 ☎72-6142

### ■農地利用最適化推進委員

氏名	住所
佐々野 勇三	籠淵町
千代田 武詞	籠淵町
道脇 実喜夫	長手町
下村 真一	堤町
北川 美喜夫	堤町
松本 覚	高田町
平山 勇市	増田町
田中 敏郎	久賀町
畑田 幸彦	猪之木町
坂瀬 達生	富江町山手
深松 誠	富江町長峰
竹野 真広	富江町松尾
新井 真二	富江町山下
寺内 和彦	玉之浦町大宝
四辻 嘉之	三井楽町濱ノ畔
川端 敏広	三井楽町淵ノ元
吉谷 吾市	三井楽町濱窄
大石 勝	岐宿町岐宿
谷川 育男	岐宿町川原
坂井 平人	岐宿町中嶽
木場 兵次	岐宿町中嶽
中村 誠	奈留町泊



## 無料低額診療事業のお知らせ

五島ふれあい診療所は、経済的な理由で医療を受けることが困難な方に、安心して適切な治療を受けていただくために、社会福祉法に基づいて、無料又は低額で診療を行う事業を開始しました。経済的理由で医療を受けられない方(収入の基準があります)が対象で、就学援助を受けている世帯も利用できます。

**五島ふれあい診療所 三尾野2-1-29 電話 75-0717**

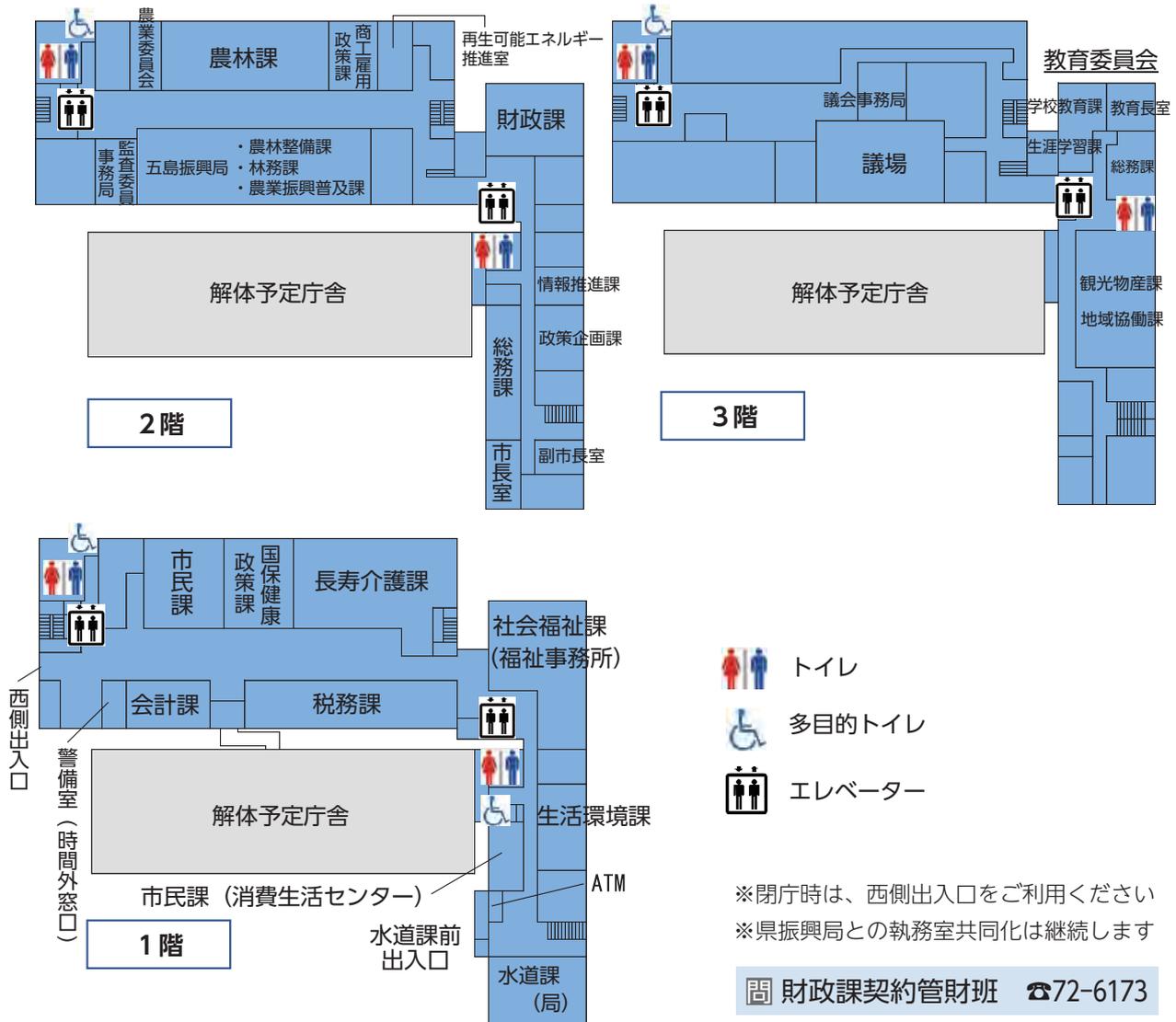
## 庁舎の改修工事完了に伴い執務室の配置が変わります

既存庁舎の長寿命化や、耐震性の低い建築部材（天井等）等の改修のための改修工事を行っていましたが、9月中旬に完了を予定し、工事完了に伴い、執務室の配置を変更します。変更後の配置は下図のとおりです。来庁の際は案内板でご確認いただくか、職員へお尋ねください。

### 【配置変更予定】9月23日(水)～

配置変更後、旧本館棟の解体工事を予定しています。解体工事期間中の市役所本庁舎へ出入りについては、「西側出入口」または、「水道課前出入口」をご使用ください。

### 【解体工事予定】令和2年10月～令和3年4月



法律相談 | 相続・借金・離婚・交通事故・土地など（個人・法人可）

相談無料（要予約）



五島ひだまり  
法律事務所

長崎県弁護士会 弁護士 古坂良文

弁護士歴10年以上の経験豊富な弁護士があなたの力になります。お気軽にご相談下さい。

☎ 0959(75)0825

〒853-0015 長崎県五島市東浜町1丁目6番10号 白浜ビル1階

<http://goto-hidamari.com>



合併浄化槽設置費補助金好評受付中！

浄化槽は、トイレや台所、お風呂などの生活排水をきれいにして放流する設備です。

専用住宅、共同住宅、併用住宅、事業所（店舗など）に設置する50人槽以下の浄化槽

11月30日⑤まで（先着順）

※予算が無くなり次第終了

申請条件令和3年3月までに工事を完了し、実績報告書の提出ができること



合併浄化槽

申請受付状況

予定件数 400件  
 受付状況 157件  
 残り 243件  
 (令和2年8月6日現在)

区分

改築…既存の建物で、くみ取り便槽または単独浄化槽を廃止し、合併浄化槽を設置する工事  
 新築…住宅等の新築（建て替え）に併せて合併浄化槽を設置する工事

補助金額

設置場所	浄化槽の規模					
	5人槽		6人槽及び7人槽		8人槽から50人槽まで	
	改築	新築	改築	新築	改築	新築
福江島	632,000円	332,000円	714,000円	414,000円	848,000円	548,000円
久賀島、奈留島	932,000円	632,000円	1,014,000円	714,000円	1,148,000円	848,000円
上記以外	1,182,000円	882,000円	1,264,000円	964,000円	1,398,000円	1,098,000円

※単独浄化槽の撤去が必要な場合は、改築の場合の補助金額に最大9万円が上乗せされます  
 くわしくは、市ホームページをご覧ください

まるとう 浄化槽 助成

浄化槽を使用する方の3つの義務

- ①清掃（年1回以上）
  - ②保守点検（年3～4回）
  - ③法定点検（毎年1回）
- ※それぞれに費用（手数料）がかかります

問生活環境課 ☎72-6116

みんなの 防災

いざという時に困らないために ～9月1日は防災の日～

災害はいつどこで発生するかわかりません。災害が起きた時に、あわてずに行動できるよう「自分の身は自分で守る」という「自助」の意識を持つことが大切です。

日ごろから避難場所や非常持ち出し品を確認し、防災訓練や各種講座に参加をして、いざという時の行動力を高めましょう。

また、となり近所の協力も大切です。「自分たちの住む地域は自分たちで守る」という「共助」の意識を地域の皆さんで共有し、災害が起きた時に地域ぐるみで協力し、助け合うことができる「自主防災組織活動」を通して、地域のコミュニティ力を高めましょう。

気象庁から、eラーニングを活用した防災学習教材が配信されています。

「避難」を理解するための5つのステップを学習いただき、災害時に役立つ知識を身につけましょう。

eラーニングはこちらから→

気象庁 eラーニング



問 総務課危機管理班 ☎72-6110

## 通信販売に クーリング・オフ制度はない？



### 相談事例

インターネットの通信販売で楽器を注文した。注文後に改めてサイトで楽器を確認したら、楽譜が付いていないことがわかった。業者に「キャンセルする」とメールしたところ、「キャンセルについては確認後連絡します」と返信メールが来た。しかし2日経っても業者から何も連絡がなかった。

その後、業者から「商品を発送しました」とメールが届いた。クーリング・オフできるか。



### アドバイス

- ・通信販売に、クーリング・オフ制度は**ありません**。返品については業者が定めた特約（返品特約）に従うことになります。
- ・「返品特約」が定められていない場合、商品を受け取った日を含めて8日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。
- ・通信販売で、商品などを購入する際は、**事前に返品の可否や返品・交換が可能な場合の条件などをよく確認しましょう**。
- ・よく分からない場合は、早めに消費生活センターにご相談ください。

少しでも不安を感じたら、すぐに消費生活センターに相談してください

相談 問 消費生活センター 福江町1番1号  
☎72-6144 ☎72-6899  
または消費者ホットライン「<sup>い</sup>1<sup>や</sup>8<sup>や</sup>8」

ノザワ博士の

## 獣害コラム

## 柵の中で農業するって？

文：野澤努(玉之浦支所)

獣害対策で最も重要な対策は、侵入防止柵の設置です。駆除を行っているとしばしば住民から「柵の中で野良仕事はしたくない」、「昔、シカ・イノシシはいなかった」という話を聞きます。ちなみに五島のシカ・イノシシは人間が住み着く以前から生息していたようです。

明治から第二次世界大戦前にかけて狩猟が盛んになった頃、福江島ではイノシシは一旦絶滅したとされています。その後もシカは生息しつづけ、戦前までは現在のように獣害がみられました。その名残で今でも山の中に「シシ垣※」の跡が散見されます。戦後、植林が始まり、森が暗くなるにつれて動物たちの数は復活してきました。近年は、その増加した動物たちが栄養価の高い農作物を目標に、夜間出没するようになったのです。

先人が「シシ垣」で獣害対策をしていたように、私たちもやはり「柵」を設置することが最も効

果的に獣害を避ける方法です。今は昔のような石積みシシ垣とは違って、設置がしやすい電気柵やワイヤーメッシュ柵があります。動物たちに「ここまでは入ってきてはダメだよ」と示す意味でも、田畑を守るために柵の設置を検討してください。

※シシ垣…害獣の進入を防ぐため、山と農地との間に築かれた垣根や石垣、土塁のこと



問 玉之浦支所 ☎87-2216



開館時間／10:00～18:00

☎72-6900 ☎72-8877 ✉ gotolibrary@soleil.ocn.ne.jp

休館日／9月1日(火)7日(月)14日(月)23日(水)28日(月)30日(水)

10月5日(月)12日(月)19日(月)26日(月)31日(土)

ホームページ  
図書館 五島  
検索  
図書館にある本の検索、予約ができます

Facebook

### ■移動図書館 (9/1 ~ 10/10)

旧蔵小学校	9/ 8(火)	14:30 ~ 14:45
	10/6(火)	14:30 ~ 14:45
市役所富江支所	9/17(木)	13:25 ~ 13:40
玉之浦町公民館	9/16(水)	13:25 ~ 13:40
市役所岐宿支所	9/25(金)	14:00 ~ 14:15
三井楽町公民館	9/18(金)	13:20 ~ 13:35
	10/9(金)	13:20 ~ 13:35

※雨天の場合は中止することがあります。

### 絵本の読みかたり

0 ~ 2歳向け 時9/5(土)11時~場市立図書館3階

3歳以上向け 時9/19(土)11時~場市立図書館3階

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前申込制とさせていただきます。

### アートのひろば (展示)

絵画 平山光枝個展

### ■おいでよ!ブックスタート

対象の赤ちゃんがいるご家庭に図書館バッグと絵本2冊を無料でプレゼント。当日は1組ずつ絵本の読みかたりも楽しめます。

対五島市在住で令和2年3月1日以降に

生まれた赤ちゃん ※事前に案内ハガキを送付

時9月26日(土)10時30分~11時30分 (受付時間)

場勤福センター2階 第3講習室

持参自宅に届いた案内ハガキ (参加引換券)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策をとった上で実施します。

### ■本の返却忘れはありませんか?

夏休みに借りた本の期限は過ぎていませんか? 皆さんが気持ちよく本を借りられるように、返却期限を守りましょう。

### ■イチオシ!郷土を知る本 vol.26

『長崎・五島

世界遺産、祈りが刻まれた島』

江濱 丈裕 / 著(書肆侃侃房)



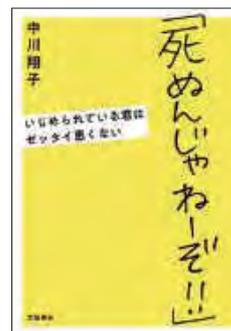
五島列島の各所に点在する教会群を、周囲の土地とそこにまつわる歴史とともに紹介。住民の生活の活気が感じられる写真の数々にどこか懐かしさを感じます。ユーモアが光る文章はとてもおもしろく、島民の方にもおすすめです。



『「死ぬんじゃねーぞ!!」

いじめられている君はゼツタイ悪くない!』

中川 翔子 / 著(文藝春秋)



いじめに悩む子どもたちが、未来の扉を開くために…。学生時代にいじめを受けていた著者が、実体験を元に文章を綴ります。

「死にたい」「学校に行きたくない」、そう思っている子どもたちへ送る渾身のメッセージ。



# 年金だより

国民年金基金でより充実した年金が受けられます

国民年金に上乘せして加入し、税金の優遇を受けながら、より充実した年金が受けられる積立方式の公的年金です。

対①20～59歳で国民年金に加入している方②60～64歳で国民年金任意加入の方

※国民年金保険料免除の方や農業者年金に加入している方など、加入できない場合があります

■受け取る年金は、「公的年金等控除」の対象で、その額は一生変わりません。

■万一の時は、ご遺族が「一時金」を受け取れます。

■掛金は、全額「社会保険料控除」の対象で、所得税・住民税が軽減されます。

■掛金は、「一時停止」や「増減」ができるので、収入に応じて無理なく続けられます。

申問全国国民年金基金長崎支部

☎0120・65・4192

## 任意加入制度について

年金を受給するために必要な10年の資格期間がない方でも、この制度を活用することで、年金を受け取れる可能性があります。

### 【加入いただける方】

- ・老齢基礎年金の繰上げ受給をされていない方
- ・現在、厚生年金に加入していない方

## 年金相談（予約制）

長崎南年金事務所による出張相談です。年金の疑問・質問に応じるほか、年金請求の手続きもできます。

時10月21日⑩10時～17時

10月22日⑩9時～14時半

場市役所1階相談室

✕10月8日⑩

### ◆必要なもの

身分証明書（年金証書・手帳、運転免許証、保険証など）、委任状（代理人の場合）



65歳になったら老齢年金を忘れずに！

国民年金だけ加入していた方で、納付、免除と合算対象期間を合計して10年以上ある方は、65歳の誕生日の前日以降に、請求手続きをしてください。

### ◆手続きに必要なもの

- ①印かん②通帳③配偶者の年金証書など④は配偶者が公的年金を受給している場合⑤

※マイナンバーカード（通知カード含む）をお持ちの方はご持参ください。

申問国保健康政策課国保・年金班

☎72・6119

または各支所窓口班、各出張所

年金について知りたいことがすぐに探せる



労働基準監督署、公共職業安定所、年金事務所、協会けんぽなどへの諸手続きを代行します！

## T S R 社会保険労務士事務所

特定社会保険労務士 才津禎一朗

長崎県社会保険労務士会所属  
厚生労働省委嘱 年金委員  
医療労務コンサルタント

五島市幸町 1-2 福江郵便局となり  
TEL:72-3993 FAX:88-9056  
(つながらない時は、090-3010-0303まで)



### 主な業務

- 就業規則・社内規程の作成
- 社会保険・労働保険の手続き
- 労働紛争に関する「調停」「あっせん」の代理業務
- 給与・賞与計算事務受託
- 各種助成金の申請手続き

支給実績 1億6千万円 (令和2年4月現在)

- 労務管理、人事制度、賃金制度に関するご相談
- 年金相談、公的年金の申請手続き



# 社会福祉法人 五島市社会福祉協議会



- ・本所 74-5511
- ・富江支所 86-2150
- ・玉之浦支所 88-2200
- ・三井楽支所 84-2254
- ・岐宿支所 82-1525
- ・奈留支所 64-4753
- ・とみえ認定こども園 86-0464

## 9月行事予定

16日(水)  
第14回五島市老連  
グラウンド・ゴルフ大会



## 善意の橋渡し

九州電力送配電(株)五島配電事業所様より、非常災害備蓄用ミネラルウォーター 2ℓ×6本入り12箱を備蓄用品入れ替えの為、活用してほしいといただきました。本会の地域福祉事業で必要な方にお渡ししたいと思います。  
ありがとうございました。

## 五島市社会福祉協議会会員加入のお願い

五島市社会福祉協議会では、地域福祉活動の推進を図ることを目的に、ふれあいいきいきサロン、ひとり暮らし高齢者の集い、福祉体験学習などいろいろな活動を行っております。これらの地域福祉活動は会員の皆様からお寄せいただいた会費によって支えられています。地域福祉活動の推進のため、趣旨をご理解いただき、会員としてあたたかいご支援をいただきますようお願い申し上げます。

### 一般会員

1口 200円(年額)  
個人の方

### 賛助会員

1口 1,000円(年額)  
関係機関の役職員

### 特別会員

1口 2,000円(年額)  
団体・事業所

会費は、皆様の地域の福祉活動に使われています。

## 寄付お礼

この度、皆様より心温まるご寄付をいただきました。ここに、ご芳名を掲載し、御礼にかえさせていただきます。



《七月一日〜七月三十一日 寄付者一覧》

### 香典返し

(敬称略)

- 木場喜功則 (上崎山町) 亡父 彌一郎
- 田中 忠昭 (上天津町) 亡母 ミツ子
- 出口 勝博 (吉久木町) 亡母 サヨ
- 古井ノブ子 (富江町山下) 亡子 安隆
- 松園 昌三 (三井楽町濱ノ畔) 亡母 ヒサ
- 出口 直利 (岐宿町楠原) 亡母 ツル

### 一般寄付

(敬称略)

- 明治安田生命保険 (相) (栄町)

ありがとうございました

## 生活にお困りの方、 まずはご相談ください。

専門の支援員があなたの困りごとについて、他の専門機関と連携して解決に向けて支援します。

時間/平日8時30分〜17時15分

お問い合わせ先/

五島市生活困窮者自立  
相談支援事業相談窓口

☎/0959-78-0780

メール

soudan@goto-shakyo.or.jp



～このページは五島市社会福祉協議会の広告です～



## 五島市イベントカレンダー

※次の建物は、略称で表記しています。

●福江島開発総合センター／岐宿町開発センター

●富江町老人福祉センター、富江町公民館／富江町民センター

●福江総合福祉保健センター／福江保健センター

●奈留離島開発総合センター／奈留町総合センター

●五島市勤労福祉センター／勤福センター

9/01	火	市民防火の日（サイレン吹鳴） 7:00～ 多郎島公園でヨガ【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 10:00～11:30
02	水	行政相談【福江保健センター 2階相談室】 13:00～15:00 多郎島公園で太極拳【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 13:30～15:30
03	木	よろず支援相談会（中小企業経営無料相談会）【市役所 2-A会議室】 10:00～17:00
04	金	乳幼児相談（要予約）【福江保健センター 3階】 9:00～10:30 第17回五島市民体育大会（ゲートボール）【大津みなと公園】 9:00～
05	土	絵本の読みかたり（0～2歳向け）【市立図書館3階】 11:00～ ※関連26ページ 第17回五島市民体育大会（グラウンド・ゴルフ）【中央公園多目的広場】 9:30～
06	日	第17回五島市民体育大会（卓球、ソフトボール一般FP、バドミントン）【各会場】 母親教室（要予約）【福江保健センター 3階】 13:30～15:30
07	月	健康相談【富江町民センター】 9:30～11:00
08	火	第17回五島市民体育大会（ペタンク）【大津みなと公園】 9:00～
09	水	行政相談【富江町民センター】 13:00～15:00 多郎島公園で太極拳【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 13:30～15:30
10	木	
11	金	健康相談【福江保健センター 3階】 9:30～11:00 離乳食教室（要予約）【福江保健センター 3階】 14:00～15:00 介護予防普及啓発教室【岐宿町開発センター】 14:00～15:30 ※関連15ページ
12	土	マイナンバー休日臨時窓口開設【市役所市民課窓口】 9:00～16:00
13	日	第17回五島市民体育大会 （陸上、柔道、剣道、バレーボール、ソフトボール壮年SP、ソフトテニス、軟式野球）【各会場】
14	月	令和2年国勢調査 調査票配布開始日 ※関連19ページ
15	火	市民防火の日（サイレン吹鳴） 7:00～ 多郎島公園でヨガ【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 10:00～11:30 よろず支援相談会（中小企業経営無料相談会）【市役所 2-A会議室】 10:00～17:00
16	水	行政相談【福江保健センター 2階相談室】 13:00～15:00 多郎島公園で太極拳【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 13:30～15:30 行政相談【三井楽町公民館】 14:00～16:00
17	木	行政相談【岐宿町開発センター】 9:00～11:00
18	金	健康相談【三井楽町公民館】 9:30～11:00 認知症家族の会「五島おれんじの会」【勤福センター】 13:30～15:00 介護予防普及啓発教室【岐宿町開発センター】 14:00～15:30 ※関連15ページ
19	土	第17回五島市民体育大会（バスケットボール小学生）【福江小学校体育館】 9:30～ スポーツ栄養教室【福江保健センター 3階】 10:00～13:00 ※関連13ページ 動物愛護週間資料展示（～27日）【市立図書館入り口掲示板】 10:00～18:00 ※関連21ページ 絵本の読みかたり（3歳以上向け）【市立図書館 3階】 11:00～ ※関連26ページ
20	日	第17回五島市民体育大会（バスケットボール一般・高校）【中央公園市民体育館】 9:30～
21	月	秋の全国交通安全運動（～30日） ※関連21ページ
22	火	

# 子ども水泳教室会員募集中

（アクアビクス教室も参加者募集中）三井楽スイミングクラブ

子ども水泳教室時間割表（体験参加も受付中）☎0959-84-3125

コース	時間	月	火	水	木	金	土	日
（初級・中級・上級）A	10:00～11:00		定				○	○
（初級・中級・上級）B	14:00～15:00		休				○	○
（初級・中級・上級）C	17:00～18:00	○	日	○	○	○		

営業時間10:00～20:00（毎週火曜日は定休日）



## 五島市イベントカレンダー

※次の建物は、略称で表記しています。  
 ●福江島開発総合センター／岐宿町開発センター ●福江総合福祉保健センター／福江保健センター  
 ●富江町老人福祉センター、富江町公民館／富江町民センター ●奈留離島開発総合センター／奈留町総合センター  
 ●五島市勤労福祉センター／勤福センター

23	水	多郎島公園で太極拳【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 13:30～15:30
24	木	認知症カフェ「花サロン」【籠淵町2127-1】 13:00～15:00
25	金	健康相談【奈留支所 2階会議室】 9:30～11:00 介護予防普及啓発教室【岐宿町開発センター】 14:00～15:30 ※関連15ページ はじめてのオンライン採用スタートアップセミナー【市役所 2階 2-A会議室】 14:00～15:30 ※関連19ページ
26	土	第17回五島市民体育大会（バスケットボール中学生）【中央公園市民体育館】 9:30～ 生ごみリサイクル講習会【松山住民センター】 9:30～11:30 ※関連16ページ おいでよ！ブックスタート【勤福センター 2階】 10:30～11:30 ※関連26ページ 和みカフェ【福江保健センター 2階研修室】 10:30～12:00 ※関連15ページ
27	日	第17回五島市民体育大会（サッカー）【中央公園多目的広場】 9:00～
28	月	行政相談【玉之浦支所 1階和室】 9:00～12:00 母親教室（要予約）【福江保健センター 3階】 14:00～15:30
29	火	
30	水	国民健康保険税 3期納期限 多郎島公園で太極拳【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 13:30～15:30
10/01	木	令和2年国勢調査基準日 ※関連19ページ 市民防火の日（サイレン吹鳴） 7:00～ よろず支援相談会（中小企業経営無料相談会）【市役所 2-A会議室】 10:00～17:00
02	金	乳幼児相談（要予約）【福江保健センター 3階】 9:00～10:30
03	土	スポーツ栄養教室【福江保健センター 3階】 10:00～13:00 ※関連13ページ
04	日	
05	月	健康相談【富江町民センター】 9:30～11:00 母親教室（要予約）【福江保健センター 3階】 14:00～15:30
06	火	危険物取扱者試験準備講習会（～7日）【五島市消防本部】 9:00～17:00 ※関連20ページ 多郎島公園でヨガ【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 10:00～11:30
07	水	令和2年国勢調査インターネット回答期日 ※関連19ページ おとこの料理教室【福江保健センター 3階】 10:00～13:00 ※関連13ページ Jアラート全国一斉情報伝達試験 11:00～ 行政相談【福江保健センター 2階相談室】 13:00～15:00 多郎島公園で太極拳【さんさん富江キャンプ村海水浴場棧敷】 13:30～15:30
08	木	
09	金	健康相談【福江保健センター 3階】 9:30～11:00 離乳食教室（要予約）【福江保健センター 3階】 14:00～15:00
10	土	マイナンバー休日臨時窓口開設【市民課窓口】 9:00～16:00

**特別展示**  
**「ジオパーク写真パネル展」**  
 期 10月25日@まで 9時～17時  
 場 五島観光歴史資料館

### 9月救急当番医表

当番日	当番医者名	電話番号
9月6日@	久保循環器内科	75-0881
9月13日@	郡家病院	72-2436
9月20日@	南町脳神経外科クリニック	72-7233
9月21日@	福江産婦人科医院	72-6140
9月22日@	井上内科小児科医院	72-3051
9月27日@	聖マリア病院	72-5101

※診療時間 @ 9時～18時  
 ※㊦の正午以降、㊦の18時以降は、五島中央病院、富江病院、奈留医療センターへ。  
 ※変更の可能性あり。出かける前に、五島医師会 ☎72-5000  
 または五島市役所 ☎72-6111へご確認ください。  
 ※受診する際は、事前に各医療機関に予約をお願いします。

**電話で確認!** 防災行政無線の放送内容 ☎75-0890  
 火災の場所や種類など ☎72-6000

**五島市で20年の経験と実績**

**井関シロアリ消毒**

☎ **0959-76-3431**

**五島市大荒町735-1**

**日本しろあ対策協会認定防除士**

お誕生おめでとう



(7月6日～8月5日届出分)

(敬称略)

子の氏名	保護者	住所
大坪 千夏	竜也	下崎山町
谷 杏菜	一也	上大津町
高島 凪	伸介	武家屋敷
福山 夏夢	昭平	富江町
鎌田こなつ	祥平	奈留町
青山 夏帆	泰之	富江町
才津弥真士	隆弥	上大津町
横崎 恭香	智則	三尾野
設楽 花勲	敦	籠淵町
上島 夢咲	映莉	三尾野
田道 悠真	靖久	岐宿町
田端美沙希	大樹	大荒町
内海 千乃	道慧	上大津町
大島 匠陽	勝雅	岐宿町
大神 帆香	貴寛	福岡県北九州市
山中あかり	浩司	吉田町
西 瑠奈	良次	武家屋敷



ご寄附ありがとうございました

(7月6日～8月5日届出分)

(敬称略)

【福祉施設維持管理費として】
片山キヨノ(上大津町)亡夫寅雄
【スポーツ振興寄附金として】
いそだスポーツ(三尾野町)
【イー・ライフ・サービス】
橋口泰子(上大津町)亡母南喜美子
【ぎじの里】
長尾文雄(岐宿町)亡母夕子
出口直利(岐宿町)亡母ツル
【聖マリア病院】
馬場清一(三井楽町)亡母二ワ
【聖マリア会】
丹野音次(岐宿町)亡妻貴美子
中口善市(吉久木町)亡母ハル
【末広荘】
田中忠昭(上大津町)亡母ミツ子
出口勝博(吉久木町)亡母サヨ
【只狩荘】
山戸春男(富江町)亡母マツエ
【みみらくの里】
竹内正二(三井楽町)亡叔母マツエ
松園昌三(三井楽町)亡母ヒサ
【たまんなゆうゆう】
木村友喜(三井楽町)亡父則人
【松寿園】
岩崎孝明(大荒町)亡姉良恵

ご冥福をお祈りいたします

(7月6日～8月5日届出分)

(敬称略)

氏名	年齢	死亡日	住所
浦 ツル子	82歳	7/17	上大津町
片山 寅雄	83歳	7/17	上大津町
岡村 久治	89歳	7/19	岐宿町中嶽
出口 ツル	93歳	7/19	岐宿町楠原
増田 一子	93歳	7/20	富江町土取
西崎八十吉	96歳	7/20	奈留町浦
船越 キク	98歳	7/23	籠淵町
松園 ヒサ	98歳	7/24	三井楽町
寺脇 長吉	96歳	7/24	吉田町
長刀 秀生	82歳	7/26	奈留町泊
山村 トシ	92歳	7/26	末広町
福浦 要	85歳	7/28	平蔵町
入江 朝子	91歳	7/28	池田町
山崎 弘一	96歳	7/28	富江町黒瀬
福浦ミツノ	97歳	7/28	平蔵町
赤尾 学	68歳	7/28	大荒町
明石 美紀	55歳	7/29	三井楽町
鳥山ムメ子	87歳	7/29	三井楽町
池本 スマ	100歳	7/31	奈留町泊
清水シズエ	92歳	7/31	吉田町
松本 アイ	93歳	7/31	富江町土取
柏 常雄	78歳	7/31	岐宿町中嶽
山本美代子	58歳	8/1	岐宿町中嶽
久保キチ子	93歳	8/2	三井楽町
比留木良和	88歳	8/2	岐宿町岐宿
荒尾多美代	83歳	8/2	幸町
峯 ツル	91歳	8/2	籠淵町
稲田 キト	90歳	8/3	富江町狩立
上川イサ子	85歳	8/3	三井楽町
松坂ユミ子	89歳	8/4	富江町山下
福田トシ子	85歳	8/5	富江町富江
山田 貞男	92歳	8/5	岐宿町三橋
石本 泰夫	66歳	7/6	松山町
這越 満義	81歳	7/6	籠淵町
鶴川 チヨ	86歳	7/6	岐宿町松山
木戸正一郎	91歳	7/7	三井楽町
田中 榮蔵	78歳	7/7	吉田町
江浦モトコ	87歳	7/8	吉田町
竹内マツエ	88歳	7/9	三井楽町
小原 憲生	53歳	7/9	富江町松尾
這越 守	76歳	7/10	坂の上
早崎キヨ子	80歳	7/11	木場町
山口 伸雄	85歳	7/12	岐宿町中嶽
谷口 久一	72歳	7/12	岐宿町松山
田中ミツ子	92歳	7/13	上大津町
出口 サヨ	96歳	7/14	吉久木町
川上ミツエ	94歳	7/14	伊福貴町
小原 幸春	78歳	7/15	富江町松尾
寺坂マサ子	86歳	7/15	三井楽町
木下 愛子	72歳	7/16	奈留町浦
山戸マツエ	94歳	7/17	富江町黒瀬

『事前相談』して  
葬儀社を決めました。

比較したから、納得できた。



即日返しも対応。  
←詳しくは  
ホームページで



施行費用例の掲載・事前相談の  
詳細もホームページで。

<http://harimotosoudai.jp>

ハートホール福江

(有)張本葬祭サービス  
ハートホール福江  
☎0959-74-6666  
五島市松山町520





# スポーツ栄養で元気な **ごとう**

**スポーツ栄養**…運動やスポーツにより身体活動量が多い人のために必要な栄養

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

五島市では食育推進計画を作り、食育を総合的・計画的に推進しています。

スポーツ栄養を通じて正しい食生活を身に付けましょう。



## スポーツ栄養⑥ スポーツをするための朝食

### 細胞の作りかえのために朝食

体を構成する細胞は常に作りかえられています。作りかえにはエネルギーや栄養素が必要。いつ作りかえられてもいいように、朝、昼、夕の3食でエネルギーや栄養素を摂ります。



### 筋肉を増やすために朝食

朝食を食べなくても、動くことはでき、体も見た目は維持しています。しかし、朝食欠食が習慣になるとエネルギーや栄養素が不足するため、脳の指令により活動を制限します。また、午前中の細胞の作りかえに影響し、筋肉(細胞)を維持することができません。筋肉はバランスの良い食事で維持し、スポーツの刺激などの活動で増えていくもの。筋肉を増やすためには、朝食がとても大切です。

### 普段から朝食

試合の時だけ気合を入れて、朝食を食べる子どもたちがいます。試合の時は、緊張や興奮でいつもよりエネルギーを消費します。朝食を食べないと、エネルギー不足で勝つことができません。しっかりと朝食を食べて試合に臨んでほしいですが、試合の時だけ食べてしまうと、胃や腸で消化不良が起こり、競技力が低下します。

普段から十分な朝食を心がけ、食べて動くことを意識しましょう。

**今月のメニュー** → **朝食**

バランスの良い朝食メニューをホームページで紹介しています。

**五島市食育推進計画 食育スローガン**

**ご** ごはんを中心に

**と** 島民の食卓を

**う** 海の幸、山の幸で豊かにします

## 五島市の人口 (R2. 7. 31現在) 総数/36,396人(-47) 男 17,221人(-18) 女 19,185人(-29)

- 福江 22,920人 ●玉之浦 1,245人 ●岐宿 3,125人 ●世帯数 19,842世帯(-12)
- 富江 4,457人 ●三井楽 2,537人 ●奈留 2,112人 ●心のふるさと市民 21,949人 ※( )は前月比

<b>ひとの動き</b> (R2. 7. 1~31)	●出生 (実態調査、帰化等含む)	18人	●転入	73人
	●死亡 (実態調査、国籍離脱等含む)	59人	●転出	79人



- 市の代表電話番号**
- 本 庁 72-6111 ●富江支所 86-1111 ●玉之浦支所 87-2211
  - 三井楽支所 84-3111 ●岐宿支所 82-1111 ●奈留支所 64-3111
  - 消防本部 72-3131