



# ことう

2020  
12  
vol.197



わたしがわたしに<sup>かえ</sup>還る島

特集

P6~7 知っておきたい！成年後見制度ってなに？

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。



五島市内で医師が常駐していない島に住んでいる方々は、定期的な診療日に受診するか、船に乗って福江島の医療機関を訪れなければなりません。三次離島に住む方々の医療を守るため、現在三井楽地区の嵯峨島で遠隔医療の実証事業を行っています。…関連11ページ



# 地域と地域を繋ぐ架け橋でありたい

フジドリームエアラインズ客室乗務員  
小畑 優月さん(22)

今回は、静岡県や愛知県に拠点をもつ航空会社フジドリームエアラインズに、FA（客室乗務員）として勤務している五島市出身の小畑優月さん取材しました。小畑さんは、11月に運航した愛知県・小牧空港―五島つばき空港間のチャーター便にFAとして搭乗しました。

五島高校を卒業後、憧れだったFAを目指すため、福岡の専門学校へ進学。就職活動では、フジドリームエアラインズの地域に密着したサービスや、地元のものを取り入れるイベント企画など、「地方と地方を結ぶ」という会社の方針に魅力を感じました。「五島とその他の地方を繋げる架け橋になりたい」と2017年11月に就職。今年で入社4年目になります。

「訓練生の時は、研修や営業便に先輩と同乗し指導を受けます。専門職であるため、現場での学びは全て0からのスタート…。独り立ちするまでの4ヶ月が一番苦労しました。それを経て、チャーター便の乗務が始まると、自分では行かないところに行けたり、毎日違う先輩方との同乗で親交が深まっ

たりと、とても楽しく仕事ができています」。

仕事で様々な場所に行くものの、夏になると五島の海が恋しくなるといいます。「五島に住んでいた時は高浜が好きでしたが、帰省した際、香珠子の海もきれいだなと感じるようになりました」。島外から五島を見ることで、より新鮮な気持ちで五島を紹介できるそうです。

「五島へのチャーター便に同乗する際は、お客様に地元のおすすめスポットや情報を教えてください。また、入社して4年近く経ちますが、話しかけやすい雰囲気づくりを心掛け、初心を忘れずお客様としっかり向き合うように努力を続けています。今後は、すでにあるチャーター便での各地方との繋がりを有効活用し、イベントやクイズで地方をPRするなど、自分でも企画を考えていきたいです」。親しみやすさが溢れるキラキラした笑顔で話してくれました。

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



# じと 極上

「パプリカ」

株式会社五島パプリカ



代表取締役の園山さん(左)と取締役の田中さん

**吉** 田町にある株式会社五島パプリカ。2013年、国内産のシェアが1割程しかないパプリカに注目し、本山区の農家たちが共同で興した会社です。代表の園山吉彌さんと取締役の田中松博さんを中心に、県内で初めてパプリカの栽培事業を始めました。

2011年、園山さんたちはパプリカ栽培の研究会を立ち上げ、各個人のハウスで試験的に栽培を開始。しかし、市内どころか県内にも相談できるところはなく、すべてが手探りの状態な上に、その年の台風でほぼすべてのパプリカがやられてしまったといいます。これを教訓にし、本格的な事業の開始とともに頑丈なビニールハウスを建

設。また、病気を防ぐためにヤシ殻を使った隔離栽培や、農薬を減らすために、害虫対策では天敵の虫を放つ農法を採用しています。

ビニールハウスの中で、赤、黄色、オレンジと鮮やかな色を放つパプリカ。持つてみると、そのずっしりとした重みに驚かされます。「まずは生で食べてみて、パプリカ本来の味を感じてほしい」と話す園山さん。肉厚でジューシーな上に、食べるとフルーツのようにしつかりとした甘みが口の中に広がります。

現在、収穫時期を迎えており、冬の時期に収穫したパプリカは甘みが強いとのこと。お二人とも「ぜひ今の時期に食べてほしい」と勧めています。今では、市内の給食でも使われている極上のパプリカは、ふるさと納税の返礼品としても人気の商品です。

園山さんは、「本格的に栽培を始めて7年目になるが、自然を相手にしていることもあり、まだまだ試行錯誤を繰り返している。こ

れからも栽培方法や品種などを工夫しながら、安心・安全で品質の良いパプリカを作りたい」と話してくれました。



フルーツのように甘みが強く、ジューシーで肉厚なパプリカ。寒くなるにつれて甘みが増していきます。

問 五島パプリカ ☎74-3253  
吉田町1399-3

【パプリカ販売場所】

▽産直市場 五島が  
うまい  
▽ダイキョービッグ  
バリュー福江店



【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

# 発熱したときにはご相談を！

## ～新型コロナ・インフルエンザが心配なとき～

問国保健康政策課 ☎88-9166

■発熱等の症状が生じた場合には、まずはかかりつけ医に電話で相談してください。

■かかりつけ医がいない方は、**受診・相談センター**に電話で相談してください。

かかりつけ医がいる  
(通っている病院などがある)



かかりつけ医がいない  
(どこに相談してよいかわからない)

**必ず、受診する前に電話で相談してください。**

**かかりつけ医**  
(電話による相談対応)



**受診・相談センター**

**☎0120-409-745**

※土日・祝日も含め 24 時間対応



**診察・検査が必要と判断した場合**



**診療・検査医療機関**  
(かかりつけ医や地域の病院、診療所)



※「診療・検査医療機関」とは、発熱患者等専用の診察室を設けて、診察や検査を行う医療機関です。  
かかりつけ医で対応できない場合は、地域の診療・検査医療機関を紹介される場合があります。

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安心監理

**☎ 7 2 - 3 3 4 8**

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**



## 予防接種や健診は受けていますか？

問国保健康政策課健康づくり班 ☎74-5831

新型コロナウイルス感染症で不安を感じているところですが、必要とする乳幼児の予防接種や生活習慣病、がんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が重要です。



### ●予防接種は、感染症にかかりやすい年齢などをもとに接種時期が決められています

生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくとき、赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日せき、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために、とても大切です。接種期間内の方は、医療機関へ事前に予約し早めにおすすください。

### ●乳幼児健診は、医師、保健師に相談できる機会です

子どもの健康様態を定期的に確認し、育児で分からないことや悩んでいることは遠慮せず、何でもおたずねください。



### ●生活習慣病やがんは定期的な健診が早期発見につながります

生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりチェックし、自分の体を知ることが健康維持の第一歩です。がんは2人に1人はかかると言われています。早期がんでは無症状であることがほとんどなので、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが、早期発見、早期治療につながります。

### ●医療機関や健診会場は、換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています。

健診やがん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮していますので、受診時の注意事項を守って受診しましょう。



**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

**Jsh**

# 成年後見制度ってなに？



③ 遺産分割の協議

る契約

や施設への入所に関する

に介護などのサービス

② 身のまわりの世話のため

産管理

① 不動産や預貯金などの財

例えばこんな時！

です。

意思決定を支援する制度

ようにご本人を保護し、

利益が生じることがない

管理などをする時に、不

断する能力が十分でない

方が、契約行為や財産の

が、知的障がい、精神障

症、知的障がい、精神障

成年後見制度は、認知

どんな制度なの？

あなたや家族、知り合いの**困りごと、心配ごとはありませんか？**

- ▼ 介護などのサービスがうまく使えない
- ▼ お金のやりくりができない
- ▼ 書類の手続きに困っている
- ▼ 悪い人にだまされたらどうしよう
- ▼ 子どもの将来が不安

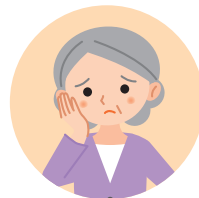
これらの不安を  
解消してくれるのが  
成年後見制度です！



## ■判断能力が不十分になる前に、制度の利用はできないの？



万が一自分が認知症などになったときなど、あらかじめ将来に備えておくことはできるのかしら？



成年後見制度は、任意後見制度と法定後見制度の2つに区分できます。

**任意後見制度**…将来、判断の能力が不十分になった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度

**法定後見制度**…判断能力が不十分になってから利用できる制度

## POINT

- ・判断能力が**不十分になる前** ▷『**任意後見制度**』
- ・判断能力が**不十分になってから** ▷『**法定後見制度**』

## ■成年後見人等ってどんなことをしてくれるの？

お金の計算や管理が苦手で、高いものを買ったり、役所や銀行などでの手続きを行うときは、母親に任せていた。ある日、母親が病気で倒れてしまった。



成年後見人等が私の代わりに、銀行で手続きをしてくれた。これからの生活は成年後見人等がサポートしてくれるので安心。

将来、自分が認知症になったときには誰が支えてくれるのか不安だ。



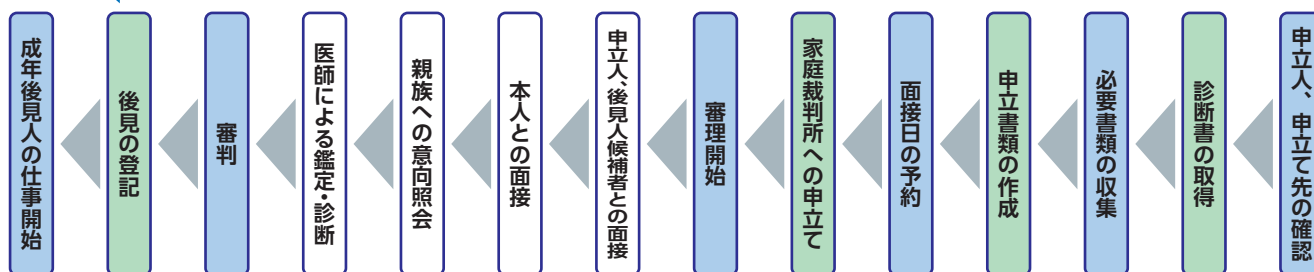
息子が任意後見人になってくれた。息子が私をサポートしてくれることになったのでとても心強い。

悪質業者からの電話があり、だまされそうになった。最近、物忘れも増えてきたので、今後だまされないか心配だ。



たとえ、だまされて契約してしまっても、成年後見人等がその契約を取り消してくれる。

### 法定後見人の申立て手続きの流れ



まずはご相談ください！！

五島市地域包括支援センター ☎72-6194

五島市社会福祉課障がい班 ☎72-6117







島のいたるところにある溶岩の石垣



【南側】観音像が並ぶ道



【南側】トンネルの奥にある祭壇



【西側】標高25mの細ヶ岳の裏側。山の内部が丸見えです!!



## おうしま 「黄島」本当にパラダイスです!

標高25mの細ヶ岳、長さ132mの溶岩トンネルなど



五島列島ジオパーク構想  
GOTO Islands Geopark Plan

五島列島ジオパーク  
推進協議会 facebook

(政策企画課内) ☎72-6782

## 黄

島の名前の由来は何か。その謎に迫りました。

福江島の南南東約18 kmに位置する「黄島」。

島を散策すると、いたるところで溶岩の石垣が見られます。そう、黄島は火山でできた島なのです。

島の西側には、長崎県で一番低い標高25mの「細ヶ岳」があります。細ヶ岳から見渡す絶景はもちろんですが、裏側に回ると、波の力で削られ、あらわになった山の内部や、直径約3メートルのポットホールが見られます。

島の南側に回ると、道沿いに観音像が並び、その先の海岸に降りると長さ132mの溶岩トンネルがあります。トンネルの奥まで行くと、なぜかそこには祭壇が。ここでは毎年旧暦の1月17日に祭りが行われており、約150年続いているそうです。

島の東側にある番岳と西側にある細ヶ岳。2つの火

山が噴火してできた黄島には、細かい火山噴出物が固まった集塊岩しゅうかいがんという黄色い岩がたくさんあります。集塊岩は黄島の方言で「コメツツ石(米粒のような石)」と呼ばれています。

このコメツツ石によって遠くから見ても黄色く見えることから、「黄島」と名付けられたそうです。

黄島に行った際には、細ヶ岳・ポットホール・溶岩トンネルにぜひ足を運んでみてください。

### 【五島列島ジオチャンネル】

YouTubeにて五島列島の魅力を街ブラ系番組で紹介しています。

#5 黄島編も是非ご覧ください。







お祈りをする女性の横顔に見える岩



しましまのがけに絡みつくアコウ



2つ並んだポットホール



ジオパークシフォン

## 2つの火山が合わさってできた身近な秘境「嵯峨ノ島」を探検!

昨年、嵯峨ノ島が大好きな友人にガイドをしてもらい、嵯峨ノ島に初上陸。港からすぐの場所です。絶景!目の前に迫る、美しいしましまの崖。その崖に絡みつくと大スケールのアコウの木を見ると、生命の力強さに圧倒されます。

これだけでも十分感動するのにな、その先の堤防を越えると、岩に無数の丸い穴。自然に空いたポットホールと呼ばれるもので、まだ赤ちゃんのようなできかけのものもたくさんありました。

その後、島の南側にある女岳を目指してレッツゴー!女岳火口展望所に向かう道の途中、素敵な岩が現れます。女性が祈っている横顔に見えるので、勝手に「祈りの岩」と名付けてみました。頂上に登りきると眼下に見えるのが火口の断面。荒波で削られた赤い岩肌は、地球の営みの凄さを感じさせてくれます。

お昼は、波の音や心地よい風を感じながら千畳敷でお弁当。五島はいいなあ、もっと五島を楽しみたい。改めてそう感じました。

まずは自分自身で楽しんで、観光で訪れるお客さんにもこの感動

を伝えたいと思います。

昨年、五島市は日本ジオパーク認定を目指しましたが、結果は見送り。残念です。市民の認知度が足りなかったのも一因と聞きました。

私もカフェで出すケーキに「ジオパークシフォン」を考案。ポリフェノールたっぷりの遊民スクランボを使ってケーキを焼くと、青いマール模様模様が地層のように見えます。ですが、メニュー表に「ジオパークシフォン」と書くと、「ジオパークって何?」と聞かれることが度々です。

まずはジオパークという言葉の認知度を高めて、みんながジオパークを盛り上げていきましょう!



清水 悦子さん

Cafe遊民オーナー。

7年前に野々切町にカフェをオープン。五島活性化のために情報発信中。まだまだ行きたいところがいっぱいで、休日はワクワク!



## 今年を振り返って

今年、新聞・テレビを最も賑わしたのは、「新型コロナウイルス感染症」と「アメリカ大統領選挙」でしょう。本来であれば、「東京オリンピック・パラリンピック」での日本選手団の大活躍の余韻に浸っていたはずなのですが…。

五島市は、今年、丘みどりさんが歌う「五島恋椿」、「五島の椿プロジェクト」の吉永小百合さんのナレーションで五島を全国に発信し、国際ツバキ会議、全国椿サミットなど、椿と世界文化遺産との相乗効果で昨年を上回る観光客を目論んでいました。

そこに世界的に感染拡大する「コロナ禍」が襲いかかりました。「五島つばきマラソン」は開催できたものの、ほとんどのイベントは中止・縮小を余儀なくされました。マスクが不足し、学校は臨時休校となり、子供たちは自宅や保育園などで過ごすことに。海外のような都市封鎖（ロックダウン）はありませんでしたが、「不要不急」の外出自粛、「緊急事態宣言」、三密回避などの「新しい生活様式」と、私たちの生活は大きく変わりました。

人の動きが止まり、観光客は激減。五島市の経済も大きなダメージを受けました。国民一人当たり10万円の特別定額給付金、国の持続化給付金（上限200万円）に加え、五島市独自の事業継続支援金（上限30万円）、観光客受入基盤支援金（上限300万円）、総額9億円の五島つばき商品券の発売なども行いました。

「GoToキャンペーン」もあり、五島市を訪れる観光客は回復傾向にあります。「コロナ」も全国的に拡大（第3波）しつつありますが、アメリカで有効なワクチンが開発されたとの朗報もありました。来年は「コロナ禍」から脱却し、「東京オリンピック・パラリンピック」が開催されることを願うばかりです。

今年は「コロナ禍」に加え、9月には台風9号・10号が相次いで襲来するなど、本当に厳しい年でした。市民の皆さまのご理解とご協力に支えられての1年でした。本当にありがとうございました。

良いお年をお迎えください。

### ◆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 ◆12月9日(水) ◆1月13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)

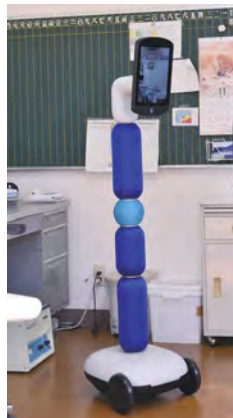


※新型コロナウイルス感染症拡大状況によって、中止する可能性があります。最新の開催情報はお電話でお尋ねいただくかウェブサイトをご覧ください。



患者の負担が大きい離島の医療を支える

# スマートアイランド遠隔医療×ドローン



アバターロボット

「newme(ニューミー)」



嵯峨島出張診療所での遠隔診療の様子(アバターロボットの画面に写っている方が医師)

## 【事業共催】

- ・国立大学法人長崎大学
- ・ANAホールディングス株式会社
- ・株式会社NTTドコモ九州支社
- ・株式会社自律制御システム研究所
- ・avatarin株式会社
- ・NTTコミュニケーションズ株式会社
- ・メトロウェザー株式会社



輸送された処方薬を受け取る患者さん



処方薬を輸送するドローン

## スマートアイランドって？

公共交通や医療・教育の不足、ライフラインの脆弱性といった離島地域が抱える課題「ニーズ」を、民間企業などが有するICTやドローンなどの新技術「シーズ」とマッチングさせることで解決しようとする国の取組です。

## アバターロボットで遠隔医療

10月5日から嵯峨島出張診療所で、遠隔での診療と服薬指導の実証運用を開始。11月5日には、これにドローンを使った処方薬の輸送を加え、診療の一連の流れを全て遠隔で行う実証実験を行いました。

遠隔医療では、島内の患者が、アバターロボット「newme(ニューミー)」を介して三井楽診療所の医師から診察を受けます。ロボットに写った医師が、出張診療所の看護師に血圧の測定を指示したり、患者に体調の変化などがないかを直接聞いたり、普段行っているような診察を行いました。

診察した三井楽診療所の田中先生は、「遠隔診療の不安は大きかったが、顔や表情など、患者さんの様子が見えるのは良かった。

た。船の運航時間にとらわれないことはもちろん、感染リスクのある患者さんが移動しなくていいため、メリットは非常に大きい」と話します。

実際に診察を受けた方は、「顔を見ながら、いつも通り先生と話ができるので安心する。海が荒れることが多いため、急ぎで診てほしい時は助かる」と遠隔診療に満足した様子でした。

診療後は、福江島内の薬局の薬剤師と患者をアバターロボットでつなげ、遠隔での服薬指導を実施。処方薬は、ドローンが三井楽の貝津港から嵯峨島港まで輸送しました。看護師が受け取った処方薬を患者へ手渡しし、診察から薬の処方までの一連の流れを、海を隔てた二次離島で行うことができました。

遠隔医療の実証運用は、2月12日まで実施予定。今後は取組を検証し、離島地域の生活を支える新しい医療体制を作り上げるために活用します。

国 政策企画課 ☎72・6127  
商工雇用政策課 ☎72・7862

プロを経験した選手と接することで、サッカーの楽しさをもっと知ってほしい

## V・ファーレン長崎がサッカー教室を開催



元V・ファーレン長崎・前田さんが直々に指導



サッカー教室には、市内の小中高生約100名が参加(写真は一部)



サッカー教室にはヴィヴィくんも参加



夢の講話「V-DREAM」の様子



あいさつ運動をする人気者のヴィヴィくん

11月8日、中央公園陸上競技場で、市内のサッカー部に所属する小中高生を対象に、V・ファーレン長崎がサッカー教室を開催しました。講師は、元V・ファーレン長崎の選手で、現在クラブの普及インストラクターを務める前田悠佑さん。当日は約100名の小中高生が集まり、熱い指導に汗を流しました。

講師の前田さんは、「技術はいくらでも伸びるので、離島というハンデにとらわれず努力を続けてほしい。サッカーの楽しさを知ってもらい、将来五島からプロサッカー選手が出てくれれば嬉しい」と話します。

教室終了後は、中央公園市民体育館で、公式試合のパブリックビューイングを実施。見事V・ファーレン長崎が勝利を収め、会場は大いに盛り上がりました。

11月9日には本山小学校で、ヴィヴィくんの朝のあいさつ運動や、前田さんの体験談を交えた夢の講話「V-DREAM」を行い、児童たちは貴重な話に真剣に耳を傾けていました。

閤スポーツ振興課 ☎ 72・6184

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>





自社製のマスクを寄贈する  
松下さん(株式会社MTG社長)

☎ 72・6194

閻長寿介護課長寿支援班

マスクは、市内の医療機関や在宅介護事業など、感染症弱者のために活用します。

10月23日、五島市出身で愛知県在住の松下様(株式会社MTG社長)から、五島市民の新型コロナウイルス感染症予防対策に役立ててほしいと、マスク約80万枚を寄贈いただきました。

松下 剛様

寄贈・寄附ありがとうございます



子育て支援のための寄附をする田端会長

☎ 72・6117

閻社会福祉課こども家庭未来班

10月27日、子育て支援に活用してほしいと、現金10万円を寄附いただきました。毎年「愛のチャリティ」の売り上げを寄附していただいていたが、今年はコロナで中止に。今回の寄附金は、10月11日に開催された「地域活性化イベント」で実施したバザーの売上です。

福江商工会議所女性会様



寄附金を手渡すけいぷはうすの尾崎さん(左から2番目)

☎ 72・6782

閻政策企画課まちづくり推進班

平成26年から行っている寄附は今回で7回目。総額は286,800円になりました。

11月11日、世界遺産応援ポロシャツの売上の一部35,300円を寄附いただきました。寄附金はけいぷはうすの尾崎さんから、小島神父に手渡しされ、江上天主堂の維持管理費として活用されます。

社会福祉法人さゆり会  
けいぷはうす様

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

**才津禎一郎**



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



# 食育推進料理コンテスト

食育推進料理コンテストの入賞作品が決定しました。今年のテーマは「野菜を使ったおやつ」。小学生から高校生まで、延べ295名から応募があり、最優秀賞2名、優秀賞6名が決定しました。

## 【小学生部門】

最優秀賞		
でぐち 出口 さき 沙樹	まるごとかぼちゃ	富江小
優秀賞		
うえだ 上田 ゆうせい 勇晟	かぼちゃ畑ケーキ	奥浦小
とみざわ 富澤 ゆいこ 結子	五島産トマトのゼリー	本山小
すぎもと 杉本 こま舞 小舞	カボチャチーズケーキ	三井楽小

## 【中学・高校生部門】

最優秀賞		
なかむら 中村 みどり 碧	五島産なすとかぼちゃの ゴロゴロミートパイ	福江中
優秀賞		
みやぐち 宮口 かのん 叶望	ぎょうざの皮のあおさピザ	福江中
たなか 田中 みずき 翠葵	サクッ サクッ パンプキンパイ風ぎょうざ	福江中
ふるたち 古立 ほのか 帆花	かぼちゃとさつまいもの パンケーキ	福江中

最優秀賞のレシピを紹介！

## まるごとかぼちゃ



材料  
3個分

かぼちゃ……………200g  
ほうれん草 ……80g  
砂糖 ……………10g  
あんこ ……………30g

【あんこの材料】

●小豆……………200g  
●砂糖……………200g

作り方

- ① かぼちゃを蒸す。(皮は取り除く)
- ② かぼちゃを裏ごしして砂糖を入れる。  
(裏ごししたかぼちゃは2/3、1/3、飾り用の3つに分ける)
- ③ ほうれん草を茹で、冷まして、水気を切る。ミキサーにかける。  
2/3のかぼちゃにほうれん草を混ぜて緑色にする。
- ④ 1/3の黄色いかぼちゃであんこを包み、その上から③で作った  
緑のあん包む。
- ⑤ かぼちゃの形を整え、飾り用のかぼちゃを上のにのせたら完成。



\*あんこの作り方\*

- ① 大きめの鍋に小豆と、たっぷりの水を入れ、煮て、茹でこぼす。
- ② 再び鍋に小豆を入れ、ひたひたの水で1時間ほど煮る。
- ③ 砂糖を加え、好みの硬さに煮詰めたら完成。



出口 沙樹さん

## 五島産なすとかぼちゃのゴロゴロミートパイ

材料  
2枚分

冷凍パイシート…2枚  
卵黄……………1個分  
合いびき肉 ……150g  
玉ねぎ ……1/4個  
なす ……1/2個  
かぼちゃ ……1/8個

【A】

・ケチャップ…大さじ3  
・バター……………40g  
・コンソメ ……少々  
・塩こしょう ……少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。なすは1cm角に切る。かぼちゃは小さく切って、ラップをし、レンジで2分加熱する。
- ② フライパンを熱し、にんにくを炒め、香りが出たら合いびき肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 玉ねぎ・なす・かぼちゃを炒める。
- ④ ③に【A】で味をつける。
- ⑤ 水分がなくなるまで炒める。
- ⑥ パイシートを解凍する。1枚は打ち粉をして伸ばし、9等分にする。
- ⑦ もう1枚も同様に9等分にし、5mm幅に切り込みを入れる。
- ⑧ ⑥のパイシートに具をのせ、上に⑦のパイシートを重ねる。表面に卵黄をぬる。
- ⑨ 200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑩ パセリをのせて完成。



中村 碧さん

※他の入賞レシピは、1月号以降で紹介します。

国保健康政策課健康づくり班 ☎74-5831



高橋 たかはし  
徹 とあるさん



昭和25年生まれ(70歳)  
旧福江市出身  
東京五島会 副会長

**高橋さんの経歴**  
福江小中学校、五島高校を卒業し、東京の大学へ進学。1977年に施設常駐警備の専門会社を渋谷区に設立。現在は、800人を超える社員を擁し、関東近県を中心に200件を超える様々な施設警備を実施。その功績から警察庁長官・全警協会長連盟表彰など数多くの表彰を受けています。

五島市柔道協会の顧問も務めており、全五島少年柔道大会のメダルを30年近く寄贈しています。

## フレフレ! 五島

東京・福岡事務所  
インタビューコラム

Vol.77

### 五島を離れて

今も目を閉じると五島の雄大な自然が浮かんできます。鬼岳、高浜、大瀬崎、きらめく星空など。旅行も数多く行きましたが、この五島の景色に勝るものはありません。そして3年間、福江城(石田城)の門をくぐった五島高校での思い出は感慨深く、私の原点でもあります。

### ふるさとへの思い

昔からの日本の風景が残る大切な島、五島。私はこの五島に生まれたことをとても誇りに思っています。東京で40年以上も会社を続けられたのは、ふるさと五島の人たちが見守ってくれていたからこそと感じます。ふるさと五島で錦を飾り、五島の皆さまへ恩返しさせていたたく、その一心で今でも東京で頑張っています。

皆さまも、素晴らしい五島を誇りに思ってもらえると幸いです。

### 問五島市東京事務所

☎03・3239・0812

【開庁時間…9時〜17時45分】

## 五島市ゆかりの店 ～福岡編～

### 五島市公認産品応援店

# 五島食堂 MAKOICHI

福岡市営地下鉄七隈線〈渡辺通駅2番口から、徒歩5分の立地にある「五島食堂 MAKOICHI (マコイチ)」。

五島産や天然ものの中心の鮮魚、無農薬野菜、五島産焼アゴを使用した出汁などを用い、食材本来の味が生きる優しい味の料理を提供しています。その日の仕入れにより変わる「日替わりメニュー」のほか、五島を堪能できる各種コースも定評があります。ぜひ、福岡の知人、友人などへお知らせください。



- 店 長：廣渡 ひろわたり 真 まこと
- 住 所：〒810-0005  
福岡市中央区清川1-2-23
- 営業時間：17時30分から24時 (L.O.23時)
- 電話番号：092-531-3707
- 定 休 日：日曜 (月曜が祝日の場合、日曜営業 月曜休み※両日休みの場合あり)

五島市公認産品応援店は、  
市HPにも掲載しています。



第21回

五島の聖地を走るフルマラソン大会

# 五島つばきマラソン

長崎県在住者限定



2021.2.21 Sun ※小雨決行

大会会場

道の駅 遣唐使ふるさと館  
(長崎県五島市三井楽町濱ノ畔3150-1)

種 目

フルマラソン・ハーフマラソン  
リレーマラソン

申込方法

**RUNTES** (インターネットエントリー) / 直接支払・郵便振替

申込期間

2020年11月1日(日) ~ 2021年1月8日(金)

大会に関する  
お問い合わせ

**五島つばきマラソン 実行委員会**  
(三井楽支所地域振興班内)

TEL 0959-84-2526 FAX 0959-84-2827  
〒853-0692 長崎県五島市三井楽町濱ノ畔1473-1

月~金  
8:30 ~ 17:15  
※祝祭日及び  
年末年始を除く



五島つばきマラソン

検索



# 五島の産業まつり

## 岐宿町産業祭

12月19日(土) 11時～13時

**会場** 旧岐宿小学校グラウンド

※例年と場所変更

**【販売】** ▽大根・白菜などの新鮮野菜

▽鮮魚

▽かんころ餅、かまぼこなどの  
農水産加工品

▽体温まる軽食

(豚汁、うどん、たこ焼きなど)

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、  
抽選会などのイベントは中止します。

**問** 岐宿町産業祭実行委員会

(岐宿支所地域振興班内) ☎82-1117

## とみえ産業市

12月20日(日) 9時20分～

**会場** 富江港緑地公園

**【販売】** ▽新鮮な野菜や海産物

▽かまぼこ、天ぷら、かんころ餅、  
富江さんごアクセサリなどの  
農水産加工品

▽あったか軽食

(ぜんざい、具沢山そば、赤飯など)

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、  
餅まきなどのイベントは中止します。

**問** とみえ産業市実行委員会

(富江支所地域振興班内) ☎86-1161

## 玉之浦町産業まつり

12月20日(日) 10時～12時

**会場** 荒川温泉湯の浜通り  
(荒川漁港物揚場)

**【販売】** ▽魚の加工品などの水産物

▽野菜などの農産物

▽林産物、革製品など

**問** 玉之浦町産業まつり実行委員会

(玉之浦支所地域振興班内) ☎87-2216

## 三井楽産品まつり

12月20日(日) 10時～12時

**会場** 遣唐使ふるさと館駐車場・芝生広場

**【販売】** ▽三井楽クロ

▽新鮮野菜や農水産物など (予定)

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、  
産品詰め放題などのイベントは中止します。

**問** 三井楽産品まつり実行委員会

(三井楽支所地域振興班内) ☎84-3162

新型コロナウイルス感染症予防対策として、前回との変更点や注意点などがあります。  
くわしくは、各地区の実行委員会が発行するチラシ等でご確認ください。





イベント

1月6日(水)開催

五島市消防出初式

新春恒例の消防出初式を開催します。消防団員による一斉放水を行います。

■式典 9時～

場 福江文化会館

■一斉放水 10時30分～

場 丸木埋立地海岸

※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のため、分列行進は行いません。

問 消防本部消防課

☎72・3133



山本二三美術館

五島百景新作披露「列島各地」

2010年から制作が始まり、完成間近となった山本二三氏による「五島百景」。新作披露の第3弾で、最後となる「列島各地」を公開します。

時 12月1日(火)～27日(日)

開館 9時～18時

場 山本二三美術館 五島百景展示室

入館料 大人400円、市内学生100円、市外学生200円

休館日 毎週(月)

※(月)が祝日の場合は翌(火)を休館します。

申 山本二三美術館

☎76・3923



2020最後の夕陽鑑賞会

時 12月31日(木)16時～18時

場 大瀬崎展望所

内容 鯛めし・刺身・そばの振る舞い、抽選会など

料 無料

問 最後の夕陽鑑賞会実行委員会

(五島市商工会内)

☎82・0702

五島市体育協会長杯

職場対抗バスケットボール大会

時 1月10日(日)9時～

場 中央公園市民体育館

料 1チーム1,000円

申 参加申込書に必要事項を記入し提出(参加料は試合当日)

※12月25日(金)17時

くわしくは、五島市ホームページをご覧ください。

まるごと 職場対抗バスケット

検索

申 五島市体育協会事務局(中央公園市民体育館内) ☎72・6184または五島市バスケットボール協会事務局

五島市体育協会事務局(中央公園市民体育館内) ☎72・6184または五島市バスケットボール協会事務局



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





## 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  
※受講料は無料ですが、教材費は実費が必要です

### ■きんせい冬の勤労者支援講座

場勤福センター

講座名／内容	講師	回	期間	曜日	時間	定員	持参
<b>オンライン会計講座</b> PCやスマホで経理業務を体験学習	古賀 登茂子	5	1～2月 ※初回 1/13	毎週㊥	19:00 ～21:00	12	・ノートPC、スマートフォン、タブレットのうち、お持ちのもの ・筆記用具 ※会場ではフリーWi-Fiに接続可
<b>オンライン給与講座</b> PCやスマホで給与業務を体験学習	古賀 登茂子	5	2～3月 ※初回 2/24	毎週㊥	19:00 ～21:00	12	
<b>オンラインツール体験講座</b> 新たな交流ツールの体験が、新たな仲間づくりのきっかけに！	加藤 空武	2	2～3月 ※初回 2/25	隔週㊥	19:00 ～21:00	12	
<b>オンラインに対応した五島から事業を始める講座</b> オンラインを活用した事業の準備をしませんか？	加藤 空武	7	1～3月 ※初回 1/15	毎週㊤	19:00 ～21:00	12	※PCやスマホをお持ちでない方も受講可 ※会場では、フリーWi-Fiに接続可 ※課題提出必須
<b>労働法の基礎講座と個別相談会</b> 知って得する最新情報を分かりやすく解説	社会保険労務士 才津 禎一郎	1	1月 1/19	㊥	19:00 ～21:00	10	・筆記用具
<b>ラブリー♡イラスト体験講座</b> まずは手描きから！絵が得意でなくても、イラストが描けるように体験学習	五島漫研 よかコミュ！	3	1～2月 ※初回 1/23	隔週㊤	19:00 ～21:00	10	・スケッチブック ・筆記用具

㊥不問※定員を超える場合は40歳未満の勤労青少年を優先

申 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

申 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



### ■働く婦人の家主催講座

場勤福センター ㊥1月19日㊥

講座名／内容	講師	回	開催日	時間	定員	料金	持参
<b>多肉植物のリース寄せ植え講座</b> 冬姿の可愛い多肉を自分好みにリースに寄せて玄関先に飾りましょう！	出口 弘子	1	1/23㊤	13:30 ～15:00	15	材料費 2,000円 程度	・ハサミ ・ピンセット ・持ち帰り用紙袋

㊥不問※定員を超える場合は女性労働者、労働者家庭の女性を優先

申 窓口にある申込書に必要事項を記入し提出。

または、ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢

⑤勤務先⑥電話番号を記入し投函。

※申込フォームからも申込みできます（電話申込み不可）。

申 問 〒853-0018五島市池田町1-2

働く婦人の家（勤福センター内）

☎74-3307



申込フォーム

※託児が必要な方は開講日の前日までにご連絡ください。

## 無料相談

名称／内容	日時	場所	お問合せ
<b>人権相談</b> 12/4～10の人権週間中、電話相談所を開設します。いじめや差別、家庭内のもめごと、パワハラ・セクハラでお悩みの方はご相談ください。	12月4日㊤、7日㊥、 8日㊥、9日㊥、10日㊥ 9時～12時	【電話相談】 長崎地方法務局 五島支局 ☎72-2261	長崎地方法務局 五島支局 ☎72-2261 市民課 ☎72-6144



募集

危険物安全週間推進標語募集

応募方法郵便はがきまたはWeb  
賞最優秀作1点(賞状・副賞20万円)  
優秀作1点(賞状・副賞10万円)  
優良作10点(記念品)

※12月10日

くわしくは、ホームページをご覧ください。  
危険物安全週間推進標語募集

検索

危険物安全週間推進協議会事務局(全国危険物安全協会内)

☎03・5962・8921

危険物事故防止対策論文募集

テーマ危険物に係る事故防止や  
安全対策に関するもの

応募方法郵送

賞消防庁長官賞2編以内(賞状・副賞20万円)、危険物保安技術協会理事  
長賞2編以内(賞状・副賞10万円)、  
奨励賞若干名(賞状・副賞2万円)

※1月29日

くわしくは、ホームページをご覧ください。  
危険物事故防止対策論文募集

検索

危険物保安技術協会事故防

止調査研修センター

☎03・3436・2356

五島の大地と恵みを感じる  
ジオツアー募集

三井楽と鬼岳周辺のスポット  
を巡る旅をお楽しみください。

時①12月19日②1月9日③1月17日

コース

福江港(9時10分発)―五島列

島酒造―三井楽教会―高浜ビー

チ―五島コンカナ王国(昼食・

ワイナリー)鬼岳―鎧瀬溶岩海

岸―福江港(15時30分着)

料3,900円

申電話、または申込用紙に記入

のうえ持参または郵送。

【申込先】

五島三国観光株式会社

〒853・0001五島市栄町6・1

☎0120・61・2222

※申込用紙は五島三国観光(株)に設置

※①12月14日②1月4日③1月12日

他ガイド、昼食付き

間政策企画課ジオパーク推進班

☎72・6127

五島市郷土検定試験受験者募集

郷土への愛着と知識を深める  
ための郷土検定試験です。

時2月14日⑩10時30分

(受付10時)※試験時間40分

場中央公園市民体育館

五島市商工会奈留支所

初級「観光ガイド用テキスト」

から、3択式50問

中級「初級テキスト・世界遺産

テキスト」から3択式75問

※申込者には各級に合わせてテキス

トを贈呈

料各級500円

申申込書に必要事項を記入し提出

※1月29日

申間おもてなしガイド連絡協議会事務

(観光物産課内) ☎74・0811

生活援助従事者研修の  
受講生募集

ホームヘルパーの知識と技術  
を通信制で学びます。

対15歳〜70歳・経験不問

受講期間

1月24日⑩2月28日

※受講期間内に5回の出席があります。

募15名

料5千円(※要件を満たす方)

※本来の受講料4万2千円に対し、要件  
を満たす方には市から「3万7千円」  
が補助されます。

申電話、FAXまたは郵送

【申込先】

(株)大きな手(五島シティモール1階)

☎72・8653

※1月10日⑩※郵送は必着

間長寿介護課介護保険班

☎72・6784

介護未経験者向け「介護に関す  
る入門的研修」の受講生募集

対介護に興味・関心がある方

コース①A基礎講座(のみ)

②A基礎講座+B入門講座

時※Bは3日間の講座です。

A1月9日⑩9時30分〜12時30分

B1月9日⑩13時30分〜17時30分

1月10日⑩9時〜17時30分

1月11日⑩9時〜17時

場福江文化会館会議室

募15名 料無料

申・間電話、FAXまたは郵送

【申込先】

(株)ニチイ学館 長崎支店

☎095・827・3705

☎095・825・5537

※12月25日

間長寿介護課介護保険班

☎72・6784





**健康・福祉**

**ひとり親世帯臨時特別給付金  
申請期限は2月12日(金)です**

※次の①または②を監護等して

いるひとり親(養育者含む)で、

(1) (2)に該当する方

① 18歳を迎えた後最初の3月31日までの間にある児童

② 20歳未満の障害を持つ児童等

(1) 公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全部停止される方(児童扶養手当の手続きを行っていない方も含む)

(2) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっていない方(家計急変者)

支給額1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円を加算

※2月12日(金)

くわしくは、市ホームページをご覧ください。



問 社会福祉課 こども家庭未来班

☎ 72・6117

**12月1日は世界エイズデーです**

HIVに感染すると、自覚症状がないまま、パートナーにうつしてしまうことがあります。

HIV感染は、血液検査で知ることが出来ます。HIVをはじめ、各種性感染症の検査、相談を受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

※検査・相談は匿名で受けられます

問 五島保健所企画保健課

☎ 72・3125

**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。

※市内在住で、第1子が令和2年8月～11月生まれの赤ちゃん和妈妈(全6回参加できる方)

時 1月23日～2月27日 毎週(土) 10時～(1時間30分程度)

場 福江保健センター 教養娯楽室

募 8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

※申込用紙に必要事項を記入し、持参、電話、FAXまたはメールで申し込み

※申込用紙は市ホームページからダウンロードできます

ます



まるごと1つははじめのいっぽ

検索

※1月9日(土)

申 問 地域子育て支援センター

いちごクラブ(平和のぼら保育園内)

☎・F 73・0039

✉: bara245@vc.fctv-net.jp

**おしごと**

**ハロートレーニングー急がば学べーパソコン応用科**

※主に雇用保険の受給者  
時 2月2日(火)～4月30日(金)

※①②を除く毎日

場 株式会社スキル

募 15名(適性検査などで決定)

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

※12月24日(木)

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

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

末留葬儀社

貸切型 一般葬斎場

**福江斎場** 76-3030

福江斎場専用ダイヤル

ベル少短-資料-2003-001

葬儀保険。千の風

月々の保険料 2,000円 で

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!

(各) 保険会社 (各) ベル少短短期保険株式会社 福岡財務支局長(少短短期保険) 第1号

貸切型 こうし 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

末留葬儀社



## お知らせ

### 五島市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

立候補手続き、選挙運動などについて説明します。当日は「密」を避けるため、各陣営の出席者数を最大2名までとし、マスクの着用をお願いします。  
時12月23日(水)14時～  
場市役所3階3-A B C会議室

### 【五島市議会議員一般選挙日程】

告示日(予定) ……1月31日(日)  
投票日(予定) ……2月7日(日)  
7時～18時

### 選挙管理委員会事務局

☎72・7802  
または各支所分室(窓口班)

### 農業者年金に加入しましょう

国民年金に上乗せできる農業者のための公的年金です。

### 加入条件

- ▽国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)
  - ▽年間60日以上農業に従事
  - ▽20歳～59歳
- 農業者年金の特徴**
- ▽積立方式だから、加入期間

が短くても確実にもらえる  
▽年金は生涯支給され、80歳前に亡くなった場合は、80歳までの年金相当分を一時金として遺族に支給

▽納めた保険料は、同一生計の家族分を含めた全額が社会保険料控除の対象  
▽一定要件を満たすと、保険料の一部を国が補助

保険料月額2万円～6万7千円

※千円単位で自由に設定

農業者年金基金

検索

### 申請農業委員会事務局

☎72・6142または各支所  
農業委員会分室、農業委員

### 年末の交通安全県民運動

12月15日～24日は、年末の交通安全県民運動期間です。市内で交通事故を発生させないため、ご理解とご協力をお願いします。

### 重点事項

- 飲酒運転の根絶
  - 歩行者の道路横断時の交通事故防止
  - 高齢運転者の交通事故防止
- 問総務課危機管理班**  
☎72・6110

### 奨学金は期日を守って 返還しましょう

返還された奨学金は、後輩の新たな奨学金として貸与されます。返還が滞ると、後輩への貸与に支障をきたすことになります。期限内の返還をお願いします。

### 相談問教育委員会総務課

☎72・7905  
(公財)長崎県育英会  
☎095・824・7501

### 奨学金事業に

### 寄附をお寄せください

五島市奨学金基金と長崎県育英会では、奨学金事業で活用する寄附金を受け付けています。事業の充実のため、皆さまのご支援・ご協力をお願いします。

### 問教育委員会総務課

☎72・7905  
(公財)長崎県育英会  
☎095・824・7501



(株)五島式典社 斎場 五島中央会館 ☎0959-74-5551 斎場 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。



## 年末年始(12/26～1/6)の持ち込みごみ・し尿の受け入れ

◆持ち込みごみの受入日程 ㊦午前：8時30分～12時 午後：13時～16時30分

施 設	26日 ⚡		27日 ☀	28日 🌙	29日 🔥	30日 💧	31日 🌳	1日 🏠
五島市クリーンセンター (浜町740)	午前 受入	午後 休み	休み	通常どおり			休み	
上記以外の受入施設	休み			通常どおり			休み	

2日 ㊮	3日 ㊯	4日 ㊰	5日 ㊱	6日 ㊲
休み	通常どおり	通常どおり		
休み	通常どおり	通常どおり		

㊦五島市クリーンセンター ☎73-5316  
 福江リサイクルセンター ☎75-5540  
 富江クリーンセンター ☎86-2728  
 三井楽清掃センター ☎84-2960  
 奈留清掃センター ☎64-2176

※1月4日㊰以降は通常どおりの受け入れ

## ◆し尿くみ取り

各業者にお問合せください。

㊦有 福江清掃社 ☎72-3558  
 玉之浦衛生社 ☎88-2165  
 奈留衛生社 ☎64-3629

(有)双葉 ☎72-2841  
 (有)三井楽清掃社 ☎84-2160

(有)富江清掃社 ☎86-0200  
 (有)岐宿衛生公社 ☎82-0571

マイナンバーカード申請用の  
顔写真撮影サービス  
実施中！



市民課、各支所・出張所では、  
マイナンバーカードを、より簡  
単・便利に申請していただこう  
と、申請に必要な顔写真を職員  
が撮影します。

まだマイナンバーカード作っ  
ていない方は、市役所に来られ  
たついでに、申請してみたい  
かがですか？

また、スマートフォンをお持  
ちの方は、職員がオンライン申  
請をお手伝いしますので気軽に  
お声かけください。

市民課 ☎88・9521

## 令和3年 成人式について

今年度の成人式は、以下のと  
おり新型コロナウイルス感染症  
対策を実施します。

■入場者はすべてマスク着用

■出席する方は検温し、氏名・  
連絡先を記入

■来賓へのご案内は、登壇者など  
役割のある方を除き取り止め

時 場

1月4日㊰

【福 江】福江文化会館13時

【富 江】富江町公民館14時

【玉之浦】玉之浦支所14時

【三井楽】三井楽町公民館14時

【岐 宿】岐宿町開発センター14時

【奈 留】奈留町総合センター15時

※感染状況により中止となる場合は、市  
HPなどでお知らせします。

㊦教育委員会生涯学習課

☎72・7800

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

日本しろあり対策協会認定防除士

## 自助・共助・公助の検証を その3

「遠くの親戚より、近くの他人」という昔のことわざがあります。意味は「いざというときに頼りになるのは、遠く離れて暮らす親類よりも、近所に住んでいる他人のほうだ」というもの。まさに防災では、近くの他人同士のつながりが大事であり、そのための普段からの活動が重要になってきます。

今後、自主防災組織やまちづくり協議会では、避難訓練や防災訓練が計画されています。参加することで共助の一步につながりますが、地域の中には参加したくてもできない人がいます。また災害時においても、すべての人が自分で自分の身を守れるとは限りません。

「お隣のおばあさん、参加していないけど大丈夫かな？」そう思ったら声をかけてください。その声かけも共助の一步につながります。



玉之浦まちづくり協議会の避難訓練の様子

☎ 総務課危機管理班 ☎72-6110

## 訪問購入のトラブルに注意!



### 相談事例

突然、「食器とか要らないものはありませんか？」と業者から電話があったので、訪問を了承した。訪ねてきた業者に不要な食器を見せたところ、「400円で引き取る」と言われ、食器を渡し400円を受け取ったら、「金のネックレスや指輪はありませんか」と言ってきた。使っていないネックレスを2本見せたところ、「売ってほしい」とせがまれ、合計9,500円をもらった。その後やっぱり売らなければよかったと後悔している。どうすればよいか。

### アドバイス

クーリング・オフが適用されるため、今回の契約は解除でき、9,500円を支払いネックレスを返却してもらうことができます。

- ・訪問購入については、2013年の法改正により、業者の飛び込み勧誘の禁止やクーリング・オフ（無条件契約解除）の適用などが定められました。
- ・飛び込み勧誘とは以下のことです。
  - ①要請していないのに突然訪問して勧誘する
  - ②査定だけを依頼したのに勧誘する
  - ③断っているのに再勧誘する
- ・クーリング・オフとは、業者から契約書面を受け取ってから8日間は無条件で契約を解除できる制度です。

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 ☎ 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「188」



サントクロースのソリを引くトナカイは、シカの仲間になります。シベリアから北欧に生息するトナカイは家畜化されて、運搬するための動力になったり、食されたり、革を使われたりしていました。私たち人類はこのように歴史の中で野生動物を家畜化して、生活の中に取り入れてきました。

家畜化された最も古い動物はイヌだと考えられています。イヌはご存じのように、オオカミが原種。他にも、馴染みのあるブタはイノシシ。一方、牛は原種が絶滅しており、馬も野生の馬は絶滅危惧種です。

野生動物がこのように家畜化するためには様々な条件が必要です。例えば人が食べないようなものを食べてくれる動物であること、または驚いたときに集団でパニックにならないことなどがあります。

シカの場合は、「集団でパニックにならない」という家畜化の条件を満たすことができません。囲いワナで捕獲された集団に近づくとも一斉に走り始めて、疲れるまで逃げ続けます。そんなシカ科の中で、トナカイは家畜化され、かつての雪上の足となっていました。

ちなみに「トナカイ」という言葉は西洋の単語ではなく、アイヌ民族の言葉です。北海道の先住民族が、カムチャツカまでの広い範囲を、長い角をもつトナカイに引かれて氷上を走り回っていたと思うと、人間のたくましさを感じずにいられません。



間玉之浦支所

☎87-2216

## 一度は作ってみたい！ ジビエレシピ

### シカ肉のPIZZA

#### 材料 (3枚分)

##### ■生地

- ・強力粉 ..... 330g
- ・ドライイースト ..... 3g
- ・塩 ..... 3g
- ・ぬるま湯 ..... 250g

##### ■具、ソース

- ・ケチャップ ..... 大さじ6
- ・ピーマン ..... 3個
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・ミニトマト ..... 9個
- ・シカ肉 ..... 150g
- ・チーズ ..... 150g

#### 作り方

- ① 生地の材料をすべてボウルに入れ混ぜる。
- ② べたべたしたままで良いので、軽くまるめてからラップをし、30分発酵させる (1次)。
- ③ ガス抜きをして丸め直し30分発酵させる (2次)。
- ④ 3個に分けて生地をのばす。
- ⑤ ピーマン、玉ねぎは細切り、ミニトマトは薄切りにする。シカ肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 伸ばした生地にケチャップを塗り、野菜、チーズ、シカ肉をのせて焼く (具の量は目安です)。

レシピ提供：五島市食生活改善推進協議会

間玉之浦支所 ☎87-2216



クリスマスパーティーのメニューにもってこい！  
おうちにある野菜をいろいろのせてアレンジすると楽しいです♪

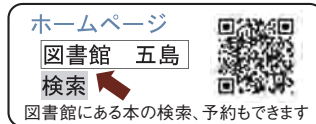


開館時間／10:00～18:00

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

休館日／12月1日(火)7日(月)14日(月)21日(月)27日(日)～31日(木)

1月1日(金)～4日(月)12日(火)18日(月)25日(月)～2月1日(月)



## ■移動図書館 (12/1 ～ 1/10)

旧蔵小学校	12/ 8(火)	14:30～14:45
市役所富江支所	12/17(木)	13:25～13:40
	1/ 7(木)	13:25～13:40
玉之浦町公民館	12/ 9(水)	13:25～13:40
	1/ 6(水)	13:25～13:40
市役所岐宿支所	12/ 4(金)	14:00～14:15
三井楽町公民館	12/18(金)	13:20～13:35

※雨天の場合は中止することがあります

## ■12/1 ～ 1/10のイベント

### 絵本の読みかたり

3歳以上向け 12/19(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、事前申込制となっております。

### アートのひろば (展示)

書道展・山田正義氏 (南風)

山本博子氏 (華心)

### ■返したはずと思っていたら……

年末の大掃除などで図書館の本が出てくることがあります。期限を大幅に過ぎてしまった場合も、必ず図書館にお返しください。

1冊でも多く本が帰ってくると、とても助かります。ちょっと気まずい…という方は返却ボックスにでも構いません。もし借りたままの本が出てきたら返却をよろしくお願いします。

### ■図書館の年末年始休館

12月27日(日)～1月4日(日)までは休館になります。ご注意ください。



### 『#名画で学ぶ主婦業』



田中 久美子／著 (宝島社)

眠らない我が子、毎日続く家事、自由奔放な夫、義母とのすれ違い…。主婦たちが、止まらない心の叫びを「名画」にのせてツイートする、Twitterの人気ハッシュタグ「#名画で学ぶ主婦業」を書籍化。名画の解説も掲載しています。

### 『シルバー川柳 10』

全国有料老人ホーム協会／編 (ポプラ社)



公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」の入選作、応募作を収録。お年寄りも、そうじゃない人も楽しめる人気シリーズの第10弾です。

### 苗木・椎茸種駒・椎茸用原木の販売予約受付

苗木 (山林・庭木・果樹)、椎茸種駒、椎茸用原木の販売予約受付を開始します。

苗木は、本数にかかわらず受け付けます。

種駒は1袋 (1,000駒入・500駒入) 単位です。

■申込期限 12月25日(金)

■申込み・問合せ

五島森林組合 ☎72-5336





# 年金だより

源泉徴収票が送付されます

厚生年金、国民年金等の老齢を事由とする公的年金は、税法上、雑所得として所得税と復興特別所得税がかかります。課税対象となる方は、老齢年金の額が108万円（65歳以上の方は158万円）以上の方です。

令和3年1月中旬から順次、「令和元年分国民年金等の源泉徴収票」が日本年金機構から送付されます。

◆障害年金や遺族年金は、非課税ですので送付されません。

◆源泉徴収票は、所得税の確定申告の際の添付資料として必要になりますので、大切に保管してください。万一、紛失された場合は再発行できます。

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

長崎南年金事務所

095・8255・8701

## 年金相談（予約制）

長崎南年金事務所による出張相談。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 1月20日 10時～17時

1月21日 9時～15時

場 市役所1階相談室

※ 1月7日 ㊟

◆ 必要なもの

▽運転免許証等（本人確認が出来るもの）

▽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（③は配偶者が公的年金を受給している場合）

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

## 地域で見守り！ 知っ得コラム

## 認知症でお悩みの方へ

認知症の方のご家族も！！

今年7月から、認知症支援推進員として長寿介護課に勤務している入江です。以前は、看護師として県外の総合病院の整形外科、内科、小児科病棟に勤務し、認知症の方と触れ合う機会も多くありました。また、認知症の祖母を家で看取ってきた経験や感じたことを紹介しながら、不安な気持ちに寄り添って支援できたらと思い取り組んでいます。

普段は、認知症家族の会「五島おれんじの会」や認知症カフェの開催、認知症の心配がある時に読んでほしい「認知症ケアパス」の作成などを担当しています。

認知症で悩んでいる方、認知症に興味のある方、同じ境遇にある仲間だからこそ話せることや聞けることがあります。ぜひ家族の会やカフェに一度足を運んでみませんか？

文：認知症支援推進員 入江 美帆

### ■認知症家族の会「おれんじの会」

おれんじの会は、認知症の人の家族がほっと一息できる「しゃべり場」です。長寿介護課の専門員も参加し、認知症の家族を介護している人やこれまで介護していた人などの相談も受け付けます。

時 毎月第3 ㊟13:30～ 場 勤福センター音楽室

### ■認知症をゆる～く学べる「花サロン」

認知症の事を知り、認知症とふれあい、地域で見守っていけるために認知症をゆる～く学べる認知症カフェです。認知症に興味があれば、どなたでもカフェに行く感覚で気軽に参加できます。

時 毎月第4 ㊟13:00～※㊟が祝日の場合は翌週開催  
場 籠淵町2127-1

問 長寿介護課 72-6194



# 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

12月の予定

12月1日～25日  
歳末たすけあい募金



## たくさんの寄付をありがとうございました

〈第一生命保険(株)様〉



この度、以下のとおりご寄付をいただきました。

- ・第一生命保険株式会社 長崎支社 福江営業オフィス様より  
ハンドソープ、絵本、玩具
- ・ジブラルタ生命保険株式会社様よりタオル
- ・長崎トヨペット株式会社様より車の玩具  
(順不同)

いただきました物品は、とみえ認定こども園の園児たちのために大切にに使わせていただきます。皆さまからのご支援がこどもたちの育ちの支えとなっております。誠にありがとうございました。



## 第16回五島市ねんりんピック大会<結果>

10月21日(水)に第16回五島市ねんりんピック大会が開催されました。

今大会については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から制限を設け、総合開会式は行わないなど、3密防止の徹底を意識しながらの開催とはなりましたが、参加者約540名が各競技(ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ラージボール卓球)で熱戦を繰り広げました。

入賞者は、来年5月に開催される予定の第18回長崎県ねんりんピック大会五島市代表となります。

### ◎ゲートボール競技

優 勝：下大津(福江)

### ◎ペタンク競技

優 勝：中通B(福江)

### ◎グラウンド・ゴルフ競技

優 勝：ナイスインA(福江)

### ◎卓球(ラージボール) 男性の部

(敬称略)

優 勝：谷合 洋人(富江)

### ◎卓球(ラージボール) 女性の部

優 勝：太田 幸子(福江)

※大会の詳しい結果については

五島市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



## 善意の橋渡し



冠地信和様より、お米のご寄付を頂きました。本会の地域福祉事業の中で有効に活用させていただきます。誠にありがとうございました。



◎長崎トヨペット株式会社代表取締役 馬場政隆(長崎市出島町)  
 ◎冠地 信和(吉久木町)  
 ありがとうございます。

### 一般寄付

(敬称略)

○山下 隆之(栄町) 亡妻 優子  
 ○浦 恵津美(長崎市出島町) 亡母 シヅ  
 ○赤 道浩(佐賀県鳥栖市) 亡叔母 ヨシエ  
 ○吉田 美千代(上大津町) 亡兄 山中洋二  
 ○本岡 政江(三尾野一丁目) 亡夫 英二  
 ○貞方 智起(天荒町) 亡母 ツル  
 ○鳥巢 シズ子(富江町) 亡夫 モヨ  
 ○谷川 紋六(岐宿町) 亡母 井ノ子  
 ○川端 孝義(三井楽町) 亡母 スナエ  
 ○古本 保之(玉之浦町) 亡母 ミツ子  
 ○大山 唯草(玉之浦町) 亡母 正義  
 ○平山 幸子(奈留町) 亡妻 洋子  
 ○江口 彰悟(奈留町) 亡妻 洋子

### 香典返し

(敬称略)

《十月一日～十月三十一日 寄付者一覧》

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。

## 寄付お礼



～このページは五島市社会福祉協議会の広告です～

R2. 12月号



28



12月  
December

## 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

12/01 火 市民防火の日（サイレン吹鳴） 7:00～

02 水 行政相談【福江保健センター 2階相談室】 13:00～15:00

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

05 土 おはなしもこもこクリスマス会【勤福センター第1講習室】 10:30～11:30

06 日

07 月 健康相談【富江町民センター健康相談室】 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

08 火 健康相談【岐宿町開発センター】 9:30～11:00

09 水 行政相談【富江町民センター】 13:00～15:00

10 木

11 金 健康相談【福江保健センター 3階】 9:30～11:00

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

14 月

15 火 年末の交通安全県民運動（～24日） ※関連22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

16 水 行政相談【福江保健センター 2階相談室】 13:00～15:00  
行政相談【三井楽町公民館】 14:00～16:00  
行政相談【奈留町総合センター】 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 ※関連27ページ

19 土 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  
岐宿町産業祭【旧岐宿小学校グラウンド】 11:00～13:00 ※関連17ページ

20 日 とみえ産業市【富江港緑地公園】 9:20～ ※関連17ページ  
三井楽産品まつり【遣唐使ふるさと館駐車場・芝生広場】 10:00～12:00 ※関連17ページ  
玉之浦町産業まつり【荒川温泉湯の浜通り（荒川漁港物揚場）】 10:00～12:00 ※関連17ページ

21 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

22 火 健康相談【荒川集会所】 9:30～11:00

山本二三美術館  
「五島百景 新作披露」

「列島各地」  
12月27日③まで  
開館 9時～18時  
場 山本二三美術館

## 『冬休み短期水泳教室』参加者募集中

（下記時間体験教室も受付中）

三井楽スイミングクラブ

冬休み水泳教室時間割表（12/25～1/7の期間） ☎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	○	定休日	○	○	○	○	○
（初級・中級・上級）B	14:00～15:00						○	○
（初級・中級・上級）C	17:00～18:00	×		×	×	×		

注）12/29（火）～1/3（日）は正月休館です。

12月  
December  
1月  
January

## 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

23 水 五島市議会議員一般選挙立候補予定者説明会【市役所3-A B C会議室】14:00～ ※関連22ページ

24 木 認知症カフェ「花サロン」【籠淵町2127-1】13:00～15:00 ※関連27ページ

25 金 固定資産税3期、国民健康保険税6期納期限  
健康相談【奈留支所2階会議室】9:30～11:00

26 土

27 日

28 月

29 火

30 水

31 木 2020最後の夕陽鑑賞会【大瀬崎展望所】16:00～18:00 ※関連18ページ

1/01 金 市民防火の日（サイレン吹鳴）7:00～

02 土

03 日

健康相談【富江町民センター健康相談室】9:30～11:00

成人式【福江文化会館】13:00～ ※関連23ページ

成人式【富江町公民館】14:00～ ※関連23ページ

成人式【玉之浦支所】14:00～ ※関連23ページ

成人式【三井楽町公民館】14:00～ ※関連23ページ

成人式【岐宿町開発センター】14:00～ ※関連23ページ

成人式【奈留町総合センター】15:00～ ※関連23ページ

04 月

05 火

06 水 五島市消防出初式【福江文化会館ほか】9:00～ ※関連18ページ

行政相談【福江保健センター2階相談室】13:00～15:00

07 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

08 金 乳幼児相談（要予約）【福江保健センター3階】9:00～10:30

健康相談【福江保健センター3階】9:30～11:00

09 土

10 日 五島市体育協会長杯職場対抗バスケットボール大会【中央公園市民体育館】9:00～ ※関連18ページ

特別展示  
「福江地区写真パネル展  
～福江・奥浦編～」

12月27日◎まで 9時～17時  
五島観光歴史資料館

## 12月救急当番医表

当番日	当番医者名	電話番号
12月6日◎	郡家病院	72-2436
12月13日◎	いけだ内科	88-9120
12月20日◎	聖マリア病院	72-5101
12月27日◎	井上内科小児科医院	72-3051
12月29日◎	久保循環器内科	75-0881
12月30日◎	福江産婦人科医院	72-6140
12月31日◎	南町脳神経外科クリニック	72-7233

※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

## 編集後記



今月号では「スマートアイランド  
遠隔医療×ドローン」の取材に行っ  
てきました。二次離島で暮らす方は、「船で福江島→バ  
スで病院→長い待ち時間→バス・船で帰宅」というよう  
に、丸一日を使って通院することもあります。高齢者の  
方は体力面でもかなりの負担…。しかし、遠隔での診察  
であれば、島を出る必要はありません。コロナ禍で極力  
接触を減らさなければならない現代において、離島の  
生活を支える事業の実現に期待が膨らみます。 <ま



お誕生おめでとう



(10月6日～11月5日届出分)

子の氏名 保護者 (敬称略) 住所

舛本 咲奏 貴史 上大津町  
石原 鈴音 卓 下大津町  
川端 佑奈 宏武 兵庫県川西市  
RAWA SUBHANGD SURESH 東浜町  
平田 茉結 信幸 大荒町  
小柳 璃真 正樹 籠淵町  
谷川 文仁 正樹 岐宿町  
山戸 悠 省吾 富江町  
尾崎 憲匠 龍太 小泊町  
中塚 優 直征 木場町  
橋口 七彩 善己 木場町  
井口 周音 孝市 武家屋敷  
立谷 美月 直也 野々切町  
椿山 公福 健一 木場町  
山下 想真 陽平 木場町  
稲富 花耶 真志 兵庫県西宮市  
弓川 叶暖 勇生 吉久木町  
馬場 架瑠 勝走 佐世保市  
松村 翔志郎 倫夫 野々切町

ご寄附ありがとうございました

(10月6日～11月5日届出分)

【福祉施設維持管理費として】

野茂剛(奈留町)亡父哲治  
【デイサービスセンターやまうち】  
中島久善(向町)亡母ヲナ  
野口昌師(籠淵町)亡母ユキエ  
【なるの里】  
明石依子(奈留町)亡母濱端ヨシエ  
平山幸子(奈留町)亡夫正義  
橋口正弘(愛知県)亡姉トミ子  
【かけはし木場】  
橋口正弘(愛知県)亡姉トミ子  
【只狩荘デイサービスセンター】  
古賀野聡(富江町)亡母タヤ子  
【きじの里】  
柏千歳(岐宿町)亡母ナツ子  
【五島福寿園】  
本岡政江(三尾野)亡夫英二  
【たまんなゆうゆう】  
浦口一郎(玉之浦町)亡叔母セツ子  
田中昭子(玉之浦町)亡夫榮  
【みみらくの里】  
貞方智起(大荒町)亡母ツル  
竹口信幸(三井楽町)亡母キエ  
【緑乃園】  
入口重雄(下崎山町)亡母敦子  
【さゆり会ケアマネジメントセンター】  
野口秀春(上崎山町)亡父善市

【ゆたつとはうす】

山道千代数(三井楽町)亡母マツエ

ご冥福をお祈りいたします

(10月6日～11月5日届出分)

氏名 年齢 死亡日 住所  
露田 一男 75歳 10/5 富江町  
吉田 行作 90歳 10/5 本郷町  
野口ユキエ 89歳 10/7 富江町繁敷  
中村 定 90歳 10/8 三井楽町奈  
清川アイ子 89歳 10/8 大荒町  
古賀野タヤ子 82歳 10/9 富江町富江  
下村 キヨ 94歳 10/10 野々切町  
大坪 正一 76歳 10/10 大荒町  
赤窄ヨシエ 93歳 10/11 岐宿町岐宿  
田中 スヤ 93歳 10/11 上大津町  
中井タセ子 90歳 10/11 三井楽町柏  
宮本 ヤス 94歳 10/13 三井楽町柏  
高村 富男 89歳 10/13 向町  
吉田 光子 87歳 10/14 三井楽町浦  
竹口 キエ 98歳 10/14 三井楽町嶽  
宮脇 友幸 93歳 10/14 木場町  
馬場 政之 68歳 10/15 三井楽町嶽  
中村ヒトミ 72歳 10/15 三井楽町嶽  
鍛冶梁スエ子 83歳 10/15 松山町  
出口 長吉 86歳 10/16 木場町  
垣添 貞子 95歳 10/19 上大津町  
片山 サル 104歳 10/19 小泊町  
立花サトノ 88歳 10/19 富江町松尾

鶴田 満 84歳 10/19 上大津町  
磯野 敏雄 77歳 10/20 野々切町  
山端 権一 85歳 10/22 下崎山町  
野口 英久 79歳 10/23 大荒町  
田中 弘祐 85歳 10/23 上大津町  
田島 チカ 95歳 10/24 富江町富江  
中野 義三 83歳 10/25 岐宿町楠原  
今田 文秀 83歳 10/25 大荒町  
塩塚 安子 83歳 10/26 大荒町  
川端 一榮 86歳 10/26 三井楽町嶽  
福島 榮 75歳 10/27 奈留町浦  
浦口セツ子 84歳 10/28 三井楽町浦  
近藤 キヨ 94歳 10/28 富江町長峰  
藤本 キヨ 94歳 10/28 戸岐町  
近藤 忠一 70歳 10/28 岐宿町岐宿  
川本 智子 57歳 10/28 浜町  
入口 敦子 87歳 10/29 下崎山町  
平田 ヲキ 94歳 10/29 下大津町  
田中 榮 82歳 10/29 三井楽町小川  
小島ミツヨ 72歳 10/29 富江町岳  
宮脇カメノ 88歳 10/30 木場町  
佐々野サヨ子 88歳 10/31 松山町  
松本ヒサエ 93歳 11/1 久賀町  
山下 静子 82歳 11/2 岐宿町川原  
石田ノブ子 83歳 11/4 岐宿町中嶽  
大河 寛子 81歳 11/5 増田町

『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。

【当社HP】



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://harimotosousai.jp>

ハートホール福江

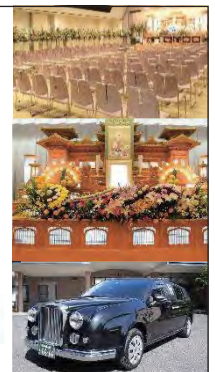
検索

(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



## 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⑨

### 瞬発力の向上

瞬発力の向上には、素早い動きをするための筋力と神経伝達力が必要です。筋力と神経伝達力をつくる栄養素は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルです。

#### ■筋力をつける食事

長時間の運動や強度の高い運動(筋肉痛が起こるくらいの運動)の後は、回復に必要な栄養素をとることで筋肉の合成が高まります。運動直後から筋肉痛が治まるまで(2～3日)は、食事や補食を十分にとることが大事です。特に朝食。運動翌日の朝食を欠食すると、空腹時間が長く続くため、筋肉が分解されます。朝食では筋肉をつくるたんぱく質を多く含む主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)を欠かすことのないように注意します。また、運動量に見合ったエネルギーがとれていない場合も筋肉は分解されます。エネルギー源としての主食(ごはん、パン、麺類)も十分にとりましょう。

#### ■神経伝達力をつける食事

神経伝達力をつけるビタミン、ミネラルは主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、こんにゃく、きのこなど)、乳製品、果物に含まれます。

#### ■睡眠も大切

食事でも大事ですが、さらに重要なのが睡眠です。睡眠中に分泌される成長ホルモンにより、筋肉が以前よりも増して太く修復され、瞬発力を高めることができます。

#### 今月の食材

#### 主菜

筋肉をつくる「主菜」のメニューをホームページで紹介しています。

まるごとウ 食育レシピ

検索



#### 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. 10. 31現在)

総数/36,309人(-26)

男 17,177人(-10)

女 19,132人(-16)

- 福江 22,915人 ●玉之浦 1,228人 ●岐宿 3,120人 ●世帯数 19,798世帯(-5)
- 富江 4,430人 ●三井楽 2,528人 ●奈留 2,088人 ●心のふるさと市民 21,997人 ※( )は前月比

#### ひとの動き

(R2. 10. 1～31)

- 出生(実態調査、帰化等含む) 20人 ●転入 65人
- 死亡(実態調査、国籍離脱等含む) 69人 ●転出 42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



「広報ごとう」は、植物油インキを使用しています。