



ことう

2021
04
vol.201



わたしがわたしに還る島

特集

P6～8 体を動かして、楽しく健康に
～健幸アプリ「ぎばっと！」を使ってみよう～

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。



五島の春を感じて、楽しく体を動かそう

4月、春の陽気に誘われ、何かを始めるのにピッタリの季節です。
最近運動不足だと感じていませんか？

五島市では、歩数記録や市内のおすすめのウォーキングコースなどを掲載した、健幸アプリ「ぎばっと！」を導入しました。

これから運動を始めたい方にもってこいのアプリです。

日常に少しの運動をプラスし、楽しく健康的な毎日を送りましょう。

詳しくは6～8ページをご覧ください。

新型コロナワクチンについてのお知らせ

市民の皆さまが速やかにワクチンを接種できるよう、国のスケジュールに沿って準備を進めております。

今月号で掲載している情報は、3月19日現在のものです。接種場所や予約開始時期など、最新の情報は随時五島市ホームページを更新しお知らせしますので、こちらをご確認ください。

新型コロナワクチンに関する市ホームページにつながります



まるとう 新型コロナワクチン

検索

ワクチンについてのQ&A

■いつ接種できるの？

4月下旬から高齢者の接種を開始していく予定です。対象となる方には、順次「接種券（クーポン券）」を郵送します。

■接種する順番は？

- ①二次離島の16歳以上の全住民
- ②高齢者施設等の入所者と従事者
- ③高齢者（令和3年度中に65歳以上に達する人）
- ④基礎疾患を有する人
- ⑤上記以外の16歳以上の人

※ファイザー社のワクチンは、16歳以上が対象です。

■接種にかかる費用・回数は？

費用は無料。2回接種します。ファイザー社のワクチンでは、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目の接種から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

■接種は強制？

ワクチンの接種は強制ではありません。接種による感染症予防の効果とリスクについて理解した上で、接種を受けてもらいます。

■ワクチンで健康被害を受けたら？

副反応により、病気になったり、障害が残ったりするなど、健康被害が起きた場合のために救済制度が設けられています。医療機関での治療が必要になったり、障害が残ったりした場合に、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）が受けられます。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



予防接種健康被害救済制度

検索

<お問い合わせ>

■五島市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎72-1095

対応内容 接種可能医療機関、集団接種会場、接種券（クーポン券）に関すること、予約方法など

受付時間 9時～17時 ※土・日・祝を除く

■長崎県コロナワクチンコールセンター ☎0120-764-060

対応内容 ワクチン接種後の副反応等に関する専門的相談

受付時間 9時～17時 ※土・日・祝を含む

ワクチン接種の流れ

1. 接種券（クーポン券）の受け取り

市から「接種券（クーポン券）」を自宅に郵送します。この接種券（クーポン券）には、1回目、2回目の接種に必要な接種券（シール）と、接種後にワクチンのシールを張る「接種済み証」がついています。

【市から郵送するもの】

- ①接種券（クーポン券）
- ②予診票（2枚）
- ③医療機関一覧
- ④案内・説明書等



2. 接種場所を選ぶ

同封されている、医療機関一覧の中から接種場所を選びます。



3. 事前予約

事前に予約が必要です。市コールセンターへ電話またはLINEなどで予約受付を行う予定です。予約方法は、同封されている案内書をご覧ください。



4. 事前準備・接種

接種は、接種後の待機時間を含め40分～1時間くらいかかります。時間に余裕をもってお越しください。

事前に予診票を記入しておきましょう。接種は腕の肩に近い位置に打ちますので、腕を出しやすい服装でお越しください。



【接種当日に持参するもの】

- ①接種券（クーポン券）
- ②予診票1枚（当日に記入）
- ③本人確認ができるもの
（健康保険証や運転免許証など）

5. 接種後

接種後は15分から30分、会場で待機してもらいます。特に体調の変化などがなければ終了です。「接種済み証」に接種したワクチンのシールが貼られていることを確認してください。接種券（クーポン券）は、2回目の接種の時も使用しますので、大切に保管してください。



新型コロナウイルス感染症に関する「事業継続支援給付金」について

長崎県と五島市の共同事業で、3月に申請を受け付けたものとは別の事業になります。

1事業者あたり

20万円

対象者 すべての業種で、事業所が五島市内に所在する法人
または個人事業主

※令和3年2月1日時点で本店または主たる事業所を市内に
置く事業者に限る（支店、営業所等は対象外）

要件 ①長崎県下全域への特別警戒警報発令に伴い、次の（イ）（ロ）のいずれかにより、令和3年1月または令和3年2月の売上高が、対前年比（または前々年比）で50%以上減少していること

（イ）県の営業時間短縮要請に応じた飲食店等と直接、間接の取引がある

（ロ）県内における不要不急の外出、移動自粛による直接的な影響を受けた

②事業を継続する意思があること

③営業時間短縮協力金を受給していないこと

④市税の滞納がないこと（分納誓約書を提出し履行していることを含む）

支援金額 1事業者あたり20万円（定額）

申請方法 所定の申請書様式に必要事項を記入し、郵送（簡易書留やレターパックなど、郵便物が追跡できる方法）で五島市緊急経済対策本部へ提出

※申請書様式は、五島市緊急経済対策本部、市役所各支所または市ホームページで入手できます。

※3月に受け付けた「事業継続支援金」の申請内容を参考に、対象となる可能性がある事業者には個別に申請書類等をお送りします。

申請期限 4月30日（当日消印有効）

※掲載内容は3月19日時点のもので、変更する場合があります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

まるとう コロナ 事業継続支援給付金

検索

問 五島市緊急経済対策本部 ☎72-6124
〒853-8501 福江町1番1号



五島市LINE公式アカウント

友だち募集中



ID:@gotocity



新型コロナ情報

ごみ分別案内

移住定住

タイムライン

LINEの「友だち追加」
からID検索するか、二
次元コードをスキャ
ンしてください



「一人の百歩」より「百人の一步」

3月9日に五島市議会3月定例会が開会しました。2月の選挙で選ばれた新しいメンバーによる初めての定例会です。3日間的一般質問で、さまざまな意見や提案をいただきました。

私たちの生活に関わる問題として「海岸漂着ごみ」が取り上げられました。去年は台風ごみの処理も重なったことから処分が追いつかず、年間を通じた早めの対応を指摘されました。漂着ごみはいくら取っても、次々に海岸に流れ着きます。私たちは、このごみは隣の国から来たと思いがちですが、よく見ると日本の製品もたくさん混ざっています。日本人も含めて誰かが捨てたごみであることは間違いありません。

プラスチックごみの問題も出ました。プラスチックは分解されず、海に流れ込んで小さな粒（海洋プラスチック）となり、魚に食べられ、私たちの身体に入ってきます。きれいな海と健康を守るため、マイバッグやマイボトルの利用など、私たち一人ひとりが毎日の暮らしの中でプラスチックごみを減らす取組を実践していくことが大切です。

地球温暖化対策や政府が進めている「カーボンニュートラル※」も議論しました。日本でも集中豪雨で大きな被害が発生し、去年は、大型台風が五島を襲いました。海では磯焼けが進んでいます。これらは、地球温暖化の影響と考えられており、その原因は、私たちの

生活や産業から発生する二酸化炭素（カーボン）です。

この二酸化炭素を抑えるため、再生可能エネルギーや電気自動車などの普及が進められています。私たちもごみの量を減らし、省エネなどに取り組むことで二酸化炭素を減らし、子どもたちに安心して暮らせる環境を残さなければなりません。

「一人の百歩」より「百人の一步」。昨年12月、首相官邸で開催され、私もリモートで参加した「2050年カーボンニュートラル・全国フォーラム」で、地球温暖化対策に取り組んでいるモデルでタレントのトラウデン直美さんたちが披露した言葉です。一人が頑張るより百人が少しずつ取り組むことが大切ということです。

市内で、沿道のごみを拾ってくれている人を見かけます。みんなが捨てたごみを一人で拾ってくれています。百人の人が少しずつ取り組めば、沿道のごみも、漂着ごみも、プラスチックごみもなくなり、地球温暖化も解決するのですが…。

※カーボンニュートラル

環境科学の用語の1つ。「人の活動などで排出される二酸化炭素量」と「植物の光合成などで吸収される二酸化炭素量」が同じで、差し引きゼロになるという考え方。

◆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？仕事の原因なら、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 ◆4月14日(水) ◆5月19日(水) 午後1時30分～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



※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。

特集

体を動かして、楽しく健康に
「健幸アプリ「ぎばっと！」を使ってみよう」



日本一健康な島づくり

五島市では、楽しく「する・みる・ささえる」スポーツを通して、生きがいづくりをしていくことで、「日本一健康な島づくり」を目指しています。

今回、健康で幸せな生活を送るために、1日30分以上の運動の記録や歩数記録、スポーツイベント情報機能を備えた健幸アプリ「ぎばっと！」を導入しました。

コロナ禍の自宅待機や自粛生活が続くと、運動不足やストレスがたまり、生活リズムが大きく崩れます。ぜひこの機会に、「ぎばっと！」を活用し、運動やスポーツを楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。



ぎばっと!

運動の記録機能などを備えた
五島市健幸アプリ「ぎばっと！」
※アプリの詳細は8ページに掲載

そもそもなんで体を動かした方がいいの？

暮らしが便利になるにつれ、少しずつ体を動かす機会は減っているといわれています。「運動は体に良い」なんて言葉はよく聞きますが、運動することによってどのような効果があるのでしょうか？

からだへの効果



習慣的な運動は、体力・筋力の向上や健康的な体型の維持、抵抗力の向上など、さまざまな角度から生活の質を高めます。運動をすることで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム※などになるリスクを下げることもできます。

こころへの効果



運動をした後に爽快感を味わったことはありませんか？運動は、気分転換やストレス解消にも効果的で、スポーツをする人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高いという調査結果もあります。さらに、うつや認知症の予防にもつながります。

※ロコモティブシンドローム…骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

運動不足が気になる方、まずは「ぎばっと！」を使ってウォーキング

「何から始めよう？」という方におすすめなのがウォーキング。春になり、市内では菜の花や桜が咲き始めています。これを機に、ウォーキングを習慣に取り入れ、五島の春を感じながら歩いてみてはいかがでしょうか。

運動を始める際には、ぜひ五島市健幸アプリ「ぎばっと！」をご活用ください。歩数や距離の記録に加え、市内のおすすめのウォーキングコースなども掲載しています。

インストール方法など、詳しくは次のページをご覧ください。



日常に少しの運動をプラス

「運動」と聞くとスポーツを思い浮かべる方が多いですが、通勤や通学、ちょっとした外出で歩くことも運動です。例えば、スーパーや銀行に行く際、少し離れた駐車場に停めてみるなど、日常に少しの運動をプラスするだけで運動不足は改善されます。

また、外を歩くと、同じ道でも季節によって風や匂いが変わり、自然を感じることもできます。ストレス社会といわれている中で、気分をリフレッシュすることはとても大切です。家族でウォーキングや散歩をし、五島の豊かな自然を感じることで、体も心も健康になってほしいなと思います。



木場 美津子さん

平成18年から、五島市スポーツ推進委員として地域のスポーツ行事やイベントにスタッフで参加するなど、スポーツの普及に努めている。

「健康が一番の幸せ！」をコンセプトに作りました

健幸アプリ ぎばと！

アプリでは、バラモンちゃんが
目印のこのマークをタップすると
五島弁ラジオ体操が流れるよ♪



■多彩な機能を備えた、五島市ならではのアプリ

歩数・距離・ 消費カロリーを記録

その日自分がどれだけ動いたかが一目で
分かる！目標達成で達成マークも表示。

つばきねこ応援メッセージ

歩いた歩数に応じてつばきねこが五島弁
でメッセージを発信！

達成賞状と記念品をGET！

「する・みる・ささえる」スポーツ実践、
健康診断受診でポイントを貯めよう！

例えば…

- 1日30分以上の運動…5ポイント
- 市内のスポーツイベントに参加…10ポイント
- 健康診断を受診…10ポイント



TOP画面

市内のイベント 情報などをお知らせ

スポーツイベントや健康診断の情報が届く。
スケジュール確認にもってこい！

おすすめの健康レシピを紹介

管理栄養士おすすめの、ヘルシーなレシピ
を掲載！

便利な 健康管理機能

体重・血圧・体温・
運動習慣や体調を
記録。グラフ化す
ることで健康管理
に役立ちます。



■市内のおすすめのウォーキングマップを掲載



私が道案内するよ！
一緒に歩こう！

アプリには、福江、富江、玉之浦、
三井楽、岐宿、奈留、各地区のスポー
ツ推進委員がおすすめするウォー
キングコースを掲載。マップに従っ
てごとりんが道案内します！

問スポーツ振興課市民スポーツ班 ☎72-6184

-----インストールはこちらから-----



二次元コードからインストール

アプリ利用料：無料

※通信料は各個人の負担となります。



東京2020オリンピック 聖火リレー

聖火が5月8日(土)に 五島市を駆け抜けます



画像提供：Tokyo 2020

新型コロナウイルス感染拡大の影響で延期となっていた、東京2020オリンピック聖火リレーが開催されます。聖火は、5月7日から8日にかけて長崎県内を駆け抜け、五島市では8日に実施されます。ぜひこの歴史的瞬間を見ていただき、沿道からランナーの応援をお願いします。

なお、観覧する際は下記の新型コロナウイルス感染症対策の徹底をお願いします。

東京2020オリンピック 聖火リレー



■ゴール会場での観覧について

混乱をさけるため、ゴール会場への入口を1か所のみとし、入場可能な時間帯を設けます。観覧する際はご注意ください。

ゴール会場 福江小学校

入 場 口 福江武道館横入口

入 場 時 間 12時～13時10分

※ゴール予定時間の10分前に閉鎖します。
※入場の際は手荷物検査、名簿の記帳を行います。
※雨天時は雨合羽等（傘使用不可）をご用意ください。

■交通規制について

リレールートや周辺道路では、交通規制が行われます。

規制予定時間

12時40分～13時20分

※通過後は随時解除します。

観覧する際は、マスクの着用や事前の検温、大声を出さない、距離を取るなど、感染症対策の徹底をお願いします。聖火リレーの様子は、期間中毎日インターネットのライブ中継でも視聴できます。右の二次元コードからご覧ください。



問 スポーツ振興課

☎74-0039





私たちの健康は私たちの手で 五島市食生活改善推進協議会 玉之浦支部

五島市食生活改善推進協議会は、平成17年「食育基本法」の施行を機に、旧団体から合併・継承する形で現体制になり、玉之浦支部は特に取り組みが盛んです。構成員は玉之浦町の各地区(玉之浦・荒川・上の平・大宝)の食生活改善推進員で、現在21名。「健康長寿日本一」を目標に、食を通じた健康づくりを推進しています。

玉之浦支部独自の取組の1つに「伝達講習会」があります。市が行っている食生活改善の各テーマに沿った知識、食事メニューや調理法などの学習会に、玉之浦支部の推進員が参加。その内容を担当する地域住民に伝え、参加した住民の感想・意見を積み上げ、次に活かすというものです。玉之浦地区で伝統的に築いてきた、「地域一丸で盛り上げていこう」という思いが反映されています。

推進員の方は「取り組みを通じて、日ごろの家庭での食事の栄養バランスに気を配る習慣ができました。適切な塩分濃度の食事にすると、最初は味が薄いと不満気味だった家族も、今では少し調味料

を入れ過ぎただけで、味が濃すぎると逆に指摘を受けるようになりました」と笑みを浮かべます。年齢とともに、自然と体の不調は出てくるものですが、日ごろから食事に気を使う推進員の皆さんの体は健康だそうです。

玉之浦支部の皆さんは、継続して活動してきたことへの誇りを持ち、食生活の改善を通じて健康でゆとりのある人生を送ろうという気持ちにあふれています。また、仲間と顔を合わせて自由気ままに意見を交わし、ストレスを発散するという一面もあるそうです。皆さん大変お元気で、素敵な笑顔がとても印象的でした。

「会員と協力して、コロナ禍の中でも具沢山味噌汁試飲会や伝達講習会を実施してきました。今後とも地域住民の協力を得ながら活動していきたい」と話す玉之浦支部のパワフルな皆さん。メンバー募集中ですので、興味がある方は参加されてみてはいかがでしょうか？

取材・執筆
ライターグループ fumoto

料理が好きな方、ヘルシーな料理を学びたい方はぜひ!

食改養成講座の 受講生募集

受講料

無料



食改さん（食生活改善推進協議会）って？

食に関するボランティアをする団体。老人会、保育園、児童クラブなどから依頼を受け、講話や調理実習を行います。学んだ食・健康に関することを地域の住民さんへ広めています。

養成講座ってどんなことをするの？

食改さんを養成する講座で、食改さんがどんな活動をしているかだけでなく、国民の健康状況、食育、食品衛生なども学び、幅広い知識をつけることができます。

対 象

市内にお住まいで、下記の全6回の講座に参加できる方（振替あり）

日 時

4月25日㊤、5月23日㊤、6月6日㊤、6月27日㊤、7月11日㊤、8月8日㊤
9時30分～12時30分

場 所

福祉保健センター 3階栄養指導室・調理室

申込方法

電話

申 込 先 問合せ先

国保健康政策課健康づくり班 ☎74-5831
お問い合わせだけでも大歓迎♪

申込締切

4月16日㊤

五島の逸品と生産者をご紹介します

ごとうの極上



雫-SHIZUKU-
椿オイル

合資会社 椿乃

吉

田町、赤い看板が目印のお店「椿乃」。主に椿オイルを使ったスキンケア商品を取り扱っています。

代表は、長崎市出身の竹村美保子さん(51)。20代の頃から肌の弱さが悩みで、特に化学合成品を使った化粧品が合わなかったそうです。それをきっかけに、自然のものを使ったスキンケア商品に興味を持ち、中でも椿の魅力に惹かれるように。「椿の商品を作りたい」という思いから、2005年7月、夫の出身地である五島市で、合資会社バンブー(現在の合資会

社椿乃)を創業。現在は、椿の栽培から収穫、商品の製造、販売までを夫の助善さんと2人で行っています。

椿乃が展開する自社ブランド「軍SHIZUKU」の椿オイルは、竹村さんがこだわり抜いた商品の1つ。「自然のものをそのまま」をコンセプトに、防腐剤を使用せず、オイルそのものの良さを最大限に生かしています。化粧品としての不純物を取り除き、純度を高めた椿オイルは、浸透力が高く肌の中までしっかりと潤します。

「忙しくて肌の手入れの時間がない人にこそ使ってほしい。椿オイルを使うだけで、十分に肌を保湿でき、べたつくこともありません」と竹村さんはおすすめします。冬場の乾燥はもちろん、UVカットの効果もあり、夏場は日焼け対策にもなるそうです。

天然由来だからこそ、デリケートな赤ちゃんの肌にも安心して使える椿オイル。ふるさと納税の返礼品としても人気の商品です。

現在椿乃では、スキンケアだけ

ではなく、食用の椿油も取り扱っています。竹村さんは、「椿油は食用としての魅力も高く注目が高まってきている。今後は、椿と五島の魅力的な素材をコラボさせた商品なども手掛けていきたい」と話します。



「雫-SHIZUKU」の椿オイル
ナチュラル、ラベンダー、ローズの3種類を展開中

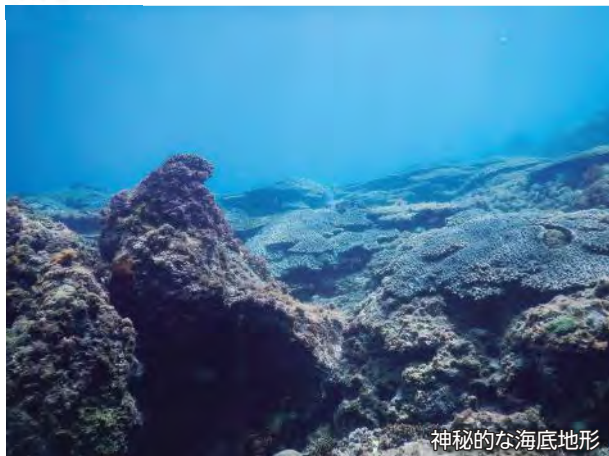
問 合資会社 椿乃 ☎75-0411

吉田町2498

ショップ 営業:13時~18時 ※㊤㊤休み



【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



神秘的な海底地形



波で削られた火山の一部は防波堤に



長い歴史を経て作られた美しい地層

崎山の隠れパワースポット「カンメ」

今回は、ゲストハウス「キンナゴアジロ」のオーナーで、市内でジオガイドとしても活動している、貞方有美さんにイチオシを聞きました。

貞方さんのイチオシは、崎山の神爪^{かづめ}。通称「カンメ」と呼ばれており、知る人ぞ知るパワースポットです。

箕岳をはじめとする火山群によって形成されたカンメ。ここでは、海に消えた幻の火山の噴火の痕跡や、箕岳から流れ出た溶岩などを見ることができます。それらは海中にも続いており、神秘的な海底地形となっています。

また、波によって削られた火山の一部が防波堤として成り立っている姿や、周辺の地層からは、箕岳、臼岳、そして海に消えた火山、この3つによって箕岳周辺の大地が形成された歴史が感じられます。

さらに、テーブルサンゴ、キビナゴなど、海中に住む生物が溶岩により作られた海底地形と共存している様子はとても神秘的で、

シュノーケリングスポットとしてもおすすめです。

火山によってできた地層の美しさと、歴史を経て生息する動植物の生命力を感じられるカンメ。貞方さんがジオガイドを目指すきっかけとなった場所で、今でも度々訪れているそうです。

「島内の子どもたちに、五島のジオに触れてもらったり、楽しみながら学んでもらったりすることが今後の目標です」と笑顔で話してくれました。

取材・執筆

ライターグループ tumoto



貞方 有美さん

ゲストハウス「キンナゴアジロ」のオーナー。旧福江市出身。大学卒業後、地質調査コンサル会社に入社し、地層からみる台地の歴史や大規模地滑りなどに興味を持つ。現在は、民泊とゲストハウスの経営の傍ら、市内でジオガイドとして活動中。

市役所の人事異動

問総務課 ☎72-6110

令和3年4月1日付けで人事異動を行いました。

部長級・課長級の人事異動、係長級以上の退職者については、以下のとおりです。

※（ ）は令和2年度の職または所属

■部長級（部長4人）

総務企画部長：大賀義信（地域振興部長） 福祉保健部長：今村 晃（社会福祉課長）
地域振興部長：米山尚志（建設管理部長） 建設管理部長：針崎善英（水道課長）

■課長級（課長6人、室長1人、支所長1人）

市 民 課 長：橋口雅子（商工雇用政策課長）
生 活 環 境 課 長：吉原寿昭（生活環境課課長補佐兼環境班係長）
社 会 福 祉 課 長：北川数幸（再生可能エネルギー推進室長）
観 光 物 産 課 長：竹中博基（観光物産課課長補佐兼観光物産班係長）
商工雇用政策課長：角野 隆（観光物産課長）
再生可能エネルギー推進室長：村井靖孝（政策企画課課長補佐兼政策企画班係長）
水 道 課 長：山下 晃（税務課課長補佐兼市民税班係長）
玉 之 浦 支 所 長：近藤健二（玉之浦支所長補佐）

■係長級以上の退職者（21人）

久保 実（総務企画部長）	／ 戸村浩志（福祉保健部長）
白濱寿喜（市民課長）	／ 中野邦彦（生活環境課長）
山下貴知男（玉之浦診療所長）	／ 山中 学（玉之浦支所長）
瀬川多恵子（玉之浦診療所事務長）	／ 木場光江（会計課課長補佐兼会計係長）
北川 保（富江支所長補佐）	／ 貞方秀吉（三井楽支所長補佐）
京 雄樹（税務課収納班係長）	／ 伊賀紀子（富江支所地域振興班係長）
村木博信（奈留支所地域振興班係長）	／ 濱村マキ子（三井楽診療所主幹兼主任看護師）
元倉そよみ（玉之浦診療所主幹兼主任看護師）	／ 山田和夫（福江小学校）

入江友彦（教育委員会事務局学校教育課課長補佐）五島市立福江小学校校長へ
森下隆司（教育委員会事務局学校教育課学校教育班係長）長崎県教育センターへ
宮本金一郎（教育委員会事務局学校教育課指導主事）五島市立奈留小中学校校長へ
平田惣平（教育委員会事務局学校教育課指導主事）五島市立岐宿中学校教頭へ
山崎聡一（消防署主幹兼玉之浦出張所副出張所長）



受賞した平山さん(写真右から2番目)

交通安全の功労者として最高の栄誉 交通栄誉章緑十字金章 平山紀久博さん

2月22日、五島警察署で、交通安全活動の功績をたたえる交通栄誉章緑十字金章の表彰伝達式が行われ、市内在住の平山紀久博さん(81)が受賞しました。

平山さんは、長年にわたる車の安全運転に加え、五島市交通安全協会の役員として、20年近く通学路の見守り活動を行ってきました。「立派な賞をいただけて嬉しいです。免許を取ってから今日まで、人にけがさせたり、迷惑をかけたりにせずに運転して、くることができて良かったなと思います。これから人の見本になれるように安全運転を心がけていきたい」と話します。

今年度は全国で114名、長崎県内で平山さんを含む2名が受賞。五島市内では、2006年以来2人目の受賞となります。

また、このような功績のおかげもあり、2020年の五島市内での交通死亡事故件数は、9年ぶりに0件となりました。

五島警察署交通課

☎ 72・8110



代理でマスクを寄贈する
株式会社JSH地方創生
事業グループの福田部長



寄贈ありがとうございます

イカリ消毒株式会社様

2月12日、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、代理人の株式会社JSHを通してマスク6000枚を寄贈いただきました。

マスクは、市内の高齢者の皆さまに配布する予定です。

間長寿介護課長寿支援班

☎ 72・6194

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>

フレフレ! 五島

東京・福岡事務所
インタビューコラム
～東京編～

Vol.81

釘本さんの経歴

三井楽小学校、三井楽中学校、五島高校、日本大学を卒業後、ヤクルト本社社長やヤクルトスワローズオーナーを歴任した松園会長の縁故で、湘南ヤクルトに入社。その後、平成11年に松園会長の個人会社「松尚株式会社」に移籍し、平成30年4月から湘南ヤクルト販売株式会社の社長を務めています。



くぎもと ひろつぐ
釘本 大嗣さん
昭和29年生まれ（66歳）
三井楽町出身

五島の思い出

三井楽の「白良ヶ浜」で日が暮れるまで遊んだり、潮が満ちて砂浜がなくなるまでソフトボールをやったりしていました。冬になると毎日ご飯が「きんなご」で、「また今日もきんなごか」と言ったことを母の思い出とともに懐かしんでいます。今では「きんなごの入り焼き」を毎日でも食べたいですね。

五島市へ期待すること

滞在型の観光を進めてみてはいかがでしょう。例えば空き家を月単位で貸し出すとか。個人的には、海が見える海辺の温泉とか風呂があれば最高です。

私の妻は生まれも育ちも東京ですが、五島が大好きで年に数か月一人で五島に滞在しています。ただ海を見たり散歩したり、ゆったりとした時間を過ごせる五島が一番だと言っています。

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

イタリア料理 MARE

筑前町めくばー敷地内にある「イタリア料理 MARE（マーレ）」。「地元の食材と五島の食材（主に五島美豚）を使っており、食材の持ち味を生かした優しい料理を提供しています。」

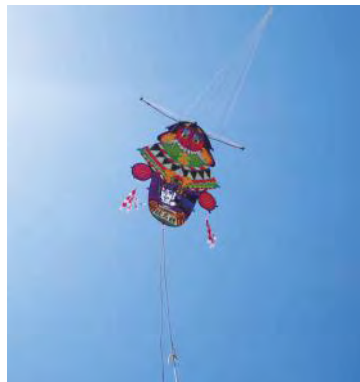
代表の平田さんは、「生まれ育った地に思い入れはあったものの、五島の自然の中で育った畜産物、農産物本来の美味しさに改めて気づかされました。もっとたくさんの人に知ってもらいたい」と話します。ぜひ、福岡の知人、友人などへお知らせください。



- 代表者名： ひらた つよし 平田 毅（上五島出身）
- 住 所： 〒838-0802
福岡県朝倉郡筑前町久光951-1
- 営業時間： 11時から21時
（毎週火曜は14時オーダーストップ）
※状況により時間が変動する場合があります。
- 電話番号： 0946-22-3805
- 定 休 日： 水曜日

五島市公認産品応援店は、
市HPにも掲載しています。





空を舞うバラモン凧

**鬼岳で遊ぼう！
こども自然公園大会**
時5月3日(月) 10時～13時
場鬼岳園地
内凧作り、バラモン凧あげ、草
スキー、演奏会、ぬり絵、わ
なげ、シャボン玉など
料金無料
送迎バス
▽コース
五島中央病院跡地⇄鬼岳園地
▽出発時間
往路…9時30分
復路…13時頃
▽料金…片道100円
※駐車場には限りがありますの
で、送迎バスをご利用ください
問五島市観光協会 ☎72・2963
観光物産課 ☎74・0811



問富江支所地域振興班
☎86-1161

**富江半島ブルーライン
健康ウォーク大会**
グラスバンド演奏、抽選会、
GW産業界なども楽しめます。
※一部内容を変更する場合があります。
時5月4日(火) 受付…9時～
開会式…9時45分
場さんさん富江キャンプ村
芝生広場集合
内4kmコース…初めての方も参
加しやすいショートコース
(お子様連れにオススメです)
8kmコース…体力に自信があ
る方向けのロングコース
(景色が最高！)
料金無料 申不要
くわしくは、五島市ホームペ
ージをご覧ください。
まろごう ブルーライン健康ウォーク
検索

子育て
初心者ママとベビーのための楽し
い子育て講座「はじめのいっぽ」
ベビーマッサージやあやし歌な
ど、子育てが楽しくなる講座。子
育てのヒントもたくさんあります。
市内在住で、第1子が令和2
年12月～令和3年3月生まれ
の赤ちゃんとママ(全6回参
加できる方)
時5月20日～6月24日 毎週
13時30分～15時
場福江保健センター
募9組 料金無料
持参バスタオル1枚、ハンドタ
オル1枚、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
まろごう はじめのいっぽ
5月7日(金)
(応募者多数の場合抽選)
申間地域子育て支援センター
9時～16時 ※④⑤を除く
☎72・3808
F72・4757
検索

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！

TSR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

子ども福祉医療費助成事業の
年齢拡大について

子ども福祉医療費助成事業の
対象年齢を拡大します。

【拡大前】

15歳に達する日以後の最初の
3月31日



【拡大後】

18歳に達する日以後の最初の
3月31日

時令和3年4月1日(※)から

(年齢拡大分の申請受付開始日)

申請方法

①福祉医療費受給資格認定申請
書、②印鑑、③子どもの保険証
の写し、④申請者名義の預金通
帳の写しを提出。

※年齢拡大の対象者には、個
別に申請書を郵送します。

申請受付

五島市役所、各支所、出張所
問社会福祉課こども家庭未来班
☎72・61117



相談

自分の結婚、お子さんの結婚で悩んでいる方の相談に対応
結婚支援センターを開設します

婚活カウンセラーや縁結び隊が、結婚で悩んでいる方の相談に応じます。
どのようなお悩みでもお気軽にご相談ください。

☎▽結婚を考えているが、どのように進めていけばいいかわからない方

▽異性との出会いが少ない方 ▽子どもの結婚で悩んでいる親御さん

開設日毎月第2・4(※)、第3(±) ※事前予約制としますので、5日前までにご連絡ください。

場福江保健センター

申 問社会福祉課こども家庭未来班 ☎72-6117

✉fukushi@city.goto.lg.jp



【関連】新婚世帯への住宅取得費用・住宅賃借費用・引越費用の助成

令和3年4月1日以降に結婚した新婚世帯に対し、住宅取得費用または住宅賃借費用、引っ越し費用
を助成します。

☎▽令和3年4月1日以降に婚姻した夫婦

▽婚姻に伴い、新たに住宅を取得・賃借した夫婦

▽夫婦共に婚姻日における年齢が39歳以下 ▽新婚夫婦の所得の合計額が400万円未満 など

助成金額1世帯あたり30万円 ※夫婦ともに29歳以下である場合は1世帯あたり60万円

要件や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。 問社会福祉課こども家庭未来班 ☎72-6117



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。

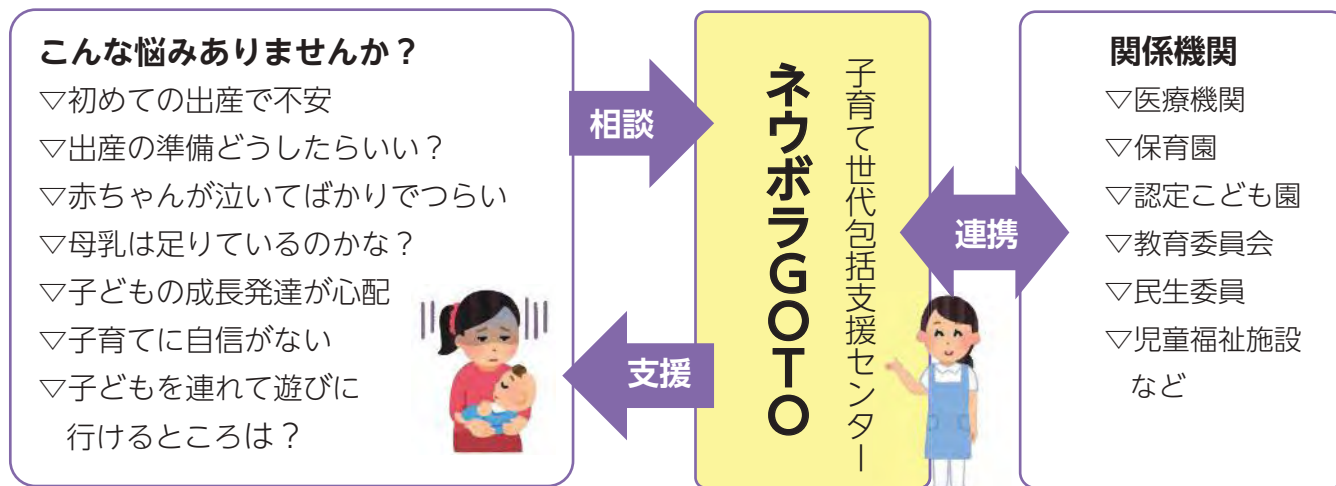
五島ふれあい診療所 三尾野2-1-29 電話 75-0717

妊娠期から子育て期までをサポートする「五島市子育て世代包括支援センター」

ネウボラGOTO を開設しました



子育て世代包括支援センターは、妊娠期から子育て期までを安心して過ごせるようにサポートする相談窓口です。子育てのことでどこに相談したらいいか迷った時は、まずこちらにご相談ください。



相談 問五島市子育て世代包括支援センターネウボラGOTO
国保健康政策課（保健センター）内 ☎74-0678

どこに相談したらいいかわからない、そんな時はこちらへ

長寿介護課に「福祉の相談窓口」を開設しました



これまで、家庭内に複数の困りごとがある場合、あちこちの窓口へ相談する必要がありましたが、これからは「福祉の相談窓口」でまとめて相談できるようになりました。どこに相談したらいいかわからない時も、お気軽に相談ください。

高齢者や障がい者、子どもなどの悩みや困りごとに対し、関係機関と連携して総合的に支援します。

困りごとが多くて、どこから手をつけたいの？

親の介護と子育てのストレスでつらい。

どこに相談したらいいかわからない。

引きこもりがちになっている。今後の生活が不安…。



悩み事が多くて、何もかも投げ出したい。

※これまでどおり、長寿介護課、社会福祉課、国保健康政策課、各支所の窓口でも相談できます。

相談 問福祉の相談窓口（長寿介護課内）☎72-6194

※講師の敬称は省略しています。

講座の受講生募集
～みんなで集い、楽しく学習～

■きんせい春の勤労者支援講座

場 勤福センター 定員になり次第、締切

講座名／内容	講師	回	期間	曜日	時間	定員	料金・持参
ガラスで作るマスクチャーム講座 オリジナルのかわいいマスクチャームなどアクセサリー作りを体験しませんか？	千代田昌代	8	5～12月 ※初回 5/8	第2㊥	14:00～16:00	8	教材費各回1,000円程度 ・筆記用具 ・布エプロン
オンライン対応！五島から事業を始める講座 オンラインを活用した事業準備をしませんか？ ※課題提出必須 ※パソコン等をお持ちでない方も参加できます。 ※会場は、フリーWi-Fiに接続できます。	加藤 空武	7	5～7月 ※初回 5/12	隔週㊤	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
瞑想と写経の体験講座 瞑想から始まる写経を体験	巨海 基代	5	5～6月 ※初回 5/14	毎週金	19:00～21:00	12	・筆記用具（お好みで）
労働法の基礎講座と個別相談会 労働基準法など、労働法基礎を学習	社会保険労務士 才津禎一郎	1	5/18	㊤	19:00～21:00	8	・筆記用具
ラブリー♡イラスト体験講座 かわいいイラスト描画技能を体験	五島漫研 よかコミュ！	3	5～7月 ※初回 5/22	第4㊥	19:00～21:00	8	・筆記用具 ・スケッチブック
けしごむアートワークショップ 彫り方・捺し方・図案の描き方を体験学習	千代田昌代	8	5～12月 ※初回 5/29	最終㊥	14:00～16:00	12	教材費300円程度 ・筆記用具

対 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。

他 託児あり。講座開催日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）

〒853-0018五島市池田町1-2

☎74-3307 ☎72-5741

✉ kinrou-b@city.goto.nagasaki.jp



申込フォーム

■観光物産課主催「語学・文化講座」

場 福江保健センター

定員になり次第締切

講座名／内容	講師	回	期間	曜日	時間	定員	料金
韓国語・韓国文化教室 入門 韓国語の文字（ハングル）から学びます	ナ・ソンガン	20	4～9月 ※初回 4/13	毎週㊤	18:30～20:00	20	無料
韓国語・韓国文化教室 初級1 ハングルが読める方の韓国語実力を向上		20	4～9月 ※初回 4/14	毎週㊤	18:30～20:00	14	
フランス語・フランス語圏文化教室 入門 フランス語や文化、日本との違いについて学びます	オリヴィエ・タルトー	20	4～9月 ※初回 4/15	毎週㊤	18:15～20:15	20	

対 不問 持参 韓国語：教材「カナダKOREAN初級1」（国書刊行会/カナダ韓国語学院 著）

フランス語：教材「Spirale Nouvelle édition」（アシェットジャパン出版/GaelCrépieux, Philippe Callens, 根岸純、高瀬智子 著）

申 メール（講座名、氏名、電話番号、メールアドレス）または電話

韓国語：kanko2@city.goto.nagasaki.jp / フランス語：kanko3@city.goto.nagasaki.jp

申 問 観光物産課 ☎74-0811

■働く婦人の家主催講座

場 勤福センター ㊦ 4月27日㊦ (定員になり次第締切)

講座名／内容	講師	回	期間	曜日	時間	定員	料金・持参
家庭料理講座 家庭料理を美味しくステップアップ	里 晃子	10	5～2月 ※初回5/12	月1回 ㊦	10:00 ～12:00	15	材料費(10回分 6,000円程度) ・エプロン・三角巾 ・ふきん2枚
アンチエイジング講座 呼吸と瞑想で心と体を整えます	丸山 寿子	10	5～9月 ※初回5/14	月2回 ㊦	13:30 ～15:00	20	・ヨガマット ・タオル・飲み物
ラテンダンスエクササイズ講座 ノリのいい音楽に合わせて踊る気軽なエクササイズ	田代 元輝	10	5～7月 ※初回5/14	毎週㊦	19:00 ～20:30	20	・飲み物・タオル ・室内用シューズ ・着替え
お洒落なスイーツ作り講座 簡単でお洒落なスイーツを作った後は、お家カフェでホッとする時間を	竹野 悦子	10	5～2月 ※初回5/15	月1回 ㊦	9:30 ～12:00	14	材料費(10回分 6,000円程度) ・エプロン・三角巾 ・ふきん2枚 ・持ち帰り用タッパー
自分でできるトレーニング講座 柔軟性を高め、日常生活を健康的に	佐々木整骨院 (大峯亜希穂) (森田 雄貴)	8	5～7月 ※初回5/16	毎週 ㊦	10:00 ～11:30	20	・飲み物・タオル ・室内用シューズ
フラワーアレンジメント講座 季節に合わせて花のある暮らしを楽しむ	赤岩富美子	6	5～10月 ※初回5/22	月1回 ㊦	18:30 ～20:00	15	教材費(月 2,000円程度) ・花鉢・新聞紙

㊦ 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

㊦ 1. 申込フォームから申込み

2. 窓口にある申込書に必要事項を記入して提出

3. ハガキに、①講座名②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥勤務先⑦電話番号を記入して投函

※電話申込不可 ㊦ 託児あり。講座開催日前日までにご連絡ください。

㊦ 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(照会用)



申込フォーム

■緑丘地区公民館講座

場 緑丘地区公民館 ㊦ 4月24日㊦ (定員になり次第締切)

講座名／内容	講師	回	期間	曜日	時間	定員	料金
生け花講座(嵯峨御流) 生け花の基礎を学びます	小田美智子	10	5～2月 ※初回5/22	第4㊦	13:30 ～15:30	10	材料費 (月1,300円程度)
軽快・爽快! エアロビクス講座(㊦女性) エアロビクスの基本動作を学びます	田口 恵子	10	5～2月 ※初回5/15	第3㊦	13:30 ～15:30	20	無料
初級水彩画講座 水彩画の基礎を学び、作品を作ります	松山 巖	10	5～2月 ※初回5/8	第2㊦	13:30 ～15:30	15	無料
実用書道・美文字教室 日常生活に必要な書を学びます	谷川富美江	10	5～2月 ※初回5/18	第3㊦	13:30 ～15:30	20	無料
リラックスハッピーヨガ体操講座(㊦女性) ヨガ体操で心身のバランスを保ちます	大坪 幸恵	10	5～2月 ※初回5/8	第1㊦	10:00 ～12:00	20	無料
楽しく ZUMBA教室 ラテン音楽に合わせてエクササイズ	田代 元輝	10	5～2月 ※初回5/22	第4㊦	13:30 ～15:00	20	無料
初級押し花講座(初心者優先) 押し花の基礎を学び、作品を作ります	進藤 敦子	10	5～9月 ※初回5/11	第2㊦ 第4㊦	13:30 ～15:30	10	材料費実費

㊦ 市内在住で18歳以上の方

㊦ 申問 〒853-0033 五島市木場町371-1

㊦ 1. 窓口にある申込書に必要事項を記入して提出

緑丘地区公民館 ☎72-8882(照会用)

2. ハガキに①講座名②住所③氏名④電話番号(携帯電話)を記入して投函 ※電話申込不可



税金

市税の納期限をお知らせします

問 税務課収納班 ☎ 72・6114

市内にある固定資産の評価額等を確認できます

税目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
固定資産税		1期 5/31		2期 8/2					3期 12/27		4期 2/28	
軽自動車税		全期 5/31										
市県民税			1期 6/30		2期 8/31		3期 11/1			4期 1/31		
国民健康保険税				1期 8/2	2期 8/31	3期 9/30	4期 11/1	5期 11/30	6期 12/27	7期 1/31	8期 2/28	

納税通知書の発送予定時期

▽固定資産税……5月上旬

※令和3年度は評価の見直しに伴い、1か月遅れの発送となります。

▽軽自動車税……5月上旬

▽市県民税……6月上旬

▽国民健康保険税…7月中旬

安全・安心・確実な口座振替

市税の納付は、口座振替がおすすめです。手続きは、税務課や各支所・出張所、金融機関で申込書に必要事項を書いて、押印するだけです。ぜひ、ご検討ください。

納期限を過ぎると延滞金がかかります！

平成30年4月以降の課税分から、延滞金を徴収しています。納期限を過ぎての納付は、納期限後の日数に応じて本来の税額に延滞金を加えて納付していただきます。

やむを得ない理由があると認められる場合は、延滞金が減免されることがあります。納期限内に納付できない方は、悩んだり放置したりせずに、お早めにご相談ください。

問 税務課資産税班 ☎ 72・6114

もの（運転免許証など）

②代理人の本人確認ができる

納税通知書または課税明細書

▽本人以外の場合…①委任状、

るもの（運転免許証など）

▽本人の場合…本人確認ができ

必要なもの

の帳簿だけご覧いただけます

※土地のみの納税者は土地の帳簿

だけ、家屋のみの納税者は家屋

の帳簿だけご覧いただけます

②家屋…所在、地番、家屋番号、種

類、構造、床面積、価格

①土地…所在、地番、評価地目、

ご覧いただける内容

▽納税者から委任された方

▽納税管理人

▽固定資産税の納税者

ご覧いただける方

場 税務課資産税班、各支所窓ロ班

8時30分～17時15分

時 4月1日～5月31日（土・日を除く）

を、無料でご覧いただけます。

土地価格等・家屋価格等縦覧帳簿

固定資産の価格などを記載した

『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





市税等のコンビニ収納に係る 収納代行事業者の指定

市税等のコンビニ収納について、次のとおり収納代行事業者を指定しました。

収納代行業者

株式会社電算システム

(岐阜県岐阜市日置江1丁目58番地)

問 税務課 ☎ 72・6114

おしごと

税務職員募集

資次の①または②に該当する方

- ① 1991年4月2日～2000年4月1日生まれ
- ② 2000年4月2日以降生まれで、(1)または(2)に該当

(1) 大学を卒業した、または2022年3月までに大学を卒業する見込み

※短期大学を除く

(2) 人事院が(1)に掲げる条件と同等の資格があると認める

試験の程度 大学卒業程度

試験 一次…6月6日①

二次…7月5日～7月16日

のうち指定する日

申 インターネット申込み

受付期間

3月26日(金)～4月7日(水)

問 人事院人材局試験課

☎ 03・3581・5311

福岡国税局人事第二課

☎ 092・411・0031

募集

五島市交通指導員を募集します

対市内在住の方

任期2年間(再任可能)

内▽交通安全運動期間の登校時の街頭立哨活動(④⑤を除く)

▽研修会への参加(長崎県主催…年1回 五島市主催…任期中1回)

▽学校訪問(小学校の入学式への参加)

募 ① 福江地区…2名

② 奥浦地区…1名

③ 富江地区…1名

申 電話 ☎ 定員になり次第締切

他・活動に必要なものは貸し出します。

・活動に対する謝礼金をお支払いします。

申 問 総務課危機管理班

☎ 72・6110

健康・福祉

障がい者支援の困りごとは 地域生活支援拠点へ

障がい者の生活を地域全体で支援するサービスの提供体制、「地域生活支援拠点」を整備しました。

障がい者の支援にお困りごとがありましたら、まずは社会福祉課障がい福祉班、またはサポートセンターゆうなぎにご相談ください。

問 社会福祉課障がい福祉班

☎ 72・6117

サポートセンターゆうなぎ

☎ 72・4710



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

☎ 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



もしもに備えて・・・
高齢者等SOSネットワークの事前登録を
しませんか？

見守りシールを活用し、身元不明者の事故防止や早期発見につなげるものです。

基本的には65歳以上で、認知症の方や行方不明になる恐れのある方など

五島市に住民票があり、在宅で暮らしている方

※認知症グループホーム入居者を除く

申請写真、全身写真（正面、横）を本庁窓口にて参りいただき、申請書に必要事項を記入して提出
使用方配付する2次元コードステッカー（10枚／シート）を、アイロンやドライヤーなどの熱で、対象の方が普段身に着ける衣類や靴などに貼ってください。

申・間長寿介護課長寿支援班

☎72・6194

（使用例）



シールを貼っている方をみかけた時は

このマークを付けて一人で歩かれている場合、行方不明になっている可能性があります。シールに書かれている番号を、五島警察署または五島市地域包括支援センターへご連絡ください。番号が消えている場合も、連絡をお願いします。

この画面が表示されます↓

2次元コードを読み込むと

この人は帰り道がわからなくなっている可能性があります。ステッカーの番号を下記のいずれかにご連絡ください。

▽五島警察署 ▽五島市地域包括支援センター
☎72-8110 ☎72-6194

命を守るために大切なのは、病気を予防し早期に発見すること 令和3年度の特健診・がん検診が始まります

自らの健康状態を理解し、生活習慣を振り返る機会として、また、がんの早期発見・早期治療のために年に1回健診（検診）を受けましょう。初期の状態では症状が出ない場合もありますので、対象の方は受診をお願いします。



対象者

▽特 定 健 診：国民健康保険、後期高齢者医療の被保険者など。対象者の自宅に受診券を送付します。

▽が ん 検 診：40歳以上の市民（婦人がん検診の案内は6月頃送付予定）

▽肝炎ウイルス検診：40歳以上の市民のうち、肝炎ウイルス検査の未受診者

※がん検診、肝炎ウイルス検診に受診券はありません。

受診方法

集団健診（検診）は必ず事前予約が必要です。予約期間や専用電話番号について、詳しくは令和3年度健康づくりカレンダーをご確認ください。

問国保健康政策課健康づくり班 ☎74-5831



健康づくりカレンダー

障がいがある方のための制度をご案内します

手当	対象	備考
特別児童扶養手当	中度以上（政令で定める程度以上）の障がいのある20歳未満の児童を監護、養育している方	手当月額 1級52,500円 2級34,970円
障害児福祉手当	重度の障がいにより、日常生活に常時介護を要する20歳未満の方	手当月額 14,880円
特別障害者手当	重度の障がいにより、日常生活に常時特別の介護を要する20歳以上の方	手当月額 27,350円
重度心身障害児 福祉手当	1～3級の身体障がい児（20歳未満）、A 1～B 1の知的障がい児（20歳未満）を養育している保護者	手当月額 1,000円 ※五島市に、引き続き1年以上住民登録されている方に限る

助成制度など	内 容
自動車改造費の助成	① 1・2級の上肢、下肢、体幹、脳原性移動機能の障がいのある方が所有する、自動車の改造費用 ※下肢、体幹、脳原性移動機能の障がいのある方は、生計を一にする方所有の自動車でも可 ② 1・2級の下肢、体幹、脳原性移動機能の障がいのある方が、移動介護用特別仕様車を購入する費用 助成額 経費の3分の2（上限10万円）
自動車運転免許取得助成事業	障害者手帳（身体障害者手帳の場合は1～4級）をお持ちの60歳未満で、自己の責任で自動車運転免許証の失効または取消処分を受けていない、次のいずれかに該当する方に自動車運転免許取得費用を助成 ①五島市内に1年以上居住し、現に居住している ②就学のため市外に居住しており、生計を一にする世帯等が市内にいる 助成額 対象経費の3分の2に相当する額（上限10万円）
NHKテレビ受信料の免除	全額免除 障害者手帳をお持ちの方がいる世帯で、世帯員全員が市民税非課税の場合 半額免除 受信契約者が世帯主で、視覚・聴覚障害または重度（身体1・2級、知的A 1・A 2、精神1級）の障がいをお持ちの場合
福祉医療費助成支給制度	次のいずれかに該当する方に、医療費の一部を助成（所得制限あり） ・身体障害者手帳1～3級 ・療育手帳A 1、A 2、B 1 ・精神保健福祉手帳1級（入院分は対象外）
自立支援医療	身体に障がいがある方の障がいの程度を軽減または障がいを取り除くために医療が必要な場合、または精神障がいのため通院による精神医療を継続的に必要とする場合に医療費の負担を軽減 ※原則1割負担で月額負担上限があります。 ①更生医療（18歳以上で身体障害者手帳をお持ちの方） ②育成医療（18歳未満の方） ③精神通院医療
【新設】 障がい者の交通費助成 ※タクシー料金の助成事業と、市内離島定期旅客船の運賃の助成事業の廃止	在宅で、次のいずれかに該当する方に交通機関（タクシー・定期旅客船・バス）の交通費の助成券を交付 ①車椅子常用または屋外で全面的介助が必要な方（車椅子を常用していることを証する書類または医師意見書）で、心臓、腎臓、呼吸器のいずれかの障がいのある1級の身体障がい者または下肢、体幹、移動障害のいずれかの障がいのある3級までの身体障がい者 ②単身または夫婦のみ世帯の視覚障害1級の方 ③療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方 ④障害者手帳をお持ちの福江島を除く離島地区に在住の方

対象者や助成額など、詳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。

まるとう 障がい者福祉

検索

問社会福祉課障がい福祉班 ☎ 72-6117



お知らせ

マイナンバー休日臨時窓口を開設

マイナンバーカードの受け取りや申請などができます。

時 4月10日④9時～16時

4月25日④9時～16時

5月8日④9時～16時

5月23日④9時～16時

6月12日④9時～16時

6月27日④9時～16時

場市役所新本館1階市民課

注 マイナンバー関係のみの取り扱いです。支所地区の方で、

マイナンバーカードの本庁受け取りを希望する場合は、3日前までにお電話ください。
問市民課 ☎88・9521

危険物取扱者試験準備講習会

時 5月11日④～12日④

9時～17時

場五島市消防本部

種 乙種4類（法令、性状）

料 12,100円（危険物安全協会会員）

15,000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

✕ 4月23日④

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 6月13日④10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：4月5日④～16日④

電子：4月2日④～13日④

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

ガス・スプレー缶などの

ごみの出し方についてのお願い

2月10日、資源ごみ4（金属製品など）の収集作業中に、ガス・スプレー缶などが原因と思われるパッカー車（ごみ収集車）の火災事故が発生しました。

ガス・スプレー缶は、穴を開けずに出すと車輦で破碎され、収集時の火災や爆発事故につながります。



以下の手順を守り、透明袋（中の見える袋）に入れて、資源ごみ4の収集日に出してください。
①中身を最後まで使いきる（缶を振って「シャカシャカ」と音がする場合中身が残っています）
②火気のない、風通しのよい屋外で穴を開ける

ガス・スプレー缶などの例

卓上コンロ用カセットボンベ、消臭スプレー缶、殺虫剤の缶、制汗スプレー缶、ヘアースプレー缶など
問生活環境課 ☎72・6116

入札により市有地を売却します

入札を希望する方は、一般競争入札参加申込書を期限までに提出してください。

対象物件

物件番号	地番	種目	面積(m ²)	最低売却価格(円)
1	上大津町412-2	土地 (現況雑種地)	251.00	2,924,000
	上大津町412-3	土地 (現況雑種地)	231.00	
	上大津町413-2	土地 (現況雑種地)	614.00	

※地上に建物（ポンプ室）、地下に構築物（配水池）等が存在します。
※物件の引渡しは、現状のままで行います。
※物件番号1は、3筆1体としての売却です。
くわしくは、市ホームページをご覧ください。

まろごとウ 市有地売却

検索

入札日時：5月11日④

13時30分～

場所：市役所

3階3-D会議室

✕ 4月28日④17時

※入札参加申込書の提出期限

申問水道課業務班

☎72・6115



問政策企画課 ☎72・6127



燈瀬園地内の宿泊施設整備予定地への立入制限について

燈瀬園地を有効活用し、雇用創出や交流人口の拡大を図る事業創出など、地域活性化を図るために公募した「燈瀬園地自然環境活性化プラン」により、燈瀬園地に宿泊施設（ホテル）が建設されることになりました。

今後は同宿泊施設敷地への立入はできませんので、ご注意ください。

なお、隣の燈瀬ビクターセンターは、通常通り開館しております。

狂犬病予防集団注射の日程

狂犬病予防注射は、法律で年1回の接種が義務付けられています。

狂犬病は恐ろしい病気です。必ず予防注射を受けさせてください。

※必ず首輪（胴輪は不可）を着け、犬を制御できる方がお連れください。

※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で、日程の変更または中止する場合があります。

次の場合、事前にご連絡ください

- ・体調不良で注射が受けられない
- ・住所や飼い主が変わった
- ・会場近くで農薬が使われている
- ・飼い犬が亡くなった

料注射代及び手数料3,350円（注射手数料2,800円、注射済票交付手数料550円）

登録手数料3,000円

■岐宿地区

4月15日☽	
河務公民館	9:30～ 9:45
楠原教会前	9:55～10:15
川原多目的集会所	10:25～10:50
松山公民館	11:00～11:15
山内武道館	11:25～11:40
南部公民館	11:50～12:05
岐宿公民館	13:05～13:25
岐宿支所消防車庫前	13:35～13:55

■玉之浦地区

4月21日☽	
上ノ平集会所	9:00～ 9:05
幾久山簡易郵便局前	9:10～ 9:15
中須川上幸人邸前	9:20～ 9:30
小川生活館	9:35～ 9:45
荒川バス停留所前	10:10～10:20
丹奈集会所	10:30～10:35
大宝三叉路	11:10～11:15
玉之浦健康管理増進施設	11:20～11:35
立谷バス停前	11:40～11:45
井持浦教会前	11:55～12:10
向小浦	12:20～12:25
玉之浦町公民館	12:30～12:45

■三井楽地区

4月28日☽	
八の川集会所前	9:45～10:10
岳生活館前	10:20～10:30
柏漁村センター前	10:40～11:15
浜窄生活館前	11:30～11:45
貝津波止場（バス停）	13:15～13:35
三井楽支所裏	13:50～14:50

■奈留地区

5月26日☽	
夏井バス待合所付近	9:10～ 9:30
白這製氷工場付近	9:40～10:00
三本松バス待合所付近	10:10～10:30
宮の浜海水浴場シャワー室前	10:40～11:00
泊集会所付近	11:15～11:35
奈留支所	13:00～13:30

■富江地区

6月2日☽	
山下公民館	9:30～10:30
黒瀬公民館	10:45～11:45
富江支所前駐車場	13:00～16:00

■福江地区

4月25日☽	
市役所駐車場	9:30～11:00
5月11日☽	
黒蔵公民館	9:00～ 9:10
大浜住民センター	9:20～ 9:55
大窄公民館	10:10～10:30
野々切住民センター	10:40～10:55
本山出張所前	11:05～11:45
5月14日金	
松山住民センター	9:30～10:30
五島保健所裏駐車場	13:30～15:00
5月18日☽	
久賀島出張所前	10:30～10:50
5月19日☽	
崎山出張所前	9:30～10:30
長手スポーツセンター	10:40～10:55
大津公園駐車場	13:30～14:45
5月21日金	
伊福貴診療所前	13:30～13:50
黄島波止場	14:40～15:00
5月25日☽	
五島保健所裏駐車場	9:30～10:30
籠淵公民館前	13:30～14:10
浦頭教会下駐車場	14:30～14:40
栄林寺裏駐車場	14:50～15:00
宮原公民館前	15:20～15:45

問生活環境課 ☎72-6116

お金を貸しますと言われたら注意!



相談事例

知らない男性から電話があり、「お金を貸します」と言われた。「お金を受け取るには手数料が必要」と言われ、銀行のATMへ誘導された。指示されたとおりに男性に電話し、言われるまま14万5千円を振り込んでしまった。



▽「お金を振り込んで」と言われたら詐欺だと思って相手にしない。

▽お金を振り込む前に警察や消費生活センターに相談してください。

▽もし、お金を振り込んだ場合でも、「振り込め詐欺救済法」に基づき、振込先の口座に残っている資金を「被害回復分配金」として受け取る方法により、被害回復できる場合があります。詳しくは、振込先の金融機関にご相談ください。

▽被害の未然防止のため、自動通話録音装置を取り付けることをお勧めします。

アドバイス

これは振り込め詐欺の一つです。「融資するので先に手数料を振り込んで」などと言って先にお金を振り込ませ、実際には融資をしない手口です。

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「**い い 8 8**」

★自動通話録音装置をお貸しします★

この装置は、かかってきた電話に「この通話は録音されます」と音声が出て警告します。その後、通話を録音し、振り込め詐欺の未然防止に効果があります。

対 次の①～③の要件のいずれかに該当する世帯

- ①高齢者のみの世帯
- ②日中、住居に高齢者のみとなることが多い世帯
- ③その他、必要が認められる世帯

貸 出期間2年間（再度の貸出しもできます）

申 申請書に必要事項を記入し提出（申請内容に基づき、貸出しを決定）

申 問 消費生活センター 福江町1番1号 ☎72-6144



自動通話録音装置

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!

(引受保険会社) ベル少短定期保険株式会社 福岡財務支局長(少額短期保険)第1号

貸切型 こうし
家族葬斎場 **厚志会館**

専用ダイヤル 幸町3-19
☎88-9551

貸切型 一般葬斎場 **福江斎場**

専用ダイヤル 吉久木町674-1
☎76-3030

末留葬儀社

食育推進料理コンテスト入賞作品
テーマ「野菜を使ったおやつ」

ぎょうざの皮のあおさピザ

福江中学校 宮口 叶望



● 材料（6個分） ●

- ・ぎょうざの皮…………… 6枚
- ・ミニトマト…………… 6個
- ・ピーマン…………… 1 / 2個
- ・玉ねぎ…………… 1 / 4個
- ・オリーブオイル…………… 少々
- ・ケチャップ…………… 適量
- ・あおさ…………… 適量
- ・チーズ…………… 適量
- ・ツナ缶…………… 1 / 2個

● 作り方 ●

- ①野菜を適当な大きさに切る。
- ②ケチャップとあおさを混ぜ合わせる。
- ③ホットプレートに160℃くらいに温める。
- ④③にオリーブオイルをひき、温まったらぎょうざの皮を並べ、②のソースを塗る。
- ⑤好みで材料を並べる。
- ⑥蓋をして、200℃に上げ6分蒸し焼きにし完成。

工夫したこと・じまのできること

野菜を全部五島産にした。ピザソースの代わりにケチャップとあおさを混ぜたソースを作った。

ノザワ博士の

獣害コラム

マダニにご用心

文:野澤努

(玉之浦支所地域おこし協力隊)

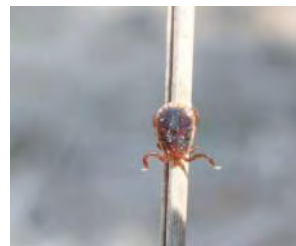
新年度となりました。昨年度は少々感染症に泣かされる日々でしたが、何とか今年度は脅えずに生活したいですね。ここ数年、春になるとマダニ媒介感染症の感染者を出してしまう状況が続いています。蚊のように空を飛ぶことができないマダニは、3か月ぐらい平気で何も食べずに皆さんが藪の中にやってくるのをジッと待っています。とってもいじらしいマダニですが、決して吸血されないように気をつけてください。

マダニ感染症は、3つの習慣を実践すれば感染を避けることができます。

- ①草の生い茂った場所では肌を露出しない。
- ②野外で着用した衣類はすぐに洗う。
- ③野外作業後は、シャワーや風呂に入って体についたほこりを流す。

四半世紀マダニを研究してきた中で実践している防衛習慣です。草刈りなどの後、乾いた喉を潤そうと冷蔵庫に手を伸ばす前に、まずはシャワーを浴びて汗と一緒にマダニを洗い流してください。ちなみに、シャワーを浴びることができないシカたちは、たくさんのマダニを体につけています。耳だけで130匹を数えたことがあります。マダニを数えながら、自分の耳の中にもいるんじゃないだろうかと不安になりました。

マダニ感染症を避けるために、3つの習慣をぜひ身につけてください。



問玉之浦支所 ☎87-2216

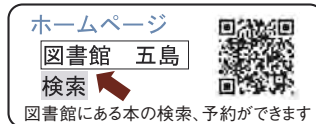


開館時間／10:00～18:00

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

休館日／4月5日(月)12日(月)19日(月)26日(月)30日(金)

5月3日(月)～5日(水)10日(月)17日(月)24日(月)31日(月)



■移動図書館 (4/1 ～ 5/10)

旧蔵小学校	4/20(火) 14:30～14:45
市役所富江支所	4/15(木) 13:25～13:40
玉之浦町公民館	4/ 7(水) 13:25～13:40
市役所岐宿支所	4/14(水) 13:50～14:05
三井楽町公民館	4/16(金) 13:20～13:35

※雨天の場合は中止することがあります

■4/1 ～ 5/10のイベント

絵本の読みかたり

0～2歳向け 4/3(土)11時～ 場市立図書館3階

3歳以上向け 4/17(土)11時～ 場市立図書館3階

0～2歳向け 5/1(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、事前申込制とします。状況によっては中止することもあります。

アートひろば (展示)

五島弁かるた 関連展示

毎年4月23日から5月12日は「こどもの読書週間」です。図書館では「五島むかしばなしを楽しむ会」が今年1月に作成した「五島弁かるた」の展示を行います。かるたの原画やユーモラスな五島弁とその解説のほか、児童書コーナーでは方言やかるた遊びに関する特設も行います。この機会に親子でふるさとの言葉に親しんでみてください。



インターネット取寄申込システム 「とりよせくん」がスタートします

■「とりよせくん」ってなに？

五島市立図書館にない本を、長崎県立図書館(ミライon図書館)に在庫があるかインターネットで検索し、取り寄せを申込みシステムです。

お持ちのパソコンやスマートフォンなどから申込ができます。

■アクセスはこちらから

五島市立図書館ホームページのリンク内からもアクセスできます。



■ご利用にあたって

▽取り寄せ申込ができるのは当館に所蔵がない本に限ります。

▽当館の利用者カードが必要です。

▽1回の申込は5冊までです。

(申込数は当館の予約冊数に含みます)

▽入力情報に誤りがある場合、受付できない場合があります。

▽このサービスで本が見つからない場合は当館にお問い合わせください。

▽人気の本は、予約状況によって届くまでに時間がかかる場合があります。

年金だより

学生納付特例制度の受付は
4月から

日本国内に住所がある全ての方は、厚生年金に加入されている場合を除き20歳から国民年金に加入しなければなりません。しかし収入がない場合が多い学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めることができ、年金は減額されません。

対大学、短大、専門学校等に在学中の方 ※一部対象外の学校あり

対象期間

在学期間中の4月～3月

※毎年申請が必要

必要なもの

学生証の写し（有効期限があるもの）または在学証明書



年金相談をご利用ください

◆対面による相談

長崎南年金事務所の職員による出張相談。年金請求の手続きもできます。

時 5月19日⑩10時～17時

5月20日⑩9時～15時

場市役所1階相談室

予約受付期間

相談希望日の2か月前から、平日8時30分～16時30分に受付

※5月6日⑩

◆テレビ電話を利用した相談

年金機構の職員によるテレビ電話での相談。利用時間内であれば、ご都合の良い時間に年金相談を受けることができます。

利用時間 平日9時～16時

場市役所1階第2相談室内

予約受付期間

相談希望日の1か月前から前日まで、平日8時30分～16時30分に受付

必要なもの

①本人確認ができるもの（運転免許証など）②委任状（代理人の場合）

※対面、テレビ電話での相談は、必ず事前に予約が必要です。基礎年金番号が分かる物をご用意の上、予約ください。

問長崎南年金事務所お客様相談室

☎095・8008・7639（直通）

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。

必要なもの

①本人確認ができるもの（運転免許証など）②印かん（認印可）③通帳またはカード④配偶者の年金証書（配偶者が公的年金を受給している場合）

国民年金保険料の改定

国民年金保険料は、直近の賃金や物価により調整されます。改定後の保険料は次のとおりです。

▽令和3年度月額16,610円

◆保険料の納付方法・前納割引

保険料は納付書を使った現金納付のほか、口座振替やクレジットカードでも納付できます。また、前納による保険料の割引もあります。

免除を受ける要件・割引率等はお問合せください。

申問 国保健康政策課 国保・年金班

☎72・6119

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



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



善意の橋渡し



九州電力送配電株式会社五島配電事業所様より、地域福祉に活用してほしいと寄贈いただきました。本会事業で必要としている方へお渡ししたいと思います。

ありがとうございました。



ご自宅で不要になった鯉のぼりはありませんか



鯉のぼりの下で記念撮影

富江琴石地区では、毎年4月中旬から5月中旬にかけてたくさんの鯉のぼりを揚げていますが、年月が経ち鯉のぼりの傷みがはげしくなり、数が減ってきています。

ご寄付いただける鯉のぼりがありましたらお近くの社会福祉協議会までご連絡ください。自然豊かな琴石地区で、みなさんの思い出がつまった鯉のぼりをもう一度泳がせてみませんか。



琴石地区鯉のぼり風景



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。

《令和三年二月一日～二月二十八日 寄付者一覧》

香典返し

(敬称略)

- 出川由起子 富江町 亡夫 助雄
- 本岡 晃(玉之浦町) 亡母 一枝
- 宗 邦治(玉之浦町) 亡母 エイ子
- 貞方 久幸(三井楽町) 亡父 熊男
- 森 とよ子(長崎県大村市) 亡母 吉川 シズエ

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

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



4月
April

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

4/01 木

窓口の受付時間延長（～4/5）【市役所1階市民課・社会福祉課】

㊤～㊤ 8:30～19:30、㊤ ㊤ 9:00～17:00

市民防火の日（サイレン吹鳴）7:00～

固定資産評価額の縦覧（～5/31）【市役所税務課及び各支所】 8:30～17:15 ※関連22ページ

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

絵本の読みかたり（0～2歳向け）【市立図書館3階】 11:00～ ※関連30ページ

04 日

05 月

健康相談（要予約）【富江町民センター健康相談室】 9:30～11:00

06 火

入学式（久賀小中）

春の全国交通安全運動（～4/15）

多郎島公園でヨガ【さんさん富江キャンプ村海水浴場桟敷】 10:00～11:30

07 水

入学式（奥浦小、本山小、大浜小、富江小、盈進小、玉之浦小中、奈留小中、福江中、

奥浦中、崎山中、翁頭中、富江中、三井楽中、岐宿中）

行政相談【市役所新本館1階相談室1】 13:00～15:00

08 木

入学式（福江小、緑丘小、崎山小、三井楽小、岐宿小）

09 金

健康相談（要予約）【福江保健センター3階】 9:30～11:00

10 土

マイナンバー休日臨時窓口開設【市役所新本館1階市民課】 9:00～16:00 ※関連26ページ

11 日

12 月

母親教室（要予約）【福江保健センター3階】 14:00～15:30

13 火

健康相談（要予約）【岐宿町開発センター】 9:30～11:00

14 水

行政相談【富江町民センター】 13:00～15:00

15 木

市民防火の日（サイレン吹鳴）7:00～

行政相談【岐宿町開発センター】 9:00～11:00

狂犬病予防集団注射【岐宿地区】 ※詳しい時間、場所は27ページをご覧ください

16 金

健康相談（要予約）【三井楽町公民館】 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

17 土

結婚相談（要予約）【福江保健センター4階】 10:00～16:00 ※関連18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30ページ

18 日

19 月

行政相談【玉之浦支所1階和室】 9:00～11:00

20 火

多郎島公園でヨガ【さんさん富江キャンプ村海水浴場桟敷】 10:00～11:30

21 水

狂犬病予防集団注射【玉之浦地区】 ※詳しい時間、場所は27ページをご覧ください

行政相談【市役所新本館1階相談室1】 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

特別展示

「福江地区写真パネル展
～崎山・本山・大浜編～」

期 4月10日㊤～6月25日㊤

9:00～17:00

場 五島観光歴史資料館

「子ども水泳教室」募集始めました

『下記時間体験教室も受付中です』 三井楽スイミングクラブ

水泳教室時間割表（春休み期間は10時～11時のみです） ☎0959-84-3125

コ ー ス	時 間	月	火	水	木	金	土	日
冬休み水泳教室	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	○		○	○	○		

営業時間10:00～20:00（毎週火曜日は定休日）

4月
April

5月
May

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

22 木 認知症カフェ「花サロン」【籠淵町2127-1】13:00～15:00

23 金 健康相談（要予約）【奈留支所】9:30～11:00

24 土

25 日 マイナンバー休日臨時窓口開設【市役所新本館1階市民課】9:00～16:00 ※関連26ページ
食改養成講座【福江保健センター3階栄養指導室・調理室】9:30～12:30 ※関連11ページ
狂犬病予防集団注射【福江地区】（～5/25）※詳しい時間、場所は27ページをご覧ください

26 月 母親教室（要予約）【福江保健センター3階】14:00～15:30

27 火 健康相談（要予約）【玉之浦町公民館】9:30～11:00

28 水 狂犬病予防集団注射【三井楽地区】※詳しい時間、場所は27ページをご覧ください

29 木

30 金

5/01 土 市民防火の日（サイレン吹鳴）7:00～
絵本の読みかたり（0～2歳向け）【市立図書館3階】11:00～ ※関連30ページ

02 日

03 月 鬼岳で遊ぼう！こども自然公園大会【鬼岳園地】10:00～13:00 ※関連17ページ

04 火 富江半島ブルーライン健康ウォーク【さんさん富江キャンプ村芝生広場集合】9:00～
※関連17ページ

05 水

06 木

07 金 乳幼児相談（要予約）【福江保健センター3階】9:00～10:30

08 土 マイナンバー休日臨時窓口開設【市役所新本館1階市民課】9:00～16:00 ※関連26ページ
東京2020オリンピック聖火リレー【丸木漁港スタート】12:54～予定 ※関連9ページ

09 日 母親教室（要予約）【福江保健センター3階】13:30～15:30

10 月

4月救急当番医表

当番日	当番医者名	電話番号
4月4日㊥	久保循環器内科	75-0881
4月11日㊥	南町脳神経外科クリニック	72-7233
4月18日㊥	福江産婦人科医院	72-6140
4月25日㊥	郡家病院	72-2436
4月29日㊥	久保循環器内科	75-0881

※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



今月号の特集では「運動」をテーマに記事を作成。表紙も特集記事の関連にし、市民の方にご協力いただきました。撮影日を迎えると、空にはまさかの厚い雲が…。写真が映えなかったため、晴れた日に再度お願いしました。何度も本当にありがとうございます。バックに写る鬼岳は、2月の山焼きを終えたばかりでまだ黒さが残っていました。今しか見られない貴重な光景ですので、ウォーキングがてら見に行ってみてはいかがでしょうか？

くま

お誕生おめでとう



(2月6日～3月5日届出分)

(敬称略)

子の氏名 保護者

住所

篠田陽菜子 友吉 吉田町

平川 侑季 竜也 南松浦郡
新上五島町

峯田 柊音 光 岐宿町

松下 奏友 拓誠 吉久木町

明石 悠希 佳之 木場町

齋藤 有 卓 木場町

設楽 姫愛 裕介 富江町

平野 凛 文宏 大円寺町

芳野 糸花 健太郎 富江町

林 杏柊 繁彦 上崎山町

勝間 湊音 善揮・玲菜 増田町

草加 愛緒 峻生 武家屋敷

峰 悠月 亮太 吉久木町



ご寄附ありがとうございました

(2月6日～3月5日届出分)

(敬称略)

【一般寄附金として】

五島グリーンテック

【福祉施設維持管理費として】
濱里文博(木場町)亡姉千代子

藤尾貞實(下崎山町)亡母トミ

出口俊明(堤町)亡母フヂ

【救急業務活動費として】
浦クリニック理事長 浦繁郎(栄町)

【おくうら元氣村】

降田達季(吉久木町)亡母トクエ

【聖マリア会】
木口美生(松山町)亡伯母ミサ

【きじの里】

岡村勇巳(岐宿町)亡母デン

【末広荘】
松尾三十士(向町)亡母マツ

今道弥(下大津町)亡母和子

【かけはし木場】

平山ヤス(増田町)

【五島福寿園】
門充則(上大津町)亡母キヨ

松園明子(三井楽町)亡夫功

古木美津隆(奈留町)亡母ハルエ

田中秋秀(富江町)亡母キミエ

田村隆(下大津町)亡父音二

【緑乃園】

松本栄(高田町)亡父十太夫

ご冥福をお祈りいたします

(2月6日～3月5日届出分)

(敬称略)

氏名 年齢 死亡日 住所

松園 功 86歳 2/6 三井楽町

山上 金次 81歳 2/7 吉田町

橋本 権一 91歳 2/7 上崎山町

橋田ヒサエ 90歳 2/7 富江町土取

長尾 慶子 99歳 2/7 上大津町

吉川シヅエ 88歳 2/9 三井楽町

大山 ヨミ 98歳 2/10 三井楽町

田中キミエ 94歳 2/10 富江町黒瀬

松田チヨノ 82歳 2/11 増田町

川末 セツ 93歳 2/14 富江町松尾

渡邊トシ子 89歳 2/16 伊福貴町

松尾 マツ 93歳 2/17 向町

入口 松枝 87歳 2/18 奥浦町

芳野 清一 83歳 2/19 富江町山下

村中 正美 80歳 2/19 三井楽町

宝崎 義廣 79歳 2/20 武家屋敷

吉原フサエ 82歳 2/20 三井楽町

谷川 清馬 88歳 2/21 岐宿町岐宿

坂口 裕子 92歳 2/21 木場町

引地 セヌ 91歳 2/21 岐宿町岐宿

中村 光雄 90歳 2/21 岐宿町二本楠

仲尾 清人 78歳 2/23 三井楽町

今道 和子 81歳 2/24 下大津町

山本 鶴男 92歳 2/24 中央町

今川 セン 92歳 2/25 上大津町

藤原 チヨ 94歳 2/25 岐宿町二本楠

平山 君子 93歳 2/25 江川町

貞方 義照 73歳 2/26 富江町山下

垣内 幸子 93歳 2/27 籠淵町

松園 和夫 67歳 2/27 三尾野町

山口 光行 85歳 3/1 三井楽町

宿輪 敏明 71歳 3/1 奈留町泊

本田 耕平 77歳 3/3 富江町黒瀬

藤原 理恵 57歳 3/3 三井楽町

若菜 五市 80歳 3/3 東浜町

浦 武人 91歳 3/4 平蔵町

堀本カズエ 89歳 3/5 上崎山町

谷川シヅエ 79歳 3/5 岐宿町川原

針本伊之助 97歳 3/5 富江町富江

ごとうしきてんしゃ
(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

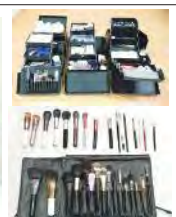


エンゼルケア

「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。



かるしおで元気な

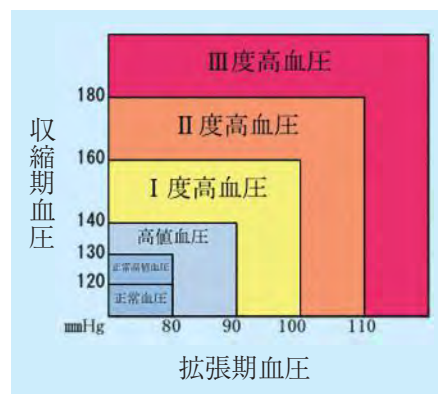


かるしお…塩を軽く使ってうまみを引き出す、減塩の新しい考え方

あなたの血圧、大丈夫ですか？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。上の血圧は、心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値で、正式には収縮期血圧と呼ばれています。下の血圧は、心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の力で、拡張期血圧と呼ばれています。

長崎県は、収縮期血圧の平均が男女それぞれ**全国ワースト2位**と血圧の高い人が多い傾向にあります(厚生労働省発表平成29年度特定健診より)。五島市は高血圧の人の割合を減らすことを目標にしています。自分の血圧の値がどのくらいか確認してみましょう。



今月の
かるしおレシピ

切り干し大根の炒り煮

材料(2人分)

切り干し大根 …………… 15g
油揚げ …………… 10g
にんじん …………… 5g
さやえんどう …………… 4g
サラダ油 …………… 2ml

A

しょうゆ …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1と1/3
だし汁 …………… 適量



作り方

- ①切り干し大根はひたひたの水につけてもどす。にんじんは太めの千切りにしてゆで、水けをきる。油揚げは5mm幅の短冊切りにし、湯通しして油抜きをする。さやえんどうはさっとゆでて水けをきり、斜め細切りにする。
- ②小鍋にサラダ油を熱し、水けをしぼった切り干し大根と油揚げを炒める。Aとひたひたのだし汁を加えて煮、切り干し大根がやわらかくなったらにんじんを加えてさらに煮る。
- ③器に盛り、さやえんどうをのせる。

(「国循の美味しいかるしおレシピ」より引用)

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 (R3. 2. 28現在)

総数/36,191人(-33)

男 17,154人(-1)

女 19,037人(-32)

●福江 22,843人 ●玉之浦 1,221人 ●岐宿 3,102人 ●世帯数 19,757世帯(-16)
●富江 4,412人 ●三井楽 2,543人 ●奈留 2,070人 ●心のふるさと市民 22,016人 ※ () は前月比

ひとの動き
(R3. 2. 1~28)

●出生(実態調査、帰化等含む) 15人 ●転入 56人
●死亡(実態調査、国籍離脱等含む) 50人 ●転出 54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。