

2022

(令和4年)

10

No.210

西海市



広報 ぱりぐっど VARYGOOD

# さいかい

## 地域のヒーロー募集中!!



- 6 まちの話題
- 9 ほけんとふくし
- 13 環境ニュース
- 16 月間・週間のお知らせ
- 17 暮らしの情報
- 23 募集
- 26 きょういくの広場

### 今月のトピックス

- ぎゅぎゅっと! 西海フェス P4~5
- 西海市総合防災訓練 P7
- 新型コロナウイルス関連 P8
- 季節性インフルエンザ関連 P10~11

特集

表紙の方々へのインタビューあり!  
地域にはあなたの力が必要です

P2~3

- ZERO CARBON WEEK イベント案内 P13
- さいかい丼フェア P14~15
- スマホ教室 (スマートフォンの使い方を学ぼう) P22
- 市内高校紹介「西彼杵高等学校」 P28



# 地域には あなたのチカラ が必要です。

## ～西海市消防団 団員募集中!!～

防災基地対策課 ☎37-0028

火災や大雨・台風などの災害時に、消防服を身に着けた人たちが消火活動していたり、救助活動を行っている—そんな場面をニュースで見かけたことはありませんか？そんな現場で活躍しているのが消防団なんです。西海市では、消防団員として地域防災に貢献していただける方を大募集しています！あなたも消防団員として、一緒に地域の安全を守っていきませんか！？

### 消防団って、何するの？



#### 消防団って何？

消防団は普段、他に本業を持ちながら災害時に出動したり、防災のための警戒・広報を行うなど、地域の安全を守るための組織です。「自分たちの地域は自分たちで守る」をモットーに地域防災に重要な役割を果たしています。

#### 消防団の待遇は？

消防団員は非常勤特別職の公務員として、次の待遇が受けられます。  
▽年額報酬▽出勤報酬▽退職金（5年以上勤務された方）  
▽公務災害補償▽共済見舞金▽消防服等の貸与  
▽活動歴に応じた表彰など、福利厚生が充実しています。

#### 消防団にはどんな人がいるの？

男女問わず、消防団員として地域貢献したいという情熱をお持ちの方がたくさん在籍しています。仲間との交流も消防団活動の楽しみの1つです。

#### 消防団に入るには？

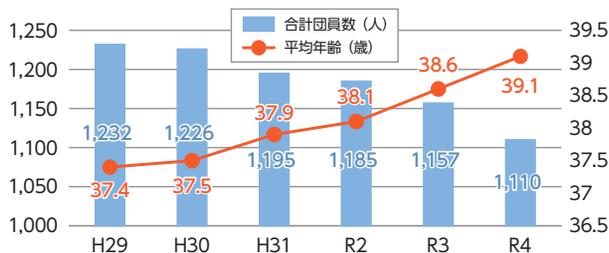
18歳以上で市内に在住または勤務されていて、入団する意思のある方は男女問わず大歓迎しています。

詳しくは防災基地対策課（☎37-0028）までご連絡ください。

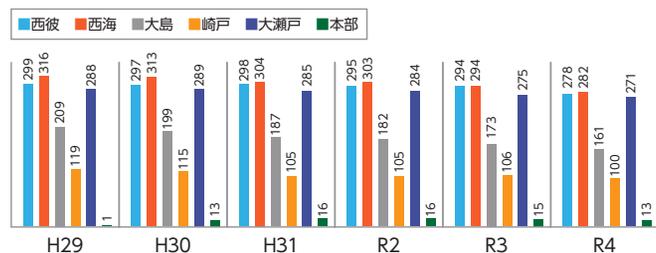
## 西海市消防団 の現状

西海市消防団は合併当初の平成17年には1,452名でしたが、人口減少や若者流出の影響で、令和4年4月1日時点で1,110名と年々減少しています。また、団員の平均年齢も上昇していて、将来的に防災体制の維持が困難になることが心配されています。

### 西海市消防団の団員数と平均年齢の推移



### 市内各町の消防団員数推移



私たちの生まれ育った・生活する地域を守り続けていくために、たくさんの方の入団をお待ちしています！！



8月

長崎県消防ポンプ操作大会のようす



1月

西海市消防出初式のようす

# 消防団員の紹介 ～団員として活動されるみなさんにインタビューしました

①入団のきっかけは ②消防団活動のやりがいは ③市民に向けてメッセージ ④その他



「火の用心」をお願いします！

写真左から

浦 シマ子 さん (56歳 検針員)

東 治代 さん (54歳 団体職員)

森 由起子 さん (65歳 介護職)

森 美紀子 さん (54歳 給食調理員)

林 みえの さん (39歳 学校用務員)

当日はお仕事で不在でしたが

森 小百合 さん (58歳 看護職)

平島第6分団は、男性団員も女性団員も仲良く和気あいあいと楽しく活動しています。



もり ゆきこ  
森 由起子 さん

崎戸方面団第6分団(平島)

- ①(森由) 男性団員が少なくなったと聞き、「よし、入るぞ!」と決めました。  
(浦) 消防団員から勧誘を受けたのがきっかけです。
- ②(森由) 予防査察の時に地域の方々から「ありがとう、頑張ってください!」と声を掛けられると嬉しい。男性団員と同様の活動を行っているが、やはり、体力、技術力のなさを感じる。  
(森小) 島民とのコミュニケーションがとりやすくなった。過疎化、高齢化が進んで活動できる人が減る中で、自分にできることを地道にしていきたい。  
(東) 大型台風後の道路整備や側溝の土砂除去等の力仕事はとても大変だけど、片付いた現場を見た時の達成感が大きい。  
(林) 日々の活動を通して「地域の方々の安全で安心な島を守る!」という使命感とやりがいを感じている。自分自身が成長できる場だと思っている。  
(森美) 「火事を起こさないように!」と考えるようになった。
- ③(林) 消防団は女性も男性も力を活かせる場だと思います。
- ④(東) 高齢化や人不足で団員の確保が難しい。旧団員の方々の応援をいただけるような組織づくりを確立してほしい。



むらかわ たかひろ  
村川 貴洋 さん (29歳 会社員) 西海方面団第11分団(七釜)

- ①父親や地域の方、先輩なども入団していたんで、入団するのが自然な流れとと思っていました。
- ②火事とか何か起きれば出動する。それが地域の役に立っているって感じかな。
- ③地域のために何かやりたいって思っている人は、是非消防団に!
- ④もともと生まれ育ったところなんで地元の人たちのことは知っているんですけど、消防団活動を通じて、より交流が深まるというか、世代を超えた交流ができるのが良いです!



ともなが しゅんいち  
朝長 俊一 さん (32歳 公務員) 西彼方面団第11分団(小迎)

- ①地元で転職した際に、既に消防団に入団していた地元の後輩から誘われたのがきっかけです。仕事との両立が心配でしたが、地元で働いて生活する以上、少しでも地域に貢献したいと思って入団しました。
- ②想定訓練や点検などの消防団活動を通して、有事の際にすぐ対応できるようにしなければという責任感が生まれています。また、団員もとても優しく明るいの方々が多く、楽しく活動ができています。
- ③西海市の豊かな自然と生活の安全を守るために多くの消防団員が活動しています。その活動を通じて地元愛が深まっていきます。皆さんも愛する西海市のために消防団員になってみませんか。
- ④秋冬にかけて乾燥する季節がやってきます。ストーブやファンヒーターなどの暖房器具を使用する季節ですので、くれぐれも気を付けましょう! 火の用心です!

西海市の特産品が大集合!

ぎゅぎゅっと!

# 西海フェス2022

彩り満開!  
西海級!

11.13 <sup>S</sup> 9:30 | 大瀬戸総合  
<sup>U</sup> | 運動公園  
<sup>N</sup> 15:30 | 陸上競技場

西海市の秋の祭典 西海大鍋まつりが今年から「ぎゅぎゅっと!西海フェス」となって盛大に開催されます。

西海市の魅力が「ぎゅぎゅっと」詰まった、見どころ満載のイベントです。

西海市の  
魅力ある店舗が  
多数出店!

詳しくは  
こちら→



## それいけ! アンパンマンショー

**開催時間** 1回目/11:00~  
2回目/13:20~

**場所** メインステージ

**観覧無料**

※開催時間は変更になる場合がございます。

## 長崎バイオパーク移動動物園

かわいい動物たちがやってくる!  
※写真はイメージです。実際の動物とは異なる場合がございます。



主催・お問合せ先 **ぎゅぎゅっと! 西海フェス実行委員会**

(西海市ふるさと資源推進課内) ☎0959-37-0064

〈後援〉NBC長崎放送、KTNテレビ長崎、NCC長崎文化放送、NIB長崎国際テレビ、エフエム長崎、長崎新聞社、西日本新聞社

## 挑戦! 魚ガチャ!

空くじなし! 新鮮な魚介類が当たります!



午前の部  
午後の部  
各先着  
50名様  
1回  
500円(税込)

# 西海市がも〜っと好きになる！ そんな楽しいイベントをご用意しました！

※新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開催いたします。マスクの着用、手指消毒・検温のご協力をお願いいたします。

当たっちゃうかもよ！



## ステージイベント

14:10~

**大地あきお 歌謡ショー**



西海市出身、ほっしげない男！

15:05~

**特産品 プレゼント 抽選会**









※ステージイベントの開催時間は変更になる場合がございます。※掲載の写真・イラストは全てイメージです。



山積みされたみかんは何個？  
ピタリ賞や、ニアピン賞あり！

**みかんの  
数当てクイズ**

参加賞あるよ！

**クイズラリー  
開催！**

シャボラボによる、会場  
いっぱいのシャボン玉！

**シャボン玉  
パフォーマンス**



当日は会場周辺の混雑が予想されます。

### 各方面の無料の送迎バスをご利用ください。

※無料送迎バスの詳細は西海市ウェブサイトをご確認ください。

大島西面方面			
太田尾	総合運動公園	総合運動公園	太田尾
8:16	→	9:20	13:30
10:00	→	11:04	16:00
			→ 14:34
			→ 17:04

大島・崎戸方面			
本郷	総合運動公園	総合運動公園	本郷
8:29	→	9:20	13:30
10:01	→	10:55	16:00
			→ 14:21
			→ 16:54

西彼・西海方面			
八木原	総合運動公園	総合運動公園	八木原
8:32	→	9:20	13:30
10:03	→	10:51	16:00
			→ 14:18
			→ 16:48

西彼方面			
白似田	総合運動公園	総合運動公園	白似田
8:47	→	9:20	13:30
10:17	→	10:50	16:00
			→ 14:03
			→ 16:33

西海町方面			
丹納	総合運動公園	総合運動公園	丹納
8:19	→	9:20	13:30
10:08	→	11:09	16:00
			→ 14:31
			→ 17:01



8/24

## 西田 心春さん（大崎中学校） 西海市代表として堂々と発表！

「第44回 少年の主張長崎県大会」が佐世保市体育文化館コミュニティセンターで開催されました。この大会は、中学生が日常生活で感じていることや、未来への提言などを自分自身の言葉で発表することで、多くの大人へ現代の青少年に対する理解、関心を深めてもらうことを目的に開催されています。

今年度は、県内中学校10、456編の応募から選ばれた12名が出場し、西海市からは西田心春さん（大崎中学校3年）が『見た目じゃなくて』という演題で力強く発表し、見事、優秀賞（NHK賞）に輝きました。



8/27

## 8月の目玉はシマアジ！ 土曜朝市が開催されました！

西海市内4漁協（大瀬戸町・西海大崎・西彼町・瀬川漁業協同組合）主催の朝市が 西彼町漁業協同組合で開催されました！

今回は、大人気のお魚ガチャに、(有)大島水産種苗で生産されたシマアジを特別に50カップセル分追加！多くのお客様に、高級魚シマアジをお楽しみいただきました！

また、市内の漁業者直売により、鮮魚も販売されました。今後も、旬なお魚をご用意して、皆様のご来場をお待ちしております。

土曜朝市は、毎月末の土曜日に開催予定です。情報は、「西海の魚」はりのFacebook・Instagram、新聞の折り込みチラシ、西海市公式LINE、西海市水産振興協議会公式LINE等で発信します。



▲今回のお魚ガチャも完売でした



▲美味しそうなシマアジ

8/28

## パワー!! 竹下浩一さん、全国2位！

北海道函館市で開催された2022年JBBF男子日本マスターズボディビル選手権75才以上級で、西海町の竹下浩一さん(ゲットインスポーツラザ所属)が全国2位の成績を収めました。

「現状維持は大いなる進歩」と語る竹下さん。日々のウエイトトレーニングは「心と体の大掃除」と思っ楽しんで体を鍛えているそうです。

来年の香川県高松市で行われる大会出場に向けて、今後の活躍も期待されます。

(市民ライター 久家)



8/28

## 川添頼人さん（ときわ台小学校） 暗算コンクールで掛け算・割り算・見取り算の トリプル満点金賞を受賞！

島原市の有明総合文化会館で、第28回長崎新聞県下暗算コンクールが行われ、県内の小学生190人が参加し競いました。市内からは、ときわ台小学校5年の川添頼人さん(島田珠算塾)が見事満点で優勝に輝きました。



▲読上暗算部門において金賞を受賞！すごいぞ！

「夏休みに毎日練習していたので優勝できたと思います。これからも少しでも上の段位が取れるよう頑張ります！」と頼人さん。11月6日に平戸市で開催される全九州珠算選手権大会にも出場すること、今後の活躍に期待しています！

## 西海市総合防災訓練を実施しました

9月1日の防災の日、地震や風水害を想定した「令和4年度西海市総合防災訓練」を大瀬戸総合運動公園で実施しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により3年ぶりの実施となった訓練には、自衛隊、警察、消防、消防団、自主防災組織など17機関から約300人が参加しました。

大規模災害発生時の対応訓練として、現地対策本部の設置や倒壊家屋及び被災車両からの救助、炊き出し、ボランティアの受け入れ訓練など計11の訓練を行い、関係機関相互の連携について確認しました。



▲建物火災消火訓練



▲災害記録写真展示



▲ボランティア受け入れ訓練



▲災害対策本部設置



▲避難所開設訓練（非常炊き出し）



▲道路啓開訓練（警察車両）



▲九州電力送配電展示・体験ブース



▲道路啓開訓練（資材運搬車）



▲倒壊家屋（被災車両）からの救出・トリアージ訓練



▲女性団員も活躍中！



▲災害伝言ダイヤル体験ブース



▲倒壊家屋（被災車両）からの救出・トリアージ訓練



▲水防工法



## 新型コロナワクチン接種について (令和4年9月20日時点の情報です)

健康ほけん課 ☎ 37 - 0119

### オミクロン株対応 2 価ワクチンの接種について

#### 対象者

初回接種 (1・2 回目) を完了した 12 歳以上の方

#### 接種間隔

初回接種、3 回目接種および 4 回目接種完了から 5 か月以上経過後から接種が可能です。

#### 使用するワクチン

オミクロン株対応 2 価ワクチンは、モデルナ社製 (スパイクバックス筋注)、ファイザー社製 (コミナティ RTU 筋注) です。\*モデルナ社製ワクチンは 18 歳以上から接種可能。

#### 接種回数

過去の接種履歴の違いにより、オミクロン株対応ワクチンの接種が 3 回目、4 回目、5 回目になる場合がありますが、いずれの場合でも現時点ではオミクロン株対応ワクチンの接種は 1 回です。

#### 接種券発送

3 回目接種が完了した 12 ~ 64 歳の方 … 9 月下旬発送済

4 回目接種が完了した方 …………… 10 月から順次発送中

#### 接種日程

接種券と同封しております、「新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ」(濃いピンク色のパンフレット) に集団接種の実施予定日を掲載しておりますので、お手元に届きましたらご確認ください。

※初回接種 (1・2 回目) がまだの方は、従来型ワクチン接種が完了し、5 か月経過した後に、オミクロン株対応 2 価ワクチン接種が可能になります。1・2 回目の接種予約はコールセンターでのみ受付しております。

### 小児 (5 ~ 11 歳) の追加接種 (3 回目) について

#### 対象者

初回接種 (1・2 回目) を完了した 5 ~ 11 歳のお子様

#### 接種間隔

初回接種完了から 5 か月以上経過後から接種が可能です。

#### 使用するワクチン

ファイザー社製 (コミナティ筋注 5 ~ 11 歳用) です。

#### 接種券発送

初回接種が完了した 5 ~ 11 歳の方に 9 月下旬から接種券の発送を順次行っております。

#### 接種日程

接種券と同封しております、「新型コロナウイルスワクチン接種 (3 回目) のお知らせ」(黄色のパンフレット) に集団接種の実施予定日を掲載しておりますので、お手元に届きましたらご確認ください。



### 接種の予約について

LINE またはコールセンターで予約を受け付けております。

#### 西海市新型コロナワクチンコールセンター

☎ 0800 - 2007 - 882 (9 : 00 ~ 18 : 00 土日祝日も受付)

LINE はこちらから ▶

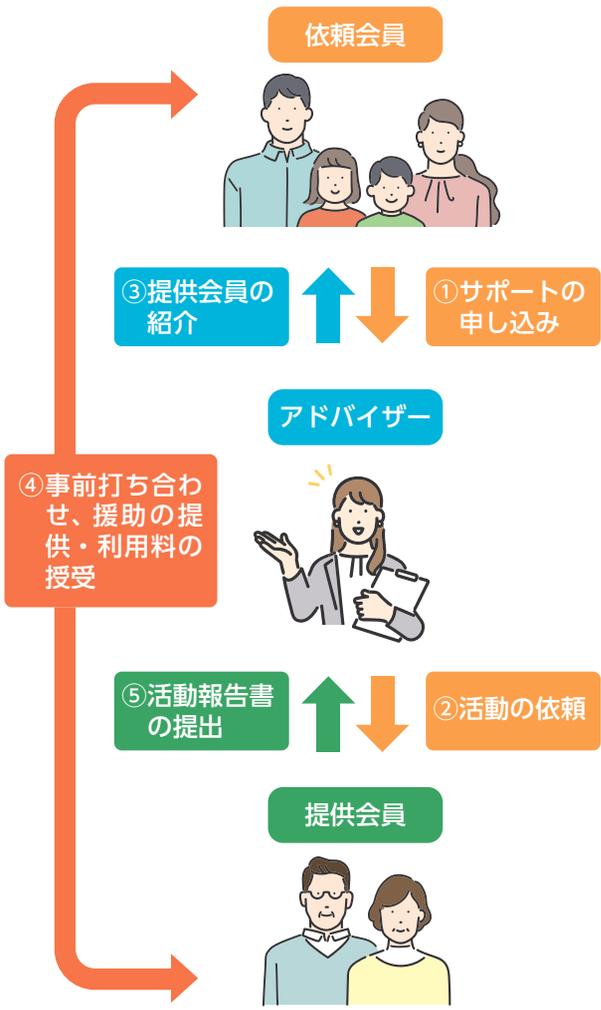


### 接種券の発行申請について

西海市に転入した方で、以前お住いの市町村等で新型コロナワクチン接種を受けた方は、接種券の発行申請が必要です。市役所本庁または各総合支所の窓口で申請してください。



ファミリーサポートセンターをご活用ください！



ファミリー・サポート・センターの会員を募集しています！ ～地域で支え合う子育て～

子ども家庭課 ☎3710029

提供会員

ファミリー・サポート・センターは地域で子育てを助け合う会員組織です。育児の援助を受けたい人と育児の援助をしたい人が会員となり、会員同士で育児に関する相互援助活動を行います。※利用については、事前の会員登録が必要です。

利用料金

・平日午前7時～午後7時 700円/時間  
 ・平日右記時間以外 800円/時間

募集

・土日祝日、年末年始(12月29日～1月3日) 900円/時間  
 ・送迎・おやつ代・おむつ代等 自家用車利用送迎は100円、他実費  
 ※複数の子どもを預かる場合は2人目から半額  
 ※病児保育、宿泊、家事代行は行わない

申込先

依頼会員および提供会員を随時募集しています。(両方の会員になることも可) 会員になると自動的に保険に加入されますので、万が一の事故があった場合の保障もあります。(当センター負担) ファミリー・サポート・センター さいかい(天島児童館内) ☎3412139



## 季節性インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

健康ほけん課 ☎ 37-0067

インフルエンザは毎年12月から2月頃に流行し、1月から2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種を受けることで重症化を予防することができます。か、発症を抑えることについても一定の効果が認められています。

なお、接種による効果が現れるまでに、2週間程度を要するとされています。流行前に、接種を受けることが大切です。

### 接種費用の助成制度

西海市に住所を有する次の対象の方に対して、接種費用の一部助成を実施します。

#### 助成対象者

- ① 接種日に65歳以上の方
- ② 接種日に60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方（身体障害者手帳1級程度の方）
- ③ 生後6か月から高校生相当年齢（※平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれ。高校の在籍要件は不問。）の方。

### 助成回数および個人負担金

- 65歳以上の方  
助成回数 1回  
自己負担額 1,600円
- 60歳以上65歳未満で心臓機能障害等をお持ちの方  
助成回数 1回  
自己負担額 1,600円
- 小学生～高校生相当年齢の方  
助成回数 1回  
自己負担額 900円
- 生後6か月～就学前の乳幼児  
助成回数 2回  
自己負担額 1回あたり450円

- 助成対象者のうち、生活保護受給世帯の方は、福祉事務所長が発行する証明書を提出すると、無料で接種できます。
- 接種の際は、事前に医療機関への予約をお願いします。また、西海市民であることを確認するため、現住所記載の保険証等をご持参ください。

### 高校生相当年齢以下の接種

- **母子健康手帳の持参**  
接種の際は、母子健康手帳を必ずご持参ください。持参がな

● 予診票の署名および保護者同伴  
この場合、接種を受けられない場合があります。紛失している場合は、事前に健康ほけん課までお問い合わせください。

被接種者	予診票署名(自署欄)	保護者同伴
～13歳未満	保護者	必須 <sup>*1</sup>
13歳～16歳未満	保護者	必須 <sup>*2</sup>
16歳～	被接種者	不要

※1

保護者が同伴できない場合は、親族等が代わりに同伴することもできますが、あらかじめ保護者が委任状をご記入ください。

※2

予診票に保護者が接種に同意する署名をしている場合に限り、保護者同伴を不要とします。

### 新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンの同時接種

新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンは、単独で接種した場合と比較して、有効性及び安全性が劣らないとの報告があることを踏まえ、同時接種が可能となりました。

これは、同じ接種会場で同じ日に2つのワクチンを接種しなければならぬということではなく、例えば、「午前中にかかりつけ医療機関でインフルエンザワクチンを接種し、その日の午後集団接種会場で新型コロナウイルスワクチンを接種」、「日曜日に集団接種会場で新型コロナウイルスワクチンを接種し、2日後の火曜日にかかりつけ医療機関でインフルエンザワクチンを接種」といった接種を可能とするものです。

なお、インフルエンザ以外のワクチンと新型コロナウイルスとの接種については、従来通り、**13日間以上**の間隔をあける必要がありますので、ご注意ください。

### 集団接種会場での同時接種

西海市の新型コロナウイルス集団接種会場においては、**同時接種**

● **同時接種の判断**  
 同時接種の可否については、接種する医師が最終的に判断することとなりますので、間隔をあける必要があると説明があった場合は、その指示に従いましょう。  
 過去にワクチンで重篤な副反応が出たことがある場合は、期間をあけての接種をお勧めされる場合があります。

● **医療機関での同時接種**  
 新型コロナウイルスを個別接種している医療機関において、同時接種に係る対応が異なりますので、希望される場合は医療機関または健康ほけん課までお問い合わせください。

● **同時接種の判断**  
 同時接種の可否については、接種する医師が最終的に判断することとなりますので、間隔をあける必要があると説明があった場合は、その指示に従いましょう。  
 過去にワクチンで重篤な副反応が出たことがある場合は、期間をあけての接種をお勧めされる場合があります。

● **医療機関での同時接種**  
 新型コロナウイルスを個別接種している医療機関において、同時接種に係る対応が異なりますので、希望される場合は医療機関または健康ほけん課までお問い合わせください。

実施期間（接種期間）  
 10月1日～  
 令和5年2月28日



インフルエンザ予防接種 実施医療機関一覧（市内）

医療機関名	住 所	インフルエンザ予防接種		新型コロナウイルスとの同時接種	
		乳幼児～ 高校生相当	高齢者等		
東内科医院	西彼町喰場郷 123	○	○		
田中クリニック	西彼町喰場郷 1324-2	小学生以上	○		
せいひ中央クリニック	西彼町鳥加郷 2201-2	○	○	○	※同時接種の予約受付は診療所の窓口でのみ受け付けております。（同時接種につきましては電話での予約は承っておりません。なお、インフルエンザワクチンのみの単独接種はお電話での予約を承っております。）
真珠園療養所	西彼町八木原郷 3453-1		○		
八木原わたなベクリニック	西彼町八木原郷 1523-1	3歳以上	○		
こむかえクリニック	西彼町小迎郷 2542-5	○	○		
長崎セント・ノーヴァ病院	西彼町伊ノ浦郷 127	○	○		
池田医院	西海町七釜郷 1622	○	○	○	※同時接種につきましては、西海市インフルエンザ予防接種助成事業の対象となる方に限り、実施します。ご希望の方は、事前予約をお願いします。なお、電話受付は診療日の午前中のみ承っています。
たいら医院	西海町木場郷 528-2	○	○		
金森医院	西海町川内郷 1250	3歳以上	○		
さいかいクリニック	大島町 1876-59	○	○		
大島ながたクリニック	大島町 1895-3	○	○	○	※事前予約をお願いします。
山崎医院	崎戸町蛸浦郷 1806-23	○	○		
江島診療所	崎戸町江島 2275-1	○	○		
平島診療所	崎戸町平島 741	○	○		
浦口医院	大瀬戸町瀬戸榎浦郷 163	小学生以上	○		
わたなベクリニック	大瀬戸町瀬戸西濱郷 720-6	○	○		
雪浦ひうらクリニック	大瀬戸町雪浦上郷 254-17	○	○		
松島診療所	大瀬戸町松島内郷 288	○	○		

※上記医療機関のほか、県内の広域予防接種事業等に加入している医療機関であれば接種可能です。詳しくは、接種を希望される医療機関へ直接ご確認ください。  
 ※「新型コロナウイルス接種」については、引き続き、西海市が開設しているコールセンターまたは西海市公式 LINE での予約が必要です。**医療機関での予約はできません。**



西海市の健康課題をご存じですか

西海市は県内21市町の中で「高血圧症」の診断名がついた人の割合が最も多い市です。県内1位(29.3%)※(令和2年度データ Focusより)

高血圧を起因とした、脳血管疾患、虚血性心疾患、腎臓病を予防するため、高血圧への取り組みを健康ほけん課で行っています。

高血圧を引き起こす要因は様々ですが、塩分の過剰摂取がひとつの要因となります。塩分過剰摂取へのアプローチとして、西海市国民健康保険被保険者の特定健診を受診された方には、イオンセンター(積極的な健康取り組み実施者への受診特典)として減塩だしと野菜の種をお渡ししています。

また、特定健診受診後は、保健師や管理栄養士が特定健診結果から推測する体の状態を一緒にみていきます。国保ではない方の健診結果についても、対応します。

集団健診の追加日程のお知らせ

次の日程で集団健診を追加実施します。受診を希望される方は、予約を行ってください。

日程 11月26日(土)

場所 西海保健センター

健診項目 特定健診・国保若年者健診

健康ほけん課 ☎37-0067

がん検診(肺・大腸・胃・子宮・乳・前立腺) 肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診

予約方法 インターネット予約は、4月にお送りした「令和4年度集団健診希望調査(予約案内)」秋の集団健診QRコードから予約してください。

電話予約は ☎37-0084へご連絡ください。予約締切：11月4日(金)

※今年度最後の集団健診となります。健診項目の詳細は「令和4年度西海市健康カレンダー」をご覧ください。

特定健診を受けよう(国民健康保険)

医療機関で特定健診を受けることができます。今年まだ受けていないという方は、都合がよい日を医療機関に予約してください。

対象者

国民健康保険被保険者40歳～75歳

実施期間 令和5年3月31日まで

医療機関

西海市内・(長崎市内・佐世保市内一部医療機関。受診できるか医療機関に問い合わせるか、健康ほけん課へお尋ねください)

「ひきこもり家族のつどい」を開催します

福祉課 ☎37-0069

長崎県西彼保健所では、家族にひきこもり状態の方がいる西海市・長与町・時津町にお住いの方を対象に、「家族のつどい」を開催しています。

外部講師による講話やひきこもりに悩む家族同士での情報交換など、対処方法を一緒に考える場として、ご参加ください。まずはお気軽に電話でお申し込みください。

日時

10月11日(火)  
14時30分～16時

11月8日(火)、12月13日(火)  
10時～11時30分

内容

ご家族同士の座談会・講演会など

問い合わせ

長崎県西彼保健所  
(ひきこもり地域支援センター)  
☎095-856-5159



**こども食堂** in ジスコホテル西海  
(大瀬戸町瀬戸聖清路 2502-11)  
毎月、最終日曜日に開催します!

**10月30日(日) ひる11時半～1時半**

こども (中学生まで) **むりょう!** 子ども支援株式会社では、子ども達への「ほめたいこと」「あげたいもの」「かぶりたいこと」募集! 詳細はHPを見てね! ▶

保護者の方がお食事される場合: 100円 (関) ジスコ子ども支援: 0957-27-1112



# 脱炭素社会へ向かうまち CO<sub>2</sub> 西海市 vol.5



木々が紅葉し、景色の移り変わりを楽しむ行楽シーズンがやって来ました！  
西海市のイベントに出掛けたり、手作りのお弁当やマイボトルを持参して、気軽に楽しく出来る環境に優しい取り組みを紹介します。

手作りお弁当・マイボトルで  
お出かけしませんか？



手作りのお弁当やマイボトルを持参して、西海市内へ出かけてみませんか？  
手作りは、容器などのゴミが出にくく、マイボトルは保冷保温の効果が  
高く、ペットボトルなどを購入しなくて済むので、ゴミが減らせます。  
気軽に出来る脱炭素行動で、季節を楽しんでみましょう♪



EVENT

～西海市の環境と未来を考えていく～

## 2022 ZERO CARBON WEEK



「脱炭素社会をリードする人材と事業が生まれるまち」を目指して  
カーボンニュートラルの啓発とグリーン産業やデジタル産業への  
挑戦をはじめめるための情報発信イベントをおこないます。

- 日時 ①2022年11月10日（木）～12日（土）13：00～16：50  
②2022年11月10日（木）～12日（土）17：00～19：00  
③2022年11月13日（日）9：30～16：00

- 場所 ①オリーブベイホテル(大島町)  
②オリーブベイホテル(大島町)  
③大瀬戸総合運動公園陸上競技場 ※「ぎゅぎゅっと!西海フェス」特設ブース

- 内容 ①グリーン産業やデジタル産業をテーマにした「パネルディスカッション」  
②食をテーマにした「フードパーティー」※有料  
③カーボンニュートラルをテーマにした「デジタルアート展」や「体験コーナー」

主催 西海市新産業推進課  
運営 株式会社西海クリエイティブカンパニー（西海市地域商社）

※イベントの内容およびお申し込みについては、こちらのQRコードをご利用ください。→



ZERO CARBON WEEK  
随時情報更新中

### 情報発信のお知らせ



「脱炭素といえども息はして良いんですよ！？」  
ローカルメディアぱりぐっど× 新産業推進課のコラボ企画

「脱炭素社会へ向かうまち西海市」の取り組みとして  
普段の暮らしの中で無理なくできる、脱炭素生活を紹介します。  
記事をぱりぐっど編集部ライターがお届けしています。

ローカルメディアぱりぐっどサイトは、こちらから→



Instagramで  
脱炭素情報発信中！  
@co2.saikai



**魚魚の宿レストラン**  
トノヤドレストラン  
〒851-3422 西後町小迎郷96-2  
☎ 0959-28-0345 11:30~14:30  
(L.O 14:00) 無 80台  
店内飲食 (テイクアウト可)

**光鱈の炙りとうずしおポークのシャブシャブ丼**  
(みそ汁、漬物、五島うどん付き) 1,500円(税込)  
脂がのっている「光ブリ」と、くまみがなく、やわらかく  
ジューシーな「うずしおポーク」をご堪能ください。

**甚九郎**  
ジंकロウ  
〒851-3424 西後町大串郷1912-1  
☎ 0959-28-0324 11:00~20:00  
(L.O 20:00) 無 8台

マイ箸特典  
小鉢

夕食でご来店の場合は18時までに  
電話予約をお願いします

**大村湾のG丼** ▶▶▶  
(そば付き) 1,600円(税込) 店内飲食

新鮮な魚介類・野菜・米をふんだんに使用した丼。  
サクサクの天ぷらにたっぷりタレを絡めた。

**長崎和牛ステーキ丼**  
(そば付き) 2,500円(税込) 店内飲食

長崎和牛のサーロインを使用した丼。こ  
だわりお肉に箸が止まりません!甚九郎の  
特製そばも召し上りなれ!

**魚魚の宿レストラン**  
トノヤドレストラン  
〒851-3422 西後町小迎郷96-2  
☎ 0959-28-0345 11:30~14:30  
(L.O 14:00) 無 80台  
店内飲食 (テイクアウト可)

マイ箸特典  
ドリンクバー  
無料

**光鱈の炙りとうずしおポークのシャブシャブ丼**  
(みそ汁、漬物、五島うどん付き) 1,500円(税込)  
脂がのっている「光ブリ」と、くまみがなく、やわらかく  
ジューシーな「うずしおポーク」をご堪能ください。

**チーズ丼**

上にはちみつがのったスコット  
なんと1日10個限定!

**ファミリーレストラン**  
〒851-3424 西後町大串郷1916  
☎ 0959-28-0011 11:00~14:30/16:30~21:00  
(L.O 14:00/20:00) 無 月(月祝の場合は翌営業日)  
20台 (要予約(当日OK))

マイ箸特典  
デザート

**長崎県産牛ローストビーフ丼**  
(みそ汁、温泉卵、漬物付き) 1,580円(税込)

長崎県産牛を柔らかく仕上げた自家製ロースト  
ビーフ。和風タレと温泉卵もお楽しみください。

**みなとの食堂 ひろ**  
ミナトノショウドウヒロ  
〒851-3505 西海町太田和郷3288-12  
☎ 0959-32-9560 11:00~15:00(L.O 14:30)  
無 金曜日は不定休(海上時化の場合) 10台

マイ箸特典  
次回来店時に  
使える  
100円割引券

**シマ鱈どん丼** ▶▶▶  
(みそ汁、小鉢、漬物付き) 1,380円(税込)

朝締めを超新鮮な活シマ鱈に採れたての黄身をトッピング。特製ゴマ醤油を絡めてお召し上がりください。

**シマ鱈どん丼**  
秋ナスとキスの天ぷら付  
(みそ汁、小鉢、漬物付き) 1,780円(税込)

シマ鱈どん丼に秋ナスとキスの天ぷらがコロコロ。サク  
サクに揚げた秋ナスとキスをお楽しみください。  
※季節の変化により天ぷらの食材変更の場合あり。

**雑井** 店内飲食  
56汁、小鉢、漬物、デザート付き  
700円(税込)

豪華版 12

とやられるほど刺身がたっぷり。  
丼にも景色にもカメラ必須!

**やきにく倶楽部** 店内飲食  
ヤキニククラブ  
〒851-3504 西海町木場郷455-1  
☎ 0959-32-2757 11:00~14:00(L.O 13:30)  
無 火 10台

マイ箸特典  
ドリンクバー  
無料

**石鯛牛すき丼** 店内飲食  
(スープ、サラダ、コーヒ付き) 1,380円(税込)

長崎県産牛使用、お肉の甘みと  
メンゲの食感を熱々の石鯛で。

**お菓子のいわした** スイーツ  
オカシノイワシタ  
〒857-2223 西海町七釜郷567  
☎ 0959-33-2535 9:00~18:00(L.O 17:00)  
無 月(月祝の場合は翌営業日) 10台

マイ箸特典  
デザート

**ひっぱりだこ丼**  
700円(税込) 店内飲食 (テイクアウト可)

西海市にある「お菓子のいわした」として  
西海市の魅力スイーツを表現  
しました。今年は何と「タコ」!

**海の駅 船番所** 店内飲食  
ウミノエキ フナパンショ  
〒851-3509 西海町横瀬郷3550-3  
☎ 0959-29-4120 11:30~14:30(L.O 13:30)  
無 火・金(要変更の可能性あり) 10台

マイ箸特典  
コーヒー又は  
ソフトドリンク

**船番所丼** 店内飲食  
(みそ汁、漬物付き) 1,800円(税込)

西海市の光ブリや色々な魚介を  
使った贅沢な丼です。

**安丸** 店内飲食  
スマイル  
オリジナル  
お手拭き  
〒857-2223 西海町七釜郷567  
☎ 0959-33-2535 9:00~18:00(L.O 17:00)  
無 月(月祝の場合は翌営業日) 10台

マイ箸特典  
オリジナル  
お手拭き

**地魚ミックス丼** ▶▶▶  
(みそ汁、小鉢、漬物付き) 1,400円(税込) 店内飲食

光ブリや地魚を山芋トコロに盛り、温泉玉子、  
特製醤油にワサビをとき、ご賞味ください。

**お食事処 海山**  
オシヨクジドコロ カイザン  
〒857-2413 大島町1894-26  
☎ 0959-34-5660 11:30~14:00/  
18:00~21:00(L.O 21:00)  
無 不定休 6台

マイ箸特典  
デザート

**あぶり丼** 店内飲食  
(みそ汁、小鉢、漬物付き) 1,980円(税込)

様々な魚介類を山芋トコロの上にでんご盛り。  
豚肉のトンカツ付き。  
※季節の変化により魚変更の場合あり。

**おくうら** 店内飲食  
おくうら  
〒857-3101 崎戸町横瀬郷1948-1  
☎ 0959-35-3975 11:30~15:00/  
18:00~21:00(L.O 14:30/20:30)  
無 水 8台

マイ箸特典  
ソフト  
ドリンク

**おくうら海鮮丼** 27  
(みそ汁、漬物付き) 1,890円(税込) 店内飲食

タイ、シマアジ、ヒラメを豪華に使った  
丼。刺身ののり、サクサクフライや  
生卵でご飯がどんと進みます!  
※季節の変化により魚変更の場合あり。

**おくうら** 店内飲食  
おくうら  
〒857-3101 崎戸町横瀬郷1948-1  
☎ 0959-35-3975 11:30~15:00/  
18:00~21:00(L.O 14:30/20:30)  
無 水 8台

マイ箸特典  
ソフト  
ドリンク

**おくうら海鮮丼** 27  
(みそ汁、漬物付き) 1,890円(税込) 店内飲食

タイ、シマアジ、ヒラメを豪華に使った  
丼。刺身ののり、サクサクフライや  
生卵でご飯がどんと進みます!  
※季節の変化により魚変更の場合あり。

**山海レッド・ン** 店内飲食  
(みそ汁、茶碗蒸し、漬物、デザート付き)  
2,600円(税込)

豪華版 21

長崎和牛と純粋カツオでた  
たき風。ポン酢のショレでコン  
トラストが映える丼です。

**民宿大島** 店内飲食  
ミンシュクオオシマ  
〒857-2427 大島町738  
☎ 0959-34-4686 12:00~14:00/  
7:00~20:00 西海SPFは星のみ(L.O 13:30)  
無 不定休 10台

マイ箸特典  
デザート・  
コーヒ

**西海SPF丼** 24  
(みそ汁、小鉢、漬物付き) 1,000円(税込) ▶▶▶

生産者から直接仕入れた豚を使用!生パン粉で揚げ、  
サクサクなカツにタレのきいた角煮がご飯との相性抜群!

**鯨・ハーフ丼** 25  
(みそ汁、小鉢、漬物付き) 1,200円(税込)

店内飲食 (テイクアウト可)

前日夕方までに  
要予約

地元漁師が夜まで釣った超新鮮な鯨  
尽くしな丼です。  
※季節の変化により鯨から光ブリに変更の場合あり。

**鯨・ハーフ(豪華)丼** 26  
(みそ汁、茶碗蒸し、小鉢、漬物、魚つけ付き)  
2,500円(税込) 店内飲食 (テイクアウト可)

前日夕方までに  
要予約

海の幸を沢山ご賞味ください。デザートは日替わり!  
※季節の変化により鯨から光ブリに変更の場合あり。

**若潮** 店内飲食  
ワカシオ  
〒857-2302 大瀬戸町瀬戸権浦郷162-29  
☎ 0959-22-0222 11:00~14:30  
無 不定休 6台 前日までに要予約

マイ箸特典  
コーヒ

**イセエビ天丼** 30  
(みそ汁付き) 1,500円(税込)

イセエビ本来の旨みをひき  
だすために贅沢にあげ、天丼  
にしました。野菜の天ぷらや  
イセエビのみそ汁!

**若潮** 店内飲食  
ワカシオ  
〒857-2302 大瀬戸町瀬戸権浦郷162-29  
☎ 0959-22-0222 11:00~14:30  
無 不定休 6台 前日までに要予約

マイ箸特典  
コーヒ

**イセエビ天丼** 30  
(みそ汁付き) 1,500円(税込)

イセエビ本来の旨みをひき  
だすために贅沢にあげ、天丼  
にしました。野菜の天ぷらや  
イセエビのみそ汁!

さいかい丼食べるなら  
「マイ箸」持参でお得なサービスを!

**マイ箸  
キャンペーン**

さいかい丼を注文する際に  
「マイ箸をもってきました」と伝えてください。  
※割り箸とスウィーツは対象外です。

さいかい丼食べる前に  
写真を撮ろう!

**インスタ投稿  
キャンペーン**

「さいかい丼フェア 公式アカウント」(@saikaidon)  
をフォローしていただき、期間中下記の#(ハッシュタグ)を  
つけて投稿してください。抽選でプレゼントがもらえます!

**イセエビ超豪華丼** 31  
(みそ汁付き) 2,800円(税込)

イセエビとジャンボサイズの  
エビ2本、計3本を豪華に組  
み合わせた贅沢な天ぷらを  
卵で優しく包みました。

**イセエビ超豪華丼** 31  
(みそ汁付き) 2,800円(税込)

イセエビとジャンボサイズの  
エビ2本、計3本を豪華に組  
み合わせた贅沢な天ぷらを  
卵で優しく包みました。

**ご来店時のお客様へのお願い**

お客様と参加店舗の安全を最優先に考え、従業員のマスクの着用、手指  
消毒液の設置を実施しております。さいかい丼フェア期間中につきまして  
は、さらなる予防策として下記へのご協力をお願い申し上げます。

- 咳エチケット、ご飲食時以外のマスクの着用にご協力ください。
- 入口等に消毒液をご用意しておりますので、手指の消毒をお願いします。
- 店内におきまして、定期的に一斉換気を実施しております。
- 密を避けるため、席数を減らしております。他のお客様とはできる限り、間隔をあけてお座りください。
- 店内への滞在時間は最小限にとどめてください。
- 飛沫感染や接触感染を防止するために、店内が混み合う場合は入店を制限させていただきます。
- 体調不良、体温37.5℃以上の場合は、入店をご遠慮ください。

新型コロナウイルス  
感染症予防対策

さいかい丼フェア  
HPはこちら

要予約の店舗は、ご予約の際に「さいかい丼」と一言添えてください。  
◎表示価格は税込です ◎画像はイメージです

# 第25弾 さいかい丼

フェア

西海の恵み  
いただきます!

ドドンと31井勢揃い!

「スタンプラリー」「スペシャルクーポン」で  
西海市を楽しもう! 「マイ著特典」もあるよ!



2022年  
10月1日土  
11月30日水

COUPON SAIKAIDON / スペシャルクーポン / このクーポン券を提示すると、いずれか1つの特典が受けられます。

★ 雑貨Piece 1,000円(税込)以上お買上げで <b>100円引き</b> ※1会計につきクーポン券1枚利用可能	★ 音浴博物館 入館料割引 2名様まで <b>100円引き</b> ※1枚につき1組有効 ※小中学生対象外	★ 阿蘭陀屋 700円(税込)以上お買上げで 焼き菓子 <b>1個プレゼント</b> ※1会計につきクーポン券1枚利用可能	★ 長崎バイオペーク 動物のエサ <b>1個プレゼント</b> ※1枚につき1個まで有効 ※入場の際に提示してください。	★ 西海橋公園 リブレンド <b>利用無料</b> ※1枚につき1名(1時間利用)
★ 伊佐ノ浦公園 レンタサイクル <b>50円引き</b> ※1枚につき5名まで有効	★ セツ釜糺乳洞 入洞料割引 大人 <b>100円</b> 引、中学生 <b>40円</b> 引 小学生 <b>20円</b> 引、幼児 <b>10円</b> 引 ※1枚につき5名まで有効	★ みかんどー ジェラート ソフトクリーム <b>10% OFF</b> ※1枚につき5個まで有効	★ アイスクリューショップ 木場 1,000円(税込)以上のお買上で <b>50円引き</b> ※1会計につきSP券1枚利用可能	★ Mahalo 500円以上のお買上で 焼き菓子 <b>1個プレゼント</b> ※1会計につきクーポン券1枚利用可能
★ ふれあいの里 清水 1,000円(税込)以上お買上げで 「楽し大至4人組」または 「いりかりかり」を <b>1個プレゼント</b> 1会計につきクーポン券1枚利用可能	★ ちゃんぼんや 五味八珍 ちゃんぼん1杯 <b>50円引き</b> ※1会計につきクーポン券1枚利用可能	★ 自然と暮らす ぐりん 1,000円(税込)以上お買上げで <b>50円引き</b> ※1会計につき1枚利用可能	★ HOGET スムージー サイズ以上 <b>50円引き</b> and キャンパス プリント <b>10%引き</b> ※1会計につきクーポン券1枚利用可能	《共通注意事項》 ※他の割引券との併用不可。 ※第25弾さいかい丼フェア 開催期間のみ使用可。 ※予告なく変更になる場合がございます。



西彼エリア

## 鮭政

スシマサ  
〒851-3305 西彼町飛騨郷1302  
☎0959-27-0237 11:00~14:30/  
17:00~21:00(L.O 21:00)  
📍水 📺30台

マイ著特典  
ゆず  
シャーベット

### 豪華海鮮丼

(あらかぶ or 鯛のあら  
2,530円(税込))

### 鮭政名物 西海コラボ丼

(刺身、あらかぶ or 鯛のあら汁付き) ▶▶▶  
1,650円(税込) (店内飲食)

目にも鮮やかな  
新鮮とれた  
用いています

西彼エリア

## フレッシュ近藤

フレッシュコンドウ  
〒851-3422 西彼町小迎郷1027-1  
☎0959-28-1377 9:00~19:00  
📍第2水 📺8台 (要予約(当日OK))

スイーツ

### フルーツプリン丼

1,500円(税込) (テイクアウト) ▶▶▶

プリンは通常サイズの約5分!果物がこれでもか!と言わんばかり盛り沢山入っています。  
※季節の変化によりフルーツ変更の場合あり。

スイーツ

### ミルク

1,500円(税込)

ミルクプリンの  
チーズが上陸!

西海エリア

## 割烹旅館 呼子

カッポウリョカンヨブコ  
〒857-2222 西海町中浦北郷1736  
☎0959-32-9545 11:30~16:00  
📍木 📺10台 (16時以降要予約)

マイ著特典  
次回来店時に  
使える  
300円割引券

### ひかり丼

(みそ汁 or あら汁、小鉢、漬物、デザート付き) ▶▶▶  
2,000円(税込)

光ブリと地魚をたっぷりのせた海鮮丼。  
呼子特製ダレを用意しています!ワサビを混ぜてご賞味ください!

ご飯おかわり  
りつたです

西海エリア

## レストラン ソン・ベント

ビスコッティ  
〒851-3505 西海町大田和4656-1  
☎0959-32-2822 11:30~14:30  
(L.O 13:00) 📺月・火・7台 (要予約(事前予約))

マイ著特典  
豪華版  
16

### ビーフシチュー丼

(店内飲食) ▶▶▶  
2,900円(税込)

(前菜、スープ、コーヒー、デザート付き)

長崎県産黒毛和牛と西海トマト、地元野菜  
を使いじっくりと煮込みやわらかい  
ビーフシチューとなっています。

活魚料理 小安  
カツヨリヨリヨリ コヤ  
〒851-3505 西海町大田和  
☎0959-32-9500 11:30~20:00  
📺月曜・他不定休 📺20台

### よくばり丼

(漬物付き) 1,760円(税込)

水産会社の直営店だから鮮  
いなし!その日に水揚げさ  
の丼「よくばり丼」。ご賞味く  
※季節の変化により魚変更の場合あり。

大島・崎戸エリア

## オリーブホテル レストラン

オリーブ  
〒857-2427 大島町1577-8  
☎0959-34-5511 11:30~14:30  
(L.O 14:00) 📺無 📺50台

マイ著特典  
コーヒー  
1杯

### 墨天井

(店内飲食) ▶▶▶  
1,800円(税込)

(みそ汁、茶碗蒸し、漬物付き)

衣がイカ墨入りの天ぷらです。泡状にした天つ  
ゆを天ぷらにかけ、唐墨を加えた天丼です。  
※季節の変化により魚変更の場合あり。

大島・崎戸エリア

## 寿し博

スシヒロ  
〒857-2413 大島町1909  
☎0959-34-2032 11:30~21:00  
(L.O 21:00) 📺水 📺無 (要予約)

マイ著特典  
茶碗蒸し

### 寿し博丼

(店内飲食 (テイクアウト可)) ▶▶▶  
1,500円(税込)

(みそ汁付き)

地魚を「生」「あぶり」「熟成」の3つの味、  
3つの歯ごたえが楽しめる丼です。

豪華版  
23  
二段素  
2,500円(税込)

熟成の魚が  
う丼、二段は  
入っています

大瀬戸エリア

## 小松苑

コマツエン  
〒857-2326 大瀬戸町吉浦下郷7-1  
☎0959-22-0034 11:30~20:00  
(L.O 19:30) 📺水 📺20台 (要予約)

マイ著特典  
コーヒー

### 並海鮮丼

(店内飲食) ▶▶▶  
1,200円(税込)

(みそ汁、漬物付き)

胡麻ダレかけごはん・錦糸卵・魚が  
7~8種贅沢にのっています。  
※季節の変化により魚変更の場合あり。

小角力  
1,800円(税込)

並海鮮丼にみそ  
井、景色がきれい  
※季節の変化によ



## 西海市炭化センター

### 休業のお知らせ

環境政策課 ☎37-0065

電気設備点検のため10月29日(土)は終日休業します。この日は、ごみの受入れができませんのでご了承ください。

### 問い合わせ先

西海市炭化センター ☎32-9469

## 10月12日～18日は県内一斉スマートムーブウィーク

環境政策課 ☎37-0065

地球温暖化防止の取組を推進していくための活動の一環として「県内一斉スマートムーブウィーク」を実施します。

期間中は、できる範囲でマイカー利用を自粛し、公共交通機関や自転車、徒歩の利用をお願いします。また、車を運転する場合は、地球とお財布にやさしいエコドライブにチャレンジしましょう！

この運動に参加していただける個人や団体を募集しています。

### 参加方法

「スマートムーブ参加宣言」を長崎県地域環境課へご提出ください。(ホームページからダウンロードできます)

### 問い合わせ先

長崎県 地域環境課

☎095-1895-2512

## 10月10日は

### 「目の愛護デー」です

健康ほけん課 ☎37-0067

目の健康について考えたことがありませんか？目を大切にすることを心がけましょう。

○正しい姿勢を心がけ、パソコンやスマートフォン、ゲームなどは画面に近づきすぎないように注意しましょう。長時間の使用は避け、休憩したり、時間を決めて使用しましょう。

○症状がなくても、定期的に眼科を受診し、目の検診を受けましょう。

○コンタクトレンズや目薬は、医師の指導のもと、正しく安全に利用しましょう。

○目やコンタクトレンズ、目薬をさわる時は、せっけんで手を洗い、感染を防ぎましょう。

○高血糖、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を予防・治療することで、目の神経や血管の変化がおだやかになり、目の健康寿命をのばすことができます。

## 11月11日は

### 「いい介護の日」です

地域包括支援センター ☎37-0245

高齢化などにより介護が必要な方が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。多くの方々へ介護を身近なものとして捉えていただくとともに、それぞれの立場で介護を考え、関わっていくことが必要となっています。

厚生労働省は、介護についての理解を深め、介護従事者および介護を行っている家族等を支援し、これからの人々を取り巻く地域社会における支えあいを促進する観点から、11月11日を「いい介護の日」として設定しています。

西海市地域包括支援センターでは介護を行っている方からの相談を随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



## 10月17日～23日は

### 「薬と健康の週間」です

健康ほけん課 ☎37-0067

薬を使用する際には医師や薬剤師から適切な情報を受け、正しく使用してください。

次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用してください。

○使用する前に薬の説明書をよく読みましょう。

○用法・用量を守りましょう

○薬の剤形にあった服用方法を守りましょう

○薬の飲み合わせに注意しましょう

○高齢者やこどもの薬の使用には特に注意しましょう

○薬は正しく保管しましょう

○古い薬の使用はやめましょう



## 10月は「臓器移植普及推進月間」です

健康ほけん課 ☎37-0067

**1万3千人の移植希望者と少ない臓器移植**

全国には重度の病気となり移植でしか根治しないと診断された方のうち、移植希望登録をされている方が現在約1万3千人います。日本では臓器の提供者が少ないため、実際に移植を受ける人は年間1〜2%です。

### 4つの権利と意思表示

臓器提供と移植については、誰もが4つの権利を持っています。

- ・臓器を提供する権利
- ・臓器を受けられない権利
- ・移植を受ける権利
- ・移植を受けない権利

臓器提供意思表示カードは、提供したい・したくない、どちらも表示できます。自分の意思を記入しましょう。

### 知らせておこう自分のこと。

#### 知っておこう家族のこと。

平成22年1月17日から親族に対し臓器を優先的に提供する意思を書面に表示できるようにしました。（臓器移植法改正）

脳死下の臓器提供も、家族の承諾が

あればできるようになり、15歳未満の方からの脳死下の臓器提供が可能となりました。

臓器提供は、本人の意思が尊重されますが、最終的には家族の判断が必要になります。

日頃から、家族にも自分の意思を示すことが大切です。

### 健康保険証・運転免許証に意思表示欄が設置されました。

改正臓器移植法の施行に伴い、被保険者証と運転免許証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄が設けられました。

家族や友人と話し合っておき、（臓器提供を強要するものではなく、記入はあくまでも任意となります。）

記入はあくまでも任意となります。

### 問い合わせ先

公益財団法人

長崎県健康事業団 健康企画課

☎0957-4317131



## 農業者のみなさまへ 新型コロナ臨時交付金事業のお知らせ

農林緑推進課 ☎37-0070

西海市では、「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用した、農業者への支援事業を下記のとおり実施します。

詳しくは、農林緑推進課までお問い合わせ下さい。

No.	補助事業名	補助の内容
1	施設園芸用燃油価格高騰緊急支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●施設園芸セーフティーネット構築事業の補填金のうち個人積立金に対する補助</li> <li>【対象者】西海市在住の施設園芸を営む農業者のうち施設園芸セーフティーネット構築事業加入農業者</li> <li>【補助率】施設園芸セーフティーネット構築事業による補填金のうち個人積立額額の1/2以内</li> </ul>
2	家畜飼料高騰緊急支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飼料経費の補助</li> <li>【対象者】西海市在住の畜産業を営む方</li> <li>【対象経費】令和4年度中に購入した配合飼料又は主な配合飼料の原料の購入経費（主な原料：とうもろこし、マイロ、大麦、小麦、大豆油かす）</li> <li>【補助額】200円/t</li> <li>【補助限度額】200万円</li> </ul>
3	農業用資材高騰緊急支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肥料・農薬・種苗・資材（飼料費・燃料費を除く）購入費用の補助</li> <li>【対象者】西海市在住の農業経営者（令和3年の農業収入額が200万円以上の方）</li> <li>【対象経費】令和4年度中に購入した肥料・農薬・種苗・資材費（飼料費・燃料費を除く）</li> <li>【補助率】対象経費（15万円以上購入）の1/3以内（下限5万円～上限20万円）</li> <li>※15万円未満は補助対象外</li> </ul>



## 市内高等学校入学時の費用などを補助します！

教育総務課 ☎37-0077

保護者の経済的負担軽減を図り、市内高等学校の入学者数の増加を目的に、市内高等学校魅力向上支援事業を実施します。

### 対象者

令和5年度に大崎・西彼杵・西彼農業高等学校に入学する生徒（市外からの生徒も含む）

### 補助対象経費

制服・体操服・通学かばん・教科書購入費、入学手数料、その他入学時の諸納金

### 補助金額

生徒一人につき5万円  
※補助対象経費の合計が5万円に満たない場合は、その合計額とします。

### 補助金交付申請等

各高等学校が入学者を確認し、申請を行いますので、個別の申請は不要です。

### その他市内高等学校への補助

#### 進学および就職支援事業

学校指定の資格検定料や模擬試験料などを半額補助します。

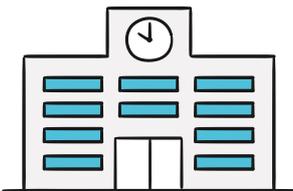
#### 大学進学応援事業

学校指定のオンライン学習受講に要する経費を生徒1人につき10万円まで補助します。また、自宅にネット環境を整備する際の契約事務手数料の半額を補助します。

#### 魅力ある学校づくり支援事業

魅力向上に資する学校独自の取組に対して補助金を交付します。

詳しくはこちらから



## 年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある60歳以上の方へ 国民年金の任意加入制度について

市民課 ☎37-0164

やむを得ない事情により国民年金を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまいます。

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間（納付月数480月まで）国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる【任意加入制度】があります。

### Q. 任意加入に条件はありますか？

A. 次の①～⑤のすべての条件を満たす方です。

- ① 60歳以上65歳未満（日本国内に住所を有する方）
- ② 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③ 20歳以上60歳未満までの保険料納付月数が480月（40年）未満の方
- ④ 厚生年金保険に加入していない方
- ⑤ 日本国籍を有しない方は、在留資格が「特定活動（医療滞在）」や「特定活動（観光等を目的とするロングステイ）」で滞在する方を除きます

上記のほか

- ・年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。
- ・外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

### Q. 毎月の保険料はいくらですか？

A. 国民年金の保険料は、月額16,590円（令和4年度）です。

### Q. 任意加入はどこで手続きすればよいのですか？

A. お住まいの市役所市民課および各総合支所で申し込みできます。

手続きの際にご持参いただくもの

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 預貯金等通帳、印かん（金融機関届出印）

※任意加入は、口座振替のお申し込みが必須です。



## 防犯対策 ミニ情報

見守り  
新鮮  
情報

市役所職員を名乗る者から「保険料の還付金(払戻金)があるので、ATMで手続きをお願いします」との電話が入り、市役所職員を名乗る者の指示に従い銀行ATMで操作をしたところ、自分のお金が知らない口座へ送金されてしまった。後日、警察に相談したところ、詐欺であることがわかった。



## 市役所から保険料還付の連絡？ ATMで還付金手続きはできません！

### ひとこと助言

- 長崎県内では、昨年頃から二セ電話詐欺による被害が増えています。
- 西海市内においても、被害に遭われた方や未遂事案が発生しており、今後も被害が増加する可能性があります。
- 西海市職員を名乗る者から還付金(払戻金)の話が出ましたら、一度電話を切り、下記連絡先に確認の電話を入れてください。  
西海市役所 代表番号 ☎37-0011
- 電話やメールでお金の話が出たら詐欺を疑い、警察や家族へ相談してください。  
西海警察署 ☎22-0110
- 令和4年1月1日～7月31日  
長崎県内の二セ電話詐欺  
被害認知件数…62件  
(前年同期比+18件)  
被害額…約1億4945万円  
(前年同期比-約2946万円)



## 西海市消費生活センターからの ミニ知識

見守り  
新鮮  
情報

### 事例1

クレジットカードの請求が利用金額より少ないと思っていたが、明細はアプリなので面倒で見ていなかった。確認すると、申し込み時からリボ払いで、100万円近い残額があることが分かった。(60歳代 女性)

### 事例2

解約したクレジットカードの請求が来るので不審に思い、カード会社に尋ねると、「リボ払いになっており、支払う必要がある」と言われた。知らずにリボ払いになっていたことに納得がいかない。(70歳代 男性)



## 意図せぬリボ払い 利用明細は必ず確認！

### ひとこと助言

- リボルビング払い(リボ払い)は、利用金額や利用件数にかかわらず、設定した一定額を毎月支払うクレジットカードの支払方法です。月々の支払いを一定に抑えられる一方、支払いが長期化し手数料がかさむなどの点に注意が必要です。
- 初期設定で支払方法がリボ払いになっているカードや、リボ払い専用カードもあります。申し込み時には、よく確認しましょう。
- 利用明細は必ず確認してください。手数料の記載がある、利用額に比べ請求額が少ないなどの場合はリボ払いが考えられます。不審に感じたらすぐにカード会社に確認しましょう。
- 困ったときは、消費生活センター等にご相談ください。

### 問い合わせ先

消費者ホットライン 188  
消費生活センター ☎37-0145





## 漏水を発見した場合は ご連絡ください！

上水道課 ☎37-0072

### 路上等で水道の漏水を発見した場合は

晴れた日でも路面が濡れているときや、側溝にいつも水が流れている場合などは、地下に埋設している水道管から漏水している可能性があります。

上水道課では漏水調査を実施し漏水発見に努めています。皆様からの通報が漏水発見につながる場合もありますので、路上等で漏水を発見した場合は、上水道課までご連絡ください。

### 宅地内等で水道の漏水を発見した場合は

宅地内等で漏水を発見した場合は、西海市の指定給水装置工事業者に連絡をして修理を依頼してください。

水道メーターから蛇口までの修理費用は、使用者負担となります。日頃から水道メーターを見て漏水していないか確認しましょう。



## 災害による断水への 備え！

上水道課 ☎37-0072

### 備えておくもの

飲料水3日分(目安1人1日3L)

×家族の人数分×3日

日頃から家庭で3日分の飲料水確保に心掛けましょう。水道水の保存期間については約3日間とされ、約3日間を目安に水の交換が必要です。

※なお、浄水器を通した水道水は消毒用の塩素がなくなっているため、毎日入れ替えることが必要です。

断水時に一番困るのが、トイレを流せないことです。万々に備えて浴槽の水を抜かずにとっておくなどの対策が効果的です。

浴槽などに汲み置きした水を使って流す場合はバケツ1杯(5〜6L)の水を、水飛びに注意しながら一気に流し込み、さらに3〜4Lの水を注いでください。

ただし、この水量では便器の汚物を排出することができても、排水管の途中に汚物が停滞することがありますので、2〜3回に一度は、バケツ2杯分(10〜12L)を流してください。

## 水道メーター器の交換に ついて！

上水道課 ☎37-0072

計量法により水道メーター器は8年で交換しなければならぬと決まっております。対象となっている水道メーター器は西海市の委託業者が私有地に入って交換作業を行うこととなります。メーター交換による費用は一切発生しません。

本年度も対象メーター器について、9月〜2月の期間随時取り替えを行う予定です。当日不在の場合でも交換をさせていただきますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。



## 浄化槽を適正に管理しま しょう

下水道課 ☎37-0073

10月1日は浄化槽の日です。浄化槽の適切な管理のため、次の点に気を付けましょう。

(1) **保守点検で浄化槽を適正な状態に保ちましょう。**

浄化槽管理士がいる長崎県の登録業者が装置の点検、消毒剤の補充などを行います。

(2) **年に1回清掃を行いましょう。**

市町が許可した清掃業者が浄化槽にたまった汚泥を引き抜き、機器類を洗浄、清掃します。

(3) **浄化槽協会による法定検査を受けましよう。**

法に定められた検査を受けることで、浄化槽の状態が保健所へ報告され、公共の川や海の環境保全を図っています。

### 問い合わせ先

(一財)長崎県浄化槽協会

☎095-887-3160

☎0957-47-7757

(10月31日以降)

長崎県西彼保健所 環境保全班

☎095-856-5022





### 休日労働相談のお知らせ

ふるさと資源推進課 ☎37-0064

10月は、「個別労働関係紛争処理制度周知月間」です。

県の労働委員会では、働く人と事業主の間の紛争解決のため、県労働相談情報センターとともに「休日労働相談」を実施します。相談費用は無料です。

労働相談のほか、労働委員会の紛争解決制度の説明も行います。

お気軽にご相談ください。

**電話相談**（通話料無料・携帯可）

10月16日（日）、23日（日）

9時30分～16時30分

県労働相談情報センター

☎0120-1783-1258

☎0120-1783-1369

**面談相談**

10月16日（日）

9時30分～16時30分

県北振興局 天満庁舎3階会議室

（佐世保市天満町1-27）

※面談相談は、予約優先です

（当日の申込み可）。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催方法を変更する場合があります。

**面談予約・問い合わせ**

長崎県労働委員会事務局

☎095-822-2398

### 11月の交通事故巡回相談の実施について

市民課 ☎37-0164

長崎県交通事故相談所相談員による巡回相談を左記の日程で実施予定です。交通事故でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

相談は事前予約制になりますので、長崎県交通事故相談所へ電話し予約をお願いします。

相談は事前予約制になりますので、長崎県交通事故相談所へ電話し予約をお願いします。

開催日	時間	開催場所
11月10日（木）	10時～15時	県北振興局（佐世保市）
11月15日（火）	10時～15時	諫早市役所高城会館

※相談の予約受付は、開催日の2日前（土、日、祝日を除く）までとなります。

※予約受付：長崎県交通事故相談所 ☎095-824-1111

### 多子世帯や職住・育住近接をする世帯が行う中古住宅の取得や改修を支援します 親子でスマイル住宅支援事業

住宅建築課 ☎37-0021

安心して子どもを産み育てることが出来る住まいや居住環境の形成を促進するため、次の対象世帯が取得する中古住宅や改修費用の一部を補助します。

**対象世帯**

多子世帯

満18歳未満の子が3人以上の世帯

**職住近接世帯**

満18歳未満の子がいる世帯で、親が通う職場に近接した住宅に居住を予定している世帯、または転居した住宅に親の職場を設けて居住しようとする世帯

**育住近接世帯**

子育て世帯で、子が通う保育園、幼稚園、小学校等に近接した住宅に居住を予定している世帯、または子育て世帯が新たに3世代で同居もしくは近居を予定している世帯

**補助対象経費**

中古住宅の取得や改修に要する経費

**補助金額**

対象経費の5分の1（上限40万円）

**申込方法**

申請書に必要事項を記入のうえ、必

**申込期限**

12月28日まで（予算が無くなり次第締め切ります）

※詳細については住宅建築課へお問い合わせください





# スマートフォンの使い方講習会を開催します！ (総務省デジタル活用支援推進事業)

情報推進課 ☎ 37-0171

- デジタル機器やサービス利用に対する不安の解消を目的としてスマートフォンの使い方を学べる講習会を市内各地区で開催します。
- 総務省が指定する研修を受けた「デジタル活用支援員」がわかりやすく丁寧に説明しますので、是非この機会にご参加ください。  
スマートフォンをお持ちでない方はデモ機をご用意しておりますのでお申し込み時にご相談ください(ただし数には限りがあります。)
- 講習会参加費用は無料ですが、**事前に参加申込が必要です。**  
市内各地区の開催日程をご確認の上、講習会実施団体へ直接お申込みください。



## 【講習会実施団体(申込先)】

ドコモショップ西海店 ☎ 0120-8585-07  
 予約受付時間 月～日曜の9時～18時  
 ご予約の際には、「お名前」「電話番号」「講習内容・日時」を確認します。

## 【開催会場・日程】

西彼教育文化センター 2階小会議室 (西彼町大串郷1916番地17)

講習内容	番号	日程	時間	定員	ご準備頂くもの
西海市公式LINE講座 およびコロナワクチン予約方法	1	10月22日(土)	10～11時	各10名	
	2	10月25日(火)	10～11時		
	3	11月19日(土)	13～14時		
マイナンバーカードの申請方法	4	10月22日(土)	13～14時	各10名	※1
	5	10月25日(火)	13～14時		
	6	11月5日(土)	10～11時		
地図アプリの利用方法	7	11月5日(土)	13～14時	各10名	
	8	11月19日(土)	10～11時		

西海公民館 1階研修室 (西海町黒口郷488番地1)

講習内容	番号	日程	時間	定員	ご準備頂くもの
西海市公式LINE講座 およびコロナワクチン予約方法	9	11月3日(木)	10～11時	各10名	
	10	11月14日(月)	13～14時		
マイナンバーカードの申請方法	11	11月3日(木)	13～14時	各10名	※1
	12	11月12日(土)	10～11時		
地図アプリの利用方法	13	11月12日(土)	13～14時	各10名	
	14	11月14日(月)	10～11時		

※1 個人番号カード交付申請書(QRコード付)  
 専用アプリをスマートフォンにダウンロードしますので、Appleユーザーの方はApple ID/パスワード、Androidユーザーの方は、GoogleアカウントID/パスワードをご準備ください。

11月中旬以降の開催会場・日程については次号の広報さいかいでお知らせします

# 女性の「働きたい！」を応援します！

長崎県人材活躍支援センター 女性就業支援コーナー

## 「ウーマンズジョブほっとステーション」

専門女性カウンセラーによる個別相談を受け付けています。

TEL 095-842-5424



メール相談

ngs-jinnzai@lec.co.jp

電話・オンライン  
で気軽に相談して  
みませんか。



・就活って何から始めればいいの？  
 ・ブランクがあるし、不安…  
 ・子育てしながら働きたい、など

そんな不安を解消しましょう！

対面相談はこちらへアクセス

長崎市川口町13-1 長崎西洋館3階  
 開館時間 平日 10:00～18:30  
 (西洋館休館日除く)

まちの話題  
ほげんとふくし  
環境ニュース  
月間週間のお知らせ  
くらしの情報  
募  
集  
きよつぐの広場

## 第3回募集

# 長崎県SDGs登録制度



県立波佐見高等学校



長崎日本大学高等学校



創成館高等学校

長崎県SDGs登録制度とは、SDGsに取り組む県内企業等を「見える化」し、SDGsの取組を他の県内企業等へ波及させることを目的とした登録制度です。

SDGsというキーワードを通して、長崎の地域課題に取り組む企業、団体等とのつながりを作り、持続可能な社会の実現を目指しましょう。

第1回は244件を登録し、  
第2回は100件以上の申請がありました！

### 募集期間

令和4年9月1日～令和4年10月31日

### 対象企業等

県内に本社又は支社等を有し、SDGsに取り組む意思がある企業、団体、法人、個人事業主

### 登録メリット

- ✓ 県SDGsホームページへの掲載によるPR
- ✓ 県オリジナルロゴマークの使用
- ✓ 県地方創生推進資金(SDGs登録企業応援)への申込

## 申請方法

提出書類（記載例）を  
県HPで確認

提出書類（様式）  
をダウンロード

申請書・チェック  
リスト等を作成

内容を確認し、  
メールで提出書類  
を送付し申請

詳細は [長崎県SDGs登録制度](#) で検索又はQRコード

問合せ先 長崎県政策企画課 TEL 095-895-2073





**令和5年「二十歳のつどい」で二十歳代表として挨拶してくださいさる方を募集します!!**

社会教育課 ☎37-0079

対象者

平成14年4月2日～  
平成15年4月1日生まれの方

申込要領

左記期限までに挨拶文の案(800字程度)を社会教育課まで持参または郵送してください  
※封筒に「二十歳のつどい代表挨拶」と記載してください  
※住所、氏名、電話番号、の記載を必ずお願いします。  
※結果については、対象者の方へ直接連絡します。

申込期限 11月30日(水)必着

☆開催日時につきましては、第1回実行委員会で決定後に、対象者へ案内文を送付します(10月中旬頃)  
☆届いてない場合は社会教育課までご連絡ください。  
☆開催日程に変更があった場合は、市ウェブサイトでお知らせします。

**「アボカドの産地化に向けた研修見学会」を開催します**

農林緑推進課 ☎37-0070

長崎アボカド普及協議会西海市グループ(代表:原口誠司氏)は、市民の皆様へアボカド苗の販売を行い、協働での産地化への取り組みを行います。

この度、令和5年度の販売に向け「会員およびアボカドの産地化に興味のある市民の皆様を対象とした研修見学会」を開催します。今回は先進圃場の見学等も行いう予定としていますので、参加ご希望の方は、事前に農林緑推進課までご連絡をお願いします。

日時

・ 10月25日(火) 9時30分～12時  
(西海・大瀬戸町在住の方)  
・ 10月26日(水) 9時30分～12時  
(西彼・大島・崎戸町在住の方)

集合場所

七釜鍾乳洞公園事務所前広場  
※開始10分前までに集合ください。  
※アボカド苗の購入希望の方はご参加ください。  
見学会コースや、コロナ対策の都合上、2日間に分けての開催となります。お住まいのごとに開催日を振り分けておりますので、ご確認の上参加してください。

**令和4年度会計年度任用職員 介護支援専門員 募集**

包括支援課 ☎37-0245

募集人員 1名

勤務場所

西海市地域包括支援センター

勤務内容

要支援1・2の方の介護予防支援業務および主任介護支援専門員の補助業務

勤務時間 8時30分～17時00分

月曜日から金曜日までの間で週30時間

採用期間

採用決定日(令和5年3月31日)

報酬 月額 151,354円

費用弁償 市の規定による

応募資格

介護支援専門員の資格を有し、自動車運転免許を有する方(AT限定可)

募集期限 随時募集

※採用者が決まり次第募集終了します

申込方法

履歴書(写真貼付)と応募資格の資格を有することを証明する書類の写しを包括支援課または各総合支所に提出してください。

採用決定 面接により決定します

福利厚生

健康保険、厚生年金保険、雇用保険、年次有給休暇、特別休暇(一部無給)

小窓10まで  
車で1分

スタンドシティ西海

エレナ西海店  
まで徒歩3分

＜お得な賃貸プラン＞

3,350万円

土地 78.31坪  
建物 27.05坪

【物件概要】

- 2階建て(2LDK+1K)
- 車庫(2台分)
- 24時間セキュリティ
- 24時間管理員
- 24時間防犯カメラ
- 24時間防犯モニター
- 24時間防犯モニター
- 24時間防犯モニター

毎月 68,000円 ポーナス時 71,700円  
ポーナス時でも月々 80,000円

※ポーナス時 24時間防犯モニター

佐世保地所 TEL.0956-40-5055

## 西海市の人口の動き

令和4年 8月31日現在		各町別					計	前月比	8月中		
		西彼	西海	大島	崎戸	大瀬戸			日本人	外国人	
人口	日本人	8,046	6,817	4,329	1,196	5,215	25,603	-41	転入	31	5
	外国人	40	30	236	6	25	337	-19	転出	47	21
男	日本人	3,880	3,272	2,192	621	2,584	12,549	-30	出生	15	0
	外国人	12	11	210	6	8	247	-16	死亡	44	0
女	日本人	4,166	3,545	2,137	575	2,631	13,054	-11			
	外国人	28	19	26	0	17	90	-3			
世帯数	日本人	3,373	2,888	2,375	757	2,601	11,994	-13			
	混合	11	8	14	1	7	41	0			
	外国人	28	21	211	5	18	283	-19			

※平成24年7月9日から外国人が住民基本台帳法の対象に含まれるようになりました。

## 陸上自衛隊の紹介(入隊後の教育について)

総務課 ☎37-0061

自衛官なら誰もが通過しなければならない新隊員教育は、一般企業でいう新人研修です。

自衛隊では教育と訓練が主軸とされ、基本教育と練成訓練に区分されます。基本教育は種目に応じて行われ、前期教育(3ヶ月)、では自衛官としての最低限の銃事項、体力練成等を行います。その後職種が決定され、後期教育(3ヶ月)に入ります。

### 教育期間の訓練の概要



#### 入隊式

着隊して1週間後に入隊式を行います。



#### 座学

自衛官に必要な知識と教養を習得するため、教育期間の約半分を座学で学びます。



#### 行進訓練

入隊約1ヶ月後に10キロ行進。約2ヶ月後に25キロ行進を行います。



#### 修了式

前期教育のカリキュラムを修了した隊員が一糸乱れぬ動作で参列。これから新たな部隊へ配属されます。

教育期間で挨拶も出来なかった子が帰宅時「ただいま」と挨拶ができるようになります。これは教官・助教が24時間体制で熱意を持って教育、指導しているからです。「**自衛隊で良かった。**」という声を保護者の方からよく伺います。

受験に関する質問は事務所にお問合せください。 自衛隊 長崎地方協力本部 琴海地域事務所 ☎095-884-2809



▲森さん達が見せてくれた令和4年1月の平島の消防出初式の写真

取材で崎戸町は平島に行ってきました。本土から船に揺られ降り立った地は、どこかゆっくりとした時間が流れている：なんて平和！

今回の表紙で紹介しています女性消防団員のみなさんによると、消火活動や夜警巡回等、普段から男性と一緒に活動しているとのこと。と何やらスマホ画面に集まり笑い出す5人。私にも今年の出初めのポンプ放水場面の写真を見せてくれました。黄色い雄姿はまるで：ミニ〇〇ズのように！と笑わせてくれる、頼もしく輝くかあちゃんたちでした。

9月は台風接近が相次ぎました。私達のまちの平和を守ってくれる人がいる。感謝を忘れずに。(かわぐち)

### 編集後記

#### 【9月号訂正とお詫び】

P16交通事故巡回相談記事で、問い合わせ先のフリーダイヤルに誤りがありました。正しくは下記の通りとなりますので、訂正してお詫び申し上げます。

(公財)交通遺児等育成基金  
フリーダイヤル  
☎0120-16-3611



## ホゲット石鍋製作遺跡史跡指定40周年記念シンポジウムの開催について

社会教育課 ☎ 37-0079

中世の西彼杵半島は滑石製石鍋や緑泥片岩製五輪塔など多様な石造物の産地であったことが知られていますが、世界文化遺産の「沖ノ島」では滑石製の人や馬をかたどった奉納品が出土しています。滑石は軟質で加工しやすい特徴があり、古代には勾玉、経筒、中世には石鍋など今日に至るまで様々な目的で採取、利用されてきました。このシンポジウムではホゲット石鍋製作遺跡の史跡指定40周年を記念して、石鍋の歴史的価値を再認識し、文化財を活かしたまちづくりについて考えます。



主催 西海市教育委員会

共催 NPO法人雪浦あんばんね

## 内容 シンポジウム

日時 11月19日(土) 13時30分～16時30分

会場 大瀬戸コミュニティセンター (西海市大瀬戸町瀬戸榎浦郷 2222 番地)

## 内容

**基調講演** 講師 活水女子大学特別教授 下川 達彌 氏  
演題 ホゲット石鍋製作遺跡の価値について

## ディスカッション

テーマ 石鍋の魅力の再認識と地域資源としての活かし方  
登壇者 活水女子大学特別教授 下川 達彌 氏  
NPO法人雪浦あんばんね 理事長 渡辺 督郎 氏  
北九州市立自然史・歴史博物館 学芸員 森 康 氏  
南島原市教育委員会文化財課 主査 東 貴之 氏  
佐世保市教育委員会文化財課 主査 松尾 秀昭 氏  
西海市教育委員会社会教育課職員

申し込み 事前申込みは必要ありません。検温・マスク着用のうえお越しください。

## 現地見学

日時 11月20日(日) 9時00分～12時00分

集合場所 大瀬戸コミュニティセンター集合・解散

日程 ホゲット石鍋製作遺跡の第6工房以外の工房を見学します。  
日程は下記のとおりです。

受付 8時30分～9時00分 大瀬戸コミュニティセンター集合  
移動 9時00分～9時30分 バスでホゲット石鍋製作遺跡へ移動  
見学 9時30分～11時30分 工房の見学  
移動 11時30分～12時00分  
バスで大瀬戸コミュニティセンターへ移動

申し込み 現地見学は30名上限となります。社会教育課(☎37-0079)に電話で申込みをお願いします。11月10日(木)までの期限としますが、先着順で上限に達し次第、申し込みは終了となります。

※上記の内容は新型コロナウイルス感染拡大の状況、天候不良等で中止または内容を変更する場合があります。

今月のおすすめの本

●西彼地区

地球でハナだけ

チョン・セラン/亜紀書房

夏休みにハナを置いてひとりでカナダへ行ってしまったキョンミン。そしてカナダで隕石落下事故が起こり音信不通に。心配をよそに無事帰国したキョンミンだが、どうも様子がおかしい。ついには口から青いビームを出しはじめ…。SFラブストーリー。



●西海地区

自閉症のぼくは書くことで息をする  
14歳、ナチュラルリストの日記

ダーラ・マカナルティ/辰巳出版  
ぼくは世界の美しいものだけを見る、少なくともそう努めてやまない。自閉症ゆえに何も書けないと言われた少年が綴った、北アイルランドの四季、そして動植物たちとのある年の記録。



●大島地区

恋ふるむ鳥は

澤田 瞳子/毎日新聞出版

時は7世紀。額田王は子まで成した大海人王子と別れ、葛城王子の仕切る宮城で勤めに邁進する。誰かの妻や母としてではなく、一人の人間として、歌詠みとして生きる道を模索するが…。万葉の歌人の半生を鮮烈に描く。



●大瀬戸地区

号外!幕末かわら版

土橋 章宏/角川春樹事務所

嘉永6年(1853)江戸。低俗なかわら版を売りさばっていた銀次と絵師の歌川芳徳は、浦賀に来た黒船を見に行く。そして勢いで船に乗り込んだことがきっかけで人生が変わる。真実(たまに嘘)を追い求めるかわら版屋を描いた痛快時代小説!



新刊情報

地区	一般書	
	題名	著者
西彼	先祖探偵	新川 帆立
	マイ・プレゼント	青山 美智子
西海	犬の教科書	増田 宏司 監修
	作家刑事毒島の嘲笑	中山 七里
	いぬ	シヨン・タン
大島	おうワークの文具術 仕事がかどり暮らしが整う	高橋 拓也
	モノクロの夏に帰る	額賀 滯
	とんこつQ&A	今村 夏子
崎戸	プリズム	ソン・ウオンピョン
	悲愁の花	岡本 さとる
	鯉姫婚姻譚	藍銅 ツバメ
大瀬戸	75歳、交通誘導員まだまだ引退できません	柏 耕一
	セカンドチャンス	篠田 節子
	日本で誕生!もち小麦	藤田 修三
	老いの品格	和田 秀樹

地区	児童書	
	題名	著者
西彼	海のこびととひみつの島	サリー・ガードナー
	おさんぼ sintreイン	たいっちゃん
西海	図解大事典深海生物	東海海洋学部 監修
	消えた図書室	西村 友里
大島	はたけの絵本	いわむら かずお
	どの本よりわかりやすいおもしろしかけの貯金箱	寺西 恵里子
大瀬戸	トラからぬすんだ物語	テェ・ケラー
	ねずみくんはカメラマン	上野 紀子
崎戸	ピカッゴロゴロニャー!	広瀬 克也
	くだもの音頭	斉藤 ヨーコ
大瀬戸	危険生物から逃げろ!	こざき ゆう
	ねことわたしのまほうの日	かわしま えつこ
	バスが来ましたよ	松本 春野
	こどもが探せる身近な場所のきれいな石材図鑑	柴山 元彦

ごぞんじですか?

1枚の利用者カードで西海市内の公立図書館・図書室の本を借りることができます。ぜひ、ご利用ください。なお、貸出期間は2週間です。借りたら期限内に返却をお願いします。

図書館利用者カードを申し込むと電子図書館も利用できます



おはなし会  
おたのしみ会

土曜日  
開催

地区	日時	内容
西彼	10月1日・11月5日 10時30分～	絵本の読み語り・工作など
西海	10月8日・11月12日 10時30分～	絵本の読み語りほか
大瀬戸	10月15日・11月19日 10時～	絵本の読み語り・工作など
大島	年内改修工事のため、実施延期	

西海市立図書館・図書室

- 西彼図書館 西彼町喰場郷36 ☎37-0228
- 大島図書館 大島町1922-2 ☎37-0247
- 西海歴史民俗資料館図書室 西海町黒口郷488-1 ☎37-0234
- 大瀬戸歴史民俗資料館図書室 大瀬戸町瀬戸西濱郷61-1 ☎37-0268

開 火曜日～金曜日 10時～18時 休 毎週月曜日・祝日  
毎週土・日曜日 9時～17時 年末年始(12月29日～翌年1月3日)蔵書点検期間  
※9月1日から11:30～12:30を休館としております

- 崎戸中央公民館図書室 崎戸町瀬戸郷1645 ☎37-0158

開 月～金曜日 9時～17時 休 土・日曜日・祝日  
年末年始(12月29日～翌年1月3日)蔵書点検期間



さいかい  
電子図書館  
サイト

携帯電話からも本の検索などがご利用いただけます。QRコードを読み取り、アクセスしてください。



市内図書館(室)  
蔵書検索サイト



市内3高校の  
今をご紹介!!  
3回シリーズの  
第2回

# さいかいハイスクールだより

## 長崎県立西彼杵高等学校

校訓

「誠実 克己 気迫」

住所: 〒857-2303 西海市大瀬戸町瀬戸西濱郷663  
☎22-0041 ㊟22-0216



一人ひとりの夢の実現をサポートします!!

その1

国公立大学進学から商業系資格取得まで  
様々な個々の進路希望に応じたカリキュラムを編成

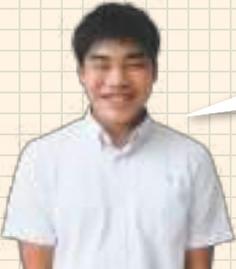
\*進学・就職どちらでも手厚い指導が受けられます!

### 探究コース

国公立・私立の4年制大学・看護・医療系専門学校  
への進学希望者を中心としたコース

### 総合コース

各種企業や短期大学・専門学校等への就職・進学  
希望者を中心としたコース



#### 2年探究コース

かわばた れい  
川畑 怜

一人ひとりの進路希望に合  
わせた個別指導を受けなが  
ら、大学進学に向けて、日々  
の学習に励んでいます!



#### 2年総合コース

がらく ぎんた  
賀楽 銀太

全商簿記実務検定  
全商情報処理検定 他  
商業系の資格が取得でき  
ます。

西海市補助事業により、入学支援金5万円、「スタディ・サプリ」の全額、商業・英語検定、各種模擬試験の受験費用半額の補助が受けられます。

その2

特別活動を通して、  
社会人として求められる力を育成

\*各行事で実行委員を募り、  
生徒が行事を作ります!

10月30日(日)文化祭(西濤祭)・オープンスクール開催



今年のテーマ発表の様子

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、  
開催方法の変更や入場者の制限を行う場合が  
ございますのでご了承ください。



クラス劇や文化部の  
発表もあります!ぜひ、  
足を運んでください!

西濤祭実行委員長 道頭 優花

みちがしら ゆうか



#### 生徒会長 園田 心詩

そのだ みう

西彼杵高校は、生徒自ら自分の可能性を広げられる学校です。  
授業では、協同的な学習を通して、周りの友達と切磋琢磨しながら学びを深めら  
れます。また、行事ごとに実行委員を募り、生徒が中心となって運営をするため、  
誰でも自分がやってみたいことに挑戦することができる魅力あふれる学校です。  
西彼杵高校で皆さんをお待ちしています!





# くらしのカレンダー



※新型コロナウイルス感染症の影響により、カレンダーに掲載している催しの日程などが変更される場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
10 ●救急医療在宅当番医 東内科医院(西彼) ☎27-0127	11 👤 乳幼児相談 (予約制) 西彼保健福祉センター 10時~16時	12	13	14 📖 母子健康 手帳交付	15	16 ●救急医療在宅当番医 大島ながたクリニック (大島) ☎23-0777 松島診療所(大瀬戸) ☎37-0130
17	18+ 👤 乳幼児相談 (予約制) 大島保健センター 10時~16時	19	20👶 👤 乳児健康診査・ 1歳6か月児 健康診査 ※対象者には個別通 知を行います。	21 📖 母子健康 手帳交付	22	23 ●救急医療在宅当番医 田中醫院こむかえクリニック(西彼) ☎23-0080 ●マイナンバーカード 休日申請交付日(予約制) 本庁市民課 各総合支所市民課 9時~17時
24	25+ 👤 乳幼児相談 (予約制) 子育て世代包括支援センター (市役所第1別館) 10時~16時 ●障がい者就労支援相談 福祉事務所第1会議室 13時~15時	26+ ●就学時健康診断 大瀬戸地区 (大瀬戸小、雪浦小) ※13時から受付開始 大瀬戸総合運動公園体育館 13時30分~	27+	28+ 📖 母子健康 手帳交付 👤 5歳児 健康診査 ※対象者には個別通 知を行います。	29	30 ●救急医療在宅当番医 わたなべクリニック (大瀬戸) ☎23-3002
31 ●集合税5期 納期限	1	2	3	4	5	6

※各教室講座については、各担当部署にお問い合わせください。 ※大瀬戸コミセン：大瀬戸コミュニティセンター ※大島離島センター：大島離島開発総合センター  
※当番医は、急きょ変更になることがありますので、出かける前に電話等でご確認ください。

## 健康相談 (10月・11月)

曜日	場所	受付時間
10月28日・11月25日	金 西彼保健福祉センター	9:30~11:00
10月26日・11月30日	水 西海保健センター	
10月27日・11月24日	木 大島保健センター	
10月18日・11月22日	火 崎戸中央公民館	
10月25日・11月29日	火 大瀬戸保健センター	

※身体や心の健康に関することなどご相談ください。  
保健師・管理栄養士などによる個別相談を行います。

## すくすく相談

曜日	場所	予約締切
10月20日	大瀬戸コミュニティセンター	10月13日
11月2日		10月26日
11月17日		11月10日

臨床心理士による子育てに関する相談を受付けています。上記日程の10時~12時、13時~16時に実施しています。完全予約制ですので、事前に下記連絡先にご連絡ください。

乳幼児健康診査等の日程については、「西海市親子カレンダー」に掲載しています。西海市親子カレンダーは、母子保健事業実施時や各総合支所で配布したり、西海市ウェブサイトに掲載しています。

## 子どもの予防接種

- ※麻疹・風しん予防接種の対象は下記のようになっています。
- 第1期：生後12か月以上24か月未満 1歳の誕生日を迎えたら早目の接種を。
- 第2期：平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ

上記は、健康ほけん課が実施している事業です。  
詳細は、健康ほけん課(☎37-0067)までお問い合わせください。

**救急医療在宅当番医** ※専門外に対しては診療ができません場合があります。  
西彼杵医師会 ☎095-882-5268 ※当番医は変更になることがあります。  
※ご利用の際は、当番医に電話で確認してください。

## 母子健康手帳交付

- ※毎週金曜日を定例日に設定し交付します。
- 場所：子育て世代包括支援センター(市役所第1別館)
- 時間：9時30分~11時30分、13時30分~16時
- ※予約された方を優先し交付します。
- ※定例日以外の交付については、健康ほけん課にご連絡ください。
- ※母子健康手帳交付には、個人番号カード(マイナンバーカード)もしくは、個人番号通知カードおよび身元を確認できる証明書が必要です。

## 乳幼児相談・お誕生相談

- ※就学前までのお子さんと保護者の方を対象に実施していた乳幼児相談と、その月にお誕生日を迎える方を対象に実施していたお誕生相談については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定例相談を予約制で実施しますので、相談を希望される方は、健康ほけん課までご連絡ください。また、体重計の貸し出しやオンライン相談を行っていますので、希望される方は健康ほけん課までご連絡ください。

## 乳幼児健康診査

乳児	対象年齢	
	集団健診	おおむね4か月
1歳6か月児健診	1回目	7か月
	2回目	10か月
3歳6か月児健診	おおむね1歳7か月	
5歳児健診	おおむね3歳7か月	
	年中児	

- ※乳児集団健診と1歳6か月児健診、3歳6か月児健診は、1か月前を目途に、5歳児健康診査は1か月前を目途に個別通知します。
- ※乳児個別健診は医療機関に直接予約し受診してください。

上記は、健康ほけん課が実施している事業です。  
詳細は、健康ほけん課(☎37-0067)までお問い合わせください。

# くらしのカレンダー



※新型コロナウイルス感染症の影響により、カレンダーに掲載している催しの日程などが変更される場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2 👶 🏠 ●乳児健康診査・3歳6か月児健康診査 ※対象者には個別通知を行います。	3 ●救急医療在宅当番医 田中クリニック(西彼) ☎27-0035	4 📄 ●母子健康手帳交付	5	6 ●救急医療在宅当番医 浦口医院(大瀬戸) ☎22-0015
7 ●ファイナンシャルプランナー納税相談 債権管理課 9時~12時 13時~20時	8 ●障がい者就労支援相談 福祉事務所第1会議室 13時~15時	9 ●大瀬戸地区行政相談 大瀬戸コミセン 10時~15時	10 ●年金相談(予約制) 西彼総合支所会議室 11時~15時	11 📄 ●母子健康手帳交付 ●就学時健康診断 西彼地区(ときわ台小) ※13時から受付開始 西彼保健福祉センター 13時30分~	12	13 ●救急医療在宅当番医 山崎医院(崎戸) ☎35-3337 ●マイナンバーカード 休日申請交付日(予約制) 本庁市民課 各総合支所市民課 9時~17時
14	15 👶 ●乳幼児相談(予約制) 西海保健センター 10時~16時	16 ●就学時健康診断 西彼地区(大串小、西彼北小) ※13時から受付開始 西彼保健福祉センター 13時30分~	17 👶 ●乳児健康診査・1歳6か月児健康診査 ※対象者には個別通知を行います。	18 📄 ●母子健康手帳交付	19	20 ●救急医療在宅当番医 せいひ中央クリニック(西彼町) ☎28-1190 松島診療所(大瀬戸) ☎37-0130
21	22 👶 ●乳幼児相談(予約制) 大島保健センター 10時~16時 ●障がい者就労支援相談 福祉事務所第1会議室 13時~15時	23 ●救急医療在宅当番医 八木原わたなべクリニック(西彼町) ☎28-1905	24 +	25 📄 ●母子健康手帳交付 👶 ●5歳児健康診査 ※対象者には個別通知を行います。 ●就学時健康診断 西海地区(西海東小、西海北小、西海小) ※13時から受付開始 西海公民館 13時30分~	26	27 ●救急医療在宅当番医 雪浦ひうらクリニック(大瀬戸) ☎22-9508 ●マイナンバーカード 休日申請交付日(予約制) 本庁市民課 各総合支所市民課 9時~17時
28 ●崎戸地区特設人権相談および行政相談 崎戸中央公民館 10時~15時	29 👶 ●乳幼児相談(予約制) 子育て世代包括支援センター(市役所第1別館) 10時~16時 ●西海地区特設人権相談および行政相談 西海総合支所 10時~15時	30 + ●集合税6期納期限 ●西彼地区特設人権相談および行政相談 西彼保健福祉センター 10時~15時 ●就学時健康診断 大崎地区(大崎小) ※13時から受付開始 大島離島センター 13時30分~	1	2	3	4

**救急医療在宅当番医**  
西彼杵医師会 ☎095-882-5268

※専門外に対しては診療ができない場合があります。  
※当番医は変更になることがあります。  
※ご利用の際は、当番医に電話で確認してください。

※各教室講座については、各担当部署にお問い合わせください。  
※大瀬戸コミセン：大瀬戸コミュニティセンター  
※大島離島センター：大島離島開発総合センター