

つたえる県 ながさき

4 2023年
月号



P2 つたえるけん
長崎市

P4 【特集】目指せ 健康長寿日本一 ～はじめる！長崎健康革命～

P14 新型コロナ関連情報

vol.84
長崎県



ミライオン図書館 (大村市)

大村市東本町481 TEL 0957-48-7700

公式ウェブサイト



Twitter



全国で2例目となる県立・市立一体型図書館として令和元年に開館し、九州トップクラスである202万冊の収蔵能力を備えています。一般書から専門書まで幅広く収集・保存し、県民の皆さんの多様なニーズにお応えします。

新サービスを開始しました！

○電子書籍サービス

パソコン、スマートフォン、タブレットなどで電子書籍を24時間いつでもどこでも読むことができます。全文検索ができるほか、文字拡大・音声読み上げも可能です(対応書籍のみ)。



○ミライオン図書館アプリ

ミライオン図書館をより便利に利用できるアプリです。来館することなく利用者登録ができ、利用者カードとしても使えます。



※利用者登録にはマイナンバーカードが必要です



□開館時間／火～金曜 10時～20時

土・日曜、祝日10時～18時

□休館日／毎週月曜(祝日の場合はその翌日以降の平日)
毎月月末(土・日曜、祝日の場合は直近の平日)
12月28日～1月5日

□駐車場／205台 無料 ※手続きが必要

□交通アクセス／JR大村駅から徒歩3分
本場スマートICから車で6分

長崎県の施設をシリーズでご紹介します



つたえる県
ながさき

vol.84 2023年4月号
〈発行〉長崎県広報課 〒850-8570(住所不要)
☎095-824-1111
〈デザイン〉デザインスタジオ ヨンエフ





神浦城公園

1370年代に神浦氏が築いた山城跡の地形と周囲の景観を生かした公園。空堀跡や柱穴群の表示など発掘調査の成果を整備に取り入れており、歴史を感じることができます。



出津文化村

世界文化遺産「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産「外海の出津集落」内にあり、外海歴史民俗資料館やド・ロ神父記念館、旧出津救助院、出津教会堂など、史跡や文化施設が建ち並ぶエリアです。



サイエンスリサーチ(P8)

長崎市遠藤周作文学館

作家・遠藤周作の代表作「沈黙」の舞台となった外海地区。角力灘を見下ろして建つ文学館には生前の愛用品や遺品のほか、生原稿や蔵書などが展示されています。



道の駅 夕陽が丘そとめ

長崎市唯一の道の駅で、角力灘を望む絶景の地にあり、特に夕陽の眺めは県内屈指の美しさです。地域の旬の農林水産物、ド・ロ様そうめんなどの特産や工芸品を販売する物産販売所やレストランなどがあります。



つたえるけん
長崎市



名も無い展望所

下大野自治会が管理・整備する展望所。角力灘の絶景が望め、石造りのテーブルとイスなどが備えられた憩いの空間です。



大中尾棚田

外海地区の山間に位置する約8ヘクタールの棚田で、約280年前に開墾。石積みなどの貴重な農村景観を残し、四季折々の変化を感じることができます。秋には「棚田の祭り」も開催されます。

晴れた日には五島列島の島影が見える長崎市外海地区。山も川も海もある自然いっぱいのまちに移住者の元気が吹き込まれています。

今月のつたえるひと **水野新**さん

東京都出身。2021年に長崎市地域おこし協力隊員(外海地区担当)として着任。愛知県内で有機農業関連法人で活動した経験を生かし、大中尾棚田保全組合の活動支援、水稲の無農薬栽培などを中心に活動。



自然が近く、人が温かい
一瞬で外海のとりこに

外海に移住する前は、岐阜県在住で、愛知県内の職場へ通っていましたが、子どもが生まれた時に、もっとのびのびと子育てができる環境に住みたいと思うようになり、2年ほどかけて移住先を探しました。西日本はほとんど回り、その中で唯一ピンときたのが外海です。自然の豊かさはもちろんですが、その時にたまたま町を案内してくれた人たちがとても優しく温かく、ここに住みたいと感じました。移住して2年になりましたが、子どもを連れて山や川、海へ気軽に遊びに行ける環境にとっても満足しています。



大中尾棚田での農業体験イベント

また、熱帯性のバジル「トゥルシー」を使ったハーブティーの商品化にも取り組んでいます。東南アジアやインドで良く栽培されているハーブなのですが、外海の気候にも合っていて、おいしくて体にも良いので、ぜひ外海の新しい特産品として育てていきたいと思っています。

昨年3月には、地元の方たちと協力して空き家バンク「ソトメヤ」を立ち上げました。1年余りで5軒の空き家を掘り起こし、全て入居者も決まりました。移住後もサポートできることがソトメヤの強みです。今後はこの事業を軌道に乗せ、移住・定住の促進を図り、外海地区の活性化につなげていきたいです。

外海地区のお土産

かんころ餅

潜伏キリシタン由来ともいわれる外海の特産品。さつまいもをスライスして天日干した「かんころ」を蒸して餅米と混ぜてついた餅で、ほんのり甘い素朴な味わいが特徴です。



問合せ:道の駅「夕陽が丘そとめ」
☎0959-25-1430

表紙のはなし『大野教会堂』

1893年に数戸の信徒のためにド・ロ神父が設計し、私財を投じて信徒とともに建てた石造りの小さな教会堂です。※見学は事前連絡が必要。内部は非公開
問合せ:長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産インフォメーションセンター
☎095-823-7650

鯉・来い祭り IN 神浦川河川公園

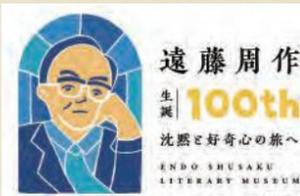
日本一の清流の一つに選定された神浦川で、地域の未来を担う子どもたちの健やかな成長を願って開催。こいのぼりをあげ、親子で楽しめるイベントや地元特産品の販売などを行います。



日時/4月30日(日) 10時~15時
場所/そとめ神浦川河川公園(長崎市神浦向町)
※こいのぼりの設置は4月30日~5月6日まで
問合せ:長崎市外海地域センター
☎0959-24-0211

遠藤周作生誕100年記念事業

長崎市遠藤周作文学館では、作家・遠藤周作の生誕100年を記念し、特別企画展の開催や文学館公式ガイドブックの創刊などを予定しています。詳しい情報は、特設サイトと公式SNSで発信しています。



問合せ:長崎市遠藤周作文学館
☎0959-37-6011



長崎健康革命 ～一人一人ができること～

「運動」「食事」「禁煙」「健診」の4点について、気軽に楽しく健康づくりに取り組みましょう。

運動

現状 1日の歩数^{※1} **7,061歩(男性)**
6,929歩(女性)

目標 1日 9,000歩!

1日プラス10分(およそ1,000歩)の運動で生活習慣病や認知症の発症を低下させることが分かっています。まずは仕事や家事の合間にできる運動を始めてみましょう!

取り組みの例

- ◎仕事の休憩時間に10分間ウォーキング。
- ◎エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- ◎通勤や買い物の時、最寄りの駅やバス停の1つ手前で降りて歩く。
- ◎車ではなく、徒歩や自転車を利用。
- ◎自宅でテレビを見ながらストレッチ。



食事

現状 1日の野菜摂取量^{※2} **256.3g**

目標 1日 350g!

野菜には食物繊維やビタミンが含まれており、血糖値の急上昇を抑えるなどの働きがあります。塩分も取り過ぎないように心がけましょう!

取り組みの例

- 減塩
 - ◎しょうゆやソースをむやみにかけ過ぎない。
 - ◎塩分を多く含む加工食品を取り過ぎない。
 - ◎だしや香辛料、果汁などの味や風味を生かす。
- 野菜摂取
 - ◎野菜を使ったおかずを1品増やす。(カット野菜や惣菜を利用するのも良い)
 - ◎葉物野菜は加熱してかさを減らし、たくさん食べられるように。



禁煙

現状 男性の喫煙率^{※3} **35.3%**
(成人男性3人中1人が喫煙)

全国ワースト 第4位

タバコには有害物質が多く含まれており、がんや心筋梗塞などの原因になります。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

自分だけでは禁煙できないという方は医師のサポートを受けながら薬を用い、無理なく禁煙をすることも可能です。



健診

現状 特定健診受診率^{※4} **46.1%**
(対象者2人中1人が未受診)

全国ワースト 第3位

生活習慣病は自覚症状が現れにくい病気です。毎年1回の健康診断で病気につながるリスクを早期に発見することが重要です。

各市町や職場で健康診断や各種がん検診を実施しています。また、1年に1回は歯科医院で歯科健診も受診しましょう。



※1と※3 国民健康・栄養調査(平成28年) ※2 長崎県健康・栄養調査(平成28年) ※4 厚生労働省公表(令和2年)

特集
special issue

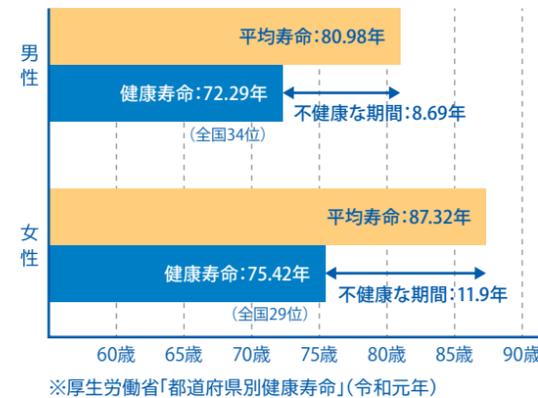
目指せ 健康長寿日本一

～はじめる!長崎健康革命～

県では、県民の皆さんがいつまでも健康で活躍できる社会の実現に向けた取り組みを進めています。

健康寿命の延伸を目指して

〈長崎県の平均寿命と健康寿命〉



健康寿命とは、日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標です。

平均寿命－健康寿命＝不健康な期間
(日常生活に支障がある期間)

不健康な期間が長いと、個人の活躍の場や機会が限定されたり、医療費が高額になったりします。また、社会全体で見ても、企業などの生産性の低下や地域の担い手不足にもつながります。本県が持続的に発展していくためにも、健康寿命を延ばしていくことがとても重要です。

はじめる!長崎健康革命

長崎県民の生活習慣などを表す数値は、決して良好ではありません。中でも、血圧の高さの平均値は、全国でも高い水準で、血圧を抑えるために重要とされる歩行数や野菜の摂取量などについても課題があります。

このような健康課題を解決するために、県では「はじめる!長崎健康革命」をキャッチフレーズにさまざまな取り組みを行っています。

血圧の高さ(全国ワースト)

収縮期血圧 男性**6位** 女性**5位**

出典:NDBオープンデータ(令和元年)



元サッカー日本代表 大久保嘉人さん(国見高校出身) 長崎健康革命スペシャルサポーター就任!

健康イベントでのトークショーや長崎健康革命CMへの出演など、幅広くご活躍いただいています。

こんにちは!大久保嘉人です。
長崎県民には血圧が高い方が多く、喫煙者の割合も全国平均より高いと聞いた時にはとても驚きました。長崎健康革命では、「運動」「食事」「禁煙」「健診」の4つの取り組みを通じて、県民一人一人が生活習慣を改善し、健康寿命を伸ばすことを目標にしています。
さあ!皆さんも一緒に長崎健康革命を始めましょう!



ながさき健康づくりアプリを活用しませんか

「ながさき健康づくりアプリ」は、県民の皆さんの健康づくりを楽しく応援するアプリです。歩数のカウント、体重や血圧などの記録、歩数ランキングなどの機能があり、これらの健康活動の実施や、アプリで配信される健康イベントへの参加などでポイントがたまり、県産品の抽選や地域の協力店でのさまざまなサービスに利用できます。

利用方法

- 1 アプリをスマートフォンにダウンロード。
- 2 日々の生活習慣(ウォーキングや血圧・体重)の記録や健康イベントへの参加、バーチャルウォーキングコースの制覇などでポイントをためる。
- 3 ためたポイントは、地域の協力店でのサービス利用や県産品が当選する抽選会への参加に利用。

主な機能

●ホーム画面

毎日の歩数、消費カロリー、獲得ポイントなどを表示します。さらに「長崎の変」プロジェクトの猫キャラ「にゃーが」が目標達成率に応じて応援してくれます。



にゃーが

●ランキング

歩数は全体・年代・地域の個人ランキングを表示します。また、企業やグループで登録することで企業・グループ内のランキングが表示され、みんなで健康づくりに取り組むことができます。

●グラフ

月間の歩数、消費カロリーの変化がグラフでわかります。また、血圧や体重、野菜摂取の有無などを記録することで、日々の健康管理にも役立ちます。

●バーチャルウォーキングコース

県内外の名所を巡るコースを表示し、歩いた歩数に応じて観光施設の写が表示されます。

●コラム・動画の配信

日々の運動や食事など生活習慣の改善に役立つ動画やコラムを読むことができます。



ホーム画面

アプリのダウンロードは
こちらから



iPhone



Android

県では、本県の健康寿命を延伸するため、「長崎健康革命」に取り組んでおり、今年2月には気軽に楽しくお得に健康づくりに取り組んでいただけるよう「ながさき健康づくりアプリ」をリリースしました。今後もさまざまな機会を活用しながら、県民の皆さんへ「長崎健康革命」の浸透を図り、健康長寿日本一の長崎県の実現に取り組んでまいります。より長く健やかに楽しく生活するため、運動・食事・禁煙・健診の4点について、一緒に「長崎健康革命」を始めましょう！

長崎県知事
大石賢吾



県民の皆さんの健康づくりを応援します

県では、県民の皆さんに食生活の改善や運動に取り組んでもらうため、さまざまな取り組みを実施しています。

長崎県健康づくり応援の店

ヘルシーメニューで健康をサポートしてくれるお店で、おいしく・楽しく・無理なく食生活を改善してみませんか？

※登録店舗は県のウェブサイトでご確認ください



●ながさき健康味んメニュー

主食・主菜・副菜がそろい、エネルギーや野菜の量、塩分にも配慮した栄養バランスのよいメニュー



●適塩メニュー

薄味でもおいしく食べられる工夫がされた食塩相当量が3.0g未満(1食あたり)のメニュー



●野菜たっぷりメニュー

120g(1/3日分)以上の野菜が使われていて、無理なくしっかり野菜が食べられるメニュー



職場の健康づくり応援事業

事業所での自主的な健康づくりを応援するため、専門スタッフを無料で派遣しています。5つのテーマ(食事、運動、禁煙、歯・口腔、こころの健康)に沿って、専門の講師が受講者の皆さん一人一人に健康づくりのヒントを見つけていただくお手伝いをします。

職場での健康づくりを始めるきっかけとしてぜひご利用ください。

●派遣事例

保育園やIT関係事業所(腰痛予防の健康体操)、漁船乗組員(船上生活中の食事バランス指導)など



職場でできる運動講座の様子

総合型地域スポーツクラブ

地域住民が自主的・主体的に運営するスポーツクラブです。県内に32クラブあり、子どもから高齢者まで誰でも気軽にスポーツができる環境づくりを行っています。

各クラブによって実施している種目が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



問合せ 県のスポーツ振興課 ☎095-895-2781

ながぶらディックウォーク

県内各地をノルディックウォーキング(2本のポールを使って歩く手軽で効果的な有酸素運動)で巡るイベントです。今後、地域の魅力を満喫できるコースなどを設定していきますので、お気軽にご参加ください。



問合せ 県のスポーツ振興課 ☎095-895-2781



すすめるけん

県がすすめている取り組みを紹介します！

SDGs達成のために

2015年に国連サミットで採択されたSDGs(持続可能な開発目標)の取り組みが国際社会全体で進められており、本県でも県内への普及・啓発や関係団体と連携した取り組みなどを推進しています。

SDGsとは？

「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現を目指し、17の目標から構成された国際目標です。

国際社会全体の目標ですが、地域の課題解決や活性化にもつながるもので、県も目標達成に向けて取り組んでいます。

目標達成には、県民の皆さんのご協力が欠かせません。期限である2030年に向けて、取り組んでいきましょう。



長崎県SDGs登録制度

SDGsに取り組む県内企業などを「見える化」し、他の企業などへの波及を目的として「長崎県SDGs登録制度」を設けています。現在、433の事業者が登録しており、太陽光発電導入によるCO2削減、休暇取得促進によるワークライフバランスの推進、DX(デジタルトランスフォーメーション)推進による働き方改革、規格外野菜を利用したフードロス対策など、幅広い取り組みを進めています。4月には登録事業者の第4回募集を予定しています。皆さんの申請をお待ちしています。

登録メリット ①

県のウェブサイトに掲載

SDGs達成に向けて積極的に取り組む団体として事業者名や取り組み内容などを県のウェブサイトに掲載し、広くお知らせします。

登録メリット ②

県地方創生推進資金(SDGs登録企業応援)の活用

中小企業向け制度融資(SDGs登録企業応援)に申し込むことができます。※別途、金融機関の審査が必要です

登録メリット ③

県オリジナルロゴマークの使用

県内高校の生徒がデザインした平和の象徴「平和祈念像」、県の花木「椿」、海に開かれた長崎「船の舵輪とカモメ」がモチーフのオリジナルロゴマークを使用できます。



県立佐佐木高等学校 長崎日本大学高等学校 創成館高等学校



問合せ 県の政策企画課 ☎095-895-2073

長崎県 SDGs 検索

サイエンスリサーチ(株)

(長崎市)



お話を伺ったのは
代表取締役

そえじま かつのり
副島 勝則 さん



つたエールけん

県内で頑張っている企業や人に
エール(応援)を送ります!

自然の力を利用した 発電機の研究開発

大学卒業後、関東の大手電機メーカーに3年ほど勤務し、Uターン。平成3年、長崎市西海町に現会社を設立しました。平成18年には48歳で長崎大学大学院に進み、自然エネルギーを使った発電機の研究で博士号を取得しました。現在は、自然の力を活用した垂直軸型風力発電機やマイクロ水力発電機、潮流発電機、洋上風力発電機などの研究開発に取り組んでいます。



事務所ではCAD*を使ってモーターや発電機の設計を行っている。
*コンピュータを用いて設計することができるツール

機能的な風力発電機 「うろこタービン」

特に研究に力を入れているのが風力発電機です。風力発電は風を利用できる地域であればどこでも使え、災害への備えの観点でも期待されています。しかし、国内の風力発電機のほとんどは外国製で、大型で高価なものが多く、簡単に購入できません。そこで、低価格で小型の製品の開発に取り組み、生まれたのが「うろこタービン」です。高さ・幅75センチ、低風速で回転する風力発電機で、変幻自在に泳ぐ魚のうろこをイメージして作った3枚の翼が特徴です。



うろこタービン

独自のモノづくりで SDGsな社会に貢献

うろこタービンは、機能性はもちろん、回転した時の騒音が無く、美しさとしなやかさを兼ね備えたデザインも評価され、「長崎デザインアワード2022」で「サステナブル賞」を受賞しました。今後は、量産体制を確立し、国内だけでなく海外にもうろこタービンを広めたいと思っています。引き続き“世の中に一つしかない”製品を開発し、持続可能な環境づくりに貢献していきます。



うろこタービン以外にも、手回し発電機や蓄電ユニットなどを開発

世の中に一つしかないモノづくりを通して
持続可能な環境づくりに貢献していきます



長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します

ながさきレシピ

長崎市の特産品であるアジを使った海の香りでいっぱいソテー

「アジとジャガイモのソテー」

材料 2人分

- ◎アジの切り身 2枚 ◎ジャガイモ 1個
- ◎バター 20g ◎白ワイン 100cc
- ◎海藻 適量 ◎溶き卵 1個 ◎トマト 1/2個
- ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

つくり方

- ①アジの切り身に塩とコショウをなじませておく。
- ②海藻は食べやすい大きさに切り、トマトは3mm程度の角切りにする。
- ③ジャガイモを細い千切りにして、溶き卵に混ぜる。
- ④③に①を入れ、よく絡ませる。
- ⑤バターを熱したフライパンに④を入れて弱火でゆっくりと焼き、焼き上がったフライパンから取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに白ワインを注ぎ、②を加えてアルコールが飛ぶまで温める。
- ⑦⑥を器に盛り、その上に⑤を乗せたらできあがり。

ジャガイモは水につけずに卵と混ぜ、こんがり焼くのがおいしくするコツです

作ってくれたのは
料理人 坂本 洋一 さん

料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校の授業などで食の大切さや料理の楽しさなどを伝えている。



写真は1人分

【今月の食材】

アジ

アジには豊富なタンパク質とともにEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)といった血圧の上昇や血管のつまりを防ぐ効果が期待される良質な脂肪酸が多く含まれています。



すくすく
いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2～8日は「発達障害啓発週間」です

発達障害について知り、理解することは、発達障害がある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現にもつながります。期間中は、各地域でイベントが開催されます。詳しくはウェブサイトをご覧ください。



自閉症のシンボルカラーは「ブルー」です



— それぞれの障害の特性 —

自閉スペクトラム症 (ASD) ※

- コミュニケーションが苦手(自分の気持ちを伝えることや抽象的な表現の理解が苦手など)
 - こだわりが強い、感覚が過敏または鈍いなど
- ※自閉症やアスペルガー症候群などを統合した診断名

注意欠如・多動症 (ADHD)

- 集中力や注意力に欠ける(忘れっぽいなど)
- 落ち着かない ●衝動的に行動する

限局性学習症 (SLD)

- 全体的な知的発達に問題はないが、「読む」、「書く」、「計算する」など特定の事柄のみが難しい

それぞれの障害が重なっている場合もあります。また、自閉スペクトラム症や注意欠如・多動症は、知的な遅れを伴うこともあります。

問合せ 長崎県発達障害者支援センター「しおさい」 ☎0957-22-1802
県の子ども家庭課 ☎095-895-2443

長崎県子ども家庭課 検索

祝・西九州新幹線開業!! 「駅ワイワイフェスタ」を開催



西九州新幹線開業などを祝し、1月21日・22日に新大村駅、2月4日・5日に佐世保駅、2月25日・26日に諫早駅で「駅ワイワイフェスタ」を開催しました。

各会場とも多くの皆さんにご来場いただき、大いに賑わいました。西九州新幹線の開業効果を高めるため、今後もさまざまな取り組みを行っていきます。



観光列車「ふたつ星4047」に手旗を振って歓迎(新大村)



YOSAKOIの演舞(佐世保)



ステージイベントや県内各地の特産品販売を実施(諫早)

問合せ 県の新幹線対策課 ☎095-895-2063 長崎県 新幹線 検索

「NAGASAKIアートミュージケーション23」を開催

県では、若者を対象としたワークショップなどの取り組みを通じて「ながさき愛」を高め、交流人口の拡大や人口定着を図ることなどを目的に「みんなで創る!ながさき国際文化芸術プロジェクト」を実施しています。

その一環として、2月5日に長崎県美術館で開催したのが「NAGASAKI アートミュージケーション23」。オンラインなどさまざまなかたちでコミュニケーションを図り、若い感性の発掘やつながりを作ることを目指すイベントで、中学生から20代までを対象にしたアートコンテストでは、アート作品やパフォーマンスがオンラインでも配信されました。

今後も、令和7年度の国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭に向け、若い皆さんの文化芸術活動を応援していきます。



若い感性が光るアート作品の展示



アートコンテストの様子

問合せ 県の文化振興・世界遺産課 ☎095-895-2764 アートミュージケーション 検索



交通事故相談

損害賠償や示談の進め方など、**無料** 交通事故でお困りの方からの相談を受け付けています。

- 相談窓口／交通事故相談所(県庁内)
☎095-824-1111
内線:3776または3777
- 相談時間／月～金曜 9時～16時
※12時～13時、土・日曜、祝日、年末年始を除く

県内各地での巡回相談(予約制)も毎月開催しています。

とき	ところ
4月7日(金)	平戸市役所 (平戸市岩の上町)
4月13日(木)	県北振興局 (佐世保市木場田町)
4月25日(火)	大村市役所 (大村市玖島)
4月27日(木)	島原市役所 (島原市上の町)

※時間はいずれも10時～15時

長崎県交通事故相談所 検索

被爆二世の健康診断

次の要件を全て満たす方は**無料** 間中に1回受診できます。お住まいの市町の担当課、県立保健所またはウェブサイトでお申し込みください。

- ◎要件
- ①両親のどちらかが原爆被爆者の方
- ②昭和21年6月4日以降に生まれた方(広島で被爆した方は同年6月1日以降)
- ③県内に居住の方

- 申込／4月1日(土)～来年2月9日(金)
- 問合せ 県原爆被爆者援護課
☎095-895-2475

※長崎市にお住まいの方は、長崎市援護課(☎095-829-1149)へお問い合わせください

長崎県被爆二世健康診断 検索

住宅リフォームを支援します

多子世帯や新たに職場・保育園・小学校などの近くに住むための中古住宅の取得・改修や、木造住宅の耐震化などに要する費用を補助します。



◎支援内容

- 親子でスマイル住宅支援事業
中古住宅取得、改修費用(補助率1/5、上限40万円)
- 耐震・安心住まいづくり支援事業
耐震診断、耐震改修計画の作成、耐震改修工事に要する費用

※事業を実施する市町や補助内容など、詳しくはウェブサイトをご覧ください

- 問合せ 県の住宅課
☎095-894-3104

住まいの玉手箱 検索

性と健康の相談窓口を開設します

すべての県立保健所に、男女問わずライフステージに応じた性や生殖に関する健康支援を行う相談窓口を開設します。相談は電話や来所で受け付けます。お気軽にご相談ください。

- 開設日／4月1日(土)
- 対象／不妊症・不育症、予期せぬ妊娠を含む妊娠・出産、思春期や性の悩みをもつ方

※受付時間などは各保健所にお問い合わせください

- 問合せ 県の子ども家庭課
☎095-895-2443

長崎県子ども家庭課 検索

4～6月は 狂犬病予防注射月間

人と飼い犬を狂犬病の感染から守るため、年に1回、集合注射会場または動物病院で飼い犬に予防注射を受けさせましょう。また、接種後は注射済票を装着しましょう。
※集合注射会場については、各市町の窓口へお問い合わせください

- 問合せ 県の生活衛生課
☎095-895-2364

長崎県生活衛生課 検索

4～6月は 「春の農作業安全確認運動」

毎年、農作業中の事故により尊い命が失われています。乗用型トラクターの転倒や転落による事故が多く見られますが、シートベルトを着用することで死亡率を大幅に抑えられます。乗用型農業用機械の運転時には必ずシートベルトを着用しましょう。

- 問合せ 県の農産園芸課
☎095-895-2933

長崎県 農作業安全推進 検索

4～6月は 「不正大麻・けし撲滅運動」



大麻

違法なけし

無許可での大麻やけしの所持や栽培は法律で禁止されていますが、大麻やけしは自生することがあるため、知らずに育てている場合があります。大麻・けしの不正栽培や自生に関する情報は、県の業務行政室または最寄りの保健所、警察署にご連絡ください。

- 問合せ 県の業務行政室
☎095-895-2469

長崎県業務行政室 検索

「犯罪のない安全・安心 まちづくり宣言」団体の募集

宣言を行って自主防犯活動に取り組む団体を募集します。宣言団体にはのぼり旗2枚(ポールなし)、青色信号灯1本、電話機用ポップ2枚を配布するほか、優れた活動団体は表彰します。

- 申込／4月1日(土)～6月30日(金)
- 対象／自治会、事業所、老人会など

- 問合せ 県の交通・地域安全課
☎095-895-2316

犯罪のない安全・安心まちづくり宣言 検索

第45回「全日本中学生水の 作文コンクール」作品募集

「水」をテーマにした作文を募集しています。この機会に、水の存在や環境に対する思いを文章にまとめてみませんか?

- 対象／県内の中学生
- 申込／5月8日(月)まで

- 問合せ 県の水環境対策課
☎095-895-2663

長崎県 水の作文 検索

お知らせ

地域コミュニティ活動に参加しましょう!

自治会・町内会では、互いに協力し、支え合いながら、子どもからお年寄りまで誰もが安心・安全に暮らせる住みよいまちづくりに取り組んでいます。「地域の一員」として、さまざまな行事や活動を通して、親睦を深めましょう。この春新しい土地へ転入された皆さんも、まずは自治会・町内会に加入し、身近な活動から参加してみませんか。

- 問合せ 県の地域づくり推進課
☎095-895-2245

長崎県地域づくり推進課 検索

情報ひろば

暮らしに役立つ情報を伝えるけん!

医療に関する修学資金 制度の利用者募集

卒業後、医師や看護職員として県内の医療機関などで就業を希望する方に修学資金を貸与します。一定期間、指定する県内の医療機関などで勤務した場合、返還を免除します。

①医学修学資金

- 対象／医学部医学科の学生

◎貸与内容

- 入学金・授業料(国立大学相当額。国立大学以外の学生は国立大学標準額の1.1倍)
- 専門課程での学習図書購入費(年額200,000円以内)
- 生活費(月額70,000円以内)

- 申込／4月3日(月)～6月30日(金)

長崎県医学修学資金 検索

②看護職員修学資金

- 対象／看護師等学校養成所の学生

◎貸与内容

- 保健師、助産師、看護師課程(月額32,000円以内)
- 准看護師課程(月額21,000円以内)

- 申込／4月3日(月)～7月31日(月)

長崎県看護職員修学資金 検索

- 問合せ 県の医療人材対策室
☎095-895-2421

催しもの

わくわくおやつ工房～春編～ 「旬を食す!春おやつ」

家族や仲間と一緒に、桜餅やよもぎ餅を作ります。

- とき／4月9日(日)
- ところ／西彼青年の家(西海市西海町)
- 対象／どなたでも
- 参加費／600円
- 申込／4月2日(日)まで

- 問合せ 西彼青年の家
☎0959-32-1337

西彼青年の家 検索

募集

被害者支援員養成講座 受講者募集

犯罪被害者への電話 **受講料無料** 相談支援や広報活動のサポートなどを行うボランティアを養成します。

- とき／6月～11月の第2・4土曜 13時～16時
- ところ／長崎県勤労福祉会館(長崎市桜町)
- 対象／20歳以上でボランティア活動に意欲がある方
- 人数／10名程度
- 申込／4月3日(月)～5月12日(金)

- 問合せ (公社)長崎犯罪被害者支援センター
☎095-820-4978

長崎犯罪被害者支援センター 検索



「棚田みそ」と「棚田かりんとう」のセット

大中尾棚田で取れた米や地元の産品で作られたみそとかりんとうです。みそ1個とかりんとう2個をセットでプレゼントします。

※味の組み合わせはお任せください



30名様

問合せ 外海ふれあい農産加工所 (長崎市) ☎0959-24-1322

【応募方法】①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦右記県民アンケートへの回答を必ずご記入の上、次のあて先までご応募ください。

※個人情報商品の発送のみに使用します

- ハガキ 〒850-8570(住所不要) 長崎県広報課「つたえる県ながさき」係
●県のウェブサイトから つたえる県ながさき 検索
●締切 令和5年4月末日(消印有効)
なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
※3月号のクイズの答えは「スタートアップ」でした

長崎県インターネット放送局「よかよかテレビ」(愛称「よかテレ」)

知事の記者会見や広報テレビ番組(手話・字幕付き)のほか、観光や県産品の情報など、長崎県の魅力を映像でお伝えしています。ぜひご覧ください。



みんなに見てほしか〜

問合せ 県の広報課 ☎095-895-2023



編集後記 今回の特集をきっかけに、日々の運動時間や野菜摂取量など、自身の生活習慣を見直しました。早速「ながさき健康づくりアプリ」をダウンロードし、毎日歩数のチェックをしています。ランキングも表示されるので、上位を目指しながら楽しく健康づくりに取り組んでいます!

ご意見ご提案募集

県では、県民の皆さんからの県政に対するご意見・ご提案を募集しています。

問合せ 県の県民センター ☎095-894-3441

県民アンケート

県の重要な施策や取り組みを分かりやすく説明する「特集」ページを設けています。皆様のご意見をお聞かせください。抽選でプレゼントを差し上げます。

- 問1 内容は分かりやすいですか?
①分かりやすい ②まあまあ分かりやすい
③少し分かりにくい ④分かりにくい
問2 あなたは、普段どのような媒体から健康づくりに関する情報を入手しますか?
①広報誌や新聞・雑誌などの紙媒体
②テレビやラジオなどの電波媒体
③ウェブサイトやSNS
④口コミ(家族や知人、スポーツクラブなど)
問3 県政に関心がありますか?
①ある ②まあまあある
③あまりない ④ない
問4 その他、取り上げてほしいテーマや感想を記入してください。

回答:【問1】から【問3】は番号、【問4】は具体的に記入してください。

クイズ「○」に入る文字(漢字)は?

「はじめる!長崎○○○○」をキャッチフレーズに、さまざまな取り組みを県民の皆さんに呼びかけています。

新型コロナワクチン接種に関する相談窓口

ワクチンに関する相談窓口は、次のとおりです。



◎ワクチンに関する全般的な相談・疑問など
厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-761-770 (9時~21時 ※土・日曜、祝日含む)

◎今後のワクチン接種について
県のウェブサイトをご覧ください。お住まいの市町の相談窓口へご確認ください

長崎県 ワクチン 検索

発熱症状がある場合などの相談

発熱などの症状が出たら、まずは症状をよく見て受診の必要性を判断し、必要な場合はかかりつけ医や最寄りの医療機関に電話で相談しましょう。相談する医療機関に迷う方は、県のウェブサイトでご相談ください。コロナ感染症にかかる相談(後遺症・療養期間など)もできます。

◎長崎県受診・相談センター ☎0120-071126 (土・日曜、祝日を含む24時間対応)

長崎県 診療・検査医療機関検索MAP 検索

特別障害者手当などの額の改定

4月から手当額が改定されます。

- 特別障害者手当(月額) 27,980円
●障害児福祉手当(月額) 15,220円
●経過的福祉手当(月額) 15,220円

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2453

※市にお住まいの方は市の福祉事務所、町にお住まいの方は県の福祉事務所(小値賀町は町の福祉事務所)へお問い合わせください

長崎県 特別障害者手当 検索

V・ファーレン長崎 長崎ヴェルカ 3月ホームゲーム日程

ふるさとのプロスポーツチームをみんなで応援しましょう!

◎V・ファーレン長崎(サッカー)

Table with 2 columns: とき, 対戦チーム. Rows: 4月12日(水) ヴァンフォーレ甲府, 4月22日(土) ブラウブリッツ秋田

●ところ/トランスコスモスタジアム長崎(諫早市宇都町)

問合せ (株)V・ファーレン長崎 ☎0957-43-2095 V・ファーレン長崎 検索

◎長崎ヴェルカ(バスケットボール)

Table with 2 columns: とき, 対戦チーム. Rows: ①4月8日(土) 9日(日) ライジングゼファー福岡, ②4月22日(土) 23日(日) 愛媛オレンジバイキングス

●ところ/①諫早市中央体育館(諫早市宇都町) ②アリーナかぶとがに(長崎市油木町)

問合せ (株)長崎ヴェルカ ☎050-3625-2948

長崎ヴェルカ 検索

児童扶養手当・特別児童扶養手当の額の改定

4月から手当額が改定されます。

- 児童扶養手当(月額)
全部支給:44,140円
一部支給:44,130円~10,410円
●第2子加算額
全部支給:10,420円
一部支給:10,410円~5,210円
●第3子以降加算額
全部支給:6,250円
一部支給:6,240円~3,130円
※5月定期支払い分から変更
●特別児童扶養手当(月額)
1級:53,700円
2級:35,760円
※8月定期支払い分から変更

問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2445

※各種手当に関するご相談や手続方法などは、お住まいの市町の担当窓口へお問い合わせください

長崎県 各種手当 検索

HPVワクチンを受けましょう

子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられており、ワクチン接種によりHPVの感染を50~70%予防することができます。小学校6年~高校1年相当*の女子は、ワクチンを無料で接種できますので、詳しくはお住まいの市町の担当窓口へお問い合わせください。
※12歳となる年度から16歳となる年度まで

問合せ 県の感染症対策室 ☎095-895-2466

長崎県 HPVワクチン 検索

ここからは広告です。広告内容については、広告主にお問い合わせください。

長崎県では、収入確保対策として有料広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、県が奨励するものではありません。