

これからの長崎県を伝える広報誌

# つたえる県 ながさき

TSUTAERUKEN NAGASAKI

2  
月号

2019年  
vol.34

P2 つたえるけん 平戸市

P4 【特集】

健康寿命をのばして、人もまちも元気に





つたえるけん  
平戸市  
Hirado City

今回つたえてくれるのは、  
平戸市の元地域おこし  
協力隊の大田圭一さん



空き家の活用と移住促進

2015年に地域おこし協力隊として平戸市へ移住する前は、神奈川県で行政書士として働いていました。釣りが大好きで、田舎暮らしへの漠然とした憧れもあり、父の実家があった長崎県への移住を決断しました。

平戸への移住後、これまでずっと取り組んできたテーマが「空き家の活用」です。平戸市内には多くの空き家がありますが、その活用方法が分からず困っている所有者がたくさんいらっしゃいます。そこで、法律に関する専門知識など前職の経験を生かして、空き家の活用のお手伝いを始め、観光客や移住希望者に利用してもらおう活動を進めてきました。また、私自身も昨年3月から空き家を改装した宿「一棟貸し平戸よこた」の運営を開始。国内外の観光客の宿としてはもちろん、移住希望者が短期滞在することで平戸市での生活を体感できる場にもなっています。

空き家対策から、働く場づくりへ

釣りが趣味の私にとって、自然豊かな平戸市は最高の場所です。また、都会とは異なる「隣近所が見える暮らし」も人と人とのつながりがある魅力的だと感じています。今後は空き家を活用した宿を増やすことにより、地域の皆さんがいきいきと働ける場所も作っていききたいと思っています。

**大バエ灯台**  
生月島の最北端に位置し、80mほど切り立った断崖に立つ白亜の無人灯台。全国でも珍しい展望所が設置されている灯台で、大パノラマの景色が楽しめます。  
平戸市生月町御崎 26-2  
☎0950-22-4111 (平戸市観光課)

**平戸瀬戸市場**  
平戸産の新鮮な農水産物・加工品を販売する物産市場です。2階のレストランでは海鮮丼や長崎和牛(平戸牛)を使ったハンバーグなどが味わえます。  
平戸市田平町山内免 345-15  
☎0950-21-1977

**道の駅 昆虫の里たびら**  
カブトムシの巨大なモニュメントが目印の道の駅です。地元の農水産物や特産品などを販売しています。  
平戸市田平町深月免 521  
☎0950-57-0144

**人津久海水浴場**  
根獅子海水浴場と並ぶ美しいビーチ。エメラルドグリーンの海や白い砂浜が広がり、夕日も見られます。  
平戸市大石脇町  
☎0950-22-4111 (平戸市観光課)

**春日の棚田**  
国の重要文化的景観にも選定されている春日の棚田。「平戸の聖地と集落(春日集落と安満岳)」は、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」の構成資産でもあり、脈々と受け継がれてきた人々の営みや歴史を感じることができます。  
平戸市春日町  
☎0950-22-4111 (平戸市文化交流課)

**平戸オランダ商館**  
出島の開港以前、日本で唯一のオランダ貿易港として栄えた平戸。1639年に建造された西洋式の石造倉庫を忠実に復元した建物で、当時の貿易に関する史料などを展示しています。  
平戸市大久保町 2477  
☎0950-26-0636

平戸市 EVENT INFORMATION



**「平戸ひらめまつり」**  
と き：1月下旬～3月31日(日)  
ところ：平戸市内の宿泊施設・飲食店  
全国有数の水揚げ量を誇る平戸の天然ヒラメ。旬は1～3月で、「座布団ヒラメ」と称されるほど大きなヒラメが水揚げされることも。期間中は、市内の宿泊施設や飲食店で、さまざまな旬のヒラメ料理を堪能できます。  
問合せ：平戸市観光協会 ☎0950-23-8600



**「平戸瀬戸市場 7周年記念 - 誕生祭 -」**  
と き：2月23日(土)～24日(日)  
ところ：平戸瀬戸市場  
「平戸産」にとことんこだわり抜いた物産市場の開設7周年記念イベント。地元産の旬の農水産物や加工品がずらりと揃います。実演販売のほか、平戸瀬戸の眺望も楽しめるレストランもオススメです。  
問合せ：平戸瀬戸市場 ☎0950-21-1977

表紙のはなし

生月島西側の海岸線沿いの生月サンセットウェイ。海を眺めながら全長10.4kmのドライブを楽しめ、自動車のCMロケ地としても有名。晴れた日には格別の夕日を目にすることも。 絵：城輝行(長崎市在住)



絶景が広がる海辺の施設  
**平戸市未来創造館 COLAS平戸**  
2015年に「つどう」「まなぶ」「つながる」をキーワードに作られた図書館、公民館、少年センターなどの複合施設です。オススメポイントは、施設から望む美しい平戸瀬戸の風景！目の前に広がる海を眺めながら、ゆっくりと読書を楽しむことができる贅沢な場所です。市民の憩いの場となっています。  
平戸市岩の上町 1458-2  
☎0950-22-2418 (平戸市立北部公民館)  
☎0950-22-4017 (平戸市立平戸図書館)



ただじゃあないあごのおいしさ！  
**塩あご**  
平戸で水揚げされた新鮮なあご(トビウオ)を、伝統的な製法で生干しして作る「塩あご」。あごといえば「あごだし」が有名ですが、あごのうま味がギュッと凝縮された塩あごもオススメです。焼き目が付くまであぶれば、酒の肴やご飯のお供にぴったり！市場や直売所で探してみてください。  
平戸市商工物産課  
☎0950-22-4111



大田圭一さんの  
オススメ平戸  
グルメ&スポット



## 長崎県民の生活習慣は、全国と比べても決して良好ではありません

本県は、特定健診の受診率が全国平均と比較して低く、また、食事や運動などの生活習慣も全国平均と比較すると良好ではありません。特に、長崎県民の血圧の平均値は全国で最も高い水準です。

### 【長崎県民の生活習慣等の特徴】

年代	健診等	運動	食事
50代	・肥満傾向の子どもが増加	・運動習慣のある子どもが減少	・朝食に主食とおかずの両方を食べている小・中学生が減少
20代	・高血圧症有病者の割合が多い	・運動習慣のある女性の割合が減少	・朝食の欠食率が上昇 ・約7割の方が、毎日1日2回以上の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を取っていない
30代	・肥満者の割合が20代よりも増加	・女性の歩行数が少ない ・男性の歩行数が減少 ・運動習慣のある人の割合が減少	・朝食の欠食率が上昇
40代	・収縮期血圧の平均値が高い ・女性の肥満者の割合が増加	・歩行数が減少 ・運動習慣のある人の割合が減少	・野菜の摂取量が各世代中で最も少ない
50代	・収縮期血圧の平均値が高く、高血圧有病者が40代から急増 ・肥満者の割合が多く、男性は各世代中で最も多い	・運動習慣のある人の割合が少なく、特に女性の運動習慣のある人の割合が減少	・野菜の摂取量が減少 ・男性の塩分摂取量が各世代中で最も多い
60代	・収縮期血圧の平均値が高い	・歩行数や運動習慣のある人の割合が減少	・野菜の摂取量が減少

(出典：国民健康・栄養調査、長崎県生活習慣状況調査、長崎県健康・栄養調査、特定健診に関する厚生労働省公表資料など)

そこで、県では、県民の皆さんに健康づくりに取り組んでもらうため、「ながさき3MYチャレンジ」を進めています！

## のばそう健康寿命 ～人生100年時代に向けた長崎県の挑戦～



健康長寿日本一長崎県民運動ロゴマーク

### ながさき 3MYチャレンジ

- 毎年 一回、健診受けて
- 毎日 コニコ9000歩
- 毎日 一回、野菜を食べて
- よーしみんなで健康長寿

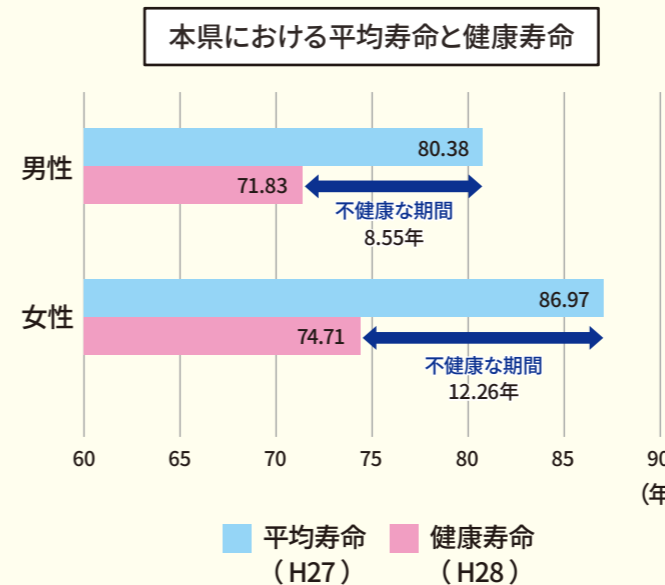
次のページでどのように取り組んでいけばよいかを具体的に紹介します！

## 健康寿命をのばして、人もまちも元気に

健康長寿日本一の長崎県づくりに向けて、県全体での取り組みがスタートしました。健診、運動、食事、絆をキーワードに健康寿命をのばすための取り組みのポイントをお伝えします。



11月3日に県庁で開催した「第1回健康長寿日本一長崎県民会議総会」では、参加団体が健康長寿日本一の実現に向けてそれぞれ取り組んでいくことを共有しました。



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、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に支障のある「不健康な期間」を意味します。

本県の健康寿命は、男女とも全国平均(男性72・14年、女性74・79年)を下回っています。不健康な期間が長いと、個人の活躍の場や期間が限定されたり、医療費が高額になったりします。社会全体でも、企業等の生産性の低下や地域の担い手不足にもつながることから、本県が持続的に発展していくためにも、健康寿命をのばしていくことが不可欠です。

健康長寿をめざして

### 不健康な生活習慣が生活機能の低下につながります

健康寿命をのばすには、生活機能の低下を防ぐ必要があります。生活機能の低下に大きく関係するのが生活習慣です。



長崎県民一人当たりが1日に食べる野菜の量は、256gです。目標は350gですので、約100g不足しています。  
(平成28年長崎県健康・栄養調査)

# 健康寿命をのばすための、第一歩。 できることから始めましょう!

長崎県民の特定健診の受診率は、43.9%です。全国平均の50.1%を大きく下回っています。  
(平成27年厚生労働省資料)

## 毎日三回、野菜を食べて～食事～でつくるあなたの健康～

子ども世代 若者世代 働き盛り世代 高齢世代

楽しく食べよう

食事は1日の活力!  
もっと食事を楽しもう!

いつまでもしっかり  
かんで健康に

### 達成のために

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日食べよう
- ・朝食を食べよう

- ・朝の時間を確保して、朝食を食べよう
- ・食事は、主食、主菜、副菜をバランスよく食べよう
- ・副菜の野菜料理を1皿プラスしよう

- ・生活リズムを整えよう  
～早寝・早起き・朝ごはん～
- ・よく噛んで食べよう
- ・お菓子やジュースは1日1つまでにしよう
- ・薄味に慣れよう

- ・食事を作ってみよう
- ・外食や市販品を賢く利用しよう
- ・栄養成分を確認しよう
- ・食と健康のつながりに興味を持とう

- ・減塩しよう  
(食卓調味料を使う時は、料理の味を確かめてからにしよう)

- ・1日3回食事をしよう
- ・主菜を食べ、多くの食材を味わおう

## 毎年一回、健診を受けて～今を知って未来につなぐあなたの健康～

子ども～若者世代

働き盛り世代

高齢世代

成長・発達の状態を知ろう

健康状態とリスクを知ろう

生活機能の状態と  
リスクを知ろう

### 法律で規定されている健診等

- 乳幼児健康診査(母子保健法)  
対象 1歳6カ月、3歳
- 就学時健康診断(学校保健安全法)  
対象 小学校入学前の児童
- 定期健康診断(学校保健安全法)  
対象 在学(園)中の幼児、児童、生徒または学生(幼稚園から大学まで)

- 事業者健診(労働安全衛生法)  
対象 常時使用する労働者

- 特定健診(高齢者医療確保法)  
対象 40歳～74歳の医療保険加入者

- 後期高齢者健診※(高齢者医療確保法)  
対象 75歳以上の被保険者

### 各種健診(検診)※(健康増進法)

- 対象 住民あるいは一定年齢の住民
- 種類 歯周病検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、各種がん検診など

※努力義務のため、必ず実施されているとは限りません

このほか、市町や保険者、事業主が任意で実施・助成している場合もあります。詳しくは、お住まいの市町や加入保険者等にお問い合わせください。

## よーし みんなで健康長寿～絆～でつくるあなたの健康～

子ども～若者世代

働き盛り世代

高齢世代

家族のつながりを大事にしよう

職場から地域へ広げよう

地域社会とつながろう

### ポイント

アンケートを実施したところ、健康づくり(運動)をするためには、「時間・きっかけ・仲間」が必要と答えた県民の皆さんが多数いらっしゃいました。また、人とのつながりが豊かだと、健康に良い影響を与える可能性があることもわかっています※。そのため県では、「絆」を健康づくりの大きな要素であると考えています。

- ・「おはよう」の一言から始めよう
- ・1日1回は一緒に食事をしよう
- ・積極的に会話を楽しもう

- ・積極的にあいさつしよう
- ・休憩時間に雑談をしよう
- ・職場外のサークル活動や地域活動に参加してみよう

- ・ご近所と声をかけあおう
- ・仕事や地域活動をしよう
- ・ボランティアをやってみよう

※平成27年厚生労働科学研究費補助金疾病・障害対策研究分野長寿科学総合研究「介護予防を推進する地域づくりを戦略的に進めるための研究」から

## 毎日ニコニコ9000歩～運動～でつなぐあなたの健康～

子ども～若者世代

働き盛り世代

高齢世代

楽しく身体づくり

正しく知って心も身体も健康に

生活機能を今のまま

### 達成のために

- ・運動やスポーツを習慣にしよう

- ・1日9000歩を目安に歩こう

- ・じっとしている時間を減らし、1日合計40分は動こう

- ・外で元気に遊ぼう  
(球技、縄跳び、鬼ごっこ)
- ・スポーツ観戦を楽しもう
- ・運動イベントに参加しよう
- ・色々なスポーツに挑戦しよう

- ・ちょっと離れたお店でランチ
- ・休日は家族や友人と外出しよう
- ・週に1度はノーマイカーデー

- ・テレビを見ながら椅子に座って片膝を伸ばす
- ・電話やメールだけでなく、実際に会って会話を楽しもう
- ・歩いて買い物、ウインドウショッピングを楽しもう

9000歩!

長崎県民の1日の歩数は… (男性)20～64歳:7616歩/65歳以上:5584歩  
(女性)20～64歳:6592歩/65歳以上:5092歩  
(平成28年長崎県健康・栄養調査)



## 「世界とつながる長崎県」を目指して

長崎県にはアジアを中心とした海外から多くの観光客が訪れており、平成29年は延べ75万人あまりの外国人観光客が県内に宿泊するなど、その経済効果は非常に大きなものとなっています。

県では、さらに海外の活力を取り込み、県内の経済活動を活発にするため、外国人観光客の誘客促進や受入態勢の整備など、さまざまな取組みを進めています。



県がおすすめしている  
取組を紹介します

### 国際定期航空路線の誘致

長崎空港発着の国際線には上海線とソウル線がありますが、これらに加え、1月19日、長崎空港と香港国際空港を結ぶ国際定期航空路線が新たに就航します。これを契機に海外からの誘客にさらに弾みがつくことが期待されます。また、県民の皆さんもぜひビジネスや旅行でご利用ください。



長崎-香港線の就航を発表する香港エクスプレスのジョナサン・ハット事務部長と中村知事

運航会社 香港エクスプレス

スケジュール(現地時刻)

長崎発(UO831便) 19:50 → 香港着 22:05  
香港発(UO830便) 13:05 → 長崎着 17:05

所要時間 約3時間

運航日 火・木・土曜日(週3便)

問合せ 香港エクスプレス  
☎006-633-868-015(フリーダイヤル)

### 長崎県多言語コールセンターの開設

県では、昨年4月から、県内の事業者と外国人観光客が円滑にコミュニケーションを取ることができるようにするため、24時間利用可能な電話通訳サービスを提供しています。外国人観光客が話していることがわからないときや事業者側から商品・サービスの説明をしたいときなど、多言語コールセンターのオペレーターが通訳を行います。言語の壁のない旅行環境を提供することで、外国人観光客の安全・安心や満足度の高みを高め、本県への再訪につなげていきます。

利用対象 宿泊施設、観光案内所、観光施設、交通施設、飲食店、小売店(大規模小売店舗は除く)、医療機関

対応言語 英語、中国語、韓国語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ロシア語、ドイツ語、イタリア語、ネパール語、タガログ語、マレー語、ミャンマー語、クメール語

料金 無料 利用を希望する事業者の皆さんは、県のホームページから利用登録票をダウンロードして、事前登録を行ってください

長崎県多言語コールセンター 検索

#### 夢をかたちに!

外国人観光客の誘客促進や受入環境の整備を進め、観光客の満足度を高めることにより、さらなるリピーターの獲得や観光消費額の拡大を図り、県内の経済活性化につなげます。

長崎県知事 中村法道

問合せ 県の国際観光振興室 ☎095-895-2641



福田酒造株式会社(平戸市)

#### Q1 看板商品の「福田」はどのようなお酒ですか?

私は東京農業大学の醸造科を卒業後、東京で酒販会社に就職し、11年前に帰郷しました。前職では日本全国のさまざまな酒を扱っていましたが、長崎の日本酒は流通量が少なく知名度も高くはありませんでした。「いつか全国の人に飲んでもらえるような平戸の酒を醸したい」という思いで造り始めたのがこの「福田」です。華やかなインパクトはなくとも料理の邪魔をせず、寄り添うような穏やかな味わいを目指しており、フランスの品評会「KURA MASTER」に出品した「福田 純米 山田錦」も食とのマリアージュ(調和)が評価されました。

#### Q2 なぜ、米作りから取り組むのですか?

おいしい酒を造ろうとする上で、原料の米に興味を持つのは当然です。父も県内の契約農家に栽培を依頼するなど、長年米作りへのこだわりを持っていました。そこで6年前、実際に自分たちで田んぼに入り、小規模ながらも米(山田錦)の栽培を始めました。米作りを通して、農業の大変さや収穫の喜びなどを深く実感できるようになりました。自然への敬意と、米一粒も無駄にしたいという感謝の心が、酒造りへの姿勢につながっています。

## つたエール

「YELL」けん

県内で頑張っている企業に

エール(応援)を送ります

1688年の創業以来、330年もの間、平戸で酒造り続けてきた福田酒造。米作りを自ら行ったり、仕込み水に世界文化遺産「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産に含まれる安満岳の湧水を用いたりするなど、より平戸の風土に根ざした酒造りに挑戦しています。昨年はフランスの酒の品評会でも最高賞を受賞するなど、その品質の高さは海外でも認められています。次代を担う15代目・専務取締役の福田竜也さんに、酒造りへの思いを伺いました。

#### Q3 今後の展望は?

半農半漁の地・平戸で育った私にとって、地域の人々が米作りをする姿は原風景です。この風景を後世へ残すためにも、今後は平戸市内での山田錦の栽培を拡大し、「平戸の人と平戸の水と平戸の米で造る、平戸の酒」を目指していきたいです。



「KURA MASTER」純米酒部門でプラチナ賞(最高賞)に輝いた「福田純米山田錦」

平戸の風土に根ざした酒造りが世界に認められたばい!





# キビナゴのポルペッティ・トマト煮

\* ポルペッティ…イタリア風肉団子



今月の長崎県産食材は…  
「キビナゴ」

## 材料(2人分)

- キビナゴ…150g ●塩…少々 ●ジャガイモ…200g
- 小麦粉…30g ●オリーブオイル…適量

## 【トマトソース】

- タマネギ…1/2個 ●トマト水煮缶(カットタイプ)…1缶
- ローリエ…2~3枚 ●塩…小さじ1 ●ホウレンソウ…80g
- オリーブオイル…適量

## 作り方

- 1 キビナゴの頭とお腹と尻尾を外して、塩少々を振り、5分ほど置く。さっと洗い、キッチンペーパーなどで水気を取り、フードプロセッサーで細かくする(もしくは包丁でミンチ状になるまでたたく)。塩を入れ、よく混ぜる
- 2 ジャガイモは皮をむき適当な大きさに切って塩を入れた熱湯でゆでて潰す。小麦粉と①を加え、均一になるようにしっかりこねる
- 3 12個に丸めて、温めたフライパンにオリーブオイルを敷き、表面を焼く
- 4 トマトソース用のタマネギをみじん切りにして、オリーブオイルでしんなりするまで炒める。トマト水煮とローリエ、塩を入れ、3~4分火を入れたら、3~4cmの長さに切ったホウレンソウを入れる
- 5 全体がなじんだら、③を入れ、軽く煮て、出来上がり



骨も丸ごと潰して食べるので、カルシウムや鉄分をしっかりとれますよ。

作ってくれたのは…  
はまぐら どもこ  
料理家 濱口智子先生

長崎市内で料理教室を主宰。県産食材を生かした和洋中伊の家庭料理やテーブルコーディネートが好評。



## 平成30年度ながさき農林業大賞の表彰式を開催しました!



中村知事から表彰状を受け取る花房牧場の綾部寿雄代表理事

昨年11月17日、平成30年度ながさき農林業大賞表彰式を開催しました(ながさき水産大賞表彰式と同時開催)。

「ながさき農林業大賞」は、地域の特性を生かした先進的な農林業を展開し、成果を上げている農林業者などを表彰し、その功績を広く県民の皆さんにお知らせするものです。13回目となる今年度は、農林水産大臣賞および県知事賞を受賞した畜産農家・農事組合法人 花房牧場(南島原市)をはじめ、知事賞10点、運営委員長賞11点、特別賞1点の合計23点が表彰されました。

今後、県民の皆さんに本県の農林業の元気な姿を知っていただくために、選りすぐりの生産品を販売するトップファーマーフェアの開催などを通じて、受賞者の取り組みを紹介していきます。

問合せ 県の農政課 ☎095-894-2919

ながさき農林業大賞 検索



## お子さんの急な病気やケガなどで心配な時は、小児救急電話相談「#8000」へ

夜間や休日、経験豊富な看護師が、家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について電話で相談に応じます。



- 電話番号…「#8000」(携帯電話からも可能) つながらない方や松浦市鷹島町・福島町にお住まいの方は「☎095-822-3308」へ
- 相談受付時間… 毎日18時~翌朝8時 ※日曜・祝日は24時間対応
- 対象者… 15歳未満の子どもの保護者など
- 相談料… 無料(通話料のみ)
- 相談内容… 子どもの急な病気(発熱、頭痛、おう吐など)、ケガなどへの応急処置や受診の必要性など(ただし、病気の診断は行いません)

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461

長崎県小児救急電話相談 検索

## 「その場にながら移住先探し!」VR動画を初公開!



VR動画を視聴した来場者からは、「写真で見るよりも現地にいるような実感が湧いた」と好評でした。

バーチャルリアリティ ※Virtual Realityの略で、仮想現実と訳される。コンピューターの中に作られた仮想的な世界を、現実のように体験させる技術

県ではIターンを希望される方向けに、県内の暮らしや文化を体験していただくためのVR\*動画を制作し、昨年12月2日に福岡市で開催された「ながさき暮らし相談会」で初公開しました。動画の内容は、県内各地へIターンされた方のお気に入りの場所、町の風景、自宅の様子などを撮影したものとなっています。専用の機器を装着することで全方位を見渡せる6種類のVR動画が、県外で開催される移住相談会や東京の移住相談窓口で視聴可能です。実際に本県へ足を運ぶ前に現地の様子を体感でき、生活の魅力を伝えることができるツールとして活用していきます。

問合せ 県の地域づくり推進課 ☎095-895-2241

地域づくり推進課 検索



**就労支援のワンストップ 無料**  
相談窓口をご利用ください

長崎県総合就業支援センター内に、女性専用窓口を設置しています。予約制の託児もありますので、お気軽にご利用ください。



①ウーマンズジョブほっとステーション  
結婚や出産で仕事を辞めてブランクのある女性や子育てをしながら仕事をしたい女性などのため、個別相談やセミナーを行っています。

- と き/月～金曜日 10時～18時 ※祝日、12/29～1/3を除く
- 対 象/就業を考えている方など ※県内各地で巡回相談も行っています

②女性のための起業相談(予約制)  
豊富な実績を持つ専門スタッフが、起業についての相談を受け付けます。

- と き/第2火曜日 14時～16時 第3木曜日 13時～17時
- 対 象/起業を考えている方、すでに起業し新たな事業を考えている方など

問合せ 長崎県総合就業支援センター  
☎095-842-5424  
長崎県ウーマンズジョブ 検索

**「バレンタインジャンボ宝くじ」の購入は県内で!**

1等、前後賞合わせて3億円!当選本数が12本のバレンタインジャンボ宝くじが発売されます!県内で販売された宝くじの収益金は、県内のさまざまな事業を通じて地域の皆さんのために役立てられます。



- 発売期間/1月30日(水)～2月22日(金)
- 価 格/1枚300円 ※ネット購入も可能です
- 抽 選 日/3月5日(火)

問合せ 県の財政課  
☎095-895-2171  
長崎県宝くじ 検索

**事業承継・事業引継ぎに関する相談を受け付けています**  
相談無料

中小企業・小規模事業者の後継者問題に幅広く対応します。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

- と き/月～金曜日 8時45分～17時30分 ※祝日、12/29～1/3を除く

問合せ 長崎県事業承継ネットワーク事務局  
☎095-801-0353  
長崎県事業引継ぎ支援センター  
☎095-895-7080

長崎県経営支援課 事業承継 検索

**安全横断「手のひら運動」実施中**  
～「手のひら」で横断の意思を伝えましょう!～

◎歩行者の方へ  
道路を横断する時は、運転者に「手のひら」を示して横断の意思を伝えましょう。横断中も左右の安全を確認しましょう。

◎運転者の方へ  
横断歩道は歩行者が優先です。歩行者が横断している時や横断しようとしている時は一時停止をして、歩行者に道を譲りましょう。

問合せ 県警察本部交通企画課  
☎095-820-0110  
安全横断手のひら運動 検索

**LGBT相談デーを開設しています**  
相談無料

性のあり方に関する悩みや相談を専門の相談員(臨床心理士)が電話で受け付けます。性的少数者(LGBT等)の方をはじめ、その家族や友人の方などが対象です。※相談内容の秘密は厳守。匿名でも相談可

- と き/第3土曜日 9時30分～13時
- 専用ダイヤル ☎090-5939-5095

問合せ 県の人権・同和対策課  
☎095-826-5115  
長崎県人権・同和対策課 検索

**自動車税は口座振替やクレジット納付が便利です**

①口座振替納付  
新たに口座振替の利用を希望する方や口座の変更を希望する方は、3月29日(金)までに金融機関または振興局税務部(課)窓口にて申込書を提出してください。

②クレジット納付  
インターネットを利用してクレジットカードでも納付できます。対象は納税通知書に「納付番号」「確認番号」が印字されているものに限りです。口座振替からクレジット納付への変更を希望する方は、3月29日(金)までに金融機関または振興局税務部(課)窓口にて口座振替の廃止申込書を提出してください。 ※コンビニエンスストアや銀行窓口、振興局窓口でのクレジット納付はできません

問合せ 県の税務課  
☎095-895-2212  
長崎県 自動車税 検索

**家畜の飼養者は定期報告を!**



家畜を1頭(羽)でも飼養している方は、2月1日現在の飼養状況を毎年1回、県へ報告することが義務付けられています。

- 対 象/家さん(鶏など)や牛、馬、豚、山羊などの家畜を飼養するすべての方
- 提出期限/家さん 6月15日(土) その他の家畜 4月15日(月)
- 提 出 先/最寄の家畜保健衛生所

問合せ 県の畜産課  
☎095-895-2951  
長崎県 家畜の飼養 検索

**募 集**

**県立農業大学の学生募集【二次】 入学金・授業料無料**

農業の専門的な知識や技術、経営について学びませんか。

- 学 科/野菜・花き・果樹・畜産
- 試験日/3月8日(金)
- 対 象/高校卒業見込みまたは高卒同等以上で、農業・農業関連産業に従事しようとする方など
- 申 込/2月15日(金)～3月1日(金)

問合せ 県立農業大学校  
☎0957-26-1016  
長崎県立農業大学校 検索

**長崎県育休代替職員登録者の募集(福祉保健部関係)**

正規職員が育児休業した場合に採用する代替職員の登録者を随時募集しています。

- 職 種/医療技術職(薬剤師、保健師、栄養士など)、社会福祉職
- 対 象/職種に応じた資格要件をお持ちの方

問合せ 県の福祉保健課  
☎095-895-2410  
長崎県 育児休業 検索

**お知らせ**

**高次脳機能障害に関する相談を受け付けています**  
相談無料

高次脳機能障害(疑いを含む)により、生活のしづらさを感じている方や家族からの相談を受け付けています。

- と き/月～金曜日 9時～17時45分 ※祝日、12/29～1/3を除く

問合せ 長崎県高次脳機能障害支援センター  
(長崎こども・女性・障害者支援センター内)  
☎095-844-5515  
長崎県高次脳機能障害支援センター 検索

暮らしに役立つ情報をお届けするけん!



**情報ひろば**

**青年の家イベント**

①西彼青年の家杯 スポーツチャンバラ西海  
やわらかい剣とアクリル製の防具を使って行うスポーツチャンバラ。初心者でも気軽楽しめます。  
■と き/2月24日(日)  
■対 象/小学生  
■料 金/300円 ※前日の練習にも参加し、宿泊する場合は2,170円  
■申 込/2月16日(土)まで  
問合せ ☎0959-32-1337  
西彼青年の家 検索

②対馬青年の家 対馬の自然を大まんきつ  
国の天然記念物に指定されている白嶽しらたけに登ります。  
■と き/3月2日(土)  
■対 象/小学生以上 30名 ※小学生は要保護者同伴  
■料 金/100円  
■申 込/2月20日(水)まで  
問合せ ☎0920-83-0559  
対馬青年の家 検索

**長崎県 若年性認知症フォーラム**  
無料・申込不要

若年性認知症について正しく理解し、支援の輪を広げましょう。

- と き/3月2日(土)14時～16時20分
- と ころ/県庁(長崎市尾上町)
- 内 容/若年性認知症の方同士の対談や本人の発表など

問合せ 県の長寿社会課  
☎095-895-2434  
長崎県長寿社会課 検索

**催しもの**

**長崎県高齢者 いきいきフォーラム県民大会**  
無料・申込不要

高齢者が生きがいを持って活躍できる社会づくりに向けて、フォーラムを開催します。

- と き/2月16日(土)13時～16時30分
  - と ころ/長崎ブリックホール(長崎市茂里町)
  - 内 容/地域貢献活動を行う高齢者団体の表彰、基調講演、地域文化伝承発表(ステージの部)
- ※11時から地域文化伝承発表(展示ブースの部)もあります

問合せ 長崎県すこやか長寿財団  
☎095-847-5212  
長崎県すこやか長寿財団 検索

**県内就職関連イベント**  
無料

県内企業が採用情報や企業の魅力をお伝えします。

- ①就活スタートアップ&業界研究セミナー(参加企業約70社)  
■と き/2月25日(月) 13時～16時(予定)
- と ころ/県立総合体育館(長崎市油木町)
- ②長崎県合同企業説明会(参加企業約60社)  
■と き/3月8日(金) 13時30分～17時(予定)
- と ころ/佐世保市体育文化館(佐世保市光月町)

■対 象/来年3月に大学等を卒業予定の方または大学等を卒業後3年以内の方

問合せ 県の若者定着課  
☎095-895-2732  
Nなび 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。



# 読者プレゼント

## ドレッシングと甘夏ピールのセット 30名様

県が優れた農産加工品を認証する「長崎四季畑」に新たに追加された甘夏ドレッシング、しいたけドレッシング、甘夏ピール(皮の砂糖煮)をセットにしました。風味豊かな平戸産の甘夏としいたけの味わいをお楽しみください。

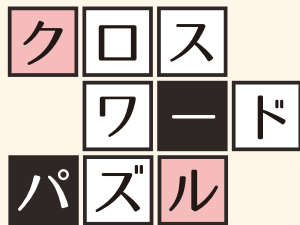
**問合せ** 農事組合法人 ひらど新鮮市場 ☎0950-23-8088

### 応募方法

- ①クロスワードパズルの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦下記県民アンケート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。抽選でプレゼントを差し上げます。
- 【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
- 【電子メール】** koho@pref.nagasaki.lg.jp
- 【県のホームページから】** つたえる県ながさき
- 【締切】**  
2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。
- 県のホームページや動画サイト「よかテレ」、FMラジオ「サタデーチャットボックス」、ふるさと情報発信アプリ「このさき長崎」でもプレゼントの応募をお待ちしています。
- ※個人情報商品の発送のみに使用します
- ※1月号のクロスワードパズルの答えは「えぬびか(Nびか)」でした



クロスワードに答えて  
県産品を当てよう!



ピンクの枠の文字を並べ替えてできる言葉は?  
ヒントは特集にあります



▲上記の応募方法に沿ってご応募ください

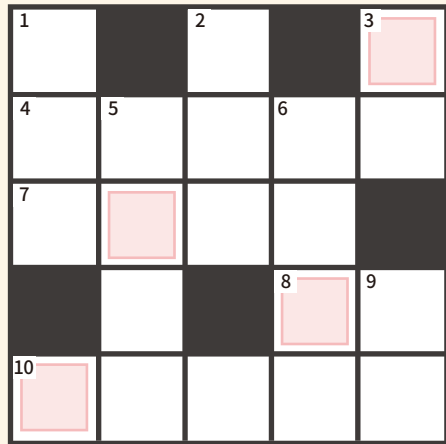
### タテのカギ

- 音楽と歌によって物語が表現される舞台芸術。歌劇、オペレッタ
- 樹木の枝を落とし、切りそろえたもの。この状態から角材や板材へ加工されていく
- 川や池などに生息する大型の淡水魚。「〇〇の泳ぐまち」として知られる島原市新町一帯
- この季節、小さく丸い真っ赤な実をつけるメギ科の常緑低木。実は咳止めの薬の原料としても利用されている
- 異常がないか、一つ一つ検査すること。「車の法定〇〇〇〇」

- 主に歩くために使われる体の一部。「〇〇なみを揃える」、「〇〇を運ぶ」

### ヨコのカギ

- 罰則や罰金のこと。スポーツでもしばしば使われる。「〇〇〇〇キック」
- 長崎市の冬の風物詩「〇〇〇〇フェスティバル」。今年は2月5日～19日に開催
- 世話や介護、手入れなどを行うこと。「アフター〇〇」、「〇〇マネージャー」
- 島原半島北西部に位置する市。日本一熱量があるといわれる小浜温泉などが有名



## 県民アンケート

県の重要な施策や取組みをわかりやすく説明している「特集」コーナーについて皆さんのご意見をお聞かせください。

**問1** 内容はわかりやすいですか?

- ①わかりやすい ②まあまあわかりやすい ③少しわかりにくい ④わかりにくい

**問2** 県が健康長寿日本一に向けた県民運動をスタートしたことを知っていましたか?

- ①知っていた ②知らなかった

**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があれば記入してください。

回答:【問1】から【問3】は記号、【問4】は具体的に記入してください。

### 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  
長崎県県民センター

### 編集後記

今回の特集を担当する中で、自身の生活を一つずつ見直してみました。「健診」、「運動」、「食事」はある程度達成できていますが、「絆」が達成できていないことを実感。皆さんも目に付くところにこの広報誌を置いて、日々の生活の中でぜひチェックしてください!

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。

## ソウル便り

県は、中国・韓国からの観光客誘致、相互交流や企業進出、輸出促進などのため、上海とソウルに事務所を設置しています。

今回は、1905年に開設された伝統ある総合市場で、韓国グルメの屋台やお土産、手工芸品、乾物店などが集まる地元の人から外国人観光客まで大人気の「広蔵市場」をソウル事務所からご紹介します。

## 地元グルメの宝庫「広蔵市場」

ソウル市鍾路区に位置する広蔵市場。一歩中に入るとそこは別世界です。キンパブ(韓国風海苔巻き)、チヂミ、ピビンバなどが食べられるお店や屋台が集まり、あらゆる韓国グルメが楽しめるほか、お土産店も多数。あのミシュランガイドにも掲載されているユッケの名店もありますよ。広蔵市場で絶品韓国料理の数々を心ゆくまで楽しんでみてはいかがでしょうか。



100年以上の伝統を誇る広蔵市場



世界各国からの観光客で賑わう

長崎空港からソウル(仁川国際空港)まで直行便で約1時間30分です。ぜひ、「長崎-ソウル線」をご利用ください!

**問合せ** 県の国際観光振興室(国際航空路線情報に関すること) ☎095-895-2641



### エアソウル

運航日 火・金・日曜日(週3便)

長崎 10:15発 → ソウル 11:45着  
ソウル 7:55発 → 長崎 9:15着

check!

長崎県空港活性化推進協議会のホームページでは、お知らせやキャンペーン情報を掲載しています



## 特定複合観光施設(IR)の導入を進めています!

県では、本県の魅力発信や交流人口拡大、新たな雇用創出等を目指し、県内へのIR※導入に向けた準備を進めています。今回は、IRにおける青少年対策について紹介します。

※ 国際会議場や展示場、エンターテインメント施設、ホテル、カジノなどが一体となった観光施設

### 【IR整備法における主な青少年対策】

- 青少年(20歳未満)はカジノ施設への入場禁止
- 青少年はカジノ施設への入場が禁止であることの表示・説明を事業者が義務付け
- 青少年に対するカジノ事業の広告・勧誘を禁止



### 海外での青少年対策はどうなっているの?

	シンガポール	アメリカ・ネバダ州
広告・勧誘の制限	・広告の事前承認制 ・シンガポール国民および永住者を対象とした広告の禁止 ・広告場所の制限(空港、クルーズ船の停泊所等に限る)	良識、品位、品格、誠実を備え、人に不快感を与えない広告および広報の実施を怠った場合(虚偽や重大な誤解を招くものを含む)は、懲戒処分の対象
入場規制	21歳未満の者のカジノ施設への入場禁止	ギャンブルが実施されるスペース等における21歳未満の者の滞留禁止

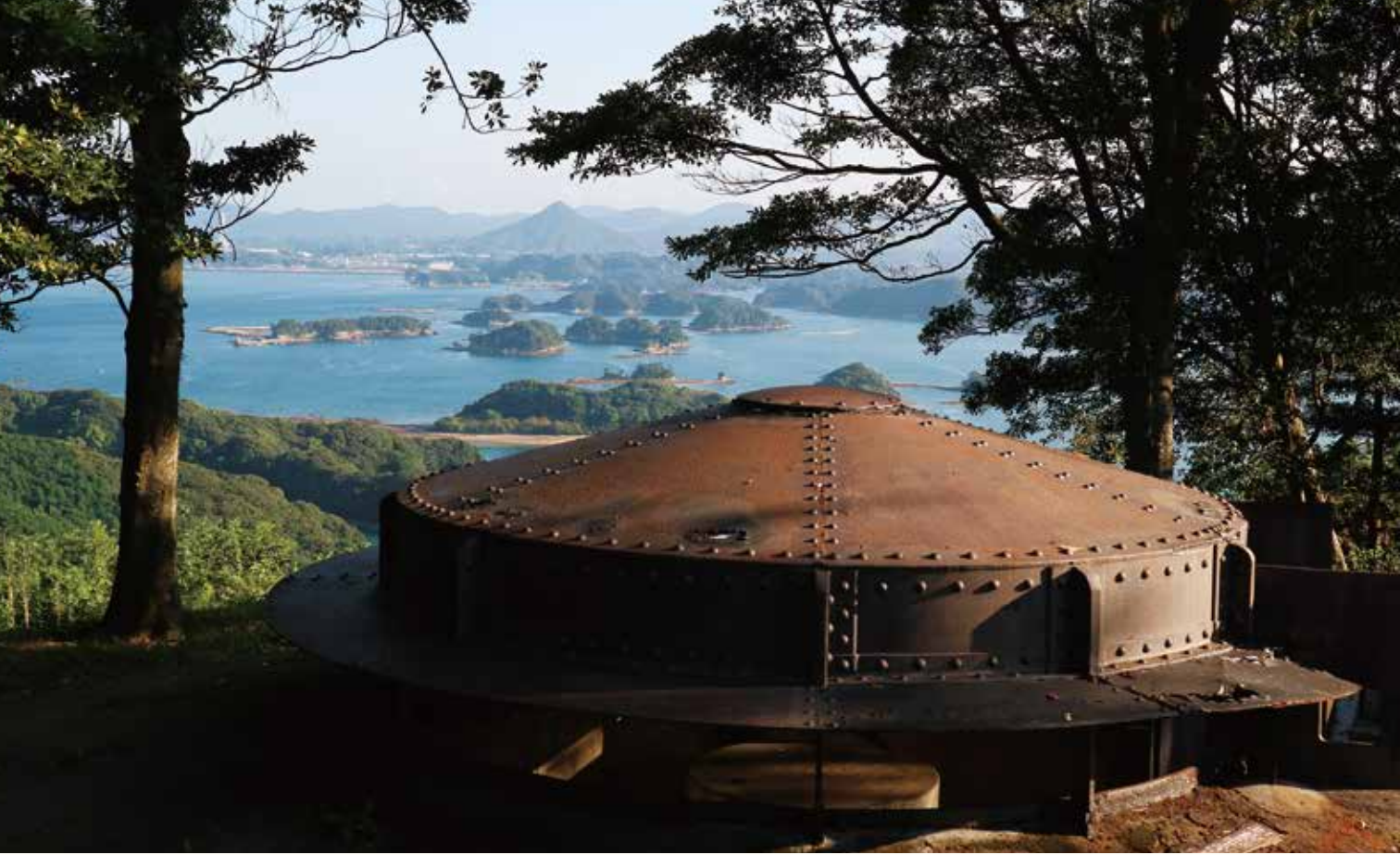
## 適切な対策をしっかりと行うことで、安全・安心なIRを目指します

※ 県政出前講座などでIRに関する説明を行っていますので、希望される方は、お気軽にお問い合わせください

**問合せ** 県のIR推進室 ☎095-895-2037

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。





# 日本遺産 Japan Heritage

ちんじゅふ  
「鎮守府 横須賀・呉・佐世保・舞鶴  
~日本近代化の躍動を体感できるまち~」  
まるでやまほうらい  
旧陸軍佐世保要塞 丸出山堡壘観測所跡

Vol. 10

丸出山堡壘は、佐世保軍港を防備する佐世保要塞に属する砲台として1901年に築られました。敵艦船との長時間の砲戦を想定した佐世保要塞において主力となる砲戦砲台であり、直射砲(克式35口径中心軸24cmカノン砲)4門と曲射砲(28cm榴弾砲)4門を備えていました。丸出山堡壘観測所は、曲射砲の砲戦指揮のため建設されました。

標的を直接狙う直射砲に比べ、曲射砲は弾道が山なりになるため、運用には緻密なデータと計算、素早い補正などが必要でした。この観測所は、装備された測遠機で敵艦船との距離や着弾地点を観測して砲台に連絡する役割を担っていました。

また、観測所の周囲には周濠が掘られており、海から観測兵の移動が見えないように工夫されています。この観測所には装甲掩蓋が今もなお残されていますが、日本国内で現存しているのは、この丸出山と由良要塞友ヶ島第一砲台(和歌山市)にしかありません。現在は、「世界で最も美しい湾」の一つとして認められた九十九島の絶景を眺めることができる展望所となっています。



### 日本遺産とは

地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産(Japan Heritage)」として文化庁が認定するもの



内部は上段の観測所と連絡が取れるようになっている



丸出山付近にある小首堡壘跡

問合せ 佐世保市観光課 ☎0956-24-1111

日本遺産 鎮守府

検索

