

これからの長崎県を伝える広報誌

# つたえる県 ながさき

7<sup>2019年</sup>  
月号

P2 つたえるけん  
佐々町

P4 【特集】

## 地域の医療を守るために

vol. 39  
 長崎県



# つたえるけん 佐々町

地域が元気だと商売もうまくいく  
地域の発展を願う青年たちが企画した  
「佐々町ゆめづくりプロジェクト」には  
未来を担う若者たちの夢が  
詰まっています



## 今月のつたえるひと うえの はら みち とも 上ノ原陸友さん

佐々町出身、40歳。佐々町商工会青年部の部長。「地域と共に」を合言葉に町の活性化に取り組んでいる。



### 佐々町農業体験施設

自然の中にあり、体験農園のほか、宿泊棟などを備えています。展望台からの眺めは絶景で、特に夕日は感動しますよ。  
問合せ：☎0956-62-6368



### 佐々川

川沿いの遊歩道はジョギングに最適。2～3月下旬までは兩岸に多くの足場が並び、名物のシロウオ漁が行われます。約260本の河津桜と併せて風情を楽しめます。

## 佐々町は暮らしやすさ満点！ 多彩なイベントで 住んでも訪れても楽しい町へ

佐々町は佐世保市の隣に位置し、佐々川をはじめとする美しい自然に恵まれた静かで穏やかな町です。住環境がとて良く、子育て世代はもちろんのこと、高齢になってからも暮らしやすい町だと思います。

私が部長を務める佐々町商工会青年部のメンバーは現在24名。商工業者の経営力向上が地方創生につながるという思いから、講習会や勉強会などで学びを深めると共に、事業を行っている地元を盛り上げるためのさまざまな活動にも取り組んでいます。「佐々町ゆめづくりプロジェクト」もその一つで、特にイベントの多くに青年部のメンバーが関わっています。今年で5回目となる「恋活」イベント「佐々から始まる恋物語」は、毎回多くの参加者があり、アウトドア活動などを通じて親睦を深めていただいています。イベント終了時間を町内の飲食店の開店時間に合わせているため、仲良くなったグループやカップルはそのまま町内で飲食を楽しみむことができます。佐々町の魅力に触れていただき、商店街の活性化にもなっていることがうれしいですね。



**佐々町皿山公園**  
季節ごとの美しい花々が楽しめるほか、復元された皿山窯で陶器作り体験もできます。直売所では、佐々町の新鮮な特産品を販売しています。

**古川岳展望所**  
全長3.3kmの遊歩道は多少のアップダウンはありますが森林浴もできて気持ちいいですよ。展望台からは町の全景を見渡す最高の眺めが楽しめます。

佐々川名物のシロウオ漁は、この辺りで行われます。

多目的グラウンドや屋内運動場があり、テニスやゲートボールも楽しめます。

夏は茶摘み体験も実施していますよ。

標高360mの高原に無農薬有機栽培に取り組んでいる「北村製茶」の茶畑が広がっています。

「佐々から始まる恋物語」の会場でもあります。

「無国籍料理ガラム」で一番人気のメニュー「レモンステーキ」に使われているステーキソース。どんな料理にも合う万能ソースです。  
問合せ：無国籍料理ガラム ☎0956-62-4484

表紙のはなし  
『古川岳から望む夏祭りの花火』  
佐々町の夏の夜空に打ち上がる花火は、町内のあちこちから楽しむことができ、川面に映る大輪の花火は幻想的な美しさで見る人を魅了します。

佐々町認定特産品から  
おすすめのお土産を紹介します

**民吉もなか**  
「磁祖」として知られる加藤民吉が佐々町で修業したことにちなんで、彼が作ったとされる柏の葉の形をした血をかたどって作られたもなかです。  
問合せ：叶家末廣 ☎0956-62-3227

**佐々町夏祭り花火大会**  
毎年大好評のフットサル大会やミニ四駆大会に加え、今年は新たに佐々町文化会館に「おぼけ屋敷」がオープン。夜はライブやダンスなどのステージイベント、盆踊りが開催されます。花火の打ち上げは20時20分スタートです。  
と き：8月18日(日) 13:00～22:00  
と ころ：サン・ピレッジさざ(佐々町小浦免)  
問合せ：佐々町ゆめづくりプロジェクト 花火大会実行委員会 ☎090-7157-6664

**佐々から始まる恋物語**  
友だちや恋人づくりのきっかけとして、気軽に参加してほしいという思いから、「婚活」ではなく、あえて「恋活」イベントと呼んでいます。青年部でプロモーションビデオを制作するなど広報活動に力を入れた結果、町外からの参加者も増えました。毎回3組ほどのカップルが誕生し、中にはめでたく結婚された方もいます。開催案内は「佐々町ゆめづくりプロジェクト」のFacebookで行っています。  
問合せ：佐々町商工会青年部 ☎0956-62-3171

また、毎年8月に開催する夏祭り花火大会は、今年で56回目を迎える町を挙げての大きなイベントです。夜の花火大会はもちろん、昼間のフットサル大会も好評で、昨年は県内外36チームの参加があり大盛況でした。  
この夏祭り花火大会は、商工会と町が共同で開催していたものをさらに盛り上げていくために、数年前から青年部が主体となって実施しています。イベントや祭りは若い力で継続してこそ意味があると思います。今の子どもたちが楽しんで祭りが大人になっても続いていくように、青年部のアイデアや行動力を生かして、新しいまちづくりの推進力になれるよう頑張っていきたいと思っています。



## 養成医のキャリアアップを支援

### ながさき地域医療人材支援センター

ながさき地域医療人材支援センターは、医師不足地域における医師の確保・定着を図るため、県、長崎大学、県医師会、中核病院等が連携して、平成24年に設立した組織です。

主に、離島やへき地で勤務する医師の募集や、地域医療に従事する医師のキャリア形成支援などを行っています。医師のキャリアアップは、大都市圏の大きな病院が有利と考えられがちですが、本県では、大学、中核、へき地等の各病院を循環しながら充実した臨床研修を受けることができます。

各医師が望むキャリアについて、早い段階から相談に乗り、理想とする医師像に近づけるようきめ細やかな支援を行っています。



高山隼人センター長

長崎市坂本町1-7-1 長崎大学病院内  
☎095-819-7346  
開所時間：月～金 8:45～17:30  
(土・日・祝、12/29～1/3は休業)

## 事例紹介

### ながさきで医師として、 私らしく生きる

長崎県上五島病院 外科 竹下隼人 医師  
(鹿児島県出身)  
※右ページ写真

#### Q1 長崎で医師になろうと思ったきっかけは

離島医療の歴史が長くあり、教育体制が整っていたため、長崎の離島で働きたいと思いました。

#### Q2 島の医師として働いてうれしかったことは

「診てもらえて良かった」と言われた時です。

#### Q3 やりがいを感じた出来事は

患者さんやご家族の「最期は自宅で過ごしたい」という思いに寄り添い、スタッフと力を合わせて希望を叶える事ができた時です。

#### Q4 医師を目指す方や医学生へのメッセージ

離島の豊かな自然の中で充実した医療と一緒に展開していきましょう。

## ステージに応じた各種サポートを行っています

### 1 学生期 地域医療を志す医学生を支援

入学金・授業料、図書費、生活費など、6年間で約934万円を貸与する制度を設けています。卒業後、指定する医療機関に一定期間(貸与期間の1.5倍以上、うち離島・へき地に1/2以上)勤務すると返還が免除されます。また、資金の支援だけでなく研修会などの交流も行っています。

長崎県医学修学資金 検索



離島で学ぶ夏季ワークショップ

### 2 初期臨床研修期 「オール長崎」で取り組む医師の養成

「新・鳴滝塾」では、県内16病院が連携して、魅力的な研修プログラムを策定し、受入体制を整えているほか、病院見学のコーディネートや旅費の支援など、長崎で研修を希望する医学生や医師をサポートしています。  
※P.8「つたエールけん」で「新・鳴滝塾」の取り組みを詳しく紹介していますのでご覧ください

新・鳴滝塾 検索



学生へのPR活動

### 3 医療機関勤務期 医師のワーク・ライフ・バランスを支援

県では、長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンターに委託し、医師のキャリア形成やワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)実践を後押ししています。特に、ライフイベント(結婚・出産・育児・介護等)の充実とともに、仕事にもやりがいを持って取り組めるよう、支援に力を入れています。

あじさいプロジェクト 検索



出産や育児等によって休職・離職中の医師を対象にしたトレーニング

## 特集

special issue

# 地域の医療を守るために

少子高齢化が進む中、特に離島・へき地地域において地域医療を担う医師や看護師といった医療人材が求められています。今回は、県が行っている医療人材の養成や支援に関する取り組みについて紹介します。



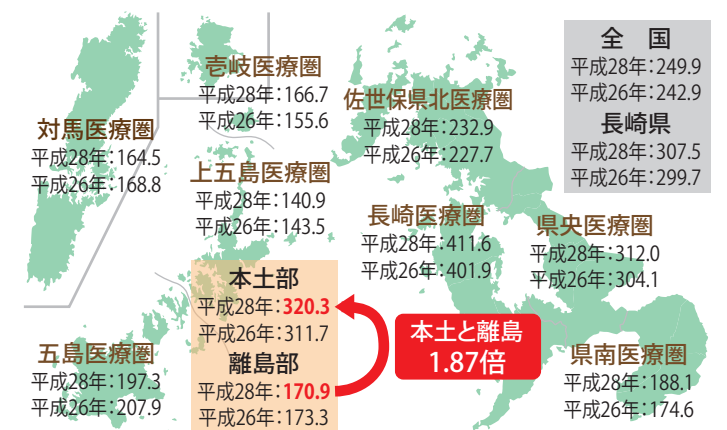
## 医師を支援します

## 住み慣れた地域で安心して暮らしていくために

本県は、県土面積の4割近くを離島が占めるという地理的な要因から、医師数については本土と離島の間で1.87倍の地域偏在が生まれています。また、離島以外にも、県南医療圏は他の医療圏と比べて医師数が少なく、本土内でも地域偏在が見られます。

県では、県民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう医療提供体制や救急搬送体制の整備など、さまざまな取り組みによって地域医療の支援を行っています。

### 長崎県の医師の状況 (医師・歯科医師・薬剤師調査：平成28年12月)



長崎県二次医療圏別医師数(人口10万人に対する比率) ※無職等を除く

## 離島・へき地の医療を担う医師を育て、支援する

県では、昭和43年に離島医療圏組合(現病院企業団)を設立し、地域医療を志す医学生向けの修学資金制度を全国に先駆けて創設しました。また、平成22年度からは長崎大学等に地域枠入学制度を設けるなど、離島・へき地における地域医療の充実に長年取り組んでいます。こうした医師については、学生期から研修等によって医師として必要なキャリアアップが図られるよう関係機関と連携して支援に努めています。



## 看護職員のキャリア形成を支援

### 長崎県看護キャリア支援センター

長崎県看護キャリア支援センターは、全国でも数少ない県が設立した看護職員を対象とする研修施設です。「一人一人のキャリアに応じ、生涯、働き成長し続ける看護職をサポートする」ことを目的に設立しました。

就業間もない方のサポートはもちろんのこと、勤務にブランクのある方の不安を和らげるための研修や、就業相談・復職支援なども行っています。

また、医療機関や看護学校と連携して、看護学生や看護師たちの交流会などを開催し、看護師同士が互いに質を高め、支え合う機会作りにも取り組んでいます。



平田俊子センター長

佐世保市平瀬町3-1-1F  
☎0956-23-8207

開所時間：月～土10:00～18:00  
(日・祝、12/29～1/3は休業)

## 事例紹介

### ながさきで看護師として、 私らしく生きる

長崎県島原病院 井村紗妃 看護師  
※右ページ写真中央

#### Q1 長崎で看護師になろうと思った理由

県外の看護学校に進学しましたが、地域の皆さんに愛されている地元の病院で働いて地域に貢献したいと考え、ふるさと長崎の病院に就職しました。現在看護師3年目です。

#### Q2 看護師のやりがいとは

身体面や精神面をケアし、人を支え・助けるという仕事にとってもやりがいを感じています。患者さんから、「ありがとう」と言われた時はとてもうれしく、看護師になって良かったと思います。

#### Q3 看護師を目指す方や看護学生へのメッセージ

看護師は、患者さん一人一人と向き合うことで、やりがいを感じることができる仕事です。多くの方に目指してほしいと思います。

## ステージに応じた各種サポートを行っています

### 1 看護学生 ながさきの未来を支える看護学生を支援

県内の医療機関などで就業する意思のある看護学生に修学資金を貸与しています(看護師課程：月32,000円、准看護師課程：月21,000円)。看護学校卒業後、指定施設に一定期間勤務すると返還が免除されます。また、県内の113の医療機関(平成30年調べ)が独自の奨学金制度を設けています。

長崎県 看護学生のための修学資金 検索

### 2 新人・中堅看護師 安心して学び、やりがいをもって働く

長崎県看護キャリア支援センターでは、県内で活躍する専門看護師や認定看護師を講師に迎え、新人看護職員研修、看護師スキルアップ研修など、看護実践能力の向上を目指す研修を実施しています。

### 3 子育て世代 仕事と子育ての両立

病院内保育所運営を支援し、子育てしながら安心して働くことができる環境を整備しています。

※平成30年度末の病院内保育所数：43施設

### 4 復職希望者 もう一度働きたい方の背中を後押し

長崎県看護キャリア支援センターでは、結婚や出産により離職していた看護職員が、安心して現場へ復帰できるよう復職や就業相談に乗っています(無料)。また、シミュレーターを使った注射技術研修をはじめとする看護技術研修も行っています。

## 看護師を支援します



### 県民の暮らしと健康を支える看護師

本県では、全国を上回るスピードで高齢化が進んでおり、今後ますます医療需要は増大すると予想されています。医療の提供場面は、病院から地域へと拡大しており、医療機関はもとより、介護施設や在宅などのさまざまな分野で看護師の活躍が期待されています。

特に、高齢化率が高い離島地域においては、地域の安心を支える多くの看護師が求められています。

### 将来を支える看護師を育て、支援する

県では、安全・安心な質の高い医療と、地域に求められる看護を提供していくために、一人でも多くの看護師の方に県内で働いていただきたいと思います。そのため、看護師養成所の運営を支援しているほか、修学資金制度も設けています。

また、看護師の皆さんが、安心して学び、やりがいをもって働くことができるよう、資質向上のための研修や離職された方の復職サポートなど、ステージに沿った制度を設けて支援をしています。



新人看護師の集合研修



復職を目指す方を対象にした看護技術研修

問合せ 県の医療人材対策室 ☎095-895-2421 長崎県 医療人材 検索

県政テレビ番組「こちら県庁広報2課」(民放4局)でも今回の特集を7月に放送します。ぜひご覧ください。





すすめるけん

県がすすめている取り組みを紹介します！

# 長崎しま旅 わくわく乗船券・航空券で 県内の「しま」を楽しもう！

県では、有人国境離島法<sup>※</sup>による国の交付金を活用し、市町や旅行会社と連携して、現地の体験プログラムに利用可能な体験クーポンがセットになった「長崎しま旅 わくわく乗船券・航空券」を販売しています。

<sup>※</sup>有人国境離島地域の保全及び特定有人国境離島地域に係る地域社会の維持に関する特別措置法

**わくわく乗船券** = 往復乗船券 + 観光体験クーポン券 (約120メニュー)

[対象地域] 佐世保市(宇久町)、対馬市、杵岐市、五島市、小値賀町、新上五島町  
※島での宿泊が必要です。宿泊費は乗船券には含まれません

**わくわく航空券** = 島での宿泊 + 往復航空券 + 観光体験クーポン券 (約20メニュー)

[対象地域] 対馬市、杵岐市、五島市

最大8,000円分の体験が楽しめます！  
※クーポンの額は航路・航空路によって異なります

## 「しま」ならではの体験プログラム

圧倒的な透明感を誇る青い海、キリシタンの歴史を物語る教会や古代ロマンを感じさせる史跡、そして地元の食材たっぷりのグルメの数々。県内の「しま」ですてきな思い出を作っていただくために、さまざまな体験プログラムを用意しています。

### 体験プログラムの一例

- 対馬 → 真珠アクセサリ作り、シーカヤック、浅茅湾観光クルージング<sup>あそうわん</sup>など
- 杵岐 → 杵岐ちゃり(電動アシスト付自転車)、辰ノ島クルージング(遊覧)、定期観光バス 杵岐島巡りなど
- 五島列島 → 絶景の夜空 星空ガイド、船釣り(五島市)、島ヨガ(新上五島町)、ネイチャーカヌー(小値賀町)、宇久の歴史まち歩き など



シーカヤック(対馬市)



五島手延うどんづくり(新上五島町)



定期観光バス 杵岐島巡り(杵岐市)

- 販売期間  
来年2月29日(土)まで
- 販売場所  
乗船券: 本土地域の乗船券販売窓口  
航空券: 旅行情報サイト「じゃらんnet」



夢をかたちに!

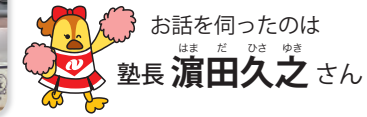
長崎県知事  
中村法道

本県は「しま」の面積が県土の約4割を占める全国一の離島県です。「しま」の活力が県全体の活性化につながることから、県では国境離島地域の滞在型観光を促進し、交流人口の拡大を目指しています。皆さんもぜひ「しま」ならではの体験プログラムを楽しんでください!

問合せ 県の観光振興課 ☎095-895-2645 長崎しま旅 検索



長崎県医師臨床研修協議会  
「新・鳴滝塾」  
(長崎市)



お話を伺ったのは  
塾長 濱田久之 さん

## 長崎を再び、全国から 若い医師が集まる場所に

研修医は医療現場の質の向上・病院の活性化に欠かせない「灯」のような存在ですが、10年ほど前、長崎県の研修医の受け入れ数が大きく減少しました。そこで、県と県内の臨床研修病院がタッグを組み、「オール長崎」で若い医師を受け入れ、定着につなげようと2010年に設立したのが「新・鳴滝塾」です。日本で初めて長崎で西洋医学を教授したシーボルトの鳴滝塾にちなんで命名しました。



「新・鳴滝塾」の研修医



研修医の指導をする濱田塾長

## 指導体制向上などで マッチング数3年連続 全国9位に

「研修するなら長崎県!」のスローガンを掲げて活動した結果、若手研修医の獲得は10年間で総数860名とV字回復し、2017年には研修医と病院を結ぶマッチング数で全国9位になりました。特に力を入れたのは病院の指導体制の向上です。県全体で指導員講習会を開催したことで、主要病院の約68.3%が指導員の免許を持って



県内で頑張っている企業や人に エール(応援)を送ります!

います。また、見学のための旅費の助成や、長崎県の魅力(食べ物や祭りなど)の積極的な情報発信も効果がありました。

## 県内どこでも質の高い 医療が受けられるように

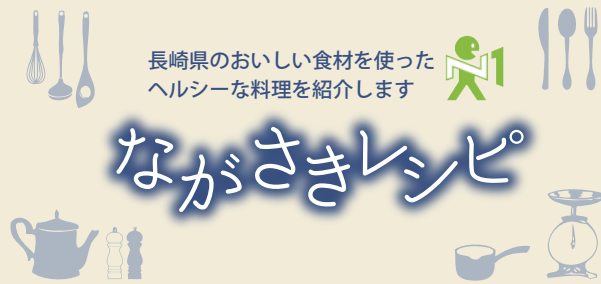
離島などでは医師が不足しています。長崎県の医療の実情を国に知らせるのも新・鳴滝塾の役目です。また、長崎大学病院の中に「メディカル・ワークライフバランスセンター」を設立し、医療に携わる人たちが仕事と生活の両立を実現できるように、さまざまな支援を行っています。

今後も質の高い研修プログラムを用意して多くの研修医を迎え、定着してもらうことで、県内どここの地域でも質の高い医療が受けられるようにしたいと思っています。



「研修するなら長崎県!」をスローガンに 全国の研修医に長崎県の魅力を発信し、若手医師の育成・定着に取り組んでいます。





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

佐々町特産のお茶を使った冷たいスイーツ

### 「緑茶のムース」

材料 (2人分)

- [緑茶のムース]  
 ◎緑茶 20g ◎牛乳 220cc ◎ゼラチン 7g  
 ◎水(ゼラチン用) 少々 ◎抹茶 20g ◎砂糖 45g  
 ◎生クリーム 150cc  
 [抹茶ゼリー]  
 ◎抹茶 2g ◎砂糖 15g ◎水 60cc ◎ゼラチン 2g  
 ◎水(ゼラチン用) 少々  
 [飾り](お好みで)ブルーベリーやスイカなど

作り方

- 鍋で牛乳を70度に温め、お茶の葉を加えて1分ほど置く
- ①を漉して、水で戻したゼラチンを加える
- ボウルに抹茶と砂糖を入れ、②を少しずつ混ぜ合わせる
- 七分立てした生クリームを③に混ぜてから器に注いで、冷蔵庫で冷やし固める
- 別のボウルに抹茶と砂糖を入れ、ダマにならないようにお湯を注いで溶かした後、水で戻したゼラチンを加えてから静かに④に流し込み、再び冷蔵庫で冷やし固める
- お好みの果物などをトッピングしたらできあがり



【今月の食材】

#### お茶

長崎県北部に位置し、山々に囲まれた自然豊かな佐々町では、山から吹き下ろす風がもたらす寒暖差を生かしたお茶の栽培が盛んです。



緑茶のムースの上に抹茶ゼリーを重ね、きれいな層を作ります

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。



## すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

### 7月は熱中症予防強化月間です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くなく、湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

#### 熱中症の予防法



特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくいので、注意が必要です。熱中症は室内でも多く発生しています。日中だけでなく、夜間も水分補給や部屋の温度に気を配りましょう。



環境省「熱中症～ご存知ですか? 予防・対処法～」を参考に長崎県で作成

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2412 熱中症 長崎県 検索

## 県政トピックス

### 「県内ものづくり企業技術展示会」を開催

県内企業の魅力を見て、触れて、感じて



最先端技術を取り入れたものづくりについて説明を受ける中村知事

県では、県内企業が世界に誇る先端技術や製品について、その魅力を知っていただくことを目的に、さまざまな機会を捉えて県民の皆さんに紹介しています。

その一環として、1月31日～2月1日、県庁のエントランスホールで、「第1回県内ものづくり企業技術展示会」を開催しました。今回は、カメラメーカーとして世界的に知られるキャノングループの技術紹介をテーマに開催したところ、2日間で約1,200人も来場者があり、県内企業である長崎キャノン株式会社のブースにもたくさんの方が訪れました。来場者の中には、県内の大学や高校などの学校関係者も多く見られ、高いレベルのものづくりに携わることができる職場の存在をアピールすることができました。県では、今後も県内企業の魅力をお伝えする機会を設けていきます。



本県で作られたデジタルカメラやプロジェクターなどの製品が世界へ届けられる



最新のデジタルカメラが本県で製造されていることを初めて知る人も

技術展示会をはじめとするさまざまな取り組みによって、ふるさとの企業を応援しています!



#### 長崎キャノン株式会社 概要

- 所在地: 波佐見町折敷瀬郷
- 設立: 平成20年7月8日
- 従業員数: 1,080名(平均年齢: 29歳)
- 事業内容: デジタルカメラ・ネットワークカメラ・プロジェクターの製造

問合せ 県の企業振興課 ☎095-895-2634 長崎県企業振興課 検索

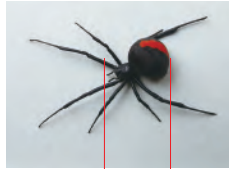


**セアカゴケグモにご注意ください!**

特定外来生物のセアカゴケグモを見つけた場合は、素手で捕まったり触ったりせず、靴で踏みつぶすか、市販の殺虫剤等で駆除し、市町または最寄りの県の機関へお知らせください。

**◎セアカゴケグモの特徴**

- 成熟したメスは体長約0.7～1.0cmで、毒を持っています。



約0.7～1.0cm

- 全体が光沢のある黒色で、腹部の背面に赤色の縦しま、腹面には赤色の砂時計型やひし形の模様があります。
- かまれると針で刺されたような痛みを感じ、その後、腫れ、熱を持つなどの症状が現れます。

問合せ 県の自然環境課  
☎095-895-2381  
長崎県 セアカゴケグモ 検索

**薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」**

薬物乱用防止について、広く皆さんに知っていただくため、県内各地で街頭キャンペーンや国連支援募金への呼びかけなど、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を行います。



●期間/6月20日(木)～7月19日(金)  
問合せ 県の薬務行政室  
☎095-895-2469  
長崎県薬務行政室 検索

**ひきこもり家族教室**

ひきこもりで悩んでいる家族を対象に家庭内のコミュニケーションの改善や楽な気持ちで暮らせるようになる工夫などをテーマとした家族教室を開催します。途中の回からの参加も可能です。お気軽にご参加ください。

とき	テーマ
6月27日(木)	①オリエンテーション ひきこもりに伴う症状と対応についての理解
7月17日(水)	②コミュニケーション方法を身に付ける
8月21日(水)	③上手に褒めて望ましい行動を増やす
9月18日(水)	④家族の対応について回復者からのメッセージ
10月16日(水)	⑤先回りをやめ、望ましくない行動を減らす
11月20日(水)	⑥家族自身の生活を豊かにする 家族からのメッセージ

●ところ/長崎子ども・女性・障害者支援センター(長崎市橋口町)  
※事前申込が必要です

問合せ 長崎県ひきこもり地域支援センター  
☎095-846-5115  
長崎県ひきこもり地域支援センター 検索

**「サマージャンボ宝くじ」の購入は県内で!**

1等、前後賞合わせて7億円!当せん本数20本のサマー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、さまざまな事業を通じて県民の皆さんのために役立てられます。

- 発売期間/7月2日(火)～8月2日(金)
- 価格/1枚300円
- 抽選日/8月14日(水)

問合せ 県の財政課  
☎095-895-2171  
長崎県 宝くじ 検索

**募集**

**「心の輪を広げる体験作文」・「障害者週間のポスター」の募集**

障害の有無に関わらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う共生社会の実現に向けて、障害のある人に対する理解の促進を図るため、作文やポスターを募集します。

- 対象/作文:小学生以上  
ポスター:小・中学生
- 申込期間/7月1日(月)～9月6日(金)必着  
※詳しくはホームページをご覧ください

問合せ 県の障害福祉課  
☎095-895-2451  
長崎県障害福祉課 検索

**お知らせ**

**県民祈りの日**

毎年8月9日は「県民祈りの日」です。原爆犠牲者のご冥福をお祈りし、平和への誓いを新たにするため、長崎に原爆が投下された8月9日午前11時2分に、各家庭や職場で1分間の黙とうを捧げましょう。

- とき/8月9日(金)  
11時2分～(1分間)

問合せ 県の原爆被爆者援護課  
☎095-895-2471  
県民祈りの日 ながさき 検索

**長崎振興局長崎港湾漁港事務所が8月13日(火)に移転します**

- 移転先/長崎振興局万才町庁舎  
※旧県庁新別館  
(長崎市万才町3-17)

問合せ 長崎振興局長崎港湾漁港事務所  
☎095-822-1257  
長崎港湾漁港事務所 検索

**サマーボランティアキャンペーン2019**

子どもから大人まで気軽に体験できるボランティア活動への参加者を募集しています。

- とき/7月1日(月)～9月30日(月)で  
受入施設等が定める期間  
※1日のみの体験も可能
- ところ/県内の社会福祉施設、  
ボランティア関係団体など
- 申込/期間中随時受付

問合せ 県や市町の社会福祉協議会  
☎095-846-8618(県社協)

長崎県 サマーボランティアキャンペーン 検索

**「女性のためのおしごと相談」**

結婚や出産などで仕事を辞め、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の方などのための個別相談会です。女性カウンセラーと一緒に、自分に合った働き方を探してみませんか。予約制の託児もありませんのでお気軽にご利用ください。

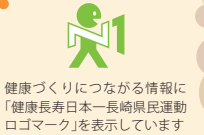
とき	ところ
7月2日(火)	壱岐の島ホール(壱岐市郷ノ浦町)
7月4日(木)	諫早市男女共同参画推進センター(諫早市高城町)
7月11日(木)	新上五島町青方子育て支援センター(新上五島町青方郷)
7月18日(木)	平戸市役所(平戸市岩の上町)
7月19日(金)	五島市総合福祉保健センター(五島市三尾野)
7月22日(月)	佐世保市男女共同参画推進センター(佐世保市三浦町)

※完全予約制ですので、開催日の前日17時までに電話でお申し込みください

問合せ ウーマンズジョブほっとステーション(長崎県総合就業支援センター内)  
☎095-842-5424  
ウーマンズジョブ 検索

**情報ひろば**

暮らしに役立つ情報を伝えるけん!



**県立高等技術専門学校「一日体験入校」**

施設見学と併せて電気配線やエンジンの分解・組み立て、溶接作業などの実習が体験できます。



**◎長崎校**

- とき/①7月12日(金)  
②7月24日(水)  
いずれも10時30分～15時
- 申込/①7月5日(金)まで  
②7月17日(水)まで

問合せ ☎095-887-5671  
長崎高等技術専門学校 検索

**◎佐世保校**

- とき/7月22日(月)  
10時～15時
- 申込/7月16日(火)まで

問合せ ☎0956-62-3799  
佐世保高等技術専門学校 検索

**献血へご協力を!**

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。献血で救える命があります。

**◎献血受付場所**

- ①献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町)
- ②献血ルーム「西海」(佐世保市上京町)
- ③献血バス(県内各地)  
※スケジュールは「長崎県 献血バス」で検索

問合せ 県の薬務行政室  
☎095-895-2469  
長崎県薬務行政室 検索

**催しもの**

**西彼青年の家イベント**

①夏の自然の学校「How toキャンプ!」  
テントを張り、火起こし体験や野外炊飯などキャンプを楽しみます。

- とき/6月29日(土)～30日(日)
- 対象/どなたでも
- 申込/6月19日(水)まで
- 参加費/大人:2,100円  
子ども:1,900円

②「子ども遊楽塾」～夏の陣～  
4日間テントで生活しながら、自然の中でさまざまな体験活動を行います。

- とき/7月29日(月)～8月1日(木)
- 対象/小・中学生 定員40名
- 申込/7月19日(金)まで
- 参加費/5,000円

問合せ ☎0959-32-1337  
西彼青年の家 検索

**生涯現役応援セミナー**

高齢者がこれまでの経験や知識などを生かしながら、いきいきと活躍するきっかけづくりとなるセミナーを開催します。

- とき/7月17日(水)14時～16時
- ところ/諫早文化会館(諫早市宇都町)
- 対象/おおむね60歳以上の方
- 講師/「人生100年時代をどう生きるか」  
講師:諏訪中央病院名誉院長 鎌田 實氏

●申込/7月12日(金)まで  
問合せ ☎095-843-0219  
ながさき生涯現役応援センター 検索



# 読者プレゼント **ながさき釜炒り茶** 特上(100g)

30名様

大きな釜で丁寧に炒る伝統の「釜炒り製法」で加工しました。佐々町の雄岳山頂の厳しい自然環境の下で育った茶葉の優しい香りと味をお楽しみください。



問合せ 上ノ原製茶園 ☎0956-63-2712

[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右記県民アンケートへの回答を必ずご記入の上、ご応募ください。抽選でプレゼントを差し上げます。  
※個人情報は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

●電子メール メールアドレス:koho@pref.nagasaki.lg.jp

●県のホームページから [つたえる県ながさき](#) 検索

●締切 令和元年7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。

※6月号のクロスワードパズルの答えは「ききかんり(危機管理)」でした

## 県民アンケート

県の重要な施策や取り組みをわかりやすく説明する「特集」コーナーを設けています。皆様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** 地域医療の人材養成や支援に関する取り組みについて知っていましたか？  
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】は番号、【問4】は具体的に記入してください。

## 第64回県展の作品募集

県内最大級の公募展「長崎県美術展覧会(県展)」の作品を募集します。

●対象/平成16年4月1日以前に生まれ、

- ①県内にお住まいの方、または保護者が県内にお住まいで県外の大学・高校などに在学している方
- ②県外にお住まいで、県内の事業所または大学・高校などに通勤・通学している方

●部門/日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、デザイン

●出品料/一般・大学生4,000円  
高校生1,500円

●申込/8月1日(木)~8日(木)

問合せ 県展事務局 ☎095-825-6058

[長崎県展](#) 検索

## 東京2020オリンピック聖火ランナーの募集

来年5月8日(金)~9日(土)に長崎県内を走行する東京2020オリンピック聖火リレーの聖火ランナーを募集します。

●対象/平成20年4月1日以前に生まれ、長崎県に次のようなゆかりがある方

- ・現在居住しているまたは過去に居住していた方
- ・現在県内の職場や学校に通勤・通学している方 など

※詳しくはホームページをご覧ください

●期間/7月1日(月)~8月31日(土)

●申込/県のホームページから入力または所定の応募用紙を郵送

問合せ 聖火リレー長崎県実行委員会 (県のスポーツ振興課内) ☎095-895-2781

[長崎県走行聖火ランナー](#) 検索

## 夏の交通安全県民運動 ~危険だよ スマホに夢中の その君~

一人一人が交通ルールを守り交通マナーを高めて交通事故にあわないように、また起こさないように注意しましょう。

●期間/7月10日(水)~19日(金)

### ◎重点

- 高齢者と子供の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

問合せ 県の交通・地域安全課 ☎095-895-2341

[長崎県 夏の交通安全運動](#) 検索

### クロスワードパズル

クロスワードに答えて県産品を当てよう!

1	2	3	
4		5	
	6		7
8		9	
10			

二重枠の文字を並び替えてできる言葉は？  
ヒントは特集にあります♪

□ □ □ □

- 【タテのカギ】**
- 石よりも大きくて、地面から突き出て動かせないもの。時津町の「鯖くさらし○○」
  - 自慢そうな様子が顔いっぱいにあふれていることを「○○○満面」という
  - 正義・道徳・法律に反するもの。○○を減ぼす
  - 支払いを各人に平均に割り当てること
  - 細麺ながらもコシが強く、椿油を塗って熟成するのが特徴の「五島手延○○○」
  - 今月のつたえるけんでも取り上げた北松浦半島に位置する町
- 【ヨコのカギ】**
- 綿・麻・毛などの繊維を細く長く引き伸ばして、よりをかけたもの
  - 松浦市は○○フライの聖地を目指しています
  - 長崎県の「しま」への往復乗船券と観光体験クーポン券がセットのお得なチケット「長崎しま旅○○○乗船券」
  - 今月の読者プレゼント「ながさき釜○○茶」は佐々町認定特産品の一つ
  - 煮炊きをするために火をたく設備
  - 精神を集中させる修行法。○○○を組む

**編集後記**  
離島で勤務していた頃、体調を崩して医療機関を受診し、助けてもらった経験があります。今回の特集を担当し、改めて当時お世話になった医師や看護師の皆さんに感謝したいと思いました。

**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](#) 検索



## 運動でつなぐあなたの健康

本県では、日ごろ運動やスポーツをしていない人の割合が7割を超えることが分かっています。適度な運動は健康を増進させ、生活習慣病の発症を抑える効果も期待できます。まとまった時間が取れない方も、下の例を参考に、楽しく無理のないやり方で健康づくりに取り組みましょう。

### テレビを見ながらできる足の運動

**目的** 膝を伸ばす筋肉の筋力向上

**やり方** ①椅子に腰かけ、膝を伸ばしながらつま先を天井方向に向けます。  
②①の状態約5秒止めます。

**ポイント**  
※膝の痛い方に有効な運動です  
※片足ずつ交互にやりましょう

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 [健康長寿 長崎県](#) 検索

### 隙間時間に肩の運動

**目的** 肩の筋肉をほぐすことで肩こりなどを防止・改善

**やり方** 両肩を上げると同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下ろします。

**ポイント**  
※息を吸いながら肩を上げ、吐きながら肩を下ろしましょう

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 [健康長寿 長崎県](#) 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。





©2005 VVN

## 県民みんなでV・ファーレン長崎を応援しよう!

V・ファーレン長崎は、県内21市町の長崎県全域をホームタウンとするJリーグクラブです。多くの方に愛されるクラブチームを目指し、地域の活性化、未来を担う子どもたちの育成、スポーツ文化の振興など、さまざまな活動に取り組んでいます。

[V・ファーレン長崎クラブマスコット]

### ヴィヴィくん

■ヴィヴィくんデータ

- せいべつ おとこのこ
- せはんごう 12
- おたんじょうび 5がつ5にち
- しゅっしんち 長崎県
- モチーフ 長崎県の県獣・九州シカと  
県鳥・オシドリ



©2018 VVN

しょうらいのゆめ V・ファーレン長崎のせんしゅ  
(ゴールキーパーきぼうです!)

「Jリーグマスコット総選挙2019」では第2位になりました! 今年も県内各地へ行きます。見かけたら声を掛けてくださいね。

ヴィヴィくん日記

検索

### トピックス

#### V・ファーレン長崎との 交流の時間「V-TIME」

V・ファーレン長崎では、スクールコーチが県内の保育所や幼稚園などを訪問し、サッカーを通じて、体を動かす楽しさや仲間と協力することの大事さなどを伝える「V-TIME」という事業を行っています。

今年度初めての開催となった4月11日には、和同保育園(諫早市)で園児の皆さんと一緒に、ボールをドリブルでゴールまで運んでシュートする練習やサッカーのミニゲームなどを楽しみました。



### ホームゲーム 情報

楽しいイベントやグルメなどが盛りだくさんのスタジアムでV・ファーレン長崎を応援しよう!

◎7月20日(土)18時キックオフ ヴァンフォーレ甲府

◎7月31日(水)19時キックオフ 愛媛FC

トランスコスモススタジアム長崎(諫早市宇都町)

\*公共交通機関(JR・バス等)をご利用ください



一つに、唯一に、一番に。

©VVN

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

