

# 高島地域センターだより

# 3月号

## 3～4月の行事・イベントなど

3月4日(火)	17時30分 ～ 18時30分	子どもを守るネットワークパトロール
3月8日(土)	9時30分 ～ 14時30分	しまめぐり双六 IN 高島 (荒天等の場合は3月9日(日)に延期)
3月16日(日)	13時00分 ～ 17時00分	長崎市南部7地区対抗のど自慢大会 (会場：三和公民館大ホール)
3月18日(火)	10時00分 ～ 11時00分	高島小・中学校 卒業証書授与式
4月8日(火)	17時30分 ～ 18時30分	【予定】子どもを守るネットワークパトロール
4月9日(水)	10時00分 ～ 10時20分	高島幼稚園 入園式

高島地域センターだより No.90  
発行日：令和7年3月1日(土)  
編集：高島地域センター  
〒851-1315  
長崎市高島町1728番地1  
☎095-896-3110(代表)

高島地域センター管内の人口  
(令和7年1月末現在)  
■人口 247人(R6.1月末263人)  
【男117人、女130人】  
■世帯数 174世帯

高島地域センターだよりのバック  
ナンバー公開中！

アクセスは  
こちらから



## 4月から高島地区のごみ収集業者が交代します

4月1日(火)から福島清掃に代わり、崎永海運(株)が高島地区の家庭ごみ、粗大ごみや動物の死がいの収集を担当することになりました。(6ページもご覧ください。)

なお、家電4品目(テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン)は、引き続き福島清掃が収集します。詳しくは廃棄物対策課(☎829-1159)へお尋ねください。

## 釣り公園、海水浴場の設備が改修されました！

高島海水浴場と飛島磯釣り公園で行われていた3つの工事が、1～2月に相次いで完成しました。

これにより、高島海水浴場と飛島磯釣り公園は、より快適に利用できるようになりました。

### <① 高島海水浴場管理棟男女トイレ洋式化ほか改修工事>

高島海水浴場管理棟内の和式トイレが、温水洗浄便座がついた洋式トイレになり、より快適に利用できるようになりました。



高島海水浴場のトイレは温水洗浄便座付きの洋式トイレになりました。

### <② 飛島磯釣り公園休憩所等手摺改修ほか工事>

飛島磯釣り公園内の休憩所(管理棟)内の手摺がサビに強いものに取り替えられ、階段の手摺は塗装し直されました。

### <③ 飛島磯釣り公園南側釣台改修工事>

飛島磯釣り公園南側釣台(高島と飛島をつなぐ橋の部分)の手摺が取り替えられました。また、橋の中央には凸凹の少ない道がつけられ、クーラーボックスなどを運ぶキャリヤカートがこれまでよりもスムーズに通れるようになりました。



飛島磯釣り公園の南側釣台はキャリヤカートが通りやすくなりました。

## 引き続き受け付けています 能登半島地震災害義援金

発生から1年あまりが経ちましたが、能登半島地震の被災地は昨年9月に豪雨災害にも見舞われ、多くの方が今も不安な避難生活を強いられています。

長崎市では昨年に引き続き、本庁や各地域センターなどで災害義援金を受け付けております。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて、全額被災地へ寄付します。

昨年は多数の皆さまにご協力いただきました。引き続き温かいご支援をよろしくお願いいたします。

**高島地域センターでも、昨年に引き続き義援金を受け付けております。**ご協力いただける方は、窓口までご持参ください。

## 高島フルーティートマトだより（その5）

高島港ターミナルの直売所で「情熱ハート」など好評発売中！

「ハートの女王（糖度10度以上）」にももうすぐ会える！

今回も、たかしま農園の木下さんに、現在販売中の高島トマトのことや今後の収穫の予定などについてお話をうかがいました。

### <現在販売中のトマトとその加工品>

1月下旬から今年のトマト販売を開始した高島港ターミナル内の直売所では、現在、「情熱ハート（糖度8度以上）」、「純情ハート（糖度7度以上）」、「かもめのトマト」を販売しています。木下さんは、「今年のトマトも品質は良好です。」と太鼓判を押していました。

直売所では、ほかに「大人のトマトカレー」や「恋多きトマトジュース」はもちろん、昨年12月号で紹介した、長崎北高の「フードロスゼミ」が高島フルーティートマトを原料に開発した「酵素ドレッシング」と「おかず味噌」も販売しています。「もったいないものを生かす」をコンセプトに開発されたこの2つの新商品もぜひご賞味いただきたいとのことでした。

### <「ハートの女王」の発売はいつ？>

今年のトマトの生育は例年よりも少し早いようで、いつもなら3月下旬から「ハートの女王」が収穫され始めるのですが、今年は3月中旬には収穫、販売できるようになるかもしれないとのことでした。



直売所での販売の様子(右は「酵素ドレッシング」、左は「おかず味噌」)

### <浜屋デパートにも出店>

3月14（金）～26日（水）、浜屋デパートに出店して、高島フルーティートマトを販売する予定だそうです。「近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください！」とのことでした。

### <SNS（Instagram）でキャンペーン実施中！>

たかしま農園では、「#ハートのたかしまトマト」のハッシュタグをつけて、高島フルーティートマトを使った料理の写真などをInstagramに投稿すると、抽選で10人に「ハートの女王」が当たるキャンペーンを実施中です。締め切りは4月13日（日）です。皆さんが高島フルーティートマトをどういうふうに食べているか教えてほしいとのことですので、ふるってご応募ください。



### <「広報ながさき3月号」に掲載>

「広報ながさき3月号」11ページで高島フルーティートマトが紹介されています。こちらをあわせてご覧ください。

## 市営住宅にお住まいの皆さま 各種申請・届出はお済みですか？

次のような場合には、市営住宅管理センター（B地区）（長崎市役所18階）へ届け出てください。

どんなとき？	何を届け出るの？	いつ届け出るの？
入院や長期の旅行などで、引き続き15日以上、市営住宅を空けるとき	一時不使用届	事前にすみやかに
出生、死亡、転出等で同居者に変更が生じたとき	同居者異動届	すみやかに
入居名義人が死亡または転出し、同居人が引き続き入居を希望するとき	入居承継承認申請書	30日以内
親族（3親等以内）を同居させようとするとき（以前アパートに入居していたかたも同じく）	同居承認申請書	同居前にすみやかに
市営住宅から退去しようとするとき	明渡届	退去の5日前までに

## 地域おこし協力隊員より ～1月の活動報告～

皆さまこんにちは。地域おこし協力隊の池田です。1月は次のことに取り組みました。

### <地域おこし協力隊の活動報告会>

1月30日（木）開催の「地域おこし協力隊の報告会」において、私はこの1年間、高島の魅力を多くの方にPRする活動に力を入れてきたことを報告しました。さらに、今後の計画として、高島に観光客を呼び込み、地域の活性化につながる取り組みを進めていくことを説明し、報告会に参加されていた鈴木市長にも、高島を盛り上げるための協力をお願いしました。



Instagramはこちら



### <「日本の宝物グランプリ」で審査員特別賞を受賞！>

私が企画した「幕末珈琲タイムトリップ高島」が、全国の特産品や観光プランを競う大会「にっぽんの宝物グランプリ」で審査員特別賞を受賞しました！この企画は、春や秋に高島を訪れる観光客を増やすことが目的の体験型観光プログラムで、ポイントは3つです。



活動報告会の様子

#### ① 世界遺産を含む歴史的なスポットを巡る

高島に数多くある歴史的な場所（グラバーや岩崎弥太郎の足跡など）をたどりながら、高島の発展の歴史を学び、島の魅力を再発見していただきます。

#### ② 長崎は日本で初めてコーヒーが飲まれた地

当時のコーヒー文化に思いを馳せながら、特別な1杯を味わう体験を用意しています。歴史の流れを感じながら、じっくりとコーヒーを楽しんでいただきます。

#### ③ チョコレートとコーヒーのフードペアリング体験

カカオと砂糖だけで作られた特別なチョコレートとコーヒーの組み合わせを楽しむ、新感覚のフードペアリング体験をご用意しています。

企画のPR動画をYouTube（ユーチューブ）で配信しています。

こちらからご覧ください。



# 高島診療所だより 第七号

皆さまこんにちは。高島診療所の西倉です。今回は前回に引き続き、骨粗しょう症について説明します。

## ＜なぜ骨粗しょう症の治療が必要なのか＞

骨粗しょう症になると、脆弱性骨折を繰り返す怖い骨折連鎖が起こります。

右の円グラフからも分かる通り、介護が必要になった人の約4人に1人は「骨折・転倒」と「関節疾患」が原因です。寝たきりの生活になるケースさえあります。

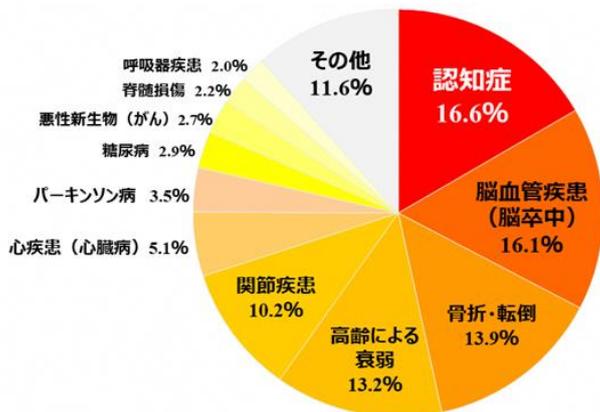
つまり、骨粗しょう症にかかると健康寿命が短くなる危険性が高まると言えるのです。介護を受けるようになれば費用もかかりますから、その分の出費が増えることにもなります。

また、右の図からは、骨折が起きていない人は高齢になっても健康度の低下は緩やかなのに比べ、骨粗しょう症にかかって骨折の連鎖が起きた人は大きく健康度が下がり、寝たきりの生活になりかねないことが分かります。

骨粗しょう症をしっかり治療して、骨折の連鎖を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう。

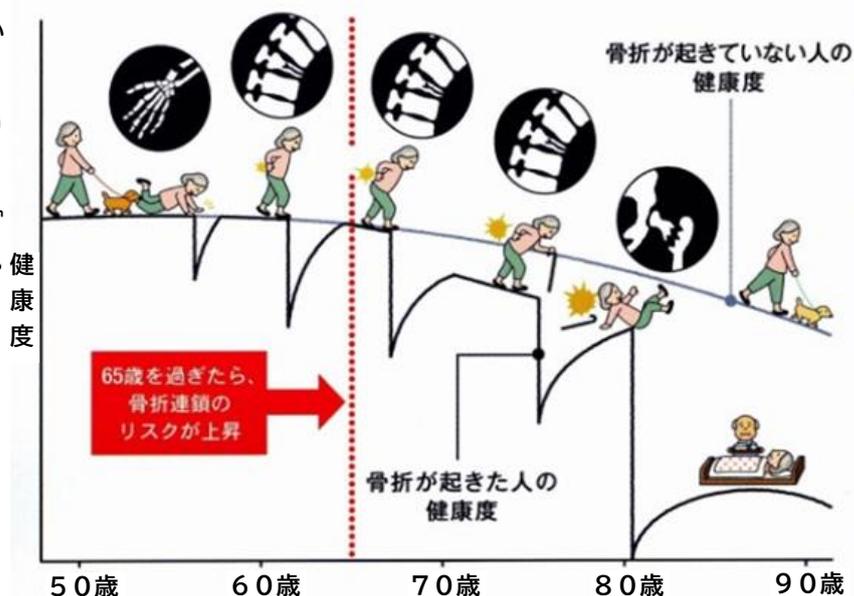


## 介護が必要となった主な原因の構成割合



【出典：「2022（令和4）年国民生活基礎調査の概況」厚生労働省2023. 7. 4より作図】

## 生涯で骨粗しょう症性骨折が健康状態に与える影響



参考：IOF ORTHOPEDIC SURGEONS' TRAINING KIT (ENGLISH) 3. Osteoporosis and fractures: The size of the problem #14 Ross PD, et al. : Int J Epidemiol. 24 (6), 1171-1177, 1995

日本イーライリリーの患者向け資料より

## ＜骨粗しょう症の治療＞

高島診療所では骨密度が測定でき、骨粗しょう症の治療も行っています。

まずはご自身の骨密度を測定してみませんか。ぜひ一度、ご来院ください。

今回は、「社会的つながりと健康」についてご説明します。（文責 高島診療所 西倉哲司）



# マイナ保険証の利用登録手続きはお済みですか？

マイナンバーカードを健康保険証として使用するためには、医療機関の窓口やマイナポータルでの登録が必要です。高島地域センターでも登録できます。お気軽にご相談ください。

# 高島フォトダイアリー

## みやぞんが高島にやって来た！ ～NHK長崎放送局ロケ～



1月30(木)・31日(金)の2日間にわたり、高島島内の各所でNHK長崎放送局のロケが行われました。

ロケにやって来たのは人気お笑い芸人のみやぞんさんで、行く先々で高島の住民の皆さんと楽しく交流していました。

31日(金)には、高島ふれあいセンターでみやぞんさんのミニライブが開催され、会場は大変盛り上がりしていました。

ロケの様子は、2月18(火)・25日(火)に、夕方のニュース「ぎゅっと!長崎」の中のコーナー「よかね!島めぐり」で、高島の魅力がたっぷり詰まった番組として放送されました。



### 「鬼は外! 福は内!」

2月3日(月)、高島市場で高島幼稚園の園児と高島小学校1年生の皆さんが、節分の豆まきをしました。

はじめに1年生が自分たちで調べた節分のことを発表し、節分にちなんだ歌を市場に集まったみんなで歌いました。

続いて、子どもたちや地域の皆さんが退治したい心の鬼を発表して、市場に現れた鬼に向かって豆をまいて退治し、最後は鬼と仲良くなっていました。



## 今年も平穏無事でありますように・・・

### ～高嶋神社節分祭～



2月16日(日)、高嶋神社の境内で「高嶋神社節分祭」が行われました。

はじめに、住民の皆さんの無病息災を祈願し、続いて今年の年男などの皆さんが「鬼は外! 福は内!」大きな声で豆まきをしました。

最後は、地域の皆さんが持ち寄った古いお札やお守りなどのお焚き上げが行われました。

# 飼い主のいない猫への不適切なエサやりはやめましょう

長崎市では、「飼い主のいない猫への給餌等に関する要綱」で「置きエサ」はしないことと定められています。

ところが、島内各所で「置きエサ」が見られ、その「置きエサ」を複数のイノシシが食べているところが目撃されています。

イノシシによる事故が発生する前に、土地・建物の管理者の許可や自治会などの理解が得られていない場所での不適切な「飼い主のいない猫への給餌等」は、やめましょう！

## <各種問合せ先>

高島診療所が休診のとき	救急の場合 <b>☎119</b> 救急ではない場合は、平日の診療時間内（8時30分～12時00分、13時00分～17時00分）に受診してください。
医療や救急車についての相談	救急安心センター <b>☎#7119</b> ← 迷ったときは 年中無休24時間対応 <ul style="list-style-type: none"> <li>・救急車を呼んだほうがいいのかな？</li> <li>・今すぐ病院に行くほうがいいのかな？</li> <li>・どこの病院に行けばいいのかな？</li> </ul>
市営住宅に関すること	市営住宅管理センター（B地区） ・月～金 8時30分～17時30分 <b>☎829-2991</b> ・夜間 17時30分～8時30分 土日祝日、年末年始 <b>☎828-0201</b>
災害時、避難所が開設されていないが避難したいとき	防災危機管理室 <b>☎822-0480</b> または あじさいコール（長崎市コールセンター） <b>☎822-8888</b>
土砂崩れなどを発見したら	<b>☎119</b>
粗大ゴミ、家電4品目や動物の死がいの収集受付	福島清掃 <b>☎848-9645</b> 4月1日（火）から粗大ゴミと動物の死がいを廃棄するときは <b>☎801-2200</b> （長崎市統一番号）へお電話ください。
定期船の欠航など	野母商船（株） <b>☎826-6238</b>
防災行政無線情報	<b>☎050-5530-9908</b> 
高島のイベント、高島のその他情報	高島観光ナビ 
「高島地域センターだより」への掲載依頼	高島地域センターに早めにお知らせください。 <b>☎896-3110</b>
市役所の手続きなど	あじさいコール（長崎市コールセンター） <b>☎822-8888</b> （8時00分～20時00分 年中無休）
市政に関する動画	YouTube（ユーチューブ） 長崎市公式チャンネル 

≪編集後記≫ このたび、卒業を迎えられる皆さん、誠におめでとうございます。皆さんの前途は洋々です。たくさんの楽しい思い出を胸に元気に羽ばたいていってください。（たみ）