

# つたえる県 12 2023年 月号

## ながさき

P2 つたえるけん  
西海市



今月の読者プレゼントはこちら！

**読者プレゼント**  
present

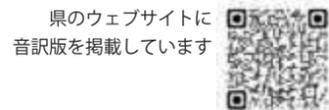
やさいのカリカリ

詳しくは P15 をご覧ください。

30名様

P4 【特集1】地域の医療を守るために

P6 【特集2】先端技術で便利な暮らしに  
～「長崎県版デジタル社会」の実現～



県のウェブサイトにも  
音訳版を掲載しています



### 地域の特色ある文化・芸術……………【西海市】

昭和30年に竣工した佐世保市と西海市を結ぶ道路橋「西海橋」。西彼杵半島の人々にとっての悲願であった橋の開通は、多くの観光客を集め、その後の地域の発展に大きな役割を果たしています。令和2年12月23日に国の重要文化財（建造物）に指定され、令和7年には架橋70周年を迎えます。

### 西海橋と伊ノ浦瀬戸（針尾瀬戸）の風景を描く（アートのまち西海事業）

西海市文化協会では、令和4年度から西海市のランドマークである西海橋・大島大橋・崎戸橋などの橋の周辺の景観をテーマとした「アートのまち西海」事業を実施しています。子どもたちがスケッチした絵画のコンテストや大学との連携事業に取り組み、アートによるまちづくりと若者世代を中心とした交流人口の拡大を図っています。今後も西海橋架橋70周年に向け、さまざまな記念の文化活動を予定しています。



### 【ながさきピース文化祭2025イベント】 第23回長崎県障害者芸術祭が開催されます

長崎県障害者芸術祭は、障害のある方の文化芸術活動への参加や発表の機会をつくり、社会参加を促進し、障害者福祉への理解を広げることを目的に、毎年県内各地で開催しています。今年度は以下の日程で、器楽演奏や踊り、障害のある人とない人が共につくりあげる「第九」などの披露のほか、作品展示、販売会を実施します。ぜひ会場へお越しください。また、2年後の「ながさきピース文化祭2025」に向けても、多くの方に参加していただけるよう、PR活動を行っていきます。

- 日 時／1月14日(日) 13時～16時
- 場 所／アルカスSASEBO(佐世保市三浦町)
- 入場料／無料・全席自由

問合せ 長崎県障害者社会参加推進センター ☎095-842-8178 FAX:095-849-4703



第22回長崎県障害者芸術祭の様子

令和7年度に本県で開催される「ながさきピース文化祭2025」に向け、県内の特色ある伝統芸能や文化活動を地域ごとにシリーズでご紹介します。

つたえる県 ながさき  
vol.92 2023年12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





**石原岳森林公園**

明治時代、佐世保軍港の防備のために設置された石原岳堡跡を整備した公園。当時のたたずまいを残す要塞跡は遺跡のような雰囲気、撮影スポットにもなっています。周辺は散策路や炊事棟も整備され、キャンプも楽しめます。



**八ノ子島**

港から約300mの沖合に浮かぶ小島。南蛮船で上陸した宣教師アルメイダが「丸い島に美しい十字架が立っていて遠くからも見える」と伝えたことを参考に、1962年に十字架が復元されました。



**横瀬浦公園**

1562年に南蛮貿易港として開港し、教会堂が建ち、港町としてにぎわったという横瀬浦の歴史に基づいて整備された公園。ルイス・フロイス像をはじめ、教会をイメージした展望台、資料展示室などがあります。



**西海の丘展望台**

西海橋から歩いて約10分の高台にある展望台。日本三大急潮の1つとされる伊ノ浦瀬戸(針尾瀬戸)に架かる西海橋と新西海橋をはじめ、針尾送信所(国重要文化財)の巨大な3本の塔なども一望できます。

つたえるけん  
**西海市**

自然や歴史、文化など  
さまざまな魅力を秘めた横瀬地区  
人と世界と未来をつなぐ  
元気なまちづくりが進行中です

今月のつたえるひと **谷口久美子**さん

西海市西海町横瀬郷出身。東京の大学を卒業後、県内の公立中学校の教師として勤務し、2022年3月に定年退職。今年5月1日、横瀬地域づくり協議会発足時に地域マネージャーとして採用。



**虚空蔵山展望台**

標高307mの虚空蔵山の頂上にある、高さ約10mの展望台。建物は、猪から農作物を守る猪垣をモチーフにしています。晴れた日には、五島列島や平戸島、佐世保港が一望できます。



**道の駅さいかい みかんどーム**

みかんとイメージした半円形の大きなドーム型の建物の中に、西海市の特産品からスイーツ、観光情報までそろっています。周辺には、新鮮な地産の野菜や魚が手に入る直売所などもあります。



**ずっと暮らしやすい  
横瀬であり続けるために**

西海市西海町横瀬浦は約460年前、南蛮貿易港として栄えたまちで、当時来航した宣教師たちも目にしたといわれる十字架の立つ八ノ子島が今も港の入口にぽっかりと浮かんでいます。その安らぎのある風景が象徴するように、横瀬地区は自然に恵まれ、誇れる歴史や文化を持つ、愛すべきふるさとです。  
しかし、人口減少や少子・高齢化などの課題も抱えており、安心していつまでも住み続けられるまちづくりを行うため、地域住民や各種団体の人たち約40名が中心となって「横瀬地域づくり協議会」を今年5月に立ち上げました。拠点となる施設は横瀬浦公園近くにあり、私は地域マネージャーとして携わっています。



子ども英会話教室の様子

などを販売するイベントなど、活発に活動しています。

私の仕事は、会の事務作業や地域の巡回、住民からの意見の集約などのほか、各活動のサポートです。大好きなふるさとの未来のために働くことは、とてもやりがいがあります。埋もれた人材を発掘し、人と地域をつなぐことによって、その人たちがより生き生きとした毎日を送れるようにコーディネートする役割も担えればと思っています。

SNSなどでも横瀬の魅力を発信して交流人口を増やし、子どもたちにもふるさとの良さを感じてもらい、将来、横瀬に住みたいと思ってもらえるまちになるよう、頑張ります。

**西海市のお土産**

**西海市の素材を  
アイスで味わう**

道の駅さいかい みかんどームでは、西海市で取れたみかんやトマト、レモン、ブルーベリーなどを使ったアイスクリームやジェラートが好評です。



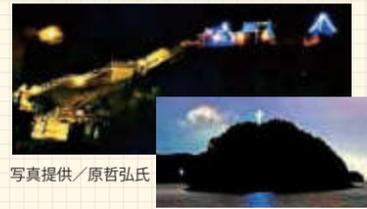
問合せ/道の駅さいかい みかんどーム ☎0959-37-4933

**表紙のはなし『横瀬浦港』**

大村純忠がキリスト教の布教と貿易を目的に、1562年に開港。教会堂が建ち、港町として大いににぎわいました。その栄華は約1年余りでしたが、長崎の地と同じ「丸山」や「思案橋」などの地名が横瀬の地に残っています。

**小さな港町で楽しむ  
イルミネーション**

南蛮貿易港として栄えた横瀬浦では、冬の期間中、まちの数カ所がイルミネーションで輝きます。

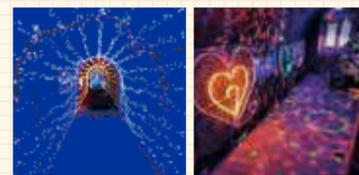


写真提供/原哲弘氏

場所:八ノ子島、横瀬浦公園ほか  
期間:12月中旬~1月上旬  
時間:日没から22時頃まで  
問合せ:横瀬地域づくり協議会 ☎080-1019-0448

**光の鍾乳洞2023**

鍾乳洞内のトンネル約50mに約4万球のLEDによるイルミネーションを設置。昼間に見られるイルミネーションとして、小さいお子様が家族連れにも人気です。



日時:12月2日(土)~3月3日(日)まで  
9時~17時(最終受付16時半)  
場所:七ツ釜鍾乳洞(西海市の中浦北郷)  
問合せ:国指定天然記念物  
七ツ釜鍾乳洞事務所 ☎0959-33-2303

# 地域医療を志す医師のキャリア形成支援

## 学生期 地域医療を志す学生を支援

将来、離島・へき地での地域医療を担う医師を志す方を対象に、入学金・授業料、生活費などを貸与しています(6年間で約934万円)。また、地域医療の現場での実習や先輩医師との交流、関係病院への見学なども県が支援しています。

卒業後、必要勤務期間(貸与期間の1.5倍以上、その内離島・へき地に1/2以上勤務すると、貸与を受けた修学資金の返還が免除されます。

## 卒後～勤務医 それぞれに応じたキャリア形成支援

### 専門医取得に向けて

上記、必要勤務期間中の専門医取得も可能で、長崎大学病院や長崎医療センターなどと連携した専門医研修が可能です。

### 総合的な診療を学ぶ

特定の病気の診療だけでなく、地域に根差した多様な場面での診療を通じて、総合的な診療能力も身に付けることができます。

### 必要勤務期間後

これまでの経験を生かし、県内をはじめ、自らが望む進路に進むことができます。

詳しくはこちら→



## 先輩医師にインタビュー

### 離島医療を担う医師として働く

長崎県上五島病院 <sup>ひら みつさ</sup> 平 光寿 医師 (P4写真右)

#### Q 離島で医師になろうと思ったきっかけ

中学時代の恩師に離島医療を担う医師になることを勧められたことがきっかけです。

#### Q 離島医療の魅力は

病気そのものだけでなく、その人の生活環境なども含めて幅広く考慮しながら、包括的な医療を提供できる点は非常に魅力的です。

#### Q 医師を目指す方や医学生へのメッセージ

離島・へき地であっても医師としての実力を育てる環境が十分にあります。ぜひ見学に訪れてください。



# 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、県が行っている医師・看護師の養成や支援に関する取り組みについて紹介します。



## 長崎県の現状

### 医師

本県の人口10万人あたりの医師の数は、全国で5番目に多くなっていますが、本土と離島の間や本土内でも医師の数に差が見られます。

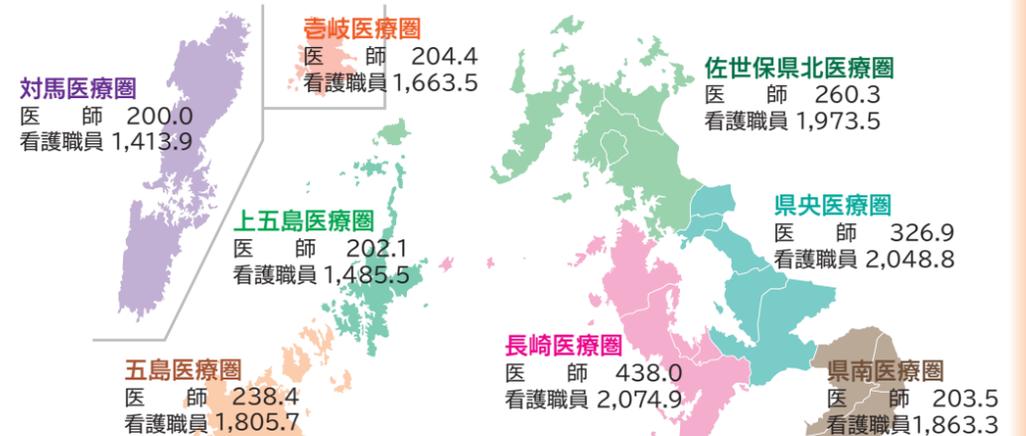
県では、県民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、離島・へき地をはじめとする地域医療に貢献していただく医師を養成し、学生期から卒後の医師としてのキャリア形成まで、切れ目のない支援を行っています。

### 看護師

看護師の活躍の場は、病院などの医療機関だけでなく、訪問看護ステーションや介護施設、保育所などへも広がっています。特に、離島・へき地においては、地域の安全・安心な医療を支えるため、多くの看護師が求められています。

県では、1人でも多くの看護師の方に県内で働いていただけるよう、修学資金の貸与や看護の資質向上のための研修、仕事と家庭の両立支援、離職後の復職サポートなどを実施しています。

二次医療圏別医師・看護職員\*数(人口10万人に対する比率)



次のページでは具体的な支援内容を紹介します。



\*看護職員：保健師、助産師、看護師、准看護師の総称  
出典：令和2年医師・歯科医師・薬剤師統計、令和2年衛生行政報告例

	全国	長崎県	本土	離島
医師	267.0	332.8	343.5	213.7
看護職員	1,315.2	1,987.3	2,021.0	1,610.1

# 看護職員へのサポート

## 学生期 未来を支える看護学生を支援

看護師等学校または養成所に在籍する看護学生で、卒業後、県内の医療機関などに就業する意志がある方に対して、修学資金を貸与しています。

- 看護課程/月額32,000円(年額384,000円)
- 准看護課程/月額21,000円(年額252,000円)

卒業後、看護職員として県が定める医療機関などで一定期間勤務すると、貸与を受けた修学資金の返還が免除されます。

## 卒後～就業 ライフステージに応じたサポート

### 新人・中堅

新人看護職員研修・スキルアップ研修など、能力向上に関する研修を実施しています。

### 子育て世代

病院内保育所の運営を支援し、子育て中も安心して働くことができる環境を整備しています。

### 復職

復職・再就業に関する無料相談窓口やシミュレーターを使った看護技術研修を実施し、現場への復帰を後押ししています。

詳しくはこちら→



## 先輩看護師にインタビュー

### 地域を支える看護師として働く

長崎県上五島病院 <sup>あかばえ ちなつ</sup> 赤波江 千夏 看護師 (P4写真左)

#### Q 離島で看護師になろうと思ったきっかけ

県内での就職を考えていた時に、学校の先生の勧めもあり、地元・上五島の病院で離島医療に携わりたいと思いました。

#### Q 看護師の魅力は

入退院を繰り返して不安が大きい方や病院での最期を望む方など、患者さんの一番近くで気持ちに寄り添った看護ができることです。

#### Q 看護師を目指す方や看護学生へのメッセージ

看護師は、患者さんからうれしい言葉やたくさん笑顔をいただける仕事です。目標に向かって頑張ってください。

## デジタルを活用して地域課題を解決！

県内各地で、デジタルの力を使って地域の課題を解決する取り組みが始まっています。

### オンデマンドタクシー

過疎化により交通手段などに課題を抱えている新上五島町では、スマートフォンや専用端末からお出かけしたい時間に予約をして、自宅や目的地の近くで乗り降りできる予約制の乗り合いタクシーの運行が始まっています。さらに、このシステムを活用して、買い物や観光など、生活のさまざまな課題を解決する取り組みも進められています。



### ドローンによる医薬品・日用品の配送

離島や山間地域は、物の配送に時間がかかるなどの課題を抱えています。五島列島では、ドローンで物を運ぶ取り組みがスタートしており、医薬品や日用品の迅速な配送が実現しています。



今年9月には、現在活躍しているドローンが、五島市から長崎市まで「鬼鯖寿司」を新鮮なまま運ぶという挑戦を見事成し遂げ、注目を集めました。

届いた「鬼鯖寿司」を試食する馬場副知事

### Topic

## ながさきデジタルDEJI-MA産業メッセ2023を開催！

9月7日(木)・8日(金)の2日間、出島メッセ長崎(長崎市尾上町)で「ながさきデジタルDEJI-MA産業メッセ2023※」を開催しました。全国の先端技術が集結した展示・体験ブースのほか、デジタルの第一線で活躍されている方のシンポジウムなどがあり、多くの方にご来場いただきました。

※第2回ドローンサミット、ながさき半導体産学コネクトも併催



本県初上陸の「空飛ぶクルマ」に試乗する大石知事



展示会の様子

## マイナンバーカードを活用して手続きがスムーズに！

マイナンバーカードを取得すると、公的な身分証明書や健康保険証として利用できるほか、スマートフォンやパソコンで行政手続きができるようになります。



### U18マイナカード生活応援事業

マイナンバーカードの取得率が低い若い世代のカードの新規取得・利活用促進と子育て世帯への経済的支援を目的に、カードを保有する18歳以下の県民1人あたり10,000円分のデジタルポイントを付与します。詳しくは、公式ウェブサイトをご覧ください。



本県は、離島や中山間地域を多く抱えており、そこで暮らす皆さんが地理的な不便さを感じることなく、豊かで質の高い生活を送るためには、最先端のデジタル技術の活用が必要不可欠です。

9月には、「ながさきデジタルDEJI-MA産業メッセ2023」が盛況のうちに終了しました。これを契機として、今後もデジタル化やDX(デジタルトランスフォーメーション)の推進に力を注いでまいります。

長崎県知事  
大石賢吾



## 特集 special issue 2 先端技術で便利な暮らしに ~「長崎県版デジタル社会」の実現~

長崎県には、人口減少や地理的な条件の厳しさといった課題があります。県ではデジタルを活用して、そのような地域の課題を解決し、暮らしやすい環境の構築、生活の利便性向上につなげるため、「長崎県版デジタル社会」の実現に向けた取り組みを進めています。

## デジタルの力で暮らしを豊かに！

デジタルの力を活用することで、地理的条件の克服や事業・事務の効率化、コスト削減などが図られ、暮らしがより便利で豊かになります。

### 一次産業の活性化



ドローンやAIを管理作業や予測などに活用することで、生産性の向上と人手不足への対応が期待されます。

### 教育の充実



遠隔授業により、離島の学校でも多様な科目や外部人材による講座を受講できるようになります。

### 防災・減災対策の強化



気象情報や避難情報をリアルタイムで確認することができ、早めの避難や適切な避難行動につながります。

## DX<sup>※1</sup>

(デジタルトランスフォーメーション)

### キャッシュレスの実現



県民の利便性向上のため、県の手数料の納付におけるキャッシュレス化を進めています。

### 土木におけるデータ活用



ウェブサイト「オープンナガサキ」では県内全域の「3次元点群データ※2」を公開しており、誰でも自由に使うことができます。

### 介護におけるデジタル化



見守りセンサーなどの介護ロボットの活用が進んでおり、介護職員の負担軽減につながっています。

※1 DX(デジタルトランスフォーメーション): デジタル技術で社会や生活の形を変えること  
 ※2 3次元点群データ: 計測により取得した点の集合体で、物や地形を立体的に表現するデータ



県がすすめている取り組みを紹介します！

## 一人で悩まず、消費生活センターに早めの相談を！

誰もが巻き込まれる可能性がある消費者トラブル。被害にあった時の県の相談窓口が「長崎県消費生活センター」です。困ったときは、一人で悩まず、まずは相談してください。また、お子さんが帰省した時やご家族で集まる時には、トラブルに巻き込まれていないか、ぜひ一度お話してみてください。

### 消費生活センターってどんなところ？

消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについての相談を受け付けているほか、被害を未然に防ぐための情報提供や啓発、消費生活支援講座なども行っています。

#### 相談・苦情を受け付けています

悪質商法などの被害、不適切な表示に関するトラブル、製品やサービスの事故などについて、電話やメールで相談を受け付けています。専門の相談員が事業者との交渉方法や具体的な解決策についての助言、交渉の手伝いなどを行います。

長崎県消費生活センター（県庁2階）

【相談専用電話】095-824-0999

消費者ホットライン「188」に電話すると最寄りの消費生活相談窓口をご案内します。



メール相談



消費者ホットライン188  
イメージキャラクター  
イヤヤン

#### さまざまなかたちで情報を提供しています

消費生活に関する情報をウェブサイトや広報誌、SNSなどで発信しているほか、消費生活支援講座なども行っています。特に、学校などでの若者を対象とした消費者教育を積極的に行っています。



大学での消費者教育の様子



長崎県消費生活センター  
公式サイト  
「ながさき消費生活館」

### 若者が狙われている！～気を付けてほしい消費者トラブル～

#### トラブルの例

- 副業・情報商材やマルチなどの「もうけ話トラブル」
- エステや美容医療などの「美容関連トラブル」
- 健康食品や化粧品などの「定期購入トラブル」
- 誇大広告や知人からの勧誘などの「SNSきっかけトラブル」
- 出会い系サイトやマッチングアプリなどの「出会い系トラブル」
- 就活商法やオーディション商法などの「仕事関連トラブル」
- 賃貸住宅や電力の契約などの「新生活関連トラブル」
- 消費者金融からの借り入れやクレジットカードなどの「借金・クレカトラブル」



#### 巻き込まれないためのポイント

- 軽い気持ちで契約しない
- うまい話に飛びつかない
- ネットの情報に流されない
- 契約をせかされてもその場で判断しない
- 借金してまで契約しない
- 消費者の味方になる知識を身に付ける
- おかしいと思ったら「188」に電話する



無料・お試しと思って注文したら高額な定期購入の契約だったなど、ネット通信販売などでの「定期購入」トラブルが増えています。商品を購入する前に定期購入が条件になっていないか、条件になっている場合は期間や支払総額、解約・返品条件などをしっかり確認しましょう。

また、契約内容はスクリーンショットなどで保存（記録）し、事業者に連絡した場合はその記録も残しておきましょう。



バグズウェル  
BugsWell 株式会社  
(西海市)



お話を伺ったのは  
代表取締役  
なみかた ゆうき  
浪方 勇希 さん

### 昆虫食の可能性に注目して会社を設立

7年前、知人に誘われて東京から西海市に移住。2021年、32歳の時に、代替タンパク食品として期待されている昆虫に着目し、食用昆虫の生産から食品開発、研究までを手がけるスタートアップ企業「BugsWell」を設立しました。昆虫業界の「味の素」になりたいという思いから、「味の素」のスローガン「Eat Well, Live Well.」とBugs(昆虫)を組み合わせた社名にし、安全・安心で高品質な昆虫食を目指しています。



独自のキッチンカーで県内各地のイベントにも出店

### コオロギを使ったおいしい加工品を開発

昆虫の中でも養殖・加工がしやすく、うま味成分も豊富なコオロギの食品開発に取り組み、現在はコオロギパウダーを使ったスパイス、ビール、ラーメンの3種に絞って商品を製造しています。特徴は、熟練のフレンチシェフと一緒に開発する、「おいしさ」を前面に出した商品づくりです。ラーメンはコオロギパウダーと塩と麴のみで作った味噌をベースにしたつけ麺風で、ビールは麦汁にコオロギパウダーとさまざまな食材を掛け合わせており、50種類以上の人の感情を表現した味わいを目指して製造しています。



コオロギを使ったBugsWellの商品。全国調味料選手権で話題賞を受賞するなど、販路も広がっている



県内で頑張っている企業や人にエール(応援)を送ります！

### 宇宙食としての昆虫食にも期待

昆虫食は、人が宇宙に長期滞在する時の宇宙食としても注目されています。現在、大学と連携して、宇宙環境でコオロギをどうやって生産するかなど、研究を行っているところです。8月には京都の料亭でゲノム編集された鯛や当社の昆虫食材を使った3万円の豪華宇宙食を「2100年火星の懐石」と題して提供したところ、すぐに満席になるほど好評でした。昆虫食を食の多様性の一つとして捉え、もっと気軽に食べてもらえるように普及活動にも力を入れていきます。



「2100年火星の懐石」で出された料理



スパイスやラーメン、ビールなどコオロギを使ったおいしい加工品を開発し、昆虫食を食のスタンダードにしたい

## 中学生が実感！ 英語で広がる世界と可能性

県では、県内の小・中学生が、英語を使うことによって広がる世界や可能性を実感し、グローバルな視野を持つきっかけとしてもらうため、長崎にルーツをもち、国内外で活躍する方を講師に招いた特別授業「かっこいい＜E＞動画～『夢・あこがれ・志』編～」を実施しています。

第1回は、10月3日に佐世保市立祇園中学校で実施し、大石知事が講師を務めました。高校卒業後にアメリカに留学したきっかけやその時の経験談、そこで培ったグローバルな視野がその後の人生にどのような影響を及ぼしたのかなど、チャレンジ精神あふれる話に、生徒たちは熱心に耳を傾けていました。この特別授業の様子は動画にまとめ、県内の小・中学生とその保護者向けに限定配信します。また、11月15日には、「ジャパネットたかた」の創業者である高田明氏を講師に迎え、平戸市立平戸中学校で第2回を実施しました。

問合せ 県の義務教育課 ☎095-894-3374



授業を行う大石知事（第1回特別授業）



特別授業の振り返りでは1人1台端末を使用（第1回特別授業）

## 長崎空港から上海、そして世界へ！

令和2年2月から新型コロナウイルス感染症の影響で運休していた長崎空港発着の国際線（長崎～上海線）が、10月30日から約3年8カ月ぶりに運航を再開しました。

長崎から上海へ、約2時間の直行便であり、海外からの観光客誘致など、海外活力を取り込むうえで重要な路線となっています。県民の皆さんも中国への訪問の際にぜひご利用ください。

また、中国東方航空では、上海を経由して東南アジアやヨーロッパ、オセアニアなどへ行くことができます。乗り継ぎの場合は、お得な運賃設定もありますので、ぜひ、長崎～上海線をご利用ください。

○運航会社 中国東方航空  
○運航日 月・金曜  
○運航ダイヤ 長崎発 13:20 → 上海着 14:15  
上海発 9:45 → 長崎着 12:25  
※発着時間はすべて現地時間

問合せ 県の国際観光振興室 ☎095-895-2642



長崎～上海線で使用されている航空機



10月30日に行われたセレモニーの様子

## ながさきレシピ 「ミニトマトとシーフードのバジル炒め」

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

西海市の特産物ミニトマトで爽やかな酸味のイタリアンをどうぞ



写真は1人分

### 材料 2人分

- ◎イカ 1杯 ◎むきエビ 8尾 ◎ミニトマト 8個
- ◎インゲン 4本 ◎ナス 1/2本 ◎ニンニク 1片
- ◎バジル 適量 ◎タカノツメ 1/2本 ◎レモン汁 少々
- ◎オリーブオイル 適量 ◎塩・コショウ 少々

### つくり方

- ①イカの胴体を輪切りに、下足をぶつ切りにする。
- ②インゲンを下ゆでしておく。
- ③ミニトマトはヘタを取って半分に切り、ナスは乱切りにして水につけてアク抜く。
- ④フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、タカノツメを入れて炒める。
- ⑤④のニンニクがきつね色になったら、バジルの半分をみじん切りにして入れ、香りをつける。
- ⑥⑤にナス、むきエビ、イカの順に入れて炒めたあと、インゲン、ミニトマトを入れ、塩・コショウで味を調える。
- ⑦⑥にレモン汁とバジルの残りをちぎって混ぜ、器に盛りたらできあがり。

### 【今月の食材】 ミニトマト

ミニトマトは三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質のほか、普通の大きさのトマトよりビタミンC、βカロテンが2倍も多く含まれている栄養価の高い野菜です。



トマトを入れてからは炒めすぎないようにするのがおいしくするポイントです。

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を伝えている。



11月号のレシピの分量に誤りがありました。（正）◎塩 2g （誤）◎塩 20g お詫びして訂正いたします。

## すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

## HIVの無料検査を受けましょう ～12月1日は世界エイズデーです～

日本では、毎年約1,000件の新たなHIV感染者・エイズ患者が報告されています。



エイズへの理解と支援の象徴「レッドリボン」

エイズ（後天性免疫不全症候群）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気です。感染してもしばらくは自覚症状がないため、感染を知らないままパートナーにうつしてしまう可能性もあります。

感染している場合は、早期に治療を開始することで、エイズ発症を抑えたり、遅らせたりすることができます。感染が心配な場合は、HIV検査を受けましょう。



### ●HIVの主な感染経路は？

- ①性行為による感染
- ②血液を介しての感染
- ③母親から赤ちゃんへの母子感染

### ●HIV検査とは？

HIVに感染しているかどうかを調べる血液検査です

### ●どこで受けられるの？

保健所で無料・匿名で受けられます。併せて、梅毒検査も受けられます（要事前予約）

問合せ 県の感染症対策室 ☎095-895-2466 長崎県 HIV 検索

広報誌の音訳版を  
ご利用ください

県では、県民の皆さんに広く県の情報をお知らせするため、広報誌の音訳版を制作し、ウェブサイトに掲載しています。

また、視覚障害のある方には点字版と音訳版(CD)を、一般社団法人長崎県視覚障害者協会を通じて配布しています。ご希望の方は同協会(☎095-846-9021)へお問い合わせください。



長崎県広報誌 音訳 検索

長崎ヴェルカ  
12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!

とき	対戦チーム
①12月 2日(土) 3日(日)	川崎レブイブサンダース
②12月 9日(土) 10日(日)	ファイティングイーグルス名古屋
③12月16日(土) 17日(日)	アルバルク東京
④12月30日(土) 31日(日)	広島ドラゴンフライズ

- ところ/①諫早市中央体育館(諫早市小船越町)
- ②~④県立総合体育館(長崎市油木町)

また、12月6日(水)にはSAGAアリーナ(佐賀市)で佐賀ブルーネーズとの試合があります。今シーズン最初の九州ダービーマッチです。ぜひアウェー観戦でもヴェルカを応援しましょう!



問合せ ㈱長崎ヴェルカ ☎050-3625-2948

長崎ヴェルカ 検索

早朝・夜間帯に  
長崎-羽田間の  
臨時便を運航します

長崎空港の運用時間延長・24時間化に向けた取り組みの一環として、運用時間外の実証運航を行います。期間中は、長崎空港発着の臨時バスも運行します。

とき	運行ダイヤ
12月23日(土) 30日(土)	羽田発20:10→ 長崎着22:25
12月24日(日) 31日(日)	長崎発6:25→ 羽田着7:55

●運航会社/株式会社ソラシドエア(ANAとの共同運航)

問合せ 長崎県空港活性化推進協議会 ☎095-895-2061

長崎県 早朝・夜間 臨時便 検索

ながさき農林業大賞  
プレゼントキャンペーン

県では、県内各地で優れた経営を実践している農業者を表彰するため、「ながさき農林業大賞」を設けています。受賞者の功績をより多くの方に知っていただくため、受賞者の生産品を抽選でプレゼントします。詳しくはウェブサイトをご覧ください。



農林水産大臣賞を受賞された本多衛治さん・裕子さんご夫妻

●応募受付/12月28日(木)まで

問合せ 県の農政課 ☎095-895-2919

ながさき農林業大賞プレゼントキャンペーン 検索

お知らせ

ながさき子育て応援  
はっぴーキャンペーン

期間中、協賛店でココロンパスポートを利用して応募すると、抽選でプレゼントが当たるキャンペーンを実施しています。ココロンパスポートは、中学校入学前のお子様がいる家庭が利用できます。



●期間/12月28日(木)まで  
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

※また、長崎県公式LINEのメニューに新たに「子育て」を追加しました。ココロンネットもこちらからご覧いただけますので、ぜひご利用ください



問合せ 県の子ども未来課 ☎095-895-2685

ココロンネット 検索

事業承継に悩む  
中小企業・小規模事業者の  
課題解決を支援します

長崎県事業承継・引継ぎ支援センターはあらゆる事業承継についてワンストップで相談できる公的支援機関です。専門スタッフが秘密厳守で対応します。安心してご相談ください。

相談無料

●支援内容/事業承継(親族・従業員・第三者)に関する相談、事業承継診断や計画作成支援など

●受付時間/9時~17時  
※土日、祝日、年末年始を除く



問合せ 長崎県事業承継・引継ぎ支援センター ☎095-895-7080

長崎県事業承継・引継ぎ支援センター 検索

佐世保青少年の  
天地イベント

①親子体験教室「もちつき」  
きねと臼でついた餅を味わいます。

●とき/12月16日(土)  
9時40分~14時

●対象/家族・グループ  
●参加費/1人700円  
●申込/12月7日(木)まで

②親子体験教室  
「ケーキデコレーション」  
クリスマスを彩るケーキを作ります。

●とき/12月24日(日)  
10時~11時30分

●対象/家族・グループ  
●参加費/1人60円  
(別途ケーキ材料代1個2,200円)

●申込/12月12日(火)まで

問合せ 佐世保青少年の天地 ☎0956-23-9616

佐世保青少年の天地 検索

長崎県ケアラー支援  
シンポジウム

ケアが必要な家族などのお世話を無償で行う「ケアラー」に対する理解を深め、社会全体で支えていく機運を醸成するためのシンポジウムを開催します。

無料

●とき/1月13日(土)  
13時30分~16時30分

●ところ/県庁(長崎市尾上町)

●申込/1月5日(金)まで  
※オンライン配信、アーカイブ配信もあります

※会場での参加は事前申込を優先しますが、当日受付も可能です



問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434

長崎県 ケアラー支援 検索

情報ひろば

暮らしに役立つ情報を伝えるけん!

ながさき収穫感謝祭  
シリーズ

県内各地の農業祭で、新鮮でおいしい地元の農産物の販売などを行います。



とき	ところ
12月2日(土) 3日(日)	諫早ゆうゆう干拓の里(諫早市小野島町)
12月3日(日)	新上五島町石油備蓄記念会館(新上五島町青方郷)
12月10日(日)	ハマユリックスホール(雲仙市南串山町)
1月20日(土)	JA長崎せいひく留里施設(時津町久留里郷)

問合せ 県の農山村振興課 ☎095-895-2915

ながさきの地産地消 検索

2023まちづくり  
総合住宅フェア

長持ちしてお得な「長崎型住宅」の説明や地元工務店とのマッチング、専門家への相談などができる住宅相談会を開催します。子どもから大人まで楽しめるイベントのほか、来場者には抽選で、豪華景品のプレゼントもあります。

無料

●とき/12月16日(土)~17日(日)

●ところ/出島メッセ長崎(長崎市尾上町)

●対象/住宅建設を検討中の方など

問合せ 県の住宅課 ☎095-894-3104

長崎県住宅課 検索

催しもの

県内の水産加工品が  
大集合!

県内の水産加工業者による数量限定の特売や模擬せりなど、楽しいイベントが盛りだくさんです。

①第25回水産加工まつり  
in佐世保

●とき/12月2日(土)~3日(日)  
10時~17時

●ところ/佐世保駅みなと口側  
佐世保青果市場横  
(佐世保市新港町)

②第61回長崎県水産加工振興祭

●とき/12月8日(金)~10日(日)  
10時~16時

●ところ/おくんち広場  
(長崎市元船町)

問合せ 長崎県水産加工振興協会 ☎095-850-3861

ながさきの地産地消 検索

長崎県農泊開業セミナー

自宅などを活用した宿泊サービスを農林漁業体験と併せて提供する「農泊」の開業を検討している方などを対象にセミナーを開催します。

無料

●とき/12月19日(火)  
13時30分~16時

●ところ/県庁(長崎市尾上町)

●申込/12月8日(金)まで  
※各振興局からオンライン参加もできます

問合せ 県の農山村振興課 ☎095-895-2915

るーらる長崎 検索



## やさいのカリカリ (さつま芋・ごぼう・ほうれん草)

30名様

地元の野菜をふんだんに使ったノンフライの焼き菓子。全6種類のうち、人気の「さつま芋・ごぼう・ほうれん草」をセットにしてお届けします。野菜の素朴な甘みをぜひお楽しみください。



問合せ 合同会社 村の菓子工房 (西海市)  
☎0959-22-0350

【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
  - 県のウェブサイトから  検索
  - 締切 令和5年12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。  
※11月号のクイズの答えは「伝道師」でした



## 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 どのような先端技術に興味がありますか?  
(複数回答可)  
①空飛ぶクルマやドローンなどの空モビリティ  
②AI技術  
③メタバース  
④自動運転
- 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】は番号を、【問4】は具体的に記入してください。

## クイズ 「○」に入る文字(カタカナ)は?

県では、暮らしやすい環境をつくるため、「長崎県版○○○○社会」の実現に向けた取り組みを進めています。

## 「#長崎の米風景」フォトコンテスト開催中!

お米を食べる笑顔の写真や稲刈りの風景など、長崎のお米に関する写真を大募集!  
おいしい楽しい「#長崎の米風景」を投稿して県産品を当てよう!

- 申込締切/12月31日(日)
  - 応募方法/「#長崎の米風景」を付けて、Instagramへ投稿
- 【コンテスト賞品例】  
県内旅行券(5万円分)、長崎和牛、長崎ヴェルカサイン入りボール、波佐見焼、ご飯に合う商品詰め合わせ、俵物詰め合わせ など

詳しくはこちら→  
(長崎県産農産物応援団 Instagram)



問合せ 県の農産加工流通課 ☎095-895-2996

## 編集後記

身の回りでも、キャッシュレス化や路面電車の運行状況の配信、リモート会議など、デジタルの活用でとても便利になったと日々感じています。「空飛ぶクルマ」など夢のようだと感じていた取り組みも進んでおり、今後の発展がますます楽しみです!

## 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

## 「気づき、声かけ、つなぐ」で高齢者の消費者トラブルを防ぎましょう

高齢者の消費者トラブルを未然に防止し、早期に発見するためには、家族や地域で見守る方が異変に気づき、声をかけ、相談につながる大切。年末年始などに帰省する際は、ご家族がトラブルに巻き込まれていないか声をかけてみてください。

- 消費者トラブルの例/架空請求、定期購入、偽サイトや不審サイト、不要なりフォームなど
- 相談窓口/消費者ホットライン ☎188(いやや)

問合せ 県の消費生活センター ☎095-824-0999

検索

## 盛土規制法に基づく基礎調査にご協力ください

盛土などによる災害から生命・財産を守ることを目的とした盛土規制法が今年5月26日に施行され、規制区域の指定に向けた基礎調査を実施しています。

現地確認のために調査員が伺い、土地の立ち入りなどをお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。



問合せ 県の盛土対策室 ☎095-894-3133

検索

## 年末の交通安全県民運動 ~もちましよう 心の余裕と 車間距離~

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遭わないよう、起こさないよう注意しましょう。



●期間/12月13日(水)~22日(金)

### ◎重点

- 飲酒運転等の悪質危険な運転の根絶
- 歩行者の道路横断時の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底

問合せ 県の交通・地域安全課 ☎095-895-2341

検索



## Jアラートのメッセージが流れたら 落ち着いて、直ちに行動してください

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性があります。ミサイルが日本に落下する恐れがある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどにより緊急情報をお知らせします。行政からの情報に従って、落ち着いて行動してください。

屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難

※できれば頑丈な建物が望ましいですが、それ以外の建物でも構いません

建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る

屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する

問合せ 県の基地対策・国民保護課 ☎095-895-2191



詳しくは、内閣官房国民保護ポータルサイトをご覧ください。

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。

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。