

長崎県の「いま」を伝える広報誌

つたえる県 ながさき

TSU TA E RU KEN · N A G A S A K I

2026

令和8年

3

vol.119

P2

地域特集

kon-ne南島原

P4

県政特集

長崎県の農林業

今月の読者プレゼントはコチラ!

読者プレゼント

特製長崎カステラ
×丸ぼうろ

詳しくはP15をご覧ください。



30
名様



県のウェブサイトに
音訳版を掲載しています

長崎県 音声版広報誌



原城本丸跡



ながさきを「歩こーで!」 南島原市の世界遺産“原城跡”コース

県では、「長崎健康革命」をキャッチフレーズに、運動・食事・禁煙・健診の4つの柱で、県民一人一人が主体的に健康づくりに取り組める環境をつくっています!

島原・天草一揆の舞台となった原城周辺を巡る6.5km(約1時間30分)のコースです。歴史を感じながら、目の前に広がる美しい景色を楽しめます。



まさご
S G 原城温泉真砂

VIEW POINT 天草四郎像



島原・天草一揆の総大将として知られる天草四郎の像。この像は、長崎の平和祈念像を手掛けたことで有名な南島原市出身の彫刻家・北村西望氏の作品です。

こちらのコースは「歩こーで!」に
スタンプラリーコースとして掲載しています。



ウォーキングするなら、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」

「歩こーで!」はウォーキングや生活習慣の記録、健康イベントへの参加などでポイントがたまる県公式アプリです。ためたポイントを使って、協力店でサービスを受けられるほか、県産品が当たる抽選会に応募できます。アプリで楽しく、気軽に健康づくりを始めましょう!

「歩こーで!」のダウンロードや
詳細はウェブサイトをご確認ください!

歩こーで! 検索



つたえる県
ながさき

vol.119 2026年3月号
(発行)長崎県広報課
〒850-8570(住所不要)
☎095-824-1111
(デザイン)株式会社 長崎新聞社



歴史ロマンを受け継ぎ 菓子で地元の魅力発信



南島原市口之津町
本田屋かすてら本舗 広報
カルローニ・なつみさん

- Gâteau friand
- 鮎帰りの滝
- 南島原市役所
- そうめんCafe KOYORI
- 南島原ひまわり観光協会
- 本田屋かすてら本舗
- 原城跡
- FUKUNOTANE (P8)
- 口之津港

戦国時代に南蛮貿易で栄えた南島原市口之津町。その海外交流史を物語る南蛮菓子をを通じて、地元の魅力を発信する女性がいいます。

島原半島南端に位置する同町は16世紀半ばにポルトガル船が来航し、キリスト教布教の拠点になりました。開港地で活動した宣教師らが伝えたカステラや丸ポーロといった南蛮菓子は受け継がれ、現在も親しまれています。

「宣教師たちが地元の人たちと交流を深めるために振る舞ったのがお菓子とお酒だったといわれています。口之津では今も習慣的にお菓子がよく食べられるんですよ。そう話すのは同町の老舗菓子店「本田屋かすてら本舗」広報のカルローニ・なつみさん。家族で営む同店の長女として生まれ、大学進学を機に県外へ。そのまま家具貿易会社や飲食店で働きましたが、自分の中でしっくりこない感覚があり、2021年に約10年ぶりにUターン。以来、同店の接客のほか、ウェブサイトやSNSでの発信に取り組んでいます。

南島原市桜まつり



3月下旬から4月上旬ごろに開催。島原手延そうめんを食べた杯数を競う「わんこそうめん大会」や市内のスイーツが楽しめるイベントなどがあります。「南島原桜めぐり」と題し、市内の桜の名所もライトアップされます。

鮎帰りの滝



有家川の上流に位置する滝。江戸時代の画家があまりの美しさに描ききれず、筆を捨てたという逸話が残ります。滝の上部には千畳敷があり、夏は水遊びのスポットとして人気。秋は千畳敷に舞い落ちる紅葉も見どころです。

届けてたいのは祖父、父、弟の3代の職人が込める菓子へのこだわり。「例えばカステラのレシピは完成しているはずなのに、いまだに材料や製法をより良くしよう」と研究している。そういう思いをきちんと言葉にして伝えたい。

なつみさんは、休日も市内から出なくなり「した」とカルローニさんは語りまします。活動は同店にとどまらず、地元のコミュニティFMの番組にレギュラー出演。南蛮菓子の歴史など、菓子や地域の楽しい話題を発信しています。夫のエマヌエーレさんはイタリア出身。かつて同国出身の宣教師・ヴァリニャーノが南島原市で布教活動をした歴史がきっかけで、国際交流員として来日することに。「紡いできた歴史を受け継いで、新しい化学反応を生み出せたら」。おいしい菓子で喜んでもらうことを一番に、地域に元気を届けています。

表紙のコト

原城跡



南島原ガイドの会 有馬の郷の皆さん

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」の構成資産の一つ、原城跡は、島原・天草一揆の終焉の地として知られます。2世紀以上にわたり、キリシタンたちが潜伏し、信仰を守り続ける重要な「きっかけ」となりました。南島原市の観光PRキャラクター「ベイガ船長」との撮影に協力してくれたのは「南島原ガイドの会 有馬の郷」の皆さん。「原城跡はダイナミックで大きな石垣が魅力。山や海に囲まれ、手付かずの美しい景色も楽しむことができます(森副会長)」

南島原ガイドの会 有馬の郷
(事務局・南島原ひまわり観光協会)

ところ 南島原市南有馬町乙1395
(有馬キリシタン遺産記念館2階)
営業 8時45分～17時30分
※12月29日～1月3日は休館
☎0957-65-6333

地元の特産品を使った「めんたいイカスミそうめん」



地元の特産品、島原手延そうめんを使った「めんたいイカスミそうめん」

そうめんCafe KOYORI

長年愛されながら閉店したそうめん専門店の店主から味と思いを受け継ぎ、2025年にオープン。イカスミが練り込まれた島原手延そうめんを炒め、昆布や煮干し、かつお節などで取った、だしで味付けた「めんたいイカスミそうめん」のほか、バスケットケーキなどの手作りスイーツも人気。

ところ 南島原市西有家町里坊93-1
営業 11時～16時
(ゴールデンウィーク付近から10月までは10時～17時)
※水曜定休
☎090-4999-2949



店長 苑田 直人さん



南島原のレモン香る「碧の檸檬」



南島原市で育ったグリーンレモンを余すことなく使用した「碧の檸檬」

Gâteau friand -ガトーフリアン-

南島原市の農園で育てられた果実を使ったグリーンレモンケーキ「碧の檸檬」。生地には果汁や皮をふんだんに使っており、バターにも負けない爽やかな香りと酸味の強さが特徴。表面を覆う糖衣にも果汁が入っており、農家さんの愛情が詰まったレモンを余すことなく使った一品です。

ところ 南島原市深江町丙1926-17
営業 10時～18時
※水曜定休(不定休あり)
☎0957-72-3009



オーナーシェフ 中村 真幸さん



地域のニューストピックを紹介 世界遺産センターが2026年度に開業予定

2026年度に開業予定の「世界遺産センター」が、世界文化遺産「原城跡」の隣接地に建設中です。センターは木造平屋建てでガイダンス、観光案内、物産販売の3つの機能で構成。ガイダンス施設では、原城跡の出土品展示をはじめ、全国の博物館や資料館などにある「島原・天草一揆」に関する絵図のデジタル展示の準備も進められています。



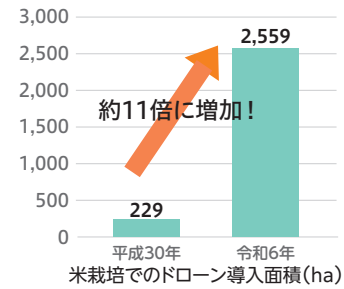
主な取り組み

先端技術の活用による生産性向上

県では、ICT(情報通信技術)やドローンなどの先端技術を活用した「スマート農林業」を推進し、作業を自動化・省力化・効率化することで、生産性の向上を図っています。

ドローンを活用した農薬散布

病害虫などから作物を守るため、重いホースを引きながら、長い時間をかけて広大な農地を歩いて行う農薬散布は農家にとって大きな負担となっていました。米や露地野菜を中心にドローンの活用を推進した結果、作業時間は大幅に短縮され、導入面積は年々増加しています。また、急傾斜地で栽培されるびわやみかんなどの果樹栽培においても、令和6年度から生産者やJAなどと連携し、ドローンの実証を行うなど、活用拡大に向けた取り組みを進めています。



ドローン防除に取り組むみかん農家の声
野田 真吾さん<大村市>

ドローンを活用することで作業を省力化し、他の管理作業への時間配分ができるようになります。これからも、県やJAと力を合わせてみかん栽培でのドローン防除を拡大し、作業負担を軽減することで、経営継続や規模拡大などにつながるよう取り組んでいきます。

<果樹栽培での農薬散布>



従来



ドローンの活用

林業分野での作業の省力化

林業では、山に植えた木を健やかに育てるために草刈りが欠かせませんが、草が繁茂する夏場に急斜面で重い草刈機を持って長時間作業することは重労働であり、林業従事者にとって大きな負担となっていました。

県では、この作業の省力化を図るため、リモコンによる遠隔操作が可能な草刈機の導入試験を行っています。試験によって得られた成果や課題を検証しながら、県下全域への展開を図っていきます。



実証試験の様子

新しいチャレンジによる産地振興

長崎県内各地でさまざまな農業が営まれています。人口減少や高齢化などにより、産地の維持が困難な状況になっています。そのような中、県では、これまでにない新たな取り組みへの挑戦を支援し、産地の振興を図っています。

肉用牛の一貫経営

肉用牛の一貫経営とは、子牛を生産する「繁殖経営」と、子牛を成牛に育てる「肥育経営」を一体化して行う経営形態で、コスト削減や収益の安定化が図られます。県では、全国でも有数の本県肉用牛産地のさらなる振興に向け、令和5年からこの一貫経営を推進しています。



一貫経営に取り組む農家の声
山口 伸太郎さん<五島市>

繁殖から肥育、販売まで自らの手で取り組むことで品質を高め、五島の肉用牛のブランド価値を向上させたいという思いから一貫経営を始めました。高品質な肉用牛を育てるためには、牛にとって快適な環境をつくるのがとても大切ですので、牛舎の清潔さや温度管理に気を付けながら、一頭一頭大切に育てています。

県オリジナルばれいしょの産地化

県が品種開発したばれいしょ「ながさき黄金(こがね)」は高い糖度とホクホクとした食感が大きな特徴です。

杵岐では生産された中で高品質なものを「杵岐黄金®」として出荷し、他産地との差別化を図っています。



杵岐黄金®



杵岐黄金®を栽培する農家の皆さん
JA杵岐市ばれいしょ部会<杵岐市>

杵岐ではばれいしょを栽培してきた歴史がなく、栽培ノウハウがありませんでしたが、JAや杵岐振興局の指導により、栽培技術の向上や産地面積の拡大が進んでいます。一定の基準を満たした生産物だけを「杵岐黄金®」として出荷し、高単価取引やブランドの確立につなげています。

県政 特集

長崎県の農林業

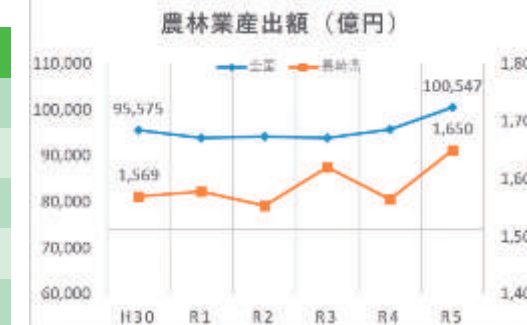
離島や半島が多い本県において、農林業は地域を支える重要な基幹産業です。

このため県では、次代につなげる活力ある農林業産地の振興と農山村集落の維持・活性化に向けて、さまざまな取り組みを進めています。



■主な農産物の産出額(令和5年)

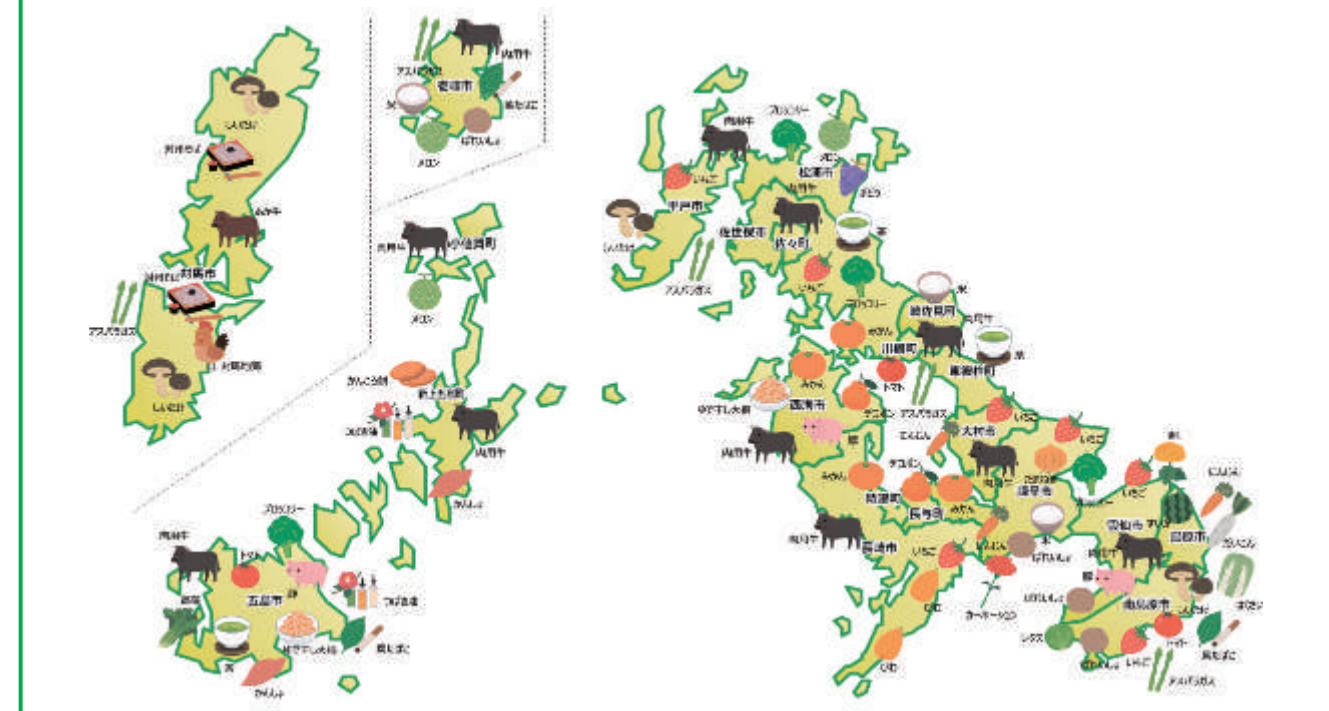
品目名	産出額	全国順位
びわ	9億円	1位
ばれいしょ	115億円	2位
いちご	127億円	4位
みかん	105億円	6位
肉用牛	250億円	7位



本県の令和5年の農林業産出額は1,650億円でした。全国と同様、増加傾向にあります。また、本県では全国1位のびわをはじめ、2位のばれいしょ、4位のいちごなど、多くの農産物が全国トップクラスの産出額を誇っています。

本県の農林業産出額

地域の特性を生かした多様な産地



今後の取り組み

県では、令和8年度から令和12年度までの5年間の農林業施策の方向性を示す「第4期ながさき農林業・農山村活性化計画」を策定し、以下の3つの柱で取り組みを進めていきます。

担い手対策 意欲あふれる経営力の高い担い手の確保・育成

目指す姿

県内の儲かる農業者を見て、憧れ、革新的な農業に挑戦する若者が産地に集い、将来にわたり活躍

【主な取り組み内容】

次代を担う農業人材の確保・育成

新規就農相談センターによるワンストップ相談窓口体制の強化や産地自らが新規就農希望者を呼び込む取り組みの強化など、新規就農者が安心して就農できる環境づくりを推進します。



新規就農者の研修

儲かる農業経営体の育成

経営規模の拡大や個々の経営の強化を図り、認定農業者などの所得向上を推進します。また、外国人材の活用や農業支援サービスによる労働力確保対策を推進します。



就農相談会

産地対策 生産性の高い足腰が強く活力ある産地の形成

目指す姿

気候変動などの環境の変化に対応し、生産性を高め、安定的かつ高品質な農産物の生産により、収益性の高い儲かる産地を形成

【主な取り組み内容】

環境変化に強く生産性の高い産地づくり

スマート技術導入による生産性向上、近年の気候変動に対応した品種・技術導入、農業のグリーン化など、各品目に応じた施策を展開します。



いちごの環境制御技術

高生産を支える生産基盤の整備

農地の基盤整備や老朽化の進む農産物集出荷施設の再編整備、輸出拡大の産地育成などを推進し、収益向上を図ります。

林業では、スマート林業技術などによる森林整備を推進し、生産性の向上につなげます。



再編整備後の集出荷施設

集落対策 賑わいのある安全・安心な暮らしやすい集落づくり

目指す姿

集落の資源や機能が適正に維持され、安全・安心な暮らしやすい集落地域ビジネスの拡大により、集落全体で所得が向上

【主な取り組み内容】

集落機能の発揮に必要な資源保全活動の展開

集落人口の減少・高齢化に対応し、集落活動を維持していくため、地域内外の多様な人材活用による、草刈りや水路管理などの作業のアウトソーシング化などに取り組みます。



棚田の風景

集落全体の所得を向上させる地域ビジネスの拡大

地域活性化の拠点となる農産物直売所や農泊などの取り組みについて、魅力ある産品づくりや、教育旅行・インバウンドなどの受入体制を強化するなど、交流人口の増加を推進します。



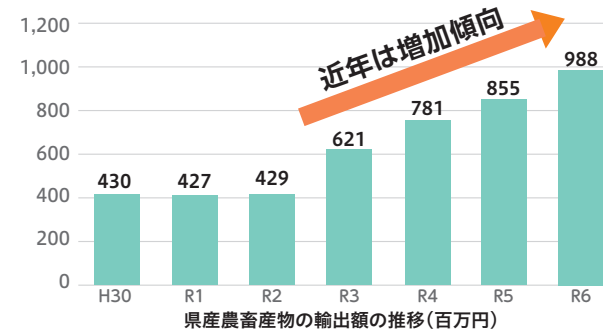
農泊でのみかん収穫体験

県産農畜産物の輸出拡大

輸出拡大に向けた海外でのPR活動

現地の商社やメディア、消費者などに本県農畜産物の魅力を直接PRすることで、認知度向上や新たな需要の創出につなげています。

県では、本県農畜産物の輸出拡大に向け、生産者や流通関係者などと連携し、海外でのフェアの開催やPR活動、輸出先国の条件に対応した産地づくりなどに取り組んでおり、長崎和牛やいちご、みかんなどを中心に農畜産物の輸出額が年々増加しています。



タイでの長崎和牛プロモーション



シンガポールでのいちご・みかんフェア

農地の基盤整備

農地の基盤整備とは、小さな田や畑、未利用の農地などを大きくまとめ、農業生産環境を改善することです。県では、農地の基盤整備を推進し、規模拡大や農作業の効率化・省力化など、収益性の高い農業経営の実現を図っています。

また、こうした基盤整備は、若い就農者や後継者が増え、地域の子どもの数が増えるなど、地域全体の活性化にもつながります。

<桃山田地区(雲仙市)の基盤整備>



整備前



整備後

平成29年度から行っている基盤整備により、農地の集約化や規模拡大が進み、大型機械の導入による生産コストや労力の低減や、後継者の確保につながっています。



乗用収穫機によるばれいしょ収穫



基盤整備地の農家の声
町田 一久さん<雲仙市>

基盤整備後は、大型機械の導入により作業の省力化が図られたことで、休みや趣味の時間が増えました。また、子どもが農業を継いでくれることになり、後継者の確保にもつながっています。若手農家たちも、積極的にドローン防除に取り組むようになるなど、新たなチャレンジができる環境となり、地域の活性化につながったと感じています。

これからの本県農林業の課題

これまでの取り組みにより農林業産出額が順調に増加する一方、本県の農林業は、

- ◆農林業の担い手の減少・高齢化による産地の縮小
- ◆肥料代など生産コストの増加や気候変動による生産量の減少
- ◆集落人口の減少により農山村地域が持つ多様な機能の維持が困難

などの課題を抱えています。

本県の農林業・農山村が将来にわたり維持・発展するために

『快適で儲かる農林業・快適で暮らしやすい農山村の実現』を目指し、さらなる取り組みを進めていく必要があります。

すすめるけん

県がすすめている取り組みを紹介します！

長崎で学び、長崎で働く

県では、県内産業の即戦力となる技術者・技能者や新規就農を目指す農業者などの育成に取り組んでいます。専門的に技術を学び、長崎県で働きませんか。

高等技術専門校 寮完備 入校料・受講料無料

県が設置・運営する職業能力開発校です。高校を卒業した方を主な対象として、ものづくりを中心とした専門的な知識や技術・技能を習得するための訓練を行っています。充実した機械設備に加え、職種ごとに必要な免許や資格、粘り強く仕事に取り組む力や考え抜く力、コミュニケーション能力など、働くための基礎的な力をしっかりと身に付けることができるカリキュラムを用意しています。

令和6年度就職率
98.6%
そのうち
県内への就職率
99.3%



訓練の様子(電気システム科)



訓練の様子(オフィスビジネス科)

学科

長崎校

(西彼杵郡長与町)

- 電気システム科 ●機械加工・制御科 ●自動車整備科
- 溶接技術科 ●建築設計施工科 ●観光・オフィスビジネス科

佐世保校

(北松浦郡佐々町)

- 電気システム科 ●機械技術科 ●自動車整備科
- 溶接技術科 ●建築設計施工科 ●自動車塗装科
- オフィスビジネス科



ウェブサイト



Instagram

問合せ 長崎校 ☎095-887-5671 佐世保校 ☎0956-62-4151

長崎県 高等技術専門校

農業大学校 全寮制 入学金・授業料無料

農林水産省の認定を受けた農業者研修教育施設です。

園芸作物の栽培や家畜の飼育を通じた実践教育を行っており、農業を志す仲間と共に学びながら、専門的な知識や技術を習得できます。

卒業生は就農に限らず、農業協同組合や農業法人、農業関連企業など農業を支える幅広い分野で活躍しています。

学科

園芸学科(諫早市)* 畜産学科(島原市)

*園芸学科には、野菜コース、花きコース、果樹コースの3コースがあります

取得可能な資格

- 危険物取扱者(乙種) ●大型特殊免許(農耕車限定)
- 家畜人工授精師(牛) ●ドローン操縦士技能認定 など



ウェブサイト



実習の様子(園芸学科野菜コース)



実習の様子(畜産学科)

問合せ 農業大学校 ☎0957-26-1016

長崎県 農業大学校

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！

株式会社 FUKUNOTANE (南島原市)

代表取締役

かわはらくにあき
河原 邦昌さん



魚本来のおいしさを伝えたい 魚と海の未来を育てる

日本有数のトラフグ生産量を誇る長崎県。「株式会社 FUKUNOTANE」は、卵から稚魚を育てる種苗生産を軸に、水産加工品の販売や食育などを手掛けています。未経験から事業を継承した河原さんは、魚が持つ本来のおいしさを届けるため挑戦し続けています。

18歳まで大阪府で過ごし、「海のそばで働きたい」という思いがあり山口県の水産大学校へ進学。その後、福岡県の魚市場に就職。その中でより生産者に近い立場の仕事に興味を持つようになり、養殖事業などを手掛ける松浦市の水産会社へ転職し、入社2年目にはトラフグ陸上養殖事業にも関わり、魚を飼育する楽しさややりがいを感じるようになりました。

そんな中、種苗生産を手掛ける南島原市の会社が後継者を探しており、取引先経由で事業継承の話が舞い込みました。専門的技術も経営経験も資金もありませんでしたが、「やりたい事ならチャレンジしないの?」という友人の言葉に後押しされ、33歳で事業を継承しました。

創業当時は多くの取引先、お客さまに助けをもらいながら、事業を継続していく中、種苗会社がトラフグの歯を切って出荷することがまれな時代に、少しでも生産者の役に立てばと、他の魚を傷つけないよう、出荷する稚魚の全ての歯を切る事を決意。出荷された稚魚は「健康で

元気に育つ」と養殖業者から高い評価を得て、徐々に安定して注文をいただけるようになりました。

2023年には、水産加工業を新規事業としてスタート。魚の持つおいしさ、生産者が知る浜のおいしさを表現しようと、試作を繰り返した商品の一つがお魚のオリーブオイル漬けで、南島原市の「おいしい南島原ブランド」に認定されました。

2024年には会社名を「株式会社 FUKUNOTANE」に改称。多くの命をいただきながら生きていることへの感謝の精神を子どもたちに感じてもらうため、島原半島観光連盟から「さかな博士育成塾プロジェクト」を受託し、地元の小・中学生や修学旅行生を対象に、養殖場見学や魚の調理・試食体験に取り組んでいます。

南島原市で育った子どもたちが、大人になって都会へ出て行ったとしても、「生まれ故郷に面白い水産会社があった」と覚えていてもらえるよう、新たな挑戦を続けます。



併設する加工場で、新商品作りに取り組む様子



「おいしい南島原ブランド」に認定されたオリーブオイル漬け

「日本創生に向けた人口戦略フォーラムinながさき」を開催

12月21日、出島メッセ長崎で、人口減少社会にあっても、次の世代が夢や希望を描くことができるような方策などを議論し、全ての人々が主体的に関わる機運を醸成するためのフォーラムを開催しました。本フォーラムは令和6年から全国各地で開催されており、九州ブロックでの開催は今回が初めてです。

今回は、「若者・女性にも選ばれる地方になるために」をテーマに、九州各県の知事をはじめ、国や経済界、若者世代、女性経営者など、さまざまな分野のキーパーソンが県内外から集まりました。フォーラムでは、一人ひとりが豊かさを実感し、地域が成長し続けるための方策などについて意見を交わすとともに、日本創生に向けた「ながさき宣言」を行いました。

参加者からは「出来ることをやっていくことが課題解決につながると感じた。」「自分に出来ることから行動したい。」といった声が聞かれ、一人ひとりが自分事として人口減少問題に向き合う良い機会となりました。

県では、産官学金労言*と連携して、引き続き人口減少問題の解決に向けた取り組みを進めていきます。

*「産(産業界)」、「官(行政機関)」、「学(教育機関)」、「金(金融機関)」、「労(労働団体)」、「言(メディア)」を指す

問合せ 県の政策企画課 ☎095-895-2037



パネルディスカッションの様子



ながさき宣言の様子

長崎四季畑に13商品が仲間入り



県内では、地域ごとに特色ある農産物が生産されており、これらの農産物を原材料とする加工品の製造も盛んに行われています。

県では、品質や衛生面の厳しい基準に基づく専門家による審査をクリアした農産加工品を長崎県ブランド農産加工品「長崎四季畑」として認証しています。

今年度は、県産のいちごを使った和菓子や五島市の有機レモンガラスを使ったカステラ、小串トマトのデザート、県産果実のドライフルーツ、小値賀町のピーナッツペースト、雲仙しまばら鶏を使ったサラダチキン、五島市の有機レモンガラスティーなどの13商品が新たに加わり、認証商品は全145商品となりました。

また、認証証書交付式では、新規認証商品の試食会を実施し、商品の紹介やアレンジ料理の提案も行われました。

県が自信を持ってお薦めする「長崎四季畑」。大切な方への贈り物や自分へのご褒美にぜひご利用ください。認証商品の情報など、詳しくはウェブサイトをご覧ください。



詳しくはこちら

問合せ 県の農産加工流通課 ☎095-895-2996

長崎四季畑



令和7年度新規認証商品



認証証書交付式の様子

ながさきレシビ

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

今月の食材 鶏肉

高たんぱくで低脂肪、ビタミンB群も豊富に含む栄養価の高い食材です。モモ肉は、肉厚でうまみやコクがある部位で、焼く、煮込む、揚げるなど幅広い調理法に向いています。



作ってくれたのは料理人 さかもと よういち 坂本 洋一さん

料理コンテスト上位入賞のほか、長崎マイスターや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ほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。

南島原市の特産品鶏肉を使ったネギ塩だれが食欲をそそるメニュー

チキンステーキネギ塩だれ



※写真は1人分

- 材料** 2人分
- ◎鶏モモ肉 2枚 ◎塩コショウ 少々 ◎ダイコン 1/8本 ◎サラダ油 適量
 - 【ネギ塩だれ】 ◎白ネギ 1本 ◎ニンニク 1片 ◎鶏ガラスープ 30cc ◎ゴマ油 大さじ3
 - ◎塩 小さじ1 ◎白ごま 適量

つくり方

- ①鶏モモ肉の両面に塩コショウをする。ダイコンは皮をむいて輪切りにし、下ゆでして水気を切り、塩コショウをしておく。
- ②サラダ油を入れたフライパンで①の鶏モモ肉とダイコンを焼く。両面を焼き、鍋ぶたをしてしっかり火を通す。
- ③【ネギ塩だれ】を作る。白ネギはみじん切り、ニンニクはすりおろして全ての材料を混ぜ合わせる。
- ④焼き上がった②に③をかけ、皿に盛り付けて完成。

ポイント | ネギ塩だれは、そのままでも加熱して使用してもOKです。

すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

「オーラルフレイル」をご存じですか?

オーラルフレイルとは、舌や口周りの筋力の低下やむし歯・歯周病などにより、かむ・飲み込む・話す力が衰えていく状態のことで、放置すると全身の健康にも影響を及ぼします。オーラルフレイルは若いうちから注意が必要です。日頃の口腔ケアとあわせて、かかりつけ歯科医に定期的に診てもらい、オーラルフレイルを未然に防ぎましょう!

オーラルフレイル



- ・食べこぼし
- ・食べられる食品に限られる
- ・滑舌の悪化

動画で「正しいケア」を学ぼう!

歯と口の健康啓発動画

「歯」っとする! オーラルケアのすすめ

歯を「磨く」だけでなく、歯肉を「磨く」ことも大切です。

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 長崎県 歯科保健

落とし物はオンラインで届け出を!

落とし物をしてしまったときは、お近くの警察署や交番・駐在所で届け出(遺失届)をすることもできますが、場所や時間を選ばずに届け出をすることができる「オンライン遺失届」が便利です。また、警察に届いている落とし物を検索することもできます。お手元のスマートフォンなどからすぐに届け出・検索することができますので、ぜひご活用ください。



問合せ 県警察本部会計課
☎095-820-0110



オンライン 遺失届

交通事故相談 無料

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

- ①電話・来所相談
窓 口/ 交通事故相談所
県庁(長崎市尾上町)内
と き/ 月～金曜 9時～16時
※12時～13時、祝日、年末年始を除く
- ②巡回相談
県内各地で毎月開催しています。

と き	ところ
3月12日(木)	県北振興局 (佐世保市木場田町)
3月17日(火)	高城会館 (諫早市高城町)

※時間はいずれも10時～15時
※来所相談、巡回相談は相談日の2日前(土日、祝日を除く)までに電話予約してください

問合せ 県の交通事故相談所
☎095-895-2342

長崎県交通事故相談所

お知らせ

晴れない「ころ」が続いていませんか?

「気分が沈む」「生きるのがつらい」などの悩みを抱えていませんか。ころが苦しい時は一人で悩まず、誰かに話してみてください。

電話相談/

①ころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
(平日9時～17時45分、18時30分～22時30分)

②24時間子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310(24時間・毎日)

LINE相談/ころところの

ほっとライン@ながさき
・相談対応時間:18時～22時
(3月31日まで)

※右記二次元コードから友だち追加をお願いします



※詳しくは、ウェブサイトをご覧ください

問合せ 県の障害福祉課
☎095-895-2456

長崎県 相談窓口一覧

東日本大震災で犠牲となられた方々への黙祷のお願い

今年で東日本大震災の発生から15年が経ちます。震災で犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、追悼の意を表すために、家庭や職場、学校などで黙祷をささげましょう。

と き/ 3月11日(水)
14時46分～(1分間)

問合せ 県の防災企画課
☎095-895-2142

長崎県学校スタッフマッチングシステム登録者募集

学校で働きたい方やボランティアとして学校を応援したい方を募集しています。システムの登録者には、採用情報など教育関係の情報を配信しています。

対 象/ 18歳以上の方

対象職種など/

◎学校で働きたい方
教員(常勤講師、非常勤講師)、事務職員、実習助手、学校栄養職員、寄宿舎指導員など

◎学校を応援したい方
学校図書館業務、学習支援、登下校見守り、行事ボランティアなど

二次元コードから登録できます。

問合せ 県の働きがい推進室
☎095-894-3331



長崎県学校スタッフマッチングシステム

ながさき県民の森インタープリター(森の案内人)の募集

自然や森林の役割、大切さなどをさまざまな経験を通して来園者へ伝えるボランティアを募集しています。

対 象/ 県内在住の18歳以上で、ながさき県民の森までご自身で通うことができる方

申 込/ 通年



問合せ 県の林政課
☎095-895-2988

ながさき県民の森インタープリター

わくわくおやつ工房～春編～「旬を食す!春おやつ」

桜餅やよもぎ餅など、春を感じるおやつ作りに挑戦しませんか。

と き/ 4月5日(日)10時～14時
と ころ/ 西彼青年の家
(西海市西海町)

対 象/ どなたでも
定 員/ 30名
料 金/ 1人700円
申 込/ 3月27日(金)まで



問合せ 西彼青年の家
☎0959-32-1337

西彼青年の家

募 集

県職員と警察官の募集 [大学卒業程度]

◎県職員
事務系:行政B、教育事務B
技術系:農業B、林業B、畜産B、農業土木B、土木B、建築B、機械設備B、電気B、社会福祉B

◎警察官
警察官I類(男性・女性)B

一次試験/ 4月2日(木)～19日(日)
※1次試験はSPI3試験のみ
※全国のテストセンター会場で受験可
※技術系職種は、6月実施予定の大卒程度試験(Aまたは社会人経験者)の技術系職種との併願可
申 込/ 3月2日(月)～19日(木)
※試験案内は県庁や各振興局、ウェブサイトです

問合せ 県の人事委員会事務局
☎095-894-3542

長崎県人事委員会

長崎県美術館企画展「田中達也展 みたてのくみたて」

国内外で約320万人が来場した「MINIATURE LIFE展」の新しい展覧会が県内初上陸。写真撮影可能で楽しく参加できる展覧会です。

と き/ 3月12日(木)～4月13日(月)

と ころ/ 長崎県美術館
(長崎市出島町)

観覧料/ 一般1,400円
(当日券) 中学・高校生1,200円

小学生800円

※未就学児は無料



なんでも現代美術館
©Tatsuya Tanaka

問合せ 長崎県美術館
☎095-833-2110

長崎県美術館

情報ひろば

暮らしに役立つ情報をお伝えします

催しもの

4月2日は「世界自閉症啓発デー」
4月2日から4月8日は「発達障害啓発週間」です

◎講演会・相談会 無料

自立をテーマにした講演とペアレントメンターによる相談を行います。

と き/ 4月4日(土)13時～
と ころ/ 県庁(長崎市尾上町)
申 込/ 3月31日(火)まで

◎ブルーライトアップ

発達障害支援のイメージカラーであるブルーライトを点灯します。

と き/ 4月2日(木)～8日(水)
と ころ/ みらい長崎ココウォーク(長崎市茂里町)、稲佐山山頂電波塔(長崎市大浜町)など



問合せ 県のこども家庭課
☎095-895-2443

長崎県自閉症啓発デー

読者プレゼント

特製長崎カステラ×丸ぼうろ

地域特集で取材した本田屋かすてら本舗のカステラ(半斤)と丸ぼうろ(5枚)をセットにしてお届けします。職人が伝統を守りつつ、進化を続けてきた南蛮菓子です。南島原の歴史に思いをはせながら、おいしくお召し上がりください。



30名様

問合せ 本田屋かすてら本舗 ☎0957-86-3148

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](#)

●締切 令和8年3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。
※2月号のクイズの答えは「洋上」でした



応募はこちら

「こども場所」のInstagramやウェブサイトをご活用ください!

遊びや学び、食や交流などを通して、こどもが「ここにいたい」と思える居場所や、「体験したい」をかなえられる「こども場所」。

公式Instagramやウェブサイトではこども場所の活動の様子を動画などで紹介しています。

ながさきこども場所公式Instagram

県の取り組みやこども場所の活動の様子などをタイムリーに発信!



ながさきこども場所ポータルサイト

県内各地での活動のほか、相談窓口や助成金情報など、活動されている皆さんにも役立つ情報をお知らせ!



問合せ 県のこども未来課 ☎095-895-2683 [ながさきこども場所](#)



編集後記

今回の特集の編集を通して、私たちが当たり前で食べている食物は、生産者の努力やそれを支える仕組みがあって私たちの元に届いているのだと改めて知ることができました。長崎県産の農作物をたくさん食べて、長崎県の農林業を応援したいと思います。

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「県政特集」ページを設けています。皆さん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 今後の長崎県の農林業に期待することは何ですか? (複数選択可)

- ① 若い農林業従事者・後継者の増加
② さらなるスマート化による快適性の向上
③ ブランド化の推進による販路・輸出拡大
④ 交流人口の拡大などによる農山村地域の活性化



問3 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2】は番号を、【問3】は具体的に記入してください。

クイズ 「○」に入る文字(ひらがな)は?

県が品種開発したばれいしょ「ながさき黄金(○○○)」は、高い糖度とホクホクとした食感が大きな特徴です。

電子処方箋で安心&便利な医療を!

電子処方箋を使うと、初めて利用する医療機関や薬局でも、直近のお薬情報を確認でき、安心・安全な医療を受けられます。

事前に薬局へ電子処方箋の引換番号を伝えることで、調剤にかかる待ち時間を短縮できます。また、受け取り時に引換番号を提示することで、家族など代理の方がお薬を受け取ることもできます。

利用方法/マイナ保険証で医療機関の受診や薬局での受け付けをする際に、電子処方箋の利用を希望してください。

※詳しくは、ウェブサイトをご覧ください

問合せ 県の薬務行政室 ☎095-895-2469



電子処方箋

2月1日~3月18日はサイバーセキュリティ月間

サイバー犯罪の被害を防ぐためには、一人一人がネット上の危険性を理解して、セキュリティを強化することが大切です。



- ソフトウェアは常に最新の状態にしましょう
- メール添付ファイルや本文のリンクに注意しましょう
- 困ったときは一人で悩まず、相談しましょう

LINEでも啓発活動を行っています。右記二次元コードから友だち追加をお願いします。



問合せ 県警察本部サイバー犯罪対策課 ☎095-820-0110

長崎県 サイバー犯罪対策

身近な方の介護やお世話でお悩みではありませんか?

無料

身近な人に対して介護や日常生活のお世話をしているケアラー・ヤングケアラーやその家族の相談を受け付けています。必要に応じて適切な福祉サービスなどをご紹介します。

窓口/ (特非)schootまつなぎや
相談方法/ 対面、電話、メール、SNS
とき/ 火曜~土曜 10時~18時
※祝日、年末年始を除く

ところ/ 大村市竹松本町1000-22
相談ダイヤル/ ☎090-2708-0279

メール/ schoot.matsunagiya@gmail.com

LINE/ 右記二次元コードから友だち追加をお願いします。



問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2442



長崎県ヤングケアラー・ケアラー総合案内窓口

PM2.5や光化学オキシダントの濃度にご注意ください

PM2.5や光化学オキシダントは呼吸器などへの影響が心配されている物質で、例年3月~5月頃に濃度が高くなりやすい傾向です。

県内の測定状況/県のウェブサイトでご公表しているほか、市町の防災無線などで注意喚起などを行っています。

◎濃度が高い場合は...

不要な外出を控え、屋内では、換気や窓の開閉は最小限にするなどの対策をお願いします。

問合せ 県の地域環境課 ☎095-895-2356

長崎県 大気

長崎県 おもいやり駐車場制度

駐車場の利用に配慮が必要な方が安心して優先駐車スペースを利用できるよう「おもいやり駐車場利用証」を交付しています。

対象者/ 障害や高齢、妊娠などにより歩行が困難な方や、けがや病気により駐車場の利用に配慮が必要な方



◎県民の皆さまへ

駐車場を利用する際は、配慮が必要な方がいつでも利用できるようご理解とご協力をお願いします。

◎おもいやり駐車場を増やしています!

おもいやり駐車場の登録にご協力いただける店舗などを随時募集しています。詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。既にご登録いただいている施設の方は、駐車区画の表示にご協力をお願いします。



問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2416

長崎県 おもいやり駐車場制度