

# 高島地域センターだより **4**月号

## 4～5月の行事・イベントなど

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
4月10日(木) 24日(木)	10時00分 ～ 11時30分	すこやか運動教室 (申し込みが必要です。1ページ参照)
5月8日(木) 22日(木)	10時00分 ～ 11時30分	すこやか運動教室 (申し込みが必要です。1ページ参照)
5月13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
5月23日(金)	10時30分 ～ 11時30分	特定検診・がん検診 (事前予約が必要です。2ページ参照)

高島地域センターだより No.9 1  
発行日：令和7年4月1日(火)  
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2月末現在)  
■人口 247人(R6.2月末262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



## 「高島いやしの湯」は「高島浴場」に名称が変わります

高島いやしの湯の海水温浴施設は3月24日(月)をもって廃止となりました。  
なお、公衆浴場は4月1日(火)から「高島浴場」と名称を変更し、今後も引き続き運営します。  
また、利用時間・休浴日を一部変更しておりますので、お間違えのないようご注意ください。

利用時間	14時00分～21時00分		
休浴日	毎週木曜日、1月1日、1月3日		
利用料	これまでと変更はありません。(お持ちの回数券も引き続き利用できます。)		
	一般	100円	(回数券(12回分) 1,000円)
	小学校の児童	50円	(回数券(12回分) 500円)
※一般とは、12歳以上の方(小学校の児童を除く。)をいいます。			

詳しくは、南総合事務所地域福祉課(☎898-7870)までお問い合わせください。

## すこやか運動教室で運動を学びませんか?

日時	毎月第2・4木曜日(8月のみ第1・3木曜日) 10時00分～11時30分	
場所	高島ふれあいセンター ホール	
内容	家庭でも取り組める筋力アップのための体操や、介護予防に関する講話など	
対象者	65歳以上の方	
申し込み	登録制のため、事前に申し込みが必要です。下記へお問い合わせください。 ・深堀・香焼地域包括支援センター (☎895-7007) ・南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 (☎892-1113)	

# 健康で暮らし続けるために・・・

## 定期的にかん検診・健康診査を受けましょう



必ず事前予約が必要です！！

けんしん予約センター（☎0120-411-311）へ



**事前予約期間** 4月23日（水）・24日（木）・25日（金）・28日（月）  
いずれも8時30分～17時15分（平日のみの受付）

けん診日時・場所	けん診名	対象年齢	検査内容	自己負担額
5月23日 （金） 10時30分 ～ 11時30分 高島ふれあい センター	胃がん検診	満40歳以上	胃部エックス線検査 （バリウム）	500円
	肺がん検診		胸部エックス線検査	無料 （喀痰検査有の場合300円）
	大腸がん検診		便潜血検査	300円
	前立腺がん検診	満50歳以上	採血	無料
	特定健診 健康診査	満40歳以上 〔後期高齢者健康診査は75歳以上〕	身体検査、血圧測定、尿検査、 血液検査、医師の診察、問診	無料

### （1）必ず持ってくるもの

国民健康保険加入者の方（40～74歳）	特定健診受診券と次のいずれか ・保険証 ・資格確認書
協会けんぽ及び各共済保険の被扶養者の方	特定健診受診券と次のいずれか ・保険証 ・資格確認書
後期高齢者医療保険加入者	次のいずれか ・保険証 ・資格確認書
生活保護を受けている方	健康診査受診券と長崎市福祉事務所公費負担 診療依頼書（受給者証）

### （2）次のかたは、証明書持参により、無料で受診できます。

① 市民税非課税世帯の方	② 医療保険各法による高齢受給者
③ 生活保護を受けている方	④ 65～69歳の方 （肺がん検診のうち喀痰検査が無料になります）

※ 胃がん検診を受ける方は、前日21時00分以降の飲食や喫煙は避けてください。  
なお、検査の1時間前まで、服薬や200cc程度の水を飲むことは可能です。

### 【お問い合わせ】

南総合事務所 地域福祉課 ☎892-1113

## サイエンスアイランド高島への道（その6）

今回も高島水産研究所の藤川特任研究員に、ブリの稚魚の成育状況や卵からの飼育試験などのお話を伺いました。



COI-NEXT ながさきBLUEエコノミー

### <現在の稚魚の大きさ>

現在、約500匹飼育している稚魚の大きさは平均43cm（1.3Kg）で予定どおり成長しているとのことでした。4～5月には、この中から大きく育ちそうな200匹に絞り込んで、飼育を続けるそうです。

### <卵からの飼育試験>

五島から到着したブリの卵から1月下旬に生まれた仔魚（しぎょ：稚魚になる前の状態）は、約2cm（約1g）になっており、こちらでも予定どおりに成長しているとのことでした。現在は仔魚専用の水槽で飼育中ですが、2～3か月で5～7cm（約10g）に成長する見込みで、以後は通常の水槽に移して飼育する予定だそうです。



1年前は約7cmでしたが、今では40cmを超えるほどになりました。

### <今後の予定>

前回お伝えした、様々な種類の光をブリに当てて、ブリの成長にどんな影響があるか調べる実験は民間企業と共同で進めていくことになっており、4月初めには長崎大学の学生も加わって実験を進めていく予定とのことでした。

## 地域おこし協力隊員より ～2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。2月は2つの大きなイベントに参加しました。

### <スマートアイランドEXPO>

「スマートアイランドEXPO」は、デジタル技術を活用した離島振興をテーマとしたイベントで、観光、医療、教育分野における最先端のデジタル技術を体験し、それぞれの分野の専門家の話を聞くことができました。



Instagramはこちら



観光分野では、デジタル技術を活用した「バーチャルツアー」が紹介されていました。「バーチャルツアー」では、自宅にいながら現地を訪れたかのような体験ができます。

例えば、高島の美しい自然や歴史的な景観を体験できる「バーチャルツアー」を制作すれば、国内外の観光客誘致につながるのではないかと考えています。

そのほか、医療分野や教育分野では、デジタル技術の活用で、どこにいても、医師の診察や質の高い教育が受けられることなどが紹介されていました。

### <にっぽんの宝物ジャパン大会>

「にっぽんの宝物ジャパン大会」は、各地の予選を勝ち抜いた50組が出場して、地域資源を活用した優れた取り組みを発表する大会です。

私は先月号で紹介した「幕末珈琲タイムトリップ高島」という企画を発表し、Visit Japan部門で奨励賞を受賞することができました。多くの参加者から「高島に行ってみたい!」という声をいただき、高島の魅力を全国に発信できたと感じています。

この2つのイベントで得た経験から、高島でも観光にデジタル技術を活用して、島に新たな人の流れを生み出し、豊かな地域を実現することで、地域活性化を目指していきたいと思っております。



「にっぽんの宝物ジャパン大会」の会場の様子

## 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。

## 高島診療所だより 第八号

### 社会的孤立は喫煙と同じくらい健康に悪い！

今回は「社会的つながりと健康」について説明します。

#### <社会的孤立が健康に及ぼすリスク>

社会的孤立による死亡リスクは、孤立していない人に比べて91%増加することが様々な研究結果から分かっています。これは喫煙による死亡リスクに匹敵し、よく知られている肥満や運動不足などによる死亡リスクを上回ります。

#### <運動と社会的つながり どちらが影響は大きいの？>

あまり人付き合いをせず毎日熱心に運動に取り組んでいる方と、運動はあまりしないけれど親しい方たちと時々楽しく交流している方の死亡リスクを比べると、驚くことに後者のほうが死亡リスクは低いのです。

#### <もちろん運動も大事ですが・・・>

もちろん運動も健康寿命を延ばすためには大切です。(私、西倉は健康スポーツ医でもあります。)しかし、日ごろから孤独や孤立を避け、社会的つながりをつくっておくことも、運動と同じくらい重要なのです。

いったいなぜなのか？ その理由は現代科学でもよく分かっていませんが、1つの説として、太古の昔、人間は生きていくために、皆で協力して狩りや稲作など共同で作業をしていました。お互いに協力し合わないと生きて行けなかったからです。その時の遺伝子が、現代人の中にも刷り込まれ続けているからなのではとされています。

**皆さん、孤独・孤立は避けましょう！** (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早めに！

マイナンバーカードと健康保険証が一体化され、再交付も含め、新たに保険証を交付することはできません。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、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。)

詳しくは、ご自身が加入している健康保険にお尋ねください。



国民健康保険の方	国民健康保険課 (☎829-1136)
後期高齢者医療制度の方	後期高齢者医療室 (☎829-1139)

# 高島フォトダイアリー

## 未就園児たちも参加 ～高島幼稚園 ひな祭りを祝う会～

3月3日（月）、高島幼稚園で、未就園の子どもたちも参加して「ひな祭りを祝う会」が開催されました。

子どもたちは、初めに先生から、いつごろからひな祭りを祝うようになったのか教わったあと、地域の方によるひな祭りの絵本の読み聞かせを熱心に聞いたり、ひな祭りや春にちなんだ歌を歌ったりして、桃の節句を祝いました。



## 早春の高島を楽しみました！ ～しまめぐり双六 IN 高島～



3月8日（土）、島外から約70人の方々が参加して「しまめぐり双六 IN 高島」が開催されました。

参加者はサイコロを振って、北溪井坑、軍艦島が見える丘やかしま農園など、島内各所に設けられたチェ

ックポイントを巡り、ミニゲームやクイズなどに挑戦したり、高島トマトやトマトパスタを試食したりして、高島ならではの体験を楽しんでいました。

## 各地区の代表が熱唱！ ～長崎市南部7地区対抗のど自慢大会～

3月16日（日）、三和公民館大ホールで「長崎市南部7地区対抗のど自慢大会」が開催されました。

大会には、長崎市南部7地区（土井首、深堀、香焼、伊王島、高島、野母崎、三和）の代表が年代別に3組ずつ出場し、自慢の歌声を披露しました。



高島地区からは、松尾美咲さん、前田京子さん、奥山豊文さん・典子さんご夫妻が出場し、奥山さんご夫妻は大会MVPに輝きました。

# 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？</li> <li>・今すぐ病院に行くほうがいいのか？</li> <li>・どこの病院に行けばいいのか？</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>
粗大ゴミや動物の死がいの収集受付	長崎市統一番号 <b>☎801-2200</b>
家電4品目の収集受付	福島清掃 <b>☎848-9645</b>
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▶ 4月から新しい環境で勉強や仕事をするようになった方も多いと思います。初めは慣れない環境で苦労も多いでしょうが、自分のペースで一步步進んでください。（たみ）