

# 伊王島地域センターだより

2026年  
1月号



伊王島地区（令和7年11月末日現在）

人口：551人（男：241人、女：310人）世帯数：380世帯

No 113

## 優しい光が灯るイルミネーション～海の玄関口を彩る・伊王島フェスタ～



冬の風物詩ともいえる伊王島のイルミネーション。今年も伊王島港周辺が温かく優しい光に包まれています。12月20日の点灯式では、地元企業や合唱団によるダンスと歌で会場を盛り上げ、来場者全員で点灯カウントダウンを行いました。この冬ご家族や友人等を誘って訪れてみませんか。※点灯時間17時～22時。令和8年1月31日まで。

## 令和8年度（令和7年分）市・県民税申告受付について

伊王島地区での受付を行います。

期日：2月3日（火）10:00～16:00

場所：伊王島開発総合センター1階 会議室1

（受付番号札を8:45から会場入り口で配付します）

次の必要書類をご持参ください。

- 申告書（お持ちのかたのみ）
- マイナンバー確認及び本人確認書類
- 源泉徴収票など収入が分かる書類
- 控除関係書類（医療費控除の明細書〔内訳書〕  
障害者手帳、生命保険料控除証明書など）

問合せ（郵送先）：市民税課 ☎ 850-8685 魚の町4-1 ☎ 095-829-1427



詳しくはこちらを

## 行政なんでも相談所～あなたの「困ったな」、教えてください～

皆さん、日ごろ生活するうえで、困っていることはありませんか？

たとえば、勤務先でけがをした時や育児で仕事を休まないといけなくなった時、土地を相続することになった時など、いざ困った時に「どこに相談したらいいのか」戸惑うことも多いものです。

行政相談では、専門の相談員が適切に関係機関につながるよう助言します。

どうぞお気軽にご相談ください。



総務省行政相談センター

きくみみ長崎

行政なんでも相談所

日時：1月13日（火）13～15時

場所：伊王島開発総合センター



## しんちゃんコーナー vol.17 ～地域おこし協力隊員 林田慎一～

みなさん、こんにちは！地域おこし協力隊の林田です。

2026年1月31日をもって3年間の地域おこし協力隊の任期満了となります。至らない点も多々あったかと思いますが、ここまで来れたのは地域の皆様の励ましのおかげだと思っております。せっかくの機会ですので、今後の予定についてお話させて頂ければと思います。

### 1. 就職活動について

当初は、昨夏に開業した「株式会社つなぐ長崎」の収入で生活しようと思いましたが、その収入だけでは生活が見通せないため、現在就職活動をしています。東京の会社であっても長崎に支店があったり、リモートワークが可能なため、ここ長崎市で働き続けたいと思っています。

### 2. 株式会社つなぐ長崎について（人と地域をつなぐ「器」）

起業した会社は副業という形になります。具体的な事業は下記の5つです。

- ・不動産事業⇒アパートを購入し賃貸収入を確保
- ・コンサルタント事業⇒キャリア相談や採用強化支援、事業企画の伴走支援など
- ・イベント運営事業⇒伊王島朝市会等地域の出来る事を活かしてイベントを運営
- ・観光プラットフォーム事業⇒観光客と地域の出来ることをつなぐ事業
- ・タレント事業⇒地域モデル「カオス林田」として、MCや広報をする事業

前職（生命保険会社）時代に培ったスキルに、協力隊期間に身に着けたスキルを重ねる事で、これを「生業」としてというよりは、地域活動の資金を回すための会社、言い換えれば「やりがい」を実現する器として回していきたいと思っています。

### 3. 伊王島まちづくり協議会について（持続可能な運営をめざして）

結論から言うと私自身、これからも伊王島のために活動をしていきたいです。

今後はまちづくり協議会のことを最優先に出来ないであろう自分の代わりに、事務局の皆さんひとりひとりが役割を担いながら、持続可能な運営をめざしていきます。

最後に、私は地域おこし協力隊の本来のあり方は、任期中ではなく、それが終わった後に何が残るかが大事だと思って活動してきました。

反省や後悔を踏まえながら、任期後のこれから活動が本当の意味でのスタートだと思っています。

これまでありがとうございました。

そしてこれからもよろしくお願いたします！



かけがえのない仲間が出来た事にも感謝です。  
カメリア合唱団メンバーの方々と。



@IOUJIMA\_CHIIKOKOSHI  
お問い合わせは  
コチラから

## 伊王島文化祭が開催されました

1月3日に開催された文化祭、心を込めた展示品の数々を、多くの人々が観覧しました。ステージでは今年もフラダンスやネパール民踊など見応え十分。話題の人気ご当地ユニット『SASEBOキャンディーズ』と地元有志の共演もあり、充実の一日となりました。



# 冬の乾燥肌を防ぎましょう！～伊王島診療所・村井信二医師に聞きました～

## 冬は、肌の水分が蒸発しやすく、肌から水分が奪われます。

### その原因は…

- ・冬は気温や湿度が下がる
- ・暖房器具が使用されると、部屋の空気が乾燥する
- ・お風呂やシャワーの時間が長くなる



乾燥肌が悪化すると、肌がかゆみや炎症を起こしたり、カサついたりして、肌荒れの原因となることがあります。

### その対策は…

#### 1. 保湿

乾燥肌を防ぐためには、保湿が重要です。

保湿剤や乳液を使って、肌の潤いを補うようにしましょう。

特に、洗顔後やお風呂上りなど、肌が乾燥しやすいタイミングで、保湿をしっかりと行なうことが大切です。

膝から下の脛などは、乾燥しやすいため、保湿をしっかりとしてください。

保湿剤は、市販のハンドクリームなどでも大丈夫です。

#### 2. 洗顔の方法の見直し

洗顔は、肌に負担をかけないようにすることが重要です。

洗顔料を選ぶ際には、刺激の少ないものを選び、肌をこすらないように注意しましょう。

#### 3. 加湿

加湿器を使用することで、室内の湿度を上げることができます。

ただし、加湿器を使いすぎると、カビやダニの発生などのトラブルが起こることがあるため、湿度は40～60%を目安としましょう。

加湿器を使用しない場合でも、濡らしたタオルを置くことで、室内の湿度を上げることができます。

#### 4. 入浴時間の短縮

冬場は温かいお風呂屋シャワーが気持ちよく感じますが、長時間入浴することで肌の潤いを奪うことがあります。

入浴時間を短くし、洗顔やシャンプーの時も、肌をこすらないように優しく洗いましょう。

#### 5. 油分を補う食事

肌の潤いを保つためには、適切な栄養素を摂取することが大切です。

特に、油分を補う食品を意識的に摂取することで、肌の乾燥を防ぐことができます。

#### ◎おすすめ食材

人参、カボチャ、ホウレンソウ、ブロッコリー、パセリ、ピーマン、みかん、アボガド、たらこ、チーズ、がんもどき、納豆、たまご、鶏肉、シーチキン

皮膚の炎症や湿疹の発症、皮膚のかゆみが強いときは、お早めに診療所を受診してください。



#### 診療所待合室でミニ講座開催～part4～

日 時 1月28日(水) 14:00～14:30

テマ 室温差に気をつけて！  
冬の血圧変動について

★フレイル予防に役立つ軽い体操も行います！お気軽にご参加ください！

## 年末年始のお知らせ

公共施設（伊王島地区内）			交通機関等 12/29～1/3	長崎バス (茂里町ココウォーク)	コミュニティバス (伊王島線)	高速船 (野母商船)
地域センター	閉庁 (12/27～1/4)	12/29 月 日祝ダイヤ 12/30 火 日祝ダイヤ 12/31 水 年末ダイヤ	12/29	月	日祝ダイヤ	通常
診療所	休診 (12/27～1/4)		12/30	火	日祝ダイヤ	通常
図書室	休館 (12/29～1/3)		12/31	水	年末ダイヤ	通常
開発総合センター	休館 (12/29～1/3)	ごみ収集		1/1 木 元日ダイヤ	元日ダイヤ	正月ダイヤ
燃やせるごみ	年末最後 12/29 (月)	年始最初 1/5 (月)	1/2 金 年始ダイヤ	年始ダイヤ	年始ダイヤ	正月ダイヤ
燃やせないごみ 資源ごみ プラスチック製容器包装	年末最後 12/24 (水)	年始最初 1/4 (日)	1/3 土 年始ダイヤ	年始ダイヤ	年始ダイヤ	正月ダイヤ
					※詳しくは、各バス停掲示の時刻表で ご確認ください。 ☎826-1115	※ご確認ください。 <a href="https://www.nomo.co.jp">https://www.nomo.co.jp</a>

## 1・2月の行事予定

日 時	行 事 名	場 所
1/6(火)	10:00～12:00 公民館講座『健康体操教室』	伊王島開発総合センター
1/9(金)	10:00～12:00 公民館講座『たのしいスマート教室』	
1/13(火)	13:00～15:00 行政なんでも相談所（きくみみ長崎）	
1/13(火)	13:30～15:00 すこやか運動教室	
1/15(木)	10:00～13:00 食生活改善推進協議会『きんとん会』	
1/21(水)	10:00～11:30 お遊び教室『アンヘル』（乳幼児向け）	
1/23(金)	10:00～12:00 公民館講座『たのしいスマート教室』	
1/23(金)	13:00～14:30 出張総合相談（深堀・香焼地域包括支援センター）	船津生活館
1/27(火)	13:30～15:00 すこやか運動教室	伊王島開発総合センター
2/3(火)	10:00～12:00 船津いきいきヘルス	船津生活館
2/3(火)	10:00～16:00 市・県民税申告受付	伊王島開発総合センター
2/6(金)	10:00～12:00 公民館講座『たのしいスマート教室』	
2/10(火)	10:00～12:00 公民館講座『健康体操教室』	
2/10(火)	13:30～15:00 すこやか運動教室	
2/18(水)	10:00～11:30 お遊び教室『アンヘル』（乳幼児向け）	
2/20(金)	10:00～12:00 公民館講座『たのしいスマート教室』	
2/24(火)	13:30～15:00 すこやか運動教室	
2/27(金)	13:00～14:30 出張総合相談（深堀・香焼地域包括支援センター） 食生活改善推進協議会『きんとん会』	大明寺

※1月の船津いきいきヘルスはお休みです。

発行：伊王島地域センター 長崎市伊王島町1丁目甲3271番地 ☎095-898-2211 発行日：令和8年1月1日

市役所へのお尋ね、荒天時のお問い合わせ先は次のとおりです。

●市役所の手続き等のお尋ね⇒長崎市コールセンター あじさいコール ☎095-822-8888

午前8時～午後7時 平日／午前8時～午後5時 土日祝日・年末年始

●市営住宅のお尋ね⇒指定管理者トラスティ建物管理・エルベック共同事業体

☎095-892-1132 午前8時45分～午後5時30分 平日

☎095-828-0201 午後5時30分～午前8時45分 平日時間外・土日祝日・年末年始

●伊王島大橋通行止め等のお問い合わせ⇒長崎県長崎振興局道路維持課 ☎095-844-2181(代表)

●高速船欠航等のお問い合わせ⇒野母商船株式会社 ☎095-826-6238