おたより

このコーナーに掲載する皆さんからのご意見を募集しています。

広報ながさきのご感想やまちづくりについてのご意見をプレゼントクイズのコーナーにお寄せください。

掲載させていただいたかたには、図書カードをプレゼントします。

※お便りは、広報ながさきや市ホームページでの紹介、プレゼントの発送に利用します。

広報広聴課へ届くご意見・ご感想などを紹介！ ちょこっとおたより

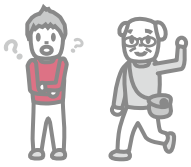
先日、約10年ぶりにメガネの調整をしました。広報ながさきの内容を隅々まで読むことができました。

（かき道5丁目　80代のかた）

レシピコーナーの料理がおいしそうでした。これからも簡単にできる季節の料理を紹介してほしいです。

（つつじが丘3丁目　60代のかた）

長崎のいろんなことを気軽に話しませんか？



■みんなで実践！「咳エチケット」

インフルエンザのシーズンですね。人混みで周りの人の「ゴホゴホ」という咳の音に敏感になってしまいます。

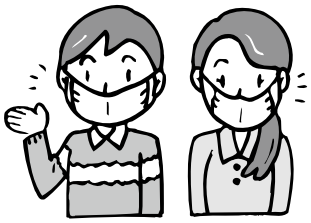
（西山台1丁目　50代のかた）

インフルエンザは12月から3月までが流行のシーズンですが、特に1月以降に患者数が急増し、2月初めから中旬にかけて、ピークに達する傾向にあります。

インフルエンザにかからないためには、「流行前にワクチンを接種する」「外出後はしっかりと手を洗う」「室内は適度に湿度を保つ」「十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取する」「人が多い場所への外出を控える」などが有効といわれていますので、心掛けるようにしてくださいね。

また、インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染です。「体調が悪くて、もしかしたらインフルエンザかも…」というかたは、ほかの人にうつしてしまうかもしれませんし、周りの人の咳やくしゃみで自分が感染するかもしれません。

日ごろから「咳エチケット」を徹底しましょう！



・マスクを着用する（咳をしている人には着用を勧める）
・マスクがないときは、口と鼻をティッシュなどで押さえる
・人に向けて咳やくしゃみをしない
・使用したティッシュは、すぐにごみ箱へ捨てる
・咳やくしゃみを受け止めた手は、すぐに洗う

（地域保健課）

■ファミリー・サポート・センター

小さな子どもを家に残して外出できないので、自分の用事を済ませることが難しいです。実家が近いと母にお願いできるんですが…。

（川口町　30代のかた）

「急な用事で保育園に迎えに行けない」「通院日なので子どもを預かってほしい」「たまには買い物や美容室をゆっくり済ませたい」…。そんな子育ての悩みをどうにかしたいあなた！「ファミリー・サポート・センターながさき」をご存知ですか？

子育ての援助をしてほしい人（おねがい会員）と、援助をしたい人（まかせ

今月のプレゼント

お店 **前田園**　商品 **長崎玉緑茶詰合せ**

2018年全国茶品評会で産地賞を受賞した長崎県東彼杵産の玉緑茶。苦味・渋味の少ない爽やかな味わいです。約70℃～80℃のお湯でじっくりいれるとおいしさが引きたちます。寒い季節にホッと一息。ご家族やご友人とのひとときをお愉（たの）しみください！

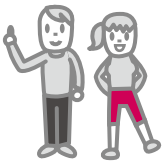
問 栄町6-22（☎820-1818）

おいしいお茶　前田園　検索

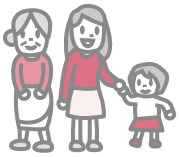
「選（え）りすぐりの特産品はいかがですか?」長崎市ブランド振興会の会員が推奨するご覧の商品を今月は、

10名様

にプレゼント!!



さまざまなご意見をお待ちしています。



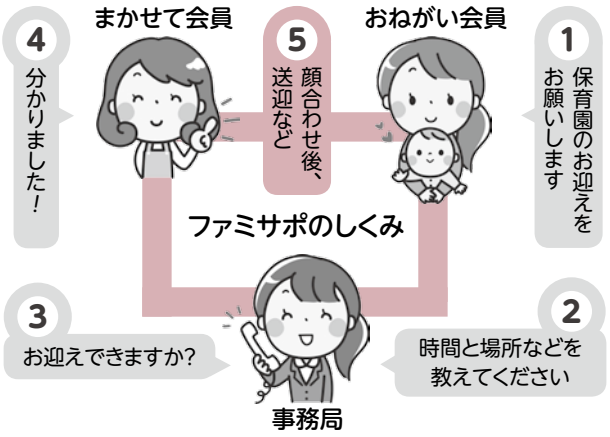
て会員)が、一時的に子育ての助け合いを行う住民参加型の団体です。利用するには会員登録が必要です。また、おねがい会員とまかせて会員は兼ねる(どっちも会員)ことができます。

「まかせて会員」は事前に研修を受講していただきます。

■「まかせて会員」養成講座

対4日間とも参加できるかた　日下表のとおり　所市社会福祉会館(上町)　費無料　申2月12日(火)までに電話でお申し込みください。　問市保育会(☎829・7714)、市社会福

期日	時間
2/19(火)	9:50～15:40
2/20(水)	9:30～11:30
2/21(木)	10:00～15:50
2/22(金)	10:00～12:30



社協議会(☎829・6244)

みんなで支え合いながら、子どもたちも保護者も健やかに過ごしましょう!

(子育て支援課)

■ながさき定住支援センター

長崎は人口流出が多いと聞きました。いいところがいっぱいあるまちなので、県外からも長崎へ移り住んでほしいです。

(上戸石町　70代のかた)

「ながさき定住支援センター」をご存知ですか? 長崎への移住を希望するかたを、検討段階から移住完了まで切れ目なく支援しています。

センターには、専任の移住相談員がいるので、仕事・住まい・暮らしなどの質問にきめ細やかに応えることができますよ。移住を検討されているかたが相談しやすい体制をとっています。

移住後の仕事のことは、県および県内21市町が協働運営する「ながさき移住サポートセンター」と連携し、独自の求人先を開拓し、希望者と県内企業との仕事のマッチングを行っています。

子育て世代の希望者に対しても、関係部署と連携し、きめ細かな情報をお届けしています。

また、東京や大阪、名古屋、福岡で、定期的に移住相談会を開催し、直接、長崎への移住をお勧めしています。

お正月などで帰省されるお友達や親戚の皆さんで、長崎市への移住・定住を考えているかたがいたら、この情報をぜひご紹介ください。

(長崎創生推進室)

まず情報収集したいかたは…

長崎 NAGASAKI ながさき人になろう

ながさき人になろう　検索

市ホームページ

直接、話を聞きたいかたは…

ながさき定住支援センター

【市役所窓口】桜町2-22　市役所本館4階
ながさき定住支援センター(長崎創生推進室)
(☎829-1355　月～金 8時45分～17時30分)

ながさき移住サポートセンター

【長崎窓口】尾上町3-1県庁1階(☎894-3581 月～金　9時～17時)

【東京窓口】東京都千代田区有楽町2丁目10-1　東京交通会館8階
NPO法人ふるさと回帰支援センター内
(☎080-7735-3852　火～日 10時～18時)

今月のクイズ

問　題

ラグビーW杯日本大会で長崎でキャンプを予定しているチームは? (ヒントは、6ページ)

答え　○○○○○○○代表

応募方法・応募先

①○○○○○○○に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報ながさきのご感想やまちづくりについてのご意見などを必ず書いて、はがきかホームページで応募してください。
抽選で右欄のプレゼントを差し上げます。
締め切りは1月31日(木)消印有効です。
たくさんのご応募をお待ちしています。

【はがき】〒850-8685
長崎市「広報ながさき」プレゼント係
【市ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
プレゼントは、商品を提供していただくお店から発送します。
お便りは、広報ながさきや市ホームページで紹介させていただく場合があります。

【12月号の答え】
アンシャンテ

※11月号には437通のお便りをいただきました。ありがとうございました。