

広報 ひがしそのぎ 2

Higashisonogi

2023



1月22日、第48回東彼杵町駅伝大会が3年ぶりに開催され、一般の部、オーブンの部合わせて9チームが参加しました。

平戸街道を散策してみませんか？

平戸街道は彼杵宿の思案橋を起点として、平戸まで繋がる街道です。なかでも大音琴地区の街道は、大村湾が一望できる素晴らしい景観が広がり、町内外から多数の愛好家が散策に訪れています。

大音琴地区の西田自治会長は「平戸街道沿いにはこんなに素晴らしい場所があることを多くの方にアピールして、移住・定住に繋げたい」と話されました。



△平戸街道と付近から見える大村湾

祝！日本茶AWARD最高賞

12月22日、日本茶AWARD 2022で最高賞の「日本茶大賞・農林水産大臣賞」を受賞された（有）西海園二瀬社長が、岡田町長に受賞報告を行いました。日本茶AWARDは消費者が選ぶ日本一美味しいお茶を決めるコンテストで、今年度は全国から521点が出品。

二瀬社長は「引き続き全国にそのぎ茶の産地と名前を広めていきたい」と話されました。



写真左から：二瀬社長、岡田町長、二瀬真次さん

全国茶品評会受賞報告会

12月22日、第76回全国茶品評会で農林水産大臣賞を受賞された、尾上和彦さんの受賞報告会及び祝賀会が総合会館で開催されました。

受賞者の尾上和彦さんは「資材・燃油の高騰など農業者にとって厳しい状況乗り越え、子々孫々そのぎ茶を未来に繋いでいきます」と決意を新たにされました。



火災予防と町民の安全を祈願して



1月8日、令和5年東彼杵町消防出初式が総合会館グリーンハートホールで開催されました。また、今年は3年に1度の東彼杵郡消防団連合出初式が波佐見町で開催され、郡内から545名の消防団員が集まりました。

式典終了後は市中行進や一斉放水が行われ、団員の方々の凛々しい姿やその迫力に、歓声が上がりました。



「人生会議」してみませんか？



1月11日、八反田サロン・老人会の18名を対象に、町地域包括支援センターが「人生会議（ACP）講話」を開催。

人生会議とは自分が望む医療やケアについて、前もって考え、話し合い、家族など大切な人たちや専門職と共有する取り組みのことです。

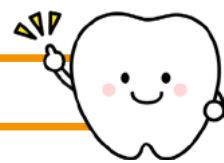
「人生会議について詳しく聞いてみたい！」という方は、町地域包括支援センター（46-1173）までご連絡ください。

80歳になっても20本の健康な歯を

1月11日、令和4年度8020コンテストの受賞者へ賞状と記念品を贈呈しました。

「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味が込められ、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している運動です。

コンテスト受賞者の方に健康な歯を保つ秘訣を聞いてみました！



西坂 敏孝 さん（坂本）

3か月に1度、忘れずに定期検診を受診しています。1日2回の歯磨きも欠かしません。



朝野 悦子 さん（西宿）

5分ほど時間をかけて、丁寧に磨いています。夜は歯間ブラシも使っています。



松尾 篤彌 さん（東宿）

子どもの頃から魚は骨まで食べていました。現在もみそ汁の煮干しは毎日欠かさず食べています。



吉永 瑞枝さん（下三根）

若い時から歯は大事という意識はありましたが、歯科医院の磨き方指導のおかげです。



滝川 進さん（蔵本）

朝・昼・晩の歯磨きをずっと続けてきました。歯ブラシだけでなく、糸ようじも使っています。

「8020」を達成するには毎日のブラッシングや定期検診の受診が大切です。

わたしたちも、多くの方が美味しく食べることができ、楽しい人生を過ごせるようお力添えさせていただきます。

大安歯科医院 大安 努
やまさき歯科医院 山崎 映

ボランティアで町有地を整備～ありがとうございました～

1月中旬、東彼杵グリーンテクノパークに進出している大垣精工（株）の従業員の方々が、そのぎシーサイド公園や旧大楠小学校の整備などをボランティアで実施されました。

大垣精工（株）長崎工場には40名の従業員が所属され、日頃お世話になっている町民の皆さんのために何かしたいとの申し出があり、今回のボランティアに繋がりました。



第48回東彼杵町民駅伝大会開催



△一般の部優勝「菅無田」



△オープンの部優勝「東彼杵中 R & T」

1月22日、第48回東彼杵町民駅伝大会が3年ぶりに開催され、一般の部、オープンの部合わせて9チームが出場。

町民グラウンドをスタートし、やすらぎの里までの1～3区、柚木町を再スタートし三の瀬を折り返し、総合会館までの4～6区の全16.3kmを選手たちが力走しました。

【一般の部上位3チーム】

順位	チーム名	タイム
1位	菅無田	1:08:33
2位	木場んもん	1:19:06
3位	43年の時を経て、今甦る炎のランナー元千綿中学校陸上部	1:22:47

【オープンの部上位3チーム】

順位	チーム名	タイム
1位	東彼杵中 R & T	1:01:44
2位	東彼杵中野球部	1:10:15
3位	東彼杵中学校男子ソフトテニス部	1:18:13



1月の町長執務日誌

期日	行事	期日	行事
3日	二十歳を祝う会	17日	NHK取材対応
4日	町職員辞令交付式・令和5年仕事始め式	19日	長崎県動物愛護条例市町キャラバン来庁
5日	株式会社九州たまがわ立石常務取締役来庁	22日	第48回町民駅伝大会
6日	令和5年佐世保市消防出初式 十八親和銀行吉田常務来庁	24日	長崎県後期高齢者医療広域連合運営委員会
8日	令和5年東彼杵町消防出初式 令和5年東彼杵郡連合出初式	25日	土地改良事業団体連合会理事会
12日	長崎河川国道事務所 金井所長来庁	27日	JANAがさき県央北部地区青色申告会総会
13日	秋野公造財務副大臣新春フォーラム出席	29日	新！感！選！ビジネスプランコンテスト
16日	遠目山神祭	30日	FORTHEES とひとことものの公社の日本一トーク

若年層の遠距離通勤を応援！

PICK UP

若年層の定住促進と人口流出を抑制するため、町外の事業所などへ遠距離通勤している方へ応援金を支給します！詳細はホームページをご覧ください。

問 企画係 ☎ 46-1286

【対象者】 ※以下の全てに該当する方

- ・令和4年12月31日時点で、町内または川棚町・大村市・嬉野市以外の事業所に月平均15日以上通勤している
- ・令和5年4月1日時点で40歳未満
- ・東彼杵町に住民票があり、今後も居住し続ける意思がある

【応援金の額】 月額8,000円

※1月～12月までの1年分をまとめて交付

【受付期間】 2月28日まで

詳細はこちら



転出届はオンライン手続きで来庁不要に！

PICK UP

転出届がマイナポータルを通じて、オンラインで手続き可能になりました。また、ご自身以外の方が転出する場合も、同一世帯であればオンラインで手続き可能です。

【オンラインで手続き可能な方】

○電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内へ引っ越しをする方。

※オンラインで転出届の手続きをした後は、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

問 戸籍係 ☎ 46-1116

詳細はこちら



国保の異動届出は14日以内に

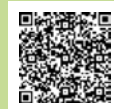
春は引越し・就職のシーズンです。国民健康保険の資格に異動があったときは14日以内に届出をお願いします。

また、町内に住民票が無い学生や施設入所等特別な事情で東彼杵町国民健康保険に加入されている方は、毎年4月以降に届出が必要です。詳しくはお尋ねください。

【以下の場合には手続きが必要です】

- ・東彼杵町へ転入、または町外へ転出するとき
- ・職場の健康保険などに加入したとき、またはやめたとき
- ・子どもが生まれたとき
- ・死亡したとき
- ・生活保護を受けなくなった、または受け始めたとき

詳細はこちら



問 国保年金係 ☎ 46-1202

町長・町議会議員選挙立候補予定者説明会

東彼杵町長選挙・町議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します。

立候補届出用紙等を配付し、記載方法や選挙運動等の説明をしますので、立候補を予定されている方、もしくは代理の方はご出席ください。

【説明会詳細】

日時：3月2日（木）13時30分～
場所：総合会館2階大会議室

【町長・町議会議員選挙詳細】

告示日：4月18日（火）
投票日：4月23日（日）

問 町選挙管理委員会 ☎ 46-1265



選挙運動費用の公費負担制度について

公職選挙法では、お金のかからない選挙の実現と候補者の選挙運動の負担軽減を図ることを目的に、選挙運動費用に関する公費負担制度が設けられています。

令和2年の公職選挙法一部改正に伴い、公費負担の対象が拡大されました。東彼杵町においても4月執行予定の町長・町議会議員選挙から適用されます。

【拡大された公費負担の対象】

- ①選挙運動用自動車の使用
- ②選挙運動用ビラの作成
- ③選挙運動用ポスターの作成

【供託金と公費負担の対象外】

候補者の得票数が以下の供託物没収点に達しない場合、供託金が没収され、公費負担は適用されません。

○供託物没収点

・町長選挙：有効投票総数×10分の1

・町議会議員選挙：（有効投票総数÷議員定数）×10分の1

【公費負担の限度額】

- ①選挙運動用自動車の使用

契約方法	上限単価 A	選挙運動期間 B	限度額 A × B
ハイヤー方式	64,500 円	5 日間	322,500 円
個別契約方式（自動車の借入れ）	16,100 円	5 日間	80,500 円
個別契約方式（燃料代）	7,700 円	5 日間	38,500 円
個別契約方式（運転手の雇用）	12,500 円	5 日間	62,500 円

詳細はこちら



※ハイヤー方式とは、自動車の借入れ、燃料の供給、運転手の雇用を一括して契約する方式です。

- ②選挙運動用ビラの作成

選挙種別	上限枚数 A	上限単価 B	限度額 A × B
町長選挙	5,000 枚	7 円 73 銭	38,650 円
町議会議員選挙	1,600 枚	7 円 73 銭	12,368 円

問 町選挙管理委員会 ☎ 46-1265

- ③選挙運動用ポスターの作成

上限枚数 A	上限単価 B	限度額 A × B
60 枚	5,813 円	348,780 円



期日前投票所の立会人を募集します

町選挙管理委員会では、選挙を身近に感じてもらえるよう、期日前投票所の立会人を募集します。詳しくは町ホームページをご覧ください。

【応募資格】

町の選挙人名簿に登録されている方

【報酬】

日額 9,600 円（源泉徴収あり）

【立会日】

期日前投票期間のうち 1 日～数日程度

【立会時間】

8 時 3 0 分～2 0 時

☎ 町選挙管理委員会

☎ 46-1265

詳細はこちら



マイナンバーカード時間外受付

戸籍係では、お仕事で平日に来庁することが難しい方向けに、マイナンバーカードの申請・交付を時間外に受け付けています。希望される方は、**必ず事前に予約**をお願いします。

【3月の時間外受付日時】

・ 3 月 2 6 日（日） 9 時～1 2 時

・ 3 月 2 9 日（水） 1 7 時 1 5 分～1 9 時

【持ってくるもの】

①本人確認書類（写真無しの場合 2 点）

②個人番号通知カード

【予約方法】

平日の 8 時 3 0 分から 1 7 時 1 5 分までの間に戸籍係へお電話ください。

☎ 戸籍係 ☎ 46-1116



マイナンバーカードの交付状況

交 付 枚 数：4,634 枚

交 付 率：60.6%

1 月 8 日現在

ふるさと納税だより

毎月たくさんの方からの寄附（ふるさと納税）をいただいています。

その中から公表を希望された方の氏名を公表します。

☎ 財政管財係 ☎ 46-1205

【12月に寄附いただいた方々（順不同）】

- ・ 山県 武司 様 ・ 根津 翔吾 様 ・ 小幡 恭裕 様 ・ 岩石 啓作 様 ・ 津留 寿弘 様
- ・ 藤平 健純 様 ・ 斎藤 文香 様 ・ 池畑 涼子 様 ・ 清水 真理 様 ・ 高田 博幸 様
- ・ 奥田 益司 様 ・ 大和 孝聡 様 ・ 土屋 武志 様 ・ 石田 進一 様 ・ 川口 大介 様
- ・ 森本 勇樹 様 ・ 佐藤 祐司 様 ・ 鈴木 純也 様 ・ 小山 純汰 様 ・ 船木 壽人 様
- ・ 正本 恵子 様 ・ 金子 保雄 様 ・ 中村 太介 様 ・ 金子 清子 様 ・ 橋本 健一 様
- ・ 萩尾 文人 様 ・ 木田 淳貴 様 ・ 中原 多寿郎 様 ・ 瀧 智一 様 ・ 富田 勇 様
- ・ 葛西 司 様 ・ 林 千秋 様 ・ 芝口 竜之介 様 ・ 木屋 ひろみ 様
- ・ 大島 光 様 ・ 浅野 穰 様 ・ 佐々木 一也 様 ・ 小笠原 まゆみ 様

	件数	寄附額
12月の件数及び額	7,841 件	181,246,000 円
令和4年度累計	14,775 件	314,704,000 円

寄附いただいた
皆さまありがとう
ございました！



ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ主成分で製造されていて、効き目も同じです。開発コストが低く抑えられている分、新薬の3～5割程度安くなっています。

まだ使ったことがない方も、一度ジェネリック医薬品を試してみませんか？

☎ 国保年金係 ☎ 46-1202



ジェネリック医薬品に変更するときの注意

●自分の意思を伝える

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師に明確に告げましょう。保険証交付時に配布している「ジェネリック薬品希望シール」もご活用ください。

●医師や薬剤師の説明をきちんと聞く

複数のジェネリック医薬品がある場合は、それぞれの特徴をよく聞いて選択しましょう。

●お試し調剤からはじめる

飲みなれた薬を一気に変更するのが不安な時は、短期間のお試し処方で見ましょう。

●変更できない薬もある

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。医師の判断で変更不可になることもあります。

特定健診は3月末まで！

右の表は令和4年12月31日現在の特定健診の受診率です。

特定健診は3月末まで、郡内の医療機関（郡医師会加入の医療機関）で受診することができます。年に一度自分の体調を知る良い機会です。特定健診を受けましょう！

【地区別特定健診受診状況】

地区	受診率	地区	受診率	地区	受診率
小音琴	59.3%	山田	39.5%	東宿	54.8%
浦	46.9%	樋口	52.4%	瀬戸	44.4%
大音琴	36.4%	川内	42.9%	駄地	45.1%
口木田	40%	飯盛	62.5%	平似田	44.6%
蔵本	56.5%	法音寺	65.4%	中岳	60%
金谷	34.6%	菅無田	63.3%	遠目	44.4%
本町	34.8%	坂本	62.5%	蕪	76.5%
東町	53.8%	中尾	65.4%	木場	49%
橋ノ詰	44.8%	太ノ原	41.9%	里	69.4%
赤木	45.8%	太ノ浦	12.5%	一ツ石	41.7%
上杉	55.6%	八反田	73.3%		
下三根	69%	西宿	46.4%		



☎ 国保年金係 ☎ 46-1202

3月は自殺対策強化月間

自殺を考える多くの人が「うつ病」などにかかっています。健康の悩み、お金の悩み、仕事の悩みなど原因は身近にあり、決して特別な病気ではありません。

身体や心の不調を感じたら専門の医師に相談し治療しましょう。役場健康推進係でも保健師による相談を受け付けています。お気軽にお電話ください。

【こころの健康相談統一ダイヤル】

0570-064-556

☎ 健康推進係 ☎ 46-1200

がん検診受診希望調査

40歳を過ぎるとがんにかかる率は高まります。自覚症状がないからと安心せず、年に一度はがん検診を受けましょう。

胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診は、年齢により無料で検診を受けられる場合もあります。詳しくはお尋ねください。

【がん検診の申込方法】

2月上旬に郵送した希望調査票に記入し3月3日(金)までに返送してください。

詳細はこちら



☎ 健康推進係 ☎ 46-1200

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、認知症になってもできる限り住み慣れたこの町で暮らし続けることができるよう、ご本人やご家族を支援しています。



今月のテーマ：認知症によって現れる症状

①記憶障害

脳の細胞の一部が壊れ、情報を保存する働きを失うと、「覚えられない」「すぐ忘れる」といった症状が現れます。

②見当識障害

いま何月なのか何時なのか、自分がどこにいるのか、など時間や場所の感覚が薄れ、何度も同じことを聞くなどの症状が現れます。

③理解・判断力障害

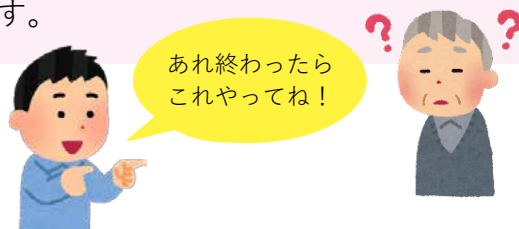
考えるスピードが遅くなったり、二つ以上のことをうまく処理できなくなります。

④実行機能障害

計画を立てたり、段取りすることができなくなります。

認知症の症状は、人によって違います。家族や近所の方が以前と少し違うな・・・と感じたら地域包括支援センターにご相談ください。早期発見・早期治療で認知症の進行を緩やかにできる可能性もあります。

また、認知症の方に正しい対応をすることは、認知症の症状の緩和にも繋がります。次号「認知症の方への対応方法」もぜひご覧ください。



☎ 町地域包括支援センター
☎ 46-1173

オミクロン株対応ワクチン個別接種

オミクロン株対応ワクチンの個別接種を実施しています。接種を希望される方は町コロナワクチンコールセンターへお電話ください。

【対象となる方】※全てに該当する方

- ① 12歳以上
- ② 2回目までの接種を完了し、かつ前回接種日から3か月が経過している
- ③ オミクロン株対応ワクチンをまだ接種したことがない

【予約の受付】

・ 2月20日（月）9時～

☎ 町コロナワクチン
コールセンター
☎ 46-0111



運動不足はトレーニング室で解消

町のトレーニング室は講習会を受講後、自由に使用できます。また「機器の使い方を忘れてしまった」「自分にあった使用方法を知りたい」などの方も再度講習会を受講できます。

【講習会の詳細】

☎ 健康推進係

日 時：3月13日（月） ☎ 46-1200
19時～21時

受講料：無料

※町外の方は500円

予 約：2月20日以降電話または
町公式LINEから予約



健康ひとくちメモ



長崎川棚医療センター
林 信孝（脳神経内科）

「認知症を予防しよう」

日本における65歳以上の認知症患者数は2020年の時点で約6百万人であり、2025年には約7百万人に達すると言われております。これは高齢者の5人に1人が認知症になる割合であり、高齢者にとって認知症はありふれた病気であると考えられます。

ただ、残念な事に、今の医学では一部（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、うつ病、ビタミン欠乏症など）を除けば認知症を根本的に治すことはできません。そのため、認知症にならないように予防する事が大切です。今回は日常生活でできる認知症予防法について述べていこうと思います。

「1日何歩くらい歩いていますか？」

健康のために習慣的に散歩をされている方は多いと思います。歩くことは認知症に対しても好ましい影響があり、1日の歩数と認知症リスクとの間には関連があると言われています。

最も認知症リスクを低下させる歩数は約1万歩の様です。1万歩も歩けないという方もいらっしゃると思いますが、そういった方は4千歩からでも効果はあると言われていますので体調に合わせて1日4千～1万歩を目安に散歩をしてみましょう。

「1日何時間寝ていますか？」

睡眠時間も認知症との関連があるようです。睡眠時間が7時間前後の方が認知症になりにくいと言われております。睡眠時間が6時間未満と短すぎても、8時間以上と長すぎても認知症のリスクが上がります。適正な睡眠時間を保つために規則正しい生活を送る事が重要です。

また、昼寝が認知症予防にはいいという報告もあります。ただし、「30分未満」といわれており、それ以上昼寝すると予防効果がなくなるらしいのでくれぐれも寝入らない様気をつけてください。

最後になりますが、これらの予防法を行った上でも認知症はどなたでもある可能性があります。何事も早期発見、早期治療が最善です。認知症が疑わしい場合は早めにかかりつけ医に相談してみましよう。必要と判断されれば認知症専門医に紹介してくれます。



子育て・健康カレンダー

子 子育て情報
健 健康情報
医 休日当番医

日	曜日	内容	場所・時間・その他	問い合わせ
1	水			
2	木	子 おひなさま製作	すくすくねんね、6組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
3	金			
4	土			
5	日	医 本川医院	川棚町	☎ 0956-82-2010
6	月	子 乳児相談(3~4、7~9か月児)	総合会館2階保健センター ※対象者には通知します。	健康推進係 ☎ 46-1200
7	火			
8	水			
9	木	子 ベビーマッサージ	すくすくねんね、3組限定、 参加費100円、バスタオル持参、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
10	金			
11	土			
12	日	医 こうの内科医院	波佐見町	☎ 0956-20-7500
13	月	子 母子手帳交付	役場健康推進係、9時半~10時 マイナンバーがわかるもの、運転免許証持参	健康推進係 ☎ 46-1200
		健 トレーニング室利用講習会	総合会館2階保健センター 会議室2 19時~21時、要予約	健康推進係 ☎ 46-1200
14	火	健 健康相談	総合会館2階保健センター、13時半~14時半 健診結果、お薬手帳があれば持参	健康推進係 ☎ 46-1200
		子 栄養なんでも相談会	すくすくねんね、2組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
15	水	子 リンパマッサージ	すくすくねんね、午前中 4組限定、参加費100円、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
16	木			
17	金			
18	土			
19	日	医 いちのせ内科循環器科	波佐見町	☎ 0956-85-7770
20	月			
21	火	医 小鳥居病院	波佐見町	☎ 0956-85-3408
		医 西の原野中医院	波佐見町	☎ 0956-85-3054
22	水			
23	木			
24	金	子 1歳6か月児健診、3歳児健診	総合会館2階保健センター ※対象者には通知します	健康推進係 ☎ 46-1200
25	土			
26	日	医 カナザワ内科クリニック	川棚町	☎ 0956-83-3727
27	月	子 母子手帳交付	役場健康推進係、9時半~10時 マイナンバーがわかるもの、運転免許証持参	健康推進係 ☎ 46-1200
28	火	子 身体測定週間	すくすくねんね、午前中、母子手帳持参	すくすくねんね ☎ 46-0737
29	水	健 献血	総合会館教育センター前 9時~12時半、14時~16時半	健康推進係 ☎ 46-1200
		子 身体測定週間	すくすくねんね、午前中、母子手帳持参	すくすくねんね ☎ 46-0737
30	木	子 身体測定週間	すくすくねんね、午前中、母子手帳持参	すくすくねんね ☎ 46-0737
31	金	子 身体測定週間	すくすくねんね、午前中、母子手帳持参	すくすくねんね ☎ 46-0737

※この内容は1月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



問 東彼杵町図書室 ☎ 46-0705

第167回芥川賞・直木賞候補作を含む1月・2月の新刊が入荷中です。ぜひご覧ください。また、図書館利用の際は、新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。

今月の本の読み語り ※乳幼児対象・要申込
2月25日(土) 10時30分～11時

『ものしり五郎丸』

にしむら かえ作・絵



だいまんじ博士の家に、五郎丸という飼犬がいます。博士はいつも本を読んでいるので、五郎丸も博士のまねをして、小さい頃からたくさん本を読んできました。なので、五郎丸は、とっても物知り。でも一度も外に出た事ありません。そんな五郎丸が、ある日初めて外へ冒険に行くことに・・・。

『旅に出たくなる 日本地図』

株式会社帝国書院 著



表紙を開くと桜と花桃が出迎えてくれる。ページをめくると清々しい山々が。次は目に鮮やかな紅葉。そしてしっとりとした冬の温泉街。心癒される日本の旅への誘い。美しい写真と緻密に描かれた鳥瞰図たっぷりの地図帳です。各地の観光スポットを案内するのはもちろん、「入りたい温泉」「名物郷土料理」「極上の列車旅」等、テーマ別に紹介されていて、旅に行く人も行けない人も見るだけで楽しい一冊です。

『清浄島』

河崎 秋子 著



高山植物が咲き、「花の浮島」と呼ばれる日本最北の離島、礼文島。かつてこの島は呪いの島と呼ばれていた。それは、島民が突然お腹が膨れ死に至る病が、度々発生していたからだ。昭和二十九年初夏、この島に赴任した動物学者土橋義明は、この病の原因を解明し撲滅する為に寝食を忘れ奮闘するが・・・。

未知の感染症に挑む研究者の闘いの上に、自分達の今がある事を考えさせる実話をもとにした物語です。

地域おこし協力隊日記

地域おこし協力隊

せつちゃん(斎藤節子)

長崎県内に地域おこし協力隊は何人いるかご存じですか？県内の16市町で60人近くの協力隊が活動しています。

県では年に1～2回、隊員に向けた研修会が開催され、今年1月には地域マーケティングを学ぶために川棚町と東彼杵町のフィールドワークを実施し、Sorisorisoとuninoを訪問しました。

このフィールドワークには、県内各地の協力隊が集まり、初めて東彼杵町を訪れる隊員ばかりでしたが、実際に現場や事業者のお話を聞くことで東彼杵の魅力、地域の支え合いや繋がりの素晴らしさを感じてもらいました。マーケティング(誰に何をどうやって伝えるか)は情報発信をするうえでも必要であり、学んだことを活かして今後の活動に励みたいです。

Instagramで情報発信中です！
ぜひご覧ください♪



佐世保税務署からのお知らせ

令和4年分の確定申告について

確定申告期限（3月15日）間際は大変混みます。申告会場への来場を検討されている方は、早めの来場をお願いします。

- ◎申告会場の混雑を回避するため、状況に応じて、早めに受付を終了する場合があります。
- ◎申告会場では、原則、ご自身のスマートフォンにより、ご自身で申告書の作成を行っていただきます。

【ご自宅からの申告がオススメ】

ご自宅から申告書が作成できるe-Taxが大変便利です。感染防止の観点からもぜひご利用ください。

詳細はこちら



☎ 佐世保税務署 ☎ 0956-22-2161

長崎県からのお知らせ

第23回長崎県障害者スポーツ大会

【開催日・会場】

5月28日（日）県立総合運動公園ほか6会場

【競技種目】

陸上、水泳、卓球、アーチェリー、フライングディスク、ボウリング、ボッチャ、ユニカール

【参加資格】

令和5年4月1日現在13歳以上の方。県内居住者で身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳の交付を受けた方など。

【申込み】

2月20日（月）までに役場福祉係へお申し込みください。

☎ 役場福祉係 ☎ 0957-46-1155

郵便局からのお知らせ

郵便局でマイナンバーカードの申請サポート実施中！

郵便局では申請書の記入や顔写真の撮影など、マイナンバーカードの申請手続きをサポートしています。

【申請に必要なもの】

【受付期間】 QRコード付き交付申請書。（無くても手続きは可能です。）
3月31日（金）まで

☎ 千綿郵便局 ☎ 0957-47-0800

☎ 彼杵郵便局 ☎ 0957-46-0042

自衛官を募集します

【幹部候補生受験資格】

- 一般・飛行要員
大卒程度試験：22歳以上26歳未満
院卒者試験：20歳以上28歳未満

- 歯科・薬剤科
歯科：20歳以上30歳未満
薬剤科：20歳以上28歳未満

【幹部候補生受付期間】

3月1日（水）～4月14日（金）

【予備自衛官補受験資格】

- 一般
18歳以上34歳未満
- 技能
18歳以上で特定の国家免許資格を有する者

【予備自衛官補受付期間】

4月6日（木）まで

【一般曹候補生受験資格】

18歳以上33歳未満の者

【一般曹候補生受付期間】

3月1日（水）～5月9日（火）



詳細はこちら



☎ 自衛隊長崎地方協力本部 大村地域事務所

☎ 0957-52-6217

- 敬称は省略させていただきます。
- 掲載希望の申出があったものだけを掲載しています。

おくやみ

おくやみ申し上げます。

田川 忠雄（橋ノ詰） 73歳

藤澤 キヌエ（本町） 97歳

寄附お礼

ありがとうございました。

山内 啓光（里） 香典返しとして金一封

全国国民年金基金からのお知らせ

国民年金基金のお知らせ

国民年金基金は、国民年金にセットで加入することで、節税しながらより充実した年金を受けられる公的な年金です。

【加入できる方】

- ①国民年金の第1号被保険者 ※一部条件あり
- ②国民年金の任意加入者

【主な特徴】

- ①掛金全額が「社会保険料控除」の対象で、受け取る年金は「公的年金等控除」の対象です。
- ②万一の時はご遺族に一時金が支払われます。
- ③受取る年金は終身が基本で額も変動しません。
- ④掛金は一時停止や増減もできて、無理なく続けられます。

☎ 全国国民年金基金 長崎支部 ☎ 0120-65-4192

年金事務所からのお知らせ

20歳になったら国民年金！

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支える仕組みです。

【将来の大きな支えになります】

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が運営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

【老後のためだけのものではありません】

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか障害基礎年金や遺族基礎年金もあります。病気や事故で障害が残ったときや、加入者本人が死亡した場合などに遺族（「子のある配偶者」または「子」）が受け取れます。

☎ 諫早年金事務所 ☎ 0957-25-1663
☎ ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

各種相談窓口

【行政相談】

- ①日時：3月13日（月）10時～12時
場所：役場1階第2会議室
 - ②日時：3月27日（月）10時～12時
場所：農村環境改善センター
- ☎ 役場総務係 ☎ 46-1265

【交通事故巡回相談】

- ①日時：3月9日（木）10時～15時
場所：県北振興局
 - ②日時：3月22日（水）10時～15時
場所：諫早市役所高城会館
- ※相談予約は、開催日の2日前（土日、祝日を除く）までとなります。
- ☎ 長崎県交通事故相談所 ☎ 095-824-1111

【心配ごと相談】

- 日付：3月10日（金）
 - 時間：13時30分～16時
 - 場所：町総合会館福祉センター相談室
- ※電話、匿名での相談も可能です。
- ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 46-0619

【精神保健福祉専門相談】

- 精神科医師が相談に応じます。（予約制）
- 日付：3月1日（水）、14日（火）、17日（金）
22日（水）、27日（月）
- 時間：14時～16時30分
- 場所：県央保健所
- 対象：原則として、主治医のいない方
- ☎ 県央保健所 地域保健課 保健福祉班 ☎ 0957-26-3306

東彼杵町の人口（12月末現在）※（）内は前月対比

総人口		世帯数		男性		女性			
7,556 人 (-6)		3,190 世帯 (+5)		3,625 人 (-9)		3,931 人 (+3)			
出生		死亡		転入		転出		その他	
1 人		15 人		20 人		12 人		0 人	

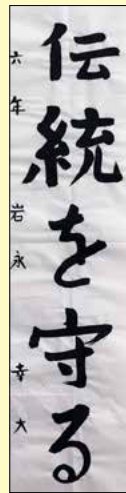
事故等発生件数（東彼杵町）

	人傷 件数	死者	傷者	物件 事故	飲酒	無免許
12 月中	0	0	0	12	0	0
令和4年中	16	0	24	174	0	0

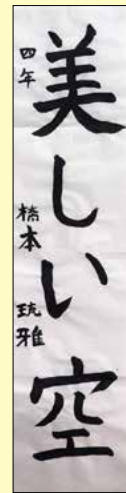
わたしの作品～千綿小学校～



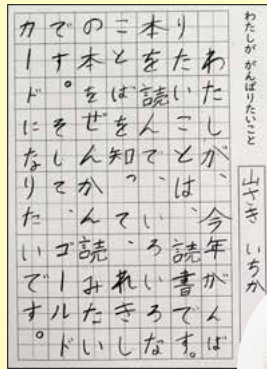
6年 橋口 燎さん



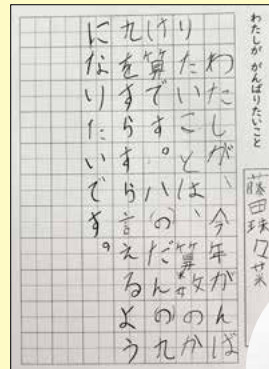
6年 岩永 幸大さん



4年 橋本 琉雅さん



2年 山崎 都華さん



2年 藤田 珠々菜さん

食改さんオススメ料理

美味しさと栄養バランスを兼ね備えた
“食改さん”のオススメ料理をご紹介します！



◆オランダ煮とは？

オランダ煮とは、油で揚げた食材をしょう油やみりん、だし汁などの煮汁で煮含めた料理のことです♪

栄養価

※1人あたり

◎エネルギー 228kcal ◎たんぱく質 12g ◎脂質 14g ◎食塩相当量 1.2g

大豆の栄養が凝縮／

「高野豆腐のオランダ煮」

材料 4人分

- ◎高野豆腐 4個 ◎ブロッコリー 100g
- ◎片栗粉 大さじ4 ◎揚げ油 適量
- だし汁 2カップ ●砂糖 大さじ3
- しょう油 大さじ3 ●みりん 大さじ1.5
- ◎ゆずの皮（千切り）少々

作り方

- ①高野豆腐を水で戻してかたく絞り、1個を4等分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ③高野豆腐に片栗粉をまぶし、180℃の少なめの油で揚げ焼きにする。
- ④鍋に●を全部入れて煮立て、②③を入れてひと煮し、器に盛ってゆずの皮をあしらう。