

ひがしそのぎ

平成 30 年度

東彼杵町広報紙

7月 No. 610

梅雨の合間にきらりと輝く！

6月21日、東彼杵郡中体連が波佐見中学校で行われました。互いに競い合った仲間と一緒に記念に1枚。笑顔輝く君たちに、「はい、チーズ！」



東彼杵町では、NBC データ放送・茶子ちゃんねるで地域の情報を、防災 Info ひがしそぎで防災情報を取得できます。

NBC データ放送とは・・・ご家庭のテレビを利用する、誰でも見ることができる文字情報



ご家庭のテレビを3チャンネル(NBC)に合わせてd(データ)ボタンを押してデータ放送を起動させ「自治体情報」をリモコンの選択/決定ボタンで選びます。



←リモコンの操作部分



←東彼杵町の最初のページです。左下の6つあるジャンルのの中から知りたい情報を選択し決定を押して、中央部分の情報タイトルを選んで決定されると右側の大きい画面に情報が表示されます。
※操作には上記と同じくリモコンの操作部分を使ってください。

データ放送はご家庭にある地上デジタル放送のテレビであれば、どなたでも利用することができます。詳しい視聴方法等が難しい、もっと詳しい説明方法が知りたいという方がおられましたら、地域情報センターまでご連絡ください。

茶子ちゃんねるとは・・・光ブロードバンド回線をご契約中の方であれば、見ることができる情報

ご家庭でインターネットを利用されている方は「茶子ちゃんねる」がオススメです。

茶子ちゃんねるではNBC データ放送の文字情報はもちろん、画像や映像での情報も楽しむことができます。町内のイベントや地域のお祭りなどを取材した東彼杵町独自の番組「キラッと★東そぎTV」や「写真館」、その他インターネットを利用したお出かけでのJRでの乗り換え案内・町営バスの時刻表、ゴミカレンダーからレシピまで盛りだくさんの情報ツールです。



←実際のメニュー画面です。

メニューも9つあり、上の3つはNBCデータ放送を同じ内容です。

動画や写真などを使い、インターネットを利用した新しい情報配信の方法です。

パソコンがなくてもご家庭のテレビとリモコンでインターネットを利用することができて気軽に楽しめます。

茶子ちゃんねるはスマートフォン等のアプリにも対応しています。アプリをインストールしていただくと、お手持ちのスマートフォン等でいつでも、どこでも情報を取得することができます。



【android 用】



【iPhone 用】

Android の方は Play ストアから、iPhone の方は App ストアからインストールしてください。

※左記、QR コードもご利用ください。

初期設定時に「エリア ID」を聞きますが、スキップを選んで先に進んでください。

防災 Info ひがしそのぎとは・・・ご家庭に戸別受信機を設置し音声で聞くことができる情報

ご家庭に戸別受信機を設置すると、火災や災害等の「防災情報」・町内での「お悔やみ情報」がスピーカーから音声で流れてきます。

町から配信する情報は防災情報とお悔やみ情報等になりますが、地域等の情報に関しては地域での取組で利用していただくことになっています。

戸別受信機は町から無償で貸与いたします。(※通信利用料は個人負担となります。)

防災 Info ひがしそのぎもスマートフォン等アプリに対応しています。アプリをインストールしていただくと、どこにいても防災情報を取得することができます。



Android の方は Play ストアから、iPhone の方は App ストアからインストールしてください。

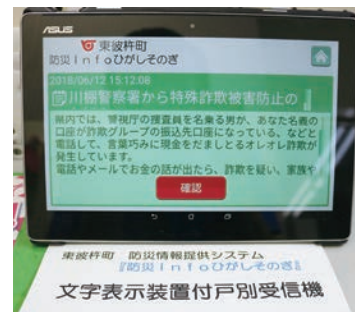
※左記、QR コードもご利用ください。

初期設定時に GPS を許可、また、地域設定は東彼杵町から「00_東彼杵町全域」とお住まいの地域等を選択してください。

NBC データ放送・茶子ちゃんねる・防災 Info ひがしそのぎについてお尋ね等ありましたら、役場地域情報センター (TEL46-0132) までご連絡ください。操作説明や、アプリのインストールのサポートなども行っておりますので、お気軽に地域情報センターまでお越しください。



『音声専用戸別受信機』



『文字表示装置付戸別受信機』

町内の子どもたちが活躍しています!!

第71回東彼杵郡中学校体育大会（球技・武道・陸上）

《球技・武道大会》

平成30年6月3日、郡内各地において郡中体連球技・武道大会が行われました。当日は、梅雨入り直後の週末で天気の心配もありましたが、天候にも恵まれ暑い1日となりました。

団体の部においては、千綿中学校のソフトテニス女子団体の部と剣道女子団体の部で優勝しました。ソフトテニス部は、川棚中、波佐見中との対戦をともに2-1で接戦を制し、県大会出場を勝ち取りました。剣道部は、川棚中を3-1、波佐見中を4-0で破り、県大会への出場が決定しています。

個人の部においては4種目5名が県大会出場を勝ち取り、7月28～30日の県中体連へ出場します。

《陸上大会》

梅雨の合間の晴天のなか、平成30年6月21日波佐見中学校において郡中体連陸上競技が開催されました。当初は19日開催の予定でしたが雨天により延期となり、グラウンドコンディションも気になりましたが、当日は天気の心配がいらぬような快晴で、気温も気持ちも熱くなる大会となりました。

午前中の11種目では、トラック競技の100m走や200m走などで1位を含む9人の入賞があり、フィールド競技では、男子走高跳、三段跳、砲丸投で1位を獲得しました。

午後の日差しが強まるなか、共通女子100mハードル競技での優勝を皮切りに、激しいデッドヒートが展開された3年男子1500m、女子走高跳で1位を獲得し、陸上大会が終了しました。

選手達の中には1位でゴールし、満面の笑みでチームメイトと話す姿や惜しくも1位の背中を眼前に捕らえたまま2位でゴールし、悔しさが残った選手など多数ありましたが、全員にとって記憶に残る大会となったのではないかと感じました。

県中体連陸上競技についても、7月28日～30日に開催されます。ひとりでも多くの入賞を期待します。



少年ソフトボールクラブ「ONSC」が県大会3位に入賞しました!!

旧大楠小学校、旧音琴小学校、彼杵小学校、千綿小学校、の頭文字をとって名づけられた ONSC【O(Ogusu)N(egoto)S(onogi)C(hiwata)】が、6月9、10日に雲仙市みずほすこやかランドグラウンドにて開催された第20回西日本小学生ソフトボール長崎県大会において、3位入賞しました!!



3位入賞した ONSC のみなさん

現在、彼杵小と千綿小の児童で構成されている ONSC は、9日の初戦、2回戦と5-2、9-8のスコアで勝利し準々決勝へコマを進めました。10日の準決勝では、力の差を感じるコールド負けを喫してしまいましたが、次につながる試合となったことだと思います。

両校のソフトボールクラブは、人数が少ないことにも負けず、頑張っています。少しでも興味を持った方がいらっしやいましたら、グラウンドへ足を運んでみてください。

佐藤 大青	6年	瀧山 凌	5年	山下 晋也	5年	楠本 賢信	5年	長下 稀介	4年
田代 鈴旺	6年	寺田 蓮	6年	濱本 竜乃介	6年	相良 桜雅	5年	川原 星七	4年
牛島 天来	6年	東坂 柊真	5年	大安 伸樹	5年	寺田 迅	4年		
石田 煌明	6年	森山 愛斗	6年	馬場 貴大	5年	岡 温人	4年		

平成30年度 東彼杵郡中学校体育大会結果

球技・武道

バレーボール女子	3位	千綿中	ソフトテニス男子	団体戦 2位	彼杵中
軟式野球	3位	彼杵中	ソフトテニス女子	団体戦優勝	千綿中
サッカー	3位	彼杵中		個人戦優勝	林田・田原(千綿中)
バスケットボール男子	3位	千綿中	剣道男子	団体戦 3位	千綿中
バスケットボール女子	2位	彼杵中		個人戦 優勝	橋口 勁士(千綿中)
卓球女子	団体戦 2位	彼杵中	剣道女子	団体戦 優勝	千綿中
	個人戦 2位	深草 彩(彼杵中)		個人戦 優勝	山口 葉月(千綿中)

陸上(女子)

1年	4×100mR	3位	千綿中
	100m	1位	新水 伽奈(千綿中)
	800m	2位	松添 里咲(彼杵中)
2年	4×100mR	3位	彼杵中
3年	100m	2位	藤澤 里心(千綿中)
	200m	1位	林田 沙羅(千綿中)
	走高跳	1位	深草 彩(彼杵中)
共通	砲丸投	1位	寄本 佳奈(千綿中)
	100mH	1位	山口 桜(千綿中)
		2位	松竹 茜音(彼杵中)
	4×100mR	3位	千綿中
低学年	4×100mR	3位	千綿中

陸上(男子)

1年	200m	1位	吉田 嶺(千綿中)
	4×100mR	2位	千綿中
	走幅跳	2位	志水 真大(彼杵中)
2年	100m	1位	佐藤 来紀(彼杵中)
	走高跳	1位	山本 蓮(彼杵中)
3年	100m	1位	川崎 晃希(千綿中)
	200m	2位	濱田 隆斗(彼杵中)
	1500m	1位	大安 慶吾(彼杵中)
共通	400m	2位	濱田 隆斗(彼杵中)
	三段跳	1位	大内田 優(彼杵中)
	4×100mR	3位	彼杵中
低学年	100mH	1位	山口 英司(彼杵中)
		2位	山口 幸星(千綿中)
	4×100mR	3位	彼杵中

※町内中学校の結果を団体1～3位、個人1位～2位のみ掲載しています。



▲グリーンハート児童合唱団とコスモス合唱団の合同合唱の様子

みんな一緒に、歌ってみゅーで！

東彼杵郡内の「歌うこと」が大好きな皆さんがつどい開催された第21回東彼合唱祭は、6月10日、東彼杵町総合会館文化ホールで開催されました。

当日は、全10団体によるなつかしの名曲から最近の曲まで多岐にわたる合唱があり、聞く人すべてを虜にするような合唱でした。

最後のプログラムでは、全団体による「翼をください」と「ふるさと東彼」の合唱がありステージだけでなく花道や通路までも歌声であふれていました。

人もホタルも寄ってこんね～

6月2日、八反田地区でホタルまつり＆コンサートが開催されました。当日は、天候にも恵まれ町内外を問わず多くの参加がありました。

ステージでは、Sandy Tripによるライブや、やまだこども園の園児によるよさこいなどもあり、まつりを盛りあげました。

日没後のホタル鑑賞会では、参加者を歓迎するかのように、たくさんのホタルがひかり続けていました。



▲オカリナのきれいな旋律が会場を包む

そがん話に「誰っちゃ!!だまされんぞ～!!」

5月は消費者月間ということで、弁護士の方をお招きして、「誰っちゃ!!だまされんぞ～!!」が開催されました。悪質商法や詐欺にだまされないための対処法などを、寸劇を交え、わかりやすく講演していただきました。

後半の部では、警察署の方から実際にあった詐欺について講話があり、参加者の方は自分の身を守るために、真剣に聞いていらっしゃいました。

町内での被害者をひとりでも少なくして、「消費者被害0」を目指します。



▲講演の様子



▲毛利会長と渡邊町長による植樹の様子

民生委員制度創設100周年記念植樹祭

東彼杵町総合会館の噴水前に、ギンモクセイが植樹されました。

当日は毛利会長をはじめとする民生委員さん、児童委員さんの参加があり、民生委員の歴史などについて、お話もありました。

ギンモクセイは、白い花が咲きほんのりと甘いにおいがするそうです。

総合会館へお越しの際は、是非一度お立ち寄りになってはいかがでしょうか。

除草剪定作業を行っていただきました!

5月12日にNEXCO西日本のパートナー企業である西日本高速道路メンテナンス九州(株)長崎保全センターから町内公共施設の維持管理作業のためのボランティア作業を行っていただきました。町内では、町民グラウンドや教育センター分室の高木を高所作業車にて剪定していただきました。また、子どもたちに大人気のシーサイド公園内芝生広場の除草作業も行なっていただきました。ありがとうございました。



▲夏に向けて、さっぱり爽やか!



▲発表された8名の皆さん

難しくても自分の言葉で伝えること

6月30日東彼杵町グリーンハートホールで中学生弁論大会が開催されました。町内中学校から8名の弁士が参加し、熱弁を振るいました。

審査の結果、森 紗耶さん(千綿中3年生)と渡邊 美月(彼杵中3年生)さんが代表として選ばれ、7月8日に大村市で開催される大村・東彼地区弁論大会に出場されます。

教育委員会から町長へ 「中学区統廃合に関する提言書」を提出

義務教育人口の減少に伴い、教育委員会では、中学校の適正規模や配置について、保護者への意向調査や関係各位との意見を重ね、このほど「東彼杵町立中学校統廃合に関する提言書」をとりまとめ、4月5日、東彼杵町長へ提出しました。提言書の概要を紹介します。

『中学校の適正規模、適正配置について』提言書（概要版）

《中学校の統合計画》

1. 中学校統合の目的

学校が果たすべき役割は、一定規模の集団の中で協調性や社会性を培い、互いに切磋琢磨しながら、自ら学び、行動し、社会の一員として自立できる基礎を養うことにあります。そのためには、適正な生徒数の中で多様な学習機会を確保し質の高い教育環境を整備する必要があります。

2. 中学校統合計画の具体的内容

(1) 中学校の配置について

千綿中学校及び彼杵中学校を廃校し、双方を統合して新しく中学校を設置します。

(2) 中学校統合の時期について

新しい中学校の設置は、平成31年4月1日とし、千綿中学校及び彼杵中学校は、平成31年3月31日に廃校とします。

(3) 新しく設置する中学校の位置について

新しく設置する中学校は、暫定的に彼杵中学校施設を一定期間使用（以下「暫定期間」という。）することとします。

なお、暫定期間に彼杵中学校並びに千綿中学校のそれぞれの校区で通学距離に偏りが生じない場所を検討し、統合から5年の間を目途に新設中学校を建設することを目標とします。

(4) その他の配慮すべき事項

中学校の統合によって、通学距離が延長される生徒については、教育条件の均衡を図るためにも適切な通学手段を確保すべきであると考えます。

また、現に通学距離が6km以上である生徒についても同様の配慮が必要と考えます。

(5) スクールバスについて

スクールバスは、新しく設置する中学校の専用として配備し、登校時1便、下校時3便を運行します。なお、保護者の費用負担は無しとします。

また、運行経路、乗降場所及び時刻表などの詳細については、保護者を含む関係者と別途協議の場を設け、実情に応じた計画となるよう検討します。

(6) 学校間の交流計画について

中学校統合に際しては、生徒の環境変化に対する戸惑いを最小限に止め、楽しく学校生活を送ることができるように、学校行事や郊外活動などの機会を通じて事前の交流学習を図ると同時に、PTA活動での相互交流にも支援を行います。

町では木造建物（駄地倉庫）の購入者を募集しています!!



1. 物件

(売却建物)

木造セメント瓦葺平屋建て
延べ床面積：244.28 ㎡
最低売却価格：300,000 円

(貸付土地)

貸付土地：861 ㎡
貸付金額：286,000 円／年額

建物売却条件

- ・現状有姿による売買（引渡し）となり、物件並びに契約（取得）等に係る各種費用等については、全て落札者の負担となります。
- ・木造建物の附属建物（鉄筋コンクリート造2階建建物）は取り壊しを予定しています。
- ・土地については、建物売買契約締結と同時に借地期間を10年とする事業用定期借地契約を公正証書にて締結していただきます。
- ・定期借地期間満了時は、更地にして町へ土地を返還してください。
- ・売却代金は10月12日（金）までに入金してください。

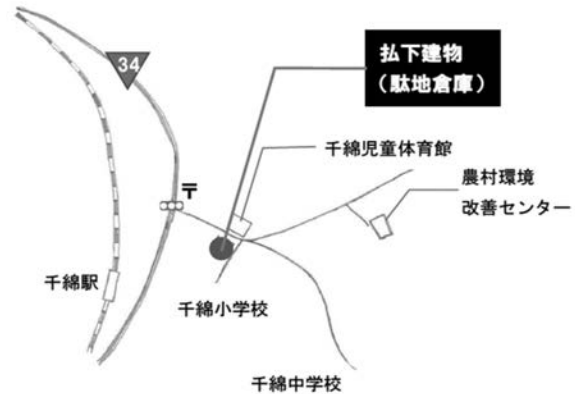
※詳しい募集要項は、役場財政管財課窓口で配布しています。また、町ホームページ (<http://www.sonogi.jp/>) にも掲載しています。

2. 申込み期間 平成30年8月3日（金）まで

3. 入札日等 【日時】平成30年8月9日（木）午前11時30分

【場所】東彼杵町役場 【決定方法】最高金額での入札者へ売却

問 役場財政管財課 管財契約係 ☎46-1205（直通）



町食生活改善推進協議会の活動報告

6月4日（月）本町公民館において、ホウ酸団子作りを実施しました。

毎年梅雨入り前に実施するホウ酸団子作りでしたが、今年は例年よりも早い梅雨入りとなってしまうため、いつも同じ効果が出るかは、夏が始まってからの楽しみ。仲間たちと楽しく団子作り励みました。

団子作りの後は、町食生活改善推進委員さんから後期高齢医療へ加入した方を対象とした健康診査やお口“いきいき”健康支援事業について説明があり、参加者の皆さんは真剣に耳を傾けておられました。



役場 国保年金係からのお知らせ

1. 国民健康保険と後期高齢者医療保険の被保険者証等の更新について

現在ご使用いただいている「被保険者証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証（対象の方のみ）」の有効期限は、平成30年7月31日までとなっています。

新しい「被保険者証」を7月中に交付（郵送等）しますので、記載内容をご確認いただき大切にお使いください。なお、更新のための手続きは必要ありません。

・「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

■ 国民健康保険の方

新しい「限度額適用・標準負担額減額認定証」は申請が必要ですので、平成30年8月1日以降に国保年金係の窓口で申請をお願いします。

（申請に必要なもの）

必要な方の被保険者証、世帯主の印鑑と世帯主のマイナンバーを証明できるもの

■ 後期高齢者医療保険の方

平成29年度から引続き、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の対象となる方は、被保険者証に同封して7月中に交付（郵送等）しますので、更新のための手続きは必要ありません。

なお、新たに「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要な方は、申請が必要ですので、国保年金係の窓口で申請をお願いします。

（申請に必要なもの）

必要な方の被保険者証、印鑑、マイナンバーを証明できるもの

※ 有効期限が過ぎた「被保険者証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、細かく裁断し破棄していただくか、国保年金係（もしくは千綿支所）までお返しください。

※ 70歳以上の方は、住民税非課税世帯に属している方（同一世帯の全員が住民税非課税の場合）が「限度額適用・標準負担額減額認定証」の対象となります。

※ 平成30年8月より、70歳以上の方で、現役並みⅡまたはⅠの方は「限度額適用認定証」の対象者となります。詳しくは後述の「70歳以上の高額療養費制度の改正について」をご参照ください。

保険料を滞納していると、通常の保険証よりも有効期限の短い保険証が交付される場合があります。また、特別な事情もなく滞納すると、差押などの滞納処分を受ける場合があります。保険料の納付が困難なときはお早めに、国保年金係の窓口にご相談ください。

2. 70歳以上の方の高額療養費制度の改正について

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

→ 平成30年8月から、上限額（月ごと）が次項の表のように変わります。これに伴い、適用区分が現役並みのⅡもしくはⅠに該当される方で、ひと月の医療機関での支払いが高額になる可能性がある方は、国保年金係の窓口への申請により「限度額適用認定証」を発行いたします。

※「限度額適用認定証」を医療機関等の窓口で提示していただくことで、受診時の窓口での支払い（保険適用分）が自己負担限度額までになります。「限度額適用認定証」が提示されない場合でも、上限額を超えて支払われた医療費は、後日に払い戻すよう申請することができます。

◆平成30年7月までの上減額

	適用区分	外来 (個人ごと)	外来 + 入院 (世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円以上の方	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <多数回 44,400円 (※2)>
	課税所得 145万円未満の方 (※1)	14,000円 年間の上 限 144,000円	57,600円 <多数回 44,400円 (※2)>
住民税非課税	II 住民税非課税 世帯(※3)		24,600円
	I 住民税非課税 世帯 (年金収入80万円 以下など)(※3)	8,000円	15,000円

◆平成30年8月からの上減額

	適用区分	外来 (個人ごと)	外来 + 入院 (世帯ごと)
現役並み	III 課税所得 690万円以上の方	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% <多数回 140,100円(※2)>	
	II 課税所得 380万円以上の方	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% <多数回 93,000円(※2)>	
	I 課税所得 145万円以上の方	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <多数回 44,400円(※2)>	
一般	課税所得 145万円未満の方 (※1)	18,000円 年間の上 限 144,000円	57,600円 <多数回 44,400 円(※2)>
	II 住民税非課税 世帯(※3)		24,600円
住民税非課税	I 住民税非課税 世帯 (年金収入80万円 以下など)(※3)	8,000円	15,000円

- (※1) 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。
- (※2) 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
- (※3) 住民税非課税世帯の方については、従来どおり、限度額適用・標準負担額減額認定証を交付します。

3. 特定健診・後期高齢者医療健康診査のご案内

日 程	場 所	受付時間
7月17日(火)	農村環境改善センター	7:30~11:00 13:15~14:30
7月18日(水)	総合会館保健センター	
7月19日(木)		

◆健診自己負担額 無料

◆健診日の食事について

午前受診予定の方は朝食を摂らずに、午後受診予定の方は昼食を摂らずにお越してください。

- ◆受診の際に必要なもの
 - ・東彼杵町国民健康保険の方・・・ピンク色の受診券と保険証
 - ・後期高齢者医療保険の方・・・緑色の受診券と保険証

※受診券は4月末に対象者の方へご郵送しております。再発行は、役場国保年金係へ申し出ください。

国保年金係からのお知らせは次のページまで続きます



4. 国民年金保険料免除等の申請について

会社を辞めたばかりでお金に余裕がない等の経済的な理由で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

平成30年度の免除等の受付は平成30年7月1日から開始され、平成30年7月から平成31年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

※ 過去2年前（2年1ヶ月前）までさかのぼって免除申請ができます。（学生納付特例も同様です。）

問 役場 国保年金係 ☎46-1202（直通）

5. 国民年金基金のご案内

国民年金基金は、国民年金に上乗せして税金優遇を受けながら掛金を積立て、厚生年金並みの年金を受ける公的な年金です。

◆加入対象者◆

- ・第1号被保険者（国内の20歳～60歳未満の方）
※ 国民年金保険料の免除や猶予中の方・農業者年金加入中の方を除く
- ・60歳～65歳未満及び海外在住の国民年金任意加入者
※ 平成29年1月からは、海外在住の任意加入者も対象となりました

◆特徴は◆

- 1、基本は終身年金。万一の時はご遺族に一時金が支払われます。（B型を除く）
- 2、所得税・住民税が軽減されます。
 - ・掛金全額が「社会保険料控除」の対象です。
 - ・受取る年金は「公的年金等控除」の対象です。
- 3、掛けるのが困難な時は、
 - ・掛金は、一時お休みや、2口目以降を減口・増口することができます。

問 長崎県国民年金基金 ☎0120-65-4192

ブラックバス釣り大会2018 in 中池・鹿ノ丸池 参加者大募集！

大好評につき、第6回を迎えました。普段は釣り禁止の池で行うだけに大物が潜んでいるかも……。昨年は、40cm超えの大物が上位を占めました。上位の方には、豪華景品もあります！

初心者の方にも、インストラクターが優しく教えます。参加をお待ちしています。

開催日 8月19日（日）

開催場所 東彼杵町中岳郷中池・鹿ノ丸池

大会時間 5:30～11:00（受付 5:00～）

参加費 高校生以上 1,000円
中学生以下 500円

※小学生以下は、保護者同伴が必要。
釣り倶楽部会員の方は無料です。
保険加入の都合上、参加費に保険加入代金を含みます。

定員 30名

応募締切 8月9日（木）※当日受付不可

申込 電話またはFAXにて住所・氏名・連絡先をご連絡ください。

TEL 090-3191-0516（山口）
FAX 0957-47-0962

主催 中岳環境保全会中岳水路・ため池管理組合
協賛 かめや釣具株式会社
後援 中岳自治会
深澤様中岳夏祭り実行委員会
中岳環境保全会



スマートダイエット教室開催のお知らせ

好評につき、今年も開催します!!本気でやせたい方大募集!!

「スマートダイエット」とは、筑波大学の肥満研究から開発された、食生活改善を中心とした減量プログラムです。減量に必要な食事バランスについて学び、少しだけ運動も取り入れながら効果的にやせることを体験します。「賢く食べてやせる」ための実践プログラムです。

- ・対象者 町内在住の20～65歳の方
- ・開催日 9月6日(木), 13日(木), 27日(木) 10月11日(木), 15日(月), 29日(月)
11月5日(月), 12日(月), 29日(木) 3ヵ月合計 計9回実施予定
- ・時間 19時00分～21時00分
- ・場所 保健センター(総合会館2階)
- ・内容 講義、運動体験、食事記録 等
※教室の前後で血液検査、体力・身体測定を行い、評価を行います。
- ・参加料 1,500円(テキスト2,000円相当は無料で配布します)
- ・講師 波佐見ルピナス倶楽部トレーナー(スマートダイエットマスター取得)
- ・定員 15名(定員になり次第締切らせていただきます)
- ・申込 平成30年8月20日(月)まで

《ダイエット目標》
1ヶ月で2Kg!

☎ 役場健康ほけん課 健康推進係 ☎46-1200(直通)

平成30年度 東彼杵町職員採用試験について


東彼杵町の職員採用試験を、次のとおり行います。

1 受付期間 平成30年7月9日(月)～平成30年8月16日(木)

2 第一次試験日 平成30年9月16日(日)

試験区分	試験職種	職務内容	採用予定数	受験資格
大学卒業程度	行政	一般行政事務	若干名	平成 元年4月2日から 平成 9年4月1日までに生まれた者
高校卒業程度	一般事務	一般行政事務	若干名	平成 9年4月2日から 平成13年4月1日までに生まれた者
資格免許職	社会福祉士	社会福祉士の業務及び一般行政事務	若干名	昭和54年4月2日から 平成 9年4月1日までに生まれた者で、 社会福祉士の資格を有する者又は平成31年3月までに資格取得見込の者

※申込用紙は東彼杵町役場総務課及び千綿支所で交付します。



しごとやす かけいかく
仕事休もっ化計画 始動!

会社の夏季休暇に年休をプラス
して連続休暇を取得しよう。



☆ 8月の行事予定 ☆

☎ 役場健康推進係 ☎46-1200 (直通)

○子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

<日 付> 8月1日(水)、2日(木)、19日(日)

お申し込みをされた方には6月に案内を送付しています。詳しくは案内をご覧ください。

○乳児相談(3~4か月児)

(対象者には通知します)

<日 付> 8月8日(水) <場 所> 総合会館2階 保健センター

時間 受付 10:00 ~ 10:30 平成30年4月5日~平成30年5月8日生まれの赤ちゃん

○健康相談

<日 時> 8月8日(水) 受付 13:30 ~ 14:30 <場 所> 総合会館2階 保健センター

<内 容> 「健診結果の見方がわからない」「血圧が高め」「健診で血糖値が高いと言われた」など、健康について気になることはありませんか? 保健師・栄養士が健康相談に応じます。お気軽にご相談ください。(健診結果があればお持ちください。)

○母子手帳交付

<日 時> 8月13日(月)・8月27日(月) 受付 9:30 ~ 10:00

<場 所> 役場健康推進係(6番窓口) <必要な物> 印鑑・マイナンバー通知書・運転免許証

赤ちゃんに関する保健制度などを説明します。上記日時に来られない場合は、事前にご連絡ください。

○3歳児健診 (対象者には通知します)

<日 付> 8月30日(木) <場 所> 総合会館2階 保健センター

時間 受付 13:00 ~ 13:30 平成26年12月8日~平成27年2月28日生まれのお子様

トレーニング室利用講習会について

初めてトレーニング室を利用される方は講習会を受講してください。8月分の予約は、7月20日以降に健康推進係へお電話ください。

日 時 8月 5日(日) 13:30 ~ 15:30
8月 9日(木) 19:00 ~ 21:00

場 所 相談室(町総合会館 保健センター内)

受講料 無料(東彼杵町に住民票が無い方は500円)

準備するもの 顔写真(横2cm×縦3cm)2枚・
運動ができる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物



麻しん風しんの予防接種はお済みですか？

今年に入ってから海外で感染した人をきっかけに沖縄県等で感染拡大がありました。麻しんは感染力が強く、特異的な治療がなく対症療法になるので、ワクチンによる予防が最も効果的です。そのため、予防接種の対象となっている方は必ず接種されますようお知らせします。

☆麻しん風しん予防接種の対象年齢

- 1期：1歳児（2歳になる前日まで）
2期：小学校就学前の1年間（平成31年3月31日まで）

※接種を希望される方は必ず医療機関へ予約をしてください。決められた期間を過ぎると個人の責任・負担で受ける任意接種となりますのでご注意ください。

地区巡回検診（結核・肺、大腸）の実施について

9月に、結核・肺がん、大腸がん検診を各地区公民館等で下記のとおり実施します。申し込みされた方には、5月に案内等をお送りしています。

※案内に同封の「がん検診の内容説明と受診の際の注意事項」の結核・肺、大腸がんのところをよくお読みください。

※5月、7月の町の検診や職場等ですでに受診した方は、受診する必要はありません。

※ご都合がつかない場合は、お住まいの地区以外の場所で受診されても構いません。



< 日 程 >

実施日	受付時間	実施場所
9月26日（水）	9：20 ～ 9：50	小音琴バス停付近
	10：00 ～ 10：20	浦公民館駐車場
	10：30 ～ 10：50	口木田コミュニティセンター駐車場
	11：10 ～ 11：40	蔵本構造改善センター駐車場
	13：30 ～ 14：00	中尾公民館駐車場
	14：15 ～ 14：45 15：00 ～ 15：30	太ノ原公民館駐車場 太ノ浦公民館駐車場
9月27日（木）	9：20 ～ 9：50	旧 JA 大楠出張所（菅無田）
	10：05 ～ 10：35	川内公民館駐車場
	10：50 ～ 11：20	東峰建設産業（有）前
	13：15 ～ 13：45	里農事研修施設駐車場
	14：00 ～ 14：30	平似田農業研修集会センター駐車場
	14：45 ～ 15：15 15：30 ～ 16：00 16：15 ～ 19：00	東部コミュニティセンター（瀬戸）駐車場 岡田商会（千綿宿）駐車場 総合会館駐車場

< 検診料金 > ※生活保護世帯の方は全て無料です

- 大腸がん 200円
- 結核・肺がん 200円（65歳以上無料）
- 喀痰細胞診検査 300円（問診で必要と判断された方のみ）



問 役場健康推進係 ☎46-1200（直通）

健康ひとくちメモ

ロコモティブシンドロームと膝関節症

東彼杵郡医師会 山本 尚幸 (川棚町)



日本人の平均寿命がさらに延びて、女性は86.99歳、男性は80.75歳と発表されました。しかしながら、人が他人の手を借りずに自立して生活できる期間はそれよりも6～8年短く、その「健康寿命」を延ばす事が求められています。

生活習慣病の予備軍がメタボリックシンドローム（通称メタボ）と呼ばれますが、膝や腰など運動器の障害で介護が必要になる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（通称ロコモ）と呼んでいます。

要支援・要介護になる要因の第1位は、脳血管障害や認知症ではなく、ロコモなのです！

次の7項目で思いあたる事はありますか？

- ・家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ・階段を上るのに手すりが必要である。
- ・15分続けて歩けない。
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ・片脚たちで靴下がはげない。
- ・2kg程度の買い物をして持ち帰れない。
- ・家で掃除機を使ったり布団の上げ下ろしができない。

いかがですか？ひとつでもあてはまればロコモの可能性がります。

そのロコモの原因の一つに変形性膝関節症があります。膝関節内にあるクッションの役割をする

軟骨が徐々にすり減って痛みが起こります。

治療は初期であれば、消炎剤の内服薬や貼り薬、電気治療などがありますが、中期になるとそれでは改善せず、ヒアルロン酸注射が必要になってきます。ヒアルロン酸は潤滑油やクッションの役目を果たしていますが、炎症や痛みを抑える効果もあります。立つ事もできないくらい病状が進行した状態でなければ効果がある患者さんがかなりいらっしゃいます。それ以上の末期は主に人工関節を使った手術となりますが、一定のリスクはあるものの痛みはほぼ軽快します。

どの段階でも、関節の動きや筋力の維持は重要ですので、運動リハビリテーションも必要です。

一方、ヒアルロン酸が飲んでも効くかどうかはいまだに一定の結論は出ていません。今の段階では飲むヒアルロン酸は健康食品の一つと考えた方がいいでしょう。

自己判断で健康食品に頼りすぎて、適切な診断や治療が遅れることが無いように、膝の痛みが長引いたら病院の診察を受けた方がいいでしょう。

予防は運動療法が効果的です。特に歩行浴、水中歩行はお勧めです。肥満気味の方はダイエットもがんばりましょう。

「健康寿命」を延ばして、いつまでも自立した生活を送っていただきたいと思います。

7月・8月の休日在宅当番医

診療時間 9:00～17:00

7月15日（日曜日）	すが眼科	波佐見町	0956-20-7575
7月16日（海の日）	カナザワ内科クリニック	川棚町	0956-83-3727
7月22日（日曜日）	山住病院	東彼杵町	0957-46-1162
7月29日（日曜日）	はすわ診療所	波佐見町	0956-85-5221
8月 5日（日曜日）	松村内科・消化器科	東彼杵町	0957-47-0709
8月11日（山の日）	坂口医院	波佐見町	0956-85-3000
8月12日（日曜日）	みやた小児科医院	川棚町	0956-82-3735

現代アート押し花展一花に導かれて一

瀬戸郷、山川靖子さん主宰押し花教室の皆さんによる作品展です。70点あまりを展示しています。お練り合わせご観覧ください。

期 間 平成30年8月1日(水)～8月31日(金)

場 所 東彼杵町歴史民俗資料館1階ホール

入場料 無料

問 東彼杵町歴史民俗資料館

TEL 46-1632

ハローワーク大村からのお知らせ

児童扶養手当受給中の皆様へ

ハローワークでは『出張ハローワーク！ひとり親全力サポートキャンペーン』を実施します。担当者制によりきめ細やかに就職活動をサポートします。ハローワークまで出向くことができない場合、役場等で出前相談もできますので、ぜひ一度、役場の担当窓口にてご相談ください。

お仕事をお探し中のお母さんへ

ハローワーク大村にマザーズコーナーを設置しています。就職活動での悩みや不安など、専門の担当者が丁寧に対応いたしますのでお気軽にご相談ください。

問 ハローワーク大村
大村市松並1丁目213-9
TEL 0957-52-8609

問 出前相談の依頼
役場町民課福祉係
TEL 46-1155

町民集いの広場

すくすくねんね

【お問い合わせ先】
すくすくねんね ☎46-0737

8月のイベント予定 ※予約制です

場 所 総合会館2階保健センター
開設日 火～土曜日
9時30分～15時30分



- 8月 1日(木) 親子でつくろう！(うちわ) (10時30分～)
 - 8月 2日(木) いっぽ講座②
 - 8月 3日(金) 身体測定&おじいちゃん・おばあちゃんと交流 (10時30分～)
 - 8月 8日(木) ベビーマッサージ (10時30分～)
 - 8月 9日(木) いっぽ講座③
 - 8月10日(金) 夏祭り (10時30分～)
 - 8月16日(木) いっぽ講座④
 - 8月22日(木) クッキング「食生活改善推進員さんと交流」 (10時～)
 - 8月23日(木) いっぽ講座⑤
 - 8月24日(金) リンパマッサージ (10時～)
 - 8月29日(木) よみかたり (10時30分～)
 - 8月30日(金) いっぽ講座⑥
 - 8月31日(金) 音楽ふれあい遊び&お誕生会 (10時30分～)
- ※8月11日(土)～8月15日(木)まで、お盆休みです

お知らせコーナー

自衛官募集のお知らせ

防衛大学校

受験資格 高卒(見込含)21歳未満の者

受付

推薦 平成30年9月5日～9月7日

総合選抜 平成30年9月5日～9月7日

一般 平成30年9月5日～9月28日

試験日

推薦 平成30年9月22日・23日

総合選抜 平成30年9月22日

一般 平成30年11月3日・4日

防衛医科大学校看護学科学学生

受験資格 高卒(見込含)21歳未満の者

受付 平成30年9月5日～9月28日

試験日 平成30年10月20日

防衛医科大学校医学科学学生

受験資格 高卒(見込含)21歳の者

受付 平成30年9月5日～9月28日

試験日 平成30年10月27日・28日

問 自衛隊大村地域事務所 ☎ 0957-52-6217

「県民祈りの日」の黙とう

8月9日の「県民祈りの日」には、1分間の黙とうをささげましょう。

○県では、原爆犠牲者のご冥福をお祈りし、平和への誓いを新たにするために、毎年8月9日を「県民祈りの日」に定めています。

○来る8月9日には、原爆投下時刻の午後11時2分に県民の方々がそれぞれの家庭で、また職場において、サイレン・鐘などに合わせて、1分間の黙とうをささげられますようお願いいたします。

ふるさと納税だより

5月のふるさと納税受入額

1,305,800円(90件)

東彼杵町にふるさと納税していただいた方たちです。
誠にありがとうございました。
※氏名等の公表を希望された方のみ掲載しています。

東京都 前田 仁志 様
神奈川県 福富 隆弘 様

町営プール開放のお知らせ

夏休み期間中、町営プール(彼杵中学校横のプール)を開放します。

雨天時は中止になります。

期間 7月21日(土)～8月17日(金)

※ただし、8月13・14・15日は盆休み

時間 13:00～15:50(途中休憩あり)

※予定が変更となる場合があります。

問 教育委員会 社会教育係 ☎ 46-0114

救急講習開催のお知らせ

もしもの時のために・・・あなたも学んでみませんか?

講習 普通救命講習1

とき 7月29日(日) 9:00～12:00(3時間)

場所 佐世保市中央消防署3階防災学習室
(佐世保市平瀬町9番地2)

内容 心肺蘇生法やAEDの取り扱い方
その他の応急手当 等

問 佐世保市中央消防署 ☎ 0956-24-7621
FAX0956-24-4119

川棚警察署生活安全係からのお知らせ

オレオレ詐欺に注意

息子や孫を名乗る電話であっても、電話でお金のお話が出たらすぐに電話を切り、まずは、家族や警察に相談しましょう。

東彼杵町内刑法犯認知状況(5月)

	粗暴犯	窃盗犯	知能犯	その他
5月中	0	2	0	0
平成30年中	1	5	0	0

行政相談のお知らせ

行政相談が次のとおり開催されます。
相談は無料です。お気軽にお越しください。

8月13日（月）役場 相談室

8月27日（月）農村環境改善センター

いずれも10:00～12:00

心配ごと相談のお知らせ

日	時	相談員名
8/10（金）	13:30～ 16:00	福田 家久子 宇都 繁敏

無料弁護士相談

8/22（水）	13:00～16:00
---------	-------------

問 東彼杵町社会福祉協議会 ☎ 46-0619



図書館からのお知らせ～おすすめの本～



「300年まえから伝わる
とびきりおいしいデザート」
エミリー・ジェンキンス
ソフィー・ブラッコール 文 絵

イギリスに伝わる「ブラックベリー・フル」というお菓子は、300年前から作られています。この絵本は4つの時代の4つの場所のおいしい「ブラック・フル」の作り方を繊細に描いてあります。

時代背景を比べたり、作る道具を比べたり、是非、親子で楽しんでください。

長崎県読書感想文低学年の課題図書です。



「レイナが島にやってきた!」
長崎 夏海 作

沖縄の島に里子としてやってきた転校生レイナ。自由奔放でおしゃべりで、あっという間にクラスの人気者。大人しい優愛はそんなレイナと仲良くなりたいのですが、レイナにはちょっとした秘密がありそうです・・・。

感受性豊かなレイナの想像力で紡がれる物語はとても素敵です。青少年・長崎県読書感想文中学年の課題図書です。



「青空と逃げる」
辻村 深月 著

スキャンダルに巻き込まれた家族の再生物語。夫は行方不明、妻と息子は、夫の行方を追う者から逃げる。逃亡生活の中で、お互いを見つめ直す母親と息子の心の機微、その地での人々の優しさに涙腺が緩みます。

子を守ろうする母、母を想う息子、そして、遠くから家族を思いやる父、三人でまた青空を見上げる時がくるのか・・・感動の一冊です。

※本の読み語り 8月4日（土）10:30～ 多目的ルーム

火～土曜日 9:00～20:00 日曜日・祝日 9:00～17:00

※夏休み期間は、8月のみ月曜日も開館いたします。9:00～17:00

おくやみ

～おくやみ申し上げます～
（敬称略）

粒崎 キヨ（95）歳 本

※「おくやみ」は掲載希望の申出があったものだけを掲載しています。

編集室より

6月21日に開催された郡中体連陸上競技を取材しました。町内の中学生が日ごろの練習の成果を発揮している姿を見ると、つつい取る枚数が多くなりどの写真にするか、迷った次第です。重ねて、日差しの対策をしていなかったのが、帰る頃にはゆでだこのように真っ赤になっていました・・・。

7月に入って暑い毎日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。この時期は、熱中症や夏風邪が増えることもあり、日差しの対策とこまめな水分補給を行い、健康には十分にお気をつけてください。

22日は、彼杵、千綿両方の祇園祭が開催されます。午前中は彼杵宿を練り歩き、午後は、千綿宿を練り歩く。参加される皆さんは、練習や準備等大変だとは思いますが、残り1週間となりました。本番まで怪我のないよう努めていただき、当日を迎えられるよう応援しています。

（文責 和田）

東彼杵町の人口（5月末日現在）
※（ ）は前月対比

総人口 8,037（-6） 男性 3,844（-2） 女性 4,193（-4）
世帯数 3,135（+3） 出生 5 死亡 15 転入 16 転出 12

すこやかちゃん

森 ^{はるき} 晴輝くん (平成 26 年 6 月 1 日生)

^{ひなた} 日向ちゃん (平成 29 年 10 月 3 日生)

【東宿】 父・健史さん 母・縁さん

「心優しく、元気に大きくなってね！」



わたしの作品 ～彼杵小学校～

「最後の運動会」

平成 30 年 5 月 27 日私たちの最後の運動会でした。運動会で心に残ったことが 3 つあります。

1 つめは「大玉はこんだろう」でした。大玉はこんだろうは赤、白の 1 人 1 人が力を合わせる競技です。この競技はチームの力が現れるのでがんばりました。でも最初は勝っていたのに、後でこされてとてもくやしかったです。

2 つめは「よさこい、組体操です。よさこいと組体操は赤白関係なく体操をしたりおどったりします。それでみんな息が合っていたので心に残りました。

3 つ目は「親子の絆でゴールを目指せ」です。私は運動会で一番心に残りました。理由は、6 年生は運動会で必ず親子の種目があります。ということは小学校最後の運動会ということが一番わかる競技ということです。私はそれを感じて「ああ最後の運動会なんだなあ」とあらためて思いました。次の運動会は、「中学生になってからなのかあ」と思うとちょっと悲しくなります。でも中学になってがんばろうと思います。



6 年 大河原 ^{あいな} 愛奈



作品テーマ 「春の風景」



5 年 大安 ^{のぶき} 伸樹



5 年 釜坂 ^{しな} 妃那



6 年 牛島 ^{みらい} 天来