

広報 ひがしそのぎ

Higashisonogi

8

2020
No.635



主な内容

避難情報のポイント P2

訪問介護事業について P3

健康・子育て P6～P7

行政からのお知らせ P7～P10

郡中学校体育大会 P11

「避難情報のポイント」を確認しましょう。

警戒レベルについて 知っていますか？

集中豪雨や台風など災害が発生するおそれがある際に、町から防災情報を「警戒レベル」を用いて発信しています。

台風が発生する時期が近づいてきました。どの情報をもとに、どのタイミングで避難をしますか？

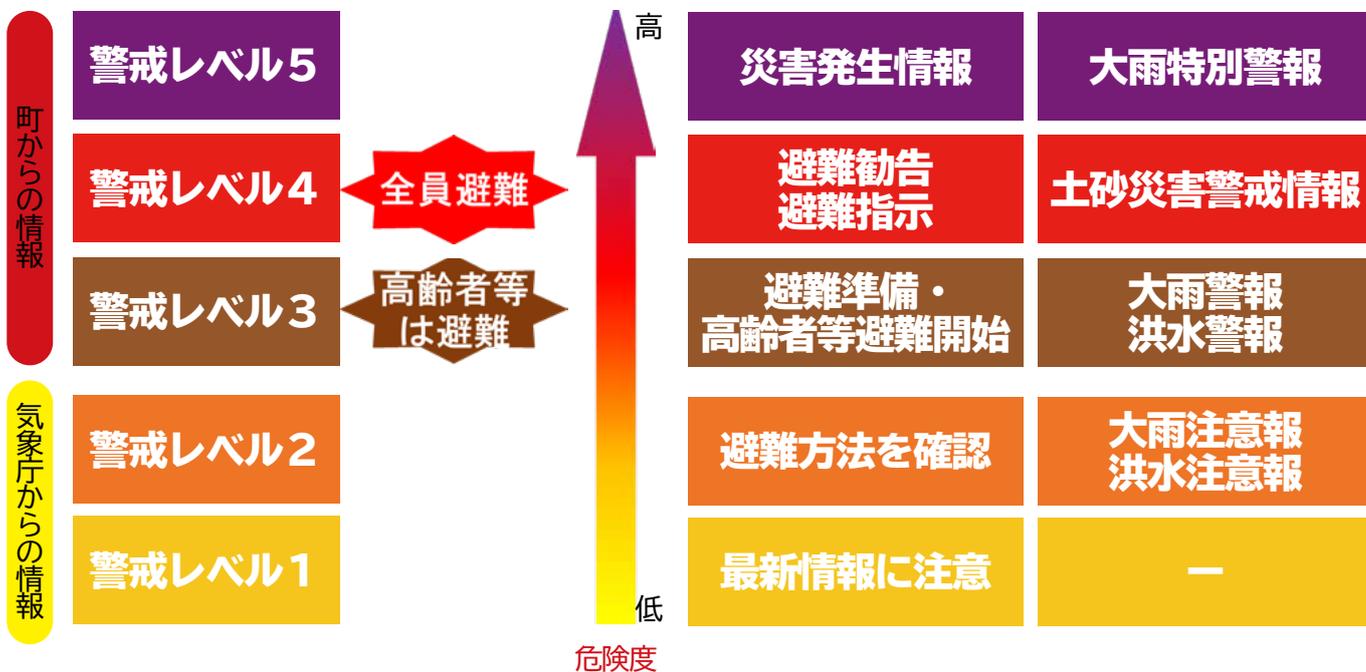
防災情報の意味が直感的に理解でき、それぞれの状況に応じて避難できるよう、災害発生時の危険度と住民の方々が取るべき行動を5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えします。

！ 避難とは安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。

！ 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。

！ 避難勧告や避難指示がありますが、いずれにしても警戒レベル4で避難しましょう。

！ 警戒レベル4や5は、必ず発令されるものではなく地域の状況に応じて緊急的にまたは重ねて避難を促す場合などに発令されることがあるものです。



安全に避難するために ～家族で事前に話し合っておきましょう～

- あなたが住んでいる場所の災害危険度（リスク）を把握（理解）する
- 安全な避難経路、避難場所、避難所はどこにあるのか
- 家族間の連絡方法と最終的に出会う場所はどこにするのか
- 家の中の安全対策
- 救急医薬品や消火器などを準備しているか
- 避難するとき、誰が何をもち出すのか、非常時持ち出し袋はどこに置くのか
- 乳幼児や高齢者の面倒は誰がみるのか
- 昼の場合と夜の場合の役割分担は、はっきり決まっているか
- 地域の防災活動に参加しているか（避難訓練等）



“持ち込まない、持ち出さない” 感染予防!

東彼杵郡3町で構成している、東彼杵郡在宅医療・介護連携支援センターの主催により、7月2日に東彼杵郡医師会館会議室において、東彼杵郡の訪問介護事業所（事業所代表1名）を対象に「新型コロナウイルス感染症第2波に備えて」が開催されました。

講師に長崎川棚医療センター在宅看護専門看護師 木口綾子先生、感染管理認定看護師 富澤めぐみ先生を迎え、厚生労働省が作成した「訪問介護職員のためのそなただったのか！感染対策！（動画）」を見ながら日頃の介護場面を振り返りました。ちゃんとやってみようのつもりの手洗いやそのタイミングなど感染予防行動を振り返る機会となり、改めて“持ち込まない、持ち出さない” 感染予防行動（手洗い、手指消毒）の大切さを確認しました。

地域で暮らす皆さんも①身体的距離の確保②マスクの着用（症状がなくても）③手洗い（必要なタイミングで）を一人ひとりがきちんと行う事により感染防止に取り組みましょう。



訪問介護員のチェック事項

【利用者宅】

□感染予防のための衛生用品の準備、適切な装着はできているか？

- ・サージカルマスク ・使い捨て手袋 ・エプロン
- ・手指消毒用アルコール製剤など

□サービス提供中やその前後に、こまめに石鹸で手洗い or アルコール消毒しているか？
・うがいをしているか？

□使用済みのオムツ・ウェットティッシュ、マスク・手袋など使い捨ての衛生用品を適切に廃棄したか？

- 注意・マスクや手袋は表面に触れないように注意して外す。
- ・廃棄物はすぐにビニール袋に入れ密閉する。

【退勤後（自宅）】

□帰宅後、すぐに石鹸で手洗い（またはアルコール消毒）やうがいをしたか？



手洗いのタイミング

- ・外出から戻った後
 - ・多くの人が触れたと思われる場所を触った時
 - ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ後
 - ・症状のある人の看病、お世話をした後
 - ・料理を作る前
 - ・食事の前
 - ・家族や動物の排せつ物を取り扱った後
 - ・自分がトイレを利用した後
- アルコールを含んだウェットティッシュで両手をゴシゴシと隅々まで丁寧に拭くのも効果的！



訪問介護員のチェック事項

【出勤前（自宅）】

□検温をしましたか？

- ★体温が37.5度以上ある場合は出勤しないで、自宅療養しましょう
- ★発熱はなくても、強いだるさや息苦しさ、激しい咳などの体調不良がある時
→必ず速やかに事業所に報告の上、出勤しないことを相談・検討してください

過去に発熱が認められた場合

- ★解熱後 24 時間以上が経過
- ★咳などの呼吸器症状が改善傾向となるまで出勤を行わないことを徹底する。このような状況が解消した場合でも、引き続き当該職員の健康状態に留意すること。



今、なぜマスクが必要なのか？

新型コロナウイルス感染者の3人に1人は、症状がなかった。（平均68歳）



重症 28 人



軽症 43 人



症状なし 33 人

無症状感染者でもウイルスは排出している！
発症者は発症の2～3日前から排出している！
・・・可能性がある

だからマスクが必要！！



「訪問介護職員のためのそなただったのか！感染対策！（動画）」は下記 URL でいつでもご覧いただけます。

【厚生労働省/MHLWchannel】<https://youtu.be/OQp6VRyoYL4>

県産茶の最高峰決まる！

第48回長崎県茶品評会が6月30日(火)に総合会館で開催されました。

従来の蒸し製玉緑茶部門(出品数30点)に加え、今年から一般消費者向けの緑茶を審査する一般茶部門(出品数70点)が新設され、一般茶部門では、東彼杵町中尾郷の大山良貴さんが最高賞の農林水産大臣賞に、蒸し製玉緑茶部門では、東彼杵町坂本郷の大原俊彦さんが最高賞の農林水産省生産局長賞を獲得しました。

最高賞の大原さんをはじめ今回蒸し製玉緑茶部門に出品された30点(うち東彼杵町23点)は来月末に鹿児島県で開催される第74回全国茶品評会へ臨み、そのぎ茶日本一4連覇を目指します！



▲ 長崎県茶品評会審査会の様子

身体障害者連合会会長表彰式

6月10日(水)、身体障害者福祉協会連合会会長表彰式が行われ、一瀬 義春さん(駄地郷)が会長として10年以上在職し功労があった方として表彰を受けられました。

一瀬さんは、「後任を見つけられずここまでお世話になって現在に至ります。高齢化が進んで、なかなか若い方が入ってこないのが存続していくのが難しい。スポーツなど親睦を深める事業に力を入れていきたい。」と話されました。



▲ 表彰を受けた一瀬 義春さん(駄地郷)

大村東彼理美容組合からマスクの寄贈

6月29日(月)、大村東彼理・美容組合からマスク500枚が寄贈されました。

大村東彼理美容組合長の宮本 慶二さん(大村市)は、「新型コロナウイルス感染拡大防止のため町で活用してもらいたい。どこも大変なので早く収まってくれたら。」と話されました。

寄贈されたマスクは、災害時の避難所用やその他防災用として備蓄し、活用させていただきます。



▲ 大村東彼理美容組合長 宮本 慶二さん(右)

町教育委員に長下亜希さんを任命

7月1日(水)、東彼杵町教育委員として長下 亜希さん(小音琴)を、新たに任命しました。

教育委員の任期は4年、町教育行政の振興にご尽力いただきます。

長下さんは、「子どもや保護者の目線でひとつひとつをよく見て考え、私自身、勉強させていただきながら精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いします。」と話されました。



▲ 教育委員に任命された長下 亜希さん

V・ファーレン高田社長や ヴィヴィくんが来庁!

6月25日(木)、V・ファーレン長崎の高田春奈社長やクラブマスコットのヴィヴィくんらが東彼杵町役場を表敬訪問しました。

Jリーグは2月の開幕直後、新型コロナウイルスの影響で約4カ月中断しましたが、6月下旬にようやく再開。高田社長は町長に対し「東彼杵にはそのぎ茶をはじめ素晴らしいものがたくさんある。町民の皆さんには熱い応援をお願いしたい」と話されました。

高田社長からユニフォームを受け取った町長は「J1昇格に向け頑張ってほしい」とエールを送り、サッカー談議に花を咲かせました。



▲ 訪問された高田社長(左)

豪雨災害復旧に寄附いただきました

7月10日(金)、日本道路株式会社から令和2年7月豪雨災害の被災地支援として、東彼杵町に寄附金を賜りました。

東彼杵町では、幸いにも人的被害はありませんでしたが、土砂崩れによる道路の寸断、農地の被害がありました。いただいた寄附金は復旧に活用させていただきます。

今後も、安心安全なまちづくりに取り組んでまいりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願いいたします。誠にありがとうございました。



▲ 寄付金贈呈の様子

健康と暮らしの情報

※お願い：下記健診等に来所される際は、マスクの着用をお願いします。

子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

日付：9月6日(日)

申し込まれた方には6月下旬に案内を送付しています。詳しくは案内をご覧ください。



健康相談

日時：9月9日(水) 受付13時30分～14時30分

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、気になることはありませんか？保健師・栄養士が相談に応じます。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。)

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>

利用講習会を受講してください。利用講習会の日時は、ホームページ・データ放送で確認いただくか、健康推進係(☎46-1200)へお問い合わせください。9月分の予約は8月20日以降に健康推進係へお電話ください。

場所：会議室2(町総合会館 保健センター内)

受講料：無料(東彼杵町に住民登録が無い方は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・マスク

<利用登録がお済みの方>

住所や氏名を変更された場合、登録内容の変更手続きが必要です。該当される方は健康推進係までお電話ください。



子育てに関する情報



母子手帳交付

日時：9月14日(月)・9月28日(月)

受付：9時30分～10時

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。



1歳6か月児健診

日時：9月14日(月)

受付：2班に分けて受付をします。

受付時間は通知をご覧ください。

場所：総合会館2階 保健センター

対象：平成30年11月23日～平成31年3月14日

生まれのお子様



乳児相談(3～4か月児、7～9か月児)

日付：9月2日(水)

受付10時～10時30分 令和2年5月4日～令和2年6月2日生まれの赤ちゃん

受付13時30分～14時 令和元年12月2日～令和2年2月2日生まれの赤ちゃん

場所：総合会館2階 保健センター

※対象者には通知します



町民集いの広場 すくすくねんね

みなさんで集まって行うイベントはしていませんが、三密を避ける形で9月8日～9月11日の期間で「親子でろう！敬老の日のハガキ製作」を行います。(要予約・7組限定) 予約時に希望日をお伝えください。

☆毎日施設・おもちゃの消毒はしております。

☆来所時には事務所前にて検温を実施しております。検温してからの入室にご協力ください。

☆来所の際は、マスク着用・手指の消毒をお願いします。

☆当面は、郡内限定とさせていただきます。

(町内の方は予約不要、川棚町・波佐見町の方は1日2組限定・要予約)



【お問い合わせ先】
すくすくねんね ☎46-0737

小学6年生のお子様をお持ちの保護者様へ

小学6年生は、ジフテリア・破傷風の二種混合予防接種（三種混合の2期にあたる）の対象年齢となっています。対象の方には4月中旬頃案内を送付していますので、受け忘れのないようお早めに接種して頂きますようお願いいたします。

※必ず医療機関に予約をしてから受診してください。

※母子手帳が必要です。紛失した方は、役場健康推進係までご連絡ください。



自殺予防週間 9月10日(木) ~ 9月16日(水)

自殺問題やさまざまな心の悩み

※長崎いのちの電話 ☎095-842-4343 9時~22時(年中無休)

毎月第1・3土曜日 9時~翌9時

毎月10日 8時~翌8時 (アザハル 0120-738-556)

うつ病とは？

うつ症状に早く気づき適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策の1つです。

うつ病は決して特別な病気ではありません。早期に発見して治療を行うことでよくなる病気です。何か問題を感じたら、専門の医師(精神科・心療内科等)に早めに相談することをお勧めします。

うつ症状のサイン・症状

○憂うつ、気分が重い

○何をしても楽しくない、何にも興味がわからない

○疲れているのに眠れない、いつもよりかなり早く目覚める

○イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない

○悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる

○死にたくなる



ひとつひとつの症状は誰もが感じるような気分ですが、それが1日中ほぼ絶え間なく、感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

毎月日曜日の個人番号カード発行申請・交付受付窓口

毎月日曜日の個人番号カード発行申請・交付受付窓口の

9月の開庁予定日は**13日(午前中のみ)**です。

※ 窓口は込み合うことがありますので、事前に予約をお願いします。

※ 予約のご連絡は平日午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。

※ 持参する物 ①本人確認書類・・・写真付きの場合 1つ

写真無しの場合 2つ

②印鑑

③個人番号通知カード



問 戸籍係 ☎46-1116

農地利用状況調査（農地パトロール）を実施します

農業委員会では、農地法第30条の規定に基づき毎年、遊休農地の把握や違反転用の発生防止を目的に、農地利用状況調査（農地パトロール）を実施しています。

- 対象農地：町内全域の農地
- 調査期間：令和2年9月末日まで
- 調査方法：地区の農業委員・農地利用最適化推進委員が農地を見回り、利用状況の調査を行います。各農地へ立ち入ることやお話を伺うこともありますので、ご協力をお願いします。

なお、現地調査の結果に基づき、耕作されていない土地の所有者等に対し、農地としての適正な利用を図っていただけるよう農地利用意向調査をさせていただく予定です。

【遊休農地とは】

1年以上にわたって耕作されておらず、今後耕作されないと見込まれる農地。

【なぜ、調査が必要なのか？】

農地法第2条の2に、農地の所有者等は適正で効率的な農地の利用を確保しなければならないという責務規定があります。また、農地は一度耕作をやめて数年経てば、原形を失うほどに荒れてしまい、耕作できる状態に戻すのに、大変な手間と労力がかかることから、調査が必要となっています。

なお、農地の貸付や譲渡を希望される場合は、地元農業委員または農業委員会までお知らせください。

遊休農地を解消しよう

遊休農地については、次のような取り組みでの解消ができます。

1. 農地の非農地化を推進します。
進入路等がなく、山林・原野化した農地につきましては、非農地化を進めています。
2. 遊休農地解消のため苗木の提供を行います。
遊休農地解消のためハゼ苗・オリーブ苗等の提供を行っています。



問 農業委員会 ☎ 46-1311

下水道排水設備工事責任技術者の試験実施について

県内において公共下水道の水洗化などの排水設備工事に必要な「下水道排水設備工事責任技術者」の試験実施についてお知らせします。

【試験の実施について】

1. 試験日時 令和2年11月8日（日）13時～16時
2. 受付期間 令和2年9月7日（月）～9月23日（水）9時～17時
ただし、土・日・祝日を除く
3. 受験案内書 NBC 情報システム株式会社のホームページからダウンロードしてください。
(<https://www.nbcis.co.jp/>)

なお、詳しい内容については町 HP をご覧になるか、以下におたずねください。また、役場水道課窓口にも資料があります。

NBC 情報システム(株) ビジネスアウトソーシング本部 下水道責任技術者係
長崎市恵美須町4-5 NBC 3rd Bldg.
TEL 095-825-1541 FAX 095-825-1459

長崎県防災推進員（自主防災リーダー）養成講座

長崎県では、長崎県防災推進員養成講座の受講者を募集しています。

毎年のように発生する集中豪雨や台風、いつでもどこでも起こりうる地震災害などへの備えを行っていくことが大切です。本講座を受講し、防災に関する知識・技術を身につけ、自分や家族を守りながら地域や職場の「防災力」の向上に貢献しましょう。

○開講日・開講場所

東彼杵会場	11月21日(土)	の計3日間	東彼杵町総合会館 2階 大会議室 (東彼杵町彼杵宿郷 706-4)
	11月22日(日)		
	11月23日(月・祝)		

○受講対象

- ・自主防災組織のリーダー、防災ボランティア、民間企業の防災責任者など地域・職場の防災の担い手やそれを目指す方で、長崎県内在住または在勤の方
- ・自主防災リーダー修了者、防災士資格取得者でスキルアップや最新情報の取り組み等を受講希望される方

○募集人員 50名

○修了証書 全講座を修了された方には長崎県知事名の修了証書が授与されます。

○申込方法 「参加申込書」、Eメール、FAX、郵送で申し込みください。

募集案内は「長崎県総合防災ポータル」にも掲載しており、申込書のダウンロードも可能となっています。

○申込期間 10月9日締切

○受講料 無料(ただし、交通費及び昼食は各自でご負担ください。)

※防災士資格取得試験の受験を希望される方は、別途受験料等が必要です。

○申込先 〒850-8570 長崎市尾上町3番1号 長崎県危機管理課 基地対策・企画班
Eメール s27100@pref.nagasaki.lg.jp FAX 095-821-9202

新型コロナウイルス感染予防対策により、募集人員を縮小して開催しますので、受講を希望される方はお早めにお申し込みください。

会場では感染予防対策として、入場前の検温、マスク着用、手指消毒を行いますのでご協力をお願いいたします。(※37.5度以上の方は入場を遠慮していただきます。)

全国の新型コロナウイルスの発生状況により、複数の講師の移動が難しいと判断される場合は中止となる可能性があります。(※中止の際は開講1週間前までにお知らせいたします。)

長崎県人材活躍支援センター佐世保 / フレッシュワーク東彼杵 「就職支援・個別相談会」開催のお知らせ

「仕事の選び方や適性が分からない」「履歴書や職務経歴書作成のアドバイスがほしい」「面接の自己PRに自信がない」などのお悩みについて、専門スタッフが個別で対応します。相談無料。予約が必要です。

相談日：令和2年9月18日(金)、12月18日(金)、令和3年3月19日(金)

時間：いずれも11時～16時

会場：東彼杵町総合会館研修室

予約先電話番号：0956-24-7431

※ 上記は予定です。必ず電話で事前確認、予約をお願いします。

問合せ 長崎県人材活躍支援センター佐世保 ☎ 0956-24-7431



「町の『当たり前』こそ魅力」
地域おこし協力隊 北郷 諭さん



東彼杵町には、身の丈サイズの生業ややってみたいことに挑戦できる土壌があり、情熱やアイデアを持った人々の輪がどんどん広がっています。さまざまな情報発信を通じて、そんな輪の広がりを目指すプラットフォームが「東彼杵町ちえのわまちのわ編集部」。今回は、昨年2月から「地域おこし協力隊」として活動している北郷（ほくごう）諭（なとし）さん（35）を紹介します。

編集部 プロフィールを教えてください。

北郷 長崎市の香焼出身。二人兄弟の末っ子です。小学1年からラグビースクールに通わされ（笑）、大学卒業まで続けていました。小中の部活で吹奏楽部にも在籍し、チューバ担当。音楽は大好きです。

長崎大学教育学部に進み、「情報文化教育課程芸術文化コース」で美術全般を学

びました。卒業後に上京。靴作りを1年間学び、就職後も週一ペースで学校に通いながら腕を磨きました。就職したのは自然食品店。お店が休みの週末には福島の鮫川村で農作業をし、自分たちで育てた野菜を販売していました。

しかし、次第にお給料が支払われなくなり、転職活動を始めましたが自分には何も経験がなく苦労しました。世の中の厳しさを感じました。当時は浅草に住んでいて、アルバイトでも何でも仕事をしようと思いい、「身体が丈夫なら大丈夫」と人力車を引く仕事に就きました。最初は1年くらいで辞めるつもりでしたが、結局2009年から約9年間続けました。

同じコースでもお客さまによって自分でアレンジを加えるなど、ご案内の楽しさに惹かれました。極度の人見知りですが、衣装を着れば自然と仕事モードに入りました。

編集部 どうして地域おこし協力隊に応募したんですか？

北郷 いつか長崎には帰ろうとずっと思っていました。2018年2月に人力車を辞め、システム会社に入社しましたが馴染めず。その後長崎の仕事を探しているうち、この協力隊に巡り合いました。故郷の香焼もかつては西彼杵郡。「東彼杵郡」には親近感を持つことができました。

編集部 東彼杵町の第一印象は？

北郷 とにかく景色が美しかったです。

面接の前日、役場の職員さんとかつての協力隊員、齋藤仁さんの二人に町内を案内してもらいました。茶畑、海、すべてが印象的で、車中でもずっと感動していました。実家へのお土産はもちろんそぎ茶でした。

編集部 隊員として日々どのような活動をしているんですか？

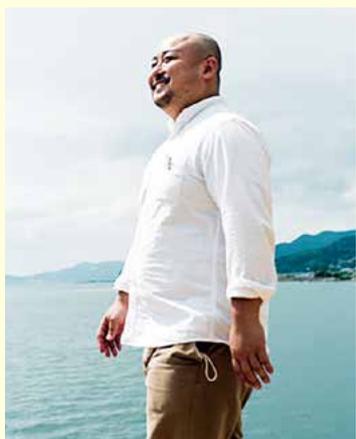
北郷 東彼杵町ふるさと交流センターと連携し、観光の促進や情報発信などに努めています。

編集部 東彼杵町の暮らしはどうですか？

北郷 随分慣れました。「田舎は車なしに生活できない」とよく言われるので、しばらくは車なし生活に挑戦しました。意外と大丈夫でした。だけど町内をもっと動きたくて、昨年末、自家用車を持ちました。これまでに以上に町内の名所を回ることでできていますが、つい町外にも出てしまいます（笑）。東彼杵町での暮らしを通して思うことがあります。対外的に「長崎県」といえば「長崎市」を中心に語られている気がします。でも長崎県は本当に広い。そんな広い長崎県で、東彼杵町はまさに「おへそ」。地理的に中心部に位置し、どこにでも移動、活動しやすい。町の大きなメリットだと感じています。それと生産者が身近に多く、食べ物を作っている人の顔を想像できることは豊かな生活だと思えます。

編集部 移住者の視点から、これからの東彼杵町へエールをください。

北郷 東彼杵町が元々有するもの、日常の一つ一つが、外の人にとっては非日常で魅力的なものだと感じます。取り繕わず、そのものを見てもらったほうがいいと思います。私も上京しましたが、都会に出てみたい人の気持ちはよく分かります。古里を出たからこそ気付きがあり、古里を大切に思う気持ちは強くなると思います。今まで当たり前だったものが、実は特別だったと気づくことができるのではないのでしょうか。そんな「大切なもの」を、特に町内の子どもたちに繋いでもらったり、外に発信したりすることに関して何か貢献できればと思っています。これからもよろしくお願いします。



〈お知らせ〉

9月15日（火）13時30分（予定）から東彼杵町総合会館にて、北郷さんによる「地域おこし協力隊活動報告会」を開催します。参加自由。ぜひ足をお運びください。



郡中体連 開催！！



【郡中体連 開催】

東彼杵郡中学校体育大会（球技・武道）が7月5日（日）に、陸上競技大会が7月9日（木）に開催されました。どの選手も全力でプレーしていました。結果は下記のとおりです。（敬称略）

球技・武道

卓球					
女子団体	優勝	東彼杵中学校	女子個人	第1位	福田 遥
ソフトテニス					
男子団体	準優勝	東彼杵中学校	男子個人	第2位	栗本 修嗣・志水 真大
女子団体	優勝	東彼杵中学校	女子個人	第1位	新水 伽奈・福山 美佑
				第2位	楠本 すず・山口 栞
剣道					
女子団体	優勝	東彼杵中学校	女子個人	第1位	大渡 沙愛
バドミントン					
			男子個人（シングルス）	第2位	松本 裕太郎

陸上競技大会

陸上（女子）				陸上（女子）			
1年	800m	1位	林田 星羅	共通	200m	1位	片山 咲希
2年	100m	1位	山口 花笑		4 × 100mR	1位	東彼杵中学校
		2位	尾上 颯来	陸上（男子）			
3年	100m	1位	西田 由依	3年	100m	2位	靄野 星輝
		2位	片山 咲希		200m	2位	靄野 星輝

※東彼杵中学校の結果を1～2位のみ掲載しています。

お知らせ

夏季安全推進活動（7月16日～8月31日）

マリinjジャーが活発となる夏を迎えました。マリinjジャーを安心・安全に楽しんで頂くために、7月16日から8月31日までの間、夏季安全推進活動を実施しています。

近年は、人気のあるカヌーやミニボートなどのウォーターアクティビティの popularity が高まり利用者が増えている一方で、海辺での事故防止に必要な知識や技術が不足した状態で海に出ていき、事故にあうケースも増えています。

海に関する知識、乗り物の特性、交通ルールを十分に理解して、安全にマリinjジャーを楽しみましょう。

海上保安庁総合安全情報「ウォーターセーフティガイド」https://www6.kaiho.mlit.go.jp/info/marinesafety/00_totalsafety.html

募集 自衛官募集

○防衛大学校学生（推薦・総合選抜試験）

【受験資格】

18歳以上21歳未満の者、高卒（見込含）又は高専3年次修了（見込含）で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者

【受付】

推薦及び総合選抜試験

9月5日（土）～9月11日（金）

【試験日】

推薦試験

9月26日（土）～27日（日）

総合選抜試験

1次試験 9月26日（土）

2次試験 10月31日（土）・11月1日（日）

お申し込み、お問い合わせ先

自衛隊長崎地方協力本部 大村地域事務所

☎0957-52-6217

お知らせ

9月9日は救急の日です！

毎年9月9日は「救急の日（キュウキュウの日）」です。この日を含む1週間（日曜日から土曜日）を「救急医療週間」と定め、救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めていただくよう、様々な催し物を開催しています。

「安全で安心なまちづくり」のため、佐世保市消防局でも「救える命を救おう」というテーマを掲げて次のことに取り組みますのでご理解とご協力をお願いします。

1. 救急車は正しく利用しましょう！

安易に救急車を要請すると本当に救急車を必要とする方への対応が遅れ、救える命が救えなくなるおそれもあります。

2. 全国版救急受診アプリ（愛称Q助）

このアプリは急な病気などをした時に、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた対応などの緊急性をイメージした色とともに表示されます。いざという時に活用されてください。

3. 119番は命をつなぐ番号です！

119番は大事な命をつなぐための番号です。火災や救急出動に支障が出ては困りますので、問い合わせなどには利用しないでください。

火災・救助等の問い合わせは☎0180-999-999をご利用ください。

お知らせ

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主に方々が労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場で働く人

掛金：日額310円

【特徴】

◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛金の一部を国が助成します。

◎掛金は事業主負担になりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

各種相談窓口

行政相談

- ①日時 9月14日(月)10時～12時
場所 役場1階 第2会議室
- ②日時 9月28日(月)10時～12時
場所 農村環境改善センター
どうぞお気軽にご相談ください。

問 総務課総務係 ☎ 46-1265

心配ごと相談所開設

日時 9月10日(木)
13時30分～16時
場所 総合会館福祉センター相談室
相談員 宇都 繁敏・堀上 信男
どうぞお気軽にご相談ください。

問 社会福祉協議会 ☎ 46-0619

9月中の交通事故巡回相談

開催日	時間	開催場所
9月10日(木)	10時～15時	県北振興局
9月15日(火)	10時～15時	諫早市役所高城会館

相談の予約受付は、開催日の2日前(土・日、祝日を除く)までとなります。受付 長崎県交通事故相談所 095-824-1111(内線 3776、3777)

子どもの人権110番

子どもの人権110番(全国共通・無料)

☎ 0120-007-110

8月28日(金)から9月3日(木)まで

8時30分から19時まで

ただし、土曜日・日曜日は10時から17時まで

「子どもの人権110番」強化週間です。ひとりで悩まず電話してください。

長崎地方法務局 長崎県人権擁護委員連合会



健康 ひとくちメモ



長崎川棚医療センター
福留 隆泰(川棚町)

『コグニサイズ™』

コグニサイズ™とは、国立長寿医療研究センターが開発した高齢者のための運動と認知課題とを組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称で、英語の cognition(認知)と exercise(運動)を合わせた造語です(参照リンク1)。足踏みやステップ運動をしながら拍手や計算、ジャンケン、しりとりなどの課題をおこなうもので、具体的な内容は動画で配信されています(参照リンク2)。

1. 少し息が上がる程度の運動負荷
2. 一日30分程度を週に3回おこなう
3. 頭で迷ってしまっても体は動かし続けること

の3点となっています。

運動はネプリライシンを活性化してアミロイドβの分解を促し、マクロファージ遊走因子を介して脳由来神経成長因子を増やす事で認知症に対して効果があると推定されています。

コグニサイズ™の一つである「コグニステップ」を紹介します。

認知の課題…両足で立って、しっかりと考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数で手をたたく。
運動の課題…両足で立ち、下記の①④のステップ運動を覚えて繰り返します。

- ① 右足を右へ↓② 右足を戻す↓③ 左足を左へ↓④ 左足を戻す

認知の課題と運動の課題を組み合わせる…ステップ運動をしながら、3の倍数で拍手をします。足のステップが四拍子で手の拍手が三拍子になっていて、足と手の動きのパターンが異なるため最初はぎこちない動きになりますが、10分間、毎日繰り返すようにしましょう。

慣れてきたら3以外の数字の倍数にしたり、足のステップを左右だけでなく前後にも加えるなど、難易度をあげて脳を活性化しましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅でできる運動が注目されています。コグニサイズで体力と知力を鍛えて、皆をあとと言わせましょう。

参照リンク1 <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/cognicise.html>
参照リンク2 <https://www.youtube.com/playlist?list=PL88ou201GKmYr7NzY7a-HHNmbb0-6ITr>

7月の行動記録

- 1日～2日 国会陳情
- 3日 課長会
- 5日 千綿女子高等学校園跡地説明会
(西宿、瀬戸)
- 6日～7日 大雨特別警報発令、
災害対策本部
- 8日 第4回町議会臨時会
町ゲートボール協会から来庁
- 10日 郡森林組合理事会
- 13日 夏の交通安全県民運動立哨
長崎県土木部長と面談
- 14日 八反田いきいきサロン行政報告
県土地改良事業団体連合会監事会
- 15日 長崎県町村会臨時総会
- 16日 西九州自動車道建設促進期成会総会
- 20日 長崎県スクラムミーティング
- 21日 長崎県市町村関係団体合同総会
- 29日 町議会全員協議会
- 30日 郡森林組合総代会

ふるさと納税だより

6月のふるさと納税受入額
件数 468件
寄附額 11,394,130円

令和2年度累計(6月末時点)
件数 1,042件
寄附額 22,463,168円

誠にありがとうございました。

(※申込サイトや決済方法によっては受入額が申し込まれた月と異なる場合があります。)

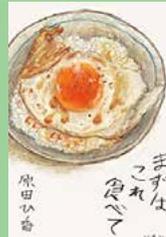
【寄附者様からの応援メッセージ】

- 東彼杵の日本茶、応援しています。
- 毎朝緑茶を飲みますが、やっぱり長年飲んで
いる彼杵のお茶が一番好きです。引き続き頑張っ
てください。
- コロナの自粛で大変だと思いますが頑張ってく
ださい！
- 彼杵茶が我が家の定番です。味よし色よし香りよ
し。最高においしいです。
- 東彼杵町のまちづくりを応援しています！

他にも多数の応援メッセージをいただいています。ありがとうございました。



ノノちゃんとママのおはなし
松本 春野 文・絵



まずはこれ食べて
原田 ひ香 著

絵本作家「いわさきちひろ」の孫である著者は、妊娠中に離婚を決断した。大きなお腹を抱え、見知らぬ土地で生活を始めた彼女が、周りの人達のやさしさに助けられ、娘を産み育ててきた4年間の体験をもとに、書き綴った物語。娘にも助けられながら、森の中での子育てを楽しんでいる姿に、ほのぼのとした癒しが感じられます。やさしい筆使いの挿絵とともにお楽しみ下さい。

「まずはこれ食べて」と差し出される一皿は、どれも心がほっとするものばかり。友人同士で起業したベンチャー企業の社長の提案で雇われた家政婦、算みのりが作る料理だ。超多忙で不規則な生活を過ごしていた社員達は、彼女が行う完璧な家事や、提供してくれる食事に、仕事をする環境や日々の食事がいかに大切かに気づいていく。

一般家庭にある材料で、手軽に出来る料理も掲載され、日々の献立の参考にもなります。

大きなとうもろこしとるぞー！

7月2日(木)、三坂 義広さん(坂本郷)のとうもろこし畑で、やまだこどもえんの年中さん27名が収穫体験を行いました。

やまだこどもえんでは、園の畑で野菜の収穫などの経験をされていて年中さんは園外での収穫体験は初めて。

子どもたちは、まだ葉に隠れているとうもろこしに興味津々で「おいしそう!」「大きいのをとるぞー!」と畑の中にずんずん入っていき、たくさんとうもろこしを収穫していました。



▲ 三坂さんとやまだこどもえんの園児たち



休日在宅当番医 (8月・9月)

診療時間 9時00分～17時00分

日	病院名	町	電話番号
8月16日	山住医院	東彼杵	0957-46-1162
23日	にいむら整形外科	川 棚	0956-82-6565
30日	坂口医院	波佐見	0956-85-3000
9月 6日	はすわ診療所	波佐見	0956-85-5221
13日	松村内科・消化器科	東彼杵	0957-47-0709
20日	田淵医院	川 棚	0956-82-2111
21日	八並整形外科・リハビリテーション医院	波佐見	0956-85-5775
22日	三島眼科医院	東彼杵	0957-46-0340



伊藤 大吉
86歳

東宿

おくやみ

緒方 瀬理奈
小芦 智洋

大村市

濱田 麻美
松尾 晃一

金谷 大村市

おめでとうございます

ご結婚

○敬称は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。

東彼杵町内交通事故発生状況

※飲酒・無免許は事故件数

	人傷件数	死者	傷者	物件事故	飲酒	無免許
6月中	3	0	4	10	0	0
2020年中	19	0	27	72	0	0

東彼杵町の人口(6月末日現在)※()内は前月対比

総人口	世帯数	男性	女性	
7,804 (-2)	3,148 (+2)	3,746 (+3)	4,058 (-5)	
出生	死亡	転入	転出	その他
3	7	16	14	0

図書館から おすすめの本のお知らせ



あおいむぎわらぼうし
武鹿 悦子 作
土田 義晴 絵

お兄ちゃんのお古の自転車で山道を走っていたしげくんは、かぶっていた青い麦わら帽子を風に飛ばされて、山のこぎつねに拾ってもらいました。お礼に、「誕生日にピカピカの自転車を買ってもらうから、乗せてあげるね」こぎつねと約束しました。

大喜びのこぎつねは、約束の日、今か今かと待っていると、・・・

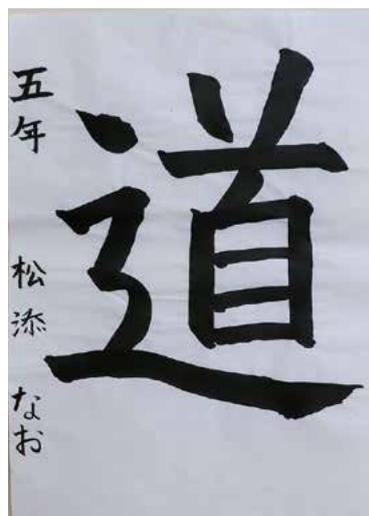
「約束を守る」事の大切さを教えてくれる絵本です。



6年 浦 晴稀さん
絵「ぼくの宝物」



5年 松添 菜央さん
習字「道」



6年 二瀬 大瑚さん
絵「ボールとくつ」



5年 飯野 晴仁さん
習字「白馬」

