

ひがしそのぎ

平成 30 年

東彼杵町広報紙

9 月 No. 612

祝・全国制覇！

8 月 11 日から開催された第 18 回全日本中学生男子大会で、長崎 KSC が 2 年ぶり 6 回目の全国制覇を達成しました。おめでとうございます！



夏といえば、やっぱり“お祭り”！！

8月16日 第49回東彼杵町納涼花火大会

8月16日、夏の風物詩「納涼花火大会」が開催され、当日は大勢の観客で賑わいました。

一昨年から始まった、「冷やしそぎ」の一環として、暑い夏を吹き飛ばす「水かけ祭り」で子どもたちが涼をとると、彼杵中学校の生徒による吹奏楽演奏や浴衣コンテスト、パフォーマンスなどで花火大会に花を添えました。日が沈み始める頃、メイン会場が盆踊り会場に変わり、老若男女問わず楽しく踊る姿が見られました。その後にあったバンドライブが終わる頃には、多くの方が沿道に座り花火は待ちわびるかのように、空を見上げる姿がありました。

1発目の花火が上がると観客席からは歓声が上がり、最後の1発まで、ひと夏の思い出として目に焼きつけておられました。



かっぱの川まつり（場所：彼杵川かっぱ公園）

東彼杵町の中心部を流れる彼杵川下流域の自治会（橋ノ詰、本町、東町、下三根）が水辺を活かし、異世代間の交流等を目的とした「かっぱの川まつり」が8月19日に開催されました。

会場では、カヌーやいかだ体験があり、普段できない活動に戸惑いながらも、次第に子どもたちの弾んだ声が響きわたりました。

タライ船競争では、相手よりも早くゴールしようと前のめりになり、水がタライに入り沈没してしまうリス

クと戦いながらゴールを目指しました。

競技が終わった後は、そうめん流しが開催されました。そうめんは通常の白色のそうめんとお茶を練りこんだ緑色のそうめんの2種類を用意。皆さん、お腹いっぱいになるまで、堪能しました。

食後はご家族でカヌーに乗ってみたり、川で泳いでみたり、楽しみ方はそれぞれでしたが、公園内では終始笑い声がこだましました。



▲おなかいっぱい食べました！

第10回深澤様中岳夏祭り（場所：中岳公園）

東彼杵町で多大なる功績をおさめた深澤義太夫勝清を讃える、深澤様中岳夏祭りが開催されました。

深澤義太夫は、千綿高原の西側に四ツ池（三井木場堤、蕪堤、中堤、鹿ノ丸堤）を築造し、水資源の確保を安定させ、周辺の開田を行いました。これらの功績は、今も語り継がれています。



今年は、陸上自衛隊竹松・大村の2つの駐屯地からお越しいただき、太鼓の披露と音楽隊の演奏がありました。水風船キャッチでは、大人から子どもまで大勢の参加があり、うまくキャッチできずにくず濡れになる人もちらほらと見られました。



ひがしそのぎじげもんライブ（場所：総合会館文化ホール）

イベントは、暑い外で開催されるものだけではありません。総合会館文化ホールでは、2年ぶりに12回目のじげもんライブが開催されました。今年は、総勢10組の出演がありました。どのバンドの方々も東彼杵町にゆかりのある方で構成されていて、今回が初めて参加された方や、ステージに立ち「ただいま!」とライブの復活を喜ぶグループまで、幅広い参加がありました。

全12回皆勤賞の中尾郷にお住まいの大場さんは、高校3年生のときから、ライブに参加されていて、今では2児のパパになられています。静岡県でのお茶の研修期間中に、ふるさとを思って作られた「彼杵」は、穏やかなメロディとともに東彼杵町のことを、

優しく歌い上げました。

大場さんは青年農業者としても活躍されており、昨年の全国茶生産青年茶審査競技会で日本一にもなられています。

なお、大場さんの「彼杵」は東彼杵町光BoxのBGMとしても流れています。聞いてみられてはいかがですか？

じげもんライブをきっかけに結成された「わびさびサン」は、「涙そうそう」など沖縄に関する楽曲を中心に演奏されました。「おかえり南ぬ島」という曲では、有志の皆さんの振り付けによる踊りも同時に披露されました。



ひがしそのぎじげもんライブは、東彼杵町にかかわりのある方がいらっしゃればどなたでも参加可能です。観客として参加するもよし、演者として参加するもよし、一緒に作り上げてみませんか？

消防団 それは、住民の安心・安全を守る地域の防人^{さきもり}

消防団夏季総合教育訓練実施

8月26日(日)まだまだ残暑厳しいなか、新港グラウンドで毎年恒例の夏季総合教育訓練が開催されました。日頃の訓練の成果を発揮するこの大会に向けて各分団とも、仕事が終わった後のわずかな時間を使って、訓練を重ねてきました。

毎年、各分団の全団員で集団行動を行う通常点検と分団から選抜された5名が的確な行動と火点を落とすまでのタイムを競う放水競技の2種目があり、選手、応援ともに熱が入る大会となりました。

放水競技の部は、第8分団が優勝、個人賞として下記の方々が優勝されました。おめでとうございます。

通常点検では、どの分団も統率が取れ、しっかりと整列している姿から日頃の訓練への取組みが感じられました。優勝は、朽原分団長率いる第5分団でした。



▲通常点検の部の優勝の第5分団



▲放水競技で優勝の第8分団

放水競技個人表彰受賞者

部門	分団	名前
指揮者の部	第3分団	岡田 浩幸
1番員の部	第8分団	浦 優
2番員の部	第8分団	浦 春樹
3・4番員の部	第8分団	琴岡 勝久 本山 俊史



暑い夏にも負けないぞ！ 小学生水泳大会

8月5日(日)彼杵小学校プールで、町内小学生の水泳大会が開催されました。家族の皆さんの応援にも力が入り、気温も気持ちも熱い1日となりました。

子どもたちは、1秒でも早くゴールを目指し、水

泳の授業や夏休みに入ってから練習を重ねてきました。

ゴール後の子どもたちの笑顔は、いつもより輝いて見えました。



地区で行われているイベント・お知らせしたい話題など、お気軽に役場総務課(☎46-1265)までご連絡ください。

「平和」ってどういうことが「平和」なの？

8月9日町内の各学校において、平和学習が行われました。長崎に原爆が落とされた昭和20年のあの日の出来事について、彼杵中学校の平和集会を取材しました。

集会を開会するにあたり、校長先生から生徒へ、

- ・ **事実を知ること** 日本が原子爆弾に苦しめられた唯一の被爆国であることを忘れないでほしい。
- ・ **想像すること** 「生きてたくても生きられなかった人」の思いを想像してほしい。
- ・ **どんな社会にすべきか考えること** このようなことが起きないように全員で話し合ってください。

の3つをよく考え、平和について学習してほしいと話がありました。

学年毎に分かれた生徒たちは、夏休み前に発表の内容や方法などを検討し、各テーマについて学習を行いました。また、各学年の活動と並行して実行委員会による平和に関するアンケートも実施され、その結果をまとめた発表もありました。

あなたは、長崎にいつ原爆が落とされたか答えることができますか？

昭和20年8月9日11時2分アメリカによる原子爆弾「ファットマン」が長崎市に投下され、今年で73年になります。彼杵中学校の生徒がこの質問に対して、日付だけでも当てた生徒は全体の76%でした。当時の状況を伝える語り部の方たちも高齢化が進み、原爆の記憶が次第に薄れていくなかで、過去の出来事を風化させてはならず、次世代へ受け継がなければなりません。

各学年からの発表（抜粋）

1年生の発表 ～自分たちにできることはなにか？～

- ・ 戦争をなくすために、いじめやけんかをなくす。
- ・ 原爆の恐ろしさを伝える人が少なくなっているの
で、私たちが学習して、次の世代へ伝える。

2年生の発表 ～火垂るの墓を鑑賞して感じたこと～

- ・ 本当に戦争を続けなければならなかったのか。
- ・ 平和な世界を作る。
- ・ 起こったことを語り継ぎたい。

3年生の発表 ～沖縄戦～

- ・ 原爆を落とされた被害者の面だけでなく、日本がやってきた加害者の面も考えないといけない。
- ・ 今でも沖縄戦の影響で苦しんでいる人たちがたくさんいる。その人たちの思いを尊重するためにも、戦争は二度と起こしてはならない。
- ・ 日本中のみんなが平和を誓ってほしい。

平和宣言の誓い（一部抜粋）

- ・ 私たちは、過去に亡くなった方々の無念や家族を失った悲しみを繰り返さないために、何事も暴力で解決せず、相手の言葉に耳を傾け、話し合いで解決します。
- ・ 私たちは、命の尊さを知り、生きる勇気を持ち、命を大切にしながら生きていきます。



戦争という、悲しい出来事が世界中で二度と起きないよう、誰もが安心して、暮らすことのできる世の中を築くために、私たちは、ここに誓います。

2018年8月9日 彼杵中学校生徒一同



▲新キャプテンは、村江さん(左から2人目)が務める。

2年ぶり6回目の全国制覇！！

本町の中学生在が在籍している「長崎KSC」が8月11日～13日に開催された第18回全日本中学生男子ソフトボール大会で見事優勝しました。鹿児島代表との決勝戦はどちらが勝ってもおかしくない好ゲーム、最終回前に逆転勝利したとのこと。

山脇 直哉さん(千綿中3年)

「長崎KSCとして最後の全国大会で優勝できたことがとても嬉しかったです。」と喜びを語られました。写真は、左から川崎 晃良さん(千綿中1年)、村江 雄平さん(千綿中2年)、川崎 晃希さん(千綿中3年)、山脇 直哉さん(千綿中3年)です。



▲道の駅での広報活動の様子

食中毒に気をつけましょう

8月は食品衛生月間ということで、8月1日に大村東彼食品衛生協会の皆様による広報パレードが実施されました。

町内では道の駅彼杵の荘で実施され、買い物客やドライバーに、食品の管理や手洗いのやり方など食中毒予防について呼びかけられていました。



▲参加者のみなさん

Fish On!!

8月19日中岳郷でバス釣り大会が開催されました。早朝開催にもかかわらず、多数の参加があり、釣ったバスのサイズを競いました。

参加者の中には、ご家族での参加やお孫さんをつれて参加したおじいちゃんなど大人から子どもまで参加していて、長時間にわたり竿先を見据えていました。

このバス釣り大会も環境保全を目的に企画されており、今年で6回目となりました。

入賞された方、おめでとうございます。

明るく楽しい話題がありましたら役場 総務課までご連絡ください。
 総務課総務係 ☎46-1265（直通）

田川 勝一さん瑞宝双光章受章

田川 勝一さん(金谷)が地方公共団体の公務等に長年にわたり従事して功労を積み重ね、成績を挙げた者を表彰する場合に授与するものとされる瑞宝双光章を受賞されました。

田川さんは、教員を退職後、平成3年に町議会議員に初当選され、4期16年にわたり、議員を務められました。議員としての経験と高い人望から平成15年からは、4年間議長を務められました。

受章おめでとうございます。

受章された田川 勝一さん（中央）▶



全国大会での活躍を誓う

60歳以上で構成するソフトボールチーム「川棚シニア」で活動している馬越 勉さん(山田)、下田 勝さん(坂本)、川野 吉一(橋ノ詰)さんが全国大会を前に、活躍を誓いました。

メンバーの川野 吉一さんは、

「退職後、家にいるだけではなく、何かできることを続けた結果です。体が動く限り、ソフトを頑張りたい。」

なお、全国大会は、10月6日から、山梨県甲府市で開催されます。



▲左から、川野さん、下田さん、馬越さん

清掃作業を行いました

8月12日、東彼バレーボールクラブの皆さんと保護者の方々が彼杵駅の清掃活動を行われました。

以前から定期的に清掃を行っておられ、当日も早起きして、日曜日の朝7時からおよそ2時間ほど活動されました。

作業を行っていただきました彼杵JVCの皆さん、関係者の方々、ありがとうございました。



▲清掃活動を行った皆さん

東彼杵町人事行政の運営等の状況をお知らせします

1 職員の任免及び職員数に関する状況

①採用及び退職者の状況

(人)

	採用	退職	再任用	職員数
平成 29 年 4 月 1 日現在	1	2	0	87
平成 30 年 4 月 1 日現在	3	4	1	87

②職員数の状況

(人)

区分	職員数			前年比	
	28 年度	29 年度	30 年度	29 年度	30 年度
一般行政	議会	2	2	2	
	総務	22	20	21	▲ 2
	税務	5	5	5	
	農林水産	7	7	8	
	商工	1	2	2	1
	土木	9	9	8	
	民生	9	9	9	
	衛生	7	7	7	
	小計	62	61	62	▲ 1
特別行政	教育	10	10	10	
	小計	10	10	10	
普通会計		72	71	72	▲ 1
公営企業等	水道	6	6	5	
	下水道	5	5	5	
	国保	2	2	2	
	介護	2	2	2	
	その他	1	1	1	
	小計	16	16	15	
合計		88	87	87	▲ 1

※職員数は、町長、教育長、臨時及び非常勤職員は除きます。

2 職員の給与の状況

①人件費の状況（一般会計）

	28 年度	29 年度
歳出額 (A)	5,129,181 千円	4,991,019 千円
実質収支	112,471 千円	86,424 千円
人件費 (B)	647,269 千円	664,222 千円
人件費率 (B/A)	12.6%	13.3%

※特別職の報酬や一般職の給料等の人件費が歳出に占める割合を平成 28・29 年度決算でみたものです。

人件費には、一般職の給与、退職手当負担金、共済費のほか特別職の給与及び議員や非常勤特別職（各種委員）の報酬等を含みます。

②職員給与費の状況（一般会計予算）

		29 年度	30 年度
給与費	職員数 (A)	78 人	78 人
	給料	288,536 千円	285,801 千円
	期末勤勉手当	109,528 千円	109,702 千円
	職員手当	52,766 千円	49,530 千円
	計 (B)	450,830 千円	445,033 千円
1 人当たり給与額		5,780 千円	5,706 千円

※給与費は、平成 29・30 年度当初予算でみたものです。職員手当には、退職手当負担金を含んでいません。職員数については、上下水道の特別会計を除いています。

③職員の初任給の状況

		平成 29 年 4 月 1 日現在		平成 30 年 4 月 1 日現在	
		決定初任給	2 年経過日	決定初任給	2 年経過日
一般行政職	大学卒	178,200 円	191,700 円	179,200 円	192,700 円
	高校卒	146,100 円	155,800 円	147,100 円	156,800 円
技能労務職	高校卒	143,500 円	153,000 円	144,500 円	154,000 円

④職員の平均給料月額及び平均年齢の状況

	平成 29 年 4 月 1 日現在		平成 30 年 4 月 1 日現在	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	307,800 円	40.6 歳	304,500 円	40.5 歳
技能労務職	222,500 円	40.7 歳	232,100 円	41.7 歳

⑤職員手当の状況

【期末手当・勤勉手当】

	29 年度支給率		30 年度支給率	
	期末	勤勉	期末	勤勉
6 月期	1.225 月分	0.85 月分	1.225 月分	0.9 月分
12 月期	1.375 月分	0.85 月分	1.375 月分	0.9 月分
計	2.600 月分	1.70 月分	2.600 月分	1.8 月分

【退職手当】

勤続年数	29 年度支給率		30 年度支給率	
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
勤続 20 年	20.445 月分	25.55625 月分	19.6695 月分	24.586875 月分
勤続 25 年	29.145 月分	34.5825 月分	28.0395 月分	33.27075 月分
勤続 35 年	41.325 月分	49.59 月分	39.7575 月分	47.709 月分
最高限度額	49.59 月分	49.59 月分	47.709 月分	47.709 月分

⑥その他の手当

区分	29 年度	30 年度
扶養手当	・ 配偶者 10,000 円 ・ 子 1 人につき 8000 円 (配偶者がいない場合の第 1 子 10,000 円) ・ 子、配偶者以外 1 人につき 6,500 円 (配偶者がいない場合の 1 人目 9,000 円) ・ 16 歳～22 歳までの子 1 人につき、5,000 円を加算	・ 子 1 人につき 10,000 円 ・ 子以外 1 人につき 6,500 円 ・ 16 歳～22 歳までの子 1 人につき、5,000 円を加算
住居手当	・ 月額 12,000 円を超える家賃を支払っている職員に最高 27,000 円まで支給	
通勤手当	・ 通勤距離が 2km 以上 マイカー等の交通用具利用者には、通勤距離に応じて 2,000 円 (片道 2km から 5km) から最高 31,600 円 (片道 60km 以上) を支給	

⑦特別職の報酬等の状況

区分	給料・報酬月額	期末手当
町長	345,000 円	29 年度 6 月 1.55 月分 12 月 1.7 月分 計 3.25 月分
副町長	不在	
教育長	540,000 円	
議長	260,000 円	30 年度 6 月 1.575 月分 12 月 1.725 月分 計 3.3 月分
副議長	216,000 円	
委員長	211,000 円	
議員	202,000 円	

※町長の給料は、50%減額しており、減額後の額を記載しております。

3 職員の勤務時間その他勤務条件の状況

①勤務時間の状況（平成30年4月1日現在）

勤務時間	月～金曜日 8時30分～17時15分（休憩時間12時00分～13時00分）
休日	土曜日、日曜日、祝日、年末年始

②年末休暇の状況

期間	総付与日数	総使用日数	全期間在職職員数	1人あたり平均使用日数
平成28年4月1日～平成29年3月31日	3,288	780	84	9.3
平成29年4月1日～平成30年3月31日	3,349	906	85	10.7

4 職員の休業の状況

育児休暇取得者 平成28年度 3名 平成29年度 1名

5 職員の分限及び懲戒処分等の状況

分限処分	降任	免職	休職	懲戒処分	戒告	減給	停職	免職	合計
28年度	0	0	1	28年度	0	2	0	0	3
29年度	0	0	3	29年度	6	5	1	0	15

6 職員のサービスの状況

平成28・29年度において、服務義務違反により処罰された事件はありません。

7 職員の研修及び人事評価の状況

①職員の研修の状況

	研修先	研修名	期間
28年度	自治大学校	地方公会計特別研修	5日間
		税務専門課程第14期 税務・徴収コース	1か月と16日間
	中央研修所	管理職特別セミナー ～住みよい地域づくりに向けて～	2日間
		魅力ある地域づくりの実践	11日間
	国際文化研修所	地方公営企業法の適用に向けた実務	3日間
29年度	中央研修所	リーダーシップ（変革時代の政策課題への対応）	4日間
		管理職総合講座A（町村・農山漁村地域職員向け）	4日間
		廃棄物処理対策と3Rの推進	5日間
	国際文化研修所	超高齢化社会に向けた医療と介護の連携の推進	3日間

②人事評価の方法（平成28・29年度）

評価の方法	評価者	評価結果の活用
平成28年度から人事評価制度を導入し、評語付与及び数値化方式による評価を実施	各所属長	人材育成等の人事管理へ活用

8 職員の福祉及び利益の保護の状況

①職員の研修の状況

	受診者	
	28年度	29年度
職員健康診断	43	46
人間ドック検診	31	34

②公務災害補償の状況・通勤災害の状況

平成28・29年度 該当なし

③勤務条件に関する措置の要求

不利益処分に関する不服申し立て
平成28・29年度 該当なし

平成 29 年度ふるさと納税 についてお知らせします！

平成29年度ふるさと応援寄附金額 **35,620,100 円**

平成 29 年度も全国各地から東彼杵町に多くのふるさと応援寄附金が寄せられました。
皆様の温かいご支援ありがとうございました!!

☆寄附が多かった都道府県トップ 5 ☆

順位	都道府県名	件数	金額 (円)
1	東京都	387	7,117,000
2	大阪府	223	5,378,000
3	神奈川県	145	2,308,000
4	兵庫県	119	2,777,000
5	福岡県	109	2,517,000

☆これまでのふるさと応援寄附金額 ☆

年度	金額 (円)
H28	56,994,200
H27	42,404,152
H26	8,671,100
H25	936,000
H24	520,000
H23	580,000
H22	410,000
H21	220,000
H20	100,000



大都市圏からたくさんの
応援をいただいています。

平成29年度までの累計寄附金額は **約1億4,645万円**

Q. 頂いたふるさと応援寄附金はどうしているの？

A. ふるさと応援寄附金は、一度ふるさと創生基金に積み立てた後、まちづくり等様々な事業の財源として活用しています。

平成 29 年度ふるさと応援寄附金を活用した事業 (主なもの)

事業名	事業費	充当額
小中学校パソコンリース事業	31,978 千円	31,978 千円
出産祝金・育児報奨金事業	6,100 千円	6,100 千円
地域づくり推進事業	6,000 千円	1,500 千円
ICT光のまち整備事業	5,903 千円	5,903 千円
九州人形芝居フェスタ開催費	2,853 千円	2,799 千円

ふるさと納税だより

7月のふるさと納税受入額 寄附額 543,000 円 件数 35 件

先月東彼杵町にふるさと納税をしていただいた方々です。誠にありがとうございました。

北海道 村田 友昭 様
宮城県 齊藤 徹 様
埼玉県 橋本 健生 様
東京都 琴岡 浩昭 様
大阪府 角岡 潔 様

岡山県 小田 一泰 様
福岡県 森田 正和 様
長崎県 酒井 宏一 様
鹿児島県 木村 浩三 様

寄附者様からの応援メッセージ **住む人みんなが優しい東彼杵、これからも応援します！**



★ 10月の行事予定 ★

☎ 役場健康推進係 ☎ 46-1200 (直通)

○乳児相談 (3~4か月児) (対象者には通知します)

<日 付> 10月3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6月6日~平成30年7月3日生まれの赤ちゃん

○1歳6か月児健診 (対象者には通知します)

<日 付> 10月4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28年11月25日~平成29年4月4日生まれのお子様

○母子手帳交付

<日 時> 10月9日 (火) ・ 10月22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。

○健康相談

<日 時> 10月10日 (水) 受付 13:30 ~ 14:30 <場 所> 総合会館2階 保健センター

<内 容> 「検診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。(検診の結果があればお持ちください。)

○食生活改善推進員養成講座

<日 時> 10月16日 (火) 9:30 ~ <場 所> 総合会館2階 保健センター

<内 容> 栄養の基礎知識、成分表の使い方、食中毒予防について

○5歳児発達検診 (対象者には通知します)

<日 付> 10月18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25年7月22日~平成25年10月1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利用講習会を受講してください。10月分の予約は、9月20日以降に健康推進係へお電話ください。

日 時 10月14日 (日) 13:30 ~ 15:30

10月25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

※町外へ転出もしくは町内へ転入された場合、登録内容の変更手続きが必要です。お心当たりのある方は健康推進係までお電話ください。

○ 10月は臓器移植普及推進月間

~知らせておこう自分のこと、
知っておこう家族のこと~

全国には移植希望登録をされている方が約1万3千人いらっしゃいます。また日本で病気や事故で無くなる人は毎年約110万人。そのうち1%弱の方が脳死を経て亡くなると言われています。自分が最後を迎えたとき、どうしたいですか?大切な家族が迷わないためにも、ご自分の意思についてご家族や友人と話し合って意思表示をしておきましょう。(運転免許証や健康保険証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄が設けられています)

○東そのぎ 8020 コンテスト募集！！

東彼杵町は、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保ちましょう」という『8020(はちまる・にいまる)運動』を推進しています。該当される方はぜひご応募ください。

応募対象

平成 30 年 4 月 1 日現在 80 歳以上の方で、20 本以上自分の歯を持っている東彼杵町在住の方

申込方法

10 月 31 日までに大安歯科医院 (☎ 49-3337) 又はやまさき歯科医院 (☎ 46-0545) にお申し込みください。応募者には歯科検診 (無料) を受けていただきます。お申し込みの際には予約をお願いします。

表彰

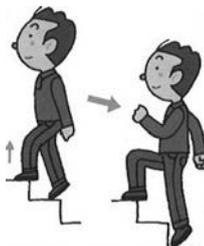
応募していただいた方の中から厳正な審査を行い、優秀賞 5 名を選出します。受賞者には表彰状と記念品を贈呈し「広報ひがしそのぎ」で紹介します。

はじめよう！ + 10 (プラステン) の運動習慣

元気にからだを動かすことで、生活習慣病やうつ、認知症などのリスクを下げるすることができます。日常生活の中で、今より 10 分多くからだを動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。

< 日常生活の中で簡単にできる “ながら運動” >

○階段上り運動



- ① 背すじを伸ばし、お腹をへこませ力を込め、状態をやや前傾させる。意識してひざをやや高く上げ、階段から足半分くらいを外してつま先で着地し、太ももに力を込めて上がる。
- ② 段の低さが低い場合は、1 段飛ばしで力強く上がる。

また、ラジオ体操は 5 分程度の時間で全身を十分に動かせるように構成されています。高齢者の方、身体の不自由な方も椅子に座ったまま行うことができるためオススメです。まずは気軽にできることから、積極的にからだを動かしましょう。

あなたのこころは健康ですか？

平成 29 年の自殺者数は全国で 21,321 人。うつ症状に早く気づき適切に対応することが、自殺を防ぐ重要な対策のひとつです。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早めに相談することをお勧めします。

< よく見られるうつ症状 >

- 憂うつな気分、不安
- ものごとが決断できない
- やる気、興味がでない
- 集中できない
- イライラ、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

こころの健康に関する相談窓口は多数あります。一人で抱え込まないで、気軽にご相談ください。

< 相談窓口 >

- 長崎いのちの電話 095-842-4343
- こころの電話 095-847-7867
- 県央保健所 0957-26-3306
- 佐世保こども・女性・障害者支援センター 0956-24-5080

このほかにもさまざまな相談窓口があります。詳しくは健康推進係へお問い合わせください。

健康ひとくちメモ



尿酸値を気にしてみませんか

東彼杵郡医師会 岩永 真一(東彼杵町)

皆さん、特定健診を受診していますか？特定健診で異常を指摘され病院を受診する方が増えてきました。様々な異常がありますが、尿酸値への注目が低い印象があります。

尿酸のもととして食品に含まれるプリン体は有名ですが、実は食品のプリン体から作られる尿酸は全体の20%で、残り80%は体内で作られるエネルギーの燃えかすと遺伝子が分解される事によって生じる老廃物です。

尿酸は、尿の中に排泄され、体内の尿酸値は常に一定に保たれています。しかし、体内尿酸が作られ過ぎたり、不要となった尿酸がうまく体の外に排泄されなくなる事で血液中の尿酸濃度が高くなります。尿酸値が7mg/dlを超えると「高尿酸血症」と呼ばれます。

高尿酸血症の状態が長く続くと、尿酸の結晶が体のあちこちに沈着します。関節内に沈着すると、腫れや疼痛を伴う痛風発作が起こります。腎臓に沈着し痛風腎になったり、皮膚の下に沈着し塊ができる痛風結石や尿が酸性になり尿管結石ができる事もあります。

また、最近では、高尿酸血症は高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や慢性腎臓病（尿酸の結石が腎臓に沈着しなくても、腎臓の働きが低下する）を合併しやすい事が分かってきました。生活習慣病の基礎にはメタボリックシンドロームと言われる内臓脂肪型肥満の代謝異常がありますが、高尿酸血症も全身の代謝異常の一つの現れとも言えます。高尿酸血症は、これらの病気と密接に関係し、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めていると言われています。

尿酸値が7mg/dlを超えている方は、まずは生活習慣を見直しましょう。食事の量を抑えて体重を減らす、アルコールを減らす、水分を十分に取り、適度な有酸素運動を行う事やストレスの発散が必要です。痛風発作を起こした事がある方や痛風結節がある方、尿酸値が8mg/dl以上で合併症がある方や9mg/dl以上の方は薬を飲む事が勧められます。

尿酸値にも注意して、痛風発作やさまざまな病気を起こさないように心掛けて下さい。

9月・10月の休日在宅当番医

診療時間 9:00~17:00

9月16日（日曜日）	三島眼科医院	東彼杵町	0957-46-0340
9月17日（敬老の日）	こうの内科医院	波佐見町	0956-20-7500
9月23日（秋分の日）	実松整形外科医院	東彼杵町	0956-47-0278
9月24日（振替休日）	西の原野中医院	波佐見町	0956-85-3054
9月30日（日曜日）	いちのせ内科循環器科	波佐見町	0956-85-7770
10月7日（日曜日）	鈴木病院	東彼杵町	0957-46-0145
10月8日（体育の日）	まつお産婦人科	川棚町	0956-82-2038
10月14日(日曜日)	波佐見病院	波佐見町	0956-85-7021

住宅・土地統計調査にご協力をお願いします

平成 30 年 10 月 1 日現在で、住宅・土地統計調査が行われます。

この調査は、昭和 23 年から 5 年ごとに行われ、今回は 15 回目の調査に当たります。

調査対象は、全国約 370 万世帯の方々を対象とした大規模な調査で、調査の結果は、国や地方公共団体における「住生活基本計画」の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く利用されています。

9 月下旬から調査員が調査世帯を訪問し、調査票の記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

問 まちづくり課 企画係 ☎ 46-1286

就学時健診について

来年度小学一年生になられるお子様を対象に、下記の日程で就学時健診を行います。
保護者が付き添いのうえ、必ず受診させてください。

なお、対象者へは10月初旬に通知いたしますので、詳細は通知文書でご確認ください。

日 時 10月24日(水) 13:15~14:00(受付)
13:30~(開始)

場 所 東彼杵町総合会館

※通知文書とともに送付する問診票及びアレルギー調査票をご記入の上、
母子手帳と一緒に持参してください。



問 教育委員会 学校教育係 ☎ 46-0353

ハロウィンジャンボ宝くじ10月1日(月)発売開始!

「今年のハロウィンジャンボは、
1等・前後賞合わせて5億円！」

1等	3億円 × 9本
前後賞各	1億円 × 18本
2等	1,000万円 × 27本

※当せん本数は発売総額 270 億円 9 ユニットの場

「ハロウィンジャンボミニは、
1等・前後賞合わせて5,000万円！」

1等	3,000万円 × 20本
前後賞各	1,000万円 × 40本
2等	100万円 × 800本

※当せん本数は発売総額 120 億円 4 ユニットの場

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくり
や環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上
のために使われます。

10月1日(月)2種類同時発売!!



お知らせコーナー

長崎県すこやか長寿財団からのお知らせ

長崎県すこやか長寿財団では、今年度から新しく設置した、「認知症サポートセンター」で認知症の方や家族の方を支援するため、電話相談を行っています。

認知症や若年性認知症のことで、お困りのことがありましたら、相談専用電話(095)847-0473へお電話ください。

詳しくは、財団のホームページでご確認ください。

☎ (公財) 長崎県すこやか長寿財団
☎ 095-847-5212

農地利用最適化アンケート調査を実施します

【調査の目的】

町内農業者の現状や今後の見込み、農業政策に対するニーズなどを調査し、東彼杵町のこれからの農業のあり方や、町の農業政策に関する基礎資料とする。

【調査対象】

東彼杵町の農家基本台帳に登録されている10a以上の農地を所有している方

【調査方法】

対象世帯にアンケート調査票を発送(返信用封筒を同封)。

特殊詐欺にご注意！！

身に覚えがない登録料金や利用料金をコンビニなどで販売しているギフトカードの購入を求め、架空請求詐欺が増えています。このような電話があれば警察に相談しましょう。

東彼杵町内刑法犯認知状況(7月)

	粗暴犯	窃盗犯	知能犯	その他
7月中	0	1	0	0
平成30年中	1	6	0	0

東彼杵町内交通事故発生状況(7月)

	人傷 件数	死者	傷者	物件 事故	飲酒	無免許
7月中	1	0	2	15	0	1
平成30年中	15	0	21	117	0	1

※飲酒・無免許は事故件数です

送付後、期間内に回答がない方には協力をお願いするため農業委員・農地利用最適化推進委員が直接ご自宅を訪問し、農業実態把握にお話を伺うことがあります。

ご理解とご協力をお願いします。

【調査期間】

平成30年10月頃発送。回答期限、発送後1ヶ月間

☎ 農業委員会 ☎ 46-1311

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

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

10月のイベント予定 ※予約制です

- 10/ 3(水) 10:30～ 親子で作ろう秋の製作!
- 10/ 5(金) 10:00～ おもちゃ広場
- 10/10(水) 10:30～ ベビーマッサージ
- 10/12(金) 10:30～ 身体測定&おじいちゃん達と交流
- 10/17(水) 10:00～ リンパマッサージ
- 10/19(金) 10:00～ クッキング
- 10/26(金) 10:30～ 音楽ふれあい遊び&誕生会



▲夏祭りの様子

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。

10月 9日（火）役場 相談室

10月22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
10/10（水）	13:30～ 16:00	福田家久子 福田 勝洋

無料弁護士相談

10/17（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～



「アヤンダ おおきく
なりたくなかったおんなのこ」
ヴェロニク・タジヨ
ベルトラン・デュボワ
絵 文

戦争でお父さんをなくしたアヤンダ。悲しみが怒りへとそして、ついに、大きくならないと心に決めました。まわりの女の子が大きくなってアヤンダは小さいままです。でも、お母さんの具合が悪くなり、アヤンダの心に少しずつ変化が・・・。

アフリカの戦争を憂い、子どもたちに『今を生きる』ことを伝えたいと描かれた絵本です。



「ノラネコぐんだんと
海の果ての怪物」
工藤 ノリコ
作

絵本でお馴染みのノラネコ軍団。今回は海の国のお姫様を助けるために長い旅に出かけます。お姫様をさらった「海の果ての怪物」とは、何者か・・・。ちょっぴりドジで憎めないノラネコたちが、ハラハラ、ドキドキの冒険を繰り広げます。挿絵もたくさん描いてあり、「絵本」から「読み物」への橋渡しにぴったりの一冊です。



「こどもスケッチ」
おーなり由子
文と絵

絵本作家で漫画家でもある著者の子育てエッセイ。笑ったり、怒ったり、おろおろしたり、食べ散らかしたり、大騒ぎのおもちゃ箱のような日々の中にたくさんの贈り物があること、子どもから愛され、そのままの自分でいいと思えること等、母の愛情がたくさん詰まっています。イラスト満載で優しい言葉がジーンと心に沁みてきます。

※本の読み語り 10月13日（土）10:30～ 多目的ルーム

月曜日休館、火～土曜日 9:00～20:00 日曜日・祝日 9:00～17:00

おくやみ

～おくやみ申し上げます～
（敬称略）

森田 フヂヨ（92）下三根

※「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。
寄附につきましては、皆様の御好意に対し心より感謝申し上げます。
ありがとうございました。

寄付お礼

香典返しとして

富永 キミエ 様 平似田

岩永 アヤノ 様 上 杉



編集室より

暑い夏ともお別れできると思っ
ていましたが、まだまだ暑い日が続
いています。

9月は、運動会などのスポーツ
のイベントが多々ありますが、季節
の変わり目は、体調を崩しやすい
時期でもあります。体調管理に気
をつけましょう。（文責 和田）

東彼杵町の人口（7月末日現在）

※（ ）は前月対比

総人口 8,019（±0）

世帯数 3,134（+5）

男性 3,841（+5）

出生 4 死亡 12

女性 4,178（-5）

転入 21 転出 10

すこやかちゃん

富田 ひなの (H28. 1. 8 生まれ)

千 駿 (H30. 5.12 生まれ)

【本町】 父・拓也さん 母・ひろみさん

「笑顔と癒しをありがとう。」

ふたり仲良く元気に育ててね♡」



わたしの作品 ～千綿小学校～

二学期に頑張りたいこと

僕が二学期に頑張りたいことの一つは、漢字を正しく覚えることです。漢字を覚えるときに大切なのは「筆順」を理解することだと思います。漢字の形だけあっても、筆順が違ふとききれいな字が書けません。漢字の筆順を適当にすると、いろいろなことの順番を守れない人間になると教えてもらったことありました。毎日継続して漢字の練習をして正しく覚えていきたいです。

二つ目は挨拶です。社会に出れば「挨拶」は基本です。できない人は常識がないといわれる程、重要なものです。「挨拶」をするとその後の「会話」にもつながり、笑顔が増えます。

友達もたくさん増えて、学校がますます楽しくなります。

僕はこの二つのことを実践し千綿小の手本になれるように頑張ります。そして、自分自身を成長させていきたいです。



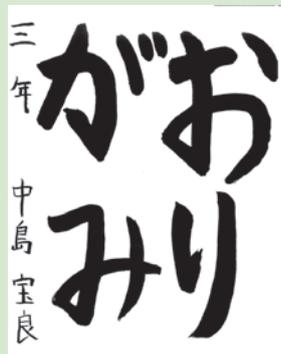
「おはながいっぱい」



1年 西郷 琴乃



5年 淵山 凌



3年 中島 宝良