

ひがしそのぎ

平成 27 年

9月 No. 576

今年の夏は頑張りました！

8月8日、彼杵小学校プールで第26回小学生水泳大会が開催されました。天候にも恵まれた猛暑日の中、出場されたどの選手も最後まで一生懸命ゴールを目指しました。応援にも熱が入った暑い夏のひとときでした。



全学年共通100m男女混合リレーで優勝した大安 慶吾さん、尾上 真一さん、渡邊 美月さん、安富 朋花さん

マイナンバー制度が始まります

社会保障・税番号制度

Q マイナンバー制度とは？

A マイナンバーは、住民票を有する全ての方に 1 人 1 つの番号を付して、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されるものです。

マイナンバーは、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平かつ公正な社会を実現する社会基盤であり、期待される効果としては、大きく 3 つあげられます。

3 つのメリット

1 公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや給付を不正に受けることを防止するとともに、本当に困っている方にきめ細かな支援を行えるようになります。

2 国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続が簡素化され、国民の負担が軽減されます。また、行政機関が持っている自分の情報を確認したり、行政機関から様々なサービスのお知らせを受け取ったりできるようになります。

3 行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで、様々な情報の照合、転記、入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などの無駄が削減されるようになります。

平成 27 年 10 月からマイナンバー（個人番号）が通知されます

- ・住民票を有する全ての方に 12 桁のマイナンバー（個人番号）が通知されます。
- ・町から、住民票の住所にマイナンバーの通知カードが送られます。住民票の住所と異なるところにお住まいの方は、注意してください。
- ・平成 28 年 1 月以降には、様々なことに利用できる個人番号カードが申請により交付されます。

マイナンバーは一生使うものです。大切にしてください

- ・番号が漏えいし、不正に使われるおそれがある場合を除き、マイナンバーは一生変更されません。
- ・マイナンバーは、社会保障・税・災害対策の手続のために行政機関等に提供する場合を除き、むやみに他人に提供することはできません。

申請・交付スケジュール

平成 27 年 10 月

マイナンバーの付番

平成 27 年 10 月～ 12 月

マイナンバーの通知とともに、「個人番号カード交付申請書」を町民に郵送

平成 28 年 1 月～

町から、交付準備ができた旨の通知書を送付。役場窓口へ来庁いただき、本人確認の上、交付。

- ・氏名、住所等をプレ印刷。写真、署名又は捺印をいただき、返信いただくだけで申請完了。
- ・スマートフォンで写真を撮り、オンラインで申請いただくことも可能とする。

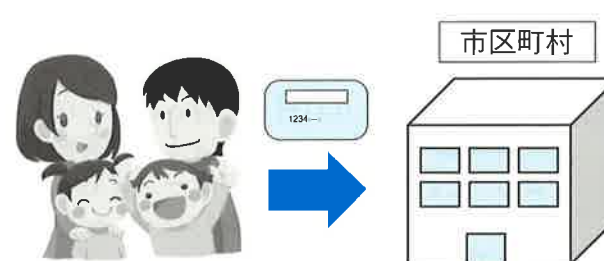
- ・交付手数料については無料
- ・来庁は交付時の 1 回のみで済むこととする。
- ・申請時に来庁する方式や、企業において交付申請をとりまとめる方式など、多様な交付方法を用意する。

マイナンバーは次のような場面で使います

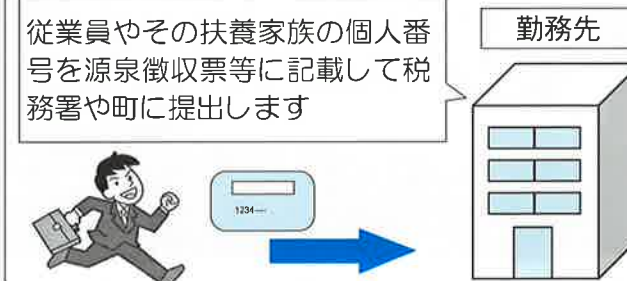
- ・平成 28 年 1 月から、社会保障・税・災害対策の行政手続にマイナンバーが必要になります。
- ・また、雇用保険・医療保険の手続、生活保護・児童手当その他の福祉の給付、確定申告などの税の手続などで、申請書等にマイナンバーの記載を求められることとなります。

～ マイナンバーの使用例 ～

毎年 6 月の児童手当の現況届の際に町にマイナンバーを提示します



勤務先にマイナンバーを提示し、源泉徴収票等に記載します



平成 29 年 1 月からマイナポータルが利用できる予定です

マイナポータルとは…行政機関がマイナンバー（個人番号）の付いた自分の情報をいつ、どこでやりとりしたのか確認できるほか、行政機関が保有する自分に関する情報や、行政機関から自分に対しての必要なお知らせ情報等を、自宅のパソコン等から確認できるサービスです。公的機関への端末設置も予定されています。

お問い合わせ

コールセンター（全国共通ナビダイヤル）

マイナンバー
☎ 0570-20-0178

平日 9 時 30 分～ 17 時 30 分
（土日祝日・年末年始を除く）

※一部 IP 電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-9405 におかけください。

※ナビダイヤルには通話料がかかります。

※外国語対応（英語）は 0570-20-0291 におかけください。
平成 27 年 4 月からは、英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応

HP <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>



▲朝長 昭一郎さん<左>
山口 奈々子さん(中3)、松浦 涼さん(中3)<右>

東彼杵町戦没者追悼式

8月1日、総合会館文化ホールで東彼杵町戦没者追悼式が執り行われました。約170名の方が参列し、献花を祭壇に供えました。

今年は戦後70年目となります。当時の体験談として、朝長 昭一郎さん(駄地)が原爆被爆者の救護を行った時の体験を語られました。当時の惨状を目の当たりにした朝長さんのお話は、戦争の悲惨さや平和の尊さが強く伝わってくるものでした。

また、千綿中学校の山口奈々子さん、松浦涼さんが「平和への誓」を発表されました。



▲じげもんライブの参加者とスタッフの皆さん

ひがしそのぎじげもんライブ2015

8月2日、総合会館文化ホールで、ひがしそのぎじげもんライブ2015が開催されました。

今年で10周年を迎えました。ひがしそのぎじげもんライブの常連さんや、初めての参加者合わせて、15のグループがライブを行い、懐かしい歌や、楽器による演奏、校歌などが披露され、観客を魅了しました。

また、会場入り口付近では、長咲プロジェクトによる「じげもんマルシェ」、茶業青年会による「そのぎ茶カフェ」がオープンし、手作りの雑貨や、おいしいお茶・コーヒーを求める人々で賑わいました。



▲貫通した俵坂トンネルにバンザイしました

九州新幹線 俵坂トンネル貫通式

8月6日、坂本郷地内で俵坂トンネル工事貫通式が行われました。約150名の方が参加され、無事に貫通したことをお祝いしました。

九州新幹線(西九州)俵坂トンネル工事は、佐賀県嬉野市井手川内地内～長崎県東彼杵郡東彼杵町坂本郷地内におけるトンネル(5,705m)、橋台(2基)及び土路盤工事(100m)からなる延長5,805mの工事で、東西2工区に分割して施工されました。

工事は平成28年9月に完成が予定されています。

明るく楽しい話題がありましたら総務課までご連絡ください。
総務課総務係 ☎ 46-1111 (内線 78)

第7回深沢様中岳夏まつり

8月9日、中岳運動公園にて第7回深沢様中岳夏祭りが開催されました。

江戸時代初期に千綿高原四ツ池を築造した深沢義太夫の偉大な功績を称えたお祭りです。

天候にも恵まれ、グラウンドゴルフ大会やカラオケ大会、バンド演奏、お楽しみ抽選会など、様々なイベントが行われました。

中岳地区の方による、おもてなしの料理が振る舞われ、会場を訪れた人々はおいしい料理を食べながらイベントを楽しみました。



▲人々で賑わう中岳夏祭り会場の様子

正長の土一揆特別上映会

8月9日、総合会館文化ホールで、正長の土一揆特別上映会が行われ、秋原北胤監督が舞台挨拶でステージに立たれました。

正長の土一揆は東彼杵町でもロケが実施され、エキストラとして東彼杵町の方が参加している作品です。約130名の方が上映会に訪れましたが、中には撮影に参加された方々も多くいらっしゃいました。

上映後は、会場入口で秋原監督のサイン会が行われました。



▲サイン会を行う秋原監督

消防団夏季総合教育訓練

8月23日、新港グラウンドで東彼杵町消防団夏季総合教育訓練が行われました。各団員の皆さんが日ごろの訓練を発揮され、きびきびとした動作を披露されました。

採点競技の結果は以下のとおりです。

放水競技	優勝	第2分団
	指揮者の部(第8分団)	浦 晋也
	1番員の部(第5分団)	池田 亮
	2番員の部(第7分団)	松添 憲達
	3番・4番員の部(第6分団)	東坂 幸一 釜坂 和幸
通常点検	優勝	第8分団



▲訓練の様子

猛暑に負けず野外活動体験をしました

8月4日～6日の2泊3日、龍頭泉いこいの広場を拠点に中学生7名、小学生20名が野外活動を体験しました。
 蕪池周辺や龍頭泉溪谷では、自然の中で安全に活動する方法を学びながらのウォーキング、野外炊飯などグループ活動を通じて町内の小中学生が交流を深めました。



▲野外活動に参加された皆さん



▲野外活動の様子

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29日（木） 13：00～14：00（受付） 13：30～（開始）
 場 所 東彼杵町総合会館

お近くの歯医者さんでお口の健康指導を受けることができます

長崎県後期高齢者医療広域連合では、疾病予防や身体機能の向上を目的とした、『お口“いきいき”健康支援（口腔ケア）事業』を実施しています。
 お口の中の衛生、かむ力、飲み込む力といった口腔機能向上は、食事をおいしく食べるだけでなく、全身の健康や生活全体の活性化につながります。

みなさんもぜひこの機会にお口の健康指導を受けてみませんか？



対 象 者	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 (県外居住の方や医療機関等へ入院（所）の方は除きます。)
申込方法	広域連合または東彼杵町役場国保年金係に電話等で申し込むか、 受診を希望される歯科医院を通じてお申し込みください。
受診方法	広域連合から送付する受診券により、お近くの歯医者さんで、 3回を限度に受診ができます。
自己負担	無料
受診期間	平成28年2月29日（月）まで

※申込み期間は、平成27年12月18日（金）までとなっています。
 ※受診できる歯科医院は、長崎県歯科医師会加盟の歯科医院となっております。

【問合せ先】

長崎県後期高齢者医療広域連合 ☎ 095-816-3930
 東彼杵町役場国保年金係 ☎ 46-1111（内線33、34）

「法の日」週間を迎えて

10月1日は、「法の日」です。「法の日」は、国民の皆さんに、法の役割や重要性について考えていただくきっかけになるようにと、裁判所・検察庁及び弁護士会の協議で提唱され、昭和35年、政府によって、「**国をあげて法の尊重、基本的人権の擁護、社会秩序の確立の精神を高めるための日**」として定められました。
 裁判所・法務省・検察庁及び弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年全国各地で各種の行事を実施しています。裁判所では、全国各地で法や裁判手続に関する説明会や見学会、講演会等の催しを行う予定です。



など…

「法の日」週間に実施される行事に参加して、法を身近に感じてみませんか？

「法の日」週間にちなんだ裁判所で実施される各地の行事は、「裁判所ウェブサイト」(<http://www.courts.go.jp/>)で紹介しています。このサイトでは裁判例情報や司法統計などの様々な情報をご覧いただけます。また、裁判員制度の詳しい情報については、裁判員制度ウェブサイト(<http://www.saibanin.courts.go.jp/>)で紹介していますので、是非アクセスしてみてください。

「全国一斉！」法務局休日相談所（長崎地方法務局）開設のお知らせ

長崎地方法務局では、関係団体とともに、登記・戸籍・人権等、身近な問題に関する相談所を下記のとおり開設します。
 また、雲仙会場では公証人による講演会を併設します。相談及び講演会については、各会場のお問合せ先の電話番号で、9月14日（月）からご予約を受け付けます。
 （午前8時30分から午後5時15分まで、土・日・祝日は除く）
 ご予約なしでご相談いただけます。なお、相談は無料で秘密は守られます。

- 1 開設日 平成27年10月4日（日）
- 2 相談所の開設時間 午前10時から午後4時まで
- 3 講演会の開講時間 雲仙会場 午前10時から11時30分まで
- 4 場所等
 - 【長崎会場】
 長崎市茂里町2番38号 長崎ブリックホール ☎ 長崎地方法務局総務課 ☎ 095-820-5901
 - 【雲仙会場】
 雲仙市愛野町乙526番地 雲仙市愛野町公民館
 ★講演会（定員30名）も同じ会場です。 ☎ 長崎地方法務局諫早支局
 講師 諫早公証役場 公証人 林 久義 ☎ 0957-22-0475（予約）
 演題 「知っておきたい相続と遺言」 ☎ 095-820-5901（当日）
 - 【佐世保会場】
 佐世保市木場田町2番19号 長崎地方法務局佐世保支局 ☎ 0956-24-4850

「生活支援相談窓口」を開設しました。



そういったお悩みをお持ちの方は抱え込まずに
まずは、お気軽にご相談ください。

生活支援相談窓口とは

経済的な問題だけでなく、こころの問題、家庭の問題、健康上の問題など様々な課題を抱えた方の相談をお受けします。もちろん秘密は必ず守ります。

【相談窓口】長崎県 東彼・北松福祉事務所（佐世保市天満町 1-27）Tel 0956-22-3211

【時間】平日 午前9時～午後5時（祝日・年末年始除く）※ご相談の際は連絡をお願いします。

東彼杵町総合会館（福祉センター）内に『出張相談窓口』を設置しました。
お気軽にご相談ください。

【時間】毎週月・木曜日の午前10時～午後4時（祝日・年末年始除く）
※自宅訪問など相談員が不在の場合がありますので、ご相談の際は事前に
東彼・北松福祉事務所（0956-22-3211）まで連絡をお願いします。

第10回特別弔慰金の専用窓口の設置について

戦没者等の遺族に対する第10回特別弔慰金が支給されることに伴い、東彼杵町では下記のとおり専用窓口を設置し、請求書の集中受付を行います。

第8回および第9回特別弔慰金を受給されている方で引き続き請求される方は、請求に使用する印鑑を持って下記窓口までおこし下さい。また、新たに請求される場合や請求者の変更等についても下記窓口までおこし下さい。

なお、請求期間は、平成30年4月2日までとなっておりますので、下記専用窓口が終了後は役場福祉係までおこし下さい。

設置場所	設置期間（土曜・日曜・祝日は除く）
総合会館福祉センター（彼杵地区）	平成27年10月5日（月）～10月16日（金）
農村環境改善センター（千綿地区）	平成27年10月19日（月）～10月30日（金）



坂本郷に伝わる坂本浮立は約355年、
様式の変わない無形の民俗芸能。
伝統の灯を絶やさず、稽古に励む後継者たち。
この秋、自慢の新米とともに披露される。



坂本浮立を守る、変えられない伝統



茶畑と棚田が織りなすのどかな農村風景に、風が流れるように響く笛の音、そして太鼓、鐘、舞がある。坂本浮立は万治3(1660)年、佐賀県藤津郡岩井川内の三根恵市左衛門から、今春太夫正冬伝授の「外山流一伝記」の巻物とともに、中尾九郎兵衛、岩崎十兵衛、山口五郎兵衛に伝わったのがこの地での始まり。当時は大村藩の御用浮立として重用され、袴には五木瓜紋が許されていた。また、明治23(1890)年には明治天皇の御前で披露した由緒正しい浮立である。

坂本浮立の特徴は、神楽の流れをくむ格調高い7つの舞の座浮立と、槍やハサミ箱などを手にして行列を組んで道行きする道囃子にある。笛はそれぞれの曲に合わせて30曲以上、御謡も舞ごとに17あり、これも坂本浮立独特のものだ。

現在は坂本郷に住む75世帯すべてが坂本浮立保存会となり、地域がまとまり伝統文化の保存と継承に努めている。稽古は坂本コミュニティセンターで月数回、一年を通して行われる。ここは坂本浮立会館でもあり、浮立に関する数々の道具などが大切に保管されていた。

8月は盆に虫干し、また夏休みで子どもたちも稽古に参加するというので、保存会長の高坂喜一郎さんに連絡して訪ねた。虫干しには生憎の天候だったが、鬼神面や巻物の一片を見せていただいた。「巻物の本物は見たことなか」「滅多

に見られるもんじゃなかぞ(笑)」とあちこちから声がして焦る。坂本浮立を守る住民にとって、この巻物がいかに大切なものかは後でわかった。

「浮立は形がなかとやけん、巻物と一緒に伝わったことが重要」と会顧問の川添要介さんが教えてくれる。坂本浮立の長い歴史の中で、当然、戦中・戦後は中断せざるを得ない状況だった。戦後、再興に尽力した中心人物に川添さんの父もいた。地域をあげて毎日、夜遅くまで稽古に励み、昭和32(1957)年復興。氏神様に奉納する披露祭は境内をあふれるほどの人で賑わったそうだ。

昭和34(1959)年には、長崎県無形文化財の指定を受けた。「県は文化財登録に当たり、3人の墓までちゃんと調べてくれた。単なる言い伝えではなく、史実に基づき立証されたことが大きい」と川添さん。坂本に浮立を絶やさないという住民の思いはより強く、巻物は心のよりどころになった。

道囃子の行列構成も、座浮立の配置や7つの舞もすべて、巻物の記述の通りに行ってきた。全体の稽古では太夫が中心となって場を取り仕切る。太夫が1人で担うのは、複数いるとどうしても個々のスタイルが出て本来の形が崩れてしまいかねないからだ。坂本浮立は何も変えられないし、何も変えない。ありのままで引き継ぐのが伝統なのである。

外山流一伝記
坂本浮立の証
御謡の証
馬六畜此事達
為敵先案内春属八面
之主彈摩促大純王者
也然正月元日百濟新
哀天皇御宇長門國建
内宿禰為大臣大伴武



上から
・座浮立「鬼神囃子」で太夫がつける鬼神面
・坂本浮立の証左となった「外山流一伝記」
・音色を継ぐ難しさも教えてくれた川添さん



左上・西坂悠矢くん(奴)／右上・釜坂悠陽くん(追廻し)／左下・松本裕太郎くん(本囃子)／右下・佐藤来紀くん(追廻し)

座浮立は立役者と呼ばれる子どもたちの晴れ舞台となる。この日の稽古には4人の小中学生が参加していた。親の転勤で島原に引っ越した西坂悠矢くんだが、「故郷の伝統を大切にしたい」という思いで坂本浮立を披露する際は帰ってくる。

「遅かぞ!」「そうだ」「自信を持ってやれさ」と自分の孫が登場すると、おじいちゃんたちは叱咤激励して可愛がる。稽古を始めたばかりの子どもたちは誰もが通る儀式のようだ。松本裕太郎くんや釜坂悠陽くんは声をかけると、「楽しい!」注意されるのは嫌だけど、言われないように頑張るだけだもん」と口を揃えた。テレビやゲームでもないのにその返答には驚いた。小学生ながら坂本郷のDNAがしっかりと入っている。伝統をつなぐために、自分たちが大きな役割を担う、立役者になるべきことに気づいているようだった。



浮立で固く結ばれた

地域の絆



上から
・棚田を元気に走り回るヤギたち
・釜ノ内の湧水を湛えて水車が回る

「あそこは検査でも大腸菌ゼロ。よか水よ」と釜坂松美さんから釜ノ内湧水のことを聞いた。話の途中からは、追廻しを演じる孫に鋭い視線が集中していたのでこまでの情報だが、水道のプロが言うのであれば間違いなさそうだ。

連なる棚田の中を新幹線工事が急ピッチに進められていた。完成すれば景観はずいぶん変わりそう。無機質なコンクリートがいいのか、自然と草が生えた田畑がいいのか。

“やぎの家”があった。小屋の中には生まれたてでもいて、ただ見ているだけでも飽きない。通りがかりの車が停まって、窓越しにいろいろ教えてくれた。耕作放棄した棚田を活用して有志で飼育しているとか。ヤギたちは食べ応えのある雑草を頑張って食べていた。

釜ノ内湧水地は水車が回っていて、いい雰囲気。奥には水神様が祀られていた。山の湧水はさすがに冷たいが、小さな子どもが足を浸かるには丁度よさそうな所もある。サワガニとも遊べる。

「私が小さか時からです。これがあると幸せね～と思いますよ」と釜坂キミエさんがヒエを握って水田から出てきた。古くから豊富な水量を誇り、農業水として、飲用水として地元で大切に利用されて

きたと言う。釜坂さんはこの湧水でワサビ栽培にも挑戦中だが、「まだまだ」とのことだった。

新幹線の通過予定地の付近をよく見ると、若い桜の木が植えられていた。景観のことは地域でちゃんと考えられていた。実は川添さんたちが仕かけたもので、「約550本。春の車窓を楽しんでもらえたら」と植栽した。そのための草払いもみんなで行った。「よく浮立があるから大変ねと言われるが、浮立があるからまとまっていける」と川添さん。みんなの心をひとつにしながら、これからも浮立を柱に地域づくりをしていくつもりだ。

さて、今年の坂本浮立は10月18日に秋の収穫祭として披露される。約355年の伝統を受け継ぐ子どもたちの舞もさることながら、釜ノ内湧水で育てた新米のおにぎりも楽しみ。芸術と食欲の秋だから。

※坂本郷へは、町営バス「三の瀬」、JR九州バス「高吉」「坂本郷」「俵坂」のいずれかのバス停を利用。

次回は小音琴郷。お楽しみに！



☆10月の行事予定☆

問 役場健康推進係 ☎ 46-1111(内線 32)

○食生活改善推進員実践講座

<日 時> 10月2日(金) 13:30～16:00 <場 所> 総合会館

内容：かんたんおやつづくり、食改活動について意見交換(茶話会)

○乳児相談(3～4か月児)

(対象者には通知します)

<日 時> 10月6日(火) <場 所> 総合会館2階 保健センター

時間 受付 10:00～10:30 平成27年6月3日～平成27年7月7日生まれの赤ちゃん
受付 10:30～11:00 上記以外で赤ちゃんのことで相談がある方

○母子手帳交付

<日 時> 10月13日(火)・10月26日(月) 受付 9:30～10:00

<場 所> 役場健康推進係(4番窓口) <必要な物> 印鑑

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

(対象者には通知します)

<日 時> 10月22日(木) 受付 13:00～13:30 <場 所> 総合会館2階 保健センター

対象：平成25年12月1日～平成26年4月30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。10月分の予約は、9月24日以降に健康推進係へお電話ください。

日 時 10月14日(水) 19:00～21:00

10月18日(日) 13:30～15:30

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

9月24日～30日は「結核予防週間」

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌は結核患者が咳やくしゃみをしたときに飛び散り、それを直接吸い込むことによって感染します。

結核の初期症状は咳・痰・発熱・倦怠感・胸痛等で、かぜの症状によく似ています。このような症状が2週間以上続くときは、結核を疑って医療機関で診察を受けましょう。

また、乳幼児が結核にかかるると重症になりやすく、命にもかかわります。BCGの予防接種を受けることで結核の発病を予防し、また、重症化することを防ぎます。生後8か月に達するまでに予防接種を受けましょう。

食改さんが“みそ汁の塩分濃度測定”を行います！(訪問又は集会等)

自分が普段食べている汁物が、うす味か濃い味か確認してみませんか？みそ汁等の汁のみ50cc程度あれば、5秒ほどで簡単に塩分を測定することができます。

地域の食生活改善推進員(町が委嘱した健康づくりボランティア)がお宅に伺うか、地区集会等で塩分測定を行いますので、ご協力をお願いします。

(みそ汁の他、すまし汁、中華スープなどの汁物も測定できます)

*塩分測定に関するご依頼・お問い合わせは、役場 健康推進係(TEL46-1111 内線32)まで



インフルエンザ予防接種のお知らせ

高齢者及び0歳～中学3年生までを対象に、インフルエンザ予防接種を実施します。希望する方は下記を参考にされ、受けられますようお知らせいたします。

	高 齢 者		0 歳～中学 3 年生	
対 象 者	・ 65 歳以上の高齢者 (接種日に 65 歳以上の方) ・ 60 歳以上 65 歳未満の方で、下記に該当する方 ア 心臓障害により、手帳の1 ～3 級の方 イ じん臓、呼吸器の機能障害により、手帳1 級の方 ウ ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により、手帳1 、2 級の方		・ おおむね 6 か月以上の乳幼児 ・ 小学生 ・ 中学生	
公費負担額	10 月号の広報でお知らせします。お問い合わせは健康推進係へ			
接 種 期 間	平成 27 年 10 月 1 日 ～ 平成 28 年 1 月 31 日			
接種医療機関	県内医療機関	県外大村市一部 医療機関	郡外医療機関	郡内医療機関
接 種 方 法	医療機関に予約をして受けてください		医療機関に予約をして受けてください	
自己負担額	各医療機関が定める 接種料から公費負担 額を差し引いた額		各医療機関が定める 接種料から公費負担 額を差し引いた額	
			①接種を受ける前に申請をしてください。 印鑑を持参し、役場健康推進係へお越しください。 (予防接種実施依頼書を発行します。) ②医療機関で全額支払い、領収書、母子手帳（接種済証）、印鑑、通帳（振込先のわかるもの）を持参し、役場健康推進係へ再度助成の申請をしてください。後日助成金を支払います。 ただし予防接種実施依頼書により接種した方のみとなります。 ・ 助成期限は平成 28 年 3 月 31 日まで	

【接種の際の注意事項】

予診票は各医療機関に設置しています。以下に該当する人は予防接種が受けられません。

- ①発熱している人（体温 37.5℃以上）
- ②急性疾患にかかっている人
- ③インフルエンザ予防接種に含まれる成分によってアレルギー反応を起こしたことがある人
- ④その他医師が不適当な状態と判断した場合
- ⑤東彼杵町に住所がない人



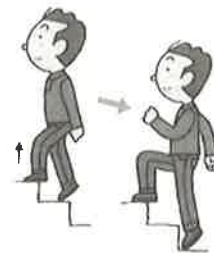
予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくいだけでなく、かかっても症状が軽くてすみます。体調の良いときに早めに受けましょう！！

問 役場 健康推進係 ☎ 46-1111（内線 32）

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段の高さが低い場合は、1 段飛ばしで力強く上がる。

また、ラジオ体操は 3 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 26 年度中の自殺者数は全国で 25,472 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医師へ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
- ものが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。

8 月 7 日 大村・東彼地区食生活改善推進員研修交流会が開催されました

長崎国際大学 柴田哲雄先生による血管に関するお話や、川棚町による活動報告、レクリエーションストレッチなどを体験しました。また、グループワークでは野菜の摂取量を増やす献立などを話し合い、それぞれのグループが発表され、様々なアイデアを聞くことができました。



▲交流会の様子



健康ひとくちメモ

「コレステロール値が高いと言われたら」

東彼杵郡医師会 松村 暢之（東彼杵町）

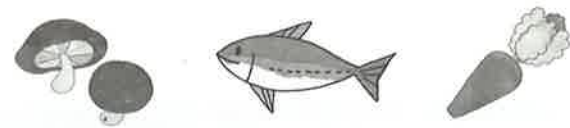


皆さんの中には健康診断や人間ドックで悪玉コレステロール値が高いと指摘された事がある方もいるでしょう。コレステロール値異常の高脂血症患者は年を取るたび脳梗塞や心筋梗塞の危険度が増す事は世界的にも知られています。でも高脂血症には特に自覚症状がありません。そのために食事療法や薬物治療を途中で止めてしまう人も多いようです。

今回は、悪玉コレステロール値を下げるための食事についてお話しします。

- ① 1日3回、規則正しい食生活
- ② 栄養バランスのとれた適量の食事
- ③ カロリーをとりすぎない。
- ④ 食物繊維やコレステロール値を下げる食品を積極的にとり、コレステロール値を上げる食品は控える。

昼や夜にかたよって食べる事、寝る直前に夕食を食べる事は肥満の原因になります。間食、早食い、ながら食いはカロリーの過剰摂取（食べ過ぎ）になります。それに、女性の方は食事の後にもったいないを理由に残り物を食べないで下さい。



以下、コレステロールを**増やす**食材をお知らせします。

鶏卵、鶏レバー、うなぎ、たらこ、いくら、生うに、子持ちししゃも、バターや肉の脂身などの脂肪分を多く含む物、砂糖や甘みの強い果物などカロリーが高いもの。

以下、コレステロールを**減らす**食材をお知らせします。

食物繊維が豊富な人参やほうれん草などの緑黄色野菜、大根、ゴボウ、海藻豆類、キノコ、玄米、ライ麦、イワシやサバなどの青背魚、オリーブ油があります。

以上参考にしていただきたいと思いますが、それでも肉類を一切食べない訳にはいきません。そんな時は肉の脂身や鶏肉の皮を取り除いたり、フライパンで焼く代わりに網焼きで脂を落としたり、炒め物や揚げ物にはオリーブ油を使うなど調理方法を工夫してみてください。

悪玉コレステロールが血管壁の中に入り込む事で起こる動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞の他にも多くの病気を引き起こす原因になる事が知られています。

これを機会に、高脂血症といわれた方、もちろん薬物治療中の方も動脈硬化を引き起こさない食生活改善に取り組んでみて下さい。

9月・10月の休日在宅当番医

診療時間 9:00 ~ 17:00

9月20日（日曜日）	岩永医院	東彼杵町	0957-47-0014
9月21日（敬老の日）	山本整形外科	川棚町	0956-82-2495
9月22日（国民の祝日）	中村内科医院	波佐見町	0956-85-7325
9月23日（秋分の日）	ひろ皮ふ科クリニック	川棚町	0956-82-3001
9月27日（日曜日）	小島居内科・脳神経内科クリニック	波佐見町	0956-20-7027
10月4日（日曜日）	山川医院	東彼杵町	0957-46-0020
10月11日（日曜日）	本川医院	川棚町	0956-82-2010
10月12日（体育の日）	すが眼科	波佐見町	0956-20-7575
10月18日（日曜日）	カナザワ内科クリニック	川棚町	0956-83-3727
10月25日（日曜日）	松尾医院	波佐見町	0956-85-2001

10月19日から25日は 行政相談週間です

行政相談とは？

行政相談は、公正・中立の立場から、行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。無料で相談でき、秘密は固く守られます。

行政相談では様々な相談を受け付けています

- ・ 駅のホームの階段が暗くて危険なので、照明を設置してほしい
- ・ 車が歩道を走行し危険なため、進入できないようにしてほしい
- ・ わかりづらい道路標識を改善してほしい
- ・ 病院前横断歩道の青信号の点灯時間を長くしてほしい
- ・ 国有地内の腐食した大きな枯れ木が危険なので伐採してほしい
- ・ 津波警報や注意報の表示がテレビ局により違っているので統一してほしい
- ・ 雇用保険の受給内容に納得できない

・・・など、相談内容も幅広く様々です。

東彼杵町行政相談員の紹介

東彼杵町では、毎月2回、東彼杵町役場相談室、東彼杵町農村環境改善センターにて定期相談所を開設し、行政相談員の森永二十三さんが相談を受けられています。

東彼杵町役場相談室（☎ 46-1111）
毎月第2月曜日 10:00 ~ 12:00
(27年中の予定 10/13・11/9・12/14)
東彼杵町農村環境改善センター（☎ 47-1111）
毎月第4月曜日 10:00 ~ 12:00
(27年中の予定 10/26・11/24・12/28)
※祝日等の都合により、曜日変更あり



森永 二十三さん（菅無田）

森永さんより一言

「相談したいけど、どこに相談していいのかわからない...。」と悩んでいませんか？行政相談では様々なご相談を受け付けています！お気軽にご相談ください。

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

10月イベント予定 ※予約制です

子育て応援講座（10月中の金曜日）

10/2、10/9、10/16、10/23、10/30

I P P O（10月中の水曜日）

10/7、10/14、10/21、10/28

その他

10/27 親子クッキング 10:00～



▲ 8/5 英語遊びの様子

※ 9/11～10/30の毎週金曜日の午前中（全8回）は東彼杵町子育て支援事業「子育て楽しい東彼杵町子育て応援講座」のため、ひろばは閉所します。午後からは、開所しています。

お知らせコーナー

九州新幹線環境影響評価に係る事後調査報告書の公告・縦覧について

九州新幹線（武雄温泉～新大村（仮称）間）及び九州新幹線（新大村（仮称）～長崎間）環境影響評価（長崎県）に係る事後調査報告書（平成 25 年～26 年度）の公告・縦覧を行います。

場 所 ①東彼杵町役場 総務課
②九州新幹線建設局 大村鉄道建設所

期 間 10 月 7 日（水）～11 月 6 日（金）
までの 1 か月間（土日祝日を除く）

時 間 9 時～17 時

今回の報告書は、東彼杵町から長崎市までのトンネル・橋りょう・路盤工事区間について、動植物の環境影響調査を実施し、その結果をとりまとめたものです。

問 役場 防災交通係 ☎ 46-1111（内線 79）

公証週間（10 月 1 日～7 日）

遺言や大切な契約を公正証書が守ります。
「公証役場」へお気軽にご相談を！

遺言を残したり、大切な契約をしたり、老後の安心のため任意後見契約をするときは、公証制度の利用をお勧めします。

公証制度は、遺言や大切な契約書などについて、公証人が公文書である公正証書を作成することによって、トラブルの防止を図り、安心して財産の継承や経済活動を行えるようにする制度です。

問 諫早公証役場 ☎ 23-4559

第 27 回 長崎県立桜が丘特別支援学校文化祭

長崎県立桜が丘特別支援学校では、

「みんなが主役 心をひとつに 輝け桜」

のテーマのもと、第 27 回文化祭を開催します。舞台発表、作品展示、生徒バザー、PTA バザーなどを行います。ぜひ御来校ください。

○開催日時 平成 27 年 10 月 18 日（日）
9:30～15:00

○開催場所 長崎県立桜が丘特別支援学校
（東彼杵郡川棚町下組郷 386-2）

○問合せ先 同上（担当：浦） ☎ 0956-82-3630

旧軍人・軍属及びご遺族の皆様へ～巡回相談会のお知らせ～

ご質問・ご相談等ある方はお気軽にお越し下さい。

日 時 11 月 17 日（火）11:00～15:00

会 場 川棚町中央公民館

恩給法関係

普通恩給、一時恩給、一時金、傷病恩給
傷病賜金、公務扶助料

戦傷病者・戦没者遺族等援護法関係

障害年金、遺族年金・遺族給与金
戦没者等の遺族に対する特別弔慰金
戦没者等の妻に対する特別給付金
戦傷病者等の妻に対する特別給付金

問 長崎県原爆被爆者援護課
恩給援護班 ☎ 095-895-2429

自衛官募集について

陸上自衛隊高等工科学校生徒

受験資格 中学卒（見込含）

15 歳以上 17 歳未満の男子

（受 付）推 薦 11 月 1 日～12 月 4 日

一 般 11 月 1 日～28 年 1 月 8 日

（試験日）推 薦 28 年 1 月 9 日～11 日
（いずれか 1 日）

一 般 28 年 1 月 23 日

問 自衛隊大村地域事務所 ☎ 52-6217

JICA ボランティア秋募集「体験談＆説明会」

「海外青年協力隊」「シニア海外ボランティア」の秋募集が 10 月 1 日（木）から 11 月 2 日（月）の期間で募集されます。興味のある方は下記までお問い合わせ下さい。

問 JICA デスク長崎＜（公財）長崎県国際交流協会＞
☎ 095-823-3931

独立行政法人国際協力機構九州国際センター

【JICA】九州市民参加協力課ボランティア班

☎ 093-671-8205 E-mail: jicakic-de@jica.go.jp

JICA ホームページ: http://www.jica.go.jp/

行政相談のお知らせ（相談無料）

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 13 日（火）役場 相談室

10 月 26 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 / 21（水）	13:00～ 16:00	無料弁護士相談

※弁護士相談は事前に電話連絡が必要です。

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～



「君の臍臓をたべたい」
住野 よる 著

人との関わりを避け、草舟のように生きている「僕」。臍臓の病気の為、余命いくばくもない桜良（さくら）。クラスメイトでありながら、言葉を交わす事のない二人だった。だが、桜良の日記「共病文庫」を「僕」が拾い、そこから二人の奇妙な関係が始まる・・・

奇抜なタイトルに驚くが、読後は、二人の想いが重なり、最高の愛情表現として、心に響いてくる。高校生の純粋で爽やかな青春物語。

『図書館では、9/22（火）～9/25（金）まで蔵書点検のため休館します。ご協力をお願いします。』
なお、この期間中でも本の返却は入口にて受付致します。』



「菜の子ちゃんと龍の子」
富安 陽子 著

5 年生のトキ子は、授業中に菜の子ちゃんから手紙をもらう。そこには、龍泉寺のお祭りの夜に空に昇れなくなった龍の子を助ける手伝いをしてほしいと。トキ子はその日、不思議な体験をする。

奈良県天川村洞川というところに伝わる不思議な話をもとに創作された物語。巻末には、その土地の解説もあり、なかなか興味深い。ふしぎ案内人菜の子ちゃん、次はどこへ・・・

※読み語り 10 月 3 日（土）10:30～多目的ルーム
開館時間 火曜日から土曜日 午前 9 時から午後 8 時
日曜日・祝日 午前 9 時から午後 5 時
月曜日は休館



「くだもの」
平山 和子 作

すいか、もも、ぶどう、なし、りんご、と次々に登場する平山和子さんの写実的な絵は、どれもみずみずしく本当においしいそう。その果物たちが次は皮がむかれて食べやすくカットされて、「さあどうぞ。」と迫ってくるのですから、思わず、手が伸びそうです。赤ちゃんから親子で一緒に楽しめる絵本です。

けっこん

～いつまでもお幸せに～
（敬称略）

（ 山 口 亨 平 太 原
山 野 笑 子 諫早市

※「けっこん」「たんじょう」「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。

たんじょう

～おめでとうございます～
（敬称略）

川原 夏柘（直幸）菅無田
岡田 直樹（浩幸）橋ノ詰
藤田 一翔（一生）橋ノ詰
山口 実道（大地）中 岳
坂田 大翔（翔平）本 町

おくやみ

～おくやみ申し上げます～
（敬称略）

角 昌 助（89）東 宿
口木 ツ ヨ（99）口木田
藤本 治（83）本 町
焼本 幸 子（53）浦

東彼杵町の人口（7 月末日現在）
※（ ） は前月対比

総人口 8,384（－5） 男性 3,957（－3） 女性 4,427（－2）
世帯数 3,088（＋1） 出生 5 死亡 13 転入 19 転出 15

🐱 すこやかちゃん 🐱

滝川 ^{ゆうしん} 結心 くん

（平成 26 年 1 月 25 日 生まれ）

【蔵 本】 父・功二さん 母・恵さん
「いつも笑顔で元気いっぱい育ててね！」



わたしの作品 ～ 彼杵小学校～

4 年 浦野 文香



4 年 東坂 斗秋



「二学期にがんばりたい事」

ぼくが、二学期にがんばりたい事は三つあります。

一つ目は、運動です。ぼくは運動が苦手です。今までのスポーツテストやマラソン大会では、思うような結果が出ませんでした。だから、二学期はすすんで外で遊びます。遊ぶ中で心も体もきたえられると思うのです。また夏休みから始めたソフトもがんばります。納得のいく結果が出せるようにがんばりたいです。

二つ目は、発表です。今までは、ましがえたらどうしようと思いあまり発表をしてきませんでした。皆さんの中にもそんな人がいません。ぼくは、一学期の社会科見学や、今回の始業式のあいさつに自分で手をあげました。今もきんちょうしていますが、発表をすると自分が強くなった気がして気持ちがいいです。これからは失敗をこわがらずに発表をたくさんしていきたいです。

三つ目は、漢字です。漢字の勉強は、ちゃんと聞いているのに、漢字のテストでは漢字をわすれている事があります。覚えたつもりになっているようです。二学期は、宿題に集中する時間を増やし、書き終えたではなく「覚えた」をゴールとしていい点数を取りたいです。

ぼくの好きなことわざは、時は金なりです。時間はお金と同じように貴重なものだから、無駄に使ってはいけないという意味です。四年生の二学期は、一生で一度しかありません。この三つの目標をクリアできるように、一日一日を大切にすごしていきたいです。

「二学期にがんばりたいこと」

私が、二学期にがんばりたいことは、二つあります。

一つ目は、返事です。一学期は「返事」と書いてある紙がはってあったり、めあてに返事をしようとよく書いていました。でもしないことや、小さな声ですることがありました。それに、だれかが、するかなと思って人にまかせたりもしました。私は話を聞くことは、好きで、人の目も見るようにしているしうなずいて聞くこともできます。

だから、これからは人にまかせたりしないで、自分から大きな声で、はっきり、どうどうと言いたいです。自分の意志で返事をする人がふえると、学級が、もっともっと、良くなると思います。

二つ目は、積きよくになることです。一学期は、バケツが置きっぱなしにしてあったり、水がこぼれたりしていても、みんなが行ったからと思い、行きませんでした。先ほどと同じで人まかせなことが多かったです。それに発表のときも、あまり手をあげず、わかっていてもだまっていることがあります。先生に発表しようと言われます。発表したい自分と、ましがえるのがこわい自分がいて、心の中で戦っていました。二学期は、自分に、できるようなことがあったら、自分から、立こうほしたいし、発表をして、自分の意志で伝えたいです。

私の好きなことわざは、「縁の下での力持ち」です。このことわざの意味は、人に知られないところで、他人のためにど力や苦勞をすることです。このことわざは、今の自分に向いています。積きよく的に動き、人のため、クラスのために力をつくしてみたいからです。これからも、このことわざを忘れず、今の自分を変えていきたいと思っています。



3 年
三根 正大

「どうぶつ」

動物といっしょに遊びたいなあ
と思って作ったよ。