

広報 ひがしそのぎ

Higashisonogi

8

2021
No.647



長崎県立大学「SDGs推進」

「そのぎ茶商品開発」で町と連携

東彼杵町と長崎県立大学（佐世保校）経営学科は5年前から毎年、地域活性化に向けた連携事業を行っています。本年度も3年生12名が参加し、町内で持続可能な開発目標（SDGs）の推進と、そのぎ茶の知名度向上をテーマに取り組みました。

講座「地域と企業演習」の一環として、12名は「SDGs」と「そのぎ茶」の2グループに分かれて活動。4月から地域住民や茶業関係者、町外有識者らと意見を交わしながら、課題設定から解決に至るプロセス、具体的な手法などを考えてきました。

SDGsとは、2015年の国連サミットで採択され、国連加盟国が2030年までに達成しようとする掲げた17の目標です。グループは、町内の飲食店や団体に聞き取りし、SDGsにつながる活動をまとめたステッカーを作成。ホームページも独自に作り、より詳しい内容を紹

介しています。また、町内で生きる身近なSDGsを掲載した17種類のステッカーも別に作り、役場などに掲示しています。

そのぎ茶のグループは、さまざまな味を気軽に楽しめるようにと5種類の茶葉を小袋に詰めてパッケージした商品「そのぎ茶キッス」を開発。包装紙の裏においておいしいお茶の淹れ方を掲載するなど、随所に工夫を凝らしました。

学生は7月16日、東彼杵中学校を訪れ、2年生を対象に研究内容を報告。中学生はSDGsやそのぎ茶の商品開発について熱心に耳を傾け、自分たちの地域づくりに意欲をかき立てられた様子でした。



東彼杵町ふるさと交流センターが東彼杵町観光協会へ名称変更

東彼杵町ふるさと交流センターは、令和3年度通常総会ならびに理事会において、組織名を東彼杵町観光協会へ変更しました。また、幅広い視点で各種観光事業に取り組んでいくため、役員体制の見直しを図り、会長には岡崎省三さん（株式会社彼杵の荘代表取締役）が就任されました。なお、所在地、電話番号に変更はございません。

視覚障がいの方に声を届ける 音訳サークルをご存じですか？

現在、瀧本 富子さん(橋ノ詰)が代表を務める音訳サークルでは、町の広報誌等を読み上げて録音しテープにして視覚障がい者の方に送付しています。

平成7年に音丸 一記さんが立ち上げた音訳サークル。以前は佐世保市のボランティア団体が行っていたが、「自分たちでしよう！」と5名程度で始め、当時から瀧本さんは音訳サークルに所属されています。

最初は瀧本さんも音訳なんてできるか不安だったそうですが、「日本語は喋れば誰っちゃできるさ！」という音丸さんの言葉でしようと思ったそうです。

現在の会員は10名ほど、アナウンサーの話し方を参考にし、少しでもわかりやすく聞いてもらいたいと日々努力されています。

現在は、利用者の減少や送付しているテープをCDに変更するか等、様々な課題を抱えています。



▲ 代表の瀧本 富子さん

せっかくテープを作成しているから多くの人に利用してもらいたいと、視覚障がい者の方だけでなく広報誌が見えづらくなってきた高齢者の方や音声で聞きたいと希望される方にはテープを送付するなど活動を広げていきたいと考えられています。

読み上げたテープの利用を希望される方、また音訳サークルの活動に興味がある方は、社会福祉協議会(☎46-0619)までお問い合わせください。

彼杵おもしろ河川団主催 カヌー体験教室 開催！

7月31日(土)、海と日本プロジェクト2021 大村湾フェスタの事業の一環として、彼杵おもしろ河川団主催のカヌー体験教室が行われました。

学童保育にここはうすの子どもたちや保護者など百名以上が参加し、カヌー体験のほか、海水浴場の清掃作業や遊びなどを行いました。

東彼杵清流会代表の立山 裕次さん(本町)は、最初に「海や山、自然の中で遊ぶ楽しさ」「海や山、自然というのは楽しさだけでなく危険な場所でもあること」「自然を汚さないように」という3点を子どもたちに話されました。参加した子どもたちは、カヌーを漕ぐのに一生懸命。なかなか思う方向に動かず、ぶつかる場面も…。

彼杵おもしろ河川団では、「里山・川・海の生き物でつなぐ大村湾」をキャッチフレーズに、自然に触れる楽しさを通して森を健全な森林多様性の里山にし、生物と共生できる川にして「宝

の海 大村湾」を再生するため
の活動を今後も続けられます。



九州電力株式会社長崎支店と「持続可能なまちづくりに関する包括連携協定」を締結しました。

6月28日(月)、九州電力株式会社長崎支店と東彼杵町は「100年続く未来を育て・まもり・つなぐ持続可能なまちづくり」を目的として包括連携協定を締結しました。

本協定の主な取り組みは下記の5つで、九州電力株式会社長崎支店と共に、多種多様な地域課題に取り組み、「100年続く持続可能なまちづくり」の実現に努めてまいります。

1. 「交流・関係・定住」人口の創出と地場産業の振興に関すること
2. 安全で強靱なまちづくりに関すること
3. 子どもやお年寄りにやさしいまちづくりに関すること
4. 次世代に向けた環境保全やエネルギーの効率的利用に関すること
5. 前4項目のほか、100年続く未来を育て・まもり・つなぐ持続可能なまちづくりに関すること



▲ 協定締結式の様子

中学生弁論 命への熱い思いを熱弁

7月11日(日)、大村市のシーハットおおむら さくらホールで第71回“社会を明るくする運動”中学・高校生(大村・東彼地区)弁論大会が開催され、東彼杵町代表で東彼杵中学校3年生の高橋 和夏さん(駄地)が出席し優秀賞を受賞しました。

弁論では、「命のおもさ」と題し飼っている猫を通して、人間の都合で捨てられたり殺処分される動物がいること、飼う前に命に誠実に向き合う必要があることを訴えました。

弁論を終えて、高橋さんは「緊張して何を話したか覚えていないが言いたいことは言えた。原稿もほとんど見ずに言えて全体的によかった」と力強く話されました。



▲ 高橋 和夏さん(駄地)

宝くじ社会貢献広報事業 「コミュニティ助成事業」を活用

一ツ石自治会では、令和3年度において宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用して、エアコン3台、LED照明器具21台、机14台、机用幕板2台、机用棚2台、椅子28脚、ホワイトボード1台、ノートパソコン1台、カラー複合機1台を整備しました。

会議やイベント等に参加しやすくなり、地域コミュニティ活動の充実・強化が見込まれます。



▲ 助成事業で整備した物品

東彼杵郡町村会肉牛共励会が開催

今回で28回目となる群町村会肉牛共励会が、7月2日(金)佐世保食肉センターと長崎県央農協川棚支店で開催されました。

昨年度は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、今年度は規模を縮小して2年ぶりの開催。JAながさき県央肥育牛部会東彼各支部より40点(東彼杵支部13点)が出品され、東彼杵支部では塚本伸一さん(大音琴)が銅賞1席、音辻敏之さん(同)が銅賞2席を受賞されました。

東彼杵支部の上物率は100%とハイレベルで、東彼杵町産長崎和牛の質の高さを証明した共励会となりました。

まちのあちこち

県産茶の最高峰を決める長崎県茶品評会審査会 開催

第49回長崎県茶品評会審査会が7月1日(木)に総合会館で開催されました。県内35点の中から外観、水色、香気、滋味の4項目で採点され、蒸し製玉緑茶部門の最高賞に200点満点を獲得された東彼杵町の中山 雄太さん(中尾)が選ばれました。

中山さんは、祖父の代から続く茶農家で一昨年は全国茶品評会で日本一を受賞されています。目指すのは「人の心を惹くお茶づくり」とのことです。

8月末に静岡県で開催される全国茶品評会で、2年ぶりの個人日本一が期待されます。



▲ 最高賞の中山 雄太さん

〈一般茶部門〉

順位	一般茶部門	氏名	市町
1位	農林水産大臣賞	布田 啓一	雲仙市
2位	九州農政局長賞	大山 良貴	東彼杵町
3位	長崎県知事賞	西坂 哲也	東彼杵町
4位	西九州茶農業協同組合連合会長賞	近藤 徳重	東彼杵町
5位	長崎県茶商組合長賞	原田 賢一	波佐見町

〈蒸し製玉緑茶部門〉

順位	蒸し製玉緑茶部門	氏名	市町
1位	農林水産省生産局長賞	中山 雄太	東彼杵町
2位	九州農政局長賞	福田 新也	東彼杵町
3位	長崎県知事賞	高坂 善男	東彼杵町
4位	長崎県茶業振興協議会長賞	大山 良貴	東彼杵町
5位	全国農業協同組合連合会長崎県本部運営委員会会長賞	大山 真美	東彼杵町

教育委員に川原 悟さんを任命

7月1日(木)、総合会館教育センターで川原 悟さん(法音寺)に町教育委員の辞令交付を行いました。

川原さんには、教育委員として、4年間、町の教育、文化、スポーツ等の振興にご尽力いただきます。

「ほかの3人の教育委員の方々と一緒に教育に関して微力ながら協力していけたら」と笑顔で話されました。



▲ 川原 悟さん(法音寺)

人権擁護委員に原口 尚志さん

7月5日(月)、新たに人権擁護委員として、原口 尚志さん(下三根)が委嘱され、長崎法務局佐世保支局で辞令交付が行われました。

人権擁護委員は法務大臣が委嘱し、各市町の人権擁護に努めていただきます。

原口さんは、長く中学校の教員として教鞭をとられ、その経験を本町の人権活動に活かしていただければと思います。



▲ 原口 尚志さん(下三根)

人権擁護委員として12年 感謝状贈呈

7月8日(木)、人権擁護委員として平成21年7月から令和3年6月まで人権に関わる相談等にご尽力いただきました松下 文隆さん(本町)に、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

12年間という長きにわたり、人権擁護委員として活動していただきありがとうございました。



▲ 松下 文隆さん(中央)

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。

健康相談

日時：9月14日（火） 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。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。

また、“トレーニング機器の使用方法を忘れてしまった”、“自分にあった機器の使用を知りたい”方なども再度、講習会を利用いただけます。ご希望の方は、健康推進係へ予約をお願いします。

日時：9月6日（月）19時～21時 9月12日（日）10時～12時

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・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。

トレーニング室利用について

利用講習会開催時は、トレーニング室の利用ができませんのでご注意ください。

利用講習会は、原則毎月第3日曜日10時～12時開催予定ですが、変更する場合があります。

日程は、町ホームページ・健康推進係へご確認ください。

トレーニング室を利用できない日時（9月分）

9月12日（日）10時～12時

※ 月曜日は、休館日のため講習会受講者以外の方の利用はできません。

喫煙をする際は、周囲の状況に配慮することが義務化されました。

「健康増進法の一部を改正する法律」（第25条の3条1項）

屋外や家庭などでも、できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙するようにし、子どもや患者等、配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所では、喫煙をしないよう特に気を付けましょう。

■問合せ：長崎県県央保健所 地域保健課 ☎ 0957-26-3306



子育てに関する情報

乳児相談（3～4か月児・7～9か月児）

日付：9月6日（月）

受付：10時～10時30分 令和3年5月3日～令和3年6月6日生まれの赤ちゃん

受付：13時30分～14時 令和2年12月6日～令和3年2月6日生まれの赤ちゃん

場所：総合会館2階 保健センター



母子手帳交付

日付：9月13日(月)・27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

日付：9月28日(火) 受付13時～13時30分

場所：総合会館2階 保健センター

対象：令和1年12月2日～

令和2年3月28日生まれのお子様

※対象者には通知します。



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月下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。



すくすくねんね

9月7日(火)～10日(金) 敬老の日ハガキ製作(1日2組まで予約制・ハガキ代自己負担)

9月15日(水) リンパマッサージ(4組限定・参加費100円・予約制)

9月28日(火)～30日(木) 身体測定週間(午前中・母子手帳持参・予約不要)

☆イベントはコロナウイルス感染拡大等で中止になることもあります。

☆ひろば利用に関する変更(利用制限等)が多々あります。

直接お電話していただくか、FaceBookでも確認できます。

☆来所の際は、事務所前にて検温・マスク着用・手指の消毒をお願いします。



☎ すくすくねんね ☎ 46-0737

自殺予防週間 9月10日(金)～9月16日(木) 1人で悩まないで!!

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(7-がや 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。

リバウンドしない、ダイエット教室開催のお知らせ

食べないダイエットではなく、必要な栄養をしっかり摂り、流行情報に惑わされない正しい食事法を身につける教室です。食事や運動の実践方法を学びながら、携帯アプリを活用して1日の食事内容を報告。報告した食事内容について個別にアドバイスを受けることができます。運動についてもアプリで随時相談可。週1回の教室と日常生活へのサポートで、リバウンドしない減量プログラムを実践します。
(アプリ使用を希望しない方は、記録用紙での対応も可能です。)

対象者 町内在住の20歳以上65歳未満の方で、体重や腹囲又は血糖値やコレステロール、中性脂肪等いずれかの検査値が正常範囲を超えている(要指導判定値を含む)方

開催日 10月15日(金)、22日(金)、29日(金)、11月5日(金)、12日(金)、22日(月)、29日(月)、12月3日(金)、10日(金)計9回

時間 19時～21時

場所 保健センター(総合会館2階)

内容 講義、運動、食事内容確認、情報交換等

※教室の前後で血液検査、身体測定、動作確認を実施し、評価を行います。

参加料 2,000円

講師 株式会社EX 健康運動指導士

定員 15名(定員になり次第、締切らせていただきます)

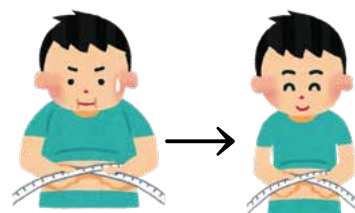
申込 令和3年9月24日(金)までに役場健康推進係(TEL46-1200)へご連絡ください。

《昨年度教室参加者の状況》

○効果 体重平均-6.2kg、ウエスト平均-5.1cm、血液検査データの改善(個人差あり)
参加者全員が体重・ウエスト減少!

○修了時の声 ・メタボから脱出し、からだを動かしやすくなった。
・食事のバランスが良くなった。
・腰痛が軽くなり、血液データが良くなった。

お申込み・お問い合わせ: 役場健康ほけん課 健康推進係 ☎46-1200(直通)



農作業中の熱中症対策について

過去10年間の農作業中の熱中症による死亡事故の約8割以上が7～8月に集中しています。熱中症対策チェックやアプリを活用しながら熱中症対策に取り組みましょう。

農作業中の熱中症対策チェック

- 高温時の作業は、避けましょう**
特に70歳以上の方は、のどのかゆみや気道の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は作業を避けましょう。
- 単独作業は、避けましょう**
なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。
- 20分おきに休憩&水分補給しましょう**
涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに経路コップ1～2杯以上を自分に水分補給しましょう。
- 適宜マスクをはずしましょう**
屋外やハウスなどで人と十分な距離がなくとも2m以上が確保できる場合はマスクをはずすようにしましょう。

万が一に備えて、携帯電話を持って行きましょう。緊急連絡先や大切な人の連絡先も、登録しておきましょう。

農林水産省 × 熱中症対策アプリプロジェクト

熱中症対策のお知らせ

「MAFF(まふ)アプリ」を利用すると、あなたのスマートフォンに、**熱中症に関する警告**が送信されます。

農林水産省公式無料アプリ「MAFFアプリ」をダウンロードしていませんか? いいことあるかもよ?

- ※ 熱中症リスクが高い日のみの送信です
- ※ 熱中症警戒アラートを受け取るには、設定が必要です

「MAFF」アプリとは?

MAFFアプリは、農業に携わる皆さまに役立つ情報を農林水産省から直接お届けするスマホ用アプリです。プロフィールとして設定いただいたお住まいの地域や作目、関心事項等に応じて、役立つ情報をお届けしております。

アプリのダウンロードは、「農林水産省 MAFFアプリ」で検索するか、以下のQRコード、URLを利用して下さい。

Android: <https://www.google.com/store/apps/details?id=jp.ca.maff.android>

iOS: <https://www.apple.com/ja/app/1211111111/>

熱中症リスクが高い日の朝7:00頃に熱中症警戒アラートの発表を「プッシュ通知」にてお知らせ

農林水産省

戦没者の遺族の皆様へ 特別弔慰金の請求について

役場福祉係では、戦没者の遺族に対する第11回特別弔慰金（記名国債）の請求受付を令和2年4月1日から行っています。まだ請求を行っていない方は、役場福祉係でお手続きください。

対象者 戦没者の死亡当時の遺族（子については死亡当時、胎児であった者も含む）。

請求期間 令和2年4月1日～令和5年3月31日

問 町民課福祉係 ☎ 46-1155

はかりの検査実施のお知らせ

～農産品や食料品等の取引にはかりを使用されている方へ～

商品の取引に使用するはかりは、2年に1回定期検査を受けることが義務づけられています。検査に合格したはかりには「検査済証」が貼られ、商品の取引に使用することができます。

○検査の対象となるはかり

商品の内容量を表記する際に使用するはかりや、食料品などのグラム売りに使用するはかり及び付属する分銅類で、「検定証印」または「基準適合証印」が付いているはかりです。

「検定証印」や「基準適合証印」が付いていないはかりは、商品の取引に使用することができません。



○検査の受検方法

町が指定した期日・場所にはかりを持ち込んでいただきます。対象となる方で、はかりの検査を受けたことがない方は9月8日（水）までに下記お問い合わせ先までお電話ください。案内のはがきをお送りします。

※ これまでに検査を受けたことがある方には、9月下旬頃に案内はがきが届きます。

問 商工観光係 ☎ 46-1286

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3年11月7日（日）13時～16時

②受付期間 令和3年9月6日（月）～9月22日（水）

簡易書留での郵送（コロナの関係で今年度は郵送のみとします。）※消印有効

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ホームページをご覧ください。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

お知らせ

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12日(日)9時~12時です。

なお、15日(水)17時15分~19時にも時間外受付窓口を設けておりますのでご利用ください。

- ※ 窓口は混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。
 - ※ 持ってくるもの
 - 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個人番号通知カード
- 予約・問合せ
町民課戸籍係 ☎46-1116

募集

自衛官募集のお知らせ

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(見込含む)または高専3年次修了(見込含む)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

9月5日(日)~9月10日(土)

■試験日

推薦試験 9月25日(土)~26日(日)

総合選抜試験

(一次試験日)9月25日(土)

(二次試験日)10月30日(土)~31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

☎52-6217

お知らせ

公共職業訓練「施設見学会及び訓練体験会」開催

■開催日

施設見学会 8月18日(水)13時~15時

訓練体験会 8月25日(水)14時~16時30分

■内容

各訓練コースの訓練内容、関連する就職職種や資格等について担当指導員が説明します。施設見学会では、実際に訓練風景を見学し授業で使用する機器や施設の雰囲気を確認することができます。

訓練体験会では、職業訓練の一部を体験していただきます。1回の参加で2コースまで体験できますので受けたい訓練コースの選択に役立ちます。

■携行品

筆記具、お持ちであればキャップ(野球帽)※動きやすい服装、靴でお越しください。

■申込方法

ポリテクセンター佐世保までお電話ください。

※施設見学は開催日以外でも随時対応いたします。お気軽に当センターへご相談ください。

☎ 佐世保ポリテクセンター ☎0956-58-3118

東彼杵町職員採用試験について

■受付期間 令和3年7月21日(水)~令和3年8月20日(金)

■第一次試験日 令和3年9月19日(日)

■試験職種、採用予定及び受験資格

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4年4月2日から 平成12年4月1日までに生まれた者

各種相談窓口

行政相談

- ①日時 9月13日(月) 10時～12時
場所 役場1階 第2会議室
- ②日時 9月27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(金)
13時30分～16時
場所 総合会館福祉センター相談室
相談員 福田 勝洋・山本 千道子

問 社会福祉協議会 ☎ 46-0619

9月の交通事故巡回相談

開催日	時間	開催場所
9月9日(木)	10時～15時	県北振興局
9月21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(全国共通・無料) 0120-007-110

「子どもの人権110番」強化週間
8月27日(金)から9月2日(木)まで
8時30分～19時まで
ただし、土曜日・日曜日は10時～17時まで



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
徳永 隆幸(川棚町)

『胆のう結石について』

皆さんは体の中にできる「石」にはどのようなものがあるか、ご存知でしょうか？

腎臓・尿管・膀胱にできる尿路系の結石、胃の中にできる胃石などがありますが、今回はその代表的なものとして胆のう結石についてお話ししたいと思います。

通常、胆のう結石はお薬では溶けることにはないと言われています。肥満、糖尿病などの生活習慣病、食事の欧米化が結石のできやすい状態ですが、肝臓の病気、血液の病気が原因となる場合もあります。症状としては、脂っこいものを食べた後に起きる右わき腹やみぞおちの痛みなどがあります。しばらくすると良くなることも多いです。しかし、中には激しい痛みのため救急車で来院する患者さんもいます。何か症状に心当たりがある方がおられるのではないのでしょうか？

超音波検査やCTなどの画像検査を行えば、胆のうや総胆管という胆汁が流れる管の中にある結石は容易に診断できます。胆

のう炎を起こしている場合は、点滴や抗生剤の注射でまずは炎症を抑える治療を行わなければなりません。炎症がなければ胆汁の流れを良くするお薬を処方して、あまり脂肪を食べないように説明しています。

胆のう結石は溶けることはありませんので、痛みは一時的に良くなることも再び、胆のう結石が原因の痛みが起こる可能性が高いです。このため、患者さんには手術をお勧めすることが多いです。

現在は、腹腔鏡下手術といって、全身麻酔を行い、小さな傷でお腹に小さなカメラと機械を入れて手術する事ができます。入院日数も患者さんの状態によっては一週間程度で済みます。手術後の痛みが少なく、日常生活への復帰が早い事が特徴です。胆のう結石の手術は胆石を取り除く手術ですが、胆のう自体を摘出します。したがって、手術後に胆のう結石ができることはありません。

胆のう結石発生の予防策としては、「規則正しい食生活」、「脂肪を多く含む食物を避ける」など、生活習慣病を防ぐ対策とほぼ同じになります。また、アルコールの飲みすぎや脱水もリスクになります。十分に水分摂取を行う事も重要です。肥満や過食を避けて正しい食事を心掛けましょう。

何か気になることがございましたらいつでもご相談下さい。

7月の行動記録

7月	東彼杵郡町村会主催肉牛共励会
2日	長崎県IR推進課と意見交換
5日	龍頭泉山開き安全祈願祭
6日	平似田老人会へ町政報告
7日	消防団分団長会議
8日	人権擁護委員退任式
9日	東彼杵郡森林組合理事会
11日	社会を明るくする運動中学・高校 (大村・東彼地区) 弁論大会
13日	長崎県町村会全員協議会
14日	夏の交通安全週間立哨
15日	長崎県市町村関係合同総会
16日	ALT退任あいさつ
19日	長崎県土地改良連合会理事会
20日	長崎県市町スクラムミーティング 長崎県後期高齢者医療広域連合 運営委員会
21日	第2回町議会臨時会
26日	大村東彼防衛協会青年部総会 パラリンピック聖火リレー長崎県 実行委員会(WEB会議)
28日	そのぎ茶スウィーツ記者発表
29日	百歳祝い(永間キク工様)
30日	長崎県立大学連携事業学生報告会 東彼杵郡森林組合総代会

ふるさと納税だより

	件数	寄付額	前年度同月比較	
6月のふるさと納税受入額	669件	12,318,000円	+340件	+4,476,000円
令和3年度累計(6月末時点)	1,944件	34,113,000円	+641件	+5,599,000円

6月にふるさと納税していただいた方々です。

石黒 智朗 様 下村 洋子 様 畠山 太輝 様

※氏名等の公表を希望された方のみ掲載しています。

寄附者様から応援メッセージをいただきました。

- ・母の生まれ育った町で、昔はよく連れて行ってもらいました。大自然に囲まれた色々な思い出が忘れられません。
- ・昨年に続いての寄付です。かつて長崎に住んでいました。長崎大好きです。

今月も多くのふるさと納税をいただき、誠にありがとうございました。

指定いただきました事業の実施に充てさせていただきます。

ふるさと納税に関するご質問等ありましたら、財政係までご連絡ください。 ☎ 0957-46-1205



元女子高生、パパになる
杉山 文野 著

トランスジェンダーの著者が、2006年、周りにカミングアウトしながら、自分を取り戻していく事を綴った「ダブルハピネス」を出版してから15年。普通に生きたいと願う彼に、どんな壁が立ちはだかり、どのようにして乗り越えてきたかが綴られている彼の奮闘記です。

社会が複雑化する中、「自分の普通」と「周りの普通」が噛み合わず、苦戦する人達にとっての、生きるヒントになれば、との思いも込めて出版されました。



天を測る
今野 敏 著

長崎海軍伝習所で、数学や航海術を学び、ジョン・万次郎と咸臨丸で米国を往復。その測量技術と計算能力で評価を受け、幕末の幕府の技術官僚になった小野友五郎。

「世の理は、全て単純な数式で表せる。」とのゆるぎない信念を持ち、列強諸国にひるむことなく対峙する、誇り高き一人の武士の物語。咸臨丸に同船した勝麟太郎や福沢諭吉の陰の、優れた技術者たちの存在にスポットをあてた著者初の歴史小説です。

東そのぎグリーンハート児童合唱団「手をあらおう！」完成！

町内小学生12名で活動している、東彼杵グリーンハート児童合唱団から、オリジナル楽曲「手をあらおう！」のCD/DVDの寄贈がありました。

昨今のコロナ禍において、大きく活動が制限される中、新型コロナウイルス対策に有効な手洗いに着目し、半年あまりをかけて楽曲が完成したとの事です。

楽しい楽曲が完成したことから、振り付けも小学生のメンバーが考え、可愛いダンスも完成しました。

教育委員会を通じて、町内小中学校、認定こども園、学童保育へ配布させていただきました。

子ども達が、この曲を口ずさみながら、楽しく手洗いをしてくれると嬉しいですとの事でした。



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22日	いちのせ内科循環器科	波佐見	0956-85-7770
29日	八並整形外科・リハビリテーション医院	波佐見	0956-85-5775
9月5日	藤下内科医院	波佐見	0956-85-7325
12日	山住医院	東彼杵	0957-46-1162
19日	山本整形外科	川 棚	0956-82-2495

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	2	0	2	14	0	0
2021年中	17	0	20	65	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	
7,663 (+6)	3,134 (+2)	3,685 (+5)	3,978 (+1)	
出生	死亡	転入	転出	その他
6	7	15	8	0

寄附お礼

ありがとうございます
粒崎 由紀様(蔵本)から
香典返しとして金一封

有浦 千鶴子 75歳 蔵本
おくやみ申し上げます
三ヶ月 ミユキ 87歳 木場

おくやみ

○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。

図書館からお知らせとおすすめの本

夏休みもあと2週間となりました。

宿題や調べ学習は、ぜひ静かで涼しい図書室をご利用下さい。資料がなくて困った時は、どうぞお気軽にお尋ね下さい。

他の図書館からも取り寄せる事ができます。

問 教育センター分室図書室 ☎46-0705



まってました
もとした いづみ 文
石井 聖岳 絵

たろうの所に犬がやってくる、「なにしてるの?」と聞きました。たろうが「待ってるの」と答えると、犬は「一緒に待っていい?」と言うので、「いいよ」と返事しました。たろうと犬が待っていると、次にかわうそが、そしてくまが・・・。

たろうは、いったい何を待っているのかな? 慌ただしい毎日を送る私達に、待つ楽しみを思い出させてくれる絵本です。読み聞かせにも、ピッタリです。

わたしの作品 彼杵小学校



5年 二瀬 健心さん
作品「深夜の家」
正面から見る星の光などで夜をイメージしました。



5年 水溜 蓮さん
作品「電車の世界」
のどかな町の中をはしる電車をイメージして作りました。



6年 中原 充奈子さん
作品「ニコニコスベリダイ」
3つを重ねて1つの絵を完成させました。
水色で風がきている感じでぬりました。



6年 田中 純さん
作品「波とヨット」
針金で作ったクランクの動きでヨットが波の中を上下に動きます。夏らしい作品にしました。

