

ひがしそのぎ

平成 28 年

3 月
東彼杵町広報紙
No. 582

西九州一の集団茶園を走る！

2月28日、広域農道大村湾グリーンロード周辺で第2回お茶畑ロードレースが開催されました。天候にも恵まれ、広大な茶園の中を510人余りが走りぬけました。



小学生の部・ゆっくりジョギングのスタートの様子

平成 28 年度
じょうずに予防接種を受けるために【保存版】

予防接種を受ける前の注意

- ①町が配布した「予防接種と子どもの健康」をお読みになり、十分理解したうえで受けてください。
 - ②乳幼児期の予防接種は個人通知をしませんので、計画的に受けてください。
 - ③母子手帳を必ずご持参ください。（忘れた場合は受けられません。）
 - ④対象年齢を過ぎてしまうと、任意の予防接種となり、自己責任・自己負担での接種となります。
 - ⑤なるべく「標準的な接種」の受け方で受けるようにしてください。
 - ⑥予防接種の受け方についてわからない場合は、役場 保健師（Tel 46-1200）までお尋ねください。
- ※場所・・・市内の各医療機関（一部を除く）
※期間・・・年間を通して受けることができます。必ず予約をして下さい。

種類	対象年齢		回数	時期・間隔	標準的な接種
ヒブ	生後 2～60 か月に 至るま で	開始年齢が生後 2～7か月に 至るまで	初回 3 回 追加 1 回	【初回】 生後 12 か月に至るまでの間に、 27 日以上あける。 【追加】 初回接種に係る最後の注射終了後 7 か月以上あける。 ※初回 2 回目及び 3 回目の接種は生後 12 か 月に至るまでに行い、それを超えた場合 は行わない。この場合、追加接種は可 能だが、初回接種に係る最後の注射終 了後 27 日以上の間隔をおいて 1 回行う。	【初回】 生後 2～7 か月に 至るまでに開始 (27～56 日までの 間隔) 【追加】 初回接種に係る最 後の注射終了後 7 ～13 か月まで
		7～12 か月	初回 2 回 追加 1 回		
		12～60 か月	1 回	—	—
小児用 肺炎球菌	生後 2～60 か月に 至るま で	開始年齢が生後 2～7か月に 至るまで	初回 3 回 追加 1 回	【初回】 生後 24 か月に至るまでの間に、 27 日以上あける 【追加】 初回終了後 60 日以上の間隔をおい た後で生後 12 か月に至った日以降。 ※初回 2 回目の接種が生後 12 か月を超えた 場合、初回 3 回目の接種は行わない。 (追加接種は実施可能) ※初回 2 回目及び 3 回目の接種は生後 24 か 月に至るまでに行い、それを超えた場合 は行わない。(追加接種は実施可能)	【初回】 生後 2～7 か月に 至るまでに開始し、 生後 12 か月までに 完了 【追加】 生後 12～15 か月 に至るまで (60 日 以上あける)
		7～12 か月	初回 2 回 追加 1 回	【初回】 生後 24 か月に至るまでの間に、 27 日以上あける 【追加】 初回終了後 60 日以上の間隔をおい た後で生後 12 か月に至った日以降。 ※初回 2 回目の接種は生後 24 か月に至るま でに行い、それを超えた場合は行わない。 (追加接種は実施可能)	【初回】 生後 12 か月までに 完了 【追加】 初回終了後 60 日以 上の間隔をおいた 後で、生後 12 か月 に至った日以降
		12～24 か月	2 回	60 日以上あける	—
		24～60 か月	1 回	—	—

種類		対象年齢	回数	時期・間隔	標準的な接種
四種混合		生後 3 ～ 90 か月に至るまで ※四種混合（ジフテリア・百日咳 ポリオ・破傷風）	1 期初回 3 回	20 日以上あける	生後 3 ～ 12 か月の間 (20 ～ 56 日までの間隔)
			1 期追加 1 回	1 期初回終了後 6 か月以上あける	1 期初回終了から 12 ～ 18 か月の間
※四種混合は平成 24 年 11 月から接種開始となりました。 これ以前に、三種混合・ポリオの一部を接種した方は、接種方法・回数が異なります。 接種が完了していない方は、 <u>役場 健康推進係（保健師）（☎ 46-1200）</u> までお尋ねください。					
B C G		生後 1 年に至るまで	1 回	—	生後 5 ～ 8 か月の間
水痘 (水ぼうそう)		生後 12 ～ 36 か月に 至るまで	初回 1 回	—	生後 12 ～ 15 か月の間
			追加 1 回	初回接種後 3 か月以上 あける	初回接種終了後 6 ～ 12 か月まで の間隔をおく
麻しん 風しん混合		生後 12 ～ 24 か月に至るまで	1 期 1 回	—	—
		小学校就学前の 1 年間	2 期 1 回		
日本脳炎		生後 6 ～ 90 か月に至る まで	1 期初回 2 回	6 日以上あける	3 ～ 4 歳までの間 (6 ～ 28 日までの間隔)
			1 期追加 1 回	1 期初回終了後 6 か月以上あける	4 ～ 5 歳までの間 1 期初回終了後、おおむね 1 年の間隔をおく
		9 ～ 13 歳未満	2 期 1 回	—	9 ～ 10 歳までの間
二種混合		11 ～ 13 歳未満 ※二種混合（ジフテリア・破傷風）	1 回	—	11 ～ 12 歳までの間
子宮頸がん予防	サーバリックス	小 6 ～ 高 1 相当の女子 ※現在、積極的な接種の呼びかけ を差し控えています。接種にあた っては、有効性とリスクを理解し た上で受けてください。	3 回	【2 回目】 1 回目の接種から 1 か月 以上あける 【3 回目】 1 回目の接種から 5 か月 以上かつ 2 回目の接種か ら 2 か月半以上あける	中学 1 年生の間 【2 回目】 1 回目の接種から 1 か月 あける 【3 回目】 1 回目の接種から 6 か月 あける
	ガーダシル	※サーバリックスとガーダシル 2 つのワクチンを混合して接種す ることはできません。 同一のワクチンを 3 回続けて接種 するようにしてください。		【2 回目】 1 回目の接種から少なく とも 1 か月以上あける 【3 回目】 2 回目の接種から少なく とも 3 か月以上あける	中学 1 年生の間 【2 回目】 1 回目の接種から 2 か月 あける 【3 回目】 1 回目の接種から 6 か月 あける

【次の予防接種との間隔】

6 日以上あけるもの	ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、二種混合、日本脳炎、子宮頸がん 三種混合、不活化ポリオ
27 日以上あけるもの	BCG、麻しん風しん混合、水痘（水ぼうそう）



▲優秀賞を受賞された千綿小学校6年生の皆さん

千綿小6年生が学校団体部門で優秀賞

第12回全国小学生『未来』をつくるコンクールの学校団体部門で、千綿小学校6年生の自由研究が優秀賞に輝きました。全国で15校が受賞した中、長崎県では唯一の受賞となります。

このコンクールは、子どもたちの個性や想像力、学習で身につけた考える力や判断力・表現力を発揮する機会として開催されています。

< 千綿小学校 >

「未来をつくる」をテーマにした作品を応募しました。「明るい未来を築き上げていこう」という千綿っ子らしい強い思いを感じる作品ばかりでした。子どもたちのやる気と努力の結果、優秀賞を受賞できてうれしいです。



▲感謝状が贈られた田中 和博さん（左）、西田 善志さん（中央）、森永 二十三さん（右）

警察業務への協力者に感謝状

2月2・3両日、地域防犯や交通事故防止などに貢献したとして、表彰式が川棚警察署管内で行われ、東彼杵町より3名の方に地域安全活動功労の感謝状が贈られました。

西田 善志さん（大音琴）は交通安全活動、田中 和博さん（蕪）は駐在所活動への支援等、森永 二十三さん（菅無田）は駐在所活動への支援や通学児童への交通安全活動等、地域安全活動に取り組まれています。

皆様方の活動に感謝申し上げます。

中尾 タツさん（菅無田） 100 歳

2月6日に中尾 タツさんが満100歳をむかえられ、お祝いをお届けしました。

中尾さんは70歳まで嬉野市の建設会社で元気に働き、仕事を生きがいとして励んでこられました。

子どもが6人、孫が10人、ひ孫もたくさんいらっしゃいます。

いつまでもお元気にお過ごしください。



▲めでたく100歳を迎えられた中尾 タツさん

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 ☎ 46-1265（直通）

2人の剣士が全国高校剣道大会へ

1月16・17両日、長崎市で平成27年度全国高等学校選抜剣道大会長崎県予選大会が開催され、女子の部で大渡 愛舞さん・氏福明希保さんが所属する西陵高校が優勝しました。二人は3月27日から開催される全国選抜高校剣道大会に長崎県代表として出場されます。

大渡 愛舞さん（西宿）「今まで努力してきた成果を精一杯発揮できるように自分に自信を持って戦ってきたいと思います。」

氏福 明希保さん（平似田）「千綿龍頭館で学び、西陵高校で身に付けたことを発揮できるように頑張ります。応援よろしくお願いします。」



▲長崎県予選大会で優勝した西陵高校
大渡 愛舞さん（前列右）、氏福 明希保さん（後列左）

岩永 トワさん（橋ノ詰） 100 歳

2月20日に岩永 トワさんが満100歳をむかえられ、お祝いをお届けしました。

岩永さんは7人の子どもの生まれ、若いころは三根の茶業試験場で働き、子供が増えると道路の舗装工事の現場作業員として働いたそうです。畑をつくりながら95歳まで一人暮らしをしていたとのこと。

元気の秘訣を尋ねると、「特にはないけど、野菜や魚が好きでよく食べています。」と話してくださいました。

いつまでもお元気にお過ごしください。



▲めでたく100歳を迎えられた岩永 トワさん

写真×グリーン・ツーリズム

写真によるまちづくりプロジェクトによる「東彼杵アートアンバサダー テラウチマサトと行く！長崎県東彼杵撮影ツアー」が2月27・28日、町内各所で行われました。ツアーには、東京や静岡、福岡などからの参加者が茶畑やいちご農園、大野原の野焼きなどを見学し、自慢のカメラにおさめました。

民泊営業許可を取得して初めての受け入れとなった「東そのぎグリーンティーズ協議会」の中山久嗣会長は、「私たちには当たり前の景色を、魅力として感じてもらえた」と話されていました。また、同協議会では3月から訪日外国人ツアーの受け入れも開始します。



▲ツアー参加者とお茶生産者が田舎料理で交流

東そのぎ 8020 コンテスト 受賞者



東彼杵町と大村東彼歯科医師会では、「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。

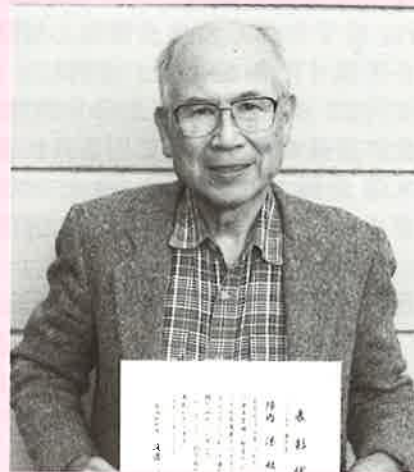
20 本以上自分の歯を持っている町内在住の方のうち優秀者 5 名が表彰されました。

歯の健康を保つために
日ごろ心がけているこ
とを伺いました。



堤 サツキさん
(橋ノ詰) 83 歳

仕事柄、子ども達や保護者に
歯みがきの大切さを伝えて
きたせいか、食後の歯みがき
が習慣になっています。
歯科の先生にほめてもら
うと励みになります。



陣内 洋さん
(下三根) 80 歳

夜ねる前に歯みがきをし
ています。まず歯磨き粉を
つけて磨き、次に歯磨き粉
をつけて磨き、最後に電動ブ
ラシで磨きます。歯間ブラ
シも使っています。



高原 マサエさん
(蔵 本) 81 歳

夜ていねいに磨くことと、
3 ヶ月に 1 回歯科で健診を受
けています。食後に歯間ブ
ラシも使っています。



大安 瞭子さん
(蔵 本) 80 歳

歯肉炎を防ぐ洗口液を
使ったり、毎食後の歯みがき
に歯間ブラシも使ってい
ます。



馬場 房代さん
(瀬 戸) 80 歳

食生活に気をつけて、夜の
歯みがきの時は、歯間ブラ
シを使っていねいに磨いて
います。

大村東彼歯科医師会の大安先生、山崎先生に
歯とお口の健康についてお話を伺いました

歯とお口からはじまる健康な生活

「8020 (ハチマルニイマル) 運動」とは

「8020 運動」とは、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。通常、歯の数は親知らずを除いて 28 本あります。20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生涯、健康な歯を保つことが大切です。

8020 を達成するために

①むし歯と歯周病

歯を失う 2 大原因は歯周病とむし歯です。この二つの疾患に対して予防を行い、治療が必要な場合は早期に対応することが重要です。

歯周病は、痛みなどの症状がなく進行してしまうことが多く、気が付いたときには重度の歯周病に進行していることもあるので注意が必要です。

またむし歯は、初期段階のむし歯でない限り自然治癒することがないため、必ず治療しなければ治らないことが他の疾患との大きな違いです。気になることがあれば早めに歯科医院を受診されることが大切です。

②定期検診をうけましょう

定期検診を受けることで歯の寿命は大きく変わります。歯科の研究論文では定期検診を継続した場合と、そうでない場合(症状があるときの治療のみ)で自分の歯を保つ確率に違いがでてくることがわかっております。定期検診を受けた方が、そうでない方の 2 倍近く自分の歯を保つことができたというデータがあります。

定期健診で行うこと

実際に歯科の定期検診では以下のようなことを行います。

- ・ 虫歯や歯周病の確認
- ・ 歯のクリーニング
- ・ ブラッシング指導
- ・ 詰め物、入れ歯などの不具合の確認
- ・ 口の中の粘膜に異常がないかどうかの確認

③最近歯科医院を受診されていない方は以下のチェックをしてみてください。

むし歯セルフチェック

- ☐ 冷たい食べものや飲み物がときどき歯にしみる。
- ☐ 甘い食べものや飲み物が歯にときどきしみることもある。
- ☐ 歯と歯の間に食べものがよくはさまる。
- ☐ 自然に歯が痛むことがよくある。
- ☐ 歯に黒っぽく変色した部分があり、徐々に広がっている。
- ☐ 痛みはないが穴のあいている歯がある。詰め物がとれたままである。

ここに 1 つでも該当する場合は、むし歯になっている可能性が極めて高いと考えられます。

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、ブヨブヨしている。
- ☐ とくどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿(うみ)が出たことがある。

このような症状がある方は歯周病の可能性が高いと考えられます。

また他には以下のような症状がある方は早めに歯科医院を受診されることをお勧めいたします。

- ☐ 入れ歯があたって痛い・入れ歯がこわれた
- ☐ 口内炎などができた
- ☐ 歯が欠けた、折れた 抜けた
- ☐ 口が開きにくい、あごを動かすと音がする

④ 8020 達成は幼少期から

8020 達成には、幼少期からの各年代において予防をおこなっていくことが大事です。幼少期からのむし歯の予防が成人してからの歯周病予防にも役立ってきます。

本県では、平成 22 年 6 月 4 日に「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」が施行され、お口の健康を推進するための様々な取り組みがなされています。平成 25 年からはフッ化物洗口が推奨され、5 年間で県下全域の保育園、幼稚園、小学校で実施する目標と計画が県から示されています。

幼児期からの虫歯予防は非常に大切で、予防のためには様々な方法がありますが、フッ素を利用した方法も併せて行うことで、大きな効果が期待されます。早くからフッ化物洗口を実施している佐賀県、新潟県では実際にむし歯の数が激減しています。今後、より安全で、より効果的な予防法を実施し、子供達のお口の健康を回復し、維持していく必要があります。

⑤最後に

健康な歯を残すことは健康寿命を延ばすことにつながります。ご家庭でもいきいきと元気で楽しい生活が送れますよう、お子様からご高齢世代まで、お口の健康に関心をお持ちいただきたいと考えております。

第12回新聞感想コンクール受賞者・受賞校の紹介

第12回「新聞」感想コンクール（長崎新聞社、長崎新聞長崎会主催）にて、最優秀賞・佳作・入選・学校賞に町内の生徒・学校が選ばれました。このコンクールは県内の小中学生を対象に、新聞記事を読んで感じたこと・学んだことを書くことで、出来事への関心と国語力を高めることを目的に毎年実施されています。

音琴小学校1年長下稀介さんが最優秀賞に輝きました。おめでとうございます。

			
最優秀賞 音琴小1年 長下 稀介さん	入選 音琴小6年 長下 真尋さん	入選 音琴小3年 山口 世菜さん	入選 千綿小1年 諸江 望さん
			
入選 千綿小2年 江村 悠生さん	入選 千綿小3年 才本 陽心さん	入選 千綿小5年 石川 彩貴さん	佳作 千綿小1年 森 悠星さん
	学校賞 東彼杵町立音琴小学校 東彼杵町立千綿小学校 東彼杵町立千綿中学校		
入選 千綿中2年 岸川 日南美さん	おめでとう ございます！ 		

子育て講話が開催されました

2月20日、東彼杵町総合会館2階保健センターで子育て講話が開催され、約40名が参加しました。講師である長崎女子短期大学の福井謙一郎先生が「愛着関係」について話されました。

愛着とは親子間に形成される情緒の絆のことで、おおよそ5歳までに形成され、将来子供が築いていく対人関係の在り方に大きな影響を及ぼします。近年ではスマートフォンによる愛着問題も発生しているそうです。

今回の講話では子どもを持つ方が多く来場され、話の内容に共感し頷く姿が見られました。



▲子育て講話の様子

東彼杵 グラフ

23/23郷 中岳郷

東彼杵町の魅力探しとして始めた「東彼杵グラフ」も中岳郷で最終回。地域を元気にするお父さんとお母さんがここでもたくましく、優しかった。



ノお茶畑ロードレースで焼きそばをふるまった中岳郷のみなさん

制作 地域おこし協力隊 文=飯塚 将次/写真=堀越 一孝/デザイン=小玉 大介



地域の治安を守る みんなのお父さん

年間330日ほど
パトロールする区
長の富岡明さん。
「全く苦じゃなか
ら」と笑った

中岳郷は掘越隊員が移住して最初に入った地区。あれから2年が過ぎたとは月日の経つのは早いものだ。引っ越しの日は今でもよく覚えている。新居へ荷物を運び入れている時、区長の富岡明さんの訪問があった。「(困ったことがあれば)なんでも言わんばぞ。毎日、見回りしとるけん」と挨拶がわりにお米を差し出し、青いパトロールランプ付きの軽トラックで颯爽と去る姿が格好よかった。何より、慣れない地での不安を払拭させてくれる包容力のようなものが感じられた。

後からわかったことだが、富岡さんは東日本大震災の放射能被害から避難した疎開者などを積極的に世話し、東彼杵町のお父さん的な存在として親しまれていた。安心できる温もりも納得。また、何かあった時に守ってくれるのがお父さんの頼もしいところ。富岡さんは中岳自警団のリーダーでもあった。

中岳自警団は2014年9月25日より活動を開始。その頃、町内で不審者が家へ侵入するという事件が頻発し、ついには地区内まで及んだことで正義感にあふ

れる富岡さんの怒りは頂点へと達した。そこで思いついたのが、自分たちの地区は自分で守る中岳自警団の結成だった。富岡さんが声をかけると24人が賛同してくれた。すぐに町長室を訪ねて、「こがんことがあったけん、おいたちで自警団を作る」と経緯を説明。まちづくり交付金を活用してメンバーで揃いの帽子、チョッキを作ることができた。

中岳自警団の活動は月に数回、メンバーが集まり通行車両のチェックなどを行っている。活動内容はあまり詳しくは書けないが暗号もあって本格的。富岡さんは通称“青パト”に乗ってほぼ毎晩、

地区内の37軒に声かけをしながら見回りもしている。防犯はもちろんのこと、お年寄りの安否確認や困りごとの手助けも兼ねているという。

最近では、見慣れない車が入って来た情報をお年寄りからもらうこともあり、地区全体で治安を守るという意識が芽生え始めている。「自警団による犯罪の抑止力はもの凄かよ。だから、他の地区でも立ち上げてくれんかと思っとさ。そいで輪ができて、町ぐるみでやりたかね。作り方がわからなければおいが教えるけん」と富岡さん。どこまでも頼れるお父さんだった。



年1回の野焼きは必須行事。忙しいなかでも多くの人が参加・見学した。



材料にもこだわった
自慢の焼きそば。手
さはきはプロ並み
だった

中岳郷の
強い
団結力。

This community
is
unified.

2月28日は大忙しの日になった。中岳自治会は昨年に引き続き、町主催のお茶畑ロードレース参加者へのおもてなしとして焼きそばをふるまった。「昨年は250人分、今年はその倍。それでも、うちにはノンプロがおるけんね(笑)」と富岡さんが指す先には焼きそばを作る山口一弘さんがいた。鉄板の上の軽快な手さばきは食べる前から美味しいとわかる。来場者もボリュームもたっぷりな焼きそばに大満足のようだった。

ロードレースの終了後は、ゆっくりと後片付けをしてそのまま“あがり”かと思っただが、午後からは大野原の野焼きがあるという。「どっちかはしいきらんと思っただ。それでも、どっちもせんばね」と富岡さん。

大野原に春を呼ぶ野焼きは、町内4つの地区により実施されている。大野原は自衛隊の敷地だが、火を入れるのは昔から野焼きを行う隣接する地区が担当してきた。「火ば入れたら絶対に風が出る。こいは決まっとる。この流れの火ならこっちに逃げられるとか瞬時に判断せんば。だから業者も入れられず、他所の

地区にも加勢しいきらん。地元の人間しかでけん」と富岡さん。

野焼きには草原の森林化を防ぐことや害虫駆除などさまざまな効果があるが、一番の大きな意味は人命のためと富岡さんは話す。「これだけの草原やけん、どこかで一度火が入れば大事になる。中に人がおれば逃げられんし、間違いなく周辺の家まで延焼する」

そばを焼いて、野原を焼いて。地区のために、町のために必要であるならばと参加した、中岳自治会には本当に頭が下がる思いだ。



大野原に春を招く炎が舞う。火の入れ方は地元で代々受け継がれてきた

協力隊 3年目の春が やってきた

堀越隊員が千綿駅で実施するファーマーズトラック市で、初回からお世話になっているという藤田家次さんを訪ねた。前区長に地区のことをもう少し聞いてみたかった。

「もともとはうちの地区はまとまりがなかったとさ。年寄りさんが強かったから。私たちが40ぐらいの時、意見ば言うつたら、なんだお前たちは若造のくせにと、

そい人たちにおさえられて」と藤田さん。その頃は女性たちにも発言権はなく、自治会の仕事では日当に差があったそうだ。「誰が考えてもおかしかならう。自分たちの代になった時には、こげんことなかようにしようぜ」と藤田さんが区長の頃にはだいぶ改善されてきたという。

地区がまとまったきっかけは深澤義太夫を称える祭りの復活だった。「以前は8月の盆に今の記念碑のあるところと、お墓があるところでしつたけど、せいぜい10数名しか集まらんかった。本来はみんな集まってせにやいかんとにさ。深澤さまが溜池を作ってくれたおかげで、田んぼば作っても水ば不自由にせんようにとしてくれたのに」

深澤義太夫の偉大な功績をみんなに

知って欲しい。「深澤様中岳夏まつり」として中岳運動公園で開催するようになってからは、来場者が年々増加した。地区をあげての料理のふるまいやさまざまなイベントを楽しみに待つファンもできた。

ほかにも、藤田さんは新しいもの好きという話や、奥さんの和代さんはトラックドライバーの全国大会に2度も出場したことなどの話で盛り上がり、楽しい時間になった。

話を終えて、外に出るとすっかり春めいた陽気。鼻がむずむずする。マスクをしながらこの取材で歩き始めた頃を思い出した。ハウスの中は水や温度、施肥などが丁寧に管理され、ひと冬を越したアスパラが太くたくましく真っ直ぐのびていた。さあ、東彼杵町の春本番だ。



2月28日は焼きそばと野焼きのほかに、アスパラの水やりや収穫も行っていた藤田家次さんと和代さん。おつかれさまでした

Thank you
for reading this
to the end.

※中岳郷へは、町営バス「鹿ノ丸」「いこいの広場入口」のバス停を利用。

小玉隊員のデザイン、飯塚隊員の編集、堀越隊員の写真。「東彼杵グラフ」は3人の個性と経験を生かした、東彼杵町の魅力を発信する地域おこし活動のひとつとして2014年4月号より始まりました。当初の取材ではもじもじしていた私たちですが、今では「次はここ（の郷）やったね」と町民から声をかけていただけることも多くなり、すんなりと地区へ入

れるようになりました。取材成果は私たちが活動していくうえで大きなプラスになりました。

これにて23の郷をすべて回ることができましたが、まだまだ知らないことばかりで、訪れるたびに発見があり、そこが東彼杵町の面白さでもあります。私たちも初めの頃の新鮮な気持ちを忘れずに、町内を歩き回りたいと思いますので、引き

続きよろしくお願いします。

最後に、町を広報するための貴重な誌面に私たちの記事を割いていただいた町長はじめ役場担当の松添さん、岩本さんには大変お世話になりました。そして、これまでの乱文にお付き合いいただきましてみなさまへ深く感謝いたします。ありがとうございました。

東彼杵町地域おこし協力隊

健康ひとくちメモ

「不眠症ですか？」

東彼杵郡医師会 金澤 一（川棚町）

睡眠は“浅い睡眠”、“深い睡眠”と“レム睡眠”の3種類があります。

“深い睡眠”は“脳の睡眠”といわれぐっすり寝ている状態です。“レム睡眠”は夢を見ているときで脳は活動していますが“身体の睡眠”といわれています。レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠が交互に周期的に繰り返しておりその周期は1～2時間です。

“深い睡眠”が足りないと、睡眠時間は同じでも、脳の休息が不十分で、ぐっすり眠れた感じがしません。“よく眠れない”“起きた時に頭がすっきりしない”“寝ても疲れが取れない”などの症状がでます。寝つきが悪い“入眠障害”何度も目が覚める“中途覚醒”朝早く目が覚める“早朝覚醒”などの症状にあわせて、それぞれ作用時間の異なる睡眠薬が処方されています。最近では作用機序の異なる睡眠剤も出ています。

なぜ眠るのか、その仕組みはまだ解明されていませんが、ナルコレプシーという突然寝てしまう病気では、オレキシンというホルモンが関与することが明らかになり、そのホルモンの作用を止める薬が2年前から睡眠薬として使用されています。

不眠症と間違えられやすい睡眠障害があります。睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群、レム睡眠行動障害などです。

睡眠時無呼吸症候群はイビキがひどく、よく眠ったはずなのに、昼間強い眠気におそわれ、運転中에서도寝てしまい事故につながります。心機能にも影響があり、心房細動という脳梗塞につながる不整脈を起こす事があります。

早朝に血圧が高く、血圧が飲酒や睡眠薬で高くなる場合は睡眠時無呼吸のことが多く、簡単な検査で有無は判定できます。

むずむず脚症候群は寝ていると足に異常感覚がおり、足を動かすと症状が治まる為、寝つきが悪くなります。パーキンソン治療薬が有効です。

レム睡眠行動障害は夢を見ている時間、レム睡眠中に寝ぼけて大きな声を出すとか、歩き回るなどの行動がみられます。パーキンソン病や脳腫瘍などで見られますので原因を明らかにする必要があります。

いずれも睡眠剤では解決はしませんが、診断、治療はできますので、かかりつけの先生に相談してください。

3月・4月の休日在宅当番医

診療時間 9:00～17:00

3月20日（日曜日）	にいむら整形外科	川棚町	0956-82-6565
3月21日（振替休日）	坂口医院	波佐見町	0956-85-3000
3月27日（日曜日）	青木耳鼻咽喉科医院	川棚町	0956-83-3355
4月3日（日曜日）	はすわ診療所	波佐見町	0956-85-5221
4月10日（日曜日）	松村内科・消化器科	東彼杵町	0957-47-0709
4月17日（日曜日）	田渕医院	川棚町	0956-82-2111
4月24日（日曜日）	八並整形外科・リハビリテーション医院	波佐見町	0956-85-5775



健康だより

☆ 4月の行事予定 ☆

問 役場健康推進係 ☎ 46-1200 (直通)

○さくらまつりヘルシーウォーク

＜日 付＞ 4月3日 (日) ＜受 付＞ 9:00 ～ 9:30 ＜場 所＞ いこいの広場

申込方法：各世帯に配布する申込用紙に必要事項を記入の上、健康推進係に提出
または、健康推進係 (46-1200) へ電話

○乳児相談 (3 ～ 4 か月児) (対象者には通知します)

＜日 付＞ 4月6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 27 年 12 月 3 日 ～ 平成 28 年 1 月 6 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にについて相談がある方

○母子手帳交付

＜日 時＞ 4月11日 (月)・4月25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。

○食生活改善推進協議会総会・研修会

＜日 付＞ 4月12日 (火) ＜時 間＞ 13:30 ～ 16:00 ＜場 所＞ 総合会館2階 大会議室

＜講 演＞ 尿検査と慢性腎臓病 (CKD) について

＜講 師＞ 川富内科医院 副院長 浪江 智 先生 (腎臓専門医)

○2 歳児歯科健診 (対象者には通知します)

＜日 付＞ 4月22日 (金) ＜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 8 月 1 日 ～ 平成 25 年 11 月 11 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。4 月分の予約は、3 月 22 日以降に健康推進係へお電話ください。

日 時 4 月 12 日 (火) 19:00 ～ 21:00

4 月 17 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

○献血実施のお知らせ



献血はたくさんの人々の善意によって支えられています。皆様の温かなご支援とご協力をお願いします。

日付 3 月 25 日 (金)

場所・受付時間

道の駅彼杵の荘 9:00 ～ 12:30

鈴木病院 14:00 ～ 16:30



講演「尿検査と慢性腎臓病 (CKD)」について

慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか？腎臓は“沈黙の臓器”と言われ、気づかないまま腎臓が痛んでいることがあります。病気が進むと腎臓の働きを取り戻すことができない恐ろしい病気です。

腎臓を守るために何をすればよいか、腎臓専門医による貴重な講演会に是非お越しください。

日 時：4 月 12 日 (火) 14:30 ～ 16:00

場 所：総合会館 2 階 大会議室

講 師：川富内科医院 副院長 浪江 智 先生 (腎臓専門医)

*講演会は、食生活改善推進協議会の研修会として開催しますが、一般の方の参加もお持ちしております。申込は不要です。当日お気軽にお越しください。

健診結果を持参ください。
ご自分の腎臓機能を確認
できます。



6 月 19 日の後に公示される国政選挙から選挙権年齢が変わります

平成 28 年 6 月 19 日の後に公示される国政選挙から選挙権年齢が 18 歳以上に変更となります。新有権者となる方は投票への積極的な参加をお願いいたします。

若者の投票率が低くなるとどうなるの？

若者の投票率が低くなると、若者の声は政治に届きにくくなってしまいます。その結果若者に向けた政策が実現しにくくなったり、実現するのに時間を要する可能性があります。

有権者になると何ができるの？

18 歳以上 (有権者) になれば選挙運動ができます。SNS (ソーシャル・ネット・ワーキングサービス) やブログなどの様々なインターネットツールを利用して、特定の候補者の当選を目的とした活動もできるようになります。



インターネット選挙運動の例

自分で選挙運動
メッセージを
掲示板・ブログなどに
書き込む

選挙運動メッセージ
を SNS などで広める
(リツイート、シェアなど)

選挙運動の様子を
動画サイトなどに
投稿する

なお、候補者や政党等以外は電子メールを利用した選挙運動はできません。また、満 18 歳未満の者による選挙運動や公示・告示日から投票日前日までの期間以外の選挙運動も禁止されています。詳しくは総務省 HP をご覧ください。

総務省参考 HP : http://www.soumu.go.jp/main_content/000225117.pdf

進学や就職で引っ越したら、住民票を移しましょう

選挙で投票するためには、選挙権を有しているだけでなく、選挙人名簿に登録されていることが必要です。選挙人名簿への登録は住民票がある自治体で行われます。そのため、進学や就職などに伴い、実家を離れる場合等においては引っ越し先の自治体への住民票の届出が必要です。

教育委員会からのお知らせ

平成 28 年度コスモス大学受講生募集

教育委員会では生涯学習の一環として、毎月1回講師の先生をお招きして、「コスモス大学」を開催しています。様々な分野の講話を聞き、楽しい時間をすごしてみたいはいかがでしょうか！
60歳以上の方ならどなたでも参加できますので、ぜひ参加してみてください。

◆平成27年度に行ったコスモス大学◆

- 5月 開講式 東彼杵町長講話
- 6月 1部 井手瑛智子 「あなたを狙う悪質商法」
2部 川棚の三婆ちゃん「三婆ちゃんのこぼれ話」
- 7月 田添睦恵 「お世話になりました。『ひさご荘』です」
- 8月 山口弘子 「日本のふる里に伝わる民謡を楽しむ」
- 9月 高島滝一郎「ギター弾き語り『命の輝き』」
- 10月 研修旅行 「県内 軍艦島方面」
- 11月 松浦亜紀子「認知機能低下予防のための運動とは」
- 12月 アダウス大西「人権講演会：～おしゃべりコンサート～」
- 2月 池本洋一「音楽で人生をもっと楽しく！パートⅡ」
- 3月 修了式 「ビデオ鑑賞」



▲第2回コスモス大学
川棚の三婆ちゃん 講演会 6月

受講期間：5月から翌年3月（計11回）
対象者：町内にお住まいの60歳以上の方
受講料：年間 1,000円
場所：東彼杵町総合会館
※年に1度、研修旅行も予定しています

問 教育委員会 社会教育係 ☎ 46-0114

平成 28 年度 東彼杵町奨学生の募集について

東彼杵町では、能力があるにもかかわらず、経済的理由により就学困難な人に対して奨学金を貸与し、有能な人材を育成することを目的として、奨学生の募集を行います。

- 1. 出願資格 ①高校生 ②大学生、短大生、高等専門学校生
- 2. 募集期間 平成28年4月1日（金）～4月25日（月）
- 3. 貸与月額 ①高校生・・・10,000円
②大学生、短大生、高等専門学校生・・・20,000円
- 4. 申込先 東彼杵町教育委員会 学校教育係（☎ 46-0353）

※併せて、長崎県育英会奨学生（大学等の部）も募集事務を行いますので、希望される方は、4月22日（金）までに願書と必要書類をご提出ください。
募集要項等については、教育委員会に準備しております。

安全・安心な消費生活の実現に向けて

近年、経済の仕組みの変化や規制緩和の流れの中で、通信関連トラブルや高齢者を狙った悪質巧妙な特殊詐欺事件が依然として多発しています。平成27年中の全国での被害額は、約476億円（対前年比15%減）に転じたものの、依然として高水準で推移しています（警察庁調べ）。

東彼杵町では、これらの問題に対応するため、平成22年度から消費者庁の「地方消費者行政活性化基金」を活用して、役場総務課防災交通係に専門の消費生活相談員1名を配置しています。
（平成27年7月より担当課異動）

相談員の活動内容としては、多重債務、架空請求等に関する相談や各地区の高齢者等を対象にした巡回啓発講座「だまされんぞ～」の開催を通じて、被害発生時の対処や被害からの未然防止に努めています。特に複雑な問題が発生した場合については、長崎県消費生活センターへの照会・事案引継ぎなどによりトラブルの早期解決を図っています。

これからも町民皆様の安全・安心な消費生活の実現のため、将来にわたって消費者行政に全力で取り組みますので、被害発生防止に是非ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平成28年3月 東彼杵町長 渡 邊 悟

土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

平成28年度にかかる町内の固定資産（土地・家屋）の評価額などが記載された帳簿を閲覧できます。無料でご覧になれますのでご自分の資産について間違いがないかご確認ください。

区 分	土地価格等縦覧帳簿	家屋価格等縦覧帳簿
縦覧できる人	町内に所有する土地にかかる平成28年度の固定資産税の納税者およびその同居家族又は代理人等	町内に所有する家屋にかかる平成28年度の固定資産税の納税者およびその同居家族又は代理人等
縦覧できる事項	町内の土地の所在、地番、地目、地積、価格など	町内の家屋の所在、家屋番号、種類、床面積、価格など
縦覧に必要なもの	納税者本人であることを証明できるもの（運転免許証・健康保険証・社員証など） なお代理人の場合は委任状も必要です。	
縦覧期間	平成28年4月1日（金）～平成28年5月2日（月）まで（土・日・祝日を除く）	
縦覧場所・時間	役場 税務課 固定資産税係 午前8時30分から午後5時まで	

問 役場 固定資産税係 ☎ 46-1261（直通）

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

4月イベント予定 ※予約制です

- 4/6（水）戸外遊び 10：30～
- 4/8（金）小麦粉粘土遊び 10：30～
- 4/12（火）ピラティス 10：30～
- 4/15（金）リンパマッサージ 10：00～
- 4/22（金）お誕生会&お喋り会 11：00～
- 4/27（水）ハンドメイド：母の日 11：00～



▲2/5 親子クッキングの様子

お知らせコーナー

市町村交通災害共済のお申込みについて

平成 28 年度の加入申込みを受付中です。
町内に住民登録をしている方はどなたでも加入できますので、もしもに備えてぜひご加入ください。

交通災害に遭われ、3 日以上の治療を受けられた場合に見舞金をお受け取りいただけます。

掛 金…お一人につき 500 円

共済期間…平成 28 年 4 月 1 日～平成 29 年 3 月 31 日

※ 4 月 1 日以降に加入される場合は、
申込書を受理した日時から対象

受付窓口…役場総務課、千綿支所

問 役場 総務係 ☎ 46-1265(直通)

「無期転換ルール」のお知らせ

「無期転換ルール」とは、パート、アルバイト、契約社員など、雇用される期間を定めて働く方が対象とされ、平成 25 年 4 月 1 日からの労働契約期間が通算して 5 年を超えると、労働者が使用者へ申込みれば、使用者の承諾がなくとも、労働契約の期間が無期に転換されます。

無期労働契約は申込み時点で成立し、申込み後に無期労働契約をしない場合は、たとえ無期労働契約開始前でも解雇となり、正当な理由がない場合、解雇は無効となります。

詳しくは労働局まで。

問 長崎県労働局 労働基準部 監督課 ☎ 095-801-0030

平成 28 年度児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当等について

	27 年度	28 年度
【児童扶養手当額】		
全部支給	42,000 円	42,330 円
一部支給	41,990 円 ～ 9,910 円	42,320 円 ～ 9,990 円
【特別児童扶養手当】		
1 級	51,100 円	51,500 円
2 級	34,030 円	34,300 円
【障害児福祉手当】	14,480 円	14,600 円
【特別障害者手当】	26,620 円	26,830 円

問 役場 福祉係 ☎ 46-1155 (直通)

JICA ボランティア春募集「体験談&説明会」

「海外青年協力隊」「シニア海外ボランティア」の春募集が 4 月 1 日 (金) から 5 月 9 日 (月) の期間で実施されます。

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 ☎ 095-823-3931

JICA ホームページ: <http://www.jica.go.jp>

救急講習開催のお知らせ

項目 普通救命講習 I

実施日 平成 28 年 3 月 27 日 (日) 9 時から 12 時まで (3 時間)

実施場所 佐世保市平瀬町 9 番地 2
佐世保市消防局庁舎 3 階 防災学習室

内容

- (1) 心肺蘇生法及び止血法の指導
- (2) 異物除去法の指導
- (3) 自動体外式除細動器(AED)の取り扱いについて指導
- (4) その他の応急手当法の指導

【申し込み方法】

受付期間

平成 28 年 3 月 16 日 (水) 8 時 30 分から
3 月 26 日 (土) 17 時 15 分まで
※定員 30 名 (定員になり次第締め切ります。)
電話又は F A X で下記の担当署へ申し込み下さい。

問 佐世保市西消防署 ☎ 0956-47-2076
FAX 0956-26-2119

特記事項

受講対象者：中学生以上の方
受講者全員にテキストを配布し、修了証を交付します。(受講料は無料)

千綿駅ファーマーズトラック市

日 時 平成 28 年 3 月 19 日 (土) 9:00 ～ 12:00
(奇数月の第三土曜日に開催予定)

駅舎前広場で、東彼杵町内の生産農家さんが手間隙かけて作られた新鮮野菜や、長崎市滑石にある『maison Coffret』のパンが販売されます。人気のある商品はすぐに完売しますので、お買い求めはお早めに！

みなさまのお越しをお待ちしております。

問 役場まちづくり課 ☎ 46-1286 (担当:堀越)

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。

4 月 11 日 (月) 役場 相談室

4 月 25 日 (月) 農村環境改善センター

いずれも 10:00 ～ 12:00



図書館からののお知らせ～おすすめの本～



「坂の途中の家」
角田 光代 著

補充裁判員となった一児の母の深層心理を被告者の罪とクロスさせた心理サスペンス。わが子を虐待死させた被告者の姿を通して、自分が裁かれているかのように感じ、段々と追い詰められていく彼女。母親なら誰でも経験ありそうな出来事ゆえ、読者は次第に引き込まれる。読後感、重いのだが、「家族」や若い母親を取り巻く「社会」の事など考えさせられる一冊だ。



「だんまりうさぎとおしゃべりうさぎ」
安房 直子 絵作
ひがし ちから

たくさんの野菜を作りながら暮らしている、ひとりぼっちのだんまりうさぎと、山のむこうにすんでいるおしゃべりうさぎがお友だちになりました。だんまりうさぎは、うれしくて、うれしくて、その日、おしゃべりうさぎにお手紙を書きました。安房直子さんの心温まる童話にひがしちからさんの絵がついてかわいい絵童話となりました。



「あるひ、いつものかくどうで」
サトシン ドーリー 絵作

「ただいま～」「おかえり～」。学童の子どもたちが帰ってきた。「学童」ってどんなところ？きょうだいみたいなのもだちがいて、いつも見守ってくれる指導員さんがいて、「家庭」みたいだけど、「家庭」じゃない、子どもたちの大切な場所さ。新入生がいる「春の学童」も楽しそうですよ。ちょっと、のぞいてみませんか？

※読み語り 4 月 9 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

けっこん

～いつまでもお幸せに～
(敬称略)

(古 里 亮 輔 東 宿
北 村 早 紀 諫早市

たんじょう

～おめでとうございませ～
(敬称略)

田島 実嬉 (慶和) 八反田
野口 颯馬 (拓也) 川 内
廣瀬 紗優 (真史) 本 町

おくやみ

～おくやみ申し上げます～
(敬称略)

坂田ツチエ (83) 太ノ浦
石井百合子 (85) 蔵 本
辻 圭 (98) 本 町

※「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。

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。

寄附お礼

香典返しとして

田中 幹 様 八反田
村田美千代 様 小音琴
池田 潔 様 上 杉
浦 福末 様 浦
西 淳 様 菅無田
泓 弘道 様 川 内
通山 安次 様 小音琴
渡邊美喜子 様 東 宿
坂田 重雄 様 太ノ浦

東彼杵町の人口 (1 月末日現在)
※ () は前月対比

総人口 8,351 (+ 11) 男性 3,956 (+ 9) 女性 4,395 (+ 2)
世帯数 3,103 (+ 9) 出生 5 死亡 11 転入 30 転出 12 (19)

すこやかちゃん

北野 ^{こうた} 幸太 くん

(平成 24 年 1 月 16 日 生まれ)

北野 ^{こうめ} 小梅 ちゃん

(平成 27 年 7 月 10 日 生まれ)

【本町】 父・幸則さん 母・絵美さん

「兄妹仲良く、大きくなってね ☆」



「いままでありがとう、音琴小学校」
音琴小 6 年 濱田 隆斗 長下 真尋

山口 空 深草 彩 深草 まり
波戸口 桃香 森 一紗

私たちの母校、音琴小学校には、数え切れないほどたくさんの思い出が詰まっています。私たち七人は、音琴での思い出を「一輪車」「昼休み」「給食」「先生方」でふり返ってみました。

音琴小といえば、一輪車。音琴の伝統として先輩から受け継いできました。低学年から高学年まで、全員が一輪車に乗ることが出来ます。特に高学年は、運動会やふるさと芸能大会で、難しい技にチャレンジしてたくさんさんの拍手をもらいました。私たちは、良い演技を見せられるように、みんなで協力して、努力を積み重ねてきました。これが、「音琴の誇り」としてずっと続いてきました。中学校では、一輪車に乗ることはなくなり、音琴の一輪車のことを「音琴の誇り」としてずっと忘れません。

私たちは、時々昼休みに全校遊びをしていました。人数は少なかったけど、みんなで楽しく遊びました。先生たちも入って一緒に遊びました。たまに遊びの途中、ルールの食い違いでけんかすることもありました。でも、今となっては良い思い出です。この学校で、楽しく仲良く遊べる日がなくなると思うと、とても寂しいです。運動場をみんなと走り回って遊んだ思い出は、絶対に忘れません。

給食時間には、ランチルームで全校二十一人と先生たちで給食を食べました。高学年から低学年までが一つの班になって食べるので、みんなが仲良しになりました。班のみんなとたくさん話す

ので、とてもにぎやかでした。音琴小では、みんな残さず食べるのでいつも食缶が空になりました。これは、音琴小の良いところだと思います。また、給食が始まったときは、おかわりジャンケンが始まりました。ジャンケンに勝ってガッツポーズをする人や悔しがっている人がいました。私たちは、こんな音琴の給食時間が大好きでした。

授業中、分かりやすくしつかり教えてくださった先生方。時にはおもしろいことを言って、笑わせてくれました。誰かが悩んでいるときには、相談に乗って解決の仕方を教えてくださいました。私たちは、先生方に数え切れないほど、たくさんお世話になりました。本当にありがとうございました。

あとわずかで、音琴小学校とお別れですが、音琴小での思い出は、私たちの心の中でいつまでも輝き続けます。さようなら。音琴小学校。ありがとう！音琴小学校。



わたしの作品 ～音琴小学校～

「ありがとう音琴小…
さようなら音琴小…」



1 年 本山 暁生



4 年 牟田部 倫子

か	き	ぞ	め	
小	学	校	に	入
っ	て	は		
じ	め	の	お	正
わ	た	し	は	川
た	ご	あ	げ	を
一	年	本	山	こ
う	生	う	生	う