

広報 ひがしそのぎ11

Higashisonogi

2022



10月14日、秋晴れの空の下、東町地区の
田んぼにて彼杵小学校5年生による稲刈り体験
が行われました。(関連記事3ページ)

(株) 朽原建設 優秀若手建設技術者表彰受賞！

10月3日、長崎県央振興局長から優秀若手建設技術者表彰を受賞された(株)朽原建設朽原元樹代表取締役と現場技術者の本村一真さんが町長へ受賞報告を行いました。

同賞は特に優れた工事の施工をした35歳未満の方に贈られる賞です。

次世代の建設産業を担っていく人材として、今後の更なる活躍が期待されます。



本村一真さん（左）、朽原元樹さん（右）

東彼杵中学校駅伝男女、県大会出場！

10月4日、川棚町で開催された東彼杵郡中学校体育大会駅伝競走大会。

郡内から男女合わせて12チームが出場し、東彼杵中学校が男子の部・女子の部ともに2位入賞を果たし、県大会出場の切符を手に入れました。

【東彼杵中学校の結果】

男子の部	女子の部
2位：Aチーム	2位：Aチーム
6位：Bチーム	4位：Cチーム
	5位：Bチーム



本町地区で「男性料理教室」開催

10月9日、日頃料理をする機会がない男性を対象に、栄養バランスの見直しと親睦を深めることを目的とした「男性料理教室」が本町地区で開催されました。

この教室は本町地区の食生活改善推進員が主体となって5年前から年に1度開催されていて、参加者からは「楽しく料理ができた」「もっと色々作れるようになりたい」との声が聞かれました。



地域の安全は地域で守る！



10月13日、民生委員の毛利政俊さん（写真左）と東宿自治会の西川勇会長（写真右）による、地域の子供たちの下校の付き添い活動がボランティアで行われました。

この活動は平成27年から毎年続けられていて、このほかにも、一人暮らしの高齢者宅を訪問しての声掛け活動や、環境美化活動にも取り組まれています。

町議会から要望書が提出されました



吉永秀俊議長（中央）、口木俊二議員（右）

10月13日、町議会から町に対し要望書が提出されました。

要望書では①町道の整備と管理、②自治会における加入率及び自治会費の徴収等について、③コロナ禍における各自治会の伝統行事並びに催し物の現状と今後の課題、の3点が挙げられ、特に①については具体的計画案を早急に検討・実施するよう要望されました。

美味しいお米ができました！



10月14日、彼杵小学校5年生による稲刈り体験が行われ、保護者や地域の方など合わせて50名ほどが参加し、稲刈りから脱穀までを行いました。

子供たちは初めての鎌を使った稲刈りに戸惑いながらも、一生懸命楽しそうに作業を行っていました。

完成したお米は保護者に販売されるほか、親子レクリエーションとして餅つき大会が予定されているそうです。

中学生が「町おこしアイデア」を提案！



10月14日、東彼杵中学校の2年生が「町おこしアイデア発表会」を開催。

体験型イベントやリゾート施設建設など若い感性が光る提案に、審査員として参加した地域おこし協力隊の森島さんは「しっかり町おこしについて考えられていて驚いた。せっかく英語も勉強しているので、国外へも目を向けてみては」とアドバイス。子供達自身が町の魅力を再発見する良い機会となりました。

祝！100歳～これからもお元気で～

9月28日に松山フクエさん（大正11年9月28日生・里）が、10月24日に大渡シゲさん（大正11年10月24日生・口木田）が100歳を迎えられ、町から賞状や花束などを贈呈しました。

これからもお元気で過ごしてください。



松山フクエさん



大渡シゲさん

10月の町長執務日誌

期日	行事	期日	行事
2日	彼杵地区戦没者慰霊祭	14日	Red Bull Japan マット・テイラー氏来庁
5日	東彼杵道路国交省要望	17日	南信州菓子工房 代表取締役 木下裕亮氏来庁
6日	町村会全員協議会及びスタディミーティング	18日	第20回町老連高齢者グラウンドゴルフ大会
7日	第3回町議会臨時議会 大村湾漁協松田組組合長来庁 中華民国111年記念祝賀レセプション「光臨」	20日	十八親和銀行株式会社吉澤顧問来庁 東彼杵道路要望活動
8日	彼杵神社例大祭	22日	長崎県戦没者追悼式
11日	県議会議長へ陳情書提出	27日 28日	水資源保全全国自治体連絡会シンポジウム
12日	消防分団長会議	30日	大音琴地区町政懇談会
13日	第29回町老連高齢者ゲートボール大会 東彼杵町議会議長から要望書提出 十八親和銀行株式会社吉田常務来庁		

肥料価格高騰対策のごあんない

～肥料価格高騰に直面する農家の皆様を支援します～

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の皆様の肥料費を支援します。

支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に購入した肥料(本年の秋肥と来年の春肥として使用する肥料)が対象です。

支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その7割を支援金として交付します。

支援金 =

$$\left[\text{当年の肥料費} - \frac{\text{当年の肥料費}}{\left[\begin{array}{c} \text{価格上昇率} \\ 1.4 \end{array} \right]} \div \frac{\text{使用量低減率}}{\left[\begin{array}{c} 0.9 \end{array} \right]} \right] \times 0.7$$

【例】当年肥料代100万円使用の場合

$$(100\text{万円} - 100\text{万円} \div 1.4 \div 0.9) \times 0.7 = \text{支援金 } 14.4\text{万円}$$

申請に必要なもの

次の2つがあれば申請できます。

- 1 本年秋肥(令和4年6月～10月に注文)、来年春肥(令和4年11月～令和5年5月に注文)の購入価格がわかるもの(注文票など)
〔本年秋肥と来年春肥は、それぞれをまとめて、別々に申請してください。〕
〔注文票のほか、領収書または請求書が必要です。〕
- 2 化学肥料低減に向けた取組に2つ以上取り組むこと

【その他】

- ・ J A 各支部に所属されている農業者の方は、J A 担当者へお問い合わせください。
- ・ 支部に所属していない農業者の方は、東彼杵地域農業再生協議会へお問い合わせください。

☎ 東彼杵地域農業再生協議会 (役場農林水産係) ☎ 46-1317

令和4年度予算執行状況をお知らせします①

令和4年度上半期（4月から9月まで）の一般会計及び特別会計等の予算執行状況です。

表1 一般会計執行状況

【歳入】

科目	予算額	収入済額	5億	10億	15億	20億
地方交付税	21億328万円	15億3,462万円				
国庫支出金	10億4,114万円	6,094万円				
地方税	7億3,474万円	4億6,771万円				
地方債	6億9,019万円	0円				
繰入金	5億9,362万円	0円				
県支出金	5億6,816万円	6,050万円				
繰越金	3億136万円	3億136万円				
地方譲与税	6,296万円	1,859万円				
その他	9億1,028万円	2億1,670万円				
合計	70億573万円	26億6,042万円				

上段：予算額
下段：収入済額

【歳出】

科目	予算額	支出済額	5億	10億	15億
民生費	16億3,547万円	5億5,618万円			
土木費	12億7,361万円	1億5,571万円			
総務費	10億5,867万円	2億8,282万円			
教育費	7億1,746万円	2億2,897万円			
衛生費	5億1,253万円	1億4,967万円			
公債費	4億8,856万円	2億4,633万円			
農水費	4億5,345万円	1億726万円			
災害費	3億4,462万円	9,741万円			
消防費	2億9,046万円	1億1,664万円			
商工費	1億5,533万円	7,634万円			
議会費	6,930万円	3,514万円			
その他	627万円	0円			
合計	70億573万円	20億5,247万円			

上段：予算額
下段：支出済額

【一般会計補正予算及び執行状況について】

9月末までに、4回の予算補正を行いました。主なものとしては以下の通りです。

- ・農業資材価格高騰対策事業6,701万円
- ・新型コロナ予防接種事業約5,260万円
- ・橋梁補修工事3,950万円
- ・公共土木施設災害復旧事業約2,402万円
- ・公有財産購入費約1,810万円

◎合計：5億3,661万円

前年度からの繰越予算6億7,312万円を含めた現在の予算総額は、70億573万円で、昨年度同時期と比較すると2億9,110万円の増です。

予算の執行については、上のグラフのとおりです。土木費や農水費等で執行率が低くなっていますが、これは工事等の完成を年度後半に予定しており、支払いが年度末になるためです。

令和4年度予算執行状況をお知らせします②

表2 全会計予算執行状況

会計区分	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	70 億 573 万円	26 億 6,042 万円	38%	20 億 5,247 万円	29.3%
特別会計（6 会計）	22 億 1,257 万円	9 億 270 万円	40.8%	8 億 1,811 万円	37%
合計	92 億 1,830 万円	35 億 6,312 万円	38.7%	28 億 7,058 万円	31.1%

表2-2 水道事業会計予算執行状況

区分	収入予算額	収入済額	収入率	支出予算額	支出済額	執行率
収益的収支	2 億 4,475 万円	5,520 万円	22.6%	2 億 4,269 万円	5,215 万円	21.5%
資本的収支	2 億 1,025 万円	0 円	0%	2 億 2,697 万円	4,893 万円	21.6%

表2-3 公共下水道事業会計予算執行状況

区分	収入予算額	収入済額	収入率	支出予算額	支出済額	執行率
収益的収支	2 億 6,821 万円	5,931 万円	22.1%	2 億 5,796 万円	3,425 万円	13.3%
資本的収支	1 億 3,821 万円	0 円	0%	2 億 193 万円	7,466 万円	37%

表3 借入先別地方債現在高（全会計）

借入先	金額
財政融資資金（財務省）	46 億 3,512 万円
地方公共団体金融機構	9 億 9,712 万円
日本郵政（株）	5 億 5,441 万円
市中銀行（J A 含む）	2 億 4,160 万円
市町村振興協会	2 億 150 万円
合計	66 億 2,975 万円
町民一人あたりの額 ※	88 万円

※ 9 月末現在の人口 7, 5 6 6 人から算出。

表5 出資金等

出資金等名称	残高
（公社）長崎県林業公社貸付金	3,204 万円
東彼杵郡森林組合出資金	2,679 万円
（財）長崎県産業振興財団出損金	1,426 万円
奨学資金貸付金	435 万円
（財）長崎県農林水産業担い手育成基金出損金	646 万円
長崎県農業信用基金協会出資金	550 万円
長崎県信用保証協会出損金	420 万円
その他	747 万円
合計	1 億 107 万円

表4 一時借入金状況（全会計）

借入限度額	7 億 8,100 万円
借入残高	0 円

表6 基金残高

基金名	残高
ふるさと創生基金	5 億 2,430 万円
財政調整基金	4 億 6,716 万円
庁舎整備基金	3 億 3,552 万円
介護給付費準備基金	2 億 7,099 万円
国民健康保険財政調整基金	2 億 6,926 万円
減債基金	1 億 9,586 万円
教育文化施設整備基金	1 億 7,424 万円
下水道事業基金	1 億 4,871 万円
地域福祉基金	1 億 3,172 万円
水道事業財政調整基金	1 億 1,082 万円
その他（4 基金）	7,319 万円
合計	27 億 177 万円
町民一人あたりの額 ※	35 万 7,094 万円

※ 9 月末現在の人口 7, 5 6 6 人から算出。

職員の人事等の状況をお知らせします①

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

(単位：人)

令和3年4月1日現在 職員数 (A)	令和3年度 採用者数 (B)	令和3年度 退職者数 (C)	(C) のうち 再任用者数 (D)	令和4年4月1日現在 職員数 (A) + (B) - (C) + (D)
90人	2人	3人	1人	90人

(2) 職員数の状況 (各年4月1日現在)

(単位：人)

部門	区分	令和3年度 職員数	令和4年度 職員数	増減	主な増減理由
議 会		2	2	－	
総 務		20	19	▲1	機構改革による減
税 務		6	6	－	
農林水産		7	7	－	
商 工		2	2	－	
土 木		9	9	－	
民 生		8	7	▲1	事務分掌の見直しによる減
衛 生		8	10	2	事務分掌の見直し、県からの派遣終了に伴う増
一般行政部門 小計		62	62	－	
教 育		11	11	－	
特別行政部門 小計		11	11	－	
普通会計 計		73	73	－	
水 道		5	5	－	
下 水 道		4	3	▲1	事業完了による減
国 保		2	2	－	
介 護		5	6	1	長期休暇職員対応のための増
そ の 他		1	1	－	
公営企業等会計部門 小計		17	17	－	
合 計		90	90	－	

※職員数は、町長・副町長・教育長・非常勤職員を除きます。

2 職員の給与の状況

(1) 令和3年度人件費の状況 (一般会計決算)

住民基本台帳人口 令和4年3月31日現在	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
7,593人	6,459,600千円	131,136千円	743,176千円	11.5%

※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令和3年度決算で見たものです。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。

職員の人事等の状況をお知らせします②

(2) 令和4年度職員給与費の状況（一般会計予算）

職員数（A）	給 与 費				一人あたりの 給与額（B／A）
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計（B）	
79 人	296,305 千円	65,389 千円	111,914 千円	473,608 千円	5,995 千円

※給与費は、令和4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、上下水道及び介護保険の特別会計を除いています。

(3) 職員の初任給の状況（令和4年4月1日現在） (4) 職員の平均給料月額及び平均年齢（令和4年4月1日現在）

区分	決定初任給	採用2年経過日 給料額
一般行政職 大学卒	182,200 円	195,500 円
一般行政職 高校卒	150,600 円	160,100 円
技能労務職 高校卒	147,900 円	157,400 円

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	308,420 円	42.5 歳

(5) 期末・勤勉手当の状況（令和3年度実績） (6) 退職手当の状況（令和4年度）

支給月	期末手当	勤勉手当
6 月期	1.275 月分	0.95 月分
1 2 月期	1.275 月分	0.95 月分
計	2.55 月分	1.9 月分

※職務上の段階、役職による加算措置あり

勤続年数	自己都合	勤奨・定年
勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分
勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分
勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分
最高限度額	47.709 月分	47.709 月分

※役職に応じた調整額の加算あり

(7) その他の手当

区分	内容
扶養手当	(ア) 子 ① 1 人につき 10,000 円 ② 満 1 5 歳に達する日以後の最初の 4 月 1 日から満 2 2 歳に達する日以後の最初の 3 月 3 1 日までの間にある子 1 人につき、5,000 円を加算 (イ) 子以外 1 人につき 6,500 円
住居手当	月額 16,000 円を超える家賃若しくは間代を支払っている職員に最高 28,000 円までの手当を支給
通勤手当	通勤距離が 2 km 以上ある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 2 km から 5 km）から最高 31,600 円（片道 6 0 km 以上）を支給

(8) 特別職の報酬等の状況（令和4年4月1日現在）

区分	町長	副町長	教育長	議長	副議長	常任委員長 議会運営 委員長	議員
給料または 報酬月額	552,000 円	456,000 円	432,000 円	260,000 円	216,000 円	211,000 円	202,000 円
期末手当	6 月：1.675 月 1 2 月：1.675 月 計 3.35 月分（令和3年度実績）						

※町長、副町長、教育長の給料は 2 0 % 減額後の額を記載

職員の人事等の状況をお知らせします③

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間の状況 (令和4年4月1日現在)

1週間の勤務時間	始業	終業	休憩時間
38時間45分	午前8時30分	午後5時15分	12時～13時

(2) 年次休暇の状況 (令和3年4月1日～令和4年3月31日現在)

総付与日数	総使用日数	全期間在職職員数	一人当たり平均使用日数
3,329日	1,067日	87人	12.3日

4 職員の休業の状況 (令和3年度)

育児休業取得者 0人

5 職員の分限及び懲戒処分の状況

(1) 分限処分の状況 (令和3年度)

降任	免職	休職	合計
0人	0人	1人	1人

(2) 懲戒処分の状況 (令和3年度)

戒告	減給	停職	免職	合計
1人	0人	0人	0人	1人

6 職員の服務の状況

令和3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。

8 職員の福祉及び利益の保護の状況(令和3年度)

(1) 健康管理などに関する状況

区分	内容	受診者数
職員健康診断	血液検査、レントゲン、問診ほか	39人
人間ドック検診	医療機関による人間ドック検診	50人

(2) 公務災害補償の状況 (令和3年度)

前年度末現在 未処理件数	受理件数	認定件数		取り下げ件数	年度末 未処理件数
		公務上	公務外		
0	1	1	0	0	0

(3) 通勤災害補償の状況 (令和3年度)

前年度末現在 未処理件数	受理件数	認定件数		取り下げ件数	年度末 未処理件数
		通勤災害該当	通勤災害非該当		
0	0	0	0	0	0

7 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

(1) 職員研修の状況 (令和3年度)

研修先	状況
中央研修所	新型コロナウイルス感染症拡大の影響により実績なし
国際文化研修所	新型コロナウイルス感染症拡大の影響により実績なし

(2) 人事評価の方法 (令和3年度)

評価の方法	評価者	評価結果の活用
人事評価制度を用いた、評価 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の活用、 処遇への反映

職員の人事等の状況をお知らせします④

9 その他町長が必要と認める事項

(1) 勤務条件に関する措置の要求の状況（令和3年度）

前年度末現在 未処理件数	措置要求件数	処理件数		年度末現在 未処理件数
		前年度末現在未処理件数 に係る処理件数	今年度措置要求件数 に係る処理件数	
0	0	0	0	0

(2) 不利益処分に関する不服申立ての状況（令和3年度）

前年度末現在 未処理件数	不服申立て 件数	処理件数		年度末現在 未処理件数
		前年度末現在未処理件数 に係る処理件数	今年度不服申立て件数 に係る処理件数	
0	0	0	0	0

問 総務係 ☎ 46-1265

会計年度任用職員を募集します

役場税財政課では、事務補助を行っていただく会計年度任用職員を1名募集しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。

【職種・募集人員】 住民税係事務補助 1人

【給料月額】 139,100円～

【勤務期間】 2月1日～3月31日

【募集期間】 12月28日まで

詳細はこちら



問 総務係 ☎ 46-1265

消費者トラブルには「消費者ホットライン 188」

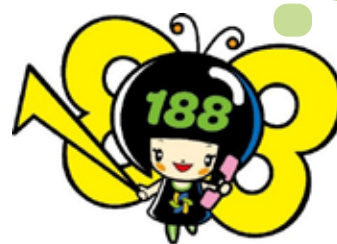
「ある製品を使ってけがをした」「お試し購入のはずが定期購入になっていた」などの消費者トラブルで困っていませんか？

また、「新型コロナワクチンが接種できる。後日返金されるので10万円を振り込むように」など新型コロナウイルスに関連した不審な電話はありませんか？

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188（いやや!）」にご相談ください。

問 防災交通係 ☎ 46-0099

困ったときは、一人で抱え込まず
「消費者ホットライン 188」へお電話を
「泣き寝入りは超いやや（188）」
で覚えてね！



消費者庁 消費者ホットライン 188 イメージキャラクター「イヤヤン」

成人式から「二十歳を祝う会」へ

法律の改正により、令和4年4月1日から成年年齢が18歳になりました。
東彼杵町はこれまで毎年1月に「成人式」を開催していましたが、成年年齢引き下げ後も、20歳を迎える方を対象に式典を開催します。
これに伴い、式典の名称を成人式から「二十歳を祝う会」に変更します。



【開催日時】 令和5年1月3日（火）10時30分から

【対象者】 平成14年4月2日から平成15年4月1日の間に生まれた方
※対象の方には11月上旬に招待状をお送りしています。

☎ 教育委員会 社会教育係 ☎ 46-0114

12月のマイナンバーカード時間外受付

戸籍係では、お仕事で平日に来庁することが難しい方向けに、マイナンバーカードの申請・交付を時間外に受け付けています。

窓口は混み合うことがありますので、**必ず事前に予約**をお願いします。

【12月の時間外受付日時】

- ・12月11日（日）9時～12時
- ・12月14日（水）17時15分～19時

【持ってくるもの】

- ①本人確認書類（写真無しの場合2点）
- ②個人番号通知カード

【予約方法】

平日の8時30分から17時15分までの間に戸籍係までお電話ください。

東彼杵町マイナンバーカード交付状況
交付枚数：3,486枚
交付率：45.6%
10月6日現在

☎ 戸籍係 ☎ 46-1116

ふるさと納税だより

毎月たくさんの方からの寄附（ふるさと納税）をいただいています。
その中から公表を希望された方の氏名と、応援メッセージを公表します。

ありがとうございました

【9月に寄附いただいた方々】

- ・鹿子島 寧々 様 ・関 一 様
- ・渡辺 政彦 様 ・吉富 瑛美 様

	件数	寄附額
9月の件数及び額	710件	12,599,000円
令和4年度累計	2,877件	53,913,000円

【応援メッセージ】

- ・素敵な伝統文化がある町なので、これからも継承して行って欲しいです。
- ・いつも美味しい返戻品に感謝し、毎年リピしまくっています。とても大きくて美味しいお菓子がいっぱい詰まっています。
- ・更に活気あふれる街になるように祈念致します。



☎ 財政管財係 ☎ 46-1205

「人生会議」してみませんか？

11月30日は「人生会議の日」です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、話し合い、大切な人と共有する取組みを「人生会議」と呼びます。

あなたはどんな生き方をしたいですか？あなたの大切な人にどんな生き方をしてほしいですか？人生会議について考えてみましょう。

東彼杵郡オリジナルムービー「ACP（人生会議）について考えてみませんか」YouTubeにて配信中です。ぜひご覧ください。

☎ 町地域包括支援センター ☎ 46-1173



詳細はこちら



子どもの病気やケガで迷った時は「#8000」

県では、夜間や休日のお子さんの急な病気やケガなど、保護者の方が対処に戸惑う時や医療機関を受診すべきか判断に迷ったときに、「家庭での対処方法」や「医療機関の受診の可否」について電話で相談に応じる「長崎県子ども医療電話相談センター」を開設しています。



【相談電話番号】

○短縮電話番号 **#8000**

○#8000が繋がらない方は
095-822-3308

【相談日及び時間】

○平日・土曜日：午後6時から翌朝8時まで

○日曜日・祝日：午前8時から翌朝8時まで（24時間）

※相談料は無料ですが、通話料は有料です。

☎ 健康推進係 ☎ 46-1200

コロナワクチン1～2回目は年内に完了を！

新型コロナワクチンが接種できる期間は、令和5年3月31日までの予定です。（流行状況により延長される可能性あり。）



オミクロン株対応ワクチンは、1～2回目の接種が完了しないと接種できません。オミクロン株対応ワクチンの接種を希望される方は、年内に1～2回目のワクチン接種を完了させましょう。

☎ 町コロナワクチンコールセンター
☎ 46-0111

献血にご協力を！

献血で「つながる命」があります。皆様の温かなご支援とご協力をお願いします。

【日時】

11月29日（火）

9時～12時30分

14時～16時30分

【場所】

町総合会館

教育センター前

☎ 健康推進係 ☎ 46-1200





大村東彼薬剤師会
中山 純子（川棚町）

「市販薬の過剰摂取に

気を付けて」

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、皆さんも解熱剤等を薬局で購入する機会が増えたのではないのでしょうか？

発熱等体調を崩した時にすぐ入手できる市販薬は頼れる存在です。しかし、市販薬は便利な反面、医師が処方する処方薬と違い、その薬が自分に合っているか、いつまで服用するかを自分自身で判断しなくてはなりません。使い方を誤ると気づかないうちに薬を使いすぎてしまい、かえって健康を害する事もあるので注意が必要です。

最近、「セルフメディケ-

ション」という考え方が浸透しつつあります。自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当をする事です。その流れに伴い、処方薬だった鎮痛剤等が薬局で手軽に購入できるようになりました。しかし、片頭痛や緊張型頭痛のある人が鎮痛剤を長期間使用するとかえって頭痛が悪化する事があり、この頭痛には「薬剤の使用過多による頭痛」という病名がついています。

市販の鎮痛薬は基本的に对症治疗法として使うものです。が、頭痛持ちの人は、痛むたびに鎮痛薬の服用を繰り返したり、頭痛が起こる前に予防的に服用しがちです。しかし、この様な使い方によって鎮痛薬の使用量が増えると、脳内で痛みの抑制が効きにくくなり、痛みを感じ易くなると考えられています。鎮痛剤に頼りすぎると、かえって頭痛が慢性化してしまう危険があるのです。

市販薬を使って症状が治まると、安心して医療機関の受

診を先延ばしにしてしまいがちになります。その結果、大きな病気の発見が遅れる危険性もあります。市販薬を使っても症状が長引いている場合は、そのまま漫然と使い続けるのではなく、一度医療機関を受診して原因を調べる事も大事です。そして鎮痛薬を選択する前に薬剤師に相談してみませんか？薬局では頭痛の症状に合わせて漢方薬といった別系統の薬を提供する事も出来ます。

市販薬に関する疑問、心配事があれば薬を買う時だけではなく、買った後にも遠慮なく薬局に相談して下さい。その際に役に立つのがお薬手帳です。薬剤師にとって、お薬手帳は大切なコミュニケーションツールです。手帳に書いてある情報をもとに、適切な市販薬を選択したり、使い方のアドバイスをすることが出来ますので市販薬を購入する時もぜひお持ちください。

運動不足はトレーニング室で解消！

町のトレーニング室には様々なトレーニング機器があり、講習会を受講後、自由に使用できます。また「トレーニング機器の使い方を忘れてしまった」「自分にあった使用方法を知りたい」などの方も再度講習会を受講できます。

【講習会の詳細】

日 時：12月18日（日）10時～12時
受講料：無料（町に住民票が無い方は500円）
予 約：11月21日以降電話にて受け付けます。

☎ 健康推進係 ☎ 46-1200

詳細はこちら





12月 子育て・健康カレンダー

子育て情報
 健康情報
 休日当番医

日	曜日	内容	場所・時間・その他	問い合わせ
1	木	年賀状製作	すくすくねんね 3組限定、ハガキ代自己負担、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
2	金	年賀状製作	すくすくねんね 3組限定、ハガキ代自己負担、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
3	土			
4	日	いちのせ内科循環器科	波佐見町	☎ 0956-85-7770
5	月	乳児相談(3~4か月児)	総合会館2階保健センター、10時~10時半 ※対象者には通知します	健康推進係 ☎ 46-1200
6	火			
7	水			
8	木	すくすくママの会	すくすくねんね、町内限定第1子の親子対象	すくすくねんね ☎ 46-0737
9	金	食生活改善推進員養成・実践講座	総合会館2階 大会議室 13時半~15時半	健康推進係 ☎ 46-1200
10	土			
11	日	山川医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0020
12	月	母子手帳交付	役場健康推進係、9時半~10時 印鑑、マイナンバーが分かるもの、免許証持参	健康推進係 ☎ 46-1200
13	火	健康相談	総合会館2階保健センター、13時半~14時半 健診結果があれば持参	健康推進係 ☎ 46-1200
		栄養なんでも相談会	すくすくねんね、2組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
14	水	身体測定週間	すくすくねんね、午前中、母子手帳持参	すくすくねんね ☎ 46-0737
15	木	身体測定週間	すくすくねんね、午前中、母子手帳持参	すくすくねんね ☎ 46-0737
16	金	5歳児発達健診	総合会館2階保健センター ※対象者には通知します	健康推進係 ☎ 46-1200
		身体測定週間	すくすくねんね、午前中、母子手帳持参	すくすくねんね ☎ 46-0737
17	土	クリスマス会	すくすくねんね、7組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
18	日	トレーニング室利用講習会	総合会館2階保健センター 会議室2 10時~12時、要予約	健康推進係 ☎ 46-1200
		すが眼科	波佐見町	☎ 0956-20-7575
		松尾医院	波佐見町	☎ 0956-85-2001
19	月			
20	火	リンバマッサージ	すくすくねんね 4組限定、参加費100円、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日	田淵医院	川棚町	☎ 0956-82-2111
26	月	母子手帳交付	役場健康推進係、9時半~10時 印鑑、マイナンバーが分かるもの、免許証持参	健康推進係 ☎ 46-1200
27	火			
28	水			
29	木			
30	金	三島眼科医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0340
		岩永医院	東彼杵町	☎ 0957-47-0014
31	土	まつお産婦人科	川棚町	☎ 0956-82-2038

※この内容は10月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



町図書室では、12月6日(火)～12月9日(金)まで、蔵書点検のため休館します。
本の返却は、入口設置の返却箱をご利用ください。ご協力よろしくお願いします。

今月の本の読み語り ※乳幼児対象・要申込
11月26日(土) 10時30分～11時

『ぼくのトリセツ』

のぶみ作

竹内エリカ監修



ママは、ぼくと反対の事ばかり言う。
遊んでたいのに「片づけなさい！」とかさ。
そして、いつも言われる「早くしなさい！」「何回言ったらわかるのー！」って。妹と違って、ぼくは、怒られてばかり。何でだろう・・・。
多くのママが悩む男の子の考え方と、上手な育て方、接し方が、具体的に描かれています。
監修された竹内エリカさんと作者のスペシャル対談も掲載。育児書としても頼りになる絵本です。

『今日は、これをしました』

群ようこ著



六十代、独身の著者が何気ない日々の暮らしの中で見つける喜びや楽しみを、淡々と綴ったエッセイです。
中でも、二十年以上共に暮らした愛猫「しいちゃん」との触れ合いは、心がホックリしてきます。
そんなしいちゃんを送り、本格的に自分の老い支度をする。編み物、音楽鑑賞、マスク作り・・・。
自分で出来る事、興味がある事を無理しないで楽しみながら行う姿勢は、心豊かな生活の参考

『明日へのペダル』

熊谷達也著



仙台の印刷会社企画部門の室長である本間優一は、健康の為に部下の女性の勧めでロードバイクを始めた。彼女の指導のもと順調にトレーニングを重ね、ロードバイクにのめり込んでいく。
会社では、テレワークの為にサーバー構築を、この部下がやすやすとやってのけた。しかしコロナ不況に陥った会社から、彼女への解雇通告を命令され・・・。
現代の世相を反映した物語ですが、読後感が爽やかで前向きになれる

開室時間…火曜日～土曜日 9時～20時 休室日…毎週月曜日、年末年始
日曜日・祝祭日 9時～17時 貸出期間…2週間(一人3冊まで)

放送大学からのお知らせ

放送大学入学生募集！

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。ただいま2023年4月入学生を募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

【募集学生の種類（教養学部）】

科目履修生（6か月在学し、希望する科目を履修）
選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）
全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）

【募集学生の種類（大学院）】

修士科目生（6か月在学し、希望する科目を履修）
修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）

【出願期間】

○2022年11月26日～2023年2月28日
○2023年3月1日～3月14日

【資料請求（無料）・お問い合わせ】

〒852-8521 長崎市文教町 1-14
放送大学長崎学習センター
電話：095-813-1317

詳細はこちら



県央保健所からのお知らせ

12月1日は世界エイズデー

エイズはHIV感染の早期把握、治療の早期開始・継続により発症を防ぐことができます。長崎県県央保健所では、エイズ・性感染症検査を実施しています。この機会に検査を受けましょう！

◎特例検査（即日・夜間）を実施します

日時：12月8日（木）14時～21時

【申込方法】 検査前日17時までに、電話予約（匿名可）

【検査料】 無料

【場 所】 県央保健所（諫早市栄田町26番49号）

【その他】 他の日程は下の表の通りです。

	通常検査	即日検査
日程	毎週水曜日（週1回）	第2木曜日（月1回）
時間	9時30分～16時30分	14時～19時
項目	エイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒	
結果	2週間後以降	約1時間後



詳細はこちら



問 県央保健所 ☎ 0957-26-3306

県央保健所からのお知らせ

出張家族会を開催します

ひきこもり家族の集い「あじさい会」はひきこもり者の家族同士が、同じ立場で安心して自分の体験や思いを語り合うことのできる家族の居場所です。

まずは家族が元気を取り戻すために、参加してみませんか？

【開催日時】

12月7日（水）

13時30分～15時30分



【開催場所】

町総合会館教育センター研修室1

【対象者】

ひきこもり者の家族

※家族を支援されている関係者の方は家族の同意を得られた場合のみ参加できます。
家族の方と一緒に参加をお願いします。

【参加の際の注意事項】

- ①家族会で得た情報を他人にもらさないこと。
- ②スマートフォンやカメラ等で写真や動画の撮影をしないこと。

問 県央保健所 地域保健課 ☎ 0957-26-3306

日本年金機構からのお知らせ

11月30日は「年金の日」

ご自身の年金記録や受給見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

【お問い合わせ先】

ねんきんネット等専用ダイヤル
0570-058-555

【お問い合わせ受付時間】

月曜日：8時30分～19時

火～金曜日：8時30分～17時15分

第2土曜日：9時30分～16時

※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用できません。

詳細はこちら



長崎県からのお知らせ

12月3日から9日は障害者週間

長崎県では「障害のある人もない人も共に生きる平和な長崎県づくり条例」に基づき、障害のない人と異なる取扱い【不均等待遇】の禁止するとともに、支障となっている現状の変更【合理的配慮】を行うことを過度な負担とならない範囲で義務としています。

「障害を理由にした差別？」と思ったり、自分の行為が差別に当たるのか、などひとりで悩まず相談ください。

【障害を理由とした差別に関する相談窓口】

長崎県 福祉保健部 障害福祉課

電話：095-895-2450、FAX：095-823-5082

平和な長崎県づくり条例



☎ 長崎県 福祉保健部 障害福祉課 ☎ 095-895-2450

【不均等待遇の例】



【合理的配慮の例】



各種相談窓口

【交通事故巡回相談】

- ①日時：12月8日（木）10時～15時
場所：県北振興局
 - ②日時：12月22日（木）10時～15時
場所：島原市役所
 - ③日時：12月27日（火）10時～15時
場所：大村市役所
- ※相談予約は、開催日の2日前（土日、祝日を除く）までとなります。
- ☎ 長崎県交通事故相談所 ☎ 095-824-1111

【精神保健福祉専門相談】

精神科医師が相談に応じます。（予約制）
日付：12月7日（水）、13日（火）、16日（金）
26日（月）、28日（水）
時間：14時～16時30分
場所：県央保健所
対象：原則として、主治医のいない方
☎ 県央保健所 地域保健課 保健福祉班
☎ 0957-26-3306

【健康相談】

保健師・栄養士が相談に応じます。
日付：12月13日（火）
受付時間：13時30分～14時30分
場所：町総合会館2階保健センター
その他：健診結果があればお持ちください。
☎ 役場健康推進係 ☎ 46-1200

【心配ごと相談】

日付：12月10日（土）
時間：13時30分～16時
場所：町総合会館福祉センター相談室
※電話、匿名での相談も可能です。
☎ 町社会福祉協議会 ☎ 46-0619

【無料弁護士相談】

日付：12月21日（水）
時間：13時～16時
場所：町総合会館福祉センター相談室
☎ 町社会福祉協議会 ☎ 46-0619

【行政相談】

- ①日時：12月12日（月）10時～12時
場所：役場1階第2会議室
- ②日時：12月26日（月）10時～12時
場所：農村環境改善センター
☎ 役場総務係 ☎ 46-1265

【年金相談】

日時：令和5年1月5日（木）
10時～15時
場所：町総合会館研修室
※予約制です。相談を希望される方は12月20日（火）までにお電話ください。
☎ 役場国保年金係 ☎ 46-1202

佐世保市消防局からのお知らせ

聴覚や発語に障がいをお持ちの方へ

スマートフォンや携帯電話を利用して、お話しすることなく簡単に119番通報ができるNet119をご存じですか？ご利用には事前登録が必要です。ご希望の方は佐世保市消防局指令課までご連絡ください。

☎ 佐世保市消防局指令課 ☎ 0956-23-5121

【登録されている方へ】

すでに登録されている方には、利用継続確認用のメールを定期的に送信していますので、更新手続きをお願いします。

詳細はこちら



東彼杵町の人口（9月末現在）※（）内は前月対比

総人口	世帯数	男性	女性
7,566 人 (-12)	3,176 世帯 (+4)	3,630 人 (-14)	3,936 人 (+2)

出生	死亡	転入	転出	その他
2 人	11 人	23 人	26 人	0 人

事故等発生件数（東彼杵町）

	人傷 件数	死者	傷者	物件 事故	飲酒	無免許
9 月中	2	0	3	18	0	0
令和4年中	12	0	18	132	0	0

○敬称は省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。

おくやみ

おくやみ申し上げます。

福本 勝子（駄地） 77 歳

山口 トヨ子（木場） 96 歳

食改さんオススメ料理

美味しさと栄養バランスを兼ね備えた
“食改さん”のオススメ料理をご紹介します！



◆おすすめポイント

冬野菜ときのこがたっぷりとれる一品です。
バターを使わずヘルシーに仕上げています♪

栄養価

※ 1 人あたり

◎エネルギー 198kcal ◎たんぱく質 13.8g ◎脂質 12.4g ◎食塩相当量 0.7g

材料 4 人分

◎鶏もも肉 240g ◎塩 小さじ 1/5
◎こしょう 少々 ◎白菜 400g ◎人参 1/2 本
◎エリンギ 60g ◎しいたけ 50g ◎しめじ 1 袋
◎さやいんげん 40g ◎サラダ油 小さじ 2
◎中華だしの素 小さじ 1 ◎牛乳 150cc
◎片栗粉 大さじ 1 ◎水 大さじ 2

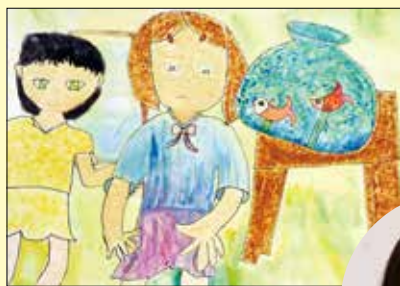
作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをする。
- ②白菜、人参、エリンギ、しいたけは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。さやいんげんは斜めに切る。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④野菜ときのこを加えて炒める。しんなりしてきたら中華だしの素をふりかけてなじませる。
- ⑤④に牛乳を加えて最後に水溶き片栗粉を加える。

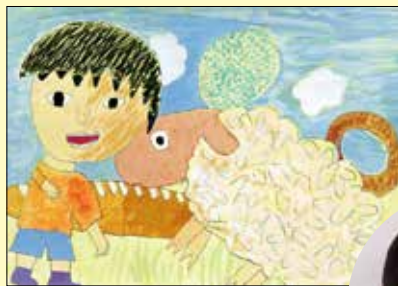
＼寒い季節にぴったり／

きのこたっぷりクリーム煮

わたしの作品～千綿小学校～



5年 山田 美輝さん
「悲しそうな女の子」



5年 山下 蒼空さん
「ぼくと羊」



3年 山口 晴笑さん
「お月さまの夜に・・・」



3年 前田 康太さん
「雪と森と動物」



1年 小林 直さん
「そらのいきもの」



町公式インスタ
グラムで情報発
信中です！



(株)ウラノさん従業員ご家族と町民有志の方による「天日干しの自然乾燥米作り」を取材しました。「航空宇宙産業のプロ」と「米作りのプロ」の意外な組み合わせに驚きつつも、笑顔で作業されている皆さんから、ものづくりの喜びがひしひしと伝わってきました。

地域おこし協力隊
モリッシー(森島剛)

地域おこし協力隊日記