

# 広報 ひがしそのぎ

2023

11月号

NO.673



10月15日、坂本浮立保存会による坂本浮立の奉納が行われました。

(関連記事 5 ページ)

特集 | 東彼杵のひと | みかん農家 山田公子さん



# 東彼杵のひと

vol.2

山田 公子さん

みかん農家  
昭和47年川棚町生まれ  
山田地区



## みかんの専門農家

— 今が収穫の最盛期だそうですね。

三根郷山田地区の斜面一帯と平地、ハウスで収穫時期の異なる約10種類のみかんを栽培しています。収穫は9月末の極早生(ごくわせ)を皮切りに早生、温州(うんしゅう)、不知火(しらぬい)、せとか、高糖度系の順に来年2月頃まで続きます。主に大村市の選果施設から関東以北の地域に出荷されますが、近年はふるさと納税の返礼品としてもご利用いただいています。地元の方はもちろん、全国の皆さんから届く「東彼杵のみかんはおいしい」とのお声は、私たちの何よりの励みです。

## 1本1本、木に感謝

— 収穫の後はどのような作業がありますか？

収穫・出荷作業と並行して、収穫が終わった木から順に肥料を与えます。一般的に「お礼肥(れいごえ)」と呼ばれていて、たくさん実をつけて頑張ってくれた木に「おつかれさま、ありがとう」の気持ちでたっぷり肥料をあげるんです。来年の実のつき方にも関わる大切な作業。消耗した木の回復を促して寒い季節に耐えるための体力をつけ、来春の新芽や開花に備えます。

## 前職は保育園の先生

— 農業はいつ頃から始めたのですか？

専門になったのは13年前です。短大卒業からずっと保育士でした。みかん農家に嫁いでからもしばらくは保育士を続け、休日だけ農作業を手伝っていました。最後の10年間は町内の保育園でお世話になったんですよ。

だから初めは農業の右も左もわからない状態。基本を覚えるだけでも数年かかりました。それまで義父、義母、夫が中心のみかん作りでしたが、2年前に義父が他界。義母も高齢となり現在は主に夫と私で、お手伝いの方の力を借りながら栽培を行なっています。



短大を卒業したばかりの山田さん。大好きなバンドのTシャツと。



収穫作業は体力勝負。腰を痛めないようにカートを使ってみかんを運びます。

## 地域の皆さんに支えられて

—お手伝いの方は何人いらっしゃいますか？

収穫時期は10人ほど。皆さん町内の方で、何十年も来てくださっているベテランさんもいて心強い限りです。春から夏にかけてはイノシシ対策の柵の整備や、みかんの木とみかんを守る防風林の剪定（せんてい）、みかんを間引く摘果作業、土を覆うマルチシート張りなど力仕事も多く、3～4人のお手伝いの方と共にシルバー人材センターの方にもご協力いただいています。なかには茶農家さんも。茶摘みの時期は私がお手伝いに伺ったりと、町内の生産者同士でも支え合っています。

## 楽しい「いけどき」

—休憩時間の皆さんの笑顔が印象的でした。

斜面地での大変な作業の合間、10時と15時のいけどき（休憩時間）はなくてはならない大切な時間になっています。どんなに疲れていても、そのぎ茶とお茶請け片手にワイワイおしゃべりすれば、また元気に作業に戻るから不思議です。明日のいけどきを楽しみに、1人1人仲間の顔を思い浮かべながらお茶請けを準備するのもまた、私にとってしあわせな時間。皆さんと一緒に育てたおいしいみかんを、今年もたくさんの方にお届けしたいと思います。

## 取材とぼれ話

めっちゃかわ！



手芸店に出掛けてかわいい布を探したり、ちくちく手仕事するのが大好き。友人に頼まれて子どもの学校用の持ち物を作ることも。



— 趣味はハンドメイド

## 祝！100歳～これからもお元気で～



写真中央：平島スナさん

9月20日に平島スナさん（大正12年9月20日生・浦）が100歳を迎えられ、町から賞状や花束などが贈呈されました。

デイサービス内でお祝いされた平島さんは、「みなさん私のように元気ですごしてね」と利用者の方々に声をかけられ、にこやかな誕生会となりました。

## 交通安全を願って



9月21日、秋の交通安全祈願祭が彼杵神社で執り行われました。

この祈願祭は9月21日から30日まで実施された秋の全国交通安全運動の一環として行われ、川棚地区交通安全協会東彼杵支部長の尾崎速雄さん（木場）を始め、各種団体の代表者が集まりました。

町内の交通事故発生件数は9月末現在で161件と、昨年同時期に比べ17件増加。安全運転を心がけましょう。

## FORTHEES で工場見学



9月27日、彼杵小学校3年生による株式会社FORTHEES（八反田郷・そのぎ茶碾茶工場）の工場見学及び茶摘み体験が行われました。

この授業は、子どもたちのそのぎ茶に関する知識・理解を深めることを目的に実施され、初めて見る機械の多さに「どうして機械が多いの？」「1日にどのくらいお茶が作れるの？」など多数の質問が飛び交いました。

## 和牛能力共進会で金銀銅！



△山崎一也さん



△山口洋史さん



△塚本慶太さん

10月6日に雲仙市で開催された第8回県南地域和牛能力共進会。

東彼杵町からは5頭の出品があり、若雌の部では山崎一也さん（川内）が金賞、経産牛の部では山口洋史さん（八反田）が銀賞、塚本慶太さん（大音琴）が銅賞を受賞されました。

この共進会は和牛の質の向上などを目的に5年に1度開催されています。受賞された皆さん、おめでとうございます。

## 秋晴れの空のもと坂本浮立奉納



10月15日、坂本浮立保存会による坂本浮立の奉納が、坂本コミュニティセンターで行われました。

当日は東彼杵中学校吹奏楽部の演奏や長崎国際大学による沖縄エイサーの披露もあり、多くの人で賑わいました。

坂本浮立が坂本地区に伝えられて今年で363年。人口減少や少子高齢化が進むなか、地域の方々の努力でその伝統は途絶えることなく守り継がれています。

## かごしま国体で5位入賞



10月16日に行われた、かごしま国体（鹿児島市）アーチェリー競技。長崎県が成年男子団体の部で5位を獲得し、チームに所属する白丸凌太郎さん（法音寺）が翌17日、岡田町長に入賞報告を行いました。

白丸さんは現在大学3年生。「将来は日本代表になって、オリンピックを目指したい」と話されていました。

## 美味しいお米ができました！



10月23日、千綿小学校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30名程が参加。

子どもたちは鎌を使って田んぼの端々の稲を刈り、その後は一人ずつコンバインに乗車して、機械による稲刈りを体験。

鎌を使用した稲刈りも、機械の乗車も初めてだった子どもたち。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。

## 行政相談委員森永さん総務大臣表彰



10月23日、行政相談委員の森永二十三さん（菅無田）が総務大臣表彰を受賞され、岡田町長に受賞報告を行いました。森永さんは平成23年から委員を務められ、長年にわたる活動の功績に対する今回の表彰となりました。

「一人で抱え込まず、どんなに小さなことでも良いから、気軽に相談に来てほしい」と話す森永さん。行政相談の詳細は18ページ、各種相談をご覧ください。

## ふるさと納税だより

毎月たくさんの方から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応援メッセージをご紹介します。

☎ 財政管財係 ☎ 46-1205

### 【応援メッセージ】

- とても美しい景色と穏やかな風が流れる東彼杵町が大好きです。寄付という形で応援させていただきます。
- 魅力的な返礼品ありがとうございます。父の故郷、長崎の懐かしの味が楽しめそうでとても喜んでおります。楽しみにしています。



寄附いただいた  
皆さまありがとうございました！

詳細はこちら



	件数	寄附額
9月の件数及び額	3,435件	95,792,000円
令和5年度累計	6,773件	153,127,000円

## 税証明はオンライン申請

税証明はオンラインで申請し、郵送で受け取りができます。パソコンやスマートフォンからいつでも申請でき、来庁する必要がありません。ぜひご利用ください。

### 【対象となる証明書】

- ・所得証明書
- ・所得証明書（児童手当用）
- ・所得課税証明書
- ・納税証明書（未納がない証明）

### 【申請できる方】

納税義務者本人（代理人の方は、オンライン申請はできません）

### 【申請に必要なもの】

- ・マイナンバーカード
- ・スマートフォンまたはパソコン
- ・クレジットカードまたはスマホ決済

### 【手数料】

証明書1通あたり300円と郵送料が必要です。郵送料は証明書の枚数によって変わるため、手数料確定時にお知らせします。

### 【お届けまでの期間】

手数料支払い後、2日～1週間程度でお届けします。ただし、土日祝日等の状況により、時間がかかる場合があります。



問 住民税係  
☎ 46-1261



## 町税等の納付方法に「PayB」追加

バーコードが印刷された町の納付書（一部除く）について、スマホ決済「PayB」での納付ができるようになりました。PayBは専用アプリをダウンロードして納付書のバーコードを読み取ると、登録した銀行口座から即時で支払額が引き落とされます。いつでもどこでも簡単に納付ができるスマホ決済をぜひご利用ください。

### 【利用できるスマホ決済】

- ・PayB
- ・PayPay
- ・LINE Pay

### 【利用できる納付書】

町税、住宅使用料、保育料、介護保険料、後期高齢者医療保険料

問 会計係 ☎ 46-1265



## 豚・いのししには「豚熱ワクチン」を

愛玩目的を含め、飼養されている全ての豚・いのししには家畜伝染病予防法に基づき「豚熱ワクチン」を接種する必要があります。このワクチンは、中央家畜保健衛生所が接種を行い、令和5年度中に実施する初回接種に限り、手数料（1頭あたり220円）が減免されます。

詳しくは役場農林水産係または、中央家畜保健衛生所(0957-25-1331)にお問い合わせください。

問 農林水産係 ☎ 46-1317



## 令和5年度予算の執行状況①

令和5年度上半期（4月から9月まで）の予算の執行状況をお知らせします。  
前年度からの繰越予算4億4,728万円を含めた現在の予算総額は、69億8,522万円で、昨年度同時期と比較すると2,051万円の減です。

表1 一般会計執行状況 歳入

科目	予算額	収入済額
地方交付税	20億円	15億296万円
地方債	11億1,233万円	0円
地方税	9億2,919万円	5億6,748万円
国庫支出金	8億2,105万円	5,083万円
県支出金	5億8,042万円	6,836万円
繰入金	4億1,978万円	0円
寄附金	3億5,013万円	6,365万円
地方消費税	2億980万円	1億522万円
繰越金	1億3,161万円	3億152万円
その他	4億3,091万円	8,138万円
合計	69億8,522万円	27億4,140万円

表1 一般会計執行状況 歳出

科目	予算額	支出済額
民生費	16億5,574万円	6億317万円
土木費	15億43万円	2億2,084万円
総務費	11億2,232万円	3億3,924万円
農水費	6億2,670万円	1億626万円
教育費	6億2,477万円	2億668万円
衛生費	4億8,505万円	1億3,618万円
公債費	4億5,939万円	2億2,215万円
消防費	2億7,097万円	9,654万円
商工費	1億2,919万円	4,154万円
議会費	6,941万円	3,643万円
災害費	3,186万円	2,297万円
その他	939万円	0円
合計	69億8,522万円	20億3,200万円

### 【9月末までに行った主な予算補正の内容】

- 新型コロナ予防接種事業 3,382万円
- 電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援交付金事業 3,300万円
- 農業資材価格高騰対策緊急支援事業 約1億2,580万円
- 道路橋梁改良事業 5,500万円
- 溜池浚渫工事 7,000万円

☎ 財政管財係 ☎ 46-1205

## 令和5年度予算の執行状況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	69億8,522万円	27億4,140万円	39.2%	20億3,200万円	29.1%
特別会計（6会計）	21億8,690万円	9億723万円	41.5%	8億6,574万円	39.6%
合計	91億7,212万円	36億4,863万円	39.8%	28億9,774万円	31.6%

表2-2 水道事業会計予算執行状況

会計区分	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	2億5,512万円	5,466万円	21.4%	2億4,184万円	4,245万円	17.6%
資本的収支	2億4,647万円	0円	0%	2億8,015万円	4,379万円	15.6%

表2-3 公共下水道事業会計予算執行状況

会計区分	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	2億9,336万円	4,967万円	16.9%	2億7,595万円	3,345万円	12.1%
資本的収支	1億4,927万円	4,110万円	27.5%	2億1,456万円	3,696万円	17.2%

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）	47億2,971万円
地方公共団体金融機構	8億6,651万円
日本郵政（株）	4億6,875万円
市中銀行（JA含む）	3億3,149万円
市町村振興協会	1億5,212万円
全国自治協会	300万円
合計	65億5,158万円
町民一人あたりの額※	88万円

※9月末現在の人口7,478人から算出

表5 出資金等

借入先	金額
（公社）長崎県林業公社貸付金	3,221万円
東彼杵郡森林組合出資金	2,679万円
（公財）長崎県産業振興財団出損金	1,426万円
（公財）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
奨学資金貸付金	256万円
その他	747万円
合計	9,945万円

表4 一時借入金の状況（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
ふるさと創生事業基金	5億3,456万円
財政調整基金	4億6,797万円
庁舎整備基金	4億4,373万円
介護給付費準備基金	2億7,101万円
国民健康保険財政調整基金	2億6,928万円
減債基金	2億1,604万円
教育文化施設整備基金	1億7,519万円
下水道事業基金	1億4,825万円
地域福祉基金	1億3,572万円
水道事業財政調整基金	1億1,082万円
その他（5基金）	9,355万円
合計	28億6,612万円
町民一人あたりの額※	38万円

※9月末現在の人口7,478人から算出

## 東彼杵町職員の給与などを公表します①

町民の皆さんに町職員の給料や人事行政の運営などの概要をお知らせします。

### 【職員の任免の状況】（令和4年度中）

採用	5人	退職	5人
----	----	----	----

### 【職員数の状況】（各年4月1日現在 単位：人）

部門	職員数		増減	主な増減理由	
	R4	R5			
一般行政部門	議会	2	2		
	総務	19	21	2	業務増
	税務	6	6		
	農林水産	7	8	1	育休対応
	商工	2	2		
	土木	9	8	-1	研修派遣
	民生	7	6	-1	機構改革
	衛生	10	10		
小計	62	63	1		
特別行政部門	教育	11	12	1	業務増
	小計	11	12	1	
普通会計計	73	75	2		
公営企業等会計部門	水道	5	5		
	下水道	3	3		
	国保	2	2		
	介護	6	7	1	機構改革
	その他	1	1		
小計	17	18	1		
合計	90	93	3		

※特別職・非常勤職員を除いた数

### 【人件費の状況】（令和4年度一般会計決算）

報酬や給料等の人件費が歳出に占める割合を令和4年度決算でみたものです。

区分	金額
歳出額 (A)	62億9,609万6,000円
実質収支	2億1,343万3,000円
人件費 (B)	7億6,285万2,000円
人件費率	12.1%

※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。

### 【職員給与費の状況】（一般会計予算）

区分	金額
職員数 (A)	82人
給料	3億82万3,000円
職員手当	5,950万1,000円
期末勤勉手当	1億1,470万8,000円
計 (B)	4億7,503万2,000円
職員1人あたり (B/A)	609万円

※給与費は、令和5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。

### 【職員の初任給の状況】（令和5年4月1日現在）

区分	決定初任給	採用2年経過給料	
一般行政職	大学卒	185,200円	198,500円
	高校卒	154,600円	164,100円
技能労務職	高校卒	151,900円	161,500円

### 【職員の平均給料月額及び平均年齢】

（令和5年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	305,600円	41.7歳

### 【職員手当の状況】

#### ①期末勤勉手当（令和4年度実績）

区分	期末手当	勤勉手当	合計
6月期	1.2月分	0.95月分	2.15月分
12月期	1.2月分	1.05月分	2.25月分
計	2.4月分	2.0月分	4.4月分

※職務上の段階、役職による加算措置あり

#### ②退職手当（令和5年度）

区分	自己都合	勸奨・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

☎ 総務係 ☎ 46-1265

## 東彼杵町職員の給与などを公表します②

### 【職員手当の状況】

#### ③その他手当

区分	内容（いずれも月額）
扶養手当	○子1人につき10,000円 （満15歳に達する日以後の4月1日から満22歳に達する日以後の3月31日までの間にある子1人につき、5,000円を加算） ○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

### 【特別職の報酬等の状況】

（令和5年4月1日現在）

区分	給料または報酬月額
町長	552,000円
副町長	456,000円
教育長	432,000円
議長	260,000円
副議長	216,000円
常任委員長 議会運営委員長	211,000円
議員	202,000円

※町長、副町長、教育長の給料は20%減額後の額

### 【特別職の期末手当の状況】（令和4年度実績）

区分	期末手当
6月期	1.625月分
12月期	1.625月分
計	3.3月分



### 【職員の勤務時間の状況】

（令和5年4月1日現在）

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

### 【職員の分限及び懲戒処分の状況】

区分	内容	令和4年度
分限処分	公務能率の維持やその適正な運営の確保の目的から、勤務実績不良、心身の故障などのため職責を十分に果たすことが期待できない場合などに行います。	休職2人
懲戒処分	職務上の義務違反や公務員としてふさわしくない非行がある場合に、職員に一定の義務違反に対する道義的責任を問い、公務における規律と秩序を維持することを目的に行います。	該当なし

### 【職員の研修の状況】（令和4年度）

研修先	内容	人数
中央研修所	市町村長特別セミナー	1人
国際文化研修所	自治体人材マネジメント	1人
国際文化研修所	会計検査実務のポイント	3人

### 【職員の人事評価】

平成28年度から職員の能力及び業績を反映したうで行われる人事評価制度を導入しており、その評価結果を勤勉手当、昇給などの処遇に反映しています。

### 【職員の健康管理に関する状況】

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	45人
人間ドック検診	医療機関による人間ドック検診	51人

☎ 総務係 ☎ 46-1265



## 奨学金貸付のご案内

経済的な理由で就学が困難な方に対して、奨学資金を貸し付けます。

### 【対象となる方】

- ※以下の全てに該当する方
- 町内に居住する住民の子（外国人を除く）
- 高等学校以上の学校（高校・高専・短大・大学）に在学する人
- 学資の支払いが困難な人のうち、健康で人物・学業ともに優れた人
- 他団体から奨学金の貸付を受けていない人

### 【奨学金の額】

- 高校または同程度の学校  
月額10,000円以内
- 専門学校、短大、大学または同程度の学校  
月額20,000円以内

問 町教育委員会 学校教育係  
☎ 46-0353

### 【奨学金の返還】

学校卒業の月の（中退を含む）6か月後から在学期間の2倍の期間内に月割で毎月返還しなければなりません。

### 【手続き方法】

必要書類を受付期間内に教育委員会へ提出してください。願書は、教育委員会で配布します。

### 【願書の受付期間】

令和6年4月1日～4月25日



## 12月3日から9日は「障害者週間」

すべての人が障がいに関する関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化その他のあらゆる分野の活動に参加することを促進するため、障害者週間が設けられています。

町では、障がいのある方への理解を深めてもらうため、接し方についてのパンフレットを作成しています。

パンフレットをご希望の方は社会福祉係にお声かけください！

問 社会福祉係 ☎ 46-1155



## 10月の町長執務日誌

※スペースの都合により一部省略しています。

期日	行事	期日	行事
1日	彼杵慰霊祭	15日	坂本浮立奉納
2日	県議会要望活動（東彼杵道路）	17日	町老連高齢者グラウンドゴルフ大会、消防分団長会議、九州地方整備局要望活動（東彼杵道路）
3日	東彼杵郡中学校駅伝大会	21日	110周年記念東京東彼杵会総会
6日	治山林道協会監査 長崎県町村会全員協議会・意見交換会	24日	離島・過疎地域の振興施策に関する中央要望
11日	町老連高齢者グラウンドゴルフ大会	28日	里地区敬老会
12日	長崎県市町村共済組合 短期給付対策委員会	29日	東町地区敬老会
14日	職員採用面接試験（介護支援専門員）		

## 秋冬期 新型コロナワクチン個別接種

コロナワクチンの個別接種を11月～3月にかけて実施します。

### 【接種対象者】

2回（6か月～4歳のお子様は3回）目までの接種を完了し、かつ前回接種から3か経過した方（9月20日以降に接種を受けた方は対象外）

### 【接種券の発送対象者】

年齢区分	接種券の発送対象者
65歳以上	2回目までの接種を完了し、以下のいずれかに該当する方 ・令和4年秋以降にオミクロン株対応ワクチンの追加接種を受けた方 ・オミクロン株対応ワクチンの追加接種を受けていない方で接種を希望した方
12歳～64歳	意向調査で「町指定の方法でよい」または「個別接種でもよい」と回答された方
生後6か月～11歳	2回（6か月～4歳のお子様は3回）目までの接種を完了し、接種を希望された方

詳細はこちら



### 【予約開始時期】

区分	予約開始日時	接種月
昭和26年3月31日までに生まれた方	予約受付中	令和5年11月～12月
昭和28年3月31日までに生まれた方	予約受付中	令和5年11月～12月
昭和30年3月31日までに生まれた方	12月20日（水）9時	令和6年1月
昭和32年3月31日までに生まれた方	12月25日（月）9時	令和6年1月
昭和34年3月31日までに生まれた方	1月22日（月）9時	令和6年2月
12歳以上の全ての方	1月25日（木）9時	令和6年2月
生後6か月～11歳	随時	随時

### 【予約方法等】

送付された案内をご確認ください。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

## ヘルシーウォーク参加者募集

のんびり大村湾を眺めながら歩く、5.9kmのコースです。  
小学生以上の方が対象です。（小学生は保護者同伴）

### 【開催日時】

12月10日（日）  
受付：9時～9時30分  
終了：11時30分頃

### 【申し込み方法】

インターネット、またはお電話ください。

### 【集合場所】

千綿児童体育館  
※駐車場は旧千綿小学校グラウンド

詳細はこちら



☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

## 運動不足はトレーニング室で解消

町のトレーニング室は講習会を受講後、自由に使用できます。また、機器の使い方を忘れてしまった方なども受講できます。

### 【講習会の詳細】

日 時：12月10日（日）  
10時～12時

受講料：無料

（町外の方は500円）

場 所：総合会館2階 保健センター

予 約：11月20日午前9時以降、電話  
または町公式LINEから予約

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

詳細はこちら



## 母子手帳は随時交付

母子手帳は事前に予約いただいた方に随時交付しています。

交付希望日の前日までに子育て支援係へお電話ください。ご希望に添えない場合もありますので、早めのご連絡をお願いします。

### 【必要なもの】

- ・マイナンバーがわかるもの
- ・写真付身分証明書
- ・口座情報がわかるもの
- ・妊娠がわかるもの

☎ 子育て支援係 ☎ 46-1196

## 健康ひとくちメモ



### 「食後に服用して下さい」 - 薬と食事についてのお話 -

東彼杵郡医師会  
真木 翔平（波佐見町）

私たち薬剤師が患者さんとお話した際によく聞くのが、「食事を摂らなかったから又は食後に飲み忘れたから、薬を飲まなかった」というエピソードです。

薬局で薬をもらう時、「1日3回毎食後に服用して下さい」「1日1回朝食後に服用して下さいね」などと説明されていると思います。「はい、わかりました」と答えつつ、「朝食摂らないけど、どうしたらいいの?」、「忙しくて食べられない時は?」、「体調が悪くて食欲がない時は?」など様々なケースが考えられます。このような場合どうしたらいいのでしょうか。

結論から言うと、食事を摂れない場合でも、通常の食事を摂る時間に薬を服用すれば問題ありません。医師の指示通りに飲む事は基本ですが、必ず何か食べてから服用しないといけないわけではありません。重要なのは「食後」より、薬を飲む「間隔」です。間隔を守ることで薬の血中濃度を一定に保たれて薬の効果が持続します。

薬が食後で出されている理由は飲み忘れの防止で

す。「6時間ごとに服用して下さい」と言われても忘れがちになりますが、食後をきっかけにすれば薬も忘れずに服用できるからです。ただ、薬の中には食後でないといけないものもあります。例えば、

- 解熱鎮痛薬：空腹時に飲むと胃を荒らす恐れがあるため食後が望ましい。
- 高脂血症の薬（イコサペント酸、オメガ脂肪酸など）：脂溶性であるため、空腹時に服用すると吸収が悪くなります。また、起床時や食前・食直前・食間の用法の薬もあります。例えば、
- 骨粗鬆症の薬（ミノドロン、リセドロン等）：食物及び他の薬剤と一緒に服用すると、吸収を妨げる事があるため起床時に服用します。
- 糖尿病の薬（ミチグリニド等）：食後の血糖上昇を抑制するため、食直前に服用します。

その他、抗アレルギー剤（花粉症の薬）や睡眠剤の中にも食後に服用する事で効果が減弱するものがあります。薬の種類は多岐にわたっており、上に挙げたものはほんの一例です。その他にも医師の指示で用法が決められている場合もあるため、自己判断は禁物です。

自分の服用している薬が食事の影響を受けるのかを知っておく事は適切な効果を得るという点で重要です。薬の飲み方などで疑問・質問がある時は、薬剤師にお気軽にご相談ください。

## 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迷ったときに電話で相談できる「長崎県子ども医療電話相談センター」を開設しています。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200



### 【相談電話番号】

- 短縮電話番号#8000
- #8000がつかない方は  
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：24時間
- ※相談は無料ですが、通話料は有料です。

## 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、高齢者ができるだけ長く健康に過ごすことができるよう、介護・福祉・医療の面から総合的な支援をしています。困りごとはお気軽にご相談ください。



### 今月のテーマ：11月30日は人生会議の日

地域包括支援センターでは、「人生会議」という考え方や、介護施設や病院に「看取り」について考えてもらう取り組みを行っています。

そのひとつとして、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」を作成しました。ぜひご覧ください♪

動画はこちら



### 【人生会議とは?】

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、繰り返し話し合い、あなたの大切な人たちと共有する取組を「人生会議」と呼びます。

### いきいき百歳体操で楽しく長生き！～中岳地区編～



△中岳地区いきいき百歳体操グループの皆さん

町では、高齢者の介護予防と健康づくりのため、いきいき百歳体操を推奨しています。体操を続ける自信がなくても、みんなと顔を合わせてお喋りするだけで元気になります！ぜひご参加ください♪

中岳地区いきいき百歳体操  
活動日時：毎週水曜日 13時から  
活動場所：中岳集落センター

☎ 町地域包括支援センター ☎ 46-1173



# 子育て・健康カレンダー

子 子育て情報  
健 健康情報  
医 休日当番医

日	曜日	内容	場所・時間・その他	問い合わせ先
1	金			
2	土	<span style="color: #e91e63;">子</span> クリスマスコンサート&誕生会	すくすくねんね、10時、7組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
3	日	<span style="color: #2196f3;">医</span> 八並整形外科・リハビリテーション医院	波佐見町	☎ 0956-85-5775
4	月	<span style="color: #e91e63;">子</span> 乳児相談(3~4か月児)	総合会館2階 保健センター ※対象者には通知します。	健康増進係 ☎ 46-1200
5	火	<span style="color: #e91e63;">子</span> リンパマッサージ	すくすくねんね、10時 5組限定、要予約、参加費100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
6	水			
7	木			
8	金			
9	土			
10	日	<span style="color: #4caf50;">健</span> ヘルシーウォーク	千綿児童体育館、9時受付開始、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
		<span style="color: #4caf50;">健</span> トレーニング室利用講習会	総合会館2階 保健センター、10時、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
		<span style="color: #2196f3;">医</span> 田淵医院	川棚町	☎ 0956-82-2111
11	月	<span style="color: #e91e63;">子</span> ペアレントプログラム	すくすくねんね、10時、5組限定	すくすくねんね ☎ 46-0737
12	火	<span style="color: #4caf50;">健</span> 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、お薬手帳があれば持参	健康増進係 ☎ 46-1200
13	水	<span style="color: #e91e63;">子</span> 食改さんとの郷土料理クッキング	すくすくねんね、10時、12組限定 託児4人限定、要予約、参加費200円	すくすくねんね ☎ 46-0737
14	木			
15	金	<span style="color: #e91e63;">子</span> ヨガ	すくすくねんね、10時 5組限定、要予約、参加費100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
16	土			
17	日	<span style="color: #2196f3;">医</span> 山本整形外科	川棚町	☎ 0956-82-2495
18	月	<span style="color: #e91e63;">子</span> 年賀状製作	すくすくねんね、10時3組、11時3組 6組限定、要予約、はがき代自己負担	すくすくねんね ☎ 46-0737
19	火			
20	水	<span style="color: #e91e63;">子</span> 助産師による女性のからだの仕組み	すくすくねんね、10時、8組限定 託児4人限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
21	木			
22	金	<span style="color: #e91e63;">子</span> 1歳6か月児健診・3歳児健診	総合会館2階 保健センター ※対象者には通知します。	健康増進係 ☎ 46-1200
23	土			
24	日	<span style="color: #2196f3;">医</span> 三島眼科医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0340
25	月			
26	火			
27	水			
28	木			
29	金			
30	土	<span style="color: #2196f3;">医</span> こうの内科医院	波佐見町	☎ 0956-20-7500
31	日	<span style="color: #2196f3;">医</span> 鈴木病院	東彼杵町	☎ 0957-46-0145

※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。



図書室は12月5日～8日まで、蔵書点検のため休室します。本の返却は入口設置の返却箱をご利用ください。

ご協力をお願いします。

絵本の読み語り（乳幼児対象・要申込）  
11月25日（土）10時30分から

## 貸出ランキング

4月から9月までに貸し出し回数が多かった本を紹介します。また、多数の新刊が入りました。ぜひお立ち寄りください。

### ◎一般書

- 第1位 「審議官：隠蔽捜査9.5」今野敏／著 新潮社
- 第2位 「魔女と過ごした七日間」東野圭吾／著 KADOKAWA
- 第3位 「街とその不確かな壁」村上春樹／著 新潮社
- 第4位 「教誨」柚木裕子／著 小学館、「秋麗」今野敏／著 角川春樹事務所  
「朝星夜星」朝井まかて／著 PHP研究所
- 第5位 「老害の人」内館牧子／著 講談社、「方舟」夕木春央／著 講談社  
「名探偵のままできて」小西マサテル／著 宝島社
- 第6位 「汝、星のごとく」凧良ゆう／著 講談社

### ◎こどものほん

- 第1位 「大ピンチずかん」鈴木のりたけ／著 小学館
- 第2位 「トイレ」やなせたかし／著 フレーベル館  
「はじめてのアンパンマンをさがせ！」やなせたかし／著 フレーベル館
- 第3位 「うみでなんのぎょうれつ？」オームラトモコ／著 ポプラ社  
「はんぶんこ」多田ヒロシ／著 こぐま社  
「ノラネコぐんだんアイスのくに」工藤ノリコ／著 白泉社
- 第4位 「ふしぎなにじ」わたなべちなつ／著 福音館書店  
「ぼくのおふろ」鈴木のりたけ／著 PHP研究所  
「ぼくのトイレ」鈴木のりたけ／著 PHP研究所

開室時間：火曜日～土曜日 9時～19時半 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）

詳細はこちら



## 地域おこし協力隊日記

モリッシー（森島 剛）

出島メッセ長崎にて「第2回ドローンサミット」に参加しました。五島市では「ドローン物流サービス」がビジネスとして稼働中。このサービスを手掛ける「そらいいな社」は、五島市の福江島から長崎市市内までの往復約200kmもの長距離飛行を行い、生活必需品や医療用物資などの迅速輸送を実現。同時に若者の雇用もされており、特産品の「鬼鯖鮓」が長崎市市内へドローン配送され好評とのこと。

国土交通省資料によると、2028年までに山間部や過疎地域を対象に「ドローン宅配」の実現を検討されている様です。

東彼杵町の茶畑にも、お弁当が入った「ドローン宅急便」が来ると良いですね。



## 各種相談窓口

### 【交通事故巡回相談】

交通事故でお困りの方はご相談ください。

①日時：12月14日（木）10時～15時

場所：県北振興局

②日時：12月26日（火）10時～15時

場所：大村市役所

③日時：12月28日（木）10時～15時

場所：島原市役所

※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。

☎ 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13日（水）、27日（水）

時間：14時～16時30分

場所：県央保健所ほか

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

### 【行政相談】

①日時：12月11日（月）10時～12時

場所：役場1階 第2会議室

②日時：12月25日（月）10時～12時

場所：農村環境改善センター

☎ 役場総務係 ☎ 0957-46-1265

### 【人権相談】

12月4日～10日は「人権週間」です。

家庭内のもめ事や隣近所とのトラブルなどお気軽にご相談ください。

日時：12月4日（月）10時～15時

場所：町総合会館福祉センター相談室

※事前に予約が必要です。

☎ 佐世保人権擁護委員協議会

☎ 0956-24-4850

### 【心配ごと相談】

日時：12月9日（土）13時30分～16時

場所：町総合会館福祉センター相談室

※電話、匿名での相談可。

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 0957-46-0619

### 【無料弁護士相談】

日時：12月20日（水）13時～16時

場所：町総合会館福祉センター相談室

※事前に予約が必要です。

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 0957-46-0619



### 東彼杵町の人口（9月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,478人 (-7)	3,196世帯 (-2)	3,601人 (-5)	3,877人 (-2)

出生	死亡	転入	転出	その他
3人	6人	10人	14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	2	19	0	0
令和5年中	16	0	18	145	0	0

敬称は省略させていただきます。また、掲載希望があったものだけを掲載しています。

### ご結婚

福田 優貴（千綿宿）・谷口 美希（西海町）

### お誕生

渡海 莉愛（一ツ石・翼）

### おくやみ

秋月 春雄（坂本） 74歳

長岡 マツヨ（木場） 88歳

## 県央保健所から

### 12月1日は世界エイズデー

HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、感染していない人と同様の生活を送ることが期待できます。

県央保健所では、エイズ等の性感染症検査を行っています。この機会に検査を受けましょう！

**12月1日（金）は即日検査を実施します！**

**時間：14時～19時（完全予約制）**

#### 【その他の検査実施日】

	通常検査	即日検査
日程	毎週水曜日 祝日・年末年始を除く	毎月第2木曜日 祝日・年末年始を除く
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

☎ 県央保健所 ☎ 0957-26-3306

## 県義務教育課から

### 第2回ペーパー ティーチャーセミナー

学校での仕事内容や、福利厚生、給与などについての説明のほか、個別相談も行います。

#### 【対象者】

- 教員免許はあるが全く教職経験のない方
- 教職経験はあるが離職した方
- 有効期限超過により免許失効している方 など

#### 【日時・場所】

12月3日（日）13時受付開始  
長崎県庁1階

☎ 県義務教育課  
☎ 095-894-3376

詳細はこちら



## 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

蒸すことで野菜の旨味を凝縮します。みそだれで、おいしく温野菜を味わいましょう。

みそだれに、すりごまやゆずごしょう、七味を加えてもおいしいですよ。

**栄養価** ※1人あたり

◎エネルギー 99kcal ◎たんぱく質 7.6g  
◎脂質 3.4g ◎食塩相当量 0.4g

## ＼寒い季節も食べやすい／ 「フライパンで温野菜」

#### 材料 4人分

- ◎小松菜 30g ◎なす 60g
- ◎かぶ（だいこん） 50g ◎かぼちゃ 30g
- ◎にんじん 40g ◎鶏ささみ 中1本
- ◎酒 小さじ1 ●米みそ（甘みそ） 小さじ1
- みりん 小さじ1 ●マヨネーズ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/4

#### 作り方

- ①小松菜は3cm程度の長さに切る。なすは棒状に4等分に切り、さっと水につける。かぶはよく洗い、皮つきのまかくし形に切る。
- ②かぼちゃ、にんじんは5mm程度の厚さに切る。
- ③ささみは筋を取って食べやすい大きさに切り、酒をふる。
- ④フライパンにかぼちゃ、にんじん、かぶ、ささみを並べ、水100ccを加えふたをして、中火で加熱する。煮立ったら3分程弱火で蒸す。
- ⑤なすと小松菜を加えて、野菜に火が通るまで、ふたをして弱火で2分程蒸す。
- ⑥皿に⑤を彩りよく盛りつける。
- ⑦●をすべて合わせてタレを作り、添える。

わたしの作品～千綿小学校～



5年 大和 顯仁さん



3年 堤 小真智さん



3年 森 晴輝さん



1年 沖永 凜さん



1年 立山 大桜さん



わたしの作品～彼杵小学校～



4年 池亀 岳さん



4年 山口 祐希奈さん



3年 有川 瑠月さん



3年 俵坂 咲歩さん



編集・発行 東彼杵町役場 総務課 総務係 長崎県東彼杵郡東彼杵町蔵本郷 1850-6 ☎ 0957-46-1265 (直通)

E-mail soumu@town.higashisonogi.lg.jp HP https://www.town.higashisonogi.lg.jp/ 発行日 令和5年11月15日