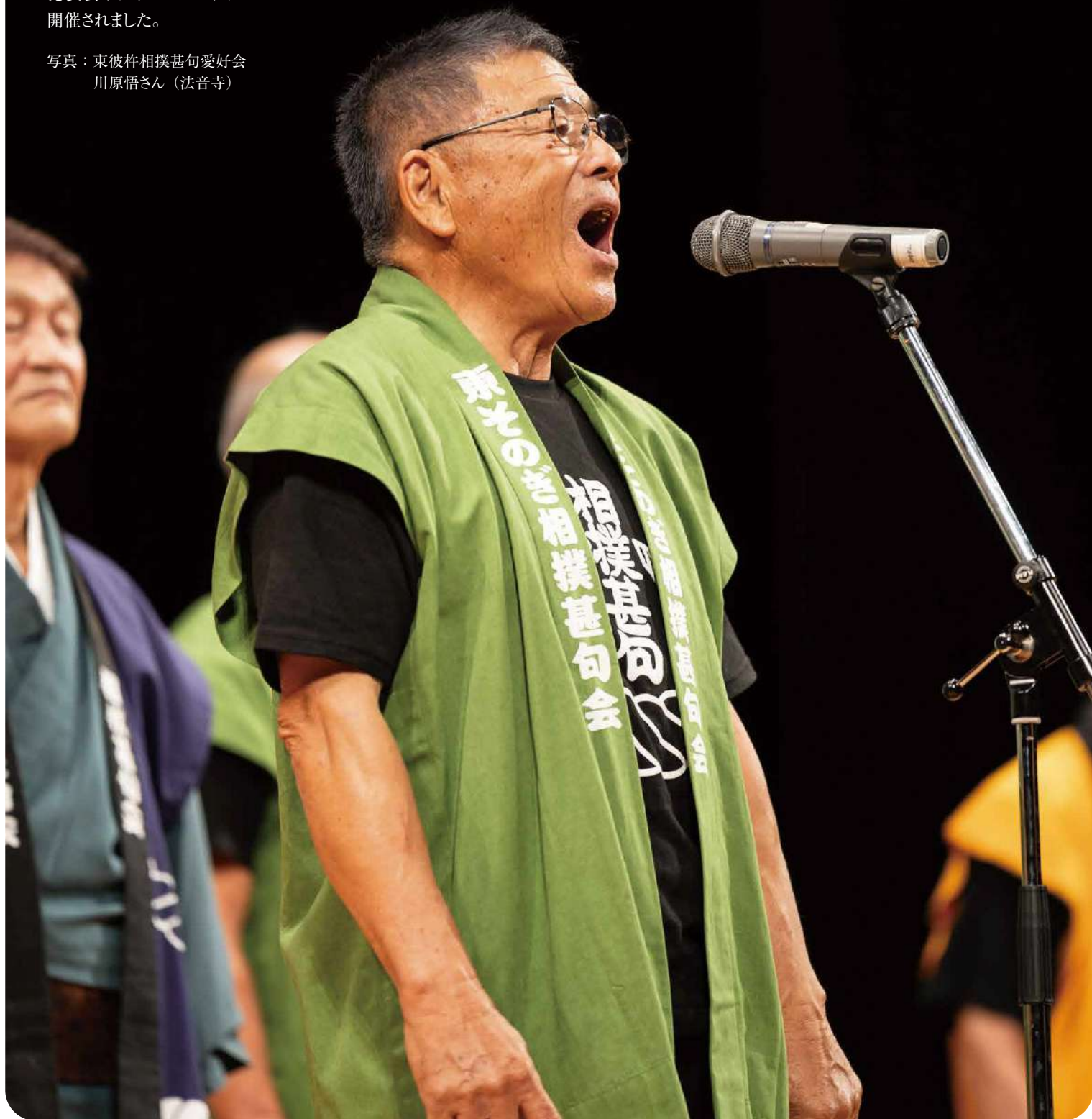


広報 ひがしそのぎ

2023
12月号
NO.674

11月5日、東彼杵町ふるさと芸能
発表会がグリーンハートホールで
開催されました。

写真：東彼杵相撲甚句愛好会
川原悟さん（法音寺）



特集 | 東彼杵のひと | 漁師 濱田 徳雄さん



東彼杵のひと

vol.3

濱田 徳雄さん

漁師
昭和22年生まれ76歳
里地区



漁師になって55年

曾祖父から続く漁師の家に生まれた濱田さん。中学卒業後は長崎市内で土木・建築の会社に勤めていたが、数年経ったころ「漁師ば、しやせんか?」と家族に呼ばれて東彼杵にUターンしました。

大村湾の漁師になっておよそ55年。そのうち30年は父親と一緒に、残りは1人で船に乗ってきたそうです。「元々は里地区にある22軒全部が漁師やった。徐々に仲間が減って、海に出よるとは今自分一人になった」。

現在は小型の船に乗って月に10回ほど出漁しています。とれたての魚は自らさばいて道の駅 彼杵の荘に出荷。すぐに売り切れてしまうほどの人気です。

大村湾の恵み

現在濱田さんが主に行っている漁は、タコやカニを取るカゴ漁、マゴチやアラカブを取るはえ縄漁、ナマコを取るナマコけた網漁です。

以前は漁網を袋状にする『ごち網漁』という漁法で、鯛やチヌも取っていました。

鯛はその姿がひととき美しく、出会うたびに心が沸き立ったとか。「鯛の太かとは、海の底の方においても腹の白かとの見えて、揚がってくる時なんとも言えんうれしか気持ちになる」。

長年漁に出て、海底の地形を知り尽くした濱田さんが得意としていた『ごち網漁』ですが、一昨年に脳梗塞を発症してからはできなくなったと嘆きます。「自分がごち網ば辞めてから、東彼杵ではするもののおらんごとなった。誰か希望者のおれば教えたかね」と後継者への思いを語ります。



若かりし日の濱田さん。この船と長い月日を共にしました。

思い出の光景と味

若い頃は消防団活動や趣味の詩吟など、仕事以外でもアクティブに過ごしたという濱田さん。それでも一番楽しかったのは漁を終えた後、仲間たちと海のそばの作業場で過ごす時間だったと振り返ります。

その日に取れた新鮮な刺し身をたらふく食べ、日の高



いうちからお酒を酌み交わし、心ゆくまでおしゃべりを楽しむ。1日の疲れが吹き飛ぶとおきのひと時だったそうです。

最近取れなくなったシャッパ（シャコ）は、その時の思い出の味の一つ。「おいシャッパが好いとった。夏には山ほど取れよったけん塩ゆでしたり、醤油と砂糖で甘辛く炊いたりしてみんなで腹いっぱい食べよったよ」。

冬の風物詩 ナマコ漁

1年の中でも最も忙しくなるのが、ナマコ漁が解禁となるこの年末年始。天候がよければ週に6日、陽が落ちてから船を出し3時間、夜行性のナマコを狙います。

箱メガネでのぞき、ハリの付いた竿で引っ掛ける『竿取り』と、ハシゴ状の道具に網を付けて海底に沈め、船で引いて回る『ナマコけた網漁』の2つの漁法、どちらも長年の経験がものを言います。

「おいしか大村湾のナマコば、待っとる人のいっぱいおらすけん」。今夜も濱田さんは、寒風の大村湾に船を出します。

町内外から人が集まったイベントにて、ナマコの捌き方を説明する濱田さん。（2018年）



ねらう魚種によって漁網を使い分けます。猫は網仕事の相棒。

取材とぼれ話

現在の千綿小学校（旧千綿中学校）の校庭付近にあった招魂場は、子どもたちが集まる遊び場だったとか。相撲の土俵があり、そこで少年時代の濱田さんは数々の熱戦を繰り広げたそうです。



昭和55年ごろ。木造校舎の位置は旧千綿中のテニスコートになる。招魂場の丘は整地されて、現在の千綿小学校舎とグラウンドになった。

親子で楽しく絵付け教室



11月3日、彼杵小学校6年生の学年レクレーション「親子絵付け教室」が、西海陶器（株）の音西徳幸さんを講師に招き開催され、6年生の児童や保護者など約80名が参加しました。

浦広樹PTA学年委員長は「書いて焼き上がりを受取って、2回楽しめ、物として思い出にも残る。学年最後に開催できてとても良かった」と話されました。

ふるさと芸能発表会4年ぶりに開催



11月5日、町総合会館で令和5年度ふるさと芸能発表会が開催され、13団体317名が日頃の活動の成果を発表。400名を超える観客で賑わいました。

主催者である山口章東彼杵町文化協会長は「コロナ禍や高齢化の影響で継続が難しくなったこともあったが、4年ぶりにグリーンハートホールで開催できることが大変嬉しく思う」と話されました。

蕪池で12年ぶりの堤干し



11月5日、水質改善や堤の点検、外来生物の駆除などを目的に、蕪郷の蕪池で12年ぶりに堤干しが開催され、多くの見物客で賑わいました。

当日は鯉すくいや鯉競り、豚汁のふるまいなどの催し物も同時に開催。鯉は90センチクラスを最大に約70匹が捕獲され、約半数が競りにかけられ、残りとは後日池に戻されました。

令和5年度 東彼杵町表彰式

長年にわたり町の発展にご尽力された方や、各分野において多大な功績を収められた方を表彰する令和5年度東彼杵町表彰式が11月23日、役場議場で行われました。今年度は9名と3団体に表彰状を贈り、その功績を称えました。



後列左から：佐藤和則さん（来賓）、（株）長崎保全センター窪修さん、（株）彼杵の荘岡崎省三さん、田中寛さん、粒崎松二さん、二瀬浩志さん、尾上和彦さん・美紀さん、浪瀬議長（来賓）
前列左から：森永二十三さん、中岳自警団富岡明さん、岡田町長、後城一雄さん、橋村孝彦さん

後城 一雄・森敏則・
橋村 孝彦

長年にわたり東彼杵町議会議員として町政の発展に貢献された

尾上和彦・美紀

令和5年度ながさき農林業大賞
トップファーマーの部特産部門
において長崎県知事賞を受賞さ
れ茶業振興に貢献された

田中 寛

平成25年から3期9年にわたり
東彼杵町民生委員児童委員とし
て社会福祉の増進に貢献された

森永二十三

平成23年から行政相談委員とし
て活躍され、町民の行政に対す
る苦情の解決に貢献された

粒崎 松二

長年にわたり地域の鳥獣被害対
策に取り組まれ、鳥獣による農
作物の被害軽減や地域の環境・
里山保全に貢献された

有限会社西海園

代表取締役 二瀬 浩志

日本茶アワード二〇二二におい
て日本茶大賞及び農林水産大臣
賞を受賞され、茶業振興に貢献
された

株式会社 彼杵の荘

令和5年度ながさき農林業大賞
いきいきファームの部地産地
消・食農の部門において長崎県
知事賞を受賞され地産地消や食
育の推進に貢献された

西日本高速道路

メンテナンス九州

株式会社長崎保全センター

本町の学校施設や社会教育施設
等の樹木剪定及び除草作業等に
取り組まれ、公共施設等の環境
美化の推進に貢献された

中岳自警団

平成24年から地域の防犯パト
ロールを兼ねた見守り活動をほ
ぼ毎日実施され、地域の安全・
安心の確保に貢献された

※敬称は省略いたします。

会計年度任用職員を募集します

令和6年度の会計年度任用職員（非常勤職員）を募集します。

同じ職種でも資格が必要な場合や、給料・勤務時間などが異なる場合があります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

詳細はこちら



【提出するもの】履歴書、募集申込書、免許等の写し（必要な職種のみ）

【募集締切】令和6年1月31日（水）必着

【役場関係募集職種】

職種	人数	給料
一般事務	7人	月額 120,381 円～
事務補助	6人	月額 102,322 円～
事務補助	1人	時給 975 円～
道路維持管理	4人	月額 156,890 円～
保健師	1人	月額 169,174 円～
医療職	1人	月額 142,916 円～
介護予防支援プランナー	2人	月額 131,365 円～
介護予防事業運転手	1人	時給 987 円～
介護認定訪問調査員	2人	時給 1,117 円～

【教育委員会関係募集職種】

職種	人数	給料
事務補助	4人	月額 122,787 円～
事務補助	3人	時給 975 円～
教員業務支援員	3人	時給 975 円～
図書司書補助員	3人	時給 975 円～
特別支援教育支援員	10人	時給 975 円～
学習支援員	5人	時給 975 円～
学習指導員	3人	時給 1,286 円～
学校用務補助員	1人	月額 122,787 円～
外国語支援員	1人	時給 975 円～
調理員	6人	月額 147,135 円～
調理補助	1人	時給 987 円～



問 役場総務係 ☎ 46-1265
町教育委員会 ☎ 46-0353

「保護司」をご存じですか？

保護司は「保護観察を受けている人への指導や助言」「刑務所や少年院などに入っている人の釈放後の生活環境の調整」「自治体や学校など関係団体と連携し、地域に根ざした犯罪予防活動」などを行っています。これらの活動は、犯罪や非行をした人の**立ち直りに向けた大きな始めの一步**となります。

【大村地区保護司会について】

東彼杵町の保護司は現在6名で、大村市の保護司の方と一緒に活動をしています。右のように東分区、中央分区、北分区の3つの分区で構成し、主に中学校単位で分かれて活動しています。

問 社会福祉係 ☎ 46-1155

- 東分区（14名）
玖島、大村中学校
 - 中央分区（18名）
西大村、桜が原、萱瀬、郡中学校
 - 北分区（6名）
東彼杵中学校
- 計 38名

町営住宅入居者募集中

町営住宅の入居者を募集しています。詳しくは町ホームページまたは建設課管理係に備え付けの募集要項をご覧ください。

【募集締切】 1 月 1 5 日（月）

☎ 管理係 ☎ 46-1363



【公営住宅 白井川団地（蔵本郷）】

募集中の物件	白井川 A1-4	白井川 B4-9
広さ・駐車場	2DK・駐車場 1 台あり	3K・駐車場 1 台あり
家賃	月額 5,300 円～ 7,900 円	月額 9,600 円～ 12,400 円
敷金	家賃 3 か月分	
申込資格	①収入が月額 158,000 円以下であること。または、高齢者・身体障がい者など要件に合う方は月額 214,000 円以下であること。 ②現に住宅に困窮していること。	
注意事項	※単身者の申し込みはできません。ただし 60 歳以上の方や障がいのある方は、単身でも申し込みできます。 ※浴槽・給湯設備はありません。入居者で設置をお願いします。 ※応募者多数の場合は、選考委員会にて決定します。	



△白井川 A 1－4



△白井川 B 4－9

【地域活性化住宅 セントラルハイツそのぎ（蔵本郷）】

募集中の物件	101 号、104 号
広さ・駐車場	1DK・駐車場 1 台あり
家賃	月額 35,000 円
敷金	105,000 円
申込資格	事業所に勤務（予定含む）の方で、引き続き 6 月以上町内に居住していない方



千綿人形座サポーターメンバー募集

人形芝居に興味がある方を募集します！
お申込みやその他詳しくは、町ホームページをご覧ください。



【対象】

概ね60歳まで
※人形を操る役は体力が必要です

【稽古日・場所】

毎週木曜日 午後7時から
町総合会館文化ホール 小ホール

☎ 町教育委員会 社会教育係 ☎ 46-0114

詳細はこちら



町税等の納付は口座振替が便利です

町では町税等を指定の預金口座から自動的に納付できる「口座振替」を推進しています。納期ごとに金融機関で納付する必要がなく、納め忘れの心配がありません。

【口座振替の申込方法】

- 振替を希望する口座の金融機関へ以下の書類をご提出ください。
- ・ 口座振替依頼書（金融機関または役場税財政課窓口へ設置）
 - ・ 通帳及び通帳届印

【口座振替可能な金融機関】

十八親和銀行・長崎県央農業協同組合・九州信漁連・ゆうちょ銀行
※十八親和銀行はWEB上でも手続き可能です。

【口座振替日】

納期月の25日（25日が休日・祝日の場合は翌営業日）
※申し込みがあった翌月から口座振替開始

☎ 住民税係・固定資産税係 ☎ 46-1261

詳細はこちら



医療費通知を発送します

国民健康保険加入の方（令和5年中に資格を喪失された方を含む）へ、令和5年1月～11月診療分の医療費通知を1月末から発送します。この通知には令和5年12月診療分が含まれていないので、確定申告で医療費を申告される方は、医療費通知と、お手持ちの12月分の領収証をご利用ください。

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

医療費は大切に
使いましょう！



固定資産の異動は届出を

毎年1月1日現在で土地・家屋・償却資産（会社や個人で事業のために用いる機械・機器・備品等）を所有している方には、固定資産税が課税されます。令和5年中に土地や家屋、償却資産に次のような異動がある場合は届出をお願いします。

【届出が必要な方】

- ・住宅用地を取得した方、又は住宅用地を住宅用地以外へ用途変更した方
- ・新築・増築し、役場から評価に関する連絡がない方
- ・家屋を取り壊した方
- ・新たに事業用の償却資産を取得した方
- ・太陽光発電設備を取得した方（個人は10kw以上）

問 固定資産税係 ☎ 46-1261



町県民税の申告書を送付します

令和6年度（令和5年分）の町県民税の申告について、簡易な申告で済む方を対象に「町県民税・国民健康保険税の申告書「簡易」」を1月末までに送付します。返信用封筒を同封しますので、記入のうえ、役場住民税係へ返送ください。

【対象者】 ※詳しくは送付する案内をご覧ください

- ・非課税所得（遺族年金、障害年金など）のある方
- ・前年の当初で未申告となっていた方
- ・収入が給与または公的年金のみで、農業所得が自家消費のみの方
- ・収入が給与または公的年金のみで、田んぼの貸付による不動産所得がある方
- ・収入が給与または公的年金のみで、個人年金所得がある方
- ・収入が給与または公的年金のみで、20万円以下のその他の所得がある方
- ・生命保険の一時金や損害保険の満期返戻金等の一時所得がある方

問 住民税係 ☎ 46-1261

11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
2日	(一社)長崎県ほ装協会 舗装技術講演会	13日	第56回全国過疎地域連盟総会
5日	蕪堤干し、木場地区敬老会 令和5年度ふるさと芸能発表会	14日	西九州自動車道建設促進大会
6日	令和5年度長崎県・市町連携会議	15日	全国町村長大会
7日	地方を守る会総会	17日	県土地改良事業団体連合会第2回監事会
8日	安全・安心の道づくりを求める全国大会	20日	議会全員協議会
9日	令和5年度治水事業促進全国大会	23日	令和5年度東彼杵町表彰式
10日	九州地方国道整備促進総決起大会	24日	第22回JAながさき県央肉牛枝肉共励会
12日	消防団秋季火災出動訓練	26日	中岳大神宮大祭及び第12回深澤様秋祭り

車検用の納税証明書は原則不要です

軽自動車の車検に必要な納税証明書は、令和5年1月から原則不要になりました。これに伴い、軽自動車税を口座振替で納付された方にお送りしていた車検用の納税証明書は、令和6年度から送付を廃止します。

なお、二輪の小型自動車（排気量250cc超の二輪車）は引き続き車検に納税証明書が必要なため、これまでどおり送付します。

問 固定資産税係 ☎ 46-1261



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。

【応援メッセージ】

- アンテナショップで知って、大好きになったお茶です。もっと魅力が知られますように！
- 母のふるさとです。東彼杵がもっともっと盛り上がりますように！

問 財政管財係 ☎ 46-1205



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
10月の件数及び額	998件	25,262,000円
令和5年度累計	7,771件	178,389,000円

骨髄移植のドナーを支援します

町では、骨髄などの提供のための通院・入院に要した日数に応じて、最大14万円の支援金を交付する制度があります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

問 健康増進係 ☎ 46-1200

詳細はこちら



コロナワクチン個別接種の予約開始時期

ワクチン接種対象の方へ、集団接種の案内と共に、個別接種の予約開始時期を記載していましたが、予約枠に空きが見られるため、予約開始時期を前倒ししています。

今後も予約状況に応じて変更する場合がありますので、町ホームページやNBCデータ放送で確認されるか、町ワクチンコールセンターへお問合せください。

問 町ワクチンコールセンター ☎ 46-0111

詳細はこちら

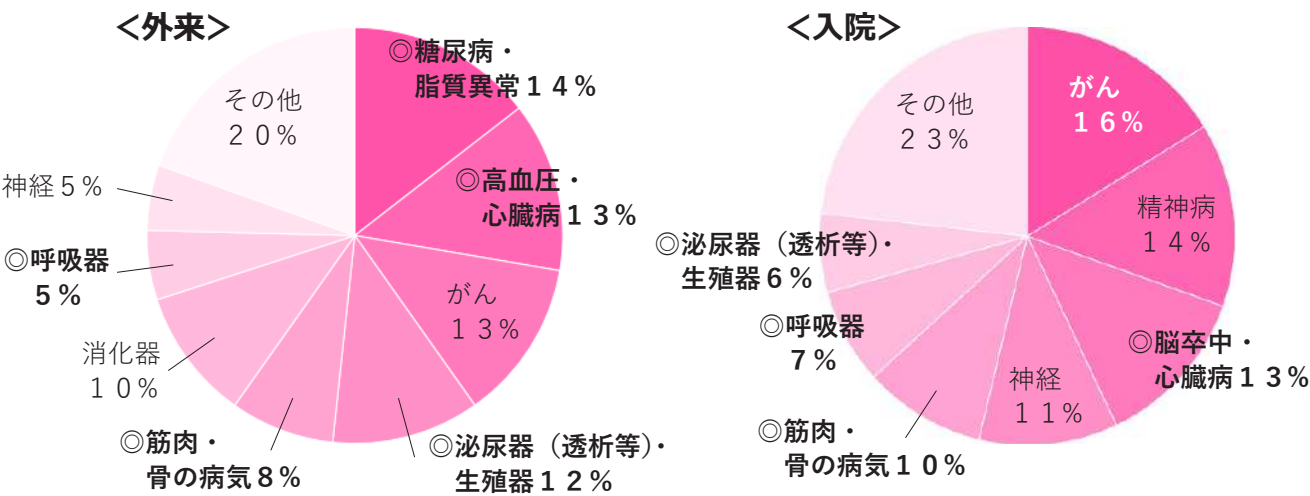


特定健診、なぜ必要？

注回! 生活習慣病が外来医療費の約50%を占めています！

◎がついているのは、主に生活習慣と関係する病気です。生活習慣病は、生活の改善により予防・コントロールできるものがあります。

【令和4年度東彼杵町国民健康保険加入者の医療費の状況】



注回! 特定健診で毎月の医療費を3,600円も節約できる！？

特定健診を受けている人と受けていない人では、生活習慣病の治療費に毎月約12,000円（3割負担で3,600円）の差があります。毎年特定健診を受けると生活習慣病が予防でき、医療費の節約に繋がります。

健診受診者の
生活習慣病治療費

健診未受診者の
生活習慣病治療費

約12,000円の差
（3割負担で3,600円）

注回! 約11,000円の検査が特定健診では無料！

特定健診では以下の項目を検査します。通常はこれだけ検査するのに約11,000円かかりますが、特定健診は無料です。

検査項目	分かること	検査項目	分かること
身長、体重、腹囲、BMI	肥満、メタボ	尿検査	糖尿病、腎臓の病気
血圧	高血圧	血清クレアチニン	腎臓の病気
中性脂肪、HDL・LDL コレステロール	脂質異常症	貧血検査	貧血等
肝機能	肝障害、脂肪肝	心電図※	不整脈、狭心症等
空腹時血糖、HbA1c	糖尿病	眼底検査※	網膜症等

※医師の判断で実施 （注）検査項目で分かる病気は一例です

特定健診を追加で実施します

特定健診は年に1度、自分の体調を知る良い機会です。忘れずに受けましょう！

【対象となる方】

- ・町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方
- ・町内在住で長崎県後期高齢者医療保険に加入している方

【健診内容】

問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質・血糖・肝機能など）

【必要なもの】

- ・特定健診受診券
- ・保険証



【集団健診の日程】★記念品を用意してお待ちしています！

実施日	場所	受付時間	負担金
1月24日（水）	総合会館2階 大会議室	8時30分～11時	無料

【個別健診】次の医療機関でも健診を受けることができます。

【負担金】無料

医療機関	電話番号	所在地	医療機関	電話番号	所在地
岩永医院	0957-47-0014	東彼杵	山住医院	0957-46-1162	東彼杵
松村内科・消化器科	0957-47-0709	東彼杵	山川医院	0957-46-0020	東彼杵
玉川内科・歯科医院	0956-82-4126	川棚	カナザワ内科クリニック	0956-83-3727	川棚
田淵医院	0956-82-2111	川棚	まつお産婦人科	0956-82-2038	川棚
本川内科歯科医院	0956-82-2010	川棚	いちのせ内科循環器科	0956-85-7770	波佐見
藤下内科医院	0956-85-7325	波佐見	松尾医院	0956-85-2001	波佐見
西の原野中医院	0956-85-3054	波佐見	はすわ診療所	0956-85-5221	波佐見
こうの内科医院	0956-20-7500	波佐見	小鳥居内科・脳神経内科 クリニック	0956-20-7027	波佐見
八並整形外科・ リハビリテーション医院	0956-85-5775	波佐見			

【情報提供】※町国民健康保険に加入している方のみ対象

県内または嬉野市の一部医療機関に生活習慣病（血圧・糖・脂質）等で通院中の方は、検査結果を町へ提供することにより特定健診を受診したことに代えることができます。情報提供を希望される方は、役場ほけん年金係へお問い合わせください。

情報提供の期間

令和6年3月末まで

情報提供の負担金

情報提供にかかる負担金はありません。

詳細はこちら



毎年特定健診を受けることで、現在の体の状況や変化が見えてきます。国保の方の特定健診や後期高齢の方の健診は無料です。受けていない方はぜひ受けましょう！

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

食改さんによる男性料理教室開催

男性料理教室の参加者を募集します。
参加希望の方はお電話ください。

【日時】

1月24日（水）9時30分～13時

【場所】 総合会館 調理実習室

【対象】 町内在住の男性

【必要なもの】

エプロン、三角巾、手拭きタオル
筆記用具、参加費300円

【内容】 ※初心者向けの教室です

- ・健康ミニ講話
- ・材料の切り方（実習）
- ・調理実習

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200



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
- ・妊娠が分かるもの

詳細はこちら



☎ 子育て支援係

☎ 46-1196

健康ひとくちメモ



「带状疱疹ワクチン 接種について」

東彼杵郡医師会
藤下 幹夫（波佐見町）

新型コロナウイルスの感染が収まらない中、季節外れのインフルエンザも流行しています。そういった中、50歳以上の方の带状疱疹ワクチンの予防接種の呼びかけが行われています。

带状疱疹は小児の水ぼうそうと同じバリセラゾスターウイルス（以下VZV）によって引き起こされます。成人の9割以上の方が小児期に水ぼうそうに罹患しますが、そのウイルスは体内から消えることなく、神経節の中に留まり、带状疱疹の発症の機会を窺っています。新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンは、身体の外から侵入してくるウイルスや細菌に対して免疫を高め、発症を抑え、重症化を予防するものです。それに対し、带状疱疹ワクチンは水ぼうそうの感染から時間がたち、加齢による免疫の低下や、癌などの悪性疾患、糖尿病などで免疫が低下したときに、神経節に潜んでいたウ

イルス（VZV）が活性化するのを抑えるものです。以前は小児の水ぼうそうが流行すると飛沫や空気感染でVZVを吸引しワクチンを打ったのと同様の効果が得られていましたが、2014年10月以降小児の水ぼうそうの定期接種が始まり、水ぼうそうの流行はなくなり、50歳以上の人の带状疱疹の発症が増加しています。

症状としては体幹部では片側の肋間神経にそって痛みが走り、その後に発赤、水疱を作ります。顔面に起こると瞼が閉じなくなったり、口角が下がったり、味覚障害が起こる場合もあります。痛みは数カ月以上続く場合もあります。

带状疱疹のワクチンには2種類あります。一つは小児の水ぼうそうと同じ生ワクチンです。発症予防は50から70%で、効果は8年程度です。1回の皮下注で終了です。もう一方は不活化ワクチンです。2カ月の間隔で2回、筋注を行います。効果は90%以上で10年以上続くとのこと。しかし、不活化ワクチンは高額です。従来の生ワクチンでも重症化や带状疱疹後神経痛の予防にはなりません。50歳から80歳までに3人に1人罹ると言われています。今一度带状疱疹ワクチン接種をご検討ください。どちらを接種するかは掛かりつけの先生にご相談ください。

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再度受講できます。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

【講習会の詳細】

日 時：1月18日（木）19時～21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：12月20日午前9時以降、電話
または町公式LINEから予約

詳細はこちら



予約はこちら



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：支えあいのまちづくり

地域包括支援センターでは、住民同士の支えあい活動を応援しています。地域全体で高齢者の暮らしを支えることができれば、高齢者がいつまでも自分らしく地域で暮らすことができます。

町ではゴミ出しなどのちょっとしたお手伝いを行うボランティアや、高齢者の集いの場、買い物支援などが支え合い活動として行われています！



△下蔵本集いの場「もみじ」活動の様子

いきいき百歳体操で楽しく長生き！～彼杵中央編～



△彼杵中央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。本町・東町の方が集う彼杵中央は令和4年に活動を始めました。これからも元気に活動を続けていきます！

彼杵中央いきいき百歳体操

活動日時：毎週月曜日 13時30分から

活動場所：本町公民館

☎ 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	月	松尾医院	波佐見町	☎ 0956-85-2001
2	火	本川医院	川棚町	☎ 0956-82-2010
3	水	小島居病院	波佐見町	☎ 0956-85-3408
4	木			
5	金			
6	土			
7	日	波佐見病院	波佐見町	☎ 0956-85-7021
8	月	山本整形外科	川棚町	☎ 0956-82-2495
9	火			
10	水			
11	木	初詣にいこう!	すくすくねんね、10 時、6 組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
12	金			
13	土			
14	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
15	月	乳児相談(3 ～ 4、7 ～ 9 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
16	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、お薬手帳があれば持参	健康増進係 ☎ 46-1200
17	水	アイシングクッキー作り	すくすくねんね、10 時、 5 組限定、要予約、参加費 800 円	すくすくねんね ☎ 46-0737
18	木	トレーニング室利用講習会	総合会館 2 階 保健センター、19 時、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
19	金	町の子育て支援担当との座談会	すくすくねんね、10 時、8 組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
20	土			
21	日	藤下内科医院	波佐見町	☎ 0956-85-7325
22	月	ペアレントプログラム	すくすくねんね、10 時	すくすくねんね ☎ 46-0737
23	火			
24	水	がん検診・特定健診	総合会館 2 階 大会議室、8 時半～ 11 時	健康増進係 ☎ 46-1200
		男性料理教室	総合会館 1 階 調理実習室、9 時半～ 13 時	健康増進係 ☎ 46-1200
		すくすくママの会①	すくすくねんね、10 時	すくすくねんね ☎ 46-0737
25	木			
26	金			
27	土			
28	日	まつお産婦人科	川棚町	☎ 0956-82-2038
29	月			
30	火	原爆被爆者健康診断	総合会館 2 階 検診ルーム、13 時半～ 14 時	健康増進係 ☎ 46-1200
		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
31	水	すくすくママの会②	すくすくねんね、10 時	すくすくねんね ☎ 46-0737

※この内容は 11 月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



12月29日から1月3日まで、図書室は休室となります。ご注意ください。
 なお、蔵書点検の際はご協力いただきありがとうございました。

絵本の読み語り（乳幼児対象・要申込）
 12月23日（土）10時30分から



『ふわふわとちくちく』
 齋藤孝 監修
 川原瑞丸 絵

言葉は使い次第で、相手の気持ちが明るくなったり暗くなったりします。

「よかったね」「だいじょうぶ」「がんばって」など、相手の心が元気になったり楽しくなる「ふわふわことば」と、「うるさい」「あっちいって」「きらい」など、相手の心が痛くなったり悲しくなる「ちくちくことば」を取り上げ、クイズや迷路等を通して「ことば選び」について楽しく学べる絵本です。



『危ない家電』
 ぼつぎち 著

火災が多発する季節です。その原因の1つに家電製品があります。その割合は、「ガス機器」や「石油機器」よりもはるかに多く、また、製品自体の問題ではなく、「使い方」や「設置方法」を誤る事が事故につながるというのです。

テレビ等でも時々、身近な家電製品の危険性が取り上げられますが、今一度、本書で「回避策」や「対処方法」の確認をおすすめします。



『照子と瑠衣』
 井上荒野 著

照子と瑠衣、ともに70歳。中学の同級生だった2人は、40年前のクラス会で再会しひょんな事から親友になった。ある日、照子は自分を使用人のように見下す夫に、瑠衣は老人マンションの陰湿な人間関係に我慢の限界がきて、2人で逃げ出す事にした。新天地でストレスのない毎日を過ごすうちに、それぞれが自分の人生というものを次第に取り戻していく……。痛快で心温まる物語です。

詳細はこちら



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）

地域おこし協力隊日記

せっちゃん（斎藤 節子）

ぽかぽか陽気が続いた11月上旬、蕪郷のお宅に咲く「フジバカマ」という植物に「アサギマダラ」という珍しい蝶がやってきました。

アサギマダラは旅する蝶と言われ、秋にかけて長距離を移動し南下するといわれています。人気アニメのモチーフとなったアサギマダラは、浅葱色の大きな蝶で、撮影時も私の近くを悠々と羽ばたき、美しい姿をじっくりと観察することができました。

これまで協力隊として活動している中で、地域の皆さんから情報を聞き、珍しい植物や生物を知ることができ、実際に目で見ることができました。そして、ふるさと芸能発表会など町の行事も再開したことで新たな東彼杵町の魅力と活力を改めて感じるすることができました。



Instagramで
 情報発信中です！
 ぜひご覧ください♪



ポリテクセンター佐世保から

公共職業訓練「施設見学会」のお知らせ

長崎職業能力開発促進センター佐世保訓練センターは、求職者の方の再就職に必要な専門的知識・技能を習得する職業訓練施設として、ものづくりを中心とした訓練を行っています。

【内容】

各訓練コースの内容、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。

☎ 佐世保訓練センター ☎ 0956-58-3118

【施設見学開催日時】

12月20日（水）13時～15時

1月24日（水）13時～15時

【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します。当センターへお気軽にご相談ください。

法務局から

令和6年4月から相続登記が義務化されます

不動産の所有者が亡くなった後、相続登記がされないことで、適正な管理がされなかったり、持ち主が分からず、民間の不動産取引や公共事業が進められないといった問題が全国的に起きています。

令和6年4月1日より前に開始した相続も義務化の対象となりますので、不動産を相続したのに亡くなった方の名義のままになっている場合は、早めに相続登記を申請しましょう。

◎相続（遺言を含む）で不動産を取得したことを知った日から3年以内に相続登記を申請しなければなりません。正当な理由なく相続登記を申請しなかった場合は、10万円以下の過料の適用対象となります。

◎相続人の間で遺産分割協議が整わないなどの事情がある場合は、新たに運用される「相続人申告登記」を申し出ることによって相続登記の申請義務を履行することができます。



詳細はこちら

遺言書を作成して、法務局に保管しませんか？

ご自身で作成した遺言書（自筆証書遺言書）を法務局に預けて保管する「遺言書保管制度」の運用を令和2年7月から開始し、多くの方にご利用いただいています。

遺言書保管制度を利用することで、遺言書の紛失や改ざん防止、家庭裁判所での検認手続不要、遺言者が亡くなられた後、法務局で遺言書を保管していることを相続人等にお知らせできるなどのメリットがあります。自筆証書遺言書を作成された方や作成を検討されている方は、お気軽に法務局へお問合せください。

【以下のような方に特にお勧めです】

- 自分の意思に基づく相続をしてほしい。
- 家族同士の相続財産争いを防止したい。
- 法律上、相続する権利がない者に財産を引き継ぎたい。



詳細はこちら

☎ 長崎地方法務局佐世保支局
☎ 0956-24-4850

放送大学から

放送大学入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットを使って自宅で学べる通信制大学です。

働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま2024年4月入学生を募集しています。詳しい資料を送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

【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】

3月12日まで

【資料請求（無料）・お問い合わせ】

〒852-8521 長崎市文教町1-14

長崎大学文教キャンパス内

電話：095-813-1317

FAX：095-813-1325

mail：nagasaki-sc@ouj.ac.jp

佐世保市消防局から

甲種防火管理新規講習

受講を希望される方はインターネットかFAXでお申込みください。

【実施日】2月15日～16日

【受付時間】9時20分から9時50分

【講習時間】9時50分から16時50分
※2日目は15時55分まで

【実施場所】佐世保市労働福祉センター
(大会議室)

【受講料】8,000円

【申込期間】12月18日～25日

【定員】110名（先着）

問（一財）日本防火・防災協会

☎03-6263-9903

岡田甲子男記念奨学財団から

令和6年度奨学生募集

【対象者・募集期間】

令和6年4月に大学、短大等に在学中か、進学する者で、奨学生としてふさわしい人物であり、保護者が県内に住居を有する人。募集期間は2月21日から4月22日。

【貸与奨学金（無利子、他と併用可）】

高専生は月額3～5万円

その他の学生は月額5万円

【給付奨学金（返還不要）】

当財団奨学生で、引き続き大学院へ進学する場合、月額7万円

問 岡田甲子男記念奨学財団

☎0956-24-0011

詳細はこちら



東彼杵町の人口（10月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,469人 (-9)	3,206世帯 (+10)	3,598人 (-3)	3,871人 (-6)

出生	死亡	転入	転出	その他
4人	10人	20人	24人	1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
10月中	2	0	2	20	0	0
令和5年中	18	0	20	165	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。

お誕生

奥野 琉功（橋ノ詰、遼・梨沙）

山崎 晴琉（下三根、秀輝・綾香）

三根 伊桜（下三根、史也・由紀）

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：1月11日（木）10時～15時
場所：県北振興局
②日時：1月12日（金）10時～15時
場所：松浦市役所
③日時：1月16日（火）10時～15時
場所：諫早市役所 高城会館
※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：1月12日（金）、22日（月）
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：1月9日（火）10時～12時
場所：役場1階 第2会議室
②日時：1月22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

【心配ごと相談】

日時：1月10日（水）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

【出張年金相談】

希望される方は事前にお電話ください。
日時：1月10日（水）10時～15時
場所：町総合会館研修室
☎ 役場ほけん年金係 ☎ 0957-46-1202



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

このレシピで、1日に必要な野菜量の約40%を摂取することができます。
マスタードソースはゆで野菜等のドレッシングにもおすすめです。

栄養価 ※1人あたり

◎エネルギー 223kcal ◎たんぱく質 20.9g
◎脂質 10g ◎食塩相当量 0.6g

＼肉にも野菜にも相性抜群／

「鶏むね肉の粒マスタードソースがけ」

材料 2人分

◎鶏むね肉 160g ◎こしょう 少々
◎キャベツ 150g ◎塩 少々
◎ブロッコリー 60g ◎ミニトマト 6個
◎オリーブオイル 大さじ1/2
●粒マスタード 大さじ1 ●はちみつ 大さじ1/2
●白ワインまたは酒 大さじ1

作り方

①鶏肉の両面にこしょうをふる。
②キャベツは1cm幅に切る
③ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
④フライパンにオリーブオイルを入れ、むね肉の皮目を下に置き、ふたをして弱火で5分程加熱する。肉を裏返し、フライパンの端に寄せ、空いた部分に②を入れ軽く塩をふる。再びふたをして、3分程加熱し肉と野菜を取り出す。
⑤④の空いたフライパンに●をすべて入れ、軽く火を通す。
⑥肉はそぎ切りにし、野菜とミニトマトを皿に盛りつけてソースをかける。