

広報 ひがしそのぎ 8

Higashisonogi

2023



7月16日に千綿水神社祇園祭が、23日にはその
ぎ祇園祭が開催され、多くの人で賑わいました。写真
は水神社祇園祭の様子です。(関連記事3ページ)

観光客の安全を願って

6月30日、千綿溪谷・龍頭泉を訪れる観光客の安全を願い「龍頭泉山開き安全祈願祭」が執り行われました。

この日はあいにくの天気となり、神事は彼杵神社で行われましたが、7月14日には現地でも開催されました。

千綿溪谷は、千綿川の清流沿いに48の滝と淵が連なる溪谷美で知られ、夏の行楽シーズンには県内外から涼を求めて多くの観光客が訪れます。



そのぎ茶日本一を目指して

7月5日、製茶技術の向上を目的として一番茶の品質を競う、第51回長崎県茶品評会が町総合会館で行われました。

11人の審査員による慎重な審査の結果、「蒸し製玉緑茶部門」では福田新也さん（太ノ原）が最高賞の農林水産省農産局長賞に、「一般茶部門」では大山良貴さん（太ノ原）が最高賞の農林水産大臣賞に選ばれました。全国茶品評会でも日本一連続受賞が期待されます。



そのぎ茶とびわの葉を使用した新商品

7月10日、(株)サンダイと大学等の共同研究により開発され、(株)長崎ワンダーリーフ（代表取締役大場和義さん（太ノ原））が原料製造を行う、「びわ葉混合発酵茶」を使用したペットボトル飲料の新商品「長崎香茶びわ」が岡田町長に贈呈されました。

「長崎香茶びわ」は生産農家の所得向上や、地域活性化に繋げる産学官連携の取組の一環として開発されています。



△写真左から岡田町長、(株)サンダイ吉野取締役

久しぶりの賑わいを見せた祇園祭



△そのぎ祇園祭

7月16日、水神宮祇園祭が千綿宿で開催され、神輿を担いで通りを練り歩く神輿巡行が行われたのは4年ぶりとなり、沿道には地域の方が集まりました。

また、7月23日にはそのぎ祇園祭が開催され、東町・本町・金谷地区から約80名が集まりました。5年ぶりとなる龍踊の奉納もあり、大きな声援・爆竹・銅鑼の音で賑わいました。



△そのぎ祇園祭



△水神宮祇園祭



△そのぎ祇園祭



△そのぎ祇園祭



△水神宮祇園祭

7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	災害警戒本部（大雨警報による）	14日	長崎県町村会臨時総会、町村会全員協議会
4日	捕鯨を守る全国自治体連絡協議会総会	16日	水神宮祇園祭
5日	国政に対する要望及び町村長特別研修	19日	全国高速道路建設協議会第59回総会
7日	東彼杵郡町村会肉牛共励会 用地交渉	23日	そのぎ祇園祭
9日	消防分団長会議 社会を明るくする運動弁論大会	24日	第39回反核平和の火りレーあいさつ
10日	令和5年度第1回長崎県水道協会役員会	25日	令和5年度長崎県市町村関係団体合同役員会
12日	県農業農村整備事業推進大会 村上嬉野市長との懇談会	28日	長崎県土木部各種協会総会 第2回新型コロナウイルスワクチン接種検討会議

さまざまな方法で情報発信中！

町では広報紙以外にも、さまざまな方法で情報を発信しています。
重要なお知らせを見逃すことがないように、日頃からご活用ください！



防災情報・お悔やみ情報

大雨や火事などの災害・防災情報のほかに、お悔やみ情報をお届けしています。

【インフォカナル】

スマートフォン向けアプリです。お悔やみ情報が不要な方は、防災情報だけ受信することも可能です。



詳細はこちら



【戸別受信機】

スマートフォンをお持ちでないご家庭にはインフォカナルと同じ情報が音声で流れる「戸別受信機」を無料で貸し出しています。



行政情報

各種行政手続きのほかに、町営バスやゴミの出し方などの生活に必要な情報や、町が主催するイベント情報などをお届けしています。

【町ホームページ】

スマートフォンやパソコンなど、インターネットに接続できる端末があればどなたでも閲覧可能です。



詳細はこちら

【町公式LINE】

スマートフォンアプリ「LINE」を使用して、町からのお知らせを通知します。

お友達登録がまだの方はQRコードからお願いします！



登録はこちら

地域情報・その他

【NBCデータ放送】

NBC（長崎放送）を視聴中に「dボタン」を押すと、町や地区からのお知らせなどをご覧いただけます。

また「NBCアプリ」をインストールすることで、スマートフォンでも同じ内容を見ることができます。

【インスタグラム・ツイッター】

各種イベントの様子や四季折々の風景などを、写真と共にお届けしています。皆さんのフォロー、いいねをお待ちしています！



詳細はこちら



詳細はこちら

障害児福祉手当・特別障害者手当のご案内

障害児福祉手当・特別障害者手当は、在宅で生活する重度の障害児・障害者に対して支給される手当です。

支給には制限があります。詳しくは町ホームページをご覧くださいか社会福祉係までお問い合わせください。



	障害児福祉手当	特別障害者手当
概要	精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常に介護を必要とする、在宅の 20歳未満の方 に支給される手当	精神または身体に著しく重度の障害があり、日常生活において常に特別な介護を必要とする、在宅の 20歳以上の方 に支給される手当
支給額	月額15,220円	月額27,980円
支払時期	毎年2月、5月、8月、11月にそれぞれ前月分までが支給されます。	毎年2月、5月、8月、11月にそれぞれ前月分までが支給されます。

☎ 社会福祉係 ☎ 46-1155

期日前投票所の立会人、随時募集中！

町選挙管理委員会では、選挙を身近に感じてもらえるよう、期日前投票所の立会人を随時募集しています。応募された方には、選挙が行われる時期にご連絡します。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

- 【応募資格】 町の選挙人名簿に登録されている方
- 【立会日】 期日前投票期間のうち1日～数日程度
- 【報酬】 日額9,600円（源泉徴収あり）
- 【立会時間】 8時30分～20時（延長の可能性あり）

☎ 町選挙管理委員会 ☎ 46-1265



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】

東彼杵町のお茶は、実に美味しいんです。人と人が繋がり、子供たちの未来へと繋がる新しい物が出来ますように。

☎ 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！



	件数	寄附額
6月の件数及び額	733件	11,272,000円
令和5年度累計	1,917件	30,480,000円

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」「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：9月 7日（木）19時～21時

9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 検診ルーム

予 約：8月21日午前9時以降、電話または町公式LINEから予約



問 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。

赤ちゃんに関する保健制度などを説明しますので、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。なお、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】

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



問 子育て支援係
☎ 46-1196

小学6年生の保護者の方へ

小学6年生はジフテリア・破傷風の二種混合予防接種の対象年齢です。

対象の方には4月下旬に案内を送付していますので、受け忘れのないよう早めに接種をお願いします。

※医療機関へ予約が必要です。

※母子手帳が必要です。紛失した方は健康増進係へご連絡ください。



問 健康増進係 ☎ 46-1200

喫煙は周囲に配慮を



「健康増進法」が改正され、喫煙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。

屋外や家庭でも、できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙するようにし、子どもや患者など、特に配慮が必要な人が近くにいる場所では喫煙しないようにしましょう。

問 健康増進係 ☎ 46-1200

咳が止まらない？微熱が続く？それって結核かも



9月24日～30日は「結核予防週間」です。都道府県別の人口10万人あたりの結核罹患率をみると、長崎県は13.5%と、全国でワースト1位です。

早期発見・早期治療ができれば重症化や感染拡大を防ぐことができます。風邪のような症状が2週間以上続く時は、早めに医療機関を受診しましょう。

秋の新型コロナワクチン接種について

9月から開始する新型コロナワクチンの追加接種は、初回接種を完了した5歳以上の方が対象です。

対象者	実施方法	接種開始時期
11歳以下	大村市内の小児科	9月～12月
12歳以上	集団接種	10月
	町内医院個別接種	11月～12月
町内高齢者施設入所者	各施設で接種	9月

健康増進係 ☎ 46-1200

【接種券の発送について】

9月中旬頃、対象となる全ての方に接種券を送付します。また、65歳以上の方には、これまでの接種歴に応じたご案内を、65歳未満の方には、意向調査の結果に応じたご案内を行います。



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：ケアマネジャーってなにものじゃー？

地域包括支援センターで働く、あなたの心強い味方！ケアマネジャーについて紹介します。

地域包括支援センターで働くケアマネジャーは、要支援1・2の方を対象に、適切な介護サービスが使えるようケアプランを作成し、利用者の皆様とご家族を支援します。

あなたが抱える心配事や生活環境の問題など、なんでもご相談ください！豊富な知識と経験で、暮らしが少しでもいい方に向かうよう、一緒に考えていきます。

【地域包括支援センターのケアマネ】



△永峯由美子 △郷野美紀

いきいき百歳体操で楽しく長生き！～蕪地区編～



△蕪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、高知県で開発されたいきいき百歳体操を推奨しています。蕪地区いきいき百歳体操グループは平均年齢67歳！仕事終わりに明るく楽しく活動しています。

蕪地区いきいき百歳体操
活動日時：毎週木曜日 19時30分から
活動場所：蕪構造改善センター

町地域包括支援センター ☎ 46-1173

9月10日～16日は自殺予防週間

ひとりで悩まないで、あなたの心の悩み、聞かせてください。

【さまざまな心の悩み】

- ◎長崎いのちの電話（9時～22時）
095-842-4343
※毎月第1・第3土曜日は24時間受付
- ◎よりそいホットライン（24時間）
0120-279-338

【児童及び家庭の相談】

- ◎子ども・家庭110番（9時～20時）
095-844-1117
※祝日・年末年始を除く

【いじめ・不登校などの相談】

- ◎24時間子供SOSダイヤル（24時間）
0120-0-78310
- ☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

【くらし・仕事・家計の困りごと】

- ◎困りごと相談室（9時～17時）
0957-47-8700
※土日・祝日・年末年始を除く

【配偶者やパートナーからの暴力】

- ◎佐世保こども・女性・障害者支援センター
（9時～17時45分）
0956-24-5125
※土日・祝日・年末年始を除く

【アルコール・ギャンブル等依存症の相談】

- ◎長崎こども・女性・障害者支援センター
（9時～17時45分）
095-846-5115
※土日・祝日・年末年始を除く

「適正飲酒のすすめ」



長崎川棚医療センター
阿部千鶴（総合診療内科）

健康ひとくちメモ

「酒は百薬の長」という言葉があります。広辞苑では、「適度な酒はどんな薬にも勝る効果があるという意」とあります。この「適度」がどのくらいか、皆さんはご存知でしょうか？

「節度ある適度な飲酒」としては成人男性で1日平均純アルコール約20gです。ビール（アルコール度数5%）で500mL1本、日本酒（15%）で1合、ウイスキー（40%）でダブル1杯、缶チューハイ（7%）で350mL1本、ワイン（12%）でグラス2杯、焼酎お湯割り（焼酎5・お湯5）だと約コップ1杯が相当します。

女性や65歳以上の方、少量の飲酒で顔面が紅潮したり、動悸・頭痛が起きる方などは、より少ない量が妥当です。また、この量を守れば毎日晩酌してもいいというわけではありません。純アルコール40gのお酒を肝臓で分解するのに、個人差はありますが平均6～7時間前後かかるといわれます。飲酒後寝ている間も肝臓は黙々と働いていま

す。この肝臓を毎日遅くまで酷使すると障害がでてきます。週に2日は休肝日を作り（5日飲んで2日休む、ではなく2～3日飲んだら1日休む）、肝臓を休ませてあげましょう。

脂肪肝、肝炎、肝硬変などの肝臓病の他にも、お酒の飲みすぎにより様々な病気が起こることが知られています。例を挙げると、癌、うつ病、認知症、アルコール依存症、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症・痛風、肺炎、胎児性アルコール症候群（妊婦の飲酒による）などです。また、飲みすぎによる転倒などの事故やケガ、飲酒運転での事故もあります。自身の健康のためや、大切な方を悲しませないためにも、適度な飲酒をおすすめします。

◎適正飲酒の10カ条

- 1 笑いながら共に、楽しく飲もう。
 - 2 自分のペースでゆっくりと。
 - 3 食べながら飲む習慣を。
 - 4 自分の適量にとどめよう。
 - 5 週に二日は休肝日を。
 - 6 人に酒の無理強いをしない。
 - 7 薬と一緒に飲まない（睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など）
 - 8 強いアルコール飲料は薄めて。
 - 9 遅くとも夜12時で切り上げよう。
 - 10 肝臓などの定期検査を。
- 「酒は飲んでも飲まれるな」楽しく美味しく、体に優しく飲みたいですね。



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			
3	日	医 藤下内科医院	波佐見町	☎ 0956-85-7325
4	月	子 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
		子 ペアレント・プログラム	すくすくねんね、10時、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
5	火			
6	水			
7	木			
8	金	子 ベビーマッサージ	すくすくねんね、10時半 3組限定、要予約、参加費100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
9	土			
10	日	医 にいむら整形外科	川棚町	☎ 0956-82-6565
11	月			
12	火	健 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	子 敬老の日ハガキ製作	すくすくねんね、要予約、切手代自己負担 10時から4組、11時から4組限定	すくすくねんね ☎ 46-0737
14	木			
15	金			
16	土			
17	日	医 松村内科・消化器科	東彼杵町	☎ 0957-47-0709
18	月	医 山住医院	東彼杵町	☎ 0957-46-1162
19	火			
20	水	子 町の子育て支援担当者との座談会	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
21	木			
22	金	子 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
		子 リンパマッサージ	すくすくねんね、10時から 4組限定、要予約、参加費100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
23	土	医 カナザワ内科クリニック	川棚町	☎ 0956-83-3727
24	日	医 いちのせ内科循環器科	波佐見町	☎ 0956-85-7770
25	月	子 ペアレント・プログラム	すくすくねんね、10時、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
26	火	子 お誕生会&おはなし会	すくすくねんね、10時半、7組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
27	水	子 糸かけ講座	すくすくねんね、要予約 10時から2組、11時から2組限定	すくすくねんね ☎ 46-0737
28	木			
29	金			
30	土			

※この内容は7月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



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ください。また、資料がなくて困った時は、どうぞお気軽にお尋ねください。

～本の読み語り～（乳幼児対象・要申込）
9月30日（土）10時30分～11時

新刊が入りました

この他にも多数の新刊が入りました。新刊コーナーへお立ち寄りください。

◎実用書

「ハーバードで学んだ最高の読み聞かせ」加藤映子／著 かんき出版

「おとなのゼリー」高石紀子／著 家の光協会

「塩と油で下味冷凍」小田真規子／著 主婦の友

◎小説

「懲役病棟」垣谷美雨／著 小学館

「トランパー」今野敏／著 徳間書店

「いのちの十字路」南杏子／著 幻冬舎

◎エッセイ

「母の味、だいたい伝授」阿川佐和子／著 新潮社

◎旅行ガイド

「るるぶ縄文」JTBパブリック

◎えほん

「おとなのたまごにいちちゃん」あきやまただし／著 鈴木出版

「ぶりんちゃんのなつやすみ」なかがわちひろ／著 理論社

「おじいちゃんのくしやみ」阿部結／著 福音館書店

「パンダのおさじとフライパンダ」柴田ケイコ／著 ポプラ社

「それよりこわい」村中季衣／著 佼成出版社

「へんしん！」北村直子／著 こぐま社

「やねうらべやのおばけ」しおたにまみこ／著 偕成社

◎しらべもの

「科学まちがい図鑑」左巻健男／著 西東社

「そのころ地球では・・・」オリヴァー・ジェフアーズ／著 ぽぷる

◎児童書

「ちよつとこわいメモ」北野勇作／著 福音館書店

「鳥」小手鞠るい／著 小学館

★このほか、第169回直木賞・芥川賞候補7作品も入荷中です！

開室時間

火曜日～土曜日 9時～19時半（7～8月は20時まで）
日曜日・祝祭日 9時～17時
休室日…毎週月曜日、年末年始

地域おこし協力隊日記

地域おこし協力隊

せつちゃん（斎藤節子）

ギラギラ照りつける太陽と、夏を感じさせる草花が輝く季節となりましたが、東そのぎインターチェンジでは珍しい植物が花を咲かせたことはご存じでしょうか？

その名は「竜舌蘭（リュウゼツラン）」。観葉植物としても人気がある多肉植物です。リュウゼツランは数十年に一度黄色い花を咲かせると聞きますが、東そのぎICのリュウゼツランがまさに今年、10本もの花を咲かせました。まとまって咲くのは珍しいと、メディアにも取り上げられました。

自然豊かで水と空気に恵まれているからこそ育つ環境だと私は感じます。東彼杵町にはまだまだ知られていない魅力がたくさん眠っています。町の自慢を知っている方は地域おこし協力隊斎藤まで、連絡お待ちしております！



Instagramで
情報発信中です！
ぜひご覧ください♪



法務局からのお知らせ

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。



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。



☎ 長崎地方法務局佐世保支局
☎ 0956-24-4850

佐世保市消防局からのお知らせ

職員採用試験を実施します

【佐世保市消防職員採用試験（一般採用）】

試験日：9月17日（日）
試験会場：長崎国際大学
受付期間：8月20日（日）まで
応募方法：ぴったりサービス（電子申請）にて
※詳細はホームページへ
採用予定：5人程度

【佐世保市消防職員採用試験（UJIターン型消防職務経験者）】

試験日：10月22日（日）
試験会場：佐世保市消防局（佐世保市平瀬町）
受付期間：9月1日（金）～24日（日）
応募方法：ぴったりサービス（電子申請）にて
※詳細はホームページへ
採用予定：若干名

☎ 佐世保市消防局 ☎ 0956-23-2539

長崎県からのお知らせ

長崎県ギャンブル依存症家族教室

ギャンブルの問題に対する不安や悩みを共有し、情報交換を行うことによって、相互の回復を目指すことなどを目的として、家族教室を開催しています。

【家族教室の詳細】※要予約

対象者：ギャンブルの問題でお困りのご家族
または知人の方
場 所：長崎こども・女性・
障害者支援センター 2階 大会議室
（長崎市橋口町10-22）

【家族教室の日時・内容】

10月13日（金）「依存症について」
10月27日（金）「借金への対応について」
11月10日（金）「当事者・家族からのメッセージ」

☎ 長崎県精神保健福祉課 ☎ 095-846-5115

ポリテクセンター佐世保からのお知らせ

公共職業訓練 「施設見学会・訓練体験会」開催

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。

【施設見学開催日時】

8月17日（木）、23日（水）

9月21日（木）、26日（火）

いずれも13時～15時

【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。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。

【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。

☎ 佐世保訓練センター

☎ 0956-58-3118

町社会福祉協議会からのお知らせ

支えあいの町づくり in 東そのぎを開催します！

住み慣れた東彼杵町で、いきいきと暮らし続けるためにも、健康であり続けることの大切さや、地域で支えあう町づくりについて、みんなで考えましょう！

【開催日時・場所】

日時：9月3日（日）13時30分～16時

場所：町総合会館 文化ホール

【内容】

寸劇「2030年の東そのぎ！？」

講演「健康長寿であなたの人生金メダル！」

（講師：内村周子氏）

パネルディスカッション「私たちの支えあい」

【その他】

参加を希望される方は事前にお電話ください。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0957-46-0619

税務署からのお知らせ

窓口での納税は9時～16時

8月から税務署窓口での納税は9時～16時までをお願いします。また、国税の納付は、お出かけ不要のキャッシュレス納付もぜひご利用ください！

☎ 佐世保税務署 ☎ 0956-22-2161

NBC 情報システム（株）からのお知らせ

下水道排水設備工事責任技術者 試験実施について

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」の試験を実施します。

【試験の実施について】

試験日時：11月12日（日）

13時～16時

受付期間：9月1日（金）～9月19日（火）

※土日、祝日を除く

その他詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

☎ 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 ☎ 095-825-1541

佐世保海上保安部からのお知らせ

夏季安全推進活動実施中！

海上保安庁では8月31日までの間、海難防止活動を展開しています。

マリンレジャーを楽しむ場合は、気象・海象と自身の体調を確認し、不安を感じたら行動を控えましょう。また、海水浴を行う場合は、ライフセーバーや監視員がいる海水浴場を選び、保護者は子供から目を離さず、事故防止に努めましょう。

☎ 佐世保海上保安部交通課

☎ 0956-31-5512



各種相談窓口

【交通事故巡回相談】

①日時：9月14日（木）10時～15時
 場所：県北振興局

②日時：9月19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。

☎ 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：9月8日（金）、25日（月）

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



【心配ごと相談】

日付：9月9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

【行政相談】

①日時：9月11日（月）10時～12時
 場所：役場1階第2会議室

②日時：9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 ☎ 46-1265

【こどもの人権・女性の悩みごと相談所】

いじめや虐待、夫やパートナーからの暴力などご相談ください。秘密は固く守られます。

日付：9月21日（木）

時間：10時～15時

場所：町総合会館

☎ 長崎地方法務局 佐世保支局 総務課 ☎ 0956-24-4850

○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。

上野 朝春（瀬戸） 84歳

高月 正信（里） 86歳

お誕生

おめでとうございます。

岩永 瑚乃果（橋ノ詰）

東彼杵町の人口（6月末現在）※（）内は前月対比

総人口	世帯数	男性	女性
7,494人 (-6)	3,206世帯 (+5)	3,606人 (-3)	3,888人 (-3)

出生	死亡	転入	転出	その他
1人	11人	20人	14人	2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
6月中	4	0	5	9	0	0
令和5年中	9	0	10	86	0	0

宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト



お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料)

わたしの作品～彼杵小学校～



6年 伊藤 菜の花さん



6年 池亀 朱莉さん



5年 大山 芯さん



5年 相良 唯空さん

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

カルシウムが豊富な厚揚げと、カルシウムの吸着を促進するビタミンDが豊富なぶりを組み合わせた一品です。

1人あたりの栄養価

◎エネルギー 325kcal ◎たんぱく質 22.3g ◎脂質 20.8g ◎カルシウム 97mg ◎食塩相当量 1.5g

＼カルシウムたっぷり／

「ぶりと厚揚げのみそ炒め」

材料 2人分

- ◎ぶり 2切れ ◎塩 少々 ◎厚揚げ 1/4枚
- ◎なす 1本 ◎ピーマン 2個 ◎片栗粉 大さじ1
- みそ 大さじ1 ●砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2 ●みりん 大さじ1/2
- ◎サラダ油 大さじ1/2 ◎長ねぎ 適量

作り方

- ①ぶりは塩をふって一口大に切る。厚揚げは2cm角に切り片栗粉をまぶす。なすとピーマンは一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げを炒めて取り出す。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ぶりとなすを入れて火が通ったら、ピーマンと②を加えて炒める。
- ④余分な油分をキッチンペーパーで拭き取り、●を全部加えて炒め、器に盛って千切りにした長ねぎをのせる。