

広報 ひがしそのぎ 9

Higashisonogi 2023



8月16日、納涼花火大会が彼杵新港埋立地で開催され、迫力満点の花火に会場が歓声と拍手に包まれました。関連記事3ページ。

ボランティアで高木を剪定



7月29日、西日本高速道路メンテナンス九州（株）ほか、グループ6社の協力のもと、町総合会館敷地内の高木の剪定と千綿小学校プール周辺の除草作業を実施していただきました。

NEXCO西日本グループでは、「社会の持続的な発展に貢献する」という活動方針のもと、様々なボランティア活動を実施されています。

移動販売車でそのぎ茶をPR



8月3～7日、町では移動販売車を活用したそのぎ茶の知名度アップを図る実証事業を、長崎・佐賀・福岡の3県で実施。

普段は「くじら焼」を販売しているキッチンカーが、5日間限定で「おでかけそのぎ号」となり、そのぎ茶の試飲やアンケート調査、町のPRなどを行いました。

来場者からは「近くでそのぎ茶を飲める機会が増えると嬉しい」などの声が聞かれました。

ブラックバス釣り大会開催



8月6日、中岳水路・ため池管理組合主催のブラックバス釣り大会が、中池・鹿ノ丸池で開催されました。

今年で11回目を迎えた大会は、町内外から約20名が参加。優勝は佐世保市から参加された方で、記録は50センチ。

主催者の山口和信さん（中岳）は「地域おこしと、ため池の管理のために始めたイベントだが、参加者との交流がとても楽しい」と話されていました。

祝！日本一！全国中学生ソフトボール大会



△写真左から粒崎教育長、岡田町長、長下稀介さん、明時寛さん、川崎智晃さん（監督）

8月11日～13日にかけて大阪市内で開催された第23回全日本中学生男女ソフトボール大会。

県代表として出場し、優勝を果たした長崎KSCの長下稀介さん（橋ノ詰）、明時寛さん（蔵本）が8月16日、町長に優勝報告を行いました。

二人とも中学3年生で、「最後に優勝できて良かったです」と嬉しそうに話されていました。

多くの人で賑わう花火大会



8月16日、納涼花火大会が彼杵新港埋立地で開催されました。

やまだこども園の園児による迫力満点の和太鼓で始まった花火大会。昨年はコロナの影響で例年の半分程度の人出でしたが、今年は約8,000人の来場があり、コロナ前の賑わいが戻りました。

20時30分から始まった花火の打ち上げでは、その迫力に会場が歓声と拍手に包まれました。

ひがしそのぎくすのき未来塾開講



8月16日、「ひがしそのぎくすのき未来塾」の開講式が町総合会館で行われました。未来塾は東彼杵中学校の生徒を対象に、放課後や夏休みなどを活用した学習支援教室として開講。地域住民や教員OB、大学生などが生徒の学力向上をサポートします。

今後は毎月2回程度、水曜日の放課後に開催される予定です。参加を希望される方は町教育委員会または中学校まで。

子育て世帯へ住宅のリフォーム等を支援



安心して子育てができる住環境整備のため、多子世帯や新たに3世代（親、子、孫など）で同居・近居するための住宅改修、中古住宅の取得を支援します！

対象者	対象となる費用	補助額
多子世帯	新たに中古住宅を取得し、取得時にリフォーム工事を行う費用。	かかった費用の5分の1以内 （上限40万円）
3世代同居・近居	中古住宅の取得費用。または、お住まいの住宅のリフォーム工事費用。	かかった費用の5分の1以内 （上限40万円）

対象者：多子世帯

- 以下の①・②のいずれかに該当する世帯
- ①同居する18歳未満の子が3人以上（妊娠中を含む）の世帯
 - ②同居する18歳未満の子が2人以上でさらなる妊娠・出産を希望する夫婦

対象者：3世代同居

小学生以下の子どもがいる子育て世帯と、それを支援する世帯（子育て世帯の父母、おじおば、祖父母など）が新たに同居または近居すること



そのほか詳しくは町ホームページをご覧ください。
☎ 子育て支援係 ☎ 46-1196



統計調査にご協力をお願いします

総務省統計局では、10月1日現在で「住宅・土地統計調査」を実施します。
この調査は、住生活に関する調査で、全国約340万世帯を対象とした大規模な調査です。調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、ご協力をお願いします。回答は便利なインターネットで！

☎ 企画係 ☎ 46-1286

調査対象地区

下三根、橋ノ詰、浦、川内、平似田、
八反田地区の一部および、山田、太ノ浦、
蕪地区の全域



シーサイド公園に新たな遊具が完成



そのぎシーサイド公園内に子どもたちの遊び場「築山広場」がオープンしました。新たにクライミングやスプリング遊具、ワイド滑り台などを設置しています。ぜひお出かけください！



問 管理係
☎ 46-1363

宝くじ収益の一部は自治会へ

本町自治会および中岳自治会では、(一財)自治総合センターが宝くじの収益を財源に、社会貢献広報事業として実施している「コミュニティ助成事業」を活用して、地区公民館にテーブルや椅子、音響機器や簡易ステージなどを整備しました。



▲整備した備品の一部▶



7月号に掲載した同記事に以下のとおり誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

(誤) (一財) 日本宝くじ協会の社会貢献広報事業

(正) (一財) 自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業

問 企画係 ☎ 46-1286

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。

問 財政管財係 ☎ 46-1205

【応援メッセージ】

- ・東彼杵町はどんな所か調べてみましたが、海あり山あり自然豊かで魅力的な町ですね。
- ・いつもお礼の商品を楽しみにしています。今後もワクワクする商品を期待しています。

	件数	寄附額
7月の件数及び額	669件	11,872,000円
令和5年度累計	2,586件	42,352,000円



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



各種がん検診のお知らせ

2月の希望調査で申し込まれた方には4月に案内を通知しています。肝炎ウイルス検査・ピロリ菌抗体検査をご希望の方は受付にて直接お申し出ください。

国保加入者のおよび、後期高齢者医療保険加入者の健診も同時に実施します。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

【日付・場所】

- 10月25日（水）農村環境改善センター
- 26日（木）総合会館大会議室
- 29日（日）総合会館大会議室

【受付時間】

- 午前： 8時30分～11時
- 午後： 13時15分～14時30分
- ※日曜日は午前からのみの受付となります。

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：10月15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：9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

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



☎ 子育て支援係 ☎ 46-1196

8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	長崎県大村東彼地域基幹農道建設促進期成会総会	21～23日	令和5年度長崎県町村会町村長行政視察
2日	2023年原水爆禁止国民平和大行進 挨拶	27日	東彼杵町消防団夏季総合教育訓練
5日	東彼杵町戦没者追悼式	29日	東彼杵町地域公共交通活性化協議会
8日	台風6号接近に伴う1次避難所開設	30日	東彼杵道路要望活動（県知事）
9日	災害警戒本部設置（台風6号）、2次避難所開設	31日	人口減少等意見交換会 西九州させば広域都市圏協議会
16日	ひがしそのぎくすのき未来塾開校式		

10月17日～23日は「薬と健康の週間」



医薬品は、使用することにより人体に作用を及ぼし効能効果を発揮させるものですが、同時に、程度の差こそあれ、何らかのリスクを併せ持つものです。

薬剤師などの専門家から適切な情報を受け、使用上の注意を守って正しく使用してください。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

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：9月は世界アルツハイマー月間です！

9月21日の「世界アルツハイマーデー」を中心に認知症についての関心を高め、正しい理解を広めるための啓発活動が世界各国で行われています。

最近もの忘れが出てきた、認知症の家族へどう対応していいかわからない、地区で認知症の講話をしてほしいなど、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

【地域包括支援センターでの取り組み】

- ★認知症の方本人やご家族の相談支援
- ★認知症サポーター養成講座の開催
- ★認知症カフェの開所
(認知症の方本人やその周囲の方が交流する場)
- ★認知症に関する正しい知識の普及啓発



△認知症サポーター養成講座の様子

いきいき百歳体操で楽しく長生き！～下三根地区編～



△下三根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。下三根地区では2018年から体操に取り組んでいます。公民館は坂の上ですが、毎週元気に通われています。

下三根地区いきいき百歳体操
活動日時：毎週木曜日 10時から
活動場所：下三根集落センター

☎ 町地域包括支援センター ☎ 46-1173

8020コンテスト開催

町では「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。

該当される方はぜひご応募ください。

【応募対象】

今年4月1日現在80歳以上の方で、20本以上自分の歯を持っている町内在住の方

【申込方法】

10月31日までに大安歯科または、やまさき歯科へお申込みください。応募者には無料の歯科検診を受けていただきます。

【表彰】

応募者の中から優秀賞5名に表彰状と記念品を贈呈し、広報ひがしそのぎで紹介します。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

健康増進普及月間

9月は健康増進普及月間です。健康寿命を延ばそう「SMART LIFE PROJECT」のサイト内で、以下の動画をご覧ください。ぜひご覧ください。

【動画の内容】

- 大人の相談室
女性の更年期障害って？
- おうちで+10
超リフレッシュ体操
- 睡眠教室ムービー

☎ 健康増進係
☎ 46-1200

詳細はこちら



健康ひとくちメモ



「かかりつけ医制度で健康をサポート！」

東彼杵郡医師会
山住 和之（東彼杵町）

「かかりつけ医制度」をご存知ですか？「健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」に診てもらう事で、病気の早期発見や、それぞれの状態に合った治療計画を立ててもらったり、予防対策が出来ることで、その結果、皆さんが健康でいられるチャンスが増えるよ！という制度です。

大きな病院や専門医のほうが信頼できる！と言われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、医療業界では「役割分担」が明確化されてきており、まずは「かかりつけ医」に相談して、必要に応じて「専門医」が専門的な検査・治療を行い、落ち着いたら「かかりつけ医」が引き継ぐという流れが一般的になっていま

す。そうする事で大きな病院や専門医がパンクしてしまう事がなく、また診療所では出来ないサポートが来て、お互いの連携が強化される事でより適切な医療を提供できるようになるわけです。

こうした連携は、医療面だけではなく、行政や介護・福祉なども同様で、普段の生活状況や介護・福祉の現場での状態など、情報を共有することで、自宅や施設でも安心して過ごす事が出来るようになります。

ただ、制度導入にはいくつかの課題もあります。例えば、情報共有がうまくいかなかったり、地域によって実施方法が異なる場合があります。だから、これらの課題を乗り越えるために、デジタルヘルスケアの活用や連携体制の強化などの努力が必要です。ほかにも、医療費の問題や、「制度化」してしまうと、かかりつけ医の負担が増えてしまうなどの問題があります。

最後に、かかりつけ医を選ぶときのポイントをお伝えします。信頼性や専門性、アクセスの便利さ、コミュニケーション能力などを重視して、自分に合った医師を選んでみてください。そして、かかりつけ医を活用して定期的な健康チェックや治療計画の相談をして、健康な生活に生かしましょう！



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	問い合わせ先
1	日	はすわ診療所	波佐見町	☎ 0956-85-5221
2	月	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
3	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
		布ナプキン講座	すくすくねんね、10時 5組限定、要予約、参加費 500円	すくすくねんね ☎ 46-0737
4	水			
5	木			
6	金	リンパマッサージ	すくすくねんね、10時 4組限定、要予約、参加費 100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
7	土			
8	日	鈴木病院	東彼杵町	☎ 0957-46-0145
9	月	山川医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0020
10	火			
11	水			
12	木	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
13	金			
14	土			
15	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 10時、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
		小島居病院	波佐見町	☎ 0956-85-3408
16	月			
17	火			
18	水	みそ玉作り	すくすくねんね、10時 8組限定、要予約、参加費 300円	すくすくねんね ☎ 46-0737
19	木			
20	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。	健康増進係 ☎ 46-1200
21	土			
22	日	波佐見病院	波佐見町	☎ 0956-85-7021
23	月	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
24	火			
25	水	がん検診・特定健診	農村環境改善センター ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
		ハロウィン誕生会	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
26	木	がん検診・特定健診	総合会館2階 大会議室 ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
27	金			
28	土			
29	日	がん検診・特定健診	総合会館2階 大会議室 ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
		山本整形外科	川棚町	☎ 0956-82-2495
30	月			
31	火	IPPO講座1回目	すくすくねんね、10時、町内限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737

※この内容は8月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



読書感想文・感想画の課題図書の貸出制限は、9月30日までです。以後は、誰でも借りられます。いろんなジャンルがあり、大人の方にもお勧めです。

絵本の読み語り（乳幼児対象・要申込）
10月28日（土）10時30分から



『にぎやかもりの
ツリーハウス』
新井悦子
どいかや 絵作

森の動物たちは、それぞれすてきな家に住んでいます。みんなの家にかわるがわる遊びに行くねずみくんは、みんなが集まって楽しく過ごせる大きな家作りを提案しました。それぞれの特技をいかしてすてきなツリーハウスが完成間近になった時、ねずみくんは、自分がみんなの役に立てたのか不安になり・・・。

友だちだけでなく、自分のよさも認める、自己肯定感がテーマのお話です。

詳細はこちら



『結局、腸が9割』
川本徹 著

あらゆる健康法の中で1番おすすめは何ですかという問いに、「それは、腸を整える事です。」と著者は断言します。全身のほぼ9割は、腸と関係があるので、超動きがいい腸が大事なのだと。

この本には、「腸のクリーニングスープ」「腸元気体操」など腸内環境と腸内細菌のバランスをよい状態に保つためのさまざまな腸活が紹介されています。

健康な毎日を過ごすために、是非、ご一読を。



『グッドバイ』
朝井まかて 著

「海は、この世界のどこにでもつながってるばい。昔は自由に交易出来た。才覚さえあれば、異人とでも好いたように渡り合えた。」祖父の言葉を胸に幕末の長崎で異国との茶貿易に乗り出した油商の女あるじ、大浦慶。

商いの信義を重んじるお慶は、外国人商人達からも信頼され大成功するが、自分が信頼する人に裏切られ・・・。

東彼杵町にゆかりある実在の商人・大浦慶の波乱万丈の生涯を描いた歴史小説です。

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）

8月9日、町では漁港などの水産関係土木施設について、地震・津波など災害時に迅速な復旧を図る事を目的に（一社）水産土木建設技術センターと災害復旧支援に関する協定が締結されました。

写真はモリッシーが空撮した音琴漁港で、同様の写真が同法人でも発信されました。



地域おこし協力隊日記
モリッシー（森島剛）

各種相談窓口

【交通事故巡回相談】

①日時：10月12日 10時～15時

場所：県北振興局

②日時：10月13日 10時～15時

場所：平戸市役所

③日時：10月24日 10時～15時

場所：大村市役所

④日時：10月26日 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：10月11日（水）、25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

【心配ごと相談】

日付：10月10日（火）

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、匿名での相談可。

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 46-0619

【無料弁護士相談】

日付：10月18日（水）

時間：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 ☎ 46-0619

【行政相談】

①日時：10月10日 10時～12時

場所：役場1階 第2会議室

②日時：10月23日 10時～12時

場所：農村環境改善センター

☎ 役場総務係 ☎ 46-1265

【出張年金相談】

日時：10月4日 10時～15時

場所：総合会館 研修室

※相談を希望される方は役場ほけん年金係へご連絡ください。

☎ 役場ほけん年金係 ☎ 46-1202

自衛隊長崎地方協力本部から

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

【受験資格】

・中学卒業（見込含）で17歳未満の男子

※平成19年4月2日～平成21年4月1日生

【受付期間】

・推薦試験：10月1日～12月1日

・一般試験：10月1日～1月5日

【試験日】

・推薦試験：1月6日～1月8日

・一般試験：1月13日～1月14日

※いずれも期間内のうち指定された1日

☎ 自衛隊長崎地方協力本部 ☎ 0957-52-6217

長崎県司法書士会佐世保支部から

司法書士による無料相談会

相続登記のための無料相談会を開催します。

日時：10月7日（土）、10時～16時

場所：佐世保市まちなかコミュニティセンター

備考：相談時間40分、料金無料

☎ 松田信哉司法書士法人内 ☎ 0956-25-1737

東彼杵町の人口（7月末現在）※（）内は前月対比

総人口	世帯数	男性	女性
7,491 人 (-3)	3,207 世帯 (+1)	3,601 人 (-5)	3,890 人 (+2)

出生	死亡	転入	転出	その他
4 人	11 人	21 人	16 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
7 月中	2	0	2	23	0	0
令和 5 年中	11	0	12	109	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。

おくやみ

おくやみ申し上げます。

山口 務（一ツ石） 90 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

この1品に、1日に摂りたい野菜の量の約40%が含まれています。くじらの代わりに豚肉や鶏肉を使っても美味しいです。またやわらかい団子がお好みの方は、小麦粉に団子粉を混ぜると良いです。

栄養価 ※1人あたり

◎エネルギー 161kcal ◎たんぱく質 5.5g
◎脂質 0.8g ◎カルシウム 54mg
◎食塩相当量 1.2g

＼東そのぎの郷土料理／ 「くじらのだご汁」

材料 4人分

◎湯かけくじら 100g ◎かぼちゃ 160g
◎大根 100g ◎人参 80g ◎ごぼう 40g
◎玉ねぎ 160g ◎里いも 100g ◎小松菜 40g
◎小麦粉 80g ◎煮汁 50cc 程度 ◎水 800cc
◎薄口醤油 大さじ1 と 小さじ2 ◎酒 大さじ1

作り方

- ①くじらに熱湯を2回ほどかけて油抜きをし、水洗いをしてしぼり、大きさをそろえる。
- ②ごぼうをさがきし、水にさらしてアクを抜く。
- ③かぼちゃ・玉ねぎはひと口大に切り、大根・人参はいちょう切り、里いもは半月切り、小松菜はざく切りにする。
- ④鍋に水を入れて火にかけ、野菜（小松菜を除く）を煮えにくいものから順に加えて煮る。
- ⑤煮立ったら、小麦粉に少しずつ煮汁を加えて、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねて団子生地を作る。
- ⑥くじらを加える。
- ⑦団子生地を手でちぎって鍋に入れ、さらにひと煮立ちさせる。
- ⑧団子に火が通ったら、酒、しょうゆで味をつける。
- ⑨小松菜を加えて軽く火を通す。

Halloween Invitation

ハロウィンジャンボ

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

当せんのチャンス広がる!

ハロウィンジャンボミニ

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

5億円

5,000万円

9月20日(水)同時発売

発売期間/9月20日(水)~10月20日(金) 抽せん日/10月27日(金)
2023年新市町制創設50周年 一般財団法人 金沢市町制創設協会 各1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の
明るいまちづくりや環境対策、
高齢化対策など地域住民の福祉
向上のために使われます。

パソコンや
スマホで
ネット購入!

宝くじ公式サイト ▶ <https://www.takarakuji-official.jp/>