

広報 ひがしそのぎ

2024

New Year 1月号

NO.675

12月19日、彼杵小学校と千綿小学校の6年生が、みかど本舗さんのご協力のもとカステラクッキングに挑戦しました。

写真：千綿小学校6年生



特集 | 東彼杵のひと | この春に20歳を迎える町内在住の3名



新春にあたりごあいさつを 申し上げます

令和6年 元旦 東彼杵町長 岡田 伊一郎

謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中は、町行政の推進にご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございました。ようやく新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、法律に基づき行政が様々な要請をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、皆様の自主的な活動ができるようになりました。長期間にわたり経済が沈滞し、生活にも打撃を与え、厳しい状況でありましたが、ワクチンの接種につきましては、町内医師会の先生方や看護師の皆様、関係者の皆様方のご支援、ご協力のお陰で計画通り進めることができましたことに、心から敬意を表し感謝申し上げます。

また、町政運営におきましては、町民皆様方や町議会議員の皆様方のご理解とご協力のお陰で、学校給食費の無償化や水道料金の基本料減免等を国の臨時交付金を活用させていただき、実施できましたことに、心から感謝申し上げます。

※ 過疎地域の指定とデマンド交通

私は町長就任以来「住み慣れた場所でいつまでも安心して暮らせる町づくり」を目指す中、本町は令和4年4月に長崎県で15番目の過疎地域指定を受けました。

この指定制度は、人口減少に伴い地域社会の活力が低下しつつある地域を支援するための制度です。これから町が進める住民福祉の向上や働く場の創出、地域資源を生かした魅力的な地域づくりなどに対し、国から地方交付税で支援を受けられますので、早期の過疎脱却を目指し各種事業に取り組んでまいります。

また、買い物難民の防止や高齢者福祉のため、デマンド交通サービスの導入に向け、3月から実証運行を始めます。これは事前予約により運行するワゴン車で、運行方式や運行ダイヤ、発着地の柔軟な組み合わせにより、多様な運行ができます。予約につきましても、電話やインターネットでも申し込みができるようにしたいと考えています。

※ そのぎ茶の躍進

令和5年度日本茶アワードが開催されました。この大会は日本茶の新たな価値を見出し、多くの方に多種多様なお茶の美味しさや香りを伝えていくことを目的としたお茶の大会です。その中の煎茶ティーバッグ部門で、有限会社西海園様が準大賞を受賞され、一昨年の準大賞、昨年の大賞に続き3年連続の快挙を成し遂げられました。そのぎ茶の知名度向上に日々取り組んでいただいたご功績に心より敬意を表し、お慶び申し上げます。

そのぎ茶の栽培面積は全国約40,000ヘクタールの1%、約400ヘクタールですが、美味しさと品質の良さが国内外で認められているところです。この希少価値を最大限生かすために、そのぎ茶プレミアム戦略事業に取り組んでおり、京橋や池袋のお店で使用していただいておりますが、新たに麻布の方にもお願いするなど、販路拡大を目指しているところです。



※ 入学祝い金制度を新設

本年4月からは、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、小学校入学時に3万円、中学校入学時に7万円の入学祝い金を交付いたします。未来を担う子どもたちのために、教育環境も含め、全力で支援してまいります。教育は国家百年の大計と言われております。人材育成こそ町の要であると考え、教育環境の向上に取り組んでまいります。

＊ 千綿駅と道の駅

近年、町内で最も注目を集めているのが千綿駅です。海に最も近い駅として有名になり、何度もテレビ放映され、JRの観光列車「ふたつ星4047」も約10分間停車しています。そのぎ茶の販売や駅の管理をお願いしている「ミドリブ」さんにも生花、ドライフラワーなどで、温かなおもてなしが列車乗客の皆さんに大変好評であると伺っています。



道の駅の整備も完了し、特に土日は駐車場が不足するくらい多くの皆様方に利用していただいています。また、道の駅に隣接している町有地の舗

装も、本年3月には完成し、約60台分の駐車場が確保できる見込みです。今後は、年間100万人の利用がある道の駅の更なる活用を目指すため、トラック市などを開催し、農林水産・畜産物の販売促進を実施し、集客の定着化を目指します。

＊ 20歳の皆さんへ

二十歳を祝う会に参加された方々に心からお祝い申し上げます。学業や仕事で町を離れて生活されている皆さんにも、帰郷された時にほっと安らげる自然美を活かした町を目指しています。故郷はいつまでも皆様方を応援しています。

過去は変えられないが、未来は変えられると思います。皆様方が日本や世界においてご活躍されますことを祈念申し上げますと共に、太陽、緑、水、そして爽やかな空気の「ふるさと東彼杵町」の発展のために、お力添えを賜ればと思っています。

むすびに、令和6年は東彼杵町がますます躍進する年になりますことと、町民皆様方のご健勝とご多幸、そして更なるご活躍を祈念申し上げ、ごあいさついたします。

令和6年「二十歳を祝う会」

1月3日、令和6年二十歳を祝う会が町総合会館グリーンハートホールで開催され、令和5年度に二十歳を迎える63名が出席。当日はあいにくの天気でしたが、旧友との再会を喜ぶ姿や、子の晴れ姿を見守る保護者の方々に、会場は温かい空気に包まれました。



花で心を豊かに



11月22日を基準日として、町内各地で花いっぱい運動が実施され、老人会や婦人会など13団体のフラワーボランティアの皆さんが、パンジーやキンギョソウなど約2,500株の花植えを行いました。

花いっぱい運動は花を植えることで景観を良くし、人の心を豊かにすることを目的として全国的に実施されています。

深澤様秋祭り開催



11月26日、中岳地区で深澤様秋祭りが開催されました。お祭りでは陸上自衛隊大村駐屯地の音楽隊の演奏や、バンド、カラオケなどの催し物が開催され、多くの人で賑わいました。

主催者の一人である山口和信さん（中岳）は「天候に恵まれ、地区の皆さんの協力もあり、4年ぶりの開催だったが成功させることができた。来年も開催したい」と話されました。

長崎市と東京都でそのぎ茶をPR



12月2日 日本橋長崎館（東京都中央区）でのPRの様子

10月下旬と11月上旬に「秋のそのぎ茶まつり」が長崎市浜の町で開催され茶商や生産者など16件が出店。多くの来場者で賑わいました。

また、12月1日～2日は東京都「日本橋長崎館」において日本茶AWARD 2023で準大賞、プラチナ賞に輝いた（有）西海園、（有）池田茶園の試飲販売会が開催され「普段飲んでいる煎茶とはコクや甘味が全然違う」と好評でした。

本町地区で男性料理教室開催



12月3日、本町公民館で男性料理教室が開催されました。

この教室は、本町地区の食生活改善推進員が活水女子大学の協力を得て開催し、この日は「働き世代のための生活習慣病予防メニュー」として、焼肉サラダやスープなど4品を調理。

参加者からは「料理のレパートリーが増えて嬉しい。美味しくできて良かった」などの感想が聞かれました。

熊本地震から学ぶ男女共同参画



12月7日、町総合会館研修室で「防災を日常に！熊本地震から学ぶ男女共同参画」と題した研修会が開催され、町内外から約20名が参加。

熊本地震発災直後から消防団員として支援に取り組み、防災士資格も持つ（有）ミューズプランニングの榊育代講師は「災害から受ける影響には男女で違いがある。災害時における意思決定の場には女性も参画してほしい」と話されました。

ウォーキングで健康づくり



12月10日、千綿児童体育館から八反田地区までを巡るヘルシーウォークが開催されました。

新型コロナウイルスの影響で4年ぶりの開催となりましたが、71名の参加者が集まり、約6kmをそれぞれのペースで豊かな自然を楽しみながら歩かれました。

参加者からは「気持ちよく歩くことができた」との声が聞かれました。



東彼杵のひと

vol.4



今回登場するのは、この春に20歳を迎える町内在住の3名。今の自分について、ふるさと東彼杵についてお話を伺いました。

温かなつながり



山口 葉月さん
(東彼杵町役場)

20歳の今、どのように過ごしていますか?

一昨年の秋に東彼杵町役場に入りました。子ども健康課に配属され初めはわからないことだらけでしたが、やさしい先輩方に恵まれて楽しく業務に励んでいます。仕事以外ではバレーボールに夢中です。週に1度、千綿小学校の体育館で地元の先輩たちと一緒にプレーしています。それぞれが仲のいい人を連れてやってくるので徐々に仲間が増え、つながりが広がっていくのがうれしいです。

東彼杵の魅力と課題について、どう思いますか?

旅に出ても帰ってくるとすごく落ち着くし、地元の暮らしやすさに気づきます。家族や友人と犬の散歩がてら、夕陽を眺める時間が大好きです。仕事の中でわかったのは、子育て支援が充実していて待機児童もゼロという、東彼杵町の子育て環境の素晴らしさです。もっと多くの方々に知ってもらえたらいいなと思いますし、町外に

住んでいる地元の友だちにも「子育てしやすいよ、帰ってきてね」と伝えていきたいです。



笑顔で窓口の業務に励む葉月さん

新たなチャレンジ



森山保乃華さん
(長崎県立大2年)

20歳の今、どのように過ごしていますか?

長崎県立大学の国際経営学科で、経営と英語を学んでいます。学校の外では飲食業のアルバイトに挑戦中で、東彼杵町教育委員会の学習支援「ひがしそのぎくすのき未来塾」で学習サポーターとしても活動しています。新しい学びや出会いが多く、充実した日々を送

二十歳を祝う会の当日。葉月さんは司会進行を、保乃華さんは「二十歳の誓い」を務めた。



ることができています。大学生になってから社会とのつながりが増え世界が広がっていくような気分で、20歳を迎える今がこれまでの人生のなかで一番しあわせです。

今年はオーストラリアへ短期留学の予定で、新たなチャレンジにワクワクしています。

東彼杵の魅力と課題について、どう思いますか？

一番の魅力は人の優しさ、どこに行っても家族のように接してもらえるのがうれしいです。高齢者を中心に買い物や移動で困っている方が多いので、今後もっと便利になることを願います。それから町内で英語力強化の取り組みをして、世界中の人をおもてなしできる町になったら素敵だなと思います。



学習サポーターとして活動する保乃華さん

大楠小・音琴小
千綿中・彼杵中の
最後の卒業生

0歳 2003～04(平成15～16)年 誕生
小1 2010(平成22年)4月 小学校入学
小6 2016(平成28)年3月 小学校卒業(大楠小学校、音琴小学校閉校)
中3 2019(平成31)年3月 中学校卒業(千綿中学校、彼杵中学校閉校)
20歳 2024(令和6)年 二十歳を祝う会

地元の魅力発見



中山 楓さん
(東彼杵町役場)

20歳の今、どのように過ごしていますか？

昨年4月から東彼杵町役場で会計年度任用職員として採用となり、農業委員会事務局に所属しています。仕事で町内のあちこちを訪ねるなかで「こんなきれいなところがあったのか!」と発見があるのが面白いです。

趣味はレコード鑑賞で、レコード盤を探しに大村市までドライブするのが休日の楽しみです。年上の人たちが成人式を迎える姿はすごく「大人」に見えていましたが、実際自分になってみると20歳という実感はなく、これからどんな大人になれるのかなという期待と不安が入り混じっています。



思い出の旧大楠小学校を訪れた楓さん

東彼杵の魅力と課題について、どう思いますか？

自然の豊かさと美しさが東彼杵の魅力だと思います。山に囲まれて育ったからか、透き通る海が続く千綿の美しさに感動して、思わず住んでみたいと思いました。そのぎ茶PRの「お茶娘」としても活動しているので、地元出身の私でも知らなかった東彼杵町のいろんな魅力を、そのぎ茶のおいしさを通して町外・県外の方にもっと伝えていけたらと思います。

3月からデマンド交通実証運行スタート



乗合自動車で便利に!

乗合自動車ってなに？

バス停だけではなく、地域の公民館やゴミ集積所など、集落により近い場所で乗降することができる**予約制の乗合自動車**です。

町営バスなどが走っていない町内の隅々まで(※)運行が可能で、自宅付近の特定の場所から病院やスーパー、公共施設までの往復など、ニーズに合わせてご利用いただけます。

※実証運行の段階では次のページのように運行エリアが限られます。



実証運行ってなに？

9月の本格運行開始を目指して、3月1日～8月30日まで試験的に乗合自動車を運行します。老人会などで説明会を開催していますので、ぜひご参加ください。なお、**実証運行期間中も町営バスは通常通り運行**します。

実証運行のエリアと乗降場所

実証運行期間中は、町営バスの大野原高原線、川内線、東部循環線の沿線地域にある公民館やゴミ集積所などで乗り降りできます。

詳しい場所は現在調整中のため、決まり次第お知らせします。

大野原線高原線・川内線

東部循環線

目的地は町内の**公共施設**や**医療機関**、**商業施設**などを予定しています。また、目的地から乗車することもできます。

運行内容

- 運行期間
3月1日～8月30日
- 運行時間
午前9時～午後5時
- 利用料金
1回200円
- 運行日程
平日のみ運行します。
また、運行エリアは曜日ごとに異なります。
月・水・金：東部循環線エリア
火・木：大野原高原線・川内線沿線エリア

利用方法

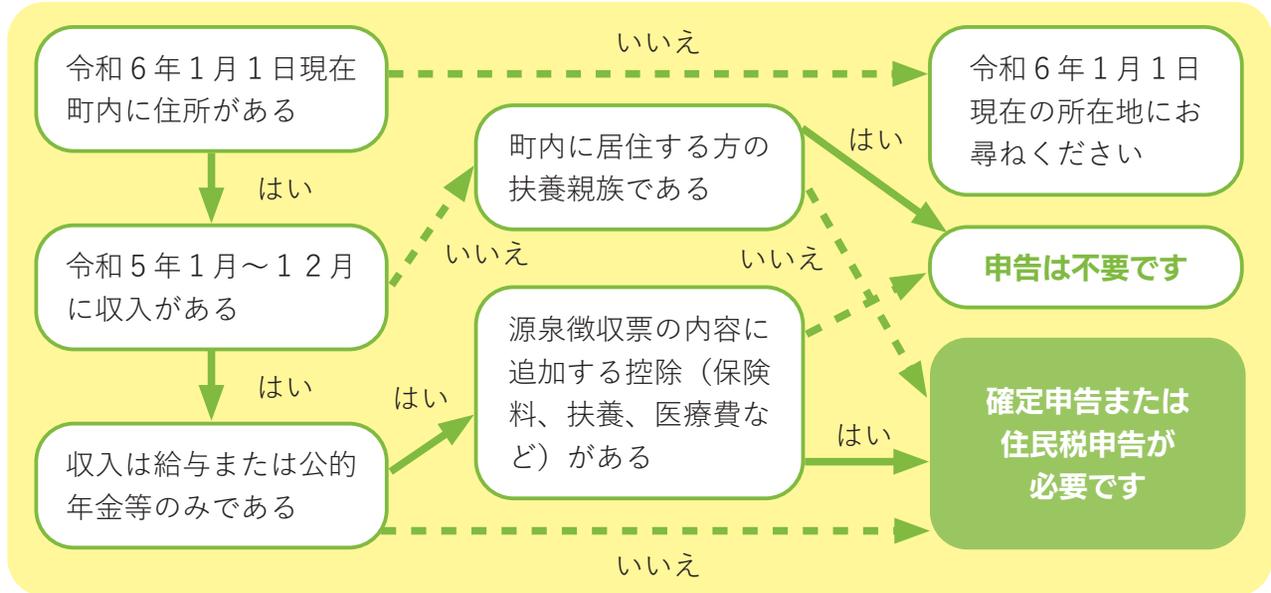
- 利用するためには**利用登録**と**事前に予約**が必要です。
- 利用登録
電話で利用登録ができます。また、年齢や住所に関係なく、どなたでも登録する事ができます。
 - 事前予約
予約は、乗車希望日の1週間前から当日の1時間前までです。予約は電話かWebで受付ます。

詳しくは来月号の広報紙で！

確定申告のお知らせ

町県民税・国民健康保険税の申告期間は、2月9日から3月15日までです。
地区別に申告受付を行います。指定日に都合がつかれない方は、2月16日から3月15日（平日のみ）までの期間に申告を行ってください。

【申告が必要か確認してみましょう！】



※この図は一般的な例を説明したものであり、該当しない場合もあります。

【地区別日程】 ※税務署や町から受付日時が通知された方は指定日にお越しください。

月日	地区
2月9日（金）	太ノ浦・八反田・瀬戸・中岳・遠目・蕪・木場・里・一ツ石
2月13日（火）	西宿・東宿・駄地・平似田
2月14日（水）	小音琴・浦・大音琴・口木田・蔵本・金谷・本町・赤木・上杉・山田・樋口・飯盛
2月15日（木）	東町・橋ノ詰・下三根・川内・法音寺・菅無田・坂本・中尾・太ノ原

【受付場所】 総合会館1階 研修室

【受付時間】 9時～11時30分、13時～16時30分

☎ 住民税係 ☎ 46-1261

詳細はこちら

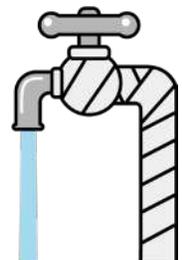


水道管の凍結に注意！

水道管は気温が下がると管内の水が凍り、水が出なくなったり、管が破裂する場合があります。露出している水道管には保温材を巻くなど、早めの対策をお願いします。詳しくは町ホームページをご覧ください。

☎ 上下水道総務係 ☎ 46-1327

詳細はこちら



犬の飼い主の皆さんへお願い

人と犬が共に仲良く暮らすには、周囲に迷惑をかけない心配りが大切です。飼い主の方は愛情と責任を持って飼育しましょう。

☎ 環境衛生係 ☎ 46-1165

犬の放し飼いはやめましょう！

放し飼いは条例で禁止されています。昼夜を問わず、敷地から逃げ出さないようリードで繋ぐか、檻の中で飼いましょう。

また、放し飼いが原因で人を咬んだり、交通事故や行方不明になることもあります。散歩の際も必ずリードで繋ぎ、放さないようにしましょう。



犬のフンは持ち帰りましょう！

犬のフンの不始末による苦情が多数報告されています。路上や庭先等に放置されたフンは、ご近所のみなさんに対して、大変迷惑な行為です。

散歩に出かけるときには、スコップやビニール袋を持参して、フンは必ず持ち帰ってください。



国民健康保険税の産前産後期間免除制度

出産予定または出産された国保加入者の方は、国民健康保険税を減額します。対象となる方は届出が必要です。

【対象となる方】

令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者。
※妊娠85日（4か月）以上の出産が対象で、死産、流産、早産および人工妊娠中絶を含む。

詳細はこちら



【対象となる期間】

出産予定月または出産月の前月から4か月間。双子以上の妊娠の場合は出産予定月または出産月の3か月前から6か月間。

【届出について】

出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。詳しくは町ホームページをご覧ください。

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202



そのぎ茶アンバサダー講座が人気です

そのぎ茶が好き！もっとそのぎ茶のことを知りたい！という方に、そのぎ茶の魅力に特化したそのぎ茶アンバサダー講座を開催しています。

【そのぎ茶アンバサダー講座とは】

座学から実地体験まで、様々な講座を用意し、アンバサダー自らPR活動を行い、そのぎ茶を広めていく人材を養成することを目的としています。今年度は町内、長崎市、東京都で7回実施。全て満席となりました。

今後の開催スケジュールなど、詳しくは「そのぎ茶アンバサダー」で検索！



☎ 農林水産係 ☎ 46-1317

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】

- 3度目の寄附です。この味噌漬けを食べたら他ののが食べれなくなりました。とっても美味しいです。
- 帰省するときに鉄道で良く通ります。東彼杵の自然に癒されます。いつまでも美しい自然を保ってください。



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
11月の件数・額	1,854件	43,346,000円
令和5年度累計	9,625件	221,735,000円

☎ 財政管財係 ☎ 46-1205

地域おこし協力隊日記

モリッシー（森島 剛）

歴史民俗資料館と共に町の美しい景色を「写真絵葉書」として制作しました。アンケートまたはクイズに回答いただくと、1枚進呈しています。

ぜひ資料館にご来場ください！

Instagramで
情報発信中です！
ぜひご覧ください♪



人間ドックの申込みは2月1日から

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ、人間ドックの費用を助成します。令和6年度に受診を希望される方は、ほけん年金係へお申し込みください。

【対象となる方】

町国民健康保険に加入している40才以上の方または後期高齢者医療制度に加入している方

詳細はこちら



【国民健康保険加入者の方の受診医療機関・コース・料金】

日赤長崎原爆諫早病院	長崎川棚医療センター	大村市民病院
日帰りドック 13,640円	日帰りドック 17,235円	日帰りドック 17,600円
日帰りドック + 婦人がん 17,424円	脳ドック (MRI) 16,685円	日帰りドック + 婦人がん 22,440円

【後期高齢者医療制度加入者の方受診医療機関・コース・料金】

日赤長崎原爆諫早病院	長崎川棚医療センター	大村市民病院
日帰りドック 6,820円	日帰りドック 8,617円	日帰りドック 8,800円

※長崎川棚医療センターは日帰りドックと脳ドックを切り離して募集するため、どちらかをお選びください。(後期高齢加入者は日帰りドックのみ)

※料金は令和5年度の自己負担額です。令和6年度の料金に変更がある場合、自己負担額は変更後料金の4割(後期高齢者は2割)となります。

【受付期間】

2月1日(木)～3月15日(金)

【受診期間】

5月1日(水)～12月31日(火)

【申込方法および注意事項】

保険証をほけん年金係へご持参ください。

※申込みは、本人または家族のみとします。

※電話では申し込みできません。

☎ ほけん年金係

☎ 46-1202



12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
5日	第4回町議会定例会招集	19日	東彼地区保健福祉組合 管理者・副管理者会議
6日	消防団正副分団長会議	20日	東彼杵郡森林組合職員面接試験
10日	ヘルシーウォーク大会	21日	東彼杵町畜産振興懇談会
11日	町長、教育委員会、学校長会議	23日	東彼3町移住相談セミナー
12日	第4回町議会定例会本会議	25日	消防団年末警戒出動式
13日	消防団後援会長会議	27日	波佐見町新庁舎視察
15日	区長会	28日	仕事納め式

コロナワクチンの無料接種は3月末まで

無料で受けられるコロナワクチンの個別接種は3月末で終了します。3月の予約受付は2月20日（火）9時に開始します。

令和6年度以降は以下の方を対象に「定期接種」として秋以降に実施予定です。それ以外の方は「任意接種」となります。

接種料金など詳細については、決定次第お知らせします。

【定期接種の対象者】

65歳以上の高齢者および60～64歳で一定の障害をお持ちの方



問 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：高齢者の虐待をみんなで防ごう！

高齢者の虐待は、介護者の孤立や負担が大きいことが原因で起こることがあります。地域全体で声かけや見守りを行い、高齢者虐待を防ぎましょう。地域に気になる方がいる場合、地域包括支援センターにご相談ください。

【次のような行為は高齢者の虐待にあたります】

- ①叩く、ベッドに縛り付けるなどの身体的虐待
- ②怒鳴るなどの心理的虐待
- ③食事を与えない、おむつを替えない、劣悪な環境を放置するなどの介護放棄
- ④本人の年金や貯金を使いこんだり、必要な金銭を渡さない経済的虐待
- ⑤懲罰的に裸にしたりわいせつな行為を強要する性的虐待

いきいき百歳体操で楽しく長生き！～下蔵本地区編～



△下蔵本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。下蔵本地区では令和5年6月に百歳体操のグループが立ち上がりました。皆さん仲良く活動されています。

下蔵本いきいき百歳体操
活動日時：毎週金曜日 10時から
活動場所：蔵本郷公民館（浜宮様）

問 町地域包括支援センター ☎ 46-1173

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：2月4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：1月22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



☎ 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

「目の健康 ～アイフレイルとは～」

東彼杵郡医師会

三島 一晃（東彼杵町）



皆さまは健康寿命という言葉をご存知でしょうか？平均寿命とは「死亡するまでの期間」で、健康寿命とは「自立した生活ができるまでの期間」です。

現在は超高齢化社会となり、日本人の平均寿命は84.3歳（男性81.5歳、女性86.9歳）で世界一であるのは周知のとおりですが、健康寿命も74.1歳（男性が72.6歳、女性が75.5歳）で共に世界一なのです。しかし、平均寿命と健康寿命には10年ほどの開きがあり、健康寿命を延ばしたいと思うのは自然な事と思います。

加齢に様々な要因が加わって心身の機能が衰えていく状態を「フレイル」と言い、加齢による眼の衰えに加え、喫煙や生活習慣などの外的要因、高血圧や糖尿病などの内的要因による目の機能低下やリスクが高い状態を「アイフレイル」と言います。身体が健康でも視機能が低下してしまうと、視覚情報が得られないために行動が制限されたり、けがや転倒をして健康障害に陥りやすくなります。

そこで、日本眼科医会ではアイフレイル啓発活動というを行っています。目の加齢性疾患というと白内障、緑内障、加齢黄斑変性などが有名ですが、症状が明らかになってからでは手遅れという事も少なくありません。以下のようなチェック項目がありますので2つ以上あてはまる40歳以上の方々はぜひ眼科で「アイフレイルをチェックしたい」とおっしゃってみてください。

- ①目が疲れやすくなった。
- ②夕方になると見にくくなる事がある。
- ③本や新聞を長時間見ることが少なくなった。
- ④食事の時にテーブルを汚す事がある。
- ⑤眼鏡をかけても見えないと感じる事が多くなった。
- ⑥まぶしく感じやすい。
- ⑦瞬きしないとはっきりしない事が多い。
- ⑧直線が波打って見える事がある。
- ⑨階段や段差で危ないと感じた事がある。
- ⑩信号や道路標識を見落としたりした事がある。

年を重ねると必ずどこも調子が悪くなり、目も例外ではありません。白内障手術をしても80歳の目が20歳の目の状態に戻ることはありません。基本老眼はそのままなのです。老眼になっても車の運転ができて、物が普通に見える年齢相応の健康な目を維持していくためにもアイフレイルチェックをしてみてください。愛溢れる(アイあフレイル)健康な目をいつまでも。



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	木	節分製作(お面)	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
2	金			
3	土			
4	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
		小鳥居内科・脳神経内科クリニック	波佐見町	☎ 0956-20-7027
5	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
6	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
7	水	食生活改善推進員実践講座	総合会館 1階 和室研修室、9時半~12時	健康増進係 ☎ 46-1200
		おはなし会&お誕生会	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
8	木	すくすくママの会②	すくすくねんね、10時、町内限定	すくすくねんね ☎ 46-0737
9	金	1歳6か月児・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
10	土			
11	日	岩永医院	東彼杵町	☎ 0957-47-0014
12	月	山川医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0020
13	火	バレンタインデー製作	すくすくねんね、10時、8組限定 要予約、参加費 100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
14	水			
15	木			
16	金			
17	土	パパ座談会	すくすくねんね、10時、10組限定 要予約、町内優先	すくすくねんね ☎ 46-0737
18	日	田淵医院	川棚町	☎ 0956-82-2111
19	月			
20	火	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
21	水			
22	木			
23	金	カナザワ内科クリニック	川棚町	☎ 0956-83-3727
24	土			
25	日	山住医院	東彼杵町	☎ 0957-46-1162
26	月			
27	火	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
28	水			
29	木			

※この内容は12月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



まもなく2024年本屋大賞のノミネート作品10冊が発表されます。図書室でもコーナーで紹介しますので、大賞の本を予想してみませんか？

絵本の読み語り (乳幼児対象・要申込)
2月17日(土) 10時30分から



『おうちをみせて』
今泉 忠明 監修
ももろ 作

新しい家を建てることを知ったなほちゃんは、どんなおうちができるのか、わくわくして眠れません。

ふと外をみると、ツバメの巣があります。「どんな巣なのかな？」となほちゃんが思っていると・・・。

ツバメの巣に興味を持ったなほちゃん。ツバメのお誘いで蟻の巣やいろんな動物のおうちをみせてもらいます。

知的好奇心がくすぐられる楽しい絵本です。



『運動脳』
アンデシユ・ハンセン著
御船 由美子 訳

脳は、頭を働かせることより、身体を動かすことでこそ威力を発揮する器官。

「歩く、走る」ことで学力、集中力、記憶力、意欲、創造性、すべてがアップするという。

この本を読めば「運動」と「脳」の関係が理解でき、健康でいたい人は「運動」の必要性を感じるでしょう。

さあ「運動」始めてみませんか？



『椿ノ恋文』
小川 糸 著

「ツバキ文具店」から続く第3作目。前作「キラキラ共和国」から6年が経ち、同じように店主鳩子も6年の歳月で新しい家族も増え、今や3人のお母さんになりました。

先代から引き継ぎ、鎌倉の町で代書屋を営む鳩子の元へまた新たな依頼が届きます。

依頼者と心を通わせ、相手を慮って筆を執る鳩子。その文字からも想いが伝わり心が揺さぶられます。温かくて余韻が残る一冊です。

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）

秋の読書週間が開催されました

第77回読書週間（10月27日～11月9日）に合わせ、東彼杵町では本を通じて人とふれあうきっかけづくりとして、読書ボランティア「ぼけっとくらぶ」と「クジラッツ」の皆さんに、町内のデイサービスや小中学校で読み語りなどを行っていただきました。

彼杵小での読み語りの様子▶



佐世保税務署から

令和5年分の確定申告は ご自宅からe-Taxで送信！

令和4年分の確定申告をした方のうち、3人に2人がスマートフォンやパソコンを使ってe-Taxで申告しています！

令和5年分の確定申告は、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。確定申告書の作成は、国税庁ホームページの「**確定申告書等作成コーナー**」をご利用ください。

詳細はこちら



確定申告書コーナーについて詳しくはこちらをご覧ください

【操作マニュアル】

福岡国税局オリジナルの操作マニュアルを掲載！

詳細はこちら



【動画でチェック】

詳細はこちら



e-Taxで確定申告を行う方法について動画で解説！

☎ 佐世保税務署 ☎ 0570-00-5901

長崎県すこやか長寿財団から

第21回長崎県ねんりんピック 参加者募集

県内在住の60歳以上の方であれば参加できます。「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の予選も兼ねて行います。

【対象】

昭和40年4月1日以前に生まれた方。囲碁は15歳以下も可。将棋は年齢制限なし。

【申込み方法】

2月29日（木）まで
申込書は町地域包括支援センター（総合会館2階 保健センター 会議室）で配付。

【参加料】

個人競技500円。
チーム競技は種目によって異なる。

【スポーツ交流大会】

日付：5月11日（土）ほか
種目：卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、グラウンド・ゴルフ、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、水泳、ボウリング、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニス、パークゴルフ

【文化交流大会】

日付・競技：5月11日（土）囲碁
日付・競技：5月12日（日）将棋、健康マージャン

☎（公財）長崎県すこやか長寿財団
☎ 095-847-5212

東彼杵町の人口（11月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,463人 (-6)	3,205世帯 (-1)	3,590人 (-8)	3,873人 (+2)

出生	死亡	転入	転出	その他
4人	8人	18人	17人	3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
11月中	1	0	1	16	0	0
令和5年中	19	0	21	181	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

大川^{すい}澄依（蔵本、裕太・優梨子）

おくやみ

田中^{くにみつ}國光（里） 76歳

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：2月8日（木）10時～15時
場所：県北振興局
- ②日時：2月22日（木）10時～15時
場所：島原市役所
- ③日時：2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。

☎ 県交通事故相談所 ☎ 095-824-1111

【無料弁護士相談】

日時：2月21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

【心配ごと相談】

日時：2月10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

【行政相談】

①日時：2月13日（火）10時～12時
場所：役場1階 第2会議室

②日時：2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 ☎ 0957-46-1265

【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：2月14日（水）、28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

【ひとり親家庭等のためのなやみごと相談室】

福祉事務所の母子父子自立支援員が仕事探しや資金の貸付、養育費等の相談をお受けします。

事前にお問い合わせください。

日時：2月10日（土）13時30分～16時

場所：町社会福祉協議会

☎ 東彼・北松福祉事務所 ☎ 0956-22-3211



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！



栄養価 ※1人あたり

◎エネルギー 158kcal ◎たんぱく質 5.3g
◎脂質 10.5g ◎カルシウム 115mg
◎食塩相当量 0.9g ◎野菜・きのこ 75g

＼寒い季節にぴったり／

「野菜たっぷりチャウダー」

材料 4人分

- ◎キャベツ 2～3枚 ◎にんじん 1/2本
- ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ベーコン 2枚
- ◎小麦粉 大さじ3 ◎バター 16g ◎水 180cc
- ◎牛乳 320cc ◎コンソメ（顆粒） 小さじ2
- ◎こしょう 少々

作り方

- ①キャベツ・にんじんは2～3cmの千切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバター、玉ねぎ、ベーコンを入れ、弱火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん、キャベツを加えて炒める。
- ③②に小麦粉を振り入れて炒める。（炒めずに牛乳を加えると粉臭さが残るので注意）
- ④牛乳を少しずつ加えて混ぜ、水とコンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。お好みでこしょうを振り味を整える。

わたしの作品～東彼杵中学校～



3年 後城 未来さん
「茶ると」



3年 谷田 菜々美さん
「茶カロン」



3年 松尾 苺香さん
「抹茶サンドクッキー」



3年 渡邊 奏心さん
「抹茶バウムクーヘン」



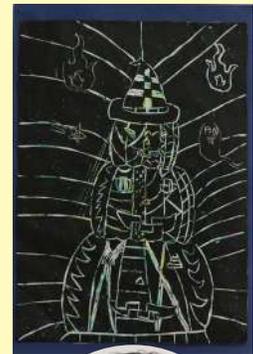
わたしの作品～千綿小学校～



6年 藤田 義己さん
「熊のつめ跡の木」



6年 小山田 陽さん
「夢の世界」



4年 佐藤 瑛太さん
「秋のハロウィン
パンプキン」



4年 小山田 兼紳さん
「レインボーのネコ」



2年 佐藤 小春さん
「ひょうざんに
ネッシーがあらわれた」

