

広報 ひがしそのぎ

2024
12月号
NO.686

11月4日、里地区では「おくんち」が開催されました。お神輿をかついで地域を回った子供達は、最後にお菓子をもらって、とても嬉しそうでした。



東彼杵のひと

vol.14



木下 啓^{けい}さん

1952(昭和27)年生まれ
東彼杵町出身、在住
学校用務員補助
NPO法人おんぶにだっこ 代表



東彼杵町で子育て支援や学童保育などの事業を行う「NPO 法人おんぶにだっこ」の代表として、また平日は町内小中学校の学校用務員補助として、日々地域のために活動する木下啓さんにお話を伺いました。

前職はエンジニア

東彼杵町で生まれ、大学卒業後は神奈川県藤沢市の企業に就職し、プラント設計の技術者として活躍してきた木下さん。大手重工業メーカーの工場や東京都のゴミ焼却場など、大規模な機械や設備の設計を手掛けてきました。35歳で東彼杵町にUターンした後も、佐賀県鹿島市の会社へ通い、67歳まで技術者としての仕事を続けました。

地域活動のきっかけ

「子ども会の役割の一つとして始めた、東彼杵町青少年健全育成町民会議の活動が、地域に目を向けるきっかけでした。会議や研修などに参加し、先輩方の思いに触れるうち、やりがいや意義深さを感じるようになったんです。本業とは異なる分野でしたが、わが子たちが成人してもな

お、自分が続けたいと思う活動になっていました」。そうして30年以上、青少年健全育成のメンバーとして、また副会長として子どもたちのための活動に励んでこられました。

恩返しの気持ちで

『NPO法人おんぶにだっこ』の事業である子育て支援と学童保育の活動を手伝うようになり、2016(平成28)年からは同法人の代表になった木下さん。ちょうどその頃、子どもの貧困が叫ばれるようになった時期でした。

「他地域で子ども食堂を運営する方の話を聞き、東彼杵町でもいち早く子ども食堂を始めたいと思いました。自分が子ども時代、父のいない家庭で貧困を経験してきたんです。それでも地域の方たちが支えてくださって今の私があります。恩返しの気持ちで協力者を募り始めると、法人の仲間たちが何人も快く『私も手伝いたい』と名乗り出てくれて、それならばと法人として取り組むことになりました。町内外の方々からたくさん応援してもらい、温かい人たちに囲まれて活動ができることを、とてもありがたく思います。子どもから高齢者まで、みんなの居場所になるようにとの当初の願い通り、6年目の『みんなおいでよ』には幅広い年代の方が来てくださっています」



パソコンやビデオが趣味。
家の本棚には地域のお祭り
や行事などで撮影した、
貴重な記録映像のテープ
が並びます。



小学校で樹木の管理を
する木下さん。学校用
務員補助として、子ど
もたちの安全を守る緑
の下の力持ちです。



月1回の「みんなおいでよ」では、子どもも大人も一緒に笑顔の食卓を囲みます。

「大人の孤独」という問題

長年子どもたちと関わってきた木下さんが、近年力を入れているのが、高齢者の孤独・孤立の問題です。

「家族やご近所との付き合いがなく、交流の場にも参加できず引きこもってしまう高齢者が多いことを知りました。社会福祉協議会の呼びかけで、地元の民生委員さんたちを巻き込み、地元蔵本地区で高齢者の居場所づくり『集いの広場 さくら』を月2回開催しています。参加してもらうのは簡単ではありませんが、続けることで『1人じゃないよ』というメッセージを発信していければと思います。

子どもも大人も、今がどんな状況であっても自分らしく日々を過ごせるように。これからも、地域のために私にできることを考え、行動していけたら幸いです」



先日の「集いの広場 さくら」では、今年のふるさと芸能発表会の映像を鑑賞。話に花が咲きます。

■ あなたの居場所 みんなおいでよ

開催日／毎月第3土曜日

時間／10:00～15:00(食事は13:30まで)

場所／総合会館 和室

■ 集いの広場 さくら

開催日／毎月第2・4土曜日

時間／10:00～11:30

場所／蔵本構造改善センター



各団体が自慢の芸能を披露



11月3日、総合会館グリーンハートホールでふるさと芸能発表会が開催され、町内から13団体が出場しました。

また、長崎県警察音楽隊及びカラーガード隊の特別出演もあり、会場には450名あまりの観客が訪れました。

学童保育にこにこはうすの児童・保護者70名による発表では、ダンスや合唱のほか一輪車の披露もあり、観客から大きな拍手が送られました。

東そのぎリヤカー商店街プロジェクト



大村湾PA（上り）を訪れる方へ町の魅力を発信する取り組み「東そのぎリヤカー商店街プロジェクト」。

11月7日のワークショップでは前回に引き続き、鹿児島堀口製茶の山迫さんを講師に招いて、商品となるお茶のアレンジドリンクの試作を行いました。

「お茶の味が弱い」「年代・性別で好みが変わるかも」など試行錯誤しながら、8種類のドリンクが完成間近です。

東彼杵中学校駅伝部 長崎県大会準優勝



11月7日、諫早市で行われた長崎県中学校総合体育大会駅伝競技男子の部において、東彼杵中学校が準優勝を果たし、翌8日に町長へ報告を行いました。

チームキャプテンの中島宝良さん（3年、木場）は「2位か3位になれると思っていたが、予想通りで驚いた。九州大会では全員が自己ベストをだして、上位入賞を目指したい」と意気込みを語ってくれました。

ウォーキングで心も体も健康に



11月10日、大村湾を眺めながら千綿地区を巡る「ヘルシーウォーク」が開催され、約50名が参加しました。

1番を目指して走り出す子どもたちや、豊かな自然を楽しみながらのんびりとゴールを目指す方など、それぞれのペースで約6kmのコースを完歩。

参加者からは「友だちと話しながら、のんびり楽しく歩きました」などの感想が聞かれました。

消防団秋季総合教育訓練



△通常点検の部優勝8分団の皆さん



△放水競技の部優勝3分団の皆さん

11月24日、町消防団秋季総合教育訓練が東彼杵中学校グラウンドで開催。

この訓練は、火災発生時にスムーズに出動・消火ができるよう、町内に8つある消防団の分団が通常点検と放水競技の2つの部門でその正確さを競います。

競技の結果、通常点検の部は8分団、放水競技の部は3分団が優勝。団員の皆さんの機敏な動きが印象的でした。



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
3日	ふるさと芸能大会	12日	治水事業促進全国大会
4日	里敬老会及び里おくんち	15日	西九州自動車道建設促進大会
5日	令和6年第4回町議会臨時会	18日	全国過疎地域連盟総会
7日	町保健対策推進協議会	20日	全国町村長大会
9日	長崎県消防殉職者慰霊祭	23日	東彼杵町表彰式
10日	2024 ひがしそのぎヘルシーウォーク	24日	消防団秋季総合教育訓練

令和6年度 東彼杵町表彰式

多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6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6名と1団体に表彰状を贈り、その功績を称えました。



後列左から：中原康尊さん、浦晋也さん、福田新也さん、二瀬浩志さん（代理） ※川原悟さん欠席
前列左から：浪瀬議長（来賓）、白丸凌太郎さん（代理）、岡田町長、池田隆さん、佐藤和則さん（来賓）

有限会社西海園
代表取締役 二瀬 浩志
産業振興功労
日本茶アワード2023において日本茶準大賞及び農林水産省農産局長賞を受賞され、そのぎ茶の銘柄確立と茶業振興に貢献された。

福田 新也
産業振興功労
令和6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、そのぎ茶の銘柄確立と茶業振興に貢献された。

川原 悟
スポーツ振興功労
平成2年から長年にわたりスポーツ推進委員として活躍され、町民のスポーツ振興や競技力の向上に貢献された。

白丸 凌太郎
スポーツ振興功労
令和5年特別国民体育大会及び第78回国民スポーツ大会アーチェリー競技成年男子団体において入賞に貢献された。

東彼杵町消防団第8分団
地域振興功労
第38回長崎県消防ポンプ操作法大会小型ポンプ操作の部に東彼分会代表として出場し、第3位入賞を果たされ、地域振興に貢献された。

中原 康尊
地域防犯功労
「こども110番のお店・家」の立ち上げに尽力され、全国商工会青年部全国大会の人づくり部門において顕彰を受賞。地域防犯に貢献された。

有限会社池田茶園
代表取締役 池田 隆
産業振興功労
日本茶アワード2023においてプラチナ賞を受賞され、そのぎ茶の銘柄確立と茶業振興に貢献された。

※敬称は省略いたします。

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14日（火） ⑩ 管理係 ☎ 46-1363

詳細はこちら



▶ 公営住宅 蔵本B団地（蔵本郷）

物件名	蔵本B団地 B1-102
広さ・駐車場	3DK・駐車場1台あり
家賃	月額14,900円～37,000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。 高齢者・障害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	※単身者の申込みはできません。ただし60歳以上の方や障害のある方は、単身でも申込みできます。 ※浴室の給湯器はありません。入居者負担で設置をお願いします。 ※集合住宅のため、周囲の環境音や生活音が聞こえることがあります。ご理解の上ご応募ください。 ※応募者多数の場合は、選考委員会にて決定します。



野良猫を減らすために

▶ 町内で捨て猫の情報が寄せられています

捨て猫は遺棄にあたり犯罪行為です。愛護動物を遺棄した場合、1年以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられます。最後まで責任をもって飼ってください。

▶ 野良猫に餌を与えていませんか？

お腹を空かせた野良猫に餌を与えたいという思いはわかりますが、その野良猫の排泄が近所の迷惑になっているかもしれません。

また、不妊・去勢手術をしないままの無責任な餌やりは、不幸な野良猫を増やすことにつながります。

町では、野良猫の不妊・去勢手術費用の一部助成を行っています。責任ある餌やりをされる場合は検討ください。



詳細はこちら



⑩ 環境衛生係
☎ 46-1165

▶ 犬の放し飼いなどもやめてください

犬の放し飼いは、飼い犬が他人に危害を加えたり、事故に合う恐れがあります。

また、排泄物をそのまま放置すると大変迷惑です。散歩の際は必ずリードを付け、排泄物は持ち帰るようにしてください。

ミツバチの飼育には届け出が必要です

ミツバチの飼育を行う方は、養蜂振興法に基づき、毎年「蜜蜂飼育届」の提出が必要です。1月17日（金）までに役場農林水産係へ提出してください。届出書はホームページまたは農林水産係窓口で配布しています。

☎ 農林水産係 ☎ 46-1317

▶提出が不要な方

- ・通年ではなく花粉交配時期のみ、ミツバチを飼育する者
- ・蜂蜜、蜜ろう、ローヤルゼリー等を自家用に使用するため、小規模に飼育する個人



町県民税の申告書を送付します

令和7年度（令和6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“簡易申告”」を1月末までに送付します。必要事項を記入のうえ、返信用封筒で役場住民税係へ返送してください。

▶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）がある方
- ・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

☎ 住民税係 ☎ 46-1261

医療費通知を発送します

国民健康保険加入の方（令和6年中に資格を喪失された方を含む）へ、令和6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6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！



令和7年度人間ドックの申込について

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者に対し、疾病予防、健康増進の一環として人間ドック費用の助成を行っています。令和7年度の人間ドック受診を希望される方は以下の事に注意して、お申し込みください。 ☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

▶対象者

- ・東彼杵町国民健康保険加入者のうち、以下の人
 - ①昭和60年3月31日までに生まれた人（令和7年度に41歳以上の人）
 - ②令和7年度に30歳、35歳、40歳になる人（無料検診の対象者）
- ・長崎県後期高齢者医療制度加入者

▶受付期間

3月14日（金）まで

▶受診期間

5月1日から12月31日まで

▶申込方法

- ①電子申請：右のQRコードから申込フォームへ
- ②窓口申請：役場 ほけん年金係窓口へ

申込はこちら



▶自己負担額

国保加入者：人間ドック料金の4割（町が6割補助）
後期高齢加入者：人間ドック料金の2割（町が8割補助）

▶【国保加入者】受診医療機関・検診コース・自己負担額

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	日帰りドック	日帰りドック
13,640 円	17,235 円	17,600 円
日帰りドック + 婦人ガン	脳ドック（MRI）	日帰りドック + 婦人ガン
17,424 円	16,685 円	22,440 円

▶【後期高齢加入者】受診医療機関・検診コース・自己負担額

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	日帰りドック	日帰りドック
6,820 円	8,617 円	8,800 円

▶注意事項

- ※料金は令和6年度の自己負担額を記載しています。令和7年度料金に変更がある場合、自己負担額は変更後料金の4割（後期は2割）となります。
- ※長崎川棚医療センターの検診コースは人間ドックと脳ドックを切り離して募集いたします。川棚医療センターを受診希望の方は日帰りドックか脳ドックの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となります）

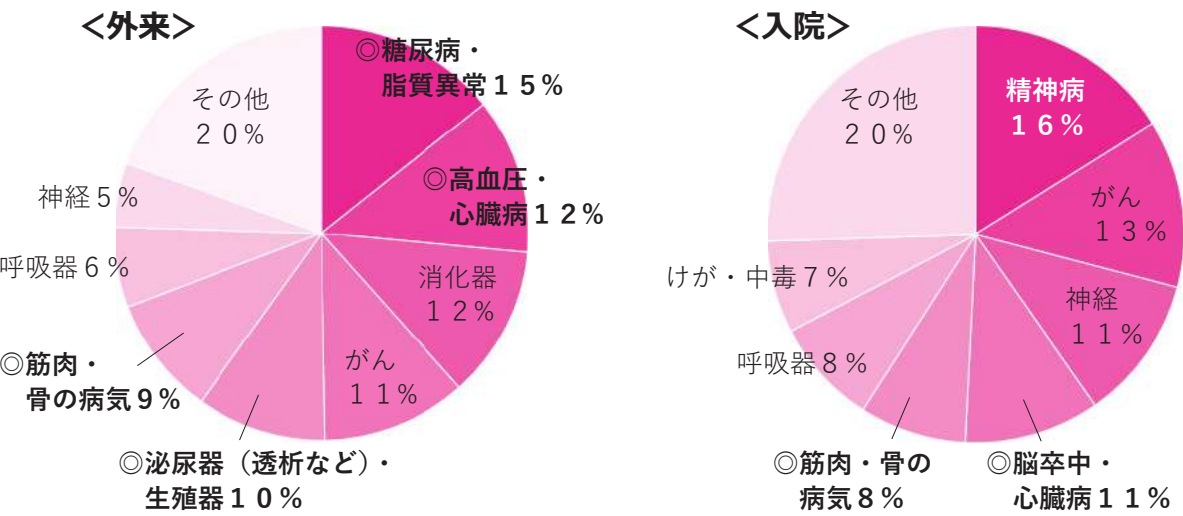


特定健診、なぜ必要？

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多いです。

▶令和5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3,000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10,000円（3割負担で3,000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

月11,626円

約10,000円の差
(3割負担で3,000円)

健診**未受診者**の
生活習慣病治療費

月22,070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**。受けていない方はぜひ受けましょう！

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	貧血など
肝機能	肝障害、脂肪肝	心電図※	不整脈、狭心症など
空腹時血糖、HbA1c	糖尿病	眼底検査※	網膜症など

※医師の判断で実施 （注）検査項目でわかる病気は一例です 問 ほけん年金係 ☎ 46-1202

新型コロナワクチン予防接種（任意接種）のお知らせ



生後6か月～中学3年生を対象に、新型コロナワクチンの接種費用を助成します。

▶ **接種期間** 12月1日～3月31日

▶ **助成回数** 6か月～4歳未満：3回、4歳～中学3年生：1回

▶ **自己負担額** 各医療機関が定める接種料から助成額9,475円を差し引いた額

▶ **接種方法**

6か月～4歳未満	4歳～12歳未満	12歳～中学3年生
<p>○以下の医療機関へ直接予約</p> <ul style="list-style-type: none"> ・田川小児科 ・野口内科こども医院 ・もとやまファミリークリニック 	<p>○以下の医療機関へ直接予約</p> <ul style="list-style-type: none"> ・田川小児科 ・野口内科こども医院 ・もとやまファミリークリニック ・さくらクリニック ・下山耳鼻咽喉科医院 	<p>○以下の医療機関へ直接予約</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山川医院 ・山住医院 ・岩永医院 ・松村内科消化器科 ・田川小児科 ・野口内科こども医院 ・もとやまファミリークリニック ・さくらクリニック ・下山耳鼻咽喉科医院

詳細はこちら



※表中の医療機関以外で接種を希望される場合は、**必ず事前に**健康増進係へ申請してください。

☎ 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。



県内初！ Pepper 君と一緒に認知症サポーター養成講座

11月12日、町地域包括支援センターでは Pepper（ペッパー）君と一緒に彼杵小学校5年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の方が困っていたら声掛けや見守りを行う人です。「認知症とは何か」や「認知症の方への対応方法」などについて、Pepper（ペッパー）君からのクイズをみんなで考えたりしました。



※ Pepper はソフトバンクロボティクスの登録商標です。本講座は、ソフトバンクロボティクスの Pepper を活用し、町地域包括支援センターが独自に実施しています。

☎ 町地域包括支援センター ☎ 46-1173

男性料理教室参加者募集！

食改さんによる初心者向け男性料理教室を開催します。

▶開催日時 1月22日（水）9時30分～13時

▶開催場所 総合会館1階調理実習室

▶内 容 健康ミニ講話、材料の切り方実習
調理実習（ごはん、肉じゃが、かきたま汁）

▶対 象 者 町内の男性 ▶参加費 300円

▶必要な物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、参加費

▶申込方法 1月9日（木）までに食生活改善推進協議会事務局（役場健康増進係）
0957-46-1200 へお電話ください。

ぜひご参加
ください！



☎ 健康増進係 ☎ 46-1200



健康一口 メモ

健康寿命と変形性膝関節症

東彼杵郡医師会 山本 尚幸（川棚町）



日本人の「平均寿命」は、女性は87歳、男性は81歳と発表されました。しかしながら、他人の手を借りずに自立して生活できる期間はそれよりも短く、女性は75歳、男性は73歳です。その「健康寿命」を延ばす事が求められています。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を、運動器症候群、またはロコモティブシンドロームと言います（以下ロコモ）。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

そのロコモの原因の一つに変形性膝関節症があります。膝関節内にあるクッションの役割をする軟骨が徐々にすり減って痛みが起きます。

治療は初期であれば、内服薬や外用薬（湿布や塗り薬）、物理療法（電気治療など）がありますが、中期になるとそれでは改善せず、ヒアルロン酸注射が検討されます。ヒアルロン酸は潤滑油やクッショ

ンの役目を果たしていますが、炎症や痛みを抑える効果もあります。

それでも改善せず生活に支障がある場合には人工関節を使った手術となります。最近は人工物や技術も進化し、2～3週間の入院で済みますし、手術翌日から歩けます。一定のリスクはあるものの痛みはほぼ軽快すると言っていいでしょう。

近年、PRP療法（多血小板血漿）といって、自分の血液を遠心分離して、関節に注射する治療がありますが、保険適応でなく中期から末期の患者さんへの効果は限定的のようです。進行を遅らせる効果はあると思います。費用は約5回の治療で約40万円とのことです。

どの段階でも、関節の動きや筋力の維持は重要ですので、運動リハビリテーションも必要です。

予防は運動療法が効果的です。特に歩行浴はお勧めです。肥満気味の方はダイエットもがんばりましょう。

「健康寿命」を延ばして、いつまでも自立した生活を送っていただきたいと思います。



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・開始時間・その他	問い合わせ先
1	水	西の原野中医院	波佐見町	☎ 0956-85-3054
2	木	田淵医院	川棚町	☎ 0956-82-2111
3	金	いちのせ内科循環器科	波佐見町	☎ 0956-85-7770
4	土			
5	日	こうの内科医院	波佐見町	☎ 0956-20-7500
6	月	大きくなったかな?	すくすくねんね、午前中	すくすくねんね ☎ 46-0737
7	火			
8	水			
9	木	IPPO講座	すくすくねんね、10時 対象者限定、6回連続講座	すくすくねんね ☎ 46-0737
10	金	誕生会	すくすくねんね、10時、10組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
11	土			
12	日	山本整形外科	川棚町	☎ 0956-82-2495
13	月	小鳥居病院	波佐見町	☎ 0956-85-3408
14	火	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
15	水	健康相談 糸かけ講座	総合会館2階 保健センター、13時半 健診結果、お薬手帳があれば持参 すくすくねんね、10時、4組限定 要予約、参加費 500円	健康増進係 ☎ 46-1200 すくすくねんね ☎ 46-0737
16	木	トレーニング室利用講習会 IPPO講座	総合会館2階 保健センター、19時、要予約 すくすくねんね、10時 対象者限定、6回連続講座	健康増進係 ☎ 46-1200 すくすくねんね ☎ 46-0737
17	金	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
18	土			
19	日	カナザワ内科クリニック	川棚町	☎ 0956-83-3727
20	月			
21	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
22	水	男性料理教室	総合会館1階 調理室、9時半、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
23	木	リトミック	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
24	金	食生活改善推進員養成講座	総合会館1階 和室研修室、9時半	健康増進係 ☎ 46-1200
25	土			
26	日	はすわ診療所	波佐見町	☎ 0956-85-5221
27	月	ベビーマッサージ	すくすくねんね、10時半、5組限定 要予約、参加費 100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
28	火			
29	水			
30	木			
31	金	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

※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。



図書室は12月29日(日)から1月3日(金)まで休室です。ご注意ください。
また、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)
1月11日(土) 10時30分から



『四角い空のむこうへ』
由美村 嬉々文
羽尻 利門 絵

筋肉の病気で人工呼吸器と車いすの生活を送る、中学生の実話を基に描かれた絵本。

彼の日課は家族に今日の天気を教えること。ある日お父さんは、ベッドの上に天窓をつけた。いつも空を眺められるなんて、なんて素敵なことでしょう。

台風一過の朝、きらめく朝の光に包まれ彼は誓った「ぼく、気象予報士になる！」

夢と希望が溢れる感動の絵本です。



『80歳からでも若返る脳活おりがみ』
伊達 博充 著
西剛史 監修

一枚の紙でいろんな形に七変化する折り紙。その活動することで脳が若返るといふ。折り紙作家の著者と脳科学者の西氏がその効果を対談形式で紹介する。

「物忘れが減る」「認知症リスクが減る」「言語力がアップする」を科学的に解明する西氏。折り紙を折ることでどんどん脳が活性化していると感じる著者。二人の対話をとおして折り紙を折ることのすごさを知る一冊です。



『ぬくもりの旋律』
岡田 真理 著

スポーツ記者の直生は、自閉スペクトラム症の次女を妻に任せっぱなしだった。仕事優先の夫に理解を見せる妻。積極的に3歳下の妹の世話をする姉。申し訳なささと甘えを自覚する直生。負担をかけまいと皆、気遣い合うのだった。

ある日次女が大怪我をし、入院した。それを機に妻の緊張の糸がブツンと切れ、夫婦の絆が崩れていく。落ち込む直生を支えたのは・・・。

家族の再生物語です。

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5冊まで)

「秋の読書推進事業」を開催しました

毎年10月27日から11月9日は秋の読書週間です。町でも多くの人に本に親しんでもらおうと、読み語りサークル「ぼけっとくらぶ」が社協デイサービス及びグループホーム琴の海で、「クジラっ子」が町内小・中学校で、それぞれ工夫を凝らした読み語りを行いました。また、図書室でも本の展示やぬりえコーナーの設置、乳幼児のお話会&おもちゃ作りなど様々なイベントを開催し、たくさんの親子が楽しみました。



△ぼけっとくらぶによるグループホーム琴の海での読み読みの様子

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9日（木）10時～15時

場所：県北振興局

②日時：1月21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10日（金）、1月27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14日（火）10時～12時

場所：役場1階 第2会議室

②日時：1月27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（金）

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

▶年金出張相談

日時：1月15日（水）10時～15時

場所：町総合会館 研修室

※相談を希望される方は事前に役場ほけん年金係へご連絡ください。

☎ 役場ほけん年金係 ☎ 0957-46-1202

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
7,319 人 (-22)	3,185 世帯 (-11)	3,532 人 (-5)	3,787 人 (-17)

出生	死亡	転入	転出	その他
2 人	10 人	14 人	31 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
10 月中	1	0	1	17	0	0
令和 6 年中	11	0	16	159	1	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

おめでとうございます。

藤田 しおり（中尾、将伍・悠歩）

地域おこし協力隊日記：松野 隆太

日が暮れるのが早く、すっかり冬になりましたね！ただ、夏が好きな私は、季節外れの夏の出来事を書きたいと思います。

この夏は大村湾で初めて SUP^{サップ}というマリンスポーツを体験しました。SUPとはサーフボードよりも少し大きいボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいくものです。

体験の時は何回もボードから落ちてしまいましたが、のどかな大村湾でSUPをやりたいと、思い切って五島市で開催されたSUP研修に参加してきました。夏の日差しを浴びながら綺麗な海で4日間みっちり講習を受け、インストラクターの資格を手に入れました。来年の夏は大村湾の上で優雅にSUPをしたいなあと思っています。



わたしの作品～彼杵小学校～



4年 中原 多英さん
「竹笛」



3年 光増 千晴さん
「木」



3年 大安 恵さん
「がちょうの大切な話し合い」



3年 綾部 詠太さん
「あわてるがちょう」



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

切り干し大根の歯ごたえが心地よいあんかけうどんです。主食・主菜・副菜が含まれ、1品でバランスの良く栄養をとることができます。

1人あたりの栄養価

エネルギー：502kcal、たんぱく質：18.6g
脂質：16.4g、食塩相当量：2.3g

＼冷凍うどんですぐに／

「豚肉と切り干し大根の あんかけうどん」

材料 2人分

◎切り干し大根 20g ◎水菜 1/2 袋 ◎しょうが 1 かけ ◎豚小間切れ肉 120g ◎冷凍うどん 2 玉 ◎ごま油 小さじ 2 ●めんつゆ (3 倍濃縮) 15ml ●片栗粉 大さじ 1 ●みりん 小さじ 2 ●水 300ml

作り方

- ①切り干し大根は水に約 5 分ひたしてもどし、水分をよく絞る。
- ②水菜は 4 cm 程度の長さに切り、しょうがはせん切りにする。豚こま切れ肉は大きければ食べやすく切る。
- ③冷凍うどんは袋の表示通りに加熱する。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉、切り干し大根、しょうがを入れて炒める。肉の色が変わったら合わせた●を混ぜ合わせて加え、とろみがでるまで煮る。
- ⑤水菜を加えてさっと煮る。
- ⑥器に③のうどんを盛り、⑤をかける。