

広報 ひがしそのぎ

2024
2月号
NO.676

第49回町民駅伝大会 優勝チーム

一般の部
株式会社ウラノ

オープンの部
東彼杵中EKKIDEN部



特集 | 東彼杵のひと | 食生活改善推進員のみなさん

祝！１００歳～これからもお元気で～



△空尾フサさん



△角田ツユ子さん

１２月３０日に空尾フサさん（大正１２年生まれ・菅無田）が、１月２日に角田ツユ子さん（大正１３年生まれ・東町）が１００歳を迎えられ、町から賞状や花束などが贈呈されました。

これからもお元気で過ごしてください。

火災予防と町民の安全を祈願して



１月７日、令和６年東彼杵町消防出初式が総合会館グリーンハートホールで開催され、２０２名の消防団員が参加しました。式典では浦修一団長が「地域の皆様とともにあらゆる災害に最善の対処ができるよう邁進したい」と決意を表明。

式典終了後は市中行進や一斉放水が行われ、団員の方々の凛々しい姿やその迫力に、歓声が上がりました。



短編アニメ「琴の海の花女」完成



1月23日、日本財団「海と日本プロジェクト」の一環として、短編アニメ「琴の海の花女」が制作され、沼田心之介監督が岡田町長を訪問。作品と「海ノ民話のまち認定書」を町長に手渡しました。

このアニメは「琴の海」の由来としても知られる「海辺に降り立った天女が美しい琴の音色を響かせた」という伝説を題材に制作。同日には千綿小学校・彼杵小学校で上映会も開催されました。

作品はこちら



第49回東彼杵町民駅伝大会開催



△一般の部準優勝「菅無田A」



△オープンの部準優勝「東彼杵中B & T」

1月28日、第49回東彼杵町民駅伝大会が開催され、一般の部、オープンの部合わせて14チームが出場。

町民グラウンド～やすらぎの里、柚木町～三の瀬～総合会館までの6区間、全16.3kmを選手たちが力走しました。

【一般の部上位3チーム】

順位	チーム名	タイム
1位	株式会社ウラノ	1:09:00
2位	菅無田A	1:09:44
3位	株式会社朽原建設	1:14:15

【オープンの部上位3チーム】

順位	チーム名	タイム
1位	東彼杵中 EKIDEN 部	1:00:55
2位	東彼杵中 B & T	1:05:11
3位	東彼杵中ソフトテニス部	1:14:04





東彼杵のひと達

vol.5

東彼杵町食生活改善推進員

「食改さん」とは？

広報紙の人気レシピコーナー『食改さんおすすめ料理』でおなじみの「食改さん」とは「食生活改善推進員」（以下、食改）のこと。食を通して家庭と地域の健康づくりを行うボランティアです。東彼杵町では30～80代の81人が活動しています（令和5年4月現在）。日本中が食糧不足だった昭和20年代、保健所の「栄養教室」から始まった活動は、やがて国を挙げての取り組みとなり全国津々浦々にその輪が広がりました。

スローガンは「私たちの健康は 私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」。町内各地区で開催される「いきいきサロン」などで汁物の塩分測定や、バランスのとれた食事についての啓発を行っています。より良い食習慣づくりを、まずは「家族へ」そして「ご近所へ」。健康づくりの輪を広げています。

地域とつながるきっかけに

「健康料理教室、男性料理教室で、地域の方々に日頃の栄養や減塩を意識してもらったり、子育て支援センターでは若い世代の方々と一緒に郷土料理を作ったりしています。地域の生産者さんとの交流や、ホウ酸団子作りなども実施。郷土料理伝承については伝統を守りな

がらも甘みや塩分を控えるなど、健康的な提案を心掛けています」と話すのは食改協議会会長の船本恵美子さん。



東彼杵町食生活改善推進協議会で会長を務める船本恵美子さん。

長く続けられる理由

もともと転勤族だった船本さん一家は、自然が豊かで故郷にも近い東彼杵が気に入ってこの町に引っ越してきました。「引っ越してきてすぐ、区長さんに勧められて研修を受け食改になりました。初めは地域になじめるか不安もありましたが、移住者の私をどなたも温かく迎えてくださり、すぐにお友だちができました。毎回皆さんに会うのが楽しみで気づけば20数年！今でもこの活動は私にとって地域との絆を深める大切な場です。町



男性料理教室の参加者の皆さんと(写真上)

料理教室では塩分濃度を測定。健康的な薄味を舌で覚えることが日頃の減塩への近道。

内には私より長く活動が続けている先輩がたくさんいらっしゃいます。それぞれ家庭や仕事、体調などに合わせて『できる時にできることを』互いに協力し合いながら、無理なく楽しんでやれるのが食改活動の魅力であり継続の秘訣ではないかと感じます。家族も意義を理解し応援してくれるのでありがたいですね」



実践講座で腰痛予防体操を学ぶ食改の皆さん

食育への思い

「私が今後特に力を入れたい活動の一つが『食育』です。食事は一生誰もが続けること、自分の命を守る方法でもあります。飽食の時代といわれようとも忙しすぎる現代の人々にとって、栄養バランス満点の食生活は至難の業です。子どもたちには『食事はこうあらねばならない』

と主張するだけでなく、基本を押さえつつむしろこれまでの『ねばならない』から解放されて、その時のベターを自分で選択する力をつけてほしいと願います。一汁一菜でいいよ、買ってきた総菜もお皿に載せてみよう、いただきますを言おう、郷土の味を体験しよう。そんな経験は記憶に残り、今後の人生で辛い時にこそ支えになってくれると思うのです」

一緒に「食改さん」しませんか？

「今日は野菜を多めに食べよう、などと食生活を工夫する姿勢はまさに食改、食生活改善の実践です。誰もがすでに大きな意味で食改さんなんです」と船本さん。自分や家族の健康を思い行動することが食改さんの原点なんですね。

東彼杵町食生活改善推進協議会は新メンバーを募集中です。性別不問、18歳以上の方ならどなたでも。8～2月に開催される研修を受講することで、仲間入りできます。

｜お問い合わせ｜

こども健康課 健康増進係 ☎ 0957-46-1200

3月1日から実証運行スタート

／もっと詳しく／



乗合自動車で便利に！

いよいよはじまる乗合自動車

先月号の広報ひがしそぎでお知らせした**予約制の乗合自動車**が、**3月1日から実証運行をスタート**します。既存のバス停に加え地域のゴミ集積所など、集落により近い場所で乗降することができるので、対象地域（※）にお住まいの方はぜひご利用ください。

※実証運行では次のページのように運行エリアが限られます。

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
町営バスの回数券・減免カードも使用できます。
- 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
- 運行車両
10人乗（定員8人）

利用方法

利用するためには**利用登録**と**事前予約**が必要です。

- 利用登録
電話で利用登録ができます。役場防災交通係（0957-46-0099）へ氏名・住所・電話番号をお伝えください。
- 事前予約
2月26日（月）から受付けます。乗車日の1週間前から1時間前までに、**利用日時・出発地・目的地・乗車人数**を**太陽タクシー**へお電話ください（0957-46-0152）。
※予約状況によっては、希望時間どおりとしない場合があります。

登録・予約はWEBでも受付中です！

詳細はこちら



役場に行きたい…

コンビニに行きたい…

最大8人まで乗り
合わせて目的地へ

町役場

24

実証運行のエリアと乗降場所

大野原線高原線・川内線

皆様のご利用を
お待ちしております！



実証運行期間中は、下の表のとおり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施設及び公共機関や商業施設等で乗降できます。

※乗降できる施設は随時追加する予定です。

東部循環線

大野原高原線・川内線エリア乗降場所

ゴミ集積所 法音寺 1～2	三の瀬バス停
ゴミ集積所 菅無田 1～3	蔭平橋バス停
ゴミ集積所 坂本 1～4	旧大楠小学校下バス停
ゴミ集積所 太ノ原	川内バス停
ゴミ集積所 太ノ浦	飯盛バス停
大野原周辺地区集会所バス停	二の瀬橋バス停
太の浦バス停	谷口バス停
太の原バス停	木戸蔵バス停
中山入口バス停	上杉バス停
中尾バス停	一本松バス停

公共機関・金融機関 乗降場所

総合会館	十八親和銀行東彼杵支店
東彼杵町役場	彼杵郵便局・千綿郵便局
町営バスセンター	彼杵駅・千綿駅
千綿支所	大村湾漁協東彼杵支店

商業施設 乗降場所

大川ストアー	ローソン東彼杵インター店
道の駅彼杵の荘	＼ショップ彼杵ミヤザキ店
コメリハード＆グリーン東彼杵店	ソリッソリッソ
セブンイレブン蔵本郷店	うみのわ
セブンイレブン八反田郷店	

東部循環線エリア乗降場所

ゴミ集積所 瀬戸 2～3	瀬戸野口バス停
ゴミ集積所 駄地 1～2	高峰バス停
ゴミ集積所 中岳	片平バス停
ゴミ集積所 平似田 1～3	薬師堂前バス停
ゴミ集積所 木場	丸尾バス停
ゴミ集積所 蕪	春木バス停
ゴミ集積所 一ツ石 1～2	鹿ノ丸バス停
ゴミ集積所 遠目	いこいの広場入口バス停
JA 東そのぎ支店バス停	弘法大橋バス停
彼杵名切バス停	木場バス停
千綿宿バス停	一ツ石バス停
瀬戸バス停	平似田公民館前バス停
千綿小学校下バス停	旧千綿中学校下バス停
駄地公民館前バス停	千綿駅前バス停

医療機関 乗降場所

山川医院	鈴木病院
山住医院	さざなみ
彼杵本町バス停（なか歯科など）	岩永医院
やまさき歯科医院	松村内科・消化器科
大安歯科医院	ちわた歯科医院
三島眼科医院	

お茶むすめを募集します！

町では、そのぎ茶のPR活動を行うお茶むすめを若干名募集しています。

町にゆかりのある方（在住・出身など）でそのぎ茶を広めたい意欲がある方、SNSで定期的にそのぎ茶に関する情報発信ができる方が対象です。希望される方は3月22日までに志望動機を記入した履歴書を農林水産係へ提出してください。

【仕事内容】

県内外でのイベントや式典での長崎そのぎ茶のPR活動（年間10日程度）及びSNS等での広報活動

【報酬】

年基本額5万円＋出務報酬日額1万円＋交通費

【任用期間】

令和6年4月～令和7年3月（更新有）



☎ 農林水産係 ☎ 46-1317

500円でもしにも備える

交通事故で3日以上の治療を受ける場合に見舞金を受け取れる「市町村交通災害共済」の加入受付を開始しています。町内に住民登録をしている方及び、就学のため一時的に転出している方が対象です。

☎ 防災交通係 ☎ 46-0099

【掛金】

一人につき500円 役場防災交通係、千綿支所

【受付窓口】

【共済期間】

令和6年4月1日～令和7年3月31日



国保の異動届出は14日以内に

春は引越し・就職のシーズンです。国民健康保険の資格に異動があったときは14日以内に届出をお願いします。また、町内に住民票が無い学生や施設入所など特別な事情で国保に加入されている方は、毎年4月以降に届出が必要です。

【国保の手続きが必要なとき】

- ・東彼杵町へ転入または東彼杵町から転出するとき
- ・職場の健康保険などに加入したとき、またはやめたとき
- ・生活保護を受けなくなった、または受け始めたとき
- ・子どもが生まれたとき
- ・死亡したとき

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202



詳細はこちら



東彼杵町公式ロゴマーク完成！



町の魅力をぎゅっと伝える公式ロゴマークが完成しました！
法人・個人問わず無料でご利用いただけます。利用申請など詳しくは町ホームページをご覧ください。

公式ロゴマークを活用して、どんどん町の魅力を発信していきましょう！

☎ 企画係 ☎ 46-1286

詳細はこちら



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】

- 日本で一番おいしい缶ボトル茶だと思っています。これからも期待しております。
- 今は離れて暮らしていますが、大好きな東彼杵が住み良い素晴らしい故郷であり続けるよう応援しています。

☎ 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
12月の件数・額	5,662件	144,165,000円
令和5年度累計	15,287件	365,900,000円

消費者行政に関する首長表明「安全・安心な消費生活の実現に向けて」

近年、消費者を取り巻く社会情勢は、超高齢社会の到来、高度情報化社会、国際化の進展等によって大きく変化しています。特に新型コロナウイルス感染症感染拡大、地震や大雨などの災害に便乗した悪質な勧誘が、新たな消費者トラブルを引き起こしています。

東彼杵町では、これらの問題に対応するため、役場総務課防災交通係に消費生活相談窓口を設置し、消費者問題の解決に向けた相談やあっせんのほか出前消費者講座、町内中学校での消費者教育の授業支援の取り組みや、高齢者等宅への自動通話録音装置の設置や訪問を行い啓発に努めています。

相談員はそのほかにも、多重債務・架空請求等の被害防止のため、高齢者世帯へ葉書による啓発などを行っています。特に複雑な問題が発生した場合については、長崎県消費生活センターへの照会・事案引継ぎなどによりトラブルの早期解決を図っています。

これからも町民皆様の安全・安心な消費生活の実現のため、将来にわたって消費者行政に全力で取り組みますので、被害発生防止に是非ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

令和6年2月 東彼杵町長 岡田 伊一郎

町有財産の貸出を行います

旧赤木管制室ほか3件の土地・建物を貸出します。農業用倉庫等としてご利用ください。希望される方は、2月29日までに申込書及び誓約書を財政管財係へ提出してください。

【貸出期間・貸出物件】

令和6年4月1日から令和11年3月31日

貸出物件	所在地	金額（年額）	契約方法
旧赤木管制室	千綿宿郷 1570 番 10	9,900 円	定期借家契約
旧平山管制室	菅無田郷 595 番 3	11,300 円	定期借家契約
旧千綿管制室	彼杵宿郷 1548 番 2	6,200 円	定期借家契約
旧彼杵管制室	彼杵宿郷 1662 番 28	8,200 円	定期借家契約

【応募資格】

町内に住所を有する団体または個人であり、町税を滞納していないこと。
その他詳しくは町ホームページをご確認ください。

問 財政管財係
☎ 46-1205



期日前投票所の立会人に登録しませんか？

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。詳細は町ホームページをご覧ください。（一度登録いただいた方は手続き不要です）

【立会人について】

応募資格：町の選挙人名簿に登録されている方
報酬：日額9,600円（源泉徴収あり）

立会日時：期日前投票期間のうち1日～数日程度で、8時30分～20時

仕事内容：投票する方が投票所に入場してから、投票用紙を投票箱に入れ、退場するまで立ち会いを行い、選挙が公正かつ確実に進んでいるか確認する。

問 町選挙管理委員会
☎ 46-1265



1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	二十歳を祝う会	1 7 日	長崎県後期高齢者医療広域連合運営委員会
7 日	東彼杵町消防出初式	1 8 日	第1回町議会臨時会・全員協議会
1 0 日	角田ツユ子さん、空尾フサさん百歳御祝い	2 2 日	東彼地区保健福祉組合会議
1 1 日	商工会新春交流会	2 5 日	土地改良事業団体連合会理事会 東彼杵町農業委員会との意見交換会
1 4 日	西九州自動車道建設促進大会	2 7 日	東彼杵道路建設促進大会
1 6 日	遠目山神祭、出口山しめ縄張り	2 8 日	第49回東彼杵町民駅伝大会

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ主成分で製造され、効き目も同じです。開発コストが低く抑えられている分、新薬の3～5割程度安くなっています。

まだ使ったことがない方も、一度ジェネリック医薬品を試してみませんか？

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202



ジェネリック医薬品に変更するときの注意

●自分の意思を伝える

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師に明確に告げましょう。保険証交付時に配布している「ジェネリック薬品希望シール」もご活用ください。

●医師や薬剤師の説明をきちんと聞く

複数のジェネリック医薬品がある場合は、それぞれの特徴をよく聞いて選択しましょう。

●お試し調剤からはじめる

飲みなれた薬を一気に変更するのが不安な時は、短期間のお試し処方で見ましょう。

●変更できない薬もある

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。医師の判断で変更不可になることもあります。

特定健診は3月末まで！

右の表は令和5年12月末現在の特定健診の受診率です。

特定健診は3月末まで、郡内の医療機関（郡医師会加入の医療機関）で受診することができます。年に一度、自分の体調を知る良い機会です。特定健診を受けましょう！



【地区別特定健診受診状況】

地区	受診率	地区	受診率	地区	受診率
小音琴	61.5%	山田	25.8%	東宿	44.4%
浦	52.8%	樋口	44.4%	瀬戸	42.9%
大音琴	45.8%	川内	42.1%	駄地	57.3%
口木田	35.7%	飯盛	75.0%	平似田	39.4%
蔵本	61.1%	法音寺	69.6%	中岳	50.0%
金谷	32.3%	菅無田	71.1%	遠目	33.3%
本町	35.4%	坂本	64.3%	蕪	66.7%
東町	62.9%	中尾	62.5%	木場	45.1%
橋ノ詰	48.2%	太ノ原	39.5%	里	69.7%
赤木	45.5%	太ノ浦	33.3%	一ツ石	70.0%
上杉	77.8%	八反田	65.9%		
下三根	62.8%	西宿	48.1%		

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

知らせてほしい、心のSOS

心がもやもやしたり、胸が苦しくなったら、ひとりで悩まず聞かせてください。匿名でも大丈夫です。SNSで相談できる場所もあります。(詳細はQRコードへ)

インターネットが閲覧できない方などは健康増進係まで遠慮なくお電話ください。保健師による相談も受け付けています。

【こころの悩み相談窓口】

○こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

○長崎いのちの電話

095-842-4343

☎ 健康増進係

☎ 46-1200

詳細はこちら



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：目指そう健康長寿！

年齢を重ねたり、病気になったりすると、体と心の働きが低下し、将来介護が必要になる可能性が高くなります。しかし、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態「ちょこっとだけ体と心が衰えた」状態の場合、早く気づいて対策することで、健康な状態に戻ることもできます。

この「ちょこっと老化」を予防し、健康な状態で長生きができるよう、バランスのいい食事・運動・社会参加の3つに取り組みましょう！



いきいき百歳体操で楽しく長生き！～瀬戸地区編～



△瀬戸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。瀬戸地区では、百歳体操のほかに音楽に合わせた花笠体操やリズム体操も意欲時に取り組まれています。

瀬戸地区いきいき百歳体操

活動日時：毎週月曜日 13時30分から

活動場所：東部コミュニティセンター

☎ 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：3月8日（金）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：2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



☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

がん検診希望調査

令和6年度がん検診の申込み時期となりました。

2月上旬に郵送した「各種がん検診希望調査票」に記入し、3月4日までに返送ください。

40歳を過ぎるとがんにかかる率は高まります。自覚症状がないからと安心せず、年に一度はがん検診を受けましょう。

胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診は、70歳までの10歳ごとの節目年齢の方は無料です。この機会にぜひ受診ください。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

健康ひとくちメモ

「ビタミンのおはなし」

長崎川棚医療センター 成田 智子（脳神経内科）

ビタミンと聞くと、どのようなイメージを持たれるでしょうか？「疲れやすいのは、ビタミン不足かしら？」「口内炎ができた、ビタミンが足りないのかしら？」「ビタミン注射をしてもらって、元気が出た！」このようなイメージをお持ちの方が多いのではないのでしょうか？

私達が日々何気なく摂取している食事には、炭水化物、脂質、タンパク質のほかに、電解質、ビタミン、微量元素などが含まれ、バランスよい食事と生体内での調整により、生命を維持する事ができています。ビタミンは、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、ナイアシン、などが知られており、その多くは食事摂取により随時まかなわれていて、体内に多量に貯蔵したり、体の中で合成したりする事ができません。特定の条件では、ビタミン欠乏により重篤な障害をきたす事もありますので、注意が必要です。

ビタミンB1欠乏は、偏食傾向が強い方、飲酒が多

く食事を摂らない方などで起こりやすく、ウェルニッケ脳症という病気を引き起こします。これは、時に意識障害や歩行障害をきたし、認知症のような後遺症を残す事もあります。また、ビタミンB1不足は末梢神経障害や心不全を伴う脚気を引き起こす事もあります。

ビタミンB12欠乏は胃や腸の手術を受けたあとの方に起こりやすいと言われています。手足のしびれや歩行障害をきたす亜急性連合性脊髄変性症や、視力障害、末梢神経障害などをきたします。特殊な貧血が生じる場合もあります。

葉酸は、リウマチやてんかん、経口避妊薬といった内服薬に伴い、欠乏する事があります。症状はビタミンB12欠乏に似た症状になります。

ビタミンAには、欠乏症以外にも、多くとりすぎた場合の過剰症もあります。特に妊娠中に多く摂り過ぎた場合には、胎児に先天異常を引き起こす事もあるので、注意が必要です。

ある種の食材を一切摂取しない、極端にたくさん摂る、アルコールを多飲するなどした場合に、上記の様なビタミン障害を引き起こす事がありますが、主食や副菜をバランスよく摂取していれば、それほど心配はありません。バランスよい食事で、健康維持を心がけましょう。



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	子 ひなまつり&お誕生会	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
2	土			
3	日	医 すが眼科	波佐見町	☎ 0956-20-7575
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
5	火			
6	水			
7	木	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
8	金	健 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
9	土			
10	日	医 ひろ皮ふ科クリニック	川棚町	☎ 0956-82-3001
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			
14	木	子 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
15	金			
16	土			
17	日	医 松村内科・消化器科	東彼杵町	☎ 0957-47-0709
18	月	子 助産師相談会	すくすくねんね、10 時、5 組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
19	火			
20	水	医 西の原野中医院	波佐見町	☎ 0956-85-3054
21	木	子 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、町内限定	すくすくねんね ☎ 46-0737
22	金			
23	土			
24	日	医 いちのせ内科循環器科	波佐見町	☎ 0956-85-7770
25	月			
26	火	子 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
27	水	健 献血	総合会館教育センター前 9 時～ 12 時半、14 時～ 16 時半	健康増進係 ☎ 46-1200
		子 はるちゃんの自然あそび	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
28	木			
29	金			
30	土			
31	日	医 はすわ診療所	波佐見町	☎ 0956-85-5221

※この内容は 1 月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



第170回芥川賞、直木賞候補作を含む1月・2月の新刊が入荷中です。
ぜひご覧ください。

本の読み語り（乳幼児対象・要申込み）
3月23日（土）10時30分から

新刊が入りました

このほか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

暮らしのうっかり事故を防ぐ本（国崎信江／監修 宝島社）

◎自己啓発本

科学がつきとめた「運のいい人」（中野信子／著 サンマーク出版）

◎小説

きこえる（道尾秀介／著 講談社）

トヨトミの世襲（梶山三郎／著 小学館）

名探偵じゃなくても（小西マサテル／著 宝島社）

なれのはて（加藤シゲアキ／著 講談社）

◎エッセイ

その世とこの世（谷川俊太郎／著 岩波書店）

ひとりで生きて99歳（三條三輪／著 幻冬舎）

遠距離介護の幸せなカタチ（柴田理恵／著 祥伝社）

◎図鑑

見て楽しむことば図鑑（みっけ、天野慶／著 幻冬舎）

◎えほん

あかちゃんあかちゃん3（おおのたろう／作・絵 大泉書店）

大ピンチずかん2（鈴木のりたけ／作 小学館）

ステーキ（はらぺこめがね／作 小学館）

◎アニメ絵本

君たちはどう生きるか 徳間アニメ絵本（宮崎駿／原作 徳間書店）

◎しらべもの

じぶんでよめるくるまずかん（成美堂出版編集部／編著 成美堂出版）

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

粒崎教育長、文部科学大臣から感謝状受賞

10月19日、東京都にて小学校教育の振興に尽力・功績があった功労者に対する表彰式が行われ、粒崎秀人教育長が文部科学大臣から小学校教育功労者感謝状を受賞されました。

粒崎教育長は、昭和53年から教壇に立ち37年間小学校教育に携わってこられました。また、本町では大楠小学校教頭、彼杵小学校校長を務められ、退職後は学校教育指導員を2年、令和2年4月からは教育長として尽力されています。

粒崎教育長は「大変名誉ある感謝状をいただき身に余る光栄です。これまでの貴重な出会いと、ご指導ご支援いただいた皆様に深く感謝申し上げます」と話されていました。



長崎県 土木部 都市政策課から

環境影響評価方法書の縦覧・説明会のお知らせ

東彼杵道路（佐世保市～東彼杵町）の環境影響評価方法書について、環境保全の見地からご意見をいただくため、以下のとおり縦覧し、方法書の内容についての説明会を開催します。詳しくは長崎県ホームページをご覧ください。

詳細はこちら



【事業の概要】

東彼杵道路（佐世保市～東彼杵町）は、県北地域と県央地域を結ぶ路線の一部となり、観光などの産業振興、生活利便性向上、緊急医療活動への支援など、地域の一体的発展に寄与するとともに、県内の広域的な人流・物流及び経済活動の活性化を支える大動脈、災害時の代替路としての機能・役割を担う道路です。

【環境影響評価方法書とは】

環境アセスメントにおいて、どのような項目について、どのような方法で調査・予測・評価をしていくのかという計画を示したものです。

【縦覧期間】

2月27日（火）～3月27日（水）
9時～17時（土日祝日を除く）

【意見書の提出期限】

4月10日（水）17時まで（当日消印有効）

【縦覧場所】

- 東彼杵町建設課
- 長崎県県民生活環境部地域環境課
- 長崎県県北振興局道路建設第一課
- 佐世保市土木部土木政策課
- 川棚町建設課
- 国土交通省九州地方整備局
長崎河川国道事務所計画課

【意見書の提出先】

長崎県 土木部 都市政策課
郵送・持参の場合：〒850-8570
長崎県長崎市尾上町3番1号
電子メールの場合：s08180@pref.nagasaki.lg.jp

【説明会】

日時：3月14日（木）19時～
場所：東彼杵町総合会館 教育センター
※事前申し込みは不要です。
○その他の説明会
3月15日（金）19時～ 川棚町中央公民館
3月18日（月）19時～ 佐世保市 宮地区
コミュニティセンター

☎ 長崎県 土木部 都市政策課
☎ 095-894-3031

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：3月14日（木）10時～15時
場所：県北振興局
②日時：3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。
☎ 県交通事故相談所 ☎ 095-824-1111

【心配ごと相談】

日時：3月9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：3月11日（月）10時～12時
場所：役場1階 第2会議室
②日時：3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 ☎ 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：3月8日（金）、25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

佐世保税務署から

令和5年分確定申告について

【会場】

佐世保合同庁舎 6階 会議室
佐世保市木場田町2番19号

【期間】

2月16日（金）～3月15日（金）
※土曜日、日曜日、祝日は休み。
※申告・納期限とは異なります。

【受付時間】

午前9時～午後4時



【注意事項1】

確定申告会場では、スマートフォンをお持ちの方は、原則ご自身のスマートフォンにより、ご自身で申告書の作成を行っていただきます。

- マイナンバーカード方式によりスマホ申告を行う場合には、マイナンバーカード及びカードの暗証番号（英数字6～16桁及び数字4桁）が必要となります。
- 事前にマイナポータルアプリをインストールしていただくと手続きがスムーズになります。

【注意事項2】

会場への入場は入場整理券が必要です。

- 入場整理券の配付状況に応じて、早めに受付を終了し、後日の来場をお願いする場合があります。
- 入場整理券は「国税庁LINE公式アカウント」を友だち追加することでLINEを通じたオンライン事前発行が可能です。

☎ 佐世保税務署
☎ 0570-00-5901

詳細はこちら



佐世保市消防局から

甲種防火管理新規講習及び危険物取扱者試験について

【甲種防火管理新規講習】

実施日：5月16日～17日の2日間
受付時間：9時20分～9時50分
講習時間：9時50分～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
申込方法：インターネットまたはFAX
日本防火・防災協会ホームページ
<https://www.n-bouka.or.jp/>
申込期間：3月27日～4月3日
定員：110名（先着）
問合わせ：（一財）日本防火・防災協会
03-6263-9903

【危険物取扱者試験】

実施日：6月9日
実施場所：長崎県立大学（予定）
受験料：種類によって料金は異なる
書面申請：郵便局にて振り込み
電子申請：クレジットカード・コンビニ・ペイジー
申込用紙：県北振興局及び消防局（各消防署、各出張所）に設置。
受付期間：4月1日から4月12日
問合わせ：（一財）消防試験研究センター
長崎県支部 095-822-5999

東彼杵町の人口（12月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,453 人 (-10)	3,203 世帯 (-2)	3,582 人 (-8)	3,871 人 (-2)

出生	死亡	転入	転出	その他
1 人	10 人	16 人	17 人	0 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
12月中	3	1	10	16	0	0
令和5年中	23	2	31	197	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

おめでとうございます。

山口 宗真（東町、剛祐・優子）

松山 琥太郎（蔵本、真太郎・笑里）

佐世保市消防局から

「火の用心」のポイント

火災は、一人ひとりの火の取扱いに対する「ちょっとした不注意」が原因で発生しています。火災を未然に防ぐために「正しい火の取扱い」を身につけましょう。

【火気の適正な取扱いと消火の準備】

- 機器の正しい使用を行うとともに消火器の確認等、安全体制を確保して行う。
- 火気使用時はその場を離れない。また、離れるときは完全に消えていることを確認する。

【機器と周囲の点検】

- 火気を使用前ににおいて機器の破損等がないか、また周囲に燃えやすいものがないか点検する。
- 火気使用後ににおいて機器の異常がないかまた、周囲の異常がないか点検する。

問 佐世保市消防局予防課広報係
☎ 0956-23-2539

長崎県 こども家庭課から

不妊治療費助成金の申請期限

県では不妊治療のうち、保険診療と併せて実施した「先進医療に係る費用」への助成を行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。

【申請期限】

- ① 2月29日までに治療が終了した場合
3月29日 申請書必着
- ② 3月中に治療が終了した場合
4月30日 申請書必着

問 長崎県こども家庭課
☎ 095-895-2442

詳細はこちら



自衛隊長崎地方協力本部から

自衛官募集のお知らせ

詳しくは長崎地方協力本部ホームページをご覧ください。

【幹部候補生、歯科・薬剤科幹部候補生】

- 受験資格（一般・飛行要員）
大卒程度試験：22歳以上26歳未満
院卒者試験：20歳以上28歳未満
- 受験資格（歯科・薬剤科）
専門の大卒20歳以上30歳未満

- 受付
3月1日～4月12日
- 1次試験日
一般・飛行幹部：4月20日、21日
歯科・薬剤科：4月20日

【一般曹候補生】

- 受験資格
18歳以上33歳未満
- 受付
3月1日～5月7日
- 1次試験日
5月17日～26日のうちいずれか1日



詳細はこちら



問 自衛隊長崎地方協力本部大村地域事務所
☎ 0957-52-6217

長崎県事業承継・引継ぎ支援センターから

事業承継に悩む中小企業・小規模事業者の様々な課題の解決に向けて支援します

長崎県事業承継・引継ぎ支援センターは「国が設置した事業承継・事業引継ぎの相談所」です。相談無料・秘密厳守、安心してご相談ください。

【主な業務】

- ◎事業承継支援（親族・従業員・第三者）に関するご相談
- ◎事業承継診断
- ◎事業承継計画作成支援
- ◎M & A マッチング支援 など

【受付時間】

平日9時～17時

問 長崎県事業承継・引継ぎ支援センター
☎ 095-895-7080

詳細はこちら



日本年金機構から

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

【将来の大きな支えになります】

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

【老後のためだけのものではありません】

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害基礎年金や遺族基礎年金もあります。障害基礎年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族基礎年金は、加入者本人が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受けとれます。

☎ ねんきん加入者ダイヤル
☎ 0570-003-004

全国国民年金基金長崎支部から

国民年金基金のお知らせ

国民年金基金は、国民年金にセットで加入し、節税しながらより充実した年金を受けられる公的な年金です。

【加入できる方】

- ①国民年金の第1号被保険者
※一部条件あり
- ②国民年金の任意加入者

【主な特徴】

- ①掛金全額が社会保険料控除の対象で、受取る年金は公的年金等控除の対象です。
- ②万一の時はご遺族に一時金が支払われます。
- ③受取る年金は終身が基本で、金額も変動しません。
- ④掛金は一時停止や増減もできて、無理なく続けられます。

☎ 全国国民年金基金 長崎支部
☎ 0120-65-4192

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 157kcal ◎たんぱく質 15.4g
◎脂質 7.5g ◎食塩相当量 0.7g

◆おすすめポイント

1品で魚も野菜もとれる料理です。魚や野菜の種類、味付け（ポン酢、チーズ味など）をかえて、楽しんでください。

＼魚も野菜も1品で簡単／ 「鮭のホイル焼き」

材料 2人分

- ◎鮭切り身 2切れ ◎酒 大さじ1
◎しめじ 1/2パック ◎玉ねぎ 1/2個
◎赤パプリカ 1/4個 ◎さやいんげん 6本
●みそ 大さじ1/2 ●マヨネーズ 大さじ1
●唐辛子 1/2本

作り方

- ①魚は水気をふきとり、酒をふりかける。
- ②しめじは石づきをとり、ほぐしておく。玉ねぎ、赤パプリカは薄切り。いんげんはゆでて、斜め切りにしておく。
- ③唐辛子は種を出して細かく刻み、●を合わせておく。
- ④アルミホイルに玉ねぎをしき、魚・しめじ・パプリカをのせ、③をかけてアルミホイルの上下左右を折り返し包む。
- ⑤フライパンを熱し④を入れ、フライパンに水120cc程度を加えて蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったらインゲンを加え、器に盛る。

HAPPY BIRTHDAY !!



やまと
川原 大和くん (本町)
令和2年12月18日生

優しくて甘えん坊で怒りん坊
で泣き虫のやまちゃん♡
これからも笑顔いっぱい大き
くなってね♪

川原康貴さん、久美子さんより

広報ひがしそのぎでお子様のお誕生をお祝い
しませんか？応募方法など詳しくは町ホーム
ページをご覧ください。



地域おこし協力隊日記

せっちゃん (斎藤 節子)

里郷にある移住希望者向けお試し住宅「大迫の宿」。昨年は
約30組の方に利用いただき、すぐ移住につながるような結果
はありませんでしたが、まち案内等で町の魅力は十分伝えるこ
とができたと感じています。地域の方に出会い、移住してきた
方とお話できることも町の魅力の一つです。利用された方が身
体で感じたことを写真で記録として残してくれていることで
「住みたい」のきっかけに繋がるのかなと思っています。

帰りに笑顔で「ありがとうございました」と言われることが
何よりも嬉しい言葉です。



Instagramで
情報発信中です！
ぜひご覧ください♪



わたしの作品～彼杵小学校～



2年 澤村みあさん



2年 大安恵さん



1年 三根陽葵さん



1年 深草仁さん

