

広報 ひがしそのぎ

2025

11月号

NO.697



教えて!
あなたの
東彼杵町

坂本地区
自治会長 東坂 茂樹さん

- ・ひがしそのぎスポーツフェスタ2025を開催しました【P3】
- ・万博でそのぎ茶会を開催しました【P12(役場からのお知らせ)】

Q11. 宇宙人が東彼杵町にやってきた！
最初に案内する場所は？

坂本浮立と
コラボして
記念撮影。

Q9. 東彼杵町で
好きなイベントは？

茶市

他には
思いつかない。

Q4. あなたが町長になったら
どんなイベントを開催する？

自転車競技
ツールド東彼杵町

(県内や全国から参加者募集)

グリーンロードや山間部の
道路で競技する

クジラの形の
抹茶スイーツ

Q10
どんな東彼杵町スイーツ？

Q1. 東彼杵町での思い出の場所は？

彼杵駅での待ち時間 (高校生の時、
JRバスと列車で通学していた)
友達との会話や楽しい思い出がある。

Q2. 東彼杵町の推しスポットは？

夕焼け時、赤木の茶園から
大村湾と西彼杵半島を見渡せる場所。
岳道から俵坂への道中に見える
大村湾の景色。



Q8. 東彼杵町の前は
どこに住んでいた？

就職して研修後
福岡市(1973～)
那覇市(1974～)
福岡市(1976～)
佐世保市(1980～)
東彼杵町坂本郷(1984～)
佐世保市(1989～)
長崎市(1998～)
長与町(1999～)
東彼杵町坂本郷(2021～)

Q7. 町民歴は何年目？

Uターンして
4年目ですが
0～18才までと
29～の5年間も
町内在住。

Q6. 未来の東彼杵町は？

中々想像できないですね。
過疎が進んで高齢者ばかり…

Q5. お茶は1日
何杯飲んでいる？

3～4杯程度

教えて！ あなたの 東彼杵町

Vol.07

Profile

坂本地区 東坂 茂樹 さん (70) 東彼杵町 出身
自治会長 | 趣味 | ドライブ、旅行

今まで色々なところで生活してきました。サラリーマンを定年後、
子供の頃の憧れだった大型観光バス運転手をしてから四年前に故
郷の東彼杵町に… 田舎で不便ですね。でも豊かな自然と人の温か
さを感じられる場所です。そして今は小学校のスクールバスの運転
手をして子供達と触れ合いながら楽しく過ごしております。



Q3 東彼杵町あるあるは？

苗字で地域が
わかる。
暗くなるまで
車のライトを
点灯しない。

ひがしそのぎスポーツフェスタ2025開催！

スポーツ庁からの委託を受け、10月5日『ひがしそのぎスポーツフェスタ2025』が開催されました。このイベントは、町内のスポーツ振興を目指し、子どもから大人まで幅広い世代が気軽に、そして多様な競技に触れることが出来るように、スポーツクラブひがしそのぎを中心に、町内のスポーツ関係団体の協力のもと開催されたイベントです。

初の試みとなるこのイベントでは、12種目のスポーツ体験ブースが用意され、普段体験できない種目(トランポリンやボルダリングなど)も体験することができ、約500名の方が参加されました。

また、オリンピックにも出場されたマラソンランナーでスポーツコメンテーターの千葉真子さんに『親子でかけっこ教室』・『陸上教室』を通して、走ることや体を動かすことの楽しさを丁寧に教えていただきました。

その他にも、総合会館ではメイクアップ教室や、アロマの香りで癒されたりと、それぞれの場所で笑顔のあふれるフェスタとなりました。



彼杵小4年生「ふくしとかいご基礎講座」



9月24日、彼杵小学校4年生を対象に「ふくしとかいご基礎講座」が行われました。講師は社会医療法人三佼会宮崎病院で「介護のしごと魅力伝道師」としても活躍されている介護福祉士の原田祐輔さん。

介護や認知症に関する授業、高齢者の方の視力や聞こえ方の体験などを通して、介護福祉士としてのやりがいや重要性を児童に伝えていただきました。

県南地域選考会で好成績！



△高等登録群の部金賞：堤隼人さん



△若雌の1の部銀賞：山口裕紀さん

10月3日、令和7年度長崎県和牛共進会県南地域選考会が雲仙市で開催されました。

町内からは6頭の出品があり、高等登録群の部で堤隼人さんが金賞、若雌の1の部（生後14か月以上～17か月未満）で山口裕紀さんが銀賞を受賞されました。今回受賞されたお二人は、11月6日に開催される長崎県和牛共進会へ出品されます。

JR 長崎駅で「そのぎ茶」をPR！



10月11日～13日にJR長崎駅にて秋のそのぎ茶まつりが開催されました。

計15社の茶商・生産者の方が出店、県内の方はもちろん、長崎駅を利用されていた県外の方にも長崎そのぎ茶と、東彼杵町が広くPRされました。11月7日～9日にはベルナード観光通りでも同イベントが開催されました。

第43回町民スローピッチソフトボール大会開催

10月12日、町ソフトボール協会主催の「第43回町民スローピッチソフトボール大会」が開催されました。

マイナーの部13チーム、シニアの部4チーム、総勢265名が参加し、熱戦を繰り広げました。激闘の末、マイナーの部は法音寺地区、シニアの部は木場・一ツ石地区が優勝を果たしました。

また、当日はまだ残暑が残る厳しい中でしたが、地区の融和と親睦を深める一日となりました。



△マイナーの部優勝：法音寺地区



△シニアの部優勝：木場・一ツ石地区

全日本少年春季軟式野球大会出場報告



△左から：岡田町長、郷野さん、浪瀬さん

10月20日、軟式野球チーム佐世保BULLSで活動している、郷野慶馬さん(中学2年)浪瀬賢人さん(中学2年)が、全日本少年春季軟式野球大会出場の報告にみえました。

学校が終わるとすぐに波佐見町にある練習場へ行き、暗くなるまで練習しているそうです。

日々の練習の成果を出し、大会での活躍を願っています。

歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール



千綿小学校2年 葉山星七さん

児童・生徒が歯科保健への理解を深めることを目的に歯科医師会が「歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール」を毎年実施しています。

令和7年度は、千綿小学校2年葉山星七さんが、低学年の最優秀賞を受賞しました。

令和 6 年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（平成 1 9 年法律第 9 4 号）」の規定に基づき、東彼杵町の健全化判断比率および資金不足比率を公表いたします。

健全化判断比率には、**実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債比率、将来負担比率**の 4 つの指標があります。令和 6 年度決算は令和 5 年度決算に引き続きいずれの指標も早期健全化基準（自治体の財政規模により国が定めた基準）を下回り『**健全**』となりました。

また、**資金不足比率**も各公営企業会計においても『**資金不足なし**』となりました。

【健全化判断比率】

☎ 財政管財係 ☎ 46-1205

指標	当町の比率			早期健全化基準	財政再生基準
	R5	R6			
実質赤字比率	—	—	健全	15.00%	20.00%
連結実質赤字比率	—	—	健全	20.00%	30.00%
実質公債比率	8.9%	8.8%	健全	25.00%	35.00%
将来負担比率	21.4%	19.4%	健全	350.00%	

※赤字額が発生していないため、「—」と表記しています。

【資金不足比率】

会計	当町の比率		経営健全化基準
水道事業会計	—	資金不足なし	20.00%
下水道事業会計	—	資金不足なし	

※資金不足額が発生していないため、「—」と表記しています。

【実質公債比率の過去・未来】

H21	H26	R 元	R6	R11	R16	R21	R26
16.3%	10.6%	12.0%	8.8%	9.9%	14.8%	13.9%	12.8%

（想定）

- ①令和 7 年度は起債 16 億 6 千万（現予算額）を借り入れ。
- ②令和 8 年度以降、毎年度起債 7 億円（うち過疎対策事業債 4 億円）を借り入れ。
- ③庁舎建設について、令和 11 年度に 8 億円を借り入れ。

今後、実質公債比率は上昇が見込まれますが、これは過疎対策事業債を多く借り入れているためです。ただし、過疎対策事業債は元利償還金に対し、普通交付税で 7 割措置されるため、実質 3 割負担で事業を実施でき、さらに他起債と比べ、幅広い活用が認められている非常に有利な起債となっています。この起債が現在、令和 12 年度までは借り入れ可能なため、それまでの期間で町の将来へ繋がる様々な事業に活用したいと考え、財政運営を行っております。

その他では、令和 7 年度に町営住宅建設が完了し、その起債の元金償還が令和 11 年度から始まるため、比率が上昇する要因となっています。

※健全化判断比率等の詳細は、こちら（総務省 HP「地方公共団体の財政の健全化」
<https://www.soumu.go.jp/iken/zaisei/kenzenka/index.html>）

令和7年度の予算執行状況をお知らせします

令和7年度上半期（4月から9月まで）の一般会計及び特別会計等の予算執行状況をお知らせします。※金額は端数を省略し、概数で表記しています。

▶表1 一般会計予算執行状況

歳入

科目	予算額	収入済額
地方交付税	21 億 2,015 万円	15 億 6,980 万円
地方債	16 億 6,130 万円	0 万円
国庫支出金	9 億 8,400 万円	1 億 5,993 万円
地方税	9 億 3,820 万円	5 億 5,987 万円
繰入金	5 億 1,879 万円	0 円
県支出金	5 億 1,764 万円	4,263 万円
寄附金	4 億 5 万円	1,994 万円
繰越金	2 億 9,276 万円	2 億 9,276 万円
地方消費税及びその他	6 億 3,327 万円	2 億 370 万円
合計	80 億 6,616 万円	28 億 4,863 万円

歳出

科目	予算額	支出済額
土木費	19 億 560 万円	2 億 5,561 万円
民生費	18 億 5,109 万円	6 億 8,989 万円
総務費	16 億 4,889 万円	3 億 9,531 万円
教育費	8 億 5,915 万円	2 億 9,399 万円
衛生費	4 億 3,731 万円	1 億 4,080 万円
公債費	4 億 3,585 万円	2 億 2,463 万円
農林水産業費	3 億 4,431 万円	1 億 193 万円
消防費	3 億 616 万円	1 億 3,087 万円
商工費	1 億 7,877 万円	1 億 442 万円
議会費	6,785 万円	3,464 万円
災害復旧費	2,376 万円	1,997 万円
その他	742 万円	0 円
合計	80 億 6,616 万円	23 億 9,206 万円

▶表2 全会計予算執行状況

会計区分	予算額	収入済額	収入率	予算額	支出済額	執行率
一般会計	80.7 億円	28.5 億円	35.3%	80.7 億円	23.9 億円	29.7%
特別会計（4会計）	21.5 億円	8.9 億円	41.4%	21.5 億円	8.1 億円	37.7%
企業会計（2会計）	9.1 億円	2.3 億円	25.3%	9.9 億円	3.4 億円	34.3%
合計	111.3 億円	39.7 億円	35.7%	112.1 億円	35.4 億円	31.6%

▶表3 借入先別地方債現在高（全会計）

借入先	金額
財政融資資金（財務省）	55 億 260 万円
地方公共団体金融機構	10 億 3,592 万円
日本郵政株式会社	3 億 8,663 万円
市中銀行（JA含む）	5 億 5,213 万円
市町村振興協会	1 億 149 万円
全国自治協会	1129 万円
合計	75 億 9,006 万円
町民1人あたりの額	105 万円

※9月末現在の人口7,263人から算出

▶表4 一時借入金の状況（全会計）

借入残高	0 円
------	-----

▶表5 基金残高

基金名	残高
庁舎整備基金	6 億 4,409 万円
財政調整基金	4 億 6,964 万円
ふるさと創生事業基金	4 億 5,855 万円
減債基金	2 億 9,243 万円
国保財政調整基金	2 億 8,476 万円
介護給付費準備基金	2 億 7,909 万円
教育文化施設整備基金	1 億 2,227 万円
水道事業財政調整基金及び下水道事業基金	1 億 8,927 万円
地域福祉基金	7,305 万円
その他（5基金）	8,338 万円
合計	28 億 9,653 万円

東彼杵町職員の給与などを公表します①

町職員の給料や人事行政の運営などの概要をお知らせします。
※金額は全て端数を省略し、概数で表記しています。

▶職員の任免の状況（令和6年度中）

採用	4人	退職	4人
----	----	----	----

▶職員数の状況（各年4月1日現在 単位：人）

部門		職員数		増減	主な増減理由
		R6	R7		
一般行政部門	議会	2	2		
	総務	19	21	2	正規、支所から増
	税務	7	6	-1	収納対策係減
	農林水産	8	8		
	商工	2	2		
	土木	9	9		
	民生	6	7	1	給付事業増
	衛生	10	10		
特別行政部門	小計	63	65	2	
	教育	11	10	-1	教育総務係減
普通会計	小計	11	10	-1	
	計	74	75	1	
公営企業等会計部門	水道	6	6		
	下水道	3	3		
	国保	2	2		
	介護	8	8		
	その他	1	0	-1	会計年度職員配置
	小計	20	19	-1	
合計		94	94	0	

※特別職・非常勤職員を除いた数

▶人件費の状況（一般会計決算）

報酬や給料等の人件費が歳出に占める割合を令和6年度決算でみたものです。

区分	金額
歳出額（A）	66億9,497万円
実質収支	1億3,911万円
人件費（B）	8億8,214万円
人件費率（B／A）	13.2%

※人件費には一般職の給与、退職手当負担金、共済費のほか、特別職の給与及び議員や非常勤特別職（各種委員）の報酬等を含みます。

▶職員給与費の状況（一般会計予算）

区分	金額
職員数（A）	83人
給料	3億2,232万円
職員手当	6,026万円
期末勤勉手当	1億2,787万円
計（B）	5億1,046万円
職員1人あたり（B／A）	615万円

※給与費は、令和7年度当初予算でみたものです。
職員手当には、退職手当負担金を含んでいません。職員数については、上下水道及び介護保険の特別会計を除いています。

▶職員の初任給の状況（令和7年4月1日現在）

区分		決定初任給	採用2年経過後
一般行政職	大学卒	220,000円	230,000円
	高校卒	188,000円	201,000円
技能労務職	高校卒	185,700円	199,000円

▶職員の平均給料月額及び平均年齢（令和7年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	329,100円	44.8歳

▶職員手当の状況

①期末・勤勉手当（令和6年度実績）

区分	期末手当	勤勉手当	合計
6月期	1.225月分	1.025月分	2.25月分
12月期	1.275月分	1.075月分	2.35月分
計	2.5月分	2.1月分	4.6月分

②退職手当（令和7年度）

区分	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分

※役職に応じた調整額の加算有り

☎ 総務係 ☎ 46-1265

東彼杵町職員の給与などを公表します②

▶職員手当の状況

③その他手当

区分	内容（いずれも月額）
扶養手当	①子1人につき11,500円 （満15歳に達する日以後の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子1人につき5,000円を加算） ②配偶者3,000円 ③配偶者、子以外1人につき6,500円
住居手当	月額16,000円を超える家賃若しくは間代を支払っている職員に最高28,000円までの手当を支給
通勤手当	①通勤距離に応じて2,000円（片道2kmから5km）から最高31,600円（片道60km以上）を支給 ②運賃等相当額上限額150,000円

▶特別職の報酬等の状況

（令和7年4月1日現在）

①給料または報酬月額

区分	給料または報酬月額
町長	690,000円
副町長	570,000円
教育長	540,000円
議長	322,000円
副議長	267,000円
常任委員長 議会運営委員長	261,000円
議員	250,000円

②期末手当（町長・副町長・教育長）

区分	期末手当
6月期	1.65月分
12月期	1.8月分
計	3.45月分

③期末手当（議員）

区分	期末手当
6月期	1.7月分
12月期	1.75月分
計	3.45月分

▶職員の勤務時間の状況

（令和7年4月1日現在）

1週間の勤務時間	38時間45分
始業時間	午前8時30分
終業時間	午後5時15分
休憩時間	1時間

▶職員の分限及び懲戒処分の状況

区分	内容	令和6年度
分限処分	公務能率の維持やその適正な運営の確保の目的から、勤務実績不良、心身の故障などのため職責を十分に果たすことが期待できない場合などに行います。	休職1人
懲戒処分	職務上の義務違反や公務員としてふさわしくない非行がある場合に、職員に一定の義務違反に対する道義的責任を問い、公務における規律と秩序を維持することを目的に行います。	該当なし

▶職員の研修の状況（令和6年度）

研修先	内容	人数
中央研修所	管理職特別セミナー	2人
国際文化研修所	公営住宅実務	1人

▶職員の人事評価

平成28年度から職員の能力及び業績を反映したうえで行われる人事評価制度を導入し、その評価結果を勤勉手当などに反映しています。

▶職員の健康管理に関する状況

区分	内容	受診者数
職員健康診断	血液検査、レントゲン、問診ほか	52人
人間ドック検診	医療機関による人間ドック検診	45人

問 総務係 ☎ 46-1265

東彼杵町小中一貫教育基本方針（素案）に関する意見募集

東彼杵町では、今後の町立学校のあり方について、令和6年2月に東彼杵町小中一貫教育導入検討委員会を立ち上げて論議を行ってきました。令和7年3月に導入の諮問をいただき、第2段階として、「東彼杵町小中一貫教育基本方針」の素案を作成しました。

本素案につきまして、広く町民の皆様からご意見をお伺いするため、パブリックコメントを「意見募集要項」により実施します。お寄せいただいたご意見は、基本方針作成の参考とさせていただきます。

尚、ご意見に対する対応としては、東彼杵町及び東彼杵町教育委員会のホームページに掲載します。個別の対応は致しかねますので、その旨ご了承ください。

▶ **募集対象**：東彼杵町小中一貫教育基本方針（素案）全文

▶ **募集期間**：11月14日（金）～12月11日（木）まで

▶ **資料の閲覧場所**

本素案は、東彼杵町ホームページ・東彼杵町教育委員会ホームページにて閲覧できるほか、次の場所で閲覧いただけます。

○東彼杵町教育委員会情報コーナー ○千綿支所 ○歴史民俗資料館・図書館

▶ **意見提出の方法・提出先**

（1）電子申請の場合

①東彼杵町ホームページ・東彼杵町教育委員会ホームページに掲載されたURLより Microsoft Forms 入力画面へ移動、記入後に送信を押してください。

②次の QR コードより Microsoft Forms 入力画面へ移動、記入後に送信を押してください。

（2）郵送・持参による提出：〒859-3807 東彼杵町彼杵宿郷706-4

東彼杵町教育委員会学校教育係 宛

電話番号：0957-46-0353

（3）ファックスによる提出：0957-46-0757

※送付票の添付は不要です。

▶ **ご意見提出用紙**

（1）資料閲覧場所に設置の用紙を利用。

（2）東彼杵町ホームページ・東彼杵町教育委員会ホームページよりダウンロード。

▶ **ご意見等の情報の取り扱い**

○皆さまからお寄せいただきましたご意見につきましては、個人情報（名前、住所、電話番号、ファックス番号、電子メールアドレス等）を除き、すべて公表される可能性がありますことをご承知おきください。

○ご意見の内容につきましては、取りまとめて公表する予定です。その際、同趣旨のご意見がある場合は、まとめて公表することがあります。

○素案をご覧になり、「素案のままで問題ない」と思われた場合につきましても、その旨をご意見としていただければ幸いです。



令和8年度奨学金貸付のご案内

経済的な理由で就学が困難な方に対して、奨学資金を貸し付けます。

▶対象者 ※以下の全てに該当する方

- ①町内に居住する住民の子（外国人を除く）
- ②高等学校以上の学校（高校・高専・短大・大学）に在学する人
- ③学資の支払いが困難な人のうち、健康で人物・学業ともに優れた人
- ④他団体から奨学金の貸付を受けていない人

▶奨学金の額

- ・高校または同程度の学校
月額10,000円以内
- ・専門学校、短大、大学または同程度の学校
月額20,000円以内

▶奨学金の返還

学校卒業の月の（中退を含む）6か月後から在学期間の2倍の期間内に月割で毎月返還。

▶手続き方法

必要書類を受付期間内に教育委員会へ提出してください。願書は、教育委員会で配布します。

▶願書の受付期間

4月1日（水）～4月24日（金）

奨学金の返還について

返還金は、後輩の新たな奨学金となる重要なものです。奨学金を借りていた方は、約束どおりの返還をお願いします。現時点で返還が滞っている方は、放置されずにご相談ください。住所等の変更や、返還が困難となりそうな場合などは、速やかにご連絡ください。

●ご相談・お問い合わせは 公益財団法人 長崎県育英会

☎095-824-7501

●東彼杵町奨学金返還については 教育委員会学校教育係

☎46-0353

☎ 教育委員会 学校教育係 ☎ 46-0353

10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	平戸市市制施行20周年記念式典 新規採用職員辞令交付	12日	第36回町民女子ソフトバレーボール大会 伝承365年「坂本浮立奉納」
3日	台湾国慶節祝賀レセプション	14日	町老連高齢者グラウンドゴルフ大会
4日	彼杵神社例大祭 諫早市制施行20周年記念式典	19日	東彼杵中学校体育大会
5日	彼杵地区戦没者慰霊祭	26日	彼杵小・千綿小運動会
9日	交通系ICカード乗車券SUGOCAエリア拡大セレモニー		敬老祝賀会（19日：口木田、26日：東町）

12月3日から12月9日は「障害者週間」です

すべての人が障がいに関する関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化その他のあらゆる分野の活動に参加することを促進するため、障害者週間が設けられています。

東彼杵町では、障がいのある方への理解を深めてもらうため、障がいのある方への接し方についてのパンフレットを作成しています。パンフレットご希望の方は社会福祉係にお声かけください。

☎ 社会福祉係 ☎ 46-1155



東 彼 杵 町

万博オランダパビリオンでそのぎ茶会を開催しました！

9月11日、彼杵小・千綿小の6年生54名が、万博のオランダパビリオンのマーク館長やスタッフのみなさん、そして万博に来場された国内外の方延べ110名を招待し、そのぎ茶会を開催しました。

当日は今回の合言葉にもなった「そのぎ茶最高〜！」の元気な声が響き、子どもたちとお客様の笑顔があふれる会となりました。



詳細はこちら



☎ 企画係 ☎ 46-1286

農地改良等届について

農地の造成（盛土又は掘削）を行う場合には、事前に農業委員会へ農地改良等届の提出が必要です。

例）茶畑の改植に伴う造成工事、圃場の嵩上げ、田を畑へ変更するなど

※農業委員会で現地確認を行いますので、確認前に着工しないようご注意ください。

農地改良の要件を満たさない場合や、農地を農地としてではなく別の用途として使用する場合は、「農地転用」の手続きが必要です。

詳しくは、農業委員会にお尋ねください。

☎ 農業委員会 ☎ 46-1311

農業委員会への届出・申請について

農地改良等届のほか農地の貸借や売買、転用などの申請については、毎月 14 日（土曜日・日曜日・祝日の場合は翌開庁日）が締切日で、同月 25 日前後の農業委員会（総会）で審査を行います。

受付締切日を過ぎて提出した場合は、翌月の受付となりますのでご注意ください。事前に相談のうえ、早めに提出をお願いします。

☎ 農業委員会 ☎ 46-1311

新規職員紹介

10月1日から、新しい仲間が増えました。よろしくお願いします。



橋口彩夏（子ども健康課）

町民の皆さまのお役に立てるよう精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。



戸田美菜（総務課）

感謝の気持ちを忘れず、笑顔で頑張ります！
地域の皆さんに元気を届けたいです！

子ども医療電話相談

長崎県では夜間や休日のお子さんの急な病気やケガ等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や医療機関を受診すべきか判断に迷ったときに、「家庭での対処方法」や「医療機関の受診の要否」について電話で相談に応じる「長崎子ども医療電話相談センター」を開設しています。

▶相談日及び時間

平日・土曜日 午後6時から翌朝8時まで
日曜日・祝日 午前8時から翌朝8時まで
(24時間)

▶相談電話番号

短縮電話番号 **#8000**
#8000がつかない方は
(095-822-3308)
携帯電話からもつながります。

地域包括支援センター

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。



11月30日は人生会議の日

あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、信頼する人々と普段から話してみたりすることを「人生会議（ACP）」と言います。

今回、「元気なうちから手帳」書き方コーナーを始めました。

元気なうちから手帳とは、元気なうちから自分のこれからの希望や生き方について、自分で考え、また大切な人と話し合うきっかけづくりの手帳です。

持っているけどそのままになっているという方や話を聞いてみたいという方、好きな時間に立ち寄ってみませんか？

☎ 町地域包括支援センター ☎ 46-1173

日時：毎月第1金曜日 10時～15時

場所：町総合会館2階相談室（地域包括支援センター横）

参加費無料、予約不要、どなたでも参加できます。

動画はこちら



◁ 「ACPについて考えてみませんか」

詳しくはこちら



◁ 『元気なうちから手帳』

※「ACPについて考えてみませんか」は、郡医師会と東彼3町が協力して作った東彼杵郡オリジナルムービーです。ぜひご覧ください！

被爆二世健康診断

被爆二世健康診断の申込みは2月13日までです。健康増進係に忘れずにお申込みください。

▶受診期間

令和8年2月28日まで

▶対象者

県内に住所を有し、両親またはそのどちらかが原爆被爆者で昭和21年6月4日以降に生まれた人

▶実施場所

県が委託した医療機関（東彼杵町では山住医院、岩永医院）

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

母子手帳交付（予約制）

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

☎ 子育て支援係 ☎ 46-1196

健康一口メモ

薬の正しい飲み方 （食前・食後・食間の違いを知っていますか？）

あじさい薬局 平川 純

病院や薬局で薬をもらうと「食前」、「食後」、「食間」にといった指示が薬袋に書かれていることがあります。これにはしっかりとした意味があります。薬は飲むタイミングを守る事で効果を発揮し、副作用を減らす事ができます。

食前（しょくぜん）服用とは、「食事の30分くらい前にお薬を服用」を意味します。食前に飲む薬は主に「食事によって効果が妨げられる薬」や「食事の前に効いてほしい薬」です。例えば胃酸を抑える胃薬や食事で胃酸が出る前に効かせたい、又は食欲を高める薬、食べる前に効いてほしい薬です。

食後（しょくご）服用とは、「食事が終わってから30分以内に薬を服用」を意味します。最もよく使われるタイミングです。多くの薬は胃への刺激があるため食後に飲む事で胃の刺激を軽減できます。さらに、食事と一緒に薬の成分が吸収された方が効果が安定する薬もあります。例えば抗生物質の一部、糖尿病の薬、痛み止めなどです。

食間（しょくかん）服用とは、「食事と食事の間（食後2時間ほどたった空腹時）に薬を服用」を意味します。間違えて食事を中に服用する方もいますので、要注意です！わかりにくい方は朝食と昼食の間、時間帯は9時半、昼食と夕食の間、時間帯は午後3時半など具体的な時間に薬を服用して下さい。例えば

胃の中に食べ物がない状態で効果を発揮する薬や食事によって吸収が妨げられる薬が食間服用となります。

どうして服用のタイミングが大事なのか？薬によっては、食事の影響で体への吸収が変わる事があります。食後に飲んだ方が吸収されやすい薬もあれば、空腹時に飲まないとも効果が落ちる薬もあります。また、胃に負担をかけやすい薬は、食後に飲んだ方が副作用を減らせます。つまり、薬を飲むタイミングはお薬の性質に合わせてベストな効き方をする様に設計されています。

薬を飲み忘れたときはどうするか？薬を飲むのを忘れてしまうのはよくある事です。そんな時は、思い出してすぐなら飲んでもよい（ただし次の服用時間が近い場合は1回分飛ばす）ですが、絶対に2回分をまとめて飲んではいけません。

「食前」「食後」「食間」という飲み方にはそれぞれ理由があり、薬は正しく飲んでこそ、効果を発揮し安全に使えるものです。自己流で飲むのではなく、指示を守る事が大切です。飲み方に不安がある時は、薬剤師にお気軽に相談してください。正しい飲み方を知る事で薬はより安心して頼もしい味方になってくれます。



子育て・健康カレンダー

- 子育て情報
- 健康情報
- 休日当番医
- 包括支援

日	曜日	内容	場所・開始時間・その他	問い合わせ先
1	月	子育てリンパマッサージ	すくすくねんね、5組限定、要予約、10時、¥100	すくすくねんね ☎ 46-0737
2	火	子育て大きくなったかな？	すくすくねんね、10組限定、要予約、10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
3	水			
4	木	子育ていっぽ講座③	すくすくねんね、10時、町内限定、6回連続、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
5	金	子育てファーストサイン教室	すくすくねんね、4組限定・要予約、10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
		子育て「元気なうちから手帳」書き方コーナー	総合会館 2 階相談室、10時、	地域包括支援センター ☎ 46-1173
6	土			
7	日	休日当番医 山川医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0020
8	月			
9	火			
10	水	子育て食改さんと作ろう！郷土料理クッキング！	すくすくねんね、12組限定、要予約、10時、¥300	すくすくねんね ☎ 46-0737
		健康健康相談	総合会館 2 階保健センター、13時30分、健診結果、お持ちの方はお薬手帳	健康増進係 ☎ 46-1200
11	木	子育てXmas コンサート&誕生会	すくすくねんね、12組限定、要予約、10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
12	金	子育ていっぽ講座④	すくすくねんね、10時、町内限定、6回連続、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
13	土			
14	日	休日当番医 波佐見病院	波佐見町	☎ 0956-85-7021
		健康トレーニング室利用講習	総合会館 2 階相談室、10時	健康増進係 ☎ 46-1200
15	月	子育て年賀状製作	すくすくねんね、10組限定、要予約、10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
16	火			
17	水	子育てミドリブさんのクリスマスブーケ作り	すくすくねんね、4組限定、要予約、10時、¥800	すくすくねんね ☎ 46-0737
18	木	子育ていっぽ講座⑤	すくすくねんね、10時、町内限定、6回連続、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
19	金			
20	土			
21	日	休日当番医 山住医院	東彼杵町	☎ 0957-46-1162
22	月			
23	火	健康1歳6か月児健診・3歳児健診	対象者は通知をご確認ください	健康増進係 ☎ 46-1200
24	水			
25	木	子育ていっぽ講座⑥	すくすくねんね、10時、町内限定、6回連続、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
26	金			
27	土			
28	日	休日当番医 こうの内科医院	波佐見町	☎ 0956-20-7500
29	月			
30	火	休日当番医 はすわ診療所	波佐見町	☎ 0956-85-5221
31	水	休日当番医 西の原野中医院	波佐見町	☎ 0956-85-3054

※この内容は10月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。

すくすくねんね年末年始のお休み：12月27日（土）～1月3日（土）
トレーニング室年末年始のお休み：12月29日（月）～1月3日（土）



町図書室は、12月8日～12日まで蔵書点検のため休館します。本の返却は、入口に設置の返却箱をご利用ください。ご協力よろしくお願いします。

絵本の読み語り（乳幼児対象・要申込）
12月20日（土）10時30分から



『へんしん
もいもい』
市原 淳作
関 一夫 監修

絵本「もいもい」の第3弾。このシリーズは、「すべての子どもを笑顔にする！」がモットーの「あかちゃんラボ5.0」から発売された絵本。

最新刊は、あかちゃんの視線をくぎ付けにするキャラクター「もいもい」が、鳥やヘリコプターや色んな形に大変身。「もいもい」のさがし絵遊びもでき、親子で何度でも繰り返し楽しめる絵本です。「長崎県わくわくブックリスト」にも挙げられています。



『一年一組
せんせいあのね ②』
鹿島和夫 +
ヨシタケシンスケ 著

神戸の小学校教諭だった鹿島和夫さん。「あのね帳」に残した約40年前の小学一年生の作品集からセレクト。

子どもの目で見た、感じたことを純粋な心で綴った詩は、心に染み入り、ジーンとなったり、笑ったり…。

「あのね帳」は、先生と生徒の毎日の交換日記のようなもの。そのつづやきを拾い上げる先生の姿にも、優しい気持ちにさせられます。前作の①も合わせておすすめ。



『翠雨の人』
伊与原 新 著

「雨とは何だろう。」少女時代、雨の原理に素朴な疑問を抱き、科学の道を志した猿渡勝子の生涯を描いた小説。

戦時下、科学と戦争の関係を問いつけた勝子は、戦後、ビキニ水爆実験による放射能汚染の実態、調査に打ち込んでいく…。その成果は、核実験の抑止に繋がる影響を国際社会に与えた。勝子の意志を貫き、献身的に実験する姿に心打たれます。

戦後80年、必読の書です。

詳細はこちら



開室時間：月・水曜日～土曜日 10時～19時30分 休室日：毎週火曜日、年末年始
日曜日・祝祭日 10時～17時 貸出期間：2週間（一人5冊まで）

地域おこし協力隊日記：萩原大将

東彼杵で海の新しいコンテンツ作りや陸上養殖の創設を日々奮闘しております。

8月はモニターツアーを実施し想像以上の方に東彼杵に来ていただきました。

また10月から操船体験＋クルージング＋宝探しゲームを兼ね備えた「トレジャークルーズ」を実施します。大村湾初の複合したイベント。陸上養殖はようやく形になりつつあり役場の方、地域の方に支えられながら来年度には創業が出来そうな予感です。はじめはバナメイエビを養殖し国産エビを町民の皆さんにお届けできるよう頑張ります（^^）



「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」参加者募集

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

- ▶対象：先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児
- ▶参加費：10万円
- ▶実施地域：フィリピン、ミャンマー（相手国事情により実施時期の変更や取り止めの場合があります。）
- ※本事業は、令和7年度をもって終了となり、最後の実施となるためぜひご参加ください。
- ▶申込・詳細については、一般財団法人長崎県遺族会（095-843-3585）へお問い合わせください。

長崎県県央保健所から



性感染症検査を実施しています ～12月1日は世界エイズデー～

HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、感染していない人と同様の生活を送ることが期待できます。県央保健所ではエイズ等の性感染症検査を行っていますので、この機会に検査を受けましょう！

▶検査の場所 県央保健所（諫早市栄田町26-49）

☎ 県央保健所 ☎ 0957-26-3306

▶検査の詳細

	通常検査	即日検査
日程	毎週火曜日 (祝日、年末年始を除く)	第2火曜日 (祝日、年末年始を除く)
受付時間	10時～14時30分	16時～19時30分
項目	HIV・梅毒・クラミジア	エイズ・梅毒
結果	2週間後以降	約1時間後
オンライン予約		



▶特例検査 12月2日（火）は特例検査（即日・夜間）を実施します。
受付時間：16時～19時30分、完全予約制

▶その他 検査は無料・匿名で受けられます。詳しくは県央保健所HPをご覧ください。

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
9月中	1	0	2	19	0	0
令和7年中	11	0	15	148	4	0

東彼杵町の人口（9月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,263 人 (-17)	3,188 世帯 (-12)	3,503 人 (-4)	3,760 人 (-13)

出生	死亡	転入	転出	その他
3 人	9 人	10 人	21 人	0 人

ハローワーク大村

就職を希望する方、従業員を募集される事業主の方へ
ハローワーク大村からの情報をお届けします。

職業紹介・相談、人材の募集など、雇用に関する様々なサービスを無料で提供しています！各種セミナーや事業所説明会等イベント情報などを随時配信いたします。ぜひ、お友だち登録をお願いします！

LINE

公式アカウント
開設しました！

二次元コードから友だち追加
LINEアプリの「ホーム」から「友だち追加」、「QRコード」を選択し、上の二次元コードを撮影して登録してください。

ID検索から友だち追加
LINEアプリの「ホーム」から「友だち追加」、「検索」を選択し「@617xyioa」を入力して登録してください。

ハローワーク大村
〒856-8609
大村市松並1-213-9
TEL 0957-52-8609
●受付時間 9:30～17:15
（土日祝、年末年始を除く）

友だち募集中

ハローワーク大村からの情報から
セミナー・説明会のご案内
様々な求人情報
就職活動に役立つ情報

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：12月11日（木）10時～15時

場所：県北振興局

②日時：12月23日（火）10時～15時

場所：大村市役所

③日時：12月25日（木）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 ☎ 095-895-2342

▶心配ごと相談

日時：12月10日（水）

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

▶無料弁護士相談

日時：12月17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

▶行政相談

①日時：12月8日（月）10時～12時

場所：役場1階 第2会議室

②日時：12月22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

▶ひとり親家庭等のためのなやみごと相談室

資格取得、仕事探し、母子・父子寡婦福祉資金の貸付などお困りごとや悩みごとについて福祉事務所の母子父子自立支援員が相談をお受けします。

日時：12月10日（水）13時30分～

場所：町社会福祉協議会

☎ 東彼・北松福祉事務所 ☎ 0956-22-3211

▶人権相談

12月4日～10日は「人権週間」です。

いじめ、虐待、ハラスメントなどお困りの方はお気軽にご相談ください。

日時：12月1日（月）10時～15時

場所：町総合会館福祉センター相談室

☎ 佐世保人権擁護委員協議会

☎ 0956-24-4850

佐世保税務署から

マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください

有効期限を過ぎた場合、e-Tax 手続やマイナ保険証としての利用などができませんので、お早めに更新手続をお願いします。確定申告期などは窓口の混雑が予想されます。有効期限や更新手続等の詳細は、デジタル庁公式 note をご確認ください。



国税庁e-Taxキャラクター
イータ君

「マイナンバーカードの有効期限に関するQ & A」は
こちらから



「書かない確定申告
マイナンバーカードで自宅から e-Tax」



「スマホ申告 マイナンバーカードで e-Tax」は
こちらから



NET 119をご活用ください

NET 119は聴覚や発話等の障がいにより、音声での緊急通報が困難な方を対象としたスマートフォンや携帯電話を使って消防へ緊急通報できるサービスです。NET 119をご利用いただくには、事前登録が必要です。登録の詳細に関しては佐世保市消防局のホームページをご確認いただくか、もしくは佐世保市消防局の代表電話番号 0956-23-5121へお問い合わせをお願いします。

詳しくはこちら



わたしの作品～千綿小学校～



3年 井川 玲蓮さん



3年 真壁 朝四郎さん



作品名：「人生の花」
4年 西川 かなえさん



作品名：「日の中にある花」
4年 田島 実嬉さん



東彼杵町観光協会通信

「くじらぼうや」と楽しく町内のお店めぐり

先日開催した「とびだし茶娘」お披露目会イベントでは、子どもたちから208枚のぬりえ作品が寄せられ、道の駅観光案内所におよそ1か月間展示しました。その中から東彼杵町観光協会長賞として優秀作品を選出し、10月23日に千綿小学校の牛田桃奈さんへ賞状と記念品を贈呈しました。

また、「とびだし茶娘」と同じく、ダテユウイチ氏がデザインした「くじらぼうや」がスタンプになった「東そのぎ町スタンプラリー」も好評開催中です。

観光協会員の飲食店やお茶屋さんなど38店舗が協賛しており、各店それぞれにオリジナル「くじらぼうや」スタンプを用意しています。スタンプを10個集めるとステッカー、20個集めるとホログラムステッカー、30個集めるとLINEスタンプをプレゼント。

お店をご利用の際は、ぜひスタンプを押してご参加ください！



問

東彼杵町観光協会
☎ 46-1909