

広報 ひがしそのぎ

2025

2月号

NO.688

宮脇さんも参加している千綿竹林保全会の活動のおかげで、美しく見応えのある竹林が維持されています。



特集 | 東彼杵のひと | 宮脇 喜八郎さん

宮脇 喜八郎さん

1944(昭和19)年生まれ、
東彼杵町里郷出身、
口木田郷在住

東彼杵の ひと

vol.16



千綿竹林保全会メンバーとして、また東彼杵町農業委員として地域に貢献されている、口木田郷の宮脇喜八郎さんにお話を伺いました。

若かりし日



里郷の農家で7人きょうだいの末っ子に生まれ、高校卒業後は長崎の航空関連会社に就職しました。各地の空港に拠点を置き、燃料補給や貨物・手荷物を扱う航空機地上支援業務(グランドハンドリング)を行う会社です。

転勤で福岡にいた23歳のある日、親父からハガキで「晴れ着を持って帰ってこい」との連絡。帰省するとお見合いの席でした。緊張で食事が喉を通らず、気づけばご飯にお茶をかけて流し込んでいました。そんな私を、笑いをこらえながら見守っていたのが妻です。この時のことは今でも夫婦の語り草になっています。

父と同じ道を

結婚して福岡で新生活を始め、2人の子どもにも恵まれて、そろそろ地元へのUターンを考えようかという頃、長崎空港が完成しました。会社で長崎空港での新事務所開設の話が持ち上がり、地元出身者の私が所長を任されることに。妻の実家のある口木田郷に帰ってきました。

そこから定年まで30年、家族に支えられながらやりがいのある仕事を続けられたこと、長男・次男そろって私と同じ航空を支える仕事に就き、今も空港で頑張ってくれていることは、私の人生の宝ものといえます。



定年後は農家

定年後は野菜づくりに熱中しました。農家の生まれだからか「今日はどげんしとるやろか?」と畑に行くのが楽しくて。一方で地域では農業の担い手が減り、耕作放



福岡空港にて、新しい機体(ダグラス DC-10)の前で先輩と。右が宮脇さん。

棄地が問題になっていることを知りました。それならばと、いちご農家をしている家族に協力してもらい、口木田でもいちごの栽培を始めることにしたんです。10年間はいちご農家として、農業の苦勞も喜びも味わいました。今は規模を縮小して自家用だけ栽培しています。

口木田の皆さんと一緒に「桜と花の里づくり」というスローガンを掲げ、荒れていた山を手入れして桜や菜の花を植える取り組みも続けています。花があふれる春が、今年も待ち遠しいです。

美しい竹林へ

一昨年から同世代の6名で「千綿竹林保全会」を結成し、地元の放置竹林の整備を行なっています。放置竹林は竹が農地まで侵食したり、土砂災害のリスクが高まったり、農地を荒らす害獣のすみかになったりと、さまざまな影響が出てくるんです。

昔懐かしい「タケノコがとれる美しい竹林」を目指して、メンバーと地道に倒竹や枯竹を取り除くところからスタート。片付いてきたら間伐を行うことで、明るく美しい竹林がよみがえり、昨年春にはおいしいタケノコが収穫できました。かまどでゆでて、たくさんの方に喜んでもらえたときは、本

当にうれしかったです。

妻と共に参加するこの活動が、私の今一番の楽しみ。体力の続くうちは、仲間たちとこの活動を続けていきたいですね。



千綿竹林保全会のメンバー。屋外での活動は健康づくりにも役立っているそう。

取材とぼれ話

宮脇さんを含む農業委員（14名）と、農地利用最適化推進委員（14名）は、地元の農地確保・効率的な利用・担い手育成・農業振興・耕作放棄地の解消など幅広い農業の課題に取り組んでいます。



東彼杵中剣道部 県新人戦3位入賞



12月25日、令和6年度長崎県中学校剣道競技新人大会団体戦で3位入賞を果たした東彼杵中剣道部が、町長へ入賞報告を行いました。

チームキャプテンの隅星瞬さん(東宿・2年生)は「次の大会では優勝を目指して頑張りたい。応援よろしくをお願いします」と話してくれました。

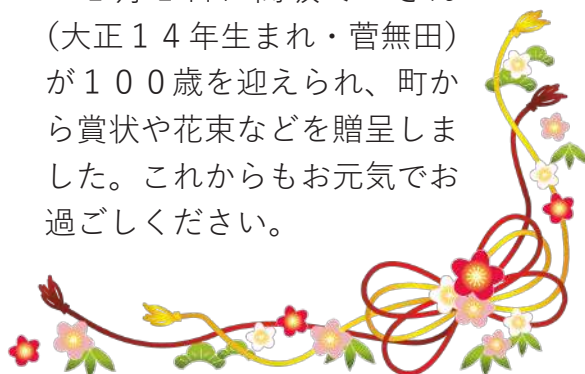
東彼杵中剣道部は2～3月にかけて3つの九州大会・全国大会に出場します。

祝！100歳～これからもお元気で～



写真中央下：高坂ミエさん

1月1日に高坂ミエさん(大正14年生まれ・菅無田)が100歳を迎えられ、町から賞状や花束などを贈呈しました。これからもお元気でお過ごしください。



町の地域活性化をビジネスとして



1月11日、地域活性化をビジネスとして展開するプランを企画・プレゼンし、最優秀賞を決める「ビジネスプランコンテスト」が町総合会館で開催され社会人や学生など11チームが出場しました。

専門家が町の課題解決などを基準に審査した結果、最優秀賞は「そのぎ茶を使った特製お茶漬けを提供する専門飲食店」をプレゼンした藤村直さん。2月に開催される県のコンテストに出場されます。

火災予防と町民の安全を祈願して



1月5日、令和7年東彼杵町消防出初式が総合会館で開催され、190名の消防団員が参加しました。

式典では浦修一団長が「消防団活動を支えるものは家族や地域の人々と自分たちの故郷を大切に思う気持ち。地域の防人として消防団が一体となり、防災活動に努めていきたい」とあいさつ。

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



白丸良能さん国土交通大臣表彰 受賞



1月17日、令和6年自動車関係功労者国土交通大臣表彰を受賞した白丸良能さん（法音寺）が役場を訪れ、受賞報告を行いました。

この賞は、長年にわたり事業用自動車の運転者として業務に励み、その成績が優秀な方に贈られます。

白丸さんは長崎県交通局で35年以上無事故・無違反でバスの運転手を務められています。

第50回東彼杵町民駅伝大会開催



△一般の部優勝「菅無田 A」



△オープンの部優勝「東彼杵中すずめ組」

1月26日、第50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17チームが出場しました。

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	菅無田 A	1:06:11
2位	株式会社ウラノ	1:06:54
3位	法音寺	1:11:35

▶オープンの部上位3チーム

順位	チーム名	タイム
1位	東彼杵中すずめ組	1:08:47
2位	東彼杵中ひよこ組	1:10:55
3位	中尾	1:11:41



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21日までに履歴書に志望動機を記入し、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7年4月～令和8年3月を予定（更新有）



☎ 農林水産係 ☎ 46-1317

60歳から生涯学習始めませんか？

教育委員会では60歳以上の方を対象に、毎月1回コスモス大学を開催しています。様々な分野の講話を聴き、仲間と共に楽しい時間を過ごしませんか？

▶受講期間 5月から翌年3月（計11回）

▶対象者 町内にお住まいの60歳以上の方

▶受講料 年間1,000円

▶場所 東彼杵町総合会館

▶その他 年に1度、研修旅行も行っています

☎ 町教育委員会 社会教育係 ☎ 46-0114



△過去に開催したスマホ体験講座の様子

長崎県男女共同参画推進員を募集します

県では地域に密着した男女共同参画の推進活動を行うため、男女共同参画推進員を募集しています。

☎ 総務係 ☎ 46-1265

▶活動内容

- ・男女共同参画アドバイザーや町とともに会議の開催や情報交換
- ・地域における男女共同参画に関する普及啓発
- ・地域における男女共同参画に関する人材の養成

▶募集人数 1人

▶任期 3年

詳細はこちら



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。手続きの際は、マイナンバーカードをお持ちください。
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東彼杵町の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

問 ほけん年金係 ☎ 46-1202



詳細はこちら

口座振替の手続きはWEB上で簡単に！

十八親和銀行に加え、長崎県央農業協同組合もWEBから口座振替の申込みができるようになりました。この機会に、納め忘れもなく、納付の手間がいらぬ便利な「口座振替」をご検討ください。

▶取扱いできる金融機関

- ・十八親和銀行
- ・長崎県央農業協同組合

問 住民税係 ☎ 46-1261

▶口座振替ができる種類

国民健康保険税（普通徴収）、町県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、町営住宅使用料、上下水道使用料



詳細はこちら

町職員の人事異動をお知らせします

1月1日付で以下のとおり人事異動を行いました。

問 総務係 ☎ 46-1265

▶異動職員

氏名	新所属	旧所属
山口 大二郎	建設課 課長補佐	税財政課 課長補佐

▶退職職員

氏名	旧所属
中山 加奈子	税財政課 住民税係長

▶新規採用職員



中原 玲菜（なかはら れいな）
税財政課 住民税係

町の様々な情報を取り入れ、東彼杵町に貢献できるように頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

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た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と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7年4月1日～令和8年3月31日



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	21日	九州電力グループ長崎エリア懇談会
5日	令和7年消防出初式	23日	都道府県町村会正副会長交流会
6日	仕事始め式・辞令交付式	24日	都道府県町村会正副会長交流会
7日	高坂ミエさん百歳お祝い	26日	第50回町民駅伝大会
8日	大村市消防出初式	27日	農業委員会新年会
10日	東彼商工会新春交流会	28日	令和7年町議会第1回臨時会
11日	東彼杵町ビジネスプランコンテスト	30日	まると東彼杵取材対応
19日	後城一雄氏 旭日双光章受章記念祝賀会	31日	畜産振興懇談会
20日	太ノ原、中尾地区町政懇談会		

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。特に高齢者等を狙った悪質商法、SNSを悪用した投資詐欺、自然災害に便乗した悪質な勧誘などが、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、問題の解決に向けた相談のほか、出前講座、町内中学校での啓発授業、高齢者宅への自動通話録音装置の設置などを行っています。

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7年2月 東彼杵町長 岡田 伊一郎

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？



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。
- 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。

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

特定健診は3月末まで！

右の表は令和6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	59.3%	山田	27.6%	東宿	47.7%
浦	40.6%	樋口	38.9%	瀬戸	34.5%
大音琴	50.0%	川内	39.5%	駄地	49.3%
口木田	53.3%	飯盛	71.4%	平似田	39.7%
蔵本	53.4%	法音寺	56.5%	中岳	31.3%
金谷	38.7%	菅無田	59.1%	遠目	20.0%
本町	38.1%	坂本	59.3%	蕪	62.5%
東町	50.0%	中尾	56.5%	木場	44.0%
橋ノ詰	49.5%	太ノ原	31.4%	里	64.6%
赤木	47.6%	太ノ浦	38.5%	一ツ石	60.0%
上杉	62.5%	八反田	72.7%		
下三根	54.5%	西宿	39.1%		

☎ 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、ひとりで悩まず伝えてください。匿名でも大丈夫です。

SNSで相談できるところもあります。どこに相談すればよいかわからない時は、健康増進係まで遠慮なくお電話ください。

▶こころの悩み相談窓口

- ・こころの健康相談統一ダイヤル（平日のみ）

電話番号：0570-064-556

対応時間：9時～17時45分、18時30分～22時

- ・長崎いのちの電話（年中無休）

電話番号：095-842-4343

対応時間：9時～22時、第1・3土曜日のみ22時～翌9時

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

詳細はこちら



健康一口 メモ

冬季の入浴は気をつけよう！

長崎川棚医療センター 戸田 啓介（脳神経外科）

寒い日々が続いています。

気温の変化によって血圧が上下する事で心臓や血管の疾患が起こる事をヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血、大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの重篤な病気が起こります。また、入浴中の突然死は65歳以上の高齢者に多いことが報告されています。厚生労働省の「人口動態統計」によると、2023年の浴槽内および浴槽への転落による不慮の溺死・溺水は6,909人だったと報告されており、その95%が65歳以上の高齢者が占めています。入浴中に心疾患・脳血管障害を生じないように、その結果溺れないように、今回は安全に入浴する方法について概説します。

<入浴時の事故の原因>

●**ヒートショック**：温かい浴室から脱衣所の冷たい空気に急に触れる事で血圧が急激に変化し、心臓に負担がかかります。

●**心疾患の悪化**：高血圧、狭心症、心不全などの心疾患を持っている人が、入浴中の心臓への負担に耐えきれずに心停止を起こします。

●**脳血管障害**：ヒートショックが原因で脳卒中を生じ、意識を失い溺れます。

●**低血糖**：糖尿病を持っている人が、食事を抜いたりインスリンの量を間違えたりすることで血糖値が急激に低下し、意識を失い溺れます。

<安全に入浴するには？>

●**浴室の温度管理**：浴室と脱衣所の温度差を少なくする事で防止できます。特に冬場は暖房器具を適切に使い、浴室・脱衣所の温度管理を徹底します。

●**入浴時間**：長湯を避け、短時間で済ませた方がいいです。湯温は40℃以下が勧められています。

●**水分補給**：入浴前後はこまめに水分を摂りましょう。

●**半身浴**：全身浴ではなく、半身浴を心がける。シャワーの併用も可です。

●**家族への声かけ**：家族に入浴時の様子を見てもらう様にしましょう。

●**浴室に手すり等を設置**：転倒防止に役立ちます。

<まとめ>

入浴時の事故は、適切な対策を行う事で十分に予防できます。特に冬場は浴室と脱衣所の寒暖差が大きくなるため、注意が必要です。ご自身の健康を守るため、これらの対策を心がけ気持ちよく入浴出来るようにしましょう。



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・開始時間・その他	問い合わせ先
1	土			
2	日	医 小島居病院	波佐見町	☎ 0956-85-3408
3	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
		子 お雛様製作	すくすくねんね、10時~4組、10時半~4組 要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
4	火			
5	水			
6	木	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
7	金	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
8	土			
9	日	医 松尾医院	波佐見町	☎ 0956-85-2001
10	月			
11	火			
12	水	健 健康相談	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	健康増進係 ☎ 46-1200
		子 誕生会&コンサート	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
13	木	子 おじいちゃん・おばあちゃんに会いに行こう	すくすくねんね、10時半、8組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
14	金	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
15	土			
16	日	医 山川医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0020
17	月	子 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
18	火			
19	水	子 ミドリブさんのフラワーアレンジメント	すくすくねんね、10時、4組限定 要予約、参加費 800円	すくすくねんね ☎ 46-0737
20	木	医 鈴木医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0145
21	金			
22	土			
23	日	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、10時、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
		医 岩永医院	東彼杵町	☎ 0957-47-0014
24	月			
25	火	子 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
26	水			
27	木	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
28	金			
29	土			
30	日	医 三島眼科医院	東彼杵町	☎ 0957-46-0340
31	月			

※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。



第172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。

絵本の読み語り（乳幼児対象・要申込）
3月15日（土）10時30分から



『ライオンのくにのオズミ』
さかともみ雪作

書店員が選ぶ絵本新人賞2024の大賞作品です。

父親の転勤でライオンのくにに引っ越したねずみの家族。学校では、ライオンが怖くて仕方がない子ねずみ。ライオン語もわからないし、何もかも大きすぎるのだ。

ある日、子ねずみは、自分の得意なサッカーでライオンと対決することに・・・。

言葉と文化の壁を乗り越えていく動物たち。国際理解の大切さを描いた絵本です。



『カトーレンの王』
ヤン・テルウラ 著
西村由美 訳
にしごかひろみ 絵

50年間、国を治めていたカトーレン国の王が死んだ。

王の死後、次の王は即位せず、6人の大臣が政治を行っていた。王が死んだ日に生まれた少年スタッハは、17歳になった時「ぼくが、カトーレンの王になる！」と決意する。大臣たちは、スタッハに王になるための試練として7つの困難な任務を課した。

果たしてスタッハは王になれるのか？オランダの不朽の名作です。



『付き添うひと』
岩井圭也 著

少年犯罪において弁護人の役割を担う「付添人」オボロ。

彼には、過去に母親から窃盗を強要され、少年院で過ごした経歴があった。

受験戦争、虐待、パパ活等、難題を抱える子供たちと向き合い、寄り添えば寄り添うほどその母親の呪縛に悩まされるオボロだったが・・・。

子供の人権を守り、彼らの未来を支えていこうとする一人の付添人の姿を描く、心温まる感動の物語です。

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）

地域プロジェクトマネージャー日記：小森 竜樹

昨年7月2日に東彼杵町は大阪・関西万博のTEAM EXPO2025 共創パートナー（長崎県内自治体では第1号かつ唯一）となりました。

地球規模で開催されるメガイベントに町が関わることは史上初。万博についてネガティブな情報が多いですが、それは日本だけ。円安とインバウンド効果もあり海外から大注目されているのです。

これまで町民の皆さんが積み上げてこられた町の素晴らしい財産（人やコトを含めた全ての資源）がいよいよ世界に向かって動き出します。

今回の万博は町民一人一人が主役となって参加できますので、年齢を問わず熱意のある方、関わってみたい方は是非、小森まで！



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13日（木）10時～15時

場所：県北振興局

②日時：3月18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 ☎ 095-895-2342

▶行政相談

①日時：3月10日（月）10時～12時

場所：役場1階 第2会議室

②日時：3月24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：3月10日（月）

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

▶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14日（金）、24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

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

○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）

専門大卒の20歳以上30歳未満

○受付期間

3月1日～4月4日

○1次試験日

一般・飛行幹部：4月12日、13日

歯科・薬剤科：4月12日

▶一般曹候補生

○受験資格：18歳以上33歳未満

○受付期間：3月1日～5月7日

○1次試験日：5月17日～25日

詳細はこちら



☎ 自衛隊長崎地方協力本部大村地域事務所

☎ 0957-52-6217

長崎県すこやか長寿財団から

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だれでも参加できます。「ねんりんピック岐阜2025」の予選も兼ねて行います。

▶大会概要

○対象者：昭和41年4月1日以前に生まれた方。

※競技により異なる。

○申込期限：2月28日（金）

○参加料：競技により異なる。

▶スポーツ交流大会の日付・種目

○日付：5月10日（土）ほか

○種目：将棋・囲碁・健康マージャン以外のスポーツ競技

▶文化交流大会の日付・種目

○将棋：4月6日（日）ほか

○囲碁：5月10日（土）

○健康マージャン：5月11日（日）

詳細はこちら



☎（公財）長崎県すこやか長寿財団

☎ 095-847-5212

東彼杵町観光協会通信

「まるごと東そのぎナビ」で町の求人情報をデジタル化

＼求人情報発信中／

観光協会では、町の総合ポータルサイト「まるごと東そのぎナビ」に掲載する求人情報を募集しています。従来は店頭掲示のみで募集していた求人などもポータルサイトに掲載することで、採用マッチング率を高めます。

正規雇用やパートタイムをはじめ、農繁期のお手伝い、進学・就職するまで働きたい高校生や大学生などを対象とした短期アルバイトなどもOK！

掲載料は無料で、観光協会会員または町内に事業所があれば掲載できます。

掲載を希望される場合は電話またはメール、道の駅観光案内所までお気軽にご相談ください。

☎ 東彼杵町観光協会 ☎ 0957-46-1909、メール：hsonogi.tourism@gmail.com



日本年金機構から

20歳になったら国民年金

☎ ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

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。

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
7,348 人 (+10)	3,207 世帯 (+2)	3,543 人 (+2)	3,805 人 (+8)

出生	死亡	転入	転出	その他
7 人	16 人	29 人	11 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
12月中	0	0	0	24	0	1
令和6年中	12	0	19	193	1	1

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

今畠 ひかり（本町、将延・志穂）

入江 笑舞（本町、大洋・朋代）

おくやみ

山口 三郎（下三根） 64 歳

わたしの作品～千綿小学校～



5年
真壁 朝三郎さん



「色色」
6年 西川 祈さん



5年
岩木 紅芭さん



「感情」
6年 今里 天海さん



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

旬のブロッコリーを主役で食べましょう！
玉ねぎの甘み、ニンニクの風味で、塩コショウだけでおいしくいただけます。

1人あたりの栄養価

エネルギー：132kcal、たんぱく質：6.6g、脂質：9.5g、食塩相当量：0.6g

＼旬のブロッコリーを手軽に美味しく／ 「ブロッコリーとハムの にんにく炒め」

材料 2人分

- ◎玉ねぎ 1/2 玉 ◎ブロッコリー 1/2 株
- ◎ハム 3枚 ◎にんにく 1 かけ
- ◎オリーブ油 大さじ 1 ◎塩・こしょう 少々

作り方

- ①玉ねぎは、1センチ幅程度に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでしておく。
- ③ハムは細切り、にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。香りが立ったら①、②を加えて炒める。ハムを加えて炒め合わせ、塩・こしょうを加えて味を調える。