

広報 ひがしそのぎ

2026

5

No.702



4月17日から今年が一番茶初摘みが始まりました。
2026年は霜の被害もなく、上々の出来だということです。
また、初夏の風物詩「そのぎ茶市」が5月15日から17日、
彼杵宿通りで開催されます。

茶摘み風景(赤木地区)

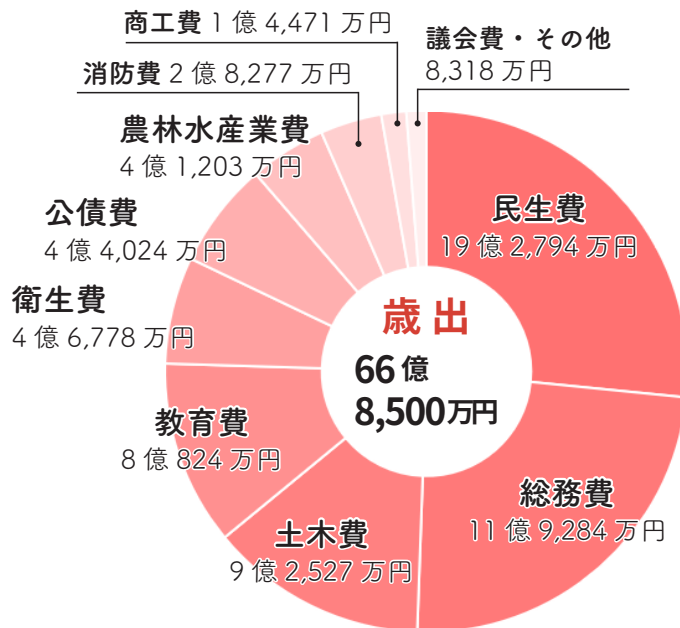
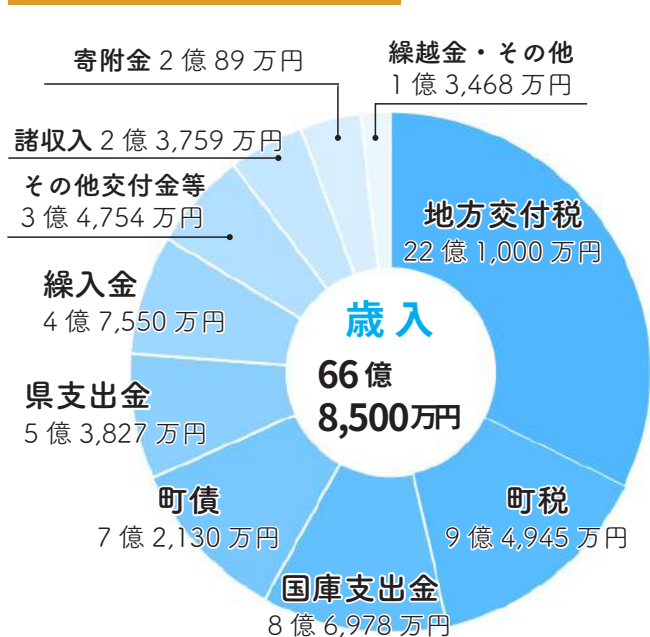
まちのおサイフ 当初予算

一般会計予算
66億8,500万円

前年度比
1億820万円増

3月5日から19日まで開催された町議会第1回定例会で、令和8年度の当初予算が決まりました。行政サービスの基本的な収入と経費を中心に、その概要と主な事業をお知らせします。※金額は全て端数を省略し、概数で表記しています。

一般会計の内訳



【歳入の主な増減】

- ◆地方交付税 町の最も大きな財源。令和8年度見込みにより9,000万円増加。
- ◆繰入金 新庁舎建設事業費や保育料完全無償化、まちづくり関連補助金等の財源としているが、前年と比較すると、3,666万円減少
- ◆町債 総合会館文化ホールの外壁・屋根の改修費用や消防第1分団詰所新築費用、陸上養殖施設設置費用の財源等として4,450万円増加

【歳出の主な増減】

- ◆総務費 新庁舎建設事業費や、保育園留学事業実施業務委託費用等新規追加したが、町教育センター分室他解体工事委託費用等の減少の影響が大きく3億8,457万円減少。
- ◆農林水産業費 碾茶処理加工施設増設工事に対する新基本計画実装・農業構造転換支援事業補助金(茶)や、林道の舗装改良工事費追加など9,955万円増加。
- ◆教育費 総合会館文化ホール照明操作卓更新費用や中学校の大規模改修工事費の減少があったものの、文化ホールの外壁・屋根を改修する総合会館等改修工事費の追加の影響が大きく5,514万円増加。

各会計別当初予算総額

会計名		令和8年度	令和7年度	前年度比
一般会計		66億8,500万円	65億7,680万円	1.6%
特別会計	国民健康保険	10億7,500万円	11億500万円	▲2.7%
	介護保険	8億4,000万円	8億8,700万円	▲5.3%
	公共用地取得造成	40万円	31万円	28.7%
	後期高齢者医療	1億6,000万円	1億5,010万円	6.6%
	小計	20億7,540万円	21億4,241万円	▲3.1%
企業会計	水道事業	4億4,973万円	4億3,666万円	3.0%
	下水道事業	6億8,060万円	5億1,339万円	32.6%
	小計	11億3,033万円	9億5,005万円	19.0%
合計		98億9,073万円	96億6,926万円	2.3%

詳しくはHPをご覧ください



税財政課財政管財係
46-1205

令和7年度予算執行状況をお知らせします

金額は3月31日現在のものです、決算額ではありません。町の出納閉鎖は5月31日のため、決算の状況は改めてお知らせします（様式は以下のものと異なります）。

表1 一般会計執行状況

【歳入】

科目	予算額	収入済額
地方交付税	23億 5,208万円	24億 7,225万円
地方債	15億 3,980万円	7億 3,770万円
県支出金	13億 508万円	3億 3,319万円
国庫支出金	11億 2,344万円	8億 7,490万円
地方税	9億 3,820万円	9億 5,081万円
地方譲与税 各種交付金	3億 1,034万円	3億 1,701万円
繰入金	2億 9,855万円	0円
繰越金	2億 9,276万円	2億 9,276万円
諸収入	2億 3,918万円	5,553万円
その他	2億 3,415万円	1億 3,818万円
合計	86億 3,358万円	61億 7,233万円

【歳出】

科目	予算額	支出済額
民生費	19億 3,941万円	15億 3,083万円
土木費	18億 6,146万円	11億 7,783万円
総務費	13億 953万円	7億 9,689万円
農林水産業費	10億 8,843万円	2億 7,725万円
教育費	8億 5,991万円	6億 5,941万円
公債費	4億 4,509万円	4億 4,380万円
衛生費	4億 2,450万円	3億 7,736万円
消防費	3億 999万円	2億 6,858万円
商工費	2億 8,502万円	1億 8,029万円
議会費	6,843万円	6,671万円
災害復旧費	3,657万円	2,150万円
その他	524万円	0円
合計	86億 3,358万円	58億 45万円

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	支出済額	執行率
一般会計	86億 3,358万円	61億 7,233万円	71.5%	58億 45万円	67.2%
特別会計（4会計）	21億 5,406万円	19億 1,971万円	89.1%	19億 3,535万円	89.8%
合計	107億 8,764万円	80億 9,204万円	75.0%	77億 3,580万円	71.7%

表2-2 水道事業会計予算執行状況

会計区分	収入予算額	収入済額	収入率	支出予算額	支出済額	執行率
収益的収支	2億 4,392万円	1億 6,534万円	67.8%	2億 4,536万円	1億 1,711万円	47.7%
資本的収支	2億 5,368万円	1億 8,131万円	71.5%	3億 561万円	3億 381万円	99.4%

表2-3 下水道事業会計予算執行状況

会計区分	収入予算額	収入済額	収入率	支出予算額	支出済額	執行率
収益的収支	3億 2,294万円	2億 3,735万円	73.5%	3億 92万円	1億 722万円	35.6%
資本的収支	1億 4,267万円	8,010万円	56.1%	2億 2,255万円	1億 6,005万円	71.9%

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）	59億 2,119万円
地方公共団体金融機構	10億 3,324万円
日本郵政（株）	3億 6,441万円
市中銀行（JA含む）	7億 7,235万円
市町村振興協会	8,485万円
全国自治協会	1,078万円
合計	81億 8,682万円
町民一人あたり額 ※	113万円

※ 3月末現在の人口 7,225人から算出

表4 一時借入金の状況（全会計）

借入限度額	7億 9,100万円
借入残高	5億円

表5 基金残高

基金名	残高
庁舎整備基金	6億 4,409万円
一般会計財政調整基金	4億 7,028万円
ふるさと創生事業基金	4億 5,908万円
減債基金	2億 9,256万円
国民健康保険財政調整基金	2億 8,483万円
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 2,241万円
水道事業財政調整基金	1億 1,134万円
下水道事業基金	7,856万円
地域福祉基金	7,311万円
その他（5基金）	8,344万円
合計	28億 9,879万円

詳細はこちら



皆さんの身近な相談相手 「民生委員・児童委員」

民生委員・児童委員は、高齢者や障害がある人、子育てや介護をしている人の身近な相談相手です。厚生労働大臣から委嘱を受け、町や社会福祉協議会、学校などと協力しながら活動を行っています。東彼杵町では23名の方が民生委員・児童委員として活動を行っています。(令和8年1月号に委員を掲載)

◆こんな活動をしています

- ・町民の方が抱える悩み事や心配事の相談に乗り、必要に応じて関係機関へつないでいます。
- ・子どもの登下校時の見守りや声かけを行っています。

◆お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容が他人に漏れることはありません。日常生活に関することなどでご相談があれば、お気軽にお尋ねください。

☎ 東彼杵町民生委員児童委員協議会事務局
(町民課 社会福祉係) ☎ 46-1155

国土交通省・ナスバ(自動車事故 対策機構)からのお知らせ

国土交通省所管のナスバでは、自動車事故により重度の後遺障害を負った方へ介護料を支給しています。

【対象者】

自動車事故で脳、脊髄、胸腹部臓器を損傷し、重度の後遺障害を持ち、常時または随時の介護が必要となった方

【支給額】

月額42,700円～226,330円(自賠責後遺障害等級により支給額が異なります)

詳細はこちら



【お問合せ先】

ナスバ

(独立行政法人自動車事故対策機構長崎支所)

☎ 095-821-8853

障がいがある方にタクシー利用の 助成を行っています

【対象者】

東彼杵町に住所がある在宅の方で、次のいずれかに該当する方

- (1) 長崎県が発行する療育手帳の交付を受けている方
- (2) 身体障害者手帳の交付を受け、下肢、体幹又は乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害(移動機能障害に限る)のいずれかが1級又は2級に該当し、かつ移動手段として車いすを常用している方
- (3) 身体障害者手帳の交付を受け、視覚障害の1級で単身世帯又は世帯全員が1級もしくは2級のみで構成されている世帯の方

【助成額】

令和8年度は、1枚あたり570円×48枚

※1回の乗車につき1枚のみ利用ができます

【利用できるタクシー】

太陽タクシー、ホームヘルプコスモス

詳細はこちら



☎ 町民課 社会福祉係 ☎ 46-1155

成年後見制度に関する 相談窓口について

成年後見制度に関する相談窓口として、令和8年4月1日に中核機関を設置しました。

成年後見制度とは認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分ではない方について、本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

成年後見人等は本人の意思を尊重し、心身の状態や生活状況に配慮しながら財産を管理したり、必要な契約を結んだりすることにより、生涯にわたって本人を保護・支援します。

詳細はこちら



☎ 地域包括支援センター

☎ 46-1173

☎ 町民課 社会福祉係

☎ 46-1155

☎ 社会福祉協議会

☎ 46-0619

お口のチェックや健康指導を受けてみませんか？

長崎県後期高齢者医療広域連合では、口腔機能の維持や点性肺炎予防などを目的に、『お口の健診(歯科健診)事業』を実施しています。みなさんもお口の健康指導を受けてみませんか？

【対象者】

長崎県内にお住いの長崎県後期高齢者医療の被保険者の方
(入院中や施設入所中の方は対象外です)

【申込方法】

広域連合に電話等で申込むか、受診を希望される歯科医院を通じてお申込みください。
※申込みをされた方には、広域連合から受診券が郵送されます。

【受診方法】

歯科医院を予約し、受診時に広域連合から届いた受診券を提示してください。

※歯の治療や清掃を行うものではありません。

【自己負担】

無 料

※一部受診できない歯科医院がありますので、受診の際は歯科医院または広域連合にお問合せ下さい。

☎ 長崎県後期高齢者医療広域連合

☎ 095-816-3930

☎ 長寿ほけん課 ほけん年金係 ☎ 46-1202

後期高齢者医療制度の加入者の皆様へ 令和8年8月以降の医療機関等へのかかり方についてのお知らせ

お手元の資格確認書の有効期限は
令和8年7月31日です。

以下のご案内は、令和8年8月1日時点における年齢を基準としています。

㊟ 85歳以上の方全員

これまでどおり、手続きなしで新たな資格確認書を7月中にお届けしますので、お手元に届いた資格確認書で受診いただけます。

㊟ 84歳以下で、マイナ保険証を普段からご利用されていない方(※1)

(マイナ保険証をお持ちでない方も含みます)

これまでどおり、手続きなしで新たな資格確認書を7月中にお届けしますので、

お手元に届いた資格確認書で受診いただけます。

㊟ 84歳以下で、マイナ保険証を普段からご利用されている方(※2)

マイナ保険証での受診をお願いいたします。マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、申請手続きにより資格確認書を交付しますので、その場合は資格確認書での受診も可能です。

7月中にお届けする郵送物に申請書を同封しますので、マイナ保険証での受診が難しくなった方は申請してください。

※1 マイナ保険証を普段からご利用されていない方は、下記の※2に該当しない方です。

※2 マイナ保険証を普段からご利用されている方は、以下の条件をともに満たす方です。

- ① 過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用されている方
- ② 概ね直近3か月以内にマイナ保険証を利用されている方

マイナ保険証のご利用状況は、7月中にお届けする新たな資格確認書を作成する時点の情報となります。

☎ 長寿ほけん課

ほけん年金係 ☎ 46-1202

令和8年度介護保険料の特例措置について

令和7年度税制改正により、給与所得控除の最低保証額が10万円(55万円→65万円)引き上げられましたが、国の指針に基づき、令和8年度の介護保険料の算定においては、従前の控除額と同額に調整して計算します。また、世帯の町民税課税状況の判定においても、同様に調整して判定します。そのため、令和8年度の町民税が非課税の方でも、介護保険料の算定においては課税と判定される場合があります。

介護保険制度を持続していくため、全国一律の措置となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。詳細はHPをご確認ください。



☎ 長寿ほけん課

ほけん年金係 ☎ 46-1202

後期高齢者医療保険料改定のお知らせ

令和8年度の保険料、賦課限度額が変わります

1 保険料率の見直しについて

被保険者の皆様から納めていただく保険料は、医療給付費の支出等の動向を踏まえて見直しが必要であり、次の表のとおり改定することになりました。

	医療分		
	所得割率	均等割率	賦課限度額
現 行	10.31%	52,400 円	800,000 円
改正後	9.59%	56,200 円	850,000 円

	子ども分 注1		
	所得割率	均等割率	賦課限度額
現 行	—	—	—
改正後	0.25%	1,300 円	21,000 円

注1 令和8年度から、社会全体で子育てを支援するために「子ども・子育て支援金制度」が開始され、全世代から支援金を負担いただくこととされました。

2 保険料の計算方法について

年間の保険料は「医療分」と「子ども分」の合計となり、個人ごとに決まります。

年間保険料

「医療分」(限度額 850,000 円)	
所得割額 (総所得金額等 - 基礎控除 43 万円) × 9.59%	
均等割額 56,200 円	
+	
「子ども分」(限度額 21,000 円)	
所得割額 (総所得金額等 - 基礎控除 43 万円) × 0.25%	
均等割額 1,300 円	

- 均等割額は、世帯の所得や他条件により7割・5割・2割の軽減措置があります。
- 総所得金額等とは、年金所得、給与所得、事業所得などの所得及び退職所得以外の分離所得の合計額をいいます。
- 資格確認書の一斉更新時にも、説明のためのパンフレットを同封いたします。
令和8年度の年間保険料は、令和7年中の所得状況等に基づいて7月に決定し、お知らせします。

詳細はこちら



☎ 長寿ほけん課
ほけん年金係 ☎ 46-1202

教育センター・町民グラウンド等の施設使用料改定のお知らせ

社会教育施設の老朽化や大規模改修の必要性に加え、物価高騰による維持管理費の増加が課題となっています。このため、財源確保や施設利用者と非利用者との負担の公平性を図ることとして、次の関係施設等に係る使用料を令和8年10月1日より改定します。

①施設使用料改定の対象施設

【社会教育施設】

- ・総合会館教育センターの全室
- ・総合会館文化ホール全室

【社会体育施設】

- ・町民グラウンドの全施設
グラウンド2面、テニスコート2面
- ・新港グラウンドの全施設
グラウンド2面、ゲートボール場3面
- ・大楠運動場
グラウンド1面
- ・町民グラウンドナイター照明
グラウンド2面
- ・テニスコート2面

②新しい施設使用料の適用(実施)日

令和8年10月1日から使用許可を行う施設

※10月1日以後の施設利用であっても

9月30日までに施設使用の許可を受けたものは、従前の使用料が適用されます。

詳細はこちら



☎ 教育委員会
社会教育係 ☎ 46-0114

経済センサス - 活動調査が実施されます -

経済センサス - 活動調査は、全国のすべての事業所及び企業が対象になります。

6月8日(月)までにインターネットでの回答をよろしくお願ひします。インターネット回答がない場合は、調査員が訪問して調査票の回収をします。皆様の調査へのご理解・ご回答をよろしくお願ひします。

調査員は、必ず「調査員証」を身に着けているほか、調査専用の「手提げ袋」を携帯していますので、安心してご回答ください。

不審に思われた場合は、総務課企画係までお知らせください。

☎ 総務課 企画係 ☎ 46-1286

新しい防災気象情報 (令和8年5月から気象の警報などが大きく変わります)



避難のタイミングはレベルで判断

5色のサインで「逃げどき」を知らせます

長崎地方気象台

時間推移のイメージ

数日～1日前
半日～数時間前
数時間～3時間前
2時間～0時間前

災害発生

レベル1 早期注意情報 ・災害への心構えを高める
・気象情報を確認する

レベル2 注意報 ・ハザードマップ等で災害のリスクを再確認する
・自治体から発表される避難情報の把握手段を再確認する

レベル3 警報 ・避難に時間がかかる**高齢者等は危険な場所から避難する**
・高齢者等以外の人も必要に応じて避難の準備や自主避難

レベル4 危険警報 ・**危険な場所から全員避難する**
※台風等で暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了

レベル5 特別警報 ・すでに安全に避難ができず、命が危険な状況
・今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動するなど、命を守る行動を

Check! 避難するタイミングは「レベル3」と「レベル4」



警報・注意報の情報名に「レベル」を付記します

■発表される警報・注意報の名称にレベルを付記します。避難行動と直結するレベルがすぐわかり、避難判断の目安が明確になります。

変更例

旧「大雨警報」▶ 新「レベル3大雨警報」



「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表します

■危険な場所から避難が必要な状況であるレベル4相当の情報を「危険警報」として発表します。

変更例

旧「土砂災害警戒情報」▶ 新「レベル4土砂災害危険警報」

※国土交通省水管理・国土保全局と気象庁は、令和8年5月下旬（予定）から上記の新たな防災気象情報の運用を開始します。

防災気象情報に関する大切なお知らせ

長崎地方気象台

この情報が出たら、すぐ動いて！



「気象防災速報」



！災害発生の危険度が高まっている状態で、警戒感を一段高めて速やかな防災対応や行動の判断を後押しする情報です。

この情報が発表されたら、キキクルなどの他の防災気象情報や、自治体が発令する避難情報にも留意し、身の安全を確保してください。

【一例】

- ・気象防災速報（線状降水帯発生）
- ・気象防災速報（記録的短時間大雨）

備えは「早め」が安心！



「気象解説情報」

現在の気象状況と今後の見込みを伝え、災害への備えや今後の行動の検討や判断を後押しする情報です。

【一例】

- ・気象解説情報（台風第〇号）
- ・気象解説情報（線状降水帯半日前予測）

※国土交通省水管理・国土保全局と気象庁は、令和8年5月下旬（予定）から上記の新たな防災気象情報の運用を開始します。

この雨、大丈夫？

雨による災害の危険度をリアルタイムで表示する『キキクル』を活用しよう。



キキクルは、大雨などによる災害の危険度を、色分けされた地図で確認できるツールです。



キキクル



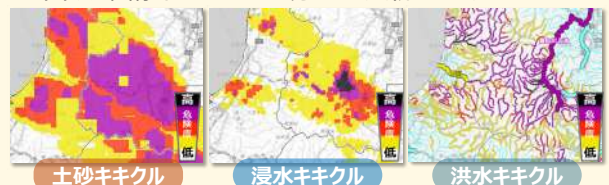
キキクルの主な特徴

危険度を5段階に色分け

色が持つ意味	
(黒) 災害切迫	重大な災害がすでに発生している可能性が高い
(紫) 危険	
(赤) 警戒	重大な災害が数時間以内に発生するおそれ
(黄) 注意	
(白または水色) 今後の情報等に留意	

地図上にほぼリアルタイム表示

▼キキクル画像イメージ 10分ごとに更新されます



土砂キキクル

浸水キキクル

洪水キキクル

役場からのお知らせ

役場各種担当の直通電話番号を掲載しましたのでご利用ください。

役場直通番号一覧表

東彼杵町役場の代表番号（46-1111）は音声ガイダンスでのご案内となります。以下の番号は音声ガイダンスを通さず、担当の係に直接・素早くつながりますので、役場へのお電話は直通番号をご利用ください。

	部署名	直通番号	担当業務
町民課	戸籍係	46-1116	マイナンバー、住民票、住所変更、印鑑登録 出生・死亡・婚姻などの戸籍届出
	環境衛生係	46-1165	ごみの処理、犬・猫関係、合併浄化槽、太陽光、墓地
	社会福祉係	46-1155	民生委員・児童委員、生活保護、障がい福祉 戦没者遺族
こども健康課	子育て支援係	46-1196	母子手帳、妊婦・乳幼児の健診、保育園入所、児童手当
	健康増進係	46-1200	がん検診、予防接種、食生活改善、被爆者健康手帳 献血
長寿ほけん課	長寿支援係	46-1173	地域包括支援センター、高齢者に関する相談、介護予防 タクシー券
	ほけん年金係	46-1202	国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険、国民年金
税財政課	住民税係 固定資産税係	46-1261	町税、国民健康保険税、土地・家屋、税証明発行 地籍図
	財政管財係	46-1205	ふるさと納税、入札・契約・指名願、町有地・施設 町の財政
産業振興課	農林水産係	46-1317	農業、林業、漁業、有害鳥獣対策
	農業委員会	46-1311	農地の売買・貸し借り、農地転用、農業者年金
	商工観光係	46-5354	商工・観光振興
総務課	企画係	46-1286	空き家の貸し借り、移住・定住支援、通勤・通学補助 統計調査
	情報政策係	46-5364	町公式LINE、DX推進、電算
	防災交通係	46-0099	町営バス、デマンド交通、交通安全、防災、消防、防犯 消費者トラブル
	総務係	46-1265	データ放送、自治会、パスポート、広報、NPO法人 行政相談、選挙
建設課	建設係	46-1354	土木建設工事、災害復旧
	管理係	46-1363	町道・河川・港湾の管理、町営住宅、都市計画
水道課	上水道施設係 水道総務係	46-1327	漏水、上水道、給水設備、水道料金、水道の開始・休止
	下水道施設係	46-1352	下水道、排水設備
	会計課	47-6843	公金の出納、源泉徴収
	議会事務局	46-0177	議会運営

健康一口
メモ白湯（さゆ）の効用
～ 毎日の一杯で体を整える ～

この内科医院 河野 宏（波佐見町）

一年を通じておすすめしたいのが「白湯」を飲む習慣です。白湯とは、水を沸かしただけの何も入れていないお湯のことです。シンプルですが、体にうれしい効果がたくさんあります。

白湯がからだに良い理由

①胃腸をやさしく温める

白湯を飲むと胃腸の血流が良くなり、消化・吸収の力が高まります。朝一番の白湯は眠っていた胃腸をやさしく目覚めさせてくれます。

②基礎代謝が上がる

内臓が温まると体温が上がり、基礎代謝が上がります。冷え性の改善にもつながります。

③老廃物の排出を助ける

腸のぜん動運動が促進されお通じが改善します。腎臓の血流も良くなり、老廃物の排出を助けます。

④自律神経が整う

温かいものをゆっくり飲むと副交感神経が優位になり、リラックスできます。寝る前の白湯は睡眠の質の向上にもつながります。

東洋医学からみた白湯

東洋医学では体の冷えは万病のもとと考えられています。白湯は「気」の巡りを良くし、「水」の停滞を改善します。胃腸を温めることは、食べ物から栄養やエネルギーを作り出す力を強くすることにつながります。漢方薬を白湯で飲むのも、こうした理由があるのです。

飲み方のコツ

水を沸騰させ、50～60℃くらいに冷まします。一日に500mL（ペットボトル1本分）を目安に、少しずつするように飲みましょう。朝起きてすぐの一杯がとくにおすすめです。

注意点

心不全や腎機能が低下している方は水分量について主治医にご相談ください。また65℃以上の熱い飲み物は食道がんのリスクを高めるとWHOも指摘しています。必ずほどよく冷ましてから飲みましょう。

お金もかからず、副作用もない「白湯」。毎朝の一杯から始めてみませんか？

健康一口
メモ

「あいうべ体操」を知っていますか？

中尾ファミリー歯科 中尾 祥章（川棚町）



これは「あ・い・う・べ」と口と舌を大きく動かすことで、口の周囲や舌の筋肉を鍛える体操です。

特別な道具は必要なく、家庭でも手軽に行えます。

口腔機能の維持・改善を目的としたセルフケアの1つと言えるでしょう。

本来、私たちは「鼻呼吸」が基本ですが、近年は「口呼吸」の人が増えているといわれています。口呼吸になると口の中が乾燥しやすくなり、唾液の自浄作用が低下することで、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。また、鼻には空気中の異物を除去する働きがあるので、口呼吸ではその機能が十分に働かず、ウイルス感染への抵抗力にも影響します。あいうべ体操は口唇や舌の筋肉を動かすことで口を閉じる力を高め、鼻呼吸を促すことが期待されています。

高齢者においては、加齢に伴い舌や口腔周囲筋の筋力が低下し、「口腔機能低下症」となることも珍しくはありません。具体的には、食べこぼしや滑舌の低下、飲み込みにくさ（嚥下機能の低下）、むせ込みなどがあります。これらは低栄養や誤嚥性肺炎のリスクとも関連するため、口腔機能の維持は健康寿命の延伸にとって重要な課題です。

また、子どもの成長においても口の機能は大切です。最近では、食生活の変化や生活習慣の影響により、

口周囲の筋肉が十分に発達せず、口唇閉鎖不全がみられる子どもが増えています。この状態は「口腔機能発達不全症」の1つに挙げられます。この病態を理解し改善しなければ、口呼吸の習慣化や歯並び・かみ合わせに影響してきます。

あいうべ体操は大人から子供まで遊び感覚で取り組むことができ、口や舌の動きを意識するきっかけとしても役立ちます。

体操の方法は簡単です。

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を横にしっかり広げる
- ③「うー」と口を前にすぼめる
- ④「べー」と舌をしっかり前に突き出す

この動きをゆっくり1回として、10回程度を1日2～3セット行うのが目安です。入浴中やテレビを見ながらなど、生活の中で無理なく続けることがポイントです。

お口は「食べる」「話す」「呼吸する」といった基本的な機能を担う重要な器官です。日頃の歯みがきや定期的な歯科受診に加え、あいうべ体操のような簡単な習慣を取り入れることで、口腔機能の維持と全身の健康づくりにつなげていきましょう。

6月 健康・子育てなどに 関するイベント

○乳児相談（3～4か月児）

※対象者には通知します
日付：6月10日（水）
時間：受付10:00～10:30
場所：総合会館2階 保健センター

○5歳児発達健診 ※対象者には通知します

日付：6月23日（火）
※受付時間は通知をご覧ください。
場所：総合会館2階 保健センター

○食改養成講座

日付：6月5日（金） 13:30～15:30
場所：総合会館 2階 保健センター

○食改実践講座

日付：6月19日（金） 9:30～12:30
場所：総合会館 和室研修室

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

○すくすくねんね

6月4日（木）
谷田さんのコーヒーセミナー
（6組限定・要予約・10:00～・¥200）
6月9日（火）
誕生会&父の日製作
（10組限定・要予約・10:00～）
6月12日（金）
ヨガ（8組限定・要予約・10:00～・¥100）
6月17日（水）
ミドリブさんのスワッグ作り
（4組限定・要予約・10:00～・¥800）
6月22日（月）
大きくなったかな？
（10組限定・要予約・10:00～）
6月24日（水）
リンパマッサージ
（5組限定・要予約・10:00～・¥100）

☎ 地域包括支援センター ☎ 46-0737

○「元気なうちから手帳」書き方コーナー

6月5日（金）10時～15時
総合会館 2階相談室

○認知症カフェいけどき

6月20日（土）12時～14時
総合会館 研修室

☎ 地域包括支援センター ☎ 46-1173

7月 健康・子育てなどに 関するイベント

○乳児相談（3～4か月児、7～9か月児）

※対象者には通知します
日付：7月6日（月）
時間：受付10:00～10:30（3～4か月児）
受付：13:30～14:00（7～9か月児）
場所：総合会館2階 保健センター

○健康相談

日時：7月8日（水）
受付13:30～14:30
場所：総合会館2階 保健センター
必要な物：健診結果、お薬手帳があればお持ちください。

○特定健診、各種がん検診等

日時：7月22日（水）農村環境改善センター
7月23日（木）～25日（土）
総合会館2階 保健センター
時間：受付 8:00～11:00
13:15～14:30
（25日土曜日は午前中のみ）
がん検診等：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、
肝炎ウイルス・ピロリ菌抗体検査
・国保加入者の特定健診・後期高齢者医療保険
加入者、生活保護世帯の方の健康診査も実施
しています。
・2月の希望調査で申し込まれた方には案内を
通知しています。
・肝炎ウイルス・ピロリ菌抗体検査をご希望の
方は受付にてお申し出下さい。

○7月は愛の血液助け合い運動月間です！

～ちょっとだけボランティア「献血！」～

輸血用血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保することが必要です。しかし、毎年夏季は、長期休暇などにより学校や企業、団体などからの献血への協力が得にくくなります。東彼杵町では夏季においても定期的に献血を実施していますので血液の安定的な確保にご協力をお願いします。

○献血実施のお知らせ

実施日程：令和8年7月30日（木）
場所・受付時間：総合会館福祉センター玄関前
9:00～12:30、14:00～16:30

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

7月 健康・子育てなどに
関するイベント

〇すくすくねんね

- 7月1日(水)
誕生会&七夕製作
(10組限定・要予約・10:00~)
 - 7月8日(水)
おもちゃ広場(10組限定・要予約・10:00~)
 - 7月14日(火)
糸かけ講座
(4組限定・要予約・10:00~・¥300)
 - 7月16日(木)
鳳水さんのカラフル書道
(4組限定・要予約・10:00~・¥500)
 - 7月21日(火)
大きくなったかな?
(10組限定・要予約・10:00~)
 - 7月22日(水)
リンパマッサージ
(5組限定・要予約・10:00~・¥100)
 - 7月27日(月)
助産師相談会(3組・要予約・10:00~)
- ☎ 地域包括支援センター ☎ 46-0737

〇いっぽ講座

- (5回連続、町内限定、要予約、10時~)
- 1回目 7月 3日(金)
- 2回目 10日(金)
- 3回目 17日(金)
- 4回目 24日(金)
- 5回目 31日(金)

〇「元気なうちから手帳」書き方コーナー

7月3日(金) 10時~15時
総合会館 2階相談室

〇認知症カフェいけどき

7月4日(土) 12時~14時
総合会館 研修室

☎ 地域包括支援センター ☎ 46-1173





6月1日~7日は
HIV 検査普及週間

現在、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るようになりました。

HIVに感染しても、自覚症状のない時期(無症候期)が数年続きます。近年では、エイズを発症して初めてHIV感染に気付く“いきなりエイズ”も増えており、診断時にすでにエイズを発症している方の割合は、令和6年で初めて30%を超えました。

県央保健所では、匿名・無料でHIV検査と同時に梅毒の検査も受けられます。

【県央保健所における通常検査・即日検査】

	通常検査	即日検査
検査日	毎週火曜日(週1回) (祝日、年末年始、3月最終火曜日、4月第1火曜日を除く。)	第2火曜日(月1回) 8月は第1火曜日
受付時間	10:00~14:30	16:00~19:30
検査項目	HIV 抗原抗体検査 梅毒抗体検査 クラミジア抗原検査	HIV 抗原抗体検査 梅毒抗体検査
結果	2週間後以降	約1時間後
オンライン予約	R8年度 QRコード 	R8年度 QRコード 

☎ 長崎県県央保健所 地域保健課 健康対策班
☎ 0957-26-3306

熱中症特別警戒アラートの
発表基準が変わりました!

熱中症特別警戒アラートは、県内全観測地点での暑さ指数が35以上になる予報ですが発表の実績はなく、今年から、標高の高い地点等(長崎県の場合は雲仙岳)が観測地点から除かれます。

◆「熱中症特別警戒アラート」とは?
「熱中症警戒アラート」より更に一段上の警戒情報で、過去に例のない広域的・危険な暑さが予想されるときに発表されます。

◆「特別警戒アラート」が発表されたら?
◎「命を守る行動」をとりましょう。
・屋外活動を控え、エアコンをつけた室内で過ごす。
・熱中症のリスクの高い高齢者や持病をもつ方等への見守り、声かけを行う。
・シーズン前にエアコンの点検・整備を行う。

◎自宅にエアコンがない方へ
町が開設する『クーリングシェルター』(指定暑熱避難施設)をご利用ください。
場 所: 総合会館 1階ロビー(2か所)
開設時間: 特別警戒アラート発表期間中の
9時00分~21時00分

※利用の際は、教育委員会事務所または管理人へお声かけください。

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

母子手帳交付について

日 時：随時（要予約）
 予約方法：前日までに電話で予約をお願いします。
 ※ ご希望の日時に沿えない可能性もありますので、交付希望日が決まりましたら早めにご連絡をお願いします。
 場 所：役場子育て支援係（4番窓口）
 Tel：0957-46-1196
 必要な物：マイナンバーがわかるもの・写真付身分証明書・届出する方の口座情報がわかるもの
 赤ちゃんに関する保健制度などを説明します。

「食改さん」になりませんか？

食改（食生活改善推進員）は、食を通じた健康づくりのボランティアです。
 町では約60名の食改さんが、男女問わず全世代へ健康づくり活動を行っています。食改さんになるために、まずは養成講座を受講ください。

【活動内容】

みそ汁塩分測定、減塩・野菜摂取のすすめ、健診のすすめ、男性料理教室、視察研修など

【養成講座】

日時：6月、8月、9月、10月、12月、1月、2月に月1回ずつ計7回
 内容：栄養の基礎知識、生活習慣病予防等についての講話、調理実習など
 場所：東彼杵町総合会館
 締切：6月1日（月）までに電話または町ホームページからお申込みください。
 申込：役場 健康増進係（0957-46-1200）



詳細はこちら

7月28日は日本肝炎デー ～肝炎ウイルス検査はお済みですか～

手術や幼い頃の集団予防接種等で知らないうちに肝炎ウイルスに感染している場合があります。肝炎の感染に気付かないまま放置すると、知らない間に病気が進行し、肝硬変や肝がんなどの重篤な症状につながる恐れがあります。町の検診でも肝炎検査を実施しています。一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう！

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

トレーニング室利用講習会

町のトレーニング室には様々なトレーニング機器があり、講習会を受講後、自由に使用できます。また「トレーニング機器の使い方を忘れてしまった」「自分にあった使用方法を知りたい」などの方も再度講習会を受講できます。

【講習会の詳細】

日時：6月10日（水）19時～21時
 6月14日（日）10時～12時
 7月8日（水）19時～21時
 7月12日（日）10時～12時

場 所：保健センター相談室（総合会館2階）
 受講料：無 料

（東彼杵町に住民票が無い方は500円）
 準備するもの：顔写真（横2cm×縦3cm）2枚・運動ができる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

予 約：6月の予約は5月20日午前9時以降、7月の予約は6月19日午前9時以降お電話または町公式LINEからご予約ください。



HP紹介



町公式LINE

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

6月 休日当番医予定

7日（日）	小鳥居内科・脳神経内科クリニック（波佐見町）	0956-20-7027
14日（日）	本川医院（川棚町）	0956-82-2010
21日（日）	ひろ皮ふ科クリニック（川棚町）	0956-82-3001
28日（日）	八並整形外科・リハビリテーション医院（波佐見町）	0956-85-5775

7月 休日当番医予定

5日（日）	波佐見病院（波佐見町）	0956-85-7021
12日（日）	すが眼科（波佐見町）	0956-20-7575
19日（日）	山住医院（東彼杵町）	0957-46-1162
20日（祝）	藤下内科医院（波佐見町）	0956-85-7325
26日（日）	こうの内科医院（波佐見町）	0956-20-7500



相互貸借とは・・・県立図書館や県内図書館の蔵書から町図書館の窓口を通して本を借受できるシステムです。詳しくは、窓口でお尋ねください。
絵本の読み語り（乳幼児対象・要申込）
6月27日（土） 7月25日（土）
明治の民家にて いずれも 10：30～

【新刊が入りました。】

《一般書》

○小説

- 『サチコ』 群ようこ / 幻冬舎
- 『はくしむるち』 豊永浩平 / 講談社
- 『甲いのひ』 間宮改衣 / 新潮社
- 『アフター・ユー』 一穂ミチ / 文藝春秋
- 『青天』 若林正恭 / 文藝春秋

○実用書

- 『人生がちょっとよくなる読書術』 齊藤洋 / 講談社
- 『メンタルを強くする生活習慣』 飯塚浩 / アチーブメント出版
- 『棺桶まで歩こう』 萬田緑平 / 幻冬舎
- 『たび活×住み活 in 長崎』 大沢玲子 / ファーストステップ出版

○エッセイ

- 『60代、日々好日時々ため息』 唯川恵 / 光文社

○旅行ガイド

- 『気ままに楽しく！大人の女ひとり旅』 門賀未央子 / 清流出版

《こどものほん》

○絵本

- 『はみがきは一い！』 西村敏雄 / 小学館
- 『タケシのせかい』 室井滋 / アリス館
- 『やばいやばい』 太田久美子 / ポプラ社
- 『だれでもどうぞ』 内田麟太郎 / 童心社
- 『ねこのき』 カワチ・レン / 世界文化社
- 『なぞなぞ』 安野光雅 / 福音館書店

○紙芝居

- 『おいしいへんしんバナバナ』 べこみそ / 童心社

○児童書

- 『ぼくらの教室 RPG』 白矢三恵 / くもん出版
- 『忘れないでガザ』 佐藤真澄 / 汐文社
- 『君と綴る明日』 日野祐希 / PHP 研究所

※この他にも令和8年長崎県読書感想文コンクール課題図書を含む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



詳細はこちら

開室時間：月・水曜日～土曜日 10時～19時半 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）

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。

- 日時：6月11日（木） 10時～15時
場所：県北振興局
- 日時：6月23日（火） 10時～15時
場所：大村市役所
- 日時：7月 9日（木） 10時～15時
場所：県北振興局
- 日時：7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 ☎ 095-895-2342

▶心配ごと相談

- 日時：6月10日（水）
7月10日（金）
各日 13時30分～16時
- 場所：町総合会館福祉センター相談室

▶無料弁護士相談（事前予約必要）

- 日時：6月17日（水） 13時～16時
（1人の相談時間30分）
- 場所：町総合会館福祉センター相談室
☎ 町社会福祉協議会 ☎ 0957-46-0619

百歳祝い



3月10日に小山田ツチノさん（大正15年生まれ・八反田）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。今でも畑仕事に親しまれ、お誕生日当日には全国からご家族がお集まりになり、にぎやかにお祝いをされていました。これからもお元気でお過ごしてください。

その他のお知らせ

町内小学校新1年生に
手作り鉛筆立てを贈呈



浦 信夫 様（93歳・浦地区）から町立小学校の新1年生（43名）の皆さん全員に手作りの鉛筆立てをプレゼントされました。

今年の鉛筆立てには新1年生の交通安全を願い、信号機や横断歩道が付けてあります。

毎年寄贈される浦 様の作品には子供たちへの思いやりや、優しさが詰まっています。感謝の気持ちでいっぱいになります。

商業施設立地協定書締結



田籠（たごもり）常務取締役

3月26日、役場において商業施設立地協定書締結式が行なわれました。これは、旧図書館等跡地への商業施設誘致として、株式会社 ドラッグストア モリ様が本町へ進出されるにあたり、主な取り決めを行ったものです。

住民アンケートや町政懇談会などで多くの方々の要望を受け、大型スーパーの進出に向け取り組んできましたが、早ければ来年春には開業が見込まれます。

東彼杵町の人口（3月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性	
7,225人 (-19)	3,204世帯 (+14)	3,485人 (-20)	3,740人 (+1)	
出生	死亡	転入	転出	その他
4人	11人	55人	67人	0人

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。

寄附お礼

ありがとうございました。

朝長 静子さん（川棚町）

福祉寄附として金一封