

広報ひがしそのぎ

2026

7

No.703

6月29日、梅雨の晴れ間に千綿小学校5年生による田植え体験学習が行われました。

みんなで田植え 体験学習 by 千綿小

6月29日千綿小学校の5年生18名が田植え体験を行いました。児童たちは、慣れない田んぼの中で、泥の感触を楽しみながら、一株ずつ丁寧に苗を植えていました。友達と声を掛け合いながら笑顔で取り組む姿が見られ、始終にぎやかな体験となりました。今回の体験を通して、米づくりの大変さと、食の大切さについて学ぶ貴重な機会となりました。秋の収穫が今から楽しみです。



佐藤 小春さん

足が抜けなくなって、倒れて泥まみれになったけど、面白かったです。

機械植えより、手植えの方が難しかったです。



口木 陽菜実さん

田植えを体験して、楽しかったです！



山口 実道さん

思ったより難しかったです。



長岡 志菜さん

疲れたけど楽しかったです！



今里 和加奈さん

深くて、足全体であげようすると抜けなくてこけそうで面白かったです。



山下 紗綾さん

汚れるからイヤな印象だったけど冷たくて気持ちよかったです！



生田 にこさん

むしるのが難しかったけれど、体験できてよかったです。



岡田 直樹さん



田島 実嬉さん

はじめて体験して、楽しかったです！

深く植えないと雨が降ったときに、崩れることが分かりました。

苗を深くに入れるとき、冷たくて気持ちよかったです。



辻田 棕さん



小林 直さん

初めて体験したけど、深くて気持ちよかったです。

田植え体験をして、色々なことが分かりました！



黒石 栄宏さん



永島 颯弥さん

苗植えについて、わからなかったことが分かって楽しかったです。



渡海 珠愛さん

みんなで協力してできて、楽しかったです！

友だちと田植えをして、楽しかったです！！！！



森 彩晴さん



西川 かなえさん

田植えをして最初は怖かったけど、楽しかったです！



山口 愛優斗さん

二回転びました。面白かったです！



西野 颯志さん

国民健康保険の有効期限について

従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とするしくみに移行しています。

※「マイナ保険証での受付が困難な方（要配慮者）」について

東彼杵町国保では、介助者等の第三者が同行して、資格確認を補助する必要があるなどの要配慮者の方については、役場ほけん年金係窓口で申請すれば資格確認書を交付します。

【要配慮者の方の例】

- 要支援・要介護認定を受けている方
- 障がい者手帳の交付を受けている方（療育手帳含む）
- 指定難病受給者証を所持している方
- 成年後見人制度を利用している方

※申請の時には、介護保険被保険者証、障がい者手帳などの要配慮書であることが確認できる書類をお持ちください。また、長期入院の方なども要配慮者になりますのでご相談ください。

従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とするしくみに移行しています。

マイナ保険証を使っている人はどうしたらいいの？

ぜひ、そのままお使いください！

マイナ保険証でないと受診等できないの？

マイナ保険証をお持ちでない方には、申請によらず資格確認書が交付されます。また、マイナ保険証をお持ちの方でも、「マイナ保険証での受付が困難な方（要配慮者）」※は、加入している医療保険者に申請すれば資格確認書を取得できます。親族等の法定代理人や介助者等による代理申請も可能です。



詳細はこちら

☎ 長寿ほけん課 ほけん年金係 ☎ 46-1202

令和 8 年 8 月から高額療養費制度が見直されます！

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

高額療養費制度の上限額（令和 8 年 8 月から令和 9 年 7 月まで）は以下のとおりです

適用区分		年収目安	入院＋外来【月額上限】 （世帯ごと） （多数回該当）	入院＋外来【年間上限】 （世帯ごと）	外来 （個人ごと） ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円＋1% <140,100円>	1,680,000円	－
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円＋1% <93,000円>	1,110,000円	－
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円＋1% <44,400円>	530,000円	－
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 <44,400円（注1）>	530,000円（注2）	月額上限 22,000円 （年間上限 21.6万円）
区分オ	－	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 <24,600円>	290,000円	－
－	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 <24,600円>	290,000円	月額上限 11,000円 （年間上限 9.6万円）
－	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 （年金収入が約10万円以下など） 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※1 年収約 200 万円未満である者は、令和 9 年 8 月以降、多数回該当の金額が引き下がる（44,400円→34,500円）。
※2 年収約 200 万円未満であることが確認できた者は、年間上限 41 万円を適用し、令和 9 年 8 月以降に償還払い。

高額療養費制度の見直しに係る Q&A

Q. 8 月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータル、資格確認書（任意記載事項あり）又は限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書（任意記載事項あり）又は限度額適用認定証等をご用意いただくか、保険者に申請を行う必要があります。（ただし、75 歳以上の方は、2 回目以降は申請がなくても自動的に口座に振り込まれます。）
なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、保険者から償還払いにより支給されます。

詳細はこちら



☎ 長寿ほけん課 ほけん年金係 ☎ 46-1202

「限度額適用認定証」及び「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

「マイナ受付」ができる医療機関では、認定証の提示をしなくても、患者本人の同意により、原則、医療機関は限度額の所得区分等が確認できます。

※資格確認書をお持ちで、認定証の発行を希望される方は、8月1日以降に、役場ほけん年金係窓口にてお手続きください。

☎ 長寿ほけん課 ほけん年金係 ☎ 46-1202

二十歳になったら国民年金

公的年金制度は、高齢期の生活を支える老齢年金をはじめ、病気やけがで障害を負ったときの障害年金、不幸にも一家の働き手が亡くなったときの遺族年金など、お互いの暮らしを支え合う社会保障制度のひとつ。国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金（基礎年金）の加入者となります。

【国民年金の種類】

国民年金の加入者（被保険者といいます）は、職業などによって次の3種類に分けられます。

- ・第1号被保険者…自営業、農林漁業、学生の方など
- ・第2号被保険者…会社員、公務員など厚生年金に加入している方
- ・第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者

わが国の公的年金は、“世代間の相互扶助”の考え方によって成り立っています。現役世代が納める保険料が、いま年金を受け取っている方々の年金の貴重な財源となります。

【学生でも国民年金に入らないといけないの？】

学生の方も、20歳になったら国民年金。

「学費もかかるし、国民年金までは…」という方は、在学中の保険料の支払いが猶予される学生納付特例制度をご利用ください。学生証または在学証明書をお持ちのうえ、役場ほけん年金係（窓口6番）にて申請をしてください。

学生納付特例を受けた期間は、10年以内に納付（追納といいます）することができます。卒業してから追納することで、将来受け取る老齢年金の額が増えます。

国民年金保険料免除等の申請について

会社を辞めたばかりでお金に余裕がない等の経済的な理由で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

令和8年度の免除等の受付は令和8年7月1日から開始され、令和8年7月から令和9年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

※過去2年前（2年1か月前）までさかのぼって免除申請ができます。（学生納付特例も同様です。）

詳細はこちら



☎ 長寿ほけん課 ほけん年金係 ☎ 46-1202

在宅で介護をされている方に見舞金制度があります

東彼杵町では、在宅で生活する寝たきり・認知症の方の介護者に対して見舞金制度があります。支給を受けるためには申請が必要です。詳しくは社会福祉係・ほけん年金係にご相談ください。

【対象者】

要介護4以上または障害支援区分5以上で、寝たきり又は認知症の状態が1年以上続いている方

【要件】

- ①介護者・対象者とも東彼杵町に1年以上居住し、住民基本台帳に記載されていること
- ②年間を通じて90日以上入院・入所していないこと
- ③支給基準日前4か月のうち半分以上入院・入所していないこと

【支給額】

対象者1人あたり年間6万円（7月・11月・3月に分割して支給）

☎ 町民課 社会福祉係

☎ 46-1155

☎ 長寿ほけん課 ほけん年金係

☎ 46-1202

特別障害者手当・障害児福祉手当

特別障害者手当・障害児福祉手当は、在宅で生活する重度の障害者・障害児に対して支給される手当です。詳しくは町ホームページをご覧ください。か社会福祉係までお問い合わせください。

	特別障害者手当	障害児福祉手当
支給対象	精神または身体に著しく重度の障害があり、日常生活において常に特別な介護を必要とする、在宅の20歳以上の方	精神または身体に著しく重度の障害があり、日常生活において常に特別な介護を必要とする、在宅の20歳未満の方
支給額 (R8年度月額)	30,450円	16,560円
支払時期	毎年2月、5月、8月、11月にそれぞれ前月分までが支給されます	
支給制限	①本人もしくはその配偶者、又は生計を維持する扶養義務者の前年の所得が一定額以上ある場合 ②施設に入所している場合 ③病院又は診療所に3ヵ月以上入院している場合	①本人もしくはその配偶者、又は生計を維持する扶養義務者の前年の所得が一定額以上ある場合 ②施設に入所している場合 ③障害を理由としたほかの公的給付（特別児童扶養手当は除く）を受けている場合

詳細はこちら

町民課 社会福祉係 46-1155 FAX 20-1032

戦没者の遺族の皆様へ
特別弔慰金の請求について

役場社会福祉係では、戦没者の遺族に対する第12回特別弔慰金（記名国債）の請求受付を、令和7年4月1日から令和10年3月31日まで行っています。まだ請求を行っていない方は役場社会福祉係でお手続きください。

【対象者】 戦没者の死亡当時の遺族。子については死亡当時の胎児であった者も含む。

町民課 社会福祉係 46-1155

手話奉仕員養成講座
「入門課程」の受講者募集

聴覚障害者の生活及び関連する福祉制度などについて、理解と認識を深めるとともに、手話での日常生活に必要な手話表現技術を習得するため、次のとおり講座を開催します。

対象者：町内に居住もしくは勤務している方
定員：約20名 ※受講者は先着順で決定。
※ 申込者が4名以下の場合は開催しません。
参加費：無料 ※ただしテキスト代として3,300円が必要となります。

日時：9月9日～2月25日のうちの原則
毎週水曜日（全23回）19:00～21:00
※木曜日もしくは火曜日開催の週もあります。
詳細な日程はお問い合わせください。

場所：町総合会館研修室
申込期限：8月14日（金）※消印有効
申込方法：必要事項を記入した「手話奉仕員養成研修事業受講申込書」を町社会福祉係へ提出（持参、郵送、FAX、E-mailのいずれかの方法）もしくは次の二次元コードの入力フォームから申込

※この養成講座は、「厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラム」に則して行います。

町民課 社会福祉係 46-1155 FAX 20-1032

E-mail fukushi@town.higashisonogi.lg.jp

ハンセン病元患者のご家族へ

ハンセン病元患者のご家族へ
～対象となる方々に「補償金」を支給します。
秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

対象者	(ア) 配偶者（事実婚も含む） (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00
(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和11年（2029年）11月21日まで

こども健康課 健康増進係 46-1200

英語教育で、東彼杵町の未来を拓く
～デジタルで未来の教室を実現～

6月9日（火）、東彼杵町教育員会とセイハネットワーク（株）は、「本町の学校教育における英語教育の環境充実と英語教育を通じた地域の魅力向上によるまちづくり」を目的とする包括連携協定を結びました。

本協定は、本町の教育資源とICT学習環境を民間企業の専門知見と高度に融合させ、地方における教育環境格差を解消し、地域の子どもたちが世界と直接つながる未来を切り拓くことを目指す官民協働プロジェクトであり、子どもたちの英語力の向上のみならず、英語教育を軸とした地域の魅力向上とまちづくりを推進する包括的な枠組みを構築します。



山口教育長

セイハネットワーク(株)

坂口正美代表取締役

☎ 教育委員会 学校教育係 ☎ 46-0353

ひがしそのぎスポーツフェスタ
2026 を開催します！

新感覚スポーツやリフレッシュできる美容ブースなど楽しめるコンテンツがたくさんありますので、是非ご家族でご参加ください♪
詳細が決まり次第、回覧等で周知します。

日時：10月11日（日）

午前 9:30 ～（9:00 受付開始）

場所：シーサイド公園・東彼杵中学校

東彼杵町総合会館（予定）



☎ 教育委員会 社会教育係

☎ 46-0114

2026 第68 回子どもの読書週間
（4月23日～5月12日）

5月9日（土）「春の読書フェスティバル」が教育センター研修室で行われました。今回で20回目となる読書フェスティバルには町内のこども園や学童保育から合計130名が集まりました。

何日も前から準備や練習を行ったボランティア2団体による大型紙しばいや大型絵本の読み語り、手遊びなどがあり子どもたちは一緒に掛け声をしたり、手遊びをしたりして絵本の世界へ引き込まれていきました。



読書フェスティバルの様子



ご協力いただいたクジラっ子、ポケットクラブの皆さん

農地利用最適化推進委員に
委嘱されました

東町・橋ノ詰・赤木・上杉地区担当の農地利用最適化推進委員に辻勝之さん（東町）が新たに委嘱されました。

農地利用最適化推進委員は、担当地域内において耕作放棄地の発生防止・解消、担い手への農地集積・集約化等の活動を行います。任期は、令和10年6月14日までです。

☎ 農業委員会

☎ 46-1311

パスポート旅券手数料が改定されました！

パスポート申請はお早めに・・・
7月1日からの手数料改定に伴い、窓口の混雑が予想されます。また、申請から交付まで通常より時間を要し、約1か月かかる場合があるため、十分な余裕を持って申請してください。
※電子申請の場合、補正等があると審査が中断するため、特に早めの手続きをお願いします。

年齢	旅券種別	現行手数料 (令和8年6月30日まで申請分)	改定後手数料 (令和8年7月1日以降申請分)	備考
18歳以上	10年	電子申請 15,900円 窓口申請 16,300円	電子申請 8,900円 窓口申請 9,300円	7,000円 減額
	5年	電子申請 10,900円 窓口申請 11,300円		18歳以上 5年旅券廃止
	残存有効期間同一旅券	電子申請 5,900円 窓口申請 6,300円	電子申請 5,400円 窓口申請 5,800円	500円減額 (18歳未満は申請できません)
18歳未満 (12歳以上)	5年	電子申請 10,900円 窓口申請 11,300円	電子申請 4,400円 窓口申請 4,800円	6,500円 減額
(12歳未満)	5年	電子申請 5,900円 窓口申請 6,300円		1,500円 減額

※電子申請とは、マイナンバーカードとスマートフォンを利用し、マイナポータルから行うオンライン申請のことです。日本国外からは、オンライン在留届（ORRネット）に登録して、オンラインで申請を行うことができます。
※在外公館で申請を受理する場合は、日本から旅券の配送を伴うため、日本国内での申請より更に追加で2週間程度かかります。
※年齢計算は、法律により、申請者の誕生日の前日の申請手続から1歳加算して取り扱われます。2008年7月1日生まれの方は2026年6月30日申請分から「18歳以上」として取り扱われ、2008年7月2日生まれの方は2026年7月1日申請分から「18歳以上」として取り扱われます。



☎ 総務課 総務係 46-1265

「県民祈りの日」の黙とうのお知らせ

8月9日の「県民祈りの日」には、1分間の黙とうをささげましょう。
県では、原爆犠牲者のご冥福をお祈りし、平和への誓いを新たにするために、原爆が投下された8月9日を「県民祈りの日」に定めています。
8月9日の午前11時2分に県民の方々がそれぞれの家庭で、また職場において、サイレン・鐘などに合わせて、1分間の黙とうをささげられますようお願いします。

☎ 総務課 総務係 46-1265

企業版ふるさと納税（企業様からのご寄附）

企業名	活用事業名
（株）中央総合警備保障	子育て用具購入支援事業
（株）佐世保漁具店	陸上養殖プロジェクト
（株）建友社設計	道の駅彼杵の荘情報休憩 施設木製品導入事業
（株）ネクレボ	陸上養殖プロジェクト

昨年度、企業版ふるさと納税により以下の企業様から寄附をいただいていますので、紹介いたします。（承諾いただいた企業様のみを掲載しています）また、受付は随時行っていますので、お気軽にご相談ください。

令和7年度寄附金総額 550,000円 ☎ 総務課 企画係 46-1286

健康一口
メモ

快眠、快食、快便ですか？

カナザワ内科クリニック 金澤 一



よく寝て、おいしく食べて、正常の排便があることは健康のいい目安です。

睡眠と食欲と消化管の働きは密接な関係があります。満腹感と空腹感は脳で感知します。血糖値だけではなく、インスリン等のホルモンや胃や腸から分泌される消化管ホルモン、脂肪細胞から分泌される活性物質、胃を支配している神経からの情報等が脳の中にある摂食中枢に作用して満腹感が生じます。

睡眠も脳の中に睡眠中枢があり、摂食中枢とは密接な関係にあります。お腹一杯の時は眠たくなるのは誰でも経験する事です。2つの中枢に関与する神経伝達物質でよく知られているのがオレキシンです。覚醒と睡眠を調整する働きがあり、摂食行動にも作用し食欲を亢進させます。

よく眠るためには寝る時は周りを暗く、温かく、静かにして眠るだけの状態で床に就く事が肝心です。テレビやスマホを見たり、本を読んだりすると脳を刺激します。人により睡眠覚醒のリズムに差がありますが床に就くのは22時頃が最適です。起床はできるだけ定時で、日の光を浴びる事、朝ご飯を食べる事が睡眠リズムを保つ秘訣です。寝ている時は副交感神経優位で消化管はよく活動します。起床時にコップ1杯のお白湯を飲むのが排便に良い事はよく知られています。

排便の間隔は個人差がありますがバナナ状の便が出ていれば快便です。便は食べたものだけではなく、消化管の入れ替わった細胞の死骸、大腸の中にいる様々な菌の死骸の集まりで構成されています。大腸の中には3000種類の菌が40兆個かそれ以上存在しています。大腸の細菌の組み合わせは個人個人で決まっています。生まれた時に母親から受け継がれ、成長してもほぼ変わりません。

ワカメを消化できるのは日本人の特徴でワカメを分解できる細菌が受け継がれているからです。欧米人はワカメを消化する事はできません。

幸せホルモンといわれるセロトニンはヒトの体内では作れず、大腸の細菌が作り出すものを利用しています。脳と腸の間にも相互にやり取りをしています。

食べる時によく噛んで食べる事が大事です。噛むという動作は噛み砕くだけではなく腸管に信号を送り、その刺激は消化管ホルモンの分泌につながります。分泌された消化管ホルモンは脳にも伝わり食欲や満腹感に関与しています。

睡眠、排便には食べて摂る細菌も有効です。発酵食品や乳酸菌飲料がそうですが、腸内に居ついて増殖する事はないので続けて摂る事が重要です。

健康一口
メモ

血液透析について

波佐見病院 川崎 千之

東彼杵郡の皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。今回は、前回（令和5年）に続き「血液透析」についてお話ししたいと思います。

「血液透析」は糖尿病や高血圧症がもとで腎臓の働きが弱くなった方に、腎臓が行っている仕事を透析装置という機械で肩代わりしようというものです。これを行えば腎臓の機能が完全に失われた方でも生命を維持していくことが可能です。「透析」には「血液透析」と「腹膜透析」という2種類の方法があります。現在日本で「透析」を受けておられる患者さんはおよそ33.7万人ですが、そのうち純粋に「腹膜透析」だけの方は8500人ほどですので、「透析」といえばほぼ「血液透析」を指すことになります。ところで我が国の透析患者さんの総数ですが、人口の高齢化に伴い増加する一方と思われるが、令和3年末のおよそ35万人をピークに年々減少しており、令和6年末には33.7万人となっております（日本透析医学会による）。さて、「透析」が肩代わりする腎臓の働きですが、腎臓は大きく2つの仕事をしています。

1つ目は「体内の老廃物を尿として体外に排出する働

き」です。老廃物には体にとって悪い働きをするものもありますからこれが出ていかないと食事がとれなくなったり意識障害が生じたりして放置すれば生命に危険が及ぶ事態となります。

2つ目は「余分な水分を尿として体外に排出する働き」です。余分な水分が出ていかないと身体がむくんだり肺に水が溜まって呼吸困難になったりしてこれも悪化すれば生命に危険が及びます。「血液透析」は、病気が元で働きが悪くなった腎臓に代わって、上記の仕事をを行います。しかし、健全な腎臓と「血液透析」の決定的な違いは、腎臓が24時間365日、全く休まず体のために仕事をしているのと比べ、透析は週3回、数時間の稼働で腎臓と同じ仕事をしなければならない点にあります。このため、透析患者さんは、透析の度にある程度の身体的負担がかかる事になります。そうした患者さんのご苦勞に報いられるように、機材や薬剤の進歩を受けて、より苦痛の少ない透析医療となるよう医療の側も改善を続けていますので安心して透析を受けていただけるようになっていきます。

8月 健康・子育てなどに 関するイベント

○子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

日 付：7月28日(火)・29日(水)
8月23日(日)

お申し込みをされた方には案内状を送付しています。詳しくは案内をご覧ください。

○1歳6か月児健診及び3歳児健診

※対象者には通知します

日 付：8月4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

○乳児相談(3～4か月児)

※対象者には通知します

日 付：8月5日(水)

時 間：受付 10:00～10:30

場 所：総合会館 2階 保健センター

○健康相談

日 付：8月5日(水) 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

○食改養成講座

日 付：8月7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

○「元気なうちから手帳」書き方コーナー

8月7日(金) 10:00～15:00

総合会館 研修室 2

○認知症カフェいけどき

8月8日(土) 12:00～14:00

総合会館 研修室

☎ 地域包括支援センター ☎ 46-1173

9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：9月7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

○5歳児発達健診

※対象者には通知します

日 付：9月15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

○1歳6か月児健診及び3歳児健診

※対象者には通知します

日 付：9月28日(月)

※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

○健康相談

日 時：9月9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

○食改実践・養成講座

日 付：9月17日(木) 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

○「元気なうちから手帳」書き方コーナー

9月4日(金) 10:00～15:00

総合会館 2階相談室

○認知症カフェいけどき

9月19日(土) 12:00～14:00

総合会館 研修室

☎ 地域包括支援センター ☎ 46-1173

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)

☎ 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。

☎ こども健康課

子育て支援係 ☎ 46-1196

麻しん風しん（MR）予防接種

現在国内で麻しんが急増しており、県内で今年2例発生しています。

麻しんは感染力が強く、特異的な治療法がなく対症療法になるので、ワクチンによる予防が最も効果的です。そのため、予防接種の対象となっている方は必ず接種されますようお知らせします。

☆麻しん風しん予防接種の対象年齢

1期：1歳児（2歳になる前々日まで）

2期：小学校就学前の1年間

（令和9年3月31日まで）

接種を希望される方は必ず医療機関へ予約をしてください。決められた期間を過ぎると個人の責任・負担で受ける任意接種となりますのでご注意ください。

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

二種混合予防接種

小学6年生は、ジフテリア・破傷風の二種混合予防接種（四種混合の2期にあたる）の対象年齢となっています。対象の方には4月下旬頃案内を送付していますので、受け忘れのないようお早めに接種して頂きますようお願いいたします。

※必ず医療機関に予約をしてから受診してください。

※母子手帳が必要です。紛失した方は、役場健康増進係までご連絡ください。

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

健康アプリ「あるこーで」 抽選会に参加しよう！



ながさき健康づくりアプリ「歩こーで」企画町特産品が当たる抽選会開催
健康づくりに取り組んで抽選会に応募しよう。

○応募期間

9月1日（火）～9月30日（水）まで

○当選者数 計15名

○必要チケット 30チケット

○チケットが不足している方は8月17日（月）から8月31日（月）に県のポイントを交換できます。

ポイント交換の詳細については→QRコード



抽選会の詳細についてはこちら→QRコード



健康アプリの詳細についてはこちら

→QRコード



☎ 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：8月9日（日）10:00～12:00

9月13日（日）10:00～12:00

9月16日（水）19:00～21:00

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：8月の予約は7月17日午前9時以降、
9月の予約は8月20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。

<利用登録がお済みの方>

住所や氏名を変更された場合、登録内容の変更手続きが必要です。該当される方は健康増進係までお電話ください。

HP
紹介



町公式
LINE



☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

「咳が止まらない？微熱が続く？
それって結核かも?！」

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症
予防週間」です。

長崎県は令和3年において結核罹患率が全
国で最も高い県となっています。それ以降、減
少傾向にありますが、全国平均よりも高く注意
が必要です。

- 定期的な健康診断で早期発見・治療、重症化・
感染拡大を防ぎましょう
- 風邪のような症状が2週間以上続く時は、
早めの受診を
- 高齢者は特に規則正しい生活とバランスの
とれた食事を
- 乳幼児の重症化予防に BCG 接種を受けま
しょう

☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

9月10日から9月16日は
自殺予防週間です

ひとりで悩まないで・・・あなたの心の悩み、
聞かせてください。

【相談窓口】

- さまざまな心の悩み 長崎いのちの電話
☎ 095-842-4343
(9:00～22:00)
※毎月第1・第3土曜日は24時間受付
よりそいホットライン
☎ 0120-279-338 24時間
 - いじめ・不登校・就学などの相談
24時間子供SOSダイヤル
☎ 0120-078-310 24時間
 - 児童及び家庭の相談
子ども・家庭110番
☎ 095-844-1117
(9:00～20:00)(祝日・年始開始を除く)
 - くらし・仕事・家計の困りごと
困りごと相談室
☎ 0957-47-8700
(8:00～17:15)月～金曜日(祝日を除く)
 - 配偶者やパートナーからの暴力
佐世保こども・女性障害者支援センター
☎ 0956-24-5412
(9:00～17:45)月～金曜日(祝日を除く)
- ☎ こども健康課 健康増進係 ☎ 46-1200

8月 休日当番医予定

2日(日)	鈴木病院 (東彼杵町)	0957-46-0145
9日(日)	はすわ診療所 (波佐見町)	0956-85-5221
11日(祝)	本川医院 (川棚町)	0956-82-2010
16日(日)	山川医院 (東彼杵町)	0957-46-0020
23日(日)	岩永医院 (東彼杵町)	0957-47-0014
30日(日)	松村内科・消化器科 (東彼杵町)	0957-47-0709

診療時間は、午前9時から午後5時まで

9月 休日当番医予定

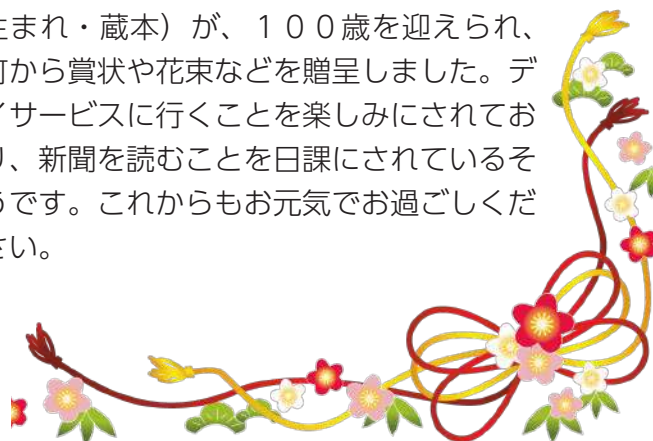
6日(日)	小島居病院 (波佐見町)	0956-85-3408
13日(日)	こうの内科医院 (波佐見町)	0956-20-7500
20日(日)	田淵医院 (川棚町)	0956-82-2111
21日(祝)	いちのせ内科 循環器科 (波佐見町)	0956-85-7770
22日(休)	すが眼科 (波佐見町)	0956-20-7575
23日(祝)	西の原野中医院 (波佐見町)	0956-85-3054
27日(日)	松尾医院 (波佐見町)	0956-85-2001

診療時間は、午前9時から午後5時まで





5月14日に濱川ツヤさん（大正15年生まれ・蔵本）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。デイサービスに行くことを楽しみにされており、新聞を読むことを日課にされているそうです。これからもお元気でお過ごしください。



その他のお知らせ



7月～8月は、開室時間が20:00まで延長されます。また、県立の本も「遠隔地返却サービス」を利用して当室で返却できます。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）
8月22日（土） 9月26日（土）
明治の民家にて いずれも 10:30～



『となりのせきの
おともだち』
はしもと えつよ 作・絵

ののちゃんは、小学1年生。たくさんお友だちができました。でも、隣の席のちこちゃんとは、まだおしゃべりしたことありません。ちこちゃんは、話しかけると、下をむいてしまうのです。ののちゃんは、ちこちゃんとお友だちになりたいのですが…。

ワクワクドキドキの新1年生のほのぼのとしたお話です。長崎県の読書感想文課題図書となっています。



『子どもと海遊び』
茂木 みかほ 著

著者は、生物観察グループ「おさかなうが」の主宰。本書は、磯に生息する生き物の捕まえ方や観察方法、そして最後は、海に返すといった「磯遊び」の作法から磯焼けなどの環境問題、海での安全対策、密漁防止といったルールについてまで、豊富な写真でわかりやすく解説されています。海あそび初心者も、この1冊があれば、楽しめます。また、夏休みの自由研究にも役立ちそうです。



『金波銀波』
澤田 瞳子 著

平安初期。海神の生贄となる巫女の由良は、赤子の時から、船倉生活で12歳となった。ある日、船長は、商人船から海に投げ込まれた巨大な櫃を拾い上げた。その中には謎の男が縛られていて…

官民、商人、海賊の闘争に巻き込まれながらも、自分の生きる場所を見出していく少女の姿が凛々しい。博多湾や大宰府、五島列島の西海を舞台にした歴史海洋冒険小説。

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）

自衛隊長崎地方協力本部から

自衛官募集のお知らせ

▶幹部候補生（一般）

- 受験資格
18歳以上で21歳未満の者（高卒（見込含む））
- 受付期間
7月1日（水）～10月15日（木）
- 1次試験日
10月31日（土）

▶防衛医科大学校医学科学生

- 受験資格
18歳以上で21歳未満の者（高卒（見込含む））
- 受付期間
7月1日（水）～10月8日（木）
- 1次試験日
10月24日（土）

▶防衛医科大学校看護学科学生

（自衛官候補生看護学生）

- 受験資格
18歳以上で21歳未満の者（高卒（見込含む））
- 受付期間
7月1日（水）～10月2日（金）
- 1次試験日
10月17日（土）

▶航空学生

- 受験資格
18歳以上24歳未満の者（高卒（見込含む））
- 受付期間
7月1日（水）～8月28日（金）
- 1次試験日
9月19日（土）、9月26日（土）
※いずれか1日を指定されます。

▶一般曹候補生

- 受験資格
18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）
- 受付期間
7月1日（水）～9月1日（火）
- 1次試験日
9月16日（水）～9月21日（月）
※いずれか1日を指定されます。

詳細はこちら
スマートフォン



詳細はこちら
モバイル



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。

☎ 自衛隊長崎地方協力本部 大村地域事務所
☎ 0957-52-6217

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：8月13日（木）10:00～15:00

場所：県北振興局

○日時：8月25日（火）10:00～15:00

場所：大村市役所

○日時：8月27日（木）10:00～15:00

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

▶精神保健福祉専門相談

精神科嘱託医師が相談に応じます。

秘密厳守、相談無料です。

（予約制で土日祝日を除く2日前まで）

日付：7月27日（月）

8月12日（水）、24日（月）

9月11日（金）、28日（月）

時間：14:00～16:30

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

▶心配ごと相談

日付：8月10日（月）、9月10日（木）

時間：13:30～16:00

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。

▶無料弁護士相談

日時：8月19日（水）

時間：13:00～16:00（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

※電話予約制

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 0957-46-0619

▶無料調停手続相談会

金銭トラブル、交通事故、土地建物、家庭の問題などの調停手続について、無料で相談に応じます。

日時：9月13日（日）

時間：10:00～16:00

場所：大村市コミセン

☎ 大村調停協会 ☎ 070-9389-4347（庄司）

「令和8年度 長崎県市民後見人候補者養成研修」受講者募集

認知症、知的・精神障がいなどにより判断能力が不十分な人に対し支援する制度の1つに「成年後見制度」があります。近年、制度利用が進む中、地域で支える仕組みの1つとして、日常生活自立支援事業の支援員等として活動し、権利擁護に関する知識や経験を深め、将来の市民後見人となる方を養成します。

【対象者】※次の全てに該当すること

- ①東彼杵町にお住まいの方で、権利擁護の普及推進に興味のある方
- ②原則として、全てのカリキュラムを受講できる方

【日 程】(基礎編)

- 1日目：9月8日(火) 12:45～17:00
- 2日目：9月15日(火) 13:00～17:00
- 3日目：9月29日(火) 13:00～17:00

【日 程】(応用編)

- 1日目：10月6日(火) 12:45～17:00
- 2日目：10月13日(火) 13:00～17:00
- 3日目：10月20日(火) 13:00～17:00

【場 所】東彼杵町役場 第1会議室

【定 員】20名程度(先着順、定員になり次第締切)

【料 金】無料

【申し込み】

8月25日(火)までに、長寿ほけん課長寿支援係(場所：総合会館2階)の窓口もしくはお電話(TEL 46-1173)にてお申込みください。

☎ 長崎県社会福祉協議会 ☎ 095-846-8807

海の事故ゼロキャンペーン (7月16日～7月31日)

佐世保海上保安部では7月16日から31日までの間、「海の事故ゼロキャンペーン」を官民一体となって実施します。

小型船舶を運航される方は、発航前に機関や燃料等の点検、救命胴衣の常時着用及び常時見張りの徹底をお願いします。

釣り等のマリンスポーツを楽しむ場合は、気象・海象と自身の体調を確認し、不安を感じたら行動を控えましょう。

海水浴に行く場合は、ライフセーバーや監視員がいる管理された海水浴場を選び、子供連れの大人の方は、常に子供から目を離さないようにしましょう。



☎ 佐世保海上保安部交通課 ☎ 0956-31-5512

今年も良いお茶に仕上がりました



藤田会長(右から3人目)

6月1日、長崎県央農業協同組合 茶業部の藤田正和会長が町長へ令和8年産の一番茶の状況と、全国品評会の製造結果報告を行いました。藤田部会長は「今年の1番茶は霜の影響も受けることなく天候に恵まれ順調に生育した。全国茶品評会でも良い報告ができれば」と話されました。

子どもたちの交通事故防止に役立てて



千綿小学校 蒲原校長

里山代表理事組合長

5月29日、長崎県央農業協同組合 里山耕治代表理事組合長から、交通安全啓発活動の一環として、子どもたちの交通事故防止に役立ててもらおうと、黄色い「学童傘」が町立小学校の小学生1年生全員に贈呈されました。

同農協では、毎年実施されており、組合員と地域住民が健康で安心して暮らせる環境づくりを目指した地域貢献活動に取り組まれています。



博多駅にて『そのぎ茶』をPR

5月9日、10日に福岡市の博多駅にてそのぎ茶のPRを行いました。県外ではまだまだ認知度の低いそのぎ茶を多くの人に知ってもらうべく、九州大学日本茶同好会の方々と一緒に試飲販売を行いました。



産業振興課 農林水産係 ☎ 0957-46-1317

彼杵小学校で講話
「森と海のつながり」

5月15日、『彼杵おもしろ河川団』の皆さんが彼杵小学校の5年生を対象に、講習を行いました。

児童一同とても興味深く、真剣に耳を傾け聞き入っていました。



写真左（池田 健一さん）中央（近藤 清也さん）右（遠藤 拓馬さん）

町役場の新規採用職員、新協力隊員をご紹介します！

遅くなりましたが、4月1日及び5月1日付で新規採用された職員及び協力隊員をご紹介します。

4月1日付採用者



産業振興課 農林水産係
藤本 茉宏



総務課 企画係
村上 優海



こども健康課 子育て支援係
木村 彩音



総務課 総務係
田上 夢華



長寿ほけん課 ほけん年金係
尾崎 悠人



教育委員会 社会教育係
吉田 悠希

5月1日付採用者



地域おこし協力隊
鈴木 香穂里

よろしくお願ひします！



東彼杵町の人口（5月末現在）※（）内は対前々月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,219 人 (-6)	3,209 世帯 (+5)	3,481 人 (-4)	3,738 人 (-2)

出生	死亡	転入	転出	その他
5 人	24 人	55 人	41 人	-1 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。

お誕生

奥野 璃羽（橋ノ詰 遼・梨沙）