



平成30年4月から 国民健康保険制度が変わります！

～国保の財政運営の責任主体が市町村から都道府県へ移行します～

国保の現状と課題

日本の国民皆保険制度の基盤となっている国民健康保険ですが、「年齢構成が高く医療費水準が高い」「所得水準が低く、保険料負担が重い」「保険者が小規模で財政運営が困難」などの構造的な課題を抱えていました。

制度改正による財政の安定化

平成27年5月29日に公布施行された「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」による改正後の国民健康保険法により、都道府県は、平成30年度から国民健康保険事業の財政運営主体となり、市町村と共に、共同保険者としての役割を担うこととなります。

国保の資格、保険給付、保険料に関するもの等のお手続きは、平成30年度以降もこれまでと変わらず、町の窓口で行うことができますのでご安心くださいニャ！



見直しに伴う主な変更点

■【変わる点】

- ☑ 被保険者証及び高齢受給者証の様式が県下統一の様式に変更されます。
- ☑ 都道府県内の市町村間で転居する場合で引き続き国保に加入している場合は、高額療養費の多数回該当が引き継がれ、医療費の自己負担額が軽減される場合があります。

■【変わらない点】

- ☑ 国保の加入・脱退の手続きや保険証の交付、医療費の給付申請、各種申請の受付、保険料に関すること、特定健診実施などは、これまでどおり町が窓口となって行います。

都道府県と各市町の役割分担

今回の改革に伴い、これまで各市町単位で行われていた国保運営は、都道府県と各市町村が以下のよう、それぞれの役割を担います。

都道府県の主な役割	市町村の主な役割
財政運営の責任主体	国保事業費納付金を県に納付
国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進	標準保険料率等を参考に保険料を決定 保険料の賦課・徴収
市町ごとの標準保険料率を算定・公表	資格を管理（保険証等の発行）
保険給付費等交付金の市町への支払	保険給付の決定・給付



都道府県や市町村の役割等、大きな改正部分は上記のとおりですが、波佐見町は保険者として今後の動向を注視し、適切に対応・周知していきます。

●問い合わせ先 健康推進課 国保年金係 ☎ 85 - 2111（内線 125 ~ 127）



**国保に加入・脱退するときは、手続きが必要です。
早め（14日以内）の届出をお願いします。**

	こんなとき	届出に必要なもの	届出が遅れると
加入	<input type="checkbox"/> 町外から転入した <input type="checkbox"/> 職場の健康保険をやめた（退職等） <input type="checkbox"/> 健康保険の被扶養者でなくなった（収入が増えた、家族が退職等）	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> マイナンバーカードまたは通知カードと身分証明書 <input type="checkbox"/> 健康保険資格喪失連絡票等（終了日や離職日がわかるもの）	<input type="checkbox"/> 保険証が無い期間の医療費は全額自己負担です。
脱退	<input type="checkbox"/> 町外に転出する <input type="checkbox"/> 職場の健康保険に加入した（就職した等） <input type="checkbox"/> 健康保険の被扶養者になった	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> マイナンバーカードまたは通知カードと身分証明書 <input type="checkbox"/> 国保と新しい健康保険証の両方（未交付の場合は取得連絡票等）	<input type="checkbox"/> 国保資格終了後に国保の保険証で受診した場合、国保が負担した医療費を返還していただきます。

新年度の保険証

現在の保険証の有効期限は7月末までです。新しい保険証は7月中旬に世帯主宛に送付します。

医療費が高額になるとき

限度額適用認定証

入院などで医療費が高額になるとき、保険証と一緒に医療費のひと月毎の上限額がわかる「限度額適用認定証」を病院に提示することで余分な出費を抑えることができます。上限額は年齢や所得区分によって決まります。

「限度額適用認定証」は、事前に国保年金係に申請して受け取ってください。ただし、保険料を滞納していると交付できません。

高額療養費

限度額適用認定証を持っていないときや複数の病院にかかった月は、上限を超えて支払う場合があります。その領収書を使って国保年金係に「高額療養費」を申請することで、後日払いすぎた分を受け取ることができます。

この制度に該当する方には、役場から案内を送付しています。ただし、案内や支給には数か月かかります。

3 2018.3 広報波佐見

適正受診のススメ



①毎年、健診を受ける

病気になる前に芽を見つけ、病気を予防しましょう。国保から案内が来たらぜひご利用ください。



②かかりつけ医をもつ

日常的な病気や気になる症状を相談できる「かかりつけ医」を持つことは大切です。



③重複受診はやめる

同じ病気で複数の病院を受診すると、検査や薬の重複で体に負担がかかり、医療費も増大します。



④ジェネリック医薬品を利用する

新薬と同等の成分で作られ、効能・安全性は立証済みの安価な医薬品です。上手く活用しましょう。



⑤お薬手帳を持つ

薬の飲み合わせや副作用の調整、薬代が割引か分かる場合があるなど色々便利に使える手帳です。

●問い合わせ先 健康推進課 国保年金係
☎ 85 - 2111 (内線 125 ~ 127)



つんの〜で波佐見 陶農の里 とらから

体験プログラムのご予約と当日までの流れ

ご予約は開催5日前までに波佐見町観光協会HPまたはお電話で！

▽ <http://tou-nou-hasami.com>

☎ 0956 - 85 - 2290

当日まで

- ①申し込む
- ↓
- ②事前に参加費を支払う
- ↓
- ③当日現地に集合

健康はこだわりの野菜から 有機玉葱収穫体験

●DATA●

日付 4/15(日)・22(日)
 参加費 2,500円(子ども割あり)
 時間 13:00～13:30
 場所 百笑会農園(村木)
 講師 中尾博文さん



宿場町で時代の痕跡を探して 観光ガイドとてくてく散歩 5/12(土)・6/2(土)

参加費 1,000円 場所 宿郷
 時間 13:00～15:00 講師 はさみ観光ガイド

5/12(土)・6/2(土) 土に触れて、オリジナルの器を作ろう 波佐見焼口クロ体験

参加費 3,000円 場所 陶芸の館
 時間 10:00～(20分程度) 講師 本岡将典さん

手作りがおいしい♪ みんなで楽しくパン作り

●DATA●

日付 4/13(金)・5/11(金)
 参加費 1,500円
 時間 14:00～16:00
 場所 833 スタチオ(井石)
 講師 山口浩一さん



大粒で甘みもたっぷり イチゴ収穫体験 5月上旬

参加費 1,200円(子ども割あり) 場所 湯無田郷
 時間 13:00～15:00 講師 福嶋徹郎さん

5/19(土) 昔ながらの懐かしい味 波佐見の伝統料理教室

参加費 2,000円 場所 833 スタチオ
 時間 10:00～12:30 講師 児玉涼子さん

※とうのう春・夏のパンフレットは、役場または町観光協会にあります。

波佐見町のかがやき

波佐見高校野球部前主将

濱田 倫



昨年夏、波佐見町を盛り上げ、感動を与えてくれた波佐見高校野球部。当時主将を務めた濱田倫さんに改めて波高野球部の魅力を尋ねました。

佐保市出身の濱田君。幼いころから野球に打ち込み、得永監督からの誘いで波高に入学。「昔から甲子園を意識していたわけではありません。でも波高野球部に入ったからには本気で取り組みました。」公立高校でありながら雨天練習場などを備えており、環境は十分。「練習では常に緊張感を持たせるなど、メンタル面を強化する指導も印象的でした。」生活面や地域活動でもその他の生徒の見本となるべく、率先して活動を行う波高野球部。自分を厳しく律しなければならぬ環境を「プレッシャーも大きかったです。」と振り返るが、これらも昨夏長崎大会決勝、延長10回での決勝HRを打てる波高野球部の強さに繋がっていたのだろう。

波中出身者が多かったこの学年。仲が良すぎて「主将として指導がやりにくいと思ったことも」と言いながらもチームワークはバツチリ。「4月のNHK杯では、このままでは甲子園に行けないと感じ、部員の皆で話し合い、後攻主体を先攻主体に切り替え、持ち味である打撃力を生かして先攻逃げ切りを狙う戦略に変えました。」監督の方針から、選手が積極的に意見を出し合い、試合を作り上げるところも波高野球部の魅力と言えそう。

野球を通じて様々な成長を遂げた3年間。「辛いことも成功もどちらも経験しました。これを糧にこれからの人生も頑張ろうと部の皆には伝えたいです。」

この春も、波佐見町で育った子どもたちが飛び立っていきます。

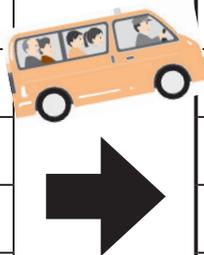


平成 30 年 4 月から 乗合タクシー改め「乗合交通のんなっせ号」へ！

これまで町内を運行していた『予約制乗合タクシー（のんなっせ号）』。

町民の皆様からの「一日に運行する便数を増やしてほしい」「もっと停留所を増やしてほしい」「運行ルートを見直してほしい」といった意見を踏まえ、4月1日から運行などの見直しを行います。主な変更点は下表のとおりです。なお、利用方法はこれまでどおりです。

	3月31日まで	4月1日から
名称	乗合タクシー（のんなっせ号）	乗合交通（のんなっせ号）
停留所	132か所	159か所
便数	各路線1日3便・週2日	各路線1日4便・週2日
ルート	内ノ波線のみ総合文化会館を經由	全路線で総合文化会館を經由
運行会社	東地区：相互タクシー（☎ 85-2050） 南地区：マユミタクシー（☎ 85-5844）	東地区：マユミタクシー（☎ 85-5844） 南地区：相互タクシー（☎ 85-2050）



今回の見直しに伴い路線図および時刻表も変更しておりますので、詳細は3月に全世帯配布するチラシをご覧ください。

●問い合わせ先 商工振興課商工観光係 ☎ 85-2162

引っ越したら住民票を移しましょう！

～国保、年金、選挙などにつながる大切な手続きです～

波佐見町から町外へ引っ越しする場合

- ①新住所に移る前に波佐見町で転出届の手続きをしてください。
 - ②その場で転出証明書を発行します。
 - ③新しい住所に住みはじめてから14日以内に、その役所へ転入届を提出してください。
- ※転出証明書がなければ住民登録できません。

○届出に必要なもの

印鑑、本人確認書類（運転免許証など）

町外から波佐見町へ引っ越しする場合

- ①波佐見町に住みはじめてから14日以内に、戸籍係に転入届を提出してください。

○届出に必要なもの

転出証明書、印鑑、本人確認書類

町内で引っ越しする場合

- ①新しい住所に住みはじめてから14日以内に、戸籍係に転居届を転出してください。

○届出に必要なもの 印鑑、本人確認書類

※マイナンバーの「通知カード」や「マイナンバーカード」、「住民基本台帳カード」もお忘れなく。

◆マイナンバーカード等を使った転入・転出の手続き

マイナンバーカードや住民基本台帳カードがあれば、手続きの一部が簡略化できて便利です。

●問い合わせ先 住民福祉課戸籍係 ☎ 85-2238

最近夫婦で会話していますか？自分の気持ちをうまく相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？
内閣府男女共同参画局では、よりよい家庭環境を築くための夫婦のコミュニケーションを手助けする「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」を作成しています。
このシートを使って楽しく真剣に、これからの、2人のこと・家族のことを話してみましょう。

夫婦が本音で話せる魔法のシート

コピーして1人
1枚使ってね

○○家作戦会議

PART. 1 素直な気持ちを伝えてみよう

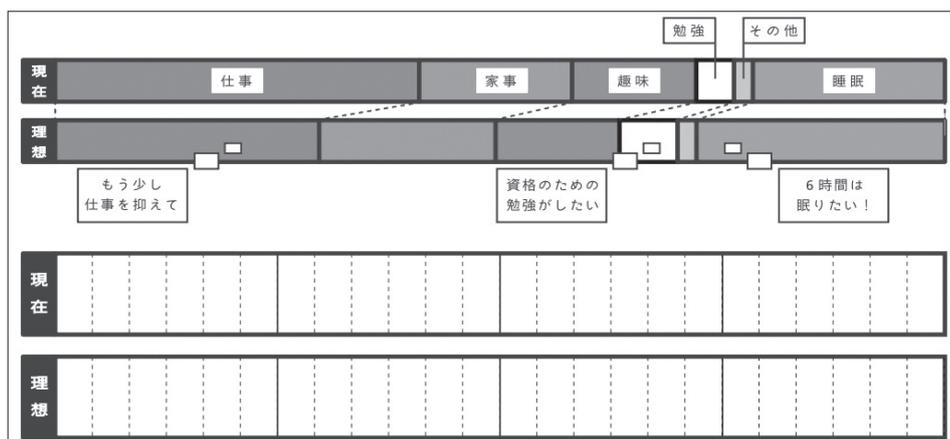
自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。下の空欄を埋めたり、当てはまる言葉を選択して、パートナーと共有しましょう。

私の1日は、[楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れている]。
_____には満足している。
でも本当はもっと_____を[したい・やってみたい]。
夫・妻には_____に感謝しています。
欲を言えばもっと、[家事にかかわってくれる・仕事を頑張ってくれる・育児にかかわってくれる・2人の時間が持てる・_____]
_____と嬉しい。

書いた内容を読み上げましょう。聞いてみて意外だったところ、知らなかったところなど、感想を伝えましょう。

PART. 2 2人の今を再確認！

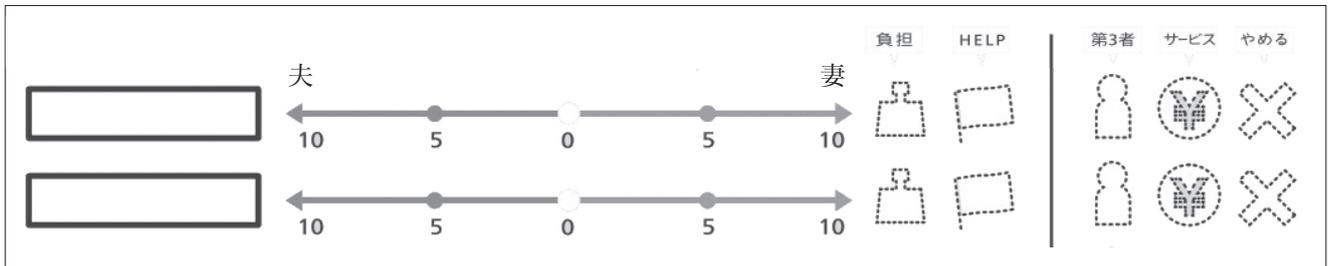
今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。“現在”のグラフに定番の時間の使い方を記入して、その下に「本当はこんな暮らしがしたい！」という理想の時間を書いてみましょう。
※遠い未来じゃなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです！
※あまり厳密にならなくてOK！ 自分の感じているままに記入してみましょう。



お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話をしてみましょう。
新しく発見できたこと・意外なことがあれば、相手に伝えましょう。

PART. 3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

2人の理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどのように営むか？特に家事や育児、介護は2人の協力が不可欠です。下のシートを使って、具体的な協力体制を考えてみましょう。



- ① 自分が家族にとって重要だと思う家事をかき出しましょう。
- ② 現在の分担割合について、目盛りグラフを使って確認してみましょう。
- ③ 書き出した家事の中で、以下にチェックを付けてください。
 - ・負担に感じている家事（負担マーク）
 - ・相手に助けてほしい家事（HELPマーク）

④ 目盛りグラフやチェックを付けた項目を参考に、お互いにあった理想の家事をシェアを考えてみましょう。お互いのシートを照らし合わせて、足りないものは互いに書き足して一致させましょう。2人だけで負担するのは荷が重い…。そんな方は第三者の手を借りたり有料サービスを受けたり、思い切ってその家事はやめる、などの選択肢も視野に入れましょう。

例えば…朝ごはんの用意を妻が主にやっている家庭。事情があっても朝ごはんの用意まで手が回らない…。夫も同様に任せることはできないし…。だから宅食を頼んでみようかな。というときは、



PART. 4 3年後の自分たちを想像してみよう

3年後の未来について思い描いてみましょう。仕事は？子育ては？趣味の時間は…？
こうありたい姿を具体的に想像しながら、家族のこれからについて2人で会話してみてください。

2月18日には、シートを使ったセミナーと男性料理教室を開催しました！

【参加者の声】

- ・久しぶりに夫婦でしっかり話すことができました。
- ・問題を文字にして見ながら話し合えるのでとても便利でした
- ・老後の人生を話し合うよい機会になりました。



皆さんもシートを使って、ぜひ夫婦でお互いの気持ちを話し合ってみてください。

●問い合わせ先 企画財政課企画班 ☎ 85-8400

魔法のシートに関すること・完全版は [夫婦が本音で話せる魔法のシート](#)

[検索](#)



道路上に張り出している樹木の

伐採のお願い

道路上に樹木が張り出している
と、歩行者や自動車の通行に支障を
きたすほか、道路標識やカーブミ
ラーなどが見えにくくなり、交通事
故の原因となります。

私有地に生えている樹木等は土地
所有者の管理物であり、道路に隣接
する個人宅から張り出した庭木や生
垣、山林・空地の草木が原因（倒木、
枝の落下、落雪等）で、けがや物品
の損傷を招く事故が発生した場合、
土地所有者が損害賠償を求められる
場合があります。

事故防止のためにも、樹木の張り
出し、枯れ木・折れ枝、竹木の繁茂
等により通行に障害がある（又はそ
のおそれがある）場合は、所有者に
おいてご確認いただき、事前に伐採、
または枝払いをお願いします。

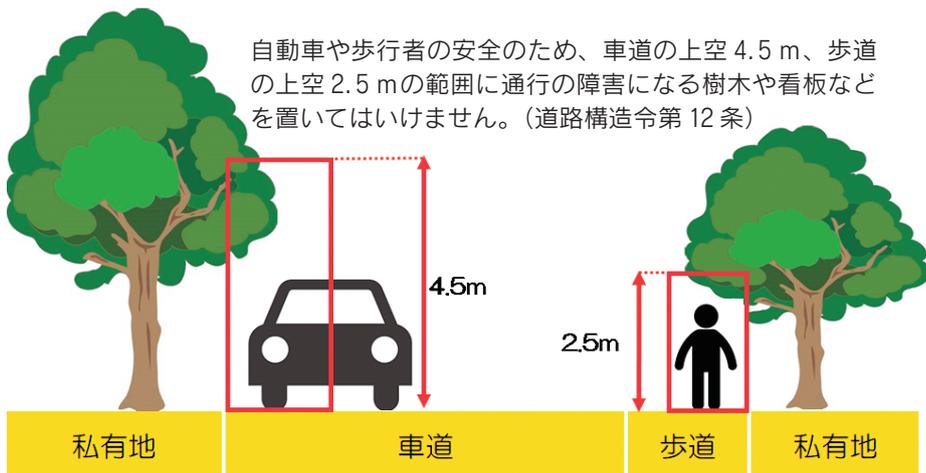
なお、町では、風水害等の災害時
やその他緊急時など道路通行に支障
があると判断する場合、止むを得ず、
伐採・撤去することがあります。ご

理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先

建設課管理班 ☎85-33383

自動車や歩行者の安全のため、車道の上空4.5m、歩道の上空2.5mの範囲に通行の障害になる樹木や看板などを置いてはいけません。（道路構造令第12条）



犬及び猫の引取り日程が変わります

6月から毎月第1・第3火曜日

長崎県ではこれまで、犬や猫の飼
い主には責任を持って飼ってもらっ
たことを周知し、また、不幸にも野良
犬や野良猫等となった動物は動物管
理所で保護して、愛護団体等の協力
を得て里親探しを行い「命」をつな
ぐ活動を続けてきました。これらに
は不幸な動物を救うとともに、糞尿
等による周辺環境の悪化や感染症を
防ぐ役割もあります。

しかし、本県は役場窓口等での動
物引取り件数が全国上位と多い中
で、里親へとつながることのできな
い動物も多く、近年、殺処分となる
件数が全国1位となる状況が続いて
います。特に子猫には数時間ごとの
授乳が必要で飼育が難しく、里親が
見つからないため、その多くは殺処
分せざるを得ない状況です。
「命」を守るために保護する引取
りが、殺処分増加につながることは
大変残念なことです。この状況を
見直すために引取り日程を変更して

受入窓口を制限し、引取りまでの時
間を延ばすことで身のまわりに目を
向け、むやみに「命」が失われる状
況がなくなるよう意識を変える機会
になればと思います。

本町としても、今後も責任を持つ
て動物保護・周辺環境の保全に努め
ていきますので、引取られる動物が
少なくなりますようご協力をお願い
いたします。なお、引取り手数料の
変更はありません。

●問い合わせ先

住民福祉課環境衛生係

☎85-21111（内線113）

【引き取り日】（6月から）

毎月第1・第3火曜日

8:30～10:30

【引取場所】 役場環境衛生係

引取犬猫を飼いたい方は

ながさき犬猫ネット

検索





今月はこちらのグループ！

花みずき (協和郷)

家に閉じこもらずに、みんなで集まって楽しく過ごせる交流の場が必要だなという思いがあり、地域に呼びかけたことがきっかけで平成27年9月に立ち上げました。

誕生日会やゲーム、茶話会といった活動をはじめ、花見やバス旅行なども計画して楽しんでいます。1年程前から介護予防に効果のあるいきいき百歳体操にも取り組み始め、毎週20名程度のメンバーが筋力アップに励んでいます。押し車が必要な方も気軽に参加され、体操の効果を実感しています。休んだメンバーの体調を心配し様子を見に行くこともあり、メンバー同士の関係も深まっています。活動のモチーは、「気軽に参加でき、楽しく笑いのあるサロン」です。これからも笑顔や笑い声あふれるように、楽しく活動していきたいと思っています。

【日時】毎週水曜日 10時～
【場所】協和郷公民館



「いきいき百歳体操をやってみたい!」
という方は

地域包括支援センター

☎05-2976

装いも新たに!

平成30年度受講生募集!!

「波佐見町いきいき大学」

平成29年度まで「高齢者いきいき大学」として開催していた講座を心機一転!平成30年度から「波佐見町いきいき大学」と名称を変更し、町内在住の成人の方であれば年齢、性別を問わずにどなたでも受講できる大学として開講します。

講座内容も健康に関する内容はもちろんのこと、生活に役立つ講座も取り入れシニア世代の方だけでなく、どの世代の方にも知って得する講座を年12回(月に1回)開催していきます。

受講生になるための試験はありません!! お申込みをしていただければこの大学の受講生となり、年間を通じ講座を受講することができます。学ぶことの楽しさ生きがいを感じ、「いきいき大学」で感じていただき、新しい知識を身につけませんか? ご不明な点などあればお気軽に教育委員会へお尋ねください。

○日時 毎月1回平日のどこか 午前9時40分～11時30分

○場所 総合文化会館 大ホール

○対象者 町内在住の方で成人の方

○年会費 一人 500円

○申込方法

教育委員会、または各地区の理事の方へお申込みください。

※今年度の開校式(第1回講座)は4月18日(水)です。

●問い合わせ先

教育委員会社会教育係

☎05-2034

☆これまで実施した講座

※30年度で内容が変更するものもあります。

- ・町長「波佐見町政について」
- ・波佐見児童合唱団コンサート
- ・研修旅行 福岡柳川方面 (自己負担あり)
- ・消費生活について
- ・健康で長生きするための食生活



第30回波佐見町民音楽祭 音楽を通じた楽しいひととき



2月18日「第30回波佐見町民音楽祭」が総合文化会館で開催されました。毎年恒例のはさみベンチャーズのバンド演奏を皮切りに、小さい子どもから、大人まで11団体が練習の成果を披露。

アナンダこども園によるマーチングや、波佐見混声合唱団によるHANAメドレー、波佐見吹奏楽団によるアンサンブル形式でのCMソングメドレーなど、様々なジャンルの音楽を一日中楽しむことができた音楽祭となりました。



今月のご長寿さん

力武利江さんおめでとうございます



力武利江さん(永尾郷)が、この度満100歳の誕生日を迎えられ、松下副町長からお祝いの花束が贈呈されました。

現在は、長く病院にて過ごされていますが、ご家族をはじめ多くの看護師さんが駆け付け、祝福をされていました。

以前から続けていた百人一首は今でも覚えており、自分の誕生日を元気な声でハッキリ答え、ご家族や看護師さんに冗談を言って笑わせるなど、まだまだお元気な様子でした。

これからも、健やかに過ごしていただき、益々のご長寿をお祈りいたします。

アルミ缶回収事業

中央小の伝統、チャイルドシート寄附

2月5日、折敷瀬郷の志方京子さんと中央小学校の皆さんから通算で19回目となるアルミ缶回収事業の寄附をいただきました。

今回もチャイルドシートを2台いただき、「中央小学校の児童のみなさんや地域の皆さんのご協力に支えられています」と語られる志方さん姿からは、環境美化とアルミ缶回収活動への強い思いが伝わってきました。いただいたチャイルドシートは、町内の子育て世帯へ貸し出しさせていただきます。

志方さん、中央小学校のみなさんありがとうございました。



▲左から渡邊校長、志方京子さんと中央小児童代表の杉本真哉君(6年)、福田祐希君(6年)



はさみ東地域集落活性化協議会主催料理教室

今年は大太巻き寿司と飾り巻き寿司

1月26日、志折郷の山口ゆり子さんを講師に迎え、西の原833スタジオで「大巻き寿司」料理教室が開かれました。

町内外から13名が参加。波佐見のお米と野菜をたっぷり使い、1本700gを超える大きな大巻き寿司と薔薇の花が断面から現れる素敵な飾り巻き寿司を作りました。参加者は協力しながら楽しく調理。たくさんの具材を海苔で巻くのに悪戦苦闘しながら、おいしい巻き寿司ができあがりました。

今年の恵方「南南東」を向いて大きなお寿司をガブリとするため、最後は丁寧に包んで大事に持ち帰りました。



このコーナーでは、満1歳前後のこどもさんを募集しています。
掲載希望の方は役場企画財政課広報担当まで連絡してください。

長崎キヤノン(株)環境出前授業 環境への取り組みを触れて学ぶ

長崎キヤノン(株)が地域との共生・貢献を目的に実施されている企業活動のひとつに、波佐見の子ども達を対象にした環境への理解を深める出前授業があります。今年度は、町内3小学校を対象に出前授業が実施されました。

授業は、長崎キヤノン(株)の概要や製品、そして工場で行われている環境保全への取り組みを学んだ後、工場で実際に製造されているデジタルカメラの部品を用いて、分別作業を体験し、多くの部品がリサイクルされていることを学びました。

担当者さんからは、「地球を守るために、自分ができることから行動を起こして欲しい」との話があり、子ども達は環境の重要性と身近な問題として心を新たにしていました。



和食器で食べる食育授業

見て、触れて、食べて、器と食に感謝！

2月14日、中央小学校の6年生を対象に和食器で食べる食育授業を実施しました。授業では、三信化工(東京都)の海老原誠治さんが講師となって、和食器の役割や絵柄の意味など学んだあと、実際にゴザの上に正座して和食器で給食を味わいました。

海老原さんは、「和食器には、食材や携わった人々への感謝の気持ちが形や絵柄に表れている。食を通じて人を大切にする心を育てて欲しい」と話され、陶磁器のふる里・波佐見町で食育授業ができたことを喜ばれていました。

当日は窯元や保護者の参加もあり賑やかな給食となりました。



俳句募集

広報はさみの俳句コーナー「広報文芸」への投稿を募集します。

◎掲載月号 4月号(4月13日発行)

◎応募資格 町内在住者(年齢不問)

◎募集テーマ

当季雑詠(題材は自由で、季語が入ったもの) ※川柳は不可

◎募集期間

3月14日(水)～27日(火)
8時30分～17時15分

(土日祝は受付不可)

◎募集数

先着10人(一人一句まで、未発表のもの)

◎応募方法

企画財政課窓口で応募用紙に句を記入、または電話受付。(広報担当へ後日提出)

◎その他

・広報文芸の掲載は年4回です。
・募集は掲載の前月号でお知らせします。

●応募先・問い合わせ先

企画財政課企画班(広報担当)

☎85-8400

第43回 波佐見町壮年会駅伝大会

2月25日、第43回町壮年会駅伝大会が開催されました。

総勢31チーム・217名の選手が参加。チームのため、自分のため、地区の親睦のために、それぞれが力を出し切って競い合っていました。沿道の応援を背に、辛い表情を見せながらも、次へタスキをつなぐため、誰もが懸命に走りぬいていました。

結果は宿・壮風会Aが5連覇。更なる記録更新となりました。

【大会結果】

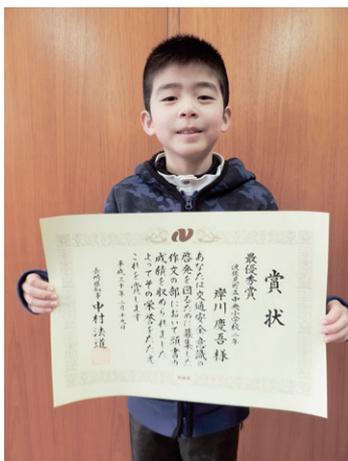
- 優勝 宿・壮風会A
- 準優勝 志折壮年会
- 3位 宿・鹿山愛好会



交通安全作文で最優秀賞 を受賞！ 岸川慶吾君

長崎県では交通安全意識の啓発を図るため、県内の児童・生徒から広く交通安全に関する図画、作文を募集しています。今回、中央小学校2年の岸川慶吾君が見事、最優秀賞の県知事賞を受賞しました。

作品は「みんな、交通標識を見ていますか」をテーマに交通標識の意味や大切さを、登下校中に気付いた体験などを中心にしっかりと書かれており、交通ルールを守ることの重要性を再確認させてくれる素晴らしいものでした。



安全・安心のつどい in波佐見

2月20日、農村環境改善センターで町内の高齢者を対象に、川棚警察署主催の「安全・安心のつどいin波佐見」が開催されました。

この集いは、近年被害が増大している振り込め詐欺の被害予防の啓発等を目的に開催されています。

当日は、警察官お手製の落語や警察官自らが老人や詐欺グループに扮した寸劇など、笑いながら学べる楽しい集いになっていました。



～ワンコイン（年500円）で、最高100万円の見舞金～ 家族そろって市町村交通災害共済へ！

- 加入できる方 波佐見町に住民登録をしている方（就学のため一時的に転出している方も加入できます。）
- 申し込み方法 1月に配布した加入申込書（ハガキ）に、1人当たり500円の掛金を添えて総務課にご持参ください。（ハガキがなくても、申込みできます。）
- 問い合わせ先 総務課総務班 ☎ 85-2111





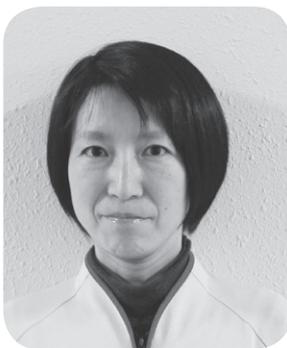
健康一口メモ 380号

「副腎疲労症候群」

東彼杵郡医師会 別府 幸岐（波佐見町）

慢性疲労症候群と呼ばれ、「身体を動かせない程の強い疲労が6か月以上の長期間にわたって続き、日常生活に支障をきたす」病気があります。この病気は、ストレス（精神的・身体的）をきっかけに発症し、疲労感に加えて身体症状（微熱、頭痛、筋肉痛など）や精神症状（思考力の低下、抑うつなど）が現れたりします。ストレスから起こった疲労が「慢性疲労症候群」にまで進行するには、いくつかの要素が作用していると考えられています。ストレスに遺伝的要素が加わり、神経・内分泌・免疫系に変調を起こさせるのではないかというのです。この中で、特に内分泌臓器・「副腎」の働きが悪くなり疲労症状を起こすのが「副腎疲労症候群」です。副腎疲労症候群になると、休

息をとつても疲れがとれず、いつも体がだるいままで。その為、朝起きられない、仕事や勉強に集中できない、子育てや家事が十分できないなど、日常生活に支障がでます。副腎は重要なホルモンを作る場所です。その副腎が疲弊すると、ホルモンを適切に分泌できなくなり、「元気がない」症状が出るのです。副腎の疲弊は、不健康な食事と生活パターンから起こります。不規則な生活からくるストレス、不健康な食生活による血糖の乱高下があると、副腎は体を守るため過度な働きを強いられます。さらに、副腎の働きに見合った栄養素（ビタミン類、電解質など）がないと、副腎がどんどん疲れてしまう悪循環に陥るのです。副腎疲労症候群の治療は「休息」と「栄養療法」が主です。副腎



疲労に効果があるとされる栄養素には、ビタミンC、ビタミンB群、マグネシウムなどがあり、特にビタミンCが重要となります。副腎でのビタミンC濃度は血中の150倍と言われ、副腎はビタミンCをとっても必要とする臓器と考えられています。そこで、ビタミンCを十分に摂ることが大切になってきます。ビタミンCは水溶性なので、比較的速く排泄されてしまいます。ですから、ビタミンCを効果的に摂るには、ビタミンCのサプリメントなどをこまめに服用するとよいです。副腎疲労症候群に関わらず、体調を崩した時にも効果がありますので、試してみてください。

「こんにちは 栄養士です」

☆波高生と健康づくり講習会！☆

2月7日（水）食生活改善推進協議会主催で、波佐見高校3年生（20名）に健康づくり講習会を行いました。

これは、4月から就職や進学で一人暮らしを始める生徒を対象に行っているもので、今年で13回目となります。



講習では、生活習慣病予防のために、適正体重の把握や朝食の重要性、食事バランス、減塩について説明を行いました。調理実習では、ごはん、具だくさんみそ汁、キーマカレー、カラフルサラダ、フルーツヨーグルトの5品に挑戦しました。食生活改善推進員の丁寧な指導で生徒たちも真剣に、また楽しそうに取り組んでいました。

講習会を終えた生徒たちから「一日に摂取してよい塩分量が意外と少なくて驚きました。」「一人暮らしをするうえで大切なことをいくつも教わりました。これからの生活に活かしていきたいと思います。」との感想をもらいました。今後このような活動を続け、若い方々に食の大切さを伝えていきたいと思えます。

●問い合わせ先 健康推進課健康増進班 ☎85-2483

健康テレホンプログラム
☎0120-555-203
※携帯電話の方は095-826-5511

3月	月	クラミジア呼吸器感染症「オウム病」にご用心
	火	寝ちがえ
	水	小児の救急シリーズ④脱水
	木	ひび割れ、あかぎれの原因と対策について
	金	パニック障害について
	土日	萎縮性膀胱
4月	月	首のしこり（リンパ節の腫れ?）
	火	火傷について
	水	小児の救急シリーズ⑥異物誤飲
	木	目にごみが入ったら
	金	白い被せ物と金属の被せ物の違い
	土日	男性の下部尿路症状があれば前立腺炎を疑います。
	*祝祭日は前日のテープが流れます。	

*一年間分の「健康テレホンサービス」を収録した小冊子『健康一口メモ』（1冊400円・送料別）好評販売中です。

学生を応援します！ 波佐見町奨学金について

波佐見町では、経済的な理由で高校や大学、各種学校への修学が困難な学生を後押しするため、奨学金を貸与し支援しています。

●出願資格

- ・高校生又は大学生
※短大生・専門学校生を含み、大学院生は除く。なお、「専門士」「高度専門士」の称号が付与される課程・学科に限る。
- ・町内に住所がある方の子
- ・学資の支払いが困難であると認められる方
- ・他の団体から貸付を受けない方

●貸付金額（月額）

【高校】10,000円 【大学】20,000円

●願書受付期間

4月2日（月）～5月31日（木）

●償還方法

卒業後6か月間据え置き、
10年以内償還（無利子）

●問い合わせ先

教育委員会教育総務係
☎ 85-2034



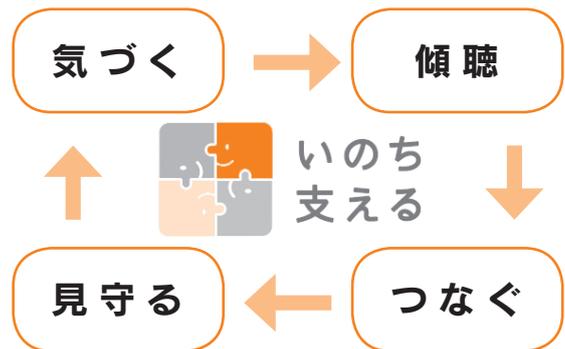
大切な命を守るため、私たちにできること

春は進学や就職など生活環境の変化から、身体や心の調子を崩しやすい季節です。3月は1年の中でも最も自殺者が増加するため、自殺対策強化月間に指定されています。

自殺は決して特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。

悩みを抱えたとき相談できる人がいること、孤立・孤独を防ぐことが自殺予防には重要です。命を守るため、私たちにできることを考えていきましょう。

***心の悩みの相談窓口を紹介します。ひとりで抱え込まないで、どうぞご相談ください。**



長崎いのちの電話 ☎ 095-842-4343

9:00～22:00（年中無休）

※毎月第1・3土曜日 9:00～翌9:00

※毎月10日 8:00～翌8:00

長崎県県央保健所 ☎ 0957-26-3306

月～金 9:00～17:30

長崎子ども・女性・障害者支援センター☎ 095-846-5115

月～金 9:00～17:30

東彼地区障がい者支援センター エール ☎ 27-7272

月～金 8:30～17:15

役場健康推進課健康増進班 ☎ 85-2483

月～金 8:30～17:15

「メンタルヘルス」に関する講演会を開催

●講師 NPO法人自死遺族支援ネットワーク Re
代表 山口和浩 氏

●日時 4月21日（土）10時～12時

●場所 総合文化会館 小ホール

メンタルヘルスとは心の健康のことです。仕事や人間関係など、さまざまな悩みや心配事の増えた現代社

会においては、心の健康づくりは身近な課題といえます。

心の健康について多くの方に知っていただくため、講演会を開催します。心の健康と病気について考えてみませんか？お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

●問い合わせ先 健康推進課健康増進班 ☎ 85-2483

町の事業

[2月発注分で、事業費 130 万円以上]

町の事業は
役場ホームページのトップページ
↓
入札情報
↓
入札結果報告
をご覧ください。

危険物取扱者試験・試験準備講習会

○危険物取扱者試験

【種類】 甲種、乙種（全類）、丙種
【実施日】 6月17日（日）
【場所】 長崎県立大学（佐世保市川下町123）
【受付期間】 書面申請:4月9日（月）～20日（金）
電子申請:4月6日（金）～17日（火）
【申込用紙】 県北振興局及び消防局（各消防署、各出張所）に準備しております。

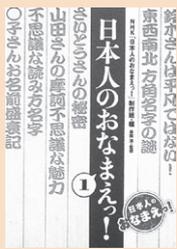
○試験準備講習会

【種類】 乙種第4類
【実施日】 5月29日（火）～30日（水）
【講習場所】 佐世保市労働福祉センター
（佐世保市稲荷町2-28）
【申込期間】 4月2日（月）～4月24日（火）
●問い合わせ先 佐世保市消防局予防課 ☎ 23-2539

波佐見町図書館だより

今月の新着本

おなまえっ！1
日本人の
NHK「日本人の
おなまえっ！」制
作班編



村山早紀
ポプラ社



百貨の魔法

松田康子
女子栄養大学出版



絵で見てわかる
定番おかずをお
いしく減塩

鈴木さんは超個性的な苗字だった！？ 長谷川さんを「はせがわ」と読むのはなぜか？ 日本人の名前に関するルーツをたどり、ナゾを解く。NHKの人気番組「日本人のおなまえっ！」を書籍化。

閉店の噂が飛び交う星野百貨店。だが、スタッフたちは店を守ろうと、今日も売り場に立ち続け。百貨店で働く人たちと館内に住むと噂される「白い猫」が織りなす、魔法のような物語。「桜風堂ものがたり」の姉妹編。

調味料は徐々に減らす、材料や調味料をきちんと計る、新鮮なものや季節の食材を使う…。いつも家庭で作られている基本の料理をおいしく減塩・減塩にするコツやポイント、レシピを、わかりやすく絵で紹介。

波佐見町図書館 開館時間 10:00～18:00 ☎ 26-7091 (直通)

★図書館休館日★

毎週月曜日、第3木曜日、祝日

◆絵本読み語り◆

毎月第2土曜日 (10:30～ 総合文化会館)

【広告】



皆様の「困った」をお手伝いします。行政書士はあなたの街の法律家です。

相続・贈与・遺言等のご相談



岡村行政書士法務事務所
行政書士 岡村達馬

波佐見町折敷瀬郷858 ☎ 85-4289

トラブルが起きない為の

不動産の
お取引の事なら、

LIXIL REAL ESTATE SHOP
あるある不動産

(有)アサダ建設 ☎ 0120-58-3986



不動産仲介
空家活用
相続
買取
公正取引
相談無料

波佐見町折敷瀬郷1079-3

あるある館

災害が起きたその直後、
あなたの地域では
どんな光景が
目に浮かぶ？

～災害支援支え合い
マップづくり事業～



突然の災害に直面した時に、命を守る為の迅速な行動をいかにしてとるか？…誰ひとりとして例外ではないこのテーマへの取り組みを進めるべく、平成29年度は希望自治会を対象に、災害マップづくりに力をいれてきました。

各地域の地図を広げて、
◆災害時に危険な箇所
◆避難場所・避難ルート
◆支援が必要な人・支援が出来る人
について話し合い、課題と対策を住民同士で検討する取り組みです。

今年度、このマップ作成に臨んだ自治会は、中尾郷・井石郷・金屋郷・稗木場郷・川内郷・甲長野郷・乙長野郷・協和郷・志折郷・平野郷の10地区。そのいずれの地区でも、災害時への不安の声と事前準備の必要性への訴えが取り組みの根底にありました。

「豪雨の時はここが危ない」「この高齢者は一人では避難が難しい」…など地域の課題は様々でしたが、今後は、各世帯にも周知を広げ、より災害時の避難支援に結び付くマップづくりとなることを目指し、取り組みを進めていきます！



募集！ふれあい運動会ボランティアスタッフ

町内の福祉団体などが集う運動会を今年も開催します！
開催にあたって、当日、一緒に楽しんでくださるボランティアさんを募集しています。
競技の補助や賞品係など、どなたでも出来る活動内容となっていますので、関心のある方はお気軽にお申込みください。

と き* 4月22日(日)
8:30~15:00

ところ* 波佐見町体育センター

◆お問合せ：波佐見町社会福祉協議会 (tel * 85-2240)



*** 波佐見町社会福祉協議会職員を募集します ***

- ◆応募方法：波佐見町社会福祉協議会事務局まで履歴書提出
- ◆試験方法：面接試験（日程は後日連絡します）



職 種	事務局臨時職員
仕事内容	社会福祉協議会の地域福祉業務全般
募集人員	1名
応募資格	社会福祉士または社会福祉主事任用資格を有する者
勤務時間	週5日勤務（月～金） 8時30分～17時15分（必要により時間外・土日祝日勤務有り）
賃 金 等	月給130,800円～ 社保・資格手当有り
雇用期間	平成30年5月1日～平成31年3月31日（最大4回まで更新あり）
受付期間	平成30年3月15日（木）～4月20日（金） 17：00まで

職 種	登録ホームヘルパー
仕事内容	訪問介護業務
募集人員	若干名 ※応募・採用は随時
応募資格	普通自動車運転免許以上かつホームヘルパー2級以上を有する者 ※訪問先への移動は自家用車を使用していただきます
勤務時間	働ける時間帯に応じて（土日祝だけでも可）
賃 金 等	時給950円～（調整手当100円含む） 資格手当あり

申込・問合せ先：波佐見町社会福祉協議会 TEL：85-2240

善意の窓

◆香典返しにかえて

以上の方々から本町社会福祉事業資金に寄附していただきました。それぞれのご寄附に対し厚くお礼申し上げます。
波佐見町社会福祉協議会

感謝の広場

◆収集ボランティア

（切手・書き損じはがき・カード等）

皆様のご協力に感謝いたします。
波佐見町ボランティア連絡協議会



頑張ってます波佐見高校



輝く空へ。可能性の若き鴻達。今、翔き飛び立つ。
 去る3月1日、寒さや春の日差しの中、長崎県立波佐見高等学校第41回卒業証書授与式が挙行されました。「たくさんの方々のおかげで3年間頑張りました。念願の甲子園出場も達成することが出来ました。皆様に心から感謝します。感謝をすることで自分は力が発揮できたと思います。野球部の監督の教えは『感謝無敵』です。これからも感謝を忘れないで生きていきたい。後輩の皆さんも周りに感謝して、今、目の前にあることを頑張ってください。」卒業生総代の中島蕉陽君の答辞です。奢らず誇らず、波佐見高校生らしい素晴らしい答辞です。41回生はこの答辞とともに、さわやかに卒業していきました。



彼の甲子園の思い出は、全校生徒と波佐見町の皆さんが、徹夜で甲子園に駆けつけて応援してくれた姿だそうです。自分のプレーを語らないで、応援の皆さんを感謝とともに思い出にする。さすが皆の代表です。皆、感謝の気持ちを持てる大人になって、社会に必要とされる人材に成長してほしいものです。

次の最高学年になる42回生は、2月中旬に修学旅行に行ってきました。出発は大雪に見舞われ飛行機に間に合うかぎりぎりでしたが、現地では抜群の晴天に恵まれ、皆、スキー（美工は都内芸術研修）を始めとする各研修を満喫して帰ってきました。さて、42回生はどのような3年生になるのでしょうか。新しいことを想像するのは、いくつになってもワクワクします。新年度の波佐見高校にもご期待ください。



おしゃべり Café『オレンジの樹』に遊びにきませんか？

月に1回、地域の公民館でオープンするおしゃべりカフェ『オレンジの樹』。

ここには、認知症を患う高齢者ご本人や介護をされているご家族、認知症に関心のある地域の方が集まり、珈琲を飲みながら語り合っています。認知症予防の軽運動や、認知症についてのミニ講話もありますよ。

野々川郷の柿本千江美さん演じる認知症のウメさんが家族や近所の人とやり取りする寸劇は必見！ 笑いや共感に包まれています。参加者がウメさんに声をかけ、認知症の方への声かけの仕方の練習もしています。

認知症に関心のある方なら、どなたでも参加できます。おしゃべりカフェで楽しい時間を過ごしませんか？

開催日や場所は、町内放送や問い合わせにてご確認ください。



▲最近では外でもウメさんと呼ばれるほどの熱演を魅せる柿本さん

▲のんびりとした雰囲気の中、みんなと一緒に過ごせます



●問い合わせ先

NPO 法人オレンジの樹

☎ 080-5807-0029 (代表：田崎)

【広告】

平成30年4月14日(土)・15日(日)
10時～15時

- ◎限定酒(新酒)の販売
- ◎蔵元酒粕汁無料サービス(1日1000食限定)
- ◎もちまき ◎お楽しみ抽選会 ◎和太鼓演奏

入場料無料

ご来場お待ちしております！

波佐見町宿郷596
TEL 0956-85-2002

今里酒造株式会社



蔵開き
卒餞洲
KUMAZAKURA

人のうごき(2月末)

人口	14,925人 (-2)
男	7,074人
女	7,851人
世帯数	5,227世帯(+10)
転入	36人
転出	33人
出生	9人
死亡	14人
	()は前月比

※外国人住民含む

以上の方から寄附を頂きました。厚く御礼申し上げます。
賛同者御一同様

図書購入寄附金
・アルミ缶リサイクル

善意の窓



休日在宅当番医

3月18日	みやた小児科医院 (川棚)	82-3735
21日	はすわ診療所 (波佐見)	85-5221
25日	松村内科・消化器科 (東彼杵)	0957-47-0709
4月1日	田 淵 医 院 (川棚)	82-2111
8日	八並整形外科・リハビリテーション医院 (波佐見)	85-5775
15日	三島眼科医院 (東彼杵)	0957-46-0340
22日	こうの内科医院 (波佐見)	20-7500
29日	実松整形外科医院 (東彼杵)	0957-47-0278
30日	いちのせ内科循環器科 (波佐見)	85-7770

※診療時間 9:00 ~ 17:00

平成30年1月末における犯罪発生状況

		波佐見町	東彼杵郡
1月中発生件数		1	2
犯罪別認知件数	凶悪犯	0	0
	粗暴犯	0	1
	窃盗犯	1	1
	知能犯	0	0
	風俗犯	0	0
	その他	0	0
平成30年発生総数		1	2

交通事故発生状況 平成30年1月~2月末現在 ※ ()内は前年比

	波佐見町	川棚町	東彼杵町	東彼杵郡内
人傷件数	3(-10)	11(-1)	4(±0)	18(-11)
死者	0(-1)	0(±0)	0(±0)	0(-1)
傷者	4(-11)	7(+2)	7(+2)	18(-7)
物件事故	35(+8)	18(+1)	36(+11)	89(+20)
飲酒事故	0	0	0	0
無免許事故	0	0	0	0



【広告】

はさみ慈恵会館

TEL:0956-85-8222 FAX:0956-85-8233
波佐見町宿郷 898-7

マユミグループ

晩ごはん、やっています。
ホテルダイニングブリス (ホテルブリスヴィラ波佐見内)

Hotel Dining Bliss

営業時間 18:00 ~ 21:30
オーダーストップ 21:00
事前予約可 食事のみ利用可
TEL: 0956-85-8338

ハンバーグ、オムライス、ちゃんぽんなどのアラカルトメニューもご準備しています。

QRコード

駐車場完備 休業日: 日曜 月曜 (不定休)
空席がない場合、お待ち頂く可能性がございます。5名様以上の場合はお電話にてご予約下さい。
〒859-3725 東彼杵郡波佐見町長野郷 567-1

