

はま の よ び



広報

人と心が かよいあう
陶磁と緑のまち 波佐見

HASAMI CONTENTS

国保特集	2
役場からのお知らせ	4
みんなのひろば	10
表彰	12
健康一口メモ	13
暮らしと情報	14
社協だより	16
お知らせ・波高だより	18
窓	19
暮らしのカレンダー	20

HASAMI
Public relations
magazine

March 2014

3

No. 613



～活動の成果を披露～

2月23日、「第26回町民音楽祭」が総合文化会館で開催され、各団体の発表に会場からは大きな拍手が送られていました。(写真は中央小学校2年生、関連記事は11ページに記載)

年に1回、特定健診を受けましょう。

波佐見町国民健康保険では、40歳～74歳の特定健診・特定保健指導を実施しています。

○特定健診とは

心筋梗塞・脳卒中・糖尿病・高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドロームに着目し、一人ひとりに合った生活習慣病の改善を支援します。

○波佐見町国民健康保険の特定健診

平成26年度の特定健診は下記の集団健診または個別健診で受診することができます。4月に送付いたします受診券と保険証をご持参ください。

主な検査項目	
身体測定	身長、体重、BMI、腹囲
血圧測定	収縮期血圧／拡張期血圧
採血	血糖 空腹時血糖、HbA1c
	血中脂質 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
	肝機能 GOT、GPT、γ-GTP
	腎機能 尿酸、クレアチニン
検尿	尿糖、尿たんぱく、尿潜血
問診・診察	健康状態、喫煙、服薬、既往歴などの確認

平成26年度の集団健診日程

平成26年5月10日(土)～17日(土)
 平成26年9月16日(火)、17日(水)、
 20日(土)
 平成27年1月28日(水)～30日(金)



○指定医療機関（個別健診）

健診機関名	電話番号	健診機関名	電話番号	健診機関名	電話番号
※いちのせ内科循環器科	85-7770	※西の原野中医院	85-3054	※中村内科医院	85-7325
※松尾医院	85-2001	※はすわ診療所	85-5221	※波佐見病院	85-7021
こうの内科医院	20-7500	坂口医院	85-3000	小鳥居内科・脳神経 内科クリニック	20-7027
八並整形外科・リハビリテーション医院	85-5775	中尾野中医院	85-3077		

※の医療機関では短期総合検診（人間ドック）も受診できます。

平成26年4月から70歳～74歳の方の 窓口負担割合が変わります。

○70歳から74歳の方が支払う医療費の自己負担割合は法律上2割となっていますが、特例措置でこれまで1割負担とされてきました。平成26年度から、より公平な仕組みとするため、この特例措置が見直されることになりました。見直しに当たっては、高齢の方の生活に大きな影響が生じることがないように、平成26年4月2日以降70歳の誕生日を迎える方（昭和19年4月2日以降生まれの方）から段階的に実施されることになりました。

※一定の所得がある方はこれまでどおり3割負担です。

国保に加入するとき、脱退するときは、手続き が必要です。早め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
加入するとき	<ul style="list-style-type: none"> ・他の市町村から転入したとき ・職場の健康保険をやめたとき ・健康保険の被扶養者でなくなったとき 	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・職場の健康保険をやめた証明書 (離職日がわかるもの) 	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証が無い期間の医療費は全額自己負担となります。
脱退するとき	<ul style="list-style-type: none"> ・他の市町村に転出するとき ・職場の健康保険に加入したとき ・職場の健康保険の被扶養者になったとき 	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・国保と職場の健康保険の両方の保険証 (未交付の場合は加入したことを証明するもの) 	<ul style="list-style-type: none"> ・国保資格の喪失後、国保の保険証で医療を受けた場合、国保が負担した医療費を返還していただくことがあります。

適正受診にご協力をお願いします

医療費は年々増えています。日ごろから健康づくりと医療費の節約にご協力をお願いします。

○かかりつけ医をもちましょう。

日常的な病気や、医療相談などに応じてもらえるかかりつけ医を持つことは大切です。気になる症状があれば、まずはかかりつけ医を訪ねるようにしましょう。

○重複受診はやめましょう。

同じ病気で複数の医療機関にかかると、医療費が増加するばかりでなく検査や薬の重複で体に悪影響を与えてしまう心配があります。

○小児救急電話相談を活用しましょう。

休日や夜間の子どもの急な病気で心配なときは電話相談ができます。

小児緊急電話相談番号（#8000）

○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、新薬と同等の効果で価格が安いというメリットがあります。医師や薬剤師と相談しながら活用しましょう。

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



慢性腎臓病（CKD）って何だろう？ あなたの腎臓大丈夫？

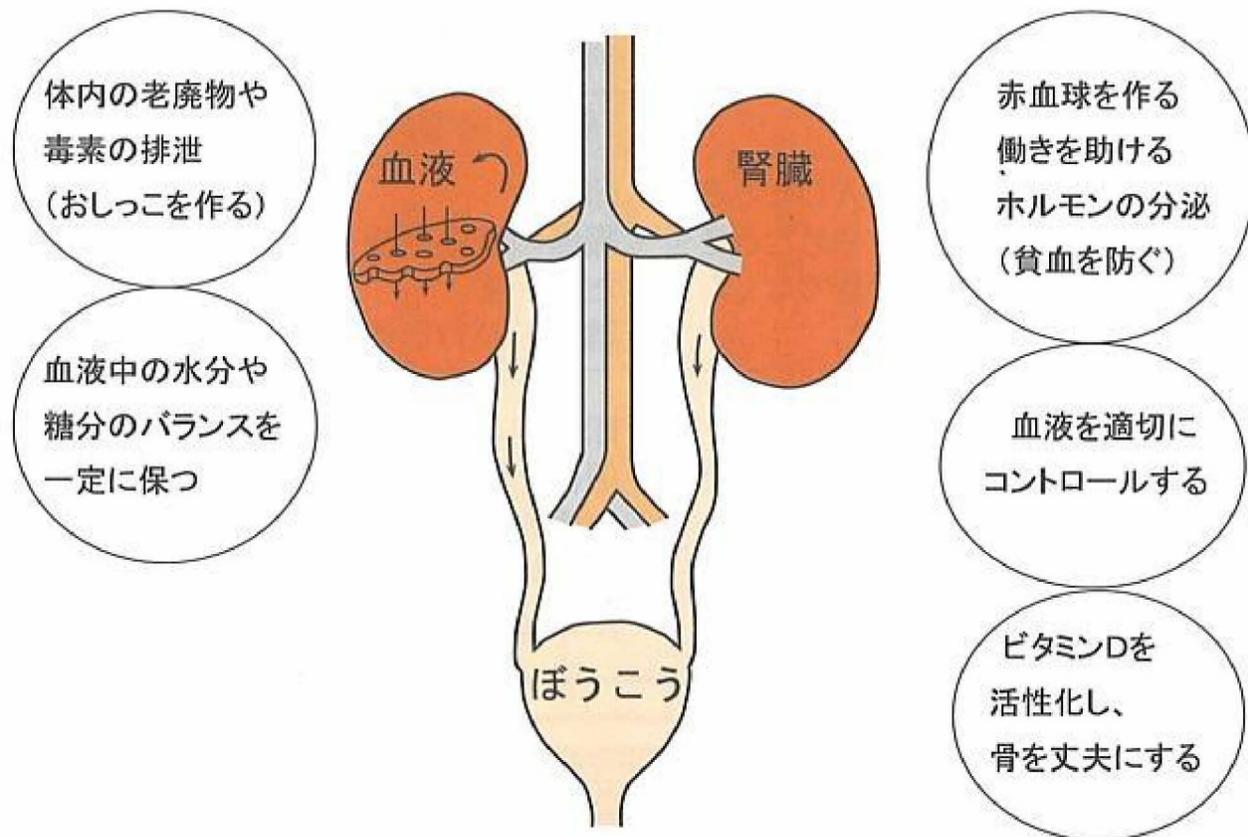


腎臓の病気なんて自分には関係ないと思っていませんか？「CKD」なんて聞いたことがない、という方がほとんどだと思います。CKDは近年新しい国民病として注目されており、推計で日本の成人の約8人に1人が該当するといわれています。

「健診を何年も受けていない」とか「健診で『蛋白尿』が出ていると言われたがそのままにしている」という方はいませんか？ 腎臓からのSOSを見逃しているかもしれません。

○腎臓の働き

腎臓はそら豆のような形をした臓器で、両手を腰にあてたあたりに左右に1つずつあり、大きさは握りこぶしくらいです。主に次のような働きをしています。



○新たな国民病とも言われているCKDとは？

CKDとは、放っておくとこれらの腎機能低下につながるさまざまな腎臓の病気の総称です。具体的には、腎臓のろ過機能が健康な人の60%未満に低下する、または蛋白尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態をいいます。

CKDは、高血圧、糖尿病が原因の大半を占め、肥満・脂質異常症などのいわゆるメタボリックシンドロームがCKD発症に関与することが明らかになっています。

○CKDの初期にはほとんど自覚症状がありません

初期の頃は症状がないまま進行することが多く、貧血やむくみ、体のだるさなどの症状が自覚できるようになったときには、病気がかなり進行している可能性があります。

腎臓は、一度悪くなってしまうと自然に元に戻ることはありません。しかし、早期に治療を行えば、進行を抑えたり症状を改善することができます。

CKDを放置しておくと、腎臓が機能しなくなる腎不全という状態になります。そして、腎不全になると「透析」や「腎移植」が必要になります。さらに、脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、命を落とすことにもなるので注意が必要です。



○1つでもあてはまる人は要注意！



□ 血圧が高い



□ 糖尿病である



□ たばこを吸う



□ メタボである



- コレステロールが高い
- 家族に腎臓病の人がいる
- 健診で蛋白尿が見つかったことがある
- 過去に腎臓病や心臓病にかかったことがある
- 高齢である

○特定健診でCKDを早期発見！

症状のないCKDを早期に発見する唯一の手段は特定健診を受診し、「血清クレアチニン検査」と「尿たんぱく」で腎臓の状態をチェックすることです。波佐見町国民健康保険の特定健診では、これらの検査を実施し、結果通知にeGFR値を記載しています。年に1回は特定健診を受診し、腎臓の状態を確認しましょう。

腎臓の状態	eGFR 値	40～69歳	70歳以上
	90以上		
	60～89		
	50～59		
	40～49		
	39以下		

eGFRが正常でも尿蛋白が陽性（+以上）の場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



異常なし 判定の方

年に1回は必ず健診を受けて腎臓の状態をチェックしましょう。



要経過観察 判定の方

生活習慣の改善を心がけ、健診などで経過をみていきましょう。



要精密検査 判定の方

かかりつけ医のもとで再検査を受けましょう。必要に応じ、腎臓専門医に紹介してもらいましょう。

※高齢者では加齢による腎機能低下があるため、40～69歳と70歳以上に区分をしています。

eGFR(推算糸球体ろ過量)値とは

腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。血液検査のクレアチニン値と年齢、性別から腎機能の状況を推算したものです。90以上を正常と考えて50であれば50%程度の機能に低下していることを意味します。

○CKD予防のために気をつけること

適度な運動をしましょう



ウォーキング、ストレッチなど

バランスのよい食事を摂りましょう



減塩が重要



飲酒は適量にする

生活を改善しましょう



禁煙、ストレス解消、十分な睡眠や休息

波佐見町民生委員・児童委員が決定

日常生活において支援を必要とする方の見守りや、身近な相談相手として活躍していただく波佐見町民生委員・児童委員が選出されました。

担当地区と新委員は次のとおりです。

(任期：平成 25 年 12 月 1 日～平成 28 年 11 月 30 日)

担当地区	氏名	電話	担当地区	氏名	電話	担当地区	氏名	電話
中尾郷	長崎重信	85-5459	折敷瀬郷	中尾 甲	85-3033	川内郷	増田和子	85-3873
三股郷	塩見洋子	85-4610	〃	中村禮三	85-4630	岳辺田郷	河内直彦	85-2177
永尾郷	岸川春美	85-5087	〃	松崎康則	85-3818	甲長野郷	堀田末男	85-6091
小樽郷	溝上恵子	85-8844	宿郷	納富政彦	85-2336	乙長野郷	前田順子	85-2425
野々川郷	村瀬廣澄	85-5832	〃	中村郁子	85-5270	協和郷	谷添勝子	85-2698
湯無田郷	平尾シゲ子	85-6223	〃	中尾勝行	85-4620	志折郷	川口市子	85-3991
〃	太田芳徳	85-7160	村木郷	前田ヒロ子	85-6378	平野郷	長與佐登江	85-4838
〃	岩永 勲	85-3635	〃	岩永彰子	85-3804	主任児童委員	井村勝久	85-3934
井石郷	瀬川常信	85-5573	皿山郷	加藤重行	85-4697	主任児童委員	太田エツ子	85-4709
鬼木郷	前田芳治	85-6778	稗木場郷	一瀬あづさ	85-7653			
金屋郷	中山公弘	85-6728	田ノ頭郷	坂口美佐子	85-2331	合計	31名	

波佐見町乗合タクシー「のんなっせ号」の運行タクシー会社が入れ替わります

平成 26 年 4 月 1 日から、波佐見町乗合タクシー「のんなっせ号」を運行するタクシー会社が下表のとおり変更となります。

期 間	東 地 区 (野々川線・中尾湯無田線など)	南 地 区 (志折平野線、東峠線など)
【変更前】 平成 26 年 3 月 31 日まで	相互タクシー	マユミタクシー
【変更後】 平成 26 年 4 月 1 日から	マユミタクシー ☎85-5844	相互タクシー ☎85-2050

※ 1 便目の予約は原則前日の 20 時までですが、可能な限り当日出発の 1 時間前まで受け付けます。ただし、各タクシー会社の都合によりお断りする場合があります。

※ 電話の掛け間違いにご注意ください！

3 月の自治会配布物の中に新しい路線図、時刻表を配布しておりますのでご活用ください。

● 問い合わせ先 役場商工振興課商工観光係 ☎85-2162

学生を応援します！

奨学金制度について

波佐見町及び長崎県育英会では、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。

■波佐見町奨学金

●出願資格

- ・高校生
- ・大学生（短大生・専門学校生を含み、大学院生は除く）
- ・町内に住所がある方の子弟
- ・学資の支弁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1日（火）～5月30日（金）

●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

波佐見町教育委員会（総合文化会館内） ☎ 85-2034



■長崎県育英会奨学金

●出願資格

- ・長崎県内に住所を有する方の子など
- ・経済的理由により修学困難で、かつ人物・学業ともに奨学生としてふさわしい方

●貸付金額（月額）

【高等学校等】※ただし、通信制を除く

国公立	私立	通学方法
18,000円, 10,000円の選択制	30,000円, 20,000円, 10,000円の選択制	自宅から
23,000円, 10,000円の選択制	35,000円, 20,000円, 10,000円の選択制	自宅外から

【大学・短期大学・専門学校】

専門学校は「専門士」「高度専門士」の称号が付与される課程・学科に限る。
（大学院、通信教育等を除く）

国公立	私立
41,000円	47,000円

●償還方法

卒業後6か月間据え置き、貸与額に応じて8年から20年以内で償還（無利子）

●応募締切

【高等学校等】 4月1日（火）～5月9日（金） ※県育英会必着
【大学・短期大学・専門学校】 4月25日（金） ※県育英会必着

●問い合わせ先

長崎県育英会 ☎ 095-824-7501



障害者への虐待をなくそう ～「障害者虐待防止法」について～

●障害者虐待防止法が施行されました

「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」(以下「障害者虐待防止法」)が平成24年10月1日に施行されました。この法律は、障害者の尊厳を守り、自立や社会参加の妨げとならないよう、虐待を禁止するとともに、その予防と早期発見のための取り組みや、障害者を現に養護する人(養護者)に対して支援措置を講じることなどを定めたものです。

●虐待の定義

この法律では、「養護者(保護者など)」「障害者福祉施設従事者等」「使用者(雇い主など)」による障害者への虐待の防止を規定しています。その内容は、身体的・性的・心理的・放置等による・経済的虐待の5つに分かれます。

※虐待の自覚は問いません。

虐待が発生していても、虐待している人、虐待されている人に自覚があるとは限りません。虐待者が「指導・しつけ・教育」の名の下に不適切な行為を続けていることや、被虐待者が自身の障害の特性から自分のされていることが虐待だと気づいていないこともあります。また、長期にわたって虐待を受けた場合などでは、被虐待者が無力感から諦めてしまっていることもあります。

●虐待を受けたら届出を、発見したら通報を！

障害者虐待防止法では、虐待の発見者は、市町村または都道府県に通報する義務があり、また、虐待を受けた障害者は届出をすることができます。障害者虐待対応窓口まで御連絡下さい。通報などの秘密は守られます。(通報や届出をしたことにより、解雇などの不利益な取り扱いをされることについては法により禁止されています。)

●問い合わせ先 役場住民福祉課社会福祉係 ☎85-2973

主要地方道佐世保嬉野線（村木飛瀬間） が開通しました！

平成26年2月22日(土)に村木郷から宿郷までの延長1.4km（主要地方道佐世保嬉野線）が開通しました。



▲開通区間図面



▲村木郷側入り口



ご存知ですか？ 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
支給対象者	在宅の20歳以上の重度障害者で、日常生活において常時特別の介護を必要とする方	在宅の20歳未満の重度障害児で、日常生活において常時の介護を必要とする方
支給制限 ※いずれかに該当すると支給されません。	①病院などに継続して3か月を超えて入院している方 ②施設等に入所している方 ③本人または同居の親族の所得が一定以上にある方（限度額は、扶養親族数等により異なります。）	①障害を事由とする公的年金（障害基礎年金）等を受給されている方 ②施設等に入所している方 ③本人または同居の親族の所得が一定以上にある方（限度額は、扶養親族数等により異なります。）
支給月額	26,080円（H26.3まで） 26,000円（H26.4から）	14,180円（H26.3まで） 14,140円（H26.4から）
支給月	2月・5月・8月・11月（3か月分を合算し、年4回支給されます。）	

※申請に必要な書類等は、役場住民福祉課社会福祉係にあります。

詳細については、下記へお問い合わせください。

- 問い合わせ先 長崎県東彼・北松福祉事務所 ☎ 22-3211
長崎県福祉保健部障害福祉課 ☎ 095-895-2453

児童扶養手当・特別児童扶養手当 の額が改定されます

児童扶養手当・特別児童扶養手当の額が、4月から下記のとおりとなります。

	平成 25 年 10 月～	平成 26 年 4 月～
児童扶養手当	9,710～41,140円	9,640～40,850円
特別児童扶養手当（1級） （2級）	50,050円 33,330円	49,700円 33,100円

- 問い合わせ先 役場住民福祉課子育て支援係 ☎ 85-2333

～ワンコイン（年500円）で、最高100万円の見舞金～ 平成26年度 市町村交通災害共済へ 家族そろって加入しましょう！

- 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円の掛金を添えて役場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。)
- 申込・問い合わせ先 役場総務課総務班 ☎ 85-2111



今回で15台目

善意の車椅子寄贈

1月27日、アルミ缶のリサイクル活動を実践している志方京子さん（折敷瀬郷）と中央小学校の児童代表が役場を訪れ、町へ車椅子を寄贈されました。

長年の活動により、今では中央小だけでアルミ缶を収集するのではなく、町内外からアルミ缶が集められてくるということでした。

寄贈していただきました車椅子は、身体の不自由な方々のために大切に活用させていただきます。

ありがとうございました。



▲志方さん（左から2番目）と中央小児童

第9回酒塾

塾生待望の試飲会

2月16日、第9回となる酒塾のラベル作成と試飲会が行われました。過去最多71名の参加者数となった今回はリピーターも多く、「酒塾仲間」で出来たての新酒を酌み交わしていました。

酒塾実行委員会からは、来年度の第10回記念に向けて抱負が語られたり、参加者からも早々に参加表明が行われるなど、来年度への期待が膨らむ賑やかな試飲会となりました。



▲ラベル作成中の様子

みんなのひろば



中尾山観音堂改修

色鮮やかに蘇る

2月8日、中尾郷で改修が進められていた観音堂の完成お披露目会が開催されました。

建立から約120年を経過し、老朽化した観音堂の改修にあわせ、天井絵120枚も中尾郷ゆかりの方々により新たに作画されました。

色鮮やかに蘇った天井絵の数々は圧巻で、中尾郷北村自治会長は「もうすぐ桜陶祭（4/5～6日）も開催される。観光客にも見てほしい。」と話されました。



▲色鮮やかな天井絵の数々は圧巻です！

町壮年駅伝大会

宿・壮風会Aが初優勝！

2月23日、38チームが参加した、第39回波佐見町壮年会駅伝大会が、改善センター周辺をスタート・ゴールとする7区間9.6kmのコースで開催されました。

どの選手も懸命の力走を見せた熱戦が繰り広げられ、宿・壮風会Aが見事優勝しました。

【大会結果】

優勝	宿・壮風会A	33分33秒
準優勝	協和おもてなし	34分32秒
3位	稗木場A	34分38秒

【最優秀選手賞】

小山 裕史（宿・壮風会A）



▲優勝した宿・壮風会Aチーム（下段中央が小山裕史さん）

町民音楽祭

心に響く音楽♪

2月23日、「第26回町民音楽祭」が総合文化会館で開催されました。

波佐見ベンチャーズのバンド演奏で開会。合唱やオペラ、合奏など幼稚園児から小・中・高校生・大人まで幅広く出演し、時折観客も手拍子をするなど会場内が一体となり、盛り上がった一日となりました。



▲東小学校 (3, 4年生)



▲南小学校 (4年生)



▲オペラプラザ長崎



▲コール・はさみ

親和銀行ふるさと振興基金

町内2団体へ助成金を贈呈

2月13日、親和銀行本店(佐世保市)で一般財団法人親和銀行ふるさと振興基金の助成金贈呈式が開催されました。

町内からは、「NPO法人波佐見講堂ファンクラブ」が地域振興部門で、「波佐見中学校野球部」が学校教育部門でそれぞれ助成を受けられました。



▲講堂ファンクラブが助成を受けて設置したグランドピアノ

木造建築シンポジウム

木造建築の魅力と可能性

2月15日、「木造建築シンポジウム」がモンネ・ポルトを主会場として開催されました。

旧中央小講堂でのミニコンサートと小屋組見学の後、モンネ・ポルトで基調講演とパネルディスカッションが行われ、参加者はパネリストの話に真剣に聞き入っていました。



▲シンポジウムの様子

俳句募集

広報波佐見の俳句コーナー「広報文芸」への投稿を募集します。

◎掲載月号

4月号(4月14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17日(月)～3月28日(金)

8時30分～17時15分

◎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)

※郵送での応募は、事前に電話での申し込みが必要です。

◎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

役場企画財政課企画係(広報担当)

☎85-8400

85-8400



波佐見町スポーツ推進委員表彰

●全国スポーツ推進委員

「30年勤続功労者表彰」

松尾 道代さん（皿山郷）

「波佐見町スポーツ推進委員として、30年間以上町民のスポーツ指導に当たり、特にバドミントンについての功績は顕著である。」

●九州地区スポーツ推進委員

「功労者表彰」

山川 福恵さん（田ノ頭郷）

「波佐見町スポーツ推進委員として、20年間町民のスポーツ指導に当たり、特にバレーボールについての功績は顕著である。」

●長崎県スポーツ

「教育長奨励顕彰」

福田 勝也さん（湯無田郷）

「軟式野球中学女子長崎選抜の監督として、長崎選抜を九州大会優勝に導いた功績と、模範となる人格、優れた指導力・熱意が認められ受賞。」

受賞おめでとうございます。



▲（左から）山川福恵さん
松尾道代さん
福田勝也さん

「学校保健永年功労賞」受賞

2月6日、長崎県学校保健会に

よる学校保健永年功労表彰において、松尾医院院長松尾治吉さん

（折敷瀬郷）と坂口医院院長坂口耕三さん（宿郷）が、「学校保健永年功労賞」を受賞されました。

松尾さんは中学校の学校医として、20年の長きにわたり勤務されており、坂口さんは、小学校の学校医として、23年の長きにわたり勤務されています。

受賞おめでとうございます。



▲坂口耕三さん



▲松尾治吉さん

長崎県民「体育功労者賞」受賞

12月10日、（公財）長崎県体育協

会による体育功労者・団体表彰式が行われ、本町から太田秀穂さん（折敷瀬郷）が「体育功労者賞」を受賞されました。

太田さんは波佐見町野球協会会長を16年間務める中、東彼杵郡野球協会会長として3年目を迎えられるなど、多年にわたり野球を中心とした長崎県のスポーツ振興に献身的に尽力されています。

今回の受賞にあたり、太田さんは「今までの自分の野球人生が、今の自分にとって重要な役割を果たしている。子供たちにも、同じ様に感じてほしい。」と話されました。

受賞おめでとうございます。



▲太田秀穂さん（折敷瀬郷）

長崎県教育委員会「永年勤続表彰」受賞

2月7日、長崎県教育委員会による

教育功労者表彰において、福重久弥さん（甲長野郷）と岩永聖哉教育長が、「永年勤続表彰」を受賞されました。

福重さんは平成16年から平成24年まで町教育委員会委員並びに委員長を歴任された他、PTA会長や陶芸家として地域の特徴を生かした体験学習などに貢献いただいています。

岩永教育長においては、平成10年から町内小学校校長を務められたのち、平成17年から町教育長として子供たちの健全育成に熱意をもって取り組んでおられます。

受賞おめでとうございます。



▲岩永聖哉教育長



▲福重久弥さん



健康一ロメモ

2
3
号

脳卒中にご注意！ふたたび

「東彼杵脳卒中ホットライン」の利用について

長崎川棚医療センター 臨床研究部長 中根 俊成(川棚町)

2010年7月1日から長崎川棚医療センターでは、「東彼杵脳卒中ホットライン」を開設しました。このホットラインの特徴は当院の医師や看護師など脳卒中診療に携わるスタッフに直接電話がつながることです。ホットラインには救急隊、かかりつけ医から電話をいただきます。もちろん脳卒中の症状がある、疑われる方やそのご家族からの電話もお受けしています。

「体の半身に力が入らない、しびれる」、「舌がもつれる・言葉が出ない」、「片側が見えない・物が二重に見える」、「これまで経験したことのないような頭痛」がある場合には、すぐにホットラインに電話してください。これらの症状は、突然出現してくることが特徴で、中には数分から数時間で消失する場合(一過性虚血発作TIA)と呼んでいます)もあります。ここが要注意で、症状がよくなっても安心せずに必ず受診することが大事です。このTIAも脳卒中として治療

開始することが強く勧められています。

脳卒中には「なりやすい要素(Ⅱ危険因子)」があります。高血圧、喫煙、糖尿病、多量の飲酒、コレステロール・中性脂肪が高い、肥満、家族に脳卒中のひとがいる、心臓病(特に不整脈)

以上を有する方は脳卒中になりやすい傾向がありますので、先に挙げた症状があるかな、というときは要注意です。急いで対応しましょう。

アメリカでは一般の方でもできる脳卒中チェック法としてFASTというものが推奨されています。英語でFASTという単語は「迅速な」という意味です。脳卒中へのスピーディな対応の大事さがわかりますね。FASTについては次の通りです。

- ①「F」はフェイス(Face)、顔の意味。イーとやつたときに、片側が引きつるようになっていないかどうかチェックします。
- ②「A」はアーム(Arm)、



腕の意味。目をつぶり両腕を上げて10秒程度。片手が落ちてきたりしないかチェックします。

③「S」はスピーチ(Speech)です。例えば「今日は月曜日です」と言ってみてちゃんと言えているかどうかチェックします。

④「T」はタイム(time)。一刻も早く病院へ行くという事です。これらのうち一つでも当てはまることがあると、70パーセントの確率で脳梗塞など脳卒中を発症していると言われています。どんなに軽い症状でも心配なときはホットラインにお電話下さい。

当院の脳卒中ホットラインは「0956-821-6696」です。脳卒中を予防しましょう。脳卒中になった場合は、できるだけ早く病院に行つて治療を行きましょう。

こんにちは栄養士です

☆波高生と健康づくり講習会☆

2月19日(水)食生活改善推進協議会主催で、波佐見高校3年生(19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1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9回目となります。講習会では、朝ごはんや食事バランスが健康のために大切なことを説明し、健康指標の1つとなる適正体重を各自算出したり、調理実習を行いました。

調理実習では、おにぎり、豚汁、魚のホイル焼き、簡単サラダ、フルーツヨーグルトの5品に挑戦しました。生徒からは「これからの食事についての改善点や工夫する事など様々なことを学ぶことができてよかったです」「焦げたりした料理もありましたがとてもおいしくいただきました。みんなの頑張りがきつと味につながったんだと思いました」との感想があり、ヘルスマイットの指導に熱心に耳を傾けながら楽しそうに取り組んでいました。

今後このような活動を続け、若い方々へ食の大切さを伝えていきたいと思えます。



健康テレホンプログラム	
☎0120-555-203	
3月	海外旅行と予防接種
火	心臓バイパス手術
水	新入学に備えて
木	尋常性乾癬
金	統合失調症は治る
土	尿路結石②最新の治療と予防
4月	肺炎球菌ワクチン
火	ばね指
水	ぎょう虫
木	急性喉頭蓋炎
金	むし歯になりやすい子、なりにくい子
土	出生前診断について
*祝祭日は前日のテープが流れます。	

国民年金後納制度について

●国民年金後納制度とは

過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができます。また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。お早めに申込みください。

●後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

【ご注意】

平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。

●問い合わせ先

国民年金保険料専用ダイヤル（ナビダイヤル） ☎ 0570-011-050

050から始まる電話でおかけになる場合は ☎ 03-6731-2015

【受付時間】 月曜日 8:30～19:00

火～金曜日 8:30～17:15

第2土曜日 9:30～16:00

※お問合せの際は基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

平成26年度 第1回危険物取扱者試験

●試験日時 6月15日（日） 10:00～

●試験会場 長崎県立大学、佐世保工業高等学校

●試験の種類 甲種・乙種（第1類～第6類）・丙種

●申請方法 書面申請または電子申請

●受付期間 書面申請 4月7日（月）～21日（月）

電子申請 4月4日（金）～18日（金）

●問い合わせ先

（一財）消防試験研究センター長崎県支部

☎ 095-822-5999

ホームページ <http://www.shoubo-shiken.or.jp/>

【広告】

サマージャンボ宝くじ基金 市町交付金について

波佐見町では、地域における人口の高齢化や少子化等に対応するため、波佐見町定住奨励金交付事業に、サマージャンボ宝くじ基金からの市町交付金を活用しました。

この交付金は、公益の増進を目的とし、地域の課題解決のための調査研究や人材育成事業、少子・高齢対策や国際交流事業等に活用することになっています。

お気軽にご相談ください。相談は無料です。

相続登記・贈与登記・会社設立等の登記手続

遺産分割調停・離婚調停・成年後見人等の申立書類作成

借金問題による任意整理手続・破産申立書類作成

西松浦郡有田町本町丙1022番地2 測上ビル2階（JR有田駅から南へ徒歩2分）

司法書士 田代法務事務所

TEL 0955-25-9320

司法書士 田代宏章 認定番号 第629076号

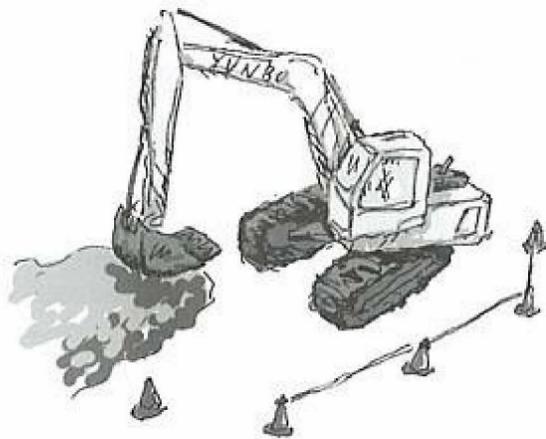
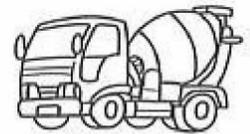
生活問題相談センター
相続・遺言・民事トラブルなどのご相談
土地有効活用相談センター
土地の有効活用や農地転用などのご相談



岡村行政書士法務事務所内
行政書士 岡村達馬

波佐見町折敷瀬郷858 ☎ 85-4289

町の事業 【2月発注分で、事業費130万円以上】



波佐見町図書館だより

今月の新着本

白岡亮平著
小学館



#Dr.365の
こどもの病氣相談室

こどもってなぜか夜中、休日に具合がわるくなりますね。だから正しい知識と家庭でのケアが大事です。こどもがかかりやすい疾患・症状に対する保護者の素朴な疑問に答えながら、医療の本当の話をわかりやすく解説します。

森炎、青島美幸著
講談社



昭和に火をつけた男
青島幸男とその時代
昭和に火をつけた男

「自分には友達がない」と語った天才の「友」とは一。伝説的マルチタレント・青島幸男の軌跡を追い、昭和、平成の時代を生きた私たち自身の道行きを振り返る。「東京」とともに生きた才能の全貌を描出する評伝。

やなせたかし著
岩波書店



アンパンマンの遺書

アンパンマンは人の心の一番やわらかい片隅から飛び立つ。アンチ・スーパーマンを育んだしなやかな人生を振り返るとともに、手塚治虫、永六輔、宮城まり子らとの交流模様を描く。遺稿「九十四歳のごあいさつ」も収録。

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★ (3月・4月)

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)



**過払金
返還請求!**

完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。(取り戻した過払金の中から20~25%をいただくのみです。)

相談無料 秘密厳守

詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合法律事務所
佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

西九州総合 検索

<http://nishi9kabarai.com/>



西九州総合法律事務所



要電話予約

☎0954-27-8056

受付/(月~金) 9:00~12:00 13:00~18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

災害に強い、 “ご近所” をつくろう。

～災害時要援護者支援「支え合いマップ」づくり事業～



いつなんどき襲いかかってくるのか分からない“災害”。地震、水害、台風、大雪……など東日本大震災をはじめ、日本国内でも近年災害による被害・影響が目立つようになりました。もちろん、波佐見町も例外ではありません。では、想定されるそのような事態にこれから私たちはどう対応するのか？地域では何を考えていかなければならないのか？そんな手探りの状態から、地域の実情に沿った災害対応を考える取り組み「支え合いマップづくり事業」を平成22年度から推進してきました。



現在、この取り組みを実施している地区は、中尾郷・皿山郷・志折郷・村木郷・三股郷の5地区。それぞれが自分たちの暮らす地域の地図を囲み、「災害時、自力で避難出来ない人はいないか？」「誰が誰を支援するのか？」「日常の中で、危険を感じる箇所がないか？」などの話を重ね、オリジナルの“支え合いマップ”を完成させてきました。

自分たちの地域をまず「知る」ことが、自分たちを「守る」ことへの第一歩。今後も『もしも』に備えた話をご近所同士で重ねていけるような取り組みを、地域と一緒に広げていくことを目指しています！



★支え合いマップづくり講習会を開催します！

と き：3月31日(月) 9：30～

と ころ：総合文化会館小ホール

講 師：住民流福祉総合研究所 木原孝久 氏



…◆ “自治会” だからこそ出来る、防災って？



町内各郷の自治会長で組織している「波佐見町地域福祉推進協議会」の活動の一環として、2月4日(火)、『自治会における防災・減災』をテーマに視察研修を実施しました。研修先は、約30年前に大水害の被害を被った経験のある長崎市鳴滝町。鳴滝町は、被災経験の風化を防ごうと先進的な自主防災活動に励んでいる地域で、その取り組みについて自治会目線で紹介をしていただきました。話熱心に耳を傾けられていた参加者は自分の地域と照らし合わせながら、「波佐見町や各郷に合ったやり方を模索していくべき」「まずは“意識”。防災への関心を郷民に持ってもらうことから努力したい」と自治会組織としての今後の展望について、それぞれに思いを巡らせる機会となりました。



ふれあい運動会 ボランティアスタッフ大募集！

町内の福祉団体などが集う、年に一度の運動会！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是非お気軽にご参加ください。

🌸とき：4月20日(日)
8:30～15:00

🌸ところ：波佐見町体育センター



◆関心のある方は、下記までお問合せください。
波佐見町社会福祉協議会
(波佐見町長野郷173-2/☎85-2240)



善意の窓

それぞれのご寄付に対し厚くお礼申し上げます。

◆香典返しにかえて

◆東日本大震災義援金

日本赤十字社波佐見町分区

波佐見町社会福祉協議会

手作りのおいしさを地域に！

—食事サービスボランティア講習会—

各地区で活動されている食事ボランティアさんや、毎月の配食に携わっていただいている給食サービスボランティアの皆さんを対象にした講習会を3月4日(火)、農村環境改善センターにて開催しました。

講師としてお招きしたのは、嬉野温泉「ホテル華翠苑」で料理長を務める清水善吾先生。

日本料理を専門とされている清水先生による調理実習は『高齢者にも美味しく食べてもらえる食事』という講習テーマに加え、なじみ深い日本の食材の良さをそのままに生かす“日本料理から見た、おもてなし料理”としても参加者の関心を引いていました。



今後も、各ボランティアさんの手によって地域にお届けされる“手作り”の味に期待です！



感謝の広場

皆様のご協力に感謝いたします。

◆収集ボランティア

(切手・書き損じはがき・カード等)

波佐見町ボランティア連絡協議会

「つんの～で波佐見 陶農の里」 体験イベント開催！

4月から12月まで、体験イベント「つんの～で波佐見 陶農の里」が開催されます。昨年に引き続き開催されるこのイベントでは、第1弾として4月～6月まで27のプログラムが体験できます。

花の季節にぴったりのガーデニング教室、春風を感じながらの路地裏めぐり、美味しい料理とプロの技が学べる料理教室など、多彩なプログラムをご用意しています。この機会にぜひ、波佐見の魅力を再発見してみませんか？ご家族はじめ、県内外のご友人やご親戚を誘ってぜひご参加ください。

詳しくは、自治会配布のパンフレットをご覧ください。



波佐見高校だより〈Vol.173〉

「校内ロードレース大会・修学旅行」

2月7日に『校内ロードレース大会』を開催しました。当日は、冷たい雨が降る厳しいコンディションでしたが、町内の周回コースを元気に走り抜きました。ゴール後は、保護者の方々が前日から準備してくださった、具だくさんの豚汁と温かいおにぎりをたくさんいただいで、疲れたい心と体を癒しました。沿道に立って声援を送っていただいた町内の皆さま、ありがとうございました。

2月11日から14日までの4日間、2年生が『修学旅行』に行ってきました。初日は、東京都内で路上の雪を踏みしめながら、浅草寺を見学しました。二日目と三日目は長野県の菅平高原で、スキーを満喫しました。スキーが初体験の生徒がほとんどでしたが、インストラクターの指導をよく聞いて、見る間に上達していきました。中には、中級コースを勢いよく滑り降りる生徒もいて、高校生活の良さ思い出づくりになったようです。

2月19日に『合格体験発表会』を実施しました。進学と就職が決定（内定）している3年生12名が、1・2年生に、希望進路を実現するためにやるべきこと、試験内容とその対策について話しました。「目標を高く持つて妥協しない」「小論文と面接の練習を数多くやる」「家族とよく相談する」「先生方の指導に素直に従う」等、先輩の貴重なアドバイスを、在校生は1年後、2年後の自分自身と重ね合わせながら、真剣な表情で聞いていました。



▲合格体験発表会



▲修学旅行 (スキー教室)



▲校内ロードレース大会

【広告】

平成26年4月19日（土）・20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
今里酒造

善意の窓



戸籍
の窓

(敬称略)

「結婚おめでとう」

「お祝い申し上げます」

お誕生おめでとう

「お誕生」「結婚」「お祝い」は、希望者のみ掲載しています。

人のうごき (2月末)

人口	15,255人 (+10)
男	7,211人
女	8,044人
世帯数	5,084世帯 (-1)
転入	32人
転出	22人
出生	15人
死亡	15人

() は前月比
※外国人住民含む

休日在宅当番医	3月16日	山 川 医 院 (東彼杵)0957-46-0020
	21日	本 川 医 院 (川 棚) 82-2010
	23日	す が 眼 科 (波佐見) 20-7575
	30日	カナザワ内科クリニック (川 棚) 83-3727
	4月6日	松 尾 医 院 (波佐見) 85-2001
	13日	山 住 医 院 (東彼杵)0957-46-1162
	20日	にいむら整形外科 (川 棚) 82-6565
	27日	坂 口 医 院 (波佐見) 85-3000
	29日	みやた小児科医院 (川 棚) 82-3735

※診療時間・・・9:00~17:00

平成 26 年 1 月における犯罪発生状況

		波佐見町	東彼杵郡内
1月中発生件数		1	3
犯罪別認知件数	凶悪犯	0	0
	粗暴犯	0	1
	窃盗犯	0	1
	知能犯	1	1
	風俗犯	0	0
	その他	0	0
平成26年発生総数		1	3

交通事故発生状況

平成 26 年 2 月末現在 (H26.1~)
※ () 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	12 (+ 4)	14 (± 0)	4 (- 7)	30 (- 3)
死者	0 (± 0)	0 (- 1)	1 (+ 1)	1 (± 0)
傷者	15 (+ 6)	18 (+ 3)	5 (-15)	38 (- 6)
物損事故	25 (- 7)	33 (+ 6)	22 (+ 6)	80 (+ 5)
飲酒事故	1	0	0	1
無免許事故	0	0	0	0

波佐見町内の違反・事故

昨年の同月と比較すると、人身事故が増えています。運転する時は、前方を注意するとともに交差点では確実に安全確認をしましょう。

【広告】

入居者様募集中!! (見学随時受付中!)



笑顔の起点に。住宅型有料老人ホーム

川棚警察署から徒歩1分

ハッピーガーデン川棚

ご入居要件
要支援1・2及び
要介護1~5の
認定を受けた方

入居一時金 0円
ご利用料/月額 98,500円
(家賃・食費・管理費・水道光熱費・リネン費含む)

お問い合わせは [携帯・PHS対応]

☎0120-888-236

〒859-3607 長崎県東彼杵郡川棚町城山町122番地1
☎0956-82-5850 担当:田口祥太(ケアマネージャー)

デイサービス
体験入所
受付中!

暮らしのカレンダー

※図書館休館日については、P15の図書館だよりに掲載しています。

けんこう

- 母子手帳交付** { 4月7日(月) 波佐見町役場 9:30~11:00
4月21日(月) 波佐見町役場 9:30~11:00
- 乳児健康相談**
[H25年10月生] 4月10日(木) 総合文化会館 9:30~10:15受付
[H25年6月生] 4月24日(木) 総合文化会館 9:30~10:30受付
- 3歳児健診**
[H22年10月~11月生] 4月16日(水) 総合文化会館 13:00~13:20受付
- 健康相談** 4月2日(水) 波佐見町役場 13:00~15:30

【食生活改善推進協議会総会】

4月19日(土)	9:00~	総合文化会館
----------	-------	--------

【認知症高齢者の家族の会】

4月24日(木)	13:30~15:00	総合文化会館
----------	-------------	--------

そうだん

心配ごと相談 (町社会福祉協議会 ☎85-2240)

場所：総合文化会館

- 3月19日(水) 13:30~16:00 ◎相談員 石橋安幸;橋本弘子
22日(土) 9:30~11:30 ◎相談員 野添元義;一瀬信子
26日(水) 13:30~16:00 ◎相談員 石橋安幸;長崎重信
4月9日(水) 13:30~16:00 ◎相談員 石橋安幸;谷添岩男
16日(水) 13:30~16:00 ◎相談員 一瀬信子;橋本弘子
23日(水) 13:30~16:00 ◎相談員 長崎重信;野添元義
26日(土) 9:30~11:30 ◎相談員 石橋安幸;一瀬信子
30日(水) 13:30~16:00 ◎相談員 長崎重信;谷添岩男

心配ごと・人権・行政合同相談(総合文化会館) 13:30~16:00

4月2日(水) ◎相談員 野添元義、筒正俊、長與誠人

夜間納税相談(役場相談室ほか) 17:15~20:00

3月25日(火)、4月25日(金) ◎相談員 税務課及び健康推進課職員

来月の納金(4月)

●固定資産税 ●水道使用料

3月の口座振替日は25日です



◇献血にご協力ください◇

日	時	場所
4月29日(火)	9:00~12:00	波佐見陶器まつり駐車場 (工業組合横駐車場)
	13:00~16:00	

陶郷中尾山

桜陶祭

4月5日(土)・6日(日) 9時~16時

メイン会場：中尾山交流館

「皿をさらにギャラリー展」(3/15~4/6)、

窯元めぐりウォークラリー、窯焚き競争

ミュージカル(6日・四季舎)、名物陶箱弁当販売(要予約)

■問い合わせ先 陶郷中尾山交流館 ☎85-2273

催し物

※日程変更の場合があります。

- 中学校卒業式 3月18日(火) 波佐見中学校
小学校卒業式 3月19日(水) 各小学校
波佐見ロードレース大会 3月21日(祝) 体育センター開会式
全日本学童軟式野球大会 3月30日(日) 鴻ノ巣グラウンド
鬼木まつり 4月5日(土)・6日(日) 農民具資料館前
町消防団入退団式 4月6日(日) 総合文化会館
中学校入学式 4月8日(火) 波佐見中学校
小学校入学式 4月9日(水) 各小学校
桜まつり 4月13日(日) はさみ温泉湯治楼周辺
第56回波佐見陶器まつり 4月29日~5月5日 やきもの公園ほか

※2月号において「中学校卒業式」の日程が誤っていましたが、お詫びいたします。
正しくは、3月18日(火)です。(誤：14日(金))



学校だより

確かな学力の定着は学校教育の重要命題、そのために...

南小学校
校長 森田 法幸

確かな学力の定着・向上は「授業改善」(=教員の指導力、授業力)と「学習支援」(=授業以外の支援)と「家庭との連携」(=基本的生活習慣と家庭学習の定着)の3つによってなされると言われます。本校でも子ども一人一人の実態(資質や能力、意欲など)をていねいに把握し、その特性を考慮しながら、一人一人が「分かった、できた。」喜びを実感できる授業づくりに日々努力をしているところです。

指導力、授業力を伸ばす一つに研究授業の実施があり、全職員が年1回以上行っています。事前の教材研究(子どもの実態、教材のもつ価値、指導観)を個人やチームで行い、授業のめあて(つきたい力)や展開をまとめた指導案作成、同僚や関係者参観の中での授業実践、そして研究協議(授業の反省、意見交換)がセットになったものです。

特に本校は「言語活動の充実実践研究協力校」として「自分の考えや意見を書く活動や、ペアで・グループで・全体で話したり説明したりする活動」を授業の中に意図的に仕組む研究・実践も進めています。

特化した研究授業を行うことで、日々の授業や活動に「自己の指導反省とエキスの実践」が活かされることを期待しています。

「授業で勝負する教師」であり続けるために、「学ぶ者しか教える資格はない」の構えを持ち続けることの重要さを日々大事にしています。



教師の発問や指示を受けて、子どもたちが意欲的に学習に取り組んでいるか。



グループで授業の成果・課題・策を討議し合う(付箋紙を使ったワークショップ)

