

はちやまると 波高生がコラボ！

波佐見高校生のみんなには
ちやまるとのLINEスタンプを
作ってもらったニャ
(関連記事は4ページに記載)



- | | | | | | |
|------------------|----|---------------|----|------------------|----|
| ● 国保特集..... | 2 | ● 健康一口メモ..... | 13 | ● 窓..... | 19 |
| ● 役場からのお知らせ..... | 4 | ● 暮らしと情報..... | 14 | ● 暮らしのカレンダー..... | 20 |
| ● みんなのひろば..... | 10 | ● 社協だより..... | 16 | | |
| ● スポーツ..... | 12 | ● 町長一問一答..... | 18 | | |



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

特定健診は、自覚症状が出にくい生活習慣病の早期発見・早期治療を目的としています。主な検査項目は、身体測定・血圧測定・採血・検尿・問診・診察です。通院中の方にも受診をお願いしています。

○「健診に行く時間が無い」という方へ

特定健診は、半日もかかりません。健康確認のため、『1年365日のうち、半日だけ』健診を受診する時間に使ってください。生活習慣病になってしまうとそれ以上に治療に時間と費用がかかります。早期発見・早期治療が一番時間のかからない方法です。

○継続受診者には商品券を贈呈

波佐見町国民健康保険の方で特定健診を継続して受診した方に、商品券を贈呈しています。2年連続受診した方には500円分、3年連続受診した方には1,000円分となっています。

○波佐見町国民健康保険の特定健診

平成28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（A4黄色）と保険証をご持参ください。平成28年度は、町全体で受診率58%を目標にしています。平成27年度の最新の受診率は43.6%です。健康維持と目標達成のため、毎年特定健診を受けましょう。なお、集団健診では心電図検査を無料で受診することができます。

平成28年度の集団健診日程

平成28年5月7日（土）～13日（金）

平成28年8月18日（木）～21日（日）

平成28年11月9日（水）～11日（金）



○指定医療機関（個別健診） ※の医療機関では短期総合健診（人間ドック）も受診できます。

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	小島居内科・脳神経内科クリニック	20-7027
こうの内科医院	20-7500	坂口医院	85-3000		
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		

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	・他の市区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	・印鑑 ・マイナンバーがわかるもの※ ・職場の健康保険をやめた証明書（離職日がわかるもの）	・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	・他の市区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	・印鑑 ・マイナンバーがわかるもの※ ・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）	・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。

※マイナンバー関係の書類については広報はさみ2月号の2、3ページをご覧ください。

限度額適用認定証を交付しています

医療費の自己負担が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。自己負担限度額は、年齢や所得区分によって異なります。あらかじめ国保に申請し交付された「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで限度額までの支払いとなります。ただし、保険料を滞納していると交付できません。

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を受診することは、検査や薬の重複で体への負担となります。また、そのたびに医療費の負担が増大します。

○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有効成分で作られ、効能・安全性は立証済みの安価な医薬品です。ジェネリック医薬品に変更できない場合もありますので、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）

みんな買って二やり





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）
※「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1日（金）～5月31日（火）

●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

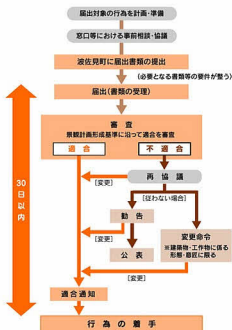
【高等学校等】 4月1日（金）～5月6日（金） ※県育英会必着
【大学・短期大学・専門学校】 4月22日（金） ※県育英会必着

●問い合わせ先

長崎県育英会 ☎ 095-824-7501



波佐見町の美しい景色を守るために 波佐見町景観計画に基づく届出制度が始まります



波佐見町は、日本の棚田百選に選ばれた「鬼木棚田」等の四季折々の表情が美しい自然に囲まれ、また400年の歴史と伝統を誇る「やきもの」の町」として由緒ある歴史的資源や、人々が育んできた文化的資源など、豊かな景観資産に恵まれています。

本町の景観形成においては、これらの多様で独自性の高い景観を守りながら、現代の暮らしと共存を図り、“やきもの”や“農業”とその背後にある“営み”を未来につなぐことが必要です。そこで、良好な景観の保全や形成などを進める施策を景観法に基づいて展開していくため、本町は平成24年4月に「景観行政団体」となり、町民アンケート調査・パブリックコメントや関係機関のご協力を得て、平成27年度に景観計画と景観条例を制定しました。

波佐見らしい優れた景観を守り育てていくために、波佐見町全域において平成28年4月1日から景観に大きな影響を与える可能性の高い大規模な建築物や工作物の新築、新設、増築、改築、移転又は外観の変更を行う場合には、事前に届出又は申請が必要となり、景観形成方針と行為の制限（色彩、高さ等）に合致したものとすることが求められます。

これにより、一定規模以上の建物を建築する場合や工作物の建設、開発行為等を行う場合には、届出又は申請が必要となります。

対象規模等の詳細な内容については、ホームページでご確認いただくか、役場建設課へお問合せください。

●問い合わせ先 役場建設課 ☎85-3383

4月から予約制乗合タクシー「のんなっせ号」 の運行タクシー会社が入替わります

平成28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 路 線 (野々川線・中尾湯無田線など)	南 路 線 (志折平野線、東峠線など)
【変更後】 平成28年4月1日から	マユミタクシー ☎85-5844	相互交通 ☎85-2050
【変更前】 平成28年3月31日まで	相互交通	マユミタクシー

※電話のお掛け間違いにご注意ください！

運行・予約時間、停留所に関する変更はありませんので、これまで通りご利用いただけます。3月の自治会への配布物の中に新しい路線図、時刻表がありますのでご利用ください。

●問い合わせ先 役場商工振興課商工観光係 ☎85-2162



救われる あなたの気づきで ひと声で 3月『自殺対策強化月間』です

全国では1年間に2万8千人を超える自殺者があり、大きな社会問題となっています。長崎県の自殺者数は平成26年で295人と交通事故死者数の約6倍以上です。

特に例年自殺者の多い3月は「自殺対策強化月間」と定められています。この時期は環境の変化(就職、進学、転勤など)が多く、ストレスを抱えやすい季節です。

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも救いを求めており、本人が意識していなくても、言葉や行動などの中から何らかのサインを発信しています。そのサインを、周囲にいる人たちが敏感に気付くことが重要です。

地域一人ひとりの『気づき』により、皆で自殺予防につなげましょう。

●よくみられる「うつ」の症状

<からだのサイン>

- 疲れやすくなった
- 体全体がだるい
- 頭痛、肩こり
- 眠れない、朝早く目が覚める
- ご飯がおいしくない
- 息切れ 動悸
- 体調不良の訴えが多くなる

<こころのサイン>

- 憂鬱な気分、不安
- 物事が決断できない
- やる気、興味がでない
- 集中できない
- イライラ、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

もしかして?と思ったら1人で悩まず、まずは相談してください。



救す君

大切な人の悩みに気づいてください。あなたも“ゲートキーパー”になりませんか?

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、話に耳を傾け、温かく見守る役割です。

県央保健所では、皆様の地域や職場でゲートキーパーの出張養成研修を行っています。少人数の研修にも対応しますので、役場健康増進係までご相談ください。

●主な相談先

長崎県県央保健所 地域保健課

☎0957-26-3306 (9:00~17:30)

長崎こども・女性・障害者支援センター

☎095-846-5115 (9:00~17:30)

東彼地区障がい者支援センター「エール」

☎26-6211 (8:30~17:15)

波佐見町役場健康推進課 健康増進係

☎85-2483 (8:30~17:15)

波佐見町食生活改善推進協議会研修会のご案内

今、話題の婦人がんについて、長崎県の罹患状況をはじめ、検診の有効性など早期発見のために必要なことをお話していただきます。皆様、お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

【テーマ】「婦人がんについて～早期発見のために、検診の重要性～」

【講師】 県央保健所 医師 藤田 利枝先生

【日時】 4月16日(土) 10:00~11:30

【場所】 総合文化会館(小ホール)

●問い合わせ先 役場健康推進課 健康増進係 ☎85-2483



牛、豚、鶏、山羊などを飼っている方は 県への報告をお願いします！

家畜伝染病の口蹄疫や高病原性鳥インフルエンザの発生を踏まえ、愛玩目的を含めて特定の家畜を1頭（羽）でも飼っている方は、その飼っている状況などを毎年県に報告することが家畜伝染病予防法で義務付けられています。

下記の家畜を飼っている方は、報告書をご提出ください。報告書用紙は、役場農林課農業振興班でお受け取りください。

●対象

平成28年2月1日時点で、牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、きじ、ダチョウ、ほろほろ鳥、七面鳥を飼養している方

【提出期限】 4月28日（木）まで

【提出先】 役場農林課農業振興班

【要注意】 本報告を拒否する者は、家畜伝染病予防法第68条の規定により10万円以下の過料に処されます。

●問い合わせ先 役場農林課農業振興班 ☎85-2980

税のことで相談したいけど時間が… そんなあなたに！ 夜間納税相談を行っています

波佐見町では、「町税等の納付のことや税に関する心配ごとなどがある方」や「日中は仕事などで役場の窓口に来ることができない方」などを対象に、毎月1回、夜間納税相談を行っています。

【相談日】 毎月25日（休日の場合は翌平日）

【時間】 17:15～20:00まで

【場所】 役場各相談税目窓口

【相談税目】 町県民税・法人町民税・軽自動車税・固定資産税
国民健康保険料

ご予約は不要ですの
でお気軽にご相談
ください。



●問い合わせ先 役場税務課住民税係又は固定資産税係

☎85-2111（内線121～124）

役場健康推進課国保年金係

☎85-2111（内線125～127）

！マイナンバーのこんな詐欺にご注意を！

【ケース1】

携帯電話に「アダルトサイトの未納料金がある」とのメールが届き連絡したところ、「延滞料金や違約金が発生しており、このままでは裁判になる」「マイナンバーに、この件が登録される」などと言われ、相手に言われるがままに指定された口座にお金を振り込んだりしてしまっ

●マイナンバーはこんな風には使われません。
あやしいと思ったら、消費者ホットライン（☎188）または、最寄りの警察（☎9110）までご相談ください。



vol. 8 地域文化伝承館！

春の訪れを感じるようになってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今月は、ねんりんピックインディアカ大会に出場する波佐見町のチームをご紹介する予定でしたが、諸事情により変更して、今回はねんりんピック大会期間中に開催される「ねんりんピック長崎2016地域文化伝承館」のご紹介をさせていただきます。チーム紹介を楽しみにしてください。さつ方ごめんなさい・・・m(_ _)m

【地域文化伝承館って何？】

高齢者が長年培ってきた豊かな経験・知識・技術を活かして取り組んでいる様々な地域文化・生活文化の伝承活動を、その実演・展示を通じて披露し、各世代間との交流を図ることを目的として開催されます。

県内各地の老人クラブや郷土芸能を継承する団体が出展し、老人クラブをはじめとする高齢者の組織や活動をいろんな世代の方々に知ってもらおうという企画です。

1. 期間 10月15日(土)～17日(月) 10:00～17:00(17日は16:00)
2. 会場 長崎県立総合体育館 〒852-8035 長崎県長崎市油木町7-1
3. 出展 ブース展示 18団体、ステージ出演 43団体

※波佐見町からは、鬼木郷老人クラブから「木工」の制作実演と展示や皿山人形浄瑠璃、山中浮立がステージに出演されます。

【はちやまる突撃取材！】

木工を出展する鬼木郷老人クラブの田中隆さんに、はちやまるが話を聞いてきました。

——いつから木工をはじめたニヤ？

「仕事を辞めてから始めてかれこれ15年くらいになるかね。農作業の合間に1日2、3時間くらいしよるね。」

——始めたきっかけは何だったのニヤ？

「もともと鉄の機械加工に興味のあって、機械ば買いにいったら木工用機械のあってね、面白かごとと思って始めたのがきっかけ。機械好きが高じてやり始めたさ。」

——木でどんなものを作っているニヤ？

「大小の独楽やろ、ワイングラスやろ、鉛筆立てやろ、ひょうたんの置物とかいろいろ作っとるね。」



——木工のどういうところが楽しいニヤ？

「木を削ることがなかなか上手く行かんで、試行錯誤して少しずつ上手になっていくところかね。削る刃も削る用途に合わせて自分で作っとるし、素早く効率的に色は塗れること、壊れた扇風機ば改造して色塗り機械ば作ったりしとると。」

——田中さんにとって木工とは何なのニヤ？

「趣味のものづくりばってん、楽しく生きるための活力になっとるかな。」



次回こそは…！ 波佐見町枠の出場チームを紹介します！ 全国大会へ出場する選手の皆さんを波佐見町で応援しましょう！

●問い合わせ先

ねんりんピック2016波佐見町実行委員会事務局（役場住民福祉課内） ☎85-2973

第28回 波佐見町民音楽祭

こども大人おんがく



▲元気いっぱいの大合唱（中央小2年生）

2月21日「第28回波佐見町民音楽祭」が総合文化会館で開催されました。

今年は、アナンダ幼稚園のマーチング、各小学校の児童による元気いっぱいの合唱、波佐見ベンチャーズのバンド演奏、各合唱団体の素晴らしい歌声の披露など各団体さま

ざまの演出で会場を盛り上げてくれました。

また、今年初出演となる波佐見吹奏楽団のアンサンブル演奏などもあり、音楽のジャンルや世代を越えた素敵な音楽祭となりました。

みんなのひろば



第15回生涯学習のつどい

人に学ぶ、地域に学ぶ

1月31日、「第15回生涯学習のつどい」が総合文化会館で行われました。

第1部では、青少年意見発表に先立って、長崎県読書感想文コンクールで最優秀賞を受賞された、南小5年永尾真臣くんが「人を大切にする心」と題して発表。青少年意見発表では、小中高生10名が自身の体験談や波佐見の未来について、力強く発表しました。

第2部の自治公民館発表では、三股郷・川内郷からそれぞれ地域色のある発表をしていただきました。

第3部アトラクションでは、平均年齢70歳で構成される「よってみゆう会」から、戦後70年にちなんで寸劇「知覧の母」を披露してもらい、涙あり、笑いありの素晴らしい締めくくりとなりました。



▲力強く発表する波中 上田くん

今月の100歳さん part1

片山ギンさん 100歳おめでとうございます

湯無田郷にお住まいの片山ギンさんが、この度満100歳の誕生日を迎えられ、一瀬町長からお祝いの花束が贈られました。

片山さんは、デイサービスの日は朝から自分で全ての着替えを済ませ、施設のタオルやティッシュは使えないからと、自宅からハンカチや何枚かに折り畳んだティッシュをポケットに入れて行かれるそうで、心優しい気遣いは昔から変わっておられないとのこと。ご家族からも祝福の言葉が寄せられる中、満面の笑みで町長に対するお礼やご家族への感謝の言葉を述べられていました。

片山さんの今後ますますのご長寿をお祈りいたします。



▲笑顔が素敵な片山さん

今月の100歳さん part2

中村タヨさん 100歳おめでとうございます

折敷瀬郷の中村タヨさんが、この度満100歳の誕生日を迎えられ、一瀬町長からお祝いの花束が贈られました。

中村さんは、今グループホームに入所されていて、この日は、他の入所者の皆さんや職員の方々に囲まれながら、町長からの花束贈呈にこやかな表情で応えておられました。最近足腰が悪く車イスでの生活ですが、施設内でのレクリエーションは毎回楽しみにしておられるとか。食事も好き嫌いなく3食きちんと摂られていて、日頃から「食べることが元気で長生きの秘訣」と話されているそうです。

中村さんの今後ますますのご長寿をお祈りいたします。



▲両手いっぱいの花に囲まれた中村さん



高規格救急自動車導入

救急体制の向上のために

2月8日、佐世保市消防局波佐見支所に佐世保市消防局管内で2台目となる高規格救急自動車導入されました。

今までの救急車と違い、今回導入された高規格救急自動車には、いくつもの救命用資機材が搭載されており、迅速な救命措置ができるようになりました。

これらの機材搭載のため、多少車体が大きくなり、通れない道もでてきたとのことでしたが、波佐見支所の方は「車両は通れなくても迅速に駆けつける技術は備えています」と頼もしい一言を述べられていました。

救急車は本当に救急を要する人に必要なものです。大切な命を守るため、軽い症状の方は別の手段を利用するなど、適正利用をお願いします。



このコーナーでは、著う 読者のこともさんを募集しています。掲載希望の方は毎週金曜日の午後1時までに連絡してください。

波佐見焼サポーター養成講座

波佐見焼にちょっと詳しくなりました

2月20日、東京で「波佐見焼サポーター養成講座」が開かれ、東京近郊の波佐見焼ファン50人が代官山につどいました。

この講座は、波佐見焼の歴史解説や、鑄込みやロク口などの実演、ポーセラーツ（転写）体験など、様々な角度から波佐見焼の魅力を伝える内容となっています。

参加者からは「職人さん達が熱い思いを持って製作にはげむ姿が印象的だった」、「波佐見を訪れて製作現場をもっと見たくなった」などの声が聞かれ、波佐見焼をディープな部分も含めて好きになつてもらえる良いきっかけとなりました。

▶ポーセラーツ体験中



▶ロク口実演が持ち込みました

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、季節が入ったもの）※川柳は不可

●募集期間

3月14日（月）～3月28日（月）

8時30分～17時15分

（土）日は、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）

※郵送での応募は、事前に電話での申し込みが必要で

◎その他

「広報文芸」の掲載は、年4回です。

●募集先・問い合わせ先

役場企画財政課企画係（広報担当）

☎85-8400

広報文芸



デサファイーゴ波佐見 FC県大会3位!

2月6日から開催された九州少年サッカー長崎県大会で東彼杵郡代表のデサファイーゴ波佐見FCが第3位というチーム結成10年目で初の快挙を成し遂げました。

この大会は予選から160チーム以上の参加があり、先の全日本少年サッカー長崎県大会ベスト8を上回る結果となりました。

準決勝では、ヴェルスリアンFC(佐世保市)と激しい攻防の末、惜しくも1対2で敗れ九州大会出場を逃しました。

九州・全国大会出場への夢は果たせませんが、選手・指導者・保護者が一体となった素晴らしいチームとなり、これからの更なる飛躍が期待されます。今後とも町民の皆様の温かいご声援・ご指導をお願いします。



▲情しさを乗り越え成長していく子ども達

第41回 町壮年会駅伝大会結果

2月28日、41回目となる町壮年会駅伝大会が開催されました。今年では中止となった町一周駅伝の分の気持ちもぶつけようと総勢33チーム・231名の選手が激闘を繰り広げました。沿道にも、多くの人が応援に駆けつけ、大賑わいの駅伝大会となりました。結果は、宿・壮風会Aが3連覇。新たな記録への一歩を踏み出しました。



▲高にスタート



▲はちやまる初スターター
▲沿道には応援もたくさん



▲優勝した宿・壮風会A



33位	折敷瀬Bチーム	1位	宿・壮風会A
32位	野和川Bアラカンチーム	2位	協和「安心してください」
31位	協和「はいてませんヨ」	3位	乙長野A
30位	志折B	4位	志折A
29位	万年ビラノ	5位	湯無田
28位	志折B	6位	三股壮年会
27位	川べた	7位	野々川A
26位	志折B	8位	乙長野A
25位	志折B	9位	山べた
24位	志折B	10位	永尾
23位	志折B	11位	宿・竹馬会
22位	志折B	12位	宿・竹馬会
21位	志折B	13位	血山壮年会
20位	志折B	14位	宿・鹿山愛好会
19位	志折B	15位	宿・鹿山愛好会
18位	志折B	16位	協和「はいてますヨ」
17位	志折B	17位	乙長野B
16位	志折B	18位	折敷瀬Dチーム
15位	志折B	19位	折敷瀬E
14位	志折B	20位	折敷瀬Cチーム
13位	志折B	21位	折敷瀬Aチーム
12位	志折B	22位	井石
11位	志折B	23位	志折B
10位	志折B	24位	志折B
9位	志折B	25位	志折B
8位	志折B	26位	志折B
7位	志折B	27位	志折B
6位	志折B	28位	志折B
5位	志折B	29位	志折B
4位	志折B	30位	志折B
3位	志折B	31位	志折B
2位	志折B	32位	志折B
1位	志折B	33位	志折B

～ワンコイン(年500円)で、最高100万円の見舞金～
平成28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!

※制度が変わり、給付が受けやすくなりました!

- 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

ワンコインで
災害見舞金
最高100万円





健康一口メモ

35号

「不眠症ですか？」

東彼杵郡医師会 金澤 一(川棚町)

睡眠は「浅い睡眠」と「深い睡眠」の3種類があります。
「深い睡眠」は脳の睡眠」といわれ、ぐっすり寝ている状態です。

「レム睡眠」は夢を見ているときで、脳は活動しています。そのホルモンの作用を止めて使用されています。
睡眠は「深い睡眠」と「レム睡眠」の交互に同周期的に繰り返してあり、その周期は1.2時間です。

睡眠時間が足りないと、睡眠時間は同じでも、脳の休息が十分で、ぐっすり眠れた感じがしません。よく眠れない、起きた時に頭がすっきりしない、寝ても疲れが取れないなどの症状がでてきます。

寝つきが悪い、入眠障害、何度も目が覚める、中途覚醒、早朝目が覚める、早朝覚醒などの症状にあわせて、それぞれ作用時間の異なる睡眠薬が処方されています。最近では作用機序の異なる

睡眠薬も出ています。なぜ眠るのかその仕組みはまだ解明していませんが、ナルコレプシーという突然寝てしまう病気ではオレキシンというホルモンが関与することが明らかになり、そのホルモンの作用を止めて使用されています。

不眠症と間違えられやすい睡眠障害があります。睡眠時無呼吸症候群、むすむす脚症候群、レム睡眠行動障害などです。

睡眠時無呼吸症候群は、いびきがひどく、よく眠ったはずなのに、昼間強い眠気におそわれ、運転中でも寝てしまいう事故につながります。心機能にも影響があり、心臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、うつ病、認知症、がんなど、さまざまな病気のリスクが高まるとされています。

睡眠時無呼吸症候群は、いびきがひどく、よく眠ったはずなのに、昼間強い眠気におそわれ、運転中でも寝てしまいう事故につながります。心機能にも影響があり、心臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、うつ病、認知症、がんなど、さまざまな病気のリスクが高まるとされています。



むすむす脚症候群は寝ているときに異常感覚がおり、足を動かすことがあつて、寝つきが悪くなります。パーキンソン治療薬が有効です。

レム睡眠行動障害は夢を見ていて、大声を出したり、寝ぼけて大きな声を出したり、歩き回るなどの行動がみられます。パーキンソン病や脳腫瘍などで見られる必要があり、原因を明らかにする必要があります。

いずれも睡眠薬では解決はできませんが、診断、治療はできますので、かかりつけの先生に相談してください。



こんいちほ栄養士です

☆波高生と健康づくり講習会！☆

2月2日に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11回目となります。

講習会では、規則正しい食生活や食事のバランスが健康維持に大切であることを説明し、健康指標の1つとなる適正体重を各自計算し、自分の身体を知ることができました。

調理実習では、おにぎり、豚汁、豚汁、鮭のホイル焼き、マカロニサラダ、フルーツヨーグルトの5品に挑戦しました。

最初は緊張気味だった生徒達も、後半になると笑顔が見られ、ヘルスメイトと話をしたり楽しそうに取り組んでいました。講習会を終えるので勉強になりました。

「料理は大変だと感じた。毎日作ってらっしゃいますので、感謝したい」との感想があり、今後もこのような活動を続けていきたいと思います。



健康テレホンプログラム	
☎0120-555-203	
3月	
月	睡眠時無呼吸症候群(SAS)
火	胆管がん
水	子どもの食物アレルギー
木	とびひ
金	むすむす脚症候群/ストレス性腰痛
土	女性の尿もれ
4月	
月	寝汗
火	筋肉の衰えは病気?
水	赤ちゃんの体重 大きい?小さい?
木	頭痛とめまい
金	糖尿病治療中の歯科受診
土	子宮内膜症
*祝祭日は前日のテーマが流れます。	

危険物取扱者試験及び試験準備講習会

1 危険物取扱者試験

【試験種類】 甲種、乙種（第1類～第6類）、丙種
【日時】 平成28年6月12日（日）

【場所】

長崎県立大学 佐世保市川下町123
佐世保工業高等学校 佐世保市瀬戸越3丁目3-30

【願書受付期間】

書面申請：4月4日（月）～15日（金）（消印有効）
電子申請：4月1日（金）～12日（火）

【願書配付先】 消防試験研究センター長崎県支部、県北振興局、県消防保安室、消防局、消防署、各出張所

【願書提出先】

消防試験研究センター長崎県支部
〒850-0032（☎095-822-5999）
長崎市興善町6番5号 興善町イーストビル5階

2 試験準備講習会

【種類】 乙種第4類

【日時】 5月18日（水）、19日（木）

【場所】 佐世保市労働福祉センター

佐世保市稲荷町2-28（☎0956-32-8929）

【受講受付期間】 4月1日（金）～25日（月）

【問い合わせ先】 消防局予防課保安係
☎23-9257

甲種防火管理新規講習（佐世保市第1回開催分）

1. 予備自衛官補（一般・技能）

【受付期間】 第1回目：1月8日～4月8日

第2回目：7月1日～9月16日

【試験期日】

第1回目：4月15日～19日のいずれか1日

第2回目：9月30日～10月3日のいずれか1日

【資格】

①一般公募：18歳以上、34歳未満

②技能公募：18歳以上、国家資格免許等を有する者（資格により、53歳～55歳未満の者）

2. 幹部候補生

【受付期間】

「一般幹部候補生」「歯科・薬剤科幹部候補生」

3月1日～5月6日

【試験期日】

①「一般幹部候補生」

5月14日・15日（飛行要員は15日のみ）

②「歯科・薬剤科幹部候補生」

5月14日

3. 医科・歯科幹部自衛官

【受付期間】 第1回目：5月13日

第2回目：11月25日

●問い合わせ 自衛隊長崎地方協力本部
☎095-826-8844

大村 One(湾) 自治体ネットワーク通信 Vol.7

大村湾流域の5市5町で結成する「大村湾を活かしたまちづくり自治体ネットワーク」加盟自治体の旬の情報をお知らせします。

第5回琴海花まつり

【開催日時】 3月26日（土）～27日（日）

【開催場所】 長崎市戸根川周辺、社が丘花園ほか

●問い合わせ先 長崎市琴海行政センター
☎095-885-2111

おおむら花まつり

【開催日時】 3月25日（金）～6月20日（月）

【開催場所】 大村公園、裏の湾自然花苑

●問い合わせ先 大村市観光コンベンション協会
☎0957-52-3605

汚水処理構想見直し(案)パブリックコメント募集

より効率的・効果的な生活排水処理施設の整備手法を選定するため、現構想の見直しを行っていただきます。町民の皆さんから広くご意見をいただくため、「波佐見町汚水処理構想見直し(案)」を公表し、コメントを募集します。

【募集期間】 3月14日（月）～28日（月）

【閲覧場所】 波佐見町 HP 又は水道課下水道係

【閲覧日時】 9:00～17:00（土日祝日を除く）

【提出方法】 指定様式に必要事項をご記入のうえ次のうちのいずれかの方法で提出をお願いします。

■持参 波佐見町役場下水道課下水道係

■郵送 〒859-3791

波佐見町宿郷660番地（水道課宛）

■メール gesui@town.hasami.lg.jp

※電話による受付はいたしません。

※用紙は、水道課下水道係又はHPで入手できます。

救急講習

【項目】 普通救命講習Ⅰ

【実施日】 3月27日（日）9:00～12:00

【実施場所】 佐世保市消防局庁舎3階防災学習室
佐世保市平瀬町9番地2

【内容】

(1) 心肺蘇生法及び止血法の指導

(2) 異物除去法の指導

(3) 自動体外式除細動器（AED）の取り扱いについて指導

(4) その他の応急手当法の指導

【申込方法】 電話又はFAXで下記の担当署へ申し込みください

【受付期間】 3月16日（水）～26日（土）

【定員】 30名（定員になり次第締め切り）

【受講対象者】

中学生以上の方。受講者全員にテキストを配布し、修了証を交付します。（受講料は無料）

【担当署】 佐世保市西消防署

☎47-2076 FAX26-2119

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。

つんの〜で波佐見 陶農の里

「とうのう」春号（4～6月）のパンフレットが完成し、各種イベントが開催されます。

とう 陶磁器の「陶」
温 泉の「湯」
の う 農 業の「農」
う 伝統芸能の「能」

体験型のイベントが盛り
だくさん！
詳細は、3月に各世帯に配
布したパンフレットをご覧
ください。



●問い合わせ先
波佐見町観光協会 ☎ 85 - 2290

波佐見町図書館だより

今月の新着本



渡邊 雅之著
日本法令

マイナンバー制度
パートタイマー・アルバイト
対応のポータルと
法的リスク対策

パートタイマーやアルバイトへのマイナンバー対応に重点を置いた解説書。パートタイマーやアルバイトに関する税・社会保障の制度、適用条件と、マイナンバー制度の導入がパート・アルバイト制度に与える影響を説明する。

やました ひでこ著
大和書房



モノが減ると心
は潤う 簡単一断
捨離生活

そのつど掃除で、いつでもきれいに。だから大掃除なんて、やる必要がない暮らしになる！ クラター・コンサルタントのやましたひでこが、自宅をまるごと公開しながら、「心地いい暮らし」を維持するしくみについて解説。



菅原 文太著
宝島社

日本人の底力

日本人は、プライドと自立する心を取り戻せ。菅原文太、最後のメッセージ。半藤一利、佐藤優、澤谷浩介ら22人の賢人たちと、食と農業、原発と復興、日本国憲法等について語りつくす。ニッポン放送のラジオ番組を書籍化。

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】



にった眼科医院

TEL:0954-28-9232

院長：新田 憲和（にった のりかず） 眼科専門医

診療内容：一般眼科（白内障手術可）・小児眼科

小さなお子様からご年配の方まで、目に関する事はお気軽にご相談ください。

佐賀県嬉野市嬉野町下宿乙1201番地1（嬉野医療センター近く）

いくつになっても安心して暮らせるように。 ～＊ご近所見守りボランティア～

高齢者のちょっとした変化や困りごとにはいち早く気付いてくれるのは、
なんと言っても地域のご近所さん。

そんな頼れるご近所パワーを生かして見守り活動を行っている
「シルバーボランティア」さんが、現在、町内に37名いらっしゃいます。

＊シルバーボランティアの活動について

一人暮らし高齢者（65歳以上）などを地区内で見守るボランティア活動です。

高齢者宅を訪問して調子をうかがったり、おしゃべり相手になったり、

散歩中に見かけたら声をかけてみたり

…などその方に合った方法で日々の安否確認を行っています。



＊ボランティアさん募集中です！

町内にお住まいの60歳以上の方で、

気軽に出来るボランティア活動を探している方、おしゃべりするのが好きな方 など

ぜひ、お力を貸していただけませんか？

→☆お申込み…地区の民生委員さんまたは社会福祉協議会にお気軽にご相談ください。

◆お問合せ先

波佐見町シルバーボランティア連絡会(事務局：社会福祉協議会 ☎：85-2240)

波佐見町長野郷173-2(波佐見高校前・農村環境改善センター内)

ふれあい運動会 ボランティアスタッフを募集します！

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17日(日) 8:30～15:00

☆ところ：波佐見町体育センター

※ボランティア参加申込〆切：4月11日(月)



お問合せ：波佐見町社会福祉協議会 (tel*85-2240)

心配なこと、不安なこと、誰かに聞いてほしいこと… 『心配ごと相談所』で話してみませんか？



社会福祉協議会では、地域の皆様が
安心した毎日を送れるよう

『心配ごと相談所』を開設しています。

日々の暮らしのなかでの心配ごとや、家庭内の問題、法律
に関する事柄など、あらゆる相談に経豊富豊富な相談員が応
じます。



相談は無料で、秘密は守ります。
安心してご相談ください。

心配ごと相談所	毎週水曜13:30～16:30	第2土曜9:30～11:30
弁護士相談所	奇数月の第2土曜（心配ごと相談で予約が必要）	
開設場所	波佐見町総合文化会館（ウェイブホール）	

※広報紙裏面「暮らしのカレンダー」に、毎月、詳しい日時や相談員を掲載しています
のでご覧ください。



下の絵の中に間違いが5カ所あるので
探してみてね！ ※答えはページ下部



◆金一封
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對し厚くお礼
申し上げます。
波佐見町社会福祉協議会

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

◆善意の窓
◆香典返しにかえて

◆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)

町長一問一答



質問「いよいよ平成27年度が終わろうとしています。今年度を振り返ってみてどう感じますか？」
町長「通常の事業の他に地方創生や諸々の制度改正等が山積みし、大変多忙な一年でした。誘致企業の昭和金属工業の工場も4月から操業の予定であり、2つのホテルの稼働率も順調な状況であります。また、ユニークな町の情報誌「デイブ!!」波佐見町の発行や、九州の自治体で初となるプロジェクト「光絵付」の上映、PRムービー「波佐見町は永遠の輝き」の配信など、波佐見町出身の若手が中心となった取り組みが町内外に大きな反響を呼び、波佐見町の注目度が一段と高まった一年だったと思います。記念すべき第60回の波佐見町一週駅伝が大雪のため残念ながら中止となりました。また、陶器まつりや棚田まつり、スポーツイベント、文化活動等がすべて盛会裏に実施できたことは、町民の皆様はじめ、地域や関係者の郷土愛と献身的な協力によるものと感謝申し上げます。

現状に満足することなく、住民福祉の向上を最大の理念として、更なる飛躍発展を期して平成28年度も事務・事業の実施に取り組んでいく所存です。」



▲波佐見町をより活力のある町へ

波佐見高校だより (Vol.197)

校内ロードレース大会・修学旅行等

2月5日、生徒の心肺機能の強化を図り、強い精神力を養うことを目的に恒例の『校内ロードレース大会』を開催しました。この時期としては暖かく、絶好のコンディションの中、生徒たちは町内の周回コース（男子12キロ、女子8キロ）を元気に走り抜きました。ゴール後は、母の会の方々が前後から準備してくださった買たぐさんの豚汁、温かいおにぎりを、馳走になり、疲れた身体を癒やしました。沿道で声援をいただいた町内の皆さまからも、たくさん元気をいただきました。ありがとうございました。

2月9日から4日間、2年生が「修学旅行」に行きました。今年度は最初の2日間、1・4組は野郎塾平高原でスキー研修を行いました。スキーが初めての生徒がほとんどでしたが、見る見る内に上達していきまし。また、5組「美術・工芸科」は東京芸術大学と美術短期大学を実施し感性を磨きました。3日目からは、1組・4組と5組・6組はスカイツリーや東京ディズニーランド研修を行いました。

ディズニーランドは、想像力に満ちた場所が多く、ほとんどのアトラクションが長蛇の列で夢の国を満喫しました。4日目はお台場での研修です。波佐見生らしい態度と誠実さを発揮し友達と心を寄せ合った思い出深い修学旅行となり、旅先の多くの発見は、生徒たちの新たな一歩への原動力になると感じます。2月8日から3日間、1年生全員を対象に「フライングシブ（就業体験）」を実施しました。波佐見町を初め、部内及び佐世保市内の44の事業所に、大変多用な中、ご協力をいただきました。この期間を通じて、生徒一人ひとりが、自分の職業適性や将来の進路選択について考えを深めることができました。研修先でご指導をいただきました関係の皆さまに、深く感謝申し上げます。



▲インターンシップ



▲2年生修学旅行（美術・工芸科）



▲校内ロードレース大会

【広告】

平成28年4月16日（土）・17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598
TEL 0956-85-2002

今里酒造株式会社



蔵開き
今里酒造



戸籍

窓
(敬称略)

お誕生おめでとう



人のうごき (2月末)

人口	15,115人 (-9)
男	7,165人
女	7,950人
世帯数	5,180世帯 (-5)
転入	29人
転出	31人
出生	10人
死亡	17人
()	は前月比

※外国人住民含む

「お誕生」「結婚」「おくやみ」は希望者のみ掲載しています。

結婚おめでとう

休 日 在 宅 当 番 医	3月20日	にいむら整形外科 (川 棚)	82-6565
	21日	坂 口 医 院 (波佐見)	85-3000
	27日	青木耳鼻咽喉科医院 (川 棚)	83-3355
	4月3日	はすわ診療所 (波佐見)	85-5221
	10日	松村内科・消化器科 (東彼杵)	0957-47-0709
	17日	田 淵 医 院 (川 棚)	82-2111
	24日	八世整形外科・リハビリテーション科 (波佐見)	85-5775
	29日	三島眼科医 院 (東彼杵)	0957-46-0340

※診療時間・・・9:00～17:00

平成28年1月末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	2	7
犯 罪 別		
凶悪犯	0	0
粗暴犯	0	2
窃盗犯	2	5
知能犯	0	0
風俗犯	0	0
その他	0	0
平成27年発生総数	0	7

交通事故発生状況

平成28年2月末現在(H28.1～)
※ () 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	8 (±0)	2 (-3)	5 (-2)	15 (-5)
死 者	0 (±0)	0 (±0)	1 (+1)	1 (+1)
傷 者	9 (-3)	3 (-6)	5 (-10)	17 (-19)
物 件 事 故	26 (+7)	27 (-3)	29 (+11)	82 (+15)
飲 酒 事 故	1	1	1	3
無免許事故	0	0	0	0



〔広告〕

広報波佐見をスマホで！

電子書籍ポータルサイト「nagasaki ebooks」に波佐見町の情報だけを詰め込んだ「はさみebooks」が誕生！パソコンやスマートフォン、タブレットで見ることができます！

また、電子書籍閲覧アプリ「長崎ebooks」(無料)を使えば更に便利に！

まずははさみイーブックスにアクセス！

はさみ
ebooks

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

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4日(月) 波佐見町役場 9:30~11:00 4月18日(月) 波佐見町役場 9:30~11:00
乳児健康相談	
[H27年10月生]	4月5日(火) 総合文化会館 9:30~10:15受付
[H27年6月生]	4月21日(木) 総合文化会館 9:30~10:30受付
2歳児歯科健診	
[H25年10月1日~10月2日生]	4月13日(水) 総合文化会館 13:00~13:20受付
3歳児健診	
[H24年10月1日~10月2日生]	4月27日(水) 総合文化会館 13:00~13:15受付
健康相談	4月6日(水) 波佐見町役場 13:00~15:30

来月の納金(4月)

●固定資産税 ●水道使用料

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16日(水) 13:30~16:00	◎相談員 橋本弘子・野添元義
23日(水) 13:30~16:00	◎相談員 谷添岩男・橋本弘子
26日(土) 9:30~11:30	◎相談員 野添元義・一瀬信子
30日(水) 13:30~16:00	◎相談員 長崎重信・石橋安幸
4月13日(水) 13:30~16:00	◎相談員 谷添岩男・石橋安幸
20日(水) 13:30~16:00	◎相談員 橋本弘子・野添元義
23日(土) 9:30~11:30	◎相談員 石橋安幸・一瀬信子
27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6日(水) ◎相談員 野添元義・長崎重信・小柳洋子

交通事故巡回相談(佐世保市東北振興局) 10:00~16:00

3月17日(木) ◎相談員 山内淳治

4月14日(木) ◎相談員 松倉俊一

4月21日(木) ◎相談員 松倉俊一

夜間納税相談(役場相談室ほか) 17:15~20:00

3月25日(金)、4月25日(月) ◎相談員 税務課及び健康推進課職員

消費者相談(役場商工振興課へ随時ご相談ください)

3月の口座振替日は25日です

【食生活改善推進協議会総会】

日 時	場 所
4月16日(土) 9:00~	総合文化会館

【献血にご協力ください】

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

日時: 4月2日(土)
3日(日)

場所: 中尾山
窯元ウォークラリー
春のうつわへ花へ展
陶箱弁当などなど
イベント盛り沢山!

催し物

※日程変更の場合があります。

中学校卒業式	3月15日(火) 波佐見中学校
小学校卒業式	3月17日(木) 各小学校
第2回波佐見陶器展	3月17日~20日 モンネボルト
波佐見ロードレース大会	3月20日(祝) 体育センター開会式
波佐見再発見塾	3月27日(日) 今里酒造前の通り
鬼木まつり	4月2日(土)~3日(日) 農民具資料館前
中学校入学式	4月7日(木) 波佐見中学校
小学校入学式	4月8日(金) 各小学校
第58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



1 昨年の町民運動会のコマ、鬼木町の皆さんは仲の良さが印象的でした。 2 自宅に併設した小さな茶房が完成! 営業時間やお休みは気まぐれだそうです(笑)。 3 鬼木の茶畑は北向き。平地よりも日照時間が短いので、渋みの少ないお茶ができるそうです。

母よりも年上の方にならうというつもりは失礼かもしれませんが、とにかく可愛らし「原田製菓の原田カツ子さん。作業場に顔を出すと、「村上さん、お茶飲んでいませんか?」と誘ってくださいます。このコラムを書きながら、「いつもどんな話をしていたっけ?」と思いだしてみたのですが、よく覚えていません。私の近況報告がほとんどだったような気がします。ど「それ大変やだね」と、あら、ホント! 良かったね!と、まるで自分のことのように「喜一愛してくれるのにならう」といつか余計なことも話していたりします。営業関係の皆さんと接する機会が多いので、農業に従事されている方との関わりはここでも新鮮です。カツ子さんが淹れてくれるお茶は、その人柄にとってもまろやか、鬼木の自然とカツ子さんの人柄にぴったりな、ひだまりのような味わいです。

地域おこし事業 波佐見の美しい女

