



調子を含わせて イチ ニツ イチ ニツ

(波佐見中体育大会)

広報 1992 10 月号 No. 356

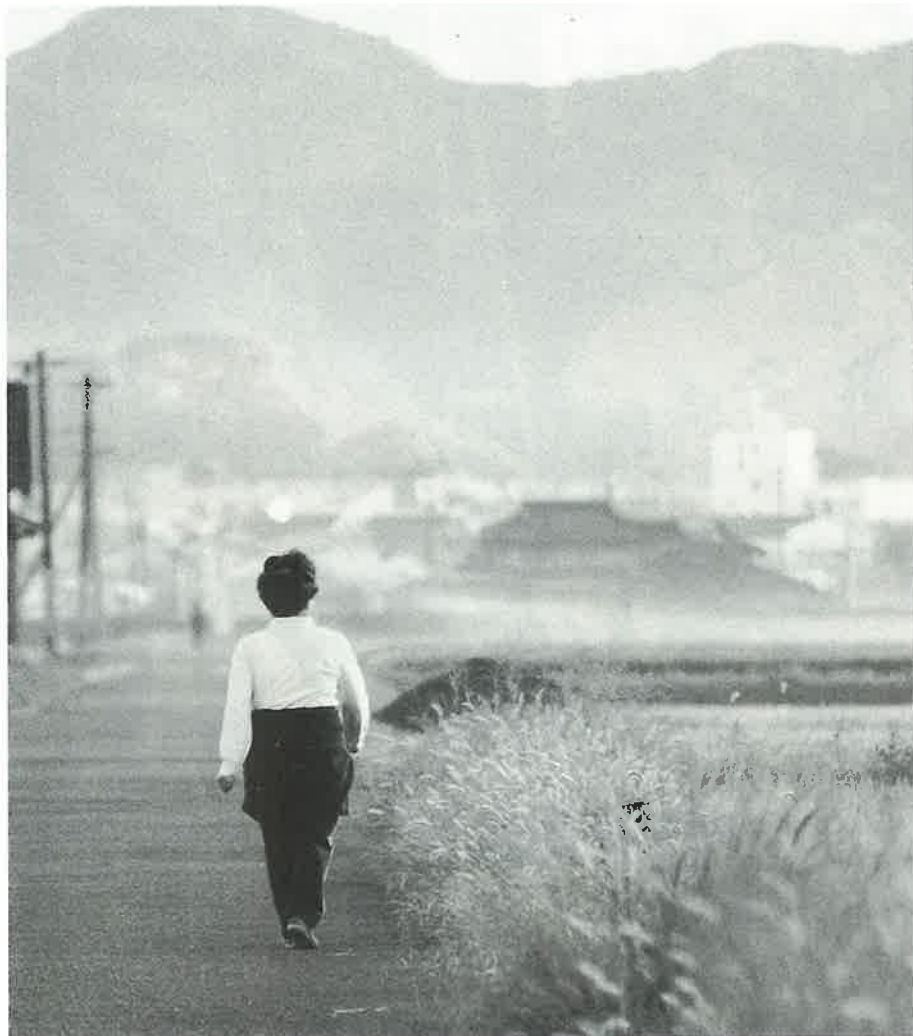
はさみ

今月の主な内容

- P 2~5 体力づくり強調月間
- P 6 税に関する習字作品
- P 7 役場が広くなりました
- P 8~9 町の話題
- P 10~11 みんなの広場
- P 12~13 みんなのスポーツ
- P 14 秋まつり
- P 15 病氣一口メモ
- P 16~17 暮らしの情報

町の人口	15,744人(9月末)
男	7,569人
女	8,175人
世帯数	4,070世帯
転入	26人
転出	31人
出生	9人
死亡	14人

あなたは運動不足に なっていないませんか



健康のため、運動不足のため、朝もやの中をもくもくと歩く人が増えている

技術革新や交通手段の発達は、私たちの生活を便利にしました。しかし、便利になった一方で、日常生活における運動量は減ってきています。意識的に運動をしなければ、健康に必要な運動量を確保しにくい……それが今日の状況ではないでしょうか。

あなたの運動量は十分ですか。運動不足になっていませんか。次に挙げる項目でチェックしてみてください。一つでも自分に該当するものがあれば、あなたは運動不足です。健康を考えるうえで運動不足は大敵です。老後を健康に過ごすためにも、運動不足を解消し、日ごろから体力づくりに努めましょう。

- 一、靴ひもを結んだり、靴下を履くときに苦勞する
- 二、ズボンやスカートのウエストが窮屈になった
- 三、背中に手がまわりにくい
- 四、床から物を拾うとき、必ずしゃがむようになった
- 五、少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い
- 六、立ったり座ったりするとき、支えが欲しくなる
- 七、階段を下りるとき、足を踏み外しそうで、必ずずりにつかまる
- 八、よく物につまずく
- 九、階段を上ったり急いで歩いたりすると、息切れや動悸がする
- 十、歩くのがおっくうで、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う

運動を習慣的に

している人は

まだ少ない

「どうも最近運動不足気味で何か運動しなければと思っているんだけど、時間がなくてね」なんて言っている人

はいませんか。

昭和六十三年に総理府が行った「体力・スポーツに関する世論調査」によると、「この一年間に何らかの運動・スポーツを行った人」の割合は60%台です。この数字は十数年来横ばい状態です。ただし、「週一回以上運動している人」



◀屋外でのスポーツとして最近、急速に普及したグラウンドゴルフ



▶体育館では、女性を中心に、ミニバレーが盛ん。

波佐見でのスポーツの主流は

は26・3%です。と少なくありません。それも、運動の内容は体操、ウォーキング、軽い球技などの軽運動が上位を占めています。ランニング、ジョギングは10位で運動をしている人の7%にしかすぎません。この調査で、健康のためには何かをしている人のうち、栄養や休養に気を配っている人は七割程度います。しかし、健康のために運動をしている人は三割程度です。体操やウォーキングも、やり方次第で健康や体力増進に大変良い運動

波佐見のスポーツ人口については、正確なデータがありませんので、はっきりした数字は分かりません。しかし、体

**30過ぎたら運動を
していて体力の
維持がやっとな**

動になります。が、全体的に言えば、健康や体力づくりに有効な運動を習慣的にしている人はまだまだ少ないといえます。

現代人の歩行量(1日の歩数)

サラリーマン	マイカー通勤	3,460歩
	バス・電車通勤	7,960歩
	ゴルフ(1ラウンド)	15,600歩
主婦	家事	5,320歩
	ハイキング(尾瀬)	31,500歩
	歩け歩け大会(25km)	40,800歩
小学生	室内遊び(雨)	6,080歩
	室外遊び(晴)	14,200歩

育館やグラウンドの状況を見ると、ミニバレーやグラウンドゴルフの普及で高齢者、特に女性の参加が増えたこともあってスポーツ人口はかかなり多いと思われる。全国的なデータを見ると、女性は年齢が高くなればなるほど極端にスポーツ人口が少なくなっています。それに比べれば波佐見は多いといえるでしょう。とはいっても「週一回以上運動している人」が成人者の五割いたとしても、残りの五割、約五千人はスポーツをしていないこととなります。

一般に、運動不足は心疾患や糖尿病などの成人病を引き起こす主な原因となります。また、二十歳を過ぎれば老化

偉人たちも歩きながら考えた

哲学者のアリストテレスは、歩きながら講義したことで知られています。医者ヒポクラテスは、歩くことがどんなに体に良いかを説き、自分でも実践した人物。また、カントは、哲学



の道と呼ばれる4~5キロメートルある坂道を歩きながら思索しました。

一方、あのナポレオンも、歩きながら考えた人の一人。重要なことを考える際には、部屋をぐるぐる歩き回ったといわれています。

が始まり、三十歳を過ぎるとある程度の運動をしていて体力の維持がやっとなであるといわれています。自分の健康は、他人から与えられるものではなく、自らつくりだすもの、運動不足の感がある人は、体力づくりに励んでみてはいかがでしょうか。

**今、注目されているのが
ウォーキング**

最近「歩く」ということが見直されています。現代のサラリーマン、主婦、小学生でみた一日の歩行量を調べたデータがあります。運動不足を解消し、健康を維持するためには、一日一万歩は必要であるといわれます。ところが、この表を見てもお分かりのとおり、一万歩を超えているのは、ゴルフやハイキングなどの特別なイベントがあった人、外で遊んでいる子どもだけ。大人に限って言えば、普通の生活をしているだけでは歩行量が不足しています。

運動不足といっても運動の強さが不足しているわけではありません。運動の量が不足しているのです。一キロが走っただけでへたばってしまった人でも、歩くことなら二、三キロほど続けられるでしょう。よく、一キロが走るのと一キ

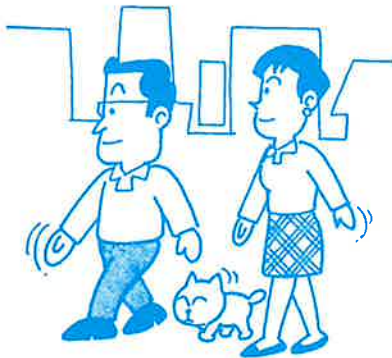


スポーツの秋。運動会も盛んに行われた

ロギ走るのでは、エネルギーの消費量が違うと思われるがちですが、これは大きな間違い。歩いても走っても距離が同じなら、消費されるエネルギーは同じなのです。最近では歩道がかなり整備されてきましたし、温泉センター裏から上流に延びる「桜づつみ」を歩いている人もたくさんいます。交通量の少ない早朝に歩いている人もよく見られます。歩くのルールはありません。歩ける距離だけ歩けばいいでしょうし、歩けるときに歩けばいいのです。速度も自由です。ゆっくりした歩行から、ぐんぐん歩く速歩まで、その時の体調や気分にあった速度で歩いてみましょう。

あなたもちょっと意識してやってみては？

歩く



毎日の通勤や買い物での歩行とは別に、自ら進んで歩くことがポイントです。

歩くことによって消費するエネルギーは、1分歩くのに体重1kg当たり0.05kcal、急ぎ足で0.10kcal程度です。体重70kgの人が普通のスピードで20分歩けば、約70kcal消費される計算になります。1日、200kcal消費するには、普通に歩いて約1時間、急ぎ足で約30分歩けばよいことになります。

階段の上り下り



いつものスピードより、早めに上り下りしてみてもいかがでしょうか。

子どもと遊ぶ



激しく動きまわる子どもと一緒に遊ぶのも、なかなかエネルギーを使うものです。

走る



走ることによって消費するエネルギーは、毎分、体重1kg当たり、軽いジョギングでは0.15kcal、ランニングで0.20kcal程度です。

1日、200kcal消費するには、ジョギングで約20分、ランニングで約15分です（体重70kgの人の場合）。

日常生活の中に 運動を取り入れよう

ジムに通ったり、健康器具を使ったりすることだけが体を動かすことではありません。左に挙げるようなことで、運動を日常生活のなかに取り入れるようにしてみてもいかがでしょうか。

若さの秘密

きんさん ぎんさん

名古屋市南区に住む成田き

んさん、蟹江きんさんは、百歳の双子姉妹。ともに百歳までの長生きは全国でも珍しく、テレビや新聞で紹介され、今やすっかり国民的なアイドルです。

二人が生まれたのは、芥川龍之介と同じ明治二十五年、日清戦争が始まる二年前です。

不平や不満を

腹にためずに出す

ズバリ、長寿の秘けつは何



だと思いませんか？

ぎんさん「みなしやん、それを聞きなされるが、あれだがね、人間は、気力というものがなきやいかんでしよう。これがうなつたら、半分は死んだまってることと同じだがな。おみやあさん(きんさんに)

毎日の散歩を 欠かしたことがない

どう思うだね」

きんさん「そのとおり。気力を持ち続けなんだから、とても百シヤアまで生きとれん」

ぎんさん「気力を持ち続けるには、意地を持つことだがね。わしの場合、自分がこう思ったことをやり通すこと。それには、自分のことは自分でせんと、気力なんて出てこないにやあ」

きんさん「気力も大事だが、不平や不満を腹にためんことやな。思ったことは、腹から

出したほうが健康にええ」

耳も目も達者なきんさん・ぎんさん、脳細胞も活発に働いて、ボケてなどいません。そんな二人にとつて、テレビは世の中を眺める何よりの窓であり、大きな楽しみです。

きんさん「わしは、プロレスと相撲が大好きでよく見るよ。あとは、時代劇だにやあ」

ぎんさん「わしは、役者の顔がおばえられんけに、あんまり見ないにや。一番おもしろ

まだ五本残っています。

ぎんさん「この歯も気力で残った。ハハハ。だから毎朝、塩で磨いたあと、タオルで一本一本きれいにふいて、大切にしよう」

食事は三食、決まった時間に腹八分というのが、二人の長い間の習慣です。

ぎんさん「ぜいたくは禁物、粗食が一番。朝は柔らかめのごはん、焼きのりとみそ汁、それに梅干しだね」

きんさん「わしは、おかゆを軽く一杯ぐらいだわ」

夕食には、ときどきごちそうが出ます。きんさんの好物は、まぐろの刺身です。

ぎんさん「姉は赤身の魚が好物らしいけど、わたしや大嫌い。たまにぜいたくするとき、自身のカレイの刺身。これを口にできるときは、長生きしてよかったなあ、しみじみ思うねえ」

二人とも、間食はほとんどしません。

ぎんさん「甘い物を食べて、じっくりお茶なんか飲んでたら、糖尿病になっちゃうよ」

寿命のある限り 普通にやっつけていくだけ

「寝たきりにならんようにせにやいかん」——きんさんとぎんさんが、いつも自分の胸に言い聞かせている言葉です。そのため、二人は毎日、散歩を欠かしたことがありません。

きんさんは、毎日四〜五回、自宅の周囲をキャリング・カーを引いて、ゆっくりと歩き回ります。ぎんさんは、この三十年余り自宅近くの神社と、弘法大師をおまつりしてある御堂に、毎日、片道三十分をかけてお参りをしています。

ぎんさん「こうやって寿命をもううていられるのも、やっぱし神様、仏様のおかげだね。われの力では、どうにもならん」

そして「自分のことは自分でする」がモットー。洗濯物をたたんだり、布団を敷いたり、自分の服も自分で縫うなど、気力にあふれています。

「これからも、寿命のある限り、普通にやっつけていくだけ」きんさんとぎんさんは、口をそろえて言いました。(談)

食事は三食 決まった時間に腹八分

歯だけは年に勝てず、きんさんは三十年前に全部抜けました。ぎんさんは、上の歯が

金賞に

馬場信行くん (東小三年)

ら四人

税を正しく理解してもらおうと、町租税教育推進協議会が毎年実施している「税に関する習字作品」の募集が行われました。

対象は町内の小学三年生から六年生までの児童で、今年には四百点の応募がありました。九月二十一日には審査会が開かれ、子どもたちが一生懸命書いた作品の中から、三年

金賞を受賞した4人の作品

税関

波佐見東小六年 中尾 聖代

まめ

中央小四年 石橋美保子

産品

中央小五年 田中 弥生

かま

波佐見東小三年 馬場信行

開かれる町文化祭や、佐世保玉屋での税金展などで展示されることになっています。

入賞者は次のとおりです。

【銀賞】▽三年の部 田中理絵子(中央)、中尾みどり(南)、▽四年の部 浜田恵美(南)、古川清香(南)▽五年の部 岩永由紀(東)、松尾祐子(南)▽六年の部 武宮法紹(東)、浅田ひとみ(中央)

【銅賞】▽三年の部 山口みほ(中央)、石峰みつのり(南)、松林文恵(南)▽四年の部 中尾謙(中央)、藤川尚子(中央)、山口照朝(南)▽五年の部 石添いづみ(東)、馬場由季子(東)、小柳まりえ(南)▽六年の部 福島瞳(東)、福田奈都美(中央)、松添敦子(南)

【佳作】▽三年の部 山下たか子(中央)、今里真吾(南)、前川ひろえ(南)、松尾亜紀(南)、吉川なおみ(南)▽四年の部 山田啓太(東)、川平雅昭(中央)、山崎隆太(中央)、岩永京子(中央)、吉崎千尋(南)▽五年の部 福田ゆか(東)、井上里絵子(中央)、今里真紀(南)、柿川ゆかり(南)、松林幸恵(南)▽六年の部 馬場孝順(東)、北村奈美子(東)、藤川賀子(中央)、三岳沙奈美(中央)、山下増美(南)

お米マークは安心マーク

まいにち食べるお米だから
信頼できるお店を選びましょう

消費者のみなさんへ
無許可の米販売店にご注意を!!

私たちが毎日食べる米は、品質、価格、数量などの面で、いつでも安心して買えるよう、食糧管理法により国が責任をもって供給する仕組みになっています。

このため、米は県知事の許可を受けた店以外では販売できません。最近、無許可での販売が見受けられますが、それらの米は品質等の保証がありませんのでご注意ください。

米は、消費者保護のため、品質表示がきちんと行われ、信頼できる知事許可販売店で買うようにしてください。

お米はこの看板のお米屋さんで...!!



●この看板は全国统一標識です。

お米は知事の許可を受けてないと、販売できません。

知事許可販売店の
お米は、消費者保護の
ため、品質表示が
きちんと行われて
います。



骨髄提供者募集運動

あなたの愛と勇気と行動とが人命を救う

一昔前までは不治の病と言われた白血病や、重症再生不良性貧血などの「血液の病気」は、「骨髄移植」により今では治る病気になりました。ところが、骨髄移植を行うのに必要なドナー（骨髄提供者）を、血縁者内で見つけれないために亡くなる人が数多くいます。

そこで、国では今年の1月から骨髄バンク事業を始めました。白血病などで苦しんでいる人たちを救うために、骨髄バンクへの登録にご協力ください。

問合せ先 財団法人骨髄移植推進財団(☎03-3355-5041)

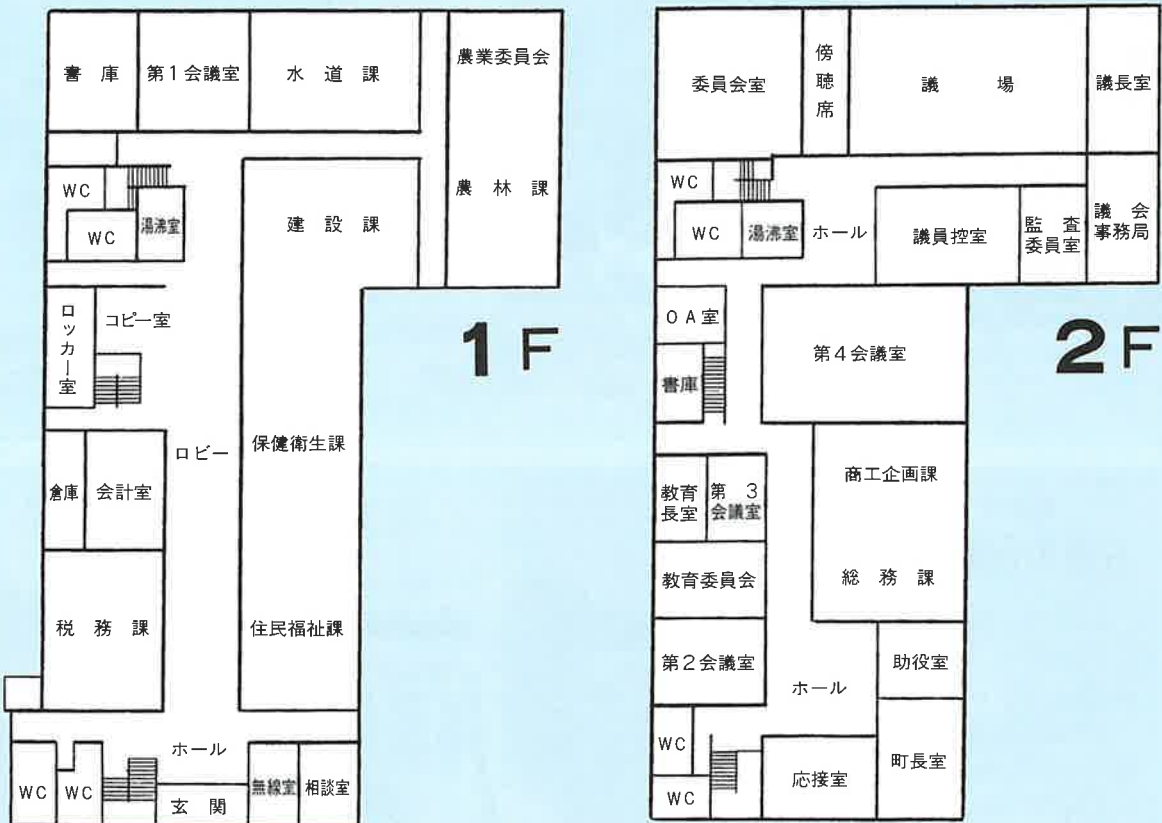


紺綬褒章
一瀬 國重さん(折敷瀬郷)

紺綬褒章は、公益のため私財を寄付した人に授与されます。一瀬さんには、陶芸の館に展示してある磁器壺(廻山水絵十尺大壺)を波佐見焼振興のためとして寄付していただきました。

役場が広くなりました

増築部分が完成
改造工事は12月まで



4月に着工していた役場庁舎の増築部分の工事が完成し、役場内の配置は上図のようになりました。これまでプレハブにあった建設課と水道課は庁舎内に引っ越しを済ませています。

主に2階の改造工事は12月に完成予定です。現在は、上図とは総務課、商工企画課などの配置が違いますのでご注意ください。



鈴木啓示講演会 人生「投げたらアカン」

プロ野球の近鉄で活躍し、現在はNHK野球解説者の鈴木啓示さんの講演会が、9月21日、勤労者体育センターで約900人の聴衆を集め開かれました。

「野球シーズンに入るときにマスコミ関係に抱負を聞かれたが、大きな目標を話すことによって自分を奮い立たせていた。『投げたらアカン』も試合中ピンチになったときこの言葉を思いだし、あきらめないうで頑張った」野球解説の時には聞くことのできない苦労話などに、みなさんは熱心に聞き入っていました。



鹿山相撲 子どもたちもハッスル

恒例の鹿山相撲が、9月23日、鹿山神社で行われました。

400年の歴史があるといわれるこの相撲大会に、今年も宿郷内のほか、町外からの力士も多数参加してにぎわいました。子ども相撲には、町内のカブスカウトや少林寺拳法のクラブ員のほか東彼杵町や大村市からも参加。3人抜きや5人抜きでは、かわいいまわし姿で我先にと土俵に上がりハッスルしていました。

奇抜なアイデアで大賞 白鳥から踊り出た筋肉マン

9月6日に開かれた「塩田川手作りイカダ大会」で、波佐見から遠征した『亀仙人チーム』がイカダ大賞に輝きました。

タイムレースに66艇、女性部門に36艇、地区対抗に27艇、そしてアイデアを競う大賞部門に14艇が参加。普段ボディビルで体を鍛えているウイントレーニングセンターの仲間たち9人でつくる『亀仙人チーム』は、優雅な白鳥のイカダに筋肉もりもりのバレリーナ姿で登場。25,000人の観客から大爆笑が起きました。



踊れますか

波佐見節・波佐見音頭

9月24日、勤労者体育センターで波佐見音頭と波佐見節の講習会が開かれました。

波佐見音頭が昭和46年、波佐見節が昭和61年にでき、最初に振り付けをして以後長い年月がたち、踊りに乱れが出てきたためです。会場にはおよそ120人の婦人会員などが集まり、自分の踊りを再チェック。「ここは手を重ねて」「右足を引いてください」などの先生の指示で、みなさんの踊りもバッチリでした。



林業の活性を

農村環境改善センターで九州大会

九州各県の林業研究グループの代表が一堂に会して、日常の実践活動を通して得た林業の知識や技術を交換する「第32回林業研究グループ九州地区交換研修大会」が、9月2日から3日間、農村環境改善センターで開かれました。

沖縄を含む8県から約200人の関係者が参加。「いま、山に生きる」をテーマとしたシンポジウムでは、昨年の台風被害により、復旧のため機械化が進んだことなどが発表されていました。

敬老会で園児たちもお祝い

中尾郷敬老会が9月13日、福祉会館で開かれ、中尾保育所の園児たちも踊りを披露して長寿を祝いました。

同敬老会は、郷内の70歳以上のおじいちゃんやおばあちゃんを招待して開かれました。婦人会の人たちなどによる踊りや歌が披露されましたが、中尾保育所の3歳児、4歳児の7人も「ふーふーつくしんぼ」「竹人形」などを元気に踊りました。最後に子どもたち全員で「いつまでもおげんきで」と元気に斉唱すると、お年寄りの人たちも大変喜んでいました。



ひろば



クラブ紹介

波佐見卓球クラブ

「個性的な人が多くて楽しいクラブですね。みんな明るいし、雰囲気はいいですよ」と波佐見卓球クラブの代表を務める増田穂積さん。

発足は、町の体育協会ができたのと同じころで三十六年前です。現在のメンバーは二十人。二十歳代から五十歳代までの幅広い年齢構成になっています。男子が十五人で、女子はちよつと少なく五人。職業は、会社員や団会職員、自営などさまざまです。

練習は、火曜、水曜、金曜の週三回で、午後八時から十時まで体育センターの二階卓球場で行っています。「中学や高校など、学生時代にクラブで経験していた人がほとんどで、みんな実力があります。

最後に増田さんは「今の卓球はユニフォームやボールがカラフルになって、雰囲気が変わってきました。最近、クラブの練習に出て来る人が少し減ってますから、若い人や女性をもっと増えてくれるといいんですけどね。希望者がいたら大歓迎です」と話してくれました。



福田早苗さん(22)

(中尾郷)

メガネの三光堂勤務

□趣味
ドライブ

□特技
スキー

□好きな言葉
「ありがとう」

□波佐見について

小学校3年のとき東京に移り、去年、都会の雑踏を避けて波佐見にまた戻ってきました。自然があり、人のあたたかみがありいいですね。でも、以前のようなお祭りがあってほしいし、活気ももっとほしいと思います。若い人が帰って来やすいような、帰って来て良かったと言えるような町であってほしいですね。

ハツケヨ〜イ



鹿山相撲でまわし姿が可愛かった

永瀬 友彦くん
(中央小2年)

— 鹿山神社にて —



この貴重な郷村記関係古文書六点は、昭和六十年三月に、町の有形文化財に指定されました。

『郷村記』下波佐見村
の田の広さや家の数、人口などが良く分かかります。

安政四年に書かれた『郷村記』下波佐見村の波佐見町公民館には、この内



みんなの

シリーズ

人



山形国体夏季大会に出場した

川口 崇くん
(金屋郷)

九月に開かれた山形国体夏季大会のボウリング競技に、少年男子の代表として出場した川口くん。

県の子選は、四月から六月まで行われ二位。そして、九州ブロック大会では個人戦四位、ダブルス四位の総合ポイント二位で本国体の出場権を獲得。山形での活躍が期待されましたが、「レインコンディションが良くなく満足できる成績ではなかった」とのことでおしくも予選通過はなりませんでした。川口くんが本格的にボウリングを始めたのは中学三年のときで、まだ二年しか経っていません。現在、佐世保のクラブに所属し、週三回練習しています。「今のアベレージが175〜180なので、当面の目標は早く185に上げることです。そして「来年五月の全日本選抜選手権に出場したい」と抱負を話してくれました。

町の文化財 最終回

町有形文化財 郷村記関係古文書

町教育委員会所蔵

波佐見の歴史を物語る古文書が乏しい中で、郷村記は最も貴重な資料です。

町公民館には、この貴重な

古文書が六点所蔵されています。内訳は次のとおりです。

- 一、大村記 波佐見村
- 一、郷村記方調子帳

下波佐見村

- 一、波佐見村記 上
- 一、波佐見村記 下

下波佐見村

- 一、郷村記 下波佐見村

(天保二年 一八四四年)

- 一、郷村記 下波佐見村

(安政四年 一八五七年)

の波佐見町公民館には、この内

の波佐見関係の同じものが残っています。

安政四年に書かれた『郷村記』下波佐見村

の田の広さや家の数、人口などが良く分か

ります。

この貴重な郷村記関係

古文書六点は、昭和六十

年三月に、町の有形文化財に指定されま

郡民体育大会

波佐見ソフトテニス・卓球で優勝
バドミントン・テニス

開会式で選手宣誓する溝口政行さん

第三十九回東彼杵郡民体育大会が、九月十三日、波佐見を主会場に開催されました。

波佐見からは九競技に約二百人が参加。あいにくの雨模様でしたが、各競技に力いっぱいプレーを見せてくれました。その結果、ソフトテニス、卓球、バドミントン、テニスが優勝。個人戦での活躍も光りました。

波佐見中学校で行われた開会式では、体育功労として、軟式野球の普及発展に功績があった岩永勲さん(湯無田郷)と中島昇さん(折敷瀬郷)が表彰されました。成績は次のとおりです。

- (個人戦は波佐見のみ)
- 総合成績①川棚21点②波佐見18点③東彼杵15点
- 種目別成績
- ▼バレーボール▽総合①川棚②波佐見③東彼杵▽一般男子①川棚②東彼杵③波佐見▽婦人①川棚②波佐見③東彼杵▽壮年①波佐見②川棚
- ▼卓球▽総合①波佐見②川棚③東彼杵▽一般男子①波佐見②川棚③東彼杵▽一般女子①波佐見②壮年男子①川棚②波佐見③東彼杵▽ベテラン①川棚②東彼杵▽一般男子個人①増田穂積③増田周二▽一般女



元気な走りが見られた陸上記録会

郡民体育大会が開かれた九月十三日、甲辰園グラウンドでは第一回郡内小学生陸上記録会が行われました。

すべてのスポーツの原点は

力いっぱい
の走りを披露

陸協が初めて実施

小学生陸上記録会

- 子個人①今村友美②岸川容子▽ベテラン個人①樋口倉雄
- ▼軟式野球①東彼杵②川棚③波佐見
- ▼テニス▽総合①波佐見②川棚③東彼杵▽成年男子①波佐見②川棚▽成年女子①波佐見②川棚
- ▼ソフトテニス▽総合①波佐見②東彼杵③川棚▽団体①波佐見②東彼杵③川棚▽一般男子個人①小林・沢村▽壮年男

- 子個人②河野・北村▽成年男子個人①松島・小出
- ▼バドミントン▽総合①波佐見①川棚③東彼杵▽一般男子①川棚②波佐見③東彼杵▽一般女子①波佐見①川棚③東彼杵
- ▼剣道▽総合①東彼杵②川棚③波佐見▽成年男子①東彼杵②川棚③波佐見▽青年①東彼杵②川棚③波佐見▽個人男子45歳以下①前川昭二

- ▼ソフトボール▽総合①川棚②東彼杵③波佐見▽一般男子①川棚②波佐見③東彼杵▽壮年男子①東彼杵②川棚③波佐見▽実年①川棚②東彼杵③波佐見
- ▼ゲートボール▽総合①川棚②東彼杵③波佐見▽一般①川棚②波佐見③東彼杵▽女子①川棚②東彼杵③波佐見

走ることとの認識に立ち、子どもたちに走ることへの興味を持ってもらい、競技力の向上につなげようとの目的で開かれました。今回の参加者はほとんどが波佐見町内からで、約百人とやや少なかつたものの、子どもたちは力いっぱいの走りを見せてくれました。

優勝者は次のとおりです。

- 【男子】▼五十歳▽一年 一瀬隆史(中央)10秒88▽二年 山口健太(中央)9秒32▽百歳▽三年 富永康弘(南)17秒19▽四年 安田圭介(南)16秒82▽六年 山下純一(東)16秒34

- ▼四百歳リレー▽三年 南小ドラゴン(鵜池、山口、溝上、富永)1分14秒73▽四年 南小(山下、安田、久田、馬場)1分13秒13

- 【女子】▼五十歳▽一年 田川亜希子(中央)10秒42▽二年 中田真美(中央)9秒45▽百歳▽三年 山下明里(南)17秒51▽四年 川原恵美(中央)17秒40▽五年 山口祐貴子(中央)16秒80▽千歳▽五年 柿川ゆかり(南)4分22秒▽四百歳リレー▽三年 南小(永田、佐々原、福田、柿川)1分15秒81▽四年 中央小A(川原、山口、岩永、吉本)1分13秒27▽五年 中央小(松田、山口、高尾、高島)1分10秒05▽六年 南小(吉川、吉崎、峯、山川)1分10秒96

村木西 卒勝

稗木場必死の粘り届かず

平成四年度の町民ソフトボール大会が、九月二十日、甲辰園グラウンドで、各地区から八チームが参加して開かれました。

決勝の稗木場対村木西は追いつ追われつの大接戦となりました。

一点をリードした村木西は三回、バント安打などでつかんだ無死二、三塁のチャンスにセンター前ヒットがでて二点を加えました。その裏稗木



接戦を演じた村木西対稗木場の決勝

第59回一般男子ソフトボール大会

N	S	11-10	ブルドック
陶	球	4-3	N
陶	球	6-3	ブルドック

県軟式野球選手権大会

準決勝

波佐見倶楽部	8-3	彼杵ラガース
波佐見鴻ノ巣	5-0	ホワイトスターズ

決勝

波佐見鴻ノ巣	5-0	波佐見倶楽部
--------	-----	--------

場は、無死から連続三安打で一点、盗塁悪送球の間に一点。さらに、二死三塁からレフト前ヒットで同点に追いつきました。その後両チームとも二点ずつを加えましたが、五対五の同点で時間切れ。無死二塁のタイブレークで決着をつけることになりました。先攻の村木西はバント安打で一、三塁とし、スクイズで一点。さらに無死一、二塁とチャンスが続きましたが、その後の

決勝

村木西	6-5	稗木場
-----	-----	-----

準決勝

稗木場	3-2	村木東
村木西	11-3	永尾

一回戦

稗木場	13-6	協和
村木東	9-2	中尾
永尾	14-5	平野
村木西	7-2	湯無田

三人が倒れ一点止まり。これに対し稗木場は、悪送球の間に三塁に進みましたが遊飛で一死。次打者はライトフライを打ち上げ、走者はタッチアップで本塁に突入しましたが好返球に合いベース寸前でタッチアウト。村木西がろううじて逃げ切りました。試合結果は次のとおりです。

軟式野球リーグ戦が閉幕

鴻ノ巣連覇

打点 北村正男さん 2冠
本塁打

五月十一日に開幕した波佐見町軟式野球協会の平成四年度リーグ戦が、九月六日に最終戦を迎え熱戦の幕を閉じました。

協会加盟の九チームが総当たり戦を繰り広げました。その結果、鴻ノ巣クラブが、六勝二引き分けて優勝。ローズは、名球会戦の不戦敗がひびき二位。三位は陶球でした。

個人賞も決まりました。最高殊勲選手に村川和法(鴻ノ巣)、打撃部門では、昨年三冠王の石本博記(鴻ノ巣)と末永義郎(陶球)が打撃賞。打率は五割でした。最多打点と最多本塁打は、名球会の四十七歳、北村正男が往年の名スラッガ

一ぶりを遺憾なく発揮し二冠に輝きました。

投手部門は、白木敏郎が防御率、最多賞、奪三振の三冠に輝きました。成績は三勝(一敗)、二十七回2/3を投げて防御率0・760、奪った三振は三十個でした。

今年のリーグ戦には、四十歳以上の選手で構成した名球会が加わり、新しい(古い?)風を吹き込みました。打撃二冠の北村のほかにも、出塁数で城島照明が一位になるなど若い選手に負けない「技」を見せてくれました。(敬称略)

- 成績は次のとおりです。
- ①鴻ノ巣 6勝2分 ②ローズ 6勝1敗1分 ③陶球 5勝2敗1分 ④中尾 3勝4敗1分 ⑤名球会 3勝4敗1分 ⑥ホワイトスターズ 3勝5敗 ⑦コスモス 2勝4敗2分 ⑧センターズ 2勝6敗 ⑨メッツ 1勝7敗
 - ▼個人成績▼打率 ①石本博記 5割 ①末永義郎 5割 ▼打点 ①北村正男 11点 ②中島昭仁 7点 ▼本塁打 ①北村正男 3本 ▼盗塁 ①村川和法 9個 ②山下浩光 8個 ▼防御率 ①白木敏郎 0・760 ②田沢幸幸 2・000
 - ▼最多賞 ①白木敏郎 3勝 ▼奪三振 ①白木敏郎 30個 (27回2/3) ②福田博義 15個 (20回)



めまい

(特に頭位性めまいについて)

東彼医師会 青木眞二

(川棚町)



周囲の景色がぐるぐる回る、左右に揺れる、ぼーっとかすむ、目の前が暗くなるなど、一口にめまいと申しましてもいろいろな訴えがあります。おおよっぱに分けますと、その障害の部位を二つあげるとすれば、脳、そして耳(内耳)となります。この耳(内耳)が原因のめまいはそれ程多いのです。メニエール病もその一つですが、今回は、最近全めまいの数が増え、いわゆる頭位性めまい(良性発作性頭位眩暈症)についてお話しをしたいと思います。

①左右に頭位を変えたり、起き上がる時に主に回転性のめまいが起こる ②数秒でおさまる ③頭位を元に戻すとおさまる ④頭位を繰り返して変えるとめまいが徐々に軽くなる(減衰傾向) ⑤短期間に治癒するなどです。また、吐き気を感じたり、体のバランスが崩れたりします。ほかの症状は一切ないのが特徴です。

〈背景〉鼓膜の内側(中耳)の奥に内耳という聞こえの中心継所があります。ここには、さらに三半規管や耳石といわれる、体のバランスを取ったり、重力を感じるのに重要な部分があります。この一部が障害を受けた場合にめまいが起こります。背景としては、慢性中耳炎、抗結核剤使用歴、低血圧などに加え、長期臥床の患者さんに多いという報告があります。まったく健康な方にも起こります。とにかく、何かのきっかけで、先の部位にごみがたまって起こると考えたほうがよいでしょう。

健康テレフォンプログラム

	10月
月	突然死
火	大腸ガン検診
水	離乳
木	青あざ(太田母斑)の治療
金	夢と睡眠
土・日	インポテンツ

	11月
月	気胸
火	び骨の痛み
水	解熱剤について
木	鼻血
金	「入れ歯の話」パートII 入れ歯安定剤
土・日	更年期障害

長崎 ☎ 0958-26-5511
佐世保 ☎ 0956-23-4300

みんなには
保険適用です

あなたの生活の中の運動を 一歩(ひとひら)はげめまじゅう

すがすがしい季節になりました。あなたはどんなスポーツをしていますか? すっかり便利になった車社会。歩くことも少なくなりました。

いつまでも弾力のある若々しい血管を保つために、たくさんの酸素を取り入れることが大切です。「運動

は……としりごみする人も、歩くことならできるでしょう。歩くフォームを正しく覚えて、歩きたいときに歩く!そこから始めてください。骨を丈夫にするためにも歩くことは大切なことです。一日一万歩を目標に、さあ、あなたもはじめましょう。

歩調はリズムカルに
早足(80~100m/分)
で歩くと効果的です

パスポートが変わります

11月1日申請分から、現在のパスポートが機械読み取り旅券(MRP)に変わります。なお、この変更と同時に手数料も改正されます。

▷サイズ 縦125mm×横88mm(現行縦155mm×横97mm)

▷手数料 一般旅券10,000円(現行8,000円)

写真サイズなども変わります。詳しくは、県国際交流課旅券渉外班(☎0958-28-0302)にお尋ねください。

家具・剣道防具・焼却炉などの即売も

佐世保地区矯正展

受刑者が、社会復帰を目指して努力している様子をパネルなどで紹介し、矯正に対する理解をいただくために開かれます。

日時 10月25日(日) 午前9時30分～午後3時

場所 佐世保刑務所(佐世保市浦川内町)

内容

- ・パネルによる矯正施設の紹介
- ・文芸作品の紹介
- ・刑務作業製品の展示即売(焼却炉、工具箱、紳士靴、婦人靴、タンス、学習ノート等)

税が身近になる一週間

今年も11月11日から「暮らしを支える税」をメインテーマに税を知る週間が始まります。

佐世保税務署では11月14日(土曜日)、玉屋デパートで「税のひろば」を開設し「税金クイズ」など、子どもから大人まで楽しみながら税を知っていただくため、多彩な催しを準備しています。

買い物のついでに、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか!

町の事業

9月に発注した町の工事をお知らせします。

- ▶畑ノ原窯跡保存整備工事 6149万円(鴻池組)
- ▶町道下中ノ原線災害復旧工事(1工区) 164万円(金華園緑化)
- ▶町道下中ノ原線災害復旧工事(2工区) 154万円(金華園緑化)
- ▶町道内ノ波線改良工事 1339万円(山記建設)
- ▶町道永田線改良工事 484万円(金華園緑化)
- ▶町道井石本線改良工事 1586万円(山栄建設)
- ▶鴻ノ巣公園テニスコート塗装工事 144万円(奥アンツーカー)
- ▶町道井石本線改良工事(水道) 236万円(百武建設)
- ▶町道新釜線橋梁架替工事 648万円(山口建設)

特別支給の老齢厚生年金を受けている人

65歳になると年金が変わります

2階建の年金を受けるには手続きが必要です

サラリーマンだった人など厚生年金から特別支給の老齢厚生年金を受けている人は、65歳になると今まで受けていた特別支給の老齢厚生年金の代わりに、老齢基礎年金と老齢厚生年金を受けることになります。この年金を受けるためには新たに手続きが必要です。

手続きに必要な請求書は社会保険業務センターから送られてきます。

特別支給の老齢厚生年金を受けている人には、65歳になる誕生月の前月末日(1日生まれの人は前々月末日)にセンターから「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書」(現況届を兼ねたハガキ)が送られてきます。

65歳になる誕生月の末日までに届くように提出してください。

「裁定請求書」が送られてきたら、町長の証明を受けて誕生月の末日(1日生まれの人は前月末日)までに社会保険業務センターに届くように提出してください。

特別支給の老齢厚生年金に替わり老齢基礎年金・老齢厚生年金が支給されることが決定しても、年金証書は新たに交付されません。今までの年金証書がそのまま引き継がれます。年金の内容については、後日「国民年金・厚生年金保険裁定通知書支給額変更通知書」が送付されます。

詳しくは、役場の年金係にお尋ねください。

事業主のみなさん

労働保険の加入はあ済みですか

10月は「労働保険適用促進月間」です

労働者を一人でも雇用している事業主は、労働保険(雇用保険、労災保険)に加入する義務があります。

労働保険は、労働者が失業した場合の失業給付や、業務災害などの災害補償など、労働者の生活の安定を図るための制度です。

労働者が安心して働けるよう今すぐ労働保険の加入手続きを済ませましょう。

詳しくは最寄りの公共職業安定所または労働基準監督所にお尋ねください。

能力再開発訓練生(平成5年2月入所生)

訓練種目 OAサービス科(パソコン、ワープロ、簿記、広告デザイン、接遇、習字など)
対象者 ハローワーク(公共職業安定所)から入所指示を受けた人、その他指定された人
応募手続 最寄りのハローワークに申し出てください。
訓練中の手当 雇用保険受給者は、在所期間中、基本手当が延長給付されるほか、受講手当、通所手当などが支給されます。また雇用保険受給者ではない人でも、一定の資格条件が整えば訓練手当などが支給されます。
 詳しくは、伊万里技能開発センター(☎0955-28-0155)にお尋ねください。

千綿女子高等農学園

高い教養と、たくましい実践力をそなえた女子後継者を養成するため、5年度の生徒を募集します。
募集人員 25人
応募資格 中学校卒業者または卒業見込者
願書受付 平成5年2月8日～2月19日
 研究科卒業と同時に佐世保中央高等学校の卒業資格が得られます。詳しくは学園(☎0957-47-0230)にお尋ねください。

県立農業経営大学校

学 科 野菜花き学科(野菜専攻・花き専攻)、果樹学科、畜産学科
定 員 80人
修業年限 2年(全寮制)
出願期間 (1次)12月10日～1月11日
 (2次)2月1日～2月26日
試験科目 必須…国語I、数学I
 選択…理科I、農業のうち1科目
 詳しくは、農業経営大学校(☎0957-26-1016)にお尋ねください。

休 日 当 番 医	10月18日	山住 医院(東彼杵)0957(46)1162
	25日	本川 医院(川 棚)(82)2010
	11月1日	宮崎外科医院(波佐見)(85)2221
	3日	青木 医院(川 棚)(83)3355
	8日	西原野中医院(波佐見)(85)3054
	15日	みやた小児科医院(川 棚)(82)3735
	22日	八並整形外科医院(波佐見)(85)5775
	23日	松村 医院(東彼杵)0957(47)0709
	29日	波佐見病院(波佐見)(85)7021

国 芳 画 展

オランダのライデン国立民族学博物館で発見された歌川国芳の版画を中心に、喜多川歌麿らの作品も加えて、18世紀末の江戸時代の人々の生活を彷彿とさせる大浮世絵展です。
期 間 10月9日～11月1日(月曜日休館)
会 場 長崎県立美術博物館
観覧料 一般700円、高・大生400円、小・中生300円

ぼしゅう

国際交流写真展

「世界スマイルキャッチング」作品募集

地域における国際交流事業の一環として、身近なところで交わされた外国の人々との自然な触れ合いの場面の写真を募集します。
応募資格 長崎県在住者
応募締切 平成5年1月18日
応募写真 カラープリント四切サイズ
賞 最優秀賞6万円、優秀賞4万円(3点)、アジア交流財団賞3万円(3点)ほか
 詳しくは、長崎県国際交流協会(☎0958-23-3931)にお尋ねください。

長崎県勤労者美術展

開催期間 12月9日～13日県立美術博物館
 12月16日～20日佐世保島瀬美術センター
出品部門 洋画、日本画、版画、書、写真
応募資格 県内に住所を有する勤労者
出品受付 11月9日～14日
 詳しくは、県労政福祉課(☎0958-26-3481)にお尋ねください。

第39回「里親を求める運動」

あなたも里親になりませんか

家庭に恵まれない児童を保護者に代わり育てる方を「里親」といいます。

10月は「里親月間」です。

恵まれない子どもたちが幸せになるように新しい里親を求めています。

里親になりたい方は佐世保児童相談所(☎24-5058)にご相談ください。



来月の納金

- 国民健康保険料
- 国民年金保険料
- 水道使用料

- 香典返しにかえて
- 永尾郷 東島 勝行様
- 御母堂故東島キクエ様
- 井石郷 山本 久則様
- 御尊父故山本久八様
- 甲長野郷 田崎 シゲ子様
- 御子息故田崎元様
- 宿郷 小松 壽美子様
- 御主人故小松操様
- 平野郷 今里 権作様
- 御夫人故今里静江様
- 永尾郷 櫻井 道代様
- 御母堂故櫻井リキ様
- 折敷瀬郷 山口 正博様
- 御母堂故山口ナカ様
- 岳辺田郷 富永 敏行様
- 御母堂故富永キツ様
- 宿郷 岩永 テル様
- 御主人故岩永勇次様
- 甲長野郷 友重 芳子様
- 御主人故友重博和様
- 湯無田郷 山下 文明様
- 御尊父山下一夫様
- 平野郷 山口 婦美様
- 御主人故山口莞爾様
- 稗木場郷 岸川 隆義様
- 御母堂故岸川トメ様
- お見舞返しにかえて
- 折敷瀬郷 田島 昇様
- 折敷瀬郷 浦田 廣記様
- 永尾郷 渡邊 博安様
- 火災見舞返しにかえて
- 永尾郷 河野 常雄様
- 金一封
- 折敷瀬郷

ストップ ザ・交通事故

1月から9月までに発生した町内の事故の状況をお知らせします。

- ・発生件数 29件 (-7)
 - ・死者 2人 (-1)
 - ・傷者 36人 (-13)
 - ・物損 112件 (-11)
 - ・飲酒運転検挙 13人
- ()は前年同月比

交通事故巡回相談

開催日 10月23日(金)
11月27日(金)
時間 10時~16時
開催場所 川棚町役場

- 齊藤 康則 三股郷
- 松本みゆき 井石郷
- 池田 浩 永尾郷
- 東 文江 大村市
- 西山 好広 有田町
- 山川 純子 鬼木郷
- 堀江 勇吉 宿郷
- 川棚美穂子 川棚町
- 武村 裕宣 稗木場郷
- 橋川 良子 佐世保市

ご結婚おめでとう

- 子の名 保護者 住所
- 小林 詳梧 晴敏 三股郷
- 松永 大樹 政昭 小樽郷
- 太田 唯 和広 野々川郷
- 小村 晃洋 法久 湯無田郷
- 福田 知香 純久 湯無田郷
- 谷口 史頭 賢蔵 稗木場郷
- 榎山 亮平 季治 田ノ頭郷
- 守田 康二 芳樹 田ノ頭郷
- 堀田 翔悟 昭人 協和郷

お誕生おめでとう

バーガーショップ スヌーピー様
匿名者 (二名)
以上の方々から本町社会福祉事業資金に寄付していただきました。
それぞれの寄付に対し厚くお礼申し上げます。
波佐見町社会福祉協議会

10月25日 町議会議員選挙

投票所 (第5投票所がこれまでと変わっています)

- 第1投票所 中尾福祉会館〔中、鬼、井(橋の谷)〕
- 第2投票所 永尾構造改善センター〔三、永〕
- 第3投票所 東小学校体育館〔小、野、湯、井〕
- 第4投票所 波佐見町公民館〔金、折、宿〕
- 第5投票所 蓮池保育園〔宿(濁瀬)、村、皿、稗、田〕
- 第6投票所 農村環境改善センター〔川、岳、甲、乙、協、志、平〕

私たちの町をつくる大事な選挙です
もれなく投票しましょう

投票できる人

- ①投票日現在20歳以上の人(昭和47年10月26日までに生まれた人)
- ②波佐見町の選挙人名簿に登録されている人(以前からずっと波佐見に住んでいる人および7月19日までに波佐見町に転入届をした人)

10月20日~24日には不在者投票ができます

場所 役場選挙管理委員会(2階会議室)

時間 午前8時30分~午後5時

おくやみ申し上げます

- 樋渡 亮郷 佐賀県
- 山田 裕子 稗木場郷
- 山崎 重 協和郷
- 山田佐夜子 協和郷
- 中尾ツヤ子 中尾郷
- 岳川 秀雄 野々川郷
- 馬場 シナ 井石郷
- 福重 菊馬 井石郷
- 68歳
- 77歳
- 62歳
- 85歳
- 中村 ムラ
- 田川 正馬
- 浅田 リツ
- 三岳 巳男
- 宮田 虎作
- 松尾 フヨ
- 朝長 サヨ
- 岳本 正則
- 森 輝男
- 廣瀬 勇
- 中尾郷
- 野々川郷
- 井石郷
- 井石郷
- 77歳
- 66歳
- 82歳
- 81歳
- 89歳
- 63歳
- 75歳
- 77歳
- 84歳
- 金屋郷
- 折敷瀬郷
- 宿郷
- 宿郷
- 村木郷
- 皿山郷
- 皿山郷
- 皿山郷
- 田ノ頭郷
- 乙長野郷