



No.492

2

February 2004

◎ 広報

波佐見

活力と潤いにみちた陶磁と緑のまち・波佐見

HASAMI
Public relations magazine

CONTENTS

第48回波佐見一周駅伝大会 ◎ P2 ~ 3

きれいな水を未来まで(公共下水道事業Ⅱ) ◎P4~5

みんなのひろば ◎P6~7

高めよう交通マナー防ごう交通事故 ◎P8

病気一口メモ ◎P9

暮らしの情報 ◎P10~11

社協だより ◎P12~13

お知らせ ◎P14

窓 ◎P15

暮らしのカレンダー ◎P16

一本のタスキに 思いを込めて

1月18日、毎年恒例の波佐見一周駅伝大会
が開催され、選手たちは地域の方々の大きな
声援を受けながら懸命の力走を見せました。
(関連記事 2・3ページ)





協和Aが連覇

第48回波佐見一周駅伝大会

総 合 成 績

順位	チーム名	タイム	昨年順位
1位	協和A (森、里山、渋谷、山口、山田、鶴池、渋谷)	01. 42' 55"	1位
2位	湯無田A	01. 43' 34"	3位
3位	折敷瀬A	01. 44' 05"	2位
4位	宿 木 A	01. 46' 56"	4位
5位	村 木 A	01. 48' 01"	7位
6位	鬼 木	01. 48' 15"	5位
7位	乙長野A	01. 48' 35"	6位
8位	井 石 A	01. 49' 51"	9位
9位	岳辺田A	01. 51' 52"	11位
10位	三 股	01. 52' 40"	10位
11位	稗木場A	01. 52' 46"	16位
12位	折敷瀬B	01. 53' 49"	18位
13位	志 折	01. 55' 38"	14位
14位	野々川A	01. 56' 15"	13位
15位	小 樽 A	01. 57' 03"	17位
16位	協和B	01. 58' 06"	24位
17位	村 木 B	01. 58' 14"	22位
18位	宿 木 B	01. 58' 50"	30位
19位	皿 山	01. 59' 17"	8位
20位	野々川B	01. 59' 34"	25位
21位	岳辺田B	02. 00' 08"	19位
22位	川 内	02. 00' 22"	12位
23位	田ノ頭A	02. 01' 06"	23位
24位	乙長野B	02. 01' 43"	28位
25位	平 野	02. 02' 16"	15位
26位	湯無田C	02. 02' 20"	26位
27位	湯無田B	02. 02' 21"	20位
28位	村 木 C	02. 02' 31"	38位
29位	稗木場B	02. 02' 37"	32位
30位	金 屋	02. 02' 49"	21位
31位	中 尾	02. 02' 50"	39位
32位	宿 木 C	02. 03' 05"	—
33位	甲 長野	02. 03' 29"	36位
34位	永尾B	02. 04' 55"	34位
35位	折敷瀬C	02. 06' 14"	33位
36位	永尾A	02. 06' 27"	31位
37位	稗木場C	02. 06' 50"	—
38位	岳辺田C	02. 07' 23"	27位
39位	田ノ頭B	02. 07' 39"	37位
40位	井 石 B	02. 08' 31"	35位
41位	小 樽 B	02. 10' 02"	—

第48回波佐見一周駅伝大会が1月18日(日)、波佐見中学校前をスタート・ゴールとする7区間、30・2kmのコースで開催されました。開会式では、前回優勝の協和Aの渋谷利之さんが力強く選手宣誓。選手たちは沿道に並ぶ大勢の町民の方々の声援を受けながら、一本のタスキをつないで健脚を競いました。

絶好のコンディションに恵まれた今大会には、各チームから過去最高の41チーム、総勢287名がエントリー。レースは、前半・後半を通じ、安定した力を見せた協和Aが湯無田A・折敷瀬Aとの混戦を制し、2年連続3度目の優勝を飾りました。

躍進賞は、昨年39位から今回31位と順位を上げた中尾が獲得。区間賞は全区間10代の若手の選手が占め、特に5区から7区までは昨年と同じ顔ぶれとなりました。



▲優勝した協和 (Bチームも含む)

区 間 賞

区間	距離km	選手名	チーム名	タイム	区間記録
1区	4.0	松本朋之	村木A	13' 08"	12' 51"
2区	2.4	田中和彦	金屋	8' 13"	7' 41"
3区	4.4	渋谷将利	協和A	14' 55"	14' 13"
4区	5.2	高原健吾	折敷瀬A	15' 58"	15' 16"
5区	5.8	川口恵司	志折	17' 43"	17' 13"
6区	4.4	高月雄人	川内	14' 26"	13' 47"
7区	4.0	井手亮輔	湯無田A	12' 47"	12' 29"

レース経過

敬称略

【1区】

午前10時、41人のランナーが一齐に飛び出した。全チームが中学・高校生の若い力を起用したこの区間。松本朋之(村木A)、高原義幸(折敷瀬A)、武村幸樹(鬼木)のし烈なトップ争いが展開された。その結果、集団から一歩抜け出した松本が、2位に4秒差をつけ、タスキをつないだ。



▲混戦を制しタスキをつなぐ松本

【2区】

2・4 kmの最短区間。この区間では、3位でタスキを受けた富木幹大(鬼木)がトップに浮上。続いて村木A、折敷瀬Aの順。



▲トップに浮上した富木

【3区】

最後に心臓破りの中尾坂が待ち受ける4・4 kmのコース。序盤に若干出遅れたかに見えた昨年優勝の協和Aだったが、10位でタスキを受けた江利(協和A)が区間賞の走り、一気にトップを奪った。粘りの走りを見せた折敷瀬Aも2位で中継した。



▲心臓破りの坂で混戦を見せる折敷瀬Aの宮園(左)と江江(右)

【4区】

中尾から舞相まで一気に駆け下りる5・2 kmのコース。2位でタスキを受けた高原健吾(折敷瀬A)がトップを走る協和Aを猛追。トップを捕らえると、そのまま前半1位でゴールテープを切った。鬼木、湯無田Aもこの区間で一気に追い上げ、上位に食い込んだ。



▲前半1位でゴールする高原

【5区】

後半の再スタートとなる5・8 kmの最長区間。各チームがこの区間にエース級の選手を揃える中、やはりトップに躍り出たのが前回この区間で区間賞の川口恵司(志折)。2位以下に大差をつけ、6区にタスキをつないだ。例年区間賞に名を連ねる森浦好雄(宿A)、井手泰嗣(湯無田A)、山田雅也(協和A)も貫禄の走りを見せた。



▲2年連続1位でタスキをつなぐ川口

【6区】

後半に皿山峠が待ち受けるアップダウンの激しい4・4 km。後半、井手3兄弟で巻き返しを図った湯無田Aは、3位で弟(泰嗣)からタスキを受け継いだ井手祐樹が、弟に負けじと懸命の走りを見せ、前を行く2人を抜き去り、あつという間にトップに立つ。



▲中学校前、ラストスパートを見せる江江利

後続との差を大きく広げ、弟亮輔へと最後の望みを託す。



▲トップを奪い皿山峠に登る井手祐

【7区】

皿山から中学校までの4 km。優勝のためには湯無田Aは協和Aに2分5秒以上の差をつけてゴールすることが必要であった。井手亮輔(湯無田A)はその期待に応えるべく、区間賞の走りを見せ、そのまま後半1位でゴールする。しかし、区間2位(タイム13分35秒)の好走を見せたベテラン江江利之(協和A)が湯無田Aから1分25秒差の2位でゴール。結果、前半・後半ともに2位と安定した力を見せた協和Aが2年連続の優勝を飾った。

◎出場記念表彰

※敬称略

▼45回出場者

小林 政人 (宿)

▼35回出場者

井村 好幸 (井石)

▼30回出場者

江江 耕造 (鬼木)

▼25回出場者

田崎 博 (宿)

▼執行 保 (永尾)

長与 真澄 (井石)

▼20回出場者

坂井洋二郎 (協和)

▼高尾 久幸 (永尾)

田中 和利 (鬼木)

山口 博道 (田ノ頭)

▼15回出場者

高村 健次 (稗木場)

石部 和彦 (乙長野)



▲45回出場の小林政人さん(宿)

きれいな水を未来まで いよいよ下水道が使えるようになります

いよいよ3月末には宿郷のほぼ全域、村木郷・稗木郷・折敷瀬郷・金屋郷の一部の区域において、下水道が使えるようになります。

下水道が整備され処理区域に指定されれば、下水道が利用できるようになりますが、受益者負担金が賦課され、水洗便所の改造工事と、排水設備工事を施工していただくこととなります。また、接続後は、下水道使用料が生じてきます。

受益者負担金

下水道の施設が整備された場合、道路や河川、公園などと違って利用できる人が限られています。

受益者負担金は、下水道が整備されたことにより生活環境の向上等の利益を受けることができる方に、下水道が整備されない地域の方との公平性を保つために、建設費の一部を負担していただく制度です。

受益者負担金は、下水道整備区域内の敷地等に設置された「公共汚水ます」1個につき15万円です。

負担金を納めていただくのは、原則として土地の所有者ですが、建物の所有者が受益者となり、負担金を納めていただく場合があります。

ただし、負担金は1回限りです。

3月になれば、対象者の方に「公共下水道事業受益者申告書」を送りますので、3月末までに役場下水道課へ提出してください。

負担金は、年4回5年間の20回に分けて支払っていただくこととなります。毎年度の納期は7月・9月・11月・翌年1月となっております。

賦課された年度の第1期(7月)に負担金全額を一括して納付された場合は、町が納期前納付奨励金を交付することになっています。

排水設備工事 水洗便所改造

下水道は、町が建設する「下水道管」と各家庭の台所、風呂場、トイレなどから出る汚水を下水道管につなぐための「排水設備」からなっています。また、すでに合併処理浄化槽を設置されておられるところも、下水道に接続する必要があります。

排水設備工事は、原則として建物の所有者が行うこととなっています。

排水設備工事は、町が指定した「排水設備指定工事店」でなければ工事を施工することができません。排水設備工事を行うときは、指定工事店に申し込んでください。

排水設備工事確認申請の受付は、平成16年3月1日から開始するよう予定しています。

排水設備指定工事店一覧表

平成16年2月2日指定分

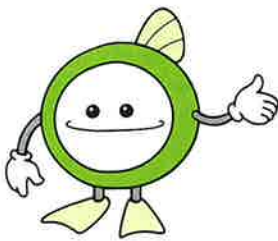
No.	会社名	所在地	電話番号
28	(有) 峯 建 設	田ノ頭郷	85-3044
29	(有) ハーテック	佐世保市重尾町	38-8151
30	(株) 三恵造園建設	村木郷	85-3973
31	宮崎設備工業	川棚町中組郷	83-3841
32	(有) 高山住設	佐世保市桑木場町	30-3060
33	(有) 西部管工社	佐世保市東浜町	34-2355
34	(有) 山中住設	川棚町中組郷	82-2430
35	(有) 東彼建設	川棚町栄町	83-2430
36	武雄ガス(株)波佐見支店	折敷瀬郷	85-3317

※平成15年12月1日指定分 (No 1~27) は、広報12月号をご覧ください。

合併処理浄化槽 の維持管理費

かかっています。合併処理浄化槽を設置している方も、下水道へ接続されるようお願いします。

現在使用している合併処理浄化槽から公共下水道に接続しようとする場合、概ね15万円程度の工事費が必要になりますが、浄化槽をそのまま使用した場合でも、6~7人槽では月平均で6,500円程度、5人槽では5,500円程度の経費がかかります。



水洗便所改造 資金の融資

汲み取り便所を水洗便所に改造したり、合併処理浄化槽を廃止して、下水道に接続しようとする場合に資金が必要な方は、「水洗便所改造資金の融資あつ旋制度」を利用することができます。

この制度は、資金の必要な方に工事費に応じて金融機関に融資のあつ旋を行い、融資金を完済したときに利子の全額を町が助成する制度です。

- ① 融資限度額 60万円
 - ② 償還方法 4年以内の元金均等償還
 - ③ 町税等の滞納がない人
 - ④ 連帯保証人（町内）1名等の条件が必要です。
- 詳しいことは、役場下水道課へお尋ねください。

下水道使用料

排水設備工事を施工し、下水道が使用できるようになると、使用した方から下水道使用料をいただくこととなります。使用料は、浄化センター（処理場）の汚水をきれいにするための費用や下水道管の維持管理費に充てられます。

下水道使用料は、下水道に流した汚水の量で決まります。下水道だけを使用している家庭では、その使用量が汚水の排出量になります。地下水など水道水以外を使用している場合は、世帯員数や使用状況によって排出量を決定して計算します。

下水道使用料金早見表（消費税含む）

立方メートル	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	940	940	940	940	940	940	1,470	1,470	1,470	1,470
10	1,470	1,610	1,760	1,910	2,050	2,200	2,350	2,490	2,640	2,790
20	2,940	3,080	3,230	3,380	3,520	3,670	3,820	3,960	4,110	4,260
30	4,410	4,550	4,700	4,850	4,990	5,140	5,290	5,430	5,580	5,730
40	5,880	6,020	6,170	6,320	6,460	6,610	6,760	6,900	7,050	7,200
50	7,350	7,490	7,640	7,790	7,930	8,080	8,230	8,370	8,520	8,670

※参考：25立方メートルの場合3,670円になります。

下水道積立 「すいせんか」

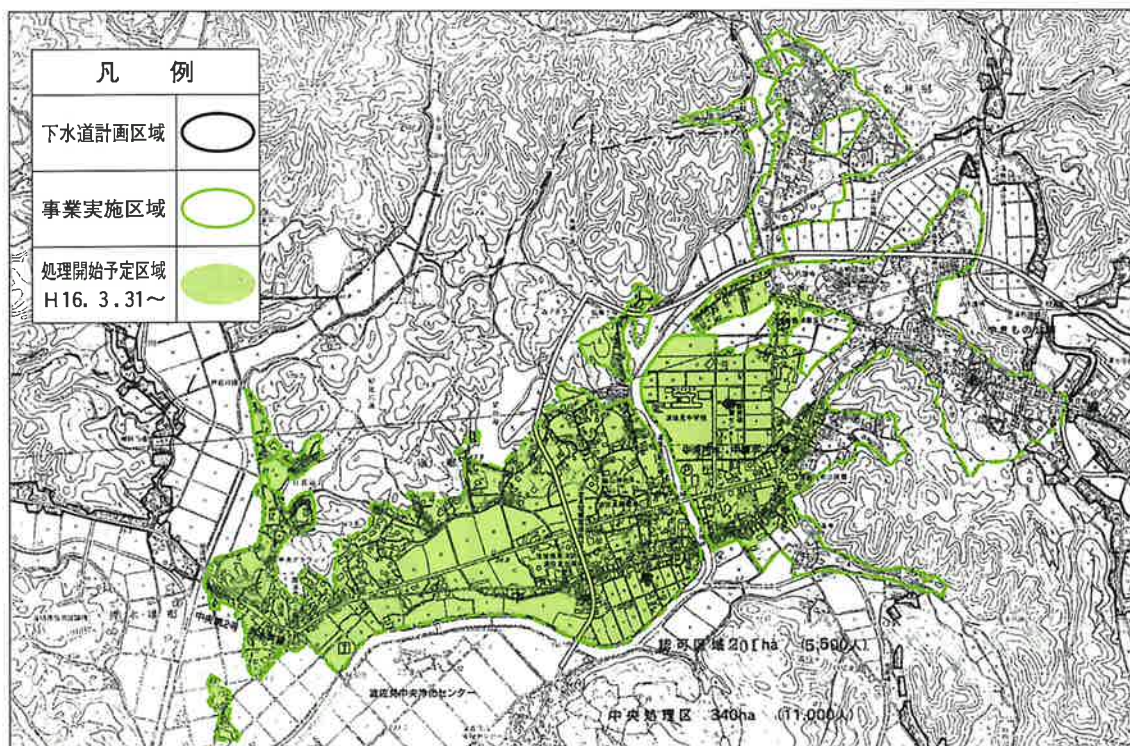
「すいせんか」は、下水道の供用開始に伴い必要となる受益者負担金や下水道への接続のための排水設備工事の費用として、一時的な負担を軽減するため、積立を行っていただいているものです。

金融機関に申し込んで1年以上積立てたものを受益者負担金や排水設備工事に充てていただいた場合、この経費の2%を奨励金として交付することになっています。

奨励金の申請には、金融機関が発行する計算書、排水設備指定工事店の工事費明細書及び工事費の領収書等が必要です。



▲町のマンホールデザイン



波佐見町公共下水道計画図



心豊かな生涯学習をめざして

1月11日、「大人と子どもが共に学びあう、活力ある地域づくりをめざして」をテーマに、第3回生涯学習のつどい「まなびフェスティバルはさみ」が開催されました。

このつどいは、学校や地域団体等の様々な活動を通じて学んだ成果を出し合いながら、今後の生涯学習のあり方を考えることを目的に行われているもので、今回も約500名の町民の方が参加しました。

第1部では小中学生及び高校生の意見発表会が行われ、自分が日ごろから思っている家族や友人、地域、学校等のことを発表。訪れた多くの聴衆の感動をよびました。

第2部のアトラクションでは鬼木浮立と波佐見東ジュニア合唱団の合唱が披露されたほか、第3部では老人クラブ連合会、小樽地区PTA等の事例実践活動の発表が行われました。



▲多くの聴衆をうならせた意見発表会



▲第2部のアトラクションで披露された鬼木浮立

アルミ缶回収で車いす寄贈

このほど、地域でアルミ缶のリサイクル活動を実践している志方久治さん（折敷瀬郷）と、学校ぐるみでアルミ缶回収を行っている中央小学校の児童代表2名が役場を訪れ、町へ車いすを寄贈されました。

10年前から身体の不自由な人に車いすを贈りたいという思いからアルミ缶回収を始められた志方さん。その地道な活動に刺激を受けた中央小学校の児童が数年前から協力するようになり、今回の寄贈で5台目となりました。

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（中央）と中央小学校の児童代表

高齢者の交通安全を



▲高齢者の安全を願う生徒に反射材をつける生徒

1月10日、町内の高齢者の交通安全を願って、町交通安全母の会会員と波佐見高校の生徒による交通安全啓発活動が行われました。

県内の交通事故の約4割を占める高齢者の交通事故防止のためにと高齢者の居住する約30世帯を訪問。折鶴と歩行中の安全のための反射材を配布し、交通安全を呼びかけました。



さくらこ
松井桜子ちゃん
(甲長野郷)

H15. 1. 29生まれ

哲也 さんの長女
和美

※音楽大好きなさくらこちゃん
感性の豊かな子になってね。



よい子つよい子元気子

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商工企図課広報担当までご連絡してください。

ゆうき
伊藤友紀くん
(宿郷)

H15. 2. 25生まれ

幸治 さんの長男
雅子

※たくましく
育ってね。



▲心を和ませた数多くの展示作品

作品・意見発表で 心の文化を

～町婦人会文化祭～



▲大きな感激を与えた意見発表

平成15年度婦人会文化祭が2月1日、総合文化会館で開催されました。

手工芸品や書道など心のこもった多くの作品が展示された会場内では、富永ヨシ子さん(鬼木支部)、清水栄子さん(折敷瀬支部)、尾崎カチさん(志折支部)の3名の方から自分の体験や普段の生活を通じ感じたことなどの意見発表が行われ、その素晴らしい内容に参加者から感激の大きな拍手が送られました。

また、活水女子大学の山崎滋夫先生による「ふるさと、生きがい、女のちから」と題しての講演では、真剣に耳を傾けながら熱心にメモをとる姿も見られました。



広報文芸

ふらふらとして冬田原

川崎 三郎

年越蕎麦ひとりの箸のしづかなり

久保田 富

ジョギングもて里の三社の初詣

田崎 房代

初雪よホンナコテヤと妻の声

田崎 學

留守番のひとり柚子湯にひたりたる

古川 恭子

初雪に心躍らす若さあり

松添 信子

外燈に初雪乱舞しきりなり

松村 すすな

初詣子等がめざせるみこし箱

森 小夜子

沓脱ぎに水仙ほのと香りけり

安弘 公彦

深息の吐けぬ愁ひや雪螢

山口 美由喜

年迎ふ飾り万端せし夫よ

(波佐見若葉句会)

かぼちやめし冬至の客をもてなしぬ

古達 光枝

(波佐見すなお句会)

川添 マサ子

高めよう交通マナー

防ごう交通事故

悲惨な交通事故が後を絶ちません。町内では昨年1年間の死傷者が110人で前年に比べ、約1・4倍と大幅に増加。

特に近年は高齢者の交通事故が急増しており、全体の約4割を占め、その中でも歩行中の事故が目立っています。また、自転車や自動二輪での事故も年々増えている状況です。

高齢者の事故防止のため、警察や町交通安全母の会では、夜間の外出時には反射材や明るい服装を着用すること、また高齢者のための運転適性診断を受けることを広く呼びかけています。

一方、交通量の多い国道及び県道の主要交差点では信号機が終日点灯されており、町内では現在、宿、舞相の2ヶ所が終日点灯されています。

悲惨な事故を防ぐためにも、一人ひとりが正しい交通マナーを習慣づけ、事故を起こさない、事故にあわないよう心掛けましょう。

服装の配色による見え方の違い

夜間の外出は、反射材付き蛍光ジャンパー・ベストなどを着用しましょう。



反射材付蛍光ジャンパーを着ていると遠くにいても、確認することができます。

交通事故発生状況

平成15年1月～12月 ※()は平成14年

	波佐見町	川棚町	東彼杵町	合計
人傷件数	81 (56)	101 (79)	69 (51)	251 (186)
死者	1 (0)	1 (0)	1 (1)	3 (1)
傷者	109 (74)	139 (104)	93 (65)	341 (243)
物損事故	170 (187)	209 (213)	151 (140)	530 (540)
飲酒	6 (14)	8 (24)	3 (15)	17 (53)



▲基礎トレーニング (鴻ノ巣公園)

冬に鍛える

シーズンオフの今、野球部員は3回目の甲子園出場を目標に冬季練習に励んでいます。週に2・3回は鴻ノ巣グラウンド周辺の階段や山道などを利用して体力強化を図り、また、練習終了後は、100本スイングのあと、投手陣は、300から500球のシャドウピッチングを行うなど妥協を許さない厳しい練習を積んでいます。春には一段と力を付けた波高野球部をお見せできることと思います。

波佐見高校だより <Vol.54>

交通安全の誓い新たに

波佐見高校が、文部科学省の委嘱を受け、2カ年にわたり取り組んできた「交通安全教育」の研究成果をこのほど発表いたしました。「交通安全全校集会」では、生徒たち自らが取り組んできた「自転車通行許可の署名活動」や交通安全母の会に協力して行ったボランティア活動、「危険箇所マップ」の紹介等を行い、最後に全校生徒で「交通安全宣言」を読み上げて交通安全を誓いました。



▲全校生徒による交通安全宣言



病氣一口メモ その二

腰痛症の生活と注意

東彼医師会 新村 哲也 (川棚町)

腰痛はレントゲン写真にはつきりと写る病気が原因となつている時と、写らない病気が原因の場合があります。レントゲンに写る主な病気は、変形性脊椎症、腰椎々間板ヘルニア、脊椎骨々粗鬆症、脊椎分離症、脊椎すべり症などがあります。なんとなく腰が痛い、レントゲンを撮つても骨や関節や椎間板に異常が認められない腰痛をまとめて腰痛症とよんでいます。腰痛を訴えて来院する患者さんの半数以上が、この腰痛症です。

1. 腰痛症の症状

- (1) 立ったり座つたりする時に痛い。
 - (2) 時々忘れた頃に痛みを感じる。
 - (3) 腰が重く、ふくらはぎや太ももあたりがだるい。
 - (4) 朝起きる時に腰が痛い。
 - (5) 一日の仕事が終えたあとに痛い。
 - (6) 一日中痛むこともある。
 - (7) 鉛が入ったような重苦しい感じで痛む。
 - (8) 腰のあたりがつっぱるように痛む。
- このように、百人百様の表現で腰痛を訴えます。

2. 腰痛症の原因

人間のからだを支えているのが骨で、骨をサポートしているのが筋肉です。腰背部の筋肉の疲労と衰弱により筋力が低下し、また筋肉への血行が低下していることが腰痛症の主な原因です。腰痛症がこりやすい日常生活の様子を具体的にあげてみます。

- (1) 寝具・ベッドは使っているうちにスプリングが傷むとへこみます。そのへこみに腰が落ちて不自然な姿勢になると、腰に余計な負担がかかり、筋肉の疲労が増します。
- (2) 姿勢・長時間同じ姿勢で立ったままや座ったままの仕事、座り仕事では椅子が大事で背当がなく低くて浅い椅子、腰が反りすぎたり、円背(猫背)、ハイヒールを履いた女性、長時間の運転、重い物を動かす時に中腰で腰をねじる動作などは腰に負担がかかります、腰痛の原因となります。
- (3) 運動不足・最近、小中学生に腰痛を訴える子が増えています。塾通いや屋内遊戯などで運動不足になると腰痛の発症が多くなります。働き盛りの成人も同じことで、加齢に伴なう筋肉の衰えと血液の循環の退行に過労、不摂生、睡眠不足などが加わりますと、腰痛症の危険が増してきます。

3. 腰痛症の治療

基本的には筋肉をやわらげ血行を改善することです。

- (1) 安静・痛みで反射的に筋肉がつっぱり緊張しているのを、固めの布団に一番楽な姿勢で休むこと。
- (2) 牽引療法・ベッドに寝て骨盤部にまたいたベルトにて足下方向へ腰を牽引します。椎間板に加わる圧力を減じ、また、筋肉の緊張をやわらげ血行をよくすることが目的です。



(3) 温熱療法・患部ばかりでなく全身を温めて血行をよくし、痛みを除く治療法です。

(4) 超音波療法・超音波や赤外線患部を温め、筋肉の血行をよくし、不快感やこり、痛みをやわらげる方法です。

(5) マッサージ・こつている筋肉をほぐし、緊張した筋肉をやわらげ、血行を改善します。

以上の如くの方法を組み合わせて治療しますが、効果のない場合もあります。その場合は専門医と相談し、自分に合った方法を見つけてください。

4. 腰痛症の再発予防

腰痛症の原因の項で述べた「姿勢」「寝具」「椅子」「持ち運び動作」「履物」などの他に注意事項をあげます。

- (1) 冷暖房・腰痛に冷えは禁物です。特に夏の冷房の効きすぎに気をつけてください。
 - (2) トイレ・和式トイレを改め、できるだけ洋式トイレに。
 - (3) 履物・かかとの高い履物は上半身や腰や膝に不自然な負担がかかります。
 - (4) 肥満
 - (5) 腰痛体操・再発予防に腰痛体操をすすめる理由は、腰椎を安定化させ、不良姿勢を矯正すること、筋肉をやわらげ血行をよくすることです。その方法は紙面の都合上述べられませんが、ご連絡いただければお伝えしたいと思います。
- 以上のことに留意され、腰痛のない快適な生活をおくられることを望みます。

健康テレホンプログラム 佐世保 ☎23-4300

2 月

月	市中肺炎
火	自己血輸血
水	冬に多い子どもの下痢症
木	舌が痛い
金	身体化障害-心の問題が体の症状として現れる病氣
土	男性の排尿痛

3 月

月	胃・十二指腸潰瘍の治療
火	手指の変形
水	母乳と薬剤
木	ドライアイ
金	電動歯ブラシ
土	早発閉経

* 祝祭日は前日のテープが流れます。

子どもに増えている肥満

こんどちは栄養士です

現在、10人に1人が小児肥満といわれています。肥満は体質もありますが、食生活の影響が多いようです。子どもの時から動物性脂肪の多い欧米型の食事を続けると脂肪細胞の数が増え、エネルギーの貯蔵庫が増え、高血圧や高脂血症、糖尿病などの疾患を招くこととなります。

肥満の主な原因は、

- ① 3度の食事が不規則。
- ② だらだら食べる。
- ③ 食べ過ぎる。
- ④ 好き嫌いがあがる。
- ⑤ 油っこいもの、甘いものをよく食べる。
- ⑥ 内遊びが多く運動不足。
- ⑦ ストレスがある。



断は禁物！子どものすこやかな発育のために、家族みんなで食習慣を見直し、子どもの時から肥満の予防に努めましょう。



人と環境にやさしい 長崎県農林漁業推進条例を制定

豊かな自然に恵まれた長崎県では、それぞれの地域の特性を生かした農林業や漁業が営まれています。各地域で育まれた海の幸、山の幸は、私たちの食生活を豊かにしてくれます。

県では、安全で安心な農林水産物の生産と供給を通じて消費者の信頼を高め、本県農林漁業の発展と豊かな県民生活の実現をめざすため、「人と環境にやさしい長崎県農林漁業推進条例」を制定しました。

今年4月から施行されるこの条例では、安全で安心な本県産農林水産物の生産と供給を行うため、必要な、県、市町村、生産者、消費者の責務や役割などを定めています。

また、生産者が農薬などの適正使用を徹底し、生産段階での安全性を確実にするための規制措置を盛り込んでいます。

さらに県では、農薬などが正しく使用されているかを確認するシステムづくりや環境への負担が少ない生産技術の開発や普及も進め、生産者と消費者がお互いに理解を深めながら、人と環境にやさしい農林漁業をめざしていきます。

●問い合わせ先

長崎県農政課
☎095-822-3530
長崎県漁政課
☎095-823-2954

原爆被爆者特別事業(陶芸講座) 受講生募集

●開講の時期

- ・第1期講座
平成16年5月～9月 10日間
(毎月2日間、10時～15時30分開講)
毎月第2、第4木曜日頃を予定
- ・第2期講座
平成16年10月～17年2月 10日間
(毎月2日間、10時～15時30分開講)

●会場

社会福祉法人 長崎慈光園
☎82-2136

●募集対象者

被爆者健康手帳をお持ちの方で次の事項を満たす方

- ①講座開設会場まで自力で通える体力のある方
- ②陶芸に興味があり、受講に対して意欲のある方
- ③年齢、性別、経験は問いません。
(未経験者歓迎)

●募集人員 各期とも20名

●参加費用等

陶芸に必要な道具、材料は県で準備いたしますが、昼食代、交通費は個人負担となります。

●申し込み期限

第1期講座分 3月15日
第2期講座分 5月30日

●問い合わせ及び申し込み先

〒850-8570
長崎市江戸町2番13号
長崎県原爆被爆者対策課 援護班
☎095-823-4278
FAX095-820-3037

自衛官募集

【予備自衛官補】

●応募資格

- ・一般公募
平成16年7月1日現在、18歳以上34歳未満の方
- ・技能公募
平成16年7月1日現在、18歳以上で保有する国家免許資格等により55歳未満

●受付期間

平成16年1月13日(火)
～4月9日(金)

●試験期日

平成16年4月17日、18日、19日の内いずれか一日を指定

●問い合わせ先及び申し込み先

自衛隊大村募集事務所
☎0957-52-6217

平成16年度食品ウォッチャーの募集

●募集期間

3月15日(月)～31日(水)

●応募資格

長崎県内に居住または勤務されている方で、満18歳以上の方

●応募方法

所定の応募用紙に記入のうえ、長崎県県民生活環境部食品安全推進室へ提出してください。

●活動内容

【食品の表示状況のモニター】
日頃利用する店舗で、違反の疑いのある食品表示や原産地等に疑問を抱いた食品表示について、定期的に報告していただきます。

●問い合わせ先

長崎県県民生活環境部
食品安全推進室
☎095-820-1267

耳の日：講演会と相談会

●日時 2月29日(日) 午後1時～4時

●場所 シーハットおおむら「コミュニティセンター」

●内容

1. 講演会(午後1時～3時)
 - イ) みみ・はな・のどの癌 講師：小室 哲(国立病院長崎医療センター耳鼻咽喉科医長)
 - ロ) 聴導犬のお話 講師：萩原美奈津(NPO法人聴導犬育成協会)
 - ハ) 治る難聴・治らない難聴 講師：高橋晴雄(長崎大学耳鼻咽喉科教授)
2. 相談&供覧コーナー(午後2時～4時)
 - ◆補聴器相談コーナー
 - ◆人工内耳紹介コーナー
 - ◆難聴者支援グッズコーナー
 - ◆聴導犬紹介コーナー

●問い合わせ先

わたなべ耳鼻咽喉科クリニック ☎095-844-8733 FAX095-844-8850

3月1日～7日は 春季全国火災予防運動

火の用心!

これからの時期は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなります。火の元には十分に注意しましょう。

第1回長崎県ねんりんピック2004の開催と参加申し込みについて

県内高齢者を対象としたスポーツ、文化交流大会が開催されます。

スポーツ交流大会 応募期限/2月27日(金)

平成16年5月20日(木) 総合開会式(諫早市 県立総合運動公園)

(種目)卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、
ペタンク、マラソン、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、
ソフトバレーボール、水泳、ターゲット・バードゴルフ、
わのわリング、ローンボウルス

文化交流大会 応募期限/3月10日(水)

平成16年5月22日(土) 囲碁(佐世保市 アルカス SASEBO)

平成16年5月30日(日) 将棋(小浜町 老人福祉センター)

高齢者生きがい作品展 応募期間/3月1日(月)~4月30日(金)

平成16年6月11日(金)~13日(日)

絵画、写真、書、工芸、彫刻(長崎市 市民会館)

●**応募資格** 昭和20年4月1日以前に生まれた方

●**申し込み先** (申し込み用紙配布場所)

市町村、市町村社会福祉協議会、老人クラブ連合会

●**問い合わせ先**

(財)長崎県すこやか長寿財団(健康生きがい推進課)

☎095-847-5212



みんなで歩こうヘルシーウォーク

健康づくりのために何をしていますか?

誰でも、どこでもできるウォーキングを始めましょう。

今回は「桜つつみウォーキング」です。ご家族そろって参加してください。

●**日時**

3月7日(日)

8:30~8:50 受付

9:00 スタート

●**集合場所**

宿コミュニティセンター

●**注意事項**

①申し込みは不要ですが、体調については各自の責任で参加してください。

②参加者全員に参加賞があります。

●**問い合わせ先**

役場福祉保健課 保健介護班

☎85-2111



町の事業

◎1月に発注した事業です。

《事業費100万円以上》

- ▶東舞相地区汚水管渠布設工事 17,640,000円
山口住建工業・井石建設建設工事共同企業体
- ▶町道焼山線道路改良工事 4,725,000円 (株)松下建設
- ▶町道田ノ頭線道路改良工事 1,732,500円 (株)恋塚建設
- ▶湯無田地区排水路整備工事 2,940,000円 (有)川内建設
- ▶山崎地区汚水管渠布設工事 26,250,000円
小佐々建設・山栄建設建設工事共同企業体
- ▶荷土地区汚水管渠布設工事 30,450,000円
百武建設・執行建設建設工事共同企業体
- ▶土地区画整理事業西ノ原環状線1次造成工事 36,750,000円 (株)山栄建設
- ▶土地区画整理事業26、29街区1次造成工事 22,575,000円 (株)恋塚建設

総合文化会館 図書室だより

今月の新着本



渡辺八重子著

古布のつばやき

おさるっこ、お手玉、紅絹の花、あじさい、しあわせ袋、お花袋、きものスカーフ、花ふきんなど、かつて暮らしの中で身近だった木綿、銘仙、メリンスなどに深みのある縮緬をも加えた古布のお細工ものの作品集。

医療費控除のすべてがわかる本 平成15年分申告用



菊池衛監修

医療に関する支出でも控除の対象になる、ならないは意外と複雑。入院の際2人部屋を1人で借り切った時の控除対象など具体的な151の質疑応答でわかりやすく説明。平成16年3月用申告用様式記載例を収録。



アクセス

菅田哲也著

「ケータイ料金が全て無料!」高校生翔矢、雪乃、可奈子が謎のプロバイダと契約した瞬間から、死が世界を侵食しはじめた……。キャラ立ち抜群の青春ホラー小説。第4回ホラーサペンス大賞特別賞受賞作。



キルトの飾り方

パッチワーク通信社

たくさんの実例の他に、キルトを飾るときノウハウや、飾って楽しむキルトや床に敷いて使うキルトとの作り方の違いなども解説します。素敵なコーディネート術が満載。

嘱託職員 募集します

社会福祉協議会では、次のとおり嘱託職員を募集します。

募集職種：ホームヘルパー、居宅介護支援専門員

ホームヘルパー

- ◆ 人員：1名
- ◆ 職務内容：ホームヘルプサービス事業
- ◆ 応募資格：ホームヘルパー2級以上もしくは介護福祉士の資格を有し、普通運転免許を所持する方



居宅介護支援専門員

- ◆ 人員：2名
- ◆ 職務内容：居宅介護支援専門員事業
- ◆ 応募資格：居宅介護支援専門員の資格を有し、普通運転免許を所持する方

- ◆ 雇用期間：平成16年4月1日～ 3年以内の契約（更新する場合は有り得る）
- ◆ 受付期間：平成16年2月10日（火）～平成16年3月1日（月）
※受付時間は午前8時30分～午後5時まで。（日曜を除きます）
- ◆ 申込・問合せ先：波佐見町社会福祉協議会 担当：池田
住所：波佐見町長野郷173-2 電話：0956-85-2240

詳しい内容につきましては、お問い合わせください

シルバー人材センター便り

センターは、高齢者の皆さんの生きがいの充実、社会参加の推進に努力しています。

お仕事承ります!!

作業紹介

伐採作業

- 1、危険樹木の切り倒し処理
- 2、田んぼ、畑の影切り
- 3、家裏の伐採作業
- 4、植木の枝打ち
- 5、その他



報酬基準

- 時間 1名 924円（事務費 税込み）
- 借上げ料 軽トラ 1回 1,115円（事務費 税込み）
- チェーンソー 一日1回 1,115円（事務費・税込み）

センターでは皆様のお仕事をお手伝い致します。

お気軽にご連絡ください。

波佐見町シルバー人材センター TEL 27-6101
FAX 27-6105





在宅で介護をされている方へ

『波佐見町在宅介護者の会』は、寝たきりの高齢者や障害者の方を在宅で介護されている方が、気持ちよく日々の介護をするために、またリフレッシュや情報交換、親睦を深めるために結成されており、現在14名の会員がいます。

在宅の介護は、それぞれの悩みを一人で抱え込んでしまうこともあります。そんな介護者自身の集まりだからこそわかりあえることがあるはずです。

在宅介護をされている方ならどなたでも入会できます。関心のあられる方は、この会に是非参加されてみたらいかがでしょうか。

■活動内容：介護講習会、リフレッシュ事業（視察研修など）、座談会

■活動回数：年4回程度

■会費：年1,000円

詳しくは波佐見町在宅介護支援センター 担当：河野・本田（☎85-2240）まで、お尋ねください。

第3回あったか福祉まつり 近日開催

波佐見町ボランティア連絡協議会8団体の連携を深め、町民のみなさんに福祉をより身近に感じてもらいたいというところからはじまった、あったか福祉まつり。今年も開催します！

●期 日：平成16年2月28日（土）13:00~16:00

●会 場：波佐見町総合文化会館小ホール

●内 容：波佐見町ボランティア連絡協議会8団体の紹介（活動発表）
点字・手話・車いす・アイマスク等福祉体験

●参加者：波佐見町ボランティア連絡協議会員

町民でこれからボランティア活動に参加したい人・関心のある人など、どなたでも

●参加費：無料

お問合せ先：波佐見町社会福祉協議会（TEL：85-2240、FAX：85-7428）

◆..... 出産費資金貸付 ご利用ください◆

◆貸付対象者：国民健康保険の被保険者で、下記の①か②のいずれかに該当する方

①出産予定日まで1ヶ月以内

②妊娠4ヶ月以上で、該当出産に要する費用について医療機関等から請求を受け、又はその費用を支払ったこと

◆貸付額：24万円以内（無利子）

※詳しくは、社会福祉協議会までお尋ね下さい。

感謝の広場

《改善センター受付分》

☆収集ボランティアへのご協力ありがとうございました☆

・田ノ頭郷母ちゃん会様（使用済み切手・テレホンカード）

・役場農林課様（使用済み切手）

・役場福祉保健課様（使用済み切手）

・匿名希望4名様（使用済み切手）

第16回

町民音楽祭

ひととき
午後の一時を

音楽で楽しんでみませんか



入場無料

2月29日(日) 13:00開場
13:30開演

総合文化会館大ホール

出演団体 (プログラム)

- 13:30 波佐見ベンチャーズ (バンド演奏)
- 13:50 みんなで歌おうコーナー
- 14:00 オペラプラザ長崎
- 14:10 波佐見児童合唱団
- 14:20 波佐見混声合唱団
- 14:30 コール・はさみ (女声合唱)
- 14:50 波佐見中学校ブラスバンド部
- 15:05 中央小学校 (合奏・合唱)
- 15:20 南小学校 (合奏)
- 15:35 東小学校 (合唱)

転出・転入の手続きは 確実に！

毎年3月から4月にかけては就職・進学シーズンです。新たな人生に向けた希望あふれる人たちが旅立つ時期です。役場には転出・転入の手続きにたくさんの方が訪れます。住民登録は、その人の生活の根拠となる場所に登録します。就職して寮に入れば、寮の所在地がその人の住所になります。

転出

(町外に住所が移るとき)
転出先の住所を確認し、転出する前に届け出てください。大学への進学などで住所が移るときも届けが必要で

転入

新しい住所地に引っ越ししてから14日以内に届け出てください。住所を番地まで確認し、転出の手続きをした時にも

らった転出証明書を持参してください。

毎年、転出の手続きは済ませても転入の手続きを行わない人がいます。そのままでは「住所不定」になってしまい、住民票も取れないことになってしまいます。転入届まで確実に行ってください。

なお、転出や転入に伴う小中学校の転校届や国民年金、国民健康保険、老人医療、児童手当、介護保険、身体障害者などに該当する人はそれぞれ別の窓口で手続きを行ってください。

Feb 2004

窯業技術センターNEWS

Volume69 「経営革新講演会」を開催しました。

「常にプラス思考で、前向きな気持ちで行動しないと成功しない」

産業革命にも匹敵するといわれる大きな時代の変化の中で、地域産業を支える中小企業の経営はどうあるべきかについて講演会を開催しました。(1月23日)

経営支援の専門家として著名な講師の竹内利明先生から、「不況を他人のせいにせず、常にプラス思考で新しいことにチャレンジして異業種との交流を深めること。」等、活気に満ちたお話をして頂きました。講演の資料(レジュメ)をご希望の方は、応用技術科 山下までご連絡下さい。

※ 次回講演会のお知らせ

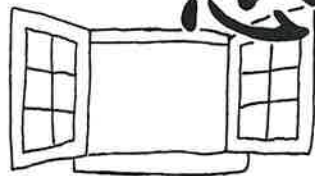
2月26日(木)、午後6時～8時、窯業技術センター大会議室で、元ノリタケ技術部長の井上先生に「陶磁器産業の革新を実現するー私の提言」と題して講演会を開催します。



講演会風景

CRCN

窓



善意の窓

香典返しにかえて

井石郷 一瀬 輝子 様

(御主人故) 一瀬 仁 様

折敷瀬郷 中田 朝雄 様

(御夫人故) 中田カズ子 様

折敷瀬郷 田中 信男 様

(御夫人故) 田中フクヨ 様

田ノ頭郷 河野 敏枝 様

(御主人故) 河野 充 様

宿 郷 佐々口博秋 様

(御母堂故) 佐々口キミヨ 様

湯無田郷 中尾カチ子 様

(御主人故) 中尾 勇 様

村木郷 廣瀬 正人 様

(御母堂故) 廣瀬 サキ 様

お見舞い返しにかえて

皿山郷 平野 利光 様

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

戸籍の窓

(敬称略)

窓

お誕生おめでとう

子の名 保護者 住所

川内 翔太 征二 金屋郷

中川 星奈 亮 折敷瀬郷

中村 航太朗 博文 折敷瀬郷

中山 季希 司 折敷瀬郷

加藤 玲 勇昌 宿郷

山脇 凜杏 公輔 川内郷

小佐々 勇輝 慶太 岳辺田郷

椎葉 優太 規夫 協和郷

結婚おめでとう

中村 浩一 宿郷

山口 祐美子 折敷瀬郷

別府 俊治 稗木場郷

西田 幸岐 宿郷

阿部 幸生 佐賀県

田島 加代子 稗木場郷

赤瀬 誠 長崎市

古賀 広江 志折郷

おくやみ申し上げます

川棚警察署からのお知らせ
3月10日

新通信指令システム 運用開始!

携帯電話の普及などにより緊急措置を要する110番通報が大幅に増えています。現在の通信指令システムは、大変古く、ナンバードイスプレーやパトカー等の現在地がわかる機能がありません。

このため、高度な情報処理技術を使用した新通信指令システムを県庁新別館9階に整備するための準備を進めており、3月10日から運用を開始します。

整備する新通信指令システムは、110番通報の応答時間や現場急行時間を短縮させることで犯人の検挙活動等の迅速化を図り、24時間、365日、県民と地域の安全を守ります。また、耳や言葉の不自由な方が外出中に事件や事故に遭遇した場合、携帯電話による110番通報を受信する「メール110番システム」が設置されます。

さらに、通信指令室を社会科見学等で訪れる方のためにガラス張りにした見学コーナーを設け、ハイテク化された新通信指令システムを一望できるようになり、うになります。



人のうごき (1月)

人口	15,720人 (+4)
男	7,448人
女	8,272人
世帯数	4,630世帯 (+4)
転入	43人
転出	29人
出生	9人
死亡	19人

() は前月比

休日当番医

2月15日	実松整形外科医院 (東彼杵)	0957-47-0278
22日	波佐見病院 (波佐見)	85-7021
29日	みやた小児科医院 (川棚)	82-3735
3月7日	小鳥居病院 (波佐見)	85-3408
14日	鈴木病院 (東彼杵)	0957-46-0145
20日	中村内科医院 (波佐見)	85-7323
21日	田淵医院 (川棚)	82-2111
28日	松尾医院 (波佐見)	85-2001

※受付時間は、いずれも午前9:00~午後6:00まで

暮らしのカレンダー

2月12日(木)～3月31日(水)

2月 (FEBRUARY)

★・・総合文化会館
図書室休館日

SUN(日)	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)
				12	13	14 聖ルンタインデー
15	16★	17★	18★	19 雨水	20	21
22	23★	24	25	26	27	28
29						

3月 (MARCH)

★・・総合文化会館
図書室休館日

SUN(日)	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)
	1★	2	3 ひな祭 耳の日	4	5 啓蟄	6
7 消防記念日	8★ 国際婦人デー	9	10	11	12	13
14	15★	16	17 彼岸入り	18	19	20★ 春分の日
21	22★	23 世界気象デー 彼岸明け	24	25 電気記念日	26	27
28	29★	30	31	※春季全国火災予防運動 (1～7日)		

けんこう

母子手帳交付	3月1日(月)	波佐見町役場	9:30~10:30
	3月15日(月)	波佐見町役場	9:30~10:30
乳児健康相談			
[H15年11月生]	3月2日(火)	総合文化会館	9:30~10:00
[H15年5月生]	3月24日(水)	総合文化会館	9:30~11:00
3歳児健診			
[H12年8月~9月生]	3月17日(水)	農村環境改善センター	13:00~
子育てサークル	3月4日(木)	勤労福祉会館	10:00~
	3月18日(木)	農村環境改善センター	10:00~
健康相談	3月4日(木)	農村環境改善センター	9:30~11:00
	〃	波佐見町役場	13:00~15:30
リハビリの集い	3月8日(月)	総合文化会館	13:30~
	3月26日(金)	総合文化会館	13:30~
離乳食教室	3月11日(木)	勤労福祉会館	10:00~
精神障害者家族会	3月11日(木)	総合文化会館	13:30~15:30

そうだん

※相談員は変更になる場合があります。
(村川相談員が入る相談日は行政相談も含まれます)

心配ごと相談 (水曜:役場相談室、土曜:総合文化会館)			
2月18日(水)13:00~16:00	◎相談員	松尾幸一; 石橋安幸	
25日(水)13:00~16:00	◎相談員	田添 強; 村川昭次	
28日(土)9:30~11:30	◎相談員	山崎章三; 安武敬子	
3月3日(水)13:00~16:00	◎相談員	松尾幸一	
10日(水)13:00~16:00	◎相談員	安武敬子; 石橋安幸	
17日(水)13:00~16:00	◎相談員	田添 強; 石橋安幸	
24日(水)13:00~16:00	◎相談員	安武敬子; 松尾幸一	
27日(土)9:30~11:30	◎相談員	山崎章三; 石橋安幸	
31日(水)13:00~16:00	◎相談員	田添 強; 村川昭次	
人権相談 (役場相談室)			10:00~16:00
3月3日(水)	◎相談員	人権擁護委員	
年金相談 (役場相談室)			10:00~15:00
3月8日(月)	◎相談員	諫早社会保険事務所相談専門員	
弁護士相談	予約が必要です		☎85-2240
3月13日(土)	◎相談員	斎藤信隆 弁護士	
交通事故巡回相談 (川棚町役場)			10:00~16:00
3月26日(金)	◎相談員	長崎県交通事故相談所相談員	

来月の納金(3月)

●水道使用料 ●介護保険料 ●国民健康保険料

2月の口座振替日は25日です

入場無料 健康講演会

いきいき健康 いつまでも若く美しく

3月28日(日)

10:30~

■場所 総合文化会館

■講師 正司 歌江さん (女優)



【プロフィール】

両親が旅役者であったことから3歳で初舞台。12歳の頃、次女照江と組んだコンビは天才少女漫才と喝采を浴びる。後に、三女花江を加え「かしまし娘」を結成。・・うちら陽気なかしまし娘・・のテーマソングとともに、老若男女をとわず、全国的に親しまれ、不動の人気を得た。近年は、それぞれが女優として、テレビドラマ、映画、舞台演劇に出演し、結成以来40年を経た現在も、多くのファンに支持されている。

主催：波佐見町国民健康保険

催し物

町親善グラウンドゴルフ大会	2月22日(日)	鴻ノ巣グラウンド
ジュニアバレーボール送別大会	2月28日(土)	勤労者体育センター他
町民音楽祭	2月29日(日)	総合文化会館
東條バレーボール波佐見大会	3月6日(土)・7日(日)	勤労者体育センター他
学童野球開幕戦	3月7日(日)	甲辰園グラウンド
太田杯軟式野球大会	3月7日(日)	鴻ノ巣グラウンド
ヘルシーウォーク	3月7日(日)	宿コミュニティセンター
町民バスケット大会	3月14日(日)	勤労者体育センター
中学軟式野球波佐見選手権大会	3月14日(日)・21日(日)	鴻ノ巣グラウンド他
隣接中学バスケット波佐見大会	3月20日(土)・21日(日)	勤労者体育センター他
学童野球第13回太田杯	3月21日(日)	甲辰園グラウンド
西日本軟式野球大会	3月28日(日)	鴻ノ巣グラウンド
健康講演会	3月28日(日)	総合文化会館

<らわんが朝市

2/22、3/14、3/28

陶芸の館前庭にて

