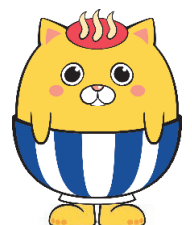




新窯に初火入れ

中尾郷にあるながせ陶房の長瀬涉さんが、仲間たちと作り上げた「倒炎転式薪窯ウロボロス」。詳細は、長瀬さんのインスタグラムからご覧いただけます。

- 役場からのお知らせ…… 2
- 健康一口メモ…… 11
- 暮らしと情報…… 12
- 社協だより…… 14
- 波高だより…… 16
- 窓…… 17
- 暮らしのカレンダー…… 18



令和2年 町民表彰

まちの発展に大きく貢献

令和2年の町民表彰式を11月23日（勤労感謝の日）、総合文化会館で開催し、多年にわたり各種活動に貢献された7名に、町長から表彰状を贈呈しました。

また、各種功勞で全国・県民表彰を受けられた8名・3団体の表彰披露も行いました。



[左上から] 立石聰氏（講堂）、水野美幸氏（長キ）、松尾忠彦氏、松島秀海氏、中嶋博幸氏、元山誠氏、田本信秀氏、中尾俊二氏
[左下から] 井村勝久氏、小林正男氏、百武議長、一瀬町長、中島県議、中島昇氏、太田一彦氏

町民表彰受賞者

※敬称略・順不同

▼徳行

中嶋 博幸（折敷瀬郷）

多年にわたり自らが所有する水田を児童が田植え稲刈り脱穀を体験する貴重な学習田として提供しまた体験学習の指導を行うなど児童の学習環境の向上に大きな貢献をいたされました

▼地方自治功勞

太田 一彦（井石郷）

波佐見町議会議員として十六年もの長きにわたり町政の発展に力を尽くし地方自治の振興に大きな貢献をいたされました

▼社会福祉功勞

井村 勝久（湯無田郷）

多年にわたり主任児童委員として多くの児童生徒の心の支えとなり家族を取り巻く環境の改善に積極的に取組まれ本町児童福祉の振興と発展に大きな貢献をいたされました

▼社会福祉功勞

太田 エツ子（田ノ頭郷）

多年にわたり主任児童委員として多くの児童生徒の心の支えとなり家族を取り巻く環境の改善に積極的に取組まれ本町児童福祉の振興と発展に大きな貢献をいたされました

▼社会福祉功勞

小林 正男（湯無田郷）

多年にわたり湯無田郷上長寿会会長や波佐見町老人クラブ連合会会長として会の運営や会員の融和に尽力され本町高齢者福祉の振興と発展に大きな貢献をいたされました

▼教育文化功勞

松島 秀海（中尾郷）

多年にわたり波佐見中学校男子ソフトテニス部コーチや波佐見町ソフトテニス協会の会長として生徒の健全育成やテニス人口の増加など本町のスポーツ振興に大きな貢献をいたされました

▼消防防災交通安全防犯功勞

中島 昇（折敷瀬郷）

多年にわたり交通指導員として子どもや高齢者を交通事故から守

るための街頭指導や催事における交通整理など地域住民の交通事故防止及び交通安全思想の普及啓発に大きな貢献をいたされました

受賞者代表挨拶（小林正男氏）

この度、町民表彰受賞という栄誉を受けることとなり、誠に光栄に存じますと同時に、身の引き締まる思いがいたします。

受賞者一同は各部門における社会貢献にささやかな活動を、地道に続けてきただけですの、今回こんな晴れがましい受賞に恐縮しております。

これもひとえに、皆様方のお気持ちのこもった温かいご支援・ご指導の賜物と改めて感じ入る次第でございます。

今後は、この栄誉に恥じないよう、精進してまいり、心豊かに、明るく楽しく、快適に住みよいまちづくりの健全な発展に寄与する社会貢献に、微力を尽くしてまいります。

皆様にはどうか、更なるご支援・ご指導を賜りますようお願い申し上げます。お礼のことばといたします。

全国表彰披露

※敬称略・順不同

○瑞宝双光章

「危険業務従事者」(防衛功労)

石坂 隆一 (折敷瀬郷)

○瑞宝双光章

「危険業務従事者」(防衛功労)

田本 信秀 (皿山郷)

○瑞宝双光章

「危険業務従事者」(防衛功労)

元 山誠 (折敷瀬郷)

○瑞宝単光章

「危険業務従事者」(防衛功労)

中尾 俊二 (皿山郷)

○国土交通大臣表彰

(自動車関係功労)

松尾 忠彦 (宿郷)

○厚生労働大臣表彰(献血推進)

県立波佐見高等学校

○九州経済産業局長表彰

「緑化優良工場等表彰」

長崎県環境保全功労者表彰

長崎キヤノン(株)

○長崎県地域文化章

NPO法人波佐見講堂ファン

クラブ

県民表彰披露

※敬称略・順不同

○社会福祉功労

太田 エツ子 (田ノ頭郷)

○社会福祉功労

中山 陽子 (金屋郷)

○産業功労

松尾 慶一 (湯無田郷)



▲受賞者代表挨拶をされた
小林正男さん

皿山人形浄瑠璃保存会 長崎県代表として出演

11月8日に大分県中津市の中津文化会館で開催された第62回九州地区民俗芸能大会で県指定無形民俗文化財・皿山人形浄瑠璃保存会が公演を行われました。

本大会は、九州・沖縄地区に伝承されている民俗芸能を広く一般に公開し、民俗芸能への理解と認識を深め、無形民俗文化財の保存と振興を図り上演芸能の記録を作成するもので、長崎県代表として皿山人形浄瑠璃保存会が第一部第一番で晴れの舞台をつとめられました。演目は芝居の上演前に舞台を払い清め、公演の無事と成功を祈願して行われる『二人三番叟』。軽快な三味線の音色に合わせ、頭や手足を細やかに動かして織りなす「三人遣い」の妙技に約200人の観客は魅了され、上演後には盛大な拍手が送られました。



▲上演前のインタビューに答える福田学会長



▲『二人三番叟』上演風景

登録は今でも
できるニヤ!



マイナンバーカードがより便利に! 令和3年3月(予定)から、 「健康保険証」として利用できるようになります!

どんないいことがあるの?

就職・転職・引っ越しをしても健康保険証
としてずっと使える!

令和3年3月(予定)～順次開始!

※医療機関・薬局で開始時期は異なります



マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を見ることができる!

健診情報 令和3年3月(予定)

薬剤情報・医療費 令和3年10月(予定)



手続なしで限度額以上の一時的な支払いが
不要に!

限度額適用認定証がなく
ても、高額療養費制度に
おける限度額以上の支払
いが免除されます!



マイナポータルで確定申告の医療費控除が
カンタンにできる!

令和3年分所得税の確定申告から(予定)

確定申告における医療費控除の手続き
でマイナポータルを通じて自動入力が
可能に!



申し込み・登録はカンタン!

事前準備

①申込者のマイナンバーカード+数字4桁暗証番号(パスワード)

②マイナンバーカード読取対応スマートフォン 対応するスマートフォン機種はこちら⇒

(または、パソコン + ICカードリーダー)



③マイナポータルアプリのインストール iOS版⇒



Android版⇒



登録

①「マイナポータルアプリ」を開き、「健康保険証利用の申込」欄の
【利用を申し込む】を押す

②「マイナポータル利用規約」確認後、「マイナポータルの利用者登録を行う」にチェックが
入っていることを確認し、【同意して次へ進む】を押す

③【申し込む】を押し、次画面で数字4桁の暗証番号を入力し、【次へ】又は【OK】を押す

④スマートフォン等でマイナンバーカードを読込→「正常に受け付けました。」で登録完了

●問い合わせ先 子ども・健康保険課 国保年金班 ☎ 85-2483

固定資産税の償却資産申告について

固定資産税の課税対象には「土地」・「家屋」の他に「償却資産」があります。事業（兼業農家含む）のために用いる償却資産を波佐見町内に所有する方は、資産の所有状況を波佐見町に申告いただく必要があります。なお、この申告は確定申告とは別の申告になります。

※償却資産における事業とは、一定の目的を継続、反復して行うことで必ずしも営利又は収益そのものを得ることを目的としません。

【令和3年度固定資産税の軽減申告について】

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減となった方は、令和3年度固定資産税のうち、事業用家屋・償却資産にかかる税の軽減申告が可能です。軽減を申告される場合は、令和3年2月1日（月）までに償却資産申告書とともに軽減の申告書を提出してください。

詳しい条件、申告の方法は広報はさみ8月号をご覧くださいか、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 税務課 固定資産税班 ☎ 85-2628

【新型コロナウイルス感染症関連】イベントの中止等によるチケット払戻請求権を放棄した方への寄附金税額控除の特例

政府の自粛要請を受けて、中止や延期となった文化芸術・スポーツイベントについて、チケットの払戻しを受けない（放棄する）ことを選択された方に、その金額を「寄付」とみなし、所得税や個人住民税で控除を受けられる制度が創設されました。

対象となるイベント

次のすべての要件を満たし、文部科学大臣が指定したものをいう。

1. 文化芸術又はスポーツに関するものであること
2. 令和2年2月1日から令和3年1月31日までに開催された又は開催する予定であったものであること
3. 不特定かつ多数の者を対象とするものであること
4. 日本国内で開催された又は開催する予定であったものであること
5. 新型コロナウイルス感染症及びそのまん延防止のための措置の影響により、現に中止等されたものであること
6. 中止等の場合には、入場料金・参加料金等の対価の払戻しを行う規約等があるもの又は現に払戻しを行っているものであること

※文部科学大臣の指定を受けたイベントは文化庁・スポーツ庁のホームページに掲載されています。

手続きの流れ

1. 上記ホームページから文部科学大臣の指定イベントであることを確認してください。
2. 対象イベントの主催者へ払戻しを受けないことを連絡し、主催者から「指定行事証明書」と「払戻請求権放棄証明書」を入手してください。
3. 上記2種類の証明書を添付して確定申告をしてください。
(住民税に関する事項欄への記載をお忘れなく)

対象となる課税年度（個人住民税）

令和3年度又は令和4年度

控除対象上限額（個人住民税）

年間の合計額が20万円

なお、他の寄附金税額控除対象額も含めて総所得金額等の30%が上限となります。

●問い合わせ先 税務課 住民税班 ☎ 85-2628

波佐見町地おこレポート⑮

河内拓馬の協力隊活動記

すっかり寒くなりお鍋の美味しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて鬼木古民家の農泊宿への改修ですが、苦勞しながらも段々と進んでおります。直近の工事の大まかな内容ですが、床の根太を調整しあこがれの囲炉裏のスペースを作り、在来工法のお風呂をお客様がゆったり入れるユニットバスに変え、合併浄化槽へ切替えるため新規に上下水配管を新設し浄化槽を設置して貰いました。

客室を光の入る一番いい部屋にして広大な間を共同リビングにするなど、お客様のスペースを優先して間取りを決めていくと広い家なのに、自分の寝室は日当たりの悪い部屋になってしまいました。工事を進めるうちにせめて開口部を増やして明かりを取りたいと感じ窓を作る事に。古民家の雰囲気に合わせて廃材を再利用し倉庫に立てかけられていた薄い板ガラスを切っ



▲廃材で作った窓



▲リビングに囲炉裏スペースを設置



▲光の入り方で窓の位置を工夫

て窓を製作しました。アイデアが具現化することに喜びを感じ、窓の設置位置も高さを工夫し面白い空間となりました。思いつきで作ってみるのも面白いものです。

いきいき百歳体操通信

VOL 28

いきいき百歳体操に取り組んでいるグループを毎月紹介しているこのコーナー。今月は、11月20日（金）に農村環境改善センターで開催した「交流会」について紹介します！

第3回波佐見町

いきいき百歳体操交流会

現在町内では27グループ（18地区）、約530名の方がいきいき百歳体操に取り組まれています。今年度は換気や消毒といった新型コロナウイルス感染症対策を図りながら、情報交換や親睦を深める場として交流会を開催し、約50名の方が参加されました。

はじめに2グループから、日頃の活動について報告がありました。いきいき百歳体操他にも、スクエアステップやボールを使った体操、踊りや屋外活動などを取り入れた他、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大もあつた中でマスクを着用し、感染対策も図りながら活動されていきました。次に、毎週活動するようになって3年以上経過した13グループに対し表彰を行いました。その後、NPO法人ALHのスポーツインストラクター兼栄養士の先生から「フレイル予防」をテーマに運動と食のポイントについてのアドバイスや自宅で行える運動の紹介がありました。参加者からは「他のグループの活動を聞いて、励みになった」「今後食生活にも気を付けていきたい」「習った運動を地区に持ち帰ってグループでやってみようと思う」などという声が聞かれました。

た。これからも体操や工夫を凝らした活動を通して、健康づくりとともに地域の絆もさらに深まることと期待されます。



▶交流会終了後の集合写真

いきいき百歳体操を体験してみたい方は地域包括支援センターへ

☎ 85-2976

火災防ぎょ訓練を実施

11月9日から15日までの間、全国で秋季火災予防運動が実施され、期間中の日曜日となる15日に永尾郷下永尾地区並びに稗木場郷鮎帰り地区において火災防ぎょ訓練を実施しました。

火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、地域の安心・安全、人命および財産を守り、火災予防思想の普及を図るとともに火災発生を予防することを目的としています。最近では自然災害や野焼きによる火災が多く発生し、団員自らも危険と隣り合わせであるため今後も訓練により精進していきます。

なお、12月25日から30日まで歳末消防特別警戒が実施されます。期間中は消防団が夜間巡回を行い、21時に啓発のためのサイレンを鳴らします。

この時期は、何かとあわただしく、火の取扱いも不注意になりがちです。戸締りの確認や防犯対策など、家庭での小さな心がけで火災・事件・事故を未然に防ぐことができます。皆様のご協力をお願いいたします。



第1回まちづくり応援セミナーを開催

11月18日に金富良舎において、町内外でまちづくりに関連する取組みを行う団体や個人等を対象に、まちづくり応援セミナーを開催しました。

宮崎県日南市や福岡県那珂川市でまちづくりに携わった(株)ホーホウの木藤亮太さんを講師に、先進事例を住民や行政の視点から行っていただき、21人の参加者は興味深く話を聞くことができました。

今回のセミナーは、11月から毎月1回開催し全4回実施する予定です。

●問い合わせ先 企画財政課 企画班
☎ 85-8400



▲講演を行う木藤さん

九州大学大学院芸術工学研究院と

連携協定を締結

九州大学大学院芸術工学研究院と、歴史・芸術・文化などの地域資源を活かした多面的まちづくりに係る調査・事業の実施について連携・協力し、先進的なまちづくりモデルを構築するため、11月12日に同大学と連携協定を締結しました。

今後は、この連携協定をきっかけにして、まずは民泊拠点施設整備事業での連携を進めていきます。



▲協定書署名後の記念撮影(右:九州大学大学院芸術工学研究院 谷研究院長)

第65回波佐見一周駅伝大会

1月24日(日) 10:00スタート

旧上波佐見町と旧下波佐見村の合併を記念して始められた『波佐見一周駅伝大会』も65回を迎えます。

駅伝大会は1月24日(日)の午前10時に中学校前をスタートし、7区間28.6kmのコースで競われます。

今回から、選手の安全対策のため、前半(4区)のゴールを井石郷第2分団詰所付近としていますので、ご理解をお願いします。

(再スタートは従来どおり、舞相交差点(JA東支店前)です。)

通行中の車両や地域の皆様におかれましては、開催中の選手の安全と事故防止のため、次の点にご協力ください。



レース中の注意事項

- ①レース前後は車両が多く、身動きができないほどの混雑が予想されます。走者を無理に追い越しての運転や、車での移動応援、伴走は危険ですのでお止めください。
- ②中継点では、順位の確認や計時が行われます。応援する方は、大会運営に支障がないようにご協力をお願いします。
- ③走者が近づいてきたら、事故防止のため車両や応援者は役員の指示に従ってください。
- ④舞相交差点では大混雑が予想されます。地区車両や応援車両は侵入をご遠慮ください。
- ⑤新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、マスクの着用を徹底し、3密(密閉・密集・密接)に十分配慮した行動の徹底をお願いします。
- ⑥地域の皆様におかれましては、沿道での声を出しての密集した応援は極力避けていただきますようお願いいたします。(大会終了後日に波佐見ケーブルテレビで放映されます。)

●問い合わせ先 町体育協会事務局(総合文化会館内) ☎85-2034

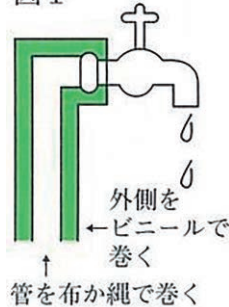
役場水道課からのお知らせ 水道管凍結にご注意ください

ご自宅にある水道管の保温対策はお済みですか?水道管がむき出しになったり、北風にさらされる所は必ず保護しましょう。保護の方法として、水道管は図Ⅰのように、メーター器は図Ⅱのように、すきま風や雨水が入らないように密閉してください。

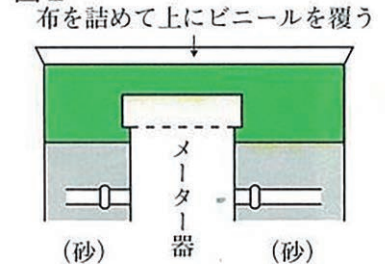
もし、寒さのため管割れした場合は、町指定工事店へご連絡ください。指定工事店がわからない場合は、役場水道課までお問い合わせください。

●問い合わせ先 水道課 水道班 ☎85-3584

図Ⅰ



図Ⅱ



波佐見町公式 LINE

友だち募集中!!

波佐見町のセミナー・イベント・子育て世帯へのお役立ち情報・採用情報などお知らせしていますニャ



▲登録はこちらから

不法投棄は犯罪です！

不法投棄の目撃情報が相次いでいます。廃棄物を適切に処理せず山や道路等に捨てる行為は法律で禁じられており、違反者には5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金、またはその両方の刑に処されると規定されています（廃棄物処理法第25条）。

廃棄物は法や条例に則り適切に処理しましょう。もし不法投棄を発見した際にご連絡ください。

●問い合わせ先 住民福祉課 環境衛生班
☎ 85-2111（内線113）



▲不法投棄が発覚した場合、罰則が科されます。

町有地の払下げについて

「里道が入り込んでいて、自分が所有する敷地が有効に使えない。」など、町有地や里道、水路でお困りの際は、所定の手続きを行えば、払下げ（町有地を個人へ売ること）が可能となる場合があります。

必要な書類や手続きについてはホームページに掲載していますが、払下げの可否の確認のため、役場にお気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先 建設課 建設管理班
☎ 85-3383

町民霊園使用者を募集します

- 所在地 波佐見町湯無田郷 1268番地
- 募集基数 2基
- 応募方法 応募申請書提出
- 応募資格 町内に住所を有する方
- 応募期間 令和3年1月12日(火)～29日(金)
平日8時30分～17時00分 受付

◎応募者多数の場合、抽選会を行います。

- 抽選方法 公開抽選
- 抽選日時 令和3年2月5日(金) 14時～
- 抽選場所 役場第1会議室
- 使用料 永代使用料 130,000円
年間使用料 2,000円
- 問い合わせ先 住民福祉課 環境衛生班
☎ 85-2111（内線113）

年末年始の役場等の業務について

		29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	問い合わせ
役場	戸籍班 税務課	休み						85-2111
	その他	休み						
図書館		休み						26-7091
総合文化会館		休み					成人式	85-2034
体育センター		休み						
火葬業務					休み			0957-46-1960
清掃工場	可燃ごみ回収	休み						82-4265
	不燃ごみ回収	休み						
	持ち込み	16:30まで		休み				
し尿汲み取り		休み						0957-46-1961

○出生・婚姻・死亡などの戸籍の届け出は警備員室にて受け付けます。

○大掃除等のゴミは早めにお出しください。詳しい日程は、配布されている「収集日程表(令和2年度)」をご覧ください

○可燃ゴミは、1月4日(月)以降の各予定日に出してください。

○通常のし尿収集予定日が1日から3日までにある地区は、4日以降に随時収集をします。その2・3日前までには、必ず黄色い旗を見えやすい所へ立てておいてください。



波佐見町猟友会 獣魂祭

10月24日、金屋神社において猟友会の石添会長をはじめ、多くの会員の出席のもと、獣魂祭が執り行われました。

これは、捕獲した鳥獣を慰霊するもので、会員の皆さんは感謝と供養の想いを込めて玉串を捧げられました。今年度も多くのイノシシが捕獲されており、農地や人身被害対策に努められています。



▲玉串奉奠をされる石添会長



●問い合わせ先 企画財政課 企画班 ☎ 85-8400
Mail : kikaku@town.hasami.lg.jp

郡内小学生陸上記録会

10月31日にそのぎシーサイド公園で東彼杵郡内の小学生が陸上記録会に参加し、トラックの部4種目出場しました。

【記録】(町内小学生2位まで掲載)

- 1000m小学4年生男子
 - 1位 濱崎明飛 14秒92(南小)
 - 2位 田中琉晴 15秒49(中央小)
- 1000m小学4年生女子
 - 2位 福崎 葵 15秒30(南小)
- 1000m小学5年生男子
 - 1位 佐藤正英 14秒22(南小)
 - 2位 水田大誠 14秒63(中央小)
- 1000m小学5年生女子
 - 1位 澤村愛来 15秒14(南小)
- 1000m小学6年生男子
 - 2位 高田優剛 14秒10(南小)
- 1000m小学6年生女子
 - 1位 井上愛梨 13秒99(中央小)
- 800m小学4年生女子
 - 1位 旭 ゆず 2分56秒(中央小)
- 800m小学6年生女子
 - 1位 井上愛梨 2分41秒(中央小)
 - 2位 山下柚葉 2分48秒(中央小)
- 1000m小学4年生男子
 - 1位 濱崎明飛 3分35秒(南小)
 - 2位 田中琉晴 3分48秒(中央小)
- 1000m小学5年生男子
 - 1位 古川翔大 3分41秒(中央小)
 - 2位 山口央汰 3分44秒(中央小)
- 1000m小学6年生男子
 - 1位 高田優剛 3分28秒(南小)
 - 2位 宮田拓真 3分34秒(中央小)

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 1月号(1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

12月14日(月)～12月25日(金)

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

企画財政課企画班(広報担当)

☎ 85-8400





「下痢(うんこ)」

坂口医院

坂口耕三(波佐見町)

10月頃より3月にかけての冬の間には、乳幼児を中心に急性の下痢症が多くみられ、しばしば嘔吐を伴います。今年も感染性胃腸炎が流行っています。便や嘔吐物の中のウイルスが口の中に入り感染する、感染力が強い病気です。

が減る・口の中が乾燥する・体重が減る等の症状があり、すぐに治療が必要です。

この病気は突然何度も嘔吐し、すっぱい臭いの水下痢を繰り返します。又、熱も出ます。便の色はレモン色ないし白色で、ひどくなると米のとぎ汁のようになります。嘔吐は普通1〜2日で治まりますが、下痢は数日から1週間くらい続きます。嘔吐や下痢が多い時は、体の水分や塩分が短時間で失われるため、脱水症になります。脱水症状は、元気がない・尿の回数や量

初期治療は吐き気止め嘔吐が治るのを待ち、吐き気が落ち着いてきたらイオン飲料・お茶・湯冷ましなどの水分を少しずつ飲ませます(下痢を止めるとウイルスなど感染源が体内に留まる事になり、症状改善が遅くなるため下痢は止めません)。それでも嘔吐が続き水分が飲めない時や脱水症になった場合は点滴治療が必要になります。下痢の回復には時間を要するので、腸に負担をかけない食事が大切です。例えば、便がどろどろの時、どろどろした食事にするように、便の硬さと同じ位の硬さの食事にします。あぶら物・乳製



品など消化不良の食事は避けましょう。以上のように脱水症にならないように水分補給・食事療法が大切ですが、特に乳幼児は脱水症になりやすいので、かかりつけ医で早めに治療をおすすめします。



「骨粗しょう症」管理栄養士です

「骨粗しょう症」による寝たきりを防ぐよう

「骨粗しょう症」とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

骨の強さは骨量と骨質で決まり、骨量が減少したり、骨質が悪くなると骨折しやすくなります。

加齢により骨の量や骨質が低下します。女性ホルモンが関係していることから女性の発症が多い疾患で、50歳代から骨粗しょう症になる方が急速に増えます。

予防のためにも、日々の食習慣や運動習慣を見直しましょう。

★予防できる危険因子

①偏った食生活→インスタント食品、加工食品(リン・食塩)はカルシウムを外に出す。

②運動不足→骨に圧力がかからず、骨の強度が低くなる

③過度な飲酒→カルシウム吸収を阻害

④喫煙習慣→女性ホルモンの分泌を抑える。カルシウム吸収を阻害

★食事で骨粗しょう症を防ぐ方法

①バランスの良い食事→(魚・油・肉・牛乳、乳製品・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物) 10の食品群を毎日摂るよう心掛ける。

②カルシウムを多く含む食品を摂る→牛乳を毎日1杯とヨーグルト又はチーズ1切れ食べるなど。

③ビタミンDを活用する→魚・キノコなどを摂る、日光浴をする。

④良質なたんぱく質を摂って、無理なダイエットはしない。

⑤カルシウムの骨への沈着を助けるビタミンK(納豆・ブロッコリー・チーズ・レバーなど)を多く摂る。

⑥カルシウムの吸収を助け、同様に骨を作る役割をするマグネシウム(魚介類・まぐろ・かつお・かき・肉類・ほうれん草・バナナ・ごま・落花生など)多く摂る。

⑦カルシウム(骨量)と同じくらい大切なコラーゲン(骨質)の劣化を防ぐ→ビタミンB6(レバー・まぐろ・にんにく・ごまなど) ビタミンB12(さんま・貝類・レバーなど) 葉酸(のり・緑茶・枝豆・モロヘイヤなど)を摂る。

**きっちり確認 ゆっくり休息 しっかり準備
年末年始無災害**

12月1日～1月15日まで年末年始無災害運動が実施されます。働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるようにという趣旨で、昭和46年から厚生労働省の後援のもと中央労働災害防止協会が主唱する運動で、本年で50回目を迎えます。一年の締めくくりを笑顔で送り、災害のない明るい新年を迎えるため、安全最優先で作業に取り組みましょう。



**十八親和銀行のATMなど
オンラインサービスが休止します**

以下の期間中、十八親和銀行（旧十八銀行・旧親和銀行含む）の通帳・キャッシュカードは、全ての金融機関・コンビニなどのATMで利用できません。

また、インターネットバンキングなどすべてのオンラインサービスも休止しますのでご注意ください。

【休止期間】 12月31日（木）～1月3日（日）

【問い合わせ先】 十八親和銀行お客様照会センター

☎ 0120-18-0218

☎ 0120-48-0070

令和2年度第2回消防設備士試験の実施

【実施日/場所】 3月7日（日）長崎県立大学

【種類】 甲種、乙種（全類）、丙種

【申込締切】 書面申請：12月22日（火）

電子申請：12月19日（土）

【申込用紙】 県北振興局及び消防局（各消防署）に準備しております。

【問い合わせ先】

（一財）消防試験研究センター長崎支部

☎ 095-822-5999

長崎川棚医療センター職員募集

●訪問看護ステーション看護師（非常勤）

勤務日、勤務時間は応相談

自動車運転が可能な方（軽自動車）

オンコールあり（当番制）

●薬剤師（常勤）

採用日については応相談

詳細は病院のホームページ（<https://nkmc.hosp.go.jp/profession/kyujin/>）もしくは下記連絡先まで

【申し込み・問い合わせ先】

長崎川棚医療センター管理課 人事担当

☎ 82-3121

放送大学 入学生の募集

○放送大学は、2021年4月入学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○出願期間は、第1回が2月28日まで、第2回が3月16日までとなっています。

○資料は無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

【問い合わせ先】 放送大学長崎学習センター

☎ 095-813-1317

発熱などの症状で、受診先に迷ったら・・・

県では、各保健所等に設置していた「帰国者・接触者相談センター」を県内1か所に集約した「受診・相談センター」を11月2日に開設しました。保健師等の専門職が24時間体制で県内全域の相談に応じ、「診療・検査医療機関」等を案内しますので、発熱などの症状があり受診先に迷う場合にはご相談ください。

なお、かかりつけ医がある、または、最寄りの医療機関に相談できる方は、まず、かかりつけ医等に電話で相談し、指示に従ってください。

長崎県受診・相談センター

電話番号 0120-409-745

対応時間等 土日祝日含む 24時間 県内全域

町の事業【11月発注分で、予定価格 130万円以上】

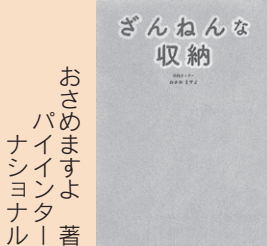
町の事業は
役場ホームページのトップページ
↓
入札情報
↓
入札結果報告をご覧ください。

甲種防火管理新規講習

【実施日】 令和3年2月18日(木)、19日(金)
【受付時間】 9時10分から9時40分まで
【講習時間】 9時40分から16時20分まで
【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
【講習内容】 消防法施行令第3条第1項の規定に基づく講習
【受講料】 8,000円(テキスト代を含む)
【申込方法】 インターネットまたはFAX
(日本防火・防災協会ホームページ「<http://www.n-bouka.or.jp/>」)
【申込期間】 令和3年1月7日(木)～1月14日(木)
【定員】 110名
【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

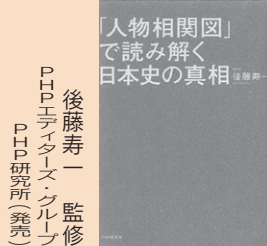
今月の新着本



おさめ
ますよ
パイ
ンタ
ル 著

ざん
ねん
な
収
納

収納用品を買ったのに片づかない、達人の収納ワザで片づけばずがごっちゃり、服を「立てる収納」にしたら続かない…。60の失敗事例から片づけのヒントをイラストとともに紹介する。



後藤
寿一 監修
PHP
エ
イ
ス
・
グ
ル
ー
プ
PHP
研
究
所
(
発
売

「人物相関図」
で読み解く日本
史の真相

古代から太平洋戦争まで、日本史のエポックにおいてキーマンとなった重要人物が、「誰と、どのような立場で動いたか」を中心に、その周辺の人物達の動きと相関関係を図で探りながら、事件の全貌を解明する。



藤田
紘一
郎 著
扶桑
社

親をボケさせない
ために、今できる方法
親の認知症は食事
で予防できる！

認知症の予防策は、食事と生活の中にある。親の認知症を防ぐために、子どもができることは？毎日コーヒー(緑茶)を飲む、週2回肉を食べる、朝と夜に必ず水を飲むなど、親に伝えたい59の方法を網羅する。

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)

就学指定校の変更と区域外就学には申請が必要です

【就学指定校の変更】

本町に住む児童・生徒は、住民登録をしている住所に基づき、就学する学校を教育委員会が指定していますが、特別な事情がある場合は、保護者の申請により就学指定校の変更が認められる場合があります。

許可の判断は教育委員会が行います。ただし、通学途上の安全については、保護者が責任を負うことが条件となります。

【区域外就学】

特別な事情により本町以外の市区町村から、波佐見町立小中学校への就学を希望する場合は、保護者の申請により区域外就学が認められる場合があります。この場合の特別な事情は、「就学指定校の変更」に準じて許可します。通学途上の安全については、同様に保護者が責任を負うことが条件となります。

●問い合わせ先 教育委員会 教育総務係 ☎ 85-2034

長崎県社会福祉協議会及び長崎県共同募金会表彰伝達式



11月20日（金）に、波佐見町内で地域福祉活動にご尽力いただいた団体、個人へ表彰伝達式を執り行いました。

赤い羽根共同募金運動に長年ご尽力いただいた村木郷自治会様、甲長野郷自治会様の二つの団体が長崎県共同募金会長から表彰されました。

また平成15年から長きにわたり、波佐見町心配ごと相談員として活動いただいている石橋安幸様が長崎県社会福祉協議会長から表彰されました。



三岳利之様
(甲長野郷自治会長)

石橋安幸様
(心配ごと相談員)

永田不二夫様
(村木郷自治会長)

結 果 発 表



準優勝
永尾郷
横石明子
さん

優勝
乙長野
前田久美子
さん

第3位
小樽郷
山下和昭
さん

第28回赤い羽根チャリティグラウンド・ゴルフ大会

11月6日（金）鴻ノ巣グラウンドにて、波佐見町グラウンド・ゴルフ協会様主催「赤い羽根チャリティグラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。当日はそれぞれが赤い羽根を身につけ、「たすけあいの輪」につながるチャリティイベントとして、あたたかい気持ちでプレーに臨んでいただきました。今回も参加費の中から50,000円のご寄附をいただきました。

たくさんのご協力ありがとうございました。



ひきこもり家族の集い「あじさい会」

出張家族会

あじさい会は、ひきこもり者を抱えるご家族同士が同じ立場で安心してご自分の体験や思いを語り合うことのできる家族の居場所です。まずは、ご家族が元気を取り戻すために参加してみませんか。



対 象 者： ひきこもりを抱えた家族

開 催 日 時： 令和3年1月6日（水）13:30～15:30

場 所： 農村環境改善センター 2階研修室

【問い合わせ先】

県央保健所 地域保健課

担当：横田（0957-26-3306）

ひきこもり家族の集いあじさい会

代表：川崎（090-8229-4590）

フリースペースのご案内

★いきいき百歳体操

毎週火曜日 13:30～15:30

★健康マーじゃん

毎週水曜日 10:00～15:30

★初心者向け健康マーじゃん

1/18(月), 25(月) 13:30～15:30

★千キンフット(脳トレ卓上ゲーム)

第3・5金曜日 13:30～15:30

※12月25日から1月5日まで
年末年始のお休みになります

開所日：祝日を除く月・火・水・金
10:00～16:00

場 所：農村環境改善センター
対 象：町内在住の方（年齢問わず）

*お問合せ

波佐見町社会福祉協議会
TEL：85-2240



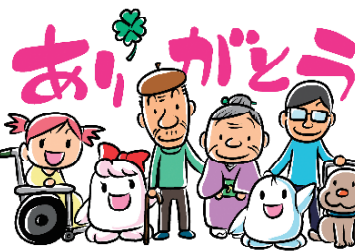
赤い羽根共同募金

学校募金に
ご協力いただきました



波佐見町立中央小学校 様

長崎県立波佐見高等学校
家庭部 様



各校で赤い羽根を胸に付け、
クラスで募金運動に取り組んで
いただいたり、文化祭での収益
を寄付していただいたり、様々
なご支援をいただきました。
皆様のご協力に深く感謝いた
します。

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)

- アナンダこども園様 (金屋郷)
- 村田勝正様 (三股郷)
- 長寿会様 (小樽郷)
- 永尾郷自治会様
- 障がい福祉サービス事務所
- 幸房かおりや様 (井石郷)
- 波佐見町身体障害者福祉会様
- 植村安義様 (乙長野郷)
- 波佐見町地域包括支援センター様
- ワンコインサービス様 (長野郷)
- (株)松尾総建様 (稗木場郷)
- 廣田周子様 (村木郷)
- 河野勝義様 (小樽郷)
- 波佐見町婦人会様

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

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。
それぞれの寄附に厚くお礼
申し上げます。

波佐見町社会福祉協議会

頑張ってます波佐見高校



波佐見町の皆さん、こんにちは。今回は生徒の活躍を3つ紹介します。

まず1つ目は、「美術・工芸科2年の中村青空さん、法務大臣賞受賞！」のニュースです。外務省・日本国際連合協会主催、第67回国際理解・国際協力のための高校生の主張コンクール中央大会に県代表として進出していた中村さんの弁論が、法務大臣賞を受賞しました。この大会で特賞に選ばれるのは全国でわずか4名。この成績はまさに快挙です。

演題は「～十人十色の黒～」美術・工芸科で油絵を描いている中村さんならではの視点から、国際社会の課題解決に向けての主張が述べられました。中村さんの弁論は、1月に実施される波佐見町青少年意見発表会でも発

表されます。

続いて2つ目の話題は、高校野球1年生大会の結果報告です。波高野球部は佐世保地区大会で優勝後、11月14、15日に行われた県大会へ進出し、県3位の成績をおさめました。今後とも応援よろしくお祈りします。

【地区予選】優勝

1回戦 壱岐 10対3 勝、2回戦 大崎 3対2 勝、準決勝 佐世保北 10対3 勝、決勝 清峰 11対0 勝

【県大会】第3位

準決勝 鎮西学院 6対11 負、

3位決定 創成館 7対4 勝

最後に美術・工芸科「高美展」の報告です。優秀賞10名！優良賞7名！入選8名！2年松田ゆずはさんの絵画「ニッポンの夜明けぜよ！」が全国大会選抜出品に決定しました！美工科大活躍です！



波佐見中学校だより

外部講師から学ぼう！

波佐見中学校長 楠本 洋一

(1) 薬物乱用防止教室

講師：波佐見中学校学校薬剤師 松本 直樹先生 10月26日(月)

中学校3年生の生徒及び保護者向けに、薬物乱用防止教室を開催しました。薬物乱用が、健康や家族・社会に及ぼす影響について、具体的な事例を挙げて、お話をいただきました。長崎県でも大麻草の栽培から、乾燥大麻の利用が報道がされ、身近に迫ってきていると痛感しています。子どもたちには薬物の恐ろしさと「絶対に手を出さない」という強い意識に繋がることを願っています。



(2) スクールカウンセラーによる講演

講師：波佐見中学校 スクールカウンセラー 藤本 菜夏先生 10月23日(金)

中学校2・3年生を対象に、心の持ち方や気持ちの切り替え等、自分の心のコントロールについて、お話がありました。具体的な事例「友達にあいさつをしたのに、返事がなかったこと」を取り上げられ、丁寧に人の心理や考え・気持ち・行動についての話があり、とても参考になったのではないかと思います。中学生の頃は、ちょっとした心のボタンの掛け違いが、大変なストレスに発展することもあります。子どもたちにとって、心のコントロールの一助になったと感じました。



【広告】

波佐見介護用品展示場

最近、ばあちゃんふらつき
きよらすねえ・・・



じいちゃんも旅行に
連れて行きたかねえ・・・

こんな時、こんなものありますっ！

859-3715

波佐見町宿郷230-1 (湯口酒店様内)

TEL85-3026

9:00~18:00 (平日・土)

toko 医療と介護をサポート
有限会社 トーコー

座ったままでウォーキング♪
あしふみ健幸ライフ



座って踏むだけ！！
5分で1000歩！
いつでもどこでも、優しい木の
温もりに癒されますよ。

お悔み申し上げます

ご結婚おめでとうございます

お誕生おめでとうございます

戸籍の窓



波佐見町ふるさとづくり応援寄附金

10月寄附実績 4,772件 125,834,200円
 令和2年度累計(10月末時点) 18,910件 483,429,700円

波佐見町ふるさと納税応援メッセージ

- ・波佐見焼が好きで、申し込みました。コロナが落ち着いたら、実際に足を運びたいと思っています。遠くから、応援しています。
- ・丈夫で使いやすくオシャレな波佐見焼は以前から大好きです！我が家の食器は波佐見焼ばかりです。
- ・ふるさと納税 Book がかわいくて、とてもよくできていると思いました。また、町全体をあげての取り組みに感銘を受けました。ぜひ波佐見町に行って、陶芸体験や窯元の見学をしたいと思いました。

人のうごき(11月末)

人口	14,569人(+3)
男	6,879人
女	7,690人
世帯数	5,239世帯(±0)
転入	34人
転出	32人
出生	10人
死亡	9人
	()は前月比

※外国人住民含む

休日在宅当番医	12月20日	山住医院	東彼杵	0957-46-1162
	27日	岩永医院	東彼杵	0957-47-0014
	30日	いちのせ内科循環器科	波佐見	85-7770
	1月1日	八並整形外科・リハビリテーション医院	波佐見	85-5775
	2日	小鳥居病院	波佐見	85-3408
	3日	山本整形外科	川棚	82-2495
	10日	まつお産婦人科	川棚	82-2038
	11日	松村内科・消化器科	東彼杵	0957-47-0709
	17日	三島眼科医院	東彼杵	0957-46-0340
	24日	本川内科歯科医院	川棚	82-2010
※診療時間 9:00~17:00				

クリスマスに、花火を打ち上げます！

【日時】 12月25日(金)
20時00分~20時15分(予定)
【観覧場所】 桜づつみロード(波佐見温泉周辺)

【来場者用駐車場】

JA育苗センター、農村環境改善センター、南小学校体育館、JAライスセンター
 ※打ち上げの様子は波佐見ケーブルテレビでの生中継も予定しております。

(一社)波佐見町観光協会

交通事故発生状況

令和2年1月から令和2年8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	23 (-11)	27 (-9)	29 (+3)	79 (-17)
死者	0 (-1)	1 (+1)	0 (-1)	1 (-1)
傷者	28 (-13)	34 (-6)	41 (-1)	103 (-20)
物件事故	174 (-30)	231 (-35)	129 (-62)	534 (-127)
飲酒事故	0	2	1	3
無免許事故	0	1	0	1

「昭和の時代ヘタイムスリップ」

令和3年1月11日(月)に昭和おもしろ遊び塾が開催されます。凧作りや羽子板への絵付け体験や竹馬・羽根つき・こま回しなど昔懐かしい遊びを親子や友達同士と一緒に遊び、昭和の時代ヘタイムスリップしてみませんか？

【場所】 やきもの公園

【時間】 11時00分~14時00分

【問い合わせ先】 (一社)波佐見町観光協会

☎ 85-2290

【広告】

バスルーム・キッチン・トイレ・洗面台

水まわりのリフォームならあるある館。

水まわりのリフォームならあるある館。水まわりのリフォームならあるある館。

あるある館の特長

- リフォーム・リノベーション、金銭負担、リフォーム・リノベーション、金銭負担、リフォーム・リノベーション、金銭負担。
- サービスエリアは、あえて狭く、どんな小工事も丁寧に対応する。あえて狭く、サービスエリアは、あえて狭く、どんな小工事も丁寧に対応する。
- アフターケア万全・即対応。【狭いエリアマナー万全】だから、金銭負担も安心。

安く済む印血の量販店。あるある館のメリットは？

水まわりは、血心水漏れや詰まりなどトラブルが付きもの。あるある館なら引き直しもずっと安心。専門店の工賃から「ただ、商品も取替える」のではなく、みんなに優しく、安く済ませようとおしゃべりな店員が平に入ります。

●他社様と同等の比較の場合はお見積りさせていただきます。(ご自身の家は別料)

LIZIL REFORM SHOP

あるある館

職人さんがいる会社だから、必ずて品質力保証。

(有)アサダ建設 **あるある館**

0120-58-3986

長崎県東彼杵郡波佐見町折原1076-3

暮らしのカレンダー

※図書館休館日については、P13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※	1月4日(月) 1月18日(月)	波佐見町役場	9:30~11:00
※印鑑とマイナンバーカード(又は通知カード及び写真付身分証)が必要です。			
健康相談	1月7日(木)	波佐見町役場	9:00~11:00
乳児健康相談			
[R2年7月生]	1月5日(火)	総合文化会館	9:15~9:30受付
[R2年3月生]	1月26日(火)		
1歳6か月児健診			
[H31年4月9日~R1年6月10日生]	1月13日(水)	総合文化会館	13:00~13:20受付
2歳児歯科健診			
[H30年7月29日~8月20日生]	1月6日(水)	総合文化会館	13:00~13:20受付
5歳児健診			
[R27年12月11日~R28年1月31日生]	1月21日(木)	農村環境改善センター	13:00~13:15受付
認知症家族会	1月18日(月)	総合文化会館	13:30~15:00
原爆健診	1月26日(火)	総合文化会館	10:00~11:00
献血	1月3日(日)	まつばや波佐見店	14:30~16:30

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	
12月16日(水)13:30~16:00	◎相談員 石橋安幸;一瀬信子
26日(土)9:30~11:30	◎相談員 谷添岩男;岳邊忠彦
1月6日(水)13:30~16:00	◎相談員 石橋安幸;前田順子
13日(水)13:30~16:00	◎相談員 一瀬信子;納富政彦
23日(土)9:30~11:30	◎相談員 石橋安幸;岳邊忠彦
27日(水)13:30~16:00	◎相談員 一瀬信子;谷添岩男
弁護士相談 ※心配ごと相談での予約が必要です。	
1月9日(土)	◎相談員 齋藤隆信弁護士
人権相談 (役場相談室)	9:00~12:00
1月6日(水)	◎相談員 中嶋佳代子;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
1月14日(木)	
F P 相談 (役場相談室)	9:00~20:00
12月25日(金)	◎相談員 ファイナンシャルプランナー
夜間納税相談 (役場相談室ほか)	17:15~20:00
12月25日(金)/1月25日(月)◎相談員	税務課ほか
消費者相談 (役場商工観光課 ☎85-2162)	
随時ご相談ください	◎相談員 西川夕子

今月の納金

- 固定資産税
- 水道料金
- 保育料
- 町営住宅使用料
- 国民健康保険料
- 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料

口座振替日は25日です

はじめよう！はたちの献血

1月から2月までの2ヶ月間は「はたちの献血」キャンペーン期間です。若年層の献血協力者数は年々減少傾向にあります。また、冬場は風邪やインフルエンザなどで体調を崩す方が多いこともあり、献血者が少なくなります。

献血は身近にできるボランティア。血液を必要としている方々の笑顔のため、今年新たに「はたち」を迎えた方々をはじめ、多くの皆様の温かいご協力をお願いいたします。



マイナンバーカード臨時申請・交付窓口のご案内

下記の日程でマイナンバーカード申請サポートを行います。当日は写真撮影も行います。交付通知ハガキが届いた方は、役場でマイナンバーカードの受取りができません。

【必要なもの】

- 運転免許証と健康保険証、通知カード、認め印

※申請から受取りまで約2か月かかります。



【場所】	住民福祉課 戸籍班
【日時】	12月23日(水) 9:00~19:00 1月7日(木) 9:00~19:00 1月24日(日) 9:00~12:00

上記の日程以外で写真の撮影を希望される方は、事前にお問い合わせください。

●お問い合わせ先 住民福祉課 戸籍班 ☎85-2238

催し物

波佐見町成人式	1月3日(日)	総合文化会館
町消防出初式	1月10日(日)	総合文化会館
昭とおもしろ遊び塾	1月11日(月)	やきもの公園
波佐見一周駅伝	1月24日(日)	中学校前スタート・ゴール
生涯学習のつどい	1月31日(日)	総合文化会館



▲社会福祉協議会の方による、非常食づくりの実演



▲女性消防団が毛布を使った担架作りを教えてくださいました。

「クリスマス？なにそれ美味しいの？」
木場信宏

広報担当 木場の小畷こばなし
「来年のことを言えば鬼が笑う」とあるが、来年こそは旅行に出掛けたいと願っています。来年こそは、皆さま楽しく過ごせていますか？」

この避難訓練は、特定健診の受診率が乙長野郷で60%を超えたことに伴い、町国保から10万円が特典として支給され、地元へ還元するためにその特典を利用して開催したと伺いました。ご自身の健康管理のためにも、皆さまも特定健診、受けられてみてはいかがでしょうか(対象は40歳から74歳の方です)。さて、実は12月25日には湯治楼近隣で花火の打ち上げが予定されています(時間:8時00分~8時15分)。私は特に予定がないので写真撮影に行きます。一人寂しい私に気が付かれた方はどうか話しかけてやってください。

