


 広報  
**波佐見**  
 HASAMI Public relations magazine

No.585

11

November 2011



### HASAMI CONTENTS

23年度上半期財政状況……………	2	暮らしと情報……………	12
さあ広げよう！文化の輪…	4	社協だより……………	14
役場から……………	5	波高だより……………	16
みんなのひろば……………	8	窓……………	17
スポーツ……………	10	暮らしのカレンダー・えんちのごはん…	18
健康一口メモ……………	11		

### ～虎退治を披露～

10月23日、総合文化会館で開催された『第8回長崎県子ども伝統芸能大会』では、本町の野々川浮立保存会が出演し、見事な演技を披露しました。



町では、年2回以上、「地方自治法」及び「波佐見町財政事情説明書の作成及び公表に関する条例」に基づき財政状況を公表しています。

年間計画では4月号の当初予算状況、10月号で前年度決算状況、そして今月号で9月末までの上半期執行状況等をお知らせします。

**地方自治法第243条の3**  
地方公共団体の長は、条例の定めるところにより、年2回以上歳入歳出予算の執行状況及び財産、地方債及び一時借入金の内容を公表しなければならない。

## 一般会計の補正

### ●補正の概要

当初予算については、4月号でお知らせしていますが、9月末までに普通交付税の額の決定や前年度の繰越金などの確定に伴う財源補正のほか、工業用水道事業の経費や東日本大震災関連経費等の補正を行いました。

さらに、22年度に経済対策交付金として配分された予算から本年度への繰越額2億2858万円を加えた56億6008万円が本年度に執行する予算の総額となっています。

## 普通交付税等の状況

歳入の主なものとしては、普通交付税があります。これは、標準的な行政経費（基準財政需）を差し引いて算出されるものです。

平成23年度の普通交付税は、7月に17億8877万円が決定され、前年度と比較すると8241万円の増額となりました。

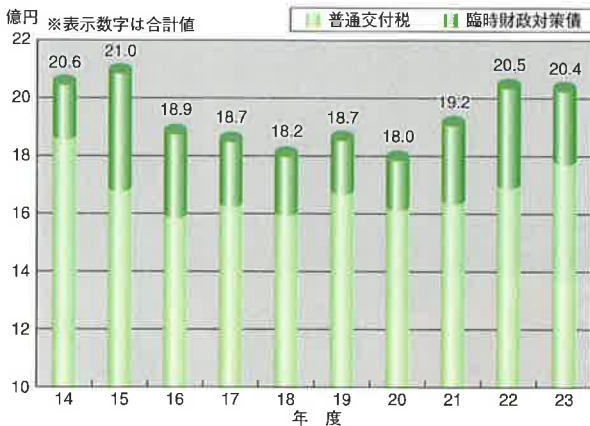
また、普通交付税総枠の財源不足分を補う臨

## 補正で追加・増額した主な事業

- 公債費繰上償還（元金および補償金） 5,300万円
- 工業用水道事業関連経費 4,889万円
- 耕作放棄地再生利用緊急対策交付金事業 1,817万円
- 地域グリーンニューディール事業 1,680万円
- 総合健康管理システム 800万円
- 公務災害補償分担金 752万円
- ふるさと雇用再生事業 531万円
- 自然災害防止事業 505万円
- 東日本大震災救援経費 343万円

## 普通交付税及び臨時財政対策債の推移

※表示数値は合計値



## 一般会計の歳入状況

科目	予算額	収入額	収入率
町税	11億2,910万円	6億6,002万円	58.5%
地方譲与税	6,200万円	1,824万円	29.4%
地方消費税交付金	1億3,800万円	7,342万円	53.2%
地方特例交付金	1,450万円	1,450万円	100.0%
地方交付税	18億1,887万円	13億4,266万円	73.8%
その他交付金	1,460万円	460万円	46.9%
分担金・負担金	1億1,714万円	4,447万円	38.0%
使用料・手数料	7,428万円	3,777万円	50.8%
国庫支出金	8億5,678万円	2億8,437万円	33.2%
県支出金	5億4,166万円	9,627万円	17.8%
繰越金	1億3,051万円	1億3,051万円	100.0%
町債	5億4,060万円	0万円	0.0%
その他収入	2億2,204万円	1,542万円	6.9%
合計	56億6,008万円	27億2,225万円	48.1%

れを行うため、まだ収入がありません。

## 歳入の執行状況

一般会計に計上された歳入予算額に対し、上半期は27億2225万円、48.1%が収入されています。町税や普通交付税、交付金については、納入される時期が決められており、それに合わせた収入があります。国庫及び県支出金は、事業完了時に交付されるため、収入率が低くなっています。町債も同じく、事業完了後に借入れを行うため、まだ収入がありません。

時財政対策債発行可能額2億5358万円と合わせた実質的な普通交付税は、20億4245万円となり、ほぼ昨年並みの配分となりました。

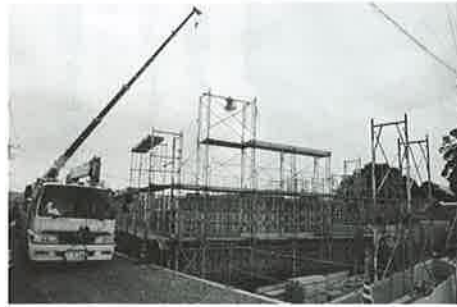
近年は、経済不況に対する国策により増加傾向にあり、臨時財政対策債を含んだ金額は、三位一体改革前の水準と変わらなくなりました。しかし、円高の影響や東日本大震災をはじめ、国内外での大災害の影響により、経済動向はますます不安定です。今後も国の動向には注視する必要があります。

## 歳出の執行状況

9月までの支出済額は22億8038万円、予算額に対し40・3%となっています。

若干低めの執行率となっていますが、大規模な事業については、着手していても事業完了後に支出を行うため、

多くの事業が下半期に及んでいることからこのような結果となっています。既に着手している大きな事業としては、町営住宅鹿山団地建替事業、西ノ原区画整理事業や町道整備事業があります。



▲現在建設中の鹿山団地

## 一般会計の歳出状況

科目	予算額	執行額	執行率
議会費	1億1,094万円	6,343万円	57.2%
総務費	5億4,768万円	2億2,034万円	40.2%
民生費	18億1,852万円	7億4,652万円	41.1%
衛生費	3億6,111万円	1億5,018万円	41.6%
労働費	1億992万円	5,352万円	48.7%
農林水産業費	1億9,189万円	6,119万円	31.9%
商工費	1億9,021万円	9,415万円	49.5%
土木費	8億8,784万円	2億8,061万円	31.6%
消防費	2億2,931万円	9,600万円	41.9%
教育費	4億2,470万円	1億7,818万円	42.0%
災害復旧費	2,871万円	234万円	8.2%
公債費	7億3,925万円	3億3,392万円	45.2%
予備費	2,000万円	0万円	0.0%
合計	56億6,008万円	22億8,038万円	40.3%

## 基金の状況

22年度末の基金積立額の内訳は次の表のとおりです。

総額24億6539万円となっており、21年度末に比べ1318万円減少しました。

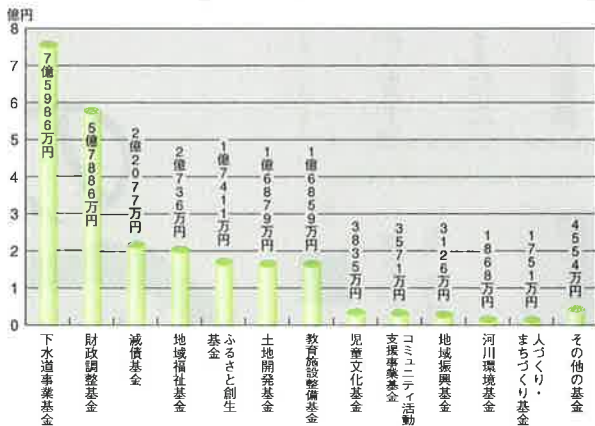
主な要因は、現在の債務残高が将来負担とならないように減債基金を取り崩し繰上償還の財源としたことによるものです。22年度の効率的な執行により、積み戻しを行ったため、わずかな減少にとどまりました。

今後は、これまでの西ノ原土地区画整理事業や公共下水道事業に加え、町営工業団地や工業用水道事業など、町の将来を左右する大きな事業が予定されています。

財源が不足した場合、基金の取り崩しも考えられるため、適切な管理が必要となります。

## 基金積立額の内訳(22年度末)

基金とは、特定の目的や財源調整のために積み立てられたもの



## 一般会計以外の上半期執行状況

### 上半期執行額

### 特別会計

### 企業会計(上水道会計)

会計名	予算額	収入済額 (収入率%)	支出済額 (執行率%)
国民健康保険事業	18億3,759万円	7億5,564万円 (41.1)	7億6,589万円 (41.7)
後期高齢者医療事業	1億2,278万円	7,479万円 (60.9)	4,241万円 (34.5)
介護保険事業	9億7,676万円	3億9,339万円 (40.3)	4億1,038万円 (42.0)
公共下水道事業	4億3,746万円	1億418万円 (23.8)	1億5,941万円 (36.4)
工業団地整備事業	3億4,532万円	5,432万円 (15.7)	4,483万円 (13.0)

区分	予算額	執行額(%)	
収益的収支	<b>収入</b>	2億7,523万円	1億3,641万円 (49.6)
	(営業)	2億7,470万円	1億3,596万円 (49.5)
	(営業外)	53万円	45万円 (84.9)
	<b>支出</b>	2億4,807万円	6,985万円 (28.2)
	(営業)	2億1,555万円	5,489万円 (25.5)
	(営業外)	3,152万円	1,496万円 (47.5)
資本的収支	(予備費)	100万円	0万円 (0.0)
	<b>収入</b>	3,638万円	138万円 (3.8)
	(企業債)	3,000万円	0万円 (0.0)
	(工事負担金)	638万円	138万円 (21.6)
	<b>支出</b>	1億8,363万円	6,704万円 (36.5)
	(建設改良)	1億88万円	2,586万円 (25.6)
(企業債償還金)	8,275万円	4,118万円 (49.8)	

# さあ広げよう！文化の



## 文化協会紹介

このコーナーでは毎月、町文化協会加盟団体（クラブ）を2団体ずつ紹介しています。  
興味ある団体がございましたら、問い合わせ先へご連絡ください。

## 絵画クラブ

風景画を中心に油絵制作を行っている「絵画クラブ」をご紹介します。

### ●活動内容

絵画クラブは、現在一人で活動しています。油絵を気の向くままにたしなんでいます。

大自然を背景に風景画などでリラックスした時間を過ごし、気分転換もできます。

これまで絵画の経験をお持ちの方をはじめ、絵画に関心をお持ちの方は声をかけてください。

入会をお待ちしています。

●問い合わせ先 田崎良子さん

まで



## 波佐見児童合唱団

歌を楽しく歌うだけではなく、集団の和や社会性を重んじる団活動を目指している、高校3年生から幼稚園児まで101人の「波佐見児童合唱団」をご紹介します。

### ●活動日時・場所

毎週土曜日 小5以上 13時半～17時

小4 13時半～16時

小3以下 14時半～16時

場所：中央小学校音楽室

### ●活動内容

年1回の定期演奏会の他、町内外の音楽祭等への出演、老人ホーム慰問や県外への演奏旅行なども積極的に行っています。

写真は10月10日、ハウステンボスガーデニングワールドカップ・フラーショーに出演した様子です。合唱団オリジナルの「花いっぱいメドレー」を会場に響かせました。皆さんの入団をお待ちしています。

### ●問い合わせ先

育成会会長 児嶋 秀典さん

まで





## 「子ども手当」について

子ども手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな成長を社会全体で応援することを目的として、中学校修了前（満15歳到達後の最初の3月31日）までのお子さんを対象として支給されてますが、平成23年10月から子ども手当制度が変わりました。

制度改正に伴い、平成23年10月以降の子ども手当の手続きについては、これまで子ども手当を受けていた方も含め、申請を行う必要があります。

なお、今まで子ども手当を受けていた方については、10月下旬に通知を行っています。

※平成24年4月以降の制度については、未定です。

### ★申請について

①今まで子ども手当を受給していた方

経過措置により、平成24年3月31日までに申請を行えば、平成23年10月分から遡って支給されます。

②転入・出生などにより波佐見町で新たに受給資格が生じた方

平成23年10月以降に出生した方に対する子ども手当や転入さ

れた場合の子ども手当は、①の対象にはなりません。

申請された月の翌月から支給が開始されます。お住まいだった市町村から転出した日や出生日の翌日から15日以内に申請が必要です。

※公務員の方は、勤務先で申請を行ってください。

### ★支給について

子ども手当は、平成24年2月と平成24年6月に支給されます。

申請についての①に該当する方は、平成23年11月30日（水）までに申請を行うと、平成24年2月に平成23年10月分、平成24年1月分が支給されます。11月30日を過ぎた場合は、平成24年2月の支給に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

### ★申請に必要なもの

●印鑑（シャチハタは不可）

●受給者の健康保険証

●受給者名義の通帳

●その他状況に応じて、別途書類が必要な場合があります。

## 子ども手当概要

制度	子ども手当 (平成23年9月まで)	平成23年10月から子ども手当 (平成23年10月から平成24年3月まで)								
受給者	波佐見町に住所があり、支給対象児童を養育している父母等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>波佐見町に住所があり、支給対象児童を養育している父母等又は未成年後見人</li> <li>※離婚協議中により別居している場合は、支給対象児童と同居している方が優先されます。</li> <li>・父母が海外にいる場合、父母が指定する支給対象児童を養育している者</li> <li>・児童福祉施設等の設置者、里親</li> <li>※児童福祉施設等に入所する子どもへの子ども手当は、原則施設設置者に支給されます。</li> </ul>								
支給対象児童	中学校修了前の子ども (15歳到達後の最初の3月31日まで)	国内に居住する中学校修了前の子ども (15歳到達後の最初の3月31日まで) ※留学の場合は対象となる場合があります。								
所得制限	なし	なし								
支給額 (月額)	一律 13,000円	<table border="0"> <tr> <td>3歳未満（一律）</td> <td>15,000円</td> </tr> <tr> <td>3歳～小学生まで（第1子、第2子）</td> <td>10,000円</td> </tr> <tr> <td>3歳～小学生まで（第3子以降）</td> <td>15,000円</td> </tr> <tr> <td>中学生（一律）</td> <td>10,000円</td> </tr> </table>	3歳未満（一律）	15,000円	3歳～小学生まで（第1子、第2子）	10,000円	3歳～小学生まで（第3子以降）	15,000円	中学生（一律）	10,000円
3歳未満（一律）	15,000円									
3歳～小学生まで（第1子、第2子）	10,000円									
3歳～小学生まで（第3子以降）	15,000円									
中学生（一律）	10,000円									

詳しくは、下記までお問い合わせ  
 わせください。

### ●問い合わせ先

住民福祉課子育て支援係

☎85・2111（内線117、118）



## 教育委員に 松岡憲了さん（金屋）



▲新しく就任された松岡憲了さん

教育委員会委員に松岡憲了さんが新しく就任されました。任期は平成23年11月1日から4年間です。

また、前委員の矢次靖人さん（金屋）におかれましては、平成15年11月から2期8年間にわたり教育委員としてご尽力いただきました。

### 町 県 民 税 は 特 別 徴 収 で ！

#### ■町県民税の特別徴収は、事業主の義務です■

特別徴収とは、事業主が従業員に支払う毎月の給与から町県民税を差し引いて、納税義務者である従業員の方に代わって、町へ町県民税を納める制度です。

地方税法及び町の条例により、所得税の源泉徴収を行う事業主は、町県民税を特別徴収する義務があります。

#### ■特別徴収のメリット■

毎月の給与から天引きされる形になるため、納め忘れがなくなります。また、個人で納付する普通徴収は1年分の町県民税を4期で納付いただきますが、特別徴収は毎月納付いただきますので、1回あたりの負担額が少なくなります。

#### ■特別徴収への切り替えは■

毎年1月末までに町に提出される給与支払報告書で「特別徴収」を選択してください。また、年度途中での切り替えも可能ですので、詳しくは下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 役場税務課住民税係 ☎85-2111（内線121・122）

## 牛、豚、鶏などの飼養者は 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、愛玩目的を含めて家畜を1頭（羽）でも飼養されている方は、その飼養状況などを家畜伝染病予防法により、毎年県への報告が義務付けられました。

下記の家畜を飼養している方は、報告書の提出が必要となりますのでご理解とご協力をお願いします。

#### ●対象家畜

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、七面鳥を平成23年10月1日現在で飼養している方

報告書（様式）については、役場農林課農政係に準備しています。

●提出期限 11月30日（水）まで

●提出先及び問い合わせ先 下記までお願いします。

●問い合わせ先 役場農林課農政係 ☎85-2111（内線152）



## 波佐見再発見塾 2011

『波佐見再発見塾2011』が10月22日、23日に勤労福祉会館を主会場に開催されました。

昨年11月の『第六回日本再発見塾in長崎県波佐見町』での経験を生かし、『やきもの・農業のまち波佐見』で「手づくり」をテーマに開催されました。町外からの参加者30名が三股郷での野外活動や絵付け体験、村木郷での収穫体験、鬼木郷での昼食など波佐見を“再発見”する素晴らしい機会となりました。



▲参加者による絵付け体験



▲三股での鑄込み見学



▲参加者・スタッフ全員で皿盛り



▲夕食交流会では、波佐見の郷土料理が盛りだくさん



▲鬼木での昼食



▲畑の原窯跡でのオークション

### ～めし碗グランプリ～

個性あふれる日本一の“めし碗”を決める『第6回めし碗グランプリ展』が行われ、磁器・陶器部門に今回からプロダクト部門が新たに加わり全国から応募された521点の中から、グランプリ大賞に兵庫県の藤岡光一さんの作品『漆器文様碗』が選ばれました。

町内からは、2点の作品が入選しました。

※受賞者名は敬称略



グランプリ大賞  
「漆器文様碗」  
藤岡 光一（兵庫県）

優秀賞（町内の入選作品）

作品名	氏名
丸々碗	山口和徳（町内勤務）
和み膳	松尾修介（村木）

### ～波佐見町防災訓練～

#### 災害時の対応と連携を再確認

10月23日、中尾郷グラウンドで波佐見町防災訓練が行われ、中尾郷及び井石郷（橋ノ谷地区）住民及び町消防団など約300名が参加しました。

中尾郷における土砂災害を想定した避難訓練では、午前8時に自治会長から有線放送で中尾郷及び井石郷（橋ノ谷地区）住民に指示があり、中尾郷グラウンドに避難をする設定で行われ、災害時の対応や協力体制などを再確認していました。

そのほか訓練では、消防団による火災防ぎょ訓練、消防団第2分団によるチェーンソー・エンジンカッター・担架などの救助資機材による訓練及び第5分団による小型ポンプ操作法の披露、地震体験車による地震の体験も行われました。

参加者は、防災意識を高めるとともに、普段見ることができない消防団の訓練披露に大きな拍手を送っていました。





シルバー人材センター

## ボランティア活動実施

10月15日、波佐見町シルバー人材センター会員の方により、町体育センター周辺の草刈り奉仕活動が実施されました。当日は、48名の会員が参加。草刈機や鎌で丁寧に刈り取り、ボランティアに爽やかな汗を流していました。



▲奉仕作業を行うシルバー人材センター会員

峡の里豊穰太鼓祭

## 太鼓の響きに感動

10月8日、田ノ頭郷河川公園において、『第15回峡の里豊穰太鼓祭』が開催されました。

今回は、橋太鼓響座（宮崎県）、飛龍八幡太鼓奉友会（福岡県）、おおむら太鼓連くじら太鼓（大村市）、地元鹿山雷神太鼓の4組による演奏が行われました。

それぞれに特徴がある演奏に、来場者は最後まで聞き入っていました。



▲橋太鼓響座



▲鹿山雷神太鼓

岡部清さん

## 100歳おめでとございます

特別養護老人ホームはさみ荘に入所されている岡部清さんが、このほど100歳の誕生日を迎えられ、一瀬町長から花束が贈呈されました。

また、同所に入所されている妻の岡部トミさんも7月に100歳の誕生日を迎えられており、県内の最高齢夫婦となられています。

これからも、ご夫婦そろってのご長寿をお祈りいたします。



▲一瀬町長から花束を受け取る岡部さん

# みんなのひろば



様々なおもてなしを満喫

## 中尾山秋陶めぐり

10月29日、30日、中尾郷で『第10回中尾山秋陶めぐり』が開催されました。15の窯元などが出店し、来場者はお目当ての器を見定めたり、店先でお茶やお菓子などのおもてなしを受けていました。

文化の陶四季舎では、新メニューとして波佐見の郷土料理「ぼうぶらずうし」が加わり、鯨やかぼちゃ、里芋などが入って深みのある味が好評でした。

中尾山交流館では、「しし鍋」の振る舞いや第2回温故陶新塾企画展「冷汁」碗や「トルコ・サライス」の展示が行われていました。



▲ぼうぶらずうし



▲器を見定める来場者

畑の原祭り

## 今年も賑った畑の原

10月23日、村木郷において『第6回畑の原祭り』が開催されました。

今年は、フォルクローレの演奏で幕を開け、波佐見中吹奏楽部、波佐見ベンチャーズなどの演奏が行われました。

また、会場では地元村木郷の農産物販売コーナーなどもあり、大盛況でした。



▲農産物販売





関東の地から故郷波佐見を応援

## 東京波佐見会郷寄り総会

10月16日、『第27回東京波佐見会郷寄り総会』が開催されました。波多野幸雄東京波佐見会会長の挨拶に続き、一瀬町長がこの1年の本町の状況を説明しました。参加した会員の方は、ふるさと波佐見の動向について、終始熱心に耳を傾けていました。

懇親会では、出身地区ごとに分かれたテーブルで、約60名の参加者が故郷波佐見の話や近況の話題に花を咲かせていました。

なお、東京波佐見会では、会員を募集しています。関東居住のご家族やご親戚に是非ご紹介ください。



▲総会



▲盛り上がった懇親会

## 第45回町民文化祭

# 波佐見の文化 大集結

10月29日・30日、町民文化祭が総合文化会館で開催されました。

会場には、書道や盆栽、生け花など活動の成果を示す作品が所狭しと展示され、来場者の目を楽しませていました。

30日の芸能発表では、波佐見中学校吹奏楽部の演奏でスタート。

合唱やバレエ、フラダンス、詩吟、トリム体操、日本舞踊など多様な演技が披露され、会場からは盛大な拍手が送られました。



▲小中学生の作品展示



▲波佐見高校吹奏楽部



▲錦城会による波佐見の吟詠



▲会場も一緒にトリム体操



▲大正琴波佐見クラブ

平成23年健康づくり

# 町民大運動会

10月9日、2年に一度の大イベント『健康づくり町民大運動会』が開催され、各地区とも一丸となって優勝を目指しました。競技では、力と技、チームワークが競われ、一生懸命に競技する選手に対して各地区のテントからはたくさんの方の応援が送られ、会場は大いに盛り上がりました。総合成績では、協和が前回に続いて優勝。準優勝に永尾、第3位に野々川が入りました。躍進賞は前回から13位上がった折敷瀬西が獲得しました。



▲波佐見ならではの皿板運びリレー



▲安永綾さん・紫音さん親子による選手宣誓



▲熱の入ったテントでの応援



10月16日に、3地区青少年剣道生月大会が開催され、県北地区の中学校が参加。中学生女子の部において、波佐見中学校女子剣道部が参加15チームの頂点に立ちました。今後の更なる活躍が期待されます。

## 波中剣道部女子生月大会優勝



▲優勝した波中剣道部メンバー



▲優勝した鴻ノ巣少年野球クラブ



▲準優勝した東小アトムズ

10月16日、23日に、第26回波佐見町長杯争奪学童軟式野球選手権大会が開催されました。大会は、県内及び佐賀県から32チームが参加。決勝は、鴻ノ巣少年野球クラブと東小アトムズの町内同士で行われ、4対1で鴻ノ巣少年野球クラブが優勝しました。また、波佐見パイレーツが第3位でした。

## 町長杯学童軟式野球大会 鴻ノ巣少年野球クラブが優勝

### 記録 (町内小学生の1位のみを記載) ※敬称略

◎100m 小学4年生(男子) 太田 秀哉(中央小) 16秒0 小学5年生(男子) 松本 泰星(南小) 15秒7 小学5年生(女子) 山口 由葵(中央小) 15秒4 ◎800m 小学5年生(女子) 山口 由葵(中央小) 2分49秒	◎1000m 小学6年生(男子・1組) 堀田 滉一(中央小) 3分35秒 ◎走り幅跳び 小学5年生(男子) 島尾 弘毅(南小) 3m80cm ◎ソフトボール投げ 小学4年生(女子) 岩崎かのん(中央小) 30m23cm 小学5年生(男子) 田崎 陸胡(中央小) 44m57cm
--	--

10月22日、第20回郡内小学生の陸上記録会がそのぎシーサイド公園で開催され、トラックの部4種目と、フィールドの部2種目に参加した4年生から6年生の293名が自己新記録を目指しました。



## 郡内小学生 陸上記録会



# 健康一口メモ

304号

## 薬をもっと利用しましょう

大村東彼薬剤師会

福田 佳子 (川棚町)

今回は薬剤師の視点からのご提案をさせて頂きます。病院・医院から処方されたお薬、余っている方いらっしゃいませんか？

残薬(薬が余る)理由のひとつに自分で服用しているお薬が何に効くのか、何故必要なのか良く把握していない事が挙げられます。勿論、なにかしらの症状があつて病院・医院を受診するのですからその為のお薬である事は間違いありませんが、効能効果・服用方法を曖昧なまま服用していると残薬を招く結果になりかねません。

主治医は、全部服用されている事を前提に診察されますので、余っている方は是非ご相談ください。また、効果を間違えると大変です。以前、娘さんが「肩がこった」と言ったところ、その家族が「これを貼れば良

い」と渡された貼り薬には「これは心臓病の貼り薬です」との記載があつたそうです。薬の形状も様々ありますのでご注意ください。

次に薬を服用して、いつもと違う症状を感じた事はありませんか？

私が遭遇した例として、最近良く使われる1か月に1回・1週間に1回服用する骨粗鬆症の薬で歯茎が浮いた感じ・歯茎の違和感を相談された事が何件もあり医師と相談の上、薬の変更や中止となつた方もいらっしゃいます。

他には、急に身体がだるくなつた・なんとなく不快感があるなどご相談頂いた方は処方された消炎鎮痛剤が合わなかつた事が原因でした。薬の為に口が渇く等も良くある症状です。

小さな変化でも伝える程の事ではないと自分で判断



せずにご相談される事をお勧めします。

また、受診時に伝え忘れた事、尋ねそこねた事、今更聞けない事、ちよつと聞きづら

い事はありませんか？血液検査結果の見方が分からない・薬とサプリメントの飲み合わせ・そしてこれは何の薬？等々も薬局に遠慮なくお問い合わせください。

もうひとつ大切な提案があります。薬局で「お薬手帳・薬剤情報」は是非お受け取りください。他科受診の際にとても役立ちますし、自分の服用履歴にもなります。

3月の東日本大震災後の受診の際もお薬手帳は大いに助けになつたそうです。自分の身を守るツールとなりますので健康管理にお役立てください。

もっと薬局と仲良くなつて薬局を大いに活用ください。

## こんにちは保健師です

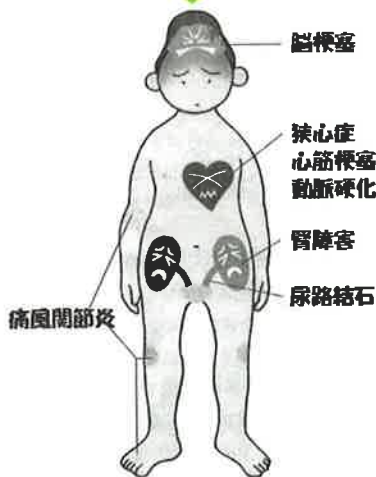
### 高尿酸血症・痛風を予防しましょう

高尿酸血症から起こる痛風は、豊かな食生活や運動不足などの生活習慣を背景に、40〜50歳代男性の発病が多い傾向にありましたが、最近では20〜30歳代での発病も増加しています。

高尿酸血症とは血液中に溶けている尿酸が異常に多い状態で、放置すると尿酸は結晶化し関節や腎臓などに蓄積、炎症を起こしいろいろな健康障害をまねきます。

予防のためには①肥満解消 ②軽い運動を続ける ③水分補給 ④ストレス解消 ⑤食生活の改善が必要です。高尿酸血症は初期の段階ではほとんど無症状です。早期発見のためには定期的に健診を受け、現在の健康状態を確かめることが大切です。

### 高尿酸血症の放置によりひきおこされる健康障害



高尿酸血症の早期発見のためにも年に1回特定健診を受けましょう

### 健康テレホンプログラム

☎0120-555-203

11月

- 月 あなどれない脂肪肝
- 火 寝ちがい
- 水 子どもの救急シリーズ③せき
- 木 お年寄りの中耳炎
- 金 舌痛症(舌の痛み)
- 土 包茎-手術しなくても治る?-

12月

- 月 足の浮腫
- 火 脳卒中の麻痺のむくみ
- 水 重症型インフルエンザ
- 木 眼のヘルペス
- 金 子どもの菌の形と数の異常
- 土 帝王切開

\*祝祭日は前日のテープが流れます。

**今年もやります！県産品  
「食べて、飲んで、贈って」キャンペーンⅢ**

11月は県産品愛用推進月間です。県内のスーパーなど県産品愛用推進協力店で、県産品を含むお買い物1,000円毎に専用の応募ハガキにスタンプを1個押します。スタンプ10個集めてご応募ください。県内21市町おすすめの特産品(3,000円相当)が合計3,150名様(プラス「特別賞」35名様)に当たります。ぜひご応募ください。

応募期間：12月20日(火)まで  
(※12月27日(火)到着分まで有効)

●問い合わせ先

長崎県産品「食べて・飲んで・贈って」キャンペーンⅢ事務局  
☎0120-599552(10:00~18:00(平日のみ))

**長崎県窯業技術センター一般公開開催**

●開催日時

11月23日(祝) 10:00~16:00

●内容

無料体験コーナー・クイズラリー・共同開発品の販売コーナーなど

入場無料ですが、10名以上の団体でご来場の場合は、事前にご連絡ください。

●開催場所・問い合わせ先

長崎県窯業技術センター(稗木場郷605番地2)  
☎85-3140 FAX85-6872

**狩猟解禁について**

11月15日~3月15日(イノシシ以外は2月15日)まで、狩猟が解禁となります。期間中は以下の点にご注意ください。

山林・田畑で作業をする際は、目立つ服装で自分の存在を周囲に知らせるよう心がけてください。また、狩猟に伴う危険行為や事故を見聞きしたときは、最寄りの警察署に通報をお願いします。

●問い合わせ先

県央振興局農業企画課 ☎0957-22-0389  
役場農林課農政係 ☎85-2111(内線152)

**1人でも雇ったら、入ろう！労働保険**

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇用する事業主は、法律により労働保険への加入義務があります。

加入手続は、労働基準監督署・ハローワークにおいて事業主が直接行うほか、事業主団体からなる「労働保険事務組合」へ事務を委託する方法があります。

詳しくは、最寄りの労働基準監督署・ハローワーク又は下記へご相談ください。

●問い合わせ先

長崎労働局労働保険徴収室 ☎095-801-0025

**子ども悩みごと語り所**

子どもが生まれ育ち、成長していく過程には様々な心配ごとがつきものです。幼児の頃には、病気やけが、小中学生になれば、勉強や友人関係、交通事故など、時として不登校や非行の問題などにも頭を抱えることがあります。

そんな状況に遭遇したときに親として何ができるか、どんな対処方法があるのか、悩んでおられる方もいらっしゃると思います。そんな悩みごとや心配ごとがありましたら1人で悩まずぜひご相談ください。お力になれると思いますので、勇気を出して下記へお電話ください。

●問い合わせ先

井村勝久さん(町主任児童委員・保護司)  
湯無田郷215番地 ☎85-3934 FAX85-4417

**奨学金について**

●奨学金の返還はお早めに！

長崎県育英会及び長崎県交通遺児奨学会では、奨学金の返還期日を守らず、滞納となっている方が増加し、大変困っています。あなたの返還金が、後輩の新たな奨学金となります。貸与を受けていた方は、返還期日を守り早めに納付いたしましょう。

●寄附金をお寄せください！

長崎県育英会及び長崎県交通遺児奨学会では、寄附金を受け付けております。

皆様から寄せられた浄財は奨学資金として活用させていただきます、奨学金事業の充実を図って参ります。

なお、寄附金は税制上の優遇措置が受けられます。

●問い合わせ先

財団法人長崎県育英会・長崎県交通遺児奨学会  
☎095-824-7501

**長崎県高性能農業機械利用  
技能検定試験(農業機械士)**

●試験日程 平成24年1月20日(金)

学科試験 9:30~11:00

実技試験 11:00~17:00

●対象者 一般

●試験場所 長崎県立農業大学校研修部(諫早市)

☎0957-26-1016

●受験申込締切 平成23年12月22日(木)

●問い合わせ先

役場農林課農政係 ☎85-2111(内線152)

**長崎県の最低賃金の改定**

平成23年10月12日(水)から

**1時間 646円**になりました。

●問い合わせ先

長崎労働局賃金室 ☎095-801-0033

## 平成24年度 幼稚園 新入園児募集中

☆対象児 平成18年4月2日生～平成21年4月1日生  
◇3歳になった時点で入園できます。

☆募集期間 12月25日(日)まで

★問い合わせ先

### アナンダ幼稚園

〒859-3714 波佐見町金屋郷194番地  
☎・FAX 85-2615  
ホームページ <http://ananda.todorokizan.jp/>

### 波佐見東幼稚園

〒859-3711 波佐見町井石郷2249番地  
☎ 85-2685 FAX 85-3795  
ホームページ <http://hasami-east.com/>



※入学願書は、ご希望の園へお問い合わせください。  
※個人情報保護のため、各世帯に願書が送付されませんのでご注意ください。

## 川棚警察署からのお知らせ

### ●犯罪被害者週間について

11月25日から12月1日までは「犯罪被害者週間」です。被害者支援について、一緒に考えてみませんか？

### ●長崎被害者支援センターについて

警察や関係機関と連携して、犯罪や事故の被害者とその家族等に対する相談、付添等の支援活動を行っています。犯罪や事故に遭われてお困りの方、支援が必要な方はご相談ください。

※秘密は厳守されます。相談は、無料です。

### ～相談先～

NPO法人長崎被害者支援センター  
☎095-820-4977 10:00～16:00  
(月～金曜日・第2土曜日)

## 波佐見町図書館だより

今月の新着本



斎藤道雄著  
黎明書房

シニアの心と身体を元気にする、座ったままできる体操30種を、体操のねらい、支援のポイントと合わせて紹介。シニアの身体がよく動く魔法の言葉と、支援のヒントも収録する。

シニアの心と身体を元気にする、座ったままできる体操30種を、体操のねらい、支援のポイントと合わせて紹介。シニアの身体がよく動く魔法の言葉と、支援のヒントも収録する。



五木寛之著  
祥伝社

悲しみの効用

「悲しいときは、きちんと悲しむ。悲しいときは、悲しみと向き合う」「老いるからこそ、見えてくるものがある」など、五木寛之による逆説的メッセージ。折々の講演、インタビュー、新聞や雑誌に掲載した文章をまとめて書籍化。



瀬谷ルミ子著  
朝日新聞出版

職業は武装解除

紛争地には兵士以外の職業がない。生き方を選べる環境を届けるために、私は武器を回収するプロになった…。30代の若さで「Newsweek 日本版」の「世界が尊敬する日本人25人」に選出された著者が、自らの軌跡を綴る。



白川浩道著  
朝日新聞出版

消費税か貯蓄税か

消費税増税は百害あって一利なし。景気回復と財政再建の二兎を追う「貯蓄税」を導入せよ！気鋭のエコノミストが、消費や所得(フロー)ではなく、余っている富裕層の貯蓄(ストック)に課税される税制を提案する。

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☆ (11月・12月)

毎週月曜日、第3木曜日、11月23日、12月23日  
及び年末年始 (12月28日～1月3日)

◇絵本読み語り◇

毎月第2土曜日 (10:30～ 総合文化会館)

## 高齢者へのおもてなし料理を学ぶ

～地域食事サービスボランティア講習会～



10月26日、地域で食事サービスに携わるボランティアの方々を対象にした講習会を開催しました。

長崎短期大学の林田美鳥先生を講師に、高齢者に喜ばれるメニューの調理実習を行いました。講義では、長崎短期大学が地域の方をお招きして実施している食事会の例を参考に、盛りつけや演出など高齢者の方により楽しく美味しく食事をしてもらう際のポイントについて学びました。



### ～おもてなしのポイント（抜粋）～

#### ●献立について

- ・季節感の演出（旬の食材や木の葉を使用する。行事食。）
- ・日頃食べられないものを食べたい（揚げ物、手の込んだ料理）
- ・懐かしさを感じさせる料理（郷土食も喜ばれる）

#### ●器・箸について

- ・夏は青磁・ガラスなどを使用し、冬は陶器・木製の器を。
- ・箸は、材質や形状によって使いにくい物もあるので配慮を。
- ・料理によっては、スプーンを用意するのもよい。

困ったなあ

そうだ！心配ごと相談所に行ってみよう

どこに相談したら…

～波佐見町心配ごと相談所～

住民のみなさまの日常生活のあらゆる悩みや心配ごとに応じ、適切な助言や援助を行うため「心配ごと相談所」を開催しています。

経験豊富な相談員が対応し、関係機関やサービス利用をご案内したり、橋渡しを行います。また、法律に関する事柄、遺言、財産や成年後見などの専門相談にも対応します。

心配ごと相談	毎週水曜日 13:30～16:00	農村環境改善センター
土曜日相談	毎月第4土曜日 9:30～11:30	総合文化会館
弁護士相談	奇数月の第2土曜日（予約制）	総合文化会館

※相談により知り得た内容は堅く守られますので、安心してご相談ください。



## お気軽にご相談ください ～社協の貸付金～

社会福祉協議会で取り扱っている教育支援資金（教育支援費・就学支度費）を紹介致します。

### 教育支援費

学校教育法に規定する高等学校以上に就学するのに必要な費用

修学先	貸付限度額	償還期間
高校	月35,000円×修学期間	10年
高専・短大・ 専修学校	月60,000円×修学期間	10年
大学	月65,000円×修学期間	10年

### 就学支度費

入学時に現金で揃えなければならない学校が指定した費用（入学金、制服代、教科書代等）が対象になります

- ・貸付限度額 500,000円以内
- ・償還期間 10年以内

\*貸付利子は無利子ですが、原則連帯保証人が必要です。

\*当借入制度には所得制限があり、日本学生支援機構または長崎県育英会の奨学金を優先します。

詳細は社会福祉協議会（電話85-2240）へお尋ねください。

### 善意の窓

#### ◆香典返しにかえて

- 中尾郷 北村 清美 様  
（御母堂故北村モト様）
- 志折郷 野添 吉郎 様  
（御夫人故野添シゲ子様）
- 鬼木郷 川平 五月 様  
（御主人故川平忠義様）
- 田ノ頭郷 宮崎 博俊 様  
（御母堂故宮崎貞子様）
- 皿山郷 松尾恵美子 様  
（御主人故松尾裕幸様）
- 村木郷 谷村 春喜 様  
（御夫人故谷村記香子様）
- 川内郷 藤本 榮治 様  
（御母堂故藤本レイ様）

#### ◆金一封

- 匿名 希望 望 様  
（両親の百寿を記念して）

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。それぞれの寄附に対し厚くお礼申し上げます。

波佐見町社会福祉協議会



### 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）
- 納富 政彦 様（宿郷）
  - 中島 文子 様（志折郷）
  - とどろき保育園 様（金屋郷）
  - 蓮池 保育園 様（宿郷）
  - 山下ホンダ商会 様（田ノ頭郷）
  - 松田洋服店 様（宿郷）
  - 福峰 陶苑 様（湯無田郷）
  - 俳画教室・光柳会 様
  - 波佐見町母子寡婦福祉会 様
  - 匿名 希望 四人会 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

### ボランティアの相談は 社会福祉協議会まで

ボランティアの希望や養成講座、保険に関するご相談は社会福祉協議会までどうぞ。

（電話 85-2240）

「第63回人権週間」  
**特設人権相談所開設**

「相談したいけど、相談先がわからない」、  
 「一歩が踏み出せない」など、家庭内のもめごとや相続に関する問題、近隣トラブルなどの悩みや心配ごとを相談してみませんか？

人権擁護委員や法務局職員が無料で対応します。秘密は厳守されますので、この機会にご利用ください。

◆「特設人権相談所」開設◆

11月30日（水）10：00～15：00

場所 役場 1階 相談室

相談員 人権擁護委員及び法務局職員



人権イメージキャラクター

人権問題でお困りのときは、お近くの  
 人権擁護委員にご相談ください。

◆本町の人権擁護委員

峯 巖 さん（田ノ頭） ☎85-2422

溝上 恵子さん（小樽） ☎85-8844

中村 郁子さん（宿） ☎85-5270

長崎県地方税回収機構

**差押財産合同公売会**

町税等の徴収のために差し押さえた家電製品や食器、日用品などの合同公売会を実施します。

波佐見町、大村市、平戸市、松浦市、西海市、佐世保市、時津町、長崎県が参加します。

◎日時 12月18日（日）

◇開場 9：00

◇入札 9：30～12：45

◎場所 平戸市 平戸文化センター大ホール

◎公売方法 入札・せり売り

◎当日必要なもの

- ・購入代金
- ・本人確認ができるもの（免許証、印鑑、保険証など）
- ・委任状（代理人が入札する場合）

※詳しくは各世帯回覧チラシをご覧ください。

●問い合わせ先

役場税務課住民税係

☎85-2111（内線121・122）



波佐見高校だより〈Vol.145〉

「ふれあい&交流」

10月1日にJR九州主催のウォーキングが波佐見町であり、県内外からの参加者約千人のおもてなしを、本校野球部の3年生36名がお手伝いしました。部員はユニフォーム姿でコースの沿道に案内役で立ち、参加者に大きな声で挨拶をしました。JR九州のHPには参加者から、「高校生を始め、地域の皆さんから温かい歓迎を受けました」「高校野球部員の爽やかな案内もあり、有難かったです」「高校の野球部員から案山子まで、まさに町挙げての歓迎振りにとても感動しました」などのメールが寄せられました。

10月15日に波佐見町交通安全母の会連合会主催の高齢者宅訪問活動があり、本校の文化部（吹奏楽・放送・科学・家庭奉仕・図書・家庭クラブ）の生徒24名が参加しました。町内22地区の高齢者のお宅を母の会の役員の方と中学生と一緒に廻りました。訪問先では、挨拶・自己紹介、訪問用件の説明の後、反射材や折り鶴をお渡しして、「車を運転する際はマナーを守って安全運転をお願いします。夜間に歩かれる時は、車に気をつけてください」とお願いをしました。参加した科学部の男子生徒は、「始めは緊張しましたが、役員のお母さんの上手なリードのお陰で、なんとかお話ができました」と感想を述べました。

10月27日の午後から文化発表会が体育館で開催されました。開会行事の後、吹奏楽部の演奏、1年3組の映像劇、放送部の朗読、有志のバンド演奏、のど自慢大会がありました。昨年度に引き続き、今年度も、県立虹の特別支援学校高等部の生徒さんが交流学习で、発表会に参加されました。休憩時間には、吹奏楽部員によるソロの楽器演奏を聞きましたが、楽しく交流をさせていただきました。短い時間で



▲文化発表会



▲高齢者宅訪問



▲JRウォーキング

※おことわり 連載中の「はさみ再発見」はお休みします。



休日在宅当番医

11月20日	カナザワ内科クリニック(川 棚)	83-3727
23日	小鳥居病院(波佐見)	85-3408
27日	山住医院(東彼杵)	0957-46-1162
12月4日	にいむら整形外科(川 棚)	82-6565
11日	坂口医院(波佐見)	85-3000
18日	みやた小児科医院(川 棚)	82-3735
23日	小鳥居内科・脳神経内科クリニック(波佐見)	20-7027
25日	松村内科・消化器科(東彼杵)	0957-47-0709
30日	田 渕 医 院(川 棚)	82-2111
31日	す が 眼 科(波佐見)	20-7575

※診療時間・・・9:00~17:00

人のうごき (10月末)

人 口	15,345人(+4)
男	7,241人
女	8,104人
世帯数	5,028世帯(±0)
転入	40人
転出	34人
出生	9人
死亡	11人
( ) は前月比	

平成23年9月における犯罪発生状況

		波佐見町	東彼杵郡内
9月中発生件数		7	9
犯 罪 別 認 知 件 数	凶悪犯	0	0
	粗暴犯	2	6
	窃盗犯	34	83
	知能犯	1	5
	風俗犯	0	0
	その他	4	12
平成23年発生総数		41	106

交通事故発生状況

平成23年10月末現在(H23.1~)  
※( )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	54(+25)	84(+11)	47(+3)	185(+39)
死 者	0(±0)	2(+2)	1(+1)	3(+3)
傷 者	82(+45)	111(+7)	66(-8)	259(+44)
物損事故	115(+17)	173(+4)	89(-4)	377(+17)
飲酒事故	4	3	0	7
無免許事故	0	0	1	1

10月に発生した町内事故の特徴

県内で死亡事故が多発しています。本町では現在0件ですが十分に注意しましょう。

【広告】

「みんなの技能のひろば」開催

- 日 時 平成23年11月27日(日) 10時~14時
- 会 場 長崎県立佐世保高等技術専門校  
(北松浦郡佐々町小浦免1572-26)
- 内 容 訓練生が製作した作品の展示即売  
体験コーナーやエコカー展示  
福引き抽選会など  
楽しいイベント盛り沢山!
- 問い合わせ先  
長崎県立佐世保高等技術専門校 ☎62-4151



成人記念写真  
ご予約承り中

九州写真師会プロコンテスト  
2011大会第1位2部門制覇



FUJICOLER 高級デジカメプリント

綺麗に撮れたら印画紙で残そう♡

18円

詳しくはお電話または Web で [www.studioyou.jp](http://www.studioyou.jp)  
ご予約・お問い合わせ

0956-85-7280

Studio-頌-



スタジオ頌

# 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	{12月5日(月) 波佐見町役場 9:30~11:00 12月19日(月) 波佐見町役場 9:30~11:00}
乳児健康相談	[H23年5月生] 12月1日(木) 総合文化会館 9:30~10:30受付 [H23年8月31日~9月21日生] 12月21日(水) 総合文化会館 13:20~13:50受付
2歳児歯科健診	[H21年5月3日~8月7日生] 12月6日(火) 総合文化会館 13:00~13:20受付
3歳児健診	[H20年5月9日~7月19日生] 12月7日(水) 総合文化会館 13:00~13:20受付
5歳児健診	[H18年9月17日~12月3日生] 12月20日(火) 農村環境改善センター 13:00~13:20受付
子育てサークル	{12月8日(木) 総合文化会館 10:00~ 12月22日(木) 総合文化会館 10:00~}
健康相談	12月1日(木) 波佐見町役場 13:00~15:30
【家族介護教室】	※12月7日までに予約が必要です。
	12月13日(火) 11:30~13:30 総合文化会館

### 来月の納金(12月)

- 固定資産税
- 水道使用料
- 国民健康保険料
- 介護保険料

11月の口座振替日は25日です

## そうだん

心配ごと相談 (町社会福祉協議会 ☎85-2240)

◎水曜：農村環境改善センター ◎土曜：総合文化会館

11月16日(水)13:30~16:00	◎相談員 野添元義;峯 巖
26日(土)9:30~11:30	◎相談員 峯 巖;石橋安幸
30日(水)13:30~16:00	◎相談員 一瀬信子;谷添岩男
12月7日(水)13:30~16:00	◎相談員 野添元義;峯 巖
14日(水)13:30~16:00	◎相談員 石橋安幸;長崎重信
21日(水)13:30~16:00	◎相談員 峯 巖;一瀬信子
24日(土)9:30~11:30	◎相談員 石橋安幸;谷添岩男

28日は、年末のためお休みです。

※野添相談員が入る日は行政相談も含まれます。

年金相談 (役場相談室) 10:00~15:00  
12月7日(水) ◎相談員 諫早年金事務所相談専門員

行政相談 (総合文化会館) 9:30~11:30  
12月24日(土) ◎相談員 行政相談委員(野添、長興)



夜間納税相談 (役場相談室ほか) 17:15~20:00  
11月25日(金)、12月26日(月) ◎相談員 税務課及び健康推進課職員

12月1日

### 世界エイズデー

エイズとわたし~支えることと防ぐこと~

2010年に、日本国内でHIV感染が分かったのは、1,544人で、1日に約4人が感染していることとなります。うち、8割以上は性的接触によるもので、知らずに感染したり、させたりしている可能性があります。感染の不安・心配がある方は相談や検査を受けましょう。保健所では、無料・匿名で検査を行っています。(事前予約制となっておりませんので、下記問い合わせ先に予約をお願いします。)

☆相談	毎週月~金曜日	9:00~17:30
☆夜間・即日エイズ検査	毎月第2木曜日	14:00~19:00
☆通常エイズ検査	毎週火曜日	9:00~17:30
☆問い合わせ先	県央保健所健康対策班	☎0957-26-3306

(諫早市栄田町26番49号)

平成24年 波佐見町成人式

1 / 3 (火)

- ◆受付 9:30~10:15
- ◆式典 10:30~12:00
- ◆場所 波佐見町総合文化会館

## 催し物

※日程変更の場合があります。

町民表彰式	11月23日(祝)	総合文化会館
はさみ林道マラソン	11月27日(日)	中尾郷グラウンド スタートゴール
皿山器替まつり	12月3日(土)、4日(日)	皿山郷
スポーツ少年団駅伝大会	12月4日(日)	田ノ頭郷河川公園周辺

## えんすのごはん

今月の料理：だご汁

- <材料> 4~5人分
- ★だし汁
    - 煮干し.....15g
    - 水.....4カップ
  - ★乾しいたけ.....2枚
  - ★豚肉.....100g
  - ★揚げ豆腐.....1/3枚
  - ★こんにゃく.....1/3枚
  - ★大根 1/8本(100g)
  - ★人参中1/3本(70g)
  - ★かぼちゃ.....1/8玉(100g)
  - ★里芋.....2個(100g)
  - ★ごぼう1/4本(70g)
  - ★だんご
    - 小麦粉.....120g
    - 豆腐.....1/4丁
  - ★味噌.....大さじ3
  - ★薄口しょうゆ.....小さじ1

汁に入れる材料の種類や量は好みで調節してください

~おふくろの味~

- <作り方>
- ① 煮干しでだし汁をとる。
  - ② 乾しいたけは水に入れてもどしておく。
  - ③ ごぼうは笹がきにする。
  - ④ 他の材料も食べやすい大きさに切る。
  - ⑤ 鍋にだし汁を入れ、かぼちゃ以外の材料を煮る。
  - ⑥ 小麦粉と豆腐を練り混ぜ、だんごを作り⑤に加える。
  - ⑦ かぼちゃを加え、煮たったら味噌としょうゆで味を整える。



●問い合わせ先 役場健康推進課内 波佐見町食生活改善推進協議会事務局 ☎85-2111(内線133)

