

令和7年11月5日(水)～23日(日)

予約不要!

運賃無料

お気軽に自動運転車両をご体験ください。

レベル2の自動運転で走行！
※各停留所から乗車できます。



※1周利用はできません。

株式会社マクニカ | 株式会社ケー・シー・エス
株式会社福山コンサルタント | 日本工営株式会社

車内での おたのしみ

●試食

車内では、商店街のお店で売っているお菓子や奈良漬を試食いただけます。

ぜひ、お気に入りの商品を見つけてください。

※試食の数には限りがあります。あらかじめご了承ください。

●バーチャル案内

車内のモニターでは、商店街のお店の紹介動画やバーチャル観光案内の生配信を行います。

※バーチャル観光案内の生配信は不定期開催です。

●クーポン

自動運転車両に乗った方には、商店街のお店で使えるクーポン券をお配りしています。クーポン券を使って、お買い物やお食事を楽しみましょう！

※1回の乗車につき1人1枚のお渡しとなります。詳しくはクーポン冊子の各券面をご覧ください。



嬉野温泉を“まるごと”楽しむ！
デジタルマップを利用してみよう！

3つのポイント

- スマホ一つで、迷わず満喫！
- 自動運転車両のルート・現在地がわかる！
- 嬉野温泉商店街の魅力がぎゅっと凝縮！



車内で

試食したお菓子が販売されているお店や

乗車特典のクーポンが使えるお店も

ご利用は上記
QRコードから！

ご紹介！



嬉野温泉観光案内所

LINE
公式アカウント

二次元バーコードから
お友だち追加！



@225bbukv

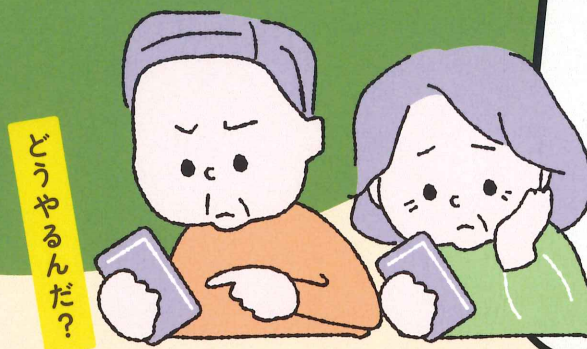
運行ダイヤ

11/5(水)～23(日) ※夜間運行は金・土のみ

		停留所							
便		嬉野温泉駅	和多屋別荘前	井手酒造前	交流センター	バスセンター	萬象閣敷島前	和楽園前	嬉野温泉駅
日中運行 (平日・土日・祝日)	1便	9:12	9:28	9:33	9:38	9:45	9:51	9:57	10:08
	2便	9:42	9:58	10:03	10:08	10:15	10:21	10:27	10:38
	3便	10:12	10:28	10:33	10:38	10:45	10:51	10:57	11:08
	4便	11:12	11:28	11:33	11:38	11:45	11:51	11:57	12:08
	5便	12:12	12:28	12:33	12:38	12:45	12:51	12:57	13:08
	6便	13:12	13:28	13:33	13:38	13:45	13:51	13:57	14:08
	7便	13:42	13:58	14:03	14:08	14:15	14:21	14:27	14:38
	8便	14:42	14:58	15:03	15:08	15:15	15:21	15:27	15:38
	9便	15:12	15:28	15:33	15:38	15:45	15:51	15:57	16:08
	10便	16:12	16:28	16:33	16:38	16:45	16:51	16:57	17:08
	11便	17:12	17:28	17:33	17:38	17:45	17:51	17:57	18:08
夜間運行 (金・土のみ)	12便	19:12	19:28	19:33	19:38	19:45	19:51	19:57	20:08
	13便	20:20	20:36	20:41	20:46	20:53	20:59	21:05	21:16
	14便	21:30	21:46	21:51	21:56	22:03	22:09	22:15	22:26

高齢者のための スマホ相談会

参加費
無料



触ってみると
意外と簡単!

一人で悩まず
気軽に相談を!

日時・場所・対象

日時 | 令和7年11月19日(水) 11時-12時

場所 | 今寺公民館

人数 | 各日5名

対象 | 70歳以上の方

こんな方におすすめ

- ・スマホの使い方が分からない方
- ・こんなこと聞いても良いのかな?
- ・子どもに聞いても面倒くさがられて聞きにくい方

こんなことが学べます!

- ✓ 基本操作
- ✓ 電話のかけ方
／電話の受け方
- ✓ カメラと写真

事前申込制 お申し込みはこちらから

お問い合わせ／嬉野市第2層生活支援コーディネーター岩屋

☎ 080-9030-5996

嬉野市生活支援体制整備事業は嬉野市の委託事業です。

カフェ相談会開催！

～よかワークとは？～

登録者数 1000 名以上、登録企業190 社以上の短期間・短時間のお仕事に特化した「登録型のスポットワーク事業」です！

例えば、「スキマ時間に働きたい」「一日だけお小遣い稼ぎをしたい」など、ご自身の多様なライフスタイルに合わせて、お仕事することが可能です。

～嬉野市よかワークカフェ相談会～

日時 11月28日【金】10:00～16:00

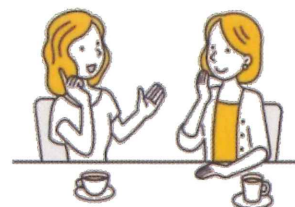
場所 うれしの市民センター（会議室 1-1/1-2）

今回も【うれしの市民センター（会議室 1-1/1-2）】で
カフェ相談会を開催致します！

お仕事の相談はもちろん、「よかワーク」の登録方法や、
「よかワーク」に興味がある方も、お気軽にご来場ください♪
コーヒーを用意してお待ちしております！

※事前予約不要

※開催中止・延期となる場合は「よかワーク」のHPにてお知らせ致します。



☆働くママさんを応援！☆

よかワークでお仕事をする際に
お子さまを預けた場合の一時預かり料を
一部負担します。

※詳細はお問合わせください。

★登録企業も募集中★

短時間・短期間で
あと少しの人手が欲しい事業所の方は
お問合わせください。

【お問合わせ】 ☎0954-36-2386（平日 9:00～17:00）

受託事業者：株式会社ヒューテック

■佐賀県武雄市北方町大字大崎 1100-8 ■FAX:0954-36-2387

会員登録、
求人内容の閲覧は
こちら→



令和7年
11月発行

鹿島地区（鹿島・太良・嬉野・塩田）

更生保護だより

発行責任者
鹿島地区保護司会
会長 菅原貞春

更生保護とは

犯罪や非行をした人たちが再び罪を犯さず、社会の中で立ち直ることが出来るように支えたり、犯罪や非行を防ぐために活動したりする制度です。更生保護は国だけではなく保護司をはじめとする民間の方々と協力しあって推進されています。

更生保護の五つの取り組み

人はみな、
生かされて
生きてゆく。



優しく見守る人がある
（更生保護女性会）



相談できる人がある
（保護司・地域社会の方々）



鹿島地区保護司会の
代表の皆さん

先輩・友人がいる
（BBS=更生保護に関する
青年ボランティア）



働く場所がある
（協力雇用主）



帰る場所がある
（住む場所の確保）

保護司の主な仕事

主な仕事は犯罪や非行をした人たちへの相談活動です。住む場所や働く場所などを確保するための相談を受けたり、その調整をしたりします。

また、犯罪や非行が行われないような社会を作るための啓もう活動（小中学校対象の作文コンクールなど）も行っています。7月の「社会を明るくする運動」月間には各支部で総理大臣や県知事からのメッセージを伝達し広報活動を行います。又、年に数回研修を受けながら保護司としてのスキルを高めています。

鹿島地区（鹿島・太良・嬉野・塩田）の活動拠点

鹿島地区保護司会更生保護サポートセンター

《所在地》 鹿島市高津原62-1

《電話》 0954-60-4252

受付時間 月曜日～金曜日9:30～15:30（但し祝祭日、お盆年末年始は休み）



7月 は「社会を明るくする運動」月間です。

令和7年度メッセージ伝達式・広報活動の様子



嬉野・塩田支部



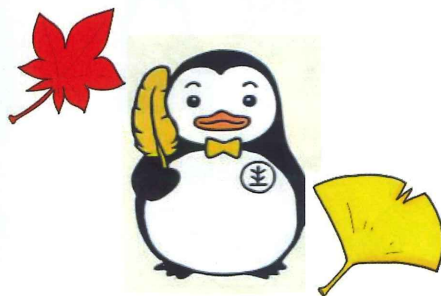
鹿島支部



太良支部

「ダメ。ゼッタイ。」普及運動ヤング街頭キャンペーンに参加協力。

厚生労働省主催のもと薬物乱用防止指導員とボランティアの協力により毎年7月に行われています。
鹿島高校の生徒さんがボランティアとして参加して、若者の声でメッセージを伝えます。



第75回 社会を明るくする運動 記念上映

『君の笑顔に会いたくて』

いいのか？オレなんかが生きてていいのか？

子どもたちの健やかな未来を巡って、かつてなかった程の危機が語られています。

親による虐待や子殺し、子どもたちの貧困といじめ・・・

まるで子どもたちの未来に赤信号が灯ってしまった様な現代社会。
こんな時代の子どもたちと真正面から向き合いながら、心ならずも罪を犯した子どもたちの立ち直りを支援する女性保護司を主人公に物語は語られていきます。



日時 令和7年12月13日（土）開演 13時30分（受付開始 12時30分～）

会場 有明スカイパークふれあい郷 自有館多目的ホール

主催 白石町“社会を明るく運動”推進委員会・佐賀県保護司会連合会

共催 法務省 佐賀保護観察所

入 場 無 料…当日、入場券をお渡します。

問い合わせ先・・・鹿島地区保護司会更生保護サポートセンター ☎0954-60-4252

井戸水水質検査のご案内

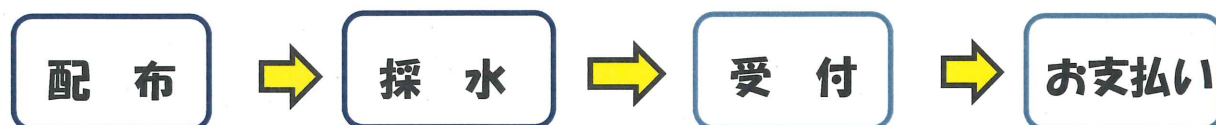
～その「井戸水」大丈夫ですか？～

井戸水の中には、大腸菌や有害な物質が含まれている場合があります、健康を損なう恐れがあります。このような事がないように、市役所を通じて下記の日程にて井戸水の水質検査を行います。

■日程

日 時	場 所
11月25日(火)9:00～12:00	うれしの市民センター(会議室2)
11月26日(水)9:00～12:00	塩田中央公民館 2階(視聴覚室)

■当日の流れ



- ①容器の配布も上記日程で行います。
- ②右写真の専用容器に採水し当日受付いたします。
- ③受付時に検査料金のお支払いをお願いいたします。

専用容器



■検査項目と検査料金のご案内(※料金はすべて税込み)

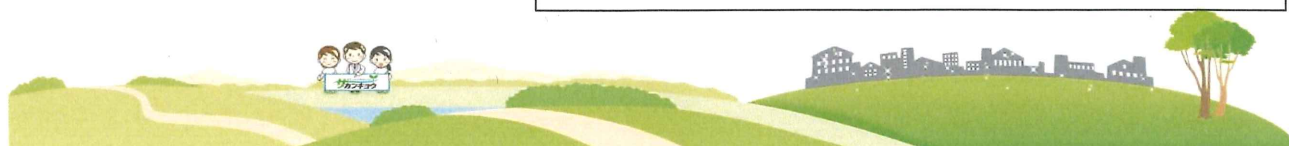
検査項目		検査料金	備考
基本11項目検査(必須)		5,000円	一般細菌・大腸菌・硝酸性窒素及び亜硝酸性窒素・有機物TOC・塩化物イオン・PH値・味・臭気・色度・濁度・亜硝酸態窒素
追加項目	鉄	2,500円	上記の基本11項目に追加して検査することができます。
	マンガン	2,500円	
	鉄+マンガン	3,000円	
	ヒ素	2,500円	
	六価クロム	2,500円	
	水銀	3,500円	

※裏面もご覧下さい。

○容器の配布及び受付に関する問い合わせ

検査実施機関: 一般財団法人 佐賀県環境科学検査協会

電話(0952)22-1651 FAX(0952)22-1655



11月相談のお知らせ

～市民の皆様へ無料の相談事業を行っています～

こころの相談

日時：令和7年11月17日(月)
13:00～17:00

場所：塩田保健センター

相談員：精神科医師 三根 禎行 氏

介護相談

随時受け付けます

お気軽にご相談
ください

法律相談

日時：令和7年11月27日(木)
13:00～16:00

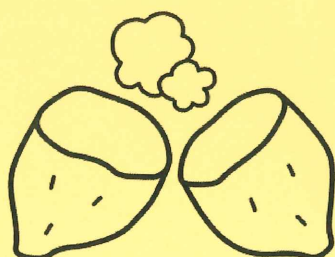
場所：嬉野老人福祉センター

相談員：弁護士 福岡 寛章 氏



【注意】

- ・相談を受けるには、事前に予約が必要です。
- ・相談の予約は、11月4日(火)より受付を開始します。



【申し込み・問い合わせ先】

嬉野市社会福祉協議会

塩田本所 ☎0954-66-9131

嬉野支所 ☎0954-42-2020

令和7年秋季全国火災予防運動の実施について

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

～令和7年度全国統一標語～

1. 目 的

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死傷者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的とする。

2. 実施期間 令和7年11月9日（日）～15日（土）までの7日間

3. 嬉野市、嬉野市消防団における実施計画

（1）消防団秋季訓練（市内7地区での消防放水訓練を実施します）

○令和7年11月9日（日）実施

	訓 練 場 所	訓練時間
1分団	嬉野市中央公園周辺	7:00～8:00
2分団	袋大橋周辺	7:00～8:00
3分団	入江川河川敷周辺	6:45～7:45
4分団	特養うれしの周辺	7:00～8:00
5分団	上不動茶工場周辺	7:00～8:00
6分団	下野区（今寺米共乾所対岸）	7:00～8:00
7分団	葦筒神社前吉田川周辺	7:00～8:00

近隣の皆様には、早朝よりご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。

火災とお間違えのないようお願いします。

（2）消防団車両による分団別広報

パレード及び夜間広報

（3）消防機器、消防水利の整備点検

※消火栓点検等により、水道水が濁る場合があります。

（4）防災行政無線による防火広報

4. 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

－ 3つの習慣 ・ 4つの対策 －

3つの習慣 ○ 寝たばこは、絶対やめる。

○ ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

○ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策 ○ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

（すべての住宅への設置が義務付けられています。）

○ 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

○ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。

○ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



（問い合わせ）嬉野市役所 総務・防災課

安心・安全 G T E L : 0954-66-9111

11月5日（水）に国民保護訓練が実施されます。

防災行政無線を用いた地震に関する情報伝達訓練の実施

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国民保護訓練の1つである情報伝達訓練が行われます。この訓練は、全国瞬時警報システム【Jアラート（ジェイ・アラート）】を用いて行うもので、嬉野市では防災行政無線から訓練放送が流れます。当日は、全国各地で様々な手段を用いた情報伝達訓練が行われます。

（1）訓練日時 令和7年11月5日（水） 午前10時ごろ

（2）試験放送の内容（大地震）

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	嬉野市では、市内に設置した全ての防災行政無線（戸別受信機、屋外子局）から、一斉に次のような内容が放送されます。 【放送内容】 上りチャイム音 「こちらは防災嬉野市です。只今から訓練放送を行います。」 緊急地震チャイム 「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」 3回繰り返されます。 「こちらは防災嬉野市です。これで訓練放送を終わります。」 下りチャイム音



（※）Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【お問い合わせ先】

嬉野市 行政経営部 総務・防災課 塩田庁舎防災担当

☎ 0954-66-9111

実際に地震が発生したと想定し、机の下に身を隠すなど命を守る行動をとってみましょう。

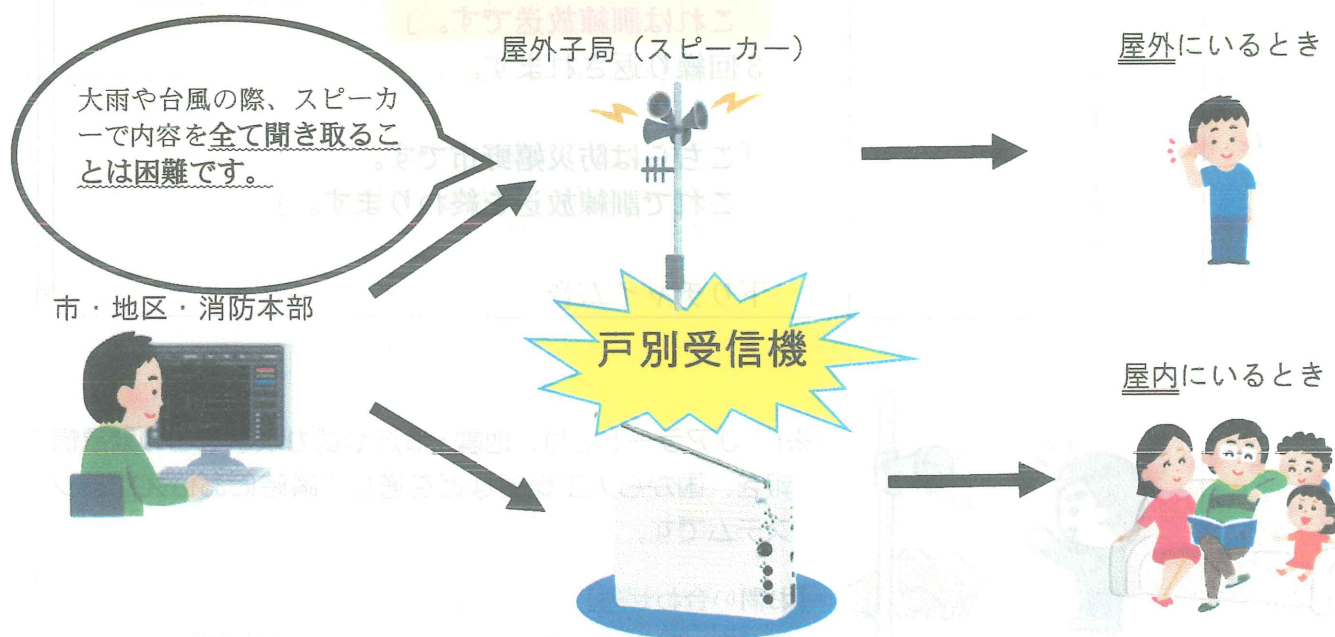
防災行政無線の戸別受信機は ご家庭に設置されていますか？

嬉野市では、火災・大雨等の災害情報や、避難所開設の情報、防犯に関する情報等について、防災行政無線放送を行っています。屋外放送のほか、各家庭に個別受信機を設置して放送をお届けしています。

防災行政無線戸別受信機とは？

市役所・地区からの災害情報や行政情報を音声にて伝達するものです。地区の情報等のほか自分自身やご家族などの命を守るための大切な情報を知る手段のひとつとなります。災害等に備えるために、設置していただきますようお願いいたします。

また、既に設置されている場合は電池切れ等していないか確認をお願いいたします。



11月12日（水）に全国一斉情報伝達試験を実施します。

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験の実施について

今回は情報伝達試験になり、全国一斉にJアラート機器の点検や動作確認の目的で行われるものです。

(1) 試験日時 令和7年11月12日(水) 11時

(2) 試験で行う放送

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	嬉野市では、市内に設置した全ての防災行政無線（戸別受信機、屋外子局）から、一斉に次のような内容が放送されます。 【放送内容】 上りチャイム音 「これは、Jアラートのテストです。」×3 「こちらは、防災嬉野市です。」 下りチャイム音



(※) Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【お問い合わせ先】

嬉野市 行政経営部 総務・防災課
 防災危機管理室 国民保護 担当
 ☎ 0954-66-9111

実際の緊急情報とお間違えの無いようにお願いいたします。

保険に入っていますか？



もしも大きな災害が起こって、お住まいの住宅が被害を受けた場合、修理や建替えにかかる費用は大きなものとなります。公的な支援金や善意による義援金だけでは、住宅・生活再建には十分な金額とはいえません。

東日本大震災で全壊被害に遭った住宅の新築費用は、平均して約2,500万円で、それに対して公的支援として受給できたのは、善意による義援金と合わせても約400万円にとどまっています。

保険・共済に加入することで、暴風雨によって発生した洪水や土砂崩れによる被害、地震による住宅や家財への被害に備えることができます。



また、建物被害の程度に関わらず、家財が大きく被害を受け再購入が必要になる場合もあることから、持ち家の場合は、建物の補償と家財の補償の双方で備えることが望ましいでしょう。

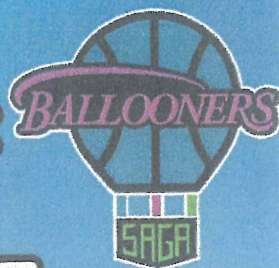
詳しくは、ご自身が加入されている保険会社に問い合わせをしてください。





嬉野市×佐賀バルーンズ 連携事業第1弾！

佐賀バルーンズ



応援バスツアー

in SAGAアリーナ



【行 程】

10:30 嬉野庁舎 出発
 ↓
 11:00 塩田庁舎 出発
 ↓
 12:00 SAGAアリーナ 到着
 ↓
 13:25 選手入場
 ↓
 14:10 試合開始
 ↓
 16:00 試合終了(予定)
 ↓
 17:00 SAGAアリーナ 出発
 ↓
 17:45 塩田庁舎 到着
 ↓
 18:15 嬉野庁舎 到着

※集合は出発時間の10分前を目安にお願いします。
 ※バス乗車時に観戦チケット・食事券を配布します。
 再発行できませんので、紛失にご注意ください。

4つの参加者特典付き！

1. 水町アカデミーコーチの解説
バス移動中も楽しめる特別解説！
2. 食事券2,000円分
アリーナで美味しいグルメを堪能
3. 応援グッズプレゼント
みんなで一緒に盛り上がりよう！
4. 試合後の記念撮影
思い出に残る特別な体験！

【日 程】
 【参加 費】

12月20日(土)
 大人 2,000円
 高校生以下 1,000円

【対戦相手】
 【対 象】
 【申込方法】

(交通費・観戦チケット・旅行傷害保険含む)
 横浜ビー・コルセアーズ
 嬉野市民40名程度
 下記のお電話またはQRコードより
 お申し込みください
 【申込期限】 11月14日(金)まで



【主催・問い合わせ】
 嬉野市 総合戦略推進部 文化・スポーツ振興課
 TEL: 0954-42-3316
 E-mail: sports@city.ureshino.lg.jp

お申込みは
 こちら



市HP詳細は
 こちら



第2日曜日開催

ガレッジ朝市

開催日時

令和7年

11月9日(日)

午前 7時～8時30分

(品切れになり次第終了させていただきます)



お待ちしております♡

会場

轟・大野原地区コミュニティセンター構内
(元タクシー会社の屋根付駐車場内です)

嬉野町岩屋川内甲369番地 ☎0954-43-3256 留守電の場合のちほどご連絡します

出品手順とご注意

いつも
ありがとうございます

① 出店の準備は早くなり過ぎないよう、午前6時30分以降にお願いします。

② こちらの用具はコミュニティに用意してあります

陳列台用ベニヤ板・コンテナ、価格用紙、料金入れが、筆記用具はさみ、セロテープ、両替（100円玉×10）他、お茶販売ラベル

③ 陳列台を準備して下さい。
黄色のコンテナ3つの上に、ベニヤ板を載せます。
重くて大変な時はお手伝いします。



④ 商品を並べ価格用紙に品名単価をご記入後、台に提示し、商品には7時まで布を掛けて下さい

⑤ 記名された料金入れがを台上に置いて下さい。
初めてで、カゴの無い方はお申し出下さい。

⑥ 有人・無人販売どちらも可能です。



7時販売開始の
徹底にご協力
ください。

無人販売の方は、商品陳列の準備が済まれたら会場を離れられても結構です。
ただし8:30までに戻って精算を済ませ、残りの商品のお引取りをお願いします。
(時間に戻れない場合は、出店時にご相談下さい)

- ⑦ 精算時に、売上合計1000円以上から1割の金額を負担金として頂戴しています。よろしくお願いいたします。
- ⑧ お茶の袋詰め販売には、内容量・賞味期限等記載のラベル貼付が必要です。ラベルはコミュニティにも用意してあります。
- ⑨ 味付け、ゆでる、漬物等の加工品は、製造・販売認可を所持している方のみ出品頂けます。規定の内容表示のご協力をお願いいたします。
- ⑩ 出店は、轟・大野原校区にお住まい・地縁のある方、または校区内で生産された農産物等を出品される方に限らせて頂いています。どうぞご了承下さい。

お買い物は校区内外どちら様もお待ちしております😊

駐車場 はコミュニティ構内か、

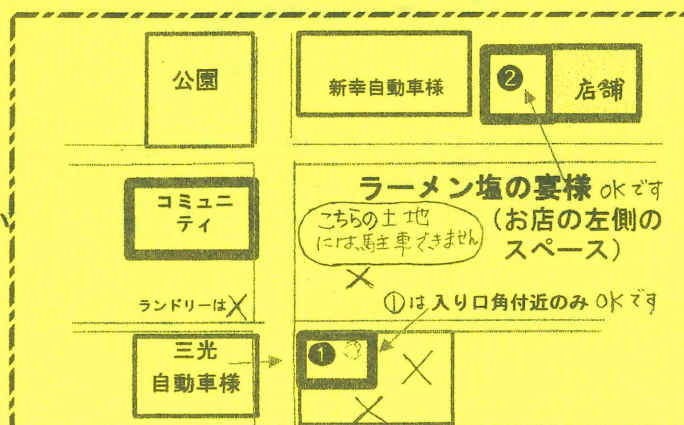
①「三光自動車様の西側の駐車場」

②ラーメン店

「塩の宴（えんのえん）様」
店舗の左側4~5台分をご利用下さい

* 出入りには十分ご注意下さい

駐車場をご提供頂く区民の方々の
ご厚意に感謝いたします



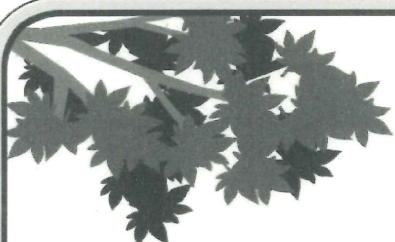
回 覧										

ローマ教皇への うれしの茶贈呈出発式

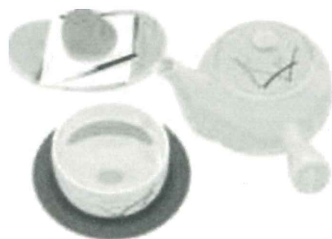
バチカン市国のローマ教皇へ、うれしの茶と肥前吉田焼を贈呈する出発式を、下記の日程で開催します。

この贈呈は、平成25年から毎年行っており、うれしの茶発祥の地であり、また、キリスト教の歴史に深いかわりのある、上不動地区で生産されたうれしの茶をお送りしております。

上不動地区の皆様にもぜひご参集いただき、お見送りをお願いいたします。



日時：令和7年11月6日（木） 10：00～（1時間程度）



場所：大茶樹駐車場



お問い合わせ

嬉野市役所

産業振興部 茶業振興課（嬉野建設業協会2階）

電話 0954-42-3308

事 務 連 絡

令和 7 年 10 月 27 日

嬉野市行政区長 各位

嬉野市 文化・スポーツ振興課長

令和8年度文化振興に関する助成事業について(案内)

日頃より、市内文化振興にご協力いただき、ありがとうございます。

標記のことについて、地域における文化の維持・振興の促進のため、各団体より助成事業の案内がありました。

詳細につきましては、本市ホームページへ掲載しておりますので、ご確認いただき、補助金の活用に向けて検討される場合には、下記期日までに嬉野市文化・スポーツ振興課へご一報ください。

※いずれも所属市町による推薦のうえ、佐賀県宛て応募書類の提出が必要となっており、各団体から佐賀県や事業主体に対し、直接のご応募はできませんのでご注意ください。

記

1.令和8年度「地域の伝統文化保存維持費用助成事業」

- ・事業主体:明治安田クオリティオブライフ文化財団
- ・助成対象:地域の民俗芸能や、民俗技術(継承、特に後継者育成)への助成
- ・佐賀県への応募書類提出期限:令和7年11月21日(金)17時必着
- 嬉野市文化・スポーツ振興課へのご相談は11月13日(木)までをお願いします。



2.令和8年度「文化の国際交流活動に対する助成」

- ・事業主体:三井住友海上文化財団
- ・助成対象:アマチュア団体が実施する音楽及び郷土芸能を用いた国際交流事業への助成
- ・佐賀県への応募書類提出期限:令和7年11月14日(金)17時必着
- 嬉野市文化・スポーツ振興課へのご相談は11月6日(木)までをお願いします。



以上

【問合せ/提出先】

〒849-1411

嬉野市塩田町大字馬場下甲 1967 番地

TEL:0954-66-9129 MAIL:syakai@city.ureshino.lg.jp

嬉野市 文化・スポーツ振興課 文化振興 G 担当:諸石

健康や生活に不安はありませんか？



お茶でも飲みながら、
楽しくおしゃべりしましょう。

よろず健康相談

Consultation on health and living



令和7年 | 11月 19日 | 水 | 10:00 ~



大舟公民館



嬉野市役所 健康づくり課
☎ 0954-66-9120



日曜検診(健診)のご案内

がん検診・肝炎ウイルス検診・国保特定健診の同時受診も可能です。予約時にお伝えください！

要予約

11月

16日

12月

7日

◎会 場：嬉野市中央体育館 (U-spo)

◎受付時間：8:20～11:00

◎検診内容：胃がん、大腸がん、前立腺がん、肺がん、
(健診) 乳がん、子宮頸がん検診の6種類
肝炎ウイルス検診、国保の特定健診

※母子保健推進員による託児あります。必要時バスタオルや
おもちゃをご持参ください。

がん検診
肝炎ウイルス検診

予約先



0954(66)9133

塩田保健センター

国保特定健診

予約先



0954(66)9120

健康づくり課



11月の総合がん検診のご案内

決して他人事ではない「がん」。がんは、早期発見すれば治る可能性も高く、治療による身体への負担も少なく済みます。年に1度（子宮頸がん・乳がん検診は2年に1度）、がん検診をご受診ください。

なお、検診にかかる時間は各検診で異なりますが、午前中のうちに全ての検診を済ませることができます！

▶ ところ/とき 嬉野市中央体育館（U-Spo）

日程	対象地区
11月13日(木)	温泉4区・内野内野山・上岩屋
11月14日(金)	下不動・中不動・大舟・上不動・丹生川・俵坂・下野
11月16日(日)	日曜検診希望者(要予約)

※ お住まいの地区以外の検診日でも受診できます。（日曜検診は要予約）

※ すでにお申し込みいただいた皆様には検診日の約3週間前に受診票を送付します。
届きましたら、中身をよくご確認ください。

※ 上記以外の日程は「12月7日（日）嬉野市中央体育館」が最後の検診です。

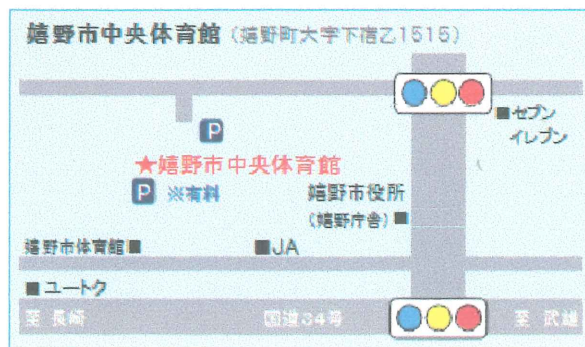
▶ 受付時間 8:20～11:00

- ・乳がん検診を受けられる方は、10:45までに受付を済ませてください。
- ・子宮頸がん検診の検診開始時間は10:15～です。9:30以降にお越しください。

- ▶ 持参するもの
- ①受診票 ※受診票がなくても当日受診可能です。お申し込みいただければ事前に送付します。
 - ②料金 ※つり銭のないようご準備ください。
 - ③スリッパ ※検診会場は土足禁止です。必要な方はご準備ください。
 - ④バスタオル ※乳がん検診予約者、子宮頸がん検診受診者：感染症対策のため

- ▶ 駐車場
- ・駐車場は検診車が出入りするため一部、駐車を制限しています。
 - ・有料駐車場をご利用の方は、駐車券の無料処理ができます。

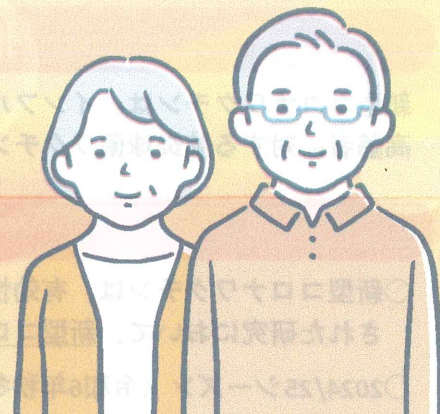
- ▶ お知らせ
- 母子保健推進員による託児あります。
お気軽にご利用ください。
必要時、バスタオル・おもちゃをご持参ください。



お申込みはこちらへ

0954-66-9133 (塩田保健センター)

65歳以上の方などを対象に 新型コロナウイルスワクチンの 定期接種を実施しています。



新型コロナウイルス感染症とワクチンについて

- 新型コロナウイルスによって重症化する割合は、65歳以上の年代で高いため、この年代の方を対象に、10月から定期接種を実施しています。
- 感染者で多く検出されているNB.1.8.1(ニンバス株)にも効果が期待されることが報告されています。
- 研究や調査方法の違いにより差があるものの、高齢者における新型コロナウイルス感染症の重症化リスクはインフルエンザと同等かそれ以上という報告があります。
出典：<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001144459.pdf>
- 2024年の新型コロナによる死亡数は約36,000人であり、インフルエンザによる死亡数の約2,900人を上回る数となっています。出典：令和6年（2024）人口動態統計（確定数）



接種対象者

①

65歳以上の方

②

60～64歳で

心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の周りの生活を極度に制限される方。

③

60～64歳で

ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

接種できる期間

10月1日～翌年3月31日

注）自治体によって実施期間が異なる場合があるため、詳細は、お住まいの市町村（特別区を含む。以下同じ）にお問い合わせください。

使用するワクチン

薬事承認で得られた有効性・安全性の知見を踏まえて、審議会（厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会）で評価し、定期接種において使用できることとしたものとして、以下のメーカーのワクチンが接種可能です。医療機関によって接種できるワクチンが異なる場合があるため、詳細は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

〈今年度の定期接種で使用できるワクチン〉 順不同

mRNAワクチン

・ファイザー社・モデルナ社・第一三共社
・Meiji Seikaファルマ社（レプリコンワクチン※）

組換えタンパクワクチン

・武田薬品社

各ワクチンの特性等の詳細についてはこちら：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_qa.html

※レプリコンワクチンについて

レプリコンワクチンはmRNAワクチンの一つで、接種されたmRNAが細胞内で一時的に複製されるように設計されています。他のmRNAワクチンに比べてウイルスのタンパク質が作られる時間が長く、より強く免疫が誘導され、抗体の持続期間が長いことが確認されています。mRNAの複製は一時的なものであり、無限にウイルスのタンパク質が作られることはなく、これまでに、レプリコンワクチンを受けた方から他の方にワクチンの成分が伝播するという科学的知見はありません。

嬉野市

他のワクチンとの同時接種

新型コロナワクチンは、インフルエンザワクチンや帯状疱疹ワクチン、高齢者に対する肺炎球菌ワクチンと同時接種が可能です。



ワクチンの効果

- 新型コロナワクチンは、有効性や安全性が確認された上で薬事承認されており、さらに、国内外で実施された研究において、新型コロナによる入院などの重症化を予防する効果が報告されています。
- 2024/25シーズン（令和6年秋冬の接種）において用いられたJN.1系統対応ワクチンの効果として、新型コロナウイルス感染症による入院を約45～70%程度予防した等の報告が国内外でなされています。

出典：VERSUS Study第12報（2025）、MMWR.2025;74:73-82、Nat Commun. 2025;16:4033

ワクチンの安全性

各社のワクチンについて、以下のような副反応が報告されています。また、頻度は不明ですが、重大な副反応として、mRNAワクチンについては、ショック、アナフィラキシー、心筋炎、心膜炎、が知られており、組換えタンパクワクチンについては、ショック、アナフィラキシーが知られています。

発現割合	症状				
	ファイザー社	モデルナ社	第一三共社	Meiji Seika ファルマ社	武田薬品社
50%以上	痛み※1、疲労、頭痛	痛み※1、疲労、頭痛	痛み※1、倦怠感	痛み※1	痛み※1、疲労、筋肉痛、頭痛
10%以上 50%未満	筋肉痛、悪寒、関節痛、発熱、下痢、腫れ※1	筋肉痛、悪寒、関節痛、吐き気・嘔吐、リンパ節の腫れや痛み、発熱、腫れ※1、しこり※1、赤み※1	熱感※1、腫れ※1、赤み※1、かゆみ※1、しこり※1、頭痛、発熱、筋肉痛	倦怠感、頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛、発熱、めまい、腫れ※1、しこり※1、赤み※1	倦怠感、関節痛、吐き気・嘔吐
1%以上 10%未満	赤み※1、リンパ節の腫れや痛み、嘔吐、疼痛	痛み※2、腫れ※2、赤み等※2	赤み※2、腫れ※2、かゆみ※2、熱感※2、しこり※2、痛み※2、リンパ節の腫れや痛み、発疹、腋の痛み	かゆみ※1、下痢、吐き気、嘔吐	腫れ※1、しこり※1、赤み※1、発熱、四肢痛

各社の添付文書より厚生労働省において作成 ※1 ワクチンを接種した部位の症状 ※2 接種後7日以降のワクチンを接種した部位の症状

定期接種を受ける方法・費用

- 定期接種はお住まいの（住民票のある）市町村（特別区を含む）で実施されます。
- 接種を受ける場所や費用についての詳細はお住まいの市町村にお問い合わせください。

予防接種健康被害救済制度について

予防接種は、感染症を予防するために重要なものですが、健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が起こることがあります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

制度の利用を申し込むときは、予防接種を受けたときに住民票を登録していた市町村にご相談ください。

新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報については、厚生労働省ホームページの「新型コロナワクチンについて」のページをご覧ください。

厚労 コロナ ワクチン 検索

ホームページをご覧になれない場合は、お住まいの市町村等にご相談ください。



お問合せ先

嬉野市役所 健康づくり課 0954-66-9120

腰痛

佐賀大学医学部
整形外科教室 教授
森本 忠嗣 先生

はじめに

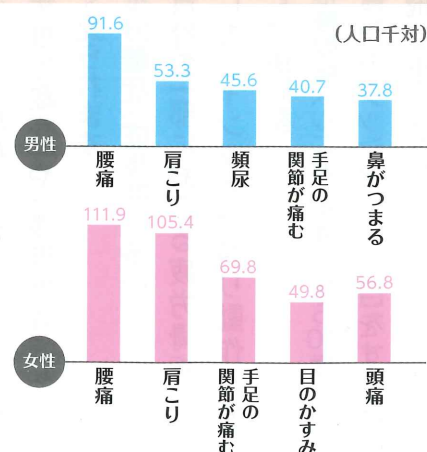
腰痛に悩む方は全国で約3000万人です。日本人の約8割が一度は経験し、男女ともに自覚症状(自覚している体の不調)の第1位が腰痛です。

「腰」という漢字は、^{にくづき}「月偏に要」と書き、文字通り^{かなめ}“体の要”といえる部位であり、体を支え動かすうえで非常に大切な部分です。また、肉体的にも精神的にも負荷を受けやすい部位であり、年齢や生活習慣、スポーツや仕事やストレスによる負担がたまり、筋肉や骨、椎間板などが傷んで腰痛が起こります。

腰痛の多くは整形外科的な原因で、正しい知識と対策で予防や改善が可能です。

図1 性別にみた自覚症状の上位5症状

(厚生労働省令和4年国民生活基礎調査改変)



おわりに

腰痛は、誰にでも起こりうるとても身近な不調ですが、正しい知識と日々の心がけによって、軽くしたり予防したりすることができます。生活習慣を見直し、無理のない範囲で体を動かすことが、腰の健康を守る第一歩です。

毎日のちょっとした工夫と積み重ねが、健康長寿といきいきとした生活につながります。



散歩・ウォーキング
誰でも取り組みやすい全身運動です。まずは無理のない範囲で始めましょう。
◎やや汗ばむ程度の速さを目安に、15〜20分からスタート
◎まずは、1日4000歩を目標に自分の体力に合わせて、継続することが大切です。

散歩・ウォーキング

③運動療法

無理のない範囲で体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう。特に腹筋や背筋を鍛えることで、体を支える「天然のコルセット」を装着することになります。

さらに、運動には以下のような多くの効果があります。

◎血流の促進、全身のこりの緩和
◎姿勢の改善
◎メタボリックシンドロームの予防

◎脳内の鎮痛物質の分泌による痛みの軽減
運動により、「自分で治す」という意識が自然治療力を高める助けにもなります。歯磨きと同じように、毎日コツコツと続けることが腰痛の改善・予防に効果的です。

※体調に不安のある方は、無理をせず、医師に相談のうえ取り組みましょう。

06 有効な運動例

ストレッチ

1つの動作に30秒(70歳以上の方は1分)かけて、ゆっくり丁寧にいきましょう。体の柔軟性が高まることで腰への負担が減り、慢性腰痛や姿勢不良(腰まがり)に効果的です。

◎主なストレッチ運動(図6)

- ・うつぶせ運動
- ・背中そらし運動
- ・寝バンザイ運動
- ・椅子そらし運動
- ・腰丸め運動(体を丸める運動)

図6

うつぶせ運動・背中そらし運動・寝バンザイ運動・椅子そらし運動・腰丸め運動

うつぶせ運動

両うで、両あしを1分のばす

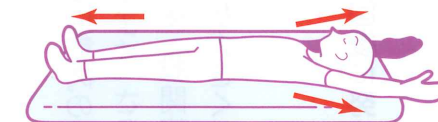
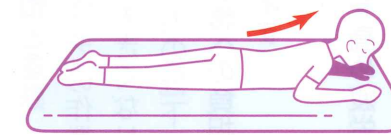
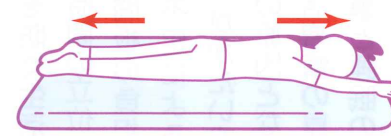
※うつぶせになることができない人は、下腹部に枕やタオルを敷いておこなひましょう。

背中そらし運動

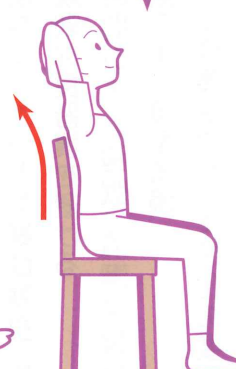
両肘をゆかについて体を1分そらす

寝バンザイ運動

両うで、両あしを1分のばす



椅子そらし運動



腰丸め運動



仰向けで膝をかかえます。

上図の状態から、首を曲げて、さらに腰を丸めます。

01 腰痛の原因

腰痛の原因はさまざまですが(図2)、最も多いのは脊椎由来のものです。特に、椎間関節、椎間板、筋・筋膜が関係している場合が多く、腰への負担が増えることで発症します。

①主な原因

- ・重量物の持ち運び
- ・看護・介護などの抱え作業
- ・長時間のデスクワーク
- ・スポーツ外傷・障害

②悪化を招く要因

- ・運動不足
- ・筋力や柔軟性の低下(体がこわい)
- ・肥満・睡眠不足・喫煙といった生活習慣
- ・精神的ストレス

腰痛の多くは心配のない一過性のもですが、注意が必要な腰痛もあります。

たとえば「安静にしても痛い」「夜間に痛みが強くなる」「発熱や体重減少を伴う」「両下肢にしびれや痛みがある」「4週以上つづく腰痛」などの症状が見られる場合は、以下の疾患が考えられ、医療機関の受診をおすすめします。

- ・骨折や感染症(脊椎炎)
- ・神経麻痺(下肢筋力低下や排尿障害)
- ・がんの骨転移
- ・内臓・血管由来の腰痛



中高年・高齢者

◎変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、腰椎すべり症

関節や椎間板、靱帯の変形により、神経が圧迫され痛みやしびれが出る。

◎骨粗しょう症による圧迫骨折

◎脊柱変形(変性側弯、腰曲がりなど)

腰痛の原因を正しく調べるためには、レントゲン(X線)やMRI、CTなどの検査が役立ちます。腰痛が2週間以上よくならない場合は、整形外科の受診をおすすめします。

04 期間による分類

分類	期間	特徴
急性腰痛	発症から1ヶ月以内	いわゆる「ぎっくり腰」。X線などでは原因がわかりにくい。腰のどこかの部位(椎間板、椎間関節、筋肉など)が主な原因。無理のない範囲で動くことが重要。
亜急性腰痛	1~3ヶ月未満	徐々に回復過程にある状態。できる範囲の運動を勧める。
慢性腰痛	3ヶ月以上続く	心理的要因や生活習慣が影響。傷んだ組織はすでに治っていることが多く、不安やストレスのコントロール、生活習慣の改善、運動が重要。

図2 腰痛の原因別分類

出典 | 腰痛診療ガイドライン 2019 |

脊椎とその周辺運動器由来

- ◎腰椎椎間板ヘルニア
- ◎腰部脊柱管狭窄症
- ◎椎間板性
- ◎仙腸関節性
- ◎腰椎分離症
- ◎椎間関節性
- ◎筋・筋膜性
- ◎股関節性
- ◎脊椎腫瘍・感染・外傷(脊椎損傷)

神経由来

- ◎脊髄腫瘍
- ◎馬尾腫瘍

内臓由来

- ◎腎尿路系疾患(腎結石、尿路結石、腎盂腎炎など)
- ◎婦人科系疾患(子宮内腫瘍)
- ◎妊娠

血管由来

- ◎腹部大動脈瘤
- ◎解離性大動脈瘤
- …など

心因性

- ◎うつ病
- ◎ヒステリー
- …など

*その他の原因もあります。

02 脊椎由来の腰痛の原因部位は?

腰は「曲げる」「伸ばす」「ひねる」など、体のさまざまな動きの中心であり、上半身の重みが集中しやすいため、傷みやすい部位です。また、腰の骨(腰椎)は脊髄神経を保護しているため、障害が神経症状(坐骨神経痛など)としてあらわれることもあります。

腰椎は、前方の椎間板・椎体、後方の椎間関節から構成されています。これらの部分が年齢や生活習慣などの負担により傷んでくると腰痛が起ります。

腰痛のタイプは主に次の2つに分類されます(図3)。

◎前屈型/体を前に曲げた時に痛む

↓椎間板や椎体が原因のことが多い

◎後屈型/体を後ろに反らすと痛む

↓椎間関節が原因のことが多い

一般的に、若年者は前屈型、高齢者は後屈型の腰痛が多い傾向があります。

05 腰痛の治療と予防

手術が必要なケース

腰痛で手術に踏み切るのは、原因がはっきりしており、手術以外の治療では効果が乏しく、手術の利点と欠点を患者さんが理解しているときです。

それ以外の多くの腰痛は、手術以外の方法で治療や予防を行います。

腰痛を防ぐ生活習慣と運動

長時間の立位や座位での作業は筋肉の疲労や椎間板の負担も大きくなります。さらに、運動不足による筋力の低下、体(股関節や胸郭)がかたい方も腰への負担が大きくなり腰痛の原因となります。

①生活習慣の見直し

食事と睡眠の質を高め疲労回復に努めることが重要です。

食事/過度なダイエットや暴飲暴食、偏食、不規則な食習慣を避ける

睡眠/7時間以上の睡眠、清潔な寝具と換気のよい寝室環境

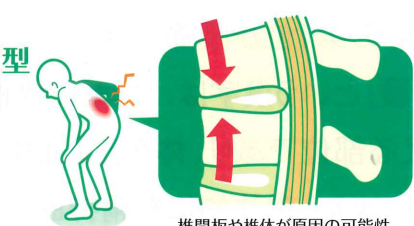
禁煙/タバコは腰痛の発症・悪化の要因となるため禁煙が望ましい

②姿勢の改善

長時間の立位や座位での作業は筋肉の疲労や椎間板の負担も大きくなります。

◎同じ姿勢(座位・立位ともに)を長時間続けない↓1時間に1回はストレッチなど軽い運動を行い腰の負担を減らす。

図3 前屈型腰痛と後屈型腰痛



03 年齢による腰痛の違いと検査

年齢によって腰痛の原因となる病気が異なります。

若年層(小・中・高校生)

スポーツをがんばっている子どもたちには、「腰椎分離症」や「腰椎椎間板ヘルニア」がよく見られます。

◎腰椎分離症(成長期に多い)

背骨の一部におこる疲労骨折で、繰り返しのジャンプやひねり動作が原因で多くは後屈型。

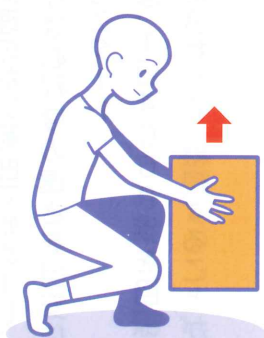
◎腰椎椎間板ヘルニア(10歳代から40歳代に多い)

背骨のクッションの役目をする椎間板が飛び出して神経を圧迫し、腰や足に痛みが出る。多くは前屈型。

図4 よくない座位姿勢



図5 荷物を持ち上げるときの姿勢



なるべく膝から曲げて腰を伸ばした姿勢で足腰の筋力を使う