

広報

諫早

ISAHAYA
information

2006

6

No.15

ひとが輝く創造都市・諫早



小長井地域小中学校合同潮干狩り

主な内容

特集 体を動かすことはじめよう

- ◎個人住民税が変わります
- ◎固定資産税が変わります
- ◎諫早市環境白書を作成



からだ★ユニークがしてありますか？

あなたの健康ライフに、ちょっとアドバイス！

特集 体を動かすことはじめよう

日常生活の運動によって、体力は維持・向上し、健康づくりへとつながっていきます。運動が不足しがちなあなたのライフスタイル：病気になる前にちょっと見直してみませんか。

日本人の約7割が運動不足

車やエレベーター、電化製品の普及により現代人は運動不足になっています。厚生労働省が行った平成15年国民健康・栄養調査では、運動習慣のある人は約3割以下という結果がでています。

運動は病気と密接に関係

生活習慣病や肩こり、腰痛など、私たちの身の回りには、このような体の不調を訴えている人は少なくありません。これらのほとんどは運動不足により、体の機能が正常に働かなくなっているといわれています。

人間の体は使われないと退化し、機能が正常に働かなくなったりして、病気を引き起こす原因となります。

運動の健康効果

適度な運動が健康に良いことは、皆さんもご存じだと思います。では、具体的にどのような良い効果があるのでしょうか？

まず、総死亡の低下が挙げられます。総死亡とは、さまざまな原因による死亡の統計ですが、運動を定期的に行っている人や、日常生活でよく体を動かしている人は、そうでない人と比較して死亡率が低いことがわかっています。

また、運動をすることによって、心肺機能や循環機能などが維持・強化され、肥満や生活習慣病の予防ができます。さらに、運動によって健康的な体重を維持できれば、けがへの抵抗力アップや骨折の予防につながることもわかっています。

諫早市の健康づくり

健康は、市民の皆さん一人ひとりにとって大切なものですが、市民の健康は、市の貴重な財産でもあります。このため市は、市民の皆さんとともに健康づくりを推進するため「健康づくり推進事業」や「運動普及推進事業」、「食生活改善推進事業」などを行っています。

私たちが望むのは、みんなが健やかで心豊かに生活できる社会です。健康づくりはあなた自身が主役です。そして健康づくりの第一歩は、体を動かすことから。将来にわたって、元気に、楽しく暮らすために、自分のできることから始めてみましょう。市は、皆さんの健康ライフを応援します。

「健康いさはや21計画」を策定します

市は本年度、21世紀において市民が健康で明るく元気に生活が送れるよう、市民が主体となった健康づくり運動への取り組みを促進していく「健康いさはや21計画」を策定します。これは、市民が自らの健康づくりに取り組めるよう、家庭や地域、学校、事業所、医療機関、行政が果たすべき役割を示すものです。策定にあたっては、市民ワーキングやグループインタビューなどを実施し、住民参画の計画づくりを進めます。市民の皆さんのご協力をお願いします。



健康福祉センター・森山スポーツ交流館から、あなたの素敵な健康生活情報をお送りします。

気の合う仲間と楽しく体を動かすことが長続きの秘訣です

運動に関しては、まだまだ市民の意識は高くありません。特に働き盛りの壮年層が運動不足のようです。逆に60歳を過ぎると、健康面から意識を持って運動に取り組む人が多く見受けられます。

運動は健康づくりに重要です。日本は長寿国になったといわれますが、その中には要介護や寝たきりの人も多いのではないのでしょうか。年をとってもなるべく自分の身の回りのことは自分でできるように、まず足腰を強くすることが大切です。その点、手軽に始められるウォーキングは最適です。公園や野山に出かけると気分爽快になり、人に交わることもできます。他にもニュースポーツなどがありますが、どんな運動でもまず自分が興味があるものを行うのがいいでしょう。それから、運動するときは自分一人で行うのではなく、友人知人を誘って情報交換などをしながら楽しく行いましょう。気の合う仲間と一緒に続けることが長続きの秘訣だと思います。

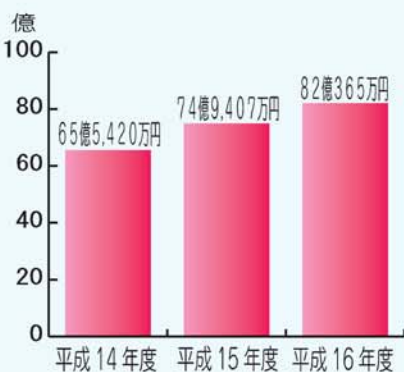
運動普及推進員協議会は広報不足もあり、まだ認知度が低いようです。活動としては、ウォーキング教室やニュースポーツ教室などを行っています。今後は、もっと地域に溶け込んだ活動を広め、市民の健康のために運動普及をしていきたいと考えています。



諫早市運動普及推進員協議会 会長
林田 敏隆さん



■国保（一般・退職）療養給付費の推移



膨らむ医療費
生活習慣病などの疾患により、国保療養給付費（自己負担額を除いた、国保が医療機関に支払った医療費）も増大しています。（資料は旧1市5町の合計）

■基本健康診査の状況 (単位:人)

年度	受診者	判定		
		異常認めず	要指導	要医療
14	14,501	2,450 (16.9%)	4,747 (32.7%)	7,304 (50.4%)
15	15,430	2,694 (17.5%)	4,882 (31.6%)	7,854 (50.9%)
16	16,656	2,923 (17.6%)	5,288 (31.7%)	8,445 (50.7%)

■主な検査項目別の要指導・要医療者数 (単位:人)

年度	血圧	糖尿病	貧血	肝疾患	腎機能障害
14	4,707	1,048	2,483	1,864	683
15	4,829	1,138	2,465	2,415	609
16	5,342	1,259	2,891	2,631	750

健診でわかる健康状態
市が実施している基本健康診査では、受診者の約8割が要指導・要医療という結果が出ています。（資料は旧1市5町の合計）

諫早市の健康・医療
FEBROX

身体活動を増やしましょう

交通機関の発達や仕事の効率化など、私たちは日常生活の中で体を動かすことが少なくなっています。そこでまずは、少しでも体を動かすことから。ちょっとした意識を持って身体活動を増やしてみしましょう。

日常生活で体を動かそう

年をとるにつれて体力は衰えます。それを止める魔法の薬はありません。しかし、衰えの速度をずっと遅くすることは可能です。場合によっては、体力を回復することさえできるかもしれません。そのためには、定期的に体を動かせばよいのです。

最初是可以ることからゆつくりと、取り立てて運動らしい運動をするのではなく、日々の生活の中で体を動かす機会を増やし、それを習慣化することによって基礎体力をつけましょう。

また、大人だけではなく子どもの頃から体を動かす習慣を身につけるためにも、できるだけ家族全員で取り組むことをオススメします。

■日常生活でできること

職場で

○通勤・通学で片道10分は歩く。

(例) 歩ける距離は積極的に歩く。

積極的に歩く。



○座ってばかりいないで、こまめに動く。

○エスカレーター、エレベーターは使わない。

(例) 3〜4階ぐらいは階段を使う。

家庭で

○家事を分担する。

(例) 食器を洗ったり、洗濯物をたたんだりする。



○リモコンを使わず、立ってテレビのチャンネルを変える。

○スーパーの駐車場ではできるだけ遠い場所に車を止め、店まで歩く。

余暇で

○休日は「ごろ寝」と決めつけない。

(例) 週休2日なら1日は積極的に外出する。

○車を洗ったり、ワックスをかける。

○アウトドアの趣味をつくる。

(例) ガーディングや散歩など、家の中から外へ。

○地域の行事に積極的に参加する。

(例) 町内清掃など積極的に参加する。

積極的に参加する。

スタテック（静的）ストレッチング

運動前後などにする柔軟体操です。

疲れをためず快適な毎日を送るために「体のお手入れ」をしましょう。

息を止めず、自然な呼吸を行います

反動をつけずにゆつくりと伸ばします

やや張りを
感じられる状態で
30秒程度維持します

1



●胸を脚に近づけるようにし、つま先は上体方向に引き寄せる

2



●胸を脚に近づけるようにし、つま先は上体方向に引き寄せる

3



●背筋を伸ばし、膝の外側を肘で押しながら後を向く

4



●両肩を床につけたまま、膝を胸に引き寄せる

5



●両肩は床につけたままにし、曲げている膝を反対側につけようとする
●顔はひねる方向の逆に向ける

6



●曲げている脚のかかとをお尻に引き寄せる
●真上から見たとき、曲げている側の膝・腰・肩が一直線上にあるようにする

ストレッチで体のお手入れ

ストレッチには全身の代謝を上げ、エネルギー消費量をアップしてくれる効果があります。また、けがの予防や柔軟性の向上、血行促進、運動による疲労の回復にも役立ちます。筋肉の伸びを感じながら、十分に行いましょう。

ステップ3 有酸素運動を取り入れる

有酸素運動とは、全身の細胞に酸素を送り込む運動のことです。ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳などが代表的です。呼吸・循環器改善と肥満解消に効果的といわれています。

体にいい有酸素運動

有酸素運動は、心臓や肺に作用して酸素の摂取能力を高めます。体が効率よく酸素を使うようになれば、疲れることなく、もっと運動できるようになります。

これは次のような仕組みによるものです。体を動かすと、それまでもりも多くの酸素が必要になります。そこで、呼吸や脈拍が速くなり、運動している筋肉により多くの酸素を送るようになります。こうして心臓に対する負荷が定期的が増えると、心臓はより強くより効率的に働けるようになります。そして、疲れることなく活動できるようになります。

目安の時間

運動経験の少ない人は15分程度から始め、徐々に30分程度の運動が行えるようにしていきましょう。慣れてきたら強度を少しずつ上げていきましょう。

※現在、治療中の人や持病などがある人は、運動を始める前にかかりつけ医に相談しましょう。

肥満解消に効果大！脂肪を燃やす有酸素運動

血液中を流れる脂肪



実は、血液中には脂肪が流れています。その脂肪が体脂肪となる前に、酸素と結合して燃焼されることによって肥満は回避できるのです。すでについてしまった体脂肪は、血中脂肪の次に燃焼されます。

有酸素運動が効果的



血中を流れる脂肪や、ついてしまった体脂肪を減らすには、ゆっくりと深く多くの酸素を取り込むことで多くの脂肪を燃やすことができる有酸素運動が効果的なのです。(脂肪が燃え始めるのは運動開始後20分くらいから)

ウォーキングで生活習慣病予防

ウォーキングは、体の筋肉の約7割を使う全身運動で、心肺機能を高め、脂肪を燃焼させる運動です。

ウォーキングの効果

- 高血圧の予防
血行が良くなり血圧の上昇を予防します。
- 動脈硬化の予防
コレステロールの悪玉を減らし、善玉を増やします。
- 肥満や糖尿病の予防
筋肉の維持・強化でエネルギー代謝をよくします。
- 骨粗しょう症の予防
足の骨に適度な負担が掛かるので骨が丈夫になります。
- ストレスの解消
副交感神経を活発にし、ストレスの解消になります。

ウォーキングの正しい姿勢



ウォーキングのポイント

- ・ 運動の前には、必ず準備体操をする。(ストレッチなど)
- ・ 無理は禁物。体調の悪いときや運動中に少しでも具合が悪くなったときは中止する。
- ・ 目安は週に2～3回、1回20～30分程度。
- ・ 少し息が弾むぐらいのスピードで。
- ・ 足にあった靴を選ぶ。
- ・ 運動の前後にしっかり水分を取る。
- ・ 運動後は、整理体操などをして明日に疲れを残さない。

市の健康づくり事業をご活用ください

市は、運動普及推進員協議会によるウォーキング教室・ウォーキング大会などの実施を通じて、市民の健康づくりのための運動普及推進を図っています。本年度も、月2回程度のウォーキング教室や各地域でのウォーキング大会などを予定しています。

詳しい日程は、広報課早などを通じてお知らせします。

森山スポーツ交流館の健康スポーツ教室を利用しよう

森山スポーツ交流館は、さまざまな機具が充実したトレーニング室やダンスジムなどを完備し、また、施設内に温水プールやジャグジーを備えた県内でも屈指の体育施設です。

ここでは、健康づくりの一環として4月～9月までの『前期』と、10月～翌年3月までの『後期』に分けて、各種健康スポーツ教室を行っています。

途中からの参加も可能です。ぜひ、ご参加ください。



森山スポーツ交流館
 【開館時間／午前9時～午後10時、休館日(12/29～1/3)】
 ■主な施設の利用料金
 トレーニング室 [150円/h]、プール(高校生以上)[150円/h]、プール(中学生)[100円/h]、プール(小学生以下)[50円/h]、卓球[200円/h・照明料100円/h]、その他回数券や定期券あり 詳しくは森山スポーツ交流館へ

森山スポーツ交流館 ● 森山図書館

健康スポーツ教室

■受講料/各コースとも4,000円

■コース(前後期とも20回構成)

曜日	教室名	時間	内容
火	太極拳	午後1時30分～3時	太極拳動作と呼吸法
水	リフレッシュ体操	午前10時30分～11時30分	軽めの有酸素運動
金	一般水泳	午前10時～11時30分	水泳基礎
	温水浴健康	男女(12時45分～1時35分) 女性(午後1時45分～2時35分)	軽めの水中運動
	エアロビクス	午後8時～9時	エアロビクス

■申込・問い合わせ先

スポーツを楽しむ森山実行委員会

(森山スポーツ交流館内) ☎35-2888

参加者にインタビュー



黒田愛美さん(森山町)

教室に通い始めて、体の調子が良くなりました。精神的にもリフレッシュできます。運動が元々好きなので、体を動かすことで気分爽快になります。

古賀奈美さん(長野町)

友人に誘われて参加しました。普段、運動不足なのでこの教室で運動しようと思いました。参加してダイエットとかもできればいいなと思っています。



山崎ひとみさん(森山町)

スポ交にきたときに募集の案内を見て申し込みました。参加して気持ちいい汗をかくことができます。体をたくさん動かしてとても楽しかったです。

屋内外での運動にオススメの運動施設

飯盛地域にある月の丘公園横には、体育館やグラウンド、テニスコートなど総合的な運動施設があります。豊かな自然環境に恵まれ、利用料金もお手頃です。また、隣接して月の丘温泉もあり、運動した後の汗も流せます。家族や友人と一緒に出かけませんか。

■主な施設の利用料金

バドミントン(1面)[100円/h・照明料100円/h] トレーニング室[200円/h]、テニス場(1面)[300円/h・照明料200円/h]、詳しくは飯盛体育館(☎48-0910)へ



高齢者を対象とした若返り体操サークルを実施しています

高齢者の健康づくりと介護予防などを目的として「若返り体操サークル」を各地域で実施しています。

若返り体操サークル

市は、平成17年度に長崎大学の協力を受け、高齢者運動サポーターによる運動教室を実施しました。その結果、参加者に平均2～3歳の体力年齢の若返りという成果が見られ、また、気分の高揚・運動や健康に対する意欲の向上が見られました。

そこで、本年度はこの運動教室終了後の地域を対象に「若返り体操サークル」を実施し、継続して高齢者の運動活動を支援します。また、同じく本年度、12の地域において運動教室を開催し、その後サークルへと移行していきます。

■実施中の若返り体操サークル

地区	日程	時間	会場
小川町	毎月第1・3木曜日	午後1時30分～3時	小栗公民館
本明町	毎月第1・3火曜日	午後1時30分～3時	本明町公民館
原口町	毎月第2・4火曜日	午後1時30分～3時	原口町公民館
小野町	毎月第2・4水曜日	午後1時30分～3時	小野町公民館
有喜町	毎月第2・4月曜日	午後1時30分～3時	浮亀城公民館
長田町	毎月第2・4木曜日	午後1時30分～3時	長田公民館
栄田町	毎月第2・4金曜日	午前10時～11時30分	栄田町公民館

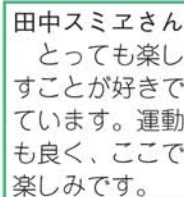
※要事前申込。詳しい内容は、健康福祉センターへお尋ねください。



参加者にインタビュー



清水多喜男さん（本明町）
 保健師さんに勧められて老人会で参加しました。コミュニケーションもとれ、体を動かすことで体の調子も良いです。もっとたくさんの方に参加してほしいです。



田中スミエさん（本明町）
 とっても楽しいです。体を動かすことが好きで、普段は踊りもしています。運動をすると体の調子も良く、ここでみんなと会うのも楽しみです。

保健師からのアドバイス

良い生活習慣は、気持ちがいい！

①に運動 ②に食事 ③に禁煙 ④にクスリ

これは、厚生労働省が健康増進月間に全国から募集して選んだ標語です。良い生活習慣の1番目に「運動」がきています。では、悪い生活習慣は何をもたらすでしょうか。それは、生活習慣病と呼ばれる「肥満」「高血圧症」「糖尿病」「高脂血症」などです。これらの状態が重なり合うことで、心筋梗塞や脳梗塞などを発症する危険が大きくなるといわれています。このような状態を「メタボリックシンドローム」といいます。これらは、特に内臓脂肪がたまることが一番の原因と考えられています。内臓脂肪は、比較的簡単にたまりますが、運動や食事を心がければ減っていきます。

また、高齢になると、運動不足が「転倒」や「閉じこもり状態」につながり、寝たきりや認知症を引き起こしかねません。今回紹介した若返り体操サークルでは、隣人とともに集い、諷刺に馴染み深い『のんのこの曲』に合わせて体を動かすことで、「心が明るくなった」「誘いあいながら参加するので楽しい」「ぐっすり眠れるようになった」という声をよく聞きます。また、このサークルには、「高齢者運動サポーター」という研修を受けた市民ボランティアの協力があります。サポーターからも、「高齢者の元気な姿を見ると、自分も励みになる」と充実した活動のようです。

運動は、生活に潤いを与えるものです。この機会に、一緒に体を動かしませんか？『エリア限定 高齢者運動サポーター』の募集も行っています。（多良見体育センター/5月31日、高来西ゆめ会館/7月26日）

運動を通して、『良い生活習慣は、気持ちがいい』を体感しましょう！

個人住民税が変わります 平成18年度から個人住民税が次のとおり改正されます

(1) 定率減税が見直されます(平成17年度改正)

改正前	改正後
個人市・県民税所得割額の15%相当額 ただし、相当額が4万円を超える場合は4万円	個人市・県民税所得割額の7.5%相当額 ただし、相当額が2万円を超える場合は2万円

(2) 老年者の非課税措置が廃止されます(平成17年度改正)

65歳以上で、前年の合計所得金額が125万円以下の場合に適用される、均等割と所得割の非課税措置が廃止されます。ただし、平成17年1月1日現在で65歳以上に達していた人(昭和15年1月2日以前に生まれた人)で、合計所得金額が125万円以下の場合は、次の経過措置が適用されます。

平成18年度	所得割3分の1を課税	均等割1,300円(市民税1,000円 県民税300円) 課税
平成19年度	所得割3分の2を課税	均等割2,600円(市民税2,000円 県民税600円) 課税

(3) 老年者控除が廃止されます(平成16年度改正)

65歳以上で、合計所得金額が1,000万円以下の場合に適用される老年者控除(48万円)が廃止されます。

(4) 公的年金等控除額が見直されます(平成16年度改正)

65歳以上の人の公的年金等控除額が改正となります。雑所得の算出方法は次のとおり変更となります。なお、65歳未満の人は変更ありません。

改正前		改正後	
公的年金等の収入額(A)	公的年金等の雑所得金額	公的年金等の収入額(A)	公的年金等の雑所得金額
140万円以下	0円	120万円以下	0円
140万円超260万円以下	$A - 1,400,000$ 円	120万円超330万円以下	$A - 1,200,000$ 円
260万円超460万円以下	$A \times 0.75 - 750,000$ 円	330万円超410万円以下	$A \times 0.75 - 375,000$ 円
460万円超820万円以下	$A \times 0.85 - 1,210,000$ 円	410万円超770万円以下	$A \times 0.85 - 785,000$ 円
820万円超	$A \times 0.95 - 2,030,000$ 円	770万円超	$A \times 0.95 - 1,555,000$ 円

(5) 均等割非課税措置が廃止されます(平成16年度改正)

平成16年度までは、均等割を納める夫と生計同一の妻で夫と同じ市町村に住所を有する場合、均等割は非課税となっていました。この措置が廃止され均等割4,000円(市民税3,000円、県民税1,000円)が課税されることとなります。なお、平成17年度は経過措置が適用され、半額の2,000円(市民税1,500円、県民税500円)が課税されていました。

(6) 非課税限度額が見直されます(平成18年度改正)

均等割・所得割を課することができない人の所得の限度額が、次のとおり改正されます。

区分	改正前	改正後
均等割	28万円×(扶養人数+1人) +加算額17.6万円	28万円×(扶養人数+1人) +加算額16.8万円
所得割	35万円×(扶養人数+1人) +加算額35万円	35万円×(扶養人数+1人) +加算額32万円
※加算額は、扶養親族がある場合に加算されます		

※詳しくは、市民税課へお尋ねください



固定資産税が変わります

平成18年度固定資産税制度が改正されました

平成18年度は、3年に1度の評価替えの年にあたり、土地や家屋の価格を見直します。土地については、固定資産税の簡素で公平な課税を一層推進するため、土地の課税標準額の算出方法が見直されました。また、家屋については、住宅耐震改修を行った場合、税の減額措置が新たに創設されています。なお、都市計画税についても、同様の改正が行われました。



◎固定資産税額の求めかた

固定資産税の税額は、評価額を基に算出される課税標準額（税額を計算する基礎となる額）に税率（1.4%）を乗じて計算しています。

固定資産（土地、家屋、償却資産）税額の求めかた

$$\text{税額} = \text{課税標準額} \times \text{税率}$$

◎土地の課税標準額の求めかたが変わりました

○住宅用地の課税標準額の求めかた

本年度の評価額に「住宅用地の特例※」を適用させた額が課税標準額になります。（住宅用地の特例は、200㎡までは6分の1、200㎡を超える部分は3分の1となります。）ただし、本年度の評価額に比べてこれまでの税負担が低い土地については、住宅用地特例適用後の課税標準額の5%分を前年度の課税標準額に加えて、平成18年度の課税標準額を求めます。

○商業地等（住宅用地以外の土地）の課税標準額の求めかた

本年度の評価額の70%が課税標準額の上限となります。ただし、本年度の評価額に比べてこれまでの税負担が低い土地については、本年度評価額の5%分を前年度の課税標準額に加えて、平成18年度の課税標準額を求めます。

区分	負担水準	改正された課税標準額の算出方法
住宅用地	80%以上100%未満	前年度の課税標準額と同額となります
	80%未満	前年度課税標準額＋A（本年度の評価額に住宅用地の特例6分の1または3分の1を乗じた額）×5% ただし、算出した額がAの80%を上回る場合は80%の額、Aの20%を下回る場合は20%の額が課税標準額となります
商業地等	60%以上70%未満	前年度の課税標準額と同額となります
	60%未満	前年度課税標準額＋B（本年度の評価額）×5% ただし、算出した額がBの60%を上回る場合は60%の額、Bの20%を下回る場合は20%の額が課税標準額となります

$$\text{負担水準} = \frac{\text{前年度課税標準額}}{\text{本年度評価額（住宅用地の場合は、特例が適用されます）}}$$

◎住宅耐震改修の際の固定資産税減額措置を創設しました

昭和57年1月1日以前に建てられた住宅について、平成18年1月1日から平成27年12月31日までの間に、建築基準法に基づく耐震基準に適合させるよう改修工事（1戸当たり工事費30万円以上）を施工した場合、申告により固定資産税が一定の期間（最長3年度分）減額されます。

工事完了期間	減額期間	減額内容	備考
平成18年1月1日～21年12月31日	3年度分	1戸当たり120㎡相当	○工事が完了した年の翌年度分から適用 ○改修後3か月以内に市に申告（耐震基準適合証明書を添付）
平成22年1月1日～24年12月31日	2年度分	分まで固定資産税額の	
平成25年1月1日～27年12月31日	1年度分	2分の1	

※詳しくは、市資産税課へお尋ねください

諫早市環境白書を作成しました

市は、平成16年度環境状況調査結果をまとめ、「市環境白書」を作成しました。これは、典型7公害といわれる大気、水質、騒音、振動、悪臭、土壌、地盤沈下に関する調査で毎年実施し、公表しています。本明川などの河川水質は、下水道整備などの効果により改善傾向にあり、また自動車騒音も排水性舗装の普及により騒音レベルが低下し、法に定める限度値を超過した地点はありません。しかし、大気は、光化学オキシダントが昨年に続き基準を達成できていません。また、このほかの調査結果は、おおむね良好でした。

市は、これらの調査結果を踏まえ、今後とも関係機関と連携し、環境保全に努めます。この環境白書は、市政情報コーナー、環境保全課、各支所住民環境課および各出張所でご覧になれます。

(市環境保全課)



助村房子さんを教育委員長に再任

市は、市議会の同意を得て助村房子元教育委員長を再任として4月28日付けで教育委員に任命しました。教育委員会は、教育委員長に同氏を選任しました。委員長職務代理者には、引き続き田中利久氏を選任しました。

(市教委教育総務課)



田中氏



助村氏

諫早市総合計画を策定しました

市は、本市の今後10年間の指針となる「諫早市総合計画」を策定しました。この計画では、目標人口を15万人、将来都市像を「ひとが輝く創造都市・諫早」とし、基本目標を「輝くひとづくりに」、「活力ある産業づくり」、「暮らしの充実」、「市民役のまちづくり」と決めました。10年間の計画期間において、本市の将来的な生活基盤を確かなものとするため、重点的に取り組むべき計画など基本施策の実現を推進します。

(市企画調整課)

市議会だより

請願書の提出について

請願権は、国や地方自治体に対して、一定の希望を述べることができ、憲法に保障された権利です。市政に関する事項であれば、誰でも請願書を提出することができます。市議会では請願書を受理すると、請願内容を記載した請願文書表を作成して、全議員に配布し、所管の委員会に審査を付託します。その委員会の結論をもとに、本会議で審議の上、原則として「採択」「不採択」を決定します。採択した請願については、内容により議会の機関意思として、国会や関係行政庁に意見書として送付し、善処方をお願いする場合があります。

書式例

請願書

紹介議員
氏名 ○○○○ 印
氏名 ○○○○ 印

内容

□□□□□□に関する請願
請願します。

1 要旨
2 理由
地方自治法第124条の規定により
請願いたします。
平成 年 月 日

請願者
住所 ○○○○○○
氏名 ○○○○ 印

諫早市議会議長
○○○○ 様

◆請願書を提出される場合は、次のような点をご確認ください。
○請願書の提出には、市議会議員の紹介が必要です。表紙には、紹介議員(5人以内)の署名または記名押印をお忘れなく。
○請願の趣旨、提出年月日、請願者の住所及び氏名を記名、押印してください。法人などの場合は、その名称、所在地及び代表者の記名・押印が必要です。
○定例市議会(3・6・9・12月)の請願の受け付けは、原則として、開

※6月定例会は、6月9日(金)から開催予定です。
本会議はどなたでも傍聴できます。ぜひ、一度傍聴してみてください。

会日4日前の午後5時までです。その日が土・日・休日の場合は、その前日までになります。
次回の6月定例会の場合は、6月5日(月)が締め切りとなります。
その他、不明な点は、議会事務局までお問い合わせください。

6月

定期相談



消費生活相談・一般相談は毎週月曜日から金曜日（祝日や年末年始期間を除く）午前8時30分から午後5時まで市消費生活センター（高城会館3階、☎22-3113）で開催しています。ご利用ください。

日	曜日	相談内容	時間	会場	問い合わせ先
1	木	草花・樹木に関する相談	午前9時～午後4時	本庁新別館玄関ホール	市緑化公園課
		住宅相談	午前10時～午後4時	市民センター	県建設産業労働組合加入社（☎24-3800）
2	金	行政相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
6	火	不動産相談	午前9時～正午	市民相談室（高城会館3階）	
		交通事故相談	午後1時～3時	市民相談室（高城会館3階）	
8	木	人権相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	
		草花・樹木に関する相談	午前9時～午後4時	本庁新別館玄関ホール	市緑化公園課
9	金	行政相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
				飯盛支所	
				小長井さざんか会館	
12	月	法律相談	午後1時～4時 午前11時から受付（電話予約不可、定員9人を超えた場合は抽選）	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
13	火	登記相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
15	木	人権相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	
		草花・樹木に関する相談	午前9時～午後4時	本庁新別館玄関ホール	市緑化公園課
16	金	行政相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
				森山老人福祉センター	
20	火	交通事故相談	午前10時～午後4時	高来公民館	市民相談室
				市民相談室（高城会館3階）	
22	木	人権相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
		草花・樹木に関する相談	午前9時～午後4時	本庁新別館玄関ホール	
23	金	行政相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
				多良見老人福祉センター	
26	月	法律相談	午後1時～4時 午前11時から受付（電話予約不可、定員9人を超えた場合は抽選）	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
27	火	遺言・契約等相談	午後1時～4時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
29	木	草花・樹木に関する相談	午前9時～午後4時	本庁新別館玄関ホール	
30	金	行政相談	午前10時～午後3時	市民相談室（高城会館3階）	市民相談室
毎週(月)～(金) ※祝日や年末年始期間を除く		少年センター相談（いじめ・不登校）	午前9時～午後5時	本庁第4別館	少年センター（☎24-3737）
		高齢者職業相談	午前9時～午後4時	市社会福祉会館2階	高齢者職業相談室（☎22-4600）



特設人権相談所を開設！

相談無料。秘密は厳守します。

日時 6月1日(木)午前10時～午後4時

会場 市民相談室（高城会館3階）および各支所

問い合わせ 市民相談室または各支所住民環境課

このコーナーでは、まちの話題やできごと、地域で行われた行事などを写真で紹介しています。皆さんの身近にこのような話題がありましたら、市秘書広報課まで写真や記事をお送りください。できるかぎり誌面でご紹介させていただきます。(送付先：〒854-8601 諫早市役所秘書広報課〔住所不要〕)



あて 艶やかに、はな 華やかに、3万本

4月15日から23日まで、諫早公園および周辺で「諫早つつじ祭り」が開催されました。期間中は、ヒラドツツジやクルメツツジ、キリシマツツジが色鮮やかな花を咲かせる中、多くの家族連れや友人グループが訪れ、赤や白、紫色の花々に目を細めていました。また、出店や多彩な催し、ツツジを題材にした市民劇の公演などもあり、訪れた観光客などを楽しませました。



カーフェスタ in 干拓の里2006を開催

4月29日、干拓の里には九州各地から約130台の懐かしい名車やいろんな外国車が大集合。多くの来場者は、映画で見るような車に思わず「カッコイイ」を連発していました。



お花畑に爽やかな汗が光った！

300万本の菜の花が咲く自然干陸地フラワーゾーン(高来町)で4月16日、「菜の花クロスカントリー大会」が開催されました。当日は春風が吹くポカポカ陽気、約200人のランナーが淡い日差しを浴びながら広大な黄色いじゅうたんの中を駆け抜けました。



私も揚げれる♪

4月29日、小長井町山茶花高原ピクニックパークで山茶花高原凧揚げ大会「あぐうDAY」が開催されました。県内外から多くの家族連れが参加。愛好者による連凧揚げでは、80連の凧が瞬く間に揚がり、訪れた参加者から歓声が上がっていました。



ほのぼのとこいのぼり祭り

季節の行事に合わせ、地域のつながりを大切にしていこうと5月5日、森山町の梅野地区で「こいのぼり祭り」が行われました。こいのぼりが風に乗って元気に泳ぐ中、餅つきやお菓子作りなどが行われ、端午の節句を地区全体で楽しみました。



今年も大盛況！みかん宿記念セール

9周年を迎えた「長崎街道みかん宿」が、4月16日記念セールを行い、早朝から新鮮な野菜や果物を求める大勢の客でにぎわいました。地域に根差した青空市場は、生産者と消費者の笑顔があふれる交流場所にもなっているようです。



第1回森山・春らんらんフェスタが開催！

4月15日・16日の両日、森山図書館前広場と特産品直売所「もぎたて市」で、「森山・春のらんらんフェスタ」が開催されました。特産品を使った料理コンテストなどが行われ、参加した小中学生が大人顔負けのアイデア料理を披露しました。

今月の表紙から



4月27日、小長井グラウンド沖のアサリ養殖場で、「小長井地域小中学校合同潮干狩り」が開催。これは、自然や郷土を愛する心を育てることを目的に実施されたもので、参加した子どもたちは、潮風を体いっぱい受けながら潮干狩りを楽しみました。



中学生も国際交流

4月26日、長崎日本大学学園で国際交流が行われました。同園中学生58人とオーストラリアからホームステイで来日中のラッドフォード学校中等部の26人は、テーマごとに英語でのグループ討議を通して、交流を深めていました。

くらしの Information ～ 情報 ～

保険・年金

知っていますか？
老人保健制度

市保険年金課 国保担当



75歳になったら老人保健制度の適用を受けることとなりますが、65歳以上で、寝たきりなど一定の障害のある人も、認定されますと老人保健制度による医療を受けることができます。医療機関の窓口で支払う自己負担

額が入院・外来とも1割負担（一定以上の所得のある人は2割負担）となります。また、1カ月の自己負担限度額も軽減され（限度額を超えた一部負担金を支払った場合は、超えた分が高額医療費として支給されます）、医師にかかるときの負担が軽くなります。認定を希望される人は、印鑑、保険証、障害の程度がわかる証明書（障害者手帳など）を持参のうえ認定の手続きを行ってください。

※一定の障害とは、次のいずれかに該当する人です

- ① 1級～3級の身体障害者手帳をお持ちの人
- ② 4級の身体障害者手帳をお持ちの人で、一部の機能に著しい障害がある人
- ③ 障害基礎年金の受給者で、その等級の1級～2級に該当する人
- ④ A1、A2の療育手帳をお持ちの人
- ⑤ 1級、2級の精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人

詳しくは、同担当へ。

あなたの年金がわかります

諫早社会保険事務所
☎25・16661

社会保険庁は、同庁ホームページ (<http://www.sia.go.jp>) を活用した年金個人情報（年金加入状況）の提供サービスを開始しています。詳しくは、同ホームページをご覧ください。また、国民年金・厚生年金の加入記録に基づいた年金見込額試算も行っていただけます。この試算は従来55歳以上の人を対象に行っていましたが、今年3月から50歳以上の方が次の方法で利用できるようになりました。

- ① 同庁ホームページから申し込み
- ② 電話による申し込み（☎0570・05・1165）
- ③ 面談での相談は諫早社会保険事務所へ

詳しくは、同事務所へ。



市の人口と世帯

人口	144,196人 (-413)
男	68,225人 (-240)
女	75,971人 (-173)
世帯	50,905戸 (+449)

平成18年5月1日現在（ ）内前年同月比

税

軽自動車などの名義変更や
廃車手続きはお早めに

市民税課



軽自動車税（軽自動車・バイク・農耕用車両）は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。使用していなかったり他人に譲渡した車両でも、廃車や名義変更の手続きをしないとそのまま課税されます。

軽自動車と125ccを超えるバイクは、諫早地区家用自動車協会（天満町34・5 ☎22・0598）か県軽自動車販売店協会（長崎市中里町1590・3 ☎095・8388・3244）で、125cc以下のバイクと農耕用車両は、同課または各支所総務課で手続きを行ってください。

選挙

6月定時登録が
縦覧できます

市選挙管理委員会



6月1日現在で、新しく選挙人名簿に登録した人の名簿が、6月3日（土）から7日（水）（午前8時30分～午後5時）まで同委員会事務局で縦覧できます。なお、土・日曜日は市役所当直室で縦覧できます。詳しくは、同委員会へ。

諫早市小長井地域有線テレビジョン
○2チャンネル（自主放送）

7.1 RAINBOW FM エフエム諫早
(77.1メガヘルツ)

◇市役所インフォメーション
(月)～(金)の午前8時20分、
午後0時30分、5時50分

◇3sunひろば 諫早ケーブルテレビ
(3チャンネル)

◇3sunひろば
(月)～(土)の午前10時、
午後3時、7時、10時

募集

男女共同参画を推進する 市民リーダー養成講座

男女共同参画推進セン
ター「ひと・ひと」
画24・15800



市は、市内各地域における男女共同参画社会づくりに向けて、市と共に事業を推進し、広く市民に情報を発信していただく人の養成講座を開催します。

◆応募資格／市内在住の18歳以上で、男女共同参画社会に向けた取り組みに関心がある人
◆内容／①男女共同参画社会作りに向けたリーダー養成講習会の開催
②他の自治体センターの視察研修
③男女共同参画推進センター主催の講座などへの積極的な参加
④市民に対しての男女共同参画社会の実現に向けた啓発活動

◆定員／15人以内
◆養成期間／7月～平成19年2月
◆応募期限／6月20日(火)

◆応募方法／市民リーダー養成講座申込書に応募動機などを記入のうえ、持参・郵送・FAX・Eメール(danjo@city.sahayana-agasaki.jp)で同センター(〒854-0016高城町5-25高城会館2階)へ

◆結果通知／選考により決定、選考の結果は7月中旬に応募者全員に通知
詳しくは、同センターへ。

ながさき県民大学連携講座 家庭園芸・食品加工受講生

市教委生涯学習課



◆期間／6月24日(土)～12月16日(土) (土曜日全10回)
◆時間／午前9時30分～11時30分

◆場所／長崎県立諫早農業高校
◆内容／初心者向け園芸、食品加工の基礎的・基本的知識技術の習得
◆対象／市内に住む成人(初めての受講生優先)

◆定員／25人(応募多数の場合抽選)
◆受講料／無料(材料費500円徴収します)
◆応募方法／往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・過去の受講経験の有無を記入のうえ、同課へ
詳しくは、同課へ。

結の浜マリナーパーク 海水浴場短期作業員

飯盛支所建設課

結の浜マリナーパーク海水浴場の海開きに伴い、短期の駐車場整理員と清掃および備品貸出作業員を募集します。

◆資格／18歳以上(高校生を除く)の健康な人
◆定員／駐車場整理員15人、清掃および備品貸出員16人
◆期間／7月15日(土)～8月31日(木) (週5日勤務)

◆作業時間／駐車場整理員11時前8時～午後6時(8時間交代制)、清掃および備品貸出員11時前8時～午後6時(6時間交代制)
◆応募期限／6月30日(金)
◆応募方法／履歴書を作成し、同課へ本人が持参してください
詳しくは、同課へ。

メンズクッキング講座 受講者

男女共同参画推進セン
ター「ひと・ひと」
画24・15800

◆日時／6月18日(日)午後2時～5時
◆場所／男女共同参画推進センター「ひと・ひと」
◆内容／ちよいモチ男のイタリアン!!プロに学ぶ手作りパスタ
◆対象／男性
◆受講料／無料(材料費実費500円程度徴収します)
◆応募・問い合わせ先／同センター(〒854-0016高城町5-25高城会館2階)

お知らせ

ご覧になれます
地価公示価格

市用地対策課



平成18年1月1日現在の、全国の標準的な土地(標準地)の地価公示価格が公表されました。地価公示価格は、地価公示法に基づき、都市計画区域内の宅地や宅見地などについて標準地を選定し、毎年1回1月1日を基準日として、正常な価格を判定・公示するものです。これは、一般の土地取引価格など適正な地価の設定に役立てることを目的としています。

市内の標準地は29カ所、平成21年4月17日まで(各施設の休庁・休館日を除く)、同課、各支所、各出張所(小栗、小野、有喜、真津山、本野、長田)および諫早図書館でご覧になれます。

◆時間／午前8時30分～正午、午後1時～5時
詳しくは、同課へ。

文化活動を支援します

市教委文化課

◆目的／市民文化の振興を図るために、新文化グループの発足や新しい企画など、市民による斬新な文化活動を支援します

◆対象／本市に住所を有する18歳以上の人(学生を除く)が5人以上集まり、新しい文化事業などへ取り組む団体で、市民文化の向上に努める事業

◆補助額／補助対象経費の2分の1以内、または10万円のいずれか低い額
詳しくは、同課へ。

諫早市歯の健康フェスティバル開催

健康福祉センター
画27・0700



歯の衛生週間(6月4日～10日)に合わせて実施されます。この機会にお口のチェックをしませんか。

◆日時／6月4日(日)午前10時～午後3時
◆場所／栄・本町アーケード、ポケットパーク、市民センター
◆内容／お口の無料相談、口臭チェック、細菌、口内撮影、歯科衛生士会による親子で体験お口のイロハ、音楽にあわせて楽しい歯磨きなど
◆対象／市民
詳しくは、同センターへ。

第48回水道週間「安全とお いしさをこくり水道水」

水道局管理課



毎年6月1日から7日までの1週間は「水道週間」です。この期間には、水道について理解を深めていただくため、全国各地で様々な催しが行われます。水道局でも水道週間にちなんだ楽しいイベントを行いますので、ぜひご参加ください。

◆日時／6月2日(金)午後3時～5時

◆場所／本町アーケードポケットパーク

◆内容／水道に関する相談コーナー、器具の取り替え実演、「いさはやの水」などの無料配布など詳しくは、同課へ。

水質検査計画を策定しました

市浄水管理センター
☎23・555799

水道局は、水道水の水質検査について、検査の項目や頻度などの検査内容を定めた「平成18年度諫早市水道局水質検査計画」を策定しました。これにより、水道水の品質を守り、安全で安心な水を提供します。なお、この計画は、市ホームページ、市政情報コーナー、水道局および各支所水道窓口で公表しています。

設備の導入を 利子補給で支援します

市商政観光課

市は、(財)長崎県産業振興財団が実施する「設備資金貸付事業」と「設備譲渡事業」を利用する創業者や小規模事業者(常時雇用従業員数20人(商業・サービス業は5人)以下の個人または法人)に対し、金融機関からの借入金利子や譲渡損料について利子補給を行います。新たな設備の導入を検討している人はぜひご利用ください。

詳しくは、同課または(財)長崎県産業振興財団(☎095・820・8836)へ。

第26回 空き缶回収キャンペーン

市環境保全課

「私たちの町は、私たちの手で美しく」を合言葉に、道路や広場、側溝などに散乱している空き缶などを町内会、自治会単位の地域ぐるみで回収します。ご協力をお願いします。

◆日時／6月4日(日)午前中(小雨決行)

※ご注意

★がけや踏み切り周辺などの危険な場所は避けてください

★ママシ・ハチ・ハゼの木などにご注意ください

★家庭の空き缶・空きビン・ペットボトルなどは出さないでください

詳しくは、市環境保全課へ。

普通救命講習会

諫早消防署
☎22・0119

あなたの最愛の家族が突然倒れ「呼吸をしていない」時など、救急車が到着するまでの間、人工呼吸法や心臓マッサージなどの方法を知らないとお助けすることができません。救命講習会を受講し、もしもの時に備えましょう。自動体外式除細動器(AED)の講習もあわせて行います。受講料は無料です。

◆日時／普通救命講習ⅠⅡ6月4日(日)午前8時30分～正午、普通救命講習Ⅱ7月9日(日)午後1時～午後5時30分(ⅠよりⅡが長くなり、知識・実技の評価が加わります)

◆場所／健康福祉センター

◆定員／各40人(定員になり次第締め切り)

◆申込・問い合わせ先／同署救急係へ

合同企業面談会のご案内

諫早公共職業安定所
☎21・866099

来春大学などの卒業予定者や既卒業者で、いずれも就職を希望する人を対象に企業担当者(地元企業)との合同面談会を開催します。なお、個別の就職相談も実施します。

◆日時／6月2日(金)12時30分～午後4時(正午から受付)

◆場所／諫早観光ホテル道具屋(金谷町8・7)

詳しくは、同安定所へ。

夏季の食中毒に気をつけよう

食中毒は1年中発生していますが、暑い時期(6月～10月)に年間の7割が発生しています。食中毒を防ぐには、その原因をみんなが理解し、実行することが必要です。

《健康福祉センター☎27-0700》

☆家庭でできる食中毒予防6つのポイント☆

- ①食品購入時／新鮮なものを選ぶ
品質や期限表示を確認する
生鮮食品、冷蔵・冷凍食品類は早く持ち帰る
- ②家庭での保存／冷蔵庫や冷凍庫には食品ごと適温で詰め込みすぎない
早めに使い切る
- ③下準備／手・調理器具・野菜はよく洗う
解凍は冷蔵庫・電子レンジ・流水で行う
まな板他調理器具、台所周りを清潔にする
井戸水は定期的に水質チェックする
- ④調理／中まで十分に加熱する(75℃で1分間)作り過ぎないようにする
- ⑤食事／清潔な手・器具・食器でいただく
調理後は早めに食べる
- ⑥保存／温めなおすときは中まで十分に加熱する
時間が経ち過ぎたものは処分する



児童手当の現況届は忘れずに

現在児童手当を受けているすべての人は、本年6月中に児童手当現況届を提出しなければなりません。この届は、本年6月1日における状況を確認し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。児童手当現況届の提出がないと6月以降の児童手当が受けられませんので、必ず下記窓口へ提出してください。なお、対象者には児童手当現況届の用紙を5月末に郵送します。

- ◆提出期間／6月1日(木)～30日(金)
- ◆窓口／市児童福祉課または各支所健康福祉課（多良見支所は福祉介護課）
- ◆支給対象／小学校修了前（12歳到達後最初の3月31日まで）の児童を養育している人
- ◆支給対象（月額）／第1子・2子＝5,000円、第3子以降＝10,000円
- ◆支払時期／毎年2・6・10月に前月分まで支払われます

- ★児童手当の支給を受けるには？
- 児童手当は、養育者からの申請がないと支給されません
- 認定請求書のほかに必要に応じて書類などを提出していただくことがあります
- 所得制限があり、基準以上の人には支給されません
- 申請した翌月から支給されます

※前年度（平成17年6月～平成18年5月）に所得超過で受給できなかった人は、平成17年中の所得で審査しますので、5月31日(木)までに申請してください

本年4月から支給対象が小学3年生から小学6年生までに拡大され、あわせて所得制限が緩和されました。前年度に所得超過で受給できなかった人も4月以降は受けることができる場合があります。（法改正に伴う新規請求については、本年9月中に申請すれば特例的に4月1日または、支給要件に該当した日にさかのぼって支給されます。）詳しくは、市児童福祉課または各支所健康福祉課（多良見支所は福祉介護課）、公務員は職場でおたずねください。

市融資制度をご利用ください

市は、中小企業や新たに事業を始めようとしている人を対象に、事業経営に必要な運転資金や設備資金の融資を行っています。詳しくは、同課および各支所産業振興課へ。

区分	制度資金名		
	中小企業振興資金	中小企業事業拡大支援資金	中小企業創業等支援資金
対象	市内に1年以上住所を有し、事業を営んでいる中小企業者	市内に事業所がある中小企業者で、事業所や店舗などの新築・増改築および設備導入・整備を行う者	事業を開始する具体的計画がある者または創業後5年未満の中小企業者
使途	運転資金、設備資金		
融資限度額	1,400万円	2,000万円（運転資金は設備投資額が限度）	1,500万円
融資利率	1.9%	一般 1.9% 中心市街地活性化区域 1.7% 商店街まちづくり協定に適合 1.5%	1.9%
保証料	0.50%～2.20%	原則として県信用保証協会の取扱による	1.0%（創業等関連保証）
償還期間	7年以内	7年以内（うち据置1年以内）	運転5年以内（うち据置1年以内） 設備7年以内（うち据置1年以内）
取扱金融機関	十八銀行、親和銀行、たちばな信用金庫、長崎銀行、西日本シティ銀行、西九州信用金庫		

火災 に注意!

建物火災が多発しています

本年4月中に、市内で6件の火災が発生し、2人の死者が出ています。死者が発生した火災は、就寝中に起きています。火の取り扱いには十分注意し、おやすみ前には今一度火の元をご確認ください。（市総務課）

子育て支援

子育て中のお母さん同士おしゃべりしたり、子ども同士遊ばせたり、楽しく過ごしませんか。

対象：乳幼児とその親

事業名	日時	会場
アイアイキッズ	9(金)、23(金) 午前10時～11時30分	健康福祉センター
どんぐりっこ	13(火)、27(火) 午前10時～11時30分	小栗公民館
さくらんぼくらぶ	23(金) 午前10時～11時30分	西諫早公民館
もとのっ子	1(木) 午前10時～正午	本野公民館
みのりっ子クラブ	8(木) 午前10時～正午	長田みのり会館
こども相談	20(火) 午前10時～11時30分	有喜公民館
親子サロン(めだか)	7(水) 午前10時～11時30分	市布公民館
	21(水) 午前10時～11時30分	多良見体育センター

事業名	日時	会場
親子サロン(ひよこ)	21(水) 午前10時～11時30分	多良見体育センター
	28(水) 午前10時～11時30分	シーサイド4区公民館
親子サロン(ぞうさん)	21(水) 午前10時～11時30分	多良見体育センター
遊びの広場	13(火)、27(火) 午前10時～正午	飯盛公民館
子育て広場	13(火) 午前10時～正午	森山保健センター
わくわくクラブ	21(水) 午前10時30分～正午	小長井文化ホール
高来子育てサークル	27(火) 午前10時30分～正午	高来西ゆめ会館

あわてないで！乳幼児の急な症状(ひきつけ)

ひきつけで多いのは、熱性けいれんです。熱が急に高くなるときに起こり、たいていは数分で治まります。けいれんが起きたら次のように対応しましょう。(健康福祉センター)

- 落ちついて子どもを観察し、楽な姿勢で体を横向きに寝かせ、衣服を緩める
 - 大声で声をかけたり揺すったりせず、落ちついたらかかりつけ医に相談する
- 《急いで受診を！》

- ひきつけが5分以上続く ●熱がないのにひきつけた ●意識がはっきりしない ●1日に何回もひきつけた



成人健康づくり

事業名	日時	会場	
一般健康相談(おおむね40歳以上の人を対象に保健師による血圧測定、個別相談を行います。)	2(金) 午前11時30分～正午	高来支所	
	5(月)	午前10時～11時30分	潮騒ふれあい会館
		午後1時30分～3時	白髯会館 飯盛公民館
	8(木)	午後1時30分～3時	市営住宅栗面集会所
	12(月)	午後1時30分～2時30分	市民センター
	15(木)	午前9時～10時	小長井文化ホール
	19(月)	午後1時30分～3時	多良見支所
		午前11時～正午	森山保健センター
	21(水)	午後1時～2時30分	西諫早公民館
		午後1時30分～3時	小野ふれあい会館
27(火)	午前9時30分～11時30分	本野公民館	
28(水)	午後1時30分～3時	長田みのり会館	

事業名	日時	会場
介護相談	8(木) 午後1時～3時	市民センター

※認知症の人をかかえる家族の会(渡部三津子さん) ☎26-1763

誰もが願う健やかで明るい生活。『自分の健康は自分で守る』。健康福祉センターは、頑張るあなたを応援しています。

事業名	日時	会場	
集団健診(基本健康診査・大腸がん・胃がん・肺がん・C型肝炎ウイルス検診)	27(火)	午前8時～11時	田尻地区公民館
	28(水)		高来公民館
	30(金)		唐比地区公民館
【対象者】 ○40歳～64歳の市民 ○30歳～39歳の国保加入者(基本健康診査のみ)			

事業名	日時	会場
生活習慣病予防教室	2(金) 午前10時～11時30分	高来支所
	12(月) 午後2時30分～4時	市民センター
	19(月) 午前10時～11時30分	森山保健センター
	21(水) 午後2時30分～4時	西諫早公民館
	26(月) 午前10時～11時30分	多良見体育センター
	【対象者・内容】 市内の医療機関で実施している基本健康診査を受診した人などを対象に、保健師・栄養士による健康講話や個別指導を行います。	

事業のおたすねは…

健康福祉センター ☎27-0700
 多良見支所健康保険課 ☎43-1111
 森山保健センター ☎35-2866
 飯盛支所健康福祉課 ☎48-1111
 高来支所健康福祉課 ☎32-2111
 小長井支所健康福祉課 ☎34-2111

健康 **ホッと** ライン

子育て

健康な子どもを生み、元気に育てるための相談・指導。母子の健康保持および疾病の予防・早期発見に努めています。

事業名	対象者	日時	会場
マタニティー教室	妊婦	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)、29(木) 午前9時30分～11時30分	健康福祉センター
ハローベビー教室	妊婦とその家族	2(金) 午後7時～9時 11(日) 午後2時～4時	高来ふれあい会館 健康福祉センター
乳児健康診査(集団)	平成17年7月～8月生 平成18年1月～2月生	14(火) (受付時間) 午後1時～1時30分	高来ふれあい会館
乳児健康相談	平成17年12月～平成18年3月生	5(月) (受付時間) 午後1時～2時	健康福祉センター
	平成17年6月～11月生	19(月) (受付時間) 午後1時～2時	健康福祉センター
	生後12月まで	20(火) (受付時間) 午後1時～2時	多良見体育センター
		26(月) (受付時間) 午後1時～2時	森山保健センター
		28(火) (受付時間) 午後1時～2時	飯盛公民館
※高来支所については、乳児健康診査と同じ日に開催 (受付時間) 午後1時～2時			
1歳6カ月児健康診査	平成16年12月生	1(木)、8(木) (受付時間) 午後1時～1時15分	健康福祉センター
		7(火) (受付時間) 午後1時～1時15分	森山保健センター
		29(木) (受付時間) 午後1時～1時15分	多良見体育センター
平成16年9月～12月生	6(火) (受付時間) 午後1時～1時15分	小長井文化ホール	
2歳6カ月児歯科健康診査	平成15年12月生	13(火)、27(火) (受付時間) 午後1時～1時15分	健康福祉センター
		28(火) (受付時間) 午後1時～1時15分	森山保健センター
	平成15年10月～平成16年1月生	7(火) (受付時間) 午後1時～1時15分	飯盛公民館
平成15年10月～12月生	26(月) (受付時間) 午後1時～1時15分	高来ふれあい会館	
3歳児健康診査	平成14年12月生	2(金)、9(金) (受付時間) 12時45分～午後1時	健康福祉センター
		21(火) (受付時間) 12時45分～午後1時	森山保健センター
		22(火) (受付時間) 12時45分～午後1時	多良見体育センター

※BCG予防接種(生後3月～6月未満)は、4月から指定医療機関での個別接種(通年)に変わりました。詳しくは健康福祉センター、市役所本庁案内、出張所および支所健康担当課などに備え付けの「平成18年度諫早市予防接種のお知らせ」をご覧ください。

※乳児前期(4～5カ月児)、1歳6カ月児(対象:1歳半～2歳未満)、2歳6カ月児(対象:2歳半～3歳未満)、3歳児(対象:3歳半～4歳未満)健診については実施する前月末までに個人通知をいたします。

子育て相談

保護者が子育てに対して感じている不安や負担など、子育て全般についての相談に応じますので、お気軽におこしください。相談されたい人は、相談日前日までに高来支所健康福祉課に必ず予約をお願いします。

■日時 6月28日(火) 午前10時～正午

■相談員 進藤富美さん(臨床心理士)

■場所 高来西児童館

■問い合わせ先 高来支所健康福祉課(☎32-2111)

県高等学校総合体育大会（市内開催分）

日時	内容	会場	時間	問い合わせ先
2日(金)	ソフトテニス	県立総合運動公園	午後1時～午後7時	県高総体事務局 (☎095-862-8231)
3日(土)～6日(火)	ソフトテニス	県立総合運動公園	午前8時～午後7時	
	バドミントン	市体育館(3日～5日)、 小野体育館(3日～6日)	午前9時～午後5時	
8日(木)～9日(金)	サッカー	県立総合運動公園	午前9時～午後6時	

市中学校総合体育大会

日時	内容	会場	時間	問い合わせ先
10日(土)～11日(日)	サッカー	県立総合運動公園	10日：午前8時～午後9時 11日：午前8時～午後5時	真城中学校内市中学校 体育連盟(☎26-0650)
	ソフトテニス	県立総合運動公園	午前8時～午後6時	
	軟式野球	市営野球場、飯盛グラウンド、 多良見なごみの里運動公園(10日のみ)	午前9時～午後5時	
	バスケットボール	飯盛体育館、 諫早中学校体育館(10日のみ)	午前9時～午後5時	
	バドミントン	小野体育館	午前9時～午後5時	
	バレーボール	森山スポーツ交流館、森山中学校体 育館、森山東小学校体育館(10日のみ)	午前9時～午後5時	
	卓球	中央ふれあい広場体育館	午前9時～午後5時	
11日(日)	柔道	長田いこいの広場文武館	午前9時～午後5時	
	体操	長崎市民会館	午前9時～午後5時	
	剣道	市体育館	午前9時～午後4時30分	
20日(火)	空手道	長崎日大高等学校体育館	午前9時～午後5時	
	水泳	長田いこいの広場大地記念プール	午前9時～午後4時30分	
	相撲	森山相撲場	午前10時～午後5時	
23日(金)	陸上	県立総合運動公園	午前7時～午後6時	

田植え体験・交流ツアー参加者募集



多くの人と触れ合いながら田植えや潟スキーなど、いろいろなものにチャレンジしてみませんか。

- 日時／7月2日(日) 午前10時～(小雨決行)
- 場所／農村レストラン裏(森山町下井牟田)
- 内容／田植え体験、潟スキー、唐比ふれあい牧場・ハス園見学など
- 参加費／大人2,000円、小・中学生1,000円、3歳～小学生未満500円
- ー長崎市内からの参加者については送迎バスありー
- ◎バス利用者／大人3,000円、小・中学生1,500円、3歳～小学生未満500円
- 応募期限／6月20日(火)
- 問い合わせ先
森山支所産業振興課内下名地区グリーンツーリズム協議会事務局(☎36-1111)



いいもりビーチドッジボールin結の浜 参加チーム募集

結の浜マリパークで「第5回いいもりビーチドッジボールin結の浜」を開催します。多くのチームの参加をお待ちしています。

- 日時／7月16日(日)
- 会場／結の浜マリパーク(飯盛町地下)
- 参加費／1チーム 2,000円
- チーム編成／中学生以上で6～10人まで(19歳以下は保護者の同意が必要)
- 応募方法等／6月20日(火)までに、規定の申込書を持参または、結の浜イベント実行委員会(〒854-1112 諫早市飯盛町開1929-3)へ郵送。(申込書は、市商政観光課または、各支所・出張所にあります)
- ※詳しくは、飯盛支所産業振興課内結の浜イベント実行委員会(☎48-1111)へ。

イベントカレンダー

文化・スポーツ

日	曜	内容	会場	時間	入場料	問い合わせ先
4	日	第58回県民体育大会壮年SP市予選(ソフトボール)	市営ソフトボール場	午前9時～午後5時	無料	市ソフトボール協会 (☎25-6391)
		民謡発表会	市文化会館	午前11時～午後6時	700円	豊亀会(☎22-0972)
10	土	小学生記録会、第1回ナイター記録会	県立総合運動公園	午前8時～午後9時	無料	長崎陸上競技協会 (☎0956-47-6063)
11	日	第33回少年大会小学生男子市予選(ソフトボール)	市営ソフトボール場	午前9時～午後5時	無料	市ソフトボール協会 (☎25-6391)
16	金	古稀記念 立野松雲と一門展	市文化会館	午前9時～午後5時	無料	立野さん(☎22-5093)
17	土	国民体育大会少年男女県選手選考会(ソフトテニス)	県立総合運動公園	午前8時～午後6時	無料	市ソフトテニス連盟 (☎23-3964)
18	日	全日本少年サッカー大会県大会	県立総合運動公園	午前8時～午後5時	無料	県サッカー協会 (☎095-829-3370)
		国体県選考会(ソフトテニス)	県立総合運動公園	午前8時～午後6時	無料	市ソフトテニス連盟 (☎23-3964)
		わんぱくちびっこ相撲大会	高来中学校相撲場	午前9時～午後5時	無料	市教委高来分室 (☎32-3114)
		第9回サンアイカップ諫早オープンバドミントン大会(高校・一般)	小野体育館	午前9時～午後5時	無料	大会事務局 (☎24-0872)
		第58回県民体育大会実年SP市予選(ソフトボール)	市営ソフトボール場	午前9時～午後5時	無料	市ソフトボール協会 (☎25-6391)
		古稀記念 立野松雲と一門展	市文化会館	午前9時～午後4時	無料	立野さん(☎22-5093)
22	木	第41回諫早吹奏楽団定期演奏会	市文化会館	午後2時～4時	400円	諫早吹奏楽団 (☎36-2276)
		第13回兼松杯レディース卓球大会	小野体育館	午前9時～午後5時	無料	卓球センター内大会事務局 (☎26-1017)
25	日	第22回全国小学生陸上競技交流大会県大会	県立総合運動公園	午前8時～午後5時	無料	長崎陸上競技協会 (☎0956-47-6063)
		第3回市初心者バドミントン大会	市体育館	午前9時～午後5時	無料	大会事務局 (☎24-0872)
		第2回ワインダブルス卓球大会	小野体育館	午前9時～午後5時	無料	卓球センター内大会事務局 (☎26-1017)
		第33回少年大会小学生男子市予選・第58回県民体育大会レディースSP市予選(ソフトボール)	市営ソフトボール場	午前9時～午後5時	無料	市ソフトボール協会 (☎25-6391)
30	金	春風亭小朝独演会	市文化会館	午後6時30分～8時30分	指定席 3,500円 自由席 3,000円 ※当日500円増	諫早文化会館自主事業運営委員会(☎25-1500)

「グレートジャーニー」探検家 関野吉晴講演会

自らの脚力と腕力だけをたよりに、南米をはじめロシア、中東、アフリカなどを旅する「グレートジャーニー」を実施した探検家、関野吉晴さんを招き、旅での多彩な体験などを題材にした講演会を開催します。

- 日 時 / 5月26日(金) 午後3時30分～5時
- 会 場 / 諫早観光ホテル道具屋 入場無料
- 問い合わせ先 / 市企画調整課

「多良見文化協会作品展」開催

「多良見文化協会作品展」には、書道・絵画・写真などすばらしい作品がたくさん展示されます。皆様のご来場をお待ちしています。

- 期 間 / 6月1日(木)～7日(水)(5日(月)は休館日)
- 会 場 / たらみ図書館
- 問い合わせ先 / 多良見文化協会事務局
(☎43-0049)

生涯学習

一般



料理教室 (中央)

【日時】6月2日(金)午前10時～正午

【場所】中央公民館

【内容】シェフの洋食作り

【申込期限】5月31日(木)

※材料代1,000円

パソコン教室 (中央)

【日時】6月26日(月)～29日(木)
(全4回)午後1時30分～4時30分

【場所】中央公民館

【内容】パソコンの基礎Ⅱ

【申込期限】6月19日(月)

※テキスト代負担金あり

成人講座 (西諫早)

【日時】6月8日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】西諫早公民館

【内容】講話「仕事と趣味」

パソコン講座 (西諫早)

【日時】6月27日(火)～30日(金)
(全4回)午前9時～正午

【場所】西諫早公民館

【内容】パソコン基礎

【申込期限】6月15日(木)

※テキスト代200円

パソコン講座 (小栗)

【日時】6月6日(火)～9日(金)
(全4回)午後1時30分～4時30分

【場所】有喜公民館

【内容】応急処置について

【申込期限】6月30日(金)

※普通救命講習修了証発行

【場所】小栗公民館

【内容】基礎講座

【申込期限】5月30日(火)

※テキスト代200円

パソコン講座 (小栗)

【日時】6月13日(火)～16日(金)
(全4回)午後1時30分～4時30分

【場所】小栗公民館

【内容】文書作成

【申込期限】6月2日(金)

※テキスト代800円

パソコン講座 (長岳)

【日時】6月20日(火)～23日(金)
(全4回)午後1時30分～4時30分

【場所】長田みのり会館

【内容】初心者から基礎から

【申込期限】6月8日(木)

※テキスト代200円

和紙工作講座 (長岳)

【日時】6月28日(水)午後1時30分～4時30分

【場所】長田みのり会館

【内容】美しい小物入れ作り

【申込期限】6月16日(金)

※材料代700円

救急救命講座 (有喜)

【日時】7月8日(土)午後1時30分～4時30分

【場所】有喜公民館

【内容】応急処置について

【申込期限】6月30日(金)

※普通救命講習修了証発行

男の料理教室 (小野)

【日時】6月9日(金)午後7時～9時

【場所】小野ふれあい会館

【内容】料理教室

【申込期限】6月7日(水)

※材料代500円。エプロン、タオル持参

和太鼓教室 (森山)

【日時】6月15日(木)以降毎月第2・第4木曜日(全10回)午後7時30分～9時30分

【場所】森山公民館

【内容】和太鼓を楽しく学ぶ

【申込期限】6月8日(木)

パソコン講座 (森山)

【日時】7月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)午後2時～5時

【場所】森山公民館

【内容】実用的な文書作成

【申込期限】6月16日(金)

生涯学習講座 (飯盛)

【日時】①6月10日(土)②24日(土)午後7時30分～9時30分

【場所】飯盛公民館

【内容】①レクリエーション②講義「町おこしへの誘い」

絵手紙教室 (田結)

【日時】6月9日(金)午前10時～正午

【場所】田結公民館

【内容】絵手紙を作ってみよう

【申込期限】6月2日(金)

健康ヨガ教室 (田結)

【日時】6月～7月毎週火曜日(全8回)午後7時～9時

【場所】田結公民館

【内容】ヨガを学んで健康になろう

【申込期限】5月31日(木)

※バスタオル持参

諫早図書館講座 (諫早)

【日時】6月18日(日)午後1時30分～3時

【場所】諫早図書館視聴覚ホール

【内容】声に出して読む日本の名作古典「平家物語②」

※事前にお申し込みください

子ども

【日時】6月17日(土)午前9時30分～11時30分

【場所】小栗公民館

【内容】絵手紙を作ってみよう

【対象】小学生

【申込期限】6月9日(金)

※材料代300円

スポーツ教室 (有喜)

【日時】6月10日(土)午前10時～正午

【場所】有喜公民館

【内容】ユニカール(カーリングの陸上版)

【申込期限】6月6日(火)

【伊木力】…伊木力公民館 (多良見町舟津1140)
☎44-1002 FAX44-1195

【森山】…森山公民館 (森山町本村1300)
☎36-1116 FAX36-1117

【飯盛】…飯盛公民館 (飯盛町開1929-3)
☎48-0049 FAX48-0518

【田結】…田結公民館 (飯盛町里648-3)
☎49-1111

【高来】…高来公民館 (高来町三郎巻527-1)
☎32-5440 FAX32-5441

【高来西】…高来西公民館 (高来町峰19-1)
☎32-3126 FAX32-5180

【小長井】…小長井公民館 (小長井町小川原浦500)
☎34-2201 FAX34-3470

【諫一図】…諫早図書館 (東小路町6-30)
☎23-4946 FAX21-0855

【西一図】…西諫早図書館 (山川町1-3)
☎26-8607 FAX26-8250

【た一図】…たらみ図書館 (多良見町木床2002)
☎43-4611 FAX43-4623

【森一図】…森山図書館 (森山町慶野1950-1)
☎35-2001 FAX35-2250

【視聴覚】…視聴覚ライブラリー (東小路町6-30)
☎23-4946 FAX21-0855

植栽・登山教室 (飯盛)

【日時】6月25日(日)午前8時30分～9時30分

【場所】飯盛公民館

【内容】草花植栽と里山登山

読み聞かせ会 (小長井)

【日時】6月10日(土)午前10時～11時

【場所】小長井文化ホール

【内容】絵本などの読み聞かせ

【対象】幼児・小学生

※当日参加可

物作り教室 (小長井)

【日時】6月17日(土)午前9時30分～11時30分

【場所】小長井文化ホール

【内容】木工(輪ゴム鉄砲)

【対象】小学生

※当日参加可

女性



女性大学 (中央)

【日時】①6月8日(木)②22日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】中央公民館

【内容】①魅力を引き出す話し方②聖書の中の女性像

※男性も参加可

家庭教育講座 (中央)

【日時】6月16日(金)午後1時30分～3時30分

【場所】中央公民館

【内容】乳幼児の薬の飲ませ方

【申込期限】6月9日(金) ※託児付

コーラス教室 (小野)

【日時】6月9日(金)・23日(金)午後1時30分～3時30分

【場所】小野ふれあい会館

【内容】みんなで楽しく歌おう

※当日参加可

生き生き女性セミナー (森山)

【日時】6月21日(木)以降毎月第2水曜日(全10回) 午前10時～正午

【場所】森山公民館

【内容】身近な生活課題である「衣・食・住」をテーマに学ぶ

【申込期限】6月8日(木)

生け花教室 (飯盛)

【日時】6月7日(木)・14日(木)午後7時30分～9時30分

【場所】飯盛公民館

【内容】生け花を学ぶ

【申込期限】6月5日(月)

親子



長田みのりっ子クラブ (長田)

【日時】6月8日(木)午前10時～正午

【場所】長田みのり会館

【内容】子どもの栄養

【対象】就学前の子どもの保護者

※当日参加可

そば打ち講座 (長田)

【日時】6月17日(土)午前9時30分～12時30分

【場所】長田みのり会館

【内容】親子でできるそば作りに挑戦

【申込期限】6月7日(木)

※材料代800円

親子読み聞かせ会 (飯盛)

【日時】6月17日(土)午前11時～正午

【場所】飯盛公民館

【内容】「いもりメモロディー」の皆さんによる読み聞かせ

子ども映画教室 (視聴覚)

【日時】6月17日(土)午前10時15分～

【場所】諫早図書館視聴覚ホール

【内容】「草太の誓い」「シンデレラ」「動物ビデオ図鑑」など

※事前にお申し込みください

高齢者



高齢者講座 (西諫早)

【日時】6月15日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】西諫早公民館

【内容】講話「高齢者の歯の健康」

スポーツ教室 (有喜)

【日時】6月22日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】有喜公民館

【内容】ユニカール(カーリングの陸上版)

【申込期限】6月16日(金)

高齢者講座 (小野)

【日時】6月13日(火)午前10時～正午

【場所】小野ふれあい会館

【内容】身近な法律「遺言について」

※当日参加可

明生教室 (多良見)

【日時】6月14日(水)午前9時30分～11時30分

【場所】多良見体育センター

【内容】講話「人生を楽しく過ごす方法」

※当日参加可

明生教室 (伊木)

【日時】6月15日(木)午前9時30分～11時30分

【場所】多目的研修館

【内容】講話「人生を楽しく過ごす方法」

※当日参加可

いもり高齢者大学 (飯盛)

【日時】6月8日(木)午前10時～正午

【場所】飯盛公民館

【内容】講話「悪徳業者にだまされないために」

高齢者講座 (田結)

【日時】6月1日(木)午前10時～正午

【場所】田結公民館

【内容】「医療保険と介護保険」

申し込み・問い合わせは各公民館・施設へ



(中央) …中央公民館 (東小路町8-5) 電23-1160 FAX23-1161
 (西諫早) …西諫早公民館 (山川町1-3) 電26-1500 FAX26-1803
 (小栗) …小栗公民館 (小川町139-1) 電22-1533 FAX24-0370
 (長田) …長田公民館 (長田町2394-2) 電23-9024 FAX23-9647

(本野) …本野公民館 (上大渡野町2-1) 電26-0270 FAX26-2513
 (有喜) …有喜公民館 (有喜町724) 電28-3110 FAX28-2067
 (小野) …小野公民館 (黒崎町181-2) 電22-0264 FAX24-0483
 (多良見) …多良見公民館 (多良見町化屋1800) 電43-0049 FAX43-2835

「みんなの広場」は、市民の皆さんから寄せられた情報を掲載するページです。あなたのおきのおきのレシピやめずらしい写真、お気に入りのイラストなど、皆さんに伝えたい、いろんな情報の投稿をお待ちしています。

投稿の方法はハガキ、FAX、電子メールなど何でも結構です。郵送の場合は、「みんなの広場コーナー」と標記のうえ、住所・氏名とくめい（匿名希望の場合はその旨）・年齢・電話番号を記載して☎854-8601 諫早市役所 秘書広報課（住所不要）までお願いします。

掲載させていただいた作品等の応募者には、図書券を差し上げます。



らくらく♪サラダ

今回は高来町のY・Sさんの
レシピ紹介！



（調理例）

■材料（5人分）■

豚もも肉すき切り……………200g	ニンニクのみじん切り… 1片分
もやし……………1～1/2袋	大根……………100g
にんじん……………50g	キャベツ（小）……………1/2個
ピーマン……………1個	リンゴ……………2個
きゅうり……………2本	トマト……………2個
カイワレ大根……………1パック	

■作り方■

- ① 豚肉を1cm幅に切る。
- ② ニンニクをサラダ油で炒め、香りがたったら豚肉を炒め、サラダ油1/2カップ、酢2/3カップ、しょうゆ1/2カップ、砂糖50gを加えて弱火で煮込む。
- ③ もやしをよく洗い、湯通しして冷やしておく。
- ④ 大根、にんじんを千切りし、塩少々でしんなりさせて水気をしぼる。
- ⑤ ピーマンの種をとって輪切りし、リンゴを四割りして薄く切り塩水にさらし、水を切る。
- ⑥ キャベツの千切りを大皿に広げ、その上に③、④をのせる。
- ⑦ 食べやすく切ったきゅうり、トマト、カイワレ大根、⑤を飾り、熱々の②を回しかけ、約15分おいて、味をなじませる。



中庭にはなんと1500年前の古墳が貴重な小野小の宝物です



緑いっぱい校舎とお米が自慢！

小野小の巻
（宗方町）

小野小学校の校門に入ると、さわやかな新緑が迎えてくれます。珍しいキササゲの大木をはじめ、大きな木々が校舎や校庭をとり囲むように枝を広げています。特に校舎のそばの桜並木は「とってもきれい！」とみんなもお気に入りです。

小野小の校区内には、お米がたくさんとれる「小野平野」があります。その田んぼのひとつを借りて、毎年5年生が田植えと稲刈りに挑戦。とれたお米は調理実習でいただきます。「ごはんを炊くのは難しかったけど、おにぎりにしたらおいしかった」と、6年生のみんなは楽しそうに振り返ります。

校内は、みんなの元気な声でもにもぎやか。そんな小野小の目標は「にこにこ、じゅっくり、ゴーゴー」。「みんな仲良く」「勉強に集中」「何でもすすんで行動する」という意味です。特に、児童会で決めた「ちょボラ（ちょっととしたボラ）ンティア）月間」には、みんなすすんでごみ拾いやスリッパ並べなどががんばっています。

あんなトコロ こんなトコロ

白髯神社と「ひげ」の不思議（有喜町）

見つけた！

有喜漁港に注ぐ有喜川の下流に佇む「白髯神社」。この神社の名の由来は、今から約1700年前にさかのぼります。有喜の沖合で難破した船を村人たちが引き揚げると、乗っていたのは、朝鮮半島での任務を終え帰国中の武内宿禰の一行でした。宿禰は村人たちに感謝し、滞在中、村内の農業や漁業の振興について丁寧な指導しました。村人たちはその功績を永久にたたえるため神殿を建て、宿禰が白い髯をたくわえていたことから「白髯神社」と名づけました。

さて、この神社、不思議なことに、第1の鳥居には「白髯」、第2の鳥居には「白鬚」、神殿には「白髭」と記されています。それぞれの「ひげ」という漢字を辞書で調べてみると、髯は「ほおひげ」、鬚は「あごひげ」、髭は「くちひげ」の意味であることがわかりました。

では、なぜこの神社の漢字は使われていないのでしょうか。白髯神社の宮司さんによると、「白髯」が昔からの言い伝えと一致するとのことでした。さらに、有喜町の歴史に詳しい神代克彦さんは「学識のある作者または寄贈者が、ひげの漢字の違いを知っていて、わざと使い分けたのかもしれないね。」と推察されています。

ふたつの鳥居は安政5年（1858年）と昭和2年（1927年）に建立され、神殿は平成12年に建てかえられたものです。時代の異なるそれぞれの作者が何かの意味を込めて漢字を選んだとしたら、面白いですね。

今回の取材では、この謎を解くことはできませんでしたが、新しい事実がわかり次第お知らせします。

ちなみに武内宿禰は歴史上の伝説的な人物で、明治から昭和前期にかけて発行された1円券に、その肖像画が描かれています。



■第1の鳥居と境内



■1円券（肖像：武内宿禰）

※出所：日本銀行ホームページ

広報クイズ？

下の問題について教えてください。答えのヒントは、誌面の中にあります。全問正解者の中から抽選で、毎月5人に図書券をプレゼント！ハガキに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、6月7日（木）必着で秘書広報課までどうぞ！なお、当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

- 問題① 高齢者の健康づくりと介護予防などを目的とした体操サークルの名前は？
- 問題② 消費生活相談、一般相談は毎週月曜日から金曜日に市〇〇〇〇センターで行っています。
- 問題③ 毎年6月1日から7日までは「水道週間」。さて、今年は何回目でしょう？
- 問題④ 6月25日、森山町で「〇〇〇体験・交流ツアー」がありますよ！
- 問題⑤ 諫早の方言の「みぞか」ってどういう意味？



【前号の答え】 ①アエル②長田バイパス③ひと・ひと④4月29日⑤ほとりの木 【応募総数】 66通

昔、あるところに、お母さんと三人の幼い子どもたちが暮らしていました。ある日、お母さんが庄屋さんのところへ米つきに行った帰り、土産の握り飯を持って山道を歩いていると、山姥が追いかけてきます。そして、「握り飯をやれ」と言うとお母さん食べてしまいました。それでもまだ足りなかったのか、とうとうお母さんまで食べてしまいました。そうして山姥はお母さんになりすますと、子どもたちが待っている家へやってきました。山姥は「今帰ったばい」と外から声をかけます。それを聞いた一番年かさの男の子が「おっかさんの声じゃなか」と言いました。山姥はあわてて声をつくりました。男の子は、今度は戸を少しあけて「手ば見せてくれろ」と言います。山姥が手を出すと、がさがさしていました。「おっかさんなごがん手はしとらん」。そこで山姥は白い泥を手に塗り、ようやく家に入ることができました。

その夜、子どもたちが寝ていると、ぶりぶりと音がします。お母さんが何やら食べているのです。男の子が「なんば噛みよ」とときくと、「庄屋さんのところでもらた漬物」と言うので、「おれにもかせやい(食べさせよ)」「とひとつもらいました。それは、よく見ると一番下の弟の指です。

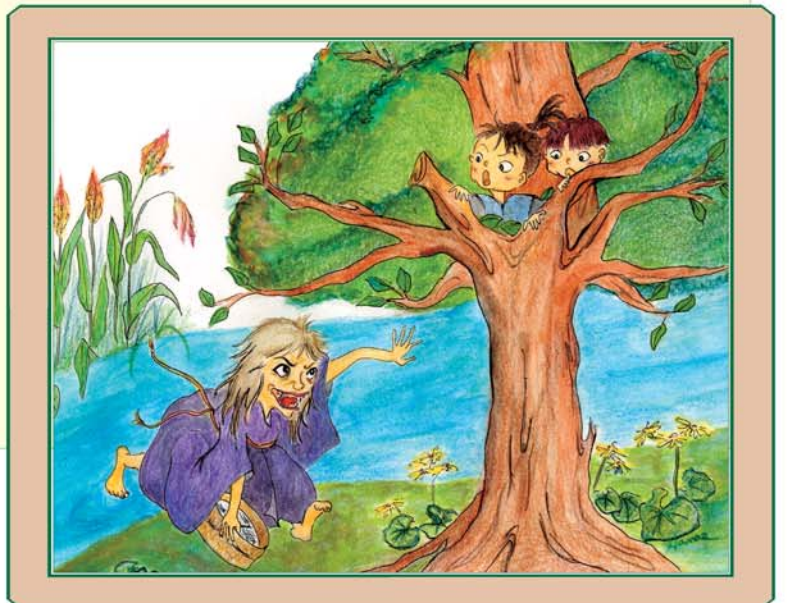
さあたいへん、やまんばだ。男の子はすぐ下の弟を起すと、小便にと外へ出ました。そうして一目散に逃げます。山姥は子どもたちを待っていました。が、あんまり帰ってこないのを外へ出てみると、どこにもいません。すぐに「あいやどこさいたるか」と追いかけます。子どもたちは走って、走って川のほとりまできました。川は大きくて渡れませぬ。ところが、ちょうどそばに木があったので、それに登りました。

山姥が追いついてきました。川の中に子どもたちの影が見えます。「よーし」と山姥は家から粉卸(こな)とごみをえり分けるざるを持ってくると、川の中の影をすくおうとします。でも「あらちゃんもったあらちゃんもった」とちっともすくえませぬ。それを見ていた弟は、くすくす笑っていました。

山姥は声に気づいて、とうとう木の上にいる子どもたちを見つけると登ってきます。もう追いつかれそうです。子どもたちは「天の神さん助けてくださいみぞか(かわいい)ないば金の鎖をにつか(憎い)ないば縄の鎖を」とお願いしました。すると天から金の鎖がおりてきたので、子どもたちはそれにすがって(つかまって)するすると天へ上っていきました。そ

れを見ていた山姥も「みぞかないば金の鎖面につかないば縄の鎖」とお願いすると、縄の鎖が降りてきました。山姥はそれにすがって天へと上るのですが、途中、縄は、ぶつんと切れてまっさかさまに落ちてしまいました。落ちたところは黍畑で、黍の根が赤いのは、この時の山姥の血がついたものだそうです。そいばっか。

諫早史談会 川内 知子



絵:中路 英恵さん

- 山姥は、女の姿をした山の妖怪です。山姥の昔話は、諫早市内各地に伝えられています。今回は、その中でも森山地域に伝えられているお話を紹介しています。
- 「そいばっか」は昔話のおしまいの決まり文句のひとつです。

編集・発行 諫早市役所 秘書広報課
〒854-8601
諫早市東小路町7番1号
☎0957-22-1500
☎0957-23-6031

多良見支所 ☎0957-43-1111
森山支所 ☎0957-36-1111
飯盛支所 ☎0957-48-1111
高来支所 ☎0957-32-2111
小長井支所 ☎0957-34-2111

ホームページアドレス
http://www.city.isahaya.nagasaki.jp/
メールアドレス
isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp