

# ISAHAYA

2007  
No.31

10月



## 特集 あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

■ 市政トピックス	8-9
■ 秋のイベント情報	10-11
■ パチリいさはや	12-13
■ 暮らしの情報	14-17
■ 健康&子育てインフォメーション	18-19
■ イベント情報	20-21
■ 生涯楽習	22-23
■ みんなの広場	24-25
■ いさはやよもやま話	26

# 特集 あなたは大丈夫？

## メタボリックシンドローム



35歳、身長171cm、  
体重79kg、腹囲87cm、  
BMI 27.0肥満度 1

35歳、身長180cm、  
体重86kg、腹囲95cm、  
BMI 26.5肥満度 1

49歳、身長180cm、  
体重70kg、腹囲82cm、  
BMI 21.6肥満度正常

今の皆さんの健康状態は、10年前の生活習慣が現れているといわれています。今から10年後を見据え、生活習慣病のない健康な生活を送るため、メタボリックシンドロームについて考えてみませんか。

### メタボリックシンドロームって何？

最近、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉をよく耳にします。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、肥満、特に内臓脂肪型肥満が、共通の原因と言われています。

メタボリックシンドロームとは、この内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をいいます。

この状態をそのまま放置（現在の生活を継続）すると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞などさまざまな病気の引き金となります。

### 動脈硬化はなぜ怖い

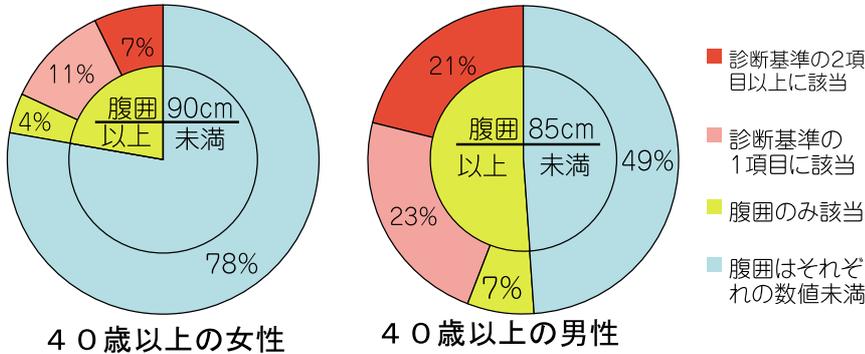
動脈硬化とは、心臓から体の各部分へ血液を運ぶ動脈が硬くなることをいいます。動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が狭くなり、さらに血管が硬くもろくなります。そのため、血液が流れにくくなったり、血管に血栓（血のかたまり）ができ血液が詰まりやすくなり、新鮮な酸素や栄養などが運ばれなくなります。

動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳卒中など恐ろしい病気を招くからです。

# 危険です!!

## 40歳以上の男性、二人に一人は肥満!!

基本健康診査受診者のメタボリックシンドロームの状況



平成18年度に市の基本健康診査を受診した人は、男性3,996人、女性9,448人でした。40歳以上の男性では、受診者の51%が腹囲85cm以上で、うち21%がメタボリックシンドロームに該当し、23%が予備群となっています。特に中高年の男性は、見た目よりも肥満が進んでおり、30歳代からは全体の4割が肥満といわれています。

また40歳以上の女性では、受診者の22%が腹囲90cm以上で、うち18%がメタボリックシンドロームに該当または予備群となっています。

### メタボリックシンドロームの原因は？

この原因は、不健康な生活習慣の積み重ねが大きく関係しています。

日々の生活習慣を見直して改善し、メタボリックシンドロームを予防しましょう



### メタボリックシンドロームの診断基準

#### あなたは大丈夫ですか？

腹囲（へそまわりで測定した数値）が  
男性85cm以上、女性90cm以上  
かつ・・・

次の3項目のうち2項目以上に該当する

空腹時血糖値が110mg/dl 以上

中性脂肪が150mg/dl 以上か

HDLコレステロール40mg/dl 未満

収縮期血圧（最高血圧）が130mmHg 以上か、

拡張期血圧（最低血圧）が85mmHg 以上

1項目該当の人は、メタボリックシンドローム予備群

### あなたは大丈夫？肥満度や生活習慣をチェック

#### メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣

いくつ当てはまりますか？ 4個以上は要注意

- 食事の時間が不規則
- 夜食や間食することが多い
- 揚げ物などの油料理が好き
- 緑黄色野菜はあまり食べない
- 缶コーヒーやジュースをよく飲む
- ほぼ毎日お酒を飲む
- 3年前の服が着れなくなった
- お腹だけがぼっこりである
- タバコを吸っている

#### あなたの肥満度・適正体重は？

肥満度（BMI）は・・・

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMI (Body Mass Index: 肥満指数) は肥満・やせの基準を示します。

18.5未満 やせ	25未満 正常	30未満 肥満度1	35未満 肥満度2	40未満 肥満度3
--------------	------------	--------------	--------------	--------------

今の体重は・・・  kg

標準体重 (kg) =  $22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$

あなたの標準体重は・・・  kg

# 無理なく内臓脂肪を減らすために

内臓脂肪を減らすには、身体活動を増やすだけでなく、食生活を改善して摂取エネルギーを減少させることが効果的です。「内臓脂肪減少シート」を参考に、ご自分の目標をたててみてください。

## 内臓脂肪減少シート

①あなたの腹囲は? ① 88 cm

②当面目標とする腹囲は? ② 85 cm

③当面の目標達成までの期間は?  
 じっくりコース: ①-② 3 cm ÷ 1cm/月 = ③ 3 か月  
 がんばるコース: ①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は?  
 ①-② 3 cm × 7,000kcal<sup>※</sup> = ④ 21,000 kcal  
 ④ 21,000 kcal ÷ ③ 3 か月 ÷ 30日 = **1日あたりに減らすエネルギー 233 kcal**

※腹囲1cm (=体重1kg) 減らすのに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?  
**1日あたりに減らすエネルギー 233 kcal**  
 運動で 123 kcal  
 食事で 110 kcal

自分に合った腹囲の減少方法を作成してみましょう

出典：エクササイズガイド（厚生労働省）

### 【目標の計算例】（上表に記載）

体重80kg、腹囲88cmの男性が3か月で腹囲を3cm減らす、じっくりコースで計算しました。

#### 速歩運動で123kcal 減

123kcal ÷ 75kcal = 1.64  
 速歩15分 × 1.64 = 約25分

#### 食事で110kcal 減

ビール大瓶633ml 缶ビール350mlに  
 約113kcalの減

計算例では、毎日25分の速歩運動と嗜好品を減らすことで腹囲は減少します。

嗜好品100kcalの目安

1/4 食      250 ml      250 ml      中 1 個

### 体重別エネルギー消費量

体重	50kg	60kg	70kg	80kg
消費カロリー	45kcal	55kcal	65kcal	75kcal

1エクササイズあたりの消費カロリー

### 運動で消費するエネルギー

1エクササイズに相当する活動内容と時間			
普通歩行	20分	テニス	9分
やや速歩	16分	エアロビクス	9分
速歩、水中運動	15分	ジョギング	9分
バドミントン	13分	水泳（ゆっくり）	8分
かなり速歩	12分	ランニング	6分

エクササイズは身体活動の「量」を表す単位です。1週間で4エクササイズは活発な運動をしましょう。



## 生活習慣を変えてメタボ対策《運動と食事でバランスよく》 ～無理なく、継続することが大切です～

メタボリックシンドロームの大きな原因とされているのは、不適切な食生活や運動不足、喫煙や飲酒などの生活習慣です。今は該当しない人も今からの予防が大事です。予防には、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙」を目安に生活習慣を見直しましょう。

### 体力に応じた運動を！無理なく継続

持久力を高める運動:速歩、ジョギング、自転車、水泳、水中運動など

筋力を高める運動:自分の体重を負荷とした筋肉トレーニングで腹筋運動やスクワット、ももあげなど

運動の前には、準備体操を行いましょ

### 運動習慣を身につけましょ

めざそう、1日1万歩！（10分歩くと約1,000歩です）

車での移動を控え徒歩や自転車を利用しましょ

エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用しましょ

一つ前のバス停から歩きましょ

手軽なウォーキングがお勧めです



### 食生活を見直しましょ！

1日3回規則正しくとりましょ

朝食は1日のスタート。“早寝早起き朝ごはん”

バランスの取れた食事をしましょ

主食、主菜、副菜をそろえバランスよく食べましょ。

1日に1回は「牛乳・乳製品」「果物」を取り入れましょ

牛乳・乳製品は不足しがちなカルシウムを補います。果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を補います。

夕食を食べる時間を早めにしましょ

食べてから2時間以内に就寝すると、エネルギーを蓄積して肥満に一直線。

野菜を1日350g以上とりましょ

アルコールは控えめに。週2日は休肝日を！

タバコもほどほどに。できれば禁煙を！

《調理方法によるエネルギーの変化》

とりもも肉 100g 230kcal	照焼 230kcal	唐揚げ 320kcal	チキンカツ 400kcal
あじ 100g 78kcal	塩焼 78kcal	蒸つけ 100kcal	唐揚げ 200kcal
卵 1個 80kcal	ゆで卵 80kcal	目玉焼 90kcal	厚焼卵 110kcal
野菜 150g 40kcal	おひたし 40kcal	ソテー 60kcal	天ぷら 260kcal

同じ食材でも、調理方法でカロリーの摂取量が違います。

**主食**：身体を動かすエネルギー源になる炭水化物を多く含みます。



**主菜**：血液や筋肉を作るたんぱく質を多く含みます。



**副菜**：栄養素の吸収を助け、体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含みます。



# 受診から始まる メタボリック予防!!

市は、生活習慣病予防のため、基本健康診査や各種がん検診を実施しています。また、健診の結果で必要な方を対象に、健康相談や健康教室を開催していきますので、上手に利用して生活習慣の見直しに役立ててください。

(健康福祉センター)



## 1 基本健康診査を受けましょう

自分の体の状況を知り、健康づくりに役立てるために、まずは基本健康診査を受けることが第一です。早期発見・早期予防のためにも、基本健康診査を受診しましょう。

受診対象者は40歳以上の市民で、主な健診内容は、問診や血圧測定、尿検査、血液検査などです。市内の病(医)院で一年を通して受診できます。ただし、職場などで受診の機会がある人や人間ドックを受診する人は、対象となりません。

## 2 健診後の健康相談を受けましょう

基本健康診査を受診された方を対象に、食事・運動・生活指導など生活習慣病予防のための健康相談を行なっています。予約制ですので、事前に問い合わせ先に連絡してください。



健診後の健康相談の様子

### 脱!!メタボ教室のお知らせ

腹囲を減らす運動教室、栄養教室を開催します。対象者は、基本健康診査受診者のうちメタボリックシンドロームおよび予備群に該当する40~64歳の人です。詳しくは、右表の問い合わせ先まで。

### 平成20年4月から

### 特定健康診査および特定保健指導が始まります!

平成20年4月から、生活習慣病予防のための「特定健康診査・特定保健指導」を各医療保険者(国民健康保険、共済組合、船員保険など)が行います。

脱!!メタボ教室や健康相談などの事業は、市内を五つの日常生活圏域(保健福祉圏域)に分けて行っています。お気軽にお尋ねください。

地域	対象地域	問い合わせ先
中央	諫早・上山・北諫早・上諫早小学校区	健康福祉センター ☎27 0700
北部	西諫早・本野・御館山・真城・真崎小学校区	真津山出張所内 ☎26 3444
西部	真津山・飯盛・喜々津・大草・伊木力小学校区	多良見支所健康福祉課 ☎43 1111 飯盛支所健康福祉課 ☎48 1111
南部	小栗・みはる台・有喜・小野・森山小学校区	森山保健センター ☎35 2866
東部	長田・高来・湯江・遠竹・小長井・長里小学校区	高来支所健康福祉課 ☎32 2111 小長井支所健康福祉課 ☎34 2111



## 私たち「健康いさはや21」応援隊

### 諫早市健康づくり推進協議会

ひとり一人が健康づくりに取り組み、豊かな暮らしを実現するために、地域・学校・職域・健康づくり関係団体や行政がそれぞれの役割を担い、健康な地域づくりを推進します。

栄養・食生活班や身体活動・運動班、たばこ班の3専門班と5地域により市民と一体となった健康づくり運動を推進します。

諫早市全体に健康いさはや21が広がり、この運動が定着し、皆さんが健康で暮らせることを願っています。



会長 西村 柳介氏  
本会を構成する団体が中心となり地域から

### 諫早市食生活改善推進協議会

発達段階に応じた健康づくりの実践者を育てるために、健康いさはや21サポーター事業を、子育てサークル・学校・PTA・事業所・老人会などで実施します。



### 諫早市運動普及推進員協議会

市民の皆さんが健康づくりのための運動習慣を身につけ、生活を豊かに過ごすために、ウォーキングやニュースポーツ、のんのこ体操を普及します。



10月28日(日)開催の「第23回健康福祉まつり」で市民の皆さんの健康づくりをお手伝いします。詳しくは、14ページをご覧ください。

昨年12月に策定した「健康いさはや21(健康増進計画)」は、元気で活動できる期間を延ばすことを目的に、病気の早期発見・早期治療からメタボリック予防など病気をそのものの発生を予防する一次予防とそれを支える社会環境の整備をすすめています。

「健康いさはや21(健康増進計画)」で応援します

## 健康診査で生活改善できました



運動普及推進員養成講座受講中の佐藤さん

定年後、家にいるだけの生活で体重が85kgになり、血圧は高いほうが150mmHgでした。

昨年、はじめて基本健康診査を受けた時、糖尿病と言われ、市の糖尿病講習会を受講しました。

その日から、1時間のウォーキングを1日2、3回始めました。食事もお油物を減らし、野菜を採るよう心がけました。すると、3か

月ほどで、体重が10kg以上減り、血圧も110mmHgに下がり体が軽く感じました。体重が減ったら、嬉しくなり、「また歩くぞ」とやめられなくなりました。

「私が体感した喜びを、同じメタボリックで悩みのある人たちに何かアドバイスができれば」と思い、運動普及推進員養成講座を受講しています。

## 自分にあった運動から始めましょう!

### 予防運動の要点は?

生活の中で運動量を増やすことが大切です。例えば、車から歩きに変える、エレベーターを使わず階段を歩くなどです。きつくないことを続けることで、体力が付き、さらに少し負荷をかけていくと達成感と爽快感が得られます。



運動普及推進員養成講座講師の中垣内さん

### どんな運動が効果的ですか?

ウォーキングがスタートでしょう。水中歩行は、ひざや腰への負担が減っていいですね。さらにジョギングなどの有酸素運動が効果的です。しかし、負荷がかかりすぎると危険も増大し、少なすぎると効果が得られません。大切なのは、自分でやれるものから始め、自信がいたら運動量や時間を増やすなど、それぞれの人にあった運動からはじめるのがいいでしょう。

平成20年4月から始まる

# 「後期高齢者医療制度」の概要をお知らせします



## 後期高齢者医療制度とは

平成20年4月から、75歳以上の高齢者を対象とした「後期高齢者医療制度」が新しく始まります。

これまで国民健康保険や被用者保険（勤務先の健康保険など）に加入し老人保健制度で医療を受けていた人は、独立した新しい医療保険制度「後期高齢者医療制度」に加入し、医療を受けることとなります。

これは、老人医療費が増大するなか、現役世代と高齢者世代の負担を明確にし、75歳以上の後期高齢者の心身の特性や生活実態などを踏まえ、高齢化社会に対応する公平でわかりやすい制度として創設されるものです。

## 制度の運営

現在、老人保健制度の運営主体は市町村ですが、新しい制度では、県内の全市町が加入する「長崎県後期高齢者医療広域連合」（以下、「広域連合」）が運営主体となり、**医療の給付や保険料の決定**、保健事業などを行います。

また、市は、各種届出の受付や被保険者証の引渡しなどの**窓口業務**、**保険料の徴収**などを行います。

## 被保険者

県内に住む**75歳以上**の人  
一定以上の障害のある65歳以上  
で、広域連合の認定を受けた人  
被保険者証は、一人に1枚ずつ交付されます。

## 給付と負担

これまでの老人保健制度と同様の給付が受けられるほか、医療保険と介護保険サービスの利用料の年間合計額が限度額を超えた分を支給する「高額・介護合算療養費」が新設されます。

医療機関での自己負担は、現在の老人保健で医療を受けるときと同じで、**原則1割負担**（現役並み所得の人は3割負担）となります。

## 保険料

保険料は**被保険者一人一人に賦課**されます。これまでに保険料の負担がなかった被用者保険の被扶養者の人も保険料を納めることとなります。

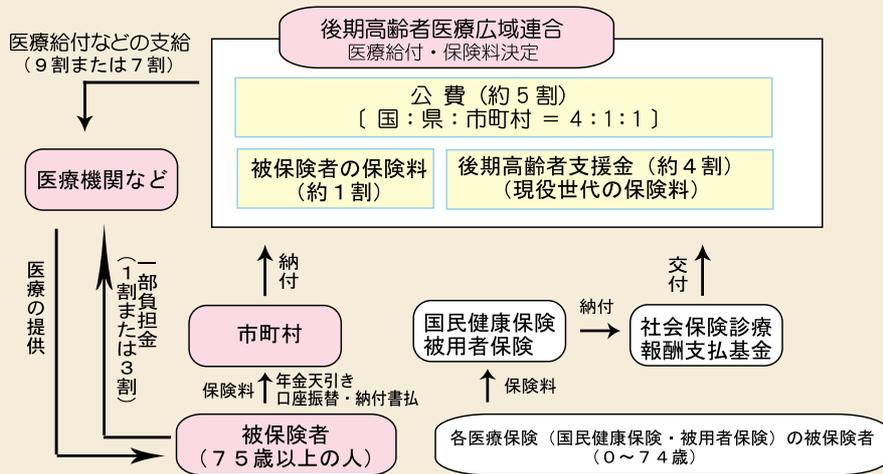
原則として年金から徴収（天引き）されます。  
低所得者世帯などについては保険料が軽減されます。  
保険料は、広域連合の条例で定められ、県内では原則として均一の保険料率が設定されます。

## 今後のスケジュール

11月 広域連合において保険料率を決定します。

3月下旬 被保険者証を交付します。

## 後期高齢者医療制度の運営の仕組み



医療の給付や保険料など詳細については、1月号でお知らせする予定です。  
問い合わせ先/市保険年金課

## 諫早市消防団第1回消防ポンプ操法大会が行われました

8月26日、JANAがさき県央農協駐車場で、「諫早市消防団第1回消防ポンプ操法大会」が開催されました。この大会は、消防団員の消防技術の向上および士気の高揚を図り、消防活動の充実に寄与することなどを目的に行われたものです。

当日は、団員950人、来賓他450人の計1,400人が参加し、各支団から選ばれたポンプ車の部5チームと小型ポンプの部11チームが、日ごろの訓練の成果を競いました。

大会結果は、ポンプ車の部で高来支団が、小型ポンプの部で小長井支団第7分団が優勝しました。優勝支団は来年の長崎県消防団ポンプ操法大会へ出場します。

(市総務課)



## 市政懇談会を開催します

市長が市政全般に関し直接市民の皆さんのご意見をお聴きするため、市政懇談会を各地域ごとに次の日程で開催します。これは、本市の将来都市像『ひとが輝く創造都市・諫早』の実現に向け、基本目標のひとつ「市民主役のまちづくり」の一環として行うものです。

開催時間は、各会場とも午後7時からです。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

(市企画調整課)

日程	地域別	開催場所
10月1日(月)	飯盛	飯盛公民館
10月2日(火)	森山	森山公民館
10月3日(水)	諫早	小野ふれあい会館
10月5日(金)	多良見	たらみ図書館
10月9日(火)	高来	高来ふれあい会館
10月11日(木)	小長井	小長井文化ホール



## 9月定例市議会が開会中

市は、9月7日に開会した9月定例市議会に平成19年度一般会計補正予算案や市営住宅条例の一部を改正する条例など15件の議案を提案しました。

今回の一般会計補正予算案は、国・県補助事業の内示があったもの、市単独事業として実施が必要なもの、その他前年度国・県支出の精算に伴うものなどを計上しています。補正予算額は、2億5,449万3千円を追加計上するもので、補正後の総額は、582億9,355万3千円となり、前年度同期と比較して5.1%の増となります。

(市財政課)

補正予算の主な事業は、次のとおりです。

**市道船津線城崎橋架設事業(継続)**

小長井地域の市道船津線におけるJR跨線橋「城崎橋」架け替え事業(31,600千円)

**国県指定文化財補修事業(継続)**

大雄寺五百羅漢の彫刻面補修、説明板設置(11,964千円)

## 諫早市西部学校給食センター 2学期から稼働

諫早地域の全15小学校の給食を調理・配送する「諫早市西部学校給食センター」が完成し、8月17日落成式が行われました。落成式では吉次市長やPTA関係者など約50人が出席し、給食の試食会が行われました。

同センターは、7,000食の調理能力をもつ県下最大の学校給食センターで、2学期から「安全で栄養バランスのとれたおいしい給食」を提供しています。

(市教委西部学校給食センター)





秋のイベント・まつり・行楽

# 今年の秋ははるかに行楽

諫早の秋はイベント満載！  
地域のまつりや  
見どころいっぱい自然。  
さあ、みんなで出かけよう



## 秋のお月見 コンサート



**とき**  
9月29日(土)  
午後6時～

**ところ**  
市役所前芝生広場

**内容**  
ジャズやポップス、ラテンミュージックなどの演奏会、ビールカーや焼き鳥などの出店など

問い合わせ先  
諫早中央商店街ピコ  
スタンプ事業協同組合  
(☎21・2090)

## 多良見 ふるさと祭り



**とき**  
10月21日(日)  
午前8時～午後6時

**ところ**  
喜々津漁港駐車場

**内容**  
朝市、子供会対抗大綱引き大会、魚のつかみ取り、YOSAKOI、ペーロン体験、多良見音頭、もちまき、抽選会など

問い合わせ先  
多良見ふるさと祭り  
実行委員会  
(☎43・1111)

## いもじ よかよこまつり



**とき**  
10月21日(日)  
午前10時～午後4時

**ところ**  
飯盛ケラウンド

**内容**  
ハイアンドローゲーム、ビンゴゲーム、地区対抗子ども会綱引き大会、お楽しみ抽選会など

問い合わせ先  
いいもりよかよこまつり  
実行委員会  
(☎48・1111)

## もじやま 寄樂音祭り



**とき**  
10月28日(日)  
午前10時～午後6時

**ところ**  
森山ふれあい公園

**内容**  
郷土芸能、紅白もちまき、抽選会、フリーマーケット、ダンスフェスティバル、花火1,000発など

問い合わせ先  
実行委員会事務局  
(☎36・1111)

## むじろき 名水まつり



**とき**  
10月28日(日)  
午前10時～

**ところ**  
高来支所前広場

**内容**  
岳の新太郎さん道踊りコンテスト、名水引き大会、金崎龍踊り、轟太鼓、法川獅子舞、もちまき、抽選会など

問い合わせ先  
ふるさとまつり振興会  
(☎32・4389)



白木峰高原



自然干陸地フラワーゾーン



山茶花高原ピクニックパーク



## コスモスが見ごろを迎えます

市内には有名なコスモススポットがたくさんあります。眼下に有明海や雲仙普賢岳などの大自然のパノラマを満喫させてくれる白木峰高原や県下最大の300万本が咲き誇る高来町深海地先の自然干陸地フラワーゾーン、風車との調和が見事な山茶花高原ピクニックパーク。見ごろは10月中旬から11月初旬です。

ご家族そろって、お友達同士でお出かけください。

天候により見ごろが前後する場合があります。

### 100万本のコスモスマつり

とき / 10月21日(日)午前10時～午後8時

ところ / 自然干陸地フラワーゾーン

内容 / 轟太鼓、ヘリコプター遊覧飛行、ヘルシーウォーク、地場物産展、花火など

問い合わせ先 / 拓生会 ☎27-7500





### 素敵な夏の思い出をありがとう！

夏の全国高校野球選手権大会に本県代表として出場した長崎日大高校野球部が、県勢として31年ぶり、同校としては初の4強入りを果たしました。九州勢同士の戦いとなった準決勝では、惜しくも敗れましたが、選手たちの最後まであきらめないひたむきな姿は、多くの市民に感動を与えてくれました。



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と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))



#### 太鼓の音が鳴り響く！

8月15日、有喜・UKIビーチで「いさはや港祭りinうき」が開催され、多くの市民でにぎわいました。



#### わたしだけの水族館

8月19日、干拓の里で「夏休み工作教室」が開かれ、子どもたちは、思い思いの“箱の水族館”を作りました。



#### とってもおもしろ～い

8月18日、高城会館で「夏休み紙しばい広場」が行われ、約130人の子どもたちが参加しました。



**豪快な水しぶきとともに熱戦を展開**

元々は航海の安全や大漁を祈願して、現在では子どもたちの健全育成などを目的に行われている「江ノ浦子どもペロン大会」が8月12日、飯盛町江ノ浦漁港で行われました。各レースでは、小学4年生から中学3年生までの児童生徒が、水しぶきをあげながら熱戦を繰り広げていました。



**力を合わせて 引っ張れ~!**

8月26日、小長井文化ホール前広場で「こながいまつり」が開催され、大道芸やアマチュアバンド、ダンスコンテストなど多くのイベントが行われました。恒例のスラ引き選手権では、数百kgもある巨石を引っ張る引き手の雄姿に、来場者から大きな声援が送られました。



**泥まみれに大声援**

9月9日、干拓の里周辺で「2007いさはやミニ・トライアスロン・リレー大会」が開催され、市内外から88チームが参加。自転車やランニングなど各種目で熱いレースが繰り広げられ、最終区のアタスキでは、泥んこになって奮闘する選手に家族や友人から温かい声援が送られました。



**多彩な音色が聴衆を魅了**

8月25日、多良見のぞみ会館で「サマーフェスタ in のぞみ2007」が開催されました。当日は、あいにくの空模様のため、屋内に会場を移して行われましたが、県内外で活躍する各出演者の演奏に、訪れた市民は大いに盛り上がり会場全体が熱気と興奮に包まれました。



**五穀豊穣を願って**

8月18日、御手水観音で「御手水観音大祭」が行われ、御手水町内会による浮立と踊りが披露されました。



**スタミナ料理で夏を乗り切る**

8月19日、高城会館で「メンズクッキング講座」が行われ、参加者はスタミナメニューに挑戦しました。



**勇壮な浮立を披露**

3年に一度開催される「本浮立」の奉納行事が8月26日、飯盛町の神社や小学校で開催されました。

人口と世帯 平成19年8月1日現在( )内前年同月比  
人口142,728人( -719)[男67,402人( -400)女75,326人( -319)]世帯50,747戸(+354)

お知らせ

平成20年度  
就学時健康診断を行います

市教委学校教育課

10月2日(火)～24日(水)まで、市内各小学校において、来年度小学校1年生になる子どもたちの健康診断を行います。詳しい日程は、9月初旬に各関係家庭に案内を送付しています。受診会場の変更希望やおたずねは、同課へ。

10月は市民税・県民税の第3期の納期です

市納税課

市民税・県民税第3期分は、10月31日(水)が納期限です。期限内納付にご協力ください。また、便利な口座振替もご利用ください。

漁業調整委員会委員選挙人名簿を縦覧できます

市選挙管理委員会

9月1日現在で、新しく調製した漁業調整委員会委員選挙人名簿を縦覧できます。

期間 / 10月20日(土)～11月3日(土)

時間 / 午前8時30分～午後5時

ところ / 同委員会事務局(市役所新別館1階)なお、土・日・祝祭日は市役所当直室で縦覧できます。

第23回健康福祉まつり

健康福祉センター  
電話 27・0700

今年のまつりは、関係団体が協働し、「健康で生きがいアップ 私たち健康いさはや21応援隊」として、市民の皆さんの健康づくりをお手伝いします。

とき / 10月28日(日)午前10時～午後3時

ところ / 健康福祉センター・上山荘

内容

3つのゾーン(栄養・食生活、身体活動・運動、たばこ)ごとにコーナーを実施します。

健康づくり講演会  
午後1時～2時30分

演題「はじめよう!健康いさはや21運動」



会場には駐車場がありません。市役所新別館・社会福祉会館の駐車場からの無料シャトルバス(随時運行)をご利用ください。問い合わせ先/同センター

水道局からのお願い

水道局給水課

ビル・マンションなどの建物で、水道本管から供給された水を、いったん貯水槽にためて、各人居者へ給水するための施設を「貯水水道」といいます。

貯水水道の維持管理は、設置者または、設置者が別に指定した管理責任者が管理を行うこととなっています。

で、停電やポンプ故障などによる断水、水の濁りなどの異常が起きた場合は、まずは設置者(管理責任者)へ連絡してください。また、設置者(管理責任者)は、人居者へ緊急連絡先の周知をお願いします。

水道メーターの取り換えを行います

水道局管理課

水道局は、9月27日(木)から来年1月にかけて、計量法に定める有効期間(8年)の満了を迎えるメーターの取り換えを行います。取り換えの対象となる家庭には、担当の委託業者から、水道メーター取り換えのお知らせ」を事前に通知します。取り換え期間など詳しくは、お知らせ文書で確認いただくか、同課へおたずねください。

平成20年諫早市成人式

市教委生涯学習課



平成20年諫早市成人式を、次のとおり開催します。

とき / 平成20年1月13日(日)午後1時30分(受付午後1時)

ところ / 諫早文化会館

対象 / 昭和62年4月2日～昭和63年4月1日に生まれた人

学校見学会・体験会

県立諫早養護学校  
電話 26・1085

とき / 10月11日(木)午前9時45分～12時5分(受付午前9時30分)

個別相談は午後1時～(要事前申込)

ところ / 県立諫早養護学校  
諫早市真崎町1670 1

参加希望の人は、10月1日(月)までに電話かファクス(26・1023)で申し込

司法書士会無料法律相談

【とき】10月13日(土)午前10時～午後3時【ところ】高城会館3階中会議室、西諫早公民館第1会議室【内容】相続問題および不動産、会社・法人などの登記手続き。裁判所などへ提出する書類の作成【問い】長崎県司法書士会諫早支部(支部長 平松善紀さん) 電話 24 - 2929

調停無料相談会

【とき】10月2日(火)正午～午後5時【ところ】アエルいさはやまちづくり工房(本町)【内容】金銭(借金整理ほか)、土地、建物、夫婦関係、親子関係、遺産相続などにかかわる調停について【相談担当者】調停委員【問い】諫早簡易裁判所調停協会 電話 22 - 0421

学校公開および教育相談

県立長崎養護学校  
電話 095・827・6619

とき / 10月16日(火)午前9時30分～11時30分(受付午前9時)

教育相談は午前11時30分～【希望者】

ところ / 県立長崎養護学校  
長崎市桜木町6 41

問い合わせ先/同校

お問い合わせ先/同校  
んでください。

諫早市役所 電話 0957・22・1500 (代表)

# 定期相談 (10月)



諫早ケーブルテレビ (3チャンネル)

8sunひろは (月)~(土)の午前10時、午後3時、7時、10時



エフエム諫早 (77.1MHz)

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

本庁定期開催分  
会場 / 市民相談室(高城会館3階)  
問い / 市民相談室 (☎22-3113)

## ▶ 法律相談

1日(月)、15日(月)

午後1時~4時、午前11時に受付・抽選  
(電話予約不可、定員9人)

## ▶ 遺言・契約等相談

26日(金) 午前10時~午後3時

## ▶ 登記相談

26日(金) 午前10時~午後3時

## ▶ 不動産相談

2日(火) 午前9時~正午

## ▶ 交通事故相談

2日(火) 午後1時~3時

26日(金) 午前10時~午後3時

## ▶ 人権相談

4日(木)、11日(木)、18日(木)

午前10時~午後3時

その他会場(飯盛支所相談室4日(木)午前10時~午後3時、高来支所相談室4日(木)午前9時~午後1時、森山支所相談室11日(木)午前10時~午後3時、小長井支所相談室11日(木)午前10時~午後3時、多良見支所相談室25日(木)午前10時~午後3時)

## ▶ 行政相談

5日(金)、12日(金)、19日(金)

午前10時~午後3時

その他会場(飯盛支所相談室12日(金)午前10時~午後1時、小長井支所相談室12日(金)午前10時~午後3時、高来支所相談室19日(金)午前10時~午後1時、森山支所相談室19日(金)午前10時~午後3時、多良見支所相談室26日(金)午前10時~午後1時)

## ▶ 消費生活相談・一般相談

毎週月~金曜日(祝日・年末年始除く)

午前8時30分~午後5時

会場 / 市消費生活センター、各支所

問い / 市消費生活センター (☎22-3113)

その他開催分

## ▶ 草花・樹木に関する相談

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)

午前9時~午後4時

会場 / 市役所新別館玄関ホール

問い / 市緑化公園課

## ▶ 住宅相談

4日(木)、18日(木)

午前10時~午後4時

会場 / 市民センター

問い / 建設長崎諫早支部 (☎24-3800)

## ▶ 少年センター相談(いじめ・不登校)

毎週月~金曜日(祝日・年末年始除く)

午前9時~午後5時

会場 / 市役所第4別館

問い / 少年センター (☎24-3737)

## ▶ 高齢者職業相談

毎週月~金曜日(祝日・年末年始除く)

午前9時~午後4時

会場 / 市社会福祉会館2階

問い / 高齢者職業相談室 (☎22-4600)

選挙機材の貸し出しを行っています  
市選挙管理委員会では、若い世代への選挙啓発の一環として市内の小・中学校、高等学校などの生徒会役員選挙などに選挙用機材の貸し出しを行っています。  
貸し出しする機材は、投票箱・投票記載台・腕章などです。  
詳しくは、同委員会事務局へ。

## 諫早大水害50周年番組

(NBC長崎放送(株))

とき / 10月4日(木)

時間

午後6時55分~7時25分

問い合わせ先 / NBC長崎放

送(株)テレビ局テレビ営業部

(☎095-820-1030)

大規模な土地取引には届出が必要  
市用地対策課

国土利用計画法の届出制度は、乱開発や無秩序な土地利用を防止するために、一定面積以上の大規模な土地取引をしたときは、市を経由して県にその利用目的などを届け出ることとしています。

区域	面積要件
市街化区域	2,000㎡以上
市街化区域を除く都市計画区域	5,000㎡以上
都市計画区域以外の区域	10,000㎡以上

次の要件に該当する場合は、土地の売買などの契約締結日から2週間以内により市用地対策課へ届出をしておく  
詳しくは、同課へ。

土地・家屋の現況調査にご協力を願います  
市資産税課

市は、固定資産税の対象となる土地、家屋の現況確認調査を随時行っています。担当職員がお伺いしたときは調査にご協力をお願いします。なお、担当職員は、「固定資産評価補助員証」を携帯してまですので、ご確認ください。

また、平成19年1月2日以降に、建築・解家をした建物で登記をしていない人や、今後、建築・解家を予定している人は同課へお知らせください。

## 公正週間のお知らせ

10月1日(月)~7日(日)は公正週間です。  
諫早公証人役場  
☎23-4559

公正制度とは、法務大臣が任命した公証人が金銭の貸

借、不動産の売買・賃貸借の契約や遺言などを公正証書に作成することにより民事紛争の予防と私権の明確化などを図るための制度です。  
相談は無料です。  
詳しくは、同役場へ。

青年海外協力隊の帰国隊員による体験談発表

JICAデスク長崎  
☎095-823-3931

帰国隊員による体験談発表と青年海外協力隊の応募相談会を行います。  
とき / 10月20日(土)午後1時30分~4時30分  
ところ / アエルいさはやまちづくり生涯学習室  
内容 / 題「青年海外協力隊で行ってきました!」  
任地での体験、そして得たもの、  
入場料 / 無料  
問い合わせ先 / 同担当林田さん

## 一日なんでも相談

【とき】10月26日(金)午前10時~午後3時【ところ】高城会館3階  
【内容】人権、法律、登記、不動産、交通事故、遺言・契約、消費生活など諸問題の相談、行政に関する意見などについて、弁護士・公証人・司法書士をはじめ各種専門相談員が対応【問い】市民相談室

## 土地家屋調査士・行政書士

### 無料法律相談

【とき】10月13日(土)午前10時~午後3時【ところ】高城会館、西諫早公民館【内容】不動産の表示に関する登記・調査・境界問題や農地・相続・交通事故など【問い】長崎県土地家屋調査士会諫早支部(真崎事務所)☎21-3188、長崎県行政書士会諫早支部(松永事務所)☎32-5443

### 買い物の際は 「マイバッグ」で!

市廃棄物対策課



買い物の際には、マイバッグ(買い物袋など)を持参して、レジ袋をもらわないようにしましょう。レジ袋を減らすことで原料となる石油など資源の節減やごみの減量化につながります。

たとえば、レジ袋1枚を5グラムとすると年間で1,825グラム、市内50,000世帯で実行すると年間約91トン、ごみ収集車で約45台分の減量になります。できることからやってみませんか。

### 東京諫早会総会のご案内

諫早市東京事務所  
☎03・3947・3296

東京諫早会は、本市出身で東京近郊在住の人たちが親睦を深め、ふるさと諫早の発展のために設置されています。

今年度の総会は次の日程で開催されます。旧諫早市出身以外の旧5町出身の皆さんも参加できますので、東京在住のご家族、親類、知人などに

もお知らせください。

とき/10月27日(土)午後3時  
(受付午後2時)

ところ/東天紅 上野店  
会費/男性10,000円  
女性 8,000円

問い合わせ先/同事務所

求人・求職者サイト「ながさきお仕事市場」に登録を

フレッシュワーク長崎  
☎095・829・0491



長崎県が運営する「ながさきお仕事市場」は、県内で仕事を探しの人と人材をお探しの企業の皆さんが、求人・求職者情報の登録を行って公開し、専用のウェブメールで就職や採用に向けた連絡が相互にできる無料のホームページです。携帯電話のウェブサイトでも登録できます。ぜひ、ご利用ください。

ホームページアドレス  
<http://www.oshigotoichiba.jp/>

携帯電話用アドレス  
<http://www.oshigotoichiba.jp/mobile/>

問い合わせ先/フレッシュワーク長崎

アーケードに行こう!いさはや国際交流フェスタ

いさはや国際交流フェスタ実行委員会  
☎080・5217・0049

諫早中央商店街アーケードにて、いさはや国際交流フェスタを開催します。子どもから大人まで楽しめる企画を用意しています。

とき/11月3日(土)午前11時  
午後3時

ところ/諫早中央商店街アーケード(本町)

内容/ハロウィン・遊び・食べ物・音楽ほか  
問い合わせ先/同実行委員会

## 募集

市営住宅入居者

市建築住宅課

募集戸数/募集案内書でお知らせします

募集案内書配布/10月1日(月)

応募期間/10月10日(水)~12日(金)午前8時30分~午後5時まで

応募資格/次の全ての要件を満たしていること  
同居親族があること(単身でも入居できる場合あり)

収入が基準内であること  
実際に住宅に困窮していること

市町村民税および国民健康保険料を滞納していないこと

選考方法/応募締め切り後、公開抽選で決定します

諫早西部団地の市営住宅につきましては、別途公募する予定です。

募集案内書配付場所・問い合わせ先/同課または、各支所建設課

消費生活市民講座 受講者

消費生活センター  
☎22・3113

とき/10月17日(水)午後2時~4時  
ところ/消費生活センター(高城会館)

内容/住宅火災警報器などの設置と選び方  
定員/40人  
受講料/無料

応募期限/10月12日(金)  
申込・問い合わせ先/同センター

平成19年度東南アジア青年の船

いさはや国際交流センター  
☎080・5217・0049

いさはや国際交流センターでは、「東南アジア青年の船」事業のホストファミリー(ホームステイをする留学生を受け入れる家庭)を募集しています。

とき/10月26日(金)~28日(日)  
受け入れ条件/1家族2人の受け入れ  
問い合わせ先/同センター

高来ヘルシーウォーキング大会  
健康福祉センター  
☎27・0700



スポーツの秋になりました。秋風にそよぐコスモスを楽しみながら、ヘルシーウォーキングを楽しみましょう。

とき/10月21日(日)午前10時30分~12時30分(受付午前9時30分~10時30分)小雨決行  
ところ/高来町深海地先

自然干陸地フラワーゾーン  
内容/ウォーキング(5km程度)・食生活改善推進員の試食コーナー  
参加費/無料

応募期限/10月16日(火)  
申込・問い合わせ先/諫早市運動普及推進員協議会事務局(同センター内)

諫早市役所 ☎0957・22・1500 (代表)

第3回メンズ・クッキング講座受講者

男女共同参画推進課  
☎24・1580



とき/10月28日(日)午前10時  
午後1時  
ところ/男女共同参画推進センター「ひと・ひと」(高城会館2階)  
内容/食欲の秋に自慢の逸品!  
受講料/無料(ただし、材料費500円程度徴収します)  
申込・問い合わせ先/同課

「多良見ふるさと祭り」フリーマーケット出店者

多良見ふるさと祭り実行委員会  
☎43・1111

とき/10月21日(日)午前9時  
30分〜午後5時  
ところ/多良見ふるさと祭り会場(喜々津漁港駐車場)  
条件/市内に在住する個人・グループ  
出店料/500円  
申込方法/10月10日(水)までに、住所・氏名・電話番号・ファクス番号・販売品目を記入し、ファクス(43・2

072)で同実行委員会へ申し込んでください。  
問い合わせ先/同実行委員会

田結港プレジャーボート係船

飯盛支所建設課  
☎48・1111

募集隻数/約10隻程度  
(応募多数の場合は抽選)  
応募期限  
10月15日(月)〜30日(火)  
申込・問い合わせ先/同課

本明川バスツアー参加者

国土交通省長崎河川国道事務所  
☎095・839・9865

国土交通省長崎河川国道事務所は、本明川にまつわるさまざまな歴史と現在行われている河川事業・ダム事業について紹介する「本明川バスツアー」を開催します。  
とき/10月6日(土) 10月19日(金)いずれも午後1時〜5時  
定員/各20人  
参加費/無料  
応募期限/9月28日(金) 10月12日(金)

応募多数の場合は抽選  
対象/市内在住、在勤の人  
応募方法/「本明川バスツアー参加希望」と書き、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、参加希望日

を記入の上、同課(〒851 0121長崎市宿町316-1)へ、はがき、ファクス(095・839・9645)またはEメール(kokukyu.naga@9211@cronos.ocn.ne.jp)で応募ください。  
問い合わせ先/同課

普通救命講習会

諫早消防署救急係  
☎22・0119



「あなたの家族が突然倒れたとき、あなたは何かできま

すか?」そんなものの場合に備え、応急手当を身につけましょう。  
とき/10月20日(土)午前9時〜正午  
ところ/諫早市社会福祉会館  
講習内容/心肺蘇生法および自動体外式除細動器(AED)などについて  
定員/30人(定員になり次第締め切り)  
受講料/無料  
申込・問い合わせ先/同係

公共交通機関をご利用ください

バスや鉄道は地球環境保全に役立つだけでなく、高齢者や子どもの移動手段としてなくてはならないものです。



市内には、数多くのバス路線がありますが、自家用車の普及や少子化の影響などで利用者が年々減少し、ほとんどが赤字路線となっています。バスや鉄道を積極的に利用して、環境にやさしい交通機関を守りましょう。

《バス事業者への補助》

市は、「市民の足」を維持・確保するために、バス事業者に対して補助金(平成18年度約2億3千万円)を交付しています。

就職のことで悩んだら、次の相談窓口へ

フレッシュワーク

フレッシュワークは、34歳以下の人を対象に、就職のための個別カウンセリングや各種セミナー、情報提供などにより、求職者それぞれにあった仕事探しの支援を行っています。

詳しくは、ホームページアドレス  
<http://www.freshwork.jp/> をご覧ください。

問い合わせ先  
フレッシュワーク長崎(☎095-829-0491)  
フレッシュワーク佐世保(☎0956-24-7431)

長崎県再就職支援センター

長崎県再就職支援センターは、おおむね35歳以上の人を対象に、個別の求職相談や就職支援セミナー、職場体験講習、職業情報提供などにより、求職者の就職支援を行っています。

詳しくは、ホームページアドレス  
<http://www.pref.nagasaki.jp/koyo/boshu/070409/> をご覧ください。

問い合わせ先  
長崎県再就職支援センター  
長崎センター(☎095-818-8789、FAX095-823-7018)  
佐世保センター(☎0956-24-1090、FAX0956-24-1091)

## 成人健康づくり

### 健診相談

[対象] おおむね40歳以上の人

#### 備考

【内容】 生活習慣病や心身の健康づくりに関することなど  
 保健師、栄養士による個別相談  
 【受付】 健康福祉センター、森山保健センターおよび各支所窓口  
 【問い合わせ先】 健康福祉センター（電話27 - 0700）

### 健診後の健康相談

[対象] 基本健康診査を受診した人で、生活習慣の改善が必要な人

日	受付時間	会場	問い合わせ先
12(金)	午後1時30分～ 要予約	高来公民館	健康福祉センター-東部地域 担当（電話32 - 2111）
30(火)		小栗公民館	森山保健センター （電話35 - 2866）
30(火)		多良見体育 センター	健康福祉センター-西部地域 担当（電話43 - 1111）
【内容】 内臓脂肪症候群の予防などに関する相談 保健師、栄養士による個別相談 【持参するもの】 基本健診結果票、健康手帳			

### 集団検診（子宮がん・乳がん検診）

[対象]

子宮がん / 20歳以上の偶数年齢の女性  
 乳がん / 30歳以上の女性のうち、前年度に乳房エックス線検査（マンモグラフィ）を受診していない人。（ただし、乳房エックス線検査は40歳以上のみ）  
 受診対象者の年齢は、平成20年3月31日現在です。

日時		会場
5(金)	(受付時間) 午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	小長井文化ホール
16(火)	(受付時間) 午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	飯盛公民館
17(水)	(受付時間) 午前9時～9時30分 (受付時間) 午後1時～1時30分	飯盛公民館 田結公民館
19(金)	(受付時間) 午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	高来西ゆめ会館
22(月)	(受付時間) 午前9時～9時30分 (受付時間) 午後1時～1時30分	大草集落センター 多良見多目的研修館
23(火)	(受付時間) 午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	多良見体育センター
24(水)	(受付時間) 午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	高来公民館
31(水)	(受付時間) 午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	多良見体育センター

## 介護相談

事業名	会場	問い合わせ先
11(木) 午後1時～3時	市民センター	認知症のひと家族の会（渡部三津子さん）電話26 - 1763

### 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の相談に、臨床心理士と家庭相談員が応じます。

なお、相談は予約制になりますので、実施日の前日までに市児童福祉課へ予約してください。

とき / 10月24日(水) 午前10時～正午  
 ところ / たらみ図書館  
 申込・問い合わせ先 / 市児童福祉課

### 家族介護支援教室

ご家族の介護をされている人を対象に、介護による心と身体の疲れを癒す「家族介護支援教室」を開催します。

とき / 10月12日(金) 午前10時～正午  
 10月19日(金) 午後1時30分～3時30分  
 ところ / いいもりコミュニティ会館  
 西諫早公民館  
 内容 / マッサージ、体操で体のリフレッシュ  
 音楽でくつろぎのひとときを

申込・問い合わせ先  
 健康福祉センター（電話27 - 0700）  
 多良見支所健康福祉課（電話43 - 1111）  
 飯盛支所健康福祉課（電話48 - 1111）

### 原爆被爆者の健康診断

原爆被爆者の健康診断を次の日程で行います。対象者には、県健康事業団から通知します。

また、健康診断を受けることができなかった人は、指定された医療機関において「希望による一般健康診断およびがん検診」を年間を通して受けることができますのでご利用ください。



#### 日程・会場

10月23日(火)	高来公民館
10月24日(水)	高来西ゆめ会館
10月25日(木)	小栗公民館
10月26日(金)	小野ふれあい会館
10月29日(月)	有喜公民館
10月30日(火)	健康福祉センター
10月31日(水)	西諫早公民館

#### 受付時間

午前9時30分～11時、午後1時～2時  
 申込・問い合わせ先  
 県健康事業団（電話43 - 7131）

## 妊婦と乳幼児の保健

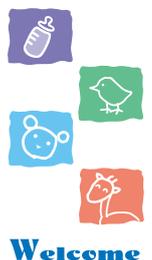
健康診査・健康相談で中央とは、「諫早・上山・北諫早・上諫早小学校区の人」、また北部とは、「西諫早・本野・御館山・真城・真崎小学校区の人」です。

事業名	対象者	日時	会場
マタニティ教室	妊婦	1(月)、15(月) 午後2時~4時	健康福祉センター
ハローベビ教室	妊婦とその家族	16(火) 午後7時~9時	多良見食工房 まんだりん
乳児健康診査(集団)	平成18年11月~12月生 平成19年6月~7月生	3(水) (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	生後12月まで	1(月) (受付時間)午後1時~1時30分	森山保健センター
		2(火) 北部 (受付時間)午後1時~1時30分	健康福祉センター
		9(火) (受付時間)午後1時~1時30分	多良見体育センター
		16(火) 中央 (受付時間)午後1時~1時30分	健康福祉センター
		24(水) (受付時間)午後1時~1時30分	飯盛公民館
高来ふれあい会館でも、乳児健康診査と同じ日に開催 (受付時間)午後1時~1時30分			
1歳6カ月児健康診査	平成18年4月生	4(木) 中央 (受付時間)午後1時~1時15分	健康福祉センター
		10(水) (受付時間)午後1時~1時15分	森山保健センター
		11(木) 北部 (受付時間)午後1時~1時15分	健康福祉センター
		18(水) (受付時間)午後1時~1時15分	多良見体育センター
平成18年2月~4月生	17(水) (受付時間)午後1時~1時15分	高来ふれあい会館	
2歳6カ月児歯科健康診査	平成17年4月生	9(火) 北部 (受付時間)午後1時~1時15分	健康福祉センター
		23(火) 中央 (受付時間)午後1時~1時15分	健康福祉センター
	平成17年1月~4月生	10(水) (受付時間)午後1時~1時15分	飯盛公民館
3歳児健康診査	平成16年4月生	5(金) 北部 (受付時間)12時45分~午後1時	健康福祉センター
		12(金) 中央 (受付時間)12時45分~午後1時	健康福祉センター
		24(水) (受付時間)12時45分~午後1時	森山保健センター
		25(木) (受付時間)12時45分~午後1時	多良見体育センター
	平成16年1月~4月生	2(火) (受付時間)12時45分~午後1時	小長井文化ホール

## 子育てサークル [対象] 乳幼児とその保護者

事業名	日時	会場
アイアイキッズ	5(金)、19(金) 午前10時~11時30分	健康福祉センター
さくらんぼくらぶ	26(金) 午前10時~11時30分	西諫早公民館
みのりっ子クラブ	11(木) 午前10時~11時30分	白木峰高原(雨天時:長田みのり会館)
子育て広場	11(木) 午前10時~11時30分	森山保健センター
どんぐりっこ	9(火)、23(火) 午前10時~11時30分	小栗公民館
有喜地区こども相談	16(火) 午前10時~11時30分	有喜公民館
親子サロン(ひよこ)	24(水) 午前10時~11時30分	井樋ノ尾公民館 要予約
親子サロン(めだか)	3(水) 午前10時~11時30分	市布公民館
親子サロン(めだか・ひよこ合同)	17(水) 午前10時~11時30分	多良見体育センター
遊びの広場	9(火)、23(火) 午前10時~11時30分	飯盛公民館
わくわくクラブ	17(水) 午前10時30分~正午	小長井文化ホール

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。



**参加募集**

### いさはや童謡 ファミリー・フェスティバル

と き / 平成20年 2月 9日(土)午後 1時30分 ~  
ところ / 諫早文化会館

対象

県央地域在住の親子、または複数の家族で 2 ~ 10人のグループ

(中学生以下の子どもを 1人以上含むこと)

申込期限 / 12月 3日(月)

(当日消印有効)

申込・問い合わせ先

市教委文化課 (☎22 - 2542)



**お知らせ**

### 心をつなぐ「音」の祭典

県央ふるさと文化支援事業の一環で、日本の伝統芸能である和太鼓の公演を行います。

と き / 11月 3日(土)午後 2時 ~ 4時

ところ / 森山スポーツ交流館

入場料 / 無料

出演

西方小天狗、地元太鼓

グループや公民館講

座「心に響く和太鼓教

室」の受講生など

問い合わせ先

森山支所総務課 (☎36 - 1111)



**参加募集**

### 稲刈り体験・交流ツアー

実りの秋、稲刈りを家族や友達と一緒に体験してみませんか。

と き / 10月21日(日)午前10時 ~ (小雨決行)

ところ / 森山農村レストラン横

内容

稲刈り体験、餅つき、バーベキュー(地場産品)

参加費 / 大人 2,000円、

小・中学生 1,000円、

3歳 ~ 小学生未満 500円

申込期限 / 10月17日(水)

申込・問い合わせ先

下名地区グリーンツーリズム推進協議会事務局 (森山支所産業振興課 ☎36 - 1111)



**お知らせ**

### ながさき音楽祭

#### 「諫響金管・秋の街角コンサート」

「ながさき音楽祭」の一環として、諫早交響楽団金管チームが街角コンサートを行います。

と き / 10月14日(日)

1回目: 午後 1時 ~ 2回目: 午後 3時30分 ~

ところ / 諫早市中央商店街(ポケットパーク)

内容

クラシックステージ、楽器ふれあいコーナー、

ポップステージ

問い合わせ先

諫早交響楽団事務局 (諫早文化協会内 ☎22 - 1103)

**お知らせ**

### 第52回長崎県美術展覧会

と き

10月18日(木) ~ 28日(日) 22日(月)は休館

午前 9時 ~ 午後 5時

ところ / 諫早文化会館

入場料

一般・大学生 250円 (前売り 200円)、70歳以上

200円、高校生 150円、中学生以下無料

問い合わせ先 / 市教委文化課 (☎22 - 2542)

**お知らせ**

### 第2回

#### 長崎県中学校総合文化祭

と き / 10月30日(火)・31日(水)

ところ / 諫早文化会館

内容

・作品展示(美術、書写、文芸、技術・家庭科作品など)

30日(火)午後 1時 ~ 5時、31日(水)午前 9時 ~ 午後 2時

・舞台発表(吹奏楽、合唱、スピーチ、郷土芸能など)

31日(水)午前 10時 ~ 午後 3時45分

入場料 / 無料

問い合わせ先 / 市教委文化課 (☎22 - 2542)

### こどもとこどもの本の講座

今年度 3回開催する講座の 2回目です。今回だけの参加も歓迎です。

と き / 10月27日(土)午後 2時 ~ 4時

ところ / 諫早図書館 2階 視聴覚ホール

テーマ / 「お話を聞くよこび、見るよこび」

講師 / 中村 証子先生 (青山学院女子短大講師)

著書には「絵本はともだち」子どもの成長と絵本 など

対象 / こどもの本や、図書館に関心のある人

定員 / 60人程度

申込 / 事前に諫早図書館児童カウンターまたは電話で

問い合わせ先 / 諫早図書館 (☎23 - 4946)

### 平成19年度諫早図書館シナリオ講座

市川森一名誉館長プロデュースによるシナリオ講座の第 2回目を開催します。今回は、プロ級の作品に仕上げるためのコツを講義していただきます。2回目からの参加もできます。

と き / 10月21日(日)午後 1時30分 ~

ところ / 諫早図書館 2階 視聴覚ホール

題目 / 「あの日、その時」

講師 / 井出真理先生 (日本脚本家連盟理事)

定員 / 60人程度

申込 / 事前にお申し込みください

問い合わせ先 / 諫早図書館 (☎23 - 4946)

### 10月のイベントカレンダー (諫早文化会館・市体育施設・県立総合運動公園で開催される主なイベントをご紹介します)

日 曜	内 容	会 場	時 間	入場料	問い合わせ先
2 火	諫早市レディース親睦ダブルス卓球大会	小野体育館	午前 8 時30分 ～午後 6 時30分	無料	卓球センター内大会事務局 (☎26 - 1017)
6 土	九州一周駅伝最終予選	県立総合運動公園	午前 9 時～正午	無料	長崎陸上競技協会 (☎21 - 1921)
7 日	市一般ソフトテニス秋季大会	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 - 3955)
	第39回高来地域市民体育祭	高来総合運動公園	午前 9 時～	無料	高来支所総務課内高来地域市民体育祭実行委員会 (☎32 - 2111)
	第 3 回こながい体育祭	小長井グラウンド	午前 9 時30分～	無料	小長井支所総務課内こながい体育祭実行委員会 (☎34 - 2111)
	第 3 回森山体育祭	森山中学校グラウンド	午前 9 時～	無料	森山支所総務課内スポーツを楽しむ実行委員会 (☎36 - 1111)
8 月	第19回西諫早中学校吹奏楽部定期演奏会	市文化会館	午後 1 時30分 ～午後 4 時	無料	西諫早中学校 (☎26 - 0694)
	多良見地域スポーツレクリエーション大会	多良見体育センター	午前 9 時30分 ～午後 2 時30分	無料	大会事務局 (☎43 - 0717)
10 水	市中学校総合体育大会駅伝競走大会	県立総合運動公園	午前 8 時～午後 4 時	無料	市中学校体育連盟 (☎26 - 0850)
11 木	第26回長崎県ゲートボール選手権大会	県立総合運動公園	午前 7 時30分 ～午後 5 時	無料	県ゲートボール協会 (☎095 - 842 - 0282)
12 金	第59回長崎県書道協会書道展～幼・小・中学生を中心として～(～14日)	市文化会館	午前 9 時～午後 5 時 14日は午後 4 時まで	無料	県書道協会 (☎22 - 5093)
13 土	高校中地区新人大会(卓球競技)(～14日)	森山スポーツ交流館	午前 8 時30分 ～午後 6 時	無料	卓球センター内大会事務局 (☎26 - 1017)
	市中学校社会体育新人戦(卓球競技)(～14日)	諫早市体育館	午前 8 時30分 ～午後 6 時	無料	卓球センター内大会事務局 (☎26 - 1017)
	九州のうたごえ長崎祭典合唱発表交流会	市文化会館	午後 1 時30分 ～ 4 時30分	一般1,000円、高校生・障害者500円	九州のうたごえ長崎祭典・中古賀さん (☎22 - 5280)
	市中学校ソフトテニス新人大会予選(男女共)	県立総合運動公園	午前 8 時～午後 7 時	無料	市ソフトテニス連盟 (☎23 - 3955)
14 日	第23回いさはやレディースロードレース大会	諫早高等学校運動場(市役所周辺コース)	午前 8 時30分 ～午後 2 時	無料	市教委体育保健課内大会実行委員会 (☎22 - 2543)
	高校中地区新人大会(剣道競技)	飯盛体育館	午前 8 時30分 ～午後 6 時	無料	大会事務局 (☎26 - 2476)
	第50回都市対抗予選大会総合 SP 協会長杯大会(実年ソフトボール競技)	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)
	第 2 回きんしゃい祭り	県立総合運動公園	午前10時～午後 4 時	無料	県公園緑地協会 (☎22 - 0129)
	近県ソフトテニス OB・OG 大会	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 - 3955)
19 金	第 23 回九州身体障害者ゲートボール大会	県立総合運動公園	午前 8 時～午後 5 時	無料	県身体障害者福祉協会連合会 (☎095 - 846 - 8727)
20 土	高校中地区新人大会(バドミントン競技)(～21日)	小野体育館	午前 8 時30分 ～午後 6 時	無料	大会事務局 (☎090 - 2397 - 6292)
	第24回中地区高等学校演劇発表会(～21日)	市文化会館	午前10時 ～午後 5 時30分	無料	創成館高等学校・毎熊さん (☎22 - 1225)
21 日	第17回総合 SP 内外旗大会(壮年ソフトボール競技)	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)
	県労働者スポーツ大会	県立総合運動公園	午前 8 時～午後 5 時	無料	県労働者福祉協議会 (☎095 - 811 - 6131)
25 木	三枝成彰・辰巳琢郎の宝くじおしゃべり音楽館	市文化会館	午後 7 時～ 9 時(予定)	一般2,500円、高校生以下1,500円、当日500円増	市教委文化課 (☎22 - 2542)
	第 3 回諫早市ねりんスポーツ大会	県立総合運動公園	午前 8 時30分 ～午後 3 時30分	無料	市老人クラブ連合会 (☎24 - 6100)
27 土	市中学校社会体育新人戦(バドミントン競技)	小野体育館	午前 9 時～午後 5 時	無料	大会事務局 (☎090 - 2397 - 6292)
	市中学校軟式野球秋季大会	飯盛グラウンド・高来総合運動公園	午前 9 時～午後 5 時	無料	大会事務局 (☎090 - 1923 - 7613)
	市中学校軟式野球秋季大会(～28日)	市営野球場	午前 9 時～午後 7 時	無料	大会事務局 (☎090 - 1923 - 7613)
28 日	第31回市民バドミントン団体戦(高校・一般)	小野体育館	午前 9 時～午後 7 時	無料	大会事務局 (☎090 - 2397 - 6292)
	第12回創成館高等学校吹奏楽部定期演奏会	市文化会館	午後 2 時～ 4 時	無料	創成館高等学校 (☎22 - 1225)
30 火	市小学校体育連盟体育大会	県立総合運動公園	午前 7 時30分 ～午後 4 時30分	無料	市小学校体育連盟 (☎24 - 3747)

(森山)...森山公民館 会 36 - 1116 (高来)...高来公民館 会 32 - 5440  
 (飯盛)...飯盛公民館 会 48 - 0049 (高来西)...高来西公民館 会 32 - 3126  
 (田結)...田結公民館 会 49 - 1111 (小長井)...小長井公民館 会 34 - 2201

## 一 般



**古美術の楽しみ方(中央)**  
 とき/10月19日(金)午後1時30分～午後3時30分  
 ところ/中央公民館講堂  
 内容/古美術の見方・楽しみ方  
 当日参加可

**A・L・Tと学ぶ英会話(初級)(中央)**  
 とき/10月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)(全4回)午後2時～4時  
 ところ/中央公民館  
 内容/A・L・Tとの交流を通して国際交流と語学の上達を図る  
 申込期限/10月1日(月)

**絵画教室(小野)**  
 とき/10月18日(木)午後1時～4時  
 ところ/小野ふれあい会館  
 内容/自画像を描こう  
 申込期限/10月5日(金)  
 水彩用具持参、材料代200円

**男の料理教室(小野)**  
 とき/10月12日(金)午後6時～8時  
 ところ/小野ふれあい会館  
 内容/芋料理

対象/男性  
 申込期限/10月5日(金)  
 エプロン・タオル持参、材料代500円

**菓子教室(小野)**  
 とき/10月4日(木)午前10時～正午  
 ところ/小野ふれあい会館  
 内容/和菓子に挑戦  
 申込期限/9月28日(金)  
 材料代500円

**史跡探訪(豊)**  
 とき/10月16日(火)午前8時30分～午後5時  
 ところ/島原半島  
 内容/島原半島の歴史と風土を訪ねる  
 申込期限/10月3日(水)  
 実費負担有

**音楽講座(長田)**  
 とき/10月12日(金)午前9時30分～11時30分  
 ところ/みのり会館  
 内容/あの歌この歌、歌いましょう  
 申込期限/10月4日(木)

**ビデオ作成講座(飯盛)**  
 とき/10月21日(日)午前10時～正午、24日(水)・31日(水)午後7時30分～9時30分  
 ところ/飯盛公民館  
 内容/ビデオ作成(1回目撮影、2回目編集、3回目作品完成)  
 当日参加可、ビデオカメラを持参  
 フラワーアレンジメント教室・秋のアレンジ編(田結)

とき/10月18日(木)午後7時30分～9時30分  
 ところ/田結公民館  
 内容/秋の草花を用いたフラワーアレンジ  
 申込期限/10月11日(木)  
 材料費1,500円

**多良岳登山(高来)**  
 とき/10月27日(土)午前10時～午後3時  
 ところ/高来公民館  
 内容/多良岳登山  
 申込期限/10月10日(水)  
 保険料1000円程度、弁当持参

**英会話教室(高来)**  
 とき/10月2日(火)から11月6日(火)までの毎週火曜日(全6回)午後8時～9時30分  
 ところ/高来西ゆめ会館  
 内容/日常で使える英会話  
 申込期限/9月27日(木)  
 教会を巡る長崎歴史探訪(小長井)  
 とき/10月29日(月)午前8時30分～午後5時  
 ところ/長崎市  
 内容/長崎市内の教会見学  
 申込期限/10月10日(水)  
 参加費2,000円程度  
 保険料、弁当代など)



## 女性

**生活安全教室(中央)**  
 とき/10月4日(木)午後1時30分～3時30分  
 ところ/中央公民館講堂  
 内容/ガス器具の安全な使い方  
 対象/女性  
 当日参加可、男性の聴講も可

**名作映画の味わい(中央)**  
 とき/10月11日(木)午後1時30分～3時30分  
 ところ/中央公民館講堂  
 内容/映画に秘められた人生観・自然観・美意識  
 対象/女性  
 当日参加可、男性の聴講も可

**史跡探訪(小野)**  
 とき/10月17日(水)午前9時～午後4時  
 ところ/佐世保  
 内容/佐世保の史跡巡り  
 対象/女性  
 申込期限/9月28日(金)  
 昼食代・入場料個人負担

**料理講座(有喜)**  
 とき/10月13日(土)午前10時～午後1時  
 ところ/有喜公民館  
 内容/エコクッキング  
 対象/女性  
 申込期限/10月5日(金)  
 材料費500円

**女性学級(高来)**  
 とき/10月26日(金)午前9時～午後2時  
 ところ/高来西公民館  
 内容/多良岳登山  
 対象/女性  
 申込期限/10月10日(水)  
 高来公民館合同、弁当持参、保険料1000円程度

**親子**  
**ヤングママとキッズのための救急救命教室(中央)**  
 とき/10月23日(火)午後1時30分～3時30分  
 ところ/中央公民館  
 内容/いざという時に役立つ救急救命法  
 対象/子育て中の女性  
 申込期限/10月16日(火)

**長田みのりっ子クラブ(長田)**  
 とき/10月11日(木)午前10時～正午  
 ところ/白木峰高原  
 内容/弁当持ってピクニック  
 対象/就園前の幼児とお母さん  
 当日参加可

**子ども**  
**グランドゴルフ教室(中央)**  
 とき/10月6日(土)午前10時～正午  
 ところ/中央公民館  
 内容/グランドゴルフを楽しむ  
 対象/小学4～6年

申込・問い合わせは、各公民館へ  
 (中央)...中央公民館 電話 23 - 1160  
 (西諫早)...西諫早公民館 電話 26 - 1500  
 (小栗)...小栗公民館 電話 22 - 1533

(長田)...長田公民館 電話 23 - 9024  
 (本野)...本野公民館 電話 26 - 0270  
 (有喜)...有喜公民館 電話 28 - 3110

(小野)...小野公民館 電話 22 - 0264  
 (多良見)...多良見公民館 電話 43 - 0049  
 (伊木力)...伊木力公民館 電話 44 - 1002

## 託児付講座ご案内

### 心身のリフレッシュ「ピラティス」体験教室(森山)

とき  
 10月24日(水)・31日(水)午前10時～正午  
 ところ/森山公民館

内容  
 ピラティスで日ごろのストレスと運動不足を解消しよう



対象/一般  
 申込期限/10月10日(水)

### インテリア雑貨創作教室(田結)

とき  
 10月23日(火)午前10時～正午  
 ところ/田結公民館

内容/おしゃれな雑貨作り  
 対象/成人  
 定員/20人程度  
 申込期限/10月4日(木)  
 材料費200円

申込期限/10月2日(火)  
 料理名人第1回(中央)  
 とき/10月13日(土)午前10時～正午  
 ところ/中央公民館  
 内容/料理教室  
 対象/小学生  
 申込期限/10月9日(火)  
 材料費の負担有  
 むかし遊びを楽しもう(中央)  
 とき/10月20日(土)午前10時～正午  
 ところ/中央公民館  
 内容/むかしの遊びの楽しみ方  
 対象/3歳～小学6年  
 申込期限/10月16日(火)  
 3歳～小学3年は保護者同伴  
 紙芝居会(小野)  
 とき/10月13日(土)午前10時～11時  
 ところ/小野ふれあい会館  
 内容/紙芝居を見よう



対象/幼児・小学校低学年  
 当日参加可  
 絵画講座(有喜)  
 とき/10月20日(土)午前10時～正午  
 ところ/有喜公民館  
 内容/絵手紙づくり  
 対象/小・中学生  
 申込期限/10月12日(金)  
 子ども講座(豊西)  
 とき/10月13日(土)・20日(土)(全2回)午前9時～11時  
 ところ/高来西ゆめ会館  
 内容/絵手紙教室  
 対象/小学生  
 申込期限/10月1日(月)

## 平成19年度図書館講座

とき  
 10月28日(日)  
 午後1時30分～3時  
 ところ  
 諫早図書館2階 視聴覚ホール



演題/世界史の中の文学  
 講師  
 古川賢一郎 諫早図書館副館長  
 申込/事前にお申し込みください  
 問い合わせ先  
 諫早図書館(電話 23 - 4946)

読み聞かせと遊び(小長井)  
 とき/10月13日(土)午前10時～11時  
 ところ/小長井文化ホール  
 内容/絵本の読み聞かせと遊び  
 対象/幼児・小学校低学年  
 当日参加可  
 物づくり教室(小長井)  
 とき/10月20日(土)午前9時～正午  
 ところ/小長井文化ホール  
 内容/木工細工(パズル作り)  
 対象/小学4～6年  
 申込期限/10月10日(水)  
 実費負担1000円程度  
 趣味講座(有喜)  
 とき/10月24日(水)・31日(水)(全2回)午後1時30分～3時30分  
 ところ/有喜公民館

## 子ども映画教室

とき  
 10月20日(土)  
 午前10時15分～  
 ところ  
 諫早図書館2階  
 視聴覚ホール



題目  
 「ひとりぼっちの狼と7ひきの子やぎ」  
 「だんだらぼっち」ムカデの使い「屁ひり女房」旅人馬」  
 定員/100人程度  
 申込/事前にお申し込みください  
 問い合わせ先  
 諫早図書館(電話 23 - 4946)  
 空席があれば当日参加できます。

内容/カラオケ  
 対象/高齢者  
 申込期限/10月12日(金)  
 健康ウォーク講座(豊草)  
 とき/10月23日(火)・30日(火)・11月6日(火)(全3回)午前9時～正午  
 ところ/御館山 富川、破籠井  
 内容/秋の自然を感じながらのウォーキング  
 対象/高齢者・一般  
 申込期限/10月17日(水)  
 保険料1500円  
 ペタンクを楽しもう(飯盛)  
 とき/10月13日(土)午前10時～正午  
 ところ/飯盛公民館横グラウンド(雨天時は飯盛公民館)  
 内容/ニュースポーツを通して子どもとの交流を図る  
 対象/高齢者、子ども  
 当日参加可、運動のできる

服装  
 高齢者講座(豊西)  
 とき/10月24日(水)午前9時30分～11時30分  
 ところ/ふれあい会館  
 内容/ふるさと文化鑑賞  
 対象/高齢者  
 当日参加可、高来公民館合同  
 シルバー大学(小長井)  
 とき/10月10日(水)午前10時～正午  
 ところ/小長井グラウンド  
 内容/軽スポーツ実技  
 対象/高齢者  
 申込期限/シルバー大学受講生以外の方は10月7日(日)





## ぱりぱり 皿うどんでサラダ

日の出町のFさんの  
レシピです。



(調理例)

材料 (4人分)

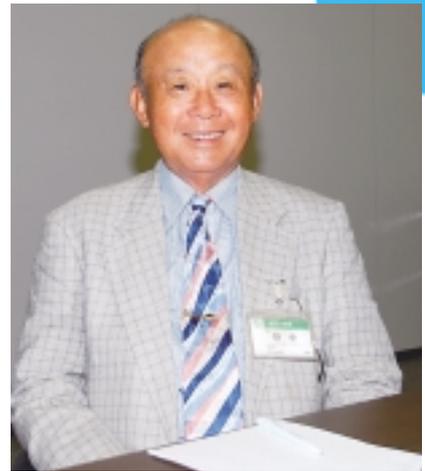
皿うどん麺……………4人分	ハム……………4枚
キュウリ……………1本	卵……………2個
トマト……………1個	市販のドレッシング
	……………適量

### 作り方

卵は錦糸玉子を作っておく。  
キュウリ、ハム、錦糸玉子は千切りにし、トマトはくし形切りにする。  
皿うどん麺に をのせる。  
市販のドレッシングをかける。  
ドレッシングはいろいろな味を試してください！

見~つけた!

あんな人・こんな人



花のお医者さん  
野中 久 さん

平成8年、花木に関する市民への指導および助言をおこなうことを目的に、諫早市嘱託樹医・花医が市役所に設置されました。  
設置当初から花医(花のお医者さん)として活躍されている野中久さんにお話を伺いました。  
野中さんは、県農林部で園芸・農業関係の職に携わり、県立長崎農業大学の校長を最後に退職されました。退職後、農業委員会の経営指導員を5年間務め、その後花医に委嘱されて今年で12年になります。  
花医としての今までのお仕事はどのようなものがありますか？  
当初は、各地区の婦人会やPTAなどから花壇の作り方を教えてほしいなどの要望が多く、現地に行つて講習会を開いていました。定期的に出張所などで開催し6~7年間続いたと思います。そのおかげで、市民の皆さんにかなり花医の仕事が知れ渡つたようです。  
また、市役所で毎週木曜日に「草花・樹木に関する相談」を受け付けています。熱心な相談者は

毎週来られたり、毎年同じ時期になると相談に来られます。

相談はどのような内容が多いですか

花や樹木の名前、育て方、土壌関係や移植、管理、剪定の仕方など多岐に渡ります。講習会などを要望されるときは、観葉植物のことや球根関係、花壇の作り方などと、テーマを絞って聞かれたいと思います。

花医をしていて嬉しいことや苦労したことを教えてください

お礼を言われるのがやっぱり嬉しいです。ね。クンシランやシンビジウムの花が咲いたと現物を持ってこられたり、しおれていたのが生氣を取り戻したと笑顔で喜ばれるので、私まで笑顔になってしまいます。

苦労話ではないんですが、外国産の植物など未知の分野になると文献や資料で調べて勉強しないといけないかもしれません。今まで知らなかったことがわかると、苦労というより楽しくなります。

市民の皆さんへアドバイスをお願いします  
各家庭で、自分の好きなものや環境に応じて花や緑を育ててほしいと思います。一つでも二つでもいいので欲張らずに自分の家庭環境にあった庭作りをしてほしいですね。

各家庭の庭作りから地域へと広がり、それが大きな環境美化につながっていくと思います。それがまた私の夢です。



「花と緑の相談所」市役所新別館玄関ホール  
で毎週木曜日午前9時~午後4時まで受付中です



今月のスタッフ



取材協力・写真モデル / 明峰中学校生徒会の皆さん



## 明峰中学校



明峰中学校校歌



昭和60年開校  
生徒数 338人  
所在地 栄田町500番地

- 一 緑あふれる 多良岳の空に希望の雲がわき集う若人はつらつと理想の翼追ってゆく  
ああ誇りあり  
明峰中学校
- 二 歴史を刻む 本明の清い流れにはぐくまれ伸びゆく体 鍛えつつ真理の道を究めゆく  
ああ決意あり  
明峰中学校
- 三 恵み豊かな有明の海に平和の潮満ちて心は一つ はらからの友情の旗 掲げゆく  
ああ誓いあり  
明峰中学校

明峰 明峰 我が母校

明峰中学校は諫早市北部の諫早北バイパス沿いに位置し、御館山小学校と本野小学校の2小学校区の生徒が通います。

明峰中で人気の授業は音楽。今年から生徒の希望で合唱コンクールを行うことになりました。9月のコンクールに向けて各学年の課題曲や自由曲をただ今練習中です。また、校歌を歌うときは、混声4部合唱の美しいハーモニーが校舎に響き渡ります。

明峰中は学年や男女に関係なく全校生徒の仲がよく、部活動も楽しい雰囲気の中、積極的に取り組んでいます。

3年生は、総合学習で「いまこころわたし」のテーマのもと、進路学習や自分を見つめ身近なことから社会に目を向け関心を深める学習をしています。地域の皆さんからも挨拶がとてもよいと評判です。これからも明るく元気な挨拶を心掛けるそうです。

明峰中生徒会からひとこと！  
先輩達が培った挨拶運動など次の代にしっかり引き継いでいきたいと思えます。

## 広報クイズ

全問正解者の中から抽選で、毎月5人に図書カードをプレゼント！答えのヒントは誌面中です。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、10月9日(火)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 受診から始まる「リック」予防
- 問題 来年4月から「後期 医療制度」が始まります
- 問題 買い物の際は バッグを持参しましょう
- 問題 もりやま寄楽音祭りの花火は何発？
- 問題 烽火台は「だい」ともいいます

前号の答え ランチルーム 50周年 50,753戸 干拓の里育てる、植物の成長 応募総数 47通

## 投稿大募集

「とっておきマイ・レシピ(ご家庭のかんたんレシピ)」「わたしの宝物(皆さんの思い出の宝物)お気に入りのイラスト・写真の投稿をお待ちしています。掲載させていただいた場合は図書カードをプレゼント！投稿・ご連絡はこちらです。

☎854-8601 諫早市役所 秘書広報課(住所不要)  
☎23-6031 ☎22-1500

## 知っこんね? 諫早弁 お題② 「ハマル」



A「オーツ マタ ハマツテ、キューハ ナイゴト ナター」  
(あら、身づくろいして、今日は何ごとですか)

B「ナイサイ、ウーカゼノ アトシマツタイ ナター」  
(大風(台風)の あと片付けですよ)



ハマルと言えば、穴や湿地にはまり込むことなどを言いますが、諫早弁では、その場その場に応じた服装をしているような時に使います。また、それぞれの場面に合った態度や身構えを指して言う場合にも使います。

江戸時代に書かれた「諫早日記」の中に、当時小野干拓地の水不足を救う手立てとして、「半造江與底井樋相部川内町江引落」の一文があり、その中の「部」が「ハメこむ・役に付ける・その場に応じた対応」を意味する諫早弁で表現されているというお話を、古文書購読入門講座で聞いたことがありました。  
諫早方言の会 神代 克彦

# 遺跡編

その⑥

## 琴尾山烽火台跡

◎県指定文化財(史跡)

◎指定日: S46年 9月14日

◎所在地: 多良見町



◎外敵に備えた通信施設、烽火台(ほうかだい)！  
 諫早市と長与町の境にある琴ノ尾岳に琴尾山烽火台跡があります。烽火台とは、のろしだいともいいます。のろしだいとは外敵に備えて警戒する信号の役割を果たした「通信施設」です。その起源は古く、日本書紀にも登場します。また、『和名抄(日本最初の分類体の漢和辞書)』には、烽火は夜間に火をあげ、燧は白昼に煙をあげた」との記述があり、これらの方法により情報を伝達したと考えられます。  
 徳川幕府は、古代より行われたこの伝達方法を鳥原の乱を平定した後に復活させ、寛永15年(1638年)、長崎および佐賀・深堀・大村・島原・平戸・福江の各藩に烽火台の設置を命じました。  
 「のろし」にまつわる事件として、文化5年(1808年)にイギリスの軍艦「フェートン号」がオランダ国旗を掲げ、長崎港に不法侵入し、薪・水・食料などを強要したいわゆる「フェートン号事件」があります。当時は、佐賀藩と福岡の黒田藩が隔年で長崎港の警備にあたっていましたが、このときは、佐賀藩が警備をおこたり、何の抵抗もなくオランダ商館の書記2名が拉致されてしまったため、この責任を取り長崎奉行が切腹するという事件が起こりました。そしてこの事件を契機に烽火台の見直しが行われたといわれています。  
 江戸時代の多良見町は大村藩に属していましたが、大村郷村記にはこの烽火台について、**「吉岐力村琴の緒嶽の半腹に狼煙竈の跡あり、古来より長崎異変の節、長崎烽火山の狼煙、此嶽にて請継、此火平戸領錐崎へ通する定なり。」**と記載されており、長崎であげられた「のろし」をここで中継し、佐世保市針尾のほうへ伝えていたことがわかります。設置場所については、眺望がよく通信の中継地点として最適な地であることから、この地点に烽火台が設置されたと考えられています。しかし、「のろし」は、曇りや霧が深い時は見えにくいなどの理由により、だいに廃止され、以後は飛脚をもって伝達することとなりました。

◎ここに注目！  
 もう一つの烽火台跡  
 琴尾山烽火台跡は、琴尾岳山頂のやや北側にあり、三つの火入れ口などがよく残っていることから、県の文化財に指定されています。  
 この烽火台とは別に、山頂には**「琴尾岳烽火台跡(未指定)」**があります。昭和62年に調査復元整備されましたが、板石を円筒状に積み上げ、3箇所に火入れ口を設置、周囲を土で覆うという構造で、琴尾山烽火台跡も同様の構造と考えられます。また、これらはいずれも江戸時代に整備されたものと思われ、2つの烽火台の関係については、非常に近接しているの  
 で、1つが使用できな  
 いときのた  
 めの予備で  
 はないかと  
 の説もあり  
 ます。  
 諫早市内の烽火台としては、このほかに**「風観兵破籠井町」**、**「普賢兵松里町」**、**「小峰高来町」**などが知られています。  
 市教委文化課



琴尾岳烽火台跡

