

ひとが輝く創造都市・諫早

ISAHAYA

2008
No.36 3月



今日は楽しい ひな祭り〜♪

特集 知っていますか?認知症のこと

■ 市政トピックス……………	P10~13	■ イベント情報……………	P22~23
■ パチリいさはや……………	P14~15	■ 生涯学習……………	P24~25
■ 暮らしの情報……………	P16~19	■ みんなの広場……………	P26~27
■ 健康&子育てインフォメーション…	P20~21	■ いさはやよもやま話……………	P28



特集

知っていますか？ 認知症のこと

認知症・・・私たちはこの病気のことをどのくらい知っているのでしょうか？
現在、高齢化が急速に進む中、記憶障害や徘徊など認知症の症状や行動を起こす人が増えていると言われています。

認知症は誰でもなりうる病気です決して他人ごとではありません。

今月は、認知症とはどんな病気なのか、また、どう接することが大切なのか考えてみましょう。

「老化による物忘れ」と「認知症」の違いは？

「老化による物忘れ」とは

「物事の一部を忘れる」などの**加齢による生理的な変化が原因**です。物忘れは、誰にでもあることで、年齢を重ねると若い頃より多くなりま

す。

「認知症」とは
「物事の全てを忘れる」「忘れたことを自覚しない」などの症状があり、脳の知的機能が低下して日常生活に支障を来す状態のことを言い、**脳の病気が原因**です。

たとえば、「老化による物忘れ」では、「今朝、何を食べたかな」ということが「認知症」では「食べたこと自体を忘れてしまつ」ということです。

認知症は誰でもかかる可能性はある病気で

認知症は、誰でもかかる可能性のある病気なので、周囲のあたたかい支えが必要です。

認知症になると、「日常生活に支障を来す物忘れ」や「言っていることは分かるが答えが出てこない」など、「コミュニケーションがうまく取れなくなります」。

このことにより、本人は不安を感じ、記憶障害や失語などの症状に悩

まされながらも自分らしく生きていと願っています。

認知症の多く(約8割)は、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」です。この他にも「前頭側頭型認知症」「レビー小体型認知症」などがあります。

「アルツハイマー型認知症」

認知症の中で一番多い疾患です。その原因は不明ですが、脳内でさまざまな変化がおこり、脳内での神経細胞が急激に減り、脳が萎縮して高度の知能低下や人格の崩壊が起こります。

(特徴)

- ・初期の症状は、徐々に始まりゆっくり進行する。
- ・古い記憶はよく覚えていたが、最近の出来事を覚えることができ
- ない。
- ・抑うつや妄想で始まることもある。

「脳血管性認知症」

脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、その部分の脳の働きが悪くなり、そのため認知症になることがあります。

(特徴)

- ・脳障害の部位によって、ある能力は低下しているが別の能力は大丈夫というように、まだら状に低下する。

「認知症」の症状は？

- ・記憶障害がひどくても人格や判断力は保たれていることが多い。
- ・大部分は多発性脳梗塞が原因、段階的に悪化することが多い。
- ・初期から歩行障害、運動麻痺、尿失禁などが多い。

認知症の症状は、必ずみられる中核症状とそれに伴って起こる周辺症状に分けられます。

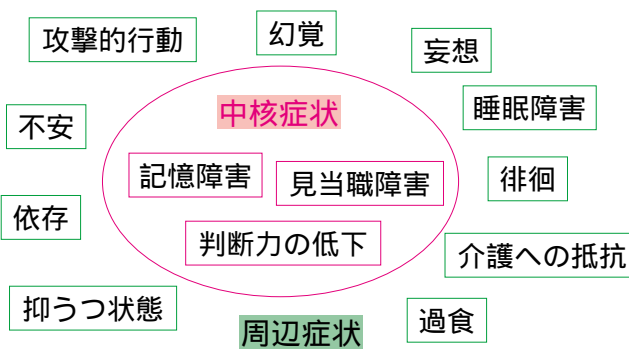
中核症状(必ずみられる症状)

- 「記憶障害」ー新しいことを覚えられない。同じことを何度
- も言う。繰り返す。
- 「見当識障害」ー今
- がいつなのか、ここはどこなのかわからなくなる。
- 「判断力の低下」ー料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなる。など



周辺症状(性格や周囲の環境によってみられる症状)

- 人によって差があり怒りっぽくなったり、不安になったり、実際にはないものが見えたりするなど、異常な行動がみられます。



諫早市の人口 143,587人 (H20.1.1現在)
 高齢者の人口 30,843人
 (65~74歳 15,625人、75歳以上 15,218人)
 高齢化率 21.5%
 要介護(要支援)認定者数5,572人
 (H19.12.31現在)
 このうち認知症と判定される人 約3,000人
 (認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上の人)
 判断基準 ランクⅡ「日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる」

「認知症」の症状に気づいたら早めに相談しましょう

「もしかして認知症？早期発見チェックリスト(5頁参照)」で3項目以上の該当者は、「かかりつけ医」や「物忘れ相談医・認知症専門医(9頁参照)」に相談しましょう。

また、定期的に健康診査を受けましょう。健診時に行う介護予防のための生活機能(「心身の働き」「身の回りの動作」「家庭や社会での役割」)のチェックリスト、医師の検査により認知症予防の該当者となった人は市が行う介護予防事業に参加ください。(状況により、看護師などが訪問します。)

早期発見・受診・治療

認知症は、治らない病気だからと勝手に判断せずに、早めに医療機関で受診し、治療することが本人や家族にとつても大切になります。現在では、診断技術が進み、認知症が発症する前の段階でも脳の変化を発見できるようになっています。

・MRIやX線CTなどの画像検査機器により早期発見が可能となっています。

・診断は、問診・心理テスト・知能テスト・脳機能テスト・画像検査などにより行われます。

・軽い症状だからと無視しないで、受診しましょう。

早期受診・治療のメリット

発症を未然に防いだり、遅らせたりにすることができます。

認知症の種類によつては、治療できたり、症状を軽くすることができます。

治療薬の開発が進んで、進行を遅らせることが可能となっています。病気や症状をよく理解することで、気持ちのゆとりが生まれます。

自分が望む暮らしやケアを選択でき、家族や医師に伝えられます。

受診に際してのポイント

当事者からの情報は「認知症」を診断するとき重要なポイントになります。また、家族にも症状やその気付いた時期などを聞かれます。

これらの情報は診断に役立つだけでなく、介護の上でも大変参考になります。事前に整理しておきましょう。

よく質問されること

いつごろ、どのような症状があったか？(随時記録を)

現在、困っていることは？

症状に気付いたのは、本人か家族か？
今までにかかったことのある病気は？

現在、治療を受けている病気は？
どんな薬を飲んでいるか？

家族のみなさんへ

家族でしか分からない症状も多いと思われまふ。医師に日ごろの様子をしっかりと伝えてください。

「認知症」の人への理解と接し方

家族は、最初、認知症であることを受け入れられず、どう対応してよいか分からなくて混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりします。こうした厳しい言動は認知症の人をおびえさせ、不安を抱かせるようになります。次のことに注意して接するように心がけましょう。

認知症の人の症状を良く理解する。今の記憶がなくなつて、例えば結婚する前の状態になつてしまつている。直前の記憶がなくなり繰り返す。

視覚、嗅覚、味覚などの感覚も変化していることを理解する。

認知症があつても一定範囲の日常生活を持続する。

残つた機能を生かして日常生活を持続する。

出来なくなつたことを無理やりさせない。

自尊心を傷つけない。

認知症だからと軽視したり、無視したりしない。

老年期以前の生活や仕事を評価する。自分の過去の生活や体験を思い出させる。認知症の人の能力の評価

自尊心の維持、感情や意欲の改善、言語機能の維持にも役立つ。

「認知症」予防のための生活ポイント

認知症の原因疾患である脳血管障害の危険因子として、運動不足、肥満、食塩の摂取、飲酒、喫煙などの生活習慣があげられています。また、アルツハイマー型認知症の発生率と食習慣、運動習慣、知的生活習慣、対人的な接触頻度が関係しているという報告があります。

予防のための生活習慣

ウォーキングなど適度な運動をしましょう(有酸素運動) 新聞などを読む習慣を持ちましょう

日記などを書く習慣を持ちましょう

身の回りのことは自分でしましょう

家族や友人と話をしましょう

趣味をもちましょう

栄養バランスのよい食事をとりましょう

(魚・果物・野菜の摂取がアルツハイマー型認知症の予防になります)



参考HP(文中の一部に引用)
「認知症を知るホームページ」
(<http://www.e-65.net>)

もしかして認知症？
早期発見チェックリスト

項目	チェック記入欄
① 曜日、月日がよく分からない	
② 昨日や今日のことを覚えていない	
③ 同じ事を何度も言ったり、聞いたりする	
④ 物の名前や、近親者の名前が出てこない	
⑤ 話題がそれやすく、会話がかみ合わない	
⑥ 誤りを認めず、話を取り繕おうとする	
⑦ 電話をかけない、取り次ぐことができない	
⑧ 日時を忘れ、大切な約束をすっばかす	
⑨ 時間の観念がない（夜中や早朝に行動する）	
⑩ 家族に依存する傾向が目立ち、家族を離さない（すぐに家族の方を向く、依頼するなど）	
⑪ 置き忘れを人のせいにする、すぐ言い訳する	
⑫ しまい込んで物が出てこず、探し物が多い	
⑬ 以前からの習慣や日課をしなくなった	
⑭ 一人でバスや電車を使って出かけられない	
⑮ 予定を組んで行動できない	
⑯ 判断できない、判断するのに時間がかかる	
⑰ 使い慣れた物の操作ができなくなった	
⑱ 大事な薬の管理ができない	
⑲ 以前はなかったような異常行動が目立つ	
⑳ 水道、電気、火の消し忘れが目立つ	
㉑ 同じ物ばかり買ったり、料理したりする	
㉒ 冷蔵庫内に同じ品物が多数入っている	
㉓ 家や部屋の中が以前より散らかった	
㉔ 同じ服ばかり着るようになった	
㉕ 家の中に閉じこもる、外出をいやがる	
㉖ 疑い深く、怒りっぽくなった	
㉗ 夜になると落ち着かない（夜間せん妄）	
㉘ いないはずの人や動物が見える（幻覚）	

このチェックリストで3項目以上該当するものがありましたら、物忘れ相談医までご相談ください。



諫早医師会からのお知らせ



「物忘れ相談医・認知症専門医一覧」「もしかして認知症？早期発見チェックリスト」を作成し身近に相談できる体制を整えました。自分自身のこと、また家族で気になる人がいたら近くの相談医に気軽にご相談ください。

諫早市民公開講座「認知症」のアンケート結果で、「認知症やその疑いがある時いつ・どこに相談したらよいか分からない、相談できる場所・方法を教えてほしい」という要望がありました。そこで、諫早医師会では講習会を開催し、関心のある先生方に勉強してもらい相談医となっていただきました。今後も勉強会を開催し、相談医の質の向上に努めたいと考えています。

認知症の人と家族の会

一人で悩まないで 認知症の人と家族の会

現在、全国に42の支部がある「認知症の人と家族の会」は「一人で悩まないでお互いに支え合おう」と呼びかけて結成されました。

市内には「認知症の人と家族の会長 崎部支部 諫早つつじ会」があります。活動は月1回の例会で家族の話を聞くことから始まります。

認知症のお義母さんの介護をされて30年、同会の代表の渡部三津子さんにお話を伺いました。

まずは

認知症を理解してください

認知症の人は「何も出来ない。何もわからない」と思っていますか？
忘れたこと以外の能力は発揮できるのです。どうぞ認知症を理解してください。

認知症になると今まで出来ていたことがだんだん出来なくなり、本人も不安がいつぱいでどうしていいかわからない状態になります。問い詰めたり、大声で否定したりするとパニックを起こし、そのことがさらに症状を進行させることにつながります。そこで何よりやさしい声かけと愛情のある対応が大切です。

家族の皆さんへ

家族は、認知症という現実を受け入

れるのに最初は「戸惑い」、次に「拒絶」、そして「割り切り」の気持ちになり最後に「受容」という心の変化をたどりませう。受容できればやさしくなれるのです。

家族の人がおかしいなと気付いたらまず専門医で受診してください。家族で介護をする場合は、ストレスをためないこと。そのためにも心にゆとりを持つて接すると介護が上手くなります。それには、介護保険サービスを手前に利用し、介護者が心身のリフレッシュをはかってください。特に大切なことは次の3つです。

病人を一人で抱え込まない
オープンにすることで地域の人に
も支援を求められる
スキンシップ・顔を合わせる・目を
合わせる・積極的に言葉を交わす
地域の皆さんへ

本人はもとより、介護する家族をやさしい気持ちで支えていただけると大変嬉しく思います。「あの人はボケとらすけん、何ば話しても通じらん」ということはありません！

「心は生きています」会話は通じなくても相手の心を見抜く能力は鋭いものがあります。普通に声をかけ、やさしく接してください。返事は出来ない



「認知症の人と家族の会 会長 崎部支部 諫早つつじ会」代表 渡部三津子さん

かも
しれま
せん。それ
が病気の
なのです。
でも「あなた
の心は通じて
います」
偏見を持た
ずに普通に
接してくだ
さい。

認知症の人は、ご近所の人には普通に見えても、身近な家族には症状が顕著に現れることがあります。家族の声に耳を傾けてください。

つらいとき、不安なとき
一人で悩まないで電話を

介護相談教室を開催しています
とき/毎月第2木曜日午後1時〜3時
ところ/市民センター

問い合わせ先/
認知症の人と家族の会(渡部さん)
☎ 26 1763



認知症」をよく理解するた めの8大原則・1原則

第1 記憶障害に関する法則

【記憶力低下】

- ・話したことも見たことも忘れてしまふほどのひどい物忘れ。
- ・同じことを繰り返すのは毎回頭れてしまったため。

【全体記憶の障害】

- ・食べたことなど体験したこと全体を忘れてしまふ。

【記憶の逆行性喪失】

- ・現在から過去にさかのぼって忘れていくのが特徴。昔の世界に戻っている。

第2 症状の出現強度に関する法則

【法則】

- ・より身近な者に対して認知症の症状がより強く出る。

第3 自己有利の法則

- ・自分にとって不利なことは認めない。

第4 まだら症状の法則

- ・正常な部分と認知症として理解すべき部分とが混在する。初期から末期まで通してみられる。

第5 感情残像の法則

- ・言ったり、聞いたり、行ったことはすぐ忘れるが、感情は残像のように残る。理性から感情の世界になる。

- ・ほめる、感謝する
- ・同情(相づちをつつ)

認知症のこと

「家族の会で学んできた 顧問医師として」

「認知症の人と家族の会長 埼玉県支部 諫早つづじ会」の顧問をされている医師の桐山健さんにお話を伺いました。

「認知症の人と家族の会」との 出会いはー

諫早市在宅ケアサークルの関係で、「認知症の人と家族の会長 埼玉県支部 諫早つづじ会」の相談会があるのを知りました。認知症に関しては、簡単な教科書程度の知識しかなかったのですが、まずは、「ご家族の話聞かせてもらおうと考える、参加させてもらいました。その中で家族の人から種々の経験を教えていただき、また、自分なりに勉強させていただきました。何よりも、家族の会での皆さんからの生の声、実体験に基づく対処法を数多く聞かせていただいたこと

が大変参考になりました。私は、この実体験に基づくケアの方法を医学的な知識と合わせて、医療の現場で実践し役に立てています。

「本当の生の声が重要」

病院では聞くことができない本当の生の声、病気のケアには大変重要であることを再認識しました。

認知症は、人が変わったわけでもなく、性格の変化でもなく、病的な状態です。認知症は、薬物治療や周囲の接し方の工夫で、症状をある程度軽くしたり、進行を遅らせることができるようになります。

一人で悩まないで、まずはかかりつけ医もしくは物忘れ相談医にご相談ください。

「ぼけても安心して暮らせる社会 に向けて」

認知症のケアに関して、「ぼけても安心して暮らせる社会を」という目標



「認知症の人と家族の会長 埼玉県支部 諫早つづじ会」顧問医師 桐山健さん

「待ちの医療」ではなく、「いつでもどこでも出かけていく」という姿勢が大切だと感じています。出かけていってこそ、家族の人の生の声も聞けるし、実際の患者さんの生活の場も見せ

ていただくことができ、よりよいケアにつながると思います。

「本人や家族と一緒に」

福祉先進国であるデンマークでは、認知症の疑いがあると思われると、専門家の医師が白衣を着ずに出かけていって自宅で診療を行い、適切な診断と治療を指示するそうです。患者さんの実際の生活の場を見て、本人や家族の生の声を聞いた上で治療や介護に当たることがより重要だと思いました。

数多くの細かな情報や、本人、家族の希望を総合して、治療や介護を皆さんと一緒に一致団結して作り上げていくことが、良いケアを実現するためには、本人や家族が意見を言やすい環境を作ること大切だと思っています。

認知症の人と接する上でのポイント ～一歩離れて見ると

客観的に見ることができる～

本人の気持ちが一番！笑顔で接する
理屈で話をしない！説得しようとしなない！
話を合わせる「アハほんと～ そうね～」
理屈で来たらかわす！「私が忘れとったとよ～」
「私もわからんとよ～」
でも、本人のためになる行動へと導くのが大事！

第6 こだわりの法則

ひとつのことにいつまでもこだわり続ける。説得や否定はこだわりを強めるのみ。本人が安心できるようにもっていくことが大切。

そのままにしておく
第三者に登場してもらう
場面転換をする
地域の協力や理解を得る
一手だけ先手をうつ

第7 認知症症状了解可能性 に関する法則

・ 老年期の知的機能低下の特性から、すべての認知症の症状が理解・説明できる。

第8 衰弱の進行に関する法則

・ 認知症の人の老化の速度は非常に早く、そうでない人の約2～3倍のスピード。

介護に関する原則

介護者は、認知症の人の形成している世界を理解し、大切にすること。その世界と現実のギャップを感じさせないようにする。

杉山孝博 Dr.「認知症の理解と援助」から引用
著者/杉山孝博
編者/社団法人認知症の人と家族の会

【認知症や介護に関する事業】

認知症高齢者見守り事業

徘徊行動の見られる認知症高齢者と同居している家族にGPS（人工衛星による位置確認装置）を貸し出し、徘徊があった場合、早期に発見し、事故を防ぎます。



認知症の高齢者に、「GPS」を持ってもらうことで、家族がその位置を電話やインターネットから確認できます。

家族から派遣要請があれば、警備員が発信機の所在する位置へ急行し、発見と保護を行います。

対象者 / 徘徊行動の見られる高齢者を持つ家族
(問い合わせ先 / 市高齢介護課)

日常生活用具給付事業

日常生活用具を給付し自立生活の支援をします。

対象者 / 認知症がある一人暮らしの高齢者で所得税非課税の人

給付対象日常生活用具 /

電磁調理器 火災報知器 自動消火器
(問い合わせ先 / 市高齢介護課)

家族介護支援事業(家族介護支援教室)

介護にあたっている家族などを対象に身体的・精神的負担の軽減を目的とした健康相談や家族相互の交流、介護知識などの普及を行います。

対象者 / 介護をしている人

内容 / 健康運動指導士などの講話
体操・音楽を通してのリフレッシュ体験
介護・健康相談、介護者同士の交流 など
(問い合わせ先 / 健康福祉センター)

【高齢者福祉に関する事業】

寝具の洗濯乾燥消毒の事業

緊急通報を受け警備員などがかけつけ救急につなぐ事業
家に閉じこもりがちな高齢者に対してボランティアの協力により、集いの場を提供する「ふれあいいいきサロン」の事業

高齢者からの介護などの相談に対する助言を行う「高齢者相談員」の事業

(問い合わせ先 / 市高齢介護課)

地域福祉権利擁護事業

判断能力が不十分な人への金銭管理などの支援
(問い合わせ先 / 諫早市社会福祉協議会)
☎ 24-5100

～介護保険のサービスを上手に使うって 家族の負担を減らしましょう～

- ・通所介護 / デイサービス施設での日常生活上の支援など
 - ・訪問介護 / ホームヘルパーによる身体介護や生活援助
 - ・ショートステイ / 福祉施設などでの短期入所
 - ・小規模多機能型居宅介護 / 通所、訪問、ショートステイを組み合わせたサービス
- 自宅での生活が困難になったと思われる場合は、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。

～介護予防事業に参加しましょう

介護予防は認知症予防～

65歳以上の人全員を対象にした介護予防事業
(普及啓発や地域活動支援のための事業)

☆元気いっぱい教室

公民館での健康教育
実技など

☆若返り体操教室・若

返り体操サークル
のんこの節の曲に合わせた体操

☆おじゃまします地

域訪問事業

老人会の定例会などを利用しての健康講話などの出前講座

生活機能評価(チェックリスト・医師の検査)により選定された虚弱な高齢者(特定高齢者)のための介護予防事業

☆運動器機能や口腔機能向上、栄養改善のための通所事業(事業所で実施)

☆認知症予防、うつ予防、栄養改善、口腔機能向上のための訪問事業(看護師などが居宅を訪問して実施)
(問い合わせ先 / 健康福祉センター)



認知症や介護、福祉に関する相談窓口

- 高齢者福祉・介護保険に関する相談
市高齢介護課 ☎22-1500
- 介護予防、健康づくりに関する相談
健康福祉センター ☎27-0700
- 高齢者の総合相談(介護、保健、福祉など)
市地域包括支援センター
中央部 ☎27-0730
北部 ☎25-7030
西部 ☎43-3330
南部 ☎35-2887
東部 ☎32-6556

認知症のこと

お気軽にご相談ください！
【物忘れ相談医・認知症専門医一覧】



地域	医療機関名	住所	電話番号
物忘れ相談医	いかり内科クリニック	福田町6-32	22-3733
	池田外科医院	山川町2-5	26-3741
	諫早記念病院	天満町2-21	22-0370
	諫早そよかぜクリニック	津水町160	49-8855
	医師会訪問看護ステーション	宇都町29-1	22-1040
	犬尾内科医院	泉町14-26	22-0245
	内川外科医院	天満町13-23	22-3517
	大塚医院	永昌町9-2	26-0684
	草野内科小児科医院	永昌東町15-1	23-1212
	ここの産婦人科	永昌町12-2	25-1000
	澤田医院	宗方町16-5	22-1178
	さねふじ外科	天満町15-3	23-3133
	高原内科循環器科医院	小船越町1144-8	22-1740
	壇野医院	長田町2592	23-9226
	つるかわ内科医院	東小路町4-26	22-2505
	出口医院レディースクリニック	東小路町14-33	22-3410
	西村医院	小船越町1047-6	23-3633
	野田医院	西里町23	24-1777
	ふじえクリニック	永昌東町9-26-3F	21-5070
	藤島内科医院	永昌町43-6	25-2225
	藤田内科医院	八坂町1-12	22-0029
	古川医院	高天町2612-1	24-8300
	満岡内科・循環器科	金谷町4-1	22-2927
	三村医院	東本町3-13	22-0120
	宮本外科	真崎本村名683	25-0024
	森産婦人科医院	東本町6-6	24-0081
	八尾医院	有喜町244-1	28-3380
	多良見	イヌオ胃腸科外科医院	多良見町化屋716-1
大草診療所		多良見町舟津1831-3	44-1321
慈恵病院		多良見町化屋995	43-2115
中村医院		多良見町化屋843	43-0008
森山		高木内科胃腸科	森山町本村668-1
飯盛	深沢整形外科医院	飯盛町開1368-1	27-8080
	山田クリニック	飯盛町開1825-1	28-4888
高来	立川医院	高来町三部壺524	32-3881
	藤山循環器内科医院	高来町峰9-5	32-2130
小長井	佐藤病院	小長井町井崎98	34-2062
	山崎医院	小長井町小川原浦656	34-2007
認知症専門医	あきやま診療所	城見町43-1	23-8110
	あきやま病院	目代町737-1	22-2370
	健康保険諫早総合病院	永昌東町24-1	22-1380
	小鳥居諫早病院	栄田町38-16	26-3374
	城谷病院	堂崎町1288	26-3860
	神宮司クリニック	永昌東町15-7	21-6621
	中島内科神経内科	永昌東町19-28-1F	21-3746
	西諫早病院	貝津町3015	25-1150
	みどりの園病院	上大渡野町1157-4	25-9011
	宮崎診療所	久山台9-10	25-2050
	宮崎病院	久山町1575-1	25-4800
	横尾クリニック	永昌東町1-45-4F	21-1967
	横尾病院	川床町600	22-1109

4月から 特定健診・特定保健指導がはじまります

「高齢者の医療の確保に関する法律」により平成20年4月から、これまで実施していた基本健康診査に変わり、医療保険者（国民健康保険や国保組合、共済組合など）が、特定健康診査と特定保健指導を行う新しい制度が始まります。

【制度改正の概要】

新しい制度は、医療保険者に特定健診や特定保健指導の実施を義務付けて、生活習慣病の発生源を減少させることにより、医療費の抑制を図ることを目的としています。

対象者

医療保険の被保険者（被扶養者も含む）で、40歳から74歳までの人（75歳以上の人は後期高齢者医療制度での健診となります）

特定健診

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のため、保健指導を必要とする人を抽出するためにを行います。

特定保健指導

対象者が自らの生活習慣における課題を認識して、日々の生活の改善と自己管理を行うとともに健康的な生活を維持することができるよう保健指導を行い、生活習慣病を予防することを目的とします。

諫早市国民健康保険の加入者には、3月中に特定健診の受診券を送りします。受診券と保険証を持って受診してください。

（市保険年金課）

必ず年に一回は健診を受けましょう!!

= 健診はあなたの健康状態を知るよい機会 =

健診を毎年続ければ、年々変わっていく体の変化を知ることができ、より早く異変をキャッチすることができます。

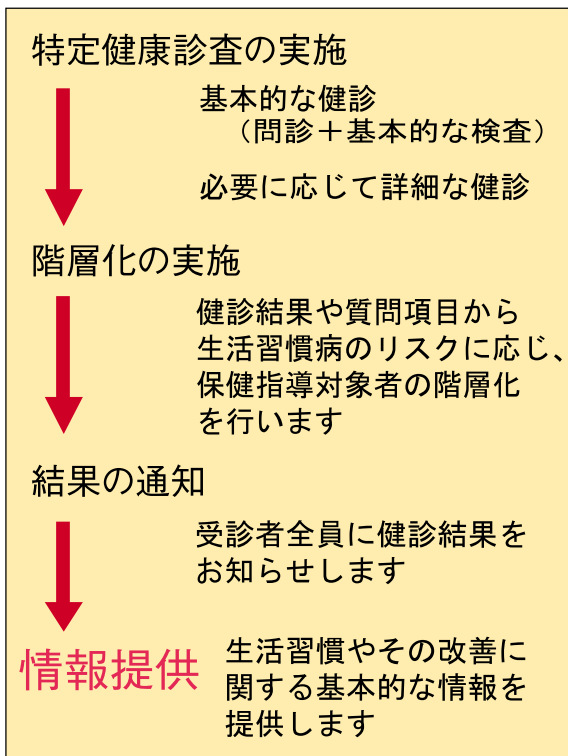
また、メタボリックシンドロームのリスクを早期に発見することで、生活習慣を改善し発病を防ぐことができます。

【基本的な健診項目】 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など

【詳細な健診項目】 心電図検査、眼底検査、貧血検査

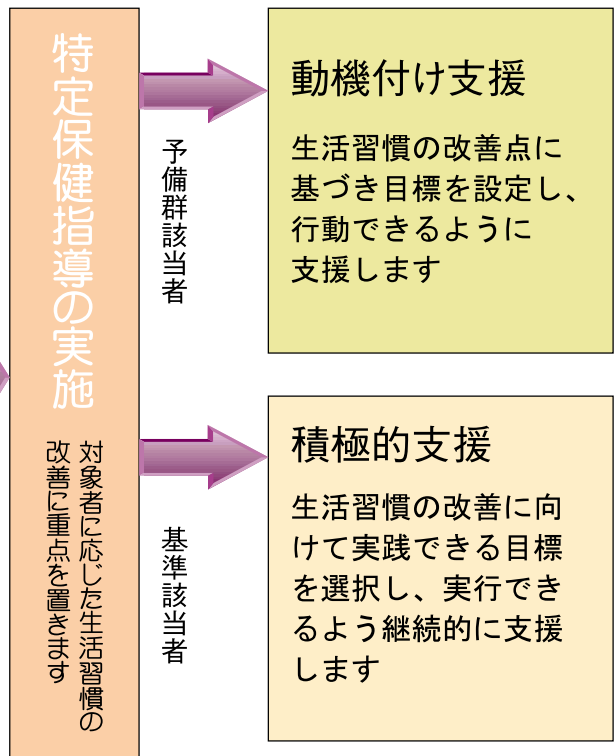
特定健康診査から特定保健指導への流れ

1 特定健康診査



特定保健指導対象者（予備群該当、基準該当）

2 特定保健指導



特定健診でメタボリックシンドロームを見つけ、 改善のための特定保健指導を行います

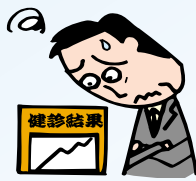
不健康な生活習慣の蓄積

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 喫煙
- 過剰なストレス
- 過度の飲酒 など



メタボリックシンドローム予備群発症

- 内臓脂肪型肥満
- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常 など

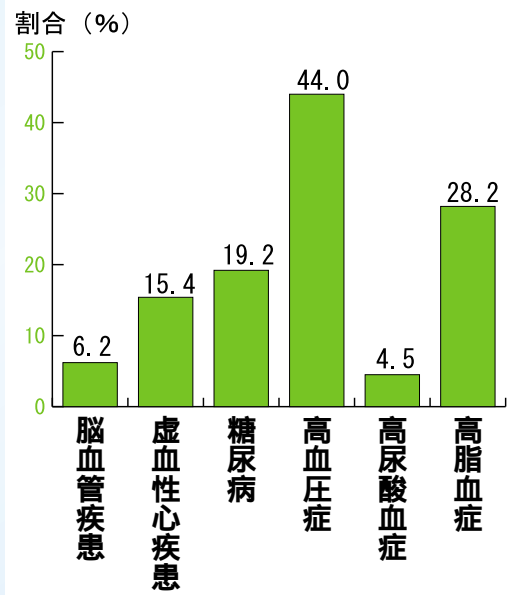


重症化・合併症

- 心疾患（心筋梗塞、狭心症など）
- 脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）
- 糖尿病合併症（人工透析など）



・・・となる前に
生活習慣を見直し、改善しましょう



【諫早市国民健康保険の疾病状況】
40歳から75歳未満の生活習慣病治療者の割合

診察月：平成19年3月分

受診者数：16,532人

保険年金課からのお知らせ

後期高齢者医療の被保険者証が
交付されます

平成20年からスタートする「後期高齢者医療制度」の被保険者証を3月中にお送りします。

対象者

3月末で75歳以上となる人（障害認定により現在老人保健の適用を受けている人を含みます）

被保険者証

カード型で1人に1枚交付されます。一部負担割合は、現行の老人医療と変わりません。医療を受けるときは必ず提示してください。

なお、現在ご加入の医療保険の被保険者証および老人医療受給者証は4月以降は使えません。4月以降に75歳を迎える人には、誕生日までに被保険者証をお送りします。

医療費の窓口負担割合が据置かれます

医療機関で治療を受けたときに支払う窓口負担が据え置かれます。

対象者

70歳から74歳の人（既に3割負担の人や後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた人は除きます）

負担割合の据置

平成21年3月末までの1年間は、窓口負担割合が1割に据え置かれます。

受給者証の送付

新しい高齢受給者証を3月中にお送りします。今後は、この受給者証を

医療機関窓口で提示してください。（現役並み所得者を除きます）

なお、今回お送りする高齢受給者証の有効期限は今年の7月末です。7月中には来年7月末を有効期限とする受給者証をお送りする予定です。

国民年金の学生納付特例申請が簡素化されます

学生で、国民年金の納付が困難な場合、保険料の納付が猶予される学生納付特例の制度があります。（本人所得などで承認されない場合もあります。）

この制度は、年度ごとの申請が必要ですが、平成20年度申請分から次のとおり簡素化されます。

平成19年度に申請し承認された人
平成20年度も在学予定の人へ3月下旬に八ガキ形式の申請書を送付します。同じ学校在学する場合は、この八ガキに必要事項を記入し、返送してください。この場合、市役所での申請や在学証明書、学生証も不要です。初めて申請する人・学校が変わった人
4月1日以降に、在学証明書（原本）または学生証、印鑑を持参して、諫早市社会保険事務所または市役所（支所含む）国民年金担当で申請手続きをしてください。

対象となる学生の範囲
大学（大学院）、短期大学、高等専門学校、高等学校、専修学校、各種学校など社会保険庁が認める学校に在籍する20歳以上の学生

AEDを公共施設で貸し出します

自動体外式除細動器

市内で開催されるイベントに、15か所の施設（地図参照）からAEDを無料で貸し出しています。貸し出しを希望される人は、貸し出し希望日の1週間前までに、電話で申し込んでください。
申込先 / 健康福祉センター ☎27-0700



AED本体

持ち運び用
ケース

AED（自動体外式除細動器）は、心臓の心室細動（心臓が小刻みに震えて全身に血液を送ることができない状態）の際に電気ショックを与え、心臓の働きを戻すことを試みる医療機器です。音声ガイドに従い簡単に操作が可能のため、平成16年7月からは一般市民も使用できるようになりました。

貸出用AED設置一覧



AEDは心肺蘇生を同時に行うことで高い効果が得られます。イベント開催中は、普通救命講習以上の講習を受講された人（平成17年4月以降に受講）が常駐してください。

応急手当（救命）講習会を開催しています

いざというときのために、応急手当（救命）講習を受講しましょう。諫早消防署では、市民の皆さんに心肺蘇生法やAEDの使用方法などの応急手当講習会を開催しています。

講習の種類 / 普通救命講習

（3時間）普通救命講習（4時間）

対象者 / 自治会や学校、PTAなどで20人以上の団体

講習内容 /

水難事故や急病などで、呼びかけに反応がない「呼吸をしていない」「心臓が動いていない」などの傷病者に対して、救急車が到着するまで行う応急手当（心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など）の講義と実技を行います。

修了証 / 講習修了者には、「普通救命講習 または「の修了証」を交付します。

申込 / 受講申込については、諫早消防署救急係へご相談ください。

☎22・0119



(仮称) こどもの城情報コーナー

(仮称) こどもの城は、様々な体験を通して、大人も子どもも共に学び育つための施設です。

今回は、(仮称) こどもの城で「どんなことをやるのか」について、企画運営委員会プログラム部会で検討している「活動メニュー」や「プログラム」を紹介します。プログラム部会は、白木峰高原の特徴を活かしたプログラムについて研究しています。

(市企画調整課)

活動メニュー

木登りや昔遊び、屋内での遊びなど、(仮称) こどもの城で実施できる一つひとつの活動のことを「活動メニュー」と呼びます。(仮称) こどもの城では、白木峰高原の特性を活かした様々な体験ができるように、「活動メニュー」を準備します。

プログラム

ねらいにそって「活動メニュー」を組み立てた流れのことを「プログラム」と呼びます。場合によっては、事前の打ち合わせや指導者も必要になります。

例えば、強い意志を鍛えるために、一人で木に登ることと協調性を育むためにみんなで力を合わせて木に登ることは、どちらも「木登り」です。しかしながら、活動のねらいもやり方も大きく異なります。(仮称) こどもの城では、活動自体が目的ではなく、活動を通して共に学び育つ施設を指します。

なお、子どもたちを取り巻く大人向けにも、共に学び育つためのプログラムを用意します。



教わりながら

<p>指導者から教わりながら まなび</p> <p>プログラムの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生き物の観察をテーマとした理科学習プログラム ・自然と人間のつながりをテーマとした学習プログラム <p>など (申込み・打合せが必要)</p>	<p>活動の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昔遊び(たけうま、びーだま) ・人形劇、影絵 ・農業体験 ・小動物とのふれあい <p>など (期日・時間、定員などがある場合があります)</p>
<p>ともに気づきながら まなび</p> <p>プログラムの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五感を働かせる散策プログラム ・協力と信頼感を高める冒険プログラム <p>など (申込み・打合せが必要)</p>	<p>活動の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・木登り、ロープ登り ・砂遊び ・ごっこ遊び ・子どもが自分で工夫する遊び <p>など (申込み不要)</p>

ヒントをもらって

「今、ここ」でおきることからそれぞれが気づき、活動する

子どもだけであそび

大人は見守って

～子どもならではの世界～
泥んこ、ワクワク、不思議

プログラム部会では、子どもたちが白木峰高原の自然体験を通して、「教わりながらまなび、教わりながらあそび」また「ヒントをもらってまなび、ヒントをもらってあそび」活動メニューやプログラムに分類してみました。

市内の名人さんとのふれあいや家族間のふれあいできずなを深める





諫早図書館入館者が300万人を突破！

1月19日、平成13年7月に諫早図書館が開館してからの入館者が、300万人を突破しました。記念すべき300万人目は、週に3、4回利用しているという市内在住の濱さん親子。お祝いのくす玉が割られ、平田図書館長から記念品が贈呈されました。



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))



福を呼び込め！！

2月3日、「阿蘇神社節分祭」が行われ、『福』の入った豆まきに大勢の人が詰めかけました。



熱い戦い「壘破り」

250年以上の伝統を誇る奇祭「壘破り」が、1月14日、楠公神社で行われ、無病息災を祈りました。



それぞれの思いを胸に！ヨイ・ドン！！

1月20日、高校4・一般15チームが参加して「諫早市駅伝競走大会」が開催され、健脚を競いました。



アイデアたっぷりの作品ずらり

2月1日～7日、森山図書館で小・中学校特別支援学級による「すまいる・スマイル展」が開催されました。



平等社会の実現を目指して

2月3日、諫早文化会館で「第3回女・男フォーラム in いさはや」が開催されました。体験発表では5人の発表者が、それぞれの立場から企業や職場・学校における男女共同参画社会についての話がなされ、女性も男性も明日が輝ける社会にしていきたいと力強く語ってくれました。



干陸地クリーン作戦！

2月10日、「第1回諫早湾干陸地クリーン作戦」が高来町小江干拓地周辺の干陸地で開催され、約1,300人が参加しました。干陸地には、河川から流れ込んだビニール袋や空き缶、発泡スチロールなどが散乱し、2時間の清掃活動で4tトラック約7台分のゴミが集まりました。



「ジャンボカルタ とったー！」

今年で23回目を迎える多良見地域の新春行事「ジャンボカルタ・百人一首大会」が1月27日、多良見体育センターで行われました。参加した約400人の子どもたちは、冬休みに自分たちで作った縦80cm、横40cmの色とりどりの絵札を、体を張って取り合いました。



おいしい給食をありがとう

全国学校給食週間の期間中にあわせて、市長や教育長などが児童と一緒に会食する「諫早市学校給食交流会」が、1月29日、本野小学校とみはる台小学校で行われました。本野小学校を訪れた吉次市長は、4年生の児童たちと一緒に会話を弾ませながら、おいしい給食を楽しくいただきました。



手づくりのお雛様

布を縫い合わせて雛人形を作る「雛人形作り」が1月23日、小野ふれあい会館で行われました。



見事に「鬼」を射落としたり！

2月1日、800年の伝統を誇る祭り「百手まつり」が熊野神社で行われ、今年の吉凶を占いました。



成人おめでとう

1月13日、諫早文化会館で「諫早市成人式」が行われ、市内で1,630人が新たな門出を迎えました。

人口と世帯 平成20年1月1日現在()内前年同月比
人口142,635人(-892)[男67,297人(-525)女75,338人(-367)]世帯50,769戸(+171)

お知らせ

多量の引越しごみなどは直接クリーンセンターへ

市廃棄物対策課



毎年3月、4月は、転出や転入、転居などで多量のごみが発生しています。このようなごみをステーションに出すと、一般のごみを出せなくなり、多量のごみが発生したときは、可燃物は県立南クリーンセンター(福田町1250)へ、不燃物は県立不燃物再生センター(小豆崎町89-4)へ直接お持ちください。

また、新聞や雑誌・雑がみ、段ボールなどの紙類は、資源物です。地域の資源物回収に出してください。なお、資源物回収がない地区や回収日までに家庭での保管が困難な場合は、資源物ストックハウスをご利用ください。

家屋調査にご協力を

市資産税課



新築または増築した建物(車庫や物置程度の小さな建物も含む)で、平成20年1月1日現在で利用できる状態になっている家屋については、平成20年度から固定資産税の対象となります。現在、そのための調査を実施していますので、調査日時を指定される人や日ごろから留守がちな人は、市資産税課にご連絡ください。

また、解家された建物で平成20年1月1日現在で存在しない場合も資産税課にご連絡ください。
家屋を新増築された場合や登記されている家屋を解家された場合は、所有者の財産保全のために法務局への登記をお勧めします。

償却資産の申告はお済みですか

市資産税課

固定資産税の対象となる償却資産の申告は、1月31日(木)までとなっています。まだ、申告がお済みでない人は申告をお願いします。

児童扶養手当減額対象者にお知らせを送付します

市児童福祉課

法律改正により、現在母子家庭で児童扶養手当を受給している人で次の減額の対象者になる人は、就業している人など一部支給停止適用除外の事由に該当すれば、届出をすることで平成20年4月(平成20年8月支給分)以降も現在の額を受給することができます。

減額(半額)の対象者
受給開始から5年以上を経過している人
児童扶養手当を受給できる要件に該当してから7年を経過する人

対象は受給者が母のみで、他の養育者は含みません。
3歳未満の児童を養育している場合は、3歳になった翌月から5年経過した月から該当します。
一部支給停止適用除外事由就業している人
求職活動などの自立を図るための活動をしている人
身体上または精神上的の障害がある人

負傷または疾病により就業することが困難な人
受給者が監護する児童または親族が障害、負傷、疾病、要介護状態にあり、受給者が介護する必要があるため就業することが困難な人

届出方法

減額の対象者には該当月の前々月(3月末日該当者は2月末)にお知らせが届きますので、必ず通知した期限内に「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」および必要書類を提出してください。
また、一部支給停止適用除外の事由に該当しない人は、必ず通知した期限内に来庁の上ご相談ください。

3月定時登録の選挙人名簿を縦覧できます

市選挙管理委員会

3月1日現在で、新しく選挙人名簿に登録(定時登録)した人の名簿を縦覧できます。

とき
3月3日(月)～7日(金)
午前8時30分～午後5時
ところ
市選挙管理委員会事務局
(市役所新別館1階)

住所が変わったときは必ず住民異動届をしてください

市選挙管理委員会

選挙人名簿とは
選挙権があっても、選挙人名簿に登録されていないと投票できません。諫早市の選挙人名簿に登録されるには、満20歳以上の日本国民で、引き続き3カ月以上諫早市の住民基本台帳に登録されていることおよび諫早市に住んでいる

ことが必要です。

選挙人名簿の登録は、住民基本台帳に基づいて行われますが、実際住んでいない場合は、投票できないこともありますので、住所に移動などがあつた場合には、必ず届出をしてください。
学生などの選挙権について
例えば、市外の大学に進学し、居住を修学地のアパートや下宿・寮等に移したにもかかわらず、住民票を諫早市に残したままにしていると、実質的に登録の要件を満たさないため選挙のとき諫早市では投票できません。選挙権を有していないながら、住所の異動届をしていないために大切な1票を投票できないということがないよう正確な届出をしてください。

不動産鑑定士による不動産の無料相談会

(社)長崎県不動産鑑定士協会

不動産鑑定士が、不動産の売買や相続、賃貸借、担保、訴訟、交換などのご相談に応じます。

とき
4月1日(火)午前10時～午後4時
ところ
諫早市商工会館3F中ホール(高城町5-10)

予約不要。直接来場可。

諫早市役所 0957-22-1500 (代表)

定期相談 (3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**
3日(月)、17日(月)、24日(月)
午後1時~4時、午前11時受付・抽選
(電話予約不可、定員9人)
- ▶ **遺言・契約等相談**
25日(火) 午後1時~4時
- ▶ **登記相談**
11日(火) 午前10時~午後3時
- ▶ **不動産相談**
4日(火) 午前9時~正午
- ▶ **交通事故相談**
4日(火) 午後1時~3時
18日(火) 午前10時~午後4時
- ▶ **人権相談**
6日(木)、13日(木)、27日(木)
午前10時~午後3時
その他会場 飯盛支所相談室 6日(木)午前10時~午後3時、高来公民館 6日(木)午前9時~午後1時、森山支所相談室 13日(木)午前10時~午後3時、小長井支所第2会議室 13日(木)午前10時~午後3時、多良見支所相談室 27日(木)午前10時~午後3時)
- ▶ **行政相談**
7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)
午前10時~午後3時
その他会場 (飯盛支所相談室 14日(金)午前10時~午後1時、小長井支所第2会議室 14日(金)午前10時~午後3時、高来支所相談室 21日(金)午前10時~午後1時、森山支所相談室 21日(金)午前10時~午後3時、多良見支所相談室 28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**
6日(木)、13日(木)、27日(木)
午前9時~午後4時
会場 / 市役所新別館玄關ホール
問い / 市緑化公園課
- ▶ **住宅相談**
6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)

パートタイム労働者(短時間労働者)がその能力をより一層有効に発揮できる雇用環境を整備するため、改正パートタイム労働法が4月1日から施行されます。

主な改正のポイントは次のとおりです。

労働基準法により義務付けられている事項の他、昇給・



パートタイム労働法が変わります

長崎労働局雇用均等室
☎095・801・0050

退職手当・賞与の有無について文書などにより明示すること、および、パートタイム労働者からの求めに応じて説明することが義務化されます。

パートタイム労働者の待遇を、その働きや貢献に応じた決定することが求められます。

福利厚生施設(給食施設、休憩室、更衣室)について、全てのパートタイム労働者が利用できるよう配慮することが義務化されます。

パートタイム労働者の正社員などへの転換を推進するための措置を講じることが義務化されます。

事業主の皆さんは、改正法の施行を踏まえ、パートタイム労働者の働く環境を今一度見直して頂きますようお願いいたします。

詳しくは、同室へ

職場でのトラブルでお困りの労働者・事業主の皆さんへ

長崎労働局企画室
☎095・801・0022

長崎労働局では、労使間の紛争について、迅速・円満に解決するための援助サービスを無料で実施していますのでお気軽にご利用ください。

相談・情報提供
諫早総合労働相談コーナー (☎26-3310)
労働局長による助言・指導
長崎紛争調整委員会によるあつせん

地域創業助成金が終了します

(社)長崎県雇用支援協会
☎095・827・1165

地域貢献事業()を行う法人を設立または個人事業を開業し、65歳未満の非自発的離職者を1人以上含む2人以上の労働者を雇用した場合に、国が創業に係る経費および労

木彫り教室会員募集

初心者を対象にした木彫り教室を開催します。

とき
4月3日(木)から毎週木曜日

ところ
県立諫早技能会館

申込・問い合わせ先
3月27日(木)までにウッドアート諫早・田尻さん(☎24-5838)へお申し込みください。

緑の募金

ご協力をお願いします

募金運動期間
3月1日(出)~5月31日(出)

森林に代表されるみどりは、見た目に美しいだけでなく地球温暖化防止をはじめ、風害や潮害、土砂崩れなどの災害を防ぐなど安心で潤いのある暮らしを支えています。

さらには豊かな水を蓄え、遠く海の魚たちへもその恵みを与えています。みどりは私たちの生活には欠かすことができない財産です。

豊かな緑を守り育てるために活用される『緑の募金運動』にご協力をお願いいたします。

ご協力いただいた募金は身近な環境の緑化や森林の整備など、さまざまな緑化事業に役立てられています。

諫早市緑の募金運営協議会
市林務水産課、各支所産業振興課

緑の募金

ご協力をお願いします

労働者の雇入れについて助成する制度が終了します。前記条件を満たす3月31日(月)までの創業および雇入れが対象となりますので、設立日が決まりましたら至急ご相談ください。詳しくは、同協会へ。

地域貢献事業
食料品製造業 飲食料品小売業 一般飲食店 サービス事業10分野

この情報

募集

平成20年度市奨学生

市教委教育総務課



市では、経済的理由などにより高校、大学などへの就学が困難な人を対象に、平成20年度諫早市奨学生を募集します。他団体の奨学金との併給もできます。(ただし、県育英奨学金との併給は、県の制度上不可)

対象
次の全てに該当する人
経済的理由により高校などへの就学が困難な人
平成19年3月31日以前から市内に住所を有する人の子
学業成績が良好で品行方正な人
必要書類
奨学生願書
生計を同じくする世帯全員の平成18年分の所得証明書
世帯全員の住民票の写し
奨学生の推薦調書(この書類は3月に在籍している学校で作成し、学校から直接郵送してもらいます)

募集期間
3月10日(月)～5月7日(水)
奨学金の償還
学校を卒業した翌月の6ヵ月後から償還(無利息)していただきます。償還期間は、貸付期間の2倍以内です。
貸付額など

区分	貸付額(月額)	貸付期間	備考
高等学校 高等専門学校 専修学校 (高等課程)	10,000円 または 20,000円	在学する 各学校の 正規の 修業期間	・正当な理由がなく休学したときは貸付を停止します。 ・奨学生に該当しなくなったときは奨学生の決定を取り消します。
専修学校 (専門課程) 短期大学 大	10,000円 または 20,000円 または 30,000円		

願書は、同課および各支所の総務課にあります。
詳しくは、同課へ。

諫早市少年少女発明クラブ 部員・指導員

市教委生涯学習課

活動内容
電気関係、木工を中心とした工作や発明
とき
毎月第2・4土曜日午前中
九州カスアムニティホール

対象
市内小学校4～6年生までの30人(応募者多数のときは抽選)
部費
年間3,000円
申込方法
住所・氏名・性別・保護者名・電話番号・学校名・学年(新を記入の上、はがきまたはフアックス(☎22-2840)で同課(〒854-8601(住所不要)へお申し込みください。)

申込期間
2月21日(木)～3月21日(金)
当クラブでは、子どもたちに指導してくださるボランティア指導員も募集しています。
詳しくは、同課へ。

「男女共同参画推進センター」講座 受講者

市男女共同参画課
☎24・1580

子育てママのリフレッシュ講座
子どもが喜ぶ魚料理
たまにはゆっくりとお料理やおしゃべりしながらリフレッシュしませんか?

とき
3月15日(土)午前10時～午後1時
対象/女性
定員/20人(応募者多数のときは抽選)
その他/材料費500円程度。エプロン持参

市民農園利用者募集

新鮮でおいしい野菜を自分の手で作りませんか。市民農園の利用者を募集します。

- 市民体験農園 -
場所/中通町(有喜中学校前)
区画面積/1区画30～60㎡程度
利用料/年間1㎡あたり40円
行事/栽培講習会、収穫祭
申込・問い合わせ先/市農水総務課

- ふれあい体験農園 -
場所/本野町(やまびこ館南側)
区画面積/1区画25㎡
利用料/年間10,000円
行事/栽培講習会、各種イベント
問い合わせ先/市農水総務課

- ふれあい農園 -
場所/多良見町市布(市布公民館付近)
区画面積/1区画30㎡程度
利用料/年間3,500円
行事/栽培講習会
申込・問い合わせ先/多良見支所産業振興課
申込多数の場合は抽選

諫早市役所 ☎0957・22・1500(代表)

「諫早大村高等職業訓練校」平成20年度生徒募集

コース名	期間	内容
建築設計科	2年間(月8回)	木造、2級建築士科
木造建築科		2級建築大工技能士科
CAD初級科	半年間(週1回)	Jw_CAD(建築)の初心者用
CAD中級科		Jw_CAD(建築)の経験者用
CAD実践科		Jw_CAD(建築)の実践、応用
CAD建築設備科		Jw_CAD(建築)で建築設備図の作図
インテリアコーディネーター科		インテリアコーディネーター受験対策
2級建築士短期特訓科	3ヵ月間(週2回)	2級建築士受験の短期集中型
1級建築施行管理技士科	1年2ヵ月間(週1回)	1級建築施行管理技士受験対策
2級建築施行管理技士科	8ヵ月間(週1回)	2級建築施行管理技士受験対策
2級土木施行管理技術科	7ヵ月間(週1回)	2級土木施行管理技術受験対策
建築CAD検定科	4ヵ月間(週1回)	2級、3級建築CAD検定受験対策
3級福祉住環境コーディネーター科		3級福祉住環境コーディネーター受験対策
はじめてのパソコン教室	半年間(週1回)	パソコンをはじめて学ぶ人(エクセル・ワード)
木造大工伝承会	半年間(月2回)	在来木造建築の技術向上
CAD初級科	半年間(週1回)	Jw_CAD(建築)の初心者用
インテリアコーディネーター科		インテリアコーディネーター受験対策
はじめてのパソコン教室		パソコンをはじめて学ぶ人(エクセル・ワード)

無料建築CAD体験教室 3月9日(日)、16日(日) 午後2時～4時30分
場所/県立諫早技能会館 申込期限/3月31日(月)
申込・問い合わせ先/同校(☎22-0036、☎22-9397)

市役所臨時職員登録者募集

平成20年度一般事務の臨時職員登録者を募集します。

勤務時間

原則 午前9時～午後4時
(土・日曜、祝日休み)

賃金 / 時給700円(平成19年度)

社会保険 / 原則加入

業務内容 / 事務補助

応募資格

昭和23年4月2日～平成2年4月1日生まれで、年間6カ月程度勤務可能な人

申込方法

「臨時職員登録申込書」に写真を貼り、必要事項を自筆で記入の上、市職員課または各支所総務課に提出してください。なお、申し込みの際に簡単な面接およびパソコンの実技を行いますので、申込書は必ず本人が持参してください。

申込配付場所

市職員課、各支所総務課および各出張所(分室)
市ホームページよりダウンロード可

申込期間

2月20日(水)～3月4日(火)(土・日曜を除く)

現在登録している人も改めて申し込んでください。

この制度は、本庁および各支所の勤務実態に応じて、いつでも採用できるようあらかじめ登録しておく制度です。採用については、各課室で臨時職員が必要になった場合に行うため、状況によって採用できない場合があります。

問い合わせ先 / 市職員課

市立保育所臨時職員等登録者募集

平成20年度に市立保育所で勤務する臨時職員などの登録者を募集します。

職種・勤務時間

産休などで勤務できない職員に代わって勤務する保育士と調理員 = 午前8時30分～午後5時15分
社会保険あり

1日4～6時間程度勤務する保育士

週30時間以内で勤務する嘱託(保育士) 社会保険あり

勤務場所

諫早市立保育所(諫早中央・深山・長田・本野・太陽・森山)

申込方法

「公立保育所臨時職員等登録申込書」に写真を貼り、必要事項を自筆で記入の上、市児童福祉課に提出してください。

保育士応募者は、保育士証の写しも提出してください。

申込配付場所

市児童福祉課 市ホームページよりダウンロード可

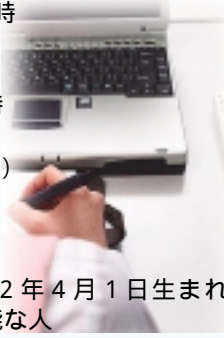
申込期間(嘱託員希望者のみ、その他は随時受け付け)

2月20日(水)～3月4日(火)(土・日曜を除く)

現在登録している人も改めて申し込んでください。

この制度は、保育士の勤務実態に応じて、いつでも採用できるようあらかじめ登録しておく制度です。採用については、各保育所で臨時職員等が必要になった場合に行うため、状況によって採用できない場合があります。雇用の際に、健康診断書を提出してもらいます。(登録時は不要です)

問い合わせ先 / 市児童福祉課



ビューティスマイル講座
笑顔でイキイキ自分磨き、
気になるシワ
や二重あごもな
くす、表情筋ト
レーニングで
素敵な笑顔!
とき
3月15日(土)午後3時～5時
対象 / 市民(男性も大歓迎)
定員 / 30人(応募者多数のときは
抽選)
その他 / 卓上鏡持参
**コミュニケーションカッ
プ講座**
何度でも会いたくなる印象
づくり
春は初対面の人と会う機会
が増える季節。楽しい話術、
敬語、マナーを身につけ品格



ある人になりましょう。
とき
3月23日(日)午前10時～正午
対象 / 市民
定員 / 30人(応募者多数のときは
抽選)
ちよいもておやじ講座
素敵なおじさんに変身して
もう一度妻を口説こう
A・健康講座
とき
3月23日(日)午後1時～3時
B・魚のさばき方・包丁の研
ぎ方講座
とき / 3月23日(日)午後3時
～5時
A・B両方、Aのみ、Bのみ
の受講も可
対象 / 男性

夫婦の場合は女性もOK
定員 / 20人(応募者多数のときは
抽選)
その他 / 用意できる人は刺
身包丁、砥石、持ち帰り用
容器持参
材料費 / B講座は1,000
円程度
会場は、男女共同参画推進
センター「ひと・ひと」(高
城会館2階)
受講料無料、保育サービス
有
申込・問い合わせ先
電話で同課へお申し込みく
ださい。
申込期限 / は、3月6
日(木)、 は、3月13日(木)

**ボーイスカウト諫早第1団
スカウト体験者**
ボーイスカウト諫早第1団
電話 26・15771
「家庭・学校ではなかなか学
べない」ことが、スカウト活
動にはたくさんあります。子
どもたちのこころに社会性を
育むことが大切といわれる
今、お子さんをボーイスカウ
トに参加させてみませんか。
対象
新幼稚園年長から新小学4
年生の男女
説明会
3月9日(日)午前10時～正午
場所
諫早市社会福祉会館

ガールスカウト新入団
ガールスカウト長崎県第1団
電話 25・2611
小学
1年生
から高
校生ま
での少
女が、自主性を伸ばし、社会
に役立つ女性を目指して活動
しています。
対象
新小学1年生から3年生
の女子
説明会
2月23日(土)午後2時
場所
諫早市民センター
親子でご参加ください。
詳しくは、同団の森さんへ。



成人健康づくり

健康相談 [対象] おおむね40歳以上の人

<p>【内容】 生活習慣病や心身の健康づくり、心の健康相談に関することなど 保健師、栄養士による個別相談</p> <p>【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</p> <p>【問い合わせ先】 健康福祉センター（☎27-0700）</p>

事業名	日時	会場
ウォーキング教室	8(土) 午前9時~11時	高来西ゆめ会館
ウォーキングは、5~6kmコース 雨天中止、水筒・タオル持参		
【問い合わせ先】 市運動普及推進員協議会事務局（☎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

日時	会場	問い合わせ先	備考
5(水)	森山保健センター	森山保健センター（☎35-2866）	<p>【内容】 内臓脂肪症候群の予防などに関する個別相談 保健師、栄養士による個別相談</p> <p>【持参するもの】 基本健診結果票、健康手帳</p>
7(金)	高来西ゆめ会館	高来支所健康福祉課（☎32-2111）	
18(火)	多良見体育センター	多良見支所健康福祉課（☎43-1111）	
25(火)	西諫早公民館	健康福祉センター北部地域担当（☎26-3444）	
28(金)	市役所新別館第1会議室	健康福祉センター中央部地域担当（☎27-0700）	

働きざかりのメンタルヘルス講演会

日時	会場
13(木) 午後7時~9時	諫早商工会館3階ホール
<p>【内容】 講演「うつ病という病について」 【講師】横尾病院 左京俊明医師 【問い合わせ先】健康福祉センター（☎27-0700）</p>	

介護相談

日時	会場
13(木) 午後1時~3時	市民センター
<p>【問い合わせ先】 認知症の人と家族の会（渡部三津子さん）☎26-1763</p>	

私たち健康諫早21応援隊

小中高生集まれ ハートケア相談室 ~ホンネで話そうこころとからだ~

「自分も他人も大切にしよう」をテーマに、中央部地域健康づくり推進員が、思春期の子どもたちの健康づくりのために、子どもたちが気軽に相談できる場所を開設します。お茶でも飲みながら、「こころやからだ」について話してみませんか。



- 【とき】** 3月15日(土) 午後1時~3時
- 【ところ】** アエルいさはや 2階まちづくり工房
- 【内容】** こころやからだに関する相談、おしゃべり、妊婦体験など、また、生(性)についての本やパンフレットもご自由にご覧いただけます
- 【対象】** 小中高生とその保護者
- 【問い合わせ先】** 健康づくり推進協議会事務局（健康福祉センター内）（☎27-0700）

森山ヘルシーウォーク大会

森山地区の桜並木を巡るウォーキングコースで、桜咲く暖かな春を身体と心で感じてみませんか。



- 【とき】** 3月30日(日)
 午前9時30分~12時30分
 受付:午前9時~小雨決行
- 【集合場所】**
 森山保健センター
- 【内容】** ウォーキング(6.5km程度)、食生活改善推進員の試食提供コーナー
- 【参加費】** 無料
- 【申込期限】** 3月19日(水)
- 【持参する物】** 水筒・タオル
- 【問い合わせ先】** 市運動普及推進員協議会事務局（健康福祉センター内）（☎27-0700）

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
マタニティー教室	妊婦	3(月)、17(月) 午後2時～4時	健康福祉センター
ハローベビー教室	妊婦とその家族	9(日) 午後2時～4時	健康福祉センター
乳児健康診査(集団)	平成19年4月～5月生 平成19年11月～12月生	11(火) (受付時間)午後1時～1時30分	小長井文化ホール
乳児健康相談	生後12月まで	3(月) (受付時間)午後1時～1時30分	森山保健センター
		4(火) 北部 (受付時間)午後1時～1時30分	健康福祉センター
		11(火) (受付時間)午後1時～1時30分	多良見体育センター
		18(火) 中央 (受付時間)午後1時～1時30分	健康福祉センター
小長井文化ホールでも、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9月生	6(木) 北部 (受付時間)午後1時～1時15分	健康福祉センター
		12(水) (受付時間)午後1時～1時15分	森山保健センター
		13(木) 中央 (受付時間)午後1時～1時15分	健康福祉センター
		13(木) (受付時間)午後1時～1時15分	多良見体育センター
2歳6カ月児歯科健康診査	平成17年8月～9月生	4(火) (受付時間)午後1時～1時15分	多良見体育センター
	平成17年9月生	11(火) 北部 (受付時間)午後1時～1時15分	健康福祉センター
		18(火) (受付時間)午後1時～1時15分	森山保健センター
		25(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7月～9月生	24(月) (受付時間)午後1時～1時15分	高来ふれあい会館
平成17年6月～9月生	25(火) (受付時間)午後1時～1時15分	小長井文化ホール	
3歳児健康診査	平成16年9月生	7(金) 中央 (受付時間)12時45分～午後1時	健康福祉センター
		14(金) 北部 (受付時間)12時45分～午後1時	健康福祉センター
		26(水) (受付時間)12時45分～午後1時	森山保健センター
		27(木) (受付時間)12時45分～午後1時	多良見体育センター

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
どんぐりっこ	11(火)、25(火) 午前10時～11時30分	小栗公民館
アイアイキッズ	14(金)、28(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	28(金) 午前10時～11時30分	西諫早公民館
みのりっ子クラブ	13(木) 午前10時～正午	長田みのり会館
子育て広場	13(木) 午前10時～11時30分	森山保健センター
親子サロン(めだか)	5(水)、19(水) 午前10時～11時30分	市布公民館
親子サロン(ひよこ)	12(水)、26(水) 午前10時～11時30分	多良見体育センター
遊びの広場	11(火)、25(火) 午前10時～11時30分	飯盛公民館
わくわくクラブ	19(水) 午前10時30分～正午	小長井文化ホール
有喜地区子ども相談	18(火) 午前10時～11時30分	有喜公民館

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、楽しく過ごしてみませんか。



Welcome

お知らせ

第44回菜の花忌



本市出身で日本を代表する浪漫派の詩人・伊東静雄をしのび、「第44回菜の花忌」を行います。

とき / 3月30日(日) 午後1時～
ところ / 伊東静雄詩碑前(諫早公園)

第18回「伊東静雄賞」贈呈式

とき / 3月30日(日) 午後2時30分～
ところ / 諫早観光ホテル道具屋

記念講演 講師：近畿大学 以倉紘平 教授
演題：時代の<悲(カルナ)>を宿した芸術-良寛「穂つき唄」と伊東静雄「夏の終り」

問い合わせ先 / 市芸術文化連盟(☎22-1103)

お知らせ

第31回ミモザ忌



本市にゆかりの深い洋画家で後期印象派の巨匠・野口弥太郎をしのび、「第31回ミモザ忌」を行います。

とき / 3月20日(木) 午前11時～
ところ / 森山図書館

茶会(午前11時～午後3時、森山図書館、参加費500円)

野口弥太郎作品展

とき / 3月20日(木)～4月6日(日)
ところ / 森山図書館

問い合わせ先 / 市芸術文化連盟(☎22-1103)

お知らせ

垣根涼介講演会

諫早図書館では、本市出身の作家垣根涼介氏を講師に招き、講演会を開催します。

今もっとも注目される気鋭作家である垣根氏に、普段聞けない作品作りについてお話していただきます。この機会に、ぜひ皆さん揃ってご参加ください。

とき / 3月29日(土) 午後1時30分～3時30分
ところ / 諫早図書館2階 視聴覚ホール

内容 / 演題「私の小説作法、人生作法」
定員 / 120人

申込 / 事前に電話またはカウンターにてお申し込みください。

問い合わせ先 / 諫早図書館(☎23-4946)

お知らせ

第24回中央公民館まつり

中央公民館で活動している自主学习グループ57団体による発表会を行います。

【展示発表(絵画・書道・工芸作品など)】

とき / 3月8日(土)・9日(日)
午前9時～午後5時 9日は午後3時30分まで
ところ / 市民センターホールおよび3階各室

【舞台発表(舞踊・民謡・フラダンスなど)】

とき / 3月9日(日)午前9時30分～午後3時30分
ところ / 市民センター講堂

うどん・ぜんざい・紅白もちの軽食コーナー有
問い合わせ先 / 中央公民館(☎23-1160)

参加募集

スポーツ教室

市内にお住まいか、勤務されている人を対象に、諫早市体育協会主催のスポーツ教室を行います。

申込期限 / 3月3日(月)

申込・問い合わせ先 / 電話またはファクス(住所・氏名・性別・年齢・電話番号記入)で諫早市体育協会事務局にお申し込みください。

諫早市体育協会事務局(市教委体育保健課内)

☎22-1500 FAX22-2840

教室名	日時・場所	定員	対象	受講料	その他
卓球	3月11日(火)、14日(金)、18日(火)、21日(金)、25日(火) 全5回 午後8時～10時・市体育館	40人	一般	500円(損害保険料受講料含む)	スポーツのできる服装、ラケット・体育館シューズ持参
バドミントン	3月15日(土) 午前9時～12時30分・市体育館	30人	小学生、小学生の親子	無料	

投稿募集

3sun てれび投稿ビデオ大賞「みんなが主役」

3 sun てれびでは、「家族」をテーマに、家族の愛情あふれるビデオ投稿コンテストを開催します。「とってもかわいい我が家のペット自慢」や「家族が撮影したとんでもないハプニング映像」など家族に関するものなら何でもOKです!

応募期間 / 2月20日(水)～4月10日(木)

応募資格 / 市民

応募方法 / 諫早ケーブルテレビに、ミニDVテープまたはDVDでお持ちください。その場でダビングして返却します。携帯電話の動画は不可。

上記に属さない人も、お気軽にご相談ください。

注意事項 / 家族以外の人を撮影し投稿する場合は、事前に使用許可を得てください。応募された作品のすべての著作権は、「諫早ケーブルテレビ」に帰属します。

賞 / グランプリ フルハイビジョン液晶テレビ(20万円相当) 準グランプリ ハイビジョンレコーダー(10万円相当) 特別賞 ゲーム機(3万円相当) 応募された人全員に参加賞があります。

応募・問い合わせ先 / 諫早ケーブルテレビジョン(株)3 sun てれび投稿ビデオ大賞「みんなが主役」係(諫早市福田町18-23 ☎22-1193)

3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
1 土	第12回施設親善ロードレース大会	県立総合運動公園	午前9時～午後3時	無料	諫早市手をつなぐ育成会 (☎27-0121)
	いさはや障害者福祉大会	市文化会館	午後1時～4時	無料	いさはや障害者福祉大会実行委員会 (☎35-8181)
2 日	第22回全国選抜ゲートボール県予選大会	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)
	馬場守久杯ソフトテニス大会	県立総合運動公園	午前8時～午後5時	無料	市ソフトテニス連盟 (☎23-3955)
	第46回県実業団選手権大会・第19回県クラブ対抗選手権大会	小野体育館(男子の部)、森山スポーツ交流館(女子の部)	午前9時～午後7時	無料	バドミントン協会 (☎24-0872)
	国体成年県選考会(軟式野球競技)	飯盛グラウンド	午前9時～午後5時	無料	軟式野球連盟 (☎48-0636)
	市婦人大会	市文化会館	午前9時30分～午後3時	無料	市婦人連合会 (☎25-0437)
4 火	三遊亭園遊講演会	市文化会館	午後6時30分～8時	無料	諫早東ライオンズクラブ (☎26-7108)
8 土	市中学生春季ソフトテニス大会(女子の部)	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)
9 日	第21回中学校陸上競技新人大会	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 (☎21-1921)
	市中学生春季ソフトテニス大会(男子の部)	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)
	市青少年防犯柔道大会	小野体育館	午前9時～午後5時	無料	柔道協会 (☎26-5863)
	国体成年県選考会(軟式野球競技)	飯盛グラウンド	午前9時～午後5時	無料	軟式野球連盟 (☎48-0636)
	第25回吹奏楽部定期演奏会	市文化会館	午後2時～午後4時15分	無料	長崎日本大学学園 (☎26-0061)
13 木	山下洋輔スペシャルユニット・ジャズコンサート	市文化会館	午後7時～9時	指定席3,000円 自由席2,000円	諫早文化会館自主事業運営委員会 (☎25-1500)
15 土	ドリームスポーツ杯県央地区中学生ソフトテニス大会	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)
	市内中学校春季野球大会	飯盛グラウンド	午前9時～午後5時	無料	軟式野球連盟 (☎48-0636)
	県中学校選抜大会(ソフトテニス競技)	小野体育館	午前9時～午後6時	無料	大会事務局 (☎090-4350-2020)
16 日	第3回県記録会	県立総合運動公園	午前8時～午後6時	無料	長崎陸上競技協会 (☎21-1921)
	第48回実業団男子選手権大会・第25回西日本壮年大会(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)
	諫早高等学校第9回文化部合同祭(第32回吹奏楽部定期演奏会・第29回ギターマンドリンコンサート)	市文化会館	午前10時30分～午後4時20分	無料	諫早高等学校 (☎22-1222)
20 木	第31回諫早市防犯少年剣道大会	市体育館	午前9時～午後5時	無料	剣道協会 (☎26-2476)
	第46回市長杯争奪卓球大会	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)
23 日	第29回クラブ選手権市予選大会(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)
	西陵高等学校第21回吹奏楽部定期演奏会	市文化会館	午後2時～午後4時20分	無料	西陵高等学校 (☎43-4155)
26 水	県高等学校春季テニス中地区大会(～28日)	県立総合運動公園	午前8時～午後7時	無料	県高体連テニス専門部 (☎26-1303)
28 金	「心の鏡」700号を記念して選抜書道展～高校・大学・一般～(～30日)	市文化会館	午前9時～午後5時(30日は午後4時まで)	無料	県書道協会 (☎22-5093)
30 日	第32回長崎招待ラグビー 早稲田大学 vs 長崎ドリームチーム	県立総合運動公園	午後2時～	大人当日2,000円(前売1,500円) 高校生以下無料	県ラグビー協会 (☎095-846-8104)
	西日本カップ高校ハンドボールスプリング大会(～31日)	小野体育館、森山スポーツ交流館	午前9時～午後6時	無料	長崎日大高校内大会事務局 (☎26-0061)
	諫早商業高等学校第27回吹奏楽部定期演奏会	市文化会館	午後2時～4時	無料	諫早商業高等学校 (☎26-1304)

(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

講座によっては、応募多数の場合は抽選となります

一般

と き 江戸芸を習う(中央)

と き 2月25日(月)～29日(金)全5回(午後1時30分～3時30分)
 ところ/中央公民館

と き 内容 南京玉すだれの演技指導
 道具代負担有

と き 内容 郷土史家と行く長崎の史跡

(中央)

と き 3月14日(金)午前8時30分～午後5時
 ところ/長崎市内史跡

と き 内容 郷土史家と共に長崎丸山ぶらぶら散策

と き 申込期限/3月3日(月)
 昼食代・保険代負担有

と き パソコン講座(西諫早)

と き 3月18日(火)・19日(水)・21日(金)・22日(土)(全4回)午後1時30分～4時30分

と き ところ/西諫早公民館

と き 内容 パソコン基礎(文字入力からインターネットまで)

と き 申込期限/3月7日(金)
 テキスト代200円

と き 男の料理講座(長田)

と き 3月6日(木)午後6時30分～8時30分

と き ところ/長田みのり会館
 内容/魚を使った料理
 申込期限/2月28日(木)
 材料代500円。出刃包丁持参

と き 史跡探訪講座(長田)



と き 3月29日(土)午後1時30分～4時30分

と き ところ/長田地区

と き 内容/長田地区の歴史探訪

と き 申込期限/3月19日(水)
 小学生可

と き 成人教室(有喜)

と き 3月16日(日)午前9時～正午

と き ところ/有喜地区周辺

と き 内容 歴史発見ウォーク(有喜地区内約7キロ)

と き 申込期限/3月7日(金)
 保険代100円。小学生以上可

と き 男の料理教室(小野)

と き 3月14日(金)午後6時～8時

と き ところ/小野ふれあい会館

と き 内容/飾り寿司

と き 申込期限/3月7日(金)
 材料代500円。エプロン・タオル持参

と き 窯元巡り(多良見)

と き 3月7日(金)午前9時～午後3時30分

と き ところ/波佐見町四季舎

と き 内容/窯焼きピザ作り体験

と き 申込期限/2月28日(木)
 参加費700円。多良見支所前午前9時発

と き 公民館・図書室まつり(飯盛)

と き 3月30日(日)午前10時～午後5時

と き ところ/飯盛公民館

と き 内容 人形劇、コーラス、本の読み聞かせ、大紙芝居、食品バザーなど盛りだくさん

と き シェイプアップ講座(長田)

と き 3月7日(金)午後7時30分～9時30分

と き ところ/長田みのり会館

と き 内容 シェイプアップのため
 の体操
 申込期限/2月29日(金)
 史跡探訪(高来・高来西会館)

と き 3月21日(金)午前9時～午後4時

と き ところ/島原半島一円

と き 内容 島原市の史跡巡り

と き 申込期限/3月12日(水)
 参加費2,000円(保険代・昼食代・施設入館料)

と き フラワーアレンジメント講座(長田)

と き 3月18日(火)午後7時30分～9時30分

と き ところ/長田みのり会館

と き 内容/インテリアの花作り

と き 申込期限/3月7日(金)
 材料代1,500円



図書館の臨時休館のお知らせ

年に1度の蔵書点検・書架整理などのため、各図書館で次の期間を特別整理期間として臨時休館いたします。ご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

西諫早図書館
 2月27日(水)～29日(金)
 諫早図書館
 3月4日(火)～9日(日)



たらみ図書館文学講演会「遠藤周作 舞台としての長崎」

と き/3月15日(土) 午後2時～4時
 ところ/たらみ図書館海のホール
 内容/小説「沈黙」をはじめ、長崎を舞台にした作品でも有名な遠藤周作。その遠藤作品を長崎という視点から考えた講演会を行います。また、遠藤周作に関する企画展も同時開催。
 講師/県立長崎シーボルト大学 下野孝文 教授
 当日参加可
 問い合わせ先/たらみ図書館(会 43 - 4611)

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

子ども映画教室

とき / 3月15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
 「牛方と山んば・よくばり和尚」「はなたれ小僧さま・山伏石」「木仏長者・夢地獄」
 申込 / 事前にお申し込みください
 問い合わせ先
 視聴覚ライブラリー (電話 23 - 4946)

子ども囲碁教室 (小栗)
 とき
 毎月第2・第4土曜日(4月～翌年2月) 午前9時30分～11時30分
 ところ / 小栗公民館
 内容 / 楽しい囲碁教室
 対象 / 小学生
 申込期限 / 3月31日(月)

人形劇 (高来)
 とき
 3月15日(土) 午前10時～正午
 ところ / 高来公民館
 内容 / 人形劇団コスモスによる人形劇
 当日参加可。親子で参加可

「リンドグリーン」絵本絵画展

『長くつ下のピッピ』の生みの親、リンドグリーン(スウェーデン出身)の生誕100周年を記念して、日本語訳されたスウェーデンの児童書や絵本作家のパネルを展示します。春休みに親子でお楽しみください。
 とき / 3月21日(金)～30日(日) 午前10時～30日は正午まで
 ところ / 諫早図書館 1階展示ホール
 問い合わせ先 / 諫早図書館 (電話 23 - 4946)

読み聞かせと遊び教室 (小長井)
 とき
 3月8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・小学生低学年
 当日参加可



読み聞かせと遊び教室 (小長井)

こうさくのじかん

とき
 3月29日(土) 午前11時～11時45分
 ところ / たらみ図書館創作室
 内容 / とぼしてあそぼう(ブーメランの作成)
 対象 / 5歳～小学生(幼児は保護者同伴)
 定員 / 15人
 持参物 / はさみ・えんぴつ
 申込 / 事前にお申し込みください
 問い合わせ先 / たらみ図書館 (電話 43 - 4611)

親子
 とき
 3月13日(木) 午前10時～正午
 ところ / 長田みのりり会館
 内容 / お別れ会
 対象 / 就園前の幼児と母親

物づくり教室 (小長井)
 とき
 3月15日(土) 午前9時～正午
 ところ / 山茶花高原
 内容 / 物づくり教室で作成したたこの初飛行
 対象 / 小学4年～6年生
 申込期限 / 3月11日(火)
 教室に参加していない人はたこを持参

高齢者
 当日参加可
 健康体操講座 (長田)
 とき
 3月14日(金) 午後2時～4時
 ところ / 小豆町第1公民館
 内容 / 元気に体操しましょう
 当日参加可
 高齢者講座 (小野)
 とき
 3月11日(火) 午前10時～正午
 ところ / 小野ふれあい会館
 内容 / 卒業式・諫早の方言とことわざ
 当日参加可
 高齢者楽習 (高来・高来西合同)
 とき
 3月14日(金) 午前9時30分～11時30分



生涯楽習

託児付講座ご案内

歌って踊ってレク三昧(飯盛)
 とき / 3月14日(金) 午前10時～正午
 ところ / 飯盛公民館
 内容 / レクリエーションでシェイプアップ!
 申込期限 / 3月7日(金)
 申し込み時に、子どもの名前と年齢をお知らせください。
 運動のできる服装で参加。

とき
 3月11日(火) 午前10時～正午
 ところ / 高来ふれあい会館
 内容 / 講話・閉校式
 当日参加可



栄養満点！

多良見町のHさんの
レシピです。

長いもと大豆のかきあげ



(調理例)

材料(4人分)

長いも……………15cm位	ニンジン……………中1/2本
大豆(水煮してあるもの)……100g	ネギ……………5、6本
市販の袋入りや缶詰でよい	タマネギ……………大1/2個
めんつゆ……………お好み	片栗粉……………適量

作り方

材料を切り、長いもをすりおろす。
(ニンジン…棒状、ネギ…3cm位、タマネギ…薄切り)
を混ぜ合わせ、大豆を加える。
に片栗粉を入れる。(固めにしたほうがよい)
油で揚げる
つゆにつけて食べる。

諫早を紹介したCMが放送されます

市が製作したCM「歴史を語る諫早眼鏡橋」が、3月から放送されることになりました。

CMの内容は、諫早大水害から50周年の節目を機に、市の観光シンボルとして知られる眼鏡橋が、現在は川ではなく諫早公園内の池に架けられている理由を、説明したものです。

また、市ホームページでも公開しています。



眼鏡橋はなぜ公園にあるの？

諫早大水害の悲しみを忘れないために



公園内に移設された眼鏡橋

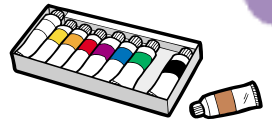
放送局 / NCC長崎文化放送
放送期間 / 3月～12月
放送時間 / 不定期(30秒CM)
本数 / 50本(回)



わたしの絵てがみ

1

中村 学さん(永昌町)



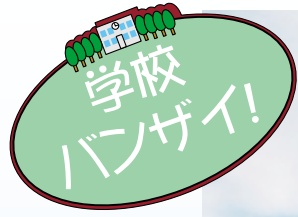
自宅の庭にひっそりと咲くパンジーの花。ある寒い日に、パンジーの花を見つめていると、花びらの模様が人の顔のように微笑んで、こう話しかけてくれているようでした。「冬来たりなば春遠からじ、暗く寒い冬が来ても、いずれ明るく暖かい春がやってくる」。人の心に安らぎを与えてくれる花に、思わず絵心が湧き、その情景を絵でがみで表した一枚です。



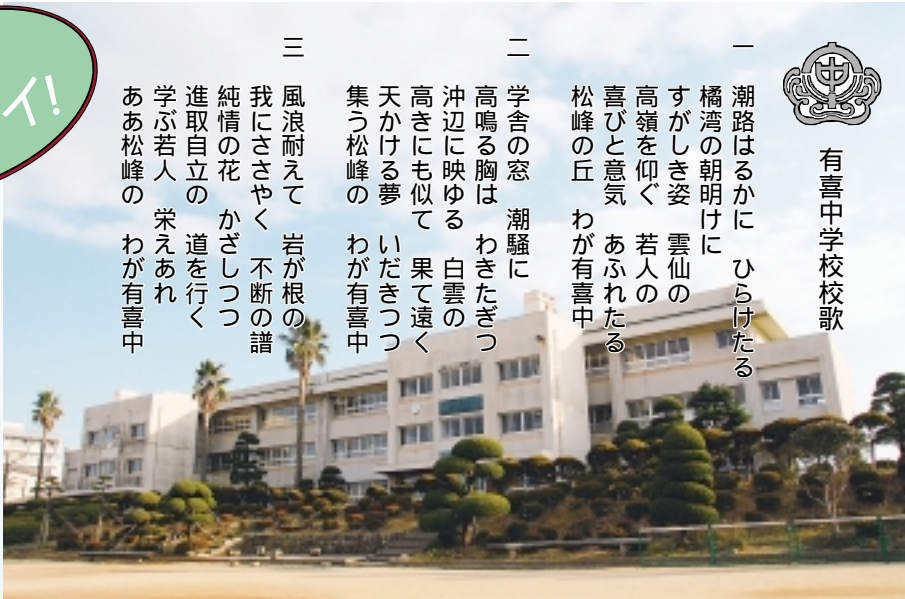
中村さんの作品

みんなの広場

みんなの広場



取材協力・写真モデルノ
有喜中学校生徒会の皆さん



有喜中学校



有喜中学校校歌

一 潮路はるかに ひらけたる
橋湾の朝明けに
すがしき姿 雲仙の
高嶺を仰ぐ 若人の
喜ひと意気 あふれたる
松峰の丘 わが有喜中

二 学舎の窓 潮騒に
高鳴る胸は わきたぎつ
沖辺に映ゆる 白雲の
高きにも似て 果て遠く
天かける夢 いだきつつ
集う松峰の わが有喜中

三 風浪耐えて 岩が根の
我にささやく 不断の譜
純情の花 かざしつつ
進取自立の 道を行く
学ぶ若人 栄えあれ
ああ松峰の わが有喜中



昭和22年開校
生徒数 155人
所在地
有喜町700

有喜中学校は、有喜地区の橋湾に面した丘の上にあります。有喜中の自慢は、と尋ねると橋湾を一望できる校舎からの眺めです。と元氣な声が返ってきました。地域色が豊かな有喜中の総合学習。1年生の『福祉』は、学校に隣接する施設との交流や車椅子などの体験、観光施設での自主研修を通じて福祉に対する理解を深めています。2年生の『漁業体験』は、朝日を浴びながら出港して、『巻網漁』を間近で見学したり、採れた魚をさばいたり、漁業の楽しさに触れています。遠足でみんなが楽しみにしているのは『野外料理』。人気のメニューは、『焼き肉』と、『焼きソバ』。クラスの班ごとに共同作業で作る昼食は、とてもおいしいそうです。

毎年、有喜小と合同で行っている『小・中クリーン大作戦』。有喜・U・K・E・P・I・チなどの清掃活動を通じて地域に貢献しています。小学生と仲良くごみを拾ったり、手をつないで帰ったり、小・中学校間の交流も深めています。

有喜中生徒会からひとこと！
今年の生徒会目標『鋭意、仲間と絆を深めよう』に向かって頑張ります！

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の中です。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、3月7日(金)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 認知症は、「早期発見・治療」が大切です。
- 問題 月から特定健診・特定保健指導がはじまります。
- 問題 新聞・雑誌・雑がみ・段ボールは、物です。
- 問題 図書館が、蔵書点検などのため臨時 します。
- 問題 伊東静雄をしのぶ 忌。

前号の答え 3月17日 干拓堤防 ねんきん ごみ 福
応募総数 48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。

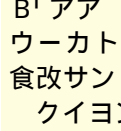
☎854-8601 諫早市役所 秘書広報課(住所不要)
☎23-6031 ☎22-1500

知っこんね?

諫早弁 諫早弁 「サブナカ」



A「チキャゴラ、オイガエン ミソシユルン サブノーシテ ウモナカ。」
(最近、家の味噌汁が薄味になっておいしくない。)



B「アア ソリヤ オイガエモ。 シオケノウーカトハ カラダニ ユーナカッテ、食改サンノ シンピャーシテ オシエテ クイヨンサット バイ ナター。」

(ああそれは家も一緒。塩分が多いのは身体に良くないって、食生活改善推進協議会の皆さんが心配して指導してくださっているんですよ。)

A「アイヤ、ソイギンニヤ、ソレ ナレンバ ケンネ。」

(ああ、そうだったら、その味に慣れなければいけないね。)

「サブナカ」は塩味が少ないという意味で、「諫早市支え愛大会」では、塩気を抑えた「サブナカ食生活」が長寿の秘訣として話題にのぼりました。心しくなくてとはと、私自身も感じています。

諫早方言の会 神代 克彦

◎未指定

◎調査：S 50年・H 9～16年

◎所在地：真崎破籠井名
下大渡野町

ふう かん だけ し せき ぼ ぐん
風観岳支石墓群



31号支石墓 32号支石墓 34号支石墓

30号支石墓

35号支石墓



34号支石墓の上石

37号支石墓

33号支石墓

写真は発掘調査時のもので、現在は、埋め戻されており上石のみ確認できます。(号数は支石墓通し番号)

支石墓

地下部分の石棺に死者を埋葬し、地上部分には四隅に人頭大ほどの石を置き、この上に数トンもある巨石(上石)を載せるといった構造で、「巨石を石で支えている」ことから「支石墓」と言われます。



35号支石墓の上石



35号支石墓の石棺

◎弥生時代の到来を告げる墓群

「支石墓」は、弥生時代早期(約2,500年前)に、弥生時代を特徴づける「稲作」と同時に朝鮮半島南西部から伝わったとされる墓の形式です。

この遺跡は昭和45年に発見され、昭和50年に県教委が発掘調査を実施、平成9～16年には、市教委が分布範囲や構造の確認を目的とした発掘調査を実施しました。この結果、推定100基の支石墓が6つのグループに分かれて点在し、地下の埋葬部も、石棺だけでなく、土器を使用したもの、土壙(素掘りの穴)のものなど様々な形態があることがわかりました。また、風観岳標高236mの頂上には玄武岩の露頭があり、石棺や上石の石材をここから運んだものと思われる。

弥生時代になると、遺跡の立地は稲作に適した低地へと移り、支石墓も同様の傾向にあります。高所標高200mにあることも、この遺跡の特徴です。

◎ここに注目!

地域と時期が限定される支石墓。支石墓には、墓が群をなすことと稲作が日本全国へと広まったのとは対称的に、分布の範囲が長崎・佐賀・福岡県などの西北九州に限られ、墓の形式として国内で定着しなかったこと、作られたのが短期間であること、などの特徴があります。

県内には原山支石墓群(北有馬町)、大野台支石墓群(鹿町町)などがあり、いずれも国指定史跡となつていますが、風観岳支石墓群は山中にあつて、人の目に触れる機会が少なかったことから保存状態が良く、これらに匹敵する規模の貴重な遺跡であると言えます。

市教委文化課

