



いさはや

10
2009



西里町の浮立を披露(御手水観音大祭)

特集 みんなで始めよう ごみ減量大作戦!

■ 市政トピックス・秋のおでかけ情報	8 - 11	■ イベント情報	22 - 23
■ パチリいさはや	12 - 13	■ 公民館講座	24 - 25
■ 暮らしの情報	14 - 19	■ みんなの広場	26 - 27
■ 健康&子育てインフォメーション	20 - 21	■ いさはやよもやま話	28



マイバッグで
ごみ減量！



ごみ減量には
どんな方法が
あるのか
見てみよう！



みんなで
資源物回収

特集 みんなで始めよう ごみ減量大作戦！



このマイバッグ
傘の布から
できてるの



トレー回収も
しないとね



ごみステーションは
きれいに！



お気に入りの
マイバッグで
お買い物

さあ、一緒に始めてみませんか

マイバッグ、容器回収、リサイクル…
ごみを出さないために、ごみを減らすために
小さなことから、できるところから

「私一人が頑張ってたって…」
大丈夫！一人じゃないんです
ごみ減量に取り組んでいる人はたくさんいます

「ごみはごみやっつて減らせばいいの。」
大丈夫！ちよつとした工夫で
ごみの量は大きく変わります

暮らしていると必ず出してしまうごみ
そのごみの処理には
大変な手間とお金がかかります
でも、一人ひとりの心がけで
ごみは確実に減らすことができます

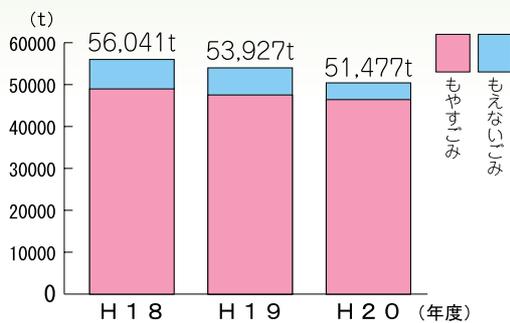
諫早市のごみの現状

平成20年度に出されたごみは、家庭ごみと事業所ごみを合わせて51,477t。1日1人あたり約1kg、市内全体ではごみ収集車70台分のごみを毎日出していることとなります。

ごみの処理にかかる費用(収集運搬費・焼却処理費、管理経費など)は、17億7千6百万円。市民1人あたり約1万2千円もかかっていることとなります。

次に下のグラフを見てください。これは平成18年度から20年度までの、諫早市のごみの量を表しています。

ごみ発生量の推移(H18~H20)



これを見ると、少しずつですがごみの量が減ってきているのがわかります。これは皆さんのごみ減量に対する意識が高まっていることを示しています。

しかし、まだまだごみの量は多く、皆さんのさらなる協力が必要です。ごみ減量の意識をもっと高めるため、ここでもう一度「ごみ減量」について見つめ直してみましよう。

資源物
ストックハウス
も使いましよう



生ごみ堆肥で
おいしい野菜も
できます



マイバッグ
持参のほかに
雑がみの分別も
しています



ごみ減量には
色々な方法が
あるんだね!

一緒に
始めよう!
くらしの中から
ごみ減量



分別が
大事だね



マイバッグ作戦!

まずは簡単にできる

マイバッグをきっかけに

最近よく見かけるようになったマイバッグ。皆さんは使っていますか？

市内のスーパーでマイバッグを持っていく人25人にごみ減量についてどんな取り組みをしているか聞きました。

すると、多くの人がマイバッグ持参以外に雑がみ回収や生ごみの一絞りなど、積極的にごみ減量の取り組みをしており、環境への意識も高いことがわかり

壊れて捨てられた大量の傘を見て「もったいない」「何かに使えないか」と思い、18年前から傘の布を再利用したマイバッグを作って、色んな人に配っています。

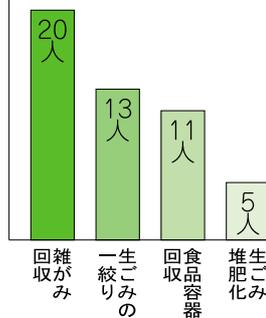
小さなことでも、誰かがやらなければ始まりません。それなら、まず私ができることをやろう、そういう気持ちで続けています。私の作ったマイバッグがたくさんの人の手に渡って、ごみ減量を考えるきっかけになれば嬉しいですね。



川口美喜子さん(中尾町)

まず私が
できることを
やろう

Q.マイバッグ持参のほかに取り組んでいることは？(25人中)



ました。

マイバッグは手軽にできるごみ減量運動です。ごみ減量を考えるきっかけとして、まずは簡単にできるマイバッグから始めてみませんか？

環境にやさしいお店

ごみの減量・リサイクル推進店

募集中!

ごみの減量を推進するためには、市民の皆さんは「ごみとなるものを家に持ち込まない」、事業者は「ごみとなるものをお客様に渡さない」という意識が大切です。市では、ごみ減量の取り組みを積極的に行っているお店を「ごみの減量・リサイクル推進店」として認定しています。

推進店での取り組み例

容器等の店頭回収 再生・詰め替え商品の販売 簡易包装の推進 マイバッグ持参推奨運動など
各店での詳しい取り組みは、市ホームページに掲載しています(市のホームページから「リサイクル推進店」で検索してください)。

ごみの減量・リサイクル推進店一覧(店舗名は50音順)

平成21年8月末日現在

アエルいさはや いさはや市場 諫早ギフトセンター E Mと安心お野菜「ありがとう」 イワサキ電器 Aコープ飯盛店 Aコープおの店 Aコープ白浜店 Aコープ田結店 Aコープ長田店 Aコープ西諫早店 Aコープファルト店 Aコープ福田店 Aコープほっこう店 Aコープ馬渡店 Aコープ本野店 カトリア美装店 神尾商店	神尾電化センター 小森ふとん店 サンビッド シューズばば 十善商店 スーパーコンビニエンスストアひでしま スマイリーストアー 生鮮屋 よしなが 西友 諫早店 セブンイレブン諫早泉町店 竹野鮮魚店 ダスキン諫早 中村ストア エレナアゼリア店 中村ストア エレナ高来店 ナフコホームプラザ東諫早店 バッグハウス キムラヤ 原田商店 林下商店	ひさどめ酒店 ひらの ファミリーマート栄田店 ファミリーマート栗面店 福本ストア プロショップマツダ 前田化粧品店 マツパラスポーツ本店あしうら工房 マツパラスポーツQスタジアム マルキョウ諫早店 マルキョウ久山台店 まるたか生鮮市場アエル店 まるたか生鮮市場駅前店 まるたか生鮮市場小野店 まるたか生鮮市場幸町店 まるたか生鮮市場多良見店 ミールジャパン諫早店 ミドリ薬局高来店	めがねの瞳堂 もぎたて市 in 森山 森田薬品 吉原金物店 ローソン諫早永昌町店 ローソン諫早貝津工業団地店 ローソン諫早西郷町店 ローソン諫早幸町店 ローソン諫早城見町店 ローソン諫早多良見店 ローソン諫早長田町店 ローソン諫早東小路町店 ローソン諫早森山町店 ローソン高来店 ローソン多良見町店 Yショップ飯盛店 Yショップなかがみちや
---	---	---	--



このぼり旗が目印です

水気を切る、堆肥にする 生ごみ軽量化作戦!

水分は生ごみの大敵

生活しているとどうしてもたぐさん出てくる生ごみ。この生ごみには約8割の水分が含まれていると言われています。水分が多く残っていると、ごみ袋が重くなりごみ出しも大変です。また、燃えにくいので処理に余りな経費がかかります。

生ごみを捨てるときには水切りをすることが大事です。1日1世帯あたり普段より50%多くの水分を減らせれば、諫早市全体では年間約900トン、ごみ収集車約450台分ものごみが減らせます。一絞り運動にご協力ください。



ぎゅっと一絞り!

生ごみを堆肥に

生ごみ処理機器を利用して一時間加えることで、生ごみを上質な堆肥にすることもできます。ごみの量も減るし、堆肥で花や野菜も元気に育ち、一石二鳥です。方式は大きく分けて容器式と電気式の2種類があります。

容器式

主に微生物の力で生ごみを分解したり、堆肥化します。コンポストタイプやEMバケツタイプなどがあります。

《コンポストタイプの使用例》



コンポストから取り出して土と混ぜたもの。ふかふかの腐葉土に生まれ変わります。



電気式

電気ので生ごみの量を減らします。単純に乾燥させる乾燥タイプと微生物に分解させるバイオタイプがあります。電気代がかかりますが、小さなスペースでごみを減量できます。

《乾燥タイプの使用例》



乾燥前に比べて重さは約8分の1。臭いも気になりません。



生ごみ堆肥で 野菜すくすく

友永弘子さん(真崎町)

7年くらい前から、コンポストで生ごみを堆肥にしています。生ごみをほとんどコンポストに入れてしまうので、ごみ袋がすごく軽くなりました。おかげでごみ出しも楽し、何より夏場でも臭いが気にならないので大助かりです。堆肥を使うと、野菜は元気においしく育ちます。



堆肥で育てたトウガラシ

楽しみながら色々な野菜作りに挑戦しています。

生ごみ処理機器の購入を補助しています

補助対象

生ごみ処理容器(世帯に2個まで)

購入価格の2分の1

電気式生ごみ処理機(世帯に1台まで)

購入価格の4分の1(グリーン購入法適合商品は3分の1)

それぞれ2万円を上限に補助します。市内の販売店で購入したものに限りです。

申込問い合わせ先

市廃棄物対策課

☎22・1500

きっちり分別してリサイクル 雑がみ回収作戦！

○雑がみとして出せるもの



菓子箱、ティッシュ箱、薬品箱、ラップの外箱・芯、ビールの包装箱など



チラシ、プリント、パンフレットなど



紙袋、封筒、包装紙、紙製梱包材など

「ごみ袋の中は資源でいっぱい
皆さんが何気なく、もやすごみ」として出しているごみの中には、たくさん資源が混じっていることを知っていますか？
空き箱や包装紙、封筒、チラシ、パンフレットなど。これらは「雑がみ」と呼ばれ、資源としてリサイクルすることができません。おやつを食べたあとの空き箱も、回収すれば立派な資源になります。

雑がみのまとめ方・出し方

雑がみを集めるときは、紙袋などにためておいて、袋がいっぱいになったら取っ手を縛って出してください。



リサイクル製品を使おう

回収された雑がみは、新聞、雑誌、印刷用紙、段ボール、絵本などさまざまな製品に生まれ変わります。
しかし、それだけではリサイクルの輪はうまく回りません。必要なのは再生された製品を皆さんが使うこと。「回収」「再生」「再使用」この3つが揃って初めて、リサイクルの輪が回りだすのです。

資源物回収活動に対して
奨励補助金を交付しています
市では、住民団体による資源物回収活動に対して、補助金を交付しています。詳しくは市廃棄物対策課へお尋ねください。

ビン、缶、雑がみ。種類ごとに分けてまとめ直します。汗をばたばたと落としながらもう一生懸命です。



次々と資源物を回収して帰ってくる子どもたち。重たい雑誌の束もなんのその。

子ども会も頑張ってます！
貝津町蠣崎子ども会では年に4回、資源物の集団回収を行っています。
この日も朝から子どもたちが家々を回って、資源物を集めます。



リサイクル推進員
中村逸人さん

ごみ減量の意識は
確実に広がっています。
焦らずに呼びかけ続ける
ことが大切です。

リサイクル推進員として有喜第二自治会で活動をされている中村逸人さん。地域の人たちに正しいごみの出し方について啓発活動をしています。

リサイクル推進員は、地域住民と市のパイプ役としてごみ減量化とリサイクルの輪を広げる活動をボランティアで行っています。

今日はもやすごみの日。中村さんはメンバーの川口喜美子さんと濱學さんとともに、ごみステーションを巡回します。ステーションが汚れていないか、もえないごみが捨てられていないか、ごみ袋に水が溜まっていないか。色んな所を点検しながら、ごみを出しに来る人たちに適切な分別と資源物回収を呼びかけています。

「人の意識はすぐには変わりませんから、気長に続けるしかありません。でも、以前に比べて皆さんの意識が高くなっているのを感じます」と、笑顔で話す中村さんたち。最近では、ごみの出し方について相談を受けることもあるそうです。



左から川口さん、中村さん、濱さん

みんなで力を合わせれば
ごみは減らせます。
さあ、一緒に
できることから始めよう!



× 雑がみとして出せないもの

紙の中にも、雑がみとして回収できないものがあります。下の写真にあるようなものは、雑がみとしては出せないのをご注意ください。



紙コップ、紙皿などの防水加工紙



レシート、FAX用紙などの感熱紙



絵の具、クレヨンで描かれた画用紙など



写真



洗剤、石けん、線香など匂いの付いた紙箱



飲料パックなど複合素材の紙



繊維などで特殊な加工がしてある紙



圧着(親展)はがきなど粘着物の付いた紙



牛乳パックは...

牛乳パックは雑がみとして出せませんので、回収をしている自治会やお店などに出してください。

ちよつと待って！
捨てる前に
中古ショップやフリーマ
ケットを活用して、ものを捨て
ずに使い続けることも、ごみを
減らすことにつながります。



資源物ストックハウスを活用してください
自治会、子ども会などで資源物回収
がない地区や、回収日まで家庭での保
管が困難な場合は、市内20カ所に設置
している資源物ストックハウスにお
持ち込みください。
問い合わせ先/市廃棄物対策課

9月定例市議会が開会中

9月4日に開会した9月定例市議会に平成21年度諫早市一般会計補正予算案や「諫早市税条例の一部を改正する条例」など17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・県補助の内定に伴う事業 災害復旧事業 県営事業に対する市負担金 市単独事業を計上しています。補正予算額は、一般会計15億5,109万3千円を追加計上するもので、補正後の予算総額は597億5,108万2千円となり、前年度同期と比較して0.3%の減となります。

(市財政課)

補正予算の主なものは次のとおりです。

子育て応援特別手当支給事務

子育て家庭に対する生活安心の確保を図るため、3歳から5歳までの子がおり、住民基本台帳に記載されているか、外国人登録をされている世帯主に対し、対象児童1人当たり36,000円を支給します。

(仮称)小長井・高来地域体育館整備事業

小長井・高来地域で日常の練習や大会などが開催できる体育館として、(仮称)小長井・高来地域体育館を諫早高校高来分校跡地に整備します。

災害復旧事業

6月豪雨および7月豪雨により被災した施設など119カ所を速やかに復旧します。

第1回諫早駅周辺整備計画策定委員会を開催しました

市は平成20年度に策定した「諫早駅周辺整備基本構想」を踏まえ、駅周辺における各種都市施設の具体的な整備方針や実現方策の検討を行うために、「諫早駅周辺整備計画策定委員会」を設置し、8月24日に第1回目の会議を開催しました。

会議では、基本構想や今年度の検討内容の説明のあと、各委員から、「線路によるまちの分断をいかに解消していくかが大事」「交通量の予測とその対策が必要」「今の商店街を生かした諫早らしいまちづくりを」「雲仙・島原方面への魅力ある新たな観光ルートの開発が必要」「将来の子どもたちに引き継げるまちづくりをしたい」などの意見が出されました。

(市新幹線・国体準備室)



8月24日開催の第1回諫早駅周辺整備計画策定委員会

地域審議会委員に委嘱状を交付

地域審議会委員委嘱状交付式がこのほど市民センターで行われ、新たに委員となられた90人に委嘱状が交付されました。

この地域審議会は、住民の意見を市政に反映させ、きめ細やかな行政サービスを提供することを目的に平成17年6月、旧1市5町の区域ごとに設置。設置期間は平成26年度までの10年間で、委員の任期は2年と定められています。

これまでに、地域の特色をとらえた地域振興計画(平成19年~22年度版)の策定や各地域が抱える課題について審議を重ねてきました。

今回委嘱された委員の皆さんは、現在の地域振興計画の実現に向けての検討のほかに、平成23年度以降の新たな地域振興計画の策定に取り組まれます。

(市地域振興課)



8月26日開催の多良見地域審議会

2014長崎国体「マスコットキャラクターデザイン」募集

平成26年に開催される長崎国体の象徴となり、長崎県にふさわしい、明るく親しみやすいマスコットキャラクターのデザインを募集します。

募集内容

長崎県で開催する国体にふさわしいもの
明るく、健康的で、子どもから大人まで親しみやすいイメージのもの

着ぐるみ、ぬいぐるみなどの活用も可能なもの

募集期間 / 10月31日(土)まで

対 象 / どなたでも応募できます

賞 金 / 最優秀賞(1点) 賞金10万円

優秀賞(3点) 賞金2万円

応募・問い合わせ先

長崎県国体準備課マスコットキャラクター募集係
(〒850-8570(住所不要) ☎095-895-2793)

詳しくは、募集チラシ(市役所本庁・各支所・出張所、体育館、図書館などで配布)または県ホームページ(<http://www.pref.nagasaki.jp/kokutai/>)をご覧ください。





あなたのご意見をお聞かせください！

まちづくり懇談会を開催します

～市長と語る“いさはや”の未来～

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、まちづくり懇談会を各地域ごとに次の日程で開催します。

この懇談会は、市域の均衡ある発展を目指し、市民の目線と感覚で組み立てる施策や事業の立案に役立てる目的で行うものです。

多くの皆さんの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9日(金)	森山	森山公民館
13日(火)	小長井	小長井文化ホール
19日(月)	飯盛	飯盛公民館
20日(火)	多良見	たらみ図書館
26日(月)	高来	高来ふれあい会館
27日(火)	諫早	小栗ふれあい会館

開催時間は午後7時から1時間30分程度を予定しています。

市長のふれあい訪問

～寄ってみんなさい！市長さん～

市長が市民グループや各種団体、企業、農林水産事業者などの現場に出向き、活動の見学や市民の皆さんと一緒に体験を交え、取り組みなどについて語り合うことで、今後の市政に反映していくことを目的に開催します。

対象

市内に在住または通勤、通学する人でおおむね5人以上のグループ・団体・事業者など(複数での共同開催も可)

主な活動場所は市内に限る。

時間 / 1時間程度

市側出席者 / 市長および担当部の職員

申込方法

所定の申込書(市ホームページや市企画調整課、各支所総務課、各出張所に備え付け)に記入し、持参または郵送(〒854-8601(住所不要))、ファクス(☎27-0111)、電子メール(kikaku@city.isahaya.nagasaki.jp)で市企画調整課へお申し込みください。

詳しくは、市企画調整課へ

下水道の接続率

種別	接続率 1
公共下水道	80.3%
特定環境保全 2	55.1%
農業集落排水	69.9%
計	75.9%

(平成20年度末)

- 1 接続世帯 / 接続可能世帯
- 2 農漁村部の公共下水道

下水道使用上の注意



マンホールポンプ

タオル?

こんなものが下水道管に?

下水道管の詰まりや機械・機器の故障を防ぐため、次のことを必ず守ってください。

水洗トイレには、トイレットペーパー以外のものは流さない。
台所では、野菜くずや廃油などを流さない。
シンナーなどの危険物は流さない。

衆議院議員選挙の投票率

8月30日に行われた第45回衆議院議員選挙の諫早市の投票率は、次のとおりです。(小選挙区のみ)

地域	男(%)	女(%)	計(%)
諫早	71.90	72.37	72.15
多良見	76.48	74.69	75.52
森山	75.74	75.46	75.59
飯盛	71.85	71.14	71.47
高来	76.20	73.41	74.70
小長井	76.60	73.23	74.71
諫早市全体	73.13	72.82	72.97

(市選挙管理委員会事務局)

下水道に接続を願っています

市は、河川や海域の水質保全とトイレの水洗化による生活環境改善のため、下水道の整備を進めています。
しかし、下水道区域内の皆さんに接続していただかなければ、下水道の効果は上がりません。早期の接続をお願いします。

(市下水道総務課)

接続工事は、排水設備指定工事店(市ホームページ、市下水道管理課・各支所建設課に一覧表有)でなければ行えませんのでご注意ください。市は、くみ取り便所を水洗トイレに改造する工事などの資金の融資をあっせんします。5年以内の利子は市が負担し、融資の限度額は100万円です。下水道が接続可能になってから3年以内などの要件があります。



65歳以上の年金受給者で市・県民税を納税されている人へ

市・県民税の「年金からの引き落とし」が10月から始まります

平成21年10月から65歳以上の年金受給者で市・県民税を納税されている人を対象に、年金からの引き落としが始まります。この制度の概要をお知らせします。

(市民税課)

制度の概要

現在は、年4回、納付書や口座振替などでの納付となっています。

これが、地方税法などの改正により、年金所得にかかる市・県民税については、年金を支給する年金保険者(社会保険庁など)が年金から引き落とし、市へ直接納入するようになります。

これにより、市民の皆さんの納税の手間が省かれることとなります。

**今回の制度は、市・県民税の納税方法の変更です。
新たな税の負担は生じません。**

対象となる人

年度の初日(4月1日)現在、65歳以上の年金受給者で前年中の年金所得にかかる市・県民税の納税義務のある人です。

対象となる人には、9月末ごろに年金からの引き落としにかかる市・県民税額などを別途通知する予定です。

ただし、次の場合は対象となりません。
介護保険料が年金から引き落としされている

ない場合

引き落としされる市・県民税額が老齢基礎年金などの額を超える場合



年金から、所得税や介護保険料などを差し引いた額が市・県民税額に満たない場合など

対象となる年金

老齢基礎年金または老齢年金、退職年金などから引き落としをします。障害年金および遺族年金などの非課税の年金からは引き落としをしません。

対象となる税額

引き落としされるのは年金所得から計算した市・県民税のみです。
給与所得や農業所得などから計算した市・県民税額は、これまでどおり給与からの引き落とし、または納付書などで納めていただくこととなります。

引き落としが中止になる場合は

引き落とし開始後、死亡や市外への転出、市・県民税額の変更などが発生した場合は、引き落としが中止となり、納付書などにより納めていただくこととなります。

これまでの納め方

月	納付書で納める			
	6月	8月	10月	1月
税額(円)	15,000	15,000	15,000	15,000
算出方法	1/4	1/4	1/4	1/4

・年税額の1/4ずつを納付書などで納付

平成21年度の納め方

月	納付書で納める		年金からの引き落とし		
	6月	8月	10月	12月	2月
税額(円)	15,000	15,000	10,000	10,000	10,000
算出方法	1/4	1/4	1/6	1/6	1/6

・年税額の1/4ずつを6月と8月に納付書などで納付
・年税額の1/6ずつを10月・12月・2月に年金から引き落とし

納め方の例

市・県民税の年税額が6万円(年金所得のみ)の場合



平成22年度以降の納め方

月	年金からの引き落とし					
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額(円)	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
算出方法	前年度2月と同じ額			年税額の残りの1/3ずつ		

・4月・6月・8月は、前年度の2月の税額と同額を年金から引き落とし
・10月・12月・2月は年税額から、4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの1/3ずつを年金から引き落とし



autumn

秋のおでかけ情報

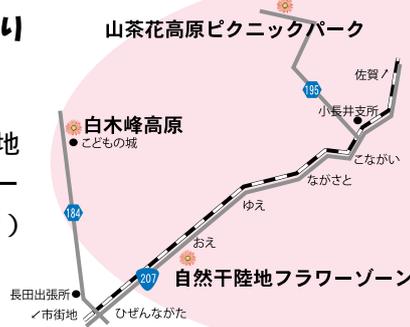
event information

秋！

どこかへお出かけしたくなりませんか？
市内では多彩なイベントが行われます。
ぜひ足を運んで諫早の秋をお楽しみください。

100万本のコスモスまつり

とき / 10月17日(土)
午後1時～
ところ / 高来町深海地
先自然干陸地フラワ
ーゾーン (本明川河川敷)
内容 / 花火大会など
問い合わせ先
拓生会 (☎27 - 7500)



コスモススポット

白木峰高原
(見頃: 9月下旬～10月下旬)
自然干陸地フラワーゾーン
(見頃: 10月中旬～11月上旬)
山茶花高原ピクニックパーク
(見頃: 10月中旬～11月上旬)

行楽

イベント

女・男ミニフォーラム in たらみ

とき / 10月18日(日)
午後1時～3時
ところ / たらみ図書館
海のホール
内容 / 市民による意見発
表、会場ディスカッション、
元NBCアナウンサーなが
いありささんによる講演
問い合わせ先
同実行委員会
(☎43 - 1111)



◀ながいありささん



いいもりよかとこまつり

とき / 10月25日(日)
午前10時～(雨天決行)
ところ / 結の浜マリン
パーク
内容 / ピンゴゲーム、ハ
イアンドロゲーム、魚
のつかみ取り大会、ラム
ネの早飲み大会など
問い合わせ先
同実行委員会
(☎48 - 1111)



多良見ふるさと祭り

とき / 10月18日(日)
午前9時～午後5時(雨天決行)
ところ / 喜々津船津漁港施設
内容 / じげもん市、子
会対抗綱引き大会、魚の
つかみ取り、よさこい、
ペロン体験、多良見音
頭、もちまき、お楽しみ
抽選会など
問い合わせ先
同実行委員会
(☎43 - 1111)



秋のお月見コンサート

とき / 10月3日(土)
午後6時～9時(雨天時4日(日))
ところ / 諫早公園芝生広場
出演者 / 諫早ビッグジャ
ズオーケストラ、古賀
リョウ、たけちゃんパン
ド、ザ・マーキュリーサ
ウンドなど 入場無料
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)

こながい体育祭

とき / 10月11日(日)
午前9時30分～
ところ / 小長井グラウンド
問い合わせ先
同実行委員会
(☎34 - 2111)



高来地域市民体育祭

とき / 10月11日(日)
午前9時～
ところ / 高来総合運動公園
問い合わせ先
同実行委員会
(☎32 - 2111)

森山体育祭

とき / 10月4日(日)
午前9時～
ところ / 森山中学校グ
ラウンド
問い合わせ先
スポーツを楽しむ森山
実行委員会
(☎36 - 1111)

体育祭





内村航平選手が記念植樹！

8月24日、世界体操競技選手権大会（10月12日よりロンドンで開催）に日本代表として出場する内村航平選手が、宮本市長に出場報告のため市役所を訪れました。内村選手は「今度の大会でも美しい体操をしたい」と意気込みを語り、その後こどもの城で行われた記念植樹では、子どもたちと一緒にカツラノキを植樹しました。



投稿募集中！写真と記事を〒854-8601
諫早市役所秘書広報課（住所不要）までどうぞ！



のこったのこった！

山茶花高原の夏イベントとして8月14日、カブト虫相撲大会が行われ、熱のこもった声援が送られました。



海の安全と豊漁を願って

8月15日、江ノ浦漁港で「江ノ浦子供ペロン大会」が行われ、子どもたちの元気な掛け声が響き渡っていました。



笛の音と浮立の舞

8月16日、御手水観音で「御手水観音大祭」が行われ、今年の踊り町である西里町が奉納浮立を披露しました。



太公望が腕自慢！

8月30日、轟峡で「第2回鱒釣り大会」が開催され、太公望たちが次々と大物を射止めていました。



「ただいま!」「おかえり!」夏祭り!

8月14日、森山スポーツ交流館前広場で「もりやま夏祭り」が開催されました。当日は、ゲーム大会や美稲太鼓などの出し物、地元出身歌手の歌声に乗せた盆踊りなどが行われました。会場にはお盆休みで帰省した人などたくさんの方が訪れ、出店や出し物を楽しみながら会話をはずませていました。



インターハイ優勝おめでとう

奈良県で開催された全国高校総体のウエイトリフティング競技で、団体優勝した諫早農業高等学校ウエイトリフティング部の監督や選手たちが、8月18日市役所を訪れ宮本市長へ優勝報告を行いました。同校の団体優勝は36年ぶり3度目の優勝です。選手の皆さん、おめでとうございます。



3人力を合わせて!

8月30日、小長井文化ホール前広場で「こながいまつり」が開催されました。出店が立ち並び井崎浮立やダンスなど多彩な出し物が披露されるなか、約500kg（一般男子は800kg）の石を3人で引くスラ引き選手権では、たくさんの声援もあり会場は大いに盛り上がりました。



名水の町にサンパのリズム

8月30日、高来支所前広場で「とどろき名水まつり」が開催。太鼓や浮立、「名水スラ引き」、「わんこソーメン早食い競争」などに引き続き、まつりのメインでもある「岳の新太郎ダンスコンテスト」が行われ、華やかな衣装に身を包んだ参加者が、サンパのリズムに合わせてダンスを披露しました。



心へ届く熱い音楽

9月5日、のぞみ公園で「サマーフェスタ in のぞみ2009」が開催。情熱的な演奏に会場は熱気に包まれました。



ソーラン!ソーラン!

8月22日、小野ふれあい広場で「夏まつり in 小野」が開催。ソーラン節など多くの出し物が披露されました。



トランペットでうき♡うき

8月15日、有喜UKIビーチで「いさはや港祭り in うき」が行われ、有喜小ブラスバンドの演奏で幕を開けました。

お知らせ

市職員を装った保険証詐取にご注意ください!

8月、長崎市内で、市職員を装って保険証をだまし取る事件がありました。

市職員と

保険証



名乗る男性が「保険証を調べに来た」と言って個人の家を訪れ、後期高齢者医療と介護保険の保険証を回収し、すぐに持って来る」と言ったり戻って来なかったというものです。

保険証を訪問して回収することはありません。市職員が個人の家を訪問する場合は、必ず身分証明書を提示します。

不審な訪問者があった場合には、絶対に保険証を渡さず、市の担当窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ先
市保険年金課、市高齢介護課

平成21年8月1日現在
()内前年同月比

人口141,205人 (-627)
男66,493人 (-313)
女74,712人 (-314)
世帯 50,988戸 (+141)

「出産育児一時金」が増額
直接支払制度も開始

平成21年10月の出産から、国保による出産育児一時金の支給額が4万円増額されて42万円となります(産科医療補償制度に未加入の分娩は39万円)。

また、一時金を国保から直接分娩機関(病院や助産所など)へ支払う制度(直接支払制度)が同時に始まります。これにより、事前に多額の出産費用を用意する負担や市役所に出向く手間がなくなります。

なお、出産にかかった費用が支給額より下回った場合は、差額を国保へ請求することができます。また、直接支払制度を利用せずに、国保へ全額請求することもできます。

国保以外の健康保険に加入している人は

出産育児一時金は、出産した人が加入している健康保険から支給されます。詳しくは、加入している健康保険へお尋ねください。

出産前に仕事をしていた人は

次に該当する人は、加入していた職場の健康保険から支給されます。

職場の健康保険に1年以上加入していた人で、退職後半年以内に出産した人

詳しくは、加入していた健康保険へお尋ねください。
お問い合わせ先/市保険年金課

老齢福祉年金の受給手続き
をお願いします



老齢福祉年金は、国民年金制度が発足した昭和36年4月当時すでに高年齢であつたために、老齢年金の受給資格を満たすことができない人に対して支給される年金です。

次に該当する人で、まだ受給していない人は、手続きをお願いします。

生年月日が 明治44年4月1日以前の人、または 明治44年4月2日から大正5年4月1日までの人で、国民年金保険料の納付済期間が1年未満であり、保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が次の期間を超えている人

生年月日	期間
明治45年4月1日以前	4年
明治45年4月2日~ 大正2年4月1日	5年
大正2年4月2日~ 大正3年4月1日	6年
大正3年4月2日~ 大正5年4月1日	7年

平成21年度の老齢福祉年金の年金額は、405,800円です。

市・県民税の納期をお忘れなく

市民税・県民税の第3期分は、11月2日(月)が納期限です。納期内納付にご協力をお願いします。

また、便利な口座振替もご利用ください。
お問い合わせ先/市納税課

土地・家屋の現況調査にご協力をお願いします

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」を携帯しておりますので、ご確認ください。

また、平成21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担当へお知らせください。

お問い合わせ先/市資産税課

受給する本人が他の年金などを受給している場合や、受給者本人、受給者の配偶者または被扶養義務者の前年の所得が限度額以上の場合など、全額または一部が停止されま

お問い合わせ先

長崎社会保険事務局(☎095・832・6254)

無料労働相談

【とき】10月12日(月)午前11時~午後4時
【ところ】諫早文化会館2階
【内容】解雇・賃金・労働時間に関する問題、労働条件の切り下げ、いじめなどの各種問題について労働者、事業主双方からの相談に対応。秘密厳守。
【問い】長崎労働相談情報センター
(☎095-821-1457)
相談専用フリーダイヤル
(☎0120-783-258)



一日なんでも相談

【とき】10月15日(木)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、遺言・契約、消費生活など諸問題の相談、行政に関する意見や苦情など日常生活での悩み事に対し、弁護士・公証人・司法書士をはじめ各種専門の相談員が対応します。相談無料。
【問い】市民相談室(☎22-3113)



定期相談 (10月)

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

5日(月)、26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

15日(木) 午前10時～午後3時

▶ 登記相談

15日(木) 午前10時～午後3時

▶ 不動産相談

15日(木) 午前10時～午後3時

▶ 交通事故相談

6日(火) 午後1時～3時

20日(火) 午前10時～午後4時

▶ 人権相談

8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

午前10時～午後3時

その他会場

多良見支所相談室 22日(木) 午前10時～午後3時

森山支所相談室 8日(木) 午前10時～午後3時

飯盛支所相談室 1日(木) 午前10時～午後3時

高来支所小会議室 1日(木) 午前9時～午後1時

小長井支所相談室 8日(木) 午前10時～午後3時

▶ 行政相談

2日(金)、9日(金)、15日(木)、23日(金)、30日(金)

午前10時～午後3時

その他会場

多良見支所相談室 23日(金) 午前10時～午後1時

森山支所相談室 16日(金) 午前10時～午後3時

飯盛支所相談室 9日(金) 午前10時～午後1時

高来支所小会議室 16日(金) 午前10時～午後1時

小長井支所相談室 9日(金) 午前10時～午後3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

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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

1日(木)、15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 (おおむね55歳以上の人)

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 / 市社会福祉会館2階

内容 / 求人公開、職業相談、職業紹介

問い / 高齢者職業相談室 (☎22-4600)

2年以内に離職した人
 離職前、世帯での主たる生計維持者であった人
 就労能力および常用就職の意欲があり、ハローワークへ求職申込を行う人
 住宅を喪失または喪失するおそれのある人
 一定基準以下の収入の人
 (単身/月收入8万4千円以下、複数世帯/月收入17

万2千円以下)
 生計をひとする同居の親族の預貯金の合計が一定金額以下の人(単身50万円以下、複数世帯100万円以下)
 国などの雇用施策による貸し付けまたは給付を受けていない人
 手当支給期間中は、常用雇用に向けた就職活動を行っていただきます。
 問い合わせ先 / 市保護課

10月1日～7日は「公証週間」です

公証制度とは、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。ご希望があれば講演など(無料)も行います。
 問い合わせ先 / 諫早公証人役場 (☎23-4559)

平成22年度イノシシ防護柵設置補助事業の希望調査を行います。設置を希望する人は、希望調査書(市農業振興課、各支所産業振興課、各出張所に設置)を提出してください。
補助事業の概要
 国庫事業
 設置内容 / 電気柵、ワイヤーメッシュ柵
 補助要件 / 受益戸数3戸以上
 補助率
 【電気柵】事業費の75%～77.5%以内
 【ワイヤーメッシュ柵】事業費の80%～82.5%以内
 県単事業
 設置内容 / ワイヤーメッシュ柵、箱わな
 補助要件 / 受益戸数2戸以上
 補助率 / 事業費の70%以内
希望調査書受付期間
 10月13日(火)～10月30日(金)

事業費の目安

種別	距離	事業費	概算受益者負担金	備考
電気柵	500 m	14万円程度	4万円程度	1週間に1回の草刈が必要
ワイヤーメッシュ柵	500 m	45万円程度	9万円程度	2ヵ月に1回の草刈が必要

市農業振興課
 問い合わせ先



司法書士会無料法律相談

【とき】10月3日(土)午前10時～午後3時【ところ】市民センター3階第1講座室、西諫早公民館3階第2会議室【内容】相続問題および不動産などの登記手続、会社・法人などの登記手続、裁判所などへ提出する書類の作成に司法書士が対応【問い】長崎県司法書士会諫早支部(久保壽人支部長☎23-1723)

土地家屋調査士・行政書士 無料法律相談

【とき】10月3日(土)午前10時～午後3時【ところ】市民センター3階、西諫早公民館3階第1講座室【内容】不動産の表示に関する登記、調査、境界問題、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(松永事務所☎32-5443)、長崎県行政書士会諫早支部(松下事務所☎26-8022)

森林を伐採・開発するには事前の手続きが必要です



森林を伐採・開発しようとするときは、たとえ自分の森林であっても、森林法により事前に手続きが必要です。
森林を伐採するとき
届出の期間・届出窓口

【普通林の主伐・間伐】
伐採の90日～30日前までに市林務水産課へ届け出てください。

【保安林の間伐】
伐採の90日～20日前までに市林務水産課へ届け出てください。

【保安林の主伐】
届出の期間は、伐採する森林の種類や伐採の方法によって異なりますので、事前にお問い合わせください。届出窓口は、県央振興局森林土木課です。

1 鈴以上の開発を行うとき
事前に、県央振興局森林土木課へ林地開発許可申請書の提出が必要です。
問い合わせ先
市林務水産課
県央振興局森林土木課
(☎22・0201)

大規模な土地取引には届け出が必要です

国土利用計画法の届け出制度では、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、市を經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。

面積要件
市街化区域
2千平方メートル以上
市街化区域を除く都市計画区域
5千平方メートル以上
都市計画区域以外の区域
1万平方メートル以上

土地の売買などの契約締結日から2週間以内に市用地対策課へ届け出をしてください。
問い合わせ先
市用地対策課

海区漁業調整委員会選挙人名簿を縦覧できます
9月1日現在で、新しく調製した海区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(火)～11月3日(木)
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)
土・日曜・祝日は市役所当直室
問い合わせ先
市選挙管理委員会事務局

平成22年度就学時健康診断



10月2日(金)から26日(月)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。
詳しい日程については、9月初旬に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尋ねなどがあればご連絡ください。

問い合わせ先
市教委学校教育課

平成22年諫早市成人式



とき
平成22年1月10日(日)午後2時30分～
受付/午後1時30分～

ところ
諫早文化会館
対象者
平成元年4月2日から平成2年4月1日に生まれた人
問い合わせ先
市教委生涯学習課

いさはや国際交流フェスタ



国際交流の楽しさを感じてみませんか。お誘い合わせの上、ご来場ください!

とき
10月31日(土)午前11時～午後3時
ところ/アエルいさはや周辺
内容
各団体の活動紹介ブース、遊びのコーナー、多国籍料理屋台ほか
問い合わせ先
いさはや国際交流フェスタ実行委員会事務局 (☎080-5217-0049)

東京諫早会総会を開催します

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。今年度の総会が開催されますので、東京近郊在住のご家族、親類、知人など皆さんにお知らせください。

とき
10月31日(土)午後1時～
受付/正午～

ところ
ハイアットリージェンシー東京(東京都新宿区)
会費
男性1万円、女性8千円
問い合わせ先
諫早市東京事務所(☎03・3947・3296)

県立諫早養護学校見学会



とき
10月9日(金)
午前9時45分～
受付/午前9時30分～
内容
学校説明
午前9時45分～10時25分
授業見学・体験、寄宿舎見学など

個別相談
午後1時20分～3時30分
申込・問い合わせ先
10月2日(金)までに電話(☎26・1085)またはフアクス(☎26・1023)で同校へお申し込みください。

第31回長崎矯正展

とき

10月24日(土)・25日(日)午前9時30分～午後4時
 25日は午後3時30分まで

ところ
 長崎刑務所構内(小川町1650)

内容

受刑者が職業訓練などで製作した製品の展示販売、性格診断、ビデオ・パネル展示による被収容者の生活紹介、施設見学
 問い合わせ先
 長崎刑務所(☎24・2660)

下村脩博士銅像建立委員会が発足

ノーベル化学賞を受賞され、本市と深いゆかりのある下村脩博士の銅像を建立するために「下村脩博士銅像建立委員会」が発足しました。

この委員会は、博士の偉大なご功績を市民の誇りとして顕彰し、未来の子どもたちに受け継いでいくため、博士の母校である諫早高校の正門近くに銅像を建立するために活動されるものです。

詳しくは、同委員会事務局(諫早高校内)(☎22-1222)へ。

諫早市戦没者追悼式



戦役において亡くなられた本市出身戦没者の追悼式が開催されます。ご遺族並びに市民の皆さん、どうぞご参列ください。

とき

10月2日(金)午前10時～11時

ところ

諫早文化会館大ホール
 問い合わせ先
 県戦没者慰霊奉賛会諫早市支部(市社会福祉協議会内)(☎24・5100)

募集

田淵久美子さん(「篤姫」の脚本家)への質問

2009文化講演会は、昨年大きな話題となったNHK大河ドラマ「篤姫」の脚本家田淵久美子さんを講師にお招きして開催します。

この作品は、幕末の混乱を

極めた時代に「誇り」と「覚悟」を失わず、波乱万丈の人生を明るく清々しく生きた篤姫の生涯が描かれ、若い世代にも注目されました。

社会・経済情勢の厳しい現代、「篤姫の生き方」を題材にご講演いただきます。

そこで、講師への質問を市民の皆さんから募集します。

応募条件

本市に在住または勤務・通学する人ならどなたでも応募できます。

応募期限/10月15日(木)必着

応募方法

所定の申込書に記入の上、お申し込みください。

なお、質問の採用については、講師と相談の上、決定させていただきます。

詳しくは諫早市ホームページをご覧ください。興味へお問い合わせください。

2009文化講演会



とき/11月14日(土)午後1時

30分開演

ところ/諫早文化会館

申込・問い合わせ先

市地域振興課

仕事を始めたいあなたに磨きをかける **ブラッシュアップセミナー受講者募集**

家事や子育てをがんばってきたけれど、そろそろ働きたいと考えているアナタ! そうは言っても、イマドキの就職事情や実際の「シューカツ」となると不安はいろいろですよね。そんなアナタに「磨きをかけ」仕事を始めるパワーをつける超お役立ちセミナーです。 **受講料無料。保育サービス(1歳～小学校未就学児)有**

講座名	内容	日時	定員
① 好きな仕事の見つけ方	好き を仕事にする生き方	10月21日(水)午前10時～12時30分	各24人
② スマイル・ビジネスマナー	職場で役立つコミュニケーション	10月22日(木)午前10時～12時30分	
③ メイク必勝法	7歳若返り 小顔 健康美人 知的メイク	11月6日(金)午前10時～正午	各16人
④ パソコン講座	A かめコース(超初心者)(全5回)	10月26日(月)～30日(金)午前10時～正午	
	B うさぎコース(少しはできる人)(全5回)	11月9日(月)～13日(金)午前10時～正午	
⑤ ステキな仲間と歩き出す一歩	自分らしく輝くためのヒント、ステキな人間関係を築くワザ	11月16日(月)午前10時～12時30分	24人

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)

申込期限/10月8日(木) 応募者多数の場合は選考

申込方法/電話またはファクス(☎24-1580)、メール(danjo@city.isahaya.nagasaki.jp)で市男女共同参画課までお申し込みください。

市営住宅入居者

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5日(月)
応募期間
10月14日(水)～16日(金)午前8時30分～午後5時
応募資格
同居親族があり、収入が基準内であることや実際に住宅に困窮していることなど、一定の資格要件を満たしていることが必要です。
詳しくは、募集案内書をご覧ください(単身でも入居できる場合有)。
選考方法
応募締め切り後、公開抽選で決定します。
公営住宅制度の見直し
本年4月1日から、応募資格要件である収入基準が変更になりました。
一般世帯
20万円以下 15万8千円以下
裁量世帯
26万8千円以下 21万4千円以下
裁量世帯は、高齢者・障害者・小学校就学前の子どもがいる世帯などが対象です。
募集案内書の配付場所・問い合わせ先
市建築住宅課または各支所建設課

消費生活市民講座受講者

テーマ
くらしのなかの危険と
損害保険



私たちのくらしの中に潜む思いもよらない危険な事例と、知っているとためになる損害保険の知識をお話しします。

とき
10月28日(水)午後2時～4時
ところ/高城会館
受講料/無料
募集定員/30人程度
申込・問い合わせ先/市消費生活センター(☎22・3113)
「ハロウィンのコスチュームをつくるつづ」参加者
ハロウィンのコスチューム作りにチャレンジしませんか!
とき
10月17日(土)午前10時～正午
ところ/アエルいさはや
応募期限/10月9日(金)
参加費/500円
申込・問い合わせ先
いさはや国際交流センター(☎080・5217・049)

第26回「県央リサイクルの集い」フリーマーケット出店者



とき
11月8日(日)午前9時～正午
ところ
県央不燃物再生センター(諫早市小豆崎町89 4)
応募条件
県央地域(諫早市・雲仙市)内の住民
出店料/無料
出店数/30店程度
出店面積/約2坪×3坪
応募期限/10月20日(火)
応募方法
住所・氏名・年齢・電話番号・出店品目を記入し、メール(jiyouka@nagasaki-ne-noukumai.jp)またはファクス(☎23・3673)でお申し込みください。
申込・問い合わせ先
県央地域広域市町村圏組合事業課(☎23・3600)

「さよなら陸上競技場」フォト&スケッチコンテスト作品

長崎県立総合運動公園の陸上競技場は、長崎国体(昭和44年)の会場として建設されました。このたび、その陸上競技場が「第69回長崎国体」(平成26年開催)のために改築されることになりました。



そこで、現在の姿を思い出しに残すために、皆さんの記憶に残る風景を写真または絵画にしてご応募ください。
応募テーマ
「陸上競技場の風景」
応募期間/10月1日～平成22年6月30日
応募様式
写真/カラープリント4ツ切(デジタル合成は不可)
絵画/4ツ切
両部門1人3枚まで応募可
表彰/各部門9人
応募方法
詳しくは応募用紙(同公園管理事務所に設置)をご覧ください。どうか、問い合わせ先へお尋ねください。
問い合わせ先
(社)長崎県公園緑地協会(☎22・0129)

ウッドアート諫早木彫り教室会員



10月から初心者を対象とした木彫り教室を開催します。見学も大歓迎です!

とき
10月1日(木)から毎週木曜日の部午後2時～5時
夜の部午後6時～9時
ところ/県立諫早技能会館(宇都町22 76)
内容
普通科
普通の持ち方や研ぎ方、敷板や鎌倉彫のお盆の彫り方、塗り方など(期間/約1年)
専修科
レリーフ、立体像などの彫りや木地呂塗り、津軽塗り、金ばくの貼り方など
会費/月額3千円(入会金3千円)
募集定員/各5人程度
応募期限/10月1日(木)
申込・問い合わせ先
山崎さん(☎26・9611)

私たち健康いさはや 21 応援隊

諫早市運動普及推進員養成講座 受講生募集

運動普及推進員は、市民に健康づくりのための運動を普及することを通して「健康いさはや21」(健康増進計画)が目指す「健康な地域づくり」を目指します。

講座終了後、諫早市運動普及推進員協議会が開催する教室などでウォーキング、のんのこ体操、のんのこサーキット、ニュースポーツを市民に普及する活動を行います。

対象者 / すべての講座に出席できる65歳以下の市民

と き / 10月～平成22年2月

月 1～2回程度でおおむね水曜日開催

初回講座は10月7日(水)午後1時30分～3時30分

ところ / 健康福祉センター

講座内容

健康づくりのための運動に関する講話および実技

募集人員 / 40人程度

受講決定については申込者に通知します

申込期限 / 10月2日(金)

申込・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)



働きざかり世代からの心の健康づくり 講演会～飲酒生活を楽しむために～

適度なストレスは必要ですが、ストレスが大きすぎると、さまざまな心の問題を引き起こし、多様なストレス症状をもたらします。お酒は心身をリラックスさせ、ストレス解消に役立ちますが、反面、うつ病や依存症との関係も見逃せません。自分や家族、周囲の人のこころの健康について考えてみませんか。

と き / 10月17日(土)午後2時～4時

ところ / 健康福祉センター

内 容

【講演】

演題「飲酒生活を楽しむために
～適正飲酒でからだも健康～」

講師 あきやま診療所 所長 石澤宗和さん

【活動報告】

「医療現場からのメッセージ」
作業療法士 津山範子さん

問い合わせ先

健康福祉センター

(☎27-0700)



◆女性特有のがん検診推進事業◆

無料クーポン券で受診しましょう!

国の平成21年度経済危機対策の子育て支援として「女性特有のがん検診推進事業」を行います。これは、子宮頸がん検診と乳がん検診の受診率の向上を図り、がんの早期発見、早期治療を目的とするものです。

事業内容 / 対象者へ検診の無料クーポン券、検診手帳などを9月末ごろ送付します

対象者 / 平成21年6月30日時点で諫早市に住民票がある女性で、次の年齢の人(年齢は平成21年4月1日現在)

子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

クーポン券使用期限 / 10月1日～平成22年3月31日

対象者で、今年4月1日以降クーポン券が届くまでの間にすでに検診を受診した人には、10月以降検診費用の払い戻しをします。詳しくは、クーポン券と一緒に送付する資料をご覧ください。

このほかに、市独自の子宮がん検診と乳がん検診(受診できる対象年齢が「女性特有のがん検診推進事業」と異なります)、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診を行っています。自分のため、家族のためにぜひ検診を受けましょう。詳しくは、問い合わせ先へお尋ねください。

がん検診に関する問い合わせ先

健康福祉センター(☎27-0700)、森山保健センター(☎35-2866)または各支所健康福祉課



事業のおたずねは/健康福祉センター(☎27-0700)多良見支所健康福祉課(☎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)

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。お気軽にご相談ください。相談は予約制です。相談日の前日までにご予約ください。

とき/10月28日(水)午前10時~正午

ところ/森山保健センター

予約・問い合わせ/市児童福祉課(☎22-1500)

総合健康相談 対象 おおむね40歳以上の人

内容

- ・生活習慣病の予防や健診結果をもとにした健康相談
- ・心身の健康づくりの相談
- ・保健師、栄養士による個別相談

相談窓口

健康福祉センター、森山保健センター、各支所健康福祉課窓口で随時受付

ハートケア相談室 対象 小学生、中学生、高校生、保護者

こころとからだについて気軽に話してみませんか?

とき/10月17日(土)午後1時15分~3時

ところ/アエルいさはや2階まちづくり工房

内容/クイズ、赤ちゃん抱っこや妊婦体験、相談

問い合わせ先/市健康づくり推進協議会事務局(☎27-0700)

市民ウォーキング・ニュースポーツ教室

とき	ところ
ウォーキング教室(5~6kmコース)	
10月3日(土)	多良見支所 堂崎緑地駐車場 森山ふれあい公園
10月10日(土)	
10月24日(土)	
ニュースポーツ教室(ペタンク)	
10月26日(月)	眼鏡橋前芝生広場

雨天中止。水筒・タオル持参。教室に伴う保険には加入していませんのでご了承ください
問い合わせ先/市運動普及推進員協議会事務局(☎27-0700)

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

とき	ところ
10月20日(火)	高来公民館
10月21日(水)	高来西ゆめ会館
10月22日(木)	小野ふれあい会館
10月23日(金)	小栗ふれあい会館
10月26日(月)	健康福祉センター
10月27日(火)	西諫早公民館
10月28日(水)	西諫早公民館
10月29日(木)	西諫早公民館
10月30日(金)	有喜公民館

受付時間/午前9時30分~11時、午後1時~2時

問い合わせ先/長崎県健康事業団(☎43-7131)

高来ヘルシーウォーキング大会

とき	ところ
10月17日(土)	午前10時30分~12時30分 高来町深海地先自然干陸地フラワーゾーン

秋風そよぐ頃、頭をたれる稲穂とコスモスを観賞し、蓮行寺を経て深海川沿いを天初院、深海神社まで登り、5km程度のコースを歩きます。

雨天中止。水筒、タオル持参。

要申込(10月13日(火)まで)

問い合わせ先

市運動普及推進員協議会事務局(☎27-0700)



「諫早市健康スポーツ教室(後期)」参加者募集

教室名	とき	内容	定員
太極拳	毎週火曜日 午後1時30分~3時	太極拳教室と呼吸法	70人
リフレッシュ体操	毎週水曜日 午前10時30分~11時30分	軽めの有酸素運動	100人
一般水泳	毎週金曜日 午前10時~11時30分	水泳基礎	40人
温水浴(男・女)	毎週金曜日 午後1時~1時50分	軽めの水中運動	40人
温水浴(女)	毎週金曜日 午後2時~2時50分	軽めの水中運動	40人
エアロピクス	毎週金曜日 午後8時~9時	エアロピクス	100人

健康づくりの一環として、平成21年度諫早市健康スポーツ教室(後期)を開催します。

とき/10月~翌年3月(20回コース)

ところ/森山スポーツ交流館

受講料/各教室とも5,000円

スポーツ保険加入希望者は、別に1,650円

申込・問い合わせ先

9月20日(日)から10月5日(月)までに、森山スポーツ交流館(☎35-2888)へお申し込みください。[定員に満たない場合は、随時受付可]

健康&子育てインフォメーション

10月

妊婦と乳幼児

対象地域は、中央が「諫早・上山・北諫早・上諫早小学校区」、北部が「西諫早・本野・御館山・真城・真崎小学校区」、南部が「森山地域・小野・小栗・みはる台・有喜小学校区」、東部が「小長井・高来地域・長田地区」、西部が「多良見・飯盛地域・真津山小学校区」です。

事業名	対象者	とき	ところ	対象地域	受付時間
マタニティ教室	妊婦	5(月)、19(月)	健康福祉センター		午後1時30分～2時 (実施:2時間程度)
ハローベビー教室	妊婦とその家族	20(火)	たらみ会館		午後6時45分～7時 (実施:2時間程度)
乳児健康診査	4～5カ月児 10～11カ月児	県内医療機関で個別健康診査を実施しています。(受診票が必要です)			
	平成20年11月～12月生 平成21年5月～6月生	7(水)	高来会館	東部(高来・長田)	午後1時～1時30分
医療機関での個別健康診査とは併用できません。					
乳児健康相談	生後12月まで	5(月)	森山保健センター	南部	午後1時～1時15分
		6(火)	健康福祉センター	北部	午後1時～1時15分
		7(水)	高来会館	東部(高来・長田)	午後1時～1時30分
		7(水)	飯盛公民館	西部(飯盛)	午後1時～1時15分
		13(火)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	午後1時～1時15分
		20(火)	健康福祉センター	中央	午後1時～1時15分
1歳6カ月児健康診査	平成20年2月生	1(木)	健康福祉センター	中央	午後1時～1時15分
		8(木)	健康福祉センター	北部	午後1時～1時15分
		15(木)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	午後1時～1時15分
		28(水)	森山保健センター	南部	午後1時～1時15分
	平成20年2月～4月生	14(水)	飯盛公民館	西部(飯盛)	午後1時～1時15分
2歳6カ月児歯科健康診査	平成19年4月生	歯科医院での個別健康診査を実施しています。 対象者には前月に個人通知をします。			
3歳児健康診査	平成18年4月生	2(金)	健康福祉センター	北部	12時45分～午後1時
		9(金)	健康福祉センター	中央	12時45分～午後1時
		21(水)	森山保健センター	南部	12時45分～午後1時
		22(木)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	12時45分～午後1時
	平成18年2月～4月生	14(水)	飯盛公民館	西部(飯盛)	12時45分～午後1時

健康&子育て

子育て支援センター

家庭で子育てしているお母さんたちを支援するため、市内7カ所に「子育て支援センター」があります。内容などについては、各支援センターにお尋ねください。

支援センター名(保育園)	ところ	問い合わせ先	支援センター名(保育園)	ところ	問い合わせ先
中央子育て支援センター	野中町508-7	22-2280	ほっとルーム(金華保育園)	高来町峰144-3	32-2182
くるみの家(ほなみ保育園)	小野島町2057-1	23-3765	支援センターいちご(いちご保育園)	栗面町315	22-5925
ほしのこ(星の子保育園)	山川町24-3	26-9448	ビッグハート アエル	栄町3-24	35-5140
親子のひろばアイアイ(わくわく保育園)	多良見町木床1570	43-7222			

介護相談

とき	ところ
8(木) 午後1時～3時	市民センター

【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

新型インフルエンザ注意報!

新型インフルエンザの感染が広がっています。感染を防ぐためには、こまめな**手洗い**、**マスク着用**、**規則正しい生活**が有効とされています。ひとり一人の心がけで感染の拡大を防ぎましょう!また、もし症状がある時には、他の人に感染を広げないように、まず、かかりつけの医師などに電話で相談してから受診してください。
問い合わせ先/健康福祉センター(☎27-0700)

募集

いさはや童謡 ファミリー・フェスティバル

とき / 平成22年2月11日(木)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) アマチュアに限る。
申込期限 / 12月1日(火)(当日消印有効)
申込・問い合わせ先
市教委文化課(☎22-2542)

募集

稲刈り体験・交流ツアー

とき / 10月25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、唐比ふれあい牧場
見学
参加費 / 大人2,000円、小中学生1,000円、3歳
～小学生未満500円(昼食代含む)
申込期限 / 10月22日(木)
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内)
(☎36-1111)

お知らせ

ききつ船津ペーロン大会

300年を超える伝統のある競技が繰り広げられ
ます。
とき / 10月4日(日)午前10時～
ところ / 喜々津船津漁港
問い合わせ先
ききつ船津ペーロン保存会(☎43-0116)

お知らせ

きんしゃい祭り

とき / 10月18日(日)午前10時～
ところ / 県立総合運動公園
内容 / 地元農水産物販売、花と緑の相談、スポー
ツ教室、フリーマーケットほか
問い合わせ先
長崎県公園緑地協会(☎22-0129)

諫早図書館講座

とき / 10月25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 「ヨーロッパの写実主義文学(2)」
講師 / 古川副館長
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(☎23-4946)

諫早図書館特別講座

とき / 10月18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
内容 / 高階秀爾講演会～西洋の美・日本の美～
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)

子ども映画教室

とき / 10月17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 / 野生のさけび、日本昔ばなし
定員 / 100人
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)

西諫早図書館文学講座

とき / 10月16日(金)・23日(金)・30日(金)
(全3回)午後6時30分～8時30分
ところ / 西諫早図書館1階閲覧室
内容 / 太宰治を読む『富嶽百景』を中心に
定員 / 30人程度
申込 / 事前にお申し込みください
問い合わせ先 / 西諫早図書館(☎26-8607)

三色だんご作り

とき / 10月17日(土)午後2時～
ところ / 高来東児童館 対象 / 小学生
定員 / 30人 参加費 / 50円
申込・問い合わせ先 / 高来東児童館(☎32-5858)

おいもでおやつ作り

とき / 10月24日(土)午後1時～
ところ / 高来西児童館 対象 / 小学生以上
定員 / 30人 参加費 / 無料
申込・問い合わせ先 / 高来西児童館(☎32-5204)

感じて欲しい
こどもの城のチカラ

仲間と協力
して製作に
取り組み、
大きく成
長する姿
が見られ
ました。



問い合わせ先 / こどもの城(☎24-8017)

「こどもの城日和」

自然で学ぶ
体験で学ぶ
こどもの城で学ぶ

おかげさまで「こどもの
城」は、来館者9万人
(8月20日現在)を突破
しました!

イベント情報

10月のイベントカレンダー (諫早文化会館・市体育施設・県立総合運動公園などで開催される主なイベント)

日	曜	内容	会場	時間	入場料	問い合わせ先
2	金	第35回長崎県支部書展 (~4日)	市文化会館	午前9時~午後5時 (4日は午後4時まで)	無料	(財)独立書人団長崎県支部 (☎22-5093)
3	土	市中学校ソフトテニス新人大会	県立総合運動公園	午前9時~午後5時	無料	諫早市ソフトテニス連盟 (☎090-4348-5137)
		第20回小学生選抜ソフト ボール大会	市営ソフトボール場	午前8時30分 ~午後1時	無料	市ソフトボール協会 (☎090-2853-3789)
		第9回オープンラジボール 卓球全国大会	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)
4	日	第21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 ~3時30分	無料	市立西諫早中学校 (☎26-0694)
8	木	市中学校総合体育大会駅伝競技	県立総合運動公園	午前9時30分 ~午後2時30分	無料	諫早市中学校体育連盟 (☎080-6400-4272)
9	金	第61回長崎県書道協会展 (~11日)	市文化会館	午前9時~午後5時 (11日は午後4時まで)	無料	長崎県書道協会 (☎22-5093)
10	土	市中学校ソフトテニス新人大会	県立総合運動公園	午前9時~午後5時	無料	諫早市ソフトテニス連盟 (☎090-4348-5137)
11	日	第89回天皇杯全日本サッカー選 手権大会2回戦	県立総合運動公園	午前9時~	S A席2,500円、 S席2,000円、 自由一般1,500円、 自由高校生1,000円	長崎県サッカー協会 (☎095-829-3370)
		第22回有喜城山クラブ旗少年ソ フトボール大会	県立総合運動公園	午前8時~午後4時	無料	諫早市少年ソフトボール連 盟(☎22-1071)
		市ソフトテニス一般秋季大会	県立総合運動公園	午前9時~午後6時	無料	諫早市ソフトテニス連盟 (☎090-4348-5137)
		第25回いさはやレディス 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9時10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)
15	木	第54回長崎県美術展覧会 (~25日)	市文化会館	午前9時~午後5時 (15日は午前10時から)	一般250円、シニア 200円、高校生150 円、小中学生無料	県展事務局 (☎095-825-6058)
16	金	第23回市レディース親睦卓球大 会	小野体育館	午前9時~午後5時	無料	大会事務局 (☎23-1640)
17	土	第4回ナイター記録会	県立総合運動公園	正午~	無料	長崎陸上競技協会 (☎21-1921)
18	日	第18回近県ソフトテニス OB・OG大会	県立総合運動公園	午前9時~午後6時	無料	諫早市ソフトテニス連盟 (☎090-4348-5137)
		平成21年度協会長杯一般F P大 会	市営ソフトボール場	午前8時30分 ~午後5時	無料	市ソフトボール協会 (☎090-2853-3789)
21	水	第29回県ゲートボール選手権大 会	県立総合運動公園	午前9時~午後5時	無料	長崎県ゲートボール協会 (☎095-842-0282)
22	木	第5回市ねりんスポーツ大会	県立総合運動公園	午前9時15分 ~午後3時	無料	諫早市老人クラブ連合会 (☎24-6100)
24	土	第2回県記録会	県立総合運動公園	午前9時~	無料	長崎陸上競技協会 (☎21-1921)
25	日	第26回市陸上競技選手権大会	県立総合運動公園	午前9時~午後5時	無料	諫早市陸上競技協会 (☎23-4513)
		長崎県労働者スポーツ大会	県立総合運動公園	午前10時~午後2時	無料	長崎県労働者福祉協議会 (☎095-811-6131)
		県下剣道大会	小野体育館	午前8時30分 ~午後5時	無料	大会事務局 (☎090-7530-8391)
		第19回県央カップ争奪小学生スポ ーツ交流大会(ソフトボール競技)	市営ソフトボール場	午前9時~午後3時	無料	市ソフトボール協会 (☎090-9794-7810)
		第19回県央カップ争奪小学生スポ ーツ交流大会(バレーボール競技)	森山東小学校、森山ス ポーツ交流館ほか	午前9時~午後5時	無料	市小学生バレーボール連盟 (☎090-2718-9608)
		第19回県央カップ争奪小学生スポ ーツ交流大会(ミニバスケットボール競技)	中央ふれあい広場体育 館、御館山小学校	午前9時30分 ~午後5時	無料	諫早ミニバスケットボール 連盟(☎090-2714-0298)
		第19回県央カップ争奪小学生スポ ーツ交流大会(サッカー競技)	中央ふれあい広場サッ カー・ラグビー場ほか	午前8時30分 ~午後5時	無料	市サッカー協会 (☎090-7161-3152)
		第19回県央カップ争奪小学生スポ ーツ交流大会(軟式野球競技)	市営野球場	午前9時~午後5時	無料	市軟式野球連盟 (☎090-4354-9403)
		第19回県央カップ争奪小学生スポ ーツ交流大会(柔道競技)	長田いこいの広場文武 館	午前9時50分 ~午後5時	無料	市柔道協会 (☎090-5726-1999)
27	火	第14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 (☎25-1225)
27	火	市小学校体育連盟体育大会	県立総合運動公園	午前9時 ~午後2時30分	無料	諫早市小学校体育連盟 (☎48-0959)
28	水	平成21年度諫早市幼稚園・小・ 中学校音楽祭(中学校の部)	市文化会館	午前10時~正午 午後1時20分~3時15分	無料	実行委員会(北諫早中学校) (☎22-2235)
29	木	平成21年度諫早市幼稚園・小・ 中学校音楽祭(幼稚園の部)	市文化会館	午前10時40分 ~11時45分	無料	実行委員会(北諫早中学校) (☎22-2235)
30	金	第48回諫早市美術展 (~11月3日)	市文化会館	午前9時~午後5時 (11月3日は午後4時まで)	無料	諫早市美術協会 (☎25-1950)
31	土	第89回天皇杯全日本サッカー選 手権大会3回戦	県立総合運動公園	午前9時~	S A席3,000円、 S席2,500円、 自由一般1,500円、 自由高校生1,000円	長崎県サッカー協会 (☎095-829-3370)
		第21回市長旗杯争奪中学校スポ ーツ選手権(バレーボール競技)	小野体育館、飯盛体育 館ほか	午前9時~午後5時	無料	市教委体育保健課 (☎22-2543)
		寺内タケシとブルーローズ コンサート	市文化会館	午後6時30分~	一般3,000円、 学生1,000円	諫早文化会館芸術鑑賞会 (☎25-1500)

認知症と明るく生きる(高齢介護課連携講座)
とき / 10月8日(木)午後1時30分～3時30分
ところ / たらみ会館
内容 / 認知症について正しい知識を学ぶ
対象 / 成人 当日参加可

子育てママクッキング(託児付)
とき / 10月28日(水)午前10時30分～12時30分
ところ / たらみ会館
内容 / お母さんを応援するための料理講座
対象 / 女性 申込期限 / 10月5日(月) 材料代600円

暮らしの中で楽しむメディカルアロマセラピー
とき / 10月28日(水)、11月4日(水)・11日(水)(全3回)午後2時～4時
ところ / たらみ会館
内容 / メディカルアロマの楽しみ方
対象 / 女性
申込期限 / 10月5日(月) 材料代700円～1,200円

伊木力公民館 電話 44-1002

かんぼこ作り

とき / 11月26日(木)午前10時～正午
ところ / 多良見多目的研修館
内容 / かんぼこ作り
対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月) 材料代1,000円。米1合持参

パソコン講座

とき / 11月10日(火)・17日(火)・24日(火)、12月1日(火)・8日(火)(全5回)午後7時30分～9時30分
ところ / 多良見多目的研修館
内容 / 年賀状作成
対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月) テキスト代1,050円

編み物教室

とき / 10月29日(木)、11月5日(木)・12日(木)(全3回)午前10時～正午
ところ / 多良見多目的研修館
内容 / マフラーを編もう
対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月) 材料代1,672円

認知症と明るく生きる(高齢介護課連携講座)

とき / 10月1日(木)午後1時30分～3時30分
ところ / 多良見多目的研修館
内容 / 認知症について正しい知識を学ぶ
対象 / 成人 当日参加可

みかん狩りと選果場見学

とき / 10月24日(土)午前10時～正午
ところ / みかん園、JA選果場
内容 / みかんの収穫から出荷まで
対象 / 親子(中学生以下) 申込期限 / 10月5日(月) 収穫したみかんは1kg 100円

森山公民館 電話 36-1116

楽しい園芸教室

とき / 10月17日(土) 11月7日(土)(全2回)午後2時～4時
ところ / 森山公民館 森山相撲場横
内容 / 講話 寄せ植え
対象 / 成人 申込期限 / 10月9日(金) 材料費1,500円

和紙ちぎり絵教室

とき / 10月24日(土)・31日(土)、11月7日(土)(全3回)午前10時～正午
ところ / 森山公民館
内容 / ちぎり絵
対象 / 成人 申込期限 / 10月9日(金) 材料代1回ごとに1,300円

エクセル入門

とき / 10月17日(土)・24日(土)・31日(土)、11月7日(土)(全4回)午後2時～4時
ところ / 森山公民館
内容 / エクセル基礎
対象 / 成人 申込期限 / 10月9日(金) 個人のパソコン持参

スローストレッチとダイエット教室

とき / 10月19日(月)・26日(月)、11月2日(月)・9日(月)(全4回)午後7時30分～9時30分
ところ / 森山公民館
内容 / ストレッチを中心に適度な運動
対象 / 女性 申込期限 / 10月9日(金) 男性も可

子育てママの茶道体験教室(託児付)

とき / 10月29日(木)午前10時～正午
ところ / 森山公民館
内容 / 季節のお菓子とお茶
対象 / 女性 申込期限 / 10月9日(金) 材料代300円、一般の参加可

飯盛公民館 電話 48-0049

おはなし会

とき / 10月24日(土)午前11時～11時30分
ところ / 飯盛公民館
内容 / 「秋のお話し」絵本と紙芝居
対象 / 幼児と小学校低学年 当日参加可

田結公民館 電話 49-1111

ボディーメイク・ピラティス教室

とき / 10月15日(木)・23日(金)・30日(金)、11月6日(金)・13日(金)(全5回)午後7時～9時
ところ / 田結公民館
内容 / ピラティス
対象 / 女性 申込期限 / 10月9日(金) バスタオル、飲料水持参

高来公民館 電話 32-2111

軽スポーツ講座

とき / 10月24日(土)午前10時～正午

ところ / 高来総合運動公園
内容 / ペタンク
対象 / 成人 申込期限 / 10月16日(金) 参加費100円

高来西公民館 電話 32-3126

多良岳登山

とき / 10月23日(金)午前9時～午後2時
ところ / 多良岳
内容 / 多良岳登山
対象 / 女性 申込期限 / 10月9日(金) 高来公民館合同。保険代50円。弁当持参。途中までバス利用

高齢者楽習

とき / 10月9日(金)午前9時30分～11時30分
ところ / 高来ふれあい会館
内容 / ふるさと文化鑑賞
対象 / 高齢者 当日参加可

小長井公民館 電話 34-2201

ニュースポーツ教室

とき / 10月28日(水)、11月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)(全5回)午後7時30分～9時30分
ところ / 小長井グラウンド
内容 / ニュースポーツで健康づくり
対象 / 成人 申込期限 / 10月21日(水)

フィットネス教室

とき / 10月19日(月)・26日(月)、11月2日(月)・9日(月)(全4回)午後7時30分～9時30分
ところ / 小長井文化ホール
内容 / 健康運動
対象 / 女性 申込期限 / 10月14日(水)

おはなし会

とき / 10月10日(土)午前10時～10時30分
ところ / 小長井文化ホール
内容 / 絵本の読み聞かせ
対象 / 幼児・小学校低学年 当日参加可

科学教室

とき / 10月17日(土)午前9時～正午
ところ / 小長井文化ホール
内容 / 科学繊維を作る
対象 / 小学3年～中学1年生 定員10人。材料代負担有

親子「にぎやか塾」

とき / 11月4日(水)午前9時～正午
ところ / 小長井文化ホール
内容 / 親子遊び
対象 / 乳幼児とその保護者 申込期限 / 10月28日(水) 定員10組。材料代負担有

シルバー大学

とき / 11月4日(水)午前10時～正午
ところ / 小長井文化ホール
内容 / 介護講座・閉講式
対象 / 高齢者 当日参加可



公民館講座のご案内

申込・問い合わせは、各公民館へ
講座によっては、応募多数の場合は抽選となります。

中央公民館 ☎ 23-1160

四季(秋)の野菜寿司

とき / 10月21日(水)午前9時~正午
ところ / 中央公民館 内容 / 秋野菜を使った寿司作り 対象 / 成人 申込期限 / 10月14日(水) 材料代500円。エプロン、三角巾持参

ジェネリック医薬品について学ぶ

とき / 10月29日(木)午後1時30分~3時30分 ところ / 中央公民館 内容 / ジェネリック医薬品の正しい知識 対象 / 女性 当日参加可。男性の参加可

子ども料理教室

とき / 10月10日(土)午前10時~
ところ / 中央公民館 内容 / 魚のムニエルと秋じゃがのポタージュ 対象 / 小学1年~6年生(3年生以下は保護者同伴) 申込期限 / 10月1日(木) 材料代460円。エプロン、三角巾、ちりがみ持参

すみ先生の「おもちゃリサイクル術」

とき / 10月19日(月)午前10時~午後4時 ところ / 中央公民館 内容 / こわれたおもちゃを修理 対象 / 親子 部品代負担有。当日参加可

西諫早公民館 ☎ 26-1500

健康講座

とき / 10月24日(土)・31日(土)、11月7日(土)・14日(土)(全4回)午後1時30分~3時30分 ところ / 西諫早公民館 内容 / 正しい食事と運動習慣を身につけてメタボ解消 対象 / 成人 申込期限 / 10月14日(水)

パソコン講座

とき / 10月27日(火)~29日(木)(全3回)午後7時~10時 ところ / 西諫早公民館 内容 / エクセルを利用した簡単な家計簿 対象 / 成人 申込期限 / 10月8日(木) 参加費100円

ニュースポーツ

とき / 10月29日(木)午後1時30分~3時30分 ところ / 西諫早公民館 内容 / 楽しく体力づくり 対象 / 成人 当日参加可

禁煙講座

とき / 10月29日(木)午後7時~9時 ところ / 西諫早公民館 内容 / 家族のために「一服返上」 対象 / 成人 当日参加可

ネイチャー・ゲーム

とき / 10月24日(土)午前10時~正午 ところ / 屋外(雨天時:西諫早公民

館) 内容 / ゲームを通じて自然を観察 対象 / 小・中学生 申込期限 / 10月14日(水) 参加費50円

認知症を知る

とき / 10月15日(木)午後1時30分~3時 ところ / 西諫早公民館 内容 / 高齢者の認知症 対象 / 高齢者 当日参加可

小栗公民館 ☎ 22-1533

3B体操

とき / 10月1日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)(全4回)午後7時~9時 ところ / 小栗ふれあい会館 内容 / 健康作りと仲間作り 対象 / 女性 申込期限 / 9月30日(水)

長田公民館 ☎ 23-9024

音楽講座

とき / 10月8日(木)午前10時~正午 ところ / 長田みのり会館 内容 / あの歌この歌、歌いましょう 対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月)

有喜公民館 ☎ 28-3110

介護事業講座(高齢介護課連携講座)

とき / 10月8日(木)午後1時30分~2時30分 ところ / 有喜公民館 内容 / 認知症について学ぶ 対象 / 成人 当日参加可

史跡探訪

とき / 10月19日(月)午前9時30分~午後3時30分 ところ / 市内 内容 / 龍馬が歩いた長崎街道(久山~富川・市内)を行く 対象 / 成人 申込期限 / 10月8日(木) 参加費1,500円(昼食代・保険料)

パソコン講座

とき / 10月21日(水)~23日(金)(全3回)午後1時30分~4時30分 ところ / 有喜公民館 内容 / 表計算 対象 / 成人 申込期限 / 10月13日(火) テキスト代800円

ウキウキおもちゃ病院

とき / 10月9日(金)午後1時~4時 ところ / 有喜公民館 内容 / 壊れたおもちゃを生き返らせよう 対象 / 親子 部品代負担有。当日参加可

史跡探訪

とき / 10月28日(水)午前9時30分~午後3時30分 ところ / 市内 内容 / 龍馬が歩いた長崎街道(久山~富川・市内)を行く 対象 / 高齢者 申込期限 / 10月15日(木) 参加費1,500円(昼食代・保険料)

小野公民館 ☎ 22-0264

男の料理教室

とき / 10月9日(金)午後6時~8時 ところ / 小野ふれあい会館 内容 / 秋野菜を使った寿司作り 対象 / 男性 申込期限 / 10月2日(金) 材料代負担有

楽しいストレッチ体操

とき / 10月14日(水)・28日(水)午前10時~正午 ところ / 小野ふれあい会館 内容 / 楽しくできるストレッチで健康に 対象 / 成人 タオル・飲料水持参。当日参加可

かみしばい会

とき / 10月10日(土)午前10時~11時 ところ / 小野ふれあい会館 内容 / 楽しい紙芝居の上演会 対象 / 幼児・小学校低学年 当日参加可

多良見公民館 ☎ 43-0049

歴史講座(幕末編)

とき / 10月20日(火)・27日(火)、11月10日(火)・17日(火)(全4回)午後2時~4時 ところ / たらみ会館 内容 / 坂本龍馬などについて楽しく紹介 対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月)

初めてのパソコン

とき / 10月31日(土)、11月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)(全5回)午後7時30分~9時30分 ところ / たらみ会館 内容 / パソコンの基本操作とワード基礎 対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月) テキスト代300円

かんぼこ作り

とき / 11月6日(金)午前10時~午後1時 ところ / たらみ会館 内容 / かまぼこ作り 対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月) 参加費1,000円

シェイプアップ

とき / 11月18日(水)・25日(水)、12月2日(水)・9日(水)・16日(水)(全5回)午後2時~4時 ところ / たらみ会館 内容 / ストレッチやヨガなどを組み合わせた運動 対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月)

アロマ&足裏マッサージ

とき / 10月30日(金)、11月6日(金)・20日(金)・27日(金)、12月4日(金)(全5回)午後2時~4時 ところ / たらみ会館 内容 / 家族や介護に役立つ足裏マッサージなど 対象 / 成人 申込期限 / 10月5日(月) 参加費毎回600円



土料理

うまか〜し〜んぽ

其の巻



(調理例)

アスパラガスのごま和え

1人分 エネルギー114kcal
たんぱく質 4.6g

今月号は、高来や小長井地域で多くハウス栽培されているアスパラガスを使った料理「アスパラガスのごま和え」を紹介します。ちょっとシャキっとする位が、うまか〜！

材料(4人分)

- アスパラガス……………2束
- いりごま……………50g
- 砂糖……………大さじ2
- みりん・しょうゆ……………各大さじ1
- ……………1/2

作り方

アスパラガスはさつとゆで、冷水にとり水気を切って斜め切りにする。ごまをすり鉢ですり、調味料を加えてあえ、衣を作り、をあえる。



アスパラガスは、色が鮮やかで、穂先がしまっているものを選んでください。また、切り口が乾いているものは避けます。

「とっておきマイルシビ」も募集中です。投稿をお待ちしています！



おすすめ散歩道 長崎街道～多良見地域～

太陽の日差しも和らぎ、吹き抜ける風が心地よい秋。紅葉を楽しみながら、ちよつとだけ、江戸時代へタイムスリップしてみませんか？今月号は、多良見地域の長崎街道をご紹介します。

江戸時代の鎖国体制下、唯一西洋文化の窓口であった長崎から、小倉まで続いていた道が長崎街道です。

時代の流れとともに、道は整備され当時の姿を残しているところも少なくなっています。多良見地域では、道しるべの石標やひっそりとした雰囲気があるお歴々の面影を残しています。

細く上り坂が多い街道での休憩箇所は、湧き水のである「観音堂」・「清水祠」そして当時は見晴らしがよく景色がよかった「御籠立場」。当時の人々も籠を下るして湧き水を飲み、ひと休みをしていたといわれています。

福沢諭吉や勝海舟、そして幕末の志士坂本龍馬といった歴史を動かした人物もそのひとりです。何を思い話しながら、この道を歩いたのでしょうか。皆さんも彼らになつたつもりで、今秋、歴史を歩いてみてはいかがでしょうか。

多良見地域の長崎街道は、年に数回、市民ウォーキング(5〜6キロメートルコース)でも楽しむことができます。水筒とタオルを持って参加してみてください(10月3日開催)。その他、内容について詳しくは広報諫早20ページをご覧ください。



「街道入口」



「観音堂」



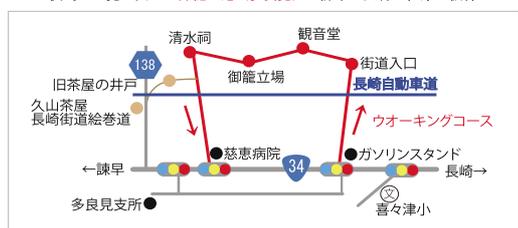
「御籠立場」



「清水祠」

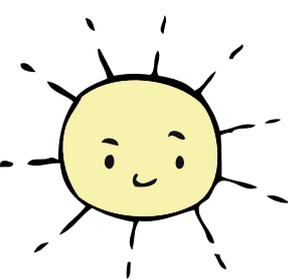
【県内の長崎街道ルート】

長崎→日見→矢上→井樋ノ尾(多良見)→諫早→大村→松原→彼杵



みんなの広場





みんなの広場



J Aながさき県央きん彩

鷺崎町337 - 1 電話24 - 2199



営業時間 / 午前8時～午後6時
休み / 正月(1月1日～3日)
主な販売品目 / 野菜、花、果物、苗物、加工品など



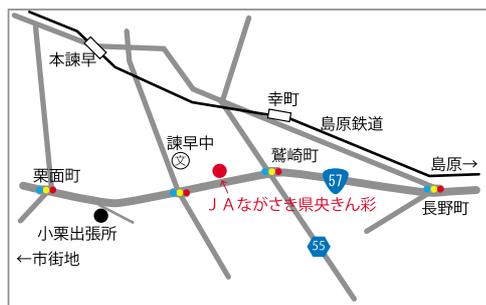
店内風景

お店のPR

食欲の秋！サツマイモにナシにブドウ、そして新米もおいしいこの季節、「きん彩」には、生産者が愛情たっぷり育てた旬の農産物や果物が所狭しと並びます。

お店の名前には、諫早弁で「来てください」という思いが込められています。毎日新鮮で安全な商品をご用意し、皆さまのご来店をお待ちしています！

9月からは、地元産の材料にこだわった惣菜を作る加工施設「四季彩工房」がオープンしましたので、作りたての味をどうぞ。



いさはやの うまかもん ——直売所



来店者の声

きん彩がオープンしてから、ほぼ毎日、野菜や花を買いに来ています。どれも新鮮で季節感が感じられるのがいいです。今日はトルコキキョウなど花を買いました。
坂本さん(東本町)



加工品はここで手作り！
「四季彩工房」～おいしいよ～



？ 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、10月7日(水)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 生ごみには約8割もの が含まれています
 - 問題 8月24日、「第1回 周辺整備計画策定委員会」を開催しました
 - 問題 まちづくり懇談会を開催します～ と語る「いさはや」の未来～
 - 問題 市・県民税の「からの引き落とし」が10月から始まります
 - 問題 平成21年10月の出産から、国保による一時金の支給額が増額されます
- 前号の答え 9月24日 眼鏡橋 太陽光発電 結核 麦の穂 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

知っどんね？

諫早弁 お題④「トゼンナカ」



A「ナイモ スッコトン ノーシテ、トゼンナカ」

(何もすることがなくて、退屈退屈。)

B「トゼンナカトモ キツカネ。 ナイドン、トキニヤ ソギャンヤツテ ユツラートシトカンバ」

(何もすることがないのも困るけど、時にはそうやって、ゆっくりしとかなないと。)



Aさんの退屈のあまり飛び出してきた言葉ですが、『太平記(室町時代)の中に「軍をやめられれば、徒然に皆堪へかねて…」と、出ている古語です。

また、兼好法師が書かれた『徒然草(鎌倉時代)にも、「徒然なるままに」と、暇をもてあましてという言葉で書き出されています。

忙しく過ごしている現代への一つの警鐘として受けとめたいと思いました。

諫早方言の会 神代 克彦





コスモス花宇宙館
白木峰町828-1(☎23-9003)



vol. 6 てんびん座

9月23日～10月22日生まれ

てんびん座を初めて見つけたのは、私が中学2年生の5月頃でした。「く」の字を裏返しにしたような3つの星が東の空から昇るときには天秤の形がイメージできるのですが、時間が経つにつれて形をたどるのが難しくなるという不思議な星座だったのを今でも覚えています。

ギリシャ神話では正義の女神アストレアが使っていた善と悪をはかる天秤がモデルとされています。

この世に人間が誕生した頃は【黄金の時代】とよばれ、天秤は善のほうへ傾いていました。地上の生き物たちはすべて平等で幸せを分かち合い、人間も神々と一緒に仲良く快適に暮らしていました。ところが春夏秋冬という季節ができた【銀の時代】に人々は森を切り拓いて田畑や家を作り、動物狩りをして生活するようになります。【銅の時代】に入ると人間は地上で人間こそが一番偉いのだと思いがりの考えを持つようになり、人間だけの繁栄のために大自然の掟を破り、一部の弱い生き物たちを絶滅へと追い込みました。

【鉄の時代】になると天秤は悪のほうへ傾きつばなしになります。

正義と真実の大切さを説いたアストレアの願いも虚しく、人間のエゴと暴力はますますひどくなるばかりです。ついに国と国が戦うという最悪

の事態を引き起こしてしまいました。野蛮で冷酷な人間に失望した神々たちはもちろん、アストレアも、地上に平和が戻るまでは絶対に戻りたくない!と、善と悪の天秤を天空高くへ持ち帰ってしまったといわれています。

近頃相次ぐ激しい天変地異は大自然的の首みを乱した人類の傲慢さへの警告という感じがしています。これから全世界の未来は天国か地獄か、てんびん座は人類の善と悪を見極めるために星座になったのかもしれないね。

(コスモス花宇宙館 山口 守)



10月に見えなくなる星たち お月見をしよう!

3日の夜は中秋の名月にあたります。団子に里芋、秋の七草などを供えてお月見をしながら風情を楽しむという習慣が昔にはよくみられたものでした。双眼鏡や望遠鏡で観察してみるのも楽しいですよ。

2つの流星群に注目!

9日の夜から10日の明け方にかけてジャコビニ流星群が、また、21日の夜から22日の明け方にかけてオリオン座流星群がピークになると予想されています。夜空の暗い場所であたりと気長に観察しましょう。運が良ければ巨大な流れ星に出会えるかも…

惑星を見よう!

日没後、南東の空には木星が輝き、望遠鏡を使つと、表面の模様や4個の衛星、近くには海王星も見えます。さらに天王星が18日に最接近し、運が良ければ双眼鏡でも見つけられます。当館の大型望遠鏡では青緑色を帯びた丸い姿がわかりますよ。

星の豆知識 中秋の名月の観察

旧暦(月の暦)では7月～9月までは「秋」と呼んでいました。中秋の名月とは、秋の真ん中(8月)に見られる十五夜の(日)8月15日)をさします。ただ、現在の(暦太陽暦)と旧暦とはズレがあり、毎年、中秋の名月が見られる日が違つていくなのです。

中秋の名月が見られる日

2009年	10月3日	2010年	9月22日
2011年	9月12日	2012年	9月30日
2013年	9月19日	2014年	9月8日
2015年	9月27日	2016年	9月15日

さて、望遠鏡を使って中秋の名月を観察しても表面のクレーターのはっきりとした様子がほとんどわからないのはなぜでしょう?これは太陽の光が月の真正面から照らし出し、クレーターの凸凹に陰影が現れないためです。もし、月の表面のゴツゴツした様子を染しむのであれば、太陽の光が真横から照らし出す半月ごろに観察するのが良いですよ。

〔(神話の世界vol.6てんびん座)の星図は株式会社アストロアーツのステラナビゲータを使用しました〕

