



ししはや

5
2011



今こそ54年前の恩返しを

東日本大震災・被災地に諫早の心を届けよう

東日本大震災諫早市支援状況報告 特集 大切な人の笑顔を守ろう

■ 市政トピックス	12 - 15	■ イベント情報	26 - 27
■ パチリいさはや	16 - 17	■ 公民館講座	28 - 29
■ 暮らしの情報	18 - 23	■ みんなの広場	30 - 31
■ 健康&子育てインフォメーション	24 - 25	■ ぶらり諫早	32

No.74

一日も早い復興を

東日本大震災

諫早市支援状況報告

3月11日午後2時46分ごろ、東北地方太平洋沖地震（マグニチュード9.0）が発生。世界観測史上最大級の地震は10層以上の大津波を引き起こし、原発事故を招くなど未曾有の大災害となりました。
同日午後3時30分、諫早市にも津波注意報が発令されました。3月14日には緊急支援本部を設置し、被災地への給水車の派遣や備蓄救援物資の発送を速やかに行うなど被災地の支援に取り組んでいます。
ここに、その支援状況をご報告します。

東日本大震災により亡くなられた方々に哀悼の意をささげるとともに、被害を受けた方々に対し心からお見舞いを申し上げます。また、市民の皆さまには義援金、救援物資、ボランティア活動など多くの温かいご協力をいただき、心から御礼を申し上げます。

本市は昭和32年の諫早大水害時、全国から多くの支援をいただき復興する事ができました。今回の被災地に対しても、1日も早い復興のため、全力で支援を続けます。また、今後、行政事務や道路・河川・建築、農業土木、保健業務などの分野で職員のべ200人以上の支援体制を整えるなど、被災地の支援を準備中です。
市民の皆さまにおかれましても、今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。

諫早市長 宮本明雄



3月14日 給水車第1次派遣隊が被災地へ



3月17日 給水車が福島県で給水活動開始



3月30日 市民から寄せられた救援物資を発送



4月7日 自治体事務支援として職員を派遣

これまでの支援状況

- 3月11日(金) 東北地方太平洋沖地震発生（M9.0）
- 3月14日(月)
 - 諫早市緊急支援本部を設置（本部長／諫早市長）
 - 義援金箱を市役所本館、別館、支所、出張所、健康福祉センターほか市公共施設に設置
 - 安否確認窓口（総務課）の開設
- 3月16日(水)
 - 給水車第1次派遣隊（給水車1台、支援車1台、職員4人）が福島県郡山市へ出発
 - 被災者用住宅3世帯分を準備
- 3月17日(木)
 - 給水車第1次派遣隊が福島県郡山市へ到着
 - 被災者用住宅を32世帯分に拡大
- 3月18日(金)
 - 被災者の集団受入施設として高来ふれあい会館など210人分を準備
- 3月20日(日)
 - 給水車第2次派遣隊（第1次派遣隊との交代人員4人）が被災地へ出発
- 3月21日(月)
 - 被災者用住宅に福島県いわき市から2世帯が入居
- 3月22日(火)
 - 給水車第1次派遣隊が帰着。市長に活動報告
- 3月23日(水)
 - 被災者用住宅に福島県双葉町から1世帯が入居
- 3月27日(日)
 - 給水車第2次派遣隊が福島県郡山市内で給水開始
- 3月30日(水)
 - 給水車第2次派遣隊が帰着
- 4月7日(木)
 - 市民からの救援物資を集積所へ発送
- 4月11日(月)
 - 自治体事務支援として、り災証明の発行などのため職員4人を宮城県石巻市へ派遣
 - 被災者の健康相談、健康チェック、家庭訪問などのため保健師2人、事務職1人を福島県へ派遣

義援金を募集中です

3月14日から、市内公共施設などに募金箱を設置しました。4月11日現在で募金箱と窓口受付を合わせて3千万円を超える義援金が集まりました。ご協力ありがとうございました。引き続き受け付けていますので皆さんのご支援をお願いします。

窓口受付
市福祉総務課、各支所、各出張所
募金箱設置場所
市役所（本館・別館）、各支所、各出張所、健康福祉センター、市民センター、諫早図書館など49カ所
義援金に関する問い合わせ先
市福祉総務課

義援金は所得控除対象です
災害義援金は、所得税、住民税などの所得控除の対象になります。今回の義援金は、来年の確定申告の際、市役所などの募金団体が発行した受領証などを申告書に添付して税務署へ提出してください。詳しくは、問い合わせ先へお尋ねください。
問い合わせ先/諫早税務署（電話22・1370）または市民税課

救援物資を発送

3月20日から31日まで、市民センターで救援物資の受付を行いました。紙おむつ、毛布、お米などたくさんのお物資をお寄せいただきありがとうございました。集まった物資はダンボール424箱（4トントラック2台分）にのびりました。

救援物資はすべて県指定の集積所へ発送しました。今後、被災地の状況に合わせて自衛隊により被災地へ送られます。
救援物資に関する問い合わせ先
市福祉総務課

広がる支援の輪

諫早市ボランティア連絡協議会からのご厚意により、3月23日から31日まで、同会の登録団体の皆さんに救援物資の仕分け作業を手伝っていただきました。また、民間企業や個人から住宅やマンションの無償提供などそのほか多くの善意の申し出をいただいています。
皆さまの善意に心からお礼申し上げます。

義援金

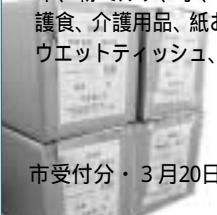
【総額】 30,257,375円
・募金箱（市内公共施設49カ所） 4,715,896円
・窓口受付 25,541,479円



市受付分・4月11日現在

救援物資

【総数】 424箱
【受付件数】 261件
【品目】
米、粉ミルク、水、毛布、介護食、介護用品、紙おむつ、ウエットティッシュ、生理用品



市受付分・3月20日～31日

市受付義援金

3月14日～4月11日受付分（敬称略）

東本町獅子浮立保存会	上野町女性の会	有喜小学校	楽謡会	小池 秀敏（高来町）
諫早市交通安全協会会長ほか職員一同	諫早市卓球協会	真津山小学校児童会	諫早小学校育友会	松里町第1自治会
諫早市交通安全協会支部長一同	泉町自治会11-C班	小栗小学校	(株)県央企画	(有)廣谷環境開発
溝上産業(株)	森山東小学校児童・職員一同	御館山小学校	(福)真生保育園児・保護者・職員一同	中通町自治会
スナック花ざかり従業員一同	小野小学校	喜々津東小学校	武威	平野 隆則・康（正久寺町）
(株)日本リース諫早営業所一同	北里 妙子（泉町）	大草小学校	諫早相撲甚句会	池田 スエ（正久寺町）
(有)魚荘・ランドパレス職員一同	大起建設(株)	伊木力小学校	諫早医師会	(株)平野工業所
(株)田中製作所	大起建設(株)職員一同	森山西小学校児童会・職員	諫早市永昌東町商店街協同組合	長田町28年会
(有)くわとり	諫早小学校	飯盛西小学校児童会・職員一同	小栗卓球クラブ	青空子供会
(有)アクティブ トゥエンティワン	真城小学校	飯盛東小学校	古賀 廣喜（小川町）	松尾 礼子（山川町）
諫早市女性防火クラブ連絡協議会	長田小学校児童・職員・育友会	高来西小学校	田崎 敏隆（鷲崎町）	ヨーガ同好会
(株)森開発	上諫早小学校児童・保護者・職員一同	湯江小学校	柳澤 弘三（日の出町）	(株)西日本土木
(株)森住宅	みはる台小学校	長里小学校児童会	シーサイド4区自治会	すずらん会
(株)緑地建	真崎小学校児童・職員	小長井小学校児童会	パレーボールチームホーリーズ	あじさいグループ
諫早消防署・県消防本部一同	西諫早小学校児童会	遠竹小学校	諫早市婦人スポーツクラブ連盟	津田 法子（白岩町）
諫早商業高校生徒会	本野小学校児童会	北諫早中学校 生徒会	田崎工業	みつみ会
(株)山香海	上山小学校児童会・職員一同	小野中学校生徒会	渡部 明子（小船越町）	3Bアップル
長崎県二輪車・自転車商協同組合	真城中学校一同	有喜中学校	新雄会	東京とどろき会
橋本 秋代（小豆崎町）	長田中学校生徒会・職員・保護者	明峰中学校生徒会・教職員・育友会	諫早市管工業協同組合組合員一同	神津倉自治会7班
島原そうめん販売(株)	西諫早小学校児童会	喜々津中学校	大正琴絃志流	田中 聡（栗面町）
諫早市東京学生寮 OB 会	本野小学校児童会	森山中学校生徒会	(株)日本ベネックス	県央鍼灸マッサージ師会
(株)諫栄ビル管理	上山小学校児童会・職員一同	飯盛中学校	諫早北ロータリークラブ	富永 和彦（多良見町）
諫早市施設管理公社職員一同	真城中学校一同	高来中学校生徒会	鎮西学院高等学校インターアクト部	立川 シツ（多良見町）
合同会社地域福祉活動センター上山	長田中学校生徒会・職員・保護者	小長井中学校	農事組合法人アグリポート森山	諫早市議会議員一同
(株)アルス	西諫早中学校生徒会・育友会・卒業式来賓一同	諫早花卉商組合	應戸 成美（森山町）	諫早市役所職員一同
大正琴愛好会シャボン玉	(株)フジタ建設	(株)諫早花市場	江田 大豊（森山町）	
諫早中学校生徒・職員一同	(株)諫早リサイクルセンター	小長井町漁協カキ生産部会	諫早東高等学校生徒会	
増山 武彦（長野町）	諫早市地域福祉活動センター上山	諫早農業高校農業クラブ	多良見町友の会	
諫早市土地開発公社職員一同	(株)アルス	下大渡野町子ども会	大崎自治会	
長崎県金属工業協同組合	諫早色鉛筆スケッチ会	九州ガスOB会	(有)南部建設工業	
	(福)博愛会ディサービス	生活科学研究会吉田グループ	かき焼きシーサイドマリリン	
	センター暖房利用者一同	諫早市小・中学校校長会	山本 一宏（飯盛町）	
	PEACE	諫早7つのとしょかん・	田平自治会	
	犬尾内科一同	としょいつのなかま	湯の尾町中島班	
	北諫早小学校児童会	諫早小学童クラブ	内川 秀夫（高来町）	

ご協力ありがとうございます



〔特集〕 **大切な人の笑顔を守ろう**

～あなたは本当に健康ですか？～

大切な人が、笑顔でいてくれる・・・

そんな日常の幸せに、健康はかせないものです。

あなたは、健康だと勝手に思い込んでいませんか？

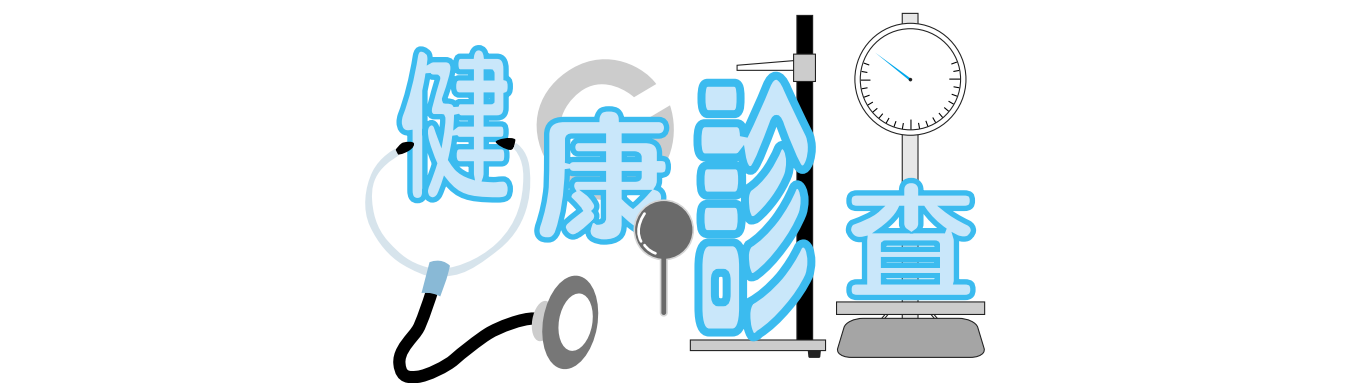
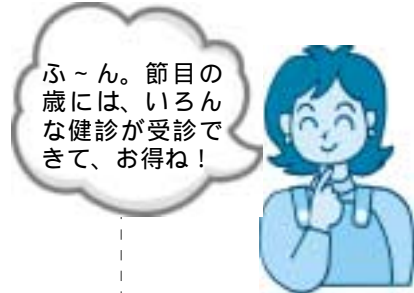
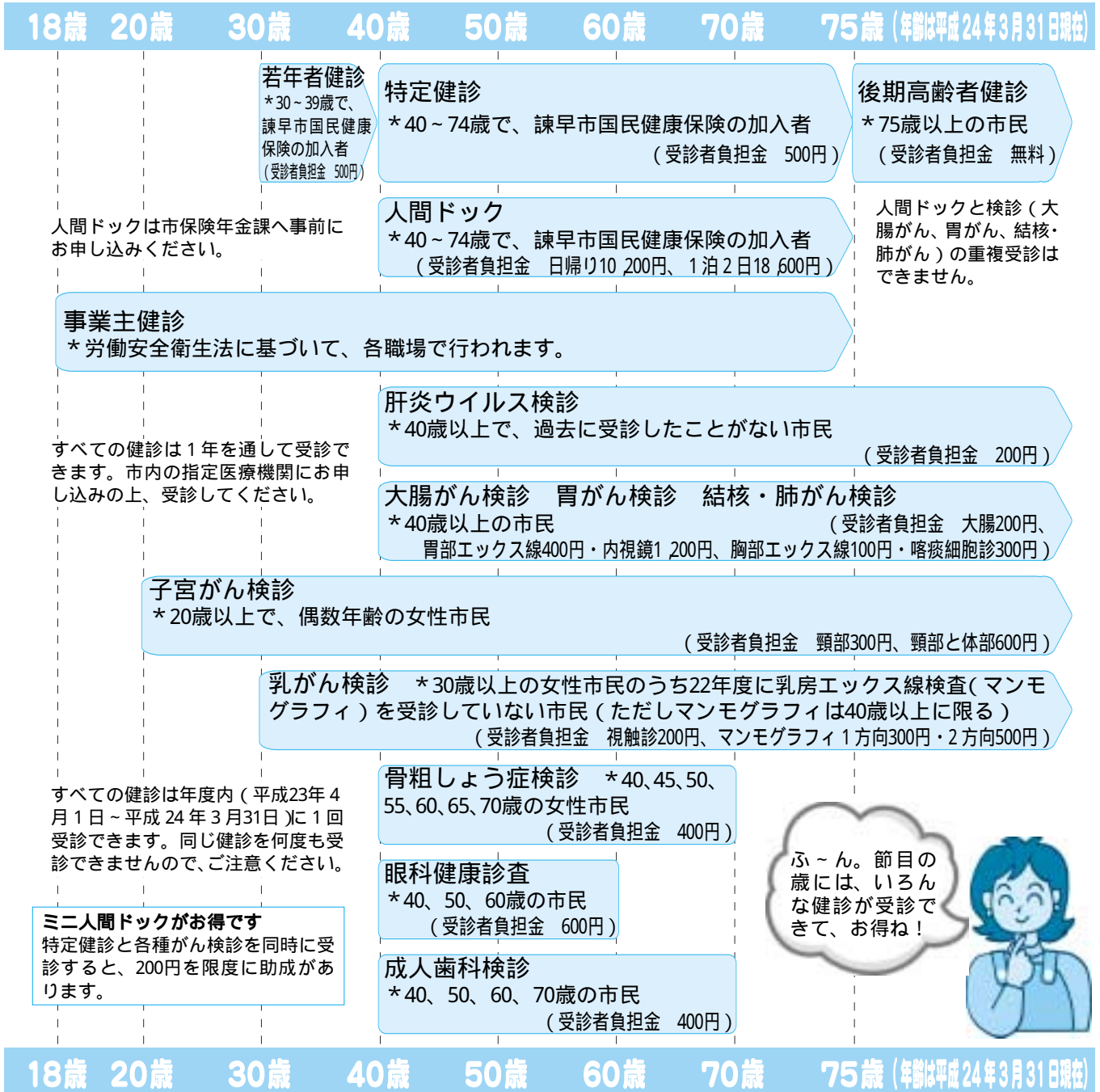
健康診査は、あなたの健康状態を知る大切な機会です。

大切な人を悲しませない。

そのためにも、1年に1度は健康診査を受けましょう。

失礼ですが・・・

あなたの年齢は、おいくつですか？ ～あなたが受診できる健診を確認しましょう～



働き盛りの男性に 忍び寄る生活習慣病の恐怖

40代～50代の男性といえば、働き盛りの時期。家庭や地域、職場などで周囲からの期待も大きく、自分の身体に1番無理を強いる年代です。

恐るべし生活習慣病

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足そして喫煙など、毎日繰り返される生活習慣から起こる病気を生活習慣病と呼びます。

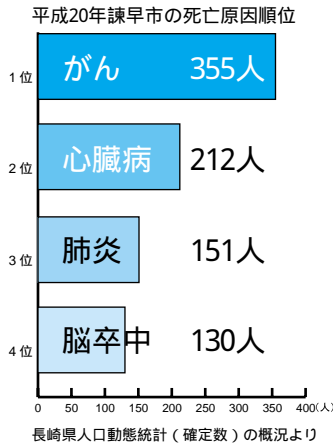
糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病は、知らず知らずのうちに進行し、重症化すると死亡原因の上位を占める三大生活習慣病『がん・心臓病・脳卒中』を引き起こします。

生活習慣を見直すチャンス

健康診査は、自分の身体を調べ、病気の早期発見・早期治療に結びつけるだけでなく、毎年受診することにより、昨年と比べ、自分の生活習慣が自分の身体に、どのように影響しているのかわかることができます。

特に、40歳からの特定健診は、血液検査や腹囲測定など、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態かどうかを調べる検査が中心となっており、自覚症状がなく進行する生活習慣病を見つめるのに有効な健診です。

また、特定健診受診者のうち生活習慣の改善が必要な人には、市の保健師・管理栄養士が特定保健指導を実施し、生活習慣の改善へのアドバイスをを行っています。



40歳から始まる特定健診（国保加入者）

特定健診を申し込む
指定医療機関へ連絡し、健診を申し込んでください



特定健診を受診する
国保の保険証・受診者負担金（500円）が必要です。後日、受診した医療機関で、健診結果の説明を受けてください



特定保健指導を受ける
保健師・管理栄養士が、1人ひとりの生活習慣に合った運動や食事の方法を一緒に考え、サポートします



国民健康保険以外の保険に加入している人は？

特定健診の実施は、医療保険者に義務づけられています。諫早市の国民健康保険以外の保険に加入されている40歳～74歳の人は、加入されている各医療保険者にお問い合わせください。

国民健康保険に加入している人で、職場の定期健診を受診された人は、特定健診を受診する必要はありませんが、健診結果の写しを市へ提出してください。

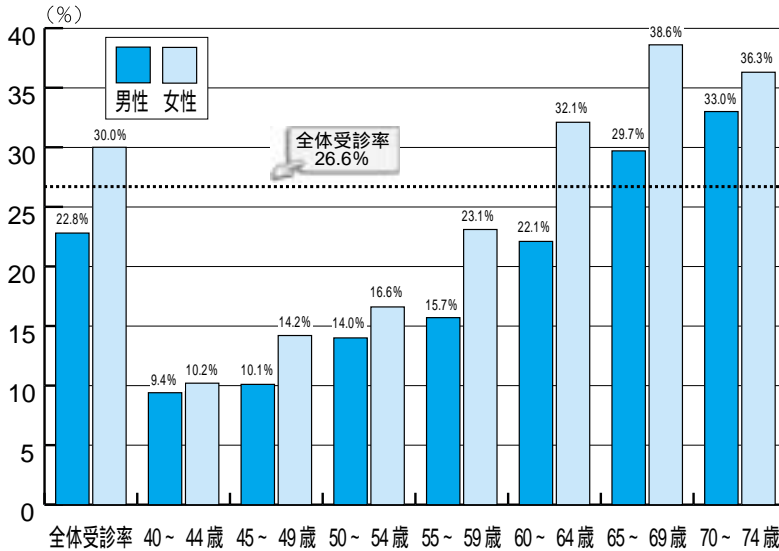
それにより健康維持・増進につながる情報提供や、生活習慣の改善が必要な人には、市の保健師・管理栄養士が改善のアドバイスをを行うことができます。

提出・問い合わせ先
市保険年金課（特定健診担当）または各支所住民福祉課

働き盛りと健診受診率

平成21年度の諫早市の特定健診の受診率は26・6%で、約四人に一人の人が受診したことになります。年代別にみると40代〜50代の人の受診が少なく、どの年代も、男性の受診がまだ少ないようです。

平成21年度 特定健診受診率（男女別・年齢区分別）



病気じゃなくても、自覚症状がなくても、年に1度は健診を受けることをすすめています



検査項目		何を見ているの？	
身体計測	身長・体重・BMI【肥満度】 腹囲	動脈硬化の危険因子	身体の大きさ 内臓脂肪の蓄積
血中脂質	中性脂肪、HDL（善玉）コレステロール		血管内皮障害（血管の傷み）
肝機能	GOT（AST）、GPT（ALT）、-GTP		糖尿病・インスリン抵抗性
血圧	血圧		血の固まりやすさ・貧血
糖代謝	空腹時血糖、HbA1c、尿糖	その他の動脈硬化の危険因子	
貧血	ヘマトクリット、色素、赤血球		心臓
血中脂質	LDL（悪玉）コレステロール		脳
心電図	心電図	血管変化による臓器障害	腎臓
眼底	眼底検査（判断基準により選択実施）		
腎機能	尿蛋白、血清クレアチニン		

特定健診で、**こんなことがわかります**



ヘモグロビンエーワンシー
HbA1c

血糖値は、検査前の食事の影響を受けやすいのですが、ヘモグロビンエーワンシーは、約1〜2カ月間の平均血糖値がわかり長期の血糖コントロールの指標となります。

腎機能低下と動脈硬化

高血圧や糖尿病の増加に伴い、人工透析を受ける人が増えています。

腎臓の機能が低下している人は、心筋梗塞や脳卒中などにもなりやすいと言われています。しかし、治療開始が早ければ、慢性腎臓病だけでなく、心疾患や脳卒中なども予防することができます。

そのためには、自分の腎臓の能力を知ることが大切です。そこで諫早市では腎臓の働きを知る指標として、「血清クレアチニン」を検査項目に追加しています。

子宮頸がん 若い女性が増えています！

女性の皆さんは誰もが、『子宮頸がん』『乳がん』になる可能性があります。

特に若い女性の皆さん、『がん』を早期に発見するには、自覚症状がなくても定期的にがん検診を受診することが大切です。

子宮頸がんは20代から注意しましょう

がん検診はまだ早いと思いませんか？

がんは若い人でもかかる病気です。特に女性特有のがんである、子宮がん、乳がんは20代から要注意！

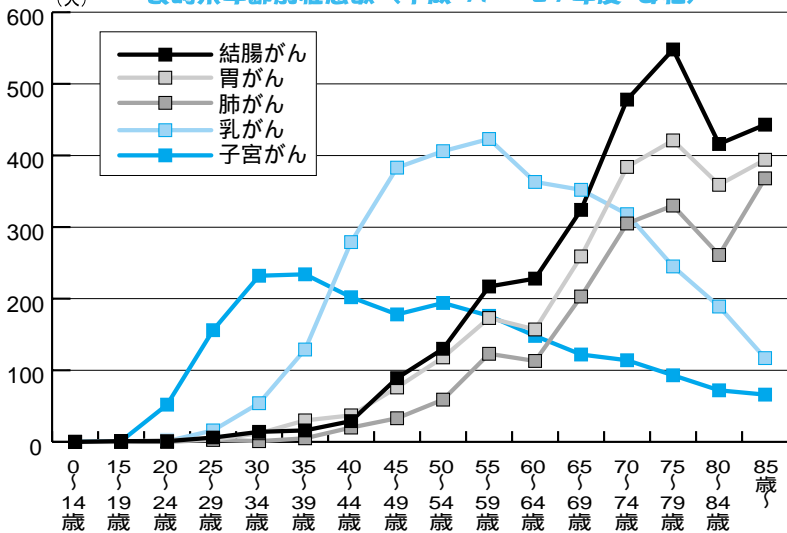
子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、30代〜40代で多くみられますが、最近では20代の若い年代での増加が目立っています。また、この20年間に、20歳〜24歳では約2倍に、25歳〜29歳では3〜4倍に増加しています。しかし、子宮がんは前がん状態が長く進行が遅いので、がん検診を定期的に受診することで早期に発見することができます。また早期であれば、治療することで、ほとんど治すことができます。

乳がんは、胃がん、大腸がんと並んで、女性に最も多いがんの一つです。また、40代〜50代のおよそ1,000人に1人が発生しており、この20年間で約2倍に増加しています。

40歳以上の人は、マンモグラフィによる乳がん検診を定期的に受診し、早期発見に努めましょう。



長崎県年齢別罹患数 (平成 17～21 年度 女性)



*長崎県がん登録事業報告より

初めて受けた子宮がん検診で、がんが見つかりました



一瀬悠さん(32歳) 小船越町在住

「女性特有のがん検診」の無料クーポン券(子宮頸がん)が届いたのは、おととしの9月。「受診しないとなあ」と思いながらも月日は過ぎ、無料で受診できるのもつたいないという気持ちから、有効期間ギリギリの3月に、子宮頸がん検診と乳がん検診(視触診)を初めて受診しました。

受診して1週間後、「もうちょっと詳しい検査をする必要があります」と病院から連絡があり、再検査を受けた結果、早期の子宮頸がんであることが判明し、「しばらく様子を見て良いが、先送りになると手術のリスクは高くなります」と説明がありました。自覚症状はまったく無く、家族にも子宮頸がんになった人はいなかったため、「私が...」と正直ビックリしました。ただ、不思議と気持ちは冷静だったのを覚えています。そして、悩みましたが、「どうせ手術をするのだったら、早い方が良い」と決断し、両親に子宮頸がんの手術を受けることを伝えました。

入院は10日間で、手術は1時間程度だったと思います。心配だった痛みは術後も含め、さほど無かったですね。やっぱり早期に発見できたのが、良かったのだと思います。

子宮頸がんは、家族の罹患歴とは関係無く、誰にでもなる可能性があるそうです。私も今回の経験を通して、がん検診の大切さを感じ、家族や友人に受診をすすめています。若い女性の皆さんはもちろんです、1人でも多くの人に、がん検診を受けてもらいたいですね。

がん検診などに関することは、私たち健康福祉センターの保健師・管理栄養士にお尋ねください



がん検診でがんだった人の数（平成20年度）

検診項目	人数		発見率
	男性	女性	
大腸がん	12人	16人	0.44%
胃がん	3人	2人	0.12%
肺がん	2人	6人	0.10%
乳がん		9人	0.22%
子宮がん (頸部)		6人	0.15%

日本人のおよそ二人に一人が、がんになるといわれています。
 諫早市ではがん検診により、平成20年度に56人の人が、がんを発見することができました。

がん検診で発見できました

他人事だと思っていませんか？
がんはとて身近な病気です！

集団健診のご案内

	若年者健康診査	特定健康診査	がん検診など
対象者	30歳～39歳	40歳～74歳	40歳以上で、 職場などで検診の機会がない人
受診者負担金	500円		【大腸がん】200円、【胃がん】400円、 【結核・肺がん】100円、【喀痰】300円、 【肝炎】200円
その他	国民健康保険証を持参		生活保護世帯、市民税非課税世帯等の人は免除あり。事前にご相談を。
	とき		ところ
5月25日(水)	午前8時30分～10時30分 午後1時～2時30分		大草集落センター 多目的研修館(伊木力)
5月26日(木)	午前8時30分～11時 午後1時～2時30分		多目的研修館(伊木力)
5月29日(日)	午前8時30分～11時 午後1時～2時30分		たらみ会館
問い合わせ先 / 【特定健診】市保険年金課(☎22-1500) 【がん検診】健康福祉センター(☎27-0700)			

男性では大腸がん、女性では大腸・乳・子宮がんが多く、これらはがん検診で発見することができるのです。しかし、がん検診も特定健診と同様に、40代、50代の働き盛りの人の受診が少なく、どの年代も、男性の受診がまだ少ないようです。

繰り返し声をかけることが大切です



諫早市食生活改善推進協議会
 会長 関山美津子さん

諫早市食生活改善推進協議会では、これまでも健診の受診をすすめてきました。さらに平成21年からは「健診受診大作戦」と称し、まずは会員から健診を受診するよう声をかけ始めました。学習会などで繰り返し声をかけることで、会員の受診率は上がり、がんを早期に発見することができました。また、会員の家族や友人など身近な人にも声をかけ、少しずつですが会員の「健診を受けてもらいたい」と思う声が増えてきています。

「健診を受けよう」と、いつ思い立つかは聞く人次第なので、身近な人が繰り返し声をかけることが大切です。

また、健康の基本は、家庭の食卓にあると思っています。生活習慣の改善には、自分の食生活を知り、そして見直すことが必要不可欠。少しの工夫で食卓は変わります。食生活の大切さを紹介することが、一つでも多くの家庭の食卓を、見直すきっかけになればと思います。

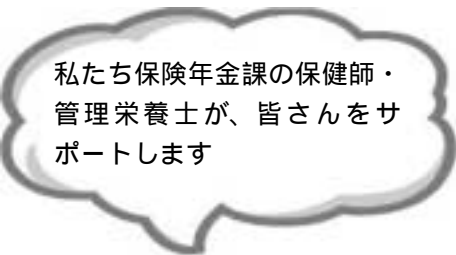
これからは、私たち市民が立ち上り、できることから始めることが大切で、健診を受診することや健診の声かけもできることの一つです。今後声かけなどをつづけ、一人でも多くの人が健診を受診し、早期発見、早期治療につなげてほしいです。

ライフスタイル改善

健診後は脱メタボのチャンス！

特定保健指導はきっかけの一つ

特定健診を受診後、特定保健指導の対象者には案内を送ります。案内が届いたら、がっかりせず、「生活習慣を見直すチャンス！」と思ってください。メタボのリスクが低い人には、生活習慣を改善するための目標を設定し、すぐに実践できるような支援します（動機づけ支援）。メタボのリスクが高い人には、生活習慣を改善するための目標や行動計画を設定し、継続的な取り組みが実践できるよう支援します（積極的支援）。特定保健指導の対象となったら、これをきっかけに、生活習慣病のリスクを一つでも減らし、病気になりにくい身体づくりをしましょう（左表参照）。



私たち保険年金課の保健師・管理栄養士が、皆さんをサポートします



生活習慣にプラスとマイナス

メタボの天敵、内臓脂肪はおなか回りに付いている脂肪です。腹囲が2、3センチ減ることで、血糖や血圧、中性脂肪の検査データが改善し、生活習慣病のリスクを減らすことができますといわれています。そして、内臓脂肪を減らすためには、今の生活習慣をプラスすること、マイナスすることが大切です。プラスは、運動や日常生活で体を動かすことを今より増やすこと。マイナスは、今の食生活で必要以上に間食などで食べている分を減らすことです。

また、運動は汗をかくほどのスポーツを思い浮かべがちですが、草むしりや洗車、畑仕事なども脂肪燃焼の効果があるといわれています。できることから始めてみましょう。



特定保健指導が良いきっかけでした



古瀬友博さん(67歳)
栄田町在住

特定保健指導を受け、まず最初に「6カ月で体重を78キログラムから73キログラムに減らす(マイナス5キログラム)」という目標を立て、運動を増やし食事を減らすことにしました。

晴れた日は散歩。雨の日は自宅にあるエアロバイクで自転車こぎ。そして、趣味の家庭菜園。楽しみながら運動量を増やすことができました。

おかずは家庭菜園で採れた野菜を中心に薄めの味付け、ご飯の量も少なめにし、毎日飲んでいた大好きなアルコールも一日置きにしました。

目標を達成するには、朝晩の体重・食事・行動を毎日記録し、自分を知ることが大切です。体重の増減がひと目で分かりますし、増減した原因も分かります。もちろん、やる気も沸きました。

6カ月後の体重は70キログラムまで減り、目標を上回る減量に成功。その結果、高かった血圧は下がり、肝機能や糖尿などの検査数値も良くなりました。

健診は自己管理のために、毎年11月と決めて受診しています。しかし、特定保健指導を受けたのが、生活習慣を改善するにあたってのいいきっかけでした。また、一人では目標を達成することができなかつたのではないのでしょうか。市の保健師・管理栄養士さんの確かなアドバイス。そして、塩分量などを気が付け、食事を作ってくれた妻のサポートが特に大きかったですね。

がんばるあなたを応援します～無理せず楽しく取り組もう～

	対 象	内 容
特定保健指導	特定健診の結果、「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した国保被保険者	保健師・管理栄養士による個別相談（1時間程度） * 特定健診の結果をもとに、生活習慣改善のための目標を設定し、運動や食事など目標達成への取り組みを一緒に考えます。
生活習慣病予防相談	特定保健指導には該当しないが、特定健診の結果、検査値が基準値より高めだった人	保健師・管理栄養士による個別相談（1時間程度） * 特定健診などの結果と習慣質問票をもとに、生活習慣の見直しを一緒に考えます。
健康チャレンジ教室		糖尿病予防教室（全3回、1回2時間程度） 1回目：知識編「糖尿病ってどんな病気？」 2回目：運動編「生活に運動を取り入れよう」 3回目：栄養編「何をどれだけ食べたらいい？」 * 参加者同士がともに語り合い、学びあう教室です。

対象となる人には、事前にお知らせをお送りします。

**生活習慣病にご注意を、
健診を受けて健康に太鼓判！**



諫早医師会
会長 高原 晶 先生
高原内科循環器科医院

生活習慣病は、以前は成人病と呼ばれ、老化が原因であると考えられていました。しかし近年、その多くは加齢によるものではなく、毎日繰り返される生活習慣から起こることが明らかになりました。生活習慣病は、ある日突然発病するわけではありません。自覚症状がないだけで、病はずっと前から身体を少しずつむしばんでいます。この状態こそが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。そして、放っておけば動脈硬化、血管の弾力性が低下し、血液が流れにくくなる病気を起こし、心臓で起されれば心筋梗塞に、脳で起されれば脳卒中へと進行します。

健康の基本は、病気を治すことではなく、病気にならないことです。インフルエンザのような感染症は、予防接種を受け自ら予防しようという意識が高まっていますが、生活習慣病やがんなどに對しては、まだまだ予防意識が低いようです。では、病気になるないようにするには、どうすれば良いのでしょうか？生活習慣を見直すことも大切ですが、まずは健診を受けて、自分の身体全体の様子を知ることが重要です。健診の目的は、早期発見、早期治療とよくいわれますが、それだけではありません。健診を受け、自分の身体が健康であることを確認する大切な機会です。つまり健診とは、今年も1年間健康だったことを確認するために、毎年受診するものなのです。ですから1年に1度、できれば同じ時期に必ず受診するようにしてください。例えば誕生日の月に受診するように決めると、覚えやすくても良いかもしれません。

健診の受診をすすめると、「受けたら病気が見つかるかも…」とよく言われます。そのようときは、「健診を受けることは、あなたの健康に太鼓判を押すことですよ」と答えます。特に働き盛りの皆さん。誰のため、何のための健診かを皆さん自身ももう一度よく考え、1年に1度は必ず健診を受けることが大事です。

「このまちで、何を描く。」

「地域振興計画」を策定

各地域の自然風土や伝統文化などの特色を活かすとともに、これから進むべき地域の目標と取り組みを明らかにし、地域づくりの行動指針となる「地域振興計画」を策定しました。

策定にあたっては、平成19年3月に策定した地域振興計画（計画期間：平成19～22年度）の成果を検証し、地域ごとに設置された地域審議会の答申をもとに取りまとめました。

今後はこの計画に基づき、地域の特色あるまちづくりを進めていきます。
（市地域振興課）

計画の内容

地域づくりを進めるための具体的な行動計画を「地域づくりプラン」とし、6地域合わせて31プラン（96の地域づくり事業）を定めています。また、地域住民と市が連携・協力してまちづくりを進める「市民協働」の方向性も示しています。

計画期間

平成23～26年度

「地域振興計画」は、市政情報コーナー（市役所本館4階）およびホームページ（<http://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>）でご覧になれます。

各地域の主な特色あるまちづくり

【諫早地域】

農産物の生産から加工・販売までを行う6次産業化の推進
スポーツコンベンション機能の強化と国体開催・新幹線開業を見据えた広域観光の推進

【多良見地域】

自然体験・集団生活体験など子どもの体験活動の充実
カヌーやペーロンなどマリンスポーツの振興

【森山地域】

森山ふれあい公園を活用したスポーツ交流の促進
健康診査の受診促進など健康づくりに対する普及啓発

【飯盛地域】

演劇による市民総参加型の芸術・文化活動の推進
地域コミュニティおよび生涯学習の拠点施設となる「ふれあい施設」の整備

【高来地域】

充実した施設を活用した各種競技大会の開催によるスポーツの振興
「湯江紙」や「そば」を活用した新しい地場産業の育成

【小長井地域】

カキなどの水産物やアスパラなどの農産物のブランド化
スポーツ施設の充実による健康増進および地域コミュニティの活性化の推進

地域審議会

市は、平成22年3月に地域振興計画の策定について地域審議会へ諮問し、10月に答申を受けました。この間、地域審議会では地域が抱える問題や課題について審議を重ね、現況把握のための現地調査を行うなど、地域住民の声を市政に反映させるために熱心に取り組みされました。



策定した地域振興計画は、地域審議会を中心とした住民と市の協働作業によるものです。

市営「諫早南墓園」の墓地区画を分譲しています

市営諫早南墓園の墓地区画の使用申し込みを随時受け付けています。(市環境政策課)

墓園の場所

栗面町523番地外

申し込みができる人

(1) 諫早市内に住所を有する人

(2) (1)以外の人で

市内に本籍を有する人

市内に墓地を有する人

将来諫早市内に居住を希望する人

ただし、現在使用許可を受けている人は申し込むことはできません。

使用料など

区画面積	永代使用料	管理料(1年分)
6 m ²	市民 496,800円	3,960円
	市外住民 661,800円	
9 m ²	市民 745,200円	5,940円
	市外住民 992,700円	

詳しくは市環境政策課へお尋ねください。

3月定例市議会が閉会

3月定例市議会が、2月25日から3月24日までの会期で開催され、平成22年度一般会計補正予算(第6号)や平成23年度一般会計予算、諫早市議会議員定数条例の一部を改正する条例など議案27件、議員提出議案2件、報告5件などが原案どおり可決・承認されました。主な議決案件をお知らせします。

平成22年度一般会計補正予算(第6号)

(市財政課)

まちづくり未来基金等積立金26億116万7千円、地方バス路線維持対策事業2億951万2千円などを計上(補正後の予算額は650億7,610万円)しました。

平成23年度一般会計予算

(市財政課)

諫早市ビタミンプロジェクト事業、(仮称)新諫早市体育館整備事業、中小企業振興資金融資事業、生活基盤整備事業、地域リフレッシュ事業などを計上しています。歳入歳出予算の総額は579億8,600万円となっています。

「市長のふれあい訪問」を実施しています

市は、市民の目線と感覚に根ざした施策や事業の立案に役立てることを目的に、市長がさまざまな活動現場に出向き、市民の皆さんの活動の見学や体験・交流などをしながら語り合う「市長のふれあい訪問」を行っています。

これまでの活動のいくつかをご紹介します。いずれも、現場で携わる市民の皆さんから貴重なご意見をいただき、理解を深める良い機会となりました。

日本食で交流

いさはや国際交流センター主催の留学生やA L Tの皆さんなどとの交流事業である「日本食で交流」を訪問しました。

留学生やA L Tの皆さんなどが日本食の作り方を教わる様子を見学したあと、参加された皆さんと一緒に料理をいただきながら、異文化交流の重要性などについて意見を交わしました。

「となりぐみ探検隊」報告会

諫早手話サークルによる「となりぐみ探検隊」の活動報告会を訪問しました。

ろうあ者の皆さんの防災マップを作製する「とな

りぐみ探検隊」の活動報告を見学したあと、参加された皆さんと災害時の障害者支援などについて意見を交わしました。

市長のふれあい訪問は、随時受け付けていますので、申し込みや問い合わせなど詳しくは、市企画政策課までご連絡ください。

(市企画政策課)



日本食で交流



「となりぐみ探検隊」報告会

市総合防災訓練を開催します

日時… 5月22日(日) 午後1時20分
場所… 本明川光江橋下(河川敷)

水害や地震などの自然災害や火災などの事故の発生の際、迅速・的確な防災活動が行えるよう関係機関が合同で総合的な防災訓練を開催します。

本年は「大雨による水害」「直下型地震による災害」などを想定した救助・復旧訓練を予定しています。

このほかに、応急手当や地震体験などの「体験コーナー」も計画していますので、いざというときに備え、市民の皆さんもぜひご参加ください。

(主催… 諫早市 協賛… 国土交通省、長崎県)



市道の名称などを見直しました

市は、合併前の旧市町ごとに管理していた市道の再編を行いました。これは、合併後、市内に同じ名称の市道が複数存在したり、1つの路線が旧市町界で2つに分離したままになるなど、市内の全市道を一括管理するうえで支障が生じていたためです。

この再編により、4月から市道の名称などが一部で変更になりました。

(市建設総務課)

問い合わせ先

市建設総務課または各支所産業建設課

スポーツの振興に活用します

3月23日、九州ガス株式会社から100万円を寄附されました。同社からの寄附は、昭和47年に同社の現会長である栗林英雄さんが、父の故春男氏の遺志を受けて、「本市のスポーツの振興に」と多額の寄附を寄せられたことに始まります。これまで栗林さんと同社から寄せられた寄附金の総額は1億2、800万円を超えており(平成21年度末)、現在の「諫早市教育振興基金」の一部となっています。

市は、同基金を財源として毎年スポーツで活躍された児童・生徒たちを「栗林スポーツ賞」として表彰しています。(市教委学校教育課)



芦塚社長から宮本市長へ

伊木力・元釜地区浄化センターが稼働しました

多良見町舟津の伊木力・元釜地区浄化センターの通水式が行われ、3月31日から供用開始しました。

同浄化センターでは、窒素、リンの除去が可能な高度処理方式を採用し、家庭排水などの汚水をきれいな水にして放流します。

今後、下水管などの整備を進め、約2、300人の汚水を処理する計画です。公共用水域の水質を守り、快適な生活を実現するため、速やかに下水道への接続をお願いします。

(市上下水道局下水道課)



(仮称)新諫早市体育館の建築工事に伴う交通規制のお知らせ

(仮称)新諫早市体育館の建設工事が県立総合運動公園(旧北側駐車場など)で進んでいます。

工事期間中は、安全の確保のため看板の設置や交通誘導員の配置などに加え、一般車両については工事現場出入口前の園路を片側一方通行としています。(原則として午前8時~午後6時(変更する場合があります)日・祝日を除きます)。この時間帯には、国道57号からの進入ができませんのでご注意ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

(新体育館の概要)

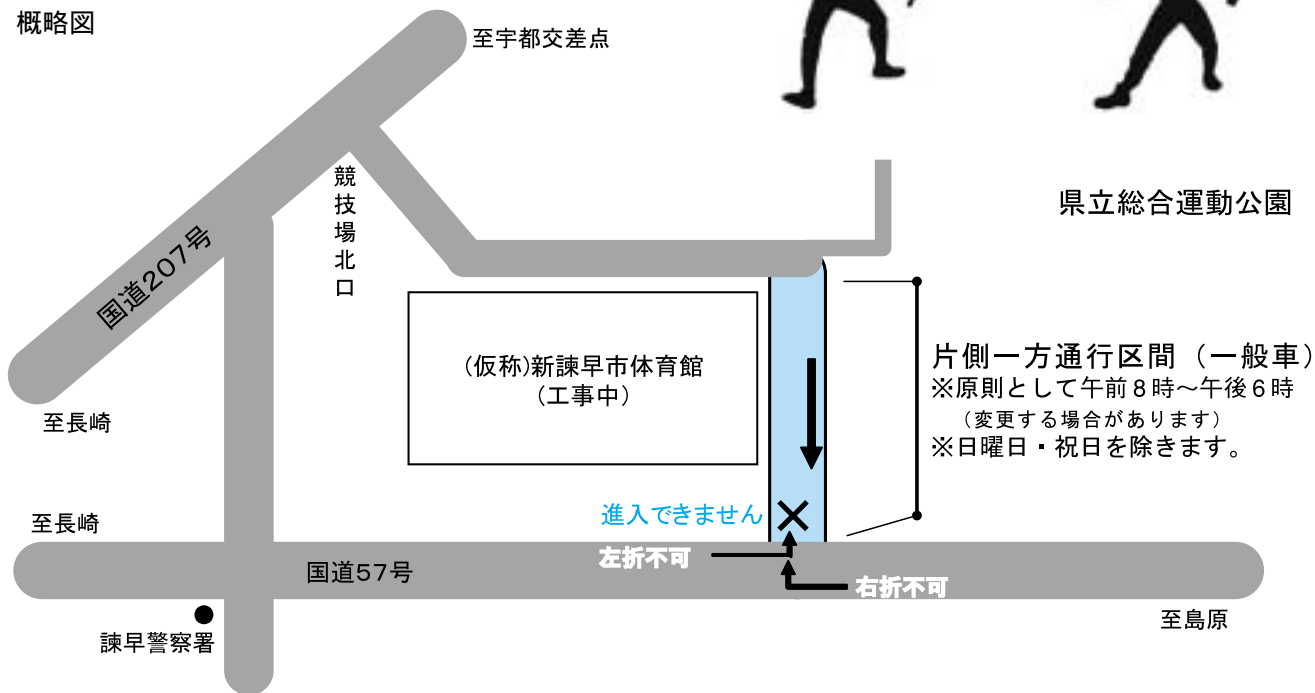
新体育館は、鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)

地上3階・地下1階、延床面積約13,800㎡と市内最大級となります。地下1階は駐車場(122台)、1階はメインアリーナ(バスケットボール・バレーボール各2面など)、サブアリーナ(バスケットボール1面、バレーボール2面など)、2階は観客席(1,448席)です。

平成24年度中に供用開始の予定であり、平成26年に開催される「長崎がんばらんば国体」では、フェンシング競技会場に決定しています。

(市スポーツ振興課)

概略図



市役所の人事異動

4月1日付で部長級16人、次長級20人、課長級67人を含む305人の人事異動を行いました。

(市職員課)

部長級以上の異動は、次のとおりです。

の順

【異動者】

政策振興部長 谷口 啓(財務部長)
 財務部長 西山 一勝(財務部次長)
 健康福祉部長 川口 秀隆(商工部次長)
 市民生活環境部長 森 康則(生活環境部長)
 農林水産部長 中道 正春(農林水産部次長)
 商工振興部長 藤山 哲(都市整備部次長兼都市整備課長)
 建設部長 寺側 厚巳(都市整備部長)
 総務部理事(県央地域広域市町村圏組合派遣) 中山 勝(農業委員会事務局長)
 市民生活環境部理事(県央県南広域環境組合派遣) 松尾 博之(土木部次長兼土木総務課長)

【退職者】
 堀口 忠(企画振興部長)、本田 善志郎(健康福祉部長)、森永 隆彰(農林水産部長)、才木 雅人(商工部長)、富松 静夫(土木部長)、田平 満(総務部理事)、金原 憲昭(生活環境部理事)



祝！諫早高等学校附属中学校開校

4月8日、県立諫早高等学校に附属中学校が開校し、記念式典と中高合同の入学式が行われました。同校は、今年度から中高一貫教育が始まり、県内公立校では長崎東、佐世保北に続き3校目になります。開校式では新しい校旗が披露され、石部邦昭校長が「創立100周年の歴史的な年に附属中学校という新しい歴史を刻むことができました」と喜びのあいさつを行いました。



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！



ぼんぼりの灯りに浮かぶ夜桜

3月24日から4月上旬まで諫早市商工会森山支所前広場などで桜のライトアップが行われました。期間中は、ぼんぼりの灯りに浮かぶ桜の花が、幻想的な雰囲気をかもし出していました。



光の乱舞を夢見て

3月13日、「眼鏡橋にホタルを飛ばそう会」が、眼鏡橋ホタル水路で市民と共にホタルの幼虫を放流しました。



春を呼ぶ恒例の野焼き

3月27日、大場町の岩屋口一帯の丘陵地で、春を呼ぶ恒例行事となっている野焼きが行われました。



家族は私たちが守る！

3月13日、小栗ふれあい会館で「第6回女性防火のつどい」が開催。消火器を使った消火訓練などを行いました。



期待に胸膨らませ 小学校入学式

4月7日、市内28の小学校で入学式が行われ、1,279人の新1年生が小学校へ入学しました。小野小学校の入学式では、在校生が用意した花のアーチを通して53人の新1年生が登場。担任の先生から一人ひとり名前を呼ばれると元気良く「はい!」と返事をして在校生にあいさつしました。



青空にすいすいと

4月10日、真崎川に赤や黒、青などの色とりどりのこいのぼりがかけられました。これは、真崎町町会が町おこしとして平成20年から行っているものです。当日は、川に沿って吹く風をはらんでこいのぼりがいっせいに泳ぎ、見物客の目を楽しませていました。



巣立ちの日 最後の校歌に涙

3月15日、市内14の中学校で卒業式が行われ、1,462人の卒業生が中学校を巣立ちました。明峰中学校では、96人の生徒が卒業。校長先生から一人ひとりに卒業証書が手渡された後、たくさんのお祝いの言葉をいただき、最後は一生懸命校歌を歌って思い出いっぱいの学び舎を後にしました。



世界に1つだけ!

3月27日、いさはや国際交流センター主催の「イースター(復活祭)」がこどもの城で行われました。子どもたちは卵に絵を描いたりシールを貼ったり、思い思いに飾りつけ、個性豊かな色とりどりのイースター・エッグ(復活祭の贈り物や飾りにする装飾した卵)を作りました。



作品に囲まれ「ミモザ忌」

諫早市ゆかりの洋画家・野口弥太郎をしのぶ「第34回ミモザ忌」が3月21日、森山図書館で行われました。
(市民記者 山口)



広げようボランティアの輪

3月27日、アエルほんまち通りで市内72ボランティア団体による「諫早市ボランティアフェスティバル」が行われました。
(市民記者 中村)



菜の花を愛した郷土の詩人

諫早出身の詩人・伊東静雄の業績を後世に伝える「第47回菜の花忌」が3月27日、諫早公園で行われました。
(市民記者 吉田)

平成23年3月1日現在
()内前年同月比

人口140,746人 (-405)
男66,154人 (-237)
女74,592人 (-168)
世帯51,426戸 (+385)

お知らせ

課税明細書と納付書を発送
します



平成23年度固定資産税・都市計画税の「納税通知書兼課税明細書」と「納付書」を4月下旬に発送します。所有されている土地・家屋の所在地や面積、評価額、相当税額などを掲載していますのでご確認ください。

なお、現在市資産税課および各支所総務課において午前8時30分から午後6時(支所は午後5時15分)まで土地・家屋の縦覧を行っています。課税明細書の記載内容で不明な点があれば、お尋ねください。
問い合わせ先/市資産税課

軽自動車税の減免申請は早
めに済ませましょう

障害者減免

対象
身体障害者手帳などをお持ちの人のために使用する軽自動車で、障害の内容、車の所有者・運転者など一定の要件を満たすもの
申請に必要なもの
車検証、運転免許証、障害者手帳、印鑑など
障害者用特殊車両減免
対象
車椅子昇降用リフトを装備している場合など、障害者が利用するための構造であると認められる軽自動車
申請に必要なもの
車検証、減免を申請する軽自動車の写真、印鑑など
申請期限
5月24日(火)
申請・問い合わせ先
市民税課または各支所総務課

納期をお忘れなく

固定資産税・都市計画税(第1期分)および軽自動車税(全期分)は、5月31日(火)が納期限です。期限内納付にご協力ください。
納付は、ゆうちょ銀行・郵便局、各コンビニエンスストア

でもできます。また、便利な口座振替もご利用ください。
問い合わせ先/市納税課

乳幼児福祉医療費の現物給付に
よる助成対象医療機関が拡大

平成23年4月1日診療分から、これまでの本市および長崎市所在の医療機関での受診に加え、長崎県内の医療機関(一部を除く)での受診の際にも、市が発行する公費負担者番号の記載された福祉医療費の受給者証を提示することで、医療機関での保険診療分のお支払いが、福祉医療費の自己負担額まで済むようになります。
福祉医療費の自己負担額
医科・歯科
診療1日につき800円(医療機関ごと、月上限1,600円)
保険調剤
自己負担額はありませんが
現物給付による医療費助成
を受けるためには
受診の際、医療機関の窓口で、公費負担者番号が記載された福祉医療費受給者証を必ず提示してください。
県外の医療機関での受診など現物給付による受診ができない場合は、後日市に申請することで助成を受けることができます(償還払い)。
ご注意ください
加入保険に変更がある場合は、加入保険に変更届の提出が必要で、市外へ転出する場合は、受

児童扶養手当額改定のお知らせ

平成23年4月分から、児童扶養手当の支給額がこれまでの手当額より0.4%引き下げとなります。これは平成22年全国消費者物価指数の実績値(対前年比で0.7%の下落)の公表によるものです。
現在、受給者の人がお持ちの児童扶養手当証書に記載してある手当月額は、次のとおり4月分(8月支給分)から変更になります。

	改正後の手当額	
	平成22年度 3月分まで	平成23年度 4月分から
全部支給(月額)	41,720円	41,550円
一部支給(月額)	41,710円 ~9,850円	41,540円 ~9,810円

詳しくは、市こども支援課までお尋ねください。

国民年金に加入の学生へ



国民年金の保険料納付が困難な学生は、申請すると納付が猶予される学生納付特例制度があります。
承認を受けるためには、年度ごとの申請が必要です。申請方法は、次のとおりです。
平成22年度に申請し承認された人
平成23年度も在学予定の人へ日本年金機構からはがき形式の申請書を送付しています。引き続き在学する人は、このはがきに必要事項を記入し、返送してください。
初めて申請する人・学校が変わった人
学生証または在学証明書、印鑑を持参し、申請してください。
対象となる学生
大学(大学院)、短期大学、高等専門学校、高等学校、専修学校、各種学校など承認対象学校に在籍する20歳以上の学生
受付・問い合わせ先
市保険年金課または各支所住民福祉課 諫早年金事務所 (☎25・1666)

定期相談 (5月)

本庁定期開催分

ところ / 市民相談室 (高城会館3階)
 問い / 市民相談室 (☎22-3113)

▶ 法律相談

9日(月)、16日(月)、23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

24日(火) 午後1時～4時

▶ 登記相談

10日(火) 午前10時～午後3時

▶ 不動産相談

11日(水) 午前9時～正午

▶ 交通事故相談

11日(水) 午後1時～3時

17日(火) 午前10時～午後4時

▶ 人権相談

12日(木)、19日(木)、26日(木)

午前10時～午後3時

支所定期開催分

多良見支所相談室 26日(木) 午前9時～午後1時

森山支所相談室 12日(木) 午前10時～午後3時

高来支所小会議室 12日(木) 午前9時～午後1時

小長井支所相談室 12日(木) 午前9時～午後1時

▶ 行政相談

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

午前10時～午後3時

支所定期開催分

多良見支所相談室 27日(金) 午前10時～午後1時

森山支所相談室 20日(金) 午前10時～午後3時

飯盛支所相談室 13日(金) 午前10時～午後1時

高来支所相談室 20日(金) 午前10時～午後1時

小長井支所相談室 13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

ところ / 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

11日(水)、18日(水)、25日(水)

午前9時～午後4時

ところ / 市役所本館玄関ホール

問い / 市緑化公園課

▶ 住宅相談

19日(木)

午前10時～午後4時

ところ / 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

ところ / 市役所第4別館

問い / 少年センター (☎24-3737)

問い合わせ先
 市上水管理センター
 (☎23-5579)

この計画は、市政情報コーナー(市役所本館4階)および市上下水道局、各支所水道窓口、市ホームページ(<http://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>)をご覧ください。

市は、水道水の水質検査について、検査の項目や頻度などの検査内容を定めた「平成23年度諫早市水道局水質検査計画」を策定しました。これにより、水道水の品質を守り、安全で安心な水を提供します。



水質検査計画を策定しました

問い合わせ先
 市消費生活センター
 (☎22-3113)

講話テーマの例
 悪質商法について
 消費者問題の被害防止について など
 講師料・交通費無料

市消費生活センターは、消費者被害を未然に防止するために講師を派遣し、各種テーマで講話を行います。PTA活動や町内会、老人会、婦人会などの団体から申し出がありましたら、開催される学習会に伺いますのでご連絡ください。



出前講座をご利用ください

問い合わせ先
 市消費生活センター
 (☎22-3113)

消費生活啓発チラシ、生活学校活動のリーフレット、ティッシュ配り
 消費生活問題に係るパネル展示

毎年5月は消費者月間です。この期間に合わせ本市では消費者被害に遭わないよう、生活学校の皆さんを中心に、啓発活動を行います。5月13日(金)午後1時30分～西諫早地区センター内広場



5月は消費者月間です

問い合わせ先
 市農業振興課

4月15日(金)から5月15日(日)までの1カ月間は、春の農業安全月間です。ここ数年、県内の農作業による死亡事故が多発しています。事故原因の約半数が高齢者によるトラクターなどの農業機械の運転操作の誤りによるものです。作業はこまめに休憩をとりながら行い、ひとりでの作業を避け、ご家族に作業場所と帰宅時間を知らせるなど、家族ぐるみ・地域ぐるみで農作業事故の発生を防ぎましょう。



春の農作業安全月間

春の全国交通安全運動 5月11日(水)～20日(金)

5月20日(金)は全国一斉「交通事故死ゼロ」を目指す日

【スローガン】行けるかな 渡れそうでも 待つ勇氣

【運動の重点】

子どもと高齢者の交通事故防止 飲酒運転の根絶 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 自転車の安全利用の推進

【特別広報】

夕暮れ時における早めの点灯、雨天・曇天時の点灯



地上デジタル放送の移行に伴うテレビの廃棄について

7月24日(日)に地上アナログ放送が終了し、地上デジタル放送に移行します。買い替えや故障によりテレビを廃棄する場合は、家電小売店などに「相談いただくか、「指定引取場所」に直接搬入してください。処理の際は次の表のとおりリサイクル料金と収集・運搬料金が必要です。

テレビ	
リサイクル料金（税込）	1,785円～3,795円
収集・運搬料金	家電小売店が設定
リサイクル料金は、メーカーで異なります。 収集・運搬料金は、家電小売店で異なります。	

ただし、「指定引取場所」に搬入する場合はリサイクル料金のみとなります。また、市はテレビの収集を行いませんのでご注意ください。
なお、ごみステーションまたは山林などに不法投棄すると法律により処罰されます。

指定引取場所
（株）長崎スクラップセンター
（津久葉町6・83（☎49・83）

地デジ簡易チューナーの無償給付

（00）
事前に電話などで確認し、搬入してください。
製品のメーカーなどを確認し、事前に郵便局で家電リサイクル券を購入してください。
詳しくは、市環境政策課または各支所住民福祉課へお尋ねください。

市民税非課税世帯に対し、簡易な地上デジタル放送対応チューナー1台が無償で給付されます。申込方法など詳しくは、総務省地デジチューナー支援実施センターへお尋ねください。
給付対象世帯
地デジ化がお済みでない世帯であること
市民税非課税世帯であること
NHK放送受信契約世帯であること

申込期限
7月24日(日)
申込・問い合わせ先
総務省地デジチューナー支援実施センター（ナビダイヤル0570・023724）（☎043・332・2525）（FAX043・302・0284）
午前9時～午後9時（土・日・祝日は午後6時まで）

住宅用太陽光発電システムの設置費を補助します

市は、地球温暖化防止対策の一環として、住宅用の太陽光発電システムの設置費を補助します。



要件
個人が市内の居住用住宅（店舗・事務所など兼用住宅を含む）に新たに太陽光発電システム（未使用品に限る）を設置する場合
個人が市内に居住用の太陽光発電システム（未使用品に限る）付き新築住宅（店舗・事務所など兼用住宅を含む）を購入する場合
共同住宅・別荘は対象となりません。

内容
太陽光発電システム1基当たり6万円（定額）
ただし、1世帯につき1基限りとします。
受付期間
平成23年4月から
先着順に受け付けを開始し、予算の額に達した場合は終了します。
手続き
市環境政策課または各支所住民福祉課へ申請してください。
問い合わせ先/市環境政策課

安全・安心住まいづくり支援事業のお知らせ



この支援事業は、戸建木造住宅の所有者に対し、耐震診断、耐震改修計画作成および耐震改修工事の費用の一部を補助することにより、地震発生時における住宅の倒壊などによる被害を最小限に抑えることを目的としています。

対象住宅
昭和56年5月31日以前に建築された戸建木造住宅
本人が所有し、居住する住宅
対象者
市内に居住し市税および国民健康保険料の滞納がない人
補助の内容
耐震診断支援
耐震診断に要する経費4万5千円のうち3万円を補助します。
耐震改修計画作成支援
耐震診断の結果、耐震基準に適合していない住宅の改修計画作成に対し、作成費

の3分の2（上限7万円）を補助します。
耐震改修工事支援
耐震診断の結果、耐震基準に適合していない住宅の改修工事に対し、工事費の4分の1（上限30万円）を補助します。

申し込みは随時受け付けていますが、予算の額に達すると受け付けを終了します。なお最終期限は、11月30日(水)までとします。
申込・問い合わせ先
市建築住宅課
県央地域大学など合同企業面談会の開催
来春大学など卒業予定者や既卒未就職者を対象として、地元企業担当者との合同面談会が開催されます。地元企業への就職を希望されている人は、ぜひご参加ください。
なお、個別の就職相談も実施します。

とき
5月25日(水)
午後1時～4時（12時30分から受付開始）
ところ
諫早観光ホテル道具屋（金谷町8・7）
参加企業
約20社程度
詳しくは、諫早公共職業安定所（☎21・8609）へお尋ねください。

「ゴールデンウィークのごみ
 収集日程



ゴールデンウィークのごみ収集日程は、次のとおりです。近隣住民に悪臭などの迷惑がかりますので、収集日以外のごみステーションにごみを出さないでください。資源物ストックハウス（市内20カ所）は、一部を除き毎日利用できます。詳しくは、市環境政策課または各支所住民福祉課へお尋ねください。

収集地区	収集をしない日	収集する日
火・金曜日	5月3日(火)	5月6日(金)
水・土曜日	5月4日(水)	5月7日(土)
月・木曜日	5月5日(木)	5月9日(月)

4月29日(金)の収集地区分については、翌日(30日(土))に収集

「健康いさはや21の計画期間
 を延長しました



「健康いさはや21（諫早市健康増進計画）」は、元気で活動できる期間を延ばすことや健康やかな子育てを支援することを目的として、平成18年に策定しました。

計画期間を平成22年度までとしていましたが、国や県の健康増進計画の期間延長を受けて、平成24年度まで延長し、市民が主体となる健康づくりを地域・関係団体・行政で構成する「諫早市健康づくり推進協議会」が中心に推進していきます。

計画期間を延長するにあたり、「学齢思春期」や「成人」のライフステージ、「休養」の健康づくりや「社会とのかかわり」、推進体制によりさらなる「健康づくり運動」を課題として取り組んでいきます。

諫早市健康づくり推進協議会の活動を「健康いさはや21応援隊ナビ!」と題し、次の

とおり展示します。

- 掲示スケジュール
市役所本館1階ホール
4月19日(火)～5月13日(金)
- 飯盛支所ホール
5月16日(月)～20日(金)
- 真津山出張所ホール
5月23日(月)～27日(金)
- 小長井支所ホール
5月30日(月)～6月3日(金)
- 高来支所ホール
6月6日(月)～10日(金)
- 森山公民館
6月13日(月)～17日(金)
- 多良見支所ホール
6月20日(月)～27日(月)
- 問い合わせ先
健康福祉センター
(☎27・0700)

看護の日記念事業

- とき
5月14日(土)
12時30分～午後4時
ところ
ながさき看護センター（永昌町23・6）
内容
アトラクション
看護の日式典
ふれあい看護体験発表
記念講演
「いのちのまつり」
講師/草場一壽先生
問い合わせ先
長崎県看護協会 県央ブロック協議会（☎49・8067）

「平成23年度第1回原爆被爆者健康診断（5月実施分）」

原爆被爆者の健康診断を次の日程で行います。対象者には長崎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
5月10日(火)
森山公民館
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)

「平成23年度原爆被爆者二世無料健康診断」

希望者は、市福祉総務課および各支所住民福祉課、各出張所または県央保健所で、平成24年2月10日(金)までに申し込んでください。その際に交付された受診票を持って、平成24年2月29日(水)までに指定された医療機関で受診してください。

- 対象者
両親またはそのどちらかが原爆被爆者で、昭和21年6月4日以降（広島被爆者の場合は6月1日以降）に生まれた人。
問い合わせ先
県原爆被爆者援護課（☎095・895・2475）、県央保健所（☎26・3306）または市福祉総務課

第145回土橋貞恵翁祭

江戸時代末期、私財を投じて地域に奉仕した「土橋貞恵翁」の遺徳をしのび、またその徳行が後世に広く語り継がれることを願い、「第145回土橋貞恵翁祭」が開催されます。

とき / 5月9日(月)午前10時～
 ところ / 森山東小学校体育館
 内容 / 頌徳歌斉唱や児童による発表など

問い合わせ先 / 森山支所総務課（☎36-1111）



募集

平成23年度男女共同参画「心のメッセージ」と「写真」

男女共同参画週間(6月23日~29日)のPRと「男女共同参画」を身近な問題として意識し、取り組んでいただけるよう「男女共同参画」をテーマにした「心のメッセージ」と「写真」を募集します。

応募資格/市内に在住・在勤・在学している人
 応募期限/5月20日(金)必着
 表彰/最優秀作品と優秀作品は、表彰、記念品の贈呈を行います。表彰式は、6月26日(日)の予定です。

注意事項

応募作品は返却しません。また、未発表の自作の作品に限りません。本市の男女共同参画啓発活動に使用しますのでご了承ください。

他の作品の模倣と認められる場合には、入賞決定後であっても賞を取り消します。

ファクス、電子メールで送信の場合は受信確認の返信をしますので、2日過ぎても返信がない場合はご連絡ください。

心のメッセージ部門

募集内容/身近な人(夫・妻、子ども、父・母、祖父・祖母、友人、同僚など)へ

くらしの情報

の心のこもったメッセージ作品形式/作品は、本文が1~3行で最大45文字程度まで(1行15字)。作品の最初に、あて名(お父さんへなど)とタイトルを記入
 応募方法/住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、1通に1作品を、はがき(〒854-0016高城町5-25)またはファクス(☎24-1580)、電子メール(✉anjo@city.sahayana.nagasaki.jp)で、市人権・男女参画課「心のメッセージ募集係」へご応募ください。(当課へ持参も可)一人何作品でも応募できます。

写真部門

募集内容/作品のテーマ「性別にとらわれないことなく個性と能力を発揮し、仕事や生活で自分らしい生き方をしている女性や男性」
 男女が対等なパートナーとして活動している姿(家事や育児、介護などを分担して積極的に行う男女など)を撮影した写真です。
 作品形式/応募方法/プリントおよびデジタルデータ(JPEG)。作品には指定の条件がありますので、事前に市ホームページで募集要領を確認いただくか、市人権・男女参画課にお問い合わせください。写真作品の募集要領を送ります。

のんご健康大学受講者

その他/応募は、1人3点まで(入賞は1人1点)。被写体の肖像権侵害を避けるため、応募作品は必ず被写体本人から承諾と広報などへの使用許可を得てください。
 問い合わせ先
 市人権・男女参画課
 (☎24-1580)

市民を対象とした「のんご健康大学」を開校します。専門の医師がわかりやすく役に立つ講座を行いますのでお気軽にご参加ください。

とき

5月~10月(第2・第4土曜日)開校日5月14日(土)
 1講座につき1時間程度、1日2講座ずつ10回開催
 ところ
 諫早医師会館
 定員
 80人(定員になり次第、締め切ります)
 申込方法
 住所・氏名・性別・電話番号を記入し、はがき(〒854-0072永昌町23-23)またはファクス(☎25-3100)で諫早医師会までお申し込みください。
 問い合わせ先
 諫早医師会
 (☎25-2111)

手話奉仕員養成講座受講者

将来、手話奉仕活動に参加を希望する人などを対象とした手話奉仕員養成講座を開きます。

課程/入門 基礎
 対象/入門課程は、18歳以上で初めて手話を学ぶ人 基礎課程は、入門課程修了者または手話を2年以上習ったことがある人
 日程など
 入門課程
 6月6日(月)~12月19日(月)毎週月曜日 昼の部(午前10時~正午) 夜の部(午後7時30分~9時30分)、各定員40人
 基礎課程
 6月6日(月)~12月19日(月)毎週月曜日 昼の部(午前10時~正午) 夜の部(午後7時30分~9時30分)、各定員40人

受講料
 無料(ただし、教材費として入門課程1、500円、基礎課程2、000円)
 申込方法
 往復はがきに、住所・氏名・生年月日・希望コース・職業・電話番号・志望動機・返信の表書きを

記入し、5月31日(火)までに市障害福祉課へお申し込みください。
 問い合わせ先
 市障害福祉課

海賊戦隊ゴーカイジャーショー

とき/5月3日(火)
 1回目正午~、2回目午後2時~
 ところ/ハーブ園噴水広場
 (観覧は無料ですがハーブ園の入園料は必要)

さざんか押し花作品展

とき/5月1日(日)~5日(木)
 ところ/ハーブ園特設ギャラリー
 (作品展示・販売)

竹とんぼ飛ばし大会

とき/5月4日(水)、5日(木) 午後2時~
 ところ/風の丘広場
 参加費/無料(参加賞有)
 問い/小長井高原ピクニックパーク・ハーブ園(☎34-4333)

山茶花高原タコ揚げ大会

とき/4月29日(金)
 あぐうDAY
 震災復興を願い風船をあげよう
 時間/午前10時30分~
 内容/創作タココンテスト・タコ作り体験教室・タコ揚げ名人芸披露など
 フリーマーケット
 時間/午前11時~午後4時
 ところ/物産販売所前駐車場
 山茶花高原フェスティバル
 時間/午後1時~
 ところ/ハーブ園噴水広場前
 問い/タコ揚げ大会実行委員会(小長井支所内)
 (☎34-2111)

山茶花高原のGW情報

半造川に「川の警告灯」を設置しました ～光で水位危険度を警告！

本明川では、川が短く急なため、山に降った雨はいきなり諫早市街地付近まで到達します。このような川では、川の異変を素早くキャッチし、早めの避難行動に移すことが命を守る鍵です。

今回、川の中を見なくても川の状態を知る方法として、半造川の埋津橋（西郷町）に「川の警告灯」を設置しました。（昨年、「JR 鉄道橋上・裏山橋・公園橋・諫早橋」の4カ所に設置）

埋津橋の「川の警告灯」は、埋津観測所の水位が「はんらん危険水位（レベル2）に達したときに黄色、「避難判断水位（レベル3以上）」に達したときに赤色の警告灯が回転します。また、今回新たに諫早橋に危険度レベルの現地表示も行っています。

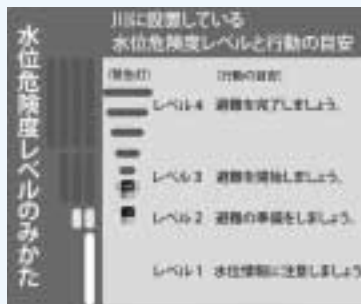
問い合わせ先

国土交通省長崎河川国道事務所調査第一課

（☎095 - 839 - 9211）



川の警告灯（埋津橋）



水位危険度レベルと行動の目安



川の防災情報携帯版

市中小企業融資制度をご利用ください

中小企業者を対象に、事業経営に必要な運転資金や設備資金の融資を行っています（下表参照）。また、市中小企業振興資金を活用して融資を受ける際に係る保証料の一部を、市が長崎県信用保証協会に補給し、利用者の負担軽減を行っています。（市商工観光課）

補給率 / 1件あたり最大0.55%（ただし、負担下限0.45%）

通常は、保証金額に応じて、信用保証協会の取扱いにより、0.45%～1.9%を利用者が保証料として負担する。

対象者 / 市中小企業振興資金融資事業の融資を受ける中小企業

実施期間 / 平成24年3月31日まで（実施期間中に信用保証協会の保証承諾を受けたもの）



中小企業制度融資一覧

資金名	中小企業振興資金	中小企業等経営安定資金			中小企業事業拡大支援資金
		一般貸付資金		特別改善貸付資金	
対 象	市内に1年以上住所を有し、1年以上継続して事業を営んでいる中小企業者	商工中金の所属団体であり市内に住所を有している者	商工中金の所属団体である事業協同組合、事業協同小組合または商工組合の構成員であり、本市において1年以上継続して事業を営んでいる者	市内に住所を有している商工中金の所属団体で、構成員の3分の2以上が市内で1年以上継続して事業を営んでおり、最近6月間の売上高が前年同期に比して10%以上減少している団体	市内に事業所がある中小企業者で、事業所や店舗などの新築・増改築および設備の導入・整備を行う者
融資限度額	2,000万円	5,000万円	2,000万円	2億円 売上高の減少が20%以上の場合、3億円	2,000万円 （運転資金は設備投資額が限度）
使 途	運転資金、設備資金				
貸付期間 （据置期間）	10年以内 （1年以内）	短期 1年以内 長期 5年以内		7年以内（2年以内）	7年以内（1年以内）
貸付利率	1.8%	短期 1.4% 長期 1.9%		1.7%	一般 1.9% 中心市街地活性化区域1.7% 商店街まちづくり協定に適合1.5%
保証料	信用保証協会の取扱いによる（緊急措置として最大0.55%を減額）	商工中金の定めるところによる			原則として県信用保証協会の取扱いによる
取扱金融機関	十八銀行・親和銀行・たちばな信用金庫・長崎銀行・西日本シティ銀行・九州ひぜん信用金庫	商工組合中央金庫長崎支店			十八銀行・親和銀行・たちばな信用金庫・長崎銀行・西日本シティ銀行・九州ひぜん信用金庫

健康運動教室

とき	ところ
市民ウォーキング (5 ~ 6 km コース)	
5月14日(土)	小栗ふれあい会館
5月21日(土)	午前9時~11時30分 長田みのり会館
5月28日(土)	飯盛支所
ニュースポーツ教室 (ペタンク)	
5月23日(月)	午前9時30分~11時 眼鏡橋前芝生広場
ののこ21サーキット	
毎週月曜日	午後1時30分~3時 健康福祉センター、たらみ会館
毎週金曜日	午後8時~9時30分 高来会館
ののこ体操	
毎週火曜日	午前10時~11時30分 健康福祉センター
毎週水曜日	午後1時30分~3時 西諫早ふれあい会館

ウォーキング、ニュースポーツ教室は雨天中止。
 ののこ21サーキット・ののこ体操は定員があるため要申込。
 水筒・タオル持参。教室開催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)

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。



平成23年度相談日程

とき	ところ
5月24日	健康福祉センター
6月28日	高来支所
7月26日	健康福祉センター
8月23日	小長井文化ホール
9月27日	午後2時 健康福祉センター
10月25日	~4時 森山保健センター
11月22日	健康福祉センター
12月20日	飯盛支所
1月24日	健康福祉センター
2月28日	たらみ図書館

申込・問い合わせ先 / 市こども支援課 (☎ 22 - 1500)

***** 個別予防接種のお知らせ *****

次の予防接種は、指定の医療機関で年間を通じて接種できますので、かかりつけ医療機関とご相談のうえ、お子様の健康状態がよい時に受けてください。接種に際してはワクチンなどの準備がありますので、必ず医療機関への事前予約を行ってください。また、保護者同伴で母子健康手帳をご持参ください。

一時的に見合せていました、ヒブワクチンおよび小児用肺炎球菌ワクチン接種は、4月1日から再開しています。また子宮頸がんワクチンは、現在、供給不足のため2回目および3回目の接種を優先していますので、初回接種の人は接種を差し控えてください。(健康福祉センター)

	予防接種名	対象年齢	接種方法など
定期接種	B C G	生後3月~6月未満	1回接種
	三種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風)	【1期初回】標準で生後3月~12月(生後3月~90月未満) 【1期追加】初回完了後1年~1年半(生後3月~90月未満)	3~8週間の間隔で3回接種 1回接種
	二種混合(ジフテリア、破傷風)	標準で小学校6年生(11歳~13歳未満) 【1期】生後12月~24月未満	1回接種
	麻しんおよび風しん	【2期】5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間にある者(平成17年4月2日~平成18年4月1日生)	麻しん風しん混合(MR)ワクチンを各期1回接種 (実施期間:平成24年3月31日まで)
	麻しん、風しん (平成20~24年度) (1)	【3期】中学校1年に相当する年齢にある者(平成10年4月2日~平成11年4月1日生)	
		【4期】高校3年に相当する年齢にある者(平成5年4月2日~平成6年4月1日生)	
日本脳炎 (2)	【1期初回】標準で3歳(生後6月~90月未満) 【1期追加】標準で4歳(生後6月~90月未満)	1~4週間の間隔で2回接種 1回接種(1期初回終了後概ね1年後)	
	【2期】標準で小学校4年(9歳~13歳未満)	1回接種	
任意接種	ヒブ (3)	【初回】標準で生後2月~7月未満(生後2月~5歳未満) 【追加】初回終了後概ね1年後(生後2月~5歳未満)	4~8週間の間隔で3回接種 1回接種
	小児用肺炎球菌 (3)	【初回】標準で生後2月~7月未満(生後2月~5歳未満) 【追加】標準で生後12月~15月(生後2月~5歳未満)	4~8週間の間隔で3回接種 初回終了後60日以上の間隔で1回接種
		子宮頸がん予防 (1)	中学1年生から高校2年生までに相当する年齢の女性(平成6年4月2日~平成11年4月1日生) 高校2年生に相当する年齢の女性は9月未までに1回目の接種をした人に限ります。

- (1) 麻しんおよび風しん予防接種の3期、4期および子宮頸がん予防ワクチンは、あらかじめ保護者が記入した予診票・同意書(子宮頸がん予防ワクチンの場合のみ)を持参すれば、保護者同伴なしで接種できます。
- (2) 日本脳炎の予防接種は、制度改正により1期接種分が未接種である場合、2期の対象期間内で1期未完了分が接種できます。
- (3) ヒブ、小児用肺炎球菌は、接種開始月(年)齢により、接種回数異なります。詳しくは接種医療機関にお尋ねください。

健康&子育てインフォメーション

5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、長田小学校区」、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	内容	受付時間
パパママ学級	妊婦とその家族	15日(日)	高来西ゆめ会館	お産や母乳	午後9時30分~10時 (実施:2時間程度)
		29日(日)	高来西ゆめ会館	栄養、口腔衛生	午後9時30分~10時 (実施:2時間程度)
開催日の3日前までに、健康福祉センター(☎27-0700)へ予約してください。					

事業名	対象地域	対象者	とき	ところ	受付時間
乳児健康診査	全域	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)		
乳児健康相談	南部	生後12月まで	9日(月)	森山保健センター	午後1時~1時15分
	西部(多良見・真津山)		10日(火)	多良見体育センター	
	北部		16日(月)	健康福祉センター	
	東部(小長井)		24日(火)	小長井文化ホール	
	中央		31日(火)	健康福祉センター	
1歳6カ月児健康診査	中央	平成21年8月26日 ~9月25日生	12日(木)	健康福祉センター	午後1時~1時15分
	東部(長田・高来)	平成21年9月 ~11月生	18日(水)	高来会館	
	南部	平成21年9月6日 ~30日生	25日(水)	森山保健センター	
	西部(多良見・真津山)	平成21年9月11日 ~10月5日生	26日(木)	多良見体育センター	
	北部	平成21年8月26日 ~9月25日生	27日(金)	健康福祉センター	
	東部(小長井)	平成21年8月~11月生	27日(金)	小長井文化ホール	
2歳6カ月児歯科健康診査	全域	平成20年11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	北部	平成19年11月生	13日(金)	健康福祉センター	12時45分~午後1時
	南部	平成19年11月6日 ~12月10日生	17日(火)	森山保健センター	
	西部(多良見・真津山)	平成19年11月1日 ~11月20日生	19日(木)	多良見体育センター	
	中央	平成19年11月生	20日(金)	健康福祉センター	
	東部(小長井)	平成19年8月~11月生	27日(金)	小長井文化ホール	

1歳6カ月児健診と3歳児健診は、1回当たりの人数の均衡を図るため対象年齢を生年月日で区切っておりますので、ご注意ください。

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	支援センターいちご(いちご保育園)	栗面町315	22-5925
くるみの家(ほなみ保育園)	小野島町2057-1	23-3765	ビッグハート アエル	栄町3-24	35-5140
ほしのこ(星の子保育園)	山川町24-3	26-9448	親子のひろばアイアイ(わくわく保育園)	多良見町化屋759-7	43-7222
ほっとルーム(金華保育園)	高来町峰144-3	32-2182			

総合健康相談 対象 おおむね40歳以上の入

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、各支所住民福祉課窓口で随時受付

介護相談

とき	ところ
12日(木) 午後1時~3時	市民センター
認知症の人と家族の会(渡部三津子さん) ☎26-1763	

募集

平成24年 諫早市成人式実行委員



自分たちの成人式、または先輩、後輩の成人式を自分たちの手で作り上げてみませんか。

平成24年1月8日(日)に諫早文化会館で開催される平成24年諫早市成人式の企画・運営を行う実行委員を募集します。実行委員会は6月ころから月に1回程度開催します。

対象者 / 平成2年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人(平成24年成人式対象者および成人式対象者前後1学年の人)

募集人数 / 10人程度

募集期限 / 5月20日(金)

申込方法 / 住所、氏名、性別、生年月日、職業(または学校名、学年)、電話番号を記入し市教委生涯学習課へメール(gakushu@city.isahaya.nagasaki.jp)でお申し込みください。

(QRコードからもメール送信できます。)

応募多数の場合は選考し、結果を通知します。

問い合わせ先

市教委生涯学習課(☎22-1500)



お知らせ

長崎ウエスレヤン大学開学10周年記念 尾木直樹氏 講演会



とき

5月8日(日) 午後2時～3時30分

ところ / 長崎ウエスレヤン大学
西山ホール(駐車場有)

演題

「子育てと教育は愛とロマン！」

内容 / “尾木ママ”の愛称で親しまれ、テレビやラジオで幅広く活躍中の教育評論家・尾木直樹さんをお迎えし、ホンモノの学力や目からウロコの子育てなどについて一緒に考えます！

入場料無料。参加申込不要。無料託児所(事前要申込)

問い合わせ先

長崎ウエスレヤン大学(☎26-1234)または

(☎0120-131-057)

お知らせ

多良岳・轟峡山開き

シーズン中の安全を祈って式典が開催されます。轟太鼓の奉納もあります。

とき

5月1日(日) 午前10時30分～

ところ / 高来町轟峡楊柳の滝前
(雨天時いこいの村長崎口ビー)

問い合わせ先

諫早観光物産コンベンション協会(☎22-8325)



募集

「諫早市スポーツ少年団」 登録チーム

小中学生のスポーツ団体を対象に、スポーツ少年団登録チームを募集します。

登録すると県スポーツ少年団・市スポーツ少年団が主催するさまざまなスポーツ大会や研修会などに参加できます。

募集期間 / 4月21日(木)～6月30日(木)

申込・問い合わせ先

市スポーツ振興課(☎22-1500)

募集

「スポーツ安全保険」 加入者

スポーツ安全保険とは、アマチュアのスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動および地域活動ならびに指導活動などを行う5人以上の社会教育関係団体を対象とする保険です。

受付期間 / 平成24年3月30日まで

保険期間

掛金振込日の翌日～平成24年3月31日

団体	対象	掛金 (一人当たり)
子どもの団体	中学生以下の子ども	600円または1,150円
	子どもの団体で子どもと一緒にスポーツ活動または文化・ボランティア活動を行う大人(指導者・保護者)	1,600円または600円
大人の団体	高校生以下の文化・ボランティア活動	600円
	65歳以上のスポーツ活動(老人クラブ)	800円
	高校生以上のスポーツ活動	1,600円

申込用紙は、市スポーツ振興課、各支所総務課に備え付けています。加入区分、掛金および補償額などの保険の詳細は、申込用紙をご覧ください。

問い合わせ先

市スポーツ振興課(☎22-1500)

5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
1	日	天皇賜杯第66回全日本軟式野球大会市予選(8日、22日)	市営野球場(1日、8日) 飯盛グラウンド	午前9時~午後5時	無料	市軟式野球連盟 (☎090-7398-2677)
		第24回吹奏楽部定期演奏会 ~スプリングコンサート2011~	諫早文化会館	午後2時 ~4時30分	無料	鎮西学院高等学校 (☎25-1234)
3	火	諫早市近郊中学生バスケットボール大会(~5日)	飯盛体育館	午前9時~午後5時	無料	市バスケットボール協会 (☎090-1513-3188)
4	水	長崎日本大学学園 卒業生による演奏会	諫早文化会館	午後2時~4時	無料	長崎日本大学学園 (☎26-0061)
8	日	第41回全国ママさんバレーボール大会県1次予選	飯盛体育館	午前9時~午後5時	無料	市バレーボール協会 (☎090-5280-1837)
		第46回市春季バドミントン大会 (高校・一般の部)	とどろき体育館	午前9時~午後6時	無料	市バドミントン協会 (☎090-2397-6292)
		第25回全日本小学生大会 第23回西日本小学生大会 第29回九州小学生大会(市予選) (15日)	小野島グラウンド	午前9時~午後4時	無料	市ソフトボール協会 (☎090-2853-3789)
11	水	桑名杯レディーステニス大会 2011byDUNLOP(~12日)	県立総合運動公園	午前10時~	無料	日本女子テニス連盟長崎県 支部(☎24-2930)
14	土	第8回県ねりんピック(ローンボウルス競技・マラソン競技・ターゲットバードゴルフ競技・ソフトボール競技)	県立総合運動公園	(ソフトボール競技)午前9時~、 (ローンボウルス競技・ターゲットバードゴルフ競技)午前10時20分~、 (マラソン競技)午前11時20分~	無料	県すこやか長寿財団 (☎095-847-5212)
15	日	第7回多良見ワイングブルス卓球大会	小野体育館	午前9時~午後5時	無料	市卓球協会 (☎26-1017)
		第45回県ソフトテニス選手権諫早大会	県立総合運動公園	午前9時~	無料	市ソフトテニス連盟 (☎090-4348-5137)
21	土	NHK杯長崎県高等学校野球大会中地区予選(~30日)	市営野球場	午前9時~午後5時	大人500円 中高生200円 小学生以下無料	県高等学校野球連盟 (☎090-8838-9149)
		第31回全日本バレーボール小学生大会市予選(28日)	とどろき体育館	午前9時~午後6時	無料	市バレーボール協会 (☎090-2718-9608)
		県剣道連盟合同稽古会	市体育館	午後2時~4時	無料	市剣道協会 (☎090-7530-8391)
		第23回九州シニア長崎県大会(~22日)	県立総合運動公園	午前9時~	無料	市ソフトボール協会 (☎090-2853-3789)
		第12回チャレンジカップ	県立総合運動公園	午前9時~	無料	高体連テニス専門部(長崎北高) (☎095-844-5116)
22	日	ツーワンスポーツ杯ソフトボール大会	小野島グラウンド	午前9時~午後4時	無料	市壮年SP会 (☎090-7161-7700)
		市長杯争奪中学校スポーツ選手権大会(卓球競技)	小野体育館	午前9時~午後5時	無料	市卓球協会 (☎26-1017)
		県空手道選手権大会及び全国大会予選	飯盛体育館	午前9時~午後7時	無料	諫早空手道連盟 (☎22-4186)
		第8回民踊大会	諫早文化会館	午後1時~4時	1,200円	長崎民謡舞踊連盟諫早支部 (☎26-6039)
28	土	第30回スポーツ少年団軟式野球交流大会(29日)	高来総合運動公園	午前9時~午後5時	無料	市学童軟式野球連絡会 (☎090-8766-8629)
		平成23年度長崎県高等学校総合文化祭 第55回長崎県高等学校連合音楽会(~29日)	諫早文化会館	(28日)午前10時~ 午後6時 (29日)午前10時~ 午後4時	無料	長崎県立諫早商業高等学校 (☎26-1304)
29	日	第6回市初心者バドミントン大会	小野体育館	午前9時~午後5時	無料	市バドミントン協会 (☎090-2397-6292)
		第26回全日本壮年大会(市予選)	小野島グラウンド	午前9時~午後1時	無料	市ソフトボール協会 (☎090-2853-3789)
		平成23年度第15回市春季水泳競技大会	西諫早ふれあい会館全 天候プール	午前9時~午後3時	無料	市水泳協会 (☎090-4480-5708)
		小学生記録会	県立総合運動公園	午前9時~	無料	長崎陸上競技協会 (☎21-1921)

先月号でお知らせしました「県立総合運動公園春まつり」(4月24日)は、「東日本大震災」の状況を考慮して自粛中止いたします。

伊木カ公民館

☎ 44-1002

フラワーアレンジメント (春バージョン)(託児付)



とき / 5月24日(火)午前10時～正午
ところ / 多良見多目的研修館
内容 / 春の花を楽しく生ける
対象 / 成人(定員20人)
申込期限 / 5月11日(水)
参加費800円

森山公民館

☎ 36-1116

パソコン学習

とき / 6月3日(金)より平成24年3月
まで(全38回予定)原則毎週金曜日
午後2時～4時
ところ / 森山公民館
内容 / 課題を持ち寄り、自学自習方式で、交流を深めながらパソコンを基本から学ぶ
対象 / 成人
申込期限 / 5月20日(金)
パソコン持参

高来公民館

☎ 32-2111

高齢者楽習会開校式 (高来西公民館合同)

とき / 5月15日(日)午前9時～正午
ところ / 湯江小学校運動場
内容 / あそびのびっくり箱
対象 / 高齢者、高来西・湯江小学校児童

当日参加可。雨天時は体育館

映画会

とき / 5月26日(木)午前10時～正午
ところ / 高来公民館宇良分館
内容 / 映画鑑賞
対象 / 高齢者
当日参加可

女性講座開校式

(高来西公民館合同)

とき / 5月27日(金)午前10時～正午
ところ / 高来総合運動公園
内容 / グラウンドゴルフ、ペタンク
対象 / 女性
申込期限 / 5月26日(木)
当日参加可

高来西公民館

☎ 32-3126

登山

とき / 5月8日(日)午前9時～午後3時
ところ / 多良岳付近(高来西ゆめ会館集合)
内容 / 4回シリーズの春「四季の登山」
対象 / 成人
申込期限 / 5月2日(月)
参加費500円。公用バス利用。弁当・水筒持参

チビッコボランティア

とき / 5月21日(土)午前9時～正午
ところ / 高来西公民館深海分館
内容 / 清掃、ごみ拾い
対象 / 子ども

当日参加可。終了後楽しい遊びをしましょう

小長井公民館

☎ 34-2201

おはなし会

とき / 5月14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

たらみ図書館映画上映会

とき / 5月27日(金)午後3時～
ところ / たらみ図書館海のホール
題目 / 「上海特急」(1932年アメリカ・アカデミー撮影賞受賞作)
入場無料
問い合わせ先
たらみ図書館(☎43-4611)

母の日プレゼント作り

とき / 5月7日(土)午後1時～
ところ / 高来東児童館、高来西児童館
対象 / 小学生
定員 / 各15人
参加費 / 100円
申込・問い合わせ先
高来東児童館開催分は同児童館へ(☎32-5858)
高来西児童館開催分は同児童館へ(☎32-5204)

平成23年度諫早図書館講座

とき / 5月15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 / 日本の古典
講師 / 平田徳男さん
問い合わせ先
諫早図書館(☎23-4946)

子ども映画教室

とき / 5月21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 / 「おじいちゃん元気になってね!」
「まんが日本昔ばなし(浦島太郎・絵姿女房)」
定員100人
問い合わせ先
諫早図書館(☎23-4946)

としょかんへいこう!

5月5日(木)
「こどもの日のおはなし会」
・ぴよぴよコース(0歳児向け)
午前11時～11時20分
・おはなしのへや(3歳～小学生)
午前11時～11時30分
ところ / たらみ図書館 はだしのコーナーおよび貝のおはなし室
「図書館探検ツアー」(30人・要申込)
・普段は入れない図書館の中もご案内します。図書館の上手な使い方や本の探し方もお話しします。
午後2時～3時30分
小学生以上

「一日としょかん員」(2人・要申込)
・図書館のお仕事体験
午前10時～午後3時
小学5年生以上、中学・高校生も可

5月15日(日)
「鉄道模型(Nゲージ)運転会」
午前10時～午後3時
ところ / たらみ図書館 海のホール
問い合わせ先
たらみ図書館(☎43-4611)

中央公民館 ☎ 23-1160

おもちゃ病院

とき / 5月11日(水)～平成24年3月14日(水)毎月第2水曜日・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おもちゃドクターが修理します

当日参加可。部品代は実費負担有
生き生き百年塾

とき / 5月17日(火)午前10時～正午(以降年間20回程度開催)

ところ / 中央公民館

内容 / 教養講座・健康講座・史跡探訪など

対象 / 60歳以上(定員130人程度)

申込方法 / 5月10日(火)までに往復はがきに氏名・年齢・住所・電話番号を記入してお申し込みください。

女性大学

とき / 5月26日(木)午後1時30分～3時30分(以降年間20回程度開催)

ところ / 中央公民館

内容 / 豊かな教養と知識を身に付けるための各種講座

対象 / 女性

当日参加可

転入奥様講座(託児付)

とき / 5月27日(金)～7月29日(金)(全10回)午前10時～正午(基本)

ところ / 中央公民館ほか

内容 / 諫早に転入された奥様などに諫早の魅力をお伝えます。(諫早市の現状・施設等見学・郷土料理・郷土史と史跡めぐり)

対象 / 成人(転入者)

申込期限 / 5月16日(月)

申込はお電話で

西諫早公民館 ☎ 26-1500

諫早街道ウォーキング

とき / 5月24日(火)・31日(火)午前9時30分～午後4時

ところ / 諫早街道(西諫早公民館集合)

内容 / 郷土の歴史を学びながらウォーキングによる運動習慣を身につける

対象 / 成人

申込期限 / 5月12日(木)

参加費80円程度(保険料)。弁当持参

小栗公民館 ☎ 22-1533

小栗大学

とき / 5月18日(水)より平成24年2月まで(全10回)原則第3水曜日・午前9時30分～2時間(講座により終日有)

ところ / 小栗ふれあい会館ほか

内容 / 趣味講座、史跡探訪など

対象 / 成人

申込期限 / 5月6日(金)

講座により参加費負担有

囲碁教室

とき / 5月14日(土)より平成24年4月まで(全22回)第2・4土曜日・午前9時30分～11時30分

ところ / 小栗ふれあい会館

内容 / 楽しい囲碁教室

対象 / 小学生

申込期限 / 5月6日(金)

長田公民館 ☎ 23-9024

さつき趣味講座

とき / 5月28日(土)午前10時～正午

ところ / 長田みのり会館

内容 / さつきの管理について

対象 / 成人

申込期限 / 5月20日(金)

本野公民館 ☎ 26-0270

手作り無店家味噌づくり

とき / 5月9日(月)・12日(木)(全2回)午前9時～正午

ところ / 本野ふれあい会館

内容 / 無添加の味噌作り

対象 / 成人、子育て中のママ大歓迎

申込期限 / 4月28日(木)必着

申込は往復はがきで。材料代負担有。定員15人。

リトミックとベビーマッサージ

とき / 5月17日(火)午前10時～11時30分

ところ / 本野ふれあい会館

内容 / 愛情いっぱい楽しいスキンシップ

対象 / 生後2ヵ月～1歳の乳児と母親

申込期限 / 5月2日(月)

申込はお電話で。オイル代300円。バスタオル・飲み物持参

お琴の体験

とき / 5月25日(水)午後1時～3時

ところ / 本野ふれあい会館

内容 / 美しい音色のお琴を体験してみませんか

対象 / 成人

申込期限 / 5月20日(金)

申込はお電話で

有喜公民館 ☎ 28-3110

健康講座

とき / 5月11日(水)午後1時30分～3時30分

ところ / 有喜ふれあい会館

内容 / 仲間作りと健康作り

対象 / 高齢者

当日参加可

読み語り講座

とき / 5月14日(土)午前9時30分～11時30分

ところ / 有喜ふれあい会館

内容 / “ぐるんぱ”と一緒に遊ぼう

対象 / 幼児・小学校低学年とその保護者

当日参加可

クラフトバッグ作り講座

とき / 5月17日(火)・24日(火)(全2回)午後1時～4時

ところ / 有喜ふれあい会館

内容 / エコクラフトでおしゃれなバッグを作ろう

対象 / 女性

申込期限 / 5月11日(水)

材料代800円。木工ボンド持参

料理講座

とき / 5月21日(土)午前9時30分～11時30分

ところ / 有喜ふれあい会館

内容 / 圧力鍋の便利な使い方教えます(お菓子から保存食まで)

対象 / 成人

申込期限 / 5月12日(木)

材料代負担有。エプロン・三角巾持参

小野公民館 ☎ 22-0264

楽しい絵手紙

とき / 5月14日(土)・21日(土)(全2回)午後1時30分～3時30分

ところ / 小野ふれあい会館

内容 / 身近な素材で絵手紙を楽しもう

対象 / 成人

申込期限 / 5月6日(金)

材料代負担有。うす墨筆ペン持参
本好き・ミーティング

とき / 5月14日(土)午前10時～正午

ところ / 小野ふれあい会館

内容 / 紙芝居「あんもちみつ」、お母さんの勉強室「川柳をつくってみましょう」

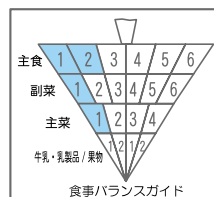
対象 / 親子、子ども、成人

当日参加可

混ぜ混ぜチャーハン



ご飯を炒めない=ご飯が油を吸わず、通常のチャーハンより油が少なくですむ
エネルギーダウン
炊飯のときに下味をつける
具に使う調味料が少なく
なり、おいしく減塩できる



vol.1

材料(2人分)

- お米……………1.5合
- 水……………350ml
- 顆粒中華スープの素・小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- ロースハム……………2枚
- シイタケ……………2枚
- ニンジン……………1/2本
- シヨウガ……………1/2かけ
- 長ネギ……………5粒
- 卵……………2個
- 塩こしょう……………適量
- サラダ油……………大さじ1
- ゆでグリーンピース……………20g
- しょうゆ……………小さじ1/4

作り方

お米を洗って、水、顆粒中華スープの素、塩を入れ、炊き上げる。

ロースハムとシイタケは1センチ角、ニンジン、シヨウガ、長ネギはみじん切りにする。
卵を溶いて、塩こしょうをふる。
フライパンにサラダ油1/2を熱し、を炒めて取り出す。
フライパンにサラダ油1/2を熱し、シヨウガを炒め、ロースハム、ニンジン、シイタケ、ゆでグリーンピース、長ネギを順に炒め、しょうゆを全体に回しかける。
ポウルで温かいご飯、の卵、の具をさっくりとまぜあわせる。



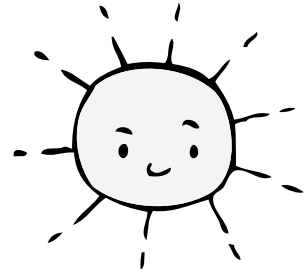
日本一の「茶ムリエ」 嶋田祐子さん



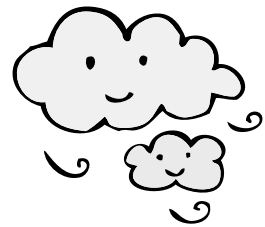
日本茶の持つおもてなしの心や、その歴史、文化魅力をたくさんの人にお伝えしたい。素敵な笑顔でそう優しく語りかける嶋田祐子さん(永昌東町・お茶処・しまだ経営)。嶋田さんは、昨年10月に静岡市で開催された「世界お茶まつり2010」のイベントの一つ、NPO日本茶インストラクター協会主催の「第3回インストラクターシヨンコンクール」で最優秀賞を受賞された日本一の日本茶インストラクターです。今月は、嶋田さんにお話を伺いました。
嶋田さんは東彼杵町の出身で、元々ご両親がお茶の問屋を営んでおり、小さいころからお茶に慣れ親しんでいました。その後、諫早に移り住み、平成元年に現在のお店を譲り受け、お茶店を営んでいます。そんな嶋田さんは、日本茶の歴史や栽培、効果効能など専門的な知識や技術を学び、平成13年に日本茶インストラクターの認定資格をとりました。これは、日本茶文化の発展と、日本茶の正しい

理解と普及を図るため、お茶に関する知識や教養、淹れ方の技術を備えた指導者のことで、現在全国で3,056人(県内33人)が認定を受けているそうです。嶋田さんはこの資格を活かし、お茶の淹れ方教室の講師などを行い、やわらかな語り口でお茶を飲む楽しさを伝えていきます。
日本茶の魅力は?と聞くと、以前海外で日本茶のPRを行ったとき、お茶のおもてなしに海外の人がすごく喜び、興味と関心をお持ちになりました。日本茶は、そこに日本の文化を感じとれ、これが日本なのだと言現できるもの、そしてその可能性があるもの。それが魅力ではないでしょうか」と話してくれました。
また、「お茶は淹れ方で本当に味が違います。急須で淹れる日本茶の本当のおいしさをたくさんの人に知ってもらいたい。特に子どもたちにおいて日本茶を飲んで欲しいですね。機会を与えていただければ幼稚園や保育園を訪れて茶育をしたい。日本茶の良さや文化を幼児期から教えていきたいですね」と抱負を語られました。
おいしい日本茶の淹れ方
まず湯飲み茶碗にお湯を量りとること。それもちょっと控えめに。そうすることでいつもより濃くコクのあるお茶になります。また湯飲み茶碗に一度入れることでお湯の温度も下がり、湯飲み茶碗も温まります。量りつつたお湯を急須に入れた後は茶種にもよりますが40秒から1分ぐらい待つ。それから少しずつお茶の色を見ながらゆっくり湯飲み茶碗に注いでください。一番大切なのは飲んでいただく人においしいと思っただけでいいように心を込めて淹れることですね。





みんなの広場



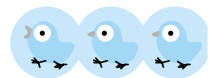
今月のスタッフ月



うめ組さん、はい、チーズ！

保育所(園) めぐり

vol.1



諫早中央保育所

住所 / 野中町508 - 7
/ 22 - 1096 定員 / 120人



北村千恵子 所長
諫早市の子育て支援の拠点施設として、職員と力を合わせて頑張ります。

たくさんの方の笑顔のかわいい子どもたちに出会いたい

小・中・高校との交流

一時預かり保育
行事を通じて3施設との交流
ボランティアの協力を得ての行事

【こんなことをやっています】

元気で明るくのびのびとした子ども
思いやりのある心豊かな子ども
生命の尊さを知り、全てのものに感謝する子ども

【保育目標】

西小路町の天祐寺にあった上山保育所が昭和46年に上野町の諫早保健所の跡地に移転し、諫早中央保育所として開所。現在は、南部区画整理事業により野中町に諫早幼稚園、諫早中央子育て支援センターと複合して整備されました。

データ

② 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。はがきに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、5月10日(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 食べすぎ、飲みすぎなど毎日繰り返される生活習慣から起こる病気を と呼びます。

問題 市総合防災訓練を5月 日、本明川光江橋下で開催。

問題 平成23年3月1日現在の諫早市の人口は？

問題 今月号からはじまった保育所紹介のタイトルは？

問題 唐比ふれあい牧場では、貴重な日本在来種「馬」に会えます。

前号の答え 長崎県議会議員 14 狂犬病

子ども読書 四季彩工房

応募総数 53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「インダク・ンダク」



A「アリヤ ヤーラシカネ。ドラ、インダカセテ ミテ」

(あら、可愛いね。ちょっと抱かせてみて)

B「ヨカ、ナター？ナカンバ ヨカバツテン」

(あら、よろしいですか？泣かなければいいけど)



古語では「うだく」と言っていました。それが「いだく」と変化し、方言として「インダク」「ンダク」となっているようです。

「人皆、船のとおる所に、子を擁きつつ降り乗りす(土佐日記)」

単に「抱く」よりも「インダク」「ンダク」の方が、大事に扱っているように思うのは、思いすぎでしょうか。 諫早方言の会 神代 克彦



諫早の名所・旧跡
四季折々の話題を
お知らせします

其の十二

お弁当を持って、無料の動物園へGO！

野山の緑も美しく、お出かけが楽しい季節になりました。今月は、そんな季節にぴったりのスポット、『唐比ふれあい牧場』をご紹介します。

はじめは雑草対策

牧場は、空が広くのどかな里山の風景の中にあります。そこにのびのびと放牧されている牛や馬、羊たち。ひとなつこく、柵に近づくとあいさつにしてくれます。飼育小屋にはウサギやタヌキ、モルモットなども暮らしています。

牧場ができた場所は、もともとは湿地帯で、旧森山町が自然公園として管理していました。しかしセイタカアワダチソウなどの雑草が生い茂り、毎年の除草作業が大変でした。そこで、農薬などを使わずに管理するため、平成9年に対州馬を2頭放牧しました。町民公募で「太郎」「花子」と名づけられた2頭は、雑草を食べて大活躍。除草効果があったので、さらに牛やヤギも放牧して放牧地を広げていきました。これが牧場として整備されるきっかけになり、平成12年からいこいの場としての整備が始まり、現在の牧場が完成しました。

貴重な日本在来種、「対州馬」に会える場所

牧場で一番長く暮らしているのは対州馬の花子。推定年齢17歳で、人間に換算すると70歳くらいのおばあちゃんです。太郎との間に生まれた2頭の娘たちとのんびり草を食べている姿が見られます。

対州馬は長崎県対馬市を中心に飼育されてきた日本在来種の馬で、飼育頭数は対馬市内でもわずか27頭(平成23年3月現在)です。現在、絶滅が危惧されているため、対馬市を中心にその保存活動が行われています。

こんな楽しみ方もあります

ニンジンやキャベツなどの野菜は、放牧されている動物たちの大好物です。家から野菜を持って行って動物たちが食べる様子を観察してみるのもおもしろいですよ。そして、牧場にはトイレを併設した管理棟や東屋、馬車を改造したちょっと変わった休憩所もあるので、お弁当を持って行ってピクニック気分も味わえます。

羊の毛刈り体験

牧場の毎年恒例のイベントとなっているのが、「羊の毛刈り体験」です。ハサミやバリカンで羊たちの衣替えのお手伝いをしましょう！羊の毛の手刈りは・・・？触ってみてのお楽しみです。子どもたちに大人気の小動物のふれあいコーナーもあります。ご家族で、ぜひ遊びにきてください！

『羊の毛刈り体験』

とき / 5月14日(土)午前10時～(小雨決行) ところ / 唐比ふれあい牧場

参加費 / 無料

『唐比ふれあい牧場』

開場時間 / 午前8時30分～午後5時 入場料 / 無料 駐車場 / 40台

問い合わせ先 / 森山支所産業建設課 ☎36-1111

