

# ししはや

2  
2011



諫早市消防出初式  
「戸締り用心・火の用心!」

## 新年のごあいさつ

■ 市政ピックアップ……………	4 - 7	■ イベント情報……………	18 - 19
■ パチリいさはや……………	8 - 9	■ 公民館講座……………	20 - 21
■ 暮らしの情報……………	10 - 15	■ みんなの広場……………	22 - 23
■ 健康&子育てインフォメーション…	16 - 17	■ ぶらり諫早……………	24



# 新年のごあいさつ



諫早市長 宮本 明雄

新年明けましておめで  
とうございます  
皆さまにおかれまして  
は、健やかに希望と輝き  
に満ちた新しい年を迎え  
られたことと、心からお  
慶びを申し上げます

昨年も本市スポーツ界では喜ばしいことがありました。本市出身の内村航平選手が、世界体操競技選手権大会で2年連続の個人総合優勝を果たしました。今年10月の東京大会での3連覇が大いに期待されます。このほかにも世界大会やアジア大会などに本市の若者が、それぞれ日本代表として出場したほか、各種全国大会などでの活躍は、市民に大きな活力を与えるものであり、今後のさらなる活躍を期待します。

市政については、昨年新たな施策として「乳幼児福祉医療費助成制度への現物支給方式の導入」、地域の祭りや運動会などの補助金を一括し新たな地域活性化経費を加えた自由度の高い補助制度としての「地域づくり協働事業」の創設、また、新たな活力、魅力づくりを市民の皆さんとともに企画・具体化する取り組みとして「諫早市ビタミンプロジェクト」の創設など、子育て世帯への支援や地域のまちづくり事業への支援を推進してきました。そのほかにも、本野地区と有喜地区のふれあい会館や小長井・高来地域に整備を進めていた諫早市とどろき体育館などが完成し供用を開始しました。

現在、県立総合運動公園の北側駐車場など

に（仮称）新諫早市体育館の建設、また、旧庁舎跡地に市民の交流の場となる（仮称）中央交流広場の整備を進めているところです。このほか、諫早駅周辺整備事業や（仮称）歴史文化館、（仮称）諫早市東部学校給食センターの整備、平成26年長崎国体開催に向けて各種準備などを着実に進めていきます。さらに、子育て支援の充実を図るとともに、中小学校の耐震化対策など教育施設の整備、基幹産業である農林水産業の振興、企業立地の推進、商工業の活性化、「すみよか事業」や「リフレッシュ事業」などによる生活道路等の整備、交通弱者のための交通支援対策、地球温暖化対策の推進などについても積極的に進めていきます。

昨年、各地域審議会から答申をいただいた今後の地域振興策については、市の各種計画や施策との整合性を図りながら、地域振興計画を策定し、地域の特色あるまちづくりを進めていきます。

また、昨今の経済情勢や社会の変化に的確に対応するため、企業誘致や中小企業への支援を行う「総合的な商工業支援策の強化」、市街化調整区域における開発を支援する「開発行為の権限移譲と規制緩和」、より質の高いサービスの効率的に提供するための「組織機構の改革」の3点について、将来に向けた施策の具体化を図ることとしました。

なお、国営諫早湾干拓事業の開門訴訟につ



上空から見た市役所周辺

いては、国が上告を断念したことにより、「判決確定の日から3年を経過する日までに、防災上やむを得ない場合を除き5年間にわたって排水門の開放を継続する。」との福岡高裁判決が確定しました。排水門の開放は、市民の財産や生命に関わる重大な問題と捉えています。本市としては、防災・農業・漁業・環境の視点から、市民の安全・安心を脅かすような開門調査は絶対反対であり、これまでどおりの立場を訴えていきたいと考えていますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

本年もこれまで同様、常に市民目線と感覚で物事を考える「生活密着宣言」をすべての根幹に据え、地域の均衡ある発展とバランスの取れた都市構造を有する「希望と安心のまち！ひとが輝く創造都市・諫早」の実現を目指し、施策の推進にあたっていきます。

皆さんの、この1年のご多幸、ご健勝を心からお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。

平成23年1月吉日



# 住民税（市・県民税）の申告はお早めに!

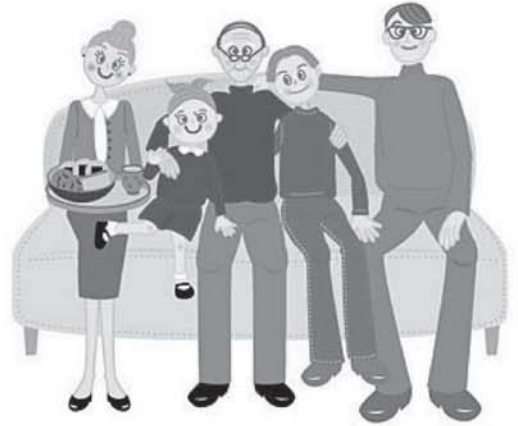
## 申告期間

2月16日(水)～3月15日(火)

住民税は、前年中（平成22年1月1日～12月31日）の所得に基づき課税されます。

申告が遅れたり申告をしないと、国民健康保険料や介護保険料の算定、保育所入所や福祉医療費の受給などに必要な各種証明書の交付を受けられなくなる場合がありますので、必ず期間内に申告をしてください。

また、申告期限間近は大変混雑しますので、早めに申告してください。（市民税課）



### 住民税の申告

#### ■申告期間

2月16日(水)～3月15日(火)

※土・日は除く。

#### ■受付時間

午前9時～午後4時30分

#### ■申告会場

○市役所別館1階

（特設会場）

○多良見支所3階

（特設会場）

○森山支所2階

（特設会場）

○飯盛支所1階 総務課

○高来支所1階 会議室

○小長井支所1階 会議室

※営業所得、農業所得、不動産所得、譲渡所得などの

申告は、その内容によつては当会場で受付できない場合がありますので

ご了承ください（諫早税務署での申告になります）。

■申告に必要なもの

①平成22年中（1～12月）の収入金額などを証明する書類（源泉徴収票、支払明細書、支払調書そのほか収入がわかるもの）、経費の計算に必要な領収

書など

②各種所得控除を受けるための証明書または領収書

など（社会保険料、国民年金保険料、生命保険料、地震保険料などの控除証明書または領収書など。

一定額以上の医療費の支払があった人は、その領収書。障害者控除対象者

認定書の交付を受けた人はその認定書）

③印鑑（認印可）

■個人住民税寄附金控除の対象寄附金

①都道府県、市区町村に対する寄附金（ふるさと応援寄附）

②長崎県共同募金会に対する寄附金

③日本赤十字社長崎支部に対する寄附金

④県内に事務所などを有する次に掲げる法人などに対する寄附金で、県内事務所などで収納されたものです。

・財務大臣が指定した寄附

金

・独立行政法人

・地方独立行政法人

・特殊法人

・公益社団法人・公益財団法人

・学校法人

・社会福祉法人

・更生保護法人

・特定公益信託

・国税庁長官認定NPO法人

・特定地域雇用等促進法人

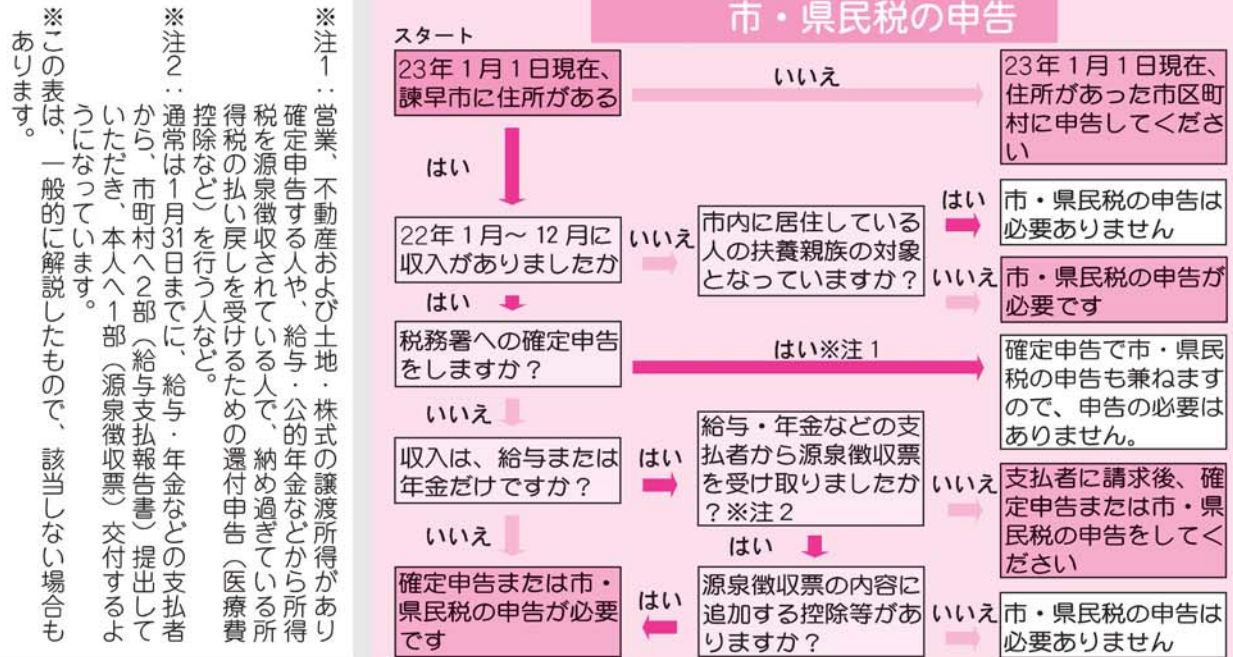
■手続き

寄附した地方自治体または法人などが交付した寄附金受領証明書（領収書など）を添付して、申告

してください。（所得税の確定申告を行う人は住民税の申告は必要ありません）。



## あなたは必要？ 市・県民税の申告



### 住民税の住宅ローン控除について

#### ■対象者

- 平成11年から平成18年までに入居した人
- ・所得税の住宅借入金など特別控除の適用がある人のうち、税源移譲により所得税が減少したため控除しきれなくなった金額がある人です。

- 平成21年から平成25年までに入居した人
- ・所得税の住宅ローン控除を受け、所得税から控除しきれない住宅ローン控除可能額がある人です。
- ・年末調整や確定申告で住宅ローン控除の申告をすれば、特別な申告は不要です。

※平成19年から平成20年までに入居した人は、住民税の住宅ローン控除の対象とはなりません。

#### ■控除額

次のうちいずれか少ない額です。

- ① 所得税から引ききれな

かった住宅ローン控除可能額

② 所得税の「課税される所得金額」×5割  
（最高97,500円）

※ただし、所得税から住宅ローンを全額控除できるなどの場合は、住民税の住宅ローン控除の対象とはなりません。

### 市税の電子申告などが可能です

市税の申告や届出がインターネットなどでできます。

#### ■利用可能な手続き

- 個人住民税
  - 給与支払報告・給与所得者異動届出・特別徴収義務者の所在地名称変更届出など

※個人住民税の申告はできません。

#### ○法人市民税

中間申告・確定申告・法人設立届など

#### ○固定資産税

償却資産申告

#### ■電子申告の準備

・電子申告などを行うためには、はじめにエルタックス（eLTAX）ホームページで利用届出を行う必要があります。

・利用届出を行う際には、あらかじめパソコン設定の確認や電子証明書の取得などの準備が必要です。

※くわしくは、eLTAXホームページ（<http://www.eltax.jp/>）をご覧ください。

### 国税電子申告・納税システム（e-Tax）をご利用ください

国税の申告・納税をインターネットから行うことができます。

※くわしくは、e-Taxホームページ（<http://www.etax.go.jp/>）または諫早税務署（☎22・1370代）へ。



市職員の給与の状況・職員数・勤務条件などの概要についてお知らせします  
(市職員課)

1 職員の任免に関する状況

(1) 採用の状況 (平成21年度採用試験)

職種	受験者	H22. 4. 1採用者
事務 I	153人	7人
土木 I	6人	1人
事務 II	11人	1人
事務 III	19人	2人
土木 II	5人	1人
計	194人	12人



(2) 退職の状況 (平成21年度実績)

定年	勤奨	普通	死亡	懲戒免職	計
22人	10人	8人	2人	0人	42人

2 職員の給与および職員数に関する状況

(1) 人件費 (平成21年度普通会計決算)

職員数	給料	職員手当	1人あたり給与費
864人	36億6,332万円	19億9,903万円	655万円

(2) ラスパイレス指数 (平成21年4月1日現在) 100.2

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

(3) 平均年齢と平均給料月額 (平成22年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	43歳8月	345,400円
技能労務職	51歳5月	362,100円
教育職	47歳3月	402,515円

(4) 初任給 (平成22年4月1日現在)

一般行政職	大学卒	172,200円
	高校卒	140,100円

(5) 行政職の級別職員数の状況 (平成22年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
8級	部長、議会事務局長	10人	1.3%
7級	部理事、部次長、支所長、参事監など	22人	2.9%
6級	課長、参事、出張所長など	92人	12.2%
5級	室長、課長補佐、参事補など	112人	14.8%
4級	主任	189人	25.0%
3級	副主任	257人	34.0%
2級	高度の知識経験を必要とする業務を行う職務	43人	5.7%
1級	定型的な業務を行う職務	30人	4.0%

(6) 職員手当の状況 (平成22年4月1日現在)

期末・勤勉手当			退職手当		
	期末手当	勤勉手当	勤続年数	自己都合	定年・勤奨
6月期	1.25月分	0.7月分	20年	23.5月分	30.55月分
12月期	1.5月分	0.7月分	25年	33.5月分	41.34月分
計	2.75月分	1.4月分	35年	47.5月分	59.28月分
	役職加算5~15%有		最高限度額	59.28月分	59.28月分

(7) 特別職の報酬など (平成22年4月1日現在)

給料	市長	960,000円	報酬	議長	500,000円
	副市長	780,000円		副議長	420,000円
				議員	405,000円
	期末手当 (支給割合)		期末手当 (支給割合)		
	6月期	1.45月分	6月期	1.45月分	
	12月期	1.65月分	12月期	1.75月分	
	計	3.10月分	計	3.20月分	

(8) 部門別職員数の状況 (平成22年4月1日現在)

部門	21年	22年	
一般行政	議会	9人	9人
	総務	265人	247人
	税務	57人	52人
	労働	0人	0人
	農林	84人	81人
	商工	17人	19人
	土木	120人	109人
	民生	130人	131人
	衛生	69人	74人
	教育	143人	143人
公営企業など	水道	67人	65人
	下水道	44人	45人
	その他	47人	46人
計	※1,052人	※1,021人	

※教育長を含む一般職員数

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間 (平成22年4月1日現在)

開始時間	終了時間	休憩時間
8:30	17:15	12:00~13:00

(2) 年次有給休暇の取得状況 (平成21年度実績)

職員1人あたり平均取得日数 10.7日

4 職員の研修などの状況 (平成21年度実績)

区分	研修内容	受講者数
階層別研修	新採、政策立案、主任、管理職など	139人
専門研修	自治大、市町村アカデミー、法制執務など	1,301人
派遣研修	国、県、友好交流都市派遣など	8人
その他	自主研修	14人

5 職員の分限および懲戒処分状況

(1) 分限処分の状況 (平成21年度実績)

降任	免職	休職	降給
0人	0人	14人	0人

(2) 懲戒処分の状況 (平成21年度実績)

免職	停職	減給	戒告
0人	1人	1人	1人

6 職員のサービスの状況

(1) 営利企業などの従事の状況 (平成21年度実績)

許可件数	主な内容
7件	関係団体などに従事

(2) 職務専念義務免除の状況 (平成21年度実績)

承認件数	主な内容
14件	消防団活動、スポーツ大会役員など

7 職員の福祉および利益の保護の状況

(1) 公務災害の状況 (平成21年度新規認定件数)

区分	傷病	死亡
公務上の災害	0件	0件
通勤災害	0件	0件

(2) 措置要求の状況 平成21年度実績なし

(3) 不服申立ての状況 平成21年度実績なし

## 第69回国民体育大会諫早市準備委員会設立総会・第1回総会が開催されました



がんばくん

本県での国民体育大会の開催は、昭和44年に開催されて以来、45年ぶりの開催となります。大会の開催準備を積極的に推進し、諫早市民の総力を結集して市民総参加の大会を目指すため、昨年12月21日に、「第69回国民体育大会諫早市準備委員会」が設立されました。準備委員会は市内外の関係機関や関係団体の代表者など、170人で構成されています。設立総会では、準備委員会の会則や委員、役員などを決定し、続いて開催された第1回総会においては、諫早市開催方針や平成22年度の事業計画が決定されました。

(市新幹線・国体準備室)



### 【長崎がんばらんば国体概要】

- ◆開催時期／平成26年10月中旬～下旬の11日間（本年7月ごろに会期決定）
- ◆開催競技数／正式競技37競技・公開競技1競技
- ◆大会愛称／「長崎がんばらんば国体」
- ◆スローガン／「君の夢 はばたけ今ながさきから」
- ◆マスコットキャラクター「がんばくん」

### 【諫早市開催競技と予定競技会場】▲12月21日開催の第69回国民体育大会諫早市準備委員会設立総会・第1回総会

	競技名	種別	予定競技会場
1	陸上競技	全種別	長崎県立総合運動公園新陸上競技場（仮称）
2	バレーボール	成年男子	諫早市小野体育館
		成年女子	諫早市飯盛体育館 諫早市森山スポーツ交流館
3	ウエイトリフティング	成年男子	長崎県立諫早農業高等学校第一体育館
		少年男子	長崎県立諫早農業高等学校第二体育館
4	フェンシング	全種別	（仮称）新諫早市体育館
5	柔道	全種別	諫早市小野体育館
6	カヌー（カヌースプリント）	全種別	諫早市多良見特設カヌー競技場
7	ゴルフ	成年男子	長崎国際ゴルフ倶楽部
		女子	喜々津カントリー倶楽部

〔注意〕全種別とは、成年男子、成年女子、少年男子、少年女子のこと

総合開会式・閉会式	長崎県立総合運動公園新陸上競技場（仮称）
-----------	----------------------

## 市営田尻住宅が完成 空き部屋4戸の入居者募集

一般国道251号愛野森山バイパス工事に伴う鋤崎住宅移転改築工事で整備が進められていた市営田尻住宅が、このほど完成しました。今回空き部屋4戸（2LDK2戸、3LDK2戸）の入居者の募集を行います。

（市建築住宅課）



### 【市営田尻住宅の概要】

- 場所／森山町田尻1551番地1
- 構造／鉄筋コンクリート造  
2階建
- 戸数／2棟 24戸  
（内訳）2LDK：2戸64.51㎡  
3LDK：22戸74.73㎡

- 募集戸数／4戸
- 募集案内書配布／2月14日（月）
- 応募期間／2月23日（水）～25日（金）（午前8時30分～午後5時）
- 応募資格／次のすべての要件を満たしていること。
- ①同居親族があること。（単身でも入居できる場合あり）
- ②実際に住宅に困窮していること。
- ③市町村民税および国民健康保険料並びに公営住宅などの家賃を滞納していないこと。
- ④入居しようとする人全員が、暴力団員でないこと。
- ⑤収入が基準内であること。
- 選考方法／応募締切後、公開抽選で決定します。
- 募集案内書の配布場所・問い合わせ先  
市建築住宅課または各支所産業建設課



### 新成人の皆さん、おめでとう！

1月9日、「平成23年諫早市成人式」が諫早文化会館で行われました。本市では1,408人（男666人、女742人）が今年、新成人としてスタートを切りました。会場は華やかな晴れ着姿の新成人が再会を喜ぶ笑顔であふれ、母校の先生からのビデオメッセージ放映や新成人によるダンスなどの催しに、楽しそうな笑い声や拍手が沸きあがっていました。



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！



#### 本の贈り物、ありがとうございました

12月27日、堂崎町第二自治会の皆さんからバザーの収益金を使ってキッズルームへ図書を寄贈していただきました。



#### もちつきで火災予防を祈願

12月13日、諫早消防署で恒例の「歳末火災予防祈願もちつき大会」が行われ、園児らが楽しくお餅を丸めました。



#### 小・中学生の音楽の祭典！

12月23日、諫早文化会館で市内17の小・中学生の音楽クラブによる「第13回八江学芸祭」が開催されました。



#### 38回目の贈り物、ありがとう

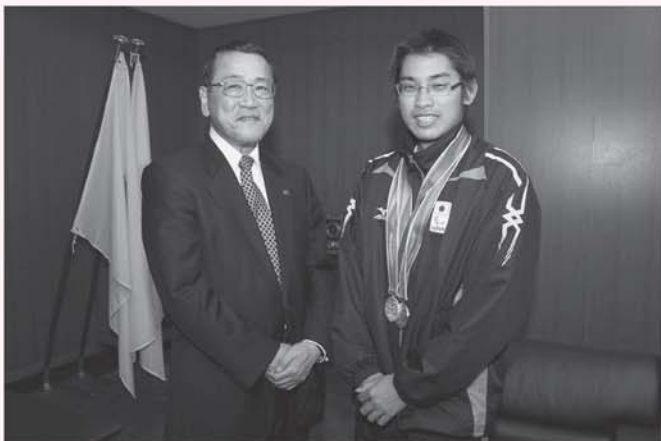
12月22日、青森県の松ヶ崎さんから、市を通して有喜福祉村へ、今年もリンゴ（15箱）が贈呈されました。



#### 自慢の健脚を競い合う！

12月12日、県立総合運動公園で「第45回諫早ロードレース大会」が開催。強風の中多くの市民が駆け抜けました。





**アジア新記録で金メダル！**

12月に中国で開催された「広州2010アジアパラ競技大会（水泳競技）」の100m背泳ぎで、間ノ瀬俊輔さんがアジア新記録で見事金メダルを獲得。400m自由形でも銅メダルを獲得しました。間ノ瀬選手は12月24日に市役所を訪れ「ロンドンパラリンピックでも金メダルを目指します」と決意の言葉を述べました。



**寒風の中、勇壮に！消防出初式**

1月10日新春を飾る「諫早市消防出初式」が開催されました。式典では、厳かな雰囲気の中、永年消防活動に従事された功績を讃え表彰などを行い、その後、栄町・本町アーケードでの観閲行進と本明川ののんのこ河原での一斉放水には、多くの市民が集まりその勇姿を見守っていました。



**タスキをつないで地域を一周**

1月9日、新春恒例の「第6回森山地域一周駅伝競走大会」が行われ、地区単位7チームとオープンチームなど12チームが参加しました。森山支所をスタート・ゴールとするコースを選手たちは、地元の熱い声援を受けながら力走り、地区対抗ともあって懸命にタスキをリレーしていました。

(市民記者 山口)



**“ドスコイ”豆力士の土俵入りだィ**

12月23日、小長井町の藤原神社修復工事完成を祝って餅まきが行われ、お昼にはおでんやぜんざいなどが振る舞われました。午後からは小ヶ浦地区の伝統行事「巳の日相撲大会」が行われ、子どもから大人までさまざまな取り組みがあり笑いと歓声があがる楽しい1日でした。

(市民記者 福野)



**今年も健やかな1年に！**

1月7日、飯盛町佐田地区で伝統行事の「鬼火焚き」が行われ、地域の安泰や家内安全、無病息災を祈願しました。

(市民記者 長尾)



**かるたって面白い！**

1月5日、西諫早公民館で「第6回小倉百人一首こどもかるた大会」が開催され、子どもたちは新春行事を楽しみました。



**諫早女子健闘！**

12月26日、京都市で開催された全国高校駅伝大会に諫早高校の男女が出場。女子が11位で男子が27位でした。

# くらしの 情報 information

平成22年12月1日現在  
( ) 内前年同月比

人口140,953人 (-308)  
男66,296人 (-200)  
女74,657人 (-108)  
世帯51,459戸 (+419)

## お知らせ

就学援助の申請を受け付けます

市は、経済的な理由でお子様に義務教育を受けさせることが困難な人に、学用品や学校給食などの費用を援助しています。

■対象者  
平成23年度小学1年生と小学3年生の児童・生徒の保護者

受付日	受付場所	受付時間
2月1日(火)	飯盛公民館1階大会議室	午前9時 ~11時30分 午後1時~5時
2月2日(水)	小長井支所1階会議室	
2月3日(木)	たらみ会館1階第1会議室	
2月4日(金)	森山支所1階市民相談室 高来支所1階会議室	午前9時 ~11時30分 午後1時~6時
2月2日(水) ~4日(金)	諫早市役所本館7階 7-1会議室	

■問い合わせ先  
市教委学校教育課

年金受給者へ源泉徴収票をお送りします



国民年金や厚生年金の老齢年金を受給中の人へ、平成22年中に支払われた年金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする「源泉徴収票」を1月下旬にお送りします。

老齢年金は、所得税法の雑所得として取り扱われ、所得税の課税対象となります。

その年の年金額が、65歳未満の人で108万円以上、65歳以上の人で158万円以上の場合、原則として所得税がかかります。(この年金額より少ない人は源泉徴収されません)

年金に課税される所得税は、各支払月に支払われる年金から源泉徴収されますので、確定申告などが必要なく、この「源泉徴収票」をご使用ください。

※障害年金と遺族年金については、非課税のため源泉徴収の送付はありません。

■問い合わせ先  
諫早年金事務所(☎25・1663)または、ねんきんダイヤル(☎0570・051165)

介護保険料などは所得控除の対象です

介護保険料など、次に該当する場合は、所得税の確定申告などで所得控除の対象になります。

●介護保険料控除対象

・平成22年中に、特別徴収(年金から差引き)で納付した介護保険料  
《必要書類》  
年金の源泉徴収票

・平成22年中に、普通徴収(納付書または口座振替)で納付した介護保険料  
《必要書類》  
納付額を確認できる書類

●介護保険サービスの利用料  
医療系の介護サービス利用料(訪問看護・通所リハビリなど)  
福祉系の介護サービス利用料(訪問介護「生活援助中心型を除く」・通所介護など)は医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象  
《必要書類》  
サービスの内容と支払額が明記された領収書

●おむつ代  
おおむね6カ月以上寝たき

りの人のおむつ代

《必要書類》

領収書と医師の証明書(おむつ使用証明書)

※2年目以降の人は、市高齢介護課へお尋ねください。

●障害者控除対象

要介護認定を受けた満65歳以上の人で、障害者手帳または療育手帳を持っている人に準ずる人(要介護認定を受けた人全員が該当するものではありません)

要介護認定を受けていない満65歳以上の人で、訪問調査の結果、障害者に準ずると認められた人  
《必要書類》  
障害者控除対象者認定書

※認定書については、詳しくは市高齢介護課へお尋ねください。

●市高齢介護課

■問い合わせ先  
法定外公共物の占有や工事には市の許可が必要です

法定外公共物(里道、水路など)に関し、土地の占有や工事などを行う場合は、市の許可が必要です。

現在、通路橋などで法定外公共物を占有している人や、工事などの予定がある人は、市土木総務課へ申請してください。

■問い合わせ先  
市土木総務課

農業委員会委員選挙人名簿を縦覧できます

平成23年1月1日現在で、新しく作成した選挙人名簿を縦覧できます。

この名簿は、申請書にもとづいて作成されています。名簿に登録されていないと、農業委員会委員選挙で投票できません。選挙権のある人(資格については1月号をご覧ください)は、登録の有無をご確認ください。

※平成23年度には選挙が予定されています。

■とき  
2月23日(水)~3月9日(水)

■ところ  
市選挙管理委員会事務局(市役所本館7階)

■時間  
土・日曜日は当直室

■問い合わせ先  
午前8時30分~午後5時  
市選挙管理委員会事務局

### 諫早湾干陸地・本明川クリーン作戦

第4回諫早湾干陸地・本明川クリーン作戦が特定非営利活動法人「拓生会」の主催で行われます。

■とき  
2月6日(日)午前9時~11時(小雨決行)

■ところ  
本明川河川敷、小江干陸地、湯江干陸地、宇良干陸地

■問い合わせ先  
拓生会(☎27-7500)

## 定期相談 (2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 (電話22-3113)

#### ▶法律相談

7日(月)、21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

22日(火) 午後1時～4時

#### ▶登記相談

8日(火) 午前10時～午後3時

#### ▶不動産相談

1日(火) 午前9時～正午

#### ▶交通事故相談

1日(火) 午後1時～3時  
 15日(火) 午前10時～午後4時

#### ▶人権相談

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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24日(木)午前9時～午後1時

飯盛支所相談室3日(木)午前10時～午後3時

高来支所小会議室3日(木)午前9時～午後1時

小長井支所相談室10日(木)午前9時～午後1時

#### ▶行政相談

4日(金)、18日(金)、25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25日(金)午前10時～午後1時

森山支所相談室18日(金)午前10時～午後3時

飯盛支所相談室4日(金)午前10時～午後1時

高来支所小会議室18日(金)午前10時～午後1時

小長井支所相談室4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 (電話22-3113)

### ■その他開催分

#### ▶草花・樹木に関する相談

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23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

3日(木)、17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 (電話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 (電話24-3737)

「犬や猫はマナーを守って  
 正しく飼いましょう」

犬や猫に関する苦情が増えています。犬や猫を飼うことは、毎日の世話を生涯続ける義務と責任があります。一人ひとりがマナーを守って人と動物が住みやすい社会をみんなで作っていきましょう。

### 犬の正しい飼い方

犬の放し飼いはやめましょう！

放し飼いは市の条例で禁止されています。放し飼いが原因で人を咬んだり、交通事故に遭ったり、行方不明になったりすることがあります。必ずフンの始末をましょう！

公園や路上に放置されたフンは非常に迷惑です。マナーを守り、楽しく散歩させてあげましょう。

犬は必ず鎖で繋ぎ、逃げ出さないようにましょう！  
 鎖や首輪の引き抜き、不適

正サイズもしくは老朽化した鎖の切断などで犬が逃げ出さないようにましょう。  
 悪臭・鳴き声・繋いでおく場所などにも気をつけましょう！

毎日の運動(散歩)でストレスをためさせないで、おくことも大事です。また、食事の栄養や病気の予防などにも気を付け、犬も犬舎も清潔に心がけましょう。

※犬が死亡したり、飼い主や住所が変わった場合は、必ず届出をしてください。

※生後91日以上の犬は、登録が法律で義務づけられています。必ず登録を行ってください。

※狂犬病予防接種が、まだお済みでない犬の飼い主は、かかりつけの動物病院などで予防接種を受けてください。

※首輪などに鑑札、注射済票を着けてください。



### 猫の正しい飼い方

ふん尿や庭先が荒らされるといった被害を受けているという苦情など、飼い猫、飼主のいない猫にかかわらず、猫に関するトラブルが多いのが現状です。

これらの問題は猫を飼っている人が、できるだけ自宅敷地内で飼うようにしたり、首輪を付けたら、自宅の決まった場所であん尿をさせるなど、飼い主のしつけによって改善することができます。



犬や猫も大切な家族の一員です。犬や猫と一緒に楽しく生活するために、清潔で住み良い環境をつくり、適正な飼育を心がけましょう。

■問い合わせ先  
 市環境保全課

### 「ワンクリック詐欺」にご注意ください

携帯を持つ10代から60代までの人が被害に遭っています！

携帯電話やパソコンで、アダルトサイトや出会い系サイト、着メロダウンロードサイトなどの何かの項目をクリックしたところ、「自動登録されました、〇日以内に登録料〇万円振り込んでください」と請求されるのが『ワンクリック詐欺』です。同時に「個人識別番号」なども表示され「料金を支払わなければ個人識別番号や携帯電話会社を通じて調査し自宅にも連絡をします」と書かれていることに驚き、支払いに応じたり「ご不明な点は下記番号までご連絡ください」との表示をみて連絡したところ請求がますますひどくなったというケースがあります。

#### 【アドバイス】

個人識別番号や携帯電話会社から調査したり個人を特定することはできません。一度支払に応じたり身に覚えがないと連絡をすると、住所や電話番号など個人情報を知られることになり、逆に請求が増えて自宅や職場などにも連絡がくるようになります。一切無視してください。

■問い合わせ先／市消費生活センター (電話22-3113)

「自動車の不具合情報を  
 お寄せください」

国土交通省では、迅速なリコールの実施やリコール隠しなどの防止のため、「自動車不具合情報ホットライン」を通じて、皆さんのお車に発生した不具合情報を収集してまいります。

皆さんのお車に不具合が発生した際は、情報をお寄せください。  
 ○フリーダイヤル(平日・日中)  
 0120-744-9600  
 ○自動音声(年中無休・24時間)  
 03-3580-4434  
 ○ホームページ受付  
 www.mit.go.jp/RJ/

鳥インフルエンザに  
注意しましょう

鳥インフルエンザとは、鳥類が鳥インフルエンザウイルスに感染して起こる病気で、その中でも鶏などを高い確率で死亡させるのが高病原性鳥インフルエンザです。

感染して発病するのは主に鶏やうずらなどの飼育されている鳥（家さん）で、野鳥は感染してもほとんど発病しません。鳥から鳥へは接触だけでなく、水、排せつ物などを介しても感染します。

○鳥インフルエンザからあな  
たの鳥をまもるために  
・屋外で飼育される場合は、野鳥との接触がないよう防鳥ネットなどで囲いましょう。

・飼育施設の定期的な清掃・消毒を心がけましょう。  
・鳥やその排せつ物に触れた後には手洗い・うがいを行いますし。  
・鳥の健康状態をよく観察しましょう。

原因が分からないまま、鳥が連続して死亡した場合に、その鳥に素手で触ったり、土に埋めたりせずに長崎県中央家畜保健衛生所（☎25・1331）にご相談ください。

■問い合わせ先  
市農業振興課

募集

幼稚園臨時職員登録者

市立幼稚園の臨時職員登録者を募集します。



応募資格

幼稚園教諭免許を持つ人

勤務内容

①養護事務および事務補助（勤務期間6カ月を限度）  
②職員が出張や病気などで勤務できない日の代替（月1、2回程度）

勤務時間

午前8時10分～午後4時55分（土・日・祝日・幼稚園休業日を除く）

勤務場所

諫早・北諫早・高来幼稚園

申込方法

市教委教育総務課または各支所総務課に備え付けの申込書に必要事項を記入し、写真を貼り、幼稚園教諭免許証の写しを添付のうえ、1月31日（月）～2月10日（木）の間（土・日を除く）に市教委教育総務課へお申し込みください。

問い合わせ先

市教委教育総務課

学校司書

市立小・中学校の学校司書を募集します。

応募資格

司書教諭、司書または司書補の資格を持つ人

勤務内容

学校図書館業務に関すること（図書管理システムの運用支援、学校図書館の環境整備、読書指導のアドバイス、本の読み語りなど）

勤務時間

1日6時間（休憩60分間）、週5日勤務（土・日・祝日および校長が定める日を除く）

勤務場所

市立小・中学校（10～11校を巡回）

申込方法

市教委学校教育課または各支所総務課に備え付けの学校司書申込書（諫早市スクールネットホームページよりダウンロード可）に必要事項を記入し、面接日時連絡用はがき（官製はがきに住所・氏名を明記）と司書教諭、司書または司書補資格取得証明書の写しを添付のうえ、1月28日（金）～2月4日（金）の間（土・日を除く）に市教委学校教育課または各支所総務課へお申し込みください（郵送可、2

月4日（金）必着）。

■問い合わせ先  
市教委学校教育課

図書館嘱託員・臨時職員登録者

市立図書館嘱託員および臨時職員登録者を募集します。

応募資格

司書または司書補の資格を持つ人（3月までに取得できる人）または1年以上図書館勤務の経験がある人

勤務内容

図書館業務に関すること

勤務時間

①嘱託員・7・5時間（午前8時45分～午後8時15分の間）  
②臨時職員・5時間から7時間45分までの4種類（午前8時30分～午後8時15分の間）

勤務場所

諫早市立図書館・図書室・各施設

申込方法

各図書館に備え付けの登録申込書（図書館のホームページよりダウンロード可）に必要事項を記入し、写真を貼り、司書または司書補資格取得証明書の写し（または資格取得見込証明書（または資格取得見込証明書の写し）を添付のうえ、1月26日（水）～2月6日（日）の間（図書館休館日を除く）に各図書館へお申し込み

ください（郵送可、2月6日（日）必着）。

■問い合わせ先  
諫早図書館（☎23・4946）

給食調理臨時職員（代替舎）  
学校給食補助員（代替舎）

西部学校給食センターの給食調理臨時職員と代替調理員（調理員が休んだときに、代わりに調理していただく人）ならびに各学校の学校給食補助員（配膳員）と代替学校給食補助員（給食補助員が休んだときに、代わりに給食補助をしていただく人）を募集します。男女ともに健康で体力に自信のある人を希望します。

※1カ月の勤務日数については、状況に心し変わります。

給食調理臨時職員・代替調理員（パート）

勤務日  
給食実施日で年間190日以内（西部学校給食センター勤務）

勤務時間

午前8時30分～午後4時30分

賃金

時給790円

学校給食補助員（配膳員）  
代替学校給食補助員

勤務日  
給食実施日で年間190日

勤務時間

午前8時30分～午後4時30分

勤務日

給食実施日で年間190日

以内（給食実施小・中学校勤務）  
**勤務時間**  
 午前10時30分～午後2時、午前10時30分～午後2時30分または午前11時30分～午後1時50分

◆賃金  
 時給700円

■申込方法  
 市教委体育保健課または西部学校給食センターに備え付けの申込書と市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼り、2月1日（火）～14日（月）の間（土・日・祝日を除く）に市教委体育保健課または西部学校給食センターへお申し込みください。  
 ■問い合わせ先  
 市教委体育保健課

**消費生活市民講座受講者**

■テーマ  
 「相続と遺言」  
 ■とき  
 2月23日（水）  
 午後2時～3時30分  
 ■ところ  
 高城会館  
 ■受講料  
 無料  
 ■申込期限  
 2月18日（金）  
 ■申込・問い合わせ先  
 市消費生活センター  
 （電話22・3113）

**「ウォーキング講座（国保連携事業）受講者**

道具を使わずに誰でも手軽にできるウォーキングを始めませんか。内容は、正しい歩き方や効果的なウォーキングの方法など健康・体力づくりに役立つ内容です。ぜひ、ご参加ください。

■とき・ところ

【小野】  
 2月23日（水）～4月27日（水）の毎週水曜日午前10時～正午（全10回）小野ふれあい会館多目的ホール

【飯盛】

2月23日（水）～4月27日（水）の毎週水曜日午後1時30分～3時30分（全10回）飯盛公民館

【多良見】

2月24日（木）～4月28日（木）の毎週木曜日午後7時30分～9時30分（全10回）たらみ会館集会所

■講師

長崎大学 中垣内真樹さん

■受講料／無料

■対象者

全10回の連続講座に参加できる人

■申込期限／2月16日（水）

■申込方法

市教委生涯学習課、小野公民館、飯盛公民館または多良見公民館

■問い合わせ先

市教委生涯学習課

**「いさはやコンピュータ・カレッジ平成23年度入学生」**

■募集定員／100人

■修業年数／2年

■修業課程

①マルチメディアOAコース

②Webクリエイタコース

③システムデザインコース

■応募資格

・高等学校卒業業者および今春卒業見込者

・高等学校に準ずる学校の卒業業者、高等学校卒業程度認定試験合格者など、高等学校卒業業者と同等以上の学力を有すると認められる者

■受付期間・選考日

■受付期間・選考日

	出願受付期間	選考日
第5期	1月25日（火）～2月9日（水）	2月14日（月）
第6期	2月15日（火）～3月10日（水）	3月14日（月）
第7期	3月15日（火）～3月28日（月）	3月29日（火）

学校見学は随時受け付けています。学生寮についてもご相談ください。

■問い合わせ先

いさはやコンピュータ・カレッジ（電話25・2131）

**「新卒者就職応援プロジェクト」職場実習生**

長崎県中小企業団体中央会では、新卒者就職応援プロジェクトとして、企業での職場実習希望者を募集しています。助成金を受けながら6カ月のインターンシップ（企業実習）を通じ、中小企業で働くうえで必要な技能やノウハウなどを習得することで就職につながるよう支援します。

■対象者

平成19年9月以降に高校や大学などを卒業（予定）した人

た人で、現在まだ就業されていない人（未内定者）

■実習期間

平成23年12月までのうちに6カ月間

※実習生の意向で、期間短縮は可

■助成金

1日当たり7,000円

※大学などの在学者には支給されません。

■申込・問い合わせ先

長崎県中小企業団体中央会

業務推進課（電話095・826・3201）

**中小企業の総合支援対策を拡充しました**



市内中小企業者の経営支援のために、制度を改正しましたので、ぜひ、ご利用ください。

制度名	現行	改正
中小企業振興資金融資（融資限度額の引き上げ）	1,400万円	2,000万円
中小企業振興資金保証料緊急補給（保証料補給率の引き上げ）	0.35%	0.55%
小規模事業者等設備導入支援（譲渡損料に対する補助率の引き上げ）	1年目 50% 2年目 35% 3年目 20%	1年目 50% 2年目 50% 3年目 50%

■問い合わせ先／市商政観光課

## 食卓から始まる生きる力

第2回諫早市食育推進研修会

市は、食育推進計画に基づき、さまざまな分野と連携・協力し食育に取り組んでいます。

■とき／2月16日(水)午後2時～3時30分

■ところ／健康福祉センター

■内容

・基調講演：「食卓から始まる生きる力」

講師：武藤慶子さん（長崎県立大学シーボルト校看護栄養学部教授、諫早市食育推進会議会長）

・シンポジウム

食育推進会議委員が日ごろの活動からの食卓へのメッセージを伝えます。

土井賢一郎さん（専業農家）

廣川健一郎さん（市保育会会長）

佐田登喜子さん（農事組合法人フレッシュ251理事）

関山美津子さん（市食生活改善推進協議会会長）

■申込期限／2月10日(木)

■参加費／無料

■問い合わせ先／健康福祉センター（☎27-0700）

## いのちをつなぐ食育祭 in 諫早

生ごみリサイクル、元気野菜づくりでいのちの循環を育もう  
～いのちの循環がある元気な野菜や本物の食品を通じ、本当の健康を考える～

■とき／2月13日(日)午前11時～午後4時

■ところ／長崎ウエスレヤン大学（西山ホールほか）

■内容

【ステージイベント】

●講演「食卓の向こう側に見えるもの」

佐藤弘さん（西日本新聞社編集委員）

●食育祭アピール

吉田俊道さん（NPO法人大地といのちの会代表）

【出展ブース】

●長崎の大地を届ける人たちによる展示・即売

●味噌づくり体験（要予約・有料・先着有）

●人参ジュース試飲 ほか

■入場料

大人 前売300円（当日400円）

小・中・高校生 前売100円（当日200円）

■問い合わせ先／同実行委員会（☎22-1672(小林商店)）

諫早市国保に  
加入している

40歳～74歳の皆さん

## 特定健診を受けましょう！

毎年1回500円で受診できます

まだ受診されていない人は  
3月までに受けましょう！

特定健診（特定健康診査）は、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を予防するために行う、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。40歳から74歳の皆さんが対象です。通院中の人でも受診できますので、かかりつけ医にご相談ください。毎年、必ず受診しましょう。

■検査内容

身体計測、血圧、血液検査（脂質、肝機能、腎機能、貧血、血糖）、尿検査、心電図など

■受診期限

平成22年度は3月31日(木)まで

■受診方法

市内の医療機関にお問い合わせのうえ、国民健康保険証と500円をお持ちになって受診してください。



### ミニ人間ドックのご利用を！

諫早市国保では、特定健診と諫早市がん検診（16ページ参照）を同時に受診すると、受診者負担金に200円を上限に助成しています。

例：特定健診（500円）＋大腸がん検診（200円）＝700円が500円に

■問い合わせ先／市保険年金課または各支所住民福祉課

(インフルエンザ菌b型)

(小児用)

# 子宮頸がん・ヒブワクチン・肺炎球菌

## 平成23年1月からワクチンの接種費用を全額助成します

平成23年1月から、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用の全額を助成しています。

この予防接種は、予防接種法に基づかない任意の接種になります。接種を希望される人は、接種の効果や副反応など医師に相談してください。接種に際しては、事前に医療機関に予約し、保護者同伴で接種を受けてください。

■対象者／接種時において、諫早市に住所を有する接種対象年齢の人

■対象年齢・接種回数・接種費

ワクチンの種類	子宮頸がん予防 (HPV)	ヒブ	小児用肺炎球菌
対象年齢	中学1年生～高校1年生の年齢に相当する女子	生後2月～5歳未満の乳幼児	
接種回数	3回 (初回の1カ月後に2回目、6カ月後に3回目)	生後2月～7月未満：4回 生後7月～1歳未満：3回 1歳以上：1回 (肺炎球菌は1歳：2回)	
接種者負担額	無料 (全額、市が助成)		
参考 (接種費)	15,259円	8,400円	10,815円
持参するもの	母子健康手帳または健康保険証		母子健康手帳

### ● 子宮頸がんワクチン

ヒトパピローマウイルス (HPV) は、子宮頸がんの原因の1つです。このウイルスに感染する前の10代前半に子宮頸がんワクチンを接種し、子宮頸がんの発症を予防するものです。

### ● ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

ヒブや肺炎球菌は、細菌性髄膜炎や肺炎などの重症感染症を引き起こす原因菌の1つです。このワクチンを接種し、乳幼児に起こりやすい細菌性髄膜炎の発症および重症化を予防するものです。

### 【実施医療機関】

(平成23年1月7日現在)

地域	医療機関名	電話	HPV	ヒブ	肺炎	地域	医療機関名	電話	HPV	ヒブ	肺炎	地域	医療機関名	電話	HPV	ヒブ	肺炎
中央部	村岡内科医院	22-0033	○	○	○	北部	こうの産婦人科医院	25-1000	○	○	○	西部	中村医院	43-0008	○	○	○
	つるかわ内科医院	22-2505	○				大塚医院	26-0684	○	○	○		たらみエンゼルレディースクリニック	43-4330	○		
	出口医院 レディースクリニック	22-3410	○				福田消化器内科医院	26-5959	○				慈恵病院	43-2115	○		
	末吉形成外科クリニック	22-8335	○				中島内科神経内科	21-3746	○	○	○		すばる診療所	28-7788	○		
	大沢小児内科医院	22-3688	○	○	○		ふじえクリニック	21-5070	○	○	○		金森こども診療所	27-2222	○	○	○
	川ばた内科医院	23-5273	○				ママレディースクリニック	22-0678	○				大草診療所	44-1321	○		
	山口みのる外科胃腸科	24-3525	○	○	○		健康保険 諫早総合病院	22-1380		○	○		山田クリニック	28-4888	○	○	○
	吉田内科クリニック	22-2962	○				草野内科小児科医院	23-1212	○	○	○		本多内科小児科医院	48-0802	○	○	○
	おの小児科医院	26-2888	○	○	○		星和会クリニック	24-4607	○				美南の丘クリニック	22-3730	○		
	田園診療所	21-2525	○	○	○		なかしまつゆき内科循環器科	25-8880	○				山口内科医院	23-7031	○		
	いかり内科クリニック	22-3733	○				高原内科循環器科医院	22-1740	○				ひぐち小児科医院	35-1755	○	○	○
	本多医院	24-1120	○	○	○		橋本循環器科内科	26-0507	○				たぶち耳鼻咽喉科	35-5566	○	○	○
	満岡内科循環器科	22-2927	○	○	○		森医院	26-2501	○				藤原病院	28-2201	○		
	つじもとこどもクリニック	24-6655	○	○	○		おおすみ内科医院	26-5377	○	○	○		八尾医院	28-3380	○		
	橋爪外科胃腸科医院	22-0636	○				たけした内科小児科医院	26-6200	○	○	○		しまさき小児科医院	27-5501	○	○	○
前田小児科	22-8180	○	○	○	野田小児科医院	26-6380	○	○	○	高木内科胃腸科医院	36-2561	○					
諫早記念病院	22-0370	○	○	○	前田医院	26-8852	○	○	○	野田医院	24-1777	○	○	○			
山尾小児科医院	22-2008	○	○	○	植田クリニック	25-7157	○	○	○	権野医院	23-9226	○					
實藤外科医院	23-3133	○			宮本外科	25-0024	○	○	○	矢次医院	32-3205	○					
藤田内科医院	22-0029	○			諫早よかざクリニック	49-8855	○	○	○	吉岡医院	32-2081	○	○	○			
三村医院	22-0120	○	○	○	はらだ小児科医院	25-7799	○	○	○	藤山循環器内科医院	32-2130	○	○	○			
安永産婦人科医院	22-0032	○			西野内科医院	26-8817	○	○	○	佐藤病院	34-2062	○	○	○			
					ますだ小児科内科医院	43-7800	○	○	○								



■事業のおたずねは/健康福祉センター(☎27-0700) 多良見支所住民福祉課(☎43-1111) 森山保健センター(☎35-2866) 飯盛支所住民福祉課(☎48-1111) 高来支所住民福祉課(☎32-2111) 小長井支所住民福祉課(☎34-2111)

**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、各支所住民福祉課窓口で随時受付

**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/2月22日(火)午後2時～4時
- ところ/たらみ図書館
- 申込・問い合わせ先/市児童福祉課(☎22-1500)

**健康運動教室**

とき	ところ
<b>市民ウォーキング(5～6kmコース)</b>	
2月5日(土)	午前9時～11時 西諫早緑地駐車場(堂崎町) 森山ふれあい公園 多良見支所
2月12日(土)	
2月19日(土)	
<b>ニュースポーツ教室(グラウンド・ゴルフ)</b>	
2月28日(月)	午前9時30分～11時 眼鏡橋前芝生広場
<b>のんのご21サーキット</b>	
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 小野体育館
毎週金曜日	
<b>のんのご体操</b>	
第1・2・4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。
- ※のんのご21サーキット・のんのご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)

**がん検診を受けましょう!**

がんは死因の第1位。日本人の3人に1人ががんで亡くなっています。愛する家族のため、年に1度はがん検診を受けましょう。市は、大腸・胃・肺・子宮・乳の5つのがん検診を行っています。

■がん検診(1年を通して受診できます。市内の病(医)院に申し込みのうえ、受診してください。)

健診の種類	受診対象者 (年齢は平成23年3月31日現在)	主な検査内容	健診費用	受診者負担
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査		200円
胃がん検診	エックス線	問診、胃部エックス線検査		400円
	内視鏡	問診、内視鏡検査		1,200円
結核・肺がん検診	40歳以上	問診、胸部エックス線検査、必要に応じて喀痰細胞診検査	エックス線 喀痰細胞診	100円 300円
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診、必要に応じ体部の細胞診	頸部 頸部と体部	300円 600円
乳がん検診	30歳以上の女性のうち21年度に乳房エックス線検査(マンモグラフィ)を受診していない人※ただし、マンモグラフィは40歳以上に限る	問診、視診、触診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ※2方向は40～49歳のみ	視触診	200円
			マンモグラフィ1方向	300円
			マンモグラフィ2方向	500円

- ※上記の検診は、受診対象者が年度内(平成22年4月1日～平成23年3月31日)に1回受診できます。
- ※受診の際は、健康手帳と健康保険証をご持参ください。健康手帳をお持ちでない人は、受診の際にお申し出ください。医療機関窓口で発行します。
- ※次の方は受診者負担が免除されます。受診時に医療機関受付に提示してください。
  - ・市民税非課税世帯員：受診者負担免除専用の課税証明書(市民税課、各支所総務課などで発行(有料))
  - ・生活保護世帯員：保護金品支給証明書
- ※職場健診や人間ドックなどで健診の機会がある人は、その健診をご活用ください。
- 問い合わせ先/健康福祉センター(☎27-0700)





# 健康&子育てインフォメーション

2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	13日(日)	小長井文化ホール	お産や母乳	午前9時30分～10時 (実施：2時間程度)
		27日(日)	小長井文化ホール	栄養、口腔衛生	午前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	対象者	とき	ところ	対象地域	受付時間
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)			
乳児健康相談	生後12月まで	2日(水)	飯盛公民館	西部(飯盛)	午後1時～1時15分
		2日(水)	高来会館	東部(長田・高来)	午後1時～1時15分
		7日(月)	森山保健センター	南部	午後1時～1時15分
		8日(火)	健康福祉センター	北部	午後1時～1時15分
		15日(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
		22日(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21年6月生	3日(木)	健康福祉センター	中央	午後1時～1時15分
		10日(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
		17日(木)	健康福祉センター	北部	午後1時～1時15分
		23日(水)	森山保健センター	南部	午後1時～1時15分
	平成21年6月～8月生	9日(水)	高来会館	東部(長田・高来)	午後1時～1時15分
2歳6カ月児歯科健康診査	平成20年8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19年8月生	4日(金)	健康福祉センター	北部	12時45分～午後1時
		16日(水)	森山保健センター	南部	12時45分～午後1時
		18日(金)	健康福祉センター	中央	12時45分～午後1時
		24日(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

## 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6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			
ほっとルーム(金華保育園)	高来町峰144-3	32-2182			

## 介護相談

とき	ところ
10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	

## ♥ 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/2月19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)

## お知らせ 阿蘇神社節分祭

多良見地域恒例の「阿蘇神社節分祭」が行われます。会場には出店が並び、年男・年女による「福」(景品があたる番号)が入った豆まきなどが行われます。

- とき／2月3日(木) 午後5時～
- ところ／阿蘇神社境内(多良見町化屋)
- 内容
- 火焼き(午後5時30分～)、
- 豆まき【1回目】(午後6時40分～)
- 【2回目】(午後7時40分～)
- 【3回目】(午後8時40分～)、
- もちまき(午後8時50分～)
- 問い合わせ先／阿蘇神社(☎43-5235)

## お知らせ 第6回 女・男フォーラムinいさはや



神津カンナさん

- とき／2月6日(日) 午後1時30分～4時  
(開場：午後1時)
- ところ／諫早文化会館  
※入場無料
- 内容

- 創成館高等学校演劇部による演劇「優しい日々」(午後1時30分～)
- 基調講演(午後2時25分～)  
テーマ「私のルーツ・家族の風景」  
講師 神津カンナさん(作家、内閣府男女共同参画会議議員)
- ※手話通訳、託児室有(原則1歳～就学前児童、要申込)。託児を希望する人は1月31日(月)までにお申し込みください。
- 託児申込・問い合わせ先  
市男女共同参画課(☎24-1580)

## お知らせ 浜教育文化賞・栗林スポーツ賞 表彰式

各種文化活動やスポーツ大会において優秀な成績を収めた児童生徒を表彰します。

- とき／2月26日(土) 午前10時30分～
- ところ／諫早文化会館
- 問い合わせ先／市教委文化課(☎22-2542)・市教委体育保健課(☎22-2543)

### 浜教育文化賞とは

教育文化への功労者および文化活動において優れた成績を収めた児童生徒を表彰します。

### 栗林スポーツ賞とは

スポーツ活動において優れた成績を収めた児童生徒を表彰します。

## 募集 「第22回長田駅伝大会」参加者

- とき／2月27日(日) 開会式午前9時～  
※雨天決行
- ところ／長田いこいの広場周辺
- クラス  
小学生男子、小学生女子、中学生男子、一般男子、一般女子(中学生女子含む)
- 区間／5区間(一般女子は4区間)
- 参加料／1チーム1,000円
- 申込期限／2月4日(金)
- 申込・問い合わせ先／長田出張所(☎23-9024)

## 募集 諫早市ビタミンプロジェクト実施事業 「諫早ののこウオーク大会」参加者

諫早の大地と生活の歴史を育んできた本明川周辺の自然と親しみながら、皆で楽しむウオーキングイベントを開催します。

- とき／3月6日(日) 受付午前8時～
- ところ／干拓の里(スタート/ゴール)
- ①本明川周遊コース(11kmコース)
- ②本明川・中央干拓周遊コース(20kmコース)
- 参加費  
大人1,000円(当日は1,500円)  
中高生500円  
小学生以下無料(小学生以下は保護者同伴)
- 申込期限  
2月20日(日) ※当日参加も可
- 申込・問い合わせ先  
諫早ののこウオーク実行委員会(干拓の里内)  
(☎24-6776)

## 募集 放送大学 平成23年度第1学期学生

放送大学はテレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い年代や職業の人が学んでいます。

- 募集学生
- 教養学部／科目履修生(6カ月間在学)、選科履修生(1年間在学)、全科履修生(4年以上在学、卒業を目指す)
- 大学院／修士科目生(6カ月間在学)、修士選科生(1年間在学)
- 願書期限／2月28日(月)(必着)
- 資料請求・問い合わせ先  
〒852-8521 放送大学長崎学習センター  
(☎095-813-1317)  
同ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp>)  
※資料請求は無料

## 2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 せ 先
5 土	市中学生ソフトテニス大会県予選男子	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)
6 日	第23回諫早卓球センター杯争奪卓球大会	小野体育館	午前9時～午後6時	無料	大会事務局 (☎26-1017)
	第1回連盟新春ソフトバレーボール大会	飯盛体育館	午前9時～午後5時	無料	市バレーボール協会 (☎090-8663-8666)
	県中学校サッカー競技新人大会(12日)	県立総合運動公園	(6日) 午前9時30分～ (12日) 午前10時～	無料	市中学校体育連盟 (小野中学校) (☎22-0594)
11 金	市長杯新春親善ミニソフトバレーボール大会	小野体育館、森山スポーツ交流館	午前9時～午後5時	無料	市教委体育保健課 (☎22-2543)
	市小・中学校美術展(～13日)	諫早文化会館	午前9時～午後5時	無料	市小・中学校美術展運営委員会(有喜小学校) (☎28-2004)
12 土	高校生中地区冬季大会(ソフトテニス)	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)
13 日	第6回新春諫早市家庭婦人バレーボール大会	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)
	諫早吹奏楽団第50回定期演奏会	諫早文化会館	午後2時～4時	400円 (小学生以下無料)	諫早吹奏楽団 (☎090-9483-7141)
26 土	第6回諫早西ロータリー旗争奪ミニバスケットボール大会(～27日)	小野体育館、中央ふれあい広場体育館、とどろき体育館	午前9時～午後5時	無料	大会事務局 (☎090-8663-9213)

### お知らせ 第6回 いさはや障害者福祉大会

障害の有無にかかわらず、誰もが相互に人権と個性を尊重し、身近な地域での日常的なふれあいを通じて互いの理解を深め、支えあう共生のまちづくり実現のために「第6回いさはや障害者福祉大会」を開催します。

■とき／2月9日(水) 午後1時～4時

■ところ／諫早文化会館 ※入場無料

#### ■内容

○掛谷剛志さん(県立佐世保特別支援学校高等部3年生)ピアノリサイタルおよび父親の講演

○3障害者団体の体験発表会

■問い合わせ先／いさはや障害者福祉大会実行委員会事務局(☎35-8181)

### お知らせ 第6回 諫早市社会福祉大会

住民主体の実践活動と地域福祉のあり方について、活動発表や特別講演を通じて理解を深め、地域福祉のより一層の充実と発展を目指す機会として「第6回諫早市社会福祉大会」を開催します。

■とき／2月24日(休)

午後1時30分～4時30分

■ところ／諫早文化会館 ※入場無料

#### ■内容

○式典(午後1時30分～2時10分)

○活動発表(午後2時20分～2時40分)

○特別講演(午後2時50分～4時20分)

講師 五日市剛さん

演題 「言葉のチカラ～幸せになる秘訣～」

■問い合わせ先

諫早市社会福祉協議会(☎24-5100)

### 第21回伊東静雄賞入賞者決定

「第21回伊東静雄賞」の奨励賞に在間洋子さん(兵庫県神戸市)の作品「宴」、新垣汎子さん(沖縄県那覇市)の「六・七日の尋ね人」が決まりました。

今回は県内外から963点の応募がありました。

奨励賞の2作品と佳作50人の氏名は、



諫早市芸術文化連盟の機関誌「諫早文化」(平成23年5月発行)に掲載されます。

#### ◆伊東静雄賞とは

本市出身の詩人伊東静雄(写真)の業績を顕彰し、広く後世に伝えるため、毎年未発表の現代詩を募集し、佳作50編の中から賞を決定するものです。

(市教委文化課)

▼市民公開講座「地域福祉講演会」

とき／2月25日(金)午前10時～正午  
 ところ／特養いいもり  
 内容／(議題)明日の福祉の町づくりを考える(講師)長崎ウエスレヤン大学教授 中野伸彦さん  
 対象／飯盛地域内の住民  
 ※当日参加可

▼おはなし会

とき／2月26日(土)午前11時～11時30分  
 ところ／飯盛公民館  
 内容／絵本や紙芝居「はるをまつ。」  
 対象／幼児・小学校低学年  
 ※当日参加可

高来公民館 ☎ 32-2111

▼家庭教育を考える

とき／2月25日(金)午後7時30分～9時  
 ところ／高来会館  
 内容／講演「なぜキレる 今の子ども」  
 対象／成人  
 申込期限／2月23日(水)  
 ※当日参加可

高来西公民館 ☎ 32-3126

▼冬山体験

とき／2月13日(日)午前9時～午後4時  
 ところ 高来西ゆめ会館  
 内容／冬山を歩こう  
 対象／小学生  
 ※当日参加可。定員20人



▼歴史探訪

(高来公民館合同講座)

とき／2月18日(金)午後1時30分～3時30分  
 ところ／高来西ゆめ会館  
 内容／座学「諫早市の歴史」  
 対象／女性  
 ※当日参加可

小長井公民館 ☎ 34-2201

▼おはなし会

とき／2月12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

西諫早図書館お楽しみ講座  
 『新春一津軽三味線コンサート』

国内外で活躍中の諫早在住三味線演奏家石井秀歩さんによる「新春一津軽三味線コンサート」を開催します。



■とき 1月30日(日)午後6時～8時  
 ■ところ 西諫早図書館1階  
 ※入場無料。当日参加可  
 ■申込・問い合わせ先 西諫早図書館 (☎26-8607)

たらみ図書館映画上映会

■とき 2月18日(金)午後3時～  
 ■ところ たらみ図書館海のホール  
 ■題目／「アイ・ラブ・ピース」  
 ※入場無料  
 ■問い合わせ先 たらみ図書館 (☎43-4611)

子ども映画教室

■とき 2月19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 「おじいちゃんの花火」、「新にんぎょうげき⑥(てぶくろをかいに)」、「日本昔ばなし(かぐまのちから石・白狐の湯)」  
 ※定員100人  
 ■問い合わせ先 諫早図書館 (☎23-4946)

平成22年度諫早図書館講座

■とき 2月27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／俳句つれづれ  
 ■講師／吉岡孝夫さん  
 ■問い合わせ先 諫早図書館 (☎23-4946)

図書館・図書室  
 臨時休館のお知らせ

年に一度の蔵書点検・書架整理などのため、各図書館で下記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。



小長井図書室	2月2日(水)～4日(金)
高来図書室	2月9日(水)
飯盛図書室	2月10日(木)
森山図書室	2月16日(水)～19日(土)
たらみ図書館	2月22日(火)～26日(土)
西諫早図書館	3月2日(水)～4日(金)
諫早図書館	3月8日(火)～13日(日)

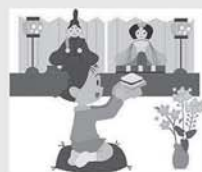
おなべ会

■とき 2月12日(土)午前10時30分～  
 ■ところ 高来東児童館  
 ■対象／小学生  
 ■定員／20人  
 ■参加費／無料  
 ※おなべの具を1品ずつ持参  
 ■問い合わせ先 高来東児童館 (☎32-5858)



おひなさま飾り作り

■とき 2月5日(土)午後1時～  
 ■ところ 高来西児童館  
 ■対象 小学生以上  
 ■定員／15人  
 ■参加費／無料  
 ■問い合わせ先 高来西児童館 (☎32-5204)



## 中央公民館 ☎ 23-1160

### ▼料理教室「茶碗蒸しとむし寿司」

とき／2月3日(木)午前9時30分～正午  
ところ／中央公民館  
内容／「茶碗蒸しとむし寿司」の作り方  
対象／成人  
申込期限／1月31日(月)  
※材料代負担有。エプロン・三角巾持参

### ▼おもちゃ病院

とき／2月9日(水)午前9時30分～午後4時  
ところ／中央公民館

内容／壊れたおもちゃをおもちゃドクターが無料で修理します

対象／子育て中のお母さん  
※当日参加可。部品代の実費負担有

### ▼ピアノで歌うポピュラーソング

とき／2月23日(水)、3月2日(水)・16日(水)・23日(水)・24日(木) (全5回) 午後1時30分～3時30分  
ところ／中央公民館

内容／ピアノの生伴奏で好きなポピュラーソングを歌ってみよう(最後の回は発表会です)

対象／成人  
申込期限／2月2日(水)  
※楽譜代の負担有

## 小栗公民館 ☎ 22-1533

### ▼男の料理教室

とき／2月15日(火)・22日(火)、3月1日(火)午後6時～8時  
ところ／小栗ふれあい会館

内容／簡単手料理

対象／成人男性  
申込期限／2月4日(金)  
※材料代500円。1回の参加でも可

### ▼パソコン教室

とき／①3月1日(火)・2日(水) (全2回) ②3月8日(火)・9日(水) (全2回) 午後1時30分～4時30分  
ところ／小栗ふれあい会館

内容／①(初級コース) マウス・キーボード操作、文字入力

②(基礎コース) 文書作成・イラスト挿入  
対象／成人  
申込期限／2月15日(火)

### ▼アクセサリ作り(託児付)

とき／3月4日(金)午後1時30分～4時30分  
ところ／小栗ふれあい会館  
内容／手作りアクセサリ  
対象／成人女性  
申込期限／2月18日(金)  
※材料代1,500円

## 長田公民館 ☎ 23-9024

### ▼囲碁初級講座

とき／2月12日(土)・19日(土)・26日(土) (全3回) 午後1時30分～3時30分  
ところ／長田みのり会館  
内容／はじめての囲碁  
対象／成人  
申込期限／2月10日(木)

## 本野公民館 ☎ 26-0270

### ▼子どもがよろこぶお弁当(託児付)



とき／2月18日(金)午前10時～12時30分  
ところ／本野ふれあい会館  
内容／手軽に作れる子どものお弁当  
対象／子育て中のパパママ  
申込期限／2月8日(火)  
※材料代500円。申込は往復はがきで

## 有喜公民館 ☎ 28-3110

### ▼料理講座

とき／2月6日(日) 午前9時30分～11時30分  
ところ／有喜ふれあい会館  
内容／バレンタインチョコ作り  
対象／親子

申込期限／2月1日(火)  
※材料代負担有

### ▼教養(講話)講座

とき／2月23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／いのちのやすらぎ  
対象／高齢者  
※当日参加可

### ▼料理講座(託児付)

とき／2月26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／家庭風ガトーショコラはいかが!  
対象／成人  
申込期限／2月16日(水)  
※材料代負担有

## 小野公民館 ☎ 22-0264

### ▼楽しく体を動かそう

とき／2月8日(火)午後10時～正午  
ところ／小野ふれあい会館  
内容／寒さで硬くなった体を、簡単な体操でほぐしましょう  
対象／高齢者・成人  
※当日参加可。動きやすい服装で

### ▼リメイク・アイデア講座～むだなく・楽しく・美しく～

とき／2月8日(火)・15日(火)・22日(火) (全3回) 午後1時30分～4時  
ところ／小野ふれあい会館  
内容／古いウールセーターからフェルト作り(マフラー、バッグ、帽子、小物など)  
対象／成人(2回以上参加できる人)  
申込期限／2月1日(火)  
※布切りはさみ、着なくなったウールのセーター1枚～2枚(毛70%以上のもの)持参。材料代300円程度(ビーズ、糸代など)

## 多良見公民館 ☎ 43-0049

### ▼道草しながら写真を撮ろう

とき／3月18日(金)午前9時～午後4時  
ところ／たらみ会館  
内容／バスで西海方面へ出かけます。撮影指導を受けながら素敵な写真の撮り方を学びませんか  
対象／成人 ※定員30人  
申込期限／2月22日(火)  
※参加費1,300円(昼食代・保険料含む)。デジタルカメラ持参

## 飯盛公民館 ☎ 48-0049

### ▼防火講演会

とき／2月24日(木)午後7時30分～9時30分  
ところ／飯盛公民館  
内容／防火意識高揚のための防火講演会(講師・諫早消防署飯盛分署署員)  
対象／飯盛地域内の住民  
※当日参加可



(調理例)

## 小長井牡蠣の 炊き込みご飯

カキのエキスがご飯にしみ込みとってもおいしいです。

### ■材料(4人分)

- 小長井牡蠣……………16個
- お米……………3合
- そぎゴボウ……………100g
- ニンジン(千切り)1/4本
- 薄口しょうゆ……………大さじ5
- 塩……………10g
- みりん……………大さじ1
- かいわれダイコン……………適量

### ■作り方

- ①カキは洗って熱湯でさつとゆであげ、ゆで汁は取っておく。

- ②お米は30分前に洗ってざるに上げておく。
- ③炊飯器に②のお米、①のゆで汁3カップに、薄口しょうゆ、塩、みりん、そぎゴボウ、ニンジン(千切り)を加え炊き上げる。
- ④炊き上がったら、①のカキを加えて10分ほど蒸らす。
- ⑤茶碗に炊き込みご飯を盛り、かいわれダイコンをちらす。
- ※⑤はかいわれダイコンにこだわらず、好きな野菜を使って彩りを加えてください。

※「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！

皆さんは、高校生の百人一首かるた大会の全国大会が、毎年開催されているのをご存じですか？かるたは、脳への良い刺激が期待され、スポーツ感覚で楽しめる最近注目されています。今回は、家族やサークル、学校、地域などであるたをもっと楽しんでもらおうと活動されている諫早かるた同好会の皆さんをご紹介します。

同好会は、発足前からボランティアでかるた大会などにも携わってきた皆さんが、大塩信義さん(長崎県かるた協会会長)を会長に迎え、平成19年4月



## 諫早かるた同好会



1日に発足しました。現在の会員は、20代から70代までの女性6人と70代の男性(会長)1人の合わせて7人。心温まるアットホームな雰囲気同好会(現在新会員募集中)です。

かるたの魅力は？と聞くと、「かるたにはマナーとルールがあり、初めは行儀の悪かったこともたちが次第に行儀良くなります。また1対1の対戦ですが、同時にいくつもの組が対戦するため、みんなが主役になれることですね」と語られました。また「最初は負けて悔し泣きしていたことも、人一倍がんばって強くなったときはうれいすね」とも語られました。

同好会が主催する大会では、「諫早わいわい食かるた」同好会が昨年8月末に発行した「ふるさと諫早かるた」を主に使用します。この2つのかかるたは、楽しみながら食育を学べ、ふるさと諫早を学ぶことができる諫早ならではのかるたです。

今後の抱負を尋ねると、「開催しているかるた大会を、毎年充実した大会にしていきたい。もっと多くの人に参加してもらい、かるたの楽しさや奥深さを実感してもらいたいですね」と語られました。

### 「第5回諫早わいわい食かるた大会」

■とき／2月19日(出)午前9時〜12時30分

■ところ／福田町公民館

■申込期限／2月10日(休)

### 「第1回ふるさと諫早かるた大会」

■とき／3月26日(出)午前9時〜12時30分

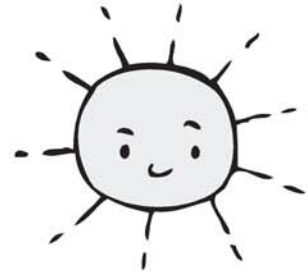
■ところ／小栗ふれあい会館

■申込期限／3月12日(出)

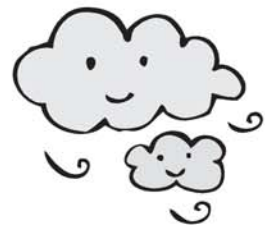
■申込・問い合わせ先

諫早かるた同好会(☎26・2540)





# みんなの広場



今月のスタッフ



## 小長井牡蠣しぐれ煮



◆小長井町漁協直売店  
代表 新宮隆喜さん  
直売店 7人  
発足 平成10年  
真心込めて！手間暇か  
けて！煮込んでいます。

### 加工食品【小長井牡蠣しぐれ煮】

小長井町漁協直売店のおすすめの逸品は、おだやかな潮の流れとふりそそぐ太陽の恵みの中で育てられた小長井牡蠣を、生姜醤油でじっくりコトコト煮込んだ『小長井牡蠣しぐれ煮』。お酒のおつまみにはもちろん！ホカホカご飯に最高！と評判です。「小長井牡蠣のおいしさを1年中味わってみたい」という想いが、作り始めたきっかけだそうです。なお、この小長井牡蠣しぐれ煮は真空パックで販売しています。

また、もう1つのおすすめは、期間限定（11月～3月の土日、20個限定）の『カキバーガー』です。1口食べるとカキの風味がお口の中いっぱいに広がり、秘伝のタレの味わいとキャベツのシャキシャキとした食感がたまらないと好評です。

ほかに、薄くスライスして食べるとチーズのような味わいが楽しめ、ワインに良く合うと人気の『牡蠣クン』（カキの



小長井町漁協直売店の皆さん

くん製）もあります。もちろん直売店の横のカキ焼き小屋では、小長井牡蠣や海産物などを焼いて食べることができ、県内外のお客でにぎわっているそうです。（問い合わせ先／小長井町漁協直売店 ☎34-2336）

### 一口メモ

- ◆カキにはたんぱく質をはじめ、カルシウム、亜鉛などたくさんの栄養素が含まれていますが、カロリーは低めでとてもヘルシーです。
- ◆直売店では、小長井牡蠣を紫外線殺菌海水で、24時間以上滅菌して販売しています。

## 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、2月7日(月)必着で秘書広報課までどうぞ！なお、当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

- 問題①市税の申告や届出が○○○○○○○などできます。
- 問題②「ワン○○○○詐欺」にご注意ください。
- 問題③国保加入の40歳～74歳の皆さん○○健診を受けましょう。
- 問題④2月3日(木)多良見地域恒例の阿蘇神社○○祭が行われます。
- 問題⑤ホカホカご飯に最高！「小長井牡蠣○○○○」

●前号の答え お雑煮(オゾウニ)

【タテのカギ】①オフロ②ニクジャガ③ツル④ツタエル⑥カラコ⑨コビト⑪ハンゾウ⑫ウナギ⑬イカ⑮キカ⑯メン【ヨコのカギ】①オニビ③ツツジ⑤フク⑥カルタ⑦ロジウラ⑧エコ⑩コハルビ⑫ウガイ⑭カキソメ⑰ギム⑱カウント

●応募総数 76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⑥「カンゴ(漢語)」



A「アンシトン ハナシャ、カンゴ  
バックイデ ムツカシカ」

(あの人のお話は、漢語ばかりでむずかしいね。)

B「アア、カンゴネ。ナイド  
シヨテハ、フツウ ヤッタトツテ」

(ああ、漢語ね。しかし以前は、それが普通に使われていたそうだね。)



例をいくつか挙げると、お葬式をソーレ(葬礼)、裁縫をハシン(柵針=針をとる)、風邪をギャーケ(咳気)、大通りをオーカン(往還)、新鮮な魚貝類をブエン(無塩)と言っていました。

漢字を当てはめてみると意味はなんとなく分かりますが、耳にただけでは何を言っているのかわかりません。そうしてみると、以前の方は相当ガク(学問)があられたのでは……。

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

其の九

## ゴロゴロよりポカポカがいいよね！

北風が吹き、朝起きるのがつらいこの季節。「つつい布団から出るのがおっくう」なんて人もいるのではないのでしょうか。せっかくの休日も、こたつに入ってゴロゴロとテレビを見てひきこもっていませんか？そんなあなたに、今月は心も身体もポカポカと温めてくれる『いいもり月の丘温泉』をご紹介します。

「お肌がつるつるになる」と人気のいいもり月の丘温泉。その訳は、炭酸水素イオンが豊富に含まれているからだそうです。泉質はナトリウム塩化物泉の天然温泉で、神経痛や筋肉痛、関節痛、疲労回復などたくさんの効能があります。お風呂は、ゆっくりくつろげる一般湯をはじめ、森林浴を楽しめる露天風呂やマッサージ効果の高いツボを刺激するジェット浴槽、遠赤外線効果で発汗作用が得られリフレッシュ効果抜群のサウナ、安心してゆっくり入浴できる家族風呂などとても充実しています。このほか男湯と女湯の間には、健康づくりを目的とした、歩行湯もあるんですよ。この歩行湯は、男女混湯ですがご安心ください、水着着用になっています。利用料金は大人(満16歳以上)480円、子ども(満7歳以上16歳未満)280円、幼児(満4歳以上7歳未満)100円で1日入り放題(満12歳以上の人は入湯税20円が別途必要)。また毎月第1水曜日の「シルバーデイ(65歳以上)」と26日の「風呂の日(大人限定)」は、なんと300円(入湯税込み)で利用することができます。お風呂のほかにも地元産の新鮮な野菜をはじめ魚介類や加工品などを販売している売店や地元産の食材を生かした料理を提供している食堂、小グループでの休憩に利用できる和室などもあります。休日には家族そろって、いいもり月の丘温泉でゆったりとした時間を過ごしてみたいかたがでしょうか。おじいちゃんやおばあちゃんも誘って、みんなでわいわい楽しく出かけるなんていうのもいいですね。

このほかにもいいもり月の丘温泉周辺には、月の丘公園や飯盛体育館、飯盛グラウンド、飯盛テニス場などがあります。中でも、月の丘公園は、長いローラースライダー(滑り台)やコンビネーション遊具など子ども向けの遊具が充実しています。丘陵地を利用しているので、ほかの公園の遊具とは違ったおもしろさを味わえます。アスレチック気分でコンビネーション遊具を楽しみながら登って、ローラースライダーで風を切って一気に滑り降りる。丘陵地の高低差が生み出すスリルとスピード！きっと子どもは大興奮。そうそう。ローラースライダー終点に、水泳のビート板に似たクッションが置いてあるので、必ず持って登りましょう。クッションを敷かないと、おしりが痛くてかゆくなりますよ。もう1つのおすすめが、飯盛体育館のトレーニング室。なんと1時間200円で、本格的なウエイトトレーニング器具やランニングマシン、エアロバイクなど使い放題。目指せ細マッチョ！そして今年の夏は、あなたが結の浜マリナーパークの主役！年末年始に飲みすぎて、おなか周りが気になり出したお父さん。心機一転！今年はカッコイイお父さんに変身！なんてのはどうでしょうか。

せっかくの休日。まだまだ寒い季節ですが、家にひきこもらず、いいもり月の丘温泉や月の丘公園に家族そろって出かけて、心も身体も楽しくリフレッシュ！してみたいかたがでしょうか。

いいもり月の丘温泉 電話28-4141 飯盛体育館 電話48-0910

