



ししはや

3
2012



外には出したくない!?かわいい小鬼さんたちです♪
(節分の日の長田保育所)

特集 せ～の いただきます!

■ 市政トピックス……………	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	■ ぶらり諫早……………	28



特集 **せ～の** いただきます!

ごはんは一人で食べるより、みんなで食べた方が楽しくておいしく感じませんか？

今月は、友達と楽しみながら食のマナーや大切さを学ぶことができる学校給食をご紹介します。



子どものための食を考える

学齢・思春期は、健康で心豊かな子どもたちを育む大切な時期です。多忙な生活で忙しいかもしれませんが、規則正しい生活習慣と家族そろっての楽しい食事や家族だんらんを心がけましょう。

子どもの食生活の現状

私たちの「食」を取り巻く環境は、近年大きな変化を遂げています。お店には、さまざまなお菓子や飲み物、冷凍・レトルト食品があふれ、時間を掛けないで食事を作る便利な世の中になりました。

しかし、その反面、好きなものを好きなときに食べる傾向が強まっているようです。特に子どもは、大好きなお菓子を食べ過ぎてご飯を食べられなかったり、食べ物の好き嫌いが多かったりします。

このような食生活の現状を「こ食」と言います。家族それぞれが好きなものを食べる「個食」。一人だけで食事を食べる「孤食」。いつも決まったものしか食べない「固食」。

その結果、さまざまな悪影響が子どもたちを襲っています。

子どもの肥満・思春期やせ

肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病、心筋梗塞といった生活習慣病が、子どもたちの間に広まっています。その原因は、偏った食生活による摂取カロリーを増大と運動不足によるものといわれています。

その一方で、思春期女子の痩身志向により間違ったダイエットなどが増えています。

また、子どもが「キレる」原因は、スナック菓子・炭酸飲料の取りすぎにより、脳が低血糖状態にあるためという説もあり、子どもたちの成長に合った食事の取り方や食生活の見直しが必要です。

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは一日の生活の始まりとなるものです。朝起きて朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や思考能力が低下します。

子どもたちにとっての朝ごはんは、心と体を健康に保つためにも欠かせないことができます。

毎日朝ごはんを食べている子どもは、食べていない子どもよりも、学校の成績や体力も勝っているといわれています。

規則正しい生活習慣を心がけ、健康で心豊かな子どもたちを育みましょう。

気をつけよう6つの「こ食」

個食 家族それぞれが好きなものを食べる食事

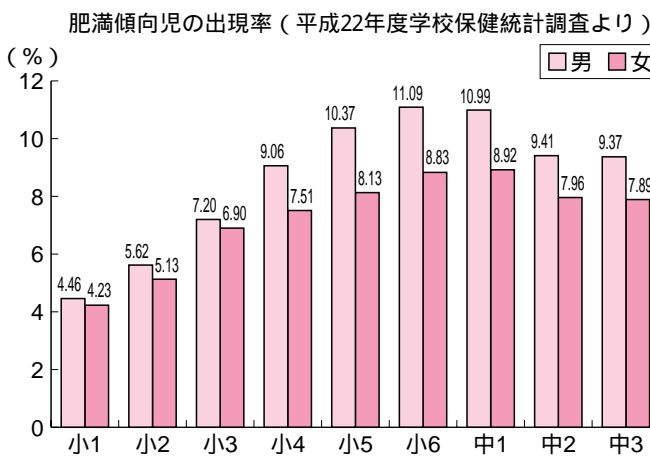
孤食 家族がいない食卓で一人ですみしく食べる食事

固食 いつも決まったものしか食べない食事

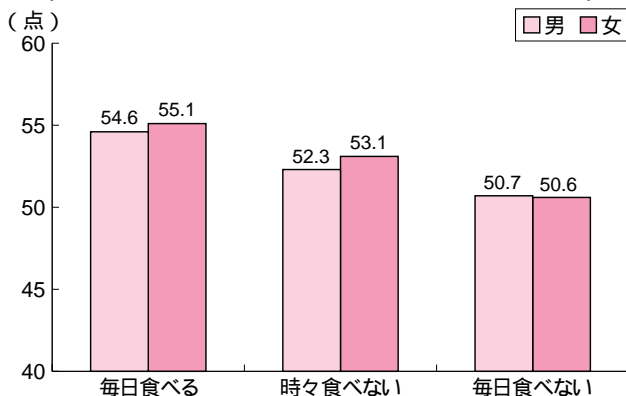
小食 いつも食欲がなく、食べる量が少ない食事

粉食 パンや麺類などの粉製品を好んで食べる食事

濃食 味付けの濃い料理を好んで食べる食事



朝食の摂取と体力合計点との関係（小学生）
（平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣調査より）





「手を合わせて いただきます」小栗小学校1年生の皆さん

食の基本を学校で学ぶ

学校は、授業や日々の活動を友達と楽しく過ごし、健康な心と体を培うための大切な場です。

また、学校給食は食文化、マナー、食材の選び方や調理方法、自然の恵みや食べ物への恩恵、生産者への感謝などを学ぶ生きた教材です。

学校給食の始まり

日本では、明治22年、山形県鶴岡市の小学校で経済的に恵まれない児童に昼食を提供したのが学校給食の始まりだといわれています。その後、栄養が不足する子どもたちに対する栄養補給としての学校給食が行われました。

そして昭和29年、児童・生徒の心と体の健全な発達を助けることを目的に「学校給食法」が制定されました。本市では、天明3年(1783年)に創設された藩校「好古館」において、土橋貞恵や福田渭水が学田を寄附し、そこでできた米を子どもたちに食べさせていたという歴史があります。



学校給食は生きた教材

地元で取れた新鮮でおいしい農産物などを子どもたちに味わってもらおうと積極的に地場産品を取り入れています。学校給食で使用することは、食材を通じて地域の農産物や文化、農業などの理解を深め、食に対する感謝の心を育みます。また、伝統的な食文化について、子どもたちが関心を持ち理解できるように、学校給食に郷土料理や行事料理などの献立を取り入れています。

現在の学校給食は、バランスの取れた食事を提供して健康な体をつくることだけでなく、食事マナーの習得や給食当番を通しての共同作業、食べ物大切にすることの育成などをわかりやすく学ぶことができます。

このように学校給食は、自らの健康を考える食習慣や、豊かな人間性や社会性を育てるなど、心身両面で生きる力を育む重要な教育の一環として実施されています。



4時間目の授業が終了。給食当番が給食を取りに行きます
「いつもおいしい給食ありがとうございます」

学校給食は笑顔がいっぱい
調理員が思いを込めて作り、届けられる学校給食。子どもたちの「給食の時間」はどうでしょうか。小栗小学校の1年生のみんなのクラスにお邪魔しました。
小学生になってもうすぐ一年。今では、慣れた手つきでテキパキと準備をする子どもたち。おいしいご飯を口いっぱいにはおぼり、みんなで同じものをわいわい楽しそうに食べていました。



上手につきわけられるかな



せーの いただきます!



この日の献立(1月25日)
とりめし はなはじき 黒米
そうめん汁 チョコたいやき 牛乳



ごちそうさまでした
残さずきれいに食べました



（仮称）諫早市東部学校給食センター整備開始

平成25年9月供用開始予定で、（仮称）諫早市東部学校給食センターの整備を進めています。完成後は、諫早地域の8中学校においても完全給食が実施され、諫早市全域のすべての小中学校が完全給食になります。

今後の計画

現在の支所管内にある学校給食センター4施設を廃止し、（仮称）諫早市東部学校給食センターと平成19年9月に共用開始した諫早市西部学校給食センターとで、諫早市全域の小中学校へ学校給食を提供します。

（仮称）諫早市東部学校給食センター完成イメージ図

（仮称）諫早市東部学校給食センターDATA

場所 / 西里町（旧諫早湾干拓事務所跡地ほか）
構造 / 鉄骨造2階建
延べ床面積 / 3,025.83㎡
（1階 : 2,638.23㎡ 2階 : 387.60㎡）
調理場形態 / ドライ方式
調理能力 / 8,000食
献立数 / 2献立
総事業費 / 約21億4千万円

食卓は食習慣を築く場



山崎由貴子さん
夫、長男（小5）、長女（小3）の4人家族
野中町在住

学校給食は、栄養バランスやカロリーなどを考えて調理してあるので、安心できます。献立を見ると、私たちのころと違いメニューが豊富で、ご飯の回数が増えていたり、郷土料理があったりしていいですね。諫早地域の中学校が完全給食になることは、弁当がいいと言われる人もいらつしやると思います。とてもいいことだと思います。

家で作る食事は、「子どもたちの体に良い物を」と心がけています。干物やみそなどは、料理教室で作り方を教わりながら手作りしています。そして、夫が野菜好きなのもありですが、なるべく野菜をたくさん使うようにしています。すると子どもたちも好き嫌いを言わないようになりました。

家族そろった楽しい食卓が理想ですが、平日は仕事で夫の帰りが遅いため、週末はできる限り家族そろって、会話をしながら楽しく夕食を食べるようにしています。

また、家庭の食卓は、楽しいだけではなく、子どもがマナーや感謝、食習慣を築く場でもあると思います。「よくかみなさい」「ひじをつかない」など良くないことは良くないと注意し、親が食習慣の見本を示すことも必要ですね。

「払えない」と「払わない」は違います

給食費は、給食の基本となる米飯やパン、牛乳、副食のおかずやデザートおよび調味料などの購入費に充てられており、施設の光熱水費や運営費、人件費などは市の予算で賄われていることを皆さんはご存知ですか。つまり、皆さんが支払っている給食費で、子どもたちが食べる給食の食材が賄われているのです。しかしここ数年、この給食費の未払いが、全国的な社会問題となっており、私たちが住む諫早市も例外ではありません。

諫早市の平成22年度未納率は0.97%で、約百人のうち一人の人が未払いだったことになりました。人数で見ると少ないように感じるかもしれませんが、金額で見ると約400万円が未払いとなっています。

経済的な理由で支払いが困難な人には、就学援助制度()の申請を勧めています。問題なのは、給食費の未払いのほとんどが、支払えるのに支払わない人だということです。

「払えない」と「払わない」は、まったく違います。諫早市は、このような世帯長期・高額、支払う意志がない)には法的措置を行い、給食運営の健全化、保護者負担の公平性を保つよう取り組んでいます。

経済的な理由で子ども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の一部を援助する制度。ただし、審査の結果、市教育委員会が援助を必要と認められた人に限ります。

諫早市の過去3年間の収入状況 (単位:円)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
納入すべき額	430,872,586	419,314,680	407,159,808
納入額	426,703,847	415,143,206	403,191,617
未納額	4,168,739	4,171,474	3,968,191
未納率(%)	0.97	0.99	0.97

子どもと一緒に食に関わる



市教育委員会
教育総務課
指導主事 高稲瑞枝さん

平成20年に改正された学校給食法に、食育の推進が位置付けられました。「食育」とは、生きる上での基本であって「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることだといわれています。

学校では、子どもたちの実態を踏まえた食育計画を立て教育活動全体を通じて食育の推進に取り組んでいます。やはり学校における食育の中心となるのは学校給食です。

献立は、成長期の子どもたちに必要な栄養量の確保や嫌いな食べ物でも食べやすいような調理法・組み合わせなど、おいしく子どもたちが喜ぶような工夫をしています。また、地場産物を使用したり、郷土料理や行事料理を取り入れることで、地域の食文化に対する理解を深めることにもつながっています。

(仮称)諫早市東部学校給食センターの完成後は、諫早地域の8中学校においても完全給食が実施されます。家庭のお弁当の良さもありますが、

学校給食は給食の準備、食、後片付けなどの一連の活動を通して、効果的に食育を行うことができる利点があり、義務教育の9年間を通して、計画的、継続的に食育を行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけてもらいたいと考えています。



給食時間の指導の様子

時折、小学校低学年で、かめない、かまない、なかなか飲み込めない子どもがいます。また、少食や偏食、お昼になっても食欲がない、偏食が激しい、肥満傾向などの子どももいます。

「健康に食べる力」や「楽しく食べる力」は、成長とともに発達していきます。そのためには、子どもたちから望ましい食習慣を身に付ける必要があります。多感な時期に、食に関する正しい知識や習慣に接していれば、知らず知らずの内に身に付けられます。そして、その食習慣は将来にわたり、ずっと影響を及ぼします。

子どもの食事は、学校給食だけではありません。家庭の食卓でも、無理強いするのではなく、毎日の食事で楽しい経験を積み重ねることで、少しずつ時間をかけながら食欲や味覚、食べ方、食べ物への関心を広げていってほしいと思います。

まずは、大人自身の食の見直しなくして、子どもの食育はありません。大人がきちんとした正しい情報や知識を身に付け、子どもと一緒に食に関わることが大切だと考えます。子どものためにも、また自分自身の健康のためにも、一人でも多くの人に、食に関心を持っていただきたいですね。

諫早の新たな魅力、活力づくりへの挑戦!!

「平成24年度 諫早市ビタミンプロジェクト事業」の提案を募集します

「諫早」を広く内外にアピールするため、本市の新しい魅力、活力となる事業について、市民の皆さんの提案を募集します。提案は審査会で審査され、採択された事業は、実施に向けて市が支援します。

あなたのアイデアを、まちづくりに活かしませんか。

募集する事業

諫早の新しい魅力、活力づくりに貢献する事業

農林水産物や産品、郷土料理など、諫早のさまざまな地域資源を活かした事業

応募資格（次のいずれかの団体に所属する人）

市内に事務所や活動場所がある団体

構成員のうち、市内に住所がある人または市内に勤務する人が5人以上で、過半数を占める団体

その団体が、事業実施に向けて主体的に取り組むことが条件です。

提案方法

提出書類を、期限までに市企画政策課へ郵送または持参してください。

募集要項や提出書類の様式は、市企画政策課・各支所総務課・各出張所・各図書館にあります。

市のホームページからもダウンロードできます。

募集期限 / 3月30日(金)

応募・問い合わせ先 / 〒854-8601 諫早市役所 企画政策課（住所不要）

平成22年度 6事業実施	平成23年度 6事業実施
伊木力超自然体感夏休みキッズ大作戦 親子で夏休みの思い出作りと自由研究	諫早眼鏡橋観光ホテル名所プロジェクト
幻の高来そば振興事業	諫早 NEXT GENERATION! ～次世代の諫早っ子を応援しよう～
諫早湾干拓・白木峰・山茶花高原花いっぱい運動	ツクシシャクナゲ育成プロジェクト
六段のふるさとづくり事業	諫早シニアプラザプロジェクト
いさはや福来い三海海鮮まつり事業	いさはや干拓フェスティバル 「スポーツと食の祭典」
諫早ののこウォーク事業	いのちをつなぐ食育祭 in 諫早



いさはや福来い三海海鮮まつり



諫早 NEXT GENERATION !
～次世代の諫早っ子を応援しよう～

諫早市ビタミンプロジェクト実施事業補助金は、平成24年度の予算が成立した場合に措置されるものです。

市有地（土地）を売却します

市が所有する普通財産・土地の払下げを一般競争入札により実施します。

売却物件

物件 1～12

諫早南部第1地区土地区画整理事業地内の12区画
右記位置図（番号～）のとおり

用途地域：第一種住居地域ほか

物件13

久山台42番1 宅地 485.67㎡

用途地域：第一種中高層住居専用地域

受付期間 / 3月5日(月)～4月4日(水)

午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

入札日時 / 4月6日(金) 午前9時30分～

入札方法 / 一般競争入札

入札会場 / 市役所別館第2会議室(入札室)

入札執行当日に持参するもの

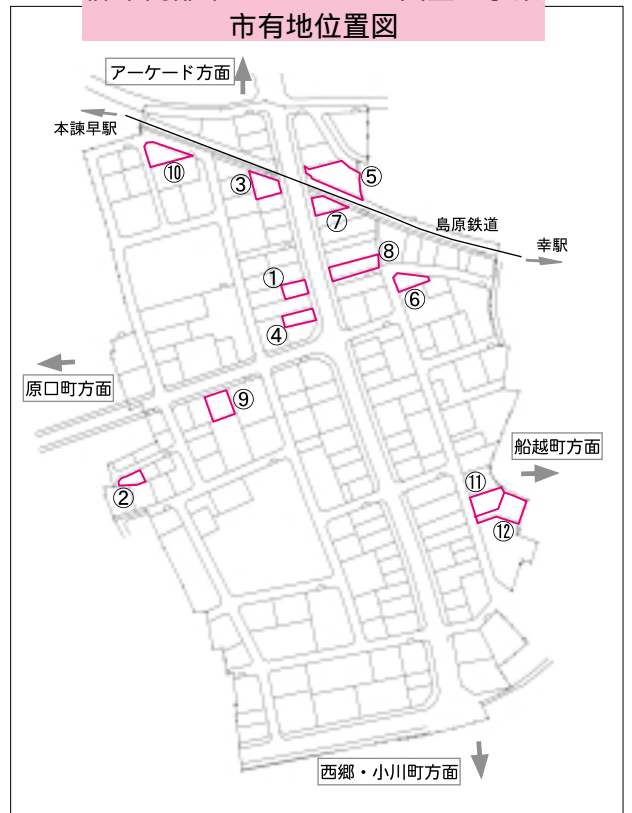
入札参加申込受付書(受付時に発行) 入札書

入札保証金領収書、運転免許証など本人確認書類、印鑑(実印)など

代理人の場合は、委任状、印鑑

問い合わせ先 / 市管財用地課

諫早南部第1地区土地区画整理事業
市有地位置図



正しく使おう浄化槽

浄化槽(合併処理浄化槽)は、トイレを水洗化するだけでなく、生活雑排水もきれいに自然に戻すことができる優れたものです。しかし、この優れた浄化槽も、使い方を誤ると放流水の水質が悪化したり、悪臭が発生したりすることがあります。快適な生活と美しい水環境を守るため、浄化槽は正しく使いましょう。

(市上下水道局経営管理課)

保守点検

浄化槽の「保守点検」では、いろいろな装置が正しく働いているか点検し、装置や機械の調整・修理、汚泥などの状況を確認し、汚泥の引き抜きや清掃時期の判定、消毒剤の補充などを行います。

家庭用の浄化槽では、4カ月に1回以上行うよう定められています。

法定検査

浄化槽法では、「水質に関する検査」を受けることが義務付けられています。浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が発揮されているかを検査で確認します。

この検査には、浄化槽を使い始めて3カ月経過した日から5カ月以内に行う「設置後等の水質検査」と、その後毎年1回定期的に行う「定期検査」があります。

清掃

浄化槽に流れ込んだ汚水は、沈殿・浮上といった物理作用と、微生物の働きで処理されます。この過程で、必ず汚泥の固まりが生じます。

そこで、これを引き抜き、装置や機械類を洗浄、掃除する作業(清掃)が必要です。年1回以上の実施が義務付

けられています。

使用上の注意

台所で

皿や鍋のひどい汚れ

は、まず紙で拭き取る。

使った油は流さず、紙にしみ込ませたり凝固剤で固めたりしてゴミに出す。

トイレで

トイレトーパーを使う。たばこの吸殻や紙おむつなどを流さない。

浄化槽で

ブローアの電源を絶対切らない。

各問い合わせ先

保守点検は？

県知事の登録を受けた「浄化槽保守

点検業者」に委託できます。県央保健

所環境課(☎26・3305)または長

崎県浄化槽協会(☎095・887・

3160)までお尋ねください。

法定検査は？

県知事が指定した機関である長崎県

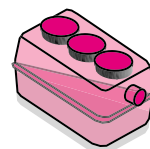
浄化槽協会が行います。

清掃は？

市が許可した浄化槽清掃業者に委託

できます。市環境政策課までお尋ねく

ださい。



家畜飼養者の飼養状況報告が義務化されました

家畜伝染病の「口蹄疫」^{こうていえき}、「高病原性鳥インフルエンザ」の発生を受け、愛玩目的を含めて家畜を1頭（羽）でも飼養している人は、その飼養状況などを毎年県へ報告することが家畜伝染病予防法で義務化されました。

本年以降は2月1日現在の状況を牛、水牛、鹿、馬、メン羊、ヤギ、豚およびイノシシの所有者にあっては毎年4月15日、家きん（鶏、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥および七面鳥）の所有者にあっては毎年6月15日までに提出することになっています。

なお、報告用紙については、市の施設（市農業振興課、各支所産業建設課、各出張所（分室除く））に配置していますので、必要事項を記入のうえ市農業振興課へ提出してください。

小規模飼養者は報告用紙に「住所氏名」「飼養頭羽数」記入のみとなりますが、一定の頭羽数以上飼養者は、飼養衛生管理基準の遵守状況に関する添付書類の提出も必要になります。（家畜農家以外で添付書類が必要な人は、連絡をお願いします。）

添付書類が必要な飼養者

- 牛、水牛、馬・・・2頭以上飼養者
- 鹿、メン羊、ヤギ、豚、イノシシ・・・6頭以上飼養者
- 鶏、アヒル、ウズラ、キジ、ホロホロ鳥、七面鳥・・・100羽以上飼養者
- ダチョウ・・・10羽以上飼養者

問い合わせ先

長崎県中央家畜保健衛生所（☎25-1331）または市農業振興課

東日本大震災市受付義援金

1月11日～2月8日受付分 （市福祉総務課）

- ・ジスコ不動産株式会社
- ・長崎日大サッカーOB会
- ・長田中42年度卒業生
- ・諫早市成人式実行委員会
- ・諫早市立大草小学校



義援金に関するお問い合わせは、市福祉総務課へ

市受付分・2月8日現在
 総額 57,527,206円
 募金箱 6,316,042円
 窓口受付 51,211,164円

「長崎がんばらんば国体」諫早市カウントダウン開始式を行いました

1月16日、長崎県で45年ぶりに開催される「長崎がんばらんば国体」（第69回国民体育大会）まで残り1000日となったことから、市役所1階ロビーにおいてカウントダウン開始式を行いました。長崎国体のマスコットキャラクターである「がんばくん」のカウントダウンボードがお披露目され、除幕を手伝ってくれた諫早中央保育所の園児の皆さんから手作り「がんばくん」の寄贈もありました。「長崎がんばらんば国体」を観光振興や地域の活性化につ



なが、本市を訪れる全国の皆さんを温かいおもてなしの心で迎えられるよう、市民の皆さんとともに盛り上げていきましょう。（市国体準備室）

会期：平成26年10月12日(日)～22日(水)



がんばくんのカウントダウンボードと一緒に並ぶ宮本市長と諫早中央保育所の園児の皆さん

災害時における相互応援協定を締結しました

市は、東日本大震災や福島第一原子力発電所事故、台風12号および15号被害、新燃岳噴火と、災害の大規模化に対応するため、歴史的体験を共有し、国道207号の整備促進などで連携関係にある、佐賀県の鹿島市、江北町、白石町、太良町との2市3町において、「災害相互応援協定」を締結しました。これにより、今後単独の市では対応困難な大規模災害が発生した際に、お互いが連携協力して対応していくこととなります。

（市総務課）



協定を締結した宮本市長と、鹿島市、江北町、白石町、太良町の各首長

公共施設利用管理システムの運用を開始しました

市は、スポーツ施設など市内公共施設の空き状況の確認ができるシステムを構築しました。一部のスポーツ施設（諫早市体育館・小野体育館・多良見体育センター・森山スポーツ交流館・とどろき体育館）からインターネット上で試験的に公開しています。今後は段階的に市の公民館なども確認できるように整備することとしています。

これにより、利用者の皆さんがインターネットを通じて各施設の空き状況を確認できるようになります。また、市や各施設の管理者が各施設の予約状況の情報を共有することができるようになり、皆さんからの問い合わせに対しスムーズな対応が可能となりましたのでご利用ください。

（市情報システム課）

ご利用は、市ホームページまたは下記アドレスより
 URL : <http://shisetu.city.isahaya.nagasaki.jp>

イノシシ等による農作物および生活環境被害の発生状況を報告してください

市では、イノシシなどの有害鳥獣による農作物被害調査を農業共済組合の被害状況調査をもとに実施しています。しかし、今後はより精密な被害額を把握したいので、市民の皆さんから農作物および生活環境被害が発生した場合の情報提供をお願いします。（市有害鳥獣対策室）

連絡していただく事項

被害発生日

被害発生場所、面積（水路、側溝などの場合は延長および幅員）

被害発生地の地目、作物名

連絡先

市有害鳥獣対策室または各支所産業建設課



諫早市子ども準夜診療センターを開設しています

子どもの急病に対応するため、諫早医師会、健康保険諫早総合病院および諫早市が協力して、健康保険諫早総合病院内に「諫早市子ども準夜診療センター」を開設しています。夜間の急病などの際に受診してください。

（健康福祉センター）

診療日 / 毎日（年中無休）

診療時間 / 午後 8 時から 11 時まで

場所 / 健康保険諫早総合病院（永昌東町 24 - 1）

小児科外来（2 階）

電話番号 / 22-1380

持参品 / 健康保険証

担当医師 / 市内の小児科開業医と小児科勤務医が交代で担当

診療を受ける際は、下記のことにご注意して受診してください。

あらかじめ電話で症状を伝え、夜間受付窓口で受付をしてください。

診療時間は、午後 11 時までです。早めの受診にご協力ください。

あくまで救急医療であり、お薬は 1 日分もしくは休日分のみしか処方していません。翌日、かかりつけ医を受診してください。





「福」を求めて 阿蘇神社節分祭

2月3日、多良見町阿蘇神社において毎年恒例の「節分祭」が開催。火焼き神事のほかに^{かみしも}袴姿の辰年生まれの年男男女女による「福」の入った豆まきが行われました。境内には多くの人がつめかけ、一まきごとに「福」を求めて大きな歓声上がり、一年間の無病息災を願いました。



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！



市川さんしのび講演会

1月22日、諫早文化会館で「諫早図書館開館10周年記念特別講演会」が開催。脚本家の山田太一さんが故市川森一さんへの思いなどを語られました。



藤川幸之助さんを講師に迎え

1月29日、小長井文化ホールにおいて「平成23年度認知症講演会」が開催。認知症について学びました。



小・中学生の力作を表彰

1月29日、市民センターで諫早ライオンズクラブ主催の「第30回小・中学生新春書初め大会表彰式」が開催されました。



男女共同参画をテーマに熱演

2月5日、諫早文化会館で「第7回女・男フォーラム」が開催。長崎日大高校の演劇や基調講演などがありました。



うまか～ 小長井牡蠣!

記録的な寒波直後の2月4～5日、「第3回小長井とれたて市」が小長井中央港で開催されました。小長井町の特産物である小長井牡蠣のカキ鍋の無料配付や炭火を囲んでのカキ焼きでは、大きく育ったカキを口いっぱいほおばり、「うまかー!」を連発する家族連れなど多くの人で賑わいました。

(市民記者 田崎)



攻防! 争奪! 安泰

1月15日、白浜町の楠公神社で奇祭「豊破り」が行われました。豊をはさんで二手の男衆が激しい攻防を展開。豊が破られると藁わらで身体をこすり合い、1年の無病息災を祈念。神主が射る縁起物の矢を奪い合う「矢取り」でも男衆の熱気が立ちのぼり、境内が興奮につつまれました。

(市民記者 船津)



それぞれの襷たすきに思いを込めて

1月22日、高来支所周辺で「第39回高来駅伝大会」が開催。一般の部と中学生の部48チーム、小学生の部32チームの選手たちが風光明媚な名水の里を元気いっぱい駆け抜けると、沿道に詰めかけた大勢の人たちから、「がんばれ!」「ラスト!ラスト!」と熱い大きな声援が送られていました。



潮風の中を 駆ける!

1月29日、飯盛町の結の浜マリンパーク周辺で「第30回飯盛ロードレース大会」が開催されました。レースは小学生から一般までの12クラスに総勢550人の選手たちが出場。スタートの合図で一斉に駆け出す選手たちの息遣いと、周囲の声援で辺りは熱い熱気に包まれました。(市民記者 長尾)



子どもたちが描く 新幹線

3月16日まで市役所本館ロビーで、新幹線とまちづくり絵のコンクール受賞作品が展示されています。



今年は「平穏な1年に」

2月1日、破籠井町の熊野神社で、矢を放ち1年の吉兆を占う伝統行事「百手祭り」が行われました。



市長さ～ん おいしいね!

1月25日、市内4小学校で「学校給食交流会」を開催。市長、議長や教育委員などが児童と一緒に楽しく会食をしました。

くらしの
情報
information

お知らせ

平成 24 年 1 月 1 日現在
() 内前年同月比

人口 140,323 人 (- 389)
男 66,023 人 (- 177)
女 74,300 人 (- 212)
世帯 51,348 (+ 348)

家屋調査にご協力を

新築または増築した建物(車庫や物置程度の小さな建物も含む)で、平成24年1月1日現在で利用できる状態の家屋については、平成24年度から固定資産税の課税対象となります。

現在、そのための調査を実施していますので、日ごろ留守がちな人や調査日時を指定される人は市資産税課へご連絡ください。

また、建物を取り壊して平成24年1月1日現在に存在しなくなった場合は、固定資産税の課税対象外となりますのでご連絡ください。

家屋を新増築した場合や、登記している家屋を取り壊した場合は、所有者の財産保全のため、法務局への登記をお勧めします。

お問い合わせ先
市資産税課

償却資産の申告は
お済みですか



毎年、償却資産の所有状況を申告する「償却資産申告書」の提出期限は、1月31日(火)となっています。

まだ申告がお済みでない事業者は、申告をお願いします。償却資産とは

会社や個人で工場や商店などを経営している人や農林水産業、アパート経営者などが所有する資産で、事業のために用いることができる構築物や機械、器具、備品など(土地・家屋以外の事業に使うことができる資産で、その減価償却費が法人税または所得税の所得の計算上必要な経費に算入されるもの)をいいます。

ただし、無形減価償却資産(鉱業権、漁業権、パソコンソフトなど)や自動車税、軽自動車税の課税対象(軽トラック、トラクターなど)となるものは除かれます。

お問い合わせ先
市資産税課

軽自動車などの名義変更や
廃車手続きはお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在でバイクや軽自動車・農耕用車両・小型特殊車両などを所有している人に課税されます。

譲渡・解体・売却・盗難などで所有しなくなった場合や市外へ転出するときなどは、忘れずに3月中に手続きをしてください。手続き場所は、対象の車両により次のとおりです。

月末は窓口が混雑します。早めに手続きをしてください。

対象車両	手続き場所
・125cc以下のバイク ・農耕用車両 ・小型特殊車両	市民税課または各支所総務課
・軽自動車 ・125ccを超えるバイク	(※)全国軽自動車協会連合会 長崎県軽自動車協会 (長崎市中里町1590-3 ☎095-838-3244) (※)長崎県自家用車協会 (天満町34-5 ☎22-0598) 手数料が生じますので、事前にご確認ください。
・250ccを超えるバイク	国土交通省九州運輸局長崎運輸支局(東長崎庁舎) (長崎市中里町1368 ☎050-5540-2083)

お問い合わせ先
市民税課

外来の窓口負担が自己負担
限度額までとなります

国保・後期高齢者医療(平成24年4月から、外来診療の窓口負担が高額になっても、入院と同じように限度額までの支払いで済むようになります)。

このためには、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けて、医療機関の窓口で提示する必要がありますので、市保険年金課または各支所住民福祉課へ申請してください。

現在お持ちの限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証は、記載された有効期限までの間、そのまま利用できます。

限度額適用認定証などが対象外の人

【国民健康保険】
70歳以上で、本人も含め世帯の国保加入者に住民税課税がある人

【後期高齢者医療】
同一世帯員(住民票が同一)に本人も含め住民税課税がある人

保険料に滞納のある人は、交付できない場合があります。

お問い合わせ先
市保険年金課

国民年金保険料のお得な納付方法

平成24年度の国民年金保険料は月額14,980円です。保険料を1年分などまとめて前納すると次のように割引があります。

【現金で納付】
日本年金機構から4月上旬に送付される納付書で納付すると、1年前納で3,190円、半年前納で730円の割引です。

【口座振替で納付】
早割/通常の振替日は翌月末ですが、当月末に振り替える早割は、月々50円お得になります。

前納/口座振替の前納は、現金での前納よりさらにお得です。

口座振替の申し込みは年金事務所または希望する金融機関の窓口でお願いします。ただし、今から申し込むと半年前納は下期分から、1年前納は平成25年度分からとなります。

【クレジットカードで納付】
希望する場合は、年金事務所への事前の申し込みが必要で、前納割引は現金での前納と同じです。

お問い合わせ先
諫早年金事務所(☎25・1666)

定期相談 (3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)
 お車で越しの際は、市役所駐車場をご利用ください。

▶ 法律相談

5日(月)、12日(月)、26日(月)
 午後1時～4時(事前予約制)
 事前予約の受け付けは翌月の相談日まで、土・日・祝日を除く。
 市内居住者で、同一の相談について原則1回

▶ 遺言・契約等相談

27日(火) 午後1時～4時

▶ 登記相談

13日(火) 午前10時～午後3時

▶ 不動産相談

6日(火) 午前9時～正午

▶ 交通事故相談

6日(火) 午後1時～3時

13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

支所定期開催分

多良見支所相談室 22日(木) 午前9時～午後1時

森山支所相談室 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9時～午後1時

▶ 行政相談

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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 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

ところ / 市消費生活センター、

各支所住民福祉課

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

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

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

▶ 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 / 野中町508-8

問い / 少年センター (電話 24-3737)

子ども手当の手続きはお済みですか
 平成23年10月分以降の子ども手当を受給するためには、これまで手当を受給していた人も含めて、新たに申請手続きが必要となります。昨年10月に市から案内を郵送し、申請受付を行っていましたが、手続きはお済みでしょうか。
 平成23年10月1日時点で受給資格のある人は、経過措置により、平成24年3月末までに手続きを行えば、10月分からの手当を受給することができます。
 ただし、3月末までに手続きをしないと、経過措置の終了により、平成23年10月分～平成24年3月分の手当を受給できなくなります。お済みでない人は至急手続きをしていただくようお願いいたします。
 問い合わせ先
 市こども支援課

3月定時登録の選挙人名簿が縦覧できます
 3月1日現在で新しく選挙人名簿に登録(定時登録)した人の名簿が縦覧できます。
 期間 / 3月3日(土)～7日(水) 午前8時30分～午後5時
 場所 / 市選挙管理委員会事務局(市役所本館7階)
 土・日曜日は市役所本館1階休日・夜間受付
 問い合わせ先
 市選挙管理委員会事務局
 法定外公共物の占用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、土地の占用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用している人や、工事などの予定がある人は市建設総務課へ申請してください。
 問い合わせ先 / 市建設総務課

森林の所有者届出制度が4月からスタートします
 平成23年4月の森林法改正により、平成24年4月以降、森林の土地の所有者となった人は市町村長への事後届出が義務付けられました。
 届出対象者 / 個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した人は、面積に関わらず届出が必要です。
 届出期間 / 土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村へ届出をしてください。
 右記は、平成24年1月時点の内容であり、制度の開始までに見直される場合があります。
 問い合わせ先
 市林務水産課または県央振興局林務担当(電話 22-0010)

多良見町舟津の浮津川に船が放置されていました。船の持ち主または使用されている人を捜しています。心当たりのある人はお知らせください。放置されていた場所

 保管している船
 保管場所

多良見町舟津1892番地先の河川敷内
 保管場所
 多良見町舟津1892番地
 保管期限 / 6月13日(水)
 問い合わせ先 / 市建設総務課
 国道207号(四面橋)の歩道が広くなります
 県は、城見町などで施工中の国道207号の電線地中化工事に合わせ、四面橋の歩道(両側)をこれまでの幅員2.5mから3.5mに拡幅し、より安全で通行しやすい歩道に向け、整備を行っています。
 工事は、昨年末に着手しており、本年夏頃の完成を目指し、現在施工中です。
 工事期間中は、利用者の皆さんをはじめ、ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。
 問い合わせ先
 県央振興局道路第一課維持舗装班(電話 22-0010)

不要なライターはきちんと捨てましょう

市内で、ガスが残っているライターがゴミとして捨てられたことにより、「ゴミ収集車の火災事故」が発生しました。ライターは使い切るか、ガスを抜いて正しく廃棄しましょう(プラスチック製はもやすぐみ、金属製は金属有害ごみの収集日に出してください)。

ガスの抜き方の例
火の気のないことを確認し、風通しのよい屋外で行いましょう。

周囲に火の気のないことを確認する。

操作レバーを押し下げる。

着火した場合はずくに吹き消す。

輪ゴムや粘着テープで押し下げたままのレバーを固定する。

シューと音が聞こえればガスが噴出している(聞こえない場合は炎調整レバーをプラス方向に

いっばいに動かす)。

この状態のまま付近に火の気のない、風通しのよい屋外に半日から1日置く。

念のために着火操作をして火が付かなければガス抜きは完了です。



問い合わせ先/市環境政策課または各支所住民福祉課
多量の引越しごみは直接処理施設へ
例年3月・4月は、転出や転入、転居などで多量のごみが発生しています。

このようなごみをステーションに出されると、他の人が出せなくなるなどの支障をきたすことがあります。多量のごみが発生したときは、処理施設へ直接持ち込まれるようご協力をお願いします。

区分	可燃物	不燃物
搬入先	県央南クリーンセンター (福田町1250 電話35-8200)	県央不燃物再生センター (小豆崎町89-4 電話23-3892)
時間	(月~金)午前8時30分~午後4時 (土)午前8時30分~正午	(月~金)午前8時30分~正午、午後1時~4時30分 (土)午前8時30分~11時30分 (第1・3は休み)
手数料	家庭 50kgまで200円 50kgを超える10kgごとに40円を加算	100kgごとに400円
	事業 100kgまで600円 100kgを超える50kgごとに300円を加算	100kgごとに750円

市の指定袋で搬入されても別に処理手数料を徴収されません。

くらしの情報

また、新聞、雑誌、雑がみ、段ボールなどの紙類は、資源物です。地域の住民団体(自治会、婦人会、子ども会など)で回収を行っているのでご協力ください。資源物回収を行っていない地域または回収日までに家庭にて保管が困難な場合には、資源物ストックハウスをご利用ください。

問い合わせ先/市環境政策課または各支所住民福祉課
「緑の募金運動」にご協力をお願いします

緑の募金運動期間
3月1日~5月31日

森林は、私たちの大切な宝です。災害を防ぎ、水を蓄え、おいしい水を生み出し、また多くの生き物を育み、私たちの心身を癒やしてくれま



す。緑の基金に寄せられた寄付金は、豊かな森林とのふれあいや森づくりの活動に用いられています。平成24年3月1日から5月31日までを「緑の募金運動期間」と定め、県下一斉に緑の募金運動が行われます。市も家庭募金など広く緑の募金活動に取り組んでいきます。皆さんの温かいご協力をお願いします。

問い合わせ先/諫早市緑の募金運営協議会 市林務水産課、各支所産業建設課

シュガーロードホームページ開設

2月1日にホームページを開設しました。

- 内容
- シュガーロード連絡協議会
 - 10市(長崎市・諫早市・大村市・平戸市・嬉野市・武雄市・小城市・佐賀市・飯塚市・北九州市)の情報(体験・見学スポット、祭り・イベント、観光情報、銘菓・特産品)
 - こだわりスイーツ
 - 銘菓探索 ほか



特徴/スマートフォンでも閲覧可能
Twitter、Facebookの活用

「開設記念キャンペーン」実施中!

タイトル/スイーツの思い出をツイッタ でつぶやこう!

期間/2月14日(火)~3月14日(水)午後5時

内容/ツイッタ を使って、シュガーロードの地域を代表するお菓子やバレンタインデー、ホワイトデーなどの思い出やエピソードをつぶやく。賞品/心温まるエピソードをつぶやいていただいた人に賞品(宿泊券、お食事券、銘菓など)を差し上げます。詳しくは、<http://sugar-road.net/>へ

麻しん(はしか)・風しん予防接種のお知らせ

麻しん風しんの予防接種はお済みでしょうか。本年度は、次の人を対象に予防接種を実施しています。特に2期、3期、4期の対象者は、接種期間が3月31日までで、接種期間を過ぎると任意の接種となり、有料になります。指定の医療機関で接種できますので、かかりつけ医療機関とご相談のうえ、お子さんの健康状態がよい時にお受けください。

(健康福祉センター 電話27-0700)

接種対象者	接種期間
1期 生後12月~24月未満	通年
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 (H17.4.2~H18.4.1生まれの人)	平成24年3月31日まで
3期 中学校1年生に相当する年齢の者 (H10.4.2~H11.4.1生まれの人)	
4期 高校3年生に相当する年齢の者 (H5.4.2~H6.4.1生まれの人)	

ワクチンの準備がありますので、医療機関への事前予約を必ず行ってください。母子健康手帳を持参し、記録をしてもらってください。3期、4期の接種に限り、あらかじめ保護者が自ら署名した予診票を持参することにより、保護者が同伴しなくても予防接種を受けることができます。

平成24年度
保健事業臨時職員登録者

平成24年度に実施する母子保健事業・予防接種など保健事業に従事する臨時職員の登録者を募集します。

職種

保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士、保育士、臨床心理士、言語聴覚士、作業療法士、看護師

勤務時間・場所
事業実施日に1日3～4時間程度で、健康福祉センター・他市内公民館などの事業実施場所

申込方法

市販の履歴書に必要な事項を記入し、写真を張り、各々の資格免許証の写し（新規の人のみ）を添付し、健康福祉センターに提出してください。

なお新規の人は、申し込みの際に業務の内容などの説明と面接を行います（印鑑持参）。

申込期間

2月20日（月）～3月2日（金）
（土・日を除く）

この制度は、市が実施する保健事業に従事していただく人をあらかじめ登録しておく制度です。採用については、各事業で必要になった場合に行うため、状況によって採用できない場合があります。

あります。
問い合わせ先/健康福祉センター（☎27・0700）

平成24年度市民記者

身近な話題を写真で紹介するため、広報諫早や市ホームページなどに掲載するイベントの取材などに協力いただける人を募集します。

応募資格/市内在住で20歳以上の人

募集人員/若干名

任期/平成24年4月1日～平成25年3月31日

活動内容/個人所有のデジタルカメラで撮影し、イベント内容などを簡単な記事にする（任期中6回程度）

謝礼/交通費程度

申込期限/3月23日（金）

選考方法/応募者多数の場合は抽選

申込方法/住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し郵送（〒854・8601 諫早市役所 秘書広報課（住所不要）またはファクス（☎23・6031）で

市秘書広報課（広報担当）へ

取材するイベントは、原則市が指定します。

写真の著作権などすべての権利は市に帰属します。

問い合わせ先

市秘書広報課（広報担当）

親子でチャレンジ「親子ヨガ&アロマせっけん講座」受講者



ファミリィ講座としてヨガとアロマせっけん作りを企画しました。

ダイエット・リラックス効果も期待できるヨガとアロマせっけん作りを、親子で一緒に楽しんでいただき、家族間の絆を深め、ストレス発散と元氣回復をしませんか。

お父さんの参加もOKです。ぜひ、ご家族みなさんで参加ください。

とき/3月18日（日）午前10時～12時30分

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）

対象者/市内在住の家族6組程度（応募者多数の場合は抽選）

せっけん作りの材料費として1家族300円、対象年齢3歳以上、保育サービスあり（1歳～小学校未就学児）

申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課へ電話（☎24・1580）で3月9日（金）までにお申し込みください。

市民体験農園利用者



新鮮でおいしい野菜を自分の手でつくりませんか。市民体験農園では新規の利用者を募集しています。

ふれあい農園	ふれあい体験農園	市民体験農園
多良見町（市布公民館近く）	本野町（やまびこ館南側）	中通町（有喜中学校前）
1区画30㎡程度	1区画25㎡	1区画30～60㎡程度
年間3,000円	年間10,000円	年間1㎡当たり40円
多良見支所産業建設課	市農業振興課	

問い合わせ先

多良見町ふれあい農園の新規申込期間は3月1日（木）～9日（金）です。申込多数の場合は3月21日（水）に抽選を行います。

「消費生活市民講座」受講者

テーマ、医療保険と介護保険、公的医療保険制度と民間医療保険、公的介護保険制度と民間介護保険など、幅広く解説します。

とき/3月14日（水）午後2時～4時

ところ/高城会館

受講料/無料

募集定員/20人程度

募集期限/3月9日（金）

問い合わせ先/市消費生活センター（☎22・3113）

ガールスカウト新入団希望者説明会（女子のみ）

ガールスカウトは、小学1年生から高校生までの少女が活躍しています。少女たちは自主性を伸ばし、社会に役立つ女性を目指しています。

ガールスカウト長崎県第1団では、平成24年4月から入団を希望する人への説明会を行います。当日は親子でご参加ください。

対象者

新小学1年生、新6年生

説明会

3月17日（土）午後2時～

ところ/諫早市民センター

問い合わせ先

ガールスカウト長崎県第1団の森さん（☎25・2611）

1）

日本ボーイスカウト諫早第1団スカウト



諫早第1団は、発団以来47年を迎え、指導者なども充実し野外活動やボランティア活動を行っています。

団体活動を通じて、家庭や学校生活では得られない貴重な体験のなかで、自立心を育み団体生活の規律と冒険心にあふれた青少年の育成を目指しています。

平成24年度も新スカウト(男女とも)を募集しますので、スカウト体験入隊に参加してみませんか。

募集対象者

新幼稚園年長〜新小学4年生の男女(各学年約10人)

説明会

3月18日(日)午前10時〜正午
 ところ/諫早社会福祉会館
 当日受け付けします。子どもさんとともに保護者も出席してください。

問い合わせ先
 ボーイスカウト諫早第1団
 委員長の江口さん(☎26・1106)

いさはやコンピュータ・カレッジ平成24年度入学生

いさはやコンピュータ・カレッジは、平成24年度入学生を推薦入学・試験入学・社会人入学の3つの方法で募集します。

募集定員/100人

修業年数/2年

修業課程

マルチメディアOACコース
 Webクリエイタコース
 システムデザインコース
 応募資格

高等学校卒業者および来春卒業見込者

高等学校に準ずる学校の卒業者、高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)合格者など、高等学校卒業者と同等以上の学力を有すると認められる者

出願受付期間

第6期/2月14日(火)〜3月5日(月)

第7期/3月9日(金)〜26日(月)

選考日

第6期/3月8日(木)

第7期/3月27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(津久葉町5・119、☎25・2131)

県の産業別最低賃金改正のお知らせ

県の産業別最低賃金(時間額)が次のとおり改正されました。

業種	時間額	効力発生日
はん用機械器具、生産用機械器具製造業	773円	平成24年1月6日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	711円	平成24年1月6日
船舶製造・修理業、船用機関製造業	785円	平成24年1月7日

上記の業種以外の労働者(パート、アルバイトを含む)については、時間額646円の地域別最低賃金(効力発生日:平成23年10月12日)が適用されます。

最低賃金には、次の手当などは算入されません。

・精皆動手当、通勤手当、家族手当、時間外手当等割増賃金、賞与など

派遣労働者は、派遣先の事業場に適用されている地域別最低賃金または産業別最低賃金が適用されます。

問い合わせ先/長崎労働局賃金室(☎095-801-0033)



「長崎県央職業訓練校」平成24年度受講生募集

コース名	期間	内容
建築設計科	2年間(月8回)	2級建築士、2級建築施工管理技士科
木造建築科		2級建築大工技能士科
CAD初級科	半年間(週1回)	Jw_CAD(建築)の初心者用
CAD中級科		Jw_CAD(建築)の経験者用
CAD実践科		Jw_CAD(建築)の実践、応用
CAD建築設備科		Jw_CADで建築設備図の作図
インテリアコーディネーター科		インテリアコーディネーター受験対策
はじめてのパソコン教室		パソコンを初めて学ぶ人(エクセル・ワード・その他)
3級エクセル・ワード対策科		3級エクセル・ワードの受験対策
2級ワード対策科	2級ワード受験対策	
パソコン実用講座	エクセル・ワードの実践と活用術を取得	
2級建築士短期特訓科	3カ月間(週2回)	2級建築士受験の短期集中型
1級建築施工管理技士科	1年2カ月間(週1回)	1級建築施工管理技士受験対策
2級建築施工管理技士科	8カ月間(週1回)	2級建築、土木施工管理技士受験対策
第二種電気工事士科	2カ月間(週1回)	第二種電気工事士受験の短期特訓
CAD初級科	半年間(週1回)	Jw_CAD(建築)の初心者用
はじめてのパソコン教室		パソコンを初めて学ぶ人(エクセル・ワード・その他)

ところ/県立諫早技能会館 申込期限/3月30日(金) 問い合わせ先/長崎県央職業訓練校(☎22-0036)



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)

精神保健福祉相談

精神科医師などによる専門相談を行います。相談は予約制です。必ず事前に予約してください。

心の健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもりなど精神保健福祉に関する相談

とき	ところ
3月6日(火) 午後3時～5時30分	県央保健所
3月7日(水) 午後2時～4時30分	
3月16日(金) 午後2時～4時30分	
3月23日(金) 午後2時～4時30分	

暮らしとこころの相談

とき	ところ
3月13日(火) 午後1時30分～4時30分	ハローワーク大村

申込・問い合わせ先

県央保健所地域保健課保健福祉班(☎26-3306)

依存症(薬物やギャンブル)についての相談は、長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター(☎095-846-5115)へ。

*** 3月は自殺対策強化月間です ***

月間テーマは「全員参加」で「国民一人ひとりがそれぞれの立場で、声かけなどできることから進んで行動を起こしていくことを呼びかける」というものです。

長崎県では平成22年度の自殺者数は368人です(人口動態統計)。自殺の原因・動機では健康問題が、年代で見ると50歳代が最も多くなっています。

自殺を予防するためには、自殺の危険が高い人が必死になって救い求める叫びを的確にとらえて、早い段階で治療に結びつける必要があります。ひとりで抱え込まないで、医療機関をはじめ関係機関にご相談ください。

(健康福祉センター ☎27-0700)

*** 慢性腎臓病予防講演会 ***

～新たな国民病「慢性腎臓病」をご存知ですか～

高血圧・糖尿病などの生活習慣病は、慢性腎臓病を引き起こしやすいといわれています。

慢性腎臓病は自覚症状がなく進行し、放っておくと、全身の動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞につながったり、人工透析が必要になる場合もあります。

あなたの腎臓を守るための方法を学びませんか。

とき / 3月25日(日)午後1時30分～3時(開場午後1時)

ところ / 諫早図書館視聴覚ホール 当日参加可

講師 / すみれ腎クリニック院長 川野広茂さん

申込・問い合わせ先 / 健康福祉センター(☎27-0700)

*** 糖尿病予防講演会 ***

成人の6人に1人が糖尿病とその予備軍だといわれています。糖尿病とその予防法について学びませんか。

とき / 3月22日(木) 午後2時～3時30分

ところ / 西諫早公民館

講演 / 「糖尿病ってどんな病気？」

講師 / つのお内科院長 角尾尚人さん

申込期限 / 3月5日(月)

申込・問い合わせ先 / 健康福祉センター(☎27-0700)

健康運動教室

とき	ところ
市民ウォーキング(5～6kmコース)	
3月3日(土)	西諫早緑地駐車場
3月10日(土)	午前9時～11時30分 森山ふれあい公園
3月31日(土)	多良見支所
ニュースポーツ教室(ペタンク)	
3月26日(月)	午前9時30分～11時 眼鏡橋前芝生広場
のんのこ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
のんのこ体操	
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。のんのこ21サーキット・のん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)

*** 女性の健康週間(3月1日～8日) ***

市は、女性を対象とした検診を実施しています。年に1回は忘れずに検診を受けましょう。なお、無料検診クーポン券をお持ちの方はぜひ活用し、ご受診ください。有効期限は平成24年3月31日までです。

子宮がん検診(20歳以上の偶数年齢の人が対象)

子宮頸がん検診は、問診のあと医師が直接目で確認する視診や子宮などを触ってチェックする内診、子宮頸部表面の細胞を調べる細胞診を行います。

子宮体がん検診は、子宮体部の細胞を調べる細胞診を行います。

乳がん検診(30歳以上の方が対象ですが、マンモグラフィーは40歳以上の方が対象)

視触診は、医師が左右の乳房の状態や脇の下のリンパ腺の腫れなども調べます。

マンモグラフィーは、透明なプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影します。40歳代の方は2方向、50歳以上の方は1方向の撮影です。(マンモグラフィーは1年おきの受診になります)

年齢は、平成24年3月31日現在

費用

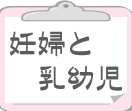
	検診種別	自己負担
子宮がん検診	子宮頸部	300円
	子宮頸部と体部	600円
乳がん検診	視触診	200円
	視触診+マンモグラフィー1方向	500円
	視触診+マンモグラフィー2方向	700円

受診の際は、医療機関へ事前にお問い合わせください。

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

3月



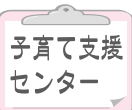
妊婦と
乳幼児

対象地域とは、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	11日(日)	健康福祉センター	お産や母乳	午前9時30分～ (実施：午前10時～正午)
		25日(日)	健康福祉センター	栄養、口腔衛生	午前9時30分～ (実施：午前10時～正午)
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	5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)		6日(火)	多良見体育センター	
	北部		13日(火)	健康福祉センター	
	東部(小長井)		14日(水)	小長井文化ホール	
	中央		27日(火)	健康福祉センター	
1歳6カ月児健康診査	中央	平成22年7月6日 ～7月31日生	1日(木)	健康福祉センター	午後1時～1時15分
	北部	平成22年6月11日 ～7月31日生	8日(木)	健康福祉センター	
	西部(多良見・真津山)	平成22年7月生	22日(木)	多良見体育センター	
	南部	平成22年6月21日 ～7月31日生	28日(水)	森山保健センター	
2歳6カ月児歯科健康診査	全域	平成21年9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20年9月生	2日(金)	健康福祉センター	12時45分～午後1時
	南部	平成20年8月21日 ～9月30日生	7日(水)	森山保健センター	
	中央	平成20年9月生	9日(金)	健康福祉センター	
	西部(多良見・真津山)	平成20年8月26日 ～9月30日生	15日(木)	多良見体育センター	
	東部(長田・高来)	平成20年7月～9月生	21日(水)	高来会館	

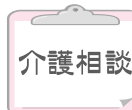
1歳6カ月児健診と3歳児健診は、1回当たりの人数の均衡を図るため対象年齢を生年月日で区切っておりますので、ご注意ください。



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	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
くるみの家	小野島町2057-1	23-3765
子育て支援センターほしのこ	山川町24-3	26-9448
ほっとルーム	高来町峰144-3	32-2182
支援センターいちご	栗面町315	22-5925
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」	多良見町化屋759-7	43-7222



介護相談

とき	ところ
8日(水) 午後1時～3時	市民センター
認知症のひと家族の会(渡部三津子さん) (☎26-1763)	

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

お知らせ

第48回菜の花忌 第22回「伊東静雄賞」贈呈式

本市出身で、日本を代表する浪漫派の詩人・伊東静雄をしのび、「菜の花忌」が開かれます。

菜の花忌

とき

3月25日(日)午後1時～

ところ

伊東静雄詩碑前(諫早公園中段)

内容

詩の朗読、菜の花の献花ほか

「伊東静雄賞」贈呈式

とき

3月25日(日)午後2時30分～

ところ / 諫早観光ホテル道具屋

記念講演

講師：詩人 高橋 睦郎さん

演題：「人は何か、詩とは何か、詩人とは誰か」

問い合わせ先 / 市芸術文化連盟 (☎22 - 1103)



お知らせ

第35回ミモザ忌 野口弥太郎作品展

本市にゆかりの深い洋画家で後期印象派の巨匠・野口弥太郎をしのび、「ミモザ忌」が開かれます。

ミモザ忌

とき

3月20日(火)午前10時30分～

ところ

森山図書館

茶会

・午前11時～午後2時

和室、参加費500円

野口弥太郎作品展

とき

3月20日(火)～25日(日)

ところ

森山図書館

問い合わせ先 / 市芸術文化連盟 (☎22 - 1103)



お知らせ

長崎街道歩こう会

多良見地域の歴史的遺産である長崎街道を再認識し、郷土への関心を図ってもらおうと、地域づくり協働事業により「長崎街道歩こう会」を実施します。長崎街道の歩行体験を通して歴史や健康を考えてみましょう。

とき

3月18日(日)午前9時受付、午前9時30分出発

小雨決行(雨がひどいときは、多良見体育センターで長崎街道の歴史講演会を開催)

ところ / たらみ会館前駐車場集合

コース

たらみ会館 長崎街道 たらみ会館(約5km)

参加費

100円(中学生以下は無料) 当日参加可

問い合わせ先

長崎街道歩こう会実行委員会 (☎43 - 1111)

お知らせ

イースター 外国の文化を体験してみよう!

イースターは「復活祭」とも言われ、外国では、クリスマスのように、家族でごちそうを食べ、子どもの遊びなどをしてお祝いします。お子さんと一緒に外国の文化を体験してみませんか。

とき

3月20日(火)午前10時～

ところ

こどもの城

内容 / イースターエッグ

(卵に絵を描く)・エッグ

ハント(卵探し)など

対象 / 幼稚園児以上

定員 / 20人 材料費 / 500円

申し込み先

いさはや国際交流センター

(☎080 - 5217 - 0049)



お知らせ

宮部真知子銅版画展Ⅱ ～野の花～

銅版画家・宮部真知子さん(長崎県出身、長崎市在住)の、野に咲く草花をモチーフにしたメゾチント技法による銅版画15点余りの作品を展示します(入場無料)。

とき

2月29日(水)～4月1日(日)

午前10時～午後8時(金～日曜日は午後10時まで、月曜日は休館)

ところ / コスモス花宇宙館

問い合わせ先

コスモス花宇宙館 (☎23 - 9003)

お知らせ

堀江恵美子個展 ～SCENE 原点に向かう心の旅～

画家・堀江恵美子さん(長崎県出身、佐世保市在住)の、具象人物画クロッキー作品や心象風景描写の抽象画など20点余りの作品を展示します(入場無料)。

とき

3月8日(木)～4月1日(日)

午前10時～午後8時(金～日曜日は午後10時まで、月曜日は休館)

ところ / コスモス花宇宙館

問い合わせ先

コスモス花宇宙館 (☎23 - 9003)

3月のイベントカレンダー (諫早文化会館・市体育施設・県立総合運動公園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	ザ・フライングエレファンツ Live in 諫早	諫早文化会館	午後6時30分 ～8時30分	一般2,000円、 高校生以下 1,000円	諫早文化会館芸術鑑賞会 (☎25-1500)
3	土	市民バスケットボール大会(中学生)(～4日)	多良見体育センター、 とどろき体育館	午前9時～午後5時	無料	市バスケットボール協会 (☎090-1513-3188)
		平成23年度長崎県書道協会 心の鏡選抜書展(～4日)	諫早文化会館	3日:午前9時～午後5時 4日:午前9時～午後4時	無料	立野さん (☎22-5093)
4	日	第39回市青少年防犯柔道大会	小野体育館	午前9時～午後5時	無料	市柔道協会 (☎26-5863)
		天皇賜杯第67回全日本軟式野球 大会市予選	市営野球場	午前9時～午後5時	無料	市軟式野球連盟 (☎090-7398-2677)
		高松宮賜杯第56回全日本軟式野 球大会市予選	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)
10	土	平成23年度吉井カップ軟式野球 大会(学童)(～11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)
11	日	天皇賜杯第67回全日本軟式野 球大会市予選	市営野球場	午前9時～午後5時	無料	市軟式野球連盟 (☎090-7398-2677)
		高松宮賜杯第56回全日本軟式野 球大会市予選	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50回市長杯争奪卓球大会	小野体育館	午前9時～	無料	市卓球協会 (☎26-1017)
		平成23年度宮崎旗バレーボール 大会	市体育館、飯盛体育館	午前9時～午後6時	無料	市バレーボール協会 (☎090-3016-2236)
		第52回実業団男子選手権大会・ 第29回西日本壮年大会(ソフト ボール競技)	小野島グラウンド	午前9時～午後3時	無料	市ソフトボール協会 (☎090-2853-3789)
		長崎日本大学高等学校第29回吹 奏楽部定期演奏会	諫早文化会館	午後2時～4時30分	無料	長崎日本大学高等学校 (☎26-0061)
		市中学校陸上競技新人大大会	県立総合運動公園	午前9時～	無料	長崎陸上競技協会 (☎21-1921)
		「県立総合運動公園被災地支援チャリ ティーイベント」～がんばろう東日本 届け NAGASAKIの思い～	県立総合運動公園	午前10時～午後4時	無料	県公園緑地協会 (☎22-0129)
17	土	平成23年度市中学校春季野球大 会(～18日)	市営野球場、高来総合運動公園(17日 のみ)、飯盛グラウンド(17日のみ)	午前9時～午後5時	無料	市中学校スポーツ連絡協議会 (☎090-1923-7613)
		明治大学マンドリン倶楽部チャ リティーコンサート	諫早文化会館	午後6時30分 ～9時30分	2,000円	明治大学校友会諫早地域支部 光石さん(☎22-3214)
		ドリーム杯県央小中学生大会	県立総合運動公園	午前8時～	無料	市ソフトテニス連盟(ドリームス スポーツ)(☎23-5154)
18	日	第50回県実業団兼クラブ対抗パ ドミントン大会	市体育館(女子)、小野 体育館(男子)	午前9時～午後6時	無料	市パドミントン協会 (☎090-3016-2236)
		第33回クラブ選手権大会	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)
		諫早高等学校第13回文化部合同祭 附属中学校第1回文化部合同祭 第36回吹奏楽部定期演奏会 第33回ギターマンドリンコンサート	諫早文化会館	展 示:午前10時30分～午後3時 演奏会:午後1時30分～3時45分	無料	県立諫早高等学校 (☎22-1222)
20	火	第35回市防犯少年剣道大会	市体育館	午前9時～午後5時	無料	市剣道協会 (☎090-7530-8391)
		西陵高等学校第25回吹奏楽部定 期演奏会および美術部展示	諫早文化会館	展 示:午後2時～5時30分 演奏会:午後3時30分～5時30分	無料	県立西陵高等学校 (☎43-4155)
23	金	九州地区高校野球県予選(～24 日)	市営野球場	午前9時～午後5時	無料	県高等学校野球連盟 (☎090-8838-9149)
24	土	市民バスケットボール大会(高 校・一般の部)(～25日)	飯盛体育館、市体育館(24日のみ)、 とどろき体育館(24日のみ)	午前9時～午後5時	無料	市バスケットボール協会 (☎090-9078-6449)
25	日	天皇賜杯第67回全日本軟式野 球大会市予選	市営野球場	午前9時～午後5時	無料	市軟式野球連盟 (☎090-7398-2677)
		第22回県柔道連盟柔道大会	小野体育館	午前9時～	無料	県柔道連盟 (☎095-882-0678)
		諫早商業高等学校第31回吹奏楽 部定期演奏会	諫早文化会館	午後2時～4時	無料	県立諫早商業高等学校 (☎26-1304)
26	月	九州地区高校野球県予選(～28 日)	市営野球場	午前9時～午後5時	無料	県高等学校野球連盟 (☎090-8838-9149)
		第2回九州近県高等学校柔道錬 成大会(～28日)	小野体育館	午前9時～	無料	長崎日本大学高等学校 (☎26-0061)

対象 / 成人 (定員15人)
申込期限 / 3月6日(火)
材料代1,500円

飯盛公民館

☎ 48-0049

おはなし会

とき / 3月24日(土)午前11時~11時30分

ところ / 飯盛図書室(飯盛支所2階)

内容 / おおきくなったね!

対象 / 幼児・小学校低学年

当日参加可。お問い合わせは飯盛図書室(☎48-0518)へ

悠久の5つの城跡めぐりウォーキング10kmコース(史跡探訪・飯盛学さるく)

とき / 3月4日(日)午前9時30分~午後2時30分

ところ / いいもりコミュニティ会館 駐車場集合

内容 / 飯盛の5つの城跡をめぐるウォーキングで飯盛学さるくを楽しむ

対象 / 成人(定員30人)

申込期限 / 2月29日(水)

水筒・タオル持参。昼食代500円。お問い合わせは飯盛支所総務課(☎48-1111)へ

高来公民館

☎ 32-2111

みんなで育てようサクラ・モミジ・ツクシシャクナゲ植樹祭

とき / 3月3日(土)午前9時~午後3時

ところ / 小松尾公園周辺

内容 / 植樹祭イベント

対象 / 子ども(定員20人)

申込期限 / 2月24日(金)

高齢者講座閉校式(高来西公民館合同講座)

とき / 3月9日(金)午前10時~正午

ところ / とどろき体育館

内容 / スポーツレクリエーション

対象 / 高来地区高齢者

申込期限 / 3月7日(水)

当日参加可

女性講座閉校式

とき / 3月16日(金)午後1時30分~3時30分

ところ / 高来西ゆめ会館

内容 / イタリアのお菓子を作ってお茶会

対象 / 女性講座会員

申込期限 / 3月9日(金)

参加費500円程度

キラキラ卵を作ろう

とき / 3月24日(土)午後1時30分~3時30分

ところ / 高来会館

内容 / イースターエッグ作りと絵本の読み聞かせ

対象 / 子ども(定員20人)

申込期限 / 3月19日(月)

参加費500円程度

高来西公民館

☎ 32-3126

お話し会と昔遊び



とき / 3月5日(月)午後3時~5時

ところ / 高来西ゆめ会館

内容 / お話し会と昔遊びを体験しよう

対象 / 小学生

当日参加可

海外料理

とき / 3月16日(金)午前9時~正午

ところ / 高来西ゆめ会館

内容 / イタリア料理

対象 / 女性(女性学級優先)

申込期限 / 3月9日(金)

材料代負担有

健康料理

とき / 3月24日(土)午前9時~正午

ところ / 高来西ゆめ会館

内容 / 季節の食材を使ったヘルシーな料理作り

対象 / 成人

申込期限 / 3月16日(金)

材料代負担有

小長井公民館

☎ 34-2201

おはなし会



とき / 3月10日(土)午前10時~10時30分

ところ / 小長井文化ホール図書室

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

子ども映画教室

とき

3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

演題

「一つの花」, 「いわたくんちのおばあちゃん」, 「まんが日本昔ばなし(だんだらぼっち、ムカデの使い)」

定員100人

問い合わせ先

諫早図書館(☎23-4946)

たらみ図書館文学講演会

「詩に学ぶ言葉のチカラ」

とき

3月3日(土)午後2時~5時

ところ

たらみ図書館海のホール

内容

中原中也記念館館長 中原豊さんが言葉の力、声の力、言葉と音楽などについて講演

入場無料

問い合わせ先

たらみ図書館(☎43-4611)

たらみ図書館ミニコンサート

とき

3月10日(土)

午前11時40分~12時10分

ところ

たらみ図書館海のホール

内容

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまでどなたでも楽しめるミニコンサート

入場無料

問い合わせ先

たらみ図書館(☎43-4611)

たらみ図書館映画上映会

とき

3月23日(金)午後3時~

ところ

たらみ図書館海のホール

演題

「道」(1954年イタリア)

入場無料

問い合わせ先

たらみ図書館(☎43-4611)

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。
託児の対象年齢は、生後6月～就学前です。

西諫早公民館 ☎ 26-1500

笑顔の友達づくりをしま専科

とき / 3月13日(火)午前10時～正午
ところ / 西諫早公民館
内容 / 音楽にあわせて体を動かすゲームやダンス
対象 / 成人
申込期限 / 3月6日(火)

毎日の食事にちょっと変化を!



とき / 3月14日(水)午前10時～正午
ところ / 西諫早公民館
内容 / 桃の節句をイメージした料理を学ぶ
対象 / 成人
申込期限 / 3月2日(金)
参加費600円(材料代・保険料)

小栗公民館 ☎ 22-1533

成人講座



とき / 3月14日(水)午前10時～午後1時
ところ / 小栗ふれあい会館
内容 / 本場韓国のキムチを作ろう! ランチ付き
対象 / 成人・高齢者
申込期限 / 3月6日(火)
エプロン・三角巾・タッパー・タオル持参。材料代負担有

長田公民館 ☎ 23-9024

鎌倉彫り工芸講座

とき / 3月1日(木)・7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)(全5回)午後1時30分～3時30分
ところ / 長田みのり会館
内容 / 伝統の鎌倉彫りを体験しよう
対象 / 成人
申込期限 / 2月24日(金)
彫刻刀持参。材料代1,200円(保険料込み)

フラワーアレンジメント講座



とき / 3月13日(火)午前10時～正午
ところ / 長田みのり会館
内容 / 春の門出に手作りの花飾りを贈ろう
対象 / 女性
申込期限 / 3月7日(水)
材料代1,500円。3月6日以降キャンセル不可

有喜公民館 ☎ 28-3110

地域ぐるみで子育て講演会講座



とき / 3月13日(火)午後7時30分～9時
ところ / 有喜ふれあい会館
内容 / 地域の和で子どもを育てよう
対象 / 成人・親子
当日参加可

料理講座(託児付)

とき / 3月24日(土)午前10時～正午
ところ / 有喜ふれあい会館
内容 / よくばり講座“和菓子と洋菓みに挑戦”
対象 / 成人
申込期限 / 3月14日(水)
エプロン・三角巾持参。材料代負担有

健康ウォーキング講座

とき / 3月25日(日)午前10時～午後3時
ところ / 小野地区(有喜ふれあい会館集合・公用バスで現地へ)
内容 / 春風にさそわれて金比羅参り
対象 / 成人
申込期限 / 3月12日(月)
雨天中止。弁当・水筒・タオルなど持参。保険料負担有

春休みアニメ映画

とき / 3月28日(水)午前9時30分～11時
ところ / 有喜ふれあい会館
内容 / 大型スクリーンで迫力満点
対象 / 子ども(幼児・小学校低学年は保護者同伴)
当日参加可

小野公民館 ☎ 22-0264

小野大学「笑って元気な口演会」

とき / 3月13日(火)午前10時30分～12時30分
ところ / 小野ふれあい会館
内容 / 生きがい嘸と地域のきずな
対象 / 高齢者(成人の参加可)
当日参加可

春のウキウキお菓子作り

とき / 3月20日(火)午前9時30分～11時30分
ところ / 小野ふれあい会館
内容 / 春の季節にあわせたお菓子作り
対象 / 成人
申込期限 / 3月8日(木)

エプロン・三角巾持参。材料代負担有

親子でわくわくパン作り



とき / 3月24日(土)午前9時30分～12時30分
ところ / 小野ふれあい会館
内容 / 親子でキャラクターパンを楽しく作ろう
対象 / 親子(小学生)
申込期限 / 3月8日(木)
エプロン・三角巾持参。材料代負担有

森山公民館 ☎ 36-1116

楽しい園芸教室



とき / 3月22日(木)午後2時～4時
ところ / 森山公民館
内容 / 春花の寄せ植え

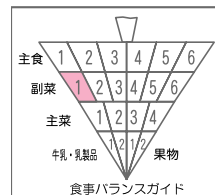
食改さんのカンタンレシピ！

白菜の蒸し煮



栄養とうま味を逃がさないように細かく切らずに煮るのがコツです。

汁を少なくし、ふたをして蒸すように加熱すると甘みがでます。



vol.10

材料(2人分)

ハクサイ……………150g
かつお節……………適量

シヨウガ……………5g
塩……………小さじ1/5

酒……………小さじ1
A 作り方……………各小さじ1

ハクサイは食べやすくざく切り、シヨウガは千切りにする。

厚手のふた付なべに、水分を多少残したハクサイを半量入れ、シヨウガとかつお節を重ねる。さらに残りのハクサイ、シヨウガ、かつお節を重ねてAを回しかけ、ふたをして5分ほど弱火にかける。

全体に火が通ったところで混ぜ、再度ふたをして5分ほど蒸し煮にする。電子レンジで調理する場合は、同様に耐熱容器にハクサイ、シヨウガ、かつお節を重ねラップなどでふたをして、500〜600Wで4〜5分加熱。全体を混ぜてさらに4〜5分加熱してください。

ハクサイの豆知識

ハクサイに含まれるビタミンCやカリウムなどの栄養素は水に溶けやすいので、鍋物や肉・魚とのスープ煮など、汁ごと食べられる料理にするのがおすすめです。特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。



友達を諫早に招待しよう！

観光案内板

「いさはやガイドマップ」

手ぶらで
気ままに
諫早観光♪



案 案内板では、市内の観光スポットを名前と写真で紹介していますが、QRコードを携帯電話で読み取ると、各観光スポットのさらに詳しい情報を知ることができます。



諫早公園に設置してある観光案内板「いさはやガイドマップ」(市全体が一目でわかる地図上に、諫早を代表する観光スポットがずらり！英語・中国語・韓国語での説明もあります)

市内10カ所()に設置されている観光案内板「いさはやガイドマップ」。QRコードが付いてもつと便利になりました。このQRコードを使ってまちあるき散策やドライブなど、皆さんもぜひ諫早の魅力をたくさん見つけてみてくださいね！



まずは、案内板が設置してある場所から各観光施設までの距離と所要時間を表示します。



次に行きたい場所をクリック！



写真と説明文で、まるでガイド本を持ち歩いているみたい！

さらに~

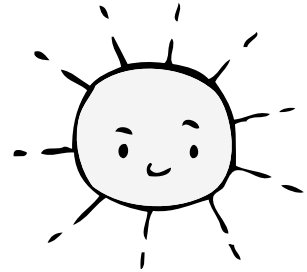


他の観光施設までの距離と所要時間も検索できます。

諫早公園、上山公園、J R 諫早駅正面入口、諫早駅西口ロータリー、諫早文化会館、干拓の里、J R 湯江駅構内、小長井町漁協直売所、小野ふれあい広場、白木峰高原の市内10カ所に設置してあります。

みんなの広場





みんなの広場



♪今月のスタッフ♪



ゆり組さん、集まれ～!

保育所(園)めぐり

vol.11



ふくた保育園

住所 / 福田町372 - 1
定員 / 120人 (☎23 - 0121)



古川 トモ子 園長
子どもたちを通じて、お母さんたちと一緒に考えながら成長していきたいと思っています。

素直で元気な子どもたちから活力をもらっています

今年から、子どもたちが書いた絵や行動からその心を読み取り成長を記録していく、絵でみる心理学を取り入れてみたいと思っています。

休日保育
延長保育
一時預かり

【保育目標】
思いやりのある素直な子ども
【こんなことをやっています】

健康保育

もはだして病気が知らずです!

昭和47年に定員60人で開園し、平成11年、東諫早駅を挟んだ反対側の現在の場所に移転しました。のびのびとした室内と思いつきり走れる運動場、そして緑に包まれた心がほっとする環境で、子どもたちは毎日元気いっぱい。冬でもはだして病気が知らずです!

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、3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 平成25年9月(予定)から諫早市全域のすべての小中学校が完全 になります。

問題 本市は佐賀県の鹿島市、江北町、白石町、太良町と「災害相互 協定」を締結しました。

問題 子どもの急病に対応するため「諫早市 準夜診療センター」を開設しています。

問題 の所有者届出制度が4月からスタートします。

問題 本市にゆかりの深い洋画家で後期印象派の巨匠・野口弥太郎をしのんで「忌」が開催されます。かき

前号の答え 国勢調査 1,407人 8000 黒揚羽 牡蠣 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⑦「チャーガツカ」



A「チングン シューギン トキ。ハナシンバ サセラレテ チャーガツカッタ」(親友の結婚式の時、あいさつをさせられて、はずかしかった。)

B「ソリヤ キツカッタロ パッテン ヨカコト シタ。」(それは大変だったろうけど、いいことをしたね。)



この方言には、いくつもの意味を持たせています。一般的には「面はゆい・照れ臭い」などの意味で使われていましたが、「きまりが悪い」という気持ちも持たせて使われていました。

別の言い方で「シイコソバイカ=尻こそばゆい」などとも言っていました。これも同じ「気はずかしい」という意味を持たせています。

なお、「チング」は、友人などの意味を持たせた韓国語からも聞いていました。

諫早方言の会 神代 克彦





其の二十二



もうすぐ春だから！おひなさまに会いに行こう

3月3日は「ひなまつり」。2月に入ると早速おひなさまを飾っている家もあるかと思いますが、市内のあちこちでもおひなさまが見られるようになりました。その姿を見ると、いくつになってもほんわか和やかな気持ちになり、精巧に作られた装飾品の数々には目を奪われてしまいます。

今月はおひなさまを飾っている主な施設を紹介します。



干拓の里のひなまつり

干拓の里では、入場門から入ってすぐ左にある「庄屋敷」内で、毎年「ひいなまつり」と題して、およそ130体にもおよぶ「ひいなさん」が展示されます。ちなみに「ひいなさん」とはひな人形の古い呼び名で、女の子が健やかに育つように、けがれや災いをはらうものとして諫早でも古くはそう呼んでいたそうです。

さて、今年のテーマは「桃の里に鶴が舞う」。ひな人形を中心に和紙で作られた桃の花や折り鶴で、庄屋敷内に桃の春を演出するそうです。まるで時間が止まったかのような、畳の上に広がる雅な世界をご堪能ください。

また園内の技巧館では、「ひいなさん工作教室」も開催されます。自分だけのひいなさんを作ってみませんか？

【展示期間】2月25日(土)～4月8日(日) (月曜休み)

【工作教室】3月4日(日)・11日(日)・18日(日)・20日(火)午後1時～4時

要入園料(庄屋敷内観覧無料、工作教室参加無料)

【問い合わせ先】干拓の里(小野島町2232 ☎24-6776)



こどもの城のひなまつり

利用者の皆さんに季節を感じてもらおうと飾られたひな人形は、入り口から入ってすぐの受付横に飾られています。

見事な3段の壇飾りには男雛と女雛はもちろん、三人官女も飾られていますが、これらは全て、子どもが大きくなったりして家庭で飾ることがなくなってしまった人形たちだそうです。今では仲良く並ぶ姿がこどもの城に遊びにきた人たちに春の訪れを感じさせてくれます。

【展示期間】～3月4日(日) (月曜休み)

【問い合わせ先】こどもの城 白木峰町827-2 ☎24-8017)



ビッグハート・アエルのひなまつり

毎年、この季節に栄町アーケードを歩くと思わず足を止めて見入ってしまうほどのひな飾り。今年もビッグハート・アエルのショーウィンドーからかわいらしいおひなさまを見ることができます。

【展示期間】～3月6日(火) (日・祝日休み)

【問い合わせ先】ビッグハート・アエル(栄町3-24 ☎35-5140)

一口におひなさまといっても、着ている衣装はもちろん顔の表情もまさに十人十色。今春はぜひ、ぶら～り・おひなさまめぐりなんていかがですか？桃の花が咲く季節ももうすぐですね。