

広報 いさはや

10 October
2013 No.103

ひとが輝く創造都市・諫早



市指定名勝「川下の牛のはなぐり」(飯盛町)

■認知症

- (P 6) 市政ピックス
- (P 8) 秋のお出かけ情報
- (P10) photoギャラリー
- (P12) 暮らしのinformation
- (P18) 保健だより
- (P20) イベント情報
- (P22) レッツゴー公民館
- (P24) みんなの広場
- (P26) まちの出来事TOPICS!



特集 認知症

～認知症になっても住み慣れた地域で
安心して生活できる地域づくりをめざします～

【認知症サポーターの証「オレンジリング」をつけた喜々津東小学校5年生】

理解する

認知症と物忘れは違う

認知症は誰でもなり得る病気で決して他人事ではありません



物忘れ

何を食べたか思い出せない



認知症

食べたこと自体を忘れてしまう

「認知症」とはいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態のことです。

年をとれば誰でも、思い出したことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが「認知症」はこのような「加齢による物忘れ」とは違います。

たとえば、体験してしまったりと自体を忘れてしまったり、物忘れの自覚がなかったりする場合、認知症の可能性がありません。

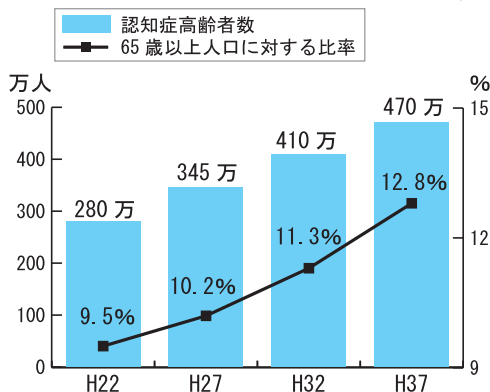
高齢者の10人に1人

認知症は、65歳以上の10人に1人、80歳以上では4人に1人の割合で発症するといわれており、平成27年には全国で345万人になる見込みです。

本市でも介護が必要と認定された人の55割、約3,300人が認知症と診断されています。

高齢化が進むなか、認知症の患者は、今後ますます増えていくことが予想されます。認知症は特別な病気ではなく、全ての人が将来の自分のこととして考えなければならぬ病気なのです。

■認知症高齢者数の将来推計
(厚生労働省H24.8.24 認知症高齢者数より)



認知症の症状

脳の細胞が死ぬ

中核症状

- 記憶障害 ○見当識障害
- 理解・判断力の障害
- 実行力障害・その他

性格・素質 ← → 環境・心理状態

行動・心理症状

- 不安・焦燥 ○うつ状態
- 幻覚 ○妄想 ○徘徊
- 興奮・暴力 ○不潔行為

図 1

思い当たることはありませんか？～早期発見の目安～

日常の暮らしのなかで認知症の始まりではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。個人差もありますが、いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみるのもいいでしょう。



【物忘れがひどい】

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている

【判断・理解力が衰える】

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない

【時間・場所がわからない】

- 約束の日時や場所を間違えるようになった

【人柄が変わる】

- 些細なことでも怒りっぽくなった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 【不安感が強い】
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 【意欲がなくなる】
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

(出典/公益社団法人認知症の人と家族の会)

市が開催する「認知症専門相談」を担当する宮田先生に認知症についてお話を伺いました。

認知症を怖がらないで！

早期診断・早期対応が大切

最近では、物忘れが気になるという段階で医療機関を受診される人も増えてきたものの、本人や周囲の人が何か兆しを感じても「まだ大丈夫」という気持ちから、受診が遅れ、対応に苦慮する状態になって慌てて受診される傾向があります。

認知症には、脳細胞が脱落することによって起こる記憶障害などといった「中核症状」と、性格・環境・人間関係などさまざまな要因が、かからみあって引き起こされる「行動・心理症状」があります(図1)。認知症は、ゆっくり進む病気です。早期診断を受けることで、中核症状に周囲の人が対応でき、行動・心理症状を悪化させることなく、安心した生活を送ることができます。

市が開催する「認知症専門相談」を担当する宮田先生に認知症についてお話を伺いました。

認知症とわかったら

わかっていても今までと本人が変わるわけではないので心地よい生活空間を周りが作っていくといいと思います。家族や地域の人が認知症だと知って適切に対応していくことで本人の生活の質も良くなり、自分らしい生き方ができると思います。

最近では、テレビなどで報道されることも多く世間一般に認知症という病気が浸透し、社会的な関心も高まっています。一方で、身近な問題であるにも関わらず、認知症に対する理解はまだまだ不足しているようです。認知症は大変だというイメージに振り回されないうでほしいです。ちょっと

と徘徊がでたり被害妄想がでたらもうだめではなく、周囲の適切な支援があれば豊かに暮らすことも可能なんです。認知症に対して正しい知識をもつことで困惑や不安が軽減され無理のない支援や介護ができると思います。

私たちにできること

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。認知症になっても住み慣れた地域で治療を受けながら安心して生活できるよう「医療と介護と地域」が連携して見守っていくことが必要です。



諫早市認知症専門嘱託医 宮田史朗 先生

見守る

認知症という病気を理解して自然で優しいサポートを心掛けています

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」のことで。サポーターの役割は特別なことではありません。認知症について正しく理解し偏見をもたず自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようとする努めることもサポーターの活動です。例えば「困っている認知症の人がいたらやさしく声をかけたり、認知症の人の家族にねぎらいの言葉をかける」などです。

認知症サポーターになるには

「サポーター養成講座」を受講しましょう。認知症の人を支援しますという意思を示す目印の「オレンジリング」が渡されます。平成25年8月末現在、本市には3,845人のサポーターがいます。

私たち認知症サポーター

喜々津東小学校5年生が今年1月養成講座を受けサポーターになりました。そのときの感想です。

○私が見つかったことは「ゆっくり」「やさしく」「おたやかに」すること。おこつてはいけません。

○認知症の人は不安な気持ちなどいろいろな気持ちがあるので助けてあげたくまりました。

○認知症のことを何もできない病気だと思っていたけど、うまく表現ができない病気だということがわかりました。

○「ゆっくり・驚かせない・正面から話す」ことが大切。認知症のことを深く知ることができたのでよかったです。

○オレンジリングをありがとう。
○これから認知症の人に優しくします。

○また失敗したのかと、とがめると症状が急速に悪化することを知りました。



サポーターにはオレンジリングの証が渡されます

備える

認知症に備えた新たな取り組みを行っています

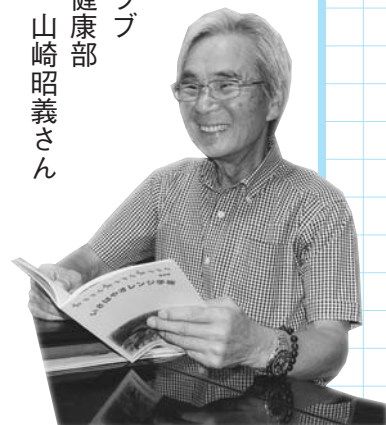
いさはやオレンジ手帳

高齢者の皆さんに幼い頃から現在までの暮らしの状況を記入してもらうものです。医療介護分野の関係団体(者)、地域住民の代表が話しあい作成しました。



オレンジ手帳書き方講習会 (栄田町公民館)

老人クラブ
連合会健康部
副部長 山崎昭義さん



オレンジ手帳書き方講習会に参加してオレンジ手帳の作成メンバーとして携わってきたので、地元の栄田町で講習会を開催してほしいと考えていました。常々、老人会の例会で認知症の心構えについての話をしていたので、講習会に参加者も多く、熱心に取り組んでおられました。認知症になったとき、話のきつかけとしてこの手帳が役に立つのかと必要性を再認識したところです。医師や家族、介護する人の参考になればと思います。私の姉が8歳を過ぎて認知症を発症したことから身近に感じます。自分が物を貸したのに戻ってこないという被害妄想で顔つきが違っただけです。そのときは、否定したらだめ。受け入れると穏やかに戻ります。体験したからこそわかりやすくしてほしいと思います。認知症になっても、医療や介護を受けるときの参考になるのであれば、今から手帳を全て記入したいと思えます。

今後、講習会に参加する人が増えて、みんなで認知症のことを理解し、認知症になっても地域で支えあっていければいいですね。

いさはやオレンジ手帳書き方講習会

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすために元気な頃から、認知症ケアをする際に必要な情報をまとめるための講習会です。認知症に対して、地域住民が理解するための講習会でもあります。

■対象者

65歳以上の市民で10人以上のグループ
(例) 老人会や自治会・婦人会・ふれあいいきいきサロンなどで前記のグループ

■内容／60分程度を2回

実技／覚書・プロフィール・自分史・なじみシートなどの記入

講話／認知症の症状、認知症の人への接し方など

■問い合わせ先／市高齢介護課

認知症専門相談

認知症やその心配がある高齢者、認知症の人の家族、介護保険サービス事業所職員を対象に認知症専門相談日を設けています。

■とき／10月11日(金)午後1時30分～3時(毎月第2金曜日)

■ところ／市役所本館2階2・1会議室

■内容／認知症の人への対応、医療や介護など相談員／認知症専門嘱託医、認知症地域支援推進員、保健師

■その他／要事前予約

※相談日以外でも認知症地域支援推進員が対応しますのでご連絡ください。

■問い合わせ先／市高齢介護課

支援する

認知症の不安、ひとりで抱え込まないでご相談ください

知っていますか？認知症相談窓口

「どこに受診すればいいのかわからない」「家族が認知症かもしれない」「同じ悩みを持つ仲間がほしい」といった相談に応じます。

地域包括支援センター

高齢者の健康・福祉・医療などに関する総合相談窓口です。権利擁護業務にも対応します。住所地を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

圏域	電話番号	担当
中央部	27-0730	諫早小校区・上山小校区・北諫早中校区
北部	25-7030	明峰中校区・真城中校区・西諫早小校区
西部	43-3330	真津山小校区・飯盛地域・多良見地域
南部	35-2887	有喜地区・小栗地区・小野地区・森山地域
東部	32-6556	長田地区・高来地域・小長井地域

高齢者の介護や福祉に関する相談

- 市高齢介護課／認知症専門相談 (☎ 22-1500)
- 多良見支所地域総務課 (☎ 43-1111)
- 森山支所地域総務課 (☎ 36-1111)
- 飯盛支所地域総務課 (☎ 48-1111)
- 高来支所地域総務課 (☎ 32-2111)
- 小長井支所地域総務課 (☎ 34-2111)

諫早医師会 認知症専門医・物忘れ相談医

諫早医師会では物忘れ(認知症)相談医リストを作成し、ホームページに掲載していますのでご利用ください。
(<http://www.nagasaki.med.or.jp/isahaya/>)

認知症の人と家族の会

- 励まし助け合う認知症の本人と家族の組織です。
- 長崎県支部 毎週火・金曜日 午前10時～午後4時 (☎ 095-842-3590)
- 諫早つつじ会 認知症の人と家族のつどい 毎月第2木曜日 午後1時～3時 市民センター (代表) 渡部三津子さん (☎ 26-1763)

もし自分や家族が認知症になったら、周囲にどのような支援をしてほしいか、また自分ならどのような支援ができるのか、認知症サポーター養成講座などを通じて一緒に考えていきましょう！
(市高齢介護課)



がんばらんばニュース



【365 日前記念セレモニー・長崎がんばらんばフェスタ in 諫早】

長崎がんばらんば国体の総合開会式まであと1年となる10月12日(土)に、記念セレモニーとスポーツ体験型イベントを県立総合運動公園陸上競技場で開催します。カウントダウンボードのお披露目や、諫早で開催される各競技の体験コーナー、折り紙、ぬり絵、○×クイズなど楽しい催しが予定されています。皆さんぜひご参加ください。

長崎がんばらんば国体まで
あと387日
長崎がんばらんば大会まで
あと407日
(9月20日現在)

【国体・陸上競技リハーサル大会】

8月23日(金)～25日(日)まで、県立総合運動公園陸上競技場で「第68回九州陸上競技選手権大会兼第98回日本陸上競技選手権大会予選」が開催されました。九州各県を代表するトップアスリートの熱い戦いが繰り広げられ、ボランティアの皆さんにも受付案内・環境美化など大会運営に御協力をいただきました。来年の国体本番も、市民総参加で大会を盛り上げていきましょう！(市国体推進課)



「がんばくん」「らんばちゃん」の活動報告

地域のお祭りに参加して、皆さんと一緒に写真を撮ったり、楽しく触れ合って国体をPRしてきました。

参加者の皆さんに、心からの声援を送ってきました。



▲とどろき名水まつり (7/28)



▲本野地区夏まつり (8/10)



▲長田夏まつり (8/31)



▲いさはやミニ・トライアスロンリレー大会 (9/8)

～寄ってみんさい! 市長さん～

「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。

テーマは特に限定せず、「特産品として作ってみたので味見をして」「清掃などボランティア活動を一緒にやりませんか」「子育てや介護の現場を見てほしい」など、生活に密着した身近なものでも大歓迎です。市長が知らない活動やアイデアなどをお聞かせください。

「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。

■対象者／市内に在住または通勤・通学する人で主な活動場所が市内にある、おおむね5人以上のグループ・団体など

■時間／おおむね1時間程度

■ところ／団体の活動場所(会場は申込者で確保してください。)

■出席者／市長および担当部の職員

(市企画政策課)



▲諫早ペンギンクラブ(森山スポーツ交流館)とのふれあい訪問

東日本大震災市受付義援金

市受付分・9月6日現在

総額 59,461,508 円

募金箱 6,664,381 円

窓口受付分 52,797,127 円

(市福祉総務課)

9月定例市議会が開会中



9月6日に開会した9月定例市議会に、平成25年度一般会計補正予算案など9件の議案を提案しました。

今回の一般会計補正予算案は、園芸ハウス長寿命化支援事業や栄町東西街区市街地再開発支援事業、消防会館整備事業などについて計上しています。補正予算額は、3億4,600万円で、現計予算と合わせると604億1,150万円になります。

(市財政課)

「郷土館展示室」での見学を休止します



郷土館は(仮称)歴史文化館への展示移管の準備のため、展示室での見学を休止します。



■期間

11月1日(金)～平成26年3月31日(月)

○電話による問い合わせ、屋外展示物や庭園の見学はできます。

○郷土資料のご相談は、引き続き郷土館までお寄せください。

■問い合わせ先／市教委文化課 (☎ 22-2542)

諫早市文化講演会を開催します



■と き／11月17日(日)午後3時開演

■ところ／諫早文化会館 大ホール ※入場整理券(無料)が必要です

■内 容

○講演(午後3時10分～)

講師 さだまさしさん(歌手)

演題 「がんばらない あきらめない」

○対談(午後4時40分～)

出演 さだまさしさん、柴田美保子さん(女優)

■申込方法

入場整理券(全席指定)を発行します(諫早市民が対象)ので往復はがき(1人につき1枚2人分まで)でご応募ください。

※電話・ファクス・窓口では受け付けません

■往復はがきの書き方



さだまさしさん



柴田美保子さん

返信	□□□□-□□□□	諫早市文化講演会 入場希望人数 人 (2人まで) あなたの 郵便番号 住所 氏名 *2人申込の場合 は2人分 電話番号(連絡先) (返信裏面)
	あなたの氏名 あなたの住所	

往信	854-8601	諫早市役所 地域振興課 行 (空白) (返信裏面)
----	----------	---------------------------------------

(往信のオモテ)

〒854-8601 諫早市役所地域振興課 行
(往信のウラ)

郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数(2人まで)

(返信のオモテ)

あなたの住所、氏名、郵便番号

(返信のウラ)

抽選結果および入場整理券としての情報を記載しますので何も記入しないでください。

■応募期限／10月18日(金)必着 ※申込多数の場合は抽選

■その他

入場整理券をお持ちの人へ

○未就学児のホールへの入場はお断りします。託児室をご利用ください(要予約)。

○講演会当日は他のイベントも開催していますので、公共交通機関をご利用ください。

■託児申込・問い合わせ先／市地域振興課

秋のお出かけ情報

諫早の秋はイベントが盛りだくさん！

ご家族そろって、お友だちを誘ってお出かけしませんか♪



秋のお月見コンサート

■とき

9月28日(出)

午後6時～9時(予定)

■ところ

中央交流広場

■内容

GOGO201、TOGGO、E.S、キックバックスほか

計5組予定

■問い合わせ先

ピコスタンプ事業協同組合
(☎21・2090)



多良見ふるさと祭り

■とき

10月20日(日)

午前9時30分～午後5時

■ところ

喜々津漁港施設駐車場付近

■内容

子ども会対抗綱引き大会、ペーロン・カヌー乗船体験、もちまぎ、お楽しみ抽選会など

■問い合わせ先

多良見ふるさと祭り実行委員会
(☎43・1111)



森山よらんね祭り

■とき

10月27日(日)

午前10時～午後6時

■ところ

森山ふれあい公園

■内容

郷土芸能披露、郷土出身歌手の歌謡ショー、紅白もちまぎ、大抽選会、花火など

■問い合わせ先

寄樂音祭り実行委員会
(☎36・1111)



いもりよかところまつり

■とき

10月27日(日)

午前10時～午後7時30分

■ところ

いもりコミュニティ会館
および駐車場

■内容

郷土芸能披露、ハイ&ローゲーム、マグロ解体ショー、ビンゴゲーム、フリーマーケット、花火など

■問い合わせ先

いもりよかところまつり実行委員会
(☎49・1111)



森山体育祭

■とき

10月6日(日)午前9時～

※雨天時は中止

■ところ

森山中学校グラウンド

■問い合わせ先

スポーツを楽しむ森山実行委員会 (☎36-1111)

高来地域市民体育祭

■とき

10月13日(日)午前9時～

※雨天時は中止

■ところ

高来総合運動公園

■問い合わせ先

高来地域市民体育祭実行委員会 (☎32-2111)

こながい体育祭

■とき

10月6日(日)午前9時30分～

※雨天時は中止

■ところ

小長井グラウンド

■問い合わせ先

こながい体育祭実行委員会 (☎34-2111)

「ようこそ長崎へ！きれいな街でおもてなし」キャンペーン

県は、毎年10月を「おもてなし強化月間」として取り組んでいます。

今年は新たな取組として、9月28日に県下一斉で「ようこそ長崎へ！きれいな街でおもてなし」キャンペーンが実施されます。本市も取り組みの一つとして、次のとおり「おもてなしキャンペーン」を行います。

皆さんの積極的な参加をお待ちしています！

■とき／9月28日(土)午後4時～

■ところ／中央交流広場

■内容

お月見コンサート会場および周辺の清掃活動

■問い合わせ先／市商工観光課

里山ウォーキング「長崎街道松並木通と平家の落武者里めぐり」

歴史家山口八郎さんと歴史探訪「平家の落人里」名所をめぐる里山景観さるきが開催されます。

■とき／10月6日(日)午前8時30分～ ※小雨決行

■ところ／破籠井バス停集合

■参加費／1,000円(保険料など)

■コース／約5km：わりごい茶屋～長崎街道(松並木街道～馬ノ背道～大渡野番所跡～藩境「硯石」～熊野神社～諫江3番所・2番所～阿蘇宮神社など)～わりごい茶屋「説明版除幕式」

※弁当・水筒などは各自でご準備ください。

■問い合わせ先

NPO法人ふれあいフレンド事務局

(☎090-1872-8301)



コスモス便り

山茶花高原
ピクニックパーク
見ごろ：10月上旬～下旬

コスモススケッチ大会

芸術の秋だ！コスモスをスケッチしよう！

「秋桜画」の作者荒木幸史さんも出席します。

参加者100人(先着)に荒木幸史さんより特別プレゼントがあります。

■とき／10月6日(日)

受付：午前10時(コスモス花宇宙館)

■ところ／白木峰高原一帯

※雨天時は館内

■対象者／小・中学生

※どなたでも参加できます

■参加費／無料

■問い合わせ先

コスモス花宇宙館(☎23-9003)

白木峰高原写真展

■作品条件

白木峰高原をテーマにした写真作品。

A4サイズ以上。1人5点まで

■申込期限

11月10日(日)

■参加費／無料

※作品は、コスモス花宇宙館の回廊

アートギャラリーに展示します。

(11月26日(火)～12月15日(日))

■問い合わせ先／コスモス花宇宙館(☎23-9003)

※天候により、見ごろは前後する場合があります。

白木峰高原
見ごろ：9月下旬～10月下旬

子どもたちのコスモス園
(小野小学校6年生)
見ごろ：10月中旬～下旬

高来町深海地区の干陸地フラワーゾーンのコスモスは、天候不良などで生育が悪いため種のみまき直し(3回目)を行っています。十分な成長が見込まれないので、今年のコスモスマつりは中止します。(NPO法人 拓生会)

■問い合わせ先

諫早観光物産コンベンション協会(☎22-8325)



8/21

心をひとつに「がんばれ！V・ファーレン長崎！」

8月21日、V・ファーレン長崎ホームゲーム「県民応援DAY」に、観客6,863人が来場。試合前にはFUNKISTのライブなど、さまざまなイベントが行われ、キッズスクール、いちご保育園、ともしび保育園のみなさんと県内のゆるキャラたちが一緒に「がんばらんば体操」を披露し会場を盛り上げました。県民の応援に応じてV・ファーレン長崎は横浜FCに2-0で勝利。会場は歓喜と熱狂に包まれました。

つきはあなたが写るかも?!



photo ギャラリー

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!

市ホームページではカラーでご覧いただけます [諫早市](#) [検索](#)



8/25

3年に一度の「本浮立」奉納踊りを披露

8月25日、「田結浮立」が五穀豊穡を願って奉納されました。今年は3年に一度の「本浮立」の年でしたが、雨のため飯盛西小学校体育館のみでの開催となりました。垣踊りや掛打ち、蛇踊りなどが披露され「もってこーい」の声が掛かると口から煙を吐きながら再び蛇が登場し、観客から大きな拍手が送られました。



8/24

ソーラン節に「もってこーい！」

8月24日、干拓の里で「2013夏まつり in 小野」が開催されました。バンド演奏や郷土芸能などが繰り広げられたステージでは、小野小学校3・4年生のみなさんがソーラン節を披露。迫力ある演舞に会場からは「もってこーい！」の声があがり、子どもたちはアンコールに応じていました。



9/5

市長のふれあい訪問

9月5日、西諫早小学校体育館で、山川町老人クラブ清友会の皆さんと懇談しました。清友会では、西諫早小学校の児童との世代間交流事業などさまざまな事業が行われています。この日は活動報告や舞踊教室の様子が披露されました。子どもたちの血躍りに笑顔がこぼれる一日でした。



8/4

市民大清掃 お疲れさま

8月4日、「市民大清掃」に馬渡町第一自治会からは、200人が参加しました。雨の中、宮本市長が激励に来られ、感謝の言葉を述べられました。その後、市長と談笑し、ふれあいました。今後も、自治会では来年の国体に向けて「美しい街づくり委員会」を中心に清掃活動を続けます。(市民投稿)



8/9

平和のために私たちができること

8月9日、健康福祉センターで「平和のつどい」が開催されました。被爆体験講話をはじめ、市内小中学生の平和学習発表、高校生1万人署名活動実行委員会の活動発表などが行われ、子どもたちは戦争や原爆の恐ろしさや悲しみを知り、恒久平和を祈りました。



8/18

五穀豊穡を祈願して奉納踊り

8月18日、御手水観音で、長田西区5町の古来からの伝統行事「御手水観音大祭」が行われました。五穀豊穡を祈願するもので、今年は西里町の住民が太鼓や笛、かねの音に合わせて見事な浮立を披露し、観客から大きな拍手が送られていました。



8/15

ラムネ早く飲めるかな？

8月15日、有喜・UKビーチで「2013 いさはや港まつり in うき」が開催されました。ラムネの早飲み、カヌーの試乗、魚のつかみ取りなど会場はイベントが盛りだくさん。お盆とあって県外からの帰省客もたくさん来場し、毎年恒例となった有喜ならではの盆を楽しんでいました。



8/10

みんなが主役 大草夏祭り

8月10日、大草小学校運動場で「大草夏祭り」が開催されました。大草小学校3年生以上の児童みんなで取り組んだ「大草太鼓」を皮切りに、琴海中学校音楽部の演奏、ラムネやビールの早飲み大会、多良見ヨサコイなど、地域みんなで暑さを忘れて盛り上がりました。



お知らせ

「いさはやエコフェスタ」を開催します

水と環境を考える市民のつどい、「いさはやエコフェスタ」を開催します。水と環境について考え・学び、環境にやさしい暮らしを始めましょう。

ご家族での参加をお待ちしています。

■とき／10月20日(日)

午後1時～4時

■ところ

いさはやアエル中央商店街

■イベント内容

○市民エコライフコーナー

環境問題に取り組む市民グループ、事業所などによる展示・実演

○環境クイズラリー

市民エコライフコーナーのブースを回るクイズラリー

○いさはやエコキッズ探検隊

地元小・中学校の子どもたちが、今取り組んでいるエコ活動やエコアイデアをステージで紹介

○ステージアトラクション

エコリサイクルおもちゃづくり、大型紙芝居など

○下水処理場（諫早中央浄化センター）見学ツアー
各家庭や事業所から排出される汚水を、きれいに川に放流している下水処理場のしくみを実際に見学してもらいます

事前の申し込みは市環境政策課までお願いします。
対象
小学校3年生以上、ただし小学生については保護者同伴

○緑のカーテンコンテスト審査、投票

■問い合わせ先

市環境政策課

バスをご利用ください

バスは高齢者や子どもたちの移動手段として、なくてはならないものです。

しかし、自家用車の普及や少子化などの影響で利用者は年々減少し、ほとんどの路線が赤字路線となっています。市でも支援を行っています

が、路線維持のためには、ますます多くの人に利用していただくのが第一です。

バスの積極的な利用は、渋滞の緩和やCO2の削減にもつながります。

みんなで公共交通機関を利用しましょう。

■問い合わせ先

市生活安全交通課

土地・家屋の現況調査にご協力をお願いします

固定資産税の対象となる土地、家屋の現況確認調査を随時行っています。

調査では、「固定資産評価補助員証」を携帯した担当職員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

また、平成25年1月2日以降に建物を建築または解家した人、または土地の現況を変更した人は、市資産税課へお知らせください。

※電話可

■問い合わせ先

市資産税課

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿を縦覧できます

9月1日現在で、新しく調整した海区漁業調整委員会委員選挙人名簿を縦覧できます。

■とき

10月20日(日)～11月3日(日)

午前8時30分～午後5時

■ところ

市選挙管理委員会事務局
(市役所本館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

平成26年度就学時健康診断を行います

10月1日(火)から25日(金)までの間に、市内の指定された小学校などにおいて、来年度小学校に入学する子どもたちの健康診断を行います。

詳しい日程については、9月初旬に各家庭に案内を送付しています。受診会場の変更希望やお尋ねなどがあればご連絡ください。

■問い合わせ先

市教委学校教育課

「里親出前講座」を開催します

長崎ごども・女性・障害者支援センターでは、様々な事情で親と暮らせない子どもを家庭に受け入れて育てる里親制度のことを広く知っていただくために、里親制度の説明会および相談会を開催します。

■とき／10月4日(金)

午後7時～8時

■ところ／市民センター

■参加費／無料

■申し込み／不要

長崎ごども・女性・障害者支援センター
(☎095・844・6166)

■問い合わせ先
長崎ごども・女性・障害者支援センター
(☎095・844・6166)

働く人のトラブル解決!

県労働委員会では、働く人と会社との紛争解決のためのあっせんを行っています。

10月は「個別労働関係紛争処理制度に係る周知月間」として、県労働相談情報センターと連携して、休日相談を行います。当日は、労働相談のほか、あっせん制度の説明もいたしますのでお気軽にお越しください(電話相談可)。

■とき

10月5日(出)、6日(日)、19日(出)、20日(日)

※受付時間／午前9時30分～午後4時30分

■ところ

長崎労働相談情報センター(長崎市桜町9・6 長崎県勤労福祉会館1階)

電話相談・フリーダイヤル(☎0120・783・258 携帯電話可)

※相談・あっせんともに無料

■問い合わせ先

長崎県労働委員会事務局(☎095・822・2308)

定期相談

10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）
 お車でお越しの際は、市役所駐車場をご利用ください。

▶法律相談

7日(月)
 午後1時～4時（事前予約制）
 31日(木) 午前10時～午後3時
 ※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

31日(木) 午前10時～午後3時

▶登記相談

31日(木) 午前10時～午後3時

▶不動産相談

31日(木) 午前10時～午後3時

▶交通事故相談

31日(木) 午前10時～午後3時

▶人権相談

3日(木)、10日(木)、31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(休)午前 9時～午後1時
 飯盛支所相談室 3日(休)午前 10時～午後3時
 高来支所小会議室 3日(休)午前 9時～午後1時
 小長井支所相談室 10日(休)午前 9時～午後1時

▶行政相談

4日(金)、11日(金)、18日(金)、31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 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 11日(金)午前 10時～午後1時
 高来支所相談室 18日(金)午前 10時～午後1時
 小長井支所相談室 11日(金)午前 10時～午後1時

▶消費生活相談・一般相談

毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）
 午前8時30分～午後5時
 ところ／市消費生活センター、各支所地域総務課
 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

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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

▶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（☎24-3737）

▶諫早公証役場無料・土曜相談所開設

毎月第2土曜日
 午前10時～午後4時
 内容／平日に公証役場に来ることができない方々のご相談に応じます。
 ところ／高城町5-10 諫早商工会館4階
 問い／諫早公証役場（☎23-4559）

■お問い合わせ先
 市民相談室
 （☎22-3113）

■主催
 諫早市・長崎行政評価事務所

※受付は午後2時45分まで
 ■ところ／高城会館3階

■とき
 10月31日(休)午前10時～午後3時（正午～午後1時までを除く）

■内容
 相談員による総合的な無料相談業務を行います。

人権、法律、登記、不動産、交通事故、遺言・契約、消費生活など諸問題の相談や国・県・市などの行政に関する意見や苦情など日常生活での悩み事に対し、弁護士・公証人・司法書士をはじめ各種専門の相談員による総合的な無料相談業務を行います。

「一日なんでも相談」を開催します

■お問い合わせ先
 諫早・大村支部
 （☎46-5263）

■参加料
 無料

■申込・問い合わせ先
 （一社）長崎県労働基準協会

①労働災害防止に功績があった事業場などへの表彰
 ②特別講演「ギター和尚のお元氣説法」（上天草市・向陽寺住職 渡辺紀生さん）

■内容
 諫早文化会館大ホール

10月23日(水)午後1時～4時

「長崎県産業安全衛生大会」を開催します

■お問い合わせ先
 長崎県長崎労働相談情報センター（長崎市桜町9番6号）
 長崎県勤労福祉会館内 ☎0120-783-258
 または ☎095-821-1457

■お問い合わせ先
 長崎県長崎労働相談情報センター（長崎市小川町）

■とき／9月29日(日)
 午前11時～午後4時まで受付

■ところ／小栗ふれあい会館

■内容
 賃金、退職金、労働時間、解雇、労働条件の切り下げ、事業主と従業員のトラブルなど、職場での各種労働問題について、働く人と事業主の両者から相談にも応じます。相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

「巡回労働相談」を開催します

「全国一斉司法書士法律相談」を開催します

■お問い合わせ先
 長崎県司法書士会諫早支部（牟田事務所 ☎090-3323-8638）

■相談員
 司法書士

※相談は無料

■内容
 相続問題および土地、建物、の名称換えなどの登記手続き、会社・組合法人などの登記手続き、借金返済や貸借関係における諸手続きなど

■とき／10月5日(土)
 午前10時～午後3時

■ところ
 中央公民館3階第2講座室、西諫早公民館3階第2会議室

「全国一斉司法書士法律相談」を開催します

■お問い合わせ先
 諫早公証役場
 （☎23-4559）

■公証制度
 公証制度は、遺言や大切な契約書などについて、公証人が公文書である公正証書を作成することによって、トラブルの防止を図り、安心して財産の承継や経済活動を行えるようになる制度です。

■公証週間
 10月1日(火)～7日(月)

■内容
 遺言を残したり、大切な契約をしたり、老後の安心のため任意後見契約をするときは、公証制度の利用をお勧めします。

遺言や大切な契約は「公証役場」へお気軽にご相談ください

遺言や大切な契約は「公証役場」へお気軽にご相談ください

遺言や大切な契約は「公証役場」へお気軽にご相談ください

遺言や大切な契約は「公証役場」へお気軽にご相談ください

大規模な土地取引には届出が必要

土地の日 10月1日
土地月間 10月

国土利用計画法の届出制度では、乱開発や無秩序な土地利用を防止するために、一定面積以上の大規模な土地の取引をしたときは、市を経由して県にその利用目的などを届け出ることとしています。

一定面積とは次の要件のとおりで、土地の取引を行った際は、契約してから2週間以内に届出が必要になります。

- 面積要件
- 市街化区域
- 2,000平方メートル以上
- 市街化区域を除く都市計画区域
- 5,000平方メートル以上
- 都市計画区域以外の区域
- 10,000平方メートル以上

10月11日(金)～20日(日)は「全国地域安全運動」

空き巣自転車盗難など、日常生活の安全を脅かす犯罪を防ぐためには、地域ぐるみで犯罪防止に取り組む「地域安全運動」が重要です。

自分たちの地域の安全を守るため、犯罪に強いまちづく

りに取り組みましょう。

運動の重点

- 子ども女性の犯罪被害防止
- 振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害防止
- 侵入盗などの施設関連防犯の被害防止

※運動期間中、「暴排・地域安全コンサート」を開催します。

- とき
- 10月12日(土)午後1時30分
- ところ
- 本町ポケットパーク

■内容
市内保育園・中学生による音楽演奏など

10月1日は「住宅・土地統計調査の日」

10月1日現在で、住宅・土地基本調査が行われます。

この調査は、総務省が行う統計調査で、国民の住居形態や土地の保有状況などを調査し、住生活関連諸施策の基礎資料を得ることを目的としています。

調査対象は全国から一定の方法で選ばれ、諫早市では約2,900世帯が対象となる予定です。

9月下旬に調査員が調査世帯を訪問し、調査票の記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先

住宅・土地基本調査コールセンター (☎0570・08・5656)
(IP電話・PHSの場合 ☎03・6800・2013)
市地域振興課

「法の日」週間について

10月1日は、「法の日」です。「法の日」は、「国をあげて法の尊重、基本的人権の擁護、社会秩序の確立の精神を高めるための日」として定められました。

法を身近に感じていただくために、裁判所、法務省、検察庁および弁護士会では、10月1日からの一週間を「法の日」週間とし、毎年、全国各地で各種の行事を実施しています。裁判所では、全国各地で法や裁判手続きに関する説明会や見学会などの催しを行う予定です。

問い合わせ先

各地の催しは裁判所ウェブサイトで紹介しています。
(<http://www.courts.go.jp/>)

インターネットで年金の記録が確認できます

インターネットの「ねんきんネット」サービスを利用すると、年金加入者や受給者の人は、いつでもご自身のパソコンで、加入記録を確認することができます。

ご利用の際には、あらかじめ日本年金機構のホームページから利用者番号・パスワード発行の申し込みが必要です。

確認できること

- ・公的年金制度(国民年金・厚生年金保険・船員保険)の加入記録
- ・国民年金保険料の納付状況
- ・厚生年金保険に加入していた時の会社名・標準報酬月額・標準賞与額など

※詳しくはパソコンから「ねんきんネット」で検索してください。

問い合わせ先

諫早年金事務所
(☎25・1663)

「お口の連携協議会講演会」を開催します

高齢者の増加に伴い、認知症介護の難しさを感じている人も多いのではないしょう

か?

今回はその現状と対策について講演会を企画しましたので、多数のご参加をお待ちしています。参加費は無料です。

とき 10月6日(日)

午前10時～12時30分

ところ

たらみ図書館海のホール

演題

「おいしく食べて飲み込んでく認知症の視点から」

講師

東京都健康長寿医療センター 研究所専門副部長 平野浩彦 先生

主催

長崎県歯科医師会
諫早市歯科医師会

問い合わせ先

諫早市歯科医師会
(☎24・3576)

10月22日(火)こどもの城は臨時休館日です

こどもの城に新たな遊具を設置するため、10月22日(火)を臨時休館日とします。

利用者には、ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先

こどもの城
(☎24・8007)



募集

市営住宅入居者

■募集戸数

募集案内書でお知らせします。

■募集案内書の配付

10月15日(火)～

■応募期間

10月23日(水)～25日(金)

午前8時30分～午後5時

■応募資格

次の全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なら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

応募締め切り後、公開抽選で決定します。

■申込・問い合わせ先

市建築住宅課

ボランティアを奨励します

地道に活動されている方を

ご推薦ください

■対象者

市内に住む高齢者、障害児(者)、児童などを対象としてボランティア活動を行っている市民(個人および団体)です。

■対象となる活動

地域福祉の増進に資するボランティア活動で、次の5項目すべてに該当する活動です。

①自由な意思に基づき実践されている。

②金銭や名誉の対価を求めない。

③営利、宗教、政治活動のいずれにも結びつかない。

④その活動は3年以上の実績があり、継続して行われている。

⑤過去に本事業の適用(本奨励賞の交付)を受けていないこと。

■募集期限

11月22日(金)

■推薦書の設置場所

市福祉総務課、各支所地域総務課および市ボランティアセンター(市社会福祉協

議会内)に備え付けています。

■応募方法

推薦書を市福祉総務課または各支所地域総務課まで提出してください。

■奨励の内容

表彰状と副賞として1奨励者あたり団体10万円以内、個人5万円以内の奨励金を交付します。

■申込・問い合わせ先

市福祉総務課

こどもの城ボランティア研修

こどもの城で活動していただく市民ボランティアの皆さんに、ボランティア活動に関する見識を高めてもらうための研修です。

■対象者

市内在住で、こどもの城でボランティア活動をしようと考えている人、またはすでに活動をしている人(各20人)が対象です。

■ところ/こどもの城

周辺自然環境研修

こどもの城周辺の自然環境

について、フィールドを回りながら理解を深めるための研修です。今回は、秋の草花が中心です。

■とき
9月28日(土)午後1時～4時

■講師

宮崎正隆さん
(諫早自然保護協会理事)

■申込期限/9月26日(木)

■カウンセリング研修

体験型プログラムの背景にあるカウンセリングについて深める研修です。

■とき

10月13日(日)～14日(月)

※13日は、午後1時～9時

14日は、午前9時～午後4時

■講師

松木正さん・立野美香さん
(マザー・アース・エデュケーション)

■申込期限/10月9日(水)

■申込・問い合わせ先

こどもの城(☎24・8017)

JICA青年海外協力隊・

シニア海外ボランティア

■募集期間

10月1日(火)～11月5日(火)

■応募資格

・日本国籍を持つ人
・青年海外協力隊
満20歳～満39歳

・シニア海外ボランティア
満40歳～満69歳

※この募集期間に合わせ、事業概要ならびに「体験談&

説明会」を開催します。

○とき

10月12日(土)午後2時～

○ところ

長崎県交通会館3階「えきまえ」いきいきひろば(JR長崎駅から徒歩1分)

■申込・問い合わせ先

JICAデスク長崎(☎095・8233・3931)

「県央リサイクルの集い」フリーマーケット出店者

■とき/11月3日(日)

■ところ

県央不燃物再生センター(小豆崎町89・4)

■対象

県央地域(諫早市・雲仙市)内の住民

■出店料/無料

■出店数/30店程度

■出店面積/2坪×2・5坪

■申込期限/10月18日(金)

■申込方法

住所・氏名・年齢・電話番号・出店品目を記入し、メールまたはファクスでお申し込みください(Jiyouka@nagasaki-renokumiai.jp

023・3673)。

■申込・問い合わせ先

県央地域広域市町村圏組合事務局(☎23・3600)

**女性力とミラクルPOPで
集客力UP！セミナーin諫早**

大浦お慶プロジェクト

女性の事業主、起業予定の人、各種イベントや直売場で物販を担当する人など、商品の売り上げを伸ばし、お店を、まちを活性化したいと願っている女性を対象に、女性の感覚を活かしたお金をかけない集客戦略を学ぶ講座を開催します。

この機会にぜひ参加ください。

■とき・内容

- ①10月31日(木) 午後6時30分～9時

講座／売り込まないでも売れるPOPの考え方、思わず手に取るユーモアPOPの書き方など

②11月2日(出)

午前10時30分～正午
講座／女性力で長崎を活性化！会議メンバーに聞く女性力の磨き方と女性の視点を活かした店内ディスプレイやアイデア活用法

○12時10分～午後1時30分

参加者同士の交流をかねた昼食（昼食代は自己負担）

■ところ

①男女共同参画推進センター

「ひと・ひと」（高城会館2階）
②おむら夢ファーム「シユシユ」

■申込期限

10月18日(金)

■対象者

女性の事業主、起業予定の人、従業員、各種イベントや直売場で物販を担当する人など、商品の売り上げを伸ばし、お店を、まちを活性化したいと思う市内の女性（市外の人は要相談）

■定員

30人（①と②の両講座を受講いただける人）

保育サービス有り（1歳～小学校未就学児）

※受講料

無料

※応募多数の場合は抽選

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課

（☎・FAX 24・15800）

（Eメール jinken_danijoo@city.isahasya.nagasaki.jp）

**「土曜の日」バスツアー
現場見学会参加者**

■土曜の日 11月18日

市では普段見る機会が少ない、県内の土木工事現場見学会を行います。

小学生以上から参加できま

すのでお気軽に申し込みください（小学生は保護者同伴）。参加費は無料です（昼食は参加者負担）。

■とき

11月10日(日)午前8時30分～午後5時予定

■集合場所

市役所本館前駐車場（諫早高校側）

■見学場所

市役所発→九州新幹線千綿川橋梁および千綿トンネル（東彼杵町）→出島ワーフ（長崎）→長崎みなと見学会→愛野森山バイパス（雲仙市）→市役所着

■募集人員

40人（市内在住者に限る）

※応募多数の場合は抽選、初参加者優先

■その他

筆記用具持参

■申込方法

往復はがきに参加者全員の住所、氏名、年齢、参加回数、電話番号を明記して、市建設総務課へ

（〒854・8601住所 不要）

■申込期限

10月17日(木)(当日消印有効)

■申込・問い合わせ先

市建設総務課

「ぴんぴん・しゃんしゃん教室」受講者

元気なうちから体や頭の老化を予防することが必要です。これを「介護予防」といいます。

介護予防に取り組んで、健康寿命を延ばしましょう！

■対象者／65歳以上の市民

■教室内容

頭の体操（認知機能の低下）、運動（無理のない体操など）、お口（飲み込み、むせ、義歯の手入れなど）の教室の3回シリーズ

■日程

西諫早公民館
高来ふれあい会館

■とき

①	10月11日(金)	午後1時30分～3時30分	西諫早公民館
②	10月25日(金)		
③	11月8日(金)		
①	10月24日(木)	午後1時30分～3時30分	高来ふれあい会館
②	11月7日(木)		
③	11月21日(木)		

■ところ

※動きやすい服装でご参加ください。

■申込期限

1回目の開催日前日まで

■申込・問い合わせ先

市高齢介護課

パソコン文書基礎講習受講者

高齢者の雇用就業支援の目的で、ワードの基礎講習を実施いたします。

■内容

実務文書などの作成や機能などの操作習得など

■対象者

日本語入力がある程度できる人

■応募資格

全日程出席できる、働く意欲のある55歳以上の人

※受講希望者は、公共職業安定所の求職登録が必要（受講申込時にハローワークカードの掲示必要）。

■定員

20人

■講習期間

10月21日(月)～11月1日(金)

■ところ

いさはやコンピュータ・カレッジ（津久葉町5・119）

■受講料

無料

■申込期限

10月8日(火)まで

■申込・問い合わせ先

諫早市シルバー人材センター（☎24・5183）

子宮がん・乳がん集団検診のお知らせ

早期発見・早期治療のため、がん検診を受診しましょう。

市では、年間を通じて市内医療機関で個別検診も実施しています。年に1回は検診を受けましょう。

■対象者（年齢は平成26年3月末）

- ①子宮がん／20歳以上の偶数年齢の女性
- ②乳がん／30歳以上の女性。ただし、マンモグラフィは40歳以上で、前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

■受診者負担額

- ①子宮がん／（頸部）300円
- ②乳がん
 30～39歳（視触診）200円
 40～49歳（視触診とマンモグラフィ2方向）700円
 50歳以上（視触診とマンモグラフィ1方向）500円

■問い合わせ先／健康福祉センター（☎27-0700）

とき	受付時間	ところ
10月21日(月)	(午前)9時～11時 (午後)1時～3時	飯盛ふれあい会館
10月25日(金)		高来西ゆめ会館
11月1日(金)		森山保健センター
11月8日(金)		小長井文化ホール
11月10日(日)		高来会館
11月11日(月)	(午前)9時～11時	飯盛ふれあい会館
11月11日(月)	(午後)1時～3時	田結公民館（飯盛町）
11月17日(日)		たらみ会館
11月18日(月)	(午前)9時～11時	森山保健センター
11月19日(火)	(午後)1時～3時	小長井文化ホール
11月29日(金)		多目的研修館（多良見町）

集団健診のお知らせ

■健診項目／①特定健康診査、②若年者健康診査、③がん検診など（大腸がん、胃がん、結核・肺がん、肝炎ウイルス検診）

■対象者（年齢は平成26年3月末）

- ①特定健康診査／40歳～74歳の国民健康保険加入者
- ②若年者健康診査／30歳～39歳の国民健康保険加入者
- ③がん検診など
 40歳以上の市民で、職場などで健診の機会がない人

■受診者負担金・その他受診に必要なもの

- ①特定健康診査／無料、国民健康保険証
- ②若年者健康診査／500円、国民健康保険証
- ③がん検診など／大腸200円、胃400円、^{がん検診}喀痰300円、結核・肺100円、肝炎200円

※③は、生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は免除があります。事前にご相談ください

■問い合わせ先／①②市保険年金課（☎22-1500）③健康福祉センター（☎27-0700）

とき	受付時間	ところ
10月9日(水)	午前8時30分 ～11時	宇良分館（高来町）
10月10日(木)		高来西ゆめ会館
10月15日(火)		高来会館（高来支所3階）
10月16日(水)		飯盛ふれあい会館
10月20日(日)		飯盛ふれあい会館
10月22日(火)		たらみ会館
10月23日(水)		たらみ会館
10月24日(木)		高来会館（高来支所3階）

諫早市国民健康保険に加入されている人へ健診のお知らせ

諫早市国民健康保険では、30歳以上の人を対象に、健診を実施しています。健診は、からだが発する危険信号にいち早く気づき、自覚症状のない生活習慣病の芽を摘みとるチャンスです。ぜひ、年に1回は健診を受けましょう。

諫早市国民健康保険が実施する健診の種類

■健診項目／①特定健康診査、②若年者健康診査

- 対象者／①特定健康診査／40歳～74歳（昭和49年3月31日以前の生まれ～75歳の誕生日の前日まで）
 ②若年者健康診査／30歳～39歳（昭和49年4月1日～昭和59年3月31日生まれ）

■受診者負担金／①特定健康診査 無料、②若年者健康診査 500円

■健診内容／問診および診察、身体測定（身長、体重、腹囲、血圧）、血液検査（脂質、肝、腎機能、血糖、貧血）、尿検査、心電図、眼底検査（該当者のみ）

■受診方法／市内の医療機関に、事前に連絡し、保険証を持参の上、受診してください。1年を通じて受診することができます。また、集団健診も実施しています。日程や場所については、市報などでお知らせします。

人間ドックも実施しています

対象者は、諫早市国民健康保険加入者で、40歳～74歳の人です。ただし、同一年度に、特定健診と人間ドックを両方受けることはできません。市保険年金課、各支所地域総務課または各出張所に、保険証を持参の上、申し込みください。受診者負担金は、日帰り10,200円、1泊2日18,600円です。実施医療機関、検査項目などについては、市保険年金課へお問い合わせください。

■問い合わせ先／市保険年金課（☎22-1500）

うつ病当事者サポート教室

うつ病で休職中または復職された人などを対象に、教育プログラムやミーティングなどを通して、うつ病の理解、復職に向けての心身の準備、再休職防止のためのセルフケアについて学ぶ教室です。

■日程／10月8日(火)・15日(火)・22日(火)
11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火)
午後2時～4時

■ところ／大村市高齢者・障害者センター内地域交流室

■参加費／無料 ※事前申込必要

■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)



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

医薬品は、使用することにより人体に作用を及ぼし、効能効果を発揮させるものですが、同時に程度の差こそあれ、何らかのリスクを併せ持つものです。薬剤師などの専門家から適切な情報を受け、使用上の注意を守って正しく使用して下さい。

■問い合わせ先
健康福祉センター
(☎ 27-0700)



10月はピンクリボン月間です

乳がんにかかる人は増加しており、50歳前後の女性に最も多く発生しています。乳がんは、早期に発見できれば完治の可能性が高い病気です。40歳以上の人はマンモグラフィを使った検診を2年に1回受けることをお勧めします。

※ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

■問い合わせ先／健康福祉センター (☎ 27-0700)

子育て相談

保護者が子育ての中で感じている悩みや心配などの相談に、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。相談日の前日までにご予約ください。

■とき／10月28日(月)午前10時～正午

■ところ／市民センター

■申込・問い合わせ先／市こども支援課

平成25年度第2回原爆被爆者健康診断(10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

	とき	ところ
10月16日(水)	午前9時30分～11時 午後1時～2時	高来会館
10月17日(木)	午前9時30分～11時 午後1時～2時	高来西ゆめ会館

■問い合わせ先／長崎県健康事業団 (☎ 43-7131)



精神保健福祉相談

心の健康や児童・生徒の問題行動、ひきこもり、認知症など精神保健に関する相談に精神科医師が応じます。相談は予約制です。必ず事前にご連絡ください。

とき	ところ
10月2日(水)	県央保健所
10月8日(火)	
10月18日(金)	
10月28日(月)	

■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)

インフルエンザの予防接種が始まります

	高齢者 インフルエンザ予防接種	乳幼児・児童 インフルエンザ予防接種
対象年齢 (接種日現在の年齢)	65歳以上 ※または、60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人で1級の身体障害者手帳を有する人。	生後6月～小学6年生
実施期間	10月1日～平成26年2月28日 ※流行シーズン(12月～2月)に間に合うように、早めの接種(12月中旬までに)をお勧めします。	
自己負担金	1,000円/回	1,750円/回
回数	実施期間内に1回	実施期間内に2回
その他	予防接種法に基づく定期の予防接種	任意の予防接種

※体調の良い時にかかりつけの医療機関に予約をして接種してください。高齢者の人は健康保険証など年齢の確認ができるものをご持参ください。乳幼児、児童の場合は母子健康手帳を持参し、記録をしてもらってください。

■問い合わせ先／健康福祉センター (☎ 27-0700)





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	6日(日)	健康福祉センター	お産や母乳	午前9時30分～10時 (実施時間:2時間程度)
		20日(日)	健康福祉センター	栄養、口腔衛生	
※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	1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
		7日(月)	森山保健センター	南部	
		8日(火)	健康福祉センター	北部	
		15日(火)	健康福祉センター	中央	
		18日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)	
		22日(火)	高来会館	東部(長田・高来)	
1歳6カ月児健康診査	1歳8カ月 (一部1歳6～9カ月) ※対象となる人へは、1カ月前に健診票を送付します。	2日(水)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)	午後1時～1時15分
		10日(木)	健康福祉センター	北部	
		17日(木)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	
		23日(水)	森山保健センター	南部	
2歳6カ月児歯科健康診査	平成23年4月生	※歯科医院での個別健康診査を実施しています。対象者には前月に個人通知をします。			
3歳児健康診査	3歳6カ月 (一部3歳6～9カ月) ※対象となる人へは、1カ月前に健診票を送付します。	2日(水)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)	12時45分～午後1時
		4日(金)	健康福祉センター	北部	
		9日(水)	森山保健センター	南部	
		11日(金)	健康福祉センター	中央	
		24日(木)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	

※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。

※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、健診日を指定してご案内しております。



事業名	とき	ところ	内容	その他
市民ウォーキング	5日(土)	健康福祉センター 長田みのり会館 飯盛支所	5～6kmコース	※雨天中止
	12日(土)			
	19日(土)			
ニュースポーツ教室	28日(月)	午前9時30分～11時	めがね橋前芝生広場	ペタンク ※雨天中止
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 飯盛ふれあい会館	※要申込
	毎週金曜日	午後8時～9時30分	高来会館(高来支所2階)	
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	※要申込
	毎週水曜日	午後1時30分～3時	西諫早ふれあい会館	
	第1・第3月曜日	午後1時30分～3時	本野ふれあい会館	

※水筒・タオル持参。ペットとの参加は不可。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)



とき	ところ	問い合わせ先
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)

健康福祉センター(☎27-0700) 多良見支所地域総務課(☎43-1111) 森山保健センター(☎35-2866)
飯盛支所地域総務課(☎48-1111) 高来支所地域総務課(☎32-2111) 小長井支所地域総務課(☎34-2111)

募集

第23回山茶花高原ロードレース大会

秋空の中、山茶花高原周辺コースを県内外のアマチュアランナーが力走します。

- とき／11月17日(日) 午前8時～
- ところ／山茶花高原ピクニックパークおよび周辺
- 参加資格／小学1年生以上で健康な人
※高校生以下は保護者の承諾が必要。
- クラス
小学各学年、中1、中2・3年生、高校生、一般、年代別(30・40・50・60歳以上)
- 参加費／小・中・高校生250円、一般600円
- 申込期限／10月22日(火)
- 申込・問い合わせ先
小長井支所地域総務課内山茶花高原ロードレース大会実行委員会(☎34-2111)

お知らせ

いさはや自然の家フェスティバル

- とき／10月19日(土) 午前10時～午後3時
- ところ／国立諫早青少年自然の家
- 内容／各種クラフト作り、ミニピザ作りなど
- 問い合わせ先
国立諫早青少年自然の家(☎25-9111)

お知らせ

江ノ浦神社奉納ちびっこ相撲大会

- とき／10月20日(日)
- 開会式：午前8時～、競技開始：午前8時30分～
- ところ／江ノ浦神社
- 問い合わせ先／平古場さん(☎090-1973-5114)

お知らせ

ききつ船津ペーロン大会

300年を超える伝統のある競技が繰り広げられます。

- とき／10月6日(日) 午前10時～
- ところ／喜々津船津漁港
- 問い合わせ先
ききつ船津ペーロン保存会中村さん(☎43-0116)

10月の児童館イベント

【高来東児童館・だんご作り】

- とき／10月19日(土) 午後2時～
- ところ／高来東児童館 ■対象／小学生
- 募集人数／20人 ■参加費／100円
- 申込・問い合わせ先／高来東児童館(☎32-5858)

【高来西児童館・焼きそば作り】

- とき／10月26日(土) 午前10時～
- ところ／高来西児童館 ■対象／小学生以上
- 募集人数／15人 ■参加費／100円
- 申込・問い合わせ先／高来西児童館(☎32-5204)

10月の図書館イベント

子ども映画教室

- とき／10月12日(土) 午前10時15分～
- ところ／諫早図書館2階 視聴覚ホール
- 内容／「動物ビデオ図鑑10～水中のゆたかな生命～」
「まんが日本昔ばなし(雷と悪者/安珍清姫)」
- 問い合わせ先／諫早図書館(☎23-4946)

諫早図書館講座

- とき／10月20日(日) 午後1時30分～3時
- ところ／諫早図書館2階 視聴覚ホール
- 内容／子どもたちに憧れと品性と確かな学力を③
- 講師／諫早図書館長 寺田 隆士
- 問い合わせ先／諫早図書館(☎23-4946)

諫早図書館オリエンテーション

- 「図書館のバックヤードをお見せします！」
- とき／10月23日(水)・26日(土) 午前10時30分～正午
- ※両日とも同じ内容です。ご都合のいい日にご参加下さい。
- ところ／諫早図書館2階 集会室
- 講師／図書館員 ■定員／各20人(親子での参加可)
- ※利用者登録を希望される人は住所確認書類(免許証、保険証、公的書類など)をご持参下さい。
- 問い合わせ先／諫早図書館(☎23-4946)

西諫早図書館文学講座「はじめての俳句づくり～俳句の面白さを感じてみませんか?～」

- とき／10月2日(水)・9日(水) 全2回
午後6時30分～8時30分
- ところ／西諫早図書館1階 閲覧室
- 内容／初心者を対象とした「俳句の作り方、楽しみ方」を学ぶ講座
- 対象／成人20人(全2回参加できる人優先)
- 受講料／無料 ■申込期限／10月1日(火)
- 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／10月25日(金) 午後3時～
- ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料
- 内容／「ベン・ハー」(1926年アメリカ140分)
- 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／10月19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 ※入場無料
- 内容／どなたでも楽しめるミニコンサート
- 問い合わせ先／たらみ図書館(☎43-4611)

たらみ図書館講演会

- とき／11月3日(日) 午後2時～ ■定員／200人
- ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料
- 内容／藤川幸之助さん(詩人・児童文学作家)講演会
「支える側が支えられるとき～認知症の母が教えてくれたこと～」
- 問い合わせ先／たらみ図書館(☎43-4611)

お知らせ

10月のコスモス花宇宙館イベント

ワークショップ「ロウ書風の筆文字を書こう」

■とき／大人向け講座 10月5日(出)
親子向け講座 10月12日(出) 午後2時～4時

■講師／本田香泉さん

指で描くパステルアート教室2

■とき／10月20日(日) ※午前と午後の2教室
午前11時～正午、午後2時30分～3時30分

■講師／木場和美さん、岩永奈美さん

色えんぴつ画1日教室

■とき／10月26日(土) 第8回(午前)教室
第9回(午後)教室
11月2日(土) 第10回(午前)教室
第11回(午後)教室

午前11時～午後1時、午後2時30分～4時30分
※各日、午前と午後の2教室。午前の部は「親子専用教室」。
午後の部は、一般、親子、子どもの「混合教室」。

■講師／古川武俊さん

シリーズサイエンスワークショップ「なぜなぜ?不思議発見!～地球のなぜ?に挑戦～」
第8回 つくって遊ぼう「ふわふわだこ」

■とき／10月27日(日) 午前11時、午後2時

本田香泉書展 ～白の音～

■とき／前期：9月15日(日)～10月12日(出)

テーマ「想いを書く」

後期：10月13日(日)～11月4日(月)

テーマ「ふるさとと自然を書く」

パステルアート親子展 ～希望～

■とき／10月18日(金)～11月10日(日)

■開館時間／火曜日～木曜日：午前10時～午後8時
金曜日～日曜日：午前10時～午後10時

■休館日／月曜日 ※祝日の場合は翌平日

■入館料・展示観覧料／無料

※講座、展示の内容など、詳しくはコスモス花宇宙館までお尋ね下さい。

■申込・問い合わせ先／コスモス花宇宙館(☎23-9003)

お知らせ

“V・ファーレン長崎”を応援しよう!

【ホームゲーム開催予定】会場：県立総合運動公園陸上競技場

10月6日(日) 午後4時～	VS ファジアーノ岡山
10月20日(日) 午後1時～	VS FC岐阜
11月3日(日) 午後1時～	VS 栃木FC

★現在の戦績(9月1日現在) 16勝8分8敗(3位/22チーム中)
※上記ゲームでは、諫早市在住の小中高生と保護者をペアで招待する「諫早市民招待事業」を実施しています。詳しくはV・ファーレン長崎のホームページをご覧ください。
■問い合わせ先／市スポーツ振興課(☎22-2543)

第34回
西諫早公民館自主学习グループ発表会

展示発表

■とき／10月19日(土) 午後1時30分～4時
20日(日) 午前9時～午後3時30分

舞台発表

■とき／10月20日(日) 午前9時～午後3時30分
■ところ／西諫早公民館
■問い合わせ先／西諫早公民館(☎26-1500)

募集

「健康スポーツ教室」参加者募集

「健康づくり」の一環として、森山スポーツ交流館「健康スポーツ教室」の参加者を募集します。

■教室内容

教室名	日時	内容	定員
太極拳	毎週火曜日 午後1時30分～3時	太極拳教室と呼吸法	70人
リフレッシュ体操	毎週水曜日 午前10時30分～ 11時30分	軽めの有酸素運動	100人
一般水泳	毎週金曜日 午前10時～ 11時15分	水泳(初級・中級)	各20人
一般水泳	毎週金曜日 午前11時30分～ 12時45分	水泳(上級)	30人
温水浴(男・女)	毎週金曜日 午後1時30分～ 2時20分	軽めの水中運動	40人
エアロビクス	毎週金曜日 午後8時～9時	エアロビクス	100人

■とき／10月～3月(20回コース)
■ところ／森山スポーツ交流館(森山町下井牟田1145)
■受講料／各教室 1人 5,000円
■申込受付／9月25日(水) 午前9時～
※スポーツ安全保険加入希望者は、受付時に別途保険料(1,900円)が必要です。
■申込・問い合わせ先
森山スポーツ交流館(☎35-2888)

お知らせ

第58回
長崎県美術展覧会諫早会場

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインとの7部門での入賞作品(書は一部)および県央地域の入選作品を展示します。

■とき／10月17日(木)～27日(日)
午前9時～午後5時 ※17日は午前10時30分～
■ところ／諫早文化会館
■入場料／一般・大学生 250円(前売り 200円)
70歳以上 200円、高校生 150円、中学生以下無料
■問い合わせ先／市教委文化課(☎22-2542)



申込・問い合わせは、各公民館へ
※応募多数の場合は、抽選有
※託児は、生後6月～就学前

中央公民館 TEL 23-11160

◆おもちゃ病院

とき／10月9日(水)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

◆「家庭料理教室」料理初歩の初歩(託児付)

とき／10月10日(木)午前9時～正午
ところ／中央公民館料理講座室
内容／家庭料理の基礎から学びます 対象／子育て中のお母さん
申込期限／9月30日(月) ※材料代負担有。エプロン・三角巾持参
◆「親子クッキング」～おいしいおやつ作り～
とき／10月14日(月)午前9時～正午
ところ／中央公民館料理講座室
内容／おいしいおやつ作り方を勉強しよう 対象／小学3年生以上と保護者 申込期限／10月7日(月) ※材料代負担有。エプロン・

三角巾持参
◆大学教授が教える「ウォーキングの秘訣」と「ウォーキング実習」
とき／①10月10日(木)(講義)午後1時30分～3時30分 ②10月14日(月)(実習)午前10時～午後4時
ところ／①中央公民館 ②高来町轟溪谷周辺 内容／①「健康ウォーキングの効果と長続きする歩き方の工夫についてのお話」②「講義を聞いて実際のコースを歩いてみよう」対象／成人 申込期限／10月7日(月) ※昼食代・保険料負担有
◆中華料理初歩の初歩
とき／10月16日(水)午前9時～正午
ところ／中央公民館料理講座室
内容／中華料理の基礎を学んで、おいしい中華の実習 申込期限／10月9日(水) ※材料代負担有。エプロン・三角巾持参
◆実地研修「長崎のおもしろ博物館巡り」
とき／10月22日(火)午前9時～午後5時
ところ／長崎市内一円 内容／長崎のちよつと珍しい博物館にご案内します 対象／女性大生受講生 申込期限／10月8日(火) ※昼食代・保険料の負担有

西諫早公民館 TEL 26-15000

◆地図を読む

とき／10月1日(火)午後1時～3時
10月4日(金)午前10時～正午
ところ／西諫早公民館 内容／地図帳や地球儀のほか、パンフレットや掲示板の地図の見方を学び、対象／成人 ※当日受付。1回のみ参加可

◆「源氏物語」光源氏の半生
とき／10月10日(木)・17日(木)・24日(木)

◆やっときやよかった中学校英語

とき／10月7日(月)午後1時～3時
ところ／西諫早公民館 内容／英語が上手に話せないから外国に行けないって本当？基本ができれば大丈夫です 対象／成人 ※当日受付

◆いつまでも若く美しく(託児付)

とき／10月11日(金)午前10時～正午
ところ／西諫早公民館 内容／リンパフェイスマッサージを学ぶ 対象／女性 申込期限／10月2日(水) ※材料代1,500円程度
◆家庭菜園入門
とき／10月12日(土)・26日(土)、11月16日(土)、1月18日(土)、3月8日(土)(全5回) 午前9時～正午
ところ／真崎町内の畑 内容／初心者にもできる簡単な作物の育て方を学ぶ 対象／男性 申込期限／10月2日(水) ※参加費1,700円程度(苗・肥料代・保険料)。立ち鉤や除草作業などの用具を準備できき全日程に参加できる人

◆パッチワークキルトで作る手袋

とき／10月17日(木)・24日(木)(全2回) 午前10時～正午
ところ／西諫早公民館 内容／オシャレで実用的な小物入れ手袋を作る 対象／女性 申込期限／10月7日(月) ※参加費900円程度(材料代)

◆小栗公民館 TEL 22-15333

とき／11月8日(金)・22日(金)(全2回) 午前10時～正午
ところ／小栗ふれあい会館 内容／ヨガ・ベリーダンス・3B体操をミックスしたものです。ぜひお試しあれ 対象／女性 申込期限／10月11日(金) ※運動できる服装。ヨガマットまたはバスタオル、水筒持参。保険料負担有

◆ひょうたんの和紙張り講座

とき／10月26日(土)・27日(日) 午前9時～正午
ところ／みのり会館 内容／ひょうたんに和紙で飾りつけに挑戦 対象／成人 申込期限／10月21日(月)

◆長田公民館 TEL 23-0024

◆本野公民館 TEL 26-0270

◆色彩療法カラーセラピー(託児付)
とき／10月8日(火)午前10時～11時30分
ところ／本野ふれあい会館 内容／色の効果を知ってあなたの生活をリラックス！ 対象／女性 申込期限／9月30日(月) ※材料代負担有
◆初めての水墨画
とき／10月24日(木)・31日(木)(全2回) 午後1時30分～3時30分
ところ／本野ふれあい会館 内容／水墨画の画法を一から学びます 対象／成人 申込期限／10月17日(木) ※習字道具セット、半紙、水入れ持参。材料代負担有

◆有喜公民館 TEL 28-3110

◆コンサート
とき／10月11日(金)午後7時30分～9時
ところ／有喜ふれあい会館 内容／秋のふれあいコンサート 対象／一般 ※当日参加可
◆健康マッサージ
とき／10月17日(木)・24日(木)(全2回) 午後7時30分～9時
ところ／有喜ふれあい会館 内容／リフレッシュマッサージ 対象／成人 申込期限／10月10日(木) ※タオル、飲み物持参。保険料負担有

◆長田公民館 TEL 23-0024

◆ひょうたんの和紙張り講座
とき／10月26日(土)・27日(日) 午前9時～正午
ところ／みのり会館 内容／ひょうたんに和紙で飾りつけに挑戦 対象／成人 申込期限／10月21日(月)

◆長田公民館 TEL 23-0024

◆ひょうたんの和紙張り講座
とき／10月26日(土)・27日(日) 午前9時～正午
ところ／みのり会館 内容／ひょうたんに和紙で飾りつけに挑戦 対象／成人 申込期限／10月21日(月)

◆長田公民館 TEL 23-0024

◆ひょうたんの和紙張り講座
とき／10月26日(土)・27日(日) 午前9時～正午
ところ／みのり会館 内容／ひょうたんに和紙で飾りつけに挑戦 対象／成人 申込期限／10月21日(月)

◆長田公民館 TEL 23-0024

レッツゴー公民館



小野公民館 TEL 22-0264

◆芸術の秋！フラワーアレンジメント

とき／10月11日(金)午前10時～正午
ところ／小野ふれあい会館 内容
季節の草花で、暮らしを彩りま
しょう 対象／成人(定員20人)
申込期限／10月4日(金) ※材料代
900円程度。花バサミまたは
キッチンバサミ持参

◆食欲の秋！旬を味わう料理と常備菜

とき／10月24日(木)午前10時～午後
1時 ところ／小野ふれあい会館
内容／秋の食材を活かしたメ
ニューと、家庭に残りがちな食
材を使って常備菜を作ります 対象
／成人(定員20人) 申込期限／10
月11日(金) ※材料代600円程
度。エプロン・三角巾・手拭タ
オル持参

多良見公民館 TEL 43-0049

◆体の内側からシェイプアップしてみませんか！

とき／10月22日(火)、11月5日(火)・
19日(火)(全3回) 午後7時30分～
9時30分 ところ／たらみ会館
内容／体の内側からシェイプア
ップ、ダイエット、運動不足解消を
めざした健康体操 対象／成人
(定員20人) 申込期限／10月11
日(金) ※往復八ガキで申し込み。
参加費400円(保険料、教材費)
◆明生教室第5回「人権のおはな
し」
とき／10月31日(木)午前10時～正午

ところ／たらみ会館 内容／「あ
なたも大切、私も大切」というテー
マで、感動的なおはなしが聴けま
す 対象／高齢者 ※当日参加可
す

伊木方公民館 TEL 44-1002

◆簡単ハンドメイド講座

とき／10月22日(火)・29日(火)(全2
回) 午前10時～正午 ところ／多
良見多目的研修館 内容／「飾り
羽子板」「固形石けんで作る香り
シヨートケーキ」 対象／成人(定
員20人) 申込期限／10月4日(金)
※材料代800円。ハサミ・定規・
針・糸持参

◆フラワーアレンジメント(秋)(託児付)

とき／11月12日(火)午前10時～正午
ところ／多良見多目的研修館 内
容／季節の花を自分らしく、楽し
く 対象／成人(定員20人) 申込
期限／10月25日(金) ※材料代80
0円。切花用ハサミ持参

森山公民館 TEL 36-1116

◆色鉛筆で風景を描こう(上級編)

とき／10月29日(火)午前10時～午後
3時30分 以後毎週火曜日午後1
時30分～3時30分(全5回) とこ
ろ／森山公民館 内容／色鉛筆で
風景画にチャレンジ！講座初日に
雲仙の風景をデジカメで撮り、
撮った風景を模写します 対象／
成人(定員20人) 申込期限／10月
15日(火) ※色鉛筆(24色)持参。
材料代・保険料・昼食代負担有
◆園芸教室(バラの育て方)
とき／10月31日(木)午後1時30分～

3時30分 ところ／森山公民館
内容／フラワーアドバイザーと樹
医の資格を持った講師が、土作り
から教えます。自宅の庭にバラを
植えてみませんか 対象／成人
(定員15人) 申込期限／10月15
日(火) ※材料代1,800円。軍
手、園芸用ハサミ持参

飯盛公民館 TEL 48-0049

◆楽しいウオーキング講座

とき／10月27日(日)午前9時～午後
2時 ところ／飯盛ふれあい会館
内容／八天岳登山・よかとこまつ
りコラボウオーク(心弾む山登
り！心身のリフレッシュ！) 対
象／成人(定員20人) 申込期限／
10月11日(金) ※参加費50円(よか
とこまつりにおいて昼食)

田結公民館 TEL 49-1111

◆子ども大好き♡「たのしいお弁当作り教室」(託児付)

とき／10月5日(土)午前9時～正午
ところ／飯盛ふれあい会館 内容
／簡単に作れて見た目もかわい
く、子どもが喜ぶ「お弁当作り」
を学びます 対象／女性(定員24
人) 申込期限／9月30日(月) ※
材料代600円。エプロン・三角
巾持参

◆里の自然を満喫「秋の野草散策」

とき／10月10日(木)午前9時～正午
ところ／飯盛町田結地区(田結公
民館集合) 内容／田結の里なら
ではの身近にあふれる秋の野草を
散策します 対象／成人(定員30
人) 申込期限／10月2日(水) ※

動きやすい服装・水筒持参。保険
料負担有
◆職人技を学ぶ「革細工にトラ
イ！」
とき／10月19日(土)午前10時～正午
ところ／田結公民館 内容／職人
技に触れ、質感あふれる本格的な
革細工小物を作ってみましょう
対象／成人(定員20人) 申込期限
／10月8日(火) ※材料代1,50
0円

高来公民館 TEL 32-2111

◆おばあちゃんの漬物講座

とき／10月26日(土)午前10時～正午
ところ／田結公民館 内容／旬の
野菜を使い、漬物の漬け方をおば
あちゃんに教わります 対象／成
人(定員20人) 申込期限／10月15
日(火) ※材料代400円。エプロ
ン・三角巾持参

高来公民館 TEL 32-2111

◆ネイルアート「おしゃれは指先から」(託児付)

とき／10月8日(火)午前10時～正午
ところ／高来会館 内容／子育て
で忙しいお母さんもおしゃれして
みませんか？ 対象／女性(定員
16人) 申込期限／10月1日(火)
※参加費500円。トップコート・
ベンチコート・筆など、自前の道
具があれば持参

◆おいしいお茶の入れ方(託児付)

とき／10月22日(火)午前10時～正午
ところ／高来会館 内容／おし
いお茶の入れ方 対象／女性(定
員20人) 申込期限／10月16日(水)
※材料代負担有
◆自然体験

とき／11月2日(土)午前9時30分～
11時30分 ところ／高来町境川
内容／境川探検 対象／小・中学
生(定員20人) 申込期限／10月28
日(月) ※参加費55円。水筒・タ
オル・網など持参

高来西公民館 TEL 32-3126

◆音楽でリフレッシュ(託児付)

とき／10月
9日(水)午前
10時～11時
30分 ところ
／高来西ゆめ会館 内容／聞い
て歌って楽しいひととき 対象／
子育て中の親子(定員20組程度)
申込期限／10月2日(水)



小長井公民館 TEL 34-2201

◆「シルバード」

とき／10月8日(火)午前10時～11時
30分 ところ／小長井文化ホール
内容／実技「新スポーツを楽しも
う」 対象／65歳以上の高齢者
※当日参加可

◆おはなし会

とき／10月12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・小学生低学年 ※当
日参加可
◆親子で遊ぼう！「手作りおも
ちゃ」(託児付)
とき／10月30日(水)午後1時～3時
ところ／小長井文化ホール 内容
／「手作りおもちゃ」を作り、子
どもと遊ぶ 対象／幼児と保護者
申込期限／10月22日(火)



今月のいい～かお♪

諫早でキラリ頑張っている元気人を紹介します

CLOSE UP!

諫早ケーブルテレビ 報道制作部 荒木 大輔 さん

今年の6月に開催された「第39回日本ケーブルテレビ大賞番組アワード」で、諫早ケーブルテレビが制作した「第1回ちびっこ腕相撲No.1決定戦～C-1GP～」が、見事、応募総数145作品の中から、グランプリ(総務大臣賞)、準グランプリに次ぐ、審査員特別賞を受賞しました。今月は、受賞作品を制作した報道制作部の荒木大輔さんをご紹介します。



荒木さんが諫早ケーブルテレビに入社したのは約4年前。高校卒業後の7年間は東京で、お笑い芸人を目指していましたが、25歳の時に故郷の岡山で就職。そして約1年後、同社の社員募集の記事を見つけ、「やっぱりテレビに携わる仕事がしたい」と、一大決心し諫早へ。「今では、岡山よりも諫早のほうが詳しいです」と笑顔で話してくれました。

作品の内容は、いろいろなスポーツクラブに所属する小学生8人が、腕相撲による異種格闘技で熱戦を繰り広げるといふもの。もちろん会場はお母さんたちの応援で、大盛り上がり。ユーモアたっぷりの映像加工や、地域の特産品の紹介などもさりげなく交えてあり、楽しい番組に仕上がっています。

制作に当たっては、子どもたちがけがをしないことに細心の注意を払い、荒木さんが以前取材した長崎県アームレスリング連盟諫早支部「腕武士」の皆さんが審判員として協力され、けが一つなく、無事に撮影は終了したそうです。

今回の受賞については、「受賞できるとは思っていなかったのですが、素直にうれしいですね。ただ、この賞は、地域の皆さんに取らせていただいた賞だと思います。審査委員にも、「子どもたちが生き生きとした表情で、素直によくしゃべっている」と講評いただきましたし、これまでのスポーツ関係者や子どもたち、保護者の人たちとの取材で築いたネットワークのおかげで、この作品を作ることができました」とお世話になった人たちへの感謝の思いを語られました。

今後の抱負を尋ねると、「防災情報など地域の人の役に立つ、地域の人が欲しいと思っている情報を発信していきたいです。また、地域の人が主役だったり、子どもたちがオリンピック選手並みのヒーローだったり、ケーブルテレビにしかできない地域に根ざしたおもしろい作品をどんどん作っていききたいですね」と目を輝かせながら語られました。

ケーブルテレビにかける思いを楽しそうに話してくれた荒木さん。今後、どのような作品をみせてくれるのか楽しみです。

食改さんのカンタンレシピ♡



簡単きゅうりの冷製スープ

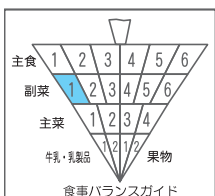


■材料(2人分)

- キュウリ……………2本(200g)
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1(3g)
- 牛乳……………100ml
- ヨーグルト……………大さじ2
- ヨーグルト(仕上げ用)…小さじ2

■作り方

- ①キュウリはすりおろしてボウルなどに入れ、コンソメ(顆粒)を混ぜてよく溶かす。
 - ②①のボウルに牛乳とヨーグルトを加えて混ぜる。
 - ③器に注ぎ、仕上げ用のヨーグルトを上のにせる。
 - ④食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- ※キュウリの青臭さが気になる人はすりおろす前に、皮を縞目に(または全部)むいておくとうい。ただし、皮が入っているほうが、色はきれいです。



保育所(園) ♪ めぐり



(vol.30)

もりやま保育園

定員／120人

住所／森山町慶師野1884-2

(☎35-2760)



藤川 秀昭 園長

今年から食前の言葉として「多くの命と皆さまのおかげにより、このご馳走を恵まれました。深くご恩を喜びありがたくいただきます」と言って、命に感謝します。

私たちの保育園は、諫早市の南部に位置します。周辺は田園地帯で、隣接して図書館、小学校、中学校があり、園庭は公園に囲まれています。恵まれた自然環境の中に、木造平屋づくりの園舎があります。

諫早市立保育所の民間移管で、平成22年4月「もりやま保育園」として開設して4年目になります。また、森山町に唯一の保育園として、地域の子育て拠点としての役割を担っています。

【保育目標】

人との関わりを重視し、自立を促す環境を整え、子どもの主体性を育てます。

【こんなことをやっています】

- 乳児から6歳児までの完全給食
- 田植え・稲刈り
- 伝統の梅干し作り
- 保護者手作りの竹馬を運動会で披露
- 子ども龍踊りで地域行事に参加



QUIZ 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、10月7日(月)着で秘書広報課までどうぞ！当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

- Q①〇〇〇は誰でもなり得る病気です。
Q②長崎がんばらんば国体まで、あと何日？(9月20日現在)
Q③9月28日(土)に中央交流広場で、「秋の〇〇〇コンサート」が開催されます。
Q④山茶花高原ロードレースは、今年で何回目？
Q⑤簡単きゅうりの冷製スープのカロリーは？

※前号の答え

- ①9月7日 ②推進条例 ③9月21日
④廣津雲仙 ⑤139,155人

※応募総数 49通

※ご記入いただいた個人情報は、賞品発送などの目的以外には利用いたしません。

知っとなね？ 諫早弁

(その93) 今月のお題「ガンブイ」



A「オーツ、チョコットッテ ユートニ、ガンブイ チーデクイテ」
(少しでいいと言っているのに、こぼれそうになるくらい注いでくれて)



B「ウン、ソリャ サービス サービス」
(ああ、それはサービス サービス)

「ガンブイ」。いかにもこぼれそうになるくらい、いっぱい酒を注がれた状態を言っています。

「ガンブイ」は、満潮の状態の海の様子を言っていたことから始まっているようです。

「潮が満ちて・・・」と言うよりも「潮がガンブイしている」と言った方が、いかにもいっぱいになっているように思えます。

それが、お酒などを盃に注いだときのいっぱい状態を、おどけて言ったりしていました。

諫早方言の会 神代 克彦



まちの出来事

TOPICS!

私たち、市民記者が
 市内のあっちこっち
 おじゃましました!



海の安全と豊漁を願って

8月11日、江ノ浦漁港で恒例の「江ノ浦子供ペロン大会」が開催。小・中学生の男女混合3チームによるペロン競漕が行われました。太鼓やドラの音に合わせ、子どもたちの大きな掛け声が響き渡っていました。



(市民記者 長尾)



喜々津夏まつり盛大に!

8月23・24日、喜々津駅前広場で「喜々津夏まつり」が開催されました。広場に夜店とステージが設置され、子ども会対抗綱引き大会やサイコロゲーム、ジャンケン大会など多彩なイベントが行われました。気軽に参加できることもあり、大勢の人たちでにぎわいました。また、地元の伝統芸能やマーチング演奏なども披露されました。お祭りムードの中であって、その真剣なまなざしは多くの観客を魅了していました。



(市民記者 宮本)

こながいまつり! ニコニコ動画と一体

8月25日、雨が降りしきる中「第28回こながいまつり」が文化ホールで開催されました。悪天候のため、恒例の「スラ引き選手権」などは出来ませんでした。インターネット動画サイト「ニコニコ動画」がイベント「ニコニコ町会議」と称して参加し、一体となつての開催。県内外から多くの若者たちが来場し、会場は大いに盛り上がりました。



(市民記者 田崎)



市内の特殊詐欺(振り込み詐欺等)の発生状況(平成25年8月末現在)
 発生5件(被害総額:850万円)[情報提供/諫早警察署]
 特殊詐欺撃退の合言葉『㊦落ち着く、㊧むすめ、むすこに確認する、
 ㊨すぐに振り込まない、㊩敏速に届け出る』を覚えましょう!



諫早ケーブルテレビ (3チャンネル)
 ◇3sunひろば
 (月)~(土)の午前10時、午後1時、4時、7時、10時

77.1 FM RAINBOW FM エフエム諫早 (77.1メガヘルツ)
 ◇市役所インフォメーション
 (月)~(金)午前7時23分、午前11時23分、午後5時53分 (土)(日)午前9時54分



携帯 諫早

人口と世帯数

人口: 139,048人(-896)
 男: 65,332人(-519)
 女: 73,716人(-377)
 世帯数: 51,923(+213)

平成25年8月1日現在
 ()内前年同月比

