

いさはや

もくじ

市政トピックス	2～3
秋のおでかけ情報	4～5
photoギャラリー	6～7
くらしのinformation	8～15
健康&子育て情報	16～17
イベント情報	18～19
公民館講座のご案内	20～21
みんなの広場	22～23
まちのいいところ撮り	24

10
No.127

2015年(平成27年)

江ノ浦子供ペーロン大会



社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）が始まります③

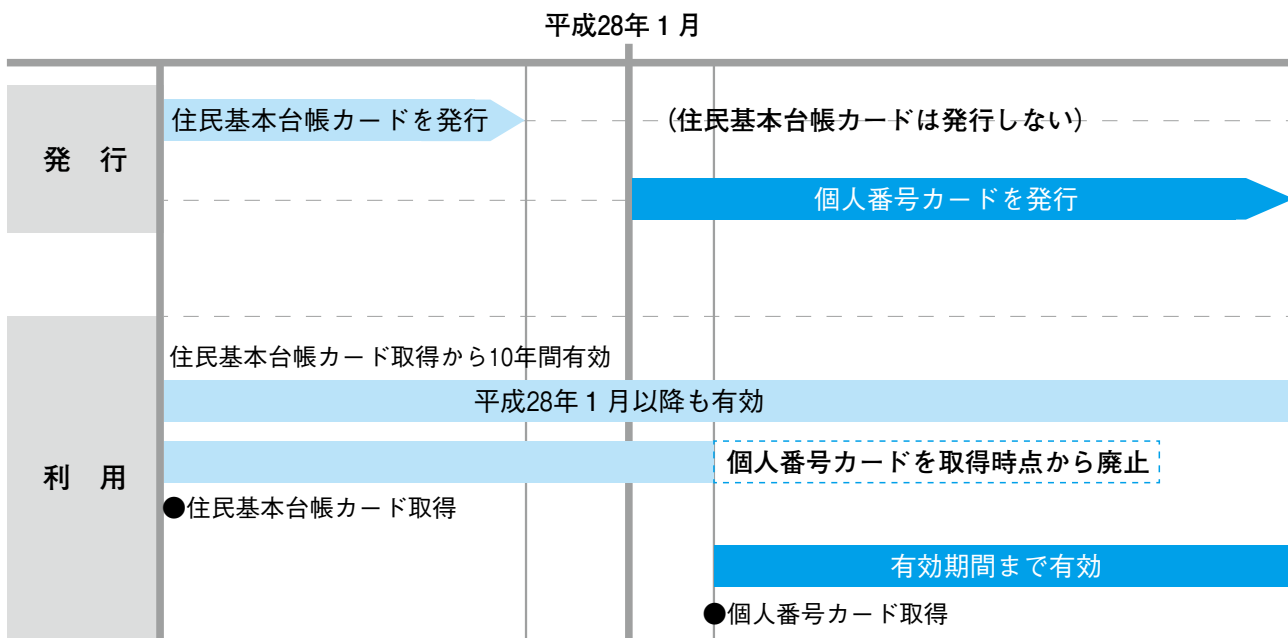
10月5日から、いよいよ社会保障・税番号制度（通称「マイナンバー制度」）がスタートします。今回は「個人番号カード」と「住民基本台帳カード」の発行・利用について紹介します。

（市民窓口課）

個人番号カードと住民基本台帳カードについて

- マイナンバー制度の導入に伴い、現在の住民基本台帳カードとカードを使用した電子証明書（公的個人認証）の発行を、平成27年12月22日(火)午後5時で終了します。
- すでに交付された住民基本台帳カードは、原則として有効期限内（発行日から10年）は引き続き有効です。併せてカードを利用した電子証明書（公的個人認証）も有効期限内（発行日から3年）は引き続き有効です。
- 平成28年1月以降は住民基本台帳カードの発行は行わず、「個人番号カード」の発行へ変わります。現在、住民基本台帳カードをお持ちの人は個人番号カードへ切り替えの際、市町村窓口にて回収となります。

個人番号カードと住民基本台帳カードの発行・利用期間イメージ図



個人番号カードと住民基本台帳カードの比較

カード	個人番号カード	住民基本台帳カード
交付	後日交付（平成28年1月～交付開始）	後日交付（場合によっては即日交付） ※平成27年12月22日(火)で発行終了
手数料	初回発行無料	500円
有効期限	10回目の誕生日まで (未成年者は5回目の誕生日まで)	発行日から10年
電子証明書 (公的個人認証)	標準搭載 ※希望者は失効可能 有効期間：5回目の誕生日まで 発行手数料：初回発行無料	希望者のみ搭載 有効期間：発行日から3年 発行手数料：500円

個人番号カードも顔写真付き身分証明書として利用できます。



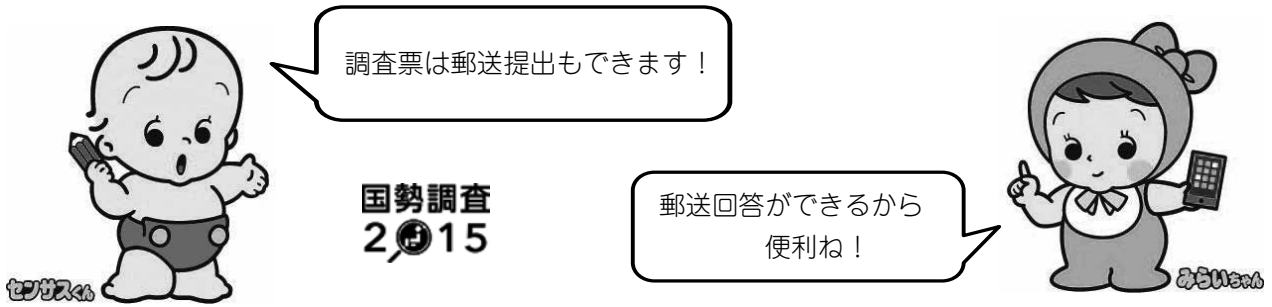
マイナちゃん

※電子証明書（公的個人認証）は、インターネットを通じて行政手続きを行う際に、他人によるなりすましやデータの改ざんなどを防ぐために用いられる機能です。

平成 27 年国勢調査を実施しています

9月下旬から調査員が世帯を訪問して調査票を配布します！

9月20日までにインターネットで回答いただいた世帯は、紙の調査票に記入する必要はありません。



- 調査票には、あなたの世帯の世帯員をもれなく記入してください。
- 記入いただいた調査票は、調査員に直接提出いただくか、調査票と一緒にお配りした郵送提出用の封筒に入れて郵送でご提出いただけます。
- 問い合わせ先／市地域づくり推進課または各支所地域総務課

【国勢調査コールセンター】

0570-07-2015

※IP電話の場合

03-4330-2015

■設置期間／10月31日(出)まで

■受付時間／午前8時～午後9時

(土・日・祝日もご利用になれます)

※おかけ間違いのないようご注意ください。

※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律の市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話・PHSの場合は、それぞれ所定の通話料金となります。

※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

総務省・長崎県・諫早市

9月定例議会が開会中



9月4日に開会した9月定例市議会に、平成27年度一般会計予算案など6件の議案を提案しました。

今回の一般会計補正予算案は、栄町東西街区市街地再開発支援事業や(仮称)貝津西公園整備事業などについて計上しています。

補正予算額は、5億5,000万円で、現計予算と合わせると610億5,400万円になります。(市総務課)

まちづくり懇談会を開催します

台風の影響で延期をいたしました「まちづくり懇談会」を開催します。

開催当日は、手話通訳者を配置するとともに、託児室を設置します。利用希望者は、市企画政策課まで電話でお申し込みください。

多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。

	日程	地域	会場
10月	22日(休)	森山	森山公民館
	23日(金)	飯盛	飯盛ふれあい会館
	26日(月)	諫早	小栗ふれあい会館

※開催時間は各会場とも午後7時から1時間30分程度を予定しています。

■託児室申込・問い合わせ先／市企画政策課



Autumn Event Information

のおでかけ情報



まつり Festivals

第32回天満まつり

- とき／9月27日(日) 午後2時～9時
- ところ／天満公園
- 内容／勇壮な祭りみこし、歌謡ショー、天満太鼓、出店、抽選会など
- 問い合わせ先／天満公民館 (☎22-5097)



多良見ふるさと祭り

- とき／10月18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
- 内容／大村湾クルーズ、ペーロン・カヌー乗船体験、もちまき、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)



いいもりよかところまつり

- とき／10月25日(日) 午前10時～午後4時
- ところ／飯盛ふれあい会館駐車場
- 内容／めしもり早食い大会、ハイ&ローゲーム、マグロ解体ショー、ピンゴゲーム、フリーマーケットなど
- 問い合わせ先／いいもりよかところまつり実行委員会 (☎49-1111)



森山よらんね祭り

- とき／11月1日(日) 午前10時～午後6時
- ところ／森山スポーツ交流館前広場
- 内容／郷土芸能披露、カラオケ大会、ゲーム大会、太鼓、大抽選会、花火など
- 問い合わせ先／^{よらんね}寄楽音祭り実行委員会 (☎36-1111)



スポーツ Sports

高来地域市民体育祭

- とき／9月27日(日)
午前9時～ ※雨天中止
- 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)

森山体育祭

- とき／10月4日(日)
午前9時～ ※雨天中止
- ところ／森山中グラウンド
- 問い合わせ先
森山体育祭実行委員会 (☎36-1111)

こながい体育祭

- とき／10月4日(日)
午前9時30分～ ※雨天中止
- 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)

第60回記念長崎県美術展覧会諫早会場

- とき／10月15日(木)～25日(日) 午前10時～午後7時 ※15日(木)は午後1時～、20日(火)は休館
- ところ／諫早市美術・歴史館
- 展示内容／日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインの7部門で、入賞作品(書は一部)および諫早市、大村市、雲仙市の入選作品を展示
- 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／諫早市美術・歴史館(☎24-6611)



市川森一記念文化講演会

- とき／11月29日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)
- ところ／諫早文化会館 大ホール ※入場無料 全席自由席
- 内容
- 講演(午後1時30分～)
 - 演題 「市川森一さんとの出会い」
 - 講師 藤間紀子さん(松本幸四郎夫人)
 - 聞き手 塚田恵子さん(NBC長崎放送「あつがる」キャスター)
- 対談(午後3時10分～)
 - 出演 藤間紀子さん、柴田美保子さん(女優)
- その他
- 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)。
- 講演会当日はなるべく公共交通機関をご利用ください。
- 託児申込・問い合わせ先／市文化振興課



藤間紀子さん



柴田美保子さん

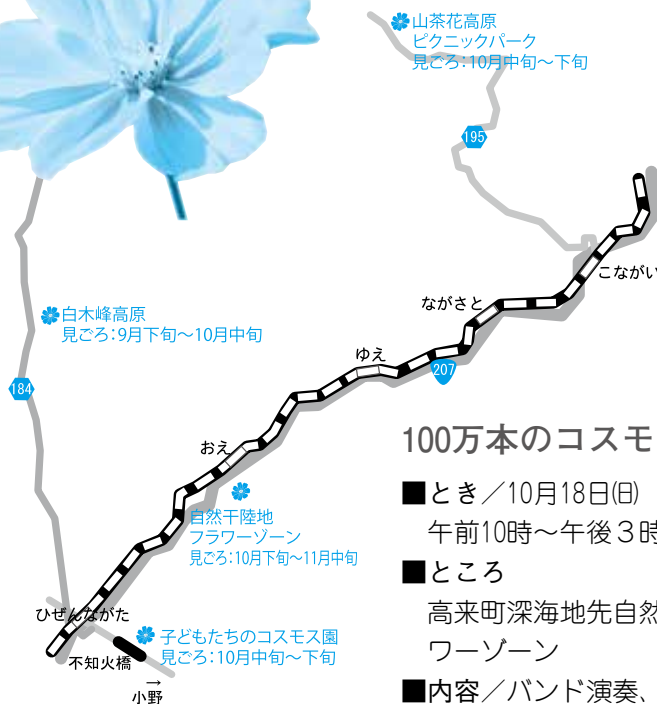
コスモススケッチ大会 ～今年もパステルアート スケッチがあるよ!～

- とき／10月4日(日)
- 受付：午前9時30分
(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／どなたでも参加可
- 定員
- 通常のスケッチ：なし(当日受付)
- パステルアート：30人(要予約)

「第5回白木峰高原写真展」 作品募集

- 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(火) ※参加費無料
- ※作品はコスモス花宇宙館アートスペースに展示(11月28日(土)～12月13日(日))
- 問い合わせ先
コスモス花宇宙館(☎23-9003)

コスモス便り



100万本のコスモスまつり

- とき／10月18日(日)
- 午前10時～午後3時
- ところ
高来町深海地先自然干陸地フラワーゾーン
- 内容／バンド演奏、出店など
- 問い合わせ先／拓生会(諫早観光物産コンベンション協会 ☎22-8325)



8月

市内各地で夏祭りが開催されました！



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！



8/18

がんばれ！未来のなでしこたち♪

8月18日、鎮西学院高校女子サッカー部の皆さんが、インターハイ3位入賞を宮本市長へ報告しました。キャプテン矢野アマンダ由嘉利さんは「今後は日本一になれるようチーム一丸となって頑張ります」と挨拶。宮本市長は「この経験を後輩の皆さんに引き継ぎ、ゆるぎない地位を確立されることを願っています」と選手たちにエールを送りました。



8/10

全国大会準優勝！おめでとうございます！

8月10日、鳥取県倉吉市で開催された「第36回全日本クラブ女子ソフトボール選手権大会」で準優勝した出口医院パーミントエンジェルの皆さんが市役所を訪問しました。初の全国大会準優勝の報告を受けた宮本市長は、うれしそうな様子で選手たちの健闘をたたえました。



8/28 **創成館高校 夏の甲子園初出場！初勝利**

8月28日、創成館高校野球部の皆さんが、夏の甲子園出場報告を行いました。キャプテン大田圭輔さんは、支えてくれた方へ感謝の気持ちを表し「今後は後輩たちが今回以上の成績を上げてくれると思います」と挨拶。宮本市長は選手たちの健闘をたたえ、「今回の成績を胸に秘めて、より力強いチームになることを期待します」と激励しました。



8/10 **市長のふれあい訪問**

8月10日、轟峡の観光ガイドなどに取り組む市民グループ「とどろき木魂の会」が高来会館で「観光ガイド研修会」を開催。これまでに400人を超えるツアー客にガイドを行った実績を基に今後の取組に向けた話し合いが行われました。市長のふれあい訪問の一環で、宮本市長も研修会に参加。会員と観光活性化について議論を交わし、懇親を深めました。



8/23 **五穀豊穡を願い浮立奉納**

8月23日、御手水観音で五穀豊穡や無病息災を願って大祭がありました。この大祭は、長田川流域の5町が持ち回りで開き、伝統の浮立を奉納しています。御手水浮立保存会の皆さんは、この日観音堂の前で、笛の音に合わせて浮立を奉納。見学者からは大きな拍手が送られていました。



8/15 **暑い夏の1日**

8月15日、江ノ浦漁港で「第28回江ノ浦子供ペーロン大会」が開催されました。炎天の中、ペーロン船3槽により小・中学生140人と大人90人による7回のレースが繰り広げられました。港内には太鼓と鐘と大きな声援が、時には小学校校歌の合唱応援もあり、子どもたちにとって暑い夏の1日となったようです。(市民記者：永池)



9/6 **訓練の成果を發揮**

9月6日、森山ふれあい公園で、「諫早市消防団第3回消防ポンプ操法大会」が開催され、全6支団より14チームが出場しました。この日のために日々熱心に訓練に励んできた選手たちは、正確かつ機敏な動きで技術を披露。小型ポンプの部は森山支団、ポンプ車の部は諫早支団長田地区が優勝しました。



8/29 **残念！ギネス認定ならず**

8月29日、諫早高校グラウンドで「のんのご踊り」の踊り手の数でギネス記録に挑戦するイベントが行われました。結果は、残念ながら記録認定の数には及ばない1,363人という記録となりましたが、大人数で踊るのんのご踊りは圧巻！雨にもかかわらず、ギネスに挑戦した参加者の皆さん、お疲れさまでした♪

お知らせ

市県民税の納付をお忘れなく

市民税・県民税の第3期分は、11月2日(月)が納期限です。

納付は、ゆうちょ銀行・郵便局、各コンビニエンスストアでもできます。

また、便利な口座振替もご利用ください。

■問い合わせ先／市納税課

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27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

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／日本年金機構「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」
(0570-058855)

平成28年度就学時健康診断のお知らせ



10月5日(月)から23日(金)までの間に市内の指定された小学校において、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、8月末から9月初旬にかけて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、市教委学校教育課までご連絡ください。

■問い合わせ先

市教委学校教育課

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、新しく調製した海区漁業調整委員会委員選挙人名簿を縦覧できます。

■とき

10月20日(火)～11月3日(火)
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・祝日は市役所本館1階休日・夜間受付

■問い合わせ先

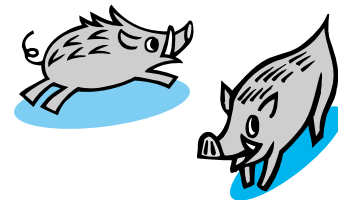
市選挙管理委員会事務局

イノシシ被害防止対策の希望調査を行っています

市は、平成28年度に実施するイノシシ被害防止対策(電気柵・ワイヤーメッシュ柵・箱わな購入)事業(国の補助事業)の希望調査を実施しています。

イノシシ

被害防止対策事業を希望される人は、希望調査票を提出してください。



なお、調査票は、市有害鳥獣対策室、各支所産業建設課、各出張所にありませ

■受付期限/12月21日(月)

■提出場所/市有害鳥獣対策室、各支所産業建設課、各出張所

■その他

①期限を過ぎての受付はできませんので、ご注意ください。

②今回の調査は、あくまで希望調査ですので、事業の採択を決定するものではありません。

■問い合わせ先

市有害鳥獣対策室

大規模な土地取引には届出が必要です



10月1日は土地の日、10月は土地月間です。

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。

■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



右記面積の土地取引を行った際は、契約して2週間以内に届出が必要になります。

■問い合わせ先

市管財用地課

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）
 お車で越しの際は市役所前広場駐車場をご利用ください。
- ▶法律相談
 7日(水)、19日(月)
 午後1時～4時（事前予約制）
 29日(木) 午前10時～午後3時
- ▶遺言・契約等相談
 29日(木) 午前10時～午後3時
- ▶登記相談
 29日(木) 午前10時～午後3時
- ▶不動産相談
 29日(木) 午前10時～午後3時
- ▶交通事故相談
 29日(木) 午前10時～午後3時
- ▶人権相談
 1日(木)、8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
 飯盛支所相談室 1日(木) 午前10時～午後3時
 高来支所小会議室 1日(木) 午前9時～午後1時
 小長井支所相談室 8日(木) 午前9時～午後1時
- ▶行政相談
 2日(金)、9日(金)、16日(金)、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 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1時
 飯盛支所相談室 9日(金) 午前10時～午後1時
 高来支所相談室 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
 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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／市少年センター（☎24-3737）

中小企業・小規模事業者のための経営相談所
長崎県よろず支援拠点 出張窓口
 とき／10月22日(木) 午前9時～午後5時
 ところ／諫早図書館 ※要予約・相談無料
 内容／販路開拓・経営改善など
 経営上のあらゆる相談
 問い／長崎県よろず支援拠点
 （☎095-828-1462）

「一日なんでも相談」を
 開催します

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相続税・贈与税の相談、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。

■とき／10月29日(木)
 午前10時～午後3時
 （正午～午後1時までを除く）
 ※受付は午前9時30分から午後2時45分まで

■ところ／高城会館3階

■主催
 諫早市・長崎行政評価事務所

■問い合わせ先／市民相談室
 （☎22-3113）

認知症専門相談

「物忘れがひどくなった」など気になることはありませんか

■とき／10月9日(金)
 午後1時30分～3時

■ところ／市役所本館2階 2・1会議室

■対象者／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

■内容／認知症の人への対応、医療や介護の相談

■相談員／専門嘱託医、認知症地域支援推進員、保健師

※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相談ください。

■申込・問い合わせ先
 市高齢介護課

巡回労働相談

長崎労働相談情報センターでは、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、働く人と事業主のどちらからの相談にも応じます。

お気軽にご相談ください。
 ※相談は無料。秘密は厳守します。

■とき
 11月1日(日)
 午前11時～午後4時

■ところ
 小栗ふれあい会館
 研修室2・3

■問い合わせ先
 長崎労働相談情報センター
 （☎0120-783-2550）

不登校やいじめなどの悩みは少年センターにご相談ください

市少年センターでは、不登校やいじめなどで悩みをもつ市内小・中学生の保護者や教職員を対象にした専門相談員による相談会を実施しています。

■10月～12月実施分

日程	専門相談員	時間	場所
10月1日(木)	川浪 由喜子さん (臨床心理士・スクールカウンセラー)	午後2時～5時 (1回50分)	少年センター 相談室
10月15日(木)	柴原 誠一郎さん (精神医療センター副院長)		
10月28日(水)	本山 和徳さん (こども医療福祉センター副所長)		
11月6日(金)	有木 明子さん (臨床心理士)		
11月16日(月)	内村 公義さん (長崎ウエスレヤン大学名誉教授)		
11月27日(金)	浅香 佐輝子さん (長崎カウンセリング研究所長)		
12月10日(木)	川浪 由喜子さん (臨床心理士・スクールカウンセラー)		

※1日3件の相談枠があります。お子さんが在籍する学校を通じて、お申し込みください。

※市少年センターでは、通常の電話相談、来所相談にも応じています。

■問い合わせ先／市少年センター（☎22-3737）

九州新幹線建設に伴う環境影響
評価の事後調査報告書の公表

九州新幹線西九州ルート（長崎ルート）の建設に伴い、事業主体の独立行政法人鉄道建設・運輸施設整備支援機構が平成25～26年度に実施した、動植物等に関する環境影響評価の事後調査報告書を公表します。

■調査実施区間

東彼杵町（佐賀県境）から長崎市（長崎駅）まで

■公表期間

10月7日（水）～11月6日（金）
（土・日・祝日を除く）

午前9時～午後5時

■ところ

市政情報コーナー
（市役所本館4階）

■問い合わせ先

鉄道・運輸機構 九州新幹線建設局 工事第四課
☎092・283・0923

「全国都市交通特性調査」
にご協力を

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では本市をはじめとする全国70市60町村と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。

市内から無作為抽出で調査の対象とさせていただきます。ご家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

■調査対象／市内から無作為に抽出した約2,600世帯

■調査内容／平日・休日のある1日に、「どんな目的でどこに移動したか」など

■調査主体／国土交通省九州地方整備局広域計画課

■問い合わせ先／調査実施本部
☎0120・266・562
または市都市政策課

「人権に関する県民意識調査」
にご協力を

「人権に関する県民意識調査」が実施されます。

この調査は、無作為に選ばれた県内在住の3,000人にお願するもので、本市では、304人に調査票が郵送されてきます。

県の人権施策に皆さんのご意見やご要望を反映させることなどが調査の趣旨です。対象となられた市民の皆さんのご協力をお願いします。

■問い合わせ先

長崎県人権・同和対策課
「県民意識調査」担当
☎095・826・2585

10月1日～7日は
「公証週間」です

遺言や大切な契約を公正証書が守ります。「公証役場」へお気軽にご相談を！

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。

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する制度です。

■問い合わせ先

諫早公証役場
☎23・4559

貸し出し用AEDを
ご利用ください

市内で開催されるイベントなどにAEDを無料で貸し出ししています。

健康福祉センターと各支所の6カ所所で貸し出しますのでご利用ください。

■申込・問い合わせ先

健康福祉センター ☎27・0700 または各支所地域総務課

平成27年度「いさはやエコフェスタ」

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25日（日） 午後1時～4時 ■ところ／中央交流広場（市役所前芝生広場）

■内容

- ・市民エコライフコーナー／環境問題に取り組むグループ、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
- ・ステージアトラクション／ご当地ゆるキャラによるお楽しみ大会
- ・フリーマーケット
- ・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



「いさはやエコフェスタ」フリーマーケット出店者募集

■対象／市内在住の人 ■出店料／無料 ■出店面積／3m×3m

■申込期限／10月2日（金） ※申込多数の場合は抽選

■申込・問い合わせ先

「いさはやエコフェスタ」フリーマーケット運営事務局（エフエム諫早）☎27-0771、FAX27-0840



こども支援相談会を
開催します

お子さんへ何
か気になるこ
ろがあったら、
ひとりで悩まず
に相談してみま
せんか。



療育が必要なお子さんに、
日常生活の指導や集団生活へ
の適応訓練を行うための障害
児通所支援事業所についての
情報提供および相談の場を設
けます。

■とき
10月29日(木)午前10時～正午

■ところ
諫早中央保育所遊戯室

■内容
10時～開会(受付9時45分)
児童発達支援・放課後等デ
イサービス事業所の紹介
11時～各ブース(教育・親
の会・通所支援事業所・相
談支援事業所など関係機
関)における相談会

12時～閉会
※参加費は無料。多数のご参
加をお待ちしています。

■問い合わせ先
諫早市地域自立支援協議会
こども部会
(事務局：市障害福祉課)

子育て講演会



諫早市子育て支援センター
連絡協議会が主催する子育て
講演会です。

託児もあります。お気軽に
ご参加ください。

■とき
10月7日(水)
午前10時～11時30分

■ところ
小野ふれあい会館
多目的ホール

■対象
子育て中の保護者および子
育て支援に関心がある人

■参加費
無料(託児あり)

■内容／講演会
「乳幼児の歯の健康」

■講師
原 美和子先生

(高橋歯科医院 院長)

■申込・問い合わせ先
ほっとルーム(金華保育園)
(☎32・2182)

全国一斉司法書士法律相談

■とき／10月3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階視聴覚教室

■内容／遺言、相続問題およ
び土地、建物の名義換えな
どの登記手続き、会社・組
合法人などの登記手続き

※相談は無料

■相談員／司法書士

■問い合わせ先
長崎県司法書士会諫早支部
(☎090・3323・8638)

不動産無料相談所の開設

長崎県宅地建物取引業協会
では、さらなる消費者保護を
図るため、「不動産無料相談
所」を設置しています。

なお、予約が必要です。電
話での相談は行っておりませ
んで、事前に予約ください。

■とき／毎月第3水曜日
午後1時～4時

■ところ／幸町27・10
さいわいプラザ2階12号室

■申込・問い合わせ先／(公社)
長崎県宅地建物取引業協会
(☎095・847・6461)

長崎県産業安全衛生大会



長崎県内全産業の労働者の
安全と健康づくりを目指し、
各地から経営者、安全衛生ス
タッフなどが一堂に集い開催
されます。関係者および一般
市民の皆さまのご参加をお待
ちしています。

■とき／10月21日(水)
午後1時～4時

■ところ
諫早文化会館大ホール

■内容
特別講演「それってパワハ
ラ? 部下を成長させる管理
職になるために」

(特定社会保
険労務士・
産業カウンセ
ラー中辻
めぐみさん)



※参加費無料

■問い合わせ先
(一社)長崎県労働基準協会
(☎095・849・2450)

地下水採取規制について

市では、地盤沈下の未然防
止と地下水の保全を図るため
に平成24年度より地下水の採
取規制(事前協議)を行って
います。規制の対象となるの
は、主に農業用・事業用の井
戸です。新たに井戸を掘られ
る場合は、事前にご相談くだ
さい。なお、個人の飲料井戸
は対象外です。

■規制の内容
市内全域において、ポンプ
吐出口断面積が21平方[㍎]
以上(口径51・7ミリ[㍎])を超
えるポンプを設置し、地下
水を採取しようとする場合
は、市との事前協議が必要
です。

また、「地盤沈下の防止を
特に必要とする地域」につ
いては吐出口断面積10平方
㍎以上(口径35・9ミリ[㍎])を
超え、かつストレーナー
(井戸への取水孔)の位置
が150㍎より浅いポンプ
を設置する場合についても
事前協議対象となります。

※詳しくは、市ホームページ
をご覧ください。

■問い合わせ先
市環境政策課

国保に加入するとき・やめるときは必ず14日以内に届出を

国民健康保険の加入・脱退などの変更は自動的に行われるものではなく、本人が窓口届け出ることによって、切り替わります。

14日以内に必ず届け出てください。

※75歳になり、後期高齢者医療に加入する際には、自動的に切り替わりますので特に届出は必要ありません。
※窓口での届出が困難なときは、郵送などで手続きできる場合がありますので、お問い合わせください。

■問い合わせ先

市保険年金課または各支所地域総務課

■届出が必要な場合

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた日のわかる証明書、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	扶養からはずれた日のわかる証明書、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書、印鑑
国保をやめるとき	職場の健康保険に加入したとき	国保の保険証と職場の健康保険証、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	生活保護を受けるようになったとき	国保の保険証、生活保護開始決定通知書、印鑑
その他	転入や転出、転居などの住所変更、世帯主や氏名の変更、出生や死亡した場合	国保の保険証、印鑑（市民窓口課の住民異動届と併せて手続きをしてください）

諫早市国民健康保険に加入されている人へ 健康診査のお知らせ

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、自覚症状のないうちに生活習慣病の芽を摘み取るチャンスです。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

健診名	対象者	受診者負担金
若年者健診	30歳～39歳 (昭和51年4月1日～昭和61年3月31日生)	500円
特定健診	40歳～74歳 (昭和51年3月31日以前生～75歳の誕生日の前日まで)	無料

■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。

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。申込方法は、市保険年金課、各支所地域総務課または各出張所に、保険証を持参の上お申し込みください。ただし、定員になり次第受付を終了します。受診者負担金は日帰り10,500円、1泊2日19,200円です。実施医療機関、検査項目などはお問い合わせください。

■問い合わせ先／市保険年金課

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27年3月末）

- ①40歳以上の国民健康保険加入者
②30歳～39歳の国民健康保険加入者
③40歳以上で、職場などで検診の機会がない人

■受診者負担金・受診に必要なもの

- ①無料、国民健康保険証
②500円、国民健康保険証
③大腸200円、胃500円、肺200円、喀痰^{かくたん}300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あり。事前にご相談ください。

■集団健診日程表

とき	会場	受付時間
10月18日(日)	森山保健センター	午前8時30分～11時
10月19日(月)	高来会館	
10月20日(火)	森山保健センター	

■問い合わせ先

- ①②は市保険年金課（☎22-1500）
③は健康福祉センター（☎27-0700）

ねんりんピック長崎2016
 ソフトボールリハーサル大会

来年10月に開催される「ねんりんピック長崎2016」に向けたリハーサル大会がいよいよスタートします。第1弾は「ねんりんピック長崎2016」ソフトボール交流大会リハーサル大会で、10月10日(出)、11日(回)多良見町のなごみの里運動公園で開催されます。

この大会は、例年長崎県ソフトボール協会が開催している「実年SP秋季ソフトボール長崎県大会」をリハーサル大会と位置づけて行うものです。会場では、ふるまい鍋や健康づくり教室も開催されます。ぜひ多くの皆さんで応援においでいただき、諫早全体で盛り上げていきましょう。

■とき/10月10日(出)・11日(回)
 ■ところ/なごみの里運動公園
 ■問い合わせ先
 市ねんりんピック推進室



第29回全国健康福祉祭ながさき大会
ねんりんピック長崎2016
 長崎でひらけ長寿の夢・みらい



10月11日(日)〜20日(火)は
 「全国地域安全運動」



自分たちの地域の安全を守るため「犯罪なく3ば運動」を推進し、犯罪に強いまちづくりに取り組みましょう。

地域安全運動の重点

- ①子供と女性の犯罪被害防止
 犯罪に遭いやすい子供や女性を、地域ぐるみの「見守りせんば運動」で被害から守りましょう。
 - ②特殊詐欺の被害防止
 特に被害に遭いやすい高齢者へ「ひと声かけんば運動」で注意喚起を促しましょう。
 - ③無施設による犯罪被害防止
 住宅への侵入窃盗や車上ねらい、自転車盗難などを防ぐため「カギかけんば運動」でカギかけ意識の高揚を図りましょう。
- 問い合わせ先
 市生活安全交通課

募集

「土木の日」バスツアー
 現場見学会参加者

11月18日の「土木の日」にちなんで、県内の土木工事現場見学会を開催します。小学生以上から参加できますのでお気軽にお申し込みください(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15日(日)
 午前10時〜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/県内の土木現場
- 募集人員
 40人(市内在住者に限る)
- ※応募者多数の場合は抽選。
- 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(T0954・8601住所不要)お申し込みください。
- 申込期限
 10月15日(木)(当日消印有効)
- 申込・問い合わせ先
 市建設総務課

森のようちえん全国交流フォーラム 2015in 長崎・いさはや参加者募集

11月21日(土)〜23日(月)に、諫早市で開催される「森のようちえん全国交流フォーラム2015in長崎・いさはや」の参加者を募集します。

国立諫早青少年自然の家の教育機能を生かし、同所をメイン会場に九州では初めて開催されます。自立、自然、成長…「森のようちえん」のキーワードは数々ありますが、ご自身の課題に合わせて参加者同士交流しながら、ぜひこの機会に未来の子どもたちのことをともに考えていきましょう。

- 参加対象/幼児教育・保育・子育て支援などの実践者・行政関係者・研究者、学生、青少年教育施設職員、森林環境教育・自然体験活動団体スタッフなどの「森のようちえん」に興味関心のある人
- ※子どもが参加できるプログラムもあります。無料託児あり(1〜2歳対象)。ただし定員になり次第締め切ります。
- 定員/240人程度(日帰り参加含む)
- 申込方法/申込は森のようちえんホームページから直接申込となります。参加費・プログラムなどの詳細についても同ホームページをご覧ください。
<http://forum2015.morinoyouchien.org/>
- 申込期限/10月18日(日)
- 問い合わせ先/国立諫早青少年自然の家(☎25-9111)



男女共同参画推進キャッチ
フリーズ

男女共同参画意識を高め、家庭、学校、職場、地域などあらゆる分野で「ともに生きともに築く 男女共同参画社会」の実現を推進するため、一般および小・中学生よりキャッチフリーズを募集します。

■対象者／市内に在住、在勤、在学している人

■募集期限

11月30日(月)(必着)

■審査表彰

市において審査し、一般の部・中学生の部・小学生の部でそれぞれ入賞作品を決定し、表彰・記念品(図書カード)の贈呈を行います。表彰式は、女・男フォーラムいさはや(平成28年2月7日(日)・諫早文化会館)で行う予定です。

■注意事項

- ・応募作品は返却しません。
- ・応募作品の一切の権利は市に帰属します。
- ・応募作品は市の男女共同参画啓発活動に活用します。
- ・他の作品の模倣と認められる場合には、入賞決定後であっても賞を取り消します。

【応募要領】

■募集内容／幅広い年代の人に「男女共同参画」を理解していただき、市民が一体

となつて男女共同参画社会の実現に取り組んでいけるような分かりやすく心に響くキャッチフリーズ

■作品形式／型にとらわれない自由形式のキャッチフリーズで、20文字以内程度とします。また、標語・川柳などでご応募いただいても結構です。

【キャッチフリーズ例】

(参考) 平成26年度受賞作品

○大賞作品

パパママの支え合い見て予

は育つ(中学生の部)

○優秀作品

助け合い 苦労半分喜び二

倍(小学生の部)

手をつなぎやってみようよ

家の事(一般の部)

■応募作品／未発表の自作の

作品に限ります。

■応募方法／はがき、ファ

クス、Eメールで、1通

に1作品を記入し、住所・

氏名・年齢・性別・電話

番号を記入のうえ、市人

権・男女参画課へ、はが

き(T854・0016 諫

早市高城町5・25高城会館

2階)、ファクス(FAX 24・

1580) またはEメール

(jinken_danio@city.

isahaya.nagasaki.jp) で

ご応募ください。また、一

人1作品の応募とさせていただきます。

※ファクス、Eメールでご応募

いただいた場合は、確認

の返信を行います。3日過

ぎても返信がない場合は、

ご連絡ください。

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課

(☎・FAX 24・1580)

女性のための再就職
セミナー受講者

結婚、出産、育児、介護…

ライフスタイルの変化によ

り、仕事を離れる女性は少な

くありません。ひと段落した

し、そろそろ働きたいなあ…

という思いがあっても、「就

職活動っていったい何をしたら

いいの?」「履歴書の書き

方がわからない!」「プラン

クが長くて心配」など、不安

をお持ちの人も多いのではな

いでしょうか?

当セミナーではそんな不安

を解決し、再就職への一歩を

踏み出すお手伝いをします。

■とき

①11月10日(火)、②11月12日

(木)、③11月24日(火)、④11月

26日(木)、

⑤11月16日(月)～20日(金)

①～④午前9時30分～正午

⑤午前10時～正午

■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)

■内容

①就職に一步近づく就活のコ

ツとあなたが輝くビジネス

マナー

②採用担当者は、トコを見て

いる?採用に一步近づく履歴

書を作ろう

③緊張してもいいんだよ採

用にもう一步近づく面接の

コツ

④就活にも採用後にも役立つ

ビジネスマナー

⑤パソコン講座

※①～④は必須講座、⑤は受

講者で希望者のみ

■対象者／再就職を目指す市

内在住の女性

※申し込み時に受講希望書

(エントリーシート)の記

入が必要でです。

■受講料／無料

■定員／15人

■申込期限／10月15日(木)

※託児あり(1歳～小学校未

就学児)

※応募者多数の場合は選考に

より決定します。

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課(☎・

FAX 24・1580)(Eメール

jinken_danio@city.

isahaya.nagasaki.jp)

市営住宅入居者

■募集戸数／募集案内書でお

知らせします。

■募集案内書の配布

10月5日(月)～

10月14日(水)～16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／応募締切後、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」

「平成27年度出口ボランティア表彰奨励賞」奨励者を募集します。

■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20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。
 ※市ホームページからもダウンロードできます。
 ■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

■募集期間 10月1日(木)～11月2日(月)
 ■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」が開催されます。

■体験談&説明会
 ■とき／10月2日(金) 午後7時～9時
 ■ところ／長崎ブリックホール(JR浦上駅から徒歩5分)
 ■申込・問い合わせ先 JICAデスク長崎 ☎095・823・3931

JICA青年海外協力隊・シニア海外ボランティア

■とき／11月8日(日) 午前9時～正午
 ■ところ 県央不燃物再生センター(小豆崎町89・4)
 ■募集対象／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㎡×2.5㎡
 ■申込期限／10月22日(木)
 ■申込方法／住所・氏名・年齢・電話番号・出店品目を記入し、Eメール(jigyoka@kenoukumiai.nagasaki.jp)またはファクス(☎23・3673)でお申し込みください。
 ■申込・問い合わせ先 県央地域広域市町村圏組合 事業課 ☎23・3600

「県央リサイクルの集い」フリーマーケット出店者



■受講料／無料
 ■定員／20人
 ※応募者多数の場合は抽選

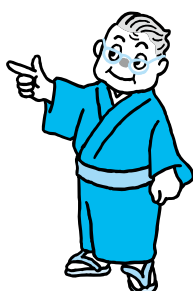
県立諫早商業高等学校 地域開放講座受講者

エクセル中級(表技・裏技・便利技)

とき	実施時間	ところ	実施内容
11月16日(月)	午後7時～9時	県立諫早商業高等学校3階第2パソコン室	開講式、表を作ってみよう！ コードから名前を表示、日付から曜日を表示 エラーが出たら表示させない！
11月17日(火)			データベース関数による集計
11月18日(水)			グループ集計機能！ピボットテーブルの集計
11月19日(木)			フィルタ機能！SUBTOTAL関数
11月20日(金)			まとめ、閉講式

■申込方法／往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、県立諫早商業高等学校(〒854-0061 宇都町8・26)へ
 ■申込期限 10月20日(火)必着
 ■申込・問い合わせ先 県立諫早商業高等学校 ☎26・1304

消費生活市民講座受講者



家族で学ぶ「相続・遺言」
 相続に係るトラブルは、誰にも起こりうることです。相続時の争いがきっかけで、家族の関係が悪化することも。現在、相続でお悩みの人もそうでない人も、ぜひ家族そろってご参加ください。
 ■とき／11月8日(日) 午後1時30分～3時
 ■ところ／高城会館
 ■講師／諫早公証役場公証人
 ■問い合わせ先／市消費生活センター ☎22・3113



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。事前にご予約ください。

とき		ところ
10月7日(水)	午後2時～4時30分	県央保健所
10月13日(火)		
10月22日(木)	午後3時30分～5時30分	
10月23日(金)	午後3時～5時	
10月26日(月)	午後2時～4時30分	

■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)

子育て相談

子育ての中で感じる悩みや心配などの相談に、臨床心理士と家庭相談員で応じます。お気軽にご相談ください。相談は予約制です。相談日の前日までにご予約ください。

■とき／10月21日(水) 午前10時～正午
 ■ところ／森山保健センター
 ■申込・問い合わせ先／市こども支援課

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、50～60歳代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歳以上の女性は、マンモグラフィを使った検診を2年に1回受けましょう。※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

■問い合わせ先／健康福祉センター (☎27-0700)

妊婦歯科健康診査

■対象者／市内に住所を有する人で母子健康手帳の交付を受けた妊婦
 ■実施機関／指定歯科医院
 ■健診内容／歯周疾患健診、保健指導
 ■受診者負担金／500円
 ■必要なもの／母子健康手帳
 ■問い合わせ先／健康福祉センター (☎27-0700)

早期発見・早期治療のため、がん検診を受診しましょう(子宮がん・乳がん集団検診)

■対象者(年齢は平成28年3月31日現在)
 ○子宮がん：20歳以上の偶数年齢の女性
 ○乳がん：30歳以上の女性で、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
 ■受診者負担金
 ○子宮がん(頸部)：300円
 ○乳がん
 30～39歳(視触診のみ)：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
 ※年間を通じて市内医療機関においてもがん検診を実施しています。年に1回は、検診を受けましょう。
 ■問い合わせ先／健康福祉センター (☎27-0700)

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・小学生・中学生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障害を有する人で1級の障害者手帳を有する人	生後6月～中学3年生
実施期間	10月1日～平成28年2月29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	1,800円/回
回数	実施期間内に1回	実施期間内に生後6月～小学生：2回 中学生：1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

※体調の良いとき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の年齢の確認ができるものをご持参ください。乳幼児・小学生・中学生の場合は母子健康手帳をご持参の上、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 (☎27-2700)

平成27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下記の日程で行います。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。



	とき	ところ
10月22日(木)	午前9時30分～11時	高来西ゆめ会館
	午後1時～2時	
10月23日(金)	午前9時30分～11時	高来会館
	午後1時～2時	

■問い合わせ先／長崎県健康事業団 (☎43-7131)

とき	ところ	受付時間
10月16日(金)	多目的研修館(多良見町)	午前9時～11時
	たらみ会館	午後1時～3時
10月23日(金)	高来西ゆめ会館	午前9時～11時
10月26日(月)	森山保健センター	
11月5日(木)	飯盛ふれあい会館	
11月6日(金)	たらみ会館	
11月8日(日)	小長井文化ホール	
11月12日(木)	高来会館	
11月23日(月)	田結公民館(飯盛町)	
11月24日(火)	小長井文化ホール	
11月25日(水)		



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	4日(日)	健康福祉センター	お産や母乳について	午前9時30分～10時 (実施時間：2時間程度)
		18日(日)		お母さんと赤ちゃんの食事	
		※定員は15組です。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	5日(月)	森山保健センター	南部	午後1時～1時15分
		6日(火)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	
		13日(火)	健康福祉センター	北部	
		20日(火)		中央	
		23日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)	
		27日(火)	高来会館	東部(長田・高来)	
1歳6カ月児健康診査	対象：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	1日(木)	健康福祉センター	中央	午後1時～1時15分
		8日(木)		北部	
		22日(木)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	
		28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25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	対象：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(金)	健康福祉センター	北部	12時45分～午後1時
		9日(金)		中央	
		14日(水)	森山保健センター	南部	
		15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、みはる台・小栗・小野・有喜小学校区」、西部が「多良見・飯盛地域、真津山小学校区」、東部が「高来・小長井地域、長田小学校区」です。

※1歳6カ月児健診と3歳児健診は、1回当たりの人数が平均的になるよう対象年齢を生年月日で区切っていますので、ご注意ください。



事業名	とき	ところ	内容	その他
市民ウォーキング	3日(土)	午前9時～11時30分	健康福祉センター	5～6kmコース ※雨天中止
	10日(土)		長田みのり会館	
	17日(土)		飯盛支所	
ニュースポーツ教室	26日(月)	午前9時30分～11時	眼鏡橋前芝生広場	ペタンク
のんのこ21サーキット	毎週月曜日 ※12日除く	午後1時30分～3時	健康福祉センター 飯盛ふれあい会館	中程度の体力者向け(筋力運動・有酸素運動) ※要事前申込
	毎週月曜日		たらみ会館	
	毎週水曜日	午後8時～9時30分	長田みのり会館	
	毎週木曜日	午後1時30分～3時	西諫早ふれあい会館	
	毎週金曜日		小野体育館	
	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	低体力者向けの体操
	毎週水曜日	午後1時30分～3時	西諫早ふれあい会館	
	第1・3月曜日		本野ふれあい会館	

※水筒・タオル持参。ペットの同伴は不可。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。

■申込・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
8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）

お知らせ

諫早ジュニア合唱団第14回定期演奏会 生きてゆく～結成15周年記念～

- とき／10月11日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)
- ところ／諫早文化会館大ホール
- 内容
第1部…オープニング『讃歌 未来へ』
(こどもコーラスフェスティバルinひろしま)
第2部…キッズ・ジュニア ミュージカル
～ブレーメンの音楽隊～
第3部…児童合唱と女声合唱による
『お母さんごめんなさい』
フィナーレ…『とっても大切なもの』
- ※入場無料
- 問い合わせ先
諫早ジュニア合唱団育成会 西村さん (☎48-1412)



お知らせ

いっと買んば!! 買っとかんば!! ハンドメイド&雑貨マーケット in 干拓の里vol.2

- 長崎県内外から50店舗が集まるハンドメイドイベント!
飲食ブースやステージイベントも盛りだくさん、家族みんなで楽しめる2日間です。
- とき／10月24日(土)・25日(日) 午前9時30分～午後4時
- ※24日(土)、V・ファーレン長崎クラブマスコットヴィヴィ君がやってくる!
- ところ／諫早ゆうゆうランド干拓の里 遊ゆう広場
- ※入園料は必要です。
- 問い合わせ先／長崎YARANBA実行委員会 (☎090-7156-1189)

お知らせ

第36回西諫早公民館 自主学習グループ発表会

- とき
17日(土) 午後1時30分～4時30分(展示発表)
18日(日) 午前9時～午後3時30分(展示・舞台発表)
- ところ／西諫早公民館
- 内容／西諫早公民館自主学習グループ運営協議会のグループによる作品展示発表および舞台発表
- 問い合わせ先／西諫早公民館 (☎26-1500)

お知らせ

江ノ浦神社奉納ちびっこ相撲大会

- とき／10月18日(日) 午前8時～
- ところ／江ノ浦神社
- 内容／幼児から小学校6年生までによる相撲大会
- 問い合わせ先／平古場さん (☎090-1973-5114)

10月の児童館イベント

高来東児童館・お団子作り

- とき／10月17日(土) 午後2時～
- ところ／高来東児童館
- 対象／小学生(定員15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24日(土) 午前10時～
- ところ／高来西児童館
- 対象／小学生(定員15人)
- 参加費／150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

諫早図書館上映会

- とき／10月17日(土) 午前10時15分～
- ところ／諫早図書館1階 展示ホール
- 内容

新にんぎょうげきⅡ(えすがたによぼう/手ぶくろをかいに)
まんが日本昔ばなし(食わず女房/蛙になったぼた餅)

諫早図書館講座

- とき／10月18日(日) 午後1時30分～3時
- ところ／諫早図書館2階 視聴覚ホール
- 内容／誰でも始められる短歌①
- 講師／やまなみ短歌会選者 長島洋子さん
- 問い合わせ先／諫早図書館 (☎23-4946)

たらみ図書館ミニコンサート

- とき／10月17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／どなたでも幅広く楽しめるミニコンサート

たらみ図書館映画上映会

- とき／10月23日(金) 午後3時～
- ところ／たらみ図書館 海のホール
- 内容／「次郎長三国志～大馬鹿者でござんす～」

たらみ図書館おはなしのじかんスペシャル

- とき／10月31日(土) 午前11時～正午
- ところ／たらみ図書館 海のホール
- 内容／人形劇団コスモスによるおはなしのじかんスペシャル
- 対象／幼児・小学生(定員200人) ※申込不要
- 問い合わせ先／たらみ図書館 (☎43-4611)

第12回森山図書館まつり

- とき／10月10日(土) 午前10時～午後6時
- ところ／森山図書館
- 内容／『雑誌リサイクル』(午前10時～なくなり次第終了です)
『おはなし会』(午前11時～11時30分)
『科学実験教室』(午後2時～4時)
『お茶会』(午前10時～正午ごろ予定)
- ※詳しくは、館内チラシをご覧ください。
- 問い合わせ先／森山図書館 (☎35-2001)

お知らせ

V・ファーレン長崎を応援しよう!



ホームゲームでは、皆さんの熱い声援が選手の力となります。ぜひ、スタジアムへ足を運び、ご観戦ください。

【ホームゲーム開催予定】

10月4日(日) 午後1時～	VS	ロアッソ熊本
10月18日(日) 午後1時～	VS	FC岐阜
10月25日(日) 午後1時～	VS	水戸ホーリーホック

■会場／県立総合運動公園陸上競技場

■問い合わせ先／市スポーツ振興課 (☎22-2543)

募集

平成27年度飯盛喜楽なスポーツミニソフトバレーボール大会参加者

飯盛体育館で開催される飯盛喜楽なスポーツミニソフトバレーボール大会の参加者を募集します。

■とき／11月29日(日) 午前9時～

■ところ／飯盛体育館

■チーム編成

①女子の部(4人)。65歳以上の男性も参加可

②混成の部(男1人・女3人)

※選手は6人まで登録できます(高校生以上)。

※参加多数の場合は、年齢によりA・Bブロックに分けます。

※受付は60チームで打ち切ります。

■参加費

1チーム1,500円(保険料含む。当日徴収)

■申込期間／10月1日(木)～31日(土)

■申込方法／所定の申込用紙で申し込む

※申込用紙設置場所：市スポーツ振興課および飯盛体育館、飯盛ふれあい会館、市体育館

※申込場所：市スポーツ振興課または飯盛体育館

廣瀬功宛て(郵送)住所：諫早市飯盛町佐田26-10

■問い合わせ先／廣瀬 功さん(☎090-1515-9156)

募集

第25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22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道路

■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)の各男女

■参加費／小・中・高校生250円、一般600円

■申込期限／10月20日(火)

■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

消費者交流イベント

長崎県農業法人協会(会員58社)は、今年で設立20周年を迎えます。

設立20周年の節目に、農業法人などが大規模営農を展開している諫早湾干拓地で、法人協会の活動や諫早湾干拓営農のPRをかねて、消費者との交流イベントが開催されます。

メイン会場では、法人協会会員が生産している新鮮な農畜産物や加工品の直売会をはじめ、ヒマワリの巨大迷路、ロボットトラクターなど最新の大型農業用機械の展示があります。

この機会に、諫早湾干拓(中央干拓地)の広大な農地とそこで展開されている大規模農業をご覧になりませんか。

皆様のご来場をお待ちしております。

■とき／10月18日(日) 午前10時～午後4時

■ところ／中央干拓地内

■駐車場

会場内に来場者専用の大駐車場を準備します。お気軽に自家用車でお越しください。

■問い合わせ先

長崎県農業会議 山口さん(☎095-822-9647)

お知らせ

きぎつ船津ペーロン大会



300年を超える伝統のある競技が繰り広げられます。

■とき／10月4日(日) 午前10時～

■ところ／喜々津漁港

■問い合わせ先

きぎつ船津ペーロン保存会 高松さん(☎43-0468)

多良見公民館

☎ 43-0049
多良見町化屋1800

▶季節を食す！長崎料理

とき／10月20日(火)、11月24日(火)、12月15日(火) (全3回) 午前10時～午後1時 ところ／たらみ会館 内容／長崎に伝わる季節料理を学んでみませんか(講義と調理) 対象／成人(定員20人) 申込期限／10月9日(金) ※材料代3,100円(3回分)

▶ウォーキングを楽しもう！

とき／10月22日(木)午前10時～正午 ところ／たらみ会館 内容／正しいウォーキングの方法を学び健康アップ(実技) 対象／成人(定員20人) 申込期限／10月13日(火)

▶明正教室(第4回)

とき／10月23日(金)午前10時～正午 ところ／たらみ会館 内容／詐欺など悪質な事件に巻き込まれない安心安全な生活を(講義) 対象／高齢者・成人



伊木力公民館

☎ 44-1002
多良見町舟津1140

▶大正琴教室

とき／10月14日(水)・28日(水)、11月11日(水)・25日(水) (全4回) 午後1時30分～3時30分 ところ／多良見多目的研修館 内容／「大正琴教室」～大正ロマンを奏でてみませんか～ 対象／成人(定員10人) 申込期限／10月7日(水) ※筆記用具持参

▶安心安全「自家製味噌作り」

とき／10月19日(月)・23日(金) (全2回) 午後1時30分～4時 ところ／多良見多目的研修館 内容／安心安全な材料で作る「自家製味噌作り」 対象／成人(定員20人) 申込期限／10月9日(金) ※材料代1,000円。エプロン・三角巾持参

森山公民館

☎ 36-1116
森山町本村1300

▶初めてのノルディックウォーキング！！

とき／10月21日(水)午後1時30分～3時30分 ところ／森山公民館 内容／ヨーロッパで人気のポールを使ったウォーキング。足腰への負担が少なく、リハビリやダイエットにも効果的 対象／成人(定員20人) 申込期限／10月7日(水) ※保険代負担有。ポール無料貸出

飯盛公民館

☎ 48-0049
飯盛町開1929-3

▶リラクスマッサージ(託児付)

とき／10月14日(水)午前10時～正午 ところ／飯盛ふれあい会館 内容／家庭でできるマッサージで肩こりや腰痛などの全身疲労を解消する 対象／成人(定員20人) 申込期限／10月8日(木)

▶ウォーキング

とき／10月26日(月)午前10時～午後2時30分 ところ／飯盛ふれあい会館集合 内容／太古の息吹を体感！断崖・牛の鼻ぐり探訪 対象／成人(定員20人) 申込期限／10月20日(火)

田結公民館

☎ 49-1111
飯盛町里648-3

▶飯盛「悠久の山城跡」探索ウォーク

とき／10月17日(土)午前9時30分～午後3時 ところ／田結公民館集合 内容／飯盛町内の五つの山城跡を探索し、途中、史跡・熊野神社の「ささら奉納踊り」を見学する 対象／成人(定員30人) 申込期限／10月9日(金) ※参加費50円(保険代)。タオル・弁当・水筒持参。歩きやすい服装で。雨天中止

▶旬の野菜の漬物教室

とき／10月22日(木)・28日(木) (全2回) 午前10時～正午 ところ／田結公民館 内容／地元でとれた旬の野菜を使い、家庭の味の漬け方を学び、美味しい漬物を作ります 対象／成人(定員20人) 申込期限／10月8日(木) ※材料代負担有。エプロン・三角巾・布巾・タオル持参



小長井公民館

☎ 34-2201
小長井町小川原浦825

▶シルバー大学

とき／10月6日(火)午前10時～11時30分 ところ／小長井文化ホール 内容／ビデオ鑑賞「おかげさま」 対象／65歳以上の高齢者

▶おはなし会

とき／10月10日(土)午後2時～2時30分 ところ／小長井文化ホール図書館 内容／絵本の読み聞かせ 対象／幼児・小学生



▶手作りでスキンケア(託児付)

とき／11月13日(金)午前10時～正午 ところ／小長井文化ホール 内容／手作り無添加のリップクリームなどを作る 対象／幼児・保護者 申込期限／11月4日(水) ※材料代・保険料負担有

10月のコスモス花宇宙館イベント

Earth 小嶋勇展〔ミクスト・メディア絵画〕

■とき／～11月3日(火)

■ところ／コスモス花宇宙館1・2階 アートスペース
きおくのかたち 久保直美展〔紙版画／ミクスト・メディア絵画〕

■とき／～11月3日(火)

■ところ／コスモス花宇宙館 小品展示室
ノスタルジア 松下卓生絵画展〔絵画〕

■とき／～11月3日(火)

■ところ／コスモス花宇宙館3階 アートスペース
たのしい科学教室10月

もしも原子が見えたならPart II

■とき／10月10日(土) 午前11時～12時30分

■対象／小学生以上。親子での参加も大歓迎
※小学2年生までは保護者同伴

■定員／20人(要予約)

■持参物／筆記用具

■材料代／500円

サイエンスワークショップ20

「なぜなぜ？不思議発見！～地球のなぜ？に挑戦～」
傘入れポリ袋で遊ぼう！

■とき／10月25日(日) 午前11時～、午後2時～(各60分)

■対象／小学生

(保護者同伴であれば未就学児も可)

■定員／各20人(要予約)

■材料代／100円

■問い合わせ先

コスモス花宇宙館(☎23-9003)



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。

※申込期限のないものは当日参加可。当日受付です。

中央公民館

☎23-1160
東小路町8-5

▶子育て学習会「乳幼児期に気を付けたいこと」(託児付)
とき/10月1日(休)午後1時30分～3時30分 ところ/中央公民館
内容/乳幼児の心と体の発達を理解し心健やかに育てるために気を付けたいこと 対象/子育て中の父母 申込期限/9月24日(休)

▶人権研修会 講演「今私たちが大切にしたいこと」
とき/10月3日(出)12時30分～午後5時 ところ/原爆資料館
内容/大阪西成地区で長年「生活弱者」と生活を共にしながら、支援を行ってきた人の講演会を受講し、人権について考える 対象/成人 申込期限/9月24日(休) ※保険代・昼食代の負担有

▶野外体験学習「野外で体験ピザ作り」
とき/10月3日(出)午前9時～午後4時 ところ/国立諫早青少年自然の家
内容/自然の中でピザ作り体験 対象/小学生 申込期限/9月25日(金) ※材料・保険代負担有

▶おもちゃ病院
とき/10月14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 ※部品代は実費負担有



▶講演「諫早の文学」
とき/10月22日(休)午後1時30分～3時30分 ところ/中央公民館
内容/諫早ゆかりの作家野呂邦暢、伊東静雄の作品と人生

▶第4回「木曜午後の映画鑑賞会」
とき/10月29日(休)午後1時30分～3時30分 ところ/中央公民館講堂
内容/イタリア映画「郵便配達は二度ベルを鳴らす(1943年)」の解説と鑑賞 対象/成人

西諫早公民館

☎26-1500
山川町1-3

▶長崎百年物語
とき/10月22日(休)午前9時～午後3時 ところ/長崎市内
内容/長崎は歴史の宝庫。今回は開業100年の路面電車の車庫・資料館、原爆投下70年の被ばく遺構(被ばくクスノキなど)、創立103年の県立図書館を巡り、また開設66年の日銀長崎支店で金融よもやま話と1億円のレプリカに触れる 対象/成人 申込期限/10月9日(金) ※参加費50円程度(保険代)

▶ご存知ですか! 真津山・西諫早地区の歴史
とき/10月27日(火)午後1時30分～3時30分 ところ/西諫早公民館
内容/長崎街道の史跡紹介 対象/成人

小栗公民館

☎22-1533
小川町1222

▶諫早の歴史を歩いてひもとく
とき/10月15日(休)午前9時30分～正午 ところ/天祐寺、美術・歴史館、慶巖寺、安勝寺(集合場所:上山公園)
内容/諫早市美術・歴史館の学芸員と巡る、お寺から見る諫早の歴史(約3kmを歩きます) 対象/成人 申込期限/10月5日(月) ※参加費210円。保険料負担有。タオル・飲料水持参。歩きやすい服装で。雨天時は小栗ふれあい会館

▶「食べることは生きること!」のお話(託児付)
とき/10月29日(休)午前10時～正午 ところ/小栗ふれあい会館
内容/食品添加物のこと、大切な家族のために食生活を見直してみませんか?卵・牛乳が入っていないおやつ付 対象/成人 申込期限/10月5日(月) ※参加費100円

長田公民館

☎23-9024
長田町2394-2

▶親子すくすく広場「英語で遊ぼう」
とき/10月8日(休)午前10時～正午 ところ/長田みのり会館
内容/ハロウィンのかわいい飾りを作ったり、英語でリトミックなどをします 対象/親子(定員15組) 申込期限/10月1日(休) ※参加費300円程度

▶ふるさと諫早を学ぶ「きらっと長田塾」
とき/10月23日(金)・29日(休)、11月6日(金)・12日(休)・20日(金)・27日(金)(全6回) 初回:午前10時～正午 2回目以降:午前9時30分～午後2時 ところ/長田みのり会館
内容/初回:開講式と講演会「諫早シュガーロード」、2～3回目:市内神社仏閣巡り、4回目:デジカメ講座、5回目:諫早消防署見学、6回目:諫早の食材で作る料理教室 対象/成人(定員20人) 申込期限/10月15日(休) ※参加費毎回負担有



本野公民館

☎26-0270
上大渡野町2-1

▶「トリックorトリートバッグ」deハロウィン気分!
とき/10月17日(出)午前10時～正午 ところ/本野ふれあい会館
内容/お菓子を入れるハロウィン満載のバッグ(袋)作り 対象/小学生(定員16人) 申込期限/10月7日(水) ※材料代負担有

▶本野お勧め! 川頭の甘藷で作る絶品スイーツ
とき/10月31日(出)午前10時～正午 ところ/本野ふれあい会館
内容/秋の味覚さつまいもを使ってスイーツポテト大福とタルトを作ります 対象/成人(定員20人) 申込期限/10月9日(金) ※材料代負担有



有喜公民館

☎28-3110
有喜町488

▶日本の歴史、基礎の基礎から(原始時代～大和時代)
とき/10月5日(月)午後1時30分～3時30分 ところ/有喜ふれあい会館
内容/日本の歴史を小学校から中学校程度の内容で学ぶ 対象/成人

▶もっと知りたい長崎県(西彼杵半島編)
とき/10月13日(火)午後1時30分～3時30分 ところ/有喜ふれあい会館
内容/長崎県の地理、歴史、風俗、文化などを学ぶ 対象/成人

▶健康マッサージ講座
とき/10月15日(休)・22日(休)午後7時30分～9時 ところ/有喜ふれあい会館
内容/スポーツ後のリフレッシュマッサージ 対象/女性(親子参加可) 申込期限/10月7日(水) ※タオル・マット持参

小野公民館

☎22-0264
黒崎町181-2

▶のんびり歩く秋の里山～小野・森山編～
とき/10月22日(休)午前9時30分集合午後3時頃解散 ところ/小野ふれあい会館集合
内容/ひそかな名所 岩戸山(痴雲寺)、十二支(巳)公園、光正寺、上井牟田の教専寺、平たんなコースを巡ります(約12km) 対象/成人(定員20人) 申込期限/10月15日(休) ※参加費200円程度。水筒・弁当・タオル・雨具持参。歩きやすい服装で。雨天時中止





はいポーズ♪

クローズアップ!

諫早でキラリ頑張っている元氣人を紹介します



「第2の青春」真っ只中!!
元氣印の読書家おばあちゃん
坂上 ミチ子さん

あなたが思う秋は？ スポーツの秋。芸術の秋。それとも食欲の…。今月は「読書の秋」にちなみ、韓流ドラマと読書が大好きな元氣おばあちゃん、坂上ミチ子さんをご紹介します。

昭和6年8月10日、北九州市八幡に生まれました。昭和24年、小長井清水開拓に花嫁1号として嫁いできました。18歳でした。

幼いときから本が大好きで、弟たちの子守りをしながら、よく近所のパーマ屋さんで本を読ませてもらっていました。嫁いでからは6人の子どもを育てるのに必死で、なかなか本を読むことができませんでした。

しかし、夫が亡くなった47歳のとき子どもたちが、「これからは、おおかさんの好きなことをしな」と。その一言がきっかけとなり、民謡や詩吟、踊りなどを習い始め、大好きな本も、また読むようになりました。今は「第2

の青春」を謳歌している最中です。月にどのくらいの本を読みますか

小長井図書室ができてからは、月に15冊ほど借りて読んでいます。読みたい本があれば他の図書館から取り寄せてくれますし、図書室までは息子が取りに行ってくれるんです。後、自宅の本棚にあるたくさんの中から5冊ずつほど読み返しています。本が手元に無いと落ち着かないんですよ。

好きな本のジャンルは

歴史の本や時代ものが好きです。特に今、韓流ドラマにはまっていて、韓国の歴史の本を読んで勉強しながら、テレビと本の両方を、余すことなく楽しんでます。

読書の魅力は

時と場所を選ばないこと。本は、いつでも手軽に持ち運べ、少しの空き時間、待ち時間に読むことができる、とても身近な私の生活の一部であり、欠かすことのできない大切な習慣です。今後、目が見えるうちは本を読み続けたいですね。

老人会の旅行や公民館でのカラオケなどにも元氣に参加する坂上さん。読書が元氣の源かもしれませんね。

諫早には特色豊かな、自慢できる図書館がたくさんあります。この秋、図書館と上手に付き合え、素敵な時間を過ごしてみませんか。

食改さんのカンタンレシピ (vol.53)

人参の塩レモン煮



■材料 (2人分)

- ニンジン……………90g
- ピーマン……………50g
- 白ごま……………小さじ1/3
- 塩レモン……………少々
- サラダ油……………小さじ1/2

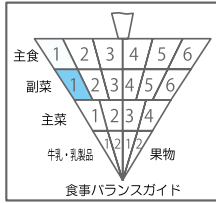
■作り方

- ①ニンジンは洗って千切りにし、ピーマンは縦半分に切り、種も一緒に千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を少量入れ、ニンジンを炒める。弱火にし、ふたをして10分程度蒸し煮する。
- ③ニンジンが柔らかくなったらピーマンを加え、再びふたをして蒸し煮する。
- ④ピーマンに火が通ったら、塩レモンで味付けし、火を止める。最後に白ごまを振り掛ける。

■塩レモンの作り方

- ①レモン(国産)を洗って水気を拭き取り、3mm厚さのイチヨウ切りにする。
 - ②きれいに洗った保存瓶に、レモン・塩・レモン・塩の順に入れていく(塩はレモンの重量の10~15%)。
 - ③毎日混ぜて1週間から10日ほどで、できあがり。
- ※森山支部で考えたレシピです。

— 1人分 —
エネルギー35kcal
たんぱく質0.6g
脂質1.4g
塩分1.0g
食物繊維1.8g



みんなの広場

子育て支援センターほしのこ



- 住所 山川町24-3 (☎26-9448)
 - 開所日 月～金曜日 (祝日はお休み)
 - 開所時間 午前10時～午後3時
 - 利用料 無料
- ※親子で自由に過ごす場を提供します。



子育て支援センターほしのこは、平成13年に開所。子ども同士のふれあいの場、保護者同士の仲間づくりの場、子育てを分かち合う場として、いろいろな機会を提供しています。ほんだ歯科内のぼかぼかルーム (ほんだ歯科が休診のときは、星の子保育園2階エンジェルルーム) では、親子でのんびり、ゆっくり、過ごしてください。育児をがんばっているお母さん、コーヒーを飲んで、ほっとしに来てみませんか？



【主な催し物】

- ぼかぼかルーム (ほんだ歯科1階 月～金曜)
- カンガルークラブ (2歳以上対象 月・木曜 随時)
- 子育てサロン (園庭開放) (毎週火曜)
- エンジェルクラブ (0・1歳児対象 毎週金曜 第4週は休み)
- おやこっこ広場 (第4水曜日)
- リトルエンジェル (0歳児対象 第4金曜日)



支援センタースタッフの皆さん

利用者の声

他のお子さんと遊ぶことが良い刺激となり、子どもが成長しているのを感じます。諫早出身ではないので、ママ友ができて楽しいです。(高尾さん) 他のお母さんたちから、いろいろ教えてもらっています。同じくらいの子ばかりなので、子どもも楽しそうです。(中村さん) スタッフの皆さんから、良いアドバイスをたくさんいただけて助かってます。(村田さん)



高尾有紀さん 中村由佳さん 村田智美さん
美翔ちゃん 芽愛ちゃん 兼進くん

？ 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(水)必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国勢調査の調査票は〇〇でも提出できます
- Q②天満まつりは、今年で何回目の開催
- Q③平成27年度いさはや〇〇フェスタは、10月25日(日)に開催されます
- Q④10月は〇〇〇リボン月間です
- Q⑤10月の児童館イベントで、高来西児童館で作る食べ物

※前回の答え

- ①ハチドリ②のんのこ③反射材④結核⑤ミカン

※応募総数50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。

なつかしの写真館 (vol.16)



有喜のイリコ干し

いま有喜の浜辺一帯は、盛んに水揚げされるイリコ干しで大忙し。秋の陽ざしにウロコの銀が映える豊漁の日は生イワシ10トンが水揚げされる。12月までが盛漁期。

(市報いさはや昭和43年9月10日発行号)



夏本番！第4回ふれあい小栗夏まつり

8月22日、小栗ふれあい会館前広場で、毎年恒例の「ふれあい小栗夏まつり」が開催され、家族連れなどたくさんの人でにぎわいました。ラムネの早飲み競争をはじめ、ステージでは踊りや歌が披露されるなど、皆さんは夜遅くまで夏まつりを満喫し、大に楽しんでいました。



(市民記者 中村)



盛り上がった！こながいまつり

8月23日、小長井文化ホール前広場で、「第30回こながいまつり」が開催されました。好天に恵まれ、150kgの石をスラに載せて引っ張る恒例のスラ引き選手権も3年ぶりであって、小・中学生から大人まで多数の力自慢が参加。「重たかねー」と悪戦苦闘。また、フルーツレンジャーも登場し、会場を沸かせていました。



(市民記者 田崎)



雨雲も押し上げる盛り上がり！

住民の親睦、ふるさとの活性化を図るために、と開催されるながた夏祭り。5回目となる今年は、8月29日、長田いこの広場で開催されました。出足の天候は今イチでしたが、出演者の熱演が徐々に雨雲を押し上げ、人出も最高潮！屋台も大繁盛！ハムの串焼き出店者は、うれしい悲鳴をあげていました。



(市民記者 田中)

まちの
 いいところ
 撮り

私たち市民記者が取材しました♪



市内の特殊詐欺の発生状況（平成27年8月末現在）
 発生件数10件（被害総額：1,431万円）
 【情報提供／諫早警察署】

- ①「電話でのお金の話」は詐欺
- ②「レターパック、宅配便で現金を送れ」は詐欺
- ③「名義を貸して、高値で買い取る」は詐欺
- ④「逮捕される、裁判になる」は詐欺

人口と世帯数（平成27年8月1日現在）
 人口：138,147人（-395）
 男：64,975人（-149）
 女：73,172人（-246）
 世帯数：52,723（+386）（ ）内前年同月比

【編集・発行】諫早市役所 秘書広報課 〒854-8601長崎県諫早市東小路町7番1号
 ☎0957-22-1500(代) FAX0957-23-6031
 http://www.city.isahaya.nagasaki.jp/
 x-j/isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

■多良見支所 ☎0957-43-1111
 ■森山支所 ☎0957-36-1111
 ■飯盛支所 ☎0957-48-1111
 ■高菜支所 ☎0957-32-2111
 ■小長井支所 ☎0957-34-2111

皆さんの「いいね！」お待ちしています。

◇諫早市公式フェイスブック「諫早日和」

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

災害・緊急情報はエフエム諫早で！
 市は、ラジオでも防災情報の提供を行っています

77.1 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

