

いさはや

もくじ

■市消防出初式・成人式	2～3
市政トピックス	4～11
photoギャラリー	12～13
くらしのinformation	14～19
健康&子育て情報	20～21
イベント情報	22～23
公民館講座のご案内	24～25
みんなの広場	26～27
まちのいいところ撮り	28

3
No.132

2016年(平成28年)

雪の眼鏡橋



市民の生命と 財産を守るために

1月10日、「平成28年諫早市消防出初式」が行われました。

市体育館での式典では、永年消防活動に従事した消防団員への表彰などがありました。その後、中央交流広場で機械器具点検、栄町・本町アーケードで幼年消防クラブや女性消防団員なども参加し観閲行進が行われました。多くの市民が見守る中、本明川ののこの河原では、一斉放水があり、防災への決意を新たにしました。



- | | | |
|---|---|---|
| ① | | |
| ② | ④ | ⑥ |
| ③ | ⑤ | ⑦ |
| ⑧ | ⑩ | |
| ⑨ | | |

- ①②市体育館での出初式（表彰式）
- ③中央交流広場での機械器具点検
- ④～⑦アーケードでの観閲行進
- ⑧幼年消防クラブによる放水
- ⑨⑩のこの河原での一斉放水



平成28年諫早市消防出初式・成人式

将来の夢や希望の実現に向けて 新たな第一歩！

1月10日、「平成28年諫早市成人式」が諫早文化会館で行われました。本市の新成人は1,361人（男652人、女709人）。希望を胸に大きな一歩を踏み出しました。

式典で宮本市長は「人生を輝かせるためには困難がつきもので、試練が大きな壁となって立ち塞がることもあるでしょう。失敗を恐れず挑戦して行くそのプロセスにおいて、人間力が磨かれていくと思っています。今後、皆さまがさまざまな困難を乗り越え、それぞれの舞台で活躍されることを期待します」と式辞。

新成人を代表し、高橋大樹さんと森谷志帆さんが両親や家族、恩師や地域の皆さんへ感謝の気持ちを表し「私たちが生まれた20年前は、「阪神淡路大震災」に「地下鉄サリン事件」と大きな出来事があり、この年に生まれた者として、命の大切さを忘れず、その尊さを伝えていくような新成人になるよう精進していきたいと思えます」と誓いのことばを述べました。

中学3年生時の担任の先生からのビデオレターや津軽三味線の演奏、マーチングの披露があり、新成人の門出を祝いました。



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩

①新成人代表の誓いのことば
 ②～⑨久しぶりの再会を喜び話し込む新成人の皆さん。笑顔が眩しいですね
 ⑩成人式実行委員会の皆さんと宮本市長

諫早市国民健康保険保健事業実施計画 (データヘルス計画) を策定しました

近年、電子レセプトや「特定健診」の実施などから得られる、健康や医療に関する情報をもとに、保険加入者が抱える健康課題の分析や保健事業の評価を行うための環境整備が進んでいます。

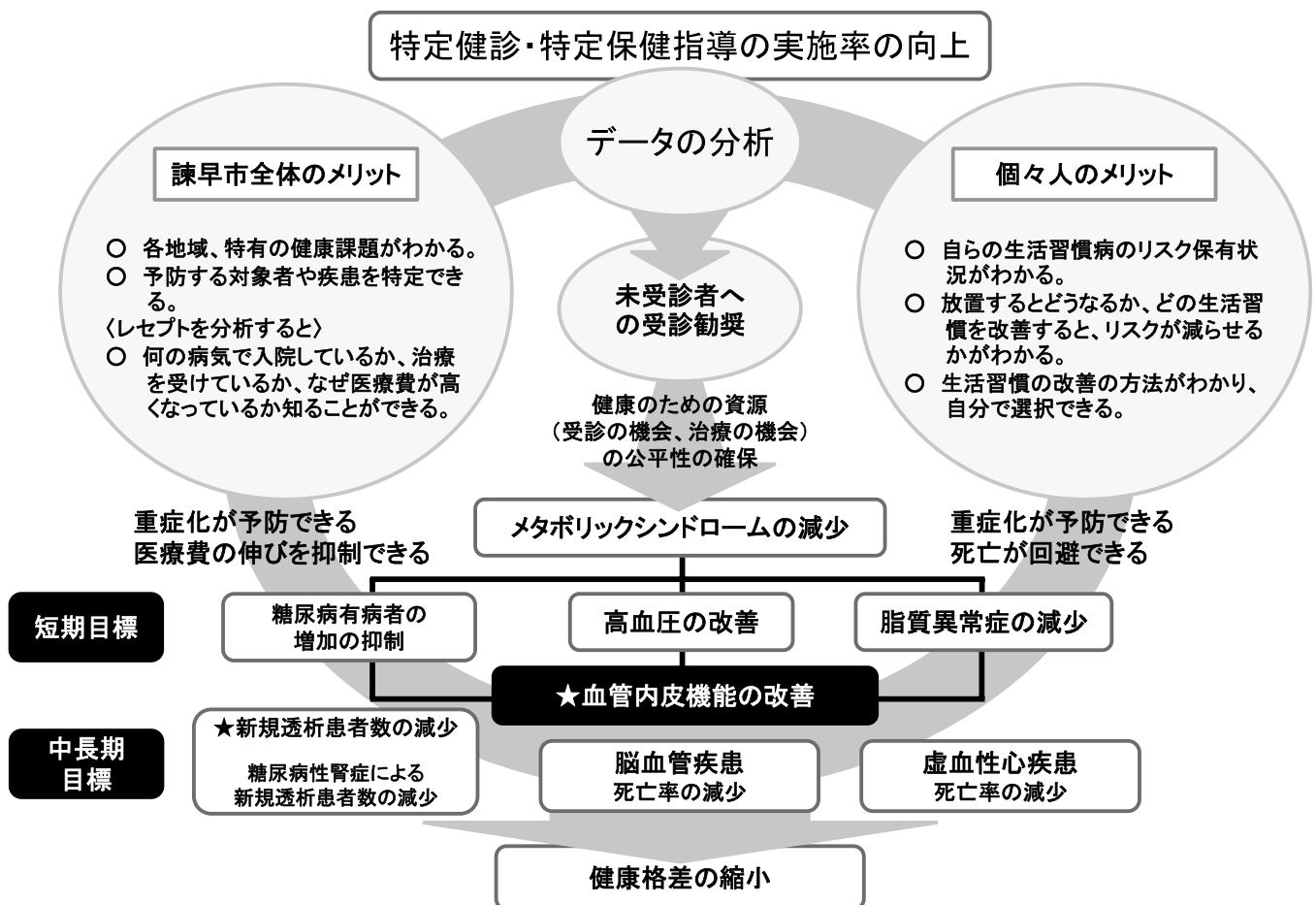
諫早市ではこのような情報（データ）を活用し、効果的な保健事業の実施を図るための「データヘルス計画」を策定しました。（計画期間は平成27年度～平成29年度）

この計画では、特定健診とその後の保健指導を推進して、生活習慣病を予防し、市民の皆さんの健康増進につなげていく事業を展開していきます。

（市保険年金課）

データヘルス計画

～特定健診・保健指導のメリットを活かし、健康日本21（第二次）を着実に推進～



※計画は市ホームページに掲載しています。

諫早市国民健康保険の現状

諫早市では35,066人（人口の約25％）が国民健康保険に加入していますが、他の社会保険と比較して高齢者の割合が高くなっています（平成27年12月末現在）。また、諫早市は医療機関数や病床数、医師数の割合が全国平均よりも多く、医療資源に恵まれた環境です。

そのため、諫早市の国民健康保険加入者1人当たりの医療費は全国的に見ても高い傾向にあり、全国と同規模市町の平均と比べて月6,492円も高い状況となっています。また、特徴のひとつとして、医療費に占める入院件数の割合が高く、医療費が高額となっているということが挙げられます。

特に諫早市の場合、病気が重症化して入院治療が必要になっている状況を考えると、健康維持のためには病気の早期発見と予防の取り組みがとて重要となります。しかし、諫早市の国民健康保険の特定健診の受診率は平成26年度38.2％という状況で、100人のうち62人が未受診ということになります。

■国民健康保険加入者の医療概況・医療費の比較

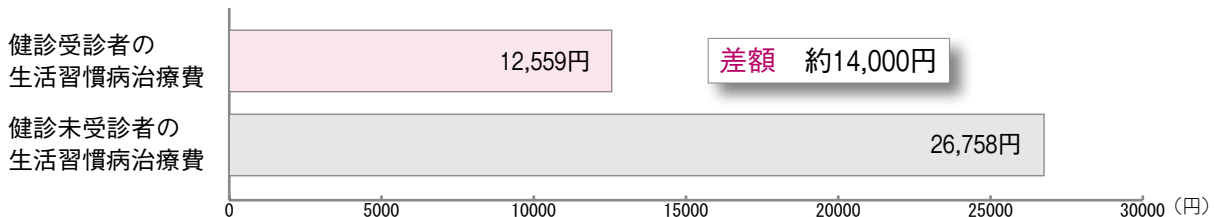
項目	諫早市		同規模平均（91市）		県		国		
	実数	割合	実数(合計)	割合	実数	割合	実数	割合	
医療の概況 (人口千対)	病院数	20	0.5	783	0.3	159	0.4	7,157	0.2
	診療所数	137	3.7	8,010	2.6	1,423	3.3	78,229	2.6
	病床数（床）	3,335	89.1	145,475	47.7	27,124	63.8	1,306,085	43.5
	医師数（人）	384	10.3	22,801	7.5	4,065	9.6	231,487	7.7
	外来患者数（人）	721.0		653.0		697.5		642.7	
	入院患者数（人）	34.3		18.9		27.0		18.2	
医療費の 状況	1人当たり医療費(円)／月	29,958	県内2位 同規模3位	23,466		27,112		22,779	
	受診者数（人口千対）	755.3		671.9		724.5		660.9	
	外 来	費用の割合（％）	47.3		59.1		53.4		59.5
		件数の割合（％）	95.5		97.2		96.3		97.3
	入 院	費用の割合（％）	52.7		40.9		46.6		40.5
		件数の割合（％）	4.5		2.8		3.7		2.7
	1件当たり在院日数	19.9		16.3		18.2		16.0	

諫早市国民健康保険の今後

諫早市国民健康保険では、この「データヘルス計画」に基づき、健康課題を分析し、生活習慣病の発症予防・重症化予防を推進します。主に対象とするのは、糖尿病や高血圧、脂質異常を基礎疾患とした動脈硬化によっておこる、脳、心臓、腎臓の病気です。これらの病気は、保健指導に沿った生活習慣の改善により、予防をすることが十分に可能です。今後も各種の保健事業を通じ、医療費の適正化と、市民の皆さんの健康づくりを目指しますので、市民の皆さんには1人でも多く特定健診を受診していただきたいと考えています。

「健康寿命」を延ばすことは、人生の質を高めることにつながっていきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

■特定健診の受診者と未受診者の1月当たりの生活習慣病治療にかかっている医療費



■諫早市の疾患別の1件当たりの月額医療費と在院日数

	脳血管疾患	心疾患	腎疾患	糖尿病	高血圧症
入院	585,033円	475,492円	634,058円	495,956円	503,076円
在院日数	21日	16日	19日	19日	19日
外来	37,006円	38,113円	787,931円	31,845円	28,646円

マイナンバーカード（個人番号カード）の交付を開始しました

平成28年1月より、行政手続きにおいてマイナンバーの利用とマイナンバーカードの交付が開始されています。マイナンバーカードは交付を希望される人が申請することで取得できるICカードです。申請方法によって、カードの受け取り方法が異なりますのでご注意ください。

（市民窓口課）



【おもて面】



【うら面】

マイナンバーカード交付は予約制で行っています

マイナンバーカードを申請された人には、平成28年1月よりカードの交付を行っています。

マイナンバーカードを郵送やスマートフォン・パソコンなどで申請された人のカードの交付については、予約制で行っています。

交付の準備ができましたら、市役所から案内文書を送付いたしますので、下記のとおり事前に予約をしていただきますようお願いします。

■ 交付場所

市役所本館（8階8-3会議室）、各支所地域総務課

■ 交付日

原則、通知日から2週間の中で、希望する日を指定（土・日・祝日を除く）

※市役所本館は、土曜日でも交付可能（毎月第3土曜日はシステムのメンテナンスのため不可）

各支所地域総務課は、3月12日(土)のみ交付可能

■ 交付時間

①午前9時～11時 ②午前11時～午後1時 ③午後1時～3時 ④午後3時～5時

⑤午後5時～7時（市役所本館の平日のみ）

①～⑤の中で希望する時間を指定

■ 予約先

市民窓口課（☎22-2615）

※予約の状況次第では、希望する日時に予約できない場合もありますので予めご了承ください。

また、マイナンバーカードの申請を窓口でされた人は、市役所から本人限定受取郵便（郵便受取時に本人確認があります）で送付しますので受け取りをお願いします。

マイナンバーの通知カードは受け取りましたか？

受け取りされなかった通知カードが市役所に戻ってきています。市役所に戻ってきている通知カードは、保管期間が経過すると国へ返還することになります。

まだ、受け取りをされていない人は、お早めに来庁ください！！



諫早市の新しい魅力、活力づくりの提案事業を募集します

－諫早市ビタミンプロジェクト提案募集－

諫早市の魅力を広く市内外へアピールするため、「諫早」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。

また、皆さんのアイデアを実現する土台作りを支援するための準備事業「ビタミンの卵事業」も併せて募集します。

(市企画政策課)

■募集事業

①ビタミンプロジェクト実施事業（事業立ち上げの初年度のみ補助対象）

- ・諫早の新しい魅力、活力づくりに貢献する事業
- ・地場産品や郷土料理など、諫早のさまざまな地域資源を活かした事業

②ビタミンの卵事業

- ・ビタミンプロジェクト実施事業の提案をするための準備事業

(次年度、ビタミンプロジェクト事業の提案をすることを前提とし、提案書を作成するに至るまでの必要な協議・情報収集などを行うもの)

■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。

■応募方法

提出書類を期限までに市企画政策課へ持参してください。なお、持参することが困難な場合は、市企画政策課まで電話連絡のうえ、郵送などで応募してください。

提出書類および募集要項は市企画政策課および各支所地域総務課、出張所などにあります。また、市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31日(休)

■応募・問い合わせ先

〒854-8601（住所不要）市企画政策課

※諫早市ビタミンプロジェクト実施事業費補助金は、平成28年度の予算が成立した場合に措置されるものです。



【市民総出の皿踊りでギネス世界記録に挑戦】

軽自動車税の税率が変わります

地方税法等の改正に伴い、平成28年度から軽自動車税の税率が変わります。

(市民税課)

車種		現行		改正後										
		税率 (円)	税率 (円) ※ 1	税率 (円) ※ 2	重課税率 (円) ※ 3	軽課税率 (円) ※ 4								
						㊦	㊧	㊨						
原動機付自転車	50cc以下	1,000	2,000	/	/	/	/	/						
	90cc以下	1,200	2,000											
	125cc以下	1,600	2,400											
	ミニカー	2,500	3,700											
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600	2,400	/	/	/	/	/						
	その他	4,700	5,900											
軽自動車	2輪		2,400	3,600	/	/	/	/						
	3輪		3,100	3,100					3,900	4,600	1,000	2,000	3,000	
	4輪	乗用	自家用	7,200					7,200	10,800	12,900	2,700	5,400	8,100
			営業用	5,500					5,500	6,900	8,200	1,800	3,500	5,200
	4輪	貨物	自家用	4,000					4,000	5,000	6,000	1,300	2,500	3,800
			営業用	3,000					3,000	3,800	4,500	1,000	1,900	2,900
2輪の小型自動車		4,000	6,000	/	/	/	/	/						

軽自動車（3・4輪以上のもの）については、下記のとおりとなります

○新規登録（初度検査）年月により、税率※1・※2・※3のいずれかの税額となります。

※1 平成27年3月31日までに新規登録（初度検査）された車両

※2 平成27年4月1日以降に新規登録（初度検査）された車両（平成27年度から適用）

※3 新規登録（初度検査）から13年を経過した車両

ただし、電気・天然ガス・ハイブリッド軽自動車、けん引車は重課税率の対象外です。

平成28年度に重課税率の対象となるのは、新規登録（初度検査）年月が平成14年12月までの車両です。

※4 軽課税率（グリーン化特例）について（平成28年度のみ適用）

対象は、排出ガスや燃費の性能に優れた環境負荷の小さい車両かつ、平成27年4月1日から平成28年3月31日までに新規登録（初度検査）された車両です。性能の基準に応じて㊦、㊧、㊨いずれかの税率が適用されます。

㊦電気軽自動車、天然ガス軽自動車

㊧乗 用：平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成32年度燃費基準+20%達成車

貨物用：平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成27年度燃費基準+35%達成車

㊨乗 用：平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成32年度燃費基準達成車

貨物用：平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成27年度燃費基準+15%達成車

寒波に伴う漏水による水道料金および下水道使用料の特別減免のお知らせ

1月の大寒波により、ご家庭の水道施設が凍結・破損し漏水した場合は、水道料金等の特別減免の申請を受け付けています。具体的には次のとおりです。

■料金減免対象／漏水修理を行った方が対象となります。

■減免額の算定／前年同月と比較し、超過した料金を減免します。

■申請書の配布および受付場所／市上下水道局経営管理課・各支所産業建設課・各出張所（申請書は市ホームページからもダウンロードできます）

■申請方法

「水道料金等特別減免申請書」を記入の上、直接提出するか、郵送（〒854-8601住所不要）またはファクス（FAX24-6810）で送付してください。電話（☎22-2919）での申請も受け付けています。

■申請期限／3月31日(休)

■問い合わせ先／市上下水道局経営管理課（平日：午前8時30分～午後5時15分）

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。

（市環境政策課）

区分	可燃物	不燃物
搬入先	県央県南クリーンセンター (福田町1250 ☎35-8200)	県央不燃物再生センター (小豆崎町89-4 ☎23-3892)
時間	(月～金曜日) 午前8時30分～午後4時 (土曜日) 午前8時30分～正午 ※祝祭日は除く	(月～金曜日) 午前8時30分～正午 午後1時～午後4時30分 (土曜日) 午前8時30分～11時30分 (第1・3土曜日は休み) ※祝祭日は除く
家庭系手数料 ※	50kgまで190円 50kgを超える10kgごとに38円を加算 ※算定された額に消費税及び地方消費税を加えます。ただし、合計額に10円未満の端数があるときは切り捨てます。	100kgまでごとに410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す。

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）で回収を行っています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、市内20カ所に設置している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地域総務課

V・ファーレン長崎を応援しよう!

—2016シーズン試合日程—

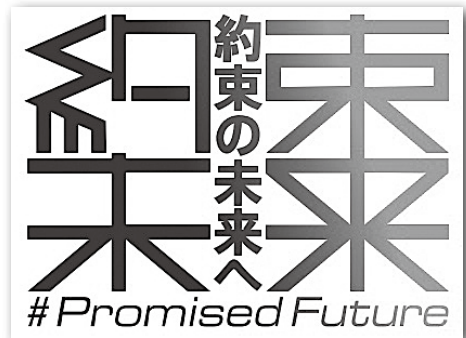
V・ファーレン長崎がJ1昇格を目指し、2月28日(日)から2016シーズンがスタートします。

開幕はアウェイでツエーゲン金沢戦です。

ホームゲームの初戦は3月6日(日)です。

ぜひ、スタジアムへ足を運んでいただき、選手に熱い声援を送りましょう!

(市スポーツ振興課)



【諫早市民応援デイ】

- 対象試合／3月6日(日) 午後4時キックオフ (ホームゲーム初戦) V S 清水エスパルス
諫早市特産品とV・ファーレングッズが当たる抽選会、特産品ブースもあります。

【ヴィヴィくんの石像の除幕式】

ヴィヴィくんの石像が完成しました。

諫早市民応援デイに併せて、除幕式を行いますのでお楽しみに!

- とき／3月6日(日) 午後2時45分 (予定)
- ところ／ホームゴール裏 第1ゲート付近



ホームゲーム (県立総合運動公園陸上競技場) 日程

節	開催日	対戦チーム
2	3月6日(日) 午後4時～	清水エスパルス
5	3月26日(土) 午後6時～	ロアッソ熊本
6	4月3日(日) 午後1時～	松本山雅FC
8	4月17日(日) 午後1時～	水戸ホーリーホック
10	4月29日(金) 午後1時～	横浜FC
12	5月7日(土) 午後4時～	ファジアーノ岡山
13	5月15日(日) 午後1時～	モンテディオ山形
15	5月28日(土) 午後6時～	ジェフユナイテッド千葉
17	6月8日(水) 午後7時～	セレッソ大阪
19	6月19日(日) 午後6時～	ザスパクサツ群馬
22	7月10日(日) 午後6時～	FC岐阜

節	開催日	対戦チーム
23	7月16日(土) 午後6時～	東京ヴェルディ
26	7月31日(日) 午後6時～	FC町田ゼルビア
29	8月14日(日) 午後6時～	ツエーゲン金沢
30	8月21日(日) 午後6時～	愛媛FC
32	9月18日(日)	— 北海道コンサドーレ札幌
34	10月2日(日)	— 徳島ヴォルティス
37	10月23日(日)	— レノファ山口FC
39	11月3日(木)	— ギラヴァンツ北九州
41	11月12日(土)	— カマタマーレ讃岐
42	11月20日(日)	— 京都サンガF.C.

※32節以降のキックオフ時間は未定

東日本大震災からの復興が本格化 福島県新地町からのお便り

新地町は、福島県浜通りの一番北に位置し、東には太平洋、北と西は宮城県に接しています。気候は一年を通して温暖で、海、里、山の豊かな自然にも恵まれ、昔から農業や漁業が盛んに行われていました。

東日本大震災の津波により町の花沿いは大きな被害を受け、町の面積の約5分の1にあたる約9平方キロメートルが浸水しました。町の主要産業だった漁業についても原子力災害により今も試験操業が続いている現状です。

原子力災害による風評被害は農業においても例外ではありません。風評被害を払拭するため、新地町では、米の全量全袋検査など放射性物質の検査、公表をすることで消費者に安心安全を発信しています。また、新地の特産のニラを使用した「かりんとう」やイチジクを使用した「焼き肉のたれ」、「甘露煮」など放射性物質検査で安全性が確認された農作物を使った加工品づくりが行われています。

震災後は、新地の特産品を詰め合わせたギフトセット「新地のおすそわけ」を開発し、ふるさと納税のお礼の品やお土産の品として、全国へ風評被害の払拭や新地町の良さをPRしています。



東日本大震災の復興支援として、平成23年5月から福島県新地町へ職員の派遣を開始し、現在4人を長期派遣しています。職員は、被災した下水道、道路や農地などの復旧のための設計や現場の指導監督業務に従事しています。





2/7

今日から挑戦！健康づくりは諫早から!!

2月7日、市中央体育館で「第31回健康福祉まつり」が開催。会場には健康チェック・健康相談コーナー、バザー、食育パネル展示、子どもふれあいコーナーなど、たくさんのブースが並びました。今回は「ねんりんピック長崎2016ソフトバレーボール交流大会リハーサル大会」が同時開催されたこともあり、まつりはたくさんの人で大にぎわい。中には、1時間待ちの人気ブースもありました。小さな子どもからお年寄りまで、たくさんの方が訪れた健康福祉まつり。皆さんはイベントを通して「健康の大切さ」を改めて感じていたようです。

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!



1/9

健やかな1年に♪

1月9日、高来町深海地先自然干陸地フラワーゾーンで「どんど焼き」が行われました。正月飾りや書初めなどの入った3基のやぐらは点火されると竹の弾ける音とともに勢いよく燃え上がりました。地域の皆さんは、振る舞われた高来そばや、しし汁、ぜんざいなどをおいしく味わいながら、燃えさかる炎を見つめ、今年1年の無病息災を祈りました。



1/9

ペッタン ペッタン 楽しいね♪

1月9日、こどもの城で毎年恒例のもちつきが行われました。こどもの城を訪れていた子どもたちをはじめ、保護者の皆さんも童心にかえって杵を持ち、ペッタン、ペッタン。自分たちでついたお餅は、とてもやわらかくて格別の味だったそうです。



1/17

高来町内を快走!

1月17日、高来支所周辺で「第43回高来駅伝大会」が開催されました。小学生の部と中学生、一般の部が行われ、選手たちは町内5区間のコースをタスキをつないで力走しました。競技終了後は、温かい豚汁が振る舞われました。
(市民記者 木下)



2/3

鬼は外! 福は内!

2月3日、阿蘇神社で毎年恒例の「節分祭」が開催され、火焼き神事のほか、袷姿の年男・年女の皆さんが「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまきました。V・ファーレン長崎のマスコット、ヴィヴィくんも会場に駆け付け、境内にはあふれるほどの人で、大盛り上がり。みんなで、今年1年の無病息災を祈りました。



2/7

女と男 共に築こう 未来 いさはや

2月7日、諫早文化会館で「第11回女・男フォーラムinいさはや」が開催されました。基調講演では「ダニエルの、すごくあたりまえの男女共同参画論」をテーマに、タレントで山形弁研究家のダニエル・カールさんが「伝えること」の大切さを熱弁。会場の皆さんは、興味深そうな様子で耳を傾けていました。



1/12

大人気のエコ石けん♪

1月12日、年末から市役所に展示されていた鏡餅風石けんの鏡開きが行われました。この石けんは、真崎西諫早石けん研究グループが家庭から出た廃食用油を利用し作ったものです。たくさんの方が見守る中、小分けにされた石けんは、来庁者へ無料で配られ、大人気でした。



2/1

今年1年の吉凶を占う

2月1日、熊野神社で「百手まつり」が行われました。今年は4年に1度のうるう年のため、13本の矢が放たれました。的に矢が当たると「おおっ」という歓声があがり、9本目(8月)のみ外れたほかはすべて命中。宮司は「水の災いがあるかも。水を大切に作る1年にしてほしい」と話しました。



1/11

ゴールを目指して 駆け抜ける!

1月11日、小長井グラウンドで「子ども会寒げいこロードレース大会」が開催されました。毎年行われているこのロードレースも、今年で41回目。小長井地域の子どもたちにとっても、新春の恒例行事です。出場した児童・生徒の皆さんは、寒さに負けず元気いっぱい。周囲からの大きな声援の中、一生懸命に走っていました。


お知らせ
家屋調査にご協力を

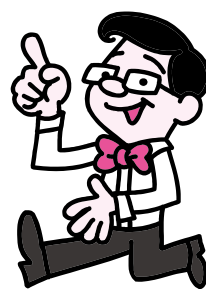

新築または増築した建物（車庫や物置程度の小さな建物も含む）で、平成28年1月1日現在で利用できる状態の家屋については平成28年度から固定資産税の課税対象となります。

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28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などは、不動産登記法に基づき、不動産の表示のために法務局への登記をお願いします。

■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？


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、2月1日となっています。

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ない資産で、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、パソコンサフトなど）や自動車税、軽自動車税の課税対象（軽トラックなど）となるものは除かれます。

■問い合わせ先／市資産税課

60歳になっても引き続き国民年金に加入できます


国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人が加入する制度ですが、次の人については、申し出により60歳以降も任意加入できます。

○60歳到達時に老齢基礎年金の受給資格（納付または免除の期間が300日以上）を満たしていない人

○受給資格はあるが、未納や未加入期間がある人で、受給額を増やしたい人

希望される人は、申し出た日から65歳の誕生日の前月まで国民年金に任意加入し、保険料を納めることができます。

また昭和40年4月1日以前に生まれた人は、70歳になる誕生日の前月まで、受給資格を満たすまでの間、任意加入できます。

■問い合わせ先
諫早年金事務所（☎25・1662）、市保険年金課
または各支所地域総務課

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（木）～7日（月）

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・夜間受付で縦覧できます。

■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、敷地の乗入れとして通路橋などで法定外公共物を占用している人や、占用を伴う工事などの予定がある人は、市建設総務課へ相談・申請してください。

■問い合わせ先

市建設総務課

**「ご存じですか？」
「無期転換ルール」**

パート、アルバイト、契約社員など、雇用される期間を定めて働く人が、平成25年4月1日からの労働契約期間が通算して5年を超えるとき、労働者が使用者へ申し込めば、使用者の承諾がなくても期間を定めない労働契約（無期労働契約）に転換されるルールです。詳しくは、長崎労働局までお尋ねください。

■問い合わせ先／長崎労働局労働基準部監督課（☎095・801・0030）

諫早市環境白書を作成しました

諫早市および長崎県では、大気、水質など市内の環境状況について毎年調査を行っています。このたび平成26年度分の調査結果をとりまとめた「諫早市環境白書」を作成しましたのでお知らせします。

市環境政策課、市政情報コーナー、各支所、図書館および市ホームページで閲覧することができます。

■問い合わせ先

市環境政策課または各支所地域総務課

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（☎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(月)、16日(水)、28日(月)
 午後1時～4時（事前予約制）
 ※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
 22日(火) 午後1時～4時
- ▶登記相談
 8日(火) 午前10時～午後3時
- ▶不動産相談
 1日(火) 午前9時～正午
- ▶交通事故相談
 15日(火) 午前10時～午後4時
- ▶人権相談
 3日(水)、10日(水)、17日(水)
 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(水) 午前9時～午後1時
 森山支所相談室 3日(水) 午前10時～午後3時
 高来支所小会議室 3日(水) 午前9時～午後1時
- ▶行政相談
 4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)
 午前10時～午後3時
- ※支所定期開催分
 多良見支所相談室 25日(金) 午前10時～午後1時
 森山支所相談室 18日(金) 午前10時～午後1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)、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
 9日(水) 午前9時～午後4時
 ところ／小長井支所
 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／3月24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)

■とき／3月11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
 認知症専門嘱託医、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

■とき／3月2日(水)～4日(金)
 午前10時～午後5時30分

※4日(金)は午後5時まで

■ところ／市民センター

■主な商品／お弁当、パン、
 洋菓子、加工品などの食
 品、さをり織、布わらじ、
 縫製品、リサイクル石け
 ん、アクリルタワシ、ビー
 ストラップなどの手作り
 製品

■問い合わせ先
 市障害福祉課

社会参加の促進と就労意欲
 の向上を図るため、市内の障
 害者施設で作製した製品や農
 作物などを販売します。約
 200種類、6,000点の
 商品を用意しています。ぜひ
 お越しください。

■とき／3月9日(水)
 午前10時～午後2時

■ところ
 たらみ図書館フリースペース

■問い合わせ先
 希望が丘高等特別支援学校
 (☎43・5544)

農芸班、木工班、窯業班、
 染織班、紙工班、クリーニン
 グ班の6つの作業班におい
 て、日ごろの作業学習で製作
 した製品の販売および清掃作
 業の実演などを行います。
 たくさんの方のご来場
 をお待ちしております。



認知症専門相談

ナイスハートバザールin
 諫早を開催します

希望が丘高等特別支援学校
 作業学習校外バザール

ハンセン病元患者等による補償金(和解一時金)の申請手続期限
 ～補償金の申請手続期限が迫っています～

過去にハンセン病にかかったことがある人（既に亡くなられている人も対象）には、国から補償金（和解一時金）が支払われています。療養所に入所したことがない人でも対象となります。補償金の申請がお済みでない人は、期限までに手続きが必要です。下記窓口へご相談ください。※プライバシーは固く守られます。どんなことでも結構です。まずはお問い合わせください。

申請手続期限 **3月31日(木)**

相談窓口 公益財団法人 沖縄県ゆうな協会 ☎098-832-9528
 法律事務所 ☎098-938-4381
 厚生労働省 ☎03-5253-1111 (内線2369)

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、小型特殊自動車（農耕作業用・その他）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月末まで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。

対象車両	手続き場所
・125cc以下のバイク ・小型特殊自動車 （農耕作業用・その他）	市民税課または各支所地域総務課
・軽自動車 ・125ccを超えるバイク	一般社団法人 全国軽自動車協会連合会 長崎事務所 （長崎市中里町1590-3 ☎095-838-3244）

※月末は窓口が混雑します。早めに手続きしてください。

第9回諫早湾干陸地・本明川クリーン作戦



「子どもたちに残そう美しい諫早の自然環境」をコンセプトにNPO法人拓生会の主催で「第9回諫早湾干陸地・本明川クリーン作戦」が開催されます。当日は、本明川下流部の干陸地以外に、上流の眼鏡橋付近の河川敷でも同時開催されます。

一昨年は、総勢1,250人を超える参加があり、4トントラック5台分程度のごみを減らすことができました。多くの市民の皆さんのご参加をお願いします。

■とき
3月6日(日)午前9時～11時

■ところ
諫早湾干陸地（高来町）および本明川河川敷（眼鏡橋付近）

■問い合わせ先／NPO法人拓生会 増山さん
☎32・20005

ヨシの刈り取り

3月6日(日)の「第9回諫早湾干陸地・本明川クリーン作戦」に併せて、中央干拓地前面堤防付近の干陸地では、ヨシ原の維持管理および調整池の水質浄化を目的に、ヨシの刈り取りを行います。

たくさんのご参加をお願いします。

■問い合わせ先
長崎県環境政策課
☎095・8095・2655

水銀使用廃製品の出し方について

水銀使用廃製品は「金属・有害」の指定ごみ袋に入れて、指定日に出してください。また、ごみ袋内でのごみと混在しないようにしてください。

蛍光管や水銀体温計などの水銀使用廃製品は割れやすいため、購入時のケースや新聞紙で包装するなど、破損しないようにお願いします。破損した水銀使用廃製品は、密閉できる容器に入れるなど、水銀が飛散・流出しないよう注意してください。

■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、本人が窓口へ届け出ることによって、切り替わります。

右記の場合は届出が必要です。
14日以内に必ず届け出てください。

- ※各種届出・申請の際にはマイナンバー（個人番号）の記載が必要です。
- ※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

	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分かる証明書、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分かる証明書、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）

戦没者などのご遺族の皆さまへ
第10回特別弔慰金が支給されます



国として弔慰の意を表するため、戦没者などの死亡当時のご遺族で、支給要件を満たす人に対し、特別弔慰金が支給されます。

今回新規で申請される人、または請求者が前回と異なる場合は、戸籍などの提出書類が異なりますのでお問い合わせください。

聞き取りや、確認に時間を要しますので、時間に余裕をもってお越しください。

■支給内容
 記名国債（額面25万円、年5万円の5年償還）

■請求期限
 平成30年4月2日まで

■受付場所／市福祉総務課または各支所地域総務課

※市では、特別弔慰金支給についての案内を電話で行うことは一切ありませんので、このような電話には十分ご注意ください。

■問い合わせ先
 市福祉総務課

募 集

体験農園の利用者

市内の体験農園では、新規の利用者を募集しています。新鮮でおいしい野菜を自分の手で作ってみませんか？

	ふれあい体験農園	ふれあい農園
場 所	本野町 (やまびこ館南側)	多良見町市布 (市布公民館近く)
区画面積	1区画25㎡	1区画30㎡程度
設 備	トイレ、駐車場、休憩所、水道、堆肥	トイレ
利用料	年間10,000円	年間3,000円
問い合わせ先	市農業振興課	多良見支所産業建設課

※本野ふれあい体験農園は、随時申込を受け付けています。見学も可能です。

※多良見町ふれあい農園の新規申込期間は、2月29日(月)から3月11日(金)までです。申込多数の場合は、3月18日(金)に抽選を行います。

1 団 スカウト
日本ボーイスカウト諫早第1団

諫早第1団は、発足以来51周年を迎え、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。団体活動を通して、家庭・学校生活では得られない貴重な体験の中で自立心を育み、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。今年も新スカウト(男女)を募集しますので体験入隊に参加してみませんか？

■対象
 新小学1年生〜新4年生の男女 各学年約10人

■説明会
 3月13日(日)午前10時〜正午
 ※ところ／諫早社会福祉会館

※当日受付。子どもさんともにも保護者も出席してください。

■問い合わせ先／同団委員長
 江口尚彦さん(☎090・84187314)

ガールスカウト新入団希望者説明会(女子のみ)

ガールスカウトには、小学1年生から高校生までの少女が所属しています。少女たちは、自分で考え自分だけでき

他の人の幸せを願って行動できるよう、年代に応じて活動しています。

ガールスカウト長崎県第1団では、平成28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
 新小学1年生〜新6年生

■説明会
 3月12日(土)午後2時〜

■ところ／西諫早公民館
■問い合わせ先
 ガールスカウト長崎県第1団 森悦子さん(☎22・2411)

広報いさはや 有料広告

市の財源の確保を図ることを目的に、広報諫早5月号(4月20日発行)から有料広告を掲載します。広告募集にご協力ください。

※広告の掲載に当たっては、市の広告掲載事務実施要綱に基づいた審査があります。

■広告に関する問い合わせ先
 株式会社ホープ

(☎092・716・1404)

■広報諫早に関する問い合わせ先
 市秘書広報課(広報担当)

緑の募金にご協力をお願いします(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、私たちの心身を癒してくれます。緑の募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。

3月1日から5月31日までを「緑の募金活動期間」と定め、県下一斉に緑の募金活動が行われます。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。

皆さんのあたた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



平成28年度臨時職員登録者

平成28年度一般事務の臨時職員登録者を募集します。

■勤務時間

原則午前9時～午後4時
(土・日・祝日休み)

■賃金／時給740円

■社会保険／原則加入

■業務内容／事務補助

■応募資格

昭和31年4月2日～平成10年4月1日生まれで、年間6カ月程度勤務可能な人

■申込方法

「臨時職員登録申込書」に写真を貼り、必要事項を自筆で記入し、市職員課または各支所地域総務課へお申し込みください。(初めて登録される人は必ず市職員課にてお申し込みください。なお、申し込みの際に簡単な面接およびパソコンの実技を行いますので、申込書は必ず本人が持参してください。

※平成27年度に登録されている人も改めて登録が必要です。

■申込書配布場所

市職員課、各支所地域総務課および各出張所

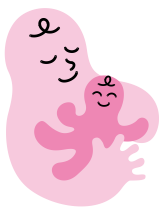
※市ホームページからもダウンロードできます。

■申込期限

3月3日(木)(土・日を除く)
※この制度は、本庁、各支所および各機関の勤務態様に応じて、いつでも採用できるようあらかじめ登録しておく制度です。採用については各課室などで臨時職員が必要となった場合に行うため、状況によっては採用できない場合があります。
■問い合わせ先／市職員課

平成28年度

保健事業臨時職員登録者



平成28年度に実施する母子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

■勤務時間・場所

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

■申込方法

健康福祉センターに備え付けの「保健事業臨時職員登録申込書」(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入し、写真を貼り、資格免許証の写し(新規の人のみ)を添付のうえ、健康福祉センターへ提出してください。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ので、必ず本人が健康福祉センターへ持参してください。

■申込期限

3月4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ものです。採用については、各事業で必要になった場合に行うため、状況によっては採用できない場合があります。

■問い合わせ先

健康福祉センター
(☎27・0700)

岡田甲子男記念奨学財団
奨学生

公益財団法人岡田甲子男記念奨学財団で、平成28年度奨学生を募集しています。

■対象

平成28年4月に大学(大学院)・短大(高専)・専修学校(高卒)への進学者(新入生)で、奨学生としてふさわしい人物であるとともに、保護者が県内に住所を有するもの

■募集期間

2月22日(月)～4月22日(金)

■貸付額

①大学生・短大生・専修生 50,000円

②高専生

①年～3年 30,000円

④年～5年 50,000円

■問い合わせ先

公益財団法人岡田甲子男記念奨学財団(☎09956・24・0011)

移動図書館どんぐり号
特別巡回ステーション

移動図書館どんぐり号の平成28年度特別巡回のステーションを募集します。

■とき

①5月27日(金)

(返却日：6月10日(金))

②10月28日(金)

(返却日：11月11日(金))

③2月24日(金)

(返却日：3月10日(金))

■対象

次の項目を満たす市内の団体
○現在、移動図書館巡回ステーションとなっている
○どんぐり号運行地域(諫早・森山・高来・小長井地域)内である
○15人以上の利用の見込みがある

○安全な駐車スペースが確保できる(概ね12m×6m)
○返却資料の取りまとめに協力できる



移動図書館どんぐり号特別巡回の様子

■申込方法／諫早図書館備え付けの申請書に必要な事項を記入し、諫早図書館児童力ウンターへお申し込みください。

■申込期限／3月11日(金)

※巡回経路の都合上、巡回できない場合があります。

■問い合わせ先／諫早図書館
(☎23・4946)

平成28年度諫早市奨学生 募集

市では、経済的理由などにより、高校、大学などへの就学が困難な人を対象に、平成28年度諫早市奨学生を募集します。他団体の奨学金との併願・併給もできます。



■対象

次のすべてに該当する人

- ①経済的理由により高校などへの就学が困難な人
- ②平成27年3月31日以前から市内に住所を有する人の子
- ③学業成績が良好で品行方正な人

■必要書類

- ①奨学生願書
 - ②奨学生の推薦調書・学業成績証明書（この書類は3月に在籍している学校で作成）
 - ③世帯全員の特定個人情報利用同意書（マイナンバー）
- ※③を提出できない人は、次の④⑤の提出が必要です。
- ④生計を同じくする世帯全員の平成26年分の所得証明書
 - ⑤世帯全員の住民票の写し

■募集期間

3月1日(火)～5月2日(月)

■奨学金の償還

学校を卒業した翌月の6カ月後から償還（無利子）していただきます。償還期間は、貸付期間の2倍の期間以内です。

■貸付額など

区分	貸付額 (月額)	貸付期間	備考
○高等学校 ○高等専門学校 ○専修学校 (高等課程)	10,000円 または 20,000円	在学する学校の正規の修業期間	○正当な理由がなく休学したときは貸付を停止します。 ○奨学生に該当しなくなったときは、奨学生の決定を取り消します。
○専修学校 (専門課程) ○短期大学 ○大学	10,000円 または 20,000円 または 30,000円		

※願書（市ホームページからダウンロード可）は、市教委教育総務課または各支所地域総務課にあります。詳しくはお尋ねください。

■問い合わせ先／市教委教育総務課

長崎県央職業訓練校 平成28年度受講生 募集

	コース名	期間	内容	受講料
夜間	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	入学金：10,000円 42,000円／年
	木造建築科		2級建築大工技能士科（実技は昼間）	
	CAD初級科	半年間（週1回）	Jw_CAD（建築）の初心者用	27,000円／21回
	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	
	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級エクセル・ワード対策科		2級エクセル・ワードの受験対策	
	パソコン実用講座	エクセル・ワードの実践と活用術を習得		
	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		
	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	64,000円／49回
	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	44,000円／34回
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（学科）	9,000円／7回	
パワーポイント科	3カ月間（週1回）	パワーポイントの基礎から実習までを学ぶ	13,000円／10回	
昼間	CAD初級科	半年間（週1回）	Jw_CAD（建築）の初心者用	27,000円／21回
	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）	
対象	中小企業事業主に雇用されている人（働きながら勉強する人）			
	学卒未就職者など、再就職準備者（45歳以上の中高年齢者、出産・育児等修了者、定年退職者）			

※対象者以外の受講者は、受講料が1.5倍になります。訓練は平成28年4月からの開始予定です。

■ところ／県立諫早技能会館 ■申込期限／3月31日(木) ■問い合わせ先／長崎県央職業訓練校（☎22-0036）

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
3月2日(水)	午後2時～4時30分	県央保健所
3月8日(火)		
3月18日(金)	午後3時～5時	
3月28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)

慢性腎臓病(CKD)予防講演会

新たな国民病といわれている慢性腎臓病(CKD)は高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因となり発症し、自覚症状がないまま進行します。放置すると人工透析が必要となり、心臓病や脳血管疾患なども引き起こします。

慢性腎臓病を予防するための方法を学びませんか？

■とき／3月12日(土) 午後2時～4時

■ところ／健康福祉センター

■内容

○講演：「慢性腎臓病(CKD)予防について」

講師：諫早総合病院腎臓内科 医師 新井英之さん

○体験発表：「透析をするようにならないために」

発表者：諫早市地域腎友会 会長 金子洋さん

■問い合わせ先／健康福祉センター (☎27-0700)

麻しん(はしか)・風しん予防接種

今年度予防接種対象者の接種期限が迫っています

今年度は、次の人を対象に麻しん・風しんの予防接種を実施しています。

特に麻しん・風しんの2期の対象者の接種期間が、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、被接種者の健康状態がよい時にお受けください。

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(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの人)	3月31日(木)まで

※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。

■問い合わせ先／健康福祉センター (☎27-0700)

予防接種講演会

■とき／3月24日(木) 午後1時～2時30分

■ところ／健康福祉センター 多目的ホール

■内容／高齢者肺炎球菌予防接種について

■講師／前田小児科 医師 前田秀典さん

■申込期限／3月11日(金) ※電話可

■申込・問い合わせ先／健康福祉センター (☎27-0700)

3月は自殺対策強化月間です

長崎県では、平成26年には295人が自殺が原因で亡くなっています(長崎県警察統計)。年代でみると50歳代が最も多く次に60歳代、30歳代の順となっています。その原因は健康問題(うつ病など精神疾患を含む)が最も多くなっています。

うつ症状に早く気づき適切に対応することは自殺を防ぐ重要な対策のひとつです

うつ病は決して特別な病気ではありません。早期に見つけて治療を行うことでよくなる病気です。もしかしてと問題を感じたら、かかりつけ医や専門の医師に早めに相談することをお勧めします。

うつ病とは

「セロトニン」「ノルアドレナリン」という脳内ホルモン(神経伝達物質)が減少するために生じる病気です。「脳のバッテリー切れ」の状態です。頑張りたくても頑張れない状態です。

うつ病のことで知っていますか？

①ストレスが続くと

- a だれでもうつ病になりうる
- b 弱い人だけがうつ病になる

②一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では

- a 約10人に1人と考えられている
- b 約150人に1人と考えられている

③うつ病の時には

- a 抑うつ気分、意欲の低下などの精神症状のみがでる
- b 精神症状のほかに、不眠や頭重感、倦怠感などの症状を伴うことが多い

④うつ病や抑うつ状態になったら

- a 病気に打つ克つために、より一層頑張らないといけない
- b ゆっくり休み、専門医(精神科医)と相談した方がよい

⑤うつ病を治療せずに放っておくと

- a 重症化することもある
- b ほとんどは自然に治る

⑥うつ病は誰でもかかるもので

- a 早期に気づいて治療すると良くなる
- b 治療に反応しにくい

■問い合わせ先／健康福祉センター (☎27-0700)



正しい答え①a②a③b④b⑤a⑥a



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	お産や母乳について 栄養、市の母子保健制度	午前9時30分～10時 (実施時間：2時間程度)
		13日(日)			
※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	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)		中央	
		22日(火)	小長井文化ホール	東部(小長井)	
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	3日(木)	健康福祉センター	中央	午後1時～1時15分
		10日(木)	健康福祉センター	北部	
		23日(水)	森山保健センター	南部	
		24日(木)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)	
2歳6カ月児歯科健康診査	平成25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	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	4日(金)	健康福祉センター	北部	12時45分～午後1時
		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	
		16日(水)	高来会館	東部(長田・高来)	
		17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。



事業名	とき	ところ	内容	その他
市民ウォーキング	5日(土)	午前9時～11時30分	西諫早緑地駐車場(堂崎町)	5～6kmコース ※雨天中止
	12日(土)		森山ふれあい公園	
	19日(土)		多良見支所	
ニュースポーツ教室	14日(月)	午前9時30分～11時	西諫早第1公園	ペタンク
	28日(月)		眼鏡橋前芝生広場	グラウンド・ゴルフ
のんのこ21サーキット	毎週月曜日 ※21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 午後1時30分～3時	健康福祉センター	低体力者向けの体操
	毎週水曜日		西諫早ふれあい会館	
	7日(月)・28日(月)		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
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

大村・諫早長崎街道ウォーキング

「道の駅 長崎街道鈴田峠」オープニングイベントとして大村・諫早長崎街道ウォーキングが開催されます。

- とき／3月26日(土) (午前8時15分出発)
- 集合場所／諫早駅西口(駅裏)
- 内容／バスで移動して破籠井から道の駅長崎街道鈴田峠までウォーキング。道の駅でイベント開催後、諫早駅までバスで移動(午後1時終了予定)
- 参加費／無料
- ※スイーツとコーヒーのプレゼントあり
- 定員／50人
- 申込期限／3月18日(金) ※先着順
- 申込・問い合わせ先
大村市観光振興課(☎0957-53-4111)(内線241)

3月の図書館イベント

諫早図書館上映会

- とき／3月9日(水) 午後2時～
- ところ／諫早図書館1階 展示ホール
- 内容／「マイライフ・アズ・ア・ドッグ」(1985年 スウェーデン 102分)

ビジネス情報支援ワークショップ

- とき／3月13日(日) 午後1時30分～3時
- ところ／諫早図書館1階 展示ホール
- テーマ／諫早でビジネスチャンス partⅢ
- 内容／諫早農業高校の皆さんと実際に起業された人のお話を伺います
- 問い合わせ先／諫早図書館(☎23-4946)

たらみ図書館おりがみ教室「紙ひこうきを作ってとばそう！」

- とき／3月5日(土) 午後2時～4時
- ところ／たらみ図書館 創作室
- 対象／小学生以上
- 定員／15人 (2月21日(日)から申込受付開始。月曜日除く) ※はさみ持参。参加費無料

たらみ図書館ミニコンサート

- とき／3月26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／3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／「家で死ぬということ」(2012年 日本 88分)
- 申込・問い合わせ先／たらみ図書館(☎43-4611)

諫早市美術・歴史館イベント

▶企画展「新諫早紀行写真展『楽』諫早特集」

昨年9月に諫早特集号として出版された「楽」には、諫早の美しい自然や風景などの写真が数多く掲載され、諫早の魅力を発信するとともに再発見する機会となりました。今回の諫早特集号の出版を記念し、諫早の自然や風景をテーマにした写真展を開催します。

- とき
2月24日(水)～3月17日(休) ※火曜休館
開館時間：午前10時～午後7時

- ところ
諫早市美術・歴史館1階ホール ※観覧無料

▶企画展「新収蔵 野崎嶽南作品展」

野崎嶽南(1925～2010)は本市出身の書家で、前衛書を中心に斬新な作品を発表する一方、書道研究団体である「飛龍会」を創設し、後進の育成にも努められました。また、長年にわたり市美術協会会長を務めるとともに、本県を代表する書家として、国内の書道普及向上や中国との友好親善にも尽力されました。



「毎(まい)」

今回の企画展では昨年7月にご遺族より寄贈いただいた書作品25点と、筆・硯などの書道具を併せて展示します。

- とき
3月5日(土)～28日(月) ※火曜休館
開館時間：午前10時～午後7時
- ところ
諫早市美術・歴史館2階企画展示室 ※観覧無料

▶歴史講座

- とき
3月19日(土) 午後1時30分～3時
- ところ
諫早市美術・歴史館2階研修室
- 内容
古写真に見る諫早の変遷(交通編)
- 講師
大島 大輔(美術・歴史館専門員)
- 定員／30人
- ※受講料無料。事前の申し込みは不要です。
- 問い合わせ先
諫早市美術・歴史館(☎24-6611)

募集

第9回小長井ふるさと巡り健康ウォーキング大会

～日本一のオガタマノキまで歩こう！～

- とき
2月27日(土) 午前9時受付開始(小雨決行)
- 集合場所／小長井おがたま会館
- 内容
小長井おがたま会館から日本一のオガタマノキを目指す約6kmのウォーキング
- 参加資格／小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 参加費／100円(中学生以下は無料)
- ※支払は当日受付時。水筒・タオルなど持参。ペットの同伴は不可。参加賞あり
- 申込方法／当日受付
- 問い合わせ先
小長井支所地域総務課内実行委員会(☎34-2111)



お知らせ

第52回菜の花忌 第26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」を行います。

菜の花忌

- とき／3月27日(日) 午後1時～
- ところ／伊東静雄詩碑前(諫早公園)
- 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27日(日) 午後2時30分～
- ところ／諫早観光ホテル道具屋
- 記念公演
講師：井川博年さん(詩人)
演題：「詩人と生活」
- 問い合わせ先／諫早市芸術文化連盟(☎22-1103)



お知らせ

第39回ミモザ忌

本市にゆかりの深い洋画家・野口彌太郎をしのび「ミモザ忌」を行います。

- とき／3月20日(日) 午前10時～
- ところ／諫早市美術・歴史館
- 問い合わせ先
諫早市芸術文化連盟(☎22-1103)



募集

初心者向け健康ボウリングスクール

- とき
①4月13日(水)・20日(水)・27日(水)、5月11日(水)・18日(水)・25日(水)(全6回)
水曜日午前コース：午前9時45分～正午
水曜日午後コース：午後1時30分～3時45分
②4月15日(金)・22日(金)、5月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)(全6回)
金曜日午前コース：午前9時45分～正午
金曜日午後コース：午後1時30分～3時45分
- ところ／諫早パークレーン
- 参加資格／シルバー層を中心とした一般
- 内容／スポーツボウリングを通じて、健康促進・趣味作り・友達作りを行うための実技・座学を行います。動きやすい服装で参加してください。
- 講師／日本プロボウリング協会公認プロボウラー
A級インストラクター 志岐幸三郎さん
- 定員／各コース24人
- 受講料／2,000円(全6回分)
- ※テキスト代・スポーツ傷害保険料など
- 申込期限／3月31日(木)
- ※受講料を添えてお申し込みください。
- 申込・問い合わせ先／諫早パークレーン(☎23-1150)
志岐さん(☎080-5302-6947 午前10時～午後8時)

募集

山茶花高原スケッチ大会

- とき／3月19日(土) 午前10時30分～午後3時
- 集合場所／山茶花高原ピクニックパーク風の丘
- ※雨天時はハーブ園
- 参加費／無料
- 参加賞など
入選各賞および参加賞有
- その他
画用紙は準備します。画板・絵具などの画材は持参してください。テーマは自由です。
- ※小学校低学年以下は保護者同伴で参加してください。
- 申込方法／当日受付(午前10時～)
- 問い合わせ先
小長井支所地域総務課内実行委員会(☎34-2111)



森山公民館

☎ 36-1116
森山町本村1300

▶春のハンギングバスケット

とき／3月15日(火)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がハンギングバスケット作りのコツを教えます。春の花を自宅に飾ってみよう！ 対象／成人(定員15人) 申込期限／3月7日(月) ※材料代1,800円。軍手持参



飯盛公民館

☎ 48-0049
飯盛町開1929-3

▶デジカメで春をさき撮り!

とき／3月10日(木)午前9時～午後4時 ところ／飯盛ふれあい会館 内容／春の野母崎を訪れデジカメ撮影の手法を学びます 対象／成人(定員20人) 申込期限／3月3日(木) ※参加費負担有(昼食代・保険料など)



▶ママとベビーのリラックスタイム

とき／3月15日(火)午前10時～正午 ところ／飯盛ふれあい会館 内容／わらべ歌に合わせてベビーマッサージなど親子でリラックスタイムを楽しみます。 対象／親子(定員10組) 申込期限／3月9日(水) ※参加費500円

田結公民館

☎ 49-1111
飯盛町里648-3

▶春の野草散策ウォーキング

とき／3月17日(木)午前9時～正午 ところ／田結公民館集合 内容／自然あふれる田結の里をウォーキング、春の野花について学びます 対象／成人(定員30人) 申込期限／3月10日(木) ※保険料50円。タオル・水筒・筆記用具持参。雨天時は室内講座

▶野草をおいしく食べましょう!

とき／3月17日(木)午後1時～3時 ところ／田結公民館 内容／身近な野草をおいしく食べる調理方法を楽しめます 対象／成人(定員20人) 申込期限／3月10日(木) ※参加費300円(材料代・保険料)。エプロン・三角巾・布巾・タオル持参

高来公民館

☎ 32-2111
高来町三部壺528

▶植樹祭(高来町山林協議会主催)

とき／3月5日(土)午前9時～午後3時 ところ／シャクナゲ高原・轟峡大渡 内容／みんなで育てよう「市花ツクシシャクナゲ」植樹祭 対象／小・中学生(定員20人) 申込期限／2月29日(月) ※豚汁を準備します。おにぎり・飲み物持参。雨天決行

高来西公民館

☎ 32-3126
高来町峰19-1

▶親子で楽しく手作りパン教室

とき／3月13日(日)午前9時30分～12時30分 ところ／高来西ゆめ会館 内容／親子で楽しく手作りパンやキャラパンを焼こう 対象／子どもとその保護者(定員10組) 申込期限／3月10日(木) ※材料代負担有



▶親子リトミック教室

とき／3月16日(水)午前10時～11時30分 ところ／高来西ゆめ会館 内容／リトミックで親子の絆を深めよう 対象／幼児とその保護者(定員20組) 申込期限／3月9日(水)

▶早春の東彼杵ウォーキング

とき／3月29日(火)午前9時～午後4時 ところ／波佐見町・川棚町(高来西ゆめ会館集合) 内容／焼き物の町波佐見と海辺の町川棚を気分爽快にウォーキング! 対象／成人(定員30人) 申込期限／3月10日(木) ※保険料110円。公用バス利用。弁当・水筒持参。小雨決行

小長井公民館

☎ 34-2201
小長井町小川原浦825

▶おはなし会

とき／3月12日(土)午後2時～2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



第32回中央公民館まつり

～自主学習グループ発表会～

中央公民館で活動している自主学習グループによる発表会を行います。

【展示発表】

- とき／3月13日(日) 午前9時～午後2時30分
- ところ／市民センターホールおよび3階各室
- 内容／絵画・書道・工芸作品などの展示

【開会式・舞台発表】

- とき／3月13日(日) 午前9時30分～午後5時20分
- ところ／市民センター講堂
- 内容／開会式、舞踊、民謡、フラダンス、歌唱などの発表

※舞台発表終了後、お楽しみ抽選会もあります。

■問い合わせ先／中央公民館(☎23-1160)

コスモス花宇宙館イベント

▶部分日食観望会

久しぶりに太陽の一部が欠ける部分日食が楽しめます。午前9時から特別開館し「部分日食観望会」を開催します。

- とき／3月9日(水) 午前9時50分～11時40分
- ※雨天・曇天時は中止。日食メガネを各自持参。コスモス花宇宙館の売店でも購入可能(410円)

▶たのしい科学教室 仮説実験「ざる豆腐づくり」

- とき
3月12日(土) 午前11時～12時30分
- 対象／小学生以上(小学2年生までは保護者同伴)
- 定員／20人(要予約)
- 材料代／500円
- 申込・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

中央公民館

☎23-1160
東小路町8-5

- ▶平成27年度生き生き百年塾閉講式・演奏会「箏の調べ」
とき／3月8日(火)午前10時～正午 ところ／中央公民館
内容／閉講式と箏の演奏会 対象／生き生き百年塾受講者
- ▶おもちゃ病院
とき／3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 ※部品代は実費負担
- ▶平成27年度女性大学閉講式・講演「生涯学習するとは」
とき／3月17日(木)午後1時30分～3時30分 ところ／中央公民館
内容／閉講式と記念講演 対象／女性大学受講者・成人

西諫早公民館

☎26-1500
山川町1-3

- ▶異文化コミュニケーションのススメ
とき／3月8日(火)午前10時～正午 ところ／西諫早公民館
内容／異文化の違いは面白い。目からうろこ！ 対象／成人
- ▶知らなきゃ損する郷土料理
とき／3月9日(水)午前10時～午後1時 ところ／西諫早公民館
内容／「唐あくちまき」「じゃがいも団子」の調理法と薬膳養生法について学ぶ 対象／成人 申込期限／3月1日(火) ※材料代700円程度
- ▶諫早郷土史講座
とき／3月18日(金)午後1時30分～3時30分 ところ／西諫早公民館
内容／破籠井と平家落人伝説について学ぶ 対象／成人
- ▶懐かしの田舎まんじゅう
とき／3月23日(水)午後1時～3時30分 ところ／西諫早公民館
内容／小麦粉とあんこを使って、蒸しまんじゅうを作る 対象／成人 申込期限／3月7日(月) ※材料代500円程度

小栗公民館

☎22-1533
小川町1222

- ▶ふんわりおいしいピザづくり
とき／3月9日(水)午前10時～正午 ところ／小栗ふれあい会館
内容／秘伝の簡単でおいしいピザ作り 対象／高齢者・成人 申込期限／3月4日(金) ※参加費負担有(材料代・保険料)。エプロン・タオル・三角巾持参
- ▶自分で見つける健康維持法Ⅴ
とき／3月18日(金)午後10時～正午 ところ／小栗ふれあい会館
内容／ボクシングの動きで全身をリフレッシュしませんか 対象／高齢者・成人 申込期限／3月4日(金) ※保険料負担有。上履き・タオル・飲み物持参。運動できる服装で

長田公民館

☎23-9024
長田町2394-2

- ▶手芸教室「鯉飾りづくり」
とき／3月16日(水)午後1時30分～4時30分
ところ／長田みのり会館 内容／置物の鯉飾りづくりに挑戦します 対象／女性(定員20人) 申込期限／3月7日(月) ※参加費1,000円程度。裁縫道具持参



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。

本野公民館

☎26-0270
上大渡野町2-1

- ▶スイーツ男子限定！ホワイトデーお返し大作戦！
とき／3月12日(出)午前9時30分～12時30分
ところ／本野ふれあい会館 内容／バレンタインのお返しに気持ちを込めて手作りお菓子を作ります 対象／中学生以上の男性(定員16人) 申込期限／3月4日(金) ※材料代負担有
- ▶帯をリメイク・和モダンなバッグ作り
とき／3月14日(月)・28日(月)(全2回) 午前10時～正午
ところ／本野ふれあい会館 内容／締めなくなった帯がTPOで手提げ・クラッチ・ショルダーになるバッグを作ります 対象／成人(定員16人) 申込期限／3月7日(月) ※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(明治・大正)
とき／3月8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／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
- ▶ウォーキング講座
とき／3月13日(日)午前9時～午後4時30分 ところ／雲仙市小浜町「高岩山」(有喜公民館集合) 内容／早春の雲仙「高岩山」を散策して心と体をリフレッシュ 対象／成人 申込期限／3月2日(水) ※保険料負担有。公用バス利用。弁当・水筒・雨具持参
- ▶もっと知りたい世界の不思議(世界の車窓から)
とき／3月16日(水)午後1時30分～3時30分 ところ／有喜ふれあい会館
内容／テレビ、雑誌で紹介される世界各地の車窓の写真を鑑賞し、自然や文化の背景などを学ぶ 対象／成人
- ▶春休み映画講座
とき／3月25日(金)午前9時30分～11時 ところ／有喜ふれあい会館
内容／大型スクリーンで映画鑑賞を楽しむ 対象／幼児・小学生(幼児・小学校低学年は保護者同伴)

小野公民館

☎22-0264
黒崎町181-2

- ▶米粉を使った「和風パウンドケーキとおせんべい」
とき／3月10日(木)午前10時～午後1時 ところ／小野ふれあい会館
内容／米粉や上新粉を使った作り置きできるおやつ作り。毎日のおやつに、晴れの日や贈り物にもぴったり！※小麦粉も使用 対象／成人(定員16人) 申込期限／3月4日(金) ※材料代700円程度。エプロン・三角巾・タオル持参
- ▶歩いて旅するふるさと「高来・小長井史跡めぐり」
とき／3月16日(水)午前9時20分～午後3時 ところ／高来・小長井(小野ふれあい会館集合) 内容／ゼロ戦慰霊碑→天初院(座禅体験)→B29搭乗犠牲者鎮魂碑を散策 ※座禅体験ができない場合、和銅寺、龍造寺探訪 対象／成人(定員20人) 申込期限／3月9日(水) ※参加費100円程度。弁当・水筒・タオル・雨具持参。動きやすい服装で。雨天中止





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



**伊東静雄賞
古里諫早から
初の受賞となった
藤山増昭さん**

優れた現代詩に贈る第26回伊東静雄賞において、1990年の創設以来、古里諫早から初の受賞者が出ました。

受賞を聞いた時の感想は

只々、驚きでした。今までに4回応募しましたが、前々回に佳作になったことがあったので、今回も佳作に選ばれればいいなぐらいの感じでした。受賞の連絡が入った時は、私でいいのかなと思ったほどでした。

この詩で一番表現したかったことは

自分の病気をきっかけに命の重さを考えました。団塊の世代に生まれた私たちを含め、今、生きている人たちは、戦争を体験した父祖たちのもとに成り立っているということ、その葉先に煌めく朝露「や「縫り合い生がされた命」という言葉で表現しています。命の継承も作品に込めました。

命をテーマにして、まずは詩集を作成したいと語られた藤山さん。この賞の贈呈式は3月27日に開かれます。これから創作活動にも期待がされますね。

四月の雨

七年半の兵役を父は家族に話さなかった。そして私は長く父とその時代に背を向けた。老いて病身となった父が四月の雨の朝 家族の制止を聞かず出かけた。母を初めて連れ恒例の「菊部隊」の慰霊祭へ。帰宅の後 寡黙な田舎医は逝った。一年前 死の淵から戻された私は薄らいでいく父の背を追っている。

目を閉じ 伏せる私を風が過ぎていく。遠くから声がした。私の名を呼びながら近づいて来るのは若い軍医の父である。綴れの瘦躯は透けていて そこに雨の密林と泥土の山径がみえる。父は知る筈もない私へ「ゲンキカ」と僅かに笑って聞くと 担送の兵士達と影のように去って行った。微睡の夢か 夢と現の間の幻か、私はなつかしい風に吹かれていた。

古い北ビルマの地図に 父の囲んだ赤錆色の丸が滲んでいる。フーコン、筑紫峠、イラワジ河……。悲惨、非望の果て 命はただ偶然の手の内に生死を分けたのか。止むことのない砲弾と雨の、濁流と化した伐開路に それでも流されず食らい付いた草木の根。戦後に生まれた私等は その葉先に煌めく朝露ではなかったか。

切れ切れに繋がってきた命の糸を思う。縫り合い 生かされた命はその時 自ずと呼び合うだろう。父は潜めた闇と弔いの中から立って微笑い、子は故郷の道に父の影を踏みつつ その背の傷痕をなぞっていく。

四月の雨が降っている。幽かに光りながら父に降り 家族に 私に降り 話されなかった荒れ地も濡らし始める。悠久を巡る雨を 今 父の居た診察室から見ている。

食改さんのカンタンレシピ

(vol.58)

皿うどんサラダ



■材料 (2人分)

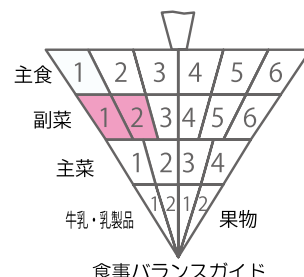
- ベーコン.....10g
- 皿うどん麺(揚げ).....60g
- タマネギ.....50g
- キュウリ.....15g
- ピーマン(赤・緑)…各15g
- カイワレダイコン.....25g
- レタス.....125g
- ミニトマト.....4ヶ
- モヤシ.....25g
- ゴマドレッシング…大さじ1½

※諫早支部中央北地区が考えたレシピです。

- 1人分 -
 エネルギー186kcal
 たんぱく質4.3g
 脂質13.5g
 食物繊維2.4g
 塩分1.2g

■作り方

- ①タマネギ、ピーマン、キュウリは千切り、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。レタスは手でちぎる。
- ②ベーコンは細く切ってカリカリに焼いておく。
- ③モヤシはさっと茹でる。
- ④皿うどん麺を皿に盛り、野菜、ベーコンをのせ、上からミニトマト、カイワレダイコンを散らす。
- ⑤ゴマドレッシングをかける。



食事バランスガイド

みんなの広場

病児保育どうさんルーム (前田小児科)



院長とどうさんルームスタッフ

- 住 所 / 城見町22-11 (☎22-8166)
- 開 所 日 / 月～土曜日 (日・祝祭日はお休み)
- 開 所 時 間
 平 日 : 午前8時～午後6時20分 ※途中退室可
 土曜日 : 午前8時～午後1時
- ※利用の際は、前日か当日の朝に電話で申し込み
- 利 用 料 / 1日2,500円 (食事代、おやつ込)
- ※生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料
- 持ってくるもの / 保険証、母子手帳、印鑑、現在服用中の薬、着替え(2～3組)、汚れを入れる袋、おむつ、ハンドタオル、バスタオル、哺乳ビン、エプロン、保育所の手帳、ミルク(ほほえみ、ステップ以外はご持参下さい)

病児保育は子ども支援です。子どもを支援することで育児支援が実現し、就労支援という結果につながります。子どもが主人公という考え方で。
 病児保育の適切な保育看護の環境が、罹患期間を短縮させ、一刻も早い健康な心身への回復を可能にします。「病気の時こそ病児保育へ。元気な時ぐらい親子で過ごそう。」の考えで病児保育を気軽に利用してください。

？ 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8日(必)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平成28年諫早市の新成人は〇,〇〇〇人
- Q②電子レセプトや特定健診の情報を活用した国民健康保険保健事業実施計画 (〇〇〇〇〇〇計画)
- Q③3月1日から5月31日までは「〇〇〇〇活動期間」です
- Q④移動図書館〇〇〇〇号
- Q⑤日本一の〇〇〇〇〇〇まで歩くウォーキング大会

- ※前回の答え
 ①しごと②22回目③ねんりん④ミゲル⑤日曜日
- ※応募総数56通
- ※ご記入いただいた個人情報、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.21)



晴れやかに 社会人の仲間入り

新しく成人となった人たちを祝いはげます成人式が、1月15日10時から市体育館で行われました。式のあと54名の成人者が献血に協力し、グループごとに記念撮影などをして有意義な一日を終わりました。(市報いさはや昭和47年2月1日号)



優勝目指してタスキリレー！

1月17日、スポーツを楽しむ森山実行委員会が主催する「第11回森山地域一周駅伝大会」が開催されました。最初に7地区の小学生によるジュニアの部がスタート。続いて地区から選ばれた選手が走る一般の部7チームと中高生陸上部や職場のチームで参加のオープン部8チームが同時にスタートしました。選手の皆さんは、沿道の地域住民の声援に励まされ、精一杯の走りを見せていました。 (市民記者 江田)



走れー！！！！

大寒波のあとの穏やかな晴れに恵まれた1月31日、飯盛町の結の浜マリナーパークにて諫早市陸上競技協会主催「第34回飯盛ロードレース大会」が開催されました。諫早市内はもとより、市外からの参加も含めた総勢421人の選手と出場者に対する応援もあり、冬の結の浜が久々に大歓声と新記録に沸いた1日となりました。

(市民記者 永池)



一年の無病息災を願っての伝統行事

1月17日、白浜町の楠公神社で奇祭と言われる「豊破りなんこう」が開催されました。雨が降る寒い1日でしたが、上半身裸の男衆が太鼓の合図で鎌倉幕府軍と楠軍に分かれて豊を挟んでの攻防を行ったあと、裸の身体に威勢よく藁をこすりつけあい、今年の無病息災を祈りました。

その後、弓矢取り、餅まきなどがあり、雨の中を訪れた町内の人たちもお祭りを楽しんでいました。

(市民記者 江藤)



ま ち の
い い と こ
撮 り

私たち市民記者が取材しました♪



市内の交通事故の発生状況(平成27年中)
 発生件数898件(+24件)、死者数4人(-1人)、
 負傷者数1,120人(-4人)
 ※()内は前年比[情報提供/諫早警察署]
 高齢者の道路横断中の交通死亡事故が増えています。
 夜間は明るい服装に心がけ、反射材をつけて
 事故を防ぎましょう!

人口と世帯数 (平成28年1月1日現在)

人口：138,060人(-400)
 男：64,943人(-167)
 女：73,117人(-233)
 世帯数：52,803(+456) ()内前年同月比

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

7.1 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



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

【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-1/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

