

広報 いさはや



諫早市美術・歴史館

諫早ゆうゆうランド 干拓の里

満員御礼!

ゴールデンウィークに嬉しいニュースが続々と届きました。

5月1日、東小路町の諫早市美術・歴史館の来館者が10万人を突破！開館3年での達成です。

10万人目となったのは、小柳安子さん（本明町）と藤野つた子さん（西小路町）。趣味のちぎり絵サークルの友人同士で、施設利用の申し込みに来ておられましたが、突然の知らせにびっくり！記念品と花束が贈呈され、「何度となく来ていましたが、本当に嬉しい」と笑顔で語ってくれました。

また、5月5日には小野島町の諫早ゆうゆうランド干拓の里の入園者が300万人を突破しました。

300万人目となったのは、西彼杵郡時津町の満嶋伸隆さん、妻・祐子さん、琉月さん、皇牙くん、梨心ちゃんの5人家族。「本当にびっくりしました。とても縁起がいいですね」と喜びっぱいに話してくれました。平成6年にオープンした干拓の里、5月3日から7日の『きんしゃいフェスタ2017』の期間中は2万人を超える人出でにぎわいました。

市長就任あいさつ	02	公民館講座情報	22
【特集】生きる力を育てたい	04	フォトギャラリー	24
市政トピックス	06	健康&子育て情報	26
くらしの情報	10	有喜保育園・かんたんレシピ	28
イベント情報	20		

市長就任のごあいさつ

「自分たちが自分たちの未来を語り合える都市」を
市民の皆さまと

諫早市長 宮本 明雄

皆さまこんにちは。

市民の皆さまのご信任を頂き、引き続き市長の重責を担わせていただくことになりました。

市長就任にあたりまして、一言「あいさつ」を申し上げます。

私は平成21年の市長就任以来、これまで一貫して、常に市民目線で物事を考え、実行する「生活密着宣言」を全ての根幹に据え、対話を重視し、開かれた市政運営に努め、さまざまな課題に直面しながら、市政の懸案事項に取り組んできました。

この2期8年間は、1期目にたくさんの方の種をまき、2期目にいろいろな成果の芽が出て幹となった状態です。これからその幹を大き

く育て、花を咲かせ、「まち・ひと・しごと総合戦略」や「第2次総合計画」の道すじをつけることが私の使命であると考えています。

現在、本市が抱える最大の課題は、少子高齢化と人口減少です。全国的にも人口減少社会の進展により、地域活力の低下が危惧されており、地方が成長する活力を取り戻し、人口減少を克服するため対応を求められています。

本市は、平成34年度の九州新幹線西九州ルート（長崎ルート）の開業を控え、この数年で大きく様変わりいたします。そのような中、市政を託された私は「為・職・住」を実現し、定住人口を増やす施策に取り組んでいきたいと

2017 市政公約

【ビジョン】
希望と安心のまち

（諫早市の潜在力を引き出し、活力あふれる都市）

【主な政策】

- 不妊治療への助成制度新設、保育サービスの拡充、学童クラブ整備、子ども・子育て総合センター整備など、結婚・妊娠・出産・子育てまで切れ目のない政策を展開し子育ての総合的なサポート体制の構築
- 経済活性化と雇用創出のための新産業団地の整備
- 西部地域に加えて東部地域への大型商業施設の立地促進
- 市街化調整区域の開発要件の緩和策などによる住宅地等の円滑な提供
- 平成34年度の九州新幹線西九州ルートの開業を見据え広域的な効果が発揮されるよう諫早駅周辺再開発の推進
- 創業・起業を促進するための支援や事業継承のサポート、地場企業の経営安定化支援
- 水産業の活性化、農業基盤や農道林道の整備推進
- 県央の交通拠点機能の強化（諫早外環状線、長田バイパス延伸、国道34号、国道207号など）

考えています。

私は、3期目となるこの4年間におきましても、「常に市民目線と感覚で物事を考える謙虚さ」を貫きながら、「自分たちが自分たちの未来を語り合える都市」を市民の皆さまと一緒につくっていきたくと考えております。

市民の皆さまにおかれましては、今後とも御協力を賜りますようお願い申し上げます。私の就任のあいさつとさせていただきます。



市民手づくりイベントの盛況をお祝いする宮本市長
(第4回諫早グルメフェスティバルにて)

諫早市の潜在力を引き出し、活力あふれる都市を創る7つの柱

1 市民主役の生活安心都市

- ・安心して子どもを産み育てられるまち
- ・健康と安心の地域福祉
- ・市民の生命・財産を守る防災対策
- ・暮らしやすい住宅改修の支援
- ・地産地消の推進
- ・近隣自治体との連携

2 輝くひとづくり・地域づくり

- ・未来をひらく教育
- ・人権・平和の推進
- ・活発な生涯学習
- ・シルバード世代の活躍
- ・スポーツの普及
- ・地域の振興
- ・男女の出会いの場の創出と男女共同参画社会の実現
- ・市民協働・ボランティア等の推進

3 希望を生み出す産業の振興

- ・新産業団地の整備
- ・企業誘致で雇用の拡大
- ・地域の商工業・農林水産業の活性化
- ・観光関連産業の活性化
- ・商業施設の立地促進
- ・スポーツのまち諫早

4 温かく頼りになる行政

- ・全地域が密接に連携した行政運営（集中と分権）
- ・地域を元気にする市民目線の行政
- ・地元企業を大切に

5 成長と安心の都市基盤整備

- ・新幹線の開業効果を高める諫早駅周辺整備の加速
- ・市民の足の効率的な確保
- ・生活道路の整備
- ・高速交通ネットワーク整備
- ・「小さな拠点」づくり
- ・活力を引き出す土地利用の促進

6 誇りの持てる「諫早」へ魅力の発信強化

- ・諫早の魅力発信
- ・諫早ブランド化の推進
- ・文化活動の充実
- ・地域伝統文化の継承・発展

7 自然との共生

- ・自然エネルギーの利用促進
- ・豊かな自然の保護と活用
- ・環境保全型農業の推進
- ・中山間地域・耕作放棄地の活用
- ・急傾斜地保全対策への支援

子どもたちの

生きる力を育てたい



「生きる力」とは

社会を生き抜く力、知・徳・体のバランスのとれた力のこと

子どもたちが変化の激しいこれからの社会を生き抜くためには、「確かな学力」、「豊かな人間性」、「健康・体力」の知・徳・体をバランスよく育てることが大切です。市は「柔軟な思考でさまざまな環境に対応できる、たくましい人間力を育てほしい」という思いから、恵まれた自然環境を生かした「体験活動」に力を入れています。今回は、子どもの体験活動の重要性について考えてみました。

現代社会は心や体が鍛えられない

かつての多くの子どもたちは、仲間とともに自然の中で遊びながら、あるいは、地域において生活していく中で、さまざまな自然体験・社会体験を日常的に積み重ねて成長する機会に恵まれていました。

しかし、便利・快適・安全な現代社会は、心や体を鍛えるための負荷がかからない「無重力状態」であり、子どもたちが全力を出す「スイッチ」を入れるチャンスが得にくいとされています。



コミュニケーション能力や主体性を育む体験活動

このような時代だからこそ、子どもたちに必要なのが「体験活動」。人と関わりながら体験活動を積み重ねることにより、コミュニケーション能力や自立心、主体性、協調性などを育めるとして、さまざまな取組が行われ、その重要性が注目されています。

体験活動の種類と目的

「体験活動」は直接自然や人・社会などに関わる活動を行うことにより、五感を通じて感じ、学ぶ取組で、自然体験活動や集団宿泊体験活動、勤労生産体験活動などがあります。



○自然体験活動

海・山・森・川などの身近な自然の中で子どもたちが行うペーロン、登山、野外炊飯、沢登りなどの体験活動

- ・自然に触れ、豊かな感性を養う
- ・普段経験できないことにチャレンジする力を養う
- ・友だちと協力しながらやり遂げるコミュニケーション力を養う

子どもたちの声

- ・自然の大切さを知ることができた
- ・人見知りだったけど他の友だちと話せるようになった
- ・みんなでご飯を作って食べる楽しさを知った

○集団宿泊体験活動

キャンプや宿泊体験、通学合宿など

- ・自分の役割を考え行動する主体性や全体のことを考え行動する責任感を養う
- ・身の回りのことを自分がやることで、自活力や親への感謝の気持ちを養う
- ・時間やルールなど規範意識を養う



子どもたちの声

- ・ご飯を作ってみて親の大変さが分かった
- ・早寝早起きして時間を守ろうと思った
- ・協力することで、いろいろなことが早くできることが分かった



○勤労生産体験活動

田植えから稲刈り、餅つきまでといった長期間にわたる農林水産業の体験活動

- ・食べ物が食卓に並ぶまでの過程を学ぶ
- ・生産者への感謝、物を大事にする気持ちを養う
- ・最後までやり遂げる忍耐力を養う
- ・実際に「働くこと」に対するイメージを持たせる

子どもたちの声

- ・作る人に感謝してご飯を残さず食べようと思った
- ・何かを作ることはとても時間と手間がかかることだと分かった
- ・自分が作った米を食べることができてうれしかった

子どもたちに、たくましい人間になってほしい

豊かな感性を持ち、自分の力で生きようとする心を育ててほしい

次代を担う子どもたちが、これからの社会において必要となる「生きる力」を育むためには、学校だけでなく、家庭や地域など社会全体で教育に取り組むことが大切です。諫早には恵まれた自然やこどもの城、青少年自然の家などの「地域のタカラ」があります。各学級やPTA、子ども会などでその宝を生かした体験活動をやってみませんか？

諫早市は「子どもの生きる力を育む活動」を応援しています！



体験活動の経費を補助する「子ども体験活動支援事業」を行っています。詳しくは市教委生涯学習課までお尋ねください。

道路で進むまちづくり

市内各地域において国道、県道、市道の幹線道路の整備が進んでいます。幹線道路の整備は、物流ネットワークの構築など市の発展に必要な不可欠です。また、道路整備により、市域の一体化や地域間の均衡ある発展、地域経済の活性化が期待されます。

今後も、市民生活に密着した社会基盤整備のため、幹線道路や生活道路の整備を行い、安全で快適なまちづくりを目指します。

そこで、供用開始された道路と現在整備を進めている主な道路を紹介いたします。
(市道路課)



- 国や県が整備中の道路
- 市が整備中の道路



県道小長井線 (道路拡幅)



市道上原線 (道路拡幅)



国道57号【森山拡幅】
(自動車専用道路)





市道堀の内西栄田線 (道路新設)



県道諫早多良岳線 (歩道整備)



市道橋詰線 (道路拡幅)



市道馬渡小船越線 (歩道整備)



市道永昌真崎津水線 (歩道整備)



国道207号【佐瀬工区】(道路拡幅)



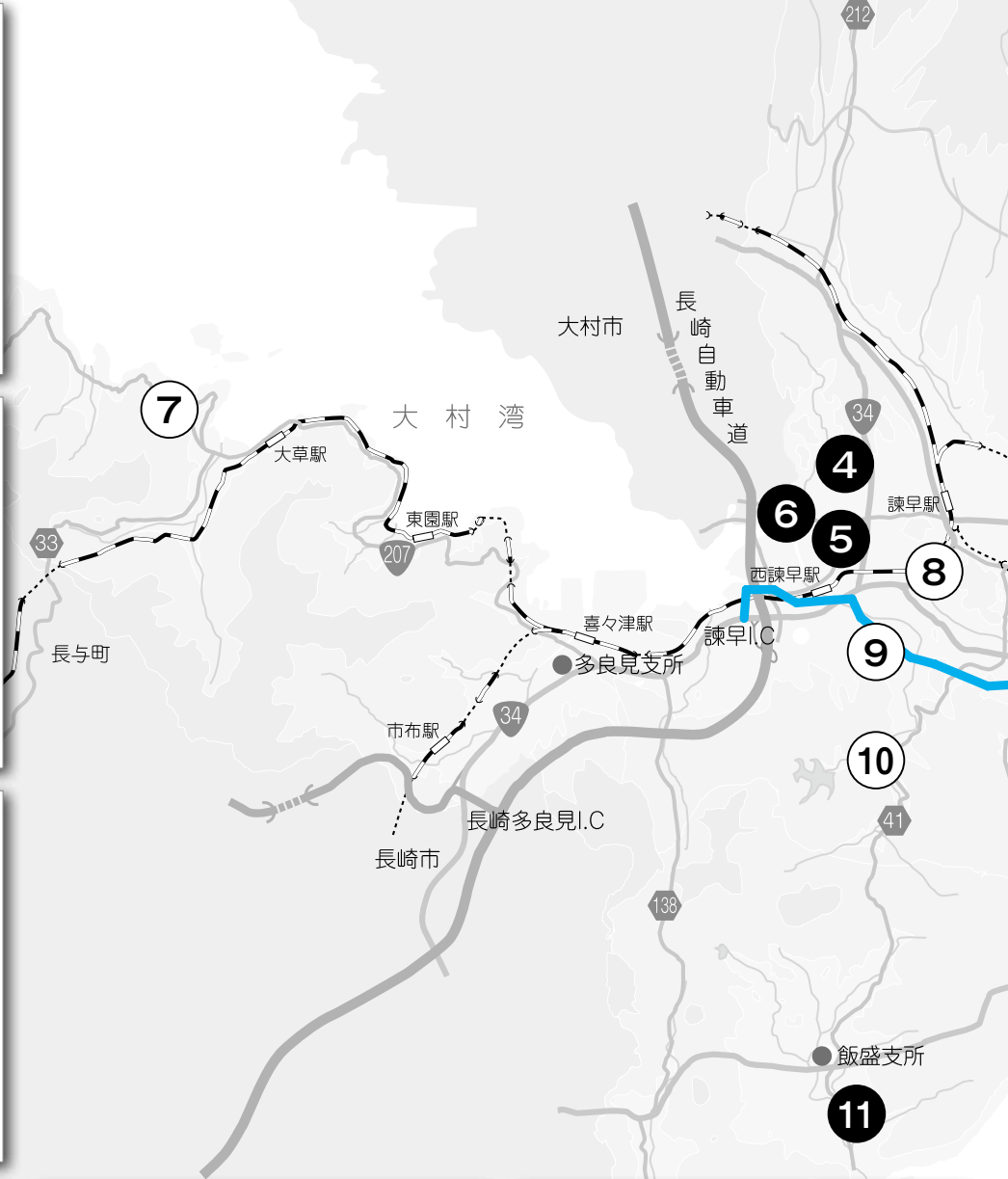
国道207号【宇都工区】(歩道整備)



県道諫早外環状線【長野町～貝津町】
(自動車専用道路)



県道諫早飯盛線【土師野尾工区】
(道路拡幅)



～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

市では、市民の目線と感覚を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を通して交流を深める「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」「子育ての現場を見てもらいたい」など、大歓迎です。

市長に知ってもらいたい活動や、ちょっとした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。

(市企画政策課)

■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

■場 所／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

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

平成28年度の住民基本台帳の閲覧状況を公表します。

住民基本台帳の閲覧は、国または地方公共団体の機関が法令で定める事務を遂行する場合や法人などで統計調査・世論調査・学術研究など公益性が高いと認められる場合などに限定されています。

なお、閲覧状況の詳細は、市政情報コーナー（市役所本館4階）、市ホームページでご覧になれます。

(市民窓口課)

閲覧請求 (申出) 期間	閲覧請求 (申出) 件数	閲覧件数
平成28年4月～ 平成29年3月	26	1,848

所有者や管理関係者は「空き家」の適切な管理をお願いします

適切な管理が行われないまま放置され老朽化した空き家が、防災、衛生、景観などの地域住民の生活環境に深刻な影響を及ぼすということが問題となっています。空き家の所有者や管理関係者は、周辺の環境に悪影響を及ぼさないよう適切な管理をお願いします。

(市建築住宅課)

人口減少や少子高齢化社会の進展とともに、居住その他の使用がなされていない空き家が年々増加しています。これらの空き家のうち、長期間にわたり管理が適切に行われていないため保安上危険または衛生上有害など、周辺の生活環境に著しく悪影響を及ぼす建物を「特定空家等」といいます。

■特定空家等が及ぼす問題

- ・建物の倒壊、破損の恐れ
 - ・雑草、立木竹の繁茂の恐れ
 - ・不審者の侵入による犯罪誘発の恐れ
 - ・害虫（スズメバチ、シロアリなど）発生の恐れ
- などが考えられます。

■所有者の責務

- ・周辺の生活環境に著しく悪影響を及ぼす特定空家等でも、個人の財産です。所有者や管理者が適切に管理する第一義的な義務を負います。

- ・空き家を危険な状態で放置した結果、倒壊や強風で建物の一部が飛散するなどして他人に損害を及ぼした場合、空き家の所有者や管理者（相続人など建物を管理すべき人を含む）に対して、損害賠償責任を問われることがあります。

■空き家の有効利活用

空き家を貴重な地域資源として捉え、空き家バンクを活用するなど、その価値が下がらない早い段階で有効な利活用を考えましょう。



○空き家に関する相談等代表窓口：市建築住宅課

諫早大水害から60年

大切な命を守るために、災害に備える力を身につけよう!

防災学習に力を入れたい団体を募集します

近年の局地的な豪雨や災害発生などを受け、国土交通省長崎河川国道事務所では、皆さんの防災意識の向上を図るため、学校または自治会などの団体に向けて、防災に関する出前講座を積極的に行っています。

今年は諫早大水害から60年の節目の年であり、特に防災学習に力を入れています。

ぜひ一度、防災学習・防災意識向上の一環として、学校周辺・通学路・自宅周辺などの危険箇所の確認を、職員と一緒に行ってみませんか。



提案させていただいているカリキュラム (案)

○テーマ

自ら危険を予測し、回避するための能力を高め、自らの命を守るため、主体的に行動できる知識を身に付ける。

○目的

学校周辺・通学路・自宅周辺などにおける危険ポイント・安全ポイントをよく知り防災意識を高める。



テーマ	時間	内容
1 防災学習 (座学) 防災への動機付け (基礎的な知識を学ぶ)	1 時間程度	○学習内容を確認する ○災害時の身の守り方について ①災害を知る ②避難を知る ③災害時の状況を知る
2 防災マップづくり 学校周辺・通学路・自宅周辺などを歩き、危険ポイント・安全ポイントなどを調べ、防災マップを作成する	2～3 時間程度	○10人弱を 1 班として、まち歩き・防災マップづくりを行う
3 まとめを行う	1 時間程度	○振り返りとまとめを行う

※講座内容は、あくまでも提案です。確保できる時間や内容に、ご要望があれば対応いたしますのでご相談ください。防災力強化のために、一緒に考えていきます。

■申込・問い合わせ先

〒851-0121 長崎市宿町316-1

国土交通省 長崎河川国道事務所 調査第一課 ☎095-839-9859 (直通) FAX095-839-9353

長崎河川国道事務所ホームページ <http://www.qsr.mlit.go.jp/nagasaki/>



お知らせ

市民税の納付をお忘れなく

市民税・県民税の第1期分は、6月30日(金)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。手続きは、お取引の金融機関でお願いします。なお「随時」となっている期分は、口座振替ができません。

平成29年4月1日現在
() 内前年同月比
人口：136,427人 (-905)
男：64,321人 (-364)
女：72,106人 (-541)
世帯数：52,238 (+258)

問い合わせ先／市納税課

- ① 預貯金通帳またはキャッシュカード
 - ② 金融機関またはゆうちょ銀行(郵便局)へのお届印
 - ③ 納付書など納付番号が分かるもの
- ※口座振替開始までは、手続き後2カ月程度かかります。振替開始時期については「口座振替開始のお知らせ」で通知します。

自動車税の納付をお忘れなく



平成29年度自動車税は、5月31日(水)が納期限です。納付は金融機関のほか、各コンビニエンスストアやインターネットによるクレジット納付もできます。

問い合わせ先
県央振興局税務部
☎ 22・0508

国民健康保険、後期高齢者医療に関する所得申告

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している人やその世帯員で、平成28年分(平成28年1月～12月)の所得の申告が必要な人には、6月中旬ごろに申告書を送付します。

この申告をもとに、保険料や高額療養費の自己負担限度額などを決定します。申告書が届いた人は、期限までに必ず申告してください。

問い合わせ先
市保険年金課または各支所地域総務課

ご覧になれます 地価公示価格

平成29年1月1日現在の全国の標準的な土地(標準地)の地価公示価格が公表されました。地価公示制度は、地価公示法に基づき、都市計画区域内の宅地などについて標準地を選定し、毎年1回、1月1日を基準日として正常な価格を判定・公示するものです。これは一般の土地取引価格など適正な地価の設定に役立つことを目指しています。



市内の標準地は23カ所です。平成32年4月10日までご覧になれます(各施設の休庁、休館日を除く)。

- 閲覧場所
○ 市契約管財課(市役所本館3階) および各支所、諫早地域内の各出張所(小栗・小野・有喜・真津山・本野・長田)
8時30分～12時、13時～17時
 - 諫早図書館
10時～19時(火・金曜日)
10時～17時(土・日曜日)
- 問い合わせ先
市契約管財課

配偶者の扶養からはずれた場合は年金の手続きを



サラリーマンの配偶者に扶養されている20歳以上60歳未満の人は、国民年金の第三号被保険者です。

第二号被保険者だった人が、配偶者の退職や自身の収入増・離婚などにより配偶者の扶養からはずれた場合(本人が厚生年金に加入した場合を除く)、国民年金第一号被保険者への変更手続きを行わなければなりません。手続きをしないと、将来の年金額が減額となったり、受給できなくなる恐れもあります。扶養からはずれた場合は手続きを忘れないようご注意ください。

手続きに必要なもの
扶養からはずれた日が確認できる書類(社会保険資格喪失証明書など)、年金手帳、印鑑

受付・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

聞こえでお困りの方ご相談下さい。

無料体験実施中

岩永補聴器グループ Since 1953



《長崎県補聴器福祉取扱店》

長崎補聴器 諫早店

諫早市東小路町14-1-103 TEL0957-47-5433

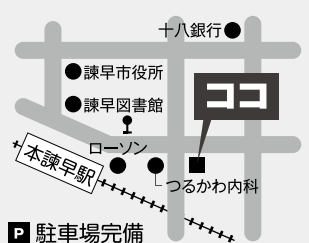
長崎店 長崎市中町1-29 TEL095-823-6228

佐世保店 佐世保市下京町3-7 TEL0956-23-3268

出張相談

いたします!!

ご来店が困難又は無理な方は自宅・施設までお伺い致します。





原爆被爆者二世無料健康診断の受診を希望される人は、平成30年2月9日(金)までにお申し込みください。

■対象者

両親またはそのどちらかが原爆被爆者で、昭和21年6月4日以降(広島被爆者の場合は6月1日以降)に生まれた人

■申込先

県央保健所または市福祉総務課、各支所地域総務課、各出張所

■受診期限

平成30年2月28日(水)

※受診の際は、申込時に交付された受診票を持って、指定された医療機関で受診してください。

■問い合わせ先

県原爆被爆者援護課
0955-89952475
県央保健所
26・3306
市福祉総務課

児童手当の受給には 現況届の提出が重要です

平成29年6月分からの児童手当受給には、現況届の提出が必要となります。

現況届に関する案内は、個別に郵送します。

■児童手当支給額

所得額	区分	支給額 (児童1人につき)
所得制限額 未満	0歳から3歳未満まで	月額 15,000円
	3歳から小学生まで (第1子、2子)	月額 10,000円
	3歳から小学生まで (第3子以降)	月額 15,000円
	中学生	月額 10,000円
所得制限額 以上	0歳から中学生まで	月額 5,000円

■所得制限額

扶養親族等の数	所得額	収入額
0人	622万円	833.3万円
1人	660万円	875.6万円
2人	698万円	917.8万円
3人	736万円	960.0万円
4人	774万円	1,002.1万円
5人	812万円	1,042.1万円

※所得制限額は、扶養親族等の状況によって異なります。

※収入額は、給与収入のみで計算した目安です。

■問い合わせ先／市こども支援課

住宅用地や新築住宅の 申告はお済みですか



平成29年1月1日現在、居住用の家屋を新築するなど住宅用地として利用している土地については、固定資産税・都市計画税の課税標準の特例が適用されます。

また家屋については、新築された住宅が一定の要件に該当する場合は、新築した次の年から3年間(3階建て以上の中高層耐火住宅は5年間)固定資産税が減額されます。

申告方法についてはお問い合わせください。

	対象 (1世帯・1戸あたり)	固定資産税	都市計画税 (市街化区域内のみ)
土地	200㎡以下の住宅用地	6分の1に減額	3分の1に減額
	200㎡を超える部分の住宅用地	3分の1に減額	3分の2に減額
家屋	120㎡までの居住部分	2分の1に減額	—

※1世帯とは世帯ごとの居住要件(玄関、台所、トイレがあり、世帯ごとに空間が仕切られていること)を満たす場合に1世帯とします。

※減額が適用されている人は再度申告の必要はありません。

※家屋の要件の詳細についてはお問い合わせください。

■問い合わせ先／市資産税課

安心と納得の医療をご提供していきます。



小児科 内科 アレルギー科 病児保育 インフルエンザ

患者さんにとって最適な医療を常に心がけ、人間味あふれ、患者さんとの信頼の上に立った医療を目指しています。明るく信頼できるスタッフ一同、気軽に何でも相談できる体制に常に気を配っております。

病児病後児保育施設 びっきーハウス

母親の就業、未就業を問わず保護者が病気のお子様のお世話が困難な状況にあるとき利用できます。相談事業は現在お子様が病気でなくても利用できます。



0957-43-7800

〒859-0407長崎県東海市多良見町シーサイド20-135

喜々津シーサイドタウン停留所 徒歩 2分

診療時間 AM8:00~12:30 / PM15:00~18:30
休診:木曜午後、土曜午後*、日祝
*第2・4土は乳児健診、BCGの方のみ(13:30~16:00)

http://www.masudaain.jp/ モバイルで診療予約ができます!

森林伐採などの届出制度のお知らせ



【伐採および伐採後の造林の届出】

森林を伐採するときは、事前に届出することが森林法で義務付けられています。

これは、森林資源の状況や転用を把握し、健全で豊かな森林をつくることのできるようになるためのものです。

■届出対象

保安林を除く民有林のうち、地域森林計画で定められた区域内の森林が対象です。区域の確認は、市林務水産課または県史振興局森林土木課にお尋ねください。

■届出期間

○伐採および伐採後の造林の届出
伐採を開始する日の90日から30日前まで

○伐採および伐採後の造林に係る森林の状況報告

造林が終わった日（転用の場合は伐採が終わった日）から30日以内

【森林の土地の所有者届出】

個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず届出をしなければなりません。

■届出期間

土地の所有者となった日から90日以内

■提出・問い合わせ先

市林務水産課または各支所産業建設課

平成29年工業統計調査が実施されます

■実施されます

この調査は、経済産業省が行う調査で、製造業（食料品・繊維・木製品・印刷・プラスチック製品工業・鉄鋼など）の活動実態を明らかにするものです。



6月1日を基準日として、従業員数4人以上の全ての製造事業所を対象に行われます。5月から6月にかけて、調査員証を携行した調査員がお伺いします。

調査の内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

■問い合わせ先

市地域づくり推進課

市教育委員会内（市役所本館7階）

・市教育委員会内（市役所本館7階）

・諫早図書館エントランス（小・中学校用のみ）

・市教委学校教育課

・市教委学校教育課

・市教委学校教育課

家屋の建築や解家をしたときは届け出を！

4月下旬に送付した「納税通知書兼課税明細書」は、平成29年1月1日現在に所有し課税される土地、家屋の明細を記載しています。この明細書に記載されていない家屋をお持ちの人や記載されている家屋で解家をした人、または今後建築や解家の予定がある人は、市資産税課（家屋担当）へご連絡ください。

※家屋を新増築した場合や登記している家屋を解体した場合

は、所有者の財産保全のため、

法務局への届出が必要です。

問い合わせ先／市資産税課

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

九州市町村合同公売会 in 松浦を開催します

合同公売会 in 松浦



九州内の各市町村で市税滞納処分により差し押さえた物品の「合同公売会」を松浦市で開催します。

とき

6月17日（土） 10時～

ところ

松浦市文化会館

（松浦市志佐町浦免1-1-10）

物品

家電や日用品など約400点

当日必要なもの

購入（買受）代金

本人確認ができるもの（運転免許証など）

印鑑（認印可）、法人の場合は代表者印）

代理人が入札する場合は委任状

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

問い合わせ先

業界初 健康告知なしでカンタンに入れる女性のための保険

月払 **400円** 全年齢一律

お手頃な保険料に関心がある方へ

無告知型女性特有疾病一時金保険

POINT 1 保険料は全年齢共通 20歳から79歳までの方が月払400円でお申込みできます。

POINT 2 女性特有の7つの病気を保障します。

POINT 3 保険金は一時金で最大10万円をお支払い

通話無料 **0037-6001-69493**

受付時間 **10～19時**（日曜定休）

お気軽にお問合せください！

引受保険会社 さくら少額短期保険株式会社

〒171-0014 東京都豊島区池袋二丁目16番13号 光ビル

保険募集代理店 株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング

広告有効期限：2017年12月31日 承認番号[343-HNN.1612]

EM(有用微生物群)による 水質浄化活動を行っています

諫早市連合婦人会では、EM(有用微生物群)による河川などの水質浄化啓発活動に取り組んでいます。

EM培養装置などを次の場所に設置し、培養されたEM活性液を市民の皆さんにご利用いただくため無料で配布しています。受け取りの際はペットボトルなどの容器をお持ちください。

■設置場所／各ふれあい会館（小野・有喜・本野・西諫早・高来）、長田みのり会館、貝津町公民館、小船越町二区公民館、ほたる工房（高城町・市体育館道路向かい）

■問い合わせ先／諫早市連合婦人会 ☎22-5836
または各地域の婦人会役員

家庭用生ごみ処理機器の 購入費を補助します

市は、ごみの減量化推進の一環として、家庭用の生ごみ処理機器購入費の補助を行っています。

生ごみ処理機を利用すると、ごみの量が少なくなり、肥料などとして有効利用できます。

■補助内容

①生ごみ処理容器（EMバケツ、コンポストなど）
購入価格の2分の1（上限2万円まで）
世帯に2個まで

②電気式生ごみ処理機
購入価格の3分の1（グリーン購入法適合品以外の商品は4分の1）（上限2万円まで）
世帯に1台まで

■要件／市内の販売店で購入したもの

※以前購入補助を受けた場合でも、生ごみ処理容器は3年間、電気式生ごみ処理機は5年間経過して再購入する場合は、再度補助が受けられます。

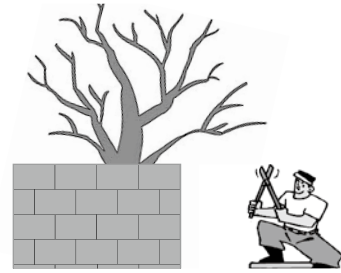
■手続き／生ごみ処理機器購入後、領収書（世帯主宛てのもの）、印鑑、世帯主の通帳、保証書（電気式の場合のみ）を持参し、申請してください。

■申請・問い合わせ先

市環境政策課または各支所地域総務課



私有地から道路に張り出している 枝木の剪定や伐採のお願い



市道や里道に隣接する個人宅地や山林などから、道路上に垣根や枝などが張り出して、歩行者や車の通行に支障が生じている事例が見受けられます。

私有地から道路に張り出している枝木は、土地所有者において剪定や伐採をお願いします。

■問い合わせ先／市建設総務課

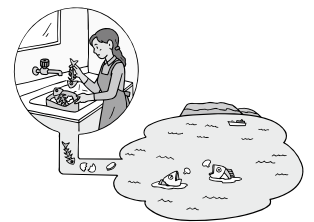
生活排水による川・海の汚濁を 防止しましょう

川や海の汚れの原因の一つは、家庭から出る生活排水によるものと言われています。例えば、使用済み天ぷら油を200cc（カップ1杯分）川に流したとすると、魚がすめる環境にするためには浴槽約200杯分の水が必要です（浴槽1杯を300リットルとした場合）。

～台所やお風呂の排水口は川や海への入り口です～

川や海をきれいにするため、家庭でできる生活排水対策にご協力をお願いします。

- ①皿、鍋などに残った油類は拭いてから洗う。
- ②使い古しの油（廃食油）は流さない。
- ③野菜などの皮は、洗う前にむいて汚れを流さない。
- ④流し台には水切り袋などを備え、調理くずを流さない。
- ⑤米のとぎ汁は流しに流さず庭木の散水に使用する。
- ⑥洗濯や食器洗いなどには適量の洗剤を使用する。
- ⑦風呂の残り湯は洗濯や庭のまき水に使用する。



■問い合わせ先／市環境政策課

食事にお困りの高齢者の方、高齢者の食生活でお悩みのご家族へ

高齢者専門宅配弁当

宅配123

C O O K ワン・ツウ・スリー

にお任せください



宅配クックのお弁当 土・日・祝も日替わりメニューを毎日お届け！

低価格 普通食(税込) おかずのみ 540円 ごはんつき 594円	翌日注文可能	食べやすい	個別対応
	1日1食からOK!	和食中心のヘルシー弁当	

☎0957-35-4611 宅配無料
123 宅配クック123 諫早店 年中無休
諫早市東小路町10-28

✎ 募 集

第28回「伊東静雄賞」
作品（現代詩）



本市出身の浪漫派詩人・伊東静雄の文学を全国に発信し、顕彰するため現代詩を募集します。

■応募要領

- ①一人一編（未発表のものに限る）
 - ②題名を含め、A4版400字詰め原稿用紙2枚以内（パソコン使用の場合はA4版20字×20行の縦書き2枚以内）
 - ③欄外か余白に郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・職業・電話番号を明記
 - ④応募料は無料（作品は返却しません）
 - ⑤副賞50万円
- 応募期限
8月31日（木）（当日消印有効）
- 応募・問い合わせ先
諫早市芸術文化連盟・伊東静雄賞係（〒854-0014 東小路町10・25）
☎22・11003

結の浜マリンパーク海水浴場 短期作業員

結の浜マリンパーク海水浴場の海開きに伴い、短期作業員（駐車場整理員・更衣室等管理員）を募集します。



■資格

18歳以上（高校生を除く）の健康な人

■定員

・駐車場整理員／5人
・更衣室等管理員（女性）／3人

■期間

7月14日（金）～8月20日（日）
（週5日以内勤務）

■作業時間

・駐車場整理員
8時30分～18時（交代制）
・更衣室等管理員
9時30分～18時15分

■賃金／7,260円（1日）

※別途交通費を支給する場合があります。
■申込方法
履歴書を市商工観光課または飯盛支所産業建設課に持参してください。

■受付期間

6月5日（月）～9日（金）

■申込・問い合わせ先

市商工観光課または飯盛支所産業建設課

長崎県美しい景観形成審議会と 長崎県屋外広告物審議会の委員

県民の皆さんの幅広いご意見を長崎県の景観行政と屋外広告物行政に反映させるため、各審議会委員を募集します。

■募集区分

・長崎県美しい景観形成審議会委員
・長崎県屋外広告物審議会委員

■応募資格

県内在住の人

■募集人数

各審議会3人程度

■任期

委嘱の日から2年間

■応募方法

応募申込書と小論文（800字程度）を長崎県土木部都市計画課景観班に郵送（〒850-8570 長崎市江戸町2・13）で提出してください。

■必要面接

6月23日（金）必着

※公募要領および応募申込書は、長崎県ホームページからダウンロードできます。
※詳しくは、長崎県ホームページ内「長崎県の審議会」をご覧ください。

■応募・問い合わせ先

県都市計画課景観班
☎095-894-3151

緑のカーテンコンテスト作品



緑のカーテンコンテストの作品（写真）を募集します。

■対象

自宅に緑のカーテンを設置している市内在住の人または緑のカーテンを設置している市内の事業所・学校など

■応募規定

一つの緑のカーテンにつき応募は一回

・家庭または事業所・学校などで実際に設置している事例に限る

■応募方法／郵送

（〒854-8601住所不要）またはメール（kanryou_seisaku@city.isahaya.nagasaki.jp）などで市環境政策課へお申し込みください。

■募集要項

・応募用紙は、市環境政策課または各支所地域総務課にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。

■募集期限

9月22日（金）

■応募・問い合わせ先

市環境政策課



補聴器ご相談会

6/5月～6/15木

※6/11（日）も休まず営業致します。午前9時～午後6時

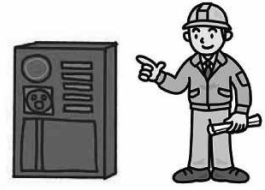
補聴器のマツオは安心と信頼ある認定補聴器専門店です。

認定補聴器専門店・障害者総合支援法取扱店
松尾医療器株式会社

補聴器のマツオ

諫早店 諫早市永昌東町6-7（駅前バス通り）

☎0957-22-7984 ホームページ 補聴器のマツオ 検索



■試験の種類

甲種（特類・第1類～第5類）
乙種（第1類～第7類）

■とき／8月6日（日） 10時～

■ところ／長崎大学文芸キャンパス（長崎市文教町1・14）

■申込方法

○書面申請

（一財）消防試験研究センター
長崎県支部、長崎県消防保安室、長崎県各振興局（長崎県央を除く）、県内各消防署に設置の受験願書で、5月29日（月）～6月9日（金）までに申し込み。

※郵送可（〒850-0032

長崎市興善町6-5）

○電子申請

（一財）消防試験研究センターホームページから5月26日（金）～6月6日（火）までに手続き

■申込・問い合わせ先

（一財）消防試験研究センター
長崎県支部

☎0955-8227-5999

■日程（全8回）

とき	内容
7月8日（土）	開講式、ランの培養
9月9日（土）	手作り豆腐
10月28日（土）	諫早湾干拓学習会
11月19日（日）	農業文化祭見学
12月2日（土）	畜産学講座とバター作り
12月16日（土）	本格正月飾り製作
1月20日（土）	フラワーアレンジメント
2月10日（土）	介護講座、閉講式

■時間／9時30分～11時30分

■ところ／諫早農業高校

※10月28日のみ干拓の里

■対象者／市内在住の人

■定員／30人

※応募多数の場合は抽選

■受講料

8,500円（材料代など）

■申込方法／往復はがきに「平成29年度諫農県民大学講座受講申込」と明記のうえ、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、諫早農業高校（〒854-0043立石町1003）へお申し込みください。

■申込期間

6月6日（火）～16日（金）

■当日消印有効

※当日消印有効

■問い合わせ先

諫早農業高校（内川・山口）

☎22-0050

生活環境を悪化させる不法投棄・野焼きはやめましょう

【不法投棄】

市は、不法投棄の恐れのある場所に監視カメラを設置し、不法投棄の監視を強化しています。また、廃棄物適正処理指導員を配置し、休日および早朝、夜間パトロールを実施して再発防止に努めています。

不法投棄を行った場合には、5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金、又はこれを併科することになっています。また、法人が違反した場合の罰金はさらに上がり、3億円以下の罰金と定められています。不法投棄を発見した場合は、警察署へ捜査を依頼するなどの対応をとっています。

不法投棄は、地域の景観を損なうだけでなく、水質汚濁や土壌汚染などの環境破壊にもつながる許されない行為です。

また、適正に管理されていない土地は不法投棄されやすいため、土地の所有者や管理者は定期的に見回りを行い、草刈りや柵を設置するなど管理を徹底しましょう。

【野焼き】

野焼きは、一部の例外（日常生活で通常行われる草木などの軽微な焼却や農業、林業などを営む上でやむを得ない場合など）を除いて、原則禁止となっています。

例外にあたる場合でも、煙や臭いで不快な思い、辛い思いをされている人がいます。法律で禁止されていない焼却であっても、

・風向きや時間帯を考え、少量ずつ数回に分ける
・草木などはよく乾かして煙の発生量を抑えるなど、周辺の迷惑にならないよう十分配慮してください。

※野焼きについても、不法投棄同様の罰金が科せられます。

■問い合わせ先
市環境政策課



業界初* 健康告知なしでカンタンに入れる女性のための保険

月払 **400円** 全年齢一律

お手頃な保険料に関心がある方へ

無告知型女性特有疾病一時金保険

なでして 保険

- POINT 1 保険料は全年齢共通
20歳から79歳までの方が月払400円でお申込みできます。
- POINT 2 女性特有の7つの病気を保障します。
- POINT 3 保険金は一時金で最大10万円をお支払い



通話無料 **0037-6001-69493**

受付時間 **10～19時**（日曜定休）

お気軽にお問合せください！

引受 保険会社 さくら少額短期保険株式会社

〒171-0014 東京都豊島区池袋二丁目16番13号 光ビル

保険募集 株式会社ニュートン・

ファイナンシャル・コンサルティング

代理店 代理店

広告有効期限：2017年12月31日 承認番号[343-HNN.1612]

講演会など

廃食用油を用いた石けんづくり講習会

市では、廃食用油を用いた石けんづくりの講習会を開催しています。ぜひご参加ください。

■とき

原則毎月第1火曜日
13時30分～15時

■ところ／ほたる工房(高城町・市体育館道路向かい)

■内容／家庭から出た廃食用油を使った石けんづくり
■申込・問い合わせ先
市環境政策課

お口の健康フェスティバル

～みんなで広げる健口の輪～

■とき

6月4日(日)
10時～12時30分

■ところ

市民センター

アエル中央商店街

■内容

- ・小学生歯の健康優良児表彰
- ・園児の図画コンクール
- ・お口の健康相談
- ・歯に良いおやつ

■問い合わせ先

諫早市歯科医師会

☎24・3576



第37回菅浦忌



諫早が生んだ芥川賞作家・野呂邦暢の没後37年を迎えるにあたり、野呂文学とその業績を顕彰する「菅浦忌」が開催されます。申込は不要ですので、お気軽にご参加ください。

■とき

5月28日(日) 10時30分～

■ところ／諫早市美術・歴史館

■内容／作品朗読など

※お越しの際は、上山公園の駐車場をご利用ください。

■問い合わせ先

諫早市芸術文化連盟

☎22・1103

第43回諫早医師会写真同好会写真展

■とき

5月31日(水)～6月4日(日)
水～金曜日…10時～18時
土・日曜日…10時～16時

■ところ

諫早図書館 展示ホール

■問い合わせ先

山口さん ☎24・0515

子育て支援センターみんなで遊ぼう!! 「いっぽ いっぽ」

市内の子育て支援センターが楽しい親子遊びを企画しています。お友だちも誘って遊びに来てください!

■とき

6月7日(水)
10時～13時

(受付: 9時40分～)

■ところ／小野体育館

(黒崎町170-3)

■内容

各コーナーあそび(アスレチック、作ってあそぼう、感覚あそび、絵本、人形劇) 歯磨き教室、食育コーナー、保健相談など

※参加無料

■問い合わせ先

支援センター(いち)

☎22・5925



こながいっ子ひろば

小長井地域の4つの保育園合同による子育て応援イベント「こながいっ子ひろば」を開催します。子育て中のお母さん、お子さんと一緒にお気軽にご参加ください。

■とき／6月7日(水)

10時～12時

■ところ

小長井文化ホール集会室

■内容／絵本の読み聞かせ、手遊び・親子体操、ミュージックパネルシアター、コーナー遊び(運動遊び、おもちゃ、制作、赤ちゃんコーナー)

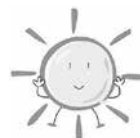
■対象／市内の未就園児親子

■参加費／無料

■問い合わせ先

ふたばこども園

☎34・3089



空きかん等回収キャンペーン

～私たちの町は、私たちの手で美しく～



道路や広場、側溝などに散乱している空きかんなどを、自治会単位の地域ぐるみで回収します。ご協力をお願いします。

■とき／6月4日(日)午前中 ※小雨決行

【注意】

- がけや踏切周辺などの危険な場所は避けてください。
- マムシ・ハチ・ハゼの木などにご注意ください。
- 交通車両にご注意ください。

■主催／諫早市衛生組織連合会

■問い合わせ先

市環境政策課または各支所地域総務課

平成29年度 参加無料(事前申込不要)

福祉・介護の就職合同面談会

～福祉・介護の就職総合フェア2017《夏》長崎会場～

日時 平成29年 6月17日(土) 13:00～16:00 (12:00～受付) 会場 長崎県総合福祉センター 5階大会議室 長崎市茂里町3-24 JR浦上駅より徒歩5分

上記会場で同日開催 福祉・介護職場への就職セミナー 要予約
講演/「自己の魅力を最大限に引き出す面接テクニック」 講師/河内 房子氏(イメージコーディネーター)
時間/10:00～11:30 申込/下記問合せ先へお電話ください。

長崎県社会福祉協議会 福祉人材研修センター

TEL:095-846-8656 〒852-8555 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター



長崎 福祉のお仕事 検索 <http://www.nagasaki-pref-shakyo.jp/>



定期相談

本庁定期開催分（6月）



- 【市民相談室】
（高城会館3階）
お問い合わせ／市民相談室
☎ 22・3113
- ※お車でお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)、28日(水)
13時～16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】
27日(火) 13時～16時
- 【登記相談】
13日(火) 10時～15時
- 【不動産相談】
6日(火) 9時～12時
- 【交通事故相談】
20日(火) 10時～16時
- 【人権相談】
8日(木)、15日(木) 10時～15時
- 【行政相談】
2日(金)、9日(金)、16日(金)
10時～15時
- ※本野ふれあい会館開催分
30日(金) 10時～12時

※支所定期開催分

- 多良見支所相談室
23日(金) 10時～13時
- 森山支所相談室
16日(金) 10時～13時
- 飯盛支所相談室
9日(金) 10時～13時
- 高来支所相談室
16日(金) 10時～13時
- 小長井支所相談室
9日(金) 10時～13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）
8時30分～17時
※市消費生活センター、各支所地域総務課
お問い合わせ／市消費生活センター
☎ 22・3113

その他開催分（6月）

- 【認知症専門相談】
9日(金) 13時30分～15時
※市役所本館2階2・1会議室
対象／認知症やその心配がある高齢者・家族など
内容／認知症の人への対応、医療や介護などの相談に認知症専門嘱託医、認知症地域支援推進員、保健師が応じます。
※要予約・相談無料。
- 相談日以外でも認知症地域支援推進員が対応します。
申込・お問い合わせ／市高齢介護課

【草花・樹木に関する相談】

- 7日(水)、21日(水)、28日(水)
9時～16時
※市役所本館玄関ホール
- 14日(水) 9時～16時
※市役所森山支所
- お問い合わせ／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）
9時～17時
※市野中町508・8
お問い合わせ／市少年センター
☎ 24・3737

長崎県よろず支援拠点出張窓口

- 【中小企業・小規模事業者のための経営相談所】
6月22日(木) 9時～17時
※市諫早図書館
※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
お問い合わせ／長崎県よろず支援拠点
☎ 095・828・1462

日本政策金融公庫

- 【創業サポートデスクin諫早市】
6月14日(水) 13時～16時
※市諫早商工会議所
※要予約・相談無料
内容／事業計画策定、資金調達など創業前後の事業運営全般に関する相談
お問い合わせ／諫早商工会議所中小企業振興部
☎ 22・3323

「人権擁護委員の日」 特設人権相談所を開設します



人権擁護委員は、皆さんの身近なところで人権を守るために活動しています。
家庭内のもめごとや近隣のトラブルなど、皆さんの悩みや心配ごとを相談してみませんか。
相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

ご相談ください

- とき
6月1日(木)
- ところ
①高城会館3階（10時～16時）
②多良見支所相談室
森山支所相談室
飯盛支所相談室
高来支所小会議室
小長井支所相談室
（10時～15時）
- 問い合わせ先
長崎地方法務局諫早支局
☎ 22・0475
市民相談室
☎ 22・3113

業界初 健康告知なしでカンタンに入れる女性のための保険

月払 **400円** 全年齢一律

お手頃な保険料に関心がある方へ

無告知型女性特有疾病一時金保険

- POINT 1 保険料は全年齢共通
20歳から79歳までの方が月払400円でお申込みできます。
- POINT 2 女性特有の7つの病気を保障します。
- POINT 3 保険金は一時金で最大10万円をお支払い

通話無料 **0037-6001-69493**

受付時間 **10～19時**（日曜定休）

お気軽にお問合せください！

引受保険会社 **さくら少額短期保険株式会社**

〒171-0014 東京都豊島区池袋二丁目16番13号 光ビル

株式会社ニュートン・ファイナンシャル・コンサルティング
保険募集代理店

広告有効期限：2017年12月31日 承認番号[343-HNN.1612]

ナイスハートバザールin諫早

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産物などを販売します。約250種類、6,500点の商品を用意しています。ぜひ、お越しください！

■とき／6月14日(水)・15日(木) 10時～17時30分
16日(金) 10時～17時

■ところ／市民センター（東小路町8-5）

■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、ビーズストラップなどの手作り製品



■主催／働く喜びサポート事業実行委員会

■問い合わせ先／市障害福祉課

食の安全・安心について学ぼう！

■日程（全3回）

講座名	とき	ところ	内容	備考
食の安全・安心とは (座学)	6月13日(火) 14時～16時	本野ふれあい会館 研修室	「食」をとりまく状況、「安全」と「安心」の違いなど	
これって大丈夫？ (講義&調理実習)	7月11日(火) 10時30分～13時	本野ふれあい会館 料理実習室	食中毒を防ぐには？実際の調理で気をつけることは？	材料代：900円程度 (実費)
聞いて！見て！安心できる 食品加工（工場見学）	8月22日(火) 14時～16時	チョコー醤油味噌 協同組合大村工場	企業における安全・安心の取り組みとは？	

■定員／20人（原則3回とも参加できる人）

■講師／長崎県食品安全・消費生活課職員、長崎県食品の安全・安心サポーター

■申込期限／6月6日(火)

■申込・問い合わせ先／長崎県食品の安全・安心サポーター 石嶋さん ☎080-3973-8886



家族みんなで！食中毒予防の3原則

私たちの生活の中に、食中毒を起こす細菌やウイルスを撃退する「つけない・増やさない・殺菌する」の食中毒予防3原則を取り入れて、食中毒からからだを守りましょう。（健康福祉センター）

1・つけない

- ・調理の前には石けんで必ず手を洗いましょう。
- ・傷のある手で調理をするときは、手袋をつけましょう。
- ・調理器具は汚れを落として消毒をしましょう。
- ・肉や魚を切った包丁、まな板は必ず洗浄、消毒してから使用しましょう。
- ・肉・魚・卵に触ったら、必ず手を洗いましょう。
- ・動物に触れた手、トイレの後、オムツ交換の後などは必ず手を洗いましょう。

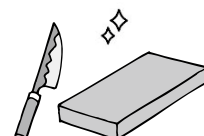


2・増やさない

- ・冷蔵庫内は10℃以下に保ち、ドアの開閉を少なくしましょう。
- ・冷凍された食品の解凍は冷蔵庫内で行い、室温では自然解凍しないようにしましょう。
- ・料理中の物や残り物は放置しない。保存する場合は10℃以下で保管しましょう。また、刺身などは4℃以下で保存しましょう。
- ・生ものや冷凍食品を購入するときは、最後に買い、帰宅後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。

3・殺菌する

- ・食品はしっかり中心部まで加熱しましょう。
- ・調理済みのレトルト食品や冷凍食品もよく加熱しましょう。
- ・残り物を温めるときも十分に加熱しましょう。
- ・電子レンジでは、ときどきかき混ぜながらまんべんなく加熱しましょう。
- ・野菜など生で食べるものは、流水で十分洗いましょう。
- ・使用後の包丁、まな板、タワシなどは熱湯をかけ、よく乾燥させましょう。



男女共同参画週間事業 来て！見て！感じて！「ひとひと参感日」

男女共同参画週間（6月23日～29日）事業として、楽しく男女共同参画に親しむイベントを開催します。この機会にぜひ、来て！見て！感じて！ください。



- と き／6月25日(日)
- ところ／男女共同参画推進センター「ひと・ひと」(高城会館内)
- 事前申込が必要なイベント ※申込期限：6月12日(月)

講座名	時間	定員	参加費
①護身術インストラクターによる「女性のための護身術講座」	10時～12時	20人	—
②来て！見て！感じて！我が家のライフプランニング～それは、人生の地図を描くこと～	10時～12時	20人	—
③パパとお料理つくろうよ～夏野菜たっぷりのサンドイッチ～	9時30分～13時	10組 (6歳以上)	1組1,000円(子ども2人以上は1人200円追加)
④楽しいデザイン書体験(書道)	10時～12時	16人	300円

■当日参加可のイベント

◎男女共同参画推進団体による各種ブース 10時～15時

各団体による活動報告、手作り小物・絵手紙などの展示、新鮮野菜・小物などの販売、まちの保健室など

◎起業塾卒業生などによる販売・体験ブース 10時～12時

子ども服・小物などの販売、手相占い、なりきり英語絵本、ベビーフォト撮影など

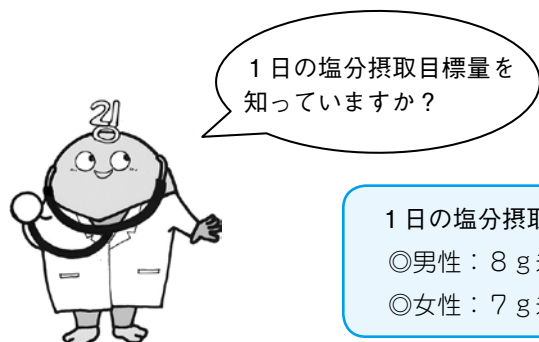
◎講演：「求められる生き方～必ず、願いは叶う～」(講師：大原万里亜さん) 13時～14時30分

■申込・問い合わせ先／市人権・男女参画課 ☎・FAX24-1580 メール：jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp

自分や家族の「食」について考えてみませんか

～6月は食育月間です～

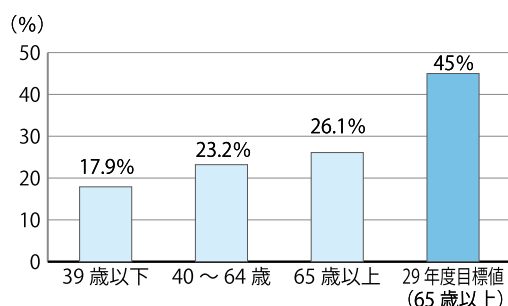
毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めて、「家族そろって食卓を囲む」などの食育推進運動を展開しています。
(健康福祉センター)



1日の塩分摂取量の目標

- ◎男性：8g未満
- ◎女性：7g未満

■料理の味付けを薄味にしている人の割合



(「平成27年度食についてのアンケート」より)



【調味料や漬物に含まれる塩分量】

(調味料)

	塩分量	
	小さじ1	大さじ1
食塩	6.0g	18.0g
濃口しょうゆ	0.9g	2.6g
薄口しょうゆ	1.0g	2.9g
みそ	0.6g	1.9g
ぼん酢しょうゆ	0.3g	1.0g
ウスターソース	0.5g	1.5g

(漬物)

	重量(目安量)	塩分量
梅干し	13g(中1個)	2.9g
たくあん	30g(3切れ)	1.3g
キムチ	30g(小皿1枚)	0.7g
白菜漬け	30g(小皿1枚)	0.7g

※「第二次諫早市食育推進計画」および「食についてのアンケート」の詳しい結果は、市ホームページをご覧ください。

ティータイムトーク

～ロシアの文化を紹介します～

いさはや国際交流センターでは、ロシアの文化を紹介するイベントを開催します。今回は、長崎在住でロシア出身のエヴゲニヤさん（ピアニスト）をお迎えしてピアノ演奏を交えながらロシアについてお話いただきます。お茶を飲みながら異国の文化・風習などに触れるひとときを一緒に過ごしてみませんか。

■とき／6月2日(金) 10時～12時

■ところ／のぞみ会館 大研修室

※託児有

■参加費／1,000円

■申込期限／5月28日(日)

■申込・問い合わせ先



いさはや国際交流センター岩本さん ☎080-5217-0049

多良見文化協会美術展

多良見文化協会美術展を開催します。書道・絵画・写真など多数の力作が展示されます。

皆さんのご来場をお待ちしています。

■とき／5月27日(土)～6月4日(日) 9時～22時

※5月29日(月)は休館日。最終日は16時まで

■ところ／たらみ図書館

■内容／絵画・書道・写真・押し花・ちぎり絵など

■問い合わせ先

多良見文化協会事務局 ☎43-1122

第46回多良見地域バレーボール大会

多良見地域バレーボール大会を開催します。

■とき

6月25日(日) 開会式：8時～

■ところ／多良見体育センターほか

■問い合わせ先

多良見地域バレーボール大会実行委員会 ☎43-1111

池下ペーロン大会

端午の節句（旧暦）を祝い、子どもたちがペーロン船に乗り込む子供ペーロンと一般のチームによるペーロン競漕が行われます。

■とき／6月11日(日)

子供ペーロン：8時～

ペーロン大会：10時～

■ところ／池下漁港

■問い合わせ先

池下ペーロン保存会西海さん ☎49-1330



諫早文化会館芸術鑑賞会主催事業

女神たちの“愛のうた”

日本を代表する3人の女流演奏家たちによる豪華共演！名曲とおしゃべりと…こころゆくまで楽しむ夢の時間

■とき／6月28日(水) 19時開演

■ところ／諫早文化会館

■入場料

S指定席：3,800円

A指定席：3,000円

自由席：大人2,000円 高校生以下500円

■問い合わせ先

諫早文化会館芸術鑑賞会 ☎25-3910



心ひろがる音の森事業

諫早交響楽団ふれあいコンサート

このコンサートは、宝くじの助成金で実施されます。

■とき

7月9日(日) 10時開演

■ところ

市民センター

■曲目

「花のワルツ、となりのトトロ、おどる子ねこ」他

※楽器体験、指揮者体験もお楽しみに♪

■入場料／無料

■問い合わせ先

諫早交響楽団事務局 ☎090-3013-5627



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観戦ください！

【ホームゲーム開催予定】

5月27日(土) 19時～	VS 東京ヴェルディ
6月11日(日) 19時～	VS ロアッソ熊本
6月17日(土) 19時～	VS FC町田ゼルビア

■ところ

トランスコスモススタジアム長崎

(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

高来西児童館 ☎32-5204

▶父の日のプレゼント作り

- とき／6月10日(土) 13時～
- 対象／小学生(定員15人)
- 参加費／100円



諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶館長講座「数字で見る諫早」

- とき／6月3日(土) 10時30分～12時
- ところ／美術・歴史館2階 研修室
- 対象／高校生以上(定員30人程度)
- ※受講料無料。事前申込不要

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶にゃんにゃんふえすた ～1日コスモス猫宇宙館～

- とき／6月4日(日) 10時30分～16時
- ▶MILK写真展 ～ながさきのねこ～
- とき／6月4日(日)～25日(日) ※最終日は15時まで

▶たのしい科学教室「ドレミの科学」

- とき／6月10日(土) 10時30分～12時30分
- 対象／小学生以上(小学2年生以下は要保護者同伴)
- 定員／20人(要予約) ■材料代／500円

▶指で描くパステルアート教室 梅雨 ～蓮～

- とき／6月11日(日) 11時～12時
- 対象／4歳以上(小学校低学年以下は要保護者同伴)
- 定員／20人(予約優先) ■材料代／1,000円

▶おりがみ教室 ～ケロちゃんのコインケース～

- とき／6月11日(日) 11時～12時
- 対象／3歳以上(小学校低学年以下は要保護者同伴)
- 定員／20人(予約優先) ■材料代／200円

▶ペーパークイリング体験 ～菖蒲～

- とき
6月11日(日) 11時～11時30分、11時30分～12時
- 対象
小学生以上(小学校低学年以下は要保護者同伴)

- 定員／各5人(予約優先) ■材料代／500円

▶はりがねアート教室 針金で「恐竜」をつくろう！

- とき
6月17日(土) 14時～15時、15時20分～16時20分
- 対象／5歳以上(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定員／各10人(要優先) ■材料代／200円

▶押し花ミニ額づくり体験 ～あなたの思い出の写真を押し花で飾ろう～

- とき
6月18日(日) 10時30分～12時30分、14時～16時
- 対象
小学生以上(小学校低学年以下は要保護者同伴)

- 定員／各10人(予約優先) ■材料代／2,500円

▶作って遊ぼう・動くおもちゃ「紙コップ人形」

- とき／6月25日(日) 11時～12時、14時～15時
- 対象／小学生(保護者同伴であれば未就学児も可)
- 定員／20人(予約優先) ■材料代／100円

第8回諫早混声合唱団演奏会

- とき／6月25日(日) 14時開演
- ところ／諫早文化会館
- 内容／混声合唱、男声合唱、オーボエ演奏など
ミュージカル「レミゼラブル」(簡略版)より
- 入場料／400円
- 問い合わせ先
諫早混声合唱団 ☎22-4153

諫早図書館 ☎23-4946

▶市川森一氏のドラマが、いつでも視聴できるようになりました！！

- ところ／諫早図書館1階 ふるさと文人コーナー
- 内容
「親戚たち」全13話
「明日ー1945年8月8日長崎」
「幽婚」
- 休館日／毎週月曜日、毎月第3木曜日、平日の祝日、
蔵書点検期間

▶映画上映会

- とき／6月17日(土) 14時～
- ところ／諫早図書館1階 展示ホール
- 内容／「脇役物語」(2010年 日本 97分)
- ※入場無料

たらみ図書館 ☎43-4611

▶ライブラリージャズコンサート

- とき／6月17日(土) 14時30分～
- ところ／たらみ図書館 海のホール
- 内容／長崎大学軽音楽部スウィングポートジャズ
オーケストラによる演奏
- ※入場無料

▶映画上映会

- とき／6月23日(金) 15時～
- ところ／たらみ図書館 海のホール
- 内容

- 「六月燈の三姉妹」(2013年 日本 104分)
- ※入場無料

▶ミニコンサート

- とき／6月24日(土) 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
- ※入場無料

高来東児童館 ☎32-5858

▶父の日のプレゼント作り

- とき／6月17日(土) 13時～
- 対象／小学生(定員15人)
- 参加費／100円



▶読み語り講座

日 6月24日(土) 9時30分～11時

場 有喜ふれあい会館

内 親子で読み語りを聞きながら楽しい時間を過ごす 対親子

▶お菓子作り講座

日 6月24日(土) 9時30分～11時30分

場 有喜ふれあい会館

内 季節のお菓子作りを楽しむ

対成人 申 6月15日(木)

持 エプロン・三角巾

※材料代負担有



西諫早公民館 ☎26-1500

▶絵本と友だち

日 6月14日(水)・30日(金)、7月14日(金) (全3回) 10時～12時

場 西諫早公民館

内 雨の日は親子一緒に絵本を読もう
♪乳幼児期に大切な心の成長を絵本を通じて育てませんか

対親子 申 6月5日(月)

▶諫早郷土史講座

日 6月15日(木) 13時30分～15時30分

場 西諫早公民館

内 郷土の偉人「土橋貞恵の事績」について学ぶ 対成人

▶美しい写真の撮り方

日 6月16日(金)・23

日(金) (全2回) 13

時30分～15時30分

場 西諫早公民館

内 デジタルカメラ

の初歩的知識や操作方法などを学び
実際に写真を撮ってみましょう

対成人 申 6月5日(月)

※全2回参加できデジタルカメラを持参できる人

▶江戸期 諫早の道回遊

日 6月21日(水) 9時～14時

場 諫早市内

内 市内に残る江戸期の道を歴史に触れながら楽しく歩きます

対成人 申 6月7日(水)

料 50円 (保険料)

本野公民館 ☎26-0270

▶めざせ！ボールペン字で美文字デビュー♪

日 6月22日(木)・29日(木)、7月6日(木) (全3回) 10時～12時

場 本野ふれあい会館

▶おもちゃ病院ドクター養成講座

日 7月10日(月)～12日(水) (全3回) 13時30分～15時30分

場 中央公民館

内 おもちゃ修理に興味がある人を対象に基礎知識や修理の実習を楽しく学び、おもちゃドクターになるための養成講座です 対成人 定20人

申 6月30日(金) 料 600円 (教材代)

小栗公民館 ☎22-1533

▶男子キッチン～男の簡単料理～

日 6月11日(日)・18日(日)・25日(日) (全3回) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館

内 手軽に作れる料理を作ってみませんか

対男性 申 6月7日(水)

持 エプロン・三角巾・タオル

※材料代・保険料負担有。定員に余裕がある場合は女性の参加可



小野公民館 ☎22-0264

▶ふるさと探訪～小野金比羅山編～

日 6月8日(木) 10時出発～14時30分到着予定

場 小野ふれあい会館集合

内 小野天満宮・六地藏・金比羅山の歴史を学びながら約4km歩きます

対成人 定20人 申 6月1日(木)

料 200円程度

▶子育てが楽しくなる講座！新米ママとベビーのはじめのいっぽ

日 6月15日(木)・22日(木)・29日(木)、7月6日(木)・13日(木)・20日(木) (全6回) 10時～12時

場 小野ふれあい会館

内 ベビータッチやあやし歌など、育児(自)のヒントを得ながらママ友も作りましょう！授乳中も安心なおやつもあります

対 生後6カ月までの第一子とその母親 定10組 申 6月7日(水)

料 6回で1,000円 (保険料含む)

有喜公民館 ☎28-3110

▶クラフトバッグ作り講座

日 6月13日(火)・15日(水) (全2回)

13時30分～15時30分

場 有喜ふれあい会館

内 オリジナルのバッグを作る 対女性 申 6月7日(水) ※材料代負担有

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。

日：日時 場：場所 内：内容

対：対象 定：定員 申：申込期限

料：参加費 持：持ってくるもの

中央公民館 ☎23-1160

▶おもちゃ病院

日 6月14日(水) 10時～15時30分

場 中央公民館

内 思い出が詰まった壊れたおもちゃをおもちゃドクターが修理し、おもちゃの正しい使い方を指導します

※部品代は実費負担

▶子育て講座 (託児付)

日 6月22日(木)、7月6

日(木) (全2回)

10時～12時

場 中央公民館

内 腰痛・肩こりのマッ

サージ、ストレッチ体操の実技でストレスを解消します

対成人 定20人 申 6月7日(水)

▶こころを癒やす演奏会&大人のおとぎ話

日 6月22日(木) 13時30分～15時30分

場 中央公民館

内 大人ののおとぎ話をはじめ、尺八とピアノの演奏、詩の朗読などが癒やされます 対成人

▶楽しい脚本家養成講座

日 6月28日(水)、7月

26日(水)、8月30日(水)

(全3回) 19時30分～

21時30分

場 中央公民館

内 諫早の歴史などをテーマとした脚本を楽しく作る講座です。諫早を思う気持ちを込めた脚本作りにチャレンジしてみませんか

対成人 定20人 申 6月14日(水)



飯盛公民館 ☎48-0049

▶健康アップクッキング

日 6月20日(火)10時～12時

場 飯盛ふれあい会館

肉 短時間でできるバランス食。野菜、肉、大豆でおいしいおかずを作ります 対 成人 定20人 申 6月9日(金) 持 米1合・エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具 ※材料代負担有

高来公民館 ☎32-2111

▶エコクラフト教室

日 6月20日(火)・27日(火)、7月4日(火)・11日(火) (全4回) 9時30分～12時30分

場 高来会館

肉 荷作り紐で作るマイバッグ

対 女性 定15人 申 6月8日(木)

料 2,000円 (材料代)



高来西公民館 ☎32-3126

▶ニュースポーツで仲間作り

日 6月7日(水)10時～12時

場 高来西ゆめ会館

肉 誰でも気軽にすぐに楽しむことができることを目的に考案された「ニュースポーツ」を楽しもう

対 女性 定20人程度 申 6月2日(金)

小長井公民館 ☎34-2201

▶シルバー大学

日 6月6日(火)10時～11時30分

場 小長井文化ホール

肉 開校式、講演「皆でなくそう詐欺被害」

対 65歳以上の高齢者

▶おはなし会

日 6月10日(土)14時～14時30分

場 小長井文化ホール図書室

肉 絵本の読み聞かせ

対 幼児・小学生

▶親子英会話 (初心者向き)

日 6月13日(火)・20日(火)・27日(火)、7月4日(火)・11日(火)・18日(火) (全6回)

19時30分～20時30分

場 小長井文化ホール

肉 遊び感覚で英語に慣れ親しみませんか

対 小学3～6年生とその保護者

定10組 申 5月30日(火)



▶おもしろ科学クラブ (第1回)

日 6月24日(土)9時30分

～11時

場 たらみ会館

肉 楽しいゆかいな科学

手品が次から次へ出てきます

対 小学生 定15人 申 6月14日(水)

料 100円

▶明生大学 (第1回)

日 6月29日(木)10時～11時30分

場 たらみ会館

肉 大いに笑って健康に！長崎角栄さん3度目の登場 (健康漫談)

対 成人・高齢者



伊木力公民館 ☎44-1002

▶椅子とボールを使った健康体操

日 6月20日(火)、7月18日(火)、8月22日(火) (全3回) 10時～12時

場 多良見多目的研修館

肉 いつでも手軽にできる健康体操で体の調子を整えてみましょう

対 成人 定30人 申 6月12日(月)

※教材費負担有

▶おいしい！お菓子作り講座

日 6月24日(土)、7月8日(土) (全2回) 10時～12時

場 多良見多目的研修館

肉 家庭でも

できるお菓子作り

にチャレンジしてみませんか

対 親子・成人 定20人

申 6月15日(木) 料 600円

▶田植えまんじゅう作り

日 6月27日(火)13時30分～15時30分

場 多良見多目的研修館

肉 田植えの時期「まんじゅう」を楽しく作ってみませんか

対 成人 定20人 申 6月19日(月)

料 500円



森山公民館 ☎36-1116

▶「ハスの里」唐比を歩く

日 6月8日(木)9時～12時

場 森山ネイチャー

センター集合

肉 森山町唐比「ハスの里」を歩きます

対 成人 定20人 申 5月31日(水)

料 50円 (保険料) 持 飲み物

※雨天中止。歩きやすい服装・靴で



肉 名前と住所を美しい文字で書けるようにします

対 成人 定10人 申 6月12日(月)

料 130円 (ノート代)

持 鉛筆・消しゴム・ボールペン

▶デザイン書道で暑中見舞い&残暑見舞い☆

日 6月26日(月)13時30分

～15時30分

場 本野ふれあい会館

肉 季節のお便りを手

書きで届けよう

対 成人 定16人 申 6月15日(木)

料 300円 (材料代)

▶今年の夏は手作りゆかた♪

日 6月27日(火)、7月4日(火)・11日(火)

(全3回) 13時30分～16時30分

場 本野ふれあい会館

肉 お子さん用・お孫さん用に幼児用の浴衣を一緒に作りましょう

対 女性 申 6月19日(月)

持 布地・ものさし・裁ちばさみ・裁縫道具・ミシン



長田公民館 ☎23-9024

▶初夏の雲仙を楽しみながら、健康登山で心も身体もリフレッシュ！

日 6月21日(水)9時～

16時

場 雲仙普賢岳 (長田

みのり会館集合)

肉 初夏の登山を楽し

みながら心身の健康向上を図る

対 成人 定30人 申 6月5日(月)

料 100円程度 (保険料)



多良見公民館 ☎43-0049

▶おもしろ歴史ゼミナールⅡ

日 6月16日(金)、7月7日(金)・14日(金)・21日(金) (全4回) 10時～12時

場 たらみ会館

肉 長崎街道 (諫早～大村) をスライドと解説でたどります

対 成人 定30人 申 6月9日(金)

料 100円

▶お母さんといっしょに遊ぼう！(第1回)

日 6月23日(金)10時～11時30分

場 たらみ会館

肉 親子の心のふれあいを深める遊びをたくさん教えてもらいます

対 1歳半以上の未就学児とその母親

定10組 申 6月14日(水) 料 100円



観光客の安全を祈願

5月1日、新緑盛る轟峡楊柳の滝前で「山開き」が開催されました。爽やかな山藤とシャクナゲの花が迎える中、神事が行われ、出席者全員で安全を祈願。金松園保育所の14人の園児による金龍太鼓も奉納され、響き渡る太鼓の音色が雄大な渓谷にこだましていました。（市民記者 沖田）



タコをみんなであぐうでい！

4月29日、第29回山茶花高原タコ揚げ大会「あぐうDAY」が開催されました。絶好のタコ揚げ日和に恵まれ、創作タココンテストに30人以上が家族連れで参加。市内外からタコ愛好者たちも集結し名人芸も披露され、連タコなど、たくさんのタコたちが青空をにぎやかに彩りました。（市民記者 田崎）



青空をおもしろそうに泳いでます

5月5日まで、真崎川のこいのぼり流しが行われ、元気なこいのぼりの姿がお目見えしました。これは、町おこしの一環として真崎町町内会が行っているもので、この季節ならではの恒例行事となっています。青や赤など色とりどりのこいのぼりたちは、風によって気持ちよさそうに泳いでいました。



貞恵翁の遺徳を偲ぶ

5月9日、森山東小学校で「第151回土橋貞恵翁祭」が行われました。これは大正5年から始まる歴史のある式典で、江戸時代末期、医療や土木事業など地域発展に貢献した医師「土橋貞恵翁」の徳業が語り継がれることを願い、毎年行われています。式典では、頌徳歌斉唱や森山東小学校5年生による発表などが行われました。



今夜のおかずはア・サ・リ♥

4月27日から高来町金崎海岸で潮干狩りが解禁。最終日となった29日は家族連れなど多くの人々が訪れ、1,000人を超える人出でにぎわいました。慣れた手つきでどんどん掘る人、干潟の足元に悪戦苦闘する人、泥遊びに夢中になる子など、爽やかな潮風を受けながらいろいろな形で潮干狩りを楽しむ様子が見られました。



今年は春の太鼓祭！

ツツジの花も満開の中、4月29日、県立総合運動公園では「春まつり」が開催されました。特設ステージでは、4グループ競演で勇壮な太鼓の演奏が披露され、会場は大盛り上がり。野菜花苗の配布や体験イベントなども行われ、たくさんの家族連れでにぎわいを見せていました。（市民記者 中村）



過去最高の来場者！諫早のウマかもん大集合

4月23日、市役所前中央交流広場で「諫早グルメフェスティバル」が開催されました。第4回目となった今年は39店舗が出店。地元の食材にこだわった「諫早のウマかもん」が大集結し、熱いグルメバトルを繰り広げ、「長崎和牛とイベリコ豚のツインステーキ（ライス付）」で「食肉工房のなか」が3大会ぶりにグランプリを獲得しました。お天気にも恵まれ、過去最高となる約2万5千人の来場者で大盛況となった諫早グルメフェスティバル。みんなの「うまかぁ〜！」の笑顔あふれる1日となりました。

フォトギャラリー

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！



4年ぶりの開催 寺平自治会優勝！

4月16日、飯盛グラウンドで「第13回飯盛地域交流ソフトボール大会」が開催。飯盛地域17自治会から10代～50代の年齢別でチーム編成した17チームが参加しました。この大会は平成25年度以来、雨天のため中止が続き、4年ぶりの開催となったもの。当日は、優勝を目指し熱戦が繰り広げられ、選手たちは試合を通じて親睦を深めていました。



春本番！諫早つつじ祭り♪

4月15日、諫早公園一帯で「諫早つつじ祭り」が開幕。23日まで、つつじと眼鏡橋をバックに数々のイベントが繰り広げられました。祭り初日は、多くの出店に加え、ゆるキャラ16体と諫早農業高校のかわいい動物たちが登場。陽気につられ多くの市民が繰り出し、花やイベント、おいしいお祭りグルメを楽しんでいました。（市民記者 田中）

「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

6月4日(日)～10日(土)は「歯の衛生週間」です

歯と口は、食事をおいしく食べたり、会話を楽しんだりして、健康に生きていく力を支える大切なものです。歯の衛生週間に合わせて、歯や口の状況を知るために歯科医院で検診を受けてみませんか。

長崎県では、職場での健康づくりを勧めるため、専門職を職場へ派遣する事業を行っています。費用は無料です。歯と口に関する健康についてもぜひご活用ください。



※詳しくは、県央保健所のホームページをご覧ください。

職場の健康づくり応援事業

検索

■問い合わせ先／県央保健所地域保健課健康対策班 ☎26-3306

離乳食について

赤ちゃんにとって離乳食は「食の自立」への第一歩です。赤ちゃんは、母乳やミルクを飲む動きから、食べ物をかみつぶして飲みこむことができるよう成長発達していきます。食べる量だけでなく、起きる時間や寝る時間、食事時間などの健康的な食習慣の基礎を身につけることも必要です。

市では、離乳食教室や電話相談を行っています。食べ方の目安や食事量など、お気軽にご相談ください。



■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

集団健診のご案内

健診の種類	主な検査内容	対象者 (平成30年3月31日時点年齢)	受診者負担金	問い合わせ先
特定健康診査	・身体計測 ・血圧 ・血液検査 ・尿検査など	40歳以上の 国民健康保険加入者	無料	市保険年金課 ☎22-1500
若年者健康診査		30～39歳の 国民健康保険加入者	500円	
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上で、 職場などで検診の機会がない人	200円	健康福祉センター ☎27-0700
胃がん検診	胃透視検査		500円	
肺がん検診	胸部エックス線検査		200円	
	必要に応じて喀痰検査		300円	
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上で過去に受診したことがない人	200円	

とき(6月)	ところ
11日(日)	高来会館
13日(火)	田結公民館
30日(金)	高来会館

(受付時間：8時30分～11時)

※がん検診・肝炎ウイルス検診は生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は免除がありますのでご相談ください。
※健康保険証をご持参ください。



6月1日(木)～7日(水)はHIV検査普及週間です

HIV感染者・エイズ患者新患報告数は、毎年約1,500件。累計で25,000件を超えています。HIVに感染すると、自覚症状のない時期が数年続きます。HIV検査を受けることで早期発見し、早期治療に結びつくことで発病を予防したり、遅らせることができます。

県央保健所では匿名・無料で検査を行っています。早期発見のためにまずは検査を受けましょう。



県央保健所での検査 ※要事前予約

	検査日	検査項目	結果
通常検査	毎週火曜日 (9時～17時)	エイズ、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎	2週間後以降
即日検査	第2木曜日 (14時～19時)	エイズ、B型肝炎、C型肝炎	約1時間後

■予約・問い合わせ先／県央保健所地域保健課健康対策班 ☎26-3306

精神保健福祉相談

心の健康、児童生徒の問題行動、ひきこもり、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。



■日程(6月)

とき	時間
13日(火)	14時～16時30分
16日(金)	
22日(木)	15時30分～17時30分 (思春期相談)
26日(月)	14時～16時30分

■ところ／県央保健所

■問い合わせ先

県央保健所地域保健課保健福祉班

☎26-3306

6月の健診・相談・各種教室

パパママ学級

妊婦とその家族を対象に、お産や母乳、赤ちゃんとの生活についてのお話や妊婦体験などを行います。

- とき／18日(日) 10時～12時
(受付：9時30分～)
- ところ／健康福祉センター
- 定員／15組 ※要予約
- 申込先／健康福祉センター ☎27-0700

乳児健康相談

生後12月までのお子さんが対象です。

■日程 (受付：13時～13時15分)		
5日(月)	森山保健センター	南部
6日(火)	多良見体育センター	西部
20日(火)	健康福祉センター	中央
23日(金)	飯盛ふれあい会館	西部
27日(火)	高来会館	東部

離乳食教室

生後12月までのお子さんが対象です。

- 【4～6カ月児】
- とき／1日(木) 9時30分～10時受付
- ところ／健康福祉センター
- 【7カ月～1歳未満児】
- とき／8日(木)
9時30分～10時受付
- ところ／健康福祉センター

乳幼児健康診査

【4～5カ月児、10～11カ月児】
県内医療機関で個別健康診査を行っています。それぞれ受診票が必要です。

【1歳6カ月児健康診査、2歳6カ月児
歯科健康診査、3歳児健康診査】
対象者には前月に健診票を送付します。

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。※要予約(前日まで)

- とき／21日(水) 10時～12時
- ところ／市民センター
- 問い合わせ先／市こども支援課

介護相談

- とき／8日(木) 13時～15時
- ところ／市民センター
- 問い合わせ先／認知症のひと家族の会 渡部さん ☎26-1763

※乳児健康相談、離乳食教室、乳幼児健康診査についてのお尋ねは、健康福祉センター(☎27-0700)まで

健康テレホンサービス

☎0120-555-203 (携帯不可)

月…急激な体重増加は注意が必要です
火…ぎっくり腰は病名ではない!?原因疾患で治療は変わる、腰痛の病名を知ろう
水…赤ちゃんの突然死 木…水虫とは
金…歯ぐきからの出血
土・日…「孤独死」で発見が遅れないために



※祝日・休日は前日のテーマが流れます。
■問い合わせ先／県保険医協会 ☎095-825-3829

健康づくり運動教室

【市民ウォーキング】(5～6kmコース) ※雨天中止

3日(土)	9時～11時30分	森山ふれあい公園
10日(土)		健康福祉センター
17日(土)		西諫早緑地駐車場
24日(土)		多良見支所

【ニュースポーツ教室】※雨天中止 (グラウンド・ゴルフ)

26日(月)	9時30分～11時	めがね橋前芝生広場
--------	-----------	-----------

【のんこの21サーキット】

(中程度体力者向けの筋力運動・有酸素運動) ※要事前申込

毎週月曜日	13時30分～15時	たらみ会館 飯盛ふれあい会館
毎週水曜日	20時～21時30分	長田みのり会館
毎週木曜日	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
毎週金曜日 ※2日・30日除く	13時30分～15時	小野体育館
毎週金曜日	20時～21時30分	高来会館

【のんこの体操】(低体力者向けの体操) ※要事前申込

毎週水曜日	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
5日(月)・19日(月)	13時30分～15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

諫早市運動普及推進員協議会事務局 ☎27-0700



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、6月8日(日)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子どもたちの〇〇〇〇を育てたい

Q②随時受付中! 〇〇のふれあい訪問

Q③食中毒予防3原則

「つけない・〇〇〇〇〇・殺菌する」

Q④V・ファーレン長崎、6月11日(日)の対戦相手は?

Q⑤6月4日(日)～10日(土)は〇〇〇〇週間です

※前号の答え

①クラブ②5月1日(月)③リフレッシュ④30人⑤440

※応募総数62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。



有喜保育園



[DATA]

定員/60人
住所
有喜町418-2
(☎28-2052)

昭和44年7月に開園。いつも子どもたちの元気な声が響いています。2カ月に1回行う体力テストで、かけっこ、ボール投げ、幅跳びの記録をとり、3月の記録会で表彰。毎月クッキングを楽しみ、食育にも力を入れています。一大イベントは5日間に渡って開催される「夏まつり」。保護者も参加し、日替わりで焼肉やソーメン流し、かき氷、わた菓子などのお店が並びます。おじゃましたのは4月とは思えない暖かい日。ソーラーパネルを利用した温水プールに、大はしゃぎの子どもたちでした。

[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

青じそバンバンジー

諫早支部 小野地区が考えたレシピです

食改さんの かんたん レシピ



【材料】 2人分

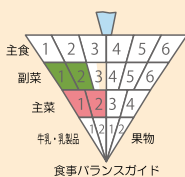
1人分：240kcal

青じそ……………5枚
鶏ムネ肉……………1/2枚
キュウリ……………1本
トマト……………1個

① 酒……………大さじ2
水……………大さじ2
塩……………小さじ1/6
② 白ねりごま…大さじ1・1/2
しょうゆ…大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
酢……………大さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏ムネ肉は厚みのある部分を切り開き、均等の厚さにする。耐熱皿に入れて、①をからめてラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。裏返してさらに1分加熱する。そのまま冷まし、7~8mm幅のそぎ切りにする。
- ② ポウルに②を混ぜ合わせ、粗いみじん切りにした青じそを加えて混ぜる。
- ③ キュウリは2~3mm幅の斜め薄切りにしてから細切りし、トマトは縦半分になり、2~3mm幅の薄切りにする。
- ④ ③の野菜を器に盛り合わせ、①のをせ、②のたれをかける。



Vol.73

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



◇ 諫早市公式フェイスブック
「諫早日和」



◇ テレビの d ボタンで「諫早情報」をお届け!



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 FM
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