

# 広報 いさはや



## みなも 水面から 平成最後の 初日の出

元旦、白木峰高原を訪れました。

早朝だというのに高原そばの二つの駐車場はほぼ満車。マフラー、手袋姿の人々が数百人、高原に集まっていました。

勇壮な演奏をする肥前太鼓の皆さんのパチさばきが勢いよくなるにつれ、雲仙岳の裾野のあたりが明るくなってきます。

雲間からほんの少しだけ顔を出した初日に、誰もが「あれ？初日かな？」と戸惑っていると、突然、本明川河口の水面が輝き始めました。「あ！水面から初日だ！」誰かの声をきっかけに、見る見る間に金色に染まっていく大地と人々の表情。

平成最後の初日の出は、とても晴れやかに私たちを照らしてくれました。





## 新年のごあいさつ

諫早市長 宮本 明雄

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、市政に対し格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、本市の交流人口拡大に向けて大きな躍進となるさまざまな事業展開を図って参りました。

3月には一般県道諫早外環状線の一部となる栗面ICから小船越ICまでの約2.7キロが開通いたしました。本市と南島原市までを結ぶ地域高規格道路「島原道路」の一部でもあり、地域活性化を担う道路として期待されております。

7月には久山町の西諫早産業団地に隣接して、野球場とスケートボード場をオープンしました。この敷地には複数のスポーツ施設を計画しており、今回の第一野球場に続いて、平成31年度中には第二野球場とサッカー広場も供用を開始いたします。

8月には、諫早駅の東西を結ぶ自由通路が完成いたしました。街の顔ともいえる駅舎が新しく生まれ変わり、未来を感じさせ、希望あふれる景色を創出しております。

2022年度の九州新幹線西九州ルートの暫定開業に向け、関係機関と連携を図りながら着実に事業を推進してまいります。

今年、小栗地区に計画しております「南諫早産業団地」の整備が本格始動いたします。企業誘致による地域経済の活性化と若者の定住化の促進を図り、さらに躍進する諫早市となるよう皆さまと一緒に進んでまいりたいと考えております。

本年が皆さまにとって素晴らしい一年になりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。

## 更なる定住促進に向けて ～南諫早産業団地の工事安全祈願祭～

12月16日、小栗地区に整備する南諫早産業団地の1工区の安全祈願祭が栗面町の現地で開催されました。

本事業は、真津山地区にある諫早流通産業団地と西諫早産業団地が完売し、新たな需要に応えるために整備を決定したもので、平山町、栗面町、小ヶ倉町にまたがる丘陵地に約20haを計画しており、今回は1工区として約11haを先行して整備するものです。

自動車や航空機などの関連産業が多い製造業の誘致を目指しており、働く場を創出することで更なる定住促進を目指しています。1工区は2020年の5月末完成予定です。  
(市産業誘致課)



くわ入れをする宮本市長

市職員の給与の状況・職員数・勤務条件などの概要についてお知らせします

(市職員課)

1. 職員の任免に関する状況

(1) 採用の状況 (平成29年度採用試験)

職 種	受験者	H30.4.1 採用者
事務Ⅰ(大卒程度)	109人	12人
土木Ⅰ(大卒程度)	3人	0人
電気(大卒程度)	1人	0人
保健師	9人	2人
事務Ⅱ(短大・高卒程度)	19人	1人
事務(電算)(短大・高卒程度)	1人	0人
保育士・幼稚園教諭	9人	2人
事務Ⅲ(高校新卒)	13人	3人
土木Ⅱ(短大・高卒程度)	4人	2人
事務A(社会人経験者)	87人	6人
土木(社会人経験者)	4人	0人
建築(社会人経験者)	4人	0人
事務B(スポーツ実績者)	21人	1人
合計	284人	29人

(2) 退職の状況 (平成29年度実績)

定年	勲奨	普通	死亡	懲戒退職	合計
40人	2人	3人	1人	0人	46人

2. 職員の給与および職員数に関する状況

(1) 人件費 (平成29年度普通会計決算)

職員数	752人
給料	31億2,511万円
職員手当	18億3,009万円
1人当たり給与費	659万円

(2) ラスパイレス指数 (平成29年4月1日現在) : 97.8

※ラスパイレス指数：国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数

(3) 平均年齢と平均給料月額 (平成30年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	43.8歳	329,900円
技能労務職	53.3歳	335,200円
教育職	43.9歳	367,114円

(4) 初任給 (平成30年4月1日現在)

区分	諫早市		国
	大学卒	高校卒	
一般行政職	179,200円	147,100円	179,200円
			147,100円

(5) 行政職の級別職員数の状況 (平成30年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
8級	部長、議会議務局長	9人	1.3%
7級	部理事、部次長、支所長、参事監など	25人	3.7%
6級	課長、参事、出張所長など	64人	9.6%
5級	室長、課長補佐、参事補など	83人	12.4%
4級	主任	160人	24.0%
3級	副主任	226人	33.9%
2級	高度の知識経験を必要とする業務を行う職務	51人	7.6%
1級	定型的な業務を行う職務	50人	7.5%

(6) 職員手当の状況 (平成30年4月1日現在)

	期末・勤勉手当		退職手当		
	期末手当	勤勉手当	勤続年数	自己都合	定年・勲奨
6月期	1.225月分	0.9月分	20年	19.6695月分	24.586875月分
12月期	1.375月分	0.9月分	25年	28.0395月分	33.27075月分
計	2.60月分	1.80月分	35年	39.7575月分	47.709月分
役職加算5~15%有			最高限度額	47.709月分	47.709月分

(7) 特別職の報酬など (平成30年4月1日現在)

給 料		報 酬	
市長	960,000円	議長	500,000円
副市長	780,000円	副議長	420,000円
		議員	405,000円
期末手当(支給割合)		期末手当(支給割合)	
6月期	1.575月分	6月期	1.575月分
12月期	1.725月分	12月期	1.725月分
計	3.3月分	計	3.3月分

(8) 部門別職員数の状況 (平成30年4月1日現在)

部 門	平成29年	平成30年	部 門	平成29年	平成30年
一般行政					
議 会	9人	9人	商 工	20人	21人
総 務	246人	248人	土 木	89人	88人
税 務	50人	47人	民 生	126人	123人
労 働	1人	1人	衛 生	52人	52人
農 林	76人	72人			
教 育					
教 育	96人	91人			
公営企業など					
水 道	46人	43人	その他	52人	50人
下水道	31人	32人			
計	平成29年=894人		平成30年=877人		

3. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間 (平成30年4月1日現在)

開始時間	終了時間	休憩時間
8時30分	17時15分	12時~13時

(2) 年次有給休暇の取得状況 (平成29年度実績)

1人当たりの平均取得日数	10.7日
--------------	-------

4. 職員の分限及び懲戒処分状況 (平成29年度実績)

分限処分の状況				懲戒処分の状況			
降任	免職	休職	降給	免職	停職	減給	戒告
0人	0人	16人	0人	0人	0人	0人	1人

5. 職員のサービスの状況

(1) 営利企業等の従事の状況 (平成29年度実績)

許可件数	主な内容
1件	関係団体等に従事

(2) 職務専念義務免除の状況 (平成29年度実績)

承認件数	主な内容
28件	スポーツ大会役員など

6. 職員の研修などの状況 (平成29年度実績)

区 分	研修内容など	受講者数
階層別研修	新採、中堅職員、主任、管理職など	313人
専門研修	自治大、市町村アカデミー、法制執務など	1,187人
派遣研修	国、県、友好交流都市派遣など	10人
その他	自主研修	15人

7. 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1) 公務災害の状況 (平成29年度新規認定件数)

区 分	傷病	死亡
公務上の災害	3件	0件
通勤災害	0件	0件

(2) 措置要求、不服申し立ての状況=平成29年度実績なし

## 住民税（市民税・県民税）の申告はお早めに

住民税は、平成31年1月1日現在、諫早市にお住まいの人に、前年中（平成30年1月1日～12月31日）の所得に基づき課税されます。

この申告は、住民税の課税、国民健康保険料・介護保険料の算定の基礎となるほか、保育所入所や児童手当、福祉医療費などの申請、各種証明書の交付に必要な重要な手続きですので、必ず期間内に申告してください。

なお、申告期限間近は大変混雑しますので、早めの申告をお願いします。（市民税課）

### 【住民税の申告】

■受付期間／2月18日(月)～3月15日(金) ※土・日は除く ■受付時間／9時～16時

■申告会場／市役所本庁、多良見支所、森山支所、飯盛支所、高来支所、小長井支所

※営業所得、農業所得、不動産所得、譲渡所得などがある場合、その内容によっては上記会場で受け付けできない場合がありますのでご了承ください（諫早税務署での申告になります）。

### ■申告に必要なもの

①前年中（平成30年1月～12月）の収入金額を証明する書類

- ・給与または公的年金等の源泉徴収票、支払明細書、支払調書など
- ・営業、農業、不動産などの収入がある人は、収入や経費が分かる帳簿や領収書など（あらかじめご自身で収支内訳書を作成してください）

②各種控除を受けるための証明書または領収書など

- ・国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、その他の社会保険料の領収書または納付額証明書など
- ・生命保険料、地震保険料の控除証明書
- ・医療費控除を受ける人はあらかじめご自身で作成した「医療費控除の明細書」もしくは健康保険組合等が発行した医療費通知書 ※「医療費控除の明細書」の場合は確認のため、医療費の領収書もご持参ください。
- ・寄附先から交付を受けた受領書

③印鑑（認印可）

④本人確認書類（いずれか）

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバー（12桁）を確認できる書類（通知カード、住民票の写しなど）と 身元確認書類（運転免許証、医療保険の被保険者証、身体障害者手帳、パスポート、在留カードなど）

・マイナンバーの記載  
・本人確認書類の提示  
または写しの添付  
が必要です



### 税務署の閉庁日対応について

平日に確定申告に向くことができない人はぜひご利用ください。

■日時 平成31年2月24日(日)および3月3日(日) 両日とも9時～16時

■場所 NBC別館（長崎市上町1—35）

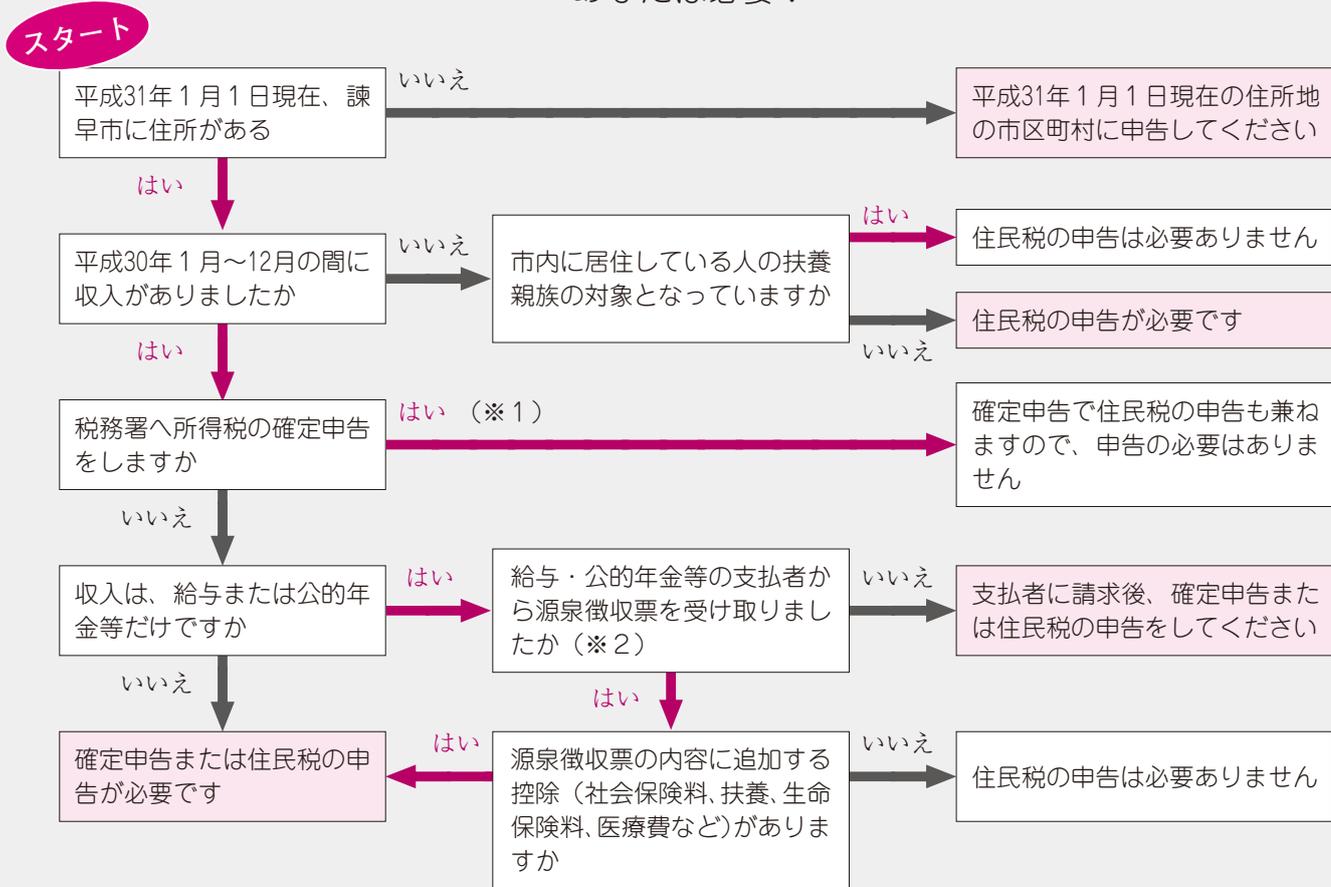
### 公的年金等の収入金額が400万円以下でも、個人住民税の申告が必要な場合があります

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等以外の所得が20万円以下の人は、所得税の確定申告は不要ですが、次の場合は住民税の申告が必要です。

- ・公的年金等以外の所得がある人
- ・公的年金等の源泉徴収票に記載されていない社会保険料控除、生命保険料控除、扶養控除、医療費控除、寄附金税額控除などの各種控除の適用を受けようとする人

※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

## 住民税（市民税・県民税）の申告 あなたは必要？



※1：給与や公的年金等以外に営業・農業・不動産所得、土地・株式等の譲渡所得などがあり、確定申告する人や、給与や公的年金等から納めすぎている所得税の払い戻しを受けるための還付申告を行う人など

※2：通常は1月31日までに、給与や公的年金等などの支払者から、本人に源泉徴収票が交付されることになっています。

この表は、一般的に解説したもので、該当しない場合もあります。

### マイナンバーカードの 普及促進キャンペーン

諫早市民を対象に、無料の写真撮影を行い、マイナンバーカードの申請をお手伝いします。

この機会にぜひ、マイナンバーカードを作ってみませんか。

本人確認書類をご持参ください。

#### ■受付期間

1月21日(月)～3月15日(金) (土・日・祝日を除く)  
9時～17時15分

#### ■受付場所

市役所本館 1階 市民窓口課  
マイナンバー窓口

(市民窓口課)

### 税務署に出向かず確定申告！

所得税の確定申告書作成は、  
国税庁ホームページをご利用ください

所得税の確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成していただき、郵送またはe-Taxで税務署に提出ができます。

詳しくは、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) をご覧いただくか、下記へお問い合わせください。

○諫早税務署 ☎22-1370

○e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570-01-5901

さらなるご理解とご協力をお願いします

## ～諫早駅東地区再開発～



平成30年8月に完成した諫早駅自由通路などの建物に続いて、交流広場やバス待合所、店舗、オフィス、ホテルなどが入る建物（再開発ビル I 棟 2 工区）の建設工事に着手します。2020年末の完成予定です。

また、再開発ビル I 棟の北側には、特定建築者の株式会社大京がマンションや駐車場などを整備する再開発ビル II 棟が建設され、この工事も今年度中に着手する予定になっています。

諫早駅周辺では、引き続き九州新幹線西九州ルート整備に伴うさまざまな工事が予定されています。市民の皆さまには、ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

（市駅周辺再開発課）

### 有効期限は 3 月末まで！

#### 国保特定健診の無料受診券

平成30年4月に、市国保特定健診の対象者へ無料受診券（もも色）を郵送しています。まだ受診されていない場合は、有効期限が3月末までとなっておりますので、忘れないうちにお早めに受診してください。

※無料受診券が見当たらない場合は、市役所または各支所の国保窓口で再交付を受けることができます。

■対象者 40歳以上の諫早市国民健康保険加入者  
（年齢は平成31年3月31日現在）

※ただし、人間ドックとの重複受診はできません。

■健診内容 診察、血液検査、尿検査など

■実施期限 平成31年3月31日(日)まで

■受診方法 医療機関へ事前に連絡し、保険証と無料受診券（もも色）を持参のうえ、受診してください。

■自己負担 無料

■問い合わせ先

市保険年金課または各支所地域総務課

### 家屋調査にご協力を

平成30年1月2日以降に新築または増築した家屋で、平成31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31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、日ごろから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、家屋を取り壊して平成31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、この場合もご連絡ください。

※家屋を新增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。

※地方税法上の「家屋」とは、住宅、店舗、工場、倉庫、車庫、物置などの建物のことです。

■問い合わせ先／市資産税課（家屋担当）

## 公用車に広告を掲載しませんか

市の公用車に掲載する広告を募集します。公用車は市内全域を走行していますので、宣伝効果が期待できます。あなたの企業やお店をPRしてみませんか。

### ■広告掲載公用車

- ・掲載車両：軽貨物自動車
- ・掲載箇所：車両の両側面の後部ドアおよび車体後面
- ・掲載料：1台あたり年間30,850円（消費税込）
- ・掲載方法：マグネットシート、カッティングシートまたはラッピングフィルムを車両に貼り付ける（広告物は0.50㎡未満。作成費用は広告主負担）

### ■広告掲載期間

平成31年4月1日～翌年3月31日

### ■申込対象者

市内に事業所・店舗などを有する法人または個人など

### ■申込期間

4月から広告の掲載を希望する場合は2月18日(月)まで

※以降も随時受け付けます



■申込方法／公用車広告掲載申込書（市ホームページからダウンロード可）に、広告の原稿（任意様式）と掲載位置図（任意様式）、企業の概要が分かる書類を添えて、市契約管財課へ持参してください。

■その他／公用車への広告掲載にあたっては、諫早市広告掲載事務実施要綱、諫早市公用車広告掲載取扱要領に従ってください。申込受付後、諫早市広告審査会で掲載の可否を決定し通知します。

■申込・問い合わせ先／市契約管財課

## ご存じですか？国保の高額療養費制度

高額療養費は、医療機関で支払う保険診療の医療費で1か月の自己負担が高額になったとき、市役所の国保担当窓口へ申請することで、自己負担限度額（自己負担となる医療費の金額）を超えた額が支給されます。

なお、自己負担限度額は、世帯の所得や年齢によって異なります。

また、食事代や診断書代および差額ベッド代、保険適用とならない治療などの費用は対象外です。

### 【70歳未満の人の場合】

- ①受診者ごとに別々に計算します。
- ②受診した医療機関（病院や診療所など）ごとに別々に計算します。
- ③同じ医療機関でも、入院と外来は別計算、医科と歯科は別計算です。
- ④院外処方箋で調剤を受けたときは、処方した医療機関の医療費と合算して計算します。

①～④で別々に計算したもののうち、合計が21,000円を超えるものが高額療養費の計算の対象になります。

計算の対象となる医療費の合計額が高額療養費の自己負担限度額を超えた場合に、その差額が支給されます。また、あらかじめ市役所の窓口で申請して交付を受けた「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関へ提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。

### 【70歳以上の人の場合】

- ①受診者ごとに外来で受診した全ての医療機関の自己負担額を合算します。
- ②個人ごとの自己負担限度額を超えた分が支給されます。
- ③入院を含む場合は、世帯内の70歳以上75歳未満の人の外来と入院での自己負担額を合算し、世帯の自己負担限度額を超えた分が支給されます。

なお、70歳以上の人の限度額適用は被保険者証等で対応できますが、住民税非課税世帯の人は申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受ける必要があります。

※70歳未満の人と70歳以上の人がいる世帯の計算方法については、別途おたずねください。

■問い合わせ先／市保険年金課または各支所地域総務課

## お知らせ

年金受給者へ源泉徴収票を送付します



平成30年12月1日現在
( ) 内前年同月比
人口: 135,270人 (-1,185)
男: 63,896人 (-518)
女: 71,374人 (-667)
世帯数: 52,739 (+164)

国民年金、厚生年金の老齢年金を受給中の人へ、平成30年中に支払われた年金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする「源泉徴収票」を1月下旬に送付します。

この「源泉徴収票」は、確定申告などにご利用ください。障害年金と遺族年金は非課税のため送付はありません。届いていないなど不明な点はお問い合わせください。

■問い合わせ先  
○ねんきんダイヤル  
☎0570・05・1165  
○諫早年金事務所  
☎25・1662

## 国民健康保険に関する 所得申告について



国民健康保険に加入している人やその世帯員で、平成30年分(平成30年1月～12月)の所得の申告が必要と思われる人には2月中旬に申告書を送付します。申告書が届いた人および申告書が届いていない人で、申告が必要な人は4月15日(月)までに必ず申告してください。

■国保の申告が必要な人  
○非課税収入となる公的年金など(遺族・障害年金など)のみを受給している人  
○収入がない人  
○国保の申告が必要ない人  
○確定申告、市県民税申告をされる人

○公的年金を受給している人  
○給与支払報告書が勤務先から市へ提出される人  
※申告を基に、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。  
※申告をしないと、保険料の軽減や給付がきちんと受けられない場合があります。

■問い合わせ先／市保険年金課  
または各支所地域総務課

## 国民年金基金を紹介します



国民年金基金は、国民年金に上乗せして加入し、税金の優遇を受けながら、より充実した年金を受けられる積み立て方式の公的な年金です。

■加入対象者  
○国民年金の第1号被保険者(一部の人は加入できない場合があります)  
○国民年金任意加入被保険者(加入期間が40年未満の人や海外在住の人)

■特徴  
○受け取る年金は、終身が基本でその額は生涯変動しません。  
○万一のときは遺族が一時金を受け取れます。  
○掛金は全額社会保険料控除の対象となり、途中で一時停止や増減もできます。

■問い合わせ先  
長崎県国民年金基金  
☎0120・65・4192

## 市および市上下水道局が発注する 入札(見積)参加希望者は申請を!

平成31年度および翌年度「建設工事」「業務委託(建設コンサル)」「物品調達(清掃等業務委託を含む)」などの入札(見積)参加者の資格審査申請を受け付けます。

■受付期間／3月1日(金)～29日(金)  
■要項・申請書の配布  
2月1日(金)から市契約管財課で配布(市ホームページからダウンロード可)  
■提出・問い合わせ先  
市契約管財課



## 消費生活出前講座を活用して みませんか

近年、社会問題となっている悪質商法や特殊詐欺の被害から財産を守るため、出前講座を活用してみませんか。実際に発生した事例等を交えて、その手口や対処法についてわかりやすくお話しします。詳しくは、お問い合わせください。

■問い合わせ先  
市消費生活センター  
☎22・3113



安心と納得の医療をご提供していきます。

# ますだ小児科 医院

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長崎県諫早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.masudaiin.jp/ モバイルで診療予約ができます!

## 税の申告用の保険料納付額をお知らせします

税の申告において活用できる介護保険関連の控除は、次のものがあります。

### 社会保険料控除

平成30年1月～12月までに納付した介護保険料

普通徴収（納付書・口座振替）により納付された分について「納付済額のお知らせ」を1月中旬に送付します。

※特別徴収（年金からの差引き）により納付された分については、各年金保険者から社会保険料の金額が記載された源泉徴収票が送付されます。

### 医療費控除

介護保険サービス利用料

○医療系の介護サービス利用料（訪問看護・通所リハビリなど）  
○福祉系の介護サービス利用料（訪問介護「生活援助中心型を除く」・通所介護など）は医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象

《申告時に必要な書類》  
医療費控除の対象となる金額が明記された領収書  
おむつ代

○おおむね6カ月以上寝たきりの人のおむつ代

《申告時に必要な書類》  
領収書と医師の証明書（おむ

## つ使用証明書

※要介護認定をお持ちで、昨年に引き続きおむつ代の医療費控除を受けようとする人は、市高齢介護課へお尋ねください。

### 障害者控除

○要介護認定を受けた満65歳以上の人で、障害者手帳または療育手帳を持っている人に準ずる人（要介護認定を受けた人全員が該当するものではありません）

○要介護認定を受けていない満65歳以上の人で、訪問調査の結果、障害者に準ずると認められた人

### 《申告時に必要な書類》

障害者控除対象者認定書  
※認定書について、詳しくは市

高齢介護課へお尋ねください。  
■問い合わせ先／市高齢介護課

### 農業者の皆さん青色申告を始めてみましょう

青色申告を行っている農業者（個人・法人）は収入保険に加入することができます。青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールで税制上のメリットもあります。

詳しくはお尋ねください。  
■問い合わせ先

長崎県農業共済組合連合会  
☎23・6161

## 手話言語条例制定記念イベント 手話で楽しむ・手話を楽しむ「人形劇」

手話と語りによる人形芝居「一寸法師」と、おたのしみ交流会（人形や楽器、手話を紹介するステージ交流会）を開催します。

障害の有無にかかわらず、子どもから大人まで楽しめる内容となっています。

- とき  
3月10日(日) 13時30分～15時
- ところ／高城会館1階大研修室
- 内容  
○人形劇（デフ・パペットシアター・ひとみ）  
○おたのしみ交流会
- 定員／120人（応募多数の場合は抽選）
- 申込方法  
電話やファクス（24-0901）で市障害福祉課へお申し込みください。整理券を発送しますので当日ご持参ください。
- 申込期限／2月20日(水) 土・日・祝日を除く
- 申込・問い合わせ先  
市障害福祉課



## 女性のための おしごと相談in諫早



- とき  
2月28日(木) 10時～16時
- 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  
午前、自己分析ツールで自分を知る個人特性検査のセミナー、午後は個別相談。  
※参加無料、予約優先  
※託児あり（要予約）
- 予約・問い合わせ先  
長崎県総合就業支援センター  
☎095-842-5424

## フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか？

ひとつでも  
当てはまる方は  
お電話下さい。

- 引越しの予定がある
- インターネットの料金が安い
- CSTVに興味がある
- インターネットの速度が気になる

※「フレッツ光」とは、「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「Bフレッツ」（いずれもインターネット接続サービス）の総称です。※NTT西日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。（別途月額利用料等がかかります。）

詳しい内容・お問い合わせ  
受付時間9:00～21:00（年末年始を除く）

☎0120-949-388

NTT西日本販売代理店  
株式会社エイス・コミュニケーションズ  
東京都中央区京橋1丁目1番5号セントラルビル  
原稿管理番号  
REV0000224

## 小型家電などのリサイクル

市では、小型家電リサイクル法に基づき、使用済小型電子機器などは月2回の「もえないごみの日」に収集しています。収集された使用済小型電子機器などは県央不燃物再生センターで分別して、再資源化しています。

### ■小型家電などの対象品目例

携帯電話、タブレット端末、DVDプレーヤー、デジタルカメラ、電子辞書、電子レンジ、掃除機など

### ■注意

①携帯電話、デジタルカメラなど個人情報を含む場合、個人情報漏れないようにデータ消去や機器などの物理的破壊を行ってください。

②パソコン（デスクトップ、ノートブック、ブラウン管式ディスプレイ、液晶ディスプレイ）や家電リサイクル法対象機器（エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機、衣類乾燥機）は収集しませんのでご注意ください。

●パソコンの処分は、製造メーカーにお問い合わせください。  
●家電リサイクル法対象機器は購入店や販売店へリサイクル料金等を支払って依頼するか、郵便局にある振込用紙

（家電リサイクル券）を使用してリサイクル料金を支払いの上、指定引取場所（長崎スクラップセンター・津久葉町6の83 ☎49・8300）に持ち込んでください。

※パソコンおよび家電リサイクル法対象機器はリサイクル料金が必要となります（平成15年10月以降に購入したパソコンは無料）。

③適正な処理を推進するため、無許可の不用品回収業者は利用しないでください。

■問い合わせ先／市環境政策課  
または各支所地域総務課

## 浜教育文化賞・栗林スポーツ賞表彰式

各種文化活動やスポーツ大会において優秀な成績を収めた児童生徒を表彰します。

### ◆浜教育文化賞とは

教育文化への功労者および文化活動において優れた成績を収めた児童生徒を表彰します。

### ◆栗林スポーツ賞とは

スポーツ活動において優れた成績を収めた児童生徒を表彰します。

■とき／2月16日(土) 10時～

■ところ／諫早文化会館

■問い合わせ先

市教委学校教育課

## 全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用した訓練放送のお知らせ

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、防災行政無線（屋外スピーカー）などにより情報伝達の訓練放送を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練で、諫早市以外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

※全国瞬時警報システム（Jアラート）とは、国が発信する地震・武力攻撃などの緊急情報を、人工衛星などを利用して瞬時に住民に情報伝達するシステムです。訓練放送ですので、実際の放送と間違えないようお願いします。

### ■放送日時

2月20日(水) 午前11時ごろ

※時間は多少前後することがあります。気象・地震活動の状況等によっては、訓練を中止することがあります。

### ■その他

- 防災メール、防災FAXでも配信します。携帯電話への緊急速報メールは配信しません。
- 配信内容は、訓練実施から30分程度、市ホームページにも緊急情報として掲載します。
- 放送内容は、テレホンサービス（0120-419-009）でも確認できます。
- この放送は、エフエム諫早（77.1MHz）に割込み放送を実施します。併せて、緊急告知防災ラジオの自動起動を実施しますので、大音量での放送にご注意ください。

### ■問い合わせ先／市総務課



カード1枚で気軽に参拝

都市型  
永代供養納骨堂

# さくら陵

都市型納骨堂 さくら陵は、どなたでも安心してご利用できる永代供養付の納骨堂です。従来の納骨堂にはない、明るい雰囲気のエントランスロビー、おしゃれな参拝ホールです。

納骨堂に関することなら何でもご相談下さい。 ☎095-822-2818

長崎市船大工町6番17号(新地中華街近く)  
営業時間/9:30~17:30 休館日/木曜日

さくら陵 検索



永代供養納骨堂  
35万円～

館内は全てバリアフリー

## 第29回伊東静雄賞受賞者決定



「伊東静雄賞」に花潜幸さん（東京都東久留米市）の「母のパズル」が決まりました。

今回は県内外から1,106篇の応募がありました。

伊東静雄賞の受賞作品および選評、ならびに佳作49人の作者氏名は、諫早市芸術文化連盟の機関誌「諫早文化第14号」（平成31年4月発行）に掲載されます。

### 【伊東静雄賞とは】

本市出身の詩人・伊東静雄（写真）の業績を顕彰し、広く後世に伝えるため、毎年未発表の現代詩を募集。佳作50篇の中から、賞を決定するものです。

### ■問い合わせ先

諫早市芸術文化連盟 ☎22-1103

## 長崎県の最低賃金が改定されました



件名	最低賃金額（1時間）
長崎県最低賃金	<b>762円</b> 平成30年10月6日発効
特定最低賃金 はん用機械器具、 生産用機械器具製造業	<b>861円</b> 平成30年12月12日発効
特定最低賃金 電子部品・デバイス・ 電子回路、電気機械器具、 情報通信機械器具製造業	<b>808円</b> 平成30年12月27日発効
特定最低賃金 船舶製造・修理業、 船用機関製造業	<b>861円</b> 平成30年12月14日発効

### ■問い合わせ先／厚生労働省長崎労働局賃金室

☎095-801-0033

## 少年センター相談会

少年センターでは、不登校やいじめなどで悩みを持つ市内小・中学生の保護者、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。

### ■日程（14時～17時）

とき	専門相談員
1月23日(水)	本山和徳さん (県こども医療福祉センター所長)
2月7日(木)	柴原誠一郎さん (長崎県精神医療センター副院長)
2月22日(金)	浅香佐輝子さん (長崎カウンセリング研究所長)
3月5日(火)	有木明子さん (臨床心理士・スクールカウンセラー)

### ■ところ／少年センター相談室

※1回50分。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。

※通常の電話相談、来所相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

### ■問い合わせ先／市少年センター ☎24-3737

## 就学援助の申請を受け付けます

市は経済的な理由により、お子さんに義務教育を受けさせることにお困りの人のうち、教育委員会が援助を必要と認めた人に、学用品や通学用品などの費用の一部を援助しています。

### ■対象者

平成31年度小学1年生～中学3年生の児童生徒の保護者

### ■申請受付（2月）

とき	ところ	受付時間
1日(金) 4日(月) 5日(火) 6日(水) 7日(木)	諫早市役所 本館8階 8-3会議室	9時～11時30分 13時～18時
1日(金) 4日(月) 5日(火) 6日(水) 7日(木)	飯盛支所地域総務課 森山支所1階会議室 たらみ会館第1会議室 高来支所1階会議室 小長井支所1階第1会議室	9時～11時30分 13時～17時

### ■申込・問い合わせ先／市教委学校教育課

## フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか？

ひとつでも  
当てはまる方は  
お電話下さい。

☑引越しの予定がある

☑インターネットの料金が安い

☑CSTVに興味がある

☑インターネットの速度が気になる

※「フレッツ光」とは、「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「Bフレッツ」（いずれもインターネット接続サービスの総称です。※NTT西日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。（別途月額利用料等がかかります。）

詳しい内容・お問い合わせ

受付時間9:00～21:00（年末年始を除く）

☎0120-949-388

NTT西日本販売代理店  
株式会社エイエス・コミュニケーションズ  
東京都中央区京橋1丁目1番5号セントラルビル

原稿管理番号  
REV0000224

# 募 集

平成31年度

学校給食配膳員（代替含む）

職種

① 学校給食配膳員

・ 学校給食の検収、配膳および  
清掃など

② 代替配膳員（配膳員が勤務で  
きない日の代替）

勤務場所

西部学校給食センター管内の  
小・中学校

勤務日および勤務時間

給食実施日、1日2.5時間  
～3時間程度

賃金／時給770円  
（平成30年度実績）

申込方法

市教委教育総務課または西部  
学校給食センターに備え付け  
の申込書（市ホームページか  
らダウンロード可）に写真を  
貼り、自筆で記入し、市教委  
教育総務課へお申し込みくだ  
さい。

申込期限／2月15日（金）

※土・日・祝日を除く

※健康で、体力に自信のある人  
を希望します。

※採用内定者には、健康診断書  
を提出していただきます。

申込・問い合わせ先

市教委教育総務課

平成31年度

給食調理臨時職員（代替含む）

職種

① 給食調理臨時職員

・ 調理等補助作業（主に食材の  
受入、調理補助、洗浄作業）  
・ 軽作業（主に配缶、調理場内  
の運搬、コンテナ積み下ろ  
し、洗浄作業）

② 代替調理員（調理員が勤務で  
きない日の代替）

勤務場所／西部学校給食センター  
（津久葉町5の132）

勤務日および勤務時間 給食  
実施日の8時30分～16時30分

賃金／時給860円

申込方法／市教委教育総務課  
または西部学校給食センター  
に備え付けの申込書に写真を  
貼り、自筆で記入し、西部学  
校給食センターへお申し込み  
ください。

申込期限／2月28日（休）

※土・日・祝日を除く

※性別、年齢不問。  
※調理師免許は不要。  
※食缶、コンテナなど重量物の  
運搬もありますので、体力に  
自信のある人を希望します。

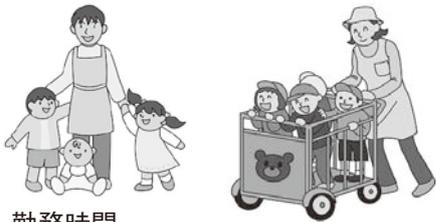
※採用内定者には、健康診断書  
を提出していただきます。

申込・問い合わせ先

西部学校給食センター

TEL 28・9580

## 平成31年度市立保育所臨時職員等登録者募集



■職種・勤務時間

- ① 保育士・看護師・調理員（8時30分～17時15分）
- ② 1日4～6時間程度勤務する保育士・看護師・調理員
- ③ 週30時間以内で勤務する嘱託員（保育士・看護師）

■勤務場所

諫早中央保育所・太陽保育所・中央子育て支援センター

■社会保険

- ①②雇用状況に応じて適用有り ③適用有り

■賃金・報酬

	保育士	看護師	調理員
①日給	8,000円	8,600円	6,700円
②時給	1,030円	1,060円	860円
③月給	130,000円	150,000円	—

■申込方法

市こども支援課に備え付けの「平成31年度公立保育所臨時職員等登録申込書」（市ホームページからダウンロード可）に写真を貼り、必要事項を記入し、市こども支援課へお申し込みください。

※保育士および看護師登録者は、資格を証明する書類の写しを添付してください。

■申込期限／2月8日（金） ※土・日曜日を除く

※この制度は、職員の勤務態様に  
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、  
各保育所で臨時職員などが必  
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。



※採用の際には、健康診断書を提出していただきます（登録申込時は不要）。

■申込・問い合わせ先／市こども支援課

諫早市の皆様の  
いちばん身近な  
法律事務所を  
目指して



借金問題

※弁護士費用の  
分割も可能です。



交通事故

※着手金無料  
（弁護士費用特約がある場合を除く）

弁護士の受任通知で  
業者の取立が止まります。

保険会社の「賠償金額」  
に納得できますか？

夜間休日相談可 その他 離婚問題 相続・遺言

上記事項の初回相談は無料

弁護士法人 (旧梅本総合法律事務所)  
MN 松本・永野法律事務所

長崎県弁護士会所属 弁護士 梅本 義信 弁護士 堀 大佑

□ 長崎事務所 長崎市万才町10-3  
サンガーデン万才町302号(裁判所の隣)

☎ 0120-14-9090

受付時間 9:00～18:00(土・日・祝日を除く)

URL <https://mn-law.jp>



平成31年度高来東・高来西  
児童館臨時職員登録者

勤務場所

高来東・高来西児童館

勤務時間

1日3～6時間程度

賃金/時給820円

申込方法

市ごとも支

援課または

高来支所地

域総務課に

備え付けの

「諫早市児

童館臨時職員登録申込書」に

写真を貼り、必要事項を記入

し、市ごとも支援課または高

来支所地域総務課へお申し込

みください。

■申込期限/2月4日(月)

※土・日曜日を除く

※この制度は、職員の勤務態

様に依りつつも雇用できる

ようあらかじめ登録しておく

制度です。各児童館で臨時職

員が必要になった場合に雇用

するため、状況によっては雇

用できない場合があります。

※雇用の際には、健康診断書を

提出していただきます(登録

申込時は不要)。

■申込・問い合わせ先/市ご

とも支援課または高来支所地域

総務課



平成31年度幼稚園臨時職員登録者

勤務場所

諫早幼稚園・北諫早幼稚園

業務内容

①養護および事務補助

②職員が出張や病気などで勤務

できない日の代替(月1、2

回程度)

勤務時間

8時10分～16時55分(土・日

曜日、祝日、幼稚園休業日を

除く)

賃金

①日給6,600円

②日給7,500円

時給960円

(平成30年度実績)

申込方法

市教委教育総務課備え付けの

申込書(市ホームページから

ダウンロード可)に写真を貼

り、自筆で記入し、幼稚園教

諭免許の写しを添えて市教委

教育総務課へ提出してください。

免許状に期限の記載がな

いものは更新講習修了確認証

明書の写しを添付してください。

■申込期限/2月1日(金)

※採用内定者には、健康診断書

を提出していただきます。

■申込・問い合わせ先

市教委教育総務課

平成31年度保育料相談等嘱託員

業務内容

保育料滞納者に対する早期の

納付指導や納付相談など

勤務場所/市ごとも支援課

勤務時間/9時30分～18時

(月曜日から金曜日のうち1

日、土・日・祝日を除く)

採用期間/平成31年4月1日

～翌年3月31日

報酬/月額13万円(社会保険

など適用)

申込方法/履歴書を市ご

とも支援課へ提出してください。

※採用内定者には、健康診断

書を提出していただきます。

■申込期限/3月8日(金)

※郵送の場合は必着

■申込・問い合わせ先

市ごとも支援課

若返り体操教室

「若返り体操教室」は、のんのご節に  
合わせて升目で区切ったシート上を、い  
ろいろなステップパターンで踏んでいく  
体操を行います。また、自宅でも続けら  
れる体操も紹介します。年間を通して毎  
月開催していますので、続けてご参加く  
ださい。他に、筋トレ教室、脳トレ教  
室、手ばかり栄養教室、口(くち)トレ教  
室も開催しています。

2月	時間	ところ
1日(金)	13時30分～15時	たらみ図書館
5日(火)	14時30分～16時	市民センター
18日(月)	13時30分～15時	高来西ゆめ会館
22日(金)	10時～11時30分	小船越町公民館
28日(木)	13時30分～15時	小野ふれあい会館

■申込・問い合わせ先/市高齢介護課

自衛官

募集種目

自衛官候補生

応募資格

18～32歳の人(学歴不問)

試験日

受付時に通知

※随時受付しています。試験会

場など詳しくはお問い合わせ

ください。

問い合わせ先

自衛隊諫早地域事務所

☎22・4455

市民窓口課または各支所地域

総務課



フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか?

ひとつでも  
当てはまる方は  
お電話下さい。

- ☑引越しの予定がある
- ☑インターネットの料金が安い
- ☑CSTVに興味がある
- ☑インターネットの速度が気になる

※「フレッツ光」とは、「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「Bフレッツ」(いずれもインターネット接続サービス)の総称です。※NTT西日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。(別途月額利用料等がかかります。)

詳しい内容・お問い合わせ

受付時間9:00～21:00(年末年始を除く)

0120-949-388

NTT西日本販売代理店  
株式会社エイエス・コミュニケーションズ  
東京都中央区京橋1丁目1番5号セントラルビル

原稿管理番号  
REV0000224

## 農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します

市では、欠員となった農地利用の最適化（耕作放棄地の発生防止・解消、担い手への農地集積・集約化、新規参入の促進など）を推進する意欲ある農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

### 【農業委員】

#### ■職務内容

- ・市内全域の農地の権利移動や転用などの許認可審議および現地調査
- ・市内全域の農地利用最適化推進に係る指針の作成・変更および推進活動
- ・その他農業に関する調査など

#### ■応募要件

農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる者

#### ■募集人数／1人

#### ■報酬

月額30,000円＋能率給（活動実績に応じて加算します）

### 【農地利用最適化推進委員】

#### ■職務内容

- ・担当区域内の農地の権利移動や転用などの現地調査
- ・担当区域内の農地利用最適化推進に係る現地調査および利用関係の調整
- ・その他農業に関する調査など

#### ■応募要件

農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する者

#### ■担当する区域／中央・本野地区

#### ■募集人数／1人

#### ■報酬

月額25,000円＋能率給（活動実績に応じて加算します）

### 【共通事項】

■任期／任命の日～2020年7月19日

■募集期限／2月15日(金)

#### ■応募方法

- ①農業者、農業団体、その他関係団体などによる推薦
- ②自薦

応募に必要な書類は、市農業振興課、農業委員会事務局、各支所産業建設課窓口で配付します（市ホームページからもダウンロード可）。必要事項を記入し、市農業振興課または農業委員会事務局へ提出してください。

※公募締め切り後、選考のうえ、議会の同意を得るなどして決定します。

#### ■申込・問い合わせ先

市農業振興課または農業委員会事務局



<p>永代供養という選択</p> <p>宗教自由</p>	<p>永代供養合祀墓</p> <p>32万円～</p>	<p>永代供養納骨堂</p> <p>52万円～</p>	<p>永代供養家族墓</p> <p>4名まで175.34万円 *永代理股料・永代管理料・墓石費用含む</p>	<p>バリアフリーの大型公園墓地</p> <h2>東長崎パーク墓苑</h2> <p>長崎市戸石町985-1 (国道251号沿い) <b>東長崎パーク墓苑</b> <a href="#">検索</a></p> <p>◎飯盛支所から車で約7分 ◎諫早市久山方面から車で約20分 長崎市内に姉妹墓苑「港ヶ丘パーク墓苑」もございます。</p> <p>墓地運営・管理 公益財団法人 清和</p> <p>お問い合わせ 資料請求はこちらまで <b>095-822-0711</b></p>
	<p>〈お墓の相談承ります〉墓じまい、お墓の解体、お墓の引越し、改葬 etc</p>			

## 中小企業向け融資制度

市内中小企業者や市内で新たに創業を考えている人を対象に、事業経営に必要な運転資金や設備資金の融資を行っています。ぜひ、ご利用ください。

○市中小企業制度融資一覧

貸付期間(措置期間)貸付利率	融資限度額	対象	資金名
10年以内(1年以内)1.4%	2,500万円	市内に1年以上住所を有し、1年以上継続して事業を営んでいる中小企業者	中小企業振興資金
運転7年以内(1年以内)設備10年以内(1年以内)1.3%	2,000万円	市内に住所を有し、市内で新たに事業を開始する者、または創業後5年未満の中小企業者	中小企業創業支援資金

## 定期相談

### 本庁定期開催分(2月)

ところ／市民相談室(高城倉3階)  
 問い／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】

6日(水)、13日(水)、25日(月)  
 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】

26日(火) 13時～16時

### 【登記相談】

12日(火) 10時～15時

### 【不動産相談】

5日(火) 9時～12時

### 【交通事故相談】

19日(火) 10時～16時

### 【人権相談】

7日(木)、14日(木)、21日(木)  
 10時～15時

### ※支所定期開催分

多良見支所相談室

28日(木) 9時～13時

飯盛支所相談室

7日(木) 10時～15時

高来支所小会議室

7日(木) 9時～13時

小長井支所相談室

14日(木) 9時～13時

### 【行政相談】

1日(金)、8日(金)、15日(金)  
 10時～15時

### ※支所定期開催分

多良見支所相談室

22日(金) 10時～13時

森山支所相談室

15日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室

8日(金) 10時～13時

高来支所相談室

15日(金) 10時～13時

小長井支所相談室

8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

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(2月)

### 【認知症専門相談】

8日(金) 13時30分～15時

ところ／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

※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・問い／市高齢介護課

### 【草花・樹木に関する相談】

6日(水)、20日(水)、27日(水)  
 9時～16時

ところ／市役所本館2階売店前

13日(水) 9時～16時

ところ／高来支所

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)  
 9時～17時

ところ／野中町508-8

問い／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)

2月28日(木) 9時～17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・8288・1462

### 日本政策金融公庫

創業サポートデスクin諫早市

2月13日(水) 13時～16時

ところ／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

問い／諫早商工会議所中小企業振興部

☎22・3323

## フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか?

ひとつでも当てはまる方はお電話下さい。

☑引越しの予定がある  
 ☑CSTVに興味がある

☑インターネットの料金が安い  
 ☑インターネットの速度が気になる

※「フレッツ光」とは、「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「Bフレッツ」(いずれもインターネット接続サービス)の総称です。※NTT西日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。(別途月額利用料等がかかります。)



詳しい内容・お問い合わせ

受付時間9:00～21:00(年末年始を除く)

0120-949-388

NTT西日本販売代理店  
 株式会社エイス・コミュニケーションズ  
 東京都中央区京橋1丁目1番5号セントラルビル

原稿管理番号  
 REV0000224

## ティータイムトーク 第2弾 「アフタヌーンティーをしませんか？」

外国文化や習慣についてのお話や、おしゃべりを楽しむ「お茶会」です。

■とき

2月23日(土) 14時～16時

■ところ

のぞみ会館 大研修室(託児付き)

■定員/30人

■参加費/1,000円

■申込期限/2月18日(月)

■申込・問い合わせ先

いさはや国際交流センター(久保さん)

☎080-5271-5119

メール isahaya.i.c.c@gmail.com



←こちらからでも申し込めます。

## 第34回健康福祉まつり ～今こそ創ろう 心とからだの健康～

■とき

2月24日(日) 10時～15時 ※入場無料

■ところ

諫早文化会館

※各支所・出張所からシャトルバスを運行します(要事前申込)

■内容

○表彰式(OK朝ごはん献立コンテスト、食育標語コンテスト)

○健康チェック・相談コーナー、バザー、子どもふれあいコーナー、健康グッズ抽選会など

■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700



高来東児童館 ☎32-5858

▶シチュー作り

■とき/2月16日(土) 10時30分～

■対象/小学生(定員15人)

■参加費/100円

高来西児童館 ☎32-5204

▶あったか鍋料理作り

■とき/2月23日(土) 10時～

■対象/小学生(定員15人)

■参加費/100円



## いさはや三海海鮮まつり

～諫早市に隣接する三つの海の恵みを一堂に～

■とき/2月10日(日) 9時45分～15時 ※雨天決行

■ところ

小長井長里グラウンド(小長井町大峰980-77)

■内容

○橘湾、大村湾、有明海で漁獲された水産物や地域の特産物の販売

○特設カキ焼きコーナー

○お宝抽選会など

■問い合わせ先/市林務水産課 ☎22-2605



## 図書館・図書室 臨時休館のお知らせ

図書館システムの更新および蔵書点検のため、各図書館・図書室で下記期間を臨時休館します。

ご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。



休館期間	2月12日(火)～2月28日(木)
------	-------------------

この期間は、

○本の貸出・閲覧はできません

○図書館ホームページからの予約や延長はできません

○おはなし会やイベントなどもお休みとなります

○移動図書館(どんぐり号・本吉)も運休となります

※諫早図書館・たらみ図書館・森山図書館は、開架室(本のあるコーナー)以外は通常どおり利用できます。

## こどもの城10周年記念事業 「子育て支援から見た こどもの城」

こどもの城のこれまでを振り返るとともに、子育ての今を見つめなおし、今後の本市の子育てについて考え合うシンポジウムを開催します。

■とき

2月23日(土) 9時30分～16時(9時受付開始)

■ところ/諫早市こどもの城 ※参加無料

■内容

○こどもの城利用者からの実践発表と有識者を迎えるシンポジウム

○子育てに関する有識者による分科会

■問い合わせ先

諫早市こどもの城 ☎24-8017



コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶山崎昌和 猫の写真展 ～悠久の瞳～

■とき／2月2日(土)～22日(金)

※観覧無料



▶グラスキャンドル作り

～バレンタインキャンドル～

■とき／2月3日(日) 10時30分～11時30分

■定員／15人(予約優先)

■対象／4歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)

■材料代／1,000円

▶パステルアート教室 ～ハートの木～

■とき／2月3日(日) 11時～12時

■定員／20人(予約優先)

■対象／4歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)

■材料代／1,000円

▶ペーパークイリング体験 ～ひなまつり～

■とき／2月3日(日)

①10時45分～11時15分

②11時30分～12時



■定員／各10人(予約優先)

■対象／4歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)

■材料代／500円

▶たのしい科学教室

油とあかりの実験「べっとべと！」

■とき／2月9日(土)

10時30分～12時30分

■定員／20人(予約優先)

■対象／小学生以上  
(小学2年生以下は保護者同伴)

■材料代／500円

■持ってくるもの／筆記用具



▶「Photoshop」現像&レタッチ講座

■とき／2月17日(日) 14時～15時 ※参加費無料

■講師／山崎昌和さん(プロレタッチャー)

■定員／20人(予約優先)

■持ってくるもの／筆記用具

▶押し花アート体験

「ミニ額づくり ～おひなさま～」

■とき／2月24日(日)

①13時～14時

②14時30分～15時30分

■定員／各10人(予約優先)

■対象／小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

■材料代／2,500円



▶サイエンスワークショップ(磁石で遊ぼう)

■とき／2月24日(日) ①11時～12時 ②14時～15時

■定員／各20人(予約優先)

■対象

小学生以上(保護者同伴であれば未就学児も可)

■材料代／100円

諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

■とき／2月6日(水) 14時～

■ところ／諫早図書館1階 展示ホール ※入場無料

■内容／「千の風になって」(2003年 日本 107分)

たらみ図書館 ☎43-4611

▶おいしい珈琲の淹れ方教室

■とき／2月3日(日)

①11時～12時 ②13時～14時 ③15時～16時

■ところ／たらみ図書館 調理談話室

■内容

読書のおともにおいしい珈琲はいかがでしょうか。本格的なおいしい珈琲の淹れ方を学びます。

■定員／各10人 ※要申込

■参加費／500円



諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶第5回美術・歴史館館長講座

～諫早のメディアの変遷～

■とき／2月2日(土) 10時30分～12時 ※受講無料

■ところ／美術・歴史館2階 研修室

■講師／鈴木勇次 館長

■対象／高校生以上(定員30人) ※事前申込不要

▶レコジャケアート展 ～タテ×ヨコ31cmの美術館～

■とき／2月16日(土)～3月10日(日) 10時～19時

■ところ／美術・歴史館1階 ホール ※観覧無料

■内容／ブーム再燃中の「レコード」のジャケットアートを愛でる企画展。ロック史に残る傑作ジャケットの数々をご紹介します。

▶民俗講座「農具 ～鍬や犁を中心に～」

■とき／3月2日(土) 13時30分～15時

■ところ／美術・歴史館2階 研修室

■内容／鍬や犁など農作業の農具についてのお話

■定員／30人 ※受講無料。事前申込不要

▶島原史跡見学ツアー「島原半島に残る西郷氏・龍造寺氏ゆかりの地を訪ねて」

■とき／3月9日(土) 8時30分～17時

■集合・解散場所

諫早市美術・歴史館

■内容／西郷氏や龍造寺氏と関わりが深い神代鍋島邸や鶴亀城址、島原城などを見学します。

■定員／30人(申込多数の場合は抽選)

■参加費／800円 ※昼食を持参してください。

■申込方法／はがき(〒854-0014 東小路町2-33)、ファクス(24-6633)またはメール(bireki@city.isahaya.nagasaki.jp)に、住所・氏名・年齢・電話番号を記入してください。

■募集期限／2月18日(月) ※当日消印有効



▶ほっこり灯りの「ランプシェード作り」

日 2月14日(木)・21日(木) (全2回)  
10時～12時

場 小野ふれあい会館

内 かずらで作った枠に和紙、古布を貼りランプシェードを作ります

対 成人 定 10人 ※2回とも参加できる人 申 2月5日(火) 料 2,300円

有喜公民館 ☎28-3110

▶人形劇

日 2月1日(金) 10時～11時

場 有喜ふれあい会館

内 人形劇で楽しい時間を過ごしましょう

対 子ども、保護者



▶ペーパークラフト

日 2月15日(金) 13時30分～15時30分

場 有喜ふれあい会館

内 色彩豊かな新聞紙を材料にして、暮らしに使えるバッグを作ります

申 2月5日(火) 料 200円程度

対 はさみ、色刷り新聞紙

▶続・今日から使える英会話

日 2月26日(火) 10時～12時

場 有喜ふれあい会館

内 日常会話を楽しく学びましょう

対 成人 定 20人 申 2月12日(火)

持 筆記用具

西諫早公民館 ☎26-1500

▶木彫り！はじめの一步

日 2月14日(木)・21日(木)・28日(木)  
13時30分～15時30分

場 西諫早公民館

内 印刀ヤゲン彫りを習得し、丸盆に椿を彫ってみましょう

対 成人 定 10人

申 2月4日(月) 料 1,500円



▶イングリッシュハンドベル体験講座

日 2月17日(日) 13時30分～15時30分

場 西諫早公民館

内 “天使のハーモニー”と言われるイングリッシュハンドベルに触れてみませんか。楽譜が読めなくても楽しめます

対 小学生以上 定 20人

申 2月6日(水)

料 200円



▶大人の社会科見学

(日本銀行&ビッグNスタジアム)

日 2月22日(金) 9時～14時

場 中央公民館

内 日本銀行長崎支店を訪ね、お金の仕組みや紙幣について学びます。また、ビッグNスタジアムを見学します

申 2月8日(金) 料 1,000円

▶いざという時の冠婚葬祭

日 2月26日(火) 10時～12時

場 中央公民館

内 「冠婚葬祭」について基礎知識を学び、いざというときに備えます



▶あったか中華(マーボ豆腐)

日 2月28日(木) 10時～12時30分

場 中央公民館 内 中国本場の味であつたかく、おいし〜い「マーボ豆腐」を作ります

対 成人 定 20人

申 2月8日(金) 料 800円

小栗公民館 ☎22-1533

▶パパとキッチン

～皮からつくる餃子に挑戦～

日 2月17日(日) 10時～13時

場 小栗ふれあい会館

内 親子で楽しく食育を学びます

対 親子 定 12組 申 2月12日(火)

料 550円 持 エプロン、三角巾、タオル



▶うなぎ博士になろう！

日 2月23日(土) 14時～16時

場 小栗ふれあい会館

内 諫早名物「楽焼うなぎ」の歴史を学び、公用バスで鰻屋さんを見学します

対 小学生 定 20人 申 2月5日(火)

▶春のお料理

～地元野菜DEにんじゃまと箱寿司～

日 2月26日(火) 10時～13時

場 小栗ふれあい会館

内 調理実習で栄養と食育を学びます

対 成人 定 20人 申 2月18日(月)

料 550円 持 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

小野公民館 ☎22-0264

▶バレンタインデー「お菓子作り」

日 2月13日(水) 9時30分～12時30分

場 小野ふれあい会館

内 チョコレートのお菓子を作ります

対 成人 定 16人 申 2月5日(火) 料 600円

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

▶涙で心が洗われる朗読会

日 2月12日(火) 10時～12時

場 中央公民館

内 「心に響く話」「癒しの話」「ほのぼのする話」をたくさん聞き、感動の涙で心を癒します



▶家庭でできる健康マッサージ

日 2月12日(火)・26日(火) (全2回)

14時～16時 場 中央公民館

内 「腰痛」「肩こり」などの解消ストレッチ体操、家庭でできるマッサージなどを楽しく学びます

対 成人 定 20人 申 2月8日(金)

▶おもちゃ病院

日 2月13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、おもちゃの使い方を指導します ※部品代は実費負担

▶講演会「知られざるウナギの世界」

日 2月19日(火) 10時～12時

場 中央公民館

内 諫早が誇るグルメ「ウナギ」をテーマに、その歴史や生態を楽しく学びます



▶わかりやすい人権の話

(心が優しくなる話)

日 2月21日(木) 13時30分～15時30分

場 中央公民館

内 優しい心を持つためにはどうすればよいのか。家庭や職場など身近な話題から「人権」について、わかりやすく学びます

## 高来公民館 ☎32-2111

### ▶初めての革工芸にチャレンジ!

日 2月12日(火)・19日(火)・26日(火)  
(全3回) 19時30分~21時30分

場 高来会館

内 手に馴染む使いやすい財布を作ります 対成人 定15人

申 2月1日(金) 料2,300円

持 30cmものさし、チャコ、エプロン

### ▶プロから学ぼう似顔絵

日 2月21日(木)・28日(木) (全2回)  
19時30分~21時

場 高来会館

内 記念日に家族や友だちの似顔絵を描いてプレゼントしてみませんか

対成人 定10人

申 2月15日(金)

持 筆記用具、色鉛筆



### ▶みんなで育てよう!

#### 「市花ツクシシャクナゲ」植樹祭

日 3月2日(土) 12時50分~16時

場 しゃくなげ高原

内 しゃくなげ高原にツクシシャクナゲを植えます

対子ども(家族での参加可) 定20人

申 2月22日(金) 持 飲み物、軍手

## 高来西公民館 ☎32-3126

### ▶アイシング・クッキーに挑戦!

(世界に一つだけの贈り物)

【託児付】

日 2月13日(水) 9時30分~12時

場 高来西ゆめ会館

内 パレンタインデーに向けて、世界に一つだけの贈り物「アイシング・クッキー」を作ります

対女性 定20人

※申込多数の場合は抽選

申 2月6日(水) ※材料代負担有



## 小長井公民館 ☎34-2201

### ▶おはなし会

日 2月9日(土) 14時~15時

場 小長井文化ホール図書室

内 絵本の読み聞かせ

対幼児・小学生

### ▶親子饅頭作り

日 2月23日(土) 9時~12時

場 小長井文化ホール 内 おやつ饅頭作りを学びます 対親子 定10組

申 2月15日(金) 料200円



## 森山公民館 ☎36-1116

### ▶すぐに役立つ「ボールペン字」講座

日 2月14日(木)・21日(木)・28日(木)  
10時~12時

場 森山公民館

内 日常使うボールペン字を基礎から学びます

対成人 定15人

申 2月6日(水) 持 筆記用具

※紙代負担有

## 飯盛公民館 ☎48-0049

### ▶ヘアアレンジ体験教室♪

日 2月16日(土) 10時~12時

場 飯盛ふれあい会館研修室

内 卒業式や入学式などいろいろなシーンで使えるヘアアレンジの編み込みを覚えよう♪

対友達や親子などのペア

定6組 申 2月8日(金)

持 くし、鏡、ヘアゴム、

ヘアピンなど



### ▶ボールペン字で美文字レッスン

日 2月21日(木)・28日(木)、3月7日(木)  
(全3回) 10時~12時

場 飯盛ふれあい会館研修室

内 何かと住所や名前を書く事がふえる季節を前に、美文字をマスター!

対成人 定10人

申 2月8日(金) 料130円

持 えんぴつ、消しゴム、ボールペン

## 田結公民館 ☎49-1111

### ▶季節の野菜を使った料理教室

日 2月13日(水)・20日(水) (全2回)

9時~12時

場 田結公民館

内 季節の野菜・旬の食材を使った家庭料理を作ります

対成人

定15人 申 2月6日(水)

※材料代等負担有



### ▶田結すこやか大学

#### 「健康体操(ストレッチ)②」

日 2月21日(木)

13時30分~15時30分

場 田結公民館

内 体操・ストレッチで、楽しく健康的な

体を作ります

対成人・高齢者



## 本野公民館 ☎26-0270

### ▶筆ペン講座

日 ①2月25日(月) ②3月11日(月)  
(全2回) 10時~12時

場 本野ふれあい会館

内 日常で書く機会が多い筆ペン文字の書き方のコツを書家から学びます

対成人 定12人 申 2月12日(火)

料700円(筆ペン代含む)

## 長田公民館 ☎23-9024

### ▶魚のおろし方【託児付】

日 2月14日(木) 10時~13時

場 長田みのり会館

内 魚の栄養特性や食育についての講義と魚のおろし方を学び試食します

対成人 定24人 申 2月7日(木)

※保険料・材料代負担有

持 エプロン、三角巾、ハンドタオル

## 多良見公民館 ☎43-0049

### ▶国際交流講座「インド料理教室」

日 2月19日(火) 10時~12時

場 たらみ会館

内 料理を通して、インドの文化や生活について学びます

対成人 定20人

※申込多数の場合は

抽選

申 2月8日(金)

料900円



### ▶さるく講演会

#### 「長崎世界文化遺産の地を巡る②」

日 2月26日(火) 10時~12時

場 たらみ会館

内 長崎県内に点在する史跡などをスライドで紹介しながら解説します

対成人 定40人

※申込多数の場合は抽選

申 2月18日(月) 料100円

## 伊木力公民館 ☎44-1002

### ▶初級囲碁教室

日 2月16日(土) 14時~16時

場 多良見多目的研修館

内 やさしい囲碁入門講座

対子ども・成人

定20人

※申込多数の場合は

抽選

申 2月8日(金)



## 火災予防を願って、お餅つき



12月14日、諫早消防署で「歳末火災予防祈願もちつき大会」が開催されました。このイベントは、年末に多く発生する火災を1件でも防止し、火災のない明るい新年を迎えることを願って毎年行われているものです。今年は、つぼみ保育園、なかよし村保育園、もはら保育園から約50人の園児が参加し、宮本市長や消防隊員と元気に餅つきを行った後、つきたてのお餅をみんなで一緒にいただきました。

## ヤラリー

諫早市役所秘書広報課（住所不要）までどうぞ！

## 青森からの「りんご定期便」

青森県八戸市のりんご園経営者・松ヶ崎至康さんからりんご15箱が届き、12月25日、有喜の福寿園で贈呈式がありました。昭和47年、当時漁船員だった鶴田町の森秀義さんが、八戸で至康さんの父・功さんと知り合いになり意気投合。その出会いを機会に施設に入所する人たちを北国の香りで励ましたいと、りんごを贈られたのが始まりで、今年で47回目となりました。



7月1日、久山町に第1野球場とスケートボード場が完成。第2野球場とサッカー広場も整備中です。



3月24日、一般県道諫早外環状線の一部である栗面ICから小船越ICの延長約2.7kmが開通しました。

2018年を  
振り返って



## 鏡餅風石けんで新年を迎える

12月25日、真崎西諫早石けん研究グループの皆さんから鏡餅風石けんが寄贈されました。家庭から出た廃食用油を利用して作られた石けんは、まるで本物のおもちのようにツルツルでとってもキレイです。市役所本館1階ホールと別館1階ロビーに展示され、1月11日に「お供えくずし」を行い、小分けにした石けんは来庁された市民に無料で配布されました。

◆ ◆ ◆ フォトギ

投稿募集中！写真と記事を 〒 854-8601

## 災害発生時に備えて…

12月21日、諫早市と諫早市歯科医師会による「災害時の歯科医療救護に関する協定書」の調印式が行われました。大規模な災害発生時には不特定多数の負傷者が想定され、時間の経過とともに救命率が低下する恐れがあります。この協定を締結することで、災害が起こったときの迅速な応急処置や遺体の身元確認、避難生活が長期化した場合の口腔ケア等の組織的な支援を受けることが可能になります。



9月23日、白木峰町のこどもの城で来館者100万人記念のセレモニーが開催され、100万人目となった仲沖町の西田大河君親子が記念植樹を行いました。



8月25日、インドネシアで開催されたアジア大会の男子マラソンで、飯盛町出身の井上大仁選手（MHPS所属）が2時間18分22秒のタイムで優勝！



8月3日、諫早駅の東と西を結ぶ自由通路が完成。翌日4日には諫早の顔である駅舎も完成しました。

## 夜間や休日のお子さんの急な病気に！

小児救急電話相談「#8000」

夜間や休日に子どもの急な発熱、打撲、おう吐、けいれんなどで心配になったとき、経験豊富な看護師などが電話相談に対応します。お気軽にご相談ください。

■相談時間／毎日、18時～翌朝8時

(日曜・祝日は昼間も相談可)

■相談方法

固定・携帯電話から「#8000」番でご利用ください。

■対応者／看護師、保健師または必要に応じて小児科医

※電話相談は、病気の診断・治療を行うものではなく、保護者が対処に戸惑うときや医療機関を受診すべきかどうか判断に困ったときなどに助言を行うものです。

■問い合わせ先／県医療政策課 ☎095-895-2461



## 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。

■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

とき	時間
2月6日(水)	14時～16時30分
2月12日(火)	
2月15日(金)	
2月20日(水)	
2月25日(月)	

## 平成30年度介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム

本市の人口は緩やかな減少傾向にある中で、高齢者人口は増え続けており、団塊の世代が後期高齢者となる2025年には、高齢化率が30%を超える(42,181人 31.8%)と見込まれています。しかし、65歳以上の約8割は、介護の必要がない元気な人たちです。社会に支えられる側から、社会を支える“担い手”として地域社会で活躍してもらうことが、社会の活力を維持するために必要です。退職後や在職中から、地域のことを「ジブンゴト」化してみませんか？

■とき／2月7日(木) 13時30分～16時30分

■ところ／ながさき看護センター

■申込期限／2月1日(金)

■内容

○講演：地域を舞台にした2025年へのロードマップ

講師：服部真司さん

○パネルディスカッション

「退職者からのメッセージ いま地域に何が必要か」

■問い合わせ先／市高齢介護課

## 高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか

下記の対象者が補助を受けて接種できるのは、今年度限りです。接種希望者は、お早めに医療機関へご予約を！

■平成30年度の対象者

心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある身障者手帳1級程度で60歳～65歳未満の人または下の表に該当する人。

年齢	対象生年月日	年齢	対象生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生	85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生	90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生	95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生	100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日生

■接種回数／1回 ■接種期限／3月31日(日)

■自己負担額／4,000円

※生活保護世帯および中国残留邦人等支援法に基づく支援の給付を受けている人は、自己負担が免除されます。

＜接種時の注意事項＞

○過去に高齢者肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）を接種した人は、助成対象外となります。

○接種期限までに接種できなかった場合は、任意接種となり8,000円以上の接種料金がかかります。

○接種する日時は、あらかじめ医療機関にご相談ください。

○健康保険証を持参してください。

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700



# 2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、お産や母乳についてのお話や妊婦体験などを行います。

- とき／17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)

4日(月)	森山保健センター	南部
12日(火)	多良見体育センター	西部
19日(火)	健康福祉センター	中央・北部
22日(金)	飯盛ふれあい会館	西部
26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。

■日程

とき	受付時間	対象
18日(月)	13時～ 13時30分	4～7カ月児
25日(月)		8カ月～1歳未満児

- 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／20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／14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…放ってはいけない白衣高血圧
- 火…わかりにくい甲状腺の病気・甲状腺機能亢進症と低下症
- 水…こどものウイルス性発疹症
- 木…耳に音が響く聴力過敏
- 金…歯が痛むのに原因は歯ではない
- 土・日…謎の膀胱炎？間質性膀胱炎とは



- 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

2日(土)	9時～11時30分	西諫早第2公園
9日(土)	9時～11時30分	多良見支所
16日(土)	9時～11時30分	健康福祉センター
23日(土)	9時～11時30分	おがたま会館(参加費負担あり)

【ニュースポーツ教室】(ベタンク) ※雨天中止

25日(月)	9時30分～11時	眼鏡橋前芝生広場
--------	-----------	----------

【ののこ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 ※11日除く	13時30分～15時	健康福祉センター 飯盛ふれあい会館
毎週月曜日	13時30分～15時	たらみ会館
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	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

【ののこ体操】(低体力者向けの体操) ※要事前申込

毎週火曜日	10時～11時30分	健康福祉センター
毎週水曜日	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
5日(火)・19日(火)	13時30分～15時	シーサイド2区公民館
4日(月)・18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、2月7日(休)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。

- Q①〇〇〇(市民税・県民税)の申告はお早めに
- Q②国保特定健診の無料受診券は○月末が有効期限
- Q③全国瞬時警報システム(J〇〇〇〇〇)
- Q④2月10日は、いさはや〇〇海鮮まつり
- Q⑤2月〇日～〇日まで、図書館・図書室は臨時休館

※前号の答え かまぼこ ※応募総数80通

- 【タテのカギ】①コナガイ ②ドル ③モシモシ
- ④ウト ⑤ギンナン ⑦スカシボリ ⑨アカンボウ
- ⑪ノンノコ ⑭キシ ⑮ボク ⑰ラマ
- 【ヨコのカギ】①コドモ ④ウナギ ⑥ナルシスト
- ⑧モカ ⑨アナ ⑩イノシシ ⑫カン ⑬ボキン
- ⑮キノボリ ⑯ボラ ⑰シコク ⑲ヨウマ



# すまいる保育園



## [DATA]

定員/50人  
住所  
西小路町999-67  
(☎21-7771)

子どもたちの笑顔がいつも絶えない保育園を目指し、平成27年に設立しました。  
3歳以上は縦割り保育を行っており、年齢の異なる子どもたちが一緒に過ごすことで、園内はアットホームな雰囲気です。自分が思ったことや感じたことを言葉で伝えることができる子どもたちが自慢です。  
園庭が広くはないので、天気の良い日にはできるだけ散歩に出かけるようにしています。また英会話・体操教室・スイミングなどにも取り組んでいます。

## 食改さんの おすすめ レシピ

## 洋風煮込みスープ

多良見支部のおすすめレシピです

1人分：253kcal



【材料】 2人分

ウインナーソーセージ…… 4本	インゲン……………20g
玉ネギ……………80g	チンゲン菜……………20g
ニンジン……………30g	水……………400ml
大根……………160g	オリーブオイル……小さじ1
ゴボウ……………30g	ブイヨン……………小さじ1
サツマイモ……………80g	塩・こしょう……………各少々
ジャガイモ……………80g	

### 【作り方】

- ①根菜類は大きめの乱切りにする。
  - ②インゲン、チンゲン菜はゆでて食べやすく切っておく。
  - ③鍋にオリーブオイルを熱し、ウインナーを炒め、イモ類以外の根菜類も炒める。
  - ④③に水、ブイヨンを入れ煮込む。根菜類が煮えたらイモ類を入れ煮込む。
  - ⑤塩・こしょうで味を調べ、インゲン、チンゲン菜を入れ盛り付ける。
- ※冷蔵庫の中の残り物で、食べきり・使いきりの“きりスープ”を作ってみてください。



Vol.91

皆さんの「いいね!」お待ちしています。



いさはびより  
諫早日和  
Facebook

◇テレビのdボタンで「諫早情報」をお届け!

