

# 広報 させぼ

2013  
VOL.748

3

特集

## 食を育む 食に育まれる



栄養士さんおすすめ「うちごはん」レシピ  
「さ・せ・ぼ みんなでバランス鍋」p7

# さあ、花のまちへ行こう!



3月2日(土)~4月7日(日)

3月23日(土)~4月7日(日)はスペシャルウィーク!  
各エリアの庭園が一斉に開花します。550品種のチューリップも勢ぞろい!



※3月1日(金)、世界初のツリー型立体迷路「The Maze」(ザ・メイズ)がアドベンチャーパーク  
にオープンします。新感覚の体験型アトラクションをお楽しみください。

問 ハウステンボス総合案内ナビダイヤル ☎0570-064-110



## 総合グラウンド野球場に電光スコアボードが完成！

佐世保の野球人の聖地と言えば、総合グラウンドの野球場（椎木町）。このたび念願の電光スコアボードが完成し、2月9日（土）、記念セレモニーを開催しました。

今回のスコアボード改修工事は、本市出身の元プロ野球選手・城島健司さん（昨年9月に阪神タイガースを退団）から寄せられた寄附金等を活用して行いました。城島さんには、本市のスポーツ振興のため、長年にわたり多額の寄附金をいただいております。これまでもさまざまな事業に活用させていただきました。これまでのご功勞に対し、本市はスコアボードに城島さんのバッティング姿のシルエットをデザインするとともに、セレモニーにおいて感謝状の贈呈を行いました。

セレモニー終了後は、市内の中学校野球部によるオープニングゲームや、城島さんの寄附金を活用した「野球教室」が開催され、参加した中学生は、真新しい電光スコアボードに目を輝かせていました。オープニングゲームに出場した日野中学校野球部の真崎海斗主将（2年生）は「城島さんに感謝し、これからも野球を頑張ります」と話しました。

☎スポーツ振興課 ☎24-1111



スコアボードにデザインされた城島さんのバッティング姿

※電光スコアボードは、4月から一般利用を受け付けます。詳しくは総合グラウンド野球場（☎47-4764）にお尋ねください。



蔵開きで酒たるを勢いよく開ける関係者の皆さん

## 第20回 本陣蔵開き❀春の陣

元禄元年（1688年）創業の潜龍酒造。例年春には、その年にできる新酒をご賞味いただく機会として「蔵開き」が開催されています。期間中は、約320年前に建てられた「もと蔵」（県有形文化財）や、平戸藩城主の本陣となっていた屋敷（県指定史跡文化財）も特別に開放されるほか、さまざまなイベントなども開催。この機会に、どうぞご来場ください。

と き 4月6日（土）9時～17時、7日（日）9時～16時

内 容 手くみ生原酒販売、たる酒振る舞い、利き酒体験、そば打ち体験、うまかもん市、酒かす汁・押し寿司セット販売（限定100食）、「もと蔵」・本陣屋敷特別開放など

お尋ね 潜龍酒造 江迎町長坂209番地 ☎65-2209

## C O N T E N T S

04 特集 食を育む 食に育まれる

10 トピックス 地域包括支援センターを新設します！

11 トピックス 狂犬病予防集合注射日程表

16 市政通信 3月、4月の休日窓口をご利用くださいなど

12 イベント情報 14 施設だより 18 お便り、広報クイズ「蜜柑フロマージュ」プレゼント

19 レシピ「さばチーに丼」など 20 暮らしの情報 24 健康と福祉 28 高次脳機能障害の話

29 シリーズ 佐世保の水「これまでの水源対策」、市政広報テレビ番組「キラっ都させば」

30 市長日記、徳育通信「徳育の淵源は家庭の対話から」

31 歴史散歩、シリーズさせばの食、人の動き 32 ハウステンボス チューリップ祭

### 「貧食」から「飽食へ」

「食」は命の源です。人間は長い歴史の中で食の文化をつくってきました。多くの恵みをもたらしてくれる自然は、生き抜いていく力を育み、食べる楽しさを与えてくれます。

しかし現在、時代は「貧食」から「飽食」へと移り変わり、生活スタイルの多様化などで食の環境が変化し、生活習慣病の増加や低年齢化などが深刻な社会問題となっています。

### 「外食」「中食」が一般化

近年、生活スタイルの多様化をはじめ、高齢化や核家族化、単身世帯の増加などが進むにつれ、手軽に食べることができる便利な環境が整い、「外食」や「中食」(家庭外で調理された総菜や弁当類などを購入し、家庭の食卓で利用すること)の機会が全国的に増えていると言われています。

佐世保市民を対象に平成22年度に実施したアンケート調査においても、外食や中食を週に2~3日以上利用している人の割合は43.9%(グラフ1、16~79歳)となっており、そのような傾向が一般化してきていることが分かっています。

### 食に関する正しい知識を

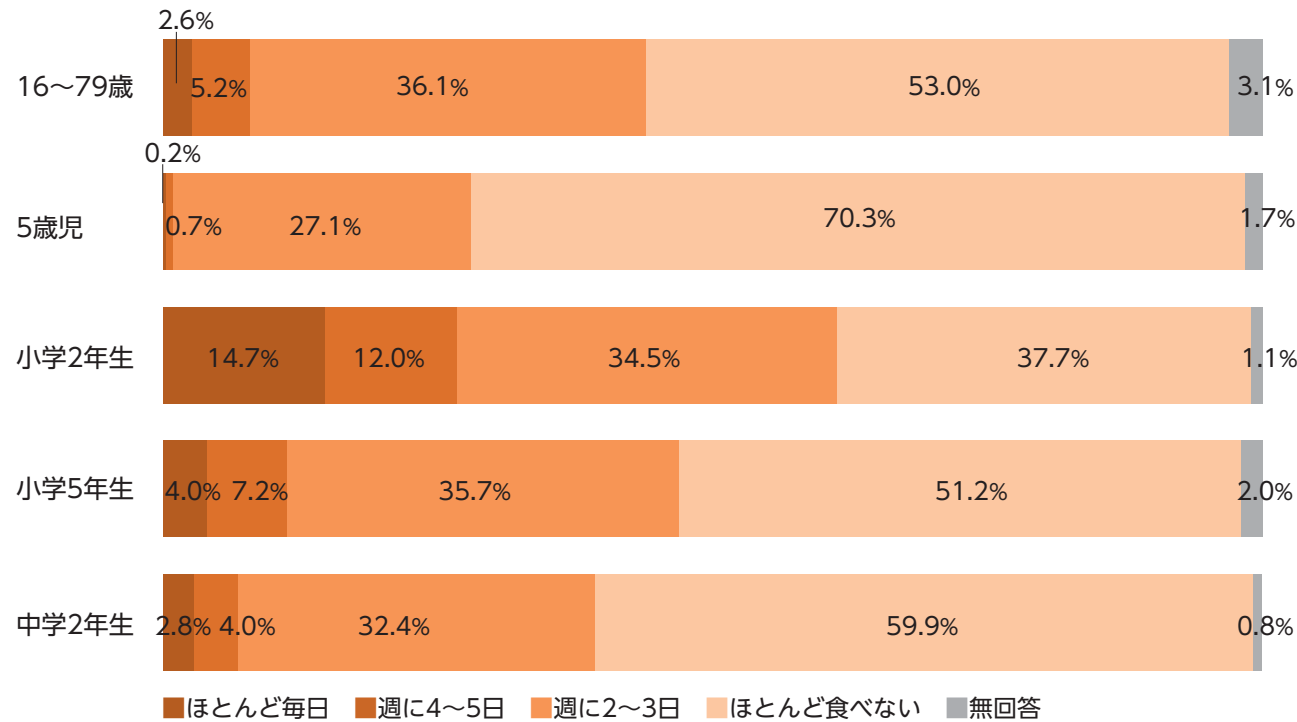
今の時代は外食や中食においても栄養バランスを考慮した商品等が数多く販売されています。しかし利用する消費者に食に関する正しい知識がないと、偏食や過食などにつながる場合も少なくありません。

本市の場合、前述の市民アンケート調査において、食育を知っている人は48.7%、食事バランスガイドなどを参考にした食生活を送っている人は23.4%という結果になっており、食育をさらに進めていくことが課題となっています。

### 地元の食材をバランスよく

望ましい食事には、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせ、皆さんのライフステージに見合った栄養を取ることが大切です。幸いにも本市は美しい自然に恵まれ、新鮮でおいしい食材が手に入りやすい環境が整っています。魚介類をはじめ、米や食肉、野菜、果物、お茶など、海の幸から山の幸まで、まさに食材の宝庫といえます。こうした環境を食生活に上手に生かし、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

【グラフ1】外食や中食などの利用頻度(佐世保市民)



※佐世保市食育に関するアンケート調査(平成22年度)

※各数値(%)は四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

特集

# 食を育む 食に育まれる

私たちが生きるために切り離すことのできない「食」。

本市では市民の皆さんの健康を願い、「食育」の取り組みを進めています。

今回の特集では、食に関する本市の取り組みや「命と食の大切さ」を伝える

市民の活動などを紹介し、「食べる」ことを考えます。



「今日のスープの材料はね、じゃがいもとニンジンとカキと…」  
こんな何気ないおしゃべりも、おいしい食事には欠かせない要素。  
楽しい食事の時間は、みんなで食卓を囲むことから始まります。

栄養士さんおすすめ「うちごはん」レシピ

## さ・せ・ぼ みんなでバランス鍋



毎月19日は  
みんなで囲む  
うちごはんの日

### 材料・4人分

マダイ(切り身4切れ)	160g	ニンジン	80g
クルマエビ	4尾	かつおだし汁	800cc
鶏ひき肉	120g	だし昆布(5cm×5cm)	1枚
じねんじょ(山芋)	50g		
芽ひじき	5g	みかん酢つけダレ	
豆腐	300g	西海みかん	2個
菜の花	200g	A { 酢 大さじ1 みりん 大さじ3 濃口しょうゆ 大さじ3 薄口しょうゆ 大さじ1	
生シイタケ	4枚		
ハクサイ	300g		
ホウレンソウ	100g		
ダイコン	100g	昆布(3cm角)	1枚

### 作り方

- 鍋にかつおだし汁とだし昆布を入れておく。
- 芽ひじきは、水で戻しておく。
- 鶏ひき肉におろしたじねんじょ(山芋)と芽ひじきを加えて混ぜ、団子状にしておく。
- クルマエビは背ワタを取っておく。
- マダイとクルマエビはさっと湯をかけておく。
- ダイコンは皮むき器で薄切りにしてさっとゆでる。ニンジンは花型に切り、ゆでる。
- 菜の花は固い部分を取り、ゆでる。
- 豆腐、ハクサイ、生シイタケ、ホウレンソウは食べやすい大きさに切る。
- ①の鍋を火にかけ、マダイ、クルマエビ、③、野菜類を入れ、煮る。

### みかん酢つけダレの作り方

- 西海みかんを輪切りにし、搾る。
- 小鍋に①とAを混ぜ合わせ、昆布を加え、火を通し冷ます。



●1人分の栄養価  
熱量300kcal、タンパク質31.9g、脂質10.5g、塩分1.7g

栄養たっぷりのお鍋を家族や仲間と囲んでください。ポイントは西海みかんで作る「みかん酢つけダレ」です。このダレは焼き肉に使ってもおいしいですよ。



おやつにぴったりのレシピ「イリコといり黒大豆のごまおこし風」も、本紙19ページに掲載しています。ヘルシークッキングコンテストの入賞レシピと併せてご覧ください！

## 「おいしい」「楽しい」「ヘルシー」佐世保の食育の取り組み

### 毎月19日は「みんなで囲む うちごはん」の日

毎月19日は、国が食育を定着させるために定めた「食育の日」です。本市では、食育に関するアンケート調査において、家族そろって食事する日数が減少傾向にあることから、食育の日を「共食」の日と名付けて、推進していくこととしました。市民公募し、昨年11月に決定した共食の日のキャッチフレーズは「毎月19日は『みんなで囲む うちごはん』の日」。家族や仲間と一緒に食事は、食育の面だけでなく、大切なコミュニケーションの場となります。楽しみながら食育の輪を広げましょう。

### ヘルシークッキングコンテスト

忙しい朝に手軽に作ることができる朝ごはん一品料理と、魚食の普及・食の伝承を目的とするおふくろの味一品料理を募集する「ヘルシークッキングコンテスト」。皆さんに健康づくりに対する意識を高めていただくことを目的として毎年開催しており、本年度も690作品の応募がありました。

本年度の入賞作品は毎月本紙に掲載しています。これまでの入賞作品は市ホームページでもご覧いただけますので、どうぞご利用ください。

### させぼ食育フェア&食育祭の開催

市民の食育への関心を高め、理解を深めるきっかけづくりとして、毎年1月にアルカスSASEBOで「させぼ食育フェア&食育祭inさせぼ」を開催しています。ヘルシークッキングコンテスト最優秀作品の試食会や食品の展示即売会、食育活動の展示、親子で作るヘルシーおやつなどの催しを行っています。



1月12日、食育フェア&食育祭でヘルシーおやつを作る親子

### 家族そろって食事する日が1週間に何日ありますか？

#### 佐世保市(16~79歳)

6~7日	3~5日	1~2日	ほとんどない	無回答
59.8%	15.1%	10.5%	10.9%	3.6%

※佐世保市食育に関するアンケート調査(平成22年度)

#### 全国(20歳以上、朝食)

ほとんど毎日	4~5日	2~3日	約1日	ほとんどない	無回答
50.1%	5.3%	11.1%	8.0%	25.5%	0.1%

※内閣府 食育の現状と意識に関する調査報告書(平成23年3月)

#### 全国(20歳以上、夕食)

ほとんど毎日	4~5日	2~3日	約1日	ほとんどない
56.5%	9.5%	18.3%	6.9%	8.8%

※内閣府 食育の現状と意識に関する調査報告書(平成23年3月)

※各数値(%)は四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。



上) 生きている鶏に触れ、体温や鼓動を感じる子どもたち 下) 部位ごとに鶏を解体する松口さん

【たべつむぎ】  
食を通していのちをつむぐ  
食を通してことばをつむぐ  
<http://tabetsumugi.net/>



鶏を抱きかかえる松口さん

ありがとうございます、いただきます

## 経験を通して、命の大切さを感じる「食」

たべつむぎ(重尾町) 松口慎也さん・31歳

1月の食育フェア&食育祭に

めます。

1人で出展している男性がいました。彼の名前は、松口慎也さん。「自分の食生活にできる限り責任を持つ」という基本理念の下、自宅を拠点に「たべつむぎ」という名称で、食育に関する小さな活動を行っています。その中で年に数回、生きていく鶏をさばいて食べるワークショップを開催していること。食を通して命に向き合う松口さんにお話を伺いました。

### 養鶏農家の家族に教わった命の大切さと食へのつながり

本市出身の松口さんは、大学卒業後、食べ物に関わる仕事をしようと、2年間パン屋に勤めました。その経験の中で、食を一から勉強したいと思い、農業を学ぶため北海道の農家に住み込みで働きに行くことを決

### 命を知るワークショップ

#### 鶏をさばいていただく

北海道の養鶏農家で感じた「命と食の大切さ」をできるだけ多くの人に伝えたい、そんな思いを抱き、松口さんは平成21年に佐世保に帰って来ましたが、まず、鶏をさばいて食べる経験をさせてくれる人や場所を探しましたが、当時の市内には見当たりませんでした。そこで素人ながらも自分で始めようと決心します。

それから3年、ロコミなどで活動が知られ、家族連れや自主保育グループなどの子ども連れを中心に、参加者が少しずつ増えていきました。

ワークショップは、まず松口さんと参加者の思いを共有するための話し合いから始まります。その後、まだ生きている鶏に触れ、体温や鼓動を感じた上で、鶏をさばく作業に入りま

す。羽をむしり、部位ごとに切り分けた肉を調理して食べ、最後に感想などを話し合ってから終了。全体で4、5時間のプロگرامです。

### 生きている鶏から食肉、料理になる過程を見届ける

これまでの参加者は、自主保育グループの3歳くらいの子どもたちから、小・中学生とその親、大人のグループなどさまざまです。その参加者が、程度の差はあってもそれぞれに一番ショックを受けるのは、鶏を吊るして頸動脈を切り、血抜きをする作業。中には見ることにできない人もいます。

「参加者の反応はさまざまですが、お湯につけて羽をむしるところからほとんどの人が参加します。羽が全部取れてしまつと、お肉屋さんで見たことがある形になりますから、この

時点で皆さんの気持ちも落ち着くようです。解体した後は、煮込むなどしてみんなで食べます。自分で希望して来ている人がほとんどなので、皆さん積極的に解体にも参加しました。その後、肉が食べられなくなったという話は今のところないようです」

### 私たちは命を食べて生きていく、それを知ってもらいたい

ワークショップに参加した人たちは、家に帰ってからその日の経験を話し合っているそう。数日してから松口さんの元に感想が届くこともあります。「子どもたちが、食べる前にいただきますをきちんと言うようになった」「当日の帰りにフライドチキンを買った。以前とは食べるときの気持ちが変わった」など、目の前の食べ物に対する心境に変化があった人が多いようです。

「昔は、近所の農家の人が庭先で鶏をさばく姿を見るなど、生活の中で自然にこういふことを感じる機会がありました。が、今は肉といえばパック詰めが当たり前。このワークショップでは、命の大切さと、私たちが命を食べて生きていることを伝えたいんです。残酷だから肉を食べない方が良いのかどうかではなく、食べ物が命であることを知るか知らないかが重要だと思っんです。もちろん一度参加したからと言って、気持ちに劇的な変化があるとは思っていません。しかし、その日さばかれ、みんなで食べた鶏は、大きなメッセージを發しています。参加者はそれなりに鶏のメッセージを受け取ります。いつかこのことを思い出して、重ねた年齢や経験の中で深く考えるときが来るかもしれない。その記憶の一つになってくれるといいですね」

取材日 1月21日

#### 食育について

健康づくり課 24・1111

インタビューについて

秘書課 24・1111



## 狂犬病予防集合注射日程表

生後91日以上飼育の犬は、毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。下記日程表の会場(どの会場でも接種可)か、市内・北松浦郡佐々町の各動物病院で接種をお願いします。

実施日	会場	時間	会場	時間	会場	時間
4月9日 (火)	西海橋公民館	9:30 ~ 10:00	針尾支所	10:20 ~ 10:50	江上支所	11:05 ~ 11:30
	鹿町支所	9:50 ~ 10:40	南鹿町公民館	10:55 ~ 11:20	志戸氏公民館	11:45 ~ 12:05
4月10日 (水)	大岳台公民館	9:20 ~ 10:00	もみじが丘中央公園	10:15 ~ 10:50	木風2組公民館	11:10 ~ 11:35
	船越町公民館	9:20 ~ 10:00	愛宕地区公民館	10:20 ~ 10:40	東鶴渡越町公民館	11:10 ~ 11:40
4月11日 (木)	江迎地区文化会館	9:40 ~ 10:40	鹿町町活性化センター前	11:05 ~ 11:50	神崎公民館	12:25 ~ 12:55
	インフィニタス		山祇公民館(神社)	10:15 ~ 10:40	田代町公民館	11:10 ~ 11:25
4月12日 (金)	宮津町公民館	9:30 ~ 9:50	南風崎町1区公民館	10:10 ~ 10:30	東明公園	10:55 ~ 11:25
	坂の上公民館	9:20 ~ 9:50	吉岡公園集会所 (吉岡第3集会所)	10:15 ~ 10:30	下本山公民館	10:50 ~ 11:10
4月14日 (日)	宮支所	9:20 ~ 10:05	広田公園	10:30 ~ 11:30	早岐支所	11:50 ~ 12:50
	吉井地区公民館体育室	9:30 ~ 10:50	世知原支所	11:10 ~ 12:30		
	北地区公民館	9:10 ~ 10:00	大野支所	10:15 ~ 11:30	柚木支所	11:45 ~ 12:45
4月16日 (火)	山澄地区公民館 (潮見町)	9:25 ~ 9:50	折橋台公園	10:15 ~ 10:35	清水地区公民館 (総合教育センター)	10:50 ~ 11:35
	棚方町第2公園 (ニュータウン内)	9:30 ~ 9:55	大湯町1組公民館	10:20 ~ 10:45	母ヶ浦公民館	11:05 ~ 11:25
4月17日 (水)	上原町公民館	9:20 ~ 9:45	花高第3公園	10:00 ~ 10:25	若竹台公民館	10:40 ~ 11:40
	俵ヶ浦公民館	9:30 ~ 9:50	野崎公民館	10:05 ~ 10:20	庵浦公民館	10:35 ~ 10:50
4月18日 (木)	高島	船時間による	黒島港	11:00 ~ 11:15	黒島支所	11:25 ~ 11:50
4月19日 (金)	前平公民館	9:30 ~ 9:45	三川内山公園	10:05 ~ 10:35	重尾町公民館	10:55 ~ 11:15
	江迎地区公民館	10:00 ~ 11:10	鹿町町禰崎公民館	11:40 ~ 12:00		
4月21日 (日)	三川内支所	9:30 ~ 10:50	黒髪小正門前	11:20 ~ 12:40	高砂公園(保健所裏)	12:05 ~ 12:50
	天神公園	9:20 ~ 10:40	鹿子前2組公民館	11:05 ~ 11:45	小佐々町	11:35 ~ 12:20
	相浦文化センター	9:10 ~ 10:00	小佐々町原地区 公民館	10:25 ~ 11:15	漁村センター	
4月23日 (火)	北大和公民館	9:20 ~ 9:40	日宇支所	9:55 ~ 10:40	東浜1組公会堂	11:00 ~ 11:20
	吉田乃館	9:30 ~ 10:00	小川内公民館 (妙観寺トンネル下)	10:15 ~ 10:35		
4月24日 (水)	小佐々町新田公民館	9:30 ~ 10:10	浅子町公民館	10:25 ~ 10:50	潜木町公民館	11:15 ~ 11:35
	上直谷公民館	9:30 ~ 10:10	岩谷口集会所	10:30 ~ 10:50		
5月12日 (日)	旧神浦支所	13:40 ~ 14:00	宇久行政センター	14:20 ~ 15:20		

- 未登録の犬は上記会場か動物病院で登録してください。
- 本市以外で登録が済んでいる犬は、注射前に生活衛生課で「犬の転居届」を済ませてください(上記会場では手続きできません)。
- 予防注射の際に犬の健康状態に不安がある場合は注射会場か、かかりつけの獣医師にご相談ください。
- 上記会場での注射料金 登録済みの犬→狂犬病予防注射料 3,050円 未登録の犬→登録料3,000円+狂犬病予防注射料 3,050円  
※病院での注射料金等は各病院(本市・北松浦郡佐々町)にお尋ねください。

生活衛生課 ☎24-1111

## 地域包括支援センターを新設します!

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支えるための施設です。本市では、市内4カ所に設置していましたが、対象者の増加などに対応し、サービスをさらに充実させるため現在の施設を廃止し、新たに9カ所を設置することとしました。4月1日(月)から開設しますので、どうぞご利用ください。

3月31日まで

- **東部** 地域包括支援センター  
大塔町1036-1 ☎31-6767
- **中央** 地域包括支援センター  
高砂町5-1 ☎24-1111
- **北部** 地域包括支援センター  
木宮町3-10 ☎47-2113
- **江迎・鹿町**  
地域包括支援センター  
江迎町赤坂282-24  
☎73-1122

4月1日から

開所日  
月曜～土曜

開所時間  
9:00～18:00

- **早岐** 地域包括支援センター 権常寺1丁目4-10 メイノスビル3階  
☎26-5800  
担当圏域 宮・広田、三川内、早岐、針尾・江上
- **日宇** 地域包括支援センター 日宇町2606 ☎33-1700  
担当圏域 日宇
- **山澄** 地域包括支援センター 潮見町11-22 ☎59-7671  
担当圏域 天神・福石・木風、潮見・白南風
- **中部** 地域包括支援センター 上京町4-4 永田ビル5階 ☎59-7111  
担当圏域 小佐世保、戸尾・光園、山手
- **清水** 地域包括支援センター 相生町1-3 ☎59-7770  
担当圏域 金比良・赤崎・九十九、清水・大久保
- **大野** 地域包括支援センター 瀬戸越4丁目1298-4 ☎59-7758  
担当圏域 春日、大野、柚木
- **相浦** 地域包括支援センター 木宮町3-19 ☎59-7003  
担当圏域 日野、中里・皆瀬、相浦・黒島・高島、浅子・小佐々
- **吉井** 地域包括支援センター 吉井町立石262-1 ☎64-3877  
担当圏域 吉井、世知原、江迎、鹿町
- **宇久** 地域包括支援センター 宇久町平2578 ☎0959-57-3450  
担当圏域 宇久

※担当圏域等の詳細については長寿社会課にお尋ねください。

※開所日は祝日と12月29日～1月3日を除きます。

長寿社会課 ☎24-1111



春の桜とつばきまつり

春の時期に勢いを増す針尾瀬戸の渦潮と、約千四百本の美しい桜の花をお楽しみください。

時 3月16日④～4月14日⑩

※渦潮の見頃は3月25日⑩～4月1日⑩と4月8日⑩～15日⑩です。

場 西海橋公園など

内 出店、ぼんぼりの点灯(18時～21時30分)、「ふれあい動物園」(4月7日⑩ 9時～16時。雨天時は14日⑩)など

問 西海橋インフォメーションセンター  
☎ 58・4266

春つららオペラティックコンサート



石田祐華利(ソプラノ歌手、劇団四季在籍、長崎県出身)

石田祐華利(ソプラノ)、野口雅史(バリトン)、御園生瞳(ピアノ)を迎え、「オペラティックグレイス」など珠玉の名曲を届けます。

時 3月23日④14時～15時

場 江迎地区文化会館インフィニタス

料 無料

申 3月15日④までに電話かファクスで江迎地区公民館へ

定 520人(応募多数の場合は抽選)  
問 江迎地区公民館 ☎ 66・2175  
ファクス 66・2176

第6回国際親善させぼ桜まつり

期間中は園内をライトアップし、3月30日④には国際親善つなぎ大会などのイベントを開催します。

時 3月23日④～4月7日⑩

場 佐世保公園

つなぎ大会参加者募集

男性3人・女性2人の5人編成(幼児

・小学生の部もあり)。上位チームには豪華賞品を進呈。詳しくはお尋ねを。

料 1チーム千円

申 3月21日④までに電話で事務局へ

☎ 46・6868

佐世保市北部農水商工祭り

小佐々いりこや世知原茶、吉井地域の果物など本市特産品等を一堂に集めた物産展です。すてきな景品が当たる抽選会もあります。

時 3月23日④～24日⑩10時～16時

場 島瀬公園

問 佐世保市北部商工会世知原支所  
☎ 76・2130

長崎国体開催555日前

PRポスターコンクール作品展

応募作品全355点を展示します。

時 3月28日④～4月11日⑩(火曜除く)10時～18時(入館は17時30分まで)

場 島瀬美術センター

問 国体推進室 ☎ 76・7103



展海峰の「菜の花」 3月上旬から下旬に見頃を迎えます。一面を黄色に染める15万本の菜の花をどうぞご覧ください。

夜間のライトアップ 3月9日④～24日⑩の土・日曜、祝日(18時30分～20時30分)

問 観光物産振興局 ☎ 24-1111

えぼし桜まつり

約380本の桜の花をお楽しみください。インラインスケート教室(4月7日⑩)やダンスショー(4月14日⑩)なども開催します。詳しくはお尋ねください。

時 4月7日⑩～14日⑩9時～18時

場 えぼし岳高原リゾートスポーツの里

問 同スポーツの里 ☎ 24・6669

第3回春のわんわん大運動会

「ドッグランえぼし」に登録している犬を対象とした運動会です。

時 4月7日⑩10時～16時

場 ドッグランえぼし

料 1匹につき500円

申 3月31日⑩までに、電話で協議会へ

問 ドッグランえぼし運営協議会  
☎ 59・9511

アルカスSASEBO公演情報  
☎ 42・1111

ランチタイムコンサートⅢ

新日本フィルメンバーとともに  
気軽にクラシック音楽が聴けると好評のコンサート。新日本フィルメンバーと地元演奏家のトークを交えながら、弦楽器とピアノによる室内アンサンブルをお楽しみいただきます。

時 4月15日⑩11時30分開演(中ホール)  
料 全席自由 一般700円、会員500円



弘田徹(新日本フィルハーモニー交響楽団チェロ奏者)  
©M.Okubo/New Japan Philharmonic

0才からのクラシック 親子で楽しむ  
コンサート バロック音楽で楽しむ  
三匹の子ぶた

ラ・フォンテーヌによる古楽器の演奏とともに、お父さんぶたと子ぶたの物語を独自のストーリーで届けます。



時 4月27日④14時開演(中ホール)  
料 全席自由 大人2千円、0歳～高校生500円

## 少年科学館

### プラネタリウム

3月16日④から土・日曜の14時も放映します。

④高校生以上300円、4歳～中学生150円

※市民は学習放映が無料。

【月・水・木・金曜】

15時=葉っぱのリーフのものがたり

16時=季節の星座

【土曜、3月25日～4月5日の平日】

10時=学習放映、11時・14時=名探偵コナン

星影のマジシャン、13時・15時=葉っぱ

のリーフのものがたり、16時=季節の星座

【日曜】

10時・16時=季節の星座、11時・14時=名探偵コナン

星影のマジシャン、13時・15時=葉っぱのリーフのものがたり

※季節の星座は3月11日④まで冬の星座、14日④から春の星座を放映。

※3月13日④はプラネタリウムが休館。



©青山剛昌/小学館・読売テレビ・TMS 1996

### 春休み特別サイエンスショー

サイエンスインストラクター・阿部清人さんの面白サイエンスショー。

④3月24日④14時～15時④小・中学生

④無料④100人④電話で同館へ

### 天体観望会

④3月16日④19時～21時④月、木星、冬と春の星座を観察④無料④50人

④電話で同館へ ※中学生以下は保護者同伴。天候により見えない場合があります。雨天、曇天時は翌日に順延します。

〒857-0031 保立町12-31(市総合教育センター内) ☎23-1517

開館時間=9時～17時 休館日=火曜、祝日 ※駐車場あり。

## 市立図書館

### 今月のおすすめ図書

#### 最新47都道府県危険度マップ

稲垣秀輝 著 (エクスナレッジ)

内閣府が発表した「表層地盤のゆれやすさ全国マップ」を基に危険度を分かりやすく解説。地盤の改良方法や耐震リフォームの工法なども掲載され、頼りになる1冊です。



#### 七夜物語 上・下

川上弘美 著 (朝日新聞出版)

小学4年のさよと仄くんは、図書館で見つけた不思議な本に導かれ、夜の世界に迷い込みます。2人は夜と現実の世界を行き来しながら、自分と向き合っていきます。



宮地町3-4 ☎22-5618 開館時間=10時～18時(木・金曜は一般室、講座室は20時まで) 休館日=月曜、祝日(月曜の場合は翌日も)、月末(月曜の場合は前日も)

## 西海パールシーリゾート

### 開校！おもしろおさかな小学校

～みんな卒業できるかな？～



展示予定のソウリエビ

「海きらら」に小学校が出現!? 校長室や理科室、保健室にいるのはどんな魚かな？ ちょっと変わった展示で魚を楽しく観察してみませんか。

④3月16日④～5月12日④

④無料(「海きらら」入館料が必要)

### こどもひろばお楽しみ会

④毎週土曜11時30分、14時30分(約30分間)

④場「海きらら」こどもひろば あまもば

④対 幼児～(小学校低学年までは保護者同伴)

④内 読み語りなど

④料 無料(「海きらら」入館料が必要)

## 九十九島ビジターセンター

### 春の息吹に誘われて

～うみかぜガイドウォーク～



サイフリボクの花

西海パールシーリゾート内の「うみかぜ広場」をガイドと一緒に散策。子どもも高齢者も楽しめる緩やかな道のりです。

④4月6日④、20日④13時30分～14時30分

④対 4歳以上 ④料 1人100円④各日先着20人

④申 3月10日④から電話で同センターへ

西海パールシーリゾート

〒858-0922 鹿子前町1008 ☎28-4187

「海きらら」開館=9時～18時、市民料金(証明書必要)=4歳～中学生500円、高校生以上990円 九十九島ビジターセンター

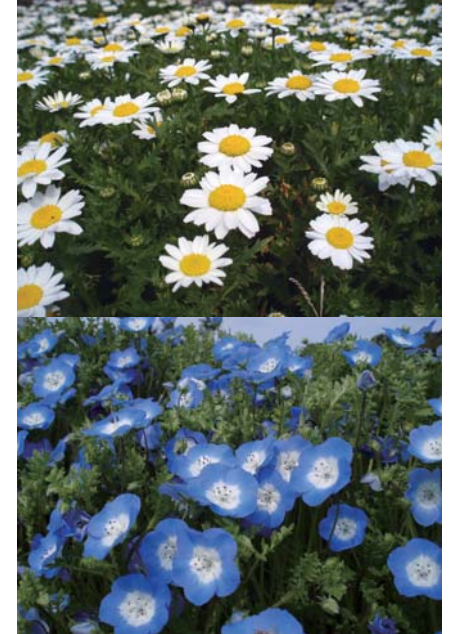
〒858-0922 鹿子前町1053-2 ☎28-7919

FAX28-7351 開館=9時～18時(入館料無料)

## 九十九島動植物園

### 春の花まつり

3月23日④～4月7日④



期間中は、園内の花壇でパンジーやチューリップなど皆さんにおなじみの花から、クリスマスローズやプリムラなど珍しい花まで約30種、55品種、24,000株の春の花を觀賞できるほか、次の特別イベントも実施します。

#### 花苗の即売会

同園で栽培した花苗を販売します(なくなり次第終了)。

④時 期間中の土・日曜10時～16時

#### 園芸相談会

同園の植物担当職員が相談に応じます。

④時 期間中の土・日曜10時～16時

#### ハーブティーサービス

数種類のハーブティーをお楽しみいただけます。

④時 期間中の日曜10時～15時

#### 洋ランで気分もランラン♪

##### 森きらら観賞温室

ファレノプシスやシンビジウムなど10種類、約50鉢のラン類を常時展示。美しい姿と香りをお楽しみください。



高さ13m 長さ56m!

### 巨大雲ていを渡るフクロテナガザル

平成23年11月から地道なトレーニングを続けてきた結果、ついにフクロテナガザルの夫婦が、モンキーゾーン内にある高さ13m、長さ56mの巨大雲ていを渡ることができるようになりました。長い手足を生かし、スイスイと渡る様子をぜひ見に来てください。



カーリー(オス)

※動物の体調や天候などにより、雲ていに出さない場合もあります。

※土・日曜、祝日の正午から飼育員による生態の解説を行います。

〒857-1231 船越町2172 ☎28-0011 開園時間=9時～17時15分 入園料=高校生以上400円、小・中学生100円(未就学児は無料)

※園内のイベントは入園料が必要。70歳以上の市民は公的証明書の提示で無料。

※来園1週間前までに事前予約した団体(3月末までの平日に20人以上で来園する団体)には、特別イベントを行うキャンペーンを行っています。詳しくはお尋ねください。



## 固定資産税・軽自動車税に関するお知らせ

### 固定資産税にかかる土地・家屋価格などの縦覧・閲覧

#### ①帳簿の縦覧

と き 4月1日⑧～30日⑨8時30分～17時15分  
※土・日曜、祝日を除く。

と ころ 資産税課、各支所、宇久行政センター  
※支所、宇久行政センターは管内分だけ。

内 容 平成25年度の固定資産税(土地・家屋)の基礎となる評価額が記載された縦覧帳簿を見ることが出来ます

対 象 納税者とその同居家族、納税管理人、代理人(委任状が必要)

#### ②台帳の閲覧

と き 4月1日⑧～来年3月31日⑨8時30分～17時15分  
※土・日曜、祝日を除く。

と ころ 資産税課、各支所、宇久行政センター

内 容 平成25年度の固定資産税(土地・家屋・償却資産)の評価額などが記載された課税台帳を見ることが出来ます

対 象 納税義務者とその同居家族(5月1日⑧以降は委任状が必要)、納税管理人、代理人(委任状が必要)、借地・借家人(対象物件だけ。賃貸借契約書等が必要)

※①②の手数料は原則無料(②は5月1日⑧から有料)。

※窓口では本人確認のため、運転免許証や健康保険証などの身分証明書の提示が必要です。また、納税通知書や課税明細書をお持ちの方は持参してください。

#### ③不服審査の申し出

固定資産税の納税者で、課税台帳に登録された価格に不服がある場合は、4月1日⑧から固定資産評価審査委員会へ文書による申し出が出来ます。申し出の期間は、納税通知書を受け取った日の翌日から60日以内です。

### 土地の路線価格と標準宅地の価格

と き、と ころ 4月1日⑧から資産税課で

### 軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税されます

持ち主の変更や廃車、盗難に遭ったときなどは、3月29日⑨までに手続きを行ってください。

⑧125cc以下のバイク、小型特殊車⇒資産税課  
☎24-1111

⑨二輪小型車⇒佐世保自動車検査登録事務所  
☎050-5540-2084

⑨二輪・三輪・四輪⇒軽自動車協会 ☎31-1385

### 身体障がい者等の軽自動車税の減免

身体障害者手帳を所有する人や、公益のために使用する軽自動車を所有し、かつ一定の条件を満たす法人などは、期間中に申請すると軽自動車税の減免が受けられます。条件や手続きなど詳しくはお尋ねください。

申請期間 4月1日⑧～5月31日⑨

☎資産税課 ☎24-1111

## 3月、4月の休日窓口をご利用ください

引越時期の窓口の混雑を避けるため、市役所本庁舎と中央保健福祉センター(すこやかプラザ)の休日窓口をご利用ください。

開庁日 3月24日⑧、31日⑨、4月7日⑨9時～17時

窓口	取り扱い業務
戸籍住民課 (本庁舎1階)	転入・転出に伴う住民異動届、戸籍届、各種証明書の交付、印鑑登録、させば市民カードへの交換 ※住基カード・広域交付住民票・電子証明の取り扱いはできません。
保険料課 (本庁舎1階)	転入・転出に伴う国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の賦課、納付相談 ※4月7日⑨は実施しません。
学校教育課 (本庁舎11階)	学籍業務(新小学1年生・新中学1年生の就学通知書の交付、指定外通学の相談)
子ども支援課 (すこやかプラザ4階)	児童手当、児童扶養手当、乳幼児等福祉医療、保育所入所相談 ※4月7日⑨は実施しません。

※ほかの関係機関への問い合わせが必要な手続きは、後日あらためて来庁していただくことがあります。

2月25日(月)から自動交付機での証明書発行がスタート申請書の記入が不要で、平日の窓口混雑時でも円滑に証明書を取得できる自動交付機をぜひご利用ください。

発行する証明書	印鑑登録証明書、住民票の写し
利用時間	8時30分～20時 ※土・日曜、祝日も利用可。 (年末年始を除く)
設置場所	市役所本庁舎1階
手数料	1通300円
必要なもの	させば市民カード ※事前に暗証番号の登録が必要です。

### させば市民カード

手帳式の印鑑登録証から、させば市民カードへ無料で交換しています。

※新たに印鑑登録を行う場合は、手数料300円が必要です。

☎戸籍住民課 ☎24-1111

## 4月から防災行政無線で火災などの緊急情報をお知らせします

合併地域以外の市内では、火災発生時の消防団招集に、これまでは消防団詰所からサイレンを鳴らしていましたが、4月1日⑧からは防災行政無線で火災のお知らせと消防団の招集を行います。

なお、火災の規模が小さいなど、消防団が出動する必要がない場合には放送しません。

防災行政無線では、緊急放送のほかに、生活に関連する行政情報も放送します。皆様のご理解とご協力を願います。

☎防災危機管理局 ☎23-9258

### 防災行政無線でお知らせする情報

- 近くで発生した火災(消防団を招集するとき)  
火災の発生をお知らせするとともに、火災の種類や発生場所などの情報を放送します。
- 台風や大雨などによる避難勧告・指示の発令  
台風や大雨、地震発生時の緊急放送などを24時間体制で迅速にお知らせします。
- 生活関連情報  
断水情報、高温注意報、火災予防運動、年末警戒などについてお知らせします。
- そのほか緊急事態など

## 市制施行記念式典を開催



本市はことし市制施行111周年を迎えます。これを記念する式典では地方自治や社会福祉、教育文化などさまざまな分野で功績があった人を市政功労者として表彰するほか、第37回全国高等学校総合文化祭(2013長崎しおかぜ総文祭)のPRや、高校生による記念演奏を行います。皆様のご参加をお待ちしています。

と き 4月1日⑧10時～12時30分

と ころ アルカスSASEBO・中ホール

☎秘書課 ☎24-1111

## 「Re:スタート」トーク カフェ 市長とさせばの「キラっ都」を語ろう



平成25年度から第6次佐世保市総合計画の後期基本計画がスタートします。この会では、計画についての説明や、市民会議で提案されたまちづくりのアイデアをまとめたハンドブックの紹介を行いながら、市長を交えてトークセッションを実施します。ぜひご参加ください。

と き 3月31日⑧13時～15時

と ころ 市民文化ホール(平瀬町)

※入場無料。申し込みは不要です。

☎政策経営課 ☎24-1111

ヘルシークッキングコンテスト  
「お手軽朝ごはん部門」優秀賞

## さばチーに丼



### 材料・4人分

ごはん	400g	
サバ(うす塩)	2切れ(120g)	
ダイコン(すりおろし)	80g	
ニンジン(すりおろし)	20g	
大葉	2枚	
小ネギ	少々	
チーズ(粉)	大さじ2	
A	ポン酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1

### 作り方

- ①ごはんを器に盛り、ダイコン、ニンジンのすりおろしを順にのせ、焼いてほぐしたサバをのせる。
  - ②大葉を千切りにし、小ネギは小口切りにする。
  - ③①に②をのせてチーズをかける。
  - ④Aを混ぜ合わせ、③にかける。
- ※食べるときは、スプーンで全体を混ぜる。



考えていただいた人  
永田風花さん(佐世保北高1年)  
オリーブオイルで風味を良くし、ポン酢と大葉を使うことでサバの臭みが気にならないように工夫しました。

●1人分の栄養価  
熱量344kcal、タンパク質11.7g、脂質6.0g、塩分0.9g

栄養士さんおすすめの「うちごはんレシピ」

## イリコといり黒大豆の ごまおこし風



### 材料・4人分

イリコ	20g
いり黒大豆	30g
いりごま	20g
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- ①イリコはクッキングシートに広げ、電子レンジ(500W)に90秒かける。
- ②フライパンに砂糖、水、しょうゆを加え煮立たせる。あめ状になる前に、イリコ、いり黒大豆、いりごまを一度に加え、あえるように混ぜる。
- ③クッキングシートの上でそのまま冷ます。

小佐々のイリコと江迎の黒大豆で作る小鉢料理です。子どものおやつにもぴったりですよ。イリコでしっかりカルシウムを補給しましょう！手作りおやつは、作る過程を見ることができ、子どもたちにとって楽しいものです。ぜひ挑戦してみてくださいね。



●1人分の栄養価  
熱量87kcal、タンパク質7.1g、脂質4.6g、塩分0.3g

## お便り

市民の皆さんからのお便り、市政への質問などをご紹介します。

**質問** 衣類を捨てる時、資源物か燃やせるごみか迷います。どのような衣類が資源物の対象ですか？

**回答** 次のような点を目安に分別してください。

**「資源物」で出すことができる衣類(古着)**

- ジャンパーやジャケット、トレーナー、Tシャツ、ズボン、スカートなど、古着として流通、着ることができる状態のもの
- ※分別に迷ったときは「おさがりとして知人に譲ることができる状態であれば資源物」と考えていただければよいと思います。
- ※指定の場所に出すときは、雨が降ってもぬれないように、また、中身が確認できるように、透明の袋に入れてください。

**資源物ではなく「燃やせるごみ」となる衣類**

- 破れたり、汚れたり、濡れたりしているものや、伸び縮みしているもの
- 下着や靴下、布くずなど
- ※市の指定ごみ袋に入れて出してください。

資源の有効利用とごみ収集業務の円滑化のため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

☎廃棄物減量推進課 ☎32-2428

## 広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

### 問題1

望ましい食事には、主食・主菜・副菜を○○○○よく組み合わせ、皆さんのライフステージに見合った栄養を取ることが大切です。

### 問題2

地域包括○○センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支えるための施設です。

### 問題3

本市の水源は慢性的に余裕がない状況にあるため、これまでにさまざまな○○に取り組んできました。

### 応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙へのご意見を書いて、3月22日(金)までに(消印有効)広報係へお送りください。※応募は1人1通。全問正解者の中から抽選します。※紙面の都合上、発表は発送をもって代えさせていただきます。

2月号の答え ①時旅 ②春先 ③責任  
1月号の応募状況 265通(正解255通・不正解6通・無効4通)

### 3月号当選者プレゼント

県特産品新作展優秀賞受賞！  
「長崎県産 蜜柑<sup>みかん</sup>フロマージュ」を5人に



ことし1月、株式会社九十九島グループ(日宇町)が「第44回長崎県特産品新作展」で優秀賞を受賞されたのを記念し、今回はその受賞商品(定価1,575円)をプレゼントします。ペイクドチーズケーキの上に、長崎県産温州みかんの実や皮が入ったマスカルポーネムースと、みかんソースが重なり、爽やかな香りと味わいを楽しめる、長崎の新しいスイーツです。※プレゼントは冷凍した状態で発送します。製造・販売 九十九島グループ ☎34-4714

あて先 ●はがき 〒857-8585(住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係あて  
●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp (携帯電話からも可)

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集

3月20日(春分の日)⇒収集します  
 ④ 廃棄物減量推進課 ☎32-2428

税の申告期限は3月15日まで

市県民税・国保税の申告を市役所13階で受け付けています。最終日近くになると大変混雑しますので、申告は早めに済ませましょう。所得税の確定申告は佐世保税務署(☎22-2161)で受け付けています。ただし、給与・年金収入だけの人は、市役所13階で受け付けます。

- ④ 市民税課(市県民税)
- ④ 保険料課(国民健康保険税)

合併による法人市民税の経過措置終了

旧江迎・鹿町町にある事業所に適用された法人税割の不均一課税は、事業年度の末日がことし3月31日以前の申告で終了します。これ以降の事業年度の申告は、法人税割税率14.7%を適用しますので、申告・納付の際はご注意ください。

- ④ 市民税課

3月は国民健康保険税第10期分の納付月

忘れず納期内に納めましょう。納め忘れがなく、便利な口座振替のご利用を。特別な事情がなく長期滞納すると、滞納処分を行うことがあります。

- ④ 保険料課

国民健康保険税の夜間・日曜相談

【夜間】3月21日(土)、26日(木)20時まで  
 【日曜】3月24日(日)、31日(日)9～16時  
 ④ 納付相談など  
 ④ 保険料課

新しい国民健康保険証のご利用を

平成25年度の新しい国民健康保険証(カード)を3月下旬までに郵送します。4月1日以降は新しい保険証をご利用ください。※期限が切れた保険証は4月以降に医療保険課、各支所、宇久行政センターに返還するか、細かく裁断して処分してください。

- ④ 医療保険課

国民年金保険料の納め忘れにご注意を

国民年金保険料は、老後の生活や障がい、死亡などのときに大きな支えとなります。保険料の未納が続くと、年金、障害年金、遺族年金などを受け取れない場合があります。もしものときに後悔しないよう、保険料は納期内にきちんと納めましょう。納期は翌月末です。納期から2年経過すると時効により納めることができなくなります。

- ④ 佐世保年金事務所 ☎34-1189

出張女性相談室



④ 3月23日(土)9～16時(場)スピカ  
 ④ 女性の悩みや相談に女性相談員が応じます(相談無料、秘密厳守)  
 ※市役所でも随時相談に応じます。  
 ④ 人権男女共同参画課  
 ☎24-6180(予約・相談専用)  
 ☎23-3828(当日連絡用)

労働相談

【職員による労働相談】

④ 時 平日9時～17時45分  
 【社会保険労務士による相談】  
 ④ 時 毎月第4水曜(平日)13時30分～15時30分  
 ④ 場 県北振興局2階・労政課内長崎県佐世保労働相談情報センター  
 ※相談無料、秘密厳守。  
 ④ 佐世保労働相談情報センター  
 ☎0120-783-369

県の地域別・産業別最低賃金

④ 【地域別最低賃金】653円(平成24年10月24日発効)【産業別最低賃金】はん用機械器具、生産用機械器具製造業⇒779円(同25年1月2日発効)  
 ▷ 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⇒717円(同25年1月19日発効)  
 ▷ 船舶製造・修理業、船用機関製造業⇒791円(同25年1月4日発効)  
 ④ 長崎労働局労働基準部賃金室  
 ☎095-801-0033

敬老パス、福祉パスの更新

【更新】誕生月に、本人がパス券(福祉パスは身障・療育・精神手帳も)を持って市営・西肥バスの指定窓口へ。  
 【新規・紛失】本人が印鑑(敬老パスは身分証、福祉パスは手帳も)を持って担当課(敬老パスは各支所等でも可)へ。  
 ※敬老パスの新規の受け付けは75歳の誕生日以降です。  
 ※紛失は再発行時に手数料が必要です。  
 ④ 健康づくり課(敬老パス)  
 ④ 障がい福祉課(福祉パス)

「緑の募金」街頭募金

④ 時 3月16日(土)12時45分～14時30分  
 ④ 場 四ヶ町アーケード(島瀬公園前)  
 ※募金した人に花苗などを贈呈します。  
 ④ 農林整備課内・佐世保市緑化推進協議会

水道局からのお願い

転居届は水道局にも提出を

水道の使用開始や中止の届け出はお早めに。  
 ④ 時 平日8時30分～17時15分  
 ④ 営業課 ☎24-1151  
 ④ 宇久営業所 ☎0959-57-3145

水道メーターの検針にご協力を

犬を放し飼いにしたり、メーターボックスの上に車や物を置いたりしないでください。建物の増・改築時には、メーターが見えにくくならないように注意してください。  
 ④ 営業課 ☎24-1151

水道所有者の変更時には届け出を

住宅などの所有者が変わり、水道の所有者を変更したときは、水道事業課へ届け出を。  
 ④ 水道事業課 ☎24-1151

夜間漏水調査にご協力を

水道管の漏水調査は、わずかな漏水音を聞きとらなければならないため、車両の騒音や水道の使用が少ない夜間に区域を決めて実施しています。漏水の早期発見と道路陥没などの二次災害の防止のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。  
 ④ 水道事業課 ☎24-1151

白浜キャンプ場の利用受け付け



④ 時 4月1日(月)～10月31日(日)(開場は4月10日(土)～10月31日(日))  
 ④ 場 白浜キャンプ場管理事務所  
 ④ 内 テント、オートキャンプ場、バーベキュー棟、シャワーなど  
 ④ 甲 電話で管理事務所へ  
 ④ 公園緑地課  
 ④ 白浜キャンプ場管理事務所(4月以降)  
 ☎28-6006

道路安全のためのお願い

市道の照明灯が消えているとき⇒土木政策・管理課へ連絡を▷市道に穴が開いているとき⇒道路維持課へ連絡を▷市道の占用(足場や看板の設置な

ど)、河川の占用(橋の設置など)⇒土木政策・管理課へ届け出を  
 ※個人の土地から道路上に伸びた樹木の枝などは、道路にはみ出さないように所有者が伐採してください。  
 ④ 土木政策・管理課、道路維持課

資源集団回収報奨金の交付申請

④ ④ 平成24年度後期(10～3月)分  
 ④ ④ 3月29日(金)までの平日8時30分～17時15分に、廃棄物減量推進課(稲荷町)が各支所に申請書を提出  
 ※期日を過ぎると、報奨金を支給できない場合があります。  
 ※新たに実施を希望する団体は、廃棄物減量推進課に登録申請書の提出を。  
 ④ 廃棄物減量推進課 ☎32-2428

西九州自動車道(松浦～佐々間)環境影響評価準備書の説明会

【説明会】  
 ④ 時 3月14日(土)18時30分  
 ④ 場 江迎地区公民館  
 【準備書、都市計画の案の縦覧】

④ 時 2月26日(土)～3月26日(日)の平日8時30分～17時15分(国・県の機関は9～17時)

④ 場 市都市政策課、小佐々・江迎・鹿町支所、県都市計画課、県北振興局道路建設第二課、長崎河川国道事務所【意見書の提出】

④ 時 2月26日(土)～4月9日(日)必着  
 ④ 申 郵送(〒850-8570、住所不要)か、Eメール(toshikeikaku@pref.nagasaki.lg.jp)で県都市計画課へ  
 ④ 市都市政策課  
 ④ 県都市計画課 ☎095-894-3033

中学校給食完全実施に伴う物資納入業者登録説明会

登録希望業者は必ず出席してください。  
 ④ 時 3月23日(土)10時30分  
 ④ 場 中央保健福祉センター  
 ※事前に申し込みが必要です。詳しくは学校給食会ホームページ(<http://www.sasebogk.jp/>)で確認を。  
 ④ 学校給食会 ☎25-9645

市役所・中央保健福祉センターの各課へは、☎24-1111(代表)からおつなぎします。

**不動産(土地・建物)中古住宅の売却**  
**物件を募集しています。**  
 相談無料 秘密厳守 無料査定 迅速対応

息子夫婦と同居するので、大切に売りたい方に売りたいかと考えてる  
**住まいの売リタイ 買リタイ リフォームしたい**  
**波建** 検索  
 フリーダイヤル コーフク ミンナ  
 ☎0120-529-307

**イイステーション**  
 株式会社 **波建** 土・日も営業  
 AM9:00～PM6:00  
 佐世保市広田1丁目28-10(広田小から徒歩2分)  
 ◆一級建築士事務所第122017号 ◆不動産業(4)第3039号  
 ◆建設業(般-22)第8946号 ◆給排水設備指定工事店

佐世保駅前の3つのホテル  
**法要のご予約 承ります**  
 お経・焼香も執り行えます  
 マイクロバス送迎無料!(先着順)  
**レオプラザホテル** 三浦町4-28 TEL(0956)22-4141  
**ワシントンホテル** 瀬見町12-7 TEL(0956)32-8011  
**グリーンホテル** 三浦町4-1 TEL(0956)25-6261

## お知らせ

### PCB廃棄物の処理

市内でPCB(ポリ塩化ビフェニル)廃棄物を保管・使用する事業者は、PCB特措法の規定により、市への保管(使用)届け出と期限内の適正処理が義務付けられています。詳しくはお尋ねください。

☎ 廃棄物指導課 ☎20-0660

### 産業廃棄物管理票交付等 状況報告書の提出

市内で産業廃棄物の処理を委託した事業者は、廃棄物処理法第12条の3第7項で、年度ごとに市へ報告書の提出(翌年度6月末までに)が義務付けられています。詳しくはお尋ねください。

☎ 廃棄物指導課 ☎20-0660

### 指定管理者の指定

【佐世保市江迎高齢者生活福祉センター】佐世保市社会福祉協議会(期間:平成25年10月1日~同30年3月31日)

【佐世保市宇久高齢者生活福祉センター】佐世保市社会福祉協議会(期間:平成25年4月1日~同30年3月31日)

☎ 長寿社会課

### スポーツ安全保険

☎ 保険期間:4月1日⑧~来年3月31日  
⑧(4月1日以降は入金日の翌日から3月31日まで)

☎ 5人以上の団体

☎ スポーツ振興課、支所などに設置している申込用紙に記入し、銀行で振り込みを

※掛け金は年齢や活動内容で異なる。

☎ スポーツ振興課

### 軽消防自動車の寄贈



一般社団法人日本損害保険協会の「離島に対する消防施設の寄贈制度」により、同協会から小型動力ポンプ付軽消防自動車の寄贈を受けました。佐世保市消防団第29分団(高島)に配備し、活用します。

☎ 消防局警防課 ☎23-5121

### 不動産鑑定士による無料相談会

☎ 時4月1日⑧10~16時

☎ 場交通会館(栄町・市立図書館前)

☎ 不動産の売買、相続、賃貸借、担保などの相談

☎ 長崎県不動産鑑定士協会

☎ ☎095-822-3471

## 募集

### 特定優良(公共)賃貸住宅入居者

【市営・特定公共】

小ヶ倉住宅(吉井地域)、世知原中央住宅、古里住宅(小佐々地域)、平野住宅(江迎地域)、シーサイド鹿町住宅、愛の里住宅(宇久地域)

【県営】

アルファ(三浦町)、吉岡団地、須佐団地

☎ 市営⇒公営住宅の収入基準を超える(上限あり)世帯

県営⇒収入認定月額が家賃の3倍以上の世帯

☎ 住宅課(市営分)

☎ 県住宅供給公社佐世保事務所

☎ ☎22-9612(県営分)

### 中小企業創造的技術開発支援事業・ 販路開拓支援事業補助金



市内中小企業の新技术・新製品の開発や、新製品の販路開拓に掛かる経費の一部を市から補助します。

☎ 補助対象経費の2分の1以内(限度額は事業で異なる)

☎ 専門家謝金、原材料費、委託経費、人件費、旅費、展示会出展経費など

☎ 3月15日⑧~29日⑧の平日8時30分~17時に申請書を産業振興課へ

※条件や提出書類など、詳しくは市ホームページで確認するかお尋ねを。

※専門家などで構成する審査会を経て補助を決定します。

☎ 産業振興課

### 市民農園の利用者

利用期間=4月1日⑧~来年3月31日⑧

☎ 場中里町高善地区(将冠岳西側)

☎ 料1区画(約30㎡)当たり年額3,000円(駐車場、トイレ有り)

☎ まずは農業畜産課へ電話か来庁を

☎ 農業畜産課

### 市・県の奨学生

【市】

☎ 市内在住者またはその子どもで、大学、短大、専修学校専門課程(2年以上)、高校、高専に進学予定かか在校中の入

☎ 貸与月額=大学、短大、専修学校、私立高校⇒2万円▷公立高校、高専⇒1万2千円

【県】

☎ 県内在住者の子どもで、大学に進学予定か在校中の入、短大、専修学校専門課程(専門士、高度専門士の称号が付与される課程・学科)に進学予定の入

☎ 貸与月額=国公立⇒4万1千円▷私立⇒4万7千円

☎ 市・県大学等奨学生は3月4日⑧~4月26日⑧に教育委員会総務課へ、市高校・高専奨学生は4月1日⑧~30日⑧に各学校へ

☎ 教育委員会総務課

### 就学一時金の貸し付け

☎ 4月に大学、短大、専修学校専門課程(2年以上)に進学予定の子どもがいる市内在住者

☎ 貸与額35万円 ※貸し付け後1年間は据え置き、10年以内に全額を年賦、半年賦、月賦で返還。

☎ 3月1日⑧~29日⑧に教育委員会総務課へ

☎ 教育委員会総務課

### 自衛官

☎ 自衛官候補生(男子) ※随時受付。

☎ 自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所 ☎23-1231

## 講演会など

### 市立総合病院「患者サロン」

☎ 時3月21日⑧15~16時

☎ 場市立総合病院・1階

☎ がん相談員による「迷ったらセカンドオピニオン」と題した講演会や、患者や家族同士の情報交換など

☎ がん患者と家族(同院の患者以外も参加可能)

☎ 市立総合病院地域連携室

☎ ☎24-1515

### 普通救命講習 I



☎ 時3月24日⑧9~12時

☎ 場消防局3階・防災学習室

☎ 心肺蘇生法、止血法、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど

☎ 対中学生以上⑧先着30人

☎ 3月16日⑧~23日⑧に電話かファクス(26-2119)で西消防署へ

※電話受け付けは8時30分~17時15分。

☎ 西消防署 ☎47-2076

### 佐世保市体育協会スポーツ教室

☎ 太極拳、ピラティス、エアロビクス、カヌーツーリングなど

※詳しくはお尋ねになるか、スポーツ情報サイト「PLAY!」(<http://www.sasebosports.com/>)で確認を。



カヌーツーリングの様子

☎ 総合グラウンド管理事務所

☎ ☎47-3125

### 「させば競輪」開催日程



「トップくん」と「ウィンちゃん」

3月7日~4月12日開催分 ☎31-4797

- いわき平記念場外 3月7~10日
- 久留米FⅡ⑧場外 10~12日
- 玉野S級場外 11~13日
- 武雄S級場外 16~18日
- 立川・日本選手権場外 19~24日
- 四日市S級⑧場外 22~24日
- 防府S級場外 25~27日
- 小倉S級⑧場外 25~27日
- 岸和田S級場外 29~31日
- 松山S級⑧場外 29~31日
- 京王閣S級⑧場外 4月1~3日
- 本場開催 2~4日
- 川崎記念場外 4~7日
- 久留米S級⑧場外 4~6日
- 四日市S級⑧場外 7~9日
- 別府S級場外 8~10日
- 久留米FⅡ⑧場外 10~12日

※⑧=ナイター

## シリーズ人権

### プライバシーの保護

全ての人間が生まれながらに個人として尊重されることは、人権の基礎です。個人として尊重されるためには、その人に関する情報がむやみに他人に知られることがないようにしなければいけません。このため、日常において知り得た個人の住所、氏名、年齢、性別などの個人情報には取り扱いに十分注意し、流出させないようにすることが大切です。

☎ 人権男女共同参画課

**広告**

カリキュラムの内容

- 説明会 ● 普段着の着方 ● 浴衣
- 名古屋帯の締め方 ● 柔らか物の着方
- 半巾帯の締め方 ● 二重太鼓 ● 修了式

◆ 専修学校・専門学校・習熟者参加費は自己負担となります。  
◆ ご希望の方は帯や着物を購入することも可能です。

4月上旬開講 申込締切日 3/25(月)

着付け教室のきもち 第31期生

会場名	午前	午後	夜間
アルカス佐世保	月	一	火
ファーストイン早岐	土	一	金

受講料無料

お申込み ☎0120-265-756

日本きもの推進協会

〒838-0228 朝倉郡築前町2-75-3 させぼ 日本きもの推進協会 電話 ☎095-822-3471 FAX ☎095-822-3472

福岡県朝倉郡築前町2-75-3 <http://www.nihonkimono.com>

きもの文化の発展を願う博多地区一円関係の協賛による無料教室です。◎博多地区工業組合後援 工務 輪業業

**佐世保総合法律事務所** TEL(0956) 22-0436

(長崎県弁護士会)

弁護士 高尾 貴 弁護士 山元 昭則

佐世保市高天町6-3 事務所1階が専用駐車場です(無料)

ホームページ <http://sasebo-sougou-law.com/>

「解答のない問題はない」  
一緒に考えましょう

民事・商事・離婚・相続・遺言・後見・  
刑事事件・破産・再生・債務整理 ほか

相談料 30分5,250円(要予約)

要件に合う方は法テラス利用の無料相談も受けれます

午前9時~午後5時30分 時間外や土日をご希望される方はご相談ください。

〒830-0855 佐世保市 本町1-1-1

裁判所 島瀬バス停 体育文化館 ココ 佐世保駅前バス停 佐世保駅前バス停 佐世保駅前バス停

QRコード

## 子育て



### 出前保育

みんなであそぼ!

- ① 3月11日⑨13時30分～15時30分  
イオン大塔・カルチャールーム
  - ② 3月19日⑨9時30分～12時  
柚木地区公民館
  - ③ 3月25日⑨13時30分～15時30分  
イオン大塔・カルチャールーム
  - ④ 4月 8日⑨13時30分～15時30分  
イオン大塔・カルチャールーム
  - ⑤ 毎週水曜9時30分～12時  
小佐々地区公民館
- 内 保育士と親子で遊ぶ  
対 0～5歳の未就園児と保護者、妊婦  
料 無料  
問 日野子育て支援センター  
☎28-3264

この指と～まれ!!

- ① 3月13日⑨ 針尾保育園
  - ② 3月14日⑨ 楠栖保育所
  - ③ 3月15日⑨ 日宇保育所
  - ④ 3月19日⑨ クレールの丘自治会館
  - ⑤ 3月28日⑨ 楠栖保育所
- ※10時～11時30分。  
内 制作遊びなど  
対 0～5歳の未就園児と保護者、妊婦  
料 無料  
※水筒、着替えを持参してください。  
問 ルンビニ子育て支援センター  
「サーラ」 ☎20-5100

### 保育所体験

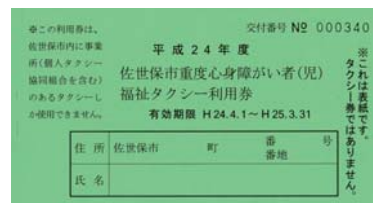
- ① 3月12日⑨10時～11時30分  
楽器をつくろう、子育て相談
  - ② 3月26日⑨10時～11時30分  
ボールプールで遊ぼう、子育て相談
- 場 赤崎青い実幼稚園  
対 未就園児と保護者  
料 無料  
問 赤崎青い実幼稚園 ☎28-0044

### 児童手当の申請は済みましたか

申請しないと手当が受けられません。出生、転入、転出、児童を養育しなくなったなどの場合は、速やかに届け出てください。  
公務員は勤務先で手続きを。  
対 中学3年までの子を養育している人  
問 子ども支援課

## 障がい福祉

### 福祉タクシー利用券の切り替え



- 時 3月29日⑨から
  - 場 障がい福祉課
  - 対 平成24年度にタクシー利用券の交付を受けた人
- ※タクシー利用券の残り(全部使用した人は表紙と裏表紙)と印鑑、身体障害者手帳か療育手帳の持参を。  
問 障がい福祉課

## 高齢者と介護

介護サービスを利用した人へ  
3月初めに平成24年7～12月利用分の「介護給付費通知書」を送付します。

通知書の内容と介護サービス事業所から発行された領収書の内容が合っているか確認してください。

※確実に通知書を送付するため、住所を変更したときは届け出てください。  
※介護サービスは、事前に介護サービス計画(ケアプラン)に記載されているサービス内容や料金を確認し、同意した上で受けてください。  
問 長寿社会課

### 介護者リフレッシュ事業



熊本城の天守閣

- 時 3月28日⑨～29日⑨(1泊2日)
  - 場 阿蘇草千里、熊本城
  - 内 介護者のリフレッシュを図る旅行
  - 対 要介護1以上の家族を在宅で介護している人
  - 料 7,000円⑨30人
  - 申 2月28日⑨～3月14日⑨に電話で長寿社会課へ
- ※本年度すでに参加した人は申し込みできません。応募多数の場合抽選。  
問 長寿社会課

### 介護教室



- 時 3月10日⑨10～12時
- 場 ガーデンハイツはいき(桑木場町)

## もう受診しましたか? 特定健康診査

本年度の特定健診受診券の有効期限は3月31日⑨までです。まだ健診を受けていない人は、受診して自身の健康状態をチェックしましょう。昨年ご家庭に発送した「ピンクの受診券」と「保険証」を持って、お近くの会場などにお越しください。

- 時 3月31日⑨まで
- 場 登録医療機関(個別健診)か地域の公民館など(集団健診)
- 対 本市国民健康保険加入者で40～74歳の人⑨無料

【集団健診の日程】 ※お住まい以外の地区でも受診できます。

日時	場所
3月11日⑨9:00～11:00	中央保健福祉センター
3月12日⑨9:00～11:00	大野地区公民館
3月13日⑨9:00～11:00	日宇地区公民館

※集団健診は予約不要です。  
※上記の11日と12日は肺がん検診も受けることができます(要予約)。  
※個別健診を希望する場合は、登録医療機関で受診してください。  
※詳しくは受診券と同封した書類をご覧になるか、医療保険課にお尋ねを。  
※受診券が手元にない場合は、再発行できますのでご連絡ください。



カエルのキャラクターが目印です。まだ開封していない人は早めに内容を確認してください。

問 医療保険課 ☎24-1111

- 内 足から始まる健康法
- 料 無料
- 問 長寿社会課

### 老人の認知症や心の相談

専門の医師が認知症や老人性うつ病などの相談に個別に応じます。  
時 3月21日⑨13時30分～15時  
場 中央保健福祉センター  
料 無料  
※要予約。専門医療機関を受診中の人はご遠慮ください。  
問 長寿社会課

### 介護者の「こころ」の相談会

時 3月14日⑨13時30分～15時30分  
場 中央保健福祉センター  
内 臨床心理士による個別相談

- 対 在宅で介護している人
- 料 無料
- 申 電話で長寿社会課へ
- ※要予約。
- 問 長寿社会課

## 健康づくり

### 医師による健康講話

時 3月10日⑨14時～15時30分  
場 清水地区公民館  
内 テーマ=「こころの健康づくり」  
講師=宮原病院院長・宮原明夫さん  
料 無料  
※申し込みは不要です。  
問 健康づくり課

## 生活衛生

### 山菜・キノコ狩りの注意点

山菜やキノコには、食べられるものと有毒のものがあります。個人で採取する場合も、販売目的で採取する場合も、知識や判別方法をしっかりと身に付けて、判断できないときは「食べない」「採らない」にしましょう。特に新芽のころは判別が難しいので、見た目だけで判断しないよう注意してください。山菜やキノコを食べて体調が悪くなったときは、すぐに医療機関を受診しましょう。  
問 生活衛生課

市役所・中央保健福祉センターの各課へは、☎24-1111(代表)からおつなぎします。

# 飛鳥会館 人形供養祭

参加無料

◆ 受付開始: 9時より  
◆ 人形供養: 午前11時30分より

日時: 3月24日(日) 場所: 元町飛鳥会館 [お問い合わせ] 元町飛鳥会館 tel 24-3232

## つくも 総合法律事務所

弁護士 吉田 英樹 (長崎県弁護士会所属)

相談料 30分 5,250円(消費税込)

多重債務問題の相談は無料です。(要予約) 土・日の相談も可能。(要予約) 要件を満たせば法テラス利用可。

- 多重債務問題 (過払金返還請求、破産、個人再生等)
- 親子、夫婦、相続問題 (離婚、相続等)
- その他一般的な民事 (境界紛争、交通事故、残業代未払い等)
- 刑事 (刑事弁護人) ・商事 (会社経営を巡る争い等)

身近な問題を気楽にご相談ください。

〒857-0027 長崎県佐世保市谷郷町3番1号谷郷II 4階 TEL0956-76-7200 ご予約受付時間 平日9:00～17:30

検診・検査など

①がん検診 (受診は各種年1回・要予約)

区分	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~69歳	70歳以上
胃	-	3,000円	1,000円		無料
肺	-	-	X線 400円 X線+喀痰検査 900円		
大腸	-	-	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 1,000円				
乳	-	視触診・マンモグラフィ 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,100円	
前立腺	-	-	-	400円	

⑤市内の登録医療機関

※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。  
※本市国保加入者、無料クーポン対象者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証が証明書が必要です)。

②肺がん検診 (胸部レントゲン)

区分	場所	時間
毎週火曜	中央保健福祉センター	8:30~10:30

④40歳以上  
⑥X線=400円、X線+喀痰検査=900円  
※65歳以上の人は、感染症法に基づく結核検診も兼ねます。  
※70歳以上、本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証が証明書が必要です)。

③働く女性のための日曜乳がん検診 (要予約)

⑧3月24日⑩9:30~12:00  
⑥中央保健福祉センター  
④40歳以上の働いている女性  
⑦40歳代1,500円、50歳以上1,100円  
⑨先着20人  
⑪3月11日⑫から電話で健康づくり課へ  
※松添胃腸科外科総合診療クリニック(光月町、☎22-6334)  
も同日に同じ内容で検診を実施します。時間などは直接お尋ねください。  
※本市国保加入者、無料クーポン対象者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証が証明書が必要です)。

④成人歯科検診、歯科相談 (要予約・無料)

⑧時火曜8:30~10:30(祝日を除く)  
⑥中央保健福祉センター  
※歯科健診は指定の火曜日だけです。実施日はお尋ねを。  
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます。  
(受診料500円・要予約)

⑤肝炎ウイルス検査 (無料)

⑧時月曜13:00~16:00(祝日を除く) ⑥中央保健福祉センター  
④感染の不安があり、肝炎ウイルス検査を受けたことがない人  
※20歳以上の検査未受診者は、市内の登録医療機関でも受診できます。

⑥エイズ・性感染症相談・検査 (匿名・無料)

まずは電話やメールでご相談ください ⑧平日8:30~17:15  
☎0120-104-783 Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp  
●エイズウイルス抗体通常・クラミジア抗原検査  
⑧時月曜9:00~11:30、13:00~16:30(祝日を除く)  
⑥中央保健福祉センター  
※検査結果は翌週に渡します。  
●エイズウイルス抗体即日検査(要予約)  
⑧時火曜13:00~16:00、木曜9:00~11:00(祝日を除く)  
⑥中央保健福祉センター  
※検査結果は約40分後に渡します。

⑦乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

成長、発達に欠かせない健診です。特に1歳6カ月児と3歳児健診は仕事などで忙しいかと思いますが、受診をお願いします。  
4カ月児健診⇒④3~4カ月ごろ  
1歳6カ月児健診⇒④1歳6カ月ごろ  
3歳児健診⇒④3歳6カ月ごろ



⑧健康づくり課(①~⑥) ⑨子ども保健課(⑦)

あそぶぞ！プレイパーク!! in 佐世保公園

外で遊ぶことは子どもの成長にとって大切であることから、子どもが伸び伸びと遊べるように、「自分の責任で自由に遊ぶ」ことをモットーとしている遊び場「プレイパーク」を実施します。模造紙に思いのまま絵を描く「巨大キャンパス」や、木と木の間に張られた「モンキーロープ」などの遊び場を提供するほか、遊具作りなどを実施します。子どもだけでなく、大人も一緒に、自由に外遊びを楽しんでください。皆さんの参加をお待ちしています。

⑧時3月17日⑩10時30分~15時 ※雨天の場合は中止します。  
⑥佐世保公園(平瀬町、湊町)⑨無料  
※事前の申し込みは不要。受け付け時に住所、氏名、連絡先を確認します。



パン作りに挑戦した後、焼き上がったパンをおいしそうに食べる子どもたち(昨年度)



大きな模造紙に向かって熱心に絵を描く子ども(昨年度)

⑩子ども政策課 ☎24-1111

相談など

【子どもの発達】

- 療育相談(要予約)  
⑨子ども発達センター ☎23-3945
- 歯科保健相談(要予約)  
⑧健康づくり課

【障がい福祉】

- ⑧障がい福祉課
- ①アルコール依存相談  
障がい福祉課で随時受け付け
- ②佐世保酒会 3月12日⑩、26日⑩  
13時30分 中央保健福祉センター
- ③精神保健相談 3月14日⑩、28日⑩  
中央保健福祉センター

- ④社会復帰訓練保健所アキケア  
毎週金曜10:00 中央保健福祉センター  
※第2金曜は発達障がい者だけ。
  - ⑤脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)  
3月15日⑩13:30 スピカ
  - ⑥ひきこもり家族教室(あねの木)  
3月13日⑩10:00 ふれあいセンター
  - ⑦膠原病友の会  
3月21日⑩13:30 ふれあいセンター
  - ⑧精神障がいの家族の会(ゆみはり会)  
3月16日⑩13:00 ふれあいセンター
- ※②③は要予約、④⑤⑥⑦の新規参加者は事前にご連絡ください。

- 【医療に関する相談】⑩医療政策課  
平日8:30~17:15(電話での相談)  
医療安全支援センター ☎25-9723
- 【健康テレホン】☎23-4300  
3月の内容(3分間)  
⑨疲れやすい  
⑩とこずれ(褥瘡)を治すには  
⑪乳幼児の貧血  
⑫眼科に影響を及ぼす薬  
⑬うつ病患者の家族の対応の仕方  
⑭ED(勃起不全)薬の特徴
- ⑮長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

皆様のお墓探しをサポートします。

青井町 妙観寺墓園  
~大パノラマの景勝地~

天神町・大和町・川棚町  
他にもご紹介いたします。

現地までのご案内もいたします。  
お気軽にご相談下さい。

妙観寺墓園からの景色です 長崎県長崎市56-700番地313号

STONEDesign 有 限 会 社 森 石 碑 大塔町23番地 大塔町バス停そば ☎(0956) 31-3416  
http://www.morisekihi.co.jp

過払金 返済請求!

完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。  
(取り戻した過払金の中から20~25%をいただくのみです。)

相談無料 秘密厳守

詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合法律事務所 佐賀県弁護士会所属 弁護士福田 大志 弁護士行武 謙一

西九州総合 検索

http://nishi9kabarai.com/

西九州総合法律事務所

要電話予約 ☎0954-27-8056  
受付/月~金 9:00~12:00 13:00~18:00  
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

## これまでの水源対策

本市の水源は慢性的に余裕がない状況にあるため、これまでにさまざまな対策に取り組んできました。今回は、平成6年の大湯水以降の主な取り組みについて紹介します。

### 下の原ダムのかさ上げ

環境の変化などにより、既存のダムに流れ込む水の量が少なくなってきていることが分かったため、それを補うために下の原ダムのかさ上げを実施しました。市内では下の原ダムだけが唯一かさ上げによる効果が見込まれたため、約50億円を投じ、平成19年に供用開始しました。

### 川棚川の暫定豊水取水

平成8年に、川棚川からの取水量を増やすための施設を建設しました。これにより、雨が降って河川の水量が増加したときには、石木ダムが完成するまでの暫定的な措置ですが、通常の水利権以上の量を取水できるようになりました。

### 抜本的には解決していません

このほかにも、小森川からの取水を安定化させ

るための堰(せき)を設置したり、一部の地域で北部水系と南部水系の水を融通する施設を設置したりしています。しかし、以上のような対策だけでは、本市の水源不足を抜本的に解決することができず、平成19年度には湯水となり、給水制限を実施することとなりました。



かさ上げ工事を実施した下の原ダム

※今回は最終回です。 ④水道局経営管理課 ☎24-1151

市政広報テレビ番組「キラっ都させほ」

ひと・まち育む元気プラン

後期基本計画がスタート！

まちづくりの指針として平成20年に策定された第6次佐世保市総合計画。来年度から始まる後期基本計画の内容について、朝長市長がお知らせします。



「佐世保市の地域コミュニティ推進事業」(2月放送)の収録の様子。市ホームページで閲覧できます

放送予定日	放送時間(放送局)
3月 2日(土)	9:25(NBC)、11:40(KTN)
3月 9日(土)	9:25(NIB)、11:40(NCC)
3月16日(土)	9:25(NBC)、11:40(KTN)
3月23日(土)	9:25(NIB)、11:40(NCC)
毎週日曜	18:55(テレビ佐世保)

プレゼント応募方法 はがきかEメールに、①番組で出題したクイズの答え②ご覧になった放送局③番組の感想④住所⑤氏名⑥年齢⑦電話番号を書いて広報係(あて先は18ページ下部)へ。4月3日(水)必着 ※応募は1人1通。正解者の中から抽選し、発表は放送(4月中旬)をもって代えさせていただきます。【1月放送の答え=A 応募数=64通】

※平成24年度の放送は今月で終了します。次年度の開始時期は本紙でお知らせします。

3月放送のクイズ当選者プレゼント

カンコロモチスティック詰め合わせを3人に！

長崎県の伝統のお菓子「かんころもち」を食べやすいスティック状にしました。懐かしい風味をお楽しみください。(10本入り)  
④させほ四季彩館 ☎30-7744  
製造・販売 草加家 ☎38-3808

④秘書課 ☎24-1111

## 障がい福祉課から「高次脳機能障害」の話

高次脳機能障害とは、交通事故や脳血管障害、低酸素脳症などで脳が部分的なダメージを受けたため、言語や記憶などの機能に障害が起きる症状を言います。外見からは症状が分かりにくく、本人が自覚できない場合もあるため、「見えない障害」とも言われています。

### 高次脳機能障害の症状

- 記憶障害(新しいことが覚えられない、約束や言われたことをすぐ忘れるなど)
  - 注意障害(ミスが多くなる、集中力が持続できない、切り替えができないなど)
  - 社会的行動障害(ささいなことで怒ったり泣いたりする、無気力になるなど)
  - そのほか(疲れやすくなる、仕事や物事の段取りが分からなくなるなど)
- 症状や程度は、損傷を受けた脳の部位によっても異なります。

### 周囲の理解と協力が大切です

障害によって以前と同じ能力が発揮できなくなったり、人が変わったようになることがあります。このため、周囲の人は戸惑うこともあります。本人は日常生活や対人関係などがうまくいかなくなり、不安や混乱の中にいるということを理解し、以下の点を心掛けましょう。

- できないことよりも、できることを見つける
- 本人のこれまでの生活や考え方を尊重する
- 医療機関や専門機関と相談し、焦らずに生活の中でリハビリテーションを行う

### 福祉サービスが利用できる場合があります

後遺症の状況や程度によっては、障害者手帳を取得してさまざまな福祉サービスを受けられます。また、原因や年齢によっては、介護保険サービスが受けられます。窓口でご相談ください。

④障がい福祉課 ☎24-1111

④県高次脳機能障害支援センター ☎095-844-5515

## いきものつながりアート展

長崎県の動物～佐世保市を中心に～

3月16日(土)～4月7日(日) 九十九島動植物園・多目的ホール

地球上に存在する多様な生き物の命を支える自然環境や、生物多様性(生き物のつながり)の保全の大切さを伝えるためのアート展です。作家の手による動物たちのぬいぐるみ(下写真)や、動物の生態写真を和紙にプリントした作品を展示。ふだん見ることができない動物たちの世界を感じてみませんか。初日には講演会もありますので、ぜひご参加ください。

### いきものつながり講演会

と き 3月16日④13時30分～15時

と ころ 九十九島動植物園・学習ホール

講 師 松尾公則さん(両生・爬虫類専門家)

対 象 市民(定員40人)

料 金 無料

申し込み 事前に電話かファクス(34-4477)で環境保全課へ

※アート展を観覧するためには、九十九島動植物園の入園料が別途必要です。



④環境保全課 ☎26-1787



相浦川を渡って相浦の市街地に入ると、いくつかの古い家が目につきます。吉田医院の母屋と旧宅、そして現在院長の吉田治正さん(八十二歳)が診療している医院の三棟です。

右端の旧宅は、昭和八(一九三三年)の建設で、和洋折衷の昭和モダンを表現したような造りです。真ん中の私宅は、純和風で築百五十年以上というこ

この私宅は、相浦の名門草刈家から譲り受けました。その後部分改装はしましたが、大きな手直しはされていません。黒光りする大きな梁や大黒柱、欄間の繊細な飾りなど、歳月をにじませ、古色が素晴らしい味わいです。

今日、古民家を再生して古風を生かしながら、モダンリビングに合わせるという風潮が静かな話題になっています。一階の部屋も同様で、二階に上る階段も階段たんの作り付け。草刈家

が無駄な空間をなくす知恵として設けたのでしょう。

昔の大きな商家は、一階を帳場に、その背中側になる階段下を利用した階段たんとすを設けました。帳簿や商品などを収める場所として重宝していたようです。

吉田家は平戸藩時代の医師を祖とし、相浦との縁は安政三(一八五六)年生まれの吉田省吾氏から。省吾氏は漢方の長崎医専の一、二回生として医師免許を得ました。明治中期に開業、明治、大正、昭和の三代にわたって校医を務めました。自転車で行診する姿が、今に至るまで語り継がれています。

阪大医学部卒の季治氏は昭和初期に開業。戦後の荒廃した時代、青少年の健全育成に尽力し、相浦体育クラブを創設しました。医院前庭に顕彰碑が建てられています。

## 吉田医院の三棟の家 ●相浦町 撮影・文 ●筒井隆義

歴史散歩 第五七二回



市長日記

## 校内放送で「一日一善運動」を紹介する早岐小学校

先日、学校給食週間の行事として、早岐小学校で児童の皆さんと、昼食を共にする機会がありました。

はじめに学校の栄養担当職員から、食材の栄養や産地などの説明があり、みんなで「いただきます」のあいさつをしてから、給食の時間が始まりました。

しばらくすると、校内放送で「一日一善運動の発表をします」との案内がありました。その声は校長先生のように、そのまま耳を傾けていると、「2年1組の〇〇さんは、昨日、家族の人と近くの公園のゴミを拾いました」「1年2組の〇〇君は登校中、交通指導員の方に元よくあいさつができました」「6年1組の〇〇君は、昨日、バスの中でお年寄りに席を譲ったので、お年寄りの方から感謝されているのを私は見ました」など、次から次に30人分ぐらいの「一日一善」の披露がありました。

校長先生がどのようにして情報を得ているのか疑問に思い、児童に尋ねてみると、早岐小学校では、良いことをしたり、良いことをしている友だちを見かけたりしたら、専用の報告カードに、いつ、どこで、誰が、どんなことをしたのかを書いて、校長室の前などに置いてある箱に入れるようにしているとのこと。校長先生は翌日、そのカードに書いてあ



報告カードを投函する児童



児童の善行を読み上げる塩田校長

る善行を、給食の時間に校内放送で児童全員に紹介しているそうで、校長先生が学校にいる時は毎日実施されているという話を聞き、大変感銘を受けました。

給食が終わってから、塩田和久校長に「たくさんある投稿を毎日放送されるのは、さぞ大変でしょう」と労をねぎらうと、塩田校長は「実行し始めたら最後まで続けたいと思っています。放送時間に限りがあるため、発表回数などを平等にするのに大変な面もありますが、子どもたちは何かを感じてくれているようで、やりがいもありますよ」と明るく話してくれました。

「言うは易く、行うは難し」。塩田校長の実行力に心から敬意を表したいと思います。今回は心に残った徳育推進運動の実践例をご紹介します。

佐世保市長 朝長 則男

シリーズ 佐世保の食 16

## ブロッコリー



冬から春にかけて旬を迎える「ブロッコリー」。11月から収穫が始まり、5月初めまでスーパーなどの店頭と並びます。本市の南部と北部地域で栽培されており、時季に合わせて最適な品種を栽培しています。

ブロッコリーは、つぼみの集まりと茎を食べる野菜です。新鮮なものを選ぶポイントは、色鮮やかで、つぼみが小さくしまっており、茎の切り口が新しいものが目安とされています。

野菜の中でもビタミンCなどの栄養価が高く、食物繊維も豊富です。ビタミンCを壊さないで、その甘味と食感を楽しむためにも、軽くゆでてサラダなどでお楽しみください。

今が旬の野菜「ブロッコリー」をぜひご賞味ください。

観光物産振興局 ☎24-1111

### 人の動き 2月1日現在

- 総人口 258,258人(-40人)  
男性 121,112人(-49人)  
女性 137,146人(+9人)
- 世帯数 105,489世帯(-14世帯)
- ※1月中の動き  
転入 589人、転出 461人  
出生 191人、死亡 359人

### させぼ市政だより

- テレビ (毎週土曜)  
NBC・NIB→9時25分~30分  
KTN・NCC→11時40分~45分
- ラジオ  
NBC 日曜 9時25分~30分  
FM長崎 火曜 9時5分~10分  
FMさせぼ 火曜10時30分~35分  
日曜 9時30分~35分
- 新聞  
長崎新聞 毎月第2・4火曜
- ホームページ  
<http://www.city.sasebo.nagasaki.jp/>



携帯サイト

## 徳育通信 12

### 徳育の淵源は「家庭の対話」から

佐世保市の「徳育推進のまちづくり宣言」から一年が経過しようとしている。これまで「徳育でキラッとひかる佐世保市民」を合言葉に、徳育推進フォーラムをはじめ、多くの行事に参加してきたが、そこで出会う皆さんとの対話は「人と人との絆のきっかけをどのように心掛けているか」という話題が多かった。そして、皆さんの「徳育」への関心の高さにも気付いた。そこで、徳育の「淵源※」について再度考えてみると、やはり徳育は、まず家庭の中から行うもので、中でも「あいさつ」と「礼儀」は日本の精神文化の最たるものとして脈々と生き続けていることを日常生活の中に意識して生かしていきたい。

ある日、5歳になる孫に「どうして仏壇に拜むの?」と聞かれたので、自分がおじいさんやおばあさんを大切に思っていることを話した。孫は黙ってうなずくだけだったが、すぐに仏壇の前に正座し、もみじのような小さな両手を合わせていた。そのかわいらしい姿に心をひかれた。こうして普通の生活の中での言葉や行いが、安らぎや勇気を奮い起こし、人間としての配慮の深さにつながるのではないだろうか。

佐世保市教育会 副会長 小原 正巳

※淵源(えんげん):物事の起こり基づくところ。根源。



この徳育通信を切り抜いてノートに貼り、「徳育ノート」として家庭で保管しましょう!