



特集 「坂の上の雲」の時代
明治の記憶



昨年12月19日、「日米親善ふれあいバスケットボール」(防衛省九州防衛局主催)が米海軍佐世保基地内の体育館で開催され、市内の小学生と米海軍基地の小・中学生などがバスケットボールを通じて交流を深めました。



冬の陣

自分で焼くから楽しい! みんなで食べるからおいしい!
第10回 九十九島かき食うカキ祭り

2月 土日祝 計9日間 10:00~16:00 (テント完備・雨天決行)

※カキの販売は16時、焼き台の使用は17時まで。
会場 西海パールシーリゾート・大芝生広場

- 九十九島殻付き生力カキ
1kg(約15個) … 600円
- 木炭 約1kg …… 150円
- 軍手・カキ開け
ナイフセット …… 200円

「九十九島かき」は、小ぶりでぷりぷりした身に、濃厚なうま味がぎっしり! そのカキを会場で焼いて食べる「九十九島かき食うカキ祭り」は、本市の冬の一大イベントです。会場には焼き台400台、1600席を設置(使用料無料)。木炭なども販売していますので、お気軽にご来場ください。

開催10回目を記念して各種イベントを実施!

開催期間中にカキのタイムサービス、カキの詰め放題、カキの重量当て(写真)などのイベントも開催。魚介類や水産加工品を販売する出店もあります。



西海パールシーリゾート ☎28-4187

長崎食の観光推進プロジェクト

「西海・佐世保 食の王国S級グルメを食べつくせ!」
佐世保・西海・東彼・北松エリアを「佐世保・西海食の王国」とし、旬を迎えた本市の「九十九島かき」と西海市の「さいかい丼」を多くの人に親しんでいただくためのイベントを実施。詳しくはお尋ねを!

- ①九十九島かき食うカキ祭り・冬の陣(左記参照)
- ②カキが入った「佐世保Style“食べる”スープ」
(2月末まで)
西海観光コンベンション協会 ☎23-3369
- ③さいかい丼フェア(3月~4月・西海市内ほか)
西海市観光協会 ☎0959-32-2900

元気なまちづくり
募集
じげもんトーク参加者募集!

市長が市民の皆さんと直接意見交換する「元気なまちづくりじげもんトーク」。今回のテーマは「スポーツに親しめるまちづくり」です。スポーツに関心のある皆さん、どうぞご応募ください!

と き 2月22日(火)12時~13時30分
と ころ 市役所5階・副市長応接室
対 象 市内在住者6人程度
内 容 昼食を取りながら市長と意見交換

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、
①郵送 〒857-8585(住所不要)
②ファクス 25-2184
③Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp
のいずれかで秘書課へ
※応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。郵送、ファクスでも送付します。

締め切り 2月14日(月)必着



「食育」をテーマとした
前回のじげもんトーク

秘書課 ☎24-1111

させぼ
市政だより
【テレビ】土曜約5分間
NBC 9時25分、NIB 9時25分
KTN 11時40分、NCC 11時40分
【ラジオ】
NBC 日曜 9時25分
FM長崎 火曜 9時5分
FMさせぼ
火曜10時30分・日曜 9時30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/

人の動き
1月1日現在
●総人口 260,984人(−10人)
男性 122,308人(増減なし)
女性 138,676人(−10人)
(12月中の動き)
転入505人、転出486人
出生232人、死亡261人
●世帯数 106,360世帯(+6世帯)

特集	03	「坂の上の雲」の時代 明治の記憶
市政通信	10	12月定例会市議会での可決事項 小佐々地域が大型工業団地の候補地に決定! 4月から水道料金等の納付が選択制に 市県民税・国保税の申告は3月15日まで
イベント	12	相浦愛宕市、春の植木市、火の用心チャリティーバザー、肥前えむかえ繭玉まつり、早春の針尾瀬戸「もうマテない!魚貝まつり」
	13	心の健康づくりフェスティバル、豊かなこころづくりフォーラム、2011スピカまつり、佐世保・ハウステンボス龍馬伝館、アルカスSASEBO情報
施設だより	14	亜熱帯動植物園、少年科学館、市立図書館、西海パールシーリゾート
市民の広場	16	質問「引っ越しのときのごみはどうやって出すの?」 広報クイズ プレゼント「図書カード」 広報テレビ「防災行政無線を設置します」 プレゼント「江迎地域の特産品・黒大豆」 インターネット求人情報検索サービス シリーズ佐世保の物産⑦「江上文旦」
暮らしと情報	18	お知らせ
	20	募集
	21	講習会・講演会など
健康と福祉	22	子育て
	23	障がい福祉、高齢者と介護、健康づくり
	24	生活衛生、相談など
	25	検診・検査など
市長日記	26	一人一人が輝きを
〇〇の話	26	医療保険課から「特定健康診査」の話
レシピ	27	元気な朝ごはんレシピ「ごはん de お好み焼き」
歴史散歩	27	龍の飾り瓦・白岳町
裏表紙	28	九十九島かき食うカキ祭り・冬の陣



表紙の話
「日米親善ふれあいバスケットボール」では、バスケットボール女子日本リーグ機構(WJBL)に所属する5人の講師たちによるバスケットボール教室が開催。子どもたちはバスやドリブルなどの指導を受け、基礎から応用まで楽しく学びました。またエキシビジョンゲームでは、基地内の女子高校生選抜チームが講師たちと対戦。華麗なプレーを披露する講師陣と熱戦を繰り広げました。

明治の記憶

特集 「坂の上の雲」の時代

小説家・司馬遼太郎の代表作とも言える「坂の上の雲」。江戸時代という二六〇年以上続いた泰平の眠りから覚め、欧米的な近代国家を目指した明治時代の日本の様子が細密に描かれています。

昨年12月に放送されたNHKスペシャルドラマ「坂の上の雲」(第2部)では、東郷平八郎司令長官率いる連合艦隊が、大ロシアと戦うべく、旅順(りょじゆん)現在の中国大連市の一部に向けて佐世保港を出港するシーンなど、当時の佐世保の様子もたびたび登場しました。

鎮守府設置以降、急速に発展し、まさしく激動の時を迎えていた明治時代の佐世保。今回の特集では、村から市となり、近代化を遂げる佐世保の様子や、そのときの歴史を今に伝える近代化遺産などを紹介します。



東郷平八郎 1847-1934年
海軍大将・元帥。日露戦争では連合艦隊司令長官に就任し、日本海海戦でバルチック艦隊を全滅させました。明治16(1883)年8月、軍艦「第二丁卯」の艦長として佐世保を訪れ、また32年1月には、第7代佐世保鎮守府司令長官に就任するなど、佐世保と深い縁があります。写真は東公園(東山海軍墓地)にある東郷平八郎像。

佐世保の運命を変えた勅令

明治初期、日本では、海外列強による侵略を防ぎ、独立を保つため、海軍力の整備充実が緊急課題になっていました。政府はイギリスなど先進国を手本にした海軍づくりに着手。軍港として理想的な立地条件を備えた港湾の調査・測量を日本中で行いました。明治16(1883)年8月、この調査のため東郷平八郎少佐を艦長とする軍艦「第二丁卯」が佐世保湾に姿を現しました。今までに見たこともない巨大な船体に村人たちは大変驚いたといわれています。以降約2年半をかけて、大村湾(佐世保湾)、伊万里湾、平戸の古江湾などが綿密に調査されました。

19年5月、佐世保の運命を劇的に変える勅令(天皇の命令)が出され、佐世保に軍港と鎮守府を設置することが決まりました。天然の良港であること、九州西南方の海上を警備する上で最適な位置にあることなどが決め手となりました。この決定以降、人口約四千人の一寒村だった佐世保は、周辺の村々を巻き込んで急激な変貌を遂げていきます。

「連合艦隊の拠点づくり」と「佐世保のまちの萌芽」

金比良山の切り崩し

軍港設置の決定後、現在の海上自衛隊佐世保地方総監部の場所にあった金比良山や水田、湿地など数百畝が、軍港建設のため国に買収されました。明治20(1887)年1月、本格的な工事が始まると、金比良山の切り崩しや水田等をかさ上げする工事が突貫作業で進められました。山の切り崩しには火薬が使われましたが、今のような機械もなく、危険な作業も多かったため、死傷者も多く、死者は80人以上に上りました。

市街地の建設

軍港建設では、数千人ともいわれる工事の関係者等が一気に佐世保に押し寄せ、放っておけば、あちこちに勝手に家を建てられてしまう恐れがありました。そこで海軍省と県は、軍港設置内定のころから佐世保の都市建設計画を立て、19年9月、「佐世保家屋建築規則」を定めて無秩序な家屋等の建築を厳しく制限しました。都市計画は、水田や湿地だった市中心部に石垣を1〜3メートルの高さに築き、土砂を入れて道を作ることから実施されました。このとき最初に造られた道が現在のアーケード通り(旧本通り)で、その後、長く佐世保の幹線道路となりました。

は急を要しましたが、日清戦争には間に合わず、戦争中は浮きドックを借用して急場をしのぎました。

結局、日清戦争後の28年に完成しましたが、使用したコンクリートが海水に対する耐性が無かったため水漏れが起り、その後も正常に使用できる状態になるまで数回の改修を余儀なくされました。

当時、松浦家や山縣家の所有だった水田も埋め立てが進み、約10年後には現在の市街地の基本的な形が整いました。松浦町、山県町という町名はそのときの経緯を物語っています。また、浜田、湊、島瀬、島地、塩浜などの地名からは、元々その地域が海岸や干拓地であったことがうかがえます。

鎮守府開庁

22年3月、赤松則良中将が初代佐世保鎮守府長官に任命され、7月に鎮守府が開庁。横須賀などから数百名の海兵団が送り込まれ、12月には鎮守府庁舎が完成しました。

23年4月には、明治天皇を迎えて開庁式が行われました。盛大な儀式に参列する人に加え、長崎や近郊から見物人が押し寄せ、村は人であふれ返り、宿もなく野宿する人も多かったといわれています。

物資倉庫と初の水道施設

鎮守府の第一期工事では、佐世保を軍港として使用するための最低限の施設が建設されましたが、特に重要だった施設が、軍需物資を保管する倉庫と水道施設でした。

倉庫については、現在の平瀬地区に2

日清戦争

日清戦争の直接の原因は、朝鮮半島を巡っての日本と清国の対立でした。明治27(1894)8月1日、両国は宣戦布告に至りましたが、佐世保に集結していた連合艦隊の出港や、海兵団の出陣式が歡呼の中で行われたのは7月下旬で、戦争の準備はそれ以前から始まっていました。

棟、立神地区に4棟が21年11月までに建設されました。立神地区には兵器類を保管する「武庫」に属する弾薬包庫2棟、弾庫、小銃庫が建てられました。このうち3棟が現存しており、弾薬包庫は立神音楽室として今も利用されています。

水道施設については、ダムなどを作る余裕が無かったため、弓張岳中腹の郭公藪の炭鉱跡からの湧水を水源とし、矢岳に新設した貯水施設へ導水しました。これが矢岳貯水所であり、22年12月に完成しました。矢岳貯水所は、煉瓦と石材で造られた貯水槽2基を備え、郭公藪水源から導水した湧水を貯水し、鎮守府構内に給水していました。非常に小規模な水道施設でしたが、給水開始は23年6月といわれており、横浜市水道(20年完成・日本初)、函館市水道(22年完成)に次ぐものであったことは注目に値します。

第一船渠の完成

鎮守府開庁後も佐世保における工事は次々と行われました。特に軍艦の修理を行うための工場や起重機(クレーン)の建造が矢継ぎ早に着手され、26年には佐世保で初めての船渠(ドック)の建設が着手されました。折しも日本と清国(現在の中国)の関係が悪化していたため、工

日本は陸・海軍ともに勝利し、28年4月には日清講和条約(下関条約)が結ばれました。この間、佐世保は連合艦隊の拠点として、弾薬、石炭、糧食などの軍需物資を供給し、重要な役割を果たしました。人々は勝利を喜び、各村々で祝勝会が行われ、戦費の寄付、慰問品の寄贈などが相次ぎ、まちは人でにぎわいました。



旧佐世保海軍工廠第一船渠(現佐世保重工業株式会社佐世保造船所第5ドック)
本市の水道をはじめ西日本各地で水道建設に携わり、「水道の父」と称された吉村長策氏の遺品の中に含まれていた写真。吉村氏は佐世保鎮守府経理部建築科長というポストに就いており、改修用の資料としてこの写真を入手したと考えられます。写真右上には明治23年に完成した50トンのクレーンが、ドック後方海上には帆走練習艦「満珠」やドイツから輸入した22号型水雷艇らしい艦影が写っています。

清国巨大軍艦「定遠」「鎮遠」



東山町にある東山海軍墓地は、佐世保鎮守府に所属していた軍人のための墓地として、明治24年に造られました(昭和34年から東公園として市が管理)。墓地は、甲、乙、丙、丁、戊の5区に分けられ、個人墓をはじめ、空母や潜水艦をかたどった慰霊碑などが建立されています。この墓地の参道から個人墓の区画への入口には、一対の巨大な砲弾が門柱として建てられています。日清戦争当時、日本海軍が最も恐れた清国軍艦「定遠」の主砲弾です。日清戦争当時、衰えが見えていたとはいえ、清国は日本の数倍の国力を有し、諸外国も清国が圧倒的に有利と考えていました。その清国の力を象徴する軍艦だったのが「定遠」と「鎮遠」の2艦で、30.5センチ主砲4門、15センチ砲2門、最大厚355ミリの装甲板を備え、排水量は7355トに達するという当時の日本にとって信じられないような巨大な軍艦でした。

「勇敢なる水兵」三浦虎次郎



日本海軍が「定遠」「鎮遠」と対決したのは27年9月17日、「黄海海戦」のときでした。このとき日本海軍は速力に優る巡洋艦と発射速度の速い速射砲を組み合わせ、沈めるのではなく、多数の命中弾を与えることによって戦闘力を奪ってしまうという作戦を採りました。この作戦は見事の中し、激戦の末、清国艦隊を撃退することに成功。しかし「定遠」「鎮遠」に備えられていた30.5センチ主砲は強力で、海戦中に主砲弾を受けた巡洋艦「松島」はたった1発で60人の死傷者を出しました。この砲弾で瀕死の重傷を負った三浦虎次郎三等水兵は上官に「まだ沈みませんか、定遠は」と尋ねた後、戦闘不能に陥ったことを聞き、ほほ笑みながら息絶えたといられています。このときのエピソードが国民の間で感動を呼び、軍歌「勇敢なる水兵」が作られることになりました。この三浦虎次郎の墓も東公園に建てられています。



旧鎮守府武庫弾薬包庫(現立神音楽室・立神町、写真右)
佐世保鎮守府第一期工事の際に建設された2棟の弾薬包庫のうちの1棟。従来、大正年間の建築と伝えられていましたが、近年、防衛省防衛研究所で新たな資料が発見され、明治21(1888)年11月の建設であったことが確認されました。現在確認されている市内最古の煉瓦建築物です。

矢岳貯水所跡(矢岳町、写真左)

水道施設としては郭公藪水源と並んで市内最古のもの。従来郭公藪水源の水をそのまま貯留し、未ろ過で配水していたといわれていましたが、昨年、防衛省防衛研究所で新たな資料が発見され、ろ過池の存在が確認されました。

臥薪嘗胆、さらなる施設の充実

三国干渉、臥薪嘗胆

明治28(1895)年4月、日本は日清講和条約(下関条約)で遼東半島を清国から譲り受けましたが、極東進出をもちろむロシアは「日本の遼東半島領有は、極東の平和の妨げになる」との理由で、ドイツ、フランスとともに三国干渉を行い、遼東半島を清国に返すよう要求しました。日本は当然反発しましたが、三国に抵抗するだけの国力はなく、やむなく返還に同意しました。

その後ロシアは、遼東半島の返還を要求したにもかかわらず、遼東半島先端にある大連、旅順を清国から強引に借り受け、太平洋艦隊(旅順艦隊)の拠点となる軍港を建設しました。このことは、当時の日本国民に強い反ロシア感情を抱かせ、「臥薪嘗胆」を合言葉に、国力の充実と軍備の増強に突き進ませました。

※臥薪嘗胆「復讐を心に誓って辛苦すること。目的を遂げるため苦心し、努力を重ねること。」

岡本水源地(写真1)

佐世保は、日清戦争の間、海軍基地として重要な役割を果たしましたが、一方では、深刻な水不足が問題になりました。海軍は既存の屋敷谷、郭公藪の湧水に加え、千綿川や伊佐ノ浦川から取水して

村から市へ

明治31(1898)年、佐世保村の人口が三万五千人を超え、急速に市街地が発展すると、町制を通り越し、市制施行を望む声が大きくなってきました。市制施行には、市民の意見も賛否両論ありましたが、検討の末、横尾、山中、熊ヶ倉の三免と山ノ田地区を分村し「佐世村」とすることで、35年4月、市制が施行されました。

これにより市は、郡役所の指導を受けることなく、市の抱える問題を県と直接協議し、迅速に解決できるようになりました。市制施行以降も、佐世保では軍港



戦争を乗り切りましたが、水源不足を痛感し、水道の拡張工事を計画しました。

この工事は31年から34年まで行われ、「岡本水源地(貯水池)」と、本市初の緩速ろ過(原水を砂利層に緩慢な速度で通過させる浄水方式)施設である「矢岳浄水場」が主要施設として建設されました。岡本水源地はかんがい用ため池を改造し33年に完成したもので、土の堤防に切石を張った2基の貯水池を主な設備としました。

煉瓦倉庫の拡張

鎮守府の第一期工事の際に煉瓦造倉庫が建てられた平瀬立神地区には、20年代後半から30年代にかけて多数の煉瓦造倉庫が建設されました。また、前畑地区には第一期工事の際に火薬庫(写真2)が置かれており、こちらも大規模な拡張が行われました。

これらは地区によって用途が決められており、前畑地区には火薬類、平瀬地区には衣類や糧食類、立神地区には大砲などの兵器類(写真3)が保管されました。このように多くの煉瓦倉庫が建設されたのは、ロシアとの戦争において、佐世保が最前線の基地になると考えられていたことを裏付けています。

日露開戦

三国干渉以降、ロシアによる朝鮮半島、旧満州(中国東北部)への進出は一層露骨になりました。特に33年の義和団事件の際には、旧満州全域を占領し、植民地としての既成事実化を図りました。日本はこれに抗議しましたが、ロシアはかえって兵力を増強。日本は外交による解決を模索しましたが、ロシアは強大な軍事力を背景にこれを半ば黙殺し、圧力を強めるばかりでした。

危機感を募らせたのは日本だけでなく、中国に権益を持っていたイギリスも同様でした。35年、イギリスは、日本との同盟(日英同盟)に踏み切りました。日本は、同盟後も外交による解決を図りましたが、ロシアは一向に応じませんでした。そればかりかシベリア鉄道の建設を推し進めました。これが完成すると、ヨーロッパにいるロシア軍の極東への派遣が容易になってしまいます。国内世論は開戦へと傾きました。

37年2月3日、ロシア艦隊が旅順を出航したとの情報が海軍省に入り、4日の御前会議(国家の重大事に関し、天皇の出席の下に重臣・大臣などが行う最高会議)で開戦が決定されました。

陸軍「佐世保要塞」

海軍が佐世保において施設を充実させていく一方で、陸軍も軍事施設の増強を図りました。当時、軍港の防衛は、この国も陸軍の管轄となっていました。そのため佐世保にも軍港を守るための「佐世保要塞」が設置され、30年から34年にかけて鎮守府を取り巻くように要塞砲台が建設されました。このうち一部は着工せずに終わるものもありましたが、それでも7カ所の砲台が完成し、大小合せて70門以上の大砲が装備され、日露戦争に備えられました(写真4)。

鉄道開通と佐世保線の誕生

佐世保の軍港設置が決まると、今度は佐世保―博多、熊本の鉄道が必要になり、県は九州鉄道会社に申し入れ、鉄道建設計画に入れられることになりました。

佐賀県武雄から早岐までの線路工事が完成し、早岐駅が完成したのが30年7月。その後すぐに早岐―佐世保、早岐―大村間の工事が始まり、31年1月には両線同時に開通しました。これらの工事期間中、早岐には多くの人が集まり、建設資材も大量に運び込まれ、大変にぎわいました。また30年には、佐世保駅用地を造成するため、海面埋め立て工事が始まりました。

2月6日、外務大臣小村寿太郎はロシアのローゼン公使を外務省に呼び、国交断絶を通達、10日には両国ほぼ同時に宣戦布告がなされました。

連合艦隊の出航

36年12月、海軍は常備艦隊を解体して連合艦隊を編成しました。司令長官は東郷平八郎中将、作戦担当参謀はNHKD(ラム「坂の上の雲」で主人公となった秋山真之が務めることになりました。連合艦隊は佐世保に集結し、37年1月には臨戦体制に入り、石炭・糧食などの搭載作業が開始されました。

2月5日、連合艦隊に作戦開始が伝達され、翌6日、連合艦隊主力は、市民の万歳の歓声と鎮守府軍楽隊の演奏の中、佐世保を出航。8日には、旅順港に配備されていた旅順艦隊を奇襲攻撃し、日露戦争が始まりました。

また6日には、陸軍先遣部隊第12師団木越旅団(木越安綱少将指揮、写真5)の約二千二百人を乗せた運送船三隻と、装甲巡洋艦「浅間」をはじめとする巡洋艦5隻、水雷艦8隻からなる護衛艦隊が佐世保を出港。8日に朝鮮半島の仁川に上陸し、翌9日には仁川に派遣されていたロシアの巡洋艦「ワリヤーク」と砲艦「コレーツ」を撃破しました。(仁川沖海戦)



建造中の岡本水源地(十文野町) 1

写真は第二貯水池。岡本水源地を設計したのは吉村長策氏で、このときはまだ海軍の技師でなかったため、海軍から委嘱される形で設計に携わりました。



前畑火薬庫(前畑町) 2

初めて設置されたのは明治21年で、実際に建物に完成したのはその翌年。32~35年にかけて第一次拡張が行われ、そのとき建てられた火薬庫が写真のものです。



旧鎮守府武庫預兵器庫(立神町) 3

現SSK佐世保造船所の倉庫。建築当時の報告書類や図面等が数年前に発見されました。報告書の差出人は佐世保鎮守府司令長官東郷平八郎、受取人は海軍大臣山本権兵衛でした。



丸出山堡壘観測所跡(伊ヶ浦町) 4

丸出山堡壘は明治34年に完成し、大砲8門と観測所などを備えた主力砲台でした。



勝磯の碑(勝海町) 5

木越旅団が早岐の勝磯から乗船したことを記念して建立された石碑。当時のものは、太平洋戦争の敗戦により撤去されたため、戦後に再建されました。

近代化という坂

旅順攻囲戦

日本が日露戦争を有利に進めるには、陸軍部隊などを大陸へ船で輸送することが必要であり、それには旅順港を基地とする旅順艦隊を倒し、朝鮮半島周辺海域の制海権を得ることが絶対条件でした。

一方、ロシア海軍は旅順艦隊を温存し、本国から回航されてくる第二太平洋艦隊（バルチック艦隊）を待つてから日本海軍に決戦を挑むという方針でした。旅順艦隊とバルチック艦隊が合流した場合、戦力差は2倍以上になり、勝ち目が無くなるため、日本海軍はバルチック艦隊が極東へ到着する前に旅順艦隊を撃滅する必要がありました。

明治37（1904）年2月、開戦以来、

度重なる挑発にも乗らず、港内に引きこ

もったままの旅順艦隊に対し、日本海軍は「旅順港閉塞作戦」を決定しました。

この作戦は、港の幅が狭い旅順港の入り口に、自国の老朽船を運び、自沈させて、旅順艦隊を閉じ込めてしまつてい

ものの。5月までに3回実行しましたが、その都度、旅順要塞からの激しい砲撃を受け、結果的に失敗に終わりました。

8月、日本陸軍は海軍の要請により、急ぎよ第三軍（乃木希典大将指揮）を編成し、陸上から旅順要塞の攻略に当たりました。要塞築造について世界一の技術と経験を誇るロシア軍に、陸軍はかつてないほどの苦戦を強いられ、戦死者約一万五千人、負傷者約五万七千人という大き



「閉塞作戦」 杉野孫七の墓

第2次閉塞作戦の際に閉塞船「福井丸」を指揮した広瀬武夫少佐は、行方不明になった部下の杉野孫七上等兵曹の名を呼びながら三度も船内を探したが遂に見つからず、やむなく脱出中に敵弾の直撃を受けて戦死してしまいました。後に広瀬は軍神として崇められるようになり、このときの様子は文部省唱歌にも歌われました。なお行方不明になった杉野孫七上等兵曹はそのまま戦死したとされ、その墓は東公園にあります。



絵画「両提督の握手」 海上自衛隊第一術科学校教育参考館所蔵

明治38年6月4日、東郷平八郎司令長官は、日本海海戦で重傷を負って捕虜となり、佐世保海軍病院に入院しているバルチック艦隊司令長官ロジェストウェンスキー中将を、秋山真之と通訳を連れて見舞いに行きました。このとき東郷は言葉を尽くして長大な航海と奮戦を讃え、早く傷を癒して本国に帰られるよう尽力することを約束し、ロジェストウェンスキーは涙を浮かべて謝意を表したといひます。この話を聞いたイギリス人新聞記者のキッチン・グライトは感激してこの様子を描き、東郷平八郎に贈りました。

当時は、戦場を自己表現の場として、武士道、騎士道の精神をもって相対するべきと考える軍人も多く、日露戦争はそうした精神が発揮された最後の戦争だといわれています。

な犠牲を払いましたが、12月、ついに攻略に成功。港内を一望できる二〇三高地に観測点を設け、山越しに港内に潜む旅順艦隊を砲撃し、全滅させることに成功しました。

日本海海戦「敵艦隊見ユ」

37年12月、日本艦隊の各艦は、旅順から順次佐世保などに帰還し、修理や整備を急ぎました。

一方、バルチック艦隊（ロジェストウェンスキー中将指揮）が、バルト海沿岸のリバウ港から旅順（旅順陥落後はウラジオストク）に向けて出発したのは、その2カ月前の10月でした。

38年2月、日本海軍は朝鮮半島の鎮海湾に連合艦隊を集結し、バルチック艦隊との対戦に備え、猛訓練に明け暮れました。バルチック艦隊がウラジオストクにたどり着く前に全滅させたい日本海軍としては、どこで待ち受けるかが大きな問題でした。最短コースとなる対馬海峡か、太平洋を経由しての津軽海峡か、悩みに悩みましたが、東郷平八郎司令長官は、最終的に対馬海峡通過説を信じ、「ここ（鎮海）で待とう」という決断を下しました。5月27日2時45分、五島列島沖を哨戒中だった仮装巡洋艦「信濃丸」が間の中

この勝利は世界を驚愕させ、イギリスの有名紙「タイムズ紙」が戦果確認のため発行を遅らせるといふ事態も発生しました。この勝利により「アドミラル・トール（東郷提督）」の名は世界中に轟き、世界三大提督の一人に数えられました。

日露戦争の終結

明治38（1905）年5月28日午後2時過ぎ、日本海軍の駆逐艦「漣」と「陽炎」が、ロシアの駆逐艦「ペドローウィ」と「グロースヌイ」を発見し、追跡を開始しました。2隻のロシア駆逐艦はそれぞれ別方向に逃走を図ったため「漣」が「ペドローウィ」を、「陽炎」が「グロースヌイ」を追いしましたが、「グロースヌイ」は砲撃しながら逃げ続け、何とかウラジオストクに入港することができました。

一方、「ペドローウィ」は一切反撃せず、そのうち自ら停止。マストにはテールクロスを使った白旗と、重傷者がいることを示す信号旗が掲げられていました。驚いたことに、その重傷者とは、バルチック艦隊司令長官ロジェストウェンスキー中将のことでした。「漣」はそのまま「ペドローウィ」を曳航して佐世保に入港し、ロジェストウェンスキー中将は、佐世保海軍病院に入院することになりました。また降伏したネボガトフ少将の旗艦「インペラトル・ニコライ一世」以下3隻も佐世保港に入港し、日露戦争の最大の山場ともいべき日本海海戦は幕を下

に浮かび上がった灯火を発見。それがバルチック艦隊のものであることを確かめ、4時45分、「敵艦隊ラシキ煤煙見ユ」、その5分後には「敵、第二艦隊見ユ、地点二〇三」と発信しました。

予想どおりバルチック艦隊が対馬海峡に向かっていることを確認した連合艦隊は鎮海湾を出港。大本営（明治以降、戦時・事変の際に、天皇に直屬して陸海軍を統帥した最高機関）あてに「敵艦隊見ユトノ警報ニ接シ連合艦隊八直ニ出動之ヲ撃（沈）滅セントス本日天気晴朗ナレドモ波高シ」と打電し、運命の日本海海戦（対馬海戦）の幕が切つて落とされました。日本海海戦において、東郷司令長官率いる連合艦隊は、横方向の大砲を効果的に使用するため、敵前で「丁」の字を描くように大きく進路変更する「丁字戦法（トーヨー・ターン）」をはじめ、各砲台が艦橋からの指示で一斉に発砲する「斉射戦術」、爆発力が極めて高い「下瀬火薬」の使用のほか、徹底的に鍛え上げられた射撃技術や艦隊編成の巧妙な運用などによりバルチック艦隊を圧倒しました。結果、ウラジオストクにたどり着くことができたバルチック艦隊の艦船は、全38隻中わずか3隻に過ぎず、まさに海戦史上に残る完全勝利となりました。

日本海海戦の結果、日本の制海権は確

実なものになりました。さらに日本の勝利があまりにも完全だったため、ロシアも講和に応じざるを得なくなり、この4カ月後にはアメリカの仲介でポーツマス条約が締結され、日露戦争は終結しました。

日露戦争後の日本と佐世保

「明治」という時代、日本はわき目もふらず「近代化」という坂を登り続けました。そして日露戦争においてロシアというヨーロッパの大国を退け、「列強」の仲間入りを果たしました。

その後の日本は、かつてのロシアのように中国、朝鮮に対する進出を進め、その拠点となったのが佐世保でした。そのため佐世保は以降も、海軍工廠（艦船等を製造・修理する工場）などを中心に、より一層施設の充実が図られました。

この日本の大陸進出は、盟友イギリスや、ロシアとの講和を仲介したアメリカに警戒感を抱かせ、やがては対立するようになり、太平洋戦争へとつながっていくことになりました。

【参考文献等】

- 司馬遼太郎「坂の上の雲」(昭和44年・文藝春秋)、吉村昭「海の史劇」(昭和56年・新潮社)、筒井隆義「新装版させば歴史散歩」(平成17年・芸文堂)、佐世保市教育委員会「ふるさと歴史めぐり」(平成17年・佐世保市教育委員会)、「佐世保市史(軍港史編上巻)」(平成14年・佐世保市史編さん委員会)など

社会教育課 ☎24・1111

当時の佐世保の様子が分かる書籍、テレビドラマなど

「坂の上の雲」司馬遼太郎著

日露戦争を勝利に導いた秋山好古・真之兄弟。俳句改革に命をかけた正岡子規。伊予松山出身の三人を中心に、明治という時代の明暗と、近代国家誕生にかけた人々の姿を描く不滅の国民文学。文庫判全八巻 定価 各670円 文藝春秋

NHKスペシャルドラマ「坂の上の雲」

- 第1部（平成21年11～12月放送）
第1回 少年の国、第2回 青雲、第3回 国家鳴動、第4回 日清開戦、第5回 留学生
第2部（平成22年12月放送）
第6回 日英同盟、第7回 子規、逝く、第8回 日露開戦、第9回 広瀬、死す
第3部（平成23年12月放送予定）
第10回 旅順総攻撃、第11回 二〇三高地、第12回 敵艦見ユ、第13回 日本海海戦

海上自衛隊佐世保史料館（セイルタワー）

企画展「秋山真之の生きた時代」24年3月末まで
開館時間 9時30分～17時（最終入場16時30分）
休館日 毎月第3木曜と年末年始（12月28日～1月4日）

所在地 上町8-1
☎海上自衛隊佐世保史料館 ☎22-3040

東公園（東山海軍墓地）
所在地 東山町182-1
☎(社)佐世保東山海軍墓地保存会 ☎88-8397

→ 最終日近くは混雑します。早めに申告を!

市県民税・国民健康保険税の申告は3月15日まで!

毎年、最終日近くになると、申告に訪れる人が集中し、窓口が混雑します。早めに申告を済ませましょう。

申告に必要なもの

①印鑑②申告書か確定申告通知はがき(申告書は会場にも設置)③源泉徴収票か給与支払証明書④事業所得の人は収支内訳書、その他の所得の人は所得金額が証明できるもの⑤生命保険料、地震保険料、医療費などの各種所得控除の証明書、領収書⑥配偶者特別控除を受ける人は、配偶者の所得が分かるもの

申告書提出先

- 市が送付した申告書⇒佐世保市へ
- 税務署が送付した確定申告書⇒税務署へ
(給与・年金収入だけの人は市でも受け付けます)

申告をしないと...

年金、扶養、医療、幼稚園、公営住宅、奨学金、事業資金の融資などの申請に必要な所得課税証明書等が取得できません。

申告相談・受付日の日程表

受付場所 市役所13階・大会議室 受付時間 9:00~11:30、13:00~16:00	受付日	受付場所 支所・行政センターなど 受付時間 9:00~11:30、13:00~15:30
指定町名		
大黒、東山、大宮	2月3日㊦	
折橋、春日、中通、高砂、木場田、比良、長尾、上、元、泉	4日㊦	
天神、天神1~5丁目	7日㊦	
藤原、稲荷、若葉、平瀬、立神	8日㊦	江迎行政センター (受付時間 9:30~11:30、13:00~16:00)
白木、須佐、高梨、勝富、松川、戸尾	9日㊦	
京坪、宮崎、下京、上京、山県、塩浜、万津、島地、光月、高天金比良、御船、神島、小島	10日㊦	江上地区公民館 針尾地区公民館
宮田、俵、梅田、保立、石坂、清水、福田、万徳、天満	14日㊦	
白南風、三浦、須田尾、峰坂	15日㊦	鹿町地区生涯学習センター (受付時間 9:30~11:30、13:00~16:00)
赤崎、庵浦、野崎、俵ヶ浦、下船越、船越	16日㊦	
山祇、山手、田代、烏帽子、松山	17日㊦	小佐々行政センター
浜田、相生、谷郷、東大久保、西大久保、園田、矢岳、今福	18日㊦	
東浜、十郎新、干尽、前畑、崎辺、潮見、福石、新港	21日㊦	吉井ひまわりの館
桜木、赤木、横尾	22日㊦	
祇園、本島、島瀬、栄、常盤、湊、松浦、宮地、熊野、花園名切、八幡、城山	23日㊦	柚木地区公民館 宇久行政センター (25日は11:30まで)
木風、小佐世保	24日㊦	中里皆瀬地区公民館
鵜渡越、小野(本庁管内)、長坂、鹿子前	25日㊦	宮地区公民館
※指定日に申告できない人は、2月3日㊦~3月15日㊦の平日9時~11時30分、13時~16時に、市役所13階で申告できます。	28日㊦	三川内うつわ歴史館 広田地区公民館
	3月1日㊦	東部住民センター
	2日㊦	
	3日㊦	世知原行政センター
	4日㊦	
	7日㊦	大野地区公民館
	8日㊦	黒島地区公民館(注1) 高島町公民館(注1)
	8日㊦	相浦公会堂
	9日㊦	
	10日㊦	日宇地区公民館
	11日㊦	

注1: 黒島、高島地区の受付時間は、10:00~12:00、13:00~16:00。

㊦市県民税⇒市民税課、国民健康保険税⇒保険料課☎24-1111、所得税の確定申告⇒佐世保税務署個人課税部門☎22-2161

→ 条例改正や予算の補正を実施

12月定例市議会で可決された主な議案

11月26日(金)から12月15日(水)まで開催された12月定例市議会で可決・承認された46議案の中から、主な議案の概要についてお知らせします(市長が市議会で報告した市政の重要事項については、本紙1月号に掲載しています)。

佐世保市職員の給与に関する条例の一部改正の件

社会経済情勢や人事院勧告等を踏まえ、本市職員の給与について月額平均846円の減額改定を行うもの

㊦職員課 ☎24-1111

佐世保市水道条例及び佐世保市下水道条例の一部を改正する条例制定の件

本年4月1日以降の水道料金及び下水道使用料の納付について、2カ月ごとに納付する方法と、毎月納付する方法のいずれかを、使用者が選択できることとするもの

㊦水道局営業課 ☎24-1151

本庁舎改修事業など5億6939万円を本年度予算に追加一般会計では、本庁舎の耐震強度を確保するための改修事業費や、過疎地域自立促進計画に基づく市道整備・体育施設整備事業費などを追加する一方、給与改定に伴う市職員等の人件費などを減額。

主な事業と会計ごとの補正額は次のとおり

- 本庁舎改修事業 4億8000万円
- 過疎地域自立促進計画事業 1億9342万円
- 市職員等の人件費 △1億3949万円
- 防災行政無線整備事業 1億5997万円

会計	補正額	補正後の予算額
一般	6億2163万円	1112億6274万円
特別	279万円	704億3826万円
企業	△5502万円	334億1020万円
合計	5億6939万円	2151億1120万円

㊦財政課 ☎24-1111

4月から水道料金等納付の選択制を開始

現在、水道料金と下水道使用料の支払いは、「隔月納付」(2カ月に1度の納付)となっていますが、本年4月分から、希望する人は「毎月納付」ができるようになります。

「毎月納付」の申し込み方法

- 電話で水道局営業課へ(平日8時30分~17時15分)
- ※1月から受け付けています。
- ※電話の際、各家庭に届く「ご使用水量のお知らせ」などに記載している、お客さま番号を伝えていただく手続きが早くできます。
- ※「毎月納付」を希望しない場合は連絡不要です。

「毎月納付」の支払い額

- 2カ月分の料金の2分の1の額となります。
- 支払方法は「口座振替」か「納付書払い」です。
- ※検針はこれまでどおり、2カ月に1度行います。
- ※料金を6カ月分以上滞納している人は「毎月納付」を希望できませんので、ご注意ください。

㊦水道局営業課 ☎24-1151

小佐々地域が大型工業団地の候補地に決定!

昨年12月、県の「市町営大規模工業団地整備支援事業」(仮称)の候補地に、小佐々地域が選定されました。

この事業は、県が大型工業団地の開発の可能性について調査していたもので、小佐々地域が、来年度に開



工業団地の整備について記者発表する朝長市長

通予定の西九州自動車道佐々インターチェンジに近く、開発予定地(約30ヘクタール)の大半が山林で民家がないことなどが選定の決め手となりました。これにより、工業団地造成事業費(総事業費約30億円から市の分譲収入を除いた額)の75%を県が負担することとなり、本市の負担額が大幅に軽減できます。

本市の最重要課題の一つである「地元経済の活性化・雇用の拡大」を推進する上で、企業誘致の受け皿となる工業団地の整備は大変有効です。平成25年度中の分譲開始を目指し、市議会、地域住民の皆さん、地権者の皆さんなどのご理解をいただきながら、一日も早く事業に着手できるよう努めていきます。

㊦企業立地・観光物産振興局 ☎24-1111

心の健康づくりフェスティバル

精神保健福祉に関する正しい知識の普及と啓発を目的に、平成7年から開催しています。当事者メッセージや体験者による講演、コンサートなどを行います。

時 2月19日 ④11時～16時

場 アルカスSASEBO・中ホール 料 無料

内 講演「精神障害者の地域支援と市民の役割」(講師=長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター長、精神科医・大塚俊弘さん)、清水中学校吹奏楽部ミニコンサート、バザー(11時～12時30分)など

問 障がい福祉課 ☎24-1111

豊かなこころづくりフォーラム

時 2月26日 ④14時

場 コミュニティセンター・5階ホール

料 無料

内 徳育(道徳心のある、情操豊かな人間性を養うための教育)の推進を目指し、

子ども・大人の部に分かれての意見発表や、徳育推進会議アドバイザー・平田徳雄さんを迎えて講演を行います

問 社会教育課 ☎24-1111

2011スピカまつり

時 3月5日 ④、6日 ④

場 男女共同参画推進センター「スピカ」、アルカスSASEBO イベントホール他 料 無料

内 5日 ④⇒講演会(13時40分、講師=在京テレビ局男性アナウンサー)、NHK「ワンワンとあそぼうショー」(事前の申し込みが必要)、聖和女子学院高等学校コーラス部合唱、親子ふれあいコーナー、させぼ汁無料試食コーナーなど

6日 ④⇒ワークショップなど

※講演会時は未就学児の託児あり。

(2月28日 ④までに要予約)

問 男女共同参画推進センター「スピカ」 ☎23-3828

**佐世保・ハウステンボス 龍馬伝館
～海がつかない龍馬伝説～**

NHK大河ドラマ「龍馬伝」は、昨年11月の放送をもって終了しましたが、ハウステンボスに設置している「佐世保・ハウステンボス龍馬伝館」

は、2月28日まで開館しています。展示内容のリニューアルを行い、佐世保口情報などが新たに追加され、龍馬伝の魅力あふれる企画展示を実施しています。「まだ見ていない」「もう一度見たい」という人は、ぜひ2月中にお越しください。

時 2月28日 ④まで

場 ハウステンボス内スパークンブルグ

問 ハウステンボス総合案内センター ☎27-0001



早春を彩るイベントに
みんなで出掛けよう！

アルカスSASEBO イベント情報 ☎42-1111



開館10周年記念 オリジナルミュージカル「佐世ぼん」

4歳から78歳までの約100人の市民によるミュージカル。物語は九十九島が見渡せる小学校の同窓会に出席した卒業生らが、昭和34年の佐世保にタイムスリップ。人と人のつながりの大切さ、人生の忘れ物を見つけに行く大人のファンタジーです。

時 3月12日 ④18時30分開演、13日 ④14時開演 場 大ホール

料 前売り指定席大人2,000円、高校生以下1,000円(前売り自由席はそれぞれ半額) ※3歳未満膝上観賞可。当日券は500円増し。



藤原真理チェロリサイタル

春の訪れとともに、音楽の女神が舞い降りる！チャイコフスキー国際コンクールで第2位を受賞して以降、日本を代表するチェリストとして国内外で活躍している藤原真理がアルカスに初登場します。近年では、坂本龍一との共演で話題となりました。優しいチェロの音色をお楽しみください。

時 4月2日 ④19時開演 場 中ホール

料 全席指定 一般3,500円、学生1,500円 ※当日同額。

相浦愛宕市

植木や苗木、竹細工、海産物などを販売する露店が沿道に並ぶ愛宕市。恒例の「福しゃもじ」も人気です。

時 2月25日 ④～27日 ④

場 相浦橋～相浦港の歩行者天国

※期間中渋滞が予想されるため、交通規制が行われます。ご協力をお願いします。

問 相浦商工振興会内・愛宕祭協賛会 ☎47-2754

愛宕市期間中のバスの路線変更

【車両通行止め】

10時～17時

相浦橋～相浦郵便局そば交差点

【運行経路変更】

●日野木宮経由・相浦棧橋、ニュータウン真申行き⇒日野大湯経由に変更

●大野木宮経由・相浦棧橋、ニュータウン真申行き⇒大野大湯経由に変更

※一部の便で、終点バス停が変更になる場合があります。各乗車バス停で経由地などをご確認ください。

問 交通局業務課 ☎25-5111

春の植木市

庭木、盆栽、果樹苗、山林苗、草花苗など約400種3万株を販売。2月7日 ④10時30分から、先着100人に花苗プレゼント！10日 ④は13時30分から接ぎ木の講習会もあります。

時 2月7日 ④～16日 ④ 場 松浦公園

問 佐世保みどりの会 ☎31-7241

火の用心チャリティーバザー

時 2月27日 ④11時45分 場 島瀬公園

内 消防団第2中隊によるチャリティーバザー、もちつきと即売会、もち投げ、消防音楽隊の演奏、消防体験コーナーなど

問 消防局総務課 ☎23-5121

第10回肥前えむかえ繭玉まつり

時 3月3日 ④～4月10日 ④

場 江迎行政センター周辺

内 商店街の軒先に約3万個の繭玉を取り付け、写真コンテスト、ストリート繭玉コンテストなども実施

問 アミー ☎65-2551

早春の針尾瀬戸

「もうマテない！魚貝まつり」

時 3月5日 ④、6日 ④9時30分～16時

場 魚市場イベント広場

(西海橋・西海市側)

内 マテ貝、海産物、水産加工品などを販売。焼き台50台完備。6日 ④は海鮮鍋を配布(先着150人。マイ箸持参で無料)

佐世保港～西海橋うずしおクルーズ & 海鮮鍋・貝焼き参加者募集

時 3月6日 ④10時30分～14時

場 佐世保港鯨瀬埠頭発着

料 中学生以上5,000円、小学生以下2,500円、3歳以下(クルーズだけ)無料

定 50人(応募多数の場合は抽選)

申 往復はがきに氏名、年齢、住所、電話番号を明記し、2月20日 ④(当日消印有効)までに針尾漁業協同組合(〒859-3453、針尾西町614-6)「クルーズ付きマテ貝まつり係」へ

※1通につき5人まで応募可。

問 針尾漁業協同組合(濱崎さん) ☎58-2019

市立図書館

「坂の上の雲」関連コーナー



NHKドラマ「坂の上の雲」の放映にちなみ、郷土資料室に関連本コーナーを設置しました。原作者・司馬遼太郎の著作や写真を中心としたものなど、ドラマで初めて関心を持った人にも手に取りやすい本を揃えています。

※資料室所蔵の本は、一部貸し出ししていないものもありますので、ご確認ください。

今月のおすすめ図書



ちいさなりょうしタギカーク
V・グロツェル、G・スネグリオフ再話
松谷さやか文、高頭祥八画(福音館書店)

北の果ての海辺でお母さんと暮らすタギカークは、ある日、足を滑らせ海に落ち、そこで生まれる前に亡くなったはずのお父さんに出会います…。タギカークが初めて鯨を仕留めるまでを、迫力ある絵で描いた物語です。



空の家再生ツアー
岸本葉子著(講談社)

人気エッセイストによる連作小説集。50代前後の6人の女性、仕事はあるが未婚、一人暮らし。人生を見つめ直す彼女たちのそれぞれのこれからとは…。等身大の主人公たちに共感を覚える一冊です。

新刊コーナー

毎週金曜に一般書、児童書、郷土資料などの新刊約300冊が入ります。新刊コーナーに展示していますのでご利用ください。

●文学、歴史、経済、社会、自然科学、医学、教育、家庭、芸術などの各分野
※利用者カード1枚につき、10冊まで借りることができます。また、読みたい本が貸し出し中の場合は、予約リクエストもできます。

郷土研究所公開発表会
所員が日頃の研究成果を発表します。

●時 2月19日④14時
●内 発表テーマ=「佐世保小字地図についての研究」、「壱岐を訪ねて」

市立図書館

〒857-0026 宮地町3-4 ☎22-5618
開館時間=10時～18時(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

九十九島工房



●時 2月12日④11時、14時(約1時間)
●内 海の生き物キャンドル作り(佐世保工業高等専門学校技術室共催)
●料 300円⑤各回とも先着10人
●申 電話で「海きらら」へ
※小学校低学年以下は保護者同伴。

こどもひろば お楽しみ会

●時 2月5日④、19日④、26日④、3月5日④11時30分、14時30分(約30分)
●場 「海きらら」こどもひろば あまもば
●内 カブトガニお話し会、読み語りなど。日によって内容が異なります。詳しくはお尋ねを

島に上陸！磯体験！！



九十九島の無人島に上陸し、磯の生き物を観察します。
●時 3月20日④13時30分～16時
●対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)●料 500円⑤20人
●申 氏名、年齢、性別、代表者住所、電話番号を記入し、3月11日④までに往復はがき(〒858-0922、鹿子前町1055)かファクス(28-7351)でビジターセンターへ

※海きらら内のイベントは入館料が必要。

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～17時(最終入館16時30分)「海きらら」市民料金=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」開館=9時～17時(入館無料)

亜熱帯動植物園

バレンタインZOO



観賞温室をバレンタインテーマらしく装飾するほか、記念撮影スポットや大切な人へのメッセージボード、なかよし動物塗り絵コンテストなどをを行います。
●時 2月5日④～14日⑤

洋ランの植え替え講習会

管理方法や植え替えを学びます。
●時 3月6日④10時30分～12時
●料 無料(筆記用具持参)
●定 40人
●申 電話で同園へ

小動物の飼い方教室



ウサギ、モルモットなどの小動物と触れ合いながら、付き合い方や基本的な飼い方を学びます。
●時 3月13日④11時～12時
●料 無料(筆記用具持参)
●定 先着20人
●申 電話で同園へ
※ペットの持ち込みはできません。

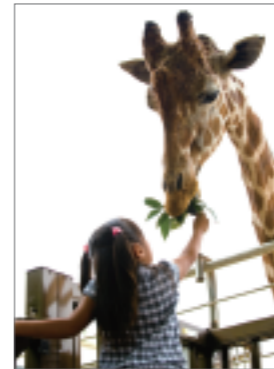
亜熱帯動植物園

〒857-1231 船越町2172 ☎28-0011
開園時間=9時～17時15分
入園料=中学生以下100円、高校生以上400円 ※保護者が同伴する6歳未満の幼児は無料。

猛獣探検隊

ゾウやライオンの寝室に入って動物を間近に観察します。
●時 毎週土・日曜、祝日11時～11時30分
●料 無料(ゾウの餌やりは100円)
●定 先着20人④同園入り口で

キリンの餌やり体験



●時 毎週土・日曜、祝日14時45分
●料 100円④直接キリン舎へ
※餌が無くなり次第終了します。
※このほかにも、土・日曜を中心にウエルカムイベントを実施しています。内容など詳しくはお尋ねを。

シロテナガザルの赤ちゃん 名前募集



昨年7月に「ヨタロウ」と「モンリー」の赤ちゃん(メス)が生まれました。元気に成長した、この赤ちゃんの名前を募集します。
●申 2月5日④～20日④に、同園内の名前応募特設コーナーへ

※いずれのイベントも入園料が必要。

少年科学館

サイエンス広場で遊ぼう！



子どもから大人まで楽しめるさまざまな工作・実験コーナーが登場。科学の不思議や面白さを体験できます。
●時 2月13日④9時30分～16時
●料 無料
●内 乗って楽しむミニ電車、七宝焼作り、パイプハーモニカなど

冬の星座と星雲、星団を見よう



最新式の20cm屈折式望遠鏡を使います。
●時 2月12日④、27日④18時30分～20時30分
●料 無料
●定 先着50人(中学生以下は保護者同伴)
●申 電話で同館へ
※屋外で観察するため、防寒着などを用意してご参加ください。

プラネタリウム

3月10日から春の一般投映を開始します。
●時 月・水・木・金曜15時、16時 土曜13時、15時、16時 日曜10時、11時、13時、15時、16時
※3月9日④は休館します。
●内 季節の星座紹介など
●料 高校生以上300円、4歳～中学生150円(30人以上の団体は割引有り)
※土曜10時、11時の学習投映は無料。

少年科学館

〒857-0031 保立町12-31(市総合教育センター内) ☎23-1517 ※駐車場あり。
開館時間=9時～17時
休館日=火曜、祝日



市政広報テレビ番組「みんなでつくるキラッ都させぼ」
安全・安心なまちづくりを目指して
「防災行政無線」を設置します！

2月放送の番組では、地域の皆さんに災害や緊急情報を知らせる「防災行政無線」について、市長自ら紹介します。プレゼントが当たるクイズも、お見逃しなく！

放送予定日	時間	放送局	時間	放送局
2月 5日(土)	9:25	NBC	11:40	KTN
2月12日(土)	9:25	NIB	11:40	NCC
2月19日(土)	9:25	NBC	11:40	KTN
2月26日(土)	9:25	NIB	11:40	NCC
毎週日曜	18:55	テレビ佐世保		

※市ホームページでも閲覧できます。

プレゼント応募方法

はがきかEメールに、①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、3月1日(火)必着で広報係へ(1人1通)。 ※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。

12月放送の答え=A 応募数=83通

2月放送のプレゼント

江迎地域の特産品「黒大豆」を使った商品
詰め合わせ(2,000円相当)を5人に！



提供：黒大豆生産組合事務局
農産物直売所 山小屋 ☎66-3501

江迎地域では約45戸の農家が黒大豆の生産に取り組んでおり、年間2500kgを生産しています。今回は手軽に食べられる「黒大豆菓子」や、濃い味が特徴の「黒大豆みそ」などを詰め合わせてプレゼント！江迎地域自慢の味を、この機会にお試しください。

☎秘書課 ☎24-1111

支所・地区公民館の情報端末で手軽に検索！ インターネット求人情報検索サービス

本市では、「市民向け情報端末」(キオスク端末)にあるメニューの「おすすめ集」から、「ハローワークの求人情報検索サービス」に簡単にアクセスできるサービスを昨年12月から始めました。キーボードやマウスの操作に不慣れな人でも、画面に触れるだけで簡単に操作できますので、お気軽にご利用ください。



この情報端末は、市民の皆さんが自由にインターネットを利用できるように、市役所や支所、地区公民館など市内約30カ所に設置しています。

【情報端末設置施設と利用時間】

- 市役所、中央保健福祉センター、各支所・行政センター
⇒平日8時30分～17時15分
 - 各地区公民館、宇久地区生涯学習センター
⇒8時30分～21時(施設の開館時間などの状況により、使用できない場合があります)
 - アルカスSASEBO⇒10時～21時(毎月第2・4水曜休館)
- ☎情報端末⇒情報政策課 ☎24-1111
求人情報検索サービス⇒ハローワーク佐世保 ☎34-8609

シリーズ佐世保の物産⑦ 江上文旦(ざぼん)



本市特産のざぼん「江上文旦」が、ことしも天候に恵まれ、おいしく実りました。させぼ四季彩館では、冬場にしか出回らない生のざぼんと、ざぼんの果皮を秘伝の蜜で煮込んで風味豊かに仕上げた「ざぼん漬け」をセットで販売しています。季節限定の逸品を、ぜひご賞味ください！

- ざぼんセット 3,900円(税込み)
セット内容⇒江上文旦2L玉を3個、長崎ざぼん3L玉を2個、ざぼん漬け250gを2袋 ※単品でも購入できます。

☎させぼ四季彩館(三川内支所横、9時～18時)
☎30-7744

市民の広場

このページでは、市民の皆さんからの「お便り」「思い出の1枚」などを紹介します。本紙への感想、佐世保市への思いなど、たくさんの声をお寄せください。「思い出の1枚」は、写真にまつわるお話と住所、氏名、電話番号を書いてお送りください。「広報クイズ」も右記あてにどうぞ。

あて先 〒857-8585 (住所不要)
佐世保市役所秘書課広報係
Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp

お便り

ご質問 引っ越しするときに出るごみは、どのようにして出すのですか？

回答 引っ越しなどで臨時に出る大量のごみは、お住まいの地域のごみステーションに出せません。次の要領で処分してください。

処分方法

市が許可した一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼するか、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「資源ごみ」に分別して、市の処理施設(東部・西部クリーンセンター)に直接持ち込んでください。

- 東部クリーンセンター(大塔町) ☎31-3815
- 西部クリーンセンター(下本山町) ☎47-5292

処理手数料

50kgまで450円で、10kg増すごとに90円加算します。

- 「資源ごみ」や「指定ごみ袋に入れた燃やせるごみ」を持ち込んだ場合⇒手数料は掛かりません
- 指定ごみ袋に入らない大きいごみ
⇒「粗大ごみ受付センター」(☎46-5300)に電話を(収集希望日の1カ月前～3日前までの平日8時30分～17時)。希望日に収集に行きます(処分は有料)

家電リサイクル法対象製品の処分

エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機は、法律により市の施設に持ち込むことができません。処分方法など詳しくは、各世帯に配布しているごみカレンダーをご覧ください。

☎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 昨年12月、県の「市町営大規模工業団地整備支援事業」(仮称)の候補地に、○○○地域が選定されました。

問題2 ハウステンボスに設置している「佐世保・ハウステンボス龍馬伝館」は、2月○○日まで開館しています。

問題3 特定健康診査は、この生活習慣病を早期に予防することを目的としており、特に○○○○○シンドロームに着目した健康診査です。

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、2月22日(火)までに(消印有効)、広報係(あて先は上部)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月号のプレゼント



図書カード(500円分)を10人に!

1月号の答え

- ①財産 ②はたち ③やすらぎ

12月号の応募状況

381通(正解343通・不正解38通)
はがき317通・Eメール64通

暮らしと情報

市役所各課、中央保健福祉センターへは
 代表番号 ☎24・11111 からおつなぎします

お知らせ

祝日の燃やせるごみの収集

2月11日(金・建国記念の日) 収集します。

●廃棄物減量推進課 ☎32・2428

吉井テニスコートの人工芝化に伴う利用停止

吉井テニスコートを、現在のクレーコートから人工芝コートへ改修するため、工事期間中は施設の利用を停止します。●2月1日～6月30日 ※工事の進捗よく状況によって期間が変更になる場合があります。

●スポーツ振興課

市民会館予約会の変更

3月1日が休館のため変更します。
 ●3月2日9時 市民会館・集会所E対平成24年3月分
 ●市民会館 ☎23・0267

3月・4月の休日開庁日

3月末から4月始めは、転勤、就職、進学する人が多く、住所変更の届け出などで窓口が大変混雑するため、市役所本庁を臨時開庁

します。●3月21、27日、4月3日 ※いずれも9～17時(内転入・転出・転居の届け出、手続きなど。詳しくは本紙3月号に掲載します。)
 ●戸籍住民課

3月から柚木地区、小佐々町楠泊地区で地上デジタル放送が開始

お住まいの地区で地上デジタル放送が始まったら、地デジ対応テレビへの買い換えなど早めの対策をお願いします。放送エリアやチャンネル情報については、ホームページで確認できます。
 ●情報政策課

経済的な理由で地デジ放送が視聴できない世帯へ地デジチューナー1台を無償給付

●対①世帯全員が市町村民税非課税の世帯②NHK受信料全額免除世帯 ※支援の対象が拡大されました。申し込み方法など詳しくはお尋ねを。
 ●総務省地デジチューナー支援実施センター
 ① ☎0570・023724
 ② ☎0570・033840
<http://www.chidajishien.jp/>

させば☆スター商品の審査結果

昨年8～11月に募集した「させば☆スター商品」に、全体で194件の応募がありました(内訳：菓子類101件、水産加工品52件、農産加工品37件、工芸品4件)。審査結果は次のとおりです。

【グランプリ】 該当なし
 【部門賞】

水産加工部門	連呼鯛の棒すし
	九十九島かから葉すし
農産加工部門	世知原茶の佃煮
菓子類部門	佐世保開港ロール
【市民賞】	
水産加工部門	かきのライスバーガー
農産加工部門	茶畑の香り
菓子類部門	和風カステラサンド
工芸品部門	は部門賞、市民賞ともに該当なし。

たくさんのご応募ありがとうございました。
 ●企業立地・観光物産振興局

長崎がんばらば国体佐世保事務所の移転
 第69回国民体育大会(長崎がんばらば国体)の開催に向けた体制拡充に伴い、事務所(市国体準備室)を1月31日に移転しました。
 ●市国体準備室 ☎76・7103

国保の変更届は14日以内に

国保の加入手続きが遅れると、さかのぼって国保税を納めることとなります。ほかの健康保険に加入しても、国保をやめる手続きをしないと、国保が引き続き請求されます。世帯主が医療保険課、各支所・行政センターで手続きを。●国保をやめるときは、必ず保険証の返還を。
 ●医療保険課

2月は国民健康保険税第9期分の納付月です

忘れずに納期までに納めましょう。納め忘れがなく便利な口座振替のご利用を。保険税を滞納すると、保険証の有効期限が短くなる場合や、診療費が一時的に全額負担となる場合があります。

退職者医療制度

会社などを定年退職して国保に加入する場合は、64歳までの制度で医療を受けられます(条件などあり)。年金証書を受け取ってから14日以内に、医療保険課、各支所・行政センターで手続きを。
 ●医療保険課

国民年金保険料の控除証明書が送付されます

国民年金保険料は全額が社会保険控除の対象です。確定申告で国民年金保険料を申告するための「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を昨年11月上旬に送付しています。再交付が必要な人は年金事務所へ申請してください。昨年10月1日以降に初めて納付し

た人には2月上旬に送付します。家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。※詳しくはお尋ねを。

●佐世保年金事務所 ☎34・1148
 ●控除証明書専用ダイヤル ☎0570・070117(3月15日まで)

「納税証明」の変更にご注意を

契約課に提出する「納税証明(滞納がない証明)」は、昨年4月から「滞納のない証明書」に変更しました。また、請求者が法人の場合は代表者以外、個人の場合は本人以外るときなどに委任状が必要です。
 ●市民税課

市建設工事、建設コンサルタント業務等入札参加有資格者の「滞納のない証明書」の提出

●平成22年度佐世保市建設工事、建設コンサルタント業務等入札参加有資格者のうち、本市に本社または支店、営業所などがあり、本市に納税している業者 ●2月1～28日までに指定用紙で契約課へ ※指定用紙は同課で配布。市ホームページからもダウンロードできます。持参の場合は平日8時30分～17時15分に。ファクス(25・9624)も可。詳しくはお尋ねを。
 ●契約課

敬老パス・福祉パスの更新

●更新(2月生まれの人) ●2月1～28日に本人がパス券(福祉パス)

又は身障・療育・精神手帳も)を持ち、市営・西肥バスの指定窓口で手続きしてください。

●新規・紛失 ●敬老パス(75歳以上) ↓本人が印鑑を持って健康づくり課、各支所・行政センターへ▽福祉パス ↓本人が印鑑と手帳を持って障がい福祉課へ ※紛失は再発行時に手数料が必要。
 ●健康づくり課(敬老パス)
 ●障がい福祉課(福祉パス)

発明相談(毎月第2金曜)

●2月15日10～15時 市役所10階・会議室 ●電話で産業振興課へ ※当日受け付け可。
 ●産業振興課

春季全国火災予防運動

春先は、空気が乾燥して火災が発生しやすい時期です。火災予防思想の一層の普及を図ることによって火災の発生を防止し、高齢者などを中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として毎年実施しています。

【実施期間】

3月1～7日の7日間(全国一斉)

【全国統一防火標語】

「消したかな」あなたを守る 合言葉

【重点目標】

①住宅防火対策の推進②放火火災・連続放火火災防止対策の推進③特定防火対象物等における防火安全対策の徹底④製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進⑤林野火災予防対策の推進

【佐世保市内の火災発生状況(平成22年)】

火災発生件数	100件(前年比15件増)
焼損棟数	90棟(前年比29棟増)
死者数	6人(前年比1人増)
負傷者数	19人(前年比4人増)

【住宅用火災警報器を設置しましょう】

火災を早期に見出し、大切な家族の命を守るためにも、必ず設置しましょう。

【消火器の処分について】

不要になった消火器は、事故防止のため、絶対に使用せず購入した販売店か専門業者へ。

処分の相談⇒消防設備士会 ☎24-5385

●消防局予防課 ☎23-9256

人権シリーズ「性同一性障がいとは」

性同一性障がいとは、遺伝子・身体・社会生活・戸籍上などの出生に付随する性別と、自分が属していると感じる性別との間に食い違いが生じ、その食い違いを直したいと願う人たちの心の障がいを指すものです。そのような人たちに対しては、相手のことを理解することに努め、思いやりを持って接することが大切です。

●人権男女共同参画課

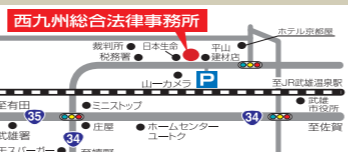
任意整理・過払金返還請求!

消費者金融等と約10年以上の取引がある方
 消費者金融等の借金を完済した方は

相談無料
 秘密厳守

完済した方は自己負担金ゼロ!

取り戻した過払金の中から成功報酬をいただくのみです。詳しくはお電話、またはブログをご覧ください。
<http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/>



西九州総合法律事務所
 〒850-0001 佐賀県佐賀市武雄町大字武雄5650-26
 ☎0954-27-8056
 受付 / (月～金) 9:00～12:00 13:00～18:00

節句
 ●四季で懐石 …… 6,000円より
 ●アルカスでパーティ …… 4,500円より
 (アルカスのレストラン貸切プラン)
 いずれも飲み放題(2時間)付(税込)

宴会後の宿泊
 +朝食 4,980円

セントラルホテル
 佐世保市上京町3-2
 ☎(0956)25-0001
www.sasebo.co.jp

アルカス5分! 空港バス停0分!

…なるほど…
 違いの分かるホテルだ!

支払い利子の一部を助成

① 昨年4月～本年3月までに佐世保市中小企業緊急経営対策資金を借り入れた中小企業者(内借入れ当初1年間に支払った利子の2分の1(1事業者あたり上限十万円))

産業振興課

国の教育ローン

高校、大学などに入学時・在学中に掛かる費用を対象とした公的な融資制度です。学生・生徒1人につき三百万円以内を固定金利(年2.75%、母子家庭の場合の利率は年2.35%) ※平成23年1月11日現在で利用でき、在学期間内は利息だけ返済することもできます。詳しくはお尋ねを。

教育ローンコールセンター

☎0570・008・656

中小企業退職金共済制度

① 国からの助成があり、掛け金も全額非課税扱いです。適格退職年金制度から本制度に移行できます。
② 市では①とは別に、従業員15人以下の企業に従業員1人当たり月額千円を1年間助成します ※1月1日から、同居の親族だけを雇用する事業所の従業員についても加入できるようにしました。詳しくはお尋ねを。

① 中小企業退職金共済事業本

～7日(土・日曜含む)に県住宅供給公社佐世保事務所

住宅課(市営分)

☎22・9612(県営分)

特定優良(公共)賃貸住宅入居者

【市営・特定公共】小ヶ倉住宅(吉井地区)、世知原中央住宅、古里住宅(小佐々地区)【県営・特定優良】アルファ(三浦町)、須佐団地、花高団地、吉岡団地②公営住宅の収入基準を超える世帯

住宅課(市営分)

☎22・9612(県営分)

不要になった児童生徒の机・いす(旧JIS規格を譲ります)

① 机約500台、いす約600脚(先着順。1人につき机10台、いす10脚まで) ② 往復はがきに住所

させば競輪開催日程

☎31・4797

(2月11日以降分)



静岡記念場外	2月11・12・13・14日
本場開催	15・16・17日
高松記念場外	19・20・21・22日
熊本S級場外	25・26・27日
日本選手権(名古屋)場外	
本場開催	3月1・2・3・4・5・6日
	9・10・11日

部 ☎03・3436・0151

② 産業振興課

道路・法定外公共物(里道、水路) 占用許可の更新手続きを

① 道路・法定外公共物(道路・水路) 占用許可の更新時期を迎える人 ② 2月1～28日までに土木政策・管理課へ持参または郵送(〒857の8585・住所不要)で

土木政策・管理課

永久選挙人名簿、在外選挙人名簿を二覧ください

① 3月3～7日 8時30分～17時 選挙管理委員会事務局(土・日曜は市役所1階・管理員室) ② 永久選挙人名簿 ③ 平成3年3月2日までに生まれ、昨年12月1日までに住民基本台帳に登録された人 (3月1日現在で調べ、新たな有資格者を3月2日に追加登録します) ④ 在外選挙人名簿 ⑤ 20歳以上の日本国民で国外へ住所を移した人(ほかに条件あり。同委員会に申請があった人を随時登録)

選挙管理委員会事務局

☎22・9612

農業委員会委員選挙人名簿縦覧

申請書に基づき毎年1月1日現在で名簿を作成します。この名簿に登録されていないと農業委員会委員選挙で投票できません。

選挙管理委員会事務局

☎22・9612

氏名、電話番号、希望する机・いすの数、受け取り先の希望校名を記入し、2月10日～3月11日(必着)に教育委員会総務課へ

① 2月28日～4月1日の9～16時に、江迎小、猪調小、江迎中、鹿町中のいずれかで受け取り、運搬が可能の人に限りです。

教育委員会総務課

☎24・0011

交通少年団の団員

① 佐世保交通少年団 ② 佐世保警察署管内の小学3～6年生、早岐交通少年団 ③ 早岐警察署管内の小学4～6年生 ④ 交通安全教育、キャンプ、高齢者宅訪問 ※詳しくはお尋ねを。

佐世保交通少年団(坂梨さん)

☎25・8146

早岐交通少年団(早岐交通安全協会)

☎38・2160

レディース&カップル競輪教室

① 2月17日10時50分～16時(途中参加・退出も可) ② 佐世保競輪場 ③ 女性またはカップル限定 ④ 講師による分かりやすい競輪予想教室(昼食付き) ⑤ 無料定60人 ⑥ 電話で競輪事務所へ

競輪事務所 ☎31・4797

岡田甲子男記念奨学財団奨学生

① 対ことし4月から大学(大学院)、

「フレッシュワーク佐世保」 「再就職支援センター佐世保」をご利用ください!

- 時 月～金曜10～18時、土曜13～17時
- 場 九十九島ビル6階(松浦町)
- 対 フレッシュワーク佐世保⇒おおむね39歳以下の求職者、再就職支援センター佐世保⇒おおむね40歳以上の求職者
- 内 個別カウンセリング、就職セミナー 就職情報の提供など ① 無料
- 問 フレッシュワーク佐世保 ☎24-7431
- 問 再就職支援センター佐世保 ☎24-1090



～17時 選挙管理委員会事務局(土・日曜は市役所1階・管理員室)

① 平成3年4月1日までに生まれ、市内在住者で次のいずれかに該当する人 ② 1千㎡(10アール)以上の農地を耕作している農業経営者 ③ 農業経営者と同居している親族またはその配偶者(内縁を除く)

④ 1千㎡以上の農地を耕作している農業生産法人の組合員、社員または株主 ※②③は年間おおむね60日以上耕作に従事している人。名簿に未登録の人、記載事項に誤りのある人は縦覧期間中に申し出を

選挙管理委員会事務局

☎22・9612

体育・スポーツ補助金

① 本市在住の市民で、九州大会以上の大会に出場する監督・選手(内1人千円～三万円を交付) ② 出場する大会、出場者の年齢により異なる

選挙管理委員会事務局

☎22・9612

募集

平成22年度第4期公営住宅空き家補充入居者(市内全域)

【市営】用紙配布 ① 2月16日から住宅課、各支所・行政センターで ② 2月23～25日 9～17時に市役所1階・イベントホール(予定)で ※行政センター管内住宅は、行政センターでも受け付けます(宇久行政センターでは旧佐世保地域の住宅も受け付けます)。

県営】用紙配布 ① 2月25日から住宅課、各支所、県住宅供給公社佐世保事務所(天満町)で ② 3月4

～7日(土・日曜含む)に県住宅供給公社佐世保事務所

住宅課(市営分)

☎22・9612(県営分)

講座

① 2月22日18時～19時30分 ② 男女共同参画推進センター「スピカ」・研修室 ③ 講師 ④ 長崎県金融広報委員会金融広報アドバイザー・井手 ⑤ 電話か直接「スピカ」へ ※託児あり(2月10日までに要予約)。

男女共同参画推進センター「スピカ」

☎23・3828

講習会・講演会など

① 2月22日18時～19時30分 ② 男女共同参画推進センター「スピカ」・研修室 ③ 講師 ④ 長崎県金融広報委員会金融広報アドバイザー・井手 ⑤ 電話か直接「スピカ」へ ※託児あり(2月10日までに要予約)。

男女共同参画推進センター「スピカ」

☎23・3828

講習会・講演会など

① 2月22日18時～19時30分 ② 男女共同参画推進センター「スピカ」・研修室 ③ 講師 ④ 長崎県金融広報委員会金融広報アドバイザー・井手 ⑤ 電話か直接「スピカ」へ ※託児あり(2月10日までに要予約)。

男女共同参画推進センター「スピカ」

☎23・3828

講習会・講演会など

① 2月22日18時～19時30分 ② 男女共同参画推進センター「スピカ」・研修室 ③ 講師 ④ 長崎県金融広報委員会金融広報アドバイザー・井手 ⑤ 電話か直接「スピカ」へ ※託児あり(2月10日までに要予約)。

男女共同参画推進センター「スピカ」

☎23・3828

講習会・講演会など

① 2月22日18時～19時30分 ② 男女共同参画推進センター「スピカ」・研修室 ③ 講師 ④ 長崎県金融広報委員会金融広報アドバイザー・井手 ⑤ 電話か直接「スピカ」へ ※託児あり(2月10日までに要予約)。

男女共同参画推進センター「スピカ」

☎23・3828

講習会・講演会など

① 2月22日18時～19時30分 ② 男女共同参画推進センター「スピカ」・研修室 ③ 講師 ④ 長崎県金融広報委員会金融広報アドバイザー・井手 ⑤ 電話か直接「スピカ」へ ※託児あり(2月10日までに要予約)。

男女共同参画推進センター「スピカ」

☎23・3828

上級救命講習
① 2月27日 9～18時 ② 消防局3階・防災学習室(心肺蘇生法・止血法の指導、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方など) ③ 中学生以上 ④ 無料定20人 ⑤ 2月16～26日に電話かファクス(☎26・2119)で西消防署へ

西消防署 ☎47・2076

レベルアップ水泳教室(2期)

① 3月10、11、14、15、17、18日 ② 13時30分～15時30分 ③ 市温水プール(内)クロールのきれいなフォームを目指す

市温水プール ☎23・5455

講演会「子どもはぜんぜん、悪くない」



① 3月16日 19～20時 ② 江迎地区文化会館(インフィニタス) ③ 講師 ④ 体操のお兄さんで有名な佐藤弘道さん ⑤ 無料定500人 ⑥ 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、ファクス(☎66・2117)か郵送(〒859・6101、江迎町長坂104)で江迎地区生涯学習センターへ

江迎地区生涯学習センター

☎66・2175

お葬式・あんしん事前相談会

- Q.なぜ事前相談を?
- 1 自分の希望の葬儀ができる
- 2 もしもの時に慌てなくて済む
- 3 費用が事前にわかる

随時開催

飛鳥会館

元町 ☎(0956)24-3232
〒857-0059 長崎県佐世保市元町4-23
早岐 ☎(0956)38-4949
大野 ☎(0956)41-4949
日宇 ☎(0956)33-4949
北部 ☎(0956)47-4044



印刷のご用命は 有限会社 **プリマックス** 佐世保市柚木元町2673-7

TEL(0956)41-6111

fax41-6789

健康と福祉

市役所各課、中央保健福祉センターへは
代表番号 ☎ 24・11111 からおつなぎします

子育て

子ども手当の申請はお済みですか

● 中学3年生までの子どもを養育している人(内) 子ども1人につき月額 一万二千元 ※既に受給中の人が子どもを養育しなくなった場合や、転出、転入の場合は届け出をお願いします(公務員は勤務先で手続きを)。2月期の支払い日は15日です。

親子ふれあいあそび

【親子げんきまつり】体操・リズム・親子あそび、盛りだくさん
時 2月20日10時30分～11時30分
※10時受け付け開始(場) 体育文化館2階・小体育室(対) 未就学児と保護者、保育・幼稚園職員(料) 無料
定 200人(申) 電話で幼児教育センターへ ※動きやすい服装でご参加ください。

子育て支援講座

時 ①2月14日②3月4日 ※14時～15時30分(場) ふれあいセンター(対) 子育てサポーター、民生委員

員児童委員、主任児童委員、子育て支援に興味がある人(内) ①救命講座②リラックスタイムフラダンスを楽しみましょう
※動きやすい服装でご参加ください。
問 子ども発達センター
☎ 23・3945

育児講座「英語で遊ぼう」



時 2月16日10時30分～11時30分(場) ルンビニ保育園(岡岡町)(内) 親子で英語遊び(対) 未就学児と保護者(料) 無料(申) 電話でルンビニ子育て支援センターへ(2月12日)
問 ルンビニ子育て支援センター
☎ 20・5100

親子のつどい

時 3月3日10～12時(場) 体育文化館2階・小体育室(内) 歯科相談、親子あそび、人形劇など(対) 未就学児と保護者(料) 無料
問 幼児教育センター ☎ 31・0550

出前保育

【この指とまれ!】

時 ①2月10日②2月15日③2月24日④2月25日⑤3月9日 ※10時～11時30分(場) ①楠栖保育所②クレールの丘自治会館④日宇地区公民館⑤針尾保育園(内) 保育士と親子で遊ぼう(対) 未就学児と保護者、妊婦(料) 無料
問 ルンビニ子育て支援センター
☎ 20・5100

【みんなよってびー】

時 ①2月15日、3月1日②2月23日 ※10時30分～12時(場) ①広田児童センター②相浦文化センター(内) 簡単な手遊び、ふれあい遊び(対) 未就学児と保護者
問 董ヶ丘幼児園・地域子育て支援センター ☎ 34・4188

【みんなであそぼ!!】

時 ①第2・4月曜13時30分～15時30分②火曜13時30分～15時30分③水曜9時30分～12時 ※祝日を除く(場) ①ダイジャスクール(ジャスコ大塔店2階)②柚木地区公民館③小佐々地区公民館(対) 未就学児と保護者、妊婦など(料) 無料

問 日野子育て支援センター
☎ 28・3264

アレルギー対応食の料理教室

時 3月9日10～12時(場) 東部住民センター(内) 卵と牛乳のアレルギーに対応する食事の調理実習(対) アレルギー対応食に興味がある人(定) 15人(料) 五百円(申) 電話で東部子育て支援センターへ
問 東部子育て支援センター
☎ 39・4002

講演会「こころの大地はおかあさん」

時 3月7日14時～15時30分(場) ふれあいセンター(内) 子育てに関する話(講師) 臨床心理士・東洋子さん ※託児あり(要予約)。
問 子ども発達センター
☎ 23・3945

保育所体験

時 ①2月15日②2月16日③2月22日④⑤3月3日 ※①③⑤10時～11時30分②9時30分～11時30分④9時30分～10時30分(場) ①赤崎青い実幼児園②藤原幼児園③春日幼児園(内) ①小麦粉粘土で遊

障がい福祉

ぼう、子育て相談②保育所体験、園児とのふれあい③ひな飾りを作る、子育て相談④⑤ひな祭り(対) 未就学児と保護者(2) 2月14日④3月1日 ※②は着替え、おしぼり、食事前エプロンを持参。
問 赤崎青い実幼児園 ☎ 28・0044
問 藤原幼児園 ☎ 31・4096
問 春日幼児園 ☎ 22・2015

障がい福祉

神経難病の医療個別相談会

時 3月2日14～16時(場) 中央保健福祉センター(内) 専門医、理学療法士、保健師による治療や薬、日常生活などの相談(対) 神経難病(筋萎縮性側索硬化症、パーキンソン病、脊髄小脳変性症など)の患者と家族(料) 無料(申) 電話で障がい福祉課へ(2月23日) ※要予約。

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談

時 2月17日13時30分(場) 中央保健福祉センター(内) 専門の医師が認知症や老人性うつ病などの相談に応じます(対) 高齢者やその家族(料) 無料 ※要予約。専門医療機関を

障がい福祉課

第11回長崎県障害者スポーツ大会参加者募集

時 5月29日(場) 長崎市総合運動公園など(内) 陸上、水泳、卓球、ボウリング、フライングディスクなど(対) 平成23年4月1日現在で長崎県内に居住する障がいのある人(申) 種目で対象者が異なるため、障がい福祉課へお尋ねを(2月25日)
問 障がい福祉課

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 2月24日13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

介護者リフレッシュ事業

時 3月10日(場) 玉名温泉(内) 介護者の心身リフレッシュを図るための日帰り旅行(対) 要介護1以上の家族を在宅で介護している人(料) 二千円(申) 2月10～18日に電話で長寿社会課へ ※1人の要介護者につき介護者2人まで。事業全6回開催のうち2回まで参加可。
問 長寿社会課

介護教室

【負担のかからない介護方法・食事形態や口腔ケアについて】
時 2月17日13時30分～15時30分(場) アイケン医院(上本山町)
問 アイケン医院 ☎ 40・7400

【地域で支える認知症ケア】

時 2月19日13時30分～15時30分(場) 北地区公民館
問 白寿荘 ☎ 28・0110

健康づくり

市立総合病院の健康教室

時 2月16日14時(場) 総合病院2階講堂(内) 高齢者のメンタルヘルス
問 市立総合病院 ☎ 24・1515

介護予防のための講演会

時 3月19日10時～11時30分(場) アルカサASEBO・中ホール(内) 65歳からの華麗な生き方(講師) 医師・昇幹夫さん(定) 500人(申) 電話で長寿社会課へ ※当日参加可。
問 長寿社会課

【日常生活で健康を維持するための予防法】
時 2月20日10～12時(場) ガーデンハイツ(はいき(桑木場町))
問 ガーデンハイツ(はいき) ☎ 30・8633

【服薬管理について】

時 2月20日14～16時(場) 特別養護老人ホームゆずの里(上柚木町)
問 特別養護老人ホームゆずの里 ☎ 46・0505

【栄養改善について】

時 3月5日14～16時(場) 白木町自治会公会堂
問 在宅介護支援センターサン ☎ 22・7151

時=とき、場=ところ、内=内容、対=対象、料=料金・会費、定=定員、申=申し込み、手=手続き・提出、締=締め切り、問=問い合わせ

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
マイク回バス送迎無料!(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

大自然を見渡せる、心安らく静寂の地
妙観寺墓園
お申込み承ります
宗教宗派は問いません

現地まで送迎案内いたします。
墓地のご紹介いたします。お気軽にご相談下さい。

【創業大正5年】引き継がれる「技術」と「信頼」
品質管理に関する国際規格である
ISO9001認証取得

森石碑
大塔町23番地 TEL(0956)31-3416
http://www.morisekihi.co.jp

お墓の建立・記念碑・戒名の彫り込み・文字の金箔取り付け・建て直し・墓石の水洗い磨き直し

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	-	-	-	50~84歳 無料	

●場 市内の登録実施医療機関
※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。料金は各種健康保険共通。
※70歳以上、本市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証・証明書が必要)。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

●時 毎週火曜8:30~10:30(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター
●内 ①胸部X線 ②胸部X線、喀痰検査
●対 40歳以上の市民 ●料 ①400円 ②900円
※70歳以上、本市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証・証明書が必要)。

③女性がん検診の実施と結果報告会(要予約・先着順)

地区	日時・場所
針尾	検診 2月16日9:00~11:00 針尾地区公民館
	結果報告会 3月23日14:00~15:30 針尾地区公民館
宮	検診 2月16日13:30~15:00 宮地区公民館
	結果報告会 3月23日10:00~11:30 宮地区公民館

●内 ①乳がん(視触診、マンモグラフィ2方向)
②乳がん(視触診、マンモグラフィ1方向)
③子宮がん(頸部細胞診)
●対 ①40~49歳の女性 ②50歳以上の女性 ③20歳以上の女性
●定 ①②合わせて50人 ③50人(各地区ごと)
●料 ①1,500円 ②1,100円 ③1,000円
※70歳以上、本市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証・証明書が必要)。
●申 電話で健康づくり課へ
※同様の検診を1年以内に受診した人は、本診療を受診できません。
※希望者は骨密度検査も受診できます。詳しくはお尋ねください。
※結果報告会では結果の説明や健康づくり体操の実技を実施します。

④女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●時 3月7、28日9:00~11:00、13:00~15:00
●場 中央保健福祉センター
●内 ①女性検診 ②骨粗しょう症検診だけ
●対 ①40~70歳の市民 ②20~70歳の市民 ●定 ①、②とも先着20人
●申 2月16日から電話で健康づくり課へ

⑤成人歯科健診(要予約)

●時 火曜8:30~10:30(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター
※歯科相談も併せて実施しています(無料・要予約)。
※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)。

⑥肝炎ウイルス検査

●時 月曜13:00~16:00(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター
●対 感染の不安があり、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人
●料 無料 ※市内の登録医療機関でも受診できます(20歳以上)。

⑦エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずは電話でご相談を。
●時 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
●時 月曜9:00~11:30、13:00~16:30、水曜9:00~11:30(祝日を除く)
●場 中央保健福祉センター
エイズウイルス抗体即日検査(要予約・祝日を除く)
●時 火曜13:00~16:00(2月15日は13:00~19:00)
木曜9:00~11:00
●場 中央保健福祉センター

⑧乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

お子さんの成長、発達に欠かせない大切な健診です。特に3歳児健診は、ぜひ受診してください。
4カ月児健診 ●対 3~4カ月ごろ
1歳6カ月児健診 ●対 1歳6カ月ごろ
3歳児健診 ●対 3歳6カ月ごろ



●健康づくり課(①~⑦) ●子ども保健課(⑧)

インフルエンザワクチンの接種費用を助成
●①市民税非課税世帯または生活保護受給世帯の人 ②中国残留邦人等支援給付対象の人 ③小学6年以下 ④65歳以上 ⑤60~64歳で身体障害者手帳1級を持ち、次のいずれかに該当する人 ⑥心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人 ⑦人免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほぼ不可能な程度の障がいがある人 ●内 ①②全額助成 ③自己負担千円で2回まで ④⑤自己負担千円で原則1回まで ※詳しくはお尋ねを。
●健康づくり課
●医師による健康講話(要予約)
●時 3月3日14時~15時30分 ●場 中央保健福祉センター ●内 こころの健康づくり(上手な休養の取り方、ストレスとの付き合い方) ●定 50人
●申 電話で健康づくり課へ
●健康づくり課
子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券の利用はお早めに
有効期限は3月31日です。年度末は受診希望者が多く受診できなくなる可能性がありますので、利用はお早めに ●対 子宮頸がん ↓ 20、25、30、35、40歳▽乳がん ↓ 40、45、50、55、60歳(平成22年

4月1日現在の年齢)
●健康づくり課
乳がん・子宮がん体験者の会(弥生の会)
体験者同士で情報交換します。
●時 2月18日10~12時 ●場 中央保健福祉センター
●健康づくり課
働くあなたの料理教室
●時 3月16日18時30分~21時 ●場 中央保健福祉センター ●内 野菜たっぷりのおいしい料理料 二百円 ●定 30人 ●申 前日までに電話で健康づくり課へ
●健康づくり課
マタニティクッキング教室
●時 3月18日10時~12時30分 ●場 中央保健福祉センター ●内 妊娠中の栄養バランスを考えた食事づくり ●料 二百円 ●定 30人 ●申 前日までに電話で健康づくり課へ ※エプロン、三角巾、筆記用具持参。
●健康づくり課



健康相談(2月開催分)
●時 ①22日 ②23日 ③24日 ※14~15時 ④予約時に調整 ●場 ①世知原行政センター 健康館 ②小佐々行政センター 健康館 ③鹿町行政センター 健康館 ④中央保健福祉センター、江迎地域内生活習慣病予防や禁煙に関する相談 ●申 電話で健康づくり課へ ※行政センターは前日までに申し込みできます。
●健康づくり課
子どもの発達
療育相談(要予約) ●子ども発達センター ☎23-3945
歯科保健相談(要予約) ●健康づくり課
中央保健福祉センター
●精神障がい者の家族の会(ゆみはり会) 2月15日13:00 ふれあいセンター
③脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会) 2月18日13:30 アルカスSASEBO・2階「スピカ」
※佐世保断酒会、②、③の新規参加者は、事前に連絡を。
【医療の相談】
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】 ☎095-826-5511
祝日は前日の内容が流れます。
2月の内容(3分間)
●パーキンソン病 ④破傷風
⑤乳児の突然死
⑥自分の声が耳に響く
⑦骨粗しょう症の人の歯科治療
⑧妊婦と薬
●長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

生活衛生
家庭での食中毒予防
次のことに注意して、食中毒の予防に努めましょう▽食材は新鮮なものを選び、表示された保存方法を守る▽調理前の手洗い、食材の洗浄を行う▽調理後はなるべく早く食べる▽調理後は、まな板や包丁、ふきんなどをよく洗い、十分に乾燥させる
●生活衛生課

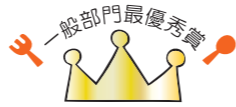
佐世保市ホームページ バナー広告
掲載料金がお安くなりました
トップページ 月/約 85,000 アクセス (H22年度平均)
佐世保市 広報させば広告
佐世保全域 102,500部 毎月1日発行
R2 有限会社アールツー
Tel.0956-23-2728
http://www.p-r2.com

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)
30分 5,250円(消費税込)
身近な問題を気楽にご相談ください。
過払金返還請求等(多重債務問題)
交通事故等(一般民事)
離婚、相続等(家事事件)
刑事・商事
〒857-0027 長崎県佐世保市谷郷町3番1号谷郷II 4階 TEL0956-76-7200

「連合艦隊はここから出港したのか」。今回の特集を終え、佐世保港脇の道路を通るたびにそう思うようになりました。欧米列強に憧れ、怯えながら、国を挙げて近代化を目指した明治時代。日本が他国に占領されてしまうかもしれないといった危機的な状況の中、国の命運をかけた戦いで、佐世保が最前線基地として大きな役割を果たしたということを改めて知り、市民として、とても誇らしく思いました。NHKスペシャルドラマ「坂の上の雲」では、明治に生きる人々の凛とした生き方が特に印象的でした。凛々しさには程遠いわたしですが、志だけでも近づけるように頑張っていきたいと思います。(T)

ヘルシークッキングコンテスト
元気な朝ごはん
レシピ

ごはんdeお好み焼き



材料・4人分

- ごはん 400g
- キャベツ 240g
- ベーコン 4枚
- チーズ 160g
- 卵 2個
- ケチャップ 大さじ2
- パセリ 適量
- 油 適量
- 塩・こしょう 適量

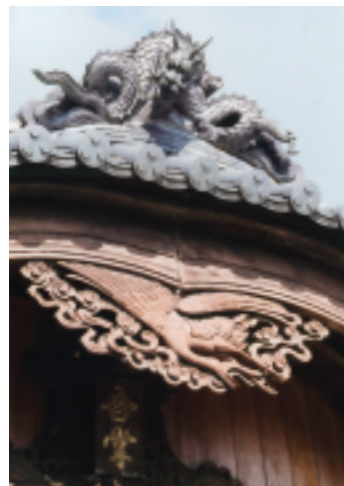
作り方

- ①キャベツは千切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②①とごはん、卵を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を入れて丸く整える。
- ④両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ケチャップをかけ、刻んだパセリを散らす。



考えていただいた人
淵上 結未さん 佐世保北高1年
不足しがちな乳製品を、チーズを入れることで補いました。炭水化物、たんぱく質に加え、野菜もしっかり取れます。

●1人分の栄養価 熱量511kcal、たんぱく質19.2g、脂質28.0g、塩分2.0g



奈良時代、朝鮮半島南西の百濟から仏教が伝来。同時に僧や寺工と共に麻奈文奴ら四人の瓦博士も渡来し、わが国最初の瓦葺きの飛鳥寺を建立しました。この瓦屋根の一部は、移築された奈良元興寺に今も残っています。

鬼瓦を含む飾り瓦は、霊力をもって邪気を払うとして、鬼面や霊獣を形とり、破風上や棟瓦の先に取り付けられました。戦国時代、豊臣秀吉の子、秀頼が再

「葺の波」の景観を支えてきました。

建した京都教王護国寺金堂正面の屋根も、二匹の龍が護っています。

キリシタン焼き打ちで、永禄三(一五六〇)年に焼失した狩立現・黒髪町董ヶ丘の東蓮寺に代わり、日宇村民の切望に応じて三年後創建された青蓮寺は、明治二十三(一八九一)年の教育勅語発布祝賀の打ち上げ花火が飛び火し、当時から屋根だったため、引火し焼失してしまいました。

明治三十五(一九〇二)年、瓦屋根で再建し、現在の本堂は幾度か改修されましたが骨組みは昔のまま。昭和四十年は痛んだ瓦だけ葺き替えられ、その際、飾り瓦の龍が置かれたのです。城島は近江商人の近江八幡、兵庫淡路島と共に日本三大瓦産地の一つとされ、秀吉の時代以来、領主有馬氏と共に四百年間、九州を中心に西日本一円の屋根を葺いて

歴史
散歩
第547回

龍の飾り瓦・白岳町

撮影・文・筒井隆義

白岳町の日宇川のほとりにある松尾山青蓮寺の本堂は、正面破風の屋根を飾る見事な龍の姿が目飛び込んできます。昭和四十年当時、福岡県久留米市城島の鬼師、中園志米雄氏(故人)が手掛けました。瓦葺きを請け負った坂井製瓦の坂井順二社長(五十四歳)は、父の代の仕事で、中園さんは飾り瓦を手掛ける鬼師の中でも、龍の名人でした」と語られました。

建した京都教王護国寺金堂正面の屋根も、二匹の龍が護っています。

キリシタン焼き打ちで、永禄三(一五六〇)年に焼失した狩立現・黒髪町董ヶ丘の東蓮寺に代わり、日宇村民の切望に応じて三年後創建された青蓮寺は、明治二十三(一八九一)年の教育勅語発布祝賀の打ち上げ花火が飛び火し、当時から屋根だったため、引火し焼失してしまいました。

明治三十五(一九〇二)年、瓦屋根で再建し、現在の本堂は幾度か改修されましたが骨組みは昔のまま。昭和四十年は痛んだ瓦だけ葺き替えられ、その際、飾り瓦の龍が置かれたのです。城島は近江商人の近江八幡、兵庫淡路島と共に日本三大瓦産地の一つとされ、秀吉の時代以来、領主有馬氏と共に四百年間、九州を中心に西日本一円の屋根を葺いて

市長日記 一人一人が輝きを



島瀬公園を中心とした佐世保の冬の恒例イベント「きらきらフェスティバル」、夜の佐世保港に美しい光を放つ「海上自衛隊護衛艦の満艦飾」や「佐世保重工業の巨大クレーンの電飾」など、冬の佐世保は、まちのいたるところで美しいイルミネーションに彩られた風景を見ることができます。その中でもこの冬、特に印象的だったのが、東洋一の輝きと言われるハウステンボスの「光の王国」です。700万球もの光は本当に圧巻で、寒さも忘れるほど美しい光景でした。

この光り輝くイルミネーションは、一つ一つは小さいけれど、それらが集まって、人々に感動を与えられるような大きな光になっています。これを人間に置き換えてみると、どうでしょうか。最近の日本では、自らの力で輝こうとせず、誰かから光を当ててもらおうと、待ってばかりいる人が多いような印象を受けます。

戦後から復興期、高度成長期と少し前まで日本人は、がむしゃらに学び、働き、行動し、努力し、自分を磨き

ました。その小さな光の集積は世界を輝かせ、驚かせました。今の日本には、その迫力がないように感じるのは私だけではないと思います。

今こそ日本人は、一人一人が自分の持てる能力に磨きをかけ、自ら光を放つ時ではないでしょうか。「きらきらフェスティバル」を佐世保のまちから始めたように、佐世保から一人一人が輝き始めましょう！

佐世保市長 朝長 則男



医療保険課から 特定健康診査 の話

■ 特定健康診査とは

無料! 佐世保市国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象にした健康診査で、無料で受診できます。

■ バランスの良い食事、適度な運動習慣を

近年、生活習慣病が増加しており、国民総医療費の約4割を、死亡原因の約6割を占めています。特定健康診査は、この生活習慣病を早期に予防することを目的としており、特にメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健康診査です。メタボの予防・改善には、バランスの取れた食事と、適度な運動習慣を身に付けることなどが大切です。

日曜健診を行います!

特定健康診査・肺がん検診のご案内(要予約)
とき 2月20日(日) 受付時間 9~11時
ところ 中央保健福祉センター・6階(高砂町)
対象者 佐世保市国民健康保険に加入している40~74歳の人で、本年度特定健診を受けていない人
※予約は、2月18日(金)までに電話で医療保険課へ

きらっ☆と「かえる」あなたの体



①ふり「かえる」
特定健康診査を受診し、診査結果を見て、日ごろの生活を見直す機会にしましょう。

②生活「かえる」

日ごろの習慣を振り返り、実行できそうなことを考えて、少しでも生活を変えてみましょう。
※お酒を飲む前に、野菜や海藻を食べてお腹を満たしておく など



③みち「かえる」
約6カ月後には、頑張った生活改善の効果が表れ、あなたの体がみちかえるはずですよ。

☎医療保険課 ☎24-1111