



いい食材は地元にあります!

特集

## させぼごはん、つくりましょう。

栄養士さんと考えた、健康・簡単・おいしいレシピ



平成23年3月1日発行  
編集・発行 佐世保市総務部秘書課広報係

〒857-8585 (市役所専用) 長崎県佐世保市八幡町1-10 TEL. 0956-24-1111 FAX 0956-25-2184

MAIL hishok@city.sasebo.lg.jp ■印刷 有限会社立山印刷

# イルカの ジャンピングキャッチボール

日本初



九十九島水族館「海きらら」では、日本初となる、2頭のイルカによる「ジャンピングキャッチボール」を公開しています。この技は、ハンドウイルカのナミ(雌、6歳)がジャンプしながらボールを投げ、そのボールをニーハ(同)が空中でキャッチするというもの。ジャンプのタイミングがうまく合わないと成功しないため、当初は失敗ばかりでしたが、練習を重ね、現在、成功率は6割程度まで上がりました。難しい技に楽しそうにチャレンジする愛らしいイルカたちを、ぜひ間近でご覧ください!

### イルカのプログラム

イルカの知能や運動能力を紹介します!

1日3回(約20分間)

10時20分、13時20分、15時20分

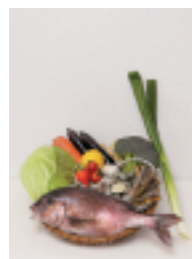
※「ジャンピングキャッチボール」は上記3回のプログラムのうち2回程度公開しています。イルカの体調などにより実施できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。



鹿子前町1008 ☎28-4187  
開館時間 9時~18時(最終入館17時30分)  
市民料金 4歳~中学生500円、高校生以上990円

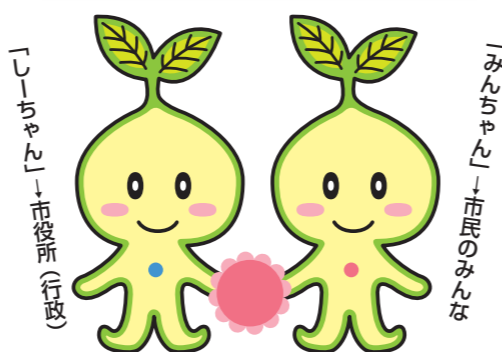


トピックス	02	子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン 無料接種事業を実施中!
特集	04	いい食材は地元にあります! させぼごはん、つくりましょう。
市政通信	10	3月21日、27日、4月3日 窓口を臨時に開庁します 九十九島債に関する説明会 「佐世保市汚水処理方針」のご意見募集 佐世保市住宅リフォーム緊急支援事業 土地・家屋など固定資産に関するお知らせ
トピックス	12	狂犬病予防集合注射日程表
イベント	13	ハウステンボス情報、春の桜とうず潮まつり、国際親善させぼ桜まつり、アルカスSASEBO情報、佐世保市民早朝・ナイターソフトボール大会
施設だより	14	亜熱帯動植物園、少年科学館、西海パールシーリゾート、市立図書館、島瀬美術センター
市民の広場	16	質問「ボランティア活動の相談はどこ?」 広報クイズ プレゼント「長崎ハーブ鯖茶漬」 広報テレビ「海きらら」と「動植物園」へ行こう! プレゼント「海きらら・無料入館券」 公共の宿「山暖簾」のお得な入浴特典 佐世保の物産⑧「鯛のかぶと焼(鹿町地域)」
暮らしと情報	18	お知らせ、募集、講習会・講演会など
健康と福祉	22	子育て、障がい福祉、高齢者と介護
	23	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	「ハートカキ」のお披露目
〇〇の話	26	子ども保健課から「妊娠・出産支援」の話
朝ごはんレシピ	27	コーンとあげ魚の混ぜごはん
歴史散歩	27	玉石の防風石垣・高島町
裏表紙	28	イルカのジャンピングキャッチボール



**表紙の話**  
特集「させぼごはん、つくりましょう。」のレシピに登場する食材の一部。この材料を使って、調理や撮影を行いました。試食も好評だったレシピです。ぜひお試しを!

## 市民協働キャラクター決定! 「しーちゃん・みんちゃん」



「最優秀賞」  
前田久仁子さん(光月町)の作品

「市民協働によるまちづくり」のキャラクターが「しーちゃん・みんちゃん」に決まりました。愛らしいこのデザインには「手をつなぐことによって、大きな力が湧き出てくる。そして頭の上の小さな芽が大きく育つ。市民協働によって、佐世保市が大きく発展する」という願いが込められています。これから市民協働のPRに登場しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

キャラクターのデザイン募集は昨年9月に実施。11作品の応募を1次審査で5作品に選考後、市民による投票を経て、11月28日の「市民協働交流月間2010」のイベントの中で最優秀賞を発表しました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

☎市民協働推進室 ☎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 2月1日現在**  
●総人口 260,826人(-158人)  
男性 122,253人(-55人)  
女性 138,573人(-103人)  
(1月中の動き)  
転入494人、転出501人  
出生194人、死亡345人  
●世帯数 106,333世帯(-27世帯)

## 無料接種事業を実施中!



本市では、「子宮頸がん予防ワクチン」「ヒブワクチン」「小児用肺炎球菌ワクチン」接種の全額助成事業を、市内在住の下記対象者に対し、期間限定で行っています。これらのワクチン接種は、予防接種法に基づかない「任意の予防接種」です。接種を希望する人は、下記方法により配布したチラシなどで、「接種の効果」や「副反応」などをよく理解した上で接種してください。実施医療機関については、チラシや市ホームページをご覧ください(宇久地区は宇久保健福祉センターからお知らせします)。

### ●子宮頸がん予防ワクチン

区分	対象者	無料期間	チラシ配布方法	持参品	接種回数	接種間隔
①	生年月日が平成6年4月2日から平成7年4月1日までの女性	2月1日から3月31日まで	対象者の自宅へ個別郵送	母子健康手帳 または 生年月日が確認できるもの	1回目	-
②	生年月日が平成7年4月2日から平成10年4月1日までの女性	2月1日から来年3月31日まで	市内の中学校を通じ、対象者へ配布		2回目	1回目の接種から1カ月後
③	生年月日が平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれの女性	4月1日から来年3月31日まで			3回目	1回目の接種から6カ月後

※区分①→本年3月31日までに1回以上接種した場合に限り、平成23年度に接種する残りの分も無料になります。

※区分②③→上記期間内の接種に限り無料になります(1回目を期間内に接種し、2回目以降を期間外に接種した場合、2回目以降は無料になりません)。

### ●ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

対象者	無料期間	チラシ配布方法	持参品	接種回数		
				接種開始年齢	ヒブ	小児用肺炎球菌
接種時の年齢が生後2カ月から5歳未満の乳幼児	2月1日から来年3月31日まで	①幼稚園・保育所を通じて配布 ②乳幼児健診時に配布 ③ポリオの予防接種時に配布 など	母子健康手帳	生後2カ月以上7カ月未満	4回	4回
				生後7カ月以上1歳未満	3回	3回
				1歳以上2歳未満	1回	2回
				2歳以上5歳未満	1回	1回

※接種間隔は実施医療機関にお尋ねください。

☎健康づくり課 ☎24-1111



旬の食材を食べよう! 佐世保の食材カレンダー

水産品	農産品	
サワラ、マダイ、アサリ、イサキ アオサ、マテ貝	ハウスナス、イチゴ	春 (3~5月)
アジ、キス、オコゼ、アラカブ	アスパラガス	夏 (6~8月)
カマス、コノシロ、ミズイカ イトヨリダイ、カンバチ	ハウスナス、イチゴ	秋 (9~11月)
ヒラメ、ナマコ、レンコダイ、アラカブ ブリ、カワハギ、カキ	アスパラガス	冬 (12~2月)



いい食材は地元にあります!

特集 させぼごはん、つくりましょう。  
栄養士さんと考えた、健康・簡単・おいしいレシピ

自然豊かで、安全・安心、新鮮な食材が豊富な佐世保。この佐世保の春の食材を使って、体に優しく簡単に作れるレシピ(献立)を考えました。佐世保の食材を使った「させぼごはん」、きょうの夕食にいかがでしょう!

地元の旬の食材を食べることは健康への第一歩です

近年、わたしたちの「食」を取り巻く状況に、いろいろな変化が現れています。産地偽装や消費・賞味期限偽装など、食の安全を脅かす問題が報じられたのは記憶に新しいところです。また、ダイエットや肥満、栄養の偏りなどで健康を損ねる人が少なくありません。

そんな中「食育」という言葉が注目されています。この言葉は明治31年に出版された「通俗食物養生法」という本に初めて登場します。著者は石塚左玄で、福井市出身の陸軍薬剤師だった人です。彼は45歳のときに出版した「化学的营养長寿論」という本の中で「身土不二」という原理を発表。「人間の体と土地は切り離せないもの。その土地で、その季節に採れた物こそ栄養が豊富で、それを食べるのが健康につながる」と説きました。

わたしたちが住む佐世保は、安全・安心で、新鮮な食材が手に入りやすい恵まれた環境にあります。改めて地元の食材を見直してみませんか?

佐世保で採れる、大地の恵み

針尾地区を中心に栽培され、全国でも有数の質の高さを誇る西海みかんをはじめ、世知原地域の茶など、本市では、さまざまな農産物が作られています。このほかにも、主食である米は市内全域で作られ、レタス、ブロッコリー、アスパラガス、ナス、大根、イチゴ、メロンなど数多くの野菜や果物が育てられています。また市内には、作り手の顔が見える農産物直売所があちこちにあります。

佐世保で採れる、海の恵み

生産量日本一を誇る小佐々地域のイリコ、冬の味覚の定番である九十九島かきをはじめ、養殖トラフグや針尾地区のマテ貝など、海の恵みも豊かな佐世保。魚市場には日々新鮮な魚が水揚げされています。新商品の開発も盛んで、サバ養殖業者5社が独自に開発した「長崎ハープ鯖」(ハープ入り飼料を使用)は、本年度、「ながさき水産業大賞」を受賞しました。また九十九島漁業協同組合では、栄養たっぷりの「イリコ米」を開発。4月以降にインターネットで販売予定です。

市内の生産者の皆さん

1川中さん夫婦(桑木場町、レタス) 2岩永さん(長畑町、ハウスナス) 3山口さん(江迎町筋尾、ブロッコリー) 4松田さん(世知原町上野原、板山大根) 5陣野さん(世知原町木浦原、世知原茶) 6松田さん(小佐々町西川内、イチゴ) 7末竹さん(船越町、九十九島かき) 8新立さん(左端、トラフグ養殖、鹿町町長串)と漁協、漁連の皆さん



## 江迎産♪黒大豆ごはん



**材料(4人分)**  
 精白米 280g  
 黒大豆(乾) 20g  
 水 360cc

### 作り方

- ①米をといでおく。
- ②炊飯器に①と水、黒大豆を入れて、1時間置いてから炊く。

熱量270kcal、タンパク質5.9g、  
 脂質1.7g、カルシウム14mg、  
 塩分0g

黒大豆は江迎地域の特産品。栄養成分は薄茶色の大豆とほぼ同じで、良質な植物性タンパク質を含んでいます。黒い皮の色は、アントシアニンという色素で、血管のさび付きを防ぐ抗酸化作用や眼精疲労の回復に効果があるといわれています。ごはんと一緒に炊くと赤飯のように赤色に色付き、アミノ酸のバランスも良くなります。

精米でお薦めなのが「胚芽精米」。精白米よりビタミンB1を約2.5倍、老化防止作用があるビタミンEを約9倍も多く含んでいます。水の量を精白米の1.6倍にするだけで、炊くことができます。

和食の基本である一汁三菜を、春に旬を迎える食材を使ってレシピを作りました。健康が気になる人にもお薦めです！作り方もできるだけ簡単にしたので、料理が苦手な人、興味はあるけどきっかけがなかったという人も、ぜひこの機会に気軽に挑戦してみてくださいね。

今回、レシピ作りを担当した健康づくり課の栄養士です。



## 2 海の幸たっぷり中華風スープ



**材料(4人分)**  
 アサリ(殻付き) 32個  
 酒 大さじ2  
 ブロccoli 80g  
 アオサ(乾) 3g  
 ショウガ 薄切り2枚  
 水 3カップ(600cc)  
 顆粒鶏がらだし 小さじ1  
 ごま油 小さじ1/2  
 こしょう 少々

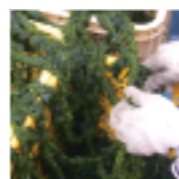
### 作り方

- ①アサリは殻をよく洗う。ブロッコリーは小房に分けて、ゆでしておく。ショウガは千切りにする。
- ②鍋に水、酒、アサリを入れてふたをし、強火にかける。アサリの殻が開いたら、ショウガ、顆粒鶏がらだし、ごま油、こしょうを入れて味付けをする。
- ③器に、①のブロッコリー、さっと水戻したアオサを盛り付け、②を注ぎ入れる。

熱量31kcal、タンパク質3.3g、脂質0.7g、カルシウム35mg、塩分1.1g



カロテンとビタミンCが豊富なブロッコリー。生活習慣病予防にも効果的です。秋から春にかけて長い期間手に入る野菜なので、頻りに食事に取り入れて健康に役立てましょう。



アオサは高島などで採れます。食物繊維やカルシウムが豊富で、みそ汁やスープの具にぴったり。パスタや卵焼き、酢の物、天ぷらなどにもお薦めです。春は生アオサがおいしいですよ。

## 3月が旬の食材大集合!!

## ♪栄養士さんおすすめの「させぼごはん」レシピ♪



4 お手軽!  
させぼ産ナスのコトコト煮

3 タイの簡単♪蒸しもの  
～おいしいソース添え～

5  
今が旬!生ワカメの  
キャベツまきまき♪

2  
海の幸たっぷり  
中華風スープ

1 江迎産♪  
黒大豆ごはん

1人分の栄養価 熱量605kcal、タンパク質30.6g、脂質16.5g、カルシウム140mg、塩分3.0g

季節の野菜や魚介は健康の源  
「させぼごはん」を作りましょう

「佐世保で採れる旬の食材を盛り込んだ家庭料理」のことを、今回「させぼごはん」と表現してみました。季節や各家庭の好みなどで、きっといろいろな「させぼごはん」ができるはずですよ。  
 ここでご紹介するのは、本市健康づくり課の栄養士や農業畜産課・水産課職員とアイデアを出し合って考えた「させぼごはん」の特選レシピです。栄養バランスを考え、油をあまり使わずにできるので、カロリー・塩分が控えめで、野菜をたっぷり取ることができます。高齢者や子どもにもお薦めですので、ぜひ一度お試しください。

佐世保の食材には、きっと佐世保の器が似合うはず。ということで、今回の特集では、器も「みかわち焼」をお借りしました。高級なイメージがあるみかわち焼ですが、普段使いにぴったりなものもたくさんありますよ。



上と同じメニューで、器や盛り付け方などを変えてみました。休日の昼食などにいかがでしょうか?

※調理や撮影時期の都合上、アスパラガス、玉ネギ、アサリ、生ワカメ、アオサは、佐世保産でないものを使用しています。



おつまみに、おやつに…  
晩ごはんプラス1品のお助けレシピはこちら！

**+1** 栄養いっぱい茶がらを捨てないで！  
「世知原茶」の佃煮風



材料(作りやすい量)  
茶がら 100g  
※1~2回茶を入れたもの  
ショウガ 1かけ  
ごま油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
A みりん 大さじ2  
酒 大さじ2  
かつお節 1~2袋  
炒りごま 大さじ1

作り方

- 茶がらは軽く絞っておく。ショウガはみじん切りにする。
- 鍋を温め、ごま油を入れ①を炒める。
- ②にAを入れ味を付け、汁気がなくなってきたら、かつお節、炒りごまを入れる。

※レシピ協力：日本茶インストラクター協会長崎県支部

お茶がらには抗酸化作用のあるカテキンやビタミンCなどの栄養がたくさん残っています。ちりめんじゃこや干しエビを加えて、ふりかけにしてもおいしいですよ。

**+1** 「針尾地区のマテ貝」を使った、ぬた(酢みそかけ)



材料(作りやすい量)  
マテ貝(殻付き)20本  
ワケギ 1束  
生ワカメ 30g  
砂糖 大さじ1  
A 麦みそ 大さじ2  
酢 大さじ2  
練りからし適宜

作り方

- マテ貝をゆで、身を取り出す。ワケギはさっとゆでて絞り、斜め切りにする。生ワカメは一度湯通しして食べやすい大きさに切る。
- ①を器に盛り付け、Aを混ぜ合わせてかける。

主に針尾地区で採れるマテ貝は、急流で何年もかけて大きくなるので身が締まって味わいも濃厚。ガーリックソテーやバター焼き、炭火焼き、佃煮などもお薦めです。

**+1** 「させぼ産イチゴ」で簡単レンジジャム  
~ヨーグルトチーズ添え~



材料(作りやすい量)  
プレーンヨーグルト 1パック(400~450g)  
イチゴ 100g  
砂糖 大さじ1  
レモン汁 大さじ1



作り方

- キッチンペーパーを敷いたザルにプレーンヨーグルトを入れる。
- ザルよりひとまわり小さめのボウルを①の下にセットし、ラップをかけて冷蔵庫に一晩入れておく(量が半分くらいに減ります)。
- イチゴは洗い、へたを取り4つ切りにする。
- 大きめの耐熱食器に③、砂糖、レモン汁を入れ、電子レンジで加熱(600Wで2分)する。
- ④を取り出し軽く混ぜ、さらに電子レンジで加熱(600Wで3分)し、冷ましておく。
- 水気の切れた②を器に盛り、冷めた⑤をかける。

おつまみにぴったり！  
**+1** 「小佐々いりこ」のカレーナッツ



材料(作りやすい量)  
イリコ 20g  
バターピーナッツ20g  
カレー粉 小さじ1  
A 砂糖 小さじ4  
水 小さじ2

作り方

- イリコはフライパンでから炒りしておく。
- 皿に移した①とバターピーナッツを混ぜ合わせカレー粉を振り掛ける。
- フライパンにAを入れ火にかける。砂糖が溶けて泡が出てきたら②を入れ混ぜる。
- ③を皿に広げ冷ます。

生産量日本一を誇る小佐々のイリコ。不足しがちなカルシウムを補うためにも積極的に食べましょう。だしはもちろん、おやつやおつまみにもぴったりです。

**3** タイの簡単♪蒸しもの~おいしいソース添え~



マダイは「桜鯛」とも呼ばれ、春を代表する色彩がきれいな魚。好まれる要因は、やはりその味。淡白な中に豊かな風味があり、どんな料理にもよく合います。アスパラガスは市南部、北部や宇久島などで作られていて、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。レタスにはカリウムが含まれ、高血圧の予防に効果的です。ミニトマトは、目の健康に欠かせないプロビタミンAの基となるリコピンが豊富です。

材料(4人分)

マダイ(切り身) 4切れ  
酒 小さじ4  
塩 ひとつまみ  
アスパラガス 8本  
ミニトマト 12個  
レタス 4枚  
レモン 1/2個  
A マヨネーズ 小さじ4  
麦みそ 大さじ1  
レモン汁 小さじ4

作り方

- マダイは皮を上にし、深さのある耐熱皿に乗せ、酒と塩を振っておく。アスパラガスは半分の長さに切り、ゆでておく。ミニトマトは半分に切る。レタスは千切りにする。レモンは串切りにする。
- ①のマダイを皿ごと、3cmくらい水を入れたフライパンに入れ、ふたをして10分ほど蒸す。
- 器にゆでたアスパラガス、ミニトマト、レタス、レモンを盛り付け、中央に②のマダイを盛り付ける。Aを混ぜ合わせ、マダイの上にかける。

熱量179kcal、タンパク質14.8g、脂質9.9g、カルシウム26mg、塩分0.7g

**4** お手軽! させぼ産ナスのコトコト煮



材料(4人分)

ナス 中4本  
玉ネギ 中1/2個  
豚肩スライス 4枚(80g)  
ニンニク 1かけ  
唐辛子 2本  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1

作り方

- ナスは5~6cmの長さに切り、縦に4つ割にし、水にさらしておく。玉ネギは串切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。ニンニクは薄切りにする。唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。
- 鍋に①、砂糖、しょうゆ、酒を入れ、ふたをして、弱火~中火でコトコト20~30分ほど煮込む(味が均一になじむように、途中で軽くかき混ぜる)。

佐世保は露地栽培、ハウス栽培を合わせると、ほぼ1年中ナスが手に入ります。皮の色には黒大豆と同じアントシアニン色素(ナスニン)が含まれています。



熱量94kcal、タンパク質5.1g、脂質4.0g、カルシウム21mg、塩分0.7g

**5** 今が旬! 生ワカメのキャベツまきまき♪



材料(4人分)

キャベツ 4枚(300g)  
ニンジン 40g  
生ワカメ 40g  
ショウガ 1かけ  
砂糖 小さじ2  
A しょうゆ 小さじ2  
酢 小さじ4

作り方

- キャベツはゆでて芯を取る。ニンジンは千切りにし、ゆでておく。生ワカメは一度湯通しして食べやすい大きさに切る。ショウガは千切りにする。
- ①のキャベツに、ロールキャベツの要領で、キャベツの芯、ニンジン、生ワカメ、ショウガを入れて巻く。
- ②の長さを3等分に食べやすく切り、器に盛り付ける。
- ④Aを混ぜ合わせ、③にかける。

みずみずしくて葉が軟らかい春キャベツ。キャベツにはビタミンUが含まれ、胃炎や胃潰瘍に効果があるといわれています。



熱量31kcal、タンパク質1.5g、脂質0.2g、カルシウム44mg、塩分0.5g



→ 住宅リフォーム経費の10%を助成

## 佐世保市住宅リフォーム緊急支援事業

本市では、市内経済の活性化と市民の住環境の維持・向上を目的として、以下の内容で、住宅リフォームに関する補助事業を実施します。この事業は、助成額が予算額に達した時点で終了になりますので、対象になる場合は、早めに申請してください。対象工事の内容、申請手続きなど、詳しくはお尋ねください。

**募集開始**

4月1日(金)～ ※予算額に達した時点で終了。

**対象者**

住宅の所有者で、現在、その住宅に居住している市民  
※国、県、市などの類似の住宅リフォーム関連支援事業と併用して申し込むことはできません。本事業の利用は1対象者につき1回限りです。詳しくはお尋ねください。

**対象住宅**

- ①一戸建ての住宅(店舗と併用の場合は、住宅部分だけ)
- ②マンション等の共同住宅(専有部分だけ。賃貸住宅は対象外)

**対象工事**

次の両方に該当するもの

- ①住居部分にかかる税込み20万円以上のリフォーム工事で、市内に事業所を有する事業者が施工するもの  
※着工後の工事は対象外です。
- ②来年3月30日(金)までに実績報告書(工事完了報告書)が提出可能な工事

**対象経費**

- ①リフォームに要する費用
- ②家庭用電化製品・設備の設置に伴う工事(工事部分だけが対象)  
※造園工事、門扉・駐車場・外構工事など住居部分と見なされない部分は対象外です。

**助成額** 工事額の10%(上限10万円)

☎産業振興課 ☎24-1111



→ 休日に窓口業務を行います

## 3月21日、27日、4月3日 窓口を臨時に開庁します

引っ越しシーズンに伴う窓口の混雑緩和と、平日に届け出ができない人などのため、下記のとおり市役所本庁舎と中央保健福祉センター(すこやかプラザ)の一部を、休日に臨時開庁します。ご利用ください。

**開庁日** 3月21日(月・祝)、27日(日)、4月3日(日)

**開庁時間** 9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 ※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。
医療保険課(本庁舎1階)	遠隔地の保険証交付
保険料課(本庁舎1階)	国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者保険料の賦課、納付相談
市民税課(本庁舎2階)	所得課税証明書等の交付
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)
長寿社会課(すこやかプラザ3階)	要介護認定申請の受付、介護保険受給資格証明書の発行

窓口	取り扱い業務
子ども支援課(すこやかプラザ4階)	子ども手当、児童扶養手当、乳幼児・母子・寡婦福祉医療、保育所入所相談
子ども保健課(すこやかプラザ4階)	妊婦健康診査受診票、乳幼児健診票の交換、各乳幼児健診等の案内

※各支所・行政センターは、臨時開庁の対象ではありません。  
※ほかの関係機関へ問い合わせが必要な手続きは、その日のうちに完結できない場合がありますので、ご了承ください。

**本人確認書類の提示を**

各種証明書の請求や届け出をするときは、運転免許証などの「本人確認書類の提示」が必要です。代理人の場合は、「代理人の本人確認書類」と「請求者本人の委任状」が必要です。ご注意ください。

**週半ば「8時30分から10時」「15時以降」がおすすめ**  
3月中旬から4月中旬は、異動シーズンで窓口が大変混雑します。週初めは特に混んでおり、週半ばの「8時30分～10時」「15時以降」の時間帯が比較的すいています。「休日・夜間申請受付ボックス」や「電話予約による時間外交付サービス」も行っていますので、ご利用ください。

☎戸籍住民課 ☎24-1111

→ 資産税課からのお知らせ

## 土地・家屋など固定資産に関するお知らせ

**固定資産税にかかる土地・家屋価格等の縦覧・閲覧**

**①帳簿の縦覧**

**とき** 4月1日(金)～5月2日(月)の土・日曜、祝日を除く8時30分～17時15分

**ところ** 資産税課、各支所・行政センター  
※支所と行政センターは管内分だけ。

**内容** 土地や家屋の平成23年度の固定資産税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(金)～来年3月30日(金)の土・日曜、祝日を除く8時30分～17時15分

**ところ** 資産税課、各支所・行政センター

**内容** 平成23年度の固定資産税(土地・家屋・償却資産)の評価額等が記載された課税台帳を閲覧できます。

**対象** 納税義務者とその同居家族(5月3日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です(②は5月3日から有料)。  
※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人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日から固定資産評価審査委員会へ文書による申し出ができます。申し出の期間は、納税通知書到達後60日間です。ただし、土地・家屋については、基準年度以外の年は、地目変更等があった土地や、新・増築等があった家屋に限られます。詳しくはお尋ねください。

**土地の路線価格と標準宅地の価格を公開**

**とき、ところ** 4月1日から資産税課で

**身体障がい者等の軽自動車税の減免**

身体障がい者手帳などを所有し、一定の条件を満たす人は、次の期間に申請すると、軽自動車税の減免が受けられます。手続きなど詳しくはお尋ねください。  
**申請期間** 4月1日(金)～5月31日(火)

☎資産税課 ☎24-1111

## 九十九島債に関する説明会

市の施設整備に必要な資金を直接、市民の皆さんから公募する「九十九島債」に関する説明会を開催します。今回で4回目となる九十九島債は、昨年10月にオープンした佐世保市総合教育センターの建設資金として、4月に発行します。説明会では、総合教育センターの紹介のほか、佐世保のまちづくり・財政状況などにも触れ、終了後はプラネタリウムなどの体験見学を行います。九十九島債は、この説明会の出席の有無に関わらず購入することができますが、皆さんの多数のご来場をお待ちしています。

**とき** 3月24日(木) ①説明会(19時～20時)、  
②プラネタリウム体験(20時～、1回20分の入れ替え制)

**ところ** 佐世保市総合教育センター(保立町12-31)

**参加料** 無料

**申し込み** 不要

**定員** 100人(当日、先着順で、定員になり次第、締め切ります。受付開始18時30分～)

☎財政課 ☎24-1111

## 「佐世保市汚水処理方針」のご意見募集

本市では、より効率的、経済的な汚水処理施設整備を進めるため、長崎県汚水処理構想の見直しに合わせ、「佐世保市汚水処理方針(案)」を策定しました。皆さんの意見を広くお聞きするため、以下の場所で素案を公開しますので、ご協力をお願いします。

**募集期限** 3月22日(火)必着

**閲覧場所等** 上下水道建設課、水産課、環境センター、各支所・行政センター、市ホームページ

**意見書提出** 住所・氏名・連絡先を明記し、①～⑤のいずれかの方法で提出を。様式は自由です。

①市ホームページ(ご意見募集「パブリックコメント」)

②Eメール [suiken@city.sasebo.lg.jp](mailto:suiken@city.sasebo.lg.jp)

③郵送 〒857-0028 八幡町4番8号

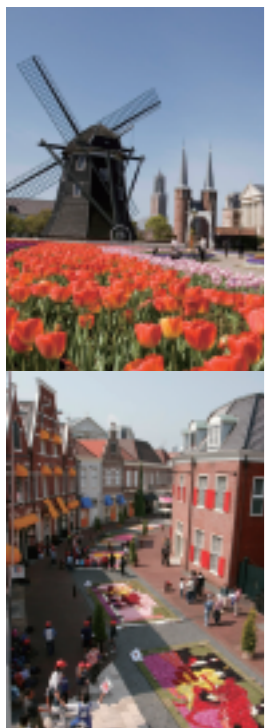
佐世保市水道局上下水道建設課あて

④ファクス 25-9685(水道局)

⑤上下水道建設課、水産課、環境保全課へ持参

☎水道局上下水道建設課 ☎24-1151



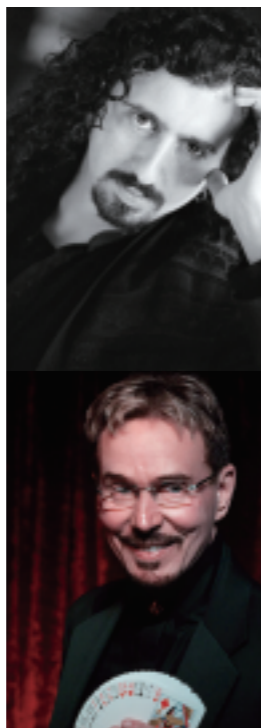


花あふれる季節到来！  
花の王国 チューリップ祭

ことしで20年目を迎える、春のハウステンボスの人気イベント。ニュースタッド地区モンドリアン通りでは、パンジーやピオラをはじめとする季節の花や、カラーサンド、ウッドチップなどの自然素材を使った絵画が登場（フラワーカーペット）。地元食材や花苗がそろそろマーケット、劇団スイセイ・ミュージカルによるステージやパレード、長崎県産のいちごを使った春のスイーツフェアなども開催します。

時 3月5日④～4月7日⑥

問 ハウステンボス総合案内センター  
☎27-0001



スペシャルイベント  
マジックキャッスル

ハリウッドにあるマジシャンの聖地「マジックキャッスル」の全面協力を受け、アンドリュー・ゴールデンハーシュ（写真上）やブライアン・ギリス（下）など、世界レベルのマジシャンがハウステンボスに登場します。

時 3月19日④～5月8日⑥

場 ハウステンボス・ムーンシャワー  
料 VIP席3,000円、自由席 一般1,500円、高校生以上の学生 1,000円、小・中学生 500円 ※未就学児は無料。ハウステンボス入場料は別途必要。

問 ハウステンボス総合案内センター  
☎27-0001

©ハウステンボス/1-13689

春の桜と  
うず潮まつり



桜とうず潮の名勝「西海橋公園」。ソメイヨシノをはじめとする桜と、見ごろを迎えるうず潮をお楽しみください。

時 3月19日④～4月10日⑥

場 西海橋公園

内 アンケート&春の花苗とハーブ苗プレゼント(9時～

16時受け付け、初日から先着300セット)

20日⑥⇒ふれあい動物園(10時～16時、タッチングコーナーなど)

問 西海橋公園管理事務所

☎58-2004

第4回  
国際親善  
させば桜まつり



園内をぼんぼりでライトアップし、綱引き大会も開催します。

時 3月26日④～4月10日⑥

4月2日④⇒植樹式、ステージイベント、綱引き大会等

場 佐世保公園

綱引き大会

1チーム男子3人・女子2人

(男子で代替可、ハンディ有り) ※ほかに交代要員2人まで登録可。

料 1チーム1,000円

申 3月25日④までに電話で同まつり実行委員会事務局へ

問 同まつり実行委員会事務局

☎24-9915



アルカス市民音楽祭2011

市民の皆さんが主役の音楽祭です。日ごろの練習の成果をアルカスの舞台上で思い切り披露します。応援、よろしくお祈りします！

時 3月26日④、27日⑥ 全館

料 無料(入場パスはアルカスSASEBOチケットカウンターで配布)

問 アルカスSASEBO ☎42-1111

3歳からのクラシック  
親子で  
楽しむコンサート

アンデルセンの名作「人魚姫」の世界を朗読とバイオリンの音色で綴ります。

出演: 吉田恭子(バイオリン)、鈴木慎崇(ピアノ)、中村有志(朗読、パントマイム)

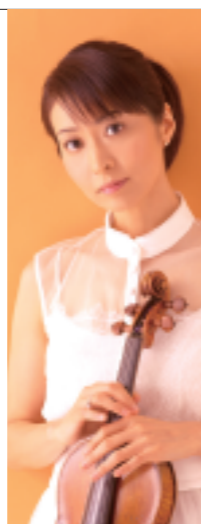
時 4月16日④ 14時開演

場 中ホール

料 全席自由

大人1,000円、3歳～高校生500円

問 アルカスSASEBO ☎42-1111



吉田恭子

佐世保市民  
第44回早朝ソフトボール大会  
第38回ナイターソフトボール大会

時 ①総合開会式⇒4月10日⑥10時

②ナイター⇒4月11日⑥から

③早朝⇒4月17日⑥から

場 ①総合グラウンド運動広場

②③中央公園スポーツ広場

申 3月12日④から14日⑥までに市ソフトボール協会連絡事務所で手続きを(受付時間18時30分～20時30分)

問 同協会連絡事務所 ☎25-2620

問 同協会松永理事長 ☎31-1911



生後91日以上すべての飼い犬が対象です!

狂犬病予防集合注射日程表

4月7日(木)

9:40～10:10 西海橋公民館  
10:30～11:00 針尾支所

10:00～11:10 鹿町行政センター  
11:25～11:55 南鹿町公民館  
12:20～12:50 志戸氏公民館

4月14日(木)

9:40～10:30 江迎町文化会館  
10:55～11:55 鹿町町活性化センター前  
12:30～13:00 神崎公民館

9:20～ 9:55 木風2組公民館  
10:10～10:30 山祇公民館  
10:55～11:10 田代町公民館

4月20日(水)

9:40～10:00 宮津町公民館  
10:15～10:35 南風崎町1区公民館

9:20～ 9:50 坂の上公民館  
10:15～10:35 吉岡公園集会所(吉岡第3集会所)  
10:55～11:20 下本山公民館

4月21日(木)

船時間による 高島  
11:00～11:10 黒島港  
11:20～11:50 黒島支所

4月22日(金)

9:30～10:10 小佐々町新田公民館  
10:25～10:50 浅子町公民館

9:30～10:10 上直谷公民館  
10:30～10:50 岩谷口集会所  
11:15～11:35 潜木町公民館

4月29日(金・祝)

9:20～10:10 若竹台公民館  
10:30～11:20 三川内支所  
11:40～13:20 黒髪小正門前

9:20～11:00 天神公園  
11:25～12:05 鹿子前2組公民館  
12:25～13:50 中央保健福祉センター

9:20～10:30 相浦文化センター  
10:55～11:35 小佐々町田原地区公民館  
12:00～12:40 小佐々町漁村センター

5月15日(日)

13:40～14:00 旧神ノ浦支所  
14:20～15:20 宇久行政センター

※5月15日(日)のフェリーが欠航した場合は、5月22日(日)に延期します。

4月8日(金)

9:30～10:30 日宇支所  
10:50～11:10 東浜1組公会堂

9:30～10:10 吉田乃館  
10:25～10:50 小川内公民館

4月15日(金)

9:30～10:00 東明公園  
10:15～10:35 江上支所  
11:05～11:40 稲荷町3組公民館

9:30～10:00 棚方町第2公園(ニュータウン内)  
10:25～10:50 大瀧町1組公民館  
11:10～11:35 母ヶ浦公民館

4月12日(火)

9:20～10:30 大岳台町公民館  
10:50～11:15 北大和公民館

9:20～10:00 船越町公民館  
10:20～10:40 愛宕地区公民館  
11:10～11:40 東鶴渡越町公民館

4月17日(日)

9:20～10:05 宮支所  
10:30～11:20 広田公園  
11:40～13:20 早岐支所

9:30～11:10 吉井地区公民館体育室  
11:30～13:10 世知原行政センター

9:20～11:00 柚木地区公民館  
11:15～12:45 大野支所  
13:00～13:50 北地区公民館

4月13日(水)

9:30～ 9:45 前平公民館  
10:05～10:35 三川内山公園  
10:55～11:15 重尾町公民館

10:00～11:40 江迎町中央公民館  
12:10～13:00 鹿町町褥崎公民館

4月19日(火)

9:20～ 9:50 上原町公民館  
10:05～10:35 花高第3公園  
11:10～11:45 山澄地区公民館

9:30～ 9:50 俵ヶ浦公民館  
10:05～10:20 野崎公民館  
10:35～10:50 庵浦公民館

- 狂犬病予防注射は、上記のいずれの会場でも受けられます。
- 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、注射前に保健所(中央保健福祉センター内)で、「犬の転居届」を済ませてください。上記会場や動物病院では、手続きができません。
- 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

- 登録済みの犬の場合 狂犬病予防注射料 3,050円
  - 未登録の犬の場合 登録料3,000円+狂犬病予防注射料 3,050円
- ※狂犬病予防注射は、本市と北松浦郡佐々町の動物病院でも受けられます。注射料金は各病院にお尋ねください。



西海パールシーリゾート

もしもしカメ展

なじみのあるニホンシガメやミドリガメはもちろん、珍しいワニガメ、オオアタマガメなどが大集合！カメの体のつくりや、カメを取り巻く環境などをパネルや玩具で楽しく解説します。



- 時 3月19日④～5月15日④
- 場 九十九島水族館「海きらら」
- 料 無料(「海きらら」の入館料が必要)
- 問 西海パールシーリゾート ☎28-4187 ケヅメリクガメ

こどもひろば お楽しみ会

- 時 3月5日④、12日④、19日④、26日④、4月2日④
- 11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 九十九島クイズ、読み語りなど。詳しくはお尋ねを
- 料 無料(「海きらら」の入館料が必要)
- 問 西海パールシーリゾート ☎28-4187

黒島展～歴史と自然の織成す島～

黒島史跡保存会共催

ビジターセンターの2回目の企画展。国の重要文化財である黒島天主堂の紹介やロザリオなどを展示します。

- 時 7月10日④まで 料 無料
- 問 九十九島ビジターセンター ☎28-7919

〒858-0922 鹿子前町1008 ☎28-4187 「海きらら」開館=9時～18時(最終入館17時30分)、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～18時(入館無料)

春の花を探しに行こう！ in九十九島



西海パールシーリゾートの小型遊覧船「リラクルーズ」に乗って春の花が咲く九十九島を巡ります。

- 時 4月10日④10時～12時
- 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- 料 500円④10人
- 申 往復はがきに、参加者全員の氏名・年齢・性別、代表者の住所・電話番号を記入し、九十九島ビジターセンター(〒858-0922、鹿子前町1055)へ。ファクス(28-7351)も可。
- ア 4月1日④(応募多数の場合は抽選)
- 問 九十九島ビジターセンター ☎28-7919

市立図書館

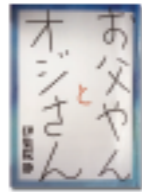
市史編さんに使用した資料を公開

「佐世保市史」の編さんに使用した資料を同館2階・郷土資料室にあるパソコンで閲覧できます。 ※印刷はできません。詳しくは郷土資料室へお尋ねを。

- 時 開館時(金曜は18時まで)

今月のおすすめ図書

「お父さんとオジさん」伊集院静著(講談社)  
「この物語を書くためにボクは作家になった」という著者。朝鮮戦争のさなか、家族のために命をかけて戦場に突進した父の感動の物語。



「和菓子の絵本」平野恵理子著(あすなろ書房)  
まんじゅうや団子など、四季折々の季節感を取り入れて日本人が作り出してきた和菓子。材料や道具、作り方、歴史まで紹介する楽しい絵本。



〒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)

島瀬美術センター

デッサン教室作品展

同センターで週に1回開催している教室の参加者が描いた力作をご覧ください。

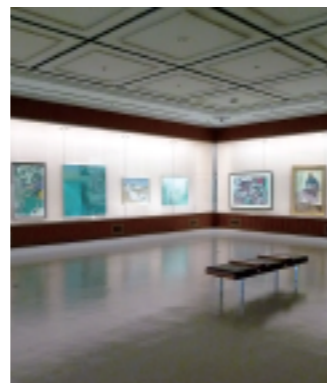
- 時 3月23日④～4月3日④
- 料 無料

新所蔵品展

本年度に同センターに新たに収蔵した絵画作品を展示します。館のコレクションの中から、本市にゆかりのある作家の作品を紹介する「館所蔵品展」も同時開催します。

- 時 3月4日④～21日④⑤
- (21日は16時まで)
- 料 無料

〒857-0806 島瀬町6-22 ☎22-7213  
開館時間=10時～18時(入館は17時30分まで)  
休館日=火曜



亜熱帯動植物園

動植物フォトコンテスト



本年度の最優秀賞  
「円らなひとみ」(上)、「ファミリー」(下)

たくさんの応募をお待ちしています。入選者には賞状と副賞を贈ります。  
時 4月1日④～9月30日④  
対 昨年10月1日～本年9月30日までに園内の動植物を撮影したもの  
申 園窓口に設置している申込用紙に必要事項を記入し、作品に添えて園へ持参するか郵送してください。  
※応募要項は園窓口に設置。市ホームページにも掲載しています。



春の花まつり  
(3月13日～27日)

植物即売会

- 時 3月13日④、21日④⑤13時
- 内 春の草花、観葉植物をお求めやすい価格で販売

コンテナガーデンコンテスト

- 時 3月20日④10時～12時
- 内 春の草花を使って個性あふれるコンテナガーデンを作成。入賞者には賞状と副賞を贈ります
- 料 2,000円④30人 申 電話で同園へ
- ※手袋を持参してください。

ハーブティーサービス

- 時 期間中の日曜10時～15時
- 内 10種類のホットハーブティーをお楽しみいただけます

植物何でも相談会

- 時 期間中の日曜、祝日10時～15時
- 内 植物の相談に専門の職員が対応

恐竜くんの「たのしい恐竜教室」

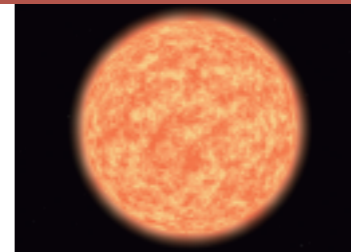
恐竜に関する著書やイラストで知られる「恐竜くん」こと田中真士さんを迎え、同園では初めてとなる、古生物に関するイベントを開催します。

- 時 3月19日④～21日④⑤13時～14時
- 料 無料④各日20人 申 電話で同園へ

〒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。いずれのイベントも入園料が必要です。ベットの持ち込みはできません。

少年科学館

春休みの午前中は  
プラネタリウム  
が無料！



- 時 土曜、3月25日④～4月4日④の10時、11時(45分間)
- ※3月29日④は休館日です。
- 内 春の星座紹介、太陽と月の動きなど
- ※3月25日～4月4日は13時、15時、16時にも有料で一般放映を行います(大人300円、子ども150円)。

〒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

月のクレーターと  
土星の輪、冬の星座  
を見よう



- 最新式の20cm屈折望遠鏡を使います。
- 時 3月12日④19時～21時
- 料 無料
- 定 50人(中学生以下は保護者同伴)
- 申 電話で同館へ

シンビジウムの植え替え方法

ご家庭での観賞用として人気があるシンビジウムは、新芽が伸び始める3月中旬から4月上旬ごろが植え替えに適しています。美しい花を毎年咲かせるため、植え替えに挑戦してみましょう。



① 植え替えの目安

- 株が成長してバルブ(葉の下の丸い塊)が鉢いっぱいになっている…(A)
- 生育不良で葉の伸長が悪く、株も小さい。根腐れを起こしている…(B)

② 植え替えの方法

- 用土: 軽石(ボラ石)、樹皮(ネオソフロン)、パーライトなど
- 鉢: 洋ラン用のプラスチック鉢など
- 方法: 上記①の(A)⇒株分けしてから植え付ける、①の(B)⇒痛んだ根を取り除き、ひと回り小さな鉢に植える

③ 植え替え後の管理

- 約1週間は風の当たらない室内に置き、葉水を与える
- 4月になったら屋外に出し、日照、風通しの良い場所で管理する
- 約1カ月経ち、芽が順調に伸び出したら30日間隔で置肥(固形肥料)を、14日間隔で液肥(ハイポネックス洋ラン液)を与える など

多肉植物の寄せ植え作り講習会

- 時 4月3日④10時30分～12時④2,500円
- 定 40人 申 電話で同園へ





市政広報テレビ番組「みんなでつくるキラッ都させぼ」

## この春大注目の観光スポット 「海きらら」と「動植物園」へ行こう！

今回は、九十九島水族館「海きらら」で日本初の大技を披露するイルカや、亜熱帯動植物園に新たに誕生する展示施設を、市長自ら紹介します。ぜひご覧ください！

放送予定日	時間	放送局	時間	放送局
3月 5日(土)	9:25	NBC	11:40	KTN
3月12日(土)	9:25	NIB	11:40	NCC
3月19日(土)	9:25	NBC	11:40	KTN
3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。

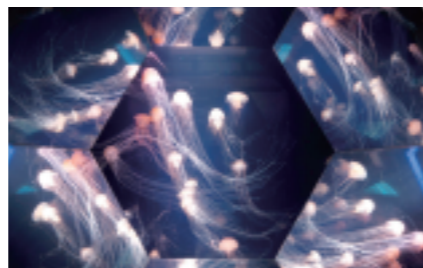
### プレゼント応募方法

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29日(火)必着で広報係(あて先は16ページ上部)へ。 ※応募は1人1通。正解者の中から抽選します。発表は発送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=84通】

※当番組は今月で終了し、7月から新番組を放送する予定です。

### 3月放送のプレゼント

西海国立公園九十九島水族館「海きらら」  
無料入館券(2枚1組)を5人に!



「海きらら」では、イルカのほかに、クラゲの展示施設として国内最大級の規模を誇る「クラゲシンフォニードーム」や「九十九島湾大水槽」、真珠の玉出し体験など、九十九島の豊かな自然を楽しみながら体感できます！皆様のご来場をお待ちしています。

提供：西海パールシーリゾート ☎28-4187

☎秘書課 ☎24-1111

## 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。

〒857-8585 (住所不要)  
あて先 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** ボランティア活動に興味があります。どこに相談すれば良いのでしょうか?

### 回答

本市では、NPO・ボランティア団体などの活動拠点として、戸尾小跡地に「させぼ市民活動交流プラザ」を設置しており、ボランティアに関する具体的な相談については、プラザ内にある「佐世保市社会福祉協議会・佐世保市ボランティアセンター」に対応をお願いしています。

ボランティアセンターでは、「ボランティア活動をしてみたい人」と「ボランティアによる支援を受けたい人」との連絡・調整をはじめ、ボランティアに関する相談や活動支援(情報提供や研修会の開催等)などを行っています。

ボランティア活動には、さまざまな取り組みがありますので、まずはお気軽に、ボランティア

センターへお尋ねください。

なお、NPOなどに関する情報については、市民協働推進室へお尋ねください。

☎市民協働推進室 ☎24-1111

佐世保市社会福祉協議会  
佐世保市ボランティアセンター

- 所在地  
戸尾町5-1、させぼ市民活動交流プラザ1階 ☎23-3905
- 開館日  
火～土曜10時～18時45分、日曜10時～17時



## 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

「市民協働によるまちづくり」のキャラクターが「しーちゃん・〇〇〇〇〇」に決まりました。

### 問題2

安全で健やかな妊娠・出産ができるように、助産師や保健師などの専門スタッフがお手伝いしますので、まずは「子ども〇〇課」にお越しください。

### 問題3

九十九島水族館「海きらら」では、〇〇〇となる、2頭のイルカによる「ジャンピングキャッチボール」を公開しています。

### 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、3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月号の答え ①小佐々 ②28 ③メタボリック  
1月号の応募状況 305通(正解279通・不正解26通)  
はがき265通・Eメール40通

### 3月号のプレゼント

「長崎ハーブ鯖茶漬け」(しょうゆ味)  
45g×3パック(1,050円相当)を5人に!



「長崎ハーブ鯖」は、長崎さば生産グループ(☎69-2573)のオリジナルブランド。数種のハーブを配合した飼料で育てるため、臭みが抑えられ、風味が良く、日持ちするのが特徴です(本紙5ページに関連記事)。今回は、この春、新発売の「長崎ハーブ鯖茶漬け」のしょうゆ味をプレゼントします。 ※商品には練りごま味もあります。

提供：佐世保市水産振興協議会

## させぼ世知原温泉くみにの湯 公共の宿「山暖簾」のお得な入浴特典

### ● 県民感謝プラン「山暖簾に、きてみんなね!」

対象 長崎県民(1室2人以上での宿泊に限り)  
期間 3月31日(金)まで(土曜と休日の前日を除く)  
料金 1人9,800円(通常料金11,700円)  
(1泊2食付き、消費税・入湯税込み)

夕食 「山暖簾会席」(5,250円コース)  
特典 世知原の特産品プレゼント(茶、菓子など)

※免許証など、長崎県民であることを証明できる公的書類を持参してください。

### ● 佐世保市民無料入浴招待券

対象 広報させぼ3月号を持参した市民1人(1回限り)  
期間 3月1日(金)～5月31日(金)  
(4月29日(金)～5月5日(金)を除く)

利用確認印  
押印欄

☎公共の宿「山暖簾」 ☎76-2900

## シリーズ佐世保の物産⑧ 鯛のかぶと焼(鹿町地域)



マダイは、春の到来とともに産卵期を迎え、美しいピンク色になることから、この時期は特に「桜鯛(さくらだい)」と呼ばれ、身に脂がのり、おいしくなります。「鯛のかぶと焼」は、マダイを丸ごと塩で焼くので焼き、うま味を閉じ込めています。卒業、入学、就職などの祝いの席にもお薦めしたい逸品です。ぜひご賞味ください。

久保田水産「鯛のかぶと焼」  
900g 5,500円、600g 4,410円(税込み)

☎させぼ四季彩館(三川内支所横、9時～18時)  
☎30-7744



# 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・1111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

3月21日(月)・春分の日)収集  
します。

●廃棄物減量推進課☎32・2428

### 資源集団回収報奨金の交付申請

平成22年度後期分(10〜3月分)  
の申請を受け付けています。期限  
を過ぎると交付できませんので、  
ご注意を ●廃棄物減量推進課、  
各支所・行政センター☎3月31日

●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  
日近くになると会場や駐車場が大  
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・216  
1)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階で受け付けています。

●市民税課

### 国民年金保険料は期限内に納付を

未納期間が長くなると、老後に

### アナログ放送の終了とともに 運用が終了するテレビ中継局

市内のアナログ放送中継局のデ  
ジタル化改修は、3月までにすべ  
て完了します。また、針尾、天神、  
長坂、八幡、折橋、椎木、黒島各  
切、黒島田代の各アナログ中継局  
は、ほかの中継局から地デジ放送  
を受信できるため、改修せずにア  
ナログ放送終了とともに運用を終  
了します。これらのアナログ中継  
局でテレビを見ている人が地デジ  
放送を視聴するためには、アンテ  
ナの向きやチャンネル調整が必要  
な場合がありますので、早めの対  
応をお願いします。

●アナログ長崎

☎095・804・5500

### 共聴施設に対する地デジ対応 経費の助成(再募集)

●①マンションなどの共同住宅  
共聴施設の管理者②受信障害対策  
共聴施設の管理者●①施設の改  
修またはケーブルテレビへの置き  
換えに掛かる費用の最大2分の1  
②施設の新設に掛かる費用の最大  
3分の2、施設の改修またはケー  
ブルテレビへの置き換えに掛かる  
費用の最大2分の1(①は世帯当  
たりの負担額が三万五千円を超え  
る場合) ※詳しくはお尋ねを。  
助成予定総額に達し次第、受け付  
けを終了します。申請はお早めに。  
●アナログ長崎助成金窓口  
☎095・822・5753  
[http://digisuppo.jp/branch/  
nagasaki/46/](http://digisuppo.jp/branch/nagasaki/46/)

●佐世保市中小企業等人材育成支  
援事業補助金の申請は3月まで  
●本年度中に、市内の中小企業

### 新しい国民健康保険証の二利用を

平成23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  
保険証のご利用を。 ※有効期限  
の切れた保険証は、4月以降に医  
療保険課・支所・行政センターに  
返還するか、細かく裁断して処分を。  
●医療保険課

●松浦鉄道佐世保駅☎25・2229

### 3月12日から松浦鉄道で長崎ス マートカードの使用が可能に

バス・路面電車で使用できる  
「長崎スマートカード」が、3月12  
日から松浦鉄道でも使用できます。  
※市敬老・福祉バスや携帯電話端  
末によるモバイル長崎スマート  
カードは使用できません。

●松浦鉄道佐世保駅☎25・2229

### 白浜キャンプ場の予約受け付け

4月10日〜10月31日までの予約  
を受け付けます。 ●4月1日〜  
10月31日●白浜キャンプ場管理事  
務所内常設テント、バーベキュー  
棟など●電話かファクス(28・6  
099)で管理事務所へ  
●公園緑地課

●管理事務所(4月)☎28・6006

### 展海峰のライトアップとシャト ルバス運行



満開の菜の花と、九十九島の夕  
景、市街地の夜景が楽しめます。  
●3月26日〜4月10日の土・日曜  
▽無料シャトルバス(つくも苑グ  
ラウンド臨時駐車場↓展海峰)↓  
10時30分〜17時30分、ライトアッ  
プ↓18時30分〜20時30分  
●企業立地・観光物産振興局

### 人権擁護委員会にご相談ください

1月1日付けで法務大臣から  
委嘱され、人権問題の相談に応じ  
たり、人権啓発活動を行ったりし  
ています。相談は無料で秘密は厳  
守しますので、気軽にご相談を▽  
寺井敏夫(吉井町直谷)、川端格平  
(宇久町飯良) ※敬称略。  
●長崎地方支務局佐世保支局総  
務課☎24・4850

### 佐世保市長・市議会議員一般選 挙の立候補届関係書類の審査

立候補を予定している人は、立  
候補届に必要な関係書類の審査を  
事前に済ませてください。 ●3  
月11日〜14日8時30分〜17時●選  
挙管理委員会事務局

●選挙管理委員会事務局

### 夜間漏水調査にご協力を

水道管の漏水調査は、わずかな  
漏水音を聞き取らなければならな  
いため、通行車両の騒音や水道の  
使用が最も少ない深夜に、毎週1  
回、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  
二次災害を防ぐため、ご理解とご  
協力をお願いします。

●上下水道維持課☎24・1151

●東部営業所☎38・3326

●西部営業所☎47・6333

## 水道局からお願いとお知らせ

### 転居届けは水道局にも忘れずに

水道の使用開始や中止の届け出はお早めに。

●平日8時30分〜17時15分

●水道局営業課☎24-1151、東部営業所☎  
38-3326、西部営業所☎47-6333、宇久営  
業所☎0959-57-3145、吉井出張所(世知  
原出張所)☎41-2300、小佐々出張所☎  
41-3115、江迎出張所☎66-2111、鹿町出  
張所☎77-5111

### 水道メーターの検針にご協力ください

犬は放し飼いせず、メーターボックスの  
上に車や物を置かないでください。建物を  
増改築する際は、メーターが床下など  
の見えにくい位置にならないよう、ご協  
力ください。

### コンビニで水道料金の支払いができます

4月納付分から開始します。ご都合に合  
わせて、いつでも支払うことができ、大  
変便利です。詳しくは納付書をご覧ください。

●水道局営業課☎24-1151

## 人権シリーズ「女性」

女性は、配偶者や恋人からの暴力(DV)、  
職場での男女の格差やセクハラ、パワハラ、  
そしてストーカー行為など、社会や家庭に  
おいて人権が侵害されることが多く、その  
対策が課題となっています。特にDVIは、  
これまでは夫婦げんかや家庭内のもめ事と  
して表面化しにくい状況にありましたが、  
「配偶者暴力防止法」によって社会問題と  
して認識されるなど、女性を取り巻く環境は  
少しずつ向上しています。女性の人権を守り、  
男女共同参画社会を実現するためには、  
男女がお互いの立場を尊重し、協力し合う  
ことが大切です。

●人権男女共同参画課

●=とき、●=ところ、○=内容、◎=対象、●=料金、◎=定員、●=申し込み、●=手続き・提出、●=締め切り、●=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

●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)

**節句 歓迎 宴会**

宴会後の宿泊  
+朝食 4,980円

アルカス5分!  
空港バス停0分!

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

...なるほど...  
違いの分かるホテルだ!



**公共下水道供用開始区域の公示と受益者負担金賦課対象区域の公告**

本年3月までに公共下水道工事が完了した区域の供用開始の公示と、平成23年度受益者負担金賦課対象区域の公告(縦覧)を行います。  
 (時)供用開始(縦覧期間)↓3月31日  
 (日)4月13日▽賦課対象(縦覧期間)↓4月11～14日  
 (場)水道局上下水道建設課窓口

**下水道の普及促進にご協力を**

公共下水道を利用できる区域の家屋は、供用開始後3年以内に水洗便所に切り替えることが下水道法で定められています。下水道を整備し生活排水をきれいにして自然に返すことは、環境の美化と快適な暮らしの維持、川や海の水質保全につながりますので、ご理解とご協力をお願いします。※工事は、水道局指定の下水道排水設備指定工事店へお申し込みを。  
 (問)上下水道建設課

**就学費用の一部を援助**

(内)小・中学生のお子さんの学用品費、通学用品費、新入学用品費、通学費、校外活動費、修学旅行費、給食費、医療費(対象や学年によって支給内容・金額が異なる)  
 (対)生活保護(教育扶助)受給中の

**市・県の奨学生**

【市】市内在住者かそのお子さんで、大学、短大、専修学校(2年以上)、高校、高専に進学予定か、在学中の(内)月額額Ⅱ大学、短大、専修学校、私立高校Ⅲ二万円、公立高校、高専Ⅳ二万二千円  
 (日)4月28日に教育委員会総務課へ(高校、高専は各学校へ)  
 【県】県内在住者のお子さんで、大学に進学予定か(在学中の)、短大、専修学校(専門士、高度専門士の称号が付与される課程・学科)に進学予定の人(内)月額額Ⅱ国公立Ⅲ四万円、私立Ⅳ四万七千円  
 (日)3月7日～4月28日に教育委員会総務課へ

**教育委員会総務課**

**就学一時金の貸し付け**

(対)4月に大学、短大、専修学校(2年以上)に進学予定のお子さんを持つ市内在住者(内)貸付額三十五万円  
 (日)3月1～31日に教育委員

**させば競輪開催日程**

玉野記念場外	3月12・13・14・15日
熊本S級場外	16・17・18日
岸和田記念場外	19・20・21・22日
松山記念場外	26・27・28・29日



世帯で援助を希望する人▽生活保護が停止、廃止になった人▽世帯全員の市県民税が非課税の人▽児童養育手当を全額受けている人▽国民年金保険料の全額免除を受けている人▽世帯全員の収入が少ない人(生活保護教育扶助)▽生活福祉課で発行する保護証明書と印鑑を持って学校へ▽進要保護↓まずは学校へ ※詳しくはお尋ねください。  
 (問)小・中学校、教育委員会総務課

**安全安心住まいづくり支援事業の助成限度額を増額**

本市が行っている耐震診断、耐震改修計画策定・改修工事費の助成のうち、改修工事への助成限度額を、これまでの三十万円から六十万円に増額します(本年度限り)  
 (対)昭和56年5月31日以前に市内に建設された二戸建て木造住宅で、住宅の所有者が居住中のもの  
 (日)3月31日(助成件数が10件になり次第締め切り) ※申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 (問)建築指導課

**体育・スポーツ補助金の活用を**

(対)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)一人千円～三万円を交付(出場する大会、出場者の年齢により異なる)  
 (問)農業畜産課

**市民農園利用者**

(日)4月1日～来年3月31日(場)中里町高峯地区(将冠岳西側) ※1区画Ⅱ30㎡(科)1区画当たり年額三千元  
 (日)3月7～18日に農業畜産課の窓口へお越しください  
 (問)農業畜産課

**相浦川に揚げるこいのぼり**

5月のこどもの日に合わせ、4月28日～5月8日まで、相浦川にこいのぼりを揚げます。不要なこいのぼりがあれば、相浦支所へ持参か郵送をお願いします  
 (日)4月15日  
 (問)相浦支所 ☎47・21101



**「させば美化プロジェクト」参加団体募集!**



観光都市としての魅力を高め、市民の皆さんに親しまれる道づくり、まちづくりを行うため、花を育てて幹線道路の植栽帯へ植え付け、水やりなどの管理をボランティアで行っていただきます。  
 (対)ある程度の人数を確保でき、年間(5月～来年3月)を通じて活動できる団体  
 (日)4月上旬までに電話で土木政策・管理課へ  
 (問)土木政策・管理課

**市有地売却(宅地・先着順)**

(内)①世知原町槍巻↓面積約1460㎡、価格千五百九万円②藤原町↓面積約1400㎡、価格六千四百四万円③花高4丁目↓面積約587㎡、価格二千五百四十二万円  
 (申)市有財産買受申込書、身元証明書、印鑑証明書を住宅課へ持参  
 (日)3月31日 ※詳しくはお尋ねを。  
 (問)住宅課

**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)、平野住宅(江迎地区)【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  
 (対)公営住宅の収入基準を超える世帯  
 (問)住宅課(市営) ☎22・9612(県営) ☎22・9612(県営)

**募集**

**「させば文化のひとづくり支援事業」報告会**

(日)3月25日18時30分(場)アルカス SASEBO(内)本年度に認定を受けた団体の実績報告 ※申し込み方法など詳しくはお尋ねを。  
 (問)文化振興課

**岡田甲子男記念奨学財団奨学生**

(対)ことし4月から大学(大学院)、短大(高専)、専修学校(高卒)へ進学予定で、保護者が県内に住所を有する人(内)貸与月額①大学生、短大生、専修生四万六千五百円②高専生三万円～四万六千五百円  
 (日)4月28日 ※詳しくはお尋ねを。  
 (問)岡田甲子男記念奨学財団 ☎24・0011

**佐世保市体育協会スポーツ教室**

(内)太極拳、ピラティス、アーチェリー、エアロビクス、カヌーなど  
 ※日時や対象などはお尋ねを。  
 (問)総合クラウンド管理事務所 ☎47・3125

**自衛官**

(内)①大学卒等幹部候補生(一般・技術・歯科・薬剤)②免許取得者等医科・歯科幹部③一般曹候補生(18歳以上27歳未満)④自衛官候補生男子・18～27歳  
 (日)①～③2月1日～5月6日④随時 ※資格など詳しくはお尋ねを。  
 (問)自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所 ☎23・1231

**講習会・講演会など**

【スピカ再就職支援合同セミナー】育児や介護などの理由で退職した人が再就職するためのセミナー  
 (日)3月11日13時～16時30分(場)男女共同参画推進センター「スピカ」研修室2(内)九州教員株式会社取締役副社長・船橋佐知子さんによる講演など(科)無料(定)60人(申)電話か直接「スピカ」へ ※雇用保険受給資格者証を持参して受講した場合は、求職活動実績となります。  
 (問)男女共同参画推進センター「スピカ」 ☎23・3828

**普通救命講習I**

(日)3月27日9～12時(場)消防局3階・防災学習室内(心肺蘇生法・止血法の指導、異物除去法、AED(自動体外式除細動器)の使用法など)  
 (対)中学生以上(科)無料(定)30人(申)3月16～26日に電話かファクス(26・2119)で西消防署へ  
 (問)西消防署 ☎47・2076

**消費者大学講座**

(日)5～10月の第4月曜13時30分～15時(場)中部地区公民館(内)消費生活に関する法律や暮らしの工夫などをテーマに、専門家による講演などを実施(対)市民(科)無料(定)100人(申)はがきに「消費者大学講座希望」と明記し、住所、氏名を書いて消費生活センター(T857の0056、平瀬町3の1)へ(電話でも可) ☎4月30日  
 (問)消費生活センター ☎22・2592

**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

**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) (但し、多重債務問題は無料となる可能性もあります。)  
 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

- 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

**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  
 葬祭ディレクターがまごころ込めてお応え致します。  
 お申し込み・お問い合わせは各飛鳥会館へ  
**随時開催**





# 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・1111 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  
 ● 子ども1人につき月額 一万三千元 ※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(公務員は勤務先で手続きを)  
 ● 子ども支援課

## 保育所体験

時 ① 3月15日 ② 3月29日 ※10時～11時30分  
 赤崎青い実幼児園  
 園内①給合わせバスで遊ぼう、子育て相談②手形カード作り、子育て相談③未就園児と保護者  
 ● 赤崎青い実幼児園 ☎ 28・0044

## 出前保育

【この指とまれー】  
 時 ① 3月10日 ② 3月15日 ③ 3月24日 ④ 3月25日 ※10時～11時30分  
 分場 ① 楠柄保育所 ② クレール  
 の丘自治会館 ④ 日守地区公民館  
 ● 保育士と親子で遊ぼう ● 未就園児と保護者、妊婦 ● 無料  
 ● ルンビニ子育て支援センター ☎ 20・5100

## 【みんなであそぼう!!】



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  
 水曜 9時30分～12時 ※祝日を除く  
 ● ① ダイヤススクール(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 ● 未就園児と保護者、妊婦など ● 無料  
 ● 日野子育て支援センター ☎ 28・3264

## 育児講座「マタニティー・ヨガ」

時 3月18日 10時30分～11時30分  
 ● ルンビニ(保育園) ● 安定期の妊婦 ● 無料 ● 電話でルンビニ子育て支援センターへ ☎ 3月17日 ※動きやすい服装で参加を  
 ● ルンビニ子育て支援センター ☎ 20・5100

## 障がい福祉

福祉タクシー利用券の切り替え申請の受け付け



時 3月31日から 対平成22年度に

## 地域での高齢者支援体制を強化するため「民生委員」に情報を提供します

本市では、高齢者の皆さんに安心・安全な生活を送っていただくため、各地域の「民生委員」に依頼して、高齢者からの相談に応じたり、自宅へ訪問したりする活動を行っています。こうした活動を今後も円滑に行い、支援が必要な高齢者を早期に見出し、緊急時などに早期に対応ができるよう、65歳以上の高齢者の情報(住所、氏名、生年月日、性別)を、5月ごろに民生委員に提供します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。  
 ※民生委員には、法律で守秘義務が課せられています。悩み事などがあれば、お気軽に各地域の民生委員にご相談ください。

● 長寿社会課

## 高齢者と介護

### 敬老パスの更新

3月生まれの人は、3月1～31日に本人がパス券を持参し、市営・西肥バスの指定窓口で手続き

してください。 ※新規・紛失についてはお尋ねください。  
 ● 健康づくり課

**老人の認知症や心の相談**  
 時 3月17日 13時30分 ● 中央保健福祉センター ● 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 ● 高齢者やその家族 ● 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。  
 ● 長寿社会課

## 介護教室

【介護保険のQ&A】  
 時 3月17日 13時30分～15時  
 ● 鹿町地区生涯学習センター(旧文化会館)  
 ● 鹿町社会福祉協議会 ☎ 66・3077

## 【権利擁護について】

時 3月19日 14～16時  
 ● 特別養護老人ホームサンフラワール(吉井町直倉)  
 ● 特別養護老人ホームサンフラワール ☎ 64・3877

## 介護者の「こころ」の相談会

時 3月24日 13時30分～15時30分  
 ● 中央保健福祉センター ● 臨床心理士による個別相談 ● 在宅で介護している人 ● 無料 ● 電話で長寿社会課へ ※要予約。  
 ● 長寿社会課

## 健康づくり

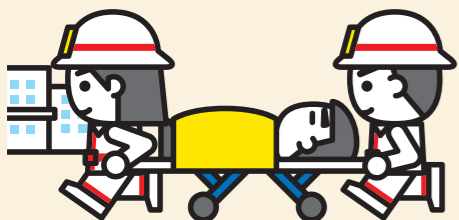
特定健康診査の無料受診は3月31日まで

市国民健康保険に加入している40～74歳の人は、特定健康診査の受診が3月31日まで無料です。医療保険課から送付した「受診券」と保険証を持参し、医療機関での「個別健診」が公民館などでの「集団健診」を選んで受診してください。糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病は、自覚症状がなくなる進みます。毎年健診を受け、自身の健康状態を確認しましょう。  
 ● 医療保険課

## インフルエンザワクチン接種費用の助成は3月31日まで

対 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 ④ 65歳以上 ⑤ 60～64歳で身体障害者手帳1級を持ち、次のいずれか

## 「災害時要援護者登録制度」に登録しませんか



本市では、災害が起きたときに手助けが必要な人(高齢者や障がい者など)をあらかじめ「災害時要援護者」として登録し、災害発生前や発生時に支援体制を整える基となる台帳を作成しています。登録は随時受け付けていますので、ご利用ください。

対 市内に在宅し、登録を希望する人

● 保健福祉政策課、各支所・行政センターに設置している「災害時要援護者登録申請書兼登録台帳」に必要な事項を記入し、保健福祉政策課か、各支所・行政センターに提出してください。民生委員・児童委員を通じても申請できます。

● 保健福祉政策課

この機会にぜひ受診を  
 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



子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の利用は3月31日まで

**卒業おめでとう SALE!!**

SDカード1GBプレゼント!!

**F-04C**

SHIBUYA 109

ドコモショップ 広田店 ☎ 0120-0956-70  
 ドコモショップ 日野店 ☎ 0120-573-800  
 ドコモショップ 平戸店 ☎ 0120-0950-38

**お墓についての豆知識** 生前建墓の費用は相続税の対象額を減らす  
 生前に建てたほうが節税になる～お墓には税金がかからない～

【生前の場合】 5,000万円の財産があり、1,000万円のお墓を建てた人 ● 課税対象額は4,000万円

【死後の場合】 5,000万円の財産を相続し、1,000万円のお墓を建てた人 ● 課税対象額は5,000万円

● 墓地を買うときの注意  
 □ 永代使用権という権利は法的に規定されていません。  
 □ 権利の内容や制限は霊園によって違います。  
 □ 買うときは契約内容や規則を十分検討しましょう。

【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

**STONE DESIGN 有限会社 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







今回の特集は、広報クイズの応募はがきの「レシピをもっと紹介してほしい」というご意見から生まれました。そして撮影を通して、それぞれの生産者が愛情を持って食材に向き合っていることを実感しました。そんな中、世知原の板山大根の畑で見た光景は表現しがたい感動がありました。冬の大根は寒さから自分の身を守るため葉を広げず、くるりと根を囲みます。自分で自分を守り育て、最高の味を作り出す大根。私もこうありたいと思いました。(N)



ヘルシー  
クッキングコンテスト  
元気な朝ごはん  
レシピ

コーンとあげ魚の混ぜごはん



- 材料・4人分  
 ごはん 600g  
 魚(何でも可) 200g  
 下味  
 ・しょうゆ 大さじ1  
 ・酒 大さじ1  
 ・こしょう 少々  
 小麦粉 大さじ1  
 油 適量  
 南蛮酢  
 ・しょうゆ 大さじ1  
 ・酢 大さじ1  
 コーン(缶) 1缶  
 バター 10g  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 オクラ(大) 3本  
 ミントマト 8個  
 きざみのり 1枚



作り方

- ①魚を1cm角に切って下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ②鍋に油を適量入れ、中温でカリッと揚げ、南蛮酢にからめる。
- ③コーン(缶)はバター、しょうゆ、みりんを入れて炒めておく。
- ④オクラは縦に4つに切り、1cm角にして塩ゆでする。
- ⑤②③④とごはんを混ぜる。
- ⑥器に盛り、ミントマトときざみのりを乗せる。

- 1人分の栄養価  
 熱量579kcal、タンパク質20.7g、脂質8.5g、塩分2.1g

※2月号のレシピ「ごはんdeお好み焼き」の作り方①で、ベーコンの後に「チーズ」の記載がありませんでした。おわびして訂正します。



考えていただいた人  
 深澤燈さん  
 佐世保北高1年  
 昨夜の残りの刺し身を活用しました。

市長日記

「ハートカキ」のお披露目

ことしも2月の土・日曜、祝日は、佐世保の冬の風物詩として定着した「九十九島かき食うカキ祭り」が、西海パールリゾートで開催され、各地からのお客さまで大にぎわいです。

2月1日、この祭りの主催者でもある佐世保市相浦漁業協同組合の溝口芙美雄代表理事組合長と田淵次郎専務理事が市役所を来訪され、ことしの秋から本格的に販売される、ハート型の九十九島かき「ハートカキ」のお披露目をされました。実際に手に



熱々をどうぞ「ハートカキ」

取って見てみると、カキの殻がまさしくハート型。この技術は現在、特許申請中で、歯の矯正に似た技法で成形しているとのこと。数十万個の量産体制ができているようで、大変楽しみな特産品が誕生しました。クリスマスやバレンタインデー、結婚式などに利用できるほか、東京のオイスターバー(全国各地のカキが食べられるバー)などでも名物商品になるのではないかと期待されています。

今、特産品は全国各地で研究開発され、その売り込みに、それぞれの自治体や団体、企業などが躍起になっています。しかし特色のない商品は、どんなに広告宣伝費を掛けてもなかなか認知されません。一方、ほかにはない、オンリーワンの商品は、どの市場でも引っ張りだこです。

佐世保市相浦漁協では、このオンリーワンづくりとして、「ハートカキ」の研究開発に長年、取り組んでこれ



「ハートカキ」を手にする市長

ました。素晴らしいアイデアと、それを商品化し、流通させるための量産体制・販売体制の確立には、かなりの時間と労力を注いでこられたと思います。関係者の皆さんの努力に改めて敬意を表します。

これからの特産品は商品間、産地間、地域間、そして国際間の競争です。競争を勝ち抜いていくためには、たゆまぬ努力と研究開発への情熱が不可欠です。黙って待っていても、チャンスは訪れません。この「ハートカキ」に続く、新商品・新特産品の開発にチャレンジしましょう。皆さんの積極的な行動を期待します。

佐世保市長 朝長 則男



歴史  
散歩  
第548回

玉石の防風石垣・高島町

撮影・文・筒井隆義

「内野さん」が住民の多数派を占める相浦港外の高島は、相浦棧橋から船で二十分。離島としての特色ある民俗を残しています。その一つが風除けのため家を囲っている玉石垣です。島の中央平地が宮の本で、六十世帯の大半はここに住み、玉石垣も見られます。

風除け石垣は、吹きさらしになる家に築かれています。内野政孝さん方北側の小路に積まれたものは、五、六十センチの長円形をした玉石が使われ、趣のある美しさです。また、漁港に面した北向きの家は、波しぶきを避けるため、高さ三メートルほどの玉石を軒先まで積み上げています。

島の長老で、男性中最高齢の内野忠二さん(九十歳)は「玉石垣造りはみんなの共同作業で、浜にある地石を選んで使った。ただ、政孝さん宅の石は、浜野源造さんという人が、わざわざ五島まで行って探して運んできた」と話されました。

忠二さんは大正九年の生まれで、佐世保の海軍工廠で働き、また兵役にも就きました。戦後は島で三統あった旋網のうち、イワシ漁の末永基三郎網元の漁船で働き、かたわら、宮の本の自宅周辺で麦や野菜を作っていました。ひと昔ふた昔前の島での暮らしの典型が、内野忠二さんの生い立ちに色濃く反映されているようです。江戸時代、異国船を見張る遠見番所が設けられた標高一三八メートルの番岳から宮の本を眺めると、十五、六年前まで冬は美しい緑の麦畑が広がり、砂丘を隔てて九十九島のたえずまいが目を楽しませてくれました。今は農業がほとんどなくなり、内野忠二さんも「家で食べる分だけ近くの畑で作っていますよ」と笑いながら話されました。その畑一帯は、弥生時代中期の遺跡で、昭和五十二年の発掘調査で石棺、貝腕輪など出土。地元では出土した人骨を手厚く供養しています。

子ども保健課から 妊娠・出産支援の話

妊娠・出産は、小さな命に、何ものにも代え難い尊さと、限りない愛おしさを感じることができます。妊娠した人は不安や戸惑いもあるかもしれませんが、安全で健やかな妊娠・出産ができるように、助産師や保健師などの専門スタッフがお手伝いしますので、まずは「子ども保健課」にお越しください。

本市では毎年、約2,300人の子どもが産まれており、子ども保健課では、「母子健康手帳」や「妊婦一般健康診査受診票(14回分)の交付」「妊婦相談日のご案内」など、さまざまな支援を行っています。



妊婦相談

中央保健福祉センター(すこやかプラザ)や東部保健福祉センターなどで、専門スタッフ(助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士)による相談を実施しています。場所や時間については、子ども保健課にお尋ねになるか、市内の病院(産婦人科)に置いている案内チラシをご覧ください。

マタニティ(母親)学級

妊婦さんの仲間づくりや先輩ママさんとの交流会を通し、妊娠から育児のスタートまでを支援しています。  
 ※毎週水曜開催(10時~12時)。1月と8月は休み。

プレパパ(両親)学級

お父さんが主役の学級で、妊婦体験や沐浴実習などを通して、妊娠中からお母さんと一緒に育児がスタートできるように支援しています。父親同士の仲間づくりの機会にもなり、大変好評です。  
 ※毎月第4日曜開催(10時~12時)。1月、8月は休み。1カ月前から予約受付。

マタニティマークを知っていますか?

妊産婦であることを示すマーク。キーホルダーなどの形で身に付けます。妊娠初期などで、外見からは妊婦かどうか判断しにくい女性に対しても、周囲の人が座席を譲るなどの配慮がしやすいように考えられたものです。このマークを見かけたら、ご配慮をよろしくお願い致します。

