



いさはや暮らしをわかりやすく



いさはや

vol.219

2023.Jun.

6



特集

がっこう最前線

学校は充実しているぞー！



特集 がっこう最前線

学校は充実しているぞー！

暑

い夏も、寒い冬も快適な教室。教科書、ノート、鉛筆に並んでタブレット端末が文房具のように机に並んでいます。そんな新しい学びの時代が、ここの諫早市でも既に始まっていることを、皆さんはご存じですか。

市

は、子どもたちが健康で快適に学習できる環境を整えるため、一日の大半を過ごす教室などにエアコンを設置しました。また、国が掲げるGIGAスクール構想に基づき、令和2年から機器の導入やネットワーク環境の整備を進め、市内小中学校一人一台タブレット端末の整備が完了。各学校では、タブレットや大型提示装置（モニター）を使ったICT教育が始まっています。さらに、コロナ禍を経て、子どもたちの学びの環境は、大きく変わっています。

今

号では、諫早の教育現場の今。充実し、進化した子どもたちの学びの場を紹介します。

(学校教育課)

暑さ、寒さ、ジメジメ知らず
教室は快適だぞー！

<教育環境の充実>

夏場の教室内は35℃を超えることも少なくありません。熱中症対策や、暑さで子どもたちの集中力低下を防ぐため、エアコンを設置し、各教室の温度管理を行っています。また、感染症予防の観点から、自動水栓の整備を行いました。

■エアコンの設置



■自動水栓の整備



タブレットでサクサク
デジタル化が進んでいるぞー！

<ICT教育の推進>

校内Wi-Fiを整備し、タブレットや大型モニターを使った授業を行っています。大型モニターには、一人の意見を大きく表示したり、複数の意見を同時に表示したりなど、みんなで情報を共有することが可能になります。

■タブレットの導入



■大型モニターの活用



避難所にも活用

万が一にも安心だぞー！

<校舎や体育館の耐震化>

地震などの自然災害時にも安心安全を確保するため、平成20年から校舎や体育館の耐震性を確保する対策を進めています。現在、小中学校の全ての建物において、耐震化率100%を達成しています。

■校舎の耐震化



■体育館の耐震化



照明のLED化も行っています。

諫早産は美味しいぞ！

(食育の推進)

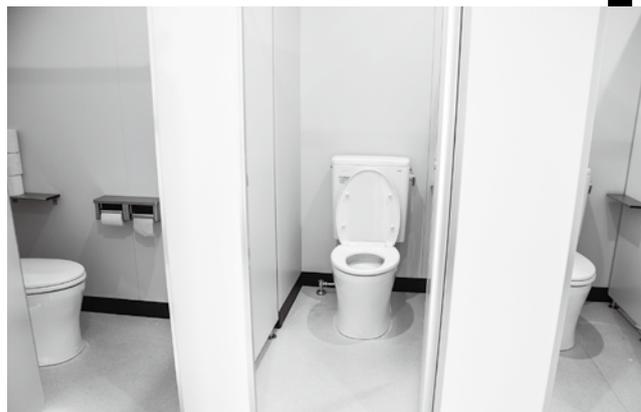
成長期にある子どもたちに栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、地場産品を使った献立や郷土料理などを提供し、郷土を愛する心づくりを行っています。



トイレはきれいだぞ！

(トイレの洋式化)

自宅などで洋式の経験しかない子どもが増えたこと、また快適な生活環境の中で学習を行えるよう、トイレの改修を進めています。



変わらない大切なもの



しっかり書く！考える！



ピカピカきれい！



あいさつは元気よく！



お片付けが得意！

令和5年度教科書展示会

今年度に小中高等学校で使用している教科書と、来年度に小学校で使用する予定の全発行者の教科書見本を展示します。

| とき | ところ |
|-------------------|-------------|
| 6月14日(水)～7月18日(火) | 市役所本館7階 |
| 7月4日(火)～18日(火) | 諫早図書館エントランス |

教育環境はさらに充実

■小学校からの英語教育

小中学校の英語科の授業に、ALT(外国語指導助手)を派遣し、早い時期から外国語に触れ、興味・関心を高めることで、グローバル化する社会にふさわしい子どもたちを育成します。



■学習サポーターを配置

学力向上と学習活動の充実を目的に、学習サポーターを配置しています。一人一人にきめ細やかな対応を行い、子どもたちが不安がなく、意欲的に学習できるように支援しています。



■学校給食費の値上げに補助

令和4年9月から、物価高騰により値上げした給食費に対し、補助を行っています。安心安全な食材の確保と、栄養バランスのとれた給食を維持していきます。



子どもたちの可能性を最大限に伸ばすために



諫早市教育委員会
教育長 石部 邦昭

未来を担う子どもたちを健やかに育てるためには、学校、保護者、地域が一体となって取り組む必要があると考えます。

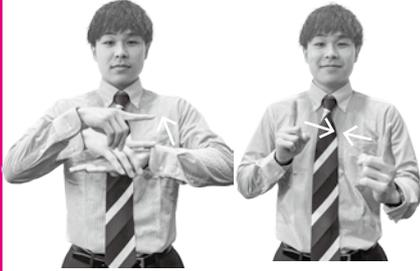
本市では、諫早市PTA連合会や地域の皆さまと連携を密にしながら、よりよい教育環境づくりに全力で取り組みます。また、知・徳・体の調和のとれた教育、誰一人とりこぼさない教育の一層の推進に向けて、学力充実や学校改革などの取り組みはもとより、子どもたちの可能性を伸ばす取り組みをしっかりと行っていきます。“教育のまち諫早”にご期待ください。



Let's 手話

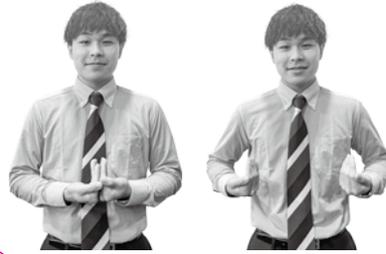
日常会話で使う手話をちょこっとずつ紹介します。
皆さんも一緒に手話でお話してみませんか？（障害福祉課）

はじめまして！



左手の甲に右手を重ね、右手を引き上げながら人差し指を残して4指を握る。
両手の人差し指を向かい合わせて立て、同時に近づける。

久しぶり（別れるの表現も同じ）



指を立てた両手4指の背を合わせ、左右に引き離す。

元気？（頑張るの表現も同じ）



両腕を張り、胸の前で向き合わせた両手拳を、同時に力強く2回下ろす。

よろしくお願いします。



鼻先に置いた右手の拳を開きながら前に出し、軽く頭を下げる。

ほの
炎チャレがゆく！ ~育ててよし諫早編~



愛される図書館を目指して



4月27日、日ごろから図書館を支えていただいている24のボランティア団体「諫早図書館利用者団体連絡協議会」の皆さんと意見交換する「図書館を語る会」に参加させていただきました。

ハンディキャップがある人への図書館サービスなど皆さんが先進的に取り組まれている活動を聞き、感銘を受けました。

今後も皆さんと一緒に愛される図書館づくりを進めていきたいと思ひます。

【炎のチャレンジャーこと大久保市長の行動記録を紹介しています】

中小企業等燃料費高騰対策緊急支援事業 申請期限延長および追加支援

◆申請期限の延長

4月28日（金）→6月30日（金）

※要件の緩和もあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



◆追加支援

特に大きな影響を受けている製造業や倉庫業、運送業、運転代行業の事業者へ追加支援を行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。



（緊急経済対策室）



教育委員に原田裕介氏を再任

教育委員の任期満了に伴い、3月市議会定例会での同意を得て、原田裕介氏を教育委員に再任しました。

任期は4月28日から4年間です。

原田氏は、会社役員をされており、諫早商工会議所の議員として活躍されています。



教育委員 原田 裕介

(教育総務課)

監査委員に森和明氏を選任

4月市議会臨時会での同意を得て、市議会議員から選任する監査委員に森和明氏を選任しました。

任期は4月25日から議員の任期期間です。



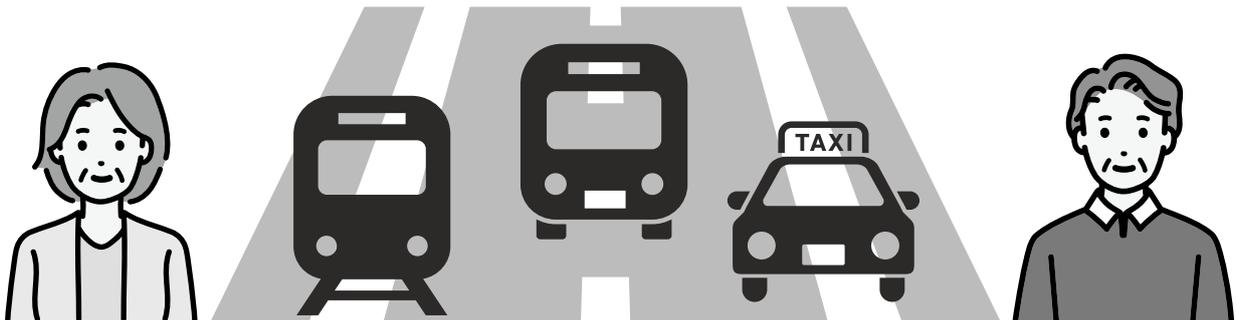
監査委員 森 和明

(監査委員事務局)

いさはやシニアおでかけ支援事業

75歳以上の人に交通費を助成

高齢者の日常的な外出支援や、社会的活動の参加機会を増やすことを目的として、75歳以上の人に交通費を助成します。



■対象者

75歳以上の人

※事業対象年度内に75歳になる人を含む

■助成内容

5,000円分の「ICカード」または紙の「利用券」

※ICカードは、IC決済サービス「nimoca(ニモカ)」で、デポジット料500円を含みます(カード返却時に500円が返金)。

■交付方法

5月下旬に対象者へ「確認書」を送付します。助成方法を選択して返信してください。

■配布時期

10月初旬を予定

■利用できる交通機関

・ICカード…JR、長崎県営バス、ICカード使用可能なタクシー会社

・利用券… 島鉄、島鉄バス、市が指定するタクシー会社

※詳細は、後日送付する文書をご覧ください。

■問い合わせ先

地域福祉課

婚活・恋活イベント企画募集

最大
20
万円

市内の企業や団体などが連携して企画・開催する婚活・恋活イベント企画（パーティーやスポーツ大会、バスツアー、農業体験など）を募集します。

■支援内容

イベント開催に係る経費（最大20万円）

■対象経費

- ・施設使用料および借上料
- ・チラシ作成や新聞掲載などの広告宣伝費
- ・イベント開催に係る消耗品費
- ・イベント開催時の傷害保険
- ・イベント内で参加者の移動手段に係る経費（バス代など）
- ・講師や司会者などに係る経費

■応募要件

- ・市内に事業所などがある企業や団体であること
- ・3つ以上の団体が連携して開催すること
- ・諫早市の魅力をPRする内容がイベントに盛り込まれていること
- ・1イベントにつき、男女合わせて20人以上のイベントであること

■応募方法

企画提案書および収支計画書を提出してください。

様式は、事務局で配布または市ホームページからもダウンロードできます。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

■申込期限

6月30日（金）

■申込・問い合わせ先

諫早市婚活実行委員会事務局

（移住定住推進課）



（仮称）市民交流センターワークショップ参加者募集

市は、市役所庁舎前広場において、市民が利用しやすい中規模な公演に対応したホールと、老朽化した諫早市民センターを合築し、（仮称）市民交流センターとして建て替え整備することを検討しています。

この施設を多くの人がふらっと立ち寄りたくなる施設、市民が集える施設にするためのアイデアを一緒に考えていただくワークショップの参加者を募集します。

■対象者

市内にお住まいか、市内に通勤・通学している高校生以上の人

■開催日

- 1回目 6月24日（土）13時30分～15時30分
- 2回目 7月15日（土）13時30分～15時30分
- 3回目 8月 5日（土）13時30分～15時30分

■会場

市役所ほか

■募集人数

30人程度（応募多数の場合は抽選）

■応募方法

文化振興課や美術・歴史館などに備え付けの申込用紙に記入し、郵送またはファクスで申し込みください。

市ホームページの申込フォームからも申し込みできます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

■申込期限

6月12日（月）

■申込・問い合わせ先

文化振興課



未来を拓く道路整備

つなげよう のぼそう 街に元気をめぐらそう
 現在、整備を進めている主な道路を紹介します。 (道路課)

国・県が整備している道路



①国道57号
 【森山拡幅】(自動車専用道路)



②国道207号
 【東長田拡幅】(道路)



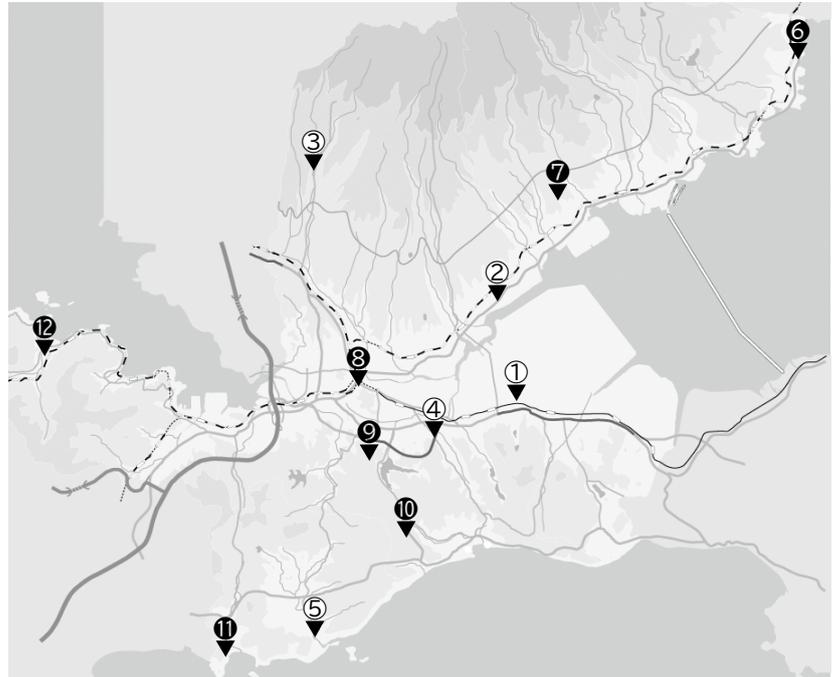
③付替県道富川溪線
 【本明川ダム事業関連】(道路)



④一般県道諫早外環状線
 【長野～栗面工区】(自動車専用道路)



⑤市道井樋線
 【江ノ浦川総合流域防災事業関連】(道路)



市が整備している道路



⑥市道朝目坂線
 (道路)



⑦市道小船津西尾線
 (道路)



⑧市道上宇戸橋公園線
 【四面橋交差点改良】(道路)



⑨市道栗面小ヶ倉線
 【南諫早産業団地関連】(道路)



⑩市道天神早見線
 (道路)



⑪市道大門戸石線
 (道路)



⑫市道舟津田原線
 (道路)

私有地から道路に張り出している枝木は剪定や伐採を

これから草木が繁茂する季節です。道路の通行に支障となる枝木は、土地所有者の責任で剪定や伐採をお願いします。(建設総務課)

くらしの 情報 Information

お知らせ

マイナンバーカードの
休日・延長窓口(6月分)

● 休日窓口(交付)

10日(土)・11日(日)・24日(土)・
25日(日)

各日9時～12時、13時～
17時

● 延長窓口

1日(木)・8日(木)・15日(木)

各日19時30分まで

※いずれも要予約。詳細は、
市ホームページをご覧ください。
市ホームページをご覧ください。

● 市民窓口課



家屋の新増築や取り壊した時はご連絡を



4月下旬に送付した固定資産税などの「納税通知書兼課税明細書」は、本年1月1日現在に所有し、課税される土地・家屋の明細を記載しています。

この明細書に記載がない家屋をお持ちの人や記載がある家屋を取り壊した人、今後家屋の新増築や取り壊しの予定がある人は、ご連絡ください。

※家屋の新増築や登記している家屋を取り壊した場合は、法務局へ申請が必要です。

● 資産課税課

6月は個人市県民税
第1期分の納付月です

● 納期限

6月30日(金)

※便利な口座振替をご利用ください。

● 納税課

国民健康保険、後期高齢者医療に関する所得申告をお忘れなく

国保および後期高齢者医療制度の加入者やその世帯員で、昨年分(令和4年1月～12月)の所得申告が必要な人へ、6月中旬に申告書を送付します。

この申告を基に、保険料や高額療養費の自己負担限度額などを決定しますので、期限内に必ず申告してください。

● 保険年金課または

各支所地域総務課

● 掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

配偶者の扶養から外れた場合は年金の手続きを

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

第三号被保険者が、配偶者の退職や自身の収入増・離婚などにより扶養から外れた場合(本人が厚生年金に加入した場合を除く)、

国民年金第一号被保険者へ

の変更手続きが必要です。

手続きをしないと、将来の年金額の減額や受給できなくなる恐れがあります。

● 手続きに必要なもの

扶養から外れた日が確認できる書類(社会保険資格喪失証明書など)、年金手帳

● 諫早年金事務所

〒25-1662

● 保険年金課または各支所地域総務課

EMによる水質浄化活動を行っています

諫早市連合婦人会は、EM(有用微生物群)による河川などの水質浄化啓発活動に取り組み、EM活性液を無料配布しています。ペットボトルなどの容器を持参し、ぜひご利用ください。

● 設置場所

各ふれあい会館(小野、有喜、本野、西諫早、高来)、長田みのり会館、貝津町公民館、小船越町二区公民館、ほたる工房(市体育館道路向かい)、城見町(エモス・EM資材製造前)

● 諫早市連合婦人会 西村

☎090-8915-6185

● 各地域の婦人会役員

自治会へ加入しましょう

地域の住環境は、自治会活動により支えられています。ご縁があつて暮らす町を住みやすい町にするため、自治会へ加入しましょう。

【自治会の主な活動】

- 地域情報をお届け
地域情報や市からのお知らせをお届けします。
- 防犯・防災活動
自治会独自の防犯パトロールや自主防災活動、街路灯や道路整備の要望などを行っています。
- 環境・美化活動
道路や公園などの清掃活動、ごみステーションの管理を行っています。
- 親睦活動
お祭りや地域行事を通じ、子どもから高齢者まで、顔の見える関係づくりを行っています。

問 地域振興課

生ごみ処理機器の購入費を補助します

生ごみ処理機器は、ごみを減量し、肥料として有効活用できますので、ぜひご利用ください。

● 補助内容

- ・ 生ごみ処理容器（EMバケツ、コンポストなど）
購入価格の2分の1
- ※上限2万円、各世帯2個まで
- ・ 電気式生ごみ処理機
購入価格の3分の1（グリーン購入法適合品以外は4分の1）
- ※上限2万円、各世帯1台まで

● 要件

市内店舗で購入したものを
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課または
各支所地域総務課



生活排水による川・海の汚濁を防止しましょう

川や海を汚す一番の原因は、家庭から出る生活排水です。今日からできる生活排水対策に取り組みましょう。

【家庭でできる防止対策】

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

問 環境政策課または
各支所地域総務課

空きかん等回収キャンペーン

道路や広場、側溝などに散乱する空きかんなどを、自治会単位で回収しますの、ご協力ください。

● とき

6月4日(日) 午前中

● 主催

市および諫早市衛生組織連合会

問 環境政策課または
各支所地域総務課

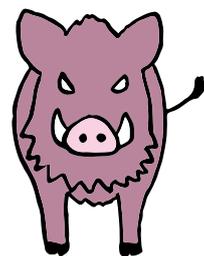
6月1日から7日は 水道週間です

今年のスローガンは、「水道水 安心・安全 これからも」です。

水道について理解を深め、今後の水道事業の取り組みに協力を得るため毎年実施しています。水は限りある資源です。大切に使いましょう。

問 経営管理課

イノシシに注意



イノシシに出合ったときは、イノシシの進行方向に近づかず、興奮させないよう静かにイノシシから見えない場所へ避難しましょう。背中を向けて走り出す、大声をあげるなどの行為は避けましょう。

また、草むら・やぶなどイノシシの隠れ家の存在や生ごみ、適切に管理されていない果樹や野菜の放置などによる無意識の餌付け行為は、イノシシ出没の原因となるため、環境管理にもご協力ください。

問 有害鳥獣対策課

諫早草蒲を育てませんか



希少な在来種の諫早草蒲を配布します。

●とき

7月5日(水) 10時～16時

(無くなり次第終了)

●ところ

市役所中央交流広場

●配布対象

市内在住の人(1人5株まで)

●提供

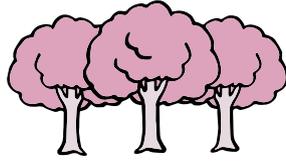
諫早市造園建設業協会

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 緑化公園課



森林の届出制度を
ご存じですか



① 伐採・伐採後の造林届出

●届出対象

保安林を除く民有林のうち、地域森林計画で定められている森林です。届出対象森林は、林務水産課または県央振興局森林土木課にお尋ねください。

●届出期間

伐採、伐採後の造林届出
伐採開始の90日から30日
前まで

伐採、伐採後の造林に係る森林の状況報告

造林終了日(転用の場合は伐採終了日)から30日以内

※今年度から届出書類に変更があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

② 森林の土地所有者届出

●届出対象

個人・法人を問わず、売買や相続などで森林の土地を新たに取得した人
※国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出した場合は不要。

●届出期間

土地の所有者となった日から90日以内

問・届出

林務水産課または各支所産業建設課



令和4年度住民基本台帳閲覧状況の公表

●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

住民基本台帳の閲覧は、

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

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

●閲覧請求(申出)期間

令和4年4月～令和5年3月

●閲覧請求(申出)件数

13件

●閲覧件数

1,789件

問 市民窓口課



要約筆記サービスをご利用ください

要約筆記サービスは、病气や加齢により聴こえなくなった人(中途失聴)や聴こえにくくなった人(難聴)へ、相手(話し手)の言葉をその場で要約して伝える文字通訳サービスです。利用無料、要申込。

●対象

身体障害者手帳(聴覚障害者)をお持ちの人

●内容

公的機関などへの申請手続き、相談

病院など医療機関の受診
学校行事などへの参加(保護者会、家庭訪問など)

冠婚葬祭への出席

就職や住まいに関すること(説明会など)

問・申込

障害福祉課

電話やメールで お金のお話が出たら **要注意**

電話やメールで公的機関や大手事業者、家族などを名乗り、お金をだまし取ろうとする特殊詐欺の相談が多く寄せられています。

次のようなことを言われたら、詐欺を疑いましょう。

-  ATMを操作してほしい
-  給付金などを受け取るために手数料を支払う必要がある
-  必ず儲かる
-  裁判になる、逮捕される

だまされないために…

- 身に覚えのない請求は無視する
- 非通知や知らない番号の電話は出ない
- 在宅中も留守電設定にする
- 防犯機能付きの電話機にする

言葉巧みに誘導されます。電話ならすぐに切り、メールなどは返信

しないようにしましょう。困ったとき、不安なときはご相談ください。 ☎消費生活センター ☎22-3113

令和5年度 第1回消防設備士試験

●試験の種類
甲種・乙種

●とき
8月20日(日) 10時～

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎(一財)消防試験研究センター
長崎県支部
☎095-822-5999



線路上の電線は感電注意

JR長崎本線は一部非電化となりましたが、線路上の電線は6,600Vの高圧電流が流れており、危険です。絶対に触れないでください。

また、災害などで切れて垂れ下がっている電線には、絶対に近づかないでください。感電事故などが発生した場合、至急連絡してください。

☎JR九州電力指令
☎092・624・3836

諫早市子ども体験活動
支援事業補助金

市内の小学生を対象とした、さまざまな体験活動を実施する団体に対し、活動費の補助を行います。学級レクリエーションや子ども会活動も対象です。

●補助金額

活動内容や参加児童数により上限が異なります。補助率は事業費の8割です。

※事業実施日の30日前までに要申請。詳細は、市ホームページをご覧ください

☎生涯学習課
さい。

市内中小企業者向け
市の融資制度

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

☎商工観光課

Jアラート訓練放送を
実施します

●とき

- ・6月7日(水) 11時頃
- ・6月15日(木) 10時頃(緊急地震速報訓練)

☎危機管理課



くらしの情報 Information

子育て

ヤングケアラーを
ご存じですか

ヤングケアラーは、本来
大人が担う家事や家族の世
話を日常的に行っている子
どものことです。県内でも
ヤングケアラーの可能性が
ある子どもは300人以上
いると言われています。

「この子、もしかしたら
一人で背負っているので
は」という周囲の気付きが、
子どもやその家族を救う第
一步になります。子どもへ
の声掛けや身近な相談窓口
への相談で、必要な支援に
つなげていきましょう。

- ヤングケアラーに関する
相談窓口
- ・ 子育て支援課
- ・ 児童相談所相談専用ダイヤル
☎0120・189・783
- ・ 子どもヤングケアラー相談窓口
☎095・893・6266

※詳細は、子育てネットを
ご覧ください。



ファミリー・サポート・
センター会員募集

ファミリー・サポート・
センターは、子育ての応援
をしてほしい人(依頼会員)
と子育てを応援したい人
(提供会員)をつなぎ、地
域で助け合う会員制有償ボ
ランティア事業です。お子
さんの短時間のお預かりや
施設までの送迎などを行
います。詳細は、子育てネッ
トをご覧ください。

☎ファミリー・サポート・
センター
(すくすく広場内)
☎46・5276



妊婦も子どもも健口に

【妊婦歯科健診】

妊娠中はむし歯や歯周病
になりやすくなります。
安定期に入ったたら歯科健
診を受けましょう。

- 対象
市内在住の妊婦
 - 方法
市内指定歯科医院で個別
健診(要予約)
 - 自己負担
500円
- ※母子健康手帳をご持参く
ださい。

【子どもの歯の健康】

乳歯は、3歳頃までに上
下20本が生えそろいます。
むし歯予防は日頃のお手
入れと定期健診が必要で
す。親子でかかりつけ歯
科医をもち、何でも相談
しましょう。

☎すくすく広場(市役所内)
☎22・1500

●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

高齢介護

介護予防教室(6月)

【午前】10時～11時30分
【午後】1時30分～3時
※要予約。定員に達した教
室は未掲載。

【フレイル予防教室】



- 2日(金)午後 月の港会館
- 5日(月)午前 市民センター
(月曜コース)
- 6日(火)午後 長田みのり会館
- 7日(水)午前 白岩公民館
- 8日(木)午前 本野ふれあい会館
- 8日(木)午後 上山荘
- 14日(水)午前 小ヶ浦公民館
- 19日(月)午後 西諫早公民館
(月曜コース)

- 21日(水)午後 たらみ会館
- 26日(月)午後 大草集落センター
- 27日(火)午前 森山公民館
- 28日(水)午前 市民センター
(水曜コース)
- 30日(金)午前 西諫早公民館
(金曜コース)
- 30日(金)午後 高来ふれあい会館
※上山荘は、入館料160
円が必要です。

【若返り体操教室】



13日(火)午後 たらみ会館
☎・申込
地域包括ケア推進課

電子申込は
こちら



取り組もう！フレイル予防

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることを言います。

日常生活を見直すことで、進行を遅らせて健康な状態を取り戻すことができます。

外出や人との交流など社会とのつながりを失うことで始まるフレイルですが、日頃から「フレイル予防の3つの秘訣」を心掛け、10年後の元気な自分を目指しましょう。

市は、3つの秘訣を伝授するための「介護予防教室」や「専門職の派遣」など、フレイル予防に取り組んでいます。



問 地域包括ケア推進課

《フレイル予防の3つの秘訣》

【その1】
会話を
楽しむ

【その2】
よく噛んで
よく食べる

【その3】
こまめに
動く

「高齢者ささえあいネット」は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、市が推進する「地域包括ケアシステム」の取組状況などを掲載するサイトです。介護の相談窓口や介護予防教室などの情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

問 地域包括ケア推進課



高齢者ささえあいネット
をご利用ください

健康

6月は食育月間です

市は、保育園や小中学校などで、作物の栽培から調理まで一連の過程を学ぶ体験学習を通して、食べることの大切さ、食への興味関心を育む活動を行っています。

また、食品ロス削減のため「食べきり・使い切りの啓発」や農業・漁業体験、郷土料理の普及啓発、生活習慣病予防・改善につながる食育の推進などに取り組んでいます。

●食育活動の例

- ・朝ごはんレシピの動画配信
- ・食育パネル展の開催
- ・食育に関するコンテストなど

問 健康推進課



新型コロナウイルスワクチン接種に関するご案内

令和5年春開始接種を5月8日から実施しています。重症化リスクの軽減を目的に、5月8日から8月にかけて次の対象者に接種を行います。

●対象者

初回接種（1・2回目）が終了し、前回の接種から3カ月以上経過した、次のいずれかの人

- ① 65歳以上の人
- ② 5歳～64歳で基礎疾患のある人、重症化リスクが高いと医師が認める人
- ③ 64歳以下で医療従事者および高齢者施設などの従事者

※対象者で接種券をお持ちでない人は、お問い合わせください。

問 ワクチン接種コールセンター

☎ 46・6500



お口の健康フェスティバル

●とき

6月4日(日) 10時～12時

●ところ

諫早駅交流広場

●内容

・小学生お口の健康優良児表彰
・歯と口の健康に関するパネル展示やクイズ

・スタンプリフリー など

●問 諫早市歯科医師会

☎24・3576

食中毒予防

食中毒を起こす細菌は気温や湿度が高いと増殖しやすいため、細菌性の食中毒は夏期に多発します。

調理の際はしっかりと手を洗い、加熱する食品は中心部まで完全に火を通し、調理後はすぐに食べましょう。

●問 県央保健所

☎26・33005

募集

緑のカーテンコンテスト

●対象

自宅に緑のカーテンを設置している市内在住の人または市内の事業所・学校など

※1つの緑のカーテンにつき応募は1回。

※作品は、家庭または事業所などに設置している実例に限る。

●募集要項設置場所

・環境政策課
・各支所地域総務課

・各出張所

●応募期限

9月1日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●問・申込

環境政策課



結の浜マリナーパーク 会計年度任用職員

●勤務内容・定員

① 駐車場整理 6人

② 女子更衣室などの管理 3人(女性)

●勤務日・勤務時間

7月14日(金)～8月20日(日)

週5日程度勤務

① 8時30分～18時

(7時間45分交代制)

② 9時30分～18時15分

●報酬

月額7,900円

(別途通勤手当有)

●申込期間

6月5日(月)～9日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●問・申込

商工観光課または
飯盛支所産業建設課



森山スポーツ交流館自主事業教室参加者

随時申し込み可能です。ぜひご参加ください(要申込、当日受付不可。定員になり次第締切)。

| 教室名 | 日時 | 内容 | 定員 |
|-------------|-------------------|-----------------------------|-----|
| 一般水泳 | 月曜日 10時～11時 | 水泳(初級)(25m泳げない人) | 20人 |
| 一般水泳 | 月曜日 11時15分～12時15分 | 水泳(中級)(25m泳げる人) | 20人 |
| 太極拳 | 月曜日 10時～12時 | 基礎からの指導 | 20人 |
| アクアピクス | 火曜日 11時～12時 | 軽めの水中運動 | 20人 |
| ストレッチ・ヨガ教室 | 水曜日 14時～15時 | 体の柔軟、自律神経改善、ストレス解消、痛み改善 | 20人 |
| アクティブムーブメント | 水曜日 20時～21時 | 有酸素運動を取り入れた上級者向け体リメイクエクササイズ | 20人 |
| ウエイトトレーニング | 水曜日 19時～20時30分 | 器具を使ったサーキットトレーニング | 15人 |
| アクア60 | 金曜日 20時～21時 | 少しハードな水中運動 | 20人 |
| ソフトテニス | 土曜日 13時30分～15時30分 | 基礎・基本からゲーム | 20人 |
| 健康増進プログラム教室 | 土曜日 10時～11時30分 | ウォーキング、ウエイト、ランニング、球技など含む | 20人 |

●料金/1教室(全12回):9,000円(分割払いは月3,000円から可)

※ソフトテニスのみ小中学生4,500円、高校生・一般9,000円

●問・申込/森山スポーツ交流館 ☎35-2888

●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

6月 定期相談

市民相談室

市民相談室(高城会館3階)

☎市民相談室 ☎22-3113

車でお越しの際は市役所前広場駐車場をご利用ください。

1日(木)【人権相談】 10時～15時
多良見支所・森山支所・飯盛支所・高来支所・小長井支所/10時～15時

2日(金)【行政相談】 9時～12時

6日(火)【不動産相談】 9時～12時

7日(水)【法律相談】 13時～16時
事前予約制・同一相談1回

9日(金)【行政相談】 ※市民相談室は実施なし
飯盛支所・高来支所・小長井支所/10時～13時

13日(火)【登記相談】 10時～15時

15日(木)【人権相談】 10時～15時

16日(金)【行政相談】 9時～12時

19日(月)【法律相談】 13時～16時
事前予約制・同一相談1回

27日(火)【遺言契約等相談】 13時～15時

28日(水)【法律相談】 13時～16時
事前予約制・同一相談1回

23日(金)【行政相談】 ※市民相談室は実施なし
多良見支所/9時～12時
森山支所/10時～13時

【消費生活相談】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)

8時30分～17時

☎消費生活センター ☎22-3113

その他開催分

【草花・樹木に関する相談】

7日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール

14日(水) 9時～16時 森山支所1階 ロビー

21日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール

28日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
☎緑化公園課

【少年センター相談(いじめ・不登校)】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)

9時～17時 少年センター

☎少年センター ☎24-3737

【長崎県よろず支援拠点 出張窓口】

(中小企業・小規模事業者のための経営相談所)

6月14日(水) 9時～17時 たちばな信用金庫本部

6月22日(水) 9時～17時 諫早図書館2階

※要予約・相談無料

●内容/販路開拓、経営改善など経営上の相談

☎県よろず支援拠点 ☎095-828-1462

【日本政策金融公庫 創業サポートデスク in 諫早市】

6月14日(水) 13時～16時 諫早商工会議所

※要予約・相談無料

●内容/事業計画策定、資金調達など創業前後の事業運営全般に関する相談

☎日本政策金融公庫 国民生活事業 ☎095-824-3141

小長井プール管理人

●勤務内容

申請受付および監視、施設・設備の維持管理

●勤務日・勤務時間

7月21日(金)～8月31日(木)
9時～17時(休憩60分)
週5日程度勤務

●報酬

時給1,020円

●申込期限/6月21日(水)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎スポーツ振興課



相談など

地域の身近な相談相手
「民生委員・児童委員」



民生委員は、民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。地域住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の

増進に努める人たちであり、児童委員も兼ねています。

児童委員は、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるよう、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配事などの相談・支援などを行います。

なお、近隣トラブルの仲裁や、身体介助・家事補助などの生活支援、入院時の保証人になることなどは、民生委員・児童委員の役割ではありませんので、ご注意ください。

☎地域福祉課

人権擁護委員の日 特設人権相談所開設



6月1日は人権擁護委員法の施行日です。人権擁護委員は、皆さんの身近なところで人権を守るために活動しています。家庭内のもめごとや近隣トラブルなど、悩みや不安がある人は、ご相談ください。

●とき

6月1日(木) 10時～15時

●ところ

市民相談室(高城会館3階)、各支所

☎長崎地方法務局諫早支局

☎22・0475

●市民相談室

☎22・3113

こながっ子ひろば

小長井地域の4つの保育園合同による子育て応援イベントです。ベビー相談などを行います。

日 6月7日(水) 10時~11時30分

場 小長井文化ホール 対 親子(未就園児)

持 飲み物、母子健康手帳、バスタオル

問・申込/遠竹保育園 ☎34-2143

池下パーロン大会

旧暦の端午の節句を祝い、パーロン競漕を行います。

日 6月18日(日)

8時~(子どもパーロン)、10時~(パーロン競漕)

場 池下漁港(飯盛町)

問 池下パーロン保存会 西海 ☎49-1330

諫早図書館 ☎23-4946

▶ 映画上映会

「命みじかし恋せよ乙女」(2019年 ドイツ 117分)

日 6月21日(水) 14時~

場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

定 先着40人

▶ 図書館バックヤードツアー

普段は見るできない図書館の裏側をご案内します。

日 6月17日(土) 10時30分~11時30分

場 諫早図書館2階 集会室

定 10人 申 6月11日(日)

▶ こども自然講座

「生きものふしぎはっけん タネと木の実の巻」

身近な生き物を観察して、自然の面白さを発見します。

日 6月17日(土) 14時~16時

場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

対 親子(小学生以下) ※小学3年生以下は保護者同伴

定 30人 申 6月11日(日)

▶ ビジネス講座

「2組のご夫婦の新しい挑戦の物語」

30代で新しい仕事を始めた2組のご夫婦が、夫婦の決断や今の仕事の魅力、今後の夢をお話します。

日 6月24日(土) 14時~15時20分

場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

講師 森山誠さん・夏美さん(のんびり山経営)、

本田孝太郎さん・実枝さん(喫茶 Branch 経営)

定 60人 ※要申込



ひとひと参感日参加者募集

男女共同参画週間にちなみ、賢く生きる知恵をお届けします。

日 6月25日(日)

①10時30分~12時 ②13時30分~15時

場 男女共同参画推進センター「ひと・ひと」(高城会館)

内容

①「教えて弁護士さん! 夫婦の『困った』解決法」

②「どこ行く? なにする? 夫婦たび」

定 ①20人 ②10組

問・申込

人権・男女参画課 ☎24-1580

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



第40回文化協会美術展

日 6月3日(土)~9日(金) 9時~22時

※6月5日(月)は休館日。最終日は16時まで

場 たらみ図書館

問 多良見文化協会事務局 ☎43-1122

みんなで遊ぼう! 「いっぽいっぽ」

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

日 6月7日(水) 10時~13時(9時40分~受付)

場 小野体育館

対 親子(乳幼児)

問 諫早市地域子育て支援センター連絡協議会(支援センターいちご)

☎22-5925

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶たのしい科学教室

容器の中の空気を抜く道具を使って、ふしぎな真空の世界を実験します。

📅 6月10日(土) 10時30分～12時30分

👤 小学生以上 ※親子の参加も可

👥 定 10人 ※予約優先

📅 6月8日(木)

🎫 料 500円

▶押し花アート

紫陽花や小さな野の草花で作品を作ります。

📅 6月18日(日) 13時～14時、14時30分～15時30分

👤 4歳以上

👥 各10人 ※予約優先

🎫 料 しおり・コースター・はがき 200円、
キーホルダー 500円

※コスモス花宇宙館のイベント詳細は、
こちらをご覧ください。



山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園 ☎34-4333

▶バルーンフォトブース

山茶花高原ハーブ園内ギャラリーに、風船で作ったスイカのバス停フォトブースが登場！色とりどりの風船で飾られた世界で記念撮影ができます。

📅 6月1日(木)～(約2カ月程度)

※山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園
のイベントの詳細は、こちらをご覧ください。



V・ファーレン長崎を みんなで応援しよう！

●2023明治安田生命 J2リーグ

第21節 6月17日(土) 19時～
VS 大宮アルディージャ

第22節 6月24日(土) 19時～
VS ツエーゲン金沢

📍 場 トランスコスモスタジアム長崎

📞 問 スポーツ振興課

たらみ図書館 ☎43-4611

▶映画上映会

「そして父になる」(2013年 日本 121分)

📅 6月16日(金) 14時～

📍 場 たらみ図書館 海のホール 📞 定 先着100人

▶おとなのためのおはなし会

絵本や紙芝居、本の紹介など大人向けのおはなし会を行います。

📅 6月14日(水) 14時30分～

📍 場 たらみ図書館 研修室 📞 定 10人

▶講演会～本から学ぶお菓子の世界～

「ジャムの本」などの著者である田中博子さんのトークイベントを行います。

📅 6月11日(日) 14時～15時30分

📍 場 たらみ図書館 海のホール

📞 定 先着50人 ※要申込



▶ライブラリージャズコンサート

長崎大学軽音楽部スウィングボートジャズオーケストラによる演奏をお届けします。

📅 6月17日(土) 14時～

📍 場 たらみ図書館 海のホール

森山図書館 ☎35-2001

▶映画上映会

「萌の朱雀」(1996年 日本 95分)

📅 6月26日(月) 14時～

📍 場 森山図書館 映像ホール 📞 定 先着30人

美術・歴史館 ☎24-6611

▶美術・歴史館コレクション展

美術・歴史館が所蔵する美術品の展示をします。

📅 6月3日(土)～25日(日)

▶諫早大水害展

昭和32年に発生した諫早大水害がどのようなものだったのか、当時の写真や記録資料から振り返ります。

📅 7月1日(土)～25日(火) 10時～18時

▶歴史講座「江戸時代の武具職人」

具足師、鉄砲鍛冶、鋳物師、刀鍛冶などの職人を紹介します。

📅 7月16日(日) 13時30分～15時

公民館講座情報

くらしの情報

イベント情報

公民館講座情報

フォトニュース

健康・育児カレンダー

中央公民館

☎23・1160



おもちゃ病院

想い出の詰まったおもちゃを修理し、使い方も指導します。

☎6月10日(土)・14日(水)・24日(土)

10時～15時

☎成人 ☎部用品代負担有

健康体操教室

「筋トレ・ストレッチ」

お腹、腰回り、二の腕に効果があるトレーニング方法を学びます。

☎6月27日(火)

13時30分～15時30分

☎成人 ☎6月20日(火) 定30人

小栗公民館

☎22・1533



諫早よかばい！心るさと探訪〜寺峰農場見学〜

諫早農業高等学校生の案内による寺峰農場見学を行います。

☎6月12日(月) 10時～12時

☎小栗出張所前集合

☎成人 ☎6月6日(火) 定10人

みなさん、ごいっしょに！！

〜小栗サーキット〜

心身の健康を保つ、リズムカルな運動を学びます。

☎6月22日(木) 10時～12時

☎小栗ふれあい会館

☎成人 ☎6月14日(水) 定8人

小野公民館

☎22・0264



やさしい麹講座

地元産のトマトとタマネギで発酵調味料を作ります。

☎6月16日(金) 10時～12時

☎小野ふれあい会館

☎成人 ☎6月7日(水) 定700円 定12人

小野公民館図書室を日本一にする講座②「わくわくワーク」

図書室の魅力を掘り起こします。

☎6月17日(土)

13時30分～15時30分

☎小野ふれあい会館 ☎成人 ☎6月7日(水) 定16人

親子でドローン体験

☎6月24日(土) 10時～12時

☎小野体育館

☎親子(小学生) ※祖父母も可

☎6月14日(水)

定10組

心身を整えるリンパのマッサージ

体内の余分な水分や老廃物を流し、疲れを解消する方法を学びます。

☎6月29日(木) 10時～12時

☎小野ふれあい会館 ☎成人

☎6月14日(水)

定10人

有喜公民館

☎28・3110



頑張るママへの応援講座第2弾！

絵本の読み語り、手遊び、工作などを行います。

☎6月8日(木) 10時30分～12時

☎有喜ふれあい会館

☎親子(乳幼児) ☎6月5日(月) 定15組

西諫早公民館

☎26・1531



めざせクッキング男子！

男の料理教室(全2回)

料理の基礎を学び、調理します。

☎6月14日(水)・28日(水)

10時～12時30分

☎男性 ☎6月9日(金) 定1,200円 定12人

おとなの楽校〜相続トラブルあれこれ〜

相続トラブルの実例を交えながら対処方法などを学びます。

☎6月20日(火) 10時～11時30分

☎成人 ☎6月15日(木) 定20人

親子で作ろう☆無添加みそ

☎6月24日(土) 11時～13時

☎親子 ※祖父母も可

☎6月15日(木)

☎材料代負担有 定12組

※「我が家の無添加味噌づくり」と同時開催

我が家の無添加味噌づくり

☎6月24日(土) 11時～13時

☎成人 ☎6月15日(木)

☎材料代負担有 定20人

※「親子で作ろう☆無添加みそ」と同時開催

本野公民館

☎26・0270



健康体操講座

足腰の強化と、転倒しない身体作りを学びます。

☎6月15日(木) 10時～12時

☎本野ふれあい会館 ☎成人 ☎6月13日(火) 定30人

あつまれ☆ママ 親子リトミック教室(全2回)

音楽に合わせて、親子でスキンシップを図ります。

☎6月14日(水)・21日(水)

10時30分～12時

☎本野ふれあい会館

☎親子(乳幼児) ☎6月9日(金) 定100円 定20組

我が家の味噌作り

安全安心な材料で無添加味噌を作ります。

☎6月20日(火)

13時30分～15時30分

☎本野ふれあい会館

☎成人 ☎6月13日(火) 定20人

☎材料代負担有

長田公民館

☎23・9024



レザークラフト講座

革のスマホホルダーを作ります。

☎6月23日(金)

18時30分～21時30分

☎長田みのり会館

☎成人 ☎6月16日(金) 定15人

料2,500円

多良見公民館

☎43・0049



レッツゴーボウリング(全6回)

ボウリングの実技と座学を通して、健康・興味・友達づくりなどを目指します。

☎6月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)・7月7日(金)・14日(金) 10時～12時

☎諫早パークレーン(現地集合)

☎成人 ☎6月2日(金) 定20人

料2,000円

健康講座「気軽に太極拳！」

☎6月20日(火) 10時～12時

☎場たちみ会館

☎成人

☎6月12日(月) 定15人

明生教室「遺言と相続について」
遺言や相続について専門家に学びます。

◎6月27日(火) 10時～12時
場 たらみ会館 対成人
◎6月19日(月) 対30人

伊木力公民館
☎44・1002



みかんを使ったワッフル作り講座

◎6月19日(月) 10時～12時30分
場 多良見多目的研修館
対成人 対6月12日(月)
料 1,000円 定員15人

森山公民館
☎36・1116



子育てお役立ち講座

～眠りとベビーマッサージ～
助産師による子育て講話と育児相談を行います。

◎6月23日(金) 13時30分～15時30分
対親子(3～12カ月の乳幼児)
◎6月15日(木) 対10組

羊毛で雑貨作り

羊毛でストラップやネックレス、コースターを作ります。
◎6月27日(火) 13時30分～16時
対成人 対6月20日(火)
料 1,000円 定員15人

飯盛公民館
☎48・0049



ハガキで季節のお便り(全2回)
暑中お見舞いや季節のお便りをぬくもりのある絵や字で作ります。

◎6月12日(月)・19日(月) 10時～12時
場 飯盛ふれあい会館
対成人 対6月5日(月)
料 500円 定員15人

交通安全教室

事故に遭わないための講話を聞き、横断歩道の正しい渡り方をシミュレーションしながら学びます。

◎6月22日(木) 10時～12時
場 飯盛ふれあい会館 対成人
◎6月14日(水) 対20人

苺づくり

◎6月26日(月) 10時～12時
場 飯盛ふれあい会館
対成人 対6月14日(水)
料 1,200円 定員15人

諫早探検隊～唐比ハス園&ふれあい牧場～

◎7月6日(木) 9時～12時30分
場 飯盛ふれあい会館集合(公用バス利用)
対成人 対6月14日(水) 定員15人

田結公民館
☎49・1111



田結すこやか大学
懐かしい歌謡曲を歌って、健康増進と脳の活性化を図ります。

◎6月15日(木) 13時30分～15時30分
対高齢者 対30人

クラフト講座(全3回)

エコクラフトで、斜め模様のとばし編みかごバッグを作ります。
◎6月20日(火)・27日(火)、7月4日(火) 9時30分～12時30分
対成人 対6月12日(月)
料 2,500円 定員16人

高来公民館
☎32・2111



初めてでも簡単!かわいい布ぞうり作り(託児付)
使わなくなった布を使って布草履を作り、健康効果を学びます。

◎6月10日(土) 9時～12時
場 高来会館
対成人 対6月7日(水)
料 材料費負担 定員10人

ヨガの呼吸で心も身体も軽やかに～初めての方も大歓迎～

◎6月17日(土)、7月1日(土) 10時～12時
場 高来会館 対成人
◎6月9日(金) 定員15人

楽しいスムージーづくり(託児付)
果物と野菜を使ったスムージーの作り方を、野菜ソムリエプロに学びます。

◎6月21日(木) 13時30分～15時30分
場 高来会館
対成人 対6月13日(火)
料 800円 定員15人

高来西公民館
☎32・3126



高来西ゆめ大学「有酸素運動」

椅子やタオルを使って、適度な負荷をかける運動を行います。
◎6月14日(水) 10時～12時
場 高来西ゆめ会館 対成人
◎6月7日(水) 対30人

一字書で筆遊び(全3回)

漢字の創作と、筆遊びをします。
◎6月15日(木)・22日(木)・29日(木) 10時～11時30分
場 高来西ゆめ会館
対成人 対6月7日(水)
料 300円 定員15人

小長井公民館
☎34・2201



シルバー大学

住宅・建築物の耐震化と、危ないブロック塀の見分け方について学びます。
◎6月13日(火) 10時～11時30分

◎65歳以上 定員100人

いつか役立つ防災食

電気を使わない非常食の作り方を学びます。
◎6月28日(水) 10時～12時
対成人 対6月22日(木)
料 800円 定員10人

SDGs 地球に優しいミニロウラップづくり

蜜ろうを使用して、何度でも使えるオーガニック・フードラップを作ります。
◎7月1日(土) 10時～12時
対小学5年生以上
◎6月26日(月) 料 2,000円 定員6人

つまみ細工でオリジナルアークセサリーづくり

浴衣に合う小物を作ります。
◎7月9日(日) 9時～12時
対小学5年生以上
◎7月3日(月) 料 600円 定員10人

申込・問い合わせは各公民館へ

※講座によっては、応募多数の場合は抽選となります。
※託児の対象年齢は、生後6月～就学前です。
※申込期限のないものは、当日参加可。当日受付です。



5
/
4

美術・歴史館でタイムスリップ！

5月3日から5日まで、諫早市美術・歴史館で工作などを通して芸術や歴史を学ぶイベント「美歴こどもWEEK」が行われました。

開催2日目のこの日は、多くの家族連れが弥生時代の文化や暮らしに触れました。野外での火起こし体験、紙粘土の土器や勾玉作り、古代文様を組み合わせデザインする貴頭きみかぶ衣作りなどを子どもたちは思い思いに楽しみ、昔の人の知恵や工夫、努力に感動していました。



4
/
12

初の全国優勝！

全国高校選抜フェンシング大会サーブル女子で優勝に輝いた諫早商業高校フェンシング部が、大久保市長に優勝報告を行いました。

フルーレ、エペを含めた全3種別を通じて、長崎県勢初の日本一です。

徳永主将は「最後まで仲間と一緒に戦うことができました。これからも団体だけでなく個人戦でも上位入賞できるように頑張りたいです」と喜びと抱負を述べました。市長は「また嬉しい報告をお待ちしています。怪我のないよう頑張ってください」と今後の活躍に期待を込めた激励の言葉を贈りました。



4
/
1

夜も美しい諫早公園

諫早つつじ祭り開催に合わせ、本市のシンボルである「諫早眼鏡橋」のライトアップとフォトコンテストが4月末まで行われました。

開花した色とりどりのつつじや新緑は、昼間と一味違う幻想的な雰囲気。約30基の照明に美しく照らされた眼鏡橋と草花の共演が、たくさんの家族連れやカップルなどの目を楽しませました。フォトコンテストに応募した皆さんの素敵な作品は、諫早観光物産コンベンション協会公式インスタグラムで見ることができます。

6月の健康・育児カレンダー

| | | | |
|------|--|------|--|
| 1 木 | | 16 金 | ●のんのこ21サーキット 高来会館 20時～21時30分 |
| 2 金 | ●のんのこ21サーキット 高来会館 20時～21時30分 | 17 土 | ●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 多良見支所 9時～11時30分 *雨天中止 |
| 3 土 | ●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 森山ふれあい公園 9時～11時30分 *雨天中止 | 18 日 | |
| 4 日 | | 19 月 | ●離乳食教室(4～6カ月児) すくすく広場 13時15分～15時15分 *要予約 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分 ●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時 |
| 5 月 | ●乳児健康相談 森山保健センター(小野・有喜・森山) 13時～13時15分 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分 ●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時 | 20 火 | ●乳児健康相談 高来会館(高来支所3階)(長田・高来・小長井) 13時～13時15分 |
| 6 火 | | 21 水 | ●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時 |
| 7 水 | ●乳児健康相談 すくすく広場(中央、北部、小栗) 13時～13時15分 ●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時 | 22 木 | ▲介護相談 市民センター3階第1会議室 13時～15時 *事前予約制 |
| 8 木 | | 23 金 | ●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分 |
| 9 金 | ▲認知症専門相談 市役所別館4階第8会議室 13時30分～15時 *要予約 ●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分 | 24 土 | |
| 10 土 | | 25 日 | |
| 11 日 | ★パパママ学級 すくすく広場 10時～12時(受付9時30分～) *要予約 | 26 月 | ●離乳食教室(7～12カ月児) すくすく広場 13時15分～15時15分 *要予約 ●ニュースポーツ教室(グラウンドゴルフ) 眼鏡橋前芝生広場 9時30分～11時30分 *雨天中止 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分 |
| 12 月 | ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分 | 27 火 | ●のんのこ体操 シーサイド2区公民館 10時30分～11時30分 |
| 13 火 | ●乳児健康相談 多良見体育センター(真津山、多良見) 13時～13時15分 ●のんのこ体操 シーサイド2区公民館 10時30分～11時30分 | 28 水 | ●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 ●のんのこ体操 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時 |
| 14 水 | ●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 ●のんのこ体操 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時 | 29 木 | |
| 15 木 | ★プレママ学級 すくすく広場 13時30分～15時 *要予約 ◆子育て相談 すくすく広場 10時～12時 *要予約 | 30 金 | ●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分 |

くらしの情報

イベント情報

公民館講座情報

フォトニュース

●健康づくり運動教室…健康推進課(諫早市運動普及推進員協議会事務局)
飲み物・タオル持参/ペット参加不可/感染状況などに応じてマスクの着用をお願いします。体温が37.5度以上の場合は参加をお控えください。

- 市民ウォーキング
- ニュースポーツ教室
- のんのこ21サーキット/中程度の体力者向け(筋力運動・有酸素運動)※要予約
- のんのこ体操/低体力者向けの体操 ※要予約

★パパママ学級・プレママ学級…すくすく広場 ☎46-5276

妊婦とその家族を対象に、お産や母乳、赤ちゃんとの生活のお話などをを行います。
定員/各10組 ※要予約

●乳児健康相談…すくすく広場(市役所内) ☎22-1500

身体測定、相談(発達・離乳食・歯科など)
受付時間/13時～13時15分 対象/1歳未満児

●離乳食教室…すくすく広場(市役所内) ☎22-1500

乳児期の食生活について個別相談
時間/13時15分～15時15分 対象/1歳未満児

◆子育て相談…子育て支援課

子育て中に感じる悩みや心配などの相談に、臨床心理士と家庭相談専門員などが応じます。

▲認知症専門相談…地域包括ケア推進課

▲介護相談…認知症の人と家族の会 渡部 ☎26-1763

「乳児健康診査」…県内医療機関で個別健康診査 ※要受診券
対象/4～5カ月児、10～11カ月児

「幼児健康診査」…すくすく広場(市役所内) ☎22-1500
対象者には前月に健診票を送付
内容/1歳6か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査、3歳児健康診査

※4月から、すくすく広場の一部業務が市役所内に移りました。

【毎日】諫早市子ども準夜診療センター(諫早総合病院)

受付時間: 20時～22時45分 ☎22-1380
対象: 小児(中学生まで)で、内科的疾患の急病者

広報クイズ

全問正解者の中から抽選で、5人に図書カードをプレゼント! 答えのヒントは誌面の中です。はがきまたは応募フォームに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、6月7日(水)必着で〒854-8601(住所不要)諫早市秘書広報課まで。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

※前号の答え/①デジタル ②12 ③いいもりじゃがーロード ④予約 ⑤重複 ※応募総数67通
※ご記入いただいた個人情報は、賞品発送などの目的以外には利用いたしません。

- Q1 市内小中学校の建物は、●●●●率100%
- Q2 ●●歳以上の人に交通費を助成
- Q3 希少な在来種 諫早●●●を配布します
- Q4 図書館の裏側を案内「図書館●●●●●ツアー」
- Q5 全国高校選抜フェンシング大会で優勝したのは諫早●●高校

応募フォーム▶



健康・育児カレンダー

[編集・発行] 諫早市役所 秘書広報課
〒854-8601 長崎県諫早市東小路町7番1号
TEL: 0957-22-1500
FAX: 0957-23-6031

https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/
E-mail isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp
ISAHAYA CITY

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

● 令和5年4月1日現在
人口 132,058人
男 63,013人
女 69,045人
世帯数 54,315世帯



いさはやで子育て インスタグラムフォトコンテスト 2023.6.1 >>> 7.31

海、山、川、自然豊かな諫早は、家族でのお出かけスポットがたくさん。
そんな諫早で、子どもと一緒に家族でお出かけした楽しい思い出の写真を投稿してください！
撮影地が諫早なら誰でも応募可！
ぜひ、「#いさはやぐらむ」と「#いさはやで子育て」をつけてインスタグラムに投稿してください。
入賞者には諫早の美味をプレゼント！そして入賞作品は動画にして世界へ発信します。



豆腐のあんかけ

小長井支部食改さんのおすすめレシピ



【材料/2人分】

- 木綿豆腐.....2/3丁
- しめじ.....40g
- しいたけ.....40g
- えのき.....40g
- アスパラガス.....2本
- だし汁.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- みりん.....小さじ2
- 片栗粉.....小さじ2
- 水.....適量

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、えのきは3cm程度に切る。アスパラガスは茹でて、斜め切りにする。
- ② 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、煮立て、①を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ 豆腐を盛り付けやすい大きさに切り、別の鍋で茹でる。
- ④ 器に豆腐を盛り、②をかける。



(1人分：125kcal)

Isahaya Recipe



防災行政無線

防災行政無線のスピーカー放送が聞き取りづらい!! そんな時は

フリーダイヤル 0120-419-009