



いさはや暮らしをわかりやすく



いさはや

vol.223

2023.Oct.

10



特集

大秋祭り2023

(表紙写真) いさはやで子育てInstagramフォトコンテスト
グランプリ『結の浜』森脇 貴志さん
@papacamera_nagasaki

特集

Autumn Event

oh!

大秋祭り

2023

第22回 とどろき名水まつり

地元の子どもたちによる音楽演奏や団体の出し物、お楽しみ抽選会、まつりの最後には花火を打ち上げます。

とき 10月15日(日) 15時～19時

ところ 高来総合運動公園

問い合わせ先 とどろき名水まつり実行委員会事務局 田前
☎090-7460-4528



2023 CONA FES (こなフェス)

小長井の大自然で、音楽、笑い、キャンプ、マルシェなどが楽しめるフェスやります！！

とき 10月21日(土) 10時30分～18時

ところ 山茶花高原ピクニックパーク

入場料 500円(中学生以下無料)

問い合わせ先 こながい町おこし隊 富永
☎080-1796-4660



※詳細は、ホームページをご覧ください。



2023森山 よらんね祭り

唐比地区で受け継がれている郷土芸能「唐比浮立」をはじめ、地域の出し物を中心としたステージイベント、郷土出身歌手の松尾雄史さんによる歌謡ショーなど。大量の紅白餅まきや豪華景品が当たる大抽選会を行い、フィナーレは4年ぶりの花火が秋の夜空を彩ります。

とき 11月5日(日) 10時～
※花火打上げは18時～(予定)

ところ 森山スポーツ交流館前広場

問い合わせ先 寄楽音祭り実行委員会事務局
(森山支所地域総務課内) ☎36-1111



2023多良見 ふるさと祭り

地元の子どもたちの出し物やお楽しみ抽選会、餅まきのほか、人気の大村湾クルーズやパーロン・カヌー体験乗船、カニ汁の無料サービスもあります。

とき 10月15日(日) 9時30分～16時30分
(小雨決行)

ところ 喜々津漁港施設駐車場

問い合わせ先 多良見ふるさと祭り実行委員会事務局
(多良見支所地域総務課内) ☎43-1111



第22回いいもりよかところまつり

飯盛町の秋の風物詩、「いいもりよかところまつり」を4年ぶりに開催します。楽しい催し物がたくさんあります。

とき 10月22日(日) 10時～

ところ 飯盛ふれあい会館駐車場

問い合わせ先 いいもりよかところまつり実行委員会 泉川
☎090-9570-8814





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。
皆さんと一緒に手話でお話してみませんか？（障害福祉課）

今月のテーマ「日付の表し方」

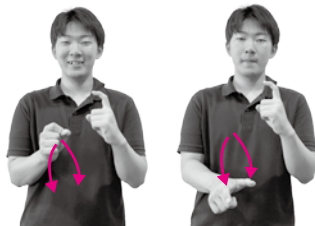
今日は10月の日です。

①今日は



両手を同時に、軽く押さえるように下ろす。

②10月



左手人差し指を軽く曲げ、数字の10を表し、その下に摘んだ右手2指を上から下に開く。

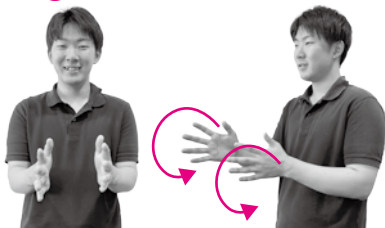
③9日です。



左手の数字の10を残したまま、その下に右手を横に傾け指を揃え、軽く曲げ、数字の9を表す。

スポーツの日、祝日です。

④スポーツの



両手のひらを向かい合わせ、交互に前に出すように回す。

⑤日



右手2指（親指・人差し指）を丸め、胸の前に置く。

⑥祝日です。



両手親指を組み合わせ、残りの4指を揺らす。（祝日マークのイメージ）

ほの炎チャレがゆく！～住んでよし諫早編～



文化のまちいさはや



8月6日、諫早文化会館で4年ぶりに「六段の調」祭典が通常開催されました。

本市は、箏曲「六段の調」（八橋検校作曲）発祥の地と伝えられ、長年に渡りその響きをさまざまな形で継承しています。「六段の調」祭典もその一つで、若い世代の皆さんにもしっかりと継承されていることを感じました。

「文化のまちいさはや」をさらに盛り上げていきましょう。

【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】

高校生世代 福祉医療費資格認定の申請を

10月から高校生世代福祉医療費の支給が始まります。支給を受けるためには、資格認定申請書の提出が必要です。なお、ひとり親家庭等福祉医療または障害者福祉医療の受給者証をお持ちの人は、申請不要です。

■申請が必要な人

年齢	手続方法
平成17年4月2日～平成20年4月1日生まれ	8月下旬に申請書を送付しています。
平成15年4月2日～平成17年4月1日生まれ	高等学校に在学する20歳未満の人はご連絡ください。

※詳細は、いさはや子育てネットをご覧ください。

■問い合わせ先 子育て支援課



新たな地域おこし協力隊が着任



9月1日、本市の新たな地域おこし協力隊として、ルッテ マルティネス ヨハネスさんと木山睦美さんが着任しました。

ルッテ隊員は、多良見地域を拠点に「たらみ魅力創出コーディネーター」として、木山隊員は、飯盛地域を拠点に「いいもり魅力創出コーディネーター」として、各地域の地域コミュニティの推進や地域活性化のための活動を行います。ぜひ温かい目で見守ってください。

名前 ルッテ マルティネス ヨハネス

年齢 29歳

前住所 長崎市

メッセージ

オランダ出身です。気軽にマーテンと呼んでくれたら嬉しいです。多良見町そして諫早の暮らしと自然の魅力を皆さまとともに発見していくことを楽しみにしています。地域に貢献できるよう全力を尽くします。



名前 きやま むつみ 木山 睦美

年齢 38歳

前住所 大阪市

メッセージ

長崎市出身で、大阪から家族でUターン移住しました。飯盛町の魅力発信をはじめ、ファミリー層が楽しめる情報発信や活動ができたと思います。皆さまどうぞよろしくお願いいたします。



＼地域おこし協力隊の活動報告会／

隊員たちの活動を知ってもらう場として、活動報告会を開催します。地域おこしやまちづくりに関心がある人はぜひご参加ください。報告会の詳細や申し込み方法は、市ホームページをご覧ください。



(移住定住推進課)

地域防災マネージャーが着任

9月1日、本市の地域防災マネージャーとして、陸上自衛隊出身の松本頼昭さんが着任しました。

松本さんは、防災・危機管理における専門的な知識や豊富な経験を活かして、今後起こりうる災害に対する備えや災害発生時の的確な対応など、地域防災力の向上と危機管理業務の更なる強化を行います。

名前 まつもと よしあき 松本 頼昭

年齢 57歳



資格 地域防災マネージャー（内閣府）
 防災士（NPO 法人日本防災士機構）

(危機管理課)

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・出張
申請(10月分)

●休日窓口(交付)

21日(土)・29日(日)
各日9時～12時、13時～
17時

●延長窓口(交付)

5日(木)・12日(木)・19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。
ただ、直接お尋ねく
ださい。

●出張申請

○多良見多目的研修館

1日(日)・2日(月)

○小栗ふれあい会館

15日(日)

○たらみ図書館



27日(金)・28日(土)
各日9時30分～16時

●市民窓口課



土地・家屋の現況調査
にご協力を

固定資産税の対象となる
土地・家屋の現況確認調査
を行っています。

職員は、「固定資産評価
補助員証」を携帯していま
す。調査にお伺いしたとき
は、ご協力をお願いします。
また、本年1月2日以降
に建物を建築または解体し
た人、土地の現況を変更し
た人はお知らせください。

●資産税課

年金生活者支援給付金
制度をご利用ですか

公的年金などの収入や所
得額が一定基準額以下の年
金受給者の生活支援のため
に、年金に上乗せして支給
します。対象者へ、日本年
金機構が9月から請求書
(はがき型)を順次送付し
ます。内容を確認し、期限
内に提出してください。

なお、新たに年金を受給
し始める人には、請求書
(A4型)を送付しますので
年金の請求手続きと併せて
年金事務所へ手続きをお願
いします。

●対象者

老齢基礎年金、障害基礎
年金・遺族基礎年金を受
給している人

※所得や世帯課税状況によ
る審査があります。

※詳細は、ホームページを
ご覧ください。

里親になりませんか

さまざまな事情で親と離れて暮らす子どもは県内に
約500人いますが、里親などの家庭で暮らしているの
は80人程度です。里親制度を広く知っていただくため、
出前講座を開催します。ぜひご参加ください。

●とき

10月20日(金) 14時～15時

●ところ

諫早図書館 2階視聴覚ホール

●内容

里親制度の概要、里親体験談、意見交換

※参加費無料

●長崎県里親育成センター「すくすく」

☎0957-53-7343



●ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

●諫早年金事務所

☎25-1662

●保険年金課

10月は個人市県民税第
3期分の納付月です

●納期限

10月31日(火)

※便利な口座振替をご利用
ください。

●納税課

無料スマートフォン講座を開催します

総務省の事業を活用し、市内の公民館などでスマートフォンの基本的な使い方からインターネット・アプリの利用方法など、デジタル初心者でも安心して学べる無料のスマートフォン講座を開催します。

実績豊富な講師が分かりやすく丁寧に解説します。どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

会場	日	10時～11時	11時30分～12時30分	13時30分～14時30分	定員	申込期限
社会福祉会館	10月10日(火)	電話・カメラを使おう	インターネットを使おう	LINEを使おう	各 8 人	10月6日(金)
	11月21日(火)	アプリを使おう	全国版救急受信アプリ(Q助) 利用方法	地図アプリを使おう		11月20日(月)
市民センター	11月14日(火)	電源・基本操作	インターネットを使おう	アプリを使おう		11月13日(月)
	12月15日(金)	地図アプリを使おう	健康保険証利用・公金受取口座の登録をしよう	LINEを使おう		12月14日(木)
小栗ふれあい会館	10月13日(金)	電話・カメラを使おう	地図アプリを使おう			10月12日(木)
小野ふれあい会館	11月28日(火)	電話・カメラを使おう	インターネットを使おう			11月27日(月)
有喜ふれあい会館	10月20日(金)	電源・基本操作	地図アプリを使おう			10月19日(木)
西諫早公民館	10月24日(火)	電話・カメラを使おう	マイナポータルを使ってみよう	インターネットを使おう		10月23日(月)
	12月1日(金)	LINEを使おう	地図アプリを使おう			11月30日(木)
本野ふれあい会館	11月10日(金)	電源・基本操作	インターネットを使おう			11月9日(木)
長田みのり会館	10月27日(金)	電源・基本操作	地図アプリを使おう			10月26日(木)
たらみ会館	10月17日(火)	電話・カメラを使おう	インターネットを使おう	アプリを使おう		10月16日(月)
	12月8日(金)	地図アプリを使おう	マイナンバーカードを申請しよう	LINEを使おう		12月7日(木)
たらみ図書館	11月7日(火)	電源・基本操作	インターネットを使おう	アプリを使おう		11月6日(月)
	11月17日(金)	地図アプリを使おう	LINEを使おう			11月16日(木)
森山公民館	12月12日(火)	電話・カメラを使おう	インターネットを使おう			12月11日(月)
飯盛ふれあい会館	12月5日(火)	電話・カメラを使おう	インターネットを使おう		12月4日(月)	
高来会館	11月16日(木)	電源・基本操作	インターネットを使おう		11月15日(水)	
小長井文化ホール	11月24日(金)	電源・基本操作	インターネットを使おう		11月22日(木)	

※申込みは先着順。各講座の申込期限までにお早めにお申し込みください。

※ご自身のスマートフォンをご持参ください。スマートフォンをお持ちでない人でも、スマートフォンの貸し出しができますので、お申込みの際にお伝えください。(ご自身のスマートフォンで通話・通信をした場合は、別途通話料・通信料がかかる場合があります。)

※この講座は、総務省の「デジタル活用支援推進事業」の補助事業です。諫早市と連携し、執行団体として採択されたコネクシオ株式会社が実施します。なお、この講座で商品やサービスを販売することはありません。

問・申込

コネクシオ株式会社

☎050-1807-8591

(受付時間 10時～17時)

※平日のみ

▼申込



(デジタル推進室)

地下水の採取規制を
行っています

地下水を過剰に汲み上げると、地盤沈下が起こる可能性があります。私たちの大切な郷土を地盤沈下から守るため、市は地下水の採取規制を行っています。

規制対象は、個人の飲用

井戸を除き、主に農業用・事業用の井戸です。新たに井戸を掘る場合は、事前協議をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

環境政策課



秋の農作業安全確認運動

9月1日から10月31日は、秋の農作業安全確認運動期間です。トラクターなど農業機械の転落・転倒による死亡事故が多く発生しています。事故防止・被害軽減対策に努めましょう。

※詳細は、市ホームページ

収入保険でリスクに備えを！
保険料の一部を補助します

収入保険制度は原則全ての農産物を対象に、自然災害や価格低下などの収入減少を広く補償します。市は、令和6年の加入者に、保険料（掛捨て部分）の一部を補助します。

●補助対象者（①～③を満たす農業者および農業法人など）

①市内に住所を有する人

②令和6年1月1日以降の保険期間が含まれる収入保険に加入する人（継続加入者を含む）

※青色申告をしている人が対象

③市税に滞納がない人

●補助額

掛け捨て保険料の2分の1以内（上限6万5千円）

●申請期間

・個人：10月2日(月)～12月20日(水)

・法人：10月2日(月)～令和6年1月31日(水)

※必要書類は、農業振興課、各支所産業建設課、農協各支店などに設置しています。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

長崎県農業共済組合 諫早支所

☎23-0555



をご覧ください。

問農業振興課

令和6年度のイノシシ防
護柵などを希望する人へ

来年度に実施するイノシシ被害防止対策（ワイヤーメッシュ柵・電気柵・箱わな）事業の希望調査を実施しています。希望する人は、希望調査票を提出してください。

●受付期限

10月31日(火)

●配布・提出場所

有害鳥獣対策課、各支所産業建設課、各出張所

※本調査は希望調査であり、正式な申請ではありません。家庭菜園は補助対象外です。

問有害鳥獣対策課



浄化槽を設置しましょう



10月1日は、「浄化槽の日」です。

浄化槽は、微生物の働きを利用して家庭からの排水をきれいにし、環境にも優しく、地震などの災害にも強いのが特長です。

市は、生活雑排水も合わせて処理できる合併処理浄化槽の設置を促進しており、下水道計画区域外などに補助制度を設けています。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問経営管理課



10月11日から20日は「全国地域安全運動」です

運動の重点は、「子どもと女性の犯罪被害防止」「二重電話詐欺の被害防止」「施錠による犯罪被害防止」です。

自分たちの地域の安全を守るため、「カギかけんば」「ひと声かけんば」「見守りせんば」の「犯罪なく3ば運動」を推進し、犯罪のないまちづくりに取り組みましょう。

問生活安全交通課

住宅・土地統計調査

令和5年住宅・土地統計調査が、10月1日(日)を基準日として全国一斉に実施されます。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯を対象にした大規模な調査です。市内では約3,600世帯が対象です。

9月から10月にかけて、県知事が任命した統計調査員が、調査票の配布・回収などで世帯や事業所を訪問します。調査の回答は、紙の調査票への記入のほか、スマートフォンやタブレットを利用したインターネット回答も可能ですので、回答へのご協力をお願いします。

問住宅・土地統計調査コールセンター

☎0570-06-3939

●地域振興課



次の広さの土地取引を行い、権利を取得した人は、国土利用計画法により、契約した日から2週間以内に、

大規模な土地取引は届け出る

- 届出が必要な取引面積
 - ・市街化区域
 - 2,000㎡以上
 - ・市街化調整区域
 - 5,000㎡以上
 - ・都市計画区域外
 - 10,000㎡以上
- 問契約管財課

市および市上下水道局が発注する令和6年度「建設工事」「業務委託（建設コンサル）」「物品調達（清掃等業務委託を含む）」の入札（見積）参加者の資格



入札（見積）参加希望者は申請を

審査申請を受け付けます。
●受付期間
10月20日(金)～11月30日(木)
※申請受け付けは、電子申請です。詳細は、市ホームページをご覧ください。
問契約管財課



宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト



お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料)

ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内で



長崎県お見合いシステム オンライン登録スタート！ キャンペーン実施中

「お見合いシステム」は、長崎県が運営する会員制のデータマッチングシステムです。

結婚を希望する人がプロフィールを登録し、お相手情報の閲覧、お引き合わせの申し込みができます。初回登録も全てオンラインで出来るようになりました。今ならお試し登録として、登録料が半年間2千円です。この機会にぜひご利用ください。

●内容

通常2年間1万円の登録料が、半年間2千円

●申込期限

11月30日(木)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

長崎県婚活サポートセンター

☎095-893-8860



県内で販売された宝くじの収益金は、県内市町への交付金の原資となり、明るく住みよいまちづくりのために活用されています。市では、芸術・文化施設の運営に活用しています。ぜひ、お近くの販売所でお買い求めください。

●販売期間

9月20日(水)～10月20日(金)

問 財政課

子育て

令和6年度就学時健康診断

10月3日(火)から18日(水)まで、市内の指定された会場で、来年度小学校に入学する子どもたちの健康診断を行います。

対象者には、9月上旬に案内書を送付しています。まだ届いていない人やお尋

ねなどありましたらご連絡ください。

問 学校教育課

乳幼児・児童のインフルエンザ予防接種

●対象者
生後6カ月から中学3年生

●実施期間

10月1日(日)～令和6年2月29日(木)

※早めの接種(12月中旬まで)をお勧めします。

●自己負担金

1,500円/回

●接種回数

生後6カ月から小学生までは2回、中学生は1回

※母子健康手帳を持参し、体調の良いときにかかりつけ医に予約して接種してください。

問 すすく広場(市役所内)

☎22・1500

高齢介護

高齢者のインフルエンザ予防接種

●対象者(次のいずれかに該当する人)

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する人で1級の身障者手帳を有する人

●実施期間/10月1日～令和6年2月29日

※早めの接種(12月中旬まで)をお勧めします。

●自己負担金

1,500円/回

●接種回数/1回

※体調の良いときにかかりつけ医に予約して接種してください。健康保険証などの年齢の確認ができるものをご持参ください。

問 健康推進課

諫早市認知症講演会

諫早総合病院が、認知症について学べる講演会を開催します。医療・福祉、介護に関する相談コーナーや認知機能検査体験もあります。ぜひお越しください。

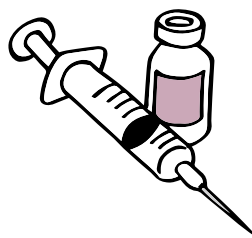
- とき
10月19日(木) 13時30分～16時
- 内容
 - ・講演 13時30分～14時45分
 - ・相談コーナー 15時～16時
- ところ
たらみ図書館 海のホール
- 定員
100人 ※入場無料
- 📍諫早総合病院 ☎22-1333

- 介護予防教室 (10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(月)午前 市民センター (月曜コース)
 - 3日(火)午後 長田みのり会館
 - 4日(水)午前 白岩公民館
 - 6日(金)午後 月の港会館
 - 11日(水)午前 小ヶ浦公民館
 - 12日(木)午前 本野ふれあい会館

- 12日(木)午後 上山荘
- 25日(水)午前 市民センター (水曜コース)
- 27日(金)午前 西諫早公民館 (金曜コース)
- 27日(金)午後 高来ふれあい会館
- 30日(月)午後 大草集落センター
- 31日(火)午前 森山公民館
- ※上山荘は、入館料160円が必要です。
- 【若返り体操教室】
- 10日(火)午後 たらみ会館
- 📍・申込
地域包括ケア推進課

健康

新型コロナウイルスワクチン接種に関する「案内」



新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。現在お持ちの接種券で接種が受けられますので、希望する人は、接種の予約をしてください。接種券の再発行は、ワクチン接種コールセンターにお問合せください。

ワクチン接種に関する最新情報は、市ホームページをご覧ください。

📍ワクチン接種コールセンター
☎46・6500



10月は乳がん月間

乳がんは、国内の女性にできるがんの中で一番多く、年間約9万人が発症し、年間約14,000人が亡くなっています。

しかし、乳がんが見つかって、早くに見つけて治療すれば、より高い確率で治すことができます。乳がんの早期発見の秘訣は「乳がん検診」を定期的に行うことです。

<乳がん検診>

対象者	検診内容
30～39歳の女性	▼乳腺検診（乳房エコー検査） 300円／毎年受診可
40歳以上の女性	▼乳腺検診（乳房エコー検査） 300円／2年に1回受診 ▼乳がん検診（マンモグラフィー） 700円／2年に1回受診 ※乳房エコー検査と交互受診をお勧めします。

※実施医療機関に要予約（年齢基準日は、令和6年3月31日）

📍健康推進課

実施医療機関▶



10月17日～23日は「くすりと健康の週間」

くすりと健康の週間に合わせて、薬局をもっと身近に感じてもらえるよう市内の各薬局でイベントを行います。
※詳細は、ホームページをご覧ください。



問 諫早市薬剤師会
☎27-1127



目指せ〇〇美人！ 女性のためのキャリアデザインセミナー

これまでの自分の経験を活かし、今後のキャリアを築いていくとともに、毎日をさらに生き生きと生活するための技を習得します。

- とき
 - ①11月7日(火) 10時～12時
 - ②11月16日(木) 10時～12時
 - ③11月18日(土) 13時30分～15時30分
 - ところ
男女共同参画推進センター「ひと・ひと」(高城会館2階)
 - 対象者
今後就業を予定しているまたは現在就業中の女性
※市内在住・在勤・在学の人を優先
 - 申込期限
 - ①10月31日(火)
 - ②11月8日(水)
 - ③11月10日(金)
 - 受講料
無料
- ※託児あり。詳細は、市ホームページをご覧ください。
- 問 人権・男女参画課



募集

市営住宅入居者

【定期募集】

- 案内書配布期間
10月3日(火)～13日(金)
- 案内書配布場所
建築住宅課および各支所

産業建設課

●募集期間

10月11日(水)～13日(金)

9時～17時

●募集受付

建築住宅課

●抽選日

11月1日(水)

【随時募集】

定期募集で応募がなかった住宅の入居申し込みを、随時、受け付けています。受付は先着順です。

問・申込

建築住宅課

防災推進員（自主防災リーダー） 養成講座受講生

防災に関する知識・技術を身につけ、自分や家族を守りながら、地域や職場の「防災力」の向上に貢献してみませんか。

●とき

12月9日(土)・10日(日) (全2回)

●ところ

小野ふれあい会館

●定員

80人程度 ※要申込

●申込期限

11月10日(金)

※講座受講後、防災士資格試験を受験する人に対し、資格取得を支援する補助金があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。か、危機管理課までお尋ねください。

●申込

長崎県防災企画課

☎095-895-2143



「土木の日」現場見学会参加者

11月18日の「土木の日」にちなみ、県内の土木工事現場見学会を開催します。

小学生以上が参加できますので、お気軽にお申し込みください（小学生は保護者同伴）。

●とき

11月12日(日)

9時～17時予定

●集合場所

市役所本館正面玄関前

●募集人員

40人（市内在住に限る）

※応募者多数の場合は抽選。

初参加者優先。参加無料。

昼食持参。

●申込方法

往復はがきの往信表面に、

市建設総務課（〒854

18601住所不要）、

裏面に、参加者全員の住所、氏名、年齢、参加回数、電話番号を記載し申し込みください。

※返信表裏面には何も記載しないでください。

※返信表裏面には何も記載しないでください。

申し込みください。

●申込期限

10月20日(金)

（当日消印有効）

●申込

建設総務課

「諫早市民生涯スポーツ大会2023」参加者

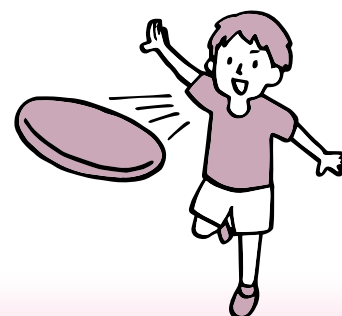
さまざまなスポーツ・レクリエーションを体験できる諫早市民生涯スポーツ大会を開催します。次の種目は、当日参加可能でどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

●とき／11月3日(金) 9時30分～

※各会場に集合

●スポーツ振興課

種目	ところ
○ミニソフトバレーボール ○楽しいゲーム	小野体育館メインアリーナ
○スポーツウェルネス吹矢	小野体育館サブアリーナ
○ペタンク ○クツブ（13時～）	小野ふれあい広場多目的グラウンド
○ウォーキング	小野体育館前スタート
○フライングディスク	小野中学校グラウンド



第40回県央リサイクルの集い フリーマーケット出店者

- とき／11月5日(日) 9時～12時
- ところ／県央不燃物再生センター
- 募集対象／諫早市・雲仙市内の住民
- 出店料／無料
- 出店数／20店程度
- 出店面積／約2m×2.5m
- 申込期限／10月20日(金)
- 出店申込



住所、氏名、年齢、電話番号、出店品目を記入し、メール (jigyoka@kenoukumiai.nagasaki.jp) またはファクス (23-3673) でお申し込みください。

☎県央地域広域市町村圏組合 総務課 ☎23-3600

相談など

無料創業セミナー



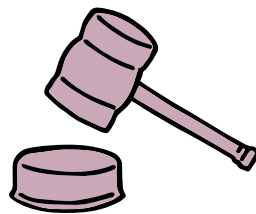
市内で、創業希望者や事業を始めて間もない人を対象に、帳簿の付け方や決算書・申告書の書き方などの税務処理や、創業計画書作成のポイントを学ぶ創業セミナーを開催します。受講無料です。詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

諫早商工会議所
☎22・3323



諫早調停協会無料手続
相談会



調停委員による、借金・土地建物・賃貸・離婚・遺産相続、その他の紛争などに関する解決のための手続きについて、無料相談会を開催します。

●とき

10月28日(土)

10時30分～16時

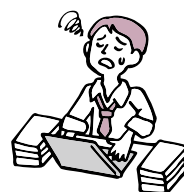
●ところ

高城会館3階

問 諫早調停協会

☎47・9701

休日労働相談(無料)



10月は「個別労働紛争処理制度周知月間」です。県労働委員会では、働く人と事業主間の紛争解決のため、県労働相談情報センターとともに「休日労働相談」を実施します。労働相談のほか、労働委員会の紛争解決制度の説明も行います。詳細は、ホームページをご覧ください。

●とき

10月8日(日)・22日(日)

9時30分～16時30分

問・申込

長崎県労働委員会事務局
☎095・822・2398



10月の定期相談

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。

4日(水)【法律相談】13時～16時
 ※事前予約制・同一相談1回

5日(木)【人権相談】※市民相談室は実施なし
 飯盛支所・高来支所/9時～12時

6日(金)【行政相談】9時～12時

12日(木)「一日なんでも相談」(13時～16時)
 【行政】【人権】【法律】
 【不動産】【登記】【遺言契約等】
 ※法律相談は事前予約制・同一相談1回
 【人権相談】小長井文化ホール/9時～12時

13日(金)【行政相談】※市民相談室は実施なし
 飯盛支所・高来支所/10時～13時
 小長井支所/9時～12時

19日(木)【人権相談】10時～15時

23日(月)【法律相談】13時～16時
 ※事前予約制・同一相談1回

26日(木)【人権相談】※市民相談室は実施なし
 多良見支所/9時～12時

27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】

4日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
 11日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
 18日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
 25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)

10月11日(水) 9時～17時 たちばな信用金庫本部
 10月26日(木) 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】

10月11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

一日なんでも相談

人権、法律、登記、不動産、遺言・契約、多重債務、消費生活などの相談、国・

県・市などの行政に関する意見や苦情などに対し、弁護士・公証人・司法書士をはじめ各種専門の相談員による無料相談を実施します。

※法律相談は要予約

●とき

10月12日(木) 13時～16時

●ところ

高城会館

●主催

長崎行政監視行政相談センター・諫早市

☎市民相談室
 ☎22・3113

行政書士無料相談会

行政書士による、相続・遺言作成・終活・各種許認可申請などの無料相談会を開催します。

●とき

10月7日(土) 10時～12時30分

●ところ

中央公民館、西諫早公民館

●主催

長崎県行政書士会
 ☎095・826・5452

ハローワーク諫早をご利用ください

ハローワーク諫早は、仕事を探している人の就職を全力でサポートします。

相談窓口では、専門スタッフによる就職活動のほか、キャリア活用などさまざまな相談も行っていますので、ぜひご利用ください。

●受付時間

8時30分～17時15分(平日のみ)

●ところ

ハローワーク諫早
 ☎21・8609

ハンセン病元患者のご家族へ ～対象者に補償金を支給します～

ハンセン病元患者家族に対する国の補償金支給制度があります。手続きがお済でない人は、早めに申請してください。

●申請期限/令和6年11月21日(木)

※請求に関するご相談などは、厚生労働省の相談窓口にご連絡ください。

※請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者およびその指定する人以外に知られることがないように配慮しています。

☎厚生労働省 補償金担当窓口

☎03-3595-2262 (平日10時～16時)

秋の街なみ美術展

芸術の秋にちなみ、諫早幼稚園・諫早純心幼稚園・とんぼ保育園の園児の絵を展示します。

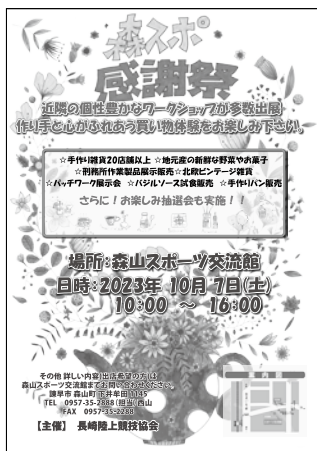
📅 10月20日(金)～11月3日(金)

📍 アエル中央商店街

📞 アエル中央商店街事務所 ☎35-5757

森スポ感謝祭

(森山スポーツ交流館自主事業)



📅 10月7日(土) 10時～16時

📍 森山スポーツ交流館

📌 手作り雑貨20店舗以上、地元のおいしい野菜やお菓子の販売、刑務作業製品展示即売、北欧ビンテージ雑貨、パッチワーク展示会、バジルソース試食販売、お楽しみ抽選会

📞 森山スポーツ交流館 ☎35-2888

諫早『ロゲイニング』プロジェクト (諫早市まちづくりサポート事業)

時間内にスポットを巡って得点をゲットしよう。高得点者以外にも賞品が当たるチャンス！

📅 10月14日(土) 10時30分～

📍 中央公民館(現地集合)

📌 無料

※要申込。詳細は、Instagramをご覧ください。

📞 『ロゲイニング』プロジェクト

実行委員会 佐藤

☎090-3732-6787



いさはやエコフェスタ

環境を考える市民のつどい「いさはやエコフェスタ」を開催します。体験しながら楽しく学び、考え、環境にやさしい暮らしを始めましょう。ご家族での参加をお待ちしています。

📅 10月22日(日) 11時～15時

📍 アエル中央商店街

📌 環境クイズラリー、スーパーボールすくい、規格外野菜釣り、ミニ新幹線かもめ乗車体験、エコカー展示、フードドライブ、グルメブースなど

📞 環境政策課



5GOマルシェ in 諫早



西九州新幹線沿線5市の魅力がぎゅっとつまったマルシェを開催します。

📅 10月22日(日) 10時～16時

📍 諫早駅iisa交流広場

📞 商工観光課

ききつ船津パーロン大会

350年の伝統のあるパーロン大会です。地元チーム、職場チーム、中学生などが競漕します。

📅 10月1日(日) 10時～

📍 喜々津船津漁港

📞 ききつ船津パーロン保存会 川崎

☎090-8914-4553

小・中学校科学展

市立小・中学校の児童生徒が、学習・研究したレポートや製作物など、科学研究に関する作品を一堂に集めて展示します。

📅 9月28日(木)～10月4日(水) 10時～18時
※3日は休館日、4日は14時まで。

📍 美術・歴史館

- ・2階企画展示室（小学校の部）
- ・1階ホール（中学校の部）

📞 高来西小学校 ☎32-2134

第68回長崎県美術展覧会 諫早会場



📅 10月19日(木)～29日(日)

📍 美術・歴史館

📌 内容 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインの7部門で、入賞作品（書は一部）および県央地域の入選作品を展示

🎫 一般・大学生250円（前売り200円）、70歳以上200円、高校生100円、中学生以下無料

📞 県展事務局（県美術館内）☎095-825-6058

第41回西諫早公民館 自主学習グループ発表会

西諫早公民館で活動している自主学習グループの作品展および舞台発表を行います。

【作品展】

📅 10月14日(土) 13時30分～16時30分、
15日(日) 9時～15時30分

📍 西諫早公民館

【開会式・舞台発表】

📅 10月15日(日) 9時30分～16時00分

📍 西諫早公民館

📞 西諫早公民館 ☎26-1531

ISAHAYA頂プロジェクト ジビエ頂フェス (諫早市まちづくりサポート事業)



市内で獲れ加工した上質な猪肉を使ったジビエ料理を楽しめる「ジビエ頂（いただき）フェス」を開催しています。3店舗巡ると抽選で賞品が当たるスタンプラリーも！

📅 10月31日(火)まで

📍 市内飲食店10店舗

※出店者情報は、インスタグラムでチェック！

📌 ISAHAYA頂プロジェクト

実行委員会 陣野

☎090-2857-4775



TAP DO! コンサート (諫早文化会館芸術鑑賞会事業)



タップダンスを通じて生演奏とコメディパフォーマンスをお楽しみください。イギリス生まれの迫力あるストンプは必見。リズムと抱腹絶倒をあわせ持った舞台です。

📅 12月3日(日) 14時開演（13時開場）

📍 諫早文化会館 大ホール

🎫 指定席：2,000円

自由席：大人1,500円（小中高生500円）

📌 プレガイド 諫早文化会館、原田楽器店、メトロ書店、ローソンチケット

※発売開始は10月11日(水)

📞 諫早文化会館芸術鑑賞会 ☎25-3910

西諫早図書館 ☎26-8607

▶講座「山にのぼろう」

初心者向けの登山講座（座学）です。登山に関する本も紹介します。

📅 10月17日(火) 13時30分～15時30分

📍 西諫早公民館 2階講堂

🗨️ 坂口莊一さん（元長崎県職員）

👤 成人

👥 先着30人 ※要申込

▶秋のスペシャルおはなし会

西諫早図書館のキャラクター、犬の「ウエスト君」は今年20歳。ウエスト君のお誕生会に合わせ、犬をテーマにしたおはなし会と、犬に触れる体験を通して飼い方などを学びます。

📅 10月21日(土) 10時30分～12時

📄 内容

- ・ウエスト君のお誕生会
10時30分～11時 西諫早図書館2階おはなしの部屋
- ・わんちゃんふれあい体験
11時10分～12時 西諫早公民館駐車場（北側）

👤 幼児～小学生

▶文学講座「司馬遼太郎と長崎」

ファンの多い作家司馬遼太郎さんと長崎の関わりについてお話します。

📅 10月24日(火) 15時～16時30分

📍 西諫早公民館 3階第2講座室

🗨️ 中島恵美子さん（ミライオン図書館指導主事）

👤 成人

👥 先着20人 ※要申込

▶ギター演奏といっしょに「おとなもおはなし会」

諫早ギターアンサンブルによるギターの音色と、詩の世界をお楽しみください。家族で楽しむことができます。

📅 10月28日(土) 17時30分～18時30分

📍 西諫早図書館 1階フロア

👤 幼児以上

👥 先着30人 ※要申込

たらみ図書館 ☎43-4611

▶映画上映会

「世界にひとつの金メダル」（2013年 フランス・カナダ 130分）

📅 10月20日(金) 14時～

📍 たらみ図書館 海のホール

👥 先着100人

諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

「台北暮色」（2017年 台湾 107分）

📅 10月18日(水)14時～

📍 諫早図書館2階 視聴覚ホール

👥 先着50人

▶ちいさいこのおはなし会

1歳から2歳向けのスペシャルおはなし会です。絵本や手あそびを楽しみましょう。

📅 10月28日(土) 11時～11時30分

📍 諫早図書館 1階展示ホール

▶図書館講座 検証「諫早騒動」（全4回）

📅 10月21日(土)・28日(土)、11月4日(土)・11日(土)
10時～12時

📍 諫早図書館 2階視聴覚ホール

👥 40人 ※要申込

🗨️ 佐久間正さん（長崎大学名誉教授）

👤 中学生以上

▶図書館バックヤードツアー

普段は見られない図書館の裏側をご案内します。

📅 10月14日(土) 10時30分～11時30分

📍 諫早図書館2階 集会室

👥 10人 ※要申込

📅 10月8日(日)

▶図書館講座 「諫早を楽しもう！～商店街からの挑戦～」

「ISAHAYA グルメフェスティバル」、「ISAHAYA 頂プロジェクト」、「GOO GOO MARCHE」など、多数の地域活性化プロジェクトを仕掛けてきた陣野真理さんをお迎えして、「市民が創る諫早市のこれから」についてお話をうかがいます。

📅 10月14日(土) 14時～15時20分

📍 諫早図書館 2階視聴覚ホール

🗨️ 陣野真理さん（株式会社ベース代表取締役、トミーズ・BASE café・いさはや市場 TETOTE を運営）

👥 60人 ※要申込

▶「おとなの本づくり講座」（全2回）

文庫本をハードカバーに仕立て直す、製本や本の修理に関心のある人向けのワークショップです。

📅 10月4日(水)・11日(水) 10時～12時

📍 諫早図書館 2階学習創作室

🗨️ 絵本の病院がっくる

👥 6人 ※要申込（2回とも参加できる人）

▶たのしい科学教室

いろいろなものを爆発させます。硬いもの、甘いもの、うまいもの?こんなものも爆発するの?

日 10月14日(土) 10時30分~12時30分

対 小学生以上 ※親子可

日 10月12日(木)

定 10人 ※予約優先

料 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◆

▶ハーブフェスタ・ハッピーハロウィン

ハーブフェスタとハロウィンイベントを開催します。期間中は、限定で素敵なプレゼントがもらえるかも!?

日

●ハーブフェスタ 10月7日(土)・8日(日)・9日(月)

※3日間、日替わりで先着100人に素敵なプレゼント!

●ハッピーハロウィン 10月21日(土)~30日(月)

※期間中の土日は、小学生以下のお客様にお菓子のプレゼント!

場 山茶花高原ハーブ園 香りの館

※山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園のイベント詳細は、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!

●明治安田生命J2リーグ ホームゲーム

10月7日(土)17時~ VS藤枝MYFC

10月28日(土)14時~ VS徳島ヴォルティス

場 トランスコスモススタジアム長崎

問 スポーツ振興課

▶たらみふれあいミニコンサート

赤ちゃんから大人まで、幅広く楽しめるコンサートです。

日 10月21日(土) 11時40分~12時10分

場 たらみ図書館 海のホール

定 先着100人

◆森山図書館 ☎35-2001◆

▶第2回 身体も頭も健康企画

「ナイス体操」

DVDを見ながら、椅子に座って簡単な運動をします。

日 10月23日(月) 14時~15時

場 森山図書館 映像ホール

定 先着10人

持 飲み物

「頭イキイキ音読教室」

声に出して音読を楽しみましょう。

日 10月30日(月) 14時~15時

場 森山図書館 映像ホール

定 先着10人

持 飲み物

◆美術・歴史館 ☎24-6611◆

▶歴史講座「江戸時代の力士と相撲興行」

力士名や相撲興行の様子を紹介します。

日 11月19日(日) 13時30分~15時

◆コスモス花宇宙館 ☎23-9003◆

▶第13回白木峰高原写真展作品募集

白木峰高原と星空をテーマに撮影した写真作品を募集します。

募集期間 10月1日(日)~11月12日(日) ※参加賞あり

展示期間 12月8日(金)~24日(日) ※入場無料

※応募方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

▶第27回コスモススケッチ大会

日 10月8日(日)

10時10分~15時(受付9時30分~)

コース	定員	申し込み
①スケッチ	無	当日受付
②押花アート	30人	予約優先

対 全年齢

料 無料(参加賞あり)

展示期間 11月3日(金)~19日(日)

※応募方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

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。

☎10月11日(水)・14日(土)・28日(土) 10時～15時
 対成人 副部員代負担あり

健康ヨガ教室(全2回)

ヨガの知識や基本の流れ、初心者向けのポーズを学びます。

☎10月20日(金)、11月10日(金) 19時30分～21時
 対成人 10月13日(金) 20人

和紙の丸型ランプシェード作り講座

☎10月29日(日) 9時30分～12時30分
 対成人 ※親子可 10月20日(金) 1、200円 20人

小栗公民館

☎22・1533



読書活動推進講座

絵本の読み語り、実践で注意点を、本の選び方を学びます。

☎10月13日(金) 10時～12時
 場小栗ふれあい会館
 対成人 10月4日(水) 20人

生き方魅力アップ講座

癒しのクリスタルボウル、クリスタルボウルの音色で、心

身をリラックスさせ、疲労やストレスを和らげます。

☎10月25日(水) 19時30分～21時
 場小栗ふれあい会館
 対成人 10月20日(金) 15人

小野公民館

☎22・0264



初心者向け！冬野菜の作り方講座

冬野菜の栽培方法を農業指導者から学びます。

☎10月13日(金) 10時～12時
 場干拓の里事務所売店前集合
 対成人 10月4日(水) 20人

自然素材の無添加口紅作り

☎10月25日(水) 19時～21時
 場小野ふれあい会館
 対成人 10月11日(水) 1本1、000円程度 10人

小野公民館図書室を日本一にする講座(6)

「乳幼児親子のお楽しみ会」絵本や手遊び、パネルシアターなど親子のふれあい遊びを楽しみます。

☎10月27日(金) 10時～11時30分
 場小野ふれあい会館
 対親子(乳幼児) 8組

赤ちゃんいらつしやうい「離乳食編」(託児あり)

栄養満点のかわいいハロウィン離乳食を作ります。

☎10月31日(火) 10時～12時
 場小野ふれあい会館
 対親子(2歳以下) 10月11日(水) 800円 8組

有喜公民館

☎28・3110



太極拳体験講座(全2回)

ゆったりとした全身運動で初心者にもできる基本的な動きを学びます。

☎10月12日(水)・19日(水) 19時～21時
 場有喜ふれあい会館
 対成人 10月4日(水) 20人

刺繍講座(全2回)

こぎん刺しの基本技法を学び、しおりとコースターを作ります。

☎10月17日(火)・24日(火) 10時～12時
 場有喜ふれあい会館
 対成人 10月5日(水) 100円 20人

西諫早公民館

☎26・1531



にこにこ笑顔に☆

親子リトミック(全2回) 幼児期に一番響く母親の声や音楽を楽しみます。

☎10月18日(水)、11月7日(火) 10時～12時
 場親子(未就学児) 10月12日(水) 15組

専門家による相続・遺言講座

☎10月23日(月) 10時～11時30分
 対成人 10月17日(火) 20人

子育て中の人もリフレッシュ

ゆる〜く筋力ほぐし体操(託児あり) 身体の硬さや凝り、むくみなどを改善します。

☎10月31日(火) 13時30分～15時30分
 対成人 10月25日(水) 15人

本野公民館

☎26・0270



見て楽しい、作って楽しい

ワンプレート料理教室(託児あり) 時間や洗い物が節約できる、おしゃれな料理を学びます。

☎10月19日(水) 10時～12時
 場本野ふれあい会館
 対子育て中の親、祖父母 10月12日(水) 800円 12人

ヨガ教室(全2回)

呼吸法やゆる〜く無理なく気持ちよく体を動かすヨガを学びます。

☎10月24日(火)、11月8日(水) 10時～12時
 場本野ふれあい会館

対成人 10月13日(金) 各回20人

長田公民館

☎23・9024



「長田でタマネギ」家庭菜園講座

タマネギを中心に、冬野菜の植え方・育て方を営農指導員に学びます。

☎10月17日(火) 10時～11時
 場長田みのり会館
 対成人 10月10日(火) 20人

諫早喫茶(全2回)

珈琲と日本茶・台湾茶のおいしい淹れ方を学びます。

☎10月19日(水)・25日(水) 19時～21時
 場長田みのり会館
 対成人 10月11日(水) 1、600円 8人

ダッチオーブンでパン作り

フィールドワーク、薪割り、火おこし、木の実のオブジェ作りなどを家族で楽しめます。

☎10月21日(土) 9時～16時
 場国立諫早青少年自然の家
 対小学生とその家族 10月13日(金) 1組800円 5組

ウォーキングサッカ―

家族で楽しめる「歩く」サッカー体験を行います。

☎10月28日(土) 10時～12時

場長田いこのの広場
10月20日(金)
定20人

多良見公民館



健康講座「気軽にノルディックウォーキング〜6kmコース〜」

専用ポールを使って伊木力ダムと千々石ミゲルの墓と思われる石碑の周辺を歩きます。

10月19日(木) 9時30分〜12時
場多良見多目的研修館
10月10日(火)
定15人

明生教室

「元気に暮らしていくために」
介護保険の話を通して、健康的でいきいきとした生活を指します。

10月24日(火) 10時〜12時
場たらみ会館
10月16日(月)
定10人

明生教室

「快眠で健康に美しく」
睡眠の質を改善し、美しさと健康的な心身を目指します。

10月31日(火) 10時〜12時
場たらみ会館
10月23日(月)
定10人

伊木力公民館



みそ作り講座

地元の米を使用してみそを作ります。

10月12日(木)
13時30分〜15時30分
場多良見多目的研修館
10月5日(木)
定1,500円 定20人

森山公民館



親子ドローン体験教室

親子でドローンを操作し、得点を競うゲームに挑戦します。

10月22日(日) 10時〜12時
場森山スポーツ交流館
10月16日(月) 定15組

笑顔で子育て

悩みを語り合い、子育てのヒントや物事の考え方を学びます。

飯盛公民館



秋の健康体操講座(全3回)
ストレッチやヨガを取り入れた健康体操を行います。

10月5日(木)・19日(木) 11月16日(木) 10時〜12時
場飯盛ふれあい会館
10月3日(火) 定30人

楽しみま専科

「大人のための美文字講座」
(全3回)
普段使っているボールペンで、美しい文字の書き方を基礎から学びます。

10月16日(月)・23日(月)・30日(月)
10時〜12時
場飯盛ふれあい会館
10月10日(火) 定16人

諫早探検隊

「旧小浜温泉鉄道を巡る」
蒸気機関車が走っていた鉄道廃線跡を訪ねます。

10月31日(火) 9時〜12時30分
場飯盛ふれあい会館集合
(公用バス利用)
10月18日(水) 定20人

田結公民館



田結すこやか大学
「ユニスポーツに挑戦!」
運動普及推進員の指導で、ユニスポーツに挑戦します。

10月19日(木)
13時30分〜15時30分
場高来西ゆめ会館
10月19日(木) 定30人

高来公民館



美味しい!いける!
晩酌のつまみづくり
旬の食材を生かして、簡単でおいしいつまみを作り、料理の楽しさを味わいます。

11月11日(土) 10時〜12時
場高来西公民館
10月20日(金)
定1,000円程度 定12人

高来西公民館



高来西ゆめ大学「座禅と瞑想」
和銅寺で座禅を体験し、姿勢、呼吸、心を整えます。

10月19日(日) 9時30分〜12時
場高来西ゆめ会館集合
(公用バス利用)
10月11日(水) 定20人

体幹トレーニング

(託児あり)
楽しく体を動かし、体幹を意識させ、体のコリや疲れをケアします。

10月21日(土) 13時30分〜15時
場高来西ゆめ会館
10月16日(月) 定20人

足つぼマッサージと腸もみ
体質改善や代謝をアップし、便秘などを改善します。

10月11日(水)
定300円 定20人

小長井公民館



高齢者講座「シルバード大学」
「ラダーゲッター」笑って健康
公民館で元気になろう
10月10日(火) 10時〜12時
定65歳以上
定100人

「レザークラフト教室」

「スマホシヨルター編」
10月14日(土) 10時30分〜15時
場山茶花高原ハーブ園
中学生以上 10月6日(日)
定3,000円 定10人
※12時〜13時は食事休憩

「エコクラフトバッグづくり」
(全3回) (託児あり)
耐久性があり丈夫なエコバッグを作ります。

10月23日(月)・24日(火)・25日(水)
9時〜12時
場高来西ゆめ会館
10月11日(水)
定2,500円 定8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。



8/14

有喜の港が盛り上がる

有喜地区の夏の風物詩である「いさはや港祭りinうき」が、有喜UKIビーチで開催されました。27回目を迎えるこの祭りは、地元有志が知恵を出し合い、地域住民のつながりを深めることを目的としたもので、4年ぶりの開催でした。今回は、中学生によるソーラン節演舞や各地区の郷土芸能など、さまざまな出し物があり、会場を盛り上げました。夜には打ち上げ花火が上がり、夏の有喜港を彩りました。



8/16

甲子園を沸かせた創成館 ありがとう

第105回全国高等学校野球選手権記念大会で、長崎県代表の創成館が甲子園を沸かせました。創成館の甲子園出場は、夏の大会としては5年ぶり3度目です。

創成館は、大会5日目の第3試合で強豪の星稜(石川県)と対戦。序盤に6得点を挙げ継投策で星稜の強力打線を相手に失点を3でとどめ、6対3で勝って初戦を突破しました。

大会10日目の第1試合では、沖縄尚学に1対5で惜敗し、惜しくも8強は逃がしましたが大いに甲子園を沸かせました。



8/28

透明感のある声で見事優勝

7月下旬に開催された「第70回NHK杯全国高校放送コンテストアナウンス部門」で優勝した諫早高校2年の古賀美希さんが、市長を表敬訪問しました。古賀さんは、「ご指導、ご支援くださっている皆さんに心から感謝したい」という言葉とともに、賞状やトロフィーを披露しました。大久保市長は、「母校諫早高校の後輩の活躍がとても嬉しく、ご指導いただく先生方に心から敬意を表します。これからも、若い世代の皆さんが全国で活躍することを期待しながら、しっかりと応援していきたい。」と語りました。



8/30

「いさはやで子育て」魅力をPR

諫早での子育ての魅力をPRするために開催した「いさはやで子育てInstagramフォトコンテスト」の表彰式を市役所で行いました。

今回の応募総数は約400点。グランプリは、森脇貴志さん(長崎市在住)が結の浜で撮影した写真で、波にびっくりした子どもを、笑顔であやす母親の様子が映し出されています。

森脇さんは、今回の撮影でモデルを起用したということで、「きれいな海と親子の表情が良かった。次回はわが子で受賞したい」と受賞の喜びを語りました。

10月の健康・育児カレンダー

1 日		17 火	
2 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	18 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
3 火	●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時	19 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
4 水	●乳児健康相談 すくすく広場(中央、北部、小栗)	20 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
5 木	●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	21 土	
6 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	22 日	
7 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	23 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 ●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
8 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	24 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
9 月		25 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
10 火	●乳児健康相談 多良見体育センター(真津山、多良見)	26 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
11 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	27 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
12 木		28 土	●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 健康福祉センター 9時～11時30分 *雨天中止
13 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	29 日	
14 土	●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 長田いこいの広場 9時～11時30分 *雨天中止	30 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 ●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
15 日		31 火	●乳児健康相談 高来会館(高来支所3階)(長田・高来・小長井)
16 月	●乳児健康相談 森山保健センター(小野・有喜・森山)		
	●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		

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

●健康づくり運動教室…健康推進課(諫早市運動普及推進協議会事務局)
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(本庁) ☎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(本庁) ☎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 ※要予約

◆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…認知症のひとと家族の会 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(本庁) ☎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】諫早市こ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、10月6日(金)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/①26 ②役所 ③WEB ④森林 ⑤JR ※応募総数97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 新たな地域おこし協力隊は、●人着任
- Q2 無料スマートフォン講座の申し込みは●●順
- Q3 11月18日は「●●の日」
- Q4 西九州新幹線沿線5市の魅力が詰まった●●●マルシェ開催
- Q5 防災行政無線を聞ける電話番号は何番?

応募フォーム▶



諫早パラフェス 2023

(第14回ふれあいと交流のつどい)

- とき
10月28日(土) 11時~15時
- ところ
アエル栄町通り
- 内容
演奏やダンスステージ、手作り商品の販売などみんなで楽しめるイベントです。
- 主催
ふれあいと交流のつどい実行委員会
- 問い合わせ先
障害福祉課



同日開催

いさはや国際交流 フェスタ 2023

- とき
10月28日(土) 11時~13時
- ところ
アエル本町通り
- 内容
世界各国の多彩な文化を楽しむイベントです。ハロウィンやグルメブースの出店、ビンゴ大会などを行います。
- 問い合わせ先
いさはや国際交流センター 岩本
☎080-5217-0049

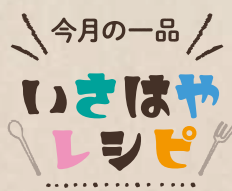


広報 いさはや
2023.9.20 No.223

[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



サツマイモとカボチャの 簡単グラタン

多良見支部食改さんのおすすめレシピ



(1人分: 115 カロリー)

【材料/4人分】

- サツマイモ100g
- カボチャ 60g
- 牛乳 80cc
- とろけるチーズ40g
- レーズン適量

【作り方】

- ① サツマイモとカボチャは一口大に切る。
- ② 鍋にカボチャ、サツマイモ、牛乳の順に入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ レーズンはぬるま湯で戻す。
- ④ アルミカップに1人分のサツマイモとカボチャを入れ、レーズンを散らし、上にチーズをのせてチーズが溶けるまでトースターで焼く。

※フライパンやグリルでも作ることができ、サツマイモとカボチャをレンジで加熱すると手早くできます。

Isahaya Recipe

- 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8月1日現在
人口 131,979人
男 63,037人
女 68,942人
世帯数 54,615世帯



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