



いさはや暮らしをわかりやすく


広報
ISAHAYA

いさはや

vol.225

2023.Dec.

12



特集

ポントノデアイ
ようこそ 本の国へ！



特集

ようこそ

本の国へ！

ホントノデアイ

このまちの図書館ってスゴいんです！
 4つの大きな図書館と、3つのかわいい図書室
 そして2台の移動図書館車
 それぞれが知識の源泉として輝いています
 図書館は、誰もが使えてみんなに役立つ場所です
 もっと便利に、もっと楽しく
 今回は、まちの図書館のこと
 そして、役立つ情報を紹介します





市民1人当たり
蔵書数 九州 1 位

市民1人当たり
貸出数 九州 2 位

※「日本の図書館2023」

図書館の
満足度 九州 1 位

※「地域元気指数調査 2022」人口10万人以上市において

33ものボランティア

諫早の図書館は、多くのボランティアに支えられています。おはなし会をはじめ、書籍の音訳や点訳、修理、コンサートなどその活動はさまざま。ボランティアの協力により、図書館は多彩なプログラムを提供し続けています。

ハンディキャップサービス

点字・音訳資料をはじめ、大活字本や、児童向けのバリアフリー図書を集めた「りんごの棚」、ピクトグラムを活用した利用案内など、ハンディキャップがある人でも利用しやすいサービスを、提供しています。



古文書解読に新戦力

県指定有形文化財「諫早家文書」を、解読委員などボランティアの人たちと解読を進めています。今年度から AI による解読も試行中です。



諫早図書館



火～金 10時～19時
土・日 10時～17時

西諫早図書館



火～金 10時～18時
土・日 10時～17時

たらみ図書館



火～木 10時～18時
金 正午～20時
土・日 10時～18時

森山図書館



水～月 10時～18時

【休館日】

各館・室などで異なります。図書館ホームページのカレンダーでご確認ください。



飯盛図書室



火～金 10時～18時
土・日 9時～17時

高来図書室



火～金 10時～18時
土・日 9時～17時

小長井図書室



火～金 10時～18時
土・日 9時～17時

どんぐり号



約4,000冊積載

本吉



約2,000冊積載

【移動図書館車】

市内63カ所を月2回巡回。利用方法や巡回予定表は、こちらでご確認ください。





特集

ようこそ

本

の国へ！

そろ〜り、そろり

本の国の歩き方

LIBRARY GUIDE

図書館へ
行ってみよう！

市立諫早図書館



1 利用者カードを作ろう

初めて利用する人は、まず、カウンターで利用者カードを作ってください。利用者カードは、全ての図書館・図書室・移動図書館車で利用できます。

<登録できる人>

市内に在住および通勤・通学している人（市内近郊も可）
※住所を確認できるもの（免許証、学生証、保険証など）を持って、カウンターへお越しください。

オススメ

スマホが利用者カードに早変わり
スマホ登録が便利！

できること

- ・本の検索・予約
- ・返却期限の延長
- ・読書記録が残せる

利用者のページから
利用券番号を入れて
登録してね！



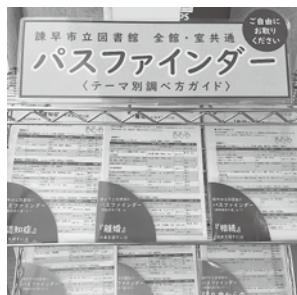
2 本を探そう

ぶらっと探すもよし、館内の利用者用検索機や図書館ホームページから検索することもできます。資料が見つからない時は、お気軽に図書館員にお尋ねください。また、図書館に所蔵していない本は、リクエストできます。

オススメ

あるテーマについて調べるときには
パスファインダーを活用！

「相続」「離婚」「眼鏡橋」「認知症」「家系図」など、特定のテーマに関する資料や情報を、資料探しのプロである司書がわかりやすくまとめました。資料探しでお困りの際には、ぜひご利用ください。



3 本を借りよう

借りたいものを、利用者カードと一緒にカウンターへお持ちください。

<図書・雑誌>20冊まで（貸出期間：3週間）

<DVD・CD>各4点まで（貸出期間：2週間）

オススメ 簡単、便利！
セルフ貸出機を使ってみよう

コンビニにセルフレジがあるように、図書館にもセルフ貸出機があります。カウンターで職員が行う処理を、自分ですることができます。操作は画面の誘導があり、タッチパネル方式で簡単。ぜひご利用ください。



簡単！便利！
楽しいね



4 借りた本を返そう

返却する資料をカウンターにお持ちください（利用者カードは不要）。

図書館の閉館中には、返却ポストをご利用ください。

※DVD・ビデオ・CD・カセットは、破損の原因となるのでポストに入れず、必ずカウンターまでご持参ください。

オススメ 返却はどこでもOK
※市内に限る

市内で借りた資料は、市内の全ての図書館・図書室・移動図書館車で返却できます。



大事に読んでくれて
ありがとうございます



おはなし会、講座、講演会、本の国の歩き方は他にもさまざま



おはなし会



こども自然講座



シリーズ「諫早を楽しもう！」

図書館でホッとひととき、待望のカフェ、オープンに向けて準備中！

全ての図書館・図書室で
FREE Wi-Fi も使えるよ！



図書館って
いろんな楽しみ方が
あるんだね！



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「諫早の特産品の表し方」

諫早で有名な食べ物は何？

①諫早で



右手の人差し指と中指を横にし、あご下から鼻へ小さな半円を描くように上げる。

②有名な



前に向けた左手のひらに、右手人差し指の指先をつけて同時に上げる。

③食べる



手のひらを上に向けた左手から、右手2指（人差し指・中指）を口へ。

④何？



右手人差し指を立て、胸前で左右に振る。

牡蠣、うなぎ、ミカンも美味しいよ

①牡蠣



左手を牡蠣に見立てて、曲げた右手人差し指で2回引っかく。

②うなぎ



両手の4指指先を顎の左右につけて、肘を上下させる。（えらの動きを表現）

③ミカン



左手でミカンを作り、右手で皮をむく様子を表す。

④美味しいよ



右手のひらで右頬を軽くたたく。

ほの炎チャレがゆく！～住んでよし諫早編～



ウルトラウォーキングに 1,600 人



10月15日、第5回諫早・雲仙ウルトラウォーキングで、スターターを務めさせていただきました。秋空が澄み切った素晴らしい日に、約 1,600 人のエントリーで、遠くは東京から参加いただきました。この大会は、元々はフルマラソン開催の機運を醸成するために始められたものです。近い将来、必ずや日本陸連公認の諫早・雲仙フルマラソンを実現したいですね。

【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】

便利なサービスが登場！ 口座振替の申し込みがWEBで！

12月から口座振替の申し込みがWEB上で可能になります。金融機関に出向くことなく自宅などで手続きができるようになります。

●利用できる科目

- ・市県民税（普通徴収）
- ・固定資産税・都市計画税
- ・軽自動車税（種別割）
- ・学校給食費

●利用できる金融機関

- ・十八親和銀行（12月1日から）
- ・西日本シティ銀行（令和6年1月中旬予定）

※対象科目、対象金融機関は、随時追加していきます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先
納税課



お待たせしました！ 住民票の写し・印鑑登録証明書など



12/5
 から
 予定

コンビニ交付が始まります



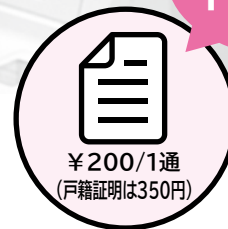
休日でも
 OK！



マイナンバーカードを
 持ってコンビニへ



マルチコピー機に
 従って操作



証明書発行

窓口より
 100円お得

発行できる証明書の種類

- 住民票の写し（世帯全員・世帯一部）
- 住民票記載事項証明書
- 印鑑登録証明書 ※1
- 戸籍謄本（戸籍全部事項証明書）※2
- 戸籍抄本（戸籍一部事項証明書）※2
- 戸籍の附票の写し（附票全部（一部）証明書）※2
- 所得課税証明書 ※3

※1 諫早市に印鑑登録がある人が対象
 ※2 本籍地が諫早の人で住所登録地が諫早市以外の人は、事前に利用登録が必要
 ※3 直近2年度分

注意 コンビニ交付の利用には
マイナンバーカードが必要です

コンビニ交付を行うには、
 利用者証明用電子証明書に
 暗証番号（4桁）が設定し
 ているマイナンバーカードが
 必要です。

詳細は、市ホームページを！



諫早市役所本館1階にも自動交付機を設置します。

■問い合わせ先／市民窓口課

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(12月分)

● 休日窓口(交付)

9日(土) 9時～12時

16日(土) 9時～12時

13時～17時

● 延長窓口(交付)

7日(木)・14日(木)・21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。
たたくか、直接お尋ねく
ださい。



● 出張申請

○ 森山公民館

4日(月)・5日(火)

各日9時30分～12時

○ 飯盛ふれあい会館

10日(日)・11日(月)

各日9時30分～16時

○ 高来支所

21日(木)～23日(土)

各日9時30分～16時

● 市民窓口課



12月は固定資産税・
都市計画税の第4期の
納付月です



● 納期限

12月25日(月)

※便利な口座振替をご利用
ください。

● 納税課

住宅に対する税の減額
制度

住宅用地として利用して
いる土地は、固定資産税・
都市計画税を軽減していま
す。住宅を新築したり取り
壊したときは、ご連絡をく
ださい。

また、新築住宅が一定の
要件に該当する場合、新築
した翌年から3年間(認定
長期優良住宅は5年間)、
3階建て以上の中高層耐火
住宅は5年間(認定長期優
良住宅は7年間)、固定資
産税を減額します。詳細は、
市ホームページをご覧くだ
さい。

● 資産税課



ご存じですか
国保の高額療養費制度

同月内に支払う医療費が
高額になったとき、自己負
担限度額を超えた金額が申
請により支給される制度で
す。

なお、自己負担限度額は、
世帯の所得や年齢によって
異なります。

また、食事代や診断書代、
保険適用とならない治療な
どの費用は対象外です。

詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

● 保険年金課または
各支所地域総務課



国民年金保険料のご案内
を民間事業者に委
託しています



日本年金機構は、国民年
金保険料が未納の人に対し、
電話や文書、戸別訪問によ
る納付の案内を民間事業者
へ委託しています。

なお、委託訪問員が現金
をお預かりしたり、銀行口
座を指定してATMの操作
により振り込みをお願いす
ることはありませんのでご
注意ください。

● 民間事業者

(株)バックスグループ

☎08000・8088・7000

● 問 諒 早 年 金 事 務 所

☎25・1662

食品ロスを減らしましょう

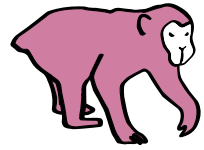
まだ食べられるのに捨てられている食品ロスは、国内で年間500万トンを超えています。これは、1人当たり、茶わん一杯分のご飯を毎日捨てるのと同じ量です。

食品ロスの削減は、ごみの減量化やCO₂排出量の削減に加えて、処理コストの削減にもつながります。「もったいない」という気持ちを大切に、身近なところから食品ロスを減らしましょう。

【具体的な取り組み】

- 買い物前に冷蔵庫を確認し、買い過ぎない
 - 食べきれぬ量を調理する
 - 外食時は、食べきれぬ量を注文する
- 問 環境政策課または各支所地域総務課

サルにご注意を

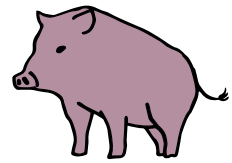


冬から早春にかけて、野生のサルがエサを求め、住宅地付近まで来る場合があります。むやみに近づくと、危害を加えられる恐れがありますので、サルに出合った時は、目を合わせず静かにゆくりと遠ざかるようにしてください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



イノシシにご注意を



イノシシを目撃したら、イノシシの進行方向に近づかず、興奮させないように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となり得る場所や、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。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



住生活総合調査にご協力を

12月1日を基準日として、全国で住生活総合調査が行われます。

本市では、10月に実施した住宅・土地統計調査に回答した世帯の内、約150世帯が対象です。

対象世帯には11月下旬から郵送にて調査票を配布しますので、オンラインまたは郵送による回答をお願いします。

問 住生活総合調査事務局
(国土交通省住宅局調査受託機関)
☎0120・169・037
(専用フリーダイヤル)

年末の交通安全県民運動

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止に努めましょう。

- 期間
12月13日(水)～22日(金)
- スローガン
もちましよう 心の余裕と 車間距離
- 運動の重点
 - ・ 飲酒運転等の悪質危険な運転の根絶
 - ・ 歩行者の道路横断時の交通事故防止
 - ・ 全ての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
- 問 生活安全交通課



「新生活門松カード」を
販売します



長崎県新生活運動協議会
は、自然保護や暮らしの簡

素化、省資源、ごみの減量
化の運動を推進するため、
環境に優しい再生紙を利用
した門松カードを販売しま
す。

●期間

12月1日(金)～28日(木)

※土日を除く

●場所

消費生活センター（高城

～心温まる贈り物～ 2023いさは屋特産品お歳暮フェア

旬の伊木力みかん、小長井牡蠣、唐比れんこん、うなぎ蒲焼など、諫早の特産品を取り揃えています。ご自宅から電話やFAXによる注文も可能です。

※商品カタログは、ホームページをご覧ください。

期間／11月15日(水)～12月20日(水)

10時～17時

場所／諫早市物産ホール

(高城町5-10 商工会館1F)

☎(一社) 諫早観光物産コンベンション協会

☎22-8325



会館3階)、各支所・出

張所

●サイズ

縦26cm×横11cm

●価格

2枚1組100円(税込)

☎消費生活センター

奨学金の償還は期限内に

償還金は、後輩たちの新たな奨学金になります。償還期日を守り、早めの納付をお願いします。なお、償還が困難な場合や住所変更がある場合などは、ご連絡ください。

☎諫早市奨学金

教育総務課

●長崎県育英会奨学金

(公財) 長崎県育英会

☎095-824-7501

第17回いさはや障害者福祉大会

障害の有無に関わらず、お互いに人権と個性を尊重し、支え合うまちづくりを目指すため、特別講演や体験発表を行います。

●とき

12月2日(土) 13時～16時

●ところ

諫早文化会館

●内容

【特別講演】

パラスポーツについて

講師 山口 幸彦さん

(九州ブロックパラス

ポーツ指導者協議会会

長)

☎いさはや障害者福祉大会

実行委員会事務局

☎56-9215

子育て

**就学援助「新入学用品費」
を入学前に支給します**

経済的な理由により、お子さんに義務教育を受けさせることが困難な人へ、学用品などの購入費用の一部を援助しています。「新入学用品費」の入学前支給を希望する人は、申請してください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

●期間

12月1日(金)～15日(金)

9時～12時、13時～17時

(土日除く)

☎学校教育課



高齢者の 在宅生活を支援します

緊急通報 システム事業

日常生活に不安がある一人暮らしの高齢者などに、通報機器を貸与し、GPS機能による常時の位置確認、緊急通報時の家族への連絡や警備員の駆け付け対応などを行います。

対象

65歳以上の単身・高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯に属する人

料金

0～900円(税別)／月

※介護保険料の負担段階に応じます。

問 地域福祉課または各支所地域総務課

要援護者 登録制度

日常生活に手助けが必要な人や、災害時の避難にあたって支援が必要となる人が、あらかじめ登録(無料)し、普段から助け合う地域づくりを目指す制度です。

対象

65歳以上の単身・高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯に属し、日頃から見守り活動などの支援が必要な人

※お近くの民生委員にご相談ください。



問 地域福祉課または各支所地域総務課

認知症高齢者 見守り事業

行方不明になる恐れがある高齢者の居場所を、GPS装置で家族が確認できるようにすることで、事故を未然に防ぎます。

対象

行方不明になる恐れがある高齢者を介護している家族

料金

通常型:0～900円(税別)／月
小型:0～435円(税別)／月

※介護保険料の負担段階に応じます。

問 地域包括ケア推進課

介護用品の 支給事業

在宅介護中の高齢者などの介護用品(紙おむつ、尿とりパット、清拭剤など)にかかる費用の一部を助成します。

対象

要介護4または5の認定を受けた在宅の市民税非課税世帯に属する高齢者などを介護している家族

支給限度額

要介護高齢者等1人あたり月額8,300円

問 介護保険課または各支所地域総務課

**高
齢
介
護**

介護予防教室 (12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】

1日(金)午後 月の港会館

4日(月)午前 市民センター

(月曜コース)

5日(火)午後 長田のり会館

6日(水)午前 白岩公民館

13日(水)午後 小ヶ浦公民館

14日(木)午前 本野ふれあい会館

14日(木)午後 上山荘

20日(水)午前 市民センター

(水曜コース)

22日(金)午前 西諫早公民館

(金曜コース)

22日(金)午後 高来ふれあい会館

25日(月)午後 大草集落センター

26日(火)午前 森山公民館

※上山荘は、入館料160円が必要です。

円が必要です。

【若返り体操教室】

12日(火)午後 たらみ会館

問・申込

地域包括ケア推進課

健康

風しんの抗体検査はお済みですか

これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった人に、抗体検査・予防接種の無料券(クーポン券)を送付しています。有効期限は、令和6年3月31日です。お済みでない人は、期限までに抗体検査を受けましょう。

また、抗体検査の結果が「定期接種対象」となった

人で、まだ予防接種を受けていない人も、無料券の有効期限までに接種しましょう。

無料券の再交付を希望する人は、ご連絡ください。

●対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人

性

問 健康推進課

冬場の食中毒予防

加熱していない、または加熱不足の食肉によるカンピロバクターや生ガキによるノロウイルスなどの食中毒が多発しています。

①食肉やカキに存在する食中毒菌やウイルスを殺す

には、食肉では中心部を75℃で1分間、カキでは85～90℃で90秒以上加熱

することが必要です。

②レバーは表面のみでなく内部から食中毒菌が検出されることがあります。

中心部までしっかりと加熱して食べてください。

問 県保健所

☎ 26・3305

新型コロナウイルス接種に関するご案内

新型コロナウイルス接種は、医療機関を中心に実施しています。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。

問 ワクチン接種コールセンター

☎ 46・6500



ACP市民講演会

「いつか来る自分の最期」を考えてみませんか

- とき／12月16日(土) 14時～(開場13時30分)
- ところ／高城会館 大研修室
- 内容【講演】アドバンス・ケア・プランニング
- より善く生きるために -
講師 奥平定之さん(奥平外科医院院長)

【実践】私の思いを書いてみよう

- 定員／100人
- その他
 - ・要申込(先着順)
 - ・入場無料。手話通訳あり
 - ・市役所駐車場をご利用ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 地域包括ケア推進課



12月1日は世界エイズデー

県央保健所は、エイズ・梅毒などの性感染症検査を行っています。検査は、無料および匿名です。この機会に検査を受けましょう。

	通常検査	即日検査
日程	毎週水曜日	第2木曜日
時間	9時30分～16時30分	14時～19時
項目	エイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒	
結果	2週間後以降	約1時間後

※参考／令和4年度新規HIV感染者数（全国）625件
新規エイズ患者数（全国）245件

● 特別検査

○とき 12月1日(金)

14時～19時

○ところ 県央保健所

※完全予約制（前日17時までに電話予約）

詳細は、ホームページをご覧ください。
問 県央保健所



募集

令和6年度諫早修習館
入寮生

東京都心の閑静な住宅街にあり、通学に便利な学生寮です。経済的にもお得で、館長が常駐する安心・安全な諫早修習館を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。

問 生涯学習課



令和6年度学校関係支援員などを募集します

職種区分	応募資格など	勤務内容など
心の相談員	学校教育に理解があり、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人	家庭訪問や学校でのふれあいを通して、児童生徒や保護者の相談に応じ、必要な助言を行う
特別支援教育補助員	特別支援教育に理解があり、子どもの成長を支えることができる人	特別な支援を必要とする児童生徒の補助や介助
学校図書館運営支援員	司書、司書補、司書教諭の資格を持つ人で教員免許保持者（更新の有無は問わない）、またはそれに相当する経験を持つ図書館勤務経験者、学校図書ボランティア経験者など	図書貸出・返却、本の読み語り、図書管理システムの運用支援など
学習サポーター	小学校以上の教員免許保持者（更新の有無は問わない）、教育系大学生および出身者	学習指導の支援

● 申込方法

学校教育課に備え付けの各職種の申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要な事項を記入し、必要書類を添えて、窓口を持参または郵送でお申し込みください。

● 申込期限

1月5日(金)必着

問・申込

学校教育課



くらしの情報 Information

第17回諫早市長杯新春親善ミニソフトバレーボール大会参加者

- とき／2月4日(日) 9時～
●ところ／小野体育館
●参加資格／市民に限る
●チーム編成
①女子の部(4名)
年齢によりA・B・Bブロックに分ける(70歳以上の男性も1名まで参加可)
②混成の部(男1名・女3名)
③男子の部(4名)
ただし、参加申込が8チーム未満の場合は中止(男子が不足する場合は女子でも可)。
※選手は5人まで登録可。
高校生のみ参加不可。
●参加費
1チーム2,000円(保険料含む。当日徴収)
●申込締切／1月17日(水) (100チームで締切)

●申込方法／スポーツ振興課および各支所、各体育館などに備え付けの申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、スポーツ振興課または各支所地域総務課へ提出
●スポーツ振興課

相談など

納税相談

- 夜間納税相談
12月11日(月)～15日(金) 各日20時まで
●休日納税相談
12月16日(土)・17日(日) 各日9時～17時
●ファイナンシャルプランナーによる納税相談(要予約)
12月18日(月) 9時～15時
●納税課

少年センター個別相談会 3学期(1～3月)開催分

- 不登校やいじめなどで悩む市内小中学生の保護者、教職員を対象に、専門相談員による個別相談会を実施します。お子さんが在籍する学校を通じて、お申し込みください。また、通常の電話相談、来所相談にも応じています。お気軽にご相談ください。
①1月18日(木) 森山薫さん(長崎県立こども医療福祉センター医師)
②2月1日(木) 小鳥居今日子さん(小鳥居諫早病院医師)
③2月9日(金) 浅香佐輝子さん(長崎力ウンセリング研究所長)
④3月6日(水) 有木明子さん(臨床心理士、スクールカウンセラー)

出張行政相談所

- 受付時間
各日14時～17時(1月18日(木)は13時30分～16時30分)
1回50分の相談時間で、1日3回の相談枠あり。
●ところ
少年センター相談室
少年センター
☎24・3737

毎月、市民相談室(高城会館)で開催している行政相談を、本野地区で開催します。国から委嘱された専門相談員が、国や県などの行政に関する相談をお受けします。
●とき
12月1日(金) 9時～12時
●ところ
本野ふれあい会館
●市民相談室

12月4～10日は「人権週間」です



人権擁護委員が特設人権相談所を開設します。家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなど、悩みや心配ごとを相談しませんか。秘密厳守、相談無料です。
●とき
12月7日(木) 10時～15時
●ところ
市民相談室(高城会館3階)、多良見支所、森山支所、飯盛支所、高来支所、小長井文化ホール
●市民相談室

12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(金)【行政相談】 ※市民相談室は実施なし
本野ふれあい会館/9時~12時

4日(月)【法律相談】 13時~16時
※事前予約制・同一相談1回

5日(火)【不動産相談】 9時~12時

7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・
小長井文化ホール/10時~15時

8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

12日(火)【登記相談】 10時~15時

13日(水)【法律相談】 13時~16時
※事前予約制・同一相談1回

15日(金)【行政相談】 9時~12時

21日(木)【人権相談】 10時~15時

22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

25日(月)【法律相談】 13時~16時
※事前予約制・同一相談1回

26日(火)【遺言契約等相談】 13時~15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】

6日(木) 9時~16時 市役所本館1階 玄関ホール

13日(木) 9時~16時 森山支所1階 ロビー

20日(木) 9時~16時 市役所本館1階 玄関ホール

27日(木) 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)

12月13日(木) 9時~17時 たちばな信用金庫本部

12月27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】

12月13日(木) 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

政治家などのあいさつ状は禁止です

政治家(現在公職にある人、候補者になろうとする人など)は、選挙区内にある人に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状など一切のあいさつ状(電報などを含む)を出すことが禁止されています。

また、選挙区内にある人に対し寄附することも禁止されています(親族や政治団体にする場合などを除く)。

日ごろから「贈らない、求めない、受け取らない」の三ない運動をはじめ、ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

📍選挙管理委員会事務局

贈らない・求めない・受取らない
三ない運動で明るい選挙



第
17回

12月23日

森山図書館まつり

▶ クリスマスコンサート

諫早高等学校吹奏楽部と森山中学校
合唱部による合同演奏会を開催します。

●14時~

▶ 工作「おゆプラねんどで オリジナルキャラクターをつくろう」

●11時~ 定 10人 ※要申込

▶ はたおり体験・糸つむぎ体験

機織り機や糸車の体験を行います。

●13時~16時

▶ ブックリサイクル

不要になった雑誌などを譲渡します。

●10時~

※他にも楽しい催しがあります。

詳細は、諫早図書館ホームページをご覧ください。



第12回幻の高来そば 「新そばまつり」



高来町で継承されてきた在来種の蕎麦で新そばまつりを開催します。

日 12月10日(日) 11時～ 場 高来支所駐車場

内容 どろりそば限定500食(500円/杯)や新そば販売など

問 幻の高来そば振興協議会 森 ☎090-3329-7245

地域で考える女・男フォーラム in こながい

小中学生などによる生涯学習研究発表会やDV防止講演会を行います。

日 12月10日(日) 13時20分～15時40分

場 小長井文化ホール

問 同実施委員会(小長井公民館内) ☎34-2201

諫早図書館 ☎23-4946

▶ 映画上映会

「しあわせのマスクット」(2020年 日本 93分)

日 12月20日(水)14時～ 場 視聴覚ホール

定 先着50人

▶ 冬のおはなし会

日 12月9日(土)

【小学生向け】11時～11時30分

【幼児向け】11時40分～12時

▶ エフエム諫早局長がくる!

ラジオパーソナリティ・歌手・司会・声優など幅広く活躍している講師が作るステージは、感動か爆笑か、はたまたま・・・。

日 12月16日(土) 14時～15時30分 場 視聴覚ホール

講 太田 陽さん(エフエム諫早局長)

定 60人 ※要申込



第26回八江学芸祭

市内小中学生の音楽クラブによる音楽の祭典を開催します。

日 12月16日(土) 13時開演(12時30分開場)

場 諫早文化会館 大ホール

問 学校教育課

ナイスハートバザール in 諫早

市内の障害者施設で作られたお菓子や雑貨、農産物などを販売します。

日 12月14日(木)

～16日(土)

10時～17時30分

※16日(土)は16時まで

場 諫早図書館展示ホール

主 働く喜びサポート事業実行委員会

問 障害福祉課



いさはやクリスマスマーケット



クリスマス商品やお菓子・飲み物の販売、子ども向けイベント、ミニコンサートなどを行います。

日 12月16日(土) 11時～19時

※12月1日(金)～25日(月)まで、クリスマスツリーを展示します。

場 諫早駅 iisa 交流広場

問 いさはやおもてなし発信実行委員会 岩本 ☎080-5217-0049



森山図書館 ☎35-2001

▶映画上映会

「皇帝ペンギン(ただいま)」(2017年 フランス 85分)

日 12月25日(月) 14時～

場 映像ホール

定 先着30人

▶「染織工房きのね」の仕事展

森山町の「工房きのね」さんによる、染物や織物の材料や工程、作品などを展示します。

日 12月1日(金)～27日(水)

場 展示室・展示ホール

西諫早図書館 ☎26-8607

▶絵本から世界を知ろう
「ウクライナ語でおはなし会」

冬にぴったりのウクライナ民話「てぶくろ」を、日本語とウクライナ語で読み語ります。

日 12月2日(土) 11時～11時30分

場 西諫早公民館 和室

対 幼児～小学生

美術・歴史館 ☎24-6611

▶館長講座

諫早菖蒲日記と諫早の歴史について説明します。

日 1月28日(日) 13時30分～15時

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

※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

※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。



役所広司さん市民栄誉賞授与式

3sunてれびで生中継!!

12月2日(土) 10時～10時50分放送

☎諫早ケーブルメディア ☎22-1193

▶「いちごの会 クリスマスコンサート2023」

日 12月1日(金) 18時35分～19時 諫早男声合唱団

12月2日(土) 9時45分～10時 ライアー

12月9日(土) 16時35分～17時 チェンバロ

12月10日(日) 16時35分～17時 歌、クラリネット、

ピアノ

12月17日(日) 9時45分～10時 オカリナ、ピアノ

12月17日(日) 16時35分～17時 歌、ピアノ

場 ピアノ広場

たらみ図書館 ☎43-4611

▶映画上映会

「海の上のピアニスト」

(1998年 アメリカ イタリア 121分)

日 12月15日(金) 14時～

場 海のホール

定 先着100人

▶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。

日 12月23日(土) 13時30分～

場 海のホール

▶大人のライブラリージャズコンサート

小浜ジャズオールスターズなどによる演奏をお届けします。

日 12月9日(土) 14時～

場 海のホール

▶アートフェスティバル

日 12月2日(土)～24日(日) 9時～22時

※毎週月曜は休館

場 館内展示回廊ほか

内容 子どもたちによる壁面アートなど作品展示

▶たらみふれあいミニコンサート

日 12月16日(土) 11時40分～12時10分

場 海のホール

定 先着100人

▶エフエム諫早公開収録
「秋山大輝のラジおしゃべり」

秋山大輝さんと上野屋さんによる多良見の魅力を語るラジオ収録を行います。

日 12月17日(日) 13時30分～15時

場 研修室

定 35名 ※要申込

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



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

12月9日(土)・13日(水)・23日(土)
10時～15時

申込 副都品代負担有

小栗公民館



学びあい育ちあい講座

絵本のある子育て(託児あり)

パネルシアターや絵本の読み語りを親子で体験します。

12月7日(木) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館
副 親子(乳幼児)
12月1日(金) 定 8組

読書活動推進講座

本の修理法を学びながら、本に関する小物を作ります。

12月8日(金) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館
副 成人 12月4日(月) 定 10人

小野公民館



小野公民館図書室を日本一にする講座⑧

「本を手渡すために」本の配置やコーナー作りなどを図書館司書に学びます。

12月6日(水) 14時～16時

場 小野ふれあい会館
副 成人 定 20人

エコクラフトで丸カゴ作り

見た目も可愛いカラフルな「トリコットオリジナルゴッドアイ丸カゴ」に挑戦します。

12月13日(水) 10時～12時

場 小野ふれあい会館
副 成人 12月6日(水) 定 1,200円 定 8人

有喜公民館



魚のさばき方を学ぶ講座

長崎魚市場協会職員から、魚のおろし方と栄養特性を学びます。

1月13日(土) 10時～12時

場 有喜ふれあい会館
副 親子(小中学生)
12月21日(木) 定 300円

西諫早公民館



歌で心をほかほかに♪

川田金太郎さんによる昭和歌謡ライブです。

12月11日(月) 10時～12時

場 成人 12月8日(金) 定 50人

本野公民館



クリスマス

国際交流フェスタ

ゲームやクイズを通して留学生と遊びながら交流します。

12月10日(日) 10時～12時

場 本野ふれあい会館
副 小学生以下
※小学2年生以下は保護者同伴
12月6日(水) 定 300円 定 40人

ジビエ料理教室

低カロリー、高たんぱく質のジビエでハンバーグとパスタを作ります。

12月13日(水) 9時～12時

場 本野ふれあい会館

長田公民館



ミニ門松作り教室

12月24日(日) 10時～12時

場 本野ふれあい会館
12月14日(水) 定 500円 定 10組
※小学生以下は保護者同伴

長田公民館



長田産のお花でアレンジメント

年末年始を華やかに彩るフラワーアレンジメントを作ります。

12月22日(金) 19時～21時

場 長田みのり会館
副 成人 12月15日(金) 定 1,500円 定 20人

パン屋さん体験講座

パン屋さんに本格的なパン作りを習います。

12月27日(水) 10時～13時

場 市内のパン工房
副 小学4年生～中学生
12月20日(水) 定 500円 定 5人

多良見公民館



明生教室「いさはや応援」

若者の夢、語ります」

諫早で頑張っている若者の夢を聞き、応援できることを考えます。

12月12日(火) 10時～12時

場 たらみ会館
副 高齢者 12月4日(月) 定 10人

青少年講座「親子で世界をすこしだけ知ろう！」

クイズやゲームを通して異文化体験を行います。

12月23日(土) 10時～12時

場 たらみ会館
副 親子(小学生以下)
※祖父母も可 12月14日(水) 親子とも1人500円 定 30人

伊木力公民館



折り紙でツリーがざり

星やサンタなど、ツリーオーナメントを折ります。

12月16日(土)

13時30分～15時30分

場多良見多目的研修館
小学生以上 日 12月8日 金
料 100円 定員 15人

森山公民館



そば打ち体験

森山町で収穫された新そば粉で作ります。

日 12月12日(火) 9時～12時
対 成人 日 12月4日(月)
料 1,100円 定員 12人

正月生け花

家にある花器と剣山を使って正月飾りを生けます。

日 12月23日(土) 10時～12時
対 成人 日 12月14日(木)
料 2,300円程度 定員 20人

飯盛公民館



親子で楽しく人形劇

「かたり音」さんによるお話や演奏を親子で楽しみます。

日 12月5日(火) 10時～12時
対 親子(乳幼児)
日 12月4日(月) 定員 20組

おしゃれしめ縄作り

色を付けたしめ縄に、松竹梅、アーティシャルフラワーをコーディネートします。

日 12月13日(水) 10時～12時
対 成人 日 12月6日(水)
料 1,800円 定員 16人

エコなハンドメイド講座

使い古しのネクタイでかわいいコサージュを作ります。

日 12月15日(金)
13時30分～16時30分
対 成人 日 12月7日(木)
料 300円 定員 16人

親子でミニ門松作り

日 12月16日(土) 10時～12時
対 親子(小学生)

日 12月8日(金) 料 300円
定員 15組

田結公民館



田結すこやか大学

「健康体操」

簡単にできるストレッチと脳下りで、体と頭をほぐします。

日 12月21日(木)
13時30分～15時30分

対 高齢者 日 30人

高来公民館



ちよつとおしゃれなしめ縄づくり

しめ縄に花や水引をアレンジして、お正月飾りを作ります。

日 12月12日(火) 19時～21時
場 高来会館
対 成人 日 12月7日(木)
料 1,200円程度 定員 12人

対 成人 日 12月7日(木)
料 1,200円程度 定員 12人

初めてのギター弾き語り教室(全3回)

少ないコードを覚えて、弾き語りを楽しみます。

日 12月10日(日)・17日(日)・24日(日)
10時～12時
場 高来会館
対 成人 日 12月6日(水) 定員 10人
※ギターは貸出可

高来西公民館



身近な薬草でお香づくり

(薬草茶付き)
5種類の中から選んだ薬草でコーン型のお香を作ります。

日 12月12日(火) 10時～12時
場 高来西ゆめ会館
対 成人 日 12月6日(水)
料 1,000円 定員 16人

日 12月12日(火) 10時～12時
場 高来西ゆめ会館

対 成人 日 12月6日(水)
料 1,000円 定員 16人

高来西ゆめ大学

「心も体も温める体操」
ステップダンスとゲームで楽しく健康づくりをします。

日 12月13日(水) 10時～12時
場 高来西ゆめ会館
対 成人 日 12月7日(木) 定員 20人

対 成人 日 12月7日(木) 定員 20人

水引でお正月飾り

(託児あり)
玄関のドアに飾れるおしゃれな正月飾りを作ります。

日 12月16日(土) 10時～11時30分
場 高来西ゆめ会館
対 成人 日 12月7日(木)
料 2,000円 定員 12人

小長井公民館



田原いもんc de アレンジ

料理(託児あり)

生産者直伝の下処理を学び、いもんでアレンジ料理を作ります。

日 12月6日(水) 9時30分～12時

対 成人 日 12月1日(金) 定員 10人

シルバー大学

変面ショーとお話しを楽しみます。

日 12月12日(火) 10時～11時30分
対 65歳以上 定員 100人

リメイク缶で作る多肉植物の寄せ植え(託児あり)

日 12月16日(土)

9時30分～12時30分
対 成人 日 12月11日(月)
料 1,500円 定員 10人

ミニ門松づくり

日 12月24日(日) 9時～12時
対 小中学生

※小学3年生以下は保護者同伴
日 12月13日(水)
料 1,000円 定員 5組

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。



10/15

大村湾を眺めてカニ食いね～

多良見ふるさと祭りが4年ぶりに喜々津漁港周辺で開催されました。人気の大村湾クルーズやカニ汁の無料ふるまいのほか、地元で採れた野菜や農産加工品、大村湾産の海産物など、多くの出店で賑わいました。また、白バイふれあい体験、パーロン・カヌー体験には、多数の参加者で行列となりました。

ステージでは、地元の幼稚園などの園児が太鼓やカラーガードやダンスで躍動し、負けじと小中学生がダンスで、高校生が太鼓や音楽ライブなどで盛り上げ、大盛況の1日でした。



10/15

名水のまちが轟いた！

「とどろき名水まつり」が、絶好の秋晴れの下、高来総合運動公園で開催され、3,500人も市民で賑わいました。

22回目を迎えたこのまつりは、地元小中学校の協力によるまつりポスターの作成など、地域に密着した住民総参加のまつりで、周辺地域との幅広い交流の場にもなっています。

会場では、紅白餅まきや子どもたちによる演奏、市民団体による出し物、お楽しみ抽選会が行われ、まつりのフィナーレには花火が打ち上がり、来場者からは大きな歓声が上がりました。



10/21

諫早で高原フェスがスタート！

小長井地域を愛する熱い思いを持った「こながい町おこし隊」が中心となり、山茶花高原ピクニックパークを舞台に、第1回目「KONAGAI FESTIVAL 2023」が開催されました。

ステージでは、郷土芸能である井崎浮立をはじめ、多くの出演者が会場を盛り上げました。また、会場を囲むマルシェでは、飲食以外にもさまざまなものが販売され、来場者・スタッフ共に音楽・笑い・グルメなどを満喫する楽しい1日となりました。



10/22

いいもりよかとこ一度はおいで！

飯盛地域の秋の風物詩である「いいもりよかとこまつり」が、秋晴れの下、4年ぶりに開催されました。演奏やダンス、さまざまなステージや地元団体などを中心とした多くの出店で賑わいました。

マグロの解体ショーでは、大きなマグロを勢いよくさばく姿に、観客の視線はくぎ付け。久しぶりの開催を待ちわびていた来場者を楽しませていました。

12月の健康・育児カレンダー

1	金	●ののこの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	15	金	●ののこの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
2	土	●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 高来支所 9時～11時30分 *雨天中止	16	土	●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 飯盛支所 9時～11時30分 *雨天中止
3	日		17	日	
4	月	●乳児健康相談 森山保健センター(小野・有喜・森山) ●ののこの体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時 ●ののこの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	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 ●ののこの体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時 ●ののこの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
5	火		19	火	●乳児健康相談 高来会館(高来支所3階)(長田・高来・小長井)
6	水	●乳児健康相談 すくすく広場(中央、北部、小栗) ●ののこの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	20	水	●ののこの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	木		21	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
8	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 ●ののこの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	金	●ののこの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	土		23	土	
10	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	日	
11	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 ●ののこの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	25	月	●ののこの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	火	●乳児健康相談 多良見体育センター(真津山、多良見) ●ののこの体操 シーサイド2区公民館 10時30分～11時30分	26	火	●ののこの体操 シーサイド2区公民館 10時30分～11時30分
13	水	●ののこの21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 ●ののこの体操 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時	27	水	●ののこの体操 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時
14	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	28	木	
			29	金	
			30	土	
			31	日	

この月の情報

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
- ののこの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
- ののこの体操/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、12月7日(木)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長田 ②3.3 ③お掃除 ④風間杜夫 ⑤市民栄誉 ※応募総数100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 諫早の図書館の蔵書数は、●●1位
- Q2 12月から口座振替の申し込みが●●●●で
- Q3 コンビニ交付なら手数料が●●●●円お得!
- Q4 ●●●●のために、奨学金の償還はお早めに
- Q5 カキは85～90℃で●●秒加熱しよう

応募フォーム▶



健康・育児カレンダー

いさはや灯りファンタジア2023

イルミネーション点灯期間

11.25 ◆ ▶ 1.4 ◆

17時～21時45分

市役所前中央交流広場、アエル中央商店街

スペシャルナイト

11.25 ◆ / 26 ◆

15時～21時

11時～20時

※18時30分点灯

市役所前中央交流広場

■問い合わせ先/商工観光課

諫早のまちが幻想的なイルミネーションで彩られます。スペシャルナイトでは、点灯式、灯明地上絵、音楽やダンスなどのステージ、グルメの出店、花火打ち上げなど、盛りだくさん。

のぞみ公園 光のフェスティバル2023

イルミネーション点灯期間

12.2 ◆ ▶ 25 ◆

17時～21時50分

※18時点灯式

多良見のぞみ会館

■問い合わせ先/多良見のぞみ会館 ☎43-6200

高さ12mのジャンボツリーと光輝くイルミネーションが、のぞみ公園をメルヘンチックに彩ります。子どもたちが飾ったかわいい雪だるまが皆さんをお出迎え。

広報 いさはや
2023.11.20 No.225

[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

●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10月1日現在
人口 131,733人
男 62,959人
女 68,774人
世帯数 54,522世帯

温サラダ

中央西・本野地区食改さんのおすすめレシピ

【材料/2人分】

- ジャガイモ 1個
- シメジ 1/2パック
- もやし 1/2袋
- キャベツ 2枚
- ナス 小1/2本
- ピーマン 1個
- ニンジン 3cm程度
- 豚肉 100g
- 顆粒だし(コンソメ) 小さじ1
- ベーコン 1枚
- ポン酢かゴマドレッシング 大さじ2



(1人分: 338kcal)

冷蔵庫の中の残り野菜で作ってみてください。

【作り方】

- ① ジャガイモは5mmぐらいの薄切りにし、間に5cm程に切ったベーコンを入れ、耐熱皿に並べる。
- ② ①の上に小房にしたシメジ、輪切りにしたナス、もやしを乗せ顆粒だしをふる。
- ③ キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり寄せ、その上に豚肉を広げて乗せる。
- ④ ③の上にピーマンの細切りとニンジンの薄い短冊切りを乗せる。
- ⑤ ラップをして600wで7～8分レンジで加熱する。
- ⑥ ポン酢かゴマドレッシングをかける。

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