いさはや暮らしをわかりやすく

広報 ISAHAYA

いさはや

2024
6
VOL.231

諫早市公式LINE使いこなしてる？
いさはや暮らしをもっと便利に☆

特集

大好評です 諫早市公式LINE

LINEで諫早市を
友だち追加 ▶

中央干拓地のクリムソンクローバー

大好評です！

諫早市公式 LINE

友だち登録者数は

\ナント/ 3万8千人

諫早市公式 LINE は、あなたが暮らす「まち」の情報をお届けしています。
台風や大雨などの防災情報はもちろん、ごみの分別方法や、ごみ出し日、
イベント情報など、とっても便利な情報をお知らせ！
これらの機能を利用するには、受信設定が必要です。
まだの人は、今すぐ設定をお願いします。

損しないために
まずは受信設定

欲しい情報・知りたい情報
選んでらくらく GET ！

受信設定
防災情報は全ての皆さんに配信します。
欲しい情報にチェックを入れてください。
（いつでも変更可）

インフォメーション
☑市からのお知らせ
☑週末おでかけ情報・最旬情報

ごみの日
※選択された地区に応じてゴミ出し通知をお送りします。
（ごみ出し前日 19：00）
☑もやすごみ
☑空きかん、空きビン、金属・有害ごみ、瓦・陶磁器
☑ペットボトル
☑束ねるごみ、粗大ごみ

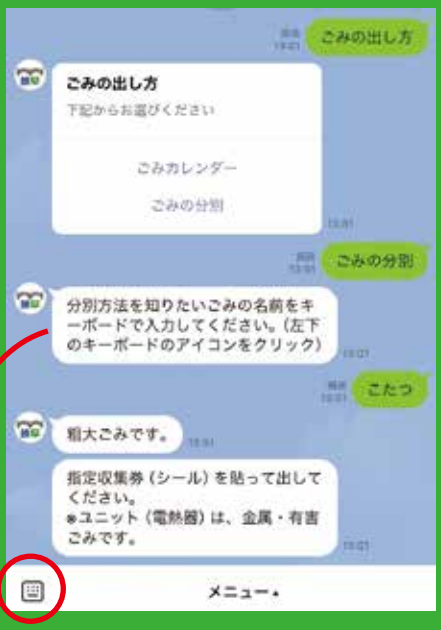
地区選択 必須
お住いの地区に必ずチェックを入れてください。

〇中央地区
〇南諫早地区
〇北諫早地区
〇小栗地区
〇小野地区
〇有喜地区
・
・
・

使いこなせば、日々の暮らしがぐーんと便利に！

迷いがちなごみの分別
出し方を教えてくれる

調べたいものの名前を入力すると、
出し方を答えてくれるよ！



タブを押すとメニューが切り替わる。
防災情報は、いざというときに便利！

意外と知らない人も！
メニューが切り替わるんです

タブはココ

Let's 手話

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

動画はこちら

今月のテーマ「季節の単語」

6月と言えば！

梅雨

（梅）

右手親指、人差し指、中指をつまみ、顎からこめかみにつける

（雨）

指を広げた両手を上から下へ2回下ろす。

傘

上下につけた右手のひらを上方へ上げる。

アジサイ

軽く指を曲げた左手のひらの上で、右手のひらを上にしてパッパッと開閉させて回す。（花が咲く様子）

カタツムリ

チョキの上にグーを乗せる。

カエル

両肘を張って、指先を向かい合わせた両手を体の前で同時に上下する。（カエルが飛び跳ねるしぐさ）

ほの炎チャレがゆく！

くやま旧茶屋郷土料理試食会

4月13日、久山町の「旧茶屋はたご」で、長崎街道を活かした名所づくりを目指す歴史街道景観づくり委員会による郷土料理の試食会が行われました。

坂本龍馬も立ち寄ったと言われる休憩地で、400年の歴史に思いを馳せながら郷土料理の試食を楽しみましたよ。

市長の炎チャレ日記はコチラ ▶

Let's kaigo yobou Together!
みんなで介護予防体操

最近つまずきやすくなったと感じませんか？
筋トレで介護予防【下腿筋トレ】

背中をつけずに椅子に座り、足は床にしっかりとつける。膝は90度。

かかとをゆっくりと床から浮かせる。
（10回1セット）

つま先をゆっくりと床から浮かせる。
（10回1セット）

「すり足歩行」によるつまずきは、転倒・骨折の原因に。かかと上げやつま先上げで膝から下の筋肉を強化しましょう。

動画はこちら

（地域包括ケア推進課）

お知らせ info

教育委員に山口秀雄氏を再任

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、山口秀雄氏を教育委員会委員に任命しました。

任期は4月28日から4年間です。

山口氏は、普同寺の住職、珠光保育園の園長をされており、また、飯盛中学校や飯盛東小学校のPTA会長、諫早市保育会の副会長を歴任されています。

教育委員　山口　秀雄

（教育総務課）

お知らせ info

公平委員に上川秀男氏を再任

3月市議会定例会での同意を得て、上川秀男氏を公平委員会委員に選任しました。

任期は5月23日から4年間です。

公平委員会は、市職員の勤務条件に関する審査機関です。

公平委員　上川　秀男

（総務課）

お知らせ info

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や、社会活動への参加を支援するため、75歳以上の人に交通費を助成します。

●昨年、紙の「タクシー等利用券」を選んだ人

5月から順次オレンジ色の利用券をお送りしています。

※昨年配布した、あずき色の「タクシー等利用券」は利用できません。

●昨年、「nimoca」（交通系ICカード）を選んだ人

5月から順次カード番号の確認書をお送りしています。6月末までに必要事項を記入して返送してください。

※7月から8月にかけてnimocaポイントを付与予定

●昨年、「nimocaポイント」を選んだ人

カード番号に変更がないか確認書を5月中にお送りします。

※6月から7月にかけてポイントを付与予定

●令和6年度の助成方法を変更された人

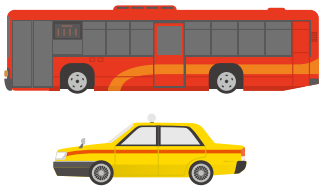
5月から6月にかけて郵送する予定です。

●今年度75歳になる人および昨年助成を希望しなかった人

5月から順次確認書をお送りしていますので、希望する助成方法を選んで返信してください。

※8月から9月にかけて「タクシー等利用券」または「nimoca」を郵送予定

※都合により予定が前後する場合があります。



■問い合わせ先／地域福祉課

お知らせ info

健康増進計画 健康いさはや21（第四次）を策定

市民総ぐるみの健康づくり運動を推進するため、健康いさはや21（第四次）を策定しました。

生活習慣病の発症予防と重症化予防、健康づくり活動を推進し、健康寿命の延伸と誰一人取り残さない健康づくりによる健康格差の縮小に向け、地域や関係団体、関係機関等と連携・協力しながら、健康づくり活動を推進していくために第四次計画を策定しました。

健康増進計画 ▼

■問い合わせ先／健康推進課

お知らせ info

歯と口腔の健康づくり推進計画を策定

全ての市民が健やかに生き生きと生活するために歯と口腔の健康は大変重要であることから、「諫早市歯と口腔の健康づくり推進計画」を策定しました。

「市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに取り組み、生涯を通した心身の健康を実現する」を基本理念に掲げ、個人・家庭、関係団体、行政が一体となって取り組み、全ての市民が自発的に歯および口腔の健康管理ができるように、さまざまな取り組みを推進します。

歯と口腔の健康づくり推進計画 ▼

■問い合わせ先／健康推進課

募集 recruit

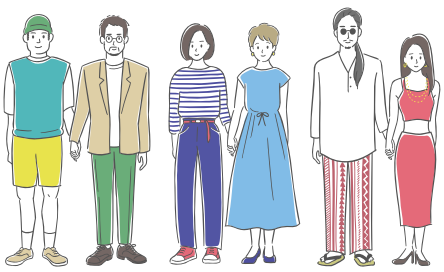
「性の多様性」に関する市民意識調査を行います

「性の多様性」に関する市民の意識や実態を把握し、今後の取り組みを効果的に進めていくため、市民意識調査（アンケート）を行います。

皆さんのご協力をお願いします。

◆調査期限

6月30日㈰



アンケートフォーム ▼

■問い合わせ先／人権・男女参画課

お知らせ info

諫早市「こども家庭センター」がスタート

「妊娠」「出産」「子育て」について、切れ目のない一体的な相談支援を行う窓口です

産前・産後のからだのこと、育児のこと、
なんでもお気軽にご相談ください。

- 妊娠、出産、乳幼児期の健康・子育てに関すること → **すくすく広場（アエル）** ☎46-5276
- 子どもやその家庭の不安、悩みの相談や支援に関すること → **子育て支援課** ☎22-2374

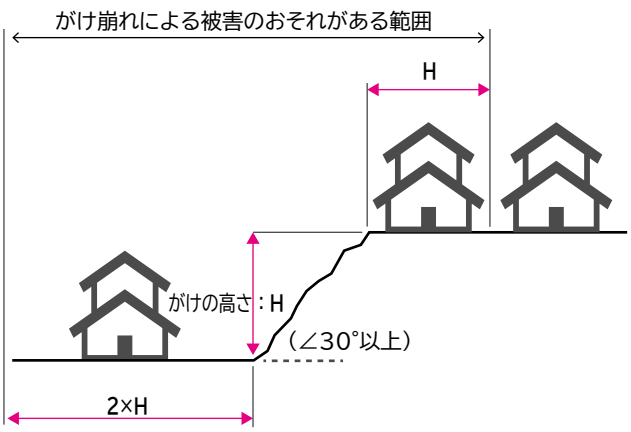
■問い合わせ先／子育て支援課

お知らせ info

がけ地崩壊対策工事に補助

個人が行うがけ地崩壊対策工事の費用の一部を補助します。

補助金額…工事費用の2分の1（上限300万円）



＜補助要件（次の全ての要件を満たすもの）＞

①傾斜度が30度以上で、がけの高さが2メートルを超える自然がけ地において個人が行う工事であること。
②がけ崩れによる被害のおそれのある範囲（左図参照）に現に居住している家屋があること。
※ただし、家屋は平成26年3月31日以前に建築されたもの。
③市税および国民健康保険料を滞納していない人が行う工事であること。
④宅地造成工事の一環として行われる工事でないこと。
⑤営利を目的とする不動産事業の用に供する土地に係る工事でないこと。
⑥市の入札参加資格者またはこれと同等以上の能力を市長が認める建設業者であって、市内に本社または本店を有する者が行う工事であること。

■問い合わせ先／河川課

お知らせ info

地価公示価格の閲覧

令和6年1月1日現在の全国の標準的な土地（標準地）の地価公示価格が公表されました。

市内の標準地は23か所で、令和9年4月30日まで閲覧できます（各施設の休庁・休館日を除く）。

●閲覧場所

契約管財課、各支所、諫早地域内の各出張所
（小栗・小野・有喜・真津山・本野・長田）
8時30分～12時、13時～17時

諫早図書館
火～金曜日（10時～19時）
土・日曜日（10時～17時）

（契約管財課）

お知らせ info

住民基本台帳の閲覧状況

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ください。

●閲覧請求（申出）期間
令和5年4月～令和6年3月

●閲覧請求（申出）件数
20件

●閲覧件数
505件

（市民窓口課）

お知らせ info

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、来年度に中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17日㈪～7月18日㈭	市役所本館7階
7月2日㈫～16日㈫	諫早図書館エントランス

（学校教育課）

募集 recruit

諫早市二十歳の集い実行委員

式典を企画・運営する実行委員を募集します。

◆**式典**／令和7年1月12日㈰
◆**対象者**
平成16年4月2日から平成17年4月1日に生まれた市内に居住する人または本市出身者
◆**募集人員**／9人
◆**活動期間**
7月から式典開催まで（月2回程度）
◆**申込期限**／6月28日㈮
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

二十歳の集い実行委員会委員募集 ▶

二十歳の集いインスタグラム ▶

（生涯学習課）

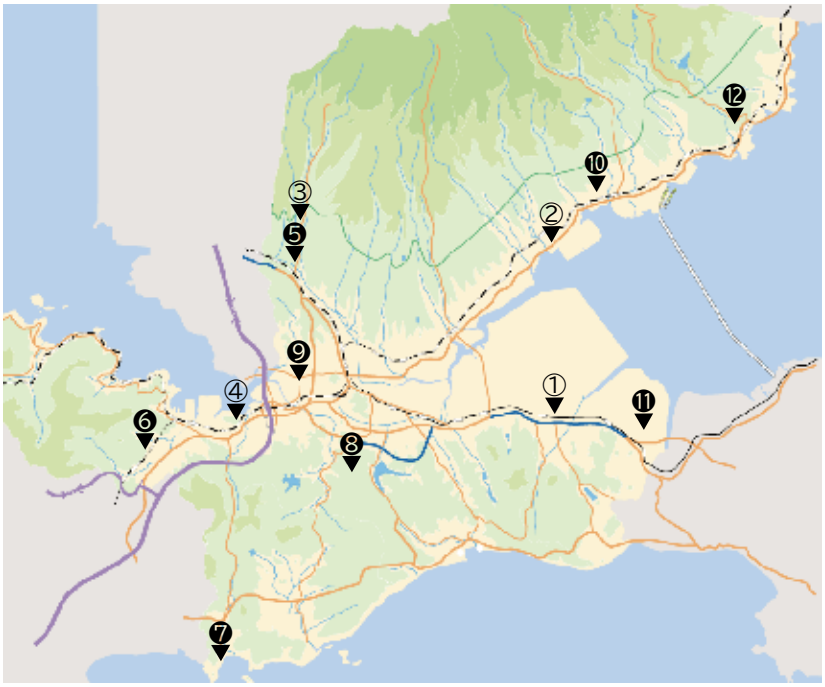
未来を拓く道路整備

つなげよう　のばそう　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】（森山西インターチェンジ）

②国道207号
【大戸工区】（道路）



③市道赤水線
【本明川ダム事業関連】（道路）

④一般県道久山港線
【久山工区】（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）

市が整備している道路

❺市道二ケ倉線
（道路）

❻市道蔭平白岩線
（道路）

❼市道大門戸石線
（道路）

❽市道栗面小ヶ倉線
【南諫早産業団地関連】（道路）

❾市道山川町1号線外
（歩道）

❿市道小船津西尾線
（道路）

⓫市道明六西ノ角線
（道路）

⓬市道出口平床線
（道路）

お知らせ

マイナンバーカードの延長窓口・出張申請（6月分）

●延長窓口（交付）
13日㈭・27日㈭
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いただくか、直接お尋ねください。

●出張申請
▼森山図書館
16日㈰、17日㈪
10時～16時
▼森山公民館
30日㈰ 9時30分～16時

問市民窓口課

お知らせ

6月は個人市県民税第1期分の納付月です

◆納期限
7月1日㈪
※便利な口座振替をご利用ください。

問債権管理課

お知らせ

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および課税明細書は、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。

問資産税課

お知らせ

相続登記はお済ですか？

4月1日から相続登記申請が義務化されました。

相続（遺言）によって不動産の所有権を取得した相続人は、3年以内に相続登記の申請が必要です。

詳細は、ホームページをご覧ください。

問長崎地方法務局諫早支局
☎22・0475

お知らせ

市有地を売却します

◆売却物件
・所在地
西郷町87番8
・地目
宅地
・面積
137・94㎡（41・7坪）
・用途地域
市街化区域
・最低売却価格
5、038、000円

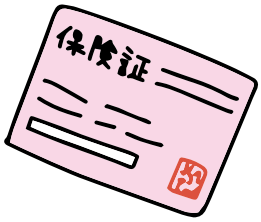
◆申込書など配布および受付期限
10月31日㈭
※先着順

◆配布および受付場所
契約管財課
※申込書などは市ホームページからダウンロードできます。

問契約管財課

お知らせ

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5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。

問保険年金課または各支所地域総務課

お知らせ

配偶者の扶養からはずれた場合は年金の手続きを

会社員や公務員の配偶者に扶養されている20歳以上60歳未満の人は、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、受給ができなくなる恐れがあります。

◆手続きに必要なもの

扶養からはず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

問●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

お知らせ

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、病気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

お知らせ

空きかん等回収キャンペーン

道路や広場、側溝に散乱する空きかんなどのポイ捨てごみを、自治会単位で回収しますので、ご協力ください。

◆とき

6月2日㈰午前中
※小雨決行

◆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

お知らせ

生活排水による川・海の汚濁を防止しましょう

川や海を汚す原因のひとつは、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

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、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）

問●諫早市連合婦人会
☎090-8915-6185
●各地域の婦人会役員

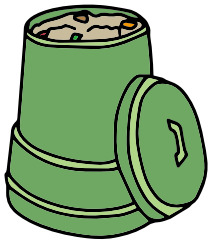
お知らせ

生ごみ処理機器の購入費を補助します

生ごみ処理機は、ごみを減量し、肥料として有効活用できます。

◆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4万円、各世帯に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4万円、各世帯1台まで

◆要件

市内店舗で購入したもの
※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

お知らせ

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。ご縁があっ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。

加入の申し込みは、お住まいの地域の自治会へお尋ねください。

【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

お知らせ

鉄道への飛来物に注意を

JR長崎本線は一部非電化区間ですが、線路上の電線は高圧電流が流れており、大変危険です。絶対に触れないでください。

また、飛来物が架線に引っかかると感電や大事故に繋がるため、農業用ビニールなどは、強風で飛ばされないようしっかりと固定してください。

飛来物などを線路付近で見つけた場合は、至急連絡してください。

問 JR九州 電力指令
☎092・624・3836

お知らせ

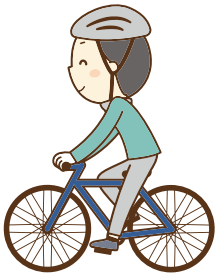
Jアラート訓練放送を実施します

◆とき
6月20日㈭ 10時頃
※緊急地震速報訓練放送

問 危機管理課

お知らせ

ヘルメットを着用し、自転車保険へ加入しましょう



自転車は、道路交通法上は軽車両となりますので、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。

また、加害事故に備えて自転車保険への加入状況を確認し、未加入の場合は、自転車損害賠償保険などに加入しましょう。

問 生活安全交通課

お知らせ

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（☎22・0201）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

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

お知らせ

6月1日から7日は水道週間です

水道事業の現状や課題、今後の取り組みについて理解を得るため、毎年全国的に実施しています。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

電話やメールでお金の話が出たら要注意!

電話やメールでお金をだましと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が必要
- 必ず儲かる
- 裁判になる、逮捕される

だまされないための対策

- 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には出ない
- 在宅中でも留守電設定にする
- 防犯機能のついた電話機にする

電話ならすぐに切り、メールなどには返信しないようにしましょう。

問 消費生活センター ☎22-3113

お知らせ

イノシシにご注意を

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。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 有害鳥獣対策課

お知らせ

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。事前相談も受け付けます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 生涯学習課

お知らせ

市内中小企業者向け市の融資制度

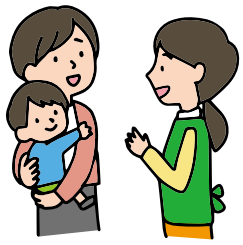
市内中小企業者や市内で新たに創業を考えている人を対象に、事業経営に必要な運転資金や設備資金の融資を行っています。

※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

子育て

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。

問 ファミリー・サポート・センター（すくすく広場内）
☎46・5276

子育て

妊婦も子どもも健口（けんこう）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。

問 すくすく広場（市役所内）
☎22・1500

子宮頸がんワクチン（キャッチアップ接種）

子育て

積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人に対してキャッチアップ接種を行っています（無料接種は、本年度が最終）。対象者には通知しますので、期限までに接種を完了してください。

◆対象者
平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

◆接種回数
計3回

◆実施期間
令和7年3月31日まで

◆費用
無料

※1回目の接種から接種完了まで標準で6か月かかりますので、1回目の接種を令和6年9月末までにお済ませください。

問すくすく広場（市役所内）
☎22・1500

介護予防教室（6月）

高齢介護

1年を通した月1回の教室です。**要申込**

※定員に達した教室は未掲載

【午前】10時～11時30分
【午後】1時30分～3時

【フレイル予防教室】

6日㈭午後／本野ふれあい会館
7日㈮午後／小栗ふれあい会館
11日㈫午前／長田町公民館
12日㈬午後／たらみ会館
14日㈮午前／飯盛ふれあい会館
17日㈪午前／久山台コミュニティセンター
17日㈪午後／慶師野地区公民館
20日㈭午後／上山荘（入館料160円必要）
21日㈮午前／唐比地区公民館
24日㈪午後／さざんか会館
25日㈫午後／諫早図書館
27日㈭午前／市民センター
28日㈮午後／多良見多目的研修館

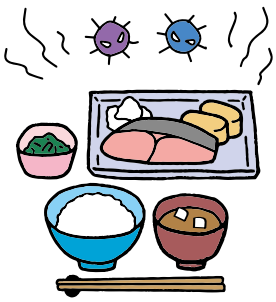
【若返り体操教室】

4日㈫午後／中里公民館

問・申込 地域包括ケア推進課

食中毒予防

健康



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手を洗い、加熱する食品は中心部までしっかり火を通し、調理後はすぐに食べましょう。

問県央保健所
☎26・3305

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

健康

諫早市食育推進計画では、健全な食生活を実践するための主な施策として「食べる力」「環境に配慮する力」「食品の安全性を学ぶ力」の3つの力を育むよう取り組んでいます。

◆食育活動の例
・朝ごはん献立コンテスト
・簡単朝ごはん動画配信
・野菜たっぷり料理コンテスト

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問健康推進課

募集 緑のカーテンコンテスト

◆**対象**
市内にある自宅・事業所・学校など
※1作品につき応募は1回。
※作品は、自宅などに設置している実例に限る。

◆**応募資格**
市内在住または市内勤務の人

◆**募集要項設置場所**
・環境政策課
・各支所地域総務課

◆**応募期限**
9月2日㈪

※詳細は、市ホームページをご確認ください。

問・申込
環境政策課

募集 結の浜マリンパーク（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12日㈮～8月18日㈰
週5日程度勤務
①8時30分～18時
（7時間45分交代制）
②9時30分～18時15分

◆**報酬等**
日額8、500円
（別途通勤手当有）

◆**申込期限**
6月3日㈪～7日㈮

※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

募集 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20日㈯～8月31日㈯
9時～17時（休憩60分）
週5日程度勤務

◆**報酬**
時給1、100円

◆**申込期限**
6月19日㈬

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問スポーツ振興課

募集 大人の水道施設見学会

毎年8月1日は「水の日」です。水道への理解を深めるため、施設見学会を行います。

◆**とき**
8月1日㈭ 13時～16時30分（12時50分集合）

◆**ところ**
平山浄水場 ほか

◆**対象**
市内在住または市内勤務地の成人

◆**申込期限**
6月20日㈭必着

◆**定員**
20人

※申込多数の場合は抽選、参加無料

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込
経営管理課

相談 目や見え方に関する相談会 ～長崎県立盲学校巡回支援教育相談会～

見えない、見えにくいことでお困りの人を対象に、個別相談会を実施します。

◆**とき**
7月17日㈬
①10時～ ②11時30分～
③13時30分～

◆**ところ**
長崎県県央保健所

※要申込。メールまたは電話で、3週間前まで。

問・申込
長崎県立盲学校
（担当・教頭）
☎095・882・0020

6月の定期相談

高城会館へ車でお越しの際は
市役所前広場駐車場をご利用ください。

【法律相談】（事前予約制・同一相談1回）
5日㈬、17日㈪、26日㈬
高城会館／13時～16時

【不動産相談】
4日㈫　高城会館／9時～12時

【登記相談】
11日㈫　高城会館／10時～12時
　　13時～15時

【遺言契約等相談】
25日㈫ 高城会館／13時～15時

【行政相談】
7日㈮　長田みのり会館／9時～12時
　　高来支所／10時～13時
14日㈮　飯盛支所／10時～13時
　　小長井支所／9時～12時
21日㈮　高城会館／9時～12時
28日㈮　多良見支所／9時～12時
　　森山支所／10時～13時
問安全安心相談室 ☎22-3113

【人権相談】
6日㈭　高城会館／10時～15時
　　多良見支所／10時～15時
　　森山支所／10時～15時
　　飯盛支所／10時～15時
　　高来支所／10時～15時
　　小長井文化ホール／10時～15時
20日㈭ 高城会館／10時～15時
問人権・男女参画課 ☎24-1580

【消費生活相談】
毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）
高城会館／8時30分～12時
　　13時～17時
問消費生活センター ☎22-3113

【草花・樹木に関する相談】
5日㈬　9時～16時　市役所本館1階　玄関ホール
12日㈬　9時～16時　森山支所1階　ロビー
19日㈬　9時～16時　市役所本館1階　玄関ホール
26日㈬　9時～16時　市役所本館1階　玄関ホール
問緑化公園課

【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
問少年センター ☎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日㈬　9時～17時　たちばな信用金庫本部
27日㈭　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
問県よろず支援拠点 ☎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日㈬　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
問日本政策金融公庫 国民生活事業 ☎095-824-3141

相談
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、悩みや心配がある人は相談ください。

人権イメージキャラクター
人権まもる君・人権まゆみちゃん

◆とき
6月6日㈭ 10時～15時
◆ところ
安全安心相談室（高城会館3階）、各支所
問●長崎地方法務局諫早支局
☎22・0475
●人権・男女参画課
☎24・1580

相談
【出張】行政相談所

毎月、安全安心相談室（高城会館）で開催している行政相談を、長田地区で開催します。国から委嘱された専門の相談員が、国や県などの行政に関する相談を受け付けます。

◆とき
6月7日㈮ 9時～12時
◆ところ
長田みのり会館
問安全安心相談室

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を使って県産品を！

長崎県公式アプリ「歩こーで！」は、気軽に楽しく健康づくりに取り組む県民を応援するアプリで、歩数のカウント、体重や血圧などの記録、歩数ランキングなどの機能があります。また、これらの健康活動の実施やアプリで配信されるイベントへの参加などでたまったポイントを利用して、県産品の抽選に応募できるほか、地域の協力店でさまざまなサービスを受けられます。諫早市限定のイベントもありますので、ぜひ参加ください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問健康推進課

いさはやのイベント情報
Isahaya Event

諫早図書館
☎23-4946

▶映画上映会
「異動辞令は音楽隊！」
（2022年　日本　119分）
日6月13日㈭　14時～
場視聴覚ホール
定先着50人

▶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案内します。
日6月15日㈯
10時30分～11時30分
場集会室
定10人
申6月9日㈰

▶「諫早を楽しもう！」第17弾「僕が舞台に立ち続ける理由（わけ）」
2007年に19歳で諫早市を拠点とした「劇団ヒロシ軍」を旗揚げし、現在も全国各地で演劇を続けている講師から、その想いを伺います。ショート演劇も、お楽しみに。
日6月16日㈰
14時～15時30分
場視聴覚ホール
講荒木宏志さん
（劇団ヒロシ軍代表）
定60人　※要申込

▶こども自然講座「生きものふしぎはっけん うんこの巻」
身近にある「自然のカケラ」を観察し、生きものたちの暮らしや秘密を発見します。
日6月22日㈯
14時～15時30分
場視聴覚ホール
対幼児～小学生
※小学3年生以下は保護者同伴
定30人　※要申込
申6月16日㈰

こながいっ子ひろば
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6日㈭　10時～11時30分
場小長井文化ホール
対親子（市内の未就園児）
問・申込
ふたばこども園
☎34-3089

ひとひと参感日参加者募集① じゃない方「書道」がおもしろい！
利き手じゃない方の手で書道に挑戦。うまくいかなくても見方を変えると魅力的な文字に！
日6月23日㈰
10時～11時30分
（出入り自由）
場高城会館
持習字道具（貸出あり）
※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
☎24-1580

ひとひと参感日参加者募集② 性の多様性への理解 ～LGBTQ＋をもっと身近に～
性的マイノリティについて話を伺います。
日6月23日㈰
13時30分～15時
場高城会館
講荒牧明楽さん
（OVER THE RAINBOW 代表）
定30人
※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
☎24-1580

お口の健康フェスティバル
歯と口の健康に関するパネル展示やクイズ、スタンプラリーなどを行います。
日6月2日㈰　10時～12時
場諫早駅交流広場
問諫早市歯科医師会
☎24-3576

子育て支援センター合同企画 みんなで遊ぼう!!「いっぽいっぽ」
各支援センター、市内の保育施設およびファミリーサポートセンターの紹介、子育てに役立つ情報コーナー、楽しいあそびコーナーなど親子で楽しめるイベントです。
日6月5日㈬　10時～13時
（9時40分受付開始）
※遊びのコーナーと情報コーナーは12時30分で終了
場小野体育館
※詳細は、いさはや子育てネットをご覧ください。
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

V・ファーレン長崎をみんなで応援しよう！
●2024明治安田J2リーグ
6月9日㈰　18時～
VS　いわきFC
6月22日㈯　19時～
VS　藤枝MYFC
場トランスコスモススタジアム長崎
問スポーツ振興課

コスモス花宇宙館
☎23-9003

▶たのしい科学教室
容器の中の空気をぬく道具を使って、いろいろなものを容器に入れて「しゅぽしゅぽ」するといったいどうなるのか、ふしぎな真空の世界を実験します。

日6月8日㈯
10時30分～12時30分
対小学生以上（親子可）
申6月6日㈭
定10人　※予約優先
料500円

▶押し花アート体験
紫陽花や小さな野の草花で押し花作品づくりを楽しみます。

日6月16日㈰
1回目　**13時～14時**
2回目　**14時30分～15時30分**
対4歳以上
定各10人　※予約優先
料①しおり、コースター、はがき　200円
②キーホルダー　500円

▶コスモスワークショップ
家庭にある身近なものを使い、星座の星の並びをライトで光らせて楽しみます。

日6月23日㈰
13時30分～14時30分
対小学生以上
定10人　※予約優先
料100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。

▶講座「諫早の水害史」
日7月14日㈰
13時30分～15時
場研修室

▶水害展ギャラリートーク
日7月21日㈰
11時～、14時～
場ホール

山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園
☎34-4333

▶ラベンダーフェスティバル
ラベンダーを使ったワークショップの開催や、商品を販売します。

日6月1日㈯～9日㈰
場香りの館
〔ワークショップ〕
日6月1日㈯・6日㈭
定8人　※要予約
料2,000円（ハーブティー付）

▶紫陽花フェスティバル
23日㈰に紫陽花を使ったワークショップ、22日㈯、23日㈰に噴水の花手水を実施します。

日6月15日㈯～23日㈰

※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。

▶「英語の絵本の読み聞かせをしてみよう」
英語の絵本「はらぺこあおむし」の読み聞かせに挑戦します。初心者でも発音のシステムや特有のリズムを知ることで、楽しく英語を話せるようになります。

日6月29日㈯
13時30分～15時
場集会室
講久住呂敦子さん（HORST 代表）
定10人　※要申込

たらみ図書館
☎43-4611

〔お知らせ〕
館内改修工事のため、たらみふれあいミニコンサートおよび映画上映会は次の期間休止します。
期間6月～10月

森山図書館
☎35-2001

▶頭イキイキ音読教室
声に出して音読を楽しみます。

日6月10日㈪　**14時～15時**
場映像ホール　定15人　※要申込

▶映画上映会
「ピア～まちをつなぐもの～」（2019年 日本　99分）

日6月24日㈪　**14時～**
場映像ホール　定先着40人

美術・歴史館
☎24-6611

▶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、当時の写真や慰霊碑などから振り返ります。

日6月29日㈯～8月18日㈰
10時～18時
場ホール

日：日時　場：場所　講：講師　対：対象　定：定員　申：申込期限　持：持ってくる物　料：参加費　主：主催

公民館講座情報

▶▶▶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。
※申込期限のないものは、当日参加可。
※託児の対象年齢は、生後6月～就学前です。

公民館	講座名	とき	内容・時間など
中央	おもちゃ病院	6月8日(土)・12日(水)・22日(土)	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。 時10時～15時 対成人 料部品代負担有
	SDGsの学び場「フードドライブを知る」	6月11日(火)	身近にできるSDGs活動についてテーマに沿って学びます。 時10時～12時 対成人 申6月5日(水) 定30人
	親子の広場「ちゅうおうっこ」～リフレッシュ編～（託児あり）	6月18日(火)	楽しいお話とバランスボールで、身体と心をリフレッシュします。 時10時～12時 対親子（6カ月～1歳6カ月） 申6月11日(火) 定10組
	暑い夏をのりきる！本場タイ料理教室	6月29日(土)	香辛料やハーブをふんだんに使った本場の味をつくります。 時10時30分～13時30分 対成人 申6月20日(木) 料800円 定15人
小栗	デジタル端末　わくわく講座	アプリ編6月6日(木) 町の情報編6月13日(木) マナー編6月20日(木)	スマホなどの利用方法やお役立ち情報を学びます。 時10時～12時 対成人 申6月3日(月) 定12人
	諫早よかばい！ふるさと探訪～寺峰農場見学～	6月26日(水)	諫早農業高校の農場を見学します。 時10時～12時 場小栗出張所前集合 対成人 申6月20日(木) 定10人
小野	やさしい憲法講座	6月16日(日)	日本国憲法を大学教授から学びます。 時13時30分～15時30分 場小野ふれあい会館 対中学生以上 申6月11日(火) 定20人
	ムーンナイト★クッキング～時短・簡単ご褒美レシピ～	6月21日(金)	地元産食材を使った料理を作ります。 時19時～20時30分 場小野ふれあい会館 対成人 申6月11日(火) 料800円 定12人
	心と体の健康づくり講座「吹矢に挑戦」（全2回）	6月27日(木)、7月4日(木)	呼吸法と基本動作を楽しく学びます。 時14時30分～16時 場小野ふれあい会館 対成人 申6月11日(火) 定15人
有喜	初心者でもできる！フランス刺繍講座（全3回）	6月11日(火)・18日(火)・25日(火)	フランス刺繍であじさいを作ります。 時10時～12時 場有喜ふれあい会館 対成人 申6月5日(水) 料200円 定20人
	頑張るママへの応援講座	6月13日(木)	絵本の読み聞かせ、手遊び、工作などを行います。 時10時30分～12時 場有喜ふれあい会館 対親子（乳幼児） 申6月6日(木) 定15組
	米粉で薬草蒸しパン作り	6月21日(金)	薬草の知識を学び、蒸しパンを作ります。 時10時～12時30分 場有喜ふれあい会館 対成人 申6月7日(金) 料1,000円 定16人
西諫早	めざせクッキング男子！男の料理教室	6月12日(水)	簡単に作れる料理を基礎から学びます。 時10時～12時30分 対成人 申6月6日(木) 料600円 定20人
	我が家の無添加味噌づくり♪	6月15日(土)	時10時30分～12時 対①成人②親子※祖父母可 申6月6日(木) 料材料代負担有 定①20名②12組
	おとなの楽校～まさか私が！身近な消費者トラブル～	6月20日(木)	消費者トラブルの実例を交えながら対処方法などを学びます。 時10時～11時30分 対成人 申6月18日(火) 定20人
	発酵教室～自分の身体は自分で整える～（全2回）（託児あり）	6月26日(水)、7月10日(水)	発酵食品について学び、実際に作ります。 時10時～12時 対子育て中の人 申6月18日(火) 料材料代負担有 定16人
本野	健康教室（全2回）	6月12日(水)・26日(水)	足つぼや腸のマッサージ方法を学びます。 時10時～12時 場本野ふれあい会館 対成人 申6月7日(金) 料300円 定20人
	我が家の無添加味噌作り	6月14日(金)	時13時30分～15時30分 場本野ふれあい会館 対成人 申6月10日(月) 料材料代負担有 定30人
	夏バテ防止料理教室	6月28日(金)	簡単に作れる夏を乗り切る料理を学びます。 時10時～12時 場本野ふれあい会館 対成人 申6月7日(金) 料1,000円 定12人
長田	コーヒーのブレンド作り	6月26日(水)	数種類の豆から自分好みのブレンドコーヒーを作ります。 時19時～21時 場長田みのり会館 対成人 申6月19日(水) 料1,800円 定8人

●中央公民館 ☎23-1160
●小栗公民館 ☎22-1533
●小野公民館 ☎22-0264
●有喜公民館 ☎28-3110
●西諫早公民館 ☎26-1531
●本野公民館 ☎26-0270
●長田公民館 ☎23-9024
●多良見公民館 ☎43-0049
●伊木力公民館 ☎44-1002
●森山公民館 ☎36-1116
●飯盛公民館 ☎48-0049
●田結公民館 ☎49-1111
●高来公民館 ☎32-2111
●高来西公民館 ☎32-3126
●小長井公民館 ☎34-2201

公民館	講座名	とき	内容・時間など
多良見	はじめてのボウリング（全6回）	6月11日㈫・18日㈫・25日㈫、7月2日㈫・9日㈫・16日㈫	ボウリング技量の向上や健康促進を目指します。 時10時～12時 場諫早パークレーン 対成人（初心者） 申6月3日㈪ 料2,000円 定20人
	明生教室	6月25日㈫	「二人芝居：千々石ミゲルの謎」を鑑賞します。 時10時～12時 場たらみ会館 対高齢者 申6月17日㈪ 定50人
伊木力	餃子作り教室	6月27日㈭	皮から手作りする本格的な餃子作りを学びます。 時9時30分～12時30分 場多良見多目的研修館 対成人 申6月20日㈭ 料1,000円 定20人
森山	子ども和太鼓教室（登録制／全10回）	6月15日㈯	和太鼓の基本の打ち方やリズムを学びます。 時9時～10時30分 ※以降原則第1・3土曜日 対小学生 申6月6日㈭ 料1,000円 定20人
	子どもダンス教室（登録制／全10回）	6月15日㈯	フリースタイルのダンスの基本を学びます。 時10時30分～12時 ※以降原則第1・3土曜日 対小学生 申6月6日㈭ 料1,000円 定20人
	エコクラフト～かごバッグ作り～（全2回）	6月18日㈫・25日㈫	クラフトバンドで初心者向けのかごバッグを作ります。 時9時30分～12時30分 対成人 申6月10日㈪ 料2,500円 定8人
	抱っこのお話とマッサージケア	6月21日㈮	助産師から赤ちゃんの発達に応じた抱っこの仕方やマッサージの方法を学びます。 時10時30分～12時 対親子（2～6か月までの乳児）※祖父母可 申6月13日㈭ 定10組
	夏のストレッチ健康体操	7月4日㈭	体を伸ばしながら、音楽に合わせてリズミカルに動きます。 時10時～12時 対成人 申6月28日㈮ 定30人
飯盛	筆ペン講座（全3回）	6月19日㈬・26日㈬、7月3日㈬	美しい筆文字の書き方を基礎から学びます。 時13時30分～15時30分 対成人 申6月12日㈬ 定16人
	苔玉づくり	6月24日㈪	時10時～12時 対成人 申6月17日㈪ 料1,200円 定15人
田結	田結すこやか大学	6月20日㈭	懐かしい歌謡曲を楽しく歌って、健康増進と脳の活性化を図ります。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
	手芸講座（全3回）	6月21日㈮・28日㈮、7月5日㈮	パッチワークでミニトートバッグを作ります。 時13時30分～15時30分 対成人 申6月13日㈭ 料2,000円 定16人
高来	初心者向け！クラフトテープのテーブルバスケットづくり（全3回）	6月15日㈯・22日㈯・29日㈯	クラフトテープで持ち手が付いたバスケットを作ります。 時9時～11時 場高来会館 対成人 申6月11日㈫ 料1,200円 定10人
	着物を使ってふくさとメガネケースづくり	7月7日㈰	時10時～12時 場高来会館 対成人 申6月21日㈮ 料1,500円 定10人
高来西	父の日のプレゼントを作ろう	6月8日㈯	いろんな色の革でオリジナルキーホルダーを作ります。 時13時30分～15時 場高来西ゆめ会館 対小学4年生以上 申6月4日㈫ 料500円 定10人
	高来西ゆめ大学「六十余州を知るとなにかと便利」	6月19日㈬	日本の旧国名（出雲・薩摩など）を学びます。 時10時～12時 場高来西ゆめ会館 対成人 申6月11日㈫ 定30人
	親の「老い」を受け止める～私たちもいつか行く道～	6月22日㈯	親も自分も大切にする、心が楽になる方法を学びます。 時10時～12時 場高来西ゆめ会館 対成人 申6月14日㈮ 定20人
小長井	シルバー大学「認知症と介護予防」	6月11日㈫	理学療法士に筋トレと脳トレを学びます。 時10時～11時30分 対高齢者 定100名
	プロから学ぶ！ハンドマッサージとアロマの力で認知症予防！	6月24日㈪	認知症予防ケアにおすすめのアロマで、マッサージオイルを作ります。 時10時～12時 対成人 申6月20日㈭ 料1,200円 定10名
	和菓子でティータイムトーキング	6月26日㈬	楽しい笑いと心暖まる話を聞き、癒しのひと時を過ごします。時10時～12時 対成人 申6月19日㈬ 料300円 定20名

時：時間　場：場所　対：対象　申：申込期限　料：参加費　定：定員

いさはや フォトニュース
Isahaya photo news

4月13日（土）

2024諫早つつじ祭り

「2024諫早つつじ祭り」が13日・14日、諫早公園眼鏡橋前広場で行われました。

色とりどりのツツジが咲き誇る眼鏡橋のたもとでゆっくりお抹茶とお菓子を味わったり、甘いあんこを使った和菓子を販売するあんこマルシェでお買い物をしたり、山城では、忍者ハチマキを身に着けてクイズに挑戦したりと、晴天の中たくさんの人が春の訪れを楽しんでいました。

今年は5年ぶりの通常開催ということもあり、祭り初日のこの日は、太鼓や箏の演奏などのステージイベントも多くの見物客でにぎわっていました。

4月13日（土）

多良岳・轟峡山開きとツクシシャクナゲ祭り

山の安全を祈願するため、轟峡などの植樹や樹木の保育作業を行っている高来町山林協議会と関係者によって、轟峡・楊柳の滝前で山開きが行われました。

また、山開きと同時に、しゃくなげ高原や轟峡の上流部で可憐に咲くピンク色のツクシシャクナゲの観賞を楽しむツクシシャクナゲ祭りの開会式も併せて開催されました。

4月上旬が咲き始めのツクシシャクナゲは諫早市の花であり、国の天然記念物です。

4月18日（木）

長崎県初の農林水産大臣賞受賞！

諫早湾漁業協同組合（小長井本所）が小長井地区で行っている水産加工品の開発や集客強化などの取り組みが、「令和5年度浜の活力再生プラン優良事例表彰」で長崎県初となる農林水産大臣賞を受賞しました。

この日は、小長井地区地域水産業再生委員会の野田会長と漁協職員が市役所を訪れ、大久保市長へ受賞報告を行いました。

諫早を代表する特産品である小長井牡蠣などの加工品は贈り物としても人気が高く、市長も牡蠣やその他の海産物の加工品を手に取り、ともに受賞を喜び合いました。

4月21日（日）

いよいよ開催！ 北部九州インターハイ

8月に開催を控えた北部九州インターハイの開催100日前イベントを、アエル中央商店街ポケットパークで行いました。

市内で実施するウエイトリフティング競技とローイング競技（ボート競技）の体験コーナーにはたくさんの人が訪れ、日頃触れ合う機会のないバーベル上げやボート漕ぎ体験を楽しみました。

ウエイトリフティング競技は小野体育館で8月1日から、ローイング競技は本明川水上競技場で8月8日から開催予定です。

6月 健康・相談 育児教室

ベビークラス（乳児健康相談）

身体測定、相談（発達・離乳食・歯科など）

5日㈬	すくすく広場（中央、北部、小栗）
10日㈪	森山保健センター（小野・有喜・森山）
11日㈫	多良見体育センター（真津山、多良見）
25日㈫	高来会館（高来支所3階）（長田・高来・小長井）

●受付時間／13時～13時15分
●対象／1歳未満児
問すくすく広場（本庁）☎22-1500

認知症専門相談

●とき／**14日㈮**
13時30分～15時※要予約
●ところ／市役所別館4階第8会議室
問・申込／地域包括ケア推進課

離乳食教室

17日㈪	4～6か月児
24日㈪	7～12か月児

●ところ／すくすく広場
●とき／13時15分～15時15分
※要予約
問・申込／すくすく広場（本庁）
☎22-1500

パパママクラス・プレママクラス

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行います。
●ところ／すくすく広場
●定員／各10組 ※要予約

【パパママクラス】
●とき／**23日㈰**
10時～12時
（受付9時30分～）

【プレママクラス】
●とき／**20日㈭**
13時30分～15時

問・申込／すくすく広場
☎46-5276

乳幼児健康診査

【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か月児、10～11か月児
問すくすく広場（本庁）
☎22-1500

【幼児健康診査】
●対象者／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
問すくすく広場（本庁）
☎22-1500

介護相談

●とき／**27日㈭**
13時～15時 ※要予約
●ところ／市民センター3階第1会議室
問・申込／認知症の人と家族の会
渡部　☎26-1763

子育て相談

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。
●とき／**20日㈭**
10時～12時 ※要予約
●ところ／すくすく広場
問・申込／子育て支援課

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㈮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。

Q1 使いこなせばぐーんと便利に！
諫早市公式●●●●
Q2 未来を拓く●●整備
Q3 ながさき●●●●●アプリ「歩こーで!」
Q4 昭和●●年に発生した諫早大水害
Q5 諫早市の花、●●●●●●●

※前号の答え／①無償 ②東口
③総合防災 ④移住
⑤極楽征夷大将軍
※応募総数95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。

応募フォーム▼

健康づくり運動教室

【市民ウォーキング】（5～6kmのコース）※雨天中止

1日㈯	森山ふれあい公園	9時～11時30分
22日㈯	多良見支所	9時～11時30分

【ニュースポーツ教室】（グラウンドゴルフ）

24日㈪	眼鏡橋前芝生広場	10時～12時

【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

毎週月曜日	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
毎週水曜日	長田みのり会館	13時30分～14時30分
11日㈫・25日㈫	健康福祉センター	10時～11時30分
毎週金曜日	小野体育館	13時30分～15時
	高来会館	20時～21時30分
5日㈬・19日㈬	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時

【のんのこ体操】低体力者向けの体操 ※要予約

3日㈪・17日㈪	本野ふれあい会館	13時30分～15時
12日㈬・26日㈬	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
11日㈫・25日㈫	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
4日㈫・18日㈫	健康福祉センター	10時～11時30分

飲み物・タオル持参／ペット参加不可／体調不良の場合は参加をお控えください。
問・申込／健康推進課（諫早市運動普及推進員協議会事務局）

広報いさはや
2024.5.20 No.231

［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

令和6年度 全国高等学校総合体育大会

ありがとうを強さに変えて 北部九州総体 2024

駆け上がれ夢の舞台へ 燃え上がれ若人の魂

インターハイ開催迫る！

8/1(木)～12(月)

■問い合わせ先／スポーツ振興課

いさはやレシピ 今月の一品

トマトの甘酢漬け

諫早支部真津山地区のおすすめレシピ

（1人分：110kcal）

1分でわかる！作り方▼

材料（2人分）

●トマト	3個
●タマネギ	1/4個(60g)
甘酢	
●酢	大さじ4
●砂糖	大さじ2
●塩	小さじ1/2

作り方

❶トマトは洗い、水気をしっかり拭きとる。
❷①のトマトを食べやすい大きさにカットし、タマネギはスライスする。
❸②を甘酢に漬けて冷蔵庫で冷やす。

※冷蔵庫で30分以上置くと味がなじみ美味しくいただけます。

●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6年4月1日現在
人口 131,311人
男 62,856人
女 68,455人
世帯数54,909世帯

裏の裏の裏

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