



いさはや暮らしをわかりやすく

広報  
ISAHAYA

# いさはや

vol.226

2024.Jan.

1



市民栄誉賞  
役所 広司様

あなたは主演を務めた映画  
DERFECT DAYSの演技で  
第七十六回カンヌ国際映画祭の  
最優秀男優賞を受賞し  
市民に明るく希望と誇りを与え  
練早市の名事を高めました  
よってここにその栄誉をたたえ  
表彰します

令和五年十二月二日  
練早市長 大久保潔重

特集

役所広司さんに市民栄誉賞  
市の財政状況

光り輝く地元出身者

## 役所広司さんに市民栄誉賞



また諫早に帰って来られるように  
頑張っていきたい

市は、世界三大映画祭の一つ、フランスのカンヌ国際映画祭で最優秀男優賞を受賞した俳優の役所広司さんの功績を称え、「諫早市市民栄誉賞」を贈りました。市民栄誉賞の受賞者は、体操選手としてオリンピックの個人総合で2連覇を果たした内村航平さんに続き2人目です。

### 市民栄誉賞授与式を開催

12月2日、諫早文化会館で「役所広司さん市民栄誉賞授与式及び記念イベント」を開催しました。

授与式では、抽選で選ばれた市民ら約860人が見守る中、大久保市長が役所広司さんに表彰状を贈りました。

大久保市長は「日本人として2人目の名誉ある賞の受賞は、諫早市民はもとより、国民にとっても誇りです。今後ともより一層活躍され、魂のこもった作品に出会えることを心願すると諫早から市民とともに祈っています」と述べました。

これに対し役所さんは、小さい頃は近くにあった映画館のポスターを見るのが好きだったなどと諫早で過ごした子ども時代の思い出を語り、「日本映画に励まされて携わってきたが、これからも50年後、100年後に見てもらえる映画に参加するのが夢です。諫早の皆さん、こんなにすばらしい賞がありありがとうございます。また帰ってこれるように頑張っていきたい」と述べられ、会場からは役所さんの最優秀男優賞と市民栄誉賞を祝う大きな拍手が送られました。

その後、大久保市長と俳優の柴田美保子さんとの3人でトークセッションが行われ、男優賞受賞の際の裏話などエピソードが披露される度に、会場からは笑い声や拍手が湧き起こりました。



最後に、記念イベントとして、役所さんから今回の市民栄誉賞および市民の皆さんへの御礼として、最優秀男優賞を受賞した映画「PERFECT DAYS」の上映が行われました。

これは、役所さんご本人から提案され、これに賛同された映画製作会社・配給会社のご厚意により実現したものです。

観覧を終えた市民は、「何度も何度も見たいと思った深い映画だった(50代)。セリフがなくても表情や空気で伝えられている役所さんに感動した(10代)。ドラマで大好きになった役所さんを生で見るのができとても嬉しかった(小学生)。舞台に出たころは時はオーラがすごくてソクゾク鳥肌が立った(70代)。これからも映画はもちろんだらなどでもたくさん見たい(30代)」と感動や喜びの声を語りました。

役所広司さんの今後のさらなる御活躍をお祈り申し上げます。

役所広司さんプロフィール

本市出身の67歳  
諫早中学校、大村工業高等学校を卒業後、上京して千代田区役所に勤務。

その後、俳優の仲代達矢さんが主宰する「無名塾」に所属して俳優としての活動をはじめ、1983年のNHKの大河ドラマ「徳川家康」の織田信長役で注目を集める。

1996年には「Shallowダグス」など複数の映画で主演を務め、国内の数々の映画賞で主演男優賞を受賞。その翌年は「CURE」で東京国際映画祭の最優秀男優賞を受賞したほか、主演を務めた今村昌平監督の「つなぎ」がカンヌ国際映画祭のパルムドール賞(最優秀作品賞)を受賞し、日本を代表する映画俳優としての評価を高めた。

その後も国内外の数々の作品に出演し、2012年には紫綬褒章を受章。

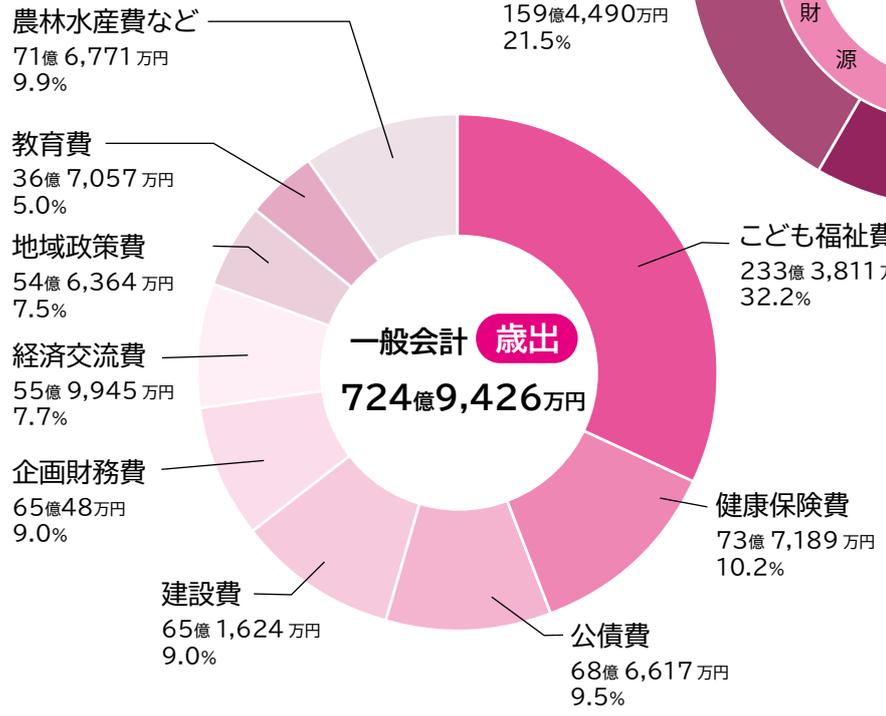
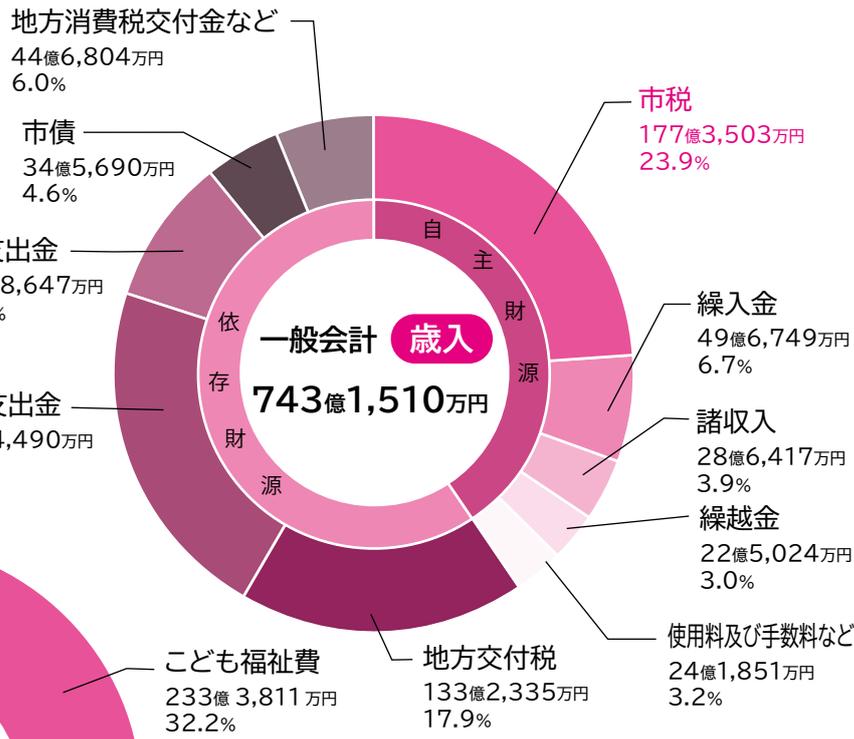
本年、世界三大映画祭の一つフランスのカンヌ国際映画祭で、ドイツのヴェイム・ヴェンターズ監督の作品「PERFECT DAYS」の演技で、最優秀男優賞を受賞。日本人の俳優が最優秀男優賞を受賞するのは19年ぶり2人目である。

# 特集 市の財政状況 アゲイン





それではまず  
令和4年度  
決算状況を  
ご覧ください



市税の内訳

税種	金額
普通税	
市民税（個人）	60億6,530万円
市民税（法人）	11億3,768万円
固定資産税	78億5,295万円
軽自動車税	5億5,824万円
市たばこ税	10億9,676万円
目的税	
都市計画税	10億2,234万円
入湯税	176万円



また、特別会計は  
歳入が315億円  
歳出が304億円  
となっております

上の表のとおり  
令和4年度の一般会計は  
歳入が743億円  
歳出が724億円  
となっております



まず、決算とは  
市に1年間に入ってきた  
お金（歳入）と  
使ったお金（歳出）の  
合計を表したものです

【特別会計決算】

区分	歳入決算額	歳出決算額	歳入歳出差引額
国民健康保険事業	163億1,062万円	162億8,727万円	2,335万円
後期高齢者医療	19億5,839万円	18億6,367万円	9,472万円
介護保険事業（保険事業勘定）	131億3,831万円	122億4,918万円	8億8,913万円
介護保険事業（サービス事業勘定）	5,271万円	667万円	4,604万円
駐車場事業	3,098万円	3,098万円	0万円
墓園事業	7,174万円	1,182万円	5,992万円
計	315億6,275万円	304億4,959万円	11億1,316万円

【企業会計決算】

区分	収入済額	支出済額	
水道事業	収益的	29億5,940万円	25億8,824万円
	資本的	3億3,375万円	15億9,585万円
工業用水道事業	収益的	4億4,179万円	3億2,917万円
	資本的	6億9,708万円	8億627万円
下水道事業	収益的	53億1,054万円	44億7,009万円
	資本的	25億7,740万円	44億6,703万円

企業会計とは、独立採算（その収入でその支出を賄う）事業  
 ●収益的収入…水道料金、使用料など ●資本的収入…企業債、補助金など  
 ●収益的支出…維持管理費など ●資本的支出…工事費、企業債償還金など

※端数処理のため、合計が合わないことがあります。



Koreee  
handsekkun



そうくると思っていました  
では、これでどうぞでしょう



数字が大きすぎて  
ピンときません  
分かりやすく  
説明してください

**一般会計決算を家計簿みたいに  
分かりやすくするチーム!**

市の令和4年度一般会計決算額の内容を  
月収30万円（年収360万円）の家計に  
例えてみます。

## 収入

給料など (市税、地方交付税、財産収入、使用料、手数料など)	16.0万円
親からの援助 (国県支出金)	9.2万円
前月の残金 (繰越金)	0.9万円
貯金の取り崩し (繰入金)	2.0万円
その他 (寄付金)	0.5万円
ローンの借り入れ (市債)	1.4万円
<b>合計</b>	<b>30万円</b>



## 支出

食費 (人件費)※1	3.1万円
医療費・教育費など (扶助費)※2	8.0万円
ローンの返済 (公債費)※3	2.8万円
光熱費、通信費 (物件費)※4	3.3万円
家や家財、車の買替・修繕費 (維持補修費、普通建設事業費など)※5	3.0万円
貯金や投資 (積立金、投資・出資金、貸付金)	2.8万円
子どもへの仕送り (繰出金、補助費等)※6、※7	6.1万円
<b>合計</b>	<b>29.1万円</b>



- ※1 人件費…市職員の給与や手当などを支払うための経費
- ※2 扶助費…社会保障制度の一環として、生活困窮者や障害者、高齢者、児童などに対して行っているさまざまな支援に要する経費
- ※3 公債費…国や金融機関から借りたお金の返済にかかる経費
- ※4 物件費…電気料金や消耗品の購入費、委託料など
- ※5 維持補修費、普通建設事業費…道路や公園、学校など公共施設の建設や改修などにかかる経費
- ※6 繰出金…特別会計の歳入を補うための経費
- ※7 補助費等…各種団体に対する補助にかかる経費



## 令和4年度に行った主な事業（一般会計）

### 小中学生福祉医療費の現物給付化

医療機関を受診した際のお支払いが、1日800円、月上限1,600円で済むようになりました。

決算額：1億 4,412 万円



### 学校給食費支援事業

物価高騰に伴う小中学校などの給食費の値上げを抑制しました。

決算額：2,364 万円



### いさはや地域振興商品券事業

プレミアム付き商品券の販売と、住民税非課税世帯への商品券の配布を行いました。

決算額：6億 6,145 万円



### 地域おこし支援事業

地域おこし協力隊を増員し、本市の魅力発信や移住定住の促進を図りました。

決算額：1,268 万円



### 道の駅整備事業

国道251号沿いで計画している道の駅を整備するため、基本設計などを行いました。

決算額：8,242 万円



### 南諫早産業団地整備事業

企業誘致により雇用を増やし定住などを図るため、新たな産業団地を整備しました。

決算額：1億 3,436 万円



### 都市公園長寿命化対策事業

都市公園が長く使われるように、遊具などを更新しました。

決算額：9,922 万円



### すみよか事業

市民の日常生活を支える道路、水路、交通安全施設などの整備を行いました。

決算額：5億 1,989 万円



子どもたちの  
病院代や給食費の負担軽減  
公園遊具の修理代  
身近なところに  
いろんなお金が  
使われているんですね

はい、特に令和4年度は  
ポストコロナ時代を見据え  
子育て支援の充実や移住・  
定住人口拡大、地域経済の  
活性化に取り組みました

ワンダフル！  
私の住むまちが  
未来を考えて  
まちづくりを  
していることが  
わかりました  
安心して  
住めそうです

ちよつと待つてー！  
これから  
安心して暮らせるかは  
まちの財政が健全なのか  
しっかりと知っていて  
欲しいんです

なんと  
アツい人たち  
ですね

次ページの上段を  
ご覧ください  
「基金」と「市債」の推移です

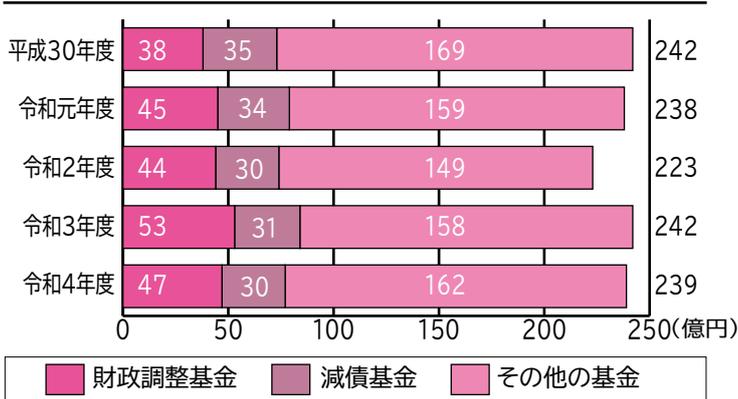
基金は貯金のこと  
市債残高は合計で  
どれくらい借金が  
残っているのかということですよ

ふむふむ  
貯金はそこそこ  
借金はだんだん減っていますね

はい  
そして中段の  
「健全化判断比率」を  
ご覧ください

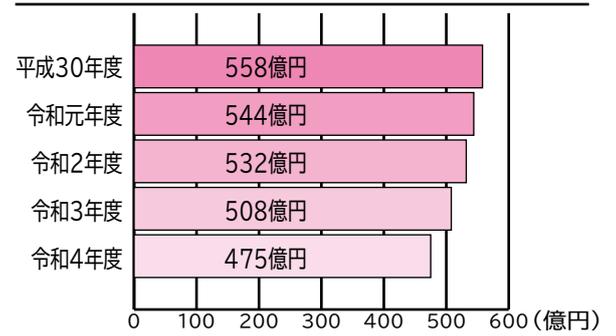
この表が健全な財政なのかを  
判断する基準になるのですが  
令和4年度も  
国の定めた基準を  
大幅に下回っていて  
今のところ  
まちの財政は安心できる  
状況となっています

## 基金（貯金）残高の推移



※減債基金とは、将来の借金の返済に備え、積み立てる基金です。  
 ※財政調整基金とは、年度によって生じる財源の不均衡を調整するための基金です。市における貯金といえます。

## 市債（借金）残高の推移



## 健全化判断比率

指標	内容	結果	早期健全化基準※
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字比率	赤字額なし	11.62%
連結実質赤字比率	全ての会計の赤字比率	赤字額なし	16.62%
実質公債費比率	借金返済額などの大きさから財政の弾力性を判断する指標	7.0%	25.0%
将来負担比率	市が抱える負債の残高から将来財政への圧迫度を見る指標	負担比率なし	350.0%

※この基準を超えると、国の定めに従い財政の健全化に向けた取り組みが必要となります。

## 資金不足比率

公営企業会計（諫早市は水道事業会計、工業用水道事業会計、下水道事業会計が該当します）の資金不足額が、事業規模に対してどの程度の割合なのかを表す指標です。諫早市は資金不足はありません。

名称	資金不足比率	経営健全化基準
水道事業会計	資金不足なし	20.0%
工業用水道事業会計	資金不足なし	
下水道事業会計	資金不足なし	



### 令和5年度 上半期の予算執行状況

市は年2回、財政状況の公表を行っています。  
令和5年度予算の上半期の執行状況をお知らせします。

一般会計・特別会計

会計別	予算現額	収入・支出の状況				
		収入済額		支出済額		
一般会計	706億4,300万円	299億2,542万円	42.4%	274億9,781万円	38.9%	
特別会計	国民健康保険事業	163億9,300万円	68億2,062万円	41.6%	66億9,787万円	40.9%
	後期高齢者医療	20億3,600万円	7億3,130万円	35.9%	7億2,587万円	35.7%
	介護保険事業（保険事業勘定）	144億2,900万円	59億2,920万円	41.1%	53億9,397万円	37.4%
	介護保険事業（サービス事業勘定）	1,000万円	4,933万円	493.3%	298万円	29.8%
	駐車場事業	3,030万円	1,547万円	51.1%	964万円	31.8%
	墓園事業	2,280万円	7,297万円	320.0%	887万円	38.9%
	計	329億2,110万円	136億1,899万円	41.4%	128億3,920万円	39.0%

企業会計

科目別	収入			支出			
	予算現額	収入済額		予算現額	支出済額		
水道事業	収益的	29億8,940万円	14億5,262万円	48.6%	28億8,432万円	10億7,417万円	37.2%
	資本的	8億333万円	5,545万円	6.9%	32億1,224万円	7億253万円	21.9%
工業用水道事業	収益的	4億7,499万円	2億5,812万円	54.3%	4億5,957万円	1億5,523万円	33.8%
	資本的	9億9,725万円	7億844万円	71.0%	24億9,047万円	9億9,604万円	40.0%
下水道事業	収益的	53億2,066万円	24億9,438万円	46.9%	47億8,581万円	20億9,584万円	43.8%
	資本的	59億2,356万円	4億7,017万円	7.9%	78億9,887万円	17億5,138万円	22.2%

財産・市債・市民負担の状況（一般会計） 令和5年9月30日現在（住民基本台帳 134,075人）

【財産】

○土地 4,232万4,161㎡    ○建物 57万9,383㎡  
 ○有価証券 6,438万円    ○出資金 3億6,855万円  
 ○基金総額 220億7,668万円（市民1人当たり約16万円）  
 （内訳）積立基金 214億8,751万円、運用資金 5億8,917万円

【一時借入金】

なし

【市民負担の状況】

○市債現在高 444億2,456万円  
 （市民1人当たり約33万円）

令和5年度は  
このような新規・拡充事業を  
行っています！

第2子に係る  
保育料の無償化

同時在園児の  
第2子保育料を無償化

高校生世代  
福祉医療費支給事業

子どもの医療費助成について  
高校生世代まで拡充

いさはやしニア  
おでかけ支援事業

高齢者の外出機会の拡大と  
社会参加および  
健康増進を促すため  
交通費を助成

窓口DX推進事業

住民サービスの向上と  
窓口業務の効率化のため  
デジタル技術を活用し  
書かない窓口および  
コンビニ交付サービス  
を導入

などなど

令和5年度の  
主な事業説明書は  
こちら



これから  
譲早で暮らしてみようが  
楽しみですな



ZAISEI - JOKUYOU  
TSUTAE - TAI

## 諫早暮らしがもっと便利に



書かない

ワンストップ窓口

が始まります

1月4日から市民窓口課において「書かないワンストップ窓口」を開始します。  
 この窓口では、本人確認ができるもの（マイナンバーカードや運転免許証など）の提示と署名のみで、引越手続きなどの届け出や、証明書発行の申請書などを職員が聞き取りながら作成し、関連手続きについて、まとめて受付・案内します。  
 これにより、届け出や申請書を書く手間、手続きの時間が短縮できます。

### 記入不要！簡単4ステップ！



■問い合わせ先／市民窓口課



# 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「宝くじ」

### ①宝くじ



開いた左手の甲に、握った右手の甲を置き、パッパッと2回開く。



両手の親指と人差し指で券の形を作る。

### ②買った?



右手の親指と人差し指で作った輪を前に出すと同時に、手のひらを上に向けた左手を自分側に引く。（お金を払って、品物をもらう動き）

宝くじ買った?

### ①当たったよ



左手を握り左上に構えた真ん中に、右手人差し指を当てる。

### ②300



数字の3を横にして、手前上に跳ね上げる。

### ③円



右手の人差し指と親指を折り曲げ、指先を相手側に向け、左から右に移動させる。

### ①な～んだ



人差し指を出した右手甲を、手のひらを下に向けた左手に強く早くつける。

当たったよ 300円

な～んだ

## ほの 炎チャレがゆく！～住んでよし諫早編～



### 交通インフラ着々と！



11月12日、国直轄で進めている国道57号森山拡幅（島原道路）の森山東ICから森山西ICが開通しました。また、これに先立ち、8日には、国土交通省などに、小野町一長野町間の空白区間についても早期事業化を要望して参りました。島原道路は、県央と島原半島をつなぐ重要な交通インフラです。早期の完成が楽しみですですね。

【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】

### 令和5年 諫早市消防団年末警戒

- とき  
12月27日(水)～29日(金)  
20時～23時

### 令和6年 諫早市消防出初式

- とき  
1月10日(水)

#### ■内容

	開始時間	ところ
式典	9時30分	市体育館
機械器具点検	10時50分	中央交流広場
観閲行進	11時30分	栄町・本町アーケード
一斉放水	12時10分	本明川のんこの河原

※当日は、市役所周辺で交通規制を行います。観閲行進には、幼稚園や保育所の幼年消防クラブの子どもたちも参加します。ご声援をお願いします。

(危機管理課)



## 令和5年度 諫早市教育委員会表彰



市の教育文化、学術および学校教育の振興などに功績顕著な個人および団体を表彰する「令和5年度諫早市教育委員会表彰」を、11月22日、市役所で開催しました。今年受賞された方は、生涯学習・青少年健全育成、文化・学術、学校保健体育、学校教育の各分野で貢献があった個人39人および4団体の皆さんでした。

(教育総務課)

## 諫早文化会館 大規模改修工事に伴う休館のお知らせ

諫早文化会館は、施設の老朽化に伴い、令和6年から7年にかけて大規模改修工事を行います。工事期間中は、施設の休館などご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。



### 工事期間（予定）

令和6年2月～令和7年3月

### 休館期間（予定）

大ホール 令和6年2月1日～令和7年3月31日

全館 令和6年4月1日～令和7年3月31日

### 工事内容

施設の耐震化、電気設備・機械設備の更新など  
※工事の進捗状況により休館期間が変更になることがあります。

### ■問い合わせ先

工事に関すること／文化振興課

利用に関すること／諫早文化会館 ☎25-1500

# 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（1月分）

● 休日窓口（交付）  
20日（土）・28日（日）  
各日9時～12時、13時～  
17時

● 延長窓口（交付）  
11日（木）・18日（木）・25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。  
ただくか、直接お尋ねく  
ださい。



● 出張申請  
○ 本野ふれあい会館  
11日（木）・12日（金）  
○ イオンタウン諫早西部台  
13日（土）・14日（日）  
○ 月の港会館  
16日（火）・17日（水）

○ いもりコミュニティ会館※

19日（金）・21日（日）

○ 小長井田原体育館

24日（水）・25日（木）

○ 小長井文化ホール

26日（金）・27日（土）

○ 小長井さざんか会館※

30日（火）

受付時間：10時～17時

（※の会場は10時～16時  
30分）



● 市民窓口課

1月は個人市県民税第  
4期分の納付月です

● 納期限

1月31日（水）

※便利な口座振替をご利用  
ください。

● 納税課

償却資産（固定資産税）  
の申告をお忘れなく

1月1日現在、市内で事  
業を営み、償却資産を所有  
する人は、申告が必要です。

● 償却資産の対象になるもの

土地、家屋以外で事業に  
使用している構築物、機  
械装置、船舶、器具、備  
品などで、耐用年数1年  
以上、取得価額10万円以  
上のもの

※取得価額10万円未満のも  
のでも、固定資産として  
計上し、個別に減価償却  
しているものなどは対象  
となる場合があります。  
詳細は市ホームページを  
ご覧ください。

● 申告書提出先

資産税課または各支所地  
域総務課

● 申告期限

1月31日（水）

※郵送の場合、当日消印有  
効

● 資産税課



年金受給者の皆さんへ

国民年金、厚生年金の老  
齢年金を受給中の人へ、日  
本年金機構から源泉徴収票  
が1月に送付されます。確  
定申告などにご利用くださ  
い。

※障害年金と遺族年金は非  
課税のため送付されませ  
ん。

● ねんきんダイヤル

☎0570・05・1165

● 諫早年金事務所

☎25・1662

確定申告用の保険料納付  
済額をお知らせします

令和5年1月から12月に  
納付された社会保険料（国  
民健康保険料・後期高齢者  
医療保険料・介護保険料）  
の納付額を、1月中旬に世  
帯主または被保険者ご本人  
へ送付します。

今回お知らせするのは、  
口座振替や納付書で納付  
（普通徴収）した保険料額  
です。年金から天引きされ  
ている場合（特別徴収）は、  
各年金保険者から送付され  
る源泉徴収票をご確認くだ  
さい。

● 保険年金課・介護保険課  
または各支所地域総務課

# 年末年始の業務案内

■は休業・休館

		12月				1月				備 考
		28	29	30	31	1	2	3	4	
		木	金	土	日	月	火	水	木	
施設	市役所、支所、出張所									閉庁日は、戸籍の届け出の預かりと埋・火葬許可証の発行を、市役所当直および各支所の当直が行います
	市立図書館、図書室									
	各体育館	※								※28日(木)は、森山スポーツ交流館のみ閉館 各体育施設の詳細はコチラから 
	各ふれあい施設									各ふれあい施設の詳細はコチラから 
	旅立ちの里小ヶ倉斎苑、鹿ノ塔斎場									
	市営高城駐車場									
	干拓の里									
	コスモス花宇宙館	※								※28日(木)は、食堂休みおよび天体観測室16時閉館
	多良見のぞみ会館								※	※4日(木)は、浴場のみ休業
	のぞみ公園									公園は利用できますが、遊具の貸出ができません
	いいもり月の丘温泉		※				※			※29日(金)は、17時閉館 ※2日(火)は、12時開館
	山茶花高原ピクニックパーク		※				※	※		29日(金)は15時まで 2日(火)、3日(水)は16時まで
	こどもの城、すくすく広場									
	美術・歴史館、諫早文化会館									
のんのご温水センター									●問い合わせ のんのご温水センター ☎36-5888	
ごみ収集	諫早	月・木	28日(木)まで			4日(木)から			決められた収集日の午前8時30分までに出してください。 	
		火・金	29日(金)まで			5日(金)から				
		水・土	30日(土)まで			6日(土)から				
	多良見・飯盛 高来・小長井	月・木	28日(木)まで			4日(木)から				
火・金		29日(金)まで			5日(金)から					
森山	全地区	29日(金)まで			5日(金)から			各地域のごみ収集日程はコチラから 		
ごみの直接持ち込み	もやすごみ				※				混雑回避のため、30日(土)までの持ち込みにご協力ください。 ※31日(日)は、12時まで ●持ち込み先 県央県南クリーンセンター ☎35-8212	
	もえないごみ	※							事前予約が必要です。 ※28日(木)は、16時30分まで ●予約・持ち込み先 県央不燃物再生センター ☎23-3892	
資源物ストックハウス	市役所本庁および各支所									
	真津山出張所、真津山出張所分室、長田みのり会館、小栗・小野・有喜・西諫早・本野ふれあい会館、多良見多目的研修館、田結出張所、高来西ゆめ会館、高来公民館宇良分館、高来西公民館深海分館、小長井長里グラウンド									
	し尿汲み取り	※						※	※28日(木)に汲み取りを依頼する場合は、当日の午前中までをお願いします。 ※4日(木)の汲み取りは、地域で異なります。	

産前産後期間相当分の  
国保料が減額されます

●対象者

妊娠85日以降に出産（死産・流産・早産および人工妊娠中絶の場合も含む）した人

※令和5年11月1日以降に出産予定の人

●減額となる保険料

出産する被保険者の所得割額および均等割額

●減額される期間

単胎・出産月の前月から4カ月間

多胎・出産月の3カ月前から6カ月間

●申請者

出産する被保険者が属する世帯の世帯主

※届け出は6カ月前から可  
（令和5年度は、令和6年1月以降の期間分だけ保険料が減額されます）。  
詳細は、お尋ねください。

●保険年金課

令和6年度給与支払報告書を提出してください

●令和5年中に給与や賃金

などを支払った事業者は、期限までに給与支払報告書（電子または紙媒体）を提出してください。

提出は、eLTAXでの電子提出が大変便利です。

eLTAXを利用した場合、希望した事業者は、市民税特別徴収税額通知を電子データで受け取ることができます。詳細は、市ホームページまたはeLTAXホームページをご覧ください。

●提出期限／1月31日（水）

●市民税課

市ホームページ



eLTAXホームページ



## 水道管にも冬支度を

気温が下がり氷点下になると、水道管内が凍り、破裂やひび割れを起こす場合があります。気象情報に十分注意して、水道管の防寒対策を行いましょう。

●凍結を防ぐには【写真1】

水道管に保温材やタオルなどを巻く。  
※保温材はホームセンターなどで購入できます。

【写真1】  
▼対策前



▼対策後

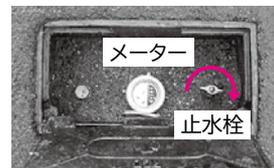


●破裂したときは【写真2】

水道メーターボックス内の止水栓を閉めて、水を止めてください。  
その後、市指定の給水装置工事店に修理を依頼してください。水道工事の詳細は、市ホームページをご覧ください。



【写真2】  
止水栓を回して水を止める。



●凍結したときは【写真3】

凍った部分にタオルや布をかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かす。  
※熱湯をかけると破損することがあります。

【写真3】



●水道課

仕事や生活に困ったときはご相談ください

【自立相談支援】

生活の困りごとや将来への不安などの解決策を、専門の職員と一緒に考え、自立に向けたお手伝いを行います。

【住居確保給付金の支給】

経済的な理由で住居を失う恐れが生じている人に対し、一定の条件を満たす場合に、原則3カ月、限度額の範囲内で家賃相当額を支給します。

【家計相談支援】

家計に関する困りごとの課題把握を行い、家計を管理できるように状況に応じた支援、関係機関へのつなぎを行い、生活再生を支援します。

問 保護課

緑のカーテンコンテスト受賞者

いさはやエコフェスタで募集した「緑のカーテンコンテスト」は、WEB投票および来庁者などによる投票の結果、最優秀賞1点、優秀賞2点が決定しました。応募作品は市ホームページに掲載しています。応募作品を参考にして、来年は皆さんも緑のカーテン作りに挑戦してみませんか。

● 最優秀賞

・ 諫早市衛生組織連合会本野支部

(パッションフルーツ)

● 優秀賞

・ メルコアドバンストデバイス 株式会社

(ゴーヤ)

・ 江川謙吾さん

(朝顔、キュウリ)

問 環境政策課



# ご家庭でできる冬の省エネ

冬は、エネルギーの使用が増える季節です。ライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組み、諫早市が目指す「2050年ゼロカーボンシティ」の実現にご協力ください!



- 冷蔵庫**

❑ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け(強→中)、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。  
※食品の備みにはご注意ください。

節電効果 約1%
- 温水洗浄便座**

❑ タイマー節電機能を利用しましょう。機能が無い場合は便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。

節電効果 約0.1%
- エアコン**

❑ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げましょう。

節電効果 約2%

❑ 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。

節電効果 約0.7%

❑ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。
- テレビ**

❑ 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていないときは消しましょう。

節電効果 約1%
- 照明**

❑ 不要な照明は消しましょう。

節電効果 約4%

**ワンポイント**

エアコンフィルターの掃除などで電気を効率的に使い、電気使用量を「減らす」だけでなく、調理時間や乾燥機などの利用時間を「ずらす」、省エネ型製品や高効率給湯器への買い替えなど「切替える」ことも有効な方法です。

省エネポータルサイト

問 環境政策課

HPIはこちら



経済産業省では、エネルギーコストに強い社会の構築に向け、企業や家庭における省エネ投資を大胆に支援していきます。各種施策の情報は、「省エネポータルサイト」に掲載していきます。

## 農業者の皆さん、 収入保険でリスクに備えを

収入保険制度は原則すべ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。青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象です。加入申請時に青色申告の実績が1年分あれば加入できます（個人の場合、令和6年分の農業所得から青色申告を開始すれば、令和7年1月からの収入保険に加入可）。

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



スプレー缶は中身を完全に出し切りましょう

● 必ず中身を使い切る

【出し方】

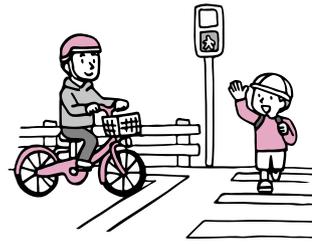
もえないごみ処理施設（県央不燃物再生センター）での火災事故防止のため、スプレー缶やカセットボンベをごみに出す場合は、次のことを守りましょう。

● ガスが残っていたら、火気のない風通しのよい屋外で、ガス抜きキャップなどを使ってガスを抜く

● 穴を開けずに「金属・有害ごみ」用の袋に入れ、ごみに出す

問 環境政策課または各支所地域総務課

自転車保険等に加入しましょう



自転車は、幅広い世代で手軽に利用することのできる環境にも優しい交通手段です。自転車に乗るときは交通ルールを守り、自らを守るためヘルメットを着用しましょう。

また、近年自転車で事故を起こし、高額な損害賠償請求が発生する事例があります。もしもの事故に備えて、自転車保険等に加入しましょう。

問 生活安全交通課

## 令和5年度 第3回危険物取扱者試験

- とき  
3月17日(日) 10時～
- 試験の種類  
甲種・乙種・丙種
- 申込期間  
1月19日(金)～2月2日(金)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 (一財)消防試験研究センター長崎県支部

☎095-822-5999



## 令和5年度第2回 防火管理者資格取得講習会

- とき  
2月8日(木)・9日(金) 10時～16時
- ところ  
大村消防署
- 講習区分  
・甲種防火管理新規講習  
・乙種防火管理講習（2月8日のみ）

- 定員  
約80名
- 申込期間  
1月9日(火)～31日(水)

問・申込

諫早消防署予防設備課 ☎22-0119

## 子育て

夜間子どもの急な病気に困ったら

### 【子ども医療電話相談】

夜間の子どもの急な病気やケガなどの相談に、経験豊富な看護師（必要に応じて小児科医）が応じます。

#### ●時間

18時～翌朝8時まで（毎日）

※日曜・祝日は昼間も対応

#### ●電話番号

短縮電話番号「#8000」

01、ダイヤル回線は095・822・3308

### 【諫早市子ども準夜診療センター】

夜間のお子さんの急病に対する診療を行っています。小児（中学生まで）で、内科的疾患の急病者が対象です。

#### ●場所／諫早総合病院

☎22・1380

#### ●時間

20時から23時まで（毎日）

※事前に電話で症状を伝え、22時45分までに来院し受

け付けを済ませてくださいます。

### 問健康推進課

## 高齢介護

### 介護予防教室（1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】

10日（水）午前 白岩公民館

11日（木）午前 本野ふれあい会館

11日（木）午後 上山荘

15日（月）午前 市民センター

（月曜コース）

16日（火）午後 長田みのり会館

17日（水）午後 小ヶ浦公民館

24日（水）午前 市民センター

（水曜コース）

26日（金）午前 西諫早公民館

（金曜コース）

26日（金）午後 高来ふれあい会館

29日（月）午後 大草集落センター

30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】

16日（火）午後 たらみ会館

### 問・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ご案内

ワクチン接種コールセンターは、12月25日で閉鎖します。

接種券の送付は完了していますので、接種券が届かない人は、お問い合わせください。接種を希望する人は、医療機関へ直接予約してください。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。

### 問ワクチン接種推進室



## 募集

### 市営住宅入居者

#### 【定期募集】

案内書配布期間

1月9日（火）～19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

1月17日（水）～19日（金）

9時～17時

抽選日

2月7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

### 第33回長田駅伝大会

#### ●とき

2月25日（日）開会式9時

#### ●ところ

長田いこいの広場周辺

※小雨決行

#### ●種別・区間

小学生男子・小学生女子・中学生男子・一般男子・一般女子（中学生女子以上）

5区間（一般女子は4区間）

#### ●参加料

1チーム1,000円

#### ●申込期限

1月31日（水）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 問大会実行委員会事務局

（長田出張所内）

☎23・9024



社会教育指導員（会計  
年度任用職員）

勤務内容

公民館講座の企画・開催、  
社会教育に関する相談、  
青少年健全育成会など社  
会教育関係団体の育成指  
導（図書室のある公民館  
においては図書の貸出業  
務）

※パソコンを使った業務有

勤務時間

週30時間勤務

※休みは、月々金曜のうち

1日、土・日・祝日、年

末年始

勤務場所

市立公民館

報酬（予定）

月額 145,000円

募集人数

若干名

対象

市内在住の人（令和6年

4月1日現在）

※普通自動車運転免許をお

持ちの人。

申込期間

1月4日（木）～18日（木）必着

申込方法

生涯学習課に備え付けの  
申込書と400字詰原稿  
用紙（いずれも市ホーム  
ページからダウンロード  
可）2～3枚程度の作文  
を提出してください。

【作文の内容】

『公民館事業において、  
地域の活性化や子どもの  
健やかな育成のため、ど  
のように取り組みたいで  
すか？』あなたの経験を  
踏まえて述べてください。

面接

本人宛てに後日通知

問・申込

生涯学習課



# 2月1日（木）は フレイルの日

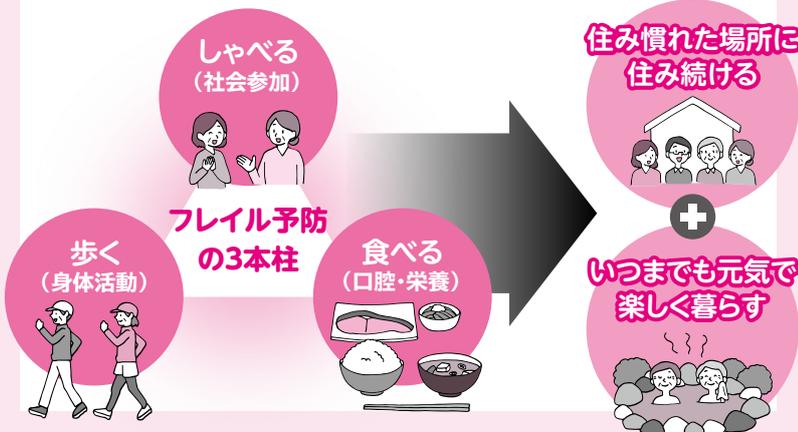
## 介護予防（フレイル予防）のこと考えてみませんか？

最近、こんなこと  
ありませんか？

- 6か月間で体重が2～3kg減った。
- ペットボトルのふたが開けにくい。
- わけもなく疲れた感じがする。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
- 運動習慣がない。
- 外出の機会が減った。

### 介護予防（フレイル予防）って何をするればいいの？

介護予防（フレイル予防）には、3本柱をバランスよく  
行うことが大切です。今日からこの3本柱を意識して、  
介護予防（フレイル予防）を始めてみませんか？



### 介護予防教室（P19参照）

～市内25か所で開催中～

みなさんと一緒に介護予防に  
取り組んでみませんか？

申込は  
こちら



問 地域包括ケア推進課

### 諫早市公式YouTube

～体操動画を配信中～

自宅でも動画をみながら  
介護予防を続けてみませんか？

詳細は  
こちら



## 1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(木)【人権相談】10時～15時  
高来支所／9時～12時

5日(金)【行政相談】9時～12時

9日(火)【登記相談】10時～15時  
【人権相談】※市民相談室は実施なし  
森山支所／9時～12時10日(水)【法律相談】13時～16時  
※事前予約制・同一相談1回

11日(木)【不動産相談】9時～12時

12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16日(火)【交通事故相談】10時～15時  
※事前予約制  
(県交通事故相談所 ☎095-824-1111)

18日(木)【人権相談】10時～15時

19日(金)【行政相談】9時～12時

22日(月)【法律相談】13時～16時  
※事前予約制・同一相談1回

23日(火)【遺言契約等相談】13時～15時

25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26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29日(月)【法律相談】13時～16時  
※事前予約制・同一相談1回

## 【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】

10日(水) 9時～16時 飯盛支所1階 ロビー

17日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール

24日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール

31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)

1月10日(水) 9時～17時 たちばな信用金庫本部

1月25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】

1月10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

## 令和6年度学校用務員

## ●勤務時間

午前または午後

## ●勤務場所

市立小中学校、幼稚園

## ●報酬(予定)

月額 77,900円

## ●申込期限

1月19日(金) 17時必着

## ●申込方法

教育総務課および各支所  
地域総務課に備え付けの  
申込書に記入し、教育総  
務課へ持参してください。

## ●問・申込

教育総務課

市立図書館(会計年度  
任用職員)

## ●募集区分・要件

①月額職員(図書館司書)

司書または司書補の資格  
を持つ人(3月までに取  
得見込の人含む)

②月額または時間給職員

図書館で働く意欲をお持  
ちの人

## ●勤務内容

図書館サービス業務全般

## ●勤務時間

①月額職員(週4日勤務)

7時間30分(8時45分か  
ら20時15分までの間)

②月額職員(勤務日不定期)

7時間45分(8時30分か  
ら18時15分までの間)※時間給職員(勤務日不定  
期) 5～7時間(8時30  
分から17時までの間)

※いずれも土日勤務有

●勤務場所

市立図書館または図書室

●報酬(予定)

①月額145,000円

②月額7,700円、時間

990円

●申込期限

1月16日(火) 17時必着

●申込方法

電子申請は、専用サイト

から申し込んでください。

郵送または持参の場合は、

各図書館に備え付けの申  
込書(ホームページから  
ダウンロード可)に必要  
事項を記入し、連絡用は  
がき(郵便はがきに住  
所・氏名を明記)を添付  
し、提出してください。①の人は、司書または司  
書補資格取得証明書の写  
し(資格取得見込証明書  
の写し)を添付してくだ  
さい。

●面接

1月28日(日)

●問・申込/諫早図書館

☎23-4946



## 相談など

## 消費生活出前講座

悪質商法などの被害を防ぐため、身近なトラブルの実例や対策などについてお話しする「消費生活出前講座」を実施しています。ご近所、サークルなどの集まりや職員研修など、ニーズに合わせて無料で講師を派遣します。

## ●消費生活センター

☎22-3113

## 諫早交響楽団 ふれあいコンサート in いいもり

諫早交響楽団が気軽に楽しめるコンサートをお届けします。クラシック音楽はもちろん、どんなジャンルが出てくるかはお楽しみ！指揮者体験コーナーもあります！

日 1月21日(日) 14時開演 (13時30分開場)

場 飯盛ふれあい会館

問 諫早交響楽団事務局 盛 ☎090-1349-4175  
助成 / (一財) 自治総合センター



## 諫早吹奏楽団第70回定期演奏会

クラシック、ポップスなどさまざまなジャンルの曲を演奏します。

日 1月14日(日) 14時開演 (13時30分開場)

場 諫早文化会館 大ホール 料 400円

問 諫早吹奏楽団 有吉 ☎090-5475-9196

## 諫早図書館 ☎23-4946

### ▶ 映画上映会

「グリーンブック」(2018年 アメリカ 130分)

日 1月17日(水) 14時～ 場 2階視聴覚ホール

定 先着50人

## 1月中旬オープン 図書館カフェKANDY

おいしいコーヒーや紅茶、焼き菓子などを楽しむことができます。

● 営業日

火・水・金・土曜日

● 営業時間

11時～17時

※詳細は市ホームページおよび館内に掲載します。

問 諫早図書館 ☎23-4946



## 第17回女・男フォーラム in いさはや

日 2月11日(日) 13時～15時10分

場 諫早市民センター

内容

- ・令和5年度諫早市男女共同参画推進キャッチフレーズ表彰式
- ・講演 演題「新しいじしんのつくり方 元気に働き続ける3つのポイント」  
講師 新谷まさこさん  
(子育てと仕事.com 代表)

※手話通訳、要約筆記あり

※託児あり (希望者は、2月1日(日)までに申し込みください。)

※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



## 女・男フォーラム in たらみ

日 1月20日(土) 14時～16時

場 たらみ会館2階 集会室

内容 親子向け防犯セミナー

講師 田中健一さん、ドリームさん  
(防犯ボランティアグループ PRO-ACTIVE SECURITY)

対 小学生とその保護者、地域の見守り活動者など

定 30人 日 1月10日(水)

※託児あり (希望者は、申し込みの際にお伝えください。)

問 多良見支所地域総務課

## FM番組

### あの頃青春グラフィティ in 諫早

諫早から全国に向けFM番組を公開生放送します。

日 1月20日(土) 13時～15時55分 ※観覧自由

場 諫早駅1階 iisa 交流広場

問 商工観光課

## 美術・歴史館 ☎24-6611

## ▶新春箏曲の響き

古典にとらわれず、親しみやすい箏曲を目指して活動しているhミュージックと、文化庁邦楽推進校に選出された鎮西学院高等学校箏曲同好会によるコラボ演奏です。

日 1月8日(月) 11時～

## ▶小長井小学校区史跡探訪

長戸鬼塚古墳、多良海道など徒歩で約6kmを巡ります。

日 2月10日(土) 9時30分～16時30分 (9時20分集合)

場 小長井文化ホール集合

定 20人 ※要申込 (申し込み多数の場合は抽選)

申 1月26日(金)必着

持 昼食 料 100円

〈申込方法〉

次のいずれかに、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、申し込みください。

詳細・申込フォーム▼

- ・はがき (〒854-0014 東小路町 2-33)
- ・ファクス (24-6633)
- ・ホームページの申し込みフォーム



## 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。



## いさはや恋活 project 2023

西九州新幹線「かもめ」と西九州の海めぐり列車「ふたつ星4047」が、特別な出会いを結びます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

日 2月13日(火)

定 40人 (独身男女各20人)

申 1月31日(水)

※専用サイトから申し込みください。

主 諫早市婚活実行委員会

問 移住定住推進課



## ▶諫早図書館講座

「初心者大歓迎！多肉植物のある暮らし」

多肉植物でオリジナルの寄せ植えを作ります。

日 1月23日(火) 14時～15時30分

場 2階学習創作室 講 松井豊さん (松井商店)

定 10人 ※要申込 料 1,500円

▶図書館講座 短歌うたが生まれる瞬間とき。

諫早高校出身で若手歌人として活躍している笹川諒さんを迎え、短歌との出会い、その魅力、詠む際の工夫などについてお聞きます。

日 1月27日(土) 14時～15時20分

場 視聴覚ホール

講 笹川諒さん (歌人)

※第19回高瀬賞受賞、第47回現代歌人集会賞受賞

定 60人 ※要申込

※実作指導などなし

## たらみ図書館 ☎43-4611

## ▶1DAY映画上映会

①「となりのシムラ1」(2014-2015年 日本 129分)

②「となりのシムラ2」(2016年 日本 134分)

日 1月19日(金) ①10時30分～ ②14時～

場 海のホール 定 先着100人

## ▶たらみふれあいミニコンサート

日 1月20日(土) 11時40分～12時10分

場 海のホール 定 先着100人

## ▶おとなのためのおはなし会 (第3回)

絵本や紙芝居、本の紹介など大人向けのおはなし会です。

日 1月17日(水) 14時30分～ (40分程度)

場 研修室 定 10人 ※要申込

## 森山図書館 ☎35-2001

## ▶映画上映会

「故郷」(1999年 日本 110分)

日 1月22日(月) 14時～ 場 映像ホール

定 先着40人

## ▶冬のスワッグづくり

フレッシュな草花などを束ねた壁飾り「スワッグ」を作ります。

日 1月29日(月) 14時～16時 場 和室

対 成人

定 10人 ※要申込 (申し込み多数の場合は抽選)

料 1,800円

# 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。

☎1月10日(水)・13日(土)・27日(土)

10時～15時

☎成人 謝部昭代負担有

### ベビーカフェ

#### 「ちゅうおうつこ」

子育てに関する情報交換交流会や心構えを学びます。

☎1月27日(土) 10時～12時

☎親子(1才まで)

☎1月22日(月)

☎300円 定10組

## 小栗公民館

☎22・1533



### 読書活動推進講座

～人権に関する本の選書～  
人権について考え、人権に関する本の選書を学びます。

☎1月12日(金) 10時～12時

☎1月12日(金) 10時～12時

☎小栗ふれあい会館

☎成人 ☎1月9日(火)

定10人

### 小栗大学

#### ～日本の文化 三味線～

津軽三味線の生演奏と民謡を鑑

賞します。

☎1月17日(水) 10時～11時30分

☎小栗ふれあい会館

☎成人 ☎1月10日(水)

定10人

### 生き方魅力アップ講座

～足つぽ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。

☎1月19日(金) 19時30分～21時

☎小栗ふれあい会館

☎成人 ☎1月11日(水)

定20人

## 小野公民館

☎22・0264



### 小野公民館図書室を日本一にする講座(9)

#### 「押し本読書会」

お気に入りの本1冊を持ち寄って紹介し合います。

☎1月12日(金) 19時～21時

☎小野ふれあい会館

☎成人 定12人

### アロマを使ったヨガ講座

自律神経を整え、心身ともにリラックスする方法を学びます。

☎1月26日(金) 19時～21時

☎小野ふれあい会館

☎成人 ☎1月17日(水)

☎300円 定10人

## 有喜公民館

☎28・3110



### バランスボールで身体も心もポカポカに♪(全2回)

バランスボールの効果的な使い方を学び、自律神経を整えます。

☎1月17日(水)・24日(水)

10時～12時

☎有喜ふれあい会館 ☎成人

☎1月11日(水) 定10人

### 新生活に向けて!

#### 片付け講座(全3回)

整理収納アドバイザーに片付けの基礎を学びます。

☎1月25日(水)・31日(水)・2月2日(金) 10時～12時

☎有喜ふれあい会館 ☎成人

☎1月18日(水) 定20人

### わくわくポッチャ体験講座

スポーツ推進委員に詳しく学びながら、ニュースポーツを楽しむます。

☎1月30日(火) 14時～16時

☎有喜ふれあい会館 ☎成人

☎1月23日(火) 定20人

☎有喜ふれあい会館 ☎成人

### バレンタインアイシングクッキー講座

いろいろな形のクッキーに可愛くデコレーションします。

☎2月7日(水) 9時30分～12時

☎有喜ふれあい会館 ☎成人 ☎1月30日(火)

☎800円 定10人

## 西諫早公民館

☎26・1531



### 物づくり体験☆レザークラフト

使い込むほどに味わいが増すレザーで、スマホホルダーを作ります。

☎1月19日(金)

9時30分～12時30分

☎成人 ☎1月11日(水)

☎2,500円 定20人

### 先輩ママにきく☆子育てのヒント☆

今更聞けない!身近な悩みや疑問について講師や参加者と対話しながら解決する糸口を見つめます。

☎1月25日(水) 10時～12時

☎子育て中の人

☎子ども同伴可

☎1月19日(金) 定10人

☎有喜ふれあい会館 ☎成人 ☎1月12日(金)

☎10時～12時

☎本野ふれあい会館

☎成人 ☎1月12日(金)

☎20人

### 魚屋さん学ぶ☆魚さばき教室

新鮮な魚の見分け方や、保存方法、包丁の研ぎ方などを学びます。

☎1月28日(日)

9時30分～12時30分

☎成人 ☎1月18日(水)

☎1,000円 定16人

## 本野公民館

☎26・0270



### 桃の節句陶芸教室

陶器でおひなさまを作ります。

☎1月14日(日)・15日(月) 10時～12時、1月16日(火) 19時～21時

☎本野ふれあい会館

☎成人 ※親子可

☎1月12日(金) ☎700円

☎各日10人

### エビチリと野菜スープ作り教室

☎1月18日(水) 10時～12時

☎本野ふれあい会館

☎成人 ☎1月10日(水)

☎1,000円 定16人

### 健康体操教室(全2回)

リンパと腸のマッサージで身体を温め、血流を促します。

☎1月22日(月)、2月19日(月)

10時～12時

☎本野ふれあい会館

☎成人 ☎1月12日(金)

定20人

### 長田公民館

☎23・9024



#### パッチワーク入門講座 (全3回)

パッチワークの基本を学び、ポーチを作ります。

☎1月12日(金)・19日(金)・26日(金)  
13時30分～15時30分

場長田みのり会館

☎成人 ☎1月5日(金)

料 600円 定員 15人

#### グルテンフリーの お菓子作り講座

生クリーム・バターを使用せずに、米粉で美味しいガトーショコラとスノーボールを作ります。

☎2月8日(休) 10時～13時

場長田みのり会館

☎成人 ☎1月25日(休)

料 800円 定員 8人

### 多良見公民館

☎43・0049



#### 明生教室 あったかい「つながりづくり」で、あったかい「まちづくり」を

SDGsや人権学習をとおして、温かい「まちづくり」を学びます。

☎1月23日(火) 10時～12時

場たちみ会館 ☎高齢者

☎1月15日(月) 定員 10人

#### 健康講座

##### 「気軽にタイ式ヨガ！」

運動不足を解消し、健康的な体づくりを目指します。

☎1月30日(火)

9時30分～11時30分

場たちみ会館 ☎成人

☎1月18日(休) 定員 15人

### 伊木力公民館

☎44・1002



#### 果物を使ったお菓子作り

フライパンでできる、果物を使ったお菓子作りを学びます。

☎1月24日(水)

13時30分～15時30分

場多良見多目的研修館

☎成人 ☎1月17日(水)

料 800円 定員 12人

### 森山公民館

☎36・1116



#### 心も体もスッキリ！ ヨガストレッチ講座

深い呼吸とヨガのポーズとストレッチで体調を整えます。

☎1月23日(火)

13時30分～15時30分

☎成人 ☎1月15日(月)

定員 20人

### 飯盛公民館

☎48・0049



#### かまぼこ作り体験講座

橘湾の新鮮な魚を使ってかまぼこ作りに挑戦します。

☎1月18日(休) 10時～13時

☎成人 ☎1月10日(水)

料 1,000円 定員 16人

#### わたしのテイータイムⅣ

イチゴのカップケーキ作りに挑戦します。

☎1月23日(火) 10時～12時30分

☎成人 ☎1月17日(水)

料 1,000円 定員 16人

### 田結公民館

☎49・1111



#### 田結すこやか大学

「健康体操・ストレッチ」椅子に座ってできる体操とストレッチで、楽しく健康的な体を作ります。

☎1月18日(休)

13時30分～15時30分

☎高齢者 定員 30人

おうちヨガでリフレッシュ！  
(全2回)

ゆっくりとした動きと深い呼吸で身体をゆるめ、心と体をリフレッシュします。

☎1月20日(土)、27日(土)

13時30分～15時

☎1月19日(金)、26日(金)  
13時30分～15時30分

☎成人 ☎1月11日(休) 定員 15人

### 高来公民館

☎32・2111



#### 初心者向け！クラフトテープで お出かけバッグづくり(全2回)

☎1月27日(土)、2月4日(日)

9時～11時

場高来会館

☎成人 ☎1月17日(水)

料 1,200円 定員 10人

### 高来西公民館

☎32・3126



#### 高来西ゆめ大学 お寺で人権講座

「いつでも、どこでも、誰にでも」人権についてお釈迦様のお言葉から学びます。

☎1月17日(水) 9時45分～12時

場光源寺(高来町) 高来西ゆめ会館集合 ※公用バス利用

☎成人 ☎1月10日(水) 定員 20人

お正月明けは  
「楽しい有酸素運動」

楽しく体を動かし、脂肪燃焼と心肺機能、全身持久力の向上を目指します。

☎1月20日(土)、27日(土)

13時30分～15時

場高来西ゆめ会館 ☎成人  
☎1月15日(月) 定員 20人

#### 足の裏から健康に 「足つぼマッサージ」

体質改善や代謝をアップし、肩こりや腰痛を改善します。

☎1月24日(水) 10時～12時

場高来西ゆめ会館

☎成人 ☎1月15日(月)

料 300円 定員 20人

### 小長井公民館

☎34・2201



#### 無添加味噌づくり(託児あり)

☎1月18日(水) 10時30分～12時

☎成人 ☎1月15日(月)

料 材料費負担有り 定員 10人

簡単・可愛いお弁当づくり  
(託児あり)

キャラ弁講師と子どもが喜ぶお弁当を作ります。

☎1月25日(水) 10時～12時

☎成人 ☎1月18日(月)

料 800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。



11/26

## 風間杜夫さん、落語を披露

「市川森一記念文化講演会」が諫早文化会館で開催されました。20回目となる今年のゲストは、市川さんの作品に出演したこともある俳優の風間杜夫さん。講演では独学で学んだという落語を披露し、会場が笑いの渦に包まれました。市川さんの妻で俳優の柴田美保子さんとの対談では、下積み時代の話や撮影の裏話が明かされ、500人も観客が興味深く聞き入っていました。



11/25・26

## 諫早の夜を彩った地上絵

諫早冬の風物詩「いさはや灯りファンタジア2023」が11月25日から市役所前中央交流広場で始まりました。点灯式では、カウントダウンのかけ声で一斉にともったイルミネーションに集まった人から歓声が上がりました。また、6,000個のキャンドルで作られた地上絵は会場を幻想的な雰囲気包み込み、家族連れなどが記念写真を撮って楽しんでいました。



11/5

## みんな寄ってみらんねー

森山町の秋の恒例行事「森山<sup>よらんね</sup>奇楽音まつり」が、森山スポーツ交流館前広場で開催され、郷土芸能やダンスの披露、特産品の販売などがありました。22回を数えるこの祭りには、地元特産品「唐比れんこん」などを求めて、大勢の人が集まります。ステージでは、郷土芸能「唐比浮立」を唐比地区有志が披露し、夏休みから積み重ねてきた練習の成果を発揮しました。祭りの最後には、4年ぶりに花火が夜空を彩り、来場者を魅了しました。

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

# 1月の健康・育児カレンダー

1	月		18	木	◆子育て相談 すくすく広場 10時～12時 *要予約
2	火		19	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
3	水		20	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
4	木		21	日	
5	金	●のんのこ21サーキット 高来会館 20時～21時30分	22	月	●離乳食教室(4～6か月児) 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(ベタンク) 眼鏡橋前芝生広場 9時30分～11時30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
6	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	23	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
7	日		24	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
8	月		25	木	★プレママ学級 すくすく広場 13時30分～15時 *要予約 ▲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
9	火	●乳児健康相談 多良見体育センター(多良見、真津山) ●のんのこ体操 シーサイド2区公民館 10時30分～11時30分	26	金	●乳児健康相談 飯盛ふれあい会館(飯盛) ●のんのこ21サーキット 高来会館 20時～21時30分
10	水	●乳児健康相談 すくすく広場(中央、北部、小栗) ●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	土	
11	木		28	日	
12	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	29	月	●離乳食教室(7～12か月児) 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
13	土		30	火	
14	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	31	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
15	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 ●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時			
16	火				
17	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			

●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  
お願いすることがあります。体調不良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(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、1月5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/①九州 ②WEB ③100 ④後輩 ⑤90 ※応募総数75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 将来の借金の返済に備え積み立てる●●基金
- Q2 ●●●●ワンストップ窓口が1月4日スタート
- Q3 水道管の凍結時は、●●●湯を使用して溶かす
- Q4 冬の省エネ、不要な照明を消すと約●%節約
- Q5 図書館カフェK●●●●がオープン

応募フォーム▶



[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11月1日現在  
人口 131,753人  
男 62,975人  
女 68,778人  
世帯数 54,577世帯

～ 諫早ゆかりの洋画家 ～

# 野口彌太郎展

諫早市美術・歴史館 開館10周年記念／第47回ミモザ忌

2月17日(土) ▶ 3月24日(日)

10時～18時 (最終入場: 17時30分)



バリ島のおどり / 1970年

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



開場式・ミモザ忌  
開館10周年記念式典

2月17日(土) 13時30分～

開館10周年記念式典、開場式とあわせて、  
野口彌太郎を偲ぶミモザ忌を開催します。

野口彌太郎の  
ファミリーヒストリー

3月3日(日) 13時30分～15時

諫早ゆかりの洋画家 野口彌太郎についてお話しします。

講師 木下 伸弘 (諫早市美術協会会長)

まちなかパブリックアートめぐり

3月20日(水) 13時30分～16時

野口彌太郎展の鑑賞と併せて、彫刻作品や野口彌太郎の壁画など、まちなかのパブリックアートを巡ります。

申込方法の詳細は、市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先

美術・歴史館 ☎24-6611



## ブロッコリーとトマトの卵トースト

食改さんのおすすめレシピ



(1人分: 334kcal)

### 【材料 / 1人分】

- 食パン(5枚切り) … 1枚
- ブロッコリー … 3房
- ミニトマト … 3個
- ピザ用チーズ … 10g
- 卵 … 1個
- 塩 … 少々
- ブラックペッパー … 少々

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小さく切り耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけ600Wのレンジで2分加熱する。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③食パンの内側をスプーンの背で押さえてくぼみを作る。
- ④食パンのくぼみに卵を割り入れ、ブロッコリー、ミニトマトを乗せ、塩、ブラックペッパーを振り、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑤オーブントースターで卵がお好みの固さになるまで焼く。

※アルミホイルを敷いたりかぶせたりして加熱すると焦げにくい。

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