

いさはや暮らしをわかりやすく

広報
いさはや
ISAHAYA

2024

8

VOL.233

いさはや



日本の頂点をめざす

高校生

特集——

北部九州インターハイ開催

諫早農業高等学校ウエイトリフティング部

駆けぬけた夢の舞台へ
燃えぬ若人の魂

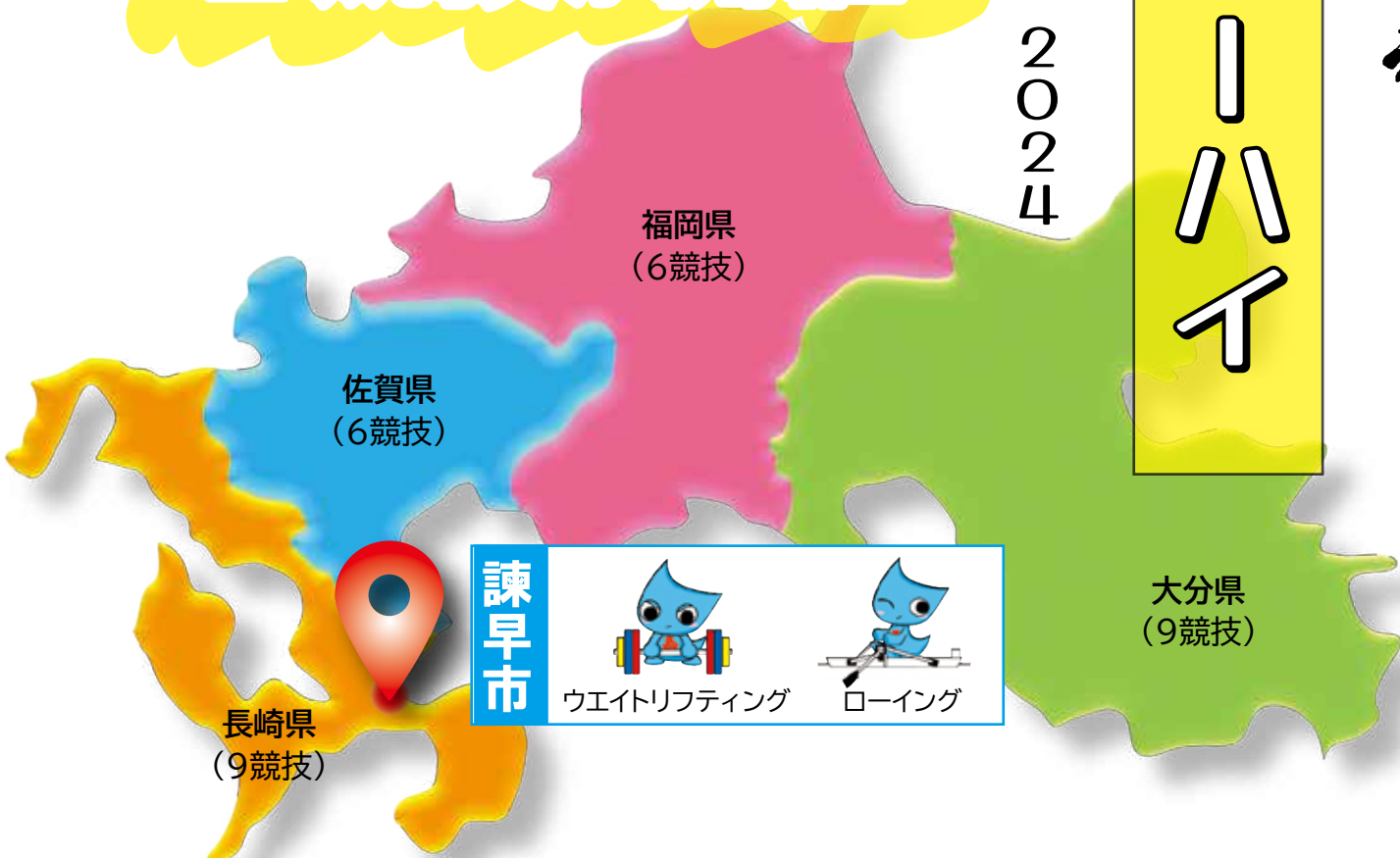
北部九州インターハイ

ありがとうを強さに変えて 北部九州総体 2024

頑張る高校生に エールを！

全国高等学校総合体育大会（通称：インターハイ）は、全国各地の予選を勝ち抜いた選手が集う高校生最大のスポーツの祭典です。本年度は福岡県、佐賀県、長崎県、大分県の4県を主会場とし、本県では9競技が開催され、本市では、ウエイトリフティングとローイング（ボート）の2競技が行われます。市内で熱戦を繰り広げる選手に熱いエールを送りましょう。

諫早で 2競技が開催



競技の様子は配信でも

各競技は、全国高等学校体育連盟ホームページ内「インハイ TV」で配信予定です。また、競技の結果も同ホームページ内から確認できます。

詳細はこちら▼



(スポーツ振興課)

ウェイトリフティング競技大会

高松宮賜旗

第71回全国高等学校ウェイトリフティング競技選手権大会

第26回全国高等学校女子ウェイトリフティング競技選手権大会

開会式

8月1日 木

競技日

8月2日 金 ~ 5日 月

会場：諫早市小野体育館



諫早農業高等学校ウェイトリフティング部
からも出場

ローイング競技大会

第72回全日本高等学校選手権競漕大会

開会式

8月8日 木

競技日

8月9日 金 ~ 12日 月

会場：本明川水上競技場





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「季節の単語」

8月といえば！

ひまわり



グーにした左手の手前にグーにした右手首をつけて、手首を軸に右手を開きながら左から右へ回す。

甲子園球場



『甲』左手3指を横にして、その手前に右手人さし指を重ねて右手を下ろす。



『球場』両手の人さし指と中指をカギ型にして、顔の前から水平に円を描いて前に出す。

お盆



左手のひらを下に向け、右手のひらを合わせたら、提灯を広げるように右手を下ろす。

蝉（2通り）



①両手で耳をふさぎ震わせる。
②両手を重ね、上の手を小刻みに震わせる

カブトムシ



人さし指と中指の指先を曲げて、指先は上に向け、カブトムシの角のイメージで額から斜め上に出す。

目の不自由な人に「声の広報」「点字の広報」をお届けしています。希望する人は障害福祉課へ

ほの炎チャレがゆく！

第94回全国市長会議



6月11日から12日、都内で開催された全国市長会議に出席しました。

全国から多くの市長が集まり親交を深めるとともに、私も貴重な2日間、目いっぱい活動してきました。

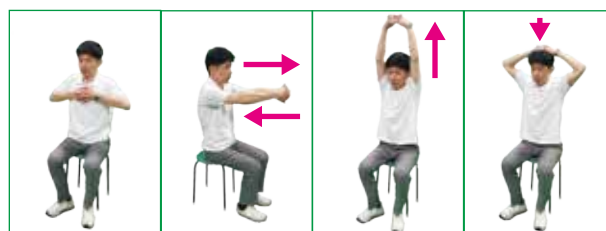
また、長崎県市長会から県選出国議員へ、地域公共交通や保育料、学校給食の無償化について、意見交換と要望をさせていただきました。

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

食べ物が飲み込みづらくなった？
筋トレで介護予防【上半身ストレッチ】



背筋を伸ばして胸の前で両手を組む。
肩甲骨を開きながら腕を前方に押し出した後、胸の前に戻す。
両手を組んだまま、頭の上へ高く伸ばす。
頭の上に両手を置く。これを、5セット行う。

飲み込みづらさの原因は、舌や喉の機能低下や唾液の分泌低下など、さまざまな原因がありますが、スムーズに飲み込むための正しい姿勢も重要です。

食事前に上半身のストレッチを行い、背筋を伸ばす姿勢を意識しましょう。

（地域包括ケア推進課）

動画は
こちら



平和都市諫早宣言 ～輝く未来 いのちのために～

わたしの願い
それは家族の幸せ 友の笑顔
みんなと生きる 楽しく生きる
そのために 世界を平和にしよう
争いを 核兵器をなくそう

永遠の平和
それはみんなの願い 地球の願い
輝く未来 つながるいのち
そのために わたしからがんばろう
友とちからを合わせよう

いま このまちからはじめよう
被爆地長崎のかなしみを忘れずに
優しいところ 尊いいのち
ひとが輝く諫早市
わたしたちは
非核と平和の都市を宣言します

平成17年9月29日 諫 早 市

諫早市戦争・被爆体験証言映像

戦争や被爆の体験を風化させることなく次世代へ継承するため、市民の皆さんからお聞きした戦争・被爆体験証言映像が完成しました。

動画は諫早市公式YouTubeで公開中です。また、DVDを市内図書館で貸し出しています。

戦争・被爆体験手記

「戦争のない未来へ～子どもたちへの伝言～」

市民の皆さんから戦争・被爆・被爆者救護の体験談をお寄せいただき、市ホームページで公開しています。また、小冊子にしたものを市内図書館で貸し出しています。

証言映像



体験手記



原子爆弾の犠牲者や戦没者に黙とうを

8月6日は広島市、8月9日は長崎市に原爆が投下された日です。また、8月15日は先の大戦の終戦日です。

犠牲者のご冥福と恒久平和を祈念して、サイレンを鳴らしますので、黙とうをお願いします。

■サイレン吹鳴

8月6日(火) 午前8時15分
8月9日(金) 午前11時2分
8月15日(木) 正午

(地域福祉課)

平和な世界の実現へ

非核と平和の都市

諫早の取り組み

平和な世界を実現するためには、戦争や原爆について私たち自身が知り、平和の尊さ、戦争や原爆の怖さを次世代へ伝えていくことが大切です。
平和のために「今、ここで、私たちができること」は何だろうか？皆さんも一緒に考えてみませんか。

平和のつどい



■とき
8月9日(金) 18時～20時

■ところ
社会福祉会館多目的ホール

■定員
150人程度(申込不要)

■内容
○戦争体験講話(講師：荒木登志男さん)
○市内小・中学生の平和学習発表
○高校生1万人署名活動実行委員会の活動報告・朗読など
○子どもたちによる平和都市諫早宣言
(共催：諫早市人権教育研究会)

原爆パネル展

原爆による被災状況の写真や絵などの展示

展示会場	展示期間
森山図書館	7月24日(水)～31日(水)
諫早図書館	8月2日(金)～11日(日)
飯盛ふれあい会館	8月14日(水)～21日(水)
高来西ゆめ会館	8月23日(金)～29日(木)

※森山図書館は火曜日、諫早図書館は月曜日休館

戦争や原爆の体験談を募集しています。
手記の投稿や面談による聞き取りなど、
方法はご希望に応じます。

■問い合わせ先／企画政策課

お知らせ
info

監査委員に 谷口啓氏を再任

5月市議会臨時会での同意を得て、谷口啓氏
を監査委員に選任しました。
任期は7月1日から4年間です。



監査委員 谷口 啓

(監査委員事務局)

お知らせ
info

市民大清掃に参加しましょう

- とき
8月4日(日) 午前中 ※小雨決行
- ところ
各自治会で定めた場所
(ごみは種類ごとに分別し、決められた場所に
集積)
- 回収方法
建設業協会諫早支部などの団体がボランティ
アで回収(積み込みなどにご協力ください)
- 注意事項
 - ・熱中症に注意してください
 - ・危険な場所は避けてください
 - ・虫やハゼの木などにご注意ください
 - ・草刈りを行う場合は、周囲の安全に十分
配慮してください

■問い合わせ先／環境政策課

お知らせ
info

電気・ガス・食料品等価格高騰 重点支援給付金

令和6年度に新たに住民税非課税・均等割の
みの課税となった世帯に対し、1世帯あたり10
万円を支給します。また、該当世帯のうち18
歳以下の子がいる世帯に対し、子ども1人あた
り5万円を支給します。

対象世帯には、申請書類を送付しますので、
早めの返送をお願いします。

※令和5年度に実施した住民税非課税・均等割
のみ課税世帯に対する給付金(7万円・10
万円)を受給した世帯(未申請・辞退含む)
は対象外です。

- 申請期限
10月31日(木) 必着

詳細はこちら▼



■問い合わせ先／市コールセンター
☎22 - 1588

お知らせ
info

定額減税調整給付金

令和6年分の所得税および令和6年度の個人
住民税の定額減税実施で、減税しきれないと
見込まれる人に差額を給付します。

対象者には申請書類を送付しますので、早
めの返送をお願いします。

- 申請期限
10月31日(木) 必着

詳細はこちら▼



■問い合わせ先／市コールセンター
☎22 - 1588


お知らせ
info

児童手当制度が変わります

令和6年10月から、児童手当の対象者、手当金額および支給月などが変わります。

	現行			令和6年10月分から		
対象者	中学校修了まで国内に住所を有する児童を監護し、かつ生計を同じくする父母など			高校生年代まで国内に住所を有する児童を監護し、かつ生計を同じくする父母など		
手当月額 (児童1人あたり)	0歳～2歳		1万5千円	0歳～2歳	第1子 第2子	1万5千円
					第3子以降	3万円
	3歳～小学生	第1子 第2子	1万円	3歳～高校生年代	第1子 第2子	1万円
		第3子以降	1万5千円		第3子以降	3万円
	中学生		1万円			
	所得制限あり			所得制限なし		
支給月	6月・10月・2月			6月・8月・10月・12月・2月・4月		

詳細はこちら▶



■問い合わせ先／子育て支援課

お知らせ
info

太陽光発電設備や蓄電池の導入経費の一部を支援します

●対象

- ・市内の住宅に太陽光発電設備を導入する個人（自家消費率30%以上）
- ・市内の事業所に太陽光発電設備を導入する事業者（自家消費率50%以上）

●補助金額（上限100万円）

〈個人設置型〉

【太陽光発電】7万円/kW

【蓄電池】蓄電池価格の3分の1

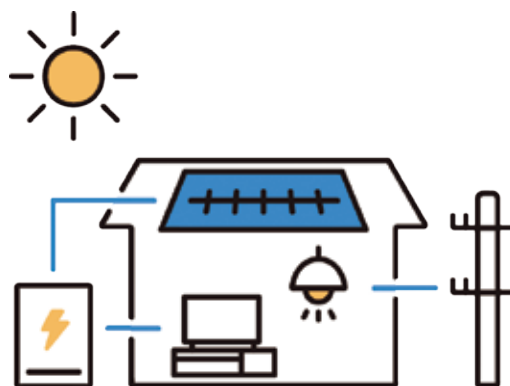
〈事業者設置型〉

【太陽光発電】5万円/kW

【蓄電池】蓄電池価格の3分の1

●その他

- ・蓄電池は15万5千円/kWh 以下のもの
- ・蓄電池のみは対象外
- ・FIT、FIP などによる売電不可
- ・国の他補助金と重複不可



詳細はこちら▶



■問い合わせ先／環境政策課

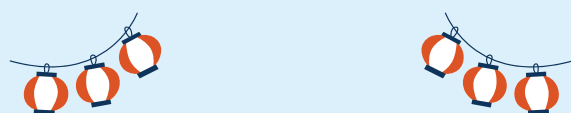
いすはや



夏祭り

情報

今年も、各地域で夏祭りが開催されます！
ステージイベントやおいしい出店、豪華景品の当たる抽選会、そして夜空を彩る花火も！
ぜひご家族や友人と一緒に、夏の思い出を作りにお出かけください。



ナイトグーグーマルシェ

グルメブースを中心に、縁日コーナーやビンゴ大会もあります。商店街の各店舗による「アエルマルシェ」も同時開催。

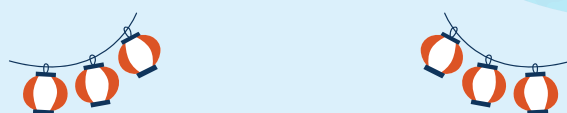
8月3日 土

15時～20時



場 アエル中央商店街 栄町～本町エリア

問 グーグーマルシェ実行委員会 陣野
☎090-2857-4775



八坂ぎおん祭り

諫早の中心部で開催される伝統あるお祭りです。
バンド演奏や奉納芸能も楽しめます！

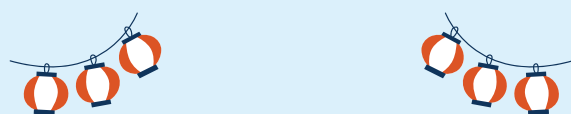
8月2日 金 3日 土 4日 日

18時～



場 八坂神社周辺

問 八坂町共栄会 古賀
☎090-1546-1876



2024夏まつりin小野

20回目となる今回も楽しいステージやおいしい出店、豪華賞品抽選会など盛りだくさん！

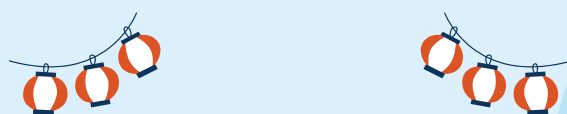
8月10日 土

14時～



場 干拓の里(入園無料)

問 まつり振興会事務局 山口
☎090-9606-5436



本野地区夏祭り

趣向を凝らした出し物や抽選会で盛り上がります。

8月3日 土

17時45分～

※雨天の場合は4日(日)に順延



場 本野小学校大運動場

問 本野地区夏祭り実行委員会事務局 西山
☎090-5387-5858

大草夏祭り

大草太鼓、フラダンス、花火などで盛り上がります。

8月
11日

17時～21時30分

※天候により中止となった場合は、
8月13日(火)に花火のみ実施



場 大草小学校運動場

問 大草夏祭り実行委員会 木下
☎090-1513-7700

第43回喜々津夏まつり

イベントや大抽選会など、2日間にわたり開催します！
今年も打上花火やります！

8月
2日(金) 3日(土)

17時30分～21時

※打上花火は2(金)21時～
天候により花火のみ順延



場 なごみの里運動公園

問 諫早市商工会西部支所
☎43-0140

いさはや港祭りinうき

港町・有喜が熱く楽しく盛り上がります。
夜の打ち上げ花火は必見！

8月
12日

13時～21時



場 有喜UKIビーチ

問 実行委員会事務局 青山
☎090-3600-1797

伊木力・元釜夏まつり

地元の伊木力みかん青年部による夏祭り。
サマージャンボ抽選会では豪華景品が！

8月
13日(火)

17時～21時



場 長崎西彼農協伊木力選果場

問 長崎西彼農協伊木力営農経済店舗
☎44-1301

第11回ながた夏祭り

歌や踊りなどのステージイベント、出店もたくさん！
夏の思い出をぜひここで♪

8月
24日(土)

15時～



場 長田いこいの広場

問 ながた夏祭り実行委員会 長濱
☎090-2851-8348

第10回ふれあい小栗夏まつり

ステージイベントなど内容盛りだくさん！
ぜひ、ご家族でお越しください。

8月
17日(土)

16時～21時



場 小栗ふれあい広場

問 ふれあい小栗夏まつり実行委員会 酒井
☎090-5478-7160

ISAHAYA

くらしの 情報

INFORMATION



お知らせ

**マイナンバーカード
の延長窓口・出張
申請（8月分）**

延長窓口（交付）

8日（木）・22日（木）

各日19時30分まで

※いずれも要予約。詳細、

休日窓口（交付）については、市ホームページをご覧ください。直接お尋ねください。



出張申請

高来西ゆめ会館

25日（日）・26日（月）

高来公民館宇良分館

30日（金）

各日9時30分～16時

問 市民窓口課



お知らせ

**8月は個人市県民税
第2期分の納付月です**

◆納期限

9月2日（月）

※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

**土地・家屋の
現況調査にご協力を**

市は、固定資産税の対象となる土地・家屋の、現況確認などの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。調査の際は、ご協力をお願いします。

問 資産税課



お知らせ

諫早市緊急支援奨学生

市は、失業や災害など家計急変で高校などへの就学が困難になった人に対する緊急支援奨学生を随時受け付けています。

◆対象

次の全てに該当する人
①家計の急変事由が発生してから12カ月を経過していない人

②市内に住所を有する人の子

③高校などに在学する人（専修学校などは、修業年限が2年以上の課程）

◆貸付額（月額）

1万円、2万円または3万円

※在学する学校の種類により貸付額は異なります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 教育総務課



各種手当の現況届をお忘れなく

受給者の皆さんに、手続きに関する案内を送付します。

現況届を提出しないと手当が受給できなくなりますので、必ず提出してください。

手当の種類	提出期間 ※土日祝日を除く	提出窓口	問い合わせ先
・児童扶養手当	8月1日（木）～ 30日（金）	・子育て支援課 ・各支所地域総務課	子育て支援課
・特別児童扶養手当 ・特別障害者手当 ・障害児福祉手当 ・経過措置福祉手当	8月9日（金）～ 9月11日（水）	・障害福祉課 ・各支所地域総務課	障害福祉課

※諫早市中心身障害児福祉手当は、現況届の提出不要



健康保険証からマイナ保険証へ

本年12月2日以降、新しい健康保険証は発行されず、マイナンバーカードと健康保険証が一体化した「マイナ保険証」に変わります。

マイナ保険証への移行にあたり、加入者情報のお知らせを送付します。

◆対象者および送付時期

①諫早市国民健康保険被保険者……………令和6年10月上旬

②長崎県後期高齢者医療制度被保険者……令和6年7月中旬

※上記以外の方は、加入する保険者へご確認ください。

◆確認事項／氏名と個人番号（マイナンバー）の下4桁に間違いがないか確認してください。

※長崎県後期高齢者医療制度の方は、保険証の台紙部分に記載

◆注意点

・個人番号（マイナンバー）は、12桁のうち下4桁のみ表示しています。違う場合は、保険年金課へご連絡ください。

◆その他／本市では、国民健康保険に加入中の人へ、7月下旬に送付する健康保険証（有効期限：令和7年7月31日）が最後になります。

令和6年度の国民健康保険料率が決定しました

◆保険料率（ ）内は前年度

	基礎賦課額	後期高齢者 支援金等賦課額	介護納付金 賦課額
所得割	7.99% (8.85%)	3.31% (3.48%)	2.77% (2.90%)
均等割 [1人あたり]	26,560円 (29,080円)	10,890円 (11,300円)	11,260円 (11,690円)
平等割 [1世帯あたり]	17,640円 (19,690円)	7,240円 (7,650円)	5,660円 (5,970円)
賦課限度額	65万円 (65万円)	24万円 (22万円)	17万円 (17万円)

国民健康保険は助け合いの制度です

国民健康保険は、病気やケガをした場合に安心して医療を受けることができるよう、加入者が普段から保険料を納め、医療費の負担を支えあう助け合いの制度です。

保険料は、制度を支える大切な財源ですので納期内に必ず納めましょう（口座振替が便利です）。

限度額適用認定証などの更新

◆対象／国民健康保険限度額適用認定証などを所持し、8月以降も引き続き必要な人

◆手続き／保険証、マイナンバーカードなどの本人確認ができるものを持参して手続きしてください。

一部負担金の減免制度

突然の災害や廃業・失業などで生活が苦しくなり、一時的に入院を伴う医療費の支払いが困難になった場合、申請により認められると、一部負担金を減免、もしくは徴収猶予します。まずは、ご相談ください。



お知らせ

井戸水・湧き水を 飲む皆さんへ

井戸水や湧き水は、有害物質の地下浸透などで汚染される恐れがあります。衛生確保は、設置者自ら実施し、次の点に注意してください。

- ・井戸とその周辺を清潔に保ち、衛生的に管理しましょう。
- ・水の色、濁り、臭いや味を毎日確認し、定期的（年1回以上）に水質検査を受けましょう。

・人の健康を害する恐れがある場合は、直ちに給水（使用）を停止し、その旨を利用者に知らせ、環境政策課に相談してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課



お知らせ

専用水道や貯水槽水道 の維持管理は適正に

井戸などの自己水源を持つ療養所、集合住宅、レジャー施設、学校、ホテルなどは、専用水道に該当します。

専用水道を新たに設置する場合や、既存水道施設が専用水道になった場合などは、申請や届け出が必要です。また、使用開始後は、水道法に基づく水道技術管

【専用水道】

理者の配置や届け出、水質検査計画の策定などが必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課



【貯水槽水道】

貯水槽水道の維持管理は、建物の所有者である設置者（または設置者が委託した管理会社など）が行います。

停電などによる断水、水道管の凍結破損などの異常が起きた場合は、設置者へ連絡してください。また、設置者は、入居者へ緊急連絡先の周知をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 水道課



8月は全国食品衛生月間

全国的にカンピロバクターなどによる細菌性食中毒が発生しています。

菌を「付けない」「増やさない」「やっつける（殺菌する）」を合言葉に、調理の前にはせっけんでしっかり手を洗うなど、家族みんなで食中毒を予防しましょう。

「変な臭いがしなければ大丈夫」「食べる前に加熱すれば大丈夫」、このような間違った認識が食中毒のもとです。食中毒の予防などに関することは、お尋ねください。

問 ● 県央保健所

☎26-3305

● 諫早地区食品環境衛生協会

☎26-4711

道路ふれあい月間の PRキャンペーン

毎年8月は「道路ふれあい月間」です。この期間は、道路とふれあい、道路の役割やその重要性を理解するため、全国でさまざまな催しが行われます。

市でもイベントを行いますので、ぜひご参加ください。

◆とき

8月9日(金) 14時～16時

◆ところ

諫早市役所 本館1階ホール

◆内容

道路に関する相談コーナー、「道路ふれあい月間」推進標語タオルの配布

問 建設総務課

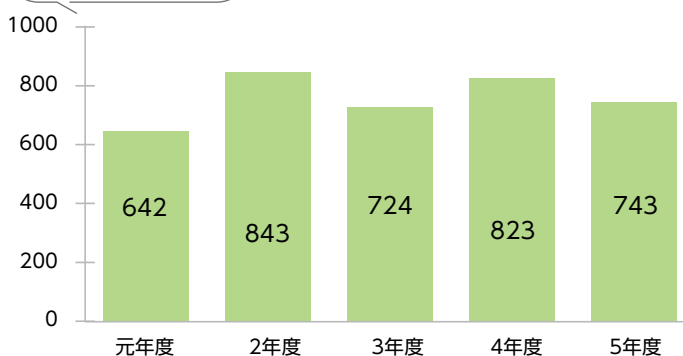
令和
5年度消費生活相談、市民相談の
概要をお知らせします

消費生活相談

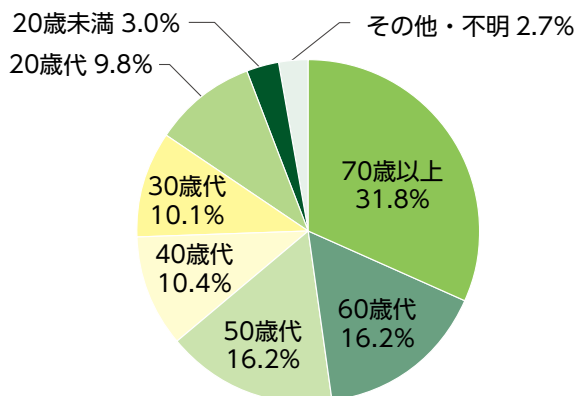
令和5年度の相談件数は743件、救済金額※は約3,420万円でした。高齢者の相談が多く、60代以上が半数近くになっています。

※消費生活センターに相談したことにより、「支払わずにすんだ」「返金があった」といった金額。

相談件数の推移



相談件数の年代別割合



販売購入形態別相談件数

販売購入形態	件数	主な商品やサービス
通信販売	253件	化粧品、健康食品、副業ビジネス、ゲーム課金など
店舗購入	164件	中古車、エステ・生命保険・不動産賃貸契約など
訪問販売	63件	布団、家屋増改築・修繕工事、太陽光発電設置など
電話勧誘販売	59件	電話・インターネット回線契約、健康食品など
訪問購入	11件	衣類、アクセサリなど

市民相談

専門相談員による相談件数の推移

年度(令和)	法律相談	人権相談	行政相談	登記相談	不動産相談	交通事故相談	遺言契約等相談	計
3	106	18	10	60	27	8	13	242
4	118	26	24	57	23	4	21	273
5	106	29	25	55	33	5	17	270

消費生活出前講座

～悪質商法、特殊詐欺から身を守る～

身近な消費者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。

消費者トラブルから身を守るため、地域の仲間と出前講座を活用してみませんか？

問・申込／消費生活センター、安全安心相談室
☎22-3113



お知らせ

家庭で不用になった 提灯の処分

・素材が可燃物のものは、
もやすごみ用の袋に入れ
てください。

・針金が使用されているも
のは、縦に3等分に切断
し、もやすごみ用の袋に
入れてください。

・電球やコード、金属など
の不燃物が混ざっている

ものは分別し、不燃物は
金属・有害ごみ用の袋に
入れてください。

※県央県南クリーンセン
ター（もやすごみ）また

は県央不燃物再生セン
ター（もえないごみ）に

直接持ち込む場合は、各
センターで手数料が必要

です（市の指定袋は不要）。

問 環境政策課または
各支所地域総務課



お知らせ

Jアラート訓練放送 を実施します

◆とき

8月28日（水） 11時頃

※Jアラートによる全国一
斉情報伝達試験

問 危機管理課



お知らせ

農業者年金に加入し ましょう

農業者年金は、農業者の
老後の生活の安定を目的と
した公的年金制度です。国
民年金の上乗せ年金として
農業者なら広く加入可能で
国民年金だけでは不足しが
ちな老後の生活費を補うこ
とができます。

加入時は、支払った保険
料が全額社会保険料控除の
対象となり、節税効果を得
られます。また、一定の要
件を満たす人は月額最大
1万円の国庫補助が受けら
れます。

受給時は、受給開始時
（原則65歳以上）に決まっ
た年金額を生計（終身）受
け取れます。

※詳細は、ホームページを
ご覧ください

問 農業委員会事務局



高齢介護

介護予防教室（8月）

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】

1日（木）午前／飯盛ふれあい会館

1日（木）午後／本野ふれあい会館

6日（火）午前／長田町公民館

7日（水）午後／たらみ会館

9日（金）午後／小栗ふれあい会館

19日（月）午前／

久山台コミュニティセンター

19日（月）午後／慶師野地区公民館

22日（木）午前／市民センター

22日（木）午後／上山荘

（入館料160円必要）

23日（金）午前／唐比地区公民館

26日（月）午後／さざんか会館

30日（金）午後／多良見多目的研修館

【若返り体操教室】

6日（火）午後／中里公民館

問・申込

地域包括ケア推進課



諫早市中学校 運動部活動地域移行説明会

諫早市立中学校の運動部活動地域移行について、説明会
を開催します。

◆とき

8月23日（金） 13時30分～16時10分

◆ところ

いいもりコミュニティ会館

◆内容

講演、説明

◆申込期限／8月9日（金）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 学校教育課



働きづらさを抱えている方を 応援します!!

相談機関や福祉事業所などが一堂に集まり、事業説明会
を行います。

◆とき／8月1日（木）

・1部 相談機関・福祉事業所×中小企業
「対話交流会」 15時30分～17時

・2部 誰でもOK×相談機関・福祉事業所
「就活応援フェア」 17時30分～20時

◆ところ／鎮西学院大学

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 障害福祉課



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

基本料金 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

行方不明になるおそ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 行方不明になるおそれがある高齢者を介護している家族

基本料金 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

オレンジセーフティネット事業

スマートフォンのアプリを活用し、行方不明となった認知症高齢者などを早期発見・保護します。家族などからアプリを通じて検索依頼を行うと、あらかじめ「おかえり協力隊」(検索協力者)として登録している人に情報が共有され、検索が開始されます。

検索対象 認知機能の低下により行方不明となるおそれのある人

※登録および検索依頼は無料です。

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



運動普及推進員 養成講座受講生

諫早市運動普及推進員協議会は、「のんのこ体操教室」「ニューススポーツ教室」「ウォーキング教室」を通して、市民に健康づくりのための運動を普及する活動を行っています。

◆対象

全プログラム受講可能で、修了後、運動普及推進員としてボランティア活動ができる市民

◆とき

9月～3月（全5回の講座と各教室への参加）

※初回は、9月12日(木)9時30分～11時30分

◆ところ

健康福祉センター

◆定員

20人程度（先着順）

◆申込期限

8月30日(金)

※電話申込可。詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆問・申込

諫早市運動普及推進員協

議会事務局（健康推進課内）



ポリテクセンター長崎 令和6年度10月受講生

◆訓練科名

板金・溶接科、電気設備技術科、設備管理科、住宅リフォーム技術科、機械CAD科（企業実習付きコース）

◆申込期限

8月26日(月)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

◆問・申込

ポリテクセンター長崎訓練課

☎22・2324



自衛官募集

◆試験区分など

試験区分	受付期限	試験日	試験会場	応募資格 R7.4.1現在
自衛官候補生	9月6日(金)	Web試験 9月17日(火)～22日(日) 面接9月28日(土) 身体検査 9月24日(火)～27日(金)	諫早技能会館	18歳以上 33歳未満の人
一般曹候補生	9月3日(火)	9月21日(土)	諫早技能会館	
航空学生	9月5日(木)	9月16日(月)	大村 農協会館	(海上) 18歳以上 23歳未満の人
				(航空) 18歳以上 24歳未満の人
一般幹部候補生	9月26日(木)	10月5日(土)	諫早技能会館	22歳以上 26歳未満の人
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	10月2日(水)	10月12日(土)	北九州予備校長崎校 または大村農協会館	18歳以上 21歳未満の人
防衛医科大学校 医学科学生	10月9日(水)	10月19日(土)		
防衛大学校学生 (一般)	10月17日(木)	11月2日(土)		

※詳細は、直接お尋ねください。

問●自衛隊諫早地域事務所 ☎22-4455

●市民窓口課



食生活改善推進員 養成講座受講生

諫早市食生活改善推進協議会は、「親子食育教室」や「生活習慣病予防教室」など、食を通して市民の健康増進に取り組んでいます。

◆対象者

全プログラム受講可能で、養成講座修了後ボランティア活動ができる市民

◆とき

9月～12月（全6回）
※初回は、9月26日（木）14時～16時

◆ところ

健康福祉センター

◆定員

25人程度（先着順）

◆申込期限

8月30日（金）

※電話申込可。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

諫早市食生活改善推進協議会事務局（健康推進課内）



喜ばるスポーツ教室 参加者

◆日程（20時～22時）

と き	種 目
8月29日（木）	開校式、体力測定など
9月5日（木）	バウンドテニス、ミニバレーほか
9月12日（木）	バウンドテニス、ミニバレーほか
9月19日（木）	バウンドテニス、ミニバレーほか
9月24日（火）	バウンドテニス、ミニバレーほか 閉校式

※参加無料

中央体育館

◆対象

市民

◆申込期限

8月22日（木）

問・申込

スポーツ振興課



第32回いさはやミニ・トライアスロン・リレー 大会参加者

◆とき

9月8日（日） 8時30分～

※雨天決行

◆ところ

諫早ゆうゆうランド干拓の里ほか

◆参加資格

中学生以上で1チーム6人以上8人以内（選手6人、補助選手2人）

◆種目

一般の部（女性・中高生の混成も可）、女性の部、中高生の部

◆参加費（参加賞・保険料含む）

1チーム1万円

※中高生チームは5千円

◆定員

50チーム

◆申込期限

8月1日（木）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

いさはや楽しむスポーツ実行委員会事務局（ス

スポーツ振興課内）
☎ 22・2543



ながさき県民大学 諫早地域開放講座

◆とき

9月7日（土）～12月7日（土）
（全7講座）

◆ところ

諫早農業高等学校

◆内容

観賞用ミニ植物作り、お菓子作り、羊毛を使ったマスコット作りなど

◆料金

1,900円

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 諫早農業高等学校

☎ 22・0050



ボランティアを行っている市民を表彰します！地道に活動されている人をご推薦ください！

◆対象者

市内に住む高齢者、障害児（者）、児童および母子家庭などを対象としてボランティア活動を行っている市民（個人および団体）。ただし、団体の一員として活動している個人は対象となりません。

◆募集期限

9月27日（金）

◆推薦書の設置場所

地域福祉課、各支所地域総務課、市ボランティアセンター（社会福祉協議会内）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 地域福祉課





募集 明るい選挙啓発ポスター



明るい選挙を呼びかける
あなたのポスターを募集し
ます。

◆応募資格

小・中・高等学校の児童
生徒

◆募集期限

9月6日(金)

※応募者全員に参加賞あり。
後日、応募作品による展
示会の開催を予定。
※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問・申込

選挙管理委員会事務局



ホストファミリー研修会

～ホストファミリーになってみませんか？～

ホームステイやホームビジットを受け入れ
てみたいけど、ちょっと不安…。

そんな人でも安心して受入れていただく
ための研修会を開催します。

◆とき

8月31日(土) 13時30分～15時

◆ところ

市民センター

問・申込

いさはや国際交流センター

☎080-5217-0049



申込フォーム▶



仕事や生活に困った ときは相談を



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
門の職員が一緒に考え、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



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
ざまな相談を行っています。
※詳細は、ホームページを
ご覧ください。

◆受付時間

8時30分～17時15分(平
日のみ)

問ハローワーク諫早

☎21・8609



「こどもの人権相談」強化週間

◆とき

8月21日(水)～27日(火) 8時30分～19時
(土・日は10時～17時)

こどもの人権110番 (全国共通・無料)
0120 (007) 110

ひとりでも悩まず、
相談してください。



こども人権イメージキャラクター

人KEN まもる君・人KEN あゆみちゃん

問長崎地方法務局 ☎095-820-5982

8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。

【行政相談】

2日(金) 高城会館／9時～12時
9日(金) 小長井支所／9時～12時
 飯盛支所／10時～13時
 高来支所／10時～13時
16日(金) 高城会館／9時～12時
23日(金) 多良見支所／9時～12時
 森山支所／10時～13時

【法律相談】（事前予約制・同一相談1回）

7日(水)、19日(月)、28日(水)
 高城会館／13時～16時

【不動産相談】

6日(火) 高城会館／9時～12時

【登記相談】

13日(火) 高城会館／10時～12時
 13時～15時

【遺言契約等相談】

27日(火) 高城会館／13時～15時
 安全安心相談室 ☎22-3113

【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
 消費生活センター ☎22-3113

【人権相談】

1日(水) 高城会館／10時～15時
1日(水) 高来支所／9時～12時
6日(火) 飯盛支所／9時～12時
8日(木) 小長井文化ホール／9時～12時
22日(水) 多良見支所／9時～12時
 人権・男女参画課 ☎24-1580

【草花・樹木に関する相談】

7日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
14日(水) 高来支所1階ロビー／9時～16時
21日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
28日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
 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）
 少年センター／9時～17時
 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）
7日(水) たちばな信用金庫本部／9時～17時
22日(水) 諫早図書館2階／9時～17時
 ※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】

14日(水) 諫早商工会議所／13時～16時
 ※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

相談

子どもの人権・女性
の悩みごと相談所

子どもの人権問題（いじめ・体罰・虐待など）、女性の人権問題（夫・パートナーからの暴力、ストーカリー、セクシユアル・ハラメントなど）の相談に、人権擁護委員が応じます（相談無料）。

◆とき

8月18日(日) 10時～15時

◆ところ

高城会館3階

問 長崎地方方法務局諫早支局

☎22・0475

相談

少年センター個別相談会
2学期（9～12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。

ます。お気軽にご相談ください。

① 9月11日(水)

川浪由喜子さん（臨床心理士、スクールカウンセラー）

② 9月26日(木)

有木明子さん（臨床心理士、スクールカウンセラー）

③ 10月9日(水)

内村公義さん（鎮西学院大学名誉教授）

④ 10月25日(金)

浅香佐輝子さん（長崎カウニング研究所長）

⑤ 11月7日(木)

森山薫さん（長崎県立子ども医療福祉センター医師）

⑥ 11月21日(木)

小島居今日子さん（小島居諫早病院医師）

⑦ 12月9日(月)

川浪由喜子さん（臨床心理士、スクールカウンセラー）

◆受付時間

各日14時～17時（11月7日(木)は13時30分～16時30分）

◆ところ

少年センター相談室

問 少年センター

☎24・3737

相談

土地家屋調査士会
不動産無料法律相談会

◆とき

8月3日(土) 9時～12時

◆ところ

中央公民館、西諫早公民館

◆内容

不動産の表題登記に関すること・調査・境界問題

問 長崎県土地家屋調査士会

諫早支部

☎43・6555



諫早市立図書館では、夏休み期間に子ども向けのイベントを開催します。
図書館へお出かけして、楽しい夏休みを過ごしましょう!

西諫早図書館 ☎26-8607

ハンドメイド体験教室

「ビーンズ・セラピー・ボトルをつくろう」

いろいろな種類の豆をガラスボトルに入れてチャームを作ります。

日 8月10日(土)

13時30分～、14時～、14時30分～、15時～

場 児童コーナー 対 小学生以上

定 各回5人 ※要申込(7月23日(火)10時～)。先着順
料 100円

夏休み!スペシャルおはなし会

おはなしボランティアぐるんぱと図書館員による
拡大版夏のおはなし会。パネルシアターや大型絵本
の読み語りなど、楽しいお話盛りだくさん♪

日 8月3日(土) 11時～

場 西諫早公民館 和室

たらみ図書館 ☎43-4611

としょかんこびとのぬりえを楽しもう

たらみ図書館に住んでいるとしょかんこびとのぬりえをやってみよう。ぬりえは、たらみ図書館20周年のイベント(11月3日)で、図書館内に飾ります。

日 7月23日(火)～8月31日(土)

場 児童コーナー

対 幼児～小学生

諫早図書館 ☎23-4946

夏のおはなし会

いつもの「こどものじかん」のスペシャル版です。
みんなで絵本やお話を楽しみましょう♪

日 7月27日(土)

【小学生向け】11時～11時30分

【幼児向け】11時40分～12時

場 視聴覚ホール

いきものスケッチ教室

～みんなで考えよう!海から考える環境のこと～

海のいきものや環境について学び考えた後に、
イセエビの抜け殻を観察してスケッチします。

日 8月4日(日) 14時～16時

場 視聴覚ホール

講 山本春菜さん(のもぎき自然塾塾長、イラストレーター)

対 小学生(保護者同伴)

定 15人

※要申込。先着順



高来図書室 ☎32-2395

よんでビンゴ!

テーマにそった本を選んで読んでビンゴを完成させよう!とところどころあるミッションもクリアしてビンゴを完成させてくれた人には、ささやかなプレゼントがあります♪

日 7月19日(金)~8月31日(土)

新聞ちぎり絵にチャレンジしよう

新聞をちぎって貼って、作品を作ります。

日 8月1日(休) 10時~12時

場 高来西ゆめ会館 ゆめ創作室

対 小学生 定 9人 ※要申込。先着順

料 110円(フレーム入り希望の場合)

リサイクル工作「ブックスタンドを作ろう」

不要になったアクリル版を使ってオリジナルのブックスタンドを作ります。

日 8月20日(火) 10時30分~12時

場 高来西ゆめ会館 ゆめ創作室

対 小学生(3年生以下は保護者同伴)

定 10人 ※要申込。先着順

ちょっぴりこわ~いおはなし会

ちょっとだけこわいおはなしの読み語りをします。

日 8月24日(土) 14時~14時30分

場 高来西ゆめ会館 談話室

小長井図書室 ☎34-2972

本を借りてガチャを回そう!

期間中本を5冊借りた人はガチャを回してプレゼントがもらえるよ!

日 7月20日(土)~8月31日(土)

スペシャルおはなし会

「保冷剤で芳香剤をつくろう!」

絵本の読み語りの後、保冷剤をつかって虫よけにもなる芳香剤をつくります。

日 8月10日(土) 14時~16時

場 小長井文化ホール 研修室

対 幼児~小学生 定 20人 ※要申込。先着順

こわいおはなし会

夏休みスペシャル「こわい」がテーマのおはなし会です。

日 8月2日(金) 14時~14時30分

場 貝のおはなし室

対 幼児~小学生

定 20人

森山図書館 ☎35-2001

自然観察講座

「キラワレモノとともにだち~イモムシ・けむしへん~」

キラワレモノの虫たちを外に出てかんさつしてみよう。

日 8月3日(土) 13時30分~15時

対 小学生(3年生以下は保護者同伴)

定 15人 ※要申込。先着順

こども映画上映会

①「ウミガメと少年」(2009年 日本 45分)

日 8月11日(日) 14時~

②「さらばまったりの日々よ」(2018年 日本 39分)

日 8月18日(日) 14時~

場 映像ホール 定 40人

スペシャルおはなし会

おはなし会のあとに、簡単な工作をします。

日 8月24日(土) 11時~12時

場 和室

飯盛図書室 ☎48-0518

上映会

「映画すみっコぐらし とびだす絵本とひみつのコ」(2020年 日本 64分)

日 7月25日(休) 14時~

場 飯盛ふれあい会館 多目的ホール

子どもプロジェクト

キラキラ「万華鏡づくり」2本作成

日 8月2日(金) 10時~12時

場 飯盛ふれあい会館 研修室①

定 8人 ※要申込。先着順 料 250円

ちょびっとこわいおはなし会(拡大版)

日 7月27日(土) 11時~11時40分

場 飯盛ふれあい会館 研修室③

▶映画上映会

「サクラ花」

(2017年 日本 97分)

回8月8日(木) 14時～

場視聴覚ホール

定先着50人

▶諫早図書館講座

えびす やすとも

「戎 康友トークイベント」

世界を舞台に活躍する諫早出身の写真家 戎康友さんをお招きして、これまでの写真家としての人生、現在のお仕事、ふるさと諫早への思いなどを伺います。

回9月1日(日) 14時～15時30分

場視聴覚ホール

講 戎康友さん（写真家、写真集『みどりの王国』（青幻社刊））

聞き手 河野律子さん（エフエム諫早・パーソナリティ）

定60人 ※要申込

諫早図書館

☎23-4946

▶2024年 夏の朗読会

平和を願って、夏の朗読会を開催します。

回8月4日(日)

11時～11時45分

場展示ホール

読み手 図書館職員・高校生

▶子ども向け映画上映会

「映画すみっこぐらし 青い月夜のまほうのこ」

(2021年 日本 64分)

回8月7日(水) 14時～

場視聴覚ホール

定先着50人

諫早図書館 シンポジウム

「諫早市に図書館が生まれて120年～地域の発展とともに歩む図書館～」

諫早図書館の前身である私立「諫早文庫」創設から120年。「地域の発展とともに歩む図書館」をキーワードに、シンポジウムなどを行います。

回8月24日(土) 13時30分～15時30分

場視聴覚ホール

定120人

※要申込。応募多数の場合は抽選（諫早市民優先）

申8月6日(火) ※7月23日(火)から受付開始

内容

- 公演 ひとり語り「天語り・市川森一古事記」
柴田美保子さん（俳優、脚本家・故 市川森一さんの妻）
- 講演 「諫早図書館のあゆみ」
中古賀葉子さん（諫早図書館利用者団体連絡協議会代表）
- シンポジウム 「地域に貢献する図書館」
田中賀葉子さん（一財）自治総合センター
- 関連企画

「野口寧斎」関連資料展

回8月16日(金)～9月18日(水)

場エントランスホールおよびふるさとの文人コーナー

「世界の子どもの本」展

回8月23日(金)～8月28日(水)

場展示ホール

申込フォーム

夏休み講座
こども料理教室

食材を大切にする料理を楽しく学ぼう！初めてのお子様でも安心して参加できます。

回8月25日(日) 10時～13時

場小野ふれあい会館

講 加藤良依さん（野菜ソムリエ）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込／環境政策課

V・ファーレン長崎を
みんなで応援しよう！

●2024明治和田J2リーグ

8月3日(土) 19時～

VS 水戸ホーリーホック

8月24日(土) 19時～

VS レノファ山口FC

8月31日(土) 19時～

VS 栃木SC

場トランスコスモススタジアム長崎

問 スポーツ振興課

夏季の開館時間延長のお知らせ

諫早図書館では、土・日曜日の開館時間を19時まで延長します。

開館時間延長期間

8月3日(土)～8月31日(土)

※市内のほかの図書館・図書室は変更ありません。

問 諫早図書館

☎23-4946

山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

☎34-4333

▶メディカルアロマワーク
ショップ

アロマの説明を受けながら、お肌に優しいメディカルアロマコスメを作ります。

日 8月25日(日)

10時30分～11時30分、

13時～14時

場 香りの館

定 6人 ※要予約

料 2,000円 (UVスプレー・しみケアローション)

講 津山順子さん (JMAA 日本メディカルアロマ協会認定アドバイザーほか)

※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。



▶押し花アート体験

夏の星空をテーマに植物と星型パーツで作品を作ります。

日 8月18日(日)

13時～14時、

14時30分～15時30分

対 4歳以上

※小学2年生以下は保護者同伴

定 各10人 ※予約優先

料 しおり・コースター・はがき 200円

キーホルダー500円

※コスモス花宇宙館のイベント詳細は、こちらをご覧ください。

第69回長崎県
美術展覧会作品募集

募集部門

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザイン

募集期間

8月1日(木)～8日(木)

作品募集要項と出品申込書は、美術・歴史館、文化振興課、各支所・出張所にあります。

問 県展事務局 (県美術館内)

☎095-825-6058

江ノ浦子供パーロン大会



飯盛町江ノ浦地区の伝統行事である、子供パーロン大会が開催されます。

日 8月11日(日) 9時30分～

場 江ノ浦漁港内

問 江ノ浦子供パーロン愛好会

笹本 ☎090-4997-1570

森山図書館

☎35-2001

▶映画上映会

「紙屋悦子の青春」

(2006年 日本 111分)

日 8月26日(月) 14時～

場 映像ホール

定 先着40人

コスモス花宇宙館

☎23-9003

▶たのしい科学教室

ドライアイスいろいろなものの中に入れて、不思議なもくもくが何なのか実験します。

日 8月10日(土)

10時30分～15時30分

対 小学生以上 (親子可)

申 8月8日(木)

定 10人 ※予約優先

持 筆記用具

料 500円

▶特別観望会

(ペルセウス座流星群)



三大流星群の一つであるペルセウス座流星群の観望会を行います。当日はちょうど流星の見頃です。予想流星数は1時間に40個ほど。

日 8月12日(月)

19時～21時30分

※曇雨天中止 (中止の場合は当日16時頃ホームページに掲載)

定 100人 ※予約優先

持 懐中電灯、敷物、防虫対策

諫早交響楽団
ふれあいコンサート in うき

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。クラシックはもちろん、唱歌や大河ドラマ音楽も!

日 8月11日(日) 14時開演
(13時30分開場)

場 有喜ふれあい会館

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





▶▶▶ 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	8月10日(土)・24日(土)	思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
	これ NG かも!? 著作権のココが大事!	8月8日(木)	著作権について、わかりやすい事例を通して学びます。 時 19時30分～21時 対 成人 料 8月5日(月) 定 20人
	こども国際交流講座「キッズ ワールド デイ!」(全4回)	①8月17日(土) ②9月21日(土)、 10月19日(土)、 11月16日(土)	外国人と英語で交流し、海外文化を学びます。 時 ①10時30分～12時、②10時30分～13時 対 小学5・6年生 料 8月8日(木) 料 1,000円(初回のみ) 定 20人
	健康体操教室 「筋トレ・ストレッチ」	8月27日(火)	お腹、腰回り、二の腕に効果があるトレーニング方法を学びます。 時 13時30分～15時30分 対 成人 料 8月20日(火) 定 30人
小栗 	夏休み体験講座 ～諫早消防署施設見学～	8月22日(木)	災害や防災について親子で学びます。 時 9時30分～11時 場 小栗ふれあい会館集合(公用バス利用) 対 親子(小学生) 料 8月8日(木) 定 10組
小野 	夏休み講座～オリジナルの キーホルダー作り～	8月17日(土)	諫早で捕獲されたイノシシの革を使ったキーホルダーを作ります。 時 10時～12時 場 小野ふれあい会館 対 小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴 料 8月5日(月) 料 1,000円 定 10人
有喜 	諫早図書館バックヤードツ アー&世界こどもの本展	8月23日(金)	普段は立入禁止の書庫などを見学し、期間限定の展示も楽しめます。 時 9時30分～14時30分 場 有喜ふれあい会館集合(公用バス利用) 対 成人 料 8月6日(火) 料 昼食代負担有 定 12人
西諫早 	楽しく学ぶ☆ プログラミング教室	8月8日(木)	ICC いさはやコンピュータ・カレッジでゲーム作りに挑戦します。 時 9時～12時 場 西諫早公民館集合(公用バス利用) 対 小学4年生以上 ※保護者一人まで同伴可 料 8月1日(木) 定 20人
	子ども体験教室☆ 初めてのパン作り	8月23日(金)	ウイナーパンと自分だけのオリジナルパンを作ります。 時 9時30分～12時30分 対 小学4年生以上 料 8月14日(水) 料 500円 定 16人
本野 	夏休み子ども教室 星に願いを おいしくなれ	①8月28日(水) ②8月30日(金)	星形のピザと冷たいデザートを作ります。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 ①小学1～3年生②小学4～6年生 料 8月9日(金) 料 700円 定 各12人
長田 	ヘロンの噴水作り講座	8月2日(金)	夏休みの工作として「ヘロンの噴水」を作ります。 時 9時30分～11時30分 場 長田みのり会館 対 小学生 料 7月30日(火) 定 15人
	いす作り講座	8月22日(木)	長崎工業高等学校の皆さんと一緒に、木の椅子を作ります。 時 13時～15時 場 長田みのり会館 対 小学生 料 8月15日(水) 料 1,500円 定 20人
多良見 	夏休み子ども講座 「夏休みクッキング教室」	8月17日(土)	ホットドッグとフルーツゼリーを作ります。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 小学生 料 8月6日(火) 料 500円 定 20人
	夏休み子ども講座 「親子でカードゲームを楽し む」(全2回)	8月20日(火)・ 22日(木)	カードゲーム「ファイブ・クラウン」を楽しみます。 時 10時～11時30分 場 たらみ会館 対 親子(小学生) ※祖父母も可 料 8月6日(火) 定 4組
	夏休み子ども講座 「ラジオを作ってみよう」	8月24日(土)	時 10時～12時 場 たらみ会館 対 小学4～6年生 料 8月6日(火) 定 15人
	明生教室 「なつかしの昭和歌謡」	8月27日(火)	昭和の懐かしい歌謡曲を聴き、歌います。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 高齢者 料 8月19日(月) 定 50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
伊木力 	子ども映画会	8月8日(木)	日本の昔話などを上映します。 時 9時30分～11時30分 場 多良見多目的研修館 対 小学生 定 70人
	灯りを楽しむガラス・キャンドルホルダー作り	8月22日(木)	はんだごてを使用し、ガラスのろうそくたてを作ります。 時 9時30分～11時30分 場 多良見多目的研修館 対 小学4年生以上 申 8月15日(木) 料 1,000円 定 12人
森山 	夏休み自由研究教室 ～野菜から紙を作ろう！～	8月18日(日)	開発途上国の識字率向上を目的に高校生が考案！野菜や野菜くずで手軽に作れる紙を作ります。 時 10時～12時 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 申 8月8日(木) 定 20人
	夏のヨガストレッチ講座	8月20日(火)	夏をイメージしたヨガのポーズや瞑想で体調を整えます。 時 10時～12時 対 成人 申 8月13日(火) 定 20人
飯盛 	フオカッチャとキャロットケーキ作り	8月7日(木)	地元のジャガイモやニンジンを使ってパンなどを作ります。 時 9時30分～12時30分 対 成人 申 8月1日(木) 料 1,000円 定 16人
	親子ドローン体験学習	8月22日(木)	時 10時～12時 対 親子(小学生) 申 8月15日(木) 定 15組
	夏休み自然塾	8月27日(火)	国立諫早青少年自然の家で沢登りを体験します。 時 8時50分～14時 場 飯盛ふれあい会館集合(公用バス利用) 対 小学生(3年生以上) 申 8月13日(火) 定 20人
	親子で楽しく人形劇	9月3日(火)	子育て支援グループ「かたり音」によるお話や演奏を楽しみます。 時 9時30分～12時 対 親子(乳幼児) 申 8月27日(火) 定 20組
田結 	健康太極拳講座(全2回)	8月24日(土)、31日(土)	時 14時～15時30分 対 成人 申 8月19日(月) 定 15人
高来 	子ども科学工作教室	8月24日(土)	海に浮かぶ洋上風力発電機をペットボトルで作ります。 時 10時～12時 場 高来会館 対 小学3～6年生 申 8月16日(金) 定 10人
	初心者向け!やさしい太極拳	8月31日(土)	時 10時～11時30分 場 高来会館 対 成人 申 8月23日(金) 定 10人
	手ぶらで、初級ギター教室(全2回)	9月1日(日)・8日(日)	少ないコードを覚えて、ギターを演奏します。 時 10時～12時 場 高来会館 対 成人 申 8月23日(金) 定 10人 ※ギターは貸出可
	DIY講座「エアコン室外機カバー」づくり(全2回)	9月7日(土)、14日(土)	時 9時～12時 場 高来会館 対 成人 申 8月9日(金) 料 3,500円程度 定 10人
高来西 	めざせ幻の高来そばマイスター(全3回)	①種まき8月17日(土) ②収穫11月9日(土) ③そば打ち1月25日(土)	農業体験やそば打ちを通じて、幻の高来そばの良さを学びます。 時 10時～12時 場 ①②深海地区広場集合、③高来西ゆめ会館 対 親子(小学3年生以上) 申 8月9日(金) 料 3,000円 定 8組
	高来西ゆめ大学 「楽しく吹き矢で健康を」	8月21日(木)	スポーツ形式で行う吹き矢で、健康な身体づくりを目指します。 時 13時30分～15時 場 高来西ゆめ会館 対 成人 申 8月8日(木) 定 20人
小長井 	シルバー大学 「夏のコンサート」	8月20日(火)	長崎県警察音楽隊およびカラーガード隊、飯盛中学校音楽部による演奏と演技を観賞します。 時 10時～11時30分 対 高齢者 定 100人
	夏の星空さんぽ ～夏の夜空の宝石探し～	8月9日(金)	最大口径40cm、全長約2mの大型天体望遠鏡で、星座や月のクレーターを観察します。 時 19時～21時 ※雨天中止 対 小・中学生 ※小学生は保護者同伴 申 8月8日(木) 定 20人
	夏休み木工教室	8月24日(土)	オリジナル貯金箱を作ります。 時 9時～12時 対 小・中学生 ※小学3年生以下は保護者同伴 申 8月16日(金) 料 500円 定 10人



6月9日(日)

350年の伝統、綱切りでスタート

飯盛町の池下漁港で、「池下パーロン大会」が開催されました。

この大会は、航海安全や大漁祈願、子どもの節句のお祝いなどを目的に旧暦の端午の節句の時期に開催されており、350余年引き継がれている伝統行事です。

子どもたちによる船漕ぎ体験「子どもパーロン」の後には、いよいよ地域住民100人以上が参加してのパーロン大会です。

鉦と木槌で船に繫いだロープを切る「綱切り」を合図にするという独特の方法で勢よくスタートしました。会場には銅鑼や太鼓の音が鳴り響き、大いに盛り上がっていました。



6月10日(月)

甘ちゃんブリュレいかが

諫早市小長井振興公社が開発した新商品「甘ちゃんブリュレ」の報告会が、市役所で行われました。

このブリュレは同公社が製造販売してきた人気スイーツ「甘ちゃん」を生かした新商品になります。キャラメリゼされたお芋の表面をスプーンで割って、トッピングのバニラアイスと一緒に口口に運べば、ほっぺが落ちる美味しさ！地域おこし協力隊が手がけたかわいい焼き芋柄の新パッケージもお披露目されました。甘ちゃんブリュレは、山茶花高原内のレストランで提供されています。



6月14日(金)

古代のロマンに触れる

小長井町の柳新田で、長里・小長井・遠竹の3小学校5年生22人が古代赤米の田植えに挑戦しました。

子どもたちに古代のロマンに触れる喜びを感じてもらうため、「古代赤米ふれあい事業実行委員会」が毎年行っているものです。

児童らは、田んぼに張られた田植え紐に沿って1列に並び、水の冷たさや土の柔らかさを楽しみながら、一つ一つ丁寧に植えていきました。



7月2日(火)

中学生からのメッセージ

「少年の主張」諫早市大会が小野ふれあい会館で開催されました。市内各中学校の代表者16人が日頃感じていることや考えていることを力強く発表しました。

小長井中学校3年生の木下結月さんは、敬老の日に祖母へ贈り物をした実体験から「感謝を伝える大切さ」を学んだことを語りました。

来場者は中学生の発表に真剣に耳を傾け、最後に大きな拍手を送っていました。

今回優勝したのは諫早高校附属中学校3年生の宮田芽依さんで、8月に行われる県大会に出場します。

育児に関することは
子育てネットをご覧ください。



パパマクラス・プレマクラス

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

【パパマクラス】

- とき／18日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)

【プレマクラス】

- とき／22日(木)
13時30分～15時
- 申込／すくすく広場
☎46-5276

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(月)	森山保健センター (小野・有喜・森山)
6日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
7日(水)	すくすく広場 (中央、北部、小栗)
27日(火)	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
- すくすく広場（本庁）☎22-1500

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
- 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
- すくすく広場（本庁）☎22-1500

離乳食教室

乳児期の食生活について個別相談

19日(月)	4～6か月児
26日(月)	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
- 申込／すくすく広場（本庁）
☎22-1500

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／22日(木)
10時～12時 ※要予約
- ところ／すくすく広場
- 申込／子育て支援課

8月

育児・介護 健康教室

認知症専門相談

- とき／9日(金)
13時30分～15時 ※要予約
- ところ／市役所別館4階第8会議室
- 申込／地域包括ケア推進課

介護相談

- とき／22日(木)
13時～15時
- ところ／市民センター3階第1会議室
- 認知症の人と家族の会
渡部 ☎26-1763

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、8月6日(火)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 頑張れ高校生！ ●●●●インターハイ

Q2 平和都市諫早宣言

～●●●●いのちのために～

Q3 健康保険証から●●●●保険証へ変わります

Q4 諫早市に図書館が生まれて今年で何年？

Q5 小学生が●●●●の田植えに挑戦

- ※前号の答え／①防災 ②結の浜
③省エネ ④としょかん ⑤のんのこ
- ※応募総数81通
- ※個人情報、賞品発送のみに使用します。

応募フォーム▼



健康づくり運動教室

【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

毎週月曜日 (12日除く)	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 (14日除く)	長田みのり会館	13時30分～14時30分
27日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
16日(金)・23日(金)	小野体育館	13時30分～15時
毎週金曜日	高来会館	20時～21時30分

【のんのこ体操】低体力者向けの体操 ※要予約

27日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
6日(火)・20日(火)	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。

- 申込／健康推進課（諫早市運動普及推進員協議会事務局）

[編集・発行] 諫早市役所 秘書広報課
〒854-8601 長崎県諫早市東小路町7番1号
TEL: 0957-22-1500
FAX: 0957-23-6031
<https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>
E-mail: isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

ISAHAYA CITY

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

令和6年6月1日現在
人口 131,467人
男 63,017人
女 68,450人
世帯数 55,169世帯

最高の景色
温かい人々。
この「諫早」を
一緒に盛り上げよう。

森山地域
高来地域

地域おこし協力隊 募集！

■問い合わせ先／移住定住推進課



いさはやしレシピ 今月一品

ぬっぺdeそうめん

諫早支部長田地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

- そうめん 1束
- サトイモ 50g
- ジャガ芋 50g
- ゴボウ 50g
- ニンジン 50g
- シメジ 50g
- オクラ 2本
- 四角い稲荷用薄揚げ 2枚
- 水 400ml
- 麺つゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ◎ 片栗粉 小さじ2
- ◎ 水 小さじ2

作り方

- ① 根菜類などすべての材料を1センチ角に切る。
- ② Aと水を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②に薄揚げを入れ、水をヒタヒタになるまで足し、ひと煮立ちさせる。
- ④ 麺つゆで味を付け、仕上げに水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ⑤ 茹でておいたそうめんにかけて完成。

冷蔵庫にある材料で簡単に郷土料理を作ってみませんか？

(1人分：204kcal)

1分でわかる！作り方▼




防災行政無線
聞き取りづらい時は

フリーダイヤル 0120-419-009