



いさはや暮らしをわかりやすく

広報
いさはや
ISAHAYA

2024

10

VOL.235

いさはや

家が建てやす
なりましたよ！

規制緩和



特集

規制緩和 ～若い世代の定住促進へ～

若い世代の定住促進へ

市街化調整区域の開発規制を

10月1日から

大幅緩和

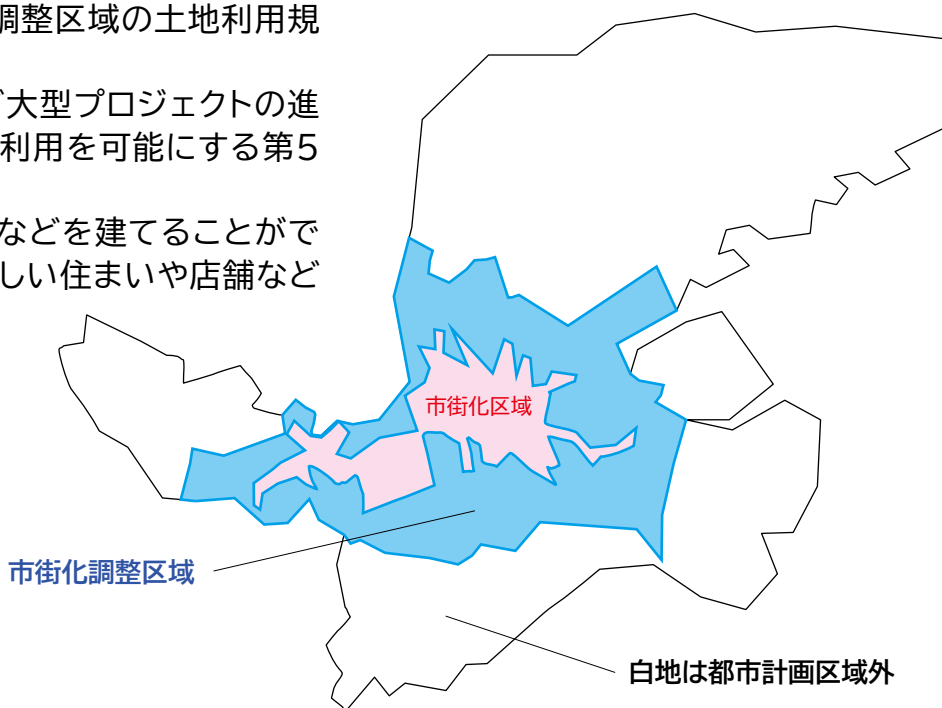
市は、定住促進と地域コミュニティの維持を図るため、平成23年度から市街化調整区域の土地利用規制を緩和しています。

今回、大手企業の進出など大型プロジェクトの進行を背景に、より柔軟な土地利用を可能にする第5弾の条例改正を行いました。

これにより、住宅や事務所などを建てることのできる区域が広がり、地域に新しい住まいや店舗などが増えることが期待されます。

(開発支援課)

詳細はこちら▶



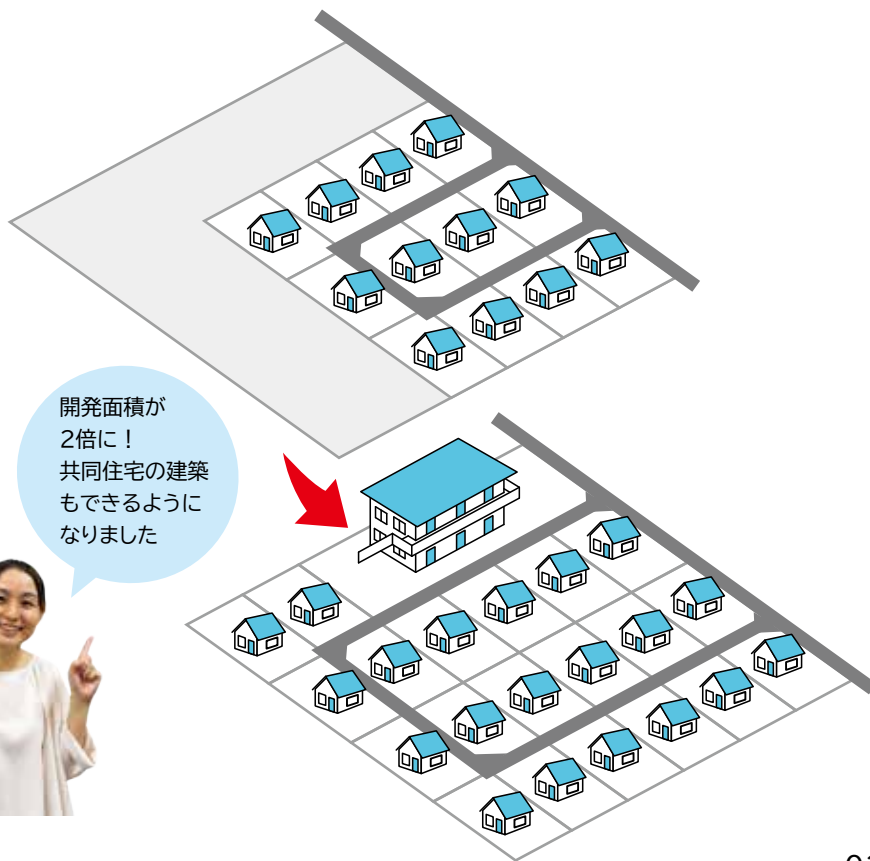
主な内容

40戸連たん区域の 開発規模を拡大

市街化調整区域では建築行為などに一定の制限がありますが、その中の「40戸連たん区域（100m以内で40以上の建築物の敷地が連続している区域）」では、誰でも住宅などの建築を行うことを可能としています。

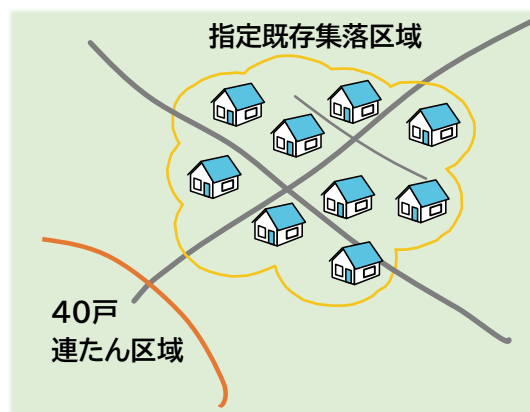
今回の緩和では、この「40戸連たん区域」で、一度の開発で行う面積の上限を5,000㎡から10,000㎡まで拡大し、さらに、共同住宅の建築も可能となりました。

開発面積が
2倍に！
共同住宅の建築
もできるよう
になりました



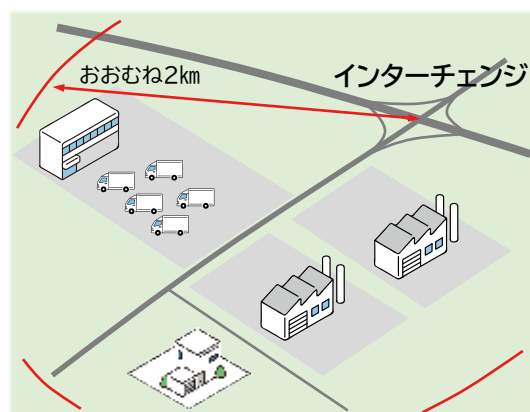
指定既存集落区域を新たに指定し、建築を可能に

40戸連たん区域から離れた区域でも、すでに小規模な集落を形成している区域（100m以内で20戸以上の建築物の敷地が連続）を「指定既存集落区域」とし、一戸建て住宅や共同住宅の建築、1,000㎡までの宅地開発を行うことができます。



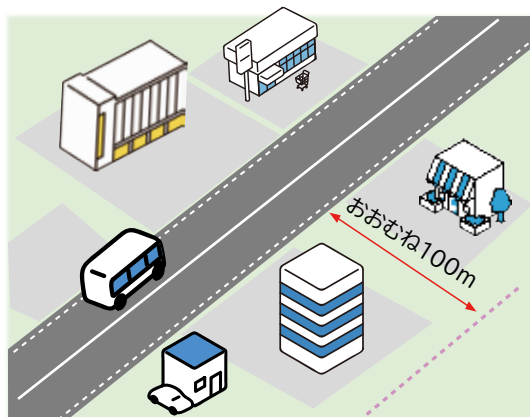
インターチェンジ周辺に倉庫や工場、流通系の事務所の建築が可能

長崎多良見IC、諫早IC、栗面IC、長野IC、森山西ICを中心とする約半径2kmの区域を「流通産業区域」とし、区域内で流通系の事務所などを建築できるようになりました。



店舗や飲食店などを建築できる幹線道路の区域を拡充

交通利便性に優れた主要幹線道路沿いの「沿道業務区域」を拡充し、店舗や飲食店、事務所などを建築できる区域がさらに広がりました。



都市計画区域外で使っていない土地を有効活用

生活拠点等活性化事業

開発事業者へ売却した人に最大100万円

■補助対象地域

都市計画区域外の支所・出張所、小・中学校、鉄道駅および主要交差点を中心とするおおむね半径500mの円の範囲内

■補助対象者

2区画以上の分譲宅地（敷地面積180㎡以上）または日用品販売店舗や飲食店など生活利便施設、共同住宅の立地を目的とした宅地開発事業者へ土地を売却した人

■補助額

開発事業者へ売却する土地の売買契約額の5%（1人最大100万円）

■補助制度の期間

令和4～6年度（3カ年）

詳細はこちらをご覧ください





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てみませんか？（障害福祉課）

今月のテーマ「季節の単語」

10月といえば！

柿



折り曲げた右手5指を口に向けて下へ下ろす。（柿をかじる様子）

栗



右手拳で顎をこするように2回下ろす。

サツマイモ



右手5指の輪を口に向けて小さく2回下ろす。（サツマイモをかじる様子）

カボチャ



曲げた4指を向き合わせた両手を開きながら下ろし、手首をつける。

ブドウ



左手のひらを下に向け、右手5指をすぼめたり、開いたりしながら下げる。

ブドウの房を描くように

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！

受賞おめでとうございます！



8月27日、経済産業省の「地域にかがやくわがまち商店街表彰2024」を受賞した、株式会社ベースと諫早市中心市街地商店街協同組合連合会の皆さんが受賞報告に来られました。

数ある応募の中から全国で10団体が受賞したものです。諫早の「食」を通じた魅力発信に関する取り組みが評価され、大変うれしいですね。

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

物忘れが気になるようになった？
脳トレで介護予防！



背筋を伸ばし、椅子の背もたれにつかないよう座る。



50まで数えながら腕を振り、足はなるべく高く上げる。



3の倍数、3のつく数字で手をたたく。（間違っても大丈夫！）

物忘れの予防や進行を遅らせるためには、複数の作業を同時並行で行い、脳を活性化させることが効果的と言われています。

認知症と関係がある高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。（地域包括ケア推進課）

動画は
こちら




お知らせ
info

有事に備えて！ 国民保護共同実動訓練を開催

市は、国や関係機関と連携して、弾道ミサイルによる攻撃など緊急事態に備えた「令和6年度長崎県国民保護共同実動訓練」を行います。

●とき

10月27日(日) 8時30分～12時

●ところ

有喜漁港東側（有喜UKIビーチ含む）
および有喜ふれあい会館

●注意事項

訓練中は、有喜UKIビーチや有喜ふれあい会館への一般の入場はできません。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

詳細はこちら▶



■問い合わせ先／危機管理課

お知らせ
info

高齢者などの見守り強化 18カ所目の事業所と協定締結



8月7日、(株)セブン-イレブン・ジャパンと「見守り活動協力事業所」の協定を結びました。

地域全体で高齢者などを見守り、安心して暮らせる環境を整えることを目的としているもので、今回で18事業所目となります。

また、買い物が不便な地域や、外出が難しい人の買い物支援を行う移動販売サービス「セブンあんしんお届け便」も新たにスタート。地域の皆さんの暮らしを支える取り組みが進んでいます。

（地域福祉課・商工観光課）

お知らせ
info

うないさんが 諫早市アンバサダーに就任



うないさんが来年9月14日から11月30日まで開催される「ながさきピース文化祭2025」の諫早市アンバサダーに就任しました。

ながさきピース文化祭は、国民文化祭と全国障害者芸術・文化祭の愛称です。

諫早市は、年齢・性別・障害の有無にとらわれることなく、誰もが同じように参加し、人と人とのつながりや、新たな交流を未来の創造につなげていく「文化祭」を目指します。

（文化振興課）

お知らせ
info

児童手当制度拡充に伴う 手続きはお済みですか

10月から児童手当制度が拡充されることに伴い、申請などが必要となる人へ8月下旬にお知らせを送付しています。

申請時期が遅くなると受給開始月も遅くなりますので、早めの手続きをお願いします。

●申請期限

9月30日(月) 必着

※最終申請期限は令和7年3月31日(月)必着

詳細はこちら▶



■問い合わせ先／子育て支援課

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（10月分）**

●延長窓口（交付）

10日（木）・24日（木）

各日19時30分まで

※要予約。詳細は市ホームページをご覧ください。



●出張申請

▼高来西公民館深海分館

15日（火）・18日（金）

▼本野ふれあい会館

27日（日）・28日（月）

各日9時30分～16時

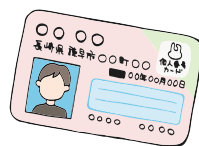


問 市民窓口課



お知らせ

個人番号（マイナンバー）下4桁をご確認ください



マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けて、個人番号の確認を行います。諫早市国民健康保険加入者へ個人番号12桁のうち、下4桁を表示した通知を10月以降に送付しますので、番号の確認をお願いします。

【確認できるもの】

①マイナンバーカード

②通知カード

③個人番号通知書

④個人番号が記載された住民票の写し（有料）

※今回お知らせする下4桁は、マイナンバーカードの暗証番号ではありません。

※市国保以外の人は、加入する健康保険から別途お知らせがあります。

問 保険年金課



お知らせ

「福祉自動車燃料券」を交付します

10月から障害がある人の外出支援のため、自動車燃料費の一部を助成します。福祉タクシー券または福祉自動車燃料券のどちらか

1つの交付で、年度途中で交換はできません。今年度すでに福祉タクシー券の交付を受けた人は、今年度は交付できません。

◆対象者

市内在宅で、次のいずれかに該当する人

1 身体障害者手帳（下肢または体幹障害）1級、2級

（車いすを日常的に使用する人に限る）

2 身体障害者手帳（視覚）1級

3 療育手帳のA1、A2

4 精神障害者保健福祉手帳1級

◆助成額

500円券（年間12枚）

◆利用できるガソリンスタンド
登録された市内事業所

◆申請手続きに必要なもの



お知らせ

土地・家屋の現況調査にご協力

固定資産税の対象となる土地・家屋の現況確認調査を行っています。

職員は「固定資産評価補助員証」を携帯しています。調査の際は、ご協力をお願いします。

令和6年1月2日以降に建物を建築または解体した人、土地の現況を変更した人はお知らせください。

問 資産税課

障害者手帳

※代理申請も可

問 障害福祉課または各支所地域総務課

東京諫早会総会を開催します！

「東京諫早会」は、東京近郊に住む諫早市出身者とゆかりのある皆さんで構成される「ふるさとの会」です。東京近郊在住のご家族・友人の皆さんに参加のお声かけをお願いします。

◆とき

10月19日（土）
13時～15時30分

◆ところ

ホテル雅叙園東京
「華しずか」

◆会費

男性 11,000円
女性 10,000円

問・申込

諫早市東京事務所
☎03-3947-3296



お知らせ

給付金の申請はお済みですか

問 債権管理課

◆納期限／10月31日（木）
※便利な口座振替をご利用ください。



お知らせ

10月は個人市県民税（普通徴収）第3期分の納付月です

問 市コールセンター

☎22・1588

◆申込期限／10月31日（木）

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（令和6年度新規）、定額減税調整給付金の申請は期限内にお早めをお願いします。



お知らせ

住宅リフォームの悪質な「点検商法」に注意！

「無料点検」を口実に突然訪問してくる悪質事業者、不要な工事を高額な金額で契約させられたり、短期間に次々と契約させられたりする被害が発生しています。不安な場合、トラブルにあった場合はすぐに相談ください。

被害に遭わないための注意ポイント

- ・突然の訪問を受けたその場では点検や契約をしない
- ・しつこい勧誘には、きっぱり断る
- ・対応に困ったら、一人で悩まず相談する

問 消費生活センター

☎ 22・3113



お知らせ

年金生活者支援給付金

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者は、給付金が年金

に上乗せして支給されます。

対象者には日本年金機構から9月以降順次請求書（はがき型）を送付していますので、期限内に請求書をご提出ください。

新たに年金を受給し始める人には請求書（A4型）が送付されますので、年金の請求手続きと併せて年金事務所です手続きをお願いします。

◆対象

老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している人

※所得や世帯課税状況による審査があります。詳細は、ホームページをご覧ください。



問 ●ねんきんダイヤル

☎ 0570・051165

●諫早年金事務所

☎ 25・1662

●保険年金課



お知らせ

里親になりませんか

さまざまな事情で親と離れて暮らす子どもは県内に約400人いますが、里親などの家庭で暮らしているのは80人程度です。里親制度を広く知ってもらうため、出前講座を開催します。

◆とき

10月24日(木) 14時～15時

◆ところ

諫早図書館視聴覚ホール

◆内容

里親制度の概要、里親体験談、意見交換

問 県里親育成センター

「すくすく」

☎ 53・7343



お知らせ

地下水の採取規制を行っています

地下水を過剰に汲み上げると、地盤沈下が起こる可能性があります。地盤沈下を防ぐため、市は地下水の採取規制を行っています。

規制対象は、個人の飲用井戸を除く主に農業用・事業用の井戸です。新たに井戸を掘る場合は、事前協議をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



お知らせ

収入保険でリスクに備えを！ 保険料の一部を補助します

収入保険制度は原則全ての農産物を対象に、自然災害や価格低下などの収入減少を広く補償します。

市は、令和7年の加入者に、保険料（掛け捨て部分）の一部を補助します。

◆補助対象者（①～③を満たす農業者および農業法人など）

①市内に住所を有する人

②令和7年1月1日以降の保険期間が含まれる収入保険に令和6年4月1日以降に新規に加入する人

※青色申告をしている人が

対象

③市税に滞納がない人

◆補助額

掛け捨て保険料の2分の1以内（上限6万5千円）

◆申請期間

・個人 10月1日(火)～12月20日(金)

・法人 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

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

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

県農業共済組合 諫早支所

☎ 23・0555





令和7年度のイノシシ防護柵などを希望する人へ

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

◆受付期限

10月18日（金）

◆配布・提出場所

有害鳥獣対策課、各支所
産業建設課、各出張所
※本調査は希望調査であり、正式な申請ではありません。

※家庭菜園は補助対象外です。

問 有害鳥獣対策課



10月11日～20日は「全国地域安全運動」

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

問 安全安心相談室



大規模な土地取引は届け出を



次の広さの土地について売買などの取引を行い、権利を取得した人は、国土利用計画法により、契約した日から2週間以内に、土地の利用目的などの届け出が必要で

◆届出が必要な取引面積

- ・市街化区域 2,000㎡以上
- ・市街化調整区域 5,000㎡以上
- ・都市計画区域外 10,000㎡以上

問 契約管財課



ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内で



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

◆購入期限

10月17日（木）

問 財政課



第3次諫早市総合計画 まちづくり市民ワークショップ参加者募集

市民の皆さんが考える市の魅力やアイデアなど、未来に向けたまちづくりについて意見交換や提案を行うワークショップの参加者を募集します。

◆とき

11月16日（土） 14時～17時

◆ところ

市役所本館 大会議室

◆対象者

15歳以上の市内に在住、在勤、在学者でまちづくりに関心がある人

◆申込方法

電話または次のいずれかに、タイトル（まちづくり市民ワークショップ申込）、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、お申込みください。

- ・メール／kikaku@city.isahaya.nagasaki.jp
- ・ファクス／27・0111
- ・申込フォーム



10月1日は「浄化槽の日」

◆申込期限
10月25日（金）
問・申込
企画政策課

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

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

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 経営管理課





子育てほっとウィーク in いさはや

市内認可保育園・こども園でイベントと見学会を行います。来場者アンケートに答えると抽選で「選べるe-Gift」が当たります。

◆とき

10月21日(月)～26日(土)
10月28日(月)～11月2日(土)

◆内容

絵画・制作教室や園庭開放ほか各園の企画によるイベント、子育て相談など

※施設見学は、期間外でも可能です。事前に各施設にお問合せください。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 諫早市保育会事務局

(ながたこども園内)
☎23・92200



乳幼児・児童のインフルエンザ予防接種



◆対象者

生後6カ月～中学3年生

◆実施期間

10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

※早めの接種(12月中旬まで)をお勧めします。

◆自己負担金

1,500円/回

◆接種回数

生後6カ月から小学生までは2回、中学生は1回
※母子健康手帳を持参し、体調の良いときにかかりつけ医に予約して接種してください。

問 すぐすく広場(市役所内)

☎22・1500



令和7年度就学時健康診断

市内の指定された会場で、来年度小学校に入学する子どもたちの健康診断を行います。

対象者には、9月上旬に案内書を送付しています。

届いていない場合や、お尋ねなどありましたらご連絡ください。

◆とき

10月3日(木)～18日(金)

問 学校教育課



介護予防教室(10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】

3日(木)午後／本野ふれあい会館
4日(金)午後／小栗ふれあい会館
8日(火)午前／長田町公民館
9日(水)午後／たらみ会館
11日(金)午前／飯盛ふれあい会館
17日(木)午後／上山荘

(入館料160円必要)
18日(金)午前／唐比地区公民館
21日(月)午前／

久山台コミュニティセンター

21日(月)午後／慶師野地区公民館
24日(木)午前／市民センター

25日(金)午後／多良見多目的研修館
28日(月)午後／さざんか会館

【若返り体操教室】

1日(火)午後／中里公民館
10日(木)午後／有喜ふれあい会館

問・申込

地域包括ケア推進課



「介護の日」イベント いろいろあるよ!!! カイゴの「カタチ」

11月11日の「介護の日」にちなみ、みんなの暮らしを支えるいろいろな「カイゴのカタチ」を紹介するイベントを開催します。

◆とき

10月26日(土) 10時～15時

◆ところ

健康福祉センター

◆内容

ACP講演会、介護の魅力トークイベント、介護疑似体験など

◆主催

県央圏域介護人材育成確保対策地域連絡協議会

問 介護保険課



高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

◆対象者

次のいずれかに該当する人

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

◆実施期間

10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

※早めの接種(12月中旬までに)をお勧めします。

◆自己負担金

・インフルエンザ

1,500円/回
・新型コロナワクチン

3,000円/回

◆接種回数

1回

※今年度より新型コロナワクチンの予防接種が定期接種となりました。インフルエンザと同様の取り扱いとなり、接種券は送付しませんので、体調の良いときにかかりつけ医に予約して接種してください。

※健康保険証など年齢の確認ができるものをご持参ください。

問 健康推進課



10月は「臓器移植普及推進月間」

臓器移植は、臓器提供者だけでなく、広く社会の理解と支援があつて初めて成り立つ医療です。臓器提供は、健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードなどで意思表示できます。この機会に臓器提供について家族で話し合いましょつ。

問 県国保・健康増進課

☎095・824・1111



急な病气やけがで困ったときは「#7119」へお電話を

「#7119」は、看護師や医師などから24時間365日いつでもアドバイスを受けることができる無料相談ダイヤルです。固定電話や携帯電話で#を押したあと、7119を押せば、長崎県救急安心センターにつながります。

※通話料は利用者負担

「こんなときに#7119」

◆救急電話相談

・救急車を呼んだ方がいいのか？

・病院へ行った方がいいのか？

・応急手当はどうしたらいいのか？

◆医療機関案内

・どこの病院へ行けばいいのか？

問 健康推進課



令和6年度第2回原爆被爆者健康診断

県健康事業団から対象者へ日程などを通知しています。

また、健康診断を受診できなかった人は、指定された医療機関で「希望による一般健康診断及びがん検診」を年間を通して受診できます。

【原爆被爆者健康診断日程】

と き		と ころ
10月15日(火)	9時30分～11時30分	西諫早公民館
	13時～14時	
10月16日(水)	9時30分～11時30分	西諫早公民館
	13時～14時	
10月17日(木)	9時30分～11時	森山公民館
	13時～14時	小野ふれあい会館
10月18日(金)	9時30分～11時30分	小栗ふれあい会館
	13時30分～14時30分	飯盛ふれあい会館
10月21日(月)	9時30分～11時30分	多良見体育センター
	13時30分～14時30分	多良見多目的研修館
10月22日(火)	9時30分～11時	小長井文化ホール
	13時30分～14時30分	高来西ゆめ会館
10月23日(水)	9時30分～11時	長田みのり会館
	13時～14時	福田町公民館
10月24日(木)	9時30分～11時	貝津町公民館
	13時～14時	永昌町公民館
10月25日(金)	9時30分～11時30分	市民センター
	13時～14時	

問 県健康事業団 ☎43-7131

10月は「乳がん月間」

乳がんは、国内の女性にできるがんの中で一番多く、年間約9万人が乳がんになり、年間約1万4千人が乳がんのために亡くなっています。

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

◆乳がん検診

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

（年齢基準日は、令和7年3月31日）

問 健康推進課

実施医療機関▶



10月17日から23日は 「薬と健康の週間」



薬局をもっと身近に感じてもらえるように市内の各薬局でイベントを行います。

※詳細は、ホームページを

ご覧ください。

問 諫早市薬剤師会

☎27-1127



女性のためのキャリアデザインセミナー

これまでの自分の経験を生かし、今後のキャリアを築いていくためセミナーを開催します。

- ◆とき／①10月31日(木) 10時～12時
②11月 7日(木) 10時30分～11時30分
③11月14日(木) 10時～11時30分

- ◆内容／①子育て世代向けマネーセミナー
②教えて！今の就職事情
③私らしく働くための自己理解セミナー

◆ところ

男女共同参画推進センター「ひと・ひと」（高城会館2階）

◆対象者

今後就業を予定している、または現在就業中の女性

※市内在住・在勤・在学の人を優先

◆申込期限

①10月23日(水) ②10月30日(水) ③11月6日(水)
※託児有。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込／人権・男女参画課



募集
市営住宅入居者

【定期募集】

◆案内書配布期間

10月8日(火)～18日(金)

◆案内書配布場所

建築住宅課および各支所

産業建設課

◆募集期間

10月16日(水)～18日(金)

9時～17時

◆募集受付

建築住宅課

◆抽選日

11月6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



「土木の日」
現場見学会参加者

11月18日の「土木の日」

にちなみ、県内の土木工事に現場見学会を開催します。

◆とき

11月10日(日) 9時～17時

◆集合場所

市役所本館 正面玄関前

◆対象

小学生以上（小学生は保護者同伴）

◆募集人員

20人（市内在住者）

※応募者多数の場合は抽選。初参加者優先。昼食持参。

◆申込方法

往復はがきの往信表面に、市建設総務課（〒854-18601住所不要）、裏面に、参加者全員の住所、氏名、年齢、参加回数、電話番号を記載し、

申し込みください。

※返信表裏面には何も記載しないでください。

◆申込期限

10月18日(金)(当日消印有効)

問・申込

建設総務課



「諫早市民生涯スポーツ大会2024」参加者募集

さまざまなスポーツ・レクリエーションを誰でも体験できる市民生涯スポーツ大会を開催します。次の種目は当日参加可能です。

◆とき

11月3日(日) 9時30分～

※各会場に集合

種 目	と ころ
ミニソフトバレーボール	市体育館
ペタンク	なごみの里運動公園
ウォーキング	多良見支所前スタート

問 スポーツ振興課



第41回県央リサイクルの集いフリーマーケット出店者募集

◆とき

11月3日(日) 9時～12時

◆ところ

県央不燃物再生センター

◆募集対象

諫早市・雲仙市内の住民(子ども会などの団体での出店も可)

◆出店料

無料

◆出店数

20店程度

※申込多数の場合は抽選

◆出店面積

約2m×2.5m

◆申込期限

10月16日(水)

◆出店申込

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

問 県央地域広域市町村圏組合

総務課

☎ 23・3600



市役所売店経営者募集



令和7年4月からの市役所本館2階売店の経営者を募集します。

◆申込期限

12月20日(金) 17時

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

職員厚生会事務局(職員課内)



第34回山茶花高原ロードレース大会参加者募集

◆とき

11月24日(日) 8時～(受付開始)

※小雨決行

◆ところ

山茶花高原ピクニックパークおよび周辺道路

◆参加資格

小学1年生以上

※高校生以下は、保護者の承諾が必要です

※種目は、学年・年代別、男女別です。

◆申込期限

10月18日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

山茶花高原ロードレース大会事務局(小長井支所地域総務課内)

☎ 34・2111



休日労働相談会



10月は「個別労働紛争処理制度」周知月間です。働く人と事業主の間の紛争解決のための「休日労働相談会」を実施します。労働相談のほか、労働委員会の紛争解決制度の説明も行います。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

県労働委員会事務局
☎ 095・822・2398



10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。
※18日(金)は「一日なんでも相談」(13時～16時)

【行政相談】

4日(金) 高城会館／9時～12時
11日(金) 飯盛支所／10時～13時
高来支所／10時～13時
小長井支所／9時～12時
18日(金) 高城会館／13時～16時
25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)

9日(水)、18日(金)、28日(月)
高城会館／13時～16時

【不動産相談】

18日(金) 高城会館／13時～16時

【登記相談】

18日(金) 高城会館／13時～16時

【遺言契約等相談】

18日(金) 高城会館／13時～16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(火) 飯盛支所／9時～12時
3日(木) 高城会館／10時～15時
高来支所／9時～12時
10日(木) 小長井文化ホール／9時～12時
18日(金) 高城会館／13時～16時
24日(木) 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】

2日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
9日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
16日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
23日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
30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)
9日(水) 9時～17時／たちばな信用金庫本部
24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】

9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

諫早調停協会無料手
続相談会

調停委員による相談会を
開催します。

◆とき

10月26日(土)
10時30分～16時

◆ところ

高城会館

◆相談内容

借金、土地建物、賃貸、
離婚、遺産相続、そのほ
かの紛争などに関する解
決のための手続き

問 諫早調停協会

☎21・09388

相談

無料創業セミナー

市内で創業を希望してい
る人や事業を始めて間もな
い人を対象に、創業セミ
ナーを開催します。
※詳細は、ホームページを
ご覧ください。

◆とき

税務編
10月17日(木) 19時～

事業計画編
11月5日(火) 19時～

◆ところ／諫早商工会議所

問 諫早商工会議所

☎22・33323



相談

行政書士無料相談会

行政書士による相談会を
開催します。

◆とき

10月5日(土)
10時～12時30分

◆ところ

中央公民館 第2会議室、
西諫早公民館 第3会議
室

◆相談内容

相続、遺言作成、終活、
各種許認可申請など

問 県行政書士会

☎095・826・5452

一日なんでも相談

弁護士や公証人、司法書士など専門の相談員が
一同に会しての相談会を開催します。

◆とき

10月18日(金) 13時～16時

◆ところ

高城会館

◆相談内容

法律、登記、不動産、遺言・契約、人権、行政、
消費生活など

※弁護士による法律相談は要予約

問 安全安心相談室

☎22-3113

第23回とどろき名水まつり

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

日 10月20日(日)

13時～19時

場 高来総合運動公園

問 とどろき名水まつり実行委員会事務局 田前

☎090-7460-4528



諫早パラフェス2024 ～第15回ふれあいと交流のつどい～

演奏やダンスステージ、手作り商品の販売などみんなで楽しめるイベントです。

日 10月26日(土)

11時～15時

場 アエル栄町通り

主 ふれあいと交流のつどい実行委員会

問 障害福祉課

いさはや国際交流フェスタ2024 ～世界と出会おう!触れ合おう!味わおう!～

世界各国の多彩な文化を楽しむイベントです。ハロウィンやグルメブースの出店、ビンゴ大会などがあります。

日 10月26日(土)

11時～14時

場 アエル本町通り

問 いさはや国際交流センター 岩本

☎080-5217-0049

▼パラフェス



▼国際交流フェスタ



いさはやエコフェスタ

環境を考える市民のつどい、「いさはやエコフェスタ」を開催します。環境について考え、学び、環境にやさしい暮らしを始めましょう。

日 10月27日(日)

11時～15時

場 アエル中央商店街

問 環境政策課

ききつ船津パーロン大会

350年続く伝統のある大会です。地元、職場、中学生などのチームが競漕します。

日 10月6日(日) 10時～

場 喜々津船津漁港

問 ききつ船津パーロン保存会 川崎

☎090-8914-4553

2024多良見ふるさと祭り

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

日 10月20日(日)

9時30分～16時30分

(小雨決行)

場 喜々津漁港施設駐車場

問 多良見ふるさと祭り実行委員会事務局(多良見支所地域総務課)

☎43-1111

第23回いいもりよかとこまつり

「マグロの解体ショー」など楽しい催しものが盛りだくさんです。

日 10月20日(日) 10時～

場 飯盛ふれあい会館駐車場

問 いいもりよかとこまつり実行委員会 泉川

☎090-9570-8814



西九州新幹線開業2周年記念 「諫早・島原半島周遊 スタンプラリー」

諫早市と島原半島3市を巡ってスタンプをGETしよう!スタンプを集めて応募すると、抽選で賞品が当たります。

期間 10月1日(火)～

令和7年1月13日(月)

主 九州新幹線西九州ルート県南地域活性化協議会

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 商工観光課



第42回西諫早公民館 自主学习グループ発表会

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

【作品展】

日 10月19日(土)

13時30分～16時30分

10月20日(日)

9時～15時30分

場 西諫早公民館

【開会式・舞台発表】

日 10月20日(日)

9時30分～16時00分

場 西諫早公民館

問 西諫早公民館 ☎26-1531

▶多良見地域の文化財巡り

井樋尾御境石、琴ノ尾岳烽火台址、
化屋石棺群などをバスで巡ります。

日11月9日(土) 10時～15時

集合美術・歴史館 9時50分

定20人(申込多数の場合は抽選)

締10月25日(金)

料100円(保険料など)

※昼食は持参してください。

※はがき(〒854- 申込フォーム

0014 東小路町
2-33) または
ファクス(24-
6633) でも受け

付けます。講座名、住所、氏名、
年齢、電話番号を記入して、申
し込みください。



コスモス花宇宙館

☎23-9003

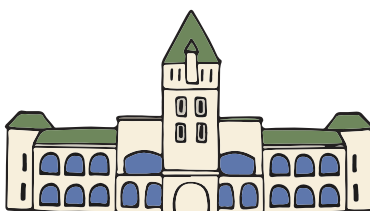
※コスモス花宇宙館のイベント詳
細は、こちらをご覧ください。



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の詳細は、
こちらをご覧ください。



森山図書館

☎35-2001

▶映画上映会

「それだけが、僕の世界」
(2018年 韓国 120分)

日10月28日(月) 14時～

場映像ホール

定先着40人

美術・歴史館

☎24-6611

▶本野小学校校区史跡探訪

開の辻の六地藏石幢、尾和谷城址、
諫江八十八ヶ所などを徒歩で巡り
ます。

日10月26日(土) 9時～16時

集合本野出張所駐車場 8時50分

定20人(申込多数の場合は抽選)

締10月11日(金)

料100円(保険料など)

※昼食は持参してください。

※はがき(〒854- 申込フォーム

0014 東小路町
2-33) または
ファクス(24-
6633) でも受け

付けます。講座名、住所、氏名、
年齢、電話番号を記入して、申
し込みください。

第69回長崎県美術
展覧会諫早会場

日10月17日(木)～27日(日)

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

料一般・大学生250円(前
売り200円)、70歳以上
200円、高校生100円、
中学生以下無料

問県展事務局(県美術館内)

☎095-825-6058

諫早図書館

☎23-4946

▶映画上映会

「マイスモールランド」
(2022年 日本・フランス 114分)

日10月10日(木) 14時～

場視聴覚ホール

定先着50人

▶村中李衣氏講演会

「絵本の読みあいでひろがる
ゆたかなコミュニケーション」

日10月11日(金)

13時30分～15時30分

場視聴覚ホール

講村中李衣さん(児童文学作家)

定80人 ※要申込

▶図書館講座

再び「諫早騒動」について

「諫早騒動」をテーマとした4回連
続の講座です。昨年度に続き、知
識をさらに深めます。新規や1回
のみの参加も可能です。

日10月19日(土)・26日(土)、

11月2日(土)・9日(土)

10時～12時

場視聴覚ホール

講佐久間正さん

(長崎大学名誉教授)

定各回40人 ※要申込

▶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
見学し、スマホによる便利な機能
も学べます。

日10月20日(日)

10時30分～11時45分

場集会室

定10人

締10月15日(火)

▶ちいさいこのおはなし会

1歳から2歳向けです。みんなで
絵本や手あそびを楽しみましょう。

日10月27日(日)

11時～11時30分

場展示ホール



▶▶▶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。

※締め切りのないものは、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	10月9日(水)・ 12日(土)・26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
	木彫教室 (全3回)	10月25日(金)、 11月1日(金)・8日(金)	置物や壁飾り、干支飾りなどを作ります。 時13時30分～15時30分 対成人 料10月18日(金) 料1,500円 定10人
	あそぼう! まなぼう! 「ちゅうおうっこオータムフェスタ」	10月26日(土)	ハロウィンランタン作りやドローン体験などを行います。 時11時～14時
小栗 	五体と頭脳をフル回転! 若返り体操	10月17日(木)	のんこの節に合わせてさまざまなステップで汗を流す運動を学びます。 時13時30分～15時 場小栗ふれあい会館 対成人 料10月10日(木) 定15人
	こだわりの味噌作り ～100%国産の麦味噌～	11月2日(土)	国産天然素材を使った安全安心なみそを作ります。 時10時30分～12時 場小栗ふれあい会館 対親子(小学生以上) 料10月21日(月) 料3,400円(麦5kg) 定15組
小野 	子育て応援講座 「災害時の食事を作ろう」 (託児あり)	10月11日(金)	電気やガスが止まってもできる料理を学びます。 時10時～12時 場小野ふれあい会館 対未就園児の親 料10月1日(火) 料500円 定8人
	いろんな性について考えてみよう	10月13日(日)	性のあり方に関わらず誰もが安心して暮らせる社会について一緒に考えます。 時14時～16時 場小野ふれあい会館 対中学生以上 料10月8日(火) 定12人
有喜 	はじめてのInstagram 動画 作り～簡単おしゃれ編集～ (全4回)	10月8日(火)・ 10日(木)・22日(火)・ 29日(火)	初心者でも簡単に楽しめる動画編集のコツを学びます。 時10時～12時 場有喜ふれあい会館 対成人 料10月3日(木) 定6人
西諫早 	パッチワークで作る☆ティッシュケース付きポーチ (全3回)	10月24日(木)・ 31日(木)、 11月7日(木)	お菓などの小物を入れるのに便利なポーチを作ります。 時10時～12時 対成人 料10月17日(木) 料2,000円 定10人
	親の「老い」を受け止める ～私たちもいつか行く道～	11月1日(金)	親も自分も大切に、あなたの幸せが親の幸せにつながります。 時19時～21時 対成人 料10月29日(火) 定15人
本野 	ヨガでリフレッシュ (全2回)	10月16日(水)・ 30日(水)	姿勢や呼吸法を整えるヨガを学びます。 時10時～12時 場本野ふれあい会館 対成人 料10月11日(金) 定20人
	クリスタルボウルヒーリング	10月31日(木)	クリスタルボウルの音色で心を癒し、講師から自分らしく生きるヒントを学びます。 時10時～12時 場本野ふれあい会館 対成人 料10月11日(金) 定10人
多良見 	明生教室 「もっと確かな関係を…」	10月22日(火)	「ひとづくり」「まちづくり」の大切さについて学びます。 時10時～12時 場たらみ会館 対高齢者 料10月15日(火) 定50人
	健康講座 「気軽にタイ式ヨガ②」	10月29日(火)	運動不足を補い体調維持に努めましょう。 時10時～12時 場たらみ会館 対成人 料10月21日(月) 定15人
伊木力 	みそ作り講座	10月17日(木)	地元のお米を使ってみそを作ります。 時13時30分～15時30分 場多良見多目的研修館 対成人 料10月10日(木) 料1,500円 定20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
森山 	秋のストレッチ健康体操	10月10日(木)	体を伸ばしながら、音楽に合わせてリズムカルに動きます。 時10時～12時 対 成人 締10月7日(月) 定30人
	ドローン・スポーツ体験教室	10月20日(日)	針を使わずに専用の風船を割るゲームでドローン操縦を学びます。 時10時～12時 場 森山スポーツ交流館 対 小学生以上 締10月15日(火) 定30人
	ナイト・ヨガ	10月22日(火)	月明りとランプの光を感じながら秋をイメージしたヨガを行います。 時19時30分～21時 対 成人 締10月15日(火) 定20人
飯盛 	木彫り講座（全4回）	10月16日(木)・ 23日(木)・30日(木)、 11月6日(木)	表札や木製の置物を作ります。 時13時30分～15時30分 対 成人 締10月8日(火) 料1,300円 定10人
	型染体験講座（全3回）	10月18日(金)・ 25日(金)、 11月1日(金)	オリジナルの型を使って、藍染や柿渋のハンカチ・ランチョンマットなどを作ります。 時13時30分～15時30分 対 成人 締10月10日(木) 料2,800円 定20人
	カボチャスイーツ作り	10月29日(火)	秋の味覚をスイーツで楽しめます。時10時～12時 対 成人 締10月17日(木) 料1,000円 定16人
田結 	田結すこやか大学 「ニュースポーツに挑戦！」	10月17日(木)	ポッチャに挑戦します。 時13時30分～15時30分 対 高齢者 定30人
高来 	バウンドテニス講座（全3回）	10月27日(日)、 11月3日(日)・ 10日(日)	体育館で、軽スポーツをして健康維持につなげます。 時14時～16時 場 湯江小学校体育館 対 成人 締10月11日(金) 定12人
	親子体験講座 「ドローンをとぼそう」	11月3日(日)	親子でドローンを操作し、ゲームを楽しみます。 時9時～11時 場 湯江小学校体育館 対 親子（小学3～6年生と保護者） 締10月21日(月) 定10組
高来西 	～高来西ゆめ大学～ 埋もれさせまい五竜号の歴史	10月16日(木) ※雨天時は 10月18日(金)	第二次世界大戦中、五家原岳中腹に墜落した「軍民共用航空機（五竜号）」について学びます。 時10時～12時 場 高来西ゆめ会館集合（公用バス利用） 対 成人 締10月9日(木) 定20人
	秋です！おしゃれなレザーバングル（ブレスレット）を作しましょう	10月19日(土)	上質なオイルレザーを使い、手縫いで作ります。 時13時～15時 場 高来西ゆめ会館 対 成人 締10月10日(木) 料1,500円 定8人
小長井 	シルバー大学 「お口から健康づくり」	10月8日(火)	全身の健康づくりにつながる、お口の健康を学びます。 時10時～11時30分 対 高齢者 定100人
	フライパンでパンづくり	10月23日(木)	オーブンを使わないパンづくりをパン屋さんから学びます。 時9時～13時 対 成人 締10月18日(金) 料500円 定10人
	小長井特産品「田原いもんこ」料理教室	11月2日(土)	若い「じげ者（もん）」が作る「じげ産（もん）料理」を学びます。 時9時30分～12時30分 対 成人 締10月21日(月) 料1,500円 定10人



8月20日(火)

優秀工事を表彰

令和5年度に完成した工事270件の中から安全性や工事の出来栄など、特に優秀だった6つの建設会社とその技術者を表彰しました。

この表彰は、平成23年度から実施され、今回で14回目です。

皆さんが日頃利用される道路などの工事は、安全で快適な市民生活にとって欠くことができません。

優れた技術力でより高い品質を目指し、今後ともよりよいまちづくりに貢献していただきますよう、よろしくお願いいたします。



8月21日(水)

長崎和牛の最高峰を受賞

長崎和牛の生産者で肉の品質を競う「第30回長崎和牛系統枝肉共励会」で、森山町の平本さんがグランドチャンピオン賞を受賞しました。

同賞の受賞は、本市初の快挙です。

平本さんは「周りにいる同業者の皆さんと切磋琢磨し、おいしい牛肉を消費者へ提供できるようにと努力してきました。努力が報われて嬉しい」と語られました。

来年福岡で開催される、九州各県の代表者が競い合う第49回九州管内系統和牛枝肉共励会にすでにエントリーされているとのことです。諫早産の牛肉が県外の皆さんにもたくさん食べてもらえるといいですね。



取材日 8月22日(木)

新しい姿でにぎわいを

眼鏡橋周辺の改装工事が行われました。

「写真を十分に撮れない」などの市民の声を聴き、令和4年度から計画を始め、2年の時を経てリニューアルされました。新しく緑を残した駐車場と、明るい色を使った園路が整備されました。

公園整備担当者は「観光で訪れる人に楽しく利用してもらいたい。周囲の自然を守りながらも、諫早を代表する観光地としてよりよくしていきたい」という思いを語っていました。

愛着を持ってほしいという願いを込め、ハートの石のパワースポットが2つあるので、ぜひ見つけてみてください。

この写真と記事は明峰中学校2年生の中屋さんが職場体験学習として取材し、撮影・作成しました。



取材日 8月23日(金)

次の世代へつなぐ

昭和20年8月6日・9日の原子爆弾の投下から79年。市内の図書館などで「原爆パネル展」を行いました。

このパネル展は普段実感できない平和の尊さを改めて感じてほしいという思いで開催しています。

訪れた親子は平和へのメッセージを見ながら「世界中のみんな言葉は違うけど、平和に生きたいという根本的な願いは同じだった」と話し、祈りを込めて自分たちのメッセージも書き残していました。

この写真と記事は明峰中学校2年生の豊福さんが職場体験学習として取材し、撮影・作成しました。



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／すすく広場
- 定員／各10組 ※要予約

【パパマクラス】

- とき／20日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)

【プレマクラス】

- とき／17日(木)
13時30分～15時
- 申込／すすく広場
☎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）

1日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
2日(水)	すすく広場 (中央、北部、小栗)
7日(月)	森山保健センター (小野、有喜、森山)
15日(火)	高来ふれあい会館 (長田、高来、小長井)

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

離乳食教室

乳児期の食生活について個別相談

21日(月)	4～6か月児
28日(月)	7～12か月児

- 時間／13時15分～15時15分
※要予約
- ところ／すすく広場
- 申込／すすく広場(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
- 申込／すすく広場(本庁) ☎22-1500

【幼児健康診査】

- 対象／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
- 申込／すすく広場(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／17日(木)
10時～12時 ※要予約
- ところ／すすく広場
- 申込／子育て支援課

10月

育児・介護 健康教室

認知症専門相談

- とき／11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／24日(木)
13時～15時 ※要予約
- ところ／市民センター3階第1会議室
- 認知症のひと家族の会
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、10月4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。

- Q1 10月から●●●●●●区域の規制を大幅緩和
Q2 ながさきピース文化祭、アンバサダーは●●●さん
Q3 「土曜の日」は何月何日？
Q4 法律、不動産、その他お困りごとは一日●●●●●相談へ
Q5 インスタフォトコン、テーマは「いさはや●●」！

- ※前号の答え／①124人
②ネーミングライツ ③お金
④オレンジ色 ⑤2

※応募総数101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

【市民ウォーキング】(5～6kmのコース) ※雨天中止

5日(土)	西諫早第2公園	9時～11時30分
12日(土)	長田いこいの広場	9時～11時30分
26日(土)	飯盛支所	9時～11時30分

【ニュースポーツ教室】(グラウンドゴルフ) ※雨天中止

28日(月)	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 (14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 (30日除く)	長田みのり会館	13時30分～14時30分
8日(火)・22日(火)	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
2日(水)・16日(水)	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

7日(月)・21日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
9日(水)・23日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
8日(火)・22日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
1日(火)・15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

●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8月1日現在
人口 131,399人
男 62,973人
女 68,426人
世帯数 55,225世帯

諫早市公式

Instagram フォトコンテスト

— 2024 —

① #食べ物と風景 部門
② #おいしい顔 部門
③ #食べ物 部門
④ #いさはやメシ 部門
④ #いさはやメシの素 部門

募集期間 | 2024.8/19 ~ 11/28

諫早の特産品
1等 5万円相当
2等 2万5千円相当
3等 1万円相当
がもらえる!

①～④の「#部門名」いずれかと「#いさはやぐらむ」「#いさはやメシ」の3つのハッシュタグつけて投稿。
投稿写真のキャプションに「撮影場所」や「店舗名」など、諫早のどこかがわかる場所を記載してください。
※肖像権・プライバシーの侵害、お店の撮影許可など十分配慮願います。

■問い合わせ先／秘書広報課

いさはやしレシピ 今月一品

三色やさいのオイスターソース炒め

諫早支部小野地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

- ツナ缶 1缶(70g)
- ニンジン 30g
- ピーマン 2個(60g)
- ダイコン 120g

A

- オイスターソース 大さじ1/2
- みりん 小さじ1

◎ ごま油 少々

作り方

- ① ニンジン、ダイコンは短冊切りにし、ピーマンは種を取り除き細切りにする。
- ② ニンジン、ダイコンはふんわりラップをして、レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- ③ フライパンを熱し、②とピーマン、ツナ缶を加えて炒める。
- ④ Aを回し入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 風味づけにごま油を回し入れ、器に盛る。

(1人分: 138kcal)

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