

いさはや暮らしをわかりやすく

2024

11

VOL.236

広報
ISAHAYA

いさはや

諫早の
新鮮で美味しい
情報あります



特集

直売所へGO!!

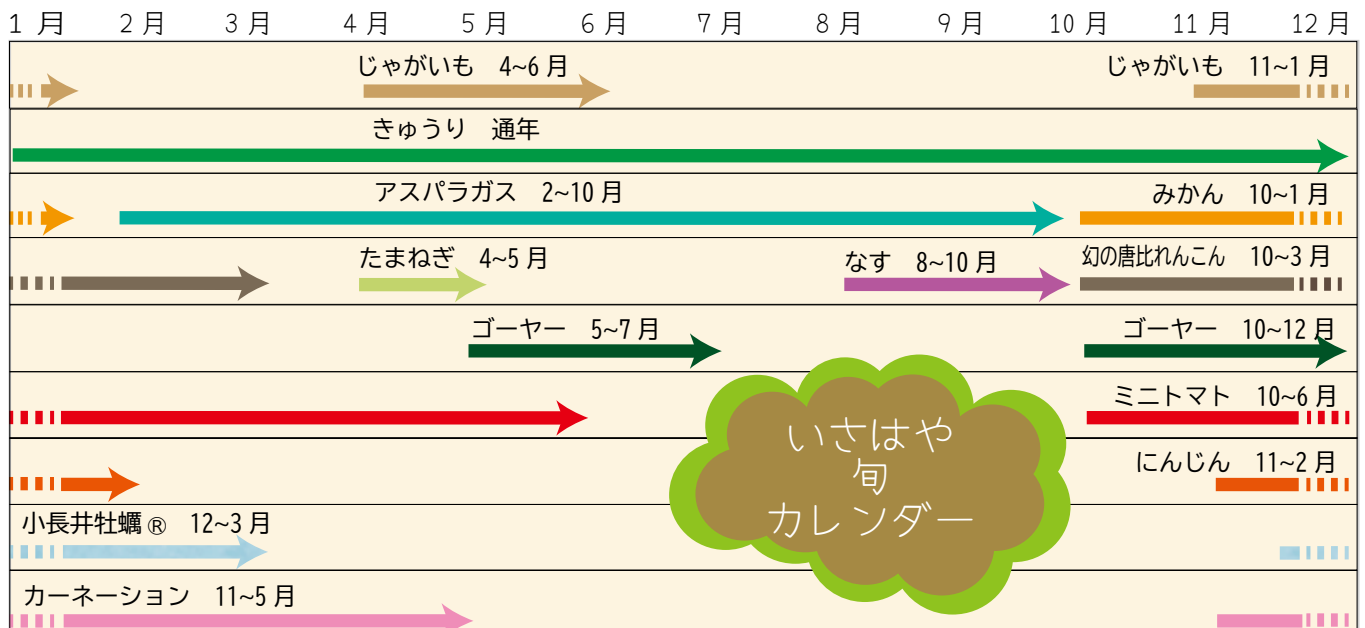
諫早 直売所

行
っ
て
み
ら
ん
?



諫早には直売所がたくさんあることを知ってますか？
新鮮で美味しい諫早産のものがたくさんあって、知識が豊かな店員さんがいます。
行かないのはもったいない！
野菜、果物、お惣菜、お菓子、雑貨、お花……何を買おうかな？
さあ、エコバッグを持って直売所へGO!!

(農業振興課)



いさはや
旬
カレンダー

からたち会

多良見町農産物販売所

みかん農家による直売所。特産品の伊木力みかんの他、秋から春先にかけていろんな種類のみかんをお手頃価格で販売。夏には冷凍みかんやみかんジェラートなども楽しめます。柑橘類が材料のオリジナル焼き肉のタレやポン酢も人気。みかんの種類ごとの販売時期が一目でわかる年間カレンダーもあります。

【主力商品】

みかん、みかん加工品、季節の野菜、大村湾の海産物

多良見町元釜 176-6 ☎44-1885

営：8時～16時30分 休：年末年始、お盆



Instagram



長崎街道 みかん宿

特産品の伊木力みかんをはじめ、新鮮野菜や花、みかんの加工品など主に多良見町で生産されたものを販売する直売所。12月にはお歳暮としてみかんを買い求めるお客さんが多く、全国各地へ発送します。みかんを受け取った人がその美味しさに感動し、自分用にと注文されることもあるそうです。

【主力商品】

みかん、みかん加工品、季節の野菜、菓子

多良見町 266-9 ☎43-0353

営：7時～17時 休：水曜日、年末年始

フレッシュ251

じゃがいもやにんじんなど主に飯盛町で生産されたものを取り扱っている直売所。規格外品の野菜が原料のオリジナルのソースやケチャップなども販売し、生産者にも消費者にも喜ばれています。2号店の手作りコロッケにはファンが多く、毎月のカレーの日、グラタンの日などのイベントも大人気。

【主力商品】

じゃがいも、コロッケ、野菜加工品、カーネーション

(1号店) 飯盛町佐田 870-1 ☎48-0585

営：8時～16時 休：お盆、年末年始

(2号店) 飯盛町上原 1330-7 ☎48-2242

営：8時～17時 休：お盆、年末年始



Instagram



いさはや市場 TETOTE

昨年6月にリニューアルオープンした市場。諫早の中心部にある新しい直売所です。他のお店では見かけないような珍しい野菜も揃っています。また、地元生産者がこだわって作る調味料や、子どもも安心して食べられるアレルギーに配慮した優しいお菓子、かわいいスイーツもあるので買い物欲が刺激されます。

【主力商品】

栽培期間中農薬・化学肥料不使用野菜、アレルギー配慮商品

栄町 2-1 アエルイースト ☎46-7585

営：9時～18時 休：正月



Instagram



JAながさき県央 ファーマーズマーケット きん彩

切り花コーナーが大人気。カーネーションやガーベラ、菊の他にも、シバなどお手頃価格で購入できます。市内で一番大きな直売所で、明るく広々とした店内では、たくさんのお客さんが買い物を楽しんでいます。安全・安心な新鮮農産物は種類・量ともに豊富。加工食品もたくさん。秋には市内で生産された新米が店頭に並びます。

【主力商品】

季節の野菜、切り花、果物、加工食品

鷺崎町 337-1 ☎24-2199

営：8時～18時 休：正月



干拓の里 よかもん市

干拓の里駐車場横にある直売所。中央干拓地のミニトマトなどの野菜や加工食品の他、店長が育てた植物や雑貨が充実。幸運のお守りである『諫早蹄鉄』は、馬事公園の馬に実際に着けられていたもので、干拓の里を訪れた旅行客にも人気。また、諫早図書館とのコラボ『むつごろう文庫』には子どもから大人まで楽しめる本が約100冊あり、地域の人が集う場所になっています。

【主力商品】

干拓ミニトマト、地元野菜、シバ、卵、観葉植物

小野島町 2232 ☎23-8055

営：9時～17時 休：月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始



Instagram



もぎたて市

森山図書館前にある直売所。森山町を中心に、市内で生産された野菜や米を販売。人気商品は『幻の唐比れんこん』で正月ごろに旬を迎えます。干拓地で育つミニトマトやお盆頃に収穫される早期米（コシヒカリ）も大人気。毎年11月の第2日曜日に開催される創業祭は多くの人で賑わいます。

【主力商品】

季節の野菜、唐比れんこん、ミニトマト、米

森山町慶師野 1959 ☎35-2717

営：7時～17時 休：お盆、正月、8月第4火曜日



轟街道 ふれあい市

『幻の高来そば®』の販売店として有名な直売所。生麺・冷凍麺・乾麺・そば粉と何でも揃うので、そば好きにはたまらない店です。高来の名水で育てた野菜や棚田米もおすすめ。商品は高来町の他に、小長井町や長田町など主に市東部の農家から仕入れています。クラウドファンディングで支援を受けてオープンした高来そば®の食事処もあります。

【主力商品】

高来そば®(生)、そば商品、棚田米、乾燥ゆず

高来町小船津 363-5 ☎27-7500

営：7時～17時 休：正月、8/16、第三木曜日



諫早湾漁協小長井直売店

市内では唯一、水産物メインの直売所。『小長井牡蠣®』やカキの加工品の他、あさりやカニ、芝エビなど、その日水揚げされた魚介類が店内に並びます。小長井産の野菜、お弁当なども販売。冬場のカキ焼き小屋は大人気。カキや海苔、芝エビを使ったレトルトカレーはお土産として好評です。

【主力商品】

小長井牡蠣®、カキ加工品、あさり、季節の野菜

小長井町遠竹 816-3 ☎34-2336

営：9時～17時 休：正月、第一・第三火曜日





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」

11月といえば！

文化の日

（文化）



両手の親指の付け根で組み合わせ、左右の前後を変えて組み替える。

（の日）



丸めた右手2指の指先を左に向け、胸前に置く。

旅行



左手手のひらの横で、伸ばした右手親指と人差し指を小さく回す。

勤労感謝の日

（仕事）



両手のひらを上に向け、左右から指先を2回近づける。

（感謝）



左手甲に小指側を直角に乗せた右手を上げながら頭を下げる。
「の日」は文化の日と同じ。

秋



前方から顔に風を送るように、開いた両手で2回手前に動かす。

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！

祝★かもめ開業2周年



9月21日、西九州新幹線開業2周年を記念して「いさはや LINK LIKE フェスティバル」が開催されました。

諫早駅をメイン会場に、ステージイベントや特産品販売などが行われ、大勢の人でにぎわいました。

私も、メイン会場の諫早駅で来場者の皆さんに諫早名物「おこし」を盛大にまいてお祝いしてきましたよ。

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

浴槽がまたぎにくくなった？
筋トレで介護予防【内転筋筋トレ】



背筋を伸ばし、椅子の背もたれにつかないよう座り、両手を膝の上に置く。

右足を大きく上げながら外側に開く。

右足を大きく上げながら内側に閉じる。これを5回行い、左も同じように行う。

浴槽のまたぎに必要な股関節や足関節の動きが悪くなると、転倒や骨折につながる可能性が高くなります。

足を上げて開く動作は、下半身や体幹の筋力強化に効果的です。

動画は
こちら



（地域包括ケア推進課）


お知らせ
info

令和6年諫早市表彰



市民の模範となる善行や市勢振興への貢献のあった個人および団体を表彰する「令和6年諫早市表彰式」を、10月1日、市役所で開催しました。

今年表彰された方は、スポーツや文化の分野で特に優秀な成績を収められた方をはじめ、人命救助、保健、交通安全、社会福祉、社会奉仕、教育文化、商工、農業、水産、防災、自治、まちづくり、寄附の各分野で貢献があった個人58人および16団体の皆さんでした。

(総務課)

お知らせ
info

児童扶養手当が11月から拡充

11月1日から、所得限度額と第3子以降の加算額が引き上げられます。

●所得限度額の引き上げ

これまで受給資格者の所得制限額を超えていたため全額支給停止であった人でも、一部支給となったり、一部支給であった人が全部支給となるなど、手当額が変更となる場合があります。
詳細は、いさはや子育てネットをご覧ください。

※今回の改正は、令和6年度現況届を提出した人または7月以降に児童扶養手当の認定請求をした人が対象となりますので、改正に伴う新たな手続きはありません。

いさはや子育てネット ▶



●第3子以降の加算額の引き上げ

第3子以降の加算額を第2子の加算額と同額に引き上げます。

【全部支給】

6,450 円→**10,750 円**

【一部支給】

3,230 円～ 6,440 円

→**5,380 円～ 10,740 円**



■問い合わせ先／子育て支援課



実りの秋

食と暮らしのグーグーマルシェ

～秋の収穫祭～

アエル中央商店街でのマルシェイベント。
ファーマーズマーケットやテイクアウトグルメ、
雑貨など100店舗以上が出店。
商店街内の各店舗による「アエルマルシェ」も同時開催。

- 日 **11/17(日) 11時～16時**
- 場 アエル中央商店街
(本町～栄町エリア)
- 問 商工観光課

お祭り&イベント 盛りだくさん



5 GOマルシェ in 諫早

西九州新幹線沿線5市の魅力が
ぎゅっとつまったマルシェ。
諫早駅発のJR九州ウォーキングも同日開催。

- 日 **11/23(土) 10時～16時**
- 場 JR諫早駅1階iisa交流広場
- 問 商工観光課

2024 森山よらんね祭り

上井牟田浮立、ステージイベント、
餅まきや豪華景品が当たる大抽選会。
フィナーレは打上げ花火。
スポーツ交流館の「森スポマルシェ」と
初の共同開催となります。

- 日 **11/3(日) 10時～**
(花火打上げは18時～)
- 場 森山スポーツ交流館前広場
- 問 寄楽音祭り実行委員会事務局
(森山支所地域総務課内)
☎36-1111

CONA FES 2024

「海フェス・フルーツフェス」と題して今年も開催！
音楽 LIVE、マルシェ、気球係留体験アクティビティ、
子どもから大人まで1日楽しめる野外フェス。

- 日 **11/23(土) 11時30分～19時**
- 場 小長井グラウンド
(小長井小学校横)
- 料 500 円 (高校生以下無料)
- 問 こながい町おこし隊・
こなフェス2024実行委員会 植木
☎080-5248-5002



フレッシュ251秋MARCHÉ

毎月行う251マルシェの
スペシャルバージョン！
生産者店頭販売、諫早産野菜スープ・ピザ・
季節のジュースの販売など。

日 11/24(日) 10時～15時
場 フレッシュ251 2号店
問 フレッシュ251 ☎48-2242

干拓の里第3回 「よかもん市感謝祭」&「秋の太らせ祭り」

日頃の感謝を込めて

スイーツやキッチンカーなど15店舗が出店、
音楽ライブを同時開催。

日 11/24(日) 9時～17時
場 干拓の里よかもん市
問 干拓の里よかもん市 ☎23-8055

本野ふれあい収穫祭

新米の販売など秋の味覚が盛りだくさん！
新鮮野菜販売、餅つき実演販売、湯とり餅実演、
新米150袋限定販売(2kg500円)など。

日 11/24(日) 9時～11時
場 本野ふれあい会館駐車場
問 本野地区振興会事業部 小川 ☎090-4993-0781

もぎたて市大感謝祭

秋の新鮮野菜が盛りだくさん！
餅つき、特産品ブースなど。

日 11/10(日) 8時～
(イベント10時～)
場 もぎたて市
問 もぎたて市 ☎35-2717

伊木力みかん収穫祭

～来てみんね！自然・体験・交流の伊木力へ～

収穫体験、ミニライブ、農産物・海産物の直売など。
収穫体験は、会場から農園まで
無料シャトルバスを運行。

日 11/17(日) 10時～15時
場 伊木力みかん選果場
問 からたち会 ☎44-1885
多良見支所産業建設課



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（11月分）**

●延長窓口（交付）

14日（木）・28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

▼有喜ふれあい会館

15日（金）・16日（土）

▼小野ふれあい会館

24日（日）

各日9時30分～16時



問 市民窓口課



お知らせ

**太陽光発電設備は
申告が必要です**

家屋の屋根や土地に設置した太陽光発電設備は、固定資産（償却資産）の申告対象となる場合があります。次の申告要件に該当し、毎年1月1日（賦課期日）現在所有している場合は、1月末日までに申告してください。

◆申告要件

	全量売電・余剰売電（10kw以上）	余剰売電（10kw未満）
法人	申告対象	申告対象
個人（事業用）	申告対象	申告対象
個人（住宅用）	申告対象	申告対象外

◆対象

太陽光パネル、架台、送電設備、電力量計、パワーコンディショナー、フェンスなど

問 資産税課



お知らせ

**11月11～17日は
「税を考える週間」**



国税庁動画チャンネルでは、スマホ申告やキャッシュレス納付、納税証明書のオンライン発行などの便利なサービスを紹介しています。

問 諫早税務署総務課

☎ 22・1370



お知らせ

**JAアラート訓練放送を
実施します**

◆とき

▼11月5日（火）10時頃

（緊急地震速報訓練放送）

▼11月20日（水）11時

（JA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

国民年金保険料控除証明書は大切に保管を

1～9月の期間に国民年金保険料を納付した人へ、日本年金機構から保険料控除証明書を10月下旬に送付します。年末調整や確定申告に必要ですので、大切に保管してください。

問 ●ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570・003・004

●諫早年金事務所

☎ 25・1662



お知らせ

長崎矯正展

◆とき

11月9日（土）・10日（日）

9時～16時

※10日は15時まで

◆ところ

長崎刑務所

◆内容

ろくろ体験、革製品製造体験、即売など

※できるだけ公共交通機関でお越しください。

問 長崎刑務所

☎ 22・1330



お知らせ

**野鳥との接し方
（鳥インフルエンザ
への注意）**

渡り鳥が飛来する季節になり、全国的に鳥インフルエンザの注意喚起が行われています。鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、人に感染しないと言われていますが、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課または各支所地域総務課



お知らせ

長崎県最低賃金

時間額 953円

※令和6年10月12日発効

問 長崎労働局賃金室

☎ 095・801・0033



お知らせ

宝くじ助成金を活用 して整備しました

宝くじ助成金（コミュニティ助成事業）を活用して多良見町木床2区自治会が空調機・冷蔵庫、青葉台自治会がアルミステージを整備しました。



※コミュニティ助成事業とは、（一財）自治総合センターが宝くじ事業の収入を財源に、住民コミュニティ活動を促進し、宝くじの普及・広報を行うものです。

問 地域振興課



お知らせ

11月9～15日は 「秋季火災予防運動」

「守りたい 未来があるから火の用心」をスローガンに、秋の全国火災予防運動が実施されます。この時期は空気が乾燥し、ちょっとした火の取り扱いの不注意から火災が発生しますので、十分注意してください。

問 諫早消防署（予防設備課）
☎ 22・0119



お知らせ

下水道の詰まりが多発！ 異物を流さないで！

道路にあるマンホール内に設置したポンプの故障が多発しています。

下水管に流入したお掃除シートなどの異物がポンプの回転部に絡まったことが原因です。下水管が詰まったりポンプが停止すると、汚水が道路にあふれたり、周辺地域にお住いの皆さんが下水道を利用できなくなる場合があります。

「トイレトペーパー」と「トイレに流せると表示が

あるもの」以外は、トイレに流さないでください。



◀お掃除シートは水に溶けません（強度があり簡単には破れません）

ポンプに詰まったお掃除シート▶



●「溜めマス」は定期的に清掃を！

下水道を使用されているご家庭には、台所と風呂場からの排水管に「溜めマス」が設置されています。溜めマスは、油脂などが固まり排水不良を起こすことがありますので定期的な清掃をお願いします。

※清掃で出たごみは燃えるごみとして捨ててください。

問 下水道課



お知らせ

自動音声ガイダンス の電話に注意！

実在する企業の名で電話をかけ「1番を押してください」など自動音声ガイダンスを流す詐欺が発生しています。指示通りに番号を押すと、個人情報や料金を請求されたりする被害に遭います。不安に思った場合はすぐにご相談ください。

被害に遭わないために

・自動音声の電話は詐欺を疑う

・法的措置を取ると言われても無視する

・電話で個人情報は絶対に教えない

問 ●警察相談ダイヤル

☎ #9110

●消費生活センター

☎ 22・3113

諫早市コンベンション等 開催助成金をご活用ください

市内で宿泊を伴うスポーツ大会や合宿、コンベンションなどを開催する団体に対し助成を行っています。

◆助成額

延べ宿泊人数（30人以上）×1,000円（1人1泊あたり1,000円）

※限度額／1団体あたり100万円

※助成金の申請は大会など開催日の15日前まで

問 ●商工観光課

●（一社）諫早観光物産コンベンション協会

☎ 22-8325





市の中小企業者向け融資制度をご利用ください

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。

◆市中小企業制度融資一覧

資金名	中小企業振興資金	中小企業創業支援資金
対象	市内に1年以上住所を有し、1年以上継続して事業を営んでいる中小企業者	市内に住所を有し、市内で新たに事業を開始する具体的な計画を有する者、または創業後5年未満の中小企業者
資金使途	運転および設備	
融資限度額	2,500万円	2,000万円
貸付期間 (据置期間)	10年以内 (1年以内)	運転7年以内 (1年以内) 設備10年以内 (1年以内)
貸付利率	1.4%	1.3% (融資を受けた日から3年間、利子相当額の2分の1を市が補給します)
保証料率 (※)	0.45~1.9% (最大0.55%を市が補給します)	全額を市が補給します
取扱金融機関	十八親和・たちばな信金・長崎・西日本シティ・九州ひぜん信金	

(令和6年9月現在)

※長崎県信用保証協会の取り扱いによるものが対象

問・申込／商工観光課



お知らせ
漁船・プレジャーボートの適正な管理を

使用しなくなった船を港湾・漁港施設に放置すると、施設内の利用に支障を来すだけでなく、油漏れなどに

- 久山港 建設総務課
- 有喜漁港 林務水産課
- 喜々津漁港、伊木力漁港 多良見支所産業建設課
- 田結港、江ノ浦漁港 (江ノ浦地区・池下地区) 飯盛支所産業建設課
- 城ノ下港 高来支所産業建設課
- 小長井港 小長井支所産業建設課



お知らせ
プレジャーボートの係留は許可が必要です

市が管理する港湾・漁港の係留施設にプレジャーボートを係留する場合は、許可が必要です。係留する予定がある人は、お問い合わせください。

問・申込



お知らせ
入札(見積)参加希望者は申請を

市および市上下水道局が発注する令和7・8年度「建設工事」「業務委託(建設コンサル)」「物品調達(清掃等業務委託を含む)」の入札(見積)参加者の資格審査申請を受け付けます。

◆受付期間

10月21日(月)～11月29日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 契約管財課





お知らせ
**令和7年
諫早市二十歳の集い**

◆とき

令和7年1月12日(日)
14時～(受付13時～)

◆ところ

中央体育館(内村記念アリーナ)

◆対象

平成16年4月2日～
平成17年4月1日生

※案内通知は、12月1日現在本市に住民登録している人に送付

※市外在住の本市出身者も参加可

ホームページ



Instagram



問生涯学習課



お知らせ
農地の賃借・売買制度の変更

農業経営基盤強化促進法に基づく農地の賃借(利用

権設定」と売買(所有権移転)の制度は、令和6年度で終了となります。同法に基づく農地の賃借と売買の新規・更新受付は令和7年2月14日までとなりますのでご注意ください。

令和7年度以降は「農地中間管理事業」または「農地法第3条」による申請をしてください。詳細は、お尋ねください。

問農業委員会事務局



お知らせ
「女性の人権ホットライン」強化週間

女性の人権に関する相談をお受けします。

◆ホットライン

0570・070・810

◆とき

11月13日(水)～19日(火)
8時30分～19時

※土日は10時～17時

問長崎地方事務局

☎095・820・5982

それって女性への暴力かも

11月12～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です。身体的なものに限らず、女性が「不安や恐怖を感じる」「社会活動を制限される」「自信を失う」行為はすべて暴力行為です。困ったときは一人で悩まず相談ください。

◆相談窓口

女性相談室(男女共同参画推進センターひと・ひと内)

☎24-1580

セクシュアルハラスメント



- 体を不必要に触られる
- 食事やデートにしつこく誘われる など

ストーカー行為



- 何度も電話をかけてくる
- 自宅や職場などを見張られる など

DV(=ドメスティック・バイオレンス)



- 子どもの前で暴力をふるう
- 避妊に協力しない など



◀詳細はこちら

問人権・男女参画課



令和7年度 幼稚園・認定こども園・保育所等の 入所児童募集

来年4月からの幼稚園、認定こども園、保育所などへの入所申し込みを11月から受け付けます。

	市立幼稚園	私立幼稚園	保育所（園）・認定こども園
申込書の 配布場所	・諫早幼稚園 ・教育総務課 ・各支所地域総務課	各施設で配布	・こども政策課 ・各支所地域総務課 ・各出張所
受付期間	11月1日(金)～29日(金) 各日9時～17時	各施設にお問い合わせください	11月1日(金)～29日(金)
受付場所	諫早幼稚園	各施設	・こども政策課 ・各支所地域総務課
問い合わせ先	・諫早幼稚園 ・教育総務課	各施設	こども政策課

※本年1月2日以降に本市へ転入した人は、マイナンバー
利用同意書または課税証明書の提出をお願いします。
(保育所・認定こども園希望者のみ)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市立幼稚園▶



保育所・認定こども園▶



問 学校教育課

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。



中学校の教科書が 決まりました

令和7年度から市立中学校で使用する教科書が採択されました。諫早の文化的特性や生徒の発達段階、学習方法の適合性などの調査・研究結果を基に、市教育委員会が公正中立・教育本位の立場から決定しました。

問 子育て支援課

◆受付場所
本館8階8-5会議室
または各支所地域総務課

◆更新期限
11月15日(金)



ひとり親家庭・寡婦 等の福祉医療費受給 資格の更新

対象者へ案内書を送付します。内容を確認の上、必ず期間内に手続きをお願いします。



介護予防教室(11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(金)午後／小栗ふれあい会館

7日(木)午後／本野ふれあい会館

8日(金)午前／飯盛ふれあい会館

12日(火)午前／長田町公民館

13日(水)午後／たらみ会館

15日(金)午前／唐比地区公民館

18日(月)午前／

久山台コミュニティセンター

諫早市認知症講演会

認知症について学べる講演会を開催します。認知症に関する相談コーナーや認知機能検査体験もあります。

◆とき

11月16日(土) 13時30分～16時

◆ところ

長田みのり会館 大研修室

◆内容

- ・講演会 13時30分～15時
- ・相談・認知機能検査体験 15時～16時

●同日開催イベント

- ・映画上映 9時40分～
- ・トークイベント 11時20分～
- ・ミニナイスハートバザール 12時～

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 諫早総合病院

☎22-1333



問・申込
地域包括ケア推進課



18日(月)午後／慶師野地区公民館
21日(木)午後／上山荘
(入館料160円必要)

22日(金)午後／多良見多目的研修館

25日(月)午後／さざんか会館

28日(木)午前／市民センター

【若返り体操教室】

5日(火)午後／中里公民館

14日(木)午後／有喜ふれあい会館



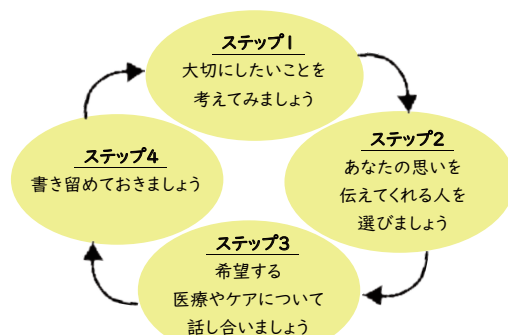
高齢介護

11月30日は「人生会議（ACP）の日」

命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えられたりすることができなくなると言われています。

人生会議（ACP）とは、いつか来る自分の最期に備え、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかなど、自分自身で考え、家族や医師、ケアマネジャーなどの信頼する人たちと、繰り返し話し合うことです。

もしものとき、周りがあなたの意思を尊重できるよう、この機会に人生会議をしてみませんか。



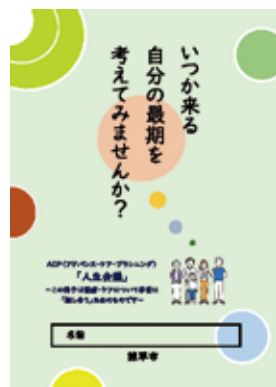
治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に決めてほしいですか？

- ☐ 配偶者（夫・妻） ☐ 子ども・孫 ☐ きょうだい ☐ 親戚（姪・甥など）
☐ 友人・知人 ☐ 頼める人はいない ☐ その他（ ）

ACPについての冊子を配布しています

自分の思いを書き留めて、大切な人・信頼できる人と共有しましょう。
 配布場所：地域包括ケア推進課（健康福祉センター）、市役所1階ロビー、
 各支所地域包括支援センター

諫早市高齢者ささえあいネット▶
 （冊子をダウンロードできます）



問 地域包括ケア推進課



健康

がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン

早期発見のため、がん検診を受けましょう！！

	検診の種類		対象者	主な検査内容	受診者負担金
がん検診	大腸がん検診		40歳以上	便潜血検査	200円
	胃がん検診 (どちらか を選択)	胃透視	40歳以上	胃透視（胃エックス線検査）	500円
		胃内視鏡	40歳以上	胃内視鏡検査（胃カメラ）	1,300円
	肺がん検診		40歳以上 ※50歳以上の人は、必要に応 じて喀痰細胞診検査	胸部エックス線検査	200円
				喀痰細胞診検査	300円
	結核検診		65歳以上	胸部エックス線検査	無料
	子宮がん検診		20歳以上の偶数年齢の女 性	子宮頸部の細胞診および内診、視診	400円
				医師が必要に応じ体部の細胞診	600円
	乳がん検診		40歳以上の女性（令和5 年度に受診した人は除く）	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	700円

※年齢は令和7年3月31日現在

※健康保険証と健康手帳をお持ちの人はご持参ください。予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関へお尋ねください。

※受診できる医療機関は、市ホームページをご覧ください。

問 健康推進課





健康

11月8日は
「いい歯」の日
「全身の健康は口
の健康から」

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す。市が実施する歯科健診を受診しましょう。

【成人歯周病検診】※要予約

◆対象

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の市民
(年齢は令和7年3月31日現在)

◆検診内容

歯周組織検査など

◆負担金

500円

問 健康推進課



【妊婦歯科健診】※要予約

歯周病は早産などの原因となることがあります。定期的に健診を受けましょう。

◆対象

市に住所を有する人で母子健康手帳の交付を受け



健康

市民公開講座
「肝疾患との上手な付き合い方 update」

◆とき

11月11日(月) 15時～16時
(14時30分開場)

※終了後、16時から16時30分まで医療相談会も行います。

◆ところ

長崎医療センター 2階
あかしやホール
問 長崎医療センター臨床研究センター
☎ 0957・27・3021



募集

令和6年度甲種防火
管理新規講習会

◆とき

12月12日(木)・13日(金)
9時50分～16時50分
※13日は、15時55分まで

◆ところ

諫早消防署

◆料金

8千円

◆定員

130名

◆申込期間

10月31日(木)～11月7日(木)

◆申込方法

(一財) 日本防火・防災協会ホームページから申し込みください。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 県央消防本部予防指導課

☎ 23・0119



募集

第74回
諫早市駅伝競走大会

◆とき

12月1日(日) ※雨天決行

◆ところ

県立総合運動公園

◆参加区分

一般の部、高校生の部、
中学生の部、小学生の部
(4年生以上)

◆申込期限

11月8日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

スポーツ振興課



緑化活動団体を募集

緑の募金を活用し、森づくりや植樹などの緑化活動を行う団体に対し、その活動に係る費用を支援します。

◆対象事業

- ・公共用地などへの樹木の植栽
- ・緑とのふれあい、大切さを学ぶ事業やイベントなど

◆対象／自治会、市民グループなど

◆募集期限／12月2日(月)

※申請書は、市ホームページからダウンロード可

問・申込

林務水産課または各支所産業建設課



緑の募金

ご協力ありがとうございました

緑の募金運動期間(4月1日～5月31日)に行われた募金運動で、本年春期は合計3,590,925円の募金が集まりました。

この募金は、森林づくりや緑とのふれあいなどさまざまな活動や事業に活用されます。(諫早市緑の募金運営協議会)

11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】

- 1日(金) 高城会館／9時～12時
8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
15日(金) 高城会館／9時～12時
22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）

- 6日(水)、18日(月)、25日(月)
高城会館／13時～16時

【不動産相談】

- 5日(火) 高城会館／9時～12時

【登記相談】

- 12日(火) 高城会館／10時～12時
13時～15時

【交通事故相談】（事前予約制）

- ※予約は、県交通事故相談所 ☎095-824-1111

- 19日(火) 高城会館／10時～15時

【遺言契約等相談】

- 26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】

- 5日(火) 森山支所／9時～12時
7日(水) 高城会館／10時～15時
高来支所／9時～12時

- 21日(水) 高城会館／10時～15時
28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】

- 6日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
13日(水) 多良見支所1階ロビー／9時～16時

- 20日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
27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）

- 13日(水) 9時～17時／たちばな信用金庫本部

- 28日(水) 9時～17時／諫早図書館

※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】

- 13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



ポリテクセンター長崎
令和6年度1月受講生

◆訓練科名

機械CAD科、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

◆申込期限

11月21日(木)

※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



第17回小長井さん
か駅伝大会参加者

◆とき

12月15日(日) 9時～

◆小決行

◆ところ／山茶花高原

◆参加区分

一般（高校生以上）の部、
中学生の部、小学生の部
（4年生以上）

◆男女混成可

◆区間／各部5区間

◆参加費（1チーム）

一般／2千円

小・中学生／千円

※スポーツ傷害保険料含む

◆申込期限／11月25日(月)

問・申込

駅伝大会事務局 森（山）



いさはや恋活project
2024
「アウトドア×クッキ
ング」素敵な出会い

大自然で始まる恋♡事前
のチャットあり。

◆とき／11月30日(土)

◆ところ

国立諫早青少年自然の家

◆定員

40人（25～45歳の独身男
女各20人）

◆申込期限／11月17日(日)

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問・申込

茶花高原ビクニックパー
ク・ハーブ園内）
☎34・4333



外国人向け「にほん
ご教室」参加者

◆とき

対面教室
毎月第1土曜日・第3日
曜日 10時～11時30分

◆オンライン教室

毎週日曜日 20時～21時
30分

◆対象

市内在住・在勤の外国人

◆ところ／中央公民館

◆申込方法

対面教室

問・申込

問 移住定住推進課

電話または申込フォーム
オンライン教室
電話

問・申込

いさはや国際交流センター
☎080-5217-0049

申込フォーム



納税相談

ファイナンシャルプラン
ナーによる納税相談（要予
約）を行います。

◆とき

11月19日(火) 13時～18時

◆問・申込／債権管理課

多良見文化祭

【舞台の部】

日11月3日(日)

10時開演 (9時30分開場)

場たらみ会館

内容 舞踊、カラオケ、三味線、篠笛、フラダンス、キッズダンス

【展示の部】

日11月7日(木)～13日(水)

9時10分～22時

(最終日は13時まで)

※11日(月)は休館日

場たらみ図書館

内容 洋画、水彩画、墨彩画、書

【茶会の部】

日11月17日(日) 11時～14時

場たらみ図書館

料300円

【音楽祭の部】

日11月17日(日)

13時開演 (12時30分開場)

場たらみ図書館

内容 コーラス、大正琴、十七絃、篠笛、二胡、三線

問 多良見文化協会事務局

☎43-1122

第11回森一忌

本市出身で日本を代表する脚本家・市川森一をしのび、開催します。



日11月30日(土) 14時～

場 諫早図書館

問 諫早市芸術文化連盟

☎22-1103

第63回諫早市美術展覧会



日11月15日(金)～18日(月)

10時～18時

(最終日は16時まで)

場 美術・歴史館

内容 日本画、水墨画・南画、書、洋画(版画・水彩画含む)、写真、彫塑・工芸、デザイン

問 諫早市美術協会事務局(諫早市芸術文化連盟内)

☎22-1103

諫早交響楽団 第57回定期演奏会



日11月17日(日)

14時開演 (13時30分開場)

場 小野体育館

料 一般1,000円

高校生以下500円

曲目 プロコフィエフ 交響的物語「ピーターと狼」、ドヴォルザーク「交響曲第7番」

問 諫早文化協会 ☎22-1103

助成/(一財)自治総合センター



第49回六段まつり

日11月10日(日) 11時～

場 慶巖寺(箏曲「六段の調」発祥の地)

問 諫早三曲会 下村 ☎23-8475

健康フェスティバル



日11月10日(日) 11時～14時

場 栄町・ほんまち通りアーケード

内容 健康チェック、相談・体験コーナー、食育活動紹介など

主 諫早市健康づくり推進協議会 諫早市

※当日来場者に、「歩こーで! (ながさき健康づくりアプリ)」5チケットプレゼント

問 健康推進課

舞台「四面神楽」 ～日本を守った風の物語～

観光庁の「地域観光新発見事業」で採択された諫早神社の神前演劇が行われます。

日11月23日(土) 13時30分開演

場 諫早神社境内

同時開催 収穫感謝祭「くすのきまるしえ2024」(11時～15時)

※駐車場は、本明川河川敷をご利用ください。

問 諫早神社 ☎22-2073

▶映画上映会

「Coda あいのうた」
(2021年 アメリカ・フランス・カナダ 112分)

日11月14日(木) 14時～
場視聴覚ホール 定先着50人
※バリアフリー字幕付き

▶団体向けブックリサイクル

図書館での役目を終えた除籍図書の、団体向けブックリサイクルを行います。

時11月22日(金)～27日(水)
10時～17時 ※月曜休館

場展示ホール

対市内の公立学校、公民館、ふれあい施設、保育園・幼稚園、私立学校、子育て支援施設、放課後学童クラブ、児童養護施設、社会福祉施設、高齢介護施設、病院、刑務所

※個人への譲渡不可

譲渡冊数1団体100冊まで

西諫早図書館

☎26-8607

▶絵本から世界を知ろう
「オランダ語でおはなし会」

ディック・ブルーナの「うさこちゃんシリーズ」などオランダの絵本を日本語とオランダ語で読みかたりします。オランダ人のマーテンさんと一緒に外国語のおはなし会を楽しみませんか。

日11月2日(土)
11時～11時30分

場西諫早公民館 2階和室

対幼児～小学生

▶ギター演奏&おとなもおはなし会

諫早ギターアンサンブルと図書館がコラボ。秋の夕方、ギター演奏と共に、詩の朗読やブックトークを楽しみませんか。

日11月9日(土)
17時30分～18時30分

場西諫早図書館 定30人

※要申込。親子可

諫早図書館

☎23-4946

▶「諫早を楽しもう！」
第20弾
いさはやぐらし子展

地域おこし協力隊として、小長井地域の魅力を SNS などで発信し続けている伊藤さんの『諫早暮らし』を、絵で伝える作品展を行います。



日11月1日(金)～20日(水)

場一階開架ゾーン

作者伊藤優美さん

▶絵本の読みかたり講座
(全2回)

子どもたちの心を育み、本の楽しさを伝える「読みかたり」の講座を行います。絵本の選び方や読み方など、読みかたりの基礎的な内容です。

日11月8日(金)・22日(金)

10時30分～12時

場集会室

対成人

定10人 ※要申込

▶秋の読書週間イベント
「百科事典を使ってみよう！」

百科事典の基本的な使い方を楽しく学びます。

日11月9日(土)

14時～15時30分

場視聴覚ホール

対小学3～6年生

定10人 ※要申込

▶おとなの手帳づくり講座

来年の手帳を糸綴じで作ります。

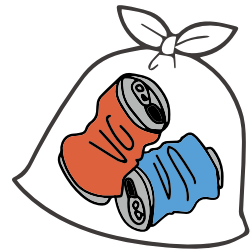
日11月13日(水) 10時～12時

場学習創作室

講絵本の病院ぶっくる

定6人 ※要申込

第41回県央リサイクルの集い



日11月3日(日) 9時～12時

場県央不燃物再生センター

※自家用車でお越しの際は、できるだけ乗り合わせてご来場ください。

内容展示コーナー、リサイクル体験コーナー、リユース品の持ち帰りコーナーなど

料空き缶、空き瓶1個以上(道端などに落ちているもの)

問県央地域広域市町村圏組合

☎23-3600

家庭教育講演会
青少年の栄養戦略
～輝く未来のための体と食習慣の土台づくり～

スポーツ栄養士から豊かな人生を歩むための食の大切さを学びます。

【講演会】

日11月22日(金)

19時30分～21時

場中央公民館

講外山信子さん(長崎スポーツ栄養研究会会長、管理栄養士・公認スポーツ栄養士)

対成人 定100人

締11月14日(木)

同時開催みんなであそぼう！(こどもレクリエーション)

対家庭教育講演会に参加する親子(小学生)

定30人

問・申込／各公民館または下記申込フォームから

▼申込フォーム



▶飯盛東小学校校区史跡探訪

後田神社、下釜神社、横津の石槨などを徒歩で巡ります。

日12月7日(出)

9時～16時(8時50分集合)

場飯盛ふれあい会館駐車場集合

定20人 ※要申込(申込多数の場合は抽選)

締11月22日(金)

料100円 ※昼食持参

※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、電話番号を記入しお申し
込みください。



コスモス花宇宙館

☎23-9003

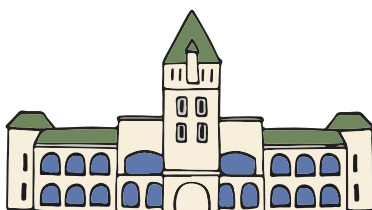
※コスモス花宇宙館のイベント詳細は、こちらをご覧ください。



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

▶としょかんおしごと体験会

本の貸出や本棚に返す作業などを
体験します。



日11月10日(日)

①10時～12時 ②13時～15時

対小学生 定先着各2人 ※要申込

▶頭イキイキ音読教室

声に出して音読を楽しみます。

日11月11日(月) 14時～15時

場映像ホール

定15人 ※要申込

▶クリスマスリース講座

ドライフラワーを使ってリースを作
ります。

日11月18日(月) 14時～16時

場和室 定10人 ※要申込

料2,000円

▶映画上映会

「こはく」

(2018年 日本 104分)

日11月25日(月) 14時～

場映像ホール 定先着40人

美術・歴史館

☎24-6611

▶秋のワークショップ

世界に一つだけのリース
を作ろう

日11月16日(土)

13時30分～15時30分

(13時受付開始)

場1階ホール

定先着50人

たらみ図書館

☎43-4611

▶祝20周年 11月3日

たらみ図書館フェスティバル

たらみ図書館は今年で20年。開
館記念日にイベントを行います。

▶FMいさはやコラボ企画

「秋山大輝のラジオおしゃべり」

公開収録!!

たらみ図書館利用者を交えた
トークや YUNA さんのピアノ演
奏も

13時30分～14時30分

▶希望が丘高等特別支援学校生徒

による Smile hope café

おいしいコーヒーやソフトドリン
クの販売します。

10時～14時

▶ガーデニングマーケット&雑誌

リサイクル

希望が丘高等特別支援学校生徒
による野菜の販売や、図書館で
の保存期限が過ぎた雑誌を譲渡
します。

10時～16時

▶おはなしのじかんスペシャル

大型絵本や紙芝居などの読み語
りをします。

10時30分～10時50分

▶ぼちぼちおはなしの会によるス

トーリーテリングを楽しむ会

大人向けのストーリーテリング
です。

11時～11時50分

▶映画上映会

「Mr. ホームズ」

(2015年 イギリス・アメリカ
104分)

日11月15日(金) 14時～

場海のホール 定先着100人

▶開館20周年記念スペシャル

たらみふれあいミニコンサート

日11月16日(土)

11時40分～12時30分

場海のホール 定先着100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。
 ※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	11月9日(土)・13日(水)・23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 部 部品代負担有
	こども国際交流講座「キッズ ワールド デイ！」(全4回)	11月16日(土)、12月21日(土)、1月18日(土)、2月15日(土)	外国人と英語で交流し、海外文化を学びます。 時10時30分～13時 対 小学生 締 11月8日(金) 料 500円 定 20人
	おもちゃドクター養成講習会(全2回)	11月21日(木)・22日(金)	おもちゃの仕組みや修理方法を学びます。 時13時30分～15時30分 対 成人 締 11月15日(金) 料 500円 定 20人
小栗 	小さい子どもの卵・乳・小麦不使用のおやつ作り(託児あり)	11月8日(金)	お米と米粉で蒸しパンときな粉クッキーを作ります。 時10時～12時 場 小栗ふれあい会館 対 成人 締 11月1日(金) 料 800円 定 8人
	ふるさと史跡巡り	11月19日(火)	小栗地区の史跡などを学芸員と約5km散策します。 時9時～12時 場 小栗ふれあい会館集合 対 成人 締 11月12日(火) 定 15人
	癒しのクリスタルボウル	11月21日(木)	クリスタルボウルの演奏を聴き、安らぎのひと時を過ごします。 時19時30分～21時 場 小栗ふれあい会館 対 成人 締 11月14日(木) 定 15人
小野 	諫早のゆるキャラ「うないさん」と踊ろう！	①11月8日(金) ②11月15日(金) ③11月24日(日)	「うないさんの歌」に合わせて体を動かします。 時①②19時～20時30分 ③10時30分～12時 ※1回のみでも可 場①②小野ふれあい会館 ③諫早図書館 締 11月6日(水) 定 50人
	秋の恵みのお菓子作り	11月26日(火)	諫早産の果物を使ってパウンドケーキを作ります。 時10時～12時 場 小野ふれあい会館 対 成人 締 11月11日(月) 料 1,200円 定 12人
有喜 	大正琴と文化箏のおけいこ(全3回)	11月7日(木)・21日(木)・28日(木)	初心者から経験者まで大歓迎！ 時13時30分～15時30分 場 有喜ふれあい会館 対 成人 締 11月5日(火) 定 20人
	親子じゃがほり体験 in 有喜	11月30日(土)	掘ったジャガイモは持ち帰れます。 時9時～12時 場 有喜ふれあい会館集合 対 親子(小学生以上) 締 11月11日(月) 料 500円 定 10組
	新聞ちぎり絵のランチョンマット	12月5日(木)	クリスマスやお正月のランチョンマットを作ります。 時14時～16時 場 有喜ふれあい会館 対 成人 締 11月15日(金) 定 10人
西諫早 	おとなの楽校～薬剤師さんに聴いてみよう！～	11月11日(月)	日常生活に関する薬の知識を学びます。 時10時～11時30分 対 成人 締 11月8日(金) 定 20人
	自分や大切な人を守る～身近な防災教室～(全2回/託児あり)	座学11月21日(木) 非常食作り11月29日(金)	防災知識を深め、普段の食事にも使える非常食を作ります。 時各回10時～12時 対 成人 締 11月18日(月) 料 700円 定 16人
	めざせクッキング男子！男の料理教室	11月27日(木)	初心者大歓迎。簡単に作れる料理を学びます。 時10時～12時30分 対 成人 締 11月21日(木) 料 600円 定 12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
本野 	富川溪谷紅葉狩りと天空の展望台高峰へ	11月12日(火)	秋の富川溪谷を散策し、高峰展望台を目指します。 時 9時20分～14時 ※雨天時は11月21日(休) 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 11月7日(休) 定 20人
	はっちゃんでパウンドケーキ作り	11月19日(火)	時 9時30分～12時30分 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 11月12日(火) 料 1,000円 定 8人
	ベビーマッサージ教室	11月20日(水)	マッサージで親子のスキンシップを図ります。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 親子(未就学児) 締 11月15日(金) 料 200円 定 10組
	角煮まんじゅう作りにチャレンジ	11月28日(木)	皮から手作りします。 時 9時30分～12時30分 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 11月13日(水) 料 1,000円 定 12人
多良見 	成人講座 「はじめての木彫り」(全3回)	11月14日(木)・ 21日(木)・28日(木)	干支などの木彫りを体験します。 時 13時30分～15時30分 場 たらみ会館 対 成人 締 11月7日(休) 料 1,500円 定 10人
	健康講座 「社会参加のススメ～介護予防の立場から～」	11月15日(金)	生き生きとした人生を送るためのコツを学びます。 時 13時～15時 場 たらみ会館 対 成人 締 11月7日(休) 定 50人
	文学講座 「紫式部と源氏物語の世界」	11月19日(火)	平安文学の時代的背景や社会を紐解きます。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 成人 締 11月11日(月) 定 50人
	成人講座 「はじめての絵手紙」(全3回)	11月26日(火)、 12月3日(火)・ 10日(火)	絵と言葉であなたの思いをはがきに描いてみませんか。 時 14時～16時 場 たらみ会館 対 成人 締 11月18日(月) 料 2,000円 定 10人
伊木力 	史跡探訪「大草を歩く」	11月12日(火)	大草地区の史跡を巡ります。 時 9時30分～12時30分 場 多良見大草集落センター集合 対 成人 締 11月5日(火) 定 15人
	料理教室「大村寿司講座」	12月7日(土)	椎茸、ゴボウ、錦糸卵などをのせた角寿司を作ります。 時 10時～13時 場 多良見多目的研修館 対 成人 締 11月29日(金) 料 1,500円 定 16名
森山 	レンコン掘り体験	11月10日(日)	森山地域特産の唐比レンコンを手掘りで収穫します。 時 9時30分～11時30分 場 唐比レンコン田(ハス園横) 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 締 11月5日(火) 料 中学生以上1,500円、小学生500円 定 40人
	炊飯器で作る乳幼児食&おやつ(託児あり)	11月19日(火)	講師調理のピラフ、スープ、ニンジンケーキを試食します。 時 10時30分～12時 対 乳幼児を子育て中の人 締 11月12日(火) 料 700円 定 10人
	オフクロツツとみんなで ♪ふれあいコンサート♪	11月30日(土)	「ふれあい」をテーマに歌とトーク、子ども達の和太鼓やダンスのコラボを楽しみます。 時 10時30分～12時 締 11月25日(月) 定 100人
飯盛 	秋の健康体操講座(全3回)	11月15日(金)・ 22日(金)・29日(金)	楽しい曲に合わせて、身体を動かします。 時 13時30分～15時30分 対 成人 締 11月11日(月) 定 30人

公民館	講座名	とき	内容・時間など
飯盛 	季節のお便り講座（全2回）	11月18日(月)・25日(月)	筆文字で年賀状を作ります。 時10時～12時 対成人 締11月11日(月) 料500円 定15人
	諫早探検隊～紅葉巡り～	11月19日(火)	時9時～13時 場飯盛ふれあい会館集合（公用バス利用） 対成人 締11月7日(木) 定20人
田結 	田結すこやか大学 「笑顔で健康づくり②」	11月21日(木)	歌、笑い、体操で楽しみながら健康的な体を作ります。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
	生甘酒教室	11月26日(火)	腸活に効果的な「生甘酒」を作ります。 時10時～12時 対成人 締11月18日(月) 料1,000円 定8人
	エコクラフトのクリスマスリース	12月3日(火)	おしゃれなクリスマス飾りを作ります。 時9時30分～12時30分 対成人 締11月25日(月) 料1,000円 定16人
高来 	轟溪谷周辺紅葉スポットを歩こう	11月16日(土)	紅葉を鑑賞しながら、約7km歩きます。 時9時30分～14時 ※雨天中止 場高来会館集合（公用バス利用） 対成人 締11月8日(金) 定20人
	多良海道歴史ウォーキング（第3弾）	11月28日(木)	長田から永昌宿まで約6km歩きます。 時9時～14時 ※雨天中止 場高来会館集合（公用バス利用） 対成人 締11月18日(月) 定20人
	楽しく作ろう。 水引のしめ飾り	12月5日(木)	水引に花や稲穂をアレンジしてお正月飾りを作ります。 時19時～21時 場高来会館 対成人 締11月25日(月) 料2,000円 定12人
	大人も！社会科見学 「伊木力墓所と千々石ミゲル」	12月10日(火)	千々石ミゲルについて学習後に、墓所を訪ねます。 時9時～13時 場高来会館集合（公用バス利用） 対成人 締11月22日(金) 定20人
	お茶を楽しむ 「薄茶を点ててみませんか」	11月13日(水)	茶の湯の道具や所作について学びます。（椅子もあり） 時10時～12時 対成人 締11月6日(水) 定12人
高来西 	～高来西ゆめ大学～ 野鳥も人も地球の仲間 「干陸地観鳥会」	11月16日(土)	野鳥観察を通じて野鳥の生態や環境問題を学びます。 時10時～12時 ※雨天時は11月23日(土) 場いさはや水辺のクロスカントリーコース（干陸地フラワーゾーン）駐車場集合 対成人 ※親子可 締11月11日(月) 定15人
	シルバー大学 「詐欺被害に遭わないために」	11月12日(火)	諫早警察署生活安全課による詐欺被害防止の講話です。 時10時～11時30分 対高齢者 定100人
小長井 	タイヤの安全点検 「パンク時、積雪時の対処法」	11月17日(日)	タイヤ交換やタイヤチェーンの装着法などを学びます。 時10時～12時 締11月14日(木) 定20人
	諫早で狩猟体験	11月28日(木)	イノシシ被害と狩猟現場、駆除後の「命」について学びます（ジビエの昼食付）。 時9時～14時 ※雨天中止 場諫早市鳥獣処理加工販売組合集合 対成人 締11月15日(金) 料1,500円 定15人
	木彫り教室（全3回）	11月26日(火)、12月3日(火)・10日(火)	干支のイラストや表札を作ります。 時14時～16時 対成人 締11月19日(火) 料1,500円 定10人



9月14日(土)

“カチカチ” 練り歩く皿踊りに声援

諫早の秋を彩る「のんのこ諫早まつり」が中央交流広場をメインに行われ、約3,500人の市民らが皿踊りを楽しみました。

のんのこ皿踊りは、江戸時代が起源とされる民謡「のんのこ節」に合わせ、両手にそれぞれ持った小皿2枚をカチカチ打ち鳴らしながら踊る諫早市の郷土芸能です。

好天に恵まれたこの日、色鮮やかな衣装を身にまとった参加者が両手に持った小皿をリズムカルに打ち鳴らしながら軽快に踊り歩くと、見物客から盛大な拍手や声援が送られていました。



9月22日(日)

V長崎 12年間の感謝と新たな一歩へ

©VVN

サッカーJ2のV・ファーレン長崎が、10月の本拠地移転前にトランスコスモススタジアム長崎(通称トラスタ)で最後の試合を行いました。

トラスタ最終戦では、1万4,658人のファンが見守る中、2-0で勝利。リーグ通算200勝を達成し、有終の美を飾りました。

試合後には「ありがとう、トラスタ。」と題したセレモニーが開かれ、選手やスタッフが12年間の感謝の気持ちを伝えました。

またこの日、市はV・ファーレン長崎の申し出により包括連携協定を締結し、今後も地域活性化に向けて協力していくことを約束しました。

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／17日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)

【プレマクラス】

- とき／21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）

6日(水)	すすく広場 (中央、北部、小栗)
12日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
22日(金)	飯盛ふれあい会館 (飯盛)

- 受付時間／13時～13時15分
- 対象／12か月児まで
- 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

11日(月)	4～6か月児
25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／21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

11月

育児・介護 健康教室

認知症専門相談

- とき／8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／28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
- 申込／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、11月7日(木)必着で〒854-8601（住所不要）諫早市秘書広報課まで。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

Q1 行かないのはもったいない！

●●●へGO!!

Q2 令和6年諫早市表彰は

個人●●●人および16団体

Q3 火災予防！

「守りたい 未来があるから ●●●●●」

Q4 お口の健康を守ろう「●●●」の日

Q5 資源を大切に「県央●●●●●の集い」

※前号の答え／①市街化調整

②うない ③11月18日

④なんでも ⑤メシ

※応募総数106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

9日(土)	森山ふれあい公園	9時～11時30分
30日(土)	多良見支所	9時～11時30分

【ニュースポーツ教室】（バタンク）

25日(月)	健康福祉センター	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 (4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	長田みのり会館	13時30分～14時30分
12日(火)・26日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
毎週金曜日 (小野体育館は29日除く)	小野体育館	13時30分～15時
	高来会館	20時～21時30分
6日(水)・20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

11日(月)・18日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
13日(水)・27日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
12日(火)・26日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
5日(火)・19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）

救急車を呼ぶか迷ったら ☎#7119

24時間365日

子ども医療電話相談 ☎#8000

平日・土 18時～翌朝8時、日曜・祝日 8時～翌朝8時（24時間）

[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9月1日現在
人口 131,367人
男 62,969人
女 68,398人
世帯数 55,224世帯



講師 真矢ミキさん(俳優)

講演:「どうやら人生は、登山のようだ…」

対談 真矢ミキさん、柴田美保子さん(俳優)

日時 12月1日(日)
13時30分開演(13時開場)

場所 いいもりコミュニティ会館

応募期限 11月8日(金)

応募方法 インターネット申込

応募フォームに必要事項を入力の上、お申込みください。(1つの応募で最大2人まで可)
※本庁、各支所・出張所へ備え付けの応募用紙でも申し込みできます

結果発表 当選者の発表は、案内状の発送をもって代えさせていただきます。※11月中旬発送予定

手話あり 託児あり

入場無料
※要申込

全席指定

応募者多数の場合は
抽選



(文化振興課)

いさはやしんぴ 今月一品
諫早平野のお米で育った
“諫美豚”のハンバーグステーキ

諫早の味覚を楽しもう！市役所食堂の地産地消レシピ

材料 (4人分)

- 諫美豚挽き肉 500g
- タマネギ(みじん切り) 120g
- 牛乳 60cc
- 溶き卵 50g(Mサイズ1個)
- パン粉 20g
- ウスターソース 10cc
- ケチャップ 10cc
- 塩 3g
- 胡椒・ナツメグ 少々
- 水 50cc

作り方

- ① フライパンに油を熱し、タマネギと塩ひとつまみを入れ、弱火であめ色になるまで炒め、ボールで冷ます。
- ② ①にAを入れしっかり混ぜ、挽き肉を加え粘りが出るまでこねる。
- ③ ②を4等分にし空気を抜き小判型に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し中火で片面ずつ焼き、両面に焼き色が付いたら弱火にする。
- ⑤ 余分な油を拭き取り、水を加えふたをして10分蒸し焼きにする。
- ⑥ 野菜やソースを一緒に盛り付ける。

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