

いさはや暮らしをわかりやすく

2024

12

VOL.237

広報
ISAHAYA

いさはや



特集 —

ALTってナンデスカ??



What is an ALT??

ALTってナンデスカ??

市立小・中学校では、10人のALTが活躍中です。

約1万1千人の諫早っ子がALTの「生の英語」に触れ、英語が「伝わる喜び」、
英語を「伝える楽しさ」を学んでいます。

今月号は、ALTと諫早の英語教育について紹介します。

(学校教育課)

ALTってなに？

- (A) ssistant (助手)
- (L) anguage (言語)
- (T) eacher (教師)

= 『外国語指導助手』

何をしているの？

日本人教師と協力して実践的な英語や海外文化を子どもたちに教えています。
グローバル化に対応できる人材育成に貢献しています。

どんな人が来るの？

日本政府の「JETプログラム」をとおして任用しています。
日本に関心があり、語学教育に熱意がある応募者の中から選ばれた人が来日しています。



どうしてALTになったの？

実家が毎年沖縄の高校生を受け入れていたことで日本語に興味を持ちました。
子どもの言語学習にも関心がありました。

諫早に来たのは
運命♡



キラン先生

諫早の好きなところは？

海や山がない街で育ったので、自然がいっぱいあるところが好きです。
諫早は、地元と規模が似ているので親近感があります。

A

B

C



Hello Isahaya

コンニチハ イサハヤ

We are ALTs
from the USA

ワタシタチハ アメリカシュツシツノ ALTデス

ベイラー バウムガート
Bailey Baumgart

出身 アイダホ州

担当 明峰中、御館山小、
本野小

好きな日本食 イカの天ぷら

ファティマ キング
Fatima King

出身 サウスカロライナ州

担当 飯盛中、有喜中、
飯盛東小、飯盛西小、
有喜小

好きな日本食 唐揚げ定食

トレバー セバスチャン ヴォウルズ
Trevor Sebastian Vowels

出身 フロリダ州

担当 諫早中、北諫早中、
北諫早小、上諫早小

好きな日本食 すし

スチュアート スワベ
Stuart Swabe

出身 カリフォルニア州

担当 小野中、喜々津中、
小野小、喜々津小、
喜々津東小

好きな日本食 冷奴

ミランダ ホルトム
Miranda Haltom

出身 ノースカロライナ州

担当 森山中、森山東小、
森山西小

好きな日本食 焼きそば

アンドリュー ジェレミー ナイダー
Andrew Jeremy Neider

出身 ウィスコンシン州

担当 長田中、真城中、
長田小、真崎小、
真城小

好きな日本食 すし

キラン アレクサ カーニー
Kiran Alexa Kearney

出身 アイオワ州

担当 西諫早中、真津山小、
西諫早小

好きな日本食 お好み焼き

ステファニー シェパード
Stefani Shepard

出身 ジョージア州

担当 高来中、小長井中、
高来西小、湯江小、
長里小、小長井小、
遠竹小

好きな日本食 ひじき

どうして日本に来たの？

生まれも育ちもアメリカ。日
本語は話せませんが、私の家
族・親族は全員日本にルーツ
があるので興味を持っていま
した。アニメ
大好き☆

諫早キッズはどう？

諫早の子どもたちは英語に興
味がある子が多いですね。
よく話しかけてくれます。

◀インタビュー（動画）はこちら

スチュアート先生

学校におじゃましました



● 小学校



マッチングゲームに挑戦!

小学1・2年生の2クラス合同で色のペアを作るマッチングゲーム（神経衰弱）に挑戦！カードをめくったら「What color is this?（何色ですか?）」の質問に英語で答えます。ALTのゲーム進行は全て英語。子どもたちは楽しみながら英語に触れ合っていました。

一緒にいただきます

ALTは給食をいろいろなクラスで食べています。このクラスは輪になって食べることになりました。この日が誕生日の児童のため、輪の中心でALTと担任の先生がバースデイソングを熱唱し、みんなで牛乳で乾杯しました。子どもたちも大盛り上がりでした。



● 中学校



職場体験について話そう

この日は「リテリング（再話）」。子どもたちは夏に行った職場体験について、どの職場でどんな仕事をしたのか英語でALTに説明しました。授業後に「英語で伝えることが楽しい」「発音やリスニングが学べる」「外国を感じることができる」と話していました。

休み時間も大人気

ALTは休み時間も積極的にコミュニケーション。子どもたちも英語で話しかけ、教室はにぎやかです。廊下の掲示板ではALTが作ったかわいいデコレーション付きで、アメリカ文化やALTを紹介しています。子どもたちは身近な国際交流を楽しんでいました。



◀ 授業の様子（動画）はこちら

ALTの休日～オフタイムも諫早で～



のんご祭り

ALTは、お祭りや諫早巡り、講座講師などの活動にチャレンジ！日本や諫早の文化を積極的に経験し、職場で生かしています。ALTの参加は、地元の人にとっても国際交流の貴重な機会です。ALTは市民のひとりとして地域に根差した存在になっています。



茶道体験



イングリッシュキャンプ



学童保育



書道体験



田植え体験



図書館講座講師

グローバルな諫早っ子を

英語教育は子どもたちの可能性を無限に広げてくれるツールの一つです。

ALTの皆さんは子どもたちにとって「生きた教材」です。グローバル化が進み、これまで以上に異なる文化や価値観を持つ人との交流が重要になっています。ALTとの触れ合いはその第一歩です。

市教育委員会は、諫早っ子が将来世界で活躍できるようしっかり取り組んでいきます。

教育長

いしべ くにあき
石部 邦昭



想像力を育む

英語に正解はありません。全てを日本語に翻訳する必要もありません。言葉が分からなくても表情やジェスチャーで大部分が分かります。相手が何を言いたいのか、相手に何を伝えたいのか「想像」する力が大切です。

子どもたちには、育んだ想像力を生かして、グローバルな世界や自分と違う人生を歩んでる人との交流を楽しんでほしいと思います。

ALT 総括リーダー

ルイス コロン
Luis Colon





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」

12月と言えば！

雪



歯を指差した右手人差し指の指先を、右から左へ振る。



両手の親指と人差し指で輪を作り、ひらひらさせながら上から下へ下ろす。

クリスマス



顎ひげを、右手と左手で順になるようなしぐさをする。



両手人差し指で「X」の印を作り、左右斜め下へ引き下ろす。

忘年会



こめかみの脇から右手こぶしを上げながら、5指を開く。



両手の丸めた親指と人差し指を、水平に交互に回す。

ボーナス



両手の親指と人差し指をつまんで、胸の前でリボンを書く。



左手のひらの上方に右手2指の輪を置き、同時に手前に引き寄せる。

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！

東京諫早会で市政情報を発信



10月19日に東京都目黒区のホテル雅叙園東京で開催された「第103回東京諫早会」に行ってきました。

私は、参加された85人の皆さんに「諫早の明るい未来を切り拓く」と題して、市政に関する最新の情報をお伝えしてきました。

最後は、諫早の血踊りを一緒に踊って親睦を深めまてきましたよ。

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

献立を考えるのがおっくうに感じたら

食事を抜いたり、同じものばかり食べると、栄養バランスが崩れて低栄養の危険があります。楽しく「手ばかり栄養の歌」を覚えて、手軽に栄養をプラスしてみましょう！

【手ばかり栄養の歌】

※「幸せなら手をたたこう」のメロディーに合わせて

①寝たきりにならないために（手拍子2回）
からだのもとをつくる（手拍子2回）
魚、肉、卵、豆腐をしっかり
両手1杯食べましょう（手拍子2回）

②元気で過ごすために（手拍子2回）
からだの調子を整える（手拍子2回）
野菜、海藻、きのこをたっぷり
両手3杯食べましょう（手拍子2回）



動画は
こちら



楽しい歌に合わせて、バランスの良い食事を心がけ、筋力、抵抗力を高めましょう！

（地域包括ケア推進課）



お知らせ
 info

国民健康保険加入の皆さんへ 現在の被保険者証は、有効期限（令和7年7月31日）まで使用できます

健康保険証は、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。
 これに伴い、12月2日以降新規に健康保険証は発行されませんが、お手元にある被保険者証は、記載されている有効期限まで使用できます。

●被保険者証は、これまでどおり使用可



有効期限まで
 使用できます



●12月2日以降、新規で国保加入する人には



新規の人には
 資格確認書を
 発行します



12月2日以降新たに諫早市国民健康保険に加入する人や、75歳に到達し長崎県後期高齢者医療に移行する人には、被保険者証に代わり、「資格確認書」を発行します。資格確認書は、マイナ保険証をお持ちでない人が、医療機関を受診する際に使用できる証明書です。

●マイナ保険証が便利です



病院での手続きが
 スムーズになります



マイナンバーカードを医療機関やマイナポータル、セブン銀行ATMなどで利用登録することで、マイナ保険証として利用できます。

※他の医療保険制度については、ご加入の健康保険にご確認ください。

■問い合わせ先／保険年金課

お知らせ
 info

高来分署の新庁舎が完成



諫早消防署高来分署が新しい庁舎に移転し、10月23日から運用を開始しました。
 高来分署は、高来・小長井地域の皆さんの生命や財産を守るための重要な消防防災拠点です。

●新庁舎の概要

- ・住所：高来町水ノ浦367番地12
- ・構造：鉄筋コンクリート造、平屋建て
- ・敷地面積：1,847.09 ㎡
- ・建築面積：565.83 ㎡
- ・延床面積：543.20 ㎡

(危機管理課)

お知らせ
 info

生命保険会社と協力して地域を元気に！



▲明治安田生命保険相互会社



▲日本生命保険相互会社

市は、地域の活性化と市民サービス向上を目指し明治安田生命保険相互会社と10月29日に、日本生命保険相互会社と10月31日にそれぞれ包括連携協定を締結しました。

この協定により、健康づくりやスポーツ振興などさまざまな分野で両社と協力し、より良いサービスを提供していきます。

(企画政策課)

ISAHAYA

くらしの 情報

INFORMATION

お知らせ
マイナンバーカード
延長窓口・出張申請
(12月分)

●延長窓口（交付）

12日(木)・26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

▼たらみ図書館

6日(金)・7日(土)

▼長田みのり会館

22日(日)

各日9時30分～16時



問 市民窓口課

お知らせ
12月は固定資産税・
都市計画税第4期分
の納付月です

◆納期限

12月25日(水)

※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
住宅に対する
税の減額制度

住宅用地として利用して
いる土地は、固定資産税・
都市計画税を軽減していま
す。住宅を新築したり、取
り壊したときは、ご連絡を
お願いします。

また、新築住宅が一定の
要件に該当する場合、新築
した翌年から3年間（認定
長期優良住宅は5年間）、
3階建て以上の中高層耐火
住宅は5年間（認定長期優
良住宅は7年間）減額しま
す。

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問 資産税課



お知らせ
令和7年度
給与支払報告書を
提出してください

令和6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
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(金)

問 市民税課

市ホームページ



eLTAX



お知らせ
ご存じですか？国保
の高額療養費制度

同月内に支払う医療費が
高額になったとき、自己負
担限度額を超えた額が申請
により支給される制度です。

なお、自己負担限度額は、
世帯の所得や年齢によって
異なります。

また、食事代や診断書代、

国民年金保険料のご案内を 民間事業者に委託しています

日本年金機構は、国民年金保険料が未納の人に対し、電話
や文書、戸別訪問による納付の案内を民間事業者へ委託して
います。

なお、委託訪問員が現金をお預かりしたり、銀行口座を指
定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありま
せんのでご注意ください。

◆民間事業者

(株)バックスグループ

☎0800-808-7000

問 諫早年金事務所

☎25-1662



保険適用とならない治療な
どの費用は対象外です。
※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問 保険年金課または
各支所地域総務課



お知らせ

食品ロスを減らしましょう

まだ食べられるのに捨てられている食品ロスは、国内で年間約500万トンです。これは一人当たり、茶わん一杯分のご飯を毎日捨てるのと同じ量です。

食品ロスの削減は、ごみの減量化やCO₂排出量の削減に加えて処理コストの削減にもつながります。

「もったいない」という気持ち大切に、身近なところから食品ロスを減らしましょう。

【具体的な取り組み】

- ▼ 買い物の前に冷蔵庫の中を確認し、買い過ぎない
- ▼ 食べきれぬ量を調理する
- ▼ 外食時は、食べきれぬ量を注文する

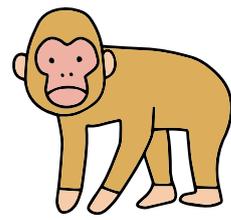
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課または各支所地域総務課



お知らせ

サルにご注意を



冬から早春にかけて、野生のサルが餌を求め、住宅地付近まで来ることがあります。むやみに近づくと、危害を加えられる恐れがありますので、サルに出合った時は、目を合わせず静かにゆっくりと遠ざかるようにしてください。

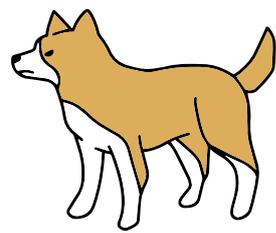
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課または各支所地域総務課



お知らせ

野犬を見かけたら保健所に連絡を



狂犬病予防法に基づき捕獲を行っています。野犬を増やさないためにも、犬の放し飼いや野犬への餌やりはおやめください。

犬を飼い始めるときは、市への登録と年に一回の狂犬病予防注射が必要です。注射済票は必ず首輪へ装着してください。もし行方不明になったときはご連絡ください。

問 県央保健所

26・3305

● 環境政策課または各支所地域総務課

お知らせ

ミツバチを飼育している皆さんへ



ミツバチを飼育している人（趣味の範囲で飼育している人を含む）は、届け出が必要です。

◆提出書類

蜜蜂飼育届

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 農業振興課



お知らせ

年末の交通安全県民運動



交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止に努めましょう。

◆期間

12月15日(日)～24日(火)

◆スローガン

今日もまた あなたの無事故 待つ家族

◆運動の重点

- ・ 飲酒運転等の悪質危険な運転の根絶
- ・ 歩行者の道路横断時の交通事故防止
- ・ 高齢運転者の交通事故防止

問 生活安全交通課



お知らせ

政治家などのあいさつ状は禁止です



政治家（現在公職にある人、候補者になろうとする人など）は、選挙区内にある人に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状など一切のあいさつ状（電報などを含む）を出すことが禁止されています。

また、選挙区内にある人に対し寄附することも禁止されています（親族や政治団体にする場合などを除く）。

曰（い）ころから「贈らない、求めない、受け取らない」の三ない運動をはじめ、ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

問 選挙管理委員会事務局

注文していない商品が届いたら（送り付け商法）

注文していない商品を一方的に送り付けて代金を請求する商法が「送り付け商法」です。注文していない商品が代金引換配達や振込用紙同封で届く場合があります。

＜対応＞

- ・身に覚えのない商品は「受取拒否」する。
- ・本当に自分や家族が注文していないか、知人のプレゼントではないかを確認する。
- ・家族間で注文した商品の配達予定を情報共有する。
- ・一方的に送り付けられた商品は、直ちに処分することができる。その場合は、送り主、連絡先、商品などの写真を撮っておく。
- ・代金を支払った場合は、すぐに消費生活センターに相談する。不安に思った場合は、家族や警察にすぐ相談を！

問 ● 警察相談ダイヤル

#9110

● 消費生活センター

☎22-3113



第18回いさはや障害者福祉大会

障害の有無に関わらず、お互いに人権と個性を尊重し、支え合うまちづくりを目指すため、特別対談や体験発表を行います。

◆とき／12月7日(土) 13時～16時

◆ところ／小野ふれあい会館

◆特別対談

- ・演題／「障害のある若者の未来」
- ・対談者
池田尚さん(諫早市地域子育てコーディネーター)
秋山大輝さん(電動車椅子プロ)

問 いさはや障害者福祉大会実行委員会事務局

☎56-9215

2024いさは屋特産品 お歳暮フェア

諫早の「うまかもん」を取り揃え、展示販売しています。

その場で買ってすぐ使える「プレミアム付商品券」を販売中です（なくなり次第、終了）。※商品チラシは、協会ホームページをご覧ください。

◆とき

11月15日(金)～12月20日(金) 10時～17時

◆ところ

諫早市物産ホール(商工会館 1階)

問 (一社) 諫早観光物産コンベンション協会

☎22-8325





お知らせ

奨学金の償還は期限内に

償還金は、後輩たちの新たな奨学金になります。償還期日を守り、早めの納付をお願いします。

なお、償還が困難な場合や住所変更がある場合などは、ご連絡ください。

● 諫早市奨学金

教育総務課

● 長崎県育英会奨学金

(公財) 長崎県育英会

☎095・824・7501

就学援助

「新入学用品費」を入学前に支給します

経済的な理由により、お子さんに義務教育を受けさせることが困難な人へ、学用品などの購入費用の一部を援助しています。

「新入学用品費」の入学前支給を希望する人は、申請してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆期間

12月2日(月)～26日(木)

▼窓口

9時～12時、13時～17時
(土日除く)

▼電子 24時間可能

問 学校教育課



病児保育を ご存じですか



保護者が就労などで、病気中のお子さんを家庭で保育できない場合に、市内2カ所の小児科の保育室で、一時的に保育を行っています。

◆対象

市内在住で、おおむね生後4カ月から小学生まで

のお子さん

◆料金

1日2,500円(昼食・おやつ代込み)

※生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料

◆実施施設

・ぞうさんルーム(医)
前田小児科

☎22・8166

・びつきーハウス(医)みどり会
ますだ小児科内
科医院)

☎43・7800

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 ことも政策課



高齢介護

介護予防教室(12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】

5日(木)午後／本野ふれあい会館

6日(金)午前／飯盛ふれあい会館

6日(金)午後／小栗ふれあい会館

10日(火)午前／長田町公民館

11日(水)午後／たらみ会館

13日(金)午前／唐比地区公民館

16日(月)午前／

久山台コミュニティセンター

16日(月)午後／慶師野地区公民館

19日(木)午後／上山荘

(入館料160円必要)

20日(金)午後／多良見多目的研修館

23日(月)午後／さざんか会館

24日(火)午前／赤崎会館

【若返り体操教室】

3日(火)午後／中里公民館

12日(木)午後／有喜ふれあい会館

問・申込

地域包括ケア推進課



高齢介護

介護予防と生活支援の 地域づくりフォーラム

◆とき

12月20日(金) 13時30分～16時(開場13時)

◆ところ

ながさき看護センター
4階 大会議室

◆内容

・講演／地域のお宝探してみませんか？日頃のつながり、支え合いは思ってもみないところに!?
講師／木村利浩さん(NPO法人全国コミュニティライフサポートセンター)
地域支え合い推進プロジェクト(主幹)

・地域のお宝紹介(意見交換会)

木村さんと生活支援コーナー

デイネーターが地域にある資源(お宝)を探し出します！

◆定員

250人 ※要予約

問 地域包括ケア推進課

申込フォーム

申込フォーム

申込フォーム

申込フォーム

申込フォーム

申込フォーム

申込フォーム



高齢者の在宅生活を支援します!

緊急通報システム事業

問 地域福祉課または各支所地域総務課

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

料金 0～900円(税別)／月 ※介護保険料の負担段階に応じます。

要援護者登録制度

問 地域福祉課または各支所地域総務課

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。

認知症高齢者見守り事業

問 地域包括ケア推進課

行方不明になるおそれがある高齢者などの居場所を、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などを介護している家族

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。

オレンジセーフティネット事業

問 地域包括ケア推進課

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。

検索対象者 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。

介護用品の支給事業

問 介護保険課または各支所地域総務課

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



風しんの抗体検査
(無料)はお早めに



風しんの抗体検査・予防接種の無料券(クーポン券)を対象者へ送付していましたが、無料で受けられる期間が間もなく終了します。まだ受けていない人は、早めに検査を受けてください。

無料券の再交付を希望する人は、ご連絡ください。

◆対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

◆無料実施期限

2月28日(金)

※抗体検査の結果が出るまで時間がかかるため、予防接種が必要と判定されることを想定し、早めに検査を受けましょう。

問 健康推進課



12月1日は
世界エイズデー

県央保健所は、エイズ・梅毒などの性感染症検査を無料・匿名で行っています。世界エイズデーに合わせて、特例検査を行います。この機会に検査を受けましょう。通常検査と即日検査も常時行っています。※詳細は、ホームページをご覧ください。

【特例検査】

◆とき

12月3日(火)

16時～19時30分

◆ところ

県央保健所

※前日12時まで必要オンライン予約。

問 県央保健所

☎ 26・3306



第18回諫早市長杯 新春親善ミニソフトバレーボール大会参加者



◆とき

2月2日(日) 9時～

◆ところ

小野体育館

◆参加資格

市民に限る

◆チーム編成

①女子の部(4名)

年齢によりA・Bブロックに分ける(70歳以上の男性も1名まで参加可)

②混成の部(男1名・女3名)

③男子の部(4名)

ただし、参加申込が8チーム未満の場合は中止(男子が不足する場合は女子でも可)。

※選手は5人まで登録可。高校生のみの参加不可。

◆参加費

1チーム2千円(保険料含む。当日徴収)

◆申込締切

1月15日(水)(100チームで締切)

◆申込方法

スポーツ振興課および各支所、各体育館などに備え付けの申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入の上、スポーツ振興課または各支所地域総務課へ提出

問 諫早市スポーツ推進委員協議会 寺崎 ☎090-7463-3122



冬場の食中毒予防

全国でカンピロバクターやノロウイルスによる食中毒が多発しています。

調理の際は、次のことに気を付けましょう。

- ①食品に存在する食中毒菌やウイルスをやっつけるため、食肉は中心部を75℃で1分間以上、二枚貝などノロウイルスに汚染している可能性がある食品は85～90℃で90秒間以上加熱しましょう。
- ②レバーは表面のみでなく内部から食中毒菌が検出されることがあるため、中心部までしっかり加熱して食べましょう。

問 県央保健所 ☎26-3305



令和7年度学校関係支援員

職種区分	応募資格	勤務内容
心の相談員	学校教育に理解があり、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人	家庭訪問や学校でのふれあいを通して、児童生徒や保護者の相談に応じ、必要な助言を行う
特別支援教育補助員（A）	特別支援教育に理解があり、子どもの成長を支えることができる人	特別な支援を必要とする児童生徒の補助や介助
特別支援教育補助員（B）	（A）の応募資格に加えて、看護師・准看護師免許を有し、医療的ケア行為に携わることができる人	（A）の勤務内容に加えて、 ^{かくたん} 喀痰吸引・ ^{どう} 導尿などの医療的ケア行為
学校図書館運営支援員	司書、司書補、司書教諭の資格を持つ人で教員免許保持者（更新の有無は問わない）、またはそれに相当する経験を持つ図書館勤務経験者、学校図書ボランティア経験者など	図書貸出・返却、本の読み語り、図書管理システムの運用支援など

◆申込方法

学校教育課に備え付けの各職種の申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要書類を添えて、お申し込みください。

◆申込期限

12月27日(金)必着

問・申込

学校教育課



12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】

- 6日(金) 小栗ふれあい会館/9時~12時
 13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
 20日(金) 高城会館/9時~12時
 27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)

- 4日(水)、16日(月)、25日(水)
 高城会館/13時~16時

【不動産相談】

- 3日(火) 高城会館/9時~12時

【登記相談】

- 10日(火) 高城会館/10時~12時
 13時~15時

【遺言契約等相談】

- 24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(水) 高城会館/10時~15時
 多良見支所/10時~15時
 森山支所/10時~15時
 飯盛支所/10時~15時
 高来支所/10時~15時
 小長井文化ホール/10時~15時
 19日(水) 高城会館/10時~15時
 ●人権・男女参画課 ☎24-1580

【草花・樹木に関する相談】

- 4日(水) 市役所本館1階玄関ホール/9時~16時
 11日(水) 森山支所1階ロビー/9時~16時
 18日(水) 市役所本館1階玄関ホール/9時~16時
 25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)
 11日(水) 9時~17時/たちばな信用金庫本部
 26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】

- 11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7年度 諫早修習館入寮生 募集

東京都心の閑静な住宅街にあり、通学に便利な学生寮です。経済的にもお得で、館長が常駐する安心・安全な諫早修習館をぜひご利用ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●生涯学習課



少年センター 個別相談会 3学期(1~3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。

①1月23日(木)
 森山薫さん(長崎県立こども医療福祉センター医師)
 ②2月4日(火)
 小鳥居今日子さん(小鳥居諫早病院医師)

③2月21日(金)

浅香佐輝子さん(長崎カウンセリング研究所長)

④3月4日(火)

有木明子さん(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(1月23日(木)は13時30分~16時30分)

1回50分の相談時間で、1日3回の相談枠あり。

◆ところ

少年センター相談室
 少年センター
 ●少年センター
 ☎24-3737



【出張】行政相談所

毎月、高城会館で行っている行政相談を、今回は小栗地区で開催します。国から委嘱された専門の相談員が、国や県などの行政に関する相談に応じます。

◆とき

12月6日(金) 9時~12時

◆ところ

小栗ふれあい会館
 ●安全安心相談室



【人権週間】 特設人権相談所

12月4日~10日は「人権週間」です。家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなど、悩みや心配ごとを人権擁護委員に相談しませんか。秘密厳守、相談無料です。

◆とき

12月5日(木) 10時~15時

◆ところ

高城会館、多良見支所、森山支所、飯盛支所、高来支所、小長井文化ホール
 ●人権・男女参画課

諫早図書館
☎23-4946

▶いちごの会クリスマスコンサート

オペレッタや合唱、ピアノ演奏など、ボランティアによるコンサートです。

日12月8日(日) 14時～
場展示ホール

▶冬のおはなし会

「こどものじかん」のスペシャル版です。

日12月14日(土)
11時～11時30分 小学生向け
11時40分～12時 幼児向け

▶諫早図書館の現在とこれから

諫早図書館のこれまでの取り組みと将来の展望を諫早図書館長が紹介します。

日12月15日(日) 14時～15時
場視聴覚ホール
定40人 ※要申込

▶映画上映会

「老後の資金がありません！」
(2021年 日本 115分)

日12月12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

第13回幻の高来そば
「新そばまつり」

高来町で継承されてきた在来種の蕎麦で新そばまつりを開催します。



日12月8日(日) 11時～
場高来支所駐車場
内容どろりそば限定600食(500円/杯)や新そば粉販売、軽トラック市も同時開催
問幻の高来そば振興協議会 森 ☎090-3329-7245

第27回八江学芸祭

市内小中学生の音楽クラブが練習の成果を披露します。

日12月21日(土) 10時～
場諫早駅iisa交流広場
問学校教育課

諫早コン2024

クリスマス婚活イベントを開催します。

日12月21日(土)
19時～21時(受付18時～)
場ホテルグランドパレス諫早
※市役所から送迎バスあり
定100人(20～40代の独身男女各50人)
日12月15日(日)
※詳細は、市ホームページをご覧ください
問移住定住推進課



いさはやクリスマス
マーケット2024

クリスマス商品やお菓子・飲み物の販売、子ども向けワークショップ、ミニコンサートなどを行います。



日12月14日(土)
11時～19時
場諫早駅iisa交流広場
問いさはや国際交流センター 岩本
☎080-5217-0049



ナイスハートバザール in 諫早

市内の障害者施設で作られたお弁当やお菓子、雑貨、農産物などを販売します。

日12月5日(木)～7日(土)
10時～17時30分
※最終日は16時まで
場諫早図書館展示ホール
日働く喜びサポート事業実行委員会
問障害福祉課



諫早交響楽団
ふれあいコンサート in ながた

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。クラシック音楽の演奏の他、指揮者体験コーナーもあります。

日12月1日(日) 14時開演
(13時30分開場)
場長田みのり会館
問諫早交響楽団事務局(諫早文化協会内) ☎22-1103
助成/(一財)自治総合センター



美術・歴史館

☎24-6611

▶ 諫早市美術・歴史館
コレクション展

新しく収蔵された絵画や刀などの美術・工芸作品を中心に展示します。

📅 12月14日(土)~1月13日(月)

10時~18時

📍 場 ホール

▶ 民俗講座「年中行事・秋」

秋の爽りを祝う「くんち」。山へ帰る農神さんや亥の子、多良岳登り、えびすさんなどのお話です。

📅 12月15日(日)

13時30分~15時

📍 場 研修室

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

▶ 頭イキイキ音読教室

声に出して音読を楽しみます。

📅 12月9日(月) 14時~15時

📍 場 映像ホール

👤 定 15人 ※要申込

▶ 第18回森山図書館まつり

📅 12月21日(土)

▶ からくり工作でサンタクロース
をつくろう!

10時~12時

👤 定 15人 ※要申込

▶ 映画上映会

👤 定 各回40人

①「モリのいる場所」
(2017年 日本 99分)

10時15分~

②「かがみの孤城」
(2022年 日本 116分)

14時~

▶ クリスマスコンサート

諫早東高校吹奏楽部と森山中学校合唱部による合同演奏会

14時~

▶ ブックリサイクル

不要になった雑誌などを譲渡します。

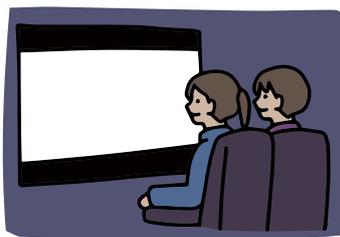
他にも楽しい催しがあります。

※詳細は、諫早図書館ホームページをご覧ください。



▶ 映画上映会

「医師 中村哲の仕事・働くということ」(2022年 日本 47分)



📅 12月23日(月) 14時~

📍 場 映像ホール

👤 定 先着40人

たらみ図書館

☎43-4611

▶ アートフェスティバル

子どもたちによる壁面アートなどの作品展示です。

📅 12月7日(土)~22日(日)

9時~22時 ※毎週月曜は休館

📍 場 展示回廊ほか

▶ ライブラリー
ジャズコンサート

長崎大学軽音楽部スウィングポートジャズオーケストラによる演奏会です。

📅 12月14日(土) 13時30分~

📍 場 海のホール

▶ 大人のジャズコンサート

小浜ジャズオールスターズ、山口セイコーグループによる演奏会です。

📅 12月15日(日) 14時~

📍 場 海のホール

▶ 映画上映会

「ラーゲリより愛を込めて」
(2022年 日本 134分)

📅 12月20日(金) 14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

📅 12月21日(土)

11時40分~12時10分

📍 場 海のホール 📄 定 先着100人

地域で考える女・男
フォーラム in こながい

「生涯にわたって心かよわせ学び合う、住みよい地域づくり」をテーマとして、発表会や講演会を行います。

📅 12月8日(日)

13時20分~

📍 場 小長井文化ホール

📄 定 地域で考える女・男フォーラム in こながい実施委員会 (小長井公民館内)

☎34-2201



公民館 講座情報

▶▶▶ 申込・問い合わせは各公民館へ

※講座によっては、応募多数の場合は抽選となります。
※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	12月11日(水)・14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
	映える写真の撮り方教室	12月20日(金)	スマホを使って、美しい正月写真の撮り方を学びます。 時 9時30分～12時 対 成人 締 12月13日(金) 定 10人
	スマホデビューからもう一步!	12月23日(月)	スマホの動画とカメラの活用を学びます。 時 10時～12時 対 成人 締 12月16日(月) 定 20人
小栗 	はじめての「源氏物語」(全2回)	12月10日(火)・17日(火)	「源氏物語」への理解を深め、古典を味わいます。 時 14時～15時 場 小栗ふれあい会館 対 成人 締 12月5日(水) 定 20人
有喜 	アップサイクル体験	12月25日(水)	海洋ごみについて理解を深め、ランプシェードを作ります。 時 ①10時～11時30分②14時～15時30分 場 有喜ふれあい会館 対 小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴 締 12月17日(火) 料 500円 定 40人
西諫早 	魚屋さんに学ぶ☆魚さばき教室(全2回)	①12月8日(日) ②1月26日(日)	①お正月料理にも使える新鮮な魚の見分け方や盛り付け方、保存方法などを学びます。 ②旬の魚のおいしい調理方法を学びます。 時 9時30分～12時30分 対 成人 締 12月2日(月) 料 2,000円 定 16人
	歌で心をぼかぼかに♪	12月24日(火)	川田金太郎さんによる懐かしい昭和や平成の歌謡ライブを行います。 時 14時～16時 締 12月20日(金) 定 70人
本野 	クリスマス国際交流フェスタ	12月8日(日)	留学生とゲームやクイズをしながら交流します。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 小学生以下 ※小学2年生以下は保護者同伴 締 12月5日(水) 料 400円 定 40人
	諫江八十八ヶ所を歩く	12月9日(月)	健康増進と史跡探訪を兼ねて、市中心部の北地区15ヶ所を歩きます。 時 9時～12時30分 ※雨天時は12月18日(水) 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 12月5日(水) 定 20人
	おかしの家作り教室	12月15日(日)	さまざまなお菓子を使って、自分だけの「おかしの家」を作ります。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 小学生以下 ※小学2年生以下は保護者同伴 締 12月10日(火) 料 700円 定 8組
	ヘルシーなジビエ料理教室	12月19日(木)	低カロリーで高たんぱく質なジビエを使って料理を作ります。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 12月12日(水) 料 1,500円 定 12人
	ミニ門松作り教室	12月22日(日)	正月飾り用のミニ門松を一对作ります。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 親子、成人 締 12月12日(水) 料 600円 定 10組
	長田 	長田地区探訪ウォーク	12月19日(木)
長田産のお花でアレンジメント		12月20日(金)	年末年始を華やかに彩るフラワーアレンジメントを作ります。 時 19時～21時 場 長田みのり会館 対 成人 締 12月13日(金) 料 1,500円 定 20人
多良見 	健康講座「気軽にバウンディング」(全3回)	12月6日(金)・13日(金)・20日(金)	楽しみながら健康的に運動します。 時 13時30分～15時30分 場 多良見体育センター 対 成人 締 12月2日(月) 定 30人
	成人講座「ヒロスケさんと山さるく」(全2回)	12月9日(月)・16日(月)	久山年神社、琴尾山烽火台跡などを歩き、郷土の歴史を学びます。 時 9時30分～12時30分 場 たらみ会館集合 対 成人 締 12月2日(月) 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
多良見	家庭教育講座 「世界のクリスマスを知ろう」	12月15日(日)	クイズをしたり、フィリピン風クリスマス飾り「パロル」を作ります。 時10時～12時 場たらみ会館 対小学生 ※2年生以下は保護者同伴 締12月5日(木) 料500円 定20人
伊木力	ガラスの干支づくりを楽しむ	12月21日(土)	スタンドグラスの技法で、巳の置物を作ります。 時13時30分～15時30分 場多良見多目的研修館 対成人 締12月13日(金) 料2,000円 定6人
森山	そば打ち体験	12月13日(金)	森山地域で収穫された新そば粉で手打ちそばやそばサラダを作ります。 時9時～12時 対成人 締12月6日(金) 料1,200円 定12人
	竹炭でモダン門松飾り	12月20日(金)	竹炭や造花を使った室内用の門松飾りを作ります。 時10時～12時 対成人 締12月11日(水) 料1,800円 定20人
飯盛	冬のガーデニング講座	12月11日(水)	正月に玄関を彩る、寄せ植えを学びます。 時9時～11時 対成人 締12月5日(木) 料2,000円 定20人
	親子魚調理講座	12月14日(土)	地元で捕れた魚を使って、お刺身造りに挑戦します。 時10時～12時 対親子(小学5年生～中学生) 締12月9日(月) 定8組
田結	生け花講座	12月26日(木)	正月用のフラワーアレンジメントを学びます。 時10時～12時 対成人 締12月12日(木) 料3,000円 定15人
	田結すこやか大学「健康体操」	12月19日(水)	簡単にできるストレッチと脳トレで、体と頭をほぐします。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
高来	ひと手間かけて、おもてなしおせち	12月15日(日)	てまり寿司や鶏の野菜巻、きんとんを作ります。 時9時～12時 場高来西公民館 調理室 対成人 締12月9日(月) 料1,000円 定10人
	初心者でも手軽にアレンジ！正月花	12月26日(木)	竹の器に松や梅、花で年始を彩る正月花を活けます。 時19時～21時 場高来会館 対成人 締12月18日(水) 料1,500円 定10人
高来西	ガラスの干支づくりを楽しむ	12月7日(土)	スタンドグラスの技法で、「巳」の置物を作ります。 時13時30分～15時30分 対成人 締12月2日(月) 料2,000円 定6人
	籐を編んでみませんか(全2回)	12月10日(火)・17日(火)	おしゃれで実用的なかごを作ります。 時10時～12時 対成人 締12月3日(火) 料1,000円 定10人
	～高来西ゆめ大学～ オフクロツのほっこりトーク &コンサート	12月11日(水)	女性デュオによる命をテーマにしたコンサートを行います。 時10時～12時 対成人 締12月5日(木) 定50人
	英語で歌おう 「今年最後に心を込めてクリスマスソングを歌おう」	12月14日(土)	発音をカタカナで振ってあるので無理なく楽しく歌えます。 時10時～11時30分 対成人 締12月11日(水) 定30人
小長井	シルバー大学「閉講式」	12月10日(火)	津軽三味線の歴史を学び、生演奏を聴きます。 時10時～11時30分 対高齢者 定100人
	干支の正月飾りを作ろう	12月17日(火)	ちりめん生地とつまみ細工で正月飾りを作ります。 時9時30分～11時30分 対成人 締12月9日(月) 料1,200円 定10人
	家族でミニ門松づくり	12月25日(水)	孟宗竹を使い、一對のミニ門松を作ります。 時9時～12時 対小学生～高校生とその家族 ※小学3 年生以下は保護者同伴 締12月11日(水) 料1,000円 定5組



10月31日(木)

目指せ！新人王

プロ野球ドラフト会議でヤクルトスワローズから1位指名された本市出身の中村優斗選手が市役所を訪れました。中村選手は、長田小、長田中、諫早農業高校を卒業、愛知工業大学では日本代表にも選ばれています。

中村選手は、「厳しいプロの世界でも活躍し、諫早の名を広めたい」と力強く語りました。



10月20日(日)

美術・歴史館、来館者30万人突破！

平成26年3月にオープンした諫早市美術・歴史館は、30万人目の来館者を達成し、記念セレモニーが開催されました。

記念すべき来館者は、南島原市の中岡洋美さんと倅誠さん親子。お二人には、館長から記念品が贈られました。

倅誠さんは「びっくりしました。良い記念になりました」と笑顔で話していました。



10月20日(日)

カニ汁に大行列

喜々津漁港周辺で「2024多良見ふるさと祭り」が開催されました。

毎年恒例のカニ汁の無料ふるまいは大行列。地元の農産物や大村湾で採れた海産物などを目当ての買い物客でにぎわいました。

ステージでの催しや、パーロン・カヌー体験、立派な鯛を子どもたちが網ですくう「魚すくい」など大盛況の一日でした。



10月20日(日)

いいもりはよかとこだった

飯盛ふれあい広場で「第23回いいもりよかとこまつり」が開催されました。

名物のマグロ解体ショーには、今年も多くの人が集まりました。ベテラン職人が手早く解体、観客にふるまわれました。

ステージでは、音楽演奏の他に「ちゃんぴおんず」によるお笑いライブが行われ、会場は笑いの渦に包まれました。



10月20日(日)

どうなってるの？変面！

高来総合グラウンドで「第23回とどろき名水まつり」が開催されました。

ステージでダンスや和太鼓、三味線の演奏、ジャズが披露され、観客を楽しませました。今回は初の変面ショーが行われ、一瞬で変わる顔に観客の視線は釘付けでした。

ドキドキの抽選会では、参加者は真剣な眼差しでくじをチェック。最後は打ち上げ花火で締めくくりました。



11月3日(日)

郷土の歌手に聴き入る

「森山よらんね祭り」が森山スポーツ交流館前広場で開催され、地域住民によるステージイベントや郷土出身歌手の歌謡ショー、紅白餅まきや豪華景品が当たる大抽選会などで盛り上がりしました。

また、スポーツ交流館で「森スポマルシェ」もあり、バラエティ豊かな出店にたくさんの人でにぎわいました。

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／すくすく広場
- 定員／各10組 ※要予約

【パパマクラス】

- とき／22日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)

【プレマクラス】

- とき／19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)

9日(月)	森山保健センター (小野・有喜・森山)
10日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
18日(水)	すくすく広場 (中央、北部、小栗)
24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／12か月児まで
- 申込／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

16日(月)	4～6か月児
23日(月)	7～12か月児

- 時間／13時15分～15時15分
※要予約
- ところ／すくすく広場
- 申込／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
- 申込／すくすく広場(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／19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



認知症専門相談

- とき／13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／12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
- 認知症の人と家族の会
渡部 ☎26-1763

広報アンケート

今月は広報クイズはお休みします。

諫早市の市政情報発信に関するアンケートにご協力ください。回答者の中から抽選で10人に図書カードをプレゼント!アンケートフォームに必要事項を入力し、12月9日(月)までに送信ください。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

※前号の広報クイズの答え

- ①直売所
- ②58
- ③火の用心
- ④いい歯
- ⑤リサイクル

※応募総数97通

※個人情報、賞品発送のみに使用します。

アンケートフォーム



健康づくり運動教室

【市民ウォーキング教室】(5～6kmのコース) ※雨天中止

7日(土)	高来支所	9時～11時30分
14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

9日(月)	眼鏡橋前芝生広場	10時～12時
-------	----------	---------

【のんのこ21サーキット教室】

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 (30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
10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20日、27日除く)	小野体育館	13時30分～15時
	高来会館	20時～21時30分
4日(水)・18日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時

【のんのこ体操教室】低体力者向けの体操 ※要予約

2日(月)・16日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
11日(水)・25日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
10日(火)・24日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
3日(火)・17日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分

飲み物・タオル持参/バット参加不可/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)

いさはや灯りファンタジア 2024

諫早のまちが幻想的なイルミネーションで彩られます。
スペシャルナイトでは、点灯式、灯明地上絵、
音楽やダンスなどのステージ、グルメの出店など、盛りだくさん。



イルミネーション点灯期間

11.30 ◆ ▶ 1.4 ◆
17時～21時45分

市役所前中央交流広場、アエル中央商店街
(ポケットパーク)

スペシャルナイト

11.30 ◆ / 12.1 ◆
15時～21時 ※18時点灯式
11時～20時

市役所前中央交流広場
■問い合わせ先/商工観光課

のぞみ公園光のフェスティバル 2024

高さ12mのジャンボツリーと光輝くイルミネーションが、
のぞみ公園をメルヘンチックにつつまます。
子どもたちが飾ったかわいい雪だるまが皆さんをお出迎え。

イルミネーション点灯期間

12.7 ◆ ▶ 12.25 ◆
※18時点灯式 17時～21時50分

多良見のぞみ会館

■問い合わせ先/多良見のぞみ会館 ☎43-6200

いさはやしりぽ 今月の一品

豆腐とチンゲン菜のスープ

諫早支部西諫早地区食改さんのおすすめレシピ



(1人分：102kcal)

1分で
わかる！
作り方▼



材料 (2人分)

- 木綿豆腐(水切り) 1/3丁
- チンゲン菜 2株
- 鶏肉 30g
- 干しシイタケ(水に戻す) 1枚
- トマト(くし形切り) 1/4個
- ショウガ(千切り) 少々
- コンソメスープの素 1/2個
- 水 2カップ(400ml)
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- ① チンゲン菜は、茎は薄切りに、葉はざく切りにする。
- ② 鶏肉はそぎ切りにする。
- ③ 戻したシイタケは薄切りにする。
- ④ 水とコンソメスープの素を鍋に入れ温め、ショウガと①～③を入れ4～5分煮る。
- ⑤ 2cm角に切った豆腐とトマトを加え、ひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を調える。



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