



いさはや暮らしをわかりやすく

2025

1

VOL.238

広報



ISAHAYA

いさはや

特集1

歴史の証人・千々石ミゲル

特集2

市の財政状況

千々石清左衛門（ミゲル）の墓

祈りの旅路の果てに

—特集—

歴史の証人・千々石ミゲル

「千々石清左衛門の墓」
せいごえもん
諫早市文化財に指定



16世紀イタリア人が描いた千々石ミゲルの肖像画（ウルバーノ・モンテ著「年代記」より）

2003年12月に多良見町山川内で発見された「千々石ミゲルのものとみられる墓石」が、4回にわたる民間団体の発掘調査を経て、「千々石清左衛門の墓」として市の文化財に指定されました。

※「ミゲル」は洗礼名。棄教し、「清左衛門」と名を改めた。

てんしやうけんおつしやうねんしせう

天正遣欧少年使節の一人である千々石ミゲルは、ヨーロッパを見て帰ってきた最初の日本人と言われ、日本史を語るときには欠かすことのできない人物です。

今号は、この貴重な歴史的発見とその文化的意義を紹介します。



大村市森園公園内にある少年使節の像

鉄砲伝来とキリスト教

今から481年前（1543年）、ポルトガル人を乗せた船が種子島（鹿児島県）に漂着し、鉄砲が伝えられました。やがてポルトガルの商船は、平戸や長崎などに来て貿易をするようになりました。

鉄砲の伝来から6年後、イエズス会の宣教師ザビエルが鹿児島にキリスト教を伝えました。以来宣教師が次々に日本を訪れ、貿易の世話をしながら教えを広めました。当時、キリスト教の信者を「キリシタン」といいました。

キリシタン大名

1563年肥前（長崎県）の大名の大村純忠はキリスト教の洗礼を受け、日本初のキリシタン大名となります。さらに領地の長崎をイエズス会に寄附したので、ここが貿易と布教の中心となりました。

宣教師は人々の平等を説き、教会をはじめ学校や病院、孤児院を建て、地球が球形であることなどを伝えました。これらにより、キリスト教が西日本を中心に広まりました。

巡察師ヴァリニャーノ

織田信長の晩年、イエズス会のヴァリニャーノ神父が来日しました。日本での布教責任者でもあった神父は、ヨーロッパに日本を紹介して援助を求めるとともに、日本人自身に「ヨーロッパの素

晴らしさ・偉大さ」を語らせて布教活動を進めるため、日本人の若者をヨーロッパに派遣することを計画しました。これが日本で最初のヨーロッパ公式使節団「天正遣欧少年使節」です。

使節団には、九州のキリシタン大名である大友宗麟・有馬晴信・大村純忠の使節として伊東マンシヨ、千々石ミゲル、中浦ジュリアン、原マルチノの13歳前後の4人の少年が選ばれました。

苦難の航海と熱狂的な歓迎

当時のインド航路は、「ポルトガル船が4隻中2隻が無事に帰り着けば幸い」と言われるほど危険を伴った旅でした。使節団は、長崎を1582年2月に出発、2年6か月後にポルトガルの首都リスボンに到着。ポルトガル、スペインで国王などの歓迎を受けた後、最後の訪問地ローマでは、ローマ教皇グレゴリオ13世自らの祝福や市民権の証明書の授与など大歓迎を受けました。

禁教令

出発から8年後の1590年、たくさんのお土産や活版印刷機などを持って帰国した使節団を待っていたのは、保護者である大村純忠、大友宗麟の死、そして豊臣秀吉によるキリスト教の禁教令でした。

一行は同年7月、長崎に帰ってきました。翌年、聚楽第で豊臣秀吉に会い、西洋音楽を演奏し、秀吉が3度アンコールしたと伝えられています。

旅路の果て

しかし、その後の4人は禁教令の弾圧の中で過酷な運命をたどります。千々石ミゲルはキリスト教を棄てたといわれ、伊東マンシヨは長崎で病死、原マルチノはマカオに追放されて病死、中浦ジュリアンは長崎の西坂で拷問を受け亡くなります。

彼らの生涯は、歴史の過渡期の中で光と影のように激動の運命をたどりました。

【参考文献】天正遣欧少年とその時代（大村市教委）



天正遣欧使節肖像画

京都大学附属図書館蔵



雲仙市千々石総合支所にある千々石ミゲルの像

ミゲルの晩年

1601年、千々石ミゲルはイエズス会を脱会。帰国して11年目、32歳でした。そして、従兄弟の大村藩藩主・大村喜前（おきさき）の家臣となり、伊木力に600石の食禄をもらいました。

さらにミゲルは棄教したといわれており、名を「清左衛門」と改め、妻をめとり四人の男の子の父親となりました。

なぜイエズス会を脱会し、棄教したのかはよくわかっていませんが、キリスト教と決別した清左衛門は、喜前とともに今度はイエズス会のバテレン（神父）を領内から追放する側にまわりました。ところがその後、喜前と仲たがいに、たびたび喜前に命を狙われそうになります。

一説では、喜前がキリシタン禁制発布後の藩内の動揺を鎮めるため、非難の矛先を清左衛門ただ一人に押し付け、見せしめの処罰したと言われています。

その後の清左衛門は、大村藩・キリシタンの両方の勢力から追われるように大村を逃げ出し、島原半島の有馬晴信のもとに身を寄せました。しかし、まだキリスト教の盛んな有馬でも背教者として非難され、家臣に瀕死の重傷を負わされたといわれています。

大村にも有馬にも居られなくなった清左衛門はその後、長崎に移り住んだといわれており、没年などは謎に包まれています。

【参考文献】ドキュメント天正少年使節（長崎文献社）



墓所遠景（多良見町山川内）

ミゲルのものとみられる墓石

2004年2月28日、「千々石ミゲルのものとみられる墓石が発見された」と、旧多良見町教育委員会が発表しました。発見者は、石造物研究者の大石一久さんです。当時は、この歴史的な発見を多くのメディアが取り上げ、全国からたくさんの歴史ファンが押し寄せました。

発見に至るまで

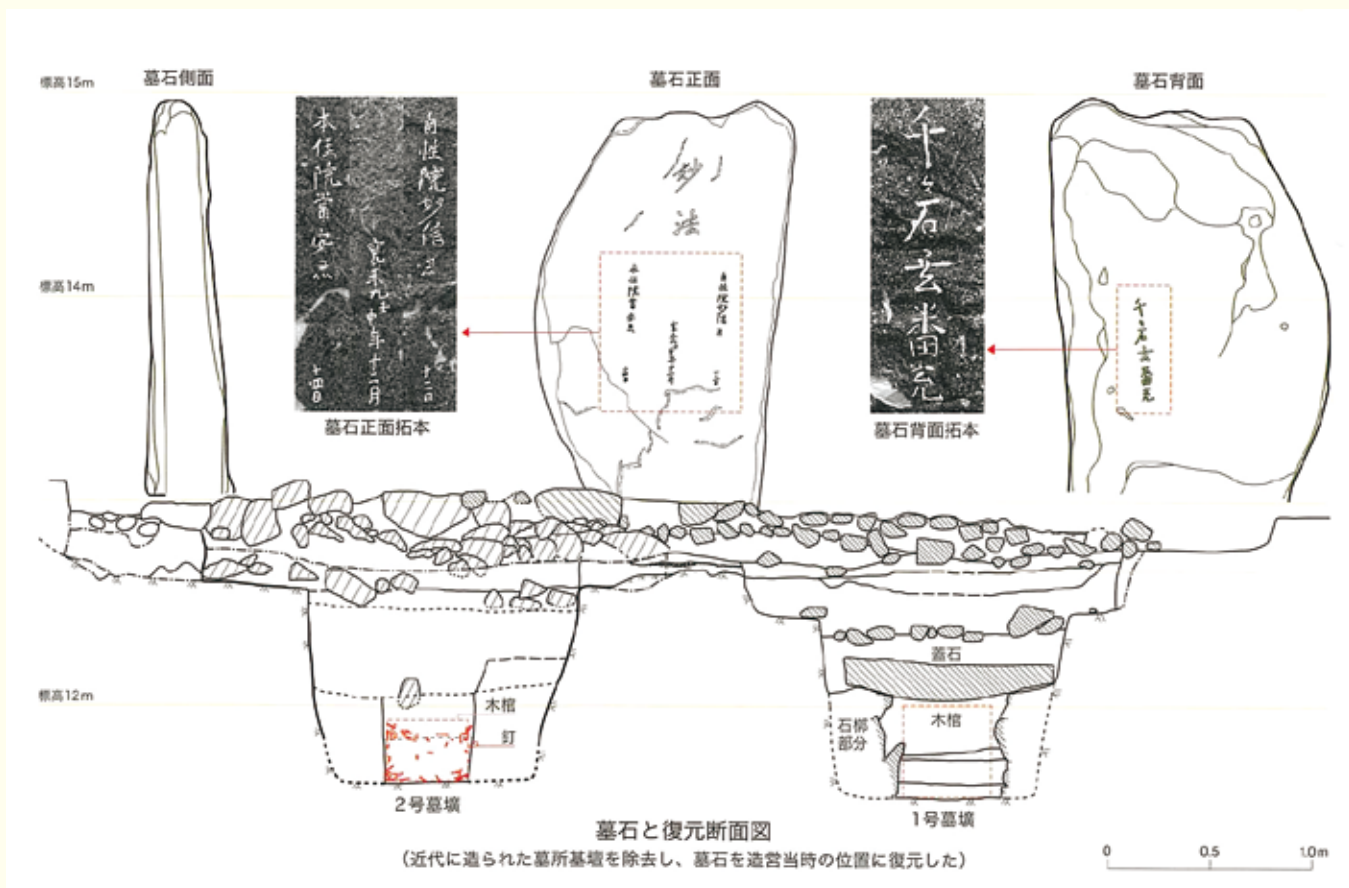
きっかけは埼玉県在住の宮崎栄一さんからの一本の電話。宮崎さんは、千々石氏一族の子孫で、以前から一族の調査を行っており、清左衛門の4男・千々石玄蕃の墓石を見てほしいと大石さんに依頼。大石さんは、宮崎さんと墓石の管理をしていた井手則光さん（多良見町在住）夫妻の立ち合いのもと調査を行いました。

玄蕃の墓ではない

墓石は、地元で「玄蕃さんの墓」と言い伝えられてきました。しかし、大石さんは、墓石の裏側に刻まれた玄蕃という名前に「裏側に刻むのは、普通は建立した施主の名では」と疑問を抱き、詳しい調査を行いました。

その結果、

- ① 墓石の場所は清左衛門がかつて大村藩主から与えられていた土地であること
- ② 墓石の裏面には、通常、墓を建てた人の名を刻むので玄蕃が両親の墓を建てたと考えるのが自然なこと



墓石と復元断面図（「千々石ミゲル夫妻伊木力墓所」より）

③墓石に刻まれた「妙法」という文字がミゲルの改宗後の宗教と合致すること
④家系図から玄蕃の両親は、ミゲル夫妻以外にありえないこと
などから、この墓石はミゲル夫妻のもの
と判断しました。

発掘調査への道のり

「ミゲルの墓石」として確定するには発掘調査が必要とされ、土地所有者らの協力が必要となりました。

しかし、調査には多額の費用と準備が必要のため、数年の月日が過ぎました。

民間主導の発掘調査へ

地域での関心が高まり、調査でミゲルの謎に迫りたいと期待が膨らむ中、民間主導での発掘調査を行う案が浮上。ミゲルの子孫で墓所の所有者である浅田昌彦さんが、大石さんと一緒に墓所整備という形で調査を決意しました。

4回の調査

2014年9月の第1次調査および2016年9月の第2次調査で、墓石の基壇を確認。その下に遺体を納めた穴があると推定されました。

2017年8月の第3次調査では推定された場所から2基の埋葬施設を検出。その一つからはガラス玉類やガラス板などの副葬品が出土、それらはキリシタンの信仰具であったと思われる。ここから成人女性の人骨も検出しました。

2021年8月に行われた第4次調査では、成人男性の人骨を検出。墓所の全体像が明らかになりました。（上図参照）



出土したガラス玉類とガラス板



出土した成人男性の人骨

墓所の意義

4回の調査で出土した遺物の分析などが専門家によって行われました。その結果、これまでの発掘成果と大石さんの研究成果を再度検討した上で、「当墓所が千々石清左衛門（ミゲル）夫妻の墓所であると確定する」との結論を得ました。

この墓所は、墓石や地下の埋葬遺構、副葬品、人骨など近世初頭の稀有な遺構で、被葬者が千々石清左衛門（ミゲル）という歴史に名を残す人物であったことから、考古学上特筆すべき遺構であると考えられています。また、今回の調査で1633年1月、清左衛門は妻の死の二日後、妻のあとを追うようにこの世を去ったことが分かりました。

【参考文献】千々石ミゲル夫妻伊木力墓所（千々石ミゲル墓所調査プロジェクト）

今年採用の新人です！
市のふところ事情ぐらい知っておか
ないかね！ということで、今日は、
決算のお勉強！

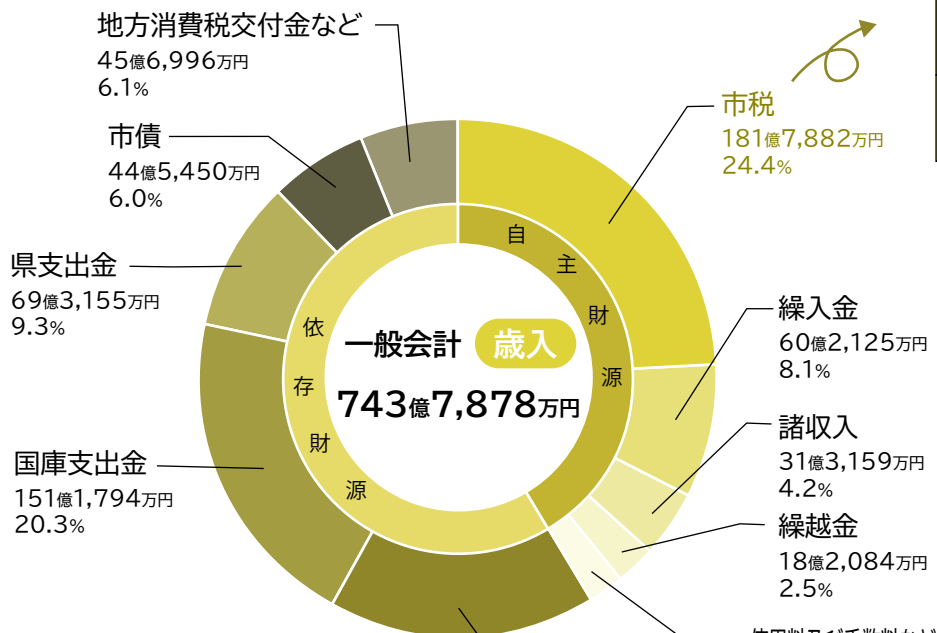


令和5年度、諫早市にどのくらいの収入があり、
どのように使われたのか。
決算の概要についてお知らせします。

一般会計

福祉や教育・防災など市が行う行政運営の
基本的な経費を経理する会計です。

一般会計決算



市税の内訳

普通税	市民税（個人）	61億5,174万円
	市民税（法人）	10億5,441万円
	固定資産税	82億6,508万円
	軽自動車税	5億7,082万円
	市たばこ税	10億9,106万円
目的税	都市計画税	10億4,349万円
	入湯税	222万円

ふ…ふむふむ…!?
700億…金額が大きすぎて、
いまいちピンとこない



そうだと思って、
一般家庭の家計簿風にして
みましたよ！次ページを見て
ください



あ、あなたは!?
財政課のパイセン、いや先輩！
ありがとうございます



いさはや家の家計簿

令和5年度の一般会計決算の内容を
月収30万円の家計に例えてみたよ！

収入

給料など (市税、地方交付税、財産収入、使用料、手数料など)	16.0 万円
親からの援助 (国県支出金)	8.9 万円
前月の残金 (繰越金)	0.7 万円
貯金の取り崩し (繰入金)	2.4 万円
その他 (寄付金)	0.2 万円
ローンの借り入れ (市債)	1.8 万円
合計	30 万円



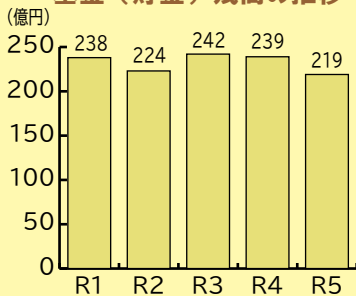
ちゃんと
黒字だ！

支出

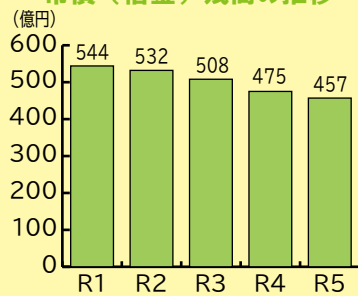
食費 (人件費)※1	3.0 万円
医療費・教育費など (扶助費)※2	8.3 万円
ローンの返済 (公債費)※3	2.6 万円
光熱費、通信費 (物件費)※4	3.2 万円
家や家財、車の買替・修繕費 (維持補修費、普通建設事業費など)※5	3.9 万円
貯金や投資 (積立金、投資・出資金、貸付金)	2.5 万円
子どもへの仕送り (繰出金、補助費等)※6、※7	5.8 万円
合計	29.3 万円

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

基金（貯金）残高の推移



市債（借金）残高の推移



なるほど！これだと
身近に感じてわかり
やすいですね！
扶助費にお金がか
かっているんですね



健全化判断比率

この指標を
下回れば健全！

指標	内容	結果	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字比率	赤字額なし	11.61%
連結実質赤字比率	全ての会計の赤字比率	赤字額なし	16.61%
実質公債費比率	借金返済額などの大きさから 財政の弾力性を判断する指標	7.3%	25.0%
将来負担比率	市が抱える負債の残高から 将来財政への圧迫度を見る指標	負担比率なし	350.0%

そうなんです
やはり福祉や子育て支援にか
かる経費は年々増えています
そして5年度は、駅周辺や産
業団地の整備などまちづくり
に使うため貯金を取り崩しまし
た
でも、借金も計画的に返済し、
健全化判断比率でわかるよう
に、今のところ市の財政は安
心できる状況となっています



令和5年度に行った主な事業

目玉事業

第2子に係る
保育料の無償化

同時在園の第2子（0～2歳児）

保育料を無償化

7,225万円

高校生世代
福祉医療費支給事業

子どもの医療費助成を

高校生世代まで拡充

2,862万円

窓口DX推進事業

デジタル技術を活用

コンビニ交付、書かない窓口

1億772万円

いさはやシニア
おでかけ支援事業

高齢者の外出機会拡大、社会参加・健康増進を促すため

交通費の一部を助成

9,006万円

「守る」「備える」「攻める」
3つの視点で事業を実施

すみよか事業

日常生活を支える道路・水路・交通安全施設を

整備・補修

5億1,991万円

都市公園
長寿命化対策事業

都市公園が長く使えるように

遊具を更新

6,699万円

緊急浚渫推進事業

大雨時の浸水や冠水被害を未然に防止するため

河川などの土砂を撤去

8,241万円

南諫早産業団地
整備事業

企業誘致で雇用の場を創出するため

新たな産業団地を整備

4億9,317万円

そして、5年度はこんな事業を行いました！
キーワードは、「守る」「備える」「攻める」です！



子どもから高齢者まで、身近なところにお金が使われているんですね。そうそう！コンビニで住民票がとれるようになって便利になりました



特に5年度は、生活を守り、災害に備えるとともに、未来への投資にも積極的に取り組みました



特別会計

保険料など特定の収入を財源に事業を行い、一般会計とは別に経理する会計です。

特別会計決算

区分	歳入決算額	歳出決算額	歳入歳出差引額
国民健康保険事業	166億5,322万円	166億2,495万円	2,827万円
後期高齢者医療	20億4,374万円	19億4,671万円	9,703万円
介護保険事業（保険事業勘定）	136億4,033万円	126億 86万円	10億3,947万円
介護保険事業（サービス事業勘定）	5,661万円	719万円	4,942万円
駐車場事業	3,163万円	2,887万円	276万円
墓園事業	7,731万円	1,886万円	5,845万円
計	325億 284万円	312億2,744万円	12億7,540万円

※端数処理のため、合計が合わないことがあります。

どんなことにお金が使われているのか知ることができて勉強になりました
詳しく知りたい人は、市ホームページを見てね！



企業会計

サービスの提供に対して皆さんが支払う料金などを収入として事業を行う会計です。

企業会計決算

区分	収入済額	支出済額
水道事業	収益的 30億7,561万円	26億7,151万円
	資本的 5億3,727万円	19億4,698万円
工業用水道事業	収益的 5億 751万円	3億2,033万円
	資本的 16億 657万円	17億5,326万円
下水道事業	収益的 54億3,436万円	44億5,095万円
	資本的 28億7,567万円	48億9,069万円

企業会計とは、独立採算（その収入でその支出を賄う）事業

●収益的収入…水道料金、使用料など ●資本的収入…企業債、補助金など

●収益的支出…維持管理費など ●資本的支出…工事費、企業債償還金など

資金不足比率

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

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

令和6年度 上半期の予算執行状況

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



一般会計・特別会計

会計別		予算現額	収入・支出の状況	
			収入済額	支出済額
一般会計		745億9,700万円	39.7%	37.1%
特別会計	国民健康保険事業	161億8,456万円	42.2%	38.1%
	後期高齢者医療	22億3,288万円	34.1%	33.7%
	介護保険事業（保険事業勘定）	154億3,019万円	40.0%	36.7%
	介護保険事業（サービス事業勘定）	1,300万円	407.6%	25.6%
	駐車場事業	3,400万円	55.7%	35.9%
	墓園事業	2,870万円	249.7%	33.1%
	計	339億2,333万円	41.0%	37.1%

企業会計

科目別		収入		支出	
		予算現額	収入済額	予算現額	支出済額
水道事業	収益的	30億9,017万円	49.1%	29億8,418万円	38.7%
	資本的	6億5,524万円	13.1%	33億4,595万円	21.3%
工業用水道事業	収益的	4億7,470万円	53.7%	4億5,953万円	35.5%
	資本的	7億7,653万円	0.4%	12億7,116万円	19.1%
下水道事業	収益的	53億4,828万円	47.8%	49億3,981万円	43.8%
	資本的	61億7,134万円	7.1%	81億8,087万円	20.6%

財産・市債・市民負担の状況（一般会計） 令和6年9月30日現在（住民基本台帳 133,607人）

【財産】

●土地 4,243万3,447㎡ ●建物 57万9,428㎡
 ●有価証券 6,413万円 ●出資金 3億6,855万円
 ●基金総額 210億2,395万円（市民1人当たり約16万円）
 （内訳） 積立基金 204億1,265万円、運用資金 6億1,130万円

【一時借入金】

なし

【市民負担の状況】

●市債現在高 428億3,293万円
 （市民1人当たり約32万円）



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「デフリンピック」

2025年11月に東京で開催されます。日本では初開催！

①デフリンピックって

デフリンピックって
知ってる？



親指と人さし指で輪をつくり重ねる。



上下を反対にして、輪をもう一度重ねる。

②知ってる？



胸に手を置き、首をかたむける。

①聞こえない

聞こえない人の
オリンピック



手で耳をあおぐ。

②人の



右手の人さし指で「人」の字を書く。

③オリンピック



両手親指と人さし指で輪を作り、左から右へ手を返しながら3回輪をつなげる。（五輪の輪のイメージ）



そうそう



両手の親指と人さし指をそれぞれ2回合わせる。

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！

勤労感謝の贈り物



勤労感謝の日を前に、諫早幼稚園年長組の皆さんが来てくれました。

折り紙の花束や似顔絵入りの手作りボードをもらいました。インタビューをしたりされたり、たくさんお話しできたことで、とても元気が湧きました。皆さんからより良い諫早市を創るための活力をもらいましたよ。

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

味噌汁やお茶でむせるようになったら

むせは飲食物を食道に送り込む機能が衰え、肺に入ってしまった飲食物を吐き出そうとするために起こります。

食べ物や細菌が肺に入ってしまうと、肺炎を起こす可能性が高まります。

肺炎予防のため、口の中をきれいに保ち、舌や喉の筋肉を鍛えましょう。

【パタカラ体操（口腔体操）】

パ・タ・カ・ラを1文字10回ずつはっきりと発音する



パパパ...
タタタ...
カカカ...
ラララ...

動画は
こちら



（地域包括ケア推進課）


お知らせ
info

令和6年度諫早市教育委員会表彰



市の教育文化、学術および学校教育の振興などに功績顕著な個人および団体を表彰する「令和6年度諫早市教育委員会表彰」を11月22日に市役所で開催しました。

今年受賞された方は、生涯学習・青少年健全育成、文化・学術、学校保健体育、学校教育の各分野で貢献があった個人30人および5団体の皆さんでした。

(教育総務課)

お知らせ
info

諫早市消防団年末警戒 諫早市消防出初式

〈令和6年諫早市消防団年末警戒〉

●とき

12月27日(金)～29日(日) 20時～23時

〈令和7年諫早市消防出初式〉

●とき

1月10日(金)

●内容

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

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

(危機管理課)

お知らせ
info

スポーツパークいさはや野球場 の愛称が決定！



▲左から、たちばな信用金庫・中島理事、藤山副市長

スポーツパークいさはや野球場のネーミングライツ（命名権）を取得したたちばな信用金庫と契約締結式を行いました。

愛称は第1野球場が「たちばなしんきんフィールド・オブ・ドリームス」、第2野球場が「たちばなしんきんボールパーク」に決まりました。

契約期間は令和11年11月21日までの5年間です。

(スポーツ振興課)

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
(1月分)

●延長窓口（交付）
16日（木）・30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

▼本庁（市民窓口課）
19日（日）

9時～17時

▼西諫早公民館
23日（木）・24日（金）
各日9時30分～16時

各日9時30分～16時

問 市民窓口課



お知らせ

1月は個人市県民税
（普通徴収）第4期分
の納付月です

◆納期限

1月31日（金）

※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

償却資産（固定資産
税）の申告をお忘れ
なく

1月1日現在、市内で事業を営み、償却資産を所有する人は、申告が必要です。

◆償却資産の対象になるもの

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

※取得価額10万円未満のものでも、固定資産として計上し、個別に減価償却しているものなどは対象となる場合があります。

◆提出先

資産税課または各支所地

口座振替済通知書を廃止します

市税などを口座振替で納付された人に「口座振替済通知書」を送付していましたが、経費節減および省資源化のため1月から廃止します。

【よくある質問】

Q1 確定申告での確認方法は？

A1 固定資産税を必要経費として申告する場合は「納税通知書」で確認できます。

社会保険料控除の対象となる国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料については、毎年1月に送付する「納付額確認書」で確認できます。

Q2 口座振替の結果の確認方法は？

A2 納期限日以降に、預貯金通帳などでご確認ください。

Q3 納税の証明が必要なときは？

A3 「納税証明書」を交付申請してください。（「口座振替済通知書」は、領収や納税の証明として使用不可）

Q4 軽自動車車検時の納税証明は？

A4 車検用納税証明書は令和5年1月から原則不要となりました。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 債権管理課



域総務課

◆申告期限

1月31日（金）

※郵送の場合、当日消印有効

※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

確定申告用の保険料
納付済額をお知らせ
します

令和6年1月から12月に納付された社会保険料（国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料）の納付額を、1月中旬に世帯主または被保険者ご本人へ送付します。

今回お知らせするのは、

口座振替や納付書で納付（普通徴収）した保険料額です。年金から天引きされている場合（特別徴収）は、各年金保険者から送付される源泉徴収票でご確認ください。

問 保険年金課・介護保険課
または各支所地域総務課

年末年始の業務案内

は休業・休館

		12月					1月						備 考	
		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
施設	市役所、支所、出張所													閉庁日は、戸籍の届出の預かりと埋・火葬許可証の発行を、市役所当直および各支所の当直が行います。
	市立図書館、図書室											※	※6日(月)は、森山図書館のみ開館	
	各体育館												 各体育施設の詳細はコチラから	
	各ふれあい施設											※	※6日(月)は、本野・有喜・飯盛ふれあい施設のみ開館で、開館時間は9時から17時まで 各ふれあい施設の詳細はコチラから 	
	旅立ちの里小ヶ倉斎苑、鹿ノ塔斎場													
	市営高城駐車場													
	干拓の里												6日(月)は通常の休業日	
	コスモス花宇宙館			※									※28日(土)は、食堂休みおよび天体観測室15時終了	
	多良見のぞみ会館										※		※4日(土)は、浴場のみ休業	
	のぞみ公園			※	※	※	※	※	※	※			※公園は利用できますが、遊具の貸出ができません。	
	いいもり月の丘温泉				※				※				※29日(日)は、17時閉館 ※2日(木)は、12時開館	
	山茶花高原ピクニックパーク				※				※	※			29日(日)は16時まで 2日(木)、3日(金)は16時まで	
	こどもの城												6日(月)は通常の休館日	
	すくすく広場													
	諫早市美術・歴史館													
	のんのご温水センター												●問い合わせ のんのご温水センター ☎36-5888	
ごみ収集	諫早	月・木	30日(月)まで					6日(月)から					決められた収集日の午前8時30分までに出示してください。  各地域のごみ収集日程はコチラから	
		火・金	31日(火)まで					7日(火)から						
		水・土	28日(土)まで					4日(土)から						
	多良見・飯盛 高来・小長井	月・木	30日(月)まで					6日(月)から						
		火・金	31日(火)まで					7日(火)から						
	森山	全地区	31日(火)まで					7日(火)から						
ごみの直接持ち込み	もやすごみ					※						混雑回避のため、30日(月)までの持ち込みにご協力ください。 ※31日(火)は、12時まで ●持ち込み先 県央県南クリーンセンター ☎35-8212		
	もえないごみ		※									事前予約が必要です。 ※28日(土)は、11時30分まで ●予約・持ち込み先 県央不燃物再生センター ☎23-3892		
資源物ストックハウス	市役所本庁および各支所													
	真津山出張所、真津山出張所分室、長田みのり会館、小栗・小野・有喜・西諫早・本野ふれあい会館、野中町ストックハウス、多良見多目的研修館、田結出張所、高来西ゆめ会館、高来公民館宇良分館、高来西公民館深海分館、小長井長里グラウンド													
し尿汲み取り											※		汲み取りを依頼する場合は、前日までにお願います。 ※年始は地域で異なりますので、各地域の収集業者にお尋ねください。	

年金受給者の皆さんへ

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

※障害年金と遺族年金は非課税のため送付されません。

●ねんきんダイヤル

☎0570・051165

●諫早年金事務所

☎25・1662

2025年農林業センサス

農林業センサスは、農林業・農山村の実態調査で5年ごとに実施されます。

調査に伴い、1月中旬から、県知事が任命し調査員証を携行した統計調査員が、調査対象の世帯や事業所を訪問し調査票を配布します。

●地域振興課



緑のカーテンコンテスト受賞者

いさはやエコフェスタ会場者による投票やWEB投票の結果、最優秀賞1点、優秀賞2点が決定しました。応募作品は市ホームページに掲載しています。

●最優秀賞



・江川謙吾さん

(アサガオ、キュウリ)

●優秀賞

・中村洋子さん

(ササゲ豆)

・志方久仁恵さん

(ニガウリ、ツルムラサキ)

●環境政策課



ご家庭でできる冬の省エネ

冬は、エネルギーの使用が増える季節です。

ライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組み、

諫早市が目指す「2050年ゼロカーボンシティ」の実現にご協力ください!



冷蔵庫



- ✓ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け(強→中)、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。

節電効果
約1%

※食品の傷みにはご注意ください。

給湯



- ✓ 入浴は間隔を空けずに入りましょう。
- ✓ お湯の出しすぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう。

節電効果
約5.6%

節電効果
約1.9%

暖房



- ✓ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げましょう。
- ✓ 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。
- ✓ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。
- ✓ 暖房は必要な時にだけつけましょう。
- ✓ こたつや電気カーペットの設定温度は高すぎないようにしましょう。

節電効果
約2%

節電効果
約0.7%

テレビ



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

節電効果
約1%

照明



- ✓ 不要な照明は消しましょう。
- ✓ リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。

節電効果
約4%

節電効果
約1%

調理



- ✓ 炎は鍋底からはみ出さないように火力調整しましょう。
- ✓ お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう。

節電効果
約0.3%

節電効果
約0.6%

省エネポータルサイト

検索

HPは
こちら



●環境政策課

経済産業省では、企業・家庭向けの省エネ支援を強化しています。企業には省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭には高効率給湯器の導入などを支援しています。詳細は「省エネポータルサイト」をご覧ください。



お知らせ

水道管にも冬支度を

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

●凍結を防ぐには【写真1】水道管に保温材やタオルなどを巻く。
※保温材はホームセンターなどで購入できます。

▼対策後

【写真1】
▼対策前

●破裂したときは【写真2】水道メーターボックス内の止水栓を閉めて、水を

止めてください。その後市指定の給水装置工事に修理を依頼してください。

水道工事の詳細は、市ホームページをご覧ください。

【写真2】
止水栓を回して水を止める。

●凍結したときは【写真3】凍った部分にタオルや布をかぶせ、ぬるま湯をゆつくりかけて溶かす。
※熱湯をかけると破損することがあります。

【写真3】

問
水道課

お知らせ

運転免許返納者への支援制度

運転免許証を自主返納した人へ、交通費などを助成しています。希望する人は運転免許証を返納後に警察署などへ申請すると交付される「運転経歴証明書」の写しを添えてお申し込みください。

◆対象者

65歳以上で令和5年4月1日以降に運転免許証を返納した人

◆助成の内容

1万円分の交通系ICカードまたはタクシー等利用券のいずれか（1人1回に限る）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

生活安全交通課または各支所地域総務課



諫早市長選挙および諫早市議会議員一般選挙の立候補予定者説明会

立候補予定の関係者をご出席ください。

◆とき

1月22日(水)13時30分～

◆ところ

諫早市役所 5階 大会議室

◆内容

立候補手続き(関係書類の配布)、選挙運動など
※出席は立候補予定者1人につき2人までです。

【市長選挙・市議会議員一般選挙の日程】

◆告示日

3月16日(日)

◆選挙期日(投開票日)

3月23日(日)

問 選挙管理委員会事務局

農業者の皆さん、収入保険でリスクに備えましょう

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。青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象です。加入申請時に青色申告の実績が1年分あれば加入できます（個人の場合、令和7年分の農業所得から青色申告を開始すれば、令和8年1月からの収入保険に加入可）。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

長崎県農業共済組合諫早支所

☎23-0555





お知らせ

自衛官などの募集事務に関する対象者情報提供

法令に基づき、自衛官などの募集対象者情報を自衛隊へ提供しています。内容は、該当年度に18歳と22歳になる人の「住所」「氏名」「生年月日」「男女の別」です。個人情報、自衛隊と市が交わした協定書に基づき適正に管理され、募集案内のみに使用されます。

◆対象

本市に住民登録がある
・平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの人
・平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
(日本国籍を有しない人、DV等支援対象者を除く)
ただし、対象になっても情報提供を希望しない人は、除外申請ができます。申請書を窓口へ持参または郵送するか、電子申請をご利用ください。



お知らせ

諫早駅北側の駐輪場がリニューアル!

駅前交番裏手にある諫早駅北側の駐輪場を整備しました。自転車42台(写真青色部分)、バイク35台(写真赤色部分)が駐輪可能です。



問 生活安全交通課

◆申請期限

3月31日(月)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 市民窓口課



子育て

夜間子どもの急な病気に困ったら



【子ども医療電話相談】

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

◆時間

18時～翌朝8時(毎日)

※日曜・祝日は昼間も対応

◆電話番号

短縮電話番号「#8000」、ダイヤル回線は095・8222・33008

【諫早市子ども準夜診療センター】

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

◆時間

20時～23時(毎日)

◆場所

諫早総合病院

☎22・1380

※事前に電話で症状を伝え、22時45分までに来院し受付を済ませてください。

【長崎県救急安心センター】

救急車を呼んだ方がいいのか判断に迷う場合などに看護師や医師などからいつでもアドバイスを受けることができます。

◆時間

24時間(毎日)

◆電話番号

短縮電話番号「#7119」、ダイヤル回線は095・801・1217

問 健康推進課



高齢介護

介護予防教室(1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】

7日(火)午前／長田町公民館

8日(水)午後／たらみ会館

9日(木)午後／本野ふれあい会館

10日(金)午後／小栗ふれあい会館

17日(金)午前／飯盛ふれあい会館

20日(月)午前／

久山台コミュニティセンター

20日(月)午後／慶師野地区公民館

23日(木)午後／上山荘

(入館料160円必要)

24日(金)午前／唐比地区公民館

27日(月)午後／さざんか会館

28日(火)午前／赤崎会館

31日(金)午後／多良見多目的研修館

【若返り体操教室】

7日(火)午後／中里公民館

16日(木)午後／有喜ふれあい会館

問・申込

地域包括ケア推進課



2月1日^土は「フレイルの日」

フレイル予防のために取り組みたい、続けたいことにチェック☑

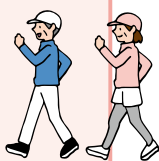
社会参加

- ☐ 仕事や余暇活動、ボランティアに参加する
- ☐ 友人や近所の方と一緒に食事をする
- ☐ あなたの目標
()



身体活動

- ☐ たっぷり歩く
- ☐ なるべく階段を使う
- ☐ ちょっと頑張って筋トレ
- ☐ あなたの目標
()



フレイル予防の3本柱

栄養 口腔

- ☐ 1日3食食べる
- ☐ 栄養バランスに気をつける
- ☐ 噛む力を維持する(口トレ)
- ☐ 定期的な歯科受診をする
- ☐ あなたの目標
()



フレイル＝「虚弱」という意味で、年を重ねることで、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
フレイルは、早めの取り組みで予防や改善が出来る時期です。

介護予防教室 (P16参照)
～市内25か所で開催中～

みんなで介護予防体操 (P10参照)
～諫早市公式YouTubeで配信中～

問 地域包括ケア推進課

※2月1日…フ(2)レ(0)イ(1)ル

健康

【国保限定】
健診受診で商品券を
当てよう！

30歳以上の市国保加入者を対象に商品券「いさはやギフトカード」2千円（当選本数150本）が抽選で当たります。

◆申込方法

- ①長崎県公式「歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）」をインストール
- ②アプリ内で「諫早市国保健康づくり応援アンケート」に回答
- ③当選者には3月下旬に商品券郵送

◆対象者

- ・30歳以上で諫早市国保に加入
- ・令和6年4月～申込の期間に諫早市国保の特定健診・若年者健診・人間ドックのいずれかを受診

◆申込期限

3月7日(金)
問 健康推進課

募集

市営住宅入居者

【定期募集】

◆案内書配布期間
1月7日(火)～17日(金)

◆案内書配布場所
建築住宅課および各支所

産業建設課

◆募集期間

1月15日(水)～17日(金)
9時～17時

◆募集受付

建築住宅課

◆抽選日

2月5日(水)

【随時募集】

定期募集で応募がなかった住宅の入居申し込みを、随時、受け付けています。受付は先着順です。

問・申込

建築住宅課



第34回長田駅伝大会

◆とき

2月23日(日) 開会式9時

◆ところ

長田いこいの広場周辺

※小雨決行

◆種別

小学生男子・小学生女子・中学生男子・一般男子・一般女子(中学生女子以上)

◆区間

5区間(一般女子は4区間)

◆参加料

1チーム1,000円

◆申込期限

1月31日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆問・申込

大会実行委員会事務局
(長田出張所内)

☎23・9024



市立図書館（会計年度任用職員）

◆募集区分・要件

①月額職員(図書館主任司書)

司書の資格を持つ人で10年以上図書館での勤務経験を有する人

②月額職員(図書館司書)

司書の資格を持つ人

(3月までに取得見込の人含む)

③月額職員(移動図書館車運転業務)

準中型自動車運転免許を持つ人

④日額または時間給職員

図書館で働きたいという意欲がある人

※③以外は障害者含む

◆勤務内容

図書館サービス業務全般(③は主に移動図書館車運転業務)

◆勤務時間

①②月額職員(週4日勤務)

7時間30分(8時45分～20時15分の間)

③月額職員(週4日勤務)

7時間30分(8時45分～17時15分の間)

④日額職員(勤務日不定期)

7時間45分(8時30分～18時15分の間)

時間給職員(勤務日不定期)

5～7時間(8時30分～18時15分の間)

※いずれも土・日勤務有

◆勤務場所

市立図書館または図書室

◆報酬(予定)

①月額174,600円 ②月額160,500円

③月額161,000円

④日額8,700円、時間1,120円

※①～③は、期末手当・交通費支給、共済保険などの適用有

※④は、交通費支給

◆申込期限

1月24日(金) 17時必着

◆申込方法

- ・電子申請は専用サイトからお申し込みください。
- ・郵送または持参の場合は、各図書館に備え付けの申込書(図書館ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、連絡用はがき(郵便はがきに住所・氏名を明記)を添付し提出してください。
- ・①②の人は、司書資格証明書の写し(または資格取得見込証明書の写し)を添付してください。

◆面接

2月2日(日)

◆問・申込

諫早図書館 ☎23-4946

図書館ホームページ▶



電子申請▶



1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】

- 10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
17日(金) 高城会館／9時～12時
24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）

- 8日(水)、20日(月)、29日(水)**
高城会館／13時～16時

【不動産相談】

- 7日(火)** 高城会館／9時～12時

【登記相談】

- 14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
21日(火) 高城会館／10時～15時

【遺言契約等相談】

- 28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】

- 7日(火)** 森山支所／9時～12時
9日(水) 高城会館／10時～15時
高来支所／9時～12時
16日(水) 高城会館／10時～15時
23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】

- 8日(水)** 飯盛支所1階ロビー／9時～16時
15日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
22日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
29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

【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）

- 8日(水)** 9時～17時／たちばな信用金庫本部
23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】

- 8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年度学校用務員

◆勤務時間

午前または午後

◆勤務場所

市立小・中学校、幼稚園

◆報酬（予定）

月額 91,800円

◆申込期限

1月20日(月) 17時必着

◆申込方法

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

問・申込

教育総務課



社会教育指導員 （会計年度任用職員）

◆勤務内容

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

※パソコンを使った業務有

◆勤務時間

週30時間

※休みは、月・金曜のうち
1日と土・日・祝日、年
末年始

◆勤務場所

市立公民館

◆報酬（予定）

月額160,500円

◆募集人員

若干名

◆対象

・パソコンによるワード、
エクセルの操作ができる
人
・普通自動車運転免許をお
持ちの人

◆申込期間

1月6日(月)～17日(金)

※郵送の場合は必着

◆申込方法

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

【作文の内容】

『私と公民館』について
自由に述べてください。

◆選考方法

面接・グループワーク
（日時は本人宛に後日通
知）

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問・申込

生涯学習課

相談

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

1月21日(火) 9時～15時

問・申込

債権管理課

相談

消費生活出前講座

二七電話詐欺や悪質商法
などの被害を防ぐため、身
近なトラブルの実例や対策
などについてお話しする
「消費生活出前講座」を実
施しています。ご近所、
サークルなどの集まりや職
員研修など、ニーズに合わ
せて無料で講師を派遣しま
す。

問消費生活センター

☎22-3113

諫早図書館

☎23-4946

▶映画上映会

「EXPO OSAKA 1970
～1970年大阪万博と日本～」
(2023年 日本 101分)

日1月9日(木) 14時～

場視聴覚ホール 定先着50人

▶大人のためのおはなし会

日1月11日(土) 14時～14時40分

場展示ホール

内容 大人を対象としたストーリー
テリング・絵本の読み語り

▶諫早図書館講座

「やさしい日本語でやさしいせかい」

アメリカ出身で日本に24年住んでいる大学講師に、「やさしい日本語」について話を聴きます。

日1月26日(日)

13時20分～15時30分

場視聴覚ホール

講アン・クレシーニさん

(北九州市立大学・准教授)

進行 秋山大輝さん(電動車椅子プロ)

弾き語り YUNA さん(全盲の現役
中学生)

定60人 ※要申込

第2回

諫早シティロゲイニング

まちを歩いて魅力発見! チームでポイントを集めて豪華景品をゲットしよう♪
一人での参加も大歓迎です。

日1月19日(日)

9時30分～17時(雨天決行)

場健康福祉センター集合

定70人

締1月4日(土) 料1人300円

問「ロゲイニング」プロジェクト実行委員会 佐藤

☎090-3732-6787

いさはや恋活 project2024
～メッセージからはじまる恋～

オンラインメッセージ交換後、カップリングした相手と直接会えるイベントです。お気軽にご参加ください。

日【メッセージ交換】

1月29日(水)～2月7日(金)

【対面】

2月9日(日)

場諫早サンプリエール

対①20歳～35歳 ②30歳～45歳

定①②各30人(独身男女各15人)

締1月23日(木)

※詳細は、市ホームページからご覧ください。

問移住定住推進課

第18回女・男フォーラム
in いさはや

日2月9日(日) 13時～15時10分

場市民センター

内容

○令和6年度諫早市男女共同参画推進キャッチフレーズ表彰式

○講演／「人生100年時代を『私は私』で生きるコツ」

講師／高尾美穂さん(産婦人科医・医学博士・産業医)

定150人(先着順)

※手話通訳、要約筆記あり。

※託児希望者は、1月30日(木)までにお申し込みください。

問人権・男女参画課

☎24-1580

諫早交響楽団
ふれあいコンサート

気軽に楽しめるコンサートをお届けします。

指揮者体験コーナーもあります。

日1月26日(日)

14時開演(13時30分開場)

場高来ふれあい会館

助成／(一財)自治総合センター

問諫早交響楽団事務局(諫早文化協会内) ☎22-1103

女性活躍推進セミナー
「バスケットを通じて学んだこと」

困難・試練・逆境を乗り越え、プラスの人生に活かすヒントをお伝えします。



日1月26日(日)

13時30分～15時10分(開場13時)

場小長井文化ホール

中川 聡乃さん

(元バスケットボール日本代表)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問人権・男女参画課

☎24-1580



コスモス花宇宙館

☎23-9003

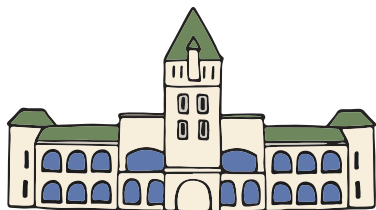
※コスモス花宇宙館のイベント詳細は、こちらをご覧ください。



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。



平和の灯りとともす チャリティーイベント

戦禍を逃れ長崎大学大学院で学ぶウクライナ人のアナスタシア・ストラシコさんによるトークイベントや日用品などのバザーを行います。売上金は、全額寄付します。

日 2月1日(土)

・バザー

11時30分～16時

・トークイベント

12時15分～

場 中央公民館

問 いさはや国際交流センター
岩本

☎080-5217-0049

美術・歴史館

☎24-6611

▶ながさきピース文化祭 2025プレイベント 新春箏曲の響き



令和7年の新春を箏曲の演奏で彩ります。市内の邦楽団体と文化庁邦楽推進校に選出された鎮西学院高校箏曲同好会によるコラボ演奏をお楽しみください。

日 1月12日(日)
11時～



▶歴史講座「諫早家の武道」

諫早領主や諫早家臣が学んだ武道（剣術・槍術）について紹介します。

日 1月12日(日)
13時30分～15時

場 研修室

▶有喜・飯盛地域の文化財巡り

有喜地区にある潜伏キリシタンの墓や氏神白髭神社、飯盛地域では信仰の証である江の浦熊野神社の天井絵、さらに橘湾に望む飯盛鬼塚古墳などを訪ねます。

日 2月8日(土)
10時～15時（9時50分集合）

場 美術・歴史館集合

定 20人 ※要申込（申込多数の場合は抽選）

締 1月24日(金)

料 100円 ※昼食持参

※はがき（〒854-0014 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。

申込フォーム▶



たらみ図書館

☎43-4611

▶1 DAY映画上映会

- ①「憧れのハワイ航路」
（1950年 日本 78分）
- ②「昼下りの情事」
（1957年 アメリカ 130分）

日 1月17日(金)

①10時30分～ ②14時～

場 海のホール 定 先着100人

▶たらみふれあいミニコンサート

日 1月18日(土)

11時40分～12時10分

場 海のホール 定 先着100人

森山図書館

☎35-2001

▶お片付けワークショップ

片付けの悩みを解決するためのヒントを教わります。

日 1月17日(金) 10時10分～12時
場 映像ホール 定 15人 ※要申込

▶映画上映会

「ボブという名の猫～幸せのハイタッチ～」
（2016年 イギリス 103分）

日 1月27日(月) 14時～
場 映像ホール 定 先着40人

女・男フォーラムin高来

「みんなが笑顔で暮らすために
～身近にある暴力・子どもへの影響～」

「NPO法人DV防止ながさき」から講師を招き、お話を伺います。

日 1月25日(土)
10時～11時40分

場 高来会館 3階 第2会議室
※託児希望者は、1月16日(木)までにお申し込みください。

問 高来地域フォーラム実施委員会（高来支所地域総務課内）
☎32-2111



▶▶▶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	1月8日(水)・ 11日(土)・25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
	スマホで始めよう！ 災害の備え	1月21日(火)	防災に役立つアプリを体験し、便利な使い方を学びます。 時 10時～12時 対 成人 締 1月14日(火) 定 10人
	親子お魚調理教室	1月25日(土)	魚の栄養と食育について学び、魚のおろし方を体験します。 時 10時～13時 対 小中学生と保護者 締 1月17日(金) 料 500円 定 8組
	ちゅうおう New Year 音楽会	2月1日(土)	ギターアンサンブルなどの音楽で、心癒すひとときを過ごします。 時 14時～16時 対 成人 締 1月31日(金) 定 100人
小栗 	小栗大学 ～日本の文化 三味線～	1月8日(水)	津軽三味線の生演奏と民謡を鑑賞します。 時 10時～11時30分 場 小栗ふれあい会館 対 成人 締 1月6日(月) 定 20人
	陶芸講座（全2回）	1月18日(土)・ 25日(土)	茶碗・カップ・お皿など好きな器を作ります。 時 10時～12時 場 陶芸ひろば「彩」（現地集合） 対 成人 締 1月9日(木) 料 1,500円 定 10人
小野 	ほっかほか中華まん作り	1月24日(金)	家庭でも作れる本格中華まんを皮から作ります。 時 13時30分～16時30分 場 小野ふれあい会館 対 成人 締 1月14日(火) 料 1,000円 定 12人
	本好きさん集まれ！ 真冬のあったか読書会	1月31日(金)	心があたたかくなる本を持ち寄り紹介しあいます。司書によるブックトークもあり。 時 19時～21時 場 小野ふれあい会館 対 成人 締 1月21日(火) 定 12人
有喜 	スマホで確定申告	1月23日(木)	e-taxの概要やマイナポータルとの連携方法を学びます。 時 11時～12時 場 有喜ふれあい会館 対 成人 締 1月14日(火) 定 15人
	スマホで年金確認	1月23日(木)	ねんきんネットを操作し、年金記録などを確認します。 時 14時～15時 場 有喜ふれあい会館 対 成人 締 1月14日(火) 定 15人
	スマホで防災！ 水害シミュレーション	1月23日(木)	浸水ナビを使って水害対策を学びます。 時 15時30分～16時30分 場 有喜ふれあい会館 対 成人 締 1月14日(火) 定 15人
西諫早 	初心者向けスマホ教室	1月17日(金)	①スマホの基本操作について ②スマホで情報収集しよう 時 ①10時30分～12時 ②13時30分～15時 対 成人 締 1月14日(火) 定 各15人
	おとなの楽校～諫早でもあった 空中戦から80年～	1月23日(木)	ゼロ戦とB29の歴史的事実を、わかりやすく学びます。 時 10時～12時 対 成人 締 1月22日(水) 定 30人
	物づくり体験☆ レザークラフト	1月29日(水)	オリジナルトートバッグを手作りします。 時 9時～12時 対 成人 締 1月22日(水) 料 5,000円 定 15人
本野 	体を温める ストレッチ健康体操（全2回）	1月23日(木)、 2月6日(木)	転倒しない体作りや体を温めるストレッチを学びます。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 1月17日(金) 定 20人
	川添酢造による 無添加味噌作り	1月24日(金)	時 14時～16時 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 1月20日(月) 料 2,000円～4,000円 定 30人
	お菓子作りの基本 シュークリーム作り教室	1月29日(水)	時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 1月15日(水) 料 1,000円 定 12人
	アイシングクッキー作り教室	2月2日(日)	時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 小学生※1.2年生は保護者同伴 締 1月15日(水) 料 500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
長田 	新聞ちぎり絵(ひな祭り)講座	1月17日(金)	新聞をちぎって貼って自分だけのアート作品を作ります。 時 13時30分～15時30分 場 長田みのり会館 対 成人 締 1月9日(木) 料 200円 定 15人
	みんな元気でいつまでも ～笑顔のレクリエーションで 体力づくり～	1月21日(火)	ジャンケンゲームや音楽に合わせ軽く体を動かします。 時 13時30分～15時30分 場 長田みのり会館 対 成人 締 1月14日(火) 定 20人
多良見 	成人講座「吹矢体験教室」 (全2回)	1月21日・28日(火)	吹矢は心肺機能や集中力を高めます。 時 13時30分～15時30分 場 たらみ会館 対 成人 締 1月14日(火) 定 20人
	成人講座 「スマホをもっと使いこなす 講座～LINEとスマホ決済～」	1月28日(火)	スマホデビューからもう一步踏み出す使い方を学びます。 時 10時～11時30分 場 たらみ会館 対 成人 締 1月16日(木) 定 20人
伊木力 	果物を使ったお菓子作り	1月22日(水)	みかんカスタードスポンジケーキを作ります。 時 13時30分～15時30分 場 多良見多目的研修館 対 成人 締 1月15日(水) 料 1,000円 定 12人
森山 	冬のストレッチ健康体操	1月16日(木)	音楽に合わせて身体を伸ばします。 時 10時～12時 対 成人 締 1月14日(火) 定 30人
	唐比レンコンを味わう 料理教室	1月27日(月)	レンコンチップ、だんご汁、混ぜご飯を作ります。 時 10時～12時 対 成人 締 1月20日(月) 料 1,000円 定 12人
	冬のヨガストレッチ	1月28日(火)	冬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 締 1月21日(火) 定 20人
飯盛 	楽しみま専科 「色鉛筆講座」(全3回)	1月15日・22日・ 29日(水)	ポストカードに色鉛筆で、身近なものを描きます。 時 10時～12時 対 成人 締 1月9日(木) 定 15人
	楽しみま専科「おとなのための 美文字講座」(全3回)	1月17日・24日・ 31日(金)	普段使っているボールペン字を基礎から学びます。 時 14時～16時 対 成人 締 1月14日(火) 定 15人
田結 	田結すこやか大学 「健康体操・ストレッチ」	1月16日(木)	体操とストレッチで、楽しく健康的な身体を作ります。 時 13時30分～15時30分 対 高齢者 定 30人
高来 	初めてのピラティス講座 (全2回)	1月15日・22日(水)	体のゆがみを改善し、姿勢をよくします。 時 19時30分～21時30分 場 高来会館 対 成人 締 1月10日(金) 定 15人
	川添酢造による 無添加味噌作り	1月30日(木)	時 13時30分～15時30分 場 高来会館 対 成人 締 1月20日(月) 料 2,000円～4,600円 定 20人
高来西 	発酵ランチしましょう 「麴を学んで腸活」	1月18日(土)	黒米麴ごはんやココア麴でマフィンなどを作ります。 時 10時～12時 対 中学生以上 締 1月9日(木) 料 1,200円 定 12人
	～高来西ゆめ大学～ 中国 リンパマッサージ (全2回)	1月23日(木)、 2月20日(木)	リンパの流れを促し、代謝を高め、身体を整えます。 時 10時～12時 対 成人 締 1月10日(金) 定 20人
小長井 	川添酢造による 無添加味噌作り	1月28日(火)	時 13時30分～15時30分 対 成人 締 1月15日(水) 料 2,000円～4,600円 定 20人

時：時間 場：場所 対：対象 締：締め切り 料：参加費 定：定員



11月30日(土)・12月1日(日)

キャンドルで幻想空間

諫早に冬の到来を告げるイベント「いさはや灯りファンタジア2024」が市役所前中央交流広場で始まりました。スペシャルナイトでは、約1万個の灯明でつくられた「竜」の地上絵がお目見えしました。たくさんの灯明を前に子どもたちも大興奮。市役所9階が開放され、イルミネーションと灯明が作り出す幻想的な空間を多くの家族連れが楽しんでいました。



11月23日(土)

今年も小長井にフェスがやってきた！

子どもも大人も一緒に楽しめる野外イベント「こなフェス2024」が小長井グラウンドで開催され、4,000人が訪れました。会場には50を超える店舗が集結し、ダンススタジオのブレイクダンスや観客のフードバトル、数々のアーティストによる音楽LIVEなどが行われ、会場は大盛り上がり。最後は餅まきで締めくくりました。



11月30日(土)・12月1日(日)

野菜販売に大行列

諫早ゆうゆうランド干拓の里で「諫早地方農業まつり」が開催されました。会場には生産者が丹精込めて作る旬の食材が並び、多くの人でにぎわいました。

毎年恒例のニンジンやミカンの詰め放題、野菜や肉の即売会に長蛇の列。ステージでは本市出身の歌手による歌謡ショーや大抽選会などが行われ大盛況でした。

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／12日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)

【プレマクラス】

- とき／16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）

8日(水)	すすく広場 (中央、北部、小栗)
14日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
31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

20日(月)	4～6か月児
27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／16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

1月

育児・介護 健康教室

認知症専門相談

- とき／10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／23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、1月6日(月)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 諫早市文化財指定「千々石●●●●の墓」
- Q2 令和5年度の市の歳入は
●●●億7,878万円
- Q3 凍ってしまう前に、●●●にも冬支度を！
- Q4 年を重ねることで、体や心のはたらき、
社会的つながりが弱くなることを何という？
- Q5 灯りファンタジアのスペシャルナイトで、
灯明で描かれた地上絵は何？

※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

【市民ウォーキング教室】（5～6kmのコース）※雨天中止

11日(土)	長田みのり会館前	9時～11時30分
25日(土)	西諫早団地第2公園	9時～11時30分

【ニュースポーツ教室】（パタンク）

27日(月)	健康福祉センター	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 (13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 (1日除く)	長田みのり会館	13時30分～14時30分
14日(火)・28日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
毎週金曜日 (3日除く・小野体育館は 31日も除く)	小野体育館	13時30分～15時
	高来会館	20時～21時30分
15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

6日(月)・20日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
8日(水)・22日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
14日(火)・28日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
7日(火)・21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）

諫早市
まちづくり
サポート
事業

あなたの町に、プロの演奏家がやってくる！

アウトリーチ・コンサート

聴くだけじゃない、音楽に触れて、感じて、楽しむ、体験型のコンサート！
「長崎県新人演奏会」出演者による本格的で多彩なプログラム

アウトリーチコンサート in Nagata

日時	1月11日（土）14:00開演（13:30開場）
会場	長田いこいの広場（みのり会館）
料金	一般1,000円 高校生以下 無料 ※当日入場可
出演	中村 卓士（ピアノ） 時津 仁美（バイオリン） 村田 静菜（チェロ）

アウトリーチコンサート in Moriyama

日時	1月25日（土）14:00開演（13:30開場）
会場	森山公民館
料金	一般1,000円 高校生以下 無料 ※当日入場可
出演	中村 卓士（ピアノ） 岩崎 梓（フルート） 村畑 幸得（クラリネット）



■問い合わせ先 いさはやアウトリーチコンサート実行委員会 ☎080-3963-1673

いさはやしレシピ 今月一品 イノシシ肉のぼたん鍋

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（1人分）

- イノシシバラ肉（スライス） 70g
- ハクサイ 100g
- シイタケ 2個
- 長ネギ 1/3本
- サトイモ 50g
- ニンジン 30g
- 豆腐 1/6丁
- サラダ油 適量

- A
- 水 300ml
 - 酒・みりん 各10ml
 - 塩 ひとつまみ（0.5g程度）
 - 合わせ味噌 12g



作り方

- ①具材は全てひと口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を引き、イノシシバラ肉を炒める。
- ③②に混ぜ合わせたAと、豆腐以外の具材を入れ煮込む（約20分）。
- ④火が通ったら、豆腐を加えひと煮立ちする。
- ⑤お好みで柚子胡椒を添える。

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