

 いさはや暮らしをわかりやすく

広報

ISAHAYA

いさはや

2025
2
VOL.239

特集 ——

新年のごあいさつ

初日の出（中央干拓地）

令和7年 新年のごあいさつ

謹賀新年

叶

新年あけましておめでとついでいます。市民の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、郷土・諫早の「明るい未来を切り拓く」一年と位置づけ、市政に課せられた重要な施策に一つひとつ取り組んできました。

本市は、西九州新幹線の開業を契機として、県内交通の要衝としての地理的優位性が評価され、大手企業の進出や事業拡張、九州最大規模の商業施設の開業準備が着々と進むなど、数千人規模の雇用が見込まれており、定住人口拡大に向け大きなチャンスを迎えております。

土地利用の自由度を高め、更なる産業振興や優良な住宅地の供給に資する「諫早市の新しい都市計画」へのチャレンジをはじめ、島原道路、有明海沿岸道路など幹線道路網の整備や本明川ダム、流域治水の整備促進による防災減災への取組など、関係機関と連携しながら、県央地域の中心都市として、将来にわたって持続可能な活力あるまちづくりを力強く推進してまいります。



夢が叶う一年に

諫早市長 大久保 潔重

市政の大きな柱である子育て支援につきましては、小中学生の福祉医療の現物給付、同時在園の第2子に係る保育料の無償化に続き、大きな懸案であった市立小中学校の学校給食完全無償化を実現いたしました。

また、小長井地域においては、魅力ある学校づくりを通じて持続的で活力ある地域の創出に資するため、来たる令和7年度から3小学校を統合することとしており、令和10年度を目途に本市初となる義務教育学校の設立を目指してまいります。

新年が、我がまちに暮らす全ての皆様にとって、未来の夢を描き、その夢が「叶う」一年となるよう、全力で市政運営に取り組んでまいります。引き続き、郷土の近未来像「来てよし、住んでよし、育ててよし! あなたのまち・諫早!!」の実現のため、ご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

市民の皆様にとりまして、幸多き年となりますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。



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「デフリンピック その2」 ※「デフリンピック」を表す手話は1月号に掲載されています。

耳の聞こえない・聞こえにくい人のスポーツの祭典「デフリンピック」が、11月に日本初開催！

競技はいくつあるの？

①競技の



両手親指を立てて、胸の前で交互に前後させる。

②種類は



広げた左手のひらの親指側から小指側へ、右手の小指側で順にたたく。

③いくつあるの？



右手のひらを上に向け親指から順に小指まで素早く閉じる。

19競技あるんだよ

①19競技



右手人さし指を曲げ、「10」を表す。



やや傾けた右手の甲を正面に向け、「9」を表す。

②あるんだよ



右手のひらを下向きにボンと置く。

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！

幻の味、いただきます



その年に収穫された新そばを味わえる幻の高来そば「新そばまつり」が開催されました。

幻の高来そばは高来町金崎地区で継承・保存されてきた希少な在来種で、諫早の特産品でもあります。

たくさんのお客さんと一緒に、私も美味しい新そばを楽しみましたよ。

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

口が乾きやすくなった？

くちトレで介護予防【唾液腺マッサージ】



①耳下腺

親指以外の指を頬（上奥歯あたり）に当て、後ろから前へ回す。（10回）

②舌下腺

両手の親指をそろえ顎の真下に当て、ゆっくり押す。（10回）

③顎下腺

②の指を耳下から顎へ移動させつつ、4か所ぐらい押す。（5回）

唾液量は加齢によって減少します。

唾液は飲食物の味を感じたり飲み込みやすくする他、抗菌作用もあり口や体の健康を守る役割もあります。

マッサージで唾液の量を増やし、いつまでも元気に食事を楽しみましょう！

動画は
こちら



（地域包括ケア推進課）



人事行政の運営などの 状況を公表します

市職員の給与の状況・職員数・勤務条件などの概要についてお知らせします

1 職員の給与および職員数に関する状況

(1) 人件費（令和5年度普通会計決算）

職員数	給料	職員手当	1人あたり給与費
753人	30億1,653万円	17億2,562万円	630万円

(2) ラスパイレス指数（令和5年4月1日現在）

97.8

国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標。

(3) 平均年齢と平均給料月額（令和6年4月1日現在）

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	43.6歳	325,593円
技能労務職	55.0歳	320,800円
教育職	45.4歳	388,524円

(4) 初任給（令和6年4月1日現在）

区分		諫早市	国
一般行政職	大学卒	196,200円	196,200円
	高校卒	166,600円	166,600円

(5) 職員手当の状況（令和6年4月1日現在）

期末・勤勉手当（支給割合）			退職手当（支給割合）		
	期末手当	勤勉手当	勤続年数	自己都合	定年・勤奨
6月期	1.225月分	1.025月分	20年	19.6695月分	24.58688月分
12月期	1.225月分	1.025月分	25年	28.0395月分	33.27075月分
計	2.45月分	2.05月分	35年	39.7575月分	47.709月分
役職加算5～15%有			最高限度額	47.709月分	47.709月分

(6) 特別職の報酬など（令和6年4月1日現在）

区分	市長	副市長	議長	副議長	議員
給料または報酬	960,000円	780,000円	560,000円	480,000円	450,000円
期末手当	(支給割合) 6月期：1.7月分 12月期：1.7月分 計：3.4月分		(支給割合) 6月期：1.7月分 12月期：1.7月分 計：3.4月分		

2 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間（令和6年4月1日現在）

開始時間	終了時間	休憩時間
8時30分	17時15分	12時～13時

(2) 年次有給休暇の取得状況（令和5年実績）

1人当たりの平均取得日数
12.9日

3 職員の分限および懲戒処分の状況

(1) 分限処分の状況（令和5年度実績）

降任	免職	休職	降給
0人	0人	18人	0人

(2) 懲戒処分の状況（令和5年度実績）

免職	停職	減給	戒告
0人	0人	0人	1人

(職員課)

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
(2月分)

●延長窓口(交付)

13日(木)・27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

▼小長井文化ホール

9日(日)・10日(月)

▼小長井支所

25日(火)・26日(水)

各日9時30分～16時

問 市民窓口課



お知らせ

家屋調査にご協力を

令和6年1月2日以降に
新築または増築し、令和7
年1月1日現在で利用でき
る状態の家屋は、令和7年
度から固定資産税の課税対
象です。現在、調査を行っており、
家屋の内部(間取り・設
備)などを拝見しますので、
ご協力をお願いします。
また、未調査の家屋や解
体した家屋がありましたら
ご連絡ください。※「家屋」とは、住宅、店
舗、工場、倉庫、車庫、
物置などの建物です。※家屋を新築した際や増
築・解体した場合は、法
務局への登記申請が必要
です。

問 資産税課



お知らせ

国民年金の付加年金
に加入しませんか定額の国民年金保険料に
付加保険料(月額400円)
をプラスして納めると、老
齢基礎年金の額を増やすこ
とができます。◆付加年金の受給額(年額)
200円×付加保険料納
付月数

◆加入できる人

・第1号被保険者(自営業
者、学生など)・65歳未満の任意加入被保
険者

◆留意事項

・国民年金基金に加入中の
人は、掛け金の中に付加
保険料が含まれています。
・付加保険料の納付は、申
し出をした月の分(翌月
末納付期限)からです。
・定額の国民年金保険料と
合わせて納付期限までに
納めることが原則です。

問・申込

●諫早年金事務所

☎25・1662

●保険年金課または
各支所地域総務課

お知らせ

国保の所得申告を
お忘れなく国民健康保険に加入して
いる人やその世帯員で、令
和6年分(令和6年1月～
12月)の所得の申告が必要
と思われる人へ、2月中旬
に申告書を送付します。申告書が届いた人および
申告書が届いていない人で
申告が必要な人は、4月15
日(火)までに必ず申告してく
ださい。

盛土規制法説明会

県は、5月から「盛土規制法」に基づく規制区域
を指定し運用を始めます。市民の皆さんに詳細をお伝えするため、説明会を
開催します。

◆とき

2月25日(火) 19時～20時

◆ところ

市民センター 講堂

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 長崎県土木部盛土対策室

☎095-894-3133



◆国保の申告が必要な人

・非課税収入となる公的年金(遺族・障害年金など)のみを受給している人

・収入がない人

※申告を基に保険料や高額療養費の自己負担限度額などを決定します。

申告しなければ保険料の軽減や給付が正しく受けられない場合があります。

問 保険年金課または
各支所地域総務課

住民税の申告はお早めに！

住民税の申告は、国民健康保険料や介護保険料などを算定するためにも重要な手続きです。
期限内に申告しましょう。

会 場		受付期間 ※土日・祝日は除く	
本庁	別館1階	2月3日(月)～28日(金)	9時～11時30分、13時～16時
	本館8階	3月3日(月)～17日(月)	
多良見支所		2月3日(月)～3月17日(月)	9時～11時30分、13時30分～16時
その他支所		2月17日(月)～3月17日(月)	9時～11時30分、13時～16時

申告が不要な人

1. 所得税の確定申告をする人
 2. 給与所得のみの人で、勤務先から給与支払報告書が市に提出されている人
 3. 公的年金に係る収入のみの人
 4. 1月1日に本市にお住まいの人の扶養親族であり、前年中に収入がなかった人
- ※2、3に該当しても、医療費控除など源泉徴収票に記載のない控除を受ける場合は申告が必要です。

申告に必要なもの

1. 収入金額を証明する書類

- ・給与または公的年金などの源泉徴収票、支払明細書、支払調書など
- ・営業、農業、不動産などの収入がある人は、収支内訳書

2. 各種控除を受けるための証明書や領収書

- ・保険料の領収書や納付額証明書(国保、年金、介護、後期高齢者医療)
- ・生命保険料、地震保険料の控除証明書
- ・医療費控除の明細書
- ・寄附先から交付された受領書

3. 本人確認書類(①か②のいずれか)

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーのわかる書類と身分証明書(運転免許証、医療保険証など)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



**次の人は市役所では受付できません
諫早税務署で手続きをお願いします**

- ・初めて住宅ローン控除を受ける人
- ・事業所得(農業や営業など)、不動産所得がある人で、青色申告や消費税申告をする人
- ・土地、建物、株式などの譲渡所得がある人(内容によって市役所で受付可能な場合があります)

税務署からのお知らせ

税務署に出向かず確定申告！

確定申告は、スマホやパソコンからe-Tax(電子申告)で24時間いつでも提出可能です。
詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。



税務署の休日対応

- とき／3月2日(日) 9時～16時
- ところ／長崎新聞文化ホールアストピア2階
(長崎市茂里町3-1)
- 問 ●諫早税務署 ☎22-1370
- e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570-01-5901

県内初！ラウンドアバウト社会実験

信号機がない交差点「ラウンドアバウト（環状交差点）」の社会実験を、破籠井町の交差点で開始します。今回は、安全性の実証とラウンドアバウトを体験するために実施します。

◆実施開始日時

2月14日(金) 正午

◆ラウンドアバウトとは

車両が時計回りに進行する環状の交差点です。車が円を描くように進むことで、速度抑制など安全性の向上が期待されます。

◆設置場所

国道34号
大村方面

〇イメージ



長崎方面
国道34号

◆通行方法

- ①進入時、右から来る車に注意しながら左折で進入（環道を走行する車が優先）
 - ②時計回りに走行
 - ③目的の道に近づいたら左ウインカーを出す
 - ④安全確認し、左折で交差点を出る
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲ラウンドアバウトの規制標識

問●道路課

●諫早警察署交通課交通規制係 ☎22-0110

長崎県特定最低賃金

はん用機械器具、生産用機械器具製造業	953円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	
船舶製造・修理業、船用機関製造業	

※長崎県最低賃金が適用

問長崎労働局労働基準部賃金室

☎095-801-0033



お知らせ
Jアラート訓練放送
を実施します

◆とき

2月12日(水) 11時頃
※Jアラートによる全国一
斉情報伝達試験
問 危機管理課



お知らせ
スプレー缶は中身を
完全に出し切りま
しょう

もえないごみ処理施設
(県央不燃物再生センター)
での火災事故防止のため、
スプレー缶やカセットボン
ベをごみに出す場合は、次
のことを守りましょう。

◆出し方

・必ず中身を使い切る
・ガスが残っていたら、火
気のない風通しのよい屋
外で、ガス抜きキャップ
などを使ってガスを抜く
・穴を開けずに「金属・有
害」用の袋に入れ、ごみ
に出す
問 環境政策課または
各支所地域総務課



お知らせ
事業所ごみの処理は
事業者の責務です

一部のごみステーション
で、事業所から出たごみの
排出が見受けられます。
事業所・事業活動から出
たごみは、廃棄物収集運搬
許可業者に依頼するなど、
事業者自らの責任で適正に
処理をお願いします。
問 環境政策課または
各支所地域総務課



お知らせ
太陽光発電設備設置
に関する規制

周辺環境への配慮と適切
な設置を促すため、敷地面
積が千㎡以上の土地に自立
した太陽光発電設備を設置
する場合は、事前に届け出
が必要です。
事業者は、計画図や周辺
居住者との協議書などを添
えた事前協議書を提出して
ください。
◆対象地域／市内全域
◆提出先／開発支援課
※建物の屋根に設置する太
陽光発電設備は対象外。



お知らせ
家畜の所有者は「定期
報告」が必要です

家畜伝染病発生時の迅速
な初動対応（飼養者への情
報提供など）のため、ペッ
トを含め、次の動物を1頭
（羽）でも飼養する場合は、
毎年1回、定期報告書の提
出が必要です。
◆対象動物
①牛、豚、馬、水牛、鹿、
めん羊、山羊、いのしし
②鶏、あひる、うずら、き
じ、だちよう、ほろほろ
鳥、七面鳥

◆報告期限

①3月21日(金)
②5月23日(金)

◆報告書提出先

農業振興課
問 ●農業振興課
●長崎県中央家畜保健衛生所
☎25・13331



お知らせ
第35回伊東静雄賞受
賞者決定



本市出身の詩人・伊東静
雄の業績を顕彰し広く後世
に伝えるため、未発表の現
代詩を毎年募集し、賞を贈
呈しています。

今回は、国内外から
908篇の応募がありまし
た。

●伊東静雄賞
熊倉省三さん（東京都）
「海彦」

問 諫早市芸術文化連盟
☎22・1103

「還付金がある」という電話は詐欺！

市役所などの公的機関を名乗り、「税金や医療費、
保険料などの還付金がある」などと電話し、ATM
へ誘導してお金を振り込ませる詐欺が増えています。
また、電話口で口座情報や暗証番号などを聞き出
す手口もあります。

〈対応〉

○「ATMに行ってください」は詐欺の電話！
○電話の相手を信用しないで！

口座情報や暗証番号を教えるとインターネットバン
キングなどで不正に出金されるおそれもあります。

○市役所や消費生活センター、警察に確認や相談を
してください。

問 ●警察相談ダイヤル #9110
●消費生活センター ☎22-3113

遠竹小学校・長里小学校の閉校記念式典

本年4月、小長井地域の長里小学校、小長井小学校、遠竹小学校の3つの小学校が統合し、小長井小学校として生まれ変わります。長里小学校と遠竹小学校はそれぞれ152年の歴史に幕を下ろすことになり、閉校記念式典を開催します。なお、当日は会場や駐車場の都合上、見学席に限りがありますのでご注意ください。

【遠竹小学校閉校記念式典】

◆とき

2月16日(日) 10時～

◆ところ

遠竹小学校屋内運動場（体育館）

【長里小学校閉校記念式典】

◆とき

2月23日(日) 10時～

◆ところ

長里小学校屋内運動場（体育館）

※各校の閉校記念式典の様子は、市ホームページでお知らせする予定です。

問 学校改革推進室



令和7年度就学援助の
申請を受け付けます



経済的な理由で、お子さんに義務教育を受けさせることが困難な人へ、学用品などの費用の一部を援助します。電子申請はご自宅からでも手続き可能で便利です。

◆受付開始日

2月3日(月)

▼窓口

9時～11時30分、13時～17時（土日祝除く）

▼電子

24時間可能

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 学校教育課



児童手当制度拡充に
伴う手続きはお早めに

10月から児童手当制度が拡充されたことに伴い、申請が必要な人へお知らせを送付しています。申請が済みでない人は、早めの手続きをお願いします。

◆申請期限

3月31日(月)

※詳細は、子育てネットをご覧ください。

問 子育て支援課



こどもの城
臨時休館のお知らせ

火災警報器取替工事のため、臨時休館します。

◆休館期間

2月11日(火)～13日(木)

問 こどもの城

☎ 24・8017



介護予防教室（2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】

4日(火)午前／長田町公民館

6日(木)午後／本野ふれあい会館

7日(金)午後／小栗ふれあい会館

10日(月)午前／

久山台コミュニティセンター

12日(水)午後／たらみ会館

14日(金)午前／飯盛ふれあい会館

17日(月)午後／慶師野地区公民館

17日(月)午後／さざんか会館

20日(木)午後／上山荘

21日(金)午前／唐比地区公民館

25日(火)午前／赤崎会館

28日(金)午後／多良見多目的研修館

【若返り体操教室】

4日(火)午後／中里公民館

13日(木)午後／有喜ふれあい会館

問 ・申込

地域包括ケア推進課





要介護認定者などの 控除

本人またはその人を扶養する親族が、住民税申告などの控除を受けるために必要な書類を交付します。
※要申請。調査実施の上、後日交付。

障害者手帳をお持ちでない人の障害者控除

65歳以上で、障害者に準ずると認められる人（常に寝たきり状態や認知症など）には、「障害者控除対象者認定書」を交付します。

おむつ代の医療費控除

6ヶ月以上寝たきりで、医師が治療上おむつを使用することが必要と認められる場合、おむつ代を医療費として申告できます。
要介護（要支援）認定を受けている人は、市が発行する「確認書」をもつて、医師が発行した「おむつ使用証明書」に代えることができます。

問 介護保険課



健診はお済みですか？

令和6年度の市国保特定健診・後期高齢者健診は、受診期限が3月末までです。約1万円相当の検査が無料で受診できますので、お済みでない人はぜひご利用ください。

問 健康推進課



ポリテクセンター長崎 令和7年度4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

2月21日(金)

※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



令和7年度 会計年度任用職員

◆募集内容

区 分	勤務地	報酬（予定）	申込期限	問・申込	詳細
こどもの城業務員	こどもの城	160,500円／月	2月7日(金)必着	こどもの城 ☎24-8017	
こども政策支援員	こども政策課	160,500円／月		こども政策課	
保育士	太陽保育所	169,100円／月		こども政策課、 太陽保育所	
保育所用務員	諫早中央保育所	91,800円／月		こども政策課、 諫早中央保育所	

◆申込方法

各種申込書（市ホームページからダウンロード可）に記入し、提出してください。

募集区分によって、提出書類（資格証明書の写しなど）が異なります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



令和7年度会計年度任用職員登録者

各種会計年度任用職員の登録者を募集します。任用は、職員が必要な場合に行うため、登録しても任用できないことがあります。

◆募集内容

区 分	職 種	勤務地	報酬（予定）	申込期限	問・申込	詳 細
事務補助	なし	市役所他	1,120円／時	随時募集	職員課 ※本人持参、 面接あり	
児童館職員	なし	高来西・高来 東児童館	1,120円／時	2月7日(金) 必着	こども政策課、 高来支所地域 総務課	
保育士	保育士	諫早中央保育 所、太陽保育 所	10,300円／日	2月7日(金) 必着	こども政策課、 諫早中央保育 所、太陽保育 所	
母子保健事業 従事職員	保健師 助産師 看護師 管理栄養士 歯科衛生士 保育士 臨床心理士 公認心理士 言語聴覚士 作業療法士	すくすく広場 他	職種によって異な ります	2月14日(金) 必着	すくすく広場 (市役所内) ※本人持参、 面接あり	
①養護・事務 補助 ②職員代替	幼稚園教諭	諫早幼稚園	①1,220円／時 ②10,700円／日	2月7日(金) 必着	教育総務課	
選挙事務補助	なし	市役所他	1,120円／時	随時募集	選挙管理委員 会事務局、各 支所地域総務 課 ※本人持参、 面接あり	

◆申込方法

各種申込書（市ホームページからダウンロード可）に記入し、提出してください。募集内容によって、提出書類（資格証明書の写しなど）が異なります。現在登録している人も改めて登録が必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

2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】

7日(金) 高城会館／9時～12時
14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
21日(金) 高城会館／9時～12時
28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）

5日(水)、17日(月)、26日(水)
高城会館／13時～16時

【不動産相談】

4日(火) 高城会館／9時～12時

【登記相談】

18日(火) 高城会館／10時～12時
13時～15時

【遺言契約等相談】

25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】

4日(火) 飯盛支所／9時～12時
6日(木) 高城会館／10時～15時
高来支所／9時～12時
13日(木) 小長井文化ホール／9時～12時
20日(木) 高城会館／10時～15時
27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】

5日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
12日(水) 高来支所1階ロビー／9時～16時
19日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
26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）

12日(水) 9時～17時／たちばな信用金庫本部
27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】

12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



若者の投票立会人

若い世代の人に、政治や選挙をもっと身近に感じてもらうため、若者の投票立会人を募集します。

◆投票立会人とは？

期日前投票所や当日投票所で投票に立ち会い、投票が公正・適正に行われているかを確認する役割を担います。

◆応募資格

18歳から39歳の有権者で
市内在住の人

◆募集内容

募集は登録制で、年間を通じて行います。選挙が行われるごとに、登録者

に対して立会可能か確認を行います。

区分	期日前投票	投票日当日
立会場所	市内期日前投票所のいずれか（指定された日に従事。事前に希望日などを確認します）	立会人が当日投票する投票所
立会時間	8時30分～20時	6時30分～18時30分(予定)
報酬	9,600円（予定）／1日	9,224円（予定）／1日



公用車に広告を掲載 しませんか

◆掲載できる車両

市の公用車（軽貨物自動車）

◆掲載料

1台あたり年間
31,430円（税込）

◆申込方法

公用車広告掲載申込書
（市ホームページからダウンロード可）を提出し

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



◆申込期限

4月から掲載希望の場合は、2月20日(木)

※以降も随時受け付けます。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

契約管財課



後継者問題でお悩み はありませんか

長崎県事業承継・引継ぎ支援センターは、事業承継の相談をワンストップで行います。相談無料、予約制です。

問・申込

※詳細は、ホームページをご覧ください。

長崎県事業承継・引継ぎ支援センター（長崎商工会館1階）
☎095-895-7080



▶たらみふれあいミニコンサート

回 2月15日(土)

11時40分～12時10分

場 海のホール

定 先着100人

▶第5回 たらみ図書館
海のホール朗読コンクール
～みんなで朗読を楽しみましょう～

回 3月16日(日)

9時30分～14時30分

場 海のホール

対 高校生3年生以上

定 先着80人

締 3月1日(土)必着

※詳細は市立図書館ホームページ
をご覧ください。第14回ふるさと
諫早かるた大会諫早の歴史や風土などを盛り
込んだご当地かるたの大会で
す。

回 2月22日(土)

9時～12時

場 小栗ふれあい会館 多目的
ホール

締 2月14日(金)

※電話またはファクス(21-
4411)でお申し込みくだ
さい。

※見学自由

問 特定非営利活動法人諫早か
るた協会 福田
☎090-1973-5865

諫早図書館

☎23-4946

▶「諫早を楽しもう！」第21弾
図書館員と書店員～二人の絵画展～図書館と書店に勤務しながら絵を
描いている2人の小さな絵画展を
開催します。

回 1月17日(金)～2月19日(水)

場 1階開架ゾーン

作者 hitoki さん、hats.mi さん

▶「諫早を楽しもう！」第22弾
高校生の声、平和の響き高校生平和大使から、国連本部訪
問など活動内容について伺います。
また、被爆者で作家、福田須磨子
の「われなお生きてあり」を朗読
します。

回 2月22日(土)

14時～15時30分

場 視聴覚ホール

講 報告 大澤心春さん(第26代高
校生平和大使・鎮西学院
高校3年)朗読 今村節子さん(鎮西学院
高校司書)演奏 大久保エイジさん(ギター
リスト)

定 60人 ※要申込

▶映画上映会

「ラーゲリより愛を込めて」
(2022年 日本 134分)

回 2月13日(木) 14時～

場 視聴覚ホール

定 先着50人

たらみ図書館

☎43-4611

▶映画上映会

「ピリーブ 未来への大逆転」
(2018年 アメリカ 120分)

回 2月14日(金) 14時～

場 海のホール

定 先着100人

さぐって Good な「食」を
当てようキャンペーン2025食の総合サイト「さぐっと」の掲
載店を巡って、諫早の「食」を楽
しもう！異なる店舗のスタンプを集めて応
募すると、抽選で賞品が当たりま
す。

賞品

スタンプ1個

諫早特産品2千円相当(10名様)

スタンプ2個

諫早特産品5千円相当(5名様)

スタンプ3個

諫早特産品1万円相当(2名様)

期間 1月20日(月)～2月28日(金)

問 (一社) 諫早観光物産コンベン
ション協会

☎22-8325

こながい
「とれたて市&カキ祭り」採れたて野菜の販売、カキや
ニンジンの詰め放題、お楽し
み抽選会など盛りだくさんの
内容です。

回 2月2日(日)

9時45分～15時

場 小長井長里グラウンド

問 こながい「とれたて市」実
行委員会事務局(小長井支
所地域総務課内)

☎34-2111

山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

☎34-4333

▶雛人形の展示

たくさんの雛人形をギャラリーに展示します。

📅2月22日(土)～3月31日(月)

📍山茶花高原ハーブ園森のギャラリー

▶バレンタイン企画
ハート形フォトスポット

かざぐるまで作った地上絵が期間限定で登場します。

📅2月1日(土)～14日(金)

📍山茶花高原ハーブ園 入り口前
駐車場

※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。



コスモス花宇宙館

☎23-9003

▶たのしい科学教室

静電気について学び、いろいろな実験をします。

📅2月8日(土)

10時30分～12時30分

👤小学生以上 ※親子可

👤定10人 ※予約優先

📅2月6日(木)

📎持筆記用具

📎料500円

▶押し花アート体験

ふたご座やしぶんぎ座の流星群をイメージした作品を作ります。

📅2月16日(日)

13時～14時、

14時30分～15時30分

👤4歳以上

👤定各10人 ※予約優先

📎料しおり、コースター、はがき
200円

キーホルダー 500円

※コスモス花宇宙館のイベント詳細は、こちらをご覧ください。



森山図書館

☎35-2001

▶季節と体によりそう薬膳(冬編)

初心者向けの座学です。腎とアンチエイジングについてお話しします。

📅2月8日(土) 14時～15時

📍和室

👤定15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。

📅2月10日(月) 14時～15時

📍映像ホール

👤定15人 ※要申込

▶映画上映会

「すばらしき世界」
(2021年 日本 126分)

📅2月17日(月) 14時～

📍映像ホール

👤定先着40人

美術・歴史館

☎24-6611

▶野口彌太郎作品展



📅3月1日(土)～30日(日)

10時～18時

📍ホール

第48回ミモザ忌

本市にゆかりの深い洋画家・野口彌太郎をしのび開催します。

📅3月2日(日)

10時30分～

📍美術・歴史館

📍間諫早市芸術文化連盟

☎22-1103

図書館・図書室臨時休館のお知らせ

年に一度の蔵書点検のため、各図書館・室で下記期間を臨時休館します。

諫早図書館	2月4日(火) ～ 7日(金)
西諫早図書館	1月29日(水) ～ 31日(金)
たらみ図書館	2月18日(火) ～ 21日(金)
森山図書館	1月29日(水) ～ 31日(金)
飯盛図書室	2月13日(木) ～ 14日(金)
高来図書室	2月6日(木) ～ 7日(金)
小長井図書室	2月19日(水) ～ 20日(木)

※諫早図書館の展示ホール、たらみ図書館のフリースペースや貸室は通常どおり利用できます。



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	2月8日(土)・ 12日(水)・22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 対部品代負担有
	旅先で役立つ やさしい英会話教室	2月13日(木)・ 27日(木)	外国人と交わす日常の英会話を学びます。 時13時30分～15時30分 ※1回のみでも可 対成人 対2月6日(木) 対500円 対15人
	ココロもカラダも潤う！ 美活講座	2月14日(金)・ 20日(木)	ハンドマッサージやヘッドマッサージ、スキンケアを学びます。 時10時～12時 ※1回のみでも可 対成人 対2月6日(木) 対500円 対15人
	国際理解講座 「異国の神秘と活力の源を探る」	①2月16日(日) ②3月2日(日)	①エジプト編 ②南アフリカ編 時10時～12時30分 ※1回のみでも可 対成人 対2月7日(金) 対300円 対20人
小栗 	コーヒー講座（全2回）	2月16日(日)・ 23日(日)	焙煎士からおいしい淹れ方を教わり、好みのブレンド コーヒーを作ります。 時14時～15時30分 場小栗ふれあい会館 対成人 対2月10日(月) 対2,200円 対10人
小野 	心と体の健康づくり講座 ナイト・ヨガ	2月28日(金)	心身ともにリラックスして快適睡眠につなげましょう。 時19時～21時 場小野ふれあい会館 対成人 対2月18日(火) 対10人
有喜 	あなたも私も大切	2月21日(金)	心に栄養を与え、自己肯定感を高めます。 時14時～15時30分 場有喜ふれあい会館 対成人 対2月14日(金) 対15人
西諫早 	感謝をこめて作る☆ チョコレートケーキ (託児あり)	2月6日(木)	米粉と米油で体にやさしいハート型ケーキを作ります。 時10時～12時 対成人 対2月3日(月) 対700円 対8人
	寒い時こそ！筋膜ほぐし体操 (全2回)	2月12日(水)・ 26日(水)	体の硬さや凝り、むくみなどを改善します。 時13時30分～15時30分 対成人 対2月10日(月) 対15人
本野 	旬の魚介をさばいてみよう (託児あり)	2月9日(日)	魚屋の若大将から魚介のさばき方など鮮魚のことを学 びます。時9時～12時 場本野ふれあい会館 対成人 対2月5日(水) 対1,000円 対12人
	端午の節句 陶芸教室 (全2回)	①2月12日(水)・ 26日(水) ②2月14日(金)・ 27日(木) ③2月16日(日)、 3月2日(日)	鯉のぼり飾りプレートと金太郎鯉のぼりを作ります。 時①10時～12時、②19時～21時、③10時～12時 ※①～③のいずれかを選択 場本野ふれあい会館 対成人 ※親子での参加も可 対2月7日(金) 対700円 対各回10人
	パッションフルーツを 育ててみませんか	2月17日(月)	緑のカーテンに最適！パッションフルーツの栽培方法を 学びます。時10時～12時 場本野ふれあい会館 対成人 対2月10日(月) 対700円 対10人
	発酵食品でスイーツ作り	2月19日(水)	発酵食品についての知識や、手軽にできるお菓子作り を学びます。時10時～12時 場本野ふれあい会館 対成人 対2月6日(木) 対1,000円 対12人
	親子で旬の魚を さばいてみよう	2月23日(日)	時9時～12時 場本野ふれあい会館 対親子※成人1人でも可 対2月13日(木) 対1,000円 対8組
長田 	パックでクッキング講座	2月20日(木)	災害時に役立つ、ポリ袋を使った簡単調理法を学びま す。時10時～12時 場長田みのり会館 対成人 対2月6日(木) 対700円 対10人
	「朗読」講座	3月6日(木)	コミュニケーション能力も高める朗読を楽しみます。 時13時30分～15時30分 場長田みのり会館 対成人 対2月20日(木) 対15人
多良見 	成人講座「はじめての英会話」 (全3回)	2月15日(土)・ 22日(土)、3月1日(土)	日本人と外国人の講師から初心者向け英会話を学びま す。時13時30分～15時30分 場たらみ会館 対成人 対2月6日(木) 対10人
	成人講座「スマホをもっと使 いこなす講座～防災に役立つ アプリ～」	2月18日(火)	スマホから各種情報を得て、防災に役立てます。 時10時～11時30分 場たらみ会館 対成人 対2月7日(金) 対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 	成人講座「気軽にタイ式ヨガ」	2月25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 締2月17日(月) 定15人
	趣味講座「初めての養蜂（日本ミツバチ）に挑戦！」 （全2回）	①2月15日(土) ②3月1日(土)	ミツバチの生態を学び採取箱を作ります。 時①10時～12時、②9時～12時 場たらみ会館 対成人 締2月3日(月) 料9,000円 定10人
伊木力 	やさしいこうじ教室	2月19日(水)	最強の発酵食「やさしいこうじ」作りに挑戦します。 時13時～15時 場多良見多目的研修館 対成人 締2月10日(月) 料1,000円 定16人
森山 	多肉植物の寄せ植え	2月18日(火)	初心者向けの寄せ植えを作ります。 時10時～12時 対成人 締2月10日(月) 料1,500円 定10人
	野草を知る教室	2月27日(水)	食べる、飲む、貼るなどの野草の活用法を学びます。 時10時～12時 対成人 締2月20日(水) 料100円 定12人
飯盛 	効果バツグン！ ストレッチ教室（全3回）	2月14日(金)・ 21日(金)・28日(金)	運動不足・腰痛・肩こり解消、柔軟性アップなどに効果あり。 時13時30分～15時 対成人 締2月6日(水) 定20人
	楽しい夜の手話講座（全3回）	2月18日(火)、 3月4日(火)・11日(火)	手話を基礎から学びます。 時19時30分～21時 対成人 締2月17日(月) 定15人
田結 	田結すこやか大学	2月20日(木)	県政出前講座～人権についての講話を聞きます。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
	おうちヨガでリフレッシュ！ （全2回）	2月21日(金)・ 28日(金)	簡単な呼吸法と簡単なポーズを学びます。 時13時30分～15時30分 対成人 締2月13日(水) 定15人
高来 	軽くて丈夫！ 渋いバッグづくり（全3回）	①2月17日(月) ②3月3日(月)・ 10日(月)	竹製のかごに和紙を張り重ね、柿渋で染めて作ります。 時①13時30分～16時30分、②13時30分～15時 30分 場高来会館 対成人 締2月10日(月) 料3,000円程度 定12人
	初めての韓国語講座（全3回）	2月18日(火)・ 25日(火)、3月4日(火)	韓国のドラマや旅行に役立つ韓国語を学びます。 時13時～15時 場高来会館 対成人 締2月10日(月) 定15人
	ヨガの呼吸でお腹がぼかぼか 教室（全2回）	3月1日(土)・15日(土)	体をほぐしリラックスします。 時10時～12時 場高来会館 対成人 締2月25日(火) 定15人
	湯江の山城「古田城」跡 探索ウォーク	3月7日(金)	古田城の役割と湯江一族の歴史について学びます。 時9時30分～11時30分 ※雨天中止 場高来会館集合（公用バス利用） 対成人 締2月20日(水) 定20人
	子ども講座 「バルーンを大空へ」	3月8日(土)	空気の寒暖差を利用し、ビニール袋を空へ上げます。 時10時～12時 場高来会館 対小学生 締2月21日(金) 料330円 定10人
高来西 	セルフヘッドマッサージで、 自律神経を整えませんか	2月13日(木)	血流を良くし、目の疲れ、頭痛、顔のむくみをとります。 時10時～12時 対成人 締2月6日(水) 定15人
	ディンプルアートで ガラスに春を描こう	2月16日(日)	エコな絵の具でスタンドグラス風の作品を作ります。 時10時～12時 対小学生以上※小学生は保護者同伴 締2月6日(水) 料1,000円 定12人
	本革製 ハーフムーンコイン ケースを手作りしましょう	2月16日(日)	レザークラフトの基本を学びます。 時13時30分～15時30分 対成人 締2月6日(水) 料2,000円 定6人
	食べても楽しいひな祭り 押し寿司を作りましょう	2月27日(水)	押し寿司・吸い物・白玉デザートの作り方を学びます。 時10時～12時 対成人 締2月13日(水) 料500円 定12人
小長井 	諫早で狩猟体験	3月7日(金)	狩猟現場でイノシシ被害と駆除後の「命」について学び ます。ジビエの昼食付。 時10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2月19日(水) 料2,000円 定15人
	レザークラフト教室	3月1日(土)	カード入れ付きコインケースを作ります。 時10時～12時 場山茶花高原ハーブ園 対成人 締2月19日(水) 料2,000円 定10人

時：時間 場：場所 対：対象 締：締め切り 料：参加費 定：定員



12月7日(土)

女性の絆で子どもを守る

長崎ひまわりプロジェクト諫早地区(西山智子会長)の皆さんが、諫早市社会福祉会館で「健康応援広場」を開催しました。この取り組みは、ひとり親家庭や生活急変家庭など、支援を必要とする人たちに食料品や日用品を無償で提供する活動です。

令和4年度に始まり、今年で3回目を迎えた「健康応援広場」では、地元企業などから提供された食料品や日用品が約300人に配布されました。また、希望者には、各団体の専門性を活かした相談支援も行われ、心強いサポートが提供されました。



長崎ひまわりプロジェクト

県内23の女性団体で構成(会長 蒲池房子)
地域の「子どもと子育て家庭の親」に声をかけ、励まし、子育てにやさしい笑顔あふれる地域社会を目指す。

☎ 浦川末子事務局長 ☎ 095-822-5175



12月25日(水)

諫早・雲仙でのフルマラソン開催へ

諫早市と雲仙市、(一財)長崎県陸上競技協会が、トランスコスモススタジアム長崎で、「ランニング」と「音楽」を融合させた日本初の本格的ミュージックフルマラソン「(仮称)長崎ミュージックマラソン」開催に向けた記者発表を行いました。

東京マラソン財団プロデュースのもと令和9年1月開催を目指す本大会は、県内初の日本陸連公認フルマラソン大会を目標としています。今後は実行委員会を立ち上げ、開催準備を進めていきます。



12月17日(火)

核兵器が世界から排除されるまで

ノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会の本県組織の一つ、諫早市原爆被災者協議会が受賞報告に来庁しました。同団体は、子どもたちへの平和学習などを行い、原爆の悲惨さを後世に継承する活動を行っています。「来年は被爆80年であり、国民文化祭“ながさきピース文化祭”も開催される。平和学習を一つの文化として子どもたちに伝えていきたい」と力強く語りました。

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／2日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)

【プレマクラス】

- とき／20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）

4日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
10日(月)	森山保健センター (小野・有喜・森山)
19日(水)	すすく広場 (中央、北部、小栗)
25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

3日(月)	4～6か月児
17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／20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

2月

育児・介護 健康教室

認知症専門相談

- とき／14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／27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、2月6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 新年は皆様の「夢が●●一年に」
なりますように
Q2 「デフリンピック」は何月に開催？
Q3 車両が時計回りに進行する環状の交差点は
●●●●●●●●
Q4 4月に統合される3つの小学校は、
長里・小長井とどこ？
Q5 橘湾、大村湾、諫早湾3つの海の恵みを
楽しめるのは「いさはや●●●●まつり」

※前号の答え／①清左衛門
②743 ③水道管
④フレイル ⑤竜

※応募総数81通

※個人情報、賞品発送のみに使用
します。

応募フォーム▼



健康づくり運動教室

【市民ウォーキング教室】（5～6kmのコース）※雨天中止

8日(土)	健康福祉センター	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

17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 (24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
25日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
毎週金曜日 (14日除く)	小野体育館	13時30分～15時
5日(水)・19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

3日(月)・17日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
12日(水)・26日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
25日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
4日(火)・18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

ISAHAYA CITY

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

●令和6年12月1日現在
人口 131,174人
男 62,892人
女 68,282人
世帯数 55,291世帯

2025 いさはや 三海海鮮まつり

in ゆいのはま



大村湾: ナマコ



諫早湾: 小長井牡蠣®



大村湾 諫早湾 橘湾

諫早市に接する**三つの海**の恵みを一堂に!!

■とき **2/9** 9:45~15:00 ※雨天決行

■ところ 結の浜マリンパーク



有料 500円/席
チャレンジ魚すくい [11:00頃]
※チケットを本部にてお買い求めください。



無料配布 先着各200名様
マグロの解体ショー [11:00~]



大好評!!
いさはや三海海鮮なべ [12:00頃]



13:00頃 諫早湾漁協デント機
小長井牡蠣詰め放題



有料 200円/席
お宝大抽選会 [14:00頃]
※抽選券を本部にてお買い求めください。

10:00頃 橘湾中央漁協デント機
鮮魚詰め放題



■問い合わせ先 / 林務水産課

いさはやしレシピ

ココロコ野菜スープ

諫早支部中央北地区食改さんのおすすめレシピ

今月の一品



(1人分: 50kcal)

1分でわかる! 作り方▼



材料 (2人分)

- ダイコン 60g
- タマネギ 60g
- ニンジン 40g
- ベーコン 10g
- オリーブオイル 小さじ1/2
- 水 300ml
- 固形ブイヨン(塩分控えめ) 1個
- カレー粉 小さじ1/4

作り方

- 野菜はココロコに1cm角に切る。
- 鍋に油を熱し、細切りにしたベーコンを炒める。
- ①の野菜を加え炒めて、しんなりしたら水と固形ブイヨンを加える。
- 煮込んで柔らかくなったら、カレー粉を加え、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