

いさはや

突然
ですが

最近こんなこと ありませんか？

はい・いいえ
当てはまる方に丸をつけてね

ここ半年間で
体重が2～3 kg以上
減った



はい・いいえ

わけもなく
疲れた感じが
する

も



はい・いいえ

運動習慣がない
外出の機会が減った



はい・いいえ

ペットボトルの蓋が
開けにくい



はい・いいえ

青信号で
横断歩道を
渡り切れない



はい・いいえ

「はい」は
いくつ
ありましたか？

結果は次のページを
チェック！

気づいた時が始め時

特集 —— フレイル予防のススメ

「はい」が
多かった人

それフレイルかも？

最近、「フレイル」という言葉を目にすることが増えてきました。

でも、「よく知らない」という人も多いのでは？フレイルとその予防と対策をご紹介します。

最近よく聞くけど
なんやろ？

テレビでは
聞いたことあるけど…

病気の名前？

フレーバー？
食べ物？



フレイルとは

年を取るにつれ、体や心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。
進行する前に早めの予防が大切です。

表紙チェックの「はい」の数で
フレイル状態を確認！

「はい」の数	今のあなたの状態
3個以上	フレイル
1～2個	フレイル一歩手前
0個	健康

出典：国立長寿医療研究センター

まだ大丈夫と
思ってたのに…



フレイル状態だったあなたも

今すぐ
対策を

心がけ次第で
健康な状態を
取り戻せる
可能性があります



簡単にできるフレイル予防の3本柱

栄養・口腔ケア

- バランスの良い食事を心がける。
- よく噛んで食べる。
- 食後の歯のお手入れをする。



運動

- 散歩やストレッチなど意識して体を動かす。
- ちょっと歩数を意識して散歩や買い物をする。



社会参加

- 家族や友人に連絡をとる。
- 趣味、ボランティア、就労などを頑張り過ぎず自分のペースでやってみる。

.. フレイル予防やってみた! ..

フレイル予防と聞いて、“もう年だから…” “まだ若いから” と思う人もいるでしょう。
実際のフレイル予防教室の様子と、参加者の声をご紹介します。



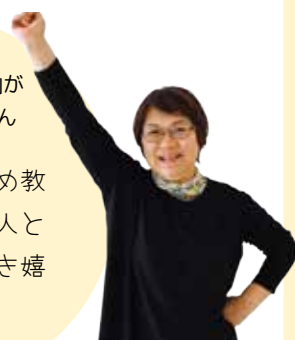
チェックの「はい」が
3個 だったAさん

体操教室に参加して
階段の昇り降りがし
やすくなりました。



チェックの「はい」が
0個 だったBさん

早めの予防のため教
室に参加して、人との
つながりができ嬉
しいです。



毎月くらしの情報ページに「フレイル予防教室」日程を掲載しています。
※今月はP15です。

健康維持の ために .. 活用しよう ..

「介護予防教室」や「短期集中予防サービス(3か月間で集中的にフレイル予防)」を実施しています。
YouTubeには、自宅でできる体操動画も掲載しています。1人でもみんなでも気軽にできる“か
んたん体操”です。ぜひやってみてください。



You Tube

諫早市 体操 検索

または



カメラモードにして
←左のコードに近づ
けてみてね。



高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるような取り組みをしています。

気軽にご相談ください。



■問い合わせ先 / 地域包括ケア推進課

市長就任の ごあいさつ

諫早市長

大久保 潔重

ゆきしげ

来てよし、住んでよし、育ててよし！
あなたのまち・諫早!!



プロフィール

昭和41年3月諫早市上町生まれ

諫早小、諫早中、諫早高、長崎大学歯学部卒業
趣味は剣道、ボクシング、野球、音楽（ジャズ）、
ゴルフ

愛称「炎のチャレンジャー」

このたび、市民の皆様のご負託をいただき、「郷土・諫早」に対する愛情と感謝の熱い思いを胸に、第5代諫早市長に就任させていただきました。

1期目ではまず、子ども達の成長を地域社会全体で支えるため、「子育て支援3本の矢」として、小・中学生福祉医療費の現物給付、同時在園の第2子保育料の無償化、そして県内市町に先駆けて、市立小・中学校の学校給食費の完全無償化を実現いたしました。

また、市民生活の糧となる産業の振興や雇用創出を図るため、第1次産業の振興と併せ、積極的な企業誘致活動に取り組んだ結果、南諫早産業団地が分譲から約3年で完売となり、更なる受け皿となる新たな産業団地の整備に着手したところでございます。

さらに、頻発化・激甚化する自然災害に強い、安全・安心なまちづくりを目指し、専門機関となる危機管理課を設置したほか、国や県と連携を図り、本市の防災・減災に欠かせない本明川ダムの本体工事の着工や、半造川の引

き堤工事の進捗など、ソフト・ハード両面での取組を進めてまいりました。

現在、諫早市は、開業3年目を迎えた西九州新幹線や、道路インフラの整備促進により、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、大規模商業施設の開業準備など、定住人口の拡大に向けた大きなチャンスを迎えております。

この機を逃すことのないよう、2期目となるこれからの4年間は、新しい都市計画による土地利用の規制緩和を図り定住人口の増加を目指すとともに、子育て・教育・高齢者支援などをはじめ、あらゆる施策に「チャレンジと連携の姿勢」で取り組み、市民の皆さまの夢が叶う諫早市となるよう、全身全霊をもって市政運営に邁進する決意でございます。

市民の皆さまにおかれましては、引き続き、「オール諫早」で市政運営に対するお力添えを賜りますようお願い申し上げます。2期目就任のごあいさつとさせていただきます。


お知らせ
info

副市長、上下水道事業管理者の再任

4月臨時議会での同意を得て、副市長に藤山哲氏を選任しました。

また、上下水道事業管理者に矢竹秀孝氏を任命しました。

任期は、5月1日から4年間です。


副市長
藤山 哲

上下水道事業管理者
矢竹 秀孝

(職員課)

お知らせ
info

監査委員の選任

4月臨時議会での同意を得て、市議会議員のうちから岩竹洋一氏を監査委員に選任しました。

任期は、4月17日から議員の任期の期間です。


監査委員
岩竹 洋一

(監査委員事務局)

お知らせ
info

\ 20%プレミアム付 /
令和7年度いさはや地域振興商品券

1冊6,000円分の商品券を5,000円で販売します。

●対象者

令和7年4月30日に、本市に住民票がある人
※1人につき最大5冊(25,000円)まで申込
可(申込多数の場合は、購入冊数の調整有)

●申込期間

5月19日(月)～6月6日(金) ※当日消印有効

●申込方法(世帯主名で申込)

①WEBによる申し込み

専用申込サイトに必要事項を入力して送信



WEB専用申込サイト

②郵送による申し込み

各世帯へ届いている「購入申込書」に必要
事項を記載して返送

●販売期間

7月16日(水)～10月31日(金)

●購入方法

申込者へ7月に届く「購入引換券(圧着はがき)」を持参し、申し込みの際に指定した販売
所で購入してください。

●使用期間

7月16日(水)～10月31日(金)

●使用可能店舗

市内で営業している店舗のうち、使用可能店
舗として登録している店舗(市ホームページで
掲示予定)



詳細はこちら

■問い合わせ先/商工観光課(商品券係)



如果バツグン！ 大人のかんたん体操

足踏みしながら手をたたける？
脳トレで介護予防【ながら作業】



① 椅子に浅く座る

② 「あんたがたどこさ」のリズムで足踏みをする

③ 「さ」のときに手をたたく

足踏みしながら手をたたくという、2つの動きを同時に行う「ながら作業」は、脳が活性化され、認知機能の維持・向上に効果的です。手軽に楽しくできる体操なので、スキマ時間にチャレンジしてみましょう！

動画は
こちら



(地域包括ケア推進課)

ほの 炎チャレがゆく！

5年に1度の重要調査



令和7年は5年に1度の国勢調査の年です。

4月22日、本市の国勢調査実施本部を設置しました。大きな看板をかかげて、いよいよ調査の業務がスタートします。

国勢調査はなんと大正9年に始まっており、国の最も重要な統計調査として、長年にわたり実施されてきました。

皆さん、今回もご協力よろしくお願いいたします！

市長の炎チャレ日記はコチラ ▶



Vol. 3
=防災諺早=

そのとき、どうする？

雨ふり山ものがたり



土砂災害は大雨の他、地震や火山の噴火などが原因で起こります。

山の斜面がひび割れたり水が噴き出したり、小石がバラバラと落ちてきたら危険兆候です。

市が発表する避難所開設情報などを確認し、早めの避難を心がけましょう。

(危機管理課)


お知らせ
info

住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳の閲覧は、国または地方公共団体の機関が法令で定める事務を遂行する場合や法人などで統計調査・世論調査・学研究などの公益性が高いと認められる場合に限定されています。

なお、閲覧状況の詳細は、市政情報コーナー（市役所本館4階）、市ホームページでご覧になれます。

- 閲覧請求（申出）期間
令和6年4月～令和7年3月
- 閲覧請求（申出）件数
21件
- 閲覧件数
3,233 件

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。



（市民窓口課）

お知らせ
info

戸籍に氏名のフリガナ記載

「戸籍に記載されるフリガナの通知書」を戸籍の筆頭者宛てに郵送します（同一戸籍の家族でも住所が異なる場合は、それぞれの住所に郵送）。通知内容を確認し、フリガナが誤っている場合は届出が必要です。

- 届出期間
5月26日(月)～令和8年5月25日(月)
- 届出方法
オンライン、郵送、窓口

一般的でない読み方の場合は証明書類（パスポート、通帳など）が必要です。

届出があれば随時、届出がなければ令和8年5月26日(火)以降に通知書通りに、戸籍にフリガナが記載されます。

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。



（市民窓口課）

募集
recruit

民生委員・児童委員の一斉改選

12月に、民生委員・児童委員の一斉改選が行われます。

少子高齢化や定年の延長など社会情勢の変化により、民生委員の担い手不足や欠員は社会問題となっています。

民生委員は、地域における困りごとのつなぎ役となる身近な相談相手です。「地域への貢献」「福祉活動」に興味がある人は、自治会長にご相談いただくか、地域福祉課へお尋ねください。

- 身分
民生委員は、民生委員法によって設置が定められた非常勤特別職の地方公務員であり、児童福祉法に定める児童委員を兼ねます。
- 任期
12月1日から3年間
（任期途中で委嘱の場合は前任者の残任期間）
- 給与
給与の支給はなく、ボランティア
（活動に必要な交通費や活動費（定額）は支給）



■問い合わせ先／地域福祉課

お知らせ
info

がけ地崩壊対策工事に補助

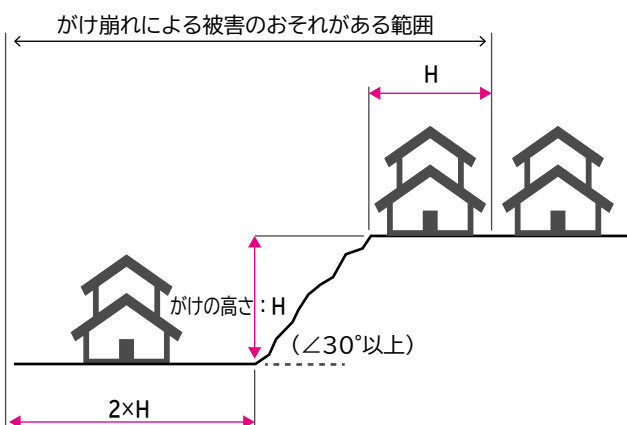
個人が行うがけ地崩壊対策工事の費用の一部を補助します。

<補助金額>

工事費用の2分の1以内（上限300万円）



◀ 詳細はこちら



<補助要件（次の全ての要件を満たすもの）>

- ①傾斜度が30度以上で、がけの高さが2メートルを超える自然がけ地において個人が行う工事であること。
- ②がけ崩れによる被害のおそれのある範囲（左図参照）に現に居住している家屋があること。
※ただし、家屋は平成26年3月31日以前に建築されたもの。
- ③市税および国民健康保険料を滞納していない人が行う工事であること。
- ④宅地造成工事の一環として行われる工事でないこと。
- ⑤営利を目的とする不動産事業の用に供する土地に係る工事でないこと。
- ⑥市の入札参加資格者またはこれと同等以上の能力を市長が認める建設業者であって、市内に本社または本店を有する者が行う工事であること。

■問い合わせ先／河川課

お知らせ
info

地価公示価格の閲覧

令和7年1月1日現在の全国の標準的な土地（標準地）の地価公示価格が公表されました。
市内の標準地は23か所で、令和10年4月30日まで閲覧できます（各施設の休庁・休館日を除く）。

●閲覧場所

契約管財課、各支所、
諫早地域内の各出張所
（小栗・小野・有喜・真津山・本野・長田）
8時30分～12時、13時～17時

諫早図書館
火～金曜日（10時～19時）
土・日曜日（10時～17時）

（契約管財課）

募集
recruit

諫早市二十歳の集い実行委員

式典を企画、運営する実行委員を募集します。

●式典／令和8年1月11日(日)

●対象者

平成17年4月2日から平成18年4月1日に生まれた市内に居住する人または本市出身者

●募集人員／9人

●活動期間

7月から式典開催まで（月2回程度）

●申込期限／6月27日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ ▶



二十歳の集いInstagram ▶



（生涯学習課）

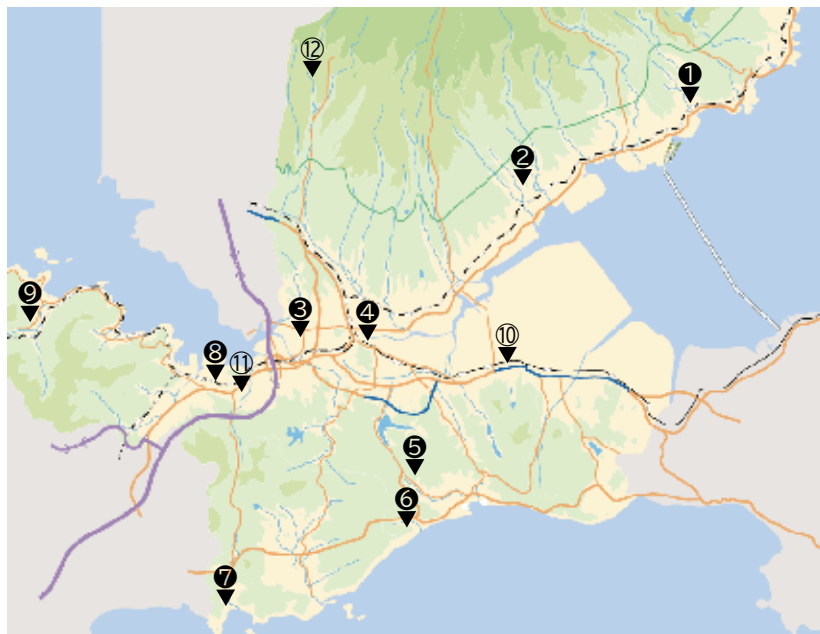
道路で進むまちづくり

現在、整備を進めている主な道路を紹介します。(道路課)

私有地から道路に張り出している枝木は剪定や伐採を



道路の通行に支障となる枝木は、土地所有者の責任で剪定や伐採をお願いします。
(建設総務課)



市が整備している道路



①市道城崎船津線
(道路整備)



②市道星ノ久保線
(道路整備)



③市道山川町1号線外
(歩道整備)



④市道上宇戸橋公園線
(道路整備)



⑤市道諫早有喜線
(道路整備)



⑥市道早見線
(道路整備)



⑦市道大門戸石線
(道路整備)



⑧市道久山化屋線
(踏切改良)

国・県が整備している道路



⑨市道百石中通線
(道路整備)



⑩国道57号
【森山拡幅】(施工中)



⑪一般県道久山港線
【久山工区】(施工中)



⑫市道古場落線
【本明川ダム事業関連】
(道路整備)

ISAHAYA

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
(6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

ムページをこ

覧ください。



●出張申請

▼本庁（市民窓口課）

8日(日)

9時～12時

▼高来支所

22日(日)

9時30分～16時

問 市民窓口課



お知らせ

6月は個人市県民税
(普通徴収) 第1期
分の納付月です

◆納期限

6月30日(月)

※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

家屋の新増築や取り
壊した時はご連絡を

4月下旬に送付した固定

資産税などの納税通知書お

よび課税明細書は、本年1

月1日現在に所有し、課税

される土地・家屋の明細を

記載しています。

この明細書に記載がない

家屋をお持ちの人や記載が

ある家屋を取り壊した人、

今後家屋の新増築や取り壊

しの予定がある人は、ご連

絡ください。

※家屋の新増築や登記して

いる家屋を取り壊した場

合は、法務局へ申請が必

要です。

問 資産税課



お知らせ

国民健康保険、後期
高齢者医療に関する所
得申告をお忘れなく

国保および後期高齢者医

療制度の加入者やその世帯

員で、昨年分（令和6年1

月～12月）の所得申告が必

要な人へ、6月中旬に申告

書を送付します。

この申告を基に、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ので、

期限内に必ず申告してくだ

さい。

問 保険年金課または

各支所地域総務課



お知らせ

配偶者の扶養からは
ずれた場合は年金の
手続きを

会社員や公務員の配偶者

に扶養されている20歳以上

60歳未満の人は、国民年金

の第三号被保険者です。

第三号被保険者が、配偶

者の退職や自身の収入増・

離婚などにより扶養から外

れた場合（本人が厚生年金

に加入した場合を除く）、

国民年金第一号被保険者へ

の変更手続きが必要です。

手続きをしないと、将来

の年金額の減額や、受給が

できなくなる恐れがありま

す。

◆手続きに必要なもの

扶養からはずれた日が確

認できる書類（社会保険

資格喪失証明書など）、

年金手帳（基礎年金番号

のわかるもの）

問 ●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

要約筆記サービス
ご利用ください

要約筆記サービスは、病

気や加齢により聴こえなく

なった人（中途失聴）や聴

こえにくくなった人（難聴）

へ、相手（話し手）の言葉

をその場で要約して伝える

文字通訳サービスです。要

申込。

◆対象

身体障害者手帳（聴覚障

害者）をお持ちの人

◆内容

・公的機関などへの申請手

続き、相談

・病院など医療機関の受診

・学校行事などへの参加

（保護者会、家庭訪問な

ど）

・冠婚葬祭への出席

・就職や住まいに関するこ

と（説明会など）

問 ・申込

障害福祉課

太陽光発電設備及び蓄電池の 設置費用を一部補助します。

◆対象

- ・市内の住宅に太陽光発電設備を導入する個人（自家消費率30%以上）
- ・市内の事業所に太陽光発電設備を導入する事業者（自家消費率50%以上）

◆補助金額（上限額100万円）

〈個人設置型〉

【太陽光発電】7万円/1kW

【蓄電池】価格（工事費込み、税抜き）の3分の1

〈事業者設置型〉

【太陽光発電】5万円/1kW

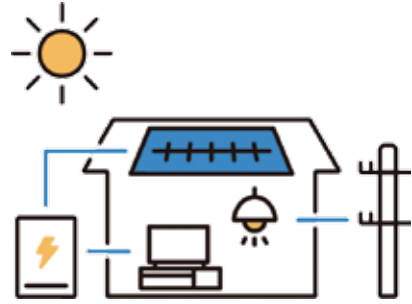
【蓄電池】個人設置型同様

◆その他

- ・FIT、FIPなどによる売電不可
- ・蓄電池のみは対象外
- ・蓄電池は15万5千円/kWh以下のものが対象
- ・他の補助金の重複不可

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問環境政策課



お試しのつもりが…「定期購入」に注意

インターネットの広告からお得な商品を、1回だけのつもりで購入したのに、2回目定価で届き、実は「定期購入」になっていたという相談が多く寄せられています。

いったん注文すると簡単に解約ができませんので購入は慎重に検討しましょう。

【トラブル防止のポイント】

- ・購入は1回限りか、継続なのか確認
- ・「お得なクーポン」の使用条件が定期購入になっていないか確認
- ・注文前に返品・解約の条件を確認
- ・低価格を強調する広告は特に注意
- ・注文する前に販売サイトを隅々まで確認
- ・最終確認画面をスクリーンショットで保存（最終確認画面には、数量・価格・支払時期・解約・返品方法などの表示が義務づけられています。）

問消費生活センター ☎22-3113



お知らせ

物価高騰対応重点支援給付金の申請は済みですか

対象と思われる世帯には関係書類を送付しています。期限を過ぎると、申請できなくなります。まだの人は早めの申請をお願いします。

◆申請期限

6月30日(月)

問 市コールセンター

☎22・1655



お知らせ

空きかん等回収キャンペーン

道路や広場、側溝などに散乱する空きかんなどを、自治会単位で回収しますのでご協力ください。

◆とき

6月1日(日)午前中

※小雨決行

◆主催

市および諫早市保健環境連合会

問 環境政策課または各支所地域総務課



お知らせ

生活排水による川・海の汚濁を防止しましょう

川や海を汚す原因のひとつは、家庭から出る生活排水です。今日からできる生活排水対策に取り組みましょう。

【家庭でできる防止対策】

- ・皿、鍋などに残った油類は拭いてから洗う
- ・使い古しの油(廃食油)は流さない
- ・野菜などの皮は、洗う前において汚れを流さない
- ・流し台に水切り袋などを備え、調理くずを流さない

米のとぎ汁は、庭木の散水に使用する

- ・洗濯や食器洗いなどは、適量の洗剤を使用する
- ・風呂の残り湯は、洗濯や庭の散水に使用する

問 環境政策課または各支所地域総務課



お知らせ

家庭用生ごみ処理機器の購入費を補助します

生ごみ処理機は、ごみを減量し、肥料として有効利用できます。

◆補助内容

- ・生ごみ処理容器(EMバケツ、コンポストなど)
- 購入価格の2分の1
- ※上限4万円、各世帯に2個まで
- ・電気式生ごみ処理機

購入価格の3分の1(グリーン購入法適合品以外は4分の1)

※上限4万円、各世帯1台まで

◆要件

市内店舗で購入したものを
※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

自治会へ加入しましょう

地域の住環境は、自治会活動により支えられています。ご縁があつて暮らす町を住みやすい町にするため、自治会へ加入しましょう。

【自治会の主な活動】

加入の申し込みは、お住まいの地域の自治会へお尋ねください。

◆地域情報をお届け

地域情報や市からのお知らせをお届けします。

◆防犯・防災活動

自治会独自の防犯パトロールや自主防災活動、街路灯や道路整備の要望などを行っています。

◆環境・美化活動

道路や公園などの清掃活動、ごみステーションの管理を行っています。

◆親睦活動

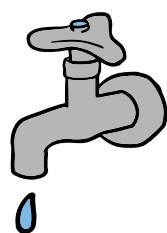
お祭りや地域行事を通じ、子どもから高齢者まで、顔の見える関係づくりを行っています。

問 地域振興課



お知らせ

6月1日から7日は水道週間です



今年のスローガンは、「透き通る 誇れる水に感謝する」です。

水は限りある資源です。

大切に使いましょう。

問 経営管理課



お知らせ

Jアラート訓練放送を実施します

◆とき

6月18日(水) 10時頃

※Jアラートによる緊急地震速報訓練放送

問 危機管理課





お知らせ

森林の届出制度を
存じですか

①伐採・伐採後の造林届出
届出対象

保安林を除く民有林のうち、地域森林計画で定められている森林です。届出対象森林は、林務水産課または県央振興局森林土木課（☎22・0201）にお尋ねください。

届出期間

・伐採、伐採後の造林届出
伐採開始の90日から30日
前まで

・伐採、伐採後の造林に係
る森林の状況報告

造林終了日（転用の場合
は伐採終了
日）から30
日以内



②森林の土地所有者届出
届出対象

個人・法人を問わず、売
買や相続などで森林の土
地を新たに取得した人
※国土利用計画法に基づく
土地売買契約の届出を提
出した場合は不要。

届出期間

土地の所有
者となった
日から90日
以内

問・届出

林務水産課または
各支所産業建設課



お知らせ

子ども体験活動支援
事業（補助金）

市内の小学生を対象とし
た、さまざまな体験活動を
実施する団体に対し、活動
費の補助を行います。学級
レクリエーションや子ども
会活動も対象です。

補助金額

活動内容や参加児童数に
より上限が異なります。

※事業実施日の30日前まで
に要申請。事前相談可。

問生涯学習課

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。



お知らせ

長崎県お見合いシス
テムに登録してみま
せんか



「お見合いシステム」は
長崎県婚活サポートセン
ターが運営する、会員制の
データマッチングシステム
です。登録後は自宅で手軽
に見ることができます。

対象者

結婚を希望する20歳以上
の独身の人

※インターネット接続やメー
ルが利用できる人

※詳細は、ホームページを
ご覧ください。

問・申込

長崎県婚活サポートセンター
☎095・893・8860



お知らせ

（仮称）市民交流セ
ンターの基本設計者
が決定しました



「500席程度のホール
機能」と「老朽化した市民
センター（中央公民館）の
生涯学習機能」を併せ持つ
（仮称）市民交流センター
の基本設計業務に関する公
募型プロポーザル審査の結
果、設計者が決定しました。
引き続き、市民の皆さん
のご意見を伺いながら進め
ていきます。

設計者

（株）環境デザイン研究所
問文化振興課

令和7年度教科書展示会

今年度小・中・高等学校で使用している教科書を下記のとおり展示します。

と き		と ころ
①	6月16日(月)～7月17日(木)	市役所本館7階
②	6月17日(火)～7月3日(木)	諫早図書館展示ホール

①閉庁日（土曜日、日曜日）を除く

②休館日（6月19日(木)・23日(月)・30日(月)）を除く

問学校教育課



お知らせ

市内中小企業者向け
市の融資制度



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。

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問・申込

商工観光課



こども食堂に来てみませんか

こども食堂とは、地域住民やNPO法人などが主体となり、無料または低価格
帯で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場です。親子で参加できる食育
の場でもあり、家庭や学校のほかに、安心して過ごせる子どもの「居場所」と
しての役割も担っています。



※食材の寄付やボランティアとして活動したい場合は各こども食堂へお問い合わせください。

名 称	場 所	日 時	参加料(協力金)	問い合わせ先
YYこども食堂	城見町公民館	第2・4土曜日 11時30分～ 13時	子ども無料・ 大人100円	YYこども食堂 ☎25-9395
	学童保育北小クラブ	毎週火曜日・ 木曜日 7時～8時30分	子ども無料	
ジスコ子ども食堂	パルファン	第2水曜日 16時30分～ 18時	中学生まで無料 (保護者100円)	ジスコ子ども支援 株式会社 ☎27-1112
	西諫早公民館	第3水曜日 16時30分～ 18時		
	喜々津ステーション ホテル	第3日曜日 11時～ 12時30分		
諫早未来食堂	諫早未来食堂 (松里町1300-1)	第4土曜日 15時30分～ 17時30分	子ども・大人 100円	NPO法人チャレンジ ド人財センター ☎24-0778
まんぷくこども食堂	西諫早公民館	第1・3土曜日 16時～18時	18歳まで無料・ 大人100円	まんぷくこども食堂 ☎090-1978-3713



「こども家庭センター」 にご相談ください

妊娠から子育てまで、切れ目なく一体的に支援を行います。初めての妊娠や産後の不安、子育ての悩みなどの相談を受け付けます。

問・相談

●妊娠、出産、乳幼児期の健康・子育て／
すくすく広場（アエル）

☎46・5276

●子どもや家庭の不安、
悩みの相談や支援／
子育て支援課



妊婦も子どもも健口に

【妊婦歯科健診】

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなります。安定期に入ったら歯科健診を受けましょう。

◆対象

市内在住の妊婦

◆方法

市内指定歯科医院で個別健診（要予約）

◆自己負担

500円

※母子健康手帳を持参ください。

【子どもの歯の健康】

乳歯は、3歳頃までに上下20本が生えそろいます。むし歯予防は日頃のお手入れと定期健診が必要です。親子でかかりつけ歯科医をもち、何でも相談しましょう。

問すくすく広場（市役所内）

☎22・1500



児童手当の現況届について

現況届の提出が必要な人には5月末頃に現況届を送付します。

◆提出期限

6月30日(月)

※詳細は、いさはや子育てネットをご覧ください。

問子育て支援課



介護予防教室（6月）



【午前】10時～11時30分

【午後】1時30分～3時

月に1回ずつ1年間を通しての教室となります。要申込

※定員に達した教室は未掲載

【フレイル予防教室】

2日(月)午前／田結公民館
3日(火)午前／森山公民館
4日(水)午前／真崎町公民館
10日(火)午後／たらみ会館
12日(木)午前／城見町公民館
17日(火)午前／市民センター
18日(水)午後／小野ふれあい会館
19日(木)午前／永昌町公民館



食中毒予防

食中毒を起こす細菌は気温や湿度が高いと増殖しやすいので、細菌性の食中毒は夏期に多発します。

調理の際はしっかり手を洗い、加熱する食品は中心部までしっかりと火を通し、調理後は速やかに食べるようにしましょう。

問県央保健所

☎26・3305



問・申込

地域包括ケア推進課



6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



諫早市食育推進計画では、健全な食生活を実践するための主な施策として「食べる力」、「環境に配慮する力」、「食品の安全性を学ぶ力」の3つの力を育むよう取り組んでいます。

◆食育活動の例

・野菜たっぷり料理コンテスト
・簡単朝ごはん動画配信
・郷土料理動画配信
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問健康推進課





ファミリー・サポート・センター会員



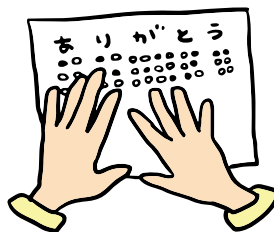
ファミリー・サポート・センターは、子育ての応援をしてほしい人（依頼会員）と子育てを応援したい人（提供会員）をつなぎ、地域で助け合う会員制有償ボランティア事業です。お子さんの短時間のお預かりや施設までの送迎などを行います。

※詳細は、子育てネットをご覧ください。

ファミリー・サポート・センター（すくすく広場内）
☎46・5276



点訳ボランティア養成講座受講生



視覚障害者への点訳ボランティア活動を希望する人を対象に、養成講座（全10回）を開催します。

◆とき

7月12日（土）～9月27日（土）
毎週土曜日（8月16日、9月13日を除く）
10時～12時

◆ところ

諫早市民センター

◆定員

10人

◆申込期限

6月30日（月）

◆問・申込

点訳友の会「ムッツロ」
西村
☎070・1509・5755

女性起業塾
～起業を学ぶ最初の一步～

事業コンセプトの考え方、起業名刺の作成、SNSでの文章講座など、実際の起業に役立つ内容です。

◆とき

6月24日（火）、7月8日（火）、
22日（火）
18時30分～20時30分

◆ところ

男女共同参画推進センター「ひと・ひと」（高城会館2階）

◆対象者

起業に興味のある、または起業後間もない女性
※市内在住・在勤・在学の人を優先

◆申込期限

6月13日（金）

◆定員

※託児有

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆問・申込

人権・男女参画課

結の浜マリナーパーク
（会計年度任用職員）

◆勤務内容
①駐車場整理
②女子更衣室等管理

◆定員

①6人
②3人（女性）

◆勤務日・時間

7月17日（木）～8月17日（日）
（週5日以内勤務）
①8時30分～18時
（7時間45分交代制）
②9時30分～18時15分

◆報酬

日額9,600円
（別途通勤手当有）

◆申込期間

6月2日（月）～6月9日（月）
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆問・申込

商工観光課または
飯盛支所産業建設課

小長井プール管理人
（会計年度任用職員）

◆勤務内容

申請受付および監視、施設・設備の維持管理

◆定員

7人程度

◆勤務日・時間

7月19日（土）～8月31日（日）
（週5日程度勤務）
9時～17時（休憩60分）

◆報酬

時給1,240円
（別途通勤手当有）

◆申込期限

6月18日（水）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆問・申込

スポーツ振興課または
小長井支所地域総務課



6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) 小野ふれあい会館／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）

9日(月)、18日(水)、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(木) 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(木) 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

【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）
10日(火) 9時～17時／たちばな信用金庫本部
24日(火) 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

相談

県央地域医療安全相
談センターをご存じ
ですか

相談窓口



県央保健所では、医療に
関する患者・家族などの苦
情や相談を受ける窓口を設
置しています。

◆相談対象

・医療機関に対する不安や
疑問、苦情の相談
・医療機関の機能、設備、
診療科などの情報提供

◆相談方法

・来所、電話、郵送、ファ
クス（26・9870）、
メール（s34310@pref.
nagasaki.jp）

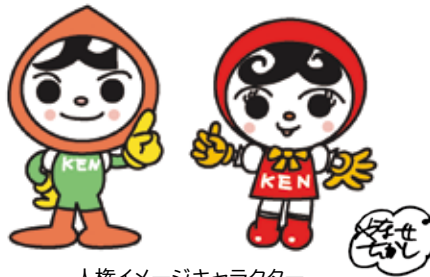
※電話相談は、1回あたり
30分を目安（匿名可）

問 県央保健所

☎26・3304

相談

全国一斉「人権擁護
委員の日」特設人権
相談所開設



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

6月1日は人権擁護委員
法の施行日です。

人権擁護委員は、皆さん
の身近なところで、人権を

守るために活動しています。

家庭内のもめ事や隣近所
トラブルなど、悩みや心配
ごとを相談ください。

◆とき

6月5日(木) 10時～15時

◆ところ

高城会館3階、各支所

問 ●長崎地方法務局諫早支局

☎22・0475

●人権・男女参画課

☎24・1580

相談

【出張】行政相談所

毎月、高城会館で開催し
ている行政相談を、小野地
区で開催いたします。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
する相談を受け付けます。

◆とき

6月6日(金) 9時～12時

◆ところ

小野ふれあい会館

問 安全安心相談室

池下パーロン大会開催



日6月8日(日)
 子どもパーロン 8時30分～
 パーロン競漕 10時30分～
場池下漁港
問池下パーロン保存会
☎西海 49-1330

こながいっ子ひろば



小長井地域の4つの保育園合同による子育て応援イベントです。保育士がお話し劇などを行います。

日6月6日(金)
 10時～11時30分
場小長井文化ホール集会室
対親子（市内の未就園児）
問井崎保育園 ☎34-2215

ながさきピース文化祭 2025応援事業 豊亀会第15回民踊まつり

日6月8日(日)
 11時30分開演（11時開場）
場諫早文化会館 大ホール
料1,000円
問緒方
☎0957-21-1189

文化をみんなに
ながさきピース文化祭2025
 第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭
 令和7年9月14日(日)～11月30日(日)

ひとひと参感日

【映画上映会】

「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」
 （2021年 日本 113分）

日6月25日(水)
 14時～
場諫早図書館
 視聴覚ホール
定先着50人



【オフクロッツの人権トーク＆ライブ】

「自分も相手も大切に！」
 “心のつながり”をテーマに人権の大切さを学びます。

日6月28日(土)
 10時～11時30分
場高城会館
 大研修室
定80人 ※要申込
締6月16日(月)



【講演会】

「笑って元気！！～身近にある男女共同参画～」
 何気ない生活の身近なことから、笑いを通して「男だから」「女だから」といった無意識の思い込みがあることを学びます。

日6月28日(土)
 13時30分～15時
場高城会館 大研修室
講矢野大和さん
定80人 ※要申込
締6月16日(月)
 ※託児あり



※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



子育て支援センター合同企画 みんなで遊ぼう！！「いっぴいっば」

各支援センター・市内の保育施設およびファミリーサポートセンターの紹介、療育・福祉の相談、子育てに役立つ情報コーナー、楽しいあそびコーナーなど親子で楽しめるイベントです。

日6月4日(水) 10時～13時
 （9時40分受付開始）
 ※遊びのコーナーと情報コーナーは12時30分で終了
場諫早市小野体育館
問諫早市地域子育て支援センター連絡協議会（支援センターいちご）
☎22-5925
 ※詳細は、いさはや子育てネットをご覧ください。



お口の健康フェスティバル

歯と口の健康に関するパネル展示やクイズ、スタンプラリー、小学生お口の健康優良児表彰などを行います。

日6月1日(日) 10時～12時
場諫早駅交流広場
問諫早市歯科医師会
☎24-3576

第41回文化協会美術展

日6月7日(土)～13日(金)
 9時～22時
 ※9日は休館、最終日は13時まで
場たらみ図書館
問多良見文化協会事務局
☎43-1122

▶ラベンダーフェスティバル

ハーブ園庭園にラベンダーが花を咲かせます。期間中はラベンダーグッズの販売やワークショップなども行います。

日 6月28日(土)～7月6日(日)

10時～17時30分

※定休日除く

場 山茶花高原ハーブ園

※山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園のイベント詳細は、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

世界中にいるたくさんの動物の体の特徴を知り、生き物について学びます。

日 6月14日(土)

10時30分～12時30分

対 小学生以上 ※親子可

申 6月12日(木)

定 10人 ※予約優先

持 筆記用具 料 500円

▶押し花アート体験

コスモス花宇宙館周辺に咲く紫陽花や小さな草花を使って作品を作ります。

日 6月15日(日)

1回目 13時～14時

2回目 14時30分～15時30分

対 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。



たらみ図書館

☎43-4611

▶映画上映会

「ブルーバック あの海を見ていた」
(2022年 オーストラリア 102分)

日 6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

日 6月21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

▶季節と体によりそう薬膳

初心者向けの座学です。脾・胃と
体質改善についてお話しします。

日 6月8日(日) 14時～15時

場 和室

定 15人 ※要申込

▶頭イキイキ音読教室

日 6月9日(月) 14時～15時

場 映像ホール

定 15人 ※要申込

▶映画上映会

「お終活 熟春！人生、百年時代の
過ごし方」
(2021年 日本 113分)

日 6月23日(月) 14時～

場 映像ホール

定 先着40人

山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

☎34-4333

▶紫陽花花手水

山茶花高原ハーブ園庭園にある噴
水に紫陽花の花手水が登場します。

日 6月14日(土)～15日(日)

場 山茶花高原ハーブ園

諫早図書館

☎23-4946

▶映画上映会

「世界でいちばんのイチゴミルクの
つくり方」

(2014年 ドイツ 83分)

日 6月12日(木) 14時～

場 視聴覚ホール

定 先着50人

▶図書館バックヤードツアー

普段は見られない図書館の裏側を
案内します。スマホによる便利な
機能も紹介します。

日 6月14日(土)

10時30分～11時45分

場 集会室

定 10人 ※要申込

締 6月12日(木)

▶「諫早を楽しもう！」第27弾 新聞で「諫早」を読む

取材の目的や内容、新聞を読む時の
コツなどについて話を聞き、新聞
の在り方について意見交換します。

日 6月14日(土)

14時～15時30分

場 視聴覚ホール

講 高比良由紀さん

(長崎新聞社県央総局 総局長)

定 20人 ※要予約

▶絵本と笑顔の写真展

皆さんから募集した「絵本と笑顔
の写真」を展示します。

日 6月20日(金)～7月16日(木)

場 1階開架ゾーン

▶諫早図書館こども自然講座

「生きものふしぎはっけん 虫の巻」

身近にひそむ目立たない虫たちに
注目してみよう。

日 6月28日(土)

14時～15時30分

場 視聴覚ホール

対 幼児～小学生

※小学3年生以下は保護者同伴

定 30人 ※要申込

申 6月22日(日)



▶▶▶ 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	6月11日(水)・14日(土)・28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
	親子の広場「ちゅうおうっこ」～パパ・ママのヨガ体験～(託児あり)	6月10日(火)	タイ式ヨガとおしゃべりで身体と心をリフレッシュ！ 時 13時30分～15時30分 対 親子(6カ月～3歳) 締 6月3日(火) 定 10組
	自宅で楽しむカフェ講座	6月15日(日)	美味しいコーヒーの淹れ方を学びます。 時 13時30分～15時30分 対 成人 締 6月9日(月) 料 1,000円 定 20人
	健康体操教室「筋トレ・ストレッチ①」	6月24日(火)	身体の柔軟性を高め、けがを防ぐ筋トレ方法を学びます。 時 13時30分～15時30分 対 成人 締 6月16日(月) 定 20人
小栗 	大正琴と文化箏の楽しいおけいこ(全3回)	6月12日(水)・19日(水)・26日(水)	初心者も大歓迎！楽譜が読めなくても大丈夫です。 時 13時30分～15時30分 場 小栗ふれあい会館 対 成人 締 6月5日(水) 定 12人
小野 	身近な薬草で作る虫よけスプレー	6月11日(水)	時 10時～12時 場 小野ふれあい会館 対 成人 締 6月3日(火) 料 1,500円 定 12人
	赤ちゃんのもぐもぐ練習会	6月20日(金)	離乳食作りを見学し、赤ちゃんと一緒に試食します。 時 10時～12時 場 小野ふれあい会館 対 親子(乳児) 締 6月10日(火) 料 600円 定 10組
有喜 	初めての Instagram 動画作り(全4回)	6月10日(火)・17日(火)・24日(火)・7月1日(火)	初心者でも簡単に楽しめる動画編集のコツを学びます。 時 10時～12時 場 有喜ふれあい会館 対 成人 締 6月4日(水) 定 10人 ※通信に係る費用は自己負担
	絵本音楽会	6月12日(木)	ハープ演奏と絵本の読み聞かせを行います。 時 10時30分～12時 場 有喜ふれあい会館 対 親子(乳幼児) 締 6月4日(水) 定 10組
	諫早暮らしを楽しもう！	6月21日(土)	移住者が感じた諫早の魅力について学びます。 時 14時～15時30分 場 有喜ふれあい会館 締 6月12日(水) 定 20人
西諫早 	おとなの楽校～中華こうじから作るシュウマイとスープ～	6月18日(水)	栄養バランスに優れた「こうじ」を使って料理します。 時 13時30分～16時30分 対 成人 締 6月12日(水) 料 1,000円 定 16人
	おとなの楽校～季節の花を楽しむ～	6月20日(金)	身近にある牛乳パックを花器にして花を生けます。 時 13時30分～15時30分 対 成人 締 6月16日(月) 料 800円 定 15人
本野 	パン作り教室	6月11日(水)	初心者でも作れる総菜パンを作ります。 時 9時30分～12時30分 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 6月4日(水) 料 1,000円 定 8人
	我が家の無添加味噌作り	6月13日(金)	時 13時30分～15時30分 場 本野ふれあい会館 対 成人 締 6月9日(月) 料 2,600円～5,200円 定 30人
	大人の陶芸教室	①6月18日(水) ②6月18日(水) ③6月22日(日)	壁掛けシーサーを作ります。 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 締 6月13日(金) 料 700円 定 各回10人
長田 	レクリエーションで心の健康づくり講座(全2回)	6月10日(火)・17日(火)	歌や脳トレなどのレクリエーションを楽しみます。 時 13時30分～15時30分 場 長田みのり会館 対 成人 締 6月3日(火) 定 15人
	長田地区防災講習会	6月18日(水)	災害から身を守るための防災知識を学びます。 時 19時～20時30分 場 長田みのり会館 対 成人 締 6月13日(金) 定 70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 「はじめてのボウリング」 (全6回)	6月12日・19日・ 26日、7月3日・ 10日・17日(木)	ボウリング技量の向上や健康促進を目指します。 時10時～12時 場諫早パークレーン 対成人(初心者) 締6月3日(火) 料2,000円 定20人
	成人講座 「気軽にタイ式ヨガ①」	6月17日(火)	運動不足を補い体調維持に努めましょう。 時10時～11時30分 場たらみ会館 対成人 締6月9日(月) 定15人
	明生教室 「私の夢、語ります。」	6月24日(火)	諫早で活躍する若いダンス指導者にお話を伺います。 時10時～12時 場たらみ会館 対高齢者 締6月16日(月) 定50人
伊木力 	「父の日」一緒にハンドメイド講座	6月15日(日)	親子で本革製ベルトループキーホルダーを作ります。 時10時～11時30分 場多良見多目的研修館 対小学4年生以上と保護者 締6月6日(金) 料1,500円 定6組
森山 	子ども和太鼓教室 (登録制/全10回)	6月21日(土) ※以降毎月第1・3 土曜日	和太鼓の基本の打ち方やリズムを学びます。 時9時～10時30分 対小学生 締6月12日(木) 料1,000円 定20人
	子どもダンス教室 (登録制/全10回)	6月21日(土) ※以降毎月第1・3 土曜日	フリースタイルのダンスの基本を学びます。 時10時30分～12時 対小学生 締6月12日(木) 定20人
	抱っこのお話と マッサージケア	6月27日(金)	助産師からベビーマッサージなどを学びます。 時10時30分～12時 対親子(2～12か月の乳児) 締6月19日(木) 定10組
飯盛 	夏のガーデニング講座	6月10日(火)	暑さに強い、華やかな夏の寄せ植えを楽しみます。 時10時～12時 場飯盛ふれあい会館 対成人 締6月4日(木) 料2,000円 定20人
	筆ペン講座(全3回)	6月18日(水)・ 25日(水)、7月2日(水)	美しい筆文字を基礎から学びます。 時13時30分～15時30分 対成人 締6月11日(水) 定20人
田結 	田結すこやか大学	6月19日(木)	懐かしい歌謡曲を楽しく歌い、健康増進を図ります。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
	手芸講座(全2回)	6月20日(金)・ 27日(金)	パッチワークでヨーヨーポーチを作ります。 時13時30分～15時30分 対成人 締6月13日(金) 料500円 定16人
高来 	「湯江紙」の歴史を学び、 好みのうちわを作ろう	6月14日(土)	紙すきを体験し、オリジナルのうちわを作ります。 時13時～16時 場とどろき紙工房 対成人 締6月6日(金) 料800円 定10人
高来西 	野菜麺で腸活	6月11日(水)	腸と麺の働きについて学び、野菜麺を作ります。 時10時～12時 対成人 締6月5日(木) 料1,000円 定12人
	父の日に親子で作ろう	6月14日(土)	金属を加工してキーホルダーを作ります。 時10時～12時 対親子(小学4年生以上) 締6月9日(月) 料1,500円 定6組
	マクラメで生活空間を彩る	6月19日(木)	スマホストラップを作ります。 時初級10時～12時、 中級13時～15時 対成人 締6月11日(木) 料初級2,000円、中級3,000円 定各6人
	～高来西ゆめ大学～ 音読を楽しむ	6月25日(水)	名作文学などを音読し、頭と体を活性化させます。 時10時～11時 対成人 締6月19日(木) 定16人
	いのちのボタン	6月28日(土)	駆除されたイノシシの革でキーホルダーなどを作ります。 時10時～12時 対親子(小学生以上) 締6月19日(木) 料1,500円 定6組
小長井 	シルバー大学「健康体操教室」	6月10日(火)	諫早出身の筋肉世界チャンピオンから座位体操を学びま す。 時10時～11時30分 対高齢者 定100人
	エコクラフトバッグづくり (全3回)	6月17日(火)・ 24日(火)、7月1日(火)	時9時～12時 対成人 締6月9日(月) 料2,500円 定8人

時：時間 場：場所 対：対象 締：締め切り 料：参加費 定：定員



4月12日(土)・13日(日)

春の陽気に包まれた祭り

「2025諫早つつじ祭り」が12日・13日、諫早公園で行われました。「諫早の春と文化を愉しむ」をテーマに、赤い傘^{のだて}の野点ブースで抹茶と菓子を提供する「春のお茶会」や、和菓子を販売する「あんこマルシェ」などが行われ、多くの来場者で賑わいました。

今年は桜とツツジの共演も見られ、ステージ上で繰り広げられる太鼓演奏やよさこい踊りに大盛り上がりでした。



5月1日(木)

感謝をこめて贈ろう

5月11日の母の日を前に、JAながさき県央諫早カーネーション部会から市長へ色鮮やかなカーネーションが贈呈されました。

県でも生産面積・生産量が1位の産地である諫早では、オリジナル品種も生産されています。

江頭部会長は「若い後継者の力で諫早のカーネーションを全国へアピールしたい」と抱負を語っていました。

全国のお母さんを笑顔にするため、東京や大阪にも出荷されます。



4月25日(金)

諫早図書館が文科省表彰を受賞！

諫早図書館が「令和7年度子供の読書活動優秀実践図書館」として文部科学大臣表彰を受賞し、関係団体に受賞報告を行いました。この賞は、子どもの読書活動が顕著に優秀と認められた団体などに贈られるものです。石山館長は「今回の受賞は、地道な取り組みを続けてきた職員やボランティア、利用者の皆さんのおかげです。今後もサービスの充実に努めていきたい」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／22日(日)
 - ①10時～12時 (受付9時30分～)
 - ②13時30分～15時30分 (受付13時～)

【プレマクラス】

- とき／19日(木)
 - 13時30分～15時30分
- 申込／すすく広場 ☎46-5276

ベビークラス（乳児相談）

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)
17日(火)	高来会館 (長田・高来・小長井)
18日(水)	すすく広場 (中央・北部・小栗)

- 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

16日(月)	4～7か月児
23日(月)	8か月～離乳食完了まで

- 時間／13時～15時30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／19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

6月

育児・介護 健康教室

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／26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、6月9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 チェックしてみよう！それ●●●●かも？
- Q2 7月から販売開始！いさはや●●●●商品券
- Q3 戸籍に氏名の●●●●が記載されます。
- Q4 お試しのつもりが…「●●購入」に注意
- Q5 図書館の裏側を案内「図書館●●●●ツアー」

- ※前号の答え／①赤 ②75歳 ③禁煙 ④野呂邦暢 ⑤地域おこし
- ※応募総数90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

7日(土)	森山ふれあい公園	9時～11時30分
21日(土)	多良見支所	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

23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 (たらい会館は30日除く)	飯盛ふれあい会館	13時30分～15時
	たらい会館	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)・24日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
毎週金曜日	小野体育館	13時30分～15時
	高来会館	20時～21時30分
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(水)・17日(水)	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)

補助額 最大20万円

婚活・恋活 イベント企画募集

パーティーやスポーツ大会、
バスツアー、体験会など大募集！

申込期限 6月20日(金)



▶ 詳細は、市ホームページをご覧ください

■ 問い合わせ先／婚活実行委員会事務局（移住定住推進課）

いさはやしレシピ 今月一品 レンコン入りすり身の甘酢和え

飯盛支部食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

● すり身	200g
● レンコン(粗みじん切り)	100g
● 長ネギ(粗みじん切り)	20g
● ニンジン(粗みじん切り)	20g
● ニンジン(乱切り)	1/4本
● レンコン(1cmの半月切り)	1/2個
● ジャガイモ(一口大)	中1個
● ナス(乱切りにし油を絡める)	1本
● タマネギ(一口大)	1/2個
● ピーマン(一口大)	2個
● ポン酢しょうゆ	大さじ1.5
● ケチャップ	大さじ1.5
● 砂糖	小さじ1/2
● 水	大さじ1.5
● サラダ油	小さじ1.5



(1人分：285kcal)

作り方

- ① すり身とAを混ぜ食べやすい大きさの小判型に丸める。
- ② Bは電子レンジで火を通しておく(600Wで3～4分程度。)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のすり身に火が通るまで焼く。
- ④ すり身を取り出し、ナスとタマネギをしんなりするまで炒め、ピーマンを加え軽く炒める。
- ⑤ ②を加え軽く炒めたら、すり身を戻し調味料を加え混ぜる。

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