



いさはや暮らしをわかりやすく

広報
いさはや
ISAHAYA

いさはや

2026

1

VOL.250



特集 —

令和6年度決算 諫早市のお財布事情

そば打ち（高来町）

令和6年度決算

諫早市のお

財布

事情

一般会計

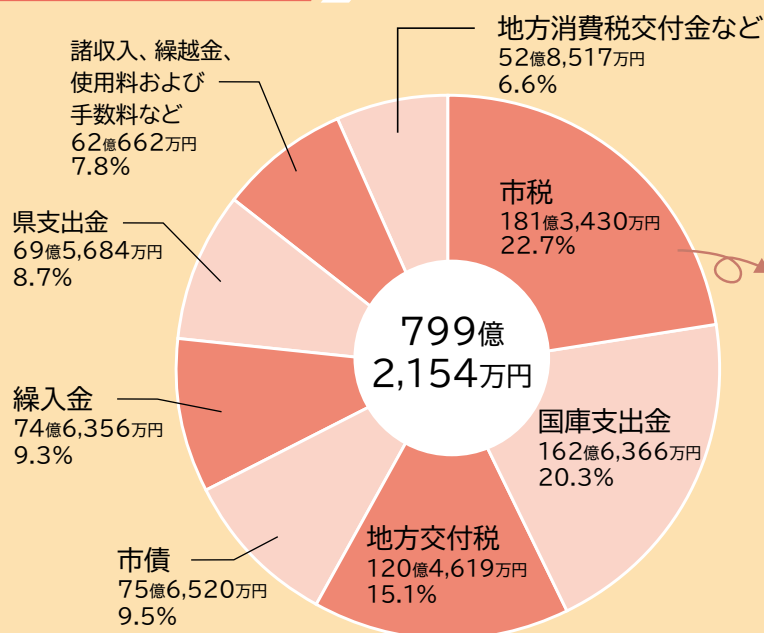
福祉や教育・防災など市が行う行政運営の基本的な経費を経理する会計です

令和6年度、本市にどのくらいの収入があり、どのように使われたのか。

決算の概要をお知らせします。

(財政課)

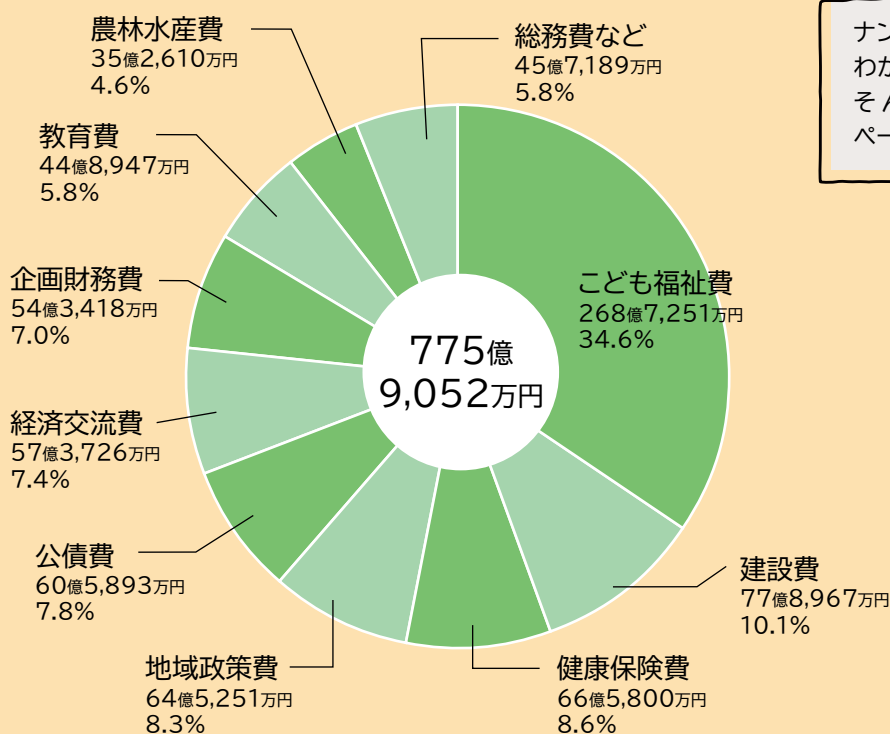
一般会計 歳入



市税の内訳

普通税	市民税（個人）	58億4,753万円
	市民税（法人）	11億3,958万円
	固定資産税	83億7,264万円
	軽自動車税	6億 45万円
	市たばこ税	10億6,945万円
目的税	都市計画税	11億 211万円
	入湯税	254万円

一般会計 歳出



ナンだって!?
わかりにくい!?
そんな君は次の
ページをチェック!!



月収
30万円の

いさはや家の家計簿

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)	14.9万円
●親からの援助 (国県支出金)	8.7万円
●前月の残金 (繰越金)	0.6万円
●貯金の取り崩し (繰入金)	2.8万円
●その他 (寄付金)	0.2万円
●ローンの借り入れ (市債)	2.8万円
合計	30万円

支出

●食費 (人件費)※1	3.2万円
●医療費・教育費など (扶助費)※2	8.4万円
●ローンの返済 (公債費)※3	2.3万円
●光熱費、通信費 (物件費)※4	3.0万円
●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	4.4万円
●貯金や投資 (積立金、投資・出資金、貸付金)	2.4万円
●子どもへの仕送り (繰出金、補助費など)※6、※7	5.7万円
合計	29.4万円

※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、児童などへの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

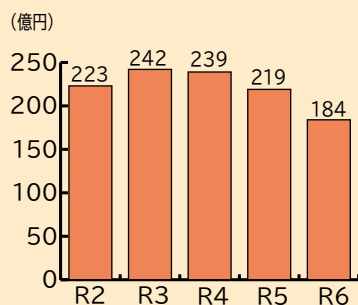
※4 物件費…電気料金や消耗品の購入費、委託料など

※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

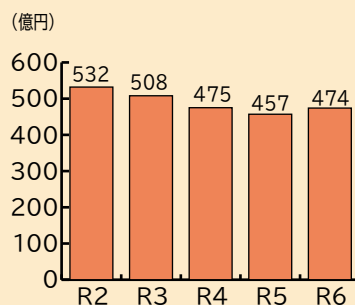
※6 繰出金…特別会計の歳入を補うための経費

※7 補助費など…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



健全化判断比率

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	11.57%
連結実質赤字比率	全ての会計の赤字比率	赤字額なし	16.57%
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	6.6%	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%

借金は計画的に返済し、将来の負担が過剰にならないよう管理しています。
健全化比率でみても安心できる状況となっています。

この指標を下回れば健全！



／ 令和6年度 諫早市 ／ イチ押しプロジェクト



学校給食費の 無償化

5億7,413万円

令和6年4月1日から、
市立小・中学校の学
校給食費無償化を始
めました

諫早公園 駐車場整備

3,041万円

駐車場と眼鏡橋周
辺の園路を整備し
ました



道の駅の整備

7億2,104万円

「道の駅251い
いもりじゃがー
ロード」を整備
しました



文化会館 大規模改修

10億1,471万円

開館から44年を迎えた
文化会館の大規模改修
を行いました



プレミアム付 商品券の発行

2億6,645万円

物価高騰対策として、
プレミアム付商品券を
発行しました



諫早市、どんどん
進化してます！

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

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

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	156億6,995万円	156億1,265万円	5,730万円
後期高齢者医療	23億4,333万円	22億2,037万円	1億2,296万円
介護保険事業（保険事業勘定）	142億5,173万円	140億9,331万円	1億5,842万円
介護保険事業（サービス事業勘定）	5,971万円	988万円	4,983万円
駐車場事業	3,448万円	2,967万円	481万円
墓園事業	7,255万円	2,185万円	5,070万円
計	324億3,175万円	319億8,773万円	44億 402万円

※端数処理のため、合計が合わないことがあります。

区分		収入済額	支出済額
水道事業	収益的	31億6,181万円	28億 952万円
	資本的	4億9,467万円	20億9,235万円
工業用水道事業	収益的	5億 308万円	3億5,208万円
	資本的	4億4,221万円	8億5,256万円
下水道事業	収益的	55億8,478万円	45億4,138万円
	資本的	33億7,019万円	54億5,332万円

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（本市は水道事業会計、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。本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	

詳しく知りたい人は、
市ホームページを見てね！



CHECK

令和7年度 上半期の予算執行状況

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		736億6,100万円	40.7%	38.3%
特別会計	国民健康保険事業	158億9,600万円	43.0%	38.8%
	後期高齢者医療	23億2,800万円	38.9%	38.3%
	介護保険事業（保険事業勘定）	146億8,123万円	36.9%	39.9%
	介護保険事業（サービス事業勘定）	1,100万円	482.6%	52.0%
	駐車場事業	3,800万円	51.8%	27.0%
	墓園事業	2,480万円	257.3%	37.7%
	計	329億7,903万円	40.3%	39.2%

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	31億4,232万円	45.4%	30億4,095万円	38.6%
	資本的	6億2,904万円	18.2%	37億 511万円	23.9%
工業用水道事業	収益的	4億9,285万円	52.7%	4億8,394万円	36.9%
	資本的	3億 546万円	0.0%	5億8,818万円	15.3%
下水道事業	収益的	54億6,491万円	46.8%	51億1,279万円	42.8%
	資本的	55億9,061万円	9.4%	73億5,513万円	25.8%

今年度も
多くの事業が
進行中！

財産・市債・市民負担の状況

（一般会計）令和7年9月30日現在（住民基本台帳 132,766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 166億7,052万円（市民1人当たり約13万円）
- （内訳）積立基金 160億3,842万円、運用資金 6億3,210万円

【一時借入金】

なし

【市民負担の状況】

- 市債現在高 444億9,559万円（市民1人当たり約34万円）





効果バツグン！ 大人のかんたん体操

くしゃみや咳で尿漏れ？
内転筋筋トレで腰痛も予防



① 椅子に座り、手を膝の上に置く

② 右足を大きく上げて外側に開く
※身体ごと開かないように注意

③ また大きく上げて閉じ①に戻る（右足で5回の後、左足でも5回）

女性に多い尿漏れ！予防には、内転筋や骨盤底筋のトレーニングが効果的です。筋トレで骨盤が安定すると腰痛予防にもなるので、男性にも取り組んでほしい運動です。

動画は
こちら



（地域包括ケア推進課）

ほの 炎チャレがゆく！

ラオスの皆さん、こんにちは！



11月23日から26日にかけて、ラオス人民民主共和国を訪問しました。

8月に駐日ラオス特命全権大使が来諫された際に「次は私がラオスを訪問したい」という話をしましたが、さっそく実現できました！

首都のビエンチャンでは、労働社会福祉省や商工業省などを視察。マライトーン商工業大臣にもお会いでき、とても充実した旅でした。

市長の炎チャレ日記はコチラ



Vol. 10
=防災諫早=

そのとき、どうする？

もういくつか寝ると、出初式



消防出初式は、毎年1月に開催される防火・防災行事です。観閲行進は消防署職員や消防団員の他に、幼稚園や保育所などの子どもたちも加わり、とてもにぎやかに行われます。

1 番の目玉は、河川敷での一斉放水。

1月10日はぜひ市民みんなで防火・防災について考えてみましょう。

（危機管理課）


お知らせ
info

令和7年度諫早市教育委員会表彰式



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7年度諫早市教育委員会表彰」を11月21日に市役所で開催しました。

今年の受賞者は、生涯学習・青少年健全育成、学校保健体育、学校教育の各分野で貢献があった個人23人および2団体の皆さんでした。
(順不同・敬称略)

●生涯学習・青少年健全育成

諫早市PTA連合会顧問 大野 幸雄
日本ボーイスカウト諫早第1団 ボーイ隊副長 中溝 裕俊
諫早子どもの本の会
森山地域青少年健全育成会会長 黒田 茂
小野地区婦人会副会長 田崎 富子
真津山地区婦人会副会長 井手 加代子
犬塚 照代

●学校保健体育

有喜小学校学校薬剤師 山崎 容子

●学校教育

西諫早中学校	中島 達	御館山小学校	原田 保代
長田中学校	小峰 裕治	西諫早小学校	藤田 智子
琴海中学校	伊東 郁記	上諫早小学校	田原 美佐子
森山中学校	東本 伸二	真城小学校	坊ヶ内 美雪
御館山小学校	山口 敬博	湯江小学校	下釜 秀代
伊木力小学校	林田 健一	虹色かんぼこ	
小野小学校	渡部 佳彦	明峰中学校	久保 剛
真城小学校	納富 克己		
西諫早中学校	嶋田 健治		
真津山小学校	宮嶋 徳子		

(教育総務課)

お知らせ
info

すくすくおやこ手帳アプリ
利用スタート

妊娠中から子育て期の子どもの成長を記録し、家族間での共有がスマホでできるようになりました。



主な機能

- ・母子の健診記録
- ・予防接種スケジュール管理
- ・子育て支援情報の受信
- ・医療機関や子育て施設の検索
- ・教室や母子手帳交付の予約

※アプリのダウンロードなど詳細は、市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先／すくすく広場

お知らせ
info

ゼロカーボンシティいさはや
ロゴマーク決定


最優秀賞 いせき たかお 居関 孝男 さん(京都府)

諫早市は、2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現を目指しています。

そこで、市内外へ幅広く「ゼロカーボンシティいさはや」を発信するためにロゴマークを募集し、投票などによる審査の結果、ロゴマークが決定しました。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



(環境政策課)

お知らせ
info

ごみの搬入経路が変わります

県央県南クリーンセンターの新ごみ処理施設が試運転を開始するため、一般からのごみの持ち込みを新ごみ処理施設に変更します。



変更日
令和8年
2月2日(月)



■問い合わせ先／環境政策課、県央県南広域環境組合施設課 ☎35-8200

募集
recruit

パブリックコメントを 募集します

今後のまちづくりの指針となる計画案に対する皆さんの意見を募集します。

●募集対象

- ①第3次諫早市総合計画（素案）
- ②諫早市中期人口ビジョン（案）
- ③第3期諫早市まち・ひと・しごと創生総合戦略（素案）

●募集期間

12月9日(火)～1月5日(月)（必着）

●資料の閲覧場所

市ホームページのほか、下記の窓口

- ・企画政策課および地方創生室
- ・各支所地域総務課 ・各出張所

※窓口での閲覧は開庁日の8時30分～17時

●提出方法

- ・各閲覧窓口の提出箱へ投函
- ・メール kikaku@city.isahaya.nagasaki.jp
- ・ファクス 27-0111
- ・企画政策課宛て郵送

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先／企画政策課

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7年諫早市消防団年末警戒〉

●とき

12月27日(土)～29日(月) 20時～23時

〈令和8年諫早市消防出初式〉

●とき

令和8年1月10日(土)

●内容

	開始時間	ところ
式典	10時	市体育館
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、幼稚園や保育所など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）

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
(1月分)

●延長窓口(交付)

15日(木)・29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。

い。

●出張申請

▼有喜ふれあい会館

18日(日)

9時30分～16時

▼小長井文化ホール

24日(土)

9時30分～16時



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

2月2日(月)

※便利な口座振替を利用く
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

※マイナンバーカード交付
申請書が届いた人はオン
ライン申請ができます。
問 市民窓口課



お知らせ

◆申告期限
2月2日(月)

◆提出先

資産税課または各支所地

域総務課

※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7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



お知らせ

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。

問 ●ねんきんダイヤル

☎0570・051165

●諫早年金事務所

☎25・1662



お知らせ

収入保険制度は
青色申告をしている
農業者が対象です

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。

◆加入対象者

・申請時に青色申告の実績
が1年分あること

(個人の場合、令和8年

分の農業所得から青色申

告を行えば、令和9年1

月から加入可)

※掛け捨て保険料に対する

補助制度あり(令和7年

度)

※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県央

支所

☎23・0555



年末年始の業務案内

■は休業・休館

		12月						1月					備 考
		26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1 木	2 金	3 土	4 日	5 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											※	※5日(月)は、森山図書館のみ開館
	各体育館			※									※28日(日)は、森山スポーツ交流館のみ閉館 各体育施設の詳細はこちらから
	各ふれあい施設											※	※5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こちらから
	旅立ちの里小ヶ倉斎苑、鹿ノ塔斎場												
	市営高城駐車場												
	道の駅251いいもりじゃがーロード				※	※							※貸館部分は、29日(月)、30日(火)閉館
	干拓の里												
	コスモス花宇宙館			※									※28日(日)は食堂休み、天体観測室は16時まで
	多良見のぞみ会館											※	※4日(日)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(月)は、17時閉館 ※2日(金)は、12時開館
	山茶花高原ピクニックパーク				※				※	※			※29日(月)、2日(金)、3日(土)は16時まで
	こどもの城												5日(月)は通常の休館日
すくすく広場													
諫早市美術・歴史館													
ごみ収集	諫早	月・木	29日(月)まで					5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こちらから
		火・金	30日(火)まで					6日(火)から					
		水・土	31日(水)まで					7日(水)から					
	多良見・飯盛 高来・小長井	月・木	29日(月)まで					5日(月)から					
		火・金	30日(火)まで					6日(火)から					
	森山	全地区	30日(火)まで					6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(火)までの持ち込みに協力ください。 ※31日(水)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。 ※27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、日の出町ストックハウス、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、前日までをお願いします。	

家でできる 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、
本市が目指す「2050年ゼロカーボンシティ」の実現に協力ください！

暖房の省エネ対策



- ✓ 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る。
省エネ効果 約2%
- ✓ 窓には厚手のカーテンを掛ける。
省エネ効果 約0.7%
- ✓ 目詰まりしたフィルターを清掃する。
- ✓ 暖房は必要な時にだけつける。
- ✓ 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する。

給湯の省エネ対策



- ✓ 入浴は間隔を空けずに入る。
省エネ効果 約5.6%
- ✓ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする。
省エネ効果 約1.9%

冷蔵庫の省エネ対策



- ✓ 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する。
省エネ効果 約1%

その他の省エネ対策



- ✓ 不要な照明は消す。
省エネ効果 約4%
- ✓ リビングや寝室の照明の明るさを下げる。
省エネ効果 約1%
- ✓ テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる。見ていないときは消す。
省エネ効果 約4%
- ✓ コンロの炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整する。
省エネ効果 約0.3%
- ✓ お皿を洗うときのお湯の温度を下げる。
省エネ効果 約0.6%

※省エネ効果は1日間の家庭での電力使用量に対する省エネ効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により省エネ効果は変動します。
※省エネ効果は自立循環型住宅設計ガイドライン設定モデル住宅（一般モデル）を用いた東京での年間のガス消費量の推計値を元に算出した値です。地域・気候条件によって省エネ効果は変動します。

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。



環境政策課

お知らせ

水道管にも冬支度を

● 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

【写真1】
▼対策前



▼対策後



※保温材はホームセンターなどで購入できます。

● 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。

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。

【写真3】



● 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、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かす。※熱湯をかけると破損することがあります。

【写真2】
止水栓を回して水を止める。



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。





長崎県知事選挙



◆とき

2月8日(日) 7時～18時

◆投票所

後日郵送する投票所入場券に記載しています。

【投票所の変更】

第4投票所 諫早中学校屋内運動場 ⇒ 諫早中央保育所・諫早幼稚園1階遊戯室

第21投票所 小野小学校工作室 ⇒ ①宗方ふれあい会館

(長野町、宗方町、川内町、曙町)

※上記町の有権者で、投票所が「小野島新地公民館」および「柳原公民館」の人は、変更ありません。

②小野ふれあい会館(小野町、小野団地)

◆期日前投票

次のいずれかの投票所で投票できます。

期日前投票所	期 間	時 間
市役所本庁別館1階	1月23日(金)～2月7日(土)	8時30分～20時
多良見支所	2月1日(日)～7日(土)	
森山支所		
飯盛ふれあい会館		
高来支所		
小長井支所		
諫早駅1階iisa交流広場	2月4日(水)～7日(土)	11時～20時

※投票日当日の投票は、入場券に記載された投票所のみ

◆不在者投票

・滞在地での不在者投票

期間中に出張などで市内にいない場合、滞在地の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。投票用紙の請求や交付を郵便で行う場合、日数を要するため、早めの手続きをお願いします。マイナンバーを使ったオンライン申請もできます。

・指定病院などでの不在者投票

県指定の病院・施設に入院・入所中の人が利用できます。投票を希望する際は、病院長・施設長に申し出てください。

・郵便などによる不在者投票

投票所に行くことが困難な重度の障害などがある人は、郵便などによる不在者投票をすることができます。あらかじめ、選挙管理委員会に申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受けた上で、投票用紙の交付を請求してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 選挙管理委員会事務局



民生委員・児童委員および主任児童委員

12月1日に一斉改選した各地区の民生委員・児童委員および主任児童委員の氏名を、市ホームページに掲載しています。

委員の任期は3年間で、住民の見守り役や行政などへのつなぎ役として、ボランティアで活動します。

なお、各地区担当の民生委員・児童委員と連絡を取りたい場合は、地域福祉課または各支所地域総務課へお問い合わせください。

●民生委員・児童委員

地域住民の見守りや相談活動

●主任児童委員

子どもや子育て家庭への支援

問 地域福祉課または
各支所地域総務課



旧軍人や軍属、遺族への巡回相談会

軍人恩給や戦傷病者、戦没者遺族などの援護に関する相談会を行います。相談票は地域福祉課窓口に設置しています。

◆対象者

旧軍人や軍属、遺族など

◆とき

1月26日(月) 10時～12時

◆ところ

市役所別館第4会議室

問 長崎県原爆被爆者援護課（恩給援護班）

☎095-895-2427



問・申込
地域包括ケア推進課

29日(木)午後／飯盛ふれあい会館
22日(木)午後／上山荘(入館料160円が必要)
22日(木)午後／下大渡野構造改善センター
19日(月)午後／長野会館
16日(金)午後／長野会館
【若返り体操教室】
29日(木)午前／中田町公民館
26日(月)午前／九州ガスアメニティホール
22日(木)午前／永昌町公民館
21日(水)午後／小野ふれあい会館
20日(火)午前／市民センター
7日(水)午前／真崎町公民館
6日(火)午前／森山公民館
5日(月)午前／田結公民館
【フレイル予防教室】
午後1時30分～3時
※定員に達した教室は未掲載
の教室です。要申込
4月から1年間、月1回



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20年4月2日～平成21年4月1日生まれの人
・平成16年4月2日～平成17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、電子申請を利用ください。



お知らせ

令和7年度第3回危険物取扱者試験

◆とき

3月15日(日) 10時

◆試験の種類

甲種、乙種、丙種



◆申請期限

3月31日(火)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 市民窓口課

◆願書受付期間

1月19日(月)～30日(金)

※今回の試験では複数受験は実施しません。

問・申込

(一財)消防試験研究センター 長崎県支部
☎095-822-5999



介護予防教室(1月)

4月から1年間、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(月)午前／田結公民館

6日(火)午前／森山公民館

7日(水)午前／真崎町公民館

20日(火)午前／市民センター

21日(水)午後／小野ふれあい会館

22日(木)午前／永昌町公民館

26日(月)午前／

九州ガスアメニティホール

29日(木)午前／中田町公民館

【若返り体操教室】

16日(金)午後／長野会館

19日(月)午後／

下大渡野構造改善センター

22日(木)午後／

上山荘(入館料160円が必要)

29日(木)午後／飯盛ふれあい会館

問・申込

地域包括ケア推進課



2月1日は…

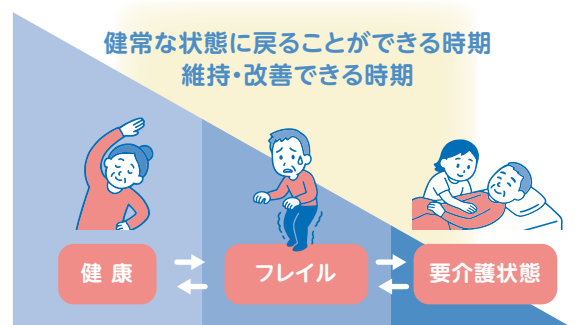
フレイルの日

フレイルとは？

年齢を重ねたことにより、からだや心の働きが低下し、放っておくと要介護状態になってしまう危険の高い状態です。しかし適切な取組みにより、今の状態を維持・改善できる時期でもあります。



この3つをバランスよく継続的に取り組むことが重要です



●3項目以上にチェックがついた場合

→フレイル

●1～2項目にチェックがついた場合

→プレフレイル(フレイル予備軍)

出典:国立長寿医療研究センター

フレイルチェックをしてみましょう! ☒

- ☐ ここ半年間で体重が2～3kg以上減った。
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくい。(筋力低下)
- ☐ わけもなく疲れた感じがする。
- ☐ 歩くのが遅い。(歩行速度1.0m/秒未満)
- ☐ 運動習慣がない。外出の機会が減った。

フレイルについて詳しくはこちら!

- 介護予防教室(P13参照)
～市内25か所で開催中～
- 大人のかんたん体操(P6参照)
～諫早市公式YouTubeで配信～

問 地域包括ケア推進課



高齢者実態調査に
協力をお願いします

高齢者の日常生活の状況や健康状態および介護・福祉サービスに対する意見などを把握し、今後の高齢者施策に生かすため高齢者実態調査(アンケート)を実施します。

調査対象者には、12月末に調査票を送付しますので、協力をお願いします。

◆調査対象

65歳以上の人のうち
3千人(無作為抽出)

問 介護保険課



健康
その受診、本当に「今」必要ですか？

休日・夜間の救急診療がひっ迫しています。

「平日は仕事がある」などの理由で、時間外に受診をしていませんか。

緊急性の低い患者が増えると、救急患者への必要な治療が遅れる原因となります。

安易に休日や夜間に受診

問 健康推進課

相談機関	内容・時間	連絡先
長崎県救急安心センター	受診に迷ったら(24時間365日)	#7119
子ども医療電話相談	急な病気・けがの相談 18時～翌朝8時(毎日) ※日・祝は、24時間対応	#8000
諫早市こども準夜診療センター(諫早総合病院)	小児(中学生以下)の急病(内科) 20時～23時(毎日) ※事前に連絡し、22時45分までに来院・受付	22-1380

◆このような時は、電話相談などを利用しましょう

受診に協力ください。
することが無いよう、適正



【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250本）が当たる抽選を実施します。

◆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

- ・諫早市国保に加入している30歳以上
- ・令和7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6日（金）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康推進課



市営住宅入居者

【定期募集】

◆案内書配布期間・場所

1月6日（火）～16日（金）

建築住宅課および各支所産業建設課

◆募集期間

1月14日（水）～16日（金）

9時～17時

◆抽選日

2月4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は、先着順で随時受け付けています。

※各支所産業建設課では申込受付はできません。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

建築住宅課



市立図書館（会計年度任用職員）

◆募集内容

区 分	応募資格	報酬（予定）	申込期間	面接日
図書館主任司書	司書の資格を持ち、10年以上図書館での勤務経験を有する人	183,900円／月	1月24日（土）～31日（土） 17時必着	2月10日（火）
図書館主任司書（障害者）			1月7日（水）～14日（水） 17時必着	1月23日（金）
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）	169,800円／月	1月24日（土）～31日（土） 17時必着	2月10日（火）
図書館司書（障害者）			1月7日（水）～14日（水） 17時必着	1月23日（金）
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	9,300円／日、 1,200円／時間	1月24日（土）～31日（土） 17時必着	2月10日（火）
日額または時間給職員（障害者）			1月7日（水）～14日（水） 17時必着	1月23日（金）

◆勤務場所

市立図書館または図書室

◆申込方法

- ・電子申請は専用サイトから申し込みください。
- ・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。
- ・司書の区分を申し込む人は、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。

問・申込

諫早図書館 ☎23-4946

図書館
ホームページ▶



電子申請▶



電子申請
（障害者）▶





令和8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
学校用務員	市立小・中学校、 諫早幼稚園	98,000円／月	1月19日(月) 17時必着	教育総務課	
社会教育指導員	市立公民館	169,800円／月	1月5日(月) ～16日(金)必着	生涯学習課	
子育て相談員	こども政策課	169,800円／月		こども政策課	
児童厚生員	高来東・高来西 児童館	141,400円／月		こども政策課、 高来支所地域総務課	

◆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8年度会計年度任用職員登録者

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	勤務地	報酬（予定）	申込期限	問・申込
選挙事務補助	市役所他	1,200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、申込時に面接

◆申込方法

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。

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。

問・申込

選挙管理委員会事務局、各支所地域総務課



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】

9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
16日(金) 高城会館／9時～12時
23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）

7日(水)、19日(月)、28日(水)
高城会館／13時～16時

【不動産相談】

6日(火) 高城会館／9時～12時

【登記相談】

13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
20日(火) 高城会館／10時～15時

【遺言契約等相談】

27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】

6日(火) 森山支所／9時～12時
8日(水) 高城会館／10時～15時
8日(水) 高来支所／9時～12時
15日(水) 高城会館／10時～15時
22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】

7日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
14日(水) 飯盛支所1階ロビー／9時～16時
21日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
28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）
13日(火) たちばな信用金庫本部／9時～17時
27日(火) 諫早図書館2階／9時～17時
※要予約・相談無料
●内容／新規創業、売上拡大などの経営上の相談
☎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】

14日(水) 諫早商工会議所／13時～16時
※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、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します。

◆応募資格

18歳から39歳の有権者

◆募集内容

募集は登録制で、年間を通じて行います。選挙ごとに、登録者に対して立ち会い可能が確認します。

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）	選挙管理委員会が指定する投票所
立会時間	8時30分～20時	6時30分～18時30分（予定）
報酬	10,900円(予定)／1日	10,492円(予定)／1日



第35回長田駅伝大会

◆とき

2月22日(日) 開会式9時

◆ところ

長田こいの広場周辺

◆種別

小学生男子・小学生女

※諫早駅1階Issa交流広場は、時間など異なる場合があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎選挙管理委員会事務局



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30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



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。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

たらみ図書館

☎43-4611

▶1 DAY 映画上映会

- ①「大河ドラマが生まれた日」
(2023年 日本 75分)
②「老後の資金がありません！」
(2021年 日本 115分)

日1月16日(金)

①10時30分～ ②14時～

場海のホール

定先着200人

▶たらみふれあい ミニコンサート

日1月17日(土)

11時40分～12時10分

場海のホール

定先着200人

森山図書館

☎35-2001

▶頭イキイキ音読教室

日1月5日(月) 14時～15時

場映像ホール

定15人 ※要申込

▶初めての中国語講座(全5回)

実践的な会話を学びます。

日1月21日(水)～3月18日(水)

14時～15時

※毎月第1・3水曜日

場映像ホール

定10人 ※要申込

※詳細は、ホームページをご覧ください。



▶映画上映会

「わけもん 1～長崎通訳異聞～」
(2022年 日本 98分)

日1月26日(月) 14時～

場映像ホール

定先着40人

婚活バスツアー参加者募集

“恋バス諫早”第2回開催。素敵な出会いを見つけてみませんか♡

日2月2日(月)

定36人

(25～45歳の独身男女各18人)

※専用サイトから申し込みください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問日本旅行 長崎支店

☎050-8881-8176



諫早図書館

☎23-4946

▶映画上映会

「真珠の耳飾りの少女」
(2004年 イギリス 100分)

日1月8日(木) 14時～

場視聴覚ホール

定先着50人

▶諫早を楽しもう 第34弾 「2026 学生プレゼン大会」

若者たちが、「今、わたしが思うこと」のテーマで、市民の皆さんにプレゼンします。

日1月18日(日)

14時～15時30分

場視聴覚ホール

定70人 ※要申込

申込フォーム▶



▶大人のためのおはなし会

日1月31日(土)

11時～11時30分

場展示ホール



DV防止講演会

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～

日1月25日(日)

10時～11時30分

場諫早市男女共同参画推進センター(高城会館2階)

講中田慶子さん
(NPO法人DV防止ながさき)

定40人

※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



ふたつ星4047で行く！ 長崎本線魅力再発見ツアー

諫早駅発着でふたつ星4047に乗車できる貴重な機会です。諫早食材をふんだんに使ったお弁当付き！

日1月29日(木)

11時15分～16時(10時55分集合)

集合諫早駅改札前

定先着70人 ※要申込

料7,900円

※JR九州の専用サイトから申し込みください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問商工観光課



山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

☎34-4333

▶ショップ初売りセール・福袋販売



商品30%引き（一部対象外）、福袋はなくなり次第終了です。

日 1月2日(金)・3日(土)

10時～16時

場 香りの館

▶アロマスプレーづくりワークショップ

日 1月10日(土)・11日(日)

11時～、14時～

料 2,800円（ハーブティー付き）

定 各回3人 ※要予約

場 香りの館

▶ハンドクリームづくりワークショップ

蜜蝋で作ります。

日 1月17日(土)・18日(日)

11時～、14時～

料 2,300円（ハーブティー付き）

定 各回5人 ※要予約

場 香りの館

※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

▶サイエンスワークショップ

摩擦電気で物体を回転させたり、火花を飛ばしたりします。

日 1月17日(土)

1回目 11時～12時

2回目 14時～15時

対 小学生 ※保護者同伴であれば未就学児も可

定 各10人 ※予約優先

料 100円

▶押し花アート体験



日 1月18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

▶たのしい科学教室

磁石を使った実験をしたり、おもちゃを作ります。

日 1月24日(土)

10時30分～12時30分

対 小学生以上 ※親子可

締 1月22日(木)

定 10人 ※予約優先

持 筆記用具

料 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。



美術・歴史館

☎24-6611

▶歴史講座「江戸時代の寺社」

当館専門員が佐賀藩諫早領内の神社の由来などを話します。

日 1月11日(日)

13時30分～15時

場 研修室

▶新春箏曲の響き



文化庁邦楽推進校に選出された鎮西学院高等学校箏曲同好会と市内の邦楽団体hミュージック、積山会（尺八）によるコラボ演奏をお楽しみください。

日 1月12日(月)

11時～

▶建立200年記念 諫江八十八ヶ所巡り史跡探訪

野中町・上野町・船越町・新道町・西郷町の札所を徒歩で巡ります。

日 2月7日(土) 9時～16時

集合 美術・歴史館 8時50分

定 20人（申込多数の場合は抽選）

締 1月21日(水)

料 100円

※申込フォームまたは、はがき（〒854-0014東小路町2-33）、ファクス（24-6633）で受け付けます。講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、申し込みください。

申込フォーム▶





▶▶▶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10日(出)・ 14日(水)・24日(出)	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
	スマホセミナー③ スマホ活用編	1月15日(木)	スマホ用語と詐欺対策について学びます。 時13時30分～15時30分 対成人 締1月8日(木) 定20人
	俺のキッチン！ 男性の料理教室	1月22日(木)	包丁要らずで手軽にできるおつまみとおかずを作ります。 時10時～13時 対成人 締1月15日(木) 料800円 定12人
	トーク&コンサート「オフク ロツツ軽音ジンケン Live」	2月1日(日)	軽音ライブと、トークセッションで多様性について考え ます。 時13時～15時 締1月30日(金) 定80人
小栗 	小栗大学 ～日本の文化 三味線～	1月14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9日(金) 定20人
小野 	初めてのゴスペル講座	1月16日(金)	体と喉をほぐして、ゴスペルを歌います。 時13時30分～15時30分 場小野ふれあい会館 対成人 締1月13日(火) 定10人
	美肌と腸活！甘酒活用術	1月27日(火)	フルーツ甘酒スムージーと甘酒デザートを作ります。 時10時30分～12時30分 対成人 締1月13日(火) 料1,200円 定12人
有喜 	革職人とつくる シンプルミニトートバッグ	1月20日(火)	時13時30分～16時30分 場有喜ふれあい会館 対成人 締1月13日(火) 料7,000円 定10人
	魚のさばき方講座	1月24日(土)	長崎魚市場職員から、魚のさばき方と栄養特性を学び ます。 時10時～12時 場有喜ふれあい会館 対小中学生と保護者 締1月8日(木) 料300円 定16人
西諫早 	食べてみよう！ 取り分ける簡単離乳食	1月20日(火)	大人のおかずを赤ちゃん用にリメイクした離乳食を試食 します。 時10時30分～12時30分 対乳児の親・妊娠中の人 申1月5日(月)～1月16日(金) 料600円 定先着12人
	ながさき健康づくりアプリ 「歩こーで！」を使ってみよう	1月27日(火)	アプリのさまざまな機能を知り、歩く習慣の大切さを学 びます。 時13時30分～15時 対成人 申1月5日(月)～1月23日(金) 定先着16人
	健康講話 「痛みをとって笑いもとる」	1月29日(木)	リハビリ体操や紙芝居、落語などを楽しみます。 時10時～11時30分 対成人 申1月5日(月)～1月27日(火) 定先着100人
本野 	足つぼマッサージ講座 (全2回)	1月22日(木)・ 29日(木)	自分でできる足のツボ押し健康法を学びます。 時10時～12時 対成人 締1月9日(金) 料300円 定20人
	あつまれ☆ママ 彩あざやか 料理教室 (託児あり)	1月23日(金)	オープンいなり寿司と簡単にできるスイーツを作ります。 時10時～12時 対成人 締1月9日(金) 料1,200円 定12人
	お菓子の家作り教室	1月24日(土)	時10時～12時 対小学生 ※1、2年生は保護者同伴 締1月14日(水) 料700円 定12人
長田 	長田郷土料理講座	1月22日(木)	「ぬっぺ汁」「鶏めし」「びょうたれ」を作ります。 時10時～12時 場長田みのり会館 対成人 締1月15日(木) 料1,000円 定10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	望遠鏡作りと天体観望	1月23日(金)	手作りの望遠鏡で冬の夜空を観望します。 時19時～20時30分 場長田みのり会館 対親子(小中学生) 締1月16日(金) 料300円 定10組
多良見	明生教室 音楽&歌 「なつかしの昭和歌謡」	1月20日(火)	時10時～12時 場たらみ会館 対高齢者 締1月13日(火) 定50人
	成人講座「吹矢体験教室」 (全2回)	1月27日(火)、 2月3日(火)	吹矢で心肺機能や集中力を高めます。 時10時～12時 場たらみ会館 対成人 締1月19日(月) 定20人
伊木力	伊木力みかんで酵素ジュース	1月21日(水)	みかんの酵素シロップ作りを学びます。 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9日(金) 料1,000円 定16人
森山	冬の健康体操	1月22日(木)	軽い有酸素運動で基礎代謝アップを目指します。 時10時～12時 対成人 締1月15日(木) 定30人
	唐比レンコンを味わう料理教室	1月28日(水)	専門家から素材を生かした調理法を学びます。 時9時～11時 対成人 締1月15日(木) 料1,000円 定12人
飯盛	楽しい夜の手話講座(全3回)	1月20日(火)・ 27日(火)、 2月10日(火)	「手話」を基礎から学びます。 時19時～20時30分 場飯盛ふれあい会館 対成人 締1月13日(火) 定15人
	いいもり高齢者講座	1月22日(木)	楽しくドローン操縦を体験します。 時10時～12時 場飯盛ふれあい会館 対高齢者 締1月15日(木) 定20人
田結	田結すこやか大学 「健康体操、ストレッチ」	1月15日(木)	椅子に座ってできる体操とストレッチで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
	一日で作れる 発酵味噌づくり教室	1月28日(水)	通常数か月以上かかる味噌を一日で作ります。 時10時～12時 対成人 締1月16日(金) 料1,500円 定12人
高来	私にもできる 初級マージャン教室(全3回)	1月19日(月)・ 26日(月)、2月9日(月)	健全なマージャンで、健康維持を目指します。 時14時～16時 場高来会館 対成人 締1月14日(水) 定16人
	ヨガの呼吸でお腹からぼかぼか しませんか ～気軽にどうぞ 初 めての方も大歓迎～(全2回)	2月7日(土)・21日(土)	ヨガで体をほぐしリラックスの方法を学びます。 時10時～12時 場高来会館 対成人 締1月23日(金) 定15人
高来西	いのちの野菜スープ	1月16日(金)	郷土料理ぬっぺの作り方を野菜ソムリエに教わります。 時10時～12時 対成人 締1月8日(木) 料1,000円 定12人
	～高来西ゆめ大学～ 三線と琉球の調べを楽しむ	1月31日(土)	琉球古典音楽の先生のライブ演奏や三線体験を楽しみます。 時13時30分～15時30分 対成人 締1月23日(金) 定30人
小長井	レザークラフト講座	1月23日(金)	スモールトートバッグを作ります。 時9時～12時 対成人 締1月8日(木) 料2,500円 定10人 (特記事項) サイズ約21cm×18cm×8cm
	包丁研ぎ講座 ～気持ちもスッキリ!～	1月29日(木)	包丁を末永く気持ち良く使うための技術を学びます。 時9時30分～12時30分 対成人 締1月19日(月) 料1,000円 定10人

時：時間 場：場所 対：対象 締：締め切り 申：申込期間 料：参加費 定：定員



12月6日(土)

©VVN

8年ぶりの悲願達成

激戦のシーズンを戦い抜き、8年ぶりのJ1への昇格を勝ち取ったV・ファーレン長崎。その栄光を祝う報告会が市役所前中央交流広場で行われました。

報告会后は、アエル中央商店街で、選手や監督、マスコットのヴィヴィくんによるパレードも行われ、会場は熱い声援と歓喜の雰囲気になりました。沿道には4,200人の市民らが集まり、歴史的な快挙を祝いました。



11月10日(月)

新たな時を刻みます

国際ソロプチミスト諫早の皆さんが、本市へLED式デジタル時計の寄付を行いました。これは同団体が認証から40周年を迎えたことを祝う記念事業の一環として行ったものです。

40期会長の徳永さんは「団体の認証40周年、市制施行20周年の双方の節目の年に寄贈できたことをうれしく思います」とあいさつ。市長は「素晴らしい時計をありがとうございます。大切にに使わせていただきます」と述べました。

時計は市役所本館の1階ロビーに設置しています。



11月16日(日)

華麗に、力強く

和歌や漢詩に節をつけて歌う吟詠に合わせて「剣舞」や「詩舞」を披露する吟剣詩舞の祭典「全国吟剣詩舞祭ながさき」が、諫早文化会館で行われました。

ながさきピース文化祭2025の一環として全国の第一線で活躍している吟詠家、剣詩舞道家など、総勢36団体約900人が迫力ある吟詠や華麗で力強い剣詩舞を披露。会場からは温かい拍手が送られ、来場者は日本の伝統芸道のすばらしさを体感しました。



11月23日(日)

「ことば」と「詩」のもつ力

諫早文化会館で現代詩の全国大会ながさきピース文化祭2025「詩の祭典」が開かれました。「橋 つなぐ」をテーマに公募した小学生、中高生、大学・一般の3部門に計500篇の応募があり、18人が表彰されました。

3部構成で行われたこの日は、長崎にちなんだ詩の朗読や姜尚中氏による講演、ロビーでは「伊東静雄展」なども同時開催され、集まった多くの人は「ことば」と「詩」のもつ力について考えるきっかけとなりました。

育児情報は「すくすくおやこ手帳アプリ」を利用ください。



パパマクラス・プレマクラス

妊婦とその家族を対象に、お産や母乳、赤ちゃんとの生活のお話などをを行います。

- ところ／すくすく広場
- 定員／各10組 ※要予約

【パパマクラス】

- とき／25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／22日(木) 13時30分～15時30分
- 申込／すくすく広場 ☎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）

7日(水)	すくすく広場 (中央、北部、小栗)
13日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
23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
- 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

19日(月)	4～7か月児
26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／1か月児、4～5か月児、10～11か月児
- 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
- 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／15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

介護相談

- とき／22日(木) 13時～15時 ※要予約
- ところ／市民センター3階第2講座室
- 認知症のひと家族の会 渡部 ☎26-1763

認知症専門相談

- とき／9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

広報クイズ

全問正解者の中から抽選で、10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(火)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 令和6年度一般会計の歳入は、
●●●億2,154万円
- Q2 子どもの成長の記録を家族間で共有。
「すくすく●●●手帳アプリ」開始
- Q3 省エネで「2050年ゼロ●●●●シティ」を実現しよう
- Q4 ストップ暴力！ ●●防止講演会開催
- Q5 8年ぶりの歓喜！ ●●昇格

- ※前号の答え／①20
②ドローン ③保健所
④高来 ⑤人形劇

※応募総数92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

10日(土)	長田みのり会館前	9時～11時30分
24日(土)	多良見支所	9時～11時30分

【ニュースポーツ教室】（ペタンク）

26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 (12日除く、飯盛ふれあい会館は5日を除く)	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
13日(火)・27日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
毎週金曜日 (2日除く、小野体育館は30日を除く)	小野体育館	13時30分～15時
	高来会館	20時～21時30分
7日(水)・21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

19日(月)・26日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
14日(水)・28日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
13日(火)・27日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
20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）



第19回

ひと女・男フォーラム inいさはや

入場無料
要申込(託児含む)
先着300人

※手話通訳、要約筆記、託児有

表彰式

令和7年度

諫早市男女共同参画推進キャッチフレーズ

講演

ダンカン氏 (お笑いタレント・俳優)

愚痴ってもいい、泣き言を言ってもいい

令和8年2月15日(日) 13時～15時

諫早文化会館 中ホール

申込フォーム▼

【主催】女・男フォーラム in いさはや実行委員会・諫早市

■問い合わせ先／人権・男女参画課 ☎24-1580



主夫ダンカン奮闘記

いさはやしレシピ

今月の一品

小長井古代米赤米のいなりずし

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 (約20個分)

● 白米	2合
● 小長井古代米赤米	大さじ2杯
● 水	360cc
● 味付き油揚げ(市販)	20枚
● すし酢	
酢	40cc
砂糖	40g
塩	10g



1分で
わかる！
作り方▼



作り方

- ① 赤米を洗い、360ccの水に浸して、冷蔵庫に入れておく。
(一晚約8時間程度)
- ② 洗った白米に①を加えて炊き、すし酢の材料を鍋でひと煮立ちさせる。
- ③ 炊けたご飯とすし酢を混ぜて、約35gの酢飯を油揚げに詰める。

※ちらしずし、にぎりずし、巻きずしなどにもアレンジできます。
※赤米は山茶花高原ハーブ園などで購入できます。

広報 いさはや

2025.12.20 No.250

【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7年11月1日現在
人口 130,402人
男 62,572人
女 67,830人
世帯数 55,678世帯



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