



いさはや暮らしをわかりやすく

広報
ISAHAYA

いさはや

2026

2
VOL.251



特集 —

新年のごあいさつ

令和8年消防出初式

令和8年 新年のごあいさつ

謹賀新年

新年



輝く未来へ向け 翔ける

諫早市長 大久保 潔重

新年あけましておめでとうございます。新春を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は諫早市にとって大きな節目である市制施行20周年を迎えて、諫早文化会館で記念式典を開催しました。

市勢発展に尽力された方々に感謝の意を表し表彰を行うとともに、本市出身の著名人をお招きしたトークセッションも開催、諫早市の未来への希望と展望を感じることができました。

現在本市では、大手企業の進出や事業拡張、大型商業施設の開設準備が進められるなど民間による投資が活発に行われており、製造品出荷額等においては、令和6年に5,000億円を突破し、3年連続で県内一位となっております。

今後は、さらなる発展を目指し、「諫早市の新しい都市計画」を実現させ、定住人口の増加を図ります。

また、諫早の未来を担う子どもたちの健やかな成長のため「子育て支援3本の矢」を掲げ、小中学生福祉医療費の現物給付化、同時に園第2子の保育料無償化、市

立小中学校の学校給食費無償化に力を注いきました。これらは皆さまから大きな支持をいただき、地域に根差した子育て支援の礎を築くことができたと確信しています。

本年はさらに、乳幼児期の健全な発達のため、子育て支援の拠点施設としてすぐく広場を拡充し、小長井地域では本市初の小中一貫教育を行う義務教育学校の開校に向けた準備を進め、地域の教育環境をさらに充実させていきます。

そして、スポーツのまち諫早を象徴する一大イベント「長崎ミニユージックフェスマラソン」がいよいよ本格的に始動します。これはマラソンと音楽を融合した新しいイベントで、県内初の日本陸上競技連盟公認のフルマラソン大会です。令和9年1月の開催に向け、関係各所一丸となって準備を進めています。皆さんにはぜひ「期待いただき、この新たな挑戦と一緒に盛り上げていただければと思います。

午年を迎えて、市民の皆さんが輝く未来へ向け翔けていく1年となりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。



効果バツグン! 大人のかんたん体操

服の脱ぎ着が面倒・・
股関節や肩周囲をほぐそう【ながら作業】



「げんこつ山のたぬきさん」の曲にあわせ足踏みします。
手拍子→頭→手拍子→胸→手拍子→腰

「寒い冬は、お風呂に入つて体の芯から温まりたい。けれど、たくさん着込んだ洋服を脱ぐのが面倒。」そんな時は、手早く洋服の脱ぎ着ができるよう、肩回りと股関節の筋肉をほぐしてみませんか。

動画は
こちら



(地域包括ケア推進課)

ほの炎チャレがゆく!

安全祈願祭



12月15日に諫早平山産業団地造成工事の安全祈願祭が執り行われました。

市内の既存産業団地は全て完売し、製造品出荷額も5,000億円を突破するなど、諫早の産業は非常に好調です。

この勢いをさらに加速させ、新たな企業誘致と良質な雇用創出を目指し、令和9年度の完成に向けて整備していきます。

市長の炎チャレ日記はコチラ▶



Vol. 11
=防災諫早=

そのとき、どうする?

大きな古ラジオ



災害時は正確な情報を早く知ることが命を守る行動につながります。

停電や通信障害が起きるとテレビやスマホが使えないこともありますので、電池式や手回し式のラジオを準備しておくと非常時に正確な情報を得られます。

(事前の動作確認もお忘れなく)

(危機管理課)



市職員の給与の状況・職員数・勤務条件などの概要をお知らせします

人事行政の運営などの 状況を公表します

1 職員の給与および職員数に関する状況

(1) 人件費（令和6年度普通会計決算）

職員数	給料	職員手当	1人当たり給与費
781人	31億6,907万円	18億4,097万円	641万円

(2) ラスパイレス指数（令和7年4月1日現在） 97.7

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7年4月1日現在）

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	43.4歳	332,500円
技能労務職	55.9歳	252,800円
教育職	45.2歳	393,165円

(4) 初任給（令和7年4月1日現在）

区分	諫早市	国
一般行政職	大学卒 220,000円	220,000円
	高校卒 188,000円	188,000円

(5) 職員手当の状況（令和7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・勧奨
6月期	1.25月分	1.05月分	20年	19.6695月分	24.58688月分
12月期	1.25月分	1.05月分	25年	28.0395月分	33.27075月分
計	2.50月分	2.10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7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: 1.725月分 12月期: 1.725月分 計: 3.45月分	(支給割合) 6月期: 1.725月分 12月期: 1.725月分 計: 3.45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7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6年実績）

1人当たりの平均取得日数
12.7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6年度実績）

降任	免職	休職	降給
0人	0人	13人	0人

(2) 懲戒処分の状況（令和6年度実績）

免職	停職	減給	戒告
0人	0人	0人	0人

(職員課)

すぐすぐ広場を紹介します

アエルウエスト2階(アエル中央商店街)にあるすぐすぐ広場では、妊娠期から出産・子育て期まで切れ目ない支援を行っています。



こんなときどうする？

すぐすぐ広場がお手伝いします！

- 初めての妊娠出産…
出産前にいろいろ知りたい
- 産後ママの心身ケアや育児のサポートをしてほしい
- 赤ちゃんや離乳食について学びたい
- 子育てを手伝ってほしい
- 親子で遊べる場所がほしい
気軽に悩みを聞いてほしい
- 子育ての悩みを相談したい
(妊娠の不安、子育ての不安)
- 幼児期前の子どもの発達について相談したい



プレママクラス パパママクラス	妊娠・出産・育児について学べる場です ※要予約
産後ケア	産婦人科の宿泊サービスや助産師による家庭訪問など、産後ママをサポートします
ベビークラス 離乳食教室	歯科指導やはじめまして絵本、離乳食など乳児期の育児を学んだり相談したりできます
ファミリー・サポート ・センター	子育てのお手伝いをしてほしい人と応援したい人をつなげます
子育て支援センター (親子交流ホール)	親子が楽しく遊べる場所です 親子で楽しめるイベントもあります
母子相談窓口	相談内容に合わせて、保健師や助産師、公認心理士、管理栄養士が情報提供します
子育て専門相談	言葉の相談や成長発達、育児について言語聴覚士や臨床心理士が相談に応じます ※要予約

5月にアエルウエスト1階にすぐすぐ広場の新施設
が開所します。お楽しみに！



■問い合わせ先／すぐすぐ広場 ☎46-5276

土砂災害警戒区域等（地すべり）を縦覧します

再調査の結果を基に、土砂災害警戒区域等（地すべり）の指定予定範囲を事前に縦覧します。
自身の土地や家屋などが範囲に入るか確認できます。

●対象地域 / 飯盛地域

ところ	とき
①県央振興局河港課	1月30日(金)～2月12日(木) 9時～17時 ※開庁日のみ
②河川課、飯盛支所	
③いいもりコミュニティ会館	2月1日(日)・8日(日) 10時～16時

※②は縦覧図書のみ設置、①③は説明担当者が常駐。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先／県央振興局河港課 ☎22-0010
河川課

市民税・県民税の申告相談は2/16から

とき 2月16日(月)～3月16日(月) 9時～11時30分／13時～16時

ところ 本庁(別館1階)・各支所

市民税・県民税の申告が不要な人

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日に本市に住む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。

次の人に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(内容によっては市役所で受付可能な場合があります)

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

※領収書の提示・提出による申告はできません。医療費控除の明細書(内訳書)を作成し、来庁ください。

- ・寄付先から交付された受領書

3. 本人確認書類(①②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(運転免許証など)



市民税・県民税の申告は郵送などが便利!

市民税・県民税の申告書は、郵送などで提出できます。
申告書の様式は市ホームページからダウンロードください。



諫早税務署での 令和7年分確定申告の相談受付

期間/2月16日(月)～3月16日(月)

駐車場/栄田町交差点側

旧Aコーポレストラン跡地



◆相談予約はこちら

初めてでも大丈夫!

動画を見ながら自宅で確定申告

国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」なら金額を入力すると自動計算で申告書が完成!スマホやパソコンから待ち時間なしでいつでも提出できます。



市民税課



お知らせ

スプレー缶は中身を
完全に出し切りま
しょう



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
- ・ガスが残ついたら、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

第36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。

●**伊東静雄賞**

問 諫早市芸術文化連盟
☎ 22・1103



お知らせ

還付金詐欺に注意

電話で市役所などの公的
機関を名乗り、「保険料や
医療費などの還付金があ
る」などと書いて、口座情
報や暗証番号などを聞き出
したり、ATMへ誘導して
お金を振り込ませたりする
詐欺が増えています。

◆**対応**

- ・留守番電話に設定し、知
らない電話番号には出な
い
- ・「ATMに行つてください
い」は詐欺を疑う
- ・名前や住所、口座情報な
どの個人情報を答えない
- ・不審に思つたら、市役所
や消費生活センター、警
察に確認・相談する
- ・警察相談ダイヤル
#9110

◆**とき**
Jアラート試験放送
を実施します

2月6日(金) 11時

※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



子育て

令和8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。電子申請は自宅から
手続き可能です。

◆**期間**

2月2日(月)～
▼電子
24時間可能
▼窓口
9時～11時30分、
13時～17時
9日(月)午後
▼下大渡野構造改善センター
13日(金)午後／長野会館
19日(木)午後／
上庄(入館料160円が必要)
26日(木)午後／飯盛ふれあい会館
問／申込
学校教育課



高齢介護

介護予防教室(2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

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
16日(月)午前／

九州ガス アーティホール
19日(木)午前／永昌町公民館
25日(水)午後／小野ふれあい会館
26日(木)午前／中田町公民館
13日(金)午後／長野会館
19日(木)午後／
上庄(入館料160円が必要)
26日(木)午後／飯盛ふれあい会館
問／申込
地域包括ケア推進課





高齢介護

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。

● 障害者手帳を持つていな 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。

問 健康推進課
令和7年度の諫早市国保特定健診・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、まだの人は利用ください。



健診受診はお済み ですか？

● 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る場合は、おむつ代を医療費として申告できます。要介護（要支援）認定を受ける人は、市が発行する「確認書」をもって、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



令和8年度会計年度任用職員

職種	勤務地	報酬（予定）	申込期限（必着）	問・申込	詳細
保育士	太陽保育所	178,900円／月		こども政策課・ 太陽保育所 (26-2223)	
調理員	諫早中央保育所、 太陽保育所	153,400円／月	2月6日(金)	こども政策課、 諫早中央保育所 (22-1096)、 太陽保育所 (26-2223)	
教育環境整備員	市役所 ※作業場所は市立小・中学校 および幼稚園	169,300円／月		教育総務課	
就学相談員	市役所	169,800円／月	2月13日(金)	学校教育課	

◆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。

※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

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。

職種	勤務地	報酬（予定）	申込期限（必着）	問・申込	詳細
事務補助	市役所他	1,200円／時間	随時募集	職員課 ※本人持参、面接あり	
保育士	太陽保育所	10,900円／日		こども政策課、 太陽保育所 (26-2223)	
児童館職員	高来東児童館・ 高来西児童館	1,200円／時間	2月6日(金)	こども政策課、 高来支所地域総務課	
幼稚園教諭 ①養護・事務補助 ②職員代替	諫早幼稚園	①1,310円／時間 ②11,400円／日		教育総務課	
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 公認心理師 言語聴覚士 作業療法士	すぐすぐ広場他	職種によって異なります	2月13日(金)	すくすく広場 (本庁) ※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。



農業委員および農地利用最適化推進委員

農地等利用の最適化（担い手への農地集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入者の促進など）を進める意欲のある農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

【農業委員】

◆主な職務内容

- ・農地の権利移動や転用などの許認可審議および現地調査
- ・農地等利用最適化推進に係る指針の作成・変更および推進活動

◆募集人数／20人

◆報酬／月額30,000円+能率給

【農地利用最適化推進委員】

◆主な職務内容

- ・担当区域内の農地の権利移動や転用などの現地調査
- ・担当区域内の農地等利用最適化推進に係る現地調査および利用関係の調整

◆募集人数／38人

◆報酬／月額25,000円+能率給

【共通事項】

◆任期／7月20日(月)～令和11年7月19日(木) (3年)

◆申込方法

農業振興課、農業委員会事務局、各支所産業建設課に備え付けの申込書（市ホームページからダウンロード可）を提出ください。

◆申込期間／1月26日(月)～2月27日(金)

問・申込

農業振興課または農業委員会事務局



▶諫早を楽しもう 第35弾
「痛みをとって、笑いもどる！」
理学療法士と落語のボランティアとして活躍するゲストの爆笑ステージです。

日2月21日(土)

14時～15時30分

場視聴覚ホール

講竹口亭ホワイトボード(竹口耕輔)さん

定60人 ※要申込

※詳細は、ホームページをご覧ください。



西諫早図書館
☎26-8607

▶実用書活用講座
「kawaika ビーズアクセサリー講座」

手作りが評判の「リウマチのアクセサリー作家」とリングまたはブローチを作ります。作品は講師が微調整し、後日お渡しします。

日2月21日(土) 10時～12時

場西諫早公民館

講松田友紀さん

定10人 ※要申込

料3,000円

たらみ図書館
☎43-4611

▶映画上映会

「永遠の門 ゴッホの見た未来」
(2018年 イギリス、フランス、
アメリカ 112分)

※日本語字幕

日2月13日(金) 14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2月21日(土)

11時40分～12時10分

場海のホール

定先着200人

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。クラシックはもちろん、アニメや映画の音楽も！

日2月1日(日)

10時開演(9時30分開場)

場有喜ふれあい会館

日2月1日(日)

14時開演(13時30分開場)

場森山公民館

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



諫早吹奏楽団 第72回定期演奏会

日3月1日(日)

14時開演(13時30分開場)

場諫早文化会館 価400円

曲目吹奏楽のための小狂詩曲、
一年の詩 他

問諫早吹奏楽団 有吉

☎090-5475-9196

諫早図書館
☎23-4946

▶映画上映会

「いちばん逢いたいひと」
(2022年 日本 106分)

日2月12日(木) 14時～

場視聴覚ホール 定先着50人

▶絵本の読みかたり講座(全2回)

絵本の選び方や読み方、手あそびなど、基礎的な内容です。

日2月13日(金)・27日(金)

10時30分～12時

場集会室 定10人 ※要申込



さぐってGoodな「食」を 当てようキャンペーン2026 ～今までありがとう～



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人)

スタンプ2個

諫早特産品5千円相当(5人)

スタンプ3個

諫早特産品1万円相当(2人)

期間1月20日(火)～2月28日(土)

問(一社)諫早観光物産コンベンション協会



☎22-8325

2026こながいとれたて市 &カキ祭り&こながいまつり

採れたて野菜などの販売、力
キやニンジンの詰め放題、海
鮮鍋無料配布、福引大抽選会
などがあります。ステージイ
ベントもお楽しみください♪

日2月1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

コスモス花宇宙館

☎23-9003



▶たのしい科学教室

静電気を起こして、いろいろな実験をします。

日2月14日(土)

10時30分～12時30分

対小学生以上 ※親子可

定10人 ※予約優先 締2月12日(木)

持筆記用具 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。

日2月15日(日)

13時～14時、

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。



山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

☎34-4333



▶ハーブのお香づくり体験

日2月7日(土)・8日(日)

11時～、14時～

場香りの館 定各5人

料2,500円 ※ハーブティー付き

▶オリジナルハーブティーをつくろう

日2月14日(土)・15日(日)随時

場香りの館

料1瓶50g 1,000円 ※20個限定

※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。



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、下記の期間休館します。

諫 早	2月3日(火)～6日(金)
西諫早	1月28日(水)～30日(金)
たらみ	2月17日(火)～20日(金)
森 山	1月28日(水)～30日(金)
飯 盛	1月29日(木)～30日(金)
高 来	2月5日(木)～6日(金)
小長井	2月18日(水)～19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。

美術・歴史館

☎24-6611

▶野口彌太郎作品展



日3月1日(日)～29日(日)

10時～18時

場ホール

第49回ミモザ忌

諫早ゆかりの洋画家・野口彌太郎をしのび開催します。

日3月1日(日) 14時～

場美術・歴史館

問諫早市芸術文化連盟

☎22-1103

▶お片付け講座

どこから手を付けたらいいかわからない、整理収納のコツを学びましょう。

日2月26日(木) 10時～12時

場海のホール

講安永史世さん

(整理収納アドバイザー)

定30人 ※要申込

※詳細は、ホームページをご覧ください。

▶第6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～

日3月22日(日)

9時30分～15時30分

場海のホール

対高校3年生以上

締3月1日(日)必着

部門課題の部または自由の部

※3分以内の朗読

募集人員80人 ※先着順

※詳細は、ホームページをご覧ください。



森山図書館

☎35-2001



▶頭イキイキ音読教室

日2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

「カミハテ商店」
(2012年 日本 104分)

日2月16日(月) 14時～

場映像ホール

定先着40人



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11日(水)・14日(土)・28日(土)	想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
	健康体操教室 「筋トレ・ストレッチ③」	2月10日(火)	身体の柔軟性を高め、けがを防ぐトレーニング方法を学びます。 時13時30分～15時30分 対成人 締2月2日(月) 定20人
	世界の料理「南アフリカ料理をワンプレートで」	2月14日(土)	スパイスの効いたミートローフ「ボボティー」などを作ります。 時10時～13時 対成人 締2月6日(金) 料1,000円 定16人
小栗	陶芸講座（全2回）	2月21日(土)・28日(土)	茶碗・カップ・お皿などお好きな器を作ります。 時10時～12時 場陶芸ひろば「彩」 対成人 締2月12日(木) 料1,500円 定10人
小野	親子講座 お祝いやパーティーに☆オープニングいなりと苺大福作り	2月21日(土)	料理の楽しさと、自宅でも簡単に作れるコツを学びます。 時14時～16時 場小野ふれあい会館 対親子（小中学生） 締2月9日(月) 料1,000円 定8組
	健康講座 セルフヘッドマッサージ	2月25日(水)	心身のリラックス効果を高める方法を教わります。 時10時～12時 場小野ふれあい会館 対成人 締2月16日(火) 定10人
	わが子をとびきり可愛く撮る！スマホフォトレッスン	2月27日(金)	撮影の楽しみ方やコツを学びます。 時10時～11時30分 場小野ふれあい会館 対親子（1歳以下） 締2月16日(火) 定8組
有喜	保護犬猫から学ぶ～人と動物の共生について～	2月13日(金)	動物たちが直面している厳しい現実と、共生できる社会を学びます。 時14時30分～16時 場有喜ふれあい会館 対成人 締2月3日(火) 定20人
西諫早	米粉のバレンタインチョコケーキを作ろう！	2月9日(月)	小麦を使わず、体にやさしいハート型チョコケーキを作ります。 時10時～12時 対成人 申1月23日(金)～2月5日(木) 料700円 定先着8人
	ふるさと再発見！諫早の歴史を学ぼう	2月20日(金)	諫早地区の歴史や文化財を学びます。 時10時～11時30分 対成人 申2月2日(月)～2月18日(木) 定先着20人
	第3弾お楽しみクッキング！男の料理教室	2月26日(木)	料理の基礎を学び、簡単でおいしい料理を作ります。 時10時～12時30分 対成人 申2月2日(月)～2月20日(金) 料700円 定先着16人
本野	タイ式ヨガ教室（全2回）	2月10日(火)・24日(火)	呼吸法とポーズで体のゆがみを整える方法を学びます。 時10時～12時 対成人 締2月5日(木) 定20人
	大人の陶芸教室	①2月13日(金) ②2月15日(日) ③2月16日(月)	型紙を使って、カラー粘土でかわいい小人を作ります。 時①19時～21時 ②9時30分～12時 ③9時30分～12時 ※①～③のいずれか 対成人※親子可 締2月9日(月) 料1,000円 定各10人
	アイシングクッキー作り教室	2月14日(土)	時10時～12時 対小学生 ※2年生以下は保護者同伴 締2月6日(金) 料600円 定12人
	ジビエ料理教室	2月18日(木)	諫早で獲れたヘルシーで高たんぱく質のジビエで料理をします。 時10時～12時 対成人 締2月10日(火) 料1,500円 定12人
	パッショナフルーツ栽培教室	2月19日(木)	緑のカーテンになり、美味しい実がなる栽培方法を学びます。 時10時～12時 対成人 締2月12日(木) 料700円 定10人
	我が家のこだわり無添加味噌作り	2月20日(金)	時13時30分～15時30分 対成人 締2月12日(木) 料2,600円～5,200円 定30人
	あつまれ☆ママ 親子で旬の魚介をさばいてみよう	2月22日(日)	時9時～12時 対親子※成人1人でも可 締2月13日(金) 料1,000円 定8組
長田	パックでクッキング講座	2月26日(木)	災害時に役立つ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 締2月12日(木) 料1,000円 定10人

くらしの情報

イベント情報

公民館講座情報

フォトニュース

育児・介護健康教室

- 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「はじめての絵手紙」(全3回)	2月10日(火)・17日(火)・24日(火)	短い言葉を添えた絵手紙を学びます。 時14時～16時 場たらみ会館 対成人 締2月5日(木) 料2,000円 定10人
	成人講座「Hello からはじまる英会話」(全3回)	2月14日(土)・21日(土)・28日(土)	日本人と外国人の講師から初心者向けの英会話を学びます。 時13時30分～15時30分 場たらみ会館 対成人 締2月5日(木) 定10人
	明生教室 講話「多良見よもやま話」	2月17日(火)	多良見にまつわる郷土史を学びます。 時10時～12時 場たらみ会館 対高齢者 締2月9日(月) 定50人
伊木力 	料理教室「大村寿司講座」	2月14日(土)	伊木力伝統の角寿司を作ります。 時10時～13時 場多良見多目的研修館 対成人 締2月5日(木) 料1,700円 定16人
森山 	ハンドメイドで心を豊かに	2月18日(水)	ステンドグラスの端材で鳥を作ります。 時13時30分～15時30分 対成人 締2月5日(木) 料500円 定8人
	冬のヨガストレッチ	2月24日(火)	深い呼吸とヨガのポーズ、瞑想で体調を整えます。 時10時～12時 対成人 締2月17日(火) 定20人
飯盛 	親子で楽しむクッキング	2月14日(土)	小さなチョコスイーツを作ります。 時9時30分～12時 場飯盛ふれあい会館 対親子(小学生) 締2月6日(金) 料1,000円 定8組
	元気になるストレッチ教室(全2回)	2月13日(金)・20日(金)	運動不足・肩こり解消などに効果があります。 時13時30分～15時30分 場飯盛ふれあい会館 対成人 締2月6日(金) 定20人
田結 	田結すこやか大学「効果バツグン!大人のかんたん体操 筋トレ編」	2月19日(木)	「介護予防のすゝめ」として、自宅で出来る体操を学びます。 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20日(金)・27日(金)	ヨガの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12日(木) 定15人
高来 	楽しく勉強 韓国語講座(全3回)	2月17日(火)・24日(火)、3月3日(火)	韓国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(火) 定15人
	心と体を整える「リラックス気功」	3月4日(水)	中国古来の養生法「気功」をチ休験します。 時13時30分～15時30分 場高来会館 対成人 締2月20日(金) 定20人程度
	初めての大正琴教室(全2回)	3月9日(月)・16日(月)	やさしい曲を大正琴で弾いてみます。 時13時30分～15時30分 場高来会館 対成人 締2月20日(金) 定10人
	体験、若返り体操教室	3月10日(火)	のんのこ節のリズムで四角のマスの中を歩きます。 時13時30分～14時30分 場高来会館 対成人 締3月4日(木) 定10人程度
高来西 	作りたいだけ作るお手軽レザークラフト	2月10日(火)	3種類の題材から作ります。 時13時～16時 対成人 締2月3日(火) 料1,000円～ 定8人～24人
	みそみそ・だしだし・すてきなごはん	2月15日(日)	ご飯と味噌汁を丁寧に作り、食文化と暮らしを見直します。 時10時～12時 対小学4年生～高校生 ※小学生は保護者同伴 締2月5日(木) 料1,000円 定4組
	～高来西ゆめ大学～高来町を深掘り③高来町歴史ウォーク	2月24日(火)	高来町内にある遺構などを専門家とともに探し歩きます。 時10時～12時 対成人 締2月17日(火) 定15人
小長井 	長崎県産の食材でお寿司を作ろう!	2月17日(火)	職人から魚のさばき方と握り方を学びます。 時12時～15時 対成人 締2月9日(月) 料1,300円 定15人
	味噌づくり&時短節約料理講座	2月26日(木)	一人暮らしにもおすすめの講座です。麦みそ2kgとみそ樽付き。 時13時30分～15時30分 対成人 締2月16日(月) 料1,500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16日(火)

災害時に備えて

市は長崎県キッチンカー協会と「災害時におけるキッチンカーによる炊き出しの実施等に関する協定」を締結しました。

本協定に基づき、同協会は災害が発生した場合に、市の要請でキッチンカーによる炊き出しなどを行います。

また、平常時も市が実施する防災訓練や防災啓発活動などに協力してもらいます。



12月14日(日)

幻の味

第14回幻の高来そば「新そばまつり」が高来支所で開催されました。高来そばは、高来地域に受け継がれてきた在来種の原種で、生産量が少ないため「幻のそば」と呼ばれています。

開会式では幻の高来そば振興協議会から、そば打ち体験教室などの取組から農林水産大臣賞の受賞報告も。

限定600杯のどろりそばを始め、そば粉や麺の販売にも多くの人が集まり、新そばを楽しんでいました。



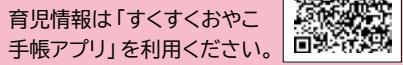
1月11日(日)

それぞれの未来に想いを馳せ

「令和8年諫早市二十歳の集い」が諫早文化会館で開催されました。

節目の年に決意を新たに参加した約986人は、振袖や袴、スーツなどの晴れ着に身を包み、同級生との再会に笑顔いっぱい。

また、今年は新たな取り組みとして、本市で活躍中の岩永朝太郎さんのブレイクダンスパフォーマンスや庭園デザイナーの石原和幸さんの生花パフォーマンスと講演もあり、華やかな二十歳の門出となりました。



育児情報は「すぐすぐおやこ手帳アプリ」を利用ください。

パパママクラス・プレママクラス

妊娠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／すぐすぐ広場
- 定員／各10組 ※要予約

【パパママクラス】

- とき／15日(日)
 - ①10時～12時 (受付9時30分～)
 - ②13時30分～15時30分 (受付13時～)

【プレママクラス】

- とき／19日(木)
 - 13時30分～15時30分
- 申込／すぐすぐ広場 ☎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）

2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)	すぐすぐ広場 (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／すぐすぐ広場(本庁) ☎22-1500

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(金)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 輝く未来へ向け

- けていく1年となりますように

Q2 本市の子育て支援拠点●●●●広場

Q3 ●●●●缶は中身を使い切ってごみに出しましょう

Q4 小長井の特産品が勢揃い！●●●●市

Q5 三つの海の恵みを一堂に

いさはや三海海鮮まつりin●●●

※前号の答え／①799

- ②おやこ
- ③カーボン
- ④DV
- ⑤J1

※応募総数96通

※個人情報は、賞品発送のみに使用します。

応募フォーム▼



離乳食教室

乳児期の食生活について個別相談

9日(月)	4～7か月児
16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／すぐすぐ広場
- 申込／すぐすぐ広場(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
- 申込／すぐすぐ広場(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／すぐすぐ広場(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／すぐすぐ広場
- 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／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2講座室

- 認知症の人と家族の会

渡部 ☎26-1763

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)	飯盛支所	9時～11時30分
-------	------	-----------

【ニュースポーツ教室】(グラウンドゴルフ)※雨天中止

16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 (23日除く)	飯盛ふれあい会館	13時30分～15時
毎週水曜日 (11日除く)	たらみ会館	13時30分～15時45分
10日(火)・24日(火)	長田みのり会館	13時30分～14時30分
毎週金曜日	健康福祉センター	10時～11時30分
小野体育館	小野体育館	13時30分～15時
高来会館	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
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)

[編集・発行]諫早市役所 総務広報課
TEL:0954-8601 長崎県諫早市東小路町7番1号
FAX:0957-23-6031

<https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>
E-mail isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

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

●令和7年12月1日現在
人口 130,417人
男 62,591人
女 67,826人
世帯数55,734世帯

2026 いさはや
三海海鮮
まつり in たらみ

諫早市に接する三つの海の恵みを一堂に !!

■とき 2/15(日) 9:45~15:00 ※雨天決行

■ところ なごみの里運動公園

大村湾:ナマコ
橘湾:ヒオウギ貝
諫早湾:小長井牡蠣

有料 橘湾中央漁協テント横
鮮魚詰め放題

QRコード

オススメ!! 有料 500円/回
チャレンジ魚すくい
※チケットを本部にてお買い求めください。

マグロの解体ショー
無料配布 先着各200名様
いさはや三海海鮮なべ
大好評!!

有料 諫早湾漁協テント横
小長井牡蠣詰め放題
お宝大抽選会
※抽選券を本部にてお買い求めください。

■問い合わせ先 / 林務水産課

いさはやレシピ 今月の一品
めんつゆで煮びたし

多良見支部食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

● 小松菜	120g
● まいたけ	40g
● えのき	10g
● 減塩めんつゆ	大さじ2
● 水	60ml
● 削り節	4g

おいしい減塩調味料がいろいろありますよ。試してみて下さい。

作り方

- 1 小松菜は5cmの長さに切り、まいたけ、えのきは食べやすい大きさにほぐす。
- 2 鍋にめんつゆ、水を入れて熱し、煮立ったら、まいたけ、えのきを加える。
- 3 まいたけとえのきがしんなりしたら小松菜を加え、中火で好みのかたさになるまで煮たら削り節を加える。

(1人分: 34kcal)

1分でわかる! 作り方▼

QRコード



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