



いさはや暮らしをわかりやすく

2026

8

VOL.257

広報
ISAHAYA

いさはや

人との出会い
を大切に

地域の魅力を
もっと遠くへ

地域の美味しい
を未来へ

ディープな魅力を
全力発信！

笑顔いっぱい
元気いっぱい

53歳、スポーツ
で挑む！

経験を力に、
故郷へ恩返し

日々の暮らし、
日々の喜びに



特集 —

地域おこし協力隊

挑戦のフィールドは、このまち

地域おこし協力隊

挑戦のフィールドは、このまち

(移住定住推進課)

今回は、そんな私たちの日々の活動を紹介します。



私たちは、今年度着任した隊員です。

地域おこし協力隊とは？

都市部から地方へ移住し、地域の活性化に取り組みながら定住を目指す制度です。隊員はそれぞれの視点から諫早の魅力を見つけ、発信し、地域活性化に向けて活動しています。

いさはや魅力創出コーディネーター

^{もぎ}
茂木 あんず 隊員

埼玉県出身



こながい魅力創出コーディネーター

^{ゆめか}
阿部 夢翔 隊員

愛媛県出身



住んでみた感想

住みやすく、自然豊かで、人が温かいまちだと感じています。海鮮などもおいしく、都会と自然が調和した居心地の良さは私の地元以上です。

住んでみた感想

野菜やお肉、海鮮などがおいしく、人が温かくて住みやすい所です。一方で、車がないと少し不便に感じる場面もあります。

隊員として実現したいこと

地域の内側へ深く入り込み、伝統や文化を学びながらディープな魅力を発掘します。今後はInstagram以外にも発信を広げ、市内外の人々の心に響くような、市全体の魅力発信に貢献したいです。

隊員として実現したいこと

小長井の小・中学生が地元の魅力を学び、「もっと良い町にするために何が出来るか」を自ら考えられる、学びの場を提案していきたいです。一度外に出ても帰ってきたいと思えるような、笑顔と活気あふれる町づくりを目指します。

市民の皆さんへ

新米隊員として、これからもっとイベントや文化に飛び込んでいきます！Instagram以外にも諫早の良さを全力で届けるので、見かけたら気軽に声をかけていただくと嬉しいです。

市民の皆さんへ

さまざまなイベントや地域行事に参加し、出会いやつながりを大切に活動していきます。子どもたちにも負けない笑顔と元気で、地域を盛り上げていけるよう全力で頑張ります。

いいもり魅力創出コーディネーター

岡田 喜和子 隊員 諫早市出身



住んでみた感想

自然が身近で緑や青が美しく、野菜や魚もとてもおいしいです。温かくエネルギーな人が多い、息子にも優しくしていただき感謝しています。戻ってきてよかったなって思います。



市民の皆さんへ

初めまして！諫早で育ちましたが、一度外に出て人の温かさや食と自然の豊かさ、景色の美しさを実感しました。人とのつながりを大切にして、帰りたくなる地域づくりに取り組みます。

隊員として実現したいこと

これまで「おいしいもので人を笑顔に」をモットーに食品開発やSNS発信を行ってきました。諫早の食を生かし、市内外へ魅力を届けます。未活用の場所を生かし、商品化の支援や地域活性化にも取り組みたいです。

いさはやスポーツ振興コーディネーター

つかごし
塚越 茂 隊員 神奈川県出身



住んでみた感想

利便性と心地よい田舎らしさが共存する大変住み心地の良いまちです。チャレンジの喜びと共に、諫早市のスポーツビジネスのポテンシャルを日々実感しています。



市民の皆さんへ

53歳、本気の挑戦です！前職で培ったノウハウで諫早を盛り上げます。スポーツでの地域活性化や事業展開に興味のある人、ぜひ熱く語り合しましょう。まちなかや会場で気軽にお声掛けください。

隊員として実現したいこと

前職でのスポーツクラブ運営の経験を生かし、若者をはじめ多様な人たちが輝くスポーツビジネスを創出します。スポーツを通じた交流人口の拡大、地域経済の活性化、市民の皆さんの健康増進の仕組みを確立したいです。



先輩隊員の声

現在活躍中の4人を紹介！

活動で感じた魅力

皆さん温かく、他文化への理解もあります。地域イベントも多く、暮らしの魅力を感じています。



もりやま魅力創出コーディネーター

黄 治豪 隊員



活動で変わったこと

地域の方の優しさに支えられ、人を信じる気持ちが以前より強くなりました。新たな出会いにも前向きになりました。

今後の目標

SNSで森山の魅力をさらに発信し、地域に興味を持つ人や移住者を増やしていきたいです。



活動で感じた魅力

大草・伊木力の自然豊かな海と山の景観の素晴らしさです。



たらみ魅力創出コーディネーター

中原 亮 隊員



活動で変わったこと

注目度と期待度を実感しており、地域の人に相談や依頼を受けることが増えました。

今後の目標

去年6月まで東京でパーソナルトレーナーをしていたので、諫早市で健康をテーマとした活動に取り組みます。

健康貯筋講座開催！
詳細は26ページ



活動で感じた魅力

時間帯ごとに変わる景色も素晴らしく、また食材もおいしくて魅力的です。



こながい魅力創出コーディネーター

山野 博文 隊員



活動で変わったこと

日々の暮らしが楽しいです。特に地域の人と電話やメッセージでやり取りをする時間を大切にしています。

今後の目標

活用できていない食材にスポットを当て、価値ある物を生み出したいです。



活動で感じた魅力

さまざまな経験や考え方を持つ人たちと出会い、多くの気づきを得られることです。



たかき魅力創出コーディネーター

國仙 悟志 隊員



活動で変わったこと

地域や人との関わりを通じて、物事をさまざまな視点から考えるようになりました。

今後の目標

これまでの出会いや経験を生かしながら、新たな学びや挑戦を続けます。



協力隊NEWS

卒業後、“好き”をお店に



元隊員の下崎レイナさんが、4月にアメリカンクッキーやオリジナル雑貨を販売する「025dept（レニコデパートメント）」を、干拓の里内にオープン。
諫早の食材を生かしたクッキーは食べ応えがあり、手土産にも選ばれています。

 **025dept**
小野島町2232

●営業時間
11時～16時30分
月曜・火曜・水曜は定休日
(不定休有)



夫婦でかなえた、パン屋の夢



山野隊員が、7月に夫婦でパン屋をオープンしました。
ベーグルを中心に、諫早の食材を使ったパンが並びます。
ショップ袋や店内の装飾まで、夫婦のアイデアが詰まっています。

 **ぱんや きつねごっこ**
高来町大戸278-1

●営業時間
7時～15時（無くなり次第終了）
水曜・木曜・金曜は定休日
(不定休有)



写真で伝える、森山の魅力



黄隊員が、森山地域の風景や人の魅力を写真に収め、個展を開催しています。
一枚一枚の写真を通して、地域の温かさや季節ごとの豊かな自然を感じられる展示です。

●展示情報
市役所本館 1 階：令和9年3月末まで
森山支所・森山図書館・森山公民館：通年
※写真は2か月ごとに入れ替えています。

協力隊の生の声をラジオで♪



FM諫早の番組「いさはや日記-diary-」に毎週協力隊が出演中。地域のイベント情報や隊員の活動、諫早のおすすめスポットなどをお届けし、協力隊をより身近に感じられる内容です。

●放送日
火曜日 14時～14時25分
（「にじらじステーション」内）

ボランティア募集中！

ランナーの一步を支える誇りが、感動を育みます。
個人や団体など、多くの仲間を心からお待ちしています。

募集概要

活動日	令和9年1月30日(出)、31日(回)
募集締切	8月31日(月)
対象	高校生以上

主な活動内容



ランナー受付



会場・
ルート案内



更衣室・
手荷物管理



コース沿道整理



給水所運営

ボランティア 要項



大会情報



毎週
土曜日

県立総合運動公園
で練習会を開催中



詳しくは
こちら



マラソン
まめちしき

フランスの「メドックマラソン」では給水所ならぬ“給ワイン所”が登場。
極上ワインやチーズ、ステーキなどを味わいながら走るユニークな大会です。



■問い合わせ先
長崎ミュージックフェスマラソン
実行委員会／☎46-3843

ほの 炎チャレがゆく！

約350年の伝統



6月14日、飯盛町池下地区で約350年の歴史を誇る伝統行事「池下パーロン大会」が開催されました。

航海の安全や大漁を祈願する龍神祭として受け継がれてきたこの大会は、地域の皆さんの力強い掛け声とともに、熱戦が繰り広げられました。

長年にわたり伝統を守り続けてきた池下パーロン保存会や関係者の皆さんに深く敬意を表します。

市長の炎チャレ日記はコチラ



効果バツグン！ 大人のかんたん体操

片足10回
ずつ

外出が減って運動不足？
大腿筋トレ



背中につけない



膝を伸ばす



足を下ろさない

暑い日が続くと外出が減り、体力も落ちやすくなります。

室内でもできる運動で、筋肉量を保ちましょう。

筋肉は体の水分を保つ働きがあり、鍛えることで熱中症予防にもつながります。

動画は
こちら



(地域包括ケア推進課)

上下水道の 窓口業務などを 民間委託します。

サービスの向上と経営の効率化のため、
水道料金・下水道使用料などの事務を
民間の専門業者に委託します。

皆さんが手続きをすることはありません。

●受託者：フジ地中情報株式会社

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



料金センター

料金窓口

・水道・下水道のお申し込み
・各種お問い合わせ

令和8年

8月1日
から

※新しい窓口（イメージ）

委託される主な業務



料金センター窓口での受付業務



水道料金・下水道使用料の収納事務


水道の使用開始・中止に伴う開栓・
閉栓作業（現地作業）


納入通知書などの作成・発送業務

今までと変わりません



料金センターは同じ場所です


各支所・出張所での支払いは
これまでどおりです

サービス内容や料金に
変更はありません

電子申請が便利です

転居などによる水道の使用開始や、精算の届け出は、
スマートフォンやパソコンからいつでも手続きできます。



詳細はこちら



安心して 利用してください

窓口業務など受託社員は、会
社指定の制服を着用し、市が
発行した身分証明書を携帯して
います。


指定制服を
着用

身分証明書を
携帯


注意

市や受託者の名前をかたった悪徳商法や勧誘などには十分注意ください。
不審な点がありましたら、身分証明書の提示を求めるか、経営管理課
に確認ください。

■問い合わせ先／経営管理課

平和都市諫早宣言 ～輝く未来 いのちのために～

わたしの願い
それは家族の幸せ 友の笑顔
みんなと生きる 楽しく生きる
そのために 世界を平和にしよう
争いを 核兵器をなくそう

永遠の平和
それはみんなの願い 地球の願い
輝く未来 つながるいのち
そのために わたしからがんばろう
友とちからを合わせよう

いま このまちからはじめよう
被爆地長崎のかなしみを忘れずに
優しいところ 尊いいのち
ひとが輝く諫早市
わたしたちは
非核と平和の都市を宣言します

平成17年9月29日 諫早市

平和な世界を実現するためには、
戦争や原爆を私たち自身が知り、平和の尊さ、
戦争や原爆の怖さを次世代へ伝えていくことが大切です。
「今、ここで、私たちができること」は何だろうか？
皆さんも一緒に考えてみませんか。

平和な世界の 実現へ

～非核と平和の都市 諫早の取り組み～

諫早市戦争・被爆体験証言映像

戦争や被爆の体験を風化させることなく次世代へ継承するため、市民の皆さんからお聞きした戦争・被爆体験証言映像を諫早市公式YouTubeで公開中です。また、DVDを市内図書館で貸し出しています。

戦争・被爆体験手記

「戦争のない未来へ～子どもたちへの伝言～」
市民の皆さんから戦争・被爆・被爆者救護の体験談をお寄せいただき、市ホームページで公開しています。また、小冊子にしたものを市内図書館で貸し出しています。

証言映像▶



体験手記▶



原子爆弾の犠牲者や戦没者に黙とうを

8月6日は広島市、8月9日は長崎市に原爆が投下された日です。

また、8月15日は先の大戦の終戦日です。

犠牲者のご冥福と恒久平和を祈念して、サイレンを鳴らしますので、黙とうをお願いします。

■サイレン吹鳴

8月 6日(木) 午前8時15分
8月 9日(日) 午前11時2分
8月15日(土) 正午

(地域福祉課)

平和のつどい

●とき

8月9日(日)16時～18時30分

●ところ

社会福祉会館

●定員

150人程度(申込不要)

●内容

- 戦争被爆体験講話(講師：松山咲さん)
- 市内小学生の平和学習などの発表
- 高校生1万人署名活動実行委員会の活動報告など
- 音楽の発表
- 子どもたちによる平和都市諫早宣言
(共催：諫早市人権教育研究会)

原爆パネル展

展示会場	展示期間
飯盛ふれあい会館	7月23日(木)～30日(木)
諫早図書館	8月1日(土)～9日(日)
高来西ゆめ会館	8月13日(木)～19日(水)
森山図書館	8月21日(金)～27日(木)

※諫早図書館は月曜日、森山図書館は火曜日が休館

戦争や原爆の体験談を募集しています。
手記の投稿や面談による聞き取りなど、
方法は希望に応じます。

■問い合わせ先／企画政策課


お知らせ
info

ISAHAYA SMILE DAY

スポーツ × ワーク × 食べる × 健康

スポーツの日にちなみ、あらゆる世代の興味や可能性を広げるイベントです。

スポーツ体験ブースやワーク（仕事）体験ブース、キッチンカーや屋台もあります。

●とき

10月12日(月) スポーツの日

●ところ

市役所前中央交流広場・市中央体育館

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先／スポーツ振興課

お知らせ
info

監査委員の再任

任期満了に伴い、6月定例市議会での同意を得て、監査委員に森口恭子氏を選任しました。

任期は、7月6日から4年間です。



監査委員
森口 恭子

(監査委員事務局)

お知らせ
info

教えてください「道路の穴ぼこ」「公園の不具合」「消えている照明灯」

道路（市道、農道、林道）や公園などの公共施設の損傷、消えている照明灯などを見つけたら情報提供をお願いします。



※詳細は、市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先

市道の穴ぼこや照明の球切れ／道路課

公園の不具合や照明の球切れ／緑化公園課

●市公式 LINE でも報告できます。

報告の方法

- (1) 市公式LINEのトーク画面を開く
- (2) メニューから「損傷報告」をタップ
- (3) 画面に従い、現地の写真と位置情報などを送信

注意

- ・通報に返信は行いません。
- ・通報は、24時間受け付けますが、内容確認は市役所開庁時に行います。
- ・市の管理外の場合は、その管理者へ情報提供します。



※詳細は、市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先／広報戦略課

いさはや 夏まつり 情報

Summer Festival

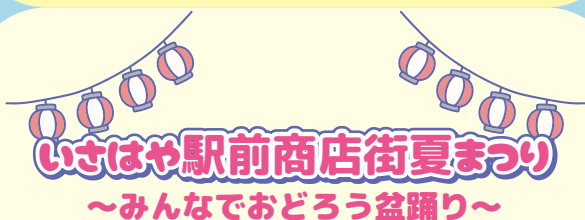
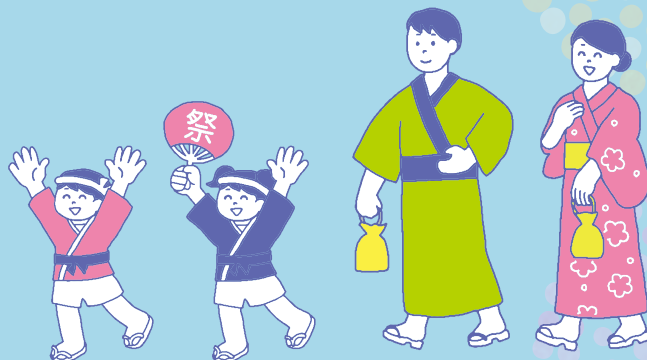
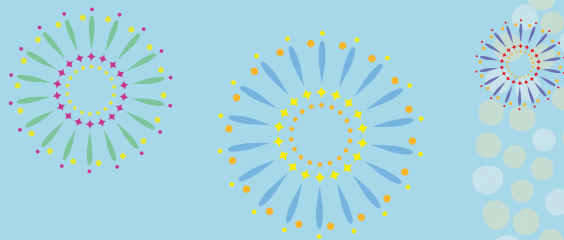
今年も、各地域で夏祭りが開催されます。
ステージイベントや美味しい出店、豪華景品の当たる抽選会、そして夜空を彩る花火も！



諫早の中心部で開催される伝統ある昭和レトロ感
たっぷりのお祭りです。
バンド演奏や舞踊まで多彩な奉納芸能も楽しめます！

7月31日(金) 8月1日(土) 2日(日)
18時～

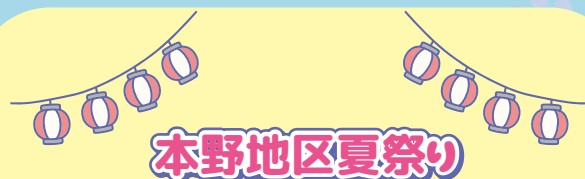
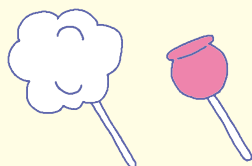
場 八坂神社周辺
問 八坂町共栄会 瀬頭
☎090-1166-5627



永昌東町商店街の夏祭りがかえってきました。
こども縁日のほか諫早駅特設やぐらで盆踊りを開催！
豪華景品が当たる抽選会も☆

8月11日(火)
16時～20時

場 永昌東町商店街、諫早駅、諫早神社
問 永昌東町商店街協同組合
☎0957-21-1639



趣向を凝らした出し物や抽選会で盛り上がります。

8月8日(土)
17時45分～
※雨天の場合は9日(日)に順延

場 本野小学校大運動場
問 本野地区夏祭り実行委員会事務局 西山
☎090-5387-5858



大草夏祭り

大草太鼓、フラダンス、花火などで盛り上がります。

8
8 土

17時～21時30分

※天候により中止となった場合は、
9月頃に延期予定

場 大草小学校運動場

問 大草夏祭り実行委員会 木下

☎090-1513-7700



第45回喜々津夏まつり

ステージイベントや大抽選会、今年も花火を打上げます！
混雑が予想されるため公共交通機関を利用ください。

8
7 金

17時30分～21時30分

※打上花火は21時～
天候により花火のみ28日に延期

場 なごみの里運動公園

問 諫早市商工会西部支所

☎43-0140



こながい盆踊りナイト(こなイト)

ダンスステージや出店など盛りだくさん。
みんなで踊って夏を満喫しよう！

8
8 土

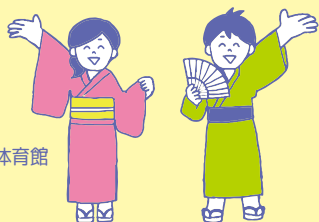
15時～20時

※雨天の場合は小長井小学校体育館

場 小長井小学校グラウンド

問 こながい町おこし隊 植木

☎080-5248-5002



伊木力・元釜夏まつり

地元の伊木力みかん青年部による夏祭り。
抽選会では豪華景品が！

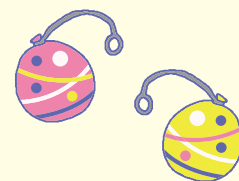
8
13 木

17時～21時

場 長崎西彼農協伊木力選果場

問 長崎西彼農協伊木力営農経済店舗

☎44-1301



第13回ながた夏祭り

歌や踊りなどのステージイベント、出店もたくさん！
夏の思い出をぜひここで♪

8
22 土

14時45分～



場 長田いこいの広場

問 ながた夏祭り実行委員会 野田

☎090-3987-6951

いさはや港祭りinうき

魚のつかみどり、ラムネ早飲み競争、郷土芸能やお楽しみ
抽選会で盛り上がります。夜の打ち上げ花火は必見！

8
15 土

13時～21時

場 有喜UKIビーチ

問 実行委員会事務局 青山

☎090-3600-1797



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
(8月分)



●延長窓口(交付)

20日(木)

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。



お知らせ

8月は個人市県民税
(普通徴収)第2期分
の納付月です



◆納期限

8月31日(月)

※便利な口座振替を利用ください。

問 債権管理課

●出張申請

▼飯盛ふれあい会館

23日(日)

9時30分～12時



問 市民窓口課

※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。



お知らせ

土地・家屋の
現況調査に協力を



固定資産税の対象となる
土地・家屋の現況を確認
しています。

職員は「固定資産評価補
助員証」を持っています。
調査への協力をお願いします。

問 資産税課

各種手当の現況届をお忘れなく

受給者の皆さんに、手続きの案内を送ります。

手当を受給するために、現況届は必ず提出してください。

手当の種類	提出期間 ※土日祝日を除く	提出窓口	問い合わせ先
児童扶養手当	8月3日(月)～31日(月)	・子育て支援課 ・各支所地域総務課	子育て支援課
特別児童扶養手当	8月12日(水)～9月11日(金)	・障害福祉課 ・各支所地域総務課	障害福祉課
特別障害者手当			
障害児福祉手当			
経過措置福祉手当			

※諫早市心身障害児福祉手当は、現況届の提出不要



令和8年度国民健康保険料率が決まりました

子育てを社会全体で応援するため、令和8年度から「子ども・子育て支援金」を保険料として集めて国に納めることになりました。同支援金は、子育て支援の拡充の財源として活用されます。

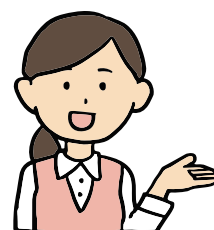
	区分（ ）内は前年度			
	基礎賦課額	後期高齢者 支援金等賦課額	介護納付金 賦課額	子ども・子育て 支援納付金賦課額
所得割	8.05% (9.14%)	3.45% (3.49%)	2.72% (2.82%)	0.32% (-)
均等割 <1人あたり>	27,210円 (30,340円)	11,700円 (11,540円)	11,300円 (11,420円)	1,190円※ (-)
平等割 <1世帯あたり>	17,950円 (20,180円)	7,720円 (7,670円)	5,890円 (5,780円)	740円 (-)
賦課限度額	67万円 (66万円)	26万円 (26万円)	17万円 (17万円)	3万円 (-)

※18歳未満被保険者（18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である被保険者）は全額軽減されます。

問 保険年金課または各支所地域総務課



高額療養費制度の 見直し



高額療養費制度は、医療機関や薬局の窓口で支払った金額が、ひと月で上限額を超えた場合に、その超えた額を支給する制度です。今回、セーフティネットとしての役割を維持していくため、8月から自己負担限度額を所得区分に応じて見直します。また、来年8月から所得区分を細分化する予定です。

◆制度見直しのポイント

- ・長期継続で治療を受ける人の上限額を据え置き
- ・新たに年単位の上限額を設定
- ・「年収200万円未満」で長期継続治療の人の上

問 保険年金課

● 厚生労働省コールセンター

0120・617・111



※詳細は、ホームページをご覧ください。

・「住民税非課税区分」の対象者に外来年間上限額を導入（70歳以上）

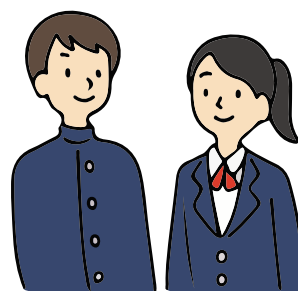
・「住民税非課税区分」の対象者に外来年間上限額を導入（70歳以上）

・「住民税非課税区分」の対象者に外来年間上限額を導入（70歳以上）



お知らせ

諫早市緊急支援奨学生



失業や災害などで家計が急変し、高校などへの就学が困難になった人に対する緊急支援奨学生を随時受け付けています。

◆対象

次の全てに該当する人
①家計の急変事由が発生してから12か月を経過していない人

②市内に住所がある人の子
③高校などに在学する人

(専修学校などは、修業年限が2年以上の課程)

◆貸付額(月額)

1万～3万円

※在学する学校の種類で貸付額は異なります。

問 教育総務課

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



市民大清掃で地域をきれいに

◆とき

8月2日(日)午前中 ※小雨決行

◆ところ

各自治会が定めた場所(ごみは種類ごとに分別し、決められた場所に集積)

◆回収方法

協力団体がトラックを配車するので、各自治会で積込みをお願いします。

◆注意事項

- ・熱中症に注意(水分補給や帽子など)
- ・危険な場所は避けて
- ・虫やハゼの木などに注意
- ・草刈りは、周囲の安全に十分配慮を

問 環境政策課または各支所地域総務課



お知らせ

産前産後期間は国民年金保険料が免除に

届け出ること、産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6か月前から手続きできます。

問 諫早年金事務所

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎25・1662



8月は全国食品衛生月間

全国的にカンピロバクターなどで細菌性食中毒が発生しています。

菌を「付けない」「増やさない」「やっつける(殺菌)」を合言葉に、調理の前にはせっけんでしっかり手を洗うなど、家族みんなで食中毒を防ぎましょう。

「変なおいしはしない」「加熱したから」と油断は禁物です。分からないことは、お尋ねください。

問 ● 県央保健所

☎26-3305

● 諫早食品衛生協会

☎26-4711

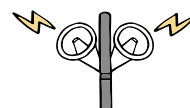


◆とき

8月26日(水) 11時

問 危機管理課

(全国一斉情報伝達試験)



お知らせ

Jアラート試験放送を実施します



お知らせ

九州停電情報提供
アプリの紹介

台風などでの停電時には、電話がつかないこともあります。九州停電情報提供アプリは、九州エリアの停電情報をスマートフォンで確認できます。また、プッシュ通知で停電情報や復旧見込みなどの情報を知らせてくれます。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 危機管理課



お知らせ

井戸水・湧き水は
安全ですか

皆さんの健康を守るため、井戸や湧き水とその周辺は清潔に保ち、衛生的に管理しましょう。地下からの汚染や不十分な管理で水質が悪化する恐れがあります。飲用井戸などの設置者は、次の点に注意してください。

- ・ 水の色、濁り、臭いや味を毎日確認し、年1回以上、水質検査を受けましょう。
- ・ 人の健康を害する恐れがある場合は、直ちに給水（使用）を停止し、その旨を利用者に知らせ、環境政策課に相談してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課



お知らせ

専用水道や貯水槽水道
の維持管理は適正に

井戸などの自己水源を持つ療養所、集合住宅、レジャー施設、学校、ホテルなどは、専用水道に該当します。

【専用水道】

新たに設置する場合や、既存水道施設が当てはまるようになった場合は、申請や届け出が必要です。また、使用開始後は、水道法に基づく水道技術管理者の配置や届け出、水質検査計画の策定などが必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課



【貯水槽水道】

貯水槽水道の維持管理は、建物の所有者である設置者（または設置者が委託した管理会社など）が行います。停電などでの断水、水道管の凍結破損などの異常は、設置者に連絡してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 水道課



お知らせ

子どもたちの大会参加
費などを補助します

スポーツや文化活動を頑張る子どもたちを支援します。

①地域クラブ等活動補助

◆補助内容

- ・ 大会参加費（交通費、宿泊費、参加料、用具などの運搬料）
- ・ 使用する用具などの費用

※上限小学生2千円、中学生4千円

②芸術鑑賞支援

◆補助内容

- ・ 諫早市立小中学生の芸術鑑賞会の入場料

※上限2千円

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 学校教育課





お知らせ

空き家は適切に 管理を



空き家の所有者や管理者は、周辺に悪影響がないように管理をお願いします。

空き家が原因で損害が出た場合、所有者などは責任を問われることがあります。早い段階で活用を考えましょう。

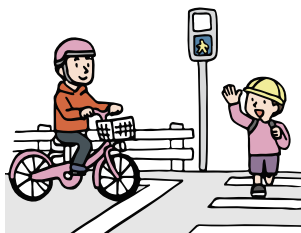
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 建築住宅課



お知らせ

みんなで考える「道」 のPRキャンペーン



8月は、道路の役割や重要性を理解するための催しが全国で行われる「道路ふれあい月間」です。

市でもイベントを開催します。

◆とき

8月10日(月) 14時～16時

◆ところ

諫早駅・iisa交流広場

◆内容

道路に関する相談コーナー、「道路ふれあい月間」推進標語タオルの配布

問 建設総務課

8月・9月は 「事業承継推進月間」です

長崎県事業承継・引継ぎ支援センターは、国が設置した「事業承継や引継ぎの相談所」です。

事業者の皆さんが事業承継に向けて一歩踏み出せるよう、きめ細やかな支援を実施します。

相談無料、予約制です。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

長崎県事業承継・引継ぎ支援センター
(長崎商工会館)

☎095・895・7080



農業者年金に加入しましょう

農業者の皆さんは、国民年金に上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して、安心して豊かな老後を送りましょう。

- ・終身年金で、80歳前に亡くなった場合は、死亡一時金あり
- ・税制上の優遇措置あり（支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象）
- ・条件を満たせば、月額最大1万円の国庫補助あり

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 農業委員会事務局





お知らせ

鉄道の異常は連絡を

倒木や電線に引っかかったビニールなどは、列車の運行に影響し、事故になる恐れがあります。

沿線に森林をお持ちの人は適切な管理をお願いします。また、異常があれば、すぐに鉄道会社へ連絡ください。

◆緊急連絡先

●JR九州総合指令

☎050・5051・0562

●島原鉄道運行指令所

☎0957・62・6623

※電線には強い電気が流れています。電線に掛かった木やビニールなどには決して触れないでください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問

●新幹線／新大村新幹線工務所

☎0957・54・4501

●長崎本線・大村線／長崎工務所

☎095・823・0108

●島原鉄道鉄道課

☎0957・62・2233



▲ビニールの引っかかり



▲木と衝突



お知らせ

詐欺電話はアプリでブロック

携帯電話への二重電話詐欺が急増しています。

犯人からの電話を直接受けないためには、警察庁推奨アプリが有効です。怪しい国際電話はブロックし、被害を防ぎましょう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 安全安心相談室



高齢介護

介護予防教室（8月）



【午前】10時～11時30分
【午後】1時30分～3時

月に1回、来年3月までの教室です。要申込

※定員に達した教室は記載

していません。

【フレイル予防教室】

5日(水)午後／さぞんか会館

6日(木)午後／

上山荘（入館料160円が必要）

10日(月)午後／松里第一公民館

17日(月)午前／ひばりが丘公民館

18日(火)午前／飯盛ふれあい会館

19日(水)午前／久山町公民館

21日(金)午前／下井牟田公民館

21日(金)午後／

西諫早公民館 金曜コース

21日(金)午後／東平原公民館

25日(火)午前／白浜町公民館

25日(火)午後／堂崎町第2集会所

26日(水)午後／たらみ会館

【若返り体操教室】

3日(月)午後／

健康福祉センター

6日(木)午後／上大渡野町公民館

問・申込

地域包括ケア推進課



募集

運動普及推進員養成講座受講生

健康づくりのための運動普及に取り組んでいます。

◆対象

修了後、推進員としてボランティア活動ができる市民

◆とき

9月～3月（全5回の講座と各教室への参加）

※初回は、9月10日(木)9時30分～11時30分

◆ところ

健康福祉センター

◆定員

20人程度（先着順）

◆申込期限

8月31日(月)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

諫早市運動普及推進員協議会事務局（健康推進課内）



高齢者の在宅生活を支援します!

緊急通報システム事業

生活に不安がある一人暮らしの高齢者などに、通報機器を貸与し、GPS機能による常時の位置確認、緊急通報時の家族への連絡や警備員の駆け付け対応などを行います。

対象 65歳以上のみの世帯(単身含む)、これに準ずる世帯に属する人

料金 0~900円(税別)/月 ※介護保険料の負担段階に応じます。

問 地域福祉課



要援護者登録制度

日常生活や災害時の避難で支援が必要となる人があらかじめ登録(無料)し、普段から助け合う地域づくりを目指す制度です。

対象 65歳以上のみの世帯(単身含む)、これに準ずる世帯に属し、

日頃から見守り活動などの支援が必要な人 ※お近くの民生委員に相談ください。

問 地域福祉課または各支所地域総務課



栄養改善配食サービス事業

一人暮らし高齢者などに原則週3回以内の夕食を配達し、その安否状況を定期的に把握します。

対象 65歳以上のみの世帯(単身含む)、これに準ずる世帯に属し、
栄養改善が必要な要支援・要介護の認定者

料金 480円/食(低所得者については軽減措置有り)

問 地域福祉課



認知症高齢者見守り事業

事故を未然に防ぐため、高齢者などの居場所を、GPS装置で家族が確認できるようにします。

対象 行方不明になる恐れがある高齢者などを介護している家族

料金 通常型: 0~900円(税別)/月 小型: 0~435円(税別)/月

※介護保険料の負担段階に応じます。

問 地域包括ケア推進課



オレンジセーフティネット事業

家族などがスマートフォンのアプリを通じて検索依頼を行うと、「おかえり協力隊(搜索協力者)」に情報が共有され、行方不明になった認知症高齢者などの搜索が開始されます。

搜索対象 認知機能の低下により行方不明となる恐れのある人

※登録および搜索依頼は無料です。

問 地域包括ケア推進課



介護用品の支給事業

在宅介護中の高齢者などの介護用品(紙おむつ、尿とりパット、清拭剤など)にかかる費用の一部を助成します。

対象 要介護4または5の認定を受けた在宅の市民税非課税世帯に属する
高齢者などを介護している家族

支給限度額 要介護高齢者など1人当たり8,300円/月

問 介護保険課または各支所地域総務課





喜楽なスポーツ教室参加者

◆日程

と き	種 目
8月27日(木)	開校式、体力測定など
9月3日(木)	バウンドテニス、ミニバレー、ボッチャ、ピックルボールほか
9月10日(木)	
9月17日(木)	
9月24日(木)	バウンドテニス、ミニバレー、ボッチャ、ピックルボールほか 閉校式

※各日20時～22時

◆ところ

中央体育館

◆対象

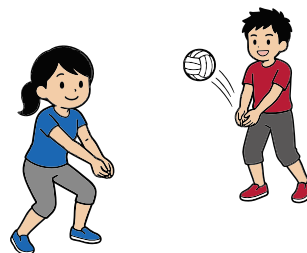
市内在住の人

◆申込期限

8月20日(木)

◆問・申込

スポーツ振興課



食生活改善推進員 養成講座受講生

食を通じて市民の健康増進に取り組んでいます。

◆対象

修了後、推進員としてボランティア活動ができる市民

◆とき

9月～12月(全6回)

※初回は、9月24日(木)14時～16時

◆ところ

健康福祉センター

◆定員

25人程度(先着順)

◆申込期限

8月31日(月)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆問・申込

諫早市食生活改善推進協議会事務局(健康推進課内)



ポリテクセンター長崎 令和8年度10月受講生

◆訓練科名

機械CAD科(企業実習付きコース)、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

8月25日(火)

※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8年度明るい選挙啓発ポスター



明るい選挙を呼びかけるあなたのポスターを募集します。

◆応募資格

小学生～高校生

◆募集期限

9月11日(金)

※応募者全員に参加賞あり。
後日、応募作品の展示会を開催予定。

※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



ペット写真コンテスト作品

100年先まで残したい、ペットとの幸せな風景をテーマに写真を募集します。

◆応募条件

- ・1世帯1作品
- ・市内在住の人で、ペットの飼い主またはその家族
- ・おおむね1年以内に撮影
- ・他のコンテストなどに未応募の作品
- ・対象が犬の場合は、本市に登録済み

◆応募方法

WEBで応募

◆応募期限

8月18日(火)まで

◆その他

応募作品は、市で使用する場合があります。

問・申込

環境政策課



申込フォーム▶



ながさき県民大学 諫農地域開放講座

◆とき

9月5日(土)～12月5日(土)
(全7講座)

◆ところ

諫早農業高等学校

◆内容

観賞用ミニ植物作り、お菓子作りなど

◆対象

市内中学生

◆定員

15人

◆料金

2,200円

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 県立諫早農業高等学校

☎ 22・0050



男女共同参画講座

「家族(チーム)でつくるイイ暮らし」をテーマに開催します。

◆とき

- ① 9月4日(金)
 - ② 9月11日(金)
 - ③ 9月17日(木)
- 各日 19時～20時30分

◆内容

- ① マネー講座
- ② 時短家事講座
- ③ お片付け講座

◆ところ

男女共同参画推進センター(高城会館2階)

◆対象者

市内在住の人

※子育て中、共働きの人を優先

◆定員／各30人

◆申込期限／8月25日(火)

※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



無料創業セミナー

市内で創業を希望する人や事業を始めて間もない人を対象に、創業セミナーを開催します。

◆とき

- 基礎知識編
- 9月10日(木) 18時30分～
- 経理帳簿編
- 9月16日(水) 18時30分～

◆ところ

諫早市商工会 西部支所
※オンライン受講可

※詳細・申し込みは、ホームページをご覧ください。

問 諫早市商工会 本所・東部支所

☎ 32・2184



「こどもの人権相談」強化週間

こどもの人権110番

全国共通・無料

TEL:0120(007)110

法務省チャット人権相談

チャットやLINEによる相談もできます!

チャットURL

https://kodomochat.jinken.go.jp/browser_chat/jinken/users/sign_in

LINE検索ID

@linejinkensoudan

長崎地方方法務局

095-820-5982

SOSチャット
こどもの人権



LINE
人権相談



「ひとり」じゃないよ一緒に考えよう

とき

8月28日(金)~9月3日(木)

8時30分~19時(土・日は10時~17時)

※チャットやLINEによる相談もできます。

問 長崎地方方法務局

☎ 095-820-5982



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

8月①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
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
飯盛支所／10時～13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】

- 10日(月)** 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(水) 高城会館／10時～15時
6日(木) 高来支所／9時～12時
13日(木) 小長井文化ホール／9時～12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）
18日(火) たちばな信用金庫本部／9時～17時
25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)** 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

相談

こどもの人権・女
性の悩みごと相談所



◆**ところ**
高城会館3階

◆**とき**
8月16日(日) 10時～15時

こどもの人権問題（いじめ・体罰・虐待など）、女性の人権問題（夫・パートナーからの暴力、ストーリー、セクシュアル・ハラメントなど）の相談に、人権擁護委員が応じます。

相談

少年センター個別相談会
2学期（9～12月）
開催分



不登校やいじめなどで悩む市内小中学生の保護者、教職員を対象に、専門相談員による相談会を実施します。子どもが在籍する学校を通じて申し込みください。

①9月14日(月)
川浪 由喜子さん（臨床

☎長崎地方事務局諫早支局
☎22・0475

- 心理士、スクールカウンセラー）
②9月25日(金)
有木 明子さん（臨床心理士、スクールカウンセラー）
③10月13日(火)
内村 公義さん（鎮西学院大学名誉教授）
④10月23日(金)
浅香 佐輝子さん（長崎カウンセリング研究所 長）
⑤11月5日(木)
森山 薫さん（長崎県立子ども医療福祉センター 医師）
⑥11月17日(火)
岩永 亜樹さん（小鳥居諫早病院医師）

相談

仕事や生活に困った
ときは相談を

自立相談支援
生活の困りごとや将来へ

- ⑦12月7日(月)
川浪 由喜子さん（臨床心理士、スクールカウンセラー）
◆**受付時間**
各日14時～17時（11月5日(木)は13時30分～16時30分）
◆**ところ**
少年センター相談室
☎少年センター
☎24・3737

の不安などの解決策を、専門の職員と一緒に考え、自立に向けてお手伝いします。
住居確保給付金の支給
経済的な理由で住居を失う恐れのある人が一定の条件を満たす場合、原則3か月、家賃相当額（上限あり）を支給します。必要なのは、低家賃住居への転居費用を支援します。
家計相談支援
家計の課題を把握して、関係機関の紹介などで生活再生を支援します。
☎保護課

諫早図書館
☎23-4946

▶子ども向け上映会

「映画すみっコぐらし とびだす絵本とひみつのコ」
(2019年 日本 66分)

回8月5日(水) 14時～
場視聴覚ホール
定先着70人

▶映画上映会

「島守の塔」
(2022年 日本 131分)

回8月6日(木) 14時～
場視聴覚ホール
定先着70人

▶2026年 夏の朗読会



平和を願って、夏の朗読会を開催します。

回8月8日(土)
11時～11時45分
場展示ホール
読み手図書館員、高校生

夏季の開館時間 延長のお知らせ



諫早図書館では、土・日曜日の開館時間を19時までに延長します。

開館時間延長
8月1日(土)～30日(日)
※市内の他の図書館・図書室は変更ありません。
問諫早図書館
☎23-4946

おやこ 父子でチャレンジ! なぞって似顔絵アート



クリアファイルと絵の具で似顔絵アートを作ります。なぞり書きなので、絵を描くのが苦手でも安心です。

回8月22日(土)
10時～11時30分
場男女共同参画推進センター
(高城会館2階)
対お父さんと小学3～6年生の子ども
定5組
締8月14日(金)
※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



親子ものづくり体験教室

輪ゴムを使った万華鏡とマルチラックを作ります。

回8月22日(土)
9時～12時
場諫早技能会館
対小・中学生とその保護者
定先着30組
締8月20日(木)
料500円/組
主長崎県技能振興コーナー、
長崎県央職業訓練協会、
長崎県央技能士会
問・申込
長崎県央職業訓練協会
☎22-0036



夏休み講座 「こども料理教室」



食材を大切に料理を楽しく学ぼう!初めてでも安心して参加できます。

回8月23日(日)
10時～13時
場小野ふれあい会館
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込
環境政策課



江ノ浦 子供ペーロン大会開催



飯盛町江ノ浦地区の伝統行事です。

回8月15日(土)
9時～
場江ノ浦漁港内
問江ノ浦子供ペーロン愛好会
笹本
☎090-4997-1570

森山図書館

☎35-2001

▶頭イキイキ音読教室

音読教室が月2回にパワーアップします。

日8月10日(月)・23日(日)

14時～15時

場映像ホール

定20人

※要申込

▶映画上映会

「ラゲリより愛を込めて」

(2022年 日本 134分)

日8月24日(月)

14時～

(整理券は10時から配布)

場映像ホール

定先着40人

美術・歴史館

☎24-6611

▶民俗講座「諫早の浮立」

浮立の起源や特徴、地域の祭礼としての役割など地域文化を学びます。

日9月6日(日)

13時30分～15時

場研修室

講川内知子さん

(市文化財保護審議会委員)

第71回長崎県
美術展覧会作品募集

募集部門

日本画・洋画・彫刻・工芸・
書・写真・デザイン

募集期間

8月1日(土)～8日(土)

作品募集要項と出品申込書は、
美術・歴史館、文化振興課、
各支所・出張所にあります。

問県展事務局(県美術館内)

☎095-825-6058

西諫早図書館

☎26-8607

▶心も体もイキイキ
音読のじかん新しい音読会がスタート。詩や名
作文学、昔話などをみんなで声に
出して読みます。

日8月12日(水)

11時～11時40分

場西諫早公民館

定10人程度 ※要申込

▶ちいさい子のおはなし会
ちびちび

日8月28日(金)

11時～11時20分

場おはなしのへや

定2歳以下

たらみ図書館

☎43-4611

▶特別上映会

「生きる FROM NAGASAKI」
(2022年 日本 72分)

日8月9日(日)

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8月22日(土)

11時40分～12時10分

場海のホール

定先着200人

▶諫早を楽しもう！第41弾
夢語り「六段追想」と
箏曲のひとつき故市川森一さん原案、実妹・市川
愉美子さん書き下ろしの夢語り
「六段追想」を、夫人で俳優の柴
田美保子さんが箏と尺八の音色に
のせて一人語ります。

日8月9日(日)

14時～15時

場視聴覚ホール

出演者

●一人語り

柴田美保子さん

(俳優・故市川森一夫人)

●箏

岸川歌聖さん、長治歌雅利さん、
増田歌雅世さん、森歌祐さん、
鎮西学院高等学校箏曲同好会の
皆さん

●尺八

船岡上山さん

定80人

※要申込

※詳細は、ホームページをご覧ください。



▶お香作り体験

回 8月6日(木)

11時～、13時～

定 各5人

※要予約

料 2,500円 (ハーブティー付き)

場 香りの館

▶コーヒー豆手鍋焙煎体験

回 8月8日(土)・9日(日)

11時～、14時～

定 各3人

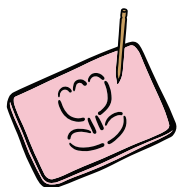
※要予約

料 2,500円

(コーヒー生豆150g 付き)

場 香りの館

▶かたぬきチャレンジ



かたぬき1枚成功で「ソフトクリーム券」をプレゼントします。

回 8月15日(土)

10時～13時

料 300円/3枚

場 香りの館

▶夏休み貯金箱工作

回 8月22日(土)・23日(日)

10時30分～13時

定 各10人 ※要予約

料 1,000円

場 香りの館

▶コーヒー飲み比べ体験

回 8月29日(土)・30日(日)

11時～、14時～

定 各5人 ※要予約

料 2,000円

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。



▶押し花アート体験



夏の星空をテーマに白木峰高原で取れた植物や星型パーツで作品を作ります。

回 8月23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 200円

はがき 300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

▶ひまわり花手水



回 8月1日(土)・2日(日)

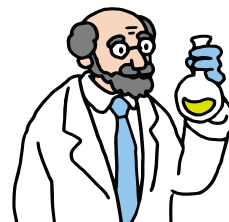
10時～17時30分

場 香りの館庭園

コスモス花宇宙館

☎23-9003

▶たのしい科学教室



もくもくの正体はなんでしょう。ドライアイスを使った冷たい「あれ」も作ります。

回 8月8日(土)

10時30分～12時30分

対 小学生以上 ※親子可

締 8月6日(木)

定 10人 ※予約優先

持 筆記用具

料 500円

▶ペルセウス座流星群の特別観望会



三大流星群の一つであるペルセウス座流星群を観望します。

回 8月13日(休)

19時30分～21時30分

※曇雨天中止 (中止の場合は当日16時頃ホームページに掲載)

定 140人 ※予約優先

持 懐中電灯、敷物、防虫対策

▶コスモスワークショップ

安価な材料で、屈折式望遠鏡を作り、月や星の見方を学びます。

回 8月22日(土)

13時30分～15時

対 小学生～中学生

※小学3年生以下は保護者同伴

定 8人 ※予約優先

料 300円



▶▶▶ 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	8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 場 社会福祉会館 対 成人 部 部品代負担有
	夏休みキッズダンス教室 (全2回)	8月17日(月)・ 24日(月)	プレイキンのステップやポーズを楽しく体験します。 時 13時30分～15時30分 場 健康福祉センター 対 小学生以上 締 8月7日(金) 定 20人
	手と手で話そう！ 親子手話教室	8月22日(土)	手話を体験し、聴覚障害などへの理解を深めます。 時 13時～15時 場 健康福祉センター 対 親子(小学生以上) 締 8月14日(金) 定 10組
小栗 	初めてのピラティス(全2回)	8月22日(土)・ 29日(土)	インナーマッスルを鍛え、骨格や姿勢を整える軽い運動を学びます。 時 10時～12時 場 小栗ふれあい会館 対 成人 締 8月17日(月) 定 15人
小野 	はじめてのギター弾き語り講座(全2回)	8月29日(土)、 9月5日(土)	簡単なコードを覚えて、弾き語りをします。 時 10時～12時 場 小野ふれあい会館 対 成人 締 8月19日(水) 定 10人
有喜 	夏の小物作り	8月7日(金)	アルコールインクアートでうちわなどを作ります。 時 14時～16時 場 有喜ふれあい会館 対 ※小学3年生以下は保護者同伴 締 8月3日(月) 料 500円 定 6人
	パッチワーク講座(全2回)	8月21日(金)・ 28日(金)	りんごのポーチを作ります。 時 13時30分～15時30分 場 有喜ふれあい会館 対 成人 締 8月3日(月) 料 700円 定 16人
西諫早 	親子でおいしいスイーツを作ろう	8月24日(月)	米粉のブルーベリーパウンドケーキとゼリーを作ります。 時 9時30分～12時30分 対 親子(小学生) 申 8月3日(月)～20日(水) 料 1,100円 定 先着8組
	元気なうちに終活について 考えておこう	8月25日(火)	身の回りの整理や、家族への申し送りなどを学びます。 時 10時～11時 対 高齢者 申 8月3日(月)～21日(金) 定 先着20人
本野 	夏休み！ こどもカフェ OPEN！	①8月18日(火) ②8月21日(金)	夏のわくわくランチをみんなで作ります。 時 10時～12時 ※①、②のいずれか 対 小学生 締 8月5日(水) 料 800円 定 各8人
長田 	伝わる話し方講座	8月20日(木)	思いが伝わる言葉の選び方や表現を学びます。 時 13時30分～15時30分 場 長田みのり会館 対 成人 締 8月13日(木) 定 30人
	親子パン作り体験講座	8月26日(水)	パン屋さんでパン作りを体験します。 時 9時～13時 場 GIVER Pain de Daijoro 対 親子(小学生) 締 8月20日(木) 料 500円 定 4組 ※店舗への問い合わせはご遠慮ください。
	木彫工芸体験講座(全4回)	9月4日(金)・ 11日(金)・18日(金)・ 25日(金)	鎌倉彫の基礎刀法でお盆に菊を彫ります。 時 13時30分～15時30分 場 長田みのり会館 対 成人 締 8月25日(火) 料 1,500円 定 15人
多良見 	夏休み子ども講座 「ラジオを作ろう！」	8月18日(火)	物作りの楽しさを学びます。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 小学4～6年生 締 8月7日(金) 定 15人
	ダイエット初心者必見！ 「痩せ習慣で健康貯筋」	①8月18日(火) ②8月27日(木)	食事改善、自宅で行えるトレーニングを学びます。 時 14時～16時 ※①、②のいずれか 場 たらみ会館 対 成人 締 8月7日(金) 定 各20人
	明生教室 「響け！諫早天満太鼓」	8月25日(火)	子どもたちの演奏と設立35年の歩みを学びます。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 高齢者 締 8月17日(月) 定 50人
伊木力 	子ども映画会	8月7日(金)	「ガリバー旅行記」(予定) 時 9時30分～11時30分 場 多良見多目的研修館 対 小学生以下 ※未就学児は保護者同伴 定 70人
	英語であそぼう会	8月21日(金)	英語の読み聞かせなど、英語で楽しく遊びます。 時 9時30分～11時30分 場 多良見多目的研修館 対 小学生 締 8月17日(月) 定 30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 ☎32-2067
- 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
森山	夏休み！自然を学ぼう ～長崎半島のどうぶつたち～	8月21日(金)	渡り鳥や深海魚などを写真や動画、標本で学びます。 時13時30分～15時 対小学生以上 締8月18日(火) 定20人
飯盛	夏休み子ども工作講座	8月12日(水)	樹脂粘土などを使ってアクセサリを作ります。 時13時30分～15時30分 場飯盛ふれあい会館 対小学生 ※3年生以下は保護者同伴 締8月4日(火) 料300円 定15人
飯盛	親子料理教室	8月18日(火)	夏野菜を使ったピザパンを作ります。 時9時～12時 場飯盛ふれあい会館 対親子(小学生) 締8月7日(金) 料1,200円 定16組
飯盛	リンパマッサージ講座 (全2回)	8月21日(金)・ 28日(金)	老廃物を流すマッサージを学びます。 時13時30分～15時30分 場飯盛ふれあい会館 対成人 締8月14日(金) 定20人
田結	夏休み親子講座 「クラフトバンドのかご作り」	8月20日(木)	リボン付きミニバスケット作りに挑戦します。 時10時～12時 対小学生と保護者 締8月13日(木) 料600円 定8組
高来	夏休み子ども講座「音を体で 楽しむJストリート&ポップダ ンス」	8月19日(水)	体をほぐして動かして、音楽と体の一体感を楽しめます。 時9時30分～12時30分 場小長井文化ホール 高来会館集合(スクールバス利用) 対小・中学生 締8月5日(水) 定20人
高来	夏休み子ども講座「ボンボン 船を作ろう！走らせよう！」	8月24日(月)	水と火で動く船を身近な材料で作し、実際に走らせます。 時13時30分～15時30分 場高来会館 対小学3年生以上 締8月17日(月) 定20人
高来西	革に親しむ② トートバッグを作る	8月8日(土)	本革バッグ作りを基礎から学びます。 時13時30分～16時30分 場高来西ゆめ会館 対成人 締8月3日(月) 料6,000円 定6人
高来西	夏休み子ども科学講座② 考える力を育てる読書会	8月18日(火)	「本を読んで、考えて、行動する」を体験します。 時10時30分～12時 場高来西ゆめ会館 対小学5・6年生 締8月6日(木) 定10人
高来西	めざせ幻の高来そばマイス ター(全3回)	①8月22日(土) ②11月28日(土) ③1月23日(土)	そばの農業体験やそば打ちから、幻の高来そばの良さを学びます。 時10時～12時 場①②深海運動広場そば園場 ③高来西ゆめ会館 対小学3年生以上の家族 締8月13日(木) 料3,000円/1世帯 定6世帯20人程度
高来西	夏休み子ども科学講座③ ガラス工芸を科学する	8月25日(火)	親子でステンドグラス制作技術を体験します。 時10時～12時 場高来西ゆめ会館 対親子(小学5年生以上) 締8月13日(木) 料1,000円 定6組
小長井	シルバー大学	8月18日(火)	和太鼓の体験と迫力ある演奏を鑑賞します。 時10時～11時30分 対高齢者 定100人
小長井	捨てればゴミ、いかせばリサ イクル！夏休みの作品&自由 課題	8月20日(木)	牛乳パックからはがきを作る紙すきにチャレンジします。 時10時～12時 対小・中学生 ※小学3年生以下は保護者同伴 締8月7日(金) 料500円 定15人
小長井	おいしく！たのしく！ 親子でパンづくり	8月19日(水)	パン屋さんの店舗で職人の仕事を体験します。 時9時～12時 場GIVER Pain de Daijro 対親子(小・中学生) 締8月3日(月) 料500円 定4組 ※店舗への問い合わせはご遠慮ください。
小長井	夏休み包丁研ぎ講座 ～20年30年使える包丁に～	8月22日(土)	包丁研ぎの基礎やコツを学び、切れ味抜群の包丁にします。 時9時30分～12時30分 対小学生～40代 ※小・中学生は保護者同伴 締8月3日(月) 料1,000円 定10組
小長井	小長井公民館・小長井図書室 連携講座 映画上映会	8月25日(火)	「ゴミおぼけがやってきた」 時①10時～11時30分 ②14時～15時30分 ※30分前開場 対小学2年生以下は保護者同伴 締8月21日(金) ※当日参加可 定各90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



6月14日(日)

地域を守る力が諫早に集う

諫早文化会館で開催された「第79回長崎県消防団大会」に、県内各地から約670人が参加しました。

平成23年以来の本市開催となったこの大会では、消防防災活動に功績のあった団員らの表彰や意見体験発表が行われたほか、諫早天満太鼓が力強い演奏を披露。

消防団員の士気向上と、防災意識や地域防災の大切さを再認識する大会となりました。



6月11日(木)

古代のロマンに触れて

古代赤米の田植え体験が行われ、小長井小学校4年生19人が参加しました。

この活動は古代赤米ふれあい事業実行委員会が平成9年から続けていて、児童たちはひざ下まで水に入り、一本一本丁寧に植え付けました。

泥の感触に歓声を上げながら楽しく作業を進めた児童たちは「秋の収穫が楽しみ」と笑顔いっぱい。

はるか古代へ思いをはせ、農業への理解を深める貴重な機会となりました。



6月29日(月)

地域を見守る新たなパートナー

市は一般社団法人長崎県損害保険代理業協会と「見守り活動協力事業所」の協定を締結しました。

この協定は、事業活動の中で高齢者世帯などを見守り、異変に気付いた場合に市へ連絡することで、必要な支援につなげていくものです。

今後も地域や事業所と連携しながら、支援が必要な高齢者などが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

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

妊婦とその家族が対象。お産や母乳、赤ちゃんとの生活がテーマです。

- ところ／すくすく広場
- 定員／各8組

※すくすくおやこ手帳アプリで要予約

【パパマクラス】

- とき／30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／27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）

4日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
12日(水)	すくすく広場 (中央、北部、小栗)
18日(火)	高来会館 (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
- すくすく広場 ☎46-5276

離乳食教室

乳児期の食生活について個別相談

17日(月)	4～7か月児
24日(月)	8か月児～離乳食完了まで

- 時間／13時～15時30分
- ※すくすくおやこ手帳アプリで要予約
- ところ／すくすく広場
- 申込／すくすく広場 ☎46-5276

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 ☎46-5276

【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 ☎46-5276

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／すくすく広場
- 申込／子育て支援課

介護相談

- とき／27日(木) 13時～15時 ※要予約
- ところ／社会福祉会館 小会議室
- 認知症の人と家族の会 渡部 ☎26-1763

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、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、8月3日(月)必着で〒854-8601(住所不要)諫早市広報戦略課まで。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 地域●●●協力隊 挑戦のフィールドは、このまち
- Q2 平和な世界の実現へ ～非核と●●の都市 諫早の取り組み～
- Q3 ●●電話は、アプリでブロック
- Q4 飯盛町江ノ浦地区の伝統行事 「●●パーロン大会」が開催
- Q5 平成23年以來の本市開催 「第79回長崎県●●●大会」

- ※前号の答え／①在宅 ②交流 ③水分 ④ジャパン ⑤鎮西学院
- ※応募総数97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

【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	飯盛ふれあい会館	13時30分～15時
毎週金曜日 (14日除く)	小野体育館	13時30分～14時30分
	高来会館	20時～21時30分
毎週水曜日 (12日除く)	長田みのり会館	13時30分～14時30分

【のんのこ体操教室】低体力者向けの体操 ※要予約

4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）

わくわく夏図書館

Part2



森山図書館 ☎35-2001

なぞ解きイベント「ひゃっか王からの挑戦状」

百科事典を使って、ちょっとだけ難しいなぞ解きをします。

日 7月25日(土)～8月31日(月) 場 児童コーナー

「5分間ピアノミニコンサート 演奏者募集」

図書館のアップライトピアノを弾きませんか？

日 ①8月22日(土) ②8月23日(日) ③8月29日(土)
④8月30日(日)

午前の部/10時～11時 午後の部/16時～17時

定 各3人 ※要申込(カウンター、電話、申込フォーム)

対 小学生～一般 申 7月25日(土)～8月15日(土)



申込フォーム▶



こども上映会

「ゴミおばけがやってきた」(2024年 ドイツ 85分)

日 8月16日(日) 14時～ 場 映像ホール

定 先着40人

スペシャルおはなし会

こわいおはなし会です。簡単な工作もするよ。

日 8月30日(日) 14時～15時 場 映像ホール

飯盛図書室 ☎48-0518

ちょびっとこわいおはなし会(拡大版)

日 8月22日(土) 11時～11時40分

場 飯盛ふれあい会館 研修室③

高来図書室 ☎32-2395

ちょっぴりこわ～いおはなし会

日 8月22日(土) 14時～14時30分

場 高来西ゆめ会館 談話室

日 日時 場 場所 対 対象 定 定員 申 申込期間

いさはやしレシピ 今月の一品

豚肉で野菜巻き巻き

森山支部食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

- ニラ(5cm) 1/2束(50g)
- にんじん(長さ5cm縦細切り) 40g
- 豚肩ロース薄切り 4枚(100g)
- サラダ油 小さじ2
- 片栗粉 適宜
- オイスターソース 大さじ1/4
- Aしょうゆ 大さじ1/4
- みりん 大さじ1/2



(1人分: 192kcal)

作り方 \ ニラと豚肉で夏バテ対策にピッタリ! /

- ① 豚肉1枚に野菜をのせて、きつく巻き片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ1分焼く。
- ③ 油を拭き、転がしながら7～8分焼く。
(火が通りにくい場合は少し水を加え、ふたをして蒸し焼きにする)
- ④ 調味料Aを加えて絡める。

食改さん

食を通して諫早市の健康づくりの推進に取り組むボランティア団体です。

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