

いさはや暮らしをわかりやすく

広報
いさはや
ISAHAYA

2026

9

VOL.258

いさはや

特集

市役所の窓口時間を変更します

第69回 諫早万灯川まつり
御館山展望台から望む
撮影：@kk.giuseppe1015さん
(市民フォトグラファー)

10月から

市役所の窓口時間を変更します



組織の生産性と市民サービスの質の向上を図るとともに、働きやすい職場環境を整えることで、職員の働き方改革につなげるため、窓口受付時間を変更します。
これからも手続きのオンライン化などサービスの充実に努めていきます。

(総務課)

市ホームページ▶



現 行

変更後

8時30分~18時 ▶ 9時~16時30分

開庁時間（本庁8時~18時、支所・出張所8時30分~17時15分）と
電話対応時間（8時30分~17時15分）に変更はありません。

受付時間を変更する窓口

本
庁

- 本館1階 市民窓口課・保険年金課・障害福祉課
- 本館2階 地域福祉課・こども政策課・子育て支援課・保護課
- 本館3階 市民税課・資産税課・債権管理課・健康推進課・介護保険課
- 別館1階 経営管理課



支
所
(地
域
総
務
課)

- 多良見
- 森山
- 飯盛
- 高来
- 小長井

出
張
所

- 小栗
- 有喜
- 真津山 出張所分室
- 長田
- 伊木力
- 小江深海
- 小野
- 真津山
- 本野
- 大草
- 田結



市役所の窓口時間を変更します

窓口に行かなくても、こんなに便利！

市役所に行かなくても各種手続きや証明書の取得ができるサービスを利用ください。

夜間や休日でも取得OK

コンビニ交付

窓口よりも
100円
オトク



マイナンバーカードを使って全国のコンビニで取得できます。

取得できる証明書

- 住民票の写し
- 戸籍証明（謄本・抄本）
- 戸籍の附票の写し
- 印鑑登録証明書
- 所得課税証明書
- 住民票記載事項証明書

利用時間

6時30分～23時
土日祝日も利用可能



▲ 自動交付機（市役所ロビー）

- 平日8時30分～18時

コンビニ交付実演▶



パソコン・スマホで

電子申請



場所を選ばず
申請できる！

パソコンやスマホから、いつでもどこでも申請ができます。

利用できる手続き

- 転出届
- 新築届
- パスポートの新規または更新
- 国民健康保険の脱退
- 個人住民税の申告
- 児童手当認定請求
- 出産・子育て応援ギフト
- 就学援助
- 水道使用申込、水道精算受付（使用中止）など



【練習会】

マラソン挑戦への道参加者大募集！

参加料
無料

申込
不要

定員
なし

「走ってみたい！」その気持ちがあれば大丈夫。
走る楽しさを感じることから始めてみませんか？

活動日

毎週土曜日（約2時間）

秋季 9月5日(土)～10月31日(土) 7時30分～

冬季 11月7日(土)～12月26日(土) 8時30分～

★特別開催★

11月7日(土)
8時30分～12時30分

(メイン会場)

マラソン界のレジェンド

瀬古利彦さんがやってくる！

※要申込

完走への
一歩はここから！

開催場所

メイン会場 長崎県立総合運動公園
(集合場所：わいわいプール前)

第2会場 10月3日(土)・31日(土)、12月5日(土)のみ
愛野運動公園
(集合場所：芝生広場)



マラソン
まめちしき

世界で最も歴史あるマラソン大会は、1897年に始まった
ボストンマラソン。近代オリンピックが始まった翌年に
誕生しました。世界中のランナーが憧れる大会です。

■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！

新たな学校の、新たな校歌



令和10年4月開校予定の義務教育学校
「諫早市立小長井学園」の校歌を、小長井
にゆかりのあるシンガーソングライター林田
健司さんが制作します。

制作に向け来諫した林田さんは、新校舎
建設予定地などを訪れ、校歌のイメージを
膨らませました。

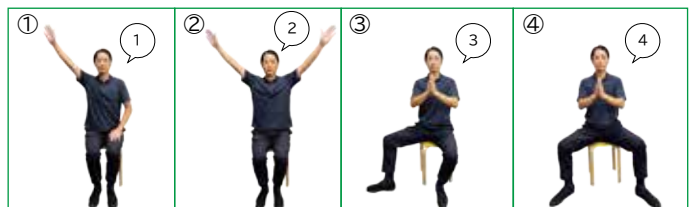
校歌の完成をお楽しみに。

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

買い忘れが増えてきた？
体操と水分補給で物忘れ予防



① 数を数えながらその場で足踏み
し、足に合せて手を上げる。
(立ち姿勢でも可)

② 片足ずつ横に開きながら足踏み
し、足に合せて手を叩く。
(①～④を50まで繰り返す)

「買い忘れた！」と、家に帰ってから気
づいた経験はありませんか。

水分不足は、物忘れなど認知機能の低
下も招きます。

こまめな水分補給と体操で、脳と体を元
気に保ちましょう。

動画は
こちら



(地域包括ケア推進課)

お知らせ
info

9月、10月は行政相談月間

行政相談では、行政（役所）の仕事について困りごとや意見などの相談を受け付けています。相談内容に応じて、適切な窓口の案内や関係機関への働きかけを行い、問題解決に向けたお手伝いをします。

相談は、「行政相談委員」や「きくみみ長崎（☎095-849-1101）」が対応します。

行政相談委員			
池田 敏朗	中山 菊子		
石田 美津子	松下 美代子		
浦山 孝文	松本 和久		
亀崎 ゆかり	森 真由美		

※秘密厳守。相談日などは、定期相談コーナーをご覧ください。


行政相談マスコット
キクーン

■問い合わせ先／安全安心相談室

お知らせ
info

人権擁護委員を紹介します

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間のボランティアです。法務局と連携しながら、人権相談の対応や啓発活動を行っています。

市内では、長崎地方法務局諫早支局（☎22-0475）のほか、高城会館3階および各支所で相談を受け付けています。

人権擁護委員			
荒川 明継	片山 良子		
木塚 智佳子	陣野 寿美子		
陣野 浩子	龍石 順子		
堤 亮子	藤山 誠治		
前田 玲子	松村 紳二		
横尾 英彦			

※秘密厳守。相談日などは、定期相談コーナーをご覧ください。

■問い合わせ先／人権・男女参画課

お知らせ
info

「高校生世代福祉医療費」の現物給付が始まります

10月から、医療機関などの窓口での支払いが自己負担額までになります。

令和8年9月まで
【償還払い】

医療機関で支払い

↓
受診日の翌月以降に市へ
医療費支給申請書を提出

↓
指定口座に助成金が
振り込まれる

令和8年10月から
【現物給付】

医療機関などでの
支払いは
1日800円が上限
(月上限1,600円)

※上限額は医療機関
ごとに適用
※院外処方薬代は
全額助成

●対象者

本市に住所があり、受給者証を持つ高校生世代（高校在学中の18歳、19歳を含む）

●助成方法

対象者には9月中に新しい受給者証（ピンク色）を送付します。
医療機関の窓口で提示ください。



◀ 詳細はこちら

※健康保険が適用されないものは対象外。

※日本スポーツ振興センター「災害共済給付金」の対象となるものは対象外。

※一部対応できない医療機関があります。その場合は、後日市へ支給申請書を提出ください。

（子育て支援課）

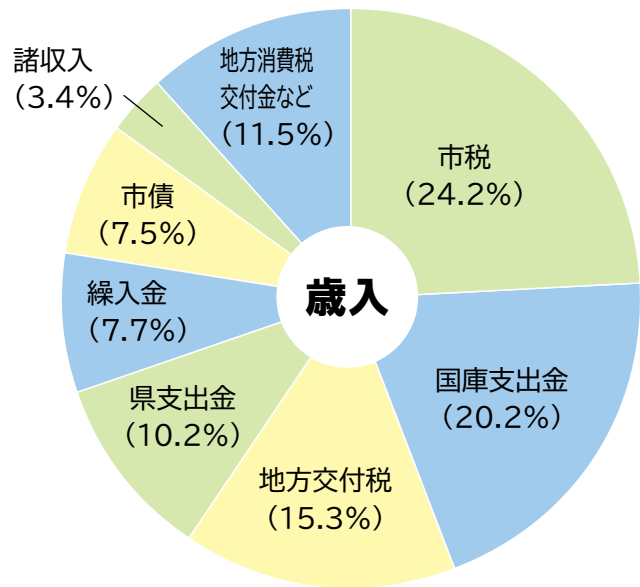
健全な財政運営に努めています

令和7年度の一般会計の決算は、歳入総額815億7,655万円、歳出総額793億9,883万円で、差し引き21億7,772万円となる見込みです。差引総額のうち、10億8,061万円は、令和8年度へ繰り越して行う事業の財源として、10億9,711万円は令和8年度の一般財源として繰り越すものです。（財政課）

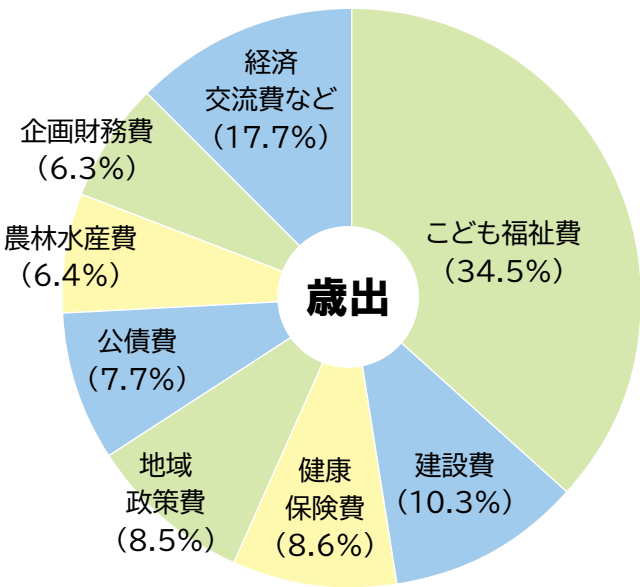
令和7年度一般会計決算見込額

予算現額	収入状況		支出状況	
860億6,497万円	収入済額	815億7,655万円	支出済額	793億9,883万円
	(下半期分)	516億 730万円	(下半期分)	511億8,072万円

歳入総額 815億7,655万円



歳出総額 793億9,883万円



区 分	予算現額	収入済額	うち下半期分
市税	197億 909万円	197億5,816万円	83億4,195万円
国庫支出金	177億6,914万円	164億4,010万円	124億8,376万円
地方交付税	125億 638万円	125億 638万円	49億4,841万円
県支出金	96億1,244万円	83億5,536万円	76億 195万円
繰入金	63億9,998万円	62億8,802万円	48億7,802万円
市債	80億3,000万円	61億3,910万円	61億3,910万円
諸収入	26億8,375万円	27億4,264万円	24億2,727万円
地方消費税交付金など	93億5,419万円	93億4,679万円	47億8,684万円
計	860億6,497万円	815億7,655万円	516億 730万円

区 分	予算現額	支出済額	うち下半期分
こども福祉費	283億9,954万円	273億6,124万円	162億5,323万円
建設費	97億1,240万円	81億7,414万円	60億6,370万円
健康保険費	71億3,432万円	68億8,264万円	55億8,745万円
地域政策費	70億7,427万円	67億3,909万円	37億2,323万円
公債費	61億4,426万円	61億3,066万円	30億5,758万円
農林水産費	65億6,090万円	50億6,849万円	41億 38万円
企画財務費	50億7,839万円	50億 1,111万円	43億9,328万円
経済交流費など	159億6,089万円	140億3,146万円	80億 187万円
計	860億6,497万円	793億9,883万円	511億8,072万円



財産・市民負担の状況（一般会計）

令和8年3月31日現在（住民基本台帳人口132,396人）

【財産】

○土地	4,247万310㎡
○建物	58万2,269㎡
○有価証券	6,413万円
○出資金	3億6,855万円
○基金総額	150億2,273万円
（内訳）積立基金	142億963万円
運用基金	8億1,310万円

【市民負担の状況】

○市税総額	197億5,816万円 （市民1人当たり約14万9千円）
○市債現在高	477億818万円 （市民1人当たり約36万円）

令和7年度特別会計決算見込額

※特別会計・・・保険料など特定の収入を特定の支出に充てて事業を行う会計

	区 分	予算現額	収 入 状 況		支 出 状 況	
			収入済額		支出済額	
特 別 会 計	国民健康保険事業	162億5,301万円	収入済額	158億6,100万円	支出済額	156億5,436万円
			（下半期分）	90億3,107万円	（下半期分）	94億9,422万円
	後期高齢者医療	24億4,522万円	収入済額	25億3,857万円	支出済額	24億 729万円
			（下半期分）	16億3,202万円	（下半期分）	15億1,680万円
	介護保険事業（保険事業）	140億4,728万円	収入済額	138億9,686万円	支出済額	135億7,959万円
			（下半期分）	84億7,484万円	（下半期分）	77億2,847万円
	介護保険事業（サービス事業）	1,112万円	収入済額	6,015万円	支出済額	856万円
			（下半期分）	706万円	（下半期分）	284万円
	駐車場事業	3,800万円	収入済額	3,512万円	支出済額	2,527万円
			（下半期分）	1,542万円	（下半期分）	1,503万円
	墓園事業	2,480万円	収入済額	6,400万円	支出済額	1,881万円
			（下半期分）	20万円	（下半期分）	946万円

令和7年度企業会計決算見込額

※企業会計・・・水道事業など、その事業の収入で支出を賄い、経営を行う独立採算制の会計

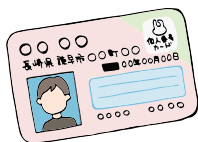
	区 分			予算現額	執 行 済 額		説 明
						うち下半期執行済額	
企 業 会 計	水道事業	収益的	収入	31億4,232万円	30億7,502万円	16億4,685万円	純利益 1億1,937万円
			支出	30億4,095万円	27億9,473万円	16億2,124万円	
		資本的	収入	6億2,904万円	5億1,665万円	4億 191万円	不足額 20億7,801万円
			支出	37億 511万円	25億9,466万円	17億 930万円	
	工業用水道事業	収益的	収入	4億9,285万円	5億 615万円	2億4,632万円	純利益 8,966万円
			支出	4億8,394万円	4億 872万円	2億2,996万円	
		資本的	収入	3億 546万円	1億1,626万円	1億1,626万円	不足額 1億7,535万円
			支出	5億8,818万円	2億 9,161万円	2億 138万円	
	下水道事業	収益的	収入	54億6,491万円	54億1,939万円	28億 6,131万円	純利益 6億8,545万円
			支出	51億1,279万円	45億9,079万円	24億 55万円	
		資本的	収入	55億9,061万円	27億6,365万円	22億3,737万円	不足額 19億8,816万円
			支出	73億5,513万円	47億 5,181万円	28億5,508万円	
○収益的収入…水道料金、使用料など ○資本的収入…企業債など ○収益的支出…減価償却費など ○資本的支出…工事費など							

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
(9月分)



●延長窓口(交付)

3日(木)・17日(木)

各日19時30分まで

※要予約。詳細は、市ホームページをご覧ください。



●出張申請

▼有喜ふれあい会館

6日(日)

9時30分～12時



※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

9月は固定資産税・
都市計画税第3期分
の納付月



◆納期限

9月30日(水)

※便利な口座振替を利用ください。

問 債権管理課



お知らせ

障害年金の受給



障害のある人が、次の全ての要件を満たす場合、障害年金を受給できます。

◆要件

- ① 初診日に国民年金の被保険者であること
- ② 一定の障害の状態にあること
- ③ 保険料納付要件を満たしていること

※受給するには、本人による請求手続きが必要です。

問 ● 諫早年金事務所

☎ 25・1662

● 保険年金課



お知らせ

国民年金基金



国民年金基金は、国民年金と併せて加入し、より充実した年金を受けられる積立方式の公的な年金です。

◆対象

- ・ 国民年金の第1号被保険者
- ・ 国民年金任意加入被保険者

◆特徴

- ・ 受け取る年金は終身が基本で、その金額は生涯変動しません。
- ・ 万が一のとき、遺族が一時金を受け取れます。
- ・ 掛け金は社会保険料控除の対象です。

問 全国国民年金基金長崎支部

☎ 0120・65・4192



お知らせ

令和9年度からの個人
住民税の主な改正点

◆給与所得控除の見直し

給与所得控除の最低保障額が69万円(現行65万円)に引き上げられます。また、令和9年度および10年度は5万円加算され、最低保障額が74万円となります。

◆扶養控除などの所得要件の見直し

各種扶養控除などの適用を受ける場合における所得要件額が4万円引き上げられます。

◆住宅借入金等特別控除の適用期限の延長

令和12年入居分まで5年間延長されます。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 市民税課





就活応援フェア～対話交流会～

企業や就労系障害福祉サービス事業所、働きづらさを感じている人などが対話を通して交流し、新たなつながりや働き方を考えます。

と き	と ころ	内 容
9月11日(金) 13時30分～15時30分	市社会福祉会館	就労系障害福祉サービス事業所と企業の交流
12月25日(金) 10時～12時	市役所本館大会議室	働くことに不安を抱える人と企業との交流

◆主催

諫早市地域自立支援協議会 就労部会

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問障害福祉課

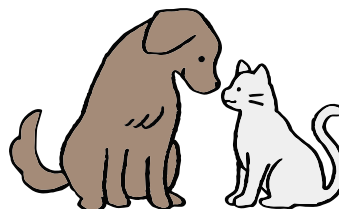


9月20日から26日は動物愛護週間

ルールとマナーを守り、人と動物が暮らしやすい社会を作りましょう。

【犬の飼い主の皆さんへ】

- 習性を理解し、正しいしつけをしましょう
- 散歩中のふんや尿は後始末をしましょう
- 犬の登録をして、狂犬病予防注射をうちましょう
- 外ではリードをつけましょう
- 首輪などに鑑札をつけましょう



【猫の飼い主の皆さんへ】

- 家の中で飼いましょう
- 不妊去勢手術をしましょう
- 終生飼育！猫を捨てることは犯罪です

問環境政策課

▼犬の飼い方



▼猫の飼い方



ペット写真コンテスト作品展

初日の午前中に、手作りワークショップやクイズラリーがあります。

◆とき／9月26日(土)・27日(日)

10時～17時

◆ところ／諫早図書館展示ホール

※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

9月23日は手話の日・
手話言語の国際デー



世界ろう連盟では、この日に合わせて、世界平和を象徴するブルーライトアップを呼び掛けています。これにちなみ、本市でも手話言語やきこえる人・きこえない人が共に暮らす共生社会への理解や関心を深める取り組みを行います。

問 障害福祉課



お知らせ

手話出前講座

手話の普及・啓発や理解の促進のため、講師が学校や企業、団体などへ出向く出前講座を行っています。初心者向けの内容です。

◆とき

平日の10時から21時の間で30分から2時間程度

◆ところ

市内（会場は受講団体で用意ください）

◆対象

市内の団体（学校、企業、福祉施設、自治会など）

◆内容

簡単なあいさつや日常で使う手話など、受講団体の希望に応じます。

問・申込

障害福祉課



お知らせ

市営「諫早南墓園」の墓地区画の分譲

市街地を一望する栗面町の高台にある緑に囲まれた閑静な墓地公園です。

※随時申込受付中

◆対象

- ①市内に住所を有する人
- ②①以外で、市内に本籍を有する人または市内に墓地を有する人、将来市内に居住を希望する人

◆使用料など

区画面積	永代使用料		管理料 (年額)	残区画数 (令和8年6月末時点)
6㎡	市民	496,800円	4,140円	183
	市外住民	661,800円		
9㎡	市民	745,200円	6,210円	108
	市外住民	992,700円		

※これを超える区画については、市ホームページをご覧ください。

※現在、使用許可を受けている人は、新規申し込み不可。

問・申込

環境政策課





連休のごみ収集

◆もやすごみの収集

区 分	9 月							備 考
	19 (土)	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
月・木曜日収集地区	×	×	×	○	×	○	×	収集日の8時30分までに 出してください。 (○が収集日)
火・金曜日収集地区	×	×	×	○	×	×	○	
水・土曜日収集地区	○	×	×	×	×	○	×	

◆ごみの施設持ち込み

区 分	9 月							備 考
	19 (土)	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
もやすごみの持ち込み 【県央県南クリーンセンター】	△	×	×	◎	×	◎	◎	【受付時間】 ◎8時30分～16時 △8時30分～12時
※ もえないごみの持ち込み 【県央不燃物再生センター】	×	×	×	×	×	◎	◎	【受付時間】 ◎8時30分～12時、 13時～16時30分 (第1・第3土曜日は休み)

※もえないごみの直接持ち込みは要予約。事前に県央不燃物再生センター（☎23-3892）へ申し込みください。

問環境政策課

ごみの減量とリサイクルに、市民の皆さんと共に取り組みするため、自治会や婦人会、各種グループの勉強会などに職員が出向く出前講座を行っています。

ごみの分別方法やリサイクルに関するテーマと、日時・場所などを指定して、おおむね10人以上で申し込みください。

問・申込
環境政策課または
各支所地域総務課



ごみ減量とリサイクル
の出前講座



お知らせ

水道メーターの 無償取り換え

9月から来年1月にかけて、有効期限を迎えるメーターの取り換えを行います。対象宅には、はがきでお知らせします。

問 経営管理課



お知らせ

諫早湾干拓堤防道路 全面通行止め



諫早湾干拓潮受堤防北部排水門の工事のため、堤防道路が全面通行止めになります。

◆通行止め期間

10月1日(木)～11月30日(月)
9時～17時

※夜間および土・日・祝日は通行可能

問 九州農政局 北部九州土地改良調査管理事務所
☎ 0957・27・7510

クイックワン発売中



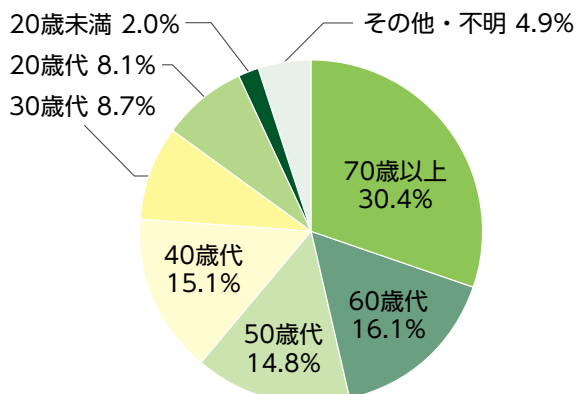
インターネット専用全国自治宝くじ「クイックワン」が毎月発売されています。8月、9月発売分の収益金は、県内市町の明るく住みよいまちづくりに活用されます。

問 財政課

令和7年度消費生活相談の状況をお知らせします

相談件数は919件（前年度811件）、相談で救済された金額は約2,525万円（前年度約4,749万円）でした。

◆相談件数の年代別割合



◆販売購入形態別相談件数

販売購入形態	件数	主な商品やサービス
通信販売	326件	化粧品、健康食品など
店舗購入	196件	中古車、エステなど
訪問販売	66件	家屋修繕、給湯設備など
電話勧誘販売	88件	電話・インターネットの光回線契約など
訪問購入	11件	衣類、アクセサリなど

詳細はこちら▶



問 消費生活センター



令和9年度 就学時健康診断



市内の指定された会場で、
来年度就学する子どもたちの
健康診断を行います。
対象者には、9月上旬に
案内書を送付します。

◆とき

10月1日(木)～20日(火)

問 学校教育課



介護予防教室(9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】

2日(水)午後／さざんか会館
3日(木)午後／

上山荘(入館料160円が必要)

8日(火)午前／飯盛ふれあい会館

11日(金)午前／下井牟田公民館

11日(金)午後／東平原公民館

14日(月)午後／松里第一公民館

16日(水)午前／久山町公民館

18日(金)午後／

西諫早公民館 金曜コース

28日(月)午前／ひばりが丘公民館

29日(火)午前／白浜町公民館

29日(火)午後／堂崎町第2集会所

30日(水)午前／小栗ふれあい会館

30日(水)午後／多良見体育センター



第17回諫早地域ケア 発表大会

話しておきたい、私の生き
方～高齢者救急のリアル～

◆とき

9月26日(土)
13時45分～16時30分

◆ところ

諫早文化会館

◆対象

地域ケアに関わる医療・
保健・福祉・介護など各
分野の従事者や地域ケア
に関心のある市民

◆内容

・基調講演
中道 親昭 さん
(長崎医療センター 高度
救命救急センター セン
ター長)

【若返り体操教室】

4日(金)午後／平土占場公民館
7日(月)午後／健康福祉センター
10日(木)午後／上大渡野町公民館

問・申込

地域包括ケア推進課



敬老金・長寿祝金を贈呈します

◆敬老金

本年9月1日現在、満88歳の人(昭和12年9月2日～昭和13年9月1日生)に、敬老金(1万円)を贈呈します。

※対象者へ8月上旬に「敬老金振込口座申出書」を送付していますので、
未提出の人は早めに提出ください。

◆長寿祝金

年度内に満100歳を迎える人(大正15年4月1日～昭和2年3月31日生)には、誕生日以降に祝福訪問し、長寿祝金(5万円)と花かご、御祝状を贈呈します。

※対象者には、誕生日前に連絡します。

問 地域福祉課または各支所地域総務課

和泉 泰衛 さん

(長崎医療センター 総合
診療科・総合内科 部長)

・シンポジウム／医師、訪
問看護師、介護支援専門
員、高齢者施設職員

問 諫早地域ケア発表大会実
行委員会事務局 諫早医
師会)

☎ 25・2111

～オレンジは認知症のシンボルカラー～ いさはやオレンジ2026

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。

認知症は、誰にでも起こりうる病気です。市では認知症の理解を深めるため、さまざまな取り組みを行っています。

オレンジDAY2026写真募集



「オレンジDAY（認知症の日）」にちなみ、花や食べ物、洋服、風景など身近にある「オレンジ」をテーマにした写真を募集します。

写真は、認知症のイベントや高齢者ささえあいネットで紹介します。

問 地域包括ケア推進課

応募はこちら▶



諫早市認知症講演会

「最近、もの忘れが気になる」「自分や家族のことが心配」と感じることはありませんか？認知症について学ぶ講演会を開催します。また、認知症や介護について専門職に相談できます。

◆とき

9月5日(土) 10時～13時15分

◆ところ

西諫早公民館

◆内容

- ・講演会
10時～11時30分
- ・相談・認知機能検査体験
12時～13時15分

●同日開催イベント

- ・映画上映（もう一步）など
11時30分～12時45分

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 諫早総合病院 ☎22-1333



問 健康推進課

※対象年齢は、令和9年3月31日時点です。受診券を紛失した人は、問い合わせてください。

心電図

問診および診察、身体測定、血液検査、尿検査、

◆健診内容（共通）

負担金／500円

対象年齢／30～39歳

◆若年者健診

※受診券が必要です。

負担金／なし

対象年齢／40～74歳

◆特定健診

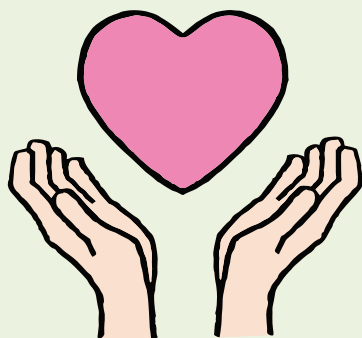
し、受診ください。

市国民健康保険加入者は、次の健診が利用できます。個別健診は各医療機関へ、集団健診は健康推進課または各支所地域総務課へ予約し、受診ください。



特定健診・若年者健診

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間



自殺は、健康や家庭、経済的な問題など、誰もが抱えるような問題が要因で起こります。^{ゆううつ}憂鬱な気分や集中できないなどの心のサインが続いたら、かかりつけ医や精神科医などに早めに相談しましょう。

●サポートサイトの検索ワード

- みんなの情報交差点 カチッ!【長崎県】
- ころところのほっとライン@ながさき【長崎県】
- ころの耳【厚生労働省】
- ころもメンテしよう【厚生労働省】
- ままろうよ ころ【厚生労働省】

● 長崎いのちの電話 ☎095-842-4343

● よりそいホットライン ☎0120-279-338

● #いのちのSOS ☎0120-061-338

問 健康推進課



お口いきいき健康 支援（歯科健診）

長崎県後期高齢者医療の被保険者は、口腔内のお手入れ方法などの健康指導を無料で受けることができます。

◆受診方法

申し込み後、受診券を持参し、二次元コードに記載された歯科医院で受診してください。

※2回受診できます。

※歯の治療は対象外です。

問・申込

● 健康推進課

● 長崎県後期高齢者医療

広域連合

☎095・816・3930



実施機関▶



9月24日～30日は 「結核・呼吸器感染 症予防週間」



「2週間以上咳が止まらない、微熱が続く」それは結核かも。

結核は、肺に炎症を起こす感染症です。早期発見・治療で重症化や周囲への感染を防げます。早期発見には、胸部レントゲン検査が有効です。年1回の検診と早めの受診を心がけましょう。

問 健康推進課



多良見ふるさと祭り フリーマーケット出店者

◆とき

10月18日(日)

9時30分～16時30分

◆ところ

多良見ふるさと祭り会場
(喜々津漁港施設駐車場)

◆出店条件

市内に在住する個人・グループ

※食品系は出店できません。

◆出店料

千円

◆申込方法

住所・氏名・電話番号・販売品目・メールアドレス(メールで連絡を希望する人)を記入し、ファクス(43・2072)、電話、または窓口で申し込みください。

◆申込期限

9月18日(金)

※申込多数の場合は、抽選
問・申込

多良見ふるさと祭り実行委員会(多良見支所地域総務課内)



日本語教室ボラン ティア養成講座



外国人にも伝わりやすい「やさしい日本語」を学び、地域に住む外国人との交流につなげます。特別な資格や語学力は必要ありません。

◆とき

9月13日(日)・27日(日)、
10月11日(日)・25日(日)
13時30分～15時30分

◆ところ

アエルまちづくり研究室

◆問・申込

いさはや国際交流セン
ター

☎0080-5217-0049

申込フォーム▶



留学生・在住外国人 のための防災講座



◆とき

10月9日(金)
15時～17時30分

◆ところ

市役所本館8-1会議室

◆内容

- ・大雨や台風から身を守るう。
- ・避難する場所を調べよう。
- ・応急手当を学ぼう。

◆問 一般社団法人長崎留学生
支援センター

☎095-819-2244

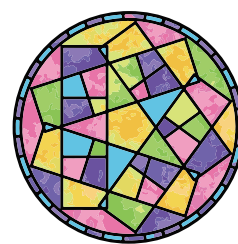
✉apply@nagasaki-

issc.org

申込フォーム▶



ガラスを楽しむ伝道 師育成講座(後期)



ガラス工芸の知識や技能を身に付け、その楽しさを広める人材を育成する講座です。

◆とき

原則10～3月の第三土曜
日の午後
※3月のみ2回実施
(計7回)

◆ところ

高来西ゆめ会館

◆対象

成人

◆受講要件

- ・すべての回を受講可能
- ・作品展へ作品を出品する
- ・公民館講座などの助手を務める

◆定員

6人

東京諫早会総会を開催します！

「東京諫早会」は、東京近郊に住む諫早市出身者とゆかりのある皆さんで構成される「ふるさとの会」です。

東京近郊在住のご家族・友人の皆さんに参加のお声かけをお願いします。

◆とき

10月24日(土) 13時～15時30分

◆ところ

KKRホテル東京「瑞宝」

◆会費

1万2,000円

◆申込期限

9月11日(金)

◆問・申込

諫早市東京事務所

☎03-3947-3296



◆参加費

初回分は受講決定時に、以降は各回ごとに連絡

◆申込期限

9月15日(火)

◆問・申込

高来西公民館
☎32・3126

9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】

4日(金) 高城会館／9時～12時
11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
18日(金) 高城会館／9時～12時
25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(月)、16日(水)、28日(月)
 高城会館／13時～16時

【不動産相談】

1日(火) 高城会館／9時～12時

【登記相談】

8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

15日(火) 高城会館／10時～15時

【遺言契約等相談】

29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】

1日(火) 森山支所／9時～12時
3日(水) 高城会館／10時～15時
 高来支所／9時～12時
17日(木) 高城会館／10時～15時
24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】

2日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
9日(水) 小長井支所1階ロビー／9時～16時
16日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
30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）

8日(火) たちばな信用金庫本部／9時～17時

29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】

9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

◆コース

【夜間】

建築CAD科（初級科、
中級科、実践科）、初め
てのパソコン教室

【昼間】

建築CAD科（初級科、
中級科）、初めてのパソ



募集

長崎県中央職業訓練校
令和8年度（後期）
受講生

◆対象者

コン教室

中小企業事業主に雇用さ
れている人、学卒未就職
者、再就職準備者

（45歳以上の中高年齢者、
出産・育児等終了者、定
年退職者）など

◆申込期限

9月30日(水)

※詳細はお尋ねください。

問・申込

長崎県中央職業訓練校

☎22-0036

募集

令和8年度第2回
危険物取扱者試験

◆とき

11月21日(土) 10時

◆試験の種類

甲種、乙種、丙種

◆願書受付期間

9月7日(月)～18日(金)

問・申込

（一財）消防試験研究セ
ンター長崎県支部

☎095-822-5999



令和8年度長崎県下水道排水設備工事 責任技術者試験

◆とき

11月8日(日) 13時～16時

◆ところ

（公財）長崎県建設技術研究センター

（略称：ナーク/大村市）

◆申込期間

9月1日(火)～24日(木)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

NBC情報システム株式会社

下水道責任技術者係

☎095-895-5581



たらみ図書館

☎43-4611

▶バリアフリー映画上映会

「ぼけますから、よろしくお願いします。」

(2018年 日本 102分)

日本語字幕、音声ガイド

日9月18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9月19日(土)

11時40分～12時10分

場海のホール

定先着200人

▶朗読教室（全3回）

朗読の基本を学び、声に出す楽しさを味わいましょう。

日9月19日(土)、10月17日(土)、

11月21日(土)

14時～16時

場海のホール

講天野紘さん

定20人 ※要申込

※詳細は、ホームページをご覧ください。



▶たらみ図書館文学講座 「長崎文学散歩～長崎ゆかりの作家たち～」

「長崎游学14 長崎文学散歩」の著者、中島恵美子さんから、長崎ゆかりの作家や長崎が舞台の作品について学びます。

日9月27日(日)

14時～15時30分

場海のホール

講中島恵美子さん（佐世保高専非常勤講師）

定30人 ※要申込

※詳細は、ホームページをご覧ください。



諫早図書館

☎23-4946

▶映画上映会

「DOG DAYS 君といつまでも」
(2024年 韓国 120分)

日9月10日(木) 14時～

場視聴覚ホール

定先着70人

▶諫早を楽しもう 第42弾 「第2回 2026 学生プレゼン大会」

エントリーした若者たちが各8分間、「今、わたしが伝えたいこと」のテーマで市民の皆さんに熱い思いを語ります。

日9月27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▶



西諫早図書館

☎26-8607

▶心も体もイキイキ 音読のじかん

日9月9日(水)

11時～11時40分

場西諫早公民館

▶ちいさい子のおはなし会 ちびちび

日9月25日(金)

11時～11時20分

場おはなしのへや

対親子（2歳以下）

阿蘇神社相撲大会

日9月20日(日)

10時～

場阿蘇神社（多良見町化屋）

問阿蘇神社相撲大会実行委員会

☎43-5235



いさはやサマーフェスタ in のぞみ2026

プロアーティスト川本真琴や地元パフォーマーによるステージイベント、屋台などの出店を行います。

日9月5日(土) 15時～20時

※ステージイベントは16時から

場多良見のぞみ公園

（野外ステージ）

※送迎用シャトルバスあり

※雨天時は、多良見のぞみ会館で開催

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問多良見のぞみ会館

☎43-6200



ナイスハートバザール in 諫早



市内の障害者施設で作られたお弁当やお菓子、雑貨、農産物などを販売します。

日9月3日(木)～5日(土)

10時～17時30分

※最終日は16時まで

場諫早図書館展示ホール

主働く喜びサポート事業実行委員会

問障害福祉課

▶押し花アート体験

十五夜の月をテーマに白木峰高原の花などで作ります。

日 9月20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

▶サイエンスワークショップ

偏光板などを使って、無数の虹色模様を作ります。

日 9月26日(土)

11時～12時、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

※コスモス花宇宙館のイベントの
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

▶ハーブキャンドルづくり

日 9月12日(土)

10時～17時30分

場 香りの館 定 5人 ※要予約

料 1,500円

▶コーヒー豆手鍋焙煎体験

日 9月12日(土)・13日(日)

11時～、14時～

場 香りの館

定 各3人 ※要予約

料 2,500円(コーヒー豆150g付)

※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。



ふれあい施設 自主事業

▶ZUMBA®(ズンバ)

日 9月10日(木) 19時～20時

場 小栗ふれあい広場

対 成人 ※18歳未満も参加可

定 50人 ※要申込

料 800円

☎☎21-1296

▶アルファ親子運動教室

日 9月13日(日) 10時～11時

場 小栗ふれあい広場

対 3～12歳 ※保護者同伴

定 25組 ※要申込

料 1,000円

☎☎21-1296

▶親子英会話教室

日 9月16日(水) 16時～17時

場 小栗ふれあい広場

対 3～5歳 ※保護者同伴

定 10組 ※要申込

☎☎21-1296

▶思い出メロディ・
いきいき健康ダンス

日 9月18日(金) 19時～20時

場 長田いこいの広場

対 成人 定 50人 ※要申込

料 800円

☎☎23-9077

※詳細は、ホームページをご覧ください。



コスモス花宇宙館

☎23-9003

▶たのしい科学教室

水と空気を使って実験やスポート
競走などをします。

日 9月12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 9月10日(木)

持 筆記用具 料 500円

森山図書館

☎35-2001

▶みんな笑顔で！

「赤ちゃんハイハイ・よち
よちレース」

絵本の読みかたりの後、ハイハイ
レースを開催します。

日 9月11日(金)

11時～

場 和室

対 親子(2歳以下)

▶頭イキイキ音読教室

日 9月14日(月)・27日(日)

14時～15時

場 映像ホール

定 20人 ※要申込

▶映画上映会

「こわれることいきること」
(2023年 日本 126分)

日 9月28日(月)

14時～

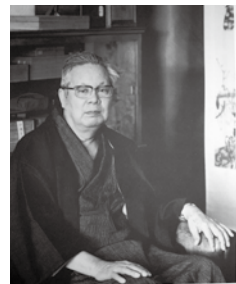
(整理券は10時から配布)

場 映像ホール

定 先着40人

美術・歴史館

☎24-6611

▶第21回尾花忌・
廣津雲仙作品展

高来町出身の書家・廣津雲仙の功
績を顕彰するため開催します。

【第21回尾花忌】

日 9月23日(水)

10時30分～

☎諫早市芸術文化連盟

☎22-1103

【廣津雲仙作品展】

日 9月19日(土)～10月12日(月)

10時～18時

日：日時 場：場所 講：講師 対：対象 定：定員 締：締め切り 持：持ってくる物 料：参加費 主：主催



▶▶▶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	9月9日(水)・ 12日(土)・26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 料 部品代負担有
	初心者でも安心！ 1から学べるヨガ体験教室	9月14日(月)	運動不足解消と健康増進になり、老若男女楽しめます。 時 13時30分～15時 場 健康福祉センター 対 成人 締 9月7日(月) 定 15人
小栗 	図書ボランティア養成講座 ～図書館を楽しもう！～	9月17日(木)	本の修理法を学びます。 時 10時～12時 場 小栗ふれあい会館 対 成人 締 9月14日(月) 定 10人
小野 	子育て応援講座 ～みんなで作る秋のごほうび ランチ～（託児あり）	9月11日(金)	手軽な料理で、食事を楽しみりフレッシュします。 時 10時～12時 場 小野ふれあい会館 対 未就園児の親 締 9月7日(月) 料 1,000円 定 8人
西諫早 	小筆で素敵なデザイン文字を 書いてみよう（全2回）	9月18日(金)・ 25日(金)	デザイン文字を学びます。 時 10時～12時 対 成人 申 9月1日(火)～15日(火) 料 800円 定 先着12人
	第2弾お楽しみクッキング！ 男の料理教室	9月24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 9月1日(火)～18日(金) 料 800円 定 先着16人
	笑顔で交流！ シニア室内パタンク講座	9月30日(水)	ニュースポーツを体験します。 時 13時30分～15時30分 対 高齢者 申 9月1日(火)～28日(月) 定 先着12人
本野 	タイ式ヨガを体験（全2回）	9月24日(木)、 10月1日(木)	体をゆっくり動かしながら、体のゆがみを正します。 時 10時～12時 対 成人 締 9月14日(月) 定 20人
	あつまれママ☆ いつものごはんが安心につな がる（託児あり）	9月25日(金)	災害時にも活用できる料理を学びます。 時 10時～12時 対 成人 締 9月14日(月) 料 1,000円 定 12人
長田 	足つぼマッサージ講座	9月29日(火)	正しい知識と方法を学びます。 時 13時30分～15時30分 場 長田みのり会館 対 成人 締 9月24日(木) 料 110円 定 20人
多良見 	たらみ地域大学 「日本の仏教」（全4回）	9月29日(火)、 10月6日(火)・ 13日(火)・20日(火)	長崎大学の名誉教授から学びます。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 成人 締 9月17日(木) 定 30人
伊木力 	大草平八郎大根農業体験 （全2回）	9月26日(土)、 1月（予定）	大草の地元野菜を種から育て、収穫します。 時 9時30分～11時30分 場 大草出張所集合 対 親子（小学生以下）※祖父母可 締 9月17日(木) 料 1,000円 定 10組

●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 	ハンドメイドで心を豊かに ～青いフェルトのブーツ～ (全3回)	9月17日(休)・ 24日(休)、 10月1日(休)	羊毛からルームシューズを作ります。 時 13時30分～15時30分 対 成人 締 9月9日(休) 料 2,500円 定 15人
飯盛 	クリスタルサウンド講座	9月9日(休)	クリスタルボウルの音色を聞きながら、リラックス効果 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 9月7日(月) 定 15人
	みんなで水彩画講座(全3回)	9月30日(休)、 10月7日(休)・ 14日(休)	風景などを描きます。 時 10時～12時 場 飯盛ふれあい会館 対 成人 締 9月17日(休) 定 20人
田結 	田結すこやか大学 「夢は心のエンジン」	9月17日(休)	レクリエーションで頭と体と心を活性化します。 時 13時30分～15時30分 対 高齢者 定 30人
	秋の野草散策ウォーク	9月29日(火)	田結の里を歩いて野草を学びます。 時 9時～12時 対 成人 締 9月17日(休) 定 20人
高来 	いのちをつなぐ革細工 ～ジビエレザーワークショップ～ (全2回)	9月17日(休)・ 24日(休)	野生イノシシ革でペンケースとしおりを作ります。 時 14時～16時 場 高来会館 対 成人 締 9月3日(休) 料 3,000円 定 10人
	親子で学ぼう お金のは・な・し	10月3日(土)	お小遣いの使い方、貯め方、トラブルなどを学びます。 時 10時～11時30分 場 高来会館 対 親子(小学生) 締 9月9日(休) 定 12組
	諫早出身のスポーツ写真家 見た世界	10月5日(月)	メジャーリーグでの撮影や海外文化の体験を紹介します。 時 18時30分～20時 場 高来会館 対 18歳未満は保護者同伴
高来西 	足から健康	9月16日(休)	体質改善や代謝アップの方法を学びます。 時 10時～12時 場 高来西ゆめ会館 対 成人 締 9月7日(月) 料 300円 定 15人
	季節の行事を和菓子で楽しむ	9月25日(金)	花紋りのおはぎの作り方を学びます。 時 13時30分～16時30分 場 高来西ゆめ会館 対 成人 締 9月14日(月) 料 1,500円 定 12人
小長井 	シルバー大学	9月8日(火)	言語聴覚士からお口の健康の大切さを学びます。 時 10時～11時30分 対 高齢者 定 100人
	瞬き厳禁! 中国伝統芸能「変面」 が魅せる驚異のステージ	9月25日(金)	「変面」を鑑賞します。 時 10時～11時30分 対 成人 締 9月18日(金) 定 100人
	みんなで学ぶ 認知症のこと	9月29日(火)	不安や悩みを相談しながら正しい知識を学びます。 時 10時～12時 対 成人 締 9月24日(休) 定 20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



8月3日(月)

熊本地震 市職員を派遣

7月28日に熊本県で発生した地震による被災地支援のため、市は職員2人を派遣しました。

出発式で、市長からの激励に対し、職員が「責任を持って業務を行います」と決意を述べました。現地では、下水道施設の被災状況調査を行います。

市は今後も被災地の復旧・復興に向けた支援に努めます。



7月25日(土)

撮影: @ngsk.reiさん(市民フォトグラファー)

祈りの灯を未来へつなぐ

昭和32年7月25日の諫早大水害から69年、「諫早万灯川まつり」が開催されました。

市民ボランティアの皆さんが河川敷に並べた約2万本の万灯が本明川を優しく照らす中、午後8時のサイレンや鐘の音に合わせて、犠牲となった630人を追悼。まつりの最後には2,000発の花火が打ち上げられ、夏の夜を彩りました。



7月18日(土)

「ポケふた」、諫早駅にてお披露目！

諫早駅でポケモンマンホール「ポケふた」のお披露目式が開催されました。

ながさき未来応援ポケモン「デンリュウ」や「メタグロス」とともに、諫早眼鏡橋や市の木ヒゼンマユミ、市の花ツクシシャクナゲをモチーフにしたような絵柄が描かれた世界に一つだけのオリジナルデザインマンホールです。駅前東口歩道に設置され、新たな観光スポットとして期待されます。



7月13日(月)

下水汚泥肥料で野菜を収穫！

長田小学校で下水汚泥肥料を使って育てた野菜の収穫が行われました。

上下水道局では、下水汚泥を100%肥料化して活用する資源循環を推進しています。今年から始まった学校への肥料配布を受け、同校の2年生が生活科の授業でキュウリやナス作りに挑戦。

児童たちは、環境にやさしい肥料で元気に育った夏野菜を嬉しそうに収穫し、身近な資源の循環を肌で学びました。

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10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／27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／17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）

2日(木)	すくすく広場 (中央、北部、小栗)
7日(月)	森山保健センター (小野、有喜、森山)
8日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
25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
- 申込／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

14日(月)	4～7か月児
28日(月)	8か月～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／17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

9月

育児・介護健康教室

認知症専門相談

- とき／11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

※要予約

24日(木) 13時～15時	社会福祉会館
30日(水) 10時～11時30分	高来西ゆめ会館
30日(水) 13時～15時	小長井文化ホール

- 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

26日(土)	健康福祉センター	9時～11時30分
--------	----------	-----------

【ニュースポーツ教室】(バタンク)

28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

8日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
16日(水)	西諫早公民館	13時30分～15時
毎週月曜日 (21日除く)	飯盛ふれあい会館	13時30分～15時
毎週金曜日	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 (30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

1日(火)・15日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
9日(水)	西諫早公民館	13時30分～15時
14日(月)・28日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
8日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～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）

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、9月7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 10月から市役所の●●時間に変更になります。
- Q2 令和8年10月1日診療分から
高校生世代福祉医療費の●●給付が始まります。
- Q3 ～●●●●は認知症のシンボルカラー～
いさはやオレンジ2026
- Q4 書家・廣津雲仙の功績を顕彰するため開催
第21回●●忌・廣津雲仙作品展
- Q5 「●●ふた」、諫早駅にてお披露目

- ※前号の答え／①おこし
②平和 ③詐欺
④子供 ⑤消防団

※応募総数94通

※個人情報、賞品発送のみに使用します。

応募フォーム▼



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 広報戦略課
〒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

●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8年7月1日現在
人口 129,792人
男 62,310人
女 67,482人
世帯数 56,069世帯



2026 ののこ 諫早まつり

2026.9/19(土)20(日)

諫早市役所前 中央交流広場

■問い合わせ先／ののこ諫早まつり実行委員会（諫早商工会議所内）
☎22-3323 ファクス24-3638



いさはやしシピ 今月一品

いちじくのコンポート

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 (4人分)	
● いちじく(水洗い)	1パック
● 白ワイン	300g
● 水	150g
● グラニュー糖	150g
● レモン汁	30g

作り方

- ① 白ワインを沸騰させ、1～2分加熱し、アルコールを飛ばす。
- ② 水、グラニュー糖を加え煮立たせ、いちじくとレモン汁を加える。
- ③ 落としぼたをして1分煮たら、煮汁ごと耐熱容器に移し、よく冷やす。

※子どもや妊娠中の人、アルコールに不安がある人は注意ください。



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