

いさはや暮らしをわかりやすく

2026

10
VOL.259

広報
ISAHAYA

いさはや



市公式 **LINE**、
ここにあります。

特集 ——

市公式LINEって便利すぎんー!?

特集

市公式LINEって

便利すぎんー!?



市公式LINEは、あなたが暮らす「まち」のとっても便利な情報をお知らせしています。

(広報戦略課)



STEP1 まずは お友達登録



①二次元コード
をカメラで読み込む



②「友達追加」をタップ

ごみの日通知は
受信設定が必要です



STEP2 受信設定



①受信設定をタップ



②受け取りたい
情報を選択

必要な情報だけ
をお届け



③お住まいの
地区を選択

地区が
分からない時は
ここをタップ

STEP3 タブにも情報がたくさん

市公式ラインの下部に表示されます

タブはココ

タップして
切り替わる！



防災情報や、イベント情報、
子育て情報などに
すぐアクセスできます。

●道路の穴ぼこ
●通行に支障がある雑草
●公園の遊具の不具合
●消えている照明
など市役所への連絡は
こちらから



大会公式応援ソング「Run to the Beat」 レコーディングを経て正式完成！

今春発表した「Run to the Beat」が、豪華制作陣によるアレンジでさらにパワーアップ！思わず走り出したくなるような曲に仕上がりました♪

ファンキスト 制作者FUNKISTからのメッセージ

長崎を愛する皆様と一緒に作った応援ソング、ついに完成です。
歌詞の公募から始まり、作詞作曲、アレンジ、レコーディングと、全力で魂を注いだ9か月でした。本当に幸せで、かけがえない時間でした。この最強の応援歌とともに、ミュージックフェスマラソンを僕らも全力で盛り上げていきます！

この街にスマイルを！

みんなで
歌いましょう！



▲「応援ソング」
を聴こう！



▲大会の詳細
はこちら



♪毎週水曜12時45分頃
本庁内で放送中！



マラソン
まめちしき

世界の音楽とランニングの祭典として有名な「ラスベガス・ロックンロールマラソン」。日没後にスタートし、夜景と生演奏に包まれた非日常の町ランを満喫できます。

■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！

被災地支援から帰任



令和8年熊本地震を受け、現地に派遣していた職員8人の帰任式を行いました。

職員は、下水道施設の被災状況調査や応急給水、避難所運営などに従事。式では、現地の様子なども報告を受けました。

被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈りします。

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

「よっこらせ」が増えてきた？
下肢筋トレ



① 腕を伸ばし前かがみになり、お尻を浮かせる。
(足裏全体でしっかり床を踏み込む)

② ③ お尻を左右に1回ずつ振り、座る。
(猫背の姿勢を保つ)

①～③を10回
繰り返そう！

椅子やトイレからの立ち上がりには足やお尻の筋肉、からだを安定させるバランス力が大切です。

この体操を続けて立ち座りを楽にし、自信を持って、秋のお出かけを楽しみましょう。

(地域包括ケア推進課)

動画は
こちら





お知らせ

info

諫早のシンボル・眼鏡橋、移設当時の美しい姿へ

眼鏡橋の大規模除草作業を実施します。
作業期間中は、足場などを設置するため、全体の姿が見えません。
また、安全確保のため眼鏡橋への立ち入りを禁止します。

●作業期間

11月初旬～12月初旬

普段見られない、巨大な石組みを間近で！

文化財建造物の保存再生の様子を見学できる、
市民限定の見学会を開催します。

●とき

11月22日(日) 各30分

①10時～ ②11時～ ③13時～

④14時～ ⑤15時～

※小雨決行

●ところ／諫早公園内 眼鏡橋前

●定員／先着30人（各6人）※要申込

●申込方法／申込フォーム

※動きやすい服、靴でお越しください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



▶ 申込フォーム



▶ 市ホームページ

■問い合わせ先／文化振興課

お知らせ

info

ふるさと納税の返礼品提供事業者を募集中

地域の自慢の品を、ふるさと納税を通して全国に届けてみませんか。

募集中の主な返礼品

特に、フルーツ・水産物（加工品含む）を募集中！



モノ（特産品） 農水産物、加工食品、雑貨、工業製品など



コト（体験） 宿泊、レジャー、農水産物の収穫体験など



▶ 詳細はこちら

返礼品提供事業者の3つのメリット

① 費用負担なし



返礼品代・送料・
インターネットサイト掲載料は、
市が負担します。

② 全国へのPR



サイト掲載で、
特産品の認知度アップが
期待できます。

③ 顧客の拡大



新たな販売ルートで
新規顧客の開拓が、
期待できます。

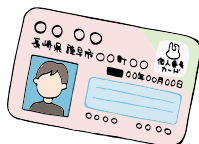
■問い合わせ先／ふるさと納税推進室

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
(10月分)



●延長窓口(交付)

8日(木)・22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

▼たらみ図書館

4日(日)

9時30分〜12時



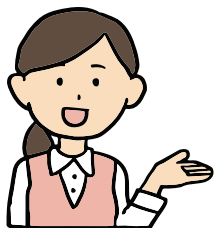
※マイナンバーカード交付
申請書が届いた人はオンライン申請ができます。

問 市民窓口課



お知らせ

10月は個人市県民税
(普通徴収) 第3期
分の納付月です



◆納期限

11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

大規模な土地取引は
届け出を



売買などで次の広さの土地の権利を取得した人は、国土利用計画法により、利用目的など、契約日から2週間以内の届け出が必要です。

◆届出を要する面積

▼市街化区域 2千㎡以上

▼市街化調整区域 5千㎡以上

▼都市計画区域外 1万㎡以上

▼問 市有財産活用課

問 市有財産活用課



お知らせ

年金生活者支援給付金
制度



公的年金などの収入が一定基準額以下の年金受給者は、年金に上乗せして支給されます。

対象者には日本年金機構から9月以降順次請求書(はがき型)を郵送していただきますので、期限内に提出ください。

なお、新たな年金受給者には、請求書(A4型)が郵送されますので、年金の請求と併せて年金事務所で手続きをお願いします。

◆対象となる人

老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している人

※所得や世帯課税状況による審査があります。詳細



お知らせ

新たな井戸は
事前協議を

地下水の過剰な汲み上げによる地盤沈下を防ぐため、市は地下水の採取規制を行っています。

対象は、個人の飲用井戸を除き、主に農業用・事業用の井戸です。新たに井戸を掘る場合は、事前協議をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課



は、ホームページをご覧ください。



問 ●ねんきんダイヤル

☎0570-051165

●諫早年金事務所

☎25・1662

●保険年金課



お知らせ

定期購入トラブルに 注意

インターネット広告から
お得な商品を購入したら、
実は「定期購入」だったと
いう相談が多く寄せられて
います。

ネット通販にはクーリン
グ・オフ制度はありません。
購入する際は、解約方法な
どをよく確認しましょう。

◆確認のポイント

・購入は、1回限りか、継
続的か

・お得の条件が定期購入で
はないか

・返品・解約の条件

・最終確認画面をスクリー
ンショットで保存

(同画面には、数量・価
格・返品方法などの表示
義務あり)

問 消費生活センター

☎22・3113



お知らせ

ハロウィンジャンボ宝 くじの購入は県内で



◆販売期間

9月16日(水)～10月16日(金)
県内で販売された宝くじ

の収益金は、県内市町への
交付金の原資となり、明る
く住みよいまちづくりのた
めに活用されています。

市では、芸術・文化施設
の運営に活用しています。

パソコンやスマホからも
購入できます。

問 財政課

農業のもしもに「収入保険」 ～加入を支援します～

収入保険制度は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。

市は、令和9年の加入者に、保険料（掛け捨て部分）の一部を補助します。

◆補助対象者（①～③を満たす農業者および農業法人など）

①市内に住所を有する人

②令和9年1月1日以降の保険期間が含まれる収入保険に令和8年4月1日以降に新規に加
入する人

※青色申告をしている人が対象

③市税に滞納がない人

◆補助額

掛け捨て保険料の2分の1以内（上限6万5千円）

◆申請期間

・個人：10月1日(木)～12月18日(金)

・法人：10月1日(木)～令和9年1月29日(金)

※必要書類は、農業振興課、各支所産業建設課、農協各支店などに設置しています。

※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





お知らせ

10月1日は 「浄化槽の日」

浄化槽は、微生物の働きを利用して家庭からの排水をきれいにし、環境にも優しく、地震などの災害にも強いのが特長です。

市は、下水道計画区域外の住宅などに合併処理浄化槽の設置を進めていて、その費用の一部を補助します。※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 経営管理課



10月11日から20日は 全国地域安全運動

自分たちの地域の安全を守るため、地域ぐるみで「カギかけんば」「ひと声かけんば」「見守りせんば」の「犯罪なく3ば運動」を推進し、犯罪のないまちづくりに取り組みましょう。

問 安全安心相談室



お知らせ

いさはやシニア おでかけ支援事業

75歳以上の人に交通費を助成します。まだの人は早めの申請をお願いします。

◆対象者

令和8年度中で75歳以上の
人

◆助成内容

①か②のいずれか
① 5千円分の「タクシー
等利用券」

(有効期限／令和9年
3月31日)

② rinimocal
(ICカード)

※令和7年度から引き続



お知らせ

保護司を ご存じですか

問 地域福祉課

き市内在住の人は、今年度
に限り、rinimocal
5千円分を上乗せ

◆申請方法

5月に送付済みの「確認
書」に記入し、返信用封
筒で返送ください。



社会を明るくする運動決起大会

保護司は、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える非常勤の国家公務員(無報酬のボランティア)です。

現在、市の保護司は51人で、自営業の人や僧侶、元



お知らせ

下水道に異物を流さないで！

警察官などさまざまです。主な活動に、保護観察中の人への助言や指導を行う「保護観察」と、刑務所出所者などがスムーズに生活できるよう事前に環境を整える「環境調整」があります。

また、「社会を明るくする運動」への参加や更生保護についての広報紙の発行も行っています。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



お掃除シートなどが原因で、道路のマンホール内ポンプの故障が多発しています。

普通のお掃除シートは水に溶けません。トイレには、トイレットペーパーと「トイレに流せる」表示があるもの以外は流さないでください。



ポンプに詰まったお掃除シート

●「溜めマス」は定期的に 清掃を

下水道を使用している家庭には、台所と風呂場からの排水管に「溜めマス」があります。溜めマスは、油脂などが固まると詰まりまします。定期的な清掃をお願いします。

※清掃ごみは「もやすごみ」で捨ててください。

問 下水道課

子育てほっとウィーク in いさはや

市内認可保育園・こども園でイベントと見学会を行います。
来場者アンケートに答えると抽選で「選べるe-Gift」が当たります。

◆とき

10月19日(月)～24日(土)

10月26日(月)～31日(土)

◆内容

各園の企画によるイベント、子育て相談など
※施設見学は、期間外でも可能です。事前に各施設にお問い合わせください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 諫早市保育会事務局（ながたこども園内）

☎23-9220



乳幼児・小中学生の
インフルエンザ予防
接種



◆対象者

生後6か月～中学3年生

◆実施期間

10月1日(木)～令和9年2月28日(日)

※早めの接種（12月中旬まで）をお勧めします。

◆自己負担金

【注射】1,500円/回

◆点鼻液

3,000円/回

◆接種回数

【注射】生後6か月から



10月は里親月間です



里親制度は、さまざまな事情で家族と離れて暮らすこどもを家庭に迎え入れ、愛情と理解を持って養育する制度です。

県内には、親と離れて暮らすこどもが約400人います。

問 すぐく広場

☎46・5276

小学生までは2回、中学生は1回
【点鼻液】2歳から中学生まで1回
※母子健康手帳を持参し、体調の良いときにかかりつけ医に予約してください。
※点鼻液での接種は、できるかを医療機関に直接お問い合わせください。



介護予防教室（10月）



【午前】10時～11時30分
【午後】1時30分～3時

問 ●長崎県里親育成センター

〒095-7533-7343

●長崎こども・女性・障害者支援センター

☎095-844-6166



て、そのうち約80人が里親と一緒に温かい家庭で生活しています。
毎年10月は、里親制度への理解を進める集中的な広報啓発を実施しています。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

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】

1日(木)午後／

上山荘（入館料160円が必要）

7日(水)午後／さざんか会館

9日(金)午前／下井牟田公民館

9日(金)午後／東平原公民館

13日(火)午前／飯盛ふれあい会館

19日(月)午前／ひばりが丘公民館

19日(月)午後／松里第一公民館

21日(水)午前／久山町公民館

21日(水)午後／多良見体育センター

27日(火)午前／白浜町公民館

27日(火)午後／堂崎町第2集会所

28日(水)午前／小栗ふれあい会館

30日(金)午後／

西諫早公民館 金曜コース

【若返り体操教室】

2日(金)午後／平土場公民館

5日(月)午後／健康福祉センター

8日(木)午後／上大渡野町公民館

問・申込

地域包括ケア推進課





高齢介護

在宅医療と介護の 市民講演会



病気や障害があつても、
住み慣れた自宅での暮らし
を支える「在宅医療」のお
話です。

◆講師

・朝重 耕一さん
(ともしげクリニック外
科・内科院長)
・三牧 尚史さん
(みまき なおし)
(デンタルクリニック
オーラボーテエムズ院
長)

・高崎 正磁さん
(せいじ)

(むつごろう薬局薬剤師)
・古賀 瑞絵さん
(みずえ)
(北部地域包括支援セン
ター所長)

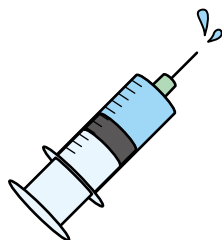
◆とき

10月31日(土)
14時～15時30分



高齢介護

高齢者のインフルエ ンザ・新型コロナウイルス クチン予防接種



◆ところ

諫早市社会福祉会館

◆定員

100人

問 諫早市在宅医療・介護連
携支援センター
☎46・3166

◆対象者

次のいずれかに該当する
人

・65歳以上の人
・60歳以上65歳未満で、
心臓、腎臓、呼吸器の
機能、ヒト免疫不全ウ
イルスによる免疫の機
能障害を有する人で1
級の身障者手帳を有す
る人

◆実施期間

10月1日(木)～令和9年2
月27日(土)

※早めの接種(12月中旬ま
で)をお勧めします。

◆自己負担金

・インフルエンザ

1,500円/回

・新型コロナウイルス

3,000円/回

※生活保護の人は免除

◆接種回数/1回

※接種券は送付しませんの
で、体調の良いときにか
かりつけ医療機関などに
接種を受けられるか確認
し、予約してください。

※マイナ保険証など年齢の
確認ができるものを持参
ください。

問 健康推進課



健康

10月は「臓器移植 普及推進月間」

臓器移植は、臓器提供者
だけでなく、広く社会の理
解と支援があつて初めて成
り立つ医療です。臓器提供
は、マイナンバーカード、
運転免許証、インターネット

ト意思登録、臓器提供意思
表示カードなどで意思表示
できます。この機会に臓器
提供について家族で話し合
いましょう。

問 県国保・健康増進課
☎095・895・2496

10月17日から23日は 「薬と健康の週間」

薬局をもっと身近に感じて
もらえるように市内の各薬局
でイベントを行います。

※詳細は、ホームページをご
覧ください。

問 諫早市薬剤師会

☎27-1127





令和8年度第2回原爆被爆者健康診断（10月実施分）

県から対象者へ日程などを通知しています。

健康診断を受診できなかった人は、指定された医療機関で希望による健康診断、がん検診を受診できます。

と き		ところ
7日(水)	10時～11時	高来西ゆめ会館
	13時～14時	小野ふれあい会館
8日(木)	9時30分～11時30分	小栗ふれあい会館
	13時30分～14時30分	飯盛ふれあい会館
15日(木)	9時30分～11時	福田町公民館
	13時～14時30分	西諫早公民館
16日(金)	9時30分～11時30分	西諫早公民館
	13時～14時30分	
20日(火)	9時30分～11時	市民センター
	13時～15時30分	多良見体育センター



問 ● 県健康事業団 ☎43-7131

● 県原爆被爆者援護課 ☎095-895-2475

10月は「乳がん月間」

乳がんは、日本人女性で最も多いがんで、年間約10万人が発症し、約1万6千人が亡くなっています。

しかし、乳がんが見つかって、早期治療すれば、高い確率で治せます。乳がんの早期発見のために定期的に検診を受けましょう。

◆乳がん検診

対象者	検診内容
30～39歳の女性	▼乳腺検診（乳房エコー検査） 費用300円／毎年受診可
40歳以上の女性	▼乳腺検診（乳房エコー検査） 費用300円／2年に1回受診 ▼乳がん検診（マンモグラフィ） 費用700円／2年に1回受診 ※乳房エコー検査と交互受診をお勧めします。

（年齢基準日は、令和9年3月31日）

実施医療機関▶



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

10月6日(火)～16日(金)

建築住宅課、各支所産業建設課

◆受付期間

10月14日(水)～16日(金)

9時～17時

◆抽選日

11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

第43回県央リサイクルの集い
フリーマーケット
出店者

◆とき

11月8日(日) 9時～12時

◆ところ

県央不燃物再生センター

◆募集対象

県央地域(諫早市・雲仙市)の市民

◆出店数

20店程度

※申込多数の場合は抽選

◆出店面積

約2m×2.5m

◆申込期限

10月22日(木)

◆出店申込

住所、氏名、年齢、電話番号、出店品目を記入し、

メール(jigyoka@ken-oukumiai.nagasaki.jp) またはファクス

(23・3673)で申し込み下さい。

問 県央地域広域市町村圏組合 総務課

☎ 23・3600



諫早市民生涯スポーツ大会2026

さまざまなスポーツ・レクリエーションを体験できる市民生涯スポーツ大会を開催します。

◆とき

11月3日(火) 9時30分～

※各会場に集合

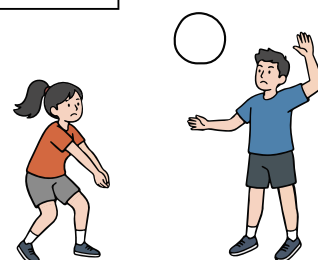
※○の種目は当日参加可

●の種目は10月28日(水)までに要申込

種 目	と ころ
○楽しいゲーム	小野体育館メインアリーナ
○ミニソフトバレーボール	
●インディアカ	
○スポーツウェルネス吹矢	小野体育館サブアリーナ
○ペタンク	小野ふれあい広場多目的グラウンド
○クッブ(午後開催)	長田いこいの広場文武館下
●ターゲットバードゴルフ	県立総合運動公園芝生広場
●グラウンド・ゴルフ	小野島グラウンド
●パークゴルフ	梅野広場

問・申込

スポーツ振興課





小野体育館・小野島グラウンド自主事業 教室参加者

要申込（随時申し込み可能、当日受付不可）

教室名	日 時	内 容	対 象	場 所	料 金
サッカー教室	月2回（木曜日） ①16時15分～17時15分（幼児） ②17時30分～18時30分（小学生）	・ミニゲーム ・基礎的なボールコントロールやパス、シュート練習	幼児・小学生	小野島グラウンド	1回 500円
バスケットボール教室	月2回（金曜日） 16時30分～18時	・ミニゲーム ・基礎的なボールコントロールやパス、シュート練習	小学生	小野体育館	1回 500円

問・申込

小野体育館 ☎21-5150



諫早市体育館自主事業 教室参加者

要申込（当日受付不可、定員50人）

教室名	日 時	内 容	対 象	料金
ダンスフィットネス教室	10月22日(木) 19時～20時	ZUMBA®（ズンバ） ※ラテン音楽に合わせて 楽しく体を動かします。	成人（18歳未満も参加可）	800円

問・申込

諫早市体育館 ☎22-0177





第36回山茶花高原 ロードレース大会



◆とき

11月23日(月)

受付8時～8時40分

◆ところ

山茶花高原ピクニック
パークと周辺道路

◆参加資格

小学1年生以上

※高校生以下は、保護者の
承諾が必要です。

◆申込期限

10月16日(金)

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問・申込

山茶花高原ロードレース
大会事務局（小長井支所
地域総務課内）

☎ 34・2111



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

税務編

10月14日(水)

19時～

事業計画編

11月5日(木)

19時～

◆ところ

諫早商工会館

※詳細は、ホームページを
ご覧ください。

問 諫早商工会議所

☎ 22・3323



中東情勢に伴う中小企業の 資金繰りを支援します

中東情勢による原油や原材料の価格高騰などで影響を受けている中小企業支援のため、「中小企業緊急資金繰り支援給付金支給事業」を実施します。

◆対象

県の「緊急資金繰り支援資金（環境変化対策）」を利用し、
セーフティネット保証5号の認定を受けた市内事業者

◆支援額

借入当初1年分の利子相当額
（最大160万円）

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 商工観光課



「土木の日」現場見学会

11月18日の「土木の日」にちなみ、県内の土木工事現場見学会を開催します。

◆とき／11月8日(日) 9時～17時予定

◆集合場所／上山公園北駐車場

◆対象／小学生以上（小学生は保護者同伴）

◆募集人員／20人（市内在住者）

※応募者多数の場合は抽選（初参加者優先）

※昼食持参

◆申込方法

・申込フォーム

・はがき（表面に、〒854-8601 住所不要、建設総務課、裏面に、参加者全員の住所、氏名、年齢、参加回数、電話番号を記載）

◆申込期限／10月16日(金)（当日消印有効）

問・申込

建設総務課



申込フォーム▶



10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。
※15日(休)は「一日なんでも相談」(13時～16時)

【行政相談】

2日(金) 高城会館／9時～12時
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
15日(休) 高城会館／13時～16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)、15日(木)、28日(火)
高城会館／13時～16時

【不動産相談】

15日(木) 高城会館／13時～16時

【登記相談】

15日(木) 高城会館／13時～16時

【遺言契約等相談】

15日(木) 高城会館／13時～16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(木) 高城会館／10時～15時
高来支所／9時～12時
6日(火) 飯盛支所／9時～12時
8日(木) 小長井文化ホール／9時～12時
15日(木) 高城会館／13時～16時
22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】

7日(水) 市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
14日(水) 市役所本館1階玄関ホール／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

相談

一日なんでも相談

弁護士や公証人、司法書士など専門の相談員が一堂に会しての相談会を開催します。

◆とき

10月15日(木) 13時～16時

◆ところ

高城会館

◆相談内容

法律、登記、不動産、遺言・契約等、行政、人権、消費生活など

※弁護士による法律相談は要予約

☎安全安心相談室

☎22・3113

相談

行政書士無料相談会

行政書士による相談会を開催します。

◆とき

10月3日(土)

10時～12時30分

◆ところ

小栗ふれあい会館、西諫早公民館

◆相談内容

相続、遺言作成、終活、各種許可申請など

☎県行政書士会

☎095・826・5452

相談

諫早調停協会 無料手続相談会

調停委員による相談会を開催します。

◆とき

10月31日(土)

10時30分～16時

◆ところ

小栗ふれあい会館

◆相談内容

借金、土地建物、賃貸、離婚、遺産相続、その他の紛争などに関する解決のための手続

☎諫早調停協会

☎070・1354・7904

相談

休日労働相談会



10月は「個別労働紛争処理制度」周知月間です。働く人と事業主の間の紛争解決のための相談会を実施します。労働相談や労働委員会の紛争解決制度の説明も行います。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

県労働委員会事務局
☎095・894・3571



2026多良見ふるさと祭り



ステージイベントやお楽しみ抽選会、餅まきのほか、人気の大村湾クルーズやペーロン・カヌー体験乗船、カニ汁の無料サービス、多良見町イメージキャラクターのお披露目もあります。

日 10月18日(日)
9時30分～16時30分
(小雨決行)

場 喜々津漁港施設駐車場

問 多良見ふるさと祭り実行委員会事務局
(多良見支所地域総務課内)

諫早パラフェス2026 -第17回ふれあいと交流のつどい-

演奏やダンスステージ、手作り商品の販売など障害のある人もない人もみんなで楽しめるイベントです。

日 10月31日(土)
11時～15時

場 アエル栄町通り

主 ふれあいと交流のつどい実行委員会

問 障害福祉課

いさはや国際交流フェスタ2026 ～世界と出会おう! 触れ合おう! 味わおう!～

トリックオアトリートや世界を知るクイズラリーゲーム、食の出店などがあります。

日 10月31日(土)
11時～14時

場 アエル本町通り

問 いさはや国際交流センター 岩本
☎080-5217-0049

第40回記念 ながさき“若い芽”のコンサート



オーディションで選ばれた15人の子どもたちによるクラシックのソロ・コンサートです。

日 10月25日(日)
14時開演 (13時30分開場)

場 諫早文化会館

問 県教育庁学芸文化課

☎095-894-3385

※詳細は、ホームページをご覧ください。



▲県ホームページ



▲公式Instagram

ききつ船津パーロン大会

350年続く伝統のある大会です。地元、職場、中学生などのチームが競漕します。

日 10月4日(日) 10時～

場 喜々津船津漁港

問 ききつ船津パーロン保存会 川崎
☎090-8914-4553

第25回いいもりよかとこまつり



「変面ショー」など催し物が盛りだくさんです。

日 10月25日(日) 10時～

場 飯盛ふれあい会館駐車場

問 いいもりよかとこまつり実行委員会 泉川
☎090-9570-8814



西九州新幹線開業4周年記念 「諫早・島原半島周遊 デジタルスタンプラリー」

諫早市と島原半島3市を巡ってスタンプをGETしよう!

スタンプを集めて応募すると、抽選で賞品が当たります。

期間 10月3日(土)～
令和9年2月2日(火)

主 九州新幹線西九州ルート県南地域活性化協議会

問 商工観光課

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



いさはやマルシェ in 東京日本橋



市内地場産品の試食・試飲販売(3店舗予定)や特典ガチャなどを開催します。近くにお住いの家族や友人にお知らせください。

日 10月16日(金)～18日(日)
10時30分～19時30分
(最終日のみ17時まで)

場 日本橋長崎館

問 (一社) 諫早観光物産コンベンション協会

☎22-8325



こながいフェスティバル 2026（こなフェス）

音楽ライブやマルシェなど、“非日常”な野外フェスです。仮装して来場し、『ハロウィン』イベントとしても楽しめます。

日10月24日(土) 10時～16時

※小雨決行

場山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

問こながい町おこし隊

植木 ☎080-5248-5002



小長井ふるさと巡り 健康ウォーキング大会

日10月17日(土) 9時30分～
(受付9時～)

場小長井支所集合

対小学生以上

(小学生は保護者同伴)

料100円（中学生以下は無料）

問小長井ふるさと巡り健康ウォーキング大会実行委員会事務局
(小長井支所地域総務課内)

結の浜ミュージックフェスタ



県内外で活躍するアーティストやアマチュアバンドなどの演奏があります。

日10月4日(日) 10時40分～18時

場結の浜マリンパーク

問結の浜ミュージックフェスタ実行委員会 古場

☎090-3987-5915

2026森山よらんね祭り

今年も諫早出身の松尾雄史歌謡ショーや餅まき、豪華抽選会もあります。2年ぶりに秋の夜空を彩る打上花火が復活します。

日11月1日(日) 10時～

※打上花火は18時～

場森山スポーツ交流館前広場

問寄楽音祭り実行委員会事務局
(森山支所地域総務課内)

多良見文化祭

【展示の部】

日10月22日(木)～28日(水)

9時～22時

※26日(月)は休館日

※最終日は13時まで

場たらみ図書館 創作室、展示回廊、フリースペース

内容洋画、水彩画、墨彩画、書

【茶会の部 むつみ会】

日10月25日(日) 11時～14時

場たらみ図書館 調理談話室

料400円（お茶券）

【音楽祭の部 たらみ音楽祭】

日10月25日(日) 13時開演

(12時30分開場)

場たらみ図書館 海のホール

内容コーラス、大正琴、十七絃、篠笛、二胡、三線

【舞台の部】

日11月1日(日) 10時開演

(9分30分開場)

場たらみ会館 集会室

内容舞踊、カラオケ、三味線、詩吟、フラダンス、キッズダンス

問多良見文化協会事務局

☎43-1122

第1回小栗ふれあいまつり

ステージイベントなど盛りだくさんの内容です。

日10月24日(土) 14時～20時

場小栗ふれあい広場

問小栗ふれあいまつり実行委員会

酒井 ☎090-2851-0291

金比羅まつりin小野

地域の郷土芸能や奉納踊り、その他ステージや豪華賞品抽選会に美味しい出店などが盛りだくさん！

日10月4日(日) 12時～

場干拓の里

問まつり振興会事務局 山口

☎090-9606-5436

令和8年度いさはやエコフェスタ

環境について考え、学び、環境にやさしい暮らしを始めましょう。

日10月25日(日) 11時～15時

場アエル中央商店街

▶同時実施「フードドライブ」

家庭や企業などで眠っている食品や日用品などを持ち寄り、必要としている人へ届ける「フードドライブ」をいさはやエコフェスタで実施します。

食品ロスやごみの削減、支援が必要な子育て世帯などへの支援につなげます。

【受付できるもの】

・未開封・未使用で、賞味期限まで2か月以上ある食品や日用品

【受付できないもの】

・賞味期限の記載なし、包装が破損している、野菜、果物など生もの、要冷蔵・冷凍もの

問環境政策課

諫早交響楽団 第61回定期演奏会



日11月8日(日) 14時開演
(13時30分開場)

場諫早文化会館

料一般 2,000円

高校生以下 1,000円

曲ドヴォルザーク「チェロ協奏曲」(ゲスト:元NHK交響楽団首席チェリスト木越洋)ほか

問諫早交響楽団事務局
(諫早文化協会内)

☎22-1103

※詳細は、市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

「昭和100年 昭和ノスタルジア」
(2025年 日本 120分)

日10月8日(木) 14時～

場視聴覚ホール

定先着70人

▶図書館バックヤードツアー

普段は見られない図書館の裏側を案内します。

スマホを使った便利な機能も紹介します。

日10月18日(日)

10時30分～11時45分

場集会室

定10人 ※要申込

締10月17日(土)

▶ちいさい子のおはなし会

絵本や手あそびを楽しめます。

日10月25日(日)

11時～11時30分

場展示ホール

対親子(2歳以下) ※祖父母可

～諫早文化会館芸術鑑賞会事業～ ミュージカル「ALICE ～不思議の国のアリスより～」 諫早公演



本市出身の田中夢羽さんが、主人公アリスを演じるミュージカルです。

日11月26日(木) 18時45分開演
(開場17時30分)

場諫早文化会館

料指定席 4,500円

自由席 3,000円

高校生以下 1,000円

出演アリス / 田中夢羽、ハートの女王 / 藤田朋子、帽子屋ハッター / ROLLY、チェシャ猫 / 土屋アンナ、白ウサギ / 吉田要士、チャールズ / 松村雄基 ほか

プレイガイド 諫早文化会館、(有)原田楽器、メトロ書店、ローソンチケット、R&R coffee labo

問諫早文化会館芸術鑑賞会

☎25-3910

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



第71回長崎県 美術展覧会諫早会場

日10月22日(木)～11月1日(日)

内容日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインの7部門の入賞作品(一部) 県央地域の入選作品を展示

料一般・大学生 300円(前売り200円)、70歳以上250円、高校生150円、中学生以下無料

問県展事務局(県美術館内)

☎095-825-6058

いさはや暮らし交流会 「冬じたくお茶会～諫早の冬を楽しもう～」

諫早ならではの冬の楽しみ方について、気軽に話して楽しい冬を迎えましょう!

日11月8日(日) 14時～15時30分
(受付開始13時30分)

場有喜ふれあい会館

締10月28日(水)

対市内への移住者・移住を検討している人、市内の人

料300円(お茶・お菓子付き)

※未就学児無料

問・申込

移住定住推進課



楽しいデイキャンプ婚活

海を眺めながら素敵な出会いを見つけてみませんか?

日11月3日(火)

場KARACO CAMP VILLAGE

定40人(25～45歳までの独身男女各20人)

締10月27日(火)

※専用サイトから申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選。

問ルノン株式会社

☎090-6630-1173

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



第44回西諫早公民館まつり

西諫早公民館で活動している自主学習グループの作品展および舞台発表を行います。

【作品展】

日10月17日(土)

13時30分～16時30分

10月18日(日)

9時～15時30分

【開会式・舞台発表】

日10月18日(日) 9時30分～16時

問西諫早公民館 **☎**26-1531

美術・歴史館

☎24-6611

▶館長講座「長崎街道さんぽみち（第2回）」

長崎街道（多良見町から久山町の約4km・坂道あり）を徒歩で巡ります。

日10月24日(土) 9時～12時

※雨天中止

集合 上山公園駐車場 8時50分

定20人（申込多数の場合は抽選）

締10月6日(火)必着

申込方法 申込フォームまたは、はがき（〒854-0014 諫早市東小路町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▶



山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

☎34-4333

※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

※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。



たらみ図書館

☎43-4611

▶映画上映会

「明日に向かって笑え！」
（2019年 アルゼンチン 116分）

日10月16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10月17日(土)

11時40分～12時10分

場海のホール

定先着200人

▶おはなしのじかんスペシャル

「人形劇団コスモス」による拡大版おはなし会です。

日10月24日(土) 11時～12時

場海のホール

森山図書館

☎35-2001

▶頭イキイキ音読教室

日10月5日(月)・25日(日)

14時～15時

場映像ホール

定20人 ※要申込

▶映画上映会

「ライド・オン」
（2024年 中国 126分）

日10月26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

▶講座「ゼロから学ぶ確定申告とe-Tax」

確定申告や所得税についての概要や、スマホでの申告方法を学びます。

日10月30日(金)

13時30分～15時

場映像ホール

定15人 ※要申込

締10月18日(日)

申込フォーム▶



▶図書館講座 日本の仏教（全4回）

1回のみのお申込みも可能です。

日10月31日(土)、11月7日(土)・

14日(土)・21日(土)

10時～12時

場視聴覚ホール

講佐久間 正さん

（長崎大学名誉教授）

定各回40人

西諫早図書館

☎26-8607

▶心も体もイキイキ音読のじかん

詩や名作文学、昔ばなしなどをみんなで声に出して読みます。

日10月14日(水)

11時～11時40分

場西諫早公民館

定15人 ※要申込

▶読書週間スペシャルおはなし会

日10月17日(土)

11時～11時30分

場おはなしのへや

対幼児～小学生

▶歴史文学講座「歩いて感じる、長崎・九州の風景－自然・歴史・文化をつなぐ九州自然歩道の旅－」

九州自然道約3000kmを踏破した講師が、長崎・九州の風景や歩き旅の魅力を語ります。

日10月17日(土) 14時～16時

場西諫早公民館

講樋上 龍矢さん

（元雲仙市地域おこし協力隊）

定40人 ※要申込

申込フォーム▶



▶ちいさい子のおはなし会ちびちび

日10月23日(金)

11時～11時20分

場おはなしのへや

対親子（2歳以下）



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	10月10日(土)・ 14日(水)・24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
	あそぼう！まなぼう！ オータムフェスタ	10月31日(土)	ドローン体験やジャックオランタンの小物入れづくり、スタンプラリーなどを行います。 時11時～14時
小栗 	醤油麹づくり教室	10月18日(日)	上級麹士に醤油麹の作り方や麹料理を学びます。 時10時～12時 場小栗ふれあい会館 対成人 締10月9日(金) 料2,000円 定12人
	初めての茶道 ～抹茶を美味しく頂く～	10月31日(土)	茶道の精神や抹茶の点て方を椅子に座って学びます。 時10時～12時 場小栗ふれあい会館 対成人 締10月19日(月) 料500円 定15人
小野 	親子でドローンを 飛ばしてみよう	10月18日(日)	ドローンの種類や活用法を学び、トイドローンの操縦を体験します。 時10時～12時 場小野体育館 対親子(小学生)※祖父母可 締10月8日(水) 定10組
	健康講座 ～ビクッルボールに挑戦！～	10月18日(日)	初心者でも手軽に楽しめる人気の軽スポーツを体験します。 時14時～16時 場小野体育館 対成人 締10月8日(水) 定12人
	子育て応援講座 ～親子で楽しむニコニコ広場～	10月23日(金)	絵本の読み語りと体を楽しく動かす運動を教わります。 時10時30分～12時 場小野ふれあい会館 対親子(未就園児) 締10月13日(火) 定10組
	健康講座 ～童謡で心をほがらかに～	10月23日(金)	歌う楽しさとハーモニーのすばらしさを体感し、リフレッシュを図ります。 時14時30分～15時30分 場小野ふれあい会館 対成人 締10月13日(火) 定10人
有喜 	おっと危ない講習会	11月4日(水)	各種シミュレーターを活用した体験型交通安全講習会です。 時10時～12時 対高齢者 締10月9日(金) 定30人
西諫早 	おとなの簡単パン作り	10月23日(金)	身近な材料で手軽なパンを作ります。 時9時30分～12時30分 対成人 申10月1日(水)～16日(金) 料700円 定先着12人
	備えが安心につながる 防災教室	10月30日(金)	災害時の対応や予備知識について学びます。 時10時～11時30分 対成人 申10月1日(水)～29日(水) 定先着30人
本野 	あつまれ☆ママ 秋の簡単 お菓子作り教室(託児あり)	10月21日(水)	時10時～12時 対成人 締10月7日(水) 料1,200円 定8人
	大人の陶芸教室	①10月25日(日)、 ②③28日(水)	新年の縁起物、獅子舞と招き猫を作ります。 時①②10時～12時 ③19時～21時 ※①～③のいずれか 対成人 締10月13日(火) 料800円 定各回10人
長田 	お手玉脳トレ講座	10月27日(火)	時13時30分～15時30分 場長田みのり会館 対成人 締10月20日(火) 定15人
	長田地区探訪ウォーク	10月29日(木)	小豆崎町周辺をウォーキングします。 時9時～12時 場長田みのり会館集合 対成人 締10月20日(火) 料200円 定20人
	ニュースポーツ モルック講座	10月30日(金)	時13時30分～15時30分 場長田みのり会館 対成人 締10月23日(金) 定15人
多良見 	身体を整えるタイ式ヨガ (全2回)	10月20日(火)・ 27日(火)	運動不足を補い、体調維持を目指します。 時14時～15時30分 場たらみ会館 対成人 締10月8日(水) 定15人
	明生教室 楽しくレクリエーション 「心と体の若さづくり」	10月27日(火)	健康を維持する運動や認知症予防のゲームを学びます。 時10時～12時 場たらみ会館 対高齢者 締10月19日(月) 定50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
伊木力	みそ作り講座	10月23日(金)	地元のお米で作ります。 時13時30分～15時30分 場多良見多目的研修館 対成人 締10月13日(火) 料1,800円 定20人
森山	夜の自分時間 ～ヨガでリラックス～	10月9日(金)	一日の終わりに心身の疲れを解きほぐします。 時19時30分～21時 対成人 締10月6日(火) 定20人
	秋の寄せ植え講座 ～玄関先をはなやかに～	10月23日(金)	秋苗の育て方を学びます。 時13時30分～16時30分 対成人 締10月15日(木) 料1,800円 定15人
飯盛	米粉でスイーツ作り	10月20日(火)	時10時～12時 場飯盛ふれあい会館 対成人 締10月13日(火) 料1,200円 定16人
	いっかん 一閑張り講座(全3回)	10月16日(金)・ 23日(金)・30日(金)	竹籠と和紙を使って、オリジナルの籠を作ります。 時13時30分～15時30分 場飯盛ふれあい会館 対成人 締10月9日(金) 料材料費負担有 定15人
田結	田結すこやか大学 「ニュースポーツに挑戦！」	10月15日(木)	スポーツ推進委員の指導で「ボッチャ」に挑戦します。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
高来	高来さるく ～多良海道、一里を歩こう～	10月21日(木)	地域に残る歴史や文化にゆかりのある場所を訪れます。 時9時～12時 ※雨天中止 場高来会館集合 対成人 締10月8日(木) 料240円 定20人
	親子体験講座 スクイ漁場で生きもの観察	10月25日(日)	磯や干潟など、海辺の生物を採集して学習します。 時13時30分～15時30分 場水ノ浦スクイ漁場集合 対親子(小学生) 締10月14日(水) 定15組
	はじめてのバウンドテニス ～気軽に楽しい室内スポーツ～ (全3回)	11月1日(日)・ 8日(日)・15日(日)	ルールと動きをグループで学び、試合を楽しみます。 時13時30分～15時30分 場湯江小学校体育館 対成人 締10月20日(火) 定12人
	はじめての短歌 ～31文字に思いをのせて～	11月5日(木)	作り方の初歩を座学で学び、詠む楽しさに触れます。 時9時30分～11時30分 場高来会館 対成人 締10月15日(木) 定20人
高来西	ゆらぎの美 インクアートを楽しむ	10月6日(火)	直感や偶然が創るインクの模様を楽しみます。 時13時30分～15時30分 場高来西ゆめ会館 対成人 締10月1日(木) 料300円 定6人
	大人の学び直し 改めて毛筆を楽しむ(全2回)	10月10日(土)・ 17日(土)	書写の基本を見直し、毛筆の美しさを実感します。 時10時～12時 場高来西ゆめ会館 対成人 締10月5日(月) 料2,000円 定6人
小長井	シルバー大学	10月13日(火)	警察官から詐欺対策を学びます。 時10時～11時30分 対高齢者 定100人
	大人の陶芸教室	10月26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10時～12時 対成人 締10月13日(火) 料1,000円 定10人
	園芸のプロに学ぶ家庭菜園 ～おいしい収穫を目指そう～	10月29日(木)	そら豆の特徴や栽培方法、収穫までの管理方法を学び ます。 時10時～12時 対成人 締10月13日(火) 料300円 定20人
	諫早出身！マッスルコンテスト 世界2連覇王者直伝の簡単 筋トレ！	11月11日(水)	自宅でする健康体操を学びます。 時10時30分～12時 対成人 締10月30日(金) 定40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6日(木)

EVを災害時の力に

市は、株式会社ホンダ長崎と「災害時における電気自動車(EV)活用に関する協定」を締結しました。

本協定に基づき、災害時の避難所などで電源が必要な時に、同社が電気自動車を派遣し、非常用電源として活用します。

また、平常時には、市が実施する防災訓練や防災啓発活動などでも連携。

災害時の電源確保と地域の防災力向上につなげていきます。



8月18日(火)

優れた工事と技術者を表彰

令和8年度諫早市優秀工事および優秀現場技術者表彰を行いました。建設技術の向上と優良工事の施工促進が目的です。

16回目の今回は、昨年度に完成した工事の中から、優秀工事7件と優秀現場技術者9人を表彰しました。

表彰式では、市長から受賞者へ表彰状が授与され、功績がたたえられました。



8月23日(日)

諫早の食材でクッキング！

小野ふれあい会館で、小学生を対象にエコがテーマの料理教室が開催されました。

講師は、地域おこし協力隊の岡田隊員。子どもたちは地元の食材で、ハンバーガーなどの調理に挑戦しました。

慣れない手つきで包丁を握る子どもたちに保護者は少しハラハラ。じゃがいもは皮をむかずに使うなど、食材を無駄なく使い、環境にやさしい調理を学びました。

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／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）

6日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
20日(火)	高来会館 (長田・高来・小長井)
21日(水)	すくすく広場 (中央、北部、小栗)

- 受付時間／13時～13時15分
- 対象／12か月児まで
- 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

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
- ※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／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

10月

育児・介護健康教室

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

介護相談

※要予約

22日(木) 13時～15時	社会福祉会館
26日(月) 13時～15時	森山公民館
29日(木) 13時～15時	有喜ふれあい会館

●認知症の人と家族の会 渡部 ☎26-1763

広報クイズ

全問正解者の中から抽選で、5人に図書カードをプレゼント！ 答えのヒントは誌面の中です。はがきまたは応募フォームに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、10月6日(火)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 諫早のシンボル●●橋、移設当時の美しい姿へ
- Q2 定期購入トラブルに注意！●●●通販にはクーリング・オフ制度はありません。
- Q3 西九州新幹線開業●周年記念「諫早・島原半島周遊デジタルスタンプラリー」
- Q4 地域おこし協力隊が講師を務めた小学生対象の●●がテーマの料理教室。
- Q5 市公式インスタグラムフォトコン、テーマは？

- ※前号の答え／①窓口 ②現物 ③オレンジ ④尾花 ⑤ポケ

※応募総数121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

24日(土)	長田みのり会館前	9時～11時30分
31日(土)	西諫早団地第2公園	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

26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

13日(火)・27日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
21日(水)	西諫早公民館	13時30分～15時
毎週月曜日 (12日除く)	飯盛ふれあい会館	13時30分～15時
毎週金曜日 (小野体育館は30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	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

6日(火)・20日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
14日(水)・28日(水)	西諫早公民館	13時30分～15時
5日(月)・19日(月)	本野ふれあい会館	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

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 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8月1日現在
人口 129,726人
男 62,280人
女 67,446人
世帯数 56,044世帯

2026 諫早市公式 Instagram フォトコンテスト



テーマ

誰かに教えたい諫早

#教えたい諫早

写真技術に
関係なく
あなたの視点の
いさはやを
教えてください



諫早の特産品

1名 5万円相当
2名 2万5千円相当
がもらえる!

募集
期間

2026.9/18 ~ 12/11 17時まで

「#いさはやぐらむ」「#教えたい諫早」の2つのハッシュタグつけて
@isahaya_official をタグ付けして投稿。

投稿写真のキャプションに「撮影場所」など、諫早のどこかがわかる場所を記載し
てください。

※肖像権・プライバシーの侵害、お店の撮影許可など十分配慮願います。

■問い合わせ先／広報戦略課



いさはやしレシピ

今月一品

野菜たっぷりもちもち豆腐おやき

諫早支部真津山地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分/4枚)

●小松菜(1cm)	60g
●にんじん(薄いいちょう切り)	40g
●コーン	30g
●絹ごし豆腐(水切り)	150g
卵	1個
片栗粉	30g
A 小麦粉	5g
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
●ちりめんじゃこ	15g
●ごま油	小さじ1/2



作り方

(1人分: 181kcal)

- ①小松菜とにんじんをレンジ600Wで2分程度加熱し、少し冷まして軽く水気を切る。
- ②ボウルに豆腐を入れてつぶしAを入れ混ぜる。
- ③②に①とコーン、ちりめんじゃこを入れて混ぜる。
- ④フライパンでごま油を熱し、生地を円形にのせてふたをする。弱めの中火で2~3分、ひっくり返してふたをして2~3分焼く。
- ⑤ふたを取って少し焼き、水分をとばす。

食改さんは、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