いさはや暮らしをわかりやすく

広報 ISAHAYA

いさはや

2026
11
VOL.260



特集

ACP（人生会議）、はじめてみませんか？

特集

ACP(人生会議)、はじめてみませんか？

誰にでも訪れる「もしものとき」。自分らしく過ごすために、
元気なうちから大切な人とこれからのことを話してみませんか。（地域包括ケア推進課）

約70%の人が、命の危機が迫った状態になると、医療やケアなどを自分で決めたり、思いを伝えたりできなくなると言われています。

アドバンス・ケア・プランニング
ACPとは？

あなたの大切にしたいことや、「もしものとき」にどのような医療やケアを望むかを前もって考え、大切な人と話し合うことです。
思いや選択が尊重され、希望する医療・ケアにつながります。

諫早市在宅医療・介護連携推進会議委員



医師

本人の意思を残すことで、家族はもしもの時の準備ができます。



介護福祉士

施設入所時にはACPをして、本人の希望を確認しています。



歯科医師

親からは「元気だから」と受け入れてもらえませんでした。専門職でも難しかったです。

誰と話す？

あなたが信頼できる人と話してみましょう。



家族



医師



地域の人



ケアマネジャー

こんなことから話してみませんか？



これから
やりたいこと



大切な人や
大切にしていること



誰と、どこで
過ごしたいか



どんな医療やケアを
受けたいか

＼ ACP(人生会議)をやってみよう！／

よくある疑問

Q 家族から「縁起でもない」って言われそう



まずは、これからやりたいことなど、話しやすいことから始めてみましょう。

Q 1回話せば大丈夫？



人の気持ちは変わるものです。何度でも話し合いましょう。

Q ACPのルールは？



決まったルールはありません。4つのステップで進めるとスムーズです。

＼ 4つのステップで、繰り返し考えてみましょう ／

STEP 1
あなたが大切にしたいことを考えましょう

STEP 2
あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう

STEP 3
希望する医療やケアについて話し合いましょう

STEP 4
話し合った内容を記録しましょう

市では、ACP(人生会議)の
きっかけになる冊子を作成しています。



配布場所
- 地域包括ケア推進課（健康福祉センター）
- 本庁総合案内
- 各支所
- 地域包括支援センター

冊子のダウンロードはこちら▶

ACP市民講演会

とき 11月29日㈰ 13時30分～15時
ところ 諫早図書館視聴覚ホール
内容 私のACP・私の認知症予防
講師 髙原 晶さん（高原内科循環器科医院理事長）
対象者 市民
定員 100人 ※要申込

申込はこちら▶

ミュージックエイドステーションで、街全体がフェス会場に♪

コース沿道14か所に、演奏やダンスなどでランナーを応援する「ミュージックエイドステーション」を設置。
地元ミュージシャンなどが、熱いパフォーマンスでランナーの背中を押します！





フルマラソンに挑戦するランナーにとって、温かい声援や笑顔は、一番のエネルギー源。
沿道でエールを送りましょう！

▲ミュージックエイドステーション

▲大会の詳細

マラソンまめちしき

マラソンコースの42.195kmの計測は、専用のカウンターを付けた自転車を使います。交通量の少ない深夜などに複数の自転車で測り、平均値を取ります。

■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！



感謝を込めて！ かもめ開業4周年



10月3日、西九州新幹線開業4周年記念イベント「GO WEST 4 夜祭」が沿線5市で開催。本市会場の諫早駅周辺と市役所前では、家族連れなど多くの来場者でにぎわいました。
今後も魅力あるまちづくりのため、引き続き県や沿線5市で連携し、西九州新幹線全線フル規格の早期実現に向けて取り組んでいきます。

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

話しにくくなってませんか？
口（くち）トレで介護予防（お口の筋トレ）



①上 →②下 →③右 →④左 の順に舌を動かします

加齢とともに弱くなりやすい舌や口の周りの筋肉。この体操を続けて積極的に会話を楽しみましょう。
おしゃべりは口や脳のトレーニングにもなります。

動画はこちら

（地域包括ケア推進課）

お知らせ info

令和8年諫早市表彰式

市民の模範となる善行や市勢振興への貢献のあった個人や団体を表彰する「令和8年諫早市表彰式」を、10月1日、市役所で開催しました。

今年の受賞者は、スポーツや文化の分野で特に優秀な成績を収めた人をはじめ、人命救助、保健、交通安全、社会福祉、教育文化、体育、商工、水産、消防、防災、自治、寄附の各分野で貢献があった個人78人と7団体の皆さんでした。（順不同・敬称略）



●人命救助

緒方　興治郎
中橋　裕美
永﨑　太輔
赤石　恵太
岩永　嘉人
川上　涼太
塩谷　泉
中村　泰幸
松本　孝一郎

●保健功労

奥野　勝也
末田　直美

●交通安全功労

村田　豊
若杉　能將
田川　久
濵田　武彦

●社会福祉功労

石原　惇子
神﨑　筆子
堀　昌子
野田　義則
平古場　豊
上島　ちさ子
井手　加代子
故　大石　美恵子
鈴田　ムツヱ
木下　まゆみ
向井　聖子
末次　久子
中村　年克

●教育文化功労

石部　邦昭
平山　仁
馬場　正邦
嘉村　徹
河波　和代
森　誠司
宮園　千登世
植木　伸也
池田　恭介
荒木　登志男
永田　正人

●体育功労

馬場　教子
小川　保
後田　繁春
増山　隆一
西口　公章

●商工功労

石本　仁太郎
田川　伸隆
山口　康児

●水産功労

下釜　裕

●消防防災功労

平尾　幸祐

●防災功労

川口　秀一郎
増山　通
馬渡　耕一郎
西村　圭介

●自治功労

島田　和憲
北坂　秋男
福田　美子
宮﨑　貴志雄
堀口　春記
田中　耕治
田﨑　大作

●寄附功労

九州化成工業株式会社
八江グループ
元井　イツヱ
西日本サッシ工業株式会社
国際ソロプチミスト諫早

●特別賞

森田　悠月
山口　惺也
田中　彗斗
平　一信
龍田　太朗
上瀧　蓮
越口　遼大
川口　勝人
琴岡　淳一
臼木　大悟
吉永　優衣
平井　隆輝
中村　有輝
平井　栄輝
ウチラル　アンフ
村島　悠斗
園田柊弥、立石大和
長崎県立諫早高等学校
女子フェンシング部
中村　理乃
長崎日本大学高等学校・
中学校吹奏楽部

（総務課）

お知らせ info

諫早図書館の読書支援サービス

乳幼児から高齢者、障害のある人、日本語を母語としない人など、
すべての人が読書を楽しむための支援サービス（一部）を紹介します。

対面朗読サービス　新規

ボランティア団体「諫早コスモス音声訳の会」所属の音訳者が目の前で朗読します。

●と　き　毎月第3水曜日　10時～12時　または　13時～15時

●ところ　対面朗読室

●対　象　視覚障害などで活字資料の利用が困難な人（原則市内在住・在勤・在学者）

●申　込　カウンターか電話（希望日の前月末日までに）

※内容によっては対応出来ない場合があります。

※読むものは事前に提供ください。（本・雑誌・新聞・資料など）

※詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページ▶

大活字本



小さな活字が読みづらい人向けに、大活字本を増やしています。（約1,750点）

名作から現代小説まで幅広いジャンルをそろえています。

りんごの棚と布絵本



布絵本▶

障害のある子どもたちや本を読むのが難しい子どもたちも楽しめるような本を集めたコーナーです。点字絵本、さわる絵本、LLブック（やさしく読みやすい本）や大活字本などがあります。

また、ボランティア団体「絵布の会」が作成した、誰でも楽しめる布絵本もあります。

多文化サービス



このコーナーは、外国語の本や絵本、外国から来た人が日本語を学ぶための検定に関する本、日本文化を楽しく学ぶための本や漫画などをそろえています。

外国語に興味のある人も利用できます。

紹介した以外にも録音図書などさまざまなサービスがありますが、対応できるサービスは市内の図書館・図書室で異なりますので、問い合わせください。

■申込・問い合わせ先／諫早図書館
☎23-4946

お知らせ

延長窓口（11月分）

窓口受付時間を18時まで延長します。

◆**実施日**
12日㈭・26日㈭

◆**実施窓口**
市民窓口課

◆**取扱手続き**
住所異動、戸籍届、マイナンバーカード、印鑑登録、各種証明書発行

※内容によっては受け付けできないことがあるため、改めて来庁をお願いする場合があります。

●マイナンバーカード交付のみ19時30分まで行います。要予約。

問市民窓口課

お知らせ

マイナンバーカードの出張申請（11月分）

▼小栗ふれあい会館
8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

マイナンバーカード交付予約◀

お知らせ

国民年金保険料控除証明書は大切に保管を



1月から9月の期間に国民年金保険料を納付した人へ、日本年金機構から保険料控除証明書を10月下旬に送付します。年末調整や確定申告に必要ですので、大切に保管してください。

問●ねんきん加入者ダイヤル
☎0570・003・004
●諫早年金事務所
☎0957・25・1662

お知らせ

太陽光発電設備は申告が必要です

家屋の屋根や土地に設置した太陽光発電設備は、固定資産（償却資産）の申告対象となる場合があります。

次の申告要件に該当し、毎年1月1日（賦課期日）現在所有している場合は、令和9年2月1日㈰までに申告してください。

◆**申告要件**

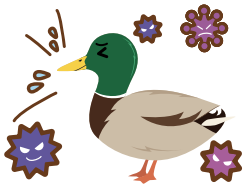
	全量売電・余剰売電（10kw以上）	余剰売電（10kw未満）
法人	申告対象	申告対象
個人（事業用）	申告対象	申告対象
個人（住宅用）	申告対象	申告対象外

◆**対象**
太陽光パネル、架台、送電設備、電力量計、パワーコンディショナー、フェンスなど

問資産税課

お知らせ

野鳥との接し方（鳥インフルエンザへの注意）



渡り鳥が飛来する季節になり、全国的に鳥インフルエンザの注意喚起が行われています。鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、人に感染しないと言われています。正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課または各支所地域総務課

お知らせ

プレジャーボートの係留は許可が必要です

市が管理する港湾・漁港の係留施設にプレジャーボートを係留する場合は、許可が必要です。係留する予定がある人は、問い合わせください。

問・申込
- 久山港 建設総務課
- 有喜漁港 林務水産課
- 喜々津漁港、伊木力漁港 多良見支所産業建設課
- 田結港、江ノ浦漁港（江ノ浦地区・池下地区） 飯盛支所産業建設課
- 城ノ下港 高来支所産業建設課
- 小長井港 小長井支所産業建設課

お知らせ

漁船・プレジャーボートの適正な管理を



使用しなくなった船を港湾・漁港施設に放置すると、施設内の利用に支障を来すだけでなく、油漏れなどにより周辺の環境に被害を及ぼします。

船の所有者・使用者は、適切な管理をし、使用しなくなった時は適正な方法で処分をお願いします。

問 ●建設総務課
●県央振興局建設部管理課 ☎22・0010

【臨時休館】のんのこ温水センター

県央県南クリーンセンターの法定点検（全炉停止）のため、余熱利用施設「のんのこ温水センター」を次の期間、休館します。

◆期間

11月17日㈫～12月1日㈫

問●のんのこ温水センター ☎36-5888
●県央県南広域環境組合 ☎35-8200

諫早市コンベンション等開催助成金を活用ください

市内で宿泊を伴うスポーツ大会や合宿、コンベンションなどを開催する団体に対し助成を行っています。

◆助成額

延べ宿泊者数（30人以上）×1,000円

※限度額／1団体あたり100万円

※助成金の申請は大会など開会日の15日前まで

問●スポーツ振興課
●(一社)諫早観光物産コンベンション協会 ☎22-8325

お知らせ

11月9日～15日は「秋季火災予防運動」



この時期は空気が乾燥し、ちょっとした気の緩みや不注意から火災が発生します。火の取り扱いには十分注意してください。

問諫早消防署 ☎22・0119

お知らせ

Jアラート訓練放送を実施します

◆とき
▼11月5日㈭ 10時頃（緊急地震速報訓練放送）
▼11月11日㈬ 11時（全国一斉情報伝達試験放送）

問危機管理課

お知らせ

11月11日から17日は「税を考える週間」



国税庁動画チャンネルでは、スマホ申告やキャッシュレス納付、納税証明書のオンライン発行などの便利なサービスを紹介しています。

問諫早税務署 ☎22・1370

お知らせ

市の中小企業者向け融資制度

市内中小企業者や市内で新たに創業を考えている人を対象に、事業経営に必要な運転資金や設備資金の融資を行っています。

◆市中小企業制度融資一覧

資金名	中小企業振興資金	中小企業創業支援資金
対象	市内に1年以上住所を有し、1年以上継続して事業を営んでいる中小企業者	市内に住所を有し、市内で新たに事業を開始する具体的な計画を有する者、または創業後5年未満の中小企業者
資金使途	運転および設備	
融資限度額	2,500万円	2,000万円
貸付期間（据置期間）	10年以内（1年以内）	運転7年以内（1年以内） 設備10年以内（1年以内）
貸付利率	1.6%	1.5% （融資を受けた日から3年間、利子相当額の2分の1を補給）
保証料率（※）	0.45～1.9% （最大0.55%を補給）	全額を補給
取扱金融機関	十八親和・たちばな信金・長崎・西日本シティ・九州ひぜん信金	

※長崎県信用保証協会の取り扱いによるものが対象。　（令和8年9月現在）

問・申込
商工観光課

お知らせ

入札（見積）参加希望者は申請を



市および市上下水道局が発注する令和9・10年度「建設工事」「業務委託（建設コンサル）」「物品調達（清掃等業務委託を含む）」の入札（見積）参加者の資格審査申請を受け付けます。

◆受付期間
10月19日㈪～11月30日㈪
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問契約課

お知らせ

令和9年諫早市二十歳の集い



◆とき
1月10日㈰ 14時30分～
（受付13時30分～）

◆ところ
諫早文化会館

◆対象
平成18年4月2日～平成19年4月1日生
※市外在住の本市出身者も参加可。
※案内は送付しません。
※詳細は、ホームページなどをご覧ください。

問生涯学習課

ホームページ◀

インスタグラム◀

お知らせ

空き家の実態調査

今後の空き家対策に役立てるため、市内の空き家などの実態調査を実施しています。

◆調査期間
10月～12月末（日中）

◆調査方法
調査員が、道路から空き家の外観調査・写真撮影を行います。

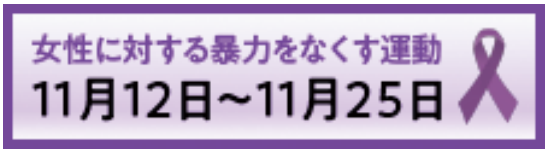
◆委託業者
（株）ゼンリン長崎支店
※調査員は市発行の調査員証を携帯し、左記のユニフォームを着用しています。
※本調査で金銭の要求や物品の販売を行うことはありません。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問建築住宅課




ユニフォーム

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動実施期間



女性に対する暴力根絶の啓発パネルとむらさき色のリボンを飾った「パープルリボンツリー」を展示します。

◆とき
11月12日㈬～25日㈫

◆ところ
諫早図書館エントランスおよび
男女共同参画推進センターひと・ひと（高城会館）

問人権・男女参画課

知っていますか？ ヤングケアラー

ヤングケアラーとは本来大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものことです。身近に「ヤングケアラーかも」と思うこどもがいたら、相談窓口まで連絡ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・相談

- 子育て支援課（こども家庭センター）
- 児童相談所相談専用ダイヤル
  ☎0120-189-783
- 子どもヤングケアラー相談窓口
  ☎095-893-6266

子育て

ひとり親家庭・寡婦等の福祉医療費受給資格の更新



対象者へ案内書を送付します。内容を確認し、必ず期間内に手続きをお願いします。

◆更新期限
11月16日(月)

◆受付場所
市役所本館8－5会議室
各支所地域総務課

問子育て支援課

子育て

令和9年度　幼稚園・認定こども園・保育所等の入所児童募集

来年4月からの入所申し込みを11月から受け付けます。

	市立幼稚園	私立幼稚園	保育所（園）・認定こども園
申込書の配布場所	・諫早幼稚園 ・教育総務課 ・各支所地域総務課	各施設で配布	・こども政策課 ・各支所地域総務課 ・各出張所
受付期間	11月2日(月)～30日(月) 各日9時～17時	各施設に問い合わせください	11月2日(月)～30日(月)
受付場所	諫早幼稚園	各施設	・こども政策課 ・各支所地域総務課
問い合わせ先	諫早幼稚園	各施設	こども政策課

※本年1月2日以降に本市へ転入した人は、マイナンバー利用同意書または課税証明書の提出をお願いします。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

市立幼稚園▶　保育所・認定こども園▶

子育て

11月は児童虐待防止推進月間



児童虐待は社会全体でかかわり、解決していく問題です。「こどもの泣き声がいつも聞こえる」「こどもの身体に不自然な痣や傷がある」など、おかしいと感じたら迷わずお電話ください。通告者の秘密は守られます。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・相談
●子育て支援課（こども家庭センター）
●長崎こども・女性・障害者支援センター（24時間対応）
☎095・844・6166

高齢介護

介護予防教室（11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】

4日㈬午後／さざんか会館
5日㈭午後／上山荘（入館料160円が必要）
9日㈪午前／西諫早公民館　月曜コース
9日㈪午後／松里第一公民館
10日㈫午前／飯盛ふれあい会館
13日㈮午前／下井牟田公民館
13日㈮午後／東平原公民館
16日㈪午前／ひばりが丘公民館
18日㈬午前／久山町公民館
18日㈬午前／小栗ふれあい会館
20日㈮午後／西諫早公民館　金曜コース
24日㈫午前／白浜町公民館
24日㈫午後／堂崎町第2集会所
25日㈬午後／多良見体育センター

【若返り体操教室】

2日㈪午後／健康福祉センター
6日㈮午後／平古場公民館
12日㈭午後／上大渡野町公民館

問・申込
地域包括ケア推進課

健康

11月8日は「いい歯」の日 ～全身の健康はお口の健康から～



健やかに生き生きと生活するために歯と口の健康が大切です。市の歯周病検診を受診しましょう。

【成人歯周病検診】※要予約

◆対象
20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の市民（年齢は令和9年3月31日時点）

◆検診内容
歯周組織検査など

◆負担金
500円

問健康推進課

健康

歩いて当てよう！「歩こーで」キャンペーン



長崎県公式の長崎健康づくりアプリ「歩こーで」と連携したキャンペーンを実施します。日々のウオーキングやイベントへの参加などでチケットを集めて応募すると、抽選で地場産品が当たります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆抽選申込期限
令和9年2月21日㈰

問健康推進課

がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン

早期発見のため、がん検診を受けましょう。

検診の種類		対象者	主な検査内容	受診者負担金
大腸がん検診		40歳以上	便潜血検査	200円
胃がん検診（どちらかを選択）	胃透視	40歳以上	胃透視（胃エックス線検査）	500円
	胃内視鏡	40歳以上	胃内視鏡検査（胃カメラ）	1,300円
肺がん検診		40歳以上	胸部エックス線検査	200円
結核検診		65歳以上	胸部エックス線検査	無料
子宮がん検診		20歳以上の偶数年齢の女性	子宮頸部の細胞診および内診、視診	400円
			医師が必要に応じ体部の細胞診	600円
乳がん検診		40歳以上の女性（令和7年度に受診した人は除く）	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	700円

※年齢は令和9年3月31日時点

※マイナ保険証または資格確認書、健康管理手帳（お持ちの人）を持参ください。

※予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関へお尋ねください。

※受診できる医療機関は、市ホームページをご覧ください。

問健康推進課

令和8年度甲種防火管理新規講習（対面型講習）

募集

◆とき
12月9日㈬・10日㈭
9時50分～16時50分
※10日は15時55分まで

◆ところ
諫早文化会館

◆料金
8,000円

◆定員
120人

◆申込期間
11月5日㈭～18日㈬

◆申込方法
（一財）日本防火・防災協会ホームページから申し込みください。

問県央地域広域市町村圏組合消防本部
☎23・0119

募集 目や見え方に関する相談会 ～長崎県立盲学校巡回支援教育相談会～

見えない、見えにくいことでお困りの人を対象に、個別相談会を実施します。

◆とき
12月16日㈬
①10時 ②11時30分
③13時30分

◆ところ
県央保健所

◆申込期限
12月6日㈰

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込
県立盲学校
☎095・882・0020

申し込み（メール）◀

県立盲学校ホームページ◀

募集 市民公開講座「脂肪肝と言われたら？～考えることとアクション～」および「医療相談会」



◆とき
11月14日㈯
市民公開講座
14時30分～15時30分
医療相談会
15時30分～16時

◆ところ
ミライon図書館

問長崎医療センター肝疾患相談支援センター
☎52・3121

募集 長崎医師保育サポートシステム「保育サポーター」

市内で働く医師の育児をサポートする「保育サポーター」を募集します。子育て経験や保育経験がある人なら、どなたでも応募できます。登録には、保育サポーター講習（動画視聴）の受講が必要です。

◆講習日
11月17日㈫
①9時30分 ②14時30分

◆ところ
長崎大学病院
※自宅での視聴や日程変更も可。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込
長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
☎095・819・7979

募集 第76回諫早市駅伝競走大会



◆とき
12月6日㈰
※雨天決行

◆ところ
県立総合運動公園

◆参加区分
一般、高校生、中学生、小学生（4年生以上）

◆申込期限
11月13日㈭

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込
スポーツ振興課

募集 ポリテクセンター長崎 令和8年度1月期受講生



◆訓練科名
機械CAD科、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
11月20日㈭

※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
☎22・2324
●最寄りのハローワーク窓口

緑化活動団体を募集

緑の募金を活用し、森づくりや植樹などの緑化活動を行う団体に対し、その活動に係る費用を支援します。



◆対象事業

・公共用地などへの樹木の植栽

・緑とのふれあい、大切さを学ぶ事業やイベントなど

◆対象

自治会、市民グループなど

◆募集期限

12月1日㈫

※申請書は、市ホームページからダウンロード可

問・申込

林務水産課または各支所産業建設課

緑の募金

ご協力ありがとうございました

緑の募金運動期間（4月1日～5月31日）に行われた募金運動で、本年春期は合計355万2,705円の募金が集まりました。

この募金は、森林づくりや緑とのふれあいなどさまざまな活動や事業に活用されます。

（諫早市緑の募金運営協議会）

募集

大人の英会話教室



海外旅行で使える簡単なフレーズを学びます。

◆とき 11月22日㈰ 10時～11時

◆ところ 高城会館

◆講師 ICH English School

◆対象 成人

◆定員 10人

問・申込 高城会館 ☎24・1500

募集

思い出メロディ・いきいき健康ダンス



懐かしい音楽に合わせて体を動かします。

◆とき 11月13日㈭ 15時～16時

◆ところ 高城会館

◆講師 アルファステップフィットネススタジオ

◆対象 成人

◆定員 50人

◆料金 800円／人

問・申込 高城会館 ☎24・1500

11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】
6日㈮　高城会館／9時～12時
13日㈮　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
20日㈮　高城会館／9時～12時
27日㈮　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）
9日㈪、18日㈫、25日㈫
高城会館／13時～16時

【不動産相談】
4日㈫　高城会館／9時～12時

【登記相談】
10日㈫　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
17日㈫　高城会館／10時～15時

【遺言契約等相談】
24日㈫　高城会館／13時～15時
問安全安心相談室　☎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
問消費生活センター　☎22-3113

【人権相談】
5日㈭　高城会館／10時～15時
5日㈭　高来支所／9時～12時
10日㈫　森山支所／9時～12時
19日㈭　高城会館／10時～15時
26日㈭　多良見支所／9時～12時
問人権・男女参画課　☎24-1580

【草花・樹木に関する相談】
4日㈫　市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
11日㈫　多良見支所1階ロビー／9時～16時
18日㈫　市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
25日㈫　市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
問緑化公園課

【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
問少年センター　☎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）
10日㈫　たちばな信用金庫本部／9時～17時
24日㈫　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
問県よろず支援拠点　☎095-828-1462

【日本政策金融公庫　創業サポートデスク in 諫早市】
11日㈫　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
問日本政策金融公庫　国民生活事業　☎095-824-3141

募集

女性のためのキャリアデザインセミナー



ライフスタイルの変化に合わせて働き方を見つめなおし、自分らしいキャリアを築いていくためのセミナーです。

◆とき
①11月25日㈫
②12月2日㈫
③12月9日㈫
10時～11時30分

◆内容
①働き方セミナー
②就職活動セミナー
③顔タイプ診断®セミナー

◆ところ
男女共同参画推進センター（高城会館）

◆対象者
再就職を希望している女性（在職中、求職中は問いません）

◆申込期限
11月11日㈫

※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

募集

諫早みらいトークカフェ ～男女が共に、ワクワク楽しいマチに～



「もっとこうだったらいいのに」「こんなことがあったら楽しそう」そんな思いやアイデアをカフェでおしゃべりするように気軽に話してみませんか。

◆とき
12月5日㈯
13時30分～16時

◆ところ
高城会館

◆対象者
高校生以上

◆定員
先着100人

◆申込期限
11月24日㈫

※託児あり。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

【本野ふれあい収穫祭】
日11月22日㈰ 9時～11時
場本野ふれあい会館駐車場
内容新鮮野菜の販売、餅つきの実演販売、新米150袋限定販売（2kg概ね市価の半額）など
問本野地区振興会事業部 小川 ☎090-4993-0781

第54回 舞台芸術祭

日11月3日㈫
13時開演
場諫早文化会館
内容邦楽、詩吟、日舞、民謡、バレエなど
料500円
問諫早文化協会 ☎22-1103

第51回六段まつり

日11月8日㈰ 11時～
場慶巖寺（箏曲「六段の調」発祥の地）
問諫早三曲会 下村☎23-8475

第65回諫早市美術展覧会

日11月13日㈭～16日㈰
10時～18時（最終日は16時まで）
場美術・歴史館
内容日本画、水墨画・南画、書、洋画、写真、彫塑・工芸、デザイン
問諫早市美術協会事務局（諫早市芸術文化連盟内）☎22-1103

諫早交響楽団 ふれあいコンサート

日12月6日㈰
10時開演（9時30分開場）
場飯盛東小学校体育館
内容クラシックほか演奏、指揮者体験コーナー
問諫早交響楽団事務局（諫早文化協会内）☎22-1103

食と暮らしの グーグーマルシェ ～秋の収穫祭～

約90店舗が出店します。
商店街内の各店舗による「アエルマルシェ」も同時開催。
日11月15日㈰ 11時～16時
場アエル中央商店街（本町～栄町エリア）
問商工観光課

伊木力みかん収穫祭



日11月15日㈰ 9時～14時
場伊木力みかん選果場
※収穫体験は、会場から農園まで無料シャトルバスを運行
内容収穫体験、ミニライブ、農産物の直売など
問からたち会 ☎44-1885 多良見支所産業建設課

小長井芸術文化鑑賞事業

渕英詔（ふちえいしょう）さん率いる民謡平成会による民謡ショーです。
日11月29日㈰
13時30分～15時（13時開場）
場小長井文化ホール
定230人
問小長井芸術文化鑑賞事業実行委員会 吉野 ☎090-1685-1769

実りの秋イベント

【もぎたて市大感謝祭】
日11月8日㈰ 8時～（イベント10時～）
場直売所もぎたて市（森山図書館前）
内容餅つき、特産品ブースなど
問もぎたて市 ☎35-2717



いさはや灯りファンタジア FINAL（ファイナル） ～想いを灯す（とも）最後の1ページ～

【イルミネーション】
日11月21日㈯～令和9年1月3日㈰
場市役所前中央交流広場、アエル中央商店街
【スペシャルナイト】
日11月21日㈯
15時～21時
11月22日㈰
11時～20時 ※花火は20時～
場市役所前中央交流広場
内容点灯式、灯明地上絵、音楽やダンスなどのステージ、グルメの出店、花火など
※詳細は、ホームページをご覧ください。
問商工観光課

健康フェスティバル

日11月8日㈰
11時～14時
場栄町・ほんまち通りアーケード
内容健康チェック、相談・体験コーナー、食育総合展示など
主諫早市健康づくり推進協議会 諫早市
※当日来場者に、「歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）」5チケットプレゼント
問健康推進課
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

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

第43回 県央リサイクルの集い

日11月8日(日) 9時～12時
場県央不燃物再生センター
※できるだけ乗り合わせてお越しください。
料空き缶、空き瓶1個以上（道端などに落ちているもの）
内容リサイクル体験、リユース品の持ち帰り、ゲーム、フリーマーケット、消防車・作業車の展示など
問県央地域広域市町村圏組合
☎23-3600

諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

「ポライト・ソサエティ」
（2023年 イギリス 104分）
日11月12日(木) 14時～
場視聴覚ホール 定先着70人

舞台「四面神楽」 ～日本を守った風の物語～

一昨年の観光庁の支援事業採択で制作されたオリジナル神前演劇が行われます。
日11月23日(月)
11時～、13時30分～
場諫早神社
問くすのきまるしぇ実行委員会（諫早神社内）
☎0957-22-2073
※詳細は、ホームページをご覧ください。

第13回森一忌



本市出身で日本を代表する脚本家・市川森一をしのび、開催します。
日11月28日(土) 14時～
場諫早図書館
記念行事シナリオ講座作品紹介、俳優の小野武彦さんによる記念講演
問諫早市芸術文化連盟
☎22-1103

11月3日、市立図書館特別開館

館名	開館時間	問い合わせ先
諫早図書館	10時～17時	23-4946
西諫早図書館	10時～17時	26-8607
たらみ図書館	10時～18時	43-4611

※森山図書館、飯盛図書室、高来図書室、小長井図書室は休館です。



市川森一記念文化講演会



日時 11月29日(日)
13時30分開演（13時開場）
場所 諫早文化会館
講演「人に話す、人の話しを聞く大切さ」
講師：カンニング竹山さん（お笑い芸人）
対談 カンニング竹山さん、柴田 美保子さん（俳優）

※入場無料、全席自由 ※できるだけ公共交通機関をご利用ください。 問文化振興課

西諫早図書館
☎26-8607

▶ギター演奏＆おとなもおはなし会
諫早ギターアンサンブルと図書館がコラボ。ギター演奏とともに、詩の朗読やブックトークを楽しみます。

日11月7日㈯
17時30分～18時30分
場西諫早図書館
定30人　※親子可

たらみ図書館
☎43-4611

▶映画上映会
「ばあばは、だいじょうぶ」
（2018年　日本　98分）

日11月20日㈮　14時～
場海のホール　定先着200人

▶特別上映会
翌日開催の「森一忌」のゲスト、俳優・小野武彦さんの主演映画です。午後の部終了後には、小野さんによるトークイベントもあります。

上映作品
「シェアの法則」「それからの日々」
（107分、10分）

日11月27日㈭
①10時～12時
②14時～16時40分（トークイベントあり、市内在住者限定）
場視聴覚ホール
定各先着80人
※要申込

申込フォーム▶

▶諫早を楽しもう　第43弾「ROMANCAN（ロマンカン）（KAORU（カオル））イラスト展」



西陵高校出身、本市在住のイラストレーター、ROMANCAN（KAORU）さんの作品展を開催します。

日11月18日㈫まで
場開架ゾーン中央
※詳細は、ホームページをご覧ください。

▶団体向けブックリサイクル
図書館で役目を終えた本を再活用しませんか。

時11月20日㈮～25日㈫
10時～17時　※月曜休館
場展示ホール
対市内の学校、公民館、保育園、幼稚園、子育て支援施設、放課後学童クラブ、児童養護施設、社会福祉施設、高齢介護施設、病院など
※個人への譲渡不可
譲渡冊数1団体100冊まで

▶諫早を楽しもう　第44弾「明日から使える話し合いのコツ～楽しく効率的な会議の作りかた～」
ホワイトボードを活用したミーティング体験です。会議で「意見が出ない」悩みを経験した人に。

日11月22日㈰
13時30分～15時30分
場視聴覚ホール
講村川美詠（みえ）さん（みえるか工房）
定30人　※要申込
※詳細は、ホームページをご覧ください。

11月3日　たらみ図書館フェスティバル
たらみ図書館開館記念日に合わせたイベントです。

▶タッチプールで海の生き物をさわってみよう
10時～12時

▶希望が丘高等特別支援学校生徒による Smile（スマイル） hope（ホープ） cafe（カフェ）
おいしいコーヒーやソフトドリンクを販売します。
10時～14時

▶ガーデニングマーケット＆ブックマーケット＆雑誌リサイクル
希望が丘高等特別支援学校生徒による野菜の販売、たらみ図書館友の会によるリサイクル本の販売、図書館での保存期限が過ぎた雑誌の譲渡を行います。
10時～

▶おはなしのじかんスペシャル
大型絵本や紙芝居などの読み語りをします。
10時30分～10時55分

▶たらみ図書館クイズラリー
館内をまわってクイズに答えます。
11時～　※プレゼントが無くなり次第終了

▶ぼちぼちおはなしの会によるストーリーテリングを楽しむ会
大人向けのストーリーテリングです。
11時～11時50分

▶諫早子ども劇場による工作ワークショップ
牛乳パックでヨーヨーと万華鏡を作ります。
13時～15時
料100円

▶コーチのギター弾き語り
こどもの城コーチによる楽しいライブです。
12時～12時30分

▶特別上映会
「沈黙のパレード」（2022年　日本　130分）
14時～16時15分

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

対3歳～12歳
※保護者同伴
定25組 ※要申込
料1,000円
問☎21-1296

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶たのしい科学教室

硬い物、甘い物、見えない物、色々な物を爆発させます。

日11月14日(土)
10時30分～12時30分
対小学生以上 ※親子可
定10人 ※要予約
締11月12日(木)
持筆記用具
料500円

▶サイエンスワークショップ

紙コップで動くおもちゃを作ります。

日11月28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

▶はちみつを使ったハンドクリーム作り

日11月14日(土)
11時～12時
場香りの館
定5人 ※要予約
料1,500円

※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。

▶諫早ゆかりの書画展

江戸時代から昭和初期にかけて活躍した八十島叉橋(やそしましゃきょう)・樋口景堂・岸天岳などの水墨画や書を展示します。

日11月21日(土)～
令和9年1月11日(月)
10時～18時
場企画展示室

▶関連講座
日11月21日(土)
13時30分～15時
講徳山 光さん（市文化財保護審議会委員）

▶秋のワークショップ「ステンドグラス体験」

日11月29日(日)
10時30分～12時、13時30分～15時
場研修室 対高校生以上
定各先着10人 ※要申込
申込期間11月2日(月) 10時～
料500円
申込フォーム▶

▶北諫早地区（泉町、福田町付近）の史跡巡り

善根の辻、若松神社、中山八幡神社などを徒歩で巡ります。

日12月6日(日) 9時～16時
集合美術・歴史館 8時50分
定20人（申込多数の場合は抽選）
締11月13日(金)
申込フォーム▶
※はがき（〒854-0014東小路町2-33）またはファクス（24-6633）でも受け付けます。講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、申し込みください。

ふれあい施設 自主事業

▶ZUMBA®（ズンバ）

日11月26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 料800円
問☎21-1296

▶アルファ親子運動教室

日11月29日(日) 10時～11時
場小栗ふれあい広場

▶たらみふれあいミニコンサート

日11月21日(土)
11時40分～12時10分
場海のホール
定先着200人

森山図書館 ☎35-2001

▶おとなのためのおはなし会

津軽三味線や絵本の読みかたりなどを楽しみます。

日11月8日(日) 14時～15時
場映像ホール
定20人 ※要申込

▶頭イキイキ音読教室

日11月9日(月)・22日(日)
14時～15時
場映像ホール
定20人 ※要申込

▶映画上映会

「九十歳。何がめでたい」
（2024年 日本 99分）
日11月16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

▶「わんにゃん写真展」募集

11月22日のペットたちに「感謝」する日にちなんで、犬や猫の写真を募集します。

応募条件ペットの犬や猫の写真（A4サイズ以下、一人1点）
応募方法印刷した写真をお持ちください。
締11月22日(日)
※詳細は、ホームページをご覧ください。

美術・歴史館 ☎24-6611

▶文化の日は常設展示室観覧無料

日11月3日(火)
対市内在住の人
持住所を証明できる書類

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	11月11日㈬・14日㈯・28日㈯	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
	おもちゃドクター養成講習会（全2回）	11月9日㈰・10日㈫	おもちゃの仕組みや修理方法を学びます。 時13時30分～15時30分 対成人 締11月2日㈰ 料500円 定10人
	木彫教室（全3回）	11月13日㈭・20日㈭・27日㈭	置物や壁飾り、干支飾りなどを作ります。 時13時30分～15時30分 対成人 締11月6日㈭ 料1,500円 定10人
	スマホで楽しく！初めてのCanva（全2回）	12月1日㈫・15日㈫	画像編集のコツやデザインのヒントを学びます。 時10時～12時 対成人 締11月24日㈫ 定10人
小栗	こだわりの味噌作り～100%国産の麦味噌～	11月7日㈯	天然素材の味噌作りを体験します。 時10時～12時 場小栗ふれあい会館 対親子（小学生以上） ※祖父母可、成人のみ可 締11月4日㈬ 料2,600円（2.5kg）、4,300円（5kg） 定10組
	ふるさと史跡巡り	11月17日㈫	小栗地区を学芸員と散策します。 時9時～12時 場小栗ふれあい会館集合 対成人 締11月10日㈫ 定15人
	寺峰農場見学	11月26日㈬	諫早農業高校の畜舎や果樹園などを見学します。 時10時～12時 場小栗ふれあい会館集合 対成人 締11月18日㈫ 定15人 ※寺峰卵の即売も予定
小野	やすらぎの抹茶をいただく	11月11日㈫	茶の湯を学びます。 時13時30分～14時30分 場小野ふれあい会館 対成人 締11月4日㈫ 料100円 定10人
	秋の癒しヨガ	11月26日㈬	体をほぐしリラックスする方法を学びます。 時14時～16時 場小野ふれあい会館 対成人 締11月10日㈫ 定10人
	大人の遠足～ふるさと史跡探訪！川内町・小野島町編～	12月1日㈫	ウオーキングで、戦争遺跡や寺社を巡ります。 時9時30分～12時30分 ※雨天中止 場干拓の里 入場門前集合 対成人 締11月17日㈫ 定15人
	体育館でバウンドテニス講座（全2回）	12月4日㈭・11日㈭	初心者でも楽しめる軽スポーツを体験します。 時10時～12時 場小野体育館 対成人 締11月17日㈫ 定12人
有喜	親子じゃがほり体験 in 有喜	11月29日㈰	時9時～11時30分 場有喜ふれあい会館集合 対親子 締11月2日㈰ 料1,000円（1箱5kg分） 定10組
	諫早南部の古代遺跡を巡る	12月1日㈫	縄文時代～奈良時代の遺構を訪ねます。 時9時～13時30分 場有喜ふれあい会館集合（スクールバス利用） 対成人 締11月2日㈰ 定15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

● 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
西諫早	心と体の健康づくり	11月17日(火)	歌・運動・脳トレをします。 時10時～12時 対高齢者 申11月2日(月)～16日(月) 定先着50人
	写真で見る昭和100年	11月24日(火)	昭和・平成・令和の写真を見て諫早の変遷を学びます。 時10時～11時30分 対成人 申11月5日(木)～20日(金) 定先着25人
	スマホ講座 「LINEの基礎編・災害対策編」	11月27日(金)	基本と役立つ便利機能を学びます。 時13時～15時 対成人 申11月4日(水)～17日(火) 定先着20人 ※10人未満の場合は実施しません。
本野	秋の本野を歩く	11月16日(月)	富川渓谷を散策し、高峰展望台を目指します。 時9時～12時30分 場本野ふれあい会館集合（スクールバス利用） 対成人 締11月9日(月) 定15人
	おいしく食べよう さつまいものお菓子作り教室	11月25日(水)	時10時～12時 対成人 締11月6日(金) 料1,200円 定8人
	クラフトテープで作る クリスマスリース作り教室	11月27日(金)	時10時～12時 対成人 締11月10日(火) 料1,200円 定16人
	お菓子の家作り教室	11月29日(日)	時10時～12時 対小学生 ※1、2年生は保護者同伴 締11月10日(火) 料900円 定12人
長田	長田家庭菜園講座	11月17日(火)	時10時～11時 場長田みのり会館 対成人 締11月11日(水) 料200円 定20人
	長田郷土料理講座	11月26日(木)	ぶなそうめんと鼻はじきを作ります。 時10時～13時 場長田みのり会館 対成人 締11月19日(木) 料1,500円 定10人
	和みの新聞ちぎり絵講座	12月3日(木)	時13時30分～15時30分 場長田みのり会館 対成人 締11月17日(火) 料110円 定15人
	小豆味噌づくり教室	12月5日(土)	仕込みと味噌炒めを作ります。 時10時30分～13時 場長田みのり会館 対成人 締11月13日(金) 料2,500円 定12人
多良見	健康料理講座「エビチリと 野菜たっぷり中華スープ」	11月16日(月)	時10時～12時 場たらみ会館 対成人 締11月9日(月) 料1,500円 定12人
	演劇に挑戦！ 諫早のお話を演じてみよう	11月28日(土)、 12月5日(土)・ 12日(土)・19日(土)	みんなで協力して舞台を作り上げます。 時10時～12時 場たらみ図書館 対小学生以上 締11月16日(月) 定15人
伊木力	史跡探訪　大草を歩く	11月10日(火)	時13時～16時 場大草出張所前集合 対成人 締11月5日(木) 定15人
森山	自然にふれよう！ ～レンコン掘り体験～	11月8日(日)	唐比レンコンを手掘りで収穫します。 時9時～11時 ※小雨決行 場唐比レンコン田（ハス園横） 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴 締11月2日(月) 料小学生500円、中学生以上1,500円 定50人

公民館講座情報

公民館	講座名	とき	内容・時間など
森山	森山散策～魅力を再発見～	11月27日㈮	森山町本村近辺で、史跡や歴史を学びます。 時9時30分～12時 ※雨天中止 場森山公民館集合 対成人 締11月19日㈭ 定15人
飯盛	季節のお便り講座（全2回）	11月9日㈪・16日㈪	筆文字で年賀状を作ります。 時10時～12時 場飯盛ふれあい会館 対成人 締11月4日㈫ 料500円 定20人
飯盛	いいもり大学	11月26日㈭	ボッチャで楽しみながらの健康づくりです。 時10時～12時 場飯盛ふれあい会館 対高齢者 定20人
飯盛	ヨガ、ストレッチ体操講座（全3回）	11月30日㈪、12月7日㈪・14日㈪	時10時～12時 場飯盛ふれあい会館 対成人 締11月13日㈮ 定30人
田結	田結すこやか大学「笑顔で健康づくり②」	11月19日㈭	体や頭の体操などを楽しみます。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
高来	はじめての俳句 ～五・七・五に季節をのせて～	11月12日㈭	作り方の初歩を学び、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11月5日㈭ 定20人
高来	紅葉を訪ねて ～高来の豊かな自然を満喫～	11月28日㈯	轟渓谷周辺約7㎞を歩き、秋の訪れを感じます。 時9時30分～14時 ※雨天中止 場高来会館集合（スクールバス利用）対成人 締11月11日㈫ 定20人
高来	子ども講座 野球やろうぜ！体験会	11月29日㈰	バッティングやストラックアウトもあります。 時10時～12時 ※雨天中止 場湯江小学校運動場 対小学生 締11月18日㈫ 定20人 ※グローブ、バットなどは貸し出し可
高来西	深海観鳥会	11月14日㈯	野鳥の観察を通じて、地元の自然環境を学びます。 時10時～12時 場高来町深海干陸地 対成人（親子も可）締11月5日㈭ 定15人程度
高来西	革に親しむ③ 籐（とう）と革でバスケットを作る（全2回）	11月17日㈫・24日㈫	籐を編み、革でフードを作ります。 時13時30分～15時30分 場高来西ゆめ会館 対成人 締11月5日㈭ 料3,500円 定6人
高来西	秋の味覚を フレンチで楽しむ会	11月25日㈫	秋の食材を家庭で楽しむ手法を学びます。 時10時～12時 場高来西ゆめ会館 対成人 締11月12日㈭ 料1,500円 定12人
小長井	シルバー大学 「消防士から学ぶ！ わが家の住宅火災予防」	11月10日㈫	住宅火災の主な原因や対応を学びます。 時10時～11時30分 対高齢者 定100人
小長井	竹灯籠づくり	11月30日㈪	竹に穴をあけて作ります。 時9時～12時 対成人 締11月10日㈫ 料2,500円 定5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







9月19日（土）

皿の音が、諫早を熱くする

中央交流広場を中心に開催された諫早を代表する祭り「のんのこ諫早まつり」。今年も約3,300人が参加しました。

色とりどりの衣装をまとった踊り手が息を合わせて街を練り歩く「のんのこ街踊り」では、会場から大きな拍手や声援が送られました。

世代を超えて受け継がれる皿踊りと、踊る人、見る人の笑顔が重なり、諫早の秋を熱く盛り上げました。



9月14日（月）

災害への備えを地域の力に

市は、株式会社レンタルのニッケンと「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。

本協定に基づき、災害時の避難所に、スポットクーラーや仮設トイレなど、レンタル機材の優先提供を受けることになりました。

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。

これを機に地域の防災力向上につなげていきます。



8月31日（月）

全国の舞台で２冠達成！

滋賀県で開催された令和8年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会で、長崎日大高校の吉永優衣選手が女子100mと100mハードルの2種目で優勝。市長を表敬訪問し、喜びを報告しました。

100mは11秒57、100mハードルは13秒44を記録。県内初となるインターハイ2冠を成し遂げ、女子の大会MVP・最優秀選手にも選出されました。

輝かしい快挙に、市長からも祝福の言葉が贈られ、今後さらなる飛躍への期待が寄せられました。

育児情報は「すくすくおやこ手帳アプリ」を利用ください。

11月 育児・介護 健康教室

パパママクラス・プレママクラス

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

【パパママクラス】
●とき／**15日**㈰
①10時～12時
②13時30分～15時30分

【プレママクラス】
●とき／**19日**㈭
13時30分～15時30分

問・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㈬	すくすく広場（中央、北部、小栗）
9日㈪	森山保健センター（小野、有喜、森山）
10日㈫	多良見体育センター（真津山、多良見）
27日㈮	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
問すくすく広場　☎46-5276

離乳食教室

乳児期の食生活について個別相談

16日㈪	4～7か月児
30日㈪	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
問・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
問すくすく広場　☎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
問すくすく広場　☎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／**19日**㈭
10時～12時 ※要予約
●ところ／すくすく広場
問・申込／子育て支援課

認知症専門相談

●とき／**6日**㈮
13時30分～15時 ※要予約
●ところ／市役所別館第8会議室
問・申込／地域包括ケア推進課

介護相談

●とき／**26日**㈭
13時～15時 ※要予約
●ところ／社会福祉会館
問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、11月9日㈪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 ACP（●●会議）はじめてみませんか？
Q2 諫早図書館、●●朗読サービスを始めました。
Q3 11月12日～25日は●●に対する暴力をなくす運動実施期間
Q4 幻想的なイルミネーションで彩られる「いさはや●●ファンタジア」
Q5 道の駅251いいもりじゃがーロード●周年記念祭開催！

※前号の答え／①眼鏡　②ネット　③4　④エコ　⑤誰かに教えたい諫早
※応募総数104通
※個人情報は、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

14日㈯	飯盛支所	9時～11時30分
28日㈯	森山ふれあい公園	9時～11時30分

【ニュースポーツ教室】（ペタンク）

16日㈪	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

10日㈫・**24日**㈫	健康福祉センター	10時～11時30分
4日㈬・**18日**㈬	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
毎週月曜日（23日除く）	たらみ会館	13時30分～15時45分
	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	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

17日㈫	健康福祉センター	10時～11時30分
11日㈬・**25日**㈬	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
2日㈪・**16日**㈪	本野ふれあい会館	13時30分～15時
10日㈫・**24日**㈫	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。
問・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）

目の不自由な人に「声の広報」「点字の広報」をお届けしています。希望する人は障害福祉課へ

広報いさはや
2026.10.20 No.260

［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
ISAHAYA CITY



ありがとう！ 道の駅251 いいもりじゃがーロード おかげさまで1周年

道の駅251いいもりじゃがーロード
1周年記念祭

とき 11.21(土)～22(日)

ところ 道の駅251いいもりじゃがーロード

両日開催

- 名物「峠のコロッケ」を先着251人にプレゼント
- 市内特産品が当たる抽選会
- 数量限定！諫早の農産物などのつかみ取り・詰め放題 ほか

21(土) Locafunfan-ロカファン-
10時～16時

諫早市の美味しいグルメや
楽しいワークショップが大集合！

諫早市商工会

22(日) 251MARCHE
10時～15時

いさはやの手仕事と実りをたのしむ
生産者と交流できる出店イベント！

フレッシュ251

【主催】諫早市【共催】諫早市商工会、農事組合法人フレッシュ251　■問い合わせ先／農業振興課

いさはやレシピ 今月の一品

橘湾産真鯛の南蛮漬け

諫早の味覚を楽しもう！市役所食堂の地産地消レシピ



1分でわかる！作り方▼

材料（2人分）

	真鯛の切り身	4～6切れ(約250g)
	玉ねぎ(スライス)	50g
	にんじん(千切り)	30g
	ごま油	適量
A	水	100g
A	酢	50g
A	砂糖	30g
A	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ	各10g
A	塩	3g
	薄力粉・片栗粉(同量)	適量
	揚げ油	適量
	小ねぎ(小口切り)	適量

作り方

❶玉ねぎ、にんじん、ごま油、塩ひとつまみ(分量外)を入れ、中火でしんなりするまで炒める。
❷①にAを加え沸騰させ、耐熱容器に移す。
❸真鯛の切り身に塩(分量外)をふり、薄力粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、180℃で2分程度揚げる。
❹③を②に漬け込み室温になるまで冷まし、冷蔵庫で一晩冷やす。

●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9月1日現在
人口 129,684人
男 62,270人
女 67,414人
世帯数56,071世帯

裏の裏の裏

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