いさはや暮らしをわかりやすく

広報 ISAHAYA

いさはや

2026
12
VOL.261



特集

移住コーディネーターってなに？

特集

移住コーディネーターってなに？

移住希望者の頼れるサポーター

自然豊かな環境で子育てしたい、大好きな趣味を日常にしたい、地域の温かい人たちとつながりたいーそんな自分らしい暮らしや働き方を求める中で、「このまちがいい！」と魅力に気づいて、諫早での新しい暮らしを考えている人をサポートしています。

（移住定住推進課）



移住コーディネーターがいます！

知らない土地での暮らしは不安と期待がいっぱいです。

地域の情報を伝え、市内を案内しながら、安心して本市での新しい生活をスタートできるように、お手伝いをしています。



移住コーディネーター

特集 移住コーディネーターってなに？

移住までのステップ

お手伝いします！



1 都市部で諫早を紹介

移住相談会のほか、メールや電話、オンラインでの相談に応じています。

移住相談会（東京・大阪・名古屋・福岡）





オンライン移住相談

2 市内を案内

移住を検討している人の希望に沿ったルートで案内しています。

暮らしをイメージ



市内の宿泊費を一部補助

いさはや暮らし体験宿泊費補助金

3 諫早でつながる場

移住後もつながりを結ぶ場として、移住者と地域の人との交流会を開いています。

移住後は…

移住者と地域の交流会



いさはや暮らし交流会 ▶

移住支援制度

詳細はこちら ▶



移住者の目で いつものまちに 新しい発見

わたしたちのまち、
こんなに素敵な
ところだったんです！

移住者からの声

子どもたちが伸び伸び遊べる

建物の圧迫感がなくて空が広い
星がきれい

アクセスがいいからどこへでも
出かけやすい

地域ごとに魅力があり、お出かけ先を
選ぶのが楽しい



冬の食卓には牡蠣（カキ）
牡蠣小屋で食べるのは初体験



中心部にも緑がたくさん



便利な地域と田園風景が30分圏内



3つの海で遊んで釣って食べて楽しめる

あなたも 移住コーディネーター

何気ない日常の一コマや風景が、誰かにとっては特別です。
そんな「いさはや暮らし」の良さや好きなところに改めて気づけたとき、あなたも諫早の移住コーディネーターです。
諫早の魅力、どんどん見つけて伝えていきましょう。

こんな取り組みもしています

市内の子どもたちに、「自分が移住者ならどこに魅力を感じるか」を考えてもらうことで、将来、地元の魅力を自ら発信するきっかけづくりをしています。

体験プログラム



子どもたちに、移住コーディネーターの市内案内を体験してもらったあと、校区内を案内してもらいました。

小野中学校生徒の皆さん

あなただけの「いさはや暮らし」のおすすめを書き出してみませんか？



「いさはや暮らし」のおすすめ

EXPO（エキスポ）を満喫しよう！

大会パートナー企業や自治体ブースなどが一堂に会するEXPOを前日・当日に開催！
食事や買い物、パートナーブースで、両日まるっと満喫しよう。

▲大会の詳細



走る人も応援する人も
全員で盛り上がろう！



9月に実施したコース検定で、日本陸上競技連盟および
ワールドアスレティックス（陸上競技の国際競技連盟）の公認を取得しました。

マラソンまめちしき

南アフリカ共和国のエンタベニ動物保護区で開催される
ビッグ・ファイブ・マラソン。ライオンやゾウなどの野
生動物（ビッグ・ファイブ）が暮らす、柵のないサバン
ナを走るそうです。

■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！



諫早の「今」をお知らせ！



本年4月から定例記者会見を毎月開催。市の施策やイベント情報を報道機関に紹介し、新聞やテレビなどを通じて、市政の情報を市民の皆さんに広くお届けしています。

記者会見の内容は、市公式YouTubeで配信中です。

◀記者会見　◀市長の炎チャレ日記

効果バツグン！ 大人のかんたん体操

階段の上り下りで膝が痛む？
大腿筋トレ



①	②	③
膝を伸ばして足を浮かせる。 ※できるだけ背中を椅子につけない。	5回外側に回す。	5回内側に回す。 ※反対の足で①～③を繰り返す。

大腿筋は、膝関節を守る筋肉です。この筋肉が弱り、膝に痛みが出ると外出する機会が減り、心や体の元気に影響します。

お出かけにぴったりの秋、歩いて、おしゃべりして、おいしい食べ物を楽しみましょう。

動画はこちら

（地域包括ケア推進課）

お知らせ info

新たなPR大使が就任しました

市の魅力を広く発信する「諫早市PR大使」に、タレントの野上唯子さんとまつおはるかさんが新たに就任しました。これからの活躍に、ますます期待が高まります。



野上唯子さん



まつおはるかさん

◀詳細はこちら

（広報戦略課）

お知らせ info

市有地を売却します

所在地	船越町1045番1
地目	宅地
面積	655.82㎡
用途地域	市街化区域（第一種住居地域）
最低売却価格	30,402,000円

●入札日
12月18日㈮ 14時～

●申込書などの配布・受付場所
市有財産活用課
※申込書などは市ホームページからダウンロード可

●申込書などの配布・受付期限
12月7日㈪

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先／市有財産活用課

お知らせ info

令和7年度国勢調査確定値が発表されました

昨年10月1日を基準日として行われた「令和7年国勢調査」の確定値が公表されました。前回の令和2年国勢調査に比べ、本市の人口は3,760人（2.8%）減少し、世帯数は2,552世帯（4.7%）増加しています。

区分	人口			世帯		
		増減	増減率(%)		増減	増減率(%)
全　国	122,972,528	△3,173,571	△2.5	57,324,619	1,494,465	2.7
長崎県	1,232,040	△80,277	△6.1	554,647	△3,583	△0.6
諫早市全体	130,092	△3,760	△2.8	55,757	2,522	4.7
▸諫早地域	89,769	△2,173	△2.4	39,266	1,860	5.0
▸多良見地域	15,939	104	0.7	6,782	496	7.9
▸森山地域	4,714	△380	△7.5	1,821	22	1.2
▸飯盛地域	6,518	△248	△3.7	2,656	135	5.4
▸高来地域	8,763	△573	△6.1	3,474	49	1.4
▸小長井地域	4,389	△490	△10.0	1,758	△40	△2.2

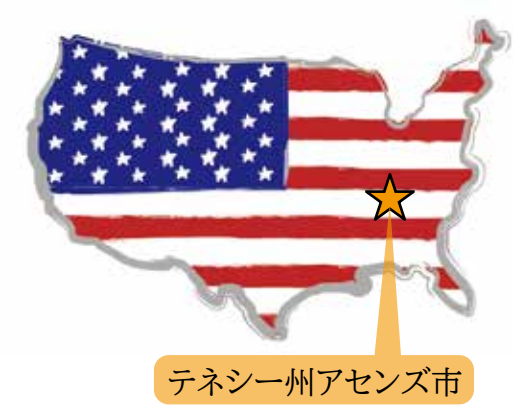
※増減・増減率は、令和2年度国勢調査との比較

◀詳細はこちら

（地域振興課）

ズ市へ行ってきました

1986（昭和61）年4月25日、本市はアセンズ市と姉妹都市盟約書を締結。
今年で40周年を迎えたことを記念し、10月18日から23日にかけて、諫早市長はじめ14人で訪問しました。
市を挙げての温かい歓迎を受け、大手企業のメイフィールド乳業やデンソー、鎮西学院の姉妹大学であるテネシーウエスレヤン大学を視察しました。（国際推進室）





アセンズ市役所前
市幹部のみなさんと
記念写真

◀訪問中の動画

アセンズ市ってどんなところ？

アメリカ合衆国テネシー州東部に位置する面積40.17㎢、人口約1万4千人の都市です。



市内にある『イサハヤレーン(通り)』
40年が経過しても、大切に維持管理されていました。



『ISAHAYA LN』
通りの看板を
みんなで指差し！



諫早の伝統芸能『のんのこ踊り』をアセンズ市の皆さんと一緒に踊って交流を深めました。
いつかのんのこ諫早まつりのステージで国際交流ができたらいいですね。

皿を打ち鳴らしながら、
「ノンノ～コ、サ～イサイ♪」

報告 report

姉妹都市 アセンズ

●中学生のホームステイ交流を推進します



次年度以降の中学生の国際的な視野を育む事業推進のため、アセンズ市の教育担当者を交えた意見交換、今後の交流事業推進に関する協議を行いました。

本市からの提案に、アセンズ市教育長やテネシーウエスレヤン大学の担当者からも前向きで活発な意見が出され、実施方法や課題について検討しました。

また、住んでいる国は違っても私たちは同じ人間であること、両市の良好な関係を継続してくことが大切であるという認識を共有しました。

●視察の様子


メイフィールド乳業で企業説明を受ける


マクミン郡庁舎で行政の仕組みを学ぶ


市立小学校で子どもたちと交流



諫早市民がいつでもアセンズ市を訪れることができる鍵

アセンズ市から諫早市民の皆さんへ素敵な贈り物をいただきました。

「遠く隔たった距離を越えて、いつでもアセンズ市を訪れることができる鍵」…。

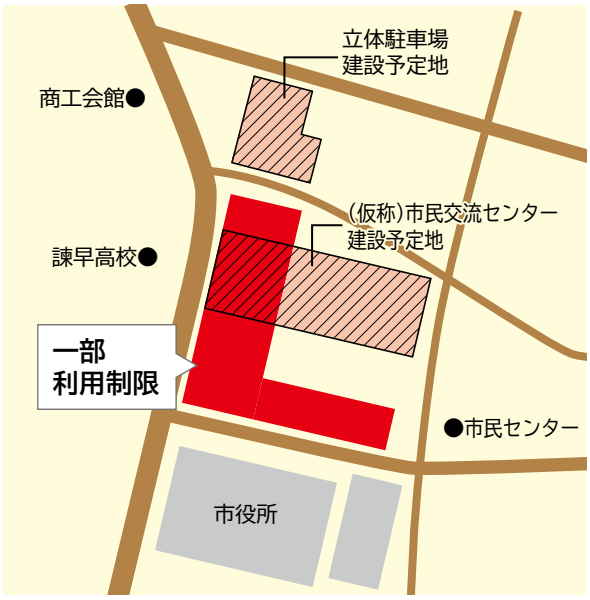
アセンズ市の皆さんはいつでも私たちを温かく迎え入れてくださるという、友好の証(あかし)です。

アセンズ市からいただいた記念品などを市役所1階ロビーに展示しています。(12月17日㈭まで)

お知らせ info

市役所駐車場の一部利用制限

１月以降、（仮称）市民交流センターおよび立体駐車場の工事が始まります。
工事の進捗に応じて、市役所駐車場の一部が利用できなくなります。
利用できる駐車スペースなど詳細は、市ホームページで随時お知らせします。



◀詳細はこちら

（文化振興課）

お知らせ info

「水ノ浦のスクイ」で行われてきた古式漁法が長崎県の無形民俗文化財に指定されました

高来町にある市指定有形民俗文化財「水ノ浦のスクイ漁場」で江戸時代から行われてきた漁法が、１０月２７日に長崎県の無形民俗文化財に指定されました。



●文化財名称
水ノ浦のスクイ漁撈習俗（ぎょろうしゅうぞく）

●種別
長崎県無形民俗文化財

●所在地
高来町水ノ浦地先

●構造
平面楕円型石組み
（外周約300m、最大高約2.5m）

◀市公式YouTubeチャンネル
（干潮時に姿を現す壮大なスクイ漁場の映像）

（文化振興課）

お知らせ

延長窓口（12月分）

窓口受付時間を18時まで延長します。

◆実施日
10日㈭・24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

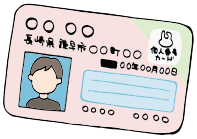
※内容によっては受け付けできないことがあるため、改めて来庁をお願いする場合があります。

●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（12月分）



▼本野ふれあい会館
6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。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問市民窓口課

マイナンバーカード交付予約◀

お知らせ

令和9年度 給与支払報告書の提出は eLTAX（エルタックス）で

令和8年中に給与や賃金などを支払った事業者は、期限までに給与支払報告書を提出ください。

令和9年1月1日以降は、電子データでの提出義務の範囲が拡大されます。eLTAXの利用で、手続きが簡単になり、市県民税特別徴収税額通知を電子データで受け取ることもできます。

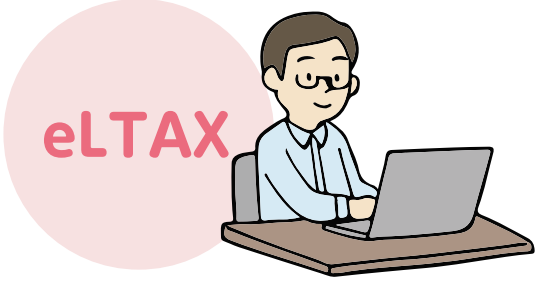
※詳細は、市ホームページまたはeLTAXホームページをご覧ください。

◆提出期限
令和9年2月1日㈪

問市民税課

市ホームページ▶

eLTAX▶



お知らせ

12月は固定資産税・都市計画税第4期分の納付月



◆**納期限**
12月25日㈭

※便利な口座振替を利用ください。

問 債権管理課

お知らせ

住宅に関する税の減額



住宅で利用中の土地は、固定資産税・都市計画税を軽減しています。住宅を新築または取り壊したときは、連絡ください。

また、新築住宅も要件に合う場合、新築の翌年から3年間（認定長期優良住宅は5年間）、3階建て以上の中高層耐火住宅は5年間（認定長期優良住宅は7年間）減額します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 資産税課

お知らせ

交通事故などでの国保の利用は届出を



交通事故など相手が原因でけがをして、国保を利用する場合は届出（労災保険の適用は除く）が必要です。

医療費は、加害者の負担が原則ですが、届出をした場合、国保が一時的に立て替えて加害者に請求します。

※示談前に必ず相談ください。

※同乗中の自損事故も届出が必要です。

問 保険年金課

お知らせ

10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まりました

1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者（20歳以上60歳未満の自営業者、農業者など）は、申請で国民年金保険料が免除されます。

実父母・養父母であれば、所得は関係ありません。

なお、免除の期間は、保険料を納付したものとして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

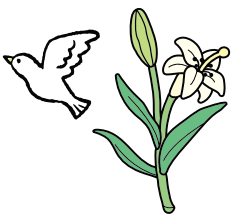
申請はマイナンバーカードを利用して電子申請が可能です。

問・申込
●諫早年金事務所
☎0957・25・1662
●ねんきんダイヤル
☎0570・05・1165

電子申請（マイナポータル）◀

お知らせ

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金支給



「第12回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の請求を受け付けています。前回本市で請求した人には、昨年8月に必要書類を送付しています。転入した人や請求したことが無い人も支給要件を満たす可能性がありますので、支給対象を確認ください。

◆**請求期限**
令和10年3月31日㈭

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 地域福祉課または各支所地域総務課

お知らせ

食品ロスを減らしましょう

食べられるのに捨てられる食品（食品ロス）は、国内で年間約500万トンです。国民一人当たり、茶わん一杯分のご飯を毎日捨てるのと同じ量です。

食品ロスを減らせば、ごみやCO_2排出量、処理コストの削減につながります。「もったいない」の気持ちで、身近なところから取り組みましょう。

【具体的な例】

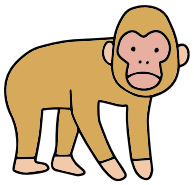
- 買い物の前に冷蔵庫の中を確認し、買い過ぎない
- 食べきれる量を調理する
- 外食時は、食べきれる量を注文する

※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

サルに注意



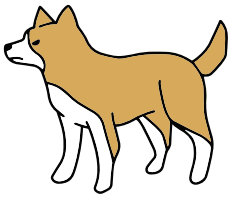
冬から早春にかけ、野生のサルがエサを求め、住宅地付近まで来ることがあります。むやみに近づくと、危害を加えられる恐れがありますので、サルに出合った時は、目を合わせず静かにゆっくりと遠ざかるようにしてください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課または各支所地域総務課

お知らせ

野犬を見かけたら保健所に相談を



野犬は狂犬病予防法に基づき捕獲を行っています。野犬を増やさないためにも、犬の放し飼いや野犬への餌やりはやめましょう。

犬を飼い始めるときは、市への登録と年に一回の狂犬病予防注射が必要です。注射済票は必ず首輪へ装着してください。もし行方不明になったときは連絡ください。

問 県央保健所 ☎26・3305
環境政策課または各支所地域総務課

お知らせ

宝くじ助成金を活用して整備しました



宝くじ助成金（コミュニティ助成事業）を活用して、若葉町自治会が空調機、簡易テント、伊木力中通り自治会が机、椅子、空調機などを整備しました。

※コミュニティ助成事業とは、（一財）自治総合センターが宝くじ事業の収入を財源に、住民コミュニティ活動を促進するものです。





問 地域振興課

お知らせ

ミツバチを飼育している皆さんへ



ミツバチの飼育（趣味の飼育を含む）は、届け出が必要です。

◆提出書類

蜜蜂飼育届

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問農業振興課

お知らせ

土砂災害ハザードマップ（飯盛地域）を更新しました



飯盛地域における地すべり警戒区域の範囲などが県で見直されたため、土砂災害ハザードマップを更新しました。

お住まいの土砂災害リスク（がけ崩れ、土石流、地すべり）を確認ください。

◆確認方法

河川課窓口または市ホームページをご覧ください。

なお土砂災害警戒区域などは、長崎県防災GISでも確認できます。

問河川課

第20回いさはや障害者福祉大会

障害の有無に関わらず、お互いに人権と個性を尊重し、支え合うまちづくりを目指すため、特別講演や体験発表を行います。

◆とき

12月5日㈯ 13時～16時

◆ところ

諫早文化会館

◆特別講演

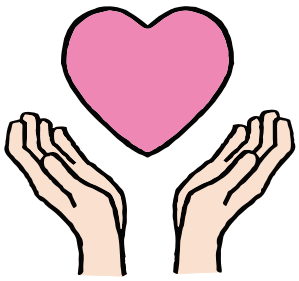
講師／奥山（おくやま） 佳恵（よしえ）さん（俳優・タレント）

「生きてるだけで100点満点」

問いさはや障害者福祉大会実行委員会事務局

☎24-8700







就活応援フェア
～対話交流会～

働くことに挑戦したい学生や障害福祉サービスの利用者などと
企業が同じ目線で「はたらく」について語り合います。

とき 12月25日㈮
10時30分～12時

ところ 諫早市役所
大会議室

｜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

お知らせ

高額請求トラブルに注意



水回りの修理や害虫・害獣の駆除などで、あわてて契約し、後から高額請求されるなどのトラブルが増えています。不安なとき、お困りのときはすぐ相談ください。

〈防止のポイント〉
・ネットやチラシの「格安料金」を鵜呑(うの)みにしない。
・料金やサービス内容に納得できない場合は、きっぱり断る。

問 消費生活センター
☎22・3113

介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム

◆とき

1月17日㈰ 13時30分～16時

（開場13時）

◆ところ

小野ふれあい会館



（令和7年度介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム 第1部地域のお宝紹介）

◆内容

・テーマ「集う つながる 人生を楽しむ」

・第1部 地域のお宝紹介

・第2部 講演会「集う つながる 人生を楽しむ ～いつもの活動が地域のお宝に～」

講師 木村 利浩さん（つながり・支え合い生活文化情報室 代表）



◆定員

150人

◆申込期限

1月8日㈮

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

地域包括ケア推進課

申込フォーム▶

2026いさは屋特産品 お歳暮フェア

諫早の「うまかもん」を取りそろえ、展示販売します。

特産品をセットにした「いさは屋コラボシリーズ」も好評です。



◆とき

11月15日㈰～12月20日㈰

10時～17時

◆ところ

諫早市物産ホール（商工会館1階）

問(一社)諫早観光物産コンベンション協会

☎22-8325

※詳細は、ホームページをご覧ください。

お知らせ

長崎県最低賃金

県内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。

▼時間額 1、087円

※令和8年11月2日発効

問 長崎労働局賃金室

☎095・801・0033

お知らせ

奨学金の償還は期限内に

償還金は、後輩たちの奨学金の元になります。償還期日までに、早めの納付をお願いします。

なお、償還が困難なときや住所変更のときなどは、連絡ください。

問●諫早市奨学金
教育総務課

●長崎県育英会奨学金
（公財）長崎県育英会
☎095・824・7501

お知らせ

政治家のあいさつ状は禁止です



政治家（現在公職にある人、候補者になろうとする人など）は、選挙区内の人に、自筆の答礼を除き、年賀状など一切のあいさつ状（電報なども）を出すことが禁止されています。

また、選挙区内の人への寄附も禁止されています（親族や政治団体にする場合などを除く）。

日頃から「贈らない、求めない、受け取らない」の三ない運動をはじめ、ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

問選挙管理委員会事務局

子育て

就学援助「新入学用品費」を入学前に支給します



経済的な理由で、お子さんに義務教育を受けさせることが困難な人へ、学用品などの購入費用の一部を援助しています。

「新入学用品費」の入学前支給を希望する人は、申請してください。

◆申請方法
電子申請

◆受付期間
12月1日㈫～24日㈭

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問学校教育課

病児保育を利用しませんか

保護者が仕事などで、病気中のお子さんを家庭で保育できない場合に、市内2か所の小児科の保育室で、一時的に保育を行っています。

◆対象
市内在住で、おおむね生後4か月から小学生までのお子さん

◆料金
1日2，500円（昼食・おやつ代込み）
※生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料

◆実施施設
・ぞうさんルーム（（医）前田小児科）
☎22-8166
・びっきーハウス（（医）みどり会 ますだ小児科内科医院）
☎43-7800
※詳細は、ホームページをご覧ください。



問こども政策課

高齢介護

介護予防教室（12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㈬午後／さざんか会館
8日㈫午前／飯盛ふれあい会館
11日㈮午前／下井牟田公民館
11日㈮午後／東平原公民館
14日㈪午後／松里第一公民館
16日㈬午前／久山町公民館
18日㈮午後／
西諫早公民館 金曜コース
21日㈪午前／ひばりが丘公民館
22日㈫午前／白浜町公民館
22日㈫午後／堂崎町第2集会所
23日㈬午前／小栗ふれあい会館
23日㈬午後／多良見体育センター

【若返り体操教室】



4日㈮午後／平古場公民館
10日㈭午後／上大渡野町公民館

問・申込 地域包括ケア推進課

12月1日は世界エイズデー

県央保健所は、エイズや梅毒などの性感染症検査を無料・匿名で行っています。通常検査は約2週間後、即日検査は当日約1時間後に結果が判明します。

今回、世界エイズデーに合わせて、特例検査（即日検査）を行います。

◆とき

・通常検査　毎週火曜日10時～14時30分
・即日検査　毎月第2火曜日16時～19時30分
・特例検査　12月1日㈫16時～19時30分

※祝日、年末年始を除く



◆ところ

県央保健所

※前日12時までに要オンライン予約。（1か月前から予約可）
※詳細は、ホームページをご覧ください。

問県央保健所　☎26-3306

冬場の食中毒予防

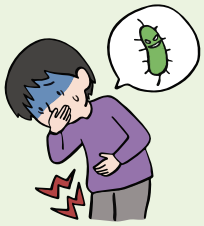
全国でカンピロバクターやノロウイルスによる食中毒が多発しています。
調理の際は、次のことに気を付けましょう。

①食中毒菌やウイルスをやっつけるため、食肉は中心部を75℃で1分間以上、二枚貝などノロウイルス汚染の可能性がある食品は85～90℃で90秒間以上加熱する。

②レバーは内部に食中毒菌がいることがあるため、中心部までしっかり加熱する。

③加熱後の食品を扱うときもしっかり手を洗う。

問県央保健所　☎26-3305



募集 令和8年度第2回消防設備士試験の実施



◆**とき**
令和9年1月31日㈰
10時

◆**試験の種類**
甲種、乙種

◆**受付期間**
11月24日㈫～12月4日㈮

問・申込
（一財）消防試験研究センター長崎県支部
☎095・822・5999

募集 第20回諫早市長杯新春親善ミニソフトバレーボール大会　参加者



◆**とき**
2月7日㈰　9時～

◆**ところ**
小野体育館

◆**参加資格**
市内在住の人

◆**チーム編成**
①女子の部（4人）
年齢でA・Bブロックに分ける（70歳以上の男性も1人まで参加可）
②混成の部（男1人・女3人）
③男子の部（4人）
男子が不足する場合は女子でも可
※②③は参加申込が8チーム未満の場合はとりやめ
※選手は5人まで登録可
※中高校生のみの参加不可

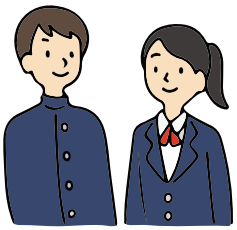
◆**参加費**
1チーム2、000円
（保険料含む。当日集金）

◆**申込締切**
1月22日㈮
（80チームで締切）

◆**申込方法**
スポーツ振興課、各支所、各体育館などに備え付けの申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入の上、スポーツ振興課または各支所地域総務課へ提出ください。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問諫早市スポーツ推進委員協議会　寺崎
☎090・7463・3122

募集 令和9年度諫早修習館入寮生を募集します



東京都心の閑静な住宅街に位置し通学に便利です。経済的にもお得で、館長が常駐する安全・安心な学生寮です。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。
問・申込 生涯学習課

募集 令和9年度学校関係支援員

職種区分	応募資格	勤務内容
心の相談員	学校教育に理解があり、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人	家庭訪問や学校でのふれあいを通して、児童生徒や保護者の相談に応じ、必要な助言を行う
特別支援教育補助員（A）	特別支援教育に理解があり、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人	特別な支援を必要とする児童生徒の補助や介助
特別支援教育補助員（B）	（A）の応募資格に加えて、看護師・准看護師免許を有し、医療的ケア行為に携わることができる人	（A）の勤務内容に加えて、喀痰（かくたん）吸引・導尿（どうにょう）などの医療的ケア行為
学校図書館運営支援員	図書館教育に理解があり、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人	図書貸出・返却、本の読み語り、図書管理システムの運用支援など

◆申込方法
学校教育課に備え付けの各職種の申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要書類を添えて、申し込みください。

◆申込期限
12月25日㈮必着

問・申込
学校教育課



12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㈮　本野ふれあい会館／9時～12時
11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
18日㈮　高城会館／9時～12時
25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）
7日㈪、14日㈪、23日㈷
高城会館／13時～16時

【不動産相談】
1日㈫　高城会館／9時～12時

【登記相談】
8日㈫　高城会館／10時～12時
13時～15時

【遺言契約等相談】
22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】
3日㈭　高城会館／10時～15時
多良見支所／10時～15時
森山支所／10時～15時
飯盛支所／10時～15時
高来支所／10時～15時
小長井文化ホール／10時～15時
17日㈭　高城会館／10時～15時
問人権・男女参画課　☎24-1580

【草花・樹木に関する相談】
2日㈬　市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
9日㈬　森山支所1階ロビー／9時～16時
16日㈬　市役所本館1階玄関ホール／9時～16時
23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）
8日㈫　たちばな信用金庫本部／9時～17時
22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】
9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

相談 少年センター個別相談会 3学期（1～3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。

①1月21日㈭
森山 薫さん（長崎県立こども医療福祉センター医師）
②2月2日㈫
岩永 亜樹さん（小鳥居諫早病院医師）
③2月19日㈭
淺香 佐輝子さん（長崎カウンセリング研究所長）
④3月1日㈪
有木 明子さん（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（1月21日㈭は13時30分～16時30分）
1回50分の相談時間で、1日3回の相談枠あり。

◆ところ
少年センター相談室

問少年センター
☎24・3737

相談 【出張】行政相談所

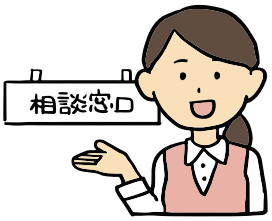
毎月、高城会館で行っている行政相談を、今回は本野地区で開催します。国から委嘱された専門の相談員が、国や県などの行政に関する相談に応じます。

◆とき
12月4日㈮　9時～12時

◆ところ
本野ふれあい会館

問安全安心相談室
☎22・3113

相談 【人権週間】特設人権相談所



12月4日～10日は「人権週間」です。家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなど、悩みや心配ごとを人権擁護委員に相談ください。秘密は厳守されます。

◆とき
12月3日㈭　10時～15時

◆ところ
高城会館、多良見支所、森山支所、飯盛支所、高来支所、小長井文化ホール

問人権・男女参画課
☎24・1580

光のフェスティバル2026

色とりどりのイルミネーションで、冬ならではの美しい景色をお楽しみください。

期間12月5日㈯～1月中旬
17時～21時50分
※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

犯罪被害者遺族の手記パネル展

犯罪被害者遺族の現状を知り、支援の必要性を考えます。

日12月9日㈬～16日㈬
※初日は11時から、最終日は16時まで
場市民センター
※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

諫早図書館 ☎23-4946

▶いちごの会 クリスマスコンサート2026

ピアノ演奏や合唱、オカリナ、クラリネットなど、ボランティアによるコンサートです。

日12月6日㈰
14時～15時20分
場展示ホール

「第29回八江学芸祭」を開催します

市内小・中学生の音楽クラブなどが、日々の練習の成果を披露します。

日12月12日㈯
13時～
場諫早文化会館
問学校教育課

いさはや クリスマスマーケット2026

今年で5回目を迎える、子どもから大人まで楽しめるクリスマスシーズン恒例のイベントです。

日12月12日㈯
11時～19時
場諫早駅iisa交流広場
問いさはや国際交流センター
☎080-5217-0049

第15回　幻の高来そば「新そばまつり」



高来町で継承されてきた在来種のそばを味わえるほか、軽トラック市も同時開催します。

日12月13日㈰
10時～
（開会式10時30分～、そばの販売など11時～）
場高来支所駐車場
内容どろりそば限定600食（500円／杯）や新そば粉販売など
問幻の高来そば振興協議会　森
☎090-3329-7245

いさはやのイベント情報 Isahaya Event

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12月9日㈬～11日㈮
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

BOOK婚 in 諫早図書館

本からはじまる素敵な出会いを見つけてみませんか。

日12月19日㈯
場諫早図書館
※庁舎前駐車場を利用ください。
定40人（30～50歳までの独身男女各20人）
締12月11日㈮
※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。

▶ライブラリージャズコンサート 第2弾
長崎大学軽音学部スウィングボートジャズオーケストラによる演奏会です。
日12月13日㈰
13時30分～15時
場海のホール
定先着150人

▶映画上映会
「ボブという名の猫 2 幸せのギフト」
（2020年 イギリス 92分）
※日本語字幕
日12月18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12月19日㈯
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

▶第20回 森山図書館まつり
赤ちゃんから大人まで楽しめる内容です。
日12月5日㈯
内容
▶スペシャルおはなし会＆ハイハイ・よちよちレース
10時30分～12時
▶上映会
「ライド・オン」
（2024年 中国 126分）
10時30分～
定先着40人
▶段ボール工作
講佐々木三紀子さん
13時30分～15時30分
▶豆本づくり（絵本の病院ぶっくる）
13時30分～15時30分

▶ちいさい子のおはなし会 ちびちび
日12月25日㈮
11時～11時20分
場おはなしのへや
対親子（2歳以下）

飯盛図書室 ☎48-0518

▶違いがわかる 珈琲講座
日12月6日㈰
14時～
場飯盛ふれあい会館
講西田 憲生（のりお）さん
（R&R coffee labo オーナー）
定15人 ※要申込
締11月29日㈰
料1,300円（お菓子付き）

たらみ図書館 ☎43-4611

▶おとなのためのおはなし会
絵本の読みかたりや本の紹介など大人向けのおはなし会です。
日12月2日㈫
14時～
場貝のおはなし室

▶たらみ図書館 アートフェスティバル2026
▶アートフェスティバル
子どもたちによるアート作品を展示します。
日12月5日㈯～20日㈰
9時～22時
※月曜休館
場館内展示回廊ほか
▶ライブラリージャズコンサート 第1弾
山口セイコーグループ、小浜ジャズオールスターズによる演奏会です。
日12月12日㈯
14時～15時30分
場海のホール
定先着150人

▶映画上映会
「猫と私と、もう1人のネコ」
（2024年 日本 99分）
日12月10日㈭
14時～
場視聴覚ホール
定先着70人

▶冬のおはなし会
幼児から小学生向けのおはなし会「こどものじかん」のスペシャル版です。
日12月12日㈯
（小学生向け）11時～11時30分
（幼児向け）11時40分～12時

▶諫早を楽しもう！ 第45弾「映画はもっと楽しめる！」～シネマナビゲーターができるまで＆新しい映画館の楽しみ方～
映画コメンテーター、映画関連イベントの司会などで活躍している講師に映画の楽しみ方を伺います。
日12月13日㈰
13時30分～15時
場視聴覚ホール
講辻 美香さん（シネマナビゲーター・長崎県映画センター 理事）
定60人 ※要申込
※詳細は、ホームページをご覧ください。

西諫早図書館 ☎26-8607

▶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12月9日㈫
11時～11時40分
場西諫早公民館
定20人 ※要申込

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

森山スポーツ交流館 ☎35-2888

▶令和８年度健康づくり教室 ボディメイキング

日木曜日（全12回）
14時～15時
定先着20人
※要申込
料9,000円
※分割払いは月3,000円から可
内容体幹トレーニング、筋力アップ・ダイエット

ふれあい施設

▶思い出メロディ・いきいき健康ダンス

日**12**月**4**日㈮
15時～16時
場西諫早ふれあい広場
対成人
定50人　※要申込
料800円
問☎25-2100

▶小学生英会話教室

日**12**月**13**日㈰
10時～11時
場小栗ふれあい広場
対小学4～6年生
※保護者も参加可
定10人　※要申込
問☎21-1296

▶アルファ親子運動教室

日**12**月**20**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
※原則、保護者1人につき子ども1人（保護者1人で子ども2人の場合は先着3組まで）。
※保護者または子ども1人追加ごとに500円。
問☎21-1296

美術・歴史館 ☎24-6611

▶エントランスワークショップ

気軽に楽しめるワークショップを土日祝日開催しています。

日**10時～18時**
（最終受付17時30分）
場エントランス
※詳細は、インスタグラムをご覧ください。

インスタグラム▶

▶簡単オシャレなしめ縄づくり

手作りのお正月飾りで、新しい年を迎えてみませんか。

日**12**月**27**日㈰
①10時30分～12時
②13時～14時30分
③14時30分～16時
場研修室
対高校生以上
定各回先着5人　※要申込
申込期間12月1日㈫　10時～
料1,700円

申込フォーム▶

飯盛体育館 ☎48-0910

▶ダンスフィットネス教室

日**12**月**10**日㈭
19時～20時
対成人　※18歳未満も参加可
定50人
※要申込
料800円
内容ZUMBA®（ズンバ）

▶クリスマスコンサート

森山中学校・有喜中学校合唱部の合唱、諫早東高校教諭の独唱。
14時～（1時間程度）

▶みんなの防災サバイバル体験

新聞紙を使用した防災グッズの制作や、防災トイレなどを展示します。
14時～16時

▶雑誌リサイクル

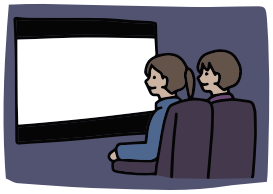
不要になった雑誌などを譲渡します。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

▶頭イキイキ音読教室

日**12**月**14**日㈪・**27**日㈰
14時～15時
場映像ホール
定20人
※要申込

▶映画上映会

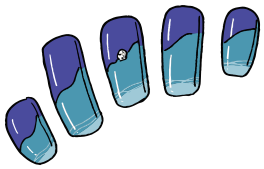


▶子ども向け
「映画すみっコぐらし　ツギハギ工場のふしぎなコ」
（2023年　日本　69分）
日**12**月**20**日㈰
14時～

▶大人向け
「綾小路きみまろ　超特撰！爆笑ライブベストセレクション！」
（2022年　日本　88分）
日**12**月**21**日㈪
14時～
場映像ホール
定先着40人
※10時～整理券配布

山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園 ☎34-4333

▶ネイルチップ ワークショップ



オリジナルのネイルチップを作ります。

日**12月12日**㈯
①11時～13時
②14時～16時
場香りの館
定各10人
※要申込
料2,000円
※爪への施術は行いません。

▶クラックキャンドル作り

日**12月13日**㈰
①11時～12時30分
②14時～15時30分
場香りの館
定各6人
※要申込
料500円

▶オリジナルパキパキ せっけん作り

日**12月26日**㈯・**27日**㈰
①11時～12時
②14時～15時
場香りの館
定各6人
※要申込
料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。

▶ふたご座流星群観望会

三大流星群の一つであるふたご座流星群を観望します。

日**12月13日**㈰
18時30分～20時30分
（受付18時～）
※曇雨天中止（中止の場合は当日16時頃にホームページに掲載）
定140人
※予約優先
持懐中電灯、敷物、防寒対策

▶コスモスワークショップ

輪ゴムを動力に、紙コップヘリコプターを作ります。

日**12月19日**㈯
13時30分～14時30分
対小学生
※小学2年生以下は保護者同伴
定10人
※予約優先
料100円

▶押し花アート体験



クリスマスをテーマに、お花や葉っぱでツリーやリース風に作ります。

日**12月20日**㈰
①13時～14時
②14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の詳細は、こちらをご覧ください。

▶親子英会話教室（クリスマスイベント）

日**12月23日**㈬
16時～17時
場西諫早ふれあい広場
対0～5歳　※保護者同伴
定10組
※要申込
問☎25-2100

※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

▶白木峰高原写真展

白木峰高原の自然と宇宙をテーマにした写真展を開催します。

日**12月5日**㈯～**23日**㈬

▶おりがみワークショップ

おりがみで30㎝のクリスマスツリーを作り、モールやシールで飾り付けます。

日**12月6日**㈰
①11時～12時30分
②13時30分～15時
対4歳以上
※小学2年生以下は保護者同伴
定各5人
※予約優先
料500円

▶たのしい科学教室

静電気の起こし方を学び、いろいろな実験をします。

日**12月12日**㈯
10時30分～12時30分
対小学生以上
※親子可
定10人
締12月10日㈭
※要申込
料500円

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

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	12月9日㈬・12日㈯・26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
小栗	お家のはぎれで簡単にできるコサージュとブローチづくり	12月10日㈭	針と糸を使わずに作ります。 時13時30分～15時30分 場小栗ふれあい会館 対成人 締12月7日㈪ 料300円 定12人
小野	はじめての野菜の作り方講座	12月17日㈭	農業指導者から野菜の栽培方法を学びます。 時10時～11時30分 場小野ふれあい会館 対成人 締12月8日㈫ 定12人
有喜	年末年始のおもてなし料理	12月17日㈭	諫早産の旬彩で紅白ご飯とローストビーフを作ります。 時10時～12時30分 場有喜ふれあい会館 対成人 締12月1日㈫ 料1,500円 定8人
西諫早	魚屋さんに学ぶ魚さばき教室	12月13日㈰	時9時～12時 対成人 申12月1日㈫～10日㈭ 料1,000円 定先着16人
	おうちクリスマス！楽しいワンプレート料理	12月15日㈫	簡単な料理と飾り付けを楽しんで食事会をします。 時10時～12時 対成人 申12月2日㈬～11日㈮ 料1,200円 定先着8人
	歌で心をぽかぽかに♪	12月25日㈮	昭和や平成の歌謡曲を中心にライブを楽しみます。 時10時～12時 対成人 申12月3日㈬～24日㈬ 定先着50人
本野	少しの工夫でちょこっとおせち作り教室（託児あり）	12月11日㈮	簡単にできるお正月プレートを作ります。 時10時～12時 対成人 締12月4日㈮ 料1,200円 定8人
	リンパマッサージ講座（全2回）	12月14日㈪・17日㈭	冬に備えて血行促進、疲労回復方法を学びます。 時10時～12時 対成人 締12月4日㈮ 定20人
	クリスマス国際交流フェスタ	12月19日㈯	留学生とゲームやクリスマス工作をします。 時10時～12時 対小学生 ※1、2年生は保護者同伴 締12月8日㈫ 料500円 定40人
	アイシングクッキー作り教室	12月20日㈰	時10時～12時 対小学生 ※1、2年生は保護者同伴 締12月7日㈪ 料800円 定12人
	ミニ門松作り教室	12月26日㈯	時10時～12時 対親子（小学生）※成人のみも可 締12月14日㈪ 料600円 定10組
長田	長田産のお花でアレンジメント	12月23日㈬	年末を彩るフラワーアレンジメントを作ります。 時19時～21時 場長田みのり会館 対成人 締12月11日㈮ 料3,000円 定20人
	望遠鏡作りと天体観望	1月14日㈭	時19時～20時30分 場長田みのり会館 対小中学生と保護者 締12月24日㈬ 料300円 定10組
多良見	明生教室「笑いヨガでいきいき生活」	12月22日㈫	心と身体をリフレッシュします。 時10時～12時 場たらみ会館 対高齢者 締12月14日㈪ 定50人
	伊木力みかん×甘酒美肌と腸活のXmasメニュー	12月23日㈬	地産地消の発酵料理を作ります。 時10時30分～12時30分 場たらみ会館 対成人 締12月10日㈬ 料1,500円 定12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	ガラスの干支づくりを楽しむ	12月20日(日)	ステンドグラスの技法で、未(ひつじ)の置物を作ります。 時13時30分～16時 場多良見多目的研修館 対成人 締12月10日(木) 料2,500円 定6人
森山	そば打ち体験	12月11日(金)	森山地域で収穫された新そば粉で十割そばを作ります。 時9時～12時 対成人 締12月4日(金) 料1,300円 定15人
	ヨガでストレッチ②	12月15日(火)	深い呼吸とヨガのポーズ、瞑想で体調を整えます。 時13時30分～15時30分 対成人 締12月8日(火) 定20人
飯盛	木彫り講座（全3回）	12月8日(火)・ 15日(火)・22日(火)	来年の干支や置物などを作ります。 時13時30分～15時30分 場飯盛ふれあい会館 対成人 締12月2日(水) 料1,300円 定15人
	初めてのSNS動画作り講座（全2回）	12月10日(木)・ 17日(木)	動画撮影から編集までを学びます。 時14時～16時 場飯盛ふれあい会館 対成人 締12月4日(金) 定10人
	生け花講座	12月24日(木)	正月用にフラワーアレンジします。 時10時～12時 場飯盛ふれあい会館 対成人 締12月10日(木) 料3,500円 定20人
田結	クラフト講座	12月15日(火)	クラフトバンドで、くだものかご作りに挑戦します。 時9時30分～12時30分 対成人 締12月8日(火) 料1,200円 定16人
	田結すこやか大学「健康体操」	12月17日(木)	ストレッチや脳トレなどで、体と頭をほぐします。 時13時30分～15時30分 対高齢者 定30人
高来	自分をいたわる夜 ～マインドフルネスヨガ入門～	12月18日(金)	簡単なポーズと呼吸法を通して、心と体を整えます。 時19時～20時30分 場高来公民館宇良分館 対成人 締12月10日(木) 定20人
	やさしいコンサート ～音楽とふれあうひととき～	12月20日(日)	地域の小中学生やアマチュアによる演奏を楽しみます。 時10時～12時 場高来ふれあい会館 対小学生以下は保護者同伴
高来西	オフクロッツの ハートフルコンサート	12月12日(土)	女性デュオの楽しい歌とトークで日々の活力を得ます。 時10時～11時30分 場高来西ゆめ会館 対成人 締12月10日(木) 定50人
	ガラスの未(ひつじ)で 新年を迎えましょう	12月12日(土)	ステンドグラスの技法で来年の干支の置物を作ります。 時13時30分～16時 場高来西ゆめ会館 対成人 締12月3日(木) 料2,500円 定8人
	クリスマスはパンが楽しい	12月25日(金)	自分で焼いた特別なパンでクリスマスを楽しみます。 時10時～13時 場高来西ゆめ会館 対親子（小学5年生以上） 締12月10日(木) 料1,500円 定6組
小長井	シルバー大学「閉講式」	12月8日(火)	修了証書授与式と津軽三味線の生演奏を鑑賞します。 時10時～11時30分 対高齢者 定100人
	包丁研ぎ講座（基礎編）	12月23日(水)	包丁を末永く使うための知識と技術を学びます。 時9時30分～12時30分 対成人 締12月14日(月) 料1,000円 定10人 ※5人未満の場合は実施しません。

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

いさはや フォトニュース
Isahaya photo news



10月12日（月）

多彩な体験で笑顔あふれる一日に！

スポーツや仕事、食、健康をテーマにした「ISAHAYA SMILE　DAY」が初開催されました。

市役所前広場では、ステージイベントをはじめ飲食や職業体験などのブースが親子連れでにぎわいました。内村記念アリーナでは、内村航平さんの体操教室などで、子どもたちが体を動かす楽しさを体験。

「やってみたい」が広がる一日となりました。



10月16日（金）

世界で活躍するブレイキン選手が来諫！

ブレイキンのShigekix（シゲキックス　なからい）選手が、「ISAHAYA Kids DANCE BATTLE & CONTEST」の審査員として本市を訪れました。

2024年パリオリンピックで日本選手団の旗手を務め、8月に愛知県であったアジア競技大会で2連覇を達成。世界での活躍は、子どもたちに夢や希望を与えてくれます。

※ブレイキン：音楽に合わせた、アクロバティックなダンス。



10月18日（日）

白龍、ふるさとに舞う

3年前に高来町金崎地区から東京の江戸龍踊り会へ嫁入りした白龍が、「とどろき名水まつり」で里帰り演舞を披露。

青空に舞う白く輝く姿に、会場を訪れた地元の元保存会関係者らは「また地元の空を舞う姿が見られるなんて」と涙を浮かべ、歓喜の「モッテコーイ！」を響かせました。

県内に引き取られた青龍と子龍も駆けつけ、感動の再会に会場が熱い絆と喜びに包まれました。



10月18日（日）

祭りで満喫、多良見の秋

喜々津漁港周辺で開催の「2026多良見ふるさと祭り」。

名物のカニ汁や地場産品の販売には長蛇の列ができ、大村湾クルーズやペーロン・カヌー体験も大好評。ステージでは多良見町イメージキャラクターの名前が「たらみん」に決定したと発表され、会場は歓声に包まれました。

澄み渡る秋空のもと、多くの家族連れなどの笑顔がいっぱいになりました。



10月24日（土）

響きあう音楽、広がる熱気

「こなフェス2026」は、天候の影響で開催内容を変更し、2日に分けることになりました。

第一幕「MUSIC　DAY」は、「響きあう」をテーマに、屋内で音楽ライブやパフォーマンスなどを実施。会場は出演者と観客の熱気があふれました。

体験や挑戦を楽しむ第二幕「DANJANAKA（ダンジャナカ）　DAY」は、11月23日に山茶花高原で開催予定です。



11月1日（日）

郷土芸能と歌声で祝う25周年

森山スポーツ交流館前広場で開催された、「森山よらんね祭り」は、今年で25回目。

会場では、諫早市PR大使の松尾雄史さんによる歌謡ショー、郷土芸能の披露、紅白餅まきのほか豪華景品が当たる大抽選会も行われ、祭りは大いに盛り上がりました。

また、「森スポマルシェ」も同時開催され、祭りの最後は打上花火が夜空を彩りました。

育児情報は「すくすくおやこ手帳アプリ」を利用ください。

12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８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／**20日**㈰
①10時～12時
②13時30分～15時30分

【プレママクラス】
●とき／**17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）

2日㈬	すくすく広場（中央、北部、小栗）
8日㈫	多良見体育センター（真津山、多良見）
15日㈫	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
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

14日㈪	4～7か月児
21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

【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／**17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／**11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／**24日**㈭
13時～15時 ※要予約
●ところ／市民センター第２講座室
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、12月7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 移住希望者の頼れるサポーター●●コーディネーター
Q2「水ノ浦の●●●」の古式漁法が県の無形民俗文化財に指定
Q3 ●●請求トラブルに注意　チラシなどの「格安料金」を鵜呑みにしない
Q4 ●からはじまる素敵な出会いを BOOK婚 in 諫早図書館
Q5 江戸龍踊り会へ嫁入りした白龍。●●●●名水まつりで里帰り。

※前号の答え／①人生　②対面　③女性　④灯り　⑤1
※応募総数111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

5日㈯	多良見支所	9時～11時30分
19日㈯	高来支所	9時～11時30分

【ニュースポーツ教室】（グラウンド・ゴルフ）※雨天中止

14日㈪	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

8日㈫	健康福祉センター	10時～11時30分
2日㈬・**16日**㈬	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
毎週月曜日（28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（高来会館は25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（23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㈫	健康福祉センター	10時～11時30分
9日㈬・**23日**㈬	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
7日㈪・**21日**㈪	本野ふれあい会館	13時30分～15時
8日㈫・**22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
2026.11.20 No.261

［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

豪華ゲストがミュージックフェスを盛り上げる

入場無料

NAGASAKI MUSICFES × MARATHON 2027

とき 1/30(土) 31(日)

ところ
長崎県立総合運動公園
第2駐車場特設ステージ

ランナーだけでなく、どなたでも楽しめます！













※大会開催に伴い、マラソンコースは1月31日㈰に全面通行止め（大会運営車両・緊急車両除く）となり、最後尾ランナー通過後に順次規制を解除します。安全で円滑な大会運営のために、ご理解とご協力をお願いします。

■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

いさはやレシピ 今月の一品

ぬっぺ（エコバージョン）

諫早支部長田地区食改さんのおすすめレシピ



1分でわかる！作り方▼

材料（4人分）

- だし汁（かつお・昆布） 4カップ
- A
  - ごぼう・人参・大根・かぼちゃ 各40g
  - こんにゃく（ゆでる） 30g
  - 干し椎茸（水で戻す） 2枚
  - しめじ 50g
  - 白菜 100g
  - 薄揚げ（湯通し） 1枚
- じゃがいも（すりおろし水気を絞る） 140g
- 片栗粉 小さじ2
- 花麩（水で戻す） 4個
- さやいんげん（塩ゆで、1cm） 30g
- 砂糖・しょうゆ・酒 各小さじ2
- 塩 小さじ2/3

（1人分：83kcal）

冷蔵庫に残っている野菜を活用して作れる、具だくさんの「ぬっぺ」です。
根菜やきのこ、白菜など、その時にある野菜を組み合わせて無駄なく使い切りましょう。

作り方

❶鍋にだし汁を入れ、1cm角に切ったAを火の通りにくい順に加え、アクを取りながらやわらかくなるまで煮る。
❷じゃがいもに片栗粉を混ぜてひと口大の団子にする。
❸①に砂糖・しょうゆ・酒・塩を入れ、じゃがいも団子を加える。
❹団子が浮いてきたら花麩とさやいんげんを加える。

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。

●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10月1日現在
人口 129,596人
男 62,210人
女 67,386人
世帯数56,059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