

広報

# いさはや



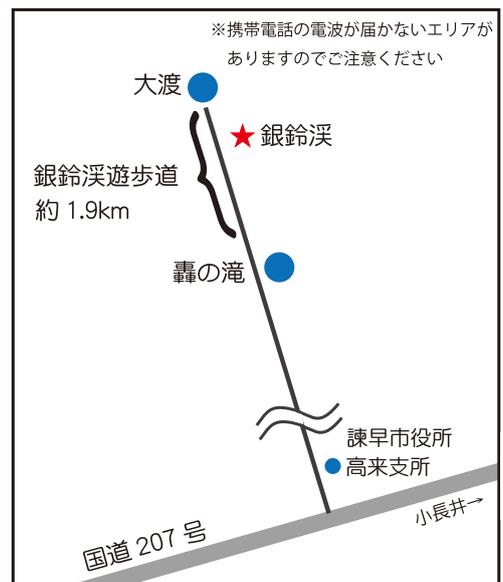
## 幾千万の鈴の音のようなせせらぎ

### ぎんれいけい 高来町の銀鈴溪

名水百選にも選ばれている、轟の滝で有名な高来町の轟峡。轟峡から上流にある大渡（おおわたし）までの溪流沿いに『銀鈴溪遊歩道』があります。轟の滝のさらに上流部に位置することもあり、あまり知られていませんが、とても美しい大小の滝がある見ごたえ十分な景勝地です。

コース自体は所々険しい道もありますので、しっかりとした山歩き用の装備が必要になりますが、最上流部の大渡の下流200mほどには写真のような滝もあり、その近辺だけを散策する楽しみ方もできます。

今年度から、歩きやすくするための整備を行っております。最上流の大渡までは車で行けますが、道幅も狭いので、離合できるポイントを確認しながら、安全運転をお願いいたします。



市政トピックス  
 暮らしの情報  
 イベント情報  
 公民館講座情報

02  
 04  
 12  
 14

フォトギャラリー  
 健康&子育て情報  
 こころ保育園・おすすめレシピ

16  
 18  
 20

## 住宅にかかる税の減額制度

これまで住宅用地として利用していない土地を平成30年中に新築などで新たに住宅用地として利用を開始した場合は、平成31年度から固定資産税・都市計画税の課税標準の特例が適用され税額が軽減されます。

また、新築された住宅が一定の要件に該当する場合は、新築した次の年から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）固定資産税が減額されます。

申告については、「新築住宅及び住宅用地に係る申告書」を市資産税課に提出してください。

（市資産税課）

	対象 (1世帯・1戸あたり)	固定資産税	都市計画税 (市街化区域内のみ)
土地	200㎡以下の住宅用地	6分の1に減額	3分の1に減額
	200㎡を超える部分の住宅用地	3分の1に減額	3分の2に減額
家屋	120㎡以下の居住部分 (120㎡を超える場合は120㎡まで)	2分の1に減額	—

※1世帯とは、世帯ごとの居住要件（玄関、台所、トイレがあり、世帯ごとに空間が仕切られていること）を満たす場合に1世帯とします。  
 ※減額が適用されている人は再度申告の必要はありません。  
 ※家屋の要件の詳細についてはお問い合わせください。

## 高齢者の在宅生活を支援します

住み慣れた街、慣れ親しんだ家で生活したい…多くの人が望むことでしょう。そんな在宅生活を続ける高齢者の人、支える人の不安を少しでも減らすための事業をご紹介します。

### ◎緊急通報システム事業

日常生活に不安がある一人暮らし高齢者などにGPS携帯通報装置を貸与し、GPS機能による常時の位置確認、緊急通報時の家族への連絡や警備員の駆けつけなどの対応を行います。

- ・対象者 65歳以上の単身・高齢者のみの世帯、これに準じる世帯に属する人
- ・利用料 介護保険料の負担段階に応じ、利用料（0～648円/月）等が必要

### ◎認知症高齢者見守り事業

GPS携帯発信装置により認知症で徘徊行動のある高齢者を早期に発見し、その居場所を家族に伝え事故の未然防止を図ります。

- ・対象者 徘徊行動のある認知症高齢者を介護している家族
- ・利用料 介護保険料の負担段階に応じ、利用料（0～518円/月）等が必要

### ◎介護用品の支給事業

在宅で介護されている高齢者などの介護用品（紙おむつ、尿とりパット、清拭剤など）にかかる費用の一部を助成します。

- ・対象者 要介護4または5の認定を受けた在宅の市民税非課税世帯に属する高齢者などを現に介護している家族
- ・支給月額 8,300円以内

### ◎要援護登録申請

一人暮らし高齢者などの日ごろからの地域での見守り活動、緊急時や災害時の避難支援につながる体制整備のために要援護者の登録申請を推進しています。

- ・対象者 65歳以上の単身・高齢者のみの世帯、これに準じる世帯に属し、日ごろから見守り活動等の支援が必要な人
- ・登録料 無料

※お近くの民生委員にご相談ください。

■問い合わせ先／市高齢介護課または各支所地域総務課

## 平日はムリな人に朗報！ ～ マイナンバーカード ～

平日に来庁できない人のため、以下のとおり休日に開庁し、マイナンバーカードの交付（※カード交付申請後、交付通知書が届いている人のみ）および新規申請受付を行います。

交付は予約制です。予約なしで来庁された場合は、時間がかかる場合があります。なお、当日に限り、マイナンバーカード申請用の顔写真を無料で撮影します。本人確認書類（免許証、パスポートなど）をご持参ください。詳しくは、事前にお尋ねください。

### ■とき

12月9日(日) 9時～16時30分

### ■ところ

市役所本館1階 市民窓口課 マイナンバー窓口

### ■問い合わせ先／市民窓口課



## 子どもが病気！でも仕事休めない！ そんなとき、ぜひご利用ください

お子さんが病気のととき仕事の都合などでどうしても看病できない場合、一時的にお子さんを預かる「病児保育」を市内2カ所の医院に付設する保育室で実施しています。

医師の管理のもと、看護師と保育士による保育看護を行っており、安心して預けることができます。お子さんの病状によってはお預かりできない場合がありますので、実施施設へおたずねください。

(市こども支援課)

### ■利用対象者／おおむね生後4カ月から小学生までの児童

■利用料金／2,500円（昼食・おやつ代込み／1日あたり）生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料

■利用方法／実施施設で登録してください（利用当日でも登録可）。市こども支援課でも登録できます。

■持参品／健康保険証、福祉医療受給者証、母子手帳、印鑑、服用中の薬、着替え、オムツ、哺乳瓶、ハンドタオル、バスタオル、おもちゃなど

### ■実施施設

施設名	所在地など	利用時間
ぞうさんルーム (☎22-8166)	城見町22-11 (医)前田小児科	平日 8時～18時20分 土曜日 8時～13時
びっきーハウス (☎43-7800)	多良見町シーサイド20-41 (医)みどり会 ますだ小児科内科医院	平日 8時～18時30分 土曜日 8時～12時30分

## 新入学の準備を不安なく ～ 就学援助制度をご存じですか ～

経済的な理由によりお子さんに義務教育を受けさせることにお困りで、教育委員会が援助を必要と認めた場合に、学用品や学校給食費などの費用の一部を援助しています。

援助を受けられる費用のうち、入学に必要な「新入学用品費」を入学前に支給します。入学前支給を希望される人は、次の受付期間中に申請してください。

### ■対象者

平成31年4月に小学校・中学校へ入学予定の児童生徒の保護者

(注意)平成31年3月末日までに市外転出等の可能性がある人は申請をしないでください。

### ■受付期間

12月3日(月)～20日(木)

9時～17時15分(土・日を除く)

■受付場所／市役所本館7階 学校教育課

■支給時期／平成31年3月中旬ごろ

■問い合わせ先／市教委学校教育課



## お知らせ

平成30年10月1日現在  
( )内前年同月比

人口	135,285人 (-1,145)
男	63,896人 (-482)
女	71,389人 (-663)
世帯数	52,715 (+173)

### 固定資産税・都市計画税の納付をお忘れなく

固定資産税・都市計画税の第4期分は、12月25日(火)が納期限です。納付は、市役所、各支所や金融機関のほか、ゆうちょ銀行・郵便局、各コンビニエンスストアでもできます。また、便利な口座振替もご利用ください。手続きはお取引の金融機関でお願いします。なお、「随時」となっている期分は、口座振替ができません。

- 口座振替の手続きに必要なもの
  - ① 預貯金通帳またはキャッシュカード
  - ② 金融機関またはゆうちょ銀行(郵便局)へのお届印
  - ③ 納付書など納付番号が分かるもの
- ※口座振替開始までは、手続き後2カ月程度かかります。振替開始時期については、「口座振替開始のお知らせ」で通知します。
- 問い合わせ先／市納税課

### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付しています



平成30年中に納付した国民年金保険料の納付額証明となる控除証明書を、11月上旬に被保険者本人宛てに送付しています(10月以降に本年初めて納付した人には、来年2月上旬に送付します)。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合には、この控除証明書が必要ですので大切に保管してください。なお、口座振替で2年分を前納により納付した人は、その全額ならびに申告年毎の金額が記載された控除証明書を送付しています。

- 詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。か、ねんきん加入者ダイヤルまたは年金事務所にお問い合わせください。
- 問い合わせ先
- ねんきん加入者ダイヤル
- ☎0570・0003・0004
- 諫早年金事務所
- ☎25・1662

### 医療費と介護サービス費を 合算した負担の軽減 高額医療・高額介護合算制度



世帯内の同一の医療保険に加入する人の1年間に支払った医療費と介護サービス費を合算した額が、自己負担限度額を超える場合、その超えた額が「高額介護合算療養費」として支給されます。

○支給額は、平成29年8月1日から平成30年7月31日までの自己負担額を基に計算します。ただし、70歳未満の人の医療費は、同一医療機関における入院、通院それぞれ1カ月に2万1千円を超えるものが合算対象です。

○国保または後期高齢者医療の人で、高額介護合算療養費の支給に該当する人には、来年1月以降に個別にお知らせします。

- 被用者保険(職場の保険)に加入している人の申請手続きについては、加入している被用者保険にお尋ねください。
- 申請に必要なもの
- 印鑑、振込先の口座番号(国保は世帯主名義、後期高齢者医療は本人名義)
- 問い合わせ先／市保険年金課

### 奨学金の償還は 期限内に行いましょう



市奨学金、県育英会奨学金は、貸付を受けたあなたの償還金が、次世代の向学心がある若者の新たな奨学金となる重要なものです。

償還が滞ると、今後の貸与に支障をきたすこととなりますので償還期日を守り、早めの納付をお願いします。住所などの変更があった場合や償還が困難となりそうな場合などは、速やかにご連絡ください。

- 問い合わせ先
- 諫早市奨学金
- 市教委教育総務課
- 長崎県育英会奨学金
- 公益財団法人長崎県育英会
- ☎095・824・7501



## フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか?

ひとつでも当てはまる方はお電話下さい。

- ☑ 引越しの予定がある
- ☑ インターネットの料金が安い
- ☑ CSTVに興味がある
- ☑ インターネットの速度が気に入る

※「フレッツ光」は、「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「fレッツ」(いずれもインターネット接続サービス)の総称です。※NTT西日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。(別途月額利用料等がかかります。)



詳しい内容・お問い合わせ  
受付時間9:00~21:00(年末年始を除く)

0120-949-388

NTT西日本販売代理店  
株式会社エイエス・コミュニケーションズ  
東京都中央区京橋1丁目1番5号セントラルビル

原稿管理番号  
REV0000224

政治家などのあいさつ状は  
禁止されています



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、選挙区内にある人に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状など一切のあいさつ状（電報、電子メールを含む）を出すことが禁止されています。

禁止されているあいさつ状の例

・年賀状

・暑中見舞状

・寒中見舞状

・喪中における欠礼状など

また、選挙区内にある人に対し、寄附することも禁止されています（親族や政治団体に対する場合などを除く）。日ごろから「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。

三ない運動とは

①政治家は、有権者にお金や物を「贈らない」

②有権者は、政治家にお金や物を「求めない」

③有権者は、政治家からの寄附を「受け取らない」

■問い合わせ先

市選挙管理委員会事務局

消費税の軽減税率制度などの  
説明会を開催します



2019年10月1日から消費税率の引き上げ（8%から10%）に伴い実施される消費税の軽減税率制度および2023年10月1日から導入される適格請求書等保存方式（インボイス制度）に関する説明会を開催します。どなたでも参加が可能です。参加費は無料です。

皆さんのご参加をお待ちしています。

■とき／12月5日(水)

【午前】10時～11時20分

【午後】13時30分～14時50分

■ところ

諫早文化会館 中ホール

■主催／諫早税務署

共催／諫早市、諫早商工会議

所

■問い合わせ先

諫早税務署 法人課税第一部

門

☎ 22・1358

## 食品ロスを減らそう! 30・10 (サンマル・イチマル) 運動 きり・きり (食べ切り・使い切り) 行動

日本国内では、年間約2,842万トンの食品廃棄物などが出ており、このうち、まだ食べられるのに捨てられている食品ロスは、年間646万トンと推計されています。この大きな原因は、飲食店や家庭での食べ残しです。食品ロスを削減することで、ごみの減量化と廃棄物の処理コストの削減につながるだけでなく、CO<sub>2</sub>削減による環境負荷の軽減にもつながっていきます。

これらの状況を踏まえ、次のような取り組みを進めていきましょう。

### ○30・10 (サンマル・イチマル) 運動

会食や宴会などの際、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は、自席で料理を楽しむことにより、食べ残しを減らす運動

### ○きり・きり (食べ切り・使い切り) 行動の「きり鍋」「きりカレー・きりスープ」

使わないまま捨ててしまう食材をなくすため、冷蔵庫の中身を使い切る料理、秋冬は鍋に、春夏はカレー、スープなどのオリジナル (きり) メニューを楽しみましょう

※毎月10日、30日に、家庭で「30・10 (サンマル・イチマル) 行動」

年間646万トンの食品ロスは、1人1日茶わん1杯のごはんに相当します。料理の作り過ぎで捨てているものはないですか? 「もったいない」を取り戻しましょう!

■問い合わせ先／市環境政策課または各支所地域総務課



# 補聴器ご相談会

## 12/3月~12/13木

※12/9(日)も休まず営業致します。午前9時~午後6時

補聴器の **マツオ** は安心と信頼ある認定補聴器専門店です。

認定補聴器専門店・障害者総合支援法取扱店  
松尾医療器株式会社

# 補聴器の **マツオ**

諫早店 諫早市永昌東町6-7 (駅前バス通り)

☎ 0957-22-7984 ホームページ 補聴器のマツオ 検索

## 平成30年度認知症講演会を開催します

2025年には全国で約7百万人、65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症になるといわれています。認知症になっても住み慣れた地域で人と交流したり働いたりしながら暮らしていきたいと望む人は多く、そのための“居場所づくり”が全国各地で始まっています。

今回は“認知症の人が望む居場所づくり”を「認知症カフェ」を例として考えていきたいと思えます。

### ■とき

12月22日(土)14時～16時30分（開場13時30分）

### ■ところ／諫早文化会館 大ホール

■講師／藤田保健衛生大学医学部認知症・高齢診療科 教授 武地 一さん

※パネルディスカッションも開催します。

### ■問い合わせ先／市高齢介護課

### 野生のサルに 注意してください



冬から早春にかけ、サルがエサを求めて住宅地に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可能性があります。サルに出会ったときは次のことに注意し、冷静な行動をお願いします。

- ・騒いだり、大声を出したりしない。
- ・赤ん坊や子どもを抱いているサルには、決して近づかない。
- ・もし近づいてきたら、目を合わせないようにして、慌てずゆっくり後ずさり（背中をサルに向けて）して遠ざかる。
- ・エサは絶対に与えない。また、エサとなる生ごみなどを屋外に放置しない（エサを与えたり、話しかけたりすること、サルにかまれるなどの被害を受けることがあります）。
- ・棒などを使って追い回したり、石を投げたりしない（逃げたサルが、興奮して他の人を襲う可能性があります）。
- ・自撃した場合は、室内に侵入されないように窓や扉の戸締りをする。

■問い合わせ先／市環境政策課  
または各支所地域総務課

### 宝くじ助成金を活用して整備 しました

（一財）自治総合センターが地域のコミュニティ活動の充実、強化を目的に設けている「宝くじの助成金」を活用して、諫早天満太鼓保存会が和太鼓を整備しました。



### ■問い合わせ先 市地域づくり推進課

■自賠責保険に加入しましょう  
自賠責は、幅広い世代で手軽に利用することのできる環境にも優しい交通手段です。

しかしながら、諫早警察署管内での自賠責事故の発生件数は、県内でも毎年上位となっております。増加傾向にあります。

自賠責事故に伴い高額な賠償請求をされる場合があります。

で、自賠責を利用される人は自賠責保険に加入しましょう。

なお、自賠責の運転手に対する補償は、ご家族が契約されている自動車保険、火災保険、クレジットカードの保険などの特約に含まれている場合もありますので、加入されている保険会社へご確認ください。

### ■問い合わせ先 市生活安全交通課

### 記念植樹をしませんか



結婚、出産、入学、卒業、就職、退職、還暦など人生の節目や各種大会の開催記念に桜の記念植樹はいかがですか。

■費用／2万円（1□あたり）  
■プレート代を含む  
■募集口数／20□

■募集期限／平成31年1月31日  
■植樹時期／2月下旬から3月中旬

詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先  
県立総合運動公園管理事務所

総務課  
☎22・0129

安心と納得の医療をご提供していきます。

# ますだ小児科 医院

小児科 内科 アレルギー科 病児保育 インフルエンザ

患者さんにとって最適な医療を常に心がけ、人間味あふれ、患者さんとの信頼の上に立った医療を目指しています。明るく信頼できるスタッフ一同、気軽に何でも相談できる体制に常に気を配っております。

病児病後児保育施設  
**びっきーハウス**

母親の就業、未就業を問わず保護者が病気のお子様のお世話が困難な状況にあるとき利用できます。

相談事業は現在お子様が病気でなくても利用できます。

## ☎0957-43-7800

〒859-0407長崎県諫早市多良見町シーサイド20-135

喜々津シーサイドタウン停留所 徒歩 2分

診療時間 AM8:00～12:30 / PM15:00～18:30  
休診：木曜午後、土曜午後\*、日祝  
\*第2・4土は乳児健診、BCGの方のみ(13:30～16:00)

http://www.masudaiin.jp/ モバイルで診療予約ができます!

## ノロウイルスによる食中毒 ～冬は特にご注意！～

ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

ノロウイルスとは小さな球形をしたウイルスで、11月から3月にかけての食中毒の主な原因物質です。ノロウイルスは人にだけ感染し、人以外の生物や食材中で増殖することはありません。人から人への感染を防ぐために、手洗いやうがいなどを頻繁に行いましょう。

### ○ノロウイルスによる食中毒の原因食品

ノロウイルスによる食中毒の原因食品のトップはカキなどの貝類ですが、ほかの食品からの感染も油断できません。いずれも生ものか加熱が不十分な加工食品などから感染しています。

### ○感染防止には加熱が有効

ノロウイルスは酸や70%アルコール（消毒用）、水道水の塩素濃度にも強く、熱にも強いウイルスです。しかし、十分に加熱することで不活化させることができます。加熱調理するときは、食品の中心部の温度が85～90℃で90秒以上の加熱が目安です。

### 《ノロウイルス予防の4カ条》

- ①食品対策  
生ものを食べるのを極力避け、85～90℃で90秒以上加熱調理しましょう。
- ②手洗い  
ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやおむつ交換、ペットをさわった後などは、せっけんでよく手を洗いましょう。
- ③衛生管理  
調理器具の使用後はときどき次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）に浸して殺菌しましょう。
- ④汚物処理  
嘔吐物、ふん便を処理するときは、マスクとプラスチック手袋を着用し、周りを汚染させないようにしましょう。

■問い合わせ先／県央保健所 ☎26-3305

## 2018いさは屋特産品お歳暮フェア

諫早の43店舗が一堂に集まり、展示販売を行っています。

■期間／12月23日(日)まで 10時～17時

■ところ／諫早市物産ホール（諫早商工会館1階）

### ■主な商品

- ・精肉（長崎和牛、諫美豚生ハム）
- ・農産物（伊木力みかん、唐比レンコン）
- ・海産物（小長井牡蠣、かまぼこ、鯨）
- ・お菓子（カステラ、おこし、ゼリー、ジェラート）
- ・麺類（高来そば、長崎ちゃんぽん、手延べうどん）
- ・鰻蒲焼 ・地酒 など150アイテム以上！



大好評！特産品を詰め合わせた「いさは屋コラボシリーズ」もあります。

■送料／県内300円、九州～関東500円、沖縄・東北・北海道800円（クール便別途200円）

■駐車場／市役所前駐車場（広場側）

高城駐車場（購入者には無料券有）

■問い合わせ先／（一社）諫早観光物産コンベンション協会 ☎22-8325

## ナイスハートバザールin諫早

障害のある人の社会参加の促進と就業意欲の向上を図るため、市内の障害者施設で作製した製品や農産物などを販売します。約250種類、6,500点の商品を用意しています。ぜひお越しください。

### ■とき

12月12日(水)～13日(木) 10時～17時30分

12月14日(金) 10時～17時

■ところ／市民センター（東小路町8-5）

### ■主な商品

- パン、洋菓子、加工品、カレーなどの食品
- さをり織、布わらじ、縫製品、リサイクル石けん、アクリルタワシ、ピースストラップなどの手作り製品

### ■主催

働く喜びサポート事業実行委員会

■問い合わせ先／市障害福祉課

## フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか？

ひとつでも  
当てはまる方は  
お電話下さい。

- 引越しの予定がある
- インターネットの料金が安い
- CSTVに興味がある
- インターネットの速度が気になる

※「フレッツ光」とは「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「Bフレッツ」（いずれもインターネット接続サービスの総称です。※NTT西日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。（別途月額利用料等がかかります。）



詳しい内容・お問い合わせ

受付時間9:00～21:00（年末年始を除く）



0120-949-388

NTT西日本販売代理店  
株式会社エイエス・コミュニケーションズ  
東京都中央区京橋1丁目1番5号セントラルビル

原稿管理番号  
REV0000224

アフター  
女性のための再就職“後”セミナー

ブランクを経て働き出した人の「よかった！続けよう！」のために。

人間関係の築き方を学び、数年先をイメージし、家族の状況も踏まえた働き方を含むライフプラン（キャリア地図）を作ってみましょう。価値観に基づいた働くうえでの目標など、一緒に考えてみませんか？

■とき／12月15日(土) 10時～12時

■ところ／諫早市男女共同参画推進センター「ひと・ひと」(高城会館2階)

■対象／市内在住の女性 15人

※受講料無料、託児あり  
(1歳～未就学児。要予約)

■申込期限／12月12日(水)

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課 ☎24-1580 FAX22-9145

EX-ル jinken\_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp



第14回森山地域一周駅伝競走大会

■とき／平成31年1月6日(日) 8時30分～

■雨天決行

■ところ

森山支所スタート・ゴール

■参加資格

市内外の中中学生以上の男女

■クラス／中学生の部、高校・一般の部

※選手6人・補欠2人。男女混成可

■区間／6区間(18.8km)

■参加費／無料(傷害保険は主催者で加入)

■申込方法／森山支所に備え付けの申込書に記入の上、直接持参またはファクスなどで申し込み

■申込期限

12月20日(木)必着

■申込・問い合わせ先

森山支所地域総務課 ☎36-1111 FAX36-2504



「新生活門松カード」を販売します

長崎県新生活運動協議会は自然保護や暮らしの簡素化、省資源、ごみの減量化の運動を進めていく中で、松の木の保護と伝統文化の継承のため、環境にやさしい再生紙を利用した門松カードを販売します。より多くの皆様のご賛同ご利用をお願いします。

■サイズ／縦26cm×横11cm

■価格／2枚1組50円(税込)

■販売場所

- ・市消費生活センター
- ・各支所および各出張所

■販売期間

12月14日(金)～26日(水)  
(土・日・祝日を除く)

■申込・問い合わせ先

市消費生活センター ☎22-3113



■問い合わせ先／市環境政策課  
または各支所地域総務課

①ふた(キャップ)とラベルは取りはずして、もやすごみとして出してください。  
②容器は中を洗い、異物などは取り除いて出してください。  
※ペットボトル用袋には、ペットボトル以外のごみは入れないでください。

■問い合わせ先  
市民相談室 ☎22・3113

■ところ  
高城会館3階および各支所  
※高城会館のみ16時まで

■とき

12月6日(木) 10時～15時

■特設人権相談所を開設します  
12月4日～10日は「第70回人権週間」です。世界人権宣言の意義を訴えるとともに、人権尊重思想の普及と高揚を広く呼びかけるため、各種行事を実施します。  
市では、左記の日程で人権擁護委員による特設人権相談所を開設します。相談は無料、秘密は厳守されますので、家庭内のもめごとや近隣とのトラブルなど、お気軽にご相談ください。

お庭・道路・駐車場などに  
**草こな一ず**<sup>®</sup>  
(防草材)

寒い時期、お庭の草刈り大変じゃないですか？

当社の「草こな一ず<sup>®</sup>」は、草刈り作業の低減はもちろん、駐車場の利用転換、道路の車幅確保など、多様な用途に利用できる防草材です。

※草こな一ずは弊社の登録商標です。



その他 舗装・防草材シリーズ

カタマ<sup>®</sup>SP 固まる簡易舗装材です。

ハニカムエース 歩行者や自転車・車イスにも安心安全！1枚から販売いたします。(1枚約1㎡)



株式会社 張本創研

〒854-1123 諫早市飯盛町里1878-2

施工の相談はこちらまで

☎0957-49-1575

## ひとひと 地域で考える 女・男フォーラム in こながい

■とき／12月9日(日) 13時20分～16時45分

■ところ／小長井文化ホール 集会室

※入場無料

■内容

○市民発表 (13時50分～)

小学生、中学生、高校生、一般

指導助言：元長里小学校校長 林田栄治さん

○講演 (15時～)

講師：落語家 春風亭鹿の子さん

テーマ：「笑顔がもたらす私らしい働き方生活  
～落語で伝えるワーク・ライフ・バランス～」

■問い合わせ先／同実施委員会 ☎34-2201



## 年末の交通安全県民運動

12月12日(水)～21日(金)

一杯で 消える未来と 消せぬ罪

【運動の重点】

○飲酒運転の根絶

○高齢者と子供の交通事故防止

○後部座席を含めた全ての座席のシートベルトと  
チャイルドシートの正しい着用の徹底

【特別広報】

○脇見・ぼんやり運転の防止

○「手のひら」で横断の意思表示

【主唱】

諫早市・諫早市交通安全推進協議会

■問い合わせ先／市生活安全交通課



## 介護予防教室(12月)

筋トレ教室	とき	時間	ところ
	3日(月)	13時30分～15時	永昌町公民館
		13時30分～15時	有喜ふれあい会館
	10日(月)	13時30分～15時	特養しろみ
	13日(木)	13時30分～15時	高来会館
	19日(水)	13時30分～15時	たらみ会館

脳トレ教室	とき	時間	ところ
	4日(火)	13時30分～15時	小長井文化ホール
	10日(月)	13時30分～15時	田結公民館
	12日(水)	10時～11時30分	特養諫早中央
	13日(木)	13時30分～15時	小野ふれあい会館
	20日(木)	10時～11時30分	西諫早ふれあい会館

手ばかり栄養教室	とき	時間	ところ
	14日(金)	10時～12時	森山公民館
	19日(水)	10時～12時	長田みのり会館
	20日(木)	11時～13時	健康福祉センター
	26日(水)	10時～12時	飯盛ふれあい会館
	27日(木)	10時～12時	本野ふれあい会館

口トレ教室	とき	時間	ところ
	11日(火)	13時30分～15時	西諫早公民館
	13日(木)	13時30分～15時	貝津公民館
		13時30分～15時	高城会館
	20日(木)	13時30分～15時	おがたま会館
		13時30分～15時	小栗ふれあい会館

■問い合わせ先／市高齢介護課

## 架空請求のはがき、封書にご注意!

法務省管轄支局「国民訴訟通達センター」「消費生活相談センター」「民事訴訟管理センター」など国の機関と思わせる名前をかたって、郵便はがき(圧着保護シールを貼ったもの)や封書(表に「重要」と記載)を大量、無差別に送り付け、「総合消費料金未納に関して裁判を起こされている」などと不安をあおり、お金を請求する架空請求事案が発生しています。これまでは主に郵便はがきが送りつけられていましたが、最近は封書を送り付ける事案も発生しています。ご注意ください。

<アドバイス>

はがきや封書に記載されている電話番号に連絡してはいけません。無視してください。

■問い合わせ先／市消費生活センター ☎22-3113

## 認知症講演会

認知症の人が安心して暮らし続けるために、どのような方法があるのか皆さん一緒に考えてみませんか?

■とき／12月15日(土) 13時～16時

■ところ／ながさき看護センター(永昌町23-6)

■問い合わせ先／看護協会県央支部事務局

☎49-8067

カード1枚で気軽に参拝

永代供養納骨堂「天空」

都市型 永代供養納骨堂 さくら陵

都市型納骨堂 さくら陵は、どなたでも安心してご利用できる永代供養付の納骨堂です。従来の納骨堂にはない、明るい雰囲気のエントランスロビー、おしゃれな参拝ホールです。

納骨堂に関することなら何でもご相談下さい。 ☎095-822-2818

長崎市船大工町6番17号(新地中華街近く)  
営業時間/9:30～17:30 休館日/木曜日

永代供養納骨堂 35万円～

館内は全てバリアフリー

# 募 集

親子ものづくり体験教室

～親子で作ろう～

今年最後の思い出し



## ■とき

12月23日(日) 9時～12時

## ■ところ

諫早技能会館  
(宇都町22・76)

## ■内容

・ミニ門松づくり教室

・クリスマスリースづくりなど

■対象／小・中学生と保護者

■定員／20組(先着順)

■参加費／無料

■服装／作業ができる服装  
(長スボン・運動靴)

■申込方法

電話またはファクス

※受付は月々金曜の9時～17時

■申込期限／12月20日(木)

■申込・問い合わせ先

長崎県中央職業訓練協会

☎22・0036

FAX22・9397

## 平成31年度諫早修習館入寮生



東京都心の閑静な住宅街に位置し、通学に便利な学生寮です。経済的にもお得で、館長、寮母が常駐する安心・安全な諫早修習館をぜひご利用ください。

## ■対象

諫早市に1年以上住所がある人の子で、東京周辺の大学・短大・専修学校・各種学校(修業年限が2年以上。大学院は不可)などに通学する人

※入学が決まっていなくても、進学を希望していれば申込可

■募集人員

男子12人、女子6人

■利用期間

1・2年生時の2年間

※3年生以降は利用できません。

■設備など

・全室個室(勉強机・タンス・書棚・エアコン据え付け)

・食事なし(共同自炊室あり)

・トイレ・風呂・洗濯機は男女

## 別の共用

## ■使用料(寮費)

1万3千円

・敷金・礼金なし

・電気料金は実費

## ■申込方法

市教委生涯学習課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)に必要事項を記入し、同課へ提出

## ■募集期間

11月20日(火)～平成31年1月25日(金)

## ■入寮の可否

は審査で決定し、通知します。

## ■大学受験の際の宿泊

にも利用できます(1泊2,050円)。

## ■申込・問い合わせ先

市教委生涯学習課

## 特別職国家公務員(生徒)

## ■試験区分

陸上自衛隊高等工科学校生徒

## ■応募資格

平成14年4月2日生～平成16年4月1日生の男子

## ■試験日

平成31年1月19日(土)

## ■試験会場

小栗ふれあい会館

## ■受付期限

平成31年1月7日(月)

※志願票は自衛隊諫早地域事務所配布

## ■申込・問い合わせ先

自衛隊諫早地域事務所

☎22・4455

## 集客力を高める! 女性起業家スキルアップ講座

集客・広報について、同じ女性起業家の仲間と一緒に学んでみませんか?

■とき／12月12日(水) 13時30分～15時

■ところ／諫早図書館

■対象者／市内在住・市内の女性起業家(市外の人には要相談)

■定員／25人

■申込期限／12月10日(月)

※受講料無料。保育サービス有り(1歳～未就学児。要予約)

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課 ☎24-1580

(ファクス) 22-9145

(Eメール) jinken\_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp

## フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか?

ひとつでも当てはまる方はお電話下さい。

☑引越しの予定がある

☑インターネットの料金が安い

☑CSTVに興味がある

☑インターネットの速度が気に入る

※「フレッツ光」とは、「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「fレッツ」(いずれもインターネット接続サービス)の総称です。※NTT西日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。(別途月額利用料等がかかります。)



詳しい内容・お問い合わせ

受付時間9:00～21:00(年末年始を除く)



0120-949-388

NTT西日本販売代理店  
株式会社エイエス・コミュニケーションズ  
東京都中央区京橋1丁目1番5号セントラルビル

原稿管理番号  
REV0000224

手話出前講座



市は「諫早市手話言語条例」を制定し、手話の普及および理解の促進を図るため、講師が学校や企業、団体等へ出向き、出前講座を実施します。

初心者向けの内容ですので、お気軽にお申し込みください。

■対象

市内の団体等（学校、幼稚園、保育園、学童クラブ、医療機関、福祉施設、一般企業、自治会など）

■内容

手話言語条例の説明および簡単なあいさつや日常使う手話など受講団体の御希望に応じます。

■時間

平日の午前10時～午後9時の時間帯で30分～2時間程度

■申込・問い合わせ先

市障害福祉課

定期相談

本庁定期開催分（12月）

ところ／市民相談室（富城会館3階）  
問い／市民相談室  
☎ 22・3113

※お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。

【法律相談】

5日(水)、17日(月)、26日(水)  
13時～16時（事前予約制）

※市内居住者で、同一の相談について原則1回

【遺言・契約等相談】

25日(火) 13時～16時

【登記相談】

11日(火) 10時～15時

【不動産相談】

4日(火) 9時～12時

【交通事故相談】

18日(火) 10時～16時

【人権相談】

13日(木)、20日(木) 10時～15時

【行政相談】

7日(金)、14日(金)、21日(金)  
10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室  
28日(金) 10時～13時

森山支所相談室  
21日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室  
14日(金) 10時～13時

高来支所相談室  
21日(金) 10時～13時

小長井支所相談室  
7日(金) 10時～13時

【消費生活相談・一般相談】

毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）  
8時30分～17時

ところ／市消費生活センター、各支所地域総務課

問い／市消費生活センター  
☎ 22・3113

その他開催分（12月）

【認知症専門相談】

14日(金) 13時30分～15時

ところ／市役所本館2階2-1会議室  
対象／認知症やその心配がある高齢者・家族など

内容／認知症の人への対応、医療や介護など

※要予約・相談無料。相談日以外でも認知症地域支援推進員が対応します。

申込・問い／市高齢介護課

【草花・樹木に関する相談】

5日(水)、19日(水)、26日(水)  
9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

12日(水) 9時～16時  
ところ／森山支所

問い／市緑化公園課

【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）  
9時～17時

ところ／野中町508-8  
問い／市少年センター  
☎ 24・3737

長崎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）  
12月12日(水)、27日(木) 9時～17時

ところ／諫早図書館

※要予約・相談無料  
内容／販路開拓、経営改善など経営上のあらゆる相談

問い／長崎県よろず支援拠点  
☎ 095・822081462

日本政策金融公庫

秋期一日出張相談会  
11月30日(金) 13時～16時

ところ／諫早市商工会  
※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

問い／諫早市商工会  
☎ 20・5550

12月4日(火) 13時～16時

ところ／諫早商工会議所

※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

問い／諫早商工会議所中小企業振興部  
☎ 22・3323

永代供養という選択

宗教自由

永代供養合祀墓

32万円～

永代供養納骨堂

52万円～

永代供養家族墓

4名まで175.34万円

※永代理蔵料・永代管理料 墓石費用含む

〈お墓の相談承ります〉墓じまい、お墓の解体、お墓の引越、改葬 etc

バリアフリーの大型公園墓地

**東長崎パーク墓苑**

長崎市戸石町985-1 (国道251号沿い) **東長崎パーク墓苑** 検索

◎飯盛支所から車で約7分  
◎諫早市久山方面から車で約20分

長崎市内に姉妹墓苑「港ヶ丘パーク墓苑」もございます。

墓地運営・管理 公益財団法人 清和

お問い合わせ 資料請求はこちらまで ☎095-822-0711

## 第26回六段の調祭典

諫早は<sup>そうきやく</sup>箏曲「六段の調」発祥の地と伝えられ、多くの市民の皆さんに「六段の調」のゆかりを知っていたために、箏・三絃・尺八の演奏を行います。今年は、諫早中学校合唱部の合唱もあります。

■とき／12月9日(日) 13時～

■ところ／諫早文化会館

■内容

- ・高来中学校、鎮西学院高校、市内三曲社中による箏・三絃・尺八の演奏
- ・諫早中学校合唱部の合唱

■入場料／300円（中学生以下は無料）

■問い合わせ先／市文化振興課 ☎22-2542



## 小・中学生の音楽の祭典 第21回八江学芸祭

市内小・中学校の音楽クラブによる音楽の祭典を開催します。日ごろの練習の成果を皆さんに披露しますので、ぜひご来場ください。

■とき／12月23日(日) 13時～

■ところ／諫早文化会館 ※入場無料

■問い合わせ先／市教委学校教育課



## 演劇で伝える郷土の歴史 「寺侍 岳の新太郎 ～多良海道物語～」

高来・小長井・太良地域で昔から語り伝えられている「岳の新太郎」をテーマに演劇公演を行います。

■とき／12月20日(木) 19時開演  
(18時30分開場)

■ところ／諫早文化会館 ※入場無料

■問い合わせ先

エヌケースリードリームプロ

☎090-2079-9093

歴史の道観光・文化交流推進協議会

☎22-8325



高来東児童館 ☎32-5858

### ▶クリスマス飾り作り

■とき／12月1日(土) 13時～

■対象／小学生（定員15人）

■参加費／100円



高来西児童館 ☎32-5204

### ▶クリスマス飾り作り

■とき／12月1日(土) 13時～

■対象／小学生（定員15人）

■参加費／100円



## のぞみ公園

### 光のフェスティバル2018

今年も高さ12mのジャンボツリーときらきら輝くイルミネーションがのぞみ公園の冬をメルヘンチックに彩ります。

のぞみ会館前では、子どもたちによって飾られたかわいい雪だるまが皆さんをお迎えます。



■イルミネーション点灯期間

12月1日(土)～25日(火) 17時～22時

※1日(土)は13時からイベントや点灯式を行います。

■ところ／多良見のぞみ会館

■問い合わせ先／多良見のぞみ会館 ☎43-6200

## 未来へ架ける音の橋事業

### 諫早交響楽団ふれあいコンサート in 湯江小学校

楽しい時間をお届けします。楽器体験・指揮者体験もお楽しみに♪

■とき／12月16日(日) 14時開演 ※入場無料

■ところ／湯江小学校体育館

■曲目

「カルメン」「ハンガリー舞曲第5番」「銀河鉄道999」ほか

■助成／(一財)自治総合センター  
このコンサートは、宝くじの助成を受けて実施しています。

■問い合わせ先

諫早交響楽団事務局 重野 ☎090-3013-5627



## 第7回諫早ふれあいコンサート

市民とのふれあいを大切に

今年も自衛隊音楽隊がやってくる!!

■とき／12月2日(日) 14時開演（13時30分開場）

■ところ／諫早文化会館 ※入場無料

■出演者

陸上自衛隊第4師団音楽隊  
陸上自衛隊大村駐屯地音楽隊

■ゲスト

諫早商業高等学校吹奏楽部  
諫早ジュニア合唱団  
フラダンスチーム「マーラ・プア」

■問い合わせ先

同実行委員会事務局（諫早商工会議所）☎22-3323  
自衛隊諫早地域事務所 ☎22-4455



## 諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

### ▶戦中の諫早を描いた画家「大貝彌太郎展」

■とき／12月22日(土)～平成31年1月27日(日) 10時～19時  
(最終入場は18時30分。毎週火曜日休館)

■ところ／美術・歴史館2階 企画展示室 ※観覧無料

■内容／油絵・デッサン・水彩画等の展示。「無言館」に展示中の『飛行兵立像』の複製画も展示します。

### ▶歴史講座

#### 「古文書に書きとめられた日本史 ～安政年間の出来事～」

■とき／平成31年1月5日(土) 13時～15時

■ところ／美術・歴史館2階 研修室

■内容／安政元年～万延元年(1854～1860)に起こった、安政大地震・桜田門外の変などについてお話します。

■講師／大島大輔(美術・歴史館専門員)

■定員／30人 ※受講料無料。事前申込不要

### ▶散策ツアー「愛宕山散策」

■とき／平成31年1月19日(土) 9時～12時

■集合・解散場所／美術・歴史館

■内容／愛宕山を中心に、高城神社、諫早神社、若杉春後の墓などを散策します。

■定員／30人(申込多数の場合は抽選) ■参加費／100円

■申込方法／はがき(〒854-0014 東小路町2-33)、ファクス(24-6633)またはメール(bireki@city.isahaya.nagasaki.jp)に、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、お申し込みください。

■申込期限／12月15日(土) ※当日消印有効



## コスモス花宇宙館 ☎23-9003

### ▶グラスキャンドル作り ～クリスマスキャンドル～

■とき／12月2日(日) 10時30分～11時30分

■対象／4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)

■定員／15人(予約優先) ■材料代／1,000円

### ▶パステルアート教室 ～クリスマス～

■とき／12月2日(日) 11時～12時

■対象／4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)

■定員／20人(予約優先) ■材料代／1,000円

### ▶文房具で作る 紙DE版画教室

■とき／12月2日(日) 14時～16時

■対象／小学生以上(小学4年生未満は保護者同伴)

■定員／10人(予約優先) ■材料代／500円

### ▶たのしい科学教室「クリスマス おりぞめ大会」

■とき／12月8日(土) 10時30分～12時30分

■対象／小学生以上(小学校低学年以下は保護者同伴)

■定員／20人(予約優先) ■材料代／500円

### ▶ふたご座流星群観望会

■とき／12月14日(金) 19時30分～21時30分

※雨天曇天の場合は中止。防寒対策をお願いします。

■対象／全年齢層 ※申込不要 ■参加費／無料

## 諫早図書館 ☎23-4946

### ▶冬のおはなし会

いつものおはなし会の拡大版です。ぜひ遊びに来てください♪

■とき／12月8日(土) ※申込不要

■ところ／①小学生向け：2階学習創作室  
②幼児向け：1階展示ホール

■内容／①13時30分～14時30分

絵本の読みかたり、工作など

②14時30分～15時

絵本の読みかたり、パネルシアター、工作など



### ▶映画上映会

■とき／12月19日(水) 14時～

■ところ／1階展示ホール ※入場無料

■内容／「蒼天の夢 ー松陰と晋作・新世紀への挑戦ー」(2000年 日本 119分)

## たらみ図書館 ☎43-4611

### ▶アートフェスティバル

■とき／12月4日(火)～平成31年1月20日(日) 9時～22時  
(最終日は12時まで。毎週月曜日休館)

■ところ／たらみ図書館内展示回廊ほか

■内容／県内アーティストの作品展示

### ▶ライブラリージャズコンサート

■とき／12月8日(土) 14時30分～

■ところ／たらみ図書館 海のホール

※入場無料

■内容／長崎大学軽音楽部スウィングポートジャズオーケストラによる演奏



### ▶映画上映会

■とき／12月14日(金) 14時～

■ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料

■内容

「ボトル・ドリーム～カリフォルニアワインの奇跡～」(2008年 アメリカ 109分)

### ▶ミニコンサート

■とき／12月15日(土) 11時40分～12時10分

■ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料

■内容／どなたでも幅広く楽しめるミニコンサート

### ▶おはなしのじかんスペシャル

人形劇団コスモスによるおはなしのじかんスペシャル

■とき／12月22日(土) 11時～12時

■ところ

たらみ図書館 海のホール

※入場無料

■内容／人形劇や手遊びなど楽しいおはなしがいっぱい!

■対象／幼児・小学生

■定員／200人 ※申込不要



▶心癒される「ハーバリウム作り」

日12月21日(金) 9時～12時

場小野ふれあい会館

内お花を瓶に閉じ込めて、人気のハーバリウムを作ります 対女性  
定20人 申12月5日(水) 料2,000円

有喜公民館 ☎28-3110

▶Dankaiクラブ

「魚のすり身で健康おつまみ作り」

日12月6日(木) 9時30分～12時30分

場有喜ふれあい会館 内アジのすり身を作り、かまぼことすり身揚げを習いましょう

対成人 定20人 ※男性歓迎

申12月3日(月) 料700円

持エプロン、三角巾、米0.5合

▶ハンドメイドフェルトのマフラー作り

日12月10日(月)・17日(月)

(全2回)

13時30分～15時30分

場有喜ふれあい会館 内冬のあったかいプレゼントを作ります

対女性 定20人 申12月4日(火)

料1,100円 持エプロン、タオル、はさみ、空のペットボトル1本

▶お正月かざり「玄關リース作り」

日12月27日(木) 10時～12時

場有喜ふれあい会館 内いつもと違う迎春の飾りを作ってみましょう

対子ども(小学3年生以下保護者同伴)・成人 定15人

申12月11日(火) 料500円 持軍手



本野公民館 ☎26-0270

▶似顔絵講座

日①12月21日(金)

②平成31年1月18日(金) 10時～12時

場本野ふれあい会館

内似顔絵を簡単に描くコツを学びます 対成人 定20人 申12月13日(木)  
持筆記用具 ※材料代負担有

▶しめ縄づくり

日12月22日(土) 9時30分～12時30分

場本野ふれあい会館

内手作りのしめ縄で縁起の良い年を迎えましょう

対親子・成人 定20人

申12月13日(木)

※材料代負担有

持軍手、汚れてもいい服装



小栗公民館 ☎22-1533

▶大人の花育講座～素敵な寄せ植え～

日12月4日(火) 13時30分～15時30分

場小栗ふれあい会館 内季節の植物をアレンジし、生活に彩りと潤いを与えます

対成人 定30人 申11月29日(木)

料1,500円 持筆記用具、軍手、タオル、移植ごて

▶図書ボランティア養成講座

～本を大切に！修理の基本～

日12月7日(金) 10時～12時

場小栗ふれあい会館 内本の修理の仕方を学習後、和綴じの手帳を手作りします。昔ながらの本の作り方も学びます 対成人 定20人

申12月4日(火) 料100円

持筆記用具、のり、はさみ、20cm定規、目打ち

▶心の健康講座

～アロマテラピー～【託児付】

日12月14日(金) 10時～12時

場小栗ふれあい会館

内メディカルアロマテラピーの基礎や、今の心や体の状態に一番合う精油を学びます 対子育て中の母親

定20人 申12月6日(木) 料100円

▶親子DE花育講座

～花や緑に親しむことで心を育む～

日12月22日(土) 10時～12時30分

場小栗ふれあい会館 内花や植物を教材に、楽しさや命について親子で学びます 対親子 定12組

申12月17日(月) 料1,000円 ※保険料負担有 持筆記用具、花ばさみ、タオル

▶冬休みパパとキッチン

～クリスマスのパーティーメニュー～

日12月23日(日) 10時～13時

場小栗ふれあい会館 内料理の楽しさを親子で共有し、食への関心を高めめます 対親子 定12組 料550円

申12月17日(月) 持エプロン、三角巾、タオル

小野公民館 ☎22-0264

▶クリスマスを彩る「リース作り」

日12月18日(火) 10時～12時

場小野ふれあい会館 内クリスマスリースを作ります

対女性 定16人 申12月5日(水)

料1,000円

申込・問い合わせは、各公民館へ  
※講座によっては、応募多数の場合は抽選となります。

※託児の対象年齢は、生後6月～就学前です。

※申込期限のないものは、当日参加可。当日受付です。

日：日時 場：場所 内：内容

対：対象 定：定員 申：申込期限

料：参加費 持：持ってくるもの

中央公民館 ☎23-1160

▶楽しいレクリエーション

日12月4日(火) 10時～12時

場中央公民館 内「楽しく愉快地」をテーマに体や頭を使ったゲームを体感します 対成人

▶世界遺産を訪ねて(南島原編)

日12月6日(木) 9時～15時

場中央公民館 内南島原市「原城跡」、歴史資料館を訪ね、世界遺産を学びます 対成人 定20人

申12月3日(月) 料1,500円

▶おもちゃ病院

日12月12日(水) 10時～15時30分

場中央公民館 内思い出が詰まった壊れたおもちゃを、おもちゃドクターが修理し、おもちゃの使い方を指導します ※部品代は実費負担

▶健康体操(腰痛・肩こり)

日12月20日(木) 13時30分～15時30分

場中央公民館

内ストレッチを楽しく学び、体を動かしてストレス解消&気分転換を図ります 対成人



▶子ども祭り(クリスマス編)

日12月25日(火) 10時～12時

場中央公民館

内楽しく遊びながら国際交流を学び「クリスマス」をテーマにゲーム、クイズを楽しみます

対小学生 定100人 申12月14日(金)

料300円

▶ 伝統文化いけばな講座

～正月いけばな～

日 12月26日(水) 19時～21時  
場 森山公民館 内 日本の伝統文化い  
けばなで、新年を迎えましょう  
対 成人 定 20人 申 12月14日(金)  
料 2,000円 持 生花用はさみ、花器  
と剣山または花瓶、タオル

高来公民館 ☎32-2111

▶ 片付け講座【託児付】

日 12月5日(水)・12日(水)・19日(水)  
(全3回) 19時30分～21時  
場 高来会館  
内 基本編、キッチン編、衣類編、全  
3回シリーズで学んで、片付けのス  
ペシャリストになろう  
対 成人 定 20人 申 12月3日(月)

高来西公民館 ☎32-3126

▶ 親子でミニ門松作りに

挑戦してみませんか

日 12月22日(土) 10時～12時  
場 高来西ゆめ会館  
内 お正月用のミニ  
門松を親子で1個  
作ります  
対 親子10組  
※申込多数のときは抽選  
申 12月6日(木)  
※材料代負担有



小長井公民館 ☎34-2201

▶ シルバー大学

日 12月4日(火) 10時～11時30分  
場 小長井文化ホール  
内 講話「お口の体操で健康を」  
対 65歳以上

▶ おはなし会

日 12月8日(土) 14時～15時  
場 小長井文化ホール図書室 内 絵本  
の読み聞かせ 対 幼児・小学生

▶ そば打ち体験

日 12月17日(月) 18時～21時  
場 小長井文化ホール 内 そば粉  
100%でおいしいそば作り 対 成人  
定 20人 申 12月6日(木) 料 1,000円

▶ クリスマスコンサート

日 12月24日(月) 18時30分～21時  
場 小長井文化ホール  
内 地元音楽愛好者によるコンサート  
対 親子・成人

▶ フェルトで作る「正月かざり」

日 12月12日(水) 10時～13時  
場 たらみ会館 内 干支をモチーフに  
した飾りを作ります 対 成人  
定 15人 ※申込多数のときは抽選  
申 12月3日(月) 料 700円

伊木力公民館 ☎44-1002

▶ 新聞紙エコバッグづくり

日 12月13日(木) 13時30分～15時30分  
場 多良見多目的研修館  
内 環境学習会(長崎県地球温暖化防  
止活動推進センター出前講座)新聞  
紙エコバッグづくり 対 成人  
定 15人 ※申込多数のときは抽選  
申 12月7日(金) 料 200円

▶ ハーバリウムづくり

日 12月6日(木) 10時～12時 場 大草  
集落センター 内 観賞用植物標本の  
インテリア雑貨をつくろう 対 親  
子・成人 定 20人 ※申込多数のと  
きは抽選 申 11月30日(金) 料 1,500円

飯盛公民館 ☎48-0049

▶ 三世代交流会(ミニ門松づくり)

日 12月22日(土) 10時～12時  
場 飯盛ふれあい会館多目的ホール  
内 三世代の交流を図り、平成最後の  
年を手作りのミニ門松で迎えよう♪  
対 成人・親子・高齢者  
申 12月13日(木)  
※材料代負担有。汚れてもいい服装

▶ 野鳥観察

日 12月15日(土) 9時～12時  
場 飯盛ふれあい会館集合  
内 飯盛地域の河川・土師野尾ダムな  
どを公用バスで回り、冬鳥の生息観  
察を行う 対 成人・親子  
申 12月6日(木) ※保険料負担有  
持 双眼鏡(貸出双眼鏡有) ※雨天中止

森山公民館 ☎36-1116

▶ ゆずの香りいっぱい

～楽しい冬至を迎えましょう～

日 12月13日(木)・20日(木)  
13時30分～15時30分 場 森山公民館  
内 ゆずを使って、お茶・ジャム・入  
浴剤を作ります 対 成人 定 20人  
申 12月3日(月)  
料 1,000円  
持 エプロン、タオル



西諫早公民館 ☎26-1500

▶ 書いて楽しい! デザイン書道

日 12月13日(木) 14時～16時  
場 西諫早公民館 内 自由な発想のデ  
ザイン書道で、オリジナ  
ルの年賀状を書いてみま  
しょう 対 成人 定 10人  
申 12月4日(火) 料 200円



▶ 透明水彩で描くポストカード

日 12月18日(火) 14時～16時  
場 西諫早公民館 内 とっておきの年  
賀状を作ませんか 対 成人  
定 10人 申 12月10日(月) 料 100円

長田公民館 ☎23-9024

▶ 筆ペンで書道の基本を学ぶ

日 12月4日(火)・11日(火) 10時～12時  
場 長田みのり会館 内 年賀状、冠婚  
葬祭に美文字で印象アップを目指し  
ませんか 対 成人 定 24人  
申 11月27日(火) 持 筆ペン ※紙代負担有

▶ 本格そば打ち体験

日 12月17日(月) 10時～13時  
場 長田みのり会館 内 プロが教える  
そば打ちとそのコツ(レシピ付)。試  
食とお持ち帰りを作ります 対 成人  
定 24人 申 12月10日(月) 持 エプロ  
ン、三角巾、タオル、30cmボウル  
※材料代負担有

▶ 家系図を作ろう

日 12月24日(月) 10時～12時  
場 長田みのり会館 内 知っているよ  
うで知らない自分のご先祖様につい  
て改めて確認してみませんか  
対 成人 定 24人 申 12月20日(木)  
持 ものさし(20～30cm)、筆記用具

▶ ミニ門松づくり

日 12月24日(月) 13時30分～16時30分  
場 長田みのり会館 内 手作り門松で  
新年を迎えませんか 対 成人 定 24人  
申 12月17日(月) ※材料代負担有

多良見公民館 ☎43-0049

▶ 自主成人講座「筋力アップトレーニング」

日 ①12月4日(火)②11日(火)③18日(火)  
19時30分～21時30分 場 たらみ体育  
センター 内 スクワットの方法や手  
軽にできるストレッチ 対 成人  
定 25人 ※申込多数のときは抽選  
申 11月30日(金) 料 初回600円、2回  
目以降は1回500円



### 見事に実った赤米を収穫！

10月18日、小長井町内の小学5年生42人が、古代のロマンにふれながら、「古代赤米の稲刈り」を行いました。児童たちは、柳新田土地改良組合の皆さんから指導を受けながら、赤褐色に実った稲を刈り、天日干しのための稲掛けを体験しました。



### 幸せを呼ぶコウノトリ、飛来

諫早湾中央干拓地にコウノトリが立ち寄ってくれました。野鳥の会によると、このコウノトリは、兵庫県の豊岡市から放鳥された生後約半年の幼鳥です。9月の中旬から1カ月以上を諫早で過ごし、多くの人に愛らしい姿を披露してくれました。



### ピンクのじゅうたんをスケッチ♪

10月14日、白木峰高原で「コスモススケッチ大会」が開催され、市内外から約100人の親子やご夫妻での参加があり、思い思いに眼下に広がるピンクのじゅうたんや諫早平野を描きました。今夏の雨不足や猛暑の関係で一部エリアの不調こそあれ、十分になだらかな丘を染めるピンクのコスモスが咲きました。



### ナイチンゲールの愛の灯を受け継いで

10月25日、長崎県央看護学校で「戴灯式」が行われました。今年4月、高等課程に入学した学生が、学校内で勉強や実技演習を積んだあと、病院で実習が始まる前に、看護職者としての自覚と責任を持ってこの道に精進することを誓いました。55期生52人の皆さん、夢に向かって頑張ってください！



### 大にぎわい！喜々津漁港

10月21日、喜々津漁港駐車場で「多良見ふるさと祭り」が開催されました。ステージでは太鼓やダンスなどが披露され、無料のカニ汁・魚のつかみ取り・カヌーの乗船体験など多彩なイベントに歓声が上がリ、出店では古着の品定めに目を凝らしたり、食べ物に舌鼓を打つ人々ににぎわいました。（市民記者 田中）



### はじめよう、エコライフ

10月28日、アエル中央商店街で「いさはやエコフェスタ」が開催されました。市民エコライフコーナーではエコについて考える親子連れが多く、太鼓の演奏やミュージシャンによるライブなどステージイベントも充実し、ハロウィンの衣装をした参加者も多く、盛り上がりました。（市民記者 中村）



### ～防火知識を学ぶ、ちびっこたち！～

10月5日、諫早消防署で第17回幼年消防クラブ「ちびっ子防火大会」が開催され、市内34カ所の園児たちと引率の先生が参加しました。消防隊員による「ファイヤーファイブVSひあそびまん」の寸劇に子どもたちは大興奮。チャレンジ・体験コーナーでは、震度7の地震体験や防火に関するゲーム、放水体験などとおして防火の知識を高めました。火遊び防止や消防の仕事の大切さについて楽しく学ぶ1日となりました。

## フォトギャラリー

投稿募集中! 写真と記事を〒854-8601

諫早市役所秘書広報課〔住所不要〕までどうぞ!



### 秋風と共に諫早を駆け抜けて

10月14日、「第33回いさはやレディスロードレース大会」が開催されました。爽やかな秋空の素晴らしい天候に恵まれて、684人の選手が健脚を競いました。この大会は市街地を周回するのが特徴で、沿道からは家族や友達の走りに大きな声援が送られていました。  
(市民記者 江藤)



### 飯盛のよかところ盛りだくさん!

10月21日、「いいもりよかところまつり」が開催されました。特設ステージでは熱気あふれるイベントが行われ、会場内ではマグロの解体ショーや地元の人々の出店でにぎわいを見せ、地域全体で温かく盛り上げていました。19時からは20周年を祝う打ち上げ花火が飯盛町の夜空を彩りました。  
(市民記者 坂本)

## 12月1日は世界エイズデー

～ UPDATE ! エイズ治療のこと HIV検査のこと～

県央保健所では定例のエイズ・性感染症検査を行っています。エイズ、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎、梅毒の検査を受けることができますので、この機会に検査を受けてみませんか？

	通常検査	即日検査
日時	毎週火曜日 9時～17時	第2木曜日 14時～19時
項目	エイズ・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎・梅毒	エイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒
結果	2週間後以降	約1時間後

※完全予約制ですので、検査前日17時まで電話予約をしてください。(当日受付不可)

※検査料無料

■申込・問い合わせ先／県央保健所地域保健課健康対策班 ☎26-3306

## 精神保健福祉相談

心の健康、児童生徒の問題行動、ひきこもりなど、精神保健に関する相談に精神科医師が応じます。相談は事前にご予約ください。※相談無料

■とき(12月)

5日(水)、11日(火)、17日(月)、21日(金)、  
26日(水) 14時～16時30分

■ところ

県央保健所

■問い合わせ先

県央保健所 ☎26-3306



## 心の健康づくり講演会 ～ギャンブル依存症～

ギャンブル依存症は、日常生活に支障をきたしていても、ギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない状態に陥ることで、全国で約320万人の人がギャンブル依存症の疑いがあると推計されています。

この機会に、ギャンブル依存症のメカニズムや、その実態について学んでみませんか？

■日時／12月13日(木) 13時30分～15時

■ところ／たらみ図書館 海のホール

■内容

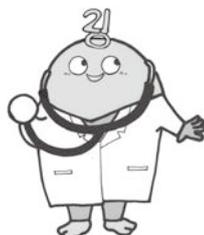
○講演「ギャンブル依存症について」

講師：医師 貫井祐子さん（長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター）

○体験発表

ギャンブル依存症からの回復をめざす自助グループ「GA（ギャンブラーズ・アノニマス）」のメンバー

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700



## ひきこもり家族教室

ひきこもりに関する知識や、当事者への接し方などについて学び、同じ悩みを持つご家族同士が語り合う場です。

まずは、ご家族の人が楽になり、気持ちにゆとりを取り戻してみませんか？

■日時

12月12日(水) 13時30分～16時

■ところ

県央保健所

■対象

約6カ月以上学校や職場に行かず、自宅にひきこもっている状態の人をもつ家族

※事前に電話でお申し込みください。

※参加費無料

■問い合わせ先

県央保健所地域保健課 ☎26-3306

## この冬、インフルエンザに負けないために！

わが国最大の感染症インフルエンザは、毎年12月下旬から翌年3月上旬を中心に流行します。普通の風邪と違い、感染力が強く重症化することもあるため、早めの予防対策が何よりも大切です。(健康福祉センター)

### 【インフルエンザ予防対策】

- ①**予防接種** 一番効果的です。特に65歳以上の高齢者、慢性的の病気を持つ人やこれらの人と接する機会の多い人は、流行する前に予防接種を受けましょう。市は、65歳以上の高齢者と中学生以下の子どもに対して接種費用の助成を行っています。
- ②**うがい・手洗い** 風邪の基本的な予防対策としても効果的です。
- ③**体を温める** 温かい食事をとったり、外出時は温かい服装を心がけましょう。ただし厚着しすぎは逆効果です。
- ④**ウイルスを避ける** 流行時には人ごみを避け、マスクを活用しましょう。
- ⑤**規則正しい生活** 睡眠をしっかりととり、栄養バランスのよい食事で体力を保持しましょう。
- ⑥**ストレスを解消して免疫力アップ**

# 12月の健診・相談・各種教室

## パパママ学級

妊婦とその家族を対象に、お産や母乳についてのお話や妊婦体験などを行います。

■とき／9日(日) 10時～12時

(受付：9時30分～)

■ところ／健康福祉センター

■定員／15組 ※要予約

■申込先／健康福祉センター ☎27-0700

## 乳児健康相談

生後12月までのお子さんが対象です。

【日程】(受付：13時～13時15分)

3日(月)	森山保健センター	南部
11日(火)	多良見体育センター	西(多良見・真山)
18日(火)	健康福祉センター	中央・北部
21日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)
25日(火)	高来会館	東部

## 離乳食教室

生後12月までのお子さんが対象です。

■日程

とき	受付時間	対象
10日(月)	13時～13時30分	4～7カ月児
17日(月)	13時～13時30分	8カ月～1歳未満児

■ところ／健康福祉センター

## 乳幼児健康診査

【4～5カ月児、10～11カ月児】

県内医療機関で個別健康診査を行っています。それぞれ受診票が必要です。

【1歳6カ月児健康診査、2歳6カ月児  
歯科健康診査、3歳児健康診査】

対象者には前月に健診票を送付します。

## 子育て相談

子育ての中で感じる悩みや心配などの相談に臨床心理士と家庭相談員で応じます。お気軽にご相談ください。※要予約(前日まで)

■とき／19日(水) 10時～12時

■ところ／市民センター

■問い合わせ先／市こども支援課

## 介護相談

■とき／13日(木) 13時～15時

■ところ／市民センター

■問い合わせ先／認知症のひと家族の会 渡部さん ☎26-1763

※乳児健康相談、離乳食教室、乳幼児健康診査についてのお尋ねは、健康福祉センター(☎27-0700)まで

## 健康テレホンサービス

☎0120-555-203 (携帯不可)

月…怖い、そして恐くない血小板減少  
火…胃ろう

水…子どもの夜尿症

木…帯状疱疹の予防接種、最新の治療薬について

金…歯の神経を取ったのになぜ歯が痛むのか

土・日…前立腺がん(PSA)検診

※祝日・休日は前日のテーマが流れます。

■問い合わせ先／県保険医協会 ☎095-825-3829



## 健康づくり運動教室

【市民ウォーキング】(5～6kmコース) ※雨天中止

1日(出)	9時～11時30分	森山ふれあい公園
8日(出)	9時～11時30分	多良見支所
15日(出)	9時～11時30分	西諫早第2公園

【ニュースポーツ教室】(ベタンク) ※雨天中止

10日(月)	9時30分～11時	眼鏡橋前芝生広場
--------	-----------	----------

【のんのこ21サーキット】

(中程度体力者向けの筋力運動・有酸素運動) ※要事前申込

毎週月曜日 ※24日・31日除く	13時30分～15時	健康福祉センター 飯盛ふれあい会館
毎週月曜日 ※31日除く	13時30分～15時	たらみ会館
毎週水曜日	20時～21時30分	長田みのり会館
毎週木曜日	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
毎週金曜日 ※28日除く	13時30分～15時	小野体育館
毎週金曜日 ※28日除く	20時～21時30分	高来会館

【のんのこ体操】(低体力者向けの体操) ※要事前申込

3日(月)・17日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
4日(火)・18日(火)	13時30分～15時	多良見シーサイド2区公民館
毎週火曜日 ※25日除く	10時～11時30分	健康福祉センター
毎週水曜日	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館

※水筒・タオル持参。ペットとの参加は不可。教室開催に伴う保険には加入していませんのでご了承ください。

■問い合わせ先

諫早市運動普及推進員協議会事務局 ☎27-0700

## 広報クイズ

全問正解者の中から抽選で、毎月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。はがきに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、12月10日(月)必着で秘書広報課までどうぞ！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食品ロスを減らそう！「〇〇・〇〇運動」

Q②「一杯で 消える〇〇と 消せぬ罪」

Q③冬は特に注意！〇〇〇〇〇〇による食中毒

Q④12月1日は世界〇〇〇デー

Q⑤テレビの〇ボタンで「諫早情報」をお届け♪

※前号の答え

①ホットライン ②労働保険 ③45 ④スマイル

⑤14

※応募総数57通

※ご記入いただいた個人情報は、賞品発送などの目的以外には利用いたしません。



# こころ保育園



【編集・発行】 諫早市役所 秘書広報課 〒854-8601 長崎県諫早市東小路町7番1号  
☎0957-22-1500(代) FM0957-23-6031  
http://www.city.isahaya.nagasaki.jp/  
✉ j-isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

**【DATA】**  
定員 / 30人  
住所  
栄田町42-56  
(☎56-9877)

子どもたちや保護者の心のよりどころとなる保育園を目指して、平成21年4月に「こころ保育園」を設立しました。  
園内では0歳から年長児までの異なる年齢の子どもたちが一緒に過ごし、兄弟のように育つ家庭的な環境が自慢です。体操教室や英会話にも取り組んでいます。  
おだやかで優しく、笑顔いっぱいの子どもたちが印象的です。



## 食改さんの おすすめ レシピ



### 砂糖なしほうれん草の胡麻和え

小長井支部のおすすめレシピです

- 【材料】 2人分 1人分：46kcal  
 ホウレンソウ…………… 140g  
 白ゴマ…………… 大さじ2 (18g)  
 ショウガすりおろし……………10g  
 濃口しょうゆ…………… 大さじ1/2 (9g)

- 【作り方】  
 ①ホウレンソウをゆでて水気を切っておく。  
 ②炒ったゴマをよくすり、しょうゆ、おろしショウガを混ぜる。  
 ③食べやすく切って水気を絞ったホウレンソウを②に加えてよく混ぜる。  
 ※ホウレンソウをいろいろな青菜に変えて試してみてください♪



- 多良見支所 ☎0957-43-1111
- 森山支所 ☎0957-36-1111
- 飯盛支所 ☎0957-48-1111
- 高来支所 ☎0957-32-2111
- 小長井支所 ☎0957-34-2111



Vol.89

皆さんの「いいね！」お待ちしてます。

いさはやびより  
諫早日和  
Facebook

◇テレビのdボタンで「諫早情報」をお届け♪