

広報

いさはや



火遊びしません！

「ちびっ子防火大会」

10月4日、諫早消防署で第18回幼年消防クラブ「ちびっ子防火大会」が開催され、市内32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ひあそびマン」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、放水体験や煙体験などをおして防火への誓いを新たにしていました。

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節になりました。火の取り扱いには十分注意しましょう。

市政トピックス
くらしの情報
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
みどり保育園・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31（令和元）年中に新築などで住宅用地として利用を開始した場合は、令和2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」を資産税課に提出してください。

（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の高齢者などに通報機器を貸与し、GPS機能による位置確認、緊急通報時の家族への連絡や警備員の駆け付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（0～600円（税抜）／月）などが必要

◎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（通常型：0～375円（税抜）／月、小型：0～480円（税抜）／月）などが必要

◎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
- 支給限度額 要介護高齢者1人当たり月額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などの支援が必要な人
- 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／高齢介護課または各支所地域総務課

マイナンバーカードの受取はお済みですか

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8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、実施施設へお尋ねください。

(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日当たり）。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）。こども支援課でも登録できます。

■持参品／健康保険証、福祉医療費受給者証、母子健康手帳、印鑑、服用中の薬、検査結果、着替え、オムツ、哺乳瓶、ハンドタオル、バスタオル、おもちゃ、おくすり手帳など

■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20-135 (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

就学援助「新入学用品費」の 入学前支給の申請を受け付けます

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

令和2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) 令和2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2日(月)～20日(金)

9時～12時、13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／令和2年3月中旬ごろ

■問い合わせ先／学校教育課



令和元年10月1日現在
() 内前年同月比
人口：134,503人 (-782)
男：63,617人 (-279)
女：70,886人 (-503)
世帯数：52,943 (+265)



お知らせ

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(水)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
※口座振替開始までには、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
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



2019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。

■問い合わせ先
ねんきん加入者ダイヤル

0570-0003-004

○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30年8月1日から令和元年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、振込先の預貯金通帳

■問い合わせ先
保険年金課

「未婚のひとり親家庭臨時給付金」の申請はお済みですか



児童扶養手当の受給者のうち、未婚のひとり親の人に、今年度限り、臨時・特別給付金を支給します。また申請が済んでいない人は、期間を延長して受け付けていますので、期限までに申請してください。なお、給付金の詳しい案内は、児童扶養手当の受給者の皆さんへ、手当現況届の案内に同封して郵送しています。

■申請期限
1月31日(金)まで

■申請場所
ごとも支援課または各支所地域総務課

■支給対象者(要件)
11月分の児童扶養手当を受給する父または母で、これまでに婚姻(法律婚)をしたことがない人

※詳しくは、直接お問い合わせください。

■申請に必要なもの
○対象者(親)の戸籍謄本
○印鑑 など

■問い合わせ先
ごとも支援課

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作物などを販売します。約350種類6,000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4日(水)～6日(金)
10時～17時30分

※最終日のみ17時まで

■ところ

諫早図書館展示ホール

■主な商品

- お弁当、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／障害福祉課



○長崎県育英会奨学金
(公財)長崎県育英会
095・824・7501

○諫早市奨学金
教育総務課

■問い合わせ先
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。

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、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来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
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

ごみのポイ捨てはやめましょう

市では、条例で、「何人も、公園、広場、道路、水路、河川、海その他の公共の場所を清潔に保つため、その清掃に協力するとともに紙くず、空きかん、吸い殻、建設廃材その他の廃棄物を捨ててはならない」と定めています。

「ごみのポイ捨てや犬のフンの放置などは、地域の美観を損ない、生活環境の悪化につながります。マナーを守り、より快適で、より住みやすく、よりきれいな諫早市の実現を目指しましょう。」

■問い合わせ先

環境政策課または
各支所地域総務課

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2,759万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643万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、CO₂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、スープのオリジナル(きり)メニューを楽しみましょう

※年間643万トンの食品ロスは、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

環境政策課または各支所地域総務課



**野生のサルに
注意してください**



冬から早春にかけて、森林内のサルのエサが乏しくなるため、エサを求めて住宅地の近くまで来る場合があります。むやみに近づくと危害を加えられる可能性がありますので、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、決して近寄らない。
- ・ 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（背中をサルに向けない）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で、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）。

・ 目撃した場合は、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
環境政策課または
各支所地域総務課

ペットボトルをごみとして
出すときは分別をお願いします



市では、ペットボトルのリサイクルを行うため、分別をお願いします。分別がきちんとされていないと、リサイクルをする際に支障が出ますので、ペットボトルを出す場合は、次のルールを守って出すようお願いします。

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
環境政策課または
各支所地域総務課

**「諫早市知的障害理解啓発研修」
開催のお知らせ**

「自閉症や発達障害を含む知的障害のある人がどのような環境の中で生活しているのか」知的障害を疑似体験することにより実感し、その障害とは何かを正しく理解してもらい、障害の有無に関わらず誰もが生き生きとした生活を送ることのできる共生社会の実現を目指すため、理解啓発研修を開催します。障害のある人もない人も、ぜひご参加ください。

- とき / 12月14日(土) 13時～16時30分
- ところ / 諫早市社会福祉会館2階 多目的ホール
- 内容
- 講演
「自閉症や発達障害を含む知的障害の疑似体験」
- 講師
長崎市手をつなぐ育成会 キャラバン隊「長崎よかよか隊」
- 意見交換「障害理解啓発について」
- 申込期限 / 12月4日(水)
- 申込・問い合わせ先
諫早市手をつなぐ育成会 ☎35-8833
長崎県手をつなぐ育成会 ☎095-846-8730

年末の交通安全県民運動

～ その酒で 失う信頼 家族の未来 ～



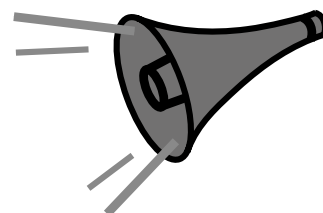
- 運動の期間
12月16日(月)～25日(水)
- 運動の重点
 - ・ 飲酒運転の根絶
 - ・ 高齢運転者の交通事故防止
 - ・ 子供と高齢者の安全な通行の確保
- ◎ みんなで実践しましょう
- 「手のひら」で横断の意思表示
- 右左折時、進路変更時の確実な合図
- 問い合わせ先
生活安全交通課

Jアラートによる情報伝達訓練を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、防災行政無線（屋外スピーカー）などにより情報伝達の訓練放送を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練で、諫早市以外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

※全国瞬時警報システム（Jアラート）とは、国が発信する地震・武力攻撃などの緊急情報を、人工衛星などを活用して瞬時に住民に情報伝達するシステムです。

※訓練放送ですので、実際の放送と間違えないようご注意ください。



■放送日時／12月4日(水) 午前11時ごろ

※時間は多少前後することがあります。また、気象・地震活動の状況などによっては、訓練を中止することがあります。

■その他

- ・防災メール、防災情報ファクスでも配信します。
- ・配信内容は、訓練実施から30分程度、市ホームページにも緊急情報として掲載します。
- ・放送内容は、テレホンサービス（☎0120-419-009）でもご確認いただけます。
- ・この放送は、エフエム諫早（77.1MHz）に割込み放送を実施します。併せて、緊急告知防災ラジオの自動起動を実施しますので、大音量での放送にご注意ください。
- ・携帯電話への緊急速報メールは配信しません。

■問い合わせ先／総務課

2019いさは屋特産品お歳暮フェア

諫早の店舗が一堂に集まり展示販売を行っています。

■期間

12月22日(日)まで 10時～17時

■ところ

諫早市物産ホール
(諫早商会館1階)



■主な商品

精肉、農産物、海産物、お菓子、麺類、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350円、九州550円、中国～関東700円、
信越・東北900円、北海道・沖縄1,300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

「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。より多くの方々のご賛同とご利用をお願いします。

■販売期間

12月13日(金)～26日(木)（土・日を除く）

■販売場所

- ・消費生活センター
- ・各支所および各出張所

■サイズ

縦26cm×横11cm

■価格

2枚1組100円（税込）

■申込・問い合わせ先

消費生活センター
☎22-3113



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、
候補者になるう
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（親族や政治団体にする場合
などを除く）。曰「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

選挙管理委員会事務局

食中毒を予防しよう

〜非加熱・加熱不足の食品に
についての注意事項〜



加熱していない、または加熱不
足の食肉によるカンピロバクター
や調理者が感染源となるノロウイ
ルスによる食中毒が多発していま
す。

①食肉やカキに存在する食中毒菌
やウイルスを殺すには、食肉で
は中心部を75℃で1分間、カキ
では85〜90℃で90秒間以上加熱
することが必要です。

②食肉は表面のみでなく内部から
食中毒菌が検出されることがあ
ります。中心部までしっかり加
熱して食べてください。

③感染した人が調理などをして食
品を汚染することによる食中毒
が発生しています。普段から食
べ物や家族などの健康状態に注
意し、感染しないようにしま
しょう。症状がある場合は、食
品を直接取り扱う作業は控えま
しょう。

問い合わせ先

県保健所 ☎26・3305

特設人権相談所を開設します

12月4日から10日までは「第71
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
重思想の普及高揚を広く呼びかけ
るため、各種啓発行事を実施しま
す。市では、人権擁護委員が左記
のとおり、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。

■とき

12月5日(木) 10時〜15時

■ところ

高城会館3階および各支所

■問い合わせ先

市民相談室 ☎22・3113

食育講演会を開催します

■とき／11月29日(金)

13時30分〜15時 ※参加無料

■ところ／健康福祉センター

■内容

○講演「食を通じた健康づくり
〜食事の今を見直そう〜野菜を
手軽に取り入れよう!〜」

○講師 篠崎彰子さん

(医)光晴会病院 管理栄養士

■問い合わせ先

健康福祉センター
☎27・0700

令和元年度 認知症講演会

認知症は誰もがなりうる身近なものとなっており、2025年には全国で約700万人、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。今回は、認知症大綱の具体的な施策のひとつである「認知症バリアフリー」をテーマに講演をします。皆さん、お誘いあわせの上、ご参加ください。

■とき／1月13日(月) 13時30分〜16時
(開場 13時)

■ところ／諫早文化会館 大ホール

■内容

○講演：「認知症バリアフリーってなんですか
〜認知症と共に生きるために〜」

講師：町永俊雄さん（福祉ジャーナリスト）

○パネルディスカッション

テーマ

「認知症の人と共に わたしたちから始めよう」

パネリスト：町永俊雄さん（福祉ジャーナリスト）

宮田史朗さん（認知症専門嘱託医）

増山隆一さん（認知症対策推進会議委員）

■問い合わせ先／高齢介護課

介護予防教室（12月開催分）

- 【**筋トレ教室**】 13時30分～15時
5日(木) たらみ図書館
- 6日(金) 小野ふれあい会館
- 9日(月) 福田町公民館
- 20日(金) 西諫早ふれあい会館
- 20日(金) 高来ふれあい会館
- 【**脳トレ教室**】 13時30分～15時
10日(火) 西諫早公民館
- 11日(水) 特養諫早中央
- 12日(木) 貝津町公民館
- 16日(月) 高来会館（高来支所）
- 25日(水) 小栗ふれあい会館
- 【**口トレ教室**】 13時30分～15時
5日(木) 小長井文化ホール
- 11日(水) 森山公民館
- 12日(木) 市民センター
- 25日(水) 飯盛ふれあい会館
- 26日(木) 小船越町公民館
- 【**栄養教室**】 10時～12時
2日(月) 栄田町公民館
- 2日(月) 有喜ふれあい会館
- 12日(木) 高来西ゆめ会館
- 19日(木) 健康福祉センター（11時～13時）
- 20日(金) たらみ会館
- 【**若返り体操教室**】 13時30分～15時
3日(火) 市民センター（14時30分～16時）
- 9日(月) 田結公民館
- 18日(水) 長田みのり会館
- 19日(木) 本野ふれあい会館
- 26日(木) 小野ふれあい会館

■問い合わせ先
高齢介護課

定期相談

本庁定期開催分（12月）

- ところ／市民相談室（高城会館3階）
お問い合わせ／市民相談室
☎22・31113
- ※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**】
9日(月)、18日(水)、23日(月)
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**】
24日(火) 13時～16時
- 【**登記相談**】
10日(火) 10時～15時
- 【**不動産相談**】
3日(火) 9時～12時
- 【**人権相談**】
19日(木) 10時～15時
- 【**行政相談**】
6日(金)、13日(金)、20日(金)
10時～15時
※支所定期開催分
多良見支所相談室
27日(金) 10時～13時

森山支所相談室

20日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室

13日(金) 10時～13時

高来支所相談室

20日(金) 10時～13時

小長井支所相談室

13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／消費生活センター

各支所地域総務課

お問い合わせ／消費生活センター

☎22・31113

その他開催分（12月）

【**認知症専門相談**】※事前予約制

13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

※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・お問い合わせ／高齢介護課

【**草花・樹木に関する相談**】

4日(水)、18日(水)、25日(水)

9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

11日(水)

9時～16時

ところ／森山支所

お問い合わせ／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／少年センター

お問い合わせ／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11日(水) 9時～17時

ところ／たちはな信用金庫諫早本部

12月26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

お問い合わせ／長崎県よろず支援拠点

☎095・8288・1462

日本政策金融公庫「令和元年度

秋期一日公庫（出張相談会）」

12月2日(月) 10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

お問い合わせ／日本政策金融公庫

国民生活事業

☎095・824・3141

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



■とき

12月22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
- ・ウッドバーニング
- ・クリスマスリースづくり
- 対象／小・中学生と保護者
- 定員／40組(先着順)
- 服装
作業ができる服装(長ズボン・運動靴)

■申込方法

電話またはファクス(22・9397)

※受付は月～金曜の9時～17時

■申込期限／12月19日(木)

■申込・問い合わせ先

長崎県央職業訓練協会

☎22・0036

特別職国家公務員(生徒)を募集します

■試験区分

陸上自衛隊高等工科大学校生徒

■応募資格

平成15年4月2日生～平成17年4月1日生の男子

■試験日

1月18日(土)

■試験会場

小栗ふれあい会館

■受付期限

1月6日(月)

※志願票は自衛隊諫早地域事務所で配布

■申込・問い合わせ先

自衛隊諫早地域事務所 ☎22-4455



「人権の花運動」パネル展

ひまわりを協力して育てることにより生命の尊さを実感し、豊かな心を育むことを目的とした「人権の花運動」に取り組んだ小学校での取り組み風景の写真やひまわりの観察日記、感想文などを展示します。

■とき

12月8日(日)～12月17日(火)

※月曜休館。初日は13時から。

最終日は16時まで。

■ところ／諫早図書館

■問い合わせ先

諫早人権擁護委員協議会

(長崎地方法務局諫早支局内) ☎22-0475



地域で考える女・男フォーラムinこながい

■とき

12月15日(日) 13時～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30分～)

小学生・中学生・高校生

指導助言 林田栄治さん(元長里小学校校長)

○講演「笑って元気！」(15時～)

講師 矢野大和さん(おおいた観光特使)、
柳亭こみち師匠(落語家)

■問い合わせ先

同実行委員会 ☎34-2201



「第15回 諫早こどもかるた(百人一首)大会」参加者募集

■とき

1月6日(月) 9時～16時

■ところ

諫早市社会福祉会館
(新道町948)

■対象

「百人一首かるた」が好きな小中学校児童生徒
および園児 ※参加無料

■申込期限／12月21日(土) ※当日消印有効

■申込・問い合わせ先

大塩信義さん(〒854-0074 山川町45-4)
☎26-2540



令和2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し込み可

■募集人員／男子11人、女子2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）

13,000円／月

※敷金・礼金なし。電気料金は実費

■申込方法

生涯学習課に備え付けの申込用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、同課へ提出

■募集期限／1月24日(金)

※入寮の可否は審査で決定し、通知しません（先着順ではありません）。

※大学受験の際の宿泊（1泊2,100円）にも利用できます。

■問い合わせ先／生涯学習課

ボクの私のストーリー弁当募集

諫早市健康づくり推進協議会こども班では、健康な生活を続けることと子どもや若い人たちに食事について考えてもらうことを目的に、誰かのことを想い、その人のために考えて作ったストーリーのあるお弁当を募集します。



■応募資格

20歳未満で、市内在住の人または市内に通勤・通学している人

■募集期限／1月15日(水)必着

■応募方法

各支所・公民館などの窓口に設置している応募用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、直接窓口にお持ちいただくか、郵送（〒854-0061 宇都町29-1）またはメール（fukushi_cen@city.isahaya.nagasaki.jp）で提出してください。

※メールの場合は、必ず件名に「ボクの私のストーリー弁当」と入力してください。

■発表方法

入賞作品は、本人へ連絡し、表彰を行います。優秀作品には賞状および副賞を贈呈します（最優秀賞：クオカード5,000円分）。また、市ホームページで作品を紹介します。

■応募上の留意点

- ①作品は未発表のものに限り、返却は行いません。
- ②入賞作品の著作権など一切の権利は、諫早市健康づくり推進協議会に帰属し、市民の生活習慣病予防などの活動に利用します。
- ③市ホームページなどへの掲載の際は、読みやすさなどを考慮し、レシピ内容の一部を調整する場合があります。
- ④提供された個人情報は、本件以外に使用しません。

■応募・問い合わせ先

諫早市健康づくり推進協議会事務局
（健康福祉センター内） ☎27-0700

オーケストラと歌声響く音のあるまち事業 諫早交響楽団ふれあいコンサート in 市民センター

思わず口ずさみたくなる昭和歌謡名曲をみんなで歌いましょう♪

- とき／12月15日(日) 14時開演 ※入場無料
- ところ／諫早市民センター
- 曲目／クラシック名曲集、昭和歌謡名曲集
- 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 盛さん
☎090-1349-4175



小・中学生の音楽の祭典 第22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21日(土) 13時～
- ところ／諫早文化会館 ※入場無料
- 問い合わせ先／学校教育課



高来東児童館 ☎32-5858

▶アイス棒でクリスマスツリー作り

- とき／12月7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7日(土) 13時～
- 対象／小学生(定員15人)
- 参加費／100円



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7日(土) ※申込不要
- ところ／①小学生向け：2階視聴覚ホール
②幼児向け：1階展示ホール
- 内容／①14時～15時
絵本の読みかたり、おはなしなど
②15時～15時30分
絵本の読みかたり、パネルシアターなど

第8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／11月30日(土) 18時開演(17時30分開場)
- ところ／諫早文化会館 ※入場無料
- 出演者
陸上自衛隊大村駐屯地音楽隊
- ゲスト
長崎日本大学中学・高等学校吹奏楽部
上山小学校金管バンドクラブ
- 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

のぞみ公園 光のフェスティバル2019

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うるまひ雪だるまが皆さんをお迎えします。

- イルミネーション点灯期間
12月7日(土)～25日(水) 17時～22時
※12月7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

第27回六段の調祭典

諫早は^{そうきょく}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くために、箏・三絃・尺八の演奏が行われます。今年も、市民公募による琴体験教室の参加者による演奏も披露されます。

- とき／12月8日(日) 13時30分～
- ところ／諫早文化会館
- 内容／明峰中学校、高来中学校、鎮西学院高等学校、市内三曲社中などによる箏・三絃・尺八の演奏
- 入場料／300円(中学生以下は無料)
- 主催／同実施委員会
- 問い合わせ先／文化振興課



▶民俗講座「諫早湾と干拓」

■とき／12月14日(土) 13時30分～15時

■ところ／美術・歴史館 2階研修室

■内容／諫早湾での干拓について

■講師／川内知子さん(美術・歴史館専門員)

■定員／30人 ※受講料無料。事前申込不要

▶「明治・大正・昭和」「集合写真展」

■とき／12月25日(水)～1月19日(日) 10時～19時

最終入場は18時30分まで(火曜日、12月29日～1月3日は休館) ※観覧無料

■ところ／美術・歴史館 1階ホール

■内容／明治・大正・昭和にわたる集合写真137点を展示します。写真からはその時代がうかがえます。

▶干拓地を歩く①

■とき／1月12日(日) 13時～16時

■内容／森山町の地先に作られた明六、明十六干拓地を中心に歩きます。石垣の古い堤防や樋門、葦原を見学します。

■定員／20人(申込多数の場合は抽選)

■集合・解散場所／森山支所 ※小雨決行

■参加費／100円(保険料、資料代)

■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16日(月) ※必着

▶第4回一ノ瀬昭豊写真展「写真と共に」

高校時代からの写真歴50年を総括する写真展

■とき／11月30日(土)～12月15日(日) ※観覧無料

▶にゃんにゃんふえすた ～1日コスモス猫宇宙館～ウインターニャンダーランド

猫好きによる、猫好きのための、猫づくしイベント

■とき／12月22日(日) 10時30分～16時 ※入場無料。

ただし、一部材料費が必要なブースもあります。

▶MILK写真展～ニャンとも楽しいX'mas～

市内のプロ写真家、「MILK」こと、川原孝子さんの写真展

■とき／12月19日(木)～25日(水) ※入場無料

▶ふたご座流星群特別観望会

■とき

12月14日(土) 19時30分～21時30分

※参加無料。曇天・雨天時中止。

防寒対策をお願いします。



▶部分日食特別観望会

■とき／12月26日(木) 14時～16時30分

※参加無料。曇天・雨天時中止。日食めがね持参(購入可能418円)。防寒対策をお願いします。

▶シナリオ講座(第2回)

■とき／12月8日(日)

午前の部:11時～12時 対談「ラジオドラマの魅力」

午後の部:13時～15時 作品の講評

■ところ／諫早図書館 2階視聴覚ホール

■内容／あなたの文字が音になる!今年度はオーディオドラマ(ラジオドラマ)に挑戦します

■対象／中学生以上

■申込方法／諫早図書館カウンターまたは電話

▶映画上映会

■とき／12月18日(水) 14時～

■ところ／諫早図書館 2階視聴覚ホール

※入場無料

■内容／「くるみ割り人形(アニメ)」

(2010年 イギリス他 108分)

▶アートフェスティバル

■とき／12月6日(金)～1月26日(日) 9時～22時

(月曜日および12月28日～1月4日は休館)

※最終日は正午まで

■ところ／たらみ図書館 フリースペースなど

■内容／子ども達による壁面アートなど作品展示

▶おはなしのじかんスペシャル

■とき／12月7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

▶映画上映会

■とき／12月13日(金) 14時～

■ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料

■内容／「天使のいる図書館」(2017年 日本 108分)

▶子どもアートワークショップ

■とき／12月14日(土) 12時30分～13時30分

■ところ／たらみ図書館 創作室

■内容／紙コップロケットなどの工作

■対象／小学生以下 ※申込不要

▶ライブラリージャズコンサート

■とき／12月14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

スウィングポトジャズ

オーケストラによる演奏

▶ミニコンサート

■とき／12月21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／誰でも幅広く楽しめるミニコンサート



有喜公民館 ☎28-3110

▶かんぼこ作り



日12月16日(月) 9時30分～12時30分
場有喜ふれあい会館
内有喜の郷土料理「かんぼこ作り」を学びます 対成人 定20人
申12月6日(金) 料1,000円程度
持エプロン、三角巾、米0.5合
▶魚さばき(託児付)



日12月19日(木) 10時～12時30分
場有喜ふれあい会館
内プロの魚さばきを学びます
対女性 定20人 申12月9日(月)
持エプロン、三角巾、タオル、キッチンペーパー
※材料代負担有

▶ミニ門松作り

日12月26日(木) 10時～12時
場有喜ふれあい会館 内令和最初の正月をミニ門松で迎えましょう
対小・中学生の親子 定10組
申12月10日(火) 料300円
持剪定はさみ

西諫早公民館 ☎26-1500

▶ワンプレート料理(託児付)

日12月10日(火) 10時～12時30分
場西諫早公民館 内ワンプレートのお皿においしい料理をオシャレに盛り付けます 対女性 定20人
申12月2日(月) 料700円(材料代)

▶透明水彩で描く年賀状づくり

日12月11日(水) 14時～16時
場西諫早公民館
内透明水彩画で心のこもった年賀状を作ってみませんか
対成人 定20人 申12月2日(月)
料200円(材料代)

▶親子でクッキー作り&親子で楽しむ読み聞かせ

日12月15日(日) 10時～12時30分
場西諫早公民館
内クッキー作りと楽しい絵本の読み聞かせ
対親子(5歳～小学生) 定10組
申12月6日(金) 料600円(材料代)

小栗公民館 ☎22-1533

▶図書ボランティア養成講座～本の修理法とクリスマスミニツリー作り～

日12月6日(金) 10時～12時
場小栗ふれあい会館 内本の修理を学ぶとともに、クリスマス前にミニツリーを作ります
対成人 定20人程度
申12月3日(火)
料100円程度
持筆記用具、はさみ

▶小栗大学教養講座

～笑いヨガで楽しい人生を！～

日12月11日(水) 10時～11時30分
場小栗ふれあい会館
内健康増進と教養を高めるため、楽しみながら笑いヨガを体験します
対高齢者 定20人程度
申12月6日(金)
持飲み物、タオル
※運動ができる服装

▶生き方魅力アップ講座～アロマの手作りリップ&ハンドクリーム～

日12月11日(水) 19時30分～21時30分
場小栗ふれあい会館
内アロマでリップクリームとハンドクリームを作ります
対成人 定20人程度
申12月4日(水)
料600～1,300円 ※作るものと数で変わります
持筆記用具

小野公民館 ☎22-0264

▶トルベイントでクリスマスオブジェ作り

日12月12日(木) 13時～16時
場小野ふれあい会館
内型抜きした板にペイントして完成させます
対成人 定15人
料1,300円



申12月6日(金) 持エプロン

▶ジェルキャンドル作り

日12月20日(金) 19時～21時
場小野ふれあい会館
内透明で美しいオリジナルのキャンドルを作ります
対女性 定10人 申12月13日(金)
料1,600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

▶おもちゃ病院

日12月11日(水) 10時～15時30分
場中央公民館 内壊れたおもちゃを、おもちゃドクターが修理します
※部品代は実費負担 対成人

▶つまみ細工(お正月編)

日12月12日(木) 9時30分～12時
場中央公民館 内オリジナルのお正月飾りを作ります 対成人 定20人
申12月5日(木) 持はさみ、手拭タオル
※材料代負担有

▶木彫

日12月13日(金)・20日(金)、1月10日(金)、17日(金)(全4回)
13時30分～15時30分

場中央公民館 内彫刻刀を使って、縁起置物、表札などを作ります
対成人 定20人 申12月5日(木)
※材料代負担有

▶親子ミニ門松作り

日12月21日(土) 10時～12時
場中央公民館
内親子で協力して、ミニ門松を作ります 対親子 定10組程度
申12月12日(木) 持古タオル、飲み物
※材料代負担有

▶子どもまつり(クリスマス編)

日12月25日(水) 10時～14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、クイズなどを楽しみます
対小学生 定100人 申12月19日(木)
持飲み物 ※参加費負担有

田結公民館 ☎49-1111

▶田結すこやか大学「腸トレ教室」

日 12月19日(木) 13時30分～15時30分
場 田結公民館 内 腸年齢チェック・腸トレ体操などで楽しく過ごします
対 成人・高齢者

高来西公民館 ☎32-3126

▶親子でしめ縄作り

日 12月14日(土) 10時～12時
場 高来西ゆめ会館
内 お正月用のしめ縄を親子で作ります
対 親子10組 ※申込多数のときは抽選
申 12月6日(金) 料 200円 持 飲み物

▶ノルディックウォーキング

日 12月19日(木) 9時～12時
場 高来西ゆめ会館(集合)
内 両手に専用ポールを持って歩く新しいスタイルのウォーキングを体験してみませんか 対 成人 定 20人
申 12月9日(月) 持 タオル、飲み物
※保険料負担有

小長井公民館 ☎34-2201

▶シルバー大学

日 12月3日(火) 10時～11時30分
場 小長井文化ホール 内 音楽鑑賞
対 65歳以上の高齢者

▶子育て応援教室(託児付)

日 12月5日(木) 14時～15時30分
場 小長井文化ホール 内 講話とケーキ作り 対 乳幼児と母親 料 600円

▶かまぼこ作り

日 12月8日(日) 10時～13時
場 小長井文化ホール 内 かまぼこ作り
対 成人 定 24人 申 11月28日(木)
料 1,100円 持 エプロン、三角巾

▶おはなし会

日 12月14日(土) 14時～15時
場 小長井文化ホール 内 本の読み聞かせ 対 幼児と小学生

▶そば作り

日 12月16日(月) 18時～21時
場 小長井文化ホール 内 そば作り
対 成人 定 20人 申 12月6日(金)
料 1,100円 持 エプロン、三角巾

▶ミニ門松作り

日 12月26日(木) 9時～12時
場 小長井文化ホール 内 ミニ門松作り
対 小学生 定 10人 申 12月12日(木)
料 300円

森山公民館 ☎36-1116

▶ゆずの香り講座

日 ①12月12日(木)・②19日(木) (全2回)
13時30分～15時30分
場 森山公民館 内 ①ゆず茶、ゆずジャム作り ②ゆず入り入浴剤作り
対 成人 定 20人 申 12月5日(木)
持 タオル、エプロン
※材料代(1,000円程度)負担有

▶生け花講座

日 12月26日(木) 19時～21時 場 森山公民館
内 正月用の生け花で新年を迎えましょう 対 成人
定 20人 申 12月16日(月)
持 生け花用はさみ、花器・剣山または花瓶、タオル
※材料代(2,000円程度)負担有

飯盛公民館 ☎48-0049

▶フランス料理教室

日 12月12日(木) 10時～13時
場 飯盛ふれあい会館
内 手羽元の煮込み料理ほかデザート付きのフランス料理を学びます
対 成人 定 16人
申 12月5日(木)
持 エプロン、三角巾、手拭タオル
※材料代(保険料含む)負担有

▶三世交流(ミニ門松づくり)

日 12月22日(日) 10時～12時
場 飯盛ふれあい会館
内 三世の交流を図り、新年を手作りのミニ門松で迎えよう♪
対 成人・親子・高齢者 定 60人
申 12月13日(金)
※材料代(保険料含む)負担有。
汚れてもいい服装



高来公民館 ☎32-2111

▶ママのいとま～X'masティーパーティ～(託児付)

日 12月17日(火) 13時30分～15時30分
場 高来会館
内 子育ての合間にホッと一息、楽しい学びとお喋りでリフレッシュしませんか
対 未就学児および出産前の母親 定 10人 申 12月11日(水) 料 400円
持 筆記用具

本野公民館 ☎26-0270

▶しめ縄づくり

日 12月21日(土) 9時30分～12時30分
場 本野ふれあい会館 内 手作りのしめ縄を飾って縁起の良い新年を迎えましょう 対 成人・親子 定 20人
申 12月12日(木) 持 軍手

▶親子で楽しむ乾燥粘土でモノづくり

日 12月26日(木) 10時～12時
場 本野ふれあい会館 内 新年の飾り物や置物、植木鉢など自由な発想で乾燥粘土を使ったモノづくりにチャレンジします 対 親子 定 10組
申 12月12日(木) 料 500円
持 粘土板、ヘラ

長田公民館 ☎23-9024

▶そば打ち体験

日 12月16日(月) 10時～13時 場 長田みのり会館
内 そば打ちのコツを習得し、試食します 対 成人 定 24人
申 12月9日(月) 料 1,200円(保険料込) 持 エプロン、三角巾、タオル、30cmポール

多良見公民館 ☎43-0049

▶国際交流講座「アメリカ編」

日 12月9日(月) 10時～13時 場 たらみ会館
内 多国籍料理を作り、アメリカの歴史や文化を学びます
対 成人 定 20人 申 12月2日(月)
料 800円 持 エプロン、三角巾

▶お菓子教室

日 12月14日(土)、2月8日(土)、3月14日(土) (全3回) 10時～13時
場 たらみ会館
内 丸ポーロ、かるかんまんじゅうなど長崎伝来菓子を作ります
対 成人(親子含む) 定 16人 申 12月4日(水) 料 2,250円(3回分) 持 エプロン、三角巾

伊木力公民館 ☎44-1002

▶子育て広場

「クリスマスリース作り」

日 12月5日(木) 10時～12時
場 大草集落センター
内 ナチュラル素材の素敵なリースを作ります
対 親子など 定 15人
申 11月29日(金) 料 500円

風にも負けぬ力強い走り

10月13日、「第34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。今年は小学生から一般まで、563人の選手が出場しました。当日は、台風19号の影響をものともせず健脚を競い、コースとなっている市街地の沿道からは大きな声援が送られていました。



魚のつかみ取りに奮闘！

田園風景と伝統を守る環境整備活動の一環として10月13日、「第10回森山本村ふなまつり」が行われました。当日は約50名の子どもたちが参加し、秋空の下、水を落としたクリークに入り、フナ、コイ、ナマズを素手で捕まえ全身濡まみれになりながら楽しみました。
(市民記者 井手)

交わりふれあう2つのフェスタ

10月19日、「諫早パラフェス2019 第12回ふれあいと交流のつどい」と「第17回いさはや国際交流フェスタ」が初めてコラボ開催されました。多くの来場者が、障害のある人が作った製品を購入したり、クイズラリーや福祉体験を通して、国際交流や障害のある人に対する理解を深めました。



「水」と「環境」を考える

10月20日、20回目の「いさはやエコフェスタ」が開催されました。市内の団体や企業が行うエコについて考える体験コーナーなどが並び、多くの来場者でにぎわいました。太鼓演奏や、ミュージシャンによるライブ、ゆるキャラのステージイベントなどで、盛り上がりしました。

新しい時代に、新しい実行委員で開催

10月20日、「第21回いいもりよかところまつり」が開催されました。地元のみなさんによる出店が並び、ステージでは「マグロの解体ショー・販売」などが行われ、大盛況でした。令和元年より実行委員も若い世代に受け継がれ、飯盛地域の無くてはならない行事となっています。（市民記者 坂本）



“ふるさとの元気” 集めました

10月20日、「多良見ふるさと祭り」が開催されました。歌声や太鼓の音色が喜々津漁港に響き渡り、会場にはさまざまな露店がずらりと並びました。ペーロン・カヌー体験や大村湾クルーズ、カニ汁無料サービスなど多彩な催しを、大勢の来場者が楽しみました。（市民記者 田中）

看護の道への決意を誓う

10月30日、長崎県央看護学校で「戴灯式」が行われました。学校内で勉強や実技演習を積んできた56期生46人の皆さんが、病院で臨床実習が始まる前にナイチンゲールの愛の灯りを受け継ぎ、看護職として精進することを誓いました。看護の道への決意を新たに、皆さんがんばってください！



秋の舞台、優雅に

11月3日、諫早文化会館で「第47回舞台芸術祭」が開催されました。今年は、大正琴、日舞、民謡、詩吟、バレエなど10団体の皆さんが出演。一人一人が主役の舞台上、日頃の練習の成果による優雅な演奏・演技が披露され、客席からは大きな拍手が送られていました。

12月1日は世界エイズデー

治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

県央保健所では定例のエイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒の検査を下記のとおり行っています。この機会に検査を受けましょう！

	通常検査	即日検査
日時	毎週火曜日 9時30分～16時	第2木曜日 14時～19時
項目	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

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

■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

ギャンブル等依存症家族教室

依存症についての正しい知識や本人への適切な対応方法を学びます。家族同士で不安や悩みを語り合い、問題を共有し、繋がることで、気持ちにゆとりを取り戻してみませんか。

■日時

12月11日(水)、1月15日(水)、1月29日(水) 13時30分～16時 ※全3回

■ところ

県央保健所2階 会議室(諫早市栄田町26-49)

■対象

県央保健所管内に在住のギャンブルなどの依存の問題に悩む家族

■内容

依存症の基礎知識や対応方法、借金の対応、体験談などの講話

※参加無料。事前に電話でお申込みください。

■問い合わせ先/県央保健所地域保健課 ☎26-3306

精神保健福祉専門相談

心の健康、児童思春期の問題行動、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。

※要予約

■とき(12月)

4日(水)、10日(火)、20日(金)、23日(月)、25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



ひきこもり家族の集い (あじさい会)

ひきこもりに関する知識や本人への言葉掛けなどの対応の工夫を学び、同じ悩みをもつ家族同士が語り合う場です。

まずは、ご家族自身が楽になり、気持ちにゆとりを取り戻してみませんか。

■日時

12月4日(水) 13時30分～15時30分

■ところ

県央保健所

■対象

ひきこもり者を抱えるご家族

※参加無料。事前に電話でお申込みください。

■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。今シーズンはすでに流行の兆しが見えています。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。

【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、これらの人と接する機会の多い人は、流行する前に接種を受けましょう。市では、65歳以上の高齢者と中学生以下の生徒、児童、乳幼児に対して接種費用の助成を行っています。詳しくはお尋ねください。

②**手洗い** かねの基本的な予防対策としても効果的です。

③**体を温める** 寒さは血液の循環を悪くし、体の免疫力を弱めます。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**

■問い合わせ先/健康福祉センター ☎27-0700

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、赤ちゃんとの生活についてのお話や妊婦体験などを行います。

■とき／8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)

2日(月)	森山保健センター	南部
10日(火)	多良見体育センター	西(鏡・難山)
16日(月)	健康福祉センター	中央・北部
17日(火)	高来会館	東部
20日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)

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
3日(火)	13時～13時30分	4～7カ月児
24日(火)	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

子育て中に感じる悩みや心配などに臨床心理士と家庭相談員が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。※要予約(前日まで)

■とき／19日(木) 10時～12時

■ところ／高城会館3階 中会議室

■問い合わせ先／こども支援課

介護相談

■とき／12日(木) 13時～15時

■ところ／市民センター

■問い合わせ先／認知症の人と家族の会 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

健康テレフォンサービス

☎0120-555-203 (携帯不可)

月…禁煙外来

火…中高年の膝の痛み

水…こどもの発達について

木…尋常性乾癬

金…口腔ケアでインフルエンザを予防しましょう

土・日…おしっこに血が混じったら～血尿は体の赤信号

※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

※今月で健康テレフォンサービスは終了となります。



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

7日(土)	9時～11時30分	森山ふれあい公園
14日(土)	9時～11時30分	多良見支所
21日(土)	9時～11時30分	健康福祉センター

【ニュースポーツ教室】(ベタンク) ※雨天中止

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

【のんこの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 ※23日、30日除く	13時30分～15時	健康福祉センター
毎週月曜日 ※30日除く	13時30分～15時	飯盛ふれあい会館
	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 ※27日除く	13時30分～15時	小野体育館
	20時～21時30分	高来会館

【のんこの体操】(低体力者向けの体操) ※要事前申込

毎週水曜日	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
毎週火曜日 ※24日、31日除く	10時～11時30分	健康福祉センター
	13時30分～15時	本野ふれあい会館
2日(月)・16日(月)	13時30分～15時	多良見シーサイド2区公民館

※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(火)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。

Q①〇〇〇〇を減らそう！30・10運動

Q②お歳暮は諫早市〇〇ホールで

Q③のぞみ公園〇のフェスティバル2019

Q④12月1日は〇〇〇〇〇デー

Q⑤テレビの〇ボタンで「諫早情報」をお届け♪

※前号の答え

①児童 ②070-810 ③灯り ④15 ⑤高齢者

※応募総数49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利用しません。



みどり保育園



【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) FAX0957-23-6031
https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/
✉-jrisahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

【DATA】

定員／25人
住所
多良見田野副73
☎43-1512

多良見田野副の自然豊かな土地で、平成27年に開園しました。

大草小学校とも交流があり、地域密着型保育を行っています。体育教室や造形教室、英語教室、老人ホームの慰問などさまざまなことを体験しています。「ありがとう」と「ごめんなさい」が言える素直な心を持ち、年齢に関係なく仲良く遊べる、思いやりのある優しい子どもたちです。撮影当日は、一人一人元気なあいさつで迎えてくれました。



食改さんのおすすめレシピ

白菜のミルクスープ

～高来支部のおすすめレシピです～

1人分：86kcal



【材料】 2人分

ベーコン	1枚	水	200ml
白菜	100g	固形コンソメ	1 / 2個
シメジ	1 / 4袋	牛乳	100ml
ニンジン	20g	塩・コショウ	少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。白菜は、葉の部分はざく切り、芯の部分は2cm幅に切る。シメジは石づきを取り、小房に分ける。ニンジンは1cm幅の薄切りにする。
- ②鍋にベーコンを入れて炒め、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。白菜の芯、ニンジン、水、コンソメを入れて中火にかける。
- ③煮立ったら弱火にし、5分ほどしたら白菜の葉とシメジを加え、さらに3分ほど煮る。
- ④牛乳を加え、弱火で加熱する。混ぜながら2～3分煮込み、塩・コショウで味を調える。



■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



皆さんの「いいね！」お待ちしています。



いさはびより
諫 早 日 和
Facebook

◇テレビのdボタンで「諫早情報」をお届け♪

