

広報

いさはや



脈々と伝わる、祈り — 諫早万灯川まつり —

昭和32年の諫早大水害から62年、本明川一帯で諫早万灯川まつりが開催されました。
多くの市民の方が亡くなった大規模災害の教訓を風化させることなく、未来へと、後世へと、伝えていきましょう。

市政トピックス
財政状況
くらしの情報
イベント情報

02
08
10
20

公民館講座情報
フォトギャラリー
健康&子育て情報
シーサイド保育園・おすすめレシピ

22
24
26
28

幼児教育・保育の無償化が始まります

幼児教育・保育の無償化が10月から始まります。

幼稚園や保育所、認定こども園の保育料や預かり保育の利用料などが無償になります。

なお、教材費や通園費（バス代）、給食費などの費用については、無償化の対象外となりますので、それぞれの施設にご確認ください。ただし、給食費のうち副食費（おかず、おやつなど）の費用については、収入に応じて免除される世帯がありますので、対象の人には市から通知します。

■対象者

本市に住民登録がある世帯で、下記の別表の対象施設、サービスを利用してしている児童の保護者

■申請方法

幼稚園、保育所、認定こども園に通所している人は、それぞれの施設の指示に従い、所定の申請書を提出してください。すでに、保育の認定を受けて通所している人は、原則として、手続きが不要となります。

預かり保育などの無償化手続きでは、就労証明書などの添付が必要となります。

■配布方法

申請書は、市こども支援課の窓口および各施設を通じて配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

(市こども支援課)

■別表（幼児教育・保育の無償化 区分、申請先、問い合わせ先一覧）

施設・事業	無償化の内容			申請先	問い合わせ先
	0～2歳児	満3歳児 ※1	3～5歳児 ※2		
新制度幼稚園、保育所、認定こども園	市民税非課税世帯のみ利用料無償		利用料無償	本年度は申請不要（こども支援課）	こども支援課
地域型保育（小規模保育、家庭的保育、居宅訪問型保育、事業所内保育）					
就学前の障害児の発達支援 ※4※5			利用者負担無償	申請不要	障害福祉課
未移行幼稚園		月額2.57万円まで利用料無償		幼稚園	こども支援課
幼稚園、認定こども園（1号）の預かり保育※3※5		市民税非課税世帯のみ 月額1.63万円まで利用料無償	月額1.13万円まで利用料無償	幼稚園 認定こども園	こども支援課
認可外保育施設※3※5	市民税非課税世帯のみ		月額3.7万円まで利用料無償		
一時預かり事業、病児保育事業※3※5	月額4.2万円まで利用料無償			こども支援課	こども支援課

- ※1 満3歳児とは、3歳になってから最初の3月31日までの間の子どもになります。
- ※2 満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間。
- ※3 無償化の対象となるのは保育が必要な子どもに限ります。
- ※4 就学前の障害児の発達支援無償化にあたり、新たな手続きは必要ありません。
- ※5 副食費の免除については対象外となります。

ののこ諫早まつり

2019

令和元年9月13日(金) ~ 15日(日)の3日間

《前夜祭》

9月13日(金) 18時30分~21時(18時開場)

ところ：諫早文化会館

内 容：市内15支部による「民謡の祭典」ほか

9月14日(土) 11時30分スタート ところ：中央交流広場

内 容：●オープニングセレモニー 天満太鼓、肥前太鼓などが共演します。

●ののこの街踊り 約60団体、約6,000名の踊り手が街を練り歩きます！

9月15日(日) 10時スタート ところ：中央交流広場

内 容：●ジュニア自慢発表会

●ふるさと芸能の祭典

西諫早支部「鹿児島ハイヤ節」・「大正寺おけさ」・「盆の流し唄」

小長井支部「小ヶ浦浮立」、中央支部「東本町獅子浮立」、

県立諫早東高校 ののこの愛好会「皿踊り」、諫早まつりののこの連

●ののこのストリートダンスコンテスト

若者たちによる熱いバトルがまつりを盛り上げます。

●大抽選会、花火など

その他、物産ホールでの「メディカルアロマタッチングケア」や商店街ポケットパークでの「子笑い相撲」などさまざまなイベントが実施されます。

※イベントの内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。

14日・15日両日の出店・イベント

100店以上の出店・露店が会場を埋め尽くします！

■問い合わせ先

ののこの諫早まつり実行委員会（諫早商工会議所内） ☎22-3323 FAX24-3638

ホームページ <http://www.maturi.isahaya.net/>

まずは希望調査から！令和2年度のイノシシ被害防止対策

令和2年度に実施するイノシシ被害防止対策（電気柵、ワイヤーメッシュ柵および箱わな購入）事業（国の補助事業）の希望調査を実施しています。

イノシシ被害防止対策事業を希望される人は、希望調査票を提出して下さい。

希望調査票は、市有害鳥獣対策室、各支所産業建設課、各出張所にあります。

■受付期限／11月1日(金)

■提出場所／市有害鳥獣対策室、各支所産業建設課、各出張所

※これは希望調査であり、事業申請（申込み）ではありません。

■問い合わせ先／市有害鳥獣対策室



風しんの抗体検査・予防接種を全額助成します

これまで公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった40～50代の男性は、抗体検査・予防接種を無料で受けられるようになりました。

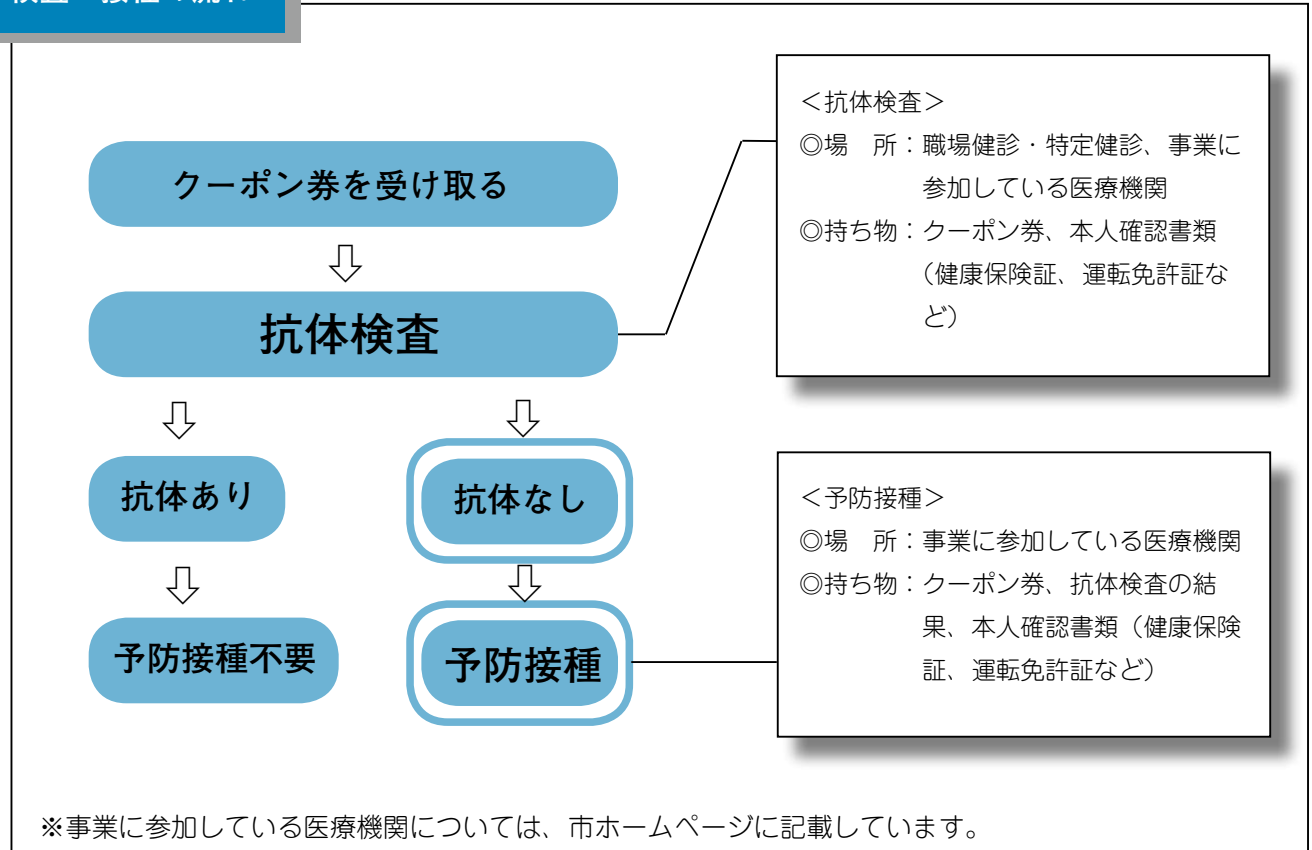
【対象者】 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

【クーポン券について】 令和3年度までの3年間で対象者を分けて送付します。

令和元年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、市から風しんの抗体検査および予防接種のクーポン券を8月中旬に送付します。

※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日に生まれた対象者で、クーポン券を希望する人は、健康福祉センターまでお問い合わせください。

検査・接種の流れ



【風しんについて】

風しんウイルスの感染経路は、飛沫感染で、人から人へ感染します。非常に感染力が強く、特に成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなど、小児より重症化することがあります。

また、妊娠中の女性が風しんに感染すると、生まれてくる子どもに目や耳などの障害が生じる可能性があります。あなた自身と周りの人を守るため、抗体検査と予防接種を受けましょう。

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700

あなたのまちの人権擁護委員の皆さんを紹介します

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、法務局と連携しながら地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動やさまざまな人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしています。

市内では13人の人権擁護委員が、いじめ・差別・虐待・セクハラ・配偶者やパートナーからの暴力・近隣間の騒音など幅広くさまざまな「人権相談」に応じています。相談は無料で、秘密は堅く守ります。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

※相談日などについては、定期相談コーナーをご覧ください。

(市民相談室)

氏名	住所	氏名	住所
片山 良子	上大渡野町	白濱 宏一	多良見町化屋
勢野 綾子	日の出町	田中眞知子	多良見町舟津
下村 高男	早見町	杉野 真生	森山町杉谷
田中 一幸	永昌東町	野中 秀文	飯盛町中山
福富 力	目代町	泉野 晃子	高来町黒崎
西村 恵	小野島町	荒川 明継	高来町船津
		坂口由美子	小長井町打越

使用料などの改定のお知らせ

公民館や体育施設などの施設使用料、水道料金や下水道使用料について、本年10月1日に予定されている消費税率の改定に合わせて、以下のとおり改定を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

■公民館や体育施設などの施設使用料

公民館や体育施設などの施設使用料については、10月1日以降に使用許可を受けたものから新しい使用料を適用します。9月30日までに使用許可を受けたものは、10月1日以降の使用であっても改定前の使用料で利用することができます。使用料の改定に当たっては、消費税率引き上げ分を反映させた額（10円単位）としています。

詳しくは各施設の玄関、ロビーなどに掲示している「新しい使用料表」でご確認ください。また、市ホームページからも各施設の情報についてご覧いただけます。

■水道料金・下水道使用料

水道料金・下水道使用料の継続利用者については、10月、11月定期検針時は従前の8%の消費税率が適用される経過措置があります。

■問い合わせ先

市役所・各支所の担当課または各施設の事務室

収集用指定ごみ袋・収集券の価格改定のお知らせ

消費税率の改定に合わせて、10月1日以降の家庭ごみ収集用「指定ごみ袋」や「収集券（シール）」の販売価格（ごみ処理手数料）も、下表のとおり改定となります。

なお、改定前に購入されたものは、改定後も使用できます。

種類	規格	改定後（改定前）	
指定ごみ袋	もやすごみ用	40リットル用・10枚入	260円（250円）
		20リットル用・10枚入	150円（150円）
	空きかん用 空きびん用 金属・有害ごみ用 瓦・陶磁器用	40リットル用・5枚入	130円（125円）
		20リットル用・10枚入	150円（150円）
	ペットボトル用	50リットル用・5枚入	130円（125円）
収集券（シール）	束ねるごみ用	5枚入	130円（125円）
	粗大ごみ用	1枚につき	310円（300円）

■問い合わせ先／市環境政策課

移 住 定



のススメ

「いさはや暮らし」を勧めてみませんか

諫早市は50年に一度の大きな変革の時期を迎えています。スポーツ施設の整備や交通網の充実、商業施設の進出など生活基盤の整備が進んでおり、より一層住みやすい街となってきています。

また、多くの企業が立地し、有効求人倍率は県内トップクラスの高い水準であるなど抜群の雇用環境にあります。新たな産業団地の造成にも着手しており、「しごと」の面でのますますの充実が期待されます。

今、市外にいる家族、友人、知人の皆さんに「いさはや暮らし」を勧めてみませんか。

(市地域づくり推進課)

まずは仕事のこと

長崎県と県内各市町が共同で、「ながさき移住サポートセンター」を運営しており、県外からの移住相談に対応しています。

同センターでは、特に就職・転職に力を入れており、インターネットやハローワークなどで探せる求人だけではなく、県内企業の求人の掘り起しを行い、これまでのキャリアや資格を活かしたマッチングも実施しています。

仕事の相談は、ながさき移住サポートセンターと連携して対応します。

子育てについても

本市では、恵まれた自然の中で、子どもの生きる力を育てる「しごもの城」をはじめとして、子どもたちをのびのびと遊ばせることができる環境があることに加え、夜間（診療時間：20時から23時まで）にお子さんが急病となった際に受診できる「しごども準夜診療センター」を開設するなど、保護者が安心して子育てできる環境づくりに取り組んでいます。

※詳しくは市ホームページ「いさはや子育てネット」を検索

移住希望者をサポートする4つのこと

要件を満たすと以下の支援を受けることができます。詳細な要件については、市ホームページまたは各問い合わせ先にお尋ねください。各事業がそれぞれ予算額に到達した場合は、受付を終了します。

移住支援事業

東京23区（在住者または通勤者）から諫早市へ移住し、長崎県が運営する県内就職応援サイト「Nなび」に支援対象求人として掲載された企業に就職した人、または長崎県が実施する創業支援金の交付決定を受けた人への支援です。

1世帯あたり100万円（単身の場合は60万円）を支援します。

（問い合わせ先：地域づくり推進課）

結婚新生活支援事業

複式学級のある小学校区（大草、長里および遠竹小学校区域）で、新たに新生活を始める新婚世帯への支援です。

住宅取得・賃貸費用、引っ越し費用を1世帯当たり最大30万円を支援します。

（問い合わせ先：地域づくり推進課）

空き家バンク利用促進事業

本市の空き家バンク登録物件を購入し改修する人または賃借する人への支援です。

改修費の2分の1、最大100万円（複式学級となっている小学校区は200万円）、家賃の3分の1、最大1万円（複式学級となっている小学校区は2万円）の最長12月分を支援します。

（問い合わせ先：地域づくり推進課）

3世代同居・近居促進事業

新たに3世代で同居または近居する人への支援です。

新築工事費、改修工事費または住宅取得費の経費の5分の1以内かつ住宅1件あたり20万円を限度に支援します。

（問い合わせ先：建築住宅課）

「いさはや暮らし」に興味をお持ちの人は…

いさはや暮らし案内所（市地域づくり推進課）

本市への移住について、移住希望者に対して、必要な情報を提供します。

ながさき移住サポートセンター（長崎本部、東京窓口）

東京、大阪、福岡などで定期的に移住相談会を実施しています。

※いさはや暮らし案内所とながさき移住サポートセンターは連携して、移住相談に対応しています。

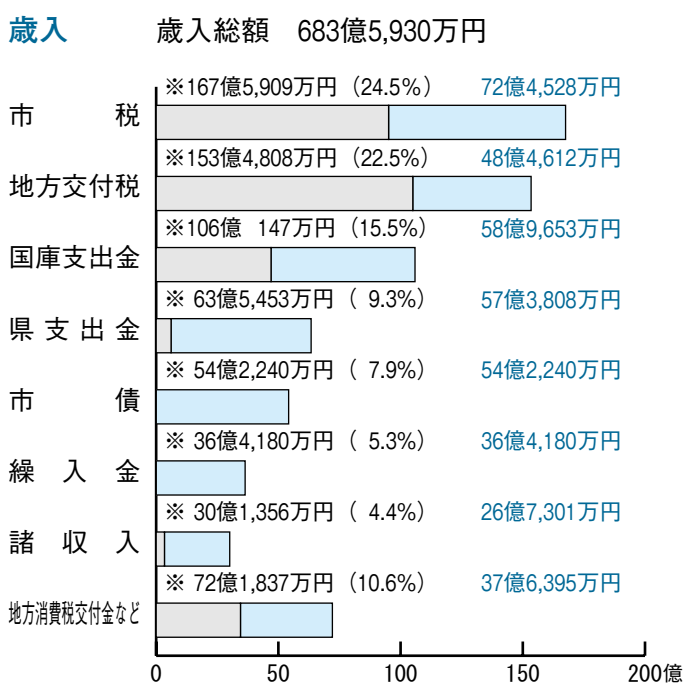
市の財政状況をお知らせします

平成30年度の一般会計の決算は、歳入総額683億5,930万円、歳出総額669億7,590万円で、差し引き13億8,340万円となる見込みです。差引総額のうち、6億1,631万円は、令和元年度へ繰り越して行う事業の財源として、7億6,709万円は令和元年度の一般財源として繰り越すものです。

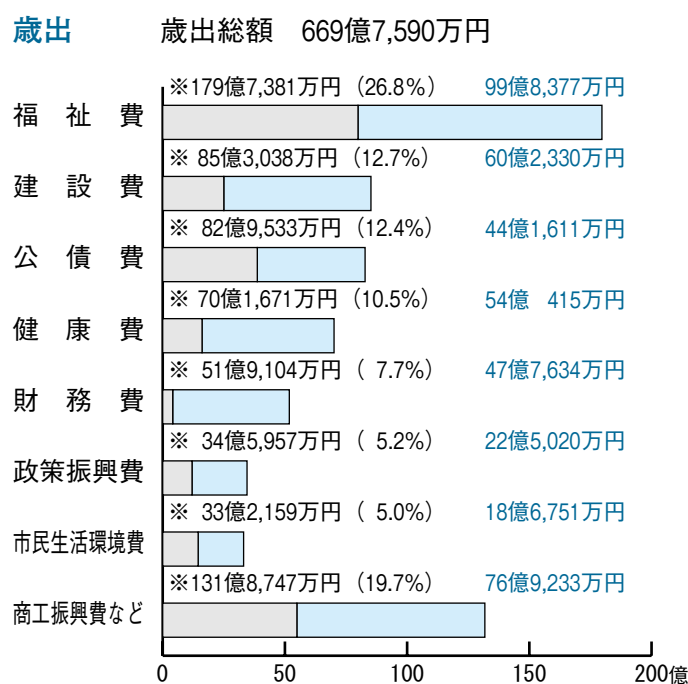
(市財政課)

◆平成30年度一般会計決算見込額 福祉や教育、公園や道路建設など市の基本的な事業を行う会計

予算現額	収入状況		支出状況	
734億9,067万円	収入済額	683億5,930万円	支出済額	669億7,590万円
	(下半期分)	392億2,717万円	(下半期分)	424億1,371万円



注：※収入済額 () は収入総額に占める割合 下半期分



注：※支出済額 () は支出総額に占める割合 下半期分

◆財産・市民負担の状況 (一般会計)

【平成31年3月31日現在 (住民基本台帳人口136,776人)】

財産

- 土地 4,227万9,074㎡
- 建物 57万7,110㎡
- 有価証券 6,438万円
- 出資金 3億6,855万円
- 基金総額 222億6,311万円 (市民1人当たり約16万3千円)
- 内訳 積立基金 214億5,711万円
- 運用基金 8億 600万円
- 一時借入金 なし

市民負担の状況

- 市税総額 167億5,909万円 (市民1人当たり約12万3千円)
- 市債現在高 558億1,987万円 (市民1人当たり約40万8千円)



◆平成30年度特別会計決算見込額 特定の収入を特定の支出に充てて事業を行う会計

区 分	予算現額	収入状況		支出状況	
		収入済額		支出済額	
国民健康保険事業	176億8,232万円	収入済額	174億3,167万円	支出済額	174億 407万円
		(下半期分)	100億3,475万円	(下半期分)	108億3,858万円
後期高齢者医療	16億3,079万円	収入済額	16億3,772万円	支出済額	15億9,861万円
		(下半期分)	11億4,601万円	(下半期分)	10億9,562万円
介護保険事業 (保険事業)	123億4,256万円	収入済額	121億8,152万円	支出済額	114億1,227万円
		(下半期分)	69億8,426万円	(下半期分)	66億7,120万円
介護保険事業 (サービス事業)	550万円	収入済額	3,375万円	支出済額	376万円
		(下半期分)	564万円	(下半期分)	206万円
駐車場事業	3,530万円	収入済額	3,517万円	支出済額	3,517万円
		(下半期分)	1,817万円	(下半期分)	2,587万円
墓園事業	1億7,940万円	収入済額	1億9,961万円	支出済額	1億7,496万円
		(下半期分)	592万円	(下半期分)	1億7,048万円

◆平成30年度企業会計決算見込額 水道事業などその事業の収入で支出を賄い、経営を行う独立採算制の会計

区 分		予算現額	執行済額		説 明
				うち下半期分	
水道事業	収益的	収入	27億3,632万円	27億2,821万円	純利益 2億1,289万円
		支出	26億 996万円	24億7,826万円	
	資本的	収入	8億7,304万円	7億3,905万円	不足額 6億3,070万円 過年度分損益勘定留保資金等で 補てんしました
		支出	17億2,358万円	13億6,975万円	
工業用水道事業	収益的	収入	3億3,862万円	3億5,094万円	純利益 6,477万円
		支出	2億8,958万円	2億7,909万円	
	資本的	収入	0万円	0万円	不足額 1億8,456万円 過年度分損益勘定留保資金等で 補てんしました
		支出	3億 875万円	1億8,456万円	
下水道事業	収益的	収入	52億1,409万円	51億1,493万円	純利益 3億9,569万円
		支出	50億4,230万円	46億4,088万円	
	資本的	収入	38億3,467万円	25億5,530万円	不足額 16億8,212万円 過年度分損益勘定留保資金等で 補てんしました
		支出	56億1,691万円	42億3,742万円	

○収益的収入…水道料金、使用料など ○資本的収入…企業債など ○収益的支出…減価償却費など ○資本的支出…工事費など

◆平成30年度の主な事業



(仮称) 久山港スポーツ施設整備事業



諫早駅周辺整備事業

令和元年7月1日現在
 () 内前年同月比
 人口：134,599人 (-947)
 男：63,661人 (-334)
 女：70,938人 (-613)
 世帯数：52,878 (+197)



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3期分は、9月30日(月)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いたします。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／市納税課

国民年金基金をご紹介します



国民年金基金は、国民年金に上乘せして加入し、税金の優遇を受けながら、より充実した年金を受けられる積み立て方式の公的な年金です。

■ 加入対象者

- ・ 国民年金の第1号被保険者(一部加入できない場合があります)
- ・ 国民年金任意加入被保険者(加入期間が40年未満の人や海外在住の人)

■ 特徴

- ・ 受け取る年金は終身が基本で、その額は生涯変動しません。
- ・ 万一のときは、遺族が一時金を受け取れます(B型を除く)。
- ・ 掛金は全額社会保険料控除の対象で、途中で一時お休みや減額・増額もできます。

■ 問い合わせ先

全国国民年金基金長崎支部
 ☎ 0120・65・4192

障害年金をご存じですか

障害のある人が、次の要件を全て満たす場合は、国民年金・厚生年金保険の障害基礎年金や障害厚生年金を受給することができます。

- ① 年金制度加入中に初診日があること
- ② 一定の障害の状態にあること
- ③ 保険料納付要件を満たしていること

■ 障害基礎年金額(月額)

- ・ 1級/975,125円
- ・ 2級/780,100円

※ 障害厚生年金額は、厚生年金加入中の報酬額と加入期間で算出されます(配偶者や子どもがいる人は、一定額が加算される場合があります)。

※ 障害年金を受給するには、本人または家族による請求手続きが必要ですが。

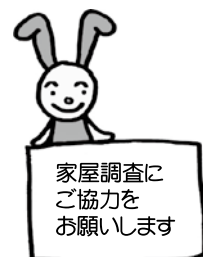
【ご注意ください】

障害手帳の障害等級と国民年金・厚生年金保険の障害等級は、判断基準が異なるため、手帳の交付を受けても障害年金は受給できない場合があります。

■ 問い合わせ先

・ 諫早年金事務所
 ☎ 25・1662
 ・ 市保険年金課または各支所地域総務課

家屋調査にご協力を



本年(平成31年1月～令和元年12月末)の新築・増改築家屋(車庫や物置程度の小さな建物も含む)は、令和2年度から固定資産税の課税対象となります。

現在、そのための調査を完成した家屋から随時実施していますので、日ごろから留守がちな人や調査日時を指定される人は、市資産税課へご連絡ください。

また、家屋を取り壊した場合、固定資産税の課税対象外となりますので、この場合もご連絡ください。

※ 家屋を新築・増築した場合や登記している家屋を取り壊した場合などは、不動産登記法に基づき、不動産の表示のために法務局への登記をお願いします。

※ 地方税法上の「家屋」は、住宅、店舗、工場、倉庫、車庫、物置などの建物のことです。

■ 問い合わせ先

市資産税課(家屋担当)

障害者福祉医療費受給者証の更新

障害者で福祉医療費を受給されている人の受給者証の有効期限は9月30日(月)までとなっています。手続期間内に更新の手続きを行ってください。

■手続期間

9月2日(月)～10日(火)

8時30分～18時(土・日を除く)

※各支所は17時15分まで

■ところ

・市役所本館1階ホール

・各支所地域総務課

■手続きに必要なもの

- ・通知書一式(対象者に郵送)
- ・印鑑(朱肉を使用するもの)
- ・医療保険証(健康保険証)
- ・本人名義の預金口座の通帳(変

更がある場合のみ)

- ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
- ・本人のマイナンバーが分かるもの(マイナンバーカード、通知カードなど)

※本年1月2日以降の転入者および医療保険の被保険者が市外の方は、別途同意書が必要となります。

※本人および配偶者・扶養義務者の所得が限度額を超えると受給できません。

※更新手続きを行わなかった場合、本年10月診療分からの受給ができません。

■問い合わせ先

市障害福祉課または各支所地域総務課

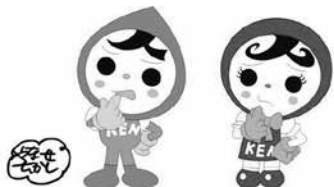
「子どもの人権110番」強化週間

8月29日(木)～9月4日(水)

ひとりで悩まず、
電話してください。

☎0120-007-110

(全国共通・通話無料)



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

子どもの人権に関するご相談をお受けします。

■時間／8時30分～19時

※土・日曜日は10時～17時

■問い合わせ先

長崎方法務局人権擁護課

☎095-820-5982

第98回東京諫早会総会のご案内

東京諫早会は、諫早市にゆかりのある東京近郊在住の人たちが集い、ふるさと諫早への思いを語り合い、親睦や交流を深め、東京から諫早を盛り上げようとする会です。

今年度の総会は、次の日程で開催されます。気軽に参加できますので、東京近郊在住のご家族、親類、知人などの皆さんにもぜひお知らせください。

■とき／10月12日(出) 13時～

(12時～受付)

■ところ

ハイアットリージェンシー東京(東京都新宿区)

■会費／男性1万円、女性9千円

■申込方法

住所・氏名・出身地域・電話番号を記入し、はがき(〒112-0015 東京都文京区目白台1-4-15)またはファクス(03-5395-7175)、電子メール(tokyo_ofc@city.isahaya.nagasaki.jp)で、諫早市東京事務所へお申し込みください。

■申込期限／9月20日(金)

■【広告掲載企業を募集しています】

総会当日に配布する資料に有料広告を掲載する企業を募集しています。この機会にぜひ、ふるさとの魅力を東京へ発信して

みてはいかがでしょう。詳しくは、諫早市東京事務所までご連絡ください。

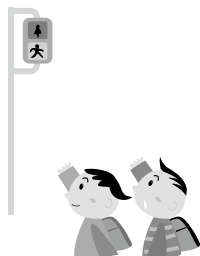
■問い合わせ先

諫早市東京事務所

☎03-3947-3296

秋の全国交通安全運動

登下校 いつもの道こそ 要注意



■運動の期間

9月21日(土)～30日(月)

■運動の重点

・子供と高齢者の安全な通行の確保

・高齢運転者の交通事故防止

・夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止

・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

・飲酒運転の根絶

■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

■問い合わせ先

市生活安全交通課

任意継続保険の資格が切れる人は
手続きを忘れずに

社会保険などの任意継続資格が
切れて、国民健康保険に加入する
場合は、手続きが必要です。

■ 手続き期間

資格喪失日から14日以内

■ 必要書類など

① 資格喪失日が分かる書類（資格
喪失連絡票など） ② 印鑑

■ 問い合わせ先／市保険年金課ま
たは各支所地域総務課

敬老金・長寿祝金を贈呈します

【敬老金】

本年9月1日現在、満88歳の人
（昭和5年9月2日～昭和6年
9月1日生）に、敬老金（1万
円）を贈呈します。

※対象者には、9月上旬に振込内
容を記載した通知を送付します。
※原則、本人名義口座への振込に
より贈呈します。

【長寿祝金】

年度内に満100歳を迎えた人
（大正8年4月1日～大正9年
3月31日生）には、誕生日以降
に祝福訪問し、長寿祝金（5万
円）と花かごを贈呈します。

※対象者には、誕生日前にご連絡
します。

■ 問い合わせ先／市高齢介護課ま
たは各支所地域総務課

介護予防教室（9月開催分）

【筋トレ教室】 13時30分～15時

2日（月） 栄田町公民館

3日（火） 市民センター（14時30分～16時）

11日（水） 森山公民館

18日（水） 長田みのり会館

25日（水） 飯盛ふれあい会館

【脳トレ教室】 13時30分～15時

2日（月） 30日（月） 有喜ふれあい会館

19日（木） 健康福祉センター

20日（金） たらみ会館

26日（木） 小船越町公民館

27日（金） 高来ふれあい会館

【ロトレ教室】 13時30分～15時

5日（木） 26日（木） たらみ図書館

11日（水） 特養諫早中央

12日（木） 高来西ゆめ会館

19日（木） 本野ふれあい会館

26日（木） 小野ふれあい会館

【栄養教室】 10時～12時

5日（木） 小長井文化ホール

6日（金） 小野ふれあい会館

9日（月） 田結公民館

10日（火） 西諫早公民館

12日（木） 市民センター

【若返り体操教室】 13時30分～15時

2日（月） 30日（月） 福田町公民館

9日（月） 高来会館

12日（木） 貝津町公民館

25日（水） 小栗ふれあい会館

27日（金） 西諫早ふれあい会館

■ 問い合わせ先
市高齢介護課

水道メーターの
取り替えを行います

市上下水道局では、9月から翌
年1月にかけて、計量法に定める
有効期間の満了を迎えるメーター
の取り替えを行います。

取替対象となるお宅には、市上
下水道局からメーター取替のお知
らせ通知を行うほか、委託業者か
ら取替期間などを記載した「上下
水道メーター取替のお知らせ」
を事前に配布します。

メーター取り替え後は、一時的
に空気や濁り水が出るることがあり
ますので、使い始めに水を少し流
してください。

なお、メーター取替費用は市上
下水道局で負担します。

■ 問い合わせ先
市上下水道局経営管理課

種ばれいしょ検疫制度のお知らせ

農林水産省植物防疫所では、
ジャガイモシストセンチュウなど
の重要病害虫のまん延を防ぐた
め、種ばれいしょ検疫を実施して
います。

長崎県産の種ばれいしょは、検
疫に合格し「合格証票」を添付し
たものでなければ、販売、譲渡お
よび県外への移出が法律により禁
止されています。

販売および使用される際にはこ
注意ください。

■ 問い合わせ先

農林水産省門司植物防疫所
・ 国内検疫担当
☎ 093・321・2809
・ 長崎出張所
☎ 095・822・2691

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
労意欲向上を図るため、市内の障害者
福祉施設で作製した製品や農産物など
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

9月11日（水）～13日（金）

10時～17時30分

※最終日は17時まで

■ ところ／諫早図書館（初開催）

■ 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、
ビーズ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

軽自動車税に係る環境性能割の導入のお知らせ

消費税率10%への引き上げ時に自動車取得税が廃止されることに伴い、10月1日以後に取得された3輪以上の軽自動車に対し、新たに環境性能割が導入されます。

■環境性能割の税率（特例適用後）

【乗用車】

燃費要件	区分	税率	特定期間
電気自動車等 2020年度燃費基準+10%達成	自家用	非課税	—
	営業用		
2020年度燃費基準達成	自家用	1.0%	非課税
	営業用	0.5%	—
2015年度燃費基準+10%達成	自家用	2.0%	1.0%
	営業用	1.0%	—
上記以外	自家用	2.0%	1.0%
	営業用	2.0%	—

【貨物車】

燃費要件	区分	税率
電気自動車等 2015年度燃費基準+20%達成	自家用	非課税
	営業用	
2015年度燃費基準+15%達成	自家用	1.0%
	営業用	0.5%
2015年度燃費基準+10%達成	自家用	2.0%
	営業用	1.0%
上記以外	自家用	2.0%
	営業用	2.0%

※「特定期間」：令和元年10月1日～令和2年9月30日までに取得した乗用車の自家用に適用

■問い合わせ先／市民税課

少年センター相談会 (9～12月実施分)

市少年センターでは、不登校やいじめなどで悩みをもつ市内小・中学生の保護者、教職員を対象とした専門相談員による相談会を実施しています。お子さんが在籍する学校を通じてお申し込みください。

また、通常の電話相談、来所相談にも応じていますので、お気軽にご相談ください。

■日程

9月17日(火)	川浪由喜子さん (臨床心理士・スクールカウンセラー)
9月30日(月)	内村公義さん (長崎ウエスレヤン大学名誉教授)
10月15日(火)	有木明子さん (臨床心理士・スクールカウンセラー)
10月25日(金)	浅香佐輝子さん (長崎カウンセリング研究所長)
11月7日(木)	井上大嗣さん (県立こども医療福祉センター小児科医)
11月21日(木)	柴原誠一郎さん (長崎県精神医療センター副院長)
12月5日(木)	川浪由喜子さん (臨床心理士・スクールカウンセラー)

※3学期以降の相談会は、後日お知らせします。

■相談時間

1回50分（14時～17時）

※1日3枠の相談枠があります。

■問い合わせ先／少年センター ☎24-3737

個人市民税に係る住宅ローン控除 の控除期間が拡充されます

消費税率10%が適用される住宅取得などについて、10月1日から令和2年12月31日までの間に居住した場合は、控除期間が3年延長され、13年間となります。

■個人市民税に係る住宅ローン控除の控除期間

居住日	～9月30日	<拡充> 10月1日～ 令和2年12月31日	令和3年 1月1日～ 12月31日
控除期間	10年	13年	10年

■問い合わせ先／市民税課

ごみ減量とリサイクルの 出前講座を行っています

ごみの減量とリサイクルについて、市民の皆さんと一緒に考え行動するため、出前講座を行っています。



自治会や婦人会、各種グループの勉強会などに職員が出向きます。ごみの分別方法やリサイクルなどのテーマと日時、場所などを指定して、おおむね10人以上でお申し込みください。

■申込・問い合わせ先

市環境政策課または各支所地域総務課

募 集

防衛大学校・防衛医科大学校学生



- 試験区分
 - ① 防衛医科大学校看護学科学学生
(自衛官候補看護学生)
 - ② 防衛医科大学校医学科学生
 - ③ 防衛大学校学生(一般)
- 試験期日
 - ① 10月19日(土)
 - ② 10月26日(土)・27日(日)
 - ③ 11月9日(土)・10日(日)
- 試験会場
 - ①・② 北九州予備校長崎校
 - ③ 小栗ふれあい会館
- 応募資格

令和2年4月1日現在、18歳以上21歳未満の人(平成11年4月2日〜平成14年4月1日生)

※応募資格の詳細は、自衛隊諫早地域事務所にお尋ねください。
- 志願票受付期間

9月5日(木)〜30日(月)

※志願票は、自衛隊諫早地域事務所で配布
- 問い合わせ先
 - ・自衛隊諫早地域事務所
 - ☎22・4455
- ・市民窓口課または各支所地域総務課

令和元年度 第2回危険物取扱者試験

■試験の種類

- ・ 甲種
- ・ 乙種(第1類〜第6類)
- ・ 丙種
- とき

11月23日(土) 10時〜

■ところ

諫早農業高等学校ほか県内9会場

■受験願書の申請方法

- ・ 書面申請

申請書類は、(一財)消防試験研究センター長崎県支部、長崎県消防保安室、長崎県各振興局、県内の各消防署で配布しています。
- ・ 電子申請

(一財)消防試験研究センターホームページから手続きを行ってください。

■受験願書の受付期間

- ・ 書面申請

9月9日(月)〜20日(金)
- ・ 電子申請

9月6日(金)〜17日(火)

■提出・問い合わせ先

- (一財)消防試験研究センター
- 長崎県支部
- 〒850・0032
- 長崎市興善町6・5
- ☎0955・8222・5999

令和元年度下水道排水設備工事 責任技術者試験のご案内

- とき/11月10日(日) 13時〜16時
- ところ/ (公財)長崎県建設技術研究センター
(大村市池田2丁目1311-3)
- 試験内容/下水道の一般的分野および技術的分野
- 受験資格/学歴に応じて下水道工事などの実務経験が必要
- 受験料/8,000円
- 受験案内書/NBC情報システム株式会社のホームページからダウンロードしてください。
- 申込方法/直接持参または郵送(簡易書留)
- 受付期間

9月2日(月)〜17日(火) 9時〜17時(土・日・祝日除く)
- 実施団体/長崎県下水道協会
- ※公共下水道への接続工事などの排水設備工事は、長崎県下水道協会が認定した「下水道排水設備工事責任技術者」が専属する工事店で、かつ市が排水設備指定工事店として指定した工事店でなければ行うことができません。
- 申込・問い合わせ先/NBC情報システム株式会社
ビジネスアウトソーシング事業部 下水道責任技術者係
〒850-0056 長崎市恵美須町4-5 NBC 3rd Bldg.
☎095-825-1541

多良見ふるさと祭り フリーマーケット出店者募集

- とき

10月20日(日)
9時30分〜16時30分
- ところ

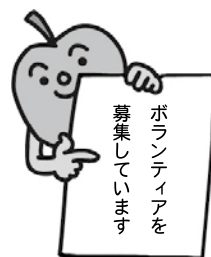
多良見ふるさと祭り会場
(喜々津漁港施設駐車場付近)
- 出店条件

市内に在住する個人・グループ
※調理および加工食品は出店できません。
- 出店料/500円
- 申込方法

住所・氏名・電話番号・ファクス番号・販売品目を記入し、ファクス(43-2072)でお申し込みください。
- 申込期限/9月20日(金)
※申込多数の場合は、実行委員会において抽選
- 申込・問い合わせ先

多良見ふるさと祭り実行委員会
☎43-1111





NPO法人ほほえみ諫早では、人工透析のために透析施設へ通院されている人で、通院困難な人（単独での公共交通機関利用が困難、バス停が遠く歩行が困難など）を送迎していただくボランティアを募集しています。

■活動内容

利用者を自宅から透析施設の玄関まで自家用車で送迎（朝の通勤時に週1〜2回の送迎や、定年退職後フルタイムでの送迎活動など）

■活動日時

月曜日から土曜日の都合の良い時間帯（7時20分〜、8時〜、14時〜）の1時間程度

■活動範囲／市内および周辺地域

■活動費

送迎間のガソリン代を支払い ※講習会受講や活動条件など、詳しくはお尋ねください。

■問い合わせ先

NPO法人ほほえみ諫早
☎ 21・01003
(平日10時〜15時)

犬や猫の正しい飼い方

ペットの犬や猫は、私たちの心を癒やし、生活に潤いをもたらす存在です。しかし、一部の無責任な飼い主により、近隣トラブルも多く発生しています。犬や猫を飼う人は、愛情を持って毎日の世話をすることはもちろん、マナーを守って人と動物が住みやすい社会をみんなで作っていきましょう。

【犬の場合】

- 生理や本能、習性などをよく理解し、正しいしつけをしましょう
無駄吠えなどの困った行動は、習性に合わせて飼養環境を整え、正しくしつけることで防ぐことができます。散歩などでストレスをためさせないでおくことも大事です。
- 犬の放し飼いはやめましょう
放し飼いは、市の条例で禁止されています。放し飼いが原因で人にかみついたり、交通事故に遭う危険性があります。鎖でつなぐなどして、犬が勝手に自宅の敷地外に出て行かないようにしましょう。
- 必ずふんの始末をしましょう
公園や路上に放置されたふんは、不衛生であり非常に迷惑ですので、必ず持ち帰りましょう。マナーを守り、楽しく散歩させてあげましょう。
- ※生後91日以上の子犬の飼い主には、登録手続きをすることが法律で義務付けられています。登録は一生に一度です。犬が死亡したり、飼い主や住所が変わったりした場合も必ず届け出てください。
- ※狂犬病予防接種も法律で義務付けられています。市が実施する集合注射（4・5月）が動物病院で1年に1回必ず予防接種を受けてください。
- ※行方不明になったときのために、首輪などに鑑札や注射済票を着けてください。



【猫の場合】

- 正しい飼い方、しつけをしましょう
ふん尿で庭先が荒らされる、洗濯物を汚されるといった苦情が、飼い猫、飼い主のいない猫に関わらず、多く寄せられています。これらの問題は、猫を飼っている人が自宅の決まった場所でふん尿をさせるなど、正しい飼い方、しつけを行うことによって改善することができます。
- 無責任な餌付けはやめましょう
ただかわいいからという理由で、飼い主のいない猫へ餌付けすると、猫が増えて周囲にふん尿などの被害をもたらします。飼う覚悟がない無責任な餌付けはやめましょう。清潔で、住みよい環境づくりのためにも、適切な飼育を心がけましょう。誤解やトラブルを回避するために、室内飼いをおすすめしています。



いさはや動物愛護フェスタ

- とき／9月23日(月) 11時〜13時 ※雨天中止
- ところ／市役所前中央交流広場
- 内容／ペット写真コンテスト、動物愛護者表彰、犬の行進演技、犬とのふれあい、ミニ動物園、動物クイズ、ペットの健康相談、狂犬病予防啓発関連展示など
- 主催／長崎県獣医師会諫早支部
- 問い合わせ先／市環境政策課

■問い合わせ先／市環境政策課または各支所地域総務課

女性起業家セミナー「女性起業塾 Vol.8」 ～知って納得! 起業のファーストステップ～

“得意”を生かして社会に貢献したい! 暮らしと両立できる時間で働きたい!
「起業」を選んだあなたの夢を応援します。



■日程 (時間: 19時～21時)

とき	内容
10月10日(木)	起業のいろは プロフィールシート作成
10月24日(木)	ビジネスプランの作成 ビジネスプランブラッシュアップ個別相談
11月7日(木)	ビジネスプランの作成 がんばっている先輩起業家の紹介
11月21日(木)	ビジネスプラン発表会

■ところ/男女共同参画推進センター「ひと・ひと」
(高城会館2階)

■対象者/市内在住、在勤、在学の女性で起業を考えている人、または既に起業している人

※4回とも参加できる人に限ります。

※市外の方は要相談

■定員/15人

※応募多数の場合は、選考により決定します。

■受講料/無料

■申込方法

市人権・男女参画課窓口を設置のチラシ(市ホームページからもダウンロード可)裏面のエントリーシートをファクス(22-9145)またはEメール(jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp)などにより提出してください。

■申込期限

10月3日(木)

■託児サービス有

(1歳以上の未就学児)

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課 ☎24-1580



Eメールはこちらから

県央職業訓練校 令和元年度後期受講生募集

コース名		内容	期間	受講料 (教材費別)
夜間	建築CAD科	Jw_CAD(建築)の初心者用(初級科)	週1回・3時間 (半年間・全21回)	27,000円
		Jw_CAD(建築)の経験者用(中級科)		
		Jw_CAD(建築)の実践・応用(実践科)		
		Jw_CADで建築設備図の作図(建築設備科)		
	初めてのパソコン教室	パソコン操作の基本とワード・表計算の基礎を学ぶ		
	実用パソコン講座	ワード・表計算の活用法を学ぶ		
	CS技能検定の受験対策科	3級ワープロ部門と表計算部門の受験対策		
2級ワープロ部門の受験対策				
2級表計算部門の受験対策				
パワーポイント科	パワーポイントの基礎から実習までを学ぶ	週1回・2時間 (半年間・全21回)	19,000円	
昼間	建築CAD科	Jw_CAD(建築)の初心者用	週1回・3時間 (半年間・全21回)	27,000円
	初めてのパソコン教室	パソコン操作の基本とワード・表計算の基礎を学ぶ		
	実用パソコン講座	ワード・表計算の活用法を学ぶ		
	パワーポイント科	パワーポイントの基礎から実習までを学ぶ	週1回・2時間 (半年間・全21回)	19,000円

※後期の訓練は、10月から開始予定です。

■対象者/中小企業事業主に雇用されている人、学卒未就職者など、再就職準備者(45歳以上の中高年齢者、出産・育児等終了者、定年退職者) ※対象者以外は、受講料が1.5倍になります。

■ところ/県立諫早技能会館(宇都町) ■申込期限/9月30日(月)

■問い合わせ先/長崎県央職業訓練校 ☎22-0036

「第34回いさはやレディスロードレース大会」参加者募集

■とき

10月13日(日) 8時40分～ ※雨天決行

■ところ

中央交流広場（市役所周辺コース）

■参加資格

小学生以上の健康な人

■種目

- ・小学1～4年生（学年別、男女別）：各1.2km
- ・小学5、6年生（学年別、男女別）：各2.4km
- ・中学生（男女別）：各3.0km
- ・高校生（男女別）：各4.6km
- ・39歳以下、59歳以下、60歳以上（男女別）：各3.0km
- ・親子（小学5～6年生とその親）：2.4km
- ・一般男子：4.6km

■参加費（参加賞・保険料含む）

小・中学生：500円、高校生：800円

一般：1,500円、親子：1,000円

■申込方法

市スポーツ振興課、各支所・出張所および各体育館に備え付けの申込書（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うえ、参加費と返信用封筒（住所・氏名を明記し、92円切手を貼付）を添えてお申し込みください。

■申込期限／9月13日(金)

■申込・問い合わせ先

いさはやレディスロードレース大会
実行委員会事務局（市スポーツ振興課内）
☎22-2543

森山スポーツ交流館「健康スポーツ教室」参加者募集

■教室の種類（10月～3月の20回コース）

教室名	とき	内容	定員
太極拳	毎週火曜日 13時30分～15時	太極拳教室と呼吸法	70人
リフレッシュ体操	毎週水曜日 10時30分～11時30分	軽めの有酸素運動	100人
一般水泳	毎週月曜日 10時20分～11時20分	水泳（初級）	20人
	毎週月曜日 11時30分～12時30分	水泳（中級）	20人
温水浴（男・女）	毎週月曜日 12時40分～13時25分	軽めの水中運動	40人
エアロビクス	毎週金曜日 20時～21時	エアロビクス	100人

■ところ

森山スポーツ交流館

■受講料

各教室1人5,000円

■申込方法

森山スポーツ交流館窓口で申し込み（電話不可）

■受付期間／9月17日(火)～

※定員になり次第締め切り

※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。

■申込・問い合わせ先

森山スポーツ交流館 ☎35-2888

「創業応援セミナー」受講者募集

「自分のお店を持ちたい!」、「スキルや経験を生かして創業したい!」でも何からどう始めたらよいか分からない…そんな人に、創業に向けての基礎知識を分かりやすく解説します。夢の実現に向けて第一歩を踏み出しましょう。

あなたのチャレンジを応援します!



■日程（時間：19時～21時）

とき	内容	講師
10月16日(水)	事業に関する基礎知識	税理士
11月6日(水)	事業計画書の策定	中小企業診断士

■ところ／諫早商工会館 3階中ホール

■受講料／無料

■申込期限／10月4日(金)

※市外にお住まいで、市内において開業希望の人も対象となります。

※お車でお越しの際は、高城駐車場（100円／30分）をご利用ください。

※セミナーを受講された人は、中小企業診断士による個別相談を無料で受けることができます。

※詳しくは、諫早商工会議所ホームページをご覧ください。

■申込・問い合わせ先／諫早商工会議所 ☎22-3323

定期相談

本庁定期開催分（9月）



- ところ／市民相談室
（高城会館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】※事前予約制
11日(水)、18日(水)、25日(水)
13時～16時
- ※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】
5日(木)、19日(木) 10時～15時
- ※支所定期開催分
- 多良見支所相談室
26日(木) 9時～12時
- 森山支所相談室
5日(木) 9時～12時
- 高来支所相談室
5日(木) 9時～12時

【行政相談】

- 6日(金)、13日(金)、20日(金)
10時～15時
- ※西諫早公民館開催分
27日(金) 9時～12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／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
- 【交通事故相談】※事前予約制
17日(火) 10時～16時
- ところ／市民相談室
- 問い／長崎県交通事故相談所
☎095・824・1111

その他開催分（9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・問い／市高齢介護課

【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／小長井支所

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)

9月11日(水) 9時～17時

ところ／ちばな信用金庫本部

9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

問い／長崎県よろず支援拠点

☎095・8288・1462

日本政策金融公庫

創業サポートデスクin諫早市

9月11日(水) 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

■とき／9月5日(木) 10時～16時

■ところ

男女共同参画推進センター「ひと・ひと」
(高城会館2階)

■内容／女性キャリアカウンセラーが、あなたに合った働き方を一緒に考える個別相談

※相談無料。要予約。託児あり(予約制)

■申込・問い合わせ先

県総合就業支援センター ☎095-842-5424



女性のためのおしごと相談in諫早

☎095・824・3141

問い／日本政策金融公庫 国民生活事業

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

※要予約・相談無料

ところ／諫早商工会議所

9月11日(水) 13時～16時

日本政策金融公庫

創業サポートデスクin諫早市

特定健診・若年者健診の受診はお済みですか？



諫早市国民健康保険では、30歳以上の国保被保険者を対象に、健康診査を実施しています。約1万円の費用がかかるところ、無料または500円の負担で健康診査を受けられます。1年に1度は健康診査を受けて、自分の体の状態をチェックしましょう。

■諫早市国民健康保険が実施する健康診査の種類

健診名	対象者	受診者負担金	健診内容
若年者健診	30歳～39歳 (昭和55年4月1日～平成2年3月31日生)	500円	・問診および診察 ・身体測定(身長、体重、腹囲)、血圧
特定健診	40歳～74歳 (昭和55年3月31日以前の生まれ～75歳の誕生日の前日)	無料 ※受診券が必要です	・血液検査(脂質、肝・腎機能、血糖、貧血) ・尿検査 ・心電図 ・眼底検査(該当者のみ)

■受診方法

【個別検診】

- ・事前に医療機関へ連絡し、特定健康診査受診券と保険証を持参の上、受診してください(ただし、若年者健診は保険証のみで受診できます)。
- ・1年を通じて受診できます。

年度末は医療機関が混み合いますので、秋ごろまでの早めの受診をおすすめします！

【集団健診】

日程や場所については、広報諫早などでお知らせします。※今月号は26ページをご覧ください。

40歳～74歳の方は、特定健康診査受診券が必要です！

- ・健診受診の際に受診券が必要になるのは、40歳～74歳までの国保加入者です。
- ・受診券は、4月初めに世帯分をまとめて世帯主宛てに郵送しています。(3月～4月に国保加入手続きをした人には、5月中旬に郵送しています)
- ・5月以降に国保加入手続きをした人については、申し出があった場合のみ受診券を発行していますので、必要な場合は市保険年金課までご連絡ください。



Q 受診券が見当たらないときは、どうしたらいいのかな？

A **特定健康診査受診券は再交付できます！**
市保険年金課または各支所地域総務課窓口でお申し出ください。
※国保の保険証と印鑑が必要です。



■問い合わせ先／市保険年金課

諫早公証役場 無料相談所のご案内

諫早公証役場では、遺言、相続、離婚養育費、任意後見人など、市民の皆さんの相談に応じています。相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

■開設時間／平日：9時～17時

毎月第2土曜日：10時～16時(要事前予約)

■ところ／諫早公証役場(高城町5-10 商工会館4階)

■問い合わせ先／諫早公証役場 ☎23-4559

第14回尾花忌

郷土（高来町）出身の書家・故廣津雲仙を顕彰し、功績を後世に伝えるため「第14回尾花忌」が開催されます。

- と き／9月23日(月) 10時30分～
- ところ／高来ふれあい会館 書碑前
- 問い合わせ先／諫早市芸術文化連盟 ☎22-1103



第15回諫早地域ケア発表大会

「8050問題」をテーマに、医療・介護従事者と一緒に考え話し合うシンポジウムと基調講演を開催します。老々介護の問題だけでなく、引きこもりの子を高齢の親が介護する社会問題について、私たちができることを一緒に考えてみませんか。

- と き／9月28日(土) 13時45分～16時30分
- ところ／諫早文化会館 中ホール
- 内容
 - 基調講演
 - 講師：伊藤 康貴さん
(長崎県立大学 地域創造学部 公共政策学科)
 - シンポジウム
 - テーマ：「身近に存在する8050問題」
- 対象／地域ケアに関わる医療・保健・福祉・介護など各分野の従事者およびその他地域ケアに関心がある人 ※参加無料
- 問い合わせ先
 - 諫早地域ケア発表大会実行委員会事務局
(諫早医師会) ☎25-2111



高来東児童館 ☎32-5858

▶敬老の日のプレゼント作り

- とき
 - 9月14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

▶敬老の日のプレゼント作り

- とき
 - 9月7日(土) 13時～
- 対象／小学生（定員15人）
- 参加費／100円



こどもの城 臨時休館日のお知らせ

臨時休館日	9月10日(火)
-------	----------

- 問い合わせ先／こどもの城 ☎24-8017

いさはや国際交流センター創立30周年記念事業 ～ひととひとまじわり、ひろがる～

いさはや国際交流センターは創立30周年目を迎えます。国際化の流れの中で、多様な価値観を認めあう社会が求められる時代へと変化しています。当センターの30年の活動を振り返るとともに、未来に向けての活動を発信する機会として、記念事業を開催しますので、ぜひお越しください。



- と き／8月29日(木)～9月1日(日) 10時～16時
- ところ／諫早図書館1階 展示ホール
- 内容／写真展（30年の活動記録、諫早市の姉妹・友好都市）、折り紙体験、外国語での読み聞かせ、外国人とのおしゃべり、外国のゲーム体験など
- 問い合わせ先
 - いさはや国際交流センター 岩本さん
☎080-5217-0049
メール isahaya.i.c.c@gmail.com

いさはやサマーフェスタ in のぞみ2019



- と き／9月7日(土) 16時～
- ところ／多良見のぞみ公園
※雨天時は多良見のぞみ会館
- 内容／ライブ、屋台などの出店
- 出演者／木山裕策、凶鑑、SandyTripの3組のブローアーティスト、地元パフォーマー
- ※入場無料。送迎用無料シャトルバス有
- ※詳しくは、のぞみ会館ホームページ (<http://www.t-nozomi.jp>)をご覧ください。
- 問い合わせ先／多良見のぞみ会館 ☎43-6200

阿蘇神社相撲大会

- と き／9月16日(月) 10時～
- ところ／阿蘇神社（多良見町化屋）
- 内容／子ども会地区対抗戦ほか
- 問い合わせ先
 - 阿蘇神社相撲大会実行委員会 ☎43-5235



▶歴史講座「佐賀藩諫早領～後編～」

- とき／9月21日(土) 13時30分～15時30分
- ところ／諫早市美術・歴史館 2階研修室
- 内容／佐賀藩諫早領の範囲・村名・石高・人口など
- 講師／大島大輔(美術・歴史館専門員)
- 定員／30人 ※受講無料。事前申込不要

▶小長井町史跡めぐりバスツアー

- とき／10月13日(日) 9時～16時30分 ※小雨決行
- 集合・解散場所／市役所駐車場
- 内容／市杵島神社(馬頭観音)、大峰古墳、竹崎街道六地藏、オガタマノキなどを巡ります。徒歩移動もあります。
- 定員／20人(申込多数の場合は抽選)
- 参加費／100円 ※昼食持参
- 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／9月21日(土) ※必着

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶おりがみ教室「タヌキのボン太」やトンボを作ろう

- とき／9月1日(日) 11時～12時
- 内容／①初級：タヌキのボン太 ②中級：トンボ
- 対象
- ①3歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)
- ②小学3年生以上(小学4年生以下は保護者同伴)
- 定員／各20人(予約優先)
- 材料代／①200円 ②500円

▶ペーパークイリング体験 ～ハロウィーンカード～

- とき／9月1日(日) 11時～11時30分、11時30分～12時
- 対象／4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)
- 定員／各10人(予約優先) ■材料代／500円



▶山ちゃんの自由奔放書作展 移動展

- とき／9月7日(土)～29日(日) ※観覧無料
- 内容／木や貝殻など墨で書ける素材を使用した書作品約30点を展示

▶たのしい科学教室 虹と光の実験

- とき／9月14日(土) 10時30分～12時30分
- 対象／小学生以上(小学校低学年は保護者同伴)
- 定員／20人(予約優先) ■材料代／500円
- 持ってくる物／筆記用具

▶サイエンスワークショップ 虹色模様をつくろう

- とき／9月28日(土) ①11時～12時 ②14時～15時
- 対象／小学生(保護者同伴であれば未就学児も可)
- 定員／各20人(予約優先)
- 材料代／100円



▶特別上映会

- とき／9月7日(土) 14時～
- ところ／諫早図書館 視聴覚ホール ※入場無料
- 内容／第15回ケーブルテレビ九州番組コンクール優秀賞作品「追悼番組 スローに生きる～夢を追い続けた人生～」

▶映画上映会

- とき／9月18日(水) 14時～
- ところ／諫早図書館 視聴覚ホール ※入場無料
- 内容／「チャップリンからの贈りもの」(2014年 フランス 115分)

たらみ図書館 ☎43-4611

▶ミニコンサート

- とき／9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／どなたでも幅広く楽しめるミニコンサート
- ▶おとなのためのおはなし会(第2回)
- とき／9月25日(水) 14時～(40分程度)
- ところ／たらみ図書館 研修室
- 内容／絵本や紙芝居、本の紹介など大人向けのおはなし会です ※申込不要

▶バリアフリー映画上映会

- とき／9月27日(金) 14時～
- ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料
- 内容／「舟を編む」(2014年 日本 133分) ※バリアフリー仕様で上映(手話通訳、日本語字幕表示、音声ガイドあり)

▶図書館で元気になろう!①

- とき／9月28日(土) 13時30分～15時
- ところ／たらみ図書館 海のホール
- 内容／タブレットを使って脳トレ
- 講師／渡邊享介さん(エヌケースリードリームプロ)
- 対象／成人 ■定員／30人 ※要事前申込



V・ファーレン長崎をみんなで応援しよう!

皆さんの熱い声援が選手
の力となります。ぜひ、スタ
ジアムへ足を運び観戦く
ださい!



9月のホームゲーム

●明治安田生命J2リーグ

7日(土) VS アビスパ福岡

21日(土) VS 京都サンガF.C.

- ところ／トランスコスモススタジアム長崎
- 問い合わせ先／市スポーツ振興課

小野公民館 ☎22-0264

▶陶芸体験！ウエルカムボード作り

日①9月10日(火) 19時～21時30分
②9月19日(木) 19時～21時
(全2回)

場小野ふれあい会館

内玄関用やウエディング用など、オリジナルのウエルカムボードを陶器で制作。初心者大歓迎！

対成人 定16人

申9月5日(木) 料1,600円

持エプロン、手拭用タオル

有喜公民館 ☎28-3110

▶饅頭作り講座

日9月12日(木) 9時～12時

場有喜ふれあい会館

内酒饅頭を作ります

対成人

定20人 申9月4日(水)

料500円(保険料含む) 持三角巾、エプロン、飲み物、饅頭を入れる箱



▶リトミック講座

日9月18日(水) 10時～12時

場有喜ふれあい会館

内音楽にふれあうことで、子どもの個性と能力を伸ばしましょう

対未就学児(0～2歳)とその親

定15組 申9月10日(火) 料100円

▶みそ作り講座

日9月27日(金) 9時～12時

場有喜ふれあい会館

内我が家のみそを手作りしよう

対成人 定20人 申9月12日(木)

料2,200円(保険料含む)

持 圧力鍋(3ℓ以上)、みそを入れる容器(6ℓ)、ポテトマッシャー、三角巾、エプロン、飲み物

西諫早公民館 ☎26-1500

▶子育てケアアップ講座

日①9月10日(火)

②9月17日(火)

③9月24日(火)

10時～12時

場西諫早公民館

内①子育てライフプランの紹介

②親子で楽しく読む「本の紹介」

③家庭教育アドバイザーによるお話

対未就学児の親子

定各10組 申9月2日(月)



小栗公民館 ☎22-1533

▶図書ボランティア養成講座～ブックトークとストーリーテリング～



日9月6日(金) 10時～12時

場小栗ふれあい会館

内おはなし会の手法を学びます

対成人 定30人程度

申9月5日(木) 持筆記用具

▶小栗大学教養講座

～スマホ・ネットにご用心～

日9月11日(水) 10時～11時30分

場小栗ふれあい会館

内ネットやスマホによる特殊詐欺などの危険性について学びます

対成人 定30人程度 申9月10日(火)

持筆記用具

▶生き方魅力アップ講座

～疲れにくい自分作り～

日9月20日(金) 19時30分～21時30分

場小栗ふれあい会館

内ストレス社会の中で、脳が疲労していることを知り、ストレスサインに気付く方法を学びます

対成人 定30人程度 申9月12日(木)

料500円 持筆記用具、飲み物

※唾液計測検査などあり。動きやすい服装

▶男子キッチン

～パパと作ろう！安心みそ～



日9月28日(土) 10時30分～12時30分

場小栗ふれあい会館

内父子で、国産の大豆・塩・にがりを使ったみそを作ります

対父親と小・中学生

定30人程度

申9月13日(金)

料3kg：2,260円、5kg：3,780円

持三角巾、エプロン、タオル、持ち帰り容器

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9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

※部品代実費負担



▶つまみ細工

日9月12日(木)・19日(木) (全2回)
10時～12時

場中央公民館 内小さい布切れをピンセットでつまんで組み合わせ、花などの飾り物を作ります

対成人 定20人 申8月29日(木)

料材料代負担有

▶ふるさとの歴史「親子眼鏡橋」

日9月26日(木) 13時30分～15時30分

場中央公民館

内現地見学やDVDを鑑賞し、諫早のシンボル「眼鏡橋」と、すぐそばにある「ミニ眼鏡橋」の親子関係について学びます

対成人 定30人 申9月12日(木)

持筆記用具、飲み物

※動きやすい服装

▶食育講座～忙しいママのために～

日10月3日(木) 10時～13時

場中央公民館

内時短で栄養たっぷりのごはんを一緒に作ってみませんか

対成人 定24人 申9月19日(木)

料材料代負担有 持エプロン、タオル、三角巾、筆記用具など

※託児付き

高来西公民館 ☎32-3126

▶書道に挑戦！きれいな字を学ぼう

日 9月19日(木)・26日(木) (全2回)
14時～16時

場 高来西ゆめ会館

内 毛筆できれいに書く
コツを学びます

対 成人 定15人程度

申 9月13日(金)

持 書道用具一式、半紙

※半紙は当日50円(20枚)で販売有



小長井公民館 ☎34-2201

▶シルバー大学

日 9月3日(火) 10時～11時30分

場 小長井文化ホール

内 お灸の実技などとおして、つぼ
と健康について学びます

対 65歳以上 持 飲み物、タオル

▶子育て応援教室

日 9月5日(木) 14時～15時30分

場 小長井文化ホール

内 ウエルカムパーティー

対 乳幼児と母親

定 10組

申 8月30日(金)

料 600円

※託児付き

▶おはなし会

日 9月14日(土) 14時～14時30分

場 小長井図書室

内 絵本の読み聞かせ

対 幼児・小学生

▶押し花教室

日 9月14日(土)・28日(土)、10月12日(土)・
26日(土)、11月9日(土) (全5回)
10時～12時

場 小長井文化ホールほか

内 花やハーブを採取
して絵はがきなど
を作ります

対 女性 定15人 申 9月6日(金)

料 4,000円 持 手袋、エプロンなど

▶デジカメ教室

日 9月14日(土)・21日(土)・28日(土)、
10月19日(土)・26日(土) (全5回)
10時～17時

場 小長井文化ホールほか

内 デジタルカメラの基礎から応用ま
でを学びます 定 高校生以上

定 20人 申 9月11日(水)



飯盛公民館 ☎48-0049

▶いいもり大学⑥人権教室

日 9月12日(木) 13時30分～15時30分
場 飯盛ふれあい会館

内 人権についての講話や健康レク教室

対 高齢者・成人 申 9月6日(金)

持 筆記用具

▶プロから学ぶおそうじのイロハ！

日 9月26日(木) 10時～12時

場 飯盛ふれあい会館

内 ぬめりやカビを簡単に
ピッカピカにしてしま
うお掃除術を学ぼう

対 成人 申 9月20日(金) 持 タオル

※動きやすい(汚れてもよい)服装

▶運動不足解消と体力アップで

ロコモ予防

日 10月4日(金)・11日(金) (全2回)
14時～16時

場 飯盛ふれあい会館

内 楽しく基礎体力をつけて、骨や筋
力の衰えを予防しよう

対 成人 定30人 申 9月27日(金)

持 飲み物、タオル ※動きやすい服装



田結公民館 ☎49-1111

▶季節の食材を使った家庭料理講座

日 9月5日(木)・12日(木)
(全2回) 9時～12時

場 田結公民館

内 季節の食材を使った家庭料理を作
ります 対 成人 定12人

申 8月30日(金) 料 材料代など負担有

▶田結すこやか大学

「笑って、笑って、笑顔塾」

日 9月19日(木) 13時30分～15時30分
場 田結公民館

内 タブレットを使った指・頭のト
レーニングで認知症予防を図る

対 高齢者・成人



高来公民館 ☎32-2111

▶【たかき夜活講座】つぼ健康法

日 ①9月12日(木)・19日(木) (全2回)
②10月3日(木)・10日(木) (全2回)
各19時30分～21時

場 高来会館 内 ①足つぼ ②耳つぼ

対 女性 定 ①15人 ②10人

申 ①9月5日(木) ②9月26日(木)

料 ①無料 ②700円程度

持 飲み物など ※託児付き

本野公民館 ☎26-0270

▶秋の健康体操

日 9月9日(月)、10月7日(月)、11月11
日(月) (全3回)
10時～12時

場 本野ふれあい会館

内 日ごろ運動してい

ない人も大歓迎！無理なく出来
る健康体操を覚えましょう

対 成人 定20人 申 9月3日(火)

料 300円 持 ヨガマット、タオル、
飲み物、運動靴

▶笑いヨガ

日 9月27日(金) 10時～12時

場 本野ふれあい会館

内 笑いヨガの呼吸法で心身をリフ
レッシュします 対 成人 定20人

申 9月19日(木) 持 タオル、飲み物

※動きやすい服装



長田公民館 ☎23-9024

▶家族や友達とキャンプ体験しよう！



日 9月16日(月) 9時～15時

場 国立諫早青少年自然の家

内 テントの張り方、火おこし、野外
調理を体験し、防災について学ぶ

対 家族、友達同士(小学3年生以下
は保護者同伴)

定 30人程度 申 9月9日(月)

料 食材費など負担有

持 おにぎり、飲み物、タオル、軍手

※みのり会館からバス送迎あり(現
地直行可)

森山公民館 ☎36-1116

▶秋のストレッチ体操講座

日 9月25日(水)、10月2日(水) (全2回)
13時30分～15時30分

場 森山公民館

内 ストレッチ体操と
ヨガで身体をリフ
レッシュします

対 成人 定30人

申 9月10日(火) 料 100円(保険料)

持 飲み物、タオル、ストレッチマッ
トなど



本明川に親しむ夏の恒例イベント

7月28日、本明川魚つかみ取り大会が開催されました。天満町自治会と永昌東町自治会の夏の恒例イベントとなっている魚つかみ取り大会。本明川裏山橋下を網で仕切り、フナや金魚などの魚を放流してスタート。梅雨が明けた夏空の下で多くの親子連れが魚のつかみ取りや河川敷での金魚すくいを楽しみました。
(市民記者 江藤)



力と技のぶつかり合い！

7月15日、第45回こながい相撲大会が小長井相撲場で開催されました。相撲をとおした相互の親睦と融和を図ることを目的として、各地区の小・中学生から一般までの力士が出演し、団体戦と個人戦で熱戦が展開されました。土俵に上がれば真剣勝負。最後まで諦めない手に汗握る取組に、土俵下から熱い声援が送られていました。

侍ジャパンU-12日本代表！

7月17日、野球のU-12ワールドカップに、日本代表として出場する川下晃汰選手（北諫早中学校1年）が市長に出場のあいさつを行いました。川下選手は、投手兼外野手として諫早レッズ球団に所属。100m 12秒39の俊足もいかし、12歳以下の侍ジャパン代表メンバーに選出されました。試合は台湾で行われ、日本は過去最高成績となる準優勝で大会を終えました。

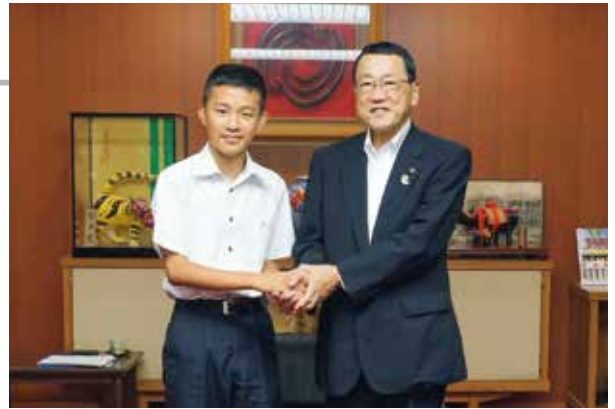


諫早を襲った大水害を忘れない

7月17日から8月19日まで、諫早市美術・歴史館で「諫早大水害展—昭和32年と昭和57年の水害—」を開催しました。昭和32年の諫早大水害時の諫早市に加え、昭和57年長崎大水害時の飯盛町の被災状況や人々の復興していく姿を振り返ることにより、近年繰り返し発生する水害への警鐘としました。会場では多くの市民が当時の写真に見入っていました。

核兵器廃絶と世界平和を願って

7月23日、第22代高校生平和大使の内山洸士郎さん（鎮西学院高校2年生）が市長を訪問。6月にパチカン市国を訪れ、ローマ法王に謁見した時の様子などを報告しました。8月には全国の平和大使とともに、スイスのジュネーブにある国連欧州本部を訪問し、核兵器廃絶と平和な世界の実現を目指して集めた署名を提出します。



土用の丑の日を前にうなぎに感謝

7月17日、本明川河川敷で「うなぎ供養」が行われました。江戸時代からの伝統を持つ諫早のうなぎ料理。うなぎの需要が高まる土用の丑の日を前に、うなぎに感謝し商売繁盛を願い、諫早うなぎ料理振興会により毎年行われているもの。神事後、参加した上諫早保育園の園児26人が、うなぎ約50匹を川に放流しました。

夏休み、海に親しむ

7月27日、有喜漁港で有喜公民館講座「橘湾でカヌー漕ぎ体験」が10組の親子などが参加して開催されました。講座が始まる時は土砂降りでしたが、しばらくすると夏空が広がり、カヌーの乗り方やパドルの使い方を習った参加者は、二人乗りカヌーで海面を滑るように漕ぎながら、夏の日を楽しんでいました。



暑さを吹き飛ばすとどろき名水まつり

7月28日、高来総合グラウンドで「第19回とどろき名水まつり」が開催されました。とどろき太鼓でオープニング。ステージでは湯江浮立やダンスなども披露されました。また、お互いの頭に取り付けた的を水鉄砲で撃ちあう「とどろき名水サバイバル」には、3人1チームとなった子どもたちが白熱した戦いを繰り広げ、会場は笑顔と歓声に包まれました。

精神保健福祉相談

心の健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもり、依存症など、精神保健に関する相談に精神科医師が応じます。相談は予約制です。事前にご予約ください。

■とき（9月）

4日(水)、10日(水)、
20日(金)、25日(水)、
30日(月)
14時～16時30分



■ところ／県央保健所

■問い合わせ先

県央保健所地域保健課保健福祉班
☎26-3306

赤ちゃん講座

親子でのふれあい遊びや絵本タイム、ママカフェなどで楽しい時間を過ごしませんか。

■とき／9月25日(水)、10月2日(水)、

10月9日(水)、10月17日(水)、10月26日(出)、
11月27日(水)（全6回）

■ところ／諫早中央子育て支援センター

■対象／初めて子育てをしている母親と5ヶ月未満の赤ちゃんで、6回とも参加できる親子 ※10月26日はパパも参加可

■参加費／無料（実費負担有）

■定員／10組（応募者多数の場合は抽選）

■申込期限／9月13日(金)

■申込・問い合わせ先

諫早中央子育て支援センター ☎22-2280

9月24日～30日は結核予防週間

結核は昔の病気と思われがちですが、国内で年間約2万人が罹患し、約2千人が死亡している日本最大の感染症です。長崎県は、人口に対する結核発病者の割合が高く、全国ワースト2位（H29）となりました。

結核を予防するためには定期的に健康診断を受け風邪のような症状が2週間以上続くときは医療機関を受診しましょう。

■問い合わせ先

県央保健所地域保健課
☎26-3306

集団健診

健診項目	対象者	受診者負担金
①特定健康診査	40歳以上の国民健康保険加入者	無料
②若年者健康診査	30～39歳の国民健康保険加入者	500円
③がん検診など ・大腸がん ・胃がん ・肺がん ・肝炎ウイルス	40歳以上の市民で、職場などで検診の機会がない人 ※肝炎ウイルス検診は、40歳以上で過去に受診したことがない人。	大腸：200円、胃：500円、肺：200円、喀痰：300円、肝炎：200円 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は免除あり。事前にご相談ください。

※対象者の年齢は、令和2年3月31日現在の年齢です。
※健康保険証をご持参ください。特定健康診査を受診される人は「特定健康診査受診券」を併せてご持参ください。

とき	受付時間	ところ
9月1日(日)	8時30分～11時	森山保健センター
9月10日(水)	8時30分～11時	田尻公民館
9月11日(水)	8時30分～11時	小長井文化ホール
9月12日(木)	8時30分～11時	飯盛ふれあい会館
9月17日(水)	8時30分～11時	宇良分館（高来町）
9月18日(水)	8時30分～11時	たらみ会館
9月19日(木)	8時30分～11時	高来西ゆめ会館
9月20日(金)	8時30分～11時	森山保健センター
10月3日(木)	8時30分～11時	たらみ会館
10月8日(水)	8時30分～11時	高来会館

■問い合わせ先

①②市保険年金課 ☎22-1500
③健康福祉センター ☎27-0700



9月10日～16日は自殺予防週間

うつ病に早く気づき適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策の一つです。

うつ病は、決して特別な病気ではありません。早めに発見して治療を行うことでよくなる病気です。

疲れているのに眠れない日が続く、食欲がわかない、疲れやすくやる気が出ない、体全体がだるい、憂鬱な気分、集中できない、楽しいはずの活動が楽しめないなど何か問題を感じたら、かかりつけ医や精神科などの専門の医師に早めに相談することをお勧めします。

■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

子宮がん・乳がん集団検診

検診項目	対象者（令和2年3月末現在）	受診者負担金
子宮がん	20歳以上の偶数年齢の女性	400円
乳がん	40歳以上の女性で、前年度に乳房エックス線検査（マンモグラフィ）を受診していない人で今年度乳房エコー検査を受けてない人	600円
乳腺	30歳～39歳女性	300円

とき	受付時間	ところ
9月9日(月)	9時～10時30分	多目的研修館（多良見町）
	13時～15時	たらみ会館
9月30日(月)	9時～11時	小長井文化ホール

※年間を通じて市内医療機関でもがん検診を実施しています。

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700

9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)

3日(火)	多良見体育センター	西部
9日(月)	健康福祉センター	中央・北部
24日(火)	小長井文化ホール	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(火)	13時～13時30分	4～7カ月児
17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／市こども支援課

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…心筋梗塞にならないために
火…気胸
水…任意接種ワクチンの重要性
木…AGA(男性型脱毛症)について
金…もの忘れの薬を飲むようになってから、
なんだか怒りっぽくなったみたい…
土・日…子宮筋腫の症状と保存的治療
※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

7日(出)	9時～11時30分	健康福祉センター
21日(出)	9時～11時30分	長田いこいの広場
28日(出)	9時～11時30分	小長井支所

【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 ※16・23・30日除く	13時30分～15時	健康福祉センター
毎週月曜日 ※16・23日除く	13時30分～15時	飯盛ふれあい会館
毎週月曜日 ※9・16日除く	13時30分～15時45分	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	13時30分～15時	小野体育館
毎週金曜日 ※16日除く	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

毎週火曜日	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
2日(月)・30日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
10日(火)・24日(火)	13時30分～15時	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。

※28日(出)開催の市民ウォーキングは小長井ふるさと巡り健康ウォーキング大会実行委員会と共催(参加費負担があります)。

■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、9月9日(月)必着で〒854-8601(住所不要)諫早市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。

Q①10月から幼児教育・保育の〇〇〇が始まります

Q②〇〇〇〇諫早まつり

Q③いさはや〇〇愛護フェスタ

Q④〇〇〇〇・若年者健診の受診はお済みですか？

Q⑤いさはやサマーフェスタin〇〇〇2019

※前号の答え

①プレミアム ②空き家 ③食品衛生

④法律 ⑤トリアスロン

※応募総数44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。



シーサイド保育園



【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/
✉ -j1sahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

【DATA】

定員/60人
住所
多良見町シーサイド
148-10
☎43-3620

多良見町シーサイドの閑静な住宅地の中に昭和55年開園しました。

日々のさまざまな体験を通して、子どもが自分で生きていく力を身につけるために必要な援助を行うことを保育の理念としています。日常生活において子どもの主体性や自主性を育み、人と関わる力が育つ保育を心掛けています。また、年間を通して野菜づくりを体験したり、英語教室やスイミングにも取り組んでいます。

食改さんのおすすめレシピ

玉ねぎスープ

～長田地区のおすすめレシピです～



【材料】 2人分

1人分：134kcal

玉ねぎ……………中1個(200g)
オリーブオイル……………小さじ1
コンソメ……………1個
水……………100ml

牛乳……………200ml
コショウ……………少々
粉チーズ……………少々
刻みパセリ……………少々

【作り方】

- ①玉ねぎは1cm幅くらいのくし切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて①の玉ねぎを炒める。
- ③水、コンソメを加え煮る。
- ④牛乳を加え、沸騰直前まで煮る。コショウで味を調える。
- ⑤器に盛り、粉チーズと刻みパセリを振りかける。

◆食改では食品ロスの削減を活動目標に掲げています。冷蔵庫の中の残り物で食べきり・使いきりのキリスープを作ってみてください。



いさはやびより
Facebook
諫早日和

◇諫早市公式フェイスブック「諫早日和」

諫早市防災メール

防災情報を迅速にあなたへ!

下記アドレスに空メールを送信し、登録してください。

memreg@city.isahaya.nagasaki.jp



防災行政無線の
スピーカー放送が
聞き取りづらい!

防災行政無線
フリーダイヤル

そんな時は **0120-419-009**