

広報 いさはや

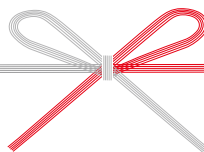


三海で彩る 諫早の初春

諫早は、有明海、大村湾、橘湾という三つの海に囲まれている、全国的にも大変珍しい特徴があります。

それぞれの海には、それぞれ特徴の異なる海の恵みがあり、この季節、有明海では小長井牡蠣、大村湾では喜々津のナマコ、橘湾では有喜のかまぼこが、私たち市民の食卓を彩ります。

年末年始には故郷を離れて暮らすご家族やご友人など、多くの方が帰省されることと思いますが、ぜひ、絶品の諫早の海の幸を味わいながら、あたたかいひとときをお過ごしください。



市の財政状況	02	公民館講座情報	22
市政トピックス	06	フォトギャラリー	24
くらしの情報	10	健康&子育て情報	26
イベント情報	20	すこやか保育園・おすすめレシピ	28



平成29年度 決算状況

第2次諫早市総合計画の政策体系のもと、本市の最重要課題である少子高齢化・人口減少対策に的確に対処するため、「子育て支援」の充実をはじめ、各種施策に取り組みました。

市の財政状況

市は、皆さんからの貴重な税金が、どのように使われているのかをお伝えするため、毎年財政状況を公表しています。今回は、平成29年度の決算の概要と平成30年度上半期（4月～9月）の予算執行状況をお知らせします。
（市財政課）

一般会計決算

歳出

歳出のうち、人件費、扶助費、公債費といった「義務的経費」は、繰上償還の実施による公債費の増により、16億4,372万円の増となりました。

普通建設事業費等の「投資的経費」は、諫早駅周辺整備事業や栄町東西街区市街地再開発支援事業の実施などにより、34億9,979万円の増となりました。

歳入

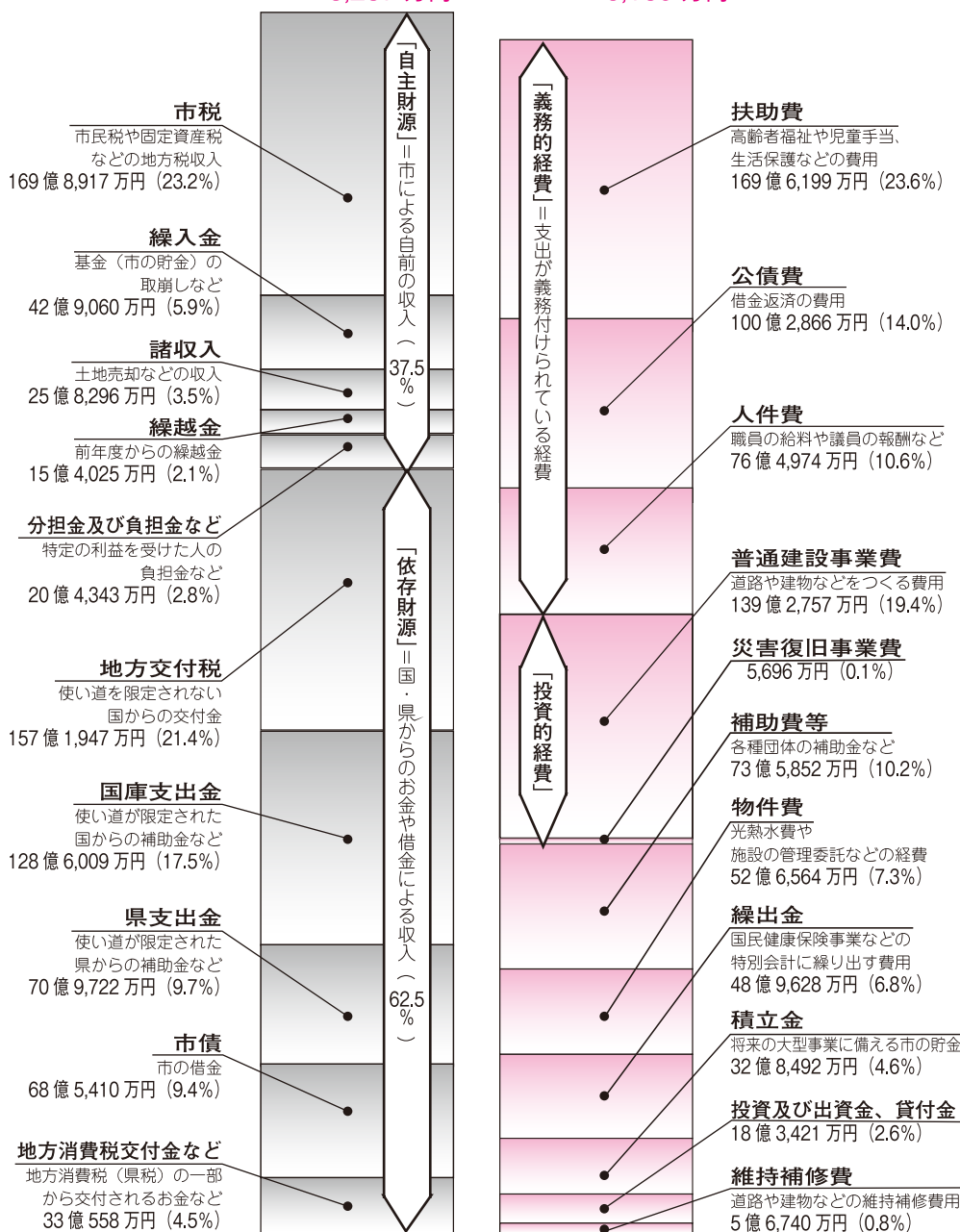
歳入のうち、市が自らの権限で収入することができる「自主財源」は、繰上償還の実施に伴う減債基金繰入金の増などにより、32億2,804万円の増となりました。

一方、国や県の基準で交付されるものや、市債など、市が自らの権限で収入することができない「依存財源」は、集出荷施設整備事業に伴う産地パワーアップ事業費補助金（県支出金）の増などにより、32億6,048万円の増となりました。

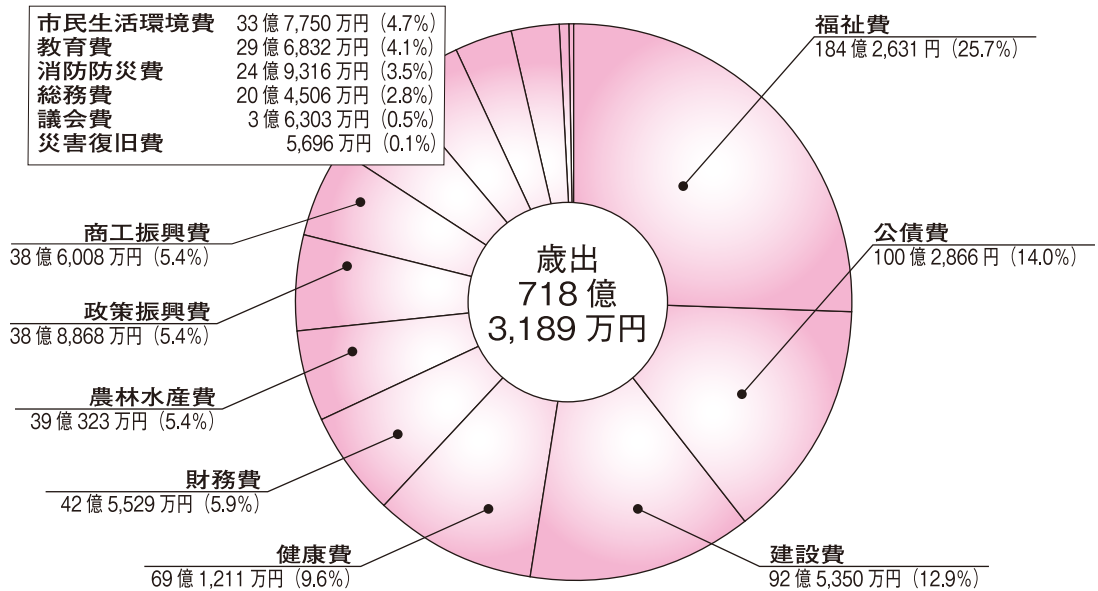
平成29年度一般会計

★実質収支（歳入歳出差引額－翌年度繰越財源）… 8億7,022万円の黒字

歳入 732億 8,287万円
歳出 718億 3,189万円



目的別歳出



■平成29年度に行った主な事業

福祉費	施設型給付事業	52億2,445万円	
	障害者自立支援給付事業	32億3,819万円	
	児童手当支給事業	22億5,579万円	など
建設費	諫早駅周辺整備事業	32億365万円	
	市道整備事業	6億9,899万円	
	生活基盤整備事業	2億9,995万円	など
健康費	成人健康診査事業・健康増進事業	1億8,150万円	
	インフルエンザ予防接種事業	1億353万円	など
農林水産費	園芸ハウス整備推進事業	5億2,715万円	
	トップ産地強化支援事業	1億円	
	諫早湾水産振興特別対策事業	7,291万円	など
政策振興費	(仮称)久山港スポーツ施設整備事業	14億1,091万円	
	地域の魅力づくり推進事業	1,311万円	など
商工振興費	栄町東西街区市街地再開発支援事業	18億3,552万円	
	中小企業振興資金融資事業	16億300万円	など
市民生活環境費	地方バス路線維持対策事業	2億3,131万円	
	鉄道軌道輸送対策支援事業	4,592万円	など
教育費	市立小中学校整備事業	2億8,283万円	
	森山図書館火災復旧事業	1億376万円	など
消防防災費	防災行政無線第二次デジタル化整備事業	7億6,540万円	など

市税の内訳 市税の総額は、169億8,917万円（対前年度 7億1,191万円（4.4%）の増）

区分		歳入金額	「都市計画税」の用途状況		「入湯税」の用途状況		
普通税	市民税(個人)	57億2,416万円	事業費等	街路事業費	1億7,755万円	観光事業費	1,298万円
	市民税(法人)	14億9,500万円		市街地開発事業	30億5,430万円		
	固定資産税	73億2,135万円		下水道事業	8億4,989万円		
	軽自動車税	4億5,369万円		地方債償還額	26億8,361万円		
	市たばこ税	10億190万円	財源内訳	地方債	14億9,120万円	入湯税	472万円
都市計画税	9億8,835万円	国・県支出金		19億9,456万円			
入湯税	472万円	負担金その他		13億7,765万円	一般財源	826万円	
				都市計画税	9億8,835万円		
				一般財源等	9億1,359万円		

平成28年度決算との比較

区分	平成29年度決算	平成28年度決算	増減額	増減率
歳入総額	732億8,287万円	667億9,435万円	64億8,852万円	9.7%
歳出総額	718億3,189万円	652億5,410万円	65億7,779万円	10.1%
歳入歳出差引額	14億5,098万円	15億4,025万円	△8,927万円	△5.8%
翌年度へ繰り越すべき財源	5億8,076万円	7億8,330万円	—	—
実質収支額	8億7,022万円	7億5,695万円	—	—

基金の状況

「基金」とは、家庭における貯金にあたるもので、おおまかに「財政調整基金（年度間で予算の財源調整を行うもの）」「減債基金（借入金の返済に備えるためのもの）」「その他の基金（特定の事業を実施するためのもの）」に分けられます。

平成29年度の基金残高は、235億437万円となっており、市民1人あたりの残高は、約17万円（平成30年3月31日住基人口137,836人）となっています。

市債の状況

「市債」とは、道路や公園、学校整備などの公共施設の建設を行う際にその資金として国や銀行などから借り入れ、数年をかけて返済する市の借金です。

平成29年度の市債残高は、582億9,006万円で、市民1人あたりの残高は、約42万円（平成30年3月31日住基人口137,836人）となっています。

道路や公園などの公共施設は、整備後、将来にわたって長く使用されるため、これらの施設を整備するために市債という借金を活用し、返済を後の年度にも分けて行うことで、施設を利用するすべての世代の人に、その費用を公平に負担していただくこととなります。

市債の残額は、近年減少傾向にあります。また、諫早駅周辺整備事業などの大型事業の実施に伴い、今後将来への負担が過重とならないよう、計画的な借り入れが必要です。

経常収支比率

「経常収支比率」とは、人件費、扶助費、公債費といった経常的経費に、市税、普通交付税などの経常一般財源がどの程度充当されているかを表す比率です。

この比率が低いほど市が自由に使うことができる財源が多く、新たな市民ニーズ（行政需要）に対応する余力があるといえます。逆にこの比率が高いほど市が自由に使うことができる財源が少なく、財政構造が硬直化している、ということになります。

市における平成29年度の比率は、92.1%となり、前年度から0.9ポイント下降しました。

市は、引き続き財政構造の健全化に努めています。また、昨今の高齢化などにより、今後も扶助費の増加などが見込まれることから、経常経費の抑制などに努め、健全な財政運営を行ってまいります。

健全化判断比率

自治体の財政の健全度を判断する比率で、4つの指標のうちいずれかが早期健全化基準を超えると「財政健全化団体」となり、事業を抑制せざるを得なくなります。また、将来負担比率を除く3指標のいずれかが財政再生基準を超えると、破綻とみなされ、「財政再生団体」となります。その場合、事実上国の管理下に入り、行政サービスが著しく低下することが見込まれます。

市の各指標は、国が定めた基準をいずれも下回っており、財政が健全に運営されていることを示しています。

健全化判断比率	諫早市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率 一般会計等の赤字比率	赤字額なし	11.58%	20.00%
連結実質赤字比率 全ての会計の赤字比率	赤字額なし	16.58%	30.00%
実質公債費比率 借金返済額などの大きさから財政の弾力性を判断する指標	7.4%	25.0%	35.00%
将来負担比率 市が抱える負債の残高から将来財政への圧迫度をみる指標	負担比率なし	350.0%	—

特別会計決算

特別会計とは、原則として、その事業で利益を受ける人たちが負担するお金で運営する事業です。

区分	歳入決算額	歳出決算額
国民健康保険事業	201億8,610万円	198億8,736万円
後期高齢者医療	15億8,309万円	15億4,890万円
介護保険事業 (保険事業勘定)	114億8,026万円	108億9,189万円
介護保険事業 (サービス事業勘定)	3,596万円	1,031万円
浄化槽事業	5,320万円	5,320万円
駐車場事業	3,524万円	3,524万円
墓園事業	1億8,444万円	998万円
計	335億5,829万円	324億3,688万円

資金不足比率

「資金不足比率」とは、各事業会計の営業収益から受託工事収益などを差し引いた事業規模に対する赤字（資金不足額）の比率を示したものです。

算定に係る本市の会計は、「水道事業会計」「工業用水道事業会計」「下水道事業会計」「浄化槽事業特別会計」の4会計があります。

企業会計決算

企業会計とは、独立採算（その収入でその支出を賄う）事業です。

区分	収入済額	支出済額
水道事業	収益的	27億3,744万円
	資本的	7億634万円
工業用水道事業	収益的	3億5,695万円
	資本的	0円
下水道事業	収益的	50億4,614万円
	資本的	26億2,183万円

※収益的収入…水道料金、使用料など

※資本的収入…企業債、補助金など

※収益的支出…維持管理費など

※資本的支出…工事費、企業債償還金など

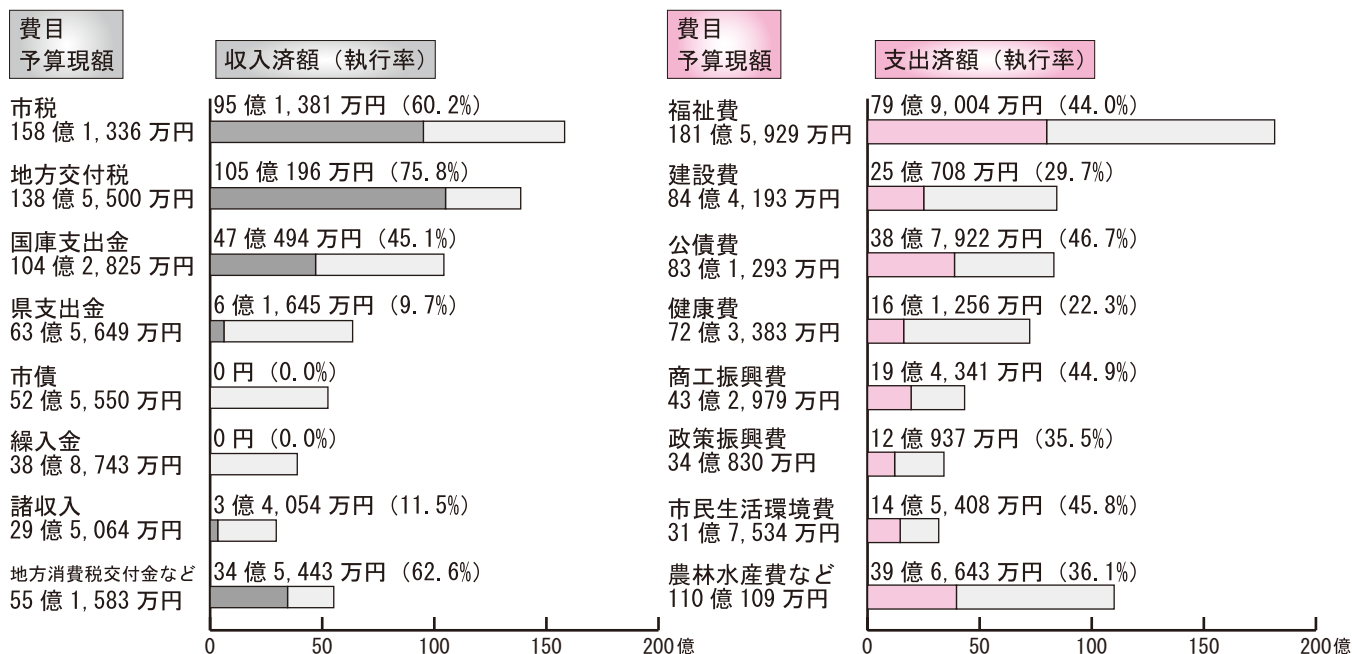
区分	資金不足比率
水道事業会計	資金不足なし
工業用水道事業会計	資金不足なし
下水道事業会計	資金不足なし
浄化槽事業特別会計	資金不足なし
経営健全化基準	20.0%

平成30年度 上半期執行状況 (平成30年9月30日現在)

一般会計の執行状況 予算額 640億6,250万円

歳入 (45.5%) 291億3,213万円

歳出 (38.3%) 245億6,219万円



【財産・市債の状況 (一般会計)】 (平成30年9月30日現在)

基金総額 239億6,717万円 (市民1人当たり約17万円)

財産 ○土地 4,234万7,797㎡ ○建物 57万679㎡ ○有価証券 6,438万円 ○出資金 3億6,855万円

一時借入金 なし

市債現在高 544億2,908万円 (市民1人当たり約40万円)

特別会計の執行状況

区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業	173億5,952万円	73億9,692万円	42.6%	65億6,549万円	37.8%
後期高齢者医療	16億2,800万円	4億9,171万円	30.2%	5億299万円	30.9%
介護保険事業 (保険事業勘定)	123億4,256万円	51億9,726万円	42.1%	47億4,107万円	38.4%
介護保険事業 (サービス事業勘定)	550万円	2,811万円	511.1%	171万円	31.1%
駐車場事業	3,530万円	1,700万円	48.2%	930万円	26.3%
墓園事業	1億7,940万円	1億9,369万円	108.0%	448万円	2.5%
計	315億5,028万円	133億2,469万円	42.2%	118億2,504万円	37.5%

企業会計の執行状況

区分		収入			支出		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	支出率
水道事業	収益的	27億3,632万円	13億1,236万円	48.0%	26億996万円	9億7,317万円	37.3%
	資本的	8億7,304万円	3,759万円	4.3%	17億2,358万円	4億2,213万円	24.5%
工業用水道事業	収益的	3億3,862万円	1億7,460万円	51.6%	2億8,958万円	1億2,901万円	44.6%
	資本的	0円	0円	0.0%	3億875万円	4,445万円	14.4%
下水道事業	収益的	52億1,409万円	26億5,894万円	51.0%	50億4,230万円	22億1,673万円	44.0%
	資本的	38億3,467万円	3億6,488万円	9.5%	56億1,691万円	16億774万円	28.6%

平成 30 年度諫早市教育委員会表彰



市の教育文化、学術および学校体育の振興などに功績顕著な個人および団体を表彰する「平成30年度諫早市教育委員会表彰」が11月20日、市役所で行われました。

今年、表彰されたのは、生涯学習、青少年健全育成、文化・学術、学校保健体育、学校教育の各分野で貢献があった61人と4団体の皆さんでした。
(市教委教育総務課)

下水道の供用開始説明会を開催します

3月31日に下表の区域で公共下水道・特定環境保全公共下水道・漁業集落排水の供用を開始する予定です。ついては、対象地域の皆さんに受益者負担金・分担金制度や排水設備工事についての説明会を開催します。

対象者には、後日、開催日時・場所などを記載した案内文を送付します。
(市上下水道局経営管理課)

■公共下水道

諫早地域	宇都町、原口町、新道町、福田町、天満町、永昌町、栄田町、平山町、栗面町、鷺崎町、小川町、川内町、貝津町、久山町、真崎町、大さこ町、小豆崎町の各一部区域
多良見地域	木床、市布の各一部地域

■特定環境保全公共下水道

飯盛地域	後田、下釜、開、里の各一部区域
高来地域	黒崎、小峰、下与、上与、峰、西尾、船津、大戸、富地戸の各一部区域

■漁業集落排水

諫早地域	松里町、有喜町の各一部地域
------	---------------

平成 30 年諫早市消防団年末警戒

■とき／12月27日(木)～30日(日) 20時～24時

平成 31 年諫早市消防出初式



■とき／1月10日(木) 9時～12時20分

■ところ

式典(9時～)	市体育館
機械器具点検(10時40分～)	中央交流広場
観閲行進(11時20分～)	栄町・本町アーケード
一斉放水(12時10分～)	本明川のんのご河原

■その他／当日は市役所周辺において交通規制が行われますので、ご理解とご協力をお願いします。
※観閲行進には、幼稚園や保育所の幼年消防クラブの子どもたちも参加します。ご声援をお願いします。

(市総務課)

のんのご温水センター 年末年始営業のご案内

県央県南クリーンセンターの余熱利用施設「のんのご温水センター」における年末年始の休館日は、12月30日(日)～1月1日(火)までになります。

■年末年始の営業日 (■は休館日)

12月					1月			
27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
			休	休	休			

■営業時間／10時～21時

■問い合わせ先／のんのご温水センター ☎36-5888
県央県南広域環境組合 ☎35-8203

空き家バンクに登録しませんか

空き家バンクに登録する物件を募集しています。

空き家バンクに登録された物件はホームページに掲載し、情報提供を行います。

「住まないけどまだ住める家、誰かに使ってほしい家」などありましたら、ご連絡ください。

詳しい内容は、ホームページ（「諫早市 空き家バンク」で検索）でもご覧いただけます。

(市地域づくり推進課)

年末年始のごみ収集について

■年末のもやすごみ収集日

地域	収集地区	年末の収集日	年始の収集日
諫早	月・木曜日地区	12月31日(月)	1月7日(月)
	火・金曜日地区	12月28日(金)	1月4日(金)
	水・土曜日地区	12月29日(土)	1月5日(土)
多良見・飯盛 高来・小長井	月・木曜日地区	12月31日(月)	1月7日(月)
	火・金曜日地区	12月28日(金)	1月4日(金)
森山	全地区	12月28日(金)	1月4日(金)

■ごみの直接持ち込み

区分	年末	年始	持ち込み先
もやすごみ	31日(月) 12時まで	4日(金)～	県央県南クリーンセンター ☎35-8212
もえないごみ	28日(金) 16時30分まで	4日(金)～	県央不燃物再生センター ☎23-3600 (※組合代表)

■資源物ストックハウス (9時～17時)

設置場所	年末	年始
市役所本庁および各支所	31日(月) まで	4日(金)～
真津山出張所、長田みのり会館、小栗・小野・有喜・西諫早・本野ふれあい会館、真津山出張所分室、多良見多目的研修館、田結出張所、高来西ゆめ会館	28日(金) まで	4日(金)～
高来公民館宇良分館、高来西公民館深海分館、小長井長里グラウンド		6日(日)～

ごみと資源物カレンダーの変更についてのお知らせ

毎年1月から12月までの日程を記載している「ごみと資源物カレンダー」は、年版（1月～12月分掲載）から年度版（4月～翌3月分掲載）に変わります。このため、今回配布の「平成31年（1～3月）ごみと資源物のカレンダー」は平成31年1月から3月分のみを記載しますのでご注意ください。

■年末のもえないごみ収集日

「平成30年ごみと資源物カレンダー」をご覧ください。

■年始のもやすごみ・もえないごみ収集日

別途配布する「平成31年（1～3月）ごみと資源物カレンダー」をご覧ください。

※収集日以外は、ごみステーションにごみを出さないでください。

■ごみの出し方

収集日の8時30分までに出してください。

※8時30分以降に出されたごみは、収集できない場合がありますのでご注意ください。

■し尿汲み取り

地域	年末	年始
全域	29日(土)まで	5日(土)～

※汲み取りを依頼される場合は、当日の午前中までをお願いします。

■問い合わせ先

市環境政策課または各支所地域総務課

年末年始の公共施設お休み情報

年末年始は、公共施設の業務日程が平常と異なりますのでご注意ください。

下表に載っていない公共施設については、各施設へお尋ねください。(■は閉館日)

(市総務課)

施 設	12月				1月				備 考
	28 (金)	29 (土)	30 (日)	31 (月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	
市役所、各支所、各出張所		×	×	×	×	×	×		閉庁日は戸籍の届出の預かりと埋・火葬許可証の発行を市役所当直および各支所当直で行います
諫早図書館、たらみ図書館、森山図書館、西諫早図書館、飯盛図書室、高来図書室、小長井図書室	×	×	×	×	×	×	×	×	
市体育館、中央体育館、小野体育館、多良見体育センター、飯盛体育館、森山スポーツ交流館、とどろき体育館、小長井田原体育館ほか体育施設	※	×	×	×	×	×	×		※28日(金)は森山スポーツ交流館のみ閉館
各ふれあい広場（西諫早、中央、小野、小栗、本野、有喜、飯盛）、長田いこいの広場	×	×	×	×	×	×	×		
旅立ちの里小ヶ倉斎苑、鹿ノ塔斎場					×				
市営高城駐車場					×				
干拓の里			×	×	×				
コスモス花宇宙館		×	×	×	※	×	×		※元旦（6時30分～8時30分）は初日の出観望会
多良見のぞみ会館	×	×	×	×	×	×	×		
のぞみ公園		×	×	×	×	×	×		
いいもり月の丘温泉		※	×	×	×	※			※29日(土)は17時閉館。2日(水)は12時開館
山茶花高原ピクニックパーク			×	×	×				
こどもの城		×	×	×	×	×	×		
諫早市美術・歴史館		×	×	×	×	×	×		

水道管にも冬支度を！

本格的な冬に入ると蛇口や水道管、水道メーターが凍り、破裂やひび割れを起こす場合があります。水道管が破損すると、貴重な水を無駄にするばかりか、修理に思わぬ費用がかかります。蛇口や水道管が凍らないように寒さから守りましょう。

防寒の方法

上下水道局が敷設した配水管（本管）から分岐して宅地内へ引き込まれた給水管と水道用具（止水栓、蛇口、給湯器など）を給水装置といます。

給水装置は、寒さに弱く気温が氷点下になると破損する場合があります。

- ・屋外で露出しているところ（蛇口も含む）は、ホームセンターなどで販売されている保温材でカバーするか、タオルや毛布などで巻き、その上からビニール袋などを巻いて保護する。
- ・マンションなどの受水槽の給水管やポンプにも外気が直接当たらないよう防寒対策をする。



タオルやビニール袋で包みましょう

宅内でできること

天気予報などで外気温が氷点下になると予報されたときは、バケツや浴槽などに水を蛇口から糸を引くくらいの太さで出しておくことで凍結の防止に有効です。※たまった水は、洗濯などにご利用ください。

糸を引くくらいの太さで



水が出ない時は

タオルや布をかぶせてゆっくり「ぬるま湯」をかけて解かします。熱湯をかけると水道管が破裂することがありますのでご注意ください。急ぎでない場合は、自然に解けるまで待ちましょう。

ぬるま湯を。熱湯厳禁！

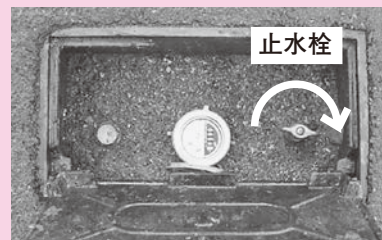


管が破損して水漏れ！？

宅地内で水漏れが発生したときは、水道メーターボックス内の止水栓を閉めて水を止めてください。その後、市上下水道局指定の給水装置工事業者へ修理を依頼してください。

※止水栓はペンチなどの工具を使用して回すタイプもあります。

※事業者の連絡先は、市ホームページをご覧ください。市上下水道局水道課または各支所産業建設課へお尋ねください。



止水栓を回すと、水が止まります

費用について

給水装置は各ご家庭の財産であり、維持管理や修繕にかかる費用は、各ご家庭の負担となります。

給水装置は年数の経過とともに劣化し、漏水の原因となることがあります。老朽管などは、早めに修繕・改良することをお勧めします。

■問い合わせ先／市上下水道局水道課

お知らせ

確定申告用の保険料納付済額をお知らせします

確定申告など社会保険料控除に使用する、平成30年1月から12月までに納付された国民健康保険料、後期高齢者医療保険料および介護保険料の「納付済額のお知らせ」を1月中旬に世帯主または被保険者ご本人宛てに送付します。

お知らせする内容

普通徴収(口座振替・納付書)により納付された分の保険料額 ※特別徴収(年金から直接納付)により納付された分については、各年金保険者から社会保険料の金額が記載された源泉徴収票が送付されます。

問い合わせ先

市保険年金課・高齢介護課または各支所地域総務課

平成30年11月1日現在
()内前年同月比

人口	135,340人 (-1,130)
男	63,911人 (-492)
女	71,429人 (-638)
世帯数	52,797 (+223)



個人市県民税の納付をお忘れなく



個人市県民税の第4期分は、1月31日(木)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

償却資産の申告をお忘れなく

償却資産の対象となるものを所有する人は、所得税の確定申告や市県民税の申告とは別に、償却資産が所在する市町村に申告する必要があります。期限までに必ず申告してください。

【償却資産とは】

会社や個人で工場や商店などを経営している人や、農林水産業を営んでいる人、駐車場やアパートなどを貸し付けている人などが、その事業のために用いることができるものを償却資産といい、固定資産税が課税されます。

○対象になるもの(一例)

- 構築物(舗装、フェンスなど)、機械や装置(太陽光発電設備)
- 個人住宅用10詰未満の余剰売電契約以外のもの、農業用機械、建設用機械など、船舶、車輛・運搬具、工具、器具、備品(机、いす、ロッカー、パソコンなど)

○対象にならないもの
特許権、パソコンソフトなどの無形減価償却資産、自動車税および軽自動車税の対象となるものなど

対象者/市内に事業のために用いることができる償却資産を所有する法人・個人

■申告方法

平成31年1月1日現在で所有する償却資産について、所定の申告書(市資産課税、各支所地域総務課に備え付け)により申告してください。

過去に申告し、固定資産課税台帳に登録されている人には、会社または自宅へ申告書をお送りします。

■申告書提出先

市資産課税または各支所地域総務課(郵送可)

■申告期限/1月31日(木)

■税額の算出方法

資産ごとに取得価額と法定の耐用年数、取得後の経過年数を基に課税標準額(定率法による減価後の残存価額)を計算し、その合計額(千円未満は切り捨て)に1.4割の税率を乗じた額が税額(百円未満は切り捨て)となります。取得価額に税率を乗じて税額を算出することはありません。

※資産ごとの評価額の合計額(課税標準額)が150万円

未満の場合は、免税点以下となり固定資産税は課税されませんが、申告は必要です。詳しくは、お尋ねください。

■問い合わせ先

市資産課税または各支所地域総務課

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「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

20歳になったら国民年金

成人になると、さまざまな権利とともに義務も生まれます。国民年金に加入することもその一つです。

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が入ります。老後の年金だけでなく、障害の状態になったときや死亡したときに国が年金を支給し、本人または家族の生活を守る制度です。

ただし、加入の手続き忘れや保険料の未納があると年金を受け取れないこともあります。20歳の誕生日が来たら必ず加入手続きを行います。

■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

通信販売は契約内容や解約条件を しっかり確認しましょう！

「お試し」のつもりで申し込んだが、2回目の商品が届いた。定期購入契約だと知らなかった。解約を申し出たところ、「通常価格で購入すれば解約できる」と言われた。解約をしようにも電話が繋がらない。などの相談が増えています。

＜アドバイス＞

インターネット通販やテレビショッピングなどの通信販売においてはクーリング・オフが適用されません。定期購入が条件となっていないか、返品ができるか、支払代金の総額など契約内容をしっかり確認しましょう。

■問い合わせ先

消費生活センター ☎22-3113

平成31年度（平成30年分）の給与
支払報告書を提出してください
※事業主の皆さんへ



平成30年中に給与・賃金などを支払った事業主のうち、平成31年1月1日現在において諫早市に住所のある従業員がいる場合は、給与などの支払いをした全ての人（給与所得者）について給与支払報告書を作成し、提出してください。なお、給与支払報告書には、マイナンバー（個人番号）の記載が必要です。

■給与支払報告書を提出する義務のある人
平成30年中に給与・賃金などを支払った事業主

※専従者給与や日雇賃金・パート・アルバイト代も含みます。
※法人・個人を問いません。

■対象者
平成31年1月1日現在において諫早市に住所のある人で、平成30年中に給与などを支払った人全員

※支払額の多少に関わらず提出が必要です。

※年末調整を行わない人・個人で確定申告を行う予定の人も提出が必要です。

※中途退職者については、退職時の住所地の市町村へ提出してください。

■提出書類

①給与支払報告書（総括表）
②給与支払報告書（個人別明細書）

③普通徴収申出書（普通徴収対象者がいる場合のみ提出）

※総括表は市民税課、各支所・出張所で配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

※書面による提出に代えて、eLTAxで電子申告することができます。詳しくは、eLTAxホームページをご覧ください。

■提出期限

1月31日(木)

■問い合わせ先／市民税課

路線バスを利用しましょう

現在、市内を走る路線バスは、人口減少や車社会の進展に伴い、利用者が年々減少しています。

路線バスは、高齢者や子どもなど車を運転できない人にとって、通勤・通学・通院・買い物など日常生活になくてはならない大切な公共交通機関です。

路線バスの運行には多額の費用がかかり、補助金により維持されています。利用者が減少し続けた場合、運行便数の減少や路線の廃止につながる可能性があります。路線バスを維持していくためには、市民の皆さんの利用が不可欠です。できるだけ自家用車の使用を控え、交通渋滞の緩和やCO₂削減につながる環境に優しい路線バスをみんなで利用しましょう。

現在、長崎県交通局（県営バス）が運転免許証を警察に返納した人や、満65歳以上の人を対象として、県営バスが乗り放題となる「免許返納者バス」や「フラチナバス65」を販売しています。各バスについては、長崎県交通局へお問い合わせください。

☎095・822・5144

■問い合わせ先／市生活安全交通課

<p>永代供養という選択</p> <p>宗教自由</p>	<p>永代供養合祀墓</p> <p>32万円～</p>	<p>永代供養納骨堂</p> <p>52万円～</p>	<p>永代供養家族墓</p> <p>4名まで175.34万円 *永代理蔵料・永代管理料・墓石費用含む</p>	<p>バリアフリーの大型公園墓地</p> <h3>東長崎パーク墓苑</h3> <p>長崎市戸石町985-1 (国道251号沿い) 東長崎パーク墓苑 検索</p> <p>◎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。</p> <p>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</p>
	<p>＜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</p>			

緑のカーテンコンテストの受賞者を紹介します

10月28日に開催した「いさはやエコフェスタ」事業の一環として募集した「緑のカーテンコンテスト」について、来場者による投票の結果、最優秀賞1点、優秀賞2点を決定しました。

応募作品は市ホームページに掲載しており、緑のカーテンに初めて取り組む人へのアドバイスなども記載しています。

応募作品を参考にして、来年は皆さんも緑のカーテン作りに挑戦してみたいかがですか。

最優秀賞

○前田正信さん

(植物の種類…アサガオ)



優秀賞

○田村満子さん

(植物の種類…ゴーヤ)

○江川謙吾さん

(植物の種類…アサガオ)

問い合わせ先／市環境政策課

仕事や生活に困ったときはご相談ください

生活困窮者自立支援制度

市では、専門の支援員を配置した相談窓口を設置して「生活に困っている」「仕事が見つからない」「家族のことで悩んでいる」などの相談を受け付け、相談者の生活の安定・自立のための支援を行っています。お気軽にご相談ください。



【自立相談支援】

生活の困りごとや将来への不安など、相談者が抱える課題の解決策を専門員と一緒に考え、関係機関が関わって具体的な支援プランを作成して、自立に向けたお手伝いを行います。

【住居確保給付金の支給】

離職などによって住居の確保に困っている人に対し、就職に向けた活動などを行うことを条件に、一定期間、家賃相当額を支給して就職に向けた活動の支援を行います。

相談窓口

市保護課（市役所本館2階）
月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 8時30分～17時

問い合わせ先／市保護課

長崎県市町合同公売会 in うんぜんを開催します



県内の各市町で市税滞納処分により差し押さえた物品の合同公売会を雲仙市で開催します。

1月12日(土) 9時30分～
ところ

吾妻町ふるさと会館（雲仙市吾妻町牛口名537-1）
物品
家電や日用品など約200点

スプレー缶は中身を出しきってからごみへ!

スプレー缶やカセットボンベをごみとして出す場合は、中身を完全に出し切り、「穴を開けない」で空きかん用袋に入れて出してください。

中身が残っていると、もえないごみ処理施設(県央不燃物再生センター)での処理作業中に、爆発事故が発生しかねません。必ず中身を出し切っていただくよう皆さまのご協力をお願いします。
※中身が残っている場合は、火気のない風通しのよい屋外で「ガス抜きキャップ」などを使って出し切ってください。

問い合わせ先
市環境政策課または各支所地域総務課

当日必要なもの

- ・購入(買受)代金
- ・本人確認ができるもの(運転免許証など)
- ・印鑑(認印可、法人の場合は代表者印)
- ・代理人が入札する場合は委任状
- ・その他

- ・入札参加者は必ず受付を行う必要があります。
- ・物品は、代金納付時の状態で引き渡します。
- ・未成年の入札には制限があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。
問い合わせ先
市納税課

諫早市の皆様の
いちばん身近な
法律事務所を
目指して



借金問題

※弁護士費用の分割も可能です。



交通事故

※着手金無料(弁護士費用特約がある場合を除く)

弁護士の受任通知で業者の取立が止まります。

保険会社の『賠償金額』に納得できますか?

夜間休日相談可 (その他) 離婚問題 相続・遺言

上記事項の初回相談は無料

弁護士法人 **MN 松本・永野法律事務所**

長崎県弁護士会所属 弁護士 梅本 義信 弁護士 堀 大佑

□ 長崎事務所 長崎市万才町10-3
サンガーデン万才町302号(裁判所の隣)

☎ **0120-14-9090**

受付時間 9:00~18:00(土・日・祝日を除く)

URL <https://mn-law.jp>



イノシシに出会ったときには



イノシシを目撃、または出会ったときは、なるべく刺激を与えないようにして、安全確保に努めましょう！

- ・イノシシを追い払う行為はしない（他者や自動車の事故につながる）。
- ・イノシシがこちらに気付いていない、イノシシとの距離が十分ある場合には、その場を静かに立ち去る。
- ・イノシシが威嚇している（背中の毛が逆立っている、クチャクチャ・カチカチと口から音を出しているなど）、イノシシとの距離が十分ない場合には、イノシシの様子を見ながらゆっくりと後ずさりして離れる（背中を向けて走り出す、大声を上げるなどの行為は避ける）
- ・木の陰に身を隠す、石の上に乗るなどして、イノシシの直撃に備える

※イノシシは逃げ出した場合でも、遠くには行かずに近くのやみに留まっている可能性がります。イノシシがいた場

所では、姿が見えなくなっても一度その場を離れて安全を確認することが重要です。

※動き回るイノシシを捕獲したり、止め刺しを行うことは技術的に不可能です。

■問い合わせ先
市有害鳥獣対策室

第14回女（ひと）・男（ひと）フォーラム in いさはや

■とき
2月3日（日） 13時～15時
（開場12時30分）

■ところ

諫早市民センター

■内容

○男女共同参画推進キャッチフレーズ表彰式

○講演『父親であることを楽しもう！夫婦のハッピーバランス』

20年後のあなたは何歳ですか？どのような働き方をしています、そのとき家族や子どもとどんなふうに関わっているでしょうか？「仕事も家庭も」「仕事も育児も」大切にしたいパパへ。もちろんママも大歓迎。子育ては期間限定。人材開発、働き方改革等に携わり、自身も三人の子どもそれぞれで育休を取得した講師が、家族やパートナーとともに

に成長しキャリアアップする方法をお伝えします。

講師 塚越学さん

NPO法人ファザーリングジャパン理事



※入場無料、手話通訳、要約筆記、託児室あり（1歳～未就学児、1月28日（月）までに要申込）

申込

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課

☎24・15800

女性活躍推進講座 こどもの未来のために ～今 親が学ぶべきこと～

■とき／1月29日（火） 19時～21時

■ところ／飯盛ふれあい会館

■対象者／一般市民

■定員／100人（入場無料）

■内容

寸劇：飯盛地域女・男フォーラム実施委員会

講演：こどもの未来のために

～今 親が学ぶべきこと～

講師／浦川末子さん

※託児サービスあり（1歳～）

1月16日（水）までに要予約

※手話通訳あり

■申込・問い合わせ先

市人権・男女参画課 ☎24-1580



市公式SNSをご存じですか

市では、公式フェイスブック「諫早日和」および、公式「LINE」を開設して、市民に身近な情報を発信しています。※フェイスブックはアカウントの登録を行っていないなくても閲覧することができます。

<https://www.facebook.com.isahaya/>

※LINEは左のコードから友

だち登録を！



■問い合わせ先／市秘書広報課

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

さくら陵 検索

永代供養納骨堂

35万円～



館内は全てバリアフリー

永代供養納骨堂「天空」



カード1枚で気軽に参拝

募 集

市営住宅入居者



■募集戸数
募集案内書でお知らせします。

■募集案内書配布

1月8日(火)～

市建築住宅課または各支所産業建設課で配布

■募集期間

1月16日(水)～18日(金)

9時～17時

■応募資格

次の全ての要件を満たしていること

①同居親族があること

(単身でも入居できる場合有)

②実際に住宅に困窮していること

と

③市町村民税および国民健康保険料ならびに公営住宅などの家賃を滞納していないこと

④申込者および同居親族が、暴力団員でないこと

⑤収入が基準内であること

■選考方法

募集締め切り後、公開抽選で決定します。

■申込・問い合わせ先

市建築住宅課

投票立会人

市選挙管理委員会では、若い世代の人に、もっと選挙を身近に感じてもらい、選挙の重要性について理解を深めていただくため、投票立会人を募集します。投票立会人とは、投票が公正・適正に行われるように立会う人のことです。

募集は登録制で、年間を通じて行っています。資格を審査後、投票立会人候補者名簿に登録します。選挙が行われることに、登録された人に対して立会いが可能か、希望日などの確認を行ったうえで、投票立会人に選任します。

■応募資格

18歳以上39歳以下で、諫早市の選挙人名簿に登録されている人

■募集内容

①期日前投票立会人

時間：8時30分～20時

報酬：9,500円(予定)

②投票日当日の投票立会人

時間：6時30分～18時30分

(予定)

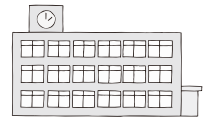
報酬：1万7000円(予定)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

市選挙管理委員会事務局

平成31年度嘱託用務員



■勤務時間

午前または午後

(各校2人交代制)

※休みは土・日・祝日、年末年始、学校(幼稚園)閉庁日

■勤務場所

市立小・中学校、幼稚園

(勤務校未定)

■報酬

月額66,000円

(平成30年度実績)

■募集人員

88人

■申込期限

1月21日(月)(土・日・祝日、年末年始を除く)

■申込方法

市教委教育総務課および各支所地域総務課に備え付けの申込書に自筆で記入し、写真貼付のうえ教育総務課へ持参してください。

※採用内定者には、健康診断書を提出していただきます。

■申込・問い合わせ先

市教委教育総務課

学習サポーター登録者

■応募要件／教員免許保持者(小学校以上)、教育系大学生および出身者

免許更新の有無は問いません。

■勤務内容／授業中や昼休み、放課後、長期休業日における学習指導の支援

■勤務時間／1日4時間、週3日、年間24週以内

(平成30年度実績)

■勤務場所／市立小・中学校

■賃金／時給850円

(平成30年度実績)

■登録期間

平成31年4月～翌年3月

■申込方法

市教委学校教育課に備え付けの申込書(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、面接日時連絡用はがき(はがきに住所・氏名を明記)と有資格者は、教員免許などを証明する書類の写しを添付のうえ提出してください。

■申込期限／1月15日(火)

(土・日・祝日、年末年始を除く)

■郵送の場合は必着

■面接／本人宛てに後日通知

※採用内定者には、健康診断書を提出していただきます。

■申込・問い合わせ先

市教委学校教育課

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

社会教育指導員を募集します

■業務内容

公民館講座の企画・開催、社会教育に関する相談、青少年健全育成会等社会教育関係団体の育成指導

※パソコンを使った業務有

■勤務時間／週30時間

※休みは、月～金曜日のうち1日、土・日・祝日、年末年始

■勤務場所／市立公民館

■報酬／月額130,000円（平成30年度実績）

※6月0.5月分、12月1月分の加算、社会保険など適用

■募集人員／若干名

■対象者／市内在住の人（平成31年4月1日現在）

※普通自動車運転免許をお持ちの人。年齢・性別不問

■申込期間／1月4日(金)～18日(金)（土・日・祝日を除く）※郵送の場合は1月18日(金)必着

■採用期間／平成31年4月1日～翌年3月31日

■申込方法／市販の履歴書（写真貼付）とA4縦書き400字詰原稿用紙2～3枚程度の作文を提出してください。なお、作文は、「地域活性化や子どもの健全育成のため、公民館講座などで取り組みたいことは何か。」あなたの経験を踏まえて述べてください。

■面接／本人宛てに後日通知

※採用内定者には健康診断書を提出していただきます。

※履歴書・作文については、返却しません。

■申込・問い合わせ先／市教委生涯学習課

学校図書館運営支援員登録者を募集します

■応募要件

司書または司書補、司書教諭の資格を持つ人、および教員免許保持者（免許更新の有無は問わない）、またはそれに相当する経験を持つ図書館勤務経験者、学校図書ボランティア経験者など

■勤務内容／学校図書館業務の支援に関すること（図書貸出・返却作業、学校図書館の環境整備、本の読み語り、図書管理システムの運用支援など）

■勤務時間／1日3時間、週12時間（週4日）（平成30年度実績）

※休みは、土・日・祝日および校長が定める日

※週によっては、1日4時間（週3日）勤務の場合有

■勤務場所／市立小・中学校

■賃金／時給830円（平成30年度実績）

■登録期間／平成31年4月～翌年3月

■申込方法／市教委学校教育課に備え付けの申込書（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、面接日時連絡用はがき（はがきに住所・氏名を明記）と有資格者は、司書、司書補、司書教諭の資格、教員免許などを証明する書類の写しを添付のうえ提出してください。

■申込期限／1月15日(火)（土・日・祝日、年末年始を除く）※郵送の場合は1月15日(火)必着

■面接／本人宛てに後日通知

※採用内定者には健康診断書を提出していただきます。

■申込・問い合わせ先／市教委学校教育課

心のケア相談員・心の教室相談員を募集します

■応募要件

学校教育に理解があり、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人

■勤務内容

学校でのふれあいや家庭訪問などを通して、児童生徒の話し相手となり、悩みなどの相談に応じる。また、保護者の相談にも応じ、必要な助言を行う。

■勤務時間

1日4時間、週3日程度（年間おおむね100日以内）（平成30年度実績）

■勤務場所／市立小・中学校（複数校勤務有）

■報酬／月額4,000円（平成30年度実績）

■申込方法

市教委学校教育課に備え付けの申込書（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、面接日時連絡用はがき（はがきに住所・氏名を明記）を添付のうえ提出してください。

■申込期限／1月15日(火)（土・日・祝日、年末年始を除く）※郵送の場合は1月15日(火)必着

■面接／1月下旬ごろ（本人宛てに後日通知）

※採用内定者には健康診断書を提出していただきます。

■申込・問い合わせ先／市教委学校教育課

安心と納得の医療をご提供していきます。



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!

特別支援教育補助員登録者

応募要件

- ・特別支援教育に理解があり、根気強く、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人
- ・バイクまたは自家用車などで通勤可能な人

勤務内容

特別な支援を必要とする児童生徒の補助や介助（身辺介助、校内外移動の補助、安全確保、学習活動円滑化のための補助など）

勤務時間／1日6時間（休憩45分）、週30時間
（平成30年度実績）

※休みは、土・日・祝日および校長が定める日

勤務場所
市立小・中学校および幼稚園（2校勤務有）

賃金

時給850円

（平成30年度実績）

社会保険加入

登録期間

平成31年4月～翌年3月

申込方法

市教委学校教育課に備え付けの申込書（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、面接日時連絡用はがき（はがきに住所・氏名を明記）を添付のうえ提出してください。

申込期限

1月15日（土・日・祝日、年末年始を除く）

※郵送の場合は1月15日必着

※面接／本人宛てに後日通知

※採用内定者には、健康診断書を提出していただきます。

申込・問い合わせ先

市教委学校教育課

**女性のための
お仕事相談in諫早**

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

■とき

1月24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）

■相談料／無料

※予約優先。託児有（要予約）

■申込・問い合わせ先

長崎県総合就業支援センター
☎095-842-5424

介護予防教室（1月）

とき	時間	ところ
8日（火）	14時30分～16時	市民センター
11日（金）	13時30分～15時	たらみ図書館
21日（月）	13時30分～15時	高来西ゆめ会館
25日（金）	10時～11時30分	小船越町公民館
31日（木）	13時30分～15時	小野ふれあい会館

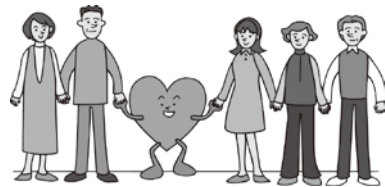
※のんのこの音楽に合わせて、マス目の上をステップを踏んで歩く体操です。

とき	時間	ところ
10日（木）	13時30分～15時	貝津町公民館
15日（火）	13時30分～15時	西諫早公民館
17日（木）	13時30分～15時	高城会館
23日（水）	13時30分～15時	小栗ふれあい会館
24日（木）	13時30分～15時	おがたま会館

とき	時間	ところ
11日（金）	10時～12時	森山公民館
16日（水）	10時～12時	長田みのり会館
23日（水）	10時～12時	飯盛ふれあい会館
24日（木）	11時～13時	健康福祉センター
24日（木）	10時～12時	本野ふれあい会館

■問い合わせ先／市高齢介護課

**障害者通所事業所
サービス説明会**



障害者が日中に通うことが出来る障害福祉サービス事業所（就労移行支援、就労継続支援A型・B型、生活介護、自立訓練）および地域活動支援センターの紹介や個別相談会を開催します。

お気軽にご参加ください。

■とき／1月28日（月） 18時～20時（17時開場）

■ところ／諫早市社会福祉会館

■内容

- 障害福祉サービスの手続きについて
- 各事業所ブースにおける個別相談・説明

■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「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

定期相談

本庁定期開催分（1月）

ところ／市民相談室

（高城会館3階）

問い／市民相談室

☎22・31133

※お車で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(水)、16日(水)、28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】

22日(火) 13時～16時

【登記相談】

8日(火) 10時～15時

【不動産相談】

7日(月) 9時～12時

【交通事故相談】

15日(火) 10時～16時

【人権相談】

10日(木)、17日(木)

10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

24日(木) 9時～13時

森山支所相談室

10日(木) 10時～15時

高来支所小会議室

10日(木) 9時～13時

【行政相談】

4日(金)、11日(金)、18日(金)

10時～15時

※長田公民館開催分

25日(金) 9時～12時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

25日(金) 10時～13時

森山支所相談室

18日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室

11日(金) 10時～13時

高来支所相談室

18日(金) 10時～13時

小長井支所相談室

11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・31133

その他開催分（1月）

【認知症専門相談】

11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】

16日(水)、23日(水)、30日(水)

9時～16時

ところ／市役所本館2階売店前

9日(水) 9時～16時

ところ／飯盛支所

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）

1月9日(水)、24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・8228・1462

日本政策金融公庫

創業サポートデスク 諫早市

1月16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

問い／諫早商工会議所中小企業振興部

☎22・3323

放送大学 平成31年度第1学期生募集

放送大学は、テレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い年代や職業の人が学んでいます。

■募集学生

○教養学部（15歳以上）

- ・科目履修生（6カ月間在学）
- ・選科履修生（1年間在学）

○教養学部（18歳以上、大学入学資格取得者）

- ・全科履修生（4年以上在学、卒業を目指す）

○大学院（18歳以上）

- ・修士科目生（6カ月間在学）
- ・修士選科生（1年間在学）

■募集期限／3月17日(日)（必着）

※詳しくは放送大学ホームページをご覧ください。

■申込・問い合わせ先

放送大学長崎学習センター ☎095-813-1317
〒852-8521長崎市文教町1-14 長崎大学文教キャンパス内

当店は安心と信頼ある認定補聴器専門店です

♥小さな補聴器で大きな幸せを♥



1/5(土)より新春福袋 数量限定でご用意しております。

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

冬の節電にご協力をお願いします



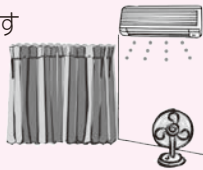
節電は、家庭や職場で少しずつ努力し、みんなで取り組むことにより大きな力になります。また、1人ひとりの節電がCO₂削減に、ひいては地球温暖化防止につながりますので、積極的な節電にご協力をお願いします。(市環境政策課)

節電のまめ知識 (家電などの上手な使い方)

エアコン

- ・設定温度を低めに (20℃を目安に)
- ・フィルターは月に1、2回掃除を
- ・室外機の吹出口の近くに物を置かない
- ・厚手で床まで届く長いカーテンや断熱フィルムなどで、窓からの冷気を遮断
- ・タイマーを活用し、運転時間を減らす
- ・外出や就寝する10分前には消す

※夏に大活躍の扇風機は、冬にも大活躍。暖まって天井付近に集まった暖かい空気を循環させ、部屋の温度差を少なくする効果があります。



冷蔵庫

- ・設定温度を中～弱に
- ・扉の開閉は少なく
- ・開閉時間を短くするため整理整頓を
- ・庫内での物の定位置を決めておく
- ・熱いものは十分冷ましてから入れる
- ・プラスチックトレイなどを利用し、出し入れをスムーズに
- ・壁から5cm程度間隔を空けて置く (間隔を空けなくてもよいタイプもあります)



こたつ

- ・上掛けと敷布団を併用して保温効果を上げる (設定温度は低めに)
- ・暖まったらスイッチをこまめに切る
- ・重ね着などをして、設定温度を低めに



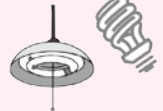
電気カーペット

- ・分割機能を活用、人が居る所だけスイッチON
- ・断熱マットを敷いて放熱を防ぐ
- ・重ね着などをして、設定温度を低めに



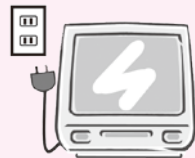
照明器具

- ・LEDは点灯の繰り返しにも強いので、オンオフが多いトイレ、洗面所、浴室に使用
- ・長時間使用する照明もLEDへ
- ・照明器具の汚れやホコリを取る (明るさアップ)
- ・廊下、階段など誰もいない箇所の照明は消す



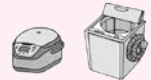
テレビ

- ・消すときは主電源を
- ・見ていないときはこまめに消す
- ・テレビ画面の明るさを調整
- ・画面のほこりをこまめに取る (明るさキープ)
- ・タイマー機能を活用 (点けっぱなし防止)



タイマーの活用

- ・炊飯は早朝、洗濯は早朝や夜間にタイマーを活用して済ませる



その他

夜寝るまでは1部屋で家族団らん

- ・温湿度計を置き、常にチェック (暖めすぎ防止)
- ・部屋の出入口に、のれんを付ける (暖気の流出防止)
- ・温水洗浄便座の温度は低めに (フタも閉める)
- ・電気ストーブやセラミックヒーターは消費電力が大きく、効率が悪いので広い部屋には不向き。使い方を工夫しましょう
- ・掃除の前には部屋の片付けを (掃除機の使用時間短縮)。簡単な掃除は、ほうきや雑巾がけで

待機電力

待機電力の多い主な家電製品

- ・デスクトップPC 2.4W
- ・パソコン周辺機器 4.6~6.6W
- ・HDDレコーダー 3.4W
- ・冷暖エアコン 2.4W
- ・テレビゲーム 2.4W
- ・液晶テレビ 0.4W



出典
財省エネルギーセンター

※家庭で消費する電力のうち、年間6%が待機時消費電力です。待機時消費電力は、見逃せない省エネの大敵です。長く使わない機器はプラグを抜くか、スイッチ付きタップを利用して待機電力をカットしましょう。

※詳しくは各機器の取扱説明書をご覧ください。

新春

クロスワードクイズ



新春恒例のクロスワードです！タテ・ヨコのカギをヒントにマス目を埋めてください。①～④を並べ替えるとある言葉になります。

はがきに答え（できた言葉）と住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、1月7日(月)必着で秘書広報課（〒854-8601住所不要）までどうぞ。正解者の中から抽選で、10人に図書カードをプレゼントします。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

1	2	3	■	4		5
6			7		■	
	■	8		■	9	
10	11			①		12
■		■	13			■
14		15		■	16	17
18			■	19		
	③					④

■タテのカギ■

- 寒くなりシーズン到来。日本一の○○○○牡蠣
- 日本は円。アメリカは
- 電話をかける時「○○○○」
- 熊本市の南に接し、有明海の干潟に映える夕日は絶景「熊本県○○市」
- イチヨウの種子
- 木、陶器、金属などをくりぬいて文様を表す技法。ひょうたんの○○○○○など
- 生まれてまもないこども
- お皿をカチカチ。○○○○諫早まつり
- 平たいうどん。○○めん
- 君と○○
- ラクダ科の動物。アンデス地方で飼われている家畜

■ヨコのカギ■

- 来館者100万人達成。○○○の城
- 諫早名物。楽焼○○○
- 自己愛に陶酔する人のこと
- カフェラテ。カフェ○○
- と雪の女王
- 2019年の干支
- 空きビン。空き○○
- 赤い羽根共同○○
- おさるさんが得意です
- 鯉。卵はカラスミ
- 香川、徳島、高知、愛媛
- 日本間（にほんま）の対義語

※前号の広報クイズの答え

- ①30・10 ②未来
③ノロウイルス
④エイズ ⑤d

※応募総数 48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いたしません。



2018シーズン終了 V・ファーレン長崎

今季初めてJ1のステージで戦ったV・ファーレン長崎は、12月1日、清水エスパルスホームに迎え最終節を戦いました。試合はシーズン最多となる4得点を奪いましたが、4-4で引き分けました。

残念ながら、来シーズンはJ2で再スタートするV・ファーレン長崎。試合後のセレモニーでは、これまで6年間、V・ファーレン長崎を指揮し今季限りで退任する高木監督から「これまで応援してくれたファンの皆さんへ感謝したい。」とあいさつがありました。



第14回諫早市長杯新春親善 ミニソフトバレーボール大会参加者募集

- とき／2月11日(月) 9時～
- ところ／小野体育館
- 参加資格／諫早市民に限る
- チーム編成



- ①女子の部（4人）
年齢によりA・Bブロックに分ける（65歳以上の男性も参加可。ただし、1名まで）
 - ②混成の部（男1人・女3人）
 - ③男子の部（4人）
ただし、参加申込が8チーム未満の場合はとりやめます（男子が不足する場合は女子でも可）。
- ※選手は5人まで登録できます。
- 参加費／1チーム2,000円（保険料含む。当日徴収）
 - 申込期限／1月21日(月)（100チームで締切）
 - 申込方法／市スポーツ振興課および各支所、各体育館などに備え付けの申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入の上、市スポーツ振興課または各支所地域総務課へ提出
 - 問い合わせ先／市スポーツ振興課 ☎22-2543

未来へ架ける音の橋事業 諫早交響楽団 親子で楽しむふれあいコンサート in 市民センター

親子で楽しめる曲目を中心に、オーケストラの生演奏で楽しい時間をお届けします。子どもたちが参加できる楽器や指揮者の体験もありますので、ぜひご来場ください！



- とき／1月20日(日) 14時開演
- ところ／中央公民館（市民センター） ※入場無料
- 曲目／夢をかなえてドラえもん、となりのトトロ、ふるさとなど
- 問い合わせ先
諫早交響楽団事務局 重野さん ☎090-3013-5627

諫早文化会館芸術鑑賞会 創立10周年記念事業 人形劇 おやゆびひめ ～真冬に春がやってきた～

- とき／2月10日(日) 14時開演（13時30分開場）
- ところ／諫早文化会館
- 入場料
親子ペア 3,500円
大人 2,500円
高校生以下 1,500円（4歳以上）
- 問い合わせ先
諫早文化会館芸術鑑賞会
☎25-3910



第65回諫早吹奏楽団定期演奏会

クラシック音楽の名曲や映画音楽を中心としたプログラムです。老若男女どなたでも聴きなじみのある曲を演奏しますので、ぜひお越しください。

- とき／1月27日(日) 14時開演
- ところ／諫早文化会館
- 入場料／400円 ※車椅子席有
- 曲目／となりのトトロ、白鳥の湖など
- 問い合わせ先
諫早吹奏楽団 有吉さん ☎090-5475-9196



第37回飯盛ロードレース大会

- とき
1月27日(日) 9時～
 - ところ
結の浜マリンパーク
 - 参加資格
市内外の小学生・中学生・一般（高校生以上）
 - クラス
1kmコース（男女別）小学3年生以下
1.5kmコース（男女別学年別）小学4年生～6年生
3kmコース（男女別）中学生
5kmコース 高校生・一般
宣言タイムレース（3km）中学生以上
 - 参加費／1人300円（郵便小為替）
 - 申込期限／1月15日(火)
- ※申込方法は大会事務局へお問い合わせください。
- 問い合わせ先／同大会事務局 神尾さん
☎090-1510-3648



第30回長田駅伝大会

- とき／2月24日(日) 9時～
- ※小雨決行
- ところ／長田いこいの広場周辺
- クラス
小学生男子・小学生女子・中学生男子・一般男子・一般女子（中学生女子含む）
- 区間／5区間（一般女子は4区間）
- 参加費／1チーム1,000円
- 申込期限／2月1日(金)
- 申込・問い合わせ先
同大会事務局（長田出張所） ☎23-9024



高来東児童館 ☎32-5858

▶ぜんざい会

■とき／1月5日(出) 15時～

■対象／小学生(定員15人)

■持ってくる物／おもちゃ ※参加費無料



高来西児童館 ☎32-5204

▶きな粉もちづくり

■とき／1月12日(出) 14時～

■対象／小学生(定員15人) ※参加費無料

諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

■とき／1月16日(水) 14時～ ※入場無料

■ところ／諫早図書館1階 展示ホール

■内容／「私の頭の中の消しゴム」(2004年 韓国 117分)

▶雑誌スポンサー募集

「雑誌スポンサー制度」は、スポンサーとなる法人その他の団体、事業を営む個人に、図書館が選定した雑誌リストから希望する雑誌を購入していただき、雑誌カバーにスポンサー名や広告を掲載する制度です。

※広告掲載基準、掲載期間、スポンサーの資格、申込方法など、詳しくはお問い合わせください。



たらみ図書館 ☎43-4611

▶アートフェスティバル

■とき／～1月20日(日) 9時～22時(最終日は12時まで)

※毎週月曜日・12月28日(金)～1月4日(金)は休館

■ところ／たらみ図書館内展示回廊ほか

■内容／県内アーティストによる作品展示

▶ミニコンサート

■とき／1月19日(土) 11時40分～12時10分

■ところ／たらみ図書館 海のホール

■内容／どなたでも幅広く楽しめるミニコンサート

※入場無料

▶図書館で元気になろう③ 図書館で新春初笑い

■とき／1月20日(日) 14時～15時

■ところ／たらみ図書館 海のホール

■内容／落語公演「長崎大学落語研究会 たらみ寄席」

■定員／200人 ※入場無料

▶映画上映会

■とき／1月25日(金) 14時～ ※入場無料

■ところ／たらみ図書館 海のホール

■内容／「富士ファミリー」(2016年 日本 87分)

▶おとなのおはなし会(第3回)

■とき／1月29日(火) 13時30分～15時10分 ※要申込

■ところ／たらみ図書館 海のホール

■内容／「子どもとともに本を読む」

■講師／内村公義さん(長崎ウエスレヤン大学名誉教授)



諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶「大貝彌太郎展」関連イベント

12月22日(出)～1月27日(日)に開催する「戦中の諫早を描いた画家 大貝彌太郎展」の関連イベントを行います。ぜひご来館ください。

【学芸員による展示解説】

■とき／1月6日(日)・20日(日) 13時30分～(20分程度)

■ところ／展示室 ※申込不要

【講話「大貝彌太郎と無言館」】

■とき／1月12日(土) 13時30分～14時30分

■ところ／2階研修室 ※申込不要

■講師／木下伸弘さん(長崎県美術協会会長)

▶飯盛町史跡見学ツアー

■とき／2月3日(日) 9時～16時30分

■定員／30人(申込多数の場合は抽選)

■内容／飯盛町横津の石櫛(弥生時代)や、佐田熊野神社の天井絵、囲城址などを訪れます。

■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。

■申込方法／1月10日(休) ※当日消印有効

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶小さな、きおくのカタチ展2

■とき／12月26日(水)～1月20日(日)

■内容／画家の久保直美さんによる版画作品などの展示

▶初日の出観望会

■とき／1月1日(火) 6時30分～8時30分

※参加費無料。申込不要。雨天時は中止



▶小嶋勇 EARTH 2019 カレンダー原画展

■とき／1月4日(金)～27日(日) ※観覧無料

▶部分日食観望会

■とき／1月6日(日) 8時15分～11時15分

■持ってくる物／日食眼鏡(購入可能 1個410円)

※参加費無料。申込不要。曇天・雨天時は中止

▶ペーパークイリング体験 ～鬼退治～

■とき／1月6日(日)

①11時～11時30分 ②11時30分～12時

■対象／4歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)

■定員／各10人(予約優先) ■材料代／500円

▶たのしい科学教室「原子(アトム)模型作り」

■とき／1月12日(土) 10時30分～12時30分

■対象／小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)

■定員／20人(予約優先) ■材料代／500円

■持ってくる物／筆記用具

▶文房具で作る 紙DE版画教室

■とき／1月20日(日) 10時30分～12時30分

■講師／画家 久保直美さん

■対象／小学生以上(小学校4年生以下は保護者同伴)

■定員／10人(予約優先) ■材料代／500円

▶春を待つ室内体操

日 1月24日(木) 10時～12時
場 有喜ふれあい会館
内 イスに座ってできる運動で、身体を温めましょう 対 高齢者・成人
定 30人 申 1月16日(水)
持 タオル、飲用水(ペットボトル または水筒、体操にも使います)

▶長崎の魚を料理する【託児付】

日 1月30日(水) 10時～12時30分
場 有喜ふれあい会館
内 長崎魚市場のプロに刺身などの調理法を学ぶ 対 成人
定 20人 申 1月10日(木)
持 エプロン、三角巾、米0.5合
※材料代負担有



西諫早公民館 ☎26-1500

▶和紙ちぎり絵講座

日 1月23日(水) 10時～12時
場 西諫早公民館 内 和紙を指でちぎったり、剥いたりして、温かく優しい作品を作ります
対 成人 定 10人 申 1月11日(金)
※材料代負担有

▶家族想いの手作りみそ【託児付】

日 1月29日(火) 13時30分～15時30分
場 西諫早公民館
内 毎日食べる「みそ」を、安心安全な食材で手軽に作ってみませんか 対 成人 定 16人 申 1月15日(火)
※材料代負担有



▶苦手克服!お魚をさばいてみよう【託児付】

日 2月12日(火) 10時～12時30分
場 西諫早公民館
内 魚のさばき方を学んで苦手克服!初めての人も大歓迎です 対 成人
定 16人 申 1月25日(金) 料 100円

本野公民館 ☎26-0270

▶魚のさばき方教室【託児付】

日 1月17日(木) 10時～12時30分
場 本野ふれあい会館
内 魚市場の魚さばきのプロからその技術を学びます
対 子育て中の女性
定 16人 申 1月8日(水) 持 エプロン、三角巾 ※材料代負担有



▶あったか中華(肉まん編)【託児付】

日 1月22日(火) 10時～12時30分
場 中央公民館 内 寒い冬に負けないあったか～い肉まんを作ります 対 成人 定 20人
申 1月8日(火) 料 800円



▶雑学講座(入門編)

日 1月24日(木) 13時30分～15時30分
場 中央公民館 内 NHK番組「チコちゃんにさらされる」でブレイクしてる「雑学」をわかりやすく楽しく学びます 対 成人

▶健康体操

日 1月29日(火) 10時～12時
場 中央公民館 内 腰痛、肩こり解消のストレッチをわかりやすく楽しく学び、体を動かし、ストレス解消&気分転換を図ります 対 成人

小栗公民館 ☎22-1533

▶小栗大学教養講座

～日本の文化 三味線～

日 1月16日(水) 10時～11時30分
場 小栗ふれあい会館 内 津軽三味線演奏を觀賞し、その歴史を学びます
対 小栗大学受講生および一般
申 1月15日(火) 持 筆記用具、上履き

小野公民館 ☎22-0264

▶お花の教室

日 1月18日(金)、2月7日(木)・28日(木) (全3回) 10時～12時
場 小野ふれあい会館
内 型にはまらず気軽に生け花を体験します。初心者、大歓迎です
対 成人 定 16人 申 1月8日(火)
料 1,000円

▶お寿司屋さん巻き寿司作り

日 1月23日(水) 10時～13時
場 小野ふれあい会館 内 太巻き、恵方巻きのコツを学びます 対 成人
定 12人 申 1月10日(木) 料 1,000円

有喜公民館 ☎28-3110

▶今日から使える英会話

日 1月22日(火) 10時～12時
場 有喜ふれあい会館
内 初歩の日常会話を楽しく学習しましょう
対 成人 定 20人
申 1月15日(火)
持 筆記用具



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 1月9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

▶実用書道講座

日 1月10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木) (4回) 14時～16時 場 中央公民館 内 筆ペンを使って書道の基本を学び、住所書き、お礼書きなどを学びます
対 成人 定 20人 申 1月4日(金)



▶楽しい川柳講座

日 1月15日(火)・22日(火)・29日(火)、2月5日(火) (4回) 14時～16時
場 中央公民館
内 庶民の文学と言われる「川柳」を、基本から楽しく学びます
対 成人 定 20人 申 1月4日(金)

▶講演「大人の成人式」

日 1月15日(火) 10時～12時
場 中央公民館
内 諫早図書館長を講師に迎え、「大人の成人式」をテーマに、楽しい人生の生き方、考え方を学びます
対 成人

▶お魚料理講座

日 1月16日(水) 10時～12時30分
場 中央公民館 内 長崎魚市場職員を講師に招き、その日の朝とれたばかりの魚を使って魚のさばき方をわかりやすく学びます 対 成人 定 20人
申 1月8日(火) 料 300円

高来西公民館 ☎32-3126

▶長崎県の魚をもっと知って魚さばきも覚えてみよう！【託児付】

日 1月23日(水) 10時～13時

場 高来西ゆめ会館

内 長崎魚市場協会による地元産の魚の勉強と魚のさばき方。男性の人もお気軽にどうぞ 対 成人

定 16人 ※申込多数の場合は抽選

申 1月11日(金) 持 エプロン、三角巾、マスク ※材料代等負担有

▶心で感じる癒やしの音色

クリスタルサウンドへようこそ♪

日 1月30日(水) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

内 水晶から作られた不思議な楽器

クリスタルボウルの癒やしの音色で心

と体をリフレッシュしてみませんか♪



対 女性

定 30人 ※申込多数の場合は抽選

申 1月23日(水) 持 ヨガマットまたは大判バスタオル(下敷用)、タオルケットまたはブランケット(上掛け用)、飲み物

▶親子リトミック教室♪

日 2月7日(木) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

内 音楽を楽しみながら、音やリズムの変化を感じ取るリトミック。楽しく遊びながら親子のふれあいを深めます

対 幼児とその保護者

定 20組

申 1月31日(木)

持 子どもの飲み物など



小長井公民館 ☎34-2201

▶おはなし会

日 1月12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

▶レザークラフト教室

日 1月26日(土) 9時～12時30分

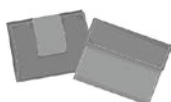
場 小長井文化ホール

内 革を材料に小物入れを作ります

対 成人 定 15人

申 1月11日(金)

料 3,500円



飯盛公民館 ☎48-0049

▶いいもり大学★ニュースポーツペタンク!

日 1月17日(木) 10時～12時

場 飯盛ふれあい会館

内 目標球にボールを投げ合い、相手より近づけて得点を競うペタンクを楽しみましょう♪ 対 高齢者・成人 持 飲み物など

▶初心者歓迎!プロに学ぶ魚のおろし方【託児付】

日 1月25日(金) 10時～12時30分

場 飯盛ふれあい会館

内 新鮮な魚が身近にある長崎県♪プロから魚の栄養特性とおろし方を学んで家庭の食卓へ♪

対 成人 定 20人 申 1月17日(木)

持 エプロン、三角巾、タオル

※材料代・保険料負担有



田結公民館 ☎49-1111

▶田結すこやか大学

「笑顔で健康づくり②」

日 1月17日(木) 13時30分～15時30分

場 田結公民館 内 うた・笑い・体操

で楽しみながら、健康的な体を作りましょう 対 成人・高齢者

▶“楽しく、そして健康に”

初めてのスポーツ吹き矢

日 1月19日(土) 10時～12時

場 田結公民館

内 ゲーム感覚で楽しく、そして腹式呼吸で健康的なスポーツ吹き矢を習います 対 成人 定 20人

申 1月11日(金) 料 100円

高来公民館 ☎32-2111

▶大正琴にチャレンジ!

日 1月19日(土) 10時～12時

場 高来会館

内 大正琴を弾いて音色を楽しむ

対 小学生 定 10人 申 1月15日(火)

▶今年から始めよう!ストレッチ【託児付】

日 1月22日(火)・29日(火) (全2回)

19時30分～21時 場 高来会館

内 年末年始にゆるんだ身体を整え、新たな年を健康に過ごしましょう

対 女性 定 15人 申 1月17日(木)

持 動きやすい服装、飲み物

長田公民館 ☎23-9024

▶腹式呼吸と体操で健康づくり【託児付】

日 1月22日(火)・29日(火) 10時～12時

場 長田みのり会館

内 腹式呼吸を基本に、ゆっくり全身を動かす健康づくり体操です

対 成人 定 25人 申 1月18日(金)

持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル

多良見公民館 ☎43-0049

▶健康発酵教室

「金山寺味噌を仕込む」

日 1月10日(木) 10時30分～12時30分

場 のぞみ会館

内 発酵食品について学びます

対 成人 定 15人 ※窓口または電話申込。申込多数の場合は抽選

申 1月7日(月) 料 3,100円

▶さるく講演会

「長崎世界文化遺産の地を巡る」

日 1月29日(火)

10時～12時

場 たらみ会館

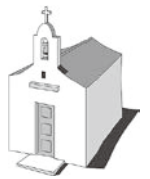
内 キリスト教関連遺産

をスライドと解説で紹介

します 対 成人 定 40人 ※窓口

または電話申込。申込多数の場合は抽選

申 1月21日(月) 料 100円



伊木力公民館 ☎44-1002

▶味噌まんじゅう作り

日 1月17日(木) 13時30分～16時

場 多良見多目的研修館

内 伊木力の味噌を使用したまんじゅう作り 対 成人 定 20人

※窓口または電話申込。申込多数の場合は抽選

申 1月10日(木) 料 600円

森山公民館 ☎36-1116

▶かまぼこ作り体験

日 1月17日(木) 10時～13時

場 森山公民館

内 新鮮なすり身を使ってかまぼこを作ります

対 成人 定 20人

申 1月8日(火)

料 1,050円

持 エプロン、タオル





日ごろの感謝の気持ちを込めて

11月22日、勤労感謝の日を前に諫早幼稚園の年長組が市役所を訪問し、宮本市長に感謝の気持ちを伝えました。手作りのメッセージボードと花束が贈られ、市長はニコリ笑顔で喜んでいました。この日は市長室で、市長の椅子に順番に座らせてもらい、園児たちも大興奮でした。



れんこん、いっぱい掘れたよ～！

11月11日、森山町で「幻の唐比れんこん収穫祭」が開催されました。唐比れんこんは、ホクホクとした食感と粘り気が特徴で、今年も市内外から多くの参加がありました。あちらこちらで「とれた～！」と歓声上がり、掘り出したれんこんを親子や友達同士で確認し、大喜びしていました。



愛情たっぷりの芋煮汁が最高でした！

11月25日、小長井町田原地区で「第1回田原いもん祭り」が開催されました。粘りのある田原いもんこ（里芋）を使った芋煮汁の試食、野菜の直売などが行われ、多くの来場者が楽しみました。地元の人たちが愛情をこめて作った芋煮汁はとてもおいしく、おかわりに並ぶ人もいて大盛況でした。



森さんとの思い出話に花が咲く

11月25日、諫早文化会館で森本レオさんをゲストに「市川森一記念文化講演会」が開催されました。「森さんとはよく、映画の話をしたね」をテーマに講演を行った後、市川さんの妻で女優の柴田美保子さんとの対談が行われました。柔らかな声で会場はおだやかな雰囲気になりました。



必ず守ろう！交通ルール

11月4日、市役所庁舎前駐車場で「諫早市交通安全教室」が開催され、プロのスタントマンによる交通事故現場の実演や、安全運転サポート車の試乗体験が行われました。実際に見るスタントマンの実演は迫力満点で、交通事故の恐ろしさと交通ルールを守ることの大切さを再確認する1日でした。



フレッシュみかんに舌鼓♪

11月18日、多良見町伊木力地区で「伊木力みかん収穫祭」が開催されました。多くの親子連れが訪れ、大村湾を一望できる壮大な景色の中で、フレッシュな伊木力みかんの収穫体験を楽しみました。出店などが並ぶメイン会場では、その場で絞ったミカンジュースに子どもたちが大喜びしていました。



今年の地上絵は、「フルーツバス停」

11月17日・18日の2日間、市役所前中央交流広場で、いさはや灯りファンタジア「スペシャルナイト」が開催されました。諫早農業高校農業土木科の生徒たちが事前に測量してくれた目印に沿って、当日訪れた人たちによって赤や黄の紙で作った灯明に火がともされ、小長井町の人気スポット「フルーツバス停」が描かれました。諫早を愛するさまざまな人の協力によって完成した地上絵を見に、親子連れなど多くの人々が訪れ、灯明とイルミネーションが織りなす美しい風景を楽しみました。

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!



森山の秋の恒例行事、今年も大盛況!

11月4日、森山スポーツ交流館前広場で「2018森山よらね祭り」が開催されました。郷土芸能の「本村浮立一式」など充実したステージイベントのほか、森山地域住民が一堂に会してもちまきや抽選会が行われ、にぎやかな1日となり、日暮れに恒例の打ち上げ花火でフィナーレを飾りました。



今年も大人気! 幻の高来そば

12月2日、「第9回幻の高来そば 新そばまつり」が高来総合運動公園で開催されました。毎年、約4,000人の愛好者が「幻のそば」を求めて長蛇の列ができるほどの人気があります。そばの他にも、そばガレットやコンニャクなどが販売され、大変にぎわっていました。(市民記者 沖田)

第10回のちをつなぐ食育祭 in 諫早

- とき／1月14日(月) 9時30分～16時30分
- ところ／諫早文化会館
- テーマ／食の大切さを次世代につなげよう
- 内容

【ステージイベント】

- 講演「生きることは食べること、すべては食育につながる」
講師：福田泰三さん（佐世保市立広田小学校教諭）
- 講演「食卓の向こう側にみえるもの～〇〇は最大のワクチン」
講師：佐藤弘さん（西日本新聞社編集委員）
- 講演「野菜も人も、微量栄養素不足だった」
講師：吉田俊道さん（NPO法人大地といのちの会理事長）

【出展ブース】

- 元気人参ジュース無料試飲会
- 生ごみリサイクル元気土づくりコーナー
- 味噌づくり体験（定員30人 要予約）
- 食の展示・販売会 ○抽選会
- みそ丸づくり体験（子ども参加可）



■入場料

- 大人 499円（前売400円）
- 小・中・高校生 200円（前売100円）※小学生未満無料
- ※味噌づくり体験、みそ丸づくり体験は別途費用が必要

■問い合わせ先

いさはや大地といのちの会（小林さん） ☎22-1672



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。相談は予約制です。事前にご予約ください。

■日程（1月）

8日(火)、9日(水)、18日(金)、23日(水)、
28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



原爆被爆者健康診断

原爆被爆者の健康診断を次の日程で行います。対象者には長崎県健康事業団から通知します。

また、健康診断を受けることができなかった人は、指定された医療機関において「希望による一般健康診断およびがん検診」を年間を通して受けることができますのでご利用ください。

	とき	ところ
1月21日(月)	9時30分～11時	多良見体育センター
	13時～14時	
1月22日(火)	9時30分～11時	飯盛ふれあい会館
	13時～14時	田結公民館
1月23日(水)	9時30分～11時	多良見多目的研修館
	13時～14時	大草集落センター
1月25日(金)	9時30分～11時	多良見体育センター
	13時～14時	

■問い合わせ先／長崎県健康事業団 ☎43-7131

OK朝ごはん献立募集

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ためのよい生活習慣をつくることを目的に、おいしく（O）簡単（K）に作れてバランスのとれた、おすすめの朝ごはんの献立を募集します。



■応募資格／市内に在住、通勤、通学している人

■募集期限／1月25日(金)必着

■応募方法／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、ファクス、またはEメールで健康福祉センターまでご提出ください。

■発表方法

入賞作品は、平成31年2月ごろ本人へ連絡し、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、作品の返却は行いません。
- ②入賞作品の著作権等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については、本件以外には使用しません。

■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）
〒854-0061 宇都町29-1 ☎27-0700 FAX27-0717
Eメール fukushi_cen@city.isahaya.nagasaki.jp

1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／20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)

8日(火)	健康福祉センター	北部
15日(火)	多良見体育センター	西部
22日(火)	健康福祉センター	中央
29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
7日(月)	13時～ 13時30分	4～7カ月児
21日(月)		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

臨床心理士と家庭相談員が、子育て中に感じる悩みについて相談に応じます。お気軽にご相談ください。

※要予約(前日まで)

- とき／16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／10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

ひきこもり家族教室

ひきこもりに関する知識やご本人へのことばかけなどの対応の工夫を学び、同じ悩みを持つ家族同士が語り合う場です。まずは、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？

- とき／23日(水) 13時30分～16時
- ところ／県央保健所 ※要予約
- 対象／約6カ月以上学校や職場に行かず自宅に引きこもっている状態の人をもつ家族
- 問い合わせ先
県央保健所地域保健課 ☎26-3306



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

5日(土)	9時～11時30分	健康福祉センター
12日(土)	9時～11時30分	長田いこいの広場
19日(土)	9時～11時30分	飯盛支所
26日(土)	9時～11時30分	森山ふれあい公園

【ニュースポーツ教室】(グラウンド・ゴルフ) ※雨天中止

28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 ※14日除く	13時30分～15時	健康福祉センター
毎週月曜日	13時30分～15時	たらみ会館
毎週月曜日 ※7日・14日除く	13時30分～15時	飯盛ふれあい会館
毎週水曜日 ※2日除く	20時～21時30分	長田みのり会館
毎週木曜日 ※3日除く	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
毎週金曜日 ※4日除く	13時30分～15時	小野体育館
毎週金曜日 ※4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

毎週火曜日 ※1日・29日除く	10時～11時30分	健康福祉センター
毎週水曜日 ※2日除く	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
7日(月)・21日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
8日(火)・22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。

- 問い合わせ先／諫早市運動普及推進員協議会事務局 ☎27-0700

健康テレホンサービス

☎0120-555-203 (携帯不可)

月…関節リウマチの症状や原因について
火…足の痛みと靴の選び方
水…子どもの頭痛
木…白内障の手術について
金…大人の発達症を知っていますか
土・日…外陰部のかゆみ



- ※祝祭日は前日のテーマが流れます。
- ※年末年始(12月28日～1月6日)は、特別テーマ「高齢者の難聴と耳鳴」が流れます。
- ※朝9時から翌朝9時までの24時間、同じテーマが3分間流れます。
- 問い合わせ先／県保険医協会 ☎095-825-3829



すこやか保育園



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

■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

【DATA】

定員/28人
住所
真崎町734-1
(☎51-4151)

子どもたちが感じている喜びや悲しみを敏感にくみとり、すこやかな成長を支援し、情緒豊かな心優しい子に育ててほしいと願い、平成16年に設立しました。事務長の塾講師の経験を活かした園児向けの学習教室や、書道師範の保育士による書道教室、芋掘り体験などの季節行事をとおり、家庭的な温かい雰囲気での保育を行っています。園児それぞれの個性に合わせ、細やかな接し方を心がけており、落ち着きのある心優しい子どもたちが自慢の保育園です。

食改さんの おすすめ レシピ



【作り方】

- ①大根を厚さ1.5cmの輪切りにし、十文字に隠し包丁を入れる。残りはトッピング用にすりおろす。(1人当たり大根1~2枚)
- ②小ネギは小口切りにする。
- ③フライパンにゴマ油を軽く熱し、大根を並べふたをして、弱火で6分ぐらい焼く。

焼き大根

有喜地区のおすすめレシピです

- 【材料】 2人分 1人分：36kcal
- 大根..... 300g
 - 小ネギ..... 6g
 - ゴマ油..... 小さじ1 (4g)
 - ポン酢しょうゆ..... 小さじ2 (10g)
 - 削り節..... 3g
 - 黒こしょう..... 適量

- ④こんがり焼き色がついたら裏返して、さらに6分ぐらいかけて焼き色をつける。
- ⑤器に盛り、大根おろしと小ネギをのせ、黒こしょうをふり、削り節をのせる。ポン酢しょうゆをかけていただく。

Vol.90



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♪

