

広報

# いさはや



(10月下旬撮影)



朝日に輝く  
白木峰高原の  
コスモス

市政トピックス  
くらしの情報  
イベント情報

02  
04  
14

公民館講座情報  
健康&子育て情報  
くやまえん・おすすめレシピ

16  
18  
20

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載記事の日程などが変更になる場合がありますので事前にご確認ください。

## 市独自の「新生児特別定額給付金」のお知らせ

新型コロナウイルス感染症による家計への影響を鑑み、国の特別定額給付金の対象とならない令和2年4月28日以降に生まれたお子さんに対して、市独自に給付金を支給することで、出産された家庭への経済的支援と、子どもの健やかな成長を支援します。

### ■支給対象者（子ども）

令和2年4月28日から令和3年4月1日までの間に生まれ、申請日時点で諫早市の住民基本台帳に登録されている子ども

### ■申請者

申請日において、支給対象者が属する世帯の構成者で、支給対象者の父または母、その他市長が特に認める者

■支給額／対象となる子ども1人につき10万円 ※他の自治体で同様の給付を受けている場合は、その差額を支給

■申請期限／令和3年5月31日(月)（当日消印有効） ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先／緊急経済対策室 ☎22-3520

## 新型コロナウイルス感染症対策緊急経営支援給付金 （飲食事業者）の申請期限は11月30日です

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、大人数での宴会などの実施が見送られる中、今なお深刻な影響を受ける飲食事業者の経営および事業継続を支援しています。

### ■対象者

- ・諫早市内に店舗を有し、その中に1部屋で50㎡以上のホール・大広間（宴会やパーティーなどに使用する個室宴会場）を有する飲食事業者 ※ホール・大広間には、カウンター、小上がり、厨房、廊下、トイレなどは含みません。
- ・市税に滞納がない者
- ・「新型コロナウイルス感染症対策緊急経営支援給付金（宿泊事業者）」において、300㎡以上のホール・大広間の併設による加算給付金を受けていない者
- ・令和2年3月から9月のいずれか1カ月の売上が、前年同月等と比べ30%以上減少している者

### ■助成額

ホール・大広間の面積（1部屋あたり）	給付額
50㎡以上 100㎡未満	30万円
100㎡以上	50万円

■申請期限／11月30日(月)（当日消印有効） ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先／緊急経済対策室 ☎22-3520

## いさはや地域振興商品券の使用期限は12月31日です

使用期限を過ぎた「いさはや地域振興商品券」は無効となります。また、払い戻しもできませんので、必ず使用期限までにご使用ください。

### ■抽選販売について

当選した人へ、11月中旬頃、「いさはや地域振興商品券購入引換券」（茶色はがき）を送付しています。商品券購入の際は、購入引換券を必ず持参の上、販売期間内に、購入引換券に記載のある指定の販売所で購入してください。

■販売期間／11月20日(金)～12月18日(金)

※購入引換券は再発行できません。

※7月に全世帯に送付した購入引換券（緑色はがき）は使用できませんので、ご注意ください。

※商品券は、複数回に分けて購入できます。

※当選結果に関する問い合わせには応じかねます。ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、購入の際は、マスク着用などの感染防止策にご協力をお願いします。

■問い合わせ先／（購入引換券に関すること）

・緊急経済対策室 ☎22-3520

（使用可能店舗の登録、商品券販売場所などに関すること）

・いさはや地域振興商品券事業実行委員会（諫早商工会議所内） ☎22-3323

使用可能店舗は  
こちらから



## 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令和2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3年度から固定資産税・都市計画税の課税標準の特例により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。

	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。

■問い合わせ先／資産税課

## 新型コロナウイルス感染症の影響に係る 令和3年度固定資産税などの軽減措置

新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい経営環境にある中小事業者などに対して、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産および事業用家屋に係る固定資産税および都市計画税を、令和2年2月から10月までの連続する3カ月間の売上高を前年の同期間と比較した減少率により、2分の1または全額軽減します。

令和2年2月から10月までの連続する3カ月間の売上高を前年の同期間と比較した減少率	軽減割合
30%以上50%未満	2分の1
50%以上	全額

※手続きについては、認定経営革新等支援機関などが確認した証明が必要となります。  
※申告期限は令和3年2月1日(月)です。

■問い合わせ先／資産税課

## 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、受付期間中に申請してください。

### ■対象者

令和3年4月に小学校・中学校へ入学予定の児童生徒の保護者

※令和3年3月末日までに市外転出など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1日(火)～18日(金)

9時～12時、13時～17時(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3年3月中旬ごろ

■問い合わせ先／学校教育課



# くらしの情報



## 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(金)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、便利な口座振替をご利用ください。手続きは、お取引の金融機関でお願いします。なお、市税の納付が困難なときには、お早めにご相談ください。

■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

## 「納税相談」のお知らせ



新型コロナウイルス感染症による休業などに伴う収入の減少など、特別な事情により市税の納付が困難な場合は、一人で悩まず、放置せずに早めにご相談ください。なお、日中や平日に納税相談ができない人のために夜間納税相談および休日納税相談を実施しますので、ご利用ください。

### 【夜間納税相談】

12月14日(月)～18日(金) 20時まで

ところ／納税課 ※予約不要

### 【休日納税相談】

12月19日(土)、20日(日) 9時～17時まで

ところ／納税課 ※予約不要

### 【ファイナンシャルプランナーによる納税相談】

12月14日(月) 9時～20時  
※毎月1回月曜日 9時～20時  
(1回の相談時間は1時間以内)

ところ／納税課

※電話などで納税課に予約してください。

■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



令和2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月以降に今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、その全額と申告年ごと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

☎0570-0003-0004

・諫早年金事務所

☎25・1662

## マイナンバーカードの申請受付(予約制)を休日を実施します



仕事や学校で市役所の開庁時間にマイナンバーカードの申請・受け取りが難しい人のため、休日開庁および窓口延長を実施します。写真は、タブレットによる無料撮影を行います。

※窓口の混雑緩和のため、予約制とします。

### ■休日開庁日

12月13日(日)

9時～12時

※12月11日(金)17時までに電話で必ず予約を行ってください。

### ■受付場所／市役所本館1階

市民窓口課 マイナンバー窓口

### ■窓口延長日

12月3日(木)、10日(木)、17日(木)

19時30分まで

※平日も申請受付(写真撮影無料)を行っていますのでご利用ください。カードの受け取りも電話予約が必要です。予約無しで来庁された場合は、交付できない場合があります。

### ■申込・問い合わせ先

市民窓口課 マイナンバー担当

☎22・2615

## ペットボトルの出し方について

市では、ペットボトルのリサイクルを行うため、分別をお願いしています。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にお願いします。

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

## ごみのポイ捨てはやめましょう

市では条例で、誰もが、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ことを定めています。



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

## インターネット通販トラブルが増えています

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例に通信販売の利用が示されている中、インターネット通販で「商品が届かない」「セモノが届いた」「お試しのつもりが定期購入だった」といったトラブルの相談が増えています。注文する前に、次の点を確認しましょう。

○店舗の住所、氏名、電話番号が記載されているか

連絡手段が電子メールのみの場合、相手から返信がなくなってしまうえば連絡できない。

○支払方法が銀行振込みのみ

クレジットカードが使えないサイトは要注意。

## ○極端に安い

市場価格より極端に安い場合は注意。特にブランド品は極端に安くない。

○日本語表記が不自然

問い合わせ先が海外で、日本語が通じないことも。

後払いで注文したのに入金した人を優先するとメールがきたり、実在しない住所や電話番号が記載されていて連絡が取れなかったりするような事例もあります。おかしい、怪しいと少しでも感じたら消費生活センターへご相談ください。

■問い合わせ先／消費生活センター  
☎22・3113

## 宝くじ助成金を活用して整備しました

（一財）自治総合センターが地域のコミュニティ活動の充実、強化を目的に設けている「宝くじの助成金」を活用して、①高来町湯江浮立保存会が浮立道具、②諫早肥前太鼓が和太鼓等を整備しました。

■問い合わせ先／地域づくり推進課

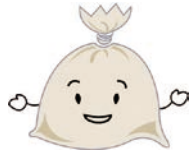


## もえないごみの直接持ち込みは事前予約が必要です

ご家庭から出たもえないごみの直接持ち込みは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため事前予約が必要です。事前に県央地域広域市町村圏組合事務局へ申し込みください。

### ■持ち込み先

県央不燃物再生センター  
（諫早市小豆崎町89-4）



### ■申し込み先

県央地域広域市町村圏組合事務局

☎23-3600

## 「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、環境に優しい再生紙を利用した門松カードを販売します。

### ■販売期間

12月11日（金）～24日（休）

※土日を除く

### ■販売場所

消費生活センター  
（高城会館3階）、  
各支所、各出張所

### ■サイズ

縦26cm×横11cm

### ■価格

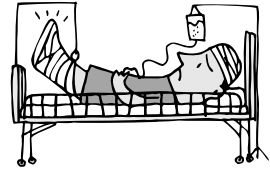
2枚1組100円  
（税込）

### ■問い合わせ先

消費生活センター ☎22-3113



**ご存知ですか？  
国保の高額療養費制度**



高額療養費は、医療機関で支払う保険診療の医療費で1カ月の自己負担が高額になったとき、市役所の国保担当窓口へ申請することで、自己負担限度額（自己負担となる医療費の金額）を超えた額が支給されます。

なお、自己負担限度額は、世帯の所得や年齢によって異なります。また、食事代や診断書代および差額ベッド代、保険適用とならない治療などの費用は対象外です。

**【70歳未満の人の場合】**

- ① 受診者ごとに別々に計算します。
  - ② 受診した医療機関（病院や診療所など）ごとに別々に計算します。
  - ③ 同じ医療機関でも、入院と外来は別計算、内科と歯科は別計算です。
  - ④ 院外処方箋で調剤を受けたときは、処方した医療機関の医療費と合算して計算します。
- ※①～④で別々に計算したもののうち、合計が2万円を超える

ものが高額療養費の計算の対象になります。

※計算の対象となる医療費の合計額が高額療養費の自己負担限度額を超えた場合に、その差額が支給されます。また、あらかじめ市役所の窓口で申請して交付を受けた「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関へ提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。

**【70歳以上の人の場合】**

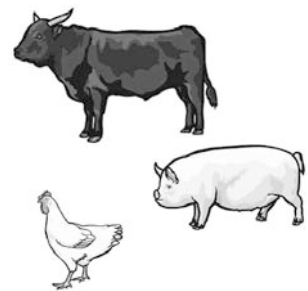
- ① 受診者ごとに外来で受診した全ての医療機関の自己負担額を合算します。
- ② 個人ごとの自己負担限度額を超えた分が支給されます。
- ③ 入院を含む場合は、世帯内の70歳以上75歳未満の人の外来と入院での自己負担額を合算し、世帯の自己負担限度額を超えた分が支給されます。

※なお、70歳以上の人の限度額適用は被保険者証で対応できますが、住民税非課税世帯の人は申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受ける必要があります。

※70歳未満の人と70歳以上の人がいる世帯の計算方法については、別途お尋ねください。

■問い合わせ先／保険年金課  
または各支所地域総務課

**カンピロバクター食中毒  
予防について**



カンピロバクターは鶏、牛、豚などの動物の腸内に生息している細菌で、熱や乾燥に弱いものの、少ない菌数で食中毒を起こすことから、近年、国内で発生する最も多い食中毒となっています。

**■原因となる食品**

鶏肉の生食（刺身、レバ刺し、ズリ刺し、タタキなど）が最も多く、加熱不足によって起こる場合も見られます。

**■予防のポイント**

- ・鶏肉や鶏の内臓は、中心部まで十分に加熱してから食へること。
- ・鶏肉などを調理したまな板、包丁などの調理器具や容器などは、使用後洗浄・殺菌を行うこと。

・生の鶏肉を取り扱った後は、十分に手を洗ってから他の食品を取り扱うこと。

■問い合わせ先／県保健所  
☎ 26・3305

**年末の交通安全県民運動**

飲酒運転は正常な判断を狂わせ、事故を起こす重大な犯罪です。民事上も厳しい処分を受けることを自覚して「飲酒運転は絶対しない」という強い意志を持ちましょう。横断歩道では歩行者が優先です。歩行者の有無を確認し、歩行者がいるときは必ず停車して、歩行者に道を譲りましょう。

高齢者の人は身体機能の変化を自覚して、ゆとりある運転をしましょう。

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止に努めましょう。

■期間／12月15日(火)～24日(木)

■スローガン／「夕暮れの 一番星は 反射材」

■運動の重点／ ・飲酒運転の根絶 ・歩行者の道路横断時の交通事故防止 ・高齢運転者の交通事故防止

■問い合わせ先／生活安全交通課



## イノシシに出会ったときには

イノシシを自撃、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づいていない、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りましょう。

- ・イノシシが威嚇している（背中や毛が逆立っている、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ぶにとどまっている可能性があります。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／有害鳥獣対策室

## 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して遠ざかる（背中をサルに向けない）。

- ・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

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

### ○禁止されているあいさつ状の例

年賀状、暑中見舞状、寒中見舞状、喪中における欠礼状など。

また、選挙区内にある人に対し寄付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）。日ごろから「贈らない、求めない、受け取らない」の三ない運動をはじめ、ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

### ○三ない運動

- 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、政治家からの寄付を「受け取らない」

## ■問い合わせ先

選挙管理委員会事務局

## 奨学金の償還は期限内に行いましょう

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

償還が滞ると、今後の貸与に支障を来すことに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、次のお問い合わせ先まで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  
公益財団法人長崎県育英会  
☎095-824-7501



## 令和3年諫早市成人式のご案内

式典のご案内は、12月1日現在、諫早市に住民登録されている人に郵送する予定ですので、案内はがきを持参の上会場へお越しください。

また、12月1日以降の転入・転居などで案内状が届かなかった人や一時帰省されている人も参加できますので、直接会場へお越しください。

■とき／令和3年1月10日(日) 14時30分～（受付：13時30分～）

■ところ／諫早文化会館

■対象／平成12年4月2日から平成13年4月1日に生まれた人  
（諫早市民および諫早市出身の人）

※案内はがきは、当日回収しますので必ずご持参ください。

※当日はマスクの着用をお願いします。また、発熱や体調不良の人は参加をご遠慮ください。

※当日の会場への入場は、新成人のみに限らせていただき、ご家族などの入場はできません（車いすの介添えなどの場合は入場できます）。

※今後の新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、式典の開催を見合わせる場合もあります。その際は市ホームページなどでお知らせします。



### 諫早市成人式実行委員会

### Instagram公式アカウントを開設しました！

令和3年成人式開催までの実行委員会の活動風景や、式当日に流す予定のスライドショーの製作状況など、新成人の情報を投稿していきます。

新成人の皆さんの思い出の写真を

前撮りの写真なども募集します！

ぜひフォローをお願いします！



コード



アイコン

#### \*フォローのしかた\*

スマートフォンやタブレットにInstagramのアプリをダウンロードし、「isahaya\_seijinsiki」で検索してください。

Instagramの利用登録がなくても、右上のコード（外部サイトに移動します）から閲覧可能ですが、「いいね！」や「フォロー」には登録が必要です。

■問い合わせ先／生涯学習課

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。

2



手の甲をのぼすようにこずります。

3



指先・爪の間を念入りにこずります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗います。

6



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



## 募集

### いさはやオレンジ手帳 書き方講習会

認知症は誰でもなる可能性がある病気です。「いさはやオレンジ手帳」を記入することで、自分にとって大切な情報をまとめながら、認知症への正しい理解を深めることができます。参加してみませんか。

■日時・場所（12月開催分）

場所	日程	時間
小栗ふれあい会館	多目的ホール1	1日(火)
田結公民館	大会議室	3日(木)
高来会館	第2会議室	9日(水)
市民センター	講堂	15日(火)
小船越町公民館	ホール	17日(木)
西諫早公民館	講堂	21日(月)
西郷町公民館	大部屋	23日(水)
飯盛ふれあい会館	多目的ホール1	24日(木)

■申込・問い合わせ先  
高齢介護課

### 会計年度任用職員 （図書館司書等）募集



市立図書館で勤務する会計年度任用職員（図書館司書等）を募集します。

■募集区分、募集人員、応募要件  
①月額職員（図書館司書） 若干名

司書または司書補の資格を持つ人（3月までに取得見込の人）  
②月額職員（障害者） 1名

司書または司書補の資格を持つ人（3月までに取得見込の人）  
③日額職員 若干名  
特になし

■勤務内容  
図書館サービス業務全般

■勤務時間  
①②月額職員 7時間30分

（8時45分～20時15分の間）  
週4日勤務（土・日勤務有）  
③日額職員 7時間45分

（8時30分～20時15分の間）  
勤務日不定期（土・日勤務有）

■勤務場所  
諫早市立図書館または図書室

### ■報酬

①②月額 132,900円  
（令和2年度実績）

※期末手当・交通費支給、社会保険などの適用あり。

③日額 6,900円  
（令和2年度実績）

※交通費支給あり。

■申込期限・申込先

令和3年1月15日(金) 17時

（郵送の場合1月15日必着）

諫早図書館

〒854-0014

諫早市東小路町6-30

※毎週月曜日および第3木曜日は休館日です。

■申込方法

各図書館に備え付けの申込書（図書館ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、連絡用はがき（郵便はがきに住所・氏名を明記）を添付し、諫早図書館へお申し込みください。

月額職員を希望の人は、司書または司書補資格取得証明書の写し（または資格取得見込証明書の写し）を添付してください。

※面接日時については、後日通知します。

※月額職員内定者には、健康診断書を提出していただきます。

■問い合わせ先

諫早図書館 ☎23・4946

### 令和2年度第2回消防設備士試験



■試験の種類／甲種および乙種  
■とき／令和3年1月31日(日)  
13時30分～

■ところ／長崎市

※試験会場についてはお問い合わせください。

■受験願書の申請方法  
書面申請または電子申請

■書面申請用受験願書等書類の入手先

（一財）消防試験研究センター  
長崎県支所、長崎県消防保安室  
県内各振興局、県内各消防署

■受験願書の受付期間  
○書面申請

郵送可 〒850-0032  
長崎市興善町6-5

【申込期間】  
11月24日(火)～12月4日(金)

○電子申請

【申込期間】  
11月21日(土)～12月1日(火)

■申込・問い合わせ先  
（一財）消防試験研究センター  
長崎県支所

☎095-822-5999

## 令和3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。

### ■募集期間

○一次募集／11月20日(金)～  
令和3年1月20日(水)

### ○二次募集

令和3年1月21日(木)～  
2月25日(木)

※入寮の可否は審査で決定し、通知します（先着順ではありません）。

※大学受験の際の宿泊にも利用できますが、新型コロナウイルスの感染状況によっては、利用できない場合があります（1泊2,100円）。

### ■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。

### ■募集予定人員

男子12人、女子6人

### ■利用期間

1・2年生時の2年間

※3年生以降は利用できません。

### ■設備など

全室個室（勉強机・タンス・書棚およびエアコン据え付け）、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

■問い合わせ先／生涯学習課

## 特別職国家公務員（生徒）

### ■試験区分

陸上自衛隊高等工科学校生徒

■試験期日／令和3年1月23日(土)

■試験会場／小栗ふれあい会館

### ■応募資格

平成16年4月2日～

平成18年4月1日生まれの男子

※年齢など応募資格の詳細については、自衛隊諫早地域事務所へお尋ねください。

■申込期限／令和3年1月6日(水)

※志願票は自衛隊諫早地域事務所へ配布

### ■問い合わせ先

自衛隊諫早地域事務所

☎22・4455

## 介護予防教室（12月開催分）

【筋トレ教室】 13時30分～15時

8日(水) 西諫早公民館

9日(木)・15日(水) 上山荘(13時～14時30分)

16日(水) 西郷町公民館

22日(水) 小栗ふれあい会館

24日(木) 田結公民館

【脳トレ教室】 13時30分～15時

1日(水) 市民センター(14時30分～16時)

3日(木) 小船越町公民館

11日(金) 上山荘(13時～14時30分)

18日(金) 飯盛ふれあい会館

21日(月) 森山公民館

23日(水) 高来会館

【口トレ教室】 13時30分～15時

9日(水) 有喜ふれあい会館

10日(木) 貝津町公民館

10日(木) 市民センター(9時30分～11時)

17日(木) 上山荘(9時30分～11時)

23日(水) 西諫早ふれあい会館

【手ばかり栄養教室】 10時～12時

1日(水) 長田みのり会館

7日(月) 本野ふれあい会館

8日(火) たらみ会館

24日(木) 小野ふれあい会館

【若返り体操教室】 13時30分～15時

4日(金) 上山荘(13時～14時30分)

17日(木) 栄田町公民館

18日(金) 小長井文化ホール

21日(月) 福田町公民館

### ■申込・問い合わせ先

高齢介護課

## 少年センター相談会の案内

諫早市少年センターでは、不登校やいじめなどで悩みを持つ市内小中学生の保護者、教職員を対象にした専門相談員による相談会を実施しています。3学期（1月～3月）実施分についてご案内します。

### ■とき

1月21日(木) 井上大嗣さん

（長崎県立こども医療福祉センター小児科医）

2月4日(木) 内村公義さん

（長崎ウエスレヤン大学名誉教授）

2月19日(金) 浅香佐輝子さん

（長崎カウンセリング研究所長）

3月2日(火) 有木明子さん

（臨床心理士・スクールカウンセラー）

※時間はいずれも14時～17時

※1回50分の相談時間で、1日3

回の相談枠があります。

■ところ／少年センター相談室

※お子さんが在籍する学校を通じて、お申し込みください。

※令和3年度の相談会については、後日お知らせします。

※少年センターでは、通常の電話相談、来所相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先

少年センター

☎24・3737

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、関係機関がかかわって支援プランを作成し、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

離職や廃業されている人、または休業などに伴う収入減少により、離職や廃業と同程度の状況に至り、住居を失うおそれが生じている人に対して、世帯合計収入額が基準額を超えないことなどを条件に、原則3カ月の間、限度額の範囲内で家賃相当額を支給します。

相談窓口

保護課（市役所本館2階）

8時30分～17時

（土・日・祝日、年末年始を除く）

問い合わせ先／保護課

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）

問い／市民相談室

☎22・3113

※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

7日（月）、16日（水）、23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】

22日（火） 13時～16時

【登記相談】

8日（火） 10時～15時

【不動産相談】

1日（火） 9時～12時

【人権相談】

17日（木） 10時～15時

【行政相談】

4日（金）、11日（金）、18日（金）

10時～15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

25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

11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／消費生活センター

各支所地域総務課

問い／消費生活センター

☎22・3113

その他開催分（12月）

【認知症専門相談】※事前予約制

11日（金） 13時30分～15時

ところ／市役所本館8階

8・2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／高齢介護課

【草花・樹木に関する相談】

2日（水）、16日（水）、23日（水）

9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

9日（水） 9時～16時

ところ／森山支所

問い／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

問い／少年センター

☎24・33737

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 12月3日（木）、17日（木）

9時～17時

ところ／市役所本館6階

（6・1相談室）

※要予約・相談無料

内容／新型コロナウイルス感染症に関する支援策の活用（補助金申請に関する相談、支援）

問い／長崎県よろず支援拠点

コロナ対策窓口

☎095・8095・80088

② 12月9日（水） 9時～17時

ところ／たちばな信用金庫本部

12月24日（木） 9時～17時

※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・8095・1462

日本政策金融公庫 令和2年度

秋期一日公庫（出張相談会）

12月2日（水） 10時～16時

※要予約・相談無料

内容／事業計画策定、資金調達

など創業前後の事業運営全般に関する相談

問い／日本政策金融公庫

国民生活事業

☎095・8024・3142

## 「2020いさは屋特産品お歳暮フェア」 ～大切な方にあなたの気持ちを添えて～

ふるさと「いさはや」の味をお届けするお歳暮フェアを開催します。

旬の伊木力みかん、小長井牡蠣、鰻蒲焼、地酒、蒲鉾、麺類、精肉、スイーツなど諫早の特産品を150アイテム以上取り揃えています。電話やファクスでも注文が可能です。

■期間／11月14日(出)～12月21日(月) 10時～17時

■場所／諫早市物産ホール(高城町5-10 商工会館1F)

■送料／県内350円、九州550円、中国～関東700円、信越・東北900円、  
沖縄・北海道1,300円(クール便別途200円)

■駐車場

- ・市役所駐車場
- ・市営高城駐車場(3,000円以上ご購入の人には無料券有り)

■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



## 食品ロスを減らそう!「きり・きり(食べ切り・使い切り)行動」

日本国内では、年間約2,550万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612万トンと推計されています。この大きな原因は、飲食店や家庭での食べ残しです。

食品ロスを削減することで、ごみの減量化と廃棄物の処理コストの削減につながるだけでなく、CO<sub>2</sub>削減による環境負荷の軽減にもつながっていきます。

これらの状況を踏まえ、次のような取り組みを進めていきましょう。

～「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612万トンの食品ロスは、1人1日茶わん1杯のご飯に相当します。

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

## 特設人権相談所開設

12月4日から10日までは「第72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のため各種行事を行います。

諫早市では人権擁護委員が特設人権相談所を開設しますので、家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなど、みなさんの悩みや心配ごとを相談してみませんか。

秘密は厳守され、相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

■とき／12月3日(木) 10時～15時

■ところ／市民相談室(高城会館3階)、各支所

■問い合わせ先／○長崎地方法務局 諫早支局 ☎22-0475 ○市民相談室 ☎22-3113



## これからの季節における医療機関の受診について

### 発熱などの症状により医療機関を受診される市民の皆様へ

冬は気温、湿度が低下し呼吸器感染症が流行しやすい季節です。

日頃から適度な運動やバランスの取れた食事、睡眠や休養の確保など健康管理がとても大切です。

同時に手洗いやうがい、マスクの着用、いわゆる「3密」を避けるなどの感染予防への取り組みが欠かせません。

新型コロナウイルス感染症はインフルエンザと症状の上からは区別がつかず、軽症例ではいわゆる風邪と変わりません。

発熱、風邪症状などがあり、医療機関を受診する際は、

**必ずその医療機関に事前に電話連絡して相談をしてください。**

そして実際受診する場合には忘れずに**マスクの着用**をお願いします。

救急外来や休日当番医への受診を希望する場合は、さらに注意が必要です。例年冬の季節は、発熱の患者さんで相当混雑しており、細心の注意を払っても感染を完全に防ぐことは困難です。

もし下記に該当するような場合は、緊急性があると考えられるため、事前に電話で連絡した上で速やかに受診してください。



①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合

②重症化しやすい人（※）および妊婦で、発熱や咳などの風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心疾患、呼吸器疾患（COPDなど）の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人

③その他、激しい頭痛や胸痛、腹痛など緊急性が高いと思われる場合

上記に該当しない症状が比較的軽いケースでは、水分補給や解熱剤を服用するなど対処を行い、感染防止に努めつつ自宅療養で様子を見てください。もし症状が長引いたり悪化するようなら、かかりつけ医などの最寄りの医療機関へ電話でご相談ください。

■問い合わせ先／諫早医師会 ☎25-2111

### 令和2年度秋・冬のこども準夜診療センターでの各種検査について

昨年まで、こども準夜診療センターでは、必要に応じてインフルエンザその他の検査を行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、インフルエンザを含む各種検査を、原則として行わないこととしました。

インフルエンザなど鼻や喉から検体を採取する検査では、検査時に生じる飛沫やエアロゾルによって感染する危険性が非常に高いことが知られていますが、こども準夜診療センターは、そのような検査の際の感染を防ぐための構造になっていないためです。

なお、症状や周囲の状況から医師がインフルエンザその他の感染症が強く疑われると判断した時には、検査をしない場合でも必要な薬の処方となされることになっています。

皆様のご理解とご協力を、よろしくお願いします。

■問い合わせ先

諫早市こども準夜診療センター（諫早総合病院内）

☎22-1380



## ふるさとの音でつくろう輝く未来事業 諫早交響楽団ふれあいコンサート in 市民センター

オーケストラの生演奏で楽しい時間をお届けします。指揮者体験コーナーやおなじみの地元民謡の演奏もありますので、ぜひご来場ください。

■とき／12月13日(日) 14時開演 ※入場無料

■ところ／諫早市民センター

■曲目／「仮面舞踏会」「踊る子猫」

「のんのご節」ほか

■定員／先着92人(入場には整理券が必要です。整理券は市民センターで配布しています。)

■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



## V・ファーレン長崎を みんなで応援しよう!

いよいよ、J2リーグも今シーズン大詰めとなりました。20日(日)は、ホームで最終戦を迎えます。

ぜひ、スタジアムへ足を運び、選手たちの熱い戦いを見届けてください。

### 12月のホームゲーム

●明治安田生命 J2 リーグ

6日(日) 14時～ VS モンテディオ山形

16日(水) 19時～ VS ヴァンフォーレ甲府

20日(日) 14時～ VS ツエーゲン金沢

### 高来東児童館 ☎32-5858

▶トートバッグにクリスマスを描こう

■とき／12月12日(土) 13時～

■対象／小学1～3年生(定員15人)

■参加費／200円



### 高来西児童館 ☎32-5204

▶クリスマス飾り作り

■とき／12月5日(土) 13時～

■対象／小学1年～3年生(定員10人)

■参加費／100円



## いさはや灯りファンタジア2020

■街灯イルミネーション点灯期間

【JR諫早駅周辺】

令和3年1月9日(土)まで

17時～22時

【中央交流広場、倉屋敷川、アエル中央商店街】

令和3年1月9日(土)まで

17時～21時45分

※例年行っている地上絵、出店などの「スペシャルナイト」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため行いません。

※イルミネーションをご覧になる際は、新型コロナウイルス感染症感染防止対策にご協力をお願いします。

※詳しくは、いさはや灯りファンタジアホームページ(<http://www.1388akari.com>)をご覧ください。

■問い合わせ先／商工観光課

## のぞみ公園 光のフェスティバル2020

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5日(土)～25日(金) 17時～21時50分

※12月5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

## 新幹線親子教室 ～クイズで学ぶ新幹線～

新幹線について楽しく学びます。(新幹線クイズ、ペーパークラフトなど)

■とき／12月19日(土)

14時～15時

■ところ／こどもの城(プレイホール)

■対象／小学生(保護者の同伴が必要です)

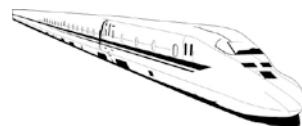
■定員／15組

※参加無料、マスク持参

■申込方法／電話で企画政策課(新幹線担当)まで

■申込期限／12月10日(木)

■申込・問い合わせ先／企画政策課



諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶民俗講座「盆と正月」

- とき／1月10日(日) 13時30分～15時
- ところ／美術・歴史館 2階研修室
- 内容／盆と正月の神や祖霊、くらしとの密接なつながりについて
- 講師／川内知子(美術・歴史館専門員)
- 定員／30人(申込多数の場合は抽選)  
※受講料無料
- 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、講座名、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、お申し込みください。
- 申込期限／12月14日(月) ※必着

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶おりがみ教室 ～星の置物を作ろう～

- とき／12月6日(日)  
11時～12時、13時30分～14時30分
- 内容／初級：サンタ姿の赤ちゃん 中級：星の置物
- 対象／3歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)
- 定員／各20人(予約優先)
- 参加費／初級200円、中級500円

▶たのしい科学教室 ～もしも原子が見えたなら～

- とき／12月12日(土) 10時30分～12時30分
- 対象  
小学生以上(小学校2年生以下は保護者同伴)
- 定員／10人(予約優先)
- 参加費／500円

▶押し花アート体験

～白木峰の植物やお花でクリスマス～

- とき／12月13日(日)  
13時～14時、14時30分～15時30分
- 対象／4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)
- 定員／各10人(予約優先)
- 材料代／押し花はがき 200円  
押し花キーホルダー 500円

▶ふたご座流星群特別観望会

- とき／12月13日(日)  
19時～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。



▶星座スタンドパネル作り ～冬の星座～

- とき／12月20日(日) 13時30分～14時30分
- 内容  
冬の星座「おひつじ座・おうし座・ふたご座」の一体型星座パネルをつくります。
- 対象／4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)
- 定員／15人(予約優先)
- 参加費／100円

諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

- とき／12月16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／「4分間のピアニスト」  
(2006年 ドイツ 110分)
- 定員／先着30人

たらみ図書館 ☎43-4611

▶アートフェスティバル

- とき／12月5日(土)～1月24日(日) 9時～22時  
(月曜日および12月28日から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／子どもたちによる壁面アートなど作品展示

▶ライブラリージャズコンサート

- とき／12月12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
- 定員／100人
- ※たらみ図書館に事前の申し込みが必要です。



森山図書館 ☎35-2001

▶川口久敏展 布とオブジェ

- 本市在住の現代美術作家、川口久敏さんの展示会を開催します。普段目にすることが少ない現代美術の作品の数々を直接ご覧いただけます。ぜひ、ご来場いただき、カラフルな作品に囲まれた癒しのひとときをお過ごしください。
- 期間／12月3日(木)～20日(日)
- ところ／森山図書館 展示室
- ※入場無料



いさはやびより  
諫早日和  
Facebook



諫早市公式 LINE  
今すぐ友だち登録を!




## 有喜公民館 ☎28-3110

### ▶有喜☆ウキ！かんぼ作り講座

日12月17日(木) 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12人 申12月7日(月) 料1,100円程度  
持エプロン、三角巾、米0.5合

### ▶多肉植物寄せ植え講座


日12月22日(火) 13時30分～15時30分  
場有喜ふれあい会館   
内育て方や増やし方をプロから学びます  
対成人 定10人 申12月14日(月)  
料1,000～1,500円程度 持寄せ植え用の鉢

### ▶ミニ門松作り講座

日12月26日(土) 10時～12時  
場有喜ふれあい会館  
内新年を迎えるにあたりミニ門松を  
親子で作しましょう  
対小・中学生の親子 定5組  
申12月16日(水) 料700円 持剪定ばさみ

## 西諫早公民館 ☎26-1500

### ▶自主学習グループ「彩花」に参加して生け花体験教室

日12月7日(月) 13時～15時   
場西諫早公民館 対成人 定10人  
内自宅にある花器を使って、素敵にお花を生けてみませんか  
申12月2日(水) 料1,000円程度  
持花器、剣山、生け花用はさみ


### ▶ワンプレート料理教室(託児付き)

日12月9日(水) 10時～12時30分  
場西諫早公民館 内おいしい料理を楽しく作り、盛り付けて目と口で楽しめます 対成人 定10人 申12月2日(水)  
料700円程度 持エプロン、三角巾

### ▶第3回いさはやを歩く

日12月17日(木) 9時30分～15時30分  
場堂崎緑地駐車場集合  
内市内に点在する「おこぼさん」を回り、その土地の歴史を学びます  
対成人 定16人 申12月10日(水) 料100円  
持弁当、飲み物、雨具 ※公用バス利用


### ▶子どもクリスマスパーティー

日12月19日(土) 10時～12時   
場西諫早公民館  
内ゲームやクイズを楽しみながらの国際交流。  
珍しいおやつもあるよ 対子ども  
定40人 申12月10日(水) 料500円

## 小栗公民館 ☎22-1533


### ▶子育て応援講座(託児付き)

～ながさきのおいしい魚を再発見！  
これで家族もお魚好きに！～

日12月16日(水) 10時～12時30分   
場小栗ふれあい会館 (料理実習室)  
内長崎魚市場職員から魚の知識や栄養満点の魚のさばき方を学びます  
対子育て中の母親  
定8人 申12月4日(金) 料800円  
持筆記用具、エプロン、三角巾、タオル


### ▶大人の花育講座

～季節を感じる心をアレンジ～

日12月19日(土) 10時～12時   
場小栗ふれあい会館 (料理実習室)  
内フラワーアレンジを通して命や思いやりの心を学びます  
対成人 定12人 申12月14日(月)  
料2,000円 持花ばさみ、飲み物

## 小野公民館 ☎22-0264


### ▶トールペイントでクリスマスオブジェ作り

日12月18日(金) 13時30分～16時30分  
場小野ふれあい会館   
内型抜きされた木のクリスマスオブジェをペイントして完成させます  
対女性 定10人  
申12月7日(月) 料2,000円 持エプロン

### ▶親子で「ミートローフ作り」

日12月19日(土) 10時～12時  
場小野ふれあい会館  
内ミートローフを作りクリスマスバージョンに盛り付けます  
対親子 定8組 申12月9日(水)  
料1,200円 持エプロン、三角巾  
※一家族3人まで

### ▶米粉でスコップケーキ作り

日12月23日(水) 10時～12時   
場小野ふれあい会館  
内小麦アレルギーのお子様も安心して食べられる米粉使用のスコップケーキを作ります  
対成人 定8人  
申12月11日(金) 料1,200円  
持エプロン、三角巾 ※託児付き

申込・問い合わせは、各公民館へ  
※受講の際は、**マスクの着用**をお願いします。  
※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9日(水)・12日(土)・26日(日)  
10時～15時30分 ※受付は15時まで  
場中央公民館 内思い出が詰まった壊れたおもちゃを修理します  
対成人 ※部品代は実費負担

### ▶こども国際交流講座「クリスマス編」

日12月12日(土) 10時～13時   
場中央公民館  
内ゲーム、クイズなどを楽しみます 対子ども 定50人程度  
申12月7日(月) 料500円 持飲み物

### ▶カフェ講座

日12月13日(日) 10時～12時  
場中央公民館 内プロに学ぶおいしいコーヒーの入れ方と簡単ラテアート 対成人 定8人  
申12月7日(月) 料1,300円 持エプロン、三角巾

### ▶STOP!「悪徳商法」

日12月15日(火) 10時～12時 場中央公民館  
内高齢者を狙う悪徳商法の実態と対策法について市内での事例を交えて紹介します  
対成人 定50人程度 申12月8日(水)

### ▶胡弓演奏会

日12月17日(木) 13時30分～15時30分  
場中央公民館 内諫早胡弓愛好会による哀愁を帯びた音色で心も体も癒されます  
対成人 定50人程度 申12月10日(水)

### ▶親子ミニ門松作り

日12月26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18日(金)  
料材料費負担あり 持古タオル、飲み物



**田結公民館** ☎49-1111

▶**田結すこやか大学**

「美しさの秘訣!～体と頭のストレッチ～」  
 日12月17日(木) 13時30分～15時30分  
 場田結公民館 内誰でも簡単にできるストレッチで体と頭をほぐしましょう 対高齢者・成人

**高来西公民館** ☎32-3126

▶**親子でミニ門松作りに挑戦してみませんか?**

日12月20日(日) 10時～12時  
 場高来西ゆめ会館 対親子(10組)  
 内ミニ門松を親子で作ります  
 申12月11日(金) 料材料代など負担有  
 持持ち帰り用の袋

**小長井公民館** ☎34-2201

▶**シルバー大学**

日12月8日(火) 10時～11時30分  
 場小長井文化ホール  
 内最近の悪質商法  
 (詐欺の現状と未然防止)  
 対65歳以上の高齢者 対飲み物



▶**ワンプレート料理講座  
「クリスマスバージョン」**

日12月11日(金) 10時～12時30分  
 場小長井文化ホール  
 内おいしい料理を作り、オシャレに盛り付けます 対成人 定10人  
 申12月7日(月) 料800円  
 持エプロン、三角巾、タオル

▶**うまーか味噌作り講座**

日12月15日(火) 10時30分～12時  
 場小長井文化ホール 申12月7日(月)  
 内楽しく学びながら手作りみそをつくります 対成人 定10人  
 料3,400円(麦みそ5kg:材料、樽、保険代含む) 持エプロン、三角巾、タオル

▶**フルーツバス停通り&  
竹崎街道をさるく**

日12月17日(木) 10時～12時  
 場小長井文化ホール(集合)  
 内歩きながら小長井の史跡を巡ります  
 対成人 定20人 申12月7日(月)  
 料100円(保険代) 持飲み物、タオル

▶**ミニ門松作り**

日12月26日(土) 9時～12時 定10人  
 場小長井文化ホール 対小学生  
 内新年をミニ門松で迎えましょう  
 申12月21日(月) 料300円(保険代含む)

**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10日(木) 10時～12時  
 場大草集落センター  
 内自然素材の素敵なリースを作ります  
 対子ども・成人  
 定10人 申12月4日(金) 料500円

▶**果物を使ったクレープ作り**

日12月19日(土) 10時～13時  
 場多良見多目的研修館  
 内家庭で出来るクレープ作りを学びます 対女性 定12人 料800円  
 申12月14日(月) 持エプロン、三角巾



**森山公民館** ☎36-1116

▶**パッチワーク講座(ミニバッグ作り)**

日①12月11日(金) ②12月18日(金)  
 13時30分～15時30分  
 場森山公民館 内財布、携帯などを入れるミニバッグを作しましょう  
 対成人 定20人 申12月4日(金)  
 料1,000円程度負担あり  
 持筆記用具、物差し、裁縫道具

▶**生け花講座**

日12月26日(土) 14時～16時  
 場森山公民館 対成人  
 内正月用の生け花で新年を迎えましょう 定20人 申12月16日(水)  
 料2,000円程度負担あり 持はさみ、花器と剣山、または花瓶、タオル



**飯盛公民館** ☎48-0049

▶**ニュースポーツ講座「クップ」**

日12月6日(日) 10時～12時  
 場飯盛東小学校グラウンド  
 内丸棒を投げて相手のクップ(角材)を倒すゲームです。楽しいよ♪  
 対成人(車いすの障害者・親子参加可)  
 定20人 申12月4日(金)  
 持タオル、運動ができる服装

▶**三世代交流「ミニ門松づくり」**

日12月19日(土) 10時～12時  
 場飯盛ふれあい会館  
 内三世代の交流を図り、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50人  
 申12月11日(金)  
 料材料代負担有(保険料含む)  
 ※汚れてもいい服装



**本野公民館** ☎26-0270

▶**アロマでウイルス対策!**

～身体にやさしい  
**アロマプレー作り～**

日12月10日(木) 10時～11時30分  
 場本野ふれあい会館  
 内自宅で簡単にできるアロマ活用法を学びます 対成人  
 定10人 申12月4日(金) 料700円  
 持タオル、ティッシュペーパー

▶**しめ縄づくり**

日12月19日(土) 9時30分～12時30分  
 場本野ふれあい会館  
 内お正月用のしめ縄を作ります  
 対親子・成人 定10組  
 申12月10日(木) 料300円程度  
 持軍手、タオル、飲み物



**長田公民館** ☎23-9024

▶**フレッシュ素材で**

☆**クリスマスリースにチャレンジ☆**

日12月11日(金) 19時～21時  
 場長田みのり会館  
 内初心者にも作れてドライリースになるまで楽しめます  
 対成人 定15人  
 申12月2日(水)  
 料3,100円(材料費・保険料含む)  
 持はさみ(できれば剪定ばさみ) エプロン(必要な方)、持ち帰り用の袋



**多良見公民館** ☎43-0049

▶**パパ・ママ必見!!**

「**運動オンチは遺伝しない!**」

日12月13日(日) 10時～12時  
 場たらみ会館  
 内楽しく身体を動かし大切な幼児期に基礎的な運動能力(コーディネーション能力)を養います  
 対年中～小1までの親子(祖父母も可)  
 定12組 申12月4日(金)  
 料一人当たり100円程度  
 持フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物 ※申し込みは2人1組



## 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、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（1月以降）
日時	毎週火曜日 9時30分～16時30分	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。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、家族・当事者の自助グループにつながることで、相互の回復を促すきっかけとします。

### ■日時および内容

12月9日(水) 13時30分～15時30分  
講話「借金問題への対応について」

1月13日(水) 13時30分～15時30分  
講話「当事者・家族からのメッセージ」

### ■ところ／県央保健所2階 会議室

### ■対象

県央保健所管内に在住でギャンブルなどの依存の問題に悩む家族

※参加無料。事前に電話でお申し込みください。

### ■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。事前に相談の上、予約してください。原則として主治医のいない人に限ります。

### ■とき（12月）

2日(水)、8日(火)、18日(金)、21日(月)、23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、同じ悩みを持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2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。事前に電話でお申し込みください。

### ■問い合わせ先

代表 川崎利恵子さん

☎090-8229-4590

## この冬、インフルエンザに負けないために！

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

### 【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** かぜ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

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

## 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などを行います。

■とき／13日(日) 10時～11時

(受付：9時30分～)

■ところ／すくすく広場

■定員／10組 ※要予約

■申込先／すくすく広場 ☎46-5276

## 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。

## 離乳食教室

生後12月までのお子さんが対象です。

■日程 ※要予約

とき	対 象
14日(月)	4～7カ月児
21日(月)	8カ月～1歳未満児

※いずれも13時15分～15時15分

※1人あたり約20分の教室です

■ところ／すくすく広場

## 乳児健康相談

【日程】(受付：13時～14時)

1歳未満児

7日(月)	森山保健センター	南部
8日(火)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)
18日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)
22日(火)	高来会館	東部

生後6カ月まで

2日(水)	すくすく広場	中央・北部・小栗
-------	--------	----------

生後7カ月～1歳未満児

9日(水)	すくすく広場	中央・北部・小栗
-------	--------	----------

## 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／17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／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
19日(土)	9時～11時30分	飯盛支所

【ニュースポーツ教室】(ペタンク) ※雨天中止

14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 ※28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 ※30日除く	20時～21時30分	長田みのり会館
毎週金曜日 ※25日除く	13時30分～15時	小野体育館
	20時～21時30分	高来会館
2日(水)・16日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館

【のんこの体操】(低体力者向けの体操) ※要事前申込

9日(水)・23日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
7日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
8日(火)・22日(火)	10時～11時30分	多良見シーサイド2区公民館

※会場によって人数制限をさせていただきます。

※当日自宅での体温が37.5度以上の場合は参加を控えてください。

※体調を確認し、マスク着用をお願いします。

※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8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いさはや地域振興商品券の使用期限は○月○日です。

Q②2020いさは屋特産品○○○フェア

Q③○○○○を減らそう！「きり・きり(食べ切り・使い切り)行動」

Q④12月1日は世界○○○デー

Q⑤令和2年10月1日現在の本市の人口は？

※前号の答え

①パーク ②マイナ ③23 ④児童 ⑤419

※応募総数49通

※ご記入いただいた個人情報、賞品発送などの目的以外に利用しません。



くやまえん



【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  
https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/  
✉ -jr.isahaya@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

(令和2年10月1日現在)  
□人口 133,962人  
□男 63,398人  
□女 70,564人  
□世帯数 53,330世帯

【DATA】

定員/30人  
住所  
久山町1699  
☎26-5578

久山町に平成25年に設立された保育園です。園舎が木造平屋建ての一軒家なので、子どもたちは、とてもアットホームな雰囲気の中で過ごしています。

明るくのびのびと行動できる子ども、みんなで仲良く遊べる子ども、安心して生活し、自分の思いを表現できる子どもを保育目標として、スイミング、英語教室、体操教室などにも取り組んでいます。

年齢が異なる子どもとの交流や地域の人と関わることで、自分で考え行動ができる主体性を育む保育に努めています。

食改さんのおすすめレシピ

白菜とささみのごまあえ

～諫早支部小野地区のおすすめレシピです～  
(1人分:113kcal)



【材料】 2人分

白菜 .....200g  
ささみ.....1本  
塩.....少々  
酒.....小さじ1

④ 練りごま.....大さじ1  
豆板醤.....小さじ1/2  
砂糖.....小さじ2/3  
みそ.....小さじ1  
酒.....小さじ1  
しょうゆ.....小さじ1

【作り方】

- ①白菜は芯と葉に分けてゆでるか、レンジにかけて冷まし、ザク切りにする。
- ②ささみは塩と酒で下味をつけ、皿に入れてラップをかけてレンジで火を通し、冷まして細くさいておく。
- ③④の材料でごまみそだれを作り、水気を絞った白菜とささみをあえる。

※諫早の郷土料理の作り方が  
こちらからご覧いただけます。→



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**