

広報 いさはや



「諫早市すくすく広場」オープン！

8月26日、アエル中央商店街のアエルウエスト2階に新しい子育て支援施設として「諫早市すくすく広場」がオープンしました。

この施設では、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を目指し、妊娠、出産、子育てに関する「母子総合相談窓口」のほか、離乳食教室、乳幼児の健康診査などの母子保健事業も実施しています。また、地域の皆さんが会員登録をして子どもの預かりを行うファミリー・サポート・センター事業や、親子で自由に遊べる広場「親子交流ホール」も設置しています。

子どもたちがすくすくと育つ拠点施設として、また、市の中心部の活性化にもつながるものと期待されています。

市政トピックス
くらしの情報
イベント情報

02
06
14

公民館講座情報
健康&子育て情報
遠竹保育園・おすすめレシピ

16
18
20

「新しい生活様式」の実践に取り組みましょう

新型コロナウイルス感染症をめぐる状況は、日々変化しています。感染症から自分自身や大切な人を守るため、身体的距離の確保やマスクの着用、手洗いを基本とする「新しい生活様式」を引続き実践しましょう。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2 m（最低1 m）空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。



(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



イベントなどへの参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

農業委員と農地利用最適化推進委員が選出されました

諫早市農業委員会では、新たに選出された農業委員20人および農地利用最適化推進委員38人により、担い手農家への農地集積や遊休農地の発生防止など農地利用の最適化を推進しています。

農地に関するご相談は、お気軽にお近くの農業委員または推進委員へご相談ください。

(農業委員会事務局)

地区	職区分	氏名	備考	地区	職区分	氏名	備考	地区	職区分	氏名	備考
中央・本野	農業	池田つや子	湯野尾町	長田	推進	緒方 和久	正久寺町	飯盛	推進	補伽 文夫	古場
		久保 繁	下大渡野町			金原 憲昭	西里町			森田 正男	後田
		小森 俊夫	福田町			中村 秋則	長田町			澤久 進	善住寺
	推進	中野 昭一	本明町		毎熊 隆司	白原町	周防 克己		建山		
		吉野 正	福田町		中川 一範	山川内	泉野 政則		黒崎		
		植松 健一	本野町		松尾 正晴	木床	江川 幸喜		汲水		
小栗・真津山・有喜	農業	立森 和富	早見町	多良見	推進	石丸 聡	木床	高来	推進	田淵 勇二	峰
		前田 貞松	小川町			菅原 政隆	野副			中島 豊志	金崎
		江口 進	平山町			林田 孝二	元釜			西村 康幸	西尾
	推進	林田 敏隆	小船越町		平野 和敏	舟津	山崎 優		建山		
		酒井 政幸	天神町		森 胤隆	西川内	池田 武弘		遠竹		
					山田 時次	佐瀬	野副 栄治		大峰		
小野	農業	中島 康範	川内町	森山	農業	陣野 昭則	慶師野	小長井	農業	山開 博俊	井崎
		松本 秀徳	赤崎町			山口 廣三	杉谷			島田 知昭	田原
		内田 繁男	川内町			江崎 義明	唐比北			永淵 節夫	小川原浦
	推進	古賀 昭三	赤崎町		坂本 秀明	下井牟田	松下 武彦		井崎		
		徳永 國男	小野島町		長谷川 博	里	横田 穂積		打越		
					山口 勇満	山口					
長田	農業	中尾 貞治	白浜町	飯盛	推進	上原 元治	上原	会長 山開 博俊 会長職務代理者 小森 俊夫 任期 令和5年7月19日まで			
		久本 純造	小豆崎町			馬場 秀司	開				
	推進	岩永 義則	中田町								

市営住宅入居者募集

- 募集戸数／募集案内書でお知らせします。
- 募集案内書配布／10月6日(火)～16日(金)
建築住宅課または各支所産業建設課
- 募集期間／10月14日(水)～16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あり)
 - ②実際に住宅に困窮していること
 - ③市町村民税および国民健康保険料ならびに市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／建築住宅課

大規模な土地取引は2週間以内に届出を

10月1日は「土地の日」、10月は「土地月間」です。国土利用計画法では、乱開発や無秩序な土地利用を防止するために、一定面積以上の大規模な土地の取引をしたときは、市を経由して県にその利用目的などを届け出て、審査を受けることとしています。

- 届出の必要な土地取引面積
 - 市街化区域 2,000㎡以上
 - 市街化区域を除く都市計画区域 5,000㎡以上
 - 都市計画区域以外の区域 10,000㎡以上
 上記面積の土地取引を行った場合には、土地の権利取得者(売買の場合は買主)は、契約締結の日から2週間以内に届出が必要になります。
- 問い合わせ先／契約管財課

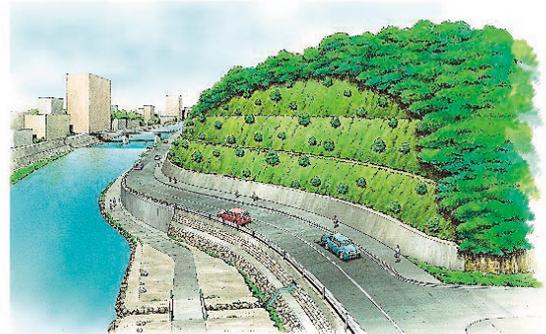
道路工事に伴う交通規制（通行止め）のお知らせ

市では、令和4年度に予定されている九州新幹線西九州ルートの開業に向け、JR諫早駅と中心市街地を最短で結ぶ市道上宇戸橋公園線の拡幅整備（延長約760m）を計画しています。このたび、一部区間（延長約120m）において道路工事を実施します。工事期間中は、下図の赤線区間が8時30分から17時の間、全面通行止め（車両、歩行者全て）となります。利用者や周辺地域の皆様には、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

（道路課）



完成イメージ（令和4年度完成予定）



※イメージのうち、今回は諫早公園の斜面部分を工事します。

■工事の概要

工 事 名：市道上宇戸橋公園線道路改良工事
 （切土法面工事）

工事期間：令和2年9月21日から令和3年12月28日

工事内容：諫早公園北側斜面の切土工事、
 斜面安定工事及び斜面緑化工事

みんなで諫早を元気に！

「いさはや地域振興商品券」の販売期間は9月30日（水）までです

市内の登録店舗（約770店舗）で利用できる、プレミアム率30%の「いさはや地域振興商品券」の販売期間は9月30日（水）までです。商品券の販売期間と使用期間は異なりますので、ご注意ください。

■販売期間／9月30日（水）まで

■使用期間／12月31日（木）まで

■購入対象者／令和2年7月1日現在、諫早市の住民基本台帳に登録されている市民

■購入方法

7月中旬に各世帯主あてに「いさはや地域振興商品券購入引換券」（はがき）を郵送していますので、下記の販売場所に購入引換券を持参して購入してください。※購入引換券の再発行はできません。

■販売場所

- ・市内20の郵便局（簡易郵便局除く） 9時～17時（土日祝日除く）
 ※諫早郵便局のみ19時まで
- ・長崎県中央農業協同組合（本店及び市内8支店） 8時30分～15時（土日祝日除く）
- ・諫早観光物産コンベンション協会（諫早商工会館1階） 10時～17時（水曜日除く）

■問い合わせ先／（購入引換券に関すること）

・諫早市商工振興部緊急経済対策室 ☎22-3520
 （使用可能店舗の登録、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



使用可能店舗など
 詳しくはこちらから



令和2年国勢調査を実施しています

Let's Join!!
#みんなの
国勢調査

全16問 回答義務

回答時間 約10min
※ひとり暮らしの方の目安

調査の対象 全世帯

インターネット回答期間
9/14(月) → 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間
10/1(木) → 10/7(水)

国勢調査2020
<https://www.kokusei2020.go.jp/>

国勢調査2020

インターネット回答は、お持ちのパソコンやスマートフォンで回答できます。新型コロナウイルス感染症予防対策としても有効です。是非ご活用ください。
また、市役所本庁、各支所でもインターネット回答窓口を設けておりますので、ご利用ください。

【国勢調査コールセンター】

☎ 0570-07-2020

03-6636-9607 (IP電話用)

■設置期間／11月30日(月)まで

■受付時間／8時～21時(土・日・祝日もご利用になれます)

※おかけ間違いのないようご注意ください。

※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律の市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話の場合は、それぞれ所定の通話料金となります。

※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

■問い合わせ先／地域づくり推進課または各支所地域総務課

男女共同参画推進キャッチフレーズを募集します

男性も女性も家事・育児・介護をすることや仕事で活躍することを応援し、ワーク・ライフ・バランスの実現を目指すためのキャッチフレーズを募集します。

■作品形式

20文字程度の自由形式(標語、川柳など)。応募作品は、未発表で自作のものに限ります。

■応募部門・表彰

○応募部門

一般の部、中学生の部、小学生の部

○表彰

市が審査し、各部門ごとに入賞作品(最優秀、優秀)、佳作を決定します。また、各部門の最優秀作品の中から大賞を決定します。なお、入賞作品・佳作および同作品応募者は、市報で発表予定です。

■応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、はがき(〒854-0016 高城町5-25 高城会館2階)またはファクス(22-9145)、Eメール(jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp)で、人権・男女参画課「キャッチフレーズ募集係」までお送りください。応募は、1人1作品までです。

■応募資格

市内在住の人または市内に通勤・通学している人

■受付期限／11月6日(金)必着

■その他

○応募作品は返却しません。

○入賞作品・佳作の権利は、市に帰属します。

○入賞作品・佳作は、市の男女共同参画啓発活動に活用します。

○他の作品の模倣と認められる場合には、入賞等決定後でも賞を取り消します。

■応募・問い合わせ先

人権・男女参画課 ☎24-1580



くらしの情報



個人市民税の納付をお忘れなく



個人市民税の第3期分は、11月2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、便利な口座振替をご利用ください。手続きは、お取引の金融機関で願います。

なお、市税の納付が困難なときは、お早めにご相談ください。

- 口座振替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／納税課

国民年金保険料のご案内を、民間事業者に委託しています



日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れた人に対して、電話・文書・戸別訪問による納付のご案内や免除などの申請手続きのご案内を民間事業者へ委託しています。

民間事業者は、日本年金機構が発行した納付書により最寄りの金融機関やコンビニエンスストアで支払っていただくよう案内します。

このため、銀行口座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。

また、訪問員による収納業務の廃止により、現金をお預かりすることはありません。

■ご案内している民間事業者(株)バックスグループ

☎0800・8008700

※その他の地域を担当する民間事業者については、日本年金機構ホームページまたは年金事務所でご確認ください。

■問い合わせ先／諫早年金事務所 ☎25・1662

野焼きについて

野外焼却(いわゆる野焼き)に関する苦情が寄せられています。野外焼却は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、一部の例外を除いて禁止されています。



農作業など、例外にあたる野外焼却でも、生活環境に支障が出る場合は、行政指導の対象となります。近隣の人の迷惑にならないよう、対策をお願いします。

【法律で禁止されていないもの】

- ・ たく火、落ち葉の焼却(日常生活で行う軽微なもの)
- ・ 焼畑、畔の草の焼却(農業・林業で必要な場合)
- ・ 鬼火焚き、しめ縄、門松などを焚く、卒塔婆の供養焼却
- ・ 国または地方公共団体が施設管理に必要な場合
- ・ 震災、風水害、その他災害の予防・応急対策または復旧に必要な場合

【注意する点】

- ・ 風向きや時間帯を考慮する
- ・ 少量ずつ数回に分けて行う
- ・ 草木などはよく乾かして煙の発生を抑える

■問い合わせ先／環境政策課

ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内で

ハロウィンジャンボ宝くじの販売期間は、9月23日(水)から10月20日(火)までとなっています。

県内で販売された宝くじの収益金は、県内市町への交付金の原資となり、明るく住みよいまちづくりのために活用されています。

本市では、芸術・文化施設の運営に活用しています。ぜひ、お近くの販売所でお買い求めください。

■問い合わせ先／財政課

土地・家屋の現況調査にご協力をお願いします

固定資産税の対象となる土地、家屋の現況確認調査を随時行っています。この調査では、「固定資産評価補助員証」を携帯した担当職員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

また、令和2年1月2日以降に建物を建築または解体した人、土地の現況を変更した人は資産税課へお知らせください。

■問い合わせ先／資産税課



スプレー缶は中身を完全に
出し切りましょう

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」
で空きかん用指定袋に入れて出し
ていただくようお願いいたします。

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
事故が発生する恐れがあります。
必ず中身を出し切ってくださいよ
うご協力をお願いします。

※中身が残っている場合は、「ガ
ス抜きキャップ」などを使って
出し切ってください。その場
合、火気のない風通しのよい屋
外で行ってください。

■問い合わせ先
環境政策課
または各支所地域総務課

10月11日(日)～20日(火)は 「全国地域安全運動」



自分たちの地域の安全を守るた
め、「カギかけんば」「ひと声かけん
ば」「見守りせんば」の「犯罪なく3
ば運動」を推進し、犯罪のないまち
づくりに取り組みましょう。

～全国地域安全運動の重点～

- 子どもと女性の犯罪被害防止
犯罪に遭いやすい子どもや女性
を、地域ぐるみの「見守りせんば
運動」で被害を防止しましょう。
- 特殊詐欺の被害防止
特に被害に遭いやすい高齢者へ
「ひと声かけんば運動」で注意喚
起を促しましょう。

■問い合わせ先／生活安全交通課

令和3年度イノシシ防護柵等の
希望調査について

令和3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・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
票を提出してください。希望調査
票は、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2日(月)

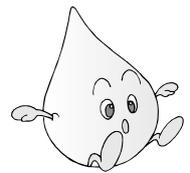
■提出場所／有害鳥獣対策室、各
支所産業建設課、各出張所

※今回の調査は、あくまで希望調
査ですので、事業採択を決定す
るものではありません。

※事業採択については、要件があ
りますので、詳しくは問い合
わせください。

■問い合わせ先／有害鳥獣対策室

地下水採取規制について



市では、地盤沈下の未然防止と
地下水の保全を図るため、平成24
年度から地下水の採取規制を行っ
ています。規制の対象となるの
は、主に農業用・事業用の井戸で
す。新たに井戸を掘られる場合
は、事前協議をお願いします。
なお、個人の飲用井戸は対象外
です。

■規制の内容

市内全域において、ポンプ吐出
口断面積が21平方センチメートル
（□径51・7ミリメートル）を超
えるポンプを設置し、地下水を採
取しようとする場合は、市との事
前協議が必要です。

また、「地盤沈下の防止を特に
必要とする地域」に該当し、吐出
口断面積10平方センチメートル
（□径35・9ミリメートル）を
超え、かつストレーナー（井戸
への取水孔）の位置が150ミリ
より浅いポンプを設置する場合
も、事前協議の対象となります。

※詳しくは、市ホームページを
ご覧ください。

■問い合わせ先／環境政策課

マイナンバーカードの申請受付
（予約制）を休日に実施します

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。
写真については、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

10月11日(日)
9時～12時

■受付場所／市役所本館1階

市民窓口課 マイナンバー窓口
■申込方法
10月9日(金)17時までに電話で必
ず予約を行ってください。

■窓口延長

10月15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



ロタウイルス感染症予防接種の定期接種が始まります

令和2年10月1日から、ロタウイルス感染症の予防接種が定期接種になります。

定期接種の対象になるものは、令和2年8月1日以後に生まれたお子さんが、令和2年10月1日以後に接種するものからです。ワクチンは2種類あり、接種回数が異なります。また、どちらのワクチンも1回目の接種は14週6日後までに行うようお勧めします。



【ロタウイルス感染症とは】

口から侵入したロタウイルスが腸管に感染して胃腸炎を発症します。感染力が非常に強く、手洗いや消毒をしても予防が難しいため、乳幼児のうちにはほとんどの子どもが感染します。乳幼児の急性胃腸炎の入院で最も多い感染症で、早めの予防が必要です。

ワクチンの種類	ロタリックス（2回接種）	ロタテック（3回接種）
対象年齢	令和2年8月1日以後に生まれた者で、出生6週0日後から出生24週0日後までの間にある者	令和2年8月1日以後に生まれた者で、出生6週0日後から出生32週0日後までの間にある者
標準的な接種時期	1回目の接種は生後2月から出生14週6日後までの間に行う	1回目の接種は生後2月から出生14週6日後までの間に行う
回数	27日以上の間隔で2回接種（経口接種）	27日以上の間隔で3回接種（経口接種）
自己負担	なし	
注意事項	同一のワクチンを接種してください。腸重積症のリスクが高まるため、1回目の接種を出生15週以降に受けることはお勧めしていません。	

※体調の良いときにかかりつけの医療機関に予約をして接種してください。母子健康手帳をご持参の上、記録をしてもらってください。

※予防接種は決して「不要不急」ではありません。予防接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められていますので、対象年齢内に接種を済ませてください。

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700

お見合いシステム登録料半額キャンペーンについて

お見合いシステムは、会員制のデータマッチングによるお見合いのシステムで、長崎県の婚活事業の1つです。現在利用に必要な登録料の半額キャンペーンを行っています。地域づくり推進課でも12月28日まで半額で登録、閲覧が可能ですので、ぜひこの機会にご登録ください。

■会員登録ができる人

- ・結婚を希望する20歳以上の独身の人
- ・スマートフォン、タブレット、パソコンなどでインターネット接続やメール使用ができる人



おトクに
婚活！

長崎県では、すてきな出会いを応援しています！

「お見合いシステム」登録料半額キャンペーン

【通常価格】

2年間

10,000円

➔

【キャンペーン価格】

2年間

5,000円

システムの流れ

➔

①プロフィールを登録

➔

②お相手検索、申込み

➔

③お見合い、交際、成婚へ

ホームページで仮登録後、お近くのお見合いシステム窓口で本登録できます（一部市役所・町役場に窓口あり）

お問合せ 長崎県婚活サポートセンター
電話：095-893-8860

長崎県婚活

検索

長崎県

令和3年度就学時健康診断のお知らせ

10月6日(火)から21日(水)までの間に、市内の指定された会場において、来年度小学校に入学する子どもたちの健康診断を行います。

詳しい日程については、8月末から9月初旬にかけて各家庭に案内を送付しています。受診会場の変更希望やお尋ねがあれば、学校教育課までご連絡ください。

■問い合わせ先／学校教育課

全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用した訓練放送のお知らせ

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

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

※訓練放送ですので、実際の放送とお間違いないようお願いいたします。

■放送日時／10月7日(水) 11時頃
※時間は多少前後することがあります。

ます。また、気象・地震活動の状況などによっては、訓練を中止することがあります。

■その他

・防災メール、防災情報フアックスでも配信します。

・配信内容は、訓練実施から30分程度、市ホームページにも緊急情報として掲載します。

・放送内容は、テレホンサービス ☎0120・419・009でもご確認ください。

・この放送は、エフエム諫早(77.1MHz)に割り込み放送を実施します。併せて、緊急告知防災ラジオの自動起動を実施しますので、大音量での放送にご注意ください。

・携帯電話への緊急速報メールは配信しません。

■問い合わせ先／総務課

令和2年分年末調整説明会中止のお知らせ

令和2年分の年末調整説明会につきましても、新型コロナウイルス感染症の感染拡大などを踏まえ、開催を中止します。年末調整に関する各種情報については、国税庁ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

諫早税務署 法人課税第1部門
☎22・1358



無料創業セミナー開催のお知らせ

諫早市内において、将来独立開業し、「自分のお店を持ちたい!スキルや経験をいかして創業したい!でも、何からどう始めたらよいか分からない」。そんな人に向けて、創業前に知っておくべき基礎知識をわかりやすく解説します。将来創業をお考えの人や創業準備中、創業間近の人など、ぜひご参加ください。なお、現在市外にお住まいで、諫早市内で開業希望の人も対象となります。

■とき／①10月28日(水) 19時~21時 ②11月9日(月) 19時~21時

■ところ／諫早商工会館3階 中ホール

■内容

①税理士による創業に関する基礎知識(税務編)についてのセミナー

②中小企業診断士による創業計画書の策定についてのセミナー

※詳細は諫早商工会議所ホームページ(<http://www.isahayacci.com/>)の「セミナー・講演会の日程」でご確認ください。

※新型コロナウイルスの影響により、急きょ中止となる可能性があります。

マスクを各自、ご準備ください。当日、発熱や咳などの風邪症状がみられる人は、参加をご遠慮ください。

※車でお越しの際は、高城駐車場(30分110円)をご利用ください。

※2回のセミナー全てを受講することが望ましいですが、ご希望のセミナーのみの受講も可能です。

※セミナーを受講した人は、専門家(中小企業診断士)の個別相談(とき:11月30日(月) 10時~17時のうち約2時間)を無料で受けることができます。

※当セミナーは、諫早市特定創業支援事業の認定要件の一部として位置づけられています(特定創業支援事業は、当セミナー受講と当所の個別指導4回以上で認定要件を満たし、いわゆる「創業補助金」を申請することができ、法人設立時の登録免許税が軽減されるなどのメリットが受けられます)。

■申込期限／10月16日(金)

■申込・問い合わせ先／諫早商工会議所 ☎22-3323



募集

「令和2年度出口ボランティア表彰奨励賞」の奨励者

■対象者／市内に住む高齢者、障害児（者）、児童および母子家庭などを対象としてボランティア活動をを行っている市民（個人および団体）です。

■対象となる活動

- 地域福祉の増進に資するボランティア活動で、次の5項目全てに該当する活動です。
- ①自由な意思に基づき実践されている。
 - ②金銭や名誉の対価を求めない。
 - ③営利、宗教、政治活動のいずれにも結びつかない。
 - ④活動実績が3年以上あり、継続して行われている。
 - ⑤過去に本奨励賞の交付を受けていない。

■募集期間

9月16日(水)～11月18日(水)

■推薦書の設置場所

福祉総務課、各支所地域総務課
および市ボランティアセンター
(社会福祉協議会内)に備え付けています。

■応募方法／推薦書を福祉総務課

または各支所地域総務課まで提出してください。

■奨励の内容

表彰状と副賞として1奨励者あたり団体10万円以内、個人5万円以内の奨励金を交付します。

■申込・問い合わせ先
福祉総務課
または各支所地域総務課

親子ものづくり体験教室

〜地域を支えるものづくり〜

■とき／11月8日(日)

10時～11時30分、13時30分～15時

■ところ／ポリテクセンター長崎
(諫早警察署そば)

■内容

- ・デモンストレーション(2コース)
- ・体験(4コース)

※詳細はホームページでご確認ください。また、新型コロナウイルス感染症防止対策として、コース内容の変更や開催を中止する場合があります。

■対象／小学3～6年生とその保護者

■参加費／無料

■申込方法／ホームページから申込用紙をダウンロード



し、ファクス(22・2325) またはポリテクセンター長崎に直接ご持参ください。

■申込期限／10月19日(月)

※申込者多数の場合は抽選

■申込・問い合わせ先

ポリテクセンター長崎 訓練課

(TEL)054・0062 小船越町

11113) ☎22・2324

秋の農作業安全確認運動



■実施期間

9月1日(火)～10月31日(土)

■運動の重点

- ・トラクターなどへの乗車時のシートベルト・ヘルメットの着用徹底
- ・トラクターへの灯火器設置
- ・農業機械の日常的・定期的な点検・整備

作業は余裕を持って、安全な運転操作を心がけましょう。また一人での作業はなるべく避け、家族や友人同士みんなで声を掛け合って、農作業安全に取り組みましょう。

■問い合わせ先

農業振興課

「諫早市民生涯スポーツ大会2020」参加者募集

さまざまなスポーツ・レクリエーションを体験できる諫早市民生涯スポーツ大会を開催します。

■とき／10月25日(日) 9時30分に各会場に集合

■ところ／小野体育館ほか

■種目

競技名	会場
●インディアカ ○ミニバレーボール	小野体育館メインアリーナ
○楽しいゲーム	小野体育館サブアリーナ
●ターゲットバードゴルフ ○ペタンク ○クップ(13時～)	小野ふれあい広場 多目的グラウンド
○ウォーキング	小野体育館前スタート
○フライングディスク	小野中学校グラウンド
●パークゴルフ	梅野広場(森山町田尻)

※○の種目は当日参加可。

●の種目は10月16日(金)までに事前申し込み。

■申込・問い合わせ先

スポーツ振興課

いさはやオレンジ手帳書き方講習会

認知症は誰でもかか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（10月開催分）

場所		日程	時間
市民センター	講堂	13日(火)	13時30分～15時
小船越町公民館	ホール	15日(木)	
飯盛ふれあい会館	多目的ホール1	22日(木)	
森山公民館	講堂	26日(月)	
西諫早公民館	講堂	27日(火)	
田結公民館	大会議室	29日(木)	



■申込・問い合わせ先／高齢介護課

休日労働相談のお知らせ

県の労働委員会では、働く人と会社との紛争解決のためにあっせんを行っており、周知・広報のため10月を『「個別労働紛争処理制度」周知月間』と定め、その一環として、県労働相談情報センターと連携し「休日労働相談」を実施します。

当日は、労働相談のほか、あっせん制度の説明も行いますので、お気軽にお越しください。

■とき／10月25日(日) 9時30分～16時30分（受付時間）

■ところ

○面談による労働相談

長崎会場（長崎市尾上町3-1 長崎県庁 行政棟3階 308会議室）

○電話による労働相談

フリーダイヤル ☎0120-783-258、0120-783-369

※相談料無料

■問い合わせ先／長崎県労働委員会事務局 ☎095-822-2398



国保に加入するとき・やめるときは必ず14日以内に届出を

国民健康保険の加入・脱退などの変更は自動的に行われるものではなく、窓口へ届け出ることによって、切り替わります。右記の場合は届出が必要です。**14日以内に必ず届けてください。**

※各種届出・申請の際には、マイナンバー（個人番号）の記載が必要です。

※75歳になり、後期高齢者医療制度に加入する際には、自動的に切り替わりますので、特に届出は必要ありません。

※窓口での届出が困難なときは、郵送などで手続きできる場合がありますので、お問い合わせください。

■申込・問い合わせ先

保険年金課または各支所地域総務課

こんなとき		届出に必要なもの
国保に加入するとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた日の分かる証明書、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	扶養からはずれた日の分かる証明書、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書、印鑑
国保をやめるとき	職場の健康保険に加入したとき	国保の保険証、職場の健康保険証、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	国保の保険証、生活保護開始決定通知書、印鑑
	生活保護を受けるようになったとき	国保の保険証、印鑑
その他	転入や転出、転居などの住所変更、世帯主や氏名の変更、出生や死亡した場合	国保の保険証、印鑑（市民窓口課の住民異動届と併せて手続きをしてください）

介護予防教室（10月開催分）

【筋トレ教室】 13時30分～15時

6日(火)・14日(水) 上山荘(13時～14時30分)

20日(火) 西諫早公民館

21日(水) 西郷町公民館

22日(木) 田結公民館

27日(火) 小栗ふれあい会館

【脳トレ教室】 13時30分～15時

6日(火) 市民センター(14時30分～16時)

8日(木) 小船越町公民館

9日(金) 上山荘(13時～14時30分)

16日(金) 飯盛ふれあい会館

19日(月) 森山公民館

21日(水) 高来会館

【口トレ教室】 13時30分～15時

8日(木) 貝津町公民館

14日(水) 有喜ふれあい会館

15日(木) 市民センター

15日(木) 上山荘(13時～14時30分)

28日(水) 西諫早ふれあい会館

【手ばかり栄養教室】 10時～12時

5日(月) 本野ふれあい会館

6日(火) 長田みのり会館

13日(火) たらみ会館

22日(木) 小野ふれあい会館

【若返り体操教室】 13時30分～15時

2日(金) 上山荘(13時～14時30分)

22日(木) 栄田町公民館

23日(金) 小長井文化ホール

26日(月) 福田町公民館

■申込・問い合わせ先

高齢介護課

定期相談

本庁定期開催分（10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

8日(木)、19日(月)、28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】

27日(火) 13時～16時

【登記相談】

13日(火) 10時～15時

【不動産相談】

6日(火) 9時～12時

【人権相談】

※新型コロナウイルス感染症拡大
防止のために休止します。長崎
地方支務局諫早支局の電話相談

☎22・0475（毎週月～金
祝日除く）をご利用ください。

【行政相談】

2日(金)、9日(金)、16日(金)

10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

23日(金) 10時～13時

森山支所相談室

23日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室

9日(金) 10時～13時

高来支所相談室

9日(金) 10時～13時

小長井支所相談室

9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（10月）】

【認知症専門相談】 ※事前予約制

9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】

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

【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・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】

①10月1日(木)、8日(木)、29日(木)

9時～17時

ところ／市役所本庁7階

(7・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

(書類の作成補助など)

問い／長崎県よろず支援拠点

☎095・8095・8088

☎095・8095・8088

②10月14日(水) 9時～17時

ところ／たちなば信用金庫本部

10月22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・8028・1462

日本政策金融公庫

創業サポートデスクin諫早市

10月14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／日本政策金融公庫

☎095・8024・3141

国民生活事業



食の総合サイト「さぐっと」オープン記念キャンペーン開催! 食べて飲んで諫早を元気に！10月1日～10月31日



新型コロナウイルス感染症の影響で客足が減少している飲食店などを応援するため、9月4日に諫早グルメ特化型の検索サイト「さぐっと」をオープンしました。

オープンを記念し、「さぐっと」加盟店で食事や購入をして応募すると、諫早の特産品などが抽選で当たる「さぐって Goodな『食』を当てようキャンペーン」を開催します。

応募方法など、詳しくは「さぐっと」でご確認ください。

たくさんのお応援・応募お待ちしております！

※来店の際は、ご自身の感染予防対策にもご協力をお願いします。

■問い合わせ先／諫早観光物産コンベンション協会 ☎22-8325

詳しくは
こちらから→



諫早市初の地域おこし協力隊

9月1日に、諫早市初の地域おこし協力隊として、北九州市出身の菊山達也（きくやま たつや）さんが就任しました。

菊山隊員は、地域外からの視点を活かし、自身の移住体験も踏まえて、本市の魅力発信や移住・定住に関する情報発信、また、移住希望者への相談対応などを行います。

地域おこし協力隊とは

人口減少などの課題を持った地方に都市地域から生活の拠点を移した人を、「地域おこし協力隊員」として地方公共団体が委嘱し、隊員は一定期間さまざまな形での地域協力活動を行いながら、任期終了後も隊員自身がその地域へ定住・定着することを目的とした取り組みです。

（地域づくり推進課）



身に覚えのない商品が届いたら？

身に覚えのない商品が突然届いたという「送り付け商法」の相談が、全国の消費生活センターなどに寄せられています。代金引換サービスを利用して商品代金を支払わせるものや、強引な電話勧誘を断ったにも関わらず送られてくる場合もあります。

【アドバイス】

①受け取らない

身に覚えのない荷物が届いたら、受け取りを拒否しましょう。家族あてなどその場で判断ができないときは、受け取りを保留し、荷物をいったん持ち帰ってもらいましょう。

②支払わない

代金引換の場合はもちろん、受け取ってしまった荷物に請求書が同封されていても、支払わないようにしましょう。支払ってしまうと、取り戻すことは困難です。

③使わない

商品を使ってしまうと、購入する意思があるとみなされるおそれがあります。

◎受け取ってしまったり支払ってしまったりした場合は、消費生活センターにご相談ください。

■問い合わせ先／消費生活センター ☎22-3113



高来東児童館 ☎32-5858

▶万華鏡を作ってあそぼう！

- とき／10月17日(土) 13時～
- 対象／小学生（定員15人）
- ※参加無料

高来西児童館 ☎32-5204

▶動くおもちゃ作り

- とき／10月17日(土) 13時～
- 対象／小学生（定員10人）
- ※参加無料

諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

- とき／10月21日(水) 14時～
- ところ／諫早図書館 視聴覚ホール ※入場無料
- 内容／「駅馬車」(1939年 アメリカ 99分)

▶シナリオ講座

- スケジュール／随時、申込受付
12月10日(水) 原稿提出締切
3月14日(日) 第1次添削終了（以降のスケジュールはお尋ねください。）
- 対象／中学生～一般
- 内容／あなたの文字が音になる！オーディオドラマ（ラジオドラマ）のシナリオ作成から収録までを、令和2年度から令和3年度にかけて行います。今年度は、テキスト『オーディオドラマ 書き方読本』を使ってシナリオを作り、講師に添削してもらいます。
- 講師／高谷 信之さん（放送作家）
藤井 香織さん（放送作家）
- ※要事前申込（カウンターまたは電話受付）

たらみ図書館 ☎43-4611

▶前田先生の野菜づくり超々入門講座

- とき／10月9日(金) 13時30分～15時30分
- ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料
- 内容／家庭菜園初心者向けの入門講座
- 講師／前田 博泰さん
- 定員／20人
- ※要事前申込（カウンターまたは電話受付）

▶朗読教室（3回シリーズ）

～声に出して読んでみませんか？～

- とき／①10月25日(日) ②12月20日(日) ③1月31日(日)
13時30分～15時30分
- ところ／たらみ図書館 研修室 ※入場無料
- 内容／初心者向けの朗読教室
- 講師／天野 紘さん
- 定員／10人
- ※要事前申込（カウンターまたは電話受付）

新幹線親子教室
～親子で学ぶ新幹線～

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／10月24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15人（保護者の同伴が必要です）
- 持ってくる物／マスク ※参加無料
- 申込方法
電話で企画政策課（新幹線担当）まで
- 申込期限／10月9日(金)
- 申込・問い合わせ先／企画政策課

「ひとひと参感日」～お仕事体験～

例年6月の男女共同参画週間に開催している「ひとひと参感日」を10月に講座のみ実施します。未来に向けて、なりたい自分を思い描こう！今年度は子どものお仕事体験がテーマです。

- とき／10月25日(日)
- ところ／男女共同参画推進センター「ひと・ひと」ほか（高城会館）
- 内容

内容	時間	定員	材料費
お花屋さん体験	10時～11時30分	15人	500円/人
パティシエ体験①	10時15分～11時	親子4組	500円/人
パティシエ体験②	11時30分～12時15分	親子4組	500円/人
大工さん体験	10時30分～12時	親子10組	500円/組

- 申込方法
事前に電話・ファクス・メール（jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp）のいずれかでお申し込みください。メールの場合は、件名に「ひとひと参感日講座申込」と入力してください。
- 申込期限／10月16日(金)
- 申込・問い合わせ先／人権・男女参画課
☎24-1580 FAX22-9145

秋の街なみ美術展

芸術の秋にちなみ、今回は諫早幼稚園、北諫早幼稚園、純心幼稚園、とんぼ保育園の子どもたちの絵画作品を商店街に展示します。

- とき／10月17日(土)～11月3日(火) 10時～18時
- ところ／アエル中央商店街
- 問い合わせ先
アエル中央商店街事務所 ☎35-5757

▶第24回コスモススケッチ大会参加者募集

コスモスが咲き乱れる風光明媚な白木峰高原でスケッチをしませんか。下の3つのグループから選択できます(複数選択可)。なお、押し花アートの作品の一部は、新幹線諫早駅舎の内装装飾の一部に使用させていただきます場合があります。

	グループ	定員	申し込み
①	絵画スケッチ	無	当日受付
②	パステルアート	30人	先着事前予約者優先
③	押し花アート	30人	先着事前予約者優先

■とき/10月11日(日) 10時10分~15時

(受付9時30分~10時) ※雨天決行、参加無料

■対象/どなたでも(家族での参加大歓迎)

※画板、絵の具などの画材、弁当、水筒、手拭き(パステルアート参加者)、マスクをご持参ください。

▶第24回コスモススケッチ作品展

故荒木幸史画伯により始められた「コスモススケッチ大会」参加者によるスケッチ作品展です。

■とき/10月30日(金)~11月8日(日) ※観覧無料

■ところ/コスモス花宇宙館 アートスペース

▶「第10回白木峰高原写真展」作品募集

■募集作品/白木峰高原をテーマにした写真(印刷したもの) ※A4サイズ以上。1人6点まで

■申込方法/作品の裏に名票を貼って、コスモス花宇宙館に持参または郵送(〒859-0307白木峰町827-1)

■応募期間/10月20日(火)~11月3日(火)

▶火星大接近!じゃあ火星でも見よう会【特別観望会】

この秋、地球に最接近する火星を中心に観察します。秋の夜空に赤く輝く火星を木星や土星と比べながら大型天体望遠鏡で観察します。

■とき/10月4日(日)、9日(金)、17日(土)

20時~21時30分

■持参する物/マスク、防寒着など

■参加費/無料

▶楽しい科学教室~光と虹の実験~

虹はどのようにできるのでしょうか?虹ができる仕組みについて実験をしながら探っていきます。

■とき/10月10日(土) 10時30分~12時30分

■対象/小学生以上(親子での参加も大歓迎)

■定員/20人(予約優先)

■持参する物/筆記用具

■参加費/500円

▶星座スタンドパネル作り~秋の星座~

クリアファイルを使って季節に応じた実際に見える星座パネルをつくりまします。

■とき/10月4日(日) 13時30分~14時30分

■対象/4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)

■定員/15人(予約優先)

■参加費/100円

▶新指定文化財展

■とき/10月16日(金)~10月25日(日) 10時~19時

最終入場は18時30分まで、火曜日休館

■ところ/諫早市美術・歴史館 2階企画展示室

■内容

昨年、新たに市指定文化財に追加された、お寺が所蔵する掛軸など普段は見ることができない「諫早のたから」をぜひご覧ください。

■展示予定資料/諫早家歴代肖像画、林公琰肖像画、太良嶽縁起など

※観覧無料

▶小学校区史跡巡り(森山西小学校区)

■とき/11月7日(土) 10時~17時 ※小雨決行

■集合・解散場所/慶師野バス停広場

■内容

森山西小学校区付近の史跡(アベマキ・将棋墓・陣野家墓地)などを巡ります。

※全行程徒歩、約10km

■講師/大島大輔(美術・歴史館専門員)

■定員/20人(申込多数の場合は抽選)

■参加費/100円 ※保険料含む 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、講座名、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/10月18日(日) ※必着



V・ファーレン長崎を
みんなで応援しよう!

10月のホームゲーム

●明治安田生命J2リーグ

10日(土) 14時~ VS レノファ山口FC

■ところ/トランスコスモススタジアム長崎

■問い合わせ先/スポーツ振興課



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

▶はじめてみようヨガ講座～全3回～

日10月16日(金)・23日(金)・30日(金)

13時30分～15時

場有喜ふれあい会館

内初心者向けにゆったりとしたヨガの呼吸法で健康的な心と体を手に入れましょう

対女性 定10人 申10月8日(木)

持ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、マスク

※動きやすい服装

西諫早公民館 ☎26-1500

▶いさはやを歩く

日10月21日(水) 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10月13日(火) 12時 料100円

持弁当、飲み物、マスク、雨具

※公用バス利用

▶秋の楽しいライブコンサート

日11月11日(水) 13時30分～15時30分

場西諫早公民館

内聴いて、歌ってジャンルを超えた楽しいライブコンサート

対成人 定30人

申10月30日(金) 12時

持マスク



本野公民館 ☎26-0270

▶おでかけ前に聴く講座③

「お楽しみ」長崎路面電車の旅」

日9月28日(月) 10時～12時

場本野ふれあい会館

内近くでも意外と知らない県内旅行を楽しむための情報講座「鉄道シリーズ」の3回目です

対成人 定20人 持マスク

※中止などの連絡が必要な人は事前申し込みを

▶終活入門「お金の話」～なかよし

家族に本当に起こった怖い話～

日10月7日(水) 10時30分～12時

場本野ふれあい会館

内実際に起こった家族間トラブルを交え、身近な相続問題を学びます

対成人 定15人

申10月2日(金) 持マスク

小栗公民館 ☎22-1533

▶図書ボランティア養成講座

～人権をテーマにした読み語りの本～

日10月9日(金) 10時～12時

場小栗ふれあい会館

内本の選び方について学びます

対成人 定20人 申10月7日(木)

持筆記用具、上履き、飲み物、マスク

▶小栗大学

「長崎の尾木ママ」スペシャル講座
～人生の四季(春夏秋冬)を楽しく散策する～

日10月14日(水) 10時～11時30分

場小栗ふれあい会館

内自分の人生を歩むために必要な考え方や、心の持ち方を学びます

対成人 定40人 申10月8日(木)

持筆記用具、上履き、飲み物、マスク

▶生き方魅力アップ講座

～クリスタルボウルで癒しの時間～

日10月22日(水) 19時30分～21時30分

場小栗ふれあい会館

内クリスタルサウンドで心身の疲労やストレスを和らげましょう

対成人 定20人 申10月15日(木)

持ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、マスク

※運動ができる服装

小野公民館 ☎22-0264

▶ハロウィンクッキング



日10月30日(金) 14時～16時

場小野ふれあい会館

内「パンプキンシチューパイ」を作ります。ハロウィンのディナーにぜひ

対成人 定8人

申10月14日(水) 料1,200円

持三角巾、エプロン、マスク

※4人分の持ち帰り

▶干支のはんこ作り

日11月5日(木) 19時～21時

場小野ふれあい会館

内年賀状作りに備え、

来年の干支のはんこ

を消しゴムで制作します

対成人 定10人 申10月16日(金)

料1,200円 持マスク



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10月14日(水)・24日(土)

10時～15時30分

受付は15時まで

場中央公民館

持壊れたおもちゃ、マスク

※部品代は実費負担

▶クリスタルサウンドで癒しの時間を

日10月15日(木) 13時30分～15時30分

場中央公民館

内クリスタルボウルの不思議な音色を聴きながら《いやし》のひとつ時を過ごしてみませんか

対成人 定30人 申10月8日(木)

持ヨガマットなど(敷物)、タオルケットなど(羽織る物)、飲み物、マスク

▶諫早産の花で素敵にアレンジメント

日10月20日(火) 10時～12時

場中央公民館

内ガーベラ・トルコキキョウなど諫早で栽培されているお花を、ミニかごに生けます

対成人 定20人 申10月9日(金)

料2,100円 持花ばさみ、マスク

▶子ども国際交流講座「ハロウィン編」

日10月31日(日)

10時～12時

場中央公民館

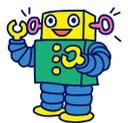
内トリック・オア・

トリートや外国文化

スタンプラリーで楽しく遊びます

対小学生 定30人 申10月23日(金)

料600円 持マスク





高来西公民館 ☎32-3126

▶秋桜&ノルディックウォーキング を楽しみながら健康増進を!

【高来公民館合同講座】

日 10月28日(水) 10時~12時

場 深海地先「いさはや水辺のクロス
カントリーコース」

高来西ゆめ会館集合



内 「いさはや水辺の
クロスカントリー
コース」で秋桜と
ノルディックウォーキングを楽し
みましょう

対 成人 定10人 申10月9日(金)

料 100円 (保険料)

持 飲み物、タオル、マスク、リュッ
ク (ポールを持って歩くため)、
ウォーキングボール (お持ちの人)

※運動ができる服装

※ウォーキングボール貸出有

小長井公民館 ☎34-2201

▶シルバー大学

日 10月13日(火) 10時~11時30分

場 小長井文化ホール

内 遺言書について考えてみましょう

対 65歳以上の高齢者

持 飲み物、マスク

▶フラダンスを踊ろう~全2回~



日 10月17日(土)・24日(土) 14時~16時

場 小長井文化ホール

内 小長井の海を見ながら踊って、気
分はハワイ!

対 女性 定10人

申 10月13日(火) 料200円

持 飲み物、タオル、マスク

※フラダンス衣装貸出有

▶レザークラフト教室

日 10月31日(土) 13時~17時

場 小長井文化ホール

内 便利な肩掛けバックポーチを作っ
てみましょう

対 成人 定10人

申 10月27日(火) 料3,500円

持 飲み物、マスク

▶伊木力みそづくり講座

日 10月20日(火) 13時30分~15時30分

場 多良見多目的研修館

内 地元のお米を使って、
みそを作りましょう



対 成人 定20人

申 10月15日(水) 料1,500円

持 三角巾、エプロン、マスク

森山公民館 ☎36-1116

▶ニュースポーツ体験講座~全2回~

日 10月16日(金)・30日(金)

9時30分~12時

場 梅野広場 (森山町田尻)

※雨天時 森山公民館

内 ニュースポーツ (パークゴルフ、
クubb) を体験しながら、健康づ
くり役に役立てましょう

※クubb (kubb) ...スウェーデン発祥の薪投げゲーム

対 成人 定30人 申10月9日(金)

料 100円 (保険料)

持 飲み物、タオル、マスク

飯盛公民館 ☎48-0049

▶英語で遊ぼう!~全2回~

日 10月22日(木)・29日(木) 10時~12時

場 飯盛ふれあい会館

内 外国人と一緒に絵本を使って、英語
で読み聞かせなどを楽しみましょう

対 親子 定5組 申10月15日(木)

料 100円 (保険料) 持 マスク

高来公民館 ☎32-2111

▶秋桜&ノルディックウォーキング を楽しみながら健康増進を!

【高来西公民館合同講座】

日 10月28日(水) 10時~12時

場 深海地先「いさはや
水辺のクロスカント
リーコース」

高来西ゆめ会館集合

内 「いさはや水辺のク
ロスカントリーコース」で秋桜と
ノルディックウォーキングを楽し
みましょう



対 成人 定10人 申10月9日(金)

料 100円 (保険料)

持 飲み物、タオル、マスク、リュッ
ク (ポールを持って歩くため)、
ウォーキングボール (お持ちの人)

※運動ができる服装

※ウォーキングボール貸出有

長田公民館 ☎23-9024

▶安全で手軽に楽しめる生涯スポーツ ~ターゲット・バードゴルフ体験~

日 10月15日(水) 10時~12時

場 長田いこいの広場

内 ゴルフのピッチングウェッジと羽
根つきボールを使ってミニゴルフ
を体験してみましょう

対 高齢者 定10人 申10月12日(月)

料 150円程度 (保険料)

持 ピッチングウェッジ (お持ちの人)、
飲み物、帽子、タオル、マスク

※運動ができる服装

▶盆栽展DE苔玉づくり

日 10月24日(土)

10時~11時

場 長田みのり会館



内 苔玉づくりを通して盆栽の奥深い
世界を体験してみませんか

対 成人 定10人 申10月21日(水)

料 1,000円 (材料代) 持 マスク

多良見公民館 ☎43-0049

▶名人に教わる「大人のおりがみ教室」 ~全2回~

日 10月16日(金)・23日(金) 10時~12時

場 たらみ会館

内 折り方の基本を学び、楽しい作品
を作ります。おうち時間の充実に

対 女性 定10人

申 10月5日(月) 料200円程度

持 筆記用具、のり、はさみ、飲み物
マスク

▶舞台公演 みんな来て観て!

「たらみで見つけた不思議物語」

日 11月3日(祝) 14時~15時

場 たらみ図書館 定30人

申 10月21日(水) 持 飲み物、マスク

※定員に達しない場合、当日観覧可

伊木力公民館 ☎44-1002

▶初級将棋教室



日 10月3日(土) 13時30分~15時30分

場 多良見多目的研修館

内 将棋の基本ルールを学びましょう

対 子ども・成人 定20人

申 9月30日(水) 料100円 持 マスク



乳がん検診を受けましょう

10月は乳がん月間です

乳がんは、乳房の中にある乳腺（母乳を作るところ）にできるがんで、乳がんの発生や増殖には「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深くかかわっています。国内では女性にできるがんのなかで一番多く、年間約9万人が乳がんになり、年間約14,000人が乳がんのために亡くなっています。乳がんだけで交通事故死の約4倍の方が亡くなっていることとなります。本市でも女性のがん罹患数のうち、乳がん罹患数は一番多く、死亡原因の4位と上位にある状況です（平成30年度衛生統計年報より）。しかし、がんが見つかったら、早く見つけて治療すれば、より高い確率で完全に治すことが出来ます。乳がんの早期発見の秘訣は「乳がん検診」を定期的に受けることです。

■検査対象者ごとの受診方法など

対象者（令和3年3月末現在）	検診項目	受診方法	受診者負担金
30歳～39歳の女性	乳腺検診 （乳房エコー検査）	毎年受診できます。	300円
40歳以上の女性	乳腺検診 （乳房エコー検査）	2年に1回受診できます。 ※乳がん検診と交互受診をお勧めします。	300円
	乳がん検診 （マンモグラフィ）	2年に1回受診できます。 ※乳腺検診と交互受診をお勧めします。	600円

※年間を通して市内医療機関で実施しています。事前に予約が必要です。

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700

インフルエンザの予防接種が始まります

今冬は、新型コロナウイルスとの同時流行の恐れがあるため、特に、高齢者の方は早めの接種をお勧めします。

	高齢者	乳幼児・小学生・中学生
対象年齢 （接種日現在の年齢）	65歳以上 ※または、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する人で1級の身障者手帳を有する人	生後6月～中学3年生
実施期間	10月1日～令和3年2月28日 ※流行シーズン（12月～2月）に間に合うように、早めの接種（12月中旬までに）をお勧めします。	
自己負担金	1,500円／回	1,500円／回
回数	実施期間内に1回	実施期間内に 生後6月～小学生 2回 中学生 1回
その他	予防接種法に基づく定期の予防接種	任意の予防接種

※体調の良いときにかかりつけの医療機関に予約をして接種してください。

※高齢者は健康保険証などの年齢の確認ができるものをご持参ください。

※乳幼児・小・中学生の場合は、母子健康手帳をご持参の上、記録をしてもらってください。

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700



10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。

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／15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

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
12日(月)	4～7カ月児
26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／すすく広場

乳児健康相談

【日程】(受付：13時～14時)

1歳未満児

5日(月)	森山保健センター	南部
13日(火)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)
23日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)
27日(火)	高来会館	東部

生後6カ月まで

7日(水)	すすく広場	中央・北部・小栗小校区
-------	-------	-------------

生後7カ月～1歳未満児

28日(水)	すすく広場	中央・北部・小栗小校区
--------	-------	-------------

※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。

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。

介護相談

■とき／8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

※諫早市すすく広場子育て世代包括支援センターでは、助産師・保健師による妊婦・産婦・乳幼児の健康相談、妊娠届時相談に対応します(要予約)。急な相談にも対応致します。(☎46-5276)

精神保健福祉専門相談

事前に保健所へご相談いただいたからの予約になります。

■とき／7日(水)、13日(火)、16日(金)、26日(月)、28日(水)
14時～16時30分

■ところ／県央保健所

■問い合わせ先／県央保健所地域保健課保健福祉班
☎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

3日(土)	9時～11時30分	森山ふれあい公園
10日(土)	9時～11時30分	多良見支所
17日(土)	9時～11時30分	小長井支所
24日(土)	9時～11時30分	長田いこいの広場
31日(土)	9時～11時30分	健康福祉センター

【ニュースポーツ教室】(ベタンク) ※雨天中止

26日(月)	9時30分～11時	眼鏡橋前芝生広場
--------	-----------	----------

※ののこ体操、ののこ21サーキットは当面の間休止します。
※会場によって人数制限をさせていただきます。

※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。

※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、できるだけマスク着用をお願いします。

■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、10月8日(木)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。

Q①個人市県民税(第3期)の納付期限は○月○日

Q②10月11日～20日は「全国○○○○運動」

Q③食の総合サイト「○○○○」オープン

Q④諫早市初の○○○○○○○○隊

Q⑤防災行政無線が聞き取りづらい時は、
フリーダイヤル0120-○○○-○○○

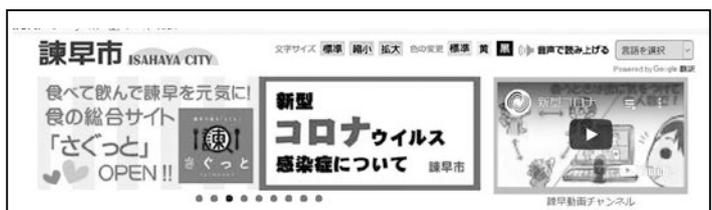
※前号の答え

①イーサ ②シュガーロード ③COCOA

④交通安全 ⑤すすく

※応募総数68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。



新型コロナウイルス感染症情報は、市ホームページ上部のスライドバナーおよび、右画像のコードからご覧ください。

■問い合わせ先／秘書広報課





遠竹保育園



【DATA】

定員／20人
住所
小長井町遠竹586-2
☎34-2143

昭和39年に地元自治会により設立された保育園です。少子化の流れの中、定員が20人と市内の保育園の中で最も少なくなっています。お年寄りとの触れ合いや、園の隣にある遠竹小学校との交流を通して、あたたかく、やさしい気持ちを育てています。
和太鼓「わらしべ太鼓」は、少人数ながら元気で力強い、息の合った演奏を披露しています。

- 多良見支所
- 森山支所
- 飯盛支所
- 高来支所
- 小長井支所

- ☎0957-43-1111
- ☎0957-36-1111
- ☎0957-48-1111
- ☎0957-32-2111
- ☎0957-34-2111

食改さんのおすすめレシピ



【作り方】

- ①野菜を2.5～3cm長さの棒状に切る。
(セロリは斜め切りの方が食べやすい)
- ②合わせ酢を容器に入れて、①の野菜ときざみ昆布を入れて漬け込む。
※一晩漬け込むと味がなじみおいしくなります。

野菜の甘酢漬け

～諫早支部真津山地区のおすすめレシピです～

【材料】 4人分 (1人分：28kcal)

キュウリ……………100g	きざみ昆布……………ひとつかみ	
セロリ……………20g	合 わ せ 酢 {	
ニンジン……………40g		酢……………大さじ1と1/2
パプリカ(赤)……………20g		砂糖……………小さじ2
パプリカ(黄)……………20g		塩……………小さじ2/3
	サラダ油……………小さじ1	

※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のダイコン、カブ、キャベツ、カリフラワー、玉ネギなどいろいろなもので食べきり・使いきりの甘酢漬けを作ってみてください。

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**