

広報

いさはや



(5月下旬撮影)

諫早菖蒲

諫早菖蒲は、市内の一部に自生する青紫色の希少な在来種であり、諫早公園などで見ることができます。

諫早が生んだ芥川賞作家・野呂邦暢の「諫早菖蒲日記」には、次のように書かれています。

野生のまま手を加えられていないので、花びらは小さいかわりに葉身が大きく強く、少々の日でりにあってもしゃんとしている。～「葉がまっすぐに突っ立っておる、そこがよかとこたい」～
梅雨晴れの空と同じ色をおびた青紫の花びらが開くのはさぞかし見ものであろう。(一部抜粋)



市政トピックス	02
防災～「そのとき」のために～	07
いさはや夏情報	12
くらしの情報	14

イベント情報	23
公民館講座情報	24
健康&子育て情報	26
和同保育園・おすすめレシピ	28

「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緊急事態宣言は、5月25日をもって解除となりましたが、全国的に収束となったわけではなく、新たな感染の発生・拡大に引き続き注意する必要があります。感染拡大を防ぐために、人と人の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」の定着を目指しましょう。

「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2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。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。
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 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な生活様式

- 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
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 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



冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

諫早市緊急支援奨学生のご案内

市では、失業や災害など家計の急変により高校などへの就学が困難となった人に対する緊急支援奨学生を随時受け付けています。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、奨学金を希望される人も対象となります。

■対象

次の全てに該当する人

- ①家計の急変事由が発生してから12カ月を経過していない人
- ②市内に住所を有する人の子
- ③高校などに在学する人（専修学校などにあつては、修業年限が2年以上の課程）



■貸付額など

区分	貸付額（月額）	貸付期間	備 考
高等学校 高等専門学校 専修学校 （高等課程）	10,000 円 または 20,000 円	家計急変の事由が生じた日の属する月の翌月から採用年度の末まで	採用した年度末においてもなお奨学金が必要であると認められた場合は翌年度も貸付を継続できます
専修学校 （専門課程） 短期大学 大学	10,000 円 または 20,000 円 または 30,000 円		

■問い合わせ先／教育総務課

諫早市奨学金償還猶予のご案内

市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、家計が急変したことにより、奨学金の返還が困難となった人に対し、下記のとおり返還期限猶予について臨時対応を行います。

■対象

現在償還中の人、または、今年度償還が開始する人で、償還人本人（奨学金の貸付を受けた人）の家計が急変したことにより償還が困難となった人。

■猶予期間

猶予の決定を受けた日の属する年度末まで。

※猶予の決定を受けた日の属する月の分から猶予開始となります。

■問い合わせ先／教育総務課



令和2年度諫早市職員採用試験

令和2年度市職員採用試験（令和3年4月採用予定）を実施します。常に市民の立場に立って物事を考え、まちづくりに熱い思いを持って、自ら行動できる人を募集します。

<大学・短期大学・高等学校卒業程度><保健師><保育士・幼稚園教諭>

■試験区分など

試験区分	受験資格など
事務Ⅰ	平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和3年3月までに卒業見込の人
土木Ⅰ	
建築Ⅰ	
電気Ⅰ	
事務Ⅱ	<ul style="list-style-type: none"> 平成7年4月2日以降に生まれた人 学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和3年3月までに卒業見込の人は受験できません。 学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を令和3年3月に卒業見込の人は受験できません。
事務 (電算)	<ul style="list-style-type: none"> 平成7年4月2日以降に生まれた人で、基本情報技術者の資格を有する人または令和3年3月末までに資格取得見込の人 学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和3年3月までに卒業見込の人は受験できません。
事務 (障害者)	<ul style="list-style-type: none"> 平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を卒業または令和3年3月に卒業見込の人 申し込み現在、以下のいずれかに該当する人 <ul style="list-style-type: none"> ア 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている人 イ 都道府県知事の定める医師（以下「指定医」という）もしくは産業医による障害者の雇用の促進等に関する法律別表に掲げる身体障害を有する旨の診断書・意見書（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこうもしくは直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫または肝臓の機能の障害については、指定医によるものに限る）の交付を受けている人 ウ 都道府県知事または政令指定都市市長が発行する療育手帳の交付を受けている人 エ 知的障害者更生相談所、児童相談所、精神保健福祉センター、障害者職業センター、精神保健指定医により知的障害者であると判定された人 オ 精神保健および精神障害者福祉に関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人 <p>※上記ア～オの手帳等は、受験申込日および受験日当日において有効であることが必要です。</p>
土木Ⅱ	<ul style="list-style-type: none"> 平成7年4月2日以降に生まれた人 学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和3年3月までに卒業見込の人は受験できません。
事務Ⅲ	学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を令和3年3月までに卒業見込の人
保健師	平成2年4月2日以降に生まれた人で、保健師の免許を有する人または令和2年度実施の国家試験で免許取得見込の人
保育士・幼稚園教諭	平成2年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格かつ幼稚園教諭の免許を有する人または令和3年3月末までに資格および免許取得見込の人

■第一次試験（学力テスト）／9月20日(日)

■試験会場／諫早中学校

■受付期間／7月1日(水)～27日(月)（郵送の場合は7月27日(月)の消印まで受け付けます）

■採用予定数／いずれの試験区分も若干名

<社会人経験者（事務・土木）><建築><電気><スポーツ実績者>

■試験区分など

試験区分	受験資格など
事務A (社会人経験者)	昭和56年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人で、民間企業等における職務経験が5年以上あり、企業等で培った知識や経験を市政で発揮できる人
土木 (社会人経験者)	昭和56年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人で、建設会社、土木会社、公的機関等における土木技術職としての勤務経験が5年以上あり、企業等で培った知識や経験を市政で発揮できる人
建築	昭和56年4月2日以降に生まれた人で、一級建築士もしくは二級建築士の免許を有する人または令和3年3月末までに免許取得見込の人
電気	昭和56年4月2日以降に生まれた人で、以下のいずれかに該当する人 ア 電気電子部門の技術士もしくは技術士補の資格を有する人または令和3年3月末までに資格取得見込の人 イ 第一種電気主任技術者、第二種電気主任技術者もしくは第三種電気主任技術者の免許を有する人または令和3年3月末までに免許取得見込の人 ウ 1級電気工事施工管理技士もしくは2級電気工事施工管理技士の資格を有する人または令和3年3月末までに資格取得見込の人
事務B (スポーツ実績者)	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を卒業または卒業見込の人かつ、スポーツの分野において、大きな成績・成果を収めた人で、その過程において培われた挑戦する意欲や能力を発揮できる人

■第一次試験（学力テスト）／10月4日(日)

■試験会場／諫早市役所

■受付期間／7月16日(木)～8月17日(月)（郵送の場合は8月17日(月)の消印まで受け付けます）

■採用予定数／いずれの試験区分も若干名

<全試験区分共通>

■試験案内・申込書

7月1日(木)から市役所案内、職員課、各支所地域総務課および各出張所で配布します。

※申込書を郵便で請求する場合は、封筒の表に「採用試験案内請求」と朱書きし、その横に志望する「試験区分」を必ず記載してください。また、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（角2「33cm×24cm」）を必ず同封してください。

※受験は、志望する「試験区分（試験日が異なる試験区分も含む）」のいずれか1つについてだけ申し込みができます（併願はできません）。

※今後、情勢の変化により採用試験の日程変更等の可能性があります。変更する場合には、市ホームページなどでお知らせします。

■申込・問い合わせ先／職員課



教育委員に山口秀雄氏を任命

緒方正親委員の任期満了に伴い、3月市議会定例会での同意を得て、山口秀雄氏を任命しました。任期は4月28日から4年間となります。

山口委員は、普同寺の住職で、珠光保育園の園長でもあります。また、飯盛中学校や飯盛東小学校のPTA会長を歴任しています。

(教育総務課)



山口秀雄委員

教育長に西村暢彦氏を再任

5月市議会臨時会において議会の同意を得て、教育長に西村暢彦氏を再任しました。

西村教育長は昭和26年生まれの68歳、長崎県教育庁生涯学習課長、北諫早小学校長などを歴任しています。

(職員課)



西村暢彦教育長

ふるさと納税特産品提供事業者を募集します

ふるさと納税の促進と、「諫早市」の魅力や地元特産品などのPRを行うため、本市へふるさと納税をしていただいた人へ、お礼の品として贈呈する地元特産品などの提供事業者を募集します。

■募集要件

- ①諫早市を懐かしんでいただける商品や本市のイメージアップにつながるような商品を市内で栽培、製造、加工され、提供できる事業者、または市内の地域資源を利用した体験型サービスが提供できる事業者
- ②市内に事業所がある法人や個人事業者
- ③代表者などが、暴力団による不当な行為の防止等に関する法律に掲げる暴力団の構成員などでないこと
- ④電子メールの送受信が可能なインターネット環境を有していること

※随時受け付けています。

■問い合わせ先／市民税課

令和元年度情報公開制度、個人情報保護制度の施行状況

令和元年度における「情報公開制度」および「個人情報保護制度」の施行状況がまとまりました。情報公開条例に基づく公開などの請求件数は146件、個人情報保護条例に基づく開示などの請求件数は6件、市政情報コーナーを利用した人は延べ133人でした。

市政情報コーナー（市役所本館4階）は、「情報公開制度」および「個人情報保護制度」の総合窓口として、請求手続の案内、相談などを行っています。

また、予算書、決算書、市議会議案および市議会会議録などのほか市政概要、統計情報および歴史資料などの資料を備えていますので、ご利用ください。

(総務課)

■情報公開決定などの状況

区分	情報公開制度		個人情報保護制度	
	件数	(率)	件数	(率)
全部公開（開示）	141	(96.6%)	2	(33.3%)
部分公開（開示）	4	(2.7%)	4	(66.7%)
非公開（不開示） (不存在、存否応答拒否等を含む)	1	(0.7%)	0	(0.0%)
取り下げ	0	(0.0%)	0	(0.0%)
合計	146	(100.0%)	6	(100.0%)

■情報公開制度、個人情報保護制度に係る審査請求の状況

件数	処理の状況（件）				
	認容	一部認容	棄却	却下	審理中
0	0	0	0	0	0

防災

～「そのとき」のために～

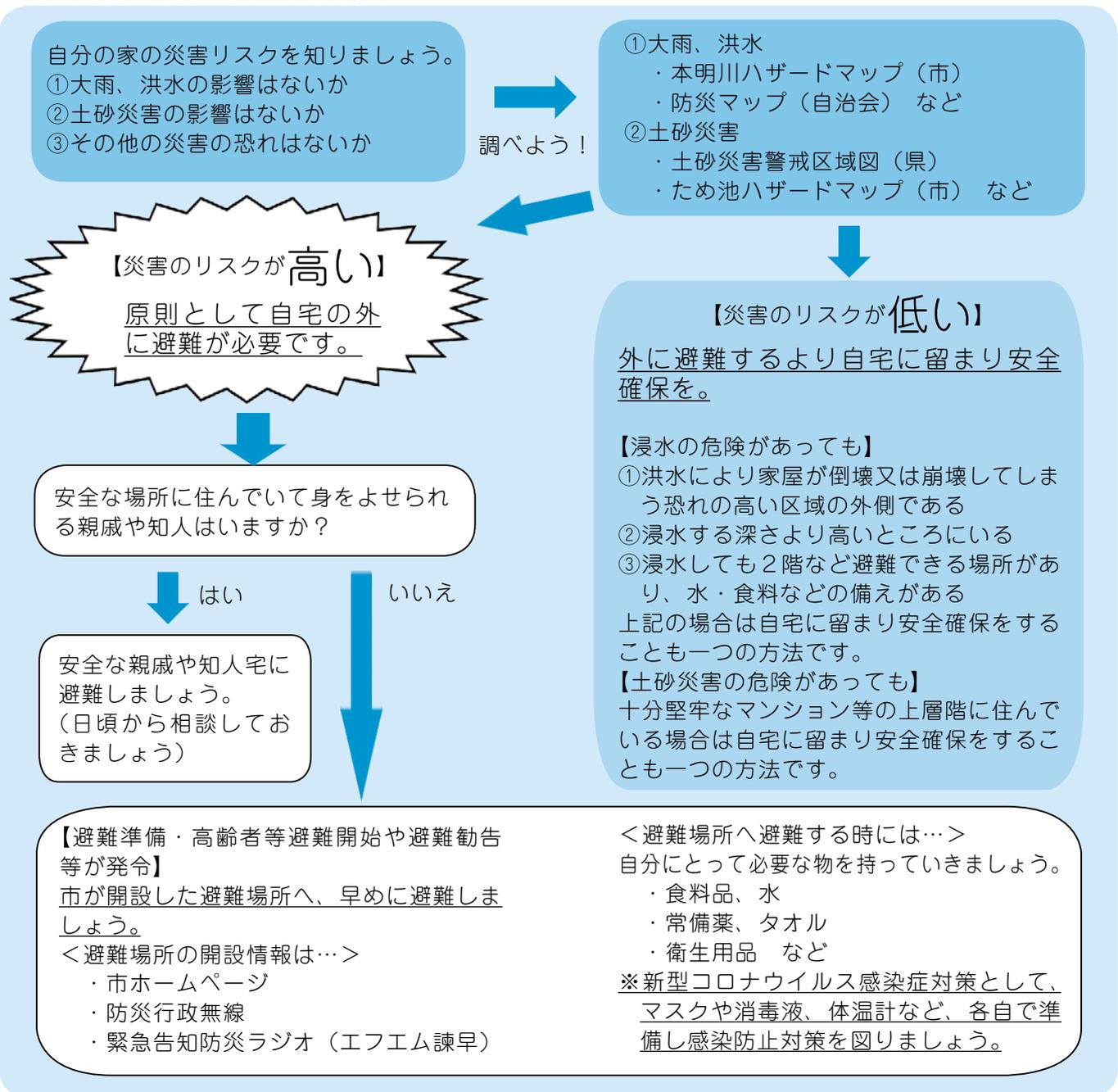
尊い生命や大切な財産を一瞬のうちに奪ってしまう自然災害。本市でもこれまでに台風や水害による被害を受けてきました。災害による被害をできるだけ少なくするためには、日ごろからの備えや防災に対する心構え、そして災害が起きた時にどれだけの確な対応がとれるかが重要です。これから迎える大雨や台風のシーズンを前に、家族と一緒に「そのとき」について、考えてみませんか。

(総務課)

避難場所における新型コロナウイルス感染症への対応について

●「自らの命は自らが守る」の意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

●あなたがとるべき避難行動は？



「避難」とは「難」を「避」けることであり、自宅での安全確保が可能な人は、感染リスクを負ってまで避難場所に行く必要はありません。本当に避難場所に行く必要のある方を、適切に受け入れられるようご協力ください。自宅が危険な場合も、避難先は市指定の避難場所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えておきましょう。

【広域避難場所（指定緊急避難場所・指定避難所）】

「広域避難場所」は、市が避難勧告などを行ったときに開設される比較的規模が大きい避難場所です。台風などで自主的に避難をする場合は、必ず総務課へ開設状況を確認してください。

また、災害の種類により、開設できない避難場所がありますのでご注意ください。

各地区の避難場所については、総務課または各支所地域総務課へお尋ねください。

地域	避難場所	地震	水害	土砂災害	高潮	津波	地域	避難場所	地震	水害	土砂災害	高潮	津波
諫早	諫早高校体育館（東小路町）		×				多良見	西陵高校体育館（化屋）					
	市体育館（東小路町）	×						多良見体育センター（化屋）					
	市民センター（東小路町）	×						喜々津東小学校体育館（シーサイド）					
	諫早商工会館ビル（高城町）							喜々津小学校体育館（中里）					
	中央ふれあい体育館（仲沖町）		×					喜々津中学校体育館（中里）					
	社会福祉会館（新道町）							のぞみ会館（木床）					
	新道福祉交流センター（新道町）	×						たらみ図書館（木床）					×
	諫早農業高校第1体育館（立石町）							多良見大草集落センター（野副）			×		
	諫早中央保育所（野中町）							大草小学校体育館（野副）			×		
	諫早幼稚園（野中町）							伊木力小学校体育館（舟津）					×
	上山小学校体育館（西小路町）							多良見多目的研修館（舟津）	×				×
	諫早商業高校体育館（宇都町）							琴海中学校体育館（舟津）					
	上山荘（宇都町）							佐瀬コミュニティセンター（佐瀬）		×			×
	北諫早小学校体育館（金谷町）							森山	森山公民館（本村）	×			
	北諫早中学校体育館（城見町）						森山スポーツ交流館（下井牟田）						
	諫早東特別支援学校第2校舎（永昌東町）		×				唐比公民館（唐比東）						
	長崎ウエスレヤン大学千葉体育館（西栄田町）						諫早東高校体育館（杉谷）						
	鎮西学院高校笹森卯一郎記念体育館（西栄田町）						森山東小学校体育館（杉谷）				×		
	御館山小学校体育館（西栄田町）						飯盛		いいもりコミュニティ会館（開）				
	上諫早小学校体育館（本明町）							飯盛ふれあい会館（開）					
	みはる台小学校体育館（平山町）							月の港会館（後田）		×			×
	小栗小学校体育館（小川町）							飯盛体育館（平古場）					
	小栗ふれあい会館（小川町）		×					飯盛東小学校体育館（中山）					×
	長崎刑務所鍛錬場（小川町）							田結公民館（里）					×
	小野体育館（黒崎町）						高来	高来会館（三部老）					
	小野小学校体育館（宗方町）			×				湯江小学校体育館（三部老）					
	有喜ふれあい会館（有喜町）							高来中学校体育館（小峰）					
	有喜小学校体育館（有喜町）			×				高来ふれあい会館（黒崎）					
	真津山小学校体育館（貝津町）							高来西ゆめ会館（峰）		×			
	西諫早公民館（山川町）	×						高来西小学校体育館（峰）					
	西諫早小学校体育館（馬渡町）						小長井	小長井おがたま会館（大峰）		×		×	×
	真城小学校体育館（真崎町）							小長井文化ホール（小川原浦）					
西諫早ふれあい会館（真崎町）						小長井田原体育館（小川原浦）							
諫早特別支援学校体育館（真崎町）						井崎公民館（井崎）							
真崎小学校体育館（白岩町）						遠竹小学校体育館（遠竹）							
本野小学校体育館（本野町）		×											
本野ふれあい会館（上大渡野町）													
長田いこいの広場（長田町）		×											

今、できること ～事前の備えが重要です～

家族で確認・話し合い

- ・避難場所や避難ルートを確認しておく
(災害の状況によっては使用できない可能性がある
あるので、複数決めておく)と安心)
- ・家の中で安全なところ、危険なところはどこか
- ・非常持ち出し品、備蓄品を準備する
- ・救急箱や消火器、非常持ち出し品、備蓄品の置き場を決めておく
- ・災害時の連絡方法を決めておく
- ・家族の安否確認の方法を決めておく
- ・家屋(屋根や外壁など)および周辺の点検

非常持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

貴重品

- 現金(小銭含む)
- 車や家のスペアキー
- 預金通帳、生命保険証書
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話(充電器含む)
- 携帯ラジオ(予備の電池含む)
- 家族の写真(はぐれたときの確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 防災マップ(ポケット地図でも可)
- 筆記用具

食料など

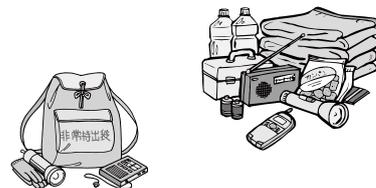
- 飲料水
- 非常食
- 粉ミルク・哺乳瓶(乳児に必要なもの)

便利品

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯(予備の電池含む)
- 笛やブザー
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチかライター
- 給水袋(給水タンク)
- 雨具(レインコート、長靴)
- レジャーシート

衛生用品

- 救急セット
- 常備薬・持病の薬
- タオル
- マスク
- トイレットペーパー
- 着替え(下着含む)
- ウエットティッシュ
- 生理用品
- 簡易トイレ
- 紙オムツ(子ども用・高齢者用など)



ポイント

- ◎両手が使えるようリュックなどにまとめる(必要最低限に!)
- ◎自分や家族の状況に応じて必要なものを準備
- ◎定期的に中身をチェック!

避難するときに心がけること

- ①避難する前に火の元を確かめて
- ②ヘルメットなどで頭を保護
- ③荷物は最小限(非常持ち出し品)に
- ④外出中の家族には連絡メモを残す
- ⑤履物は、ひもで締められる運動靴がよい
- ⑥お年寄りや子どもの手はしっかり握って
- ⑦歩ける水の深さは、ひざの高さまでが限度
(流れが速いと20cmの深さでも危険)
- ⑧洪水時は長い棒を杖がわりに
- ⑨避難場所へ移動するときは狭い道、塀ぎわ、川べりなどは避ける



財布の中や定期券入れに..。携帯して安心! いさはや災害・救急時あんしんカード

いさはや災害・救急時あんしんカード			
氏名	性別	男・女	
生年月日	年齢	血液型	型
住所 長崎県諫早市			
電話	記入月日	令和	年 月 日
警察 110		消防・救急 119	
防災行政無線テレホンサービス 0120-419-009 (フリーダイヤル)		NTT災害用伝言ダイヤル 171	
●避難所			
●地震が発生した場合の一時避難場所(公園・広場・グラウンドなど)			
●津波が発生した場合の避難場所(高台)			
●家族の決まりごと等			

災害や事故に備えて、「いさはや災害・救急時あんしんカード」をご活用ください。

避難するタイミングをわかりやすく5段階に！

自らの命は自ら守る意識を持って、適切な避難行動をとりましょう！

警戒レベル	避難行動など	避難情報など	防災気象情報
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動を取りましょう。	災害発生情報 (市が発令)	氾濫発生情報 大雨特別警報 など (国土交通省・気象庁・県が発表)
警戒レベル4	危険な場所から全員避難 速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） (市が発令)	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 など (国土交通省・気象庁・県が発表)
警戒レベル3	危険な場所から高齢者などは避難 避難に時間を要する人（高齢者、障害のある人、乳幼児など）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 (市が発令)	氾濫警戒情報 洪水警報 など (国土交通省・気象庁・県が発表)
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報 など (気象庁が発表)	
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報など (気象庁が発表)	

防災対策として国直轄事業により本明川ダム事業を行っています

～諫早市の安全・安心な暮らしを目指して～

○本明川の特徴～河川延長が短く、山から諫早市街地を経て一気に有明海へ流れるため、大雨が降れば水害が発生し、雨が降らなければ水が残らず濁水となる両方の特徴を持った河川です。

○本明川ダムの目的～ ①大雨のときに洪水を調節します ②本明川の安定した水を確保します
詳細は国土交通省九州地方整備局長崎河川国道事務所のホームページをご覧ください。

<http://www.qsr.mlit.go.jp/nagasaki/>

■問い合わせ先／国土交通省九州地方整備局長崎河川国道事務所

☎095-839-9211

切って折りたためます！いさはや災害・救急時あんしんカード

総務課、各支所地域総務課、各出張所で入手可。市ホームページからもダウンロードできます。

かかりつけ病院	病院名 () 科) 電話() -	緊急連絡先 氏名 () 電話() - (続柄) 携帯() - 氏名 () 電話() - (続柄) 携帯() - 氏名 () 電話() - (続柄) 携帯() - その他(伝えたいこと・必要な援助・家族の決まりごと など)
常入院	病院名 () 科) 電話() -	
持病		
アレルギー	障害状況 身体(肢・視・聴覚) 知的・精神	

●このカードには多くの個人情報に記載されますので、ご自身の判断と責任においてご利用ください。

長崎県 諫早市

「情報の入手」

～いろいろな方法を利用することが大切です～

メール配信

1. 諫早市防災メール（事前の登録が必要です）

防災情報をメールでお知らせします。

【登録方法】

■登録の前に、次のメールが受信できるよう設定をお願いします。

- ①city.isahaya.nagasaki.jp ドメインからのメール
- ②本文中にURLを含むメール

■登録手順

- ①memreg@city.isahaya.nagasaki.jp あてに空メールを送信

※下記のQRコードを読み取ることで送信メールが作成されます。



docomo



au



Softbank

- ②「諫早市防災メール配信システム」から会員登録確認メール（変更・解除の場合は会員メンバーメール）を受信
- ③入会確認メールの本文中にあるURLに接続
- ④「諫早市防災配信システム」から入会完了メールを受信で登録完了

2. 緊急速報メール・エリアメール（緊急時のみ）

生命に関わる緊急性の高い情報を市内にある携帯電話（docomo・au・Softbank）に対し、一斉配信します。機種ごとに設定変更方法は異なります。

■緊急速報メールで配信される主な情報

○専用ブザー音

【気象庁】緊急地震速報

○専用着信音（チャイム）

【気象庁】津波警報・大津波警報、特別警報

【国土交通省】本明川洪水情報

【消防庁】

国民保護情報（弾道ミサイル情報、航空攻撃情報、ゲリラ・特殊部隊攻撃情報、大規模テロ情報）

【市】

避難情報（避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急））

■注意点

- ・メールの受信に係る登録や設定は不要です。
- ・マナーモードに設定していた場合でも、受信の際は着信音が鳴ります。
- ・通話中やパケット通信中、電波の受信状況が悪い場合や電源が入っていない場合などはメールが受信できない場合があります。また、機種によってはメールの受信履歴が残らないものがあります。

防災行政無線



音声放送またはチャイム・サイレンでお知らせします。

- 防災行政無線（屋外スピーカー）が聞き取りづらい。
- スピーカー放送の内容を確認したい。

そんなときは！



防災行政無線テレホンサービス

☎ 0120-419-009

※フリーダイヤルです。放送内容を電話で確認できます。内容によっては、テレホンサービスを行わない場合もありますのでご注意ください。

エフエム諫早（レインボー FM）

FMラジオ放送（周波数77.1MHz）でお知らせします。

※緊急の場合は、市が直接放送を行います。

データ放送（NBC・諫早ケーブルメディア）

テレビのデータ放送から、市の防災情報を確認できます。

その他

「市ホームページ」、「ファクス送信」、「公式フェイスブック（諫早市防災）」があります。

<災害時伝言ダイヤル（171）>

災害時、通話がつながりにくくなったときに利用できます。使い方についてはN T T西日本のホームページでご確認ください。



いさはや

夏情報

有喜UKIビーチ

- 開設時間／7月11日(土)～8月16日(日)
- 遊泳時間／9時～17時30分
- 主な施設
休憩施設、更衣室、温水シャワー、駐車場
- 問い合わせ先／有喜UKIビーチ管理棟 ☎28-6150
または林務水産課

いこいの森たかき

いこいの森たかきは、テニスコート、プール、遊具などがある森林公園で、展望広場からの諫早湾や普賢岳の眺めは絶景です。いこいの森たかきで自然を満喫した後は、いこいの村長崎で食事や入浴をお楽しみください。

- 問い合わせ先／いこいの村長崎 ☎32-2902
または商工観光課



中央ふれあい広場プール（無料）

- 期間／7月4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)
7月18日(土)～8月30日(日)
- 時間／10時～19時
(8月13日(木)～15日(土)は10時～17時)
- 休み／毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
- 問い合わせ先／中央ふれあい広場体育館 ☎21-2668

結の浜マリンパーク

穏やかな波と美しい砂浜が魅力のビーチで、県内トップクラスの規模と集客数を誇ります。施設内にはキャンパススペースもあり、オートキャンプなどが楽しめます。オートキャンプなどの予約受付は、結の浜マリンパークへどうぞ。

- 開設時間／7月11日(土)～8月16日(日)
- 遊泳時間／9時～17時30分
- 主な施設／休憩施設、更衣室、温水シャワー、駐車場、キャンプ場
- 問い合わせ先／結の浜マリンパーク ☎48-2213
または飯盛支所産業建設課 ☎48-1111

轟峡

名水百選選抜総選挙「景観が素晴らしい名水部門」において、全国から選抜された20カ所から第5位に選ばれた轟峡には、大小さまざまな滝、自然プール、キャンプ村があります。滝の音が涼感を誘う轟峡へ家族や友人と出かけてみませんか。

- 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



小長井プール（無料）

- 期間／7月21日(火)～8月31日(月)
- 時間／10時～12時、13時～16時
- 休み／期間中は無休
- 問い合わせ先／小長井支所地域総務課 ☎34-2111

長田いこいの広場プール（無料）

◎大地記念プール・子どもプール

- 期間／①7月4日(出)～17日(金) ②7月18日(出)～8月12日(水) ③8月13日(木)～15日(出) ④8月16日(日)～30日(日)
- 時間／①平日：16時～19時、土・日：10時～19時
②10時～19時 ③10時～17時 ④10時～18時
- 休み／毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
- 問い合わせ先／長田みのり会館 ☎23-9077

森山スポーツ交流館プール（有料）

- 期間
年間利用可（12月29日～翌年1月3日を除く）
- 時間／9時～22時
- 料金／高校生以上160円、中学生110円、小学生以下50円（1時間当たり）
- 問い合わせ先／森山スポーツ交流館 ☎35-2888

西諫早ふれあい広場プール（無料）

◎子どもプール

- 期間／7月4日(出)、5日(日)、11日(出)、12日(日)、7月18日(出)～8月30日(日)
- 時間／10時～19時
（8月13日(木)～15日(出)は10時～17時）
- 休み／毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

◎全天候プール

- 期間／～10月31日(出)
- 時間／全天候プールの利用時間につきましては、各種大会開催などの事情により利用できる時間が日によって異なります。おそれいりますが、市ホームページ（「全天候プール」で検索）をご覧ください。または、下記問い合わせ先までお尋ねください。
- 休み／毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
- 問い合わせ先／西諫早ふれあい会館 ☎25-2100

諫早市子ども体験活動支援事業

～豊かな体験をいさはやの子どもたちへ届けたい～

市では、体験活動を実施する団体に対して、活動費の助成を行っています。体験は、子どもたちの心と体を豊かに成長させます。学級レクリエーションや子ども会などで、是非ご活用ください！

■対象

諫早市立小学校へ通学している児童
※学級、学年PTA、子ども会などでつくる「実行委員会」で申請をしていただきます。

■対象となる活動

体験を行う活動が対象です。

①自然体験活動

諫早市の海・山・森・川などの身近な自然の中で行う、野外炊飯、沢登り、ペーロン、登山などの体験活動

②集団生活体験活動

キャンプ、諫早青少年自然の家での宿泊体験、通学合宿など

③勤労生産体験活動

諫早市内での、田植えから稲刈り、餅つきまでなどの長期間にわたる農林水産業にかかわる体験活動

■補助金額

補助率は事業費の8割で、活動内容や参加児童数によって下表のとおり上限額が異なります。

○自然体験活動および通学合宿除く宿泊体験活動

参加児童数	20人未満	20人以上 50人未満	50人以上
1日だけの自然体験	4万円	5万円	6万円
自然の家以外での宿泊体験	5万円	6万円	7万円
自然の家利用の宿泊体験	6万円	7万円	8万円

○通学合宿

参加児童数	10人未満	10人以上 15人未満	15人以上
3泊以下	3万円	4万円	5万円
4～5泊	4万円	5万円	6万円
6泊以上	5万円	6万円	7万円

○勤労生産体験活動

参加児童数	20人未満	20人以上 50人未満	50人以上
3日以下	3万円	4万円	5万円
4～5日	4万円	5万円	6万円
6日以上	5万円	6万円	7万円

■問い合わせ先／生涯学習課

くらしの情報



お知らせ

マイナンバーカードの申請はお済みですか

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、休日開庁を実施します。申請用の顔写真を撮影し、申請のお手伝いを行います。手続きには、本人確認書類（免許証、パスポートなど）をご持参ください。窓口延長も実施しますのでご利用ください。



■ 休日開庁日
7月12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

※カードの受け取りは予約制です。予約なしで来庁された場合は、交付できない場合がありますので、事前に電話予約をお願いします。

■ 窓口延長

7月16日(木) 19時30分まで

■ 問い合わせ先
市民窓口課

介護予防教室（7月開催分）

【筋トレ教室】 13時30分～15時

8日(木) 有喜ふれあい会館

9日(木) 貝津町公民館

10日(金) 上山荘（13時～14時30分）

13日(月) 本野ふれあい会館

14日(火) 市民センター（14時30分～16時）

17日(金) 小長井文化ホール

29日(水) 有喜ふれあい会館

30日(木) 貝津町公民館

【脳トレ教室】 13時30分～15時

3日(金) 上山荘（13時～14時30分）

7日(火) 長田みのり会館

16日(木) 上山荘（13時～14時30分）

22日(水) 西諫早ふれあい会館

27日(月) 福田町公民館

【くトトレ教室】 13時30分～15時

1日(木) 田結公民館

8日(水) 上山荘（13時～14時30分）

9日(木) 小野ふれあい会館

15日(水) 特養諫早中央

16日(木) 栄田町公民館

22日(水) 上山荘（13時～14時30分）

22日(水) 高来会館

【手ばかり栄養教室】 10時～12時

9日(木) 市民センター

14日(火) 西諫早公民館

17日(金) 飯盛ふれあい会館

28日(火) 小栗ふれあい会館

31日(金) 飯盛ふれあい会館

【若返り体操教室】 13時30分～15時

2日(木) 小船越町公民館

14日(火) たらみ会館

20日(月) 森山公民館

21日(火) 上山荘（13時～14時30分）

30日(木) 小船越町公民館

■ 問い合わせ先／高齢介護課

国民年金保険料の納付が困難なときは免除申請を

収入の減少や失業などで国民年金保険料を納付することが困難なときは、申請して承認されると保険料の納付が免除・猶予となる制度があります（前年の所得額が一定額以下の場合に承認されます）。承認を受けずに未納のまま放置すると、将来の年金額が減額となったり受給できなくなる場合があります。障害や死亡など不慮の事態が発生したときに障害年金や遺族年金を受給できない場合もあります。

■ 免除・猶予対象期間は納付期限から2年を経過していない期間（申請時点から2年1カ月前まで）について、さかのぼって申請できます。免除・猶予での年度は、7月から翌年6月までで、令和2年度分は7月から申請できます。

■ 申請に必要なもの

印鑑、年金手帳または納付書、
離職した人は離職票または雇用
保険受給資格者証など

■ 受付・問い合わせ先

・ 諫早年金事務所 ☎25・1662
・ 保険年金課または各支所地域総務課

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が一緒に考え、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

（支給要件が拡充されています）
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

農業者の皆さん、収入保険で
リスクに備えましょう



【収入保険制度とは】

原則全ての農産物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償します。また、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の影響によって、販売収入が減少した場合も、補償の対象となります。

■加入条件

○青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象

○野菜価格安定制度やナラシ対策など国が行う類似制度とは同時加入不可

○畜産経営安定対策（マルキン）などの対象である肉用牛、肉用子牛、肉豚、鶏卵は収入保険の対象外ですが、他の品目との複合経営の場合は、他の品目のみ収入保険の対象

※詳しくは、農林水産省や長崎県農業共済組合のホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

長崎県農業共済組合

諫早支所

☎23・0555

介護保険料の決定通知書などを送ります



令和2年度介護保険料は、今年度の市民税が確定する本年6月に算定し、7月中に次のとおり「令和2年度介護保険料決定通知書」などをお送りします。

特別徴収対象者（年金からの差し引きで納めていただく人）

「令和2年度介護保険料決定通知書」をお送りします。

※納付書は送付しません。

普通徴収対象者（納付書または口座振替で納めていただく人）

「令和2年度介護保険料決定通知書」と「7月～9月分の納付書」をお送りします。

※口座振替の人には納付書は送付しません。

なお、今年4月～6月に65歳の誕生日を迎えた人や他市町村から転入されてきた人は、7月からしばらくの間、特別徴収に切り替わるまで納付書で納めていただきます。

保険料の納期限内納付について、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先／高齢介護課

または各支所地域総務課

後期高齢者医療制度のお知らせ

被保険者証（保険証）の送付

現在ご使用いただいている保険証の有効期限は、7月31日（金）までです。

新しい保険証を7月中旬にお送りしますので、記載内容をご確認いただき、大切にお使いください。なお、今回の保険証更新に係る手続きは一切ありません。

限度額適用・標準負担額減額認定証（減額証）の送付

低所得者の減額証（低Ⅰ・低Ⅱ）については、既に交付を受けている人で8月以降も引き続き対象となる人には、新しい保険証と同封でお送りします。

限度額適用認定証（限度証）の送付

現役並み所得者の限度証（現役Ⅰ・現役Ⅱ）については、既に交付を受けている人で8月以降も引き続き対象となる人には、新しい保険証と同封でお送りします。

※有効期限が過ぎた保険証、減額証および限度証は、細かく判断し破棄していただくか、保険年金課へご返却ください。

※減額証および限度証の自己負担限度額区分は世帯の所得に応じて変わりますが、その内容は保険証の送付時に同封するパンフレットに記載しています。

■問い合わせ先

・保険年金課
・長崎県後期高齢者医療広域連合

☎095・816・3930

令和2年国勢調査にご協力を



本年10月1日を基準日として、全国一斉に「令和2年国勢調査」が実施されます。

国勢調査は、総務省が統計法に基づいて5年ごとに日本に住む全ての人・世帯を対象として行う統計調査です。我が国の人口や世帯数を明らかにする最も基本的で重要な統計調査で、本調査の結果から得られる人口は、選挙区の割りりや地方交付税の算定基準となる他、あらゆる施策の基礎データとして利用されます。

調査はパソコンやスマートフォンでの回答も可能となっております。調査員と対面せずに回答することができ、新型コロナウイルス感染症予防対策としても有効です。ぜひご活用ください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

■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

夏の交通安全県民運動

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。

信号機のない横断歩道では、運転者に「手のひら」を見せて、横断の意思表示をして横断しましょう。

運転中は運転に集中し、脇見・ぼんやり運転は絶対にしないようにしましょう。

飲酒運転は、刑事処分・行政処分だけではなく、事故を起こすと民事上も厳しい処分を受けますので、絶対にしないようにしましょう。

■期間／7月10日(金)～19日(日)

■スローガン

「スマホより 横断歩道の 僕を見て」

■運動の重点

- 歩行者の道路横断時の交通事故防止
- 高齢運転者等の安全運転の励行
- 飲酒運転の根絶

■問い合わせ先／生活安全交通課

宝くじは県内で購入しましょう

今年のサマージャンボ宝くじの販売期間は、7月14日(火)から8月14日(金)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。

昨年度の収益金に基づき本市への交付金は、芸術・文化施設の運営に活用されました。

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



家庭で使用した食用油の処理について

ご家庭で使用された食用油をごみに出す場合は、少し多めの新聞紙や布などにしみ込ませるか凝固剤などで固めて、燃やすごみとして出してください。

液体のままごみに出すと、収集時に飛散し、ごみステーション付近を汚す場合がありますので、ご協力ください。

■問い合わせ先
環境政策課または各支所地域総務課



交通事故などの治療で保険証を使用する場合は届出が必要です



交通事故など第三者の行為によつてけがをした場合でも、国保の保険証を使って医療機関を受診することができます。本来は加害者が医療費を全額負担するのが原則ですが、届出をされた場合、国保が医療費を一時的に立て替え、あとで加害者に請求することになります。ただし、業務上や通勤途中などの事故で労災保険が適用されている場合は届出不要です。

■示談の前に必ずご相談ください
加害者から事故の治療費用を受け取ったり、示談を受けてしまうと国保からの医療給付が行えなくなり、国保が立て替えた医療費を返還していただくことがあります。

■自損事故の場合でも届出を
同乗中に発生した自損事故で検査や治療で受診した場合にも届出が必要です。

■問い合わせ先
保険年金課

ごみを減らそう
「生ごみのひとしぼり運動」



家庭の台所から出る生ごみは、約8割が水分だと言われています。特に夏場の食べ物は、スイカ・メロンなど水分が多いため、生ごみを出す前に「ひとしぼり」の水切りを行ってください。

「ひとしぼり」で50ccの水切りができれば、市内全世帯で年間900トンのごみ収集車に換算すると450台分ものごみ減量となります。

また、そのほかにも、
○家庭やごみステーションなどの悪臭防止

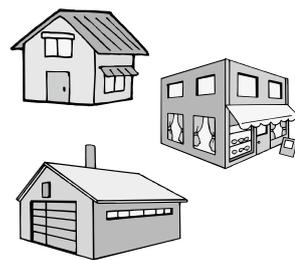
○ごみ処理施設の処理効率の向上による経費削減

○処理量の減少による地球温暖化防止(CO₂削減)

などの効果が期待されます。皆さん、身近でできる「生ごみのひとしぼり運動」にご協力をお願いします。

■問い合わせ先
環境政策課または各支所地域総務課

家屋調査にご協力を



本年中(1月～12月末)の新築・増改築家屋(車庫や物置程度の小さな建物も含む)は、令和3年度から固定資産税の課税対象となります。

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

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

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

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

■問い合わせ先
資産税課(家屋担当)

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2期分は、7月31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わかるもの
※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

地価公示価格がご覧になれます

令和2年1月1日現在の全国の標準的な土地(標準地)の地価公示価格が公表されました。

地価公示制度は、地価公示法に基づき、都市計画区域内の宅地などについて標準地を選定し、毎年1回、1月1日を基準日として正常な価格を判定・公示するもので

す。これは一般の土地取引価格など適正な地価の設定に役立てることを目的としています。

市内の標準地は23カ所です。令和5年4月30日までご覧になれます(各施設の休庁・休館日を除く)。

■閲覧場所

○ 契約管財課(市役所本館3階)
および各支所、諫早地域内の各出張所(小栗・小野・有喜・真津山・本野・長田)

8時30分～12時、13時～17時

○ 諫早図書館

火～金曜日(10時～19時)
土・日曜日(10時～17時)

■ 問い合わせ先
契約管財課

貸出用AEDをご利用ください

市では、多くの市民の皆さんが参加するイベントやスポーツ大会などでの突然の心肺停止から命を救うため、無料でAEDの貸し出しをしています。詳しくは、お問い合わせください。



■ 問い合わせ先

・ 健康福祉センター
☎ 27・0700
・ 各支所地域総務課

支払い確認を装ったはがきやSMSに注意!

支払い確認を装って電話を掛けさせる目的のハガキやSMS(ショートメッセージサービス)が送られてきたとの相談が寄せられています。連絡すると、さらに個人情報を知らせることになるため、無視して放置しましょう。

身に覚えのない請求などに対しては、相手に連絡してはいけません。おかしいなと思ったときは、消費生活センターに相談してください。

■ 問い合わせ先/消費生活センター ☎ 22-3113

不審なSMSは

- S その
- M メッセージ
- S 詐欺かも



で予防しましょう!

「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、放置せず早めに「相談ください」。

【夜間納税相談】

○とき

7月13日(月)～17日(金)
～20時

※予約不要

【休日納税相談】

○とき

7月18日(土)、19日(日)
9時～17時

※予約不要

【ファイナンシャルプランナーによる納税相談】

○とき

7月20日(月)
9時～20時

(1回の相談時間は1時間以内)

※毎月1回(月曜日)開催。

※電話などで納税課へ事前に予約

してください。

■ところ／納税課

■問い合わせ先／納税課

定期相談

本庁定期開催分(7月)

ところ

市民相談室(高城会館3階)

問い／市民相談室 ☎22・3113

※お車でお越しの際は市役所前広場駐車場をご利用ください。

【法律相談】※事前予約制

8日(水)、15日(水)、27日(月)

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】

28日(火) 13時～16時

【登記相談】

14日(火) 10時～15時

【不動産相談】

7日(火) 9時～12時

【交通事故相談】

21日(火) 10時～16時

【人権相談】

2日(木)、16日(木) 10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

30日(木) 9時～12時

森山支所相談室

2日(木) 9時～12時

高来支所相談室

2日(木) 9時～12時

【行政相談】

3日(金)、10日(金)、17日(金)

10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

31日(金) 10時～13時

森山支所相談室

17日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室

10日(金) 10時～13時

高来支所相談室

17日(金) 10時～13時

小長井支所相談室

10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(7月)

【認知症専門相談】

※事前予約制

10日(金) 13時30分～15時

ところ／市役所本館2階2-1会議室

対象／認知症やその心配がある

高齢者・家族など

内容／認知症の人への対応、医療や介護など

※相談無料。相談日以外でも認知

症地域支援推進員が対応します。

申込・問い／高齢介護課

【草花・樹木に関する相談】

1日(水)、15日(水)、22日(水)、

29日(水) 9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

8日(水) 9時～16時

ところ／飯盛支所

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・3737



いさはやびより
課 早 日 和
Facebook



諫早市公式 LINE
今すぐ友だち登録を!

夏の省エネにご協力をお願いします

7月から9月までの間、生活・健康や生産・経済活動に支障のない範囲でご協力ください。

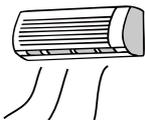
特に電力需要が高くなる時間帯（13時～17時）の重点的な省エネにご協力をお願いします。

省エネは、家庭や職場で少しずつ努力して、みんなで取り組むことで大きな力になります。一人ひとりの省エネがCO₂削減に、ひいては地球温暖化防止に貢献しますので、積極的な省エネにご協力ください。

（環境政策課）

家庭でできる夏の節電対策

エアコン



- ・設定温度は28℃を目安に
- ・運転時間を1時間減らす（タイマーの活用、外出や就寝10分前には消す）
- ・扇風機を併用して空気の流れを循環させる
- ・外出時はカーテンを閉めて室温上昇を抑える
- ・フィルターは月に1、2回掃除を
- ・室外機にも日よけを。吹出口近くに物を置かない



冷蔵庫



- ・設定温度を中～弱に
- ・扉の開閉を少なく
- ・開閉時間短縮のため整理整頓を（物の定位置を決めておく、プラスチックトレイなどを利用して出し入れをスムーズに）
- ・熱いものは十分冷ましてから入れる
- ・壁から5 cm程度間隔をあけて設置



テレビ



- ・見ていないときはこまめに消す（主電源を切る）
- ・画面の明るさを調整
- ・音量を抑える
- ・画面のほこりはこまめに取り（明るさキープ）
- ・タイマー機能を活用（つけっ放し防止）



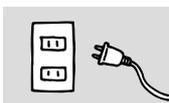
照明器具



- ・オンオフが多いトイレ・洗面所・浴室、長時間使用する照明には、点灯の繰り返しにも強いLEDを使用
- ・汚れやほこりを取る（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

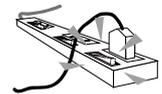


待機電力



家庭で消費する電力のうち、年間6%が待機時消費電力で、見逃せない省エネの大敵です。使用してい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。

- 【待機電力の多い主な家電製品】（出典：財省エネルギーセンター）
- ・デスクトップパソコン・パソコン周辺機器・HDDレコーダー
 - ・冷暖房エアコン・液晶テレビ・テレビゲーム



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

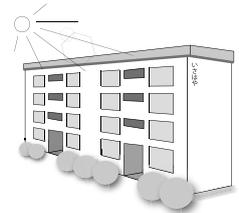


- ・夜寝るまでは1部屋で家族団らん
- ・冷やしすぎ防止のために温湿度計を置いて常にチェック
- ・温水洗浄便座の温度は低めに（フタを閉める）
- ・掃除の前には部屋の片づけを
- ・洗濯物はまとめ洗い（容量の8割を目安に）
- ・打ち水や窓によしずを設置
- ・窓辺でヘチマやゴーヤ、朝顔などつる性の植物を育てて緑のカーテンを作ると日差しを遮ることができ、室温上昇を抑えることもできます



※家の中での熱中症にご注意ください（無理な我慢はしない。こまめに水分補給。涼しい衣服を着るなど衣類で調整）。

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

7月7日(火)～17日(金)

建築住宅課または各支所産業建設課

■募集期間

7月15日(水)～17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。

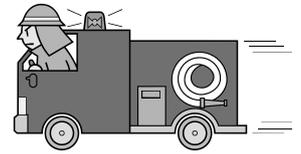
- ①同居親族があること(単身でも入居できる場合あり)
- ②実際に住宅に困窮していること
- ③市町村民税および国民健康保険料ならびに市営住宅などの家賃を滞納していないこと
- ④申込者および同居親族が、暴力団員でないこと
- ⑤収入が基準内であること

■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

消防吏員募集



■試験区分など

試験区分	受験資格	とき・ところ
消防Ⅰ	平成4年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学を卒業または令和3年3月までに卒業見込みの人	9月20日(日) 諫早消防署
消防Ⅱ	平成6年4月2日以降に生まれた人。ただし、学校教育法による大学を卒業または令和3年3月までに卒業見込みの人を除く	
消防Ⅲ	学校教育法による高等学校を令和3年3月に卒業見込みの人	
消防Ⅳ	昭和57年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人で、消防吏員として実務経験を有する人	9月24日(木) 諫早消防署

■申込用紙請求先

県央地域広域市町村圏組合消防本部または諫早、大村、小浜消防署に請求してください。同組合ホームページ(<https://www.nagasaki-kenoukumiai.jp/>)からも入手できます。

■受付期間

7月3日(金)～8月19日(水)
(8月19日(水)までの消印有効)

■申込・問い合わせ先

県央地域広域市町村圏組合消防本部消防総務課
☎ 23・0119

子育て医師を支える

保育サポーター登録者募集

諫早市で活動いただける保育サポーターを募集しています。

あなたの保育経験や子育てキャリアを活かして、「保育サポーター」に登録してみませんか？

「長崎医師保育サポートシステム」は、子育て中の医師の仕事と育児の両立や、就労継続の支援を目的としています。育児支援を必要とする医師と保育サポーター(子育ての援助ができる人)を、長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンターのコーディネーターがマッチング・紹介を行っています。

■活動事例

○医師宅や保育サポーター宅での保育

○送迎(保育施設、習い事、病児・病後児保育施設など)

○病気(軽症)の時の保育

○家事支援(保育に支障のない範囲)など

※ひと家族につき固定した数名が

育児支援を担当し、サポート内容や活動回数などは事前に話し合います。

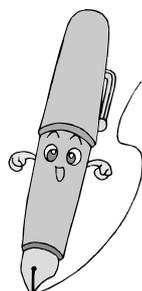
※1回につき2時間程度の依頼のため、空いた時間を使いたい人にぴったりです。

■問い合わせ先

あじさいプロジェクト事務局
長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
☎ 095・819・7979

預けて安心!

自筆証書遺言書保管制度



7月10日から、法務局で自筆証書遺言書を保管する「自筆証書遺言書保管制度」が始まります。

この制度を利用することで、あなたの大切な自筆証書遺言書の紛失や改ざんを防止することができます。

ご利用に際しては、事前予約および手数料が必要となります。詳しくは法務省ホームページ(預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度)をご覧ください。

■問い合わせ先

長崎地方法務局諫早支局
☎ 22・0475

「2020いさは屋特産品お中元フェア」 ～おうちで選んで、おうちで注文～

諫早の「うまかもん」を取り揃え、展示販売を行います。精肉、農産物、海産物、お菓子、麺類、鰻蒲焼、地酒など150アイテム以上！即売コーナーでお好きな特産品を一つの箱に詰め合わせできるサービスや、人気の特産品をセットにした「いさは屋コラボシリーズ」もあります。

※電話やファクスでの注文可。

■とき／6月25日(木)～8月10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／諫早市役所駐車場 市営高城駐車場
(2千円以上お買い上げ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

令和2年度 明るい選挙啓発ポスター募集

明るい選挙を呼びかける印象的なポスターを募集します。

■内容

明るい選挙を呼びかけることを内容に、自由に表現してください。

■応募資格

市内小・中学校、高等学校の児童・生徒

■応募期限／9月11日(金)まで

■規格・大きさ

画材は自由。

画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、八ツ切(382mm×271mm)もしくはそれに準じる大きさ。

■応募上の注意／作品の裏右下に都道府県名、学校名、学年、氏名(ふりがな)を必ず記入してください。

■その他

応募者全員に参加賞を贈呈します。後日、応募作品による展示会を開催予定です。

■申込・問い合わせ先

選挙管理委員会事務局または各支所地域総務課

自宅でできる! 簡単 トレーニング

新型コロナウイルス感染症の影響で外出することが無く、運動量が減っていることと思います。動かないことが続くと、筋力が落ちるなど、生活するために必要な機能が低下します。今回は自宅で簡単にできる筋トレをご紹介します。一度きりではなく、継続して行うことが大切です。
(高齢介護課)

筋トレ 下腿筋トレ 10回ずつ



※椅子の後ろに立ち、椅子を持って行う

お住まいの地域で「地域子ども教室」を開催しませんか

地域子ども教室とは、子どもの安心・安全な居場所をつくるために、放課後や土曜日などに学校や公民館などを活用し、地域ボランティアの人との様々な活動（昔遊び・ものづくりなど）と交流を行うものです。また、自然・文化・スポーツなど、様々な体験と多様な大人との交流活動の機会を通して、地域の子どもたちが、心豊かに育まれる環境づくりを推進するものです。お住まいの地域でも開催したいなどのご関心がありましたら、お問い合わせください。

■事業の目的／「地域による地域の子どもたちのための教室」と位置付け、子どもたちの健全育成はもとより、多様な人材の活用や育成など、地域教育力の向上を図ることを目的としています。

■期待される効果

- ①子どもたちにとっては、いろいろな体験や交流を通して、多くの価値観にふれることができます。
- ②地域の方にとっては、子どもたちから元気もらい、「やりがい」「生きがい」につながります。
- ③地域にとっては、活動を通して、地域の大人と子どもとの交流が広がり、絆が深まり、活性化につながります。

■実績状況

○令和元年度：全11カ所13校区で開催しました。

【内訳：飯盛西小・森山西小・森山東小・遠竹小・西諫早小・有喜小・長田小・湯江小・高来西小・本野小・喜々津東小・真崎小・真城小】

○令和2年度：昨年度に加え、現在新たに2カ所開催予定

■問い合わせ先／生涯学習課



第70回社会を明るくする運動 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

毎年7月は、強調月間として、全国一斉に運動が展開されます。

■運動が目指すこと

◎犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと

◎犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

※本市において毎年開催している、諫早市「社会を明るくし青少年を非行から守る」決起大会につきましては、新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、本年度は中止といたします。

■問い合わせ先

福祉総務課

保護司の活動をご存知ですか

市では、諫早地区保護司会と協力し、犯罪や非行のない地域社会をつくる活動を行っています。保護司は、罪を犯した人や非行をした少年の立ち直りを地域で支える民間のボランティアです。農林水産業や製造業、サービス業、主婦など幅広い分野の人たちが、それぞれの経験を生かしながら保護司として活動しています。

■保護司の活動

【保護観察】

犯罪や非行をした人たちと定期的に面接を行い、更生を図るための指導や、生活上の助言、就労の手助けなどを行います。

【生活環境の調整】

少年院や刑務所に収容されている人がスムーズに社会復帰できるよう、釈放後の帰住予定地の調査や引受人との話し合いなどを行い、必要な受け入れ態勢を整えます。

【犯罪予防活動】

犯罪や非行を未然に防ぐとともに、罪を犯した人の更生について理解を深めるために、世論の啓発や地域社会の浄化に努めます。活動の一つとして「社会を明るくする運動」を毎年行っています。

■問い合わせ先／諫早地区保護司会 ☎21-2084

諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶ブックデザイン展

■とき／6月27日(出)～7月12日(日) 10時～19時
(最終入場は18時30分) ※毎週火曜休館。観覧無料

■ところ／美術・歴史館 1階ホール

■内容／きれいなイラストや斬新なデザインで読者を魅了する「本の顔」＝ブックデザイン。鈴木成一、名久井直子など代表的な装丁家の作品の数々を紹介しします。

▶民俗講座

「稲作－荒起こしから田植え・田の草取りまで」

■とき／7月12日(日) 13時30分～15時

■ところ／美術・歴史館 2階研修室

■内容／昭和30年代頃までの田の調整から田植え、さらに田の管理までの工程を館蔵民具を参考にたどりまします。

■講師／川内知子(美術・歴史館専門員)

■定員／20人 ※受講料無料。申込多数の場合は抽選

■申込方法／講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入し、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)でお申し込みください。

■申込期限／7月5日(日)必着

▶令和2年度諫早大水害展

■とき／7月18日(出)～8月2日(日) 10時～19時
(最終入場は18時30分) ※毎週火曜休館。観覧無料

■ところ／美術・歴史館 1階ホール

■内容／今から63年前の昭和32年(1957年)7月25日に発生し、死者・行方不明者数630人を出した諫早大水害。被災当時の写真と映像で水害の実態と、被害に立ち向かい、復興していく市民の姿を振り返ります。近年多発する大規模な災害への警鐘とするための企画展です。

●「第65回長崎県美術展覧会」中止のお知らせ

10月15日から美術・歴史館で開催を予定していた、第65回長崎県美術展覧会(県展)は、新型コロナウイルス感染防止の観点から中止となりました。

■問い合わせ先／県展事務局(県美術館内)

☎095-825-6058

高来東児童館 ☎32-5858

▶ストローでアメンボを作ろう

■とき／7月25日(出) 13時～

■対象／小学生(定員15人)

※参加無料

高来西児童館 ☎32-5204

▶水でっぽう遊び

■とき／7月30日(木) 14時～

■対象／小学生(定員20人) ※参加無料



第63回諫早万灯川まつり(式典のみ)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、7月25日(出)に開催を予定していた「諫早万灯川まつり」は、関係者による式典(慰霊祭)のみとなりますのでご理解いただきますようお願いいたします。

※万灯設置、打ち上げ花火、露天商出店、眼鏡橋電飾はありません。

■問い合わせ先／諫早商工会議所業務課 ☎22-3323

「のんご諫早まつり」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、9月18日(金)から開催を予定していた「2020のんご諫早まつり」は中止することといたしましたのでご理解いただきますようお願いいたします。

■問い合わせ先

のんご諫早まつり実行委員会事務局
(諫早商工会議所) ☎22-3323

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶おりがみ教室～夏の昆虫～

■とき／7月5日(日)

11時～12時、13時30分～14時30分

■内容／①初級：クワガタ ②中級：カブトムシ

■対象

①3歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)

②小学3年生以上(小学4年生以下は保護者同伴)

■定員／各20人(予約優先)

■材料代／①200円 ②500円

▶ペーパークイリング体験 ～星に願いを・夏～

■とき／7月5日(日) 11時～12時、13時～14時

■対象／4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)

■材料代／500円

▶たのしい科学教室「音と振動の科学」

■とき／7月11日(出) 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(保護者参加は無料)

▶刻の彩り2

～北部九州を撮り歩いて、出会った一刻の彩りたち～

飯盛町出身で長崎市在住の写真愛好家、川浪義光さんの写真展です。朝景、夕景、天の川などの星景に至るまでの情景写真約45点を展示します。

■とき／7月3日(金)～26日(日) ※観覧無料

西諫早公民館 ☎26-1500

▶初夏を体感！「苔玉づくり」

日 7月14日(火) 10時～12時

場 西諫早公民館

内 清涼感たっぷりの苔玉を作ります

対 成人 定15人 申 7月7日(火)

料 1,100円 持持ち帰り用の袋

▶捨てないで！「がらくたで〇〇を作ろう」

日 7月23日(木) 9時30分～11時30分

場 西諫早公民館

内 空き箱やがらくたを使っての工作

対 小学生(1～2年生保護者同伴)

定15人 申 7月9日(木) 料400円

持 空き箱や不用になったプラスチック容器など

本野公民館 ☎26-0270

▶DIY道具を使おう



日 7月26日(日) 13時30分～15時

場 本野ふれあい会館

内 家庭にあるのこぎり、金づち、キリ、ドライバーなどの使い方を改めて体験しよう

対 親子 定10組 申 7月15日(水)

料 保険料

持 日曜大工道具類、30cm定規

長田公民館 ☎23-9024

▶悪質商法・詐欺にご注意！

「消費者安全」講座

日 7月17日(金) 10時～11時

場 長田みのり会館

内 コロナ禍に便乗した悪質商法・詐欺に騙されないための講座

対 成人 持 マスク ※当日参加可

▶夏の書道教室(全2回)

日 7月25日(土)・26日(日)

①10時～11時 ②15時～16時

※2日間とも同じ時間帯での受講

場 長田みのり会館

内 書写課題を書道の先生に学びます

対 小学生 定12人 各クラス6人

申 7月15日(水) 料100円

持 書道道具、水筒、マスク、筆洗いのペットボトル(500ml)

▶【夏休み企画】～親子自然体験～ 白木峰の大自然の中で思いっきり遊んで、手作りピザにも挑戦してみよう！

日 8月2日(日) 9時～16時

場 国立諫早青少年自然の家(共催事業)

内 生地から作る窯焼きピザとアスレチックなどの野外遊びを楽しみます。おじいちゃん、おばあちゃんも一緒にどうぞ

対 親子 定10組

申 7月22日(水) 料 参加費負担有

持 野外活動ができる服装、飲み物、マスク

小栗公民館 ☎22-1533

▶生き方魅力アップ講座

～ファンクショナルローラーピラティスで身体づくり～

日 7月21日(火) 19時30分～21時30分

場 小栗ふれあい会館

内 ストレッチボールを使い、効率よく身体を使う意識を高めます

対 成人 定20人 申 7月16日(木)

料 100円(保険料)

持 タオル、ヨガマット、飲み物

▶夏休み子ども体験講座(全2回)

日 7月28日(火)、8月4日(火)

10時～12時

場 陶芸ひろば彩(小ヶ倉町)

内 陶芸でお皿・カップを作ろう！

対 小学生 定12人 申 7月21日(火)

料 1,100円(材料代・保険料)

持 筆記用具、飲み物

有喜公民館 ☎28-3110

▶有喜の港でカヌー漕ぎ体験



日 8月1日(土) 9時30分～11時30分

場 有喜漁港

内 カヌー漕ぎを体験し、有喜の海に親しみましょう

対 小学生(低学年は保護者同伴)

成人(大人だけでも受講できます)

定20人 申 7月13日(月) 料100円

持 水筒、帽子、タオル

※保護者の参加大歓迎

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。

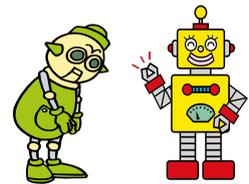
日：日時 場：場所 内：内容

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 7月8日(水)・11日(土)・25日(土)

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

▶ちゅうおうっこ～全2回～

日 7月10日(金)・17日(金)

10時～12時

場 中央公民館

内 英語であそぼう。

外国人と一緒にリトミックや英語の読み聞かせを楽しみましょう

対 親子 定10組

申 7月6日(月) 料 保険料など

▶【健康講座】

セルフリンパマッサージ

日 7月14日(火) 10時～12時

場 中央公民館

内 女性の生きがいと健康保持のための学習の提供および継続的な学ぶ機会の提供～全身のリンパマッサージ、腰痛体操、筋力アップの運動を取り入れた教室です

対 成人 定30人程度 申 7月7日(火)

持 ヨガマットなどの敷物、運動ができる服装、タオル、飲み物



高来西公民館 ☎32-3126

▶【夏休み企画】～親子自然体験～
白木峰の大自然の中で思いっきり
遊んで、手作りピザにも挑戦して
みよう！



日 8月2日(日) 9時～16時
場 国立諫早青少年自然の家(共催事業)
高来西ゆめ会館集合
内 生地から作る窯焼きピザとアスレ
チックなどの野外遊びを楽しみま
す。おじいちゃん、おばあちゃん
も一緒にどうぞ
対 親子 定5組程度
申 7月22日(水) 料 参加費負担有
持 野外活動ができる服装、飲み物、
マスク

小長井公民館 ☎34-2201

▶足ツボマッサージ

日 7月26日(日) 10時30分～12時
場 小長井文化ホール
内 足ツボマッサージを習得し、元気
回復！
対 成人 定15人
申 7月13日(月) 料 200円
持 飲み物、タオル、マスク
※動きやすい服装

▶科学教室



日 8月2日(日) 10時30分～12時30分
場 小長井文化ホール
内 知っているようで知らない光の不
思議を学ぼう
対 小学生・中学生 定10人
申 7月28日(火) 料 500円
持 筆記用具、マスク

高来公民館 ☎32-2111

▶親子で体験～いざという時に役に
立つ防災プログラム～



日 7月4日(出) 10時～12時
場 高来会館
内 親子で一緒に防災について体験を
とおして学びます
対 親子・子ども 定20人
申 7月1日(水) 料 100円(保険料)
持 水筒、マスク、筆記用具
▶オオキツネノカミソリ鑑賞登山



日 7月25日(出) 9時～15時
場 高来会館集合
内 多良山系にだけ生息するオオキツ
ネノカミソリを鑑賞後、多良岳登
山
対 成人・親子(小学校高学年以上)
定20人 申 7月15日(水)
料 100円(保険料)
持 弁当、水筒、登山ができる服装、
マスク
※公用バス利用

▶【夏休み企画】～親子自然体験～
白木峰の大自然の中で思いっきり
遊んで、手作りピザにも挑戦して
みよう！

日 8月2日(日) 9時～16時
場 国立諫早青少年自然の家(共催事業)
高来会館集合
内 生地から作る窯焼きピザとアスレ
チックなどの野外遊びを楽しみま
す。おじいちゃん、おばあちゃん
も一緒にどうぞ
対 親子 定5組程度
申 7月22日(水) 料 参加費負担有
持 野外活動ができる服装、飲み物、
マスク

多良見公民館 ☎43-0049

▶明生教室「ぜったい大丈夫？特殊
詐欺から身を守る」

日 7月28日(火) 10時～11時30分
場 たらみ会館
内 詐欺被害に遭わないために、その
手口や相談方法などを学びます
対 成人・高齢者 定40人
申 7月20日(月)
持 筆記用具、飲み物
▶名人に教わる
「わくわく！おりがみ教室」



日 8月4日(火)・18日(火) 10時～12時
場 たらみ会館
内 おりがみの折り方の基本を学ぼう
対 小学生親子 定15人
申 7月20日(月)
料 100円(材料代)
持 はさみ、のり、筆記用具、飲み物

伊木力公民館 ☎44-1002

▶料理教室「大村寿司」

日 7月14日(火) 10時～13時
場 多良見多目的研修館
内 初夏にぴったり、甘さ控えめな角
寿司を作ります
対 成人 定16人 申 7月7日(火)
料 1,000円
持 エプロン、三角巾、マスク

森山公民館 ☎36-1116

▶ハンドメイド講座
「エコクラフト編」



日 7月21日(火)・28日(火)、8月4日(火)
13時30分～15時30分
場 森山公民館
内 エコクラフトでオリジナルのかご
を作ります
対 成人 定20人 申 7月10日(金)
料 1,500円 持 タオル、はさみ



愛の血液助け合い運動月間

～行ってみよう 少しの勇気で 救える命～

7月は、「愛の血液助け合い運動」月間です。献血は、多くの人々の善意によって支えられています。

一人ひとりの温かな心が多くの尊い『命』を救います。皆さんの献血に対するご支援と積極的なご参加をお願いします。

献血場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康福祉センターへお問い合わせください。



■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

5歳児相談

市では、今年度5歳になるお子さん(年中児)を対象に保育所(園)・幼稚園への巡回相談を実施しています。

この時期のお子さんは、心身ともに成長し、協調性や社会性が育つ大切な時期であるとともに、発達の個人差やアンバランスさも出やすい時期です。

巡回相談では、子どもの発達の専門職員や保健師が各保育所(園)・幼稚園などを訪問し、保護者の心配やお困りのことに対する相談、3歳児健診後のお子さんの成長の様子などをみせていただくものです。

相談を希望される人は、保育所(園)・幼稚園または、健康福祉センターへお問い合わせください。

■対象/今年度5歳になるお子さん

※保育所(園)・幼稚園などに通っていないお子さんの相談も受け付けています。



■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

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、依存症など、精神保健に関する相談に精神科医師が応じます。事前に保健所へご相談いただいてからの予約になります。

■とき(7月)

1日(水)、7日(火)、22日(水)、
27日(月)、31日(金) 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



肝炎ウイルス検診

7月28日は日本肝炎デー、7月27日～8月2日は肝臓週間

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。「体がだるい」と気づくころには、かなり重症化しています。

しかし、肝炎ウイルスに感染していても、適切な健康管理と治療で、肝炎から肝硬変や肝がんが悪化するのを予防することが可能です。

肝炎ウイルスに感染しているかは血液検査で調べます。少量の採血だけなので、体に負担なく受けることができます。

まずは、肝炎の原因である肝炎ウイルスがないか検査することが大切です。市では、肝炎ウイルス検診を実施していますので、ぜひ、ご活用ください。

【諫早市肝炎ウイルス検診】

■対象者/40歳以上で過去に受診したことがない人

■検査内容/問診、C型・B型肝炎ウイルス検査

■実施場所

個別健診：市内医療機関(通年)

集団健診：各支所地域の公民館など(8月～10月)

■受診者負担金/200円

■問い合わせ先/健康福祉センター ☎27-0700



一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策



出典：首相官邸ホームページから抜粋

■問い合わせ先/感染症対策室

7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や妊婦体験などを行います。

■とき／12日(日) 10時～11時30分
(受付：9時30分～)

■ところ／健康福祉センター

■定員／10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)

7日(火)	健康福祉センター	中央・北部
14日(火)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)
21日(火)	健康福祉センター	中央・北部
28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 ※事前予約が必要です

とき	受付時間	対象
13日(月)	13時～13時30分	4～7カ月児
27日(月)	13時～13時30分	8カ月～1歳未満児

■ところ／健康福祉センター

乳幼児健康診査

【4～5カ月児、10～11カ月児】

県内医療機関で個別健康診査を行っています。それぞれ受診票が必要です。

【1歳6カ月児健康診査、2歳6カ月児
歯科健康診査、3歳児健康診査】

対象者には前月に健診票を送付します。

子育て相談

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

■とき／16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／9日(木) 13時～15時

■ところ／市民センター

■問い合わせ先／認知症の人と家族の会 渡部さん ☎26-1763

※乳児健康相談、離乳食教室、乳幼児健康診査についてのお尋ねは、健康福祉センター(☎27-0700)まで

小児救急電話相談

夜間の子どもの急な病気やケガなどに関する電話相談を受け付けています。

■時間／毎日、午後6時～翌朝8時

※日曜日・祝日は昼間も対応

○一般電話のプッシュ回線、携帯電話、公衆電話の場合 短縮電話番号「#8000」

○「#8000」が繋がらない場合 ☎095-822-3308

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

4日(出)	9時～11時30分	健康福祉センター
11日(出)	9時～11時30分	多良見支所
18日(出)	9時～11時30分	高来支所

【ニュースポーツ教室】(ペタンク) ※雨天中止

27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 ※20日除く	13時30分～15時	飯盛ふれあい会館
毎週月曜日	13時30分～15時	たらみ会館
毎週水曜日	20時～21時30分	長田みのり会館
毎週木曜日 ※23日除く	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
毎週金曜日 ※24・31日除く	13時30分～15時	小野体育館
毎週金曜日 ※24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

毎週水曜日	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
6日(月)・20日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
14日(火)・28日(火)	10時～11時30分	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。

※水筒・タオル持参。ペットとの参加は不可。当日自宅での体温が37.5度以上の場合は参加をお控えください。

※体調を確認し、できるだけマスクの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、7月8日(水)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芥川賞作家・野呂邦暢の「〇〇〇〇日記」

Q②「新しい〇〇〇〇」の実践に取り組みましょう

Q③今、できること～〇〇〇〇〇が重要です～

Q④本年10月1日を基準日として全国一斉に「令和2年〇〇〇〇」が実施されます

Q⑤毎年7月は社会を〇〇〇〇〇〇運動強調月間です

※前号の答え

①正式名称 ②男女共同参画 ③道路

④歯みがきで ⑤419-009

※応募総数45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は利用いたしません。



和同保育園



[DATA]

定員／60人
 住所 高来町法川16
 ☎32-3721

緑に囲まれた丘の上に、昭和50年に開園しました。広い園庭の片隅に立つ大きな桜の木は、園のシンボルとなっています。「健康で明るくたくましい子」「思いやりのある子」「子どもの自発性を育てる」を保育目標として、毎朝の礼拝、キッズサッカー、スイミング、英会話教室、絵画教室などに取り組んでいます。四季の移り変わりを見て、聞いて、肌で感じながら、いつも笑顔で元気に過ごしています。

【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/>
 ✉ j-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5月1日現在)
人口 134,261人
男 63,496人
女 70,765人
世帯数 53,333世帯



食改さんのおすすめレシピ



【作り方】

- ①ピーマン、パプリカは細切りにして耐熱容器に入れツナ缶の油と④を回しかける。
- ②①にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分30秒～3分程度加熱する。

ツナマヨピーマン

～諫早支部中央北地区のおすすめレシピです～

【材料】 2人分 (1人分：222kcal)

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| ピーマン……………4個(120g) | ④ { 砂糖……………小さじ1
塩……………少々 |
| パプリカ(赤)……………1個 | |
| ツナ缶……………1缶 | ⑤ { 醤油……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ2 |
| ホールコーン…大さじ1(12g) | |

- ③②に水気があれば取り除き、ツナとコーン、⑤を加え、和えて出来上がり。

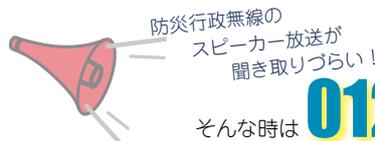


諫早市防災メール

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
 フリーダイヤル

そんな時は **0120-419-009**