

広報 いさはや



(4月下旬撮影)

市の花 「ツクシジャクナゲ」

市の花「ツクシジャクナゲ（筑紫石楠花）」は、新市誕生を記念して平成17年10月1日に制定されました。ツツジ科の常緑低木で淡紅色のきれいな花をつけ、日本産ジャクナゲの中で最も美しい花とされています。多良岳ツクシジャクナゲ群叢が国指定天然記念物に指定されており、全国に誇る貴重な花です。

江戸時代には、オランダ商館の医師であるシーボルトが、日本特産の名花として『日本植物誌』に原色図を掲載して世界に紹介しています。

市政トピックス	02	公民館講座情報	16
くらしの情報	06	健康&子育て情報	18
イベント情報	15	金華こども園・おすすめレシピ	20

道路で進むまちづくり

市内各地域において国道、県道、市道の幹線道路の整備が進んでいます。幹線道路の整備は、物流ネットワークの構築など市の発展に必要不可欠です。また、道路整備により、市域の一体化や地域間の均衡ある発展、地域経済の活性化が期待されます。今後も、市民生活に密着した社会基盤整備のため、幹線道路や生活道路の整備を行い、安全で快適なまちづくりを目指します。

(道路課)



国道57号【森山拡幅】
(自動車専用道路)



市道有喜町塔の元線 (道路整備)



市道下方線 (道路整備)

市政トピックス



④ 国道207号【佐瀬拡幅】(道路整備)



③ 県道諫早外環状線【諫早インター工区】
(自動車専用道路)



② 国道207号【長田工区】(歩道整備)



⑤ 県道有喜本諫早停車場線【栄工区】
(歩道整備)



⑥ 市道蔭平白岩線 (歩道整備)



⑦ 市道厚生町仲沖線 (歩道整備)



⑧ 市道山川町1号線 (歩道整備)



⑨ 市道百石中通線 (道路整備)



⑩ 市道中核工業団地2号線 (道路整備)



(仮称) 久山港スポーツ施設の正式名称を募集します

久山町に第1野球場、第2野球場、サッカー広場およびスケートボード場の4つの施設で構成する、(仮称)久山港スポーツ施設が完成しました。

このスポーツ施設が、今後、広く皆さんに親しまれ利用してもらえるよう、スポーツ施設全体の「正式名称」を募集します。

■応募資格／どなたでも応募できます(1応募につき1点)。 ※1人何点でも応募可

■応募方法

(1)はがき、ファクス、Eメールの場合

①施設名称(フリガナ)、②氏名(フリガナ)、③年齢、④住所を記入のうえ、次のあて先へ送付してください。

※施設名称には、漢字、ひらがな、カタカナを使用し、アルファベットや記号は使用しないでください。

あて先：諫早市スポーツ振興課 名称募集係(〒854-8601 住所不要)

ファクス：27-0111

Eメール：sports-boshuu@city.isahaya.nagasaki.jp

(2)専用応募用紙の場合

次の公共施設に備え付けの専用応募用紙により、応募してください。

設置場所：市役所本庁ロビー、各支所、第1野球場、諫早駅自由通路(観光案内・PRコーナー内)

■応募期間／6月1日(月)～6月30日(火)必着

■選考方法／応募された中から、最もふさわしい名称を1点選定します。

■賞品／選定された名称の応募者に1万円相当の商品券

※選定された名称で同名応募者が5人を超える場合は、抽選により5人を決定します。

■発表／市ホームページ、広報いさはやに掲載します。



※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先／スポーツ振興課

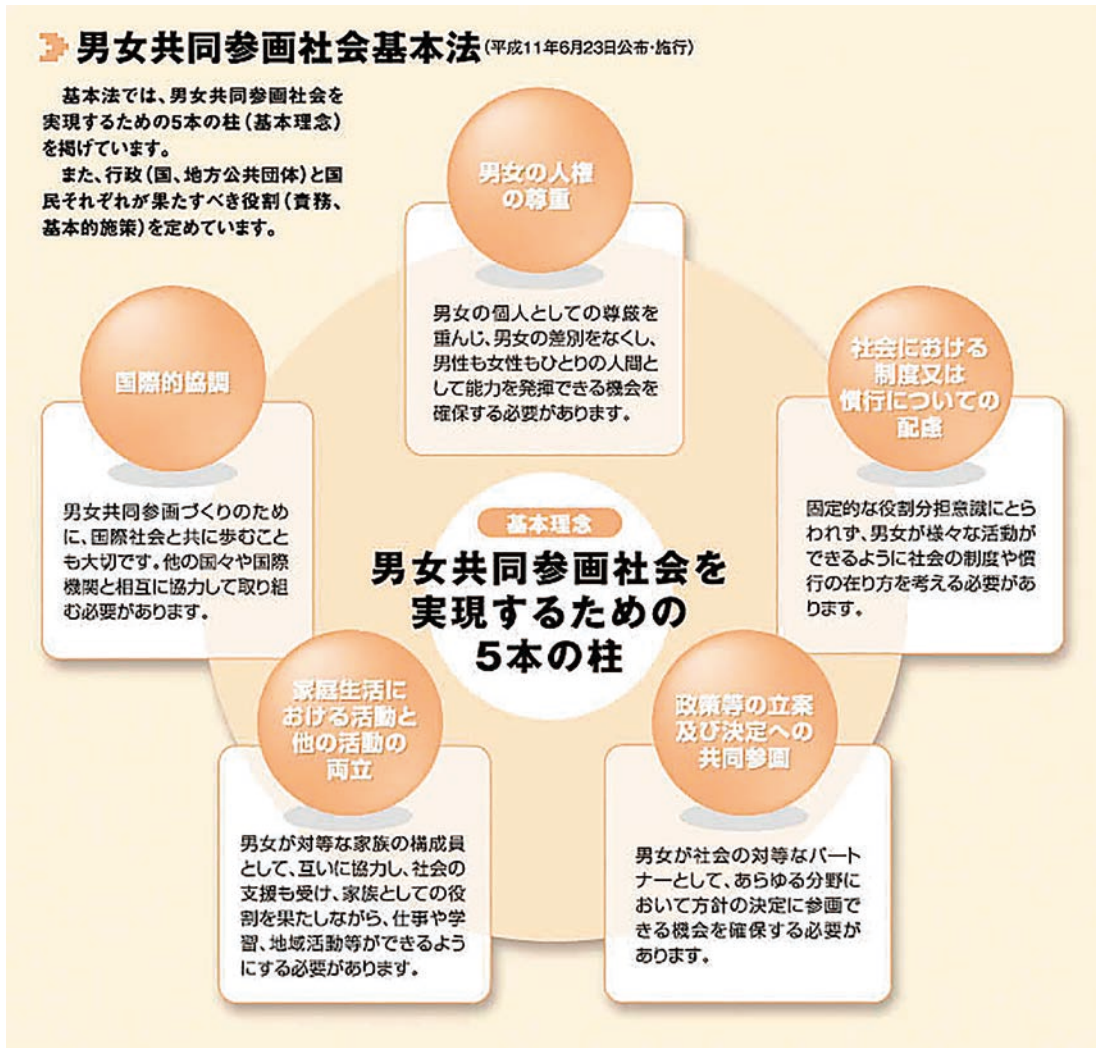
名称募集のページはこちらから→



6月23日～29日は男女共同参画週間です

男女共同参画社会は、男性と女性の両方で社会を支える仕組み。男性も女性もすべての個人が、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その能力・個性を十分に発揮することができる社会です。国民の理解を深めるための週間、私たちのまわりのパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

(人権・男女参画課)



出典：内閣府男女共同参画局ホームページ

公平委員会委員に上川氏を再任

市は、上川秀男公平委員会委員の任期満了に伴い、3月市議会定例会において議会の同意を得て、同氏を再任しました。

任期は5月23日から4年間となります。

公平委員会は、市職員の勤務条件に関する審査機関です。



(総務課)

上川 秀男委員

くらしの情報



子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援するために、臨時特別給付金を支給します。

■対象者

児童手当の受給者

※特例給付(児童1人につき月額5千円の手当)の受給者は、対象外です。

■対象児童

・4月分の児童手当の受給対象の児童

・3月分の児童手当の受給対象で、3月中に年齢到達などにより対象外となった児童

■給付額

対象児童1人につき1万円

■手続き

公務員以外の人は、基本的に手続き不要で、詳しい案内を対象の人へ個別に郵送します。公務員の人は、居住地の市区町村役場での手続きが必要で、職場から通知があります。

■問い合わせ先
こども支援課

配偶者の扶養からはずれた場合は年金の手続きを



サラリーマンの配偶者に扶養されている20歳以上60歳未満の人は、国民年金の第三号被保険者です。

第三号被保険者だった人が、配偶者の退職や自身の収入増・離婚などにより配偶者の扶養からはずれた場合(本人が厚生年金に加入した場合を除く)、国民年金第一号被保険者への変更手続きを行わなければなりません。

手続きをしないと、将来の年金額が減額となったり、受給できなくなる恐れもあります。扶養からはずれた場合は忘れないようご注意ください。

■手続きに必要なもの

扶養からはずれた日が確認できる書類(社会保険資格喪失証明書など)、年金手帳、印鑑

■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

国民健康保険、後期高齢者医療に関する所得申告

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している人やその世帯員で、令和元年分(平成31年1月〜令和元年12月)の所得の申告が必要な人には、6月中旬ごろに申告書を送付します。

この申告をもとに、保険料や高額療養費の自己負担限度額などを決定します。

申告書が届いた人は、期限までに必ず申告してください。

■問い合わせ先/保険年金課または各支所地域総務課

家屋の新増築や解家をしたときはご連絡を

4月下旬に送付した固定資産税などの「納税通知書兼課税明細書」は、令和2年1月1日現在に所有し、課税される土地・家屋の明細を記載しています。この明細書に記載のない家屋をお持ちの人や記載されている家屋を解家した人、または今後、新増築や解家の予定がある人は、資産税課(家屋担当)へご連絡ください。

※家屋を新増築した場合や登記している家屋を解家した場合は、所有者の財産保全のため、法務局への申請が必要です。

■問い合わせ先
資産税課

個人市県民税の納付をお忘れなく

個人市県民税(第1期分)は、6月30日(火)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、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、納付が困難な場合は、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
・預貯金通帳またはキャッシュカード
・金融機関またはゆうちょ銀行・郵便局へのお届け印
・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

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

令和元年度の住民基本台帳の閲覧状況を公表します。

住民基本台帳の閲覧は、国または地方公共団体の機関が法令で定める事務を遂行する場合や法人などで統計調査・世論調査・学術研究など公益性が高いと認められる

掲載行事の日程などが変更になる場合があります。

場合などに限定されています。

なお、閲覧状況の詳細は、市政

情報コーナー（市役所本館4階）、

市ホームページでご覧になれます。

○閲覧請求（申出）期間

平成31年4月～令和2年3月

○閲覧請求（申出）件数/24件

○閲覧件数/2,546件

■問い合わせ先／市民窓口課

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、申請のお手伝いをいたします。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。詳しくは、市民窓口課にお電話ください。

■休日開庁日

6月14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。事前に電話予約をお願いします。

■窓口延長

6月18日(木) 19時30分まで

■問い合わせ先

市民窓口課

令和2年度教科書展示会

令和2年度に小・中・高等学校で使用されている教科書見本、令和3年度から中学校で使用される予定の全発行者の教科書見本の展示会を開催します。

また、展示会終了後も、小・中・高等学校の教科書見本は、学校教育課で常設展示を行います。

■とき／6月12日(金)～26日(金)

■ところ

- ・市役所本館7階・教育委員会内（小・中・高等学校用）
- ・諫早図書館エントランス（令和3年度中学校用）

■問い合わせ先
学校教育課

私有地から道路に張り出している

枝木の剪定や伐採をお願いします

市道や里道に

隣接する個人宅地や山林などから、道路上に垣根や枝などが張り出して、歩行者や車の通行に支障が生じている事例が見受けられます。私有地から道路に張り出している枝木は、土地所有者において剪定や伐採をお願いします。



イノシシに出会ったときには



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

- ・イノシシを追い払う行為はしない（他者や自動車の事故につながる）。
- ・イノシシがこちらに気づいていない、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

ぶに留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

聴こえにくい人に文字で伝える

「要約筆記」サービス

病气や加齢により聴こえなくなった（中途失聴）、聴こえにくくなった（難聴）人に、相手（話し手）の言葉をその場で要約（ポイント）を短くまとめて示すこととして伝える文字通訳サービスがあります。

※利用料無料

■対象者／身体障害者手帳（聴覚障害）を持っている人

■内容

- ・公的機関などへの申請手続き、相談
- ・病院などの医療機関の受診
- ・学校行事などへの参加（保護者会、家庭訪問）
- ・冠婚葬祭への出席
- ・就職に関すること
- ・住まいに関すること（入居説明会など）

■申込・問い合わせ先／いさはや要約筆記会 ☎26・49255

新型コロナウイルス感染症の影響で外出することが減っていると思います。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)

自宅でできる! 簡単 トレーニング

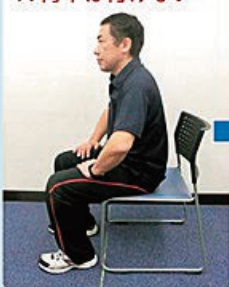


大腿筋トレ 片足ずつ10回

筋トレ

物足りない方は
足を下ろさずに

1. 背中は付けない



2. 膝を伸ばす



3. 足をおろす



※膝を伸ばすときになるべく背中を椅子に付けない

3. 足をおろさない



緊急地震速報訓練放送

消防庁および気象庁が、全国的な緊急地震速報の訓練放送を行います。

市も、全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて受信した緊急地震速報の訓練放送を、自動的に防災行政無線（屋外スピーカー）から放送します。大音量での放送となりますので、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

※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。

※諫早市以外でも、全国的に訓練が実施される予定です。

■放送日時／令和2年6月17日（水）午前10時頃

※気象・地震活動の状況などによつては、訓練を中止することがあります。

■放送内容
（上リチャイム音）

「こちらは、防災諫早市役所です。ただいまから訓練放送を行います。」

（緊急地震速報チャイム音）
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」

「こちらは、防災諫早市役所です。これで訓練放送を終わります。」
（下リチャイム音）

■その他

○防災メール、防災情報ファ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・0009）でもご確認いただけます。

○この放送は、エフエム諫早（FM 1メガヘルツ）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いたしますので、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されません。

■問い合わせ先／総務課

生活排水による川・海の汚濁を防止しましょう

【台所やお風呂の排水口は川や海への入り口です】

川や海の汚れの原因のひとつは、家庭から出る生活排水によるものと言われています。

例えば、使用済み天から油を200cc（カップ1杯分）川に流したとすると、魚がすめる環境にするためには、浴槽約200杯分の水が必要です（浴槽1杯分を300ccとした場合）。

川や海をきれいにするため、家庭でできる生活排水対策にご協力

をお願いします。

・皿、鍋などに残った油類は拭いてから洗う。

・使い古しの油（廃食用油）は流さない。
・野菜などの皮は洗う前にむいて汚れを流さない。

・流し台には水切り袋などを備え、調理くずを流さない。

・米のとき汁は流しに流さず、庭木の散水に使用する。

・洗濯や食器洗いなどには、適量の洗剤を使用する。

・風呂の残り湯は、洗濯や庭のまき水に使用する。

■問い合わせ先／環境政策課

空きかん等回収キャンペーン

【私たちの町は、私たちの手で美しく】

道路や広場、側溝などに散乱している空きかんなどを、自治会単位の地域ぐるみで回収します。ご協力をお願いします。

■とき／6月7日(日) 午前中

※小雨決行

■注意

・がけや踏切周辺などの危険な場所を避けてください。

・マムシ、ハチ、ハゼの木などにご注意ください。

・交通車両にご注意ください。

■主催／諫早市衛生組織連合会

■問い合わせ先／環境政策課

または各支所地域総務課

家庭用生ごみ処理機器の購入費を補助します



市は、ごみの減量化推進の一環として、家庭用の生ごみ処理機器購入費の補助を行っています。生ごみ処理機を利用すると、ごみの量が少なくなり、肥料などとして有効利用できます。

■補助の内容
○生ごみ処理容器
(EMバケツ、コンポストなど)
購入価格の2分の1
※上限2万円、世帯に2個まで

○電気式生ごみ処理機
購入価格の3分の1(グリーン購入法適合品以外は4分の1)
※上限2万円、世帯に1台まで

■要件
市内の販売店で購入したもので、以前購入補助を受けた場合でも、生ごみ処理容器は3年間、電気式生ごみ処理機は5年間経過して再購入する場合は、再度補助が受けられます。

■手続き
購入後、領収証(世帯主宛のもの)、印鑑、世帯主の通帳保証書(電気式のみ)を持参し、申請してください。

■申請・問い合わせ先
環境政策課
または各支所地域総務課

EMによる水質浄化活動を行っています

■要件

諫早市連合婦人会では、EM(有用微生物群)による河川などの水質浄化啓発活動に取り組んでいます。

EM活性液を市民の皆さんにご利用いただくため、EM培養装置などを次の場所に設置し、無料で配布しています。受け取りの際はペットボトルなどの容器をお持ちください。

■設置場所

各ふれあい会館(小野、有喜、本野、西諫早、高来)、長田のり会館、貝津町公民館、小船越町二区公民館、ほたる工房(高城町・市体育館道路向かい)

■問い合わせ先
諫早市連合婦人会
(☎22・5836)
または各地域の婦人会役員

森林伐採等届出制度のお知らせ

【伐採および伐採後の造林の届出など】

森林を伐採するときは、事前に届出を提出することが森林法で義務付けられています。これは、森林資源の状況や転用を把握し、健全で豊かな森林を作ることができるよう届出をしていただくものです。

■届出対象

保安林を除く民有林のうち、地域森林計画で定められた区域内の森林が対象です。区域の確認は、林務水産課または県史振興局森林土木課にお尋ねください。

■届出期間

○伐採および伐採後の造林の届出
伐採を開始する日の90日から30日間の間

○伐採および伐採後の造林に係る森林の状況報告
造林が終わった日(転用の場合は伐採が終わった日)から30日以内

【森林の土地の所有者届出】

森林の土地の所有者の把握を進めるため、この制度が設けられています。

■届出対象

個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した人は、面積に関わらず届出が必要です。

※国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出した場合には、森林の土地所有者届出は不要です。

■届出期間

土地の所有者となった日から90日以内

■届出・問い合わせ先

林務水産課または各支所産業建設課

掲載行事の日程などが変更になる場合があります。

高次脳機能障害の相談窓口

高次脳機能障害とは、事故や転落、脳卒中などの脳のダメージによって、「記憶障害」「注意障害」「遂行機能障害」「社会的行動障害」を来す状態のことです。



【記憶障害】日時、場所、人の名前など新しいことが覚えられない

【注意障害】

ボーっとして、物事に集中できない

【遂行機能障害】

段取りよく行動できない、急な変更に対応できない

【社会的行動障害】

怒りやすいなど感情的になりやすい、やる気が出ない

こんな症状がありませんか？もしかしら、高次脳機能障害が原因かもしれません。お困りの人（本人や家族）はまずはお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先
・県央保健所
・地域保健課 保健福祉班
☎ 26・3306

・長崎県高次脳機能障害支援センター
☎ 095・844・5515

定期相談

本庁定期開催分（6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（月）、17日（水）、29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】

23日（火） 13時～16時

【登記相談】

9日（火） 10時～15時

【不動産相談】

2日（火） 9時～12時

【人権相談】

※6月は中止です
5日（金）、12日（金）、19日（金）
10時～15時

※有喜ふれあい会館開催分

26日（金） 9時～12時

※支所定期開催分

多良見支所相談室
26日（金） 10時～13時

森山支所相談室

26日（金） 10時～13時

飯盛支所相談室
12日（金） 10時～13時

高来支所相談室

19日（金） 10時～13時

小長井支所相談室

12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（6月）

【認知症専門相談】※事前予約制

12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】



3日（水）、17日（水）、24日（水）

9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

10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・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）

よろず支援拠点では、新型コロナウイルス感染症により影響を受けている中小事業者の相談を実施しています。

相談方法／オンライン相談、メール、電話による相談

※要予約（予約は平日のみ）

時間／10時から17時まで（土・日・祝日を含む）

問い／長崎県よろず支援拠点

☎ 095・8288・1462

児童手当の受給には 現況届の提出が必要です

令和2年6月分からの児童手当受給を継続するには、現況届の提出が必要です。
現況届に関する案内は、受給者へ個別に郵送します。



■児童手当支給額

所得額	区 分		支給額（月額） 児童1人につき
所得制限額未満	0歳～3歳未満		15,000円
	3歳～小学生	第1、2子	10,000円
		第3子以降	15,000円
	中学生		10,000円
所得制限額以上	0歳～中学生		5,000円

■所得制限額

扶養親族等の人数	所得額	収入額
0人	622万円	833.3万円
1人	660万円	875.6万円
2人	698万円	917.8万円
3人	736万円	960.0万円
4人	774万円	1,002.1万円
5人	812万円	1,042.1万円

※所得制限額は、扶養親族などの状況によって異なります。

※収入額は、給与収入のみで計算した目安です。

■問い合わせ先／こども支援課

個人が行うがけ地崩壊対策工事の 費用の一部を補助します

市民の皆さんの生命及び財産を守り、安全で住みよい環境の確保のため、市や県が行う急傾斜地崩壊対策事業の採択要件に満たないがけ地において、個人が行う対策工事に対し、工事費用の一部を補助します。

■補助金額

工事費用の2分の1（上限300万円）

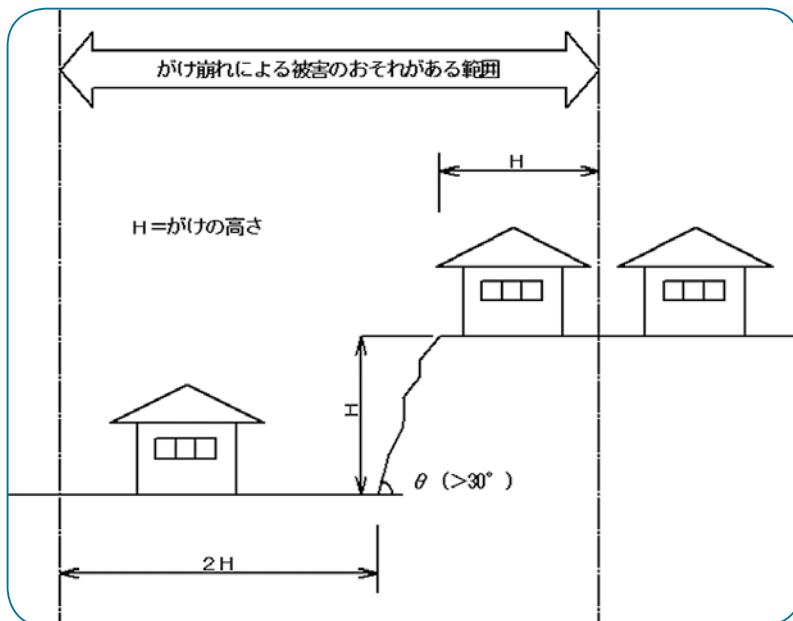
■補助対象

次のすべての要件を満たす場合に限られます。

- ①傾斜度が30度以上で、がけの高さが2メートルを超える自然がけ地において個人が行う工事であること。
- ②がけ崩れによる被害のおそれのある範囲（図面参照）に現に居住している家屋があること（ただし、当該家屋は平成26年3月31日以前に建築されたもの）。
- ③市税及び国民健康保険料を滞納していない人が行う工事であること。
- ④宅地造成工事の一環として行われる工事でないこと。
- ⑤営利を目的とする不動産事業の用に供する土地に係る工事でないこと。
- ⑥市の入札参加資格者またはこれと同等以上の能力を市長が認める建設業者であって市内に本社または本店を有する者が行う工事であること。

※詳しい内容については、お尋ねください。

■問い合わせ先／河川課



**結の浜マリンパークの管理に従事する
会計年度任用職員の募集**



結の浜マリンパーク海水浴場の海開きに伴い、駐車場整理。パートタイム会計年度任用職員・女子更衣室等管理パートタイム会計年度任用職員を募集します。

■資格

次のいずれかに該当する場合は登録できません。

- ・禁錮以上の刑を処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの人

- ・諫早市職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過していない人

・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した人

■定員

○駐車場整理パートタイム会計年度任用職員／6人

○女子更衣室等管理パートタイム会計年度任用職員／3人
(女性)

■期間

7月10日(金)～8月16日(日)
(週5日以内勤務)

■勤務時間

○駐車場整理パートタイム会計年度任用職員／8時30分～18時
(7時間45分交代制)

○女子更衣室等管理パートタイム会計年度任用職員／9時30分～18時15分

■報酬等

1日当たり 7,700円

※別途費用弁償(通勤手当相当)あり

■申込方法

商工観光課または飯盛支所産業建設課に備え付けの履歴書(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入し、商工観光課または飯盛支所産業建設課へ持参してください。

■申込受付期間

6月8日(月)～6月12日(金)

■申込・問い合わせ先

商工観光課または飯盛支所産業建設課

※新型コロナウイルス感染症の影響により、募集を中止する場合があります。

令和2年度小長井プール管理人の募集

今年度の小長井

プール開放に伴う、プール利用者の申請受付および監視、施設・設備の維持管理を行う臨時的任用職員の募集

■職種

プール管理人

■勤務場所

小長井プール

(小長井町小川原浦958-15)

■勤務日および勤務時間

7月21日(火)～8月31日(月)
8時30分～17時15分
(休憩60分)

■週に5日程度勤務

週に5日程度勤務

■報酬

1日当たり 7,700円

■申込方法

スポーツ振興課または小長井支所地域総務課へ自筆の履歴書を持参しお申込みください。提出時に面接を行います。

■申込期限

6月24日(水)(土・日を除く)

※性別・年齢不問、健康で体力に自信のある人を希望します。

■社会保険等

社会保険なし、雇用保険あり

■申込・問い合わせ先

スポーツ振興課



令和2年度第1回消防設備士試験実施



■試験の種類

甲種および乙種

■とき

8月23日(日)
10時～

■ところ

- ・長崎大学文教キャンパス
- ・長崎県立大学
- ・五島振興局
- ・志岐振興局
- ・対馬市交流センター

■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
長崎県支部、長崎県消防保安室、
県内各振興局、県内各消防署

■受付期間

■書面申請

(郵送可) 〒850-0032

長崎県興善町6-5)

6月15日(月)～6月26日(金)

○電子申請

6月12日(金)～6月23日(火)

■申込・問い合わせ先

(一財)消防試験研究センター
長崎県支部

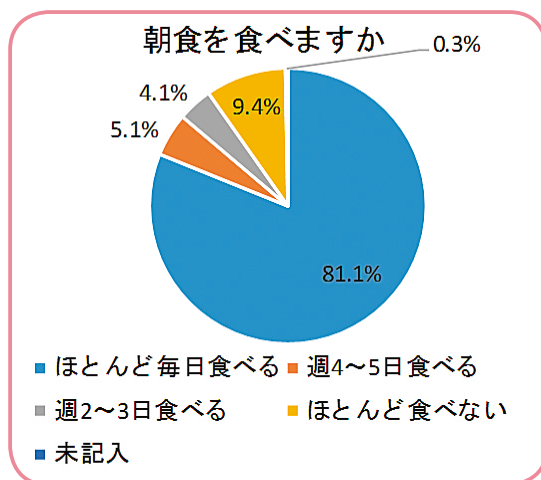
☎095-822-5999

6月は食育月間です

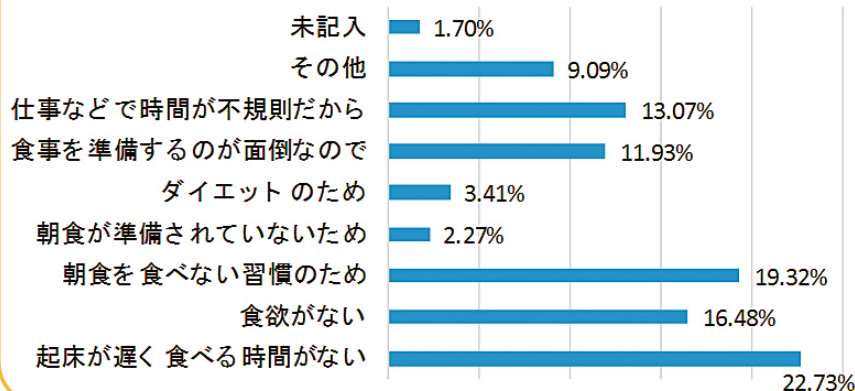
～食育の取り組み～

市では、保育園・小中学校などにおいて作物の栽培から調理までの一連の過程を学ぶ体験学習や食べきり、使いきり（キリ・キリ行動）で食品ロス削減の推進活動、農業体験・漁業体験、郷土料理の普及啓発、生活習慣病予防および改善につながる食育の推進などに取り組んでいます。今回は食育についてのアンケート調査結果を抜粋してご紹介します。

■問い合わせ先／健康福祉センター



朝食を食べないときの理由



生活環境を悪化させる不法投棄・野焼きはやめましょう

【不法投棄について】

市は、不法投棄の恐れのある場所に監視カメラを設置し、不法投棄の監視を強化しています。また、廃棄物適正処理指導員を配置し、休日および早朝、夜間パトロールを実施して再発防止に努めています。

不法投棄を行った場合には、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはこの両方が科せられます。さらに、法人が違反した場合の罰金はさらに上がり、3億円以下の罰金と定められています。不法投棄を発見した場合は、行為者の究明のため警察署へ捜査を依頼するなどの対応をとっています。

不法投棄は、地域の景観を損なうだけでなく、水質汚濁や土壌汚染などの環境破壊にも繋がる許されない行為です。また、適正に管理されていない土地ほど不法投棄されやすいので、土地の所有者や管理者は、定期的に見回りをを行い、草刈りや柵を設置するなど管理を徹底しましょう。



【野焼きについて】

野焼きは、一部の例外（日常生活を営む上で、通常行われる草木などの軽微な焼却や農業、林業などを営む上でやむを得ない場合など）を除いて、原則禁止となっています。

例外にあたる場合でも、煙や臭いで不快な思い、つらい思いをされている人がいます。

●法律で禁止されていない焼却であっても…

- ・風向きや時間帯および地域性を考え、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量を抑える

など、周辺の迷惑にならないよう十分に配慮してください。

※野焼きについても、不法投棄同様の罰金が科せられます。

■問い合わせ先／環境政策課



マイバッグの使用で 環境にやさしい買い物を!

ごみの減量と環境負荷の軽減のためには、ごみの発生の抑制「Reduce (リデュース)」を心がける必要があります。

プラスチックごみ削減のため7月1日からは、全国でレジ袋の有料化も行われます。

まずはマイバッグでのお買い物を心がけ、私たちのライフスタイルを見直すきっかけにしましょう。

■問い合わせ先／環境政策課



緑のカーテンコンテスト

緑のカーテンコンテストの作品(写真)を募集します。

■対象

- ・自宅に緑のカーテンを設置している市内在住の人
- ・緑のカーテンを設置している市内の事業所・学校など

■応募規定

- ・1つの緑のカーテンにつき応募は1回
- ・家庭または事業所・学校などで実際に設置している事例に限ります。

■申込方法／郵送(〒854-8601 住所不要)またはメール(kankyouseisaku@city.isahaya.nagasaki.jp)で、環境政策課へお申し込みください。

※募集要項・応募用紙は、環境政策課または各支所地域総務課にあります(市ホームページからもダウンロード可)。

■応募期限／9月4日(金)

■問い合わせ先／環境政策課



指定地域で新生活を始めるご夫婦・子育て世帯を応援します

市では、指定地域(特に人口減少が課題となっている複式学級のある小学校区)で、新生活を始める夫婦および子育て世帯に対する支援を実施します。

■指定地域／大草、飯盛西、長里および遠竹小学校区域

■対象世帯

- ①夫婦のみの世帯：夫婦の合計年齢が80歳以下で夫婦の双方または一方が指定地域外に居住しており、新たに指定地域で生活を始める世帯
- ②子育て世帯：小学生以下の子がいる世帯で、父母の双方または一方が指定地域外に居住しており、新たに指定地域で生活を始める世帯

※夫婦(父母)の双方が指定地域内に居住している場合は、①②ともに新婚世帯に限り補助の対象となります。(新婚世帯とは、令和2年1月1日以降に婚姻届を提出し、受理された夫婦のことをいいます。)

■対象経費

新生活に伴う住居費(住宅購入費・賃貸住宅家賃など)、引っ越し費用、改修費および増築費

※令和2年1月1日以降に支払いが完了した費用が対象となります。

■補助限度額

- ①夫婦のみの世帯：50万円(ただし、夫婦の双方または一方が市外からの転入の場合は100万円)
- ②子育て世帯：75万円(ただし、父母の双方または一方が市外からの転入の場合は150万円)

※夫婦(父母)の双方が指定地域内に居住している新婚世帯の場合は、①②ともに50万円

■申請期限／令和3年3月31日(水)まで

※応募が多数の場合、申請期限前に事業を終了する場合があります。

■問い合わせ先／地域づくり推進課



ながさき県民大学 「諫農地域開放講座」受講生募集

■とき

7月4日(出)～12月12日(出) (全7回)
9時30分～11時30分 ※初回は10時～12時

■ところ／諫早農業高校

ゆうゆうランド干拓の里

■内容

とき	内容
7月4日(出)	開講式・観賞用ミニ植物(グラスプランツ)の作り方
8月8日(出)	果樹の一般管理
9月5日(出)	お菓子の作り方
10月3日(出)	介護講座 持ち上げない移動・移乗
10月24日(出)	諫早湾干拓学習会
12月5日(出)	生活に役立つ畜産学とバター作り体験
12月12日(出)	正月飾り作り・閉講式

■対象者／市内在住の人

■定員／30人

※応募多数の場合は抽選

■受講料

7,840円(材料代など)

■申込方法

往復はがきに「令和2年度諫農地域開放講座受講申込」と明記の上、郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を記入し、諫早農業高校(〒854-0043 立石町1003)へお申し込みください。

■申込期間

6月1日(月)～12日(金) ※当日消印有効

■申込・問い合わせ先

諫早農業高校 池田さん ☎22-0050

諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶美術・歴史館 歴史講座

■とき／6月14日(日) 13時30分～15時

■ところ／美術・歴史館 2階研修室

■演題／「諫早騒動」

■内容／諫早騒動(諫早一揆)について

■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

▶美術・歴史館 館長講座

■とき／6月21日(日) 13時30分～15時

■ところ／美術・歴史館 2階研修室

■演題／「諫早菖蒲日記と諫早の歴史」①

■内容／「諫早菖蒲日記」を諫早市史で振り返る

■講師／堀輝広 館長

■定員／20人 ※申込多数の場合は抽選

※申込方法(上記2つの講座共通です)

はがき(〒854-0014 東小路町2-33)、ファクス(24-6633)、またはメール(bireki@city.isahaya.nagasaki.jp)に、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、6月7日(日)【必着】までにお申し込みください。受講料は無料です。

高来東児童館 ☎32-5858

▶父の日のプレゼント作り

■とき

6月20日(出) 13時～

■対象／小学生(定員15人)

■参加費／100円



高来西児童館 ☎32-5204

▶父の日のプレゼント作り

■とき

6月20日(出) 13時～

■対象／小学生(定員15人)

■参加費／100円



図書館からのおすすめ本

『かんたんに焼ける!かわいいキャラクターのちぎりパン』

Umi / juruママ 著 (ブティック社)



簡単にちぎって食べることができる「ちぎりパン」基本のちぎりパンのレシピを基にかわいいキャラクターや季節の行事にあわせた「ちぎりパン」も作ることが出来ます。美味しく可愛いいパンに心もお腹も満たされます。

掲載行事の日程などが変更になる場合があります。

西諫早公民館 ☎26-1500

▶大人の楽校

令和クラブ (全3回)

日 6月17日(水)・24日(水)、7月1日(水)
13時30分～15時30分

場 西諫早公民館

内 ①健康体操(腰痛・肩こり)

②琵琶演奏と講演会

③講話(元バスガイドによる発車
オーライバスの旅)

対 成人 定50人 申 6月10日(水)

本野公民館 ☎26-0270

▶クリスタルボウルヒーリング

～癒しの空間へようこそ～



日 7月3日(金) 10時～12時

場 本野ふれあい会館

内 クリスタルボウルの音色と川のせ
せらぎを聴きながら、心と身体を
リフレッシュしませんか?

対 成人 定10人 申 6月22日(月)

持 ヨガマットか敷きタオル、掛けタ
オル、飲み物

長田公民館 ☎23-9024

▶かな書道入門講座 (全3回)



日 6月12日(金)・19日(金)・26日(金)

10時～12時

場 長田みのり会館

内 第1回は基本用筆と「いろは」を
学び、第2回は変体仮名と連綿を
学びます。第3回は作品を書き上
げます

対 成人 定10人 申 6月9日(火)

料 2,000円(かな用の小筆・固形墨・
半紙代)

持 文鎮、硯、下敷き

小栗公民館 ☎22-1533

▶図書館ボランティア養成講座

「本の基礎知識と環境整備」

～折り紙でかさを作しましょう～

日 6月12日(金)

10時～12時

場 小栗ふれあい会館

内 環境整備や展示の
基本を学び、図書
館や部屋に飾れる
折り紙の“かさ”を作ります

対 成人 定20人

申 6月9日(火) 料100円

持 はさみ、筆記用具、飲み物

▶子育て応援講座(託児付き)

～アロマで作る夏の虫よけス プレーとリップスティック～

～アロマで作る夏の虫よけス プレーとリップスティック～

日 6月24日(水) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館

内 アロマを使った身体に優しく安全
な虫よけスプレーとリップスティック
の手作り法を学びながら、自分だ
けのひと時を過ごしましょう

対 子育て中の母親 定16人

申 6月10日(水) 料1,200円

持 タオル、エプロン、飲み物

▶生き方魅力アップ講座 令和時代

の女性性 ～LIFE SECRET～

日 6月24日(水) 19時30分～21時30分

場 小栗ふれあい会館

内 自分を大切に思えるように女性と
性といのち、聖なる性と生につい
ての講話

対 女性 定20人 申 6月17日(水)

持 筆記用具、飲み物

小野公民館 ☎22-0264

▶フラワーディフューザー作り



日 6月18日(木) 19時～21時

場 小野ふれあい会館

内 プリザーブドフラワーなどを使用
し香料を空間に拡散させるアイテ
ムを作ります

対 女性 定10人 申 6月5日(金)

料 2,100円

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 6月10日(水)

13日(土)・27日(土)

10時～15時30分

受付は15時まで



場 中央公民館

内 思い出のある壊れたおもちゃなど
おもちゃドクターが修理し、おも
ちゃの使い方を指導します

※部品代は実費負担

▶実用書道講座～全4回～

日 6月9日(火)・23日(火)・30日(火)

7月7日(火) 10時～12時

場 中央公民館

内 筆ペンを使って書道の基本を学び
住所書き、お礼書きなどを学びま
す

対 成人 定20人 申 6月4日(木)

持 筆ペン

▶熱中症の予防と対策

日 6月16日(火) 10時～12時

場 中央公民館

内 夏に向けて恐ろしい「熱中症」～
熱中症の予防と対策などを中心に
健康について考えてみませんか!

対 成人 持 筆記用具

▶特殊詐欺にだまされないように

日 6月25日(木) 13時30分～15時30分

場 中央公民館

内 豊かな高齢期を過ごすために、特
殊詐欺などの様々な社会問題に対
応するためのノウハウを学びましょ
う

対 成人



小長井公民館 ☎34-2201

▶ **着物リメイク教室**



日 6月8日(月) 10時～13時
 場 小長井文化ホール
 内 着なくなった着物生地を使っていろいろな物を作ります
 対 成人 定10人 申 6月1日(月)
 料 500円 持 裁縫道具、ミシン
 ▶ **シルバー大学**
 日 6月9日(火) 10時～11時30分
 場 小長井文化ホール
 内 講話「熱中症予防」
 対 高齢者 定100人
 ▶ **おはなし会**



日 6月13日(土) 14時～
 場 小長井文化ホール図書室
 内 絵本の読み聞かせ
 対 幼児・小学生 定10人
 ▶ **着物リメイク教室**
 日 6月22日(月) 10時～13時
 場 小長井文化ホール
 内 着なくなった着物生地を使っていろいろな物を作ります
 対 成人 定10人 申 6月15日(月)
 料 500円 持 裁縫道具、ミシン
 ▶ **星空さんぽ**



日 6月30日(火) 19時30分～21時
 場 小長井文化ホール
 内 満月を天体望遠鏡で観測します
 対 小学生・中学生 定20人
 申 6月23日(火)

森山公民館 ☎36-1116

▶ **水彩画講座**

日 6月22日(月)・29日(月)
 13時30分～15時30分
 場 森山公民館
 内 季節の花を絵手紙にしましょう
 対 成人 定15人
 申 6月12日(金)
 ※用具は各自持参ください



飯盛公民館 ☎48-0049

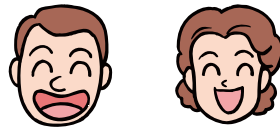
▶ **いいもり大学**



日 6月18日(木) 10時～12時
 場 飯盛ふれあい会館
 内 大雨などの自然災害に備えて、日ごろから防災意識を高めてもらうための講話を行います
 対 高齢者、成人 定30人
 持 筆記用具

田結公民館 ☎49-1111

▶ **田結すこやか大学**



日 6月18日(木) 13時30分～15時30分
 場 田結公民館
 内 誰でもできる笑いの健康法笑いヨガ、笑いで運動不足を解消します
 対 成人

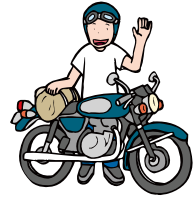
高来公民館 ☎32-2111

▶ **【たかき夜活講座】
 日常生活に役立つ筆ペン講座
 (全2回)**

日 6月11日(木)・18日(木)
 19時30分～21時30分
 場 高来会館
 内 筆ペンの基本的な使い方から美しく書くポイントを学び、日常に役立つ技術を身につけます
 対 成人 定15人 申 6月4日(木)
 持 筆ペン、半紙

多良見公民館 ☎43-0049

▶ **大人の趣味 はじめの一步
 「バイクの楽しみ方」**



日 6月21日(日)・28日(日)、7月5日(日)
 9時30分～12時
 場 たらみ会館
 内 バイクの整備とトラブル時の対処方法、ツーリングの楽しみ方を学びます
 対 成人 定20人
 申 6月12日(金)
 料 500円
 持 筆記用具

▶ **明生教室 健康一番
 「転ばない体づくりをめざして」**

日 6月23日(火) 10時～12時
 場 たらみ会館
 内 元気な毎日を継続して過ごすための方法を学びます
 対 成人 定40人 申 6月16日(火)
 持 筆記用具

▶ **楽しい国際交流
 「中米ホンジュラス編」**

日 6月28日(日) 10時～13時
 場 たらみ会館
 内 多国籍料理を作り、歴史や文化を学びます
 対 成人 定15人 申 6月12日(金)
 料 800円 持 エプロン、三角巾

伊木力公民館 ☎44-1002

▶ **健康エアロビクス教室**

日 6月16日(火)
 10時～12時
 場 多良見多目的
 研修館
 内 生きがいと健康保持のためのエアロビクスを行います
 対 女性 定20人
 申 6月9日(火)
 料 100円
 持 タオル、マット、運動靴



6月1日～7日はHIV検査普及週間

HIV感染者・エイズ患者報告数は、累計で30,000件を超えています。HIVに感染すると、自覚症状のない時期が数年続きます。HIV検査を受けることで早期発見し、早期治療により発病を予防したり、遅らせることができます。

県央保健所では匿名・無料で検査を行っています。早期発見のためにまずは検査を受けましょう。



	検査日	検査項目	結果
通常検査	毎週火曜日 (9時30分～16時30分受付)	エイズ、クラミジア、梅毒、 B型・C型肝炎	2週間後以降
即日検査	毎月第2木曜日 (14時～19時受付)	エイズ、梅毒、B型・C型肝炎	約1時間後

■予約・問い合わせ先／県央保健所地域保健課健康対策班 ☎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、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。

■日程（6月）

■ところ／県央保健所

とき	時間
3日(水)	14時～16時30分
9日(火)	
19日(金)	
22日(月)	
24日(水)	

■問い合わせ先

県央保健所地域保健課保健福祉班
☎26-3306

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

6月4日(木)～10日(水)は“歯と口の健康週間”です

歯と口は、食事をおいしく食べたり、会話を楽しんだりして、健康に生きていく力を支える大切なものです。歯と口の健康週間に機会に、歯や口の状況を知るために定期的に歯科医院で検診を受けましょう。

重点目標

生きる力を支える歯科口腔保健の推進
～生涯を通じた8020運動の新たな展開～



■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

離乳食について

赤ちゃんにとって離乳食は「食の自立」への第一歩です。赤ちゃんは、母乳やミルクを飲む動きから、食べ物をかみつぶして飲み込めるよう成長発達していきます。食べる食品の量や種類も多くなり、献立も変化していきます。食べる量だけでなく、起きる時間や寝る時間、食事時間などの健康的な生活習慣の基礎を身につけることも必要です。市では、離乳食教室や電話相談を行っています。食べ方の目安や食事量など、お気軽にご相談ください。



■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

食中毒を予防しよう！

次第に気温が高くなるこの時期には食中毒を起こす細菌が増えやすくなり、全国的に食中毒事故が多発し、多くの患者が出ています。

食中毒を起こす食べ物は色やにおいで見分けることができませんので、次のことに十分気を付けましょう。

- ①食品を取り扱うときには、手をよく洗いましょう。
- ②まな板、ふきんなどは熱湯や消毒薬で消毒しましょう。
- ③できるだけ速やかに調理し、調理後は早く食べましょう。
- ④食品は放置しないで冷蔵庫に入れましょう。
- ⑤生ものはできるだけ避け、加熱する食品は、中心部まで十分に熱がとおるように調理しましょう。特に食肉の生食は控えましょう。
- ⑥少しでもおかしいと思ったら、食べずに捨てましょう。

【正しい手の洗い方】

- ①指輪、時計を外します。
- ②流水で汚れを洗い落とします。
- ③手洗い用洗剤でよく泡立て、十分もみ洗います。
- ④流水で十分にすすぎます。
- ⑤清潔なタオルやペーパータオルで拭き乾燥させます。

■問い合わせ先／県央保健所 ☎26-3305

6月の健診・相談・各種教室

掲載行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、お産や母乳についてのお話や妊婦体験などを行います。

■とき／14日(日) 10時～12時

(受付：9時30分～)

■ところ／健康福祉センター

■定員／15組 ※要予約

■申込先／健康福祉センター ☎27-0700

乳児健康相談

生後12月までのお子さんが対象です。

【日程】(受付：13時～13時15分)

1日(月)	森山保健センター	南部
2日(火)	健康福祉センター	中央・北部
9日(火)	多良見体育センター	西部(多良見・真津山)
16日(火)	健康福祉センター	中央・北部
23日(火)	高来会館	東部
26日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)

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	受付時間	対象
8日(月)	13時～13時30分	4～7カ月児
22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 ☎27-0700

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／18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／11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、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

6月の市民ウォーキング、ニュースポーツ教室、のんのこ21サーキット、のんのこ体操は、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため全て中止いたします。

■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、6月9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(仮称)久山港スポーツ施設の〇〇〇〇を募集します

Q②6月23日～29日は〇〇〇〇〇〇週間です

Q③私有地から〇〇に張り出している枝木は、剪定や伐採をお願いします

Q④咲かそうよ 笑顔の花を 〇〇〇〇〇

Q⑤防災無線のスピーカー放送が聞き取りづらい！そんな時は0120-〇〇〇-〇〇〇

※前号の答え ①健診 ②軽自動車 ③広告

④要約 ⑤詐欺

※応募総数57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 最新情報について



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



金華はぐも園



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

【DATA】

定員／75人
 住所
 高来町峰144-3
 ☎32-2182

季節託児所から始まり、平成29年には地域の子どものための教育・保育、子育て支援の核としての役割を担う施設として、認定こども園（保育所型）の認可を受け発展充実をしてきました。子ども自身の本来持っている力を引き出す環境を整え、経験を積み重ねることによって主体的に活動できる「自立」と「自律」を促し、生きる力の基礎を培っています。子どもたちは、自然豊かな環境の中で、のびのびと元気に育っています。



食改さんのおすすめレシピ



【作り方】

- ①きゅうりは薄く輪切りにする。レタスは小さめにちぎる。ニンジンも千切りにする。
- ②きゅうりとニンジンは塩もみ（分量外）して水気を絞る。

きゅうりとレタスの塩昆布和え

～諫早支部小栗地区のおすすめレシピです～

【材料】 2人分 （1人分：16kcal）

- きゅうり……………40g
- レタス……………20g
- ニンジン……………10g
- 塩昆布……………2g
- ごま油……………小さじ1/2

- ③②とレタス、塩昆布を混ぜ合わせ、ごま油をかけ軽く混ぜる。

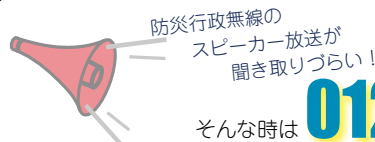


諫早市防災メール

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