

広報

# いさはや



すくすく広場に遊びに来てくれたお友達

## すくすく子育て

すくすく広場や健康福祉センター、こどもの城などのハコモノ。諫早市こども準夜診療センターや病児保育施設などの医療施設。そして、さまざまな子育て支援。

実は、諫早は他のまちにはない、なかなか子育てにやさしいまちだったりするのです。

特集 いさはやすくすく子育て	02	公民館講座情報	16
市政トピックス	06	健康&子育て情報	18
くらしの情報	08	V・長崎ホームゲーム応援事業ほか	20
イベント情報	14		

スメバさんちの

# いさはや 子育て日記



## 家族構成



だいきち  
スメバ大吉 (35才)

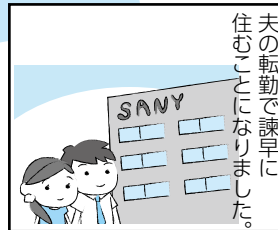


みやこ  
スメバ都 (32才)

結婚5年目。  
夫の転勤で諫早に  
引っ越してきた。  
そんなとき  
妊娠がわかった！

## 特集 いさはや すくすく子育て

諫早には安心して子育てするための  
施設や支援が実はいっぱい。  
今号は、諫早の子育て環境について  
ご紹介します。



スメバ夫婦

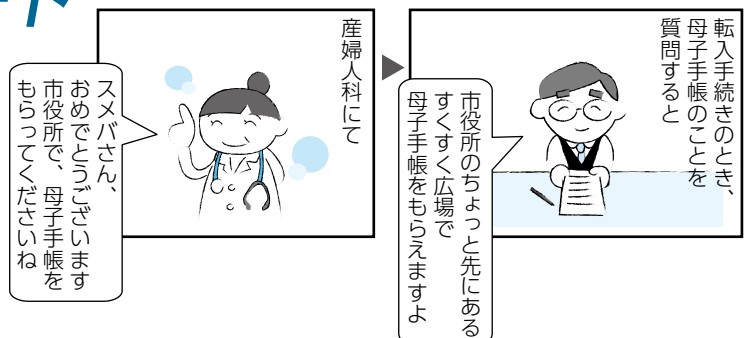


こうして、私たちの  
諫早生活が始まった。

### chapter 01

## 諫早生活スタート

引っ越しと同時に妊娠がわかった！  
産婦人科で母子手帳をとるように言われ、  
市役所に行くと、「すくすく広場」という  
ところがあることを知った。



Q. 母子手帳は  
どこでもらえるの？

A. 妊娠おめでとうございます。  
諫早市では、すくすく広場、健康福祉センター、森山保健センター  
本庁こども支援課、各支所地域総務課などで母子手帳を交付しています。  
特にすくすく広場は、保健師や助産師など専門の職員がいて、妊娠、  
出産、育児についてさまざまな支援を行ってくれるのでオススメです。

### chapter 02

## すくすく広場って？

妊娠期から子育て期にわたり、ワンストップで相談できるところです。  
各専門機関と連携し、妊娠・出産・育児  
に関する相談、悩みや疑問などに対して  
切れ目のない支援を行います。



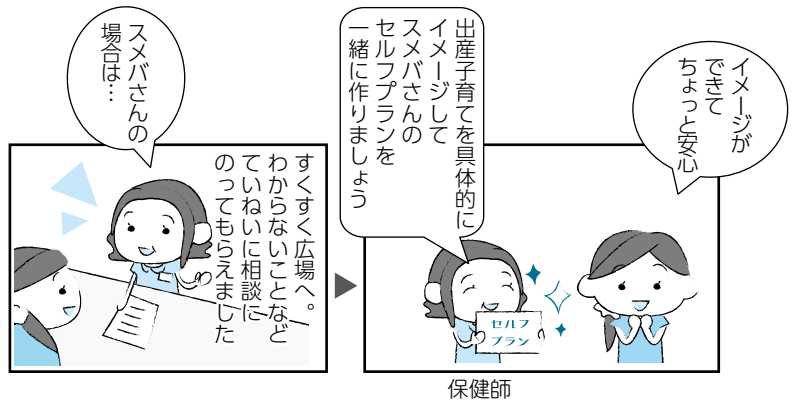
すくすく広場スタッフ

【問い合わせ先】 すくすく広場 (☎46-5276)

chapter  
03

## 充実したサポート

初めての妊娠は、わからないことだらけ。市では、母子手帳交付時にそれぞれに応じた「セルフ支援プラン」を作成します。また、これからパパ・ママになる人のために、いろいろな教室を用意しています。



### プレママ学級

**予約制** **対象** 妊婦（主に妊娠中期）  
**内容** <講義> 妊娠期の過ごし方、健康管理、食生活など

### パパママ学級

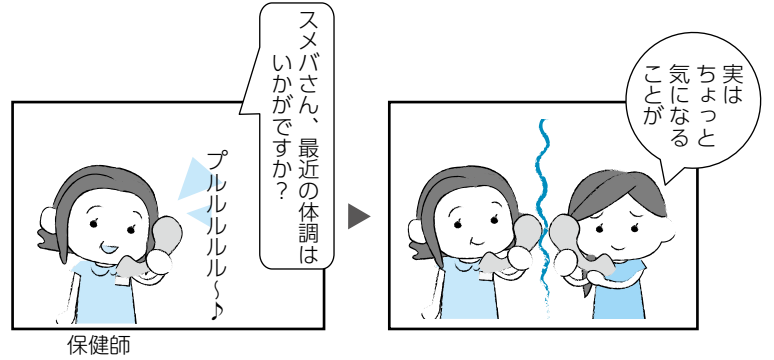
**予約制** **対象** 妊婦とその家族（主に妊娠後期）  
**内容** <講義> 分娩の経過、産後の生活、母乳、マタニティブルー  
<実技> 妊婦体験など

【問い合わせ先】 すくすく広場（☎46-5276）、健康福祉センター（☎27-0700）

chapter  
04

## 妊娠期も安心

妊娠中はからだにいろいろな変化が起こります。お母さんと赤ちゃんの異常の早期発見のためにも適正な時期にきちんと健診を受けましょう。また、不安やわからないことはお気軽に相談してください。



### 妊婦健康診査

母子手帳交付時に受診票（14回）をお渡ししています。長崎県内の産婦人科で健康診査の公費助成が受けられます。

### 妊婦歯科健康診査

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすく歯周病は早産などの原因となることがあるので注意が必要です。市内指定歯科医院（53カ所）で実施しています。

### 妊婦相談・妊婦訪問

不安やわからないことがあったら、お気軽に相談してください。また、妊婦健康診査の結果、保健指導が必要な人には、必要に応じて訪問します。

### 多胎妊婦健診費用の助成

多胎児（双子や三つ子など）を妊娠中の妊婦に対する助成が10月から始まります。※詳しくは、18ページをご覧ください。

【問い合わせ先】 すくすく広場（☎46-5276）、健康福祉センター（☎27-0700）

## 【お金の心配は？】

### ●出産一時金

健康保険の加入者が出産したときは「出産育児一時金」が支給されます。

#### ■問い合わせ先

国保加入者／保険年金課  
社会保険等加入者／お勤め先

### ●児童手当

中学校修了までの児童を養育している人に支給します。

#### ■問い合わせ先

こども支援課

### ●子どもの福祉医療費

乳幼児や小中学生の子どもを対象に、かかった医療費の一部を支給します。

#### ■問い合わせ先

こども支援課

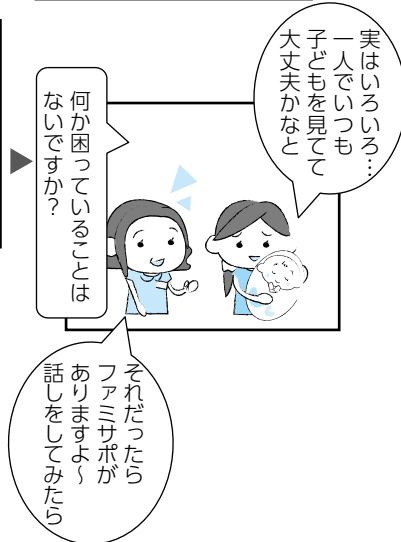
chapter  
05

# 産後ケアも充実

出産直後は心も身体も消耗する上、わからないことばかり。  
そんな不安を専門家によるケアで解消してみませんか？



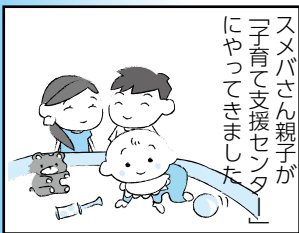
母子保健推進員



chapter  
06

# おともだちができたよ！

「外遊びはまだ早いけど、そろそろどこかに連れて行きたい」「子育てを通じて交流できる場所がほしい」そんなパパ・ママにオススメです！



## 産婦健診

助成

出産後間もないお母さんの心と身体をケアします。対象者には受診券を交付します。  
※詳しくは、18ページをご覧ください。

## 産後ケア

有料

出産後の女性や乳児で、家族などから十分な支援が得られない、産後に心身の不調や育児不安がある人を対象に、授乳指導や保健指導、ママへの心身のケアを行います。利用料金は日帰り型が600円、宿泊型が1,800円です。詳しくは健康福祉センターへお尋ねください。

## 赤ちゃん訪問

無料

生後4カ月頃までにすべての赤ちゃんとその親へ、母子保健推進員・保健師・助産師が自宅などへ訪問します。

## 定期予防接種、乳児健康診査(4~5カ月児、10~11カ月児)

無料

赤ちゃんのときに受ける予防接種はいっぱい。市内には9カ所の小児科があります。あなたに合ったかかりつけ医を見つけて相談しながら進めていきましょう。

【問い合わせ先】 健康福祉センター (☎27-0700)

## 産後ママと赤ちゃんの健康相談

無料

「体重が増えない」「夜泣きがひどい」「離乳食を食べない」など、さまざまな悩みがあるこの時期、話をすることで楽になることもあります。

【問い合わせ先】 すくすく広場 (☎46-5276)、健康福祉センター (☎27-0700)



## 「子育て支援センター」へ行こう！

市内の保育園などに設置されている「子育て支援センター」では、専任の保育士が育児相談や催しを通じて親子のふれあいや交流を深めるお手伝いをしています。

名称	電話番号
諫早市すくすく広場 [親子交流ホール]	46-5696
くるみの家 (ほなみ保育園)	23-3765
子育て支援センターほしのこ (星の子保育園)	26-9448
支援センターいちご (いちご保育園)	22-5925
ほっとルーム (金華こども園)	32-2182
親子のひろば「アイアイ」(わくわく保育園)	43-7222

【問い合わせ先】 すくすく広場 (☎46-5276)

chapter  
07

# 急な病気、どうすれば

諫早市は、産婦人科や小児科をはじめ、医療機関が充実。病気の際は早めにかかりつけ医に相談を。  
また、急な発熱やケガ、親子のピンチに役立つ機関もチェック！

## こども医療電話相談 #8000

子どもの急な病気やケガなどで心配なとき、ご相談ください。看護師（必要に応じ小児科医）が電話で相談に応じます。

■相談時間／午後6時～翌朝8時、日祝は24時間



## 諫早市こども準夜診療センター

夜間、子どもが急病のときに受診できます。  
※早くから症状がある場合は、昼間にかかりつけ医に受診してください。

- 対象者／15歳以下で主に内科的疾患
- 時間／午後8時～11時(事前に電話を)
- 場所／諫早総合病院
- 問い合わせ先／☎22-1380

## 病児保育

子どもが病気の時、看病したくても、仕事の都合などでどうしても看ることができない場合、保護者に代わって育児のお手伝いをします。

- 対象者／生後4カ月～小学生
- ▼ぞうさんルーム  
前田小児科 (☎22-8166)
- ▼びっきーハウス  
ますだ小児科内科医院 (☎43-7800)

chapter  
08

# 身近に自然がいっぱい諫早市

海も山もすぐ近く。諫早には子どもと安心して遊べる施設がいっぱい



## こどもの城

自然の中で子どもたちが生きる力を培い、学び、育てていくための施設です。

- 所在地／白木峰町 827 番地 2
- 営業時間／午前9時～午後5時
- 休館日／毎週月曜日
- 問い合わせ先／☎24-8017



## 諫早ゆうゆうランド 干拓の里

学んで遊んで大満足のレジャー施設です。

- 所在地／小野島町2232番地
- 営業時間／午前9時30分～午後5時
- 休園日／毎週月曜日
- 問い合わせ先／☎24-6776



## 県立総合運動公園

施設いっぱい、緑いっぱいの環境の中でゆっくり過ごせる公園。市内中心部。

- 所在地／宇都町 27-1
- 営業時間／－
- 休業日／－
- 問い合わせ先／☎22-0129



## 山茶花高原 ピクニックパーク

風と光に包まれた高原のプレイスポット。

- 所在地／小長井町遠竹2867-7
- 営業時間／午前10時～午後5時30分  
※11月～2月は午後5時まで
- 休館日／毎週火曜日
- 問い合わせ先／☎34-4333



このほか詳しくはWebで！

諫早の子育て情報専用サイト

## 「いさはや子育てネット」

子育てに関する最新の行政情報や地域のイベント、役立つ情報を掲載しています。



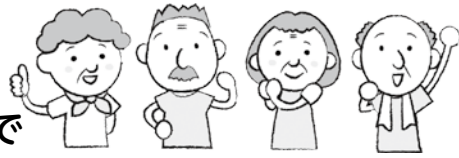
いさはや子育てネット

検索



# 高齢者が

住み慣れた地域で  
自分らしく暮らしていくために (第5回)



>>『認知症の人と家族の会』と『認知症カフェ』

ひとりで悩んで  
いませんか？

- ・ 認知症の本人と家族のこれからが心配
- ・ こんな症状にどう対応したらいい？
- ・ 人に知られるのは気が引ける

そんなとき  
頼りになる場があります

## ◆認知症の人と家族の会

認知症の人を介護する家族が集まり、介護の相談や情報交換、勉強会などを行っています。「一人だけじゃない」「仲間がいる」と多くの介護者が参加しています。

### ○認知症の人と家族の会

とき／毎月第4木曜日 午後1時～3時  
ところ／諫早市民センター  
問い合わせ先／渡部 ☎26-1763

## ◆認知症カフェ

認知症の人や、認知症の人を介護する家族が孤立せず、安心して暮らせるように、認知症の人や介護家族、医療関係者やボランティア、介護関係者などが気軽に交流できる場所です。詳しくは、問い合わせ先にご連絡ください。

### ○市民ボランティア オレンジほっとカフェ諫早

ところ／平山町公民館  
問い合わせ先／長郷 ☎090-3738-1381

### ○和 (なご) みカフェ

ところ／特別養護老人ホーム諫早中央  
問い合わせ先／天恵荘 (宮崎) ☎28-2304

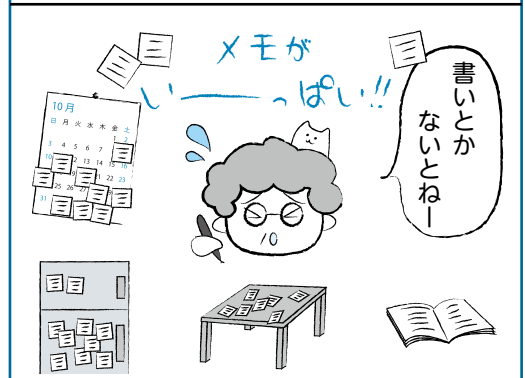
### ○オレンジカフェトレーニングサロン

ところ／松竹ボクシングジム  
問い合わせ先／松竹 ☎090-7462-1074

■問い合わせ先／高齢介護課

## こんな症状ありませんか？

この日何の日？



### 予定忘れ (短期記憶障害)

「忘れないように」という気持ちでメモを残しますが、書いたことすら忘れてしまいます。メモは、「忘れてしまう」ことへの不安な気持ちの表れかもしれません。メモのとり方を工夫するなど、周囲の支援で安心感につながるがあります。

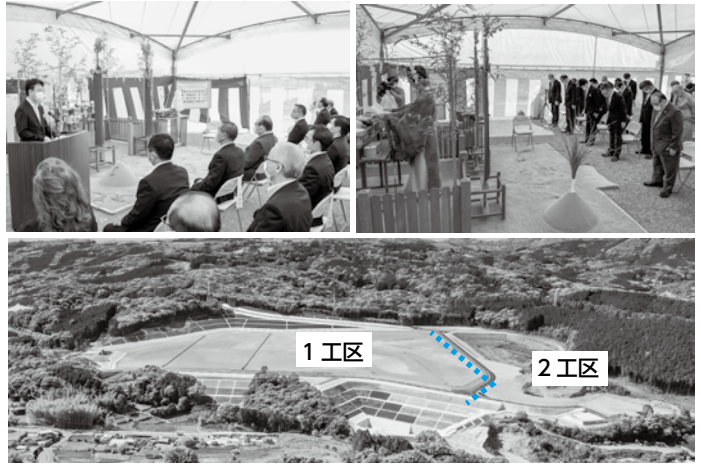
## 雇用創出へ～ 「南諫早産業団地」 2工区着工

8月30日、南諫早産業団地（平山町）の2工区造成工事の安全祈願祭が行われ、令和5年度の完成を目指して工事の安全を祈願しました。

南諫早産業団地は、諫早流通産業団地や西諫早産業団地の分譲が完了したことから、さらなる雇用創出と若者の定住化を図るため、新たな企業立地の受け皿として平成29年度から整備が進められています。

分譲面積は約20haで、1工区約11haは今年5月に完成し、2工区約9haの整備が今後進められます。

(産業誘致課)



## 営業時間短縮要請協力金

県の営業時間短縮要請に応じて、営業時間の短縮にご協力いただいた飲食店などに、協力金を支給します。

### ■対象

各要請期間の全期間で営業時間の短縮にご協力いただいた市内に所在する飲食店または遊興施設

### ■給付額

事業規模や売上高に応じた日額 × 要請期間日数分

### ■要請期間

〈第1期〉8月10日(火)～23日(月)(14日間)  
 〈第2期〉8月24日(火)～9月6日(月)(14日間)  
 〈第3期〉9月7日(火)～12日(日)(6日間)

### ■申請期限

10月29日(金) ※消印有効

詳しくは市ホームページ >>>

### ■問い合わせ先／緊急経済対策室



## ご支援ありがとうございました

お盆の日本列島を襲った大雨。市では、土砂災害発生などの危険が高まったため、市内16カ所の避難所を開設しました。

8月16日、「避難している人たちに配布してください」と、(株)九州フジパン様からパンの支援物資が届けられました。その数、約5,000個。

4トトラックの荷台に積まれたパンが市役所に運び込まれ、各避難所に届けました。

(株)九州フジパン様、本当にありがとうございました。

(総務課)



## お知らせ

10月は個人市県民税第3期分の納付月です

◎納期限

11月1日(月)

※便利な口座振替を推進しています。

■問い合わせ先  
納税課

土地・家屋の現況調査を行っています



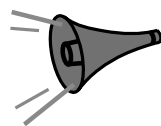
固定資産税の対象となる土地・家屋の現況確認調査を随時行っています。「固定資産評価補助員証」を携帯した職員がお伺いした際は、ご協力をお願いします。

また、本年1月2日以降に建物を建築または取り壊した人、土地の現況を変更した人はお知らせください。

■問い合わせ先  
資産税課

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

Jアラート訓練放送を実施します



Jアラート(全国瞬時警報システム)の起動確認のため、防災行政無線を使用し、全国一斉訓練放送を行います。

■とき

10月6日(水) 11時頃

※防災行政無線のほか、防災メール、防災情報ファクスおよびエフエム諫早などでも訓練を実施します。緊急告知防災ラジオをお持ちの人は、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。

■問い合わせ先  
総務課

マイナンバーカードの  
休日・延長窓口(10月)

◎休日窓口

3日(日)・24日(日) 各日9時〜12時

◎延長窓口

7日(木)・14日(木)・21日(木)

各日19時30分まで

※必ず電話予約をお願いします。

■問い合わせ先

市民窓口課 マイナンバー担当  
☎22・2615

令和4年度新入学児童の健康診断

10月5日(火)から20日(水)まで、市内の指定された会場で、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。

詳しい日程は、8月末から9月初旬にかけて各家庭に送付している案内書をご覧ください。

受診会場の変更希望やお尋ねなどありましたら、「ご連絡ください」。

■問い合わせ先  
学校教育課

国保の届け出は14日以内に

国保に加入・脱退する時などは、窓口に出してください。

国保の加入手続きが遅れると、さかのぼって保険料を納めることとなります。

また、他の健康保険に加入しても、国保をやめる手続きをしないと保険料が賦課されたままになります。

手続きの際に必要なものなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

保険年金課または  
各支所地域総務課



年金生活者支援給付金制度をご存知ですか

公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活支援のために、年金に上乗せして支給されます。

対象者へ、日本年金機構が8月下旬から請求書(はがき型)を送付しています。内容を確認し、記載されている期限内に提出してください。

なお、新たに年金を受給し始める人は、請求書が送付されませんので、年金の請求手続きと併せて年金事務所または保険年金課で請求手続きをお願いします。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

■対象となる人

老齢基礎年金、障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人  
※所得や世帯課税状況による審査があります。

■問い合わせ先

ねんきんダイヤル  
☎0570・05・1165  
・諫早年金事務所  
☎25・1662  
・保険年金課





スプレー缶は中身を出し切って  
ごみへ

スプレー缶やカセットボンベは、中身を完全に押し切り、「穴をあけない」で空きかん用指定袋に入れ、「ごみに出してください」。

中身が残っている場合は、火気のない風通しの良い屋外で、「ガス抜きキャップ」などを使い、出し切ってください。

中身が残っていると、もえないごみ処理施設の作業中に爆発事故の恐れがありますので、「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

野焼きは一部例外を除いて  
禁止されています

野焼き（野外焼却）に関する苦情が寄せられています。野焼きは法律で、一部の例外を除き禁止されています。例外の場合も、周囲の生活環境に支障が出る場合は、行政指導の対象となる可能性がありますので、「ご注意ください」。

例外規定など詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

環境政策課



地下水の採取規制を行っています

地下水を過剰に汲み上げると、地盤沈下が起こります。私たちの大切な郷土を地盤沈下から守るため、市は地下水の採取を規制しています。

規制対象は、個人の飲用井戸を除き、主に農業用・事業用の井戸です。新たに井戸を掘る場合は、事前協議をお願いします。

規制内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

環境政策課



## 踏切を渡るときは ルールを守りましょう

近年、高齢者の運転する自動車やシニアカーが踏切内で列車と衝突する死亡事故が増加しています。

事故防止のため、踏切を横断するときは、次のルールを守りましょう。

### 【踏切を横断するときのルール】

- 踏切の手前で必ず一時停止して、左右の安全を確認する
- 自分の耳や目で安全確認してから横断する
- 踏切警報機や踏切遮断機が作動したら絶対に踏切内に侵入しない
- 万が一、踏切内で立ち往生したときは、速やかに踏切の外に出て自身の安全確保の上、一刻も早く列車に危険を知らせる

■問い合わせ先

生活安全交通課

## 10月11日から20日は 「全国地域安全運動」です

運動の重点は、「子どもと女性の犯罪被害防止」と「特殊詐欺の被害防止」です。

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。

■問い合わせ先／生活安全交通課

## 創業セミナーを開催します

創業予定者や事業を始めて間もない人（3年程度）を対象に、創業計画書作成のポイントや、帳簿の付け方、決算書の作成方法を学ぶセミナーを開催します。受講料無料です。日程など、詳しくはホームページをご覧ください。

■申込・問い合わせ先

諫早商工会議所 ☎22-3323



## 後継者問題でお悩みはありませんか

長崎県事業承継・引継ぎ支援センターでは、事業承継の相談をワンストップで行います。相談無料、事前予約制です。業務内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

■申込・問い合わせ先

長崎県事業承継・引継ぎ支援センター  
（長崎商工会議所内）

☎095-895-7080



令和4年度のイノシシ防護柵などを希望する人へ

来年度に実施するイノシシ被害防止対策（ワイヤーメッシュ柵・電気柵・箱わな）事業の希望調査を実施しています。希望する人は希望調査票を提出してください。

■受付期限

11月1日（月）

■配布・提出場所

有害鳥獣対策室、各支所産業建設課、各出張所

※本調査は希望調査であり、正式な申請ではありません。家庭菜園は補助対象外です。

■問い合わせ先

有害鳥獣対策室

大規模な土地取引は届け出を

10月1日は土地の日、10月は土地月間です。次の広さの土地取引を行い、権利を取得した人は、国土利用計画法により、契約した日から2週間以内に、土地の利用目的などの届け出が必要です。

■届け出が必要な取引面積

○市街化区域

2,000平方メートル以上

○市街化調整区域

5,000平方メートル以上

○都市計画区域外

10,000平方メートル以上

■問い合わせ先／契約管財課

ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内で



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、明るく住みよい街づくりのために活用されます。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。

■販売期間

9月22日（水）～10月22日（金）

■問い合わせ先

財政課

全国都市交通特性調査にご協力ください

全国都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省は、本市をはじめとする全国70市と協力し、人の動きに関する交通実態調査を実施します。調査対象のご家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

■調査対象

市内から無作為に抽出した約2,600世帯

■調査内容

平日・休日のある1日に「どんな目的でどこに移動したか」など

■問い合わせ先

国土交通省調査実施本部 ☎0120-337-686

環境影響評価事後調査報告書を公表します

西九州新幹線の建設に伴い、事業主体の（独）鉄道建設・運輸施設整備支援機構が令和元年度から2年度に実施した、動植物等に関する影響環境評価の事後調査報告書を公表します。

■とき／10月20日（水）～11月19日（金）

9時～17時（土日祝日を除く）

■ところ／総務課 市政情報コーナー

（市役所本館4階）

■調査実施区間／東彼杵町（佐賀県境）から

長崎市（長崎駅）まで

■問い合わせ先

鉄道・運輸機構九州新幹線建設局

工事第三課 ☎092-283-9623

休日労働相談（無料）を実施します

10月は「個別労働関係紛争処理制度周知月間」です。県労働委員会は、働く人と事業主の間の紛争解決のため、県労働相談情報センターと共に休日労働相談を実施します。労働委員会の紛争解決制度の説明も行います。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

■申込・問い合わせ先

長崎県労働委員会事務局

☎095・822・2308



電子ブレーカーの契約は慎重に

「電気代が安くなると勧められ、電子ブレーカーのリース契約をしたが、高額なので解約したい」という相談がありました。リース契約は原則、中途解約ができません。

また、事業者間契約は特定商取引法の対象外で、クーリング・オフが適用されません。契約の際は慎重に判断しましょう。

■問い合わせ先／消費生活センター ☎22-3113

## 新型コロナウイルスに関する自費検査ができます

やむを得ず帰省する人や仕事で県外との往來をする場合は、PCR検査および抗原定量検査を受けることができます（全額自己負担）。

検査機関は、次のとおりです（令和3年9月3日時点）。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。

県ホームページ >>>



検査機関	予約電話番号	受付時間	抗原定量検査	PCR検査
(公財)長崎県健康事業団 (諫早市多良見町化屋986-3)	080-1500-4830	平日 10時～17時	○	
(有)長崎医学中央検査室 (長崎市大橋町22-1)	095-801-2400	平日 10時～16時	○	○
(株)シー・アール・シー長崎検査室 (長崎市弁天町1-21)	095-861-6031	平日 9時～17時	○	○
※抗原定量検査は、(株)シー・アール・シー諫早支所（多良見町市布1750-1、予約電話番号：080-4412-6449）でも可				
長崎大学病院 (長崎市坂本1-7-1)	095-819-8550	平日 9時～17時		○
ながさきハートクリニック (長崎市恵美須町4番1号)	090-2853-5670	平日 9時～17時		○
日本赤十字社長崎原爆諫早病院 (諫早市多良見町化屋986-2)	43-2111	平日 14時～16時		○

※検査機関ごとに、料金や検体の採取方法などが異なります。詳しくは、各検査機関へお問い合わせください。  
また、検査を受けた後も、マスクの着用やこまめな手指消毒など感染防止対策の徹底をお願いします。

(感染症対策室)

## 新型コロナワクチン接種情報

### ■集団接種会場の駐車場

◎次の駐車場から健康福祉センターまで送迎します

- ・上山公園駐車場
- ・新道駐車場（平日のみ）
- ・市役所前駐車場（土日祝日のみ）

### ■ホームページ・LINE

集団接種の日程やワクチン接種に関することは、市ホームページをご覧ください。市公式LINEで、接種状況や予約の空き状況について随時更新しています。

【市ホームページ】



【市公式LINE】



### ■問い合わせ先

ワクチン接種コールセンター

☎46-6500

## エコクッキング教室



食材を無駄にせず環境にやさしい料理を、簡単に、美味しく楽しく作ります。栄養もしっかり摂れますよ。申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

- とき／10月15日(金) 10時～13時
- ところ／小野ふれあい会館
- 講師／稲田勤子さん(管理栄養士)
- 参加費／500円
- 申込・問い合わせ先  
環境政策課



## 募集

### 認知症サポーター養成講座 in 図書館

どなたでも参加可能です。皆で学び、認知症になっても安心して暮らせる地域を目指しましょう。

- とき  
10月26日(火)  
14時～15時30分
- ところ  
諫早図書館 視聴覚ホール
- 定員／20人
- ※要予約。先着順
- 申込・問い合わせ先  
諫早図書館または  
高齢介護課

## 市営住宅入居者

### 【定期募集】

- 案内書配布期間  
10月5日(火)～15日(金)
- 案内書配布場所  
建築住宅課および各支所産業建設課
- 募集期間  
10月13日(水)～15日(金) 9時～17時
- 抽選日／11月4日(木)
- 【随時募集】  
定期募集で応募がなかった住宅の入居申し込みを、随時、受け付けます。受付は先着順です。
- 申込・問い合わせ先  
建築住宅課

## 女性起業家セミナー「女性起業塾Vol.10」

～起業で私らしく生きる人生(みち)～

- とき  
10月30日(土)、11月6日(土)・13日(土)  
(全3回) 13時30分～15時30分
- ※申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 申込・問い合わせ先  
人権・男女参画課  
☎24-1580



## 女性のための再就職セミナー

～今、再就職を考える女性が知っておきたい4つのこと～

- とき／11月8日(月)・10日(水)・15日(月)～19日(金)・22日(月)・24日(水) 10時～12時
- ※15～19日に開催する初心者向けパソコン講座は任意受講。それ以外は受講必須。申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 申込・問い合わせ先  
人権・男女参画課 ☎24-1580



## 諫早市民生涯スポーツ大会2021

さまざまなスポーツ・レクリエーションを体験できる市民生涯スポーツ大会を開催します。お気軽にご参加ください。

- とき／11月3日(水) 9時30分に各会場集合

種目	ところ
●インディアカ	小野体育館
○ミニソフトバレーボール	
○楽しいゲーム	
○スポーツウェルネス吹矢	
●ターゲットバードゴルフ	小野ふれあい広場 多目的グラウンド
○ペタンク	
○カップ(13時～)	
○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)
●グラウンド・ゴルフ	なごみの里運動公園

※○の種目は当日参加可。●の種目は10月15日(金)までに要事前申込

- 申込・問い合わせ先／スポーツ振興課

介護予防教室（10月開催分）



【午前】 10時～11時30分  
【午後】 1時30分～3時

- 1日(金)午前 長田みのり会館
  - 5日(火)午前 森山町杉谷公民館
  - 7日(木)午前 上山荘
  - 8日(金)午後 小栗ふれあい会館
  - 14日(木)午前 平山町公民館
  - 14日(木)午後 小船越町公民館
  - 15日(金)午後 西郷町公民館
  - 19日(火)午前 久山町公民館
  - 25日(月)午後 栄田町公民館
  - 26日(火)午後 本野ふれあい会館
  - 27日(水)午後 おがたま会館
  - 28日(木)午後 飯盛ふれあい会館
- ※上山荘は、入館料160円が必要です。

【若返り体操教室】

- 6日(水)午後 西諫早公民館
- 18日(月)午後 高来公民館宇良分館
- 22日(金)午後 たらみ図書館
- 28日(木)午後 有喜ふれあい会館

■申込・問い合わせ先

高齢介護課

定期相談

市民相談室開催分（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

6日(水)、14日(木)、25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

【不動産相談】

5日(火) 9時～12時

【登記相談】

12日(火) 10時～15時

【遺言・契約等相談】

26日(火) 13時～16時

【人権相談】

7日(木)、21日(木) 10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

21日(木) 9時～12時

飯盛支所相談室

7日(木) 9時～12時

高来支所相談室

7日(木) 9時～12時

小長井支所相談室

14日(木) 9時～12時

【行政相談】

1日(金)、8日(金)、15日(金)  
10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

22日(金) 10時～13時

森山支所相談室

22日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室

8日(金) 10時～13時

高来支所相談室

8日(金) 10時～13時

小長井支所相談室

8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

8日(金) 13時30分～15時

ところ／市役所別館4階第8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】

6日(水)、13日(水)、20日(水)、  
27日(水) 9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

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)

13日(水) 9時～17時

ところ／ちばな信用金庫本部

28日(木) 9時～17時

ところ／諫早図書館 2階

※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・8280・1462

日本政策金融公庫

創業サポートデスク(諫早市)

13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

国民生活事業

☎095・824・3141

## 出張美術館 in 森山図書館

- とき／10月2日(出)～24日(日) 10時～18時
- ※毎週火曜日、10月21日(休)休館
- ところ／森山図書館 展示室 ※観覧無料
- 内容／美術・歴史館初の出張美術館。館が所蔵する美術品の数々を紹介します。
- 問い合わせ先／美術・歴史館 ☎24-6611

### 諫早図書館 ☎23-4946

#### ▶図書館講座「金子みすゞ その生と詩」(全3回)

- とき／10月9日(出)・23日(出)、11月6日(出) 10時～12時
- ところ／諫早図書館2階 視聴覚ホール
- 講師／佐久間正さん(長崎大学名誉教授)
- 対象／中学生以上
- 定員／各回35人
- 申込方法／諫早図書館カウンターまたは電話
- ▶諫早市立図書館ブックスタート20周年記念講座
- とき／10月16日(出)
- ①13時30分～14時30分(Web開催予定)
- ②14時30分～15時30分
- ところ／諫早図書館2階 視聴覚ホール
- 内容／コロナ禍でも赤ちゃんと周りの大人たちが「あたたかくて楽しいひととき」を過ごすために、絵本を介し、できることを一緒に考えます。

#### ■講師

- ①宗友史織さん(NPOブックスタート)
- ②二羽史裕さん(大学講師・児童文学者)
- 対象／乳幼児の保護者、これからお子さんが生まれる人やその家族、保育士など小さな子どもたちに関わっている人

#### ■定員／30人

#### ■申込方法／諫早図書館カウンターまたは電話

#### ▶映画上映会

- とき／10月20日(水) 14時～
- ところ／諫早図書館2階 視聴覚ホール ※入場無料
- 内容／「シラノ・ド・ベルジュラック」(1990年 フランス＝ハンガリー 139分)
- 定員／先着30人

### 西諫早図書館 ☎26-8607

#### ▶文学講座・枕草子を楽しむ

- とき／①10月13日(水) ②10月15日(金) 各18時30分～ ※どちらかのみ受講可
- ところ／西諫早図書館
- 内容／①「春はあけぼの」など、随想的章段を楽しむ ②中宮定子との交流を描いた「雪のいと高う降りたるを」など、日記的章段を読む ■定員／10名程度
- 講師／永井征子さん(元県立高校国語教諭)

## 秋の街なみ美術展



- とき／10月22日(金)～11月3日(水) 10時～18時
- ところ／アエル中央商店街
- 内容／芸術の秋にちなみ、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を展示します。
- 問い合わせ先  
アエル中央商店街事務所 ☎35-5757

## 第66回長崎県美術展覧会 諫早会場



- とき／10月21日(木)～31日(日) 10時～19時
- ※最終入場 18時30分、10月26日(火)休館
- ところ／美術・歴史館
- 内容／日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインの7部門で、入賞作品(書は一部)および県央地域の入選作品を展示
- 入場料  
一般・大学生 250円(前売り200円)  
70歳以上 200円  
高校生 150円  
中学生以下 無料
- 問い合わせ先  
県展事務局(県美術館内) ☎095-825-6058

▶虹と光の実験 レインボー！

どうしたら虹が出てくるのでしょうか？ふしぎな虹のヒミツを探ります。

■とき／10月9日(土) 10時30分～12時30分

■対象／小学生以上

(親子の参加も可、小学2年生以下は保護者同伴)

■定員／10人(予約優先)

■参加費／500円(保護者は無料)

■持ってくる物／筆記用具

■申込期限／10月7日(休)

▶第25回コスモススケッチ大会参加者募集



コスモスが咲く風光明媚な白木峰高原でスケッチをしませんか。下の3つから選択できます(複数選択可)。

	コース	定員	申し込み
①	スケッチ	無	当日受付
②	パステルアート	30人	予約順
③	押し花アート	30人	予約順

■とき／10月10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(家族の参加大歓迎)

※画板、絵の具などの画材、弁当、飲み物、手拭き(パステルアート参加者)。

▶天体望遠鏡を作って月や星を見よう

100円で入手できる安価な材料で、屈折式望遠鏡を作ります。また、月や星の見方も学びます。

■とき／10月17日(日) 10時30分～12時30分

■対象／小学生以上

(親子の参加も可、小学3年生以下は保護者同伴)

■定員／8人(要予約、予約優先)

■参加費／300円

※コスモス花宇宙館の他のイベントはこちらをご覧ください。



▶映画上映会

■とき／10月22日(金) 14時～

■ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料

■内容／「最高の人生のつくり方」

(2014年 アメリカ 94分)

■定員／100人 ※要事前申込

▶スクール紙芝居&コンサート

～千々石ミゲルヒストリー～



■とき／11月3日(水) 14時～15時(13時半開場)

■ところ／たらみ図書館 海のホール

■内容／千々石ミゲルの生涯をオリジナルの紙芝居(映像)と情感豊かな音楽で紹介。天正遣欧少年使節のリーダー「伊東マンショ」の研究家で音楽家でもある高田重孝さん、花岡聖子さんが特別出演し、歌や演奏を披露します。

県立希望が丘高等特別支援学校生徒の手作りによるミゲルクッキーの提供もあります。

■定員／100人 ※要事前申込

※諫早市ビタミンプロジェクト実施事業

▶ハロウィンの飾り作り

■とき／10月7日(木) 15時～

■対象／小学1～3年生

■定員／10人

■参加費／110円



©2018VWN

V・ファーレン長崎を  
みんなで応援しよう！

●明治安田生命J2リーグ ホームゲーム

10月2日(土) 14時～ VS 京都サンガF.C.

10月16日(土) 14時～ VS アルビレックス新潟

10月30日(土) 14時～ VS 水戸ホーリーホック

※16日は市民招待。詳細は裏表紙をチェック！

■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

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

## 有喜公民館 ☎28-3110

### ▶リラックスヨガ講座

日 10月22日(金)・29日(金)、11月5日(金)  
14時30分～16時

場 有喜ふれあい会館

内 簡単なポーズや呼吸法で身体と心の緊張をほぐします

対 女性 申 10月11日(月)

料 100円

## 西諫早公民館 ☎26-1531

### ▶育児を楽しく☆親子リトミック(全2回)

日 10月20日(水)、11月17日(水)  
10時～12時

内 音楽を聞きながら、親子でスキンシップを楽しみましょう

対 未就学児と保護者 申 10月12日(火)

料 200円

### ▶いさはやを歩く

日 10月29日(金)  
9時～15時30分

場 西諫早団地 第2公園駐車場集合

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

※公用バス利用

対 成人 申 10月14日(木)

料 100円

## 本野公民館 ☎26-0270

### ▶お出かけ前に聴く講座「ネットがいらない! 駅で買えるお得な切符」

日 10月7日(木) 10時～12時

場 本野ふれあい会館

内 窓口で直接購入できる割引切符を紹介します

対 成人 申 10月6日(水)

## 長田公民館 ☎23-9024

### ▶ウォーキングサッカー体験

日 10月23日(土) 10時～12時

場 長田いこいの広場

内 老若男女一緒に楽しめる「歩く」サッカー体験を行います

対 幼児～高齢者

申 10月15日(金) 料 100円程度

### ▶家庭菜園講座

日 11月2日(火) 10時～11時

場 長田みのり会館

内 タマネギや、冬野菜の植え方・育て方を営農指導員に学びます

対 成人 申 10月26日(火)

## 小栗公民館 ☎22-1533

### ▶小栗大学「身近な人権問題」

日 10月13日(水) 10時～11時30分

場 小栗ふれあい会館

内 他者の尊重や多様性の大切さ、権利の行使の意義などを学びます

対 高齢者 申 10月5日(火)

### ▶はじめての太極拳

日 10月20日(水) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館

内 心身の健康を保つための太極拳を学びます

対 成人 申 10月14日(木)

### ▶ブックカフェおぐり

日 10月26日(火) 19時30分～21時30分

場 小栗ふれあい会館

内 読書をとおして交流を深めます

対 成人 申 10月18日(月)

### ▶生き方魅力アップ講座

日 10月27日(水) 19時30分～21時

場 小栗ふれあい会館

内 クリスタルボウルの音色とともに、心身のリラックスを図ります

対 成人

申 10月21日(休)

## 小野公民館 ☎22-0264

### ▶子どもたちの「足」を考えよう(託児付)

日 10月22日(金) 10時～12時

場 小野ふれあい会館

内 足の成長に必要なことを理学療法士に学びます

対 2歳までのお子さんと保護者

申 10月13日(水)

料 保険料負担有

### ▶アロマを使ったヨガ教室

日 10月29日(金) 19時～21時

場 小野ふれあい会館

内 心地よいアロマの香りとともに初心者にもできるヨガを学びます

対 女性 申 10月20日(水)

料 400円程度

### ▶映えるスマホ写真講座

日 10月30日(土) 13時30分～15時30分

場 干拓の里

内 スマホで写真を撮りながら、撮影のポイントをプロに学びます

対 女性

申 10月20日(水)

料 1,000円

申込・問い合わせは、各公民館へ  
※受講の際は、マスクの着用をお願いします。

※応募多数の場合、講座によっては抽選となります。

※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。

※場の記載がないものは、各公民館が開催場所です。

日：日時 場：場所 内：内容

対：対象 申：申込期限

料：参加費



## 中央公民館 ☎23-1160

### ▶おもちゃ病院

日 10月9日(土)・13日(水)・23日(土)

10時～15時30分 ※受付は15時まで

内 思い出が詰まったおもちゃを修理し、使い方も指導します

対 成人 料 部品代

### ▶中央こども広場「ハロウィン編」

日 10月16日(土) 10時～13時

内 楽しく外国文化を体験します

対 小学生(2年生以下は保護者同伴)

申 10月7日(木) 料 600円

### ▶国際理解講座「中南米編」

日 10月31日(日) 14時～16時

内 海外協力隊でグアテマラとウルグアイに派遣されていた人の講話

対 成人 申 10月21日(木)

料 800円

### ▶多肉植物寄せ植え講座

日 11月1日(月) 19時～21時

内 栽培や管理の方法、増やし方、品種説明を行います

対 成人 申 10月25日(月)

料 1,500円



## 小長井公民館 ☎34-2201

### ▶高齢者講座「シルバー大学」

日 10月12日(火)

10時～11時30分

場 小長井文化ホール

内 シンガーソングライターによるギターの弾き語りを鑑賞します

対 高齢者

※当日参加可

### ▶女性講座「つまみ細工」

日 10月16日(土)

13時30分～15時30分

場 小長井文化ホール

内 布を使って小さな花を作ります

対 中学生以上

申 10月8日(金)

料 600円

### ▶成人講座

日 10月28日(木)

10時～12時

場 山茶花高原ピクニックパーク  
(山茶花高原駐車場集合)

内 健康増進のために、ノルディックウォーキングを楽しみます

対 成人

申 10月20日(水)

料 保険料負担有

## 公民館講座に 行こう!



最新の公民館講座情報は  
こちらから



## 飯盛公民館 <<

### ▶親子でワクワクどきどき楽しむお話し会

日 11月2日(火) 10時30分～12時

場 飯盛ふれあい会館

内 生演奏つきのおはなし会を親子で楽しみます

対 幼児・小学生と保護者

申 10月20日(水)

## 田結公民館 ☎49-1111

### ▶クラフトバンドのかごバック作り (全3回)

日 10月26日(火)、

11月2日(火)・9日(火)

9時30分～12時30分

内 パラの飾りを編み込んだおしゃれなかごバックを作ります

対 成人

申 10月18日(月)

料 3,300円

## 高来公民館 ☎32-2111

### ▶DIY講座

日 10月24日(日) 9時～12時

場 高来会館

内 留守でも安心して配達してもらえ  
る宅配ボックスを自作します

対 成人

申 10月14日(木)

料 2,500円

### ▶高来西公民館合同講座

日 10月27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す

対 成人

申 10月20日(水)

料 100円

※高来西公民館(☎32-3126)でも  
申し込みできます。

### ▶大人も!社会科見学

日 10月29日(金) 9時～15時40分

場 本明川周辺(高来会館集合)

内 富川深谷から干拓の里などを巡り、  
その歴史に触れます

対 成人

申 10月14日(木)

料 1,100円

## 長田公民館 <<

### ▶デイキャンプ講座

日 11月3日(水) 9時～16時

場 国立諫早青少年自然の家

内 テント張り、薪割り、火おこし、  
ロープワーク、ダッチオープン  
でパン作りを体験します

対 小学生とその家族 申 10月27日(水)

料 ひと家族1,000円程度

## 多良見公民館 ☎43-0049

### ▶明生教室「学び、行動する、シニア世代を目指して」

日 10月26日(火) 10時～12時

場 たらみ会館

対 成人・高齢者 申 10月19日(火)

## 伊木力公民館 ☎44-1002

### ▶みそ作り講座

日 10月26日(火) 13時30分～15時30分

場 多良見多目的研修館

内 地元の米を使用したみそ作り講座

対 成人 申 10月19日(火)

料 1,500円

## 森山公民館 ☎36-1116

### ▶楽しいサックス講座

日 10月23日(土)・30日(土)、

11月6日(土)・13日(土)

19時～21時

内 音符が読めなくても簡単に吹ける  
ようになります。初心者大歓迎

※サックス貸出無料

対 成人 申 10月6日(水)

## 飯盛公民館 ☎48-0049

### ▶楽しみま専科(秋桜編)

日 10月14日(木) 9時30分～13時30分

場 白木峰高原、コスモス花宇宙館

(飯盛ふれあい会館集合)

内 コスモスの花と絵を鑑賞し、ミニ  
演奏会を楽しみます

対 成人 申 10月6日(水)

料 保険料負担有

### ▶親子ドローン体験講座

日 10月30日(土) 10時～12時

場 飯盛町里大門(田結公園内)

内 ドローンの種類や基本的な仕組み  
を楽しくわかりやすく学びます

対 小中学生の親子

申 10月15日(金)

料 保険料負担有

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

## 産婦健診

はじめました！

### 出産後間もないお母さんの心と身体をケアします

■対象／本年10月1日以降に産婦健診を受ける人（受診券交付あり）  
※里帰り出産などで県外で受診する人は、申請により後日払い戻します。

### 多胎児（双子や三つ子など）を妊娠中の妊婦さんを応援します！

■対象／本年10月1日以降に妊婦健診を受ける多胎妊婦  
■助成内容／市妊婦健診（14回）を超える受診費用（1回5,000円上限）を助成（5回まで）  
■申請方法／受診後、必要書類を提出してください。

## 多胎妊婦健診費用

助成します

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■申請・問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700



## 骨髄ドナーのみなさん

ぜひ助成金を活用してください

助成内容	骨髄提供に関係する通院や入院に対して、1日2万円（上限7日14万円まで）
対象要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>本年10月1日以降に提供が完了すること</li> <li>提供完了日に諫早市在住であること</li> <li>日本骨髄バンク事業の証明書を持っていること</li> <li>在職の場合、勤務先に有給ドナー休暇制度がないこと</li> </ul>
申込期限	提供日から90日以内

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■申込・問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700



**骨髄バンクはあなたの登録を待っています。**  
☎03-5280-1789  
<http://www.jmdp.or.jp/> <http://www.donorsnet.jp/>  
日本骨髄バンク

## 10月は乳がん月間です ～ピンクリボン月間～

乳がんは、おっぱいの中にある乳腺（母乳を作るところ）にできるがんのことで、最新のがん統計では、日本人女性の9人に1人（※1）が乳がんになると言われています。

乳がんは、早期発見・早期治療で、より高い確率で完全に治すことができます。早期発見・早期治療の秘訣は、「乳がん検診」を定期的に行うことです。

※1 国立がん研究センターがん情報サービス（2018）

### <乳がん検診>

対象者	検診内容
30～39歳の女性	▼乳房エコー検査（300円） 毎年受診可 市内医療機関に事前予約
40歳以上の女性	▼乳腺エコー検査（300円） 2年に1回受診可 ▼マンモグラフィ（700円） 2年に1回受診可 ※乳腺エコー検査とマンモグラフィの交互受診をお勧めします。

（年齢基準日は、令和4年3月31日）

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700

<接種費用の一部を助成します>

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

■対象／市内在住で次のいずれかに該当する人

- ①生後6カ月から小学生 ②中学生 ③65歳以上の人
- ④60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に重度の障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある人で、身体障害者手帳1級を有する人

■期間／10月1日（金）～令和4年2月28日（月）

■自己負担額／1回あたり1,500円 ■助成回数／①は2回、②③④は1回

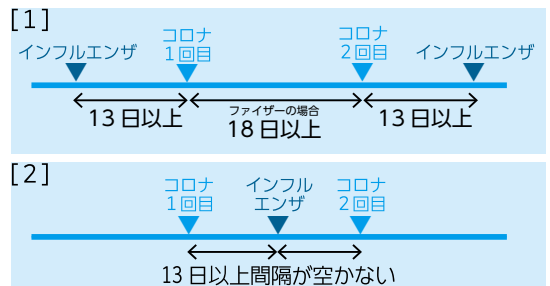
■その他／・医療機関に予約し、体調が良いときに受けましょう。  
・高齢者は年齢が確認できるものを持参してください。  
・①②は、母子健康手帳を持参し、医療機関に記入してもらってください。

### Q. コロナワクチン接種とは、どのくらいの間隔が必要？

A. 原則13日以上間隔を空ける必要があります。

[1]は、13日以上接種間隔が空くので接種可能！

[2]は、接種間隔が13日以上空かないので、接種できません。



■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

## 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／10日(日) 10時～12時

(受付：9時30分～)

■ところ／すくすく広場

■定員／10組 ※要予約

■申込・問い合わせ先

すくすく広場 ☎46-5276

## 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専門員などが相談に応じます。

■とき／21日(木) 10時～12時

■ところ／すくすく広場

※要予約(前日まで)

■申込・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。

■とき

①4～6カ月児 18日(月)

②7～12カ月児 25日(月)

いずれも13時15分～15時15分

■ところ／すくすく広場

※要予約

■申込・問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

## 乳児健康相談

■対象／1歳未満児

■受付／13時～14時

対象地域	とき	ところ
有喜・小野・森山	4日(月)	森山保健センター
中央・北部・小栗	6日(水)	すくすく広場
多良見・真津山	12日(火)	多良見体育センター
飯盛	22日(金)	飯盛ふれあい会館
長田・高来・小長井	26日(火)	高来会館

## 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。

■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700

## 介護相談

■とき

28日(木) 13時～15時

■ところ

市民センター(3階第一会議室)

※要予約

■問い合わせ先

認知症の人と家族の会(渡部)

☎26-1763

## 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(金)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妊娠～子育て期にわりワンストップで相談できる〇〇〇〇広場

Q②認知症の人と〇〇の会

Q③10月11日～20日は全国〇〇〇〇運動

Q④〇〇〇〇契約は原則中途解約できません

Q⑤新幹線開業1年前イベント〇〇〇ウォーク

※前号の答え

①認知症 ②可視化 ③LINE ④猫 ⑤結核

※応募総数62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。

〔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) FAX0957-23-6031  
<https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>  
メールisahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

☐多良見支所 ☎0957-43-1111 (令和3年8月1日現在)  
☐森山支所 ☎0957-36-1111 ☐人口 133,160人  
☐飯盛支所 ☎0957-48-1111 ☐男 63,082人  
☐高来支所 ☎0957-32-2111 ☐女 70,078人  
☐小長井支所 ☎0957-34-2111 ☐世帯数 53,561世帯

## 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

2日(土)	9時～11時30分	多良見支所
16日(土)	9時～11時30分	長田いこいの広場

【ニュースポーツ教室】グラウンドゴルフ ※雨天中止

25日(月)	9時30分～11時30分	眼鏡橋前芝生広場
--------	--------------	----------

【ののこ21サーキット】

(中程度体力者向けの筋力運動・有酸素運動) ※要予約

毎週月曜日 ※11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45分	たらみ会館
毎週水曜日	13時30分～14時30分	長田みのり会館
6日(水)・20日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
毎週金曜日 ※29日除く	13時30分～15時	小野体育館
毎週金曜日	20時～21時30分	高来会館

【ののこ体操】(低体力者向けの体操) ※要予約

13日(水)・27日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
4日(月)・18日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
12日(火)・26日(火)	10時30分～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。

※飲み物・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

ホームゲーム応援事業

# 諫早市民を無料ご招待!!!



2021 明治安田生命 J2 リーグ第 34 節

## 10.16 (土) 14:00 vs アルビレックス新潟

対象：市内在住の大人と小中高生のペア 200 組

応募締切：9月29日(水) 18:00 詳しくは >>>



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

©VVN

新幹線開業1年前イベント

# レールウォーク



開催：11月7日(日)  
場所：諫早駅



事前申し込みが必要です。  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
■問い合わせ先/企画政策課

西九州新幹線のレールに沿って歩こう

## 参加者募集

応募締切：10月8日(金)

【定員】880人

※申込多数の場合は抽選

【申込方法】

- ①専用ホームページ
- ②はがき(締切日消印有効)

【はがき記載例】

切手 貼付 〒854-8601

諫早市企画政策課内  
西九州新幹線  
レールウォーク  
事務局あて

①代表者氏名・年齢  
郵便番号・住所  
電話番号

②参加者氏名・年齢  
③参加希望時間帯  
(次のいずれか)

- A 8:30~10:20
- B 9:40~11:40
- C 11:00~13:00

【注意事項】

- ・代表者を含め5人まで申込可
- ・小学生以下は保護者などが同伴
- ・諫早駅を起点に往復約800m歩きます
- ・参加は自力歩行ができる人
- ・応募結果は後日郵送にて通知