

# 広報 いさはや



オレンジリングとサポーター

## 私たち、認知症サポーターです！

認知症サポーターを知っていますか？ 認知症サポーターは、「何か特別なことをする人」ではありません。認知症のことを正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する「応援者」です。市は、認知症にやさしいまちを目指して、老若男女にむけ認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

特集 認知症を知ろう	02	公民館講座情報	22
市政トピックス	08	健康&子育て情報	24
くらしの情報	14	内村選手、夢をありがとう！	26
イベント情報	20		

特集

# 認知症を知ろう

「私には認知症は関係ない」と思っていないませんか？

認知症は誰にでも起こりうる病気です。

全国でも認知症患者数が増加の一途をたどっており、

5年後には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。

いつ、自分や家族が、あるいは友人や知人が認知症になるか分かりません。

今回の特集は「認知症」。

この病気を他人事ではなく、**自分事**として、少し考えてみませんか。

フミちゃん和我

(故渡部フミさんと三津子さん (H2.10月撮影))



# 認知症になった義母から教えてもらったこと

在宅介護30年、認知症を患う義母を介護された渡部さんにお話を伺いました。



渡部 三津子さん（認知症の人と家族の会長崎県支部 読手つじ会）

認知症を患い、30年間同居し介護をした母が95歳で亡くなって十三回忌を迎えました。本当にあつという間。認知症になる前、母は南串山に住み、一人で写真館を営んでいました。当時、週末、夫と二人で母の様子を見に行ったときのことです。近所のお友達から母の様子がおかしいということを知りました。通帳を人に見せる。お金の管理ができない。お客さんとの約束を忘れる、間違える。お客さんに迷惑をかけられない、心配で一人置いておくことはできないと思い、母が64歳の時、同居をすることにしました。

そのときはまだ介護保険もない時代、母が認知症とは思っていませんでしたし、まさかこんなに若くてきれいでしっかり者の母が認知症になるとは夢にも思っていませんでした。

同居をはじめた最初のころは本当に大変でした。私は仕事をしていたので、お昼を作って紙に書いて置いていたのに、近所の方に「おばあちゃんがお昼がない」といってパンを買いにきていたよ」と言われたり、フラットといなくなったり。そんなとき、県がモデル事業ではじめていた痴呆老人介護教室があるということを知り、訪ねてみました。

そこで保健師さんたちにいろいろなことを相談。最初は、優しく接してくださいと言われましたが、家族は24時間休まる暇がなく、優しくしようとしても難しいことばかり。

ただ、そんなつらい時もありましたが、母のことはとても大好きでしたし、一緒に暮らしていくうちに普通に接してあげようと思えるようになっていきました。

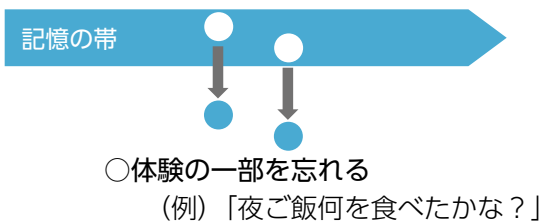
まず、認知症を受け入れることが大事。相手が心地良い話をして、傷つかないように接すればうまくいく。認知症になった母から教えてもらったことです。

## まずは知ることから

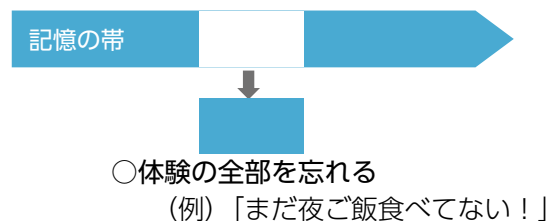
### 認知症とは

色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえでの支障がおおよそ6カ月以上継続している状態。

#### ◆老化による物忘れ



#### ◆認知症による物忘れ



### 認知症の簡単チェックリスト

<ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点>

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ① 同じ話を無意識に繰り返す              | 点 |
| ② 知っている人の名前が思い出せない          | 点 |
| ③ 物のしまい場所を忘れる               | 点 |
| ④ 漢字を忘れる                    | 点 |
| ⑤ 今しようとしていることを忘れる           | 点 |
| ⑥ 器具の説明書を読むのを面倒がる           | 点 |
| ⑦ 理由もないのに気がふさぐ              | 点 |
| ⑧ 身だしなみに無関心である              | 点 |
| ⑨ 外出をおっくうがる                 | 点 |
| ⑩ 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする | 点 |
| 合計                          | 点 |

#### 【評価】

- |        |   |         |
|--------|---|---------|
| 0～8点   | = | 正常      |
| 9～13点  | = | 要注意     |
| 14～20点 | = | 専門医で診断を |

(出典) 公益財団法人 認知症予防財団 大友式認知症予測テスト

認知症は生活障害

認知症とは脳の病気により認知機能が低下して生活に支障が出る状態、つまり生活障害です。

原因になっっている病気はいろいろありますが、一番多いのがアルツハイマー型認知症。全体の6〜7割を占めています。

また、受診する人の1割は、認知症ではなく、治せる病気の場合もあります。

認知症はゆっくり始まり、ゆっくりと進行していく病気です。初期症状が現れてから診断を受けるまでに、大体1年以上経っていることが多く、現在、高齢者の5〜6人に1人、2025年には5人に1人が発症すると言われています。誰にでも起こりうる病気です。

身近な人ほど気づきにくい

いつもと違うという変化には、身近にいる人や家族が気づきやすいこともありますが、逆に身近にいる人だからこそ気づきにくい側面もあります。

記憶低下が始まっても日常生活は繰り返すので、そこには何の問題も感じず、ふとした出来事をきっかけにあらわさうパターンが多いようです。



認知症を正しく理解することが大事

諫早市認知症専門嘱託医の宮田先生にお話を伺いました

あきやま病院 宮田 史朗 先生

放っておくと事態が複雑化

認知症に気づいても「まだ大丈夫」「どうせ治らない」などと放っておくとだんだん社会的な問題や家族の問題など事態が複雑化していきます。

たとえば、妄想や徘徊、介護者の疲弊や家庭の崩壊、孤立、近隣トラブルなど。

従来、認知症にはそういった負のイメージがありました。

そこで私たちはまず、この病気のイメージを変えることに取り組んでいます。皆さんが認知症を正しく理解し早期に対応することで、社会的な困難に陥っていくことを回避できるのです。

諫早では、早期の支援のために「認知症ケアパス」を作ったり、「認知症専門相談」や「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。

まずは早期に診断を

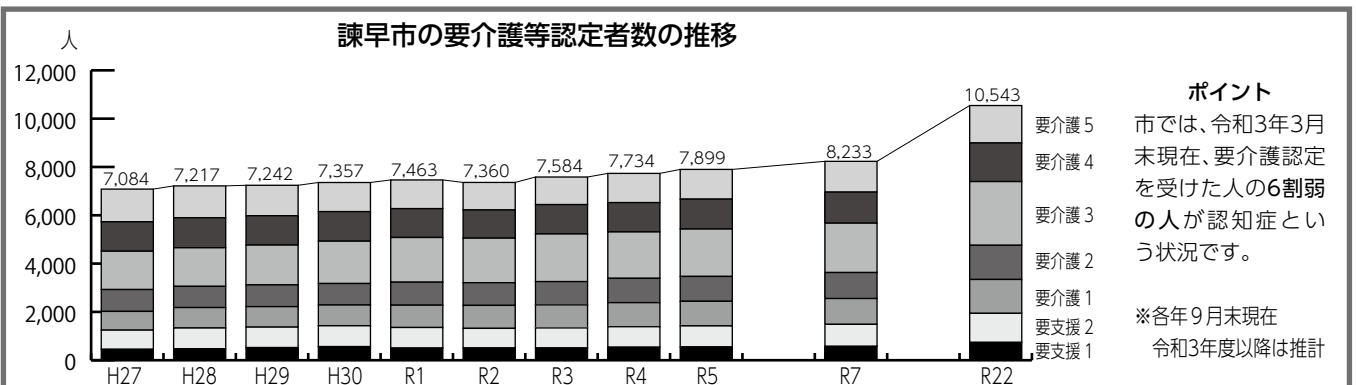
今は、介護サービスがとても充実し、社会で支える仕組みができています。

また、認知症疾患医療センターや精神科病院、医師会の先生たちとの連携も進み、地域包括支援センターも積極的に相談を受けています。

そこで、まずは早期に診断を行うこと。そして適時適切なタイミングで介護や医療を入れていくこと。

そのために皆さんが認知症を正しく知り、理解していくことが一番大事なことだと思っています。

諫早市の要介護等認定者数の推移



ポイント

市では、令和3年3月末現在、要介護認定を受けた人の6割弱の人が認知症という状況です。

※各年9月末現在 令和3年度以降は推計





## 早期発見・早期対応

認知症の早期発見・早期対応は、その後の認知症の人の生活を左右する重要なことです。しかし、独居であったり、家族が受診を勧めても受診する気持ちにならなかったりと、早期治療に結びつかないケースもあります。市では、「認知症専門相談」や「認知症初期集中支援チーム」の設置を行い、認知症の早期発見・早期対応を推進しています。

### 認知症専門相談

「物忘れがひどくなった」「ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？市では認知症に関する相談を受けています。お気軽にお問い合わせください。

#### ■対象者

認知症やその心配のある高齢者、認知症の人の家族

#### ■日程

毎月第2金曜日 13:30～15:00  
※相談日以外でも対応します。

#### ■スタッフ

認知症専門嘱託医、認知症地域支援推進員、保健師

#### ■その他

要予約

#### ■問い合わせ先

高齢介護課



▲相談の様子

### オレンジ見守り訪問（認知症初期集中支援チームによる訪問）

認知症の人（疑いのある人）やご家族のご家庭に訪問し、認知症に関する情報の提供や医療機関の受診、介護保険サービスの利用に関する説明や助言、心理的サポートを行います。まずはご連絡ください。

#### ■対象者

40歳以上で、自宅で生活している認知症（疑い）症状などでお困りの人

#### ■スタッフ

認知症専門嘱託医、認知症地域支援推進員、保健師

#### ■その他

要予約

#### ■問い合わせ先

高齢介護課



▲認知症地域支援推進員

諫早市地域包括ケアシステム特設 WEB サイト

## 「高齢者ささえあいネット」

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、役立つ情報を掲載しています。



諫早市 高齢者ささえあいネット

検索



# 広がる 認知症サポーターの輪

私たちが、認知症サポーター

## サポーターになろう！

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やそのご家族を支え、見守る「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

### ■対象

認知症について知りたい人  
(個人でも団体でも可)

### ■時間

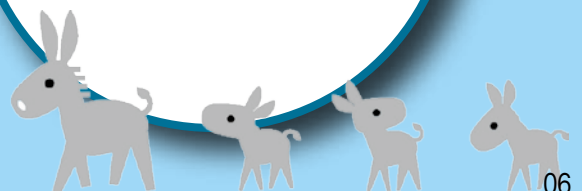
1回 60～90分

### ■内容

認知症という病気や、本人・家族の気持ち、本人への接し方を学ぶ。

### ■問い合わせ先

高齢介護課





# 現在 12,659 人がサポーター

(令和3年3月末現在)



## オレンジリングと オレンジバッジ

認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」であるオレンジリングが渡されます。

市では、令和3年度から「いさはやオレンジバッジ」に変更し、配布しています。



対応の7つのポイント

## 地域の身近な消防団もサポーター

6月8日、諫早消防署で「認知症サポーター養成講座」が行われました。

市内でも、行方不明者捜索が増加傾向で、その多くが認知症の高齢者であることから、捜索活動の最前線や、地域で活動する消防団の皆さんの認知症への理解を深め、捜索活動などに活かしていくために開催したものです。

当日は、消防団員や消防署職員など約40人が受講し、認知症サポーターになりました。



# 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4回)

### >> 短期集中予防サービス

最近、こんなことに心当たりはありますか？

#### <身体のこと>

- ・退院後、運動するように言われたが何をすればいいのだろう？
- ・最近、よく転ぶな

#### <心のこと>

- ・人と会うのがめんどくさい。よくないとわかっているけど…
- ・最近、ふさぎ込むことが多くなった

#### <生活のこと>

- ・今まで簡単にできていた掃除や布団の上げ下ろしが難しくなってきた
- ・ほとんどの時間をテレビの前で過ごしている

#### <参加・交流のこと>

- ・家族に会いにバスに乗りたけれど不安
- ・みんなで集まって運動でもしたいな

そんなとき  
「短期集中予防サービス」を  
使ってみませんか  
その不安が和らぐかもしれません

#### 短期集中予防サービスとは！

「からだ・こころ・くらし」の困りごとをもとに、改善したいこと、やってみたいことなどの目標を決め、3～6カ月の期間で集中的に、専門家と一緒に運動や栄養改善などのプログラムに取り組みます。

これにより、要介護状態になることを予防し、自立した生活の維持に向けてお手伝いするサービスです。

種類	訪問型と通所型があります。組み合わせも可
内容	・筋トレ ・脳トレ ・手ばかり栄養 ・口トレ
利用料	無料
利用できる人	①要支援認定を受けている人でサービス未利用の人（一部のサービスは併用可） ②基本チェックリストで事業対象者に該当した人 ①または②の人で、短期間集中的にサービスを受けることで生活の改善が見込まれる人

■問い合わせ先／高齢介護課

## こんな症状ありませんか？

### 何回目？



#### すぐに忘れてしまう（短期記憶障害）

もの忘れは認知症の代表的な症状の一つ。脳の「海馬」という部分が障害されることで起こります。記憶をとどめておける時間が数分とたないことも。

そのため、度重なるもの忘れや記憶が薄れていくことへの不安や焦りから、怒ったり混乱したりする場合があります。



いつでも、どこでも！

# スマホ決済で市税などの納付が可能になりました

9月からスマートフォンの決済アプリを使って、市税などの納付ができるようになりました。ぜひ、ご利用ください。

## 利用可能なスマホ決済アプリ

- ・ PayPay 請求書払い
- ・ LINE Pay 請求書払い



※利用方法の詳細は、各社ホームページでご確認ください。



## 利用可能な税・保険料など

### 【市税】

- ・ 個人市県民税 (普通徴収)
- ・ 軽自動車税 (種別割)
- ・ 固定資産税・都市計画税

### 【保険料】

- ・ 国民健康保険料 (普通徴収)
- ・ 後期高齢者医療保険料 (普通徴収)
- ・ 介護保険料 (普通徴収)

### 【その他】

- ・ 保育所等保育料
- ・ 市営住宅使用料・駐車場使用料
- ・ 上・下水道料金 (集落排水使用料)
- ・ 公共下水道事業受益者負担金・分担金
- ・ 集落排水事業受益者分担金

### 【取扱いできない納付書】

- ・ 奨学金償還金
- ・ 取扱い期限が過ぎたもの
- ・ バーコード印刷がないもの
- ・ 破損や汚損などでバーコードの読み取りができないもの
- ・ 納付書1枚あたりの金額が30万円を超えるもの

### 【注意事項】

- ・ 納付の手数料は無料ですが、通信料は利用される人の負担となります。
- ・ 領収書は発行されません。アプリの納付履歴で確認ください。
- ・ 領収書が必要な人は、市役所や金融機関、コンビニなどで納付してください。
- ・ 二重納付にご注意ください。

■問い合わせ先／納税課

## 認証を受けた飲食店を支援します

ながさきコロナ対策飲食店認証制度による認証を受けた飲食店事業者に対し、継続的かつ安心安全な店舗運営を行うための支援をします。

### ■給付対象者

ながさきコロナ対策飲食店認証制度の認証を受けた市内に所在する飲食店事業者

### ■給付額

1店舗あたり一律5万円

### ■申請方法

諫早市 飲食店認証制度推進事業 [検索](#)

### ■問い合わせ先／緊急経済対策室



### 「ながさきコロナ対策飲食店認証制度」とは

新型コロナウイルスの感染防止対策の徹底を図るとともに、県民および来県者が安心して県内の飲食店を利用できるよう、長崎大学が監修した認証基準(68項目)のもとに取り組む県内飲食店の第三者認証制度です。認証を受けた飲食店には、認証ステッカーが交付されます。



詳しくは県ホームページ >>>



# スマホで避難所の空き情報が見れます

災害発生時など避難所が開設されたとき、避難所の空き情報がスマホやパソコンで確認できます。お近くの避難所の混雑状況や、今空いている避難所を探す際にご活用ください。

VACAN 避難所可視化システム



地図上の場所をクリックすると、4段階の空き情報が表示されます。

空いています

やや混雑

混雑

満



パソコンからは、  
<https://vacan.com/area/isahaya-city-evacuation/evacuation-center/11>  
 ※このシステムは、長崎県と株式会社バカンが災害協定を結んだことにより各市町で利用できることになったものです。






避難所情報


# 危ない場所から「すぐ避難」

～自分にあった避難行動を～

安全が確保できる場合

 在宅避難
  親戚・知人宅
  ホテル等宿泊

安全が確保できない場合

 **すぐ避難**

警戒レベル **3**  
高齢者等避難

発令

 + 

避難所 14カ所

**ペット同行避難所**

<開設場所>

- ①市民センター 4階【専用】(東小路町 8-5)
- ②たらみ福祉活動センター (多良見町化屋 1800)
- ③高来会館 (高来町三部巻 528)

<同行避難とは>

避難所にはペットと人が一緒に来て、避難所内では別々のスペースで過ごします。

<利用条件>

- ・ケージに入れる
- ・ペットフード、飲み物、トイレ用品、ケージの目隠し用タオルなどは必ず持参
- ・避難所でのルールを守る。

<利用方法>

避難をする前に必ず事前連絡をしてください。

**乳児・妊産婦専用避難所**

<開設場所>

諫早中央保育所 (野中町 508-7)

<対象者>

乳児・妊産婦 (おおむね1歳3カ月までの乳幼児)

※1家族につき大人は2名まで

※乳幼児以外の兄弟児もOK

<持参品>

バスタオル2枚以上、母子手帳、お気に入りのおもちゃ、ミルク、哺乳瓶、離乳食、おやつ、おむつ、おしりふき、汚物入れ袋、着替えなど

<利用方法>

事前登録制

すくすく広場 (☎46-5276)

No.	地域	開設場所
1	諫早	社会福社会館
2	諫早	北諫早小学校屋内運動場
3	諫早	小栗小学校屋内運動場
4	諫早	小野体育館
5	諫早	有喜ふれあい会館
6	諫早	西諫早公民館
7	諫早	本野ふれあい会館
8	諫早	長田いこいの広場 (みのり会館)
9	多良見	たらみ福祉活動センター【ペット可】
10	多良見	多良見多目的研修館
11	森山	森山公民館
12	飯盛	飯盛ふれあい会館
13	高来	高来会館【ペット可】
14	小長井	小長井支所

警戒レベル **4**  
避難指示

状況 (被害・混雑など) により避難所を追加するときは市ホームページ、防災メールなどでお知らせします。

詳しくは

[諫早市 避難場所](#) [検索](#)



■問い合わせ先／総務課

# 健全な財政運営に努めています

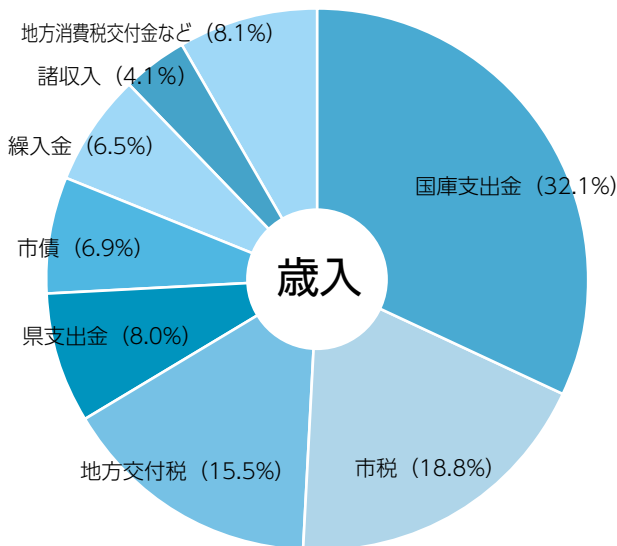
(財政課)

令和2年度の一般会計の決算は、歳入総額 891 億 1,680 万円、歳出総額 873 億 2,478 万円で、差し引き 17 億 9,202 万円となる見込みです。差引総額のうち、8 億 2,715 万円は、令和3年度へ繰り越して行う事業の財源として、9 億 6,487 万円は令和3年度の一般財源として繰り越すものです。

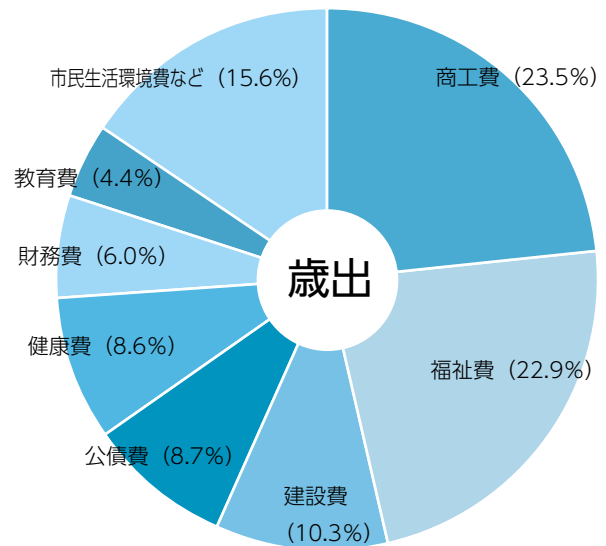
## 令和2年度一般会計決算見込額

予算現額	収入状況		支出状況	
	収入済額	891 億 1,680 万円	支出済額	873 億 2,478 万円
940 億 1,677 万円	(下半期分)	449 億 3,379 万円	(下半期分)	461 億 3,653 万円

### 歳入総額 891 億 1,680 万円



### 歳出総額 873 億 2,478 万円



区分	予算現額	収入済額	うち下半期分
国庫支出金	312 億 9,230 万円	286 億 171 万円	105 億 598 万円
市税	166 億 6,576 万円	167 億 7,243 万円	69 億 3,574 万円
地方交付税	137 億 7,835 万円	137 億 7,835 万円	44 億 1,920 万円
県支出金	78 億 893 万円	70 億 8,078 万円	64 億 8,645 万円
市債	75 億 2,690 万円	61 億 4,540 万円	61 億 4,540 万円
繰入金	59 億 6,486 万円	57 億 9,776 万円	30 億 8,851 万円
諸収入	36 億 8,597 万円	36 億 8,188 万円	35 億 4,589 万円
地方消費税交付金など	72 億 9,370 万円	72 億 5,849 万円	38 億 662 万円
計	940 億 1,677 万円	891 億 1,680 万円	449 億 3,379 万円

区分	予算現額	支出済額	うち下半期分
商工振興費	214 億 2,404 万円	205 億 4,388 万円	26 億 2,268 万円
福祉費	206 億 1,601 万円	199 億 6,373 万円	112 億 8,430 万円
建設費	109 億 2,561 万円	90 億 3,518 万円	70 億 3,028 万円
公債費	76 億 2,324 万円	76 億 2,247 万円	37 億 859 万円
健康費	83 億 8,760 万円	75 億 1,605 万円	57 億 4,514 万円
財務費	53 億 2,236 万円	52 億 7,852 万円	48 億 5,648 万円
教育費	44 億 2,642 万円	38 億 1,302 万円	25 億 5,343 万円
市民生活環境費など	152 億 9,149 万円	135 億 5,193 万円	83 億 3,563 万円
計	940 億 1,677 万円	873 億 2,478 万円	461 億 3,653 万円

## 財産・市民負担の状況 (一般会計) 令和3年3月31日現在 (住民基本台帳人口 135,556 人)

### 【財産】

○土地	4,226 万 7,466 ㎡
○建物	57 万 9,353 ㎡
○有価証券	6,438 万円
○出資金	3 億 6,855 万円
○基金総額	201 億 5,656 万円
(内訳) 積立基金	193 億 4,856 万円
運用基金	8 億 800 万円

### 【市民負担の状況】

○市税総額	167 億 7,243 万円
	(市民 1 人当たり約 12 万 4 千円)
○市債現在高	532 億 2,849 万円
	(市民 1 人当たり約 39 万 3 千円)



## 令和2年度特別会計決算見込額

※特別会計・・・保険料など特定の収入を特定の支出に充てて事業を行う会計

特 別 会 計	区 分	予算現額	収 入 状 況		支 出 状 況	
			収入済額	172億5,541万円	支出済額	171億7,710万円
国民健康保険事業		175億6,134万円	(下半期分)	99億9,951万円	(下半期分)	105億7,650万円
			収入済額	18億3,851万円	支出済額	17億5,018万円
後期高齢者医療		17億6,950万円	(下半期分)	12億4,996万円	(下半期分)	11億6,458万円
			収入済額	130億235万円	支出済額	117億742万円
介護保険事業（保険事業）		134億8,400万円	(下半期分)	72億6,909万円	(下半期分)	67億3,421万円
			収入済額	4,440万円	支出済額	496万円
介護保険事業（サービス事業）		700万円	(下半期分)	626万円	(下半期分)	224万円
			収入済額	3,162万円	支出済額	3,162万円
駐車場事業		3,162万円	(下半期分)	1,624万円	(下半期分)	2,117万円
			収入済額	5,325万円	支出済額	1,122万円
墓園事業		1,520万円	(下半期分)	636万円	(下半期分)	764万円

## 令和2年度企業会計決算見込額

※企業会計・・・水道事業など、その事業の収入で支出を賄い、経営を行う独立採算制の会計

企 業 会 計	区 分		予算現額	執 行 済 額		説 明
				収入済額	うち下半期分	
水 道 事 業	収益的	収入	27億6,862万円	27億8,997万円	14億5,627万円	純利益 2億3,796万円
		支出	26億2,414万円	24億2,394万円	14億5,542万円	
	資本的	収入	18億7,514万円	16億7,033万円	15億7,954万円	不足額 11億1,761万円 過年度分損益勘定留保資金等で補てんしました
		支出	32億3,510万円	27億8,794万円	17億8,568万円	
工 業 用 水 道 事 業	収益的	収入	3億6,632万円	4億687万円	2億820万円	純利益 1億400万円
		支出	3億2,776万円	2億9,063万円	1億6,125万円	
	資本的	収入	1億8,500万円	1億5,177万円	1億5,177万円	不足額 1億9,128万円 過年度分損益勘定留保資金等で補てんしました
		支出	4億4,582万円	3億4,305万円	2億1,189万円	
下 水 道 事 業	収益的	収入	50億9,465万円	51億2,667万円	27億9,911万円	純利益 5億9,664万円
		支出	48億577万円	44億3,867万円	24億1,273万円	
	資本的	収入	34億5,746万円	22億2,742万円	16億8,331万円	不足額 20億1,537万円 過年度分損益勘定留保資金等で補てんしました
		支出	53億7,133万円	42億4,279万円	26億2,912万円	

○収益的収入…水道料金、使用料など ○資本的収入…企業債など ○収益的支出…減価償却費など ○資本的支出…工事費など

## 「令和2年国勢調査」の速報値を公表します

前回と比較すると、諫早市の人口は4,121人減、世帯数は1,690世帯増となっています。

(地域づくり推進課)

	人 口			世 帯 数		
	令和2年速報値	平成27年確定値	増減率	令和2年速報値	平成27年確定値	増減率
長崎県	1,313,103人	1,377,187人	△4.7%	558,372世帯	560,720世帯	△0.4%
長崎市	409,305人	429,508人	△4.7%	187,229世帯	189,419世帯	△1.2%
佐世保市	243,387人	255,439人	△4.7%	104,106世帯	105,011世帯	△0.9%
島原市	43,360人	45,436人	△4.6%	17,077世帯	17,068世帯	0.1%
<b>諫早市</b>	<b>133,957人</b>	<b>138,078人</b>	<b>△3.0%</b>	<b>53,587世帯</b>	<b>51,897世帯</b>	<b>3.3%</b>
大村市	95,452人	92,757人	2.9%	38,971世帯	36,070世帯	8.0%
平戸市	29,375人	31,920人	△8.0%	11,973世帯	12,421世帯	△3.6%
松浦市	21,284人	23,309人	△8.7%	8,774世帯	8,994世帯	△2.4%
対馬市	28,511人	31,457人	△9.4%	12,684世帯	13,393世帯	△5.3%
壱岐市	24,974人	27,103人	△7.9%	9,715世帯	10,002世帯	△2.9%
五島市	34,400人	37,327人	△7.8%	16,549世帯	17,425世帯	△5.0%
西海市	26,296人	28,691人	△8.3%	11,172世帯	11,494世帯	△2.8%
雲仙市	41,131人	44,115人	△6.8%	15,145世帯	15,376世帯	△1.5%
南島原市	42,360人	46,535人	△9.0%	16,051世帯	16,664世帯	△3.7%



## お知らせ

9月は固定資産税・都市計画税  
第3期分の納付月です

### ◎納期限

9月30日(木)

※便利な口座振替を推進しています。

■問い合わせ先  
納税課

### 納税相談

新型コロナウイルス感染症など  
による影響で市税の納付が困難な  
人を対象に納税相談を行います。

### ◎夜間納税相談

9月13日(月)～17日(金)  
20時まで

### ◎休日納税相談

9月18日(出)・19日(日)  
各日9時～17時

◎ファイナンシャルプランナーに  
よる納税相談(予約制)

9月13日(月)

9時～20時まで

■問い合わせ先  
納税課

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

軽自動車税(種別割)  
グリーン化特例(軽課)の延長

グリーン化特例(軽課)が2年  
延長され、排出ガス性能と燃費性  
能の優れた軽自動車は、令和4・  
5年度の税額が軽減されます。  
※軽減は、初めて車両番号の指定  
を受けた年度の翌年度限りで  
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  
市民税課



未登記家屋の新増築・解体は  
届け出を

本年1月2  
日以降に未登  
記家屋(登記  
をしていない  
建物)を所有  
する人や解体  
した人は、お  
知らせください。



なお、新築した家屋、登記して  
いる家屋を増築・解体した場合  
は、法務局へ登記申請が必要です。  
※「家屋」とは、住宅、店舗、工  
場、倉庫、車庫、物置などの建  
物です。

■問い合わせ先  
資産税課

マイナンバーカードの  
休日・延長窓口(9月)

### ◎休日窓口

12日(日)・26日(日) 各日9時～12時

### ◎延長窓口

2日(木)・9日(木)・16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

敬老金・長寿祝金を贈呈します

### ◎敬老金

本年9月1日現在、満88歳の人  
(昭和7年9月2日～昭和8年  
9月1日生)へ、敬老金(1万  
円)を贈呈します。

※対象者へ、8月上旬に「敬老金  
振込口座申出書」を送付してい  
ますので、提出がお済みでない  
人はお早めにご提出ください。

### ◎長寿祝金

年度内に満100歳を迎える  
人(大正10年4月1日～大正11  
年3月31日生)へ、誕生日以降  
に祝福訪問し、長寿祝金(5万  
円)と花かごを贈呈します。

※対象者には、誕生日前にご連絡  
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

任意継続保険の資格が切れる人へ

社会保険などの任意継続資格が  
切れて、国民健康保険に加入する  
場合は手続きが必要です。

### ■手続き期間

資格喪失日から14日以内

### ■持参

資格喪失日がわかるもの(資格  
喪失連絡票など)

■問い合わせ先  
保険年金課

または各支所地域総務課

障害年金をご存知ですか

障害のある人が、次の要件をす  
べて満たす場合、障害年金を受給  
できます。

### ■要件

①初診日に国民年金の被保険者で  
あること

②一定の障害の状態にあること

③保険料納付要件を満たしている  
こと

### ■障害基礎年金額(年間)

・1級 976,125円  
・2級 780,900円

※本人または家族による請求手続  
が必要が必要です。

### ■問い合わせ先

・諫早年金事務所  
☎25・1662  
・保険年金課



## 国民年金基金をご紹介します

国民年金基金は、国民年金とセットで加入し、より充実した年金を受けられる積立方式の公的な年金です。

### ■対象

- ① 国民年金の第1号被保険者
- ② 国民年金任意加入被保険者

### ■特徴

- ・ 受け取る年金は終身が基本で、その額は生涯変動しません。
- ・ 万一の時は、遺族が一時金を受け取れます。
- ・ 掛け金は社会保険料控除の対象です。

### ■問い合わせ先

全国国民年金基金長崎支部  
☎0120・65・4192

## 特定健診・若年者健診

市国民健康保険加入者は、以下の健診が利用できます。

### 【特定健診】

対象年齢：40～74歳  
負担金：なし  
受診券が必要  
※受診券が見当たらない場合は、お問い合わせください。

### 【若年者健診】

対象年齢：30～39歳  
負担金：500円

### 【健診内容（共通）】

問診および診察、身体測定、血液検査、尿検査、心電図

各医療機関に予約の上、健康保険証を持参し、受診してください。なお、対象年齢は令和4年3月31日時点です。集団検診の日程については、24ページをご覧ください。

■問い合わせ先／保険年金課

## 水道メーターの取り換えを行います

9月から翌年1月にかけて、計量法による有効期限を迎えるメーターの取り替え（無料）を行います。対象となるお宅に、お知らせのながきを送付します。

### ■問い合わせ先／経営管理課

## ごみ減量とリサイクルの出前講座

自治会や婦人会、各種グループの勉強会などに職員が出向き、ごみの減量やリサイクルについて、お話します。

日時や場所、ごみの分別方法やリサイクルなどのテーマを指定し、おおむね10人以上でお申し込みください。

### ■問い合わせ先／環境政策課

## 注文していない商品が届いたら

商品の一方的な送り付け行為に対する規制が強化され、届いた商品をすぐに処分できるようになりました。

### ◎商品はすぐ処分可能

注文や契約をしていないのに送り付けられた商品は、消費者がすぐに処分できます。

### ◎支払い不要

一方的に送り付けられた商品の代金を支払う必要はありません。事業者から請求されても応じないようにしましょう。

### ◎払ってしまった場合はすぐ相談

誤って支払ってしまった場合は返還請求できます。対応に困ったら、ご相談ください。

### ■問い合わせ先

消費生活センター ☎22-3113

## 新型コロナワクチン接種情報

### ■集団接種会場の駐車場

#### ◎トランスコスモススタジアム長崎

第1駐車場、第2駐車場をご利用ください。

#### ◎健康福祉センター

新道駐車場、上山公園駐車場から送迎します。

### ■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では、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

## 秋の全国交通安全運動

実施要綱

実施期間 9月21日(火)～9月30日(木)

スローガン  
まあだだよ  
ヘルトみんながしめるまで

重点  
●子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保  
●夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上  
●自乗車の安全確保と交通ルール遵守の徹底  
●飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶



交通安全全国大会優秀作品(令和2年度知事賞)  
長崎市立手前小学校3年(当時)  
川原 美和さんの作品

## 秋の農作業安全確認運動

安全のため、余裕を持った運転操作を心がけましょう。

### ■実施期間

9月1日(水)～10月31日(日)

### ■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

### ■問い合わせ先

農業振興課

## 選挙公報の配布方法が変わります



選挙公報は、町内会・自治会を通じ配布していましたが、次回選挙(衆議院議員選挙)から、「新聞折り込み」で配布します(対象：長崎新聞、西日本新聞、朝日新聞、読売新聞、毎日新聞、日本経済新聞)。

また、本庁総合案内や各支所、出張所、公民館などの窓口を設置するほか、市ホームページへ掲載しますのでご覧ください。

なお、新聞購読していない世帯で、郵送希望の場合は、電子メール(senkan@city.isahaya.nagasaki.jp)またはファックス(22・9137)、電話でご連絡ください。

### ■問い合わせ先

選挙管理委員会事務局

## 令和3年度第2回危険物取扱者

### ■試験の種類

甲種、乙種、丙種

### ■とき

11月20日(出) 10時～

※願書の申請方法など、詳しくは問い合わせ先のホームページをご覧ください。



### ■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

## 台風時の停電に備えましょう

台風による停電時は、電話がつながりにくくなる場合があります。九州電力送配電(株)では、チャット(左記アイコン)や自動音声(☎0120・426・305)で停電情報をお知らせいたしますので、ご利用ください。



### ■問い合わせ先

九州電力送配電(株)大村配電事業所

☎0120・986・941

## 法定相続情報証明制度

不動産の登記名義人や預金の名義人が亡くなったときなど、相続手続きを取る必要があるときに本制度を利用すると、相続手続きがスムーズに行えます。本制度の利用に係る手数料は無料です。

詳しくは、法務局ホームページをご覧ください。お電話の場合は、予約制ですので下記問い合わせ先からご予約ください。

法務局ホームページ



### ■問い合わせ先

長崎地方法務局諫早支局 ☎22-0475



## 犬や猫は正しく飼いましょう

飼い主は、周りに迷惑や危害を加えない心配りとしつけが必要です。

### ▼犬の場合

#### ◎登録と狂犬病予防接種

犬は必ず登録しましょう。狂犬病予防接種は毎年一回必ず受けましょう。

#### ◎飼い主明示

鑑札、狂犬病予防接種済票、連絡先を書いた名札は、飼い主を探す手がかりとなりますので、必ず装着しましょう。

#### ◎放し飼いの禁止

放し飼いは市の条例で禁止されています。交通事故や他人に怪我をさせないように、散歩中も必ず引き綱をつけ、自宅の敷地内であっても放し飼いは絶対にやめましょう。



#### ◎ふんの後始末

散歩中はマナーを守り、ふんをした時は、必ず持ち帰りましょう。

#### ◎適切なしつけ

頻繁な鳴き声などの騒音は近隣地域の人への迷惑になります。習性などをよく理解し、正しいしつけをしましょう。

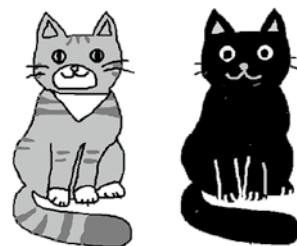
### ▼猫の場合

#### ◎家の中で飼いましょう

ふん尿で庭先を荒らされる、洗濯物を汚されるなどの苦情が多く寄せられています。家の中で飼うことで、交通事故に遭う危険が減ったり、ご近所トラブル（ふん尿、鳴き声や車の破壊など）が少なくなったり、他者からの虐待防止など多くのメリットがあります。

#### ◎野良猫に餌を与えていませんか？

野良猫などにえさを与えることは絶対にやめましょう。その結果、猫が居ついて繁殖したり、「ふん」や「鳴き声」、「庭を荒らす」など近所に迷惑をかけることになります。飼うのなら責任を持ち、他人に迷惑をかけないように正しく飼いましょう。



■問い合わせ先／環境政策課

## 人権擁護委員、行政相談委員を紹介します

### 【人権擁護委員】

法務大臣の委嘱を受け、法務局と連携し、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動や、さまざまな人権相談を受け問題解決のお手伝いをしています。

市内では、長崎地方法務局諫早支局（☎22-0475）のほか、市民相談室（高城会館3階）および支所で相談に応じています。

荒川 明継	下村 高男	福富 力
泉野 晃子	勢野 綾子	山口 浩樹
片山 良子	龍石 順子	吉岡 一穂
古賀 正利	田中 一幸	
塩脇 美千代	西村 恵	

### 【行政相談委員】

総務大臣の委嘱を受け、地域の皆さんの身近な相談役として、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせや行政サービスに関する苦情などを受け付け、解決のための助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。

市内では、市民相談室（高城会館3階）および支所で相談に応じています。

池田 敏朗	早田 君枝
石田 美津子	中路 徹
亀崎 ゆかり	中山 菊子
北村 千恵子	馬場 まゆみ

※相談無料、秘密は堅く守ります。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談日などは、19ページの定期相談コーナーをご覧ください。

（市民相談室）

## 募 集

市営「諫早南墓園」の墓地区画を分譲しています

市街地を一望する栗面町の高台にある、緑に囲まれた閑静な墓地公園です（随時、申込受付中）。

残区画数 (R3年7月末現在)	管理料 (年額)	永代 使用料	区画 面積
146	4,140円	市 民 496,800円	6㎡
		市外住民 661,800円	
84	6,210円	市 民 745,200円	9㎡
		市外住民 992,700円	

※これを超える区画については、市ホームページをご覧ください。

### ■対象

- ①諫早市内に住所を有する人
- ②①以外で、市内に本籍を有する人または市内に墓地を有する人、将来諫早市内に居住を希望する人

※現在、使用許可を受けている人の新規申し込み不可。

■ところ／栗面町523番地

■申込・問い合わせ先  
環境政策課

### 公用車に広告を掲載しませんか

市内に事業所・店舗などを有する法人または個人を対象に、市公用車（軽貨物自動車）に掲載する広告を募集します。

### ■掲載料

1台あたり年間31,430円  
(税込)

### ■申込方法

公用車広告掲載申込書（市ホームページからダウンロード可）を窓口へ提出してください。  
※掲載方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

### ■申込・問い合わせ先

契約管財課

### 干拓の里体験農園を 利用しませんか

日当たり良好な干拓の里の農園で、おいしい野菜を作ってみませんか。区画面積や申込方法など、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

諫早ゆうゆうランド干拓の里  
☎24・6776

### 防衛大学校・防衛医科大学校学生

将来、幹部自衛官となる人を養成する制度です。試験区分などは、自衛隊長崎地方協力本部のホームページをご覧ください。自衛隊諫早地域事務所へお尋ねください。



### ■申込・問い合わせ先

- ・自衛隊諫早地域事務所
- ☎22・4455
- ・市民窓口課

### 県央職業訓練校 令和3年度（後期）受講生

### ■対象

中小企業事業主に雇用されている人、学卒未就職者など再就職準備者（45歳以上の中高年齢者、出産・育児など終了者、定年退職者）

### ■ところ

県立諫早技能会館

※受講コースなど、詳しくはお尋ねください。

### ■申込・問い合わせ先

長崎県央職業訓練校  
☎22・0036

### 音声記に興味のある人へ



視覚障害者へ市報など身近な情報を声でお届けする「諫早コスモス音声記」の会の新会員養成講座を行います。講座終了後は、会員としてボランティア活動をお願いします。活動日は主に平日（曜日不定）、月に数日程度です。

### ■とき

10月5日（火）～11月16日（火）  
毎週火曜日 13時30分～16時  
(全7回)

### ■ところ

社会福祉会館（新道町948）

### ■受講料

テキスト代 1,000円程度

### ■申込期限

9月21日（火）

### ■申込・問い合わせ先

諫早コスモス音声記の会  
中路 ☎26・6369  
山村 ☎26・6348



介護予防教室（9月開催分）



【午前】 10時～11時30分  
【午後】 1時30分～3時

- 2日(木)午前 上山荘
  - 3日(金)午前 長田みのり会館
  - 7日(火)午前 森山町杉谷公民館
  - 9日(木)午前 平山町公民館
  - 9日(木)午後 小船越町公民館
  - 10日(金)午後 小栗ふれあい会館
  - 17日(金)午後 西郷町公民館
  - 21日(火)午前 久山町公民館
  - 22日(水)午後 おがたま会館
  - 27日(月)午後 栄田町公民館
  - 28日(火)午後 本野ふれあい会館
  - 30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】

- 1日(水)午後 西諫早公民館
- 13日(月)午後 高来公民館宇良分館
- 24日(金)午後 たらみ図書館
- 30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（9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(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

【不動産相談】

7日(火) 9時～12時

【登記相談】

14日(火) 10時～15時

【交通事故相談】

21日(火) 10時～15時

【遺言・契約等相談】

28日(火) 13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

24日(金) 10時～13時

森山支所相談室

24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

10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（9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】

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／小長井支所

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)

8日(水) 9時～17時

ところ／ちばな信用金庫本部

30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in諫早市

8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

## 「歴史の道百選」多良海道写真展



- とき／9月1日(水)～12日(日) 10時～19時  
(最終入場 18時30分)
- ※9月7日(水)休館日
- ところ／美術・歴史館 1階ホール ※観覧無料
- 内容／文化庁「歴史の道百選」に選定された多良海道の魅力がわかる写真展です
- ▼詳しくはホームページをご覧ください

多良海道  
ホームページ

<https://tarakaido.jp/>



- 主催／歴史の道観光・文化交流推進協議会
- 問い合わせ先／商工観光課

諫早図書館 ☎23-4946

### ▶映画上映会

- とき／9月15日(水) 14時～
- ところ／諫早図書館 視聴覚ホール ※入場無料
- 内容／「マイライフ・アズ・ア・ドッグ」  
(1985年 スウェーデン 102分)
- 定員／先着30人

たらみ図書館 ☎43-4611

### ▶バリアフリー映画上映会

- とき／9月17日(金) 14時～
- ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料
- 内容／「海よりもまだ深く」(2016年 日本 117分)
- ※バリアフリー仕様で上映(日本語字幕表示、音声ガイドあり)
- 定員／100人 ※要事前申込

### ▶おとなのためのおはなし会

- とき／9月22日(水) 14時～(40分程度)
- ところ／たらみ図書館 研修室
- 内容／絵本や紙芝居、本の紹介など大人向けのおはなし会です
- 定員／10人 ※要事前申込

## ナイスハートバザール in 諫早

- とき／9月8日(水)～10日(金)  
10時～17時30分 ※最終日のみ17時まで
- ところ／諫早図書館 展示ホール



- 内容／市内の障害者施設で作製した製品や農作物などを販売します。
- 問い合わせ先／障害福祉課

## オケと一緒にチャレンジコンサート



- とき／9月25日(土)  
14時開演 13時30分開場
- ところ／諫早市民センター ※入場無料
- 内容／諫早交響楽団と公募メンバーが演奏にチャレンジします
- 曲目  
「主よ、人の望みの喜びよ」「川の流れるように」他
- 定員  
先着92人
- ※このコンサートは、宝くじの助成を受けて実施しています。
- 問い合わせ先  
諫早交響楽団事務局 盛 ☎090-1349-4175



▶3D星図を作ろう

冬の星座「オリオン座」の3D星座を作ります。

- とき／9月5日(日) 13時～15時
- 対象／小学生（2年生以下は保護者同伴）
- 定員／10人（予約優先）

▶たのしい科学教室

教室の外に飛び出して、色々な虫や生き物の足の数を確かめてみよう！

- とき／9月11日(土) 10時30分～12時30分
- 対象／小学生～大人（親子での参加も大歓迎、小学2年生以下は保護者同伴）
- 定員／10人（要予約、予約優先）
- 参加費／500円（保護者は無料）
- 申込期限／9月9日(木)必着

▶押し花アート体験

白木峰高原で採取した花などで、十五夜の月をテーマにした押し花アートを作ります。

- とき／9月19日(日)  
13時～14時、14時30分～15時30分
- 対象／4歳以上  
（小学2年生以下は保護者同伴）
- 定員／各10人（要予約、予約優先）
- 参加費／押し花はがき 200円  
押し花キーホルダー 500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。



市からのお知らせを発信中!



フェイスブック



ライン



ユーチューブ



インスタグラム



ツイッター

▶敬老の日のプレゼント作り

- とき／9月16日(木) 15時～
- 対象／小学1～3年生
- 定員／10人
- 参加費／110円

▶美術・歴史館企画展

「諫早の遺跡コレクション～発掘調査の成果～」

- とき／9月26日(日)～10月9日(土) 10時～19時  
（最終入場 18時30分）※毎週火曜日休館
- ところ／美術・歴史館 ※観覧無料
- 内容／平成の発掘調査で明らかになった「地下に埋もれた歴史」を紹介します

▶民俗講座「諫早の諸職 一下駄ー」

- とき／9月26日(日) 13時30分～15時
- ところ／美術・歴史館 研修室
- 内容／昭和50年代までの諫早での下駄づくりを紹介し  
ます
- 講師／川内知子（美術・歴史館専門員）
- 定員／30人 ※申込多数の場合は抽選
- 受講料／無料
- 申込期限／9月12日(日)必着

▶小学校校区史跡巡り

- とき／10月2日(土) 10時～17時
- ところ／湯江小学校校区内（高来支所駐車場集合）
- 内容／善神さん古墳や上使屋敷を巡ります
- 講師／大島大輔（美術・歴史館専門員）※昼食持参
- 定員／20人 ※申込多数の場合は抽選
- 受講料／100円（保険料）
- 申込期限／9月18日(土)必着

★★★申込方法（共通）★★★

はがき（〒854-0014 東小路町2-33）、ファクス（24-6633）、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。



©2018VVN

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

9月4日(土) 19時～ VS FC琉球

9月11日(土) 19時～ VS SC相模原

- 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

### ▶園芸講座

日 9月7日(火) 13時30分～15時

場 有喜ふれあい会館

内 秋まき野菜の育て方を学びます

対 成人 申 9月6日(月)

### ▶甘酒饅頭作り講座

日 9月24日(金) 13時30分～16時30分

場 有喜ふれあい会館

対 成人 申 9月9日(木)

料 600円

### ▶味噌作り講座

日 9月28日(火) 9時30分～12時30分

場 有喜ふれあい会館

対 成人 申 9月10日(金)

料 2,400円

## 西諫早公民館 ☎26-1531

### ▶ふわふわ甘酒まんじゅう作り(託児付)

日 9月17日(金) 9時30分～12時

対 成人 申 9月10日(金)

料 600円

### ▶子育てママお助け講座(全3回)

日 ①9月28日(火) ②10月8日(金)

③10月22日(金) 10時～12時

内 ①家庭教育アドバイザーのお話や親子の触れ合い

②食育と簡単おやつ作り(託児付)

③図書館司書の楽しい本のお話と読み聞かせ

対 未就学児とその親

申 9月21日(火)

料 700円

## 本野公民館 ☎26-0270

### ▶おたのしみ学級

「お天気入門! 台風のふしぎ」

日 9月6日(月) 10時～12時

場 本野ふれあい会館

内 台風のしくみや天気の変化をおさらいします

対 成人 申 9月3日(金)

## 長田公民館 ☎23-9024

### ▶癒しのハンドマッサージとアロマ小物作り講座

日 9月22日(水) 10時～11時30分

場 長田みのり会館

対 女性 申 9月15日(水)

料 300円

### ▶はじめてのスマートフォン教室

日 9月30日(木)、10月7日(木)・14日(木)

10時～12時

内 基本操作と生活に役立つ便利な機能を学びます

対 成人 申 9月17日(金)

## 小栗公民館 ☎22-1533

### ▶小栗大学

日 9月8日(水) 10時～11時30分

場 小栗ふれあい会館

内 人に愛され幸せを引き寄せる言葉の数々を学びます

対 高齢者

申 8月31日(火)

※小栗大学年間登録者優先

### ▶図書ボランティア養成講座

日 9月17日(金) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館

内 平和をテーマにした読み語りの本の選書を学びます

対 成人

申 9月13日(月)

### ▶ブックカフェめぐり

日 9月29日(水) 19時30分～21時30分

場 小栗ふれあい会館

内 読書アドバイザーから本にまつわる話を聞き、読書を通して交流を深めます

対 成人

申 9月21日(火)

## 小野公民館 ☎22-0264

### ▶ストレッチポールを使った講座

日 9月16日(木) 19時～21時

場 小野ふれあい会館

内 話題の筋膜リリースで、体のこりやつまりを解消する方法を学びます

対 女性

申 9月6日(月)

料 保険料負担有

### ▶体が変わるスムージー教室

日 9月24日(金) 19時～21時

場 小野ふれあい会館

内 野菜ソムリエプロに学ぶ諫早産野菜や果物を使ったスムージーの作り方を学びます

対 女性

申 9月7日(火)

料 900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。

※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。

※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

### ▶生き生き百年塾

日 9月7日(火) 10時～12時

内 笑って健康「土橋貞恵」さんの「二人芝居」

対 高齢者

### ▶おもちゃ病院

日 9月8日(水)・11日(土)・25日(日)

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

### ▶中華菓子教室(託児付)

日 9月13日(月) 10時～13時

内 中華風蒸しカステラとごま団子を作ります

対 成人

申 9月6日(月) 料 750円

### ▶女性大学

日 9月16日(木) 13時30分～15時30分

内 フォルクローレ演奏会と講話

対 女性

### ▶文化人を訪ねて街歩き

日 9月28日(火) 10時～12時

内 市民センター周辺の史跡を巡ります

対 成人

申 9月21日(火)

料 100円

## 高来公民館 ☎32-2111

### ▶お部屋のインテリア「サンキャッチャーづくり」(託児付)

日 9月22日(水)

13時30分～15時30分

場 高来会館

内 クリスタルビーズをつないで虹の光を楽しみましょう！

対 成人

申 9月6日(月)

料 保険料・材料費負担有

## 高来西公民館 ☎32-3126

### ▶水墨画にチャレンジ

日 9月3日(金)・10日(金)・17日(金)

10時～12時

場 高来西ゆめ会館

内 初心者大歓迎。筆の運び方から学びます

対 成人

申 9月1日(水)

料 500円

## 小長井公民館 ☎34-2201

### ▶高齢者講座「シルバー大学」

日 9月14日(火) 10時～11時30分

場 小長井文化ホール

内 講話「メディアから見た防犯」

対 高齢者 ※当日参加可

### ▶つまみ細工で「小さな花」を作ろう

日 9月18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 9月3日(金)

料 600円

公民館講座に行こう！



## 森山公民館 ☎36-1116

### ▶秋のストレッチ健康体操講座

日 9月30日(木)、10月7日(木)・14日(木)

10時～12時

内 ストレッチ体操で夏の疲れをとりましょう

対 成人

申 9月15日(水)

料 保険料負担有

## 飯盛公民館 ☎48-0049

### ▶本当にためになる「防災講座」

日 9月17日(金) 9時30分～12時

場 飯盛ふれあい会館

内 災害時の具体的な対応や避難所での要援護者の対応、通路の確保などを考えて学びます

対 成人

申 9月10日(金)

### ▶スクエアビクス講座(全2回)

日 9月21日(火)・28日(火)

14時～16時

場 飯盛ふれあい会館

内 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを学びます

対 成人

申 9月10日(金)

### ▶本格味噌作り講座

日 9月24日(金) 10時30分～12時30分

場 飯盛ふれあい会館

内 職人さんに学ぶ素材にこだわった味噌を楽しく作ります

対 成人 申 9月15日(水)

料 材料代等負担有

## 田結公民館 ☎49-1111

### ▶田結すこやか大学

日 9月16日(木) 13時30分～15時30分

内 体操・ストレッチで、楽しく健康的な体を作ります

対 高齢者・成人 ※当日参加可

### ▶秋の野草散策ウォーク

日 10月1日(金) 9時～12時

場 田結公民館集合

内 橘湾を望む田結の里を散策しながら、秋の野草について学びます

対 成人

申 9月22日(水)

料 100円

## 多良見公民館 ☎43-0049

### ▶バイクツーリング講座(初級編)

日 9月12日(日)・26日(日)

9時30分～12時

場 たらみ会館

内 バイクツーリングの基礎を学びます

対 成人 申 9月6日(月)

料 500円

### ▶バイクツーリング講座(中・上級編)

日 9月12日(日)・26日(日)

13時30分～16時

場 たらみ会館

内 ソロツーリングやマストツーリングリーダーとしての知識を学びます

対 成人 申 9月6日(月)

料 500円

### ▶たらみ地域大学(全4回)

日 9月14日(火)・21日(火)、

10月5日(火)・12日(火) 10時～12時

※10月12日現地研修(長崎市深堀)

場 たらみ会館

内 長崎喧嘩(深堀騒動)から見えてくる江戸時代

対 成人 申 9月3日(金)

料 300円

### ▶バウンドテニス!始めました

日 9月22日(水)・29日(水)、10月6日(水)

9時30分～11時30分

場 多良見体育センター

内 気軽に楽しめる室内スポーツ

対 成人 申 9月10日(金)

料 300円

### ▶明生教室「笑いヨガ」

日 9月28日(火) 10時～12時

場 たらみ会館

内 健康的にいきいきとした生活を目指します

対 成人・高齢者

申 9月21日(火)

## 伊木力公民館 ☎44-1002

### ▶歴史探訪「大草を歩く」

日 9月14日(火) 9時30分～12時30分

場 大草集落センター

内 ウォーキングを楽しみながら大草地区の史跡を見学します

対 成人

申 9月9日(水)

料 100円

# 集団検診を実施します

とき	ところ
10月7日(木) 9時～15時	多良見多目的研修館
10月8日(金) 9時～15時	飯盛ふれあい会館
10月10日(日) 9時～15時	森山保健センター
10月19日(火) 9時～15時	高来西ゆめ会館
11月2日(火) 9時～15時	たらみ会館
11月22日(月) 9時～15時	高来会館
11月29日(月) 9時～15時	小長井文化ホール

内容	対象	負担金	
①国保特定健診	国保加入の40～74歳	なし	
②国保若年者健診	国保加入の30～39歳	500円	
③がん検診	胃がん (胃透視バリウム)	40歳以上	500円
	大腸がん	40歳以上	200円
	肺がん	40歳以上	200円
	子宮がん	20歳以上の女性で 偶数年齢	400円
	乳がん (マンモグラフィ)	40歳以上の女性で 前年度未受診	700円
④肝炎ウイルス検査	40歳以上で 過去に未受診	200円	

(年齢基準日は、令和4年3月31日)

電話による**事前予約**が必要です  
制限人数に達した場合は、予約受付を終了します

**健康づくりは健診から!**  
**年1回健診を受けましょう!**  
感染予防対策にもご協力ください

※当日は健康保険証を必ずご持参ください。①国保特定健診を受診する人は特定健康診査受診券が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■事前予約・問い合わせ先

各支所地域総務課、保険年金課、健康福祉センター

## 結核予防週間 9/24～30



■問い合わせ先／県央保健所地域保健課 ☎26-3306

## 自殺予防週間 9/10～16

自殺は、健康問題や経済的問題、家庭の問題など、誰もが抱える問題が重なることで起こります。ストレスに早く気づき、自分に合う対処法を見つけて実践しましょう。

また、憂鬱な気分、集中できないなどの心のサインが続いたら、かかりつけ医や精神科医を早めに受診しましょう。

■問い合わせ先／健康福祉センター ☎27-0700

## マナーからルールへ なくそう! 受動喫煙

喫煙をする際は、周囲の状況に配慮することが義務化されました。たばこを吸う前に周囲を確認し、子どもや患者など、配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所では、喫煙をしないよう特に気をつけましょう。



■問い合わせ先

県央保健所地域保健課 ☎26-3306



# 9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／5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／16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 6日(月)
  - ②7～12カ月児 27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
多良見 真津山	14日(火)	多良見体育センター
中央・北部 小栗地区	15日(水)	すくすく広場

- 問い合わせ先  
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。

- 問い合わせ先  
健康福祉センター ☎27-0700

## 介護相談

- とき  
23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  
認知症のひとと家族の会(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、9月7日(火)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広がる〇〇〇サポーターの輪
- Q②避難所〇〇〇システム
- Q③ワクチン情報は、ホームページと〇〇〇〇から
- Q④犬と〇は適切なしつけを
- Q⑤もしかして、〇〇カモ

※前号の答え

- ①女性 ②オール ③プログラム
- ④食品衛生 ⑤キャンブル

※応募総数37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7月1日現在)
- ☐森山支所 ☎0957-36-1111 ☐人口 133,214人
- ☐飯盛支所 ☎0957-48-1111 ☐男 63,094人
- ☐高来支所 ☎0957-32-2111 ☐女 70,120人
- ☐小長井支所 ☎0957-34-2111 ☐世帯数 53,579世帯

## 健康づくり運動教室

**【市民ウオーキング】5～6kmコース ※雨天中止**

25日(土)	9時～11時30分	飯盛支所
--------	-----------	------

**【ニュースポーツ教室】ペタンク ※雨天中止**

27日(月)	9時30分～11時30分	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) ※要予約**

開催日	時間	会場
毎週月曜日 ※20日除く	13時30分～15時	飯盛ふれあい会館
13日(月)・27日(月)	13時30分～15時	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
毎週金曜日	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
1日(水)・15日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館

**【のんのこ体操】(低体力者向けの体操) ※要予約**

開催日	時間	会場
6日(月)・27日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
8日(水)・22日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
14日(火)・28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協議会事務局 ☎27-0700

わたしたちの主役はやはりあなたです。



# 北京五輪 (個人銀／団体銀)



写真提供：PHOTO KISHIMOTO

# ロンドン五輪 (個人金／団体銀／種目別床銀)



写真提供：PHOTO KISHIMOTO

# リオ五輪



(個人金／団体金)

写真提供：PHOTO KISHIMOTO



TOKYO 20



# いさはや

## 夢をありがとう 世界一美しい体操

東京 2020 オリンピックの  
戦いを終えた内村航平選手  
オリンピック 4大会連続出場  
世界大会 6連覇  
これまでの数々の功績は  
これからも燦然と輝きます  
内村選手に感謝の気持ちを込めて  
今月号は両面表紙とします