

広報

# いさはや



## コロナに負けない ワクチン接種が始まりました

5月17日、トランスコスモスタジアム長崎で新型コロナワクチンの集団接種が始まりました。  
初日は、75歳以上の対象者のうち360人が会場を訪れ、1回目の接種を無事行いました。

ワクチン接種が始まりました  
特集 諫早防災  
市政トピックス  
くらしの情報

02  
04  
08  
12

イベント情報  
公民館講座情報  
健康&子育て情報  
自宅できる簡単トレーニング・おすすめレシピ

20  
23  
26  
28



# ワクチン接種 始まりました

5月17日から、市民を対象とした新型コロナワクチン接種が始まりました。ワクチンは、徐々に供給が行われますので、優先順位を決めて接種を行っています。現在、65歳以上の人にはワクチン接種券を発送済みです。65歳未満の人への発送は、年齢を分けて、段階的に発送しています。

## 接種の流れは？

接種 1回目



副反応が出ても  
2回目接種OK

3週間(21日)あけて

2回接種することで  
望ましい効果が得られます

接種 2回目



特  
定  
の  
2  
回  
目  
接種後

接種当日と翌日は  
可能なら予定を空けて  
おくのがおすすめ

感染対策はいままで同様

接種 後



マスク着用  
手洗い  
3密を避ける





## ワクチンを接種しました！



藤戸 玉美さん (86)  
(飯盛町平古場)

かかりつけ医に相談して来ました。不安も特になく、電話予約もスムーズでした。痛みも何もありませんでした。



堀 浩子さん (86)  
(小豆崎町)

早く注射したいと思っていました。今日は、夫と二人、タクシーで来ました。痛みもなくスムーズに終わりました。



山村 美幸さん (86)  
(天満町)

私は耳が遠いので、息子に予約をしてもらって来ました。聴こえづらいので、受け付けで苦勞しましたが、痛みもなく無事終わりました。

## ワクチン接種の Q & A

### Q & A 接種券の再発行はできますか？

紛失、破損、転居して住所が変わった、接種券が届かなかった、住民票および戸籍に記載がないなどの場合は、申請によって再発行できます。

- ・電話で：諫早市ワクチン接種コールセンター
- ・窓口で：ワクチン接種推進室、各支所・出張所、健康福祉センター  
※郵送も可 〒854-8601 ワクチン接種推進室あて（住所不要）  
※申請書は、市ホームページでダウンロードできます。

### Q & A 2回目の予約はいつするの？

1回目接種時に接種会場で予約します。原則、同会場で3週間後に接種することになります。

### Q & A 接種後もマスクは必要？

ワクチンの効果が何年持つのかはまだ不明です。また、多くの方がワクチン接種を完了するまで時間がかかりますので、引き続き、マスクの着用をお願いします。



▲会場で案内をする大久保市長



▲ワクチン接種の様子

### ■接種会場と日程

集 団 接 種		
会場	トランスコスモスタジアム長崎 (長崎県立総合運動公園)	健康福祉センター
日程	6月21日(月)、22日(火)、28日(月)、29日(火)、30日(水) 7月1日(木)、2日(金)、5日(月)、6日(火)、8日(木)、9日(金)、 12日(月)、13日(火)、15日(木)、19日(月)、20日(火)、 21日(水)、22日(木)、23日(金)、29日(木)、30日(金)	6月23日(水)、24日(木)、25日(金) 7月 7日(水)、14日(水)、16日(金)、 26日(月)、27日(火)、28日(水)
個 別 接 種 (各医療機関)		
接種券に同封している「接種会場一覧」を確認の上、直接各医療機関にお尋ねください。		

### 【ワクチン接種券が届いた方へ】

集団接種を希望される場合、インターネットからの予約がスムーズです。

インターネットからの予約は24時間受け付けています。

※基礎疾患がある人は、年齢に関係なくご自身の申し出（申請）により接種券を発送します。

■問い合わせ先／諫早市ワクチン接種コールセンター ☎ 46-6500



# 備

昨年9月、「特別警報級」の勢力で上陸のおそれがあるといわれた台風10号。多くの皆さんが、いまだかつてない経験をされたことではないでしょうか。ここ数年、夏から秋にかけて集中豪雨や大型の台風が頻繁に発生し、日本全国で土砂災害や水害などの大きな被害が出ています。私たちにできることは「日頃から備える」こと。そして、最新の情報を確認し、早めの避難を心がけましょう。

まずは最新情報を！

諫早市防災メール



災害発生時にメールでお知らせする仕組みです。登録の手順は簡単。まずは、登録をお願いします。(防災行政無線の内容も文字で確認できます)

諫早市防災メール 検索

緊急告知防災ラジオ

災害時や緊急時に、市が直接緊急放送を行います。普段は通常のラジオとして使え、電源を切っても緊急時には自動で電源が入り、緊急放送を聞くことができます。

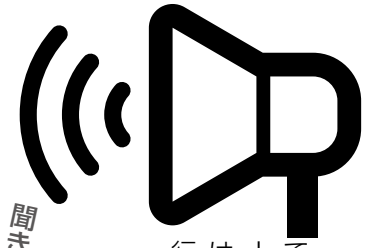


【販売価格】2,500円  
【販売場所】本庁総務課、各支所地域

※使用する場所で、エフエム諫早が受信できることをご確認ください。場所によっては受信できない場合があります。

防災行政無線

市内各所に設置している屋外スピーカーから、防災情報をはじめ、各種放送を行っています。



聞き取りづらいときは

無料  
防災行政無線テレホンサービス  
0120419009

check!

- ◆気象情報 <長崎地方气象台>
- ◆停電情報 <九州電力送配電>
- ◆川の防災情報 <国土交通省長崎河川国道事務所>
- ◆NHKニュース防災



避難情報が変わりました

# 警戒レベル 4 で 全員避難！

避難勧告は廃止されました

警戒レベル 5

緊急安全確保

命の危険  
直ちに安全確保

警戒レベル 4

避難指示

危険な場所から  
**全員避難**

警戒レベル 3

高齢者等避難

危険な場所から  
**高齢者等は  
避難**

警戒レベル 2

避難行動の  
確認

警戒レベル 1

心構えを  
高める

## 非常持出袋に入れておきたい 10選

- 1. 飲料水  
3ℓ×3日分×人数
- 2. 保存食（3日分）  
乾パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなど
- 3. 防寒着・雨具・下着  
カイロ、レジャーシート、レインコート、タオル、  
下着、アルミブランケット
- 4. ラジオ・懐中電灯・電池  
電池の要らない手回し式やソーラー式などが最適
- 5. 軍手  
ガレキの撤去や救助に。防寒対策にもなるので  
家族分を用意しておきましょう。
- 6. ガムテープ  
壊れたものを固定したり、傷口の一時的な止血に。
- 7. ろうそく&マッチ  
濡れないようにビニール袋に入れて保管
- 8. 紙皿・ラップ・ティッシュ  
紙皿、紙コップ、ラップ、ティッシュペーパー、  
トイレットペーパー、ウエットティッシュ
- 9. 缶切り・ナイフ  
多機能なものが便利
- 10. マスク、体温計、消毒液、救急セット  
生理用品、常備薬

平時のうちに確認

今、家族で話し合っておく

○家の中で安全なところ、危険なところ  
はどこか

○避難場所、避難ルートはどうするか

○非常持出袋の準備は、何を入れておく  
か、どこに置いておくか

○家族の安全確認の方法、離ればなれに  
なったときの連絡方法や集合場所

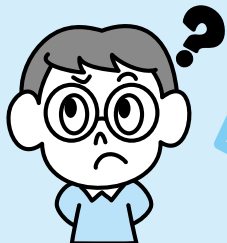
あなたの避難場所はどこ

市は、災害の種類や規模に応じて、避難所を開設します。開設した際は、市ホームページや、防災行政無線などでお知らせします。もしものときに備え、自宅や職場の最寄りの避難所を確認しておきましょう。



広域避難場所一覧





ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に  
行くことだけが避難  
ではありません  
「避難」とは  
「難」を「避」けること  
下の4つの行動があります



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの  
・マスク ・消毒液  
・体温計 ・スリッパなど



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。  
※ハザードマップ  
などで安全か  
確認しておき  
ましょう。



### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップな  
どで安全か確認し  
ておきましょう。



### 屋内安全確保

次の「3つの条件」が確認できれば  
浸水の危険があっても自宅に留まり  
安全を確保することも可能です。

- ①家屋倒壊等氾濫想定区  
域に入っていない
- ②浸水深より居室は高い
- ③水が引くまで我慢でき、  
水・食料の備えが十分







## 避難所での感染症対策

### 健康状態の確認

避難を検討する際は、前もって健康状態を確認し、風邪の症状や熱がある場合は保健所などにご相談ください。

### 避難所での感染を防ぐ

避難所では、こまめに手を洗いましょう。特に手すりやドアなどの共用部分に触れた際は手を洗いましょう。

### マスク着用と咳エチケット

感染拡大防止のため、避難所ではマスクを着用してください。また、マスクの正しい着用や咳エチケットなど、基本的な感染対策を徹底しましょう。

### 十分な換気とスペースの確保

避難所では換気を心がけ、人との距離を確保することを意識して、可能な限り密閉・密集・密接の「3密」を避けましょう。

避難所内での生活は、避難者一人ひとりの協力が必要不可欠です。  
皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 災害危険箇所を確認

5月26日、本格的な梅雨と台風シーズンを迎えるにあたり、国土交通省や自衛隊、県央振興局、諫早警察署、諫早消防署、市消防団と合同で、高来町水ノ浦にある急傾斜地と小長井町牧にある「牧ため池」の現地調査を行いました。



現地で、大久保市長は「それぞれの団体で連携を取りながら防災に努めていきましょう」と話し、万一の災害に対応できるよう現地の確認を行いました。

## 素早い情報発信に努めます

5月28日、「本明川水害タイムラインに基づく意思決定グループ連携に関する協定」を締結しました。



これは、大雨・洪水などが予測されるとき、国・県・市・気象台の4者が情報共有し、市が主導して素早く正確な意思決定と情報発信を行おうとするものです。

■問い合わせ先／総務課

## 本明川ダム建設事業を進めています

本明川は河川延長が短く、山から諫早市街地を経ていきなり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渇水となる両方の特徴を持った河川です。

そのため、大雨の時に洪水を調節し、雨が降らない時に安定した水を確保する「本明川ダム」の建設を進めています。



本明川ダム完成イメージ図

■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  
詳しくは、ホームページをご覧ください。



— 新たな人員の配置で重要施策に取り組む —

# 諫早市 “ひと” の動き

副市長に藤山哲氏、教育長に石部邦昭氏、上下水道事業管理者に矢竹秀孝氏が就任

## 特別職



副市長 藤山 哲



教育長 石部 邦昭



上下水道事業管理者 矢竹 秀孝

4月市議会臨時会にて、議会の同意を得て副市長に藤山哲氏を選任、5月市議会臨時会にて、議会の同意を得て教育長に石部邦昭氏を任命しました。また、5月1日付で上下水道事業管理者に矢竹秀孝氏を任命しました。

藤山副市長は、昭和32年生まれの63歳、都市整備課長、都市整備部次長、商工振興部長などを歴任、石部教育長は、昭和27年生まれの68歳、諫早高等学校長、諫早高等学校附属中学校長、長崎大学教育学部教授、鎮西学院大学学長補佐などを歴任、矢竹上下水道事業管理者は、昭和35年生まれの60歳、駅周辺再開発課

長、建設部参事監、建設部長などを歴任しています。

### 監査委員に島田和憲氏

4月市議会臨時会にて、市議会議員から選任する監査委員に島田氏を選任しました。

### 公平委員会委員に廣田陽一郎氏、圓能寺貞子氏

4月市議会臨時会にて、廣田氏を再任、圓能寺氏を選任しました。

### 教育委員に中野高子氏

5月市議会臨時会にて、中野氏を教育委員に任命しました。

## 監査委員



島田 和憲

## 公平委員



廣田 陽一郎



圓能寺 貞子

## 教育委員



中野 高子

【退職者】  
令和3年3月31日付  
竹市 保彦（総務部長）  
石橋 直子（健康福祉部長）  
矢竹 秀孝（建設部長）  
池松 弘（総務部理事・県央地域広域市町村圏組合派遣）

▼総務部長 中田 誠人  
▼政策振興部長 中村 秀憲  
▼財務部長 岩本 広  
▼健康福祉部長 関 栄治  
▼農林水産部長 松落 輝彦  
▼建設部長 早田 明生  
▼総務部理事・危機管理担当 川路 敬一郎  
▼総務部理事・県央地域広域市町村圏組合派遣 北島 淳二  
▼財務部理事・財政計画担当 草野 史照  
▼市民生活環境部理事・県央県南広域環境組合派遣 加藤 成昭

**市役所人事異動**  
5月10日付で部長級10人、次長級13人、課長級38人を含む151人の人事異動を行いました。  
部長級以上の異動は、次のとおりです。



## 諫早市職員採用試験

<社会人経験者（事務・土木）> <建築> <電気> <スポーツ実績者>

試験日 9月12日(日) 受付期間 7月12日(月)～8月13日(金) ※郵送の場合、当日消印有効 試験会場 諫早市役所

試験区分	採用予定数	受験資格など
事務A (社会人経験者)	若干名	昭和57年4月2日から平成11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57年4月2日から平成11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57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4年3月末までに免許取得見込の人
電気		昭和57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4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4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4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61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4年3月末までに卒業見込の人かつ、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

### <短期大学・高等学校卒業程度>

試験日 9月19日(日) 受付期間 7月1日(木)～7月30日(金) ※郵送の場合、当日消印有効 試験会場 諫早市役所

試験区分	採用予定数	受験資格など
事務Ⅱ	若干名	平成8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4年3月末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4年3月末までに卒業見込の人は受験できません。
事務 (電算)		平成8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4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4年3月末までに卒業見込の人は受験できません。
事務 (障害者)		平成3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4年3月末までに卒業見込の人 また、申し込み現在、以下のいずれかに該当する人 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 精神保健及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 ※上記ア～オの手帳等は、受験申込日及び受験日当日において有効であることが必要です。
土木Ⅱ		平成8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4年3月末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4年3月末までに卒業見込の人

※試験案内・申込書は、7月1日(木)から配付  
試験案内など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

諫早市職員採用試験

検索

■問い合わせ先／職員課



# 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2回)



### ～介護予防～



コロナ禍でやむなく外出自粛をすることになり、以前よりも身体を動かすことが少なくなっていますか？

「動かないこと（生活不活発）」で、身体や頭の動きが低下し、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。健康な心と身体を維持するため、介護予防教室への参加や、自宅でもできる介護予防（裏表紙上段）に取り組んでみましょう！

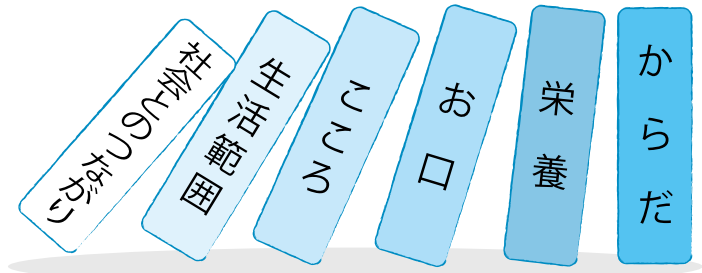


年齢を重ねたことにより、身体や心の動きが低下してきた状態をいいます。

フレイルは、まだまだ健康な状態に戻ることができる時期ですので、この時期に予防することが大切です。

どれか一つが倒れると全体がドミノのように倒れてしまいます

ドミノ倒しにならないように！



ひとつだけでなく**全て**が大切！

■問い合わせ先／高齢介護課

#### 介護予防教室（7月開催分）

【午前】 10時～11時30分 【午後】 1時30分～3時

- 1日(木)午前 上山荘（入館料160円必要）
  - 2日(金)午前 長田みのり会館
  - 5日(月)午前 池下公民館 ※
  - 6日(火)午前 森山町杉谷公民館
  - 6日(火)午後 御手水町公民館 ※
  - 7日(水)午後 泉町公民館 ※
  - 8日(木)午前 平山町公民館
  - 8日(木)午後 小船越町公民館
  - 9日(金)午後 小栗ふれあい会館
  - 13日(火)午前 久山町公民館
  - 14日(水)午後 たらみ会館
  - 15日(木)午後 黒崎公民館（高来） ※
  - 16日(金)午前 西諫早公民館
  - 16日(金)午後 西郷町公民館
  - 21日(水)午後 宗方町公民館 ※
  - 26日(月)午前 市民センター
  - 26日(月)午後 栄田町公民館
  - 27日(火)午後 本野ふれあい会館
  - 28日(水)午後 おがたま会館
  - 29日(木)午後 飯盛ふれあい会館
- 【若返り体操教室】
- 7日(水)午後 西諫早公民館
  - 12日(月)午後 高来公民館宇良分館
  - 13日(火)午後 市民センター
  - 15日(木)午後 有喜ふれあい会館
  - 30日(金)午後 たらみ図書館

■申込・問い合わせ先／高齢介護課

「※」は、すでに定員に達しています。

# 紹介します!! / 令和2年度に実施された『諫早市 ビタミンプロジェクト』



☆ 諫早市ビタミンプロジェクトとは・・・

市民の皆さんの提案や企画で行う、諫早の魅力をアピールする事業のこと！

令和2年度は2件の事業が採択・実施されました！

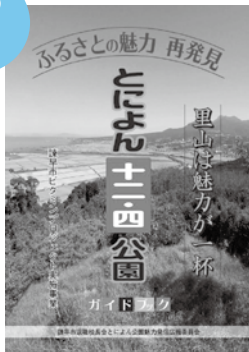
詳しくは、市ホームページ「諫早市ビタミンプロジェクト実施事業」をご覧ください！

check!



## 実施事業紹介

その  
1



### とによん公園『十二・四』魅力発信事業

■実施団体 / 諫早市退職校長会「とによん公園」魅力発信広報委員会

■事業内容

「十二支公園」および旧5町の公園を選定し「とによん公園」と名付け、各公園の魅力やアクセスなどをまとめたガイドブックを作成し、諫早の魅力を発信しました。

※ガイドブックは、市内図書館のほか、市ホームページでも閲覧できます。

その  
2



### 諫早郷土の食ガイド作成事業

■実施団体 / 諫早郷土の食ガイド実行委員会

■事業内容

諫早の郷土料理や地場産品を使ったアレンジレシピなどを掲載したパンフレットを作成。市内小中学校やアンテナショップへの配布、伝達活動を通じて諫早の特産品および食文化を市内外にPRしました。

※パンフレットは、市ホームページでも閲覧できます。

■問い合わせ先 / 企画政策課



## 情報公開制度・個人情報保護制度の施行状況



< 令和2年度の施行状況 >

■情報公開条例に基づく公開などの請求件数 / 147件

■個人情報保護条例に基づく開示などの請求件数 / 8件

■市政情報コーナーを利用した人 / 延べ154人

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。

■問い合わせ先 / 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)	
全部公開(開示)	129(87.8%)	3(37.5%)
部分公開(開示)	9(6.1%)	4(50.0%)
非公開(不開示) (不存在、存否応答拒否等を含む)	8(5.4%)	1(12.5%)
取り下げ	1(0.7%)	0(0%)
合計	147(100.0%)	8(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				
	認容	一部認容	棄却	却下	審理中
0	0	0	0	0	0



## お知らせ

介護保険料の決定通知書などを送ります

令和3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「令和3年度介護保険料決定通知書」などを送付します。保険料の期限内納付に、ご協力をお願いします。

■特別徴収対象者（年金からの差し引きで納める人）

「令和3年度介護保険料決定通知書」を送付します（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る人）

「令和3年度介護保険料決定通知書」と「7月～9月分の納付書」を送付します（口座振替の人には納付書は送付しません）。  
※今年4～6月に65歳の誕生日を迎えた人や他市町村から転入してきた人は、7月から特別徴収に切り替わるまでの間、納付書で納めます。

■問い合わせ先／高齢介護課  
または各支所地域総務課

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）。



承認を受けず未納のまま放置すると、将来の年金額が減額になったり受給できなくなる場合があるほか、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年を経過するまで（申請時点から2年1か月前まで）、さかのぼって申請できます。令和3年度分（7月から翌年6月分まで）は、7月から申請できます。

■申請に必要なもの  
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

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

現在使用されている保険証の有効期限は、7月31日（出）です。新しい保険証を7月中旬に送付しますので、記載内容をご確認いただき、大切にお使いくたさい。



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）および限度額適用認定証（限度証）の送付

減額証および限度証は、既に交付を受けていて8月以降も引き続き対象となる人へ、新しい保険証と同封でお送りします。

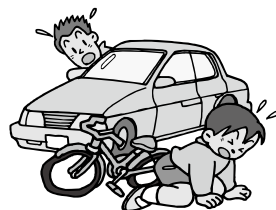
※有効期限が過ぎた保険証、減額証および限度証は、細かく判断し破棄するか、保険年金課へご返却ください。

※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

交通事故などの治療で保険証を使用する場合は届け出が必要です



交通事故など第三者の行為によっ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、届け出をした場合、国保が医療費を一時的に立て替え、あとで加害者に請求します。

ただし、業務上や通勤途中等の事故で労災保険が適用されている場合は届け出不要です。

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、示談を受けてしまつ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負担していたことがあります。  
自損事故の場合でも届け出を

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け出が必要です。

■問い合わせ先／保険年金課

## 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など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、早めにご相談ください。

なお、日中や平日に納税相談ができない人のために、次のとおり夜間納税相談および休日納税相談を実施します。いずれも本庁3階納税課で行います。

ぜひ、ご利用ください。

### ○夜間納税相談

7月12日(月)～16日(金) 20時まで

### ○休日納税相談

7月17日(土)・18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)

7月20日(火) 9時～20時

(毎月1回実施。相談時間は1時間以内)

■問い合わせ先

納税課

## 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、8月2日(月)が納期限です。納付は市役所、各支所や金融機関のほか、ゆうちょ銀行・郵便局、各コンビニエンスストアでも可能です。

また、便利な口座振替もご利用ください。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時には、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)へのお届け印

③ 納付書など納付番号が分かるものの

※口座振替開始は、手続き後2か月程度かかります。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

## 家屋調査にご協力を

本年中(令和3年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4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も、固定資産税の課税対象となりますので、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)

## 「消費者ホットライン188」 をご存知ですか

消費者ホットライン188(いやや)は、最寄りの消費生活相談窓口をご案内する全国共通の番号です。



消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター「いやヤン」

- ・悪質商法などによる被害にあった
- ・ある製品を使ってけがをしまった
- ・「新型コロナワクチンが接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」などの不審な電話がかかってきた

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

■問い合わせ先

消費生活センター ☎22-3113

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



市は、専門の支援員による相談窓口を設置し、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と一緒に考え、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

離職や廃業している人、または休業などに伴う収入減少で離職や廃業と同程度の状況に至り、住居を失う恐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か月の間、限度額の範囲内で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

マイナンバーカードの申請はお済みですか



市役所の開庁時間内に来庁できない人のために、市役所本館1階で休日窓口および窓口延長を行います。

当日は、事前の写真準備が不要のWeb申請サポートを行っています。

申請・受け取りは、完全予約制となっており、必ず予約締切日の17時までに必ず電話予約をお願いします。

なお、申請時に運転免許証、健康保険証、通知カードの3点をお持ちいただくと、マイナンバーカードを郵送で受け取ることもできます。

○休日窓口（7月）

11日（日）【7月9日（金）】

25日（日）【7月21日（水）】

各日9時～12時

※【 】内は予約締切日

○延長窓口（7月）

1日（木）・8日（木）・15日（木）

19時30分まで

■予約・問い合わせ先

市民窓口課 マイナンバー担当  
☎ 22・2615

ごみを減らそう  
「生ごみの一絞り運動」



家庭の台所から出る生ごみは約8割が水分だといわれています。

特に夏場の食べ物、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」の水切りを行いましょ。

「ひとしぼり」で50ccの水切りができれば、市内全世帯で年間に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。

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（CO<sub>2</sub>削減）などの効果が期待されます。

皆さん、身近でできる「生ごみの一絞り運動」にご協力ください。

■問い合わせ先

環境政策課  
または各支所地域総務課

資源物回収活動を行う団体は登録手続きを



ごみ減量の一環として、新聞や雑誌などの資源物回収活動を推進する住民団体（自治会、婦人会、子ども会など）に対し、「再資源化奨励補助金」（集団回収：5円/誌、ステーション回収：2円/誌）を交付しています。

交付を受けるための団体登録は随時受け付けています。詳しい内容はご相談ください。

■問い合わせ先

環境政策課  
または各支所地域総務課

食用油のごみ処理方法

ご家庭で使用された食用油をこみに出すときは、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。

液体のままこみに出すと、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

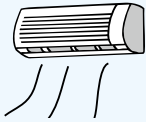
環境政策課  
または各支所地域総務課



# 夏の省エネ講座

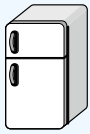
家電などを上手に使い、省エネを！

## エアコン



- ・設定温度は28℃を目安に
- ・運転時間を減らす（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（保冷カーテンを利用する）
- ・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）。生活・健康や生産・経済活動に支障のない範囲で取り組みましょう。

### 夏の交通安全週間



交通ルールの順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。

■期間／7月14日(水)～20日(火)

■週間の重点

- ・「歩行者」を優先する運転の徹底
- ・横断歩道を渡るなど自分の安全を守る行動の実践

・迷惑運転及び飲酒運転の根絶

■問い合わせ先／生活安全交通課

■地価公示価格をご覧ください

令和3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。

市内の標準地は23か所で、令和6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・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

### 自動通話録音装置を貸し出します

特殊詐欺や悪質な勧誘販売による消費者トラブルの多くは、電話による勧誘がきっかけで発生しています。市では、悪質商法などによる消費者被害を未然に防止するため、自動通話録音装置を無料で貸し出します。

■対象者

市内にお住まいの65歳以上の高齢者で、次のいずれかに当てはまる人

・高齢者のみの世帯

・日中に高齢者のみとなる世帯

■貸出期間／設置から1年間

■申込方法

消費生活センター（高城会館3階）または各支所地域総務課で直接お申し込みいただくか、郵送またはファクス

■申込期限／7月16日(金)

※郵送の場合、必着

■注意事項

- ・数に限りがあります（申し込み多数の場合は抽選）
- ・装置の貸出は無料ですが、電気料金などは利用者の負担になります
- ・設置は消費生活センター職員が行います

■問い合わせ先

消費生活センター

☎22・3113

## 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13日(火)から8月13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く本市への交付金は、芸能・文化施設の運営に活用されます。ぜひ、お近くの販売所でお買い求めください。

■問い合わせ先／財政課



## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売場で1ポイント1円としてつかえる!

### 特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター ☎0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) ☎011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



## 保護司の活動をご存じですか



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、法務大臣から委嘱されたボランティアです。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、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

## 第71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・安心な暮らしができる明るい地域社会を築くこと
- ◎犯罪や非行をした人たち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

### ■問い合わせ先／福祉総務課

## 農業経営を守る「収入保険」

収入保険は公的保険であり、ほぼすべての農産物を対象に、自然災害や価格低下、けがなどによる収入減少を幅広く補償し



ます。新型コロナウイルス感染症の影響で、例年通りの出荷ができずに収入が減少した場合も補償の対象となります。

加入条件など、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。

### ■申込・問い合わせ先

長崎県農業共済組合諫早支所  
☎23-0555

## 2021いさは屋特産品お中元フェア

～ふと想う、いさはやの夏～

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・お菓子・麺類・鰻蒲焼・地酒など150以上のアイテムが揃います。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。

ご自宅から電話やファクスでの注文が可能です。

■とき／6月26日(出)～8月11日(水) 10時～17時

■ところ／諫早市物産ホール  
(高城町5-10 商工会館1階)

■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／市役所駐車場、市営高城駐車場  
(3,000円以上ご購入の人には無料券有)

### ■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



# 募 集

## 市営住宅入居者

### 【定期募集】

#### ■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6日(火)から16日(金)まで、建築住宅課および各支所産業建設課に設置しています。

#### ■募集期間

7月14日(水)～16日(金) 9時～17時

#### ■応募資格

- 次の全ての要件を満たしていること
- ①同居親族があること(単身でも入居できる場合あり)
  - ②実際に住宅に困窮していること
  - ③市町村民税および国民健康保険料ならびに市営住宅などの家賃を滞納していないこと
  - ④申込者および同居親族が、暴力団員でないこと
  - ⑤収入が基準内であること
- 選考方法／募集締め切り後、公開抽選で決定します。

### 【随時募集】

7月1日から、定期募集で応募がなかった住宅について、随時入居申し込みを受け付けます。

受付は先着順です。詳しくは、お尋ねください。

#### ■申込・問い合わせ先

建築住宅課

## 令和4年諫早市成人式実行委員



成人式を企画・運営する実行委員を募集します。皆さんの応募をお待ちしています。

#### ■成人式

令和4年1月9日(日) 14時～

#### ■対象者

平成13年4月2日～平成14年4月1日に生まれた諫早市に居住する人または本市出身者

#### ■募集人員／若干名

■活動期間／8月から成人式開催まで(月2回程度の実行委員会)

#### ■申込期限／7月20日(火)

※電話でお申し込みください。

#### ■申込・問い合わせ先

生涯学習課

### 選挙管理委員会出前講座

市は、選挙啓発活動の一環として、出前講座を行っています。皆さんのところに向いて講座を行いますので、各種会合などの際、お気軽にご利用ください。

#### ■問い合わせ先

選挙管理委員会事務局

## 明るい選挙啓発ポスター

■応募資格／市内小・中学校、高等学校の児童・生徒

■規格・大きさ／画材は自由。画用紙の四つ切、八つ切もしくはそれに準じる大きさ

※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。

#### ■応募期限／9月10日(金)

※応募者全員に参加賞あり。後日、応募作品による展示会を開催予定。

#### ■提出・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

## 消防吏員

7月2日(金)から、消防吏員を募集します。試験区分など詳しい内容は、申込用紙をご確認ください。

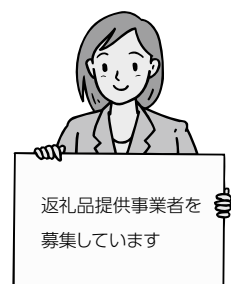
#### ■申込用紙請求先

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(<http://www.nagasasai-kenoukumiai.jp/>)からも入手できます。

#### ■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

## ふるさと納税返礼品提供事業者



ふるさと納税の寄附者に贈呈する返礼品を提供していただけ事業者を、随時募集しています。

全国に市の魅力を発信するとともに、自慢の商品をPRしてみませんか。

#### ■募集要件

①市の魅力を伝える商品を市内で栽培、製造、加工し、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などに関する法律に掲げる暴力団の構成員でないこと

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

#### ■申込・問い合わせ先

市民税課

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

## 定期相談

### 市民相談室開催分（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

※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

7日水、19日月、28日水

13時～16時

※市内居住者で、同一の相談につ  
いて原則1回

【不動産相談】

6日火 9時～12時

【登記相談】

13日火 10時～15時

【交通事故相談】

20日火 10時～15時

【遺言・契約等相談】

27日火 13時～16時

【人権相談】

1日木、15日木 10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

29日木 9時～12時

森山支所相談室

1日木 9時～12時

高来支所相談室

1日木 9時～12時

【行政相談】

2日金、9日金、16日金

10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

30日金 10時～13時

森山支所相談室

30日金 10時～13時

飯盛支所相談室

9日金 10時～13時

高来支所相談室

9日金 10時～13時

小長井支所相談室

9日金 10時～13時

【消費生活相談・一般相談】

毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）

8時30分～17時

ところ／消費生活センター

各支所地域総務課

問い／消費生活センター

☎22・3113

### その他開催分（7月）

【認知症専門相談】※事前予約制

9日金 13時30分～15時

ところ／市役所別館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】

7日水、21日水

28日水 9時～16時

ところ／市役所本館玄関ホール

14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

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）

14日水 9時～17時

ところ／ちばな信用金庫本部

29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・828・1462

日本政策金融公庫

創業サポートデスクin諫早市

14日水 13時～16時

ところ／諫早商工会議所

※要予約・相談無料

内容／事業計画策定、資金調達

など創業前後の事業運営

全般に関する相談

問い／日本政策金融公庫

国民生活事業

☎095・824・3141

## 自筆証書遺言書保管制度

遺言書を法務局で保管する制度をご存知ですか。

法務局が遺言書を保管することで、改ざんや紛失を防止することができ、裁判所での検認手続きが不要となります。また、遺言者が亡くなった後、その人の遺言書を法務局で保管していることを、親族など（どなたか一人）にお知らせすることもできます。詳しくは、お問い合わせください。

■問い合わせ先／長崎地方務局諫早支局 ☎22-0475

## 第12回諫早大水害を語り継ぐ

今年は、体験者談をはじめ、大水害の記録映像上映、朗読や合唱なども予定しています。

■とき／7月17日（土）13時30分～14時30分

（受付は13時から）

■ところ／諫早市民センター

※入場無料。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。

■問い合わせ先／本明川を語る会 中野さん ☎25-1753

# 海・山・プール Enjoy Summer

## いこいの森たかき いこいの村長崎

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／商工観光課 ☎22-1500  
いこいの村長崎 ☎32-2902

## 西諫早ふれあい広場プール（無料）

### ◎子どもプール

- 期間／7月3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日(日)、7月17日(土)、18日(日)、20日(火)～8月31日(火)
- 時間／10時～19時  
(8月13日(金)～15日(日)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(日)
- 時間／全天候プールの利用時間は、各種大会開催などの事情により利用できる時間が違います。市ホームページ(「全天候プール」で検索)をご覧ください。
- 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

## 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

## 結の浜マリパーク

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、オートキャンプが楽しめます。

- 開設時間／7月17日(土)～8月22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(要予約)
- 問い合わせ先／結の浜マリパーク ☎48-2213  
飯盛支所産業建設課 ☎48-1111

## 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3日(土)～18日(日) ②7月20日(火)～8月12日(木) ③8月13日(金)～15日(日) ④8月17日(火)～31日(火)
- 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

## 中央ふれあい広場プール（無料）

- 期間／7月3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日(日)、7月17日(土)、18日(日)、20日(火)～8月31日(火)
- 時間／10時～19時  
(8月13日(金)～15日(日)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

## 小長井プール（無料）

- 期間／7月21日(水)～8月31日(火)
- 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



## コスモス花宇宙館 ☎23-9003

### ▶ たのしい科学教室「空気と水の実験」

- とき／7月10日(土) 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）
- 申込期限／7月8日(木)
- 定員／10人（予約優先）
- 参加費／500円（保護者参加は無料）
- 持ってくるもの／筆記用具


### ▶ 押し花アート体験～お花で天の川を作ろう～

- とき／7月25日(日)
- ①13時～14時 ②14時30分～15時30分
- 対象／4才～（小学2年生以下は保護者同伴）
- 定員／各10人（予約優先）
- 参加費／押し花ハガキ 200円  
押し花キーホルダー 500円

### ▶ おりがみワークショップ

#### ～折紙DE巨大星座昆虫を作ろう！～

40cmサイズの巨大昆虫を折り紙で作ります。完成した昆虫の羽や体に、星形に折った「おり星」を貼り付け、オリジナル星座を作りましょう。

- とき／7月25日(日)
- ①11時～12時30分、②14時30分～16時
- 内容／①てんとう虫 ②カマキリ
- 対象／4才～（小学2年生以下は保護者同伴）
- 定員／各10人（予約優先） ■参加費／各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。

## 高来東児童館 ☎32-5858

### ▶ 浮かべて遊ぼう！

- とき／7月24日(土) 13時～
- 対象／小学1～3年生
- 定員／10人 ■参加費／無料

## 高来西児童館 ☎32-5204

### ▶ 水でっぼう遊び

- とき／7月29日(木) 14時～
- 対象／小学1～3年生
- 定員／10人 ■参加費／無料

## 第64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(日)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）のみ行います。  
※万灯設置、打ち上げ花火、露天商店、眼鏡橋電飾はありません。

■問い合わせ先／諫早商工会議所 ☎22-3323

## 「のんのご諫早まつり」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(土)から開催を予定していた「2021のんのご諫早まつり」は中止いたします。

■問い合わせ先  
のんのご諫早まつり実行委員会事務局  
(諫早商工会議所) ☎22-3323

## 親子ものづくり体験教室

～夏休みの工作はこれで決まり！～

- とき／8月1日(日)
- 午前の部：10時～11時30分
- 午後の部：13時30分～15時

■ところ  
ポリテクセンター長崎  
(小船越町1113)

■体験コース／5コース（詳細は、ポリテクセンター長崎ホームページでご確認ください。）

■対象／小学3～6年生とその保護者

■参加費／無料

■申込方法

ポリテクセンター長崎のホームページから申込用紙をダウンロードし、ファクス（22-2325）または直接ご持参ください。

■申込期限／7月14日(水)

■問い合わせ先／ポリテクセンター長崎 訓練科  
☎22-2324



V・ファーレン長崎を  
みんなで応援しよう！

©2018VFN

### ● 明治安田生命 J2リーグ ホームゲーム

7月11日(日) 18時～ VS 大宮アルディージャ

7月17日(土) 19時～ VS ギラヴァンツ北九州

■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

# 諫早としゃかんフェスティバル

諫早図書館と図書館で活動している25の団体がフェスティバルを開催します。  
赤ちゃんから大人まで、2日間ゆっくりと楽しんでみませんか！

7月  
3(土)・4(日)  
9:45 ~ 15:30  
諫早図書館

3日(土)の催し

## 【ピアノ広場】

9時45分～10時 演奏（いちごの会）

## 【展示ホール】

10時～14時30分 グループ紹介展示・点字体験（ムッツゴロ）

## 【エントランス】

11時～14時 ブックリサイクル（NPO法人としゃかん広場）

## 【児童コーナー】

布絵本展示（絵本の会）

## 【ふるさとの文人コーナー】

13時30分～14時30分 文人の部屋へようこそ～諫早ゆかりの作品朗読～（伊東静雄研究会）

## 【視聴覚ホール】

10時20分～10時35分 ミュージックベル演奏

10時40分～11時30分 リズム表現あそび・モグラのもぐちゃん人形劇（あそびの森）

13時～13時30分／14時～14時30分 ちいさい子のおはなし会（ゆめポケット）

4日(日)の催し

## 【展示ホール】

10時～14時30分 グループ紹介展示・ミニ本づくり（絵本の病院ぶっくる）

## 【エントランス】

11時～14時 ブックリサイクル（NPO法人としゃかん広場）

## 【児童コーナー】

11時40分～12時 おはなし会（諫早おはなしの会）

14時～15時30分 としゃかたんけん隊（諫早図書館） ※受付13時30分～

## 【録音室】

10時30分～12時／13時30分～15時 音訳録音体験コーナー（諫早コスモス音声訳の会）

## 【視聴覚ホール】

10時～11時30分 「きんぎょ 金魚 きんぎょ」工作ほか（諫早子ども劇場）

13時～14時20分 子ども英会話・読みかたり・ゲーム（鎮西学院大学ぶっく倶楽部）

14時30分～ ビブリオバトル（鎮西学院大学ぶっく倶楽部）



※新型コロナ感染予防対策として、マスクの着用・検温・手指消毒などにご協力ください。

西諫早図書館 ☎26-8607

### ▶実用書活用講座「整理・収納で暮らしすっきり！」

■とき／①7月8日(休) 18時30分～ キッチン編

②7月10日(出) 18時～ 衣類編

■ところ／西諫早図書館 ■定員／各10人（要申込）

■講師／作下裕美さん（整理収納アドバイザー）

### 森山図書館キャラクターが誕生！

地元園児・浦部航汰くんが描いたクマの絵に決定。

名前は「くまっち」、5才男の子、絵本が大好き！



諫早図書館 ☎23-4946

### ▶映画上映会

■とき／7月21日(水) 14時～

■ところ／諫早図書館2階 視聴覚ホール

■内容／「こはく」(2018年 日本 104分)

■定員／先着30人 ※入場無料

たらみ図書館 ☎43-4611

### ▶映画上映会

■とき／7月16日(金) 14時～

■ところ／たらみ図書館 海のホール

■内容／「チップス先生さようなら」(1939年 イギリス 114分)

■定員／100人 ※入場無料、要申込

**企画展 「諫早の水害展」**

昭和32（1957）年7月25日に発生した諫早大水害の記憶を継承するため、被災写真などを展示します。

■とき／7月3日(出)～8月1日(日) 10時～19時  
（最終入場は18時30分） ※毎週火曜日休館

■ところ／美術・歴史館 ■観覧料／無料

**美術・歴史館講座 参加者募集！**

▶歴史講座「江戸時代の災害Ⅲ」

■とき／7月25日(日) 13時30分～15時

■ところ／美術・歴史館 2階研修室

■内容／江戸時代に起こった火事被害や防火について

■講師／大島大輔（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／7月10日(出)必着

▶「小野金毘羅山自然観察講座（全2回）」

<第1回>

■とき／8月1日(日) 10時～15時

■ところ／小野金毘羅山（山頂駐車場集合）

■内容／小野金毘羅山の自然観察

<第2回>

■とき／8月8日(日) 10時～12時

■ところ／美術・歴史館 研修室

■内容／植物標本の作り方

■講師／陣野信孝さん（元長崎大学教授）

■対象／小学5年生～中学生とその保護者（6組）

■受講料／1人100円（保険料）

■申込期限／7月16日(金)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。

**公民館講座  
情報**

**小栗公民館 ☎22-1533**

▶生き方魅力アップ講座

～コロナ禍の良質な睡眠のとり方～

日 7月21日(水) 19時30分～21時30分

内 健康に生活するため睡眠負債について学び、心身のバランスを保ちましょう

場 小栗ふれあい会館

対 成人 定20人 申7月15日(木)

持 筆記用具、飲み物

▶夏休み体験講座（全2回）

～陶芸作品を作ってみよう～

日 ①7月30日(金)、8月6日(金) 10時～12時 ②7月30日(金)、8月6日(金) 13時～15時

場 陶芸ひろば「彩」

対 小学生 定各14人 申7月15日(木)

料 1,100円 持 筆記用具、飲み物

**小野公民館 ☎22-0264**

▶はじめの一冊

日 7月16日(金) 10時30分～11時30分

内 はじめの一冊にお勧めの絵本の紹介と読み聞かせをします

場 小野ふれあい会館

対 乳幼児とその保護者 定5組

申7月9日(金) 料 保険料有

持 乳幼児の飲み物

**中央公民館 ☎23-1160**

▶【子育ての宝箱】ちゅうおうっこ

日 7月6日(火) 10時～12時

内 子育て中のイライラとうまく付き合うポイントと、親子のスキンケアについて学びます

対 親子 定10組 申7月1日(木)

料 400円

▶女性大学～いざという時に役立つ避難準備～

日 7月8日(木) 13時30分～15時30分

内 災害時の避難準備などを学びます 対 女性

▶おもちゃ病院

日 7月10日(土)・14日(水)・24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 ※部品代は実費負担

▶生き生き百年塾

～特殊詐欺に騙されない～

日 7月13日(火) 10時～12時

内 悪徳商法の実態と対処法を、実例を交えて紹介します 対 高齢者

▶夏休み国際交流フェスタ

日 7月29日(木) 10時～13時

内 地域で暮らす外国人と交流を深め 友好都市や世界の文化を学びます

対 小学生 定50人 申7月22日(木)

料 500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。  
※☒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 定：定員 申：申込期限  
料：参加費 持：持ってくるもの





▶夏休み子ども教室  
～リサイクル工作教室～

日 8月10日(火) 14時～16時  
場 本野ふれあい会館  
内 普段捨てているものから素敵な作品を作ります  
対 小学生(2年生以下保護者同伴)  
定 15人 申 7月16日(金) 料 400円  
持 空き箱などの不用品、はさみ

長田公民館 ☎23-9024

▶夏の書道教室(全2回)

日 7月28日(水)、29日(木)  
①10時～11時 ②13時30分～14時30分 ③15時～16時  
※2日間同じ時間帯で受講  
場 長田みのり会館  
内 夏休みの書写課題を仕上げます(1日目練習、2日目清書)  
対 小学生 定 18人(各6人)  
申 7月21日(水) 料 200円(保険料)  
持 書道道具、飲み物、500mlペットボトル(筆洗い用)  
※墨が付いても構わない服装で参加

多良見公民館 ☎43-0049

▶趣味発見講座(全2回)

【バイクメンテナンス講座(初級)】

日 7月11日(日)、25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応などを学ぶ

対 成人 定 15人 申 7月2日(金)  
料 500円 持 筆記用具

▶趣味発見講座(全2回)

【バイクメンテナンス講座(中・上級)】

日 7月11日(日)、25日(日)  
13時30分～16時  
場 たらみ会館  
内 バイクの整備とトラブル時の対応などを学ぶ

対 成人 定 15人 申 7月2日(金)  
料 500円 持 筆記用具

▶パラリンピック応援

【親子でポッチャに挑戦!】

日 7月17日(土) 10時～12時  
場 たらみ会館  
対 親子 定 10組 申 7月12日(月)  
料 1人100円 持 タオル、飲み物  
※運動ができる服装で参加

本野公民館 ☎26-0270

▶お楽しみ学級②

【何故こうなった!?世界の国旗】

日 7月9日(金) 10時～12時  
内 国旗デザインの由来から世界史や地理を学びます  
場 本野ふれあい会館  
対 成人 定 20人 申 7月8日(木)  
持 筆記用具、世界地図(お持ちの人)

▶夏休み子ども教室

～料理教室①～

日 7月29日(木) 10時～12時  
内 簡単!揚げないライスコロケのランチボックスを作ります  
場 本野ふれあい会館  
対 小学4年生以上 定 8人  
申 7月16日(金) 料 500円  
持 三角巾、エプロン、タオル、持ち帰り容器

▶夏休み子ども教室

～陶芸教室～(全2回)

日 7月29日(木)、8月5日(木)  
14時～16時  
場 本野ふれあい会館  
内 マグカップと自由作品を作ります  
対 小学生(2年生以下保護者同伴)  
定 20人 申 7月15日(木) 料 700円  
持 古いタオル  
※汚れてもいい服装で参加

▶夏休み子ども教室

～絵画教室～

日 7月30日(金) 10時～12時  
場 本野ふれあい会館  
内 夏休みの課題を題材にした教室  
対 小学生 定 15人 申 7月16日(金)  
料 100円  
持 絵の具道具一式、油性クレヨン

▶夏休み子ども教室

～本明川探検隊～

日 8月3日(火) 9時30分～15時  
場 本明川(本野ふれあい会館集合)  
内 水生生物を観察して本明川の水質を調査、昼食はカートンドッグに挑戦!

対 小学3年生以上 定 15人  
申 7月16日(金) 料 400円  
持 筆記用具、長靴、タオル、着替え、牛乳パック  
※公用バス利用

有喜公民館 ☎28-3110

▶折り紙講座

日 7月16日(金) 9時30分～11時30分  
内 ショートマジック鑑賞後にカラフル傘を作ろう  
場 有喜ふれあい会館  
対 高齢者 定 20人 申 7月5日(月)  
料 100円

▶カヌー漕ぎ体験講座

日 7月24日(土) 9時30分～11時30分  
場 有喜漁港  
対 小学生～中学生(保護者同伴)  
成人(2名以上で申込) 定 20人  
申 7月12日(月) 料 150円(保険料)  
持 飲み物、タオル、帽子  
※濡れてもいい服装で参加

西諫早公民館 ☎26-1531

▶物づくり体験!子ども陶芸教室(全2回)

日 7月27日(火)、8月6日(金)  
10時～12時  
内 マグカップと自由作品を作ります  
対 小学生(2年生以下保護者同伴)  
定 15人 申 7月13日(火) 料 700円  
持 飲み物、タオル  
※汚れてもいい服装で参加

▶初心者大歓迎

未来のプログラマー募集!

日 7月30日(金)  
①9時30分～10時30分  
②11時～12時  
内 パソコンでプログラミングしながら楽しく学びます  
対 小学3年生以上 定 各6人  
申 7月20日(火) 料 100円  
持 筆記用具

▶生きぬく力!子ども防災教室

日 8月4日(水) 9時30分～12時30分  
場 諫早市役所(西諫早公民館集合)  
内 防災会議室の見学や防災について学びます  
対 小学3年生以上 定 15人  
申 7月21日(水) 料 100円  
持 筆記用具 ※公用バス利用

## 高来公民館 ☎32-2111

### ▶修多羅の森を歩こう！

日 7月17日(土) 9時～14時30分

場 修多羅の森周辺 (高来会館集合)

内 初夏の修多羅の森を散策しましょう！  
運が良ければオオキツネノカミソリが見られるかも!?

対 成人、親子 定20人

申 7月6日(水) 料100円

持 昼食、飲み物

※山歩きができる服装で参加

## 小長井公民館 ☎34-2201

### ▶夏ピザづくり

日 7月23日(金) 10時～12時30分

場 小長井文化ホール

内 夏野菜でピザづくり (冷たいデザート付)

対 小学生とその父親 (祖父も可)

定 5組 申 7月16日(金)

料 1人500円

持 エプロン、三角巾、タオル

### ▶フライパンひとつで料理

日 7月31日(土) 10時～12時30分

場 小長井文化ホール

内 フライパンひとつで時短料理 (おつまみ付)

対 成人男性 定10人 申 7月26日(月)

料 800円

持 エプロン、三角巾、タオル

### ▶シルバー大学

日 7月13日(火) 10時～11時30分

場 小長井文化ホール

内 悪質商法とトラブル！

対 高齢者 定100人

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 定：定員 申：申込期限

料：参加費 持：持ってくるもの

### ▶子ども陶芸教室 (全2回)

日 7月27日(火)、8月6日(金)

14時～16時

場 飯盛ふれあい会館

内 オリジナルカップや茶碗作り

対 小学生 (2年生以下保護者同伴)

定 20人 申 7月14日(水) 料700円

持 筆記用具、タオル、飲み物

### ▶子ども自然塾

日 7月28日(水) 8時30分～13時

場 こどもの城

内 野外活動、レクリエーションで自然を楽しみます

対 小学1～3年生 定20人

申 7月14日(水) 料保険料有

持 筆記用具、タオル、飲み物

## 田結公民館 ☎49-1111

### ▶田結すこやか大学

～食べ歩きと雑学～

日 7月15日(木) 13時30分～15時30分

内 「食べ歩き」をテーマに面白い話と雑学を楽しく聞きます

対 成人、高齢者 持 筆記用具

### ▶夏休み親子講座

～クラフトバンドのミニバスケット作り～

日 7月29日(木) 10時～12時

内 初心者でも簡単！クラフトバンドでかわいいミニバスケットを作ります

対 小学生とその保護者

定 8組16人 申 7月21日(水)

料 600円

持 木工用ボンド、洗濯ばさみ

### ▶夏休み親子講座

～海辺の生きもの観察～

日 8月7日(土) 9時～12時

場 川下海岸 (田結公民館集合)

内 田結の磯浜で貝や魚、カニ、海藻など海辺の生き物を観察します

対 小学生とその保護者

定 10組20人 申 7月30日(金)

料 保険料有

## 高来西公民館 ☎32-3126

### ▶二人芝居「岳の新太郎さん」

日 7月21日(水) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

内 「演劇で伝える諫早の歴史」を観劇します

対 成人 定30人 申 7月14日(水)

持 筆記用具

### ▶明生教室

「演劇で学ぶ認知症予防」

日 7月27日(火) 10時～12時

場 たらみ会館

対 成人、高齢者 定30人

申 7月20日(火)

## 伊木力公民館 ☎44-1002

### ▶いきりきこども映画上映会

日 7月21日(水) 9時30分～11時30分

場 多良見多目的研修館

内 科学に興味がわくような映画を上映します

対 小学生 定70人 料100円

持 筆記用具

### ▶大村湾海洋学習教室

日 7月24日(土) 9時30分～11時30分

場 伊木力漁港

内 大村湾の環境問題を学習します

対 小学生 定30人 申 7月20日(火)

料100円 持 筆記用具、タオル、飲み物

## 森山公民館 ☎36-1116

### ▶ハス園散策とスケッチ講座

日 7月13日(火)、20日(火) 9時～12時

場 唐比ハス園

内 ハス園を自由散策しながらスケッチを楽しみます

対 成人 定15人 申 7月5日(月)

料100円 (保険料)、その他資料代有

持 スケッチブック、絵の具

## 飯盛公民館 ☎48-0049

### ▶星空観測会

～ビュースターがやってくる～

日 7月20日(火) 19時30分～21時

場 飯盛ふれあい会館駐車場

内 動く天文台「ビュースター号」で夏の星座を楽しく観測します

対 小学生～中学生 定50人

申 7月13日(火) 料 保険料有

持 筆記用具

### ▶いいもり大学

～豊かに生きる～

日 7月22日(木) 10時～12時

場 飯盛ふれあい会館

内 人生100年時代に向け「豊かに生きる」をテーマにした楽しい講話

対 高齢者 定40人 申 7月15日(水)

持 筆記用具

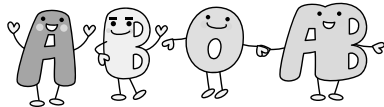
## 愛の血液助け合い運動月間

～ふみ出そう 未来をつくる 献血に～

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)・幼稚園を通じて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。

5歳児相談では、子どもの発達の専門職員や保健師が各保育所(園)・幼稚園などを窓口とし、保護者のご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



## AEDを貸し出します

市では、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。



### ■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700  
各支所地域総務課

## 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。※原則主治医のいない人に限ります。

### ■とき(7月)

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

### ■ところ/県央保健所

### ■問い合わせ先

県央保健所地域保健課保健福祉班 ☎26-3306



## 肝炎ウイルス検診

7月28日は日本肝炎デー、7月26日～8月1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)

■受診者負担金/200円

■問い合わせ先/健康福祉センター ☎27-0700



## 子育てネットで情報ゲット

「いさはや子育てネット」は、市が運営する子育て情報ポータルサイトです。地域の子育て情報や、イベント情報、緊急時の連絡先などを紹介しています。



■問い合わせ先/こども支援課



# 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／11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／15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
  - ① 4～6か月児 12日(月)
  - ② 7～12か月児 26日(月)
 いずれも13時15分～15時15分
- ところ／健康福祉センター
- ※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

対象地域	とき	ところ
中央・北部・小栗小学校区	7日(水)	すくすく広場
西部(多良見・真津山)	13日(火)	多良見体育センター

- 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か月児、10～11か月児】

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か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査、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

22日(木) 13時～15時

■ところ

市民センター

※要予約

■問い合わせ先

認知症のひとと家族の会 渡部さん  
☎26-1763

## 子ども医療電話相談

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

○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」

○ダイヤル回線の方は ☎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

10日(出)	9時～11時30分	小長井支所
17日(出)	9時～11時30分	森山ふれあい公園

【ニュースポーツ教室】(グラウンドゴルフ) ※雨天中止

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

【のんこの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	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	13時30分～14時30分	長田みのり会館
7日(水)・21日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
9日(金)・16日(金)	13時30分～15時	小野体育館
9日(金)・30日(金)	20時～21時30分	高来会館

【のんこの体操】(低体力者向けの体操) ※要事前申込

14日(水)・28日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
5日(月)・19日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
13日(火)・27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

## 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(休)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ワクチン接種の接種費用は〇〇です

Q②避難情報が変更。警戒レベル〇で全員避難

Q③消費者ホットライン〇〇〇

Q④森山図書館キャラクター「〇〇っち」

Q⑤愛の〇〇助け合い運動

※前号の答え

①予約 ②ささえあい ③17

④児童手当 ⑤新生児

※応募総数67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。

今回は自宅で簡単にできる「脳トレ」を紹介します。  
外出することが減り、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。  
生活の中で心掛けて取り入れるようにしましょう。  
(高齢介護課)

# 自宅でできる! 簡単 脳トレ トレーニング

動作を大きくしましょう。  
運動と同時に行うことで  
脳トレの効果が高まります。

市ホームページの  
「諫早動画チャンネル」では、この  
体操の動画「脳トレステージⅠ  
(初級編) ③ (1分28秒)」を配信  
しています。ぜひご覧ください。



## 脳トレ I-A③ あんたがたどこさで足踏みをし、 「さ」のとき手をたたく



※声をしっかり出して歌う

【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/  
✉-j1.isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

■多良見支所  
■森山支所  
■飯盛支所  
■高来支所  
■小長井支所

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

(令和3年5月1日現在)  
□人口 133,297人  
□男 63,118人  
□女 70,179人  
□世帯数 53,577世帯

## 食改さんのおすすめレシピ

### レンジで鮭の南蛮漬け

～諫早支部本野地区のおすすめレシピ～



鍋も手間も不要!  
レンジで簡単なレシピです。

- 【材料】 2人分  
生鮭切り身… 2切れ (約140g)  
玉ねぎ薄切り… 1/2個分  
赤・黄パプリカ… 各1/3個分  
塩… 少々 (南蛮酢)  
赤唐辛子小口切り… 1本分  
減塩醤油… 大さじ1と1/2  
酢… 大さじ1と1/2  
砂糖… 大さじ2/3  
水… 大さじ3

(1人分: 150kcal)

#### 【作り方】

- ①鮭に塩少々をふって5分ほどおき、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②パプリカは縦に薄切りにする。
- ③耐熱容器に南蛮酢の材料を混ぜ、鮭を加えてからめる。
- ④③にふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。ラップをはずし、熱いうちに野菜を加えて和える。そのまま15分ほどおき、冷ましながらなじませる。  
※野菜も一緒にレンジで加熱してもよい。

## 諫早市防災メール

防災情報を迅速にあなたへ!

下記アドレスに空メールを送信し、登録してください。

[memreg@city.isahaya.nagasaki.jp](mailto:memreg@city.isahaya.nagasaki.jp)



防災行政無線の  
スピーカー放送が  
聞き取りづらい!

防災行政無線  
フリーダイヤル

そんな時は **0120-419-009**