

広報

いさはや



つなぐ炎、諫早へ 東京 2020 オリンピック聖火リレー

3月25日に福島県をスタートした東京2020オリンピック聖火リレーが、5月7日実施されました。

諫早駅前から市役所前までの2.6kmのコースを、12人のランナーがリレーしました。

本市出身で、北京オリンピック・リオデジャネイロオリンピック2大会に競泳で出場した山口美咲さんが最終走者をつとめ、次の地へ聖火をつなぎました。

市政トピックス
くらしの情報
イベント情報

02
10
18

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

20
22
24

市長の 新任の ごあいさつ

OKUBO YUKISHIGE



大久保市政がスタートしました。

チャレンジと連携の姿勢で、躍動するまちづくりを

このたび、厚いご支援をいただき、第5代諫早市長に就任させていただくこととなりました。改めまして責任の重大さと市民の皆さまの期待の大きさに身が引き締まる思いでございます。

歴代の市長が築いてこられた礎のもと、私がこれまで国政や県政で培ってきた経験を活かし、先頭に立って「郷土・諫早」をしっかり牽引していく所存でございます。

私が市長として掲げるスローガン、郷土の近未来像は、「来てよし、住んでよし、育ててよし！あなたのまち・諫早!!」でございます。

全国的に少子高齢化や人口減少が大きな社会問題となっておりますが、古くから県内交通の要衝として発展してきた地の利を活かし、スポーツや文化芸術、産

業の振興を通じた交流人口の拡大、快適な住環境の整備、子育て支援のさらなる充実、そして老後を安心して暮らせるまちづくりなどに邁進してまいります。

また、いまだ収束の兆しを見せず、感染拡大が危惧されている新型コロナウイルス、そして近年頻発し激甚化する自然災害に強いまちづくりは喫緊の課題として、最優先で取り組んでいく所存でございます。

新型コロナウイルス感染症対策につきましても、本市でも既に高齢者施設などでのワクチン接種が開始されており、順次、市民の皆さまに対するワクチン接種の準備を進めております。

今後とも予断を許さない状況ですが、どうか市民の皆さまには、健康に留意してお過ごしください。

さて、私は市長就任にあたりまして、「チャレンジと連携の姿勢」で市政運営にあたってまいります。

市民の皆さまにとって、諫早市にとって有益な政策のアイデアを出し、積極的にチャレンジしていくとともに、国・県・近隣自治体をはじめ、関係機関や自治会の皆さまなどとの緊密な連携のもと、「市民の皆さまが力強く生き生きと躍動するまちづくり」に取り組んでまいります。

市民の皆さまにおかれましては、今後の市政運営に対し、御協力を頂き、「オー・ル諫早」で市勢発展へのお力添えを賜りますようお願い申し上げます、私の就任のあいさつとさせていただきます。

諫早市長

大久保 潔 重

おおく ぼ ゆき しげ (55歳)
大久保 潔 重

昭和41年3月諫早市上町生まれ。

諫早小、諫早中、諫早高等学校、長崎大学歯学部卒業

趣味は剣道、ボクシング、野球、音楽（ジャズ）、サッカー観戦

愛称「炎のチャレンジャー」

65歳以上の皆さんへ

新型コロナウイルスワクチン接種券を発送

市は、5月上旬から下旬にかけて段階的にワクチン接種券を発送しています。ワクチン接種券が届いた後の手続きは、以下のとおりです。

なお、65歳未満の人の発送時期は確定していません。高齢者へのワクチン接種終了の目途が立ち次第、発送しますので、しばらくお待ちください。



■ワクチン接種券が届いたら

①ワクチンを接種するか検討

- ワクチン接種券に同封している「新型コロナウイルスワクチンの説明書」を読んで、ワクチンの効果や副反応について確認してください。
- 現在、何らかの病気にかかって、治療（投薬など）を受けている場合、その病気を診てもらっている医師に、接種できるか相談してください。

②接種の予約

- ワクチン接種は事前の予約が必要です。ワクチン接種券に同封している「新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ」を確認し、予約をお願いします。

- 予約の混雑状況によっては、予約完了まで多少時間がかかります。

③接種日当日

- 接種日はワクチン接種券と本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）を持参し、接種会場・医療機関にお越しください。
- 予診票は事前に記入してください。

■接種会場と日程

集 団 接 種		
会場	トランスコスモススタジアム長崎 (長崎県立総合運動公園)	健康福祉センター
日程	5月24日(月)、25日(火)、26日(水)、27日(木) 6月14日(月)、17日(木)、18日(金)、21日(月)、 22日(火)、28日(月)、29日(火)、30日(水)	6月1日(火)、3日(木)、4日(金)、 7日(月)、11日(金)、15日(火)、 16日(水)
個 別 接 種 (各医療機関)		
ワクチン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。		

■問い合わせ先

諫早市ワクチン接種コールセンター ☎ 46-6500

道路で進むまちづくり

市内各地域において国道、県道、市道の幹線道路の整備が進んでいます。幹線道路の整備は、物流ネットワークの構築など市の発展に必要不可欠です。また、道路整備により、市域の一体化や地域間の均衡ある発展、地域経済の活性化が期待されます。今回は、供用開始された道路と現在整備を進めている主な道路を紹介します。



市道栗面小ヶ倉線 (道路整備)



市道蔭平白岩線 (道路整備)

(道路課)

市政トピックス



④ 国道 207 号【佐瀬拡幅】(道路整備)



③ 一般県道久山港線【久山工区】
(道路整備)



② 一般県道諫早外環状線【長野～栗面工区】
(自動車専用道路)



⑤ 市道出口平床線 (道路整備)



⑥ 市道星ノ久保線 (道路整備)



⑦ 市道永昌東福田線 (道路整備)



⑧ 市道二ヶ倉線 (道路整備)



⑨ 市道山川町 1 号線 (歩道整備)



⑩ 市道平山線 (道路整備)



令和の学びのスタンダードを目指して ～G I G Aスクール整備事業～

国が進めるG I G Aスクール構想に沿って、令和2年度に本市で実施した教育ICT環境整備についてお知らせします。

※「G I G Aスクール構想」とは、1人1台のパソコン端末と、高速大容量の通信ネットワークを一体的に整備することで、特別な支援を必要とする子どもを含め、多様な子どもたちを誰一人取り残すことなく、公正に個別最適化され、資質・能力が一層確実に育成できる教育環境の実現を目指すものです。



- ①児童生徒に1人1台のパソコン端末を購入
- ②パソコン端末用充電保管庫を各教室に設置
- ③市立42小・中学校に高速校内無線ネットワークを整備
- ④各教室に配備する大型提示装置(大型モニター)を購入



今後は、パソコンを活用した授業を充実させるために、教職員の研修とともに子どもたちの情報活用能力の育成と深い学びの実現を目指します。

■問い合わせ先／学校教育課

自治会へ加入しましょう！ ～地域でつながり、安心して暮らすために～

自治会は、ごみステーションの設置・管理、子どもやお年寄りの見守りなど、さまざまな面で皆さんが安心して暮らせるまちづくりに貢献しています。自分が住んでいるまちを、住みやすいまちにするために、自治会へ加入しましょう。

自治会に加入すると…

- ①広報「諫早」などの各種刊行物が自治会を通じて届けられます。
- ②お祭りや地域行事を通して地域の人とのつながりができます。
- ③回覧板などにより身近な生活情報やイベント情報が入手できます。
- ④道路・側溝の改善など、地域生活上の問題解決について自治会が行政とのパイプ役となってくれます。



また、近年の大きな災害の経験からも、ご近所や自治会での助け合いが多くの命を守ることにつながることは広く認知されてきているところです。加入の申し込みは、お住まいの地域の自治会へお問い合わせください。

■問い合わせ先／地域づくり推進課

あなたの子育て応援します

諫早市ファミリー・サポート・センター

■ファミリー・サポート・センターとは

地域での子育てをサポートする組織です。子育てのお手伝いをしてほしい人（依頼会員）と子育てを応援したい人（提供会員）をつなげ、子育てを頑張る皆さんを応援します。

■こんなときに利用できます

- ・今日は残業になりそう。でも仕事を抜けられない！誰か保育園に迎えに行ってほしい。
- ・今日は体調が悪いなあ。自分が病院に行く間だけでも、子どもを預かってほしい。

※サポートは、簡易で短時間、補助的な内容を行います。

※預かりは、会員の自宅など、子どもの安全が確保できる場所で行います。

※病児の預かりはできません。

■利用料金

有料（時間、曜日などで異なります。詳しくはお尋ねください。）

■会員の条件

依頼会員

- ・諫早市内にお住まいで、生後4か月から小学校6年生までのお子さんがいる人

提供会員

- ・諫早市内にお住まいの人
- ・心身ともに健康で、子育て支援に意欲のある人
- ・サポート活動に必要な知識を習得するために基礎研修を受講していただきます。

※特に提供会員を募集しています。

■必要な手続き

利用するには登録（無料）が必要です。詳しくはお尋ねください。

■登録・問い合わせ先

諫早市ファミリー・サポート・センター ☎ 46-5276

（栄町1-1アエルウエスト2階・すすく広場内）



風しんの抗体検査・予防接種を全額助成します

これまで公的な風しんの予防接種を受ける機会のなかった40～50代の男性については、抗体検査・予防接種を無料で受けることができるようになりました。

あなた自身と周りの人を守るため、抗体検査と予防接種を受けましょう。

■対象者／昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

※令和元年度および2年度に抗体検査・予防接種を実施した人は除きます。

上記の対象者には、風しんの抗体検査および予防接種の「クーポン券」を送付します。

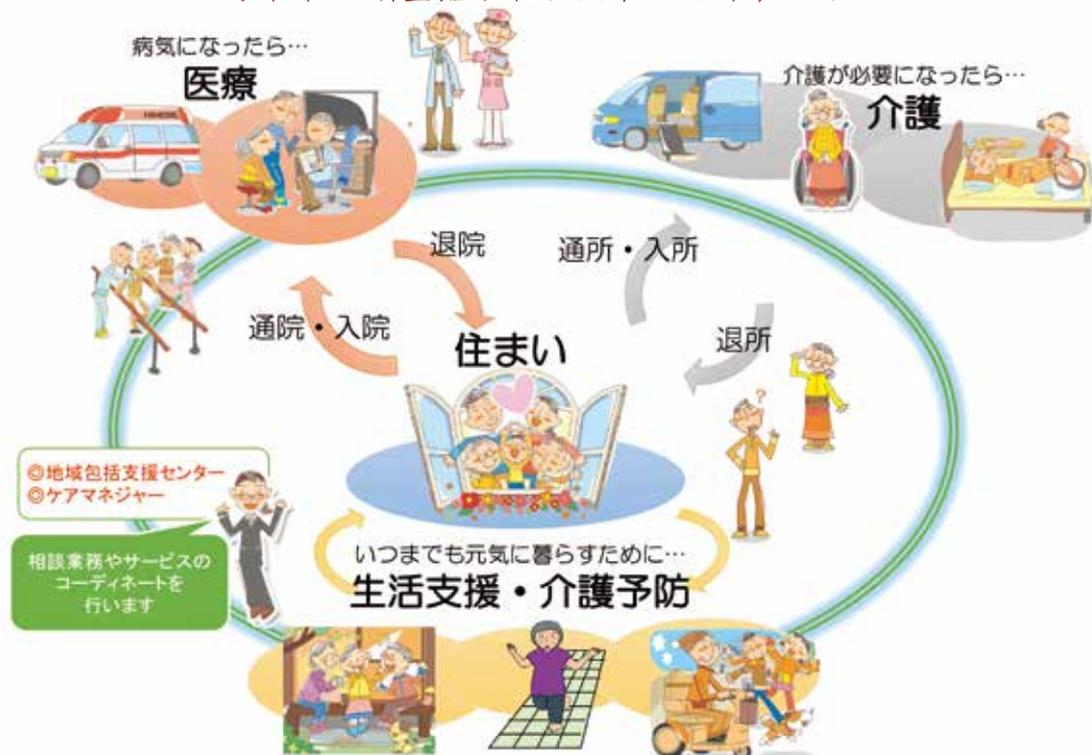
■問い合わせ先／健康福祉センター ☎ 27-0700

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために（第1回） ～地域包括ケアシステム～

地域包括ケアシステムの取り組みについて、「医療と介護の連携」「認知症」「語らん場」「介護予防」などをシリーズで紹介します。第1回は「地域包括ケアシステム」です。

市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、イメージ図のように「住まい」を中心とし、「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」が一体的・包括的に確保される仕組みづくりを進めています。（高齢介護課）

諫早市地域包括ケアシステムのイメージ



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』を開設しています！

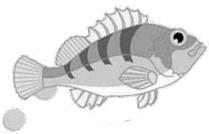
市の詳しい取り組み状況などがご覧いただけます。



介護予防教室（6月開催分）

※時間 【午前】 10時～11時30分
【午後】 1時30分～3時

- 1日(火)午前 杉谷公民館
 - 1日(火)午後 御手水町公民館
 - 2日(水)午後 泉町公民館
 - 3日(木)午前 上山荘 ※入館料160円
 - 3日(木)午後 小船越町公民館
 - 4日(金)午前 長田みのり会館
 - 7日(月)午前 池下公民館
 - 9日(水)午後 たらみ会館
 - 10日(木)午前 平山町公民館
 - 11日(金)午後 小栗ふれあい会館
 - 15日(火)午前 久山町公民館
 - 16日(水)午後 宗方町公民館
 - 17日(木)午後 黒崎公民館（高来）
 - 18日(金)午前 西諫早公民館
 - 18日(金)午後 西郷町公民館
 - 22日(火)午後 本野ふれあい会館
 - 23日(水)午後 おがたま会館
 - 24日(木)午後 飯盛ふれあい会館
 - 28日(月)午前 市民センター
 - 28日(月)午後 栄田町公民館
- 【若返り体操教室】
- 2日(水)午後 西諫早公民館
 - 8日(火)午後 市民センター
 - 14日(月)午後 高来公民館宇良分館
 - 24日(木)午後 有喜ふれあい会館
 - 25日(金)午後 たらみ図書館



第四次諫早市食育推進計画を策定しました



私たちが生きていくためには「食」は欠かせないものであり、健康づくりの基盤となるものです。また、家族や友人とともに食事をする事は、食の楽しみや心の豊かさを実感することにつながり、生産者との交流を通じた農業体験などは、子どもにとっては食べ物への感謝の気持ちを育む機会となります。

(健康福祉センター)

計画の期間：令和3～7年度

基本理念

市民一人ひとりが自らの食について考える習慣を身につけ、健全で安心できる食生活を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな人間性を育む

基本目標

「食」に関する適切な判断力を養います

「食」に関する感謝を深めます

望ましい食生活を目指します

関係機関・団体と連携し、「食」に関する取り組みをすすめます

基本施策

1. 3つの力を育む食育の実践

- ① 食べる力を育む
- ② 環境に配慮する力を育む
- ③ 食品の安全性を学ぶ力を育む



2. 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取り組み

- ① 生産者との交流等を通じた取り組み
- ② 地産地消の推進
- ③ 次世代につなげよう 諫早の味



3. 食を通じた健康づくり

- ① 健康なからだ作りは0歳から
- ② 望ましい食習慣を
～若い世代へ情報発信～
- ③ 歯と口について学ぼう



4. 関係機関・団体との連携による食育の推進

- ① 食に関する調査・研究等の実施及び情報の提供
- ② 関係機関・団体等との連携

第四次計画では、紙面等による情報提供と併せてデジタルを活用した情報発信や若い世代への食に関する情報提供、健康寿命の延伸を目指して生活習慣病の発症予防や重症化予防などを積極的に取り組みます。



くらしの情報報

お知らせ

配偶者の扶養から外れた場合は年金の手続きを

サラリーマンの配偶者に扶養されている20歳以上60



歳未満の人は、国民年金の第三号被保険者です。

第三号被保険者だった人が、配偶者の退職や自身の収入増・離婚などにより配偶者の扶養から外れた場合（本人が厚生年金に加入した場合を除く）、国民年金第一号被保険者への変更手続きを行わなければなりません。手続きをしないと、将来の年金額が減額となったり、受給できなくなる恐れもあります。扶養から外れた場合は忘れないようご注意ください。

■手続きに必要なもの
扶養から外れた日が確認できる書類（社会保険資格喪失証明書など）、年金手帳

■受付・問い合わせ先

・ 諫早年金事務所

☎ 25・1662

・ 保険年金課

または各支所地域総務課

国民健康保険、後期高齢者医療に関する所得申告

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している人やその世帯員で、令和2年分（令和2年1月～12月）の所得の申告が必要な人には、6月中旬ごろに申告書を送付します。

この申告をもとに、保険料や高額療養費の自己負担限度額などを決定します。

申告書が届いた人は、期限までに必ず申告してください。

■問い合わせ先／保険年金課

または各支所地域総務課

家屋の新増築や解家をしたときはご連絡を

4月下旬に送付した固定資産税などの



「納税通知書兼課税明

細書」は、令和3年1月1日現在に所有し、課税される土地・家屋の明細を記載しています。この明細書に記載のない家屋をお持ちの人や記載されている家屋を解家した人、または今後、新増築や解家の予定がある人は、資産税課（家屋担当）へご連絡ください。

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

■問い合わせ先／資産税課

マイナンバーカードの申請受付（予約制）を休日に実施します

仕事や学校で市役所の開庁時間内にマイナンバーカードの申請・受け取りが難しい人のため、休日開庁および窓口延長を実施します。申請に必要な写真は、タブレットによる無料撮影を行います。

※窓口の混雑緩和のため、予約制とします。

※本庁のみで実施しています。

■休日開庁日 【1内は予約締切日】

6月13日（日）【6月11日（金）】

6月27日（日）【6月25日（金）】

9時～12時

※予約締切日の17時までに電話で必ず予約を行ってください。

■受付場所／市役所本館1階

市民窓口課 マイナンバー窓口

■窓口延長日

6月3日（木）・10日（木）・17日（木）

19時30分まで

※平日のカードの受け取りも電話予約が必要です。予約無しで来庁された場合は、交付できない場合があります。

※また、「申請サポートコーナー」で申請受付（写真撮影無料）を行っていただけますのでお気軽にご利用ください。なお、運転免許証、健康保険証、通知カードの全てをご持参頂ければ、マイナンバーカードを郵送し、自宅へ受け取ることが出来ます。

■申込・問い合わせ先

市民窓口課 マイナンバー担当

☎ 22・2615

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

令和2年度の住民基本台帳の閲覧状況を公表します。

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

なお、閲覧状況の詳細は、市政情報コーナー（市役所本館4階）、市ホームページでご覧になれます。

○ 閲覧請求（申出）期間

令和2年4月～令和3年3月

○ 閲覧請求（申出）件数／19件

○ 閲覧件数／4,517件

■ 問い合わせ先／市民窓口課

私有地から道路に張り出している枝木の剪定や伐採のお願い

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

■ 問い合わせ先／建設総務課

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

森林伐採等届出制度のお知らせ

【伐採および伐採後の造林の届出(なご)】

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

■届出対象

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

■届出期間

○伐採および伐採後の造林の届出
伐採を開始する日の90日から30日前の間

○伐採および伐採後の造林に係る森林の状況報告

造林が終わった日(転用の場合は伐採が終わった日)から30日以内

【森林の土地の所有者届出】

森林の土地の所有者の把握を進めるため、この制度が設けられています。

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

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

■届出期間／土地の所有者となった日から90日以内

■届出・問い合わせ先／林務水産課
または各支所産業建設課

緑のカーテンコンテスト



緑のカーテンコンテストの作品(写真)を募集します。

■対象／自宅に緑のカーテンを設置している市内在住の人または緑のカーテンを設置している市内の事業所・学校など

■応募規定

○一つの緑のカーテンにつき応募は1回

○家庭または事業所・学校などで実際に設置している事例に限ります。

■応募期限／9月3日(金)

■その他／募集要項・応募用紙は、環境政策課または各支所地域総務課にあります。そのほか市ホームページからもダウンロードできます。

■申し込み

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

■問い合わせ先／環境政策課

イノシシに出会ったときは

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

・イノシシを追い払う行為はしない(他者や自動車の事故につながる)。

・イノシシがこちらに気づいていない、イノシシとの距離が十分ある場合には、その場を静かに立ち去りましょう。

・イノシシが威嚇している(背中や毛が逆立っている、クチャクチャ・カチカチと口から音を出しているなど)、イノシシとの距離が十分ない場合には、イノシシの様子を見ながらゆっくりと後ずさりして離れる(背中を向けて走り出す、大声を上げるなどの行為は避ける)。

・木の陰に身を隠すなどして、イノシシの直撃に備える。
※イノシシは逃げ出した場合でも、遠くには行かず近くのや

ぶにとどまっている可能性があります。イノシシがいた場所では、姿が見えなくなっても一度その場を離れて安全を確認することが重要です。

※動き回るイノシシを捕獲したり、止め刺しを行うことは技術的に不可能です。

■問い合わせ先／有害鳥獣対策室

個人市県民税の納付をお忘れなく

個人市県民税(第1期分)は、6月30日(水)が納期限です。納付は、市役所・各支所や金融機関のほか、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストアでもできます。

また、便利な口座振替をご利用ください。手続きは、お取引の金融機関でお願いします。

なお、納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

■口座振替の手続きに必要なもの
・預貯金通帳またはキャッシュカード

・金融機関またはゆうちょ銀行・郵便局へのお届け印

・納付書など納付番号が分かるものの

※口座振替開始までは、手続き後2カ月程度かかります。振替開始時期については「口座振替開始のお知らせ」で通知します。

■問い合わせ先／納税課

令和3年経済センサス活動調査が実施されます

この調査は、総務省と経済産業省が行う統計調査で、全ての産業分野の売上や費用などの経理項目を同一時点で網羅的に把握し、我が国における事業所・企業の経済活動を全国のおよび地域的に明らかにするためにしています。



調査対象は、全国全ての企業・事業所です。

調査事項は、従業者数、事業所の主な事業の内容、売上および費用の金額、事業別売上金額などです。

5月中旬から、統計調査員が調査対象事業所を訪問し、調査票などを配布します（支社を有する企業、一定規模以上の一部事業所などについては、調査票を郵送します）。

前回からインターネットによる回答もできるようになっていきます。調査へのご協力をお願いします。

■問い合わせ先

経済センサス活動調査コールセンター

☎0120・4330・103

※通話無料。業務時間9時～20時。
※IP電話などフリーダイヤルに

接続できない場合
☎03・6630・7641
(有料)

緊急地震速報訓練放送

消防庁および気象庁が、全国的な緊急地震速報の訓練放送を行います。

市も、全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて受信した緊急地震速報の訓練放送を、自動的に防災行政無線（屋外スピーカー）から放送します。

大音量での放送となりますので、ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

※訓練放送ですので、実際の放送と間違えないようお願いいたします。

※諫早市以外でも、全国的に訓練が実施される予定です。

■放送日時

6月17日(木)
午前10時頃

※気象・地震活動の状況などによつては、訓練を中止する場合があります。

■放送内容

(上リチャイム音)
「こちらは、防災諫早市役所です。ただいまから訓練放送を行います。」

(緊急地震速報チャイム音)

「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」
「こちらは、防災諫早市役所です。これで訓練放送を終わります。」
(下リチャイム音)

■その他

○防災メール、防災情報ファクスでも配信します。

○配信内容は、訓練実施から30分程度、市ホームページにも緊急情報として掲載します。

○放送内容は、テレホンサービス（☎0120・419・009）でもご確認いただけます。

○この放送は、エフエム諫早（77.1メガヘルツ）に割り込み放送を実施します。併せて、緊急告知防災ラジオの自動起動を実施いたしますので、大音量での放送にご注意ください。

○携帯電話への緊急速報メールは配信されません。

■問い合わせ先／総務課

EMによる水質浄化活動を行っています

諫早市連合婦人会では、EM（有用微生物群）による河川などの水質浄化啓発活動に取り組んでいます。EM活性液を市民の皆さんにご利用いただくため、EM培養装置などを次の場所に設置し、無料で配布しています。
受け取りの際はペットボトルな

どの容器をお持ちください。

■設置場所

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

■問い合わせ先

諫早市連合婦人会
☎22・5836

または各地域の婦人会役員

マイバッグを活用しましょう

プラスチックは大変便利な素材ですが、その一方で海に捨てられたプラスチックごみが生態系などに影響を与える海洋ごみ問題や、プラスチック製品の製造、焼却の過程で排出される二酸化炭素による気候変動などが世界的な課題となっています。



このような課題を踏まえ、昨年7月1日から全国でレジ袋の有料化が始まりました。

まずはマイバッグでのお買い物を心がけ、プラスチックごみの発生を抑制「Reduce（リデュース）」し、私たちのライフスタイルを見直しましょう。

■問い合わせ先

環境政策課

家庭用生ごみ処理機器の購入費を補助します

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



●補助の内容

○生ごみ処理容器

(EMバケツ、コンポストなど)

購入価格の2分の1

※上限2万円、世帯に2個まで

○電気式生ごみ処理機

購入価格の3分の1 (グリーン)

購入法適合品以外は4分の1)

※上限2万円、世帯に1台まで

■要件

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

■手続き

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

■申請・問い合わせ先

環境政策課

または各支所地域総務課

生活排水による川・海の汚濁を防止しましょう

【台所やお風呂の排水口は川や海への入り口です】

川や海の汚濁の原因のひとつは、家庭から出る生活排水によるものと言われています。例えば、使用済み天ぷら油を200cc(カップ1杯分)川に流したとすると、魚が死ぬ環境にするためには、浴槽約200杯分の水が必要(浴槽1杯分を300ccとした場合)。



川や海をきれいにするため、家庭でできる生活排水対策にご協力をお願いします。

- ・皿、鍋などに残った油類は拭いてから洗う。
- ・使い古しの油(廃食用油)は流さない。
- ・野菜などの皮は洗う前にむいて汚れを流さない。
- ・流し台には水切り袋などを備え、調理くずを流さない。
- ・米のとぎ汁は流しに流さず、庭木の散水に利用する。
- ・洗濯や食器洗いやなどは、適量の洗剤を使用する。
- ・風呂の残り湯は、洗濯や庭のまき水に利用する。

■問い合わせ先

環境政策課

「保険が使える」という住宅修繕契約に注意!

住宅修理などに関し、「保険が使える」と言われて勧誘されたら注意しましょう。前年の台風被害を調査するなどと言って住宅修理の勧誘を受けたとの相談があります。

【トラブルの例】

- ・実際には保険金が支払われない、保険金額より修理費用が高額
- ・台風被害ではない修理を偽って保険金を請求する(詐欺に該当するおそれがあります)
- ・キャンセル時に高額な違約金を請求される
- ・高額な保険金請求代行料を請求される

【トラブルにあわないためには】

- ・保険会社には自分で連絡する
- ・見積もりは複数の業者からもらう
- ・契約内容をよく確認する
- ・訪問勧誘の場合はクーリングオフ(無条件解除)することができず、おかしいと思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・31113

「人権擁護委員の日」

特設人権相談所を開設します

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。

家庭内のもめ事や近隣とのトラブルなど、皆さんの悩みを相談してみませんか。相談は無料です。

秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

■とき/6月3日(木) 10時~15時

■ところ

- ・高城会館3階
- ・多良見支所相談室
- ・森山支所相談室
- ・飯盛支所相談室
- ・高来支所相談室
- ・小長井支所相談室

■問い合わせ先

- ・長崎地方法務局諫早支局
- ☎22・0475
- ・市民相談室 ☎22・31113

子育て医師を支える

保育サポーター登録者募集

諫早市で活動していただける保育サポーターを募集しています。「長崎医師保育サポーターシステム」は、子育て中の医師の仕事と育児の両立や、就労継続の支援を目的としています。育児支援を必要とする医師と保育サポーター(子育ての援助ができる人)を、コーディネーターがマッチングを紹介を行っています。

※1回につき2時間程度の依頼のため、空いた時間を使いたい人にぴったりです。

■問い合わせ先/長崎大学病院メディアカル・ワークライブラン

☎095・819・7979

お住まいの地域で「地域子ども教室」を開催しませんか

地域子ども教室では、放課後や土曜日に学校や公民館などを活用し、地域ボランティアのひととさまざまな活動（昔遊び・ものづくり）を行っています。

また、地域のごこと・ものを活かした多様な交流活動の機会を通して、地域の子どもたちが、心豊かに育まれる環境づくりを推進しています。お住まいの地域でも「開催したい！」「同じような活動をしている」などの思いや実態がありましたら、ぜひ、お問い合わせください。

■事業の目的

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

■期待される効果

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

■実績状況

○令和2年度

11カ所13校区で開催しました。

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

○令和3年度

昨年度に加え、新たに3カ所開催予定

■お問い合わせ先／生涯学習課



定期相談

本庁定期開催分（6月）

とろ／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

9日(水)、21日(月)、30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】

1日(火) 9時～12時

【登記相談】

8日(火) 10時～15時

【遺言・契約等相談】

22日(火) 13時～16時

【人権相談】

17日(木) 10時～15時

【行政相談】

4日(金)、11日(金)、18日(金)
 10時～15時

※支所定期開催分

- 多良見支所相談室
 25日(金) 10時～13時
 森山支所相談室
 25日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室
 11日(金) 10時～13時

高来支所相談室
 11日(金) 10時～13時

小長井支所相談室
 11日(金) 10時～13時

消費生活相談・一般相談
 11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

とろ／消費生活センター
 各支所地域総務課

問い／消費生活センター

☎22・3113

その他開催分（6月）

【認知症専門相談】※事前予約制

11日(金) 13時30分～15時
 とろ／市役所本館8階802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】

2日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 9時～16時
 とろ／市役所本館玄関ホール

9日(水) 9時～16時
 とろ／森山支所

問い／緑化公園課

【少年センター相談(いじめ・不登校)】
 毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)
 9時～17時

とろ／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)

9日(水) 9時～17時
 とろ／たけな信用金庫本部

24日(木) 9時～17時
 とろ／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・8288・1462

日本政策金融公庫

創業サポートデスクin諫早市

9日(水) 13時～16時
 とろ／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

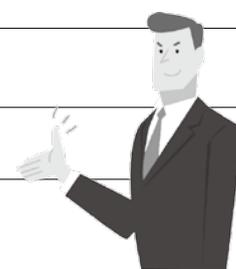
☎095・824・3141

市内中小企業の皆さん、市の融資制度をご利用ください!

市内中小企業者や市内で新たに創業を考えている人を対象に、事業経営に必要な運転資金や設備資金の融資を行っています。ぜひ、ご利用ください。

■市中小企業制度融資一覧

資金名	中小企業振興資金	中小企業創業支援資金
対象	市内に1年以上住所を有し、1年以上継続して事業を営んでいる中小企業者	市内に住所を有し、市内で新たに事業を開始する具体的な計画を有する人、または創業後5年未満の中小企業者
資金用途	運転および設備	
融資限度額	2,500万円	2,000万円
貸付期間 (据置期間)	10年以内 (1年以内)	運転7年以内(1年以内) 設備10年以内(1年以内)
貸付利率	1.4%	1.3% (融資を受けた日から3年間、利子相当額の2分の1を市が補給します)
保証料率	0.45~1.9% (最大0.55%を市が補給します)	全額を市が補給します
取扱金融機関	十八親和・たちばな信金・長崎・西日本シティ・九州ひぜん信金	



※必要書類など、詳しくはお尋ねください。

■問い合わせ先／商工観光課

要約筆記者養成講座受講生の募集

聴覚障害者(手話でコミュニケーション)を取りつらい難聴者・中途失聴者)への要約筆記ボランティア活動を希望する人を対象に、要約筆記者養成講座(手書きコース)の受講生を募集します。
※講座終了後は一緒に活動できる人を希望します。また、パソコンによる要約筆記の学習もしています。

■受講期間および受講時間

7月7日(水)~12月1日(水)
毎週水曜日(計21回)
10時~14時45分
(昼休憩45分含む) 4時間/日

■ところ／諫早市社会福祉会館

■受講料／無料

■教材費

テキスト代

3,600円(上・下巻)

■申込方法

住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、はがき、メール(snogai@city.sahayana.nagasaki.jp)、FAX(24・0901)、電話(☎22・23666)でお申し込みください。

■申込期限

6月30日(水)

■申込・問い合わせ先

障害福祉課

令和3年度

小長井プール管理人の募集

今年度の小長井

プール開放に伴う、プール利用者の申請受付および監視、施設・設備の維持管理を行う会計年度任用職員を募集します。

■職種／プール管理人

■勤務場所

小長井プール

(小長井町小川原浦958・15)

■勤務日および勤務時間

7月21日(水)~8月31日(水)
9時~17時(休憩60分)
週に5日程度勤務

■報酬

時給1,000円

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

※土・日を除く

■申込期限／6月23日(水)

※性別・年齢不問、健康で体力に自信のある人を希望します。

■社会保険など

○社会保険および雇用保険加入なし

○労災保険加入あり

お問い合わせ先／スポーツ振興課



児童手当の受給には、現況届の提出が必要です



令和3年6月分からの児童手当受給を継続するには、現況届の提出が必要です。
現況届に関する案内は、受給者へ個別に郵送します。

■児童手当支給額

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

■所得制限額

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

※所得制限額は、扶養親族などの状況によって異なります。収入額は、給与収入のみで計算した目安です。

■問い合わせ先／こども支援課

豊かな体験を諫早の子どもたちへ届けたい 「諫早市子ども体験活動支援事業」

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

■対象／諫早市立小学校へ通学している児童

※学級、学年PTA、子ども会などで作る「実行委員会」で申請をしていただきます。

■対象となる活動／体験を行う活動が対象です。

- ①自然体験活動／市内の海・山・森・川などの身近な自然の中で行う、野外炊飯、沢登り、ペーロン、登山などの体験活動
- ②集団生活体験活動／通学合宿、諫早青少年自然の家での宿泊体験、キャンプなど
- ③勤労生産体験活動／市内での、田植えから稲刈り、餅つきまでなどの長期間にわたる農林水産業に関わる体験活動

■補助金額

活動内容や参加児童数によって上限が異なります。補助率は事業費の8割です。

※事業実施日の1か月前までに申請をお願いします。事前にご相談ください。



① 1日だけの自然体験活動および通学合宿を除く宿泊体験活動

参加児童数 活動内容	参加児童数		
	20人未満	20人以上 50人未満	50人以上
一日だけの 自然体験活動	4万円	5万円	6万円
自然の家以外での 宿泊体験活動	5万円	6万円	7万円
自然の家を利用した 宿泊体験活動	6万円	7万円	8万円

②通学合宿

泊数	参加児童数		
	10人未満	10人以上 15人未満	15人以上
3泊以下	3万円	4万円	5万円
4泊	4万円	5万円	6万円
5泊	5万円	6万円	7万円
6泊以上	6万円	7万円	8万円

③勤労生産体験活動

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

■問い合わせ先／生涯学習課

新生児特別定額給付金の 申請期限は5月31日です



- 支給対象者／令和2年4月28日から令和3年4月1日までの間に生まれ、申請日時時点で諫早市の住民基本台帳に登録されている子ども
- 助成額／支給対象者1名につき10万円 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ先／緊急経済対策室 ☎22-3520

ひとり親で子育て中のご自身に障害があるお父さん・お母さんへ

児童扶養手当の制度改正により、障害基礎年金を受給している場合にも児童扶養手当を令和3年3月分から受給できるようになりました。すでに児童扶養手当の認定を受けている人は、手続き不要です。

児童扶養手当の認定がない人は、認定請求の手続きが必要です。

令和3年6月末までに申請すると、さかのぼって令和3年3月分から認定されます。

- 手続きに必要なもの／戸籍謄本、住民票、マイナンバーの分かるものなど、手続きの前にお問い合わせの上、ご用意ください。
- 申請期限／6月30日(水) ※期限を過ぎると申請の翌月分からの受給となるのでご注意ください。
- 申請窓口／こども支援課または各支所地域総務課 ■問い合わせ先／こども支援課



子育て世帯 生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

新型コロナウイルス感染症の影響の長期化により負担が増加したひとり親世帯を支援するために、特別給付金を支給しています。

- 給付額／児童1人につき5万円
 - 支給要件／ひとり親で児童を育てている世帯(所得制限あり)
- ※父または母に一定の障害がある世帯や、ひとり親の児童を養育している世帯を含みます。



対象者	申請に必要なもの	支給日
①児童扶養手当の 令和3年4月分の受給者	申請手続きは不要です。	5月11日(水)支給済
②年金受給により 児童扶養手当を受給していない ひとり親世帯	口座が分かるもの、年金通知書、 戸籍、給与明細書など、 必要なものを申請ガイドで確認してく ださい。	申請した日の翌月の最終金曜日
③新型コロナウイルス感染症の影響で 家計が急変し、収入が児童扶養手当 受給者と同じ水準となった ひとり親世帯		

※児童扶養手当の所得制限超過の世帯でも、③に該当する場合があります。

■申請書類・申請ガイド

申請窓口で配付しています。または市のホームページや
いさはや子育てネットからダウンロードしてください。

※対象者②と③のうち、児童扶養手当やひとり親福祉医療の登録がある人には、個別に案内を郵送します。

登録がない人でも、支給要件に該当する場合がありますので、確認して申請してください。

■申請窓口／こども支援課または各支所地域総務課 ■申請期限／令和4年2月28日(月)まで

■問い合わせ先／こども支援課



ナイスハートバザール in 諫早

障害のある人の社会参加の促進と就労意欲の向上を図るため、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。約350種類6,000点の商品を用意しています。ぜひお越しください。

■とき

6月10日(木)～12日(土) 10時～17時30分

※最終日のみ16時まで

■ところ／諫早図書館展示ホール

■主な商品

○お弁当、パン、洋菓子、加工品、カレーなどの食品
○さをり織、布わらじ、縫製品、リサイクル石けん、
アクリルタワシ、ビーズストラップなどの手作り
製品

■主催／働く喜びサポート事業実行委員会

■問い合わせ先／障害福祉課



多良見文化協会美術展

多良見文化協会美術展を開催します。書道・絵画・写真など多数の力作が展示されます。皆様のご来場をお待ちしています。

■とき

6月5日(土)～13日(日) 9時～22時

(6月7日は休館日、最終日は16時まで)

■ところ／たらみ図書館

■内容

絵画・書道・墨彩画・ちぎり絵など

■問い合わせ先

多良見文化協会事務局 ☎43-1122



男女共同参画週間事業 「ひとひと参感日」受講者募集

男女共同参画社会は「みんなで生きやすい世の中にする」社会。世の中がもっと生きやすくあるために、講演を実施します。講演に先駆け、SNS講座も実施します。



①講演「つながりあって心豊かに生きる」

■とき／6月27日(日) 10時30分～12時

■ところ／自宅 (Web会議システム「Webex」によるオンライン受講)

※Web会議システム「Webex」での受講環境が整わない人は、男女共同参画推進センター「ひと・ひと」(高城会館2階)にて受講できます。詳しくは電話でお尋ねください。

■講師／長郷徳子さん (オレンジほっとカフェ諫早 会長)

■申込方法

メールでお申し込みください。件名に「ひとひと参感日講演申込」、本文に住所・氏名・年齢・電話番号を入力してください。

※申込後、オンライン受講の操作方法などをお知らせします。

※オンラインの操作がわからない人は②の講座を活用ください。

■申込期限／6月18日(金)

②初心者向けSNS講座 (FacebookやInstagramを使ったことがない人など)

■とき／6月17日(木) 13時30分～15時

■ところ／男女共同参画推進センター「ひと・ひと」(高城会館2階)

■講師／小山真結美さん ■定員／20人 (①の受講者優先)

■申込方法／電話またはメールでお申し込みください。メールの場合は、件名に「ひとひと参感日SNS講座申込」、本文に住所・氏名・年齢・電話番号を入力してください。

■申込期限／6月10日(木)



↑メール申込の場合は
こちらから

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底し実施しますが、やむを得ず中止する場合があります。

※来館の際は感染対策 (マスク着用・検温など) にご協力をお願いします。

■申込・問い合わせ先／人権・男女参画課 ☎24-1580

諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶館長講座「諫早菖蒲日記と諫早の歴史」

- とき／6月20日(日) 13時30分～15時
- ところ／美術・歴史館 2階研修室
- 内容／諫早で行われた万人講、佐賀藩士への対応、切腹、緊縮令について
- 講師／堀輝広館長
- 定員／30人 ※申込多数の場合は抽選。受講無料
- 申込期限／6月6日(日)

▶民俗講座「昭和の漁撈～有明海・諫早湾①～」

- とき／6月27日(日) 13時30分～15時
- ところ／美術・歴史館 2階研修室
- 内容／昭和の時代まで行われたパツシャ漁や手押し、浮き魚すくいなどの伝統的な網漁について
- 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。受講無料
- 申込期限／6月6日(日)

★★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。

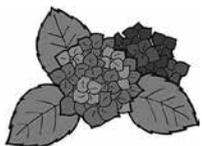
コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶たのしい科学教室 宇宙への道～太陽系と宇宙～

- とき／6月12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／6月10日(木)
- 定員／10人(予約優先) ■参加費／500円
- 持ってくる物／筆記用具

▶押し花アート体験～梅雨の季節の野花で楽しもう～

- とき／6月20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(予約優先)
- 参加費
押し花しおり 200円
押し花コースター 200円
押し花キーホルダー 500円



諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

- とき／6月16日(水) 14時～
- ところ／諫早図書館 視聴覚ホール ※入場無料
- 内容
「ラビング～愛という名前のふたり～」
(2016年 アメリカ 123分)
- 定員／先着30人

▶子ども自然講座

- とき／6月26日(土) 14時～16時
- ところ／諫早図書館 視聴覚ホール
- 内容
身近に潜むナゾの物体「UNCO」…。いろいろな生き物の「UNCO」を観察して、自然のおもしろさを発見しよう!
- 定員
10人 ※要事前申込(カウンターまたは電話受付)



たらみ図書館 ☎43-4611

▶ライブラリージャズコンサート

- とき／6月12日(土) 14時30分～
- ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料
- 内容
長崎大学軽音楽部スウィングボードジャズオーケストラによる演奏
- 定員／100人 ※要事前申込



▶おとなのおはなし会(第1回)

- とき／6月16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



▶映画上映会

- とき／6月25日(金) 14時～
- ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料
- 内容／「パパはわるものチャンピオン」
(2018年 日本 111分)
- 定員／100人 ※要事前申込

高来東児童館 ☎32-5858

▶父の日のプレゼントに恐竜のマスコットを作ろう!

- とき／6月19日(土) 13時～
- 対象／小学1～3年生(定員10人)
- 参加費／110円

高来西児童館 ☎32-5204

▶父の日のプレゼント作り

- とき／6月17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

6月13日(日) 14時～ VS 松本山雅FC

6月26日(土) 14時～ VS ジュビロ磐田

■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。

小野公民館 ☎22-0264

▶親子でお菓子作り

日 6月19日(土) 14時～16時

場 小野ふれあい会館

内 親子で焼きドーナツを作ります

対 親子 定 4組

申 6月8日(火)

料 950円

持 エプロン、三角巾

※一家族4人まで。未就学児は参加不可



▶腸活酵素シロップ教室

日 6月23日(水) 19時～21時

場 小野ふれあい会館

内 めざせ！美腸！おいしくて腸活に役立つ酵素シロップを諫早産のフルーツで手作りしてみませんか

対 女性 定 8人 申 6月9日(水)

料 1,200円 持 タオル、エプロン、2ℓの果実酒瓶（消毒済のもの）

西諫早公民館 ☎26-1531

▶めざせクッキング男子！

男の料理教室

日 6月9日(水)・23日(水) (全2回)

10時～12時30分

場 西諫早公民館

内 楽しい料理作りを目標に、料理の基礎や簡単な魚・肉料理を学びます

対 男性 定 12人 申 6月4日(金)

料 1,300円程度

持 エプロン、三角巾、持ち帰り容器

▶いさはやを歩く

日 6月14日(月) 9時30分～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

対 成人 定 16人

申 6月4日(金) 料 100円

持 弁当、飲み物、雨具

※公用バス利用



▶おとなの楽校～広がる知識～

日 ① 6月21日(月) ② 6月30日(水)

③ 7月6日(火) (全3回)

13時30分～15時30分

場 西諫早公民館

内 ①地域の歴史を学ぶ「千々石ミゲルと伊木力墓所」

②楽しく学べる「護身術」

③防災講話「災害から身を守る」

対 成人 定 40人 申 6月16日(水)

▶日常に伝統文化を「ゆかた着付け教室」

日 6月26日(土)、7月3日(土)・10日(土)

(全3回) 10時～12時

場 中央公民館

内 基本の着付けと、半巾帯のおしゃれな結び方を習得します

対 成人 定 10人程度 申 6月17日(木)

小栗公民館 ☎22-1533

▶図書ボランティア養成講座

～本の基礎知識と環境整備～

日 6月4日(金) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館(多目的ホール1)

内 図書ボランティアとして

必要な本の基礎知識の習

得と展示用カードの製作

対 成人 定 20人 申 5月31日(月)

料 100円 持 筆記用具、飲み物



▶学びあい育ちあい講座

～コロナ禍の子育て～【託児付】

日 6月25日(金) 10時～12時

場 小栗ふれあい会館(研修室2)

内 子育ての不安や悩みを共有し、子育てのヒントを学びましょう

対 乳幼児の保護者

定 8人 申 6月17日(木)

料 100円 持 筆記用具、飲み物

▶本で語り場～ブックカフェおぐり～

日 6月29日(火) 19時30分～21時30分

場 小栗ふれあい会館(図書室)

内 本をテーマにお茶を飲みながらおしゃべりしましょう

対 成人 定 8人 申 6月17日(木)

持 筆記用具

有喜公民館 ☎28-3110

▶小さい子のおはなし会講座

日 6月10日(木) 10時30分～12時

場 有喜ふれあい会館

内 読み語り、手遊び、工作など親子で楽しい時間を過ごしましょう

対 乳幼児とその親 定 5組

申 6月7日(月) 料 100円

▶お部屋で体幹トレーニング講座

日 6月17日(木)・24日(木)

(全2回) 13時30分～15時

場 有喜ふれあい会館

内 1回目は椅子に座り、2回目は横になり体幹を鍛えます

対 成人 定 15人 申 6月9日(水)

料 200円 持 タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル



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。

日：日時 場：場所 内：内容

対：対象 定：定員 申：申込期限

料：参加費 持：持ってくるもの

中央公民館 ☎23-1160

▶おもちゃ病院

日 6月9日(水)・12日(土)・26日(土)

10時～15時30分 ※受付は15時まで

場 中央公民館 内 思い出が詰まったおもちゃを修理します

対 成人 ※部品代は実費負担

▶女性大学～医療と介護のお気座談会～

日 6月10日(木) 13時30分～15時30分

場 中央公民館

内 医療・介護が必要なときに役に立つ講座 対 女性

▶生き生き百年塾～熱中症の予防と対策～

日 6月15日(火) 10時～12時

場 中央公民館

内 熱中症の予防と対策など健康について考えよう 対 高齢者



▶【子育ての宝箱】ちゅうおうっこ

日 6月17日(木) 10時～12時

場 中央公民館

内 英語を使って楽しく遊び、親子で父の日のプレゼントを作ります

対 親子 定 15組 申 6月10日(木)

※保険料など負担あり

▶楽しく簡単に吹ける

「サククス講座」(ナイター編)

日 6月24日(木) 7月1日(木)・8日(木)・15日(木) (全4回) 19時30分～21時

場 中央公民館 内 楽譜が読めない人大歓迎！シンプルでわかりやすく

指導します 対 小学校高学年以上 定 20人程度 申 6月17日(木)

※サククスの無料貸し出し有

高来公民館 ☎32-2111

▶筆ペンで美文字レッスン!

日 6月9日(水)・16日(水) (全2回)
19時30分～21時30分

場 高来会館

内 筆ペンの基本的な
使い方や文字を美
しく書くポイント
を学びます 対 成人 定15人

申 6月2日(水) 持 筆ペン



高来西公民館 ☎32-3126

▶天気図を見てみよう ～防災に対する備え～

日 6月16日(水) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

内 大雨に備え梅雨前
線や台風の進路の
見方などを学び自
然災害への知識を
高めます



対 成人 定30人程度

申 6月11日(金) 持 筆記用具

▶涼を呼ぶ「苔玉づくり」

日 6月23日(水) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

内 山野草で涼しげな苔玉を作ります

対 成人・高齢者 定15人

申 6月16日(水) 料 710円

持 持ち帰り用袋、あれば10cm程の小皿

小長井公民館 ☎34-2201

▶大人のぬり絵教室

日 6月16日(水)・23日(水) (全2回)
13時30分～15時30分

場 小長井文化ホール

内 自律神経を整えストレス発散し、
心からリラックスできるぬり絵を
勉強します 対 成人 定10人

申 6月7日(月) 料 500円

持 色鉛筆 (可能な限り24色以上)

▶シルバー大学

日 6月8日(火) 10時～11時30分

場 小長井文化ホール

内 実技「頭と体の健康」

対 高齢者 定100人

▶おはなし会

日 6月12日(出) 14時～

場 小長井図書室

内 絵本の読み聞かせ

対 幼児・小学生 定10人



伊木力公民館 ☎44-1002

▶みかんを使ったワッフル作り

日 6月24日(木) 13時30分～15時30分

場 多良見多目的研修館

内 ミカンのジャムや缶詰を
活用したワッフル作り



対 成人 定12人 申 6月17日(休)

料 800円 持 エプロン、三角巾

森山公民館 ☎36-1116

▶美文字「ボールペン字入門」

日 6月16日(水)・23日(水)・30日(水)

(全3回) 10時～12時

場 森山公民館講堂

内 日ごろよく使うボールペ
ンを基礎から学びます



対 成人 定15人 申 6月9日(水)

持 ボールペン ※資料代負担有

飯盛公民館 ☎48-0049

▶健康講演会

日 6月10日(木) 10時～12時

場 飯盛ふれあい会館

内 薬と健康についての
豆知識を学びます



対 高齢者・成人 定40人

申 6月4日(金) 持 筆記用具

▶苔玉づくり

日 6月22日(火) 10時～12時

場 飯盛公民館 内 初夏に清涼感たっ

ぷりの苔玉を作ります。癒しの体

験をしませんか 対 女性

定10人 申 6月10日(木) 料 1,200円

▶天満宮ウォーク(5つの天満宮巡り)

日 6月24日(木) 10時～12時

場 飯盛ふれあい会館集合

内 飯盛町内にある5つの「天神さん所
縁の天満宮」を楽しくさるきます

対 成人 定15人 申 6月10日(木)

持 タオル、水筒、運動できる服装

※保険料負担有

田結公民館 ☎49-1111

▶田結すこやか大学

「笑って元気! 笑いヨガ」

日 6月17日(木) 13時30分～15時30分

場 田結公民館

内 誰でもできる笑いの

健康法「笑いヨガ」

で心と体を元気にし

ましょう 対 高齢者・成人



本野公民館 ☎26-0270

▶お楽しみ学級①

「オリンピックを学ぼう!」

日 6月7日(月) 10時～12時

場 本野ふれあい会館

内 オリンピックの歴史などあれこれ
たくさんお話しします

対 成人 定20人 申 6月4日(金)

▶子育て応援講座「あつまれ☆ママ」

②パパに内緒のおつまみ作り♪

日 6月17日(木) 10時～12時

場 本野ふれあい会館

内 子どもがお手伝い
できる簡単なお
つまみ作り



対 子育て中の母親

定 8人 申 6月10日(木) 料 800円

持 エプロン、三角巾、タオル、持ち
帰り容器

長田公民館 ☎23-9024

▶大人のためのバレエストレッチ



日 6月18日(金)、7月2日(金)・16日(金)

(全3回) 19時～21時

場 長田みのり会館

内 初心者向けのバレエを基礎とした
柔軟ストレッチや筋力トレーニ
ングを体験し、身体と心をリフ
レッシュしてみませんか

対 成人 定20人 申 6月14日(月)

料 300円 (保険料)

持 タオル、飲み物、ヨガマットかバ
スタオル2枚、動きやすい服装

多良見公民館 ☎43-0049

▶健康講座

「自宅でできるリンパマッサージ」

日 6月17日(木) 10時～12時

場 たらみ会館

内 マッサージ方法を学
び体内環境を整えま
しょう



対 女性 定15人 申 6月7日(月)

持 運動ができる服装、バスタオル、
飲み物

6月1日～7日はHIV検査普及週間

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

県央保健所では匿名・無料で検査を行っています。早期発見のためにまずは検査を受けましょう。
※事前予約（検査前日の17時まで）が必要です。



	検査日	検査項目	結果
通常検査	毎週水曜日 (9時30分～16時30分受付)	HIV、梅毒、B型・C型肝炎	2週間後以降
即日検査	毎月第2木曜日 (14時～19時受付)	HIV、梅毒、B型・C型肝炎	約1時間後

■予約・問い合わせ先／県央保健所健康対策班 ☎26-3306

精神保健福祉専門相談

心の健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもり、依存症など、精神保健に関する相談に精神科医師が応じます（原則として主治医のいない人に限ります）。事前に保健所へご相談いただいてからの予約になります。

■日程（6月）

とき	時間
2日(水)	14時～16時30分
8日(火)	
18日(金)	
23日(水)	
28日(月)	

■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

一生を共に歩む 自分の歯

6月4日(金)～10日(木)は“歯と口の健康週間”です

歯と口は、食事をおいしく食べたり、会話を楽しんだりして、健康に生きていく力を支える大切なものです。歯と口の健康週間は機会に、歯や口の状況を知るため歯科医院で検診を受けてみませんか。

市では、諫早図書館で6月25日(金)から29日(火)まで「歯の健康に関するパネル展」を開催します。ぜひお越しください。

【重点目標】

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

■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700



離乳食について

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

■問い合わせ先

健康福祉センター ☎27-0700



食中毒を予防しよう！

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

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

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

【正しい手の洗い方】

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

■問い合わせ先／県央保健所 ☎26-3305

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

■多良見支所 ☎0957-43-1111
■森山支所 ☎0957-36-1111
■飯盛支所 ☎0957-48-1111
■高来支所 ☎0957-32-2111
■小長井支所 ☎0957-34-2111

(令和3年4月1日現在)
□人口 133,104人
□男 62,982人
□女 70,122人
□世帯数 53,426世帯

自宅でできる!

簡単トレーニング

今回は自宅で簡単にできる「筋トレ」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)

座る時は、「ドン」と座らず、ゆっくり座ると太もも周りに効果的です。椅子は安定したものを使用しましょう

下肢筋トレ 10回

筋トレ
I-⑧



※猫背の姿勢を保つ

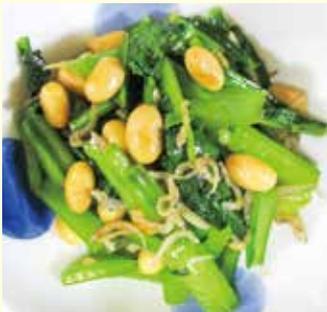
市ホームページの「諫早動画チャンネル」では、この体操の動画「筋トレストレージ I ⑧ (2分10秒)」を配信しています。ぜひご覧ください。



食改さんのおすすめレシピ

大豆と小松菜の炒め煮

～多良見支部のおすすめレシピ～



小松菜はくせやアクが少なく食べやすい野菜です。

【材料】 2人分

- 小松菜 …………… 150g
- 大豆水煮 …………… 60g
- ちりめんじゃこ …………… 10g
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- みりん …………… 小さじ1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2

(1人分: 103kcal)

【作り方】

- ①ちりめんじゃこは湯通ししておく。
- ②小松菜は3cmほどの長さに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し小松菜を加え、しんなりするまで炒める(水分が多く出てきたら少し捨てる)。
- ④③に大豆とちりめんじゃこを加えて、みりんとしょうゆで調味する。

諫早市防災メール

防災情報を迅速にあなたへ!

下記アドレスに空メールを送信し、登録してください。

memreg@city.isahaya.nagasaki.jp



防災行政無線の
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**