



いさはや暮らしをわかりやすく


広報
ISAHAYA

いさはや

vol.207

2022.Jun.

6

今日から歯ブラシスタート!

特集

歯から始める健康管理



歯から始める健康管理

歯つとして！ グツときて 歯つと目覚める健康

コロナ禍の中、感染症対策には「うがい」「手洗い」「マスク」に加え、「お口の中を清潔に保つこと」も大切です。

誰もができる歯みがきなどのお口のケアは、感染症対策をはじめ、健康管理の第一歩！

歯の健康が健康寿命を伸ばします。

今こそ、適切なケアを習慣にして、お口と体の健康を保ちましょう。



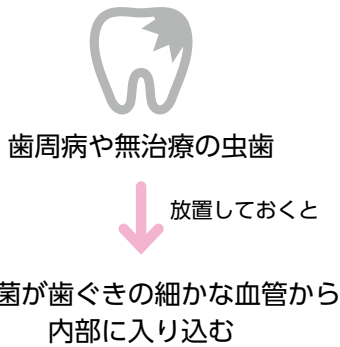
免疫とは、体内の自己防御システムのこと。お口の中でも、唾液に含まれるIgAという抗体が悪い細菌やウイルスと戦っています。ところが、お口の中が不潔だと、IgAによる防衛が困難に。お口や全身の免疫力が落ちるにつながり、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまう。

お口の免疫力が健康のカギ

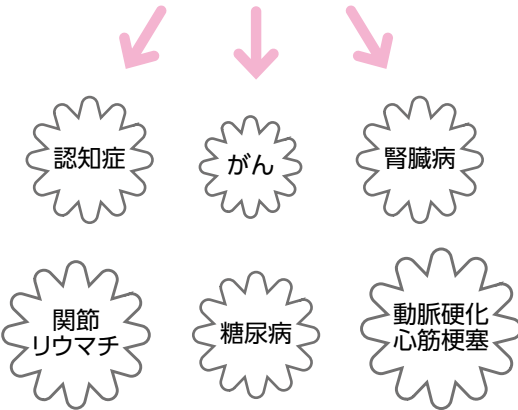


ウイルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。お口の中が不潔だと、お口の中に潜む歯周病菌などの細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染するのを助けてしまいます。

お口の中を清潔に保ちウイルス撃退



全身の病気に影響する「歯周病」
お口の中にはさまざまな細菌がいて、悪い細菌の代表格が「歯周病菌」です。歯垢（プラーク）の中に潜む歯周病菌によって、歯ぐきや歯周組織が壊れてしまう歯周病は、最悪の場合、歯を失うこともあるこわい病気。また歯周病の原因菌は、インフルエンザなどのウイルスの感染を進めてしまうほか、糖尿病や心疾患、呼吸器疾患、認知症など、さまざまな全身の病気に影響するとも言われています。体のためにも、歯周病予防が大切な一歩になります。

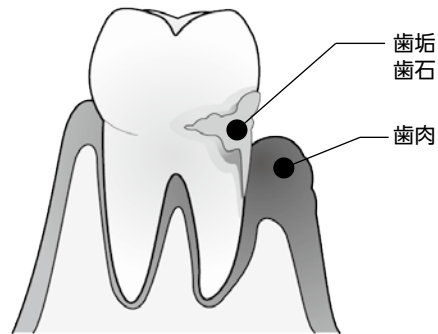


歯周病菌は、歯垢や歯石ごと除去！
やっかいなことに、歯垢に棲みつく歯周病菌は、抗生物質などの薬ですべてを撃退することは難しく、体の免疫機能でやっつけることもできません。だからこそ、適切なお口のケアで歯垢ごと取り除く必要があります。年に2回以上は歯科医院などで歯と歯ぐきの状態をチェックしてもらい、みがき残した歯垢や歯石を取り除いてもらいましょう。さらに、自分に合ったブラッシング指導を受けて、それに基づいたセルフケアをしっかり継続しましょう。

どうして「歯周病」になるの？

主な原因

- 口内の環境によるもの
 - 歯垢や歯石がある
 - 歯並びが悪い
 - 口呼吸や歯ぎしりをする
- 生活環境などによるもの
 - 糖分の高いものをよく食べる
 - 喫煙をする
 - 糖尿病にかかっている



歯垢や歯石がたまと歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）が深くなり、歯ぐきが炎症を起こし、歯肉炎になります。そのまま放置すると、歯周病が進行します。

パートナー

生涯の歯を大切に

毎日の歯みがき
きちんとできていますか？
歯科医師さんと歯科衛生士さんが
基本となる歯みがきの方法を教えてくださいました。

私たちがアドバイスします



諫早市歯科医師会理事
植松歯科医院 植松 竜治さん

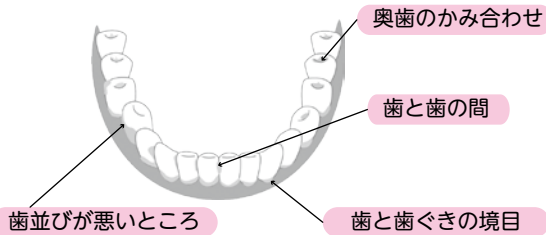
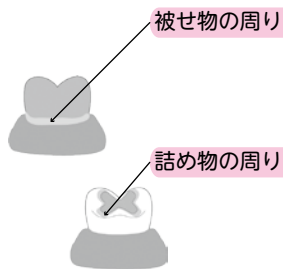


長崎県歯科衛生士会諫早支部
支部長 佐藤 慶美さん

歯みがきで一番大切なことそれは、虫歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)を落とすこと
歯垢1ミリグラム中の細菌数はなんと1億個以上！この歯垢をしっかりと落とすことが歯みがきの基本となります



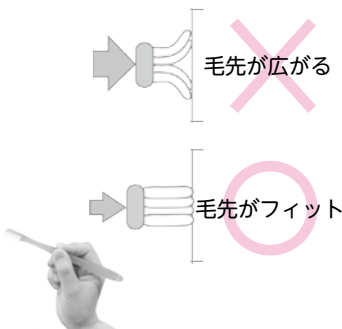
私の歯ちゃんとみがけているのかな？



みがき残しが多いところはこの場所



POINT




そして、皆さんに気をつけてほしいのは力加減です
歯垢は歯ブラシの毛先がフィットしないと上手に落とせません
毛先が広がらない程度の力で
みがく面に毛先を当てやさしく、小刻みに動かしましょう
力が入りすぎない持ち方として鉛筆のように持つペングリップでみがきましょう



「食べ物が歯に挟まる」「歯の根元がしみる」など思い当れば、今日からみがき方を見直しましょう

思い当たった～

ハミガキ剤に配合のフッ素は、歯質を強化し虫歯を防ぎます。少量の水で1回程度軽くすすぎ、ハミガキ剤の中のフッ素を残すようにしましょう。



力の入れすぎがよくない。もう一つの理由は、歯ぐきが下がる原因にもなるからなんです。

歯の根元には、硬いエナメル質がなく、歯ぐきが下がると、やわらかい象牙質がむき出しになり、虫歯になりやすいんです。大人のむし歯の代表格ですね。

POINT

エナメル質
象牙質





歯ブラシが届きにくいところには、プラスαのアイテムを！

POINT

ホルダータイプ
ロールタイプ

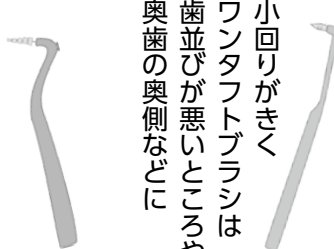
歯と歯の間の歯垢には、デンタルフロスを使しましょう。



小回りがきくワンタフトブラシは、歯並びが悪いところや奥歯の奥側などに。

POINT

歯間ブラシは、歯と歯の隙間が広い人におすすめです。




歯間の汚れはフロスを併用すれば、歯ブラシだけ使ったときより1.5倍も取れるんですよ！



残った歯垢は石灰化し、歯石になります。歯石は硬く、自分では落とせないのので、私たちプロのケアにお任せください。


POINT

自分では上手にみがいているつもりでも、磨き残しはあるものです。



就寝中は虫歯や歯周病のリスクが高まるので、寝る前のケアでは殺菌成分が配合されたデンタルリンスを使うと効果的。

POINT





歯は生涯のパートナー

はい、そうです。歯科医院などで年に2回以上プロのケアを受けましょう！

POINT

セルフケアとプロケアの2つが大切なんです。

一人ひとりの歯とお口の状態に合わせたセルフケアもアドバイスします。

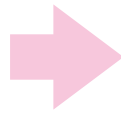



かかりつけ歯科医を持ち、定期的なプロケアを！

自宅で行う歯みがきなどのセルフケアで落とせる歯の汚れは6割程度。大切な歯とお口を守るため、乳歯が生えてきたら早めに「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

以後、年に数回はプロケアを行い、歯とお口を健康に保ちましょう。

専門家の口腔ケアや指導を定期的に受けることが歯やお口、さらには体の健康にも大きな効果をもたらします。

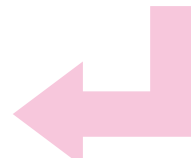


①問診と健診で、日頃のケアや口内の状態を確認します

②歯科衛生士が専用の器具を使ってクリーニングをします



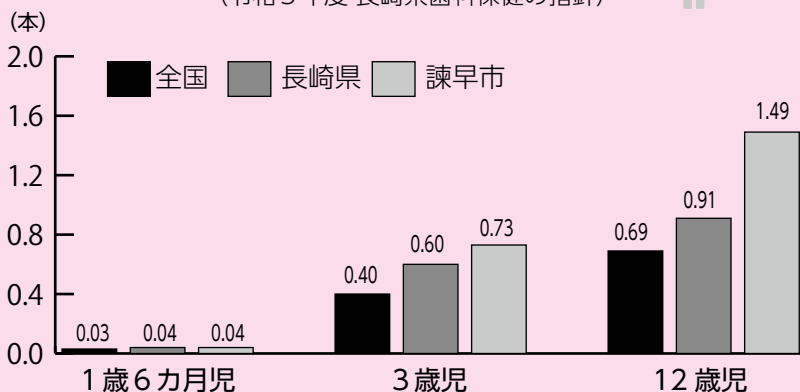
③歯科医師が最後のチェックを行います



DATA

1人当たりの虫歯数

(令和3年度 長崎県歯科保健の指針)



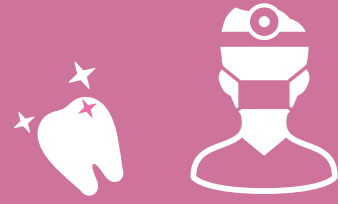
長崎県は ワースト 10 位以内



長崎県の1歳6カ月児の1人当たりの虫歯数は、0.04本で全国38位、3歳児は0.60本で全国39位。

また、12歳児では、長崎県が0.91本で、本市は1.49本となっています。

諫早市の歯科健(検)診 制度を利用しよう!



妊婦歯科健康診査

- 対象者
妊婦
※母子健康手帳交付時に案内
- 方法
歯科医療機関で個別健診
- 自己負担
500円
※母子健康手帳を持参してください
- 問い合わせ先
すくすく広場 ☎46-5276

歯周病検診

- 対象者
40歳、50歳、60歳、70歳
※年齢基準日(令和5年3月31日)
- 方法
市内歯科医療機関で個別健診
- 自己負担
500円
- 問い合わせ先
健康推進課

2歳6か月児歯科健康診査

- 対象者
2歳6カ月～3歳未満
※対象者には健診票を送付します
- 方法
歯科医療機関で個別健診
- 自己負担
無料
- 問い合わせ先
すくすく広場 ☎46-5276

おいいき健康支援(口腔ケア)

- 対象者
長崎県後期高齢者医療の被保険者
※75歳以上の人
- 方法
①健康推進課または長崎県後期高齢者医療広域連合に電話で申し込み
②受診券が送られてきたら、歯科医院に予約し受診
- 自己負担
無料
- 問い合わせ先
健康推進課



諫早市長 大久保 潔重

お口の健康を起点とした全身の健康で豊かな生活を

歯と口腔の健康は、お口の健康を守るだけでなく、全身の健康を守ることもつながっています。

市民の皆さんが生涯にわたって健康で豊かな生活を営むために、お口の健康を起点とした歯科口腔保健の取り組みを今後さらに推進していきたいと考えています。

おしえて★びれきさ〜ん



この道ウン十年の名物学芸員
川内 知子さん



歴史担当いつも冷静頼れる学芸員
大島 大輔さん

私たちが
美術・歴史館で
待ってまーす。



今回は、3月に実施した史跡見学「諫早の寺社 金泉寺」に参加した堀池さんと竹ノ下さんにお話を伺いました。まずは、参加のきっかけを教えてください。



私は広報誌を見て。昨年引っ越してきたばかりなので地元を知ろうと思って申し込みました。



堀池さん (初参加)

私は何回も参加しています。諫早に住んでいるけど、自分が育った町じゃなかったの、諫早の歴史を学ぼうと思いました。実物を見て歴史の話聞くのがとても楽しいですね。



竹ノ下さん (リピーター)



実際に参加してみてどうでしたか？

山にある石仏の意味を考えるきっかけになりました。川内さんの説明を聞いて、これまでなんとなく見ていたものに興味を持つようになりました。



金泉寺の大祭は一度参加してみたかったので感動しました。お経の声や護摩焚きの炎、香の匂いとか、五感をフルに使う貴重な体験ができました。



雨が降っていて、さらに神秘的な雰囲気だったよね〜ほかに印象的だったことはある？

山小屋のコーヒーが最高でした☆



諫早の美術や歴史のことは

美術・歴史館へ

☎24-6611



いつの間に!? 私も飲みたかった〜

美術・歴史館の催しは、「イベント情報」をご覧ください

Vol2

Let's
手話!

日常会話で使う手話を
ちょこっとずつ紹介します。
皆さんも一緒に手話でお話
してみませんか？
(障害福祉課)



好き



嫌い



嬉しい・楽しい



悲しい



動画はこちら▶



教育委員に小野靖彦氏が就任

宮本峻光委員の任期満了に伴い、3月市議会定例会にて、議会の同意を得て、小野氏を教育委員に任命しました。

任期は4月28日から4年間になります。小野氏は、長年医師として医療現場で活躍され、また、小中学校の学校医として学校保健の向上に貢献されています。



教育委員 小野靖彦

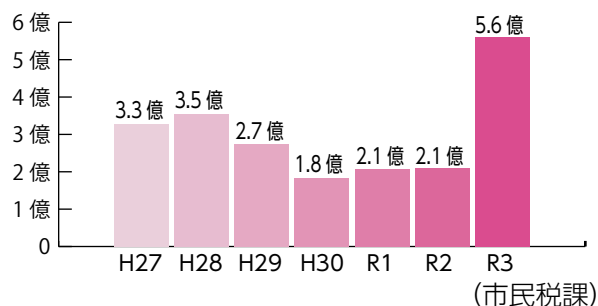
(教育総務課)

ふるさと納税寄付額 過去最高額を更新

全国の人から本市にいただいた、令和3年度のふるさと納税寄付額が、約5億6千万円(前年度比2.6倍)で過去最高となりました。

ふるさと納税による寄付金は、子育て支援や住環境整備などの貴重な財源となっています。市外にお住まいの知人・友人・ご親戚の皆さんへも、ぜひ、本市のふるさと納税のPRをお願いします。

過去最高 **5億6千万円**



ほの 炎チャレがゆく! ~来てよし諫早編~

西九州新幹線「弱虫ペダル」とコラボ



9月23日に開業を迎える西九州新幹線の沿線5市と、人気アニメ「弱虫ペダル」がコラボしたPR事業が始まりました。

4月26日、長崎駅で行われたコラボ発表会には、原作者の渡辺航先生と沿線5市の市長が出席し、セレモニーを行いました。

特設サイトやSNSでの情報発信のほか、開業後はスタンプラリーも行います。

今後の展開にぜひ、ご注目ください。

【炎のチャレンジャーこと大久保市長の行動記録を紹介しています】

ドローン技術で災害に備え キプラドナップと活動協力協定

自然災害時などのドローン活用に向け、4月12日、ドローンを使った点検・測量事業などを展開する株式会社 kiipi&nap (キプラドナップ) と活動協力協定を結びました。

今回の協定では、発災後の状況把握のほか、今後、制度化された場合の物資輸送に活用することと、平常時において職員の人材育成に協力していただき、施設点検などさまざまな業務に活用していきます。



(危機管理課)

6月は食育月間です

食べるということは、子どもから高齢者まで、生涯にわたって続く基本的な営みであり、生きていく上でとても重要なことです。

市では、保育園・幼稚園や小・中学校などで、作物の栽培から調理まで一連の過程を学ぶ体験学習などを通じて、食べることの大切さや「食」への興味関心を育む『食育活動』を行っています。

この機会にぜひ、自宅でも、栄養バランスや食文化、食品ロスなど、「食」の大切さを考え、食生活を見直すきっかけにしましょう。

■食育活動

【食育教室】



保育園・幼稚園

【農業体験】



小学校

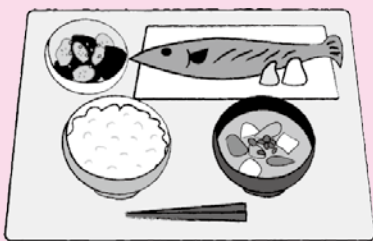
【食育パネル展】



中学校

■自宅でやってみよう！

食事のバランスを意識しましょう

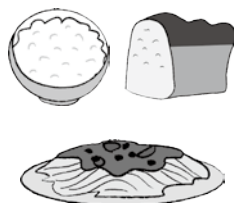


「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることで、さまざまな食品から必要な栄養をバランス良く摂取できます。

また、果物や乳製品を加えると、不足しやすいビタミンやカルシウムも補うことができ、バッチリ!!

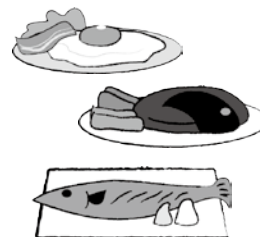
主食

ごはん・パン・麺などの穀類の料理です。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

魚・肉・たまご・大豆などの料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜・いも・海藻などの料理です。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含みます。



果物

ビタミンや食物繊維を含み、体調を整える効果があります。



牛乳・乳製品

骨を強くするカルシウムや良質のたんぱく質も多く含まれています。



■見て作ってみよう！

諫早産野菜を使った野菜料理レシピ>>>



郷土料理の作り方動画>>>



(健康推進課)

知ってはじめる **フレイル予防**

社会とつながりを持つことが
フレイル予防の第1歩

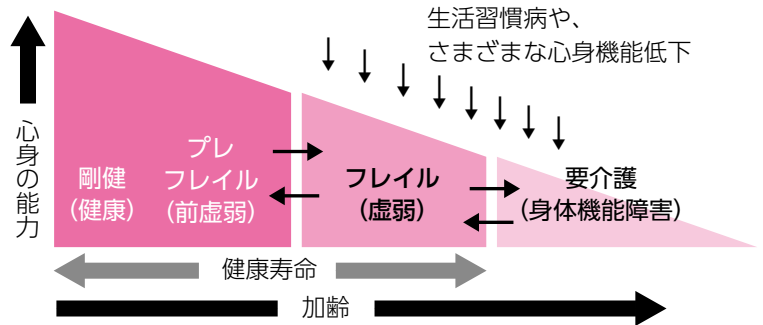
年齢を重ねることで、身体にはさまざまな変化や問題が生じてきます。特に、コロナ禍で外出を躊躇し、家に閉じこもりがちになってしまうことで、知らず知らずのうちに、心身の機能が低下しています。



フレイルとは・・・？

フレイルは、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階で、加齢に伴い筋力や認知機能などの心身の活力が低下している状態のことを言います。

セルフチェックリストで3つ以上当てはまった人は、**要注意！**フレイルを早期に発見し、「運動・栄養・社会参加」の3つを心掛ければ健康な状態に戻ると言われています。コロナ禍で外出が制限されている今だからこそ、身体の状態をチェックし、フレイル予防に取り組みましょう。



check 「セルフチェックリスト」

👍 3つ以上当てはまったら要注意！****.....

次のセルフチェックで3つ以上当てはまった人は、フレイルの可能性があるので予防に取り組みましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 体重の減少 6カ月間で2～3kg減った | <input type="checkbox"/> 身体活動の低下 外出しなくなった、人との交流が減った |
| <input type="checkbox"/> 握力の低下 ペットボトルのふたが開けにくい | <input type="checkbox"/> 歩行速度の低下 横断歩道を青信号で渡りきるのが難しい |
| <input type="checkbox"/> 疲労感 以前より疲れやすくなった | |

check

👍 フレイル予防3つのポイント！****.....

①運動

日常生活に歩くことを取り入れ、楽しく運動しましょう。ラジオ体操もおすすめ！

②栄養

バランスの良い食事、たんぱく質の摂取が大切です。噛む力の維持のためにお口のケアも！

③社会参加

趣味や地域のボランティア活動など、自分に合った活動を探して挑戦してみましょう！

＼ぜひ参考にしてください！.....

介護予防教室（P19を参照）
 市内の公民館などで開催しています。

介護予防動画
 自宅でもやってみましょう！



■問い合わせ先／地域包括ケア推進課
 (健康福祉センター内)

「あなたは一人じゃないだよ」「誰かに頼ってもいいんだよ」

子どもが 子どもでいられるために

皆さんはヤングケアラーのことを知っていますか？
本来、大人が担う家事や家族の世話を、日常的に行っている子どものことです。

「子どもとしての時間」と引き換えに、年齢に見合わない責任や負担を背負っている子どもがいます。
あなたの近くにも、そんな子どもがいませんか。



■ヤングケアラーはこんな子どもたちです。



家族に代わり、家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障害や病気のきょうだいの世話をしている



目を離せない家族の見守りなどをしている



日本語が話せない家族などのために通訳している



家計を支えるために労働している



アルコールなどの問題を抱える家族に対応している



難病などの慢性的な病気の家族を看病している



障害や病気の家族の身の回りの世話をしている



障害や病気の家族の入浴やトイレの介助をしている

■私たちにできること

「この子、もしかしたら一人で背負っているのでは？」という周囲の気づきが、子どもやその家族を救う第一歩になります。

子どもへの声掛けや身近な相談窓口への相談で、必要な支援につなげていきましょう。

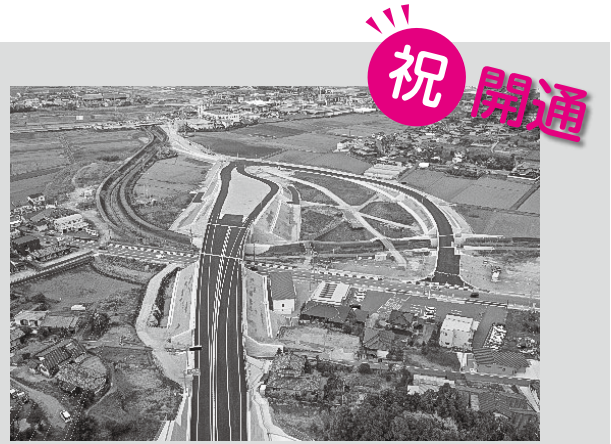
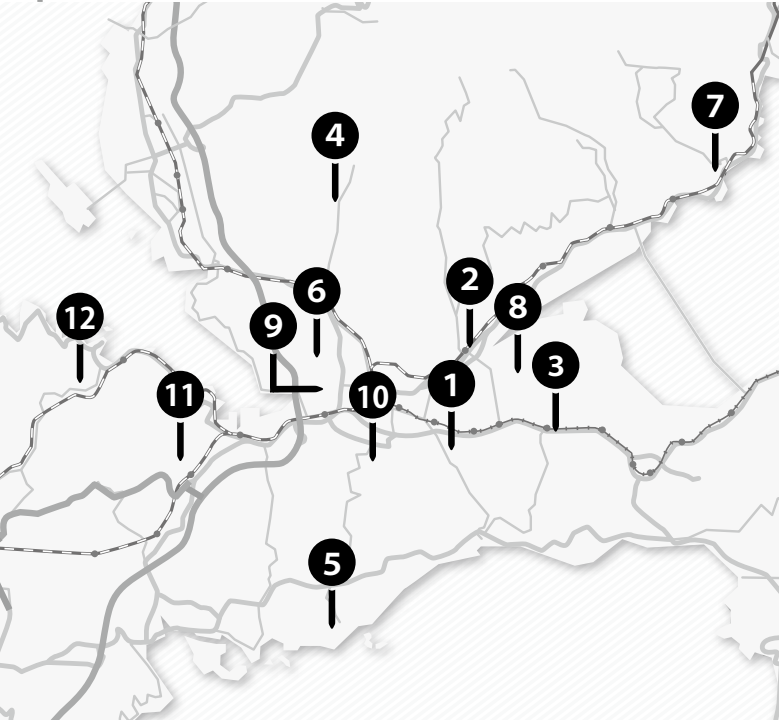
■ヤングケアラーに関する相談窓口

- ・子育て支援課（市相談窓口）
- ・長崎こども・女性・障害者支援センター（児童相談所） ☎095-844-6166
- ・児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783

未来を拓く道路整備

つなげよう のぼそう 街に元気をめぐらそう

国・県が整備している道路



①一般県道諫早外環状線【長野～栗面工区】

自動車専用道路を歩こう！

開通記念大会ウォーキングを開催



②国道 207 号【長田工区】



③国道 57 号【森山拡幅】



④市道赤水線
【本明川ダム事業関連】



⑤市道井樋線
【江ノ浦川総合流域防災事業関連】

市が整備している道路



⑥都市計画道路堀の内西栄田線



⑦市道出口平床線



⑧市道川内町新地線



⑨市道山川町 1 号線



⑩市道栗面小ヶ倉線



⑪市道蔭平白岩線



⑫市道百石中通線

(道路課)

くらしの 情報 Information

お知らせ

6月は個人市県民税
第1期分の納付月です

●納期限

6月30日(木)

※便利な口座振替をご利用
ください。

※スマートフォン決済ア
プリからも納付できます。
詳細は、各社ホームページ
からご確認ください。

●納税課

PayPay請求書払い

LINE Pay請求書支払い

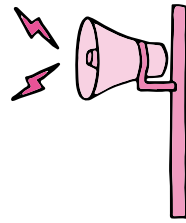


家屋の新增築や解家を
した時はご連絡を

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、本年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
れている家屋を取り壊した
人、または今後、家屋の新
増築や取り壊しの予定があ
る人は、ご連絡ください。
※家屋を新增築した場合や
登記している家屋を取り
壊した場合は、法務局へ
の申請が必要です。
●資産税課(家屋担当)

緊急地震速報の訓練放
送を実施します



消防庁および気象庁が、
緊急地震速報の訓練放送を
全国一斉に行います。

●とき

6月15日(水) 10時頃

※防災行政無線のほか、防
災メール、防災情報ファ
クスおよびエフエム諫早
などでも訓練を実施しま
す。緊急告知防災ラジオ
をお持ちの人は、ラジオ
が自動起動しますので大
音量での放送にご注意く
ださい。

●危機管理課

住民税非課税世帯など
に対する臨時特別給付金

対象と思われる世帯へ、
3月上旬までに確認書を送
付していますので、返送忘
れがないよう、ご注意ください。

なお、本給付金の受給は、
1世帯につき1回限りです。
詳細は、市ホームページを
ご覧ください。

●申請期限

9月30日(金)

●臨時特別給付金コールセ
ンター

☎22・1588

受付時間/平日(土日祝
日を除く)
9時~18時



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3
年分(令和3年1月~12
月)の所得申告が必要な人
へ、6月中旬に申告書を送
付します。

この申告を基に、保険料
や高額療養費の自己負担
限度などを決定します。
申告書が届いた人は、期
限までに必ず申告してくだ
さい。

●保険年金課または
各支所地域総務課

●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

配偶者の扶養から外れた場合は年金の手続きを

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

第三号被保険者が、配偶者の退職や自身の収入増・離婚などにより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が必要です。手続きをしないと、将来の年金額が減額になったり、受給できなくなる恐れがあります。

●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

● 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

マイナンバーカードの休日・延長窓口（6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
※市ホームページ、市公式LINEまたは電話で、必ず事前予約をお願いします。

● 市民窓口課

市ホームページ



市公式LINE



住民基本台帳の閲覧状況

令和3年度における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3年4月～令和4年3月
- 閲覧請求（申出）件数
22件
- 閲覧件数
1,912件

● 市民窓口課

マイナンバーカードの出張申請受付を行います

職場や公民館などに市職員が出向き、申請受付を行っています。マイナンバーカードはご自宅へ郵送するので、とても便利です。手続きは1人5分程度、顔写真の無料撮影も行います。

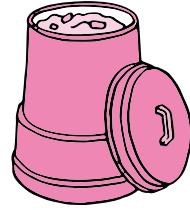
- 申込条件
市内の事業所や地域団体（町内会、サークル）など
・ 申請者本人（15歳未満の人は親権者、成年被後見人は法定代理人の同行が必要）が当日会場に来ることができること
・ 本人確認書類があること（運転免許証、保険証など）
・ 申請者本人が「本人限定受取郵便」またはご家族が「書留郵便」でマイナンバーカードの受け取りができること
- 日時
10時～16時（平日のみ）
（午前・午後単位で実施）
※申請に必要なものなど、詳細は市ホームページをご覧ください。

● 市民窓口課



くらしの情報 Information

生ごみ処理機器の購入
費を補助します



市は、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、ごみの量が減り、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

市内販売店で購入したものの

※過去に補助を受けた人で、生ごみ処理容器は3年、電気式生ごみ処理機は5年経過して再購入する場合は、再度補助が受けられません。

●申請に必要なもの

・領収書（世帯主宛てのもの）
・世帯主名義の口座
・保証書（電気式の場合のみ）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●問・申込

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

川や海の汚れの原因のひとつは、家庭から出る生活排水によるものです。台所やお風呂の排水溝は、川や海への入り口です。汚濁防止のため、次のことにご協力ください。

【家庭でできる生活排水対策】

- ・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、庭木の散水に使用する
- ・洗濯や食器洗いなどは、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使用する

●問環境政策課または

各支所地域総務課

EMによる水質浄化活動を行っています

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おり、EM活性液を、無料配布しています。

ペットボトルなどの容器を持参し、ぜひご利用ください。

●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（市体育館道路向かい）、城見町（エモス・EM資材製造前）

●諫早市連合婦人会 西村 ☎090-8915-6185

●各地域の婦人会役員

●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

空きかん等回収キャンペーン

「私たちの町は、私たちの手で美しく」
道路や広場、側溝に散乱している空きかんなどを、

自治会単位で回収しますので、ご協力をお願いします。

●とき

6月5日(日)午前中

●主催

市および諫早市衛生組織連合会

●環境政策課または

各支所地域総務課

森林の届出制度を
ご存知ですか

【伐採および伐採後の造林 の届出など】

●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。届出が必要な森林の確認は、林務水産課または県央振興局森林土木課（☎22・0201）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

【伐採に係る森林の状況報告】

伐採が終わった日から30日以内

【伐採後の造林に係る森林の状況報告】

造林が終わった日から30日以内

●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（面積は問わない）

※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は、森林の土地の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

※届出様式は、市ホームページからダウンロードまたは直接お尋ねください。

問・届出

林務水産課または各支所産業建設課



農業振興地域整備計画の
全体見直しを行います

農業振興地域整備計画

（農用地の区域指定に関する農用地利用計画を含む）

は、おおむね5年に一度見直しを行います。市は、これから年度にかけて、市内全域の見直しを行います。

全体見直しが完了するまでの期間は、個別的な見直しに係る変更申し出の受付を一時休止しますが、農業

関係の補助事業を活用するための「編入」や、住宅などの建築に伴うもの、農用地以外の利用のための「除外」などは、随時相談を受け付けます。

問・農業振興課

私有地から道路に張り出している枝木は剪定や伐採を

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、土地所有者で剪定や伐採をお願いします。

問・建設総務課

「二セ電話詐欺」

緊急事態宣言

長崎県内で、二セ電話詐欺の被害が急増しています（昨年の被害件数は、一昨年の約2.5倍）。被害防止のため、皆さんへお願いします。

①日頃から話題に

二セ電話詐欺を話題に取り上げて、注意を呼びかけましょう。

②声かけを

被害が疑われる人を見かけた際は声かけを行いましょう。

（例：電子マネー購入者、通話しながらATMを操作している人）

③遠慮なく相談

自分や家族などが被害に遭ったり、その恐れがある場合は、警察や消費生活センターに相談しましょう。

問●警察相談ダイヤル

#9110

●消費生活センター

☎22-3113



ISAHAYA
くらしの**情報**
Information

自治会へ加入しましょう

市内の各自治会は、ご近所の皆さんが協力しながら、さまざまな活動を行い、あなたの生活にも密接に関わっています。ご縁があつて暮らす町を住みやすい町にするために、自治会へ加入しましょう。

加入の申し込みは、お住まいの地域の自治会へお尋ねください。

【自治会の主な活動】

- 地域の情報
地域の情報や市からのお知らせをお届けします。
- 防犯・防災活動
自治会独自の防犯パトロールや自主防災活動を行っています。また、街路灯や道路整備の要望なども行っています。
- 環境・美化活動
道路や公園などの清掃活動、ごみステーションの管理を行っています。

● 親睦活動

お祭りや地域行事を通して住民同士が親睦を深め、子どもから高齢者まで、顔の見える関係づくりを行っています。

問 地域振興課

**市内中小企業者向け
市の融資制度をご利用ください**

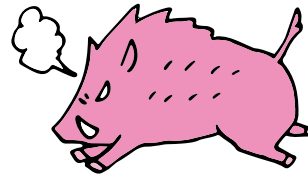
市内中小企業者や市内で新たに創業を考えている人を対象に、事業経営に必要な運転資金や設備資金の融資を行っています。ぜひ、ご利用ください。

融資の内容や必要書類など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 商工観光課



イノシシにご注意ください



イノシシに出会ったときは、イノシシの進行方向に近づかず、興奮させないよう静かにイノシシから見えない場所へ避難しましょう。背中を向けて走り出す、大声をあげるなどの行為は避けましょう。

※草むら、やぶなどイノシシの隠れ家の存在や、生ごみ、適切に管理されていない果樹や野菜の放置などによる無意識の餌付け行為は、イノシシ出没の原因となります。

問 有害鳥獣対策課

**子育て医師を支える保育サポーターの
説明・研修を行います**

「長崎医師保育サポートシステム」では、県内の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）のマッチングを行っています。「保育サポーター」養成のため、研修を実施します。

【DVD視聴による保育サポーター説明・研修（個別対応）】

- とき／7月12日(火) 2時間程度
- ところ／長崎大学病院（長崎市坂本）または自宅での視聴
- 内容
長崎医師保育サポートシステムの概要説明と研修
・「子どもの心理的サポート」
・「こどもの応急処置」

問 長崎大学病院メディカル・ワークライフ・バランスセンター

☎095-819-7979

長崎医師保育サポートシステム▶



● 掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

諫早市子ども体験活動
支援事業（補助金）を
ご活用ください

市内の小学校へ通学して
いる児童に対し、さまざま
な体験活動を実施する団体
へ、活動費の助成を行って
います。

学級レクリエーションや
子ども会活動も対象ですの
で、ぜひご活用ください。

●対象となる活動

- ・ 自然体験活動
- ・ 市内の海・山・森・川な
どの自然の中で行う、野
外炊飯や沢登りなど、児
童が直接体験する活動
- ・ 集団生活体験活動
- ・ 市内でのキャンプや通学
合宿などの宿泊体験活動
- ・ 勤労生産体験活動
- ・ 市内での田植えから稲刈
りなど長期間にわたる農
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。

令和4年度 第1回消防設備士試験

●試験の種類

甲種・乙種

●とき

8月21日(日)

※願書の申請方法など、詳細はホーム
ページをご覧ください。

●(一財)消防試験研究センター

長崎県支部

☎095-822-5999



●問・申込
生涯学習課



補助率は事業費の8割で
す。詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

※事業実施日の1カ月前ま
でに申請が必要です。

6月1日から7日は
水道週間です

今年のスローガンは、「大
切な 水と一緒に 暮らす
日々」です。

水道について更なる理解
を深め、今後の水道の発展
に資するために実施してい
ます。水は限りある資源で
す。大切にしましょう。

●問 経営管理課

高齢介護

介護予防教室
(6月開催分)

【午前】10時～11時30分

【午後】1時30分～3時

- 1日(水)午前 若葉町公民館
 - 2日(木)午後 上山荘
 - 6日(月)午前 小豆崎町第一公民館
 - 8日(水)午後 小栗ふれあい会館
 - 9日(木)午前 津水町公民館
 - 10日(金)午前 法川公民館
 - 13日(月)午前 幸町公民館
 - 13日(月)午後 森山公民館
 - 14日(火)午前 たらみ会館
 - 15日(水)午後 永昌東町公民館
 - 16日(木)午前 西諫早公民館
 - 17日(金)午後 田結公民館
 - 21日(火)午前 小野ふれあい会館
 - 21日(火)午後 高来西ゆめ会館
 - 22日(水)午前 市民センター
 - 23日(木)午後 小長井文化ホール
 - 24日(金)午前 潮騒ふれあい会館
 - 24日(金)午後 目代町公民館
 - 27日(月)午後 市布公民館
 - 28日(火)午後 本野ふれあい会館
- ※上山荘は、入館料160
円が必要です。

【若返り体操教室】

- 6日(月)午後 西諫早公民館
- 7日(火)午後 上井牟田農業研修所
- 10日(金)午後 市民センター
- 15日(水)午後 長田みのり会館
- 23日(木)午後 飯盛ふれあい会館

●問・申込

地域包括ケア推進課



健康

HPVワクチンの
キヤッチアップ接種

本年4月から、HPV(子宮頸がん)ワクチンの接種機会を逃した人への接種が始まります。対象者へ、6月下旬に個別通知しますので、ご確認ください。

問 すぐすぐ広場

☎46・5276

新型コロナウイルスワクチン接種に関するご案内

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、市の集団接種の情報などを随時配信しています。

問 ワクチン接種コールセンター

☎46・6500



▲市ホームページ



▲市公式LINE

食中毒を予防しよう

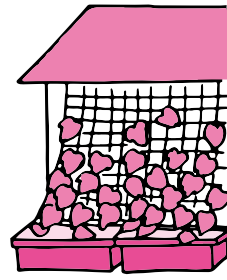
食中毒を起こす細菌は気温・湿度が高いと増殖しやすいため、細菌性の食中毒は夏期に多発します。調理の際はしっかり手を洗い、加熱する食品は中心部までしっかり火を通し、調理後は速やかに食べましょう。

問 県央保健所

☎26-3305

募集

緑のカーテンコンテスト



● 対象

敷地内に緑のカーテンを設置している市内在住の人または市内の事業所・学校など

● 募集要項設置場所

環境政策課または各支所
地域総務課

● 申込期限

9月2日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

環境政策課



● 掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

令和4年度
小長井プール管理人

● 勤務内容

申請受付および監視、施設・設備の維持管理

● 勤務日・勤務時間

7月21日(木)～8月31日(水)

9時～17時(休憩60分)

週5日程度勤務

● 報酬

時給1,000円

● 申込期限

6月22日(水)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

スポーツ振興課

結の浜マリナーパーク
会計年度任用職員

● 勤務内容・定員

① 駐車場整理

6名

② 女子更衣室などの管理

3名(女性)

● 勤務日・勤務時間

7月15日(金)～8月21日(日)

週5日以内勤務

① 8時30分～18時(7時間

45分交代制)

② 9時30分～18時15分

● 報酬

1日当たり7,700円

(別途通勤手当相当あり)

● 申込期間

6月6日(月)～10日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

商工観光課または

飯盛支所産業建設課



6月の定期相談

市民相談室

市民相談室(高城会館3階)
 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。

2日(木)【人権相談】 10時~15時
 多良見支所・森山支所・飯盛支所・高来支所・小長井支所
 /10時~15時

3日(金)【行政相談】 10時~15時

6日(月)【法律相談】 13時~16時
 事前予約制・同一相談1回

7日(火)【不動産相談】 9時~12時

10日(金)【行政相談】 10時~15時
 飯盛支所・高来支所・小長井支所/10時~13時

14日(火)【登記相談】 10時~15時

15日(水)【法律相談】 13時~16時
 事前予約制・同一相談1回

16日(木)【人権相談】 10時~15時

17日(金)【行政相談】 10時~15時

24日(金)【行政相談】 ※市民相談室は実施なし
 多良見支所・森山支所/10時~13時

27日(月)【法律相談】 13時~16時
 事前予約制・同一相談1回

28日(火)【遺言契約等相談】 13時~16時

【消費生活相談】

毎週月~金曜日(祝日・年末年始除く)
 8時30分~17時
 消費生活センター/☎22-3113

その他開催分

【草花・樹木に関する相談】

1日(水) 9時~16時 市役所本館1階玄関ホール
 8日(水) 9時~16時 森山支所1階ロビー
 15日(水) 9時~16時 市役所本館1階玄関ホール
 22日(水) 9時~16時 市役所本館1階玄関ホール
 29日(水) 9時~16時 市役所本館1階玄関ホール
 緑化公園課

【認知症専門相談】

今号から、P27健康・育児カレンダーに掲載します。

【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 少年センター
 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 たちばな信用金庫本部
 23日(水) 9時~17時 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相談
 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】

8日(水) 13時~16時 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
 日本政策金融公庫 国民生活事業/☎095-824-3141

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



公用車に広告を掲載しませんか

※掲載方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

●申込方法
 市ホームページからダウンロード可)を提出し

●掲載料
 1台当たり年間
 31,430円(税込)
 ※1年に満たない場合は、掲載期間に応じて日割り計算。

●申込期間
 ※掲載期間は令和5年3月31日までです。

お問い合わせ

●申込期間

随時受け付けています。

問・申込

契約管財課



相談など

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の施行日です。人権擁護委員は、皆さんの身近なところで人権を守るために活動しています。家庭内のもめごとや近隣トラブルなど、悩みや不安を相談しませんか。

●とき
 6月2日(木)
 10時~15時

●ところ

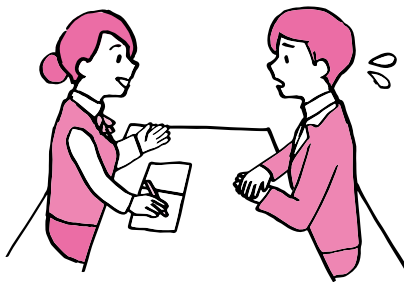
市民相談室(高城会館3階)、各支所

●長崎地方方法務局諫早支局

☎22-0475

●市民相談室

☎22-3113



諫早菖蒲を育てよう！

希少な在来種の諫早菖蒲を配布します。

■ 7月6日(水) 10時～16時
(無くなり次第終了)

※雨天時は7月13日(水)

同時間に延期

■ 市役所庁舎前広場

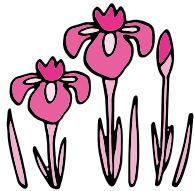
■ 市内在住の人(1人5株まで)

提供/諫早市造園建設業協会

※詳細は、市ホームページを

ご覧ください。

■ 問 緑化公園課



多良見文化協会美術展

絵画・書道・写真・墨彩画など多数の力作を展示します。

■ 6月4日(土)～6月10日(金)

9時～22時まで

(6月6日(月)は休館日、最終日は16時まで)

■ 場 たらみ図書館

■ 問 多良見文化協会事務局 ☎43-1122

諫早図書館 ☎23-4946

▶ 映画上映会

「ゆらり」(2017年 日本 112分)

■ 6月15日(水) 14時～

■ 場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

■ 定 先着30人 ※申込不要

▶ ずらーりホネ！～見てみよう触ってみよう～

草食、肉食、雑食の違いなど、身近な生き物の「ホネ」をじっくり見たり触ったりしながら、生き物たちの「くらし」をのぞいてみます。頭骨はもちろん、手足、体のホネなど、生き物のさまざまなホネが登場します。

■ 6月18日(土) 14時～16時

■ 場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

■ 講 福藺恵子(こどもの城主任専門員)

■ 対 幼児～小学生

■ 定 10人

■ 用 定員になり次第終了

※諫早図書館に電話またはカウンターで受付

■ 問・申込 諫早図書館 ☎23-4946



ひとひと参感日講演 自分らしく着る、自分らしく学ぶ ～ジェンダーレス制服～ 参加者募集

市では、誰もが自分らしくいきいきと活躍できるための取り組みを進めています。

市内でも、性別で分けられた制服を見直す動きが広がっています。制服デザイナーが、ジェンダーレス制服の開発秘話をお届けします。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

■ 6月26日(日) 13時30分～15時

■ 場 男女共同参画推進センター「ひと・ひと」

(高城会館内)

■ 定 50人

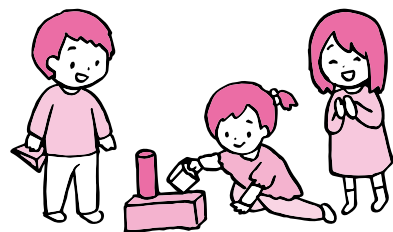
■ 日 6月20日(月)

■ 問・申込

人権・男女参画課 ☎24-1580



こながっ子ひろば



小長井地域の4つの保育園合同による子育て応援イベントです。ベビー相談・マッサージなどを行います。子育て中のお父さん・お母さん、お子さんと一緒にご参加ください。

■ 6月8日(水) 10時～11時30分

■ 場 小長井文化ホール 集会室(3F)

■ 対 市内の未就園児親子

■ 持 飲み物、母子手帳、バスタオル

※参加無料。

■ 問・申込 清和こども園 ☎34-2109

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶たのしい科学教室

磁石でさまざまな実験を行い、楽しいおもちゃも作ります。

日 6月11日(土) 10時30分～12時30分

対 小学生以上 ※親子の参加も可

定 10人 ※予約優先

申 6月9日(木)

料 500円

▶押し花アート体験

アジサイや小さな野の草花で、作品を作ります。

日 6月19日(日)

13時～14時、14時30分～15時30分

対 4歳以上

定 各10人 ※予約優先

料 しおり・コースター 200円、キーホルダー 500円

▶コスモスワークショップ

ゴムの伸縮する力を利用して、おもちゃを作って遊びます。

日 6月25日(土) 13時～14時

対 小学校低学年 ※保護者同伴

定 10人 ※予約優先

料 100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。



たらみ図書館 ☎43-4611

▶映画上映会

「グリーンブック」(2018年 アメリカ 130分)

日 6月24日(金) 14時～

場 たらみ図書館 海のホール

定 100人 ※要事前申込

▶ライブラリージャズコンサート

長崎大学軽音楽部スウィングボートジャズオーケストラによる演奏を楽しめます。

日 6月11日(土) 14時30分～

場 たらみ図書館 海のホール

定 100人 ※要事前申込、入場無料



▶おとなのためのおはなし会(第1回)

絵本や紙芝居、本の紹介など大人向けのおはなし会です。

日 6月15日(水) 14時30分～

場 たらみ図書館 研修室

定 10人 ※要事前申込、入場無料

美術・歴史館 ☎24-6611

▶歴史講座「長崎街道Ⅰ」

長崎街道の概要と一ノ瀬口から永昌宿の史跡を紹介します。

日 7月17日(日) 13時30分～15時

定 50人 ※申し込み多数の場合は抽選

申 7月1日(金)必着

▶民俗講座「ムカシを語る 諫早の昔話」

昔話の語り口や形式など、昔話の奥深さに迫ります。

日 7月23日(土) 13時30分～15時

講 高木史人さん(武庫川女子大学教授)

定 50人 ※申し込み多数の場合は抽選

申 7月8日(金)必着

〈申込方法〉

次のいずれかに、講座名、住所、氏名、電話番号を記入し、お申し込みください。

・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)

V・ファーレン長崎を みんなで応援しよう!

●安田生命J2リーグ ホームゲーム

6月18日(土)19時～ VS ザスパクサツ群馬

6月25日(土)19時～ VS ブラウブリッツ秋田

場 トランスコスモススタジアム長崎

問 スポーツ振興課

有喜公民館<<

■6月15日(水) 10時~12時
 女性 ■6月8日(水) 定15人

▶初めてのスマホ講座(全2回)
 操作の基本から写真の撮り方、ライン、メールなどの使い方を学びます。
 ■6月21・28日(火)
 10時~12時
 対成人 ■6月14日(火) 定10人

西諫早公民館 ☎26-1531



▶めげせクッキング男子!
 男の料理教室(全2回)
 料理の基礎や、簡単でおいしい料理を楽しく学びます。
 ■6月8日(水)・22日(水)
 10時~12時30分
 対男性 ■6月6日(月)
 料1,200円 定12人

▶たのしい☆ハーモニカ教室
 ハーモニカの楽しみ方や吹き方を学びます。自主学习グループによるミニコンサートもあります。
 ■6月14日(火)
 13時30分~15時30分
 対成人 ■6月10日(金) 定10人

▶おとなの楽校
 感染症の研究に励んだ、北有馬町出身の末永医師の足跡を学びます。
 ■6月17日(金) 10時~12時
 対成人 ■6月16日(木) 定40人

本野公民館 ☎26-0270



▶お楽しみ学級
 「楽しいニュースポーツ」
 ファミリーバドミントンなど、屋内で手軽にできる運動を体験します。
 ■6月16日(木) 10時~12時
 場本野ふれあい会館
 対成人 ■6月9日(木) 定20人

▶あつまれ☆ママ
 「おいしく食べて健康に」(託児付)
 夏バテしない体をつくる簡単メニューを学びます。
 ■6月17日(金) 10時~12時
 場本野ふれあい会館
 対子育て中の母親 ■6月9日(木)
 料800円 定10人

中央公民館<<

13時30分~15時30分
 対成人 ■6月23日(木)
 料100円 定30人

小栗公民館 ☎22-1533



▶図書ボランティア養成講座
 ~本の基礎知識とバラの壁飾り~
 ■6月10日(金) 10時~12時
 場小栗ふれあい会館 対成人
 ■6月2日(木) 料100円 定20人

▶自主学习グループによる講座
 ~スポーツ吹き矢にチャレンジ!~
 心身の健康を保つため、吹矢呼吸法で集中力と精神力を高めます。
 ■6月21日(火) 13時~15時
 場小栗ふれあい会館
 対成人 ■6月13日(月)
 料100円 定8人

▶はじめての「Zoom」体験会
 Zoomのやり方を、基礎、応用、総合講座にわけて学び実践します。
 ■6月22日(水)、7月5日(火)・20日(水)
 19時30分~21時30分
 場小栗ふれあい会館 対成人
 ■6月13日(月) 定各16人

小野公民館 ☎22-0264



▶スムーズ教室
 諫早産の果物や野菜を使ったスムージーの作り方を、野菜ソムリエプロに学びます。
 ■6月24日(金) 19時~21時
 場小野ふれあい会館 対女性
 ■6月8日(水) 料800円 定8人

有喜公民館 ☎28-3110



▶頑張るママへの応援講座!
 親子で楽しめる、絵本の読み聞かせなどを行います。
 ■6月9日(木) 10時30分~12時
 対親子(乳幼児)
 ※保護者は祖父母も可
 ■6月6日(月) 定5組

▶クリスタルサウンドで癒しのひととき
 クリスタルボウルの不思議な音色を聴きながらリラックスします。

中央公民館 ☎23-1160



▶おもちゃ病院
 思い出の詰まったおもちゃを修理し、使い方も指導します。
 ■6月8日(水)・11日(土)・25日(土)
 10時~15時
 対成人 料部品代負担有

▶これだけは知っておきたい世界を知る講座
 90カ国を旅した講師の目で見えた、ウクライナについて学びます。
 ■6月10日(金) 10時~12時
 対成人 ■6月3日(金)
 料100円 定30人

▶学びの生き生き大学(第1回)
 シニア向けの「安全で心地良い暮らし」をテーマにした片付け講座です。
 ■6月16日(木)
 13時30分~15時30分
 対成人 ■6月9日(木) 定70人

▶子育てひろば
 「ちゅうおうっこ」①
 子育てワンポイントアドバイスを聞き、親子でエコバックステンシルに挑戦します。
 ■6月21日(火) 10時~12時
 対親子(5歳以下) ■6月13日(月)
 料100円 定10組

▶家庭教育講演会
 「こどもが伸びる、魔法の言葉」(託児付)
 子育てがぐっと楽になる言葉かけについて学びます。
 ■6月29日(水)
 19時30分~21時
 対成人 ■6月20日(月) 定70人

▶異文化体験中央こどもひろば
 「国旗にこめられたおもい」
 英会話や、国旗かるたづくりや、バングラデシュの文字を書きます。
 ■6月29日(水) 19時30分~21時
 対同日開催の家庭教育講演会に参加する人の子(小学生)
 ■6月20日(月) 定30人

▶これだけは知っておきたい世界を知る講座
 元青年海外協力隊員の目で見えた、スリランカについて学びます。
 ■6月30日(木)

高来公民館<<

☎成人 日6月2日(木)
料4,000円 定10人

高来西公民館
☎32-3126



▶地域防災を考える

経験豊富な防災士から「安全・安心」のノウハウを学びます。

日6月15日(木) 10時~12時
☎成人 日6月10日(金) 定40人

▶アロマでリフレッシュ

虫よけスプレー・マスクスプレーなどを作ります。

日6月29日(水) 10時~12時
☎成人 日6月17日(金)
料1,300円 定20人

小長井公民館
☎34-2201



▶家庭教育講座

「親子でつくるレザークラフト」
親子でタブレットケースの作り方を学びます。

日6月18日(土) 13時~16時
場山茶花高原ハーブ園会議室
☎親子(小学3年生~高校生)
日6月9日(木)
料2,000円 定10組

▶高齢者講座「シルバー大学」

終活と相続についての講話を聞きます。

日6月14日(火) 10時~11時30分
☎65歳以上の高齢者 定100人

▶女性講座

「アロマの虫除けスプレー&石鹸づくり」

お肌にやさしい自然素材を使って作ります。

日6月25日(土) 13時~15時
場山茶花高原ハーブ園会議室
☎女性 日6月16日(木)
料1,000円 定10人

飯盛公民館<<

10時~12時
☎成人 日6月14日(火)
料300円 定15人

▶苔玉づくり

清涼感たっぷりの苔玉を作ります。

日6月24日(金) 14時~16時
☎成人 日6月10日(金)
料1,200円 定10人

▶諫早探検隊

唐比ハス園・ふれあい牧場のハス・スイレンを楽しみ、動物たちとも触れ合います。

日7月6日(水) 9時~12時
場飯盛公民館集合(公用バス利用)
☎成人 日6月17日(金) 定15人

田結公民館
☎49-1111



▶クラフト講座(全3回)

夏のお出かけにぴったりの、涼しげなトートバックを作ります。

日6月21日・28日、7月5日(火)
9時30分~12時30分
☎成人 日6月10日(金)
料2,500円 定16人

▶田結すこやか大学

懐かしい歌謡曲を楽しく歌って、健康増進と脳の活性化を図ります。

日6月16日(木)
13時30分~15時30分
☎高齢者・成人 定30人

高来公民館
☎32-2111



▶多良海道歴史ウォーキング・湯江宿~猿崎(第1弾)

多良海道を歩きながら史跡を巡り、歴史について学びます。

日6月10日(金) 9時~12時
場高来公民館集合 ☎成人
日6月3日(金) 定20人

▶DIY講座 花車(移動式ガーデン)を作ろう

家庭で役立つものを、自分で作る楽しさを学びます。

日6月12日(日)・19日(日)
9時~12時

長田公民館
☎23-9024



▶レザークラフト講座

革を編み込んで、キーホルダーを作ります。

日6月17日(金) 19時~21時
☎成人 日6月14日(火)
料600円 定15人

多良見公民館
☎43-0049



▶明生教室「笑ってヨガ」

笑顔で楽しくヨガを楽しみます。

日6月21日(火) 10時~12時
場たらみ会館 ☎高齢者・成人
日6月14日(火) 定30人

▶健康講座

「気軽に室内でパタンク！」

誰でも気軽にできる、室内用のパタンクを楽しみます。

日6月28日(火) 10時~12時
場多良見体育センター
☎成人・高齢者 日6月20日(月)
定20人

伊木力公民館
☎44-1002



▶田植えまんじゅう作り講座

日6月17日(金)
13時30分~15時30分

場多良見多目的研修館
☎成人 日6月10日(金)
料800円 定20人

飯盛公民館
☎48-0049



▶いいもり大学

「人生を豊かに楽しく生きる」

人生100年時代に、充実した生活を送るためのヒントを学びます。

日6月23日(木) 10時~12時
☎高齢者・成人 日6月10日(金)
定20人

▶はがきに墨でデザイン書(全2回)

暑中見舞いや季節のお便りを、ぬくもりのある絵・字で作ります。

日6月20日・27日(月)

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。



5
/ 10

諫早駅にかもめがやってきた!

9月23日に開業する西九州新幹線の走行試験が始まりました。諫早駅では、最初の「試験列車」の到着に合わせ歓迎セレモニーを行い、高来町出身のJR九州・西尾運転士に純心幼稚園の園児から花束が贈られました。

開業まであとわずか。皆さんと一緒に盛り上げて行きましょう。



4
/ 9

桜づつみをサクラでいっぱい

本明川沿いにある「桜づつみ」の清掃活動を続けている本明川交流会の皆さんが、市内ロータリークラブの協力を得て、今年も桜の苗木「陽光」を植樹しました。

「桜づつみ」には八重桜などを中心に12種類、451本の桜があります。新しい苗木がこれから成長して花開くのが楽しみです。



4
/ 28

母の日を彩る諫早カーネーション

JAながさき県央諫早カーネーション部会の皆さんが、市役所を訪れ、カーネーションを贈呈しました。飯盛地域のカーネーションは、「諫早カーネーション」ブランドとして、その栽培技術が高く評価されています。ぜひ来年の母の日には、「諫早カーネーション」を贈りましょう。

6月の健康・育児カレンダー

1	水	●乳児健康相談 すくすく広場(中央、北部、小栗) 13時~14時 ●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分~14時30分 西諫早ふれあい会館 13時30分~15時	17	金	●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分~15時 高来会館 20時~21時30分
2	木		18	土	●市民ウォーキング(5~6kmのコース) 西諫早第2公園(西側) 9時~11時30分 *雨天中止
3	金	●のんのこ21サーキット 高来会館 20時~21時30分	19	日	
4	土	●市民ウォーキング(5~6kmのコース) 森山ふれあい公園 9時~11時30分 *雨天中止	20	月	●離乳食教室(4~6カ月児) すくすく広場 13時15分~15時15分 *要予約 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分~15時 たらみ会館 13時30分~15時45分 ●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分~15時
5	日		21	火	
6	月	●乳児健康相談 森山保健センター(小野・有喜・森山) 13時~14時 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分~15時 たらみ会館 13時30分~15時45分 ●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分~15時	22	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分~14時30分 ●のんのこ体操 西諫早ふれあい会館 13時30分~15時
7	火		23	木	▲介護相談 市民センター3階第1会議室 13時~15時 *要予約
8	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分~14時30分 ●のんのこ体操 西諫早ふれあい会館 13時30分~15時	24	金	●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分~15時 高来会館 20時~21時30分
9	木		25	土	
10	金	▲認知症専門相談 市役所別館4階第8会議室 13時30分~15時 *要予約 ●のんのこ21サーキット 高来会館 20時~21時30分	26	日	
11	土		27	月	●離乳食教室(7~12カ月児) すくすく広場 13時15分~15時15分 *要予約 ●ニュースポーツ教室(グラウンドゴルフ) 眼鏡橋前芝生広場 9時30分~11時30分 *雨天中止 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分~15時 たらみ会館 13時30分~15時45分
12	日	★パパママ学級 すくすく広場 10時~12時(受付9時30分~) *要予約	28	火	●乳児健康相談 高来会館(長田、高来、小長井) 13時~14時 ●のんのこ体操 シーサイド2区公民館 10時30分~11時30分
13	月	●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分~15時 たらみ会館 13時30分~15時45分	29	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分~14時30分
14	火	●乳児健康相談 多良見体育センター(多良見、真津山) 13時~14時 ●のんのこ体操 シーサイド2区公民館 10時30分~11時30分	30	木	
15	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分~14時30分 西諫早ふれあい会館 13時30分~15時			
16	木	★プレママ学級 すくすく広場 13時30分~15時 *要予約 ◆子育て相談 すくすく広場 10時~12時 *要予約			

●健康づくり運動教室…健康推進課(諫早市運動普及推進協議会事務局)
飲み物・タオル持参/ペット参加不可/マスクの着用をお願いします。
37.5度以上の場合は参加をお控えください。 ※要予約

- のんのこ21サーキット/中程度の体力者向け(筋力運動・有酸素運動)
- のんのこ体操/低体力者向けの体操

★パパママ学級・プレママ学級…すくすく広場 ☎46-5276

妊婦とその家族を対象に、お産や母乳、赤ちゃんとの生活のお話などを行います。
定員/各10組 ※要予約

●乳児健康相談…すくすく広場 ☎46-5276

身体測定、相談(発達・離乳食・歯科など)
時間/13時~14時 対象/1歳未満児

●離乳食教室…すくすく広場 ☎46-5276

乳児期の食生活について個別相談
時間/13時15分~15時15分 対象/1歳未満児 ※要予約

◆子育て相談…子育て支援課

子育て中に感じる悩みや心配などの相談に、臨床心理士と
家庭相談専門員などが応じます。 ※要予約

▲認知症専門相談…地域包括ケア推進課 ※要予約

▲介護相談…認知症の人と家族の会 渡部 ☎26-1763 ※要予約

「乳児健康診査」…各医療機関

県内医療機関で個別健康診査 ※要受診券
対象/4~5カ月児、10~11カ月児

「幼児健康診査」…すくすく広場 ☎46-5276

対象者には前月に健診票を送付
内容/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

【毎日】諫早市こども準夜診療センター(諫早総合病院)

受付時間:20時~22時45分 ☎22-1380
対象:小児(中学生まで)で、内科的疾患の急病者

広報 クイズ

全問正解者の中から抽選で、5人に図書カードをプレゼント! 答えのヒントは誌面の中です。はがきに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、6月7日(火)必着で☎854-8601(住所不要)諫早市秘書広報課まで。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

※前号の答え/①東口 ②解体 ③びれき ④民生 ⑤試験 ※応募総数54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。

- Q1 歯ブラシは、力が入りすぎないように〇〇〇〇〇〇〇〇のみがこう
- Q2 〇〇〇〇納税寄付額が過去最高額を更新
- Q3 「主食」「〇〇」「副菜」でバランス良く栄養を摂取
- Q4 緊急事態宣言「〇〇〇〇詐欺」に注意!
- Q5 家庭内のもめごとや近隣トラブルの相談は〇〇〇〇委員へ

諫早で育つ子どもたちを紹介します!

すくすく いさはや っ子

今月は、すくすく広場に遊びに
来てくれたお友達です!!

たさき しんや
田崎 慎也ちゃん(2歳)



口癖の「まだ食べる!」にはいつも驚かされますが、毎日美味しくにご飯を食べる慎也の笑顔が大好きです!

たさき れいな
田崎 怜奈ちゃん(0歳)



いつも怜奈の笑顔にチカラをもらっています!いつになっても笑顔を絶やさない素敵な女の子でいてね!

なかしま ゆうま
中島 優真ちゃん(1歳)



絵本とはたらく車が大好きなゆうま。これからもすくすくのびのびと育ててね。たくさん幸せありがとう!

おかだ わこ
岡田 和呼ちゃん(2歳)



いつも可愛い笑顔がありとう。和呼の成長が一番の喜び。これからも元気にすくすく育ててね。

ひらの かつまさ
平野 賢正ちゃん(2歳)



人生、時に平嶮があるけれど、知恩報恩を旨とし、心の財を積み、正義を宣揚する立派な大人になってね。

[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
TEL:0957-22-1500
FAX:0957-23-6031

https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/
E-mail isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

ISAHAYA CITY

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

令和4年4月1日現在
人口 132,345人
男 62,944人
女 69,401人
世帯数 53,632世帯

今月の一品
いさはや
レシピ

ほうれん草と大豆のつくね焼き

諫早支部小野地区
食改さんのおすすめレシピ



【材料/2人分】

- 大豆水煮 70g
- ほうれん草 1/2束(100g)
- 鶏ひき肉 120g
- 卵 1/3個
- A { ●濃口醤油 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 少々
- おろし生姜 5g
- B { ●オイスターソース 小さじ2
- 酒 大さじ1・1/2
- こしょう 少々

【作り方】

- ①大豆はポリ袋に入れ、粒が少し残るくらいにつぶす。ほうれん草はさっと茹で、水気を絞り、細かく刻む。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉、卵、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。1人2個ずつで小判形に丸める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き色がつくまで両面を焼き、最後にBの調味料を加え、絡める。
- ④皿に盛り、お好みの野菜を添える。

NEW!
動画で
作り方を
配信中!!



Isahaya Recipe

市からのお知らせ/
発信中!



防災行政無線

防災行政無線のスピーカー放送が聞き取りづらい!! そんな時は

フリーダイヤル 0120-419-009