



いさはや暮らしをわかりやすく



いさはや

vol.213

2022.Dec.

12



菊山隊員



下崎隊員



伊藤隊員

木下隊員



特集

いいね！を創る挑戦者

地域おこし協力隊を

よろしくお願いします

特集

いいね！を創る挑戦者

地域おこし協力隊を

よろしくお願いします！

諫早に吹く新しい風、地域おこし協力隊。

それぞれの思いを胸に、

新しく3人の若者が諫早市に移り住みました。

まだまだ手探り状態ですが、

諫早市のために頑張っています。

皆さんの温かいご支援をお願いします。

イサハヤ イズ
ビューティフル



小長井地域魅力創出コーディネーター

ITOU

YUMI

伊藤 優美

<令和4年9月着任>

● 神奈川県川崎市出身



Instagramアカウント
@isahaya_gurashiko



着任前の仕事は？

これまで主に企画・事務系の仕事を行ってきました。また、個人でイラストレーターとしての仕事も行ってきました。



どうして協力隊に？

もともと長崎県全体の独特の雰囲気が好きで、観光でも何度か訪れていて、いつか長崎のどこかに住みたい！と思っていました。そんな時に諫早市の協力隊員の募集があっていたので、好きな場所で自分のやりたいことを行いながら、多くの人と喜びを分かちあえるような働き方や暮らし方が実現できると思い、飛び込んでみました。

住んでみた感想は？

自然が多くあり、食が豊富で値段も安く、どこに行くにも便利なまちで、とても住みやすいところです。旅行レベルで行ける綺麗な景色や立ち寄りスポットが30分圏内にあり、まさに自分が住むのに思い描いていた場所です。



諫早のオススメスポットは？

JR 小長井駅です。
かわいらしい駅舎と目の前に広がる海と山に癒されます。

諫早の好きな食べ物は？

田原地区のいもんこです。
ねっとりとした不思議な食感と濃厚な味にハマっています！お酒のつまみとしても最高です。

隊員として実現したいことは？

まずは、自分自身がこの地域での暮らしや活動を楽しむことから始めていきたいです。また、活動を通じて小長井地域にある素晴らしい魅力を見つけながら、その魅力を自分なりにアレンジしつつ、たくさんの方に伝える活動をしていきたいです。

市民の皆さんへ

移住してから、毎日が新鮮で楽しい日々です！この地に住める事に感謝しながら日々を過ごしていきたいと思います。これからどうぞ宜しくお願いします。



空き家利活用コーディネーター

KINOSHITA YUUKA

● 木下 侑香

<令和4年10月着任>

● 東京都世田谷区出身



インスタグラムアカウント
@isahaya_colorful_life



着任前の仕事は？

管理栄養士として、老人ホームで栄養指導や献立を考え食事を提供する仕事をしていました。

どうして協力隊に？

人生一度きりなので、やりたいことにチャレンジしてみよう！と思い、いろいろな人と関わりたい、何か面白いことをしたいと考えていた時に、諫早市の地域おこし協力隊を見つけ、応募しました。

住んでみた感想は？

地域の方々の温かい人柄に感動しています。また、特徴が異なる3つの海や多くの自然、豊かな食に恵まれていて、季節ごとに違った景色が日常的に感じられることに魅力を感じています。

諫早のオススメスポットは？

白木峰高原です。都会ではまず見ることができない、高レベルの絶景スポット。朝日とともに見るコスモスは幻想的で感動しました！

隊員として実現したいことは？

空き家を利用して、人、食、物の環^わを広げられるコミュニティの場を作りたいです。また、他県の方が諫早市に訪れる際に、移住したいと思ってもらえるきっかけを作っていきたいです。

諫早の好きな食べ物は？

ミニトマトです。フルーツのように甘くて美味しく、手が止まらなくなりました。市内の直売所で売られている農産物も大好きです。

市民の皆さんへ

まだまだ諫早のことを知らない部分がたくさんありますが、これから地域の方々の助けになれるよう、また、諫早市の良さをたくさんの人に知ってもらえるよう、全力を尽くします！



山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園活性化マネージャー

SHIMOZAKI REINA

● **下崎 レイナ** <令和4年10月着任>

● 埼玉県川越市出身



Instagramアカウント
@isahaya_yokacity



着任前の仕事は？

保育園で調理師の仕事をしていました。また、個人事業でデザイナーとしてデザインやイラストの作成、小物雑貨の製作・販売などを行って来ました。

どうして協力隊に？

調理師・デザイナーと、全く違う2つの業種の経験を生かせる仕事はないかと考えていた時に、諫早市の地域おこし協力隊の募集情報を目にしてすぐに応募しました。特に山茶花高原・小長井地域に強いポテンシャルを感じ、山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園活性化マネージャーとして働きたいと思いました。

諫早のオススメスポットは？

山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園です。
観覧車と海と山の絶景が一度に望めるのは、ここだけ！活動地でもあり、大好きな場所です。

住んでみた感想は？

初めて街に訪れた時、都会にはない魅力や活気があると感じました。また、引っ越ししてすぐに地域の方々に優しく声をかけてもらうことが多く、なんて良い地域なんだと思いました。海のない地域で育ってきたので、山や海がバランスよくある環境や、新鮮な食材が身近にあることなど、何もかもに感動しています。

諫早の好きな食べ物は？

ながさき黄金と峠のコロッケです。

市民の皆さんへ

九州とは全く縁のない埼玉県から来て、これからの諫早生活にとってもワクワクしています！諫早市のまだ見ぬ魅力をどんどん発見していきたいです。一日も早く仕事に慣れて、諫早市のためにがんばろうと思いますのでよろしくお願い致します。



隊員として実現したいことは？

地域おこし協力隊として、山茶花高原や小長井地域から全国に諫早の魅力を発信していきます！特に山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園に今まで以上にたくさんの人に訪れてもらえるよう、イベントや新商品開発、SNSでのPRなどに力を入れたいです。



令和6年度オープン予定

(仮称) 道の駅 ^{にーごーいち} 251

愛称募集

市民や来訪者に未永く親しまれ
愛される施設となるように
「愛称」を募集します。



(仮称) 道の駅251イメージ図

募集期間

11月25日(金)～12月27日(火)(必着)

賞および賞金

最優秀賞 1点 賞金**5万円**
※高校生以下は図書カード

佳作 数点 特産品5千円相当

目指す将来像

毎日に美味しいと笑顔を。
～畑の真ん中にある道の駅～

応募条件

長崎県内在住の人（1人1点まで）

応募方法

募集要領を確認の上、次の事項を記載し、郵送またはEメール、応募箱（市役所本館ロビー、各支所・各出張所、諫早駅自由通路、諫早図書館）、市ホームページ専用応募フォームでご応募ください。

◆記載事項

①愛称（フリガナ）、②愛称の由来、③住所、④氏名（フリガナ）、⑤年齢、⑥電話番号

選考方法

応募作品を数点選考した上で、2月中旬ごろ市民投票を行い、投票結果を参考に最終決定します。

問い合わせ

農業振興課



休憩・情報発信施設

24時間利用できるトイレおよび駐車場、
休憩・情報発信スペース（道路情報、地域情報など）、
子育て支援スペース

地域振興施設

農林水産物直売所、多目的交流スペース、
体験・研修室、芝生ひろば、防災倉庫、駐車場 など

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な学芸員
大島 大輔さん

私たちが
美術・歴史館で
待ってまーす。



絶賛開催中！
西九州新幹線開業記念「三市交流展」
は12月18日(日)までですよ。

え〜、今月も！？
ほかにネタがないみたいじゃないですかあ〜



いやいや、「三市交流展」では、
文化財を展示するだけじゃないんです。
もっと、三市交流展をお知らせさせてください！

三市の歴史を深掘りする「記念講演」も開催します。
12月4日(日)は、『長崎警備と諫早家』と題して、
長崎県立大学の松尾教授にご講演いただきます。
江戸時代、諫早家は佐賀藩の重臣だったので、幕府
の外交窓口だった長崎の警備に重要な役割を
果たしていたんですよ。



森さん（美術・歴史館学芸員）



田中さん（美術・歴史館学芸員）

子ども向けの体験イベント
『キッズワークショップ』も人気です！
三市交流展にちなんだ「ものづくり」
にチャレンジしてみませんか？
それから、高校生以下は
観覧無料ですよ〜

三市の観光物産コーナーもあるのよ。
出雲は「出雲そば」や「出雲ぜんざい」、津山は「津山
ホルモンカレー」や「ジンジャースパイスマ魔王」など
もちろん諫早のお土産も！
私、おいしいもの大好き！！ワクワクするわ〜



西九州新幹線開業記念の弱虫ペダルスタンプ
ラリーも開催中ですよ。
ぜひお立ち寄りください〜



諫早の美術や歴史のことは

美術・歴史館へ
☎24-6611

美術・歴史館の催しは、「イベント情報」をご覧ください

Vol.8

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)

旅行
いって行く？



①旅行
左手のひらの
横で、右手2
指を小さく回
した後、両手
人差し指を、
顔の横で前後
にふる。



②休み
両手を上下に
置き、同時
に親指から順
に折る。



③行く
下に向けた右
手人差し指を
斜め前へ出
す。

今度
の休みに
行く？



①今度
顔の横から手
のひらを前に
向けた右手を
前方に出す。



②休み
水平に置いた
両手を引き寄
せ、人差し指
側をつけ合わ
せる。



③一緒に行く
下に向けた両
手人差し指を
右斜め前へ出
す。

動画はこちら



諫早市公式 LINE に新機能（損傷報告）が加わりました

市の公式LINEから、道路や公園などの損傷（舗装の陥没や側溝蓋の破損など）に関する発見について、報告できる機能が加わりました。

通報対象

- ・公園（遊具、照明灯、ベンチ、水回り、樹木など）
- ・河川（堤防、護岸など）
- ・道路（舗装、側溝、照明灯、ガードパイプなど）

報告の方法

- (1) 市公式 LINE のトーク画面を開く
- (2) メニューから「損傷報告」をタップ
- (3) 画面に従い、現地の写真と位置情報などを送信

注意

- ・通報に返信は行いません。
- ・通報は、24時間受け付けますが、内容確認は市役所開庁時に行います。
- ・市の管理外の場合は、その管理者へ情報提供します。



（秘書広報課）

ほの
炎チャレがゆく！ ~住んでよし諫早編~



県内一のミニトマト



10月6日、JAながさき県央ミニトマト部会の皆さんから真っ赤なみずみずしいミニトマトをいただきました。

県内一の生産量を誇るミニトマトは、「グラバー」の名称で、県内のスーパーなどで販売されています。

これから来年6月まで出荷が続きますので、ぜひご賞味ください。

【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】

南諫早産業団地 初の進出企業が決定

栗面町の南諫早産業団地に、西日本オートメーション株式会社（本社：福岡市）が進出することが決定しました。

西日本オートメーション株式会社は、水処理機械・電気設備製作を行っている企業です。

分譲面積は、約1万2千㎡で、操業開始は、令和5年8月を予定しています。



（企業誘致課）

くらしの 情報 information

お知らせ

マイナンバーカードの
休日・延長窓口(12月
分)・出張申請受付

●休日窓口

3日(土)・4日(日)・24日
(土)・25日(日)

各日9時～12時、13時～
17時

●延長窓口

1日(木)・8日(木)・15日(木)
各日19時30分まで

●出張申請受付

市内の事業所や施設・公民館などに市職員が出向きます。手続きは5分程度。出来上がったマイナンバーカードは自宅に郵送します。

※いずれも要予約。詳細は、市ホームページをご覧ください。ただくか、直接お尋ねください。

問 市民窓口課



▲交付・申請予約



▲出張申請受付

12月は固定資産税・都市計画税の第4期分の納付月です

●納期限

12月26日(月)

※便利な口座振替をご利用ください。

問 納税課

納税相談

●夜間納税相談

12月12日(月)～16日(金)
20時まで

●休日納税相談

12月17日(土)・18日(日)
各日9時～17時

問 納税課

住宅に対する税の減額制度

住宅用地として利用している土地は、固定資産税・都市計画税を軽減しています。住宅を新築したり取り壊したときは、ご連絡ください。

また、新築住宅が一定の要件に該当する場合、新築した翌年から3年間(認定長期優良住宅は5年間)、3階建て以上の中高層耐火住宅は5年間(認定長期優良住宅は7年間)固定資産税を減額します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 資産税課



ご存じですか？ 国保の高額療養費制度

同月内に支払う医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた金額が申請により支給される制度です。

なお、自己負担限度額は、世帯の所得や年齢によって異なります。

●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

また、食事代や診断書代、保険適用とならない治療などの費用は対象外です。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 保険年金課または各支所地域総務課



電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金のご案内

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、1世帯あたり5万円の緊急支援給付金を支給します。

対象と思われる世帯には、11月上旬以降に「確認書」を郵送しますので、早めに返送してください。

●申請期限

令和5年1月31日(火)必着

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 市コールセンター ☎22-1588

※9時から18時まで(土日祝日および12月29日から1月3日を除く)



国民年金保険料のご案内を民間事業者に委託しています

日本年金機構は、国民年金保険料が未納の人に対し、電話や文書、戸別訪問による納付の案内を民間事業者へ委託しています。
なお、委託訪問員が現金をお預かりしたり、銀行口

座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありませんのでご注意ください。

●民間事業者

(株)バックスグループ

☎0800・808・7000

または

☎0800・6000・0600

☎諫早年金事務所

☎25・1662

生活のしづらさなどに関する調査を実施します

在宅の障害児や障害者などの生活実態とニーズを把握することを目的に実施します。

●調査対象

全国から無作為に抽出された地区に居住する在宅の障害者手帳所持者、難病患者および長引く病気やけがなどにより生活のしづらさがある人

●調査方法

調査員が世帯を訪問し、調査対象者の有無を確認します。対象者がいる場合は、調査票を手渡し、記入方法などを説明します。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎県障害福祉課

☎095-895-2453



ごみのポイ捨ては犯罪です

ごみのポイ捨てや犬のフンの放置などは、地域の美観を損ない、生活環境の悪化につながります。マナーを守り、より快適で、住みやすく、きれいな諫早市の実現を目指しましょう。

☎環境政策課または

各支所地域総務課

ペットボトルはリサイクル資源です

回収されたペットボトルは、洗剤のボトルやワイシャツなど身近な製品に生まれ変わります。

異物が混入したペットボトルは、リサイクルできません。

使用済みのペットボトルは、キャップとラベルを取り外し、水洗い後ペットボトル用袋に入れて出してください。

☎環境政策課または

各支所地域総務課

食品ロスを減らしましょう

まだ食べられるのに捨てられている食品ロスは、国内で年間522万トンと推計されています。これは、

1人当たり、茶わん一杯分のご飯を毎日捨てているのと同じ量です。この大きな原因は、飲食店や家庭での食べ残しです。

食品ロスの削減は、ごみの減量化と廃棄物の処理コストの削減につながるだけでなく、CO₂削減による

環境負荷の軽減にもつながります。消費者も事業者も「もったいない」という気持ちを持ち大切に、身近なところから食品ロスを減らしましょう。

【具体的な取り組み】

● 買い物ときは買い過ぎない

● 食べきれない量を作り、残さず食べる

● 外食時は、食べきれない量を注文する

☎環境政策課または各支所地域総務課

年末の交通安全県民運動

交通ルールの遵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

12月14日(水)～23日(金)

●スローガン

あぶないよ 青でもきちんと みぎひだり

●運動の重点

- ・飲酒運転等の悪質危険な運転の根絶
- ・歩行者の道路横断時の交通事故防止
- ・ヘルメットを着用するなど自転車の安全利用の推進

☎生活安全交通課

野生のサルに
ご注意ください



冬から早春にかけて、森林内のサルがエサを求め、住宅地付近まで来ることがあり、むやみに近づくと、危害を加えられる可能性があります。

サルに出会った時は、静かにゆつくりと遠ざかるようにしてください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課または各支所地域総務課



イノシシに
ご注意ください



イノシシを目撃したら、イノシシの進行方向に近づかず、興奮させないように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

就学援助
「新入学用品費」を
入学前に支給します

経済的な理由により、お子さんに義務教育を受けさせることが困難な人へ、学用品などの費用の一部を援助しています。

「新入学用品費」の入学前支給を希望する人は、申請してください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

● 期間

12月1日(木)～16日(金)

9時～12時、13時～17時

(土日除く)

問 学校教育課



2022いさは屋 特産品お歳暮フェア

旬の伊木力みかん、小長井牡蠣、唐比れんこん、鰻蒲焼など諫早の特産品を150アイテム以上取り揃えています。電話やFAXでも注文可能です。

期間

11月12日(土)～12月20日(火)
10時～17時

場所

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り)

問 (一社)諫早観光物産コンベンション協会 ☎22-8325

●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

政治家などの
あいさつ状は禁止です



政治家（現在公職にある人、候補者になろうとする人など）は、選挙区内にある人に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状など一切のあいさつ状（電報などを含む）を出すことが禁止されています。

また、選挙区内にある人に対し寄附することも禁止されています（親族や政治団体にする場合などを除く）。

口「ごちから」贈らない、求めない、受け取らない」の三ない運動をはじめ、ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

選挙管理委員会事務局

「新生活門松カード」を
販売します



長崎県新生活運動協議会は、自然保護や暮らしの簡素化、省資源、ごみの減量化を推進するため、環境に優しい再生紙を利用した門松カードを販売します。

令和4年度 第2回消防設備士試験

●試験の種類

甲種・乙種

●とき

令和5年1月29日(日) 午前10時

※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



●期間
12月1日(木)～28日(水)
※土日を除く

●場所

消費生活センター（高城会館3階）、各支所、各出張所

●サイズ

縦26cm×横11cm

●価格

2枚1組100円(税込)

●消費生活センター

奨学金の償還は
期限内に

償還金は、後輩たちの新たな奨学金になります。償還期日を守り、早めの納付をお願いします。なお、償還が困難な場合や住所変更がある場合などは、ご連絡ください。

●市奨学金

教育総務課

●長崎県育英会奨学金

(公財) 長崎県育英会

☎095-824-7501

子育て

病児保育を
利用しませんか

保護者が就労などで、病気中のお子さんを家庭で保育できない場合に、市内2カ所にある小児科の保育室で、一時的に保育を実施しています。

●対象

市内在住のおおむね生後4カ月から小学生までのお子さん

●料金

1日2,500円(昼食・おやつ代含む)

※生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料

●実施施設

・ぞうさんルーム(医) 前田小児科

☎22・8166

・びつきーハウス(医) みどり会 ますだ小児科内科医院

☎43・7800

※詳細は、ホームページをご覧ください。

●子ども政策課



高齢介護

介護予防教室 (12月)

【午前】10時～11時30分
【午後】1時30分～3時

1日(木)午後 上山荘

12日(月)午前 幸町公民館

12日(月)午後 森山公民館

13日(火)午前 たらみ会館

13日(火)午後 高来西ゆめ会館

14日(水)午後 小栗ふれあい会館

16日(金)午後 田結公民館

19日(月)午後 市布公民館

20日(火)午前 小野ふれあい会館

20日(火)午後 本野ふれあい会館

22日(木)午後 小長井文化ホール

23日(金)午後 目代町公民館

※上山荘は、入館料160円
円が必要です。

【若返り体操教室】

6日(火)午後 上井牟田農業研修所

21日(水)午後 長田みのり会館

22日(木)午後 飯盛ふれあい会館

※要予約。定員に達した教室は未掲載。

問・申込

地域包括ケア推進課



高齢者の 在宅生活を支援します

緊急通報 システム事業

日常生活に不安がある一人暮らしの高齢者などに、通報機器を貸与し、GPS機能による常時の位置確認、緊急通報時の家族への連絡や警備員の駆け付け対応などを行います。

対象 65歳以上の単身・高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯に属する人
料 0～900円(税別)／月
※介護保険料の負担段階に応じます。

問 地域福祉課または各支所地域総務課

要介護者 登録制度

日常生活に手助けが必要な人や、災害時の避難にあたって支援が必要となる人が、あらかじめ登録(無料)し、普段から助け合う地域づくりを目指す制度です。

対象 65歳以上の単身・高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯に属し、日頃から見守り活動などの支援が必要な人
※お近くの民生委員にご相談ください。

問 地域福祉課または各支所地域総務課

認知症高齢者 見守り事業

行方不明になるおそれがある高齢者の居場所を、GPS装置で家族が確認できるようにすることで、事故の未然防止を図ります。

対象 行方不明になるおそれがある高齢者を介護している家族
料 通常型：0～900円(税別)／月
小型：0～435円(税別)／月
※介護保険料の負担段階に応じます。

問 地域包括ケア推進課

介護用品の 支給事業

在宅介護中の高齢者などの介護用品(紙おむつ、尿とりパット、清拭剤など)にかかる費用の一部を助成します。

対象 要介護4または5の認定を受けた在宅の市民税非課税世帯に属する高齢者などを介護している家族
【支給限度額】
要介護高齢者等1人あたり月額8,300円

問 介護保険課または各支所地域総務課



人生会議とは



人生会議とは、いつか来る自分の最期に備え、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかなど、自分自身で考え、家族や医師、ケアマネジャーなど**信頼する人たちと繰り返し話し合うこと**です。治らない病気などになったら、自分の気持ちを伝えられなくなったら、あなたはどうしたいですか。**人生の最期は人それぞれ**です。この機会に人生会議をしてみませんか。

STEP 1

大切にしたいことを考えてみましょう

STEP 2

あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう

STEP 4

書き留めておきましょう

STEP 3

希望する医療やケアについて話し合しましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか。

- 家族や大切な人との時間を大事にしたい
- 誰かの役にたちたい
- 痛みや苦しみがないようにしたい
- 一日でも長く生きたい
- 清潔さを維持してほしい
- 家族の負担になりたくない
- あらかじめ葬儀の準備をしておきたい
- その他 ()

あなたの思いを伝えてくれる人は誰ですか。

- 配偶者(夫・妻) 子ども
- きょうだい 友人
- その他 ()

問 地域包括ケア推進課

諫早市高齢者
ささえあいネット



11/30

は人生会議の日です!

ACCP



健康

新型コロナウイルスワクチン接種に関するご案内



オミクロン株対応ワクチンの接種を行っています。順次接種券を郵送しています。接種券をお持ちの人は予約ができますので、市コールセンターにご連絡ください。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、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



冬場の食中毒を予防しましょう

- 加熱していない、または加熱不足の食肉やノロウイルスが付着した食品による食中毒が多発しています。
 - ① 食肉に存在する食中毒菌をやっつけるには、食肉は中心部を75℃で1分以上、ノロウイルスは85℃で90秒以上加熱することが必要です。
 - ② レバーは表面のみでなく内部から食中毒菌が検出されることがあります。中心部までしっかりと加熱して食べてください。
 - ③ 調理の前は、しっかり手を洗いましょ。
- 問 県央保健所
☎ 26・3305

風しんの抗体検査は済みですか

市は、これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった対象者に、抗体検査・予防接種の無料券(クーポン券)を郵送しています。

有効期限は、令和5年3月31日です。お済みでない人は、期限までに抗体検査を受けましょ。

また、抗体検査の結果が「定期接種対象」になった人で、まだ予防接種を受けていない人も、無料券の有効期限までに接種ましょ。

無料券の再交付を希望する人は、ご連絡ください。

● 対象者
昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

問 健康推進課

12月1日は世界エイズデー

県央保健所は、エイズ・性感染症検査を、無料および匿名で行っています。この機会に検査を受けましょう。検査前日17時まで、電話予約をお願いします。

	通常検査	即日検査
日程	毎週水曜日（週1回）	毎月第2木曜日（月1回）
時間	9時30分～16時30分	14時～19時
項目	エイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒	
結果	2週間後以降	約1時間後

※参考／令和3年新規HIV感染者数（全国）：742件
新規エイズ患者数（全国）：315件

問 県央保健所
26・33006

募
集

令和5年度諫早修習館
入寮生



東京都心の閑静な住宅街にあり、通学に便利な学生寮です。経済的にもお得で、館長・寮母が常駐する安心・安全な諫早修習館をぜひご利用ください。
詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 生涯学習課



令和5年度学校（園）関係支援員などを募集します

職種区分	応募資格など	勤務内容など
・心のケア相談員 ・心の教室相談員	学校教育に理解があり、温かい心をもって子どもの成長を支えることができる人	家庭訪問や学校でのふれあいを通して、児童生徒や保護者の相談に応じ、必要な助言を行う
特別支援教育補助員	特別支援教育に理解があり、子どもの成長を支えることができる人	特別な支援を必要とする児童生徒の補助や介助
学校図書館運営支援員	司書、司書補、司書教諭の資格を持つ人および教員免許保持者（更新の有無は問わない）、またはそれに相当する経験を持つ図書館勤務経験者、学校図書ボランティア経験者など	図書貸出・返却、本の読み語り、図書管理システムの運用支援など
学習サポーター	小学校以上の教員免許保持者（更新の有無は問わない）、教育系大学生および出身者	学習指導の支援
就学相談員	特別支援教育の専門知識や経験が豊富で、就学の相談や発達検査を行うことができる人、小学校以上の教員免許保持者（更新の有無は問わない）、教育系大学出身者であること	未就学児の就学相談、発達検査の実施、学齢簿の処理

● 申込方法

学校教育課に備え付けの各職種の申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、必要書類を添えて、お申し込みください。

● 申込期限

1月6日（金） ※郵送の場合は必着

問・申込

学校教育課



● 掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

12月① 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。

1日(休)【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

2日(金)【行政相談】10時～15時

6日(火)【不動産相談】9時～12時

7日(水)【法律相談】13時～16時
 要予約・同一相談1回

9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

13日(火)【登記相談】10時～15時

15日(木)【人権相談】10時～15時

16日(金)【行政相談】10時～15時

19日(月)【法律相談】13時～16時
 要予約・同一相談1回

20日(火)【遺言契約等相談】13時～15時

23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

26日(月)【法律相談】13時～16時
 要予約・同一相談1回

【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】

7日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
14日(水) 9時～16時 森山支所1階 ロビー
21日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
 ☎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 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)

14日(水) 9時～17時 たちばな信用金庫本部
22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】

14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

第16回諫早市長杯新春
 親善ミニソフトバレー
 ボール大会参加者

- とき/2月5日(日)9時～
- ところ/小野体育館
- 参加資格/市民に限る
- チーム編成
- ①女子の部(4人)
 年齢によりA・B・C・D
 に分ける(70歳以上の
 男性も1人まで参加可)
- ②混成の部(男性1人・女
 性3人)
- ③男子の部(4人)・・・ただ
 し、参加申込が8チーム
 未満の場合は中止。(男
 性が不足する場合は女性
 でも可。)

※選手は5人まで登録可。
 高校生のみの参加不可。

●参加費

1チーム2,000円(保
 険料含む。当日徴収)

●申込期限/1月18日(水)
 (100チームで締切)

●申込方法/スポーツ振興
 課および各支所、各体育
 館などに備え付けの申込
 用紙(市ホームページか
 らダウンロード可)に必
 要事項を記入し、スポー
 ツ振興課または各支所地
 域総務課へ提出。
 ☎スポーツ振興課



相談など

少年センター個別相談会
 3学期(1～3月)開催分

不登校やいじめなどで悩
 む市内小中学生の保護者、
 教職員を対象に、専門相談
 員による個別相談会を実施
 します。

お子さんが在籍する学校
 を通じて、お申し込みくだ
 さい。また、通常の電話相
 談、来所相談にも応じてい
 ます。お気軽にご相談くだ
 さい。

①1月20日(金)

井上大嗣さん(長崎県立
 こども医療福祉センター)

医師)

②2月2日(木)

小鳥居今日子さん(小鳥
 居諫早病院医師)

③2月24日(金)

浅香佐輝子さん(長崎カ
 ウンセリング研究所長)

④3月7日(火)

有木明子さん(臨床心理
 士、スクールカウンセラー)

●受付時間

各日14時～17時(1回50
 分の相談時間で、1日3
 回の相談枠あり。)

●ところ

少年センター相談室
 ☎少年センター
 ☎24-3737

12月4日～10日は
 人権週間です

市では、人権擁護委員に
 よる特設人権相談所を開設
 します。家庭内のもめごと
 や隣近所とのトラブルなど、
 悩みや心配ごとを相談しま
 せんか。秘密厳守、相談無
 料です。

●とき

12月1日(木) 10時～15時

●ところ

市民相談室(高城会館3
 階)、各支所
 ☎市民相談室

ふれあいコンサート in 多良見体育センター

クラシックをはじめ、さまざまなジャンルの音楽をお届けします。

日 12月18日(日) 14時開演 (13時30分開場)

場 多良見体育センター

問 諫早交響楽団事務局 盛 ☎090-1349-4175

助成 / (一財)自治総合センター



第16回いさはや障害者福祉大会

障害のある人もない人も、支え合い共存できるまちづくりをテーマに、車いすバスケットボール世界選手権日本代表による特別講演や、体験発表を行います。

日 12月3日(土) 13時～16時 場 諫早文化会館

講 山下修司さん (車いすバスケットボールチーム・長崎サンライズ所属選手)

主催 / いさはや障害者福祉大会実行委員会

問 実行委員会事務局 ☎56-9215

いさはやクリスマスマーケット

クリスマス商品やお菓子・飲み物の販売、子ども向けイベント、ミニコンサートなどを行います。

日 12月17日(土) 11時～19時

※12月6日(火)～25日(日)まで、折り紙で作るクリスマスアートを展示します。

場 諫早駅交流広場

問 いさはやおもてなし発信実行委員会 岩本

☎080-5217-0049



のぞみ公園 光のフェスティバル2022

高さ12mのジャンボツリーと光輝くイルミネーションが、のぞみ公園をメルヘンチックに彩ります。のぞみ会館前では、子どもたちが飾ったかわいい雪だるまが皆さんをお迎えます。

イルミネーション点灯期間

12月3日(土)～25日(日) 17時～21時50分

※12月3日(土)13時から点灯式やイベントを行います。

場 多良見のぞみ会館

問 多良見のぞみ会館 ☎43-6200

ナイスハートバザール in 諫早

市内の障害者施設で作られたお菓子や雑貨、農産物などを販売します。

日 12月7日(水)～9日(金)

10時～17時30分

※最終日は17時まで

場 諫早図書館

問 働く喜びサポート事業

実行委員会

問 障害福祉課



「ただいま！って帰りたくなる 暮らしを創る部屋づくり」講演会

自宅が、家族全員安心でき、助け合え、やりたいことができる場所になれば、毎日をもっとハッピーになると思いませんか？インテリアコーディネーター、家事シェア研究家の三木智有さんをお招きし、講演会を開催します。

日 12月18日(日) 13時30分～15時

場 高城会館 定員 50人

問 人権・男女参画課 ☎24-1580

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



〈申込方法〉

次のいずれかに、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。

- ・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)

コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶第12回 白木峰高原^{プラス}+写真展

白木峰高原と星空をテーマに撮影した写真を展示します。

☎12月9日(金)~12月25日(日)

火~木曜日:10時~20時、金~日曜日:10時~22時

※12月12日(月)、19日(月)休館

▶たのしい科学教室

空気の原子について模型を作りながら学びます。

☎12月10日(土) 10時30分~15時30分(休憩1時間有)

☎小学生以上 ※親子の参加も可

☎10人 ※予約優先 ☎12月8日(休)

☎500円

※コスモス花宇宙館のイベントの詳細はこちらをご覧ください。



山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園 ☎34-4333

▶レザークラフト体験教室

【初心者コース】

スマートキーケース、カードケース、メガネケース、コインケースなどを作ります。

☎毎週水曜・土曜日

11時~12時、13時30分~14時30分

※予定が変更になる場合があります。事前にご確認ください。

☎各5人 ※要申込

☎1,500円~2,000円

【中級者コース】

スマホポーチを作ります。

☎12月4日(日)・11日(日) 13時30分~(2~3時間程度)

☎各5人 ☎12月2日(金)

☎3,000円

※山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園のイベントの詳細は、こちらをご覧ください。



諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

「次郎長三国志 大馬鹿者でござんす。」

(2008年 日本 126分)

☎12月21日(水) 14時~ 場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

☎先着30人 ※申込不要

▶子ども表現ワークショップ「ワイヤーアート教室」

カラフルなワイヤーを手で曲げたりねじったりして、簡単な作品を作ります。

☎12月17日(土) 10時30分~11時30分

場 諫早図書館2階 視聴覚ホール ☎小学生

☎10人 ※要申込 ☎ペンチ ☎200円

たらみ図書館 ☎43-4611

▶映画上映会

「マチネの終わりに」(2019年 日本 124分)

☎12月9日(金) 14時~ 場 たらみ図書館 海のホール

☎100人 ※要申込

▶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ポートジャズオーケストラによる演奏です。

☎12月17日(土) 14時~ 場 たらみ図書館 海のホール

森山図書館 ☎35-2001

▶クリスマスリース講座

ドライフラワーを使ってリースを作ります。

☎12月2日(金) 14時~16時

場 森山図書館 映像ホール

☎10人 ※要申込

☎1,500円

▶「ぽんぽんマスコット」にチャレンジ

毛糸のマスコットを作ります。

☎12月3日(土) 14時~15時 場 森山図書館 和室

☎小学生以上(低学年は保護者同伴)

☎8人 ※要申込

美術・歴史館 ☎24-6611

▶歴史講座「島原街道」

島原街道の概要と街道沿いの史跡を紹介します。

☎1月29日(日) 13時30分~15時

場 美術・歴史館 ☎50人

公民館講座情報

中央公民館

☎23・11160



おもちゃ病院

想い出の詰まったおもちゃを修理し、使い方も指導します。
 12月10日(土)・14日(水)・24日(土)
 10時～15時
 対成人
 料部品代負担有

季節のおりがみ教室

和紙で来年の干支「うさぎ」を折り、正月飾りを作ります。
 12月25日(日) 10時～12時
 対親子(小学生) ※祖父母なども可
 12月15日(水)
 料1,000円 定10組

小栗公民館

☎22・1533



花育／花のある時間

花や緑に親しみ、自分の感性でフラワーアレンジメントを作ります。

12月17日(土) 10時～12時
 対成人 定12月8日(水)
 料2,500円 定12人

学びあい育ちあい講座／長崎魚のさばき方(託児付)

魚の栄養特性と、さばき方を学びます。

12月20日(火) 10時～12時30分
 対乳幼児の保護者
 12月12日(月)
 定300円 定8人

小野公民館

☎22・0264



親子で学ぶ!

あんしんスマホ・ネット講座

スマホやネットのメリット、デメリットを知り、安心して使える方法を学びます。
 12月11日(日) 14時～16時
 対小野ふれあい会館
 12月7日(水) 定12組

野山のリースづくり

少しアレンジすればお正月飾りにも早変わりするクリスマスリースを、自然素材で作ります。
 12月21日(水) 19時～21時
 対小野ふれあい会館
 対成人 定12月7日(水)
 料1,500円 定10人

SDGs「工」料理教室

冷蔵庫の残り物でできる、まぜ寿司と野菜たづぷりのスープを作ります。
 12月23日(金) 10時～12時
 対小野ふれあい会館
 対成人 定12月7日(水)
 料800円 定8人

有喜公民館

☎28・3110



親子で協働作業／可愛い三門松作り

12月25日(日) 10時～12時
 対親子 ※祖父母なども可
 12月13日(火)
 料200円 定10組

西諫早公民館

☎26・1531



生演奏で思い出そう 昭和の歌謡曲

あじさいバンドによる生演奏で、昭和歌謡を鑑賞します。
 12月6日(火) 13時～15時
 対成人 定12月5日(月)
 定30人

子どもクリスマスパーティー☆

ゲームやクイズを通して、留学生と交流します。
 12月10日(土) 10時～12時
 対小学生以下(小学2年生以下は保護者同伴)
 12月5日(月)
 料300円 定30人

みんなで遊ぼう 世界のボードゲーム

ルールを学びながら、世界のボードゲームを体験します。
 12月17日(土) 10時～12時

対親子(小学生以上)
 12月14日(水)
 定1家族300円 定20人

本野公民館

☎26・0270



三門松づくり

12月18日(日)
 10時～12時
 対本野ふれあい会館
 対親子、成人 定12月9日(金)
 料200円 定10組

クリスマスを彩る

フラワーアレンジメント
 花と植物をアレンジして、クリスマスリースを作ります。
 12月6日(火) 10時～12時
 対本野ふれあい会館
 対成人 定12月2日(金)
 料2,000円 定10人

クリスマス国際交流フェスタ

ゲームやクイズを通して、留学生と交流します。
 12月11日(日) 10時～12時
 対本野ふれあい会館
 対中学生以下(小学2年生以下は保護者同伴)
 12月7日(水)
 料300円 定40人

長田公民館

☎23・9024



クリスマスリース作り

クリスマスリースを、クラフトテープで作ります。
 12月13日(火)
 13時30分～16時30分
 対長田みのり会館
 対成人 定12月6日(火)
 料800円 定6人

長田産のお花でアレンジメント

年末年始を華やかに彩るフラワーアレンジメントを作ります。
 12月22日(水) 19時～21時
 対長田みのり会館
 対成人 定12月15日(水)
 料1,500円 定20人

多良見公民館

☎43・0049



ヒロスケさんと歩く長崎街道／諫早の巻(全3回)

江戸時代に人々の往来に利用された長崎街道の諫早周辺を実際に歩き、郷土の歴史を学びます。
 12月12日・19日・26日(月)
 9時～12時

諫早駅周辺から長崎市古賀町周辺まで(公用バス利用)

対成人 定12月1日(水)
 定15人

健康講座

「気軽にタイ式ヨガ！」

身体を動かし、運動不足を解消します。

◎12月20日(火)

9時30分～11時30分

場 たらみ会館 対成人

料 12月8日(木) 対15人

伊木力公民館

☎44・1002



親子ハンドマツサージ教室

手軽にできるマツサージ方法を学びます。

◎12月8日(木) 10時～12時

場 大草集落センター

対親子 対12月5日(月)

料 500円 対15人

果物を使ったお菓子作り

フライパンでできる、果物を使ったお菓子作りを学びます。

◎12月14日(水)

13時30分～15時30分

場 多良見多目的研修館

対成人 対12月9日(金)

料 800円 対15人

森山公民館

☎36・1116



冬至とゆず

冬至のゆず入り入浴剤と、ゆず茶・ゆずジャムを作ります。

◎12月20日(火)

13時30分～16時30分

対成人 対12月13日(火)

料 1,000円 対20人

正月生け花

ご家庭にある花器と剣山を使って、正月飾りを生けます。

◎12月24日(土) 10時～12時

対成人 対12月15日(木)

料 2,200円 対20人

飯盛公民館

☎48・0049



親子「お菓子の家作り」講座

お話会付きの、お菓子の家作り講座です。

◎12月10日(土) 14時～16時

対親子(小学3年生以下)

◎12月5日(月)

料 700円 対親子5組

おしゃれなしめ縄づくり講座

色を付けた縄に松竹梅やアーティシナルフラワーをコーディネートして、しめ縄を作ります。

◎12月12日(月)

13時30分～15時30分

対成人 対12月7日(木)

料 1,500円 対15人

三世代交流

「可愛い羽子板づくり」

親、子、孫で交流を図りながら、

羽子板を作ります。

◎12月17日(土) 10時～12時

対親子と祖父母(小学生以下)

◎12月7日(水)

料 700円 対5組

あつたか中華(餃子)づくり講座

本場中国講師から餃子作りを学びます。

◎12月20日(火) 10時～12時

対成人 対12月12日(月)

料 800円 対10人

田結公民館

☎49・1111



田結すこやか大学

「体と頭のストレッチ」
簡単にできるストレッチと脳トレで、体と頭をほぐします。

◎12月15日(木)

13時30分～15時30分

対高齢者

対30人

エコラフトのお正月リース

おしゃれなお正月飾りを作ります。

◎12月23日(金)

9時30分～12時30分

対成人 対12月15日(木)

料 1,000円 対16人

高来公民館

☎32・2111



お正月にピッタリ！

寄せ植え講座

◎12月14日(水) 19時～21時

対成人 対12月5日(月)

料 3,000円 対15人

天井絵がある寺社巡り

阿蘇神社・八坂神社・熊野神社を巡ります。

◎12月13日(火) 9時～14時30分

場 高来会館集合(公用バス利用)

対成人 対12月5日(月)

対15人

高来西公民館

☎32・3126



太極拳と気功を学ぼう

初心者向けの体験講座です。

◎12月8日(木) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

対成人 対12月5日(月)

対20人

人権講座「わたしも大切、あなたも大切」

人権の大切さを学び、日常の「普通」を見つめ直します。

◎12月14日(水) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

対成人 対12月8日(木)

対30人

小長井公民館

☎34・2201



高齢者講座「シルバー大学」

健康体操と、閉講式を行います。

◎12月13日(火) 10時～11時30分

対65歳以上

対100人

子ども講座「三門松づくり」

孟宗竹を使って、三門松を作ります。

◎12月25日(日)

9時30分～12時30分

対小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

◎12月15日(木)

料 800円 対15人

ミニテニス講座(全3回)

◎12月10日(土)・17日(土)・24日(土) 14時～16時

場 小長井小学校体育館

対成人 対12月2日(金)

対12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。
- ※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。



障害者の社会参加を目指して

「諫早パラフェス2022」が、アエル栄町通りで3年ぶりに開催されました。今年は市内の福祉事業所28団体が参加。手作りの雑貨や菓子などの販売、さをり織りや手話などの体験ブース、ステージでのバンド演奏やダンスなどが行われ、会場は終始笑顔で溢れていました。



エコにつながるヒントがいっぱい！

「いさはやエコフェスタ」が、アエル中央商店街で開催されました。環境問題に取り組む市民グループや事業所などの協力により、廃油石けん作りの工程を学ぶスライム作りや傘を利用したエコバッグづくりなど体験型ブースが多数出展。食育カルタ大会などのステージイベントもあり、参加者は、環境について考える1日となりました。



今年は豊作！古代赤米

小長井地域の3小学校の5年生ら約30人が、古代米の一種「赤米」の稲刈りに挑戦しました。子どもたちは、地元の農家から鎌の使い方を教わり、「赤米」の稲を手際よく刈り取りました。今年の赤米は、台風の被害もなく天候に恵まれ順調に育ち、約400キロの収穫が見込まれ、給食や地域特産品として活用されます。



ハッピーハロウィーン♪

「いさはや国際交流フェスタ」がアエル商店街と市民センターで開催されました。ハロウィングameやビンゴ大会、ワンポイント外国語レッスンなど世界各国の多彩な文化を感じられる内容に、会場は大盛況。衣装した子どもたちや参加者は、海外の文化に親しむとともに、楽しいひとときを過ごしました。

12月の健康・育児カレンダー

1 木		15 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 高城会館3階中会議室 10時～12時 *要予約
2 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	16 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
3 土	●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 飯盛支所 9時～11時30分 *雨天中止	17 土	●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 長田いこいの広場 9時～11時30分 *雨天中止
4 日		18 日	
5 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	19 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 ●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
6 火		20 火	●乳児健康相談 高来会館(高来支所3階)(長田・高来・小長井) 13時～14時
7 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	21 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
8 木		22 木	▲介護相談 市民センター3階第1会議室 13時～15時 *事前予約制
9 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 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分	23 金	●のんのこ21サーキット 高来会館 20時～21時30分
10 土		24 土	
11 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	25 日	
12 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 ●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	26 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
13 火	●乳児健康相談 多良見体育センター(真津山、多良見) 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	27 火	
14 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 ●のんのこ体操 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時	28 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
		29 木	
		30 金	
		31 土	

くらしの情報

イベント情報

公民館講座情報

フォトニュース

●健康づくり運動教室…健康推進課(諫早市運動普及推進員協議会事務局)
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。
体温が37.5度以上の場合は参加をお控えください。

- 市民ウォーキング
- ニュースポーツ教室
- 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) ※要予約
- のんのこ体操/低体力者向けの体操 ※要予約

★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)
受付時間/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

◆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。

▲認知症専門相談…地域包括ケア推進課

▲介護相談…認知症の人と家族の会 渡部 ☎26-1763

「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康診査を送付
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】諫早市子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、12月7日(水)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詐欺 ②二十 ③申告 ④いい歯 ⑤3 ※応募総数48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 ●●●! を創る挑戦者 地域おこし協力隊
- Q2 (仮称)道の駅251の将来像は「毎日に美味しいと●●を。」
- Q3 諫早市公式LINEの新機能は「●●報告」
- Q4 ごみのポイ捨ては●●です。
- Q5 年末の交通安全県民運動のスローガンは?

健康・育児カレンダー



2022.11.1 >>> 2023.1.31

諫早市インスタグラム フォトコンテスト 2022

「絶景いさはや」「おススメの場所」「ココも諫早」など、諫早の魅力が伝わる写真をお待ちしています。

詳細はこちら>>>



[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.isahayama.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10月1日現在
人口 132,455人
男 63,023人
女 69,432人
世帯数 54,121世帯



海苔餃子

諫早支部中央中・南地区
食改さんのおすすめレシピ



NEW
動画で
作り方を
配信中!!



〔材料／2人分〕

- 豚ひき肉 100g
- ニラ(みじん切り) 1/2束
- キャベツ(みじん切り) 2枚
- 海苔(全形) 1枚
- 片栗粉 大さじ1/2
- だしの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩・胡椒 少々
- ショウガ(すりおろし) 1片
- ごま油 大さじ1

〔作り方〕

- ① ボウルに豚ひき肉、ニラ、キャベツ、Aの材料を入れ、粘り気が出るまでしっかり混ぜ6等分にする。
 - ② 海苔を6等分に切り、①のをせ挟む。
 - ③ ごま油を敷いた天板に②を並べ、アルミホイルを上にかぶせて、トースター500Wで7分加熱する。
- ※お好みで酢じょうゆやからしに付けてもよい。

Isahaya Recipe



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