

三和地区人口世帯数 令和4年3月末現在
 ≪人口≫ 9,604人(男 4,489人 女 5,115人)
 ≪世帯数≫ 4,850世帯

災害には備えが大切！

梅雨～夏～秋にかけて、大雨や台風などの自然災害が増加する時期を迎えます。避難の際に最も大切なことは、雨・風が強くなる前、暗くなる前に避難を済ませることです。防災用品の準備や万が一の際の避難場所、避難方法など、再度確認しておきましょう。

【三和地区の指定避難所】

※すべての避難所が常時開設されるわけではありません。
 避難の前に開設状況を確認してください。

避難所	所在地
布巻自治公民館	布巻町 1038
三和地域センター	布巻町 111-1
晴海台地区ふれあいセンター	晴海台町 41-2
蚊焼地区ふれあいセンター	蚊焼町 3020-1
岳路自治公民館	蚊焼町 4982-3
椿が丘自治公民館	椿が丘町 2-1
藤田尾自治公民館	藤田尾町 386
三和中学校（武道場）	為石町 2600
上川自治公民館	川原町 464-3
川原老人憩いの家	川原町 2374-1
総合地域施設（宮崎集会所）	宮崎町 139-1
木場老人集会所	宮崎町 1922-1

備えは
OK?



〇問合せおよび開設の要望は…

防災危機管理室 ☎ 822-0480
 あじさいコール ☎ 822-8888

ホームページで開設状況を確認
 できます。こちらのQRコード
 からアクセスしてください。



メモ 避難所に食品などの準備は
 ありません。必要なものは持参
 しましょう。

水、非常食、ライト、マスク、手指消毒用品、ティッシュペーパー、タオル、スリッパ、薬、保温用の毛布やタオルケット、レジャーシートなどを準備（※避難所へは、1・2日分を持参）

三和地域センターの①番窓口で バスカード(エヌプラスカード)の ポイント交換ができます

高齢者・障害者交通費助成制度を利用される方の利便性向上のため、三和地域センターの①番窓口ポイント交換機を設置しました。貯まったポイントを電子マネーに交換することで、バスの運賃などに利用できるようになります。



※現金のチャージ（積み増し）はできません
 ※長崎二モカのポイント交換はできません

駐車場の工事をしています

令和4年秋ごろまで、設備改修のため三和地域センター駐車場（十八親和銀行ATM付近）で工事を行っています。安全に留意していますが、駐車場利用時は十分ご注意ください。



地域の お知らせ

今年の為石祇園祭について

7月17日（日）開催予定の為石祇園祭について、新型コロナウイルスの感染状況を考慮したうえで、今回は神事のみ執り行われ、関連行事は中止となりました。

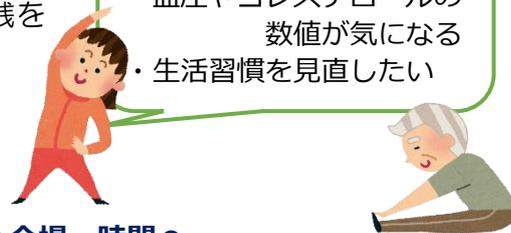
健康づくりを応援します！

「いきいきヘルスプログラム」参加者募集

全6回シリーズ(途中参加OK)の教室を通して、保健師や栄養士などの専門スタッフが自宅のできる運動や食事のポイントを実践を交えてわかりやすく楽しくお伝えします。参加費は無料です。

こんなかたにオススメ！

- ・毎日を健康に過ごしたい
- ・血圧やコレステロールの数値が気になる
- ・生活習慣を見直したい



日程	テーマ	内容
7/14 (木)	第1回 自分のからだを知ろう！	体組成分析測定、体力測定、保健師講話、運動
9/15 (木)	第2回 高血圧を予防しよう！	栄養士講話、運動
11/24 (木)	第3回 脂質について知ろう！	足趾力測定、保健師講話、運動
12/22 (木)	第4回 糖尿病を予防しよう！	栄養士講話、運動
1/12 (木)	第5回 CKDを予防しよう！	骨密度測定、保健師講話、運動
3/9 (木)	第6回 今年の取組を振り返ろう！	体組成分析測定、体力測定、保健師講話、運動

※テーマや内容は変更する場合があります。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程を変更、中止する場合があります。

●会場・時間●

健康づくりセンター(3階集団健診室)
13:30~15:30

●対象●

長崎市民(20歳以上のかた)

●定員●

20人

●持ち物●

水分補給用のドリンク、タオル、
室内用の運動靴、マスク

●申込方法●

☎ 892-1113(南総合事務所地域福祉課 健康支援係)に電話で申込み

三和地区に検診車がやってきました 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

	子宮頸がん検診	大腸がん検診
対象	20歳以上(女性)	40歳以上
間隔	2年度に1回	年度に1回
内容	子宮頸部細胞診	便潜血検査
料金	400円	300円
乳がん検診(女性)		
対象	30~39歳	40歳以上
間隔	年度に1回	2年度に1回
内容	乳房超音波検査等	マンモグラフィ検査等
料金	900円	40歳代 1,500円 50歳以上 800円

●日程・会場●

7/19(火) 健康づくりセンター
9:30~11:30/13:00~15:30

●予約方法について●

予約受付期間中(6/7~6/15)に「けんしん予約センター」で電話予約してください

要予約

受診には予約が必要です
けんしん予約センター
☎ 0120-611-711

○予約受付時間は8:30~20:00です

○平日17:15以降と土、日、祝日は留守番電話対応、後日折り返し連絡します。

※詳しくは広報ながさき4月号折り込みの(保存版)令和4年度「けんしん」特集号をご覧ください。

離乳食教室を開催します

「そろそろ離乳食をはじめたい」と考えているかたや、離乳食にお悩みのかた、参加してみませんか。調理中は保育もあり安心です！

日程	時間・会場
6/13(月)	10:00~12:30
7/11(月)	健康づくりセンター

※開催1週間前までに申し込んでください

●対象●

1歳までのお子さんの保護者のかた

●内容●

離乳食づくり、試食

●定員●

8組(初回参加者を優先)

●持ち物●

エプロン、三角巾、手拭き用タオル、おむつやミルクなど赤ちゃんのお出かけに必要なもの

●申込方法●

☎ 892-1113(南総合事務所地域福祉課 健康支援係)に電話で申込み



SANWA
NEWS!

【発行元】長崎市三和地域センター
〒851-0403 長崎市布巻町111-1
TEL:892-1111
E-mail sanwa@city.nagasaki.lg.jp