

三和地区人口世帯数 令和5年3月末現在
 ≪人口≫ 9,482人(男4,428人 女5,054人)
 ≪世帯数≫ 4,849世帯

大雨・台風への備えはできていますか

梅雨に入り、大雨や台風などの自然災害が増加する時期を迎えます。日ごろから防災用品の準備、避難場所や避難方法などを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てい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。

地区	避難所名称
全域	三和地域センター
木場	木場老人集会所
宮崎	総合地域施設（宮崎集会所）
川原	川原老人憩いの家
川原	上川自治公民館
為石	三和中学校武道場
藤田尾	藤田尾自治公民館
椿が丘	椿が丘自治公民館
布巻	布巻自治公民館
蚊焼	蚊焼地区ふれあいセンター
岳路	岳路自治公民館
晴海台	晴海台地区ふれあいセンター

【避難のポイント】

①避難の判断は早めに

風雨が強くなる前、暗くなる前に避難を済ませましょう。必需品（飲食物、毛布など）は各自で持参してください。

②自宅の安全なところに留まることも大切

すでに風雨が強まっているときや頑強な建物にお住まいの場合は、無理に屋外に出ず自宅の安全なところに留まることも大切です。

③「マイ避難所」を決めておく

避難所によっては収容人数を超えることがあります。ホテル等の利用や親せきの家など、自身の避難場所を見つけておきましょう。

日ごろからの
備えを！



避難所の開設要望やお問合せは**防災危機管理室(☎095-822-0480)**へ

飼い主のマナー 守っていますか



ペットはかわいい存在ですが、苦手な方もいらっしゃいます。飼い主の皆さんは、マナーを守って地域社会に迷惑をかけないようにしましょう。

【飼い主の責任を果たそう！】

- うんちは持ち帰りましょう
- おしっこには水をかけましょう
- 犬の散歩には必ずリードをつけましょう

猫へのエサやりは責任を持って！

エサを与えただけでは猫は幸せになれません。糞尿被害など、生活環境被害の原因、住民トラブルを引き起こす原因となります。無責任なエサやりはやめましょう。



犬猫についてのご相談は

動物愛護管理センター(☎095-844-2961)へ

公園の遊具が新しくなっています

三和地区の公園が整備され、遊具などが新しくなっています。より快適になった公園に皆さんも出かけませんか。



◀元宮公園（布巻町）

- ・三和地区を代表する公園で、衣笠球場、テニスコート、交流センター、ピクニック広場などがあります。
- ・今回、遊具広場などに複合遊具やブランコなどを整備しました。

三和記念公園▶

（宮崎町）

- ・川原大池の近くにある自然豊かな公園です。
- ・今回新しくなった複合遊具は、幅広い年代の子どもたちが遊ぶことができます。
- ・遊具のほか、あずまやや一部園路なども整備しました。



【お問合せ】南総合事務所地域整備課(☎095-892-1114)

～ 自宅でできる運動や食事のポイントを学ぼう ～

「いきいきヘルスプログラム」参加者募集

自宅で実践できる運動や食事のポイントを学びませんか。
全6回のシリーズ（途中参加も可能）で、専門の講師が皆さんの健康づくりを応援します。

テーマ	日程	内容
第1回 自分のからだを知ろう！	6/16 (金)	体成分分析測定、運動 体力測定
第2回 高血圧を予防しよう！	8/18 (金)	血管年齢測定 栄養士講話、運動
第3回 脂質異常について知ろう！	10/20 (金)	体成分分析測定、運動
第4回 糖尿病を予防しよう！	12/21 (木)	栄養士講話、運動
第5回 慢性腎臓病を予防しよう！	R6 2/15 (木)	骨密度測定、運動
第6回 今年のお取組を振り返ろう！	R6 3/8 (金)	体成分分析測定、運動 体力測定

※テーマや内容は変更する場合があります。

こんなかたにオススメ！

- ・血圧やコレステロールの数値が高めなので改善方法を知りたい。
- ・体重を減らすにはどんな運動をしたらいいの？

●会場・時間

健康づくりセンター(布巻町)
3階集団健診室
13:30～15:30
(受付13時から)

●対象者

20歳以上の長崎市民

●定員

約25名

●持ち物

水分補給用のドリンク、タオル、
室内用の運動靴

●参加費

無料

※事前の申込みが必要です。



申込み・お問合せは南総合事務所地域福祉課・健康支援係(☎095-892-1113)へ

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

●日時 7/18(火) 9:45～11:45
13:15～15:45

集団検診

●会場 健康づくりセンター(布巻町)

●申込方法 ※必ず事前予約が必要です。

【予約先】☎0120-611-711

けんしん予約センター

【受付期間】6/14～6/20

【受付時間】8:30～17:15(平日)

※医療機関での個別受診をご希望のかたは、直接、医療機関へ
「長崎市がん検診」と伝え、予約を！

	子宮頸がん検診	大腸がん検診
対象	20歳以上の女性	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		
対象	30～39歳の女性	40歳以上の女性
間隔		2年度に1回
内容	実施しません	マンモグラフィ検査等
料金		40歳代 1,500円 50歳以上 800円

※詳しくは、広報ながさき4月号折込の『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、参加しませんか。調理中は保育もあり安心です。

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

●対象 生後4か月から1歳までのお子さんが
いらっしゃる保護者のかた

●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

●申込締切 7月3日(月)まで

申込み・お問合せは

南総合事務所地域福祉課・健康支援係

☎095-892-1113

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番地1

TEL:095-892-1111

E-mail sanwa@city.nagasaki.lg.jp