



特集 備えて、大事



力を合わせて がんばるぞー!

年中無休
午前8時～午後8時
あじさいコール
095-822-8888
長崎市役所
代表電話

晴海台小学校の6年生の皆さん。小学生最後の運動会に向けた練習におじゃましました。いい思い出できたかな。

折り込み	裏表紙	ニュース 宅配便	お知らせ ワイド版	元氣予報	子育て広場 スマイル	上手な 暮らし塾	長崎市民	長崎市民	市長コラム	市政あれこれ	長崎市民	お知らせ	特集	コーナー
「国民年金特集号」※外してお読みください	長崎がんばらば国体2014	(福祉)税(被爆者援護)講演講座(もよおし)おしらせ(大募集)をテーマに紹介	「被爆者健康手帳の申請の相談を受け付けています」今年もいっっぱい泳ごうね♪「アマランス」の講座ほか	健康に関するお知らせ	「児童手当について」「実践子育て連続講座」効果的なほめ方♪「子ども」の入学が心配なかたへほか	「身の回りにリコール製品ありませんか?」「6月は環境月間です!!」	ながさきプチ旅行(亜熱帯植物園)・長崎がんばらば国体大会・お料理レシピ・汽笛が鳴る方へ	おたよりプレゼントクイズ	田上市長のホッとトーク 「ヴェルツブルクとモナコ」	「ドイツ・ヴェルツブルク市と市民友好都市を提携」「核兵器廃絶を世界に訴えました」ほか	フォト!ホット!HOT!	長崎市の財布ってどうなってるの?	備えて、大事	主な記事の内容など
	36	28 35	20 27	18 19	17	16	11 15	12 13	11	10	8 9	6 7	3 5	ページ



長崎市コールセンター

あじさいコール

午前8時～午後8時 年中無休

市役所
代表

市役所やイベントなどのお尋ねは?

☎095-822-8888

ホームページ: <http://city.nagasaki.ajisai-call.jp>

FAX 095-822-8850

Eメール 8888@ajisai-call.jp

☎ テルテルインフォメーション ☎

※相談日が土・日・祝休日の場合は事前に確認を

救急・災害情報

● 救急医療機関案内
☎825-8199

● 災害情報
☎0180-999-001

● 防災無線が聞き取れないときは
☎0180-999-002

※一部の電話機から利用できない場合があります
災害情報web (携帯電話からも閲覧できます)
<http://mb.119.city.nagasaki.nagasaki.jp/m/saigai/>

市民相談

安全安心課(市役所本館1階)

☎829-1231

- 市政相談・一般相談
月～金曜日 8:45～12:00 / 13:00～17:30
- 交通事故相談
月～金曜日 9:00～12:00 / 13:00～16:00
- 弁護士による無料法律相談
月・火・木曜日 13:00～16:00
(受け付けは11:45までに窓口で)
※人数に制限があります。1人につき相談は1年度に5回、同一内容の相談は2回まで。
- 国税相談 毎月5日
- 登記相談(登記・境界など) 火曜日
- 不動産相談 金曜日(第5は除く)
- 住宅増改修・マンション管理相談 第2水曜日
※ 国税・登記・不動産・住宅増改修・マンション管理相談の相談時間は、13:00～16:00

消費生活相談

10:00～17:00(月曜日休業。祝日の場合は直後の平日)

消費者センター ☎829-1234

子育て電話相談

月～金曜日 8:45～17:30

子育て支援課 ☎822-8573 ☎825-5624

アマランス相談

☎826-4417(要予約)

男女共同参画推進センターアマランス(市民会館1階)

(配偶者暴力相談支援センター)

- 女性相談員による一般相談 毎日 10:00～12:00/13:00～16:00
- 夜間電話相談 水曜日 18:00～20:00
- 弁護士による無料法律相談 金曜日 13:00～16:00
- 心の健康相談 6月 6日(木)13:30～16:30
6月20日(木)13:30～16:30

行政相談(行政全般に関する相談をお受けします)

安全安心課…毎月第4水曜日 13:00～15:00

アマランス…毎月第1・3水曜日 13:00～15:00

広報媒体の紹介



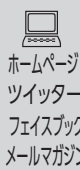
市政
テレビ
番組

民放4局「週刊あじさい」

NIB 土曜日 午後4時55分～5時
NBC 日曜日 午前11時40分～45分
KTN 日曜日 午前11時45分～50分
NCC 日曜日 午後5時25分～30分

長崎ケーブルメディア「なんでんカフェ」

木曜日 午後5時～ 市政コーナー「市トクながさき」
毎月最終木曜日は市長が出演。※月～金にはイベント情報をお知らせ
※再放送 午後7時～、午後9時～、午後11時～



ホームページ
http://www.city.nagasaki.lg.jp
ツイッター
https://twitter.com/#!/nagasakimaster/nagasakicity
フェイスブック
https://facebook.com/nagasakicityhall
メールマガジ
https://krs.bz/mailmag/m?f=1



市政
ラジオ
番組

[NBCラジオ]…土曜日 午前10時25分～30分
[FM長崎]…月曜日 午前9時5分～10分
[FM長崎]…木曜日 午後3時00分～40分
[観光情報「ココヨカ」]

長雨への備え、万全ですか？

6月は梅雨の季節。

雨が連続と災害が心配ですね。長雨への備えは万全ですか？

今回は、長雨による災害の備えとして、自分で身を守る(自助)方法と、地域での助け合い(共助)や絆の大切さを、皆さんに知っていただければと思います。

なお、今月号と一緒に「防災情報シール」をお配りしています。

防災無線が聞こえないときにシールに書かれた番号にかけると、放送内容が確認できます。電話機の近くなどに貼っておくと便利です。ぜひご利用ください。

小さなことでも、備えて大事なんです。あなたの命を守る一手になるかもしれません。

防災危機管理室 (☎822-0480)

備えつて、大事

防災無線がよく聞こえないときは…
☎0180-999-002
インターネットでもご覧いただけます。
防災無線で検索
市役所へお問い合わせは…長崎市コールセンター(あじさいコール)
朝9時～夜9時/年中無休 ☎095-822-8888

▲ 防災情報シールは、市役所本庁や支所、行政センターの窓口にも置いています

準備と心構えは大丈夫？

長崎市は、地形的・地質的に、長雨によるがけ崩れなどが起きやすいので注意が必要です。しかし、「どんな備えをすればいいの?」と思ったかたは、次のような準備をしてみてもいいでしょうか。準備と心構え、助け合いの気持ちで、災害に備えましょう！



役割分担と避難所などの確認

事前に家族内での役割を話し合い、避難所や避難経路、家族が離れ離れになったときの連絡方法や集合場所も確認をしましょう。
 また、お年寄りや病人など一人での避難が難しいかたの支援を日ごろから確認し合い、地域で協力しあって被害を最小限に抑えましょう。

家や周囲の点検と整備

雨どいや側溝は掃除し、水の流れをよくしましょう。塀や壁などの破損箇所は修理や補強を。

危険な場所を知っておこう

近所に崩れやすいがけなどの危険箇所がないか確認して、避難するときは通らないようにしましょう。危険箇所はホームページ「長崎県電子国土総合防災GIS」でも確認できます。

非常持ち出し品の準備

ヘルメット、懐中電灯、ラジオ、電池、応急医薬品、非常食品、貴重品などは、すぐ持ち出せる場所へ準備をしておきましょう。

気象情報のチェック

適切な対応ができるよう、警報や注意報などに注意を。また、各地の雨量や主要な河川の水位の観測情報・土砂災害危険度情報は、ホームページ「長崎県河川砂防情報システム」や、テレビのデータ速報でも確認できます。

土砂災害には「前ぶれ」が！

《がけ崩れ》

がけにひび割れができる

がけからの湧き水の量が増える

がけから小石がバラバラ落ちる

《土石流》

山鳴り

川の水が濁ったり、流木が混ざり始めたりする

雨が降り続けているのに川の水位が下がる

《地すべり》

地面やよう壁にひびが入る

沢や井戸の水が濁る

斜面から水が噴き出す

危険を感じたらすぐに避難を

●避難する前に、火の元、戸締まりの確認を。
 ●ヘルメットなどで頭を保護し、長そで・長ズボン、底の厚い靴を着用。非常持ち出し品は背負う。
 ●お年寄りや病人などに声を掛け、近所の人たちと一緒に行動する。※避難所へ避難するときは、事前に防災危機管理室へ連絡を。

「土砂災害には『前ぶれ』が!」は、詳しくは土木維持課(☎829-1164)へ

防災無線が聞こえなかった! こんなときは...

- ☎ 0180-999-002 ※一部の電話機から利用できない場合があります。
- 市ホームページ ※最初の画面に表示されます



約150年に渡る継承

太田尾町の山川河内地区は、三方を山に囲まれ、昔から35世帯ほどが暮らしています。

1860年に発生した大雨による土石流で、33人が犠牲になりました。

そして、遺体の搜索を打ち切った翌日の14日を月命日としました。そこで犠牲者を弔う「念仏講まんじゅう」を毎月14日に地域の全世帯へ配り、約150年間継続してきました。



この取り組みで災害体験を世代を超えて継承した結果、長崎大水害では、迅速な自主避難などができ、犠牲者が出ませんでした。

この歴史などは高く評価され、消防などが主催する「防災まちづくり大賞」を今年受賞。

自治会長の松田さんは「当たり前」に活動を継続してきただけです。このような絆は、教えるというよりも、自然と身につくものだと思います。子どもたちが、続けたいと言っているのがうれしいですね。また、地域行事でも絆は自然と育まれているはず。この地区は行事が多く、住民同士のつながりが強いので今後ともそれを大切にしていきたいですね。地域の絆は、さまざまな場面での重要性を教えてくださいます。あなたも家族や地域の人と一緒に考えてみませんか。

まんじゅう配り 災害を継承

心構え・助け合いといえ、^{さんぜんごうち}山川河内自治会(太田尾町)の災害体験の継承。この活動は、「地域の絆と助け合いの大切さ」を教えてくださいます。

「馬頭観音」へまんじゅうを供え念仏を唱えた後、各世帯へ配っています(一番左は松田会長)。



1982年7月に発生した、長崎大水害での同地区の被害写真。山津波は家や畑、川など地域を丸ごとのみ込みましたが、犠牲者は一人も出ませんでした。



長崎市のお財布って どうなってるの？

6月と12月の年2回、長崎市の財政状況をお知らせしています

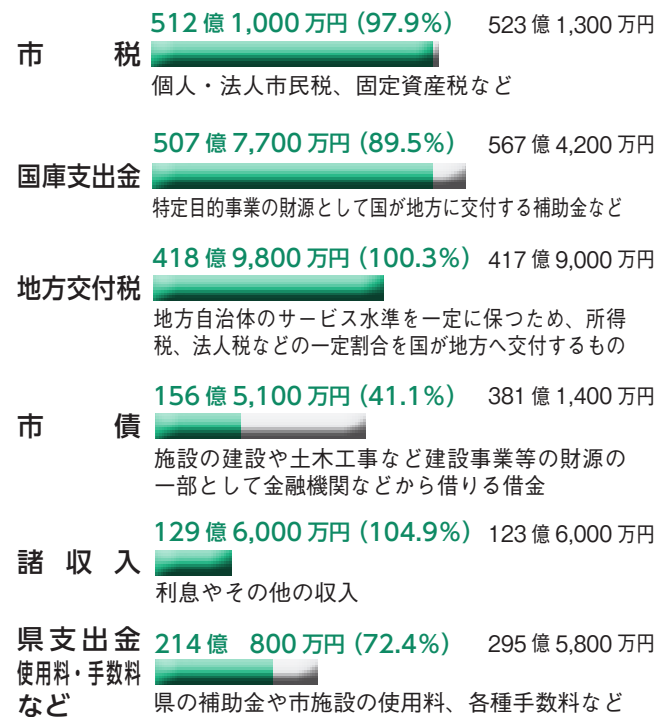
市には3つの会計（一般会計・特別会計・企業会計）があり、4月1日～翌年3月31日を一区切りとして、収入・支出の処理をしています。今回お知らせするのは平成25年3月31日現在の金額です。※一般会計と特別会計には5月31日まで現金の未収・未払いを整理する期間を設けているので、最終的な金額（決算額）ではありません。

詳しくは、財政課（☎829-1126）または、市ホームページで

一般会計

福祉サービス、道路や公園の建設、環境衛生など、市が行う仕事の中心となる部分の会計です。市税などが主な財源になっています。

歳入 予算額 2,308 億 7,700 万円
収入済額 1,939 億 400 万円 (84.0%)



歳入は収入済額（収入率）
歳出は支出済額（執行率）

歳出 予算額 2,308 億 7,700 万円
支出済額 1,924 億 8,000 万円 (83.4%)



市債は、世代間で事業を公平に負担するために発行しています

市債とは、学校や道路、下水道など長期間使うものの建設や、災害復旧工事などのための借金のことです。市債で事業をすることで、長く使うものを将来の住民にも負担をしてもらい、世代間で公平な負担ができます。

内訳は、右の通りです。借りた市債は、一般会計では公債費で返済することになります。

市債残高見込み

①一般会計 2,382 億 4,100 万円	②特別会計 117 億 8,800 万円
土 木 債 941 億 5,500 万円	生活排水事業債 35 億 2,400 万円
衛 生 債 192 億 8,000 万円	駐車場事業債ほか 82 億 6,400 万円
教 育 債 156 億 8,400 万円	③企業会計 1,219 億 7,600 万円
農林水産業債 104 億 7,000 万円	水 道 事 業 債 192 億 8,600 万円
総務債ほか 986 億 5,200 万円	下 水 道 事 業 債 1,026 億 9,000 万円

① + ② + ③ = 3,720 億 500 万円 (対前年比▲1.0%)

特別会計

特定の収入（保険料や使用料など）で、その仕事の支出をまかなう会計です。

会計名	予算額 (万円)	収入済額 (万円)	収入率 (%)	支出済額 (万円)	執行率 (%)
観光施設事業	5億4,900	3億6,200	65.9	3億400	55.4
国民健康保険事業	621億1,300	516億1,600	83.1	554億3,000	89.2
土地取得	58億9,100	49億6,400	84.3	49億6,100	84.2
中央卸売市場事業	3億7,600	2億2,200	59.0	2億7,900	74.2
駐車場事業	6億8,700	3億3,400	48.6	6億6,300	96.5
財産区	4,600	4,400	95.7	4,500	97.8
母子寡婦福祉資金貸付事業	2億700	4億2,800	206.8	1億3,700	66.2
介護保険事業	384億7,100	303億5,900	78.9	349億5,900	90.9
生活排水事業	4億8,100	1億2,700	26.4	4億7,200	98.1
診療所事業	4億5,700	1億6,300	35.7	4億900	89.5
後期高齢者医療事業	49億5,200	37億1,300	75.0	46億2,400	93.4
長崎市立病院機構病院事業債管理	7億3,000	7億900	97.1	7億900	97.1
合計	1,149億6,000	930億4,100	80.9	1,029億9,200	89.6

企業会計

その事業の収益（使用料など）で支出をまかない経営を行う独立採算制の会計です。

収益的収入と支出＝企業の経営活動により発生する収益と、それに対応する費用

資本的収入と支出＝企業の将来の経営活動に備えて行う建設改良費や企業債償還金などの支出と、その財源となる収入

● 水道事業会計

区分	予算額 (万円)	執行額 (万円)	執行率 (%)	
収益的	収入	108億600	107億2,100	99.2
	支出	97億8,400	95億1,300	97.2
資本的	収入	33億7,900	21億5,100	63.7
	支出	104億4,200	70億9,500	67.9

● 下水道事業会計

区分	予算額 (万円)	執行額 (万円)	執行率 (%)	
収益的	収入	119億3,200	116億9,500	98.0
	支出	109億2,300	105億2,900	96.4
資本的	収入	115億7,400	95億1,200	82.2
	支出	173億2,300	150億6,100	86.9

市民の税負担と一時借入金

市民の税負担（予算額）	
119,017円/人	254,546円/世帯

平成25年3月31日現在の長崎市人口・世帯数で算出

一時借入金の状況 (平成25年3月31日現在)

45億3,100万円
(各会計の合計)

一会計年度内で、収入と支出の一時的な不均衡を解消するために、その支払資金の不足を補うための一時的な借入金です。年度の経理処理の締め切りである5月31日までに入ってくる歳入で解消されます。

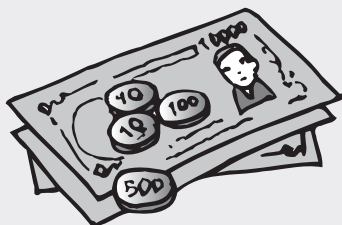
未収金の縮減にご協力を!!

収納課 (☎ 829-1130)

未収金額は98億円超

市税、国民健康保険税、保育料、市営住宅の家賃などはほとんどのかたに適切に納入いただいておりますが、さまざまな事情で一部のかたには納めていただけていません。

これが積み重なり、未収金は膨大な額になっています。未収金が増え続けると十分な行政サービスが行えなくなるおそれもありますので、納入へのご理解をよろしくお願いたします。



未収金の縮減に向けて

市民の皆さんに提供する行政サービスを確保するとともに、皆さんの負担の公平性を保つため、次のような対策をとっています。

【徴収体制の整備】

- 市税などのコンビニエンスストアでの収納の実施
- 保育料の口座振替・保育所での収納の実施
- 納付お知らせセンターによる早期納付の促進

【徴収・滞納処分の強化】

- 給与、生命保険などの債権・財産の調査と差押の強化
- 未納者への行政サービスの利用制限
- 国民健康保険被保険者短期保険証・資格証明書の交付
- 市営住宅家賃などの未納者への法的措置

開催されたイベントや講座などを写真で紹介!!

フット! ホット! HOT!

4/25(木)
~29(祝)

港まち・長崎で4隻の帆船が共演

長崎の春の風物詩「長崎帆船まつり」を開催。今年
は、日韓の帆船4隻が集結。ペーパークラフトやカヌー
などの体験型イベントのほか、27日(土)・28日(日)の
夜にはライトアップされた帆船と大輪の花火が共演
し、長崎の夜景に彩りを添えました。最終日には、「日
本丸」の乗組員が高さ約50mのマストに上って感謝
を伝える「登檣礼とうじょうらい」で、「ごさげんよう」と帽子を振る乗
組員に、観客は手を振って応えていました。



4/28
(日)

春の訪れを感じて♪

鯉のぼりが勇壮に舞うそとめ神浦川河川公園で「鯉・来い祭りN神浦川河川公
園」を開催。子どもたちは、ブリやうなぎのつかみ捕りで、水しぶきを上げながら
魚と格闘し、紙飛行機競争では元気いっぱい公園を走り回っていました。春の
ぽかぽか陽気の中、会場では、捕まえたウナギを蒲焼きかばやきにしてほおぼる人の姿や
持参したお弁当を広げる家族の姿などが見られました。



特集

市政

長崎市民

プレゼン
ト
でご意見

生活情報

健康

子育て

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

5/19
(日)

V・ファーレン長崎の奮闘にファンも熱狂!

かきどまり陸上競技場で、今年J2に昇格したV・ファーレン長崎が、京都サンガF.C.と対戦しました。

長崎は、11試合連続無敗という勢いのまま、前半からボールを多く支配、果敢な攻撃で京都ゴールに迫りましたがノーゴール。一方、前半17分、京都のフリーキックが不運にも長崎のディフェンダーにあたりゴールを許すと、観客席からは大きなため息が…。

続く後半も、積極的な守備でボールを奪い、素早い攻撃を展開して京都ゴールをこじあげようとしたが、得点を決めきれず、無得点のまま試合終了。



V・ファーレン長崎は0-1で惜敗しましたが、終始京都を自由にさせず、シュートも2本におさえるなど、素晴らしいプレーを魅せてくれました。

この日は、長崎市民応援デーとして、小・中学生が多数招待されました。試合終了後は、選手たちが写真撮影やサインに気軽に応じる場面もあり、未来のJリーガーたちは、めったに会えないプロサッカー選手を前に目を輝かせていました。

これからも、V・ファーレン長崎のJ1昇格に向けて、長崎市民一丸となって応援しよう!

ドイツ・ヴュルツブルク市と 市民友好都市を提携



ヴュルツブルク市長と固い握手を交わしました

4月16日から17日まで、田上市長と板坂市議会議長をはじめとする長崎市訪問団がシーボルトの生誕地ドイツ・ヴュルツブルク市を訪問しました。市民や民間団体が主体となって交流を目指す「市民友好都市」提携調印式が行われ、ローゼンタールヴュルツブルク市長と交流促進を約束しました。

シーボルトが蒔いた種が、新たな交流や友好の芽を出しました。今後も連携を図り、育みます。

■問い合わせ 国際課(☎829-1113)

核兵器廃絶を 世界に訴えました



「核兵器廃絶」の必要性を強く訴えました

スイス・ジュネーブで開催された核不拡散条約(NPT)再検討会議 第2回準備委員会に、4月22日から田上市長が出席。市長は、NGOセッションで、核兵器の非人道性にふれ、核兵器のない世界を実現することだけが、国際社会の永続的な安全を保障するものであることを訴え、今こそNGOと政府が力を結集すべきと呼びかけました。

また、ナガサキ・ユース代表団は、ワークショップやイベントに参加し、各国の若者たちと核兵器廃絶について学び、積極的に議論を交わしていました。

■問い合わせ 平和推進課(☎844-9923)

長崎伝習所「塾」開所式



来年の3月まで調査・研究に取り組みます

5月9日、メルカつきまちで、長崎をよくするために調査・研究や実践活動などを行う長崎伝習所「塾」の開所式を開催しました。開所式には、4塾の塾長・塾生などあわせて約100人が参加。総長の田上市長から塾活動へのエールが贈られました。

開所式後には、塾生同士の自己紹介やこれからの活動計画などについて話し合いました。

■問い合わせ 市民協働推進室(☎829-1125)

夜景観光推進について 協力を固く誓いました



夜景、港町、斜面都市など共通点多く今後の交流が期待されます

4月18日、田上市長と長崎市訪問団はモナコ公国を訪れ、ともに世界新三大夜景に選出されたことを記念し、名誉証明書の交付を受けました。今回の交流を機に、今後は連携を図って夜景観光をPRしていきます。

■問い合わせ 観光推進課(☎829-1314)

今月のテーマ

ヴュルツブルクとモナコ



田上市長の
心と手
～自らの思いを皆さんに語るコラム～

ジュネーブ(スイス)で開かれた「核不拡散条約(NPT)再検討会議第2回準備委員会」に出席するのを機に、ヴュルツブルク(ドイツ)とモナコに寄りました。

ヴュルツブルクはシーボルトの故郷です。人口13万人余り。シーボルトの母校で14人もノーベル賞受賞者を輩出しているヴュルツブルク大学があり、ロマンチック街道の始点であり、フランケンワインの産地であり……といくつもの特徴を持つ魅力的なまちです。

今回の訪問では、シーボルトを通して縁の深いこのまちと市民友好都市の提携を結びました。調印式には、シーボルト協会の皆さんをはじめ、これまで長崎との絆を強めてくれた皆さんが集い、この縁を未来につなごう、という思いを確かめました。



ヴュルツブルク大学

ラングから長崎に来るまでの間にオランダ語を学びました。長崎に着いた時、通詞たちが上手にオランダ語を話すのに驚いたそうです。そのうえ「あなたのオランダ語は少し違うようだが」と怪しまれ、山岳地方の出身だと言ったら「山オランダ人」と訳されたので助かった、と書き残しています。

この話には、実はオランダはどこも土地が低くて山はない、というオチが付きまします。

シーボルトがつくってくれた縁は、決して過去だけのものではありません。既にシーボルト博物館とシーボルト記念館、ヴュルツブルク大学と長崎大学の間には交流があり、いくつもの成果を生んでいます。私たちが訪れた時も、交換留学生としてヴュルツブルク大学で学んでいる三人の長崎大学医学部生と会いました。彼らはシーボルトが生んだ縁の延長線上にいます。こういう縁を未来につなぐのが市民友好都市の役割でもあります。

合う関係をつくろうと訪れたモナコは、とてもユニークな国でした。南フランスの地中海に面するコート・ダジュールに、カンヌやニースなどと並んでいる小さな国。端から端まで2キロしかないこのまちが、国として独立できるのはなぜなのでしょう？

私が強く感じたのは、狭い国土、少ない人口、斜面、港、気候などあらゆるものをプラスに生かそうとする徹底した姿勢でした。

たとえば「狭さ」。狭い道をレーシングカーが走るモナコF1グランプリはまさに狭いからこそその迫力があります。警官や監視カメラによる万全のセキュリティも、狭いからこそ可能です。持てるものをすべて資源にして、人をひきつけようという姿勢には大いに学ぶべきものを感じました。

縁にはヴュルツブルクのように古いものもあれば、新しい縁もあります。モナコとの縁は昨年の秋、ともに「世界新三大夜景」に選ばれたことです。

夜景の魅力を相互にPRし

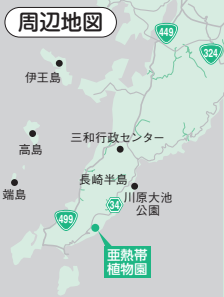
つ…そんな姿勢が、長続きする関係の秘訣でもあるか、新しい縁も大切にしたいと思えます。無理せず、できることを、一つずつ…そんな姿勢が、長続きする関係の秘訣でもあるか、新しい縁も大切にしたいと思えます。無理せず、できることを、一つずつ…そんな姿勢が、長続きする関係の秘訣でもあるか、新しい縁も大切にしたいと思えます。無理せず、できることを、一つずつ…

この国(まち)とどんな関係がつくれるか、新しい縁も大切にしたいと思えます。無理せず、できることを、一つずつ…そんな姿勢が、長続きする関係の秘訣でもあるか、新しい縁も大切にしたいと思えます。無理せず、できることを、一つずつ…

この国(まち)とどんな関係がつくれるか、新しい縁も大切にしたいと思えます。無理せず、できることを、一つずつ…そんな姿勢が、長続きする関係の秘訣でもあるか、新しい縁も大切にしたいと思えます。無理せず、できることを、一つずつ…



モナコ公園



周辺地図



トレインバスで園内をぐるり



吊り橋の先に洞窟もあり



そびえ立つ熱帯林



橋湾をバックに大温室と花壇が広がる

出かけて見る・知るまちのオススメスポット



気分はトロピカル！
亜熱帯植物園

園内では約1200種、4万5000本もの植物が、四季を通じて鑑賞できます。大温室の熱帯林や、めったにお目にかかれない花もあるで、花期に合わせ訪れるのもオススメ。また、広大な園内を回るトレインバスや恐竜アスレチック、吊り橋もあります。「いざ、探検！」と、冒険心をくすぐること間違いなし！

4月からは入園料も安く、県内在住の小・中・高校生は無料という耳より情報もあり。ぜひ、家族や友人と一緒にトロピカル気分を味わってみてはいかが？

市内中心部から車で約50分、コバルトブルーの橋湾を眼下にドライブコースを進むと、亜熱帯植物園に到着。台湾から屋久島付近を「亜熱帯」と普通はいますが、ここ野母崎も、暖流の影響で亜熱帯植物が育つそうです。

園内では約1200種、4万5000本もの植物が、四季を通じて鑑賞できます。大温室の熱帯林や、めったにお目にかかれない花もあるで、花期に合わせ訪れるのもオススメ。また、広大な園内を回るトレインバスや恐竜アスレチック、吊り橋もあります。「いざ、探検！」と、冒険心をくすぐること間違いなし！

市内中心部から車で約50分、コバルトブルーの橋湾を眼下にドライブコースを進むと、亜熱帯植物園に到着。

あなたのご意見を聞かせてください!!



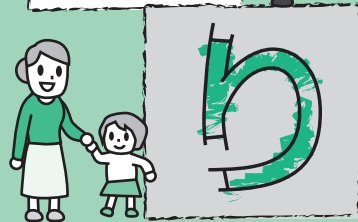
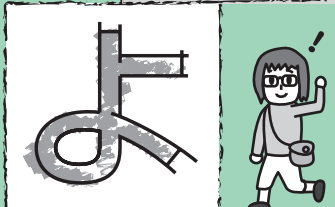
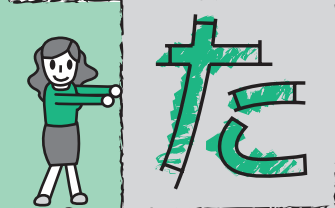
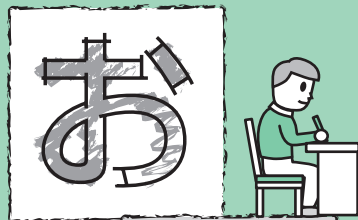
■環境のことを考えて
 生ごみの堆肥化に興味があります。作り方を教えてもらったりできないですか？(西海町 T.T.さん)

生ごみを堆肥にすると、ごみの減量につながりますし、それを使って野菜を作れば、安全で栄養満点、そしてとてもおいしい野菜が食べられるという楽しみもありますよ。



堆肥化の方法はいくつかありますが、今回は、市販されている堆肥化容器とボカシ(発酵促進剤)を使った方法をご紹介します。

①生ごみ(腐ったものは使えません)を小さく切って、できるだけ水切りし



お便りやプレゼントクイズなどはもちろん、市政への質問・疑問なども、どしどしお送りください。掲載させていただいたかたには、プレゼントをお送りします。

送り先
 〒850-8685 桜町2-22
 長崎市役所
 広報広聴課「おたより」係

※お寄せいただいたお便りは、広報がさき紙面や長崎市ホームページでの紹介、プレゼントの発送に利用します。

表紙の話



汗ばむ陽気の中、応援にリレー・綱引き・表現体操と運動会の見所を見せてくれました。みんなの元気に、カメラマンも一緒に走りたくなりました。たぶん転ぶけど…。

- ②①を堆肥化容器に入れ、フタをして密閉します。
- ③①②を容器がいつぱいになるまで繰り返しします。このとき、古いものと新しいものを混ぜてはいけません。また、容器の底に液肥が溜まりますので、こまめに抜きます。
- ④容器がいつぱいになってから1〜2週間程度おいたら、堆肥の素が完成です。
- ⑤堆肥の素を表面から10〜15cmの深さの土とよく混ぜます。プランターの場合は土の3割程度、畑の場合は1mに10〜20kgを入れます。
- ⑥土と混ぜたら稲わらや枯葉を乗せ、ブルーシートなどで2週間覆います。この間、1〜2回混ぜます。
- ⑦2週間後にブルーシートをはずし、

さらに2週間置きます。生ごみのおいがなくなったら、有機石灰を入れて種まきや植え付けをします。

生ごみの堆肥化にはコツがあり、初めてのかたには少し難しいかもしれませんが、でも大丈夫です！生ごみを堆肥化し、減量するための活動を行っている市民団体「生ごみシェイパース長崎」(☎836605)

81)が、電話での相談や、10人程度の参加者がいれば出前講座を行っています。

また、講習会も行っていますので、ぜひ、チャレンジしてみてください。

(廃棄物対策課)

生ごみ堆肥化講習に参加しませんか?

日 6月22日(土)午後2時30分〜4時30分 所 桜馬場地区ふれあいセンター 費 無料 申 6月19日(水)までに電話で廃棄物対策課(☎829-1159)へお申し込みください。

今月のプレゼント

お店 長崎海味道

商品 長崎海味道8点セット



長崎の近海で漁獲された原材料のみを使って、無駄な手を加えず、無添加で、一品一品愛情を込めて作っています。長崎県産は、暖流と寒流が交わりプランクトンも多い海でとれることから栄養塩に富み旨み成分が多いといわれています。ぜひ、魚本来の味を堪能ください。

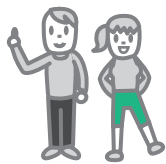
問 (布巻町448-1 ☎898-7278) HP(<http://nagasaki-umiazi.jp/>)

自慢の品です。ご賞味ください。

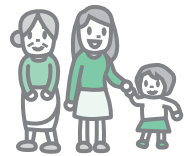
「選りすぐりの特産品はいかがですか?」長崎市ブランド振興会が認定する長崎市特産推奨品から今月はご覧の商品を、

10名様

にプレゼント!!



疑問・質問・感想などなんでもOK!!
さまざまな情報をお待ちしています。



あぐりの丘で休日を楽しむ来園者の様子

■あぐりの丘について
先日、デイサービスセンターで出かけました。ただ、車は、許可をもらっても駐車場の少し先までしか入れないとのこと。もう少し開放して欲しいと思いました。
(柳谷町 Y.Eさん)

あぐりの丘をご利用いただき、ありがとうございます。

「ご意見のとおり、あぐりの丘では、来園者が安心して、安全に楽しんでいただけるよう、原則として、園内への車両の進入は禁止しています。

例外として、車いすをご利用されるかたが乗られた車両については、来園者が比較的少ない平日に限り、園内への進入を許可しています。

車で園内に入るためには、前日まで

「広報ながさき」は、自治会の協力で各家庭へお届けしていますが、やむを得ない理由で自治会がないという地域もあります。そのような地域の方々に「広報ながさき」をお届けし、読んでいただくには、広報ながさきの配布ブ

■広報ながさきを読みたいけど…
私の町では自治会のかたが配布してくださいますが、場所によっては、自治会がないところがあります。そのかたたちから「広報紙を読みたくないけど」とよく尋ねられますが、どうしたらいいですか？
(清水町 W.Sさん)

あぐりの丘では、四季折々の花を楽しんだり、爽やかな風とともにゆつくりとした時を過ごすことができます。また、多くのかたに楽しんでいただけるよう、さまざまなイベントを開催していますので、ぜひお越しください。
(いこいの里管理センター)

に申し込みが必要です。詳しくは、いこの里管理センター(☎841・1911)までお尋ねください。
ただ、この場合でも、園内どこでも自由に入れるというわけではなく、階段を使わなくてはならず、駐車場から少し入った農産物直売所(駐車場から階段を上がって右側の建物)の裏までとさせていただいています。来園者の安全を確保するため、「ご理解とご協力をお願いします。」

ループをつくっていただくという方法があります。3世帯以上を1グループとし、毎月、代表者へ必要数をお届けします。ご希望される場合は、広報広聴課(☎829・1114)へご連絡ください。

また、市役所本館案内所や行政センター、支所、郵便局(簡易郵便局除く)、十八銀行、コンビニなどへの設置もしていますので、どなたでも自由にお取りいただくことができます。

ただ、自治会は住民同士のつながりや支え合う地域づくりのために、なくてはならないものです。ぜひ、自治会を設立することや近隣の自治会に加入できないか検討することを勧めたいだけだと思います。その際に、「ご不明な点などがありましたら自治振興課(☎829・1134)までご相談ください。」

これからも、皆様により親しんでいただける広報紙を目指して頑張りますので、ぜひ、「広報ながさき」を「愛読ください。」
(広報広聴課・自治振興課)

「広報ながさき」の設置場所が増えます!!

■新たな設置場所
ローソン セブン-イレブン

これまでコンビニでは、ファミリーマートに設置していましたが、6月号からは新たに、ローソン、セブン-イレブンでも「広報ながさき」が手に入るようになりました。

問題

シーボルトの生誕地で、長崎市と市民友好都市を提携したドイツの都市は?(ヒントは、p10)

答え ヴェルツ○○○

応募方法・応募先

はがきに、①○○○に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報紙に対するお便りなどを必ず書いて、次の応募先までお送りください。抽選で右欄のプレゼントを差し上げます。締め切りは6月30日(日)消印有効です。たくさんのご応募お待ちしております。

〒850-8685 桜町2-22 長崎市広報広聴課
「広報ながさき」プレゼント係

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。プレゼントは、商品を提供していただくお店から発送します。お寄せいただいたお便りは、広報ながさきの紙面や長崎市ホームページで紹介させていただく場合があります。

今月のクイズ

【5月号の答え】
しおかぜ総文祭

※4月号には275通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

2014年
10・11月
開催

長崎がんばらんば国体・大会

長崎がんばらんば国体・大会開催に向けて、頑張っている人を、長崎市内で開催される競技を中心にご紹介！
第3回目はボートです！

BOAT

ボート
つづみ ゆうたろう
鼓 祐太郎 選手
(長崎明誠高校 2年)

手足の長さを生かし、しなやかで大きなストローク（ひと漕ぎ）で、水面を滑るようにボートを走らせる鼓君は、昨年の県新人戦シングルの部でも優勝した注目選手です。

ボート競技の見所は、「アテンション ゴー」の合図で一斉に漕ぎ出し一気にスピードを上げるスタート。抜きつ抜かれつの我慢比べをしながら、どこで仕掛けるか頭脳戦を繰り広げる中盤。最後の力を振り絞りスパートを仕掛ける終盤。そして、一番の見所はゴールラインを切るまで勝敗が分からないドキドキ感です。

そして、レース中盤から終盤の我慢比べに自信を持つ鼓君ですが、「スタートから相手にプレッシャーをかけて、もっと有利にレースをするため、水の抵抗が少ないきれいなオールさばきと、体を前後に運ぶための脚力をもっとつけなければ…」と練習に励んでいます。

また、ほかの競技にはないボートのもう一つの魅力が、自然も相手にするところ。競技会場は自然の海・湖・川に作られるため、風や波はどのレースも、一つとして同じものはありません。だから、自然を読み味方につけられるかも選手の實力の一つです。

長崎がんばらんば国体のボート競技は、琴海の形上湾で行われます。鼓君のボートが、波静かなこの海にビッグウェーブを起こしてくれるはず！



目標に向かって、皆でがんばるぞ！

ボート

- ボート競技は、6つのボートが一斉にスタートし、決まった距離をいかに早くゴールするかを競うシンプルな競技。国体での距離は1000mで、ボートが進むレーンが決まっています。ボートの種類は、1人・2人・4人漕ぎと大きく3つ。しかし、シンプルな競技だからこそ、漕ぎ手の実力が勝敗を大きく左右するスポーツです。



国体・大会インフォメーション

問い合わせ 国体推進部総務企画課 ☎ 829-1280

【リハーサル大会が熱い！ トップレベルの戦いが間近で見られます】

長崎がんばらんば国体へ向けて、今年度開催される「リハーサル大会」。この大会では、国体での活躍が期待される選手が参加し、熱い戦いを繰り広げます。ハイレベルな戦いが間近で見られるチャンスです！市内では、体操やテニス、バドミントン日本リーグまで10競技が行われます。皆さんの応援をよろしくお願いします。

6月の開催予定：ラグビーフットボール 6月15日(土)～18日(火) 場所：かきどまり陸上競技場・運動広場
体操(競技) 6月22日(土)・23日(日) 場所：県立総合体育館

リハーサル大会(セーリング・ライフル射撃・バドミントン)の会場で飲食物やスポーツ用品などを販売するお店を募集しています。詳しくは、ホームページ「長崎市 国体」で検索を。



特集

市政

長崎市民

プ
レ
ゼ
ン
ト

生
活
情
報

健
康

子
育
て

福
祉
税

被
爆
者
援
護

講
演
・
講
座

も
よ
お
し

お
し
ら
せ

募
集

made in ながさを 食べよう!!

お料理 レシピ



そら豆のライスコロッケ



【1人分 395kcal】

◎作り方

- 1 そら豆はさつとゆでて薄皮をとり、半分に切っておく。鮮度が落ちやすいため、新鮮なものを使うとよい。
- 2 玉ネギ、パプリカをみじん切りにする。干しシイタケは水で戻し、みじん切りにする。
- 3 バターをフライパンで熱し、玉ネギを炒めてしんなりしてきたらパプリカ、干しシイタケを入れて炒める。塩・コショウで味を調える。
- 4 ご飯の中に3の具材を入れて混ぜ合わせる。
- 5 4を八等分し、ラップで丸める。
- 6 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、中温の油で揚げる。
- 7 野菜と一緒に彩りよく皿に盛りつけてでき上がり。

..... 材料(2人分)

- ◎そら豆…150g
- ◎玉ネギ…50g
- ◎パプリカ…25g
- ◎バター…10g
- ◎干しシイタケ…中1枚
- ◎ご飯…200g
- ◎塩…小さじ1/3
- ◎コショウ…少々
- ◎小麦粉…適量
- ◎卵…1個
- ◎パン粉…適量

※レシピ提供:ながさ味わいの匠 加工グループ「まんま」



長崎・佐世保・雲仙 ゆめ市場

キトラス リニューアルオープン!

長崎・佐世保・雲仙のおいしい物産品を紹介・販売するアンテナショップ「キトラス」が新しく生まれ変わります!福岡にお出掛けの際は、ぜひ、お立ち寄りください。
【場所】福岡市博多区上川端町12-20 ふくぎん博多ビル1F 【電話】092-292-5906



〈問い合わせ〉◎ながさきの食推進室 ☎820-6568 ※キトラスについては、商業振興課 ☎829-1150

ちよこつと外国語講座

クルーズ客船の入港日、まちなかにはたくさんの外国人観光客が。

今回は、日本語で「**築町駅で乗り換えてください。**」という言葉です。

英語 クリス チェンジ ストリートカーズ アット ツキマチ ステーション。
Please change streetcars at Tsukimachi Station.

中国語 请在 筑町 站 换乘。

韓国語 ツキマチチョッセン ガラタセヨ。
츠키마치역에서 갈아타세요.



港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

汽笛が鳴る方へ

エキゾチックな長崎の港には、美しいクルーズ客船がよく似合います。絵になる長崎港の風景を、絵や写真に切り取ってみたいはいかがですか?

④ 入港予定スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
サン・プリンセス	6/9(日)7:00~17:00	松が枝	77,441	バミュエダ

日時などは変更になる場合があります。事前にアジア戦略室へお尋ねになるか、下囲みのホームページで、クルーズ客船の寄港中は、松が枝国際観光船ふ頭岸壁への立ち入りはできません。フェイスブック(<http://www.facebook.com/nagasakiintl>)でも入港情報を発信中。



〈問い合わせ〉◎アジア戦略室 ☎829-1414 クルーズ客船情報 ホームページ「クルーズながさき」で検索!

暮らしに役立つ確かな情報をお知らせ

上手な暮らし塾

消費者

身の回りにリコール製品ありませんか？ ～発煙・発火などの事故が起こっています～



つかった場合にはメーカーに連絡して対応してもらいましょう。

◆リコール等の情報については、次のサイトで確認できます。

- ・消費者庁リコール情報サイト
- ・国民生活センター回収・無償修理等の情報サイト
- ・独立行政法人製品評価技術基盤機構(JPLC)サイト

リコール等の情報がなかなか消費者に行き届かないことが問題になっています。製造者・販売者の責任はもちろんです。一人ひとりが製品情報に敏感になりましょう。

事故に至らないまでも、電化製品から発煙・発火したり、ベビーカーや椅子などが容易に壊れたりなど、身の回りの製品の使用において危険を感じた場合は、消費者センターまでご連絡ください。

このように、製造者・販売者が製品の欠陥等により無償修理・交換・返金などを行っているいわゆるリコール製品や、お知らせ(社告)などにより事故の注意喚起をして自主回収している製品が、回収されないまま消費者に使用され、発煙・発火・火災などの事故の原因となることがあります。

これらの製品は、正しく使用していても製品事故が起こる可能性があるため、身のまわりに対象となる製品がないか確認し、もし、対象製品が見

■ご相談は消費者センター(メルカフさま)4階、相談専用☎8299-1123(4)へお気軽にどうぞ。受付は午前10時～午後5時です。月曜日休業(祝日の場合、直後の平日)。土・日・祝日も相談できます。

エコ

6月は環境月間です!! ～ライトダウンキャンペーン2013～

これからの季節は、電気の使用量が増えることが見込まれています。電力の不足を避けるため、あらためて自分の生活を見直して、エコ生活に取り組んでみませんか。

◆ライトダウンキャンペーンとは？
 全国のライトアップ施設や家庭のあかりを一齐に消灯する「ライトダウン」を通じ、より一層の温室効果ガス削減を呼び掛けています。

環境省では、地球温暖化防止のための国民運動「チャレンジ25キャンペーン」を実施しています。その一環として、6月21日(金)～7月7日(日)までの間、「CO₂削減/ライトダウンキャンペーン」を行います。

特に6月21日(夏至の日)と7月7日(クールアース・デー)の2日間、午後8時～10時までの2時間、電気を消して、家族や友人たちとこれからの地球や環境のことに

ついて考えてみませんか。



- ◆エコのために何から始めたらいい？
- ・窓辺にすだれやつる性植物を利用する緑のカーテンなどを用いてエアコンの使用を抑える
 - ・シャワー時間を短くする
 - ・エコクッキングをする
 - ・未使用の電化製品の主電源を切る
 - ・アイドリングストップを心がける
- など、皆さん一人ひとりができることから始めましょう。

また、環境省では、地球温暖化防止に向けて、夏の職場の室温を28℃にするように呼びかけています。

長崎市役所でも、室温を28℃に設定し、軽装(ノーネクタイ・ノー上着)による執務を実施しています。職員の軽装については、市民の皆様のご理解をお願いします。

あなたの職場でも、「ノーネクタイ・ノー上着」で働く「クール・ビズ」を実践してみませんか。

これを機に、現在の私たちのライフスタイルや事業活動のあり方を見直し、環境に優しい暮らしを心がけましょう。

■問い合わせ
 環境保全課(☎8299-1156)

育児情報テレフォンサービス (☎824-4282)
6月のテーマ：むし歯とそしゃく

あなたの    をサポートするお知らせ

母子健康手帳の休日窓口

こども健康課 ☎829・1255

6月23日(日) 午前9時～正午
所 北保健センター

福祉医療費の受給者証を
お持ちのかたへ

子育て支援課 ☎829・1270

乳幼児・母子・父子・寡婦(入院のみ)を
対象とした福祉医療費の受給者証を
お持ちのかたで、住所や健康保険証が
変更した場合、手続きが必要です。
また、資格を喪失した場合は、速やか
に受給者証を返還してください。手続
きは子育て支援課、行政センター、支所
(乳幼児福祉医療費のみ)で。

ツインズフェスティバル

こども健康課 ☎829・1255

おやこ遊びや交流会、育児相談などを
行います。対平成21年4月以降に生
まれた双子・三つ子とその家族または
多胎児を妊娠中の
かた 6月9日
(日) 午前10時～正
午 所 長崎市科学
館 6月7日(金)
までに電話でお申し
込みを。



両親学級

こども健康課 ☎829・1255

妊娠中の生活と栄養、赤ちゃんの育て
方に関する講座。受講無料。対妊娠9

実践“子育て”連続講座

～効果的なほめ方～

子育て支援課 (☎829-1270)

どのように子どもとの関係を深めていけばよ
いか、どのように子どもをしついたらよいか、
など具体的な子育てのスキルが学べます。受
講無料。

対 3～16歳の子どもを持つ市民で子育てや
子どもへのしつけに悩んでいるかた 期 7月
19日、8月2日・17日・30日、9月13日
・27日、10月25日 曜 金曜日 ※8月17
日は土曜日 時 午前10時～正午 所 アマラ
ンス 定 6人(選考) 申 はがきに住所・保
護者氏名・電話番号・お子さんの対応で困っ
ていることを書いて、子育て支援課(〒850-
8685 桜町2-22)へ。ファクス(829-1275)
でも可。 申 (期限)6月20日(木) 他 託
児を希望されるかたは申し込み時にお申し出
ください。



カ月までの夫婦 6月23日(日) 午
前9時30分～11時

所 北保健セ
ンター 定 15組

持 母子健康手帳、
筆記用具 申 6月

19日(水)までに電
話でお申し込みを。



児童手当について

子育て支援課 ☎829・1270

◆現在児童手当を受給しているかた
平成25年6月分以降の児童手当(10月
支給分)を継続して受給するためには
「平成25年度児童手当 特例給付現況
届」の提出が必要。※現況届は6月上
旬に送付予定。 申 (期限)6月28日
(金)

◆新たに出生、転入したかた 市民
課、子育て支援課、行政センター、支所
で、出生・転入の日から15日以内に申

親子の心の相談

子育て支援課 ☎829・1270

請が必要。※児童手当の支給は、申請
の翌月分からです。 他 公務員のかた
は勤務先で手続きを。

子どもの入学が心配なかたへ

教育研究所 ☎825・2932

発達障害を含む障害のある幼児の就
学相談。対 次の幼児の保護者 ①平成
26年度に小学校に入学予定 ②保育所
(園)や幼稚園に在籍しておらず、在宅
または入院中 所 教育研究所(市民会
館) 申 電話で随時受け付け。

講座名	対象	期日	時間	場所	申込期限	その他
プレママ 教室	現在妊娠中期から後期の かた 10人程度	6/25(火)	14:00～ 15:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	6/21(金)	赤ちゃんやお母さんとの 交流、助産師相談
妊婦の栄養 料理教室	現在妊娠中のかた 15人	7/ 6(土)	13:30～ 16:00	北保健センター	7/ 4(木)	参加費400円。エプロン、 三角さん持参。
離乳食教室	生後4カ月～1歳未満のお 子さんをもつ保護者 15人	7/11(木)	13:30～ 15:30	北保健センター	7/ 8(月)	参加費400円。エプロン、 三角さん持参。託児相談可
むし歯 予防教室	生後7カ月～1歳3カ月の 赤ちゃんとお母さん 20組	7/ 3(水)	10:00～ 11:30	北保健センター	6/28(金)	むし歯予防のお話 とお手入れの仕方
卒乳教室	1歳以上のお子さんを母 乳で育てているお母さん 20人(託児なし)	6/17(月)	14:00～ 15:30	北保健センター	6/13(木)	おっぱい卒業 の考え方や卒 乳期の食生活

今月の
講座・教室

- ・申し込みは期限
までに電話で。
- ・申し込み多数の
場合は抽選。
- ・当日は母子健康
手帳を持参。

こども健康課
☎829-1255

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 定=定員 費=参加費・受講料
 持=持ってくるもの 申=申し込み 問=問い合わせ

期日	時間	場所	申し込み	問い合わせ
7/9 (火)	9:00~ 9:30 13:00~13:30	三和公民館	6/21(金)までに電話で	三和行政センター
7/30 (火)	9:00~ 9:30 13:00~13:30			
7/10 (水)	9:00~11:00 13:00~14:00	琴海南部文化センター	不要	琴海行政センター
7/31 (水)	9:00~11:00 13:00~14:00	琴海文化センター		

子宮がん検診・乳がん検診
 三和行政センター ☎892・1111
 琴海行政センター ☎885・2111
 いずれも、**期・時・所・申・問**左表のとおり **持**保険証 **他**次の証明書を持参のかたは無料。後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証、生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、世帯主の市・県民税非課税証明書の写し

◆**子宮がん** **対**20歳以上の市民 **費**4000円

◆**乳がん** **対・内・費** ①30~39歳の市民(視触診・エコー検査)：900円/②40~49歳の市民(視触診・マンモグラフィ検査)：1500円/③50歳以上の市民(視触診・マンモグラフィ検査)：8000円

期日	時間	内容・講師
7/6 (土)	13:30~	いつまでも若々しく、アンチエイジング管理栄養士 松本妙子氏
	15:30~	美容と健康づくりでワン・ツー・ボクサイズ AFAA認定インストラクター 桑本京子氏
7/10 (水)	18:30~	紫外線対策に役立つ食事について 管理栄養士 中村千春氏
	20:30~	暑さに負けるな!動いてスッキリボディルネサンスインストラクター 村井大和氏

市民健康講座
 健康づくり課 ☎829・1154
 生活習慣病予防のための栄養講話と運動実技。参加無料。**対**20歳以上の市民所市民会館 **日・内・講**左表のとおり **定**各50人(抽選) **申**6月25日(火)までに、あじさいコール(☎822・8888)に電話で。



健康ミニ情報

「デイホスピス」講演会

在宅がん患者が日中に心身を癒す居場所である「デイホスピス」に関する講演。6月14日(金)午後7時~8時、長崎大学医学部良順会館。参加費300円(学生無料)。直接会場へ。**問**活水女子大学看護学部(☎0957-27-3005)

認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識と介護の仕方を学びます。6月25日(火)午後1時~3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。毎週火曜日の午前10時~午後4時は会員による電話相談。**問**認知症の人と家族の会(☎842-3590)

ふれあい看護体験

看護への理解を深めていただくため、看護の体験をしてみたいかたを募集。高校生以上。8月12日(月)に市内および長崎市近郊の28病院で実施。6月28日(金)締切。申込方法など詳しくはお尋ねを。**問**長崎県看護協会県南支部(☎820-3033)

期日	時間	内容
6/20 (木)	13:30~ 15:30	講話 「脂質異常症は放っておくと怖い~メタボ予防について」
6/27 (木)	13:30~ 15:30	講話 「脂質異常を改善・予防する食生活」 運動指導 「運動で健康な体づくりをスタート」
7/4 (木)	10:00~ 13:00	調理実習 「味付けがポイント、ヘルシー食を作ろう」

血液サラサラ教室
 三和行政センター ☎892・1111
 血液中のコレステロールなどの脂質の異常を改善・予防するための講話、運動指導および調理実習。参加無料。**対**20歳以上の市民 **日・内**左表のとおり **所**香焼公民館 **定**20人 **申**6月13日(木)までに電話でお申し込みを。

まちなかラウンジへのご相談を
 まちなかラウンジ ☎893・6621
 まちなかラウンジは、がんや難病などにより療養されている患者さんや家族のための医療・介護・福祉の総合相談窓口です。相談無料。

こんなことが相談できます

- ◆がんと診断されたが、治療や副作用について知りたい。
- ◆難病について、どの病院にかかればいいのか知りたい。
- ◆医療費の補助制度や自宅利用できるサービスについて知りたい。
- ◆介護サービスの利用方法について知りたい。

開設時間
 月曜日~土曜日 午前9時~午後5時
 ※仕事などの都合で平日に相談することが困難なかたに対応するため、4月から、土曜日の相談時間を午後5時まで延長しています。

特集

市政

長崎市民

プレゼンター

生活情報

健康

子育て

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

月…げっづから考えられる病気/火…転ばないためのリハビリ/水…学校健診で異常と言われたら/木…ドライアイ
金…最新“歯のかぶせもの”事情/土・日…陰部がかゆい-女性編- 問…県保険医協会(☎825-3829)

今月の健康づくり講座・教室など

いずれも参加無料。電話で申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
健康ひろば 「生活習慣病予防のための運動と相談」 ※6/27は塩分測定のためみそ汁持参(紙コップ1/3くらい)	20歳以上の市民	6/13(木)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		6/24(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		6/27(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		
運動で脳トレ教室	20歳以上の市民	6/20(木)	10:00~11:45	外海ふるさと交流センター	事前に	③
		7/18(木)				
生活習慣病予防教室	20歳以上の市民	6/25(火)	10:00~11:30	外海ふるさと交流センター	6/19(水)	③
高血圧予防教室(全4回)	20歳以上の市民	7/ 2(火)	13:30~15:30	高浜地区公民館	6/26(水)	④
		7/23(火)				
		7/30(火)				
		8/ 6(火)				
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	7/ 3(水)	10:00~11:30	道の駅~東出津コース(3.0km) (道の駅夕陽が丘そとめ集合 ※雨天時は出津地区公民館集合)	7/ 1(月)	③
まちなかサロン 「認知症についての長崎市の取り組み」	市民	6/25(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
まちなかサロン 「訪問看護について」	患者とその家族	7/ 9(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		
まちなかラウンジ緩和ケア講座 「いつか役立つ緩和ケアと薬の話」	市民	7/12(金)	19:00~21:00	メルカつきまち		
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	6/19(水)	13:30~15:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	6/20(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑥
自死遺族分かち合いの会	大切な人を自殺で亡くされたかた	6/22(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	⑥
問い合わせ	①三和行政センター(☎892-1111) ②健康づくり課(☎829-1154) ③外海行政センター(☎0959-24-0211) ④野母崎行政センター(☎893-1111) ⑤長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

健康長崎市民 21

「歯みがき」は歯ブラシだけで十分ですか？

皆さん、歯みがきを歯ブラシだけでしていますか？

実は、歯は、通常、隣の歯と接触して生えているため、歯ブラシだけだと隣り合った“すき間”の歯垢(プラーク)にはなかなか届きません。

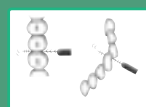
歯のすき間のための清掃道具として、図のようなデンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシを使ってはどうか？

歯並びや歯のすき間は一人ひとり違います。歯科医院で自分にあったデンタルフロス・歯間ブラシの選び方や使用方法についてアドバイスしてもらいましょう！

健康づくり課(☎829-1154)



デンタルフロス(糸ようじ)



歯間ブラシ



健康づくり課
歯科衛生士 瀧末 圭子

ワンポイント
アドバイス

相談してみませんか

被爆者健康手帳の申請の相談を受け付けています

被爆者の対象となるかた

① 直接被爆者

原子爆弾が投下された時、指定された区域
 (①長崎市内 ②西彼杵郡福田村のうち大浦
 郷、小浦郷、本村郷、小江郷、小江原郷 ③
 西彼杵郡長与村のうち、高田郷、吉無田郷)
 で直接被爆したかた ※区域は当時の地名

② 入市者

原子爆弾が投下されてから2週間以内に、爆
 心地から約2kmの区域内に立ち入ったかた

③ 救護や死体処理をしたかたなど

原子爆弾が投下された時、またはその後
 に身体に原子爆弾の放射能の影響を受けるよ
 うな事情の下にあったかた(被爆して負傷
 したかたが多く集合していた場所にとど
 まったと認められるかた、被爆して負傷し
 たかたとの接触など)

④ 胎児

①～③に該当したかたの胎児(長崎は昭和
 21年6月3日まで、広島は昭和21年5月31
 日までに生まれたかた)

相談場所

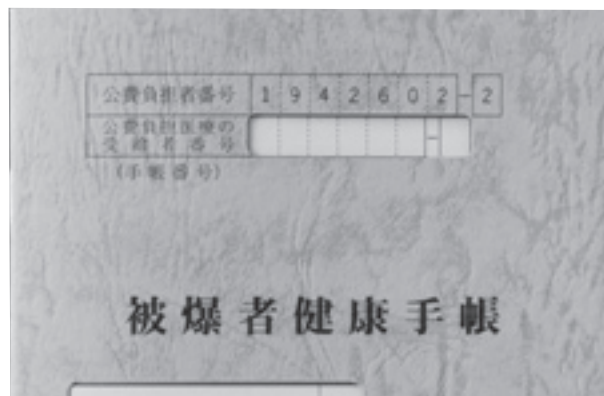
▼▼▼
 援護課(市役所本館1階)

※支所・行政センターでは相談予
 約の申し込みができます。申込後、
 援護課の担当より連絡いたします。

被爆者健康手帳で

受けられるサービス

▼▼▼
 健康診断、医療、各種手当、福祉サ
 ービス、健康・医療・生活の相談、葬
 祭料の支給など



よく寄せられる質問

Q1 今でも申請できますか？

できます。随時申請を受け付けていま
 す。

Q2 長崎で被爆した人は、全て長崎市
 に申請するのですか？

長崎市に申請できるのは、現在、長崎市
 にお住まいのかたです。その他のかた
 は、現在お住まいの都道府県(広島市
 居住のかたは広島市)へ申請してくだ
 さい。

Q3 幼少で被爆したと親から聞いてい
 ますが、当時の記憶がほとんどあ
 りませんか？

わかる範囲で申請をしていただければ、
 長崎市が被爆状況などを確認できるか
 調査いたします。

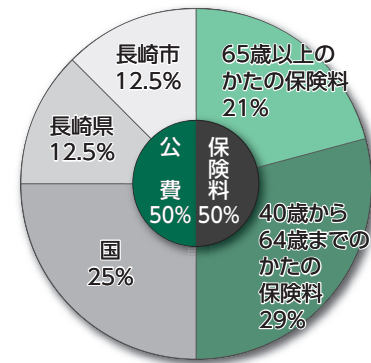
Q4 証明できる人が全て亡くなり、証
 明人がいないのですが申請できま
 すか？

できます。調査を行いますので、当時の
 日記や写真など被爆当時の資料があれ
 ばお持ちください。

●問い合わせ●
 原爆被爆対策部
 援護課
 ☎ 829-1149

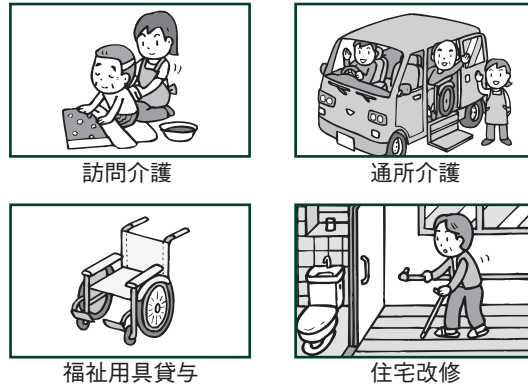
介護保険制度は、少子高齢化や核家族化が進み、家族による介護が難しくなるなかで、高齢者の暮らしを支えています。介護が必要な場合は費用の一部を負担して、日常生活の手助けをしてもらう「訪問介護」や、施設に通う「通所介護」などの、さまざまなサービスが受けられます。

介護保険の財源



保険料は介護保険制度を支える大切な財源です

要介護認定を受けると、介護サービスの利用計画(ケアプラン)に基づきサービスが受けられます



など

65歳以上のかた(第1号被保険者)の保険料(平成24~26年度)

保険料は、長崎市の介護サービスの総費用のうち、第1号被保険者の負担する割合がまかなえるよう算出された「基準額」から算定しています。

$$\frac{\text{長崎市に必要な介護サービスの総費用の21\%}}{\text{長崎市に住む65歳以上のかたの人数}} = \text{基準額 6万5,900円(年額)}$$



この「基準額」をもとに、毎年度4月1日の世帯の市民税課税状況と被保険者の前年中の所得に応じて、段階的に決定されます。

平成25年度の介護保険料納入通知書は6月中旬に発送します。通知書に保険料額を記載していますのでご確認ください。

介護保険料の納め方

▼年金からの天引き(特別徴収)

・老齢(退職)・障害・遺族年金が

年金の支払い月(偶数月)に年6回に分けて天引きされます。

平成25年度当初の4月期と6月期の介護保険料は、市民税が確定していないため、平成24年度2月期の特別徴収と同額を納めていただきます(仮徴収)。市民税確定後、6月中旬に年間保険料額を決定し、仮徴収額を差し引いた残りの金額を、8・10・12・翌年2月期で納めていただきます(本徴収)。

▼納付書・口座振替(普通徴収)

・年度途中で転入したかたや65歳になったかた
 ・老齢(退職)・障害・遺族年金が
 年額18万円未満のかた
 取り扱い金融機関や、コンビニで納期限までに納めてください。納め忘れがない口座振替が便利です。

※詳しくは、介護保険課、支所、行政センター、地域包括支援センターでお配りしている冊子「なるほど介護保険」や市ホームページをご覧ください。

40歳~64歳のかた(第2号被保険者)の保険料

加入している医療保険によって保険料の算定の方法や納め方が異なります。詳しくは各医療保険者にお尋ねください。

高齢者が安心して暮らすために
みんなで支え合う介護保険

●問い合わせ●
 介護保険課
 ☎ 829-1163



夏季水泳教室



受講料には傷害保険料を含みます。はがきは1人1枚に限ります。申し込み多数の場合は抽選。

●● 市民総合プール ●●

日7月22日(月)～8月30日(金)の午前9時～11時 **内・曜・対**A班(月・水・金)…小学3年生～中学3年生/B班(火・木・土)…小学1年生～中学3年生 **定**各1,500人 **費**1,820円 **申**往復はがきに下のように書き、市民総合プール(〒852-8118 松山町2-2 ☎845-1212)へ郵送か持参。**申**(期間)6月13日(木)～7月5日(金)必着 **他**北部九州総体のため、**8月9日(金)～25日(日)**は全館休場。

- 1 希望コース・班
- 2 学校名・学年
- 3 本人の氏名(フリガナ)、性別
- 4 生年月日
- 5 住所
- 6 電話番号
- 7 保護者氏名
- 8 緊急時の電話番号

往復はがきの裏面
※返信用のあて名も記入



●● 市民木鉢プール ●●

期7月18日(木)～8月30日(金) **内・対・曜・時・定・費**下表のとおり **申**往復はがきに左下のように書き、市民木鉢プール(〒850-0076 木鉢町2丁目406 ☎865-5524)へ郵送か持参。**申**(期間)6月17日(月)～23日(日)必着

市民木鉢プール実施予定表

コース	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料
幼児	A 来年度	月・木	12:30～	11	20	1,320円
	B 就学予定	火・金	14:00	11	20	
小学生	全学年	月・水・金	9:00～	16	100	1,920円
		火・木・土	11:00	16	100	
		月・木	15:30～	11	30	1,320円
		火・金	17:00	11	30	
一般	A 水中体操	月	14:00～ 15:30	6	15	1,920円
	B 水泳	火		6	15	
	C 水中体操	木		6	15	
	D 水泳	金		6	15	

目標は何メートル？
今年もいっしょに泳ごうね♪

市民プールの開場案内

市民総合プール ☎ 845-1212 / 市民木鉢プール ☎ 865-5524 / 小ヶ倉プール ☎ 879-5379
網場プール ☎ 837-0564 / 東公園コミュニティプール ☎ 838-5705 / 野母崎総合運動公園水泳プール ☎ 893-2689

6月	場所	休場日	開場時間	
			1～14日	15～30日
6月	総合プール(屋内)	火曜日、1・2・14～16・29・30日	【月～金】 13:00～20:00 【土・日】 9:00～20:00	9:00～20:00
	総合プール(屋外)	1～14・17～21・24～28日		9:00～20:00
	木鉢プール	水曜日	13:00～20:00	
	東公園コミュニティプール	なし	【月～金】 13:00～20:00 【土日祝】 10:00～20:00	

7月	場所	休場日	開場時間		
			総合プール(屋内)	1～5・9・12～14・16・27・28日	【1～20日】 9:00～20:00 【21～31日】 月～土…11:30～21:00、日…9:00～21:00
			総合プール(屋外)	2・9・16日	【1～20日】 月～金… 9:00～17:00、土日祝…9:00～20:00 【21～31日】 月～土…11:30～21:00、日…9:00～21:00
			木鉢プール	3・10・17日	【1～19日】 13:00～20:00 【20～31日】 月～土…12:00～20:00、日祝…9:00～20:00
			小ヶ倉プール	火曜日	【1～19日】 12:30～15:30、16:00～18:00 【20～31日】 9:00～12:00、12:30～15:30、16:00～18:00
			網場プール	火曜日	【1～19日】 月～金…12:30～19:00、土日祝…9:00～19:00 【20～31日】 9:00～19:00
			東公園コミュニティプール	2・3日	【月～金】 13:00～20:00 【土日祝】 10:00～20:00 【20～31日】 9:00～20:00
			野母崎総合運動公園	19日まで	【20～31日】 9:00～18:00

●問い合わせ●
スポーツ振興課
☎ 824-3728
みどりの課
☎ 829-1171

特集

市政

長崎市民

プレゼンツ

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

お知らせ

募集

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼン
ト

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演講座

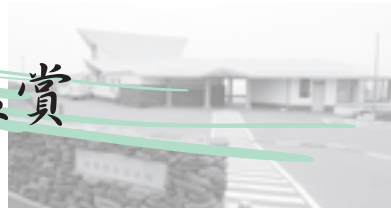
もよおし

おしらせ

募集

遠藤周作文学館で映画鑑賞

映画「さらば夏の光よ」(出演:郷ひろみ、秋吉久美子ほか)上映会を開催。日7月7日(日)午後1時~2時40分
 定100人(抽選) 費無料(入館料250円が必要) 申往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書き、長崎市遠藤周作文学館(〒851-2327 東出津町77)へ。返信用のあて名も。申(期限)6月26日(水)必着 申遠藤周作文学館(☎0959-37-6011)



「さらば、夏の光よ」
 ~遠藤の作品テーマの特徴である人間^{あらが}が抗うことができない「運命」、その奔流に巻き込まれる若き男女の三角関係を描いた作品~

どれに興味がありますか
 これであなたも文化人、かも?

日本の伝統文化を体験

いずれも、対市内にお住まいか通学している小学4年生~中学生 ※着装体験は保護者も参加 所長崎ブリックホール 費1人500円 申往復はがきに希望教室・時間、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号・着装体験希望者は性別と身長を書き、長崎市文化振興課「伝統文化体験教室」係(〒852-8104 茂里町2-38)へ。※はがき1枚1世帯1教室。返信用のあて名も。申(期限)7月5日(金)必着 申文化振興課(☎842-3782)



親子着装体験教室

初開催

日7月25日(木) ①午前10時~正午 ②午後2時~4時
 定各25組(50人)

ジュニア箏・三絃体験教室

初開催

日8月20日(火)午後1時~3時 定箏・三絃各15人
 ※楽器の指定はできません

ジュニア茶道体験教室

日8月27日(火) ①午前10時~正午 ②午後2時~4時
 定各30人

映画で学ぶクラシック音楽~イタリア・オペラ編~

期6月27日~8月1日の木曜日 ※全6回 時午後6時30分~8時30分 所市民会館 講映画評論家・西村雄一郎氏 定25人(抽選) 費4,100円 申往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を書いて、長崎市生涯学習課(〒850-0874 魚の町5-1)へ。※1人につき1枚。返信用のあて名も記入。直接、窓口で申し込む場合、返信用はがきを持参。申(期限)6月20日(木)必着 問生涯学習課(☎825-1948)



平和の願いを句に込めて



原爆忌文芸大会を開催。日7月28日(日)午後1時~
 所長崎ブリックホール テ原爆、反核、平和 ※自作未発表に限る 内短歌は1組1首、俳句・川柳は1組3句(当日吟も可) 費1部門1組1,000円 申封書に朱書きで部門を書き、長崎国際文化協会(〒850-0022 馬町25-2 ☎822-2366)へ。申(期限)6月28日(金)必着

いろいろな講座に挑戦しよう！ アマランスの講座

パソコン講座

仕事や就職に生かしたいかた向けの講座です。いずれも、**対市内にお住まいか通勤通学しているかた**でパソコン（パワーポイント受講者はワード）の基本操作ができる60歳未満のかた **所市立図書館 申下囲み①**

ワード初級

7月20日（土）午前10時30分～午後3時30分 ※昼休憩1時間あり **定**20人抽選 **費**800円（テキスト代別途200円） **申**（期限）6月29日（土）必着

エクセル初級

7月27日（土）午前10時30分～午後3時30分 ※昼休憩1時間あり **定**20人（抽選） **費**800円（テキスト代別途200円） **申**（期限）7月6日（土）必着

パワーポイント初級

7月24日（水）・31日（水）の午後6時30分～8時30分 ※全2回 **定**20人（抽選） **費**1100円（テキスト代別途200円） **申**（期限）7月3日（水）必着



講演会「できることから始めよう！」

パパとママの家事・育児

今、家事や育児のできる男性が大人気！あなたもイクメン、イクジイを目指してみませんか。料理研究家でも有名な脇山順子先生がコツをお話します。参加無料。 **目**6月29日（土）午後1時30分～3時30分 **所**アマランス **定**50人 **申**下囲み② **申**（期限）6月24日（月）



「私が羽ばたくのは今！」 自分で決める！私の生き方

仕事も家庭も大事にしたいというかたにオススメ！時間の上手な使い方や、コミュニケーション力アップにも役立つ連続講座です。受講無料。 **目**7月10日（水）午前10時～正午…私はこうして新しい世界へ羽ばたきました！ / 7月17日（水）午前10時～正午…私にもできる！コミュニケーション力アップ術 **所**アマランス **定**30人 **申**下囲み② **申**（期限）7月5日（金）

若者のための「就活力を磨く、ワザありセミナー」

対就職を希望しているかた概ね40歳まで **目**・内左表のとおり **所**アマランス **定**20人 **費**無料 **申**左囲み② **申**（期限）7月6日（土）

日時	内容
7/11 (木) 10:00 ~ 10:15 ~ 13:00	ヤングハローコーナーの紹介と活用方法 《応募書類でワザあり》 自分を知って適正をアピール！
7/18 (木) 10:00 ~ 13:00	《面接でワザあり》 自信を持ってしっかりアピール！

申込方法① 往復はがきに、住所・氏名（返信用にも記入）、年齢、電話番号（昼間に連絡がとれる所）、一時保育（1歳～就学前）の有無（有の場合は、人数と年齢も）を書き、「〇〇」係へ。※〇〇は講座名。はがきは、1人1枚。

申込方法② 電話か窓口で。一時保育（1歳～就学前）を希望するかたは、講座開催7日前までにお申し出ください。

不動産や会社の登記、過払金請求や借金整理 — お気軽にご相談を！

相続登記（名義変更）報酬 …… 40,000円から。
 売買・贈与などの所有権移転登記報酬 …… 20,000円から。
 完済分の過払金請求報酬 …… 取戻した金額の1割から。
 会社設立登記報酬 …… 80,000円から。
*上記報酬額はすべて税別です。報酬のほかに印紙代、切手代などの実費が必要です。

相談無料 ■電話・メールでのご相談にも対応しています。
 ■面談でのご相談は予約制です。

あべたかき
司法書士 安部高樹事務所 携帯サイト
 長崎市樺島町1番11号田代ビル301（「大波止」電停から徒歩1分）

http://www.shihoo.com/ *夜間、土・日・祝日のご相談については、予めお問い合わせください。
 メールアドレス abe@shihoo.com [安部高樹] で「検索」してください。 TEL 095-826-4451 通話料無料 0120-96-7421

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

ダイオキシン類とは、ものを燃やしたときなどに発生するもので、一定量を超えると自然や人体などに悪い影響を与えることがあります。

長崎市では、下のような施設でダイオキシン類の濃度を測定しています。測定の結果は、すべて「国の排出基準以下」となっています。引き続き安全で安定した運転管理に努めます。

ごみ焼却施設

測定場所	排ガス(ng-TEQ/miN) ※0℃1気圧における1m ³ 中の毒性等量			飛灰・焼却灰(ng-TEQ/g) ※1グラム中の毒性等量					
	測定日	測定値	排出基準	飛灰		焼却灰			
				測定日	測定値	測定日	測定値	排出基準	
東工場	1号炉	6月21日	0.000061	1以下	6月21日	0.20	6月21日	0.0058	3以下
		12月 5日	0.0023		12月 5日	0.12			
	2号炉	9月 4日	0.000085		9月 4日	0.17	9月 4日	0.0026	
		1月11日	0.000061		1月11日	0.16			
西工場	1号炉	6月20日	0.12		6月20日	0.24	6月20日	0.0071	
		11月14日	0.083		11月14日	0.10			
	2号炉	9月19日	0.14		9月19日	0.15	6月20日	0.00046	
		1月10日	0.0018		1月10日	0.12			

※長崎市では飛灰中の重金属などが外に出ないように前処理をしているので、飛灰については国の排出基準は適用されません。

ごみ埋立処分場

測定場所	放流水(pg-TEQ/L) ※1リットル中の毒性等量		
	測定日	測定値	排出基準
三京クリーンランド埋立処分場	10月5日	0	10以下
東工場埋立処分場	9月4日	0.00017	

もみじ谷葬斎場

測定場所	排ガス(ng-TEQ/m ³ N) ※0℃1気圧における1m ³ 中の毒性等量		
	測定日	測定値	排出基準
5号炉	2月12日	0.90	5以下

【測定項目】

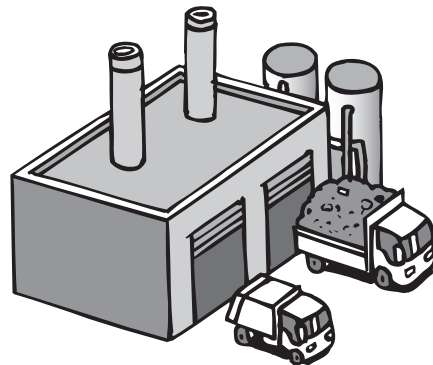
- 排ガス 煙突から出る排ガス
- 飛灰 ごみを焼却したときに出るガスやチリなどをあつめたもの
- 焼却灰 ごみの燃焼後、炉に残る燃え殻
- 放流水 処分場に入り込む雨水などを処理して川に放流した水

【単位】

- 1ng(ナノグラム) … 10億分の1グラム
- 1pg(ピコグラム) … 1兆分の1グラム
- TEQ(毒性等量) … ダイオキシン類の毒性の強さを表す数値

ダイオキシン類を減らすには？

日本で発生するダイオキシン類の約9割が、ごみ焼却施設から発生しているといわれています。ダイオキシン類を削減するために、分別徹底などゴミの減量に努めましょう！葬斎場では、副葬品(個人の愛用品)を棺に入れないなどのご協力を！



長崎市のごみ処理施設などのダイオキシン類は排出基準以下でした
ダイオキシン類の測定結果を報告します

●問い合わせ●
 環境整備課
 ☎ 829-1257
 もみじ谷葬斎場
 ☎ 861-0298

平成25年度 介護職員初任者研修(通信制) 受講生募集!

講座日程 平成25年 8月1日~9月30日 | 左記2ヶ月の期間中、「添削レポートの提出」「講義及び実技指導」「筆記試験」を行います。また、講座終了後に個別の就業相談を行います。

講義、実技指導 平成25年 8月20日~29日、9月10日~18日(土・日休)

研修会場 介護老人福祉施設・プライエム横尾 研修室 長崎市横尾3丁目26番1号

受講対象者: おおむね16歳以上の方で、介護について関心があり学びを深めたい方。 受講料: 58,000円(テキスト代、消費税含む) 携帯サイトはこちらから

定員: 20名(定員になり次第締め切ります)

【お問い合わせ先】 介護員養成研修所 平成会アカデミー 社会福祉法人 平成会 TEL.095-856-6511 〒852-8065 長崎市横尾3丁目26番1号 http://www.heisei-kai.or.jp

知らない長崎があるかも♪

長崎のいいもの探しに出掛けよう

梅雨の合間に、家族や友人と出掛けてみてください。
新しい出会いや趣味を見つけるきっかけになるかも…。

長崎さるく

①長崎ボウリングさるく



ボウリング発祥の地・長崎のゆかりある場所を巡り、当時のボウリングを体験します。

日 6月22日(土) 午後2時～4時 所(集合) 旧香港上海銀行長崎支店記念館 定 15人 費 700円

②世界遺産を学ぶ～浦上界限編～



教会の歴史を巡礼ガイドがわかりやすく説明します。

日 6月23日(日) 午前9時30分～正午 所(集合) 山里地区ふれあいセンター 定 20人 費 1,000円

申し込み・問い合わせ
長崎国際観光コンベンション協会
☎ 811-0369
ホームページ「長崎さるく」

③諏訪神社「住吉大祭」と鯛料理を堪能さるく!

住吉大祭で行われる奉納の儀式を見学し、諏訪神社の由緒や大祭について学びます。昼食には豪華鯛料理を味わいます。

日 6月29日(土) 午前9時40分～午後1時 所(集合) 諏訪神社社務所前 定 30人 費 3,600円



アドベンチャーキャンプ

申し込み・問い合わせ
日吉青年の家 ☎ 824-5017
〒 851-0254 飯香浦町 3715

海で! 山で! 野外クッキングやテント泊、山道トレッキングなどにチャレンジ! いろんな学校の友達と一緒に自然を満喫しよう!

対市内にお住まいの小学5年生～中学生 ※保護者の承諾が必要 日 7月23日(火) 午後1時～25日(木) 午後0時20分 ※2泊3日 所 日吉青年の家周辺 定 40人(抽選) 費 5,000円(食事代、活動費、保険料など) 申 往復はがきに住所・氏名(返信用にも記入)、性別、学校・学年、電話番号、保護者氏名を書いて、日吉青年の家「アドベンチャーキャンプ」係へ。※はがき1枚につき1人。複数枚の応募不可。申(期限) 6月29日(土) 必着



過払金返還請求!

完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。(取り戻した過払金の中から20～25%をいただくのみです。)

相談無料 秘密厳守

詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合 検索 <http://nishi9kabarai.com/>



西九州総合法律事務所
要電話予約
☎ 0954-27-8056
受付(月～金) 9:00～12:00 13:00～18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

西九州総合法律事務所
佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演講座

もよおし

お知らせ

募集

長崎市民の森

いずれも、**所**(集合) 森林体験館 **申**参加者全員の住所、氏名、年齢(③キャンプ希望者は生年月日も)、電話番号、イベント名を書き、はがきかファクスでお申し込みを。

①「もりのうち」

遊びながら森を散策します。昼食には、みんなでスープを作って味わいます。

対 幼児か小学校低学年の児童とその保護者 **日** 7月7日(日) 午前10時～午後1時 **定** 30人(抽選) **費** 100円

持 長そで、長ズボン、歩きやすい靴、帽子、おにぎり、飲み物、はし、おわん **申**(期限) 6月22日(土)

②「藍の生葉染め」

市民の森で育ったアイタデの葉を収穫して、その生葉でシルクのハンカチを染めます。スカイブルーのきれいな色に染まりますよ♪参加無料。

対 高校生以上 **日** 7月15日(祝) 午前9時50分～午後3時 **定** 20人 **持** 長そで、長ズボン、帽子、昼食、飲み物、エプロン **申**(期限) 6月30日(日)

6月9日(日)まで
ローズフェスティバル開催中!

あぐりの丘 フリーマーケット

申し込み・問い合わせ

いこいの里管理センター

☎ 841-1911

開園時間 午前9時30分～午後6時

お気に入りの掘り出し物が見つかるかも♪毎月第2日曜日(12月～2月は無し)に開催しています。

日 6月9日(日) 午前10時～午後4時 **所** 林間広場 **内**(出店) 40店舗 **他** 雨天中止。7月14日(日) 開催分の出店申し込みは、電話で受付中です。



申し込み・問い合わせ

長崎市民の森 森林体験館

☎ 825-6705 ファクス 825-6707

〒 851-0241 茂木町 1010-1

③「森に泊まろう!」～親子キャンプ～

親子でテントを張り、森に泊まる体験キャンプ。

日 8月3日(土) 午前9時30分～4日(日) 午前11時
※1泊2日 **定** 20組(1組につき保護者1人まで) **費** 大人2,000円、子ども1,000円 **持** 8月3日の昼食 **申**(期限)

6月30日(日) **他** 雨天決行。



1家族に1つテントを張ります



楽しく虫取りゲーム



飯ごう炊飯とカレー作り



みんなで食べるご飯はおいしいね

黒崎永田湿地自然公園 ヘイケボタルの鑑賞

希少なヘイケボタルを鑑賞することができます。散策路の間近で見られる幻想的なホタルの光をお楽しみください♪なお、鑑賞の際はお静かに…

期 6月17日(月)～30日(日) **所** 黒崎永田湿地自然公園(永田町) **他** 駐車場あり。6月22日(土) 午後7時00分～ヘイケボタルの鑑賞教室を開催します。参加希望のかたは、直接会場へお越しください。

問い合わせ

みどりの課 ☎ 829-1171



各種検診随時受付中!

- ・長崎市健康診査
- ・長崎市がん検診(肺・胃・大腸)
- ・肝炎ウイルス検査
- ・特定健診
- ・人間ドック(日帰り・1泊・2泊)
- ・協会けんぽ生活習慣病予防健診
- ・企業健診

※お気軽にお電話ください。

救急告示病院

医療法人 厚生会

虹が丘病院

長崎市虹が丘町1番1号
TEL.095-856-1112

駐車場
100台完備

早めが肝心。



福祉



福祉

ビューティーアップセミナー
素敵に変身！簡単メニューキャップ
障害福祉センター ☎842・2525



お肌のお手入れや、お化粧の方法を学んでみませんか。**対障害のある**かた **目**7月10日 (水)午前10時～正午 **所**もりまちハートセンター **定**16人(抽選) **費**500円 **申**6月21日(金)までに電話・ファクス(842・2568)か窓口で。

福祉

ハートセンター巡回相談
障害福祉センター ☎842・2525



福祉サービスの利用や生活訓練、コミュニケーション支援などの相談会。費用無料。直接会場へ。**対**障害のあるかた、見えにくい、聞こえにくいかたと家族など **日**7月3日(水)午前11時～午後3時 **所**琴海南部文化センター **他**障害福祉センターでも、月～金曜日(祝・休日を除く)の午前9時～午後5時に相談を受け付けています。

福祉

後期高齢者医療の簡易申告
後期高齢者医療室 ☎829・1139

後期高齢者医療に加入しているかたとその世帯主のうち、①平成24年分の確定申告、市県民税申告をしていない ②非課税年金(遺族年金、障害年金など)のみ ③無収入などのかたに、簡易申告書を送付しますので返送ください。返送されない保険料の減額が受けられません。**他**詳しくはお尋ねください。

福祉

障害基礎年金を受給しているかたへ
市民課国民年金係 ☎829・1137

20歳前の障害が原因で障害基礎年金を受給されているかたは、毎年7月に所得状況などの届け出が必要です。6月末に日本年金機構長崎事務センターから送付される受給権者所得状況届などを、7月末までに提出してください。

税



税

申告もれはありませんか
市民税課 ☎829・1133

公的年金の収入金額が400万円以下で、ほかの所得金額が20万円以下のかたは、所得税の還付を受ける場合を除いて、確定申告は必要ありません。公的年金を受給して確定申告をしていないかたは、市・県民税の申告をすると、市・県民税が減額される場合があります。**対**「公的年金等の源泉徴収票」に記載されていない各種控除

(医療費控除・生命保険料控除・寡婦(夫)控除・障害者控除・地震保険料控除・扶養控除など)を受けるかた **他**詳しくはお尋ねください。

税

市税などの納付相談を日曜日!
収納課 ☎829・1130

市税、国民健康保険税、保育料、介護保険料、および後期高齢者医療保険料の納付相談を、毎月第4日曜日に行います。**時**午前8時45分～午後5時30分 **所**収納課(市役所本館)※本館正面玄関は閉まっています。本館地下1階の守衛室横から、お入りください。

被爆者援護



被爆者健康教室
色えんぴつ画を愉しむ
原爆被爆対策部援護課 ☎829・1149

被爆者健康手帳をお持ちの市民 **期**6月20日～7月18日の毎週木曜日 ※全5回 **時**午後2時～3時30分 **所**原子爆弾被爆者健康管理センター(もりまちハートセンター内) **定**30人(抽選) **費**無料 **申**6月14日(金)までに電話でお申し込みを。

被爆体験者精神医療受給者証
原爆被爆対策部調査課 ☎829・1290

被爆体験者精神医療受給者証を医療機関などの窓口へ提出すると、認定された疾患の支払いが無料になります。交付を希望されるかたは、手続きの案内書を送付

遺言書 名義変更 遺産相続

小冊子、「遺言書サンプル集～作成時の注意点～」 無料プレゼント中!

【請求方法】電話か、八ガキに住所・氏名・年齢を記入のうえ、下記まで。
業務 遺言相談・相続手続・遺言執行 自宅等への訪問相談も
案内 贈与契約等による円満相続ご支援 ※初回無料です。

〒850-0027 長崎市桶屋町52番地2F **お電話にお願いしてください** ☎095827-5251

相談無料
(予約制)



対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

③をすべて満たすかた①原爆投下時に爆心地から半径12km以内の被爆未指定区域で被爆を体験した(胎児を除く)②治療の必要な精神疾患がある③その疾患が原爆や放射能による不安が要因である他被爆体験の記憶の有無は問いません。対象となる疾患など詳しくはお尋ねを。

講座名	期間	曜日	時間	回数
ケーキ作りを楽しむ	7/16 ～9/17	火	18:30 ～20:30	8
中国語教室	7/17 ～9/25	水	19:00 ～20:30	10
身近な花を楽しむ (生け花)	7/19 ～9/27	金	19:00 ～20:30	10

講演・講座
青年講座で自分みがき
 生涯学習課 ☎825・1404

講演・講座

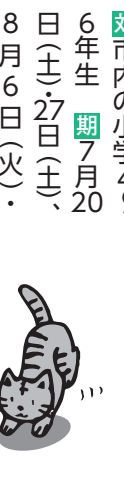


しますので、ご連絡ください。①～③をすべて満たすかた①原爆投下時に爆心地から半径12km以内の被爆未指定区域で被爆を体験した(胎児を除く)②治療の必要な精神疾患がある③その疾患が原爆や放射能による不安が要因である他被爆体験の記憶の有無は問いません。対象となる疾患など詳しくはお尋ねを。

いずれも、参加無料。申往復はがきに住所・氏名(返信用にも記入)、性別、年齢、電話番号、講座名を書いて、長崎市南公民館(〒850-0936 浪の平町7-19)へ。申(期限)6月29日(土)消印有効

◆子ども講座「南山手新聞記者になろう」
 対市内の小学4～6年生 期7月20日(土)・27日(土)、8月6日(火)・20日(火)・23日(金)、9月7日(土)・28日(土)、10月19日(土) 時午前10時～正午
 所南公民館 ※2回目は長崎新聞社内夏休みの思い出を新聞にします。定20人(抽選)

◆真夏のタベ水辺の森公園で太極拳
 対18歳以上の市民 期7月24日～8月28日の毎週水曜日 ※8月14日を除く。全5回 時午後6時30分～8時30分 所1回目は南公民館、2回目からは長崎水辺の森公園 講日本太極拳一楽庵正講師 山下頼子氏 定30人(抽選)



◆クロマツの手入れ(芽切り)教室
 対20歳以上で体力に自信のあるかた ※木に登ります。日6月23日(日)午前9時～正午 所植木センター 定40人 費無料
 申往復はがきに住所・氏名(返信用のあて名も)、年齢、電話番号を書いて、長崎市植木センター(〒851-0131 松原町2-24-1)へ。直接、窓口申し込む場合、返信用はがきを持参。申(期限)6月15日(土)必着

◆アロマソープ手づくり教室
 長崎国際観光コンベンション協会 ☎811-0369
 アロマの香りに包まれてみませんか。日6月15日(土)午後1時～3時 所東山手甲十三番館 定20人 費1500円 申電話かホームページ「長崎さるく」で。

◆国際理解講座
 国際課 ☎829-1113
 国際交流員が出身国の文化や生活習慣などを話します。参加無料。期・テ①6月11日(火)：近年の流行語(中国)②6月12日(水)：アンニョンハセヨ長崎(韓国)③6月18日(火)：アメリカのスポーツ 時午後6時～7時 所長崎ブリックホール 申事前に地球市民ひろばへ電話(☎842-3783)かファクス(842-3786)でお申し込みください。当日参加もできます。



みて さわって ためせる 介護シヨップ
 多くの商品の中から、みて、さわって、おためしく下さい！
 新品・新品・中古品など、豊富な品揃え！！ 常時1,000点以上の介護用品を取り揃えております。
 長崎市内全域、訪問・宅配いたします。

不要になった介護用品をお売りください！
 査定・見積り無料
 カタログ・資料郵送いたします。

アムニティ 時津店 (時津町役場うら) ☎(095)886-8222
 アムニティ 諫早店 (西諫早病院向かい) ☎(0957)25-1729
 ●長崎銀行 時津町役場 厩気楼
 真津山郵便局 農林試験場前 異人堂 国道34号線 至諫早市街 西諫早病院
 レッドキャベツ 至長崎 至諫早市街 至諫早病院

講演・講座

介護施設でボランティア

高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

施設で暮らす高齢者の話し相手や趣味・行事のお手伝いするための「介護施設ボランティア」養成講座に参加しませんか。受講無料。

期・内 下表のとおり
 時 午後1時30分～5時
 曜 火曜日 所 市
 民 会館など 定 50人 申 6月21日
 (金までに電話でお申し込みを。)

他講座終了後は、ボランティアとして登録。65歳以上のかたがボランティア活動をすると、買い物券や現金(上限5000円)に交換できる「ポイント」を差上げます。

期日	内 容
7/ 2	できることから始めるボランティア・長崎市の高齢者を知ろう
7/ 9	増加する認知症を理解しよう・活動に活かす話し方 聴き方
7/16	活動に活かす体操、レクリエーション、音楽体験
7/23	介護方法を理解し体験しよう・高齢者向け読み語り
8/ 6	長く元気を保つあなたの食と健康を知ろう!
8/20	さあ、あなたもボランティアの一員! 活動の準備をしよう

※7月24日～8月5日のうち1日、施設で高齢者との交流会を開催

講演・講座

救急蘇生講習会

市民病院 ☎822・3251

日 6月29日(土) 午後2時～4時 所 市民病院 内 AEDの取り扱い方、心臓マッサージ・人工呼吸のやり方、子どもの救急措置など 定 40人 費 無料 申 はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて市民病院医療サービス課(〒850-1

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

STARSHIP スターシップ

科学館の催し
 〒852-8035 油木町7-2 ☎842-0505
<http://www.nagasaki-city.ed.jp/starship>

催し名など	内 容
時間旅行展 Time! Time! Time!	7/13(土)～9/1(日) 9:30～17:00。 高校生以上 900円、3歳～中学生 600円
プラネタリウムのタペ	6/15(土)・22(土)、7/13(土) 19:00～20:00。高校生以上 500円。 3歳～中学生 250円。要申込。
夜間天体観望会	毎週土曜日開催。19:30～21:30。 無料。中止は当日 16:00 決定。
プラネタリウム(有料)	「ワンピース プラネタリウム」 6/29(土)～9/16(祝)
全天周映画(有料)	「宇宙兄弟 ～一点のひかり～」 6/29(土)～9/16(祝)
全天周映画 特別試写会(無料)	「宇宙兄弟 ～一点のひかり～」6/28(金) 18:30～19:30。定員 50人。要申込。
科学教室	「顕微鏡やむしめがねを使って観察しよう」/ 「親子で花火を作ってみよう①」/ 「貝殻をあつめよう」/ 「電子工作①」/ 「オリジナル万華鏡を作ろう」/ 「川の動物観察」を開催。日 時・場所など詳しくはホームページで確認ください。
【休館日】	6/3(月)・10(月)・17(月)・24(月) 7/1(月)・8(月)～11(木)

8555 新地町6-139へ。電話がフックス(826-88798)での申し込み可。
 申(期限) 6月24日(月)

講演・講座

普通救命講習Ⅰ

消防局警防課 ☎822・0448

日 毎週水曜日の午前9時30分～午後0時30分 所 消防局(興善町) 内 成人の心肺蘇生法(AEDの使用含む)講義、実技 定 20人 費 無料 申 事前に電話でお申し込みを。他詳しくは消防局ホームページをご覧ください。



もよおし



もよおし

英語をはなそ!

学校教育課 ☎829・1195

大人気! 「あじさい ENGLISH DAY」
 「アサギ出島」が今年もやってくる。外国人が仕掛けるチェックポイントを英語だけで突破するぞ。

参加無料。対市内の小・中学生 日 6月30日(日) 午後1時～4時 所 出島 定 60人 (抽選) 申 往復は



【理美容業界年商日本一の店】 ※日経MJ新聞第22回 サービス業総合調査より

CUT & PERM HOUSE

パーマ カットプロ付 3,150円	おしゃれ染め プロ付 4,200円
カット プロ付 1,575円	縮毛矯正 カットプロエステ付 8,400円
白髪染め プロ付 3,150円	■ロング料金は一切いただきません。(税込)

おすすめメニュー 酸性パーマ 7,350円 酸性ストレートパーマ 9,450円

学割キャンペーン中 **アイロンストレート** カット別エステ付 6,300円
 (高校生まで) 学生証を提示して頂く場合もあります!!

確かな技術と経験のスタッフが勢揃い! 待たずにOK!
 「ウエラ・ルベル」一流メーカー使用店

美容プラージュ

長崎店 / 長崎市万屋町4-13 二葉ビル1F (営業時間) 8:30～19:00	095-826-6825
長崎駅前店 / 長崎市大黒町7-18 穴見ビル1F (営業時間) 8:30～19:00	095-824-8841
長崎住吉店 / 長崎市住吉町4-1 (営業時間) 8:30～19:00	095-849-6663

本紙「広報ながさき」をご持参の方

シャンプー
 (税込525円相当)

無料サービス!
 (有効期限) 平成25年7月末日まで
※シャンプーのみご利用いただけます。

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

図書館通信

今月のおすすめ本



『解夏』 さだまさし著／幻冬舎
 階段に坂道、港から見上げる彦山、興福寺、磨屋・勝山・新興善小学校などなど、あなたも知っている長崎の街並みが小説の舞台として描かれ、読みすすめるとあなた自身も、主人公と一緒に物語りの中へ…。
 重い病気にかかり目が見えなくなる前に、故郷の長崎を訪れる主人公。そして、彼を懸命に支えようとするひとりの女性。あなたなら長崎のどの風景を誰と最後に見たいですか。

梅雨の季節は雨音をBGMに、お部屋でゆっくり読書タイムといえますか。(司書:杉本 祐子)

図書館の催し

申し込み・問い合わせ=市立図書館
 〒850-0032 興善町1-1 ☎829-4946

リサイクル市 図書館で利用された本や雑誌などを無償で提供。日6月30日(日)午前10時～午後4時 所多目的ホール 申当日午前10時から多目的ホール前で整理券配布。他1人10冊まで。うち、児童書は5冊まで。なくなり次第終了。

「和の芸」を楽しむ ～落語と和楽器のひととき～ 落語家の林家さく磨さんと、中獅子浮立と唐子踊保存会が長崎くんちのシャギリを披露。日6月23日(日)午後2時～3時40分 所多目的ホール

子どもえいが会 日7月13日(土)午後2時～2時45分 内はらぺこあおむし 所多目的ホール

休館のお知らせ 蔵書点検のため6月13日(木)～18日(火)は休館。

「つ」!? 講アクトウェア研究所代表 絵本作家 村上八千世氏 費5000円 申住所、氏名、電話番号を書いて「みんなにやさしいトイレ会議」実行委員会 竹中氏へ、ファクス(821-7663)かEメール(mio@photo-good.jp)でお申し込みください。申(期限)7月12日(金)

もよおし
 「みんなにやさしいトイレ会議」シンポジウム
 まちなか事業推進室 ☎829-1178
 日7月13日(土)午後2時～4時 所長崎ブリックホール 国際会議場 テ長崎のトイレ文化の、基本の「き」!? & うんこの

もよおし
 長崎歴史文化博物館の催し
 長崎歴史文化博物館 ☎818-8366

◆歌川国芳展 幕末の浮世絵師・歌川国芳は、ユーモアとウィットに富んだ戯画や力強く大胆な構図の武者絵で、当時の粋な

江戸っ子に愛されました。その代表作を前後期あわせ約120点を公開。期6月8日(土)～7月24日(水) 時午前8時30分～午後7時 ※最終入館は午後6時30分 費一般800円、中・高校生500円

◆長崎学エキスパート講座 長崎の歴史や文化を収蔵資料から学びます。日7月7日(日)午前10時30分～正午 テ七夕をめぐる絵画と神さま 定30人 費500円 申事前に電話でお申し込みを。

もよおし
 ペンギン水族館の催し
 長崎ペンギン水族館 ☎838-3131

◆田植え体験 日6月8日(土)午前10時～11時30分 所(集合)ペンギン水族館正面入口 費無料 申不要 他汚れてもいい服装で、着替えを持参。

◆動物写真家・田井基文講演会 世界の生き物や自然はもちろん、動物園や水族館を何より愛し、旅をしながら取材を続ける田井氏の講演会 日6月23日(日)午前11時30分～午後0時30分 テ世界の動物園とこどもたち 定35人 費(入場料)一般500円、幼児・小・中学生300円(申往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢、電話番号を書いて、長崎ペンギン水族館「田井基文講演会」係(〒851-10121 宿町3-16)へ。返信用のあて名も記入。申(期限)6月18日(火)必着

他田井基文写真展「KIDZOO」を6月8日(土)～7月7日(日)に開催。



入居申し込み受付中!
 ●見学随時できます。 ●体験入居(2泊3日まで無料)
 介護付有料老人ホーム
サンハイツ 富士見
 ＊一般型特定施設入居者生活介護・59室
 ＊外部サービス利用型特定施設入居者生活介護・20室

入居一時金 更新料なし
 ●敷金300,000円 (退居時には修繕費相当額を戻してお返しします)
 ●月額利用料金148,000円～150,500円(税込) ※その他介護費用がプラスされます。

〒852-8022 長崎市富士見町6番1号
 ●お問合わせ TEL 095-864-7510 担当/笹田・橋口

ご利用者の「ゆたかに、安らかに、自分らしい生活」を支援します。
 社会福祉法人 致道会
介護のサンハイツ
 介護のサンハイツ 検索
 URL <http://www.sanhitsu.jp/>

おしらせ



「新長崎市史」第四巻刊行
市史編さん室 ☎8467410



「新長崎市史」第四巻 現代編を、6月1日（土）に発売。原爆投下から平成の合併に至るまでの道のりを、豊富な写真や図表を使って描いています。費8000円 他市内の各書店で販売。詳しくはお尋ねを。

7月は子どもを守る
ネットワーク強調月間
子どもみらい課 ☎8251949

子どもを守るため、地域のみみなで校区内の安全確認パトロールを行います。あなたも、ぜひ、参加してください。詳しい実施日時や集合場所などは、参加する小学校かごどもみらい課へお尋ねを。ホームページ「イーカオ」でも確認できます。



地価公示価格が見られます
都市計画課 ☎8291169

市内調査地点90カ所の平成25年分が発表されました。所（閲覧）都市計画課（商工会館5階）、行政センター、支所、市立図書館 ※国土交通省ホームページ「土地総合情報ライブラリー」でも見られます。

カネミ油症患者の健康調査
生活衛生課 ☎8291155

カネミ油症患者の健康調査を行います。調査に協力いただけるかたは、7月22日（月）までに、県生活衛生課（☎8952364）へ電話でお申し込みください。他調査を受ける健康調査支援金が支給されます。

浄化槽の設置をオススメします
環境保全課 ☎8291156

公共下水道などを利用できない地域で、浄化槽を設置する場合は、補助金や無利子の融資制度を活用できます。詳しくはお尋ねください。

雨水貯留タンクの助成制度
上下水道料金サービス課 ☎8291183

雨水貯留タンクを購入するかたに設置費用の半額を補助（上限3万円）。※建物1戸につき1基まで。対次のいずれも満たすかた①市内に住宅（店舗併用住宅を含む）を所有し住んでいるか、借家などを所有している（分譲マンションは管理組合などの代表者）②上下水道料金、受益者負担金、市税などの滞納がない 申はがきに住所、氏名、電話番号、設置希望の建

物の所在地を書いて、長崎市上下水道局料金サービス課「雨水貯留タンク係」（〒850-8563 桜町6-3）へ。電話でも可。他事前に申し込み、承諾後に購入してください。

空き家もしっかり管理しましょう
建築指導課 ☎8291174

安全で安心なまちになるように、空き家などの所有者に、建物などを適正に管理してもらう「空き家等の適正管理に関する条例」を7月1日から施行します。

6月市議会定例会のお知らせ
議事事務局議事課 ☎8291200

6月市議会定例会が6月7日（金）～26日（水）に開催されます。本会議は自由に傍聴できます。詳しい日程は次のとおり（予定）。本会議（招集日）…6月7日（金）本会議（一般質問）…6月12日（水）～14日（金）・17日（月） 常任委員会…6月18日（火）～21日（金） 特別委員会…6月24日（月） 本会議（最終日）…6月26日（水）

市長マニフェストの進捗を公表
都市経営室 ☎8291411

市長が掲げた99項目のマニフェストを市の重点的な取り組みと位置づけ、進捗状況をホームページで公表しています。

高浜海水浴場の栈敷を改築
地域振興課 ☎8291285

野母崎高浜海水浴場の栈敷は改築のため撤去していますので、この夏の栈敷利用はできません。また、監視員や救命具なども

夕ごはんをもっと楽しく!

お弁当宅配



月曜から金曜までお弁当をお届けします！（週3日から受付可）見守り活動も兼ねていますので、離れて暮らすご家族にも安心です。お弁当コースのほか、おかずコース（おかず6品）、彩食八菜コース（おかず8品）があり、みなさまの食生活にあわせてご利用いただけるので便利です。まずは1度お試しください!

TEL.0120-279-560

もっとイキイキひと・まち・くらし

生活協同組合 ララコープ。

ララコープ

検索

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演講座

もよおし

お知らせ

募集

設置されませんので、ご注意ください。

お知らせ
高島ふれあいキャンプ場オープン
 水産農林総務課 ☎820・6562

高島海水浴場に隣接するキャンプ場がオープン。期7月13日(土)～8月31日(土)、9・10月の土・日・祝日 申(予約)6月13日(木)の午前8時から 申同キャンプ場 ☎896・63511

お知らせ
外国籍のかたに住民票コード
 市民課 ☎829・1135

7月8日から外国籍のかたにも住民票コードが付きまます。このことにより、外国籍のかたも住民基本台帳カードの作成ができます。また、住民登録地以外の市町村でも住民票の交付が受けられます。なお、住民票コード通知票を世帯主あてに郵送でお知らせします。詳しくはお尋ねください。

お知らせ
住民基本台帳カード等の更新
 市民課 ☎829・1135

住民基本台帳カード・ながさき市民カード

還付金詐欺があなたを狙う!

長崎市の職員を名乗り、あなたの医療費や保険料の還付金を払い戻すという不審な電話が相次いでいます。

市役所では、電話でATMに誘導して還付を行うことは一切しません。

不審な電話を受けたら、いったん電話を切り、国民健康保険課・後期高齢者医療室へ確認ください。

問国民健康保険課 ☎829-1136
 後期高齢者医療室 ☎829-1139

には有効期限があります。引き続きカードを利用する場合は、有効期限内に市役所本館市民課、行政センター、支所などで更新手続きをお願いします。他有効期限が切れる前に、更新に関する案内をはがきでお知らせします。詳しくはお尋ねください。

大募集

大募集
長崎ペーロン選手権大会出場団体募集
 長崎国際観光コンベンション協会 ☎823・7423

対①中学校単位で構成するチーム ②女性で構成するチーム ③会社などで構成するチーム 期7月27日(土) 内(チーム編成) 漕ぎ手26人以上。舵取り・ドラ・太鼓・あか汲み各1人、計30人以上。※舵取りがいない場合は、実行委員会へご相談ください。申事前に電話で連絡ください。申(期限)6月21日(金)必着



大募集
「ながさき軽トラマルシェ」出店者募集
 水産振興課 ☎820・6563

JR長崎駅かもめ広場で、新鮮な農水産物や加工品を軽トラの荷台で販売しませんか。対市民(市内のグループも可) 日7月28日(日)午前9時～午後3時 申(期限)6月30日(日) 申・問JR九州エージェンシー(株)長崎支店 ☎826・3781

大募集
プロの音楽会を開きませんか
 文化振興課 ☎842・3782

あなたのまちや学校などに、クラシックなどのプロの音楽家を招いて開催するアウトリーチコンサートしてみませんか。対(団体)自治会、福祉施設、病院、幼稚園、学校など 期(予定)9月28日(土)、29日(日)、11月17日(日) ※公演時間は1時間程度 申長崎ブリックホール、市役所、行政センター、支所にある申込用紙を提出。申込用紙はホームページからも入手可。申(期限)6月28日(金)必着 他開催費用は原則として市が負担。ただし、有料の会場を使用する場合は、会場使用料をご負担ください。また、開催団体は集客、広報宣伝活動、会場設営などを担当し、文化振興課がサポートをします。詳しくはお尋ねください。



大募集
市民演劇祭の出演団体募集
 文化振興課 ☎842・3782

対市内を拠点に活動している演劇団体など 期(公演)来年3月16日(日)～22日(土) 所チトセピアホール 申長崎ブリックホールにある応募用紙を提出してください。応募用紙はホームページからも入手できます。申(期限)7月10日(水)必着 問長崎市民演劇祭実行委員会 ☎826・6373

新里メディケアグループの医療・介護施設が一体となってサポート! 心豊かな暮らしをケアハウスで

入居者募集中 月額 72,310円(食事代含)～

入居対象:60歳以上で自立された方または軽度の介護が必要の方
 ※利用料金は入居者の前年収入や一時金の額により異なります
 詳しくはお問い合わせください
 当施設は行政の認可(福祉法)を受けたケアハウスです
 「終の棲家」は有料老人ホームで約束される確かな明日!!

●電話でのお問い合わせ 見学 体験入居(有料) などはお気軽に申しつけてください

TEL 095-833-1212

城山台ソラール 検索

予約見学会
 当施設の見学や併設の医療機関を見学できます
 ご希望の日をお知らせください

ご希望により施設内で提供のお食事をご試食いただけます
 ご予約時にお申し付けください

ケアハウス 社会福祉法人 長昌会
城山台ソラール
 〒852-8025 長崎市立岩町34-16

大募集 広島・長崎子ども会親善交歓会
 こどもみらい課 ☎8255・1949

平和学習やキャンプファイア、市内観光などを通じて友情を深めます。参加無料。

対長崎市子ども会育成連合会に加入している小学5年生～中学3年生 **期・所**【事前研修】7月21日(日)～22日(月)※1泊2日：日吉青年の家【交歓会】8月10日(土)～12日(月)※2泊3日：市内および諫早少年自然の家【事後研修】8月24日(土)：市民会館 **定**35人程度(抽選) **申**はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、学校名・学年・組、電話番号、子ども会名、Tシャツのサイズ(SS・S・M・L)、保護者の氏名を書き、印鑑を押して、長崎市こどもみらい課「交歓会」係(〒850-18685 桜町2-22)へ。 **申**(期限)6月28日(金)必着

大募集 広島・長崎平和文化都市提携
 青年交歓会
 生涯学習課 ☎8299・2044

対18歳～30歳で平和交流に興味がある市民が市内に通勤・通学しているかた **期**8月8日(木)・9日(金) **所**市内 **定**3人(随時面談) **費**無料(飲食費など一部実費負担) **申**7月1日(月)までに電話でお申し込みください。

大募集 核兵器廃絶―地球市民集会ナガサキ
 ポスター募集
 平和推進課 ☎844・9923

今年11月に開催する第5回「核兵器廃絶―地球市民集会ナガサキ」のPRポスター

を募集します。**対**小学生以上 **テ**長崎から世界に平和を訴え、集会をPRする **申**(期限)6月30日(日) **他**最優秀賞は5万円を贈呈。申込方法など詳しくは、ホームページ「地球市民集会」で。 **問**核兵器廃絶地球市民長崎集会実行委員会事務局(☎844・1236)

大募集 ちゃんぽんミーティング参加者募集
 市民協働推進室 ☎8299・1125

地域で活動している皆さんと市長がテーマに沿った意見交換を行い、交流を深めます。**対**市民が、市内に通勤・通学しているかたやグループ **日**6月27日(木)正午～午後1時30分 **所**市役所本館 **テ**女性 **定**15人(選考)※グループ単位での参加は、1グループ3人以内 **費**500円(軽食代) **申**市民活動センター「ランタナ」、市役所本館案内所、行政センター、支所にある申込用紙を郵送かファクス(8299・2925)で。ホームページ「ながさき市民力ネット」や郵送でも入手可。 **申**(期限)6月12日(水)必着

大募集 環境美化、ポイ捨て・喫煙防止の
 活動団体募集
 廃棄物対策課 ☎8299・1159

いづれも、申し込みは随時受け付けます。
◆アダプトプログラム里親募集 **対**3人以上のグループ **内**道路、公園、河川などの公共の空間で、月1回程度散乱ごみの回収や除草などを実施 **他**清掃用具の提供やごみの収集など、市も活動を支援。
◆ポイ捨て・喫煙防止パトロール団体募集 **対**2人以上のグループ **内**自ら定めた地

区で月1回以上、ポイ捨て・喫煙防止の啓発活動を実施 **他**活動に必要な腕章などを提供します。

大募集 平和活動を支援します
 長崎平和推進協会 ☎844・9922

被爆体験の継承や平和の意識を高めるための活動を支援する「秋月グラント」助成事業を募集します。**費**(助成額)最高20万円 **申**で全体事業費の4分の3以内 **申**(期限)11月29日(金) **他**申込方法など詳しくはお尋ねください。

大募集 一緒に平和の輪を広げませんか
 長崎平和推進協会 ☎844・9922

長崎平和推進協会は、被爆者による体験講話の実施や、原爆資料館などをガイドする平和案内人の育成、平和関連行事などを行いながら平和の輪を広げていきます。あなたも核兵器の恐ろしさ、平和の尊さを次の世代に伝えるために、協会の会員になりませんか。**費**維持会員(個人)3000円以上、賛助会員(団体・個人)101万円、学生会員1000円以上 **他**申込方法など詳しくはお尋ねください。



大募集 附属機関等の委員を募集します
 各問い合わせ先

いづれも、**対**①～④をすべて満たすかた
 ①20歳以上で市内にお住まいか、通勤・通学している(本人の応募に限る) ②本市のほかの附属機関等の委員ではない ③本

介護付有料老人ホーム モン・サン ながさき 入居予約受付中

敷金・一時金 **0円** 月額 **86,880円**～
 (家賃・食費等を含む 光熱費別)

自立 60歳以上 要支援 1 要支援 2 要介護 1 要介護 5

※自立の方は、介護保険上の特定施設入居者生活介護サービスはご利用いただけません。
 西彼杵郡時津町浜田郷465
 要支援1 30日の場合、特定施設入居者生活介護費1割負担分を含む。詳しくは下記フリーダイヤルまでお問い合わせください

医療法人 啓正会 ☎0120-03-4165 資料請求 無料 ●受付時間/平日AM9:00～PM5:00 土曜AM9:00～PM12:00
<http://www.keiseikai.biz> 啓正会 検索

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

市のほかの附属機関等の委員に申し込んでいない④公務員、議員ではない 申各
 応募先、市役所本館案内所、行政センター、支所にある応募用紙に、テーマに沿った800字程度の小論文を添えて、各
 応募先へ。応募用紙は市ホームページからも入手可。

◆長崎市環境審議会
 長崎市環境基本計画に関する検討(年2回程度) 期(任期)9月1日～平成27年8月31日 テ長崎らしい環境政策について
 定2人 申(応募先)長崎市環境保全課 (〒850-08685 桜町2-22) 申(期間)6月17日(月)～7月16日(火) 必着
 選(結果)7月下旬までに本人に通知。問環境保全課(☎829-1156)

◆長崎市地球温暖化対策実行計画協議会
 地球温暖化対策実行計画に関する検討(年3回程度) 期(任期)8月4日～平成27年8月3日 テ地球温暖化対策の推進について 定3人 申(応募先)長崎市環境保全課(〒850-08685 桜町2-22) 申(期限)6月28日(金)必着 選(結果)7月中旬までに本人に通知。問環境保全課(☎829-1156)

◆長崎市文化振興協議会
 長崎市の文化振興に関する検討(年3回程度) 期(任期)委嘱日～平成27年3月31日 テ長崎市の文化政策に望むもの定若干名 申(応募先)長崎市文化振興課(〒852-18104 茂里町2-138) 申(期限)6月28日(金)消印有効 選(結果)7月下旬までに本人に通知。問文化振興課(☎842-3782)

◆長崎市民自主文化事業検討委員会

MINI ミニ情報

子どもの人権 110番 ☎0120-007-110
 悩みや疑問があったらまずは電話を。午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日は休み)。*6月24日(月)～30日(日)は午後7時まで。期間中の土・日曜日は午前10時～午後5時。問=長崎地方法務局人権擁護課(☎820-5982)

中途視覚障害者のつどい
 7月14日(日)午前10時～午後2時30分、もりまちハートセンターで開催。参加無料。7月8日(月)までに、電話でお申し込みを。問=長崎市視覚障害者協会 田崎(☎846-9212)

長崎特別支援学校の学校説明会と教育相談会
 6月14日(金)午前9時30分～正午。長崎特別支援学校で。事前にお問い合わせを。問=県立長崎特別支援学校 担当:森(☎827-6619)

鶴南特別支援学校高等部の学校公開
 授業参観と進路などに関する相談会。詳しくはお尋ねを。7月3日(水)の午前9時30分～正午。問=県立鶴南特別支援学校 担当:島田(☎892-0696)

放射線影響研究所市民公開講座
 研究員が「放射線被ばくで体に生じる変化」と「長期の被爆者健康診断調査からわかったこと」の講演を行います。6月29日(土)午後1時30分～4時。長崎原爆資料館ホールで。申込不要、直接会場へ。問=放射線影響研究所(☎823-1121)

内自主文化事業の今後の展望に関する検討(年4回程度) 期(任期)委嘱日～平成27年3月31日 テ長崎市が実施する自主文化事業について 定若干名 申(応募先)長崎市文化振興課(〒852-18104 茂里町2-138) 申(期限)6月28日(金)消印有効 選(結果)7月下旬までに本人に通知します。問文化振興課(☎842-3782)

大募集 社会福祉施設整備事業者募集
 障害福祉課 ☎829-1141
 平成26年度に社会福祉施設(障害)の整備を希望する事業者を募集。甲具体的な整備計画を記載した協議書を障害福祉課に提出してください。申(期限)8月30日(金) 他詳しくはお尋ねください。

大募集 市民活動支援補助金(追加募集)
 市民協働推進室 ☎829-1125
 市民活動団体が自主的に行う公益的な事業や、団体会員の人材育成のために行う事

◆審査会 今年度、市内で市民活動を行う団体への補助金の支出を決める公開審査を開催。観覧無料。直接会場へ。期7月13日(土) 所アマランス

市民活動スタート補助金	
対象	設立3年未満の団体が行う事業
内容	補助対象経費の5分の4(上限10万円、1団体1回限り)を補助
市民活動ジャンプ補助金	
対象	1年以上継続している団体が行う事業
内容	補助対象経費の4分の3(1回目)、3分の2(2回目)、2分の1(3回目)(上限50万円、年度内において1団体1回限り、通算3回まで)を補助
市民活動人材育成補助金	
対象	1年以上継続している団体が行う、人材育成研修などへの会員の派遣
内容	経費の2分の1(1人につき上限5万円、年度内において1団体2人まで)を補助

※人材育成補助金は随時受付
 業に対して助成します。事前に市民活動センター「ランタナ」への団体登録が必要。団体登録や応募についての事前相談も受け付けます。申(期限)6月28日(金)必着

信頼と笑顔をもってお手伝い
 いつもあなたの身近なりょうしん

住宅 教育 マイカーローン 定期預金

まごころバンク 長崎三菱信用組合 りょうしん
 長崎市水の浦町1番2号 ☎095-861-4161 りょうしん 検索

などあなたの生活応援します!お気軽にご相談ください。

長崎がんばらんば国体 2014

第69回国民体育大会 平成26年10月12日(日)～10月22日(水)

過去の国体の様子



あなたも参加してみませんか

ボランティアやデモスポ行事 (けん玉・ビリヤード・お手玉) など、さまざまなかたちで参加できます!

平成25年5月～平成26年7月

長崎市開催競技別リハーサル大会

■ 大会お問い合わせ・ボランティアお申込み先 ■

長崎がんばらんば国体 長崎市実行委員会

TEL 095-829-1280 FAX 095-829-1281

長崎市 国体

検索



長崎の教会群とキリスト教関連遺産

長崎から世界遺産を!

World Heritage from Nagasaki



日本の近代化産業遺産群
-九州・山口及び関連地域



長崎市コールセンター あじさいコール 午前8時～午後8時 年中無休 ☎095-822-8888 (市役所代表電話)
発行日■平成25年6月1日 編集■長崎市広報広聴課 〒850-8685 長崎市桜町2-22 ☎095-829-1114
ホームページアドレス■<http://www.city.nagasaki.lg.jp> 印刷■(株)インテックス