



※「諫早領役屋敷跡」は一般公開されていません

矢上小学校の6年生が、かつて江戸と長崎を結んでいた長崎街道矢上宿をご紹介！ 矢上をさるいて長崎の歴史とロマンを感じてみませんか！

折り込み	裏表紙	ニュース 宅配便	お知らせ ワイド版	子育て広場	元気予報	上手な暮らし塾	長崎市民	市長コラム	長崎市民	市政	特集	2015年3月号 主な記事の内容
「公民館講座生募集」「統一地方選挙」	ながさきグリーンキャンペーン	(福祉)(税)(被爆者援護)(講演・講座) (もよおし)(おしらせ)(大募集)	「市民活動センター」「ランタナ」「へ行こう!」 「引っ越しお役立ち百科」ほか	「福祉医療費の受給者証をお持ちのかたへ」ほか	健康に関するお知らせ	「地域を元気に! あなたの町の自治会」 「賃貸アパートの前払い長期契約はよく考えて!」ほか	おたよりプレゼントクイズ	田上市長のホッとトーク 「山田方谷」 <small>やまだほうくく</small>	フォト!ホット!HOT! お料理レシピ・汽笛が鳴る方へ	「魅力あるまちを目指して」ほか	「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」 世界遺産へ推薦決定!! 進化長崎!! 世界遺産推進プロジェクト	ページ
	36	28 ~ 35	20 ~ 27	19	18	16 ~ 17	14 ~ 15	13	11	9	8	3 ~ 7



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

はい、つうじます!

8時～8時

☎095-822-8888

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

※回線の都合により、あじさいコールからおつなぎできない所属があります。

HP 「あじさいコール」
で検索

FAX 095-822-8850

E-Mail 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

● **休日・夜間当番医の案内**
☎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
<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)

● **国税相談** 毎月5日

● **登記相談** 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

子育て相談

月～金曜日 8:45～17:30

子育て支援課 ☎822-8573 ☎825-5624

アマルンス相談

男女共同参画推進センターアマルンス
(配偶者暴力相談支援センター) ☎826-4417(要予約)

● **女性相談員一般相談** 毎日 10:00～12:00/13:00～16:00

● **夜間電話相談** 水曜日 18:00～20:00

● **弁護士無料法律相談** 金曜日 13:00～16:00

● **心の健康相談** 3/5(木)・26(木)・4/2(木) 13:00～16:00

行政全般の相談

安全安心課…毎月第4水曜日 13:00～15:00

アマルンス…毎月第1・3水曜日 13:00～15:00

広報媒体の紹介

「大人の知的好奇心を満足させる」ことを目的として、質の高い写真や斬新な切り口で長崎の魅力を紹介している季刊誌「楽」。

この季刊誌の1コーナーで、毎回長崎市内の伝統や文化などをご紹介しています。最新号(26号)では、**長崎街道**や**矢上くんち**について取り上げていますのでぜひご覧ください!!

長崎を知る、遊ぶマガジン
「楽(ra-ku)」

市内主要書店で販売中
(1,080円 税込)



今月の人口(平成27年2月1日現在)

人口432,826人(前月比 -371人) [男]198,757人(-187人) [女]234,069人(-184人) 世帯数191,577世帯(前月比 -138世帯)

平成22年国勢調査に基づく推計人口・世帯数を紹介しています。

特集

長崎の教会群とキリスト教関連遺産

世界遺産へ

推薦決定!!

「産業革命遺産」に続き
2年連続の推薦

1月16日、「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」の世界遺産への推薦が決定し、1月22日に国からユネスコ（国連教育科学文化機関）へ推薦書（正式版）が提出されました。今後、ユネスコの諮問機関「イコモス」の現地調査が今年9月頃に行われ、平成28年夏頃に開催予定の世界遺産委員会で、世界遺産への登録について審議されます。

「長崎の教会群」は、日本におけるキリスト教の受け入れの過程を示す貴重な遺産です。今後も、市民や関係機関の皆さんと一丸となって資産の保全や活用に取り組み、平成28年の世界遺産登録を目指していきます。

世界遺産推進室 ☎829・1260

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

日本のキリスト教の歴史を

物語る市内の構成資産

「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」とは？

キリスト教は約450年前に西洋から日本に伝えられ、「^{でんぱ}伝播と普及」「禁教下の継承」「解禁後の復帰」と3つの歴史をたどりました。このことは世界でも類を見ない独自の出来事であり、その全ての歴史を物語っているのが「長崎の教会群」なのです。

1. 伝わり広まる（伝播と普及）

1549年、フランシスコ・ザビエルが来日してキリスト教を伝えました。長崎港を開港したことで知られる大村純忠が日本で初めてのキリシタン大名となるなど、多くの人々にキリスト教が広まりました。

2. 厳しく取り締まれるなか、ひそかに信仰が続けられる（禁教下の継承）

豊臣秀吉や徳川幕府がキリスト教を禁止し、キリシタンを取り締まりました。信者たちは独自の儀式や祈りの言葉（オラショ）を伝えるなどひそかに信仰を続けました。

3. 再び自由に信仰される（解禁後の復帰）

明治時代になると、1873年に再びキリスト教の信仰が認められました。宣教師が各地に行き、信者たちとともに次々と教会を建てました。

「長崎の教会群」は、長崎県と熊本県の6市2町（長崎市、佐世保市、平戸市、五島市、南島原市、小値賀町、新上五島町、天草市）にある14の資産で構成されていて、長崎市には、「解禁後の復帰」の時代を語る次の3つの構成資産があります。

大浦天主堂と関連施設

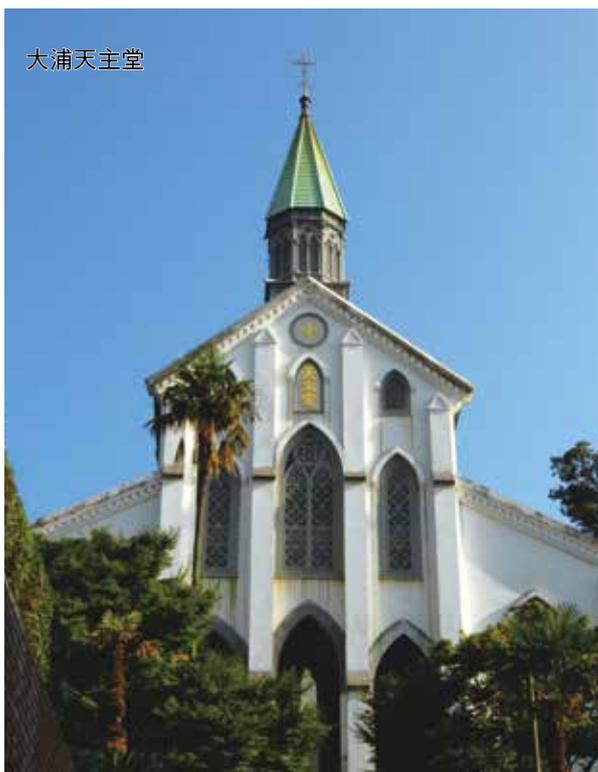
大浦天主堂は、19世紀の開国後に再来日した外国人宣教師によって1864年に建てられました。

1865年、浦上の潜伏キリシタンが大浦天主堂を訪れ、プチジャン神父に信仰を告白しました。禁教下で約250年間信仰を守り続けたキリシタンと神父の運命的な出会いは「信徒発見」として世界中の人々をおどろかせました。

この場所は、明治時代以降、日本における再布教の拠点となりました。天主堂の近くには、旧長崎大司教館や、司祭育成の場だった旧羅典神学校などの施設も残っています。



大浦天主堂



旧羅典神学校



旧長崎大司教館



長崎の教会群を世界遺産へ



出津教会堂

しつ 出津教会堂と関連施設

外海地域では厳しい取り締まりの下で、キリスト教の信仰がひそかに続けられてきました。

キリスト教の解禁後、ド・ロ神父の指導の下で、出津教会堂(1882年)や、貧しさに苦しむ地域住民を救うための授産施設である出津救助院(1883年)が建てられました。



教会が周囲の風景に溶け込んでいる出津の石積集落景観



旧出津救助院



大野教会堂

大野教会堂

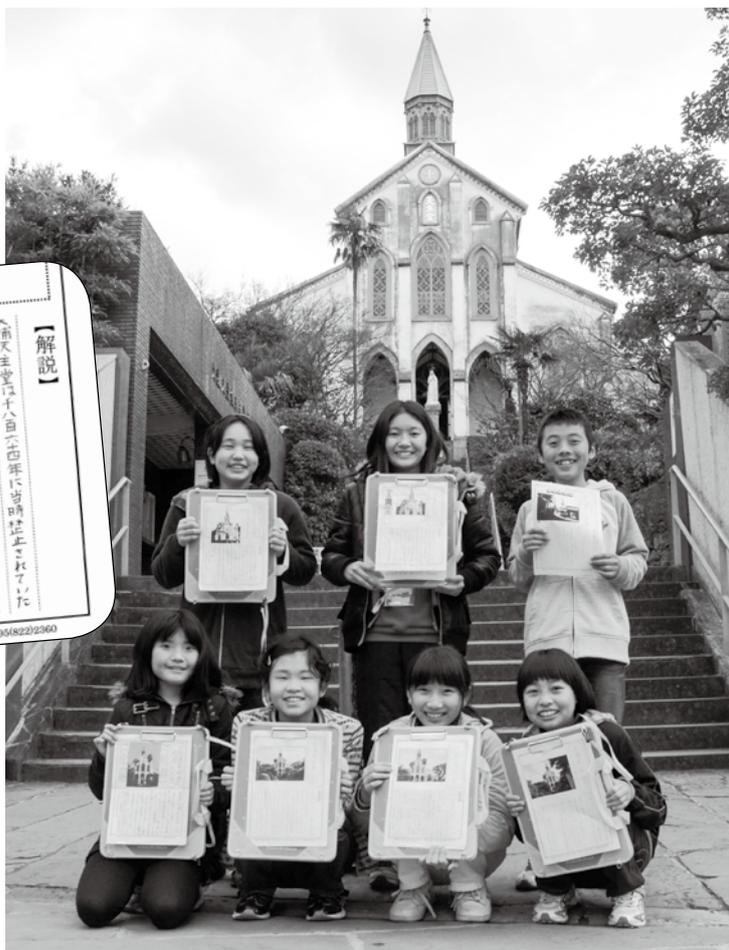
1893年にド・ロ神父により、外海地域の太野地区周辺26戸の信者のため、出津教会堂の巡回教会として建てられました。

通称「ド・ロ壁」といわれる、日本の従来の技術と西洋の技術が融合した独特の石積の外壁が見られます。



知る、守る、伝える「長崎の教会群」

暮らしのなかで身近な存在である「長崎の教会群」。その価値に目を向け、輝かせるために取り組んでいる人たちがいます。長崎が育んできた「だから」を、皆さんとともに大切に守っていききたいですね。



地域の良さを再発見

大浦小学校6年生の皆さん

大浦小学校の校区内には、「長崎の教会群」の構成資産である「大浦天主堂と関連施設」のほか、もう一つの世界遺産候補である「明治日本の産業革命遺産九州・山口と関連地域」の構成資産である「旧グラバー住宅」、中国との関わりを示す孔子廟や旧香港上海銀行長崎支店といった、長崎の歴史を物語るさまざまな文化財があります。

大浦小学校では、「大浦を愛し人とながり地域とつながる」をキーワードに、地域の歴史や文化から、長崎らしさを学ぶ取り組みを行っています。

6年生は、グラバー園やオランダ坂などそれぞれの場所の説明資料を自分たちで調べて作成しました。そして、「大浦キッズさるくガイド」として、実際

に、各地から大浦地区を訪れた観光客の方々に説明を行いました。

大浦天主堂について学んできたキッズさるくガイドの皆さんに話をお聞きました。

◎キッズさるくガイドとして、観光客を案内した感想は？

・観光客に声をかけるのは緊張したけれども、楽しかったです。
・説明がうまくできなかったのに喜んでくれてうれしかったです。

・大浦天主堂についてこれまで学んできたことを伝えることができてよかったです。

◎大浦天主堂が世界遺産に推薦されたことへの感想は？

・私たちの身近にある大浦天主堂が推薦されてうれしいです。

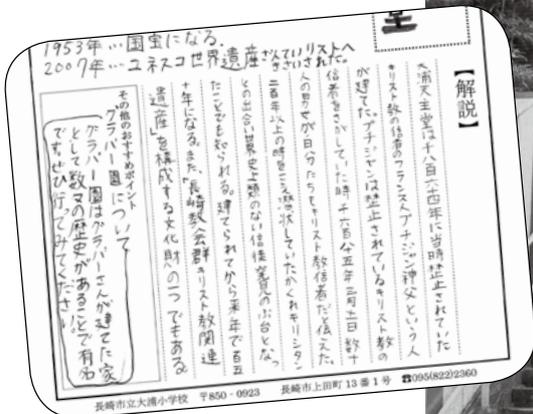
・今までよりも大切にしたいな、と思いました。

・世界遺産候補に決定したことで、長崎のことがもっと好きになりました。

キッズさるくガイドの活動について元気に答えてくれた大浦小の皆さん。今後も、地域にあるものを大切にしていきたいですね。

手作りの大浦天主堂の説明資料とともに

大浦天主堂の歴史や大浦地区のその他のオススメポイントなどを分かりやすく説明しています。





地域の歴史を

知ってもらいたい

高橋 渉^{わたる}さん

(出津教会堂教会守)

昨年3月から、出津教会堂の「教会守(きょうかいもり)」として、教会でのマナー、教会・外海地域の歴史などを来訪者に説明している高橋さんに話をお聞きしました。

◎長崎の教会群が世界遺産に推薦されたことへの感想はいかがですか？

「長崎の教会群」が「世界のたから」として価値あるものと認められることは、うれしいです。

出津教会堂は、ド・ロ神父が外海の人たちとともに作った教会です。外海地域では、禁教下でキリスト教の信仰を守ってきた歴史、安住の地を求めて多くの人々が五島などへ移住した歴史、禁教が解かれた後に信仰が復活した歴史を見ることが出来ます。また、ここでは、火

「長崎のたから」を「世界のたから」に

「長崎の教会群」は、昨年世界遺産に推薦された「産業革命遺産」と同じく、長崎が昔から世界とつながってきたまちであることを示す貴重な遺産です。

世界遺産に登録されることは、その遺産が「人類が共有すべき普遍的な価値があるもの」として認められることであり、長崎にとって誇りとなります。

まずは、多くの市民の皆さんに、「長崎のたから」、「世界のたから」である「長崎の教会群」を実際に見ていただき、長崎と世界とのつながりや地域に根ざした営みを感じていただきたいと思います。

そして、このたからを後世に引き継いでいけるようみんなで大切に守っていくとともに、市民の皆さんとともに「長崎の教会群」の価値を国内外に広く伝えることで、多くの人々が長崎を訪れるきっかけにしていきたいと考えています。

「長崎の教会群」の世界遺産登録実現に向けて、引き続き皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◎来訪者の受け入れに向けて
祈りの場としての位置づけを基本と

◎教会のマナーで心がけることは？
来訪されるかたには、あまり形式にとらわれず、思い思いのやり方で祈ってもらって結構です。

ほとんどのかたは問題ありませんが、なかには、祈りの場である教会内で、大声で話したり写真撮影をしたりするかたもいるので、配慮してもらえればと思います。

曜日を除き毎日朝6時から信者が集まりミサが行われたり、信者たちが毎週教会周辺を清掃したりするなど、教会が人々の暮らしに溶け込んでいます。
地域の皆さんとともに、教会の歴史や、教会とともにある景観や暮らしを、これからも大切にしていきたいと思えます。



出津教会堂を訪れるかたも徐々に増えています

しながらも、多くのかたに来訪してもらい、外海・出津の地域の歴史を知ってもらいたいと思っています。
来訪されたかたに、また訪れたいと思ってもらえるよう、気持ちよくお迎えしたいです。

長崎の教会群について詳しく知りたいかたへ

長崎歴史文化博物館特別展 聖母が見守った奇跡 ～長崎の教会群とキリスト教関連遺産～

東京国立博物館が所蔵する旧長崎奉行所宗門蔵に保管されていた潜伏キリシタン関係資料約200点や、五島・平戸・外海などの資料を通して、長崎におけるキリスト教との関わりを紹介します。

【期間】 4月15日(水)まで
※3月12日(木)は特別展のみお休み
【時間】 午前8時30分～午後7時
【料金】 大人800円 高校生以下無料



しんちゅう
真 鍮踏絵
キリスト像



マリア観音

東京国立博物館所蔵 Image:TNM Image Archives

進化 ← 長崎!!

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
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

「個性輝く世界都市」「希望あふれる人間都市」に向けて「進化」する長崎。このコーナーでは、重点プロジェクトをはじめとした中・長期的な取り組みをご紹介します！

長崎から2つの世界遺産を！

世界遺産推進プロジェクト

長崎のたからを世界のたからへ

古くから世界と交流してきた長崎には、「明治日本の産業革命遺産 九州・山口と関連地域」と「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」の2つの世界遺産候補があります。これらの資産が世界遺産に登録されると、世界から注目が集まること期待できます。

このプロジェクトでは、2つの世界遺産があるまちの実現に向け、世界遺産への登録手続きを進めています。また、登録後を見据えて受入態勢を充実させることで、長崎を訪れる人を増やし、まちに活力を生み出すことを目指します。

登録実現に向けて

世界遺産に登録されるためには、ユネスコの世

界遺産委員会」で、将来にわたって残すべきものとしての価値があると認められる必要があります。そのため、ユネスコへ提出する推薦書の作成や、構成資産を後世に残し、価値を伝えていくための計画づくりなどを進めてきました。

(1) いよいよ登録へ！

「明治日本の産業革命遺産」

19世紀半ばから20世紀初頭にかけて、日本は、造船、製鉄・鉄鋼、石炭産業といった基幹産業において急速な産業化を成し遂げました。

日本が極めて短期間で近代化に成功したことは世界にとって驚きであり、「産業革命遺産」は、このような世界的に意義のある出来事を、全国8エリアの23資産で示しています。

順調に進めば今年6月から7月にかけて開催される世界遺産委員会で登録が決定される予定

世界遺産登録までの流れ

① 「世界遺産暫定一覧表」の登録

② 資産の保全計画の作成

③ ユネスコへ推薦書（正式版）提出



「長崎の教会群」は、現在、この段階

大野教会堂

④ 諮問機関イコモスの現地調査

「産業革命遺産」は、現在、この段階



端島炭坑（通称：軍艦島）

⑤ 世界遺産委員会での審議
→（順調に進めば）登録決定

です。

(2) 念願の推薦決定！

「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」

「長崎の教会群」は、今年1月に国からユネスコへ推薦書（正式版）が提出されました。今後、今年9月頃のイコモス現地調査を経て平成28年の世界遺産委員会で登録が審議される予定です。（詳しくは3ページの特集をご覧ください。）

登録後を見据えた取り組み

世界遺産への登録が実現すると、多くの人が訪れることが見込まれます。来訪したかたに満足してもらうために、今後、構成資産の価値を分かりやすく伝えるためのガイドダンス機能の充実や効果的な情報発信などに取り組むほか、周辺の駐車場や見学ルートなどの整備を進めます。

世界遺産候補を見に行ってみませんか？

世界遺産候補を実際に見てみると、テレビやガイドブックなどでは分からないことに気付くことがあります。市民の皆さんには、市内の世界遺産候補をご覧いただき、ぜひその魅力を多くの人たちに伝えてもらえればと思います。

※今月は、産業革命遺産を巡るモニターツアーを開催します（23ページ参照）のでぜひご応募を！

【問い合わせ】世界遺産推進室（☎829・91260）

魅力あるまちを目指して



再開発には人々の熱い想いが込められています

地域の賑わいを再生させようと、「まちなか」では市民の皆さんによる新たなまちづくりが始まっています。

1月15日、長崎経済を支える商店街づくりを目指して「浜町地区市街地再開発準備組合」が設立されました。

さらに1月22日には、「新大工町地区市街地再開発準備組合」による再開発の計画コンセプトが発表され、「長崎を感じ、いつ来ても楽しい発信力のあるまちづくり」に対する関係者の思いが語られました。

今後は商業施設の建て替えなどの検討が進んでいきます。これらの動きが市全体の活性化につながるよう、みなさんと一緒にまちづくりを進めていきます。

■問い合わせ まちなか事業推進室(☎829-1178)

長崎市スポーツ表彰式



長崎がんばらば国体・大会で活躍した選手も表彰

2月3日、長崎ブリックホールで開催。スポーツの競技大会で優秀な成績を収めた選手や、スポーツの普及に尽力したかた、あわせて137人と15団体を表彰しました。

■問い合わせ スポーツ振興課(☎824-3728)

自ら考え行動するきっかけに



興味深い話にみなさん聴き入っていました

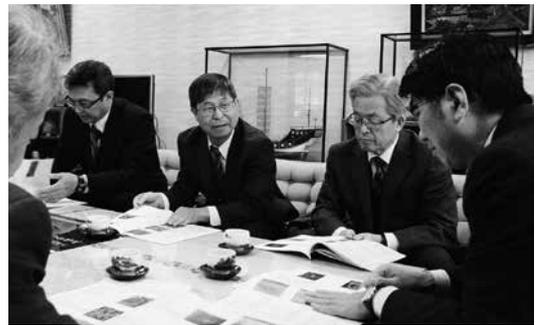
2月12日、各分野で活躍する著名人の話を聴いて、市民自ら考え行動するきっかけづくりとなるよう長崎伝習所「自分新化講座(第6回)」を開催しました。

講師は、世界で活躍されている小篠ゆまさん(ファッションデザイナー)。

「デザインは突飛なものではない。気軽に着てもらえるように、半歩先の視点から提案するよう心掛けている」など講師のものづくりに対する考え方や視点に、参加者は新たなヒントを得ていました。

■問い合わせ 市民協働推進室(☎829-1125)

外来種リストを作成



自然環境調査委員が2月5日に市長へ報告

生物が持っている本来の移動能力を超え、人為的に地域に持ち込まれて繁殖した外来種。

これらが地域固有の生物多様性の脅威となっていることを踏まえ、全国の中核市規模では初めて、市独自の外来種リストを作成しました。今後は外来種の実態を把握するとともに、外来種の問題について市民のみなさんにもご理解いただけるよう努めます。

■問い合わせ 環境政策課(☎829-1156)

さまざまな分野で“がんばる”長崎市民をご紹介します!!

ながさきメーカー

長崎 maker

今月のmaker

長崎はいからさん
代表 阿野 恵美子さん

「着物をもっと身近に」をコンセプトに、多くの人
が気軽に着物を楽しめるカンタン着物を考案。着
物でさるく、新たな長崎観光をプロデュース♪



連日多くの観光客で賑わう出島で、和装を通して長崎
ならではのおもてなしを広めている「長崎はいからさん」は、
子どもから大人まで性別問わずいろいろなかたに、着物姿
でまち歩きを楽しむ機会を提供しています。

帯や襟などに改良を加え、5分で着れるカンタン着物を
阿野さんが考案したのは10数年前。「気軽に着付けがで
きれば、多くの人にその良さを伝えられると思った」と当時を
振り返ります。それから、「着物姿で観光してもらうことで思
い出に残る旅を提供できる」というおもてなしの心や、「大
好きな長崎から着物文化を発信していきたい」との思いから
「長崎はいからさん」の取り組みを始め、今年で4年目を迎
えます。

取材したこの日も、店内には多くの観光客が。みなさん、
すぐに着付けを済ませ、美しい着物姿でぞくぞくと観光へ
と出かけていきます。修学旅行生の利用も多く、初めて着
物に袖を通すと、自然と笑みがこぼれる子も。そんな笑顔
に出会えることも楽しみの一つと阿野さんはいいます。

さらに、クルーズ船入港などで外国人
の利用者も増えており、4月以降も海外
の団体ツアーで予約がいっぱいのこ
と。「最近、言葉のおもてなしとして中国
語を勉強中です。海外のお客様にも、
もっと着物の良さを伝えていけたらと
思っています。」と語ってくれました。

今後も阿野さんの活躍からますます
目が離せませんね♪



働き盛りの長崎人をクローズアップ!!

はたらく 輝く働き人



システムファイブ株式会社
山下 善嗣 さん

風車・橋・火力プラントなど
を動かすためのシステムや、
離れた場所から各種機器・装
置を監視するシステムを作っ
ている会社です。

技術は国内トップクラスで、
業界でも高い信頼を得ています。

Q1. もともとシステム分野に興味があったのですか?

もともと興味があった
のは電気・電子です。大
学院でも専攻しました。

大学院を卒業後は別の
会社に就職し、その後今
の会社に転職しました。

入社当時は分からない
ことばかりで不安でした
が、周りの人に支えられ
て、ここまで来れました。



お客様の要望を聞いてシステムを作るの
で、同じ質問をしないよう工夫しています

Q2. どんな仕事をしていますか?

主に火力発電所に関わる仕事をしています。例えば、
火力発電所で運転員として働き始めたばかりのかたが、現
場に出ても運転はできませんよね。訓練が必要です。

そこで運転員のかたがパソコンをクリックしながら仕事
を学ぶことができる訓練用の
ソフトウェアを作っています。

また、実際に稼働している
火力発電所で問題が発生し
た場合には、プラントを模擬
するソフトウェアを使ってシ
ミュレーションを行い、原因
を探る仕事もしています。



悩んだときは先輩方に相談

Q3. 「難しい課題でも、嫌な顔をせずがんばる人」
だと上司のかたがおっしゃっていましたね。

入社6年目で、まだまだこれからだと思っています。
これまで以上に、人への負担が少なく、より効率的なプラ
ント運転ができるシステ
ムを作りたいですね。

また、難しいことが
あっても、“やる以上は
楽しく”を心がけ、さら
に技術を磨いていきたく
いです。



毎月、お茶をしながら交流を深めています

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!

1/31(土)
~2/3(火)

優しい光にこころ温まります



中島川や寺町周辺では、「まちあかり」が行われ、諏訪小学校や皓台寺幼稚園などの皆さんが作った灯籠がまちに彩りを添えました。

今年で4回目となった同イベント、今回は長崎工業高校の生徒が作った竹灯籠の大きなオブジェも登場。まちゆく人は趣ある光に足を止め、思い思いの時間を過ごしていました。

1/25(日)

マイペースでゴールを目指せ!



目標を設定して自分のペースで走ったり歩いたりする「伊王島自己宣言タイムトライアル」を開催。1km、2km、10kmのコースに分かれ、幼児から高齢者まで幅広い年齢のかたがゴールを目指しました。

この日は、快晴で運動日和! 参加者は島内の風景も楽しみながら、気持ちいい汗を流していました。

2/2(月)
・3(火)

地域をつなぐ伝統行事「手熊・柿泊のモットモ」



「年男」「福娘」「モットモ^い爺」という異装の3人組が家々を訪問し、厄を祓う節分の伝統行事「モットモ」が手熊・柿泊地区で行われました。

年男が「鬼は外」と豆をまき、福娘が「福は内」と言った後、モットモ爺が「モットモォー!!」と大声で叫びます! 驚いて泣きわめく子どもはたくさんいましたが、泣くほどに厄は祓われ、福がやってくるそうです。

この行事は、国の文化審議会から国選択無形民俗文化財に答申されました。これからも地域をつなぐ力になるといいですね。



made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



タケノコとあさりの 炊き込みごはん



【1人分 481kcal】

今回は、“ながさき味わいの匠”で、旬の食材を使いながら地域行事などにも積極的に参加されている「JA長崎せいひふれあい市 食材研究会」のみなさんからのレシピです。

3月が旬の「タケノコ」と「あさり」を使った、春の香りと風味がいっぱいの炊き込みごはんです！ぜひ作ってみてくださいね。

..... 材料(4人分)

- ◎米…3合
- ◎ゆでタケノコ…中～大1本
- ◎あさり(殻つき)…600g
- ◎酒…大さじ2
- ◎薄口しょうゆ…大さじ2

◎作り方

【下準備】

- ①お米は、といた後、30分ほどざるにあげておく。
- ②タケノコは食べやすい大きさに切っておく。

- ① あさりをよく洗い、鍋に入れ、あさがりが十分に浸るくらいの水を入れ、火にかける。
※火加減は、はじめは強火、沸騰したら中火にするのがポイントです。

- ② あさりの口が開いたらあさりを取り出し、身と殻に分ける。ゆで汁は残しておく。
- ③ ①と②のゆで汁、酒、薄口しょうゆを炊飯器に入れ、米3合に見合う水を足す。最後にタケノコを入れて、炊く。
- ④ 炊きあがったら、②のあさりの身を入れ、軽くかき混ぜたらでき上がり。

春を味わう! タケノコ

市内では茂木地区や大山地区で多く栽培されているタケノコ。くせがなく柔らかいのが特徴で、大山地区などでは塩漬けにして一年中、味わうことができるそうです。



タケノコには食物繊維が豊富に含まれていて、便秘予防やコレステロールを抑える効果があるとされています。

4月中旬頃まで旬の味が楽しめて、この時期には学校給食の食材としても使われているんですよ!

【問い合わせ】◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやツイッターでも、長崎の美味しい情報を発信中!

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。そんな皆さんをおもてなしするための簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「立山公園の桜がちょうど満開です」という言葉です。

英語

ザ チェリー ブLOSSOM イン
The cherry blossom in
タテヤマ パークイズインフル ブルーム
Tateyama Park is in full bloom.

中国語

リサン公園エンダ インファ ゼンハオシマンカイ
立山公園的櫻花正好是满开。

韓国語

タテヤマ コンウォンネイ ポッコシ フアルチャッ
다테야마 공원의 벚꽃이 활짝
피었습니다.



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

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
バルモラル	3/ 5(木) 8:00~17:00	松が枝	43,537	バハマ
チャイニーズ・タイشان	3/19(木) 9:00~17:00	松が枝	24,427	パナマ
クイーン・エリザベス ヘナ	3/20(金) 9:00~18:00	松が枝	90,901	バミューダ
スーパースター・アクエリアス	3/29(日)10:00~21:00	松が枝	47,678	マルタ
サファイア・プリンセス	4/ 2(木) 8:00~17:00	松が枝	51,039	バハマ
カレドニアン・スカイ	4/ 7(火) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
	4/ 8(水) 9:00~17:00	松が枝	4,200	バハマ

日時などは変更になる場合があります。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。

今年も多くの客船が長崎を訪れます。
あなたもお出迎え・お見送りに出掛けてみませんか!



【問い合わせ】◎観光推進課 ☎829-1314 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!

今月のテーマ 山田方谷



田上市長の 恋とトコ

～自らの思いを皆さんに語るコラム～

方谷は貧しい家に育ち、若い時に父母を亡くすという不幸を乗り越えながら、学問への志を持ち続け、藩校である「有終館」の学頭・校長になりました。その後、藩主の板倉勝静に請われて藩の財政を受け持つようになり、それを成功させると、やがて藩全体の舵取りを務めるようになり、一貧乏板倉と呼ばれた藩は見事に立ち直り、安定していきまし



小倉魚天筆 山田方谷像 高梁方谷会蔵/高梁市歴史美術館寄託

「尊敬する歴史上の人物は？」と聞かれることがたまにあります。そんなとき、私はよく山田方谷の名を挙げます。山田方谷は、その偉大さほどには知られていませんが、今から二百年ほど前に今の岡山県高梁市(備中松山藩)に生まれ、幕末の難しい時代に藩政を見事に立て直した人です。

藩主の板倉勝静は徳川幕府の老中ですから、戊辰の役とき松山藩は幕府側、つまり賊軍でした。そのため官軍は松山藩を攻めようとしています。方谷の指示のもと、松山藩は戦火にまみれることもなく、明治への移行を迎えることができました。

その後、方谷は、新政府からの仕事の誘いを断り、学問の道に戻り、多くの若者達を育て、一生を終えました。

方谷が江戸で学んでいるころ、同じ塾に佐久間象山がいました。2人は夜中まで議論をしていたそう、塾生が「うるさくて仕方ない」と訴えると、あの二人の議論は面白いぞ、と師の佐藤一斎は止めることもなかったそうです。

方谷と象山は、塾の中では「竜虎」と呼ばれ一目置かれたライバル同士だったようですが、塾頭を務めたのは方谷でした。人をまとめる力や人間的な魅力では、6歳年上の方谷に分があったのだろうと思います。

もし方谷が今、生きていたら、あるいは江戸時代にタイムスリップできるなら、ぜひ会ってみたいと思います。同じ空気を吸いながら、人物全体に接し、いろいろな話を聞いてみたい、話してみたいと思います。

長崎には多くの歴史上の人物が訪れました。残念ながら山田方谷は来ていませんが、大河ドラマ「花燃ゆ」の登場人物も、多くがこのまちを舞台に活躍しました。長崎にいて、そして、そういう人物たちと少しだけ近くなれる気がします。どんな気持ちで長崎での時間を過ごしたのだろうか、と想像力が動き出します。

長崎は出会いのまち。人、文化、学術、産業、宗教…いろいろなものがこのまちで出会い、新しい発展を見せていきました。世界遺産候補の産業革命遺産や教会群も、まさに西洋と東洋の出会いが生み出した世界でも稀有な物語です。

そして、それは決して過去の話ではありません。未来の長崎も世界との出会いの舞台でありたいものです。

スリッパでできるなら、ぜひ会ってみたいと思います。同じ空気を吸いながら、人物全体に接し、いろいろな話を聞いてみたい、話してみたいと思います。



桜と海が一望できる

道歩いていると近所の方々が地元ならではの情報を親切に教えてくださいました。小ヶ倉はとつてもよか所やけん、ぜひ来てみてください！

八幡神社から2、3分歩くと中国風のカラフルな彫刻のある地蔵堂につきます。このお地蔵様は鯨が大好きなようです。小ヶ倉の人は昔、鯨を取っていたことから1月19日にお地蔵様に鯨の切り身をお供えし、祭りを開催します。

市広報広聴課の職場体験で小ヶ倉地区を取材した、小ヶ倉中学校2年の的野龍之介です。取材がんばりました！小ヶ倉小学校の裏に八幡神社があります。入り口の階段を上るとかわいらしい鳥居と祠があります。ここは桜の名所で知られていて、高台からの港の景色は船が見られてオススメです。

ながさき
フチ旅行
景色もいい、人もいい
小ヶ倉めぐり



長崎のいろんなことを
気軽に話ませんか？



坂の上にも車が通れる道をつくる
斜面地に車が通れる道をつくる
「車みち」整備事業に賛成です！
土地の問題など、簡単にはいかな
いかもしれませんが、できること
ろから進めてください。

(為石町 M.Y.さん)

坂のまち長崎には、車が入れない斜
面住宅地がたくさんあります。そこに
住む皆さんは、日常生活の不便さや救
急車や消防車も入れないことへの不安
を感じていて、若者離れや空き家の増
加につながっています。

市では、住んでいる皆さんと一緒に、
長崎にあったやり方で、暮らしやすい
まちづくりを進めています。「車みち」
整備事業もその一つです。

道路整備には、幅や勾配(傾き)など
の標準的なルールがあるんですが、斜

面住宅地では、それに合った新しい道
路をつくるうとしても、思うようには
進みません。

そこで、標準的な道路より急で、
ちよつと狭くても、今ある道路を生かし
て、階段をスロープ化したり、道幅を少
し広げたりすることで、車が通れるく
らいの道路をつくっていくというのが
この事業です。「つづること」で、より早
く道路整備が進み、暮らしやすいや安
心感を高めることができます。

この「車みち」は、原則、土地を市に寄
付していただき、それを市が整備しま
す。ですので、この事業を進めるには、
「自分たちのまちは、自分たちも関わっ
てよりよくなっていく」という、地域の
皆さんの理解と協力が重要です。

すでに、西山1丁目などに「車みち」
を整備しています。これからも皆さん
と一緒に、長崎らしいまちづくりを進め
ていきたいと思えます。(土木企画課)

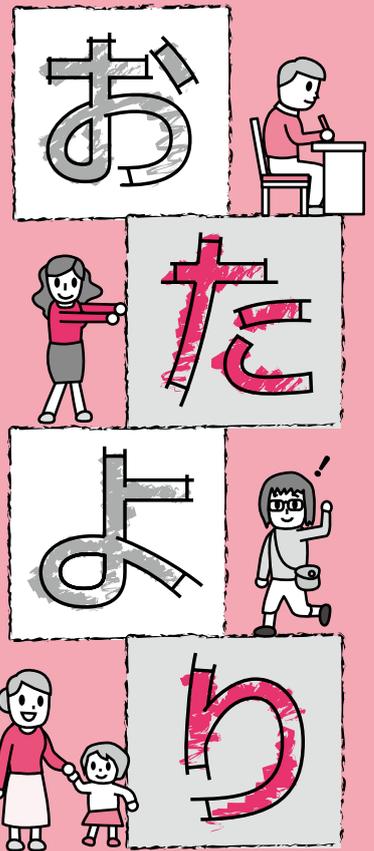
「車みち」を整備してこうなりました！ 西山1丁目の例



整備前



整備後



このコーナーに掲載する皆さん
からのご意見を募集しています。

広報ながさきのご感想やまちづ
くりについてのご意見をプレゼン
トクイズのコーナーにお寄せくだ
さい。

掲載させていただいたかたには、
図書カードをプレゼントします。

※お便りは、広報ながさきや市ホーム
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



今回の撮影は全て学校から徒歩5分圏内。
「長崎街道スポット」がこんな身近にあるな
んて！「ここはいつも遊ぶ場所」という児童
もいました。矢上小学校の皆さん、地域の
歴史をこれからも大事にしてくださいね！

今月の
プレゼント

「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
の会員が推奨するご
覧の商品を今月は、

20名様

にプレゼント!!

御菓子処
まえた 南山手店



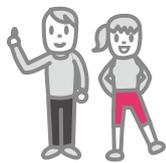
商品 長崎カステラぶりん
(4個入り)

2014年モンド・セレクション金賞を
受賞した「カステラ」風味のぶりん。
相性の良いカラメルソースは独自
の製法でクラッシュした、その名も
「ザラメル」。ぶりんにかけて、ザ
ラメル糖のようなジャリジャリとし
た食感が楽しめます。自慢の逸品を
一度ご賞味ください。

問 南山手町2-33 ☎822-9991

ホームページ [まえたオンライン](#) 検索

- 特集
- 市政
- 長崎市民
- 「ご意見」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



さまざまなご意見をお待ちしています。



消防団について教えてほしい！
どんな活動をしているのですか？
普段仕事をしていても団員になれますか？
(西山4丁目 M.F.さん)

お尋ねの消防団は、火災の消火活動をはじめ、そのほかのさまざまな災害で避難誘導や救助活動を行うなど、地域の安全を守るための組織です。団員の皆さんは、普段は別の仕事をしながら、消防団の活動をしています。
「消防署で働いている人たちがいるのに、必要な？」と思うかたもいるかもしれませんが、例えば、7・23長崎大水害のように、突然、市内全域に被害を及ぼす大規模災害に襲われた場合には、消防署の職員だけでは、全ての被災場所に対応することはできません。
そのような状況の中で、自分や大切な人の命や財産を守るためには、私たち一人ひとりが、日頃から災害に備え、地域で協力体制をつくっておくことが大切です。そこで中心的な役割を担うのが消防団です。
消防団は、災害のときには、職場や自宅から駆けつけますが、いざというときに備えて、普段から、仕事が終わったときに、訓練や機材の整備点検を行っています。また、地域の皆さんに防災への意識を高めてもらうための、さまざまな活動も行っています。
消防団の活動は、きつくて厳しい部分もありますが、「大切な人を守りたい



防火訪問



消火用具の説明



避難訓練



小学校での授業

い！「何か地域や人の役に立ちたい！」という思いが、やりがいにつながります。
18歳以上の健康な市民であれば、入団できます。ぜひ入団し、一緒に地域の防災活動に取り組んでみませんか！
(消防局予防課)

■たばこはマナーを守って！

たばこの煙は人を不快にさせるし、病気を引き起こすので、歩きタバコはやめてほしいです！
(新大工町 I.S.さん)

たばこについては、分煙が進む一方で、おたよりのように、ほかの人が吸うたばこの煙で不快な思いをしたという話や、いまだ後を絶ちません。たばこを吸うか、吸わないかは個人が選択できることですが、たばこが及ぼす影響を

考えると、喫煙するときには、マナーを守ってほしいですよ。

「ご存じのように、喫煙は、煙に含まれる有害物質により、がんや循環器・呼吸器の病気をはじめとするさまざまな病気にかかるリスクを高めます。

たばこの煙は、フィルターを通して吸い込む「主流煙」と火から直接広がる「副流煙」とに分けられます。そして、ほかの人が喫煙したときの「副流煙」を吸い込むことを「受動喫煙」といい、たばこを吸わない人にも、さまざまな健康被害を与えています。
歩きたばこは、周囲の人の受動喫煙につながることがありますし、やけどをさせることがあるかもしれません。
臭いがイヤというかたもたくさんいます。



たばこを吸うときには、周りの人に配慮して、吸う人も、吸わない人も、お互いに気持ちよく過ごしたいですね。

なお、健康づくり課(☎829・1154)では、禁煙したいかたのサポートを行っています。禁煙したいけど、「きつかけがない」「どついたらやめられるか分からない」「禁煙外来ってどこで利用できるの?」などなど、禁煙に関するさまざまな質問にお答えしています。知り合いに禁煙したいかたがいらっしゃったら、ぜひ紹介してください！
(健康づくり課)

問題

市民活動やボランティアを行っている方々のための交流拠点施設は?(ヒント、20ページ)

答え

市民活動センター「○○○○」

応募方法・応募先

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、はがきかホームページで応募してください。抽選で右欄のプレゼントを差し上げます。締め切りは3月31日(火)消印有効です。たくさんのご応募お待ちしております。

【はがき】〒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
【ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

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。お便りは、広報ながさきや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

【2月号の答え】輝く働き人

※1月号には589通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

上手な暮らし塾

自治会

地域を元気に！あなたの町の自治会 〜秋月町自治会〜

まちをよくするため、さまざまな活動をしている自治会。

秋月町自治会では、昨年から、高齢化に備えて、安全・安心で、災害にも強いまちをつくること、さまざまな取り組みを行っています。

金子英昭自治会長に伺いました。

「どんな取り組みを行っていますか？」
地域の実態を把握し、「高齢者サロンの仕組みも活用しながら、趣味の集まりや食事会などを通じて互いに支えあう関係づくりに取り組んでいます。また、災害に備えて、自主防災組織を結成しました。」



「始めたきっかけは？」

おとし町内の世帯調査を行ったところ、高齢化率が約40%、高齢者だけの世帯も多いことが分かりました。東日本大震災の記憶も新しい中、実際に「災害が起こったら大丈夫か」「高齢者ばかりで心配」といった声を聞いていましたので、役員の協力を得て取り組みを始めました。

「工夫をしていることはありますか？」

災害が起これば、いや応なしにみんなが当事者になるので、自分の身を守り、みんなを協力して、できることをやる必要があります。ですのので、できるだけ高齢者も含めたみんなで運営していることになっています。

「高齢化対策」というと、ともすれば高齢者が「お客さん」になりがちですが、高齢者にも運営の役割や居場所があれば、生活の張りにもつながると思います。

「参加者の声はいかがでしょう？」

「隣の人と仲良くなれた」「友達ができた」という声をいただきました。こうした関係が、高齢化が進む中でも安心して暮らせるまちをつくることにつながり、また、災害への備えの基礎にもなると思います。

金子会長ありがとうございました。
秋月町では、高齢化に対応するため、互いに支えあう関係づくりに取り組んでいます。あなたも一歩踏み出して、地域の自治会を少しのぞいてみませんか。

■問い合わせ

自治振興課 ☎829・1134

環境

PM2.5に注意しましょう！

春先にかけて、PM2.5の濃度が高くなると予測されます。正しい情報で、適切な対応をしましょう。

◎PM2.5って何？

微小粒子状物質のことで、大気中に浮遊する小さな粒子のうち、粒子の大きさが2.5μm(1μmは1mmの千分の1)以下の非常に小さな粒子のことです。

◎どんな健康被害がありますか？

粒子の大きさが非常に小さい(髪の毛の太さの30分の1)ため、肺の奥深くまで入りやすく、ぜんそくや気管支炎などの呼吸器系疾患のリスクが高まるほか、肺がんのリスクや循環器系への影響も考えられます。

◎どんな時に、注意喚起のお知らせが発表されますか？

1日の平均値が70μg/m³を超えることが予測される場合は、都道府県が注意喚起を行います。

◎注意喚起のお知らせが発表されたら、どのようなことに注意すればよいですか？

・不要不急の外出を控える。

・屋外での激しい運動はできるだけ減らす。

・外出時はマスクを適切に着用する。

・部屋の換気は必要最小限にする。

・洗濯物はできるだけ室内に干す。

・ぜんそくなどの呼吸器系や循環器系の疾患があるかたは、体調の変化に注意し、異常があるときは医師に相談する。

・喫煙により、室内のPM2.5濃度が大きく上昇することが知られていますので、注意が必要です。

◎長崎市のPM2.5の測定は？

現在、小ヶ倉支所測定局や稲佐小学校測定局、村松測定局、東長崎支所測定局の4局で測定を行っていて、1時間ごとの速報値を長崎市ホームページで公開しています。



■問い合わせ

環境政策課 ☎829・1156



特集

市政

長崎市民

「意見」
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

消費者

賃貸アパートの前払い長期契約はよく考えて！

「解約時のリスクも把握しましょう」



受験生の子どもをもつAさんは、以前から勧誘されていた賃貸住宅業者の店に行きました。業者から、「志望大学周辺は物件が少ないので、早く申し込みをしたほうが良い」と言われ、家具家電光熱費込み賃貸住宅の4年契約で総額三百数十万円の前払いのプランに申し込み、クレジットで支払うこととしました。

冷静になって考えると、まだ大学へ合格したわけでもないのに、翌日解約の申し出をしたところ、「不合格でも他の物件に変更可能です。様子を見ては」と言われました。しかし、解約したいと思ったAさんは、消費者センターへ相談しました。

消費者センターで契約書を確認したところ、解約時には契約手数料十数万円は返金されない契約になっていました。

Aさんの事例は、入居まで期間があることもあり、消費者センターの

あつせんで解約することができましたが、このような事例では、契約内容をよく理解しないで契約したため、思ったほどお金が返ってこないなどの相談も寄せられています。

このように、値引きや家電付きなどの特典に引かれて、大学通学期間や転勤期間に合わせて数年に及ぶ一括払いの長期契約を結ぶケースが見られますが、留学や転勤、入居者間のトラブルなど、契約途中で退去せざるを得ないケースもあります。

また、長期契約の契約金全額をクレジットで前払いすると、毎月の返済額は金利手数料を含んだ金額となるので、メリットがあるのかどうか、慎重に検討する必要があります。

進学や単身赴任などで賃貸アパートの契約を検討のかたは、契約内容や支払い方法、家賃の他に発生する費用、退去や解約時に発生する費用なども考慮して契約しましょう。

■ご相談は消費者センター(メルカフ)きまち4階、相談専用☎82991234へお気軽にどうぞ。受け付けは午前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。

動物

飼い主の義務です

「愛犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ」

犬の飼い主には、生後91日以上のすべての犬に対して、登録と年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

◆**飼い犬の登録**
生涯に1回/3000円

◆**狂犬病の予防注射**

狂犬病は人に感染する極めて高い致死率の病気ですが、予防注射でまん延を防ぐことができます。

注射回数11年1回/3250円
(予防注射料2700円+注射済票交付手数料550円) ※飼いの登録をしていない場合/6250円 ※費用は1頭あたり。
※4月20日(月)以降の期日は広報ながさき4月号に掲載します。

■問い合わせ
動物管理センター(☎8442961)

登録と予防注射を行う場所と日程

期日	場所	時間	期日	場所	時間
4/3 (金)	歴史文化博物館横公園	13:00~13:20	4/11 (土)	岩屋中学校	10:00~10:30
	長崎中学校正門	13:40~14:00		国立病院機構長崎病院	13:00~14:30
	よけば公園(西山3丁目)	14:20~14:40		鳴見台小学校	10:00~10:45
4/5 (日)	西北小学校	10:00~10:20	4/14 (火)	住吉公園(住吉神社上)	13:00~13:40
	山里小学校	10:50~11:10		天主公園(浦上天主堂前)	14:10~14:30
	愛宕小学校	13:30~14:00		おたけ公園(女の都2丁目)	13:00~13:15
	瓊浦高校正門	14:20~14:40	三川地区ふれあいセンター	13:45~14:00	
	戸町中学校	10:00~11:30	三原中央公園	14:30~14:45	
	女の都小学校	13:30~13:50	4/15 (水)	神ノ島公民館	13:00~13:15
	西浦上小学校	14:20~14:50		小楯支所	13:35~13:50
4/7 (火)	船石公民館	13:00~13:15	木鉢地区公民館	14:10~14:25	
	久良木公園(中里町)	13:30~13:45	みなと坂星空公園	14:35~14:50	
	現川公民館	14:10~14:25	4/16 (木)	宮崎集会所	13:00~13:15
高城台小学校	14:45~15:00	川原老人いこいの家		13:35~13:55	
4/8 (水)	城栄公園	13:00~13:20	為石地区公民館	14:25~14:45	
	大橋地区コミュニティ活動センター	13:40~13:50	千々公民館	13:00~13:10	
	山里地区ふれあいセンター	14:10~14:25	大崎バス停	13:40~13:55	
4/9 (木)	高島町金城清掃車庫前	10:00~10:15	宮摺バス停集果場	14:05~14:15	
	大子集落センター	13:00~13:10	潮見崎公園(茂木町)	14:25~14:40	
	琴海行政センター	13:30~13:50	西山たぢばな公園	10:00~10:30	
	戸根郷公民館	14:00~14:20	東長崎支所	13:00~13:45	
4/10 (金)	琴海南部文化センター	14:40~14:55	古賀団地北公園	14:15~15:00	
	二本松住宅集会所	13:00~13:20	松が枝公園	10:00~10:45	
	おし座公園(ダイヤランド目)	13:50~14:05	市役所別館裏車庫	13:00~13:15	
	小ヶ倉支所	14:25~14:40	銭座小学校	13:35~14:05	
	池島開発総合センター	11:30~11:40	山王公園(岩川町)	14:35~14:55	



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 他=その他 問=問い合わせ

元気予報

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
 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

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会つどい

認知症の正しい知識を学びます。3月24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。問 認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

講演会「在宅医療と看取りについて」

3月27日(金)午後7時～8時30分、長崎大学医学部ポンペ会館で。会費300円(学生無料)。直接会場へ。

問 活水女子大学 永田・岩永 (☎0957-27-3005)

歯の手入れの大切さやお口の健康づくりについて分かりやすくお話しします。
 受講無料。対 65歳以上の市民 日 3月18日(水)午後1時～2時30分 所 鶴見台公民館 申 事前に電話で。
 まちななかラウンジ市民健康講座
 まちななかラウンジ ☎893・6621
 対 市民 日 3月28日(土)午後2時～4時 所 市医師会館7階講堂(米町)
 ティのちごやわこまぢびくこ「長崎の在宅医療〜家で過ごす〜」
 料 申 3月25日(水)までに電話かファクス(☎826・3021)で。

今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。電話でお申し込みを。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 「簡単な運動と健康相談」 ※はみそ汁の塩分濃度測定 (汁のみ50cc持参)	20歳以上の市民	3/17(火)	13:30～15:00	南部市民センター(末石町)	事前に	①	
		3/18(水)	13:00～15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)			
		3/23(月)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室(※)			②
		3/25(水)	13:30～15:30	東部地区にこにこセンター(※)			
		3/26(木)	9:45～11:45	江平地区ふれあいセンター(※)			
お手軽ウォーキング (3/27(金)は要弁当)	20歳以上の市民	3/17(火)	10:00～12:00	平和公園コース(4.2km)	3/13(金)	③	
		3/20(金)		市営陸上競技場(松山町)入口集合	3/18(水)		
		3/27(金)		10:00～15:00	伊王島大橋Aコース(16km) 伊王島開発総合センター集合		3/25(水)
ひきこもりの学習会	6カ月以上、ひきこもり状態のかたの家族	3/18(水)	13:30～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④	
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	3/19(木)	9:00～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に		
まちななかサロン「腎臓について考えてみませんか」	市民	3/24(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	⑤	
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あじさいコール(☎822-8888) ④精神保健相談室(☎829-1311) ⑤長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621)						

3月の健康テレフォンサービス ☎0120-555-203 ※祝日・休日は前日のテープが流れます

月…機能性ディスペプシアをご存じですか? / 火…気胸 / 水…突発性発疹 / 木…脱毛症 / 金…新しい睡眠薬について / 土・日…笑い事ではない、睾丸(精巣)が腫れる病気 問…県保険医協会(☎825-3829)

健康長崎市民 21

あなたのところは元気ですか?～ストレスとうまく付き合おう～

ワンポイント アドバイス

わたしたちは、職場や人間関係などでストレスを受けると心身に不調を来すことがあります。

食欲がない・眠れないなどの身体のサインを見逃し、ストレスを受け続ければ、さらに体調をくずしかねません。そうならないためには日ごろの健康管理とストレスをためないことが肝心です。

例えば、仕事で疲れた時は、無理をすることはなく、早めに休息をとるよう心がけましょう。

休みの日は、趣味の音楽を聴いたり、おいしいものを食べたりと、心から楽しめる時間をもち、自分らしい生活を送りましょう。

特に運動は、ストレスに対する抵抗力を高めて質のいい睡眠を促すのでおすすめです。

なお、市ホームページではストレスチェックができる「こころのメガネ」を掲載し、あなたに合ったストレス解消法をアドバイスしています。



問い合わせ
 精神保健相談室
 ☎829-1311

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
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

母子健康手帳交付の休日窓口
こども健康課 ☎829・1255
3月15日(日) 午前9時～正午
所 こども健康課

親子の心の相談
子育て支援課 ☎829・1270
専門の医師が相談に応じます。相談無
料。日 小児科医…3月18日(水)午後
2時～5時 所 子育て支援課 申事
前に電話でお申し込みを。

あつまれはじめてママ
子育て支援課 ☎829・1270
楽しくおしゃべりしな
がら育児の知識や親の
役割などを学びましょ
う。4回連続講座。赤ち
やんといっしょにご参加
ください。 対 第1子(生
後2～5カ月)と母親
内 母親同士の交流、意
見交換など 定 14組
費 777円 申 はがき
に住所、保護者氏名、
子どもの名前(ふ
りがな)、生年月
日、電話番号を書
いて、長崎市子育て
支援課(〒850-1
8685 桜町2-
22)へ。電話かファ
クス(FAX 829・
1275)でも可。

期日	場所	締切
4/6～4/27 の月曜日	上長崎地区子育 て支援センター	3/30 (月)

※午前10時～正午



むし歯予防教室
口腔保健支援センター ☎829・1436
むし歯予防のお話を聞いて、お口のお
手入れの仕方を実習します。 対 生後
7カ月～1歳4カ月未満のお子さん
と保護者 日 4月16日(木)午前10時
～11時30分 定 20組
程度(抽選) 費 無料
持 母子健康手帳 所
市役所別館地下1階
機能回復訓練室 申
4月13日(月)まで
に電話でお申し込み
ください。

**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
証を変更した場合は、手続きが必要
です。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。



**保育料の寡婦(夫)控除の
みなし適用**
幼児課 ☎829・1142
配偶者と死別、離婚した場合に受けら
れる税法上の「寡婦(夫)控除」につい
て、婚姻暦のないひとり親のかたに対
しても同様に寡婦(夫)控除があった

ものとみなすことにより、保育所の保
育料が軽減される場合があります。詳
しくはお尋ねください。

**県外での定期予防接種を
助成します**
こども健康課 ☎829・1255
里帰り出産などで県外に在る間に、子
どもが定期予防接種を受ける場合の
接種費用について一定額を助成しま
す。 対 次のすべてに該当する ①子ど
もの住民票が長崎市にある ②定期予
防接種の対象年齢 ③平成26年4月1
日以降に接種 他 接種前に予防接種
依頼書をこども健康課から受け取っ
て、接種する医療機関に提出してくだ
さい。予防接種依頼書の発行には、申
込後約1週間かかり
ますので、早めに電話
などで連絡を。申込書
は、ホームページ「イ
カオ」からダウンロード
できます。詳しくは
お尋ねください。

麻しん風しん予防接種
こども健康課 ☎829・1255
対 市内に住民票があり、次のいずれか
を満たすかた ①1歳のお子さん ②来
年度小学校入学予定のお子さん 所
(接種)市内の委託医療機関(県内の一部
の医療機関でも接種可) 費 ①2歳の誕
生日の前日まで無料 ②3月31日まで
無料 持 母子健康手帳 申 直接医療
機関に予約してください。



講座名	対象	期日	時間	場所	申込期限	その他
両親学級	まもなく赤ちゃんが生まれ る夫婦 15組 ※妊娠35週まで	3/15 (日)	9:30～ 11:30	こども健康課	3/12 (木)	妊娠中の生活 と栄養、妊婦 体験など
離乳食教室	生後4カ月～9カ月未満 の赤ちゃんの保護者 15人 (託児相談可)	3/19 (木)	13:00～ 15:00	桜馬場地区ふれあい センター	3/12 (木)	参加費400円。 エプロン、 三角巾持参

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

市民が元気なまちづくり

市民活動センター「ランタナ」へ行こう！



【所在地】

馬町 21-1 (市役所前バス停から徒歩 5 分、諏訪神社前電停から徒歩 3 分)

【開館時間】

平日… 午前 8 時 45 分～午後 10 時

土日祝… 午前 8 時 45 分～午後 5 時 30 分

【休館日】

12 月 29 日～ 1 月 3 日



始まっています！

みんなでまちをよくする取り組み

市民活動とは、「自分たちのまちを自分たちでよくしよう」という目的で、特定のテーマや課題に関心を持って集まった人たちによる取り組みのことです。

テーマは、福祉、まちづくり、子どもの健全育成など、実にさまざまです。中には、自治会など地域と協力して健康づくりのイベントを開催したり、環境活動を盛り上げたりしている団体もあります。

ランタナでは、市民活動を行う団体のサポートや情報発信、団体と市役所の各課との調整などを行っています。



みんなのために 誰かのために 自分の力を生かしたい そんなかたこそぜひ「ランタナ」へ！

「自分の知識や能力を生かしてボランティアをしたい」「どんな市民活動団体があるのか知りたい」…そんなあなたこそぜひランタナへお越しください！ランタナでは、市民活動団体や関連イベント、ボランティアなどの情報を提供しています。

「何から始めていいかわからない」というかたでも大丈夫！ランタナのスタッフが、あなたの興味や経験に合った市民活動への関わり方や市民活動団体の紹介などの相談に応じます。

あなたもランタナでお気に入りの活動を見つけて、参加してみませんか？



マスコットキャラクター
ランタナちゃん

●問い合わせ●
市民協働推進室
☎ 829-1125



～長崎市民が選ぶ市民活動表彰～
ランタナ大賞 2014

第1位

ピースボタン・ナガサキ

原爆被害の実相を次世代へつなぐために学習資料を作成し、出前で平和学習を行っています。平和学習が「面白くない！」なんてことはありません。子どもたちの「どうして?」「なぜ?」を大切に、一緒に学び考えます。



市民活動団体の活動を周知し、支援することで活動を盛り上げ、地域が元気になることを目的として、昨年度からスタートした「ランタナ大賞」。今年度の締めくくりとなる「ランタナ大賞2014 公開プレゼンテーション・審査会&表彰式」が2月8日に開催され、9つの団体が表彰されました。

市民約150人が参加した審査会では、書類による第1次選考を通過した9団体が、活動発表を行いました。審査員や来場者は発表内容に真剣に耳を傾け、1票を投じました。厳正な投票の結果、第1位に「ピースボタン・ナガサキ」など、各賞が決定しました。



第2位

長崎オリーブ研究会

次世代へ“緑の財産”を残すとともに“長崎ブランド”のオリーブオイルを作ることを目標に、オリーブの生産・加工・販売に向けて取り組んでいます。3月28日(土)にはあぐりの丘で植樹祭を開催しますよ♪(31ページ参照)



第3位

小さないのちと幸せを守る会

捨てられた猫の世話や里親探しを行うほか、猫の保護施設を作ることを目指しています。猫が好きなお困りの人も快適に過ごせるまちを目指しています。猫の世話のほか、野菜作りや絵画、アクセサリー作りなど、会員同士の交流も活発です。



奨励賞

団体名	活動紹介
日本語ネットワーク IN 長崎	生活に必要な日本語を外国人に覚えてもらうための講座を、毎週土曜日に県総合福祉センター(茂里町)で開催しています。お互いに料理の作り方を教え合うなど楽しく活動しています。
ながさきダンカーズ倶楽部	団塊シニア世代が「第二の人生」へ踏み出すきっかけとして「仲間・出番・居場所」づくりを後押しします。ラジオ「団塊フレンズ」や情報誌「ながさきダンカーズ」でも情報発信中!
ながさき双六の会	子どもから大人まで楽しく長崎について学べる体験型イベント「まち歩き双六大会」を毎年開催しています。参加を通して長崎に関心を持つ人が確実に育ち広がっています。
ながさきホテルの会	ホテルが生息している河川の清掃やホテルレターの発行、ホテルの飛翔調査など、学校や地域とも協力して活動しています。
長崎の町ねこ調査隊塾	「ねこと生きるまち、ねこを活かすまち」を目指し、町ねこの生態と人との関係の調査や、町ねこ写真展の開催(30ページ参照)、町にねこトイレを設置するなどの活動を行っています。
NPO 法人ボランティアスクール僕が僕であるために	経済的に困窮している家庭に育つ子どもたちへの学習支援として、毎週土曜日に出島交流会館(出島町)で無料学習教室を開催しています。

春から体を動かすぞ！

春の水泳教室とスポーツ教室

春季水泳教室

スポーツ振興課 (☎824・3728)

いずれも、**対市**内にお住まいのかた **申**往復はがきに、下のよう
に書いて、市
民総合プール
(〒852-8118 松山町2-2)か市民
木鉢プール (〒850-0076 木鉢町2-406)へ郵送か持参してください。※
返信用のあて名もお忘れなく。1人につき
1枚。他受講券引き換えは、返信はがき
に受講料を添え、直接会場へ持参。※引き
換え後は受講料の払い戻し不可。期日ま
でに引き換えがない場合はキャンセルと
なります。

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

◆**市民総合プール** 期 4月9日(木)～6月11日(木)※コースなどで異なります
申(期間)3月9日(月)～25日(水)必着
問 市民総合プール (☎845・1212)
◆**市民木鉢プール** 期 4月16日(木)～7月2日(木)※
コースなどで異なります
申(期間)3月28日(土)～4月4日(土)必着
問 市民木鉢プール (☎865・5524)



市民木鉢プール

コース	幼児 (H28年度 就学の幼児)		小学生				一般 (水中体操)		一般 (水泳)		
	A	B	A	B	C	D	A	C	B	D	E
班曜日	月・木	火・金	月・木	火・金	土・日	土・日	月	木	火	金	土
時間	14:30～ 16:00	16:30～ 18:00	14:00～ 15:30	16:00～ 17:20	14:00～ 15:30	14:00～ 15:30	14:00～ 15:30	14:00～ 15:30	17:40～ 19:00		
定員	各 30 人						各 20 人				
受講料	2,400 円 (20 回)						3,200 円 (10 回)				

申し込み多数の場合は抽選

市民総合プール

コース	幼児 (H28年度 就学の幼児)	小学生 (初心者)			一般		
	A	A	B	A	B	C	
班曜日	月・水	月・木	水・金	月	木	月	
時間	14:10～ 15:30	16:00～ 17:30		14:10～ 15:30		18:15～ 18:45	
定員	60 人	各 80 人		各 50 人			
受講料	2,500 円 (15 回)	2,380 円 (14 回)	3,760 円 (8 回)	4,280 円 (9 回)	3,760 円 (8 回)		

申し込み多数の場合は抽選

春のスポーツ教室

生涯学習課 (☎829・2044)

対市民が市内に通勤しているかた※「なかよし親子」は満3～4歳児と親 **所**市民会館 **費**各2000円(保険料込)※「なかよし親子」は2080円。「バドミントン初級」は2640円 **申**教室名、申し込み教室の過去の参加の有無、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日(「なかよし親子」は親子とも)、電話番号を書いて、長崎市生涯学習課「スポーツ教室」係(〒850-0874 魚の町5-11へ封書で。82円分の切手を貼った返信用封筒(23.5cm×12cm)を同封(複数受講の場合、受講数の返信用封筒を同封)。返信用のあて名もお忘れなく。実施時間帯が同じ教室を同時に申し込み場合は、第1、第2希望を記入。申し込み多数の場合は、初めてのかたを優先して抽選します。 **申**(期限)3月31日(火)必着 **他**「なかよし親子」のみ託児あり(教室開始時に満1歳～未就学児。申し込み時に「託児希望」子どもの人数・氏名・生年月日・性別も記入。託児の途中申込は不可。「初めてのヨガ」は①・②両方の受講不可。

教室	期間	時間	定員
なかよし親子(託児あり)	5/20～7/8の 毎週水曜日 (全8回)	10:15～11:15	50組
有酸素運動で体力づくり		13:15～14:45	40人
バドミントン初級	5/21～7/9の 毎週木曜日 (全8回)	10:00～12:00	40人
初めてのヨガ①		10:00～11:30	40人
初めてのヨガ②		13:15～14:45	40人



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

「ご意見」
 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

長崎の歴史を旅してみよう

江戸時代 & 明治時代にタイムスリップ

めざせ！世界遺産登録

明治日本の産業革命遺産を巡るモニターツアー

高島の北溪井坑跡やグラバー別邸跡、端島をいっしょに巡ってみませんか



高島



北溪井坑跡



端島 (軍艦島)

波が穏やかだったら
 “端島”に上陸予定！

【対象】 満18歳以上（高校生を除く）で、市内に在住、または通勤・通学しているかた。アンケートに回答できるかた。

【日時】 3月24日（火）午前8時30分～午後2時30分（雨天決行、ただし船が欠航の場合は中止）

【集合場所】 大波止ターミナル1階待合室

【解散場所】 常盤棧橋（大浦海岸通電停付近）

【定員】 30人（抽選）

【参加費】 1,300円（高島内バス代、昼食代）

【申込方法】 はがきに**参加者全員**の住所、氏名、年齢、緊急連絡ができる電話番号を書いて、長崎市世界遺産推進室（〒850-8685 桜町2-22）へ。ファクス（FAX829-1261）も可。※はがきかファクス1枚につき2人まで申込可。詳しくはお尋ねいただくか、市ホームページをご覧ください。

【申込期限】 3月17日（火）必着

【その他】 飲み物・タオル・かっぱ（雨天時）・酔止め薬などは各自で持参。動きやすい服装、靴（ヒール不可）でご参加ください。

【問い合わせ】 世界遺産推進室（☎829-1260）

四郎ヶ島台場跡探検

四郎ヶ島台場跡…江戸時代、長崎港を警備するために佐賀藩によって造られました。平成26年3月に国史跡に指定されています。



アームストロング砲
 (イメージ)



四郎ヶ島

いくつかのポイントで“歴史のお話”を聞いてカードをゲット！全部集めたら探検は終了！アームストロング砲の空砲（7発）もあるよ。

【対象】 小学生以上のかた。ただし、小学生は保護者同伴

【日時】 3月29日（日）午前10時～正午（雨天中止）

【集合場所】 神の島公園ソフトボール場

【定員】 60人（抽選）

【参加費】 無料

【申込方法】 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、長崎市文化財課「四郎ヶ島係」（〒850-0874長崎市魚の町5-1）へ。返信用のあて名も記入。※はがき1枚につき2人まで申込可。

【申込期限】 3月23日（月）必着

【その他】 飲み物・タオルなどは各自で持参。動きやすい服装、靴（ヒール不可）でご参加ください。

【問い合わせ】 文化財課（☎829-1193）

ワイド版

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
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

春はもうそこまで
暖かくなってきたら、何をしますか？

花を見に！

風頭公園桜まつり

期 3月24日(火)～4月8日(水) ※ぼんぼり点灯は午後6時30分～9時、期間は開花状況で変更。他長崎バス「風頭山」バス停・県営バス「風頭町」バス停から徒歩約5分 問 イベント情報：風頭公園景観振興会(☎8221-6123) / 桜の開花情報：みどりの課(☎829-1171)

立山公園さくらまつり

期 3月25日(水)～4月5日(日) ※ぼんぼり点灯は午後6時30分～9時、期間は開花状況で変更。他県営バス「立山公園」バス停すぐ 問 みどりの課(☎829-1171)

琴海花まつり

日 3月28日(土)・29日(日)の午前10時～午後4時 ※ぼんぼりと竹灯籠の点灯は午後6時～9時 所・内戸根川周辺：カヤック体験、陶芸(絵付)体験、イチゴ狩りなど / 社が丘花園：猪鍋無料振る舞いなど 他各参加費など、詳しくはお問い合わせを。問 琴海花まつり実行委員会(☎885-2111)

香焼チューリップまつり

40種5万本のチューリップがあなたとの出会いを待っています。イベントや出店もあります。日 3月22日(日) 午前10時～午後3時 所 香焼安保地区チューリップ花壇周辺 問 香焼行政センター(☎871-4111)



社会人特別入試

学べる言語：英語、独語、仏語、中国語、韓国語

B日程	出願期間	2015.3/13(金)～3/24(火)
	試験日	3/25(水)

新たな環境で若い世代と共に学び、留学や海外研修などを通して、4年間で自分をさらに磨くことができます。そして、あなたが培ってきた豊かな経験を若い世代に伝えてください。私たちは社会人経験者と若い世代が共に学び、共に刺激し合うことで初めて生まれる教育的効果を期待しており、授業料免除の特典を設け、生涯学習の観点や人生設計の変更に伴う大学進学希望者に広く門戸を開放します。

W長崎外国語大学 入試広報課 ☎0120-427-001 長崎市横尾3丁目15番1号 E-mail kouhou@tc.nagasaki-gaigo.ac.jp URL http://www.nagasaki-gaigo.ac.jp/ 詳しくは長崎外国語大学 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

「ご意見」
 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

体を動かす!

長崎ハタ揚げ大会

日 4月5日(日) 午前10時〜午後3時
 ※雨天時は4月12日(日)に延期 所
 唐八景公園 問 長崎国際観光コンベン
 ション協会(☎823・7423)



あつとーさ@琴海 森林浴と山菜摘み体験

自然豊かな琴海で、山菜摘みをしませ
 んか。山菜料理の昼食付き。 期 3月28
 日(土)・29日(日)、4月5日(日)・
 12日(日)・19日(日) ※雨天中止 時
 午前10時〜午後1時 所 やまびこキャ
 ンプ場 定 各30人(抽選) 費 大人
 2000円、5歳〜中学生1000円
 申 往復はがきに代表者の住所・氏名・電
 話番号・希望日・申込人数を書いて、や
 まびこキャンプ場(T8511310
 2 琴海村松町2360-30)へ。電話
 (☎884・1807)でも可。 申(期
 限)各開催日の3日前必着 問 琴海行
 政センター(☎885・2111)



ウォーキングIN高島

世界文化遺産候補の旧炭鉱のまち
 歩きを楽しみませんか。緑色の桜
 (御衣黄桜)や軍艦島が見られます
 よ。 日 4月5日(日) 午前10時〜午
 後5時 ※荒天時は中止 所(集合)
 高島港ターミナル ※大波止ターミナ
 ル 午前8時50分発 / 伊王島ターミナ
 ル 午前9時12分発 内 高島の史跡巡
 り(約3時間) ↓ 昼食(高島ヒラメ定
 食) ↓ いやしの湯温浴施設体験(水着
 と水泳帽子、タオルをご持参くださ
 い) 定 50人 費 1900円(交通費
 別途) 申 はがきに参加者の住所・氏名、年齢、性別、電話番
 号を書いて、高島いやしの湯(T85111315 高島町
 2706-19)へ。ファクス(☎896・2350)でも可。 申(期
 限)3月25日(水) 他 当選者に電話連絡をします。 問 高島い
 やしの湯(☎896・2345)



炭鉱のまちとして栄えていた当時の高島

たけのこ掘り体験

掘ったたけのこを1袋持ち帰られます。 対 小学生以上の市民
 日 4月5日(日) 午前10時〜正午 所(集合) 森林体験館
 定 30組(抽選) 費 一組300円
 持 軍手、水筒 申 はがきに、参
 加者全員の住所・氏名・年齢・
 電話番号を書き、長崎市森林体
 験館「たけのこ」係(T8511
 0241 茂木町1010-1)へ。
 申(期限)3月20日(金)必着
 他 長そで、長ズボン、帽子、運
 動靴着用で参加を。 問 森林体験
 館(☎825・6705)



医療・介護 併設 住宅型有料老人ホーム

安心に包まれた街

ながさき 医療・福祉・健康タウン
 ブルウェイの森

〈併設〉各クリニック、デイサービスセンター、居宅介護支援事業所、スポーツジム、調剤薬局、ペーカリー

JR道ノ尾駅
 徒歩3分

☎095-856-0101 西彼杵郡長与町高田郷47
<http://www.bruin.jp/>

¥92,000~/月 (食費は別途)



日曜日に転入・転出などの手続きができます

3/22(日)・29(日)、4/5(日)
午前8時45分～午後5時30分

引越しお役立ち百科
手続はお済みですか？

届け出ができるもの	場所	問い合わせ
住民異動届、戸籍届、各種証明書の交付、印鑑登録、住民基本台帳カードの申請・交付、国民健康保険・国民年金の加入・喪失届、就学通知書の交付（新小学1年生・新中学1年生）	本館1階 市民課	あじさいコール ☎822-8888 年中無休 (8時～20時)
児童手当、児童扶養手当、乳幼児・ひとり親家庭・寡婦福祉医療の手続き		
遠隔地の国民健康保険証の発行	本館2階 国民健康保険課	
所得・課税証明書の交付、市税などの納付	本館2階 収納課	
小・中学校の転入学手続き	本館4階 学校教育課	☎829-1196
上下水道の使用（開始・廃止）の手続き（電話でも手続きできます） ※料金の支払いは不可	別館2階 料金サービス課 料金受付センター	☎829-1207

※代理の場合は委任状が必要です。申請や届け出の内容などにより、一部取り扱いできない場合があります。詳しくは事前にお尋ねを。児童扶養手当、ひとり親家庭・寡婦福祉医療の手続きは平日は子育て支援課で受け付けます。

住所変更の手続きはお早めに！

市民課（☎829-1135）

- 届出人** 本人か世帯主。代理人の場合は、委任状が必要です。※身分証明書をご持参ください。
- 届出窓口** 市民課、行政センター、支所、池島・村松・黒崎・滑石の各事務所、地区事務所
- 受付時間** 平日の午前8時45分～午後5時30分 ※池島事務所は午前8時～午後4時45分
- ※受付窓口は月初めと休みの翌日が混雑します。

内容	届出期間	届け出に必要なもの
転入 市外からの引越	引越した日から14日以内	転出証明書または住民基本台帳カード（前住所地の市区町村で転出の届け出が必要）／国民年金手帳（加入者のみ）／被爆者健康手帳・手当証書、介護保険受給資格証明書（所有者のみ）／後期高齢者医療負担区分等証明書（県外転入者のみ）など
転居 市内間の引越	引越した日から14日以内	国民健康保険被保険者証、被爆者健康手帳・手当証書、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証、住民基本台帳カード（所有者のみ）など
転出 市外への引越	引越し予定日の1カ月前から	国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証、印鑑登録証、住民基本台帳カード、乳幼児・ひとり親家庭福祉医療受給者証（所有者のみ）など

※外国籍のかたが、転入・転居する場合、世帯全員の在留カードが必要です。

4月入学生募集中！

出願締切 平成27年**3月20日(金)** ※体験入学(見学会)は随時受付中。
お気軽にどうぞ！

学生種(教養学部)	入学料	授業料
全科履修生 (卒業を目指す・継続して興味のある科目を履修) (最長10年在学可)	24,000円	1科目(2単位) 11,000円 (教材費含む)
選科履修生 (興味のある科目を履修/1年在学)	9,000円	
科目履修生 (興味のある科目を履修/半年在学)	7,000円	

始めることに、喜びがある。
関心のある1科目から学べます。

授業はBSデジタル放送やインターネット等で視聴できます。

詳しくは資料をご請求ください。無料で送付いたします。

放送大学
放送大学大学院

長崎学習センター
〒852-8521 長崎市文教町1番14号(長崎大学文教キャンパス内)
☎095-813-1317

放送大学 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

「ご意見」
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

引っ越し時のごみ。どうしたらいいの？

廃棄物対策課 (☎ 829-1159)

転出・転居されるかたへ

【ごみステーションに出す場合】

一度に出せるごみは、1種類につき3袋です。

【多量の燃やせる・燃やせないごみを出す場合】

次のいずれかの方法で処理(有料)。

- ①処理場に搬入…廃棄物対策課(市役所別館4階)か行政センター、支所で「搬入券」を受領後に搬入を。
- ②専門業者に依頼…一般廃棄物収集運搬業の許可を持つ業者に直接依頼してください。

【粗大ごみ】

タンス、本棚、ベッド、自転車など大きくて指定ごみ袋に入らないもの、重いもの、発火装置があるもの、危険なものは粗大ごみです。上記①、②の方法で処理するか、生活便利ブックまたは、ホームページ「粗大ごみの出し方」に記載の業者に収集を依頼してください(有料)。

【市では収集できないごみ】

長さ2m以上、重さ60kg以上、多量のごみ、テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、パソコン、産業廃棄物、処理困難物など

水道や電気などの手続きは？

【水道・下水道】

上下水道局料金サービス課(市役所別館2階)へ3日前までに届け出を。電話(☎ 829-1207)や上下水道局のホームページでも受け付けます。



QRコード

【電気】

5日前までに、九州電力(株)コールセンター(☎ 0120-986-405)へ。ホームページ「九州電力」でも受け付けできます。

【電話】

契約している各電話会社へ連絡を。

【ガス】

①都市ガスのかたは、5日前までに次の西部ガスリビングメイトへ。宝町店(☎ 827-2244)、若葉店(☎ 844-5111)。ホームページ「西部ガス」でも受け付けできます。

②西部ガス以外のガスのかたは、取り扱い各店へ。

【郵便】

郵便局窓口にある「転居届」を郵便局窓口へ提出。ホームページ「郵便 e 転居」でも受け付けできます。



電子書籍版
QRコード

生活便利ブックは、市役所の手続きやごみ捨てるルール、防災情報、医療機関情報などをまとめた情報誌です。最新号は昨年各世帯へお送りしています。

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



例えばこんな質問でもOK。「引っ越しの手続きは?」「ごみの分別方法は?」

あじさいコールでは、市の制度・手続き・イベント・施設など、さまざまなお問い合わせにワンストップでお答えします。

引っ越しの不安を解消 気軽に使ってね

【理美容業界年商日本一の店】※日経MJ新聞第32回サービス業総合調査より

CUT&PERM HOUSE

パーマ カットブロー付	3,240円	おしゃれ染め ブロー付	4,320円
カット ブロー付	1,620円	縮毛矯正 カットブロートリートメント付	8,640円
白髪染め ブロー付	3,240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 7,560円 酸性ストレートパーマ 9,720円

アイロンストレート ブロー付…………… 6,480円

確かな技術と経験のスタッフが勢揃い! 待たずにOK!

「ミルボン・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4-13二葉屋ビル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540円相当)
無料サービス!
(有効期限)
平成27年4月末日まで
※シャンプーのみのご利用はできません。

福祉



福祉
オープンで作る陶芸教室
障害福祉センター ☎842・2525

おうちで簡単にできるお皿づくりを体験しませんか。対障害のあるかた 日4月28日(火)午後1時30分〜3時30分 所もりまちハートセンター 定5人(抽選) 費1000円 申電話かファクス(FAX)842・2568)でお申し込みを。窓口でも可。申(期限)4月3日(金)

税



固定資産税のお知らせ

資産税課 ☎829・1131

◆固定資産税関係書類の縦覧・閲覧

期①縦覧：4月1日(水)〜6月1日(月)
②閲覧：4月1日以降 ※土・日、祝日を除く 時午前8時45分〜午後5時30分 所資産税課、行政センター ※行政センターは各地区のみ

◆**証明書などの交付** 平成27年1月1日現在の証明書など(評価額証明書、課税額証明書、未所有証明書、名寄帳の写し)は、4月1日から交付。必要なかたは本人確認ができるものを持参ください。代理人の場合は委任状が必要。所資産税課、行政センター、支所、地区事務所、消費者センター ※市外のかたは郵送請求も可。

縦覧

納税者本人(固定資産税を納めているかた)、代理人

自己の土地(家屋)のほか、他の土地(家屋)の評価額を見ることが可能

本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

①委任状
②代理人の本人確認ができるもの

縦覧できません

①賃貸借契約書(権利を証する書類)
②本人確認ができるもの

閲覧

納税義務者本人(資産の所有者)、代理人、借地人、借家人

自己の土地(家屋)、償却資産の内容・評価額を見ることが可能

本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

①委任状
②代理人の本人確認ができるもの

縦覧できません

①賃貸借契約書(権利を証する書類)
②本人確認ができるもの

被爆者援護



被爆者
被爆者健康手帳の申請相談
援護課 ☎829・1149

被爆者健康手帳の申請をしたが、「被爆の事実を証明する人がいない」「申請の要件などが分からない」などの理由で、申請を控えているかたの相談を受け付けています。詳しくはお尋ねください。

講演・講座



講演・講座
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

どについて話します。受講無料。期・テ
①3月19日(木)：徹底分析！日中韓のちよっとした違い ②3月25日(水)：紳士の国?! イギリスのエチケットのいろいる 時午後6時30分〜7時30分 所長崎ブリックホール3階会議室 申事前に地球市民ひろばへ電話 ☎842・3783)かファクス(FAX)842・3786)で。当日参加も可。

講演・講座
再生可能エネルギー推進フォーラム
〜自然エネルギーは地域のもの〜
環境政策課 ☎829・1156

地域のための太陽光発電や小水力発電など、市民が参加する自然エネルギーの普及の先進的な取り組みを紹介します。参加無料。日3月15日(日)午後1時30分〜4時30分 所メルカつきまち5階 定200人(抽選) 申電話かファクス(FAX)820・0316)で。申(期限)3月11日(水)

講演・講座
生ごみ堆肥化講習会
廃棄物対策課 ☎829・1159

日3月22日(日)午後2時30分〜4時30分 所上長崎地区ふれあいセンター 定25人 費無料 申3月18日(水)までに電話でお申し込みください。

講演・講座
趣味の盆栽教室
植木センター ☎837・8182

対20歳以上の市民 期4月〜来年3月の第2土曜日 ※全13回(研修1回含む) 時午前9時〜正午 所植木センター 定40人(抽選) 費無料 ※材料費として3000

ハッピードリームサーカス

みんなでハッピー!

2015/2/21(土) → 2015/4/27(月)

長崎水辺の森公園
芝生広場 特設会場

お問い合わせ KTN/ハッピードリームサーカス長崎公演事務局
TEL.095-827-1266 [KTN] 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

「ご意見」
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

若い世代が取り組む 市民活動と協働

「協働」って何? 「自分に何かできることは?」
 子どもの貧困問題に取り組む団体の共同代表が、
 市民活動に対する思いや、企業や行政との協働に
 ついて語ります。受講無料。

日 3月15日(日) 午後2時~4時
 所 市立図書館
 講 公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン代表理事
 今井悠介氏 申・問 市民協働推進室 (☎829-1125)



今井悠介氏

対 小学4年生以上の市民 期 5月9日
 平成28年3月19日 ※原則毎週土曜日 時
 午前10時~正午 所 長崎ブリックホール
 練習室 定 20人程度 費 (月額) 一般
 1500円、大学生以下1000円 申 往

講演・講座
ハンドベル教室
 文化振興課 ☎842-3782

円が必要 申 往復
 はがきに住所・氏名
 (返信用にも記入)、
 年齢、電話番号を書
 いて、長崎市植木セ
 ンター(〒851-1
 0131 松原町
 2624-1)へ。窓
 口でも可(返信用は
 がきを持参)。申(期限)3月20日(金)
 必着



講演・講座
南公民館の講座
 南公民館 ☎825-0295

復はがきに住所・氏名(返信用にも記入)、
 年齢、電話番号、職業(学年)を書いて、長
 崎市文化振興課「ハンドベル」係
 (〒852-8104 茂里町2-38)へ。
 申(期限)4月30日(木)必着

いづれも、所アマランス 費無料 申電
 話か窓口、市ホームページでお申込みを。
 ◆自分も周囲も楽になる! 感情と上手
 に付き合う処方箋「怒り」の感情を上手
 にコントロールする方法を学びます。日
 3月18日(水)午後2時~4時 定 30人
 申(期限)3月16日(月) 他一時保育(1
 歳~就学前)を希望のかたは、3月11日
 (水)までにお申し出ください。

◆税制改正で変わる! 相続税と贈与税
 くちんと知ってしっかり遣す! 税制
 改正のポイントなどを税理士が説明しま
 す。日 3月28日(土)午後1時30分~3
 時30分 定 80人 申(期限)3月23日
 (月) 他一時保育(1歳~就学前)を希望
 のかたは、3月21日(祝)までにお申し出
 ください。

いづれも、所南公民館 持 エプロン、三角
 巾、手ふき、食器
 用ふきん 申電
 話か窓口で。
 ◆楽しいお菓子
 作り 対市民 ※
 女性限定 日 3



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

いづれも、費無料 ※入館料(大人:
 510円、小人:300円)が必要。
 ◆春の特別企画「大村湾展」里海と生き
 ものたち」大村湾にすむいろいろな生
 きものたちのほか、環境の保全活動など
 もあわせて紹介します。期 3月21日(祝)
 ~5月31日(日)

◆親子料理教室「肉まん作り」 対市民
 ※小学生以上の子どもと保護者 日 3月
 28日(土)午前10時~正午 定 10組(抽
 選) 費1組600円 申(期限)3月20日
 (金)必着 他乳児の同伴不可

◆飼育係のこぼれ話「カエル」トーク
 カエルのおもしろい生態を紹介! 日 3月
 21日(祝)午前11時30分~正午
 ◆子どもの日飼育係 飼育係のお仕事を
 体験してみませんか! 対小学3~6年
 生 日 4月19日(日)午前9時~午後2
 時 定 5人 申 往復はがきに住所・氏名
 (ふりがな)(返信用にも記入)、年齢、電
 話番号、学校名(新学年)、保護者氏名を
 書いて、長崎ペンギン水族館「一日飼育
 員」係(〒851-0121 宿町3-16)
 へ。ファクス(☎838-3134)でも
 可。申(期限)4月3日(金)必着



セミナー and 個別相談会 開催 **初心者のためのマネープラン基礎講座** ~お金と保険編~ 主催: マネースクール101事務局 後援: 長崎新聞社 **参加無料**

セミナー日程 3月22日(日) 14:00~16:00 23日(月) 10:30~12:30 先着30名・要予約 ケーキ&コーヒー付

【会場】ベストウエストプレミアホテル長崎(長崎市宝町2-26)

相談会日程 3月23日(月) ~4月7日(火) 10:00~21:00 ※1人約60分

【会場】マネースクール101事務局(長崎市平野町15-2) ★個別相談会のみ参加も可能です

特定の金融機関に属さないファイナンシャルプランナー(FP)が、お金や保険の基本から為替や金利などの情報、資金の貯め方・増やし方、最新の医療保険、先進医療まで、今知りたいことを初心者の方にもわかりやすくお伝えします。ご希望の方は、無料の個別相談会にてファイナンシャルプランナーのアドバイスや分析を受けたり、相談しながら保険を選ぶこともできます。

お申し込み方法 ※個人情報、セミナーの開催及びセミナー内容に関する連絡のみに利用させていただきます。
 Mail ngs@r.ms101.jpへ空メールを送信し、自動返信のURLより必要事項を入力。 Fax 参加希望日/〒/住所/氏名/年齢/電話番号/同伴者名を明記の上、FAX0120-573-188へ送信。
 お問い合わせ ☎0120-434-336 http://www.lifedoors.com マネースクール101

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
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

もよおし **長崎伝習所まつり**
市民協働推進室 ☎829・1125

長崎を魅力的なまちにするためにさまざまな研究・活動を行っている「長崎伝習所」。「キリスト教関連遺産調査塾」や「コントラクトブリッジ塾」、「東京で長崎ー！と叫ぶ塾」などが、1年間の成果を発表します。参加型イベントや伝統工芸塾の作品展示もあります。☎3月21日(祝)午前11時〜午後4時 **所**ベルナード観光通り

もよおし **ラウンジコンサート**
文化振興課 ☎842・3782

市民ミュージシャンがステキな音楽を奏でます。観覧無料。直接会場へ。☎3月17日(火)午後7時〜9時 **所**長崎ブリックホール3階ラウンジ **内**(出演)長崎県民謡保存普及会(民謡)、山川優里香(ピアノ)、クラリネットアンサンブルカトル・フィユ(アンサンブル)、AIOI CLUB BAND(ソウル・ロック)、Euglena(ロック)



もよおし **ブリックホールギャラリー**
文化振興課 ☎842・3782

期・内①3月7日(土)〜14日(土)：春風ながさきよりXVII2015(絵画・立体作品)②3月17日(火)〜25日(水)：ながさき町ねじ写真展VII(写真) **時**午前10時〜午後8時 ※初日、最終日は時間が変更

見てみんな!

図書館通信

今月のおすすめ本



「昌子おばさんの 今夜のおかずなあに?」
島田昌子著/三交社

みなさんは毎日の生活の中で「食」の大切さについて考えることはありますか? もうすぐ90歳の著者は、長崎のラジオ番組で料理コーナーを始めて20年。その元気のひけつはごはんにありました。

愛情たっぷりのごはんは、心も体も元気にしてくれますね♪

「食は元気のもと、健康の源、人生の楽しみ」という思いの詰まったエッセーと、おもてなしの心がいつばいのレシピがつづられています。

「昌子さんみたいに、がんばろう!」そんな元気がもらえそうな1冊です。

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

こども映画会「ころわんのおはなし」☎3月14日(土)午後2時〜2時30分 **所**多目的ホール **費**無料 **申**直接会場へ。

小さい子向けおはなし会(2〜4歳程度)☎3月12日(木)・26日(木)、4月9日(木)の午前11時〜11時20分/**大きい子向けおはなし会(3〜6歳程度)**☎3月15日(日)、4月5日(日)の午後3時〜3時30分/**赤ちゃんおはなし会** ※4月から3回開催します。☎4月2日(木)午前10時30分〜、午前11時〜、午後3時〜(30分程度)

市立図書館からのお願い 転居などで市立図書館を利用できなくなるかたは、図書貸出券や貸し出した本、CD、DVDなどを返却ください。最寄りの公民館、ふれあいセンター図書室でもお返しできます。

更になることがあります。 **所**長崎ブリックホール2階ギャラリー **費**無料

もよおし **市民いけばな展**
文化振興課 ☎842・3782

いずれも、 **所**市民会館 **費**無料 **問**長崎国際文化協会(☎822・2366)

◆ **市内の団体による作品展示**
☎3月13日(金)〜15日(日) **時**午前10時〜午後6時 ※15日は午後5時まで

◆ **記念講演会** 直接会場へ。☎3月13日(金)午後1時〜3時30分 **講**笹山安文氏(池坊中央研修学院研究員)ほか

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

いずれも、 **所**長崎歴史文化博物館 **定**140人 **費**無料

◆ **特別展**「聖母が見守った奇跡」関連鼎談「かくれキリシタンを語る」江戸時代、禁教後も隠れながらキリスト教を信仰し続けたキリシタンの歴史について語りま

す。☎3月14日(土)午後2時〜4時
◆ **れきぶん長崎学講座スタンダード**☎3月22日(日)午後2時〜3時30分 **テ**長崎県庁文書の世界

痛い! 恥ずかしい! 「大腸ファイバー検査ができない方」に朗報です!

カプセル内視鏡による大腸検査はじめました!

詳しくは、TEL.095-856-1112まで

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 [駐車場100台完備]
携帯・スマホからはQRコードよりアクセス
[ホームページ] www.nijigaoka.org



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

アピセン

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

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	日時・対象など
春の特別展 (有料)	服部正志の衝撃! 3Dアート展 3/21(祝)~5/10(日)9:30~17:00
巡回パネル展 「みずべディア」	3/1(日)~31(火)9:30~17:00 無料
プラネタリウムコンサート (有料)	3/14(土)19:00~20:00 定員200人 要申込
プラネタリウムのタベ (有料)	3/28(土)19:00~20:00、4/4(土)18:30~19:30 定員200人 要申込
プラネタリウム (有料)	山本直子宇宙飛行士のSpace Academy ~3/31(火) ①10:00~(春休み・土・日・祝) ②13:00~ ダーウィンミステリー ~3/31(火) ①14:00~ ②16:00~ 今夜の星空解説 ~3/31(火) ①11:00~(春休み・土・日・祝) ②15:00~
特別試写会	スーの物語 Waking The T.REX 3/20(金)18:30~ 無料 定員200人 要申込
特別観望会 「皆既月食」	4/4(土)19:00~23:00 無料 ※天候不良時は天文教室(18:30~19:30)。実施の有無は当日16:00以降にご確認を。
【休館日】 3/2(月)・9(月)・16(月)~19(木)、4/6(月)	

望み、「人道トンネル」を歩いて本州にわたった後は、唐戸市場や桜名所の国宝「功山寺」などを訪れます。期3月27日(金)・28日(土)、4月3日(金) 午前7時30分~午後7時 費大人4300円、小学生3000円 ※4月3日出発分は各500円増し。

◆関門海峡 桜の競演と桜名所・城下町長府散策 関門海峡の兩岸の桜を望み、「人道トンネル」を歩いて本州にわたった後は、唐戸市場や桜名所の国宝「功山寺」などを訪れます。期3月27日(金)・28日(土)、4月3日(金) 午前7時30分~午後7時 費大人4300円、小学生3000円 ※4月3日出発分は各500円増し。



功山寺 (過去の様子)

もよおし 観光交流バスツアー
長崎国際観光コンベンション協会 ☎82337423

◆古地図片手に大浦・南山手をぶらり散策 開国後の長崎で活躍した外国人の足跡をたどります。ティータイム付き。日3月15日(日)午後1時~4時 所(集合)出島 定20人 費中学生以上1500円 ◆駅チカの聖地「NISHIZAKA」探訪 日本二十六聖人記念館、西坂公園、聖フィ

もよおし 長崎わんわん 長崎国際観光コンベンション協会 ☎110369

◆大村公園「桜さるく」と陸自大村駐屯地入隊体験・石楠花めぐり 桜名所百選の大村公園を樹木医の解説で巡り、大村駐屯地史料館見学と隊員食を昼食でいただきます。期4月8日(水)・11日(土) 時午前9時~午後5時30分 費大人4200円、小学生3200円

◆オーリーブ植樹祭 あなたも植樹に参加しませんか。参加者にはすてきな特典あり。日3月28日(土)午前10時~ 所第2駐車場前特設広場 費無料

◆チーズケーキ作り体験 クリームチーズを使って濃厚チーズケーキを作ろう! 日3月15日(日) ①午前10時30分~午後0時30分 ②午後1時30分~3時30分 所料理体験教室(街のエリア) 定各8組 費一組1000円 申電話で。他小学生以下は保護者同伴

◆あぐりの丘の催し 3月~11月の開園時間は午前9時30分~午後6時。休園日はありません。あぐりの丘では、3月下旬~4月中旬にかけて約10万本の菜の花を楽しめます。



過去の様子

◆孔子廟で二胡体験 二胡の歴史を学んだ後は演奏にチャレンジ! 初心者でも参加できます。期3月3日(火)・10日(火)・17日(火)・31日(火) 時①午後1時~2時 ②午後2時30分~3時30分 所孔子廟 定各5人 費大人1500円、中・高校生1300円、小学生1000円(入場料込み)

有料老人ホーム

(サービス付き高齢者向け住宅) 長崎市琴海村松町399
モン・サン 琴海村松 総戸数195戸

家賃・食費・共益費・水道 月額
 状況把握生活相談費用 **68,350円~0円** 敷金・一時金

医療法人 啓正会 ☎0120-03-4165 資料請求 無料

●受付時間 / 平日AM9:00~PM6:00 土曜AM9:00~PM12:00
<http://www.keiseikai.biz> 啓正会 検索

●車椅子の方でも利用しやすいトイレです。扉は開閉式になっておりますので、状態に合わせて利用できます。(ウォレットは設置しておりませんので、必要の方は別途ご相談下さい。)

キッチン・洗面台
 ●高齢者の方々が洗面台としてだけでなくキッチンとしても使用できます。車椅子の方でも利用しやすいように、高さも低くしており、座って洗面、洗い物ができますので、とても便利です。

共同で使用できる大・中浴場もご用意しています。

夫婦部屋もご用意

キラキラ! 七色大学! ~魅せます! ありのままの私たち!~

都市経営室 (☎ 829-1111)

長崎市と近郊の7大学が集まって、それぞれの学生たちが学校の特徴をアピールします! 大学の魅力を知るチャンス! 中・高生、保護者のみなさんをはじめ、どなたでもお気軽に来場ください。入場無料。直接会場へ。日3月22日(日)午後1時30分~4時30分 所原爆資料館ホール内(参加校)長崎大学、長崎県立大学シーボルト校、長崎総合科学大学、活水女子大学、長崎純心大学、長崎外国語大学、長崎女子短期大学

もよおし

原爆遺跡・慰霊碑巡り

長崎平和推進協会 ☎ 844-9922

国の文化財に登録された原爆遺跡を、被爆者自身が当時の状況などを語りながら案内します。参加無料。直接、集合場所へお集まりください。日3月15日(日)午前10時~正午 ※集合は午前9時50分 所(集合)長崎大学医学部(坂本キャンパス)正門前 内(コース)旧長崎医科大学門柱、山王神社二の鳥居



もよおし

聖福寺の文化財を訪ねて

文化財課 ☎ 829-1193

日3月21日(祝)午前10時~正午 ※荒天時は22日(日)に延期。所(集合)聖福寺

おしらせ

おしらせ

戸籍の届け出の際はご協力を

地域保健課 ☎ 829-1153

4月1日~翌年3月31日に、出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされるかたを対象に、保健福祉施策の基礎資料になる「人口動態職業・産業調査」を行います。届出窓口で、本人や両親の職業などの記入をお願いします。

おしらせ

市街化区域と市街化調整区域との区分変更に伴う届出

建築指導課 ☎ 829-1174

平成26年10月17日に市街化区域と市街化調整区域との区分が変更されました。市街化調整区域では原則、建築などが制限されますが、今回の変更で新たに市街化調整区域となった土地は、4月16日(木)



までに届出することで、自己用住宅などを建築できる場合があります。変更の内容など詳しくはお尋ねを。

おしらせ

市子連活動内容・加入説明会

こどもみらい課 ☎ 825-1949

長崎市子ども会育成連合会(市子連)は、地域で活動する市内の子ども会の集まりです。活動内容や加入方法、加入のメリットなどをお伝えする説明会を開催します。参加無料。直接会場へ。対地域の子ども会関係者、これから子ども会を立ち上げようとする地域のかた 期3月14日(土) 時①午前10時~11時30分 ②午後1時~2時30分 所市民会館 他託児希望のかたは事前にご相談を。

おしらせ

国民年金学生納付特例制度申請

市民課国民年金係 ☎ 829-1137

平成26年度に「学生納付特例制度」で、保険料納付を猶予されているかたで、平成27年度も引き続き在学予定のかたへ、3月下旬に申請書(はがき)が届きます。引き続き同じ学校へ在学する場合は、申請書を日本年金機構長崎事務センターへお送りください(学生証または在学証明書の添付は不要)。

申請書が届かなかたかたや、初めて「学生納付特例」の申請をするかた、学校を移ったかたなどは申請が必要です。年金手帳、印鑑、学生証または在学証明書を所持し、市民課国民年金係行政センター、支所、各年金事務所等で手続きを。詳しくは、長崎南年金事務所(☎ 825-8705)へお尋ねを。

介護福祉士

実務者研修

教育訓練給付金制度対象講座



通信制

毎月開講

受講料: 88,000円

(会員施設・ヘルパー2級資格者の場合)

定員 20名 (先着順受付) ※詳細はお問い合わせ下さい

“だいじょうぶ認知症”

講師に和田行男氏を迎えて開催!!

日 時 平成27年4月18日(土) 13:30~16:30

場 所 NBCビデオホール

定員300名 入場無料

認知症ケアの革命児



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

おしらせ
指定管理者制度の導入について
 行政体制整備室 ☎829・1124

市が設置する体育・文化・社会福祉・観光施設などの管理・運営に、民間事業者などの能力・技術を活用して、市民サービスの向上を図る「指定管理者制度」を導入しています。4月からは新たに稲佐山公園と長崎公園でもこの制度を導入します。

このほかに指定管理者制度を導入している施設や、指定管理者となっている団体については、行政体制整備室にお尋ねになるか市ホームページをご覧ください。

大募集

市営住宅の入居者募集

住宅課 ☎829・1185

住宅の申し込みに関することは、市営住宅指定管理者 ☎829・2989、☎829・2991へお尋ねを。申(用紙)3月31日(火)から市営住宅指定管理者窓口(市議会横)、行政センター、支所、地区事務所、消費者センター、三重地区市民センター、アマランスで配布。市ホームページでも申込書の入手、募集物件の確認などができます。申(期間)4月7日(火)～9日(木)申(場所)アマランス、行政センター 他抽選会は4月15日(水)。入居時期は6月上旬。また、収入基準を上回るため一般の公営住宅などに入居できないかた向けの特定公共賃貸住宅や前回募集で入居申し込みがなかった住宅などは

大募集
くらしのモニター募集
 消費者センター ☎829・1500

随時募集を受け付けています。

消費者問題や消費に関する知識について学び、食品の価格調査などを行うモニターを募集します。対20歳以上の市民(任期)5月中旬～来年3月31日(所)調査地区(居住地近辺)内①食料品などの価格調査(年4回)②計量調査や消費者問題に関する研修(年4回程度)定20人(選考)申はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業、電話番号、希望理由、調査できる町名を書いて、長崎消費者センター「くらしのモニター」係(〒850-0087 築町3-18)へ。電話でも可。申(期限)3月27日(金)他謝礼金年額4000円。研修時の交通費支給。

大募集
自然楽校参加者募集

長崎ペンギン水族館 ☎838・3131

水族館にある「自然体験ゾーン」で、ネイチャーゲームや田植え、生きものの観察など自然体験活動を行います。1年間、一緒に活動する仲間を募集。参加無料。対小学生とその保護者 ※幼児も可。期毎月第2・4土曜日 ※初回は4月11日(土)時午前10時30分～正午(所)集合(長崎ペンギン水族館本館前広場)定30人 申往復はが



きに、住所・氏名(返信用にも記入)、年齢(学校名・新学年)、電話番号を書いて、長崎ペンギン水族館「自然楽校」係(〒851-0121 宿町3-16)へ。ファクス(℡838・3134)でも可。

大募集
ながさき市民の森 キッズクラブ会員募集
 森林体験館 ☎825・6705

飯ごう炊飯や沢遊び、ロープワーク、登山などの野外活動を行います。対市内の小中学生(期)4月19日(日)、7月12日(日)、9月27日(日)、11月1日(日)、1月24日(日)、3月13日(日) ※いずれも予定(時)午前9時30分～午後3時30分 定新1年生：5人/新3・4・5年生：各2人 ※いずれも抽選 費備品代として初回1000円、活動ごとに数百円程度(初回は500円)申はがきに、住所、氏名、年齢(学校名・学年)、電話番号、保護者名を書いて、ながさき市民の森「キッズクラブ」係(〒851-0241 茂木町1010-1)へ。申(期限)3月20日(金)必着 他集合・活動場所はながさき市民の森。

大募集
市有墓地の利用者募集
 財産活用課 ☎829・1127

対市民(所)内①住吉墓地(泉1丁目・2丁目)③3区画②昭和墓地(花丘町)①1区画③浦上墓地(上銭座町)②2区画 ※いずれも、抽選 申財産活用課、行政センター、支所にある申込用紙を財産活用課に持参。申(期間)3月2日(月)～20日(金) 他抽選は3月26日(木) 他使用料など詳しくはお尋ねを。

医療・介護職 合同就職説明会 啓正会 医療法人・社会福祉法人 あたらしい職場で、本当のあなた探し

■日時: 平成27年3月27日(金) 14時～20時
 ■場所: 時津町コスモス会館 大会議室
 西彼杵郡時津町浜田郷520番地12 (長崎バス:時津中学校バス停下車徒歩5分)
 車での来場可、事前ご予約不要、服装自由、入退場自由、お気軽にお立ち寄りください

◎勤務地/時津町、長崎市赤迫、畷刈、琴海、西山の各事業所
 ◎勤務事業所/病院、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、グループホーム、有料老人ホーム、デイサービス、訪問介護ステーション等

14時、15時、16時、17時、19時から各合同説明会(約25分程度)を開催し、その後は各職種ごとの各ブースにてご自由にご相談等を受け付けます。是非、実際現場で働く方々の生の声を聞いてください。

募集職種: 看護スタッフ、介護スタッフ、介護支援専門員、管理栄養士、栄養士、調理師、事務職、運転手、宿直夜勤スタッフ (資格手当あり、職種によっては経験・資格不問)

【お問い合わせ先】 啓正会 担当: 酒村 095-894-7070

期日	時間
4/25 (土)	12:00 ~ 13:50
	16:30 ~ 17:20
4/26 (日)	10:30 ~ 11:20
	15:05 ~ 15:55
4/27 (月)	15:05 ~ 15:55
4/28 (火)	15:05 ~ 15:55
4/29 (祝)	10:30 ~ 11:20

※天候などにより、日時が変更になる場合があります

帆船まつりの人気イベント。「観光丸」に乗って、春の長崎港でさわやかな潮風を感じてみませんか！
所(集合)観光丸ブース※「長崎帆船まつり」会場内 **定**各300人
費小学生500円、中学生以上1000円 ※乳幼児は保護者1人につき、1人無料。2人目以降は1人につき500円
申往復はがきに、希望者全員住所・氏名・年齢、代表者の電話番号、希望日時を書き、観光推進課「観光丸体験クルーズ」係(〒850-8685 桜町2-22)へ。返信用のあて名もお忘れなく。



大募集
 長崎帆船まつり
 「観光丸」体験クルーズ参加者募集
 観光推進課 ☎829・1314

おおむね65歳以上でエイジレスライフ(年齢にとらわれず自分の責任と能力で自由にいきいきとした生活を送る)を実践している人や、地域で社会参加活動を積極的にしているグループで、それぞれ活動が3年以上のもの募集。自薦、他薦は不問。選考結果によって、表彰や内閣府の広報媒体での事例紹介などがあります。
申市役所本館案内所、高齢者すこやか支援課、行政センター、支所、公民館、ふれあいセンター、老人福祉センター、老人憩いの家にある申込用紙を高齢者すこやか

「帆船まつり」を楽しむ期間限定さるく！長崎港に集結した帆船を間近に見ながら、ガイドの案内で長崎港をめぐる。期4月25日(土)～29日(祝) **所**(集合)出島 **定**各15人※定員になり次第締め切り **費**中学生以上500円 **申**電話かホームページ「長崎さるく」でお申し込みを。

※往復はがき1枚で5人まで応募可。**申**(期限)3月27日(金) 必着 他当日受け付け便もあります。
大募集
 帆船さるく参加者募集
 長崎国際観光コンベンション協会 ☎110369

期日	時間
4/25 (土)	18:00 ~ 19:30
	9:30 ~ 11:00
4/26 (日) ~ 28 (火)	13:00 ~ 14:30
	18:00 ~ 19:30
4/29 (祝)	9:30 ~ 11:00

大募集
 エイジレス・ライフ実践者募集
 高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

支援課へ提出。**申**(期限)3月13日(金) 必着
大募集
 奨学生の募集
 教育委員会総務課 ☎829・1191
 いずれも、**申**教育委員会総務課、教育センター、支所 他「長崎県育英会奨学生(高校)」の募集は、在学する高校を通じて行います。詳しくは、進学校または在学校へお尋ねを。
◆長崎市奨学生(高校) 対次の条件すべてに該当するかた ①市内にお住まいのかたのお子さん ②高等学校(通信制を除く)、中等教育学校の後期課程、特別支援学校の高等部、高等専門学校、専修学校の高等課程のいずれかに在学中 ③経済的に修学が困難で、品行方正 **内**(貸与額)月額1万円 **申**(期間)4月1日(水)～5月15日(金)
◆長崎市奨学生(大学) 対次の条件すべてに該当するかた ①市内にお住まいのかたのお子さん ②大学(大学院、短大、通信制を除く)に在学中か今年入学する ③経済的に修学が困難で、品行方正 **内**(貸与額)自宅通学者:月額1万4000円、(貸)自宅外通学者:月額1万6000円 **申**(期間)3月2日(月)～5月1日(金)
◆長崎県育英会奨学生(大学) 対次の条件すべてに該当するかた ①県内にお住まいのかたのお子さん ②大学(大学院、通信制を除く)、短大、専修学校専門課程(専門士・高度専門士の称号が付与される課程・学科に限る)に在学中か今年入学するかた(短期大学、専修学校専門課程は平成22年4月以降入学者が対象) ③経済

おおむね65歳以上でエイジレスライフ(年齢にとらわれず自分の責任と能力で自由にいきいきとした生活を送る)を実践している人や、地域で社会参加活動を積極的にしているグループで、それぞれ活動が3年以上のもの募集。自薦、他薦は不問。選考結果によって、表彰や内閣府の広報媒体での事例紹介などがあります。
申市役所本館案内所、高齢者すこやか支援課、行政センター、支所、公民館、ふれあいセンター、老人福祉センター、老人憩いの家にある申込用紙を高齢者すこやか

おおむね65歳以上でエイジレスライフ(年齢にとらわれず自分の責任と能力で自由にいきいきとした生活を送る)を実践している人や、地域で社会参加活動を積極的にしているグループで、それぞれ活動が3年以上のもの募集。自薦、他薦は不問。選考結果によって、表彰や内閣府の広報媒体での事例紹介などがあります。
申市役所本館案内所、高齢者すこやか支援課、行政センター、支所、公民館、ふれあいセンター、老人福祉センター、老人憩いの家にある申込用紙を高齢者すこやか

相続と遺言書の作成教室(2日間)

こんな悩みありませんか？

■子や配偶者に喜ばれる遺言書を作りたいけど法律や税金のことが分からない ■子がいないので迷惑をかけたくない ■生前贈与と遺言書どちらが良いか分からない ■遺言書を書いてはみたけど不安なので専門家に見てもらいたい
 2日間受講後には、思いが込もった遺言書が出来上がります。

先着予約順 受講費:1万円(2日間で、資料代含む)
会場長崎市立図書館 長崎県興善町1-1
講師深松豊孝 (行政書士・相続診断士・終活カウンセラー)
1日目 平成27年 3月19日 13:30~15:30(2時間)
2日目 平成27年 3月26日 13:30~15:30(2時間)
お申し込み・お問い合わせは、
行政書士 深松法務事務所 ☎095-827-5251

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
 被爆者支援
 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 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

「ご意見」
 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

的に修学が困難で、人物・学業がともに奨学生としてふさわしいかた **内**(貸与額) 国立大学：月額4万1000円/私立大学：月額4万7000円 **申**(期間) 3月2日(月)～4月24日(金)

大募集 **農業研修生募集** 各問い合わせ先

いずれも、**対**18歳以上で研修場所まで通えるかた **費**無料 **他**面接試験あり

◆**新規就農コース** 本格的に農業を始めたいかたを対象にした研修です。**期**4月上旬～3月31日 ※研修は2週間に5日程度 **時**午前9時～午後5時 **所**(研修)宮崎町 **内**露地野菜の栽培(種まき、収穫ほか)、出荷作業など **定**15人(選考) **申**地産地消振興公社(布巻町)にある申込用紙に履歴書を添えて、同公社に持参。**申**(期限) 3月20日(金) **問**地産地消振興公社(☎892・2824)

◆**農業ヘルパーコース** 農家の忙しい時期などにお手伝いをしていただく「農業ヘルパー」を目指すかたを対象にした研修です。修了後は、受け入れ農家の紹介などがあります。**期**5月～3月 ※研修は40日程度 **時**午前9時～午後4時 **所**(研修)戸石町、農家など **内**びわ・菊・いちごの管理など **定**30人(選考) **申**はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、応募動機を書



MINI **ミニ情報**

スポーツ安全保険加入者募集

スポーツ・文化・ボランティア活動中のけがで入院や通院、手術をした時や、他人にけがをさせたりしたときに補償(4月1日～翌年3月31日)します。問=スポーツ安全協会长崎県支部(☎845-2926)

不動産鑑定士による無料相談会

不動産の売買、相続、賃貸借、担保などの相談会。4月1日(水)午前10時～午後4時、メルカつきまち5階で。直接会場へ。問=長崎県不動産鑑定士協会(☎822-3471)

岡田甲子男記念奨学財団の奨学生募集

保護者が県内に住所を有し、経済的に修学が困難なかたで、今年4月に専修学校、短大、高専、大学、大学院へ進学するかたが対象。貸与額は月額5万円(高専は月額3万円)。無利息。問=岡田甲子男記念奨学財団(☎0956-24-0011)

医療講演会

3月28日(土)午後1時～「再生不良性貧血」「骨髄異形成」、午後2時30分～「iPS細胞が切り開く今後の医療」、県総合福祉センター2階で。参加無料。直接会場へ。問=長崎県難病相談・支援センター(☎846-8620)

◆**長崎市科学館運営協議会** **期**(任期)平成27年7月1日(水)～平成29年6月30日(金) **内**市科学館の適切な運営に関して、長崎市農業センター(〒851-0113 戸石町34-2)へ。ファクス(FA)830・1124でも可。**申**(期限) 4月17日(金) **問**農業センター(☎830・1124)

大募集 **附属機関等の委員を募集** 各問い合わせ先

いずれも、**対**次の①～④を満たすかた ①20歳以上で市内にお住まいか、通勤・通学している ②ほかの附属機関などの委員ではない ③ほかの附属機関などの委員に応募していない 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、支所にある申込用紙(ホームページでも入手可)に、テーマに沿った800字程度の小論文を添えて、各応募先へ提出。

◆**長崎駅周辺まちづくり委員会** **期**(任期)就任から2年間 ※平成27年4月以降就任予定 **内**長崎駅周辺地区のまちづくりに関する協議や審議 ※年に2回程度 **テ**将来の長崎駅周辺に望むこと **定**2人 **申**(応募先)長崎市長崎駅周辺整備室(〒850-08685 桜町2-22) **申**(期間) 3月16日(月)～30日(月)必着 **選**(結果) 4月下旬までに通知。 **問**長崎駅周辺整備室(☎829・1173)



する協議や検討 ※年に3回程度 **テ**長崎科学館への提言 **定**2人 **申**(応募先)長崎市生涯学習課(〒850-0874 魚の町5-1) **申**(期限) 4月13日(月)必着 **選**(結果) 5月下旬までに通知。 **問**生涯学習課(☎829・2044)

お弁当宅配 **⑨ごはんをもっと楽しく!** 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暮らし **生活協同組合 ララコープ**

あなたのお気に入りの“みどり”を見つけよう！

ながさきグリーン キャンペーン

3,000円以上を
お買い上げのかた
に、抽選でビッグな
豪華景品が当たる！

抽選券

切り取って会場本部に
ご持参ください。
抽選で鉢花を
プレゼント。

3/13(金)~22(日)

9:00 ~ 17:00

会場：市営陸上競技場(松山町)

問い合わせ：みどりの課 (☎ 829-1171)

※専用駐車場はありませんので、周辺の有料
駐車場や公共交通機関をご利用ください。

九州最大の植木産地 **たぬしまる 田主丸の植木** がやってくる！

毎日開催しているイベント♪

■植木・鉢花・園芸資材の展示即売
見て、比べてお気に入りを見つけよう！

■園芸作品展示会

■ガーデニング・緑化補助相談所

■県産品等コーナー

県産品、軽食・リサイクル品など多彩な出店！

●こどもスケッチコンテスト

花の絵を描こう！入賞者には図書カードをプレゼント♪

●コンテナガーデンコンテスト

自分流デザインのプランターを作ろう！

入賞者には鉢花をプレゼント♪

●来場者プレゼント抽選会

来場者に抽選で鉢花をプレゼント♪

【土・日・祝日開催】楽しいイベントが盛りだくさん♪ ☆ちびっこイベントも充実☆

◆ガーデニング講習会 10:30 ~

お庭づくりやガーデニングが趣味のかたにお勧め！

◆生ごみリサイクルコーナー 14(土)・15(日)10:00~16:00

生ごみリサイクル教室 14(土)15:30 ~

◆植木・鉢花オークション 15(日)11:30~・21(祝)13:00~

高価な植木・鉢花を出品します！

◆フリーマーケット 10:00 ~ 16:00 (22(日)を除く)

衣類や雑貨など約60店舗が出店、掘り出し物を見つけよう！

◆ふれあいコンサート 13:30 ~

小中高校生、大学生、一般アーティストによる心温まる生演奏

◆コンテナガーデン教室 14(土)・21(祝)11:30 ~

◆ふれあいミニ動物園 10:00 ~ 16:00

うさぎ、ペンギン、ヒツジ、ヤギなどが遊びに来るよ！

◆ものづくりコーナー 10:00 ~ 16:00

バルーンアートやハタづくり、木のクルマづくりなど

◆かえっこバザール 21(祝)・22(日)10:00 ~ 16:00

気に入ったおもちゃをかえっこしよう！

◆長崎おもちゃ病院 15(日)9:30 ~ 13:30(受付)

大切なおもちゃを治してくれる！

NEW

★緑のカーテン相談所 21(祝)・22(日)

ながさきエコネット「のびのびセミナー出張所」

★エア遊具(ドーム)で遊ぼう！(1回100円)

詳しくは、自治会回覧チラシ、または、ホームページ

ながさきグリーンキャンペーン

で検索！