

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

## 保険料の納め方

### 年金からの天引き（特別徴収）

**対象** 老齢（退職）・障害・遺族年金が年額18万円以上のかた

**納め方** 年金の支払い月（偶数月）に年6回に分けて天引き

### 納付書・口座振替（普通徴収）

**対象** ①年度途中で転入したかたや65歳になったかた ②老齢（退職）・障害・遺族年金が年額18万円未満のかた

**納め方** 6月中旬に送付する納付書で、取り扱い金融機関やコンビニなどで期限内に納めてください。

⇒十八銀行、親和銀行、ゆうちょ銀行のキャッシュカードをお持ちのかたは、カードと身分証明書を介護保険課に持参いただくと、口座振替の申し込みができます。

※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にある冊子「なるほど介護保険」や市ホームページをご覧ください。

上記に該当しない40～64歳のかたの保険料は加入している医療保険者にお尋ねを。

■**どんなサービスが受けられますか？**  
 自宅を中心に受ける居宅サービス、介護保険施設に入所して受ける施設サービス、住み慣れた地域で安心して生活を継続できるように提供される地域密着型サービスなどがあります。

■**どんな人がサービスを受けられますか？**  
 ①65歳以上のかた（第1号被保険者）で要介護・要支援の認定を受けたかた  
 ②40歳～64歳の医療保険に加入しているかた（第2号被保険者）で介護保険対象の16種類の特定疾病初老期認知症、脳血管疾患などが原因で要介護・要支援の認定を受けたかた



■**介護保険ってどんな制度？**  
 40歳以上のすべてのかたが保険料を納め、介護が必要になったとき、認定を受けて、原則1割または2割を負担してサービスを受けられる制度です。

# 知ってる？介護保険

保険料で支えられています

●問い合わせ●  
 介護保険課  
 ☎ 829-1163

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）	開場時間（15～30日）
	総合プール（屋内）	毎週火曜日、3～5、17～18日	【月～金】 13:00～20:00 【土・日】 9:00～20:00	9:00～20:00
総合プール（屋外）	毎週火曜日、1～17、20～24、27～30日	-	9:00～20:00	
木鉢プール	毎週水曜日	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】 10:00～20:00		
7月	場所	休場日	開場時間（1～20日）	
	総合プール（屋内）	1～3、5、12日	9:00～20:00	
	総合プール（屋外）	5、12日	月～金… 9:00～17:00、土日祝… 9:00～20:00	
	小ヶ倉プール	毎週火曜日	12:30～15:30、16:00～18:00	
	網場プール	毎週火曜日	月～金… 12:30～19:00、土日祝… 9:00～19:00	
	東公園コミュニティプール	4～5日	月～金… 13:00～20:00、土日祝… 10:00～20:00 ※20日は9:00～20:00	
野母崎総合運動公園プール	1～18日	9:00～18:00		

※7月21日以降の日程は、7月号でお知らせします

## 夏季水泳教室を行います

【対象】 小・中学生

【場所】 市民総合プール

【期間】 7月21日（木）～8月30日（火）

※詳しくは市ホームページ、または市民総合プールにお問い合わせください。



## 市民木鉢プールの廃止について

西工場の移転に伴い、市民木鉢プールは平成28年6月30日で廃止になります。回数券をお持ちのかたは、平成28年6月30日までにご使用ください。長い間ご利用ありがとうございました。※平成30年1月に神ノ島工業団地内に新しい温水プールを建設予定です。

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

# 市民プールの開場案内

今年の夏も元気に泳ごう♪

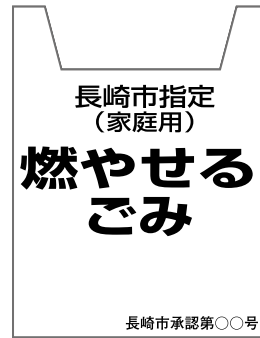


# お知らせ ワイド版

## ●燃やせるごみの対象範囲が広がります

現在「燃やせないごみ」(青色の袋)として出していた、容器包装以外のプラスチック製品、ゴム製品、革製品は、7月1日から「燃やせるごみ」(赤色の袋)として出してください。

容器包装以外のプラスチック製品  
ゴム製品  
革製品



- 金属類や陶磁器類、ガラス類、刃物類などはこれまでどおり「燃やせないごみ」で出してください。「プラスチック製容器包装」(黄色の袋)と「資源ごみ」(緑色の袋)の分別の変更はありません。
- 詳しい分別方法は、折込チラシ「ごみの分け方⑩」及び「ごみの分別一覧表」をご覧ください。

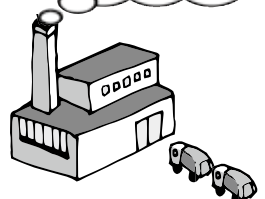
## ●分別方法についての説明会を開催します

申し込み不要です。直接会場へお越しください。  
※いずれの会場も同じ内容の説明会です

期日	時間	場所
6月13日(月)	午後7時~7時45分	南部市民センター(末石町)
15日(水)		香焼公民館
17日(金)		西公民館
20日(月)	午後2時~2時45分	外海ふるさと交流センター
21日(火)		三重地区市民センター
23日(木)		野母崎行政センター
25日(土)		県勤労福祉会館
28日(火)		小江原地区ふれあいセンター

### 事業所の皆様へ

事業活動に伴って発生するプラスチック類およびゴム類はこれまでどおり産業廃棄物として適正に処理してください。なお、事業所で排出されるプラスチック製品およびゴム製品、革製品のうち私物などの事業系一般廃棄物については燃やせないごみから燃やせるごみに分別が変わります。事業系一般廃棄物をごみステーションに排出する場合は必ず事業所用指定ごみ袋をご利用ください。



●問い合わせ●  
廃棄物対策課  
☎ 829-1159

〈 告 告 〉

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

プレゼント  
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

## 次の世代へ被爆体験を伝えていくためにできることがあります

被爆体験の記憶などを「**託したいかた**」と「**受け継ぎたいかた**」を募集し、次の世代へ伝えていく取り組みを支援しています。  
 そのはじめの一歩として、お互いを知り、**親睦を深める交流会を開催**します。  
 ふるってご参加ください。

**日**7月16日(土)午後1時～5時  
**所**原爆資料館 平和学習室

参加無料、途中参加も歓迎します!

**内**家族・交流証言者向けオリエンテーション(午後1時～3時)、お話し会(午後3時～5時)など  
**申**電話、または市ホームページ「平和・原爆」にある用紙に記入の上、長崎市被爆継承課(〒852-8117 平野町7-8)へ。FAX(846-5170)でも可。**申**(期限)6月30日(木)



被爆体験を記録し、活動に生かします

話し方講座などさまざまな支援を行なっています!活動を動画で詳しく紹介していますので、スマホなどで右のQRコードを読み込んでご覧ください。詳しくは、**問**被爆継承課(☎844-3913)までお尋ねください。



QRコード



## 「被爆体験を語り継ぐ 永遠(とわ)の会」による朗読会を開催します

**問**国立長崎原爆死没者追悼平和祈念館(☎814-0055)

○定期朗読会「十代の原爆～企画展によせて～」  
 企画展(十代の原爆)にあわせ、学徒報国隊の少年たちの被爆体験を中心に、開戦から終戦そして戦後の日々を朗読します。

**日**6月12日(日)午後2時～3時 **所**追悼平和祈念館 交流ラウンジ

○定期朗読会以外でも、館内で朗読を行っています

**日**(原則)毎週土・日の午後1時～3時(この時間帯であれば、いつでも自由に朗読を聞くことができます。)※5月～6月・8月～10月は毎週火・水・木・土・日の午後1時～3時

**所**追悼平和祈念館 遺影・手記閲覧室

○朗読会「9日を忘れない」

8月9日をしっかり認識してもらうために、原爆に関する作品(体験記・小説・詩など)を朗読します。

**日**毎月9日 午前11時2分～ **所**原爆資料館 いこいの広場

※学校や公民館などへの朗読者派遣も実施しております。詳しくはお尋ねください。

すべて参加無料!



一人ひとりの想いと共に  
 あの日の記憶を語り継ぐ

〈広告〉



参加体験して新たな世界を広げよう  
**芸術・文化の催し**

**ダンスワークショップ  
 参加者募集**

「友達と夏休みの思い出に!」って君や、「ダンスってどこで習えるの?」って君! みんなの参加を待っているYoh♪



対市内にお住まいか通学している小・中学生 日 8月29日(月) ①午後1時30分～2時30分(小学1～3年生) ②午後3時～4時30分(小学4年生～中学生) 所長崎ブリックホール 講内川龍一氏(R-PROJECT DANCE STUDIO代表) 定各30人(抽選) 費300円 持タオル、飲み物など ※動きやすい服装・靴(上履き)でお越しください。申往復はがきに参加者の氏名(ふりがな)、学校名、学年、住所、電話番号を記入して、文化振興課「ダンスワークショップ」係(〒852-8104 茂里町2-38)まで。返信用あて名も記入。※はがき1枚につき1世帯 申(期限)7月8日(金)

**長崎市民演劇祭  
 出演団体募集**

来年3月11日(土)～19日(日)にチトセピアホールで開催予定の「長崎市民演劇祭」。作品のジャンルは問いません!!

対市内を中心に演劇を上演している団体 申 申込書(市ホームページや電話で請求可)と活動実績を示す資料

(チラシ・パンフレットなど)を提出。申(期限)8月31日(水) 問同実行委員会事務局(☎823-9373)



**文学講座  
 『沈黙』**

- その系譜と背景について -

遠藤周作の小説『沈黙』についてお話しします。受講無料(入館料必要)。日 6月25日(土)午後1時30分～3時30分 所遠藤周作文学館(東出津町) 講下野孝文氏(長崎県立大学教授) 定40人(先着順) 申住所、氏名、年齢、電話番号、人数を書いて、FAX(0959-25-1443)か電話で。申(期限)6月24日(金) 問遠藤周作文学館(☎0959-37-6011)

**日本の伝統文化  
 体験教室の参加者募集**

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 所長崎ブリックホール 申往復はがきに希望教室・時間、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、学校名・学年、電話番号を書いて、長崎市文化振興課(〒852-8104 茂里町2-38)へ。※返信用のあて名も記入。はがき1枚につき1世帯1教室。申(期限)7月8日(金)必着

◆ジュニア<sup>こも</sup>箏体験教室

日7月23日、8月6日・20日・27日、9月17日の午後2時～4時 ※いずれも土曜日・全5回 定10人 費2,500円 他すべての教室へ参加し、9月25日(日)に市民会館で開催される「都山流尺八九州支部連合演奏会」出演と前日のリハーサル参加が応募条件です。

◆ジュニアいけばな体験教室

日7月27日(水) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時 定各40人 費500円

◆ジュニア水墨画体験教室

日8月24日(水) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時 定各30人 費500円

●問い合わせ●  
 文化振興課  
 ☎842-3782

〈 広告 〉

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

いずれも、**所**中央公民館 **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、長崎市中央公民館（〒850-0874 魚の町5-1）へ。※1枚につき1人。窓口での申し込みは、返信はがき1枚を持参。**申**（期限）6月17日（金） **他**申込多数の場合は抽選

**ママのためのリラックスタイム**

**対**未就学児の母親 **期**7/5～26の火曜日 **時**午前10時～正午 **内**ベリーダンス、イタリア料理、アロマテラピーなど **定**16人 **費**1,500円

**絵本の楽しみ  
～親子の時間をもっと豊かに～**

**対**未就学児と保護者 **期**7/6～20の水曜日 **時**午前10時～11時 **内**絵本の読み聞かせ、よい絵本の選び方など **講**黒岩綾香氏 **定**10組 **費**無料

**おもてなしの英会話**

**対**成人 **期**7/7～28の木曜日 **時**午後1時30分～3時30分 **講**久留生真弓氏（英会話講師） **定**20人 **費**無料

**長崎くんち入門**

**対**成人 **期**7/9（土）・30（土）、8/27（土） **時**午後1時30分～3時30分 **内**くんちの魅力を楽しんで学びます。**講**臼井淳氏（長崎くんち塾） **定**50人 **費**無料

**デジカメで撮る長崎らしさ**

**対**成人 **期**7/8～22の金曜日 **時**午後6時30分～8時30分 **内**風景の撮り方を学びます。**講**松尾順造氏（カメラマン） **定**30人 **費**無料

**目からウロコ！  
賢く受けよう良い医療**

**対**成人 **期**7/9（土）、8/13（土） **時**午前10時～正午 **内**最新の医療、日常生活での注意事項 **講**橋口英雄氏（済生会病院医師） **他** **定**60人 **費**無料

**文学庵へようこそ  
～長崎のキリスト教文学～**

**対**成人 **期**7/5～26の火曜日 **時**午前10時～正午 **講**上出恵子氏（活水大学教授） **定**50人 **費**無料

**江戸時代の養育法  
～幼老共生のすすめ～**

**対**成人 **期**7/4・11・25、8/1の月曜日 **時**午後1時30分～3時30分 **内**9歳頃までに必要な教育とは **講**野口美砂子氏（NPO法人インフィニティー） **定**20人 **費**無料

**江戸大道芸の知恵と楽しさ  
～サブカルで江戸にタイムスリップ～**

**対**成人 **期**7/5～26の火曜日 **時**午後1時30分～3時30分 **内**江戸芸の素晴らしさを実演や貴重な音源をもとに学びます。**講**西村勇氏（長崎江戸芸を楽しむ会代表） **定**30人 **費**無料

**長崎サブカルチャー事始め  
～映画から見た長崎～**

**対**成人 **期**7/6～27の水曜日 **時**午後1時30分～3時30分 **講**安元哲男氏（アートウェイク代表） **定**30人 **費**無料

**男性料理教室**

**対**男性 **期**7/15～29の金曜日 **時**午前10～正午 **内**料理の基本 **講**植田美代子氏（料理研究家） **定**20人 **費**2,000円

**笑う門には福来る**

**対**成人 **期**7/11・25、8/1の月曜日 **時**午後1時30分～3時30分 **内**笑いヨガの基礎・基本 **講**岩本千恵子氏（「ながさき笑いヨガ」倶楽部代表） **定**50人 **費**無料

**ヨガ入門**

**対**青年 **期**7/7～28の木曜日 **時**午後7時～8時30分 **講**宿輪美紀子氏（長崎ヨーガ連盟代表） **定**20人 **費**無料

**韓国語教室～初級～**

**対**青年 **期**7/4～8/8の月曜日（※7/18を除く） **時**午後7時～8時30分 **講**イ・ウンセム氏（長崎大学留学生） **定**20人 **費**無料

**楽しく歌いましょう**

**対**成人 **期**7/5～8/2の火曜日 **時**午前10時～正午 **内**発声の基礎を学び、合唱を楽しみます。**講**後藤美樹氏（音楽講師） **定**50人 **費**1,000円

**長崎歴史めぐり  
～キリスト教関連遺産の魅力～**

**対**成人 **期**7/8～8/5の金曜日 **時**午後1時30分～3時30分 **内**座学（2回）、外歩き（3回） **講**村崎春樹氏（長崎史談会） **定**30人 **費**1,500円

**らくらく健康ストレッチ**

**対**成人 **期**7/8～8/19の金曜日（7/29を除く） **時**午前10時～正午 **講**野口信貴氏（健康運動実践指導者） **定**50人 **費**1,000円

詳しくは、ホームページ「ngs市民会館」で検索！

皆さまのご応募お待ちしております

# 中央公民館の講座



●問い合わせ●  
中央公民館  
☎825-1948

〈 告 告 〉