

広報

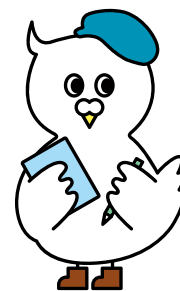
ながさき

6

令和4年(2022年)

NO.857

市のSNSはコチラ



Nagasaki City

人とまちをつなぐ長崎市まるごと情報紙



特集

お口からはじめる
健康づくり

しっかり歯磨きで
お口を健康に!

..... 主な記事の内容

P.8 新型コロナワクチン接種の
お知らせ

P.17 災害への備えは大丈夫ですか?

(折り込み)長崎市動物の愛護
及び管理に関する条例 ほか

お口からはじめる

健康づくり

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。皆さん、一日の回数やタイミングは違っても、毎日歯磨きをしましょうね。

「むし歯予防のために」という理由のかたが多いと思いますが、歯磨きなど、お口のケアをしっかりとってお口の健康を保つことが体全体の健康につながるのをご存じですか。

歯磨きやお口のケアをしっかりとしないと、むし歯や歯周病が悪化して、歯がぐらついたり失ったりしてよく噛めなくなり、日々の生活に必要な栄養を取ることが難しくなります。

さらに、一見無関係と思われる糖尿病などに悪影響を与えることもあります。

むし歯や歯周病は、日頃の生活習慣と関係が深く、一度かかると自然に治らない病気で、予防には家庭での毎日のケアと、歯科医院で定期的なケアを行うことが重要です。自分で気づかないトラブルの芽を早期発見してもらうことで重症化を防ぐことができます。

歯磨きをしているのに歯と歯ぐきの境目や歯の間などが磨けていないことが多いので、歯科医院で磨き残しの部位を確認し、毎日の効果的なケアに役立てましょう。

「お口のセルフチェック」

- 冷たいものや甘いもので歯がしみる
- 歯が欠けたり、かぶせ物が取れたりしている
- 歯茎から膿が出ることもある
- 歯茎から出血したり腫れたりしている
- 歯がぐらぐらと浮いたような感じがする
- 入れ歯の調子が悪い
- 堅い物を食べると痛む時がある
- 食べ物が飲み込みにくい
- 食事中にむせやすい・喉がゴロゴロする

※1つでもチェックがついたら、
歯科医院に行きましょう！

【問い合わせ】
口腔保健支援センター
☎ 829-1436

長崎市の取り組み
その①

歯周疾患検診

歯周疾患は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、歯のぐらつきや痛みを自覚する頃には症状が進んでいることが多くあります。予防するには専門家による定期的なチェックが必要です。検診対象の市民のかたは、ぜひこの機会に受診しましょう。

【対象】・満 20・25・30・35・40・50・60・70・80 歳のかた
・禁煙を希望する喫煙者のかた

【費用】400 円（一部のかたは各種証明書などの提示で無料）

【場所】市内の協力歯科医院

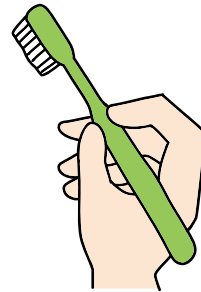


詳しくはこちら

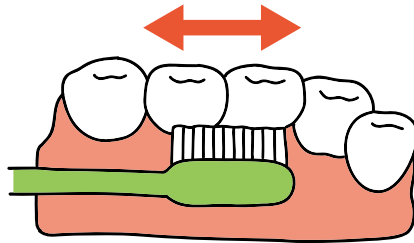
むし歯を予防しよう

1 適切なブラッシング方法で磨こう

① 歯ブラシを鉛筆を持つように持つ



② 歯と歯茎の境目に歯ブラシを当てて、小刻みに動かす



③ 歯ブラシは、歯を1〜2本ずつ磨くように細かく動かす

④ 歯と歯の間にフロスや歯間に合わせたサイズの歯間ブラシを使う

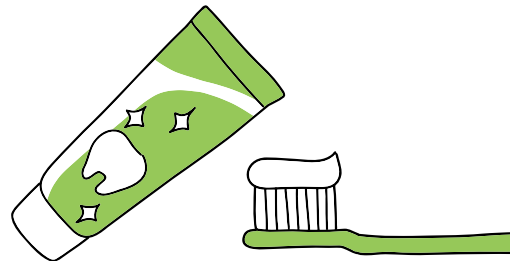


2 フッ化物配合歯磨き剤を使う

① 歯磨き剤は「フッ化物配合」のものを選ぶ。中学生以上は2センチ程度出して磨く

② 少ない水で軽く1〜2回うがい

③ 30分は飲食を控える



3 定期的に歯科健診の受診をしましょう

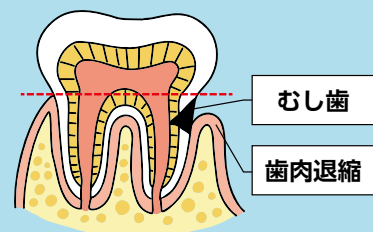
定期的に専門的なケアを受けて、むし歯や歯周病の予防をしましょう



永久歯の根元のむし歯

歯周病などによって歯茎が下がると、歯の根元部分が露出してきます。

エナメル質で覆われていない歯の根元はむし歯になりやすく、進行が早い。そのため、気付くのが遅いと歯が折れてしまうリスクもあります。



こんなかたは要注意

- 以前に比べて歯が長くなった
- 歯と歯の間の隙間が目立つようになった
- かぶせ物の根元が見えてきた

マスク生活でのお口のトラブル

マスクをしていると、いつの間にか口呼吸をしていたり、会話を控えて口を動かさないため、唾液量が減り、むし歯や口臭の原因になります。帰宅したら、手洗いうがいをするといいと思います。うがいの時は、お口周りの筋肉を意識しながら口を閉じて頬を動かすブクブクうがいと、喉の筋肉を意識しながら口を開けて喉の近くで行うガラガラうがいをを行うことから始めてみてください。

お子さんとママのお口の健康を守る



トラブル前から健診受診を

お口の状態は常に変化します。生えればかりの歯はむし歯になりやすく、特に小さなお子さんは自分でケアできないため、周りのサポートが必要です。お子さんの奥歯が生える頃には、お口の状況に合わせた指導を受けるためにも、かかりつけ歯科医を決めた方がよいと思います。

むし歯予防のコツは、次の3つです。

- ① お口を酸性にしやすいジュースなどの加糖飲料を含めた間食をダラダラしないこと
 - ② 唾液が少なくなる就寝前に仕上げ磨きをすること
 - ③ 歯質を強くするフッ化物を有効に活用すること
- 糖分を含む清涼飲料水などは、大量に飲み過ぎるとかえって喉が渇き、全身がだるくなることもあります。水分補給には、お茶や水を飲むようにしましょう。

また、パパやママ、育児に関わる人は、ご自身のむし歯やお口のケアにもご注意ください。治療していないむし歯があると、お子さんへむし歯の菌が移り、早く定着することがあります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、受診を控えているかたもいらつしゃると思いますが、むし歯や歯周病は一度かかると自然治癒が難しく、適切なケアをしないと進行します。歯ブラシに加え、フロスなど補助清掃用具を使用した毎日のケアと定期的な歯科医院での専門的なケアを両輪に、お口の健康を維持しましょう。



口腔保健支援センター
古堅 麗子 次長

お口育て

お口の機能は「話す」「食べる」「呼吸をする」などたくさんあり、特に食べる機能は手などの体の成長とともに発達し、学習によって獲得していくものです。食べる際には足の裏を床にしっかり付け、肘が直角になる高さの机でやや前傾した姿勢が保てるようにしましょう。子どもが自分で食べようとする意志を引き出すことが大切です。日々の子育ての中の小さな積み重ねが、お子さんの健康なお口を育てていきます。



ぜひ、その一歩として、左の遊びなどで、お口の周りや舌などの筋肉を使う「お口育て」をやってみてください。

お口の育ちを促す遊び



ラッパを吹く



あっかんべー



あっぷっぷー



子どもが転んで歯を強く打った時の対処方法

出血がある場合

出血しているところを確認し、圧迫して止血しましょう。

歯がグラグラしている場合

隣の歯と固定が必要な場合があります。すぐに歯科医院を受診しましょう。

歯が抜けた場合

歯の根の周りは触らないでください。土などで汚れている場合は、流水で軽く流して乾燥しないようできれば牛乳に浸して、すぐに歯科医院を受診しましょう。

※頭を打った場合は、医科の受診を優先してください

かかりつけ歯科医をもとう

最近、お口をポカンと開けて呼吸をしたり、歯並びやかみ合わせが良くないなどのトラブルをかかえたお子さんが増えています。お子さんの体の発育や発達にはそれぞれ個人差があり、みんなが同じように育っていくわけではありません。口と歯は成長と共に状態が変わってきます。お口の中の状態を定期的に見てもらったりかかりつけ歯科医をもつことでむし歯などの予防はもちろん、お口のトラブルがあったときに、より適切な処置ができるようになります。さらに、お口のケアの仕方やかみ合わせなどに関するアドバイスを得ることもできますので、かかりつけ歯科医と一緒に、お口の健康を維持しましょう。

長崎市の取り組み
その③

ママの歯っぴいチェック

妊娠中と出産後1年以内に1回ずつ健診が可能。歯科健診や歯科保健指導を行います。健診の際は母子健康手帳と母子健康手帳別冊が必要です。

【場所】市内の協力歯科医院（要電話申し込み）

【対象】市民 【費用】無料



【保育サポート】就学前の子どもの同伴の場合は、健診日の1週間前までに口腔保健支援センターへ申し込みください。

長崎市の取り組み
その②

歯育て健診

1歳6カ月から3歳5カ月までの間に、市内の協力歯科医院で健診（歯科健診とフッ化物塗布）を1回無料で受けることができます。子どものむし歯予防のため、かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診やフッ化物塗布、ブラッシング指導などを受けましょう。「歯育て健診」の受診票は、1歳6カ月児健診時に配布しています。長崎市に転入した対象年齢の幼児にも、近くの地域センターや子育てサポート課などで受診票を配布しています。

ながさきTIMES

長崎で行われたホットなイベントや
市政の動きを紹介！



5/10 (火)

ようこそ長崎へ！
かもめが走行試験を開始

9月23日に開業する西九州新幹線「かもめ」の走行試験が開始。初日は沿線5市（武雄市・嬉野市・大村市・諫早市・長崎市）それぞれで歓迎セレモニーが行われ、長崎市でも公募で当選した市民などが出迎えました。入線すると、「ようこそ、かもめ」の手旗が一齐に振られ、駅舎が歓迎ムード一色に染まりました。試験は6月16日まで行われるのでどこかで出迎えるかも！



4/26 (火)

西九州新幹線沿線5市が
弱虫ペダルとコラボ！

沿線5市と長崎市出身の漫画家 渡辺航さん原作のアニメ「弱虫ペダル」がコラボして開業をPRする企画がスタートしました。連携して開業を盛り上げます。

4/16 (土) 暴力がない安全で安心な
まちを目指して

暴力追放「いのちを守る」長崎市民集会を市民会館で開催し、暴力追放の意思といのちの尊さを共有しました。また、青色回転灯を装備した防犯パトロール車両（通称「青パト」）のパレードも市内各地で行いました。





4/15 (金) 「ピースなTシャツ」を 平和の文化認定

スポーツや芸術などを入口に平和を発信する「平和の文化」事業として、(有)ナカノコーポレーションの、長崎から世界へ『ピースなTシャツ』を認定。シャツのデザインを全国から募集して商品化し、購入した人が着用することで平和へのメッセージを発信する事業で、収益の一部を平和事業に寄附します。

4/30 (土) 5/1 (日) 長崎ヴェルカB3リーグ 優勝おめでとう!



プロバスケットボールB3リーグで、長崎ヴェルカが優勝を果たしました。アリーナかぶとがにで迎えた最終戦も見事勝利し、試合後は、浜町アーケードで優勝パレードを行ってみんなで優勝をお祝いしました。



NAGASAKI TIMES

4/27 (水) ~ 5/1 (日) 出島が史跡指定 100周年

出島で史跡指定100周年とオランダ国王の誕生日をお祝いの「オラニエ・フェスティバル」を開催。食の出店や、普段は入ることができない部屋を探検できるスペシャルガイドツアーのほか、会場がオランダ王室の象徴であるオレンジ色に染まるなどお祝いムードに包まれていました。



4/16 (土) 恐竜博物館10万人突破! 恐竜熱が止まらない!



見込みを上回るペースで来館者が増えている恐竜博物館。10万人目となった大村市から来たご家族は「たまたま来てびっくりしたけどうれしいです」と喜びを語っていました。

新型コロナワクチン接種のお知らせ



自身や大切な人を守るため、早めの接種をご検討ください。

新型コロナワクチン3回目接種のお知らせ

対象

新型コロナワクチンを2回接種した12歳以上のかた

時期

接種できるのは、**2回目接種から6カ月を経過する日**以降です。

3回目接種の案内(接種券など)が届いたら予約できます。

※接種間隔は6カ月から5カ月に短縮される予定です。詳細が分かり次第お知らせします。

個別接種

医療機関へ電話予約



集団接種

市ホームページか
コールセンターで予約



新型コロナワクチン4回目接種のお知らせ

対象

3回目接種から5カ月以上経過した、以下の希望者

- ・60歳以上のかた
- ・18～59歳のかたで、基礎疾患があるかたその他重症化リスクが高いと医師が認めたかた

※上記のかたには、5月下旬から順次接種券を発送予定です。

※上記以外のかたの4回目接種は、現在、国で検討中です。詳細が分かり次第お知らせします。

種類

ファイザー社またはモデルナ社のワクチン

5～11歳の1・2回目接種のお知らせ

種類

ファイザー社のワクチン(小児用)

※有効成分の量は12歳以上用のワクチンの3分の1

接種間隔

通常3週間の間隔を空けて、**2回接種**

他の予防接種との接種間隔

他の予防接種を、新型コロナワクチンと同時に同じお子さんに対して行わないでください。前後に他の予防接種を行う場合、原則として新型コロナワクチン接種と13日以上の間隔を空けてください。

ワクチン接種は強制ではなく、任意です

保護者は、発症予防効果などのメリットと副反応などのデメリットをご確認ください。その上でお子さんと話し合い、接種をご検討ください。かかりつけ医がいる場合は事前にご相談ください。

また、12歳以上のかたの1・2回目接種も実施していますので、接種がお済みでないかたはご検討ください。

長崎市ワクチン接種コールセンター

☎ 0120-095827 (通話無料 8:45～20:00 (土日祝日を含む))

市ホームページ



※お問い合わせが集中し、電話が掛かりにくい場合があります。市ホームページで予約できるかたはそちらをご利用ください。

令和4年5月11日時点の情報を掲載しています。

令和3年度の財政状況をお知らせします

財政課 ☎ 829-1126

※令和4年3月31日時点の金額です。最終的な金額（決算額）ではありません。

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。

予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
2,882億400万円	2,249億9,600万円	78.1%	2,261億7,800万円	78.5%

特別会計

国民健康保険や介護保険事業、駐車場事業など特定の収入（保険料や使用料など）で、その事業の支出を賄う会計です。

予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
1,161億5,400万円	982億3,800万円	84.6%	1,024億8,700万円	88.2%

企業会計

その事業の収益（使用料など）で支出を賄ない、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	執行額
	収益的	収入	112億9,400万円	113億1,900万円
		支出	100億6,300万円	96億8,800万円
	資本的	収入	11億円	7億1,600万円
支出		78億5,700万円	61億300万円	

下水道事業会計	区分		予算額	執行額
	収益的	収入	129億2,100万円	128億7,600万円
		支出	117億5,800万円	114億500万円
	資本的	収入	86億5,700万円	66億9,400万円
支出		135億9,900万円	117億600万円	

(市債の状況)

市債

市債とは、長期間使う学校や道路などの建設や、災害復旧工事などを行うための借金のことです。市債を財源として事業をすることで、将来の住民にも負担してもらうことができ、世代間で公平な負担ができます。

区分	令和3年度末市債残高見込み
一般会計	2,821億3,800万円
特別会計	144億3,900万円
企業会計	734億4,600万円
合計	3,700億2,300万円

その他の財政状況

市の財産

学校の土地や建物、公園の土地や遊具などの財産があります。

合計
6,943億400万円

市民の税負担

令和4年3月31日時点の長崎市人口・世帯数で算出しています。

市民の税負担（予算額）	
126,453円/人	248,552円/世帯

一時借入金の状況

一会計年度内において、収入と支出の一時的な不均衡による支払資金の不足を補うための一時的な借入金です。（全会計合計）。

全会計の合計
8億3,100万円

今後の財政運営

新型コロナウイルスの感染症対策をはじめとした歳出面の増加や市税などの減収に加え、人口減少に伴う地方交付税の減少などにより、引き続き厳しい財政運営が見込まれますが、国の財政支援措置や財政調整基金等を活用するとともに、新たな自主財源の確保や業務の効率化など戦略的な収支改善に取り組み、将来にわたり持続可能な財政運営を行っていきます。

—あなたの一步を応援します—

発見！トライ人

『自分の音楽を追求する』挑戦

ボカロP・作曲家

はる
晴いちばん さん

公式YouTube
晴いちばん



トライ年表

2010年	・作詞作曲を始める
・3歳でピアノを習い始める	・曲をニコニコ動画とYouTubeに初投稿
2018年	2020年
・ボカロに出会う	・仕事の依頼を受け始める
2019年	2022年
・既存の曲をアレンジする	・テレビ番組の主題歌を作成
↓ など、編曲に挑戦	↓



あなたの気になるトライ人募集!

市内で新たな一步を踏み出す人、または挑戦を支える「トライ人」を募集しています。自選・他選は問いません。市ホームページがはがきでご応募ください。



長崎市に住む人、働く人、学ぶ人が互いに“顔見知り”になることを目的とした「井戸端パーティー」。ホームページでさまざまな交流の場を紹介しています。

井戸端パーティーの楽しみ方

参加

お出掛け先を探して、自由で気軽な交流の場に参加しよう!

投稿

好きなことや地域活動などの企画を、気軽に投稿して告知しよう! 個人でも団体でもOK

中央地域センター ☎829-1418

井戸端パーティー

SNSもチェック!



Instagram

Facebook

井戸端パーティーを活用しているかたをご紹介します!

食物アレルギーで悩むかたをサポートしたい!

記事全文は上記ホームページで。



今月の井戸端peopleは、ながさき食物アレルギーの会「ペンギン」代表益子 美沙子さん。益子さんはお子さんのアレルギーをきっかけにこの会を立ち上げたそう。この会ではアレルギーに関する悩みを共有するおしゃべり会や料理教室、入園・入学に向けた準備講座、その他SNSでの情報発信などを行っているとのこと。

井戸端パーティーには、6月18日(土)開催のLINEミーティング「オンラインおしゃべり会」を掲載するそうです。

食物アレルギーに関する情報交換を行ったり、悩みなどを共感し合える場に参加しませんか?



ながさきに新たな風を吹かせる挑戦びと、
 “トライ人”を紹介するコーナー。
 若者からベテラン、輝くみなさんの挑戦ストーリーとは!?

曲作りは自分がときめくまで!!

晴いちばんさんは、ボカロ口曲を制作する音楽家「ボカロP」兼作曲家です。ボカロとは、ボーカロイドの略称で、機械で作った人間の声などを合成できるソフトです。初めてボカロに出会ったのは小学生の時。既存の曲をアレンジして研究するなど、ボカロの沼にハマっていったそう。

中学生になると、ボカロ曲の制作を始めました。感想をもらえたらいいなと思い、インターネット上で公開したら、国内外から反響があったとのこと。一昨年から仕事の依頼が来るようになり、今年はテレビ番組の主題歌も作るなど、プロの域に。晴いちばんさんが注目されるきっかけになった曲は「アブセンティー」。こだわったことは、日常にはない人工的な音を使ったことと、ジャズなどのさまざまなジャンルを組み込んで、カッコよく仕上げたこと。「自分がときめく曲でないと、聞いた人には響かない」と、作曲への強い思いを語っていました。

作曲を始めてうれしかったことは、曲を聴いた人から、「自分もボカロ曲を作りたい」と言われたこと。今後はボカロに限らず、未開拓の音楽ジャンルに挑戦してみたり、自分の音楽を追求していきたいと、目を輝かせていました。



将来は音楽プロデューサーを目指す、才能あふれる高校生の今後に目が離せません。

こだわりの機材と「やりたい」という気持ち

曲を作るときは、パソコンやピアノ、ギター、ベースなどを使います。パソコンを自作するなど、機材へのこだわりも! また、いい曲を作りたいので、楽しい・やりたいという気持ちを大事にしているそうです。



「挑戦」に
 不可欠な
 ものは?

わがまち 自慢 調査し隊

国の天然記念物に
 指定されている
 オオウナギ生息地を
 調べてきたよ!



お題 樺島のオオウナギ(野母崎樺島町)

愛くるしい顔つきと動きで、
 見た人はとりこになっちゃいます!

オオウナギはもともと熱帯地方に多く生息する生き物のため、九州から北で発見されるのは珍しいそうです。

その昔、野母崎樺島では川にオオウナギが生息していて、地元の人からも親しまれていたとか。この写真に写っている井戸は直径1.5mですが、以前、いつの間にか井戸に住みはじめたオオウナギは大きなもので体長1.8m、胴回り50cmまで成長したそうです!

現在のオオウナギは、井戸の横にある水槽で、地元の人に大切にされながら静かに過ごしています。愛くるしい顔つきなどが訪れた人を和ませていますよ。



まちの自慢を募集!

「広報ながさき」で紹介して欲しい、まちの自慢を募集しています。自選・多選は問いません。はがきか市ホームページでご応募ください。



100年に一度の進化するまちの様子をお届け

長崎MIRAISM

誰もみたことのない未来図を、いっしょに描こう。



あぐりの丘の「街のエリア」に誕生する新スポット。入場料は子ども250円、大人100円です。

あぐりの丘に新スポットが誕生します

10/28のオープンに向け準備が着々と進行中!

自然豊かなあぐりの丘に子ども向けの屋内スポットが誕生します。

大型トランポリンやボルダリングなど、体全体を使って楽しめる遊具が設置される予定です。

5月には九州最大級で直径14mのネット遊具が完成しました。

赤ちゃんから小学生までが遊べる新スポット! 完成をお楽しみに!



あなたが新スポットの名付け親に

新スポットの愛称を6月1日(水)~30日(木)まで募集中。市内にお住まいのかたや市内の企業や学校などであれば、どなたでも応募できます。応募方法など詳しくはあぐりの丘ホームページからご確認ください。

▶ ホームページ



問い合わせ

広報戦略室 ☎829-1300

詳しくはホームページ・SNSをチェック!

長崎Miraism

長崎ミライズム

@MIRAISM3

5年前、私は北九州市小倉北区の勝山公園にある「原爆犠牲者慰霊平和祈念碑」の移設記念式典に参加しました。それまで毎年8月9日にはこの碑の前で平和祈念式典が開かれていきましたが、北九州の被爆者の皆さんから「長崎の方を向いて祈りた

る歴史上のゆかりがあります。それは広島に続く原爆投下の第一目標が小倉であり、長崎は第二目標であったという史実です。米軍機B29は昭和20年8月9日の小倉の視界が悪かったため、目標を長崎に変更したのでした。

* * *

州のつながりも未来に伝えてくれる平和のミュージアムに、機会があればぜひ立ち寄ってみてください。



今年4月の開館の日、私は再び北九州市を訪れました。被爆クスノキを贈呈し、城山小学校原爆殉難者慰霊会から贈られた嘉代子桜を記念植樹させてもらいました。

長崎と北九

市長の「ホット」トーク

(今月のテーマ)
北九州と長崎



「い」という声が出て、それができるようになるまで、それができたのです。それだけではなく、城山小学校の嘉代子桜と想いを共有する「嘉代子桜・親子桜」を市内の全小中学校に植えた。8月9日にはバスで多くの親子の皆さんが長崎を訪れてくれたりと、長崎とのつながりをとても大事にしてくれています。原爆や戦争の悲惨さを伝え、平和の尊さを伝えるという思いを長崎と共有してくれているのです。

戦争を体験した世代が年々少なくなっていく中、その思いをまた一つ形にする新しい施設が誕生しました。「北九州市平和のまちミュージアム」です。

戦火の下で営まれていた生活の様子や、北九州であった空襲などの出来事を次の世代に伝えてくれる大切な場所です。



1人分 264kcal

つくり方

- ① みじん切りにしたショウガと★をトレイに入れ、イサキを漬ける。途中返しながらか10分ほど置く。★はたれとして使います。
- ② ◎を幅1cm、長さ4cmで短冊切りにする。
- ③ フライパンに②と塩、水を入れて中火にかけ、しんなりしたら取り出す。
- ④ イサキの水気を取り、片栗粉をまぶす。フライパンの水気を取り、サラダ油を熱して、イサキを中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で5～6分焼いて火を通す。
- ⑤ 残った★をフライパンでひと煮立ちさせ、盛り付けた③と④にかけて完成！

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー いさきのしょうが焼き

材料(4人前)

イサキの切り身…4切(400g)

ショウガ……………30g

- | | |
|------------|--------------|
| しょうゆ…大さじ2 | 塩……………小さじ1/3 |
| ★料理酒…大さじ4 | 水……………大さじ2 |
| みりん…大さじ4 | 片栗粉…大さじ2 |
| ◎キャベツ…300g | サラダ油…大さじ1 |
| ニンジン…100g | |



使用した長崎産の食材

漁獲量全国1位のイサキ!



イサキは初夏が旬。特に5～6月は産卵期前で脂がのって絶品です。刺し身の他、塩焼きや煮付け、たたきもおいしい万能なお魚です。



〈レシピ提供〉

野菜ソムリエ
高嶺恵子先生

6月は環境月間です。食品ロス削減のためにも、野菜は皮や芯の部分まで無駄なく使しましょう。キャベツの芯、ニンジンの皮は栄養満点ですよ！

市ホームページやTwitterで長崎の美味しい情報を発信！
水産農林政策課
(☎820-6568)



国際理解が深められる場所 推し! 「地球市民ひろば」を活用しよう!

長崎ブリックホールにある地球市民ひろばは、国際理解を深めるための書籍を取りそろえた、誰でも利用できる情報収集や学習、交流の場です。地球市民ひろばからあなたの視野を世界へ広げてみませんか？



地球市民ひろばの
詳細はこちら



職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人

国際課
田内 花奈さん

わたしの推しごと

世界から人が訪れる都市を目指します!

姉妹(友好)都市や市民友好都市などと交流を行ったり、市民間の交流の支援などを行っています。月に1回、国際交流員による国際理解講座も実施していますよ!(31ページ参照)



このコーナーは、市民の皆さんからの
お便りにお答えする「つながる」掲示板です。
広報ながさきの感想やまちづくりに関するご意見を
プレゼントクイズのコーナーにお寄せください。
掲載されたかたには、図書カードをプレゼントします。

✉ **新市庁舎の完成が楽しみです。新市庁舎の向かい側にある市民会館前の広場はどのようになるのでしょうか。**
(諏訪町・70代のかた)



市民会館前の魚の町公園がリニューアルしました!

市民会館の前にある広場は魚の町公園です。
この公園は今年3月末にリニューアルしました。
新市庁舎前広場とデザインを調和させるとともに、これまで長崎になかった開放的で自由度の高い「オフィス街の憩いの空間」に生まれ変わりました。イベント会場としても活用できますので、皆さんぜひご利用ください。
(地域整備2課 ☎829-1184)



広々とした空間でゆったりくつろげます。夜のライトアップされた風景もおススメです。



今月のプレゼント

長崎市ブランド振興会の会員が
推奨する賞品をプレゼント!

クイズ

さまざまなガイドや団体が
実施していて、4月にリニューアル
したまち歩きツアーの名前は?
(ヒントは裏表紙)

答え

長崎000

『長崎角煮まんじゅう6個入り』

岩崎本舗

5名様にプレゼント

岩崎本舗で一番人気の商品。豚バラ肉をじっくり煮込んでだしとうま味がしみ込んだ角煮を、ふわっとした生地にはさみ込んだ「角煮まんじゅう」をお届けします。



☎ 0120-65-0806

🔍 岩崎本舗

応募方法

①〇〇〇に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥興味を持ったコーナー名 ⑦広報ながさきの感想やまちづくり全般の意見を、市ホームページかはがきで。(6月30日☎締切)

【市ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

【はがき】〒850-8685 桜町2-22 長崎市「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。お便りは、広報紙などで紹介する場合があります。



**【5月号の答え】
自慢**

4月号には386通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

✉ 長崎は魚種の多い素晴らしい所です。魚のおいしさをもっと広めて漁師さんを応援してあげて欲しいと思います。

(筑後町・90代のかた)



長崎は日本一^{おい}さしみが美味しい「さしみシティ」です。

長崎は、魚種が250種以上で日本一と言われるほど魚に恵まれています。漁獲量も全国3位と多く、中でもアジ・マダイ・イサキは全国1位を誇ります。また、トラフグの養殖量も日本一です。

長崎では、四季折々の旬の美味しい魚が食べられます。市民の皆さんに魚の食べ方に関するアンケートを行ったところ、「最もおすすめしたい食べ方は刺し身」、「長崎市への来訪者にも刺し身をすすめたい」という回答が多数を占めました。

そこで市では、市民の皆さんが自慢する「刺し身」に着目し、「さしみシティ」というキャッチコピーを掲げ、長崎の魚の魅力を高める取り組みを行っています。

具体的には、市民や事業者の皆さんの長崎の魚の情報発信や消費拡大につながる活動を「さしみシティプロジェクト」として認定したり、商品開発やPRに対して補助を行っています。

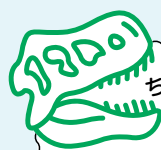
市民の皆さんに「長崎の刺し身が一番!」、長崎を訪れたかたに「長崎に来たんだから刺し身を食べなきゃね♪」と思ってもらうことが、漁師さんの所得向上にもつながるので、長崎の美味しい魚をどんどん食べて応援してください!

(水産農林政策課 ☎820-6568)



編集こぼれ話

恐竜博物館と長崎ラッキーグループがタイアップ。ティラノサウルス科などの迫力満点の恐竜がラッピングされたタクシーが市内を駆け抜けています。まちなかを練り歩く恐竜に出会ったらラッキーかも!



恐竜図鑑

『プロトケラトプス』



白亜紀後期のモンゴル・ゴビ砂漠に生息していた植物食恐竜です。有名なトリケラトプスと同じく「角竜類」に分類され、頭の後ろにえり飾り(フリル)を持っていますが、トリケラトプスのような角がないのが特徴です。フリルは見つかる地域ごとにさまざまな形をしています。



学芸員
小平 将大さん

問い合わせ

恐竜博物館
☎898-8000

Wide Information
お知らせワイド版

6月は環境月間です!

環境政策課 ☎ 829-1156

6月は環境月間、6月5日は「環境の日」です。市では「豊かな環境を守り活かし、みんなで未来を切り開く」をテーマに市民（団体）、事業者、市役所が一体となって環境への取り組みを進めています。

一人ひとりができる環境行動

- ・食べ残しをしない
 - ・マイボトルやマイバッグを使う
 - ・ごみを正しく分別する など
- ※詳しくは折り込み（長崎市環境基本計画概要版）をご覧ください。



市役所の主な取り組み

- ・電気自動車用急速充電設備を設置（R3：長崎東公園、R4 予定：長崎のもぎき恐竜パーク、道の駅夕陽が丘そとめ）
- ・フードドライブの実施
- ・給水スポットの設置
- ・出前講座、普及啓発 など



サステナプラザながさきへGO!

環境のことを気軽に学び、情報収集ができる施設です。エコについてもっと知りたい、学びたい、エコ活動に参加したいという時などは、ぜひご活用ください。

【場所】 万才町10-16 パーキングビル川上2階
【電話】 895-5541
【開館】 火～土曜日 午前10時～午後6時
日曜日 午前11時～午後4時



フードドライブへのご協力をお願いします

廃棄物対策課 ☎ 829-1159

日本では1日に1人当たり茶碗1杯分の食品ロスが発生しています。自身が不要な食品を食品ロス削減と社会貢献のために、フードドライブで役立てませんか？

フードドライブとは、家庭などで食べきれずに余っている食品や食材を集めて、それを必要とするかたに無償で提供する社会福祉活動です。

今回は、水辺の森公園そばのメットライフ生命長崎ビル（常盤町）でも受け付けます。

ご協力をよろしくお願いします。



もったいない
食品があったら
持ってきてね!



日時 6月30日☎午前10時～午後4時

場所 市役所本館、地域センター、黒崎・長浦事務所、メットライフ生命長崎ビル

持参 食品・食材（未開封で賞味期限まで1カ月以上ある常温保存のもの）

その他 廃棄物対策課とサステナプラザながさきでは、随時受付中。

災害への備えは大丈夫ですか？

防災危機管理室 ☎ 822-0480

危険な場所を確認しましょう

ハザードマップで、災害が起こりやすい場所を確認し、避難する場所や避難経路を家族で話し合しましょう。市ホームページで確認できます（「長崎市防災情報マップ」で検索）。



どこに避難するか事前に決めておくことが大事！

避難先は「指定避難所」だけではありません。安全な自宅（在宅避難）や親戚・知人宅、ホテルや旅館なども避難先の選択肢として、どこに避難するかも事前に考えておきましょう。



持ち出すものを事前に準備しましょう

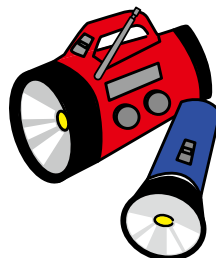
避難に備えて、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう（以下は一例です）。市ホームページで確認できます（「長崎市非常持出品と備蓄品の準備」で検索）。



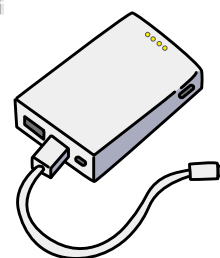
水（1人1日3L）



食料品



懐中電灯



モバイルバッテリー

防災情報の入手方法を確認しましょう

防災行政無線の内容はさまざまな方法で確認できます。

電話（☎ 0180-999-002）や市ホームページ以外にも、とっても便利な3つの方法があります！

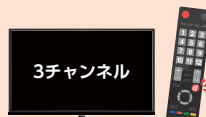
防災メール

- ①二次元コードを読み取る
- ②空メール送信
- ③受信メールから配信情報を選択



テレビのデータ放送

- ①チャンネルを「3」に（NBC）
- ②リモコンのdボタン
- ③「自治体情報」⇒「防災・防犯」を選択



LINE

- ①長崎市公式LINEを登録
- ②受信設定で「防災安全」を選択



Wide Information
お知らせワイド版

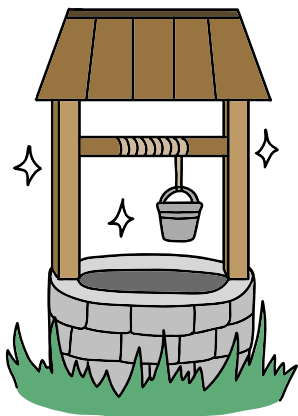
安全でおいしい水を飲むために

生活衛生課 ☎ 829-1155

井戸水・湧き水の場合

普段、あなたが何気なく飲んでいる水は安全ですか？ 水質管理に気をつけて、おいしい水を飲みましょう。

井戸水や湧き水などは、周囲の状況で水質が変化しやすいので、特に注意が必要です。水の濁りや臭い、味などに注意し、異常を感じたらすぐに飲むのをやめて、ご相談ください。



チェックポイント

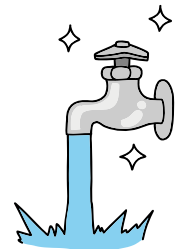
- ✓ 年に1回以上、水質検査を受けましょう。
- ✓ 飲む際は、できるだけ消毒するか、煮沸しましょう。
- ✓ 水源周辺は、柵などを作って施設し、猫などの小動物の侵入やいたずらを防止して清潔に保ちましょう。



※新たに井戸水などを使用する時は、検査をしてください。また、届け出が必要な場合があります。詳しくはお尋ねを。

貯水槽の管理

水道水は定期的に検査して安全を確認していますが、マンションなど一度貯水槽に水をためてから給水している場合は、貯水槽がきちんと管理されていないと水質が悪くなる場合があります。管理組合や家主のかたには、定期的な点検・清掃などをお願いしていますが、もし、水の臭い、味などに異常を感じたら、管理組合などに連絡するか、上下水道局料金サービス課（☎ 829-1183）へご相談ください。



〈広告〉

社会福祉協議会の取り組み

社会福祉協議会は、地域の皆さんや社会福祉関係者、保健・医療・教育など関係機関の参加・協力のもと、地域の人々が住み慣れたまちで安心して生活できる「福祉のまちづくり」の実現を目指して、さまざまな活動を行っています。各種の福祉サービスや相談活動、ボランティアや市民活動の支援、共同募金運動への協力など、さまざまな場面で地域の福祉増進に取り組んでいます。

こんな相談ができます

● 生活困窮者自立支援

仕事・家計・借金・ひきこもりなど、経済的な困りごとを相談できます。

● しゃきょう“なんでも”相談

日常生活の中で抱える不安や悩みなどをお聞きし、解決方法を一緒に考えます。

● 各種貸付

低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯に対して教育費・修繕費・福祉用具購入費・転居費などを支援します。

新型コロナの影響を受けたかたへ

休業などで収入が減少し、緊急かつ一時的な生計維持のための特例貸付制度があります。

● 特例緊急小口資金

● 特例総合支援資金貸付

詳しくは、専用コールセンターへ。

コールセンター ☎ 0120-46-1999

受付時間 午前9時～午後9時(土日祝日含む)



事務所を移転します

現在、市社協事務所が入っている長崎市社会福祉会館の建て替えのため、事務所を移転します。

6月20日(月)から移転先の事務所で業務を行う予定です。併せて右記団体も移転します。

【移転先】

恵美須町4-5 NBC3rdビル内



【連絡先】

長崎市社会福祉協議会

☎828-1281

長崎市民生委員児童委員協議会

☎825-7083

長崎市老人クラブ連合会

☎827-6060

ひとり親家庭福祉会ながさき

☎828-1470

長崎市老人福祉施設協議会

☎828-1337

〈広告〉



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に電話でお申し込みを。

講座名	期日	時間	場所	その他
まちななかサロン 「未来につなげる生活習慣病の治療」	6/28㊦	14:00~16:00	メルカつきまち	㊦ 市民 ㊧ 40人 ㊨ 電話かファクス ㊩ ①
ひきこもりの家族学習会 「ひきこもりの基礎知識を学ぼう②」	6/15㊦	14:00~16:00	中央公民館	㊦ 6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族 ㊨ 電話 ㊩ ②
こころの健康相談	6/16㊦	9:00~、10:00~ 11:00~	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	㊦ 心理相談を希望するかた（家族も可） ㊨ 電話 ㊩ ②
自死遺族のつどい	6/25㊧	10:00~12:00	中央公民館	㊦ 大切な人を自死で亡くしたかた ㊨ 電話 ㊩ ②
認知症の人と家族の会 （あじさい会） つどい	6/28㊦	13:00~15:00	もりまちハートセンター	㊦ 市民 ㊨ 電話 ㊩ ③
問い合わせ ①長崎市包括ケアまちななかラウンジ（☎893-6621） ②精神保健福祉相談室（☎829-1311） ③認知症の人と家族の会（☎845-2180）				

予約制
出張けん診

㊦（受付）8:30~20:00（平日 17:15 ~ 20:00、㊧㊨㊩は留守番電話対応となり、後日折り返し連絡があります） ㊦ 健康保険証（特定健診は国民健康保険証と受診券）、バスタオル（子宮頸がん・乳がん検診のかた）

㊨ けんしん予約センター（☎ 0120-611-711）

㊩ 定員に達し次第、受付終了。最新のけん診予定は、市ホームページで。

日時	会場	国保	後期	がん検診				予約受付		
		特定健診	健康診査	大腸	子宮頸	乳	前立腺	開始日	終了日	
7/6㊦	9:30~11:30	琴海南部文化センター			○	○	○		6/7㊦	6/15㊦
	13:30~14:30									
7/12㊦	11:00~13:30	高島ふれあいセンター			○	○	○			
7/14㊦	9:30~11:30	香焼公民館			○	○	○		6/7㊦	6/15㊦
	13:00~14:30									
7/19㊦	9:30~11:30	健康づくりセンター			○	○	○		6/7㊦	6/15㊦
	13:00~15:30									
7/20㊦	9:45~11:45	大浦地区公民館	○	○	○			○	6/21㊦	6/29㊦
	13:45~15:00									
7/21㊦	9:45~11:45	山里地区ふれあいセンター	○	○	○			○	6/21㊦	6/29㊦
	13:45~15:00									
7/27㊦	9:30~11:30	琴海文化センター			○	○	○		6/22㊦	6/30㊦
	13:30~14:30									
7/28㊦	10:00~11:30	県勤労福祉会館（桜町）	○	○	○			○	6/22㊦	6/30㊦
	13:30~15:00									

〈広告〉

♡ よろず介護教室 「頑張りすぎない介護をしよう!」

東長崎地域包括支援センター ☎813-8060

☑ 介護に関心がある市民

☑ 6月23日(木) 午後1時30分～3時30分

☑ 古賀地区市民センター

☑ 電話

☑ 6月16日(木)



♡ ヘルスアップひがし

地域福祉課(東) ☎813-9001

☑ 20歳以上の市民

☑ 6月28日(火) 午後1時30分～3時30分

☑ 東部地区にこここセンター

☑ あじさいサポーターによる講話と運動

☑ 電話

☑ 6月21日(火)



♡ ニコチンパッチで 禁煙しよう!

健康づくり課 ☎829-1154

禁煙サポート薬局で薬剤師の指導を受けながら、禁煙にチャレンジするかたを募集します。禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち、4週間分(約1万円)のニコチンパッチの代金を助成します。

☑ 20歳以上の市民 ☑ 50人

☑ 市ホームページか電話



子育て

子育て講座・教室

当日は母子健康手帳を持参ください。

講座名	対象	期日	時間	場所	定員	期限	その他
体験型 離乳食教室	4カ月から9カ月未満のお子さんを育てている保護者	6/30(木)	13:30～14:30	上長崎地区 ふれあいセンター	15人	6/23(木)	☑ バスタオル ☑ ①
離乳食教室	1歳未満のお子さんを育てている保護者	7/11(月)	10:00～12:30	健康づくりセンター	8組	7/4(月)	☑ エプロン、三角巾、 手拭きタオル ☑ ②
両親学級	第1子妊娠中(34週未満)のかたとパートナー	6/18(土)	10:00～12:00	琴海南部文化センター	10組	6/15(水)	☑ 筆記用具 ☑ ③
		6/26(日)	9:45～11:30	中央公民館	20組		☑ 筆記用具 ☑ ①
食物アレルギー 座談会	食物アレルギーがあるお子さんの保護者	6/14(火)	10:00～11:30		—	6/13(月)	☑ ①
ツインズ広場	4歳未満の双子や三つ子以上を育てている親子または妊娠中のかた	7/9(土)	10:00～11:30	中央公民館	15組	7/2(土)	☑ ④
むし歯予防 教室	歯の生え始めから1歳6カ月未満のお子さん と保護者 未就学児と保護者	6/23(木)	10:00～11:30	上長崎地区 ふれあいセンター	10組	6/20(月)	☑ バスタオル ☑ ⑤
		6/17(金)		野母崎文化センター		6/13(月)	☑ ②

問い合わせ

①あじさいコール(☎822-8888) ②地域福祉課(南)(☎892-1113) ③地域福祉課(北)(☎814-3400)
④地域福祉課(中央)(☎829-1429) ⑤口腔保健支援センター(☎829-1436)

〈広告〉

 **児童手当の制度変更**

こども政策課 ☎829-1270

所得上限限度額が新設され、今年10月の支給分から所得額に応じて特別給付の支給対象が変わります。毎年6月に提出していた現況届は原則提出不要になります。※一部のかたは要提出
詳しくは「イーカオ」で。

子ども食堂を始めてみませんか？



こども政策課 ☎829-1270

子ども食堂を開設してみたいかたのために（一社）ひとり親家庭福祉会ながさきからアドバイザーを派遣します。

- ☎ 市民か市内の団体
- ☎ 無料
- ☎ 申込書を提出
- 📅 来年3月31日
- 📅 1団体につき3回以内。1回につき2時間

 **親子の心の相談**

子育てサポート課 ☎829-1255

- 📅 小児科相談 … 6月15日(水)午後2時～5時
- 📅 精神保健相談 … 7月14日(水)午後2時～4時

- ☎ 子育てサポート課
- ☎ 無料
- ☎ 電話
- 📱 オンライン相談可




 **母子健康手帳の休日交付**

子育てサポート課 ☎829-1255

- 📅 今回から原則予約制です。
- 📅 6月18日(土) 午前9時～午後5時
- ☎ 子育てサポート課
- ☎ 電話か市ホームページ
- 📅 6月15日(水)

申し込みはこちら▶



 **子育て応援情報サイト「イーカオ」**

子育て世帯の強い味方！イベントや相談窓口などを掲載していますよ。



🔍 イーカオ

お知らせ

-  文化・教育
-  スポーツ
-  平和
-  まちづくり
-  税
-  暮らし
-  その他

 **令和4年度分の国保税計算フォームの誤り**

国民健康保険課 ☎829-1226

4月4日から5月11日までの間に、市ホームページの国保税計算フォームで令和4年度分の国保税額を試算したかたへ。
計算フォームの税率・税額の設定が、誤って令和3年度基準のものとなっていたため、過少に試算されています。ご迷惑をおかけし、申し訳ございません。



正しい試算はこちらから

 **子宮頸がんの予防接種は受けましたか？**

こども政策課 ☎829-1270

子宮頸がんを予防するヒトパピローマウイルス感染症予防接種の積極的な勧奨が差し控えられていた期間に接種対象であったかたに接種の機会を提供します。

- ☎ 次の全てを満たすかた
 - ・長崎市に住民登録がある
 - ・平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれの女性で過去にこの予防接種を合計3回受けていない
- 📅 令和7年3月31日

 **蚊やマダニによる感染症に注意**

地域保健課 ☎829-1153

気温が高くなり肌の露出が増えるため、ウイルスを持った蚊やマダニにかまれやすくなります。かまされると、蚊は発熱や発疹・関節の痛みなど、マダニは発熱や嘔吐、下痢、頭痛といった症状が出ることがあります。草むらに入るときなどは、長袖・長ズボンを着用したり、足を完全に覆う靴を履くなどして肌の露出を少なくしましょう。また、虫除けスプレーも併せて使用しましょう。

〈広告〉

マイナンバーカードの 休日交付など

住民情報課 ☎829-1424

休日にマイナンバーカードの交付、電子証明書の更新などの受け付けを地域センターで行います。

☑「マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書」が届いているかた、電子証明書の更新対象（電子証明書の有効期限が3カ月未満）のかた

☑市のホームページか専用ダイヤル（☎829-1798）で予約を。※定員あり



地域センター	期日	時間	予約期限
中央	7/10☉	8:45～	7/1☉
	7/24☉	16:30	7/14☉
西浦上		9:40～ 17:40	
東長崎	7/24☉	9:00～ 17:00	7/14☉
三和			
琴海			

高校の入学給付金の 申請募集

教育委員会総務課 ☎829-1191

令和4年度に高校などに入学したお子さんがいる家庭で経済的に困りのかたへ1人につき、6万3,200円の給付金を支給します。

☑次の全てを満たすかた

- ・市内在住
- ・児童扶養手当を受けているかたや世帯の所得が基準以下などの就学援助（準要保護）の要件を満たす
- ・令和4年度の市民税所得割が課税されている

☑市ホームページや地域センター、教育委員会総務課などにある申請書を提出。

☑6月30日☉

後期高齢者医療保険料の 計算方法が変わります

後期高齢者医療室 ☎829-1139

令和4・5年度の保険料は次の通り均等割、所得割率、限度額が引き上げられました。新たな保険料額は、7月中旬に保険料額決定通知書でお知らせします。

均等割額
(被保険者全員) 49,400円
(R3 47,200円)

+

所得割額
(被保険者の前年の総所得金額等
- 43万円) × 9.03% (R3 8.98%)

||

保険料
年間最高 66万円 (R3 64万円)

被爆体験者精神医療 受給者証の交付

調査課 ☎829-1290

医療機関やデイケア・訪問看護などの介護保険の医療系サービスを利用したときに、被爆体験者精神医療受給者証を提示すると、認定された疾患の支払いが無料になります。受給者証の交付を希望されるかたは、手続きの案内書を送付しますので、ご連絡ください。

☑次の全てを満たすかた

- ・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）
- ・治療の必要な精神疾患がある
- ・その疾患が原爆や放射能への不安によるものである

☑被爆体験の記憶の有無は問いません。受給者証の有効期間は3年です。対象となる疾患など、詳しくはお尋ねを。

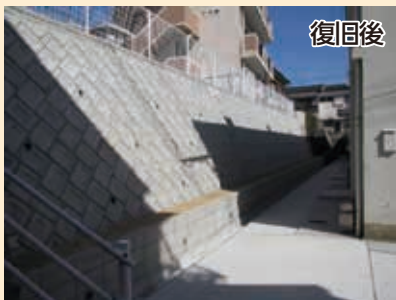
崖崩れが起こる前に点検・対策を

建築指導課 ☎829-1176

梅雨の時期は、大雨などにより、崖崩れが起こりやすくなります。擁壁（ようへき）に、ひび割れ、ずれ、ふくらみ、傾きなどがあれば、強度が不足している可能性があります。身近に、危険な崖がある場合は、ご連絡ください。「崩れる恐れがある崖」の防災工事または「崩れた崖」の復旧工事などを行う際の補助金制度があります。詳しくはお尋ねを。



復旧前



復旧後

〈広告〉

介護保険料の納入通知書を送付します

介護保険課 ☎829-1163

65歳以上のかたへ、6月中旬に介護保険料納入通知書を送付します。同封の納付書で納めてください。年金が年額18万円以上のかたは、年金から天引きされますので手続きは不要です。

八郎川水系 洪水ハザードマップを公表

土木防災課 ☎824-1424

近隣の皆さんには5月末にお配りしています。詳しくは市ホームページで。



国民年金のお知らせ

住民情報課 ☎829-1137

◆高齢任意加入

国民年金保険料の納付期間が120月に満たないため老齢基礎年金の受給資格がないかたや、満額受給ができないかたで年金額の増額を希望するかたは、60歳以上でも国民年金に任意加入できます。

◆付加保険料

国民年金に加入しているかたは保険料の他に付加保険料(400円/月)を上乗せして納めることで受給する年金額を増やすことができます。

☎ 長崎南年金事務所 (☎825-8705)

日曜日に納付相談を受け付けます

収納課 ☎829-1130

来年5月までの毎月第4日曜日に市税などの納付相談を行います。

☎ 午前9時～午後5時 ☎ 収納課
☎ 入館には守衛室で手続きが必要です。

第2期長崎市教育大綱を策定しました



教育大綱って何?



都市経営室 ☎829-1111

教育大綱とは、市の教育の方向性を明確にしたもので、「基本理念」「ひとづくりの基本姿勢」「めざすすがた」の3つから成ります。未来を担う子どもや若者を含むあらゆる世代に向け、教育の考え方を示したものです。

基本理念

「長崎の未来を創るひとづくり」

長崎のまちは、それぞれの時代において「ひと」が創り、受け継いできたまちです。これからも、長崎が希望に満ちた魅力あるまち、日本や世界に貢献するまちであり続けるために、次の世代にしっかりと引き継ぐことができる「ひとづくり」を行います。

ひとづくりの基本姿勢

「つながりと創造で未来の長崎へ」

学校や家庭、地域などが、あらゆる分野でつながることにより創造される新たな力や発想などを活用します。そして、長崎のまちが一体となって人材育成に取り組むことで、長崎のまちを未来へ引き継ぎます。

めざすすがた

- 心身ともに充実し、自ら学び、考え、行動するひと
- 生涯を通じて、意欲的に学び続けるひと
- 多様性を認め合い、思いやりの心を持ち、支え合って生きるひと
- 国際性豊かで、持続可能な世界の実現に貢献するひと
- 被爆の実相を継承し、平和の実現に貢献するひと
- 長崎を愛する心を持ち、まちを支え、未来へつなぐひと

公的年金受給中で住民税が課税されているかたへ

市民税課 ☎829-1427

公的年金収入のみのかたで、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・生命保険料など)があるかた、または控除の記載漏れなどがあるかたは、住民税の申告をすることで、住民税が減額される場合があります。申告漏れがないようご注意ください。

「ダメ。ゼッタイ。」 普及運動

生活衛生課 ☎829-1155

6月20日⑨～7月19日⑩は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間。危険ドラッグをはじめとした覚せい剤や麻薬、大麻などの薬物乱用は、健康に悪い影響を及ぼします。誘われても断る勇気を持ちましょう。



〈広告〉

市民プール開場案内

総合プール(☎845-1212) / 神の島プール(☎865-2250) / 網場プール(☎837-0564) / 小ヶ倉プール(☎879-5379)

月	場所	期日	曜日	休場日	
6月	総合プール(屋内)	1～14日	月～金…13:00～20:00 / 土日…9:00～20:00	火曜日 3日(金)～5日(日)・ 18日(土)・19日(日)	
		15～30日	9:00～20:00		
	総合プール(屋外)	25・26日	土日…9:00～20:00		
	神の島プール	1～30日	月～金…13:00～20:00 / 土日…9:00～20:00		
7月	総合プール(屋内)	1～20日	9:00～20:00	2日(土)・3日(日)・ 5日(火)・12日(火)・ 19日(火)・23日(土)・ 24日(日)	
		21～31日	月～土…11:30～21:00 / 日…9:00～21:00		
	総合プール(屋外)	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		
	神の島プール	1～31日	9:00～21:00		6日(水)・13日(水)・ 20日(水)
	網場プール	1～20日	月～金…12:30～19:00 / 土日祝…9:00～19:00		火曜日
		21～31日	9:00～19:00		
	小ヶ倉プール	1～20日	12:30～15:30 / 16:00～18:00		火曜日
21～31日		9:00～12:00 / 12:30～15:30 / 16:00～18:00			

※総合プール(屋内)…7月1日(金)は午後5時より50mプール使用不可

大募集



夏季水泳教室

〈往復はがき裏面〉

対象 市民 費用 小学生以下 1,000 円、一般 2,760 円 (傷害保険料を含む)

申し込み 往復はがき(裏面)に右の内容を書き、郵送か持参。

返信のあて名も記入。※申し込み多数の場合は抽選。

締め切り 6月7日(火)～13日(月)

開催場所 神の島プール (〒850-0078 神ノ島町3丁目526-33 ☎865-2250)

参加 当選者ははがきと参加費を7月1日(金)～3日(日)の午後1時～6時までに持参。

- ①希望するコース・班
- ②学校名・学年、幼児は幼稚園名
- 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(本人との関係)

場所	コース・班	対象	期日	時間	定員	
神の島プール	幼児	A	令和5年度	9:30～10:30	各20人	
		B	就学予定の幼児			
	小学生	低学年	小学1～2年生	8/1(月)～5(金)	11:00～12:00	各60人
		中・高学年	小学3～6年生	8/8(月)～12(金)		
		全学年	小学生	8/22(月)～26(金)		
	一般	水中体操	中学生以上	7/25(月)～9/5(日)	15:00～16:00	各20人
水泳		7/21(水)～9/1(水)				

総合プールの夏季水泳教室は詳細が決まり次第、総合プールホームページに掲載します。



〈広告〉

子ども伝統文化体験 参加者募集

文化振興課 ☎842-3782

いずれも、

☑ 市内にお住まいか、通学している
小中学生（箏体験は小学4年生
以上）

📍 長崎ブリックホール

📄 「ながさき文化のひろば」ホーム
ページ

📅 7月8日📅

◆日本舞踊体験

📅 7月25日📅・27日📅

8月3日📅・6日📅 ※全4回

🕒 午後2時～4時

👤 10人 費2,000円

◆いけばな体験

📅 8月1日📅・17日📅

🕒 午後2時～4時

👤 各20人 費500円

◆箏体験

📅 9月19日📅、10月2日📅・8日
📅・9日📅・15日📅・16日📅

※全6回

🕒 午後2時～4時

👤 10人 費3,000円

📅 (応募条件) 10月23日📅午後1
時(予定)から市民会館で開催する
「市民三曲演奏会」と前日のリハー
サルに参加できること。

提案型協働事業の募集

市民協働推進室 ☎829-1125

地域や社会の課題を解決するために、市
と協働して取り組む事業を募集します。

☑ 市内に活動拠点がある市民活動団
体、自治会など

📄 市民活動センターランタナホーム
ページ、地域センター、市役所本
館案内所、ランタナにある申込用
紙を提出。

📅 7月1日📅

附属機関などの委員を 募集します

各問い合わせ先

いずれも

☑ 次の全てを満たすかた

- ・20歳以上の市民か、市内に通
勤・通学している
- ・本市の他の附属機関などの委員
ではなく、申し込みもしていない
- ・公務員、議員ではない

☑ (審議)年数回

📄 市ホームページ、地域センター、
市役所本館案内所、応募先にある
応募用紙とテーマに沿った小論文
を提出。

◆長崎市文化振興審議会

📅 (任期)8月1日～令和6年7月31日

📄 わたしが考えるこれからの芸術文
化活動について

👤 2人 📅 6月30日📅

📍 文化振興課 (☎842-3782)

◆長崎市保健所運営協議会

📅 (任期)委嘱日から2年間

📄 あなたが考える保健所

👤 2人 📅 6月30日📅

📍 地域保健課 (☎829-1153)

ロードウォークサポーター 養成講座

地域福祉課(中央) ☎829-1429

ウォーキングの普及に取り組みませんか。

☑ 全て参加でき、受講後はサポーター
としてボランティア活動ができる市民

📅 7月20日📅・21日📅・27日📅・
28日📅

🕒 午前10時～正午

📍 アマランス ※27日は中央公民館

👤 20人 費無料

📄 筆記用具、飲み物、タオル ※27
日は上履きも

📄 電話か市ホームページ

📅 7月6日📅

📄 動きやすい服装で。

ちゃんぽんミーティング 参加者募集

市民協働推進室 ☎829-1125

☑ 市内にお住まいか、通勤・通学し
ているかたやグループ ※グルー
プは2人限り

📅 7月1日📅 午後1時30分～3時

📍 消防局

📄 集まれ!ながさきのユーチューバー

👤 10人程度 費無料

📄 市民活動センターランタナホーム
ページ、地域センター、市役所本
館案内所、ランタナにある申込書
を提出。

📅 6月17日📅 📄 食事はありません。

アダプトプログラム 里親募集

廃棄物対策課 ☎829-1159

道路、公園、河川などの公共の場を
「養子」とし、その空間を清掃する団
体を「里親」として、街の環境美化を
進めようとする取り組みです。これま
でに200を超える団体が登録してい
て、清掃用具の提供やごみ収集など、
市が活動を支援しています。申し込
みは随時受け付けています。

☑ 3人以上のグループ

☑ 月1回程度、散乱ごみの回収や除
草などを行います。

介護認定調査員の募集

高齢者すこやか支援課 ☎829-1555

☑ 看護師や准看護師、理学療法士、社
会福祉士などの資格を有するかた

☑ (勤務時間)午前9時～午後5時
(変動する場合あり)

📄 事前連絡の上、履歴書と看護師な
どの免許の写しを郵送。

📄 随時受け付け。面接あり。

〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

**長崎大学教育学部附属
特別支援学校の「学校公開」**
7/14(木) 9:00～12:00に授業
参観、学校説明などを実施。
☎ 同学校 森川教頭
(☎ 845-5646)

**ひきこもり当事者の集い
「フリースペースゆう」**
ひきこもり状態にあるかたが、
自由に過ごせるスペース。毎週
木曜日 13:30～16:00に長崎
こども・女性・障害者支援セン
ター。利用無料。詳しくはお尋
ねを。
☎ 長崎県ひきこもり地域支援
センター (☎ 846-5115)

**医師の子育て応援
「保育サポーター」養成研修**
県内の医師の育児支援を行う
「保育サポーター」養成のため、
7/12(水)に長崎大学病院でDVD
研修(2時間)を開催(自宅視聴・
日程変更可)。参加無料。電話
かメールで申し込みを。
☎ 長崎大学病院メディカル・
ワークライフバランスセン
ター (☎ 819-7979)

自衛官候補生募集
令和5年4月1日現在で、18～
33歳のかたが対象。申し込みは
6/30(木)まで。試験日は7/16
(土)～18(日)のうち1日。
☎ 自衛隊長崎募集案内所(☎
849-6279)、琴海地域事務
所(☎884-2809)

**シルバー作品展の
出展者募集**

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146
手工芸品、絵画、書、写真(四つ切り
以上)などで未発表の作品を募集し
ます。
☎ 60歳以上のかた
☎ 地域センター、公民館、老人福祉
センター、老人憩の家、長崎市老
人クラブ連合会、高齢者すこやか
支援課にある申込書を長崎市高齢
者すこやか支援課(〒850-8685
桜町2-22)へ郵送または持参。
☎ 7月4日(月)～28日(木)
☎ 作品は9月21日(水)～24日(土)に
市民会館で展示。

**考えよう!
「SDGs×平和」の参加者募集**

平和推進課 ☎844-9923
環境を学んで、平和について考える
講座です。夏休みの自由研究にもオ
ススメです。
☎ 市内の小学5・6年生で3回とも
出席できるかた
☎ 8月11日(水) 9:00～13:00
8月17日(火) 9:00～12:00
8月19日(木) 9:00～12:00
☎ 市民会館 ☎ 20人
☎ 無料
☎ 「ながさきの平和」ホームページに
ある申込書を提出。
☎ 7月8日(金)



図書館の催し いずれも、☎無料

定期上映会
「アイネクライネナハトムジーク」
☎ 6月17日(金) ①午後2時～4時
②午後5時～7時
6月27日(日) 午後2時～4時
☎ 1階カウンターかメール

図書館俳句ポスト
6月の季語(お題)「更衣(ころもがえ)」
☎ 6月30日(木)

読み聞かせ基礎講座
～絵本の読み方・選び方～
☎ 6月13日(日) 午前10時15分～
12時30分
☎ 40人 ☎ メール

今月のおすすめ本

「本の顔 本をつくるときに装丁家
が考えること」
坂川 英治/著 坂川事務所/著
芸術新聞社



表紙を見て思わず本を手にとっ
た、そんな経験はありませんか?こ
の本の著者は、文字、色、写真を巧
みに使い分け「本の顔」を作る装丁
家。これまで手が
けた装丁の採用・不採用案を見比べ
ながら、本が作られる過程や背景を知
ることができる1冊です。

問い合わせ
市立図書館 ☎829-4946

〈広告〉

7/27^水

ブリックホール探検隊



普段は見る事が
できない舞台裏を
スタッフの解説付
きで探検します。



- 対 市内にお住まいか通勤・通学している小学生以上のかた
- 時 午後1時30分～4時
- 所 長崎ブリックホール
- 定 50人 費 無料
- 申 「ながさき文化のひろば」ホームページ
- 締 7月8日金
- 問 文化振興課 (☎842-3782)



EVENT PICK UP

注目イベントを紹介!



6/18^土 琴海四季彩館まつり



- 長浦すいかをはじめ、琴海産の新鮮な食材を使った料理やお菓子などを販売します。
- 時 午前10時～午後3時
 - 所 琴海活性化センター四季彩館(長浦町)
 - 問 地域福祉課(北) (☎814-3400)

6/18^土 長崎おもちゃ病院



- 壊れたおもちゃを、原則無料で診察・修理します。
- 対 市民 時 午前10時～午後4時(受け付けは午後2時まで)
 - 所 上長崎地区ふれあいセンター
 - 他 部品代をいただくことがあります。修理できる数には限りがあります。
 - 問 廃棄物対策課 (☎829-1159)

〈広告〉

6/19 藍染めでマイバッグづくり



バッグの種類はトートバッグや巾着など数種類から選べます。

時間 午前10時～午後1時 場所 森林体験館
定員 30人 費用 700円 申し込み 森林体験館ホームページかほか
締め切り 6月13日
問い合わせ 森林体験館 (☎825-6705)

6/9~8/21 戦時中の暮らし展



貨幣や軍事郵便葉書、手製の教科書、大東亜戦争世界要図、旭日旗寄せ書き、防空頭巾、もんぺなど 約250点を展示します。

時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
場所 歴史民俗資料館
休館日 月曜日休館
問い合わせ 同資料館 (☎847-9245)

7/9 親子環境教室



唐八景公園で山の生きものを観察し、自然環境への理解を深めよう！

対象 市内小中学生と保護者 時間 午前9時30分～11時
定員 50人 費用 無料 申し込み 電話か市ホームページ
締め切り 6月29日
問い合わせ 環境政策課 (☎829-1156)

7/9 “コミュニケーション”のコツ



地域活動へ活用できるような、コミュニケーションや広報のポイントを学びます。

対象 市内に在住か在勤で地域活動・市民活動に携わるかた
時間 午前10時～正午 場所 消防局 定員 50人 費用 無料
申し込み 市ホームページか電話 締め切り 6月22日
休館日 オンライン可(定員50人)
問い合わせ 地域コミュニティ推進室 (☎829-1283)

〈広告〉

① 2± ② 16± ③ 30±	 女性のためのアマランス起業塾 ①女性起業家講話&事業プラン作成 ②気になる名刺の作り方&情報発信のための文章講座 ③Instagramの情報発信&事業プラン発表	13:30~16:00	アマランス	対 女性で3回とも出席できるか 定 16人 費 1,000円 申 電話・窓口・市民会館ホームページ 締 7/1金 他 無料託児(6/25±までに要申込) 問 アマランス ☎826-0018
3日	 セタウイーク関連イベント ~セタ☆折り紙教室~	13:00~15:00	長崎ペンギン水族館	問 同館 ☎838-3131
3日	 ツツジなどの庭木^{せん}剪定教室	9:00~12:00	植木センター	対 20歳以上 定 30人 申 往復はがきか窓口(返信用はがき持参) 締 6/24金 問 植木センター ☎837-8182
3日	 アウトドアクッキング ~石窯でパンを焼こう~	10:00~14:00	森林体験館	対 小学生以上 定 30人 費 600円 申 市民の森ホームページ 締 6/17金 他 未就学児の同伴不可 問 森林体験館 ☎825-6705
9±	 市民企画講座 ~不登校や引きこもりの 子どもの気持ちと親の関わり方~	13:30~15:30	アマランス	定 30人 申 電話・窓口・市民会館ホームページ 締 7/8金 他 無料託児(7/2±までに要申込) 問 アマランス ☎826-0018
11日	 「長崎和牛」と「長崎の美味しい魚たち」とワインの晩餐会	18:00~	ヒルトン長崎	定 50人 費 2万8,000円 申 電話 締 7/8金 問 ヒルトン長崎 ☎829-5117
16±	 なぜ?どうして?「回転を考えよう」	10:00~12:00	科学館	対 幼児~中学生 定 24人 申 電話 締 6/16(木)~7/2± 問 科学館 ☎842-0505
17日	 科学教室 ~トンボを観察して 絵画コンクールに応募しよう~	10:00~12:00	川原大池	対 小学生以上 定 18組 費 100円 申 電話 締 6/17金~7/3日 問 科学館 ☎842-0505
23± 24日	 日吉エンジョイサマー ~竹を使って楽しもう (器作りや流しそめんなど)~	9:30~15:30	日吉自然の家	対 小学2~4年生 定 各40人 費 700円 申 日吉自然の家ホームページかはがき 締 6/27日 問 日吉自然の家 ☎824-5017
8月	イベント	時間	場所	その他
3(水) ~5(金)	 チャレンジキャンプ ~普段できない体験がいっぱい!~	8/3(水) 13:00 ~5(金) 11:00	日吉自然の家など	対 小学5年生~中学生 定 30人 費 5,500円 申 日吉自然の家ホームページかはがき 締 6/27日 問 日吉自然の家 ☎824-5017

? 各種相談

(相談日が土日祝日の場合は事前に確認を)

市民相談窓口(市役所本館1階)

☎ 829-1231

- 市政・一般 月~金 8:45~17:30
- 交通事故 月~金 9:00~12:00/13:00~16:00
- 弁護士法律 ※ 人数制限あり 月・火・水 13:00~16:00

※ 事前予約は前週(月)から電話か窓口で。当日受付は11:30までに窓口で。

- 国税 毎月5日
- 登記 火
- 不動産 金(第5金は除く)
- 住宅増改修・マンション管理 第2(水)

※ 国税・登記・不動産・住宅増改修・マンション管理の相談時間は、13:00~16:00(受付終了15:40)

生活の困りごと ☎ 828-0028

生活支援相談センター
月~金 9:00~17:00

消費生活 ☎ 829-1234

消費者センター 10:00~17:00
(月休業。☎の場合は直後の平日)

子育てに関する悩み ☎ 825-5624

子育てサポート課 ☎ 822-8573
月~金 8:45~17:30

犯罪被害者等支援 ☎ 829-1211

自治振興課 月~金 8:45~17:30

人間関係の悩み ☎ 826-4417

アマランス(配偶者暴力相談支援センター)

- 一般 毎日10:00~12:00/13:00~16:00
- 夜間 ☎18:00~20:00
- 弁護士法律(要予約) 金13:00~16:00
- 心の健康(要予約) 6/23(水)、7/7(水)13:00~16:00

コロナ禍の女性の悩み

☎ 0120-224-416

女性相談サポートセンター

月~金 9:00~17:00

イベントカレンダー

対象 定員 費用 持参 申し込み 締め切り その他 問い合わせ

市ホームページ



詳細は市・各施設のホームページか
あじさいコール(☎822-8888)へ

健康・福祉、子育てに関するイベントは「暮らしのお知らせ(20~22ページ)」をご覧ください。

6月	イベント	時間	場所	その他
11 [±]	プラネタリウムofタベ ～宇宙のエネルギー～	18:00～19:00	科学館	定 200人 費 3歳～中学生260円/高校生以上520円 ☎ 電話 同館 ☎842-0505
17 ^金	女性のための救急救命講座	13:30～15:30	中央公民館	女性 定 20人 ☎ 電話・窓口・市民会館ホームページ 締 6/16 [Ⓟ] 他 無料託児(6/11 [±] までに要申込) ☎ アマランス ☎826-0018
19 ^日	ガーデニング体験教室	①10:30～12:00 ②13:30～15:00	あぐりの丘	定 各回10組(1組4人まで) 費 1組1,000円 ☎ 電話 ☎ あぐりの丘 ☎841-1911
24 ^金	国際交流員による国際理解講座 ～音楽だけじゃない! アメリカのヒップホップの世界～	18:30～19:30	長崎ブリックホール	☎ 国際課
26 ^日	男女共同参画週間記念講演会 デミー博士のドキドキ土木教室	13:30～15:30	アマランス	定 30人 ☎ 電話・窓口・市民会館ホームページ 締 6/25 [±] 他 無料託児(6/19 ^日 までに要申込) ☎ アマランス ☎826-0018
28 ^火	国際交流員による国際理解講座 ～隣の部屋とバトルがはじまる!? 韓国のカラオケ事情～	18:30～19:30	長崎ブリックホール	☎ 国際課
7月	イベント	時間	場所	その他
1 ^金 ～7 [Ⓟ]	セタウィーク ～短冊に願いごとを書きませんか～	9:00～17:00	長崎ペンギン水族館	☎ 同館 ☎838-3131
2 [±]	10周年記念特別講座 RECNA10年を振り返る	13:30～15:30	原爆資料館	他 オンライン配信あり(要事前申込) ☎ 核兵器廃絶長崎連絡協議会 ☎819-2252

救急・災害情報

休日・夜間当番医案内 ☎ 825-8199



災害情報 ☎ 0180-999-001

防災行政無線情報 ☎ 0180-999-002

※ 一部の回線からは利用できない場合があります。

指定避難所
開設・混雑情報



長崎市防災メール



防災LINE



長崎市公式LINEを登録し、
受信設定で「防災安全」を選択



新型コロナ情報

長崎市ワクチン接種コールセンター

☎ 0120-095827

8:45～20:00 (土日祝日を含む)

接種券や接種時期、集団接種の予約など



長崎市コールセンター

あじさいコール ☎ 822-8888

市役所の手続きやイベントなど、さまざまな
問い合わせにお答えします。専門的な内容
は担当課へおつなぎします。

よくある質問と回答は 長崎市FAQ





長崎さるくが リニューアル しました!

「長崎さるく」が、4月にリニューアルしました。
まち歩き観光長崎さるくは、さまざまなガイドやまち歩き団体が実施するツアーなどがより充実！その情報は新たな長崎さるくホームページで発信しています。
今後も長崎らしさあふれるコースが登場しますので、ぜひご期待ください。

長崎さるく

検索



長崎市公式SNS

「情報で長崎のくらしをもっと豊かに」

得長崎 × **LINE**

子育てや教育、健康など、くらしを豊かにする情報を「マル得長崎」として発信しています。また、新型コロナやワクチンに関する情報なども発信中。

お友達登録者数
2.3万人突破!



Facebook

長崎市役所総合公式



Twitter

長崎市役所総合公式
@nagasaki_master



Instagram

にゃがさき市公式
@nagasaki_city_official



YouTube

長崎市ネット放送局



UD
FONT



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)
編集 長崎市広報聴課 〒850-8685 長崎市桜町2-22 発行日 令和4年6月1日 印刷 (株)インテックス

※リサイクル用紙を使用しています。