



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	
こころの健康相談	9/15㊦	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) ㊧ ①	
肺年齢測定と たばこに関する健康相談	9/18㊧	10:00～12:00	北公民館	㊦ 市民(肺年齢測定は40歳以上) ㊧ 12人 ㊨ 9/15㊦ ㊩ ②	
ひきこもり家族学習会 「支援機関について知ろう」	9/21㊦	14:00～16:00	市民会館	㊦ 6カ月以上ひきこもり状態のか たの家族 ㊩ ①	
ヘルスアップひがし 「講話・減塩食試食・運動」	9/27㊦	13:30～15:30	東部地区にこここセンター	㊦ 20歳以上の市民 ㊧ 室内シューズ ㊨ 9/20㊦ ㊩ ③	
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	9/27㊦	13:00～15:00	もりまちハートセンター	㊦ 市民 ㊩ ④	
お手軽 ウォー キング	茂木港周辺コース (4.3km)	10/4㊦	10:00～12:00	茂木地区 ふれあいセンター集合	㊦ 20歳以上の市民 ㊧ 20人 ㊨ 市ホームページか電話 ㊩ 9/20㊦ ㊩ ⑤
	旧長崎街道コース (4.7km)	10/21㊧	10:00～12:00	矢上神社集合	㊦ 20歳以上の市民 ㊧ 20人 ㊨ 10/6㊦ ㊩ 古賀の藤棚(中里町)解散 ㊩ ⑤
被爆者健康教室	10/6㊦・11㊦	13:00～14:30	もりまちハートセンター	㊦ 被爆者健康手帳を持っていて2回 とも参加できる市民 ㊧ 20人 ㊨ 9/20㊦ ㊩ ⑥	
障害者支援のボランティア 養成講座	10/8㊦	9:00～16:00	もりまちハートセンター	㊧ 20人 ㊨ 往復はがき ㊩ 10/3㊦ ㊩ ⑦	
ヘルスアップうらかみ ～健康相談～	10～3月の 第3㊦	14:00～15:30	浦上駅前ふれあいセンター	㊧ 20人 ㊨ 健診結果・室内シューズ・バスタオル ㊩ 10/12㊦ ㊩ ⑧	
<p>①精神保健福祉相談室 (☎ 829-1311) ②健康づくり課 (☎ 829-1154)</p> <p>③地域福祉課(東) (☎ 813-9001) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)</p> <p>⑤あじさいコール (☎ 822-8888) ⑥援護課 (☎ 829-1149)</p> <p>⑦長崎市障害者相談支援事業所 つどい (☎ 898-5656) ⑧地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)</p>					

問い合わせ

〈広告〉



(受付) 8:30~20:00 (平日 17:15~20:00、土日は留守番電話対応)
 健康保険証 (特定健診は国民健康保険証と受診券)、無地のTシャツ (肺がん・胃がん検診)
 バスタオル (子宮頸がん・乳がん検診)
 けんしん予約センター (☎ 0120-611-711)
 歯科健診のみ希望のかたは、口腔保健支援センター (☎ 829-1436)
 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 特定健診	後期 健康診査	がん検診						歯科 健診	予約受付		
				肺	大腸	胃	子宮 頸	乳	前立 腺		開始日	終了日	
10/7(金)	11:30~12:30	池島開発総合センター	○	○	○	○				○			
10/12(水)	10:00~11:30	メルカつきまち	○	○	○	○				○	○	9/9(金)	9/20(火)
	13:30~15:00												
10/17(月)	9:45~11:45	小江原地区ふれあいセンター	○	○	○	○				○			
	13:45~15:00												
	9:30~11:30												
13:00~15:30													
10/18(火)	9:45~11:45	滑石公民館	○	○	○	○				○		9/13(火)	9/22(水)
	13:45~15:00												
10/19(水)	9:45~11:45	東公民館	○	○	○	○				○	○		
	13:45~15:00												
10/20(木)	10:00~11:30	県勤労福祉会館	○	○	○	○				○			
	13:30~15:00												
10/21(金)	9:45~11:45	浦上駅前ふれあいセンター	○	○	○	○				○	○		
	13:45~15:00												
10/24(月)	9:30~12:00	琴海さざなみ会館	○	○	○	○	○			○		9/16(金)	9/28(水)
10/25(火)	9:30~11:30	琴海南部文化センター	○	○	○	○	○			○	○		
	13:30~15:00												
10/26(水)	9:30~11:30	琴海文化センター	○	○	○	○	○			○			
	14:15~15:15	才木公民館 (松崎町)	○	○	○	○				○			
10/31(月)	9:45~11:45	南公民館	○	○	○	○				○			
	13:45~15:00	新戸町公民館	○	○	○	○				○			

精神保健市民公開講座

地域保健課 ☎829-1153

依存症やうつ、睡眠障害などの精神疾患について学んでみませんか。

対象 市民
 日時 14:00~15:30
 申込 あじさいコール (☎822-8888)

日 9月30日(金)、10月6日(水)・21日(金)・27日(水)
 所 市立図書館
 定 60人
 締 9月22日(水) 他 オンライン参加可

9月24~30日は 結核予防週間

地域保健課 ☎829-1153

結核は、せきやくしゃみで空気感染します。せきや微熱、体のだるさなどの症状が続く場合は、早めに受診してください。また、典型的な症状がないことも多いので、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

〈広告〉

♡ 食生活改善普及運動月間
健康のために見直そう

健康づくり課 ☎829-1154

塩の取り過ぎや野菜不足は高血圧や脳卒中、心筋梗塞、がんにつながります。



減塩のポイント

みそ汁やスープはだしを効かせて、具たくさんに／漬物や練り製品の食べ過ぎ、醤油やソースのかけ過ぎに注意／料理に酸味や辛味、香りをプラス／栄養成分表示に注目し、賢く減塩

野菜を取るポイント

一皿の野菜量を増やす／野菜を加熱して、かさを減らす／手軽なカット野菜や冷凍野菜を活用／切るだけ、洗うだけの野菜を食べることができることから始めてみましょう！

♡ 9月10～16日は
自殺予防週間

地域保健課 ☎829-1153

悩んだときに相談できる人はいますか？死にたいと思うほどの苦しい思いや深い悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。話すだけで気持ち軽くなることもあります。

また、身近な人が悩みを抱えていることに気付いたら、声を掛けてみてください。その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してください。その後も「何かあったらまた話して」と寄り添ってください。

悩んでいる人への寄り添い方に関する講座もあります。



講座情報はこちら▶

♡ 健康増進普及月間
STOP! 望まない受動喫煙!

各問い合わせ先

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。喫煙するときはルールを守りましょう。

屋外の公共の場所での喫煙は吸い殻などのポイ捨てにもつながりますので控えましょう。

- 病院・学校などは原則「敷地内禁煙」
- 飲食店・オフィス・事業所などは原則「屋内禁煙」
- どんな場所、どんな時でも「周囲の状況に配慮」

☎ 受動喫煙：健康づくり課

(☎ 829-1154)

ポイ捨て：廃棄物対策課

(☎ 829-1159)



子育て



子育ての援助を
行いたい人を募集

子育てサポート課 ☎829-1255

子育ての援助を受けたい人と行いたい人が会員となっている「ファミリー・サポート・センターながさき」の「まかせて会員（援助を行いたい人）」の養成研修をします。

☎ 全て参加できるかた

10月25日(火)	9:50～15:40
10月26日(水)	9:30～11:30
10月27日(木)	10:00～15:50
10月28日(金)	10:00～12:30

所 アマランス

申 電話 締 10月5日(水)

問 市社会福祉協議会 (☎ 829-6244)
市保育会 (☎ 829-7714)



市立認定こども園・幼稚園
の園児募集

幼児課 ☎829-1142

☎ 教育利用の3～5歳児

所 ①認定こども園長崎幼稚園

②高島幼稚園

申 10月3日(月)から各園で配布する願書を提出

締 11月1日(火)～11日(金)

他 ①は保育利用の0～5歳児、②は2歳児も別途募集。入園説明会は①10月20日(水)、②来年1月17日(火)



寡婦福祉医療費
受給者証の更新

こども政策課 ☎829-1270

更新手続きを行わないと10月からの入院時の医療費助成が受けられなくなります。

☎ 受給者証をお持ちのかた

所 地域センター 締 9月30日(金)



夫婦で関わる
心が折れない子どもの育て方

男女共同参画推進センター ☎826-0018

日 9月28日(水) 時 午後2時～4時

所 アマランス 定 30人

申 市民会館ホームページ・電話・窓口
締 9月27日(火)

他 無料託児あり(9月21日(水)までに要申込)

〈広告〉

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
食物アレルギー座談会	食物アレルギーがある子を育てているかた	9/13(火) 10/11(火)	10:00～11:30	市民会館	-	前日	申 電話 問 ①
緊急時に役立つ！子どもを守る救急救命講座(実技)	市民	9/17(土)	10:00～12:00		20人	9/15(木)	持 タオル 申 市民会館ホームページ・電話・窓口 他 無料託児あり(9/11(日)までに要申込) 問 ②
親子の心の相談	小児科相談をしたかた	9/21(水)	14:00～17:00	子育てサポート課	-	事前に	申 電話 他 小児科医師・精神保健福祉士が対応。オンライン可。 問 ③
	精神保健相談をしたかた	10/13(水)	14:00～16:00				
両親学級	第1子妊娠中(34週未満)のかたとそのパートナー	9/25(日)	9:45～11:30	市役所別館	16組	9/14(水)	申 電話 問 ①
むし歯予防教室	歯の生え始め～1歳6カ月未満児と保護者	9/29(木)	10:00～11:30	浦上駅前 ふれあいセンター	10組	9/26(月)	持 バスタオル 申 電話 問 ④
体験型 離乳食教室	4～9カ月未満児を育てているかた	9/29(木)	13:30～14:30		15人	9/22(木)	持 バスタオル 申 電話 問 ①
離乳食教室		10/11(火)	13:00～15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	10/4(火)	持 エプロン、三角巾 申 電話 問 ⑤
あつまれ♪ はじめてママ	第1子(2～5カ月)と母親	10/4～ 25の 毎週(火) ※全4回	10:00～12:00	アマランス	10組	9/22(木)	費 1,045円 申 電話・メール・はがき 問 ③

問い合わせ

①あじさいコール(☎822-8888) ②アマランス(☎826-0018) ③子育てサポート課(☎829-1255)
④口腔保健支援センター(☎829-1436) ⑤地域福祉課(東)(☎813-9001)



母子健康手帳の休日交付

子育てサポート課 ☎829-1255

日 9月18日(日)
時 午前9時～午後0時30分
所 子育てサポート課
申 市ホームページか電話
締 9月15日(木)



新小学1年生の 就学時健康診断

健康教育課 ☎829-1197

就学対象者へ、10月中旬に「就学時健康診断通知書」を送付しています。日時・場所などは通知書でご確認を。
日 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ



入学制度説明会

学校教育課 ☎829-1196

日 新小学1年生…10月中旬から始まる就学時健康診断時に説明
新中学1年生…在籍している小学校から9月中旬に日程を連絡
他 私立小学校から市立中学校へ進学を希望する場合は、お尋ねを。

〈広告〉

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

年金生活者支援給付金制度

住民情報課 ☎829-1137

公的年金などの収入や所得額が基準以下の高齢・障害・遺族基礎年金を受給しているかたの年金に上乗せして給付金が支給されます。新たに対象となるかたには、日本年金機構からお知らせが送付されますので、必要事項を書いて提出ください。

☎ 給付金専用ダイヤル
(☎ 0570-05-4092)

年金相談は電話予約が便利

住民情報課 ☎829-1137

障害基礎年金などの年金相談を実施しています。待ち時間が短縮でき、事前準備によりスムーズに相談できます。

📄 年金手帳や年金証書など基礎年金番号が分かるもの

📞 希望日の1カ月前から前日までに電話で。

後期高齢者医療制度
窓口負担割合の見直し

後期高齢者医療室 ☎829-1139

窓口負担割合が1割のかたのうち、一定以上の所得があるかたは10月1日から負担割合が2割になります。ただし、1カ月の外来医療の負担額が1割負担の場合と比べ3,000円以上増加する場合は、口座振込にて還付します(見直しから3年間)。振込口座を未登録のかたには、県後期高齢者医療広域連合が10月中旬に申請書を送付します。

📅 9月中旬に被保険者全員へ新しい保険証を送付します。

アニサキス食中毒に注意

生活衛生課 ☎829-1155

魚介類の中にはアニサキスという寄生虫がいる場合があります。気付かず食べてしまうと、食中毒になる可能性があります。

目で確認し、アニサキスを取り除く、早めに内臓を除去する、十分に加熱するなど注意しましょう。



平和の文化を広めよう

平和推進課 ☎844-9923



9～11月は「平和の文化キャンペーン」期間です。

秋にもスポーツや芸術などさまざまな分野を入口に、身近なところから平和を考えるイベントがたくさん開催されています。

この機会にイベントに参加して「平和の文化」を長崎から広げていきましょう。

詳しくは「ながさきの平和」ホームページで。

また、この期間に平和に関するイベントを行うかたはお知らせください。

下水道排水設備工事
責任技術者試験

料金サービス課 ☎829-1183

📅 11月6日🕒 午後1時～4時

📍 県建設技術研究センター(大村市)

📄 (試験) 下水道の一般的分野と技術分野

📄 右の二次元コードから

📄 9月20日🕒



〈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

☎ 交付は市ホームページか専用ダイヤル(☎829-1798)で予約を。



地域センター	期日	時間	予約期限
中央	10/9☎	8:45~16:30	9/30☎
	10/23☎		10/14☎
西浦上		9:40~17:40	10/14☎
東長崎	10/23☎	9:00~17:00	
三和			
琴海			

浄化槽設置費用の補助制度

環境政策課 ☎829-1156

下水道未整備地域で、くみ取り便所や、し尿のみを処理する浄化槽を撤去して新しい浄化槽を設置する場合は、補助金を交付します。詳しくはご相談を。

戦没者等のご遺族のかたへ

自治振興課 ☎829-1134

戦没者等の遺族に対する特別甲慰金の請求期限が近づいていますので早めに請求してください。

☎ 戦没者等の子など

☎ 地域センター

☎ (支給) 額面25万円で5年償還の記名国債

☎ 来年3月31日☎



クルージングと 恐竜パークを楽しもう

地域福祉課(南) ☎898-7870

長崎半島の魅力やストーリーを聞きながら野母崎までのクルージングを楽しんだ後、恐竜パークで遊ぼう。

☎ 長崎港→長崎のもぞき恐竜パーク



公用車の車体に広告を掲載しませんか

経理課 ☎829-1204



上下水道局が所有する公用車への広告掲載を募集します。多くの人の目に触れるため、宣伝効果が期待できますよ!

☎ 法人と個人事業主 費 月額3,410円(税込) ☎ 詳しくはお尋ねを。



宝くじの収益金は まちづくりにつながる

財政課 ☎829-1126

24時間いつでもどこでも宝くじを購入でき、当選金の受け取りまでネットで完結する宝くじ公式サイトがあります。収益金の一部は明るく住み良いまちづくりに活用されています。



〈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)

月	場所	期日	曜日・時間	休場日
9月	総合プール(屋内)	1～15日	9:00～20:00	☾・3日☉・26日☉ ・28日☾
		16～30日	13:00～20:00 /☉☾☾ 9:00～20:00	
	総合プール(屋外)	4・10・11日	9:00～20:00	
	神の島プール	1～30日	13:00～20:00 /☉☾☾ 9:00～20:00	☾
10月	神の島プール	1～31日	13:00～20:00 /☉☾ 9:00～20:00	5日☾ ～28日☉



大募集



神の島プール 秋季水泳教室

《往復はがき裏面》

☎ 市民 ☎ 各20人 ☎ 中学生以下1,000円、一般2,760円

☎ 往復はがき(裏面)に右の内容を書き、郵送か持参。

返信用のあて名も記入。※申し込み多数の場合は抽選。

☎ 9月29日☾～10月5日☾

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

☎ 当選者ははがきと参加費を10月28日☉～30日☉の午後1時～6時まで持参。

- ①希望するコース・班
- ②幼稚園名、学校名・学年
- ③本人の氏名(フリガナ)、性別
- ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号
- ⑦保護者氏名
- ⑧緊急時の電話番号(本人との関係)

コース・班	対象	期日	時間
幼児	令和5年度就学予定の幼児	11/5～12/3の毎週☉	13:00～14:00
小中学生	低学年A 小学1年生		14:15～15:15
	低学年B 小学2年生		15:30～16:30
	中・高学年 小学3～中学3年生		16:45～17:45
一般	水中体操 一般(水中体操)	11/7～12/12の毎週☉	15:00～16:00
	水泳 一般(水泳)	11/10～12/22の毎週☉ ※11/24を除く	15:00～16:00



〈広告〉

まちかどミニ情報

長崎ウーマンズ・ウォークラリー

今年は男性の参加 OK!
 日 11/3 ⑧ 費 1,200 円
 締 10/31 ⑨
 問 同実行委員会
 (☎ 080-6234-8306)

音訳ボランティア養成講座

⑧ オンライン受講可能なかた
 日 10/5～12/21 の毎週⑩
 (10/12,11/23除く)※全10回
 時 14:00～16:30
 所 県視覚障害者情報センター
 定 12 人 ④ 電話
 問 同センター (☎ 846-9021)

戦没者遺児による慰霊友好親善事業への参加者募集

戦没者が眠る地に赴き慰霊追悼を行い、現地のかたとの親善を深めます。
 費 10 万円
 問 長崎県連合遺族会
 (☎ 843-3585)

無料調停手続相談会

夫婦関係・遺産分割などの調停手続きに関する相談に応じます。
 日 10/1 ⑤ 10:00～16:00
 所 メルカつきまち ④ 電話
 問 長崎調停協会
 (☎ 090-4980-5534)

“税理士による”成年後見と相続税・贈与税の無料相談会

日 10/1 ⑤ 所 県勤労福祉会館
 定 14 人 ④ 電話
 問 九州北部税理士会
 (☎ 092-433-2366)

「平和なまち」絵画コンテスト

平和推進課 ☎844-9923

平和首長会議が「平和なまち」をテーマにした絵画を募集します。

⑧ 6～15歳の市民
 ④ 郵送か持参
 締 10月21日⑤



2021平和首長会議会長賞 最優秀賞 山田 初花さん

市営住宅の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

④ (申込用紙) 9月27日⑩から地域センター、地区事務所、市営住宅指定管理者窓口(桜町第2別館、三重地域センター、三和地域センター)、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。市ホームページでは空き物件の確認などもできます。

④ (場所) 県勤労福祉会館など
 締 10月4日⑩～6日⑤
 ⑧ 抽選:10月12日⑩/入居:12月上旬
 問 市営住宅指定管理者
 (☎829-2989、☎829-2991)



今月のおすすめ本

「鉄道の食事の歴史物語 蒸気機関車、オリент急行から新幹線まで」
 ジェリ・クインジオ/著
 大槻敦子/訳 原書房

鉄道で食事を味わえる「食堂車」。いつ頃から始まり、どのような変化を遂げてきたのでしょうか。ヨーロッパやアメリカの食堂車を中心に、鉄道にまつわる食の移り変わりを実際のメニューやレシピと共に紹介します。



図書館の催し いずれも、④無料

バリアフリー!みんなの上映会
 「おらおらでひとりいぐも」
 日 10月23日⑩ 午後2時～4時30分
 定 60人 ④ 窓口・電話・メール

定期上映会
 「僕のワンダフル・ライフ」
 日 9月26日⑩ 午後2時～3時40分
 定 60人 ④ 1階窓口・メール

図書館俳句ポスト
 9月の季語(お題)「露」
 締 9月30日⑤

問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946

〈広告〉