



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
家族介護教室	10/12 ^水 ・19 ^水 ・26 ^水	10:00～11:30	文教町公民館	対 市内在住で介護に関心のあるかた 定 各10人 締 10/11 ^火 問①
	10/21 ^金 ・28 ^金	14:00～16:00	大園団地集会所	対 市内在住で介護に関心のあるかた 定 各15人 締 3日前 問②
	10/23 ^日	13:30～14:30	大浦地区公民館	対 市内在住で介護に関心のあるかた 定 20人 締 10/22 ^土 問③
よろず介護教室	①10/15 ^土 ②10/29 ^土	14:00～16:00	①緑が丘地区 ふれあいセンター ②西城山交流センター	対 市内在住で介護に関心のあるかた 定 20人 締 ①10/12 ^水 ②10/26 ^水 問④
肺年齢測定と たばこに関する相談会	10/16 ^日	10:00～12:00	南部市民センター	対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 12人 締 10/13 ^水 問⑤
ひきこもり家族学習会	10/19 ^水	14:00～16:00	市民会館	対 6カ月以上ひきこもり状態のかたの 家族 問⑥
こころの健康相談	10/20 ^木	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	対 心理相談を希望するかた(家族も可) 問⑥
自死遺族のつどい	10/22 ^土	10:00～12:00	市民会館	対 大切な人を自死で亡くしたかた 問⑥
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	10/25 ^火	13:00～15:00	もりまちハートセンター	問⑦
お手軽 ウォーキング	赤水公園・山登りコース (10.0km)	11/2 ^水	琴海文化センター集合	対 20歳以上の市民 定 20人 持 昼食 締 10/19 ^水 問⑧
	神の島一周コース (5.6km)	11/11 ^金	小瀬戸公園集合	対 20歳以上の市民 定 20人 締 10/27 ^木 問⑧
	岳路コース(4.0km)	11/22 ^火	岳路運動グラウンド集合	対 20歳以上の市民 定 20人 持 健康保険証 締 11/8 ^火 問⑧
統合失調症の家族教室	11/4 ^金 ・10 ^木 ・17 ^木 ・24 ^木	14:00～16:00	もりまちハートセンター	対 統合失調症患者の家族 定 30人 締 10/28 ^金 問⑥ 他 全4回
いきいき健康教室	11/16 ^水	10:00～12:00	脇岬地区公民館	対 20歳以上の市民 定 20人 持 室内シューズ、ノルディックポール (貸出可) 締 11/9 ^水 問⑨
ノルディックウォーキング教室	11/19 ^土	10:00～12:00	女神大橋駐車場集合	対 20歳以上の市民 定 40人 申 市ホームページ・電話 締 11/6 ^日 問⑧
子どもミニ手話教室	11/26 ^土	10:00～12:00	もりまちハートセンター	対 市内の小学5・6年生 定 40人 申 電話・FAX 締 10/17 ^日 問⑧

①西浦上・三川地域包括支援センター (☎ 847-0151) ②滑石・横尾地域包括支援センター (☎ 814-7770)

③大浦地域包括支援センター (☎ 818-8311) ④緑が丘地域包括支援センター (☎ 847-3812)

⑤健康づくり課 (☎ 829-1154) ⑥精神保健福祉相談室 (☎ 829-1311)

⑦認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ⑧あじさいコール (☎ 822-8888)

⑨地域福祉課(南) (☎ 892-1113)

問い合わせ

〈広告〉

時(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。

予約制
出張けん診

日時	会場	国保	後期	がん検診							予約受付		
		特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺	歯科健診	開始日	終了日	
11/1(土)	8:30~11:30	○	○	○	○	○				○		10/7(金)	10/14(金)
	13:30~14:30	○	○	○	○				○				
11/4(金)	9:45~11:45	○	○		○					○		10/7(金)	10/14(金)
	13:45~15:00												
11/8(土)	9:45~11:45	○	○	○	○					○			
11/9(土)	9:45~11:45	○	○	○	○					○		10/11(土)	10/19(土)
	13:45~15:00												
11/10(土)	9:45~11:45	○	○		○					○		10/11(土)	10/19(土)
	13:45~15:00												
11/11(金)	9:45~11:45	○	○		○					○		10/25(土)	11/2(土)
	13:45~15:00												
11/26(土)	9:30~11:30	○	○	○	○					○	○	10/25(土)	11/2(土)
	13:00~15:00												
11/28(月)	9:45~11:45	○	○		○					○		10/31(月)	11/9(土)
	13:45~15:00												
12/3(土)	9:00~11:30	○	○		○					○		10/31(月)	11/9(土)
12/6(土)	9:30~11:30				○		○	○					
	13:00~15:30												
12/7(土)	9:45~11:45	○	○		○					○		10/31(月)	11/9(土)
	13:45~15:00												

10月17日~23日は
薬と健康の週間

生活衛生課 ☎829-1155

医薬品は病気やけがを治すなどの効果がありますが、同時に副作用を伴います。薬剤師などの専門家から適切な説明を受け、使用上の注意を守って正しく使用しましょう。



10月はピンクリボン月間

健康づくり課 ☎829-1154

毎年9万人以上が乳がんにかかり、年々増加しています。乳がんと診断される人は、30代前半から急増します。

平日は忙しいかたも市内3つの医療機関で乳がん検診を受けることができます。

詳しくは問い合わせを。

☎ 10/16 ㊟

10月はがん検診普及月間

健康づくり課 ☎829-1154

日本人の2人に1人がかかる「がん」は死因の第1位です。がんは早期発見できれば、生存率が高いので、定期的に検診を受け、健康と安心を手に入れましょう!

自覚症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

詳しくは市ホームページで。



〈広告〉

♡ 高齢者等インフルエンザ
予防接種

地域保健課 ☎829-1153

自己負担額2,000円(1人1回)で予防接種が受けられます。

☎ 次のいずれかに該当する市民

- ・65歳以上
- ・60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級程度)

📅 10月1日(土)～来年2月28日(火)

☎ 医療機関に電話

☎ 次のいずれかをお持ちのかたは接種無料。

- ①長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証
- ②中国残留邦人等本人確認証
- ③令和4年度の世帯主の市・県民税非課税証明書(写し可)、世帯主または本人の介護保険負担限度額認定証(写し)、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(写し)



♡ 10・11月は麻薬・覚せい剤・大麻の
薬物乱用防止運動の実施期間

生活衛生課 ☎829-1155

麻薬や覚せい剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物の乱用は、あなたの健康や周りの人々に悪影響をもたらします。1回だけでも「乱用」です。絶対に使わないでください。

♡ ヘルスアップひがし

地域福祉課(東) ☎813-9001

生活習慣病が気になるかた向けの講話とウォーキングを行います。

☎ 市民 📅 10月25日(火)

🕒 午後1時30分～3時30分

📍 東部地区にここセンター

👉 室内シューズ ☎ 電話 ☎ 10月18日(火)

♡ 女性の健康WEBセミナー
「女性に多い心身の変化とがんについて」

健康づくり課 ☎829-1154

📅 10月17日(日)～23日(土) 📍 YouTube

☎ 市ホームページ ☎ 10月23日(土)正午

♡ 10月は骨髄バンク推進月間・
臓器移植普及推進月間

健康づくり課 ☎829-1154

■骨髄バンクドナー登録

日本では毎年2千人以上の患者が骨髄バンクを介する移植を必要としています。あなたの登録を待っています。

☎ 次の全てを満たすかた

- 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している
- 18～54歳で健康である
- 男性45kg以上、女性40kg以上

🕒 午前10時～正午、午後1時～3時30分

📍 献血ルームはまのまち ☎ ☎ 休所

■臓器移植

健康保険証や運転免許証の裏面に「臓器提供意思表示欄」があります。家族と話し合って自分の意思表示をしましょう。



🧸 子育て

🧸 里親制度の出前講座

子育てサポート課 ☎829-1255

親と暮らせない子どもを家庭に受け入れ育てる里親制度の説明をします。

📅 10月21日(金) 午後2時～3時

📍 県勤労福祉会館

👥 定 20人 🎫 無料

📍 長崎県里親育成センターすくすく
(☎ 0957-53-7343)

🧸 母子健康手帳の休日交付

子育てサポート課 ☎829-1255

📅 10月15日(土) 午前9時～午後5時

📍 子育てサポート課

☎ 市ホームページ・電話

☎ 10月13日(金)



🧸 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
掲載してますよ。

🔍 イーカオ



〈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。下の問い合わせ先に電話でお申し込みを。

講座名	対象	期日	時間	場所	定員	期限	その他
離乳食教室	1歳未満児を育てている保護者	10/17㊦	10:00~12:30	健康づくりセンター	8組	10/11㊦	持 エプロン、三角巾、手拭きタオル 問 ④
	4~9カ月未満児を育てている保護者	10/27㊦	13:00~14:30	桜馬場地区 ふれあいセンター	15人	10/20㊦	持 エプロン、三角巾、手拭きタオル 問 ⑥
親子の心の相談	小児科相談をしたいかた	10/19㊦	14:00~17:00	子育てサポート課	-	事前に	他 小児科医師・精神保健福祉士が対応。オンライン相談可。 問 ②
	精神保健相談をしたいかた	11/10㊦	14:00~16:00				
すくすく学級 パパデー	第1子(2カ月~1歳未満)と保護者	10/23㊦	10:00~11:30	南部市民センター	15組	10/20㊦	持 バスタオル 問 ④
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	10/23㊦	9:45~11:30	市民会館	20組	10/12㊦	問 ⑥
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	10/27㊦	10:00~11:30	上長崎地区 ふれあいセンター	10組	10/24㊦	持 バスタオル 問 ③
あつまれ♪ はじめてママ	第1子(2~5カ月)と母親	11/1~22 の㊦ ※全4回	10:00~12:00	北公民館	10組	10/25㊦	費 1,045円(テキスト代) 申 電話・はがき・メール・FAX 問 ②
離乳&幼児食 教室	9カ月~2歳未満のお子さんの保護者	11/8㊦	13:00~15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	11/1 ㊦	持 エプロン、三角巾、手拭きタオル 問 ①
		11/17㊦	13:00~14:30	浦上駅前 ふれあいセンター	15人	11/10㊦	持 エプロン、三角巾、手拭きタオル 問 ⑥
食物アレルギー 座談会	食物アレルギーがある子の保護者	11/8㊦	10:00~11:30	市民会館	-	11/7㊦	問 ⑥
ツインズ広場	4歳未満の双子・三つ子以上を育てているか妊娠中のかた	11/13㊦	10:00~11:30	市民会館	-	11/6㊦	申 市ホームページ・電話 問 ⑤

問い合わせ

①地域福祉課(東) (☎ 813-9001) ②子育てサポート課 (☎ 829-1255)
 ③口腔保健支援センター (☎ 829-1436) ④地域福祉課(南) (☎ 892-1113)
 ⑤地域福祉課(中央) (☎ 829-1429) ⑥あじさいコール (☎ 822-8888)

〈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



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

フードドライブは、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、必要とするかたに無償で提供する活動です。ぜひご協力ください。

☎ 市民

📅 10月28日(金) 午前10時～午後4時

📍 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

📌 未開封で賞味期限まで1カ月以上ある常温保存の食品・食材

📍 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。



カンピロバクターに注意!

生活衛生課 ☎829-1155

加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が全国で多発しています。

鶏肉が新鮮だからといって安全ではありません。市販の鶏肉からは、カンピロバクターが20～100%の割合で検出されています。

食中毒予防の3つのポイント

- しっかりと加熱しよう
- 食材ごとに包丁・まな板を使い分けよう
- 肉を扱った後は十分に手を洗おう



10月12日～18日は県内一斉スマートムーブウィーク

ゼロカーボンシティ推進室 ☎829-1251

地球温暖化防止の取り組みを推進する活動の一環として「県内一斉スマートムーブウィーク」を実施します。期間中は、マイカー利用を自粛し、公共交通機関などの利用をお願いします。また、車を運転する場合は、地球に優しいエコドライブにチャレンジしましょう!



宝くじは県内で購入しよう!

財政課 ☎829-1126

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりのために活用されていて、市の環境保全を目的とした事業の財源となっています。

ハロウィンジャンボは1等・前後賞合わせて5億円、ハロウィンジャンボミニは5,000万円。

📅 10月21日(金)まで



大規模な土地を取り引きした場合は届け出を

都市計画課 ☎829-1169

10月は土地月間、10月1日は土地の日です。権利取得者は届出書と必要書類を契約日から2週間以内に提出を。

☎ (面積) 市街化区域2000㎡以上 / 市街化区域以外の都市計画区域(市街化調整区域を含む)5000㎡以上 / 都市計画区域以外1万㎡以上



V・ファーレン長崎を応援しよう!

スポーツ振興課 ☎824-3728

J2リーグがよいよホーム最終戦を迎えます。J1昇格の可能性があるので、ぜひ会場に足を運び応援しましょう。市の特産品が当たる抽選会もあります。

📅 10月15日(土) 午後2時～

📍 トランスコスモスタジアム長崎

📌 対戦相手 レノファ山口 FC

📍 V・ファーレン長崎

(☎ 0957-43-2095)



広報ながさき9月号の訂正

広報広聴課 ☎829-1114

「広報ながさき」9月号30ページに掲載している「秋のペンギンマルシェ」の開催日に誤りがありました。お詫びして訂正します。

正	10/8(土)・9(日)
誤	10/8(土)・9(日) ・15(土)・16(日)



約199トンのごみが集まりました

廃棄物対策課 ☎829-1159

8月7日(日)に実施した市民大清掃では622団体、約4万5,600人のかたに参加していただきました。

ご協力ありがとうございました。

●内訳

燃やせるごみ……約196トン

燃やせないごみ……約3トン

〈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

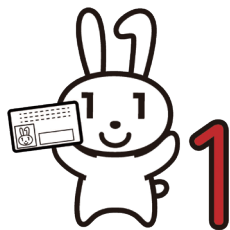
休日にマイナンバーカードの交付、電子証明書の更新などの受け付けを地域センターで行います。

「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	11/13⑤	8:45~	11/4⑤
	11/27⑤	16:30	11/17⑥
西浦上		9:40~ 17:40	
東長崎	11/27⑤		11/17⑥
三和		9:00~ 17:00	
琴海			



家庭用はかり無料検査

消費者センター ☎829-1500

体重計や調理用のはかりなどの家庭にあるはかりを無料で検査します。

日 11月5日⑤・6日⑥

時 午前10時~午後5時

所 メルカつきまち 持 はかり



施設が利用できない日

土木総務課 ☎829-1162

◆東公園コミュニティプール

日 11月6日⑤・7日⑥・8日⑦

所 長崎東公園コミュニティプール
(☎838-5705)

◆東公園コミュニティ体育館
(浴室・更衣室シャワー)

日 11月6日⑤・7日⑥

所 長崎東公園管理事務所
(☎830-2011)

国民年金基金に 入りませんか

住民情報課 ☎829-1137

国民年金基金は、国民年金と併せて加入し、より充実した年金を受け取る積立方式の年金です。掛金は社会保険料控除の対象で、税金が軽減されます。

受け取る年金額は生涯変動せず、万一の時は遺族に一時金が支払われます(B型を除く)。

国民年金の第1号被保険者で保険料を納めているかた(20~59歳)国民年金に任意加入しているかた(加入期間が40年未満か海外在住のかた)

所 全国国民年金基金
(☎0120-65-4192)

年金受給者の扶養親族等 申告書の提出

住民情報課 ☎829-1137

老齢年金には所得税がかかります。課税対象者には、9月中旬以降、順次日本年金機構から申告書が送付されていますので、提出してください。

所 申告書専用ダイヤル
(☎0570-081-240)

10月の市民プール開場案内

所 総合プール(☎845-1212) / 神の島プール(☎865-2250)

場所	期日	時間	休場日
総合プール(屋内)	1~31日	13:00~20:00 /⑤⑥⑦ 9:00~20:00	⑧・9日⑤・22日⑥・ 23日⑦・30日⑧ ※29日⑤は17:00以降 50mプール利用不可
神の島プール	1~4日、 29~31日	13:00~20:00 /⑤⑥ 9:00~20:00	⑦



〈広告〉

令和4年度住民税非課税世帯へ臨時特別給付金を支給

関 6月1日時点で市内に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税が非課税世帯の世帯主

※全員が扶養を受けている世帯や、令和3年度の住民税非課税世帯として給付金を受給した世帯、令和3年度または4年度の家計急変世帯に対する給付金を受給した世帯、給付金を受給した世帯の世帯主だったかたを含む世帯は対象外

【支給額】住民票上の1世帯あたり10万円

申 7～8月に市から届いた確認書を世帯主が提出。

締 10月31日^①

他 確認書は対象見込みの世帯へ送付していますが、対象となるか確認してください。昨年12月11日以降に市外から引っ越してきたかたがいる世帯には、確認書を送付していませんが、対象となる可能性があります。

問 市臨時特別給付金コールセンター

(☎0570-095400) 平日 午前8時45分～午後6時

大募集



障害者施策推進協議会の委員募集

障害福祉課 ☎829-1141

関 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

回 (任期) 来年3月1日^②～令和7年2月28日^③

回 (審議) 年数回

テ 長崎市の障害者施策について

定 若干名

申 市ホームページ、地域センター、市役所本館案内所、障害福祉課にある応募用紙とテーマに沿った小論文を提出。

締 10月31日^④



長崎新春駅伝で汗を流そう!

スポーツ振興課 ☎824-3728

箱根駅伝にも負けない熱い戦いがここに…!!

関 小学生以上

日 来年1月8日^⑤ 午前9時～

所 長崎市総合運動公園(柿泊町)

費 一般1チーム4,200円

高校生1チーム3,000円

中学生1チーム1,800円

小学生1チーム1,200円

申 市ホームページ

締 11月18日^⑥



原爆死没者慰霊等事業の意向調査

調査課 ☎829-1147

自治会や事業所、学校などの団体が実施する原爆死没者の慰霊を目的とした事業に対する補助制度があります。来年度の実施意向調査を行いますので、希望するかたは交付要望調書を提出してください。

申 調査課にある交付要望調書と必要書類を提出。

締 10月31日^⑦

他 補助には条件あり。



〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

医薬品の副作用を報告してください

医薬品の安全対策のため、副作用報告を受け付け、厚生労働省へ報告しています。副作用が疑われる場合は、ご報告を。
 〇 医薬品医療機器総合機構
 (☎ 03-3506-9457)

くらしの無料法務電話相談

相続や遺言、遺産分割協議書の作成、法人設立の手続き、家庭の諸問題などの相談が対象。
 (受け付け)
 毎週☎ 10:00~15:00
 ※年末年始を除く
 〇 長崎県行政書士会長崎支部
 (☎ 829-0404)

休日労働相談窓口

休日労働相談や労働委員会の紛争解決制度の説明を実施。
 〇 (電話)
 10/16☎・23☎ 9:30~16:30
 (☎0120-783-258
 ☎0120-783-369)
 (面談)
 10/23☎ 9:30~16:30
 所 県庁
 費 無料
 〇 県労働委員会(☎ 822-2398)

税関特別展開催

税関 150 周年を記念して、税関特別展を開催します。
 〇 11/30 ☎まで
 費 無料(入場料は必要)
 所 出島和蘭商館跡
 〇 長崎税関(☎ 828-8606)

🔊 **「戸石とらふぐ料理フェア」提供店舗募集**

水産農林政策課 ☎820-6568

戸石とらふぐ料理フェアをいふぐの日である 11 月 29 日☎から来年 2 月 28 日☎まで開催。県下三大産地の一つ、戸石地区で育った戸石とらふぐを使った料理を提供する市内飲食店、ホテルを募集します。

- 〇 市ホームページ
- 〇 10月13日☎
- 〇 新規参加店には、のれんを配布します。



🔊 **「ながさき今昔くじら料理フェア」提供店舗募集**

水産農林政策課 ☎820-6568

ながさき今昔くじら料理フェアを 11 月 1 日☎から 30 日☎まで開催。刺身や竜田揚げなどおなじみの鯨料理はもちろん、新しい鯨料理を提供する市内飲食店を募集します。

- 〇 市ホームページ
- 〇 10月13日☎
- 〇 新規参加店には、のれんを配布します。



図書館俳句ポスト

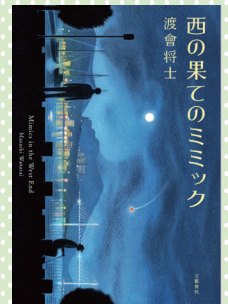
10 月の季語(お題)「柿」
 〇 10月31日☎

今月のおすすめ本

「西の果てのミミック」

わたらい 渡會 将士 / 著 文藝春秋

長崎を訪れた作家「僕」の不思議な出会いと別れの物語です。長崎港や中華街、トルコライス、チャポリタンなど、長崎独自の風景や食が登場します。「僕」ならではの視点で描かれる長崎を、ぜひお楽しみください。



問い合わせ

市立図書館 ☎829-4946

図書館の催し いずれも、☎無料

定期上映会

「シャーロック・ホームズ 緑の女」
 〇 10月14日☎ 午後2時~3時10分、
 午後6時~7時10分
 10月17日☎ 午後2時~3時10分
 〇 各60人 〇 1階窓口・メール

翻訳家・こみや ゆう講演会

「このよろこびをあのこに」
 〇 11月2日☎ 午後2時30分~4時30分
 〇 100人 〇 メール

本・雑誌のリサイクル市

〇 11月20日☎ 〇 往復はがき
 〇 10月21日☎
 はがきの書き方はチラシまたは図書館ホームページで。

〈広告〉