



## 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
ひきこもり家族学習会 「利用できる社会資源について 知ろう」	1/18(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 固 ①
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	1/24(火)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	固 ②
ヘルスアップひがし 「体成分分析測定・運動」	1/24(火)	13:30~15:30	東部地区 にこにこセンター	対 市民 定 30 人 持 上履き 縮 1/17(火) 固 ③
こころの健康相談	1/26(木)	9:00~、10:00~ 11:00~	相談室(新市庁舎11階)	対 心理相談を希望するかた(家族も可) 固 ①
お手軽ウォーキング (水仙公園コース2.3km)	1/25(水)	10:00~12:00	恐竜博物館横集合	対 市民 定 20 人 縮 1/11(水) 固 ④
肺年齢測定とたばこに関する 相談会	1/29(日)	10:00~12:00	東公民館	対 市民(肺年齢測定は 40 歳以上) 定 12 人 縮 1/26(木) 固 ⑤

**問い合わせ**

①精神保健福祉相談室 (☎ 829-1311)  
③地域福祉課(東) (☎ 813-9001)  
⑤健康づくり課 (☎ 829-1154)

②認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)  
④あじさいコール (☎ 822-8888)

### 市民税などの障害者控除

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146  
対象者は市・県民税や所得税の控除を受けられる場合があります。  
☎ 満65歳以上で身体障害者手帳などを  
持たず、日常生活で介護を要する  
精神または身体に障害があるかた  
(所得税、市・県民税の課税世帯)  
申 地域センター

### 1・2月は「はたちの献血」 キャンペーン実施月間

健康づくり課 ☎829-1154

日 1月3日(火)~2月28日(火)  
午前10時~正午、午後1時~5時30分  
※(水)休み、(土)日(祝)は午前9時30分  
から、成分献血は午後5時まで  
所 献血ルーム「はまのまち」  
(☎ 824-3332)

### 生活習慣病予防のための ヘルスラボ講座(血圧、脂質)

地域福祉課(中央) ☎829-1429

対 高血圧・脂質異常を指摘された市  
民 ※服薬中のかたは、かかりつけ  
医へご相談を。また、特定保健指導  
の案内があったかたは、そちらを優  
先。  
日 ①2月8日(水)、②2月21日(火) ※全2回  
時 ①午後1時45分~4時30分  
②午前10時~正午  
所 浦上駅前ふれあいセンター  
対 ①専門医・管理栄養士による講話と  
保健師・管理栄養士による相談  
②講話と実技  
定 30 人  
費 無料  
持 健診結果・上履き  
縮 1月31日(火)



### がん検診無料クーポン券の 有効期限は3月31日

健康づくり課 ☎829-1154

対象者には、昨年7月にクーポン券  
を発送しています。期限内に受診しま  
しょう。  
☎ (子宮頸がん)平成13年4月2日~  
平成14年4月1日生  
(乳がん)昭和56年4月2日~  
昭和57年4月1日生

### いきいき健康教室

地域福祉課(南) ☎892-1113

対 20 歳以上の市民  
日 2月1日(水) 午後1時30分~3時30分  
所 深堀地区ふれあいセンター  
定 20 人 費 無料  
申 電話  
縮 1月30日(日)

〈広告〉

## 予約制 出張けん診

受付(受付) 8:30~20:00 (平日 17:15~20:00、土・日・祝、12/26~1/4 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(肺がん検診)  
 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	肺	大腸	前立腺	開始日	終了日	
3/1(水)	10:00~11:30	長崎ブリックホール	○	○		○	○	1/30(月)	2/7(火)
	13:30~15:00								
3/3(金)	9:30~11:30	南部市民センター	○	○	○	○	○	1/30(月)	2/7(火)
	13:00~15:00								
3/8(水)	10:00~11:30	メルカつきまち	○	○		○	○	2/2(水)	2/8(水)
	13:30~15:00								
3/13(月)	9:00~11:30	ホテルニュータング	○	○		○	○	2/8(水)	2/10(金)
3/14(火)	9:45~11:45	東公民館	○	○		○	○	2/9(水)	2/16(水)
	13:45~15:00								
3/15(水)	9:00~11:30	チトセピアホール	○	○		○	○	2/10(金)	2/17(金)
	13:30~15:00								

## ♡ 日曜日に「乳がん・子宮頸がん検診」へ行こう!

健康づくり課 ☎829-1154

日時	場所	申し込み	
		開始	終了
2/26(日)	ララなめし	1/26(水)	2/3(金)
		9:30~11:30	13:00~15:00
3/5(日)	日見地区ふれあいセンター	1/30(月)	2/7(火)
	(乳がんのみ) 東公民館		
	13:30~15:00		

対象 (子宮頸がん)20歳以上  
 (乳がん)40歳以上の女性  
 費用 (子宮頸がん)400円  
 (乳がん)49歳以下1,500円  
 50歳以上800円  
 持参 健康保険証、バスタオル  
 申し込み けんしん予約センター  
 (☎0120-611-711)  
 定員に達し次第、受付終了。

持参 次のいずれかを持参すると受診無料  
 ・令和4年度乳がん検診・子宮頸がん検診  
 無料クーポン券  
 ・後期高齢者医療被保険者証  
 ・高齢受給者証  
 ・長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証  
 ・中国残留邦人等本人確認証  
 ・世帯主の令和4年度市・県民税非課税証  
 明書の写し

## ♡ 50代から考えよう! 自分らしい生きがい

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

定年や子育てなどを終えた後の第二の人生の過ごし方について考えてみませんか。

対象 市民  
 日時 ①1月28日(土)、②2月4日(土)、  
 ③2月11日(祝) ※全3回  
 時間 午後1時30分~3時30分  
 場所 市民会館  
 内容 ①地域で活躍する講師による講話  
 ②講師・参加者同士によるトーク  
 セッション  
 ③地域活動するグループの紹介  
 定員 35人 費用 無料  
 申し込み 市ホームページ、電話  
 締め切り 1月25日(水)  
 問い合わせ ながさきダンカース倶楽部  
 (☎090-3200-6922)



〈広告〉

 **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
親子の心の相談	小児科相談	1/18㊦	14:00~17:00	子育てサポート課 (新市庁舎2階)	3組	事前に	㊦ 小児科医師・精神保健福祉士が対応。 オンライン相談可。 ㊦ ①
	精神保健相談	2/9㊦	14:00~16:00		2組		
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	1/19㊦	10:30~11:45	淵地区 ふれあいセンター	-	1/16㊦	㊦ 市ホームページ、電話 ㊦ ②
両親学級	第1子妊娠中(34週未満)のかたとパートナー	1/22㊦	9:45~11:30	こども健康室 (新市庁舎2階)	20組	1/11㊦	㊦ ③
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	1/26㊦	10:00~11:30	浦上駅前 ふれあいセンター	10組	1/23㊦	㊦ バスタオル ㊦ ④
離乳食教室	4~9カ月未満児を育てているかた	1/26㊦	13:00~14:30	桜馬場地区 ふれあいセンター	15人	1/19㊦	㊦ エプロン、三角巾、手拭きタオル ㊦ ③
		2/7㊦	13:00~15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	1/31㊦	㊦ エプロン、三角巾 ㊦ ⑤
両親学級 ~プレパパママ でクッキング~	第1子妊娠中(34週未満)のかたとそのパートナー	2/5㊦	10:00~13:00	健康づくりセンター	5組	1/30㊦	㊦ エプロン、三角巾、手拭きタオル ㊦ ⑥

**問い合わせ**


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



**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。



 **母子健康手帳の  
休日・夜間交付**

子育てサポート課 ☎829-1255


今月から休日・夜間も交付を行います。


㊦ ①1月15日㊦  
午前9時~午後0時30分

㊦ ②1月31日㊦ 午後5時30分~7時

㊦ 子育てサポート課(新市庁舎2階)

㊦ ①は原則予約制  
市ホームページか電話




 **新小学一年生へ  
就学通知書の送付**

学校教育課 ☎829-1196

対象の家庭へ、1月末に送付します。

㊦ 平成28年4月2日~29年4月1日生まれで4月に小学校へ入学するかた

㊦ 病弱などの理由で入学が心配なかた、外国籍で市立小学校へ就学希望のかたはご相談ください。



〈広告〉



### 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

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

2/14(火)	9:50～15:40
2/15(水)	9:30～11:30
2/16(木)	10:00～15:50
2/17(金)	10:00～12:30

所 多目的スペース（新市庁舎2階）

費 無料

申 市保育会(☎829-7714)か市社会福祉協議会(☎829-6244)へ電話

締 2月3日(金)



### 緊急時に役立つ！ 子どもを守る救急救命講座

人権男女共同参画室 ☎826-0026

子どもに対する胸骨圧迫のやり方やAEDの使い方など、緊急時の対処法について学びませんか。オリジナルエコバッグをプレゼント！

日 2月16日(土) 午前10時～正午

所 市民会館 定 20人

申 電話・窓口・市民会館ホームページ

締 2月10日(金)

他 無料託児あり(2月9日(土)までに要申込)

場 アマランス  
(☎826-0018)



### 新小学一年生への 新入学用品費の援助

教育委員会総務課 ☎829-1191

4月に小学校へ入学するお子さんがいる家庭で、経済的にお困りのかたに子ども1人につき5万4,060円を援助します。

☎ 次の全てを満たす世帯

- ・市内在住
- ・生活保護を受給していない
- ・令和4年度の就学援助の要件を満たす

申 市ホームページか就学時健康診断の際に配布した申請書を提出。

締 1月31日(火)



## 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



### 第二の人生の過ごし方 について考えてみませんか？

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

定年や子育てなどを終えた後の第二の人生の過ごし方について考えたことはありますか？

市ホームページでは健康づくり・介護予防などの情報や、地域で生きがいを持って活動しているかたを、動画や冊子で紹介していますのでご覧ください。



### 証明書コンビニ交付 サービスの停止

住民情報課 ☎829-1137

新庁舎移転などに伴い、全ての証明書のコンビニ交付サービス運用を停止します。

日 12月28日(土) 午後5時30分～1月5日(土) 午前6時30分



### 年金相談は新市庁舎1階 相談室で

住民情報課 ☎829-1137

障害年金などの年金相談を受け付けています。個室で周りを気にすることなく相談できます（要予約）。

☎ 年金手帳や基礎年金番号通知書など基礎年金番号が分かるもの

申 電話

締 希望日の1カ月前から前日



### 東工場への燃やせる 粗大ごみ搬入停止

東工場 ☎830-2040

日 1月18日(土)～27日(金)

☎ 植木、草類、木製家具、布団、カーペット類、プラスチック製品などで指定袋に入らないもの。

他 西工場は受け入れ可能。



### 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

申 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	2/12(日)	8:45～	2/3(金)
	2/26(日)	16:30	2/16(土)
西浦上		9:40～	2/16(土)
		17:40	
東長崎 三和 琴海	2/26(日)	9:00～	
		17:00	

〈広告〉

## 🏠 2月からながさきマップ開始

都市計画課 ☎829-1169

さまざまな行政情報（都市計画情報、建築基準法上の道路情報、地番参考図、ハザードマップなど）を分かりやすく掲示しています。



## 🏃 市民プールの休場日

各問い合わせ先

### ◆総合プール（屋内）

- 📅 毎週🌞、  
1月1日🌞・2日🌞  
※1月11日🌞～16日🌞は終日50m  
プール利用不可
- 📍 総合プール（☎ 845-1212）

### ◆神の島プール

- 📅 毎週🌞、  
1月1日🌞～3日🌞
- 📍 神の島プール  
（☎ 865-2250）



## 📢 立候補予定者への説明会を開催

選挙管理委員会事務局 ☎821-3520

- 📅 4月に執行予定の市議会議員一般選挙と市長選挙に立候補を予定しているかた
- 📅 2月3日🌞 午前10時～正午
- 📍 長崎交通産業ビル

## 🏠 有害鳥獣侵入防止資材を貸し出します

農林振興課 ☎820-6564

- イノシシやシカなどによる被害にお困りのかたに貸し出しを行っています。
- 📍 農業者や家庭菜園を管理するかた、自治会
- 📍 侵入防止柵が電気牧柵器
- 📍 貸し出しの条件など詳しくは問い合わせを。



## 🏠 食中毒の予防は手洗いから!

生活衛生課 ☎829-1155

手に付いた細菌やウイルスが食べ物に付いて食中毒を起こすことがあります。正しく手洗いをして食中毒を防ぎましょう。

### ◆手洗いのポイント

- ・2度洗いが効果的!
- ・石けんをよく泡立てる!
- ・水気をよく拭き取り、アルコール消毒を!

### ◆手洗いのタイミング

- ・調理の前
- ・生の肉、魚、卵などに触った後
- ・盛り付けの前
- ・食事の前 など

正しい手洗いの  
仕方はこちら▶



## 1月4日🌞に東総合事務所を移転します

地域福祉課（東） ☎813-9001

2カ所に分散している地域福祉課と地域整備課を集約します。

### ◆移転先

矢上町 8-21  
（十八親和銀行旧東長崎中央支店）



〈広告〉

# 東部地区バス乗りホーダイ！

公共交通対策室 ☎829-1271

公共交通利用の促進効果を検証するため、  
コミュニティバス東部線で昼間のみ乗り放題になる券を試験導入します。

1,000円／月

### 販売内容

1月券、2月券  
※利用開始日の15日前から購入可

### 利用エリア

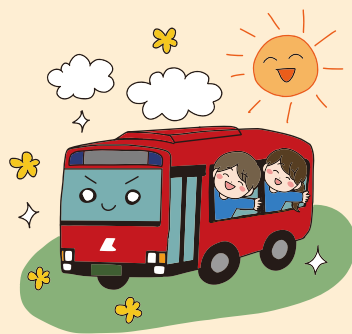
コミュニティバス東部線  
(中尾・新田頭・彩が丘・現川線)

### 利用可能時間

午前9時～午後4時

### 販売窓口

県営バス矢上営業所



## 大募集



### キッズクラブ会員募集

森林体験館 ☎825-6705

飯ごう炊飯や川遊び、ロープワーク、  
登山などの野外活動を行います。

市内の令和5年度新小学1～3年生

年6回

午前9時30分～午後3時30分

新1年生10人・新2～3年生若干名

費(年会費)3,000円、(備品代)5,000  
円、各活動ごとに数百円程度

森林体験館ホームページ

1月31日



### 「施設ボランティア 養成講座」受講生募集

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

介護施設で暮らす高齢者の話し相手や  
趣味・行事のお手伝いをしませんか？

市民

2月7日・14日・21日

午前9時30分～午後5時 ※全3回

アマランス 40人 無料

昼食 電話、市ホームページ

2月2日

### 国民文化祭などの 愛称・キャッチフレーズ募集！

文化振興課 ☎842-3782

令和7年度に長崎県で開催される国  
民文化祭、全国障害者芸術・文化祭の  
統一名称(愛称)とキャッチ  
フレーズを募集します。

1月31日

県実行委員会 (☎895-2765)

文化振興課は1月23日以降

☎829-1235



## 長崎市長 新春インタビュー

《民放(4分)》

NBC		11:45～
NCC	1/2月	14:30～
NIB		22:55～
KTN	1/3月	7:05～

《長崎ケーブルメディア(15分程度)》  
ケーブルワイドなんでんカフェの  
「市トクながさき」

1月6日

午後5時～、7時～、  
9時～、11時～

これからの  
長崎のことを  
お話しします！



〈広告〉

**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、

- ④ 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

⑤ (審議)年数回

⑥ 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。締め切りは全て必着です。

**◆長崎市男女共同参画審議会**

⑦ (任期)4月3日～令和7年4月2日

⑧ (審議)年数回 ⑨ 2人

⑩ 1月4日⑪～31日⑫

⑬ 人権男女共同参画室 (☎826-0026)

**◆長崎市政治倫理審査会**

⑦ (任期)2月25日～令和7年2月24日

⑧ (審議)年数回 ⑨ 1人

⑩ 1月31日⑫

⑬ 人事課 (☎829-1119)

**◆長崎市保健所運営協議会**

⑦ (任期)委嘱日から2年間

⑧ (審議)年に1回程度 ⑨ 2人

⑩ 1月31日⑫

⑬ 地域保健課 (☎829-1153)

**市有墓地の利用者募集**

財産活用課 ☎829-1127

④ 2年以内に墓石を建立する予定の市民

⑤ 浦上墓地(上銭座町)、住吉墓地(泉1・2丁目)、家野墓地(家野町)、香焼中央墓地(香焼町)

⑥ 地域センター、総合事務所、財産活用課にある申込用紙を提出。

⑦ 1月25日⑧～2月10日⑨ ※必着

**ペンギン水族館 ボランティア募集**

長崎ペンギン水族館 ☎838-3131

④ 次の全てを満たすかた

- ・15歳以上(高校生は保護者の同意が必要)
- ・1カ月に1回以上活動できる
- ・無償で活動できる(交通費補助あり)
- ・市内または市近郊在住か、市内に通勤している
- ・4月9日⑤午前10時～午後0時30分の説明会に参加できる

⑥ イベント補助・ビオトープ整備など

⑦ 往復はがきに住所・氏名(返信用のあて名も)、生年月日、電話番号、応募動機を書いて、長崎ペンギン水族館(〒851-0121宿町3-16)へ。

⑧ 3月24日⑨ ※必着

⑩ (登録期間)1年間

**ご意見を募集します (パブリックコメント)**

資産税課 ☎829-1131

④ 市内在住か、通勤・通学しているかた、納税義務者、本件に利害関係のあるかた

⑤ 市ホームページ、地域センター、資産税課、新市庁舎1階市政資料コーナーなど

⑥ ・長崎市固定資産税に係る住宅用地特例の解除の基準を定める条例骨子(案)

・長崎市空家の除却に係る土地の固定資産税の減免の特例に関する条例骨子(案)

について意見を募集します。

⑦ 1月20日⑧

⑨ 閲覧場所にある用紙を提出。市ホームページにある提出フォームでも可。

**オトクな情報をゲットしよう!**

広報戦略室(☎829-1300)

13ページで紹介している小型家電のリサイクルのように、長崎市の制度や取り組みにはオトクで暮らしが便利になるものがいっぱい。LINE やホームページから早速⑩情報をゲットしましょう。



市公式 LINE では子育てや食などの暮らしに役立つ情報をお届けしています。新型コロナに関する情報もチェックできます。

登録はこちら▶



色んな分野の⑩情報を一覧にまとめています。分野ごとにチェックできるので、ぜひ気になる情報を見つけてみてください。

⑩情報は こちら▶

〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

**長崎県の最低賃金改定のお知らせ**

長崎県最低賃金が853円(1時間)に改定されています。特定最低賃金を含め、詳しくはお尋ねを。  
 長崎労働局賃金室  
 (☎ 801-0033)

**中途視覚障害者のつどい**

人生半ばで失明し失意のなかにいる人。また、目が不自由で、外出できずに困っていたり、家の中に閉じこもっていたりする人  
 2月12日⑩  
 午前10時～午後2時30分  
 もりまちハートセンター  
 市視覚障害者協会  
 (☎ 080-8858-5022)

**事業承継に悩む**

**中小企業・小規模事業者支援**  
 事業承継に関する無料相談や診断、計画作成支援など。  
 平日午前9時～午後5時  
 長崎県事業承継・引継ぎ支援センター (☎ 895-7080)

**地デジ受信電波の障害発生にご注意を**

1/19から「携帯端末向け700MHz帯」の試験電波が発射されることに伴い、一部の地域で地上デジタル放送の映像に影響が出る可能性あり。異常が発生した場合、無料で回復作業を実施。  
 700MHz テレビ受信障害対策コールセンター (☎ 0120-700-012)

**市営住宅の入居者募集**

建築総務課 ☎829-1185

- ④ (申込用紙)1月31日④から地域センター、地区事務所、市営住宅指定管理者窓口(新市庁舎18階、三重・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。(場所) 県勤労福祉会館など
- ⑤ 2月7日④～9日④
- ⑥ (抽選)2月15日④/(入居)4月上旬
- ⑦ 市営住宅指定管理者 (☎829-2989、☎829-2991)

**市有物件を貸し付けします**

財産活用課 ☎829-1127

- 市有地 2カ所を一般競争入札で貸し付けます。
- ④ (貸付)4月1日～来年3月31日
- ⑤ (土地)元船町11-1ほか(1,440.34㎡)、出島町268-9ほか(260.69㎡)
- ⑥ 申込書を提出
- ⑦ 1月18日④午後1時～2月1日④午後2時
- ⑧ (開札日時) 3月6日④午後2時  
 詳しくは市ホームページで。



**図書館の催し** いずれも、**費無料**

**定期上映会**

- 「父の詫び状」
- ④ 1月13日④ 午後2時～3時30分  
 午後6時～7時30分
- 1月23日④ 午後2時～3時30分
- ⑤ 各60人 ⑥ 1階カウンター、メール

**図書館俳句ポスト**

- 1月の季語(お題)「炬燵」
- ⑥ 1階カウンター
- ⑦ 1月5日④～30日④

**エコライフ講座**

- 「あいこ先生に学ぶ 子どもに伝えるお片付け」
- ④ 2月4日④ 午前10時30分～正午
- ⑥ メール ⑦ 30人

**今月のおすすめ本**

「素描ながさき 都市景観の視点から」  
 片寄 俊秀/著 長崎出版文化協会

「異国情緒あふれる港町」や「世界最大級の斜面都市」など、さまざまな言葉で表現される長崎。かつて長崎の大学で教鞭をとっていた著者が、細やかなタッチで長崎のまち並みを描いています。観光客が訪れる名所、季節の祭、ゆったりとした日常の風景。ページをめくるとに“絵になるまち”長崎への思いが伝わってくる1冊です。



問い合わせ  
 市立図書館 ☎829-4946

〈広告〉