



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 「ひきこもりについて理解を 深めよう」	3/15(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
こころの健康相談	3/16(木)	9:00~、10:00~ 11:00~	市役所11階 相談室	対 心理相談を希望するかた(家族も可) 固 ①
肺年齢測定とたばこに関する 相談会	3/19(日)	10:00~12:00	浦上駅前 ふれあいセンター	対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 12人 締 3/16(木) 固 ②
お手軽ウォーキング (4.3km) (三川・西山台桜コース)	3/24(金)	10:00~12:00	三川地区 ふれあいセンター集合	対 20歳以上の市民 定 20人 締 3/11(土) 固 ③
お手軽ウォーキング (6.0km) (三重漁港健脚コース)	3/29(水)	10:00~12:00	三重地区公民館集合	対 20歳以上の市民 定 20人 締 3/15(水) 固 ③
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	3/28(火)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	固 ④

問い合わせ ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②健康づくり課 (☎ 829-1154)
③あじさいコール (☎ 822-8888) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)

♡ ひきこもりなどの相談窓口

地域保健課 ☎829-1311

ひきこもりは誰にでも起こります。
悩みや苦しみを抱え込む前に、気軽に相談してください。本人でも家族でも相談できます。

精神疾患や暴力の悩み

精神保健相談ダイヤル (☎829-1311)

経済・生活問題の悩み

生活支援相談センター (☎828-0028)

相談先が分からない悩み北多機関型地域包括支援センター
(☎801-2765)南多機関型地域包括支援センター
(☎801-0711)

♡ 手話通訳者養成講座

障害福祉課 ☎801-4202

対 18歳以上(高校生、子供連れ不可)

日 5月11日~来年2月29日の(水)

時 昼の部…午前10時~11時45分

夜の部…午後6時45分~8時30分

所 もりまちハートセンター

対 ①入門課程 ②基礎課程 ③通訳I

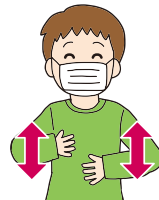
定 ①各40人 ②・③各18人

費 テキスト代必要。

①3,300円 ③5,060円

申 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・職業・電話番号・希望コースを書いて、県ろうあ協会(〒852-8104 茂里町2-41)へ。

締 4月9日(日) ※必着

♡ 4月2日~8日は
発達障害啓発週間

障害福祉課 ☎829-1141

発達障害は、その人の特性を本人や家族、周囲の人がよく理解し、その人にあった支援につなげるのが大切です。

下記日程で稲佐山山頂電波塔と女神大橋を癒しや希望を表す青色でライトアップします。

日 4月3日(日)~9日(日) 時 日没~22時



〈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
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	3/14(火)	10:00~11:30	こども健康室	-	3/13(月)	問①
		4/11(火)				4/10(月)	
親子の心の相談	小児科相談	3/15(水)	14:00~17:00	子育てサポート課	3組	事前に	他 オンライン相談可 問②
両親学級	第1子妊娠中(34週未満)のかたとパートナー	3/19(日)	9:30~11:30	こども健康室	20組	3/11(土)	問①

問い合わせ

①あじさいコール (☎ 822-8888)

②子育てサポート課 (☎ 829-1255)

妊産婦と子育て家庭を応援します!

子育てサポート課 ☎829-1255

安心して出産・子育てができる環境を整えるために、伴走型相談支援と経済的支援(出産・子育て応援給付金)を一体として行います!

〔伴走型相談支援〕

妊娠届出時から妊婦や0~2歳の低年齢期の子育て家庭に寄り添った、面談や継続的な情報発信などを行って必要な支援につなぎます。

〔出産・子育て応援給付金〕

妊娠届や出生届をした妊婦などに合計10万円を給付します。出産育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用などに使ってください。

- ・妊娠届出時の面談後
→イーカオ出産応援ギフト **5万円**
- ・出生届出から生後4カ月頃面談後
→イーカオ子育て応援ギフト **子ども1人につき5万円**

※令和5年度までは現金給付(予定)

給付要件や申請方法など
詳しくはこちら▶



- ・昨年4月1日~1月15日に出生した子どもの養育者には案内を送付しています。
申請期限は**4月15日(土)**です。
- ・1月16日以降に出生した子どもの養育者には、随時案内を送付します。



〈広告〉

 **母子健康手帳の
休日・夜間交付**

子育てサポート課 ☎829-1255

日 ①3月12日② 午前9時
～午後0時30分

②3月28日③ 午後5時30分～7時

所 子育てサポート課

申 市ホームページ・電話

他 ①は原則予約制



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



 **予防接種の確認を！**

こども政策課 ☎829-1270

受けていない予防接種がないか母子健康手帳などで確認し、特に4月に入園・入学するかたは必要な予防接種を受けましょう。

☑ ヒブ、小児用肺炎球菌、ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、BCG、日本脳炎、麻しん、風しん、水痘、B型肝炎、ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）、ロタウイルス

☑ 定期接種の年齢のかたは無料



 **特定不妊治療費助成は
今年度で終了**

子育てサポート課 ☎829-1316

昨年4月から不妊治療が保険適用化されているため、この助成は今年度で終了しますので、早めに申請を。

※3月に治療が終了予定などで、申請が間に合わないかたは、必ず事前にご相談を。

締 3月31日金 ※必着

所 子育てサポート課

(☎829-1316)



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

 **高額介護合算療養費の
支給申請**

各問い合わせ先

☑ 1年間（令和3年8月～令和4年7月）に支払った医療費と介護費が自己負担限度額を超えたかた

☑ 3月中旬以降に対象者へ送付する申請書を地域センターに提出。

☑ 心身障害者福祉医療費を受給しているかたは、支給額から減額される場合があります。

☑ 後期高齢者医療室（☎829-1139）

国民健康保険課（☎829-1136）



 **総合プールと
神の島プールの休場日**

スポーツ振興課 ☎824-3728

◆総合プール

☑ 火

3月26日② 午前9時～正午

25m プール利用不可

3月4日①・5日②・11日①・12日②

終日全館利用不可

☑ 総合プール（☎845-1212）

◆神の島プール

☑ 水

☑ 神の島プール（☎865-2250）



 **テレホンサービスの
電話番号が変わります！**

各問い合わせ先

下記の電話番号が変わります。

☑ 3月1日②から

①防災行政無線放送の確認

旧：☎0180-999-002

新：☎050-5530-9908

②災害情報の確認

旧：☎0180-999-001

新：☎050-5530-9909

☑ ①防災危機管理室（☎822-0480）

②消防局指令課（☎822-0461）



〈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	4/9⑩	8:45~	3/31⑤
	4/23⑩	16:30	4/14⑤
西浦上	4/23⑩	9:40~	4/14⑤
東長崎		17:40	
三和		9:00~	
琴海		17:00	

国民年金の 学生納付特例制度

住民情報課 ☎829-1137

学生納付特例制度で、保険料納付を猶予されていて、令和5年度も在学予定のかたは、4月初旬に申請書が届きますので、申請書を日本年金機構へ送ってください。申請書が届かないかたや初めて申請するかた、学校を移ったかたなどは4月以降に申請が必要です。マイナポータルでの電子申請、地域センター、年金事務所で行います。

☑ 本人確認書類、基礎年金番号通知書または年金手帳、学生証または在学証明書

換地処分に伴う住所の変更

東長崎土地区画整理事務所 ☎839-5381
東長崎平間・東地区土地区画整理事業の換地処分に伴い、平間町・東町の一部の住所を変更する予定です。住所変更の手続きが必要な場合があります。該当地区のかたには、案内を配布します。

パスポート申請手続きの 変更点

消費者センター ☎829-1550

3月27日⑩から、パスポートの申請手続きが一部変更になります。

◆変更点

- ・申請に必要な戸籍は、戸籍謄本のみ受け付け（戸籍抄本不可）
- ・査証欄増補の廃止
- ・旅券発行後6カ月以内に受領せず、再度申請する場合の手数料の変更
- ・申請書の変更（古い申請書は使用不可）



固定資産税のお知らせ

資産税課 ☎829-1131

◆土地(または家屋) 価格等縦覧帳簿の縦覧

☑ 4月3日⑩~5月31日⑩の平日 資産税課

◆証明書などの交付

令和5年1月1日現在の証明書など(評価額証明書、課税額証明書、未所有証明書、名寄帳の写し)は4月3日から交付。

☑ 土地・家屋…資産税課、地域センター(中央を除く)、地区事務所、消費者センター/償却資産…資産税課
※郵送請求も可。

☑ 本人確認ができるもの

	縦覧	閲覧	
見ることが できる内容	自己の土地(家屋)のほか、 他の土地(家屋)の評価額	自己(対象)の土地(家屋)の 内容・評価額	自己の償却 資産の内容
対象	納税者本人(固定資産税を 納めているかた)、代理人	納税義務者本人(資産の所有 者)、代理人、借地人、借家人	納税義務者 本人、代理人
場所	資産税課	資産税課 地域センター(中央を除く)	資産税課
持 つ け る も の	本人	本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)	
	代理人	・委任状 ・代理人の本人確認ができるもの	
	借地人 借家人	縦覧できません	・賃貸借契約書(権利を有し、 対価が支払われていることを 証する書類) ・本人確認ができるもの

〈広告〉

宝くじの助成金を活用

各問い合わせ先

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ます。宝くじは県内の売り場でお求めください。

●平山町自治会、万才町自治会、新大工町自治会、鍛冶屋通り町内会が地域の民俗芸能で使用する備品を新調・修理しました。

☎文化財課(☎829-1193)

●防火広報、訓練などで使用するプロジェクターなどの視聴覚機材を整備しました。

☎消防局予防課(☎822-0425)

家畜の飼育者は報告を

農林振興課 ☎820-6564

ペットや家畜を1頭(羽)でも飼育する場合は、毎年1回、2月1日現在の飼養状況を報告することが義務付けられています。

☎①牛・鹿・馬・羊・ヤギ・豚・イノシシなど(鳥類以外)

②鶏・アヒル・ウズラ・キジ・ダチョウなど(鳥類)

☎農林振興課にある定期報告書を提出

☎①4月17日(月)

②6月15日(木)

☎農林振興課か中央家畜保健衛生所(☎0957-25-1331)

事業計画変更認可の縦覧

土木建設課 ☎829-1166

☎令和10年3月31日まで

☎土木建設課

☎長崎都市計画(長崎国際文化都市建設計画)道路事業3・5・118号新地町稲田町線

住居確保給付金の再支給申請期間の延長

生活福祉2課 ☎829-1144

離職などで住居を失う恐れがあるかたなどに、求職活動を条件に3カ月限り家賃相当額を支給する住居確保給付金の再支給の申請期間を3月31日(金)まで延長します。

※すでに再支給を受けたかたは対象外
☎生活支援相談センター

(☎828-0028)

世帯人数	1人	2人	3~5人
月額限度額	36,000円	43,000円	47,000円

※6人以上の場合は問い合わせを

個人情報保護制度の改正

総務課 ☎829-1117

個人情報の保護に関する法律(以下、「法律」)が改正され、4月1日から法律による個人情報に関する全国共通ルールが適用されます。現行の長崎市個人情報保護条例を廃止、新たに改正法の施行に必要な事項を定める「長崎市個人情報の保護に関する法律施行条例」を制定しました。

詳しくはこちら▶



貯水槽はしっかり管理を!

生活衛生課 ☎829-1155

マンションなどの貯水槽がきちんと管理されていないと、水質が悪くなることがあります。

水の臭いや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)へご相談を。

また、設置者や設備の変更などが生じた場合は、変更の届け出が必要です。詳しくは生活衛生課へお尋ねを。

食中毒を防いで弁当をおいしく食べよう

生活衛生課 ☎829-1155

春の行楽シーズンを迎え、お弁当を作る機会が増えてくると思います。調理してから食べるまでに時間が経つので、次のことに注意しましょう。

調理前

・せっけんで手を2度洗う

調理中

・当日調理

・肉や卵、魚介類は中心部までしっかり加熱

・おにぎりはラップで握る

詰め合わせ

・箸を使う

・生野菜や果物は、よく洗い水気を切る

・十分に冷ましてからふたをする

食べるまで

・直射日光の当たらないところに保管して、早めに食べる

・暑い時期や長時間持ち歩く際は、保冷剤を使用

4月1日(土)ふれあいセンターが開所します

大浦と脇岬の地区公民館が地域のかたが運営する「ふれあいセンター」になります!

大浦地区ふれあいセンター

☎総務課(中央)

(☎829-1428)

脇岬地区ふれあいセンター

☎地域福祉課(南)

(☎898-7870)



〈広告〉

「このミステリーがすごい!」大賞作家× 「明治日本の産業革命遺産」コラボ小説が公開!

世界遺産室 ☎829-1260

「このミステリーがすごい!」大賞受賞作家 3 人の世界遺産「明治日本の産業革命遺産」を舞台にしたミステリー小説を、ホームページ「note」で無料で公開しています。八木圭一氏が高島炭坑・端島炭坑（長崎市）、岡崎琢磨氏が三池炭鉱・三池港（福岡県大牟田市・熊本県荒尾市）、友井羊氏が三角西港（熊



本県宇城市)をそれぞれ担当します。2025 年の「明治日本の産業革命遺産」世界遺産登録 10 周年に向けて市ではさまざまな取り組みを進めています。

「note」公式
アカウントはこちら▶



愛犬の登録と 狂犬病予防注射のお知らせ

動物愛護管理センター ☎844-2961

お住まいの市区町村への登録と年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

☎ 生後 91 日以上の犬の飼い主

◆飼犬の登録

生涯に1回3,000円

◆狂犬病の予防注射

狂犬病は、人に感染する極めて致死率の高い病気ですが、予防注射でまん延を防ぐことができます。

注射は年1回 3,350円



詳しくはこちら▶

大募集



派遣講座で 男女共同参画を学ぼう

アマランス ☎826-0018

男女共同参画に関する研修会や授業などに講師を派遣します。職場や学校での研修、グループでの勉強会などに活用しませんか。

☎ 市内にお住まいか、通勤・通学している 15 人以上の団体やグループ

☎ 平日の約 2 時間

☎ 各自でご準備を

費 無料

☎ 事前にご相談を。

☎ 小学 2 ~ 4 年生を対象にした暴力防止のための「じぶんを守るワークショップ」や、中学生・高校生を対象にした「デート DV 防止授業」も派遣講座として実施しています。

市営住宅の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

☎ (申込用紙)3月28日☎から地域センター、地区事務所、市営住宅指定管理者窓口(市役所 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

☎ 4月4日☎~6日☎

☎ (抽選)4月12日☎

(入居)6月上旬

☎ 60 歳以上や障害者などで特別の事情があるかたは連帯保証人免除制度がありますのでご相談を。

☎ 市営住宅指定管理者

(☎829-2989、☎829-2991)

「平和への誓い」代表者 他薦も可能です!

調査課 ☎829-1147

平和祈念式典で「平和への誓い」を読み上げる代表者を募集します。家族や知り合いを推薦することもできますので、ぜひ応募ください。

☎ 次の全てを満たすかた

- ・長崎で被爆した
- ・これまでに被爆体験の継承などの活動に取り組んだ経験がある
- ・平和祈念式典とリハーサルに出席し、「平和への誓い」を読み上げることができる

☎ 3月31日☎

☎ 審査結果は、5月下旬にお知らせ(予定)



詳しくはこちら▶

〈広告〉

自然楽校(前期) 参加者募集

長崎ペンギン水族館 ☎838-3131

水族館にあるビオトープで、ネイチャーゲームや生きものの観察など自然体験活動をする仲間を募集。

☎ 小学生 ※保護者同伴の幼児可

📅 4～7月の第4土 ※全4回

🕒 午前10時30分～11時30分

📍 長崎ペンギン水族館

👤 15人

📄 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)(返信用のあて名も)、学年、電話番号、保護者氏名を書いて、長崎ペンギン水族館「自然楽校」係へ。

📅 4月7日金



農業ヘルパー研修生募集

農業センター ☎830-1124

農家などが忙しい時期にお手伝いをするかたを育成する研修です。

☎ 18歳以上で研修場所まで通えるかた

📅 5月～来年3月

※研修は平日 40 回程度

🕒 午前 9 時～午後 4 時

📍 農業センターまたは市内の農家

🌿 ミカンの摘果・収穫や菊の芽摘み、野菜の定植など

👤 30人 費用 無料

📄 住所、氏名、年齢、電話番号、応募動機を記入し、はがきか FAX(830-1124)で

📅 4月7日金

📞 面接あり



「市民企画講座」の募集

アマランス ☎826-0018

男女共同参画に関する講座を企画しませんか。

☎ 市内を中心に活動していて、講座の企画から準備、実施までを主体的にできる団体など

📄 男女共同参画の推進に関して広く市民に問題提起できる内容
※セクハラ、パワハラ、DV、LGBT、ワークライフバランスなど

📅 11月30日金

📄 講師料などはアマランスが負担します(上限あり)。申込方法など詳しくはお尋ねを。

男女共同参画推進事業のボランティアを募集

人権男女共同参画室 ☎826-0026

いずれも、

☎ 18歳以上の市民か市近郊にお住まいのかた、市内に通勤・通学しているかた(高校生を除く)

📅 (登録期間) 来年 3 月 31 日まで

📍 アマランスほか

📄 市ホームページ、アマランス、人権男女共同参画室にある登録申込書を提出。

◆企画ボランティア

男女共同参画を推進する講座の企画と実施、啓発紙の企画など

◆一時保育ボランティア

人権男女共同参画室が行う事業開催時の一時保育 ※保育士、助産師、保健師、看護師、教員などの資格が必要。



附属機関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

📄 市ホームページ、地域センター(中央除く)、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。

◆長崎市上下水道事業運営審議会

📅 (任期)4月1日～令和7年3月31日

☎ (審議)年2回程度 👤 2人

📅 3月17日金

📍 上下水道局総務課(☎829-1203)

◆長崎市科学館運営協議会

📅 (任期)7月1日～令和7年6月30日

☎ (審議)年2回程度 👤 2人

📅 4月10日金

📍 生涯学習課(☎829-2044)

◆市立学校通学区域審議会

📅 (任期)8月1日～令和7年7月31日

☎ (審議)年1回程度 👤 1人

📅 4月1日土～5月10日金

📍 学校教育課(☎829-1196)



〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

**バウンドテニスで
健康と仲間づくり**

体験講習会を4月から開催。
 対 シニア世代（成人以上可）
 日 第3回 ※年間12回
 時 13:00～16:00
 所 三和体育館
 問 県すこやか長寿財団
 （☎ 847-5212）

不動産鑑定士による無料相談会

日 4月3日（月）
 10:00～16:00
 所 県不動産鑑定士協会
 （興善町4-6）
 内 不動産の売買、相続、賃貸借、
 担保、訴訟、交換などの相談
 問 同協会（☎ 822-3471）

再審法改正シンポジウム

日 3月20日（月）17:00～19:00
 所 勤労福祉会館
 テ 無実の罪？ えん罪被害者って何？
 他 オンライン配信あり
 問 県弁護士会（☎ 824-3903）

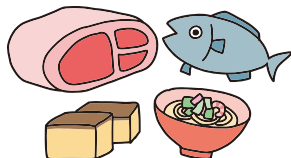
農業研修の研修生募集

対 18歳以上
 日 4月～令和6年3月 週数回
 時 9:00～17:00
 所 宮崎町
 定 10人
 問 長崎市地産地消振興公社
 （☎ 892-2824）

**ふるさと納税返礼品提供
事業者の募集**

ふるさと納税推進室 ☎829-1296
 長崎市にふるさと納税をしたかたへのお礼の品やサービスなどを提供する法人やその他の団体、個人事業主を募集します。

事業者の要件、返礼品の基準や
 申請方法など詳しくこちら▶



**農業チャレンジ塾
受講生を募集!**

農業センター ☎830-1124
 農業未経験者向けの講座や実習を行います。
 対 18歳以上で農業に興味のあるかた
 日 5月～来年3月の日 ※20日程度
 時 午前9時～正午
 所 農業センター 定 10人 費 無料
 問 住所、氏名、年齢、電話番号、応募動機を記入し、はがきか FAX(830-1124)で。
 締 4月12日（水）



図書館の催し いずれも、**費無料**

定期上映会
 「グリーンブック」
 日 3月27日（月）午後2時～4時10分
 定 60人 問 1階カウンター、メール

図書館俳句ポスト
 3月の季語（お題）「雛」
 問 1階カウンター 締 3月31日（金）

図書館システム更新のため休館
 日 3月13日（月）～17日（金）
 他 ホームページで資料の検索・予約はできません。電子図書館は利用可。各図書室の休館などは各館にお尋ねを。

今年から火曜日が祝日の場合開館です。
 3月21日（水）開館。

今月のおすすめ本

「異なり記念日」
 齋藤 陽道 / 著 医学書院

著者の齋藤さんは聴者（聞こえる人）の家庭で育った、ろう者（聞こえない人）です。齋藤さんはろう者の家庭で育ったろう者と出会い、聴者の子どもが生まれます。異なる体と文化を持つ三人は身振りや視線、体温などで「ことば」を交わします。違いの溝はそのままに、関わり合うことで見えてくる日々の喜びが描かれています。



問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946

〈広告〉