



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 「ひきこもりの基礎知識を学ぼう」	4/19(※)	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 ①
こころの健康相談	4/20(※)	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) 問 ①
自死遺族のつどい	4/22(±)	10:00~12:00	市民会館	対 大切な人を自死で亡くしたかた 問 ①
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	4/25(※)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	問 ②
お手軽ウォーキング 旧長崎街道コース (4.7km)	4/27(※)	10:00~12:00	矢上神社前集合	対 市民 定 20人 締 4/20 (※) 問 ③
お手軽ウォーキング 蚊焼~晴海台コース (3.3km)	5/23(※)	10:00~12:00	蚊焼地区 ふれあいセンター集合	対 市民 定 20人 締 5/9 (※) 他 雨天中止 問 ③
問い合わせ		①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ③あじさいコール (☎ 822-8888)		②認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)

元気がいちばんたい!
健康まつり

健康づくり課 ☎829-1154

健康チェックを受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

対 市民

日 4月30日(日) 午前10時~午後2時

所 長崎ブリックホール

対 血管年齢・肺年齢・骨密度・心臓の健康チェック、専門スタッフによる健康相談、健康に関するクイズなど

費 無料

難聴者・中途失聴者向け
手話講座

障害福祉課 ☎829-1141

日 5月9日~7月11日の(※)

所 障害福祉センター

定 20人

対 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)(返信用も)、生年月日、電話番号かFAX番号を記入し、長崎市障害福祉センター「難聴者・中途失聴者手話講座」係(〒852-8104 茂里町2-41)へ。

締 4月21日(金)

問 同センター
(☎842-2525)うれしい
楽しい!被爆体験者精神医療
受給者証の制度変更

調査課 ☎829-1290

4月から次のとおり対象者と対象疾患が変わります。

対 居住する場所に限らず、第二種健康診断受診者証をお持ち(胎児を除く)で、被爆体験が原因の精神疾患であると認められたかた

対 (対象疾患)

①認定を受けた精神疾患

②認定を受けたがん(胃・肝・膵・大腸・胆のう・乳・子宮体)

③※を除く疾患

※感染症、外傷、遺伝性疾患、先天性疾患、被爆体験以前にかかった精神病、軽度のむし歯

対 受給者証をお持ちのかたには3月下旬に案内を送付しています。

〈広告〉

生活困窮者の就労訓練にご協力ください

生活福祉2課 ☎829-1144

仕事が見つからない、社会に出るのが不安など、すぐに働くことが難しいかたに就労の機会を提供し、就労に必要な知識などの支援をしていただける事業者を募集しています。



生活保護の相談 ためらわないで

各問い合わせ先

生活保護とは、病気やけがで働けない、年金などを受け取ったりしても生活ができない場合などに、最低限の生活を保障し、自分の力で生活できるようにするまで援助する制度です。

生活保護の申請は国民の権利です。ためらわずに相談してください。

☎ 生活福祉1・2課 ☎ 829-1144
 地域福祉課（東） ☎ 894-1247
 地域福祉課（南） ☎ 898-7860
 地域福祉課（北） ☎ 814-3400

生活の心配事は ☎828-0028に相談

生活福祉2課 ☎829-1144

物価高騰などの影響で生活が苦しい、今後の生活に不安があるというかたの相談を専門のスタッフが聴き、生活の立て直しを支援します。気軽に相談してください。

☎ 平日の午前9時～午後5時
 ☎ 生活支援相談センター
 ☎ 離職などで住居を失ったかたや失う恐れのあるかたに、就職活動をするなどを条件に住居確保給付金を支給します。
 ☎ 同センター(☎828-0028)

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
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	4/23☎	9:30～11:30	こども健康室	20組	4/12☎	☎ 市ホームページ ☎ ①
離乳食教室	4～9カ月未満児の保護者	4/25☎	13:00～15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	4/18☎	☎ エプロン、三角巾 ☎ 電話 ☎ ②
		4/27☎		桜馬場地区 ふれあいセンター	15人	4/20☎	☎ エプロン、三角巾、 手拭きタオル ☎ 託児あり(要申込) ☎ 電話 ☎ ③
	離乳食開始前～開始2カ月頃までのお子さんの保護者	5/17☎	10:30～11:45	浦上駅前 ふれあいセンター	6人	5/10☎	☎ 手拭きタオル ☎ 託児あり(要申込) ☎ 電話 ☎ ③
離乳食&幼児食教室	9カ月～2歳未満児の保護者	5/9☎	13:00～15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	5/2☎	☎ エプロン、三角巾 ☎ 電話 ☎ ②

問い合わせ ①地域福祉課（中央）（☎ 829-1429） ②地域福祉課（東）（☎ 813-9001）
 ③あじさいコール（☎ 822-8888）

〈広告〉



**お遊び教室に
参加しませんか**

子育てサポート課 ☎829-1255

子どもや子育て中の保護者同士が交流できます。

📅 0歳～就学前のお子さんと保護者

🕒 おおむね午前10時～11時30分

📍 公民館やふれあいセンターなど

📍 市民会館で毎月1回📅
にパパ day を開催。夫婦での参加も可。



**母子健康手帳を
夜間・休日に受け取れます**

子育てサポート課 ☎829-1255

🕒 ④の午後5時30分～7時

4月15日④午前9時～午後5時

5月7日④午前9時～午後0時30分

📍 子育てサポート課

📄 市ホームページ、電話

📅 休日は原則予約制

予約はこちら▶



**子宮頸がんワクチンの
選択肢が増えます**

こども政策課 ☎829-1270

子宮頸がんを予防するヒトパピロームウイルスワクチンの定期接種で、4月からシルガード9(9価HPVワクチン)を選べるようになりました。

📅 平成9年4月2日から平成24年4月1日生の女性

📄 無料



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



**母子・父子家庭、寡婦などの
ための貸付制度**

こども政策課 ☎829-1270

種類によって貸し付けの限度額や条件、償還期間や利率などが異なります。相談は電話で予約を。

📄 (貸付金の種類)

修学資金、就学支度資金、技能習得資金、修業資金、就職支度資金、結婚資金、医療介護資金、生活資金、事業開始資金、事業継続資金、住宅資金、転宅資金



詳しくはこちら▶



**児童扶養手当等を
4月分から増額します**

こども政策課 ☎829-1270

児童扶養手当額(月額)

第1子	10,410～44,140円
第2子	5,210～10,420円
第3子以降 1人あたり	3,130～6,250円

特別児童扶養手当額(月額)

1級	53,700円
2級	35,760円

医療費助成の対象が高校生世代まで拡大

こども政策課 ☎829-1270

子ども福祉医療費助成の対象が、18歳になる年の年度末までになります。申請をすると、4月以降の医療費の助成を受けることができます。案内が届いたら受給資格認定申請書を提出、受給者証を受け取ってください。助成の申請は10月から受け付け。必ず**4月以降の領収書を保管**してください。

📄 **助成額** 医療機関ごとに1日800円・1カ月1,600円を超える額
調剤薬局は全額

📄 支給申請書、医療機関の領収書(原本)

健康保険証の写し、受給者証の写しを提出

📄 中学生以下のかたは、医療機関に福祉医療費受給者証を提示するとその場で助成を受けることができます。

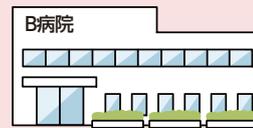


(例)



1回受診
1,000円支払い

助成額 200円



1カ月に2回以上受診
合計5,000円支払い

助成額 3,400円



1回以上受診
合計3,000円支払い

助成額 3,000円

〈広告〉

お知らせ



国民年金の手続き

住民情報課 ☎829-1137

令和5年度の保険料は月額1万6,520円です。日本年金機構から届く納付書で納付してください。口座振替やクレジットカードで納付する場合は年金事務所で手続きを。

退職したときや配偶者の扶養から外れたときなどは、国民年金の届け出が必要な場合があります。加入や免除の手続きは地域センターや年金事務所で。マイナポータルでの電子申請や郵送でも手続きできます。

長崎南年金事務所(☎825-8705)



詳しくはこちら▶

ふれあいセンターなどの貸室でWi-Fiが使えます

情報政策推進室 ☎829-1414

地域の身近な公共施設の一部の貸室でWi-Fiが使えるようになりました。オンライン会議やインターネットを活用した講習会などにぜひご利用ください。貸室の予約の際にはWi-Fiの有無などを確認してください。

ふれあいセンター、地区公民館、大型公民館、市民センターなど



詳しくはこちら▶

市役所の組織の一部が変わりました

行政体制整備室 ☎829-1124

市民の皆さんが学びやすく、活動しやすい環境づくりと支援を行うことなどを目指して、4月1日に組織を改正しました。

- ・環境部 廃棄物対策課
「リサイクル係」→「資源循環係」
- ・消防局 警防課「訓練管理係」新設
- ・教育委員会教育総務部
「施設課」→「学校施設課」
「生涯学習課」廃止
「生涯学習企画課」「生涯学習施設課」新設
- ・秘書広報部「広報戦略室」廃止
- ・福祉部「臨時特別給付金室」廃止
- ・上下水道局 給水課
「給水管理係」廃止

休日にマイナンバーカードの手続きができます

住民情報課 ☎829-1424

マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新・新規発行をします。交付は申し込みが必要です。

マイナンバーカードを持っていないかた、電子証明書更新(電子証明書の有効期限が3カ月未満)のかた

市ホームページ、電話(予約専用ダイヤル☎829-1798)



地域センター	期日	時間	締め切り
中央	5/14(日)	8:45~16:30	5/2(火)
西浦上	5/28(日)	9:40~17:40	5/19(金)
東長崎 三和 琴海	5/28(日)	9:00~17:00	5/19(金)

市民総合プールが利用できない日

スポーツ振興課 ☎824-3728

4月23日(日)・29日(土)
4月28日(金)午後5時以降
(50m利用不可) 4月22日(土)午後5時以降

市民総合プール(☎845-1212)

小・中学生の就学援助

教育委員会総務課 ☎829-1191

小・中学生がいる家庭で、経済的に困りの場合は、学用品費や給食費などを援助します。問い合わせは学校へ。

市民税非課税世帯(世帯全員)、国民年金保険料免除世帯(全額が4分の3、半額免除に限る)、児童扶養手当受給世帯、収入が少なく援助が必要と認められる世帯

学校で配布される申請書を提出

高校生に奨学金を貸与します

教育委員会総務課 ☎829-1191

次の全てに該当するかた
●市内在住のかたのお子さん
●高等学校・中等教育学校の後期課程・特別支援学校の高等部(通信制を除く)、高等専門学校、専修学校の高等課程のいずれかに在学中か今年入学

●経済的に修学が困難で、品行方正(貸与額)月額1万円

市ホームページや地域センターなどにある願書などを提出

4月3日(日)~5月18日(土)

〈広告〉

📢 野良猫の不妊化手術費用を助成します

動物愛護管理センター ☎844-2961

- ☎ (自己負担額)1 頭 2,000 円
- 📍 地域センターなどにある申込書を提出
- 📅 5月1日(月)～31日(水)
- 📌 7月下旬の助成決定前に手術をした場合は助成不可



🏠 マイナポイントは5月31日(水)まで延長

住民情報課 ☎829-1424

まだマイナポイントの手続きをしていないかたは早めにしましょう。また、5月は混み合うことが予想されるためマイナンバーカードをまだ受け取っていないかたは早めに予約して受け取りましょう。



都市再生整備計画関連事業の事後評価結果

都市計画課 ☎829-1169

平成28年度から令和4年度に実施した事業の事後評価結果は市ホームページで確認できます。



◆都市構造再編集集中支援事業

- ・長崎駅周辺地区(出島メッセ長崎ほか)
- ・まちなか地区(庁舎周辺道路ほか)
- ・長崎市東部地区(中里公園ほか)

◆社会資本総合整備計画

- ・市街地に身近な快適で安全な空間づくり(出島メッセ長崎)
- ・くらしやすく安心安全なまちづくり(現川森の丘公園ほか)



ゴールデンウィーク期間中のパスポートの受け取り

消費者センター ☎829-1550

新規・切替・残存有効期間同一旅券の申請は4月24日(日)午後3時まで。紛失届と同時申請の場合は、4月21日(金)午後3時までに申請してください。



詳しくはこちら▶



4～6月は長崎県不正大麻・けし撲滅運動期間

生活衛生課 ☎829-1155

大麻は無許可の栽培・所持が法律で禁止されています。また、けしは栽培が禁止されている種類があります。「身体への影響がない」「依存性がない」など誤った情報が SNS などで拡散されていますが、正しい情報を知り、違法薬物の使用は絶対にやめましょう。大麻・けしの見分け方は市ホームページで確認できます。



収穫した植物による食中毒に注意

生活衛生課 ☎829-1155

有毒植物を誤って食べて食中毒になるケースが多発。患者の約半数が60歳以上です。注意しましょう。

食中毒を予防する4つのポイント

- 植えた覚えのない植物は食べない
- 観賞植物と野菜を一緒に栽培しない
- 調べてから山菜採取をする
- 食用だと判断できない植物は売らない・あげない



マダニ・蚊による感染症に気を付けましょう

地域保健課 ☎829-1153

気温が高くなり肌の露出が増えると、ウイルスを持った蚊やマダニにかまれやすくなります。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、頭痛などの症状が出て重症化することもあります。春から秋にかけて感染者が増加します。草むらに入るときは肌の露出を少なくしたり、虫除けスプレーを使いましょう。

市職員を募集します!

人事課 ☎829-1119

長崎市の未来のために一緒に働こう!今年度はいつもより早い時期に実施します。詳しくは4月上旬以降に市ホームページで確認を。

- 📅 (1次試験)5月28日(日) 📍 長崎市役所
- 📍 市ホームページ、地域センターなどにある申込書を提出
- 📌 (職種)大学卒程度、資格職、UIJターン
- 📅 4月10日(月)～5月2日(水)
- 📌 全国各地のテストセンターでも受験可。



〈広告〉

大募集

文化・教育 スポーツ 平和 まちづくり 税 暮らし その他

塾に入ってみませんか

市民協働推進室 ☎829-1125

長崎を元気で魅力あるまちにするために、市民と行政が力を合わせて調査・研究活動を行う長崎伝習所「塾」。今年度は5つの塾の塾生を募集します。

- ①ながさき山城・岩 探検魅力発信塾
 - ②コッキル日韓未来塾
 - ③長崎のりもの塾
 - ④Barの楽しみ方塾
 - ⑤長崎スコットランド交流塾
- ④ 長崎伝習所ホームページ、地域センター（中央を除く）などにある申込書を提出
締 4月28日金



ハンドベル教室を受講してみませんか

文化振興課 ☎829-1235

- 対象 小学生以上
※小学3年生以下は保護者同伴
- 日 5月13日～来年3月30日の土
- 時 午前10時～正午
- 所 長崎ブリックホール 定員 20人
- 費 月額 学生1,000円 大人1,500円
- 申 「ながさき文化のひろば」ホームページ・電話
- 締 4月28日金 ※必着



市の施設に自動販売機を設置しませんか

財産活用課 ☎829-1127

- 設置できる場所は4月14日金から市ホームページなどで確認できます。
- ④ 市ホームページ、財産活用課にある申請書を提出
- 締 4月14日金～5月10日水



青少年ピースボランティアに入りませんか

長崎平和推進協会 ☎844-9922

- 被爆の実相や平和の尊さを学び、多くの人に平和を伝えていきませんか。
- ④ 15～29歳（中学生除く）
- 所 原爆資料館ほか
- ④ 月に1・2回学習会の開催、8月8日水・9日木に青少年ピースフォーラムの開催など
- ④ 長崎平和推進協会ホームページにある申込書を提出



棚田のオーナーになりませんか

外海地域センター ☎0959-24-0211

- 日本の棚田百選に選ばれた大中尾棚田で、米作りをしたいかたを募集します。
- ④ 6月上旬（田植え）、7月中旬（草刈り）、10月上旬（稲刈り）、10月中旬（脱穀）
- 定 50組 費 1組3万円
- ④ 大中尾棚田保全組合
松岡氏（☎0959-24-0124）
尾崎氏（☎0959-24-0235）
- 締 4月30日土
- ④ 収穫後にお米30kgと外海の特産品を宅配

市民活動をするかたに補助金を支給

市民協働推進室 ☎829-1125

- 市民活動団体の公益的の事業を支援します。
- ④ 市民活動センターホームページ、地域センター（中央を除く）などにある申込書を提出
- 締 5月19日金
- ④ 事前に市民活動センターへ団体登録



市民活動スタート補助金	
対象	設立3年未満の団体が行う事業
内容	補助対象経費の5分の4を補助 ※上限10万円、1団体1回限り
市民活動ジャンプ補助金	
対象	1年以上継続している団体が 行う事業
内容	補助対象経費の (1回目)4分の3 (2回目)3分の2 (3回目)2分の1を補助 ※上限50万円、1年度あたり 1団体1回限り、通算3回まで

〈広告〉

📢 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（中央を除く）、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。

◆長崎市総合計画審議会

📅 (任期)7月1日～令和7年6月30日

📄 (審議)年数回

👤 定 5人

📅 締 4月28日(金)

📍 問 都市経営室 (☎ 829-1111)

◆長崎市移動等円滑化推進協議会

📅 (任期)7月14日～令和7年7月13日

📄 (審議)年数回 定 2人

📅 締 4月28日(金)

📍 問 土木企画課 (☎ 829-1415)

◆長崎市平和公園再整備基本計画検討委員会

📅 (任期)6月1日～令和7年5月31日

📄 (審議)年数回

👤 定 2人

📅 締 4月28日(金)

📍 問 土木企画課 (☎ 829-1415)

◆長崎市芸術文化活動助成金交付審査会

📅 (任期)6月1日～令和7年5月31日

📄 (審議)年数回

👤 定 1人

📅 締 4月14日(金)

📍 問 文化振興課 (☎ 829-1235)

◆長崎原爆資料館運営審議会

📅 (任期)6月15日～令和7年6月14日

📄 (審議)年 3回程度

👤 定 2人

📅 締 5月10日(水)

📍 問 平和推進課 (☎ 844-9923)

◆長崎市まちなか賑わいづくり活動支援補助金交付審査会

📅 (任期)5月中旬～令和7年3月31日

📄 (審議)年 1・2回程度

👤 定 1人

📅 締 4月21日(金)

📌 他 当委員の応募用紙は市ホームページに設置

📍 問 まちなか事業推進室 (☎ 829-1178)

◆長崎市DX推進委員会

📅 (任期)6月1日～令和7年5月31日

📄 (審議)年数回

👤 定 2人

📅 締 4月13日(水)～5月12日(金)

📍 問 情報政策推進室 (☎ 829-1414)

◆長崎市人権教育・啓発審議会

📅 (任期)7月1日～令和7年6月30日

👤 定 2人 内 (審議)年数回

📅 締 4月11日(火)～5月10日(水)

📍 問 人権男女共同参画室 (☎ 826-0026)

◆長崎市水産振興計画審議会

📅 (任期)7月1日～令和7年6月30日

📄 (審議)年 2回程度

👤 定 2人 締 5月12日(金)

📍 問 水産振興課 (☎ 820-6563)

◆長崎市まち・ひと・しごと創生総合戦略審議会

📅 (任期)6月4日～令和7年6月3日

📄 (審議)年数回

👤 定 2人 締 5月8日(月)

📍 問 長崎創生推進室 (☎ 829-1355)



親子記者
平和に関する新聞作成

平和推進課 ☎844-9923

📌 小学4～6年生と保護者

📅 8月8日(火)～11日(木)

📍 市内

📌 長崎で被爆の実相を伝えたり平和推進に取り組む人取材し、新聞を作ります。

👤 定 9組

📍 日本非核宣言自治体協議会ホームページ

📅 締 5月10日(水) ※必着



📌 ラウンジコンサートの
出演者募集(ブリックホール)

文化振興課 ☎829-1235

📌 市内在住・通勤・通学・音楽活動をしているかたやグループ

🕒 午後7時～

📍 長崎ブリックホール

📅 7月～来年3月で月1回開催

👤 定 40組

📍 長崎ブリックホールホームページ、地域センター（中央を除く）などにある申込書などを提出

📅 締 5月31日(水) ※必着

📍 問 長崎ブリックホール

(☎ 842-2002)



〈広告〉



ミニ情報

相続土地国庫帰属制度の開始

4月27日(木)から、相続などで取得した土地を国に帰属できるようになります(要件あり)。

☎ 長崎地方法務局 (☎ 820-5937)

被害者支援員養成講座

犯罪被害者などを支援するボランティアの養成講座。

対 20歳以上のかた

日 6~11月の第2・第4日 ※全12回

時 午後1時~4時

所 県勤労福祉会館

申 申請書などを提出

締 5月12日(金)

☎ 長崎犯罪被害者支援センター

(☎ 820-4978)

被爆者などへの助成

被爆者健康手帳か健康診断受診者証をお持ちのかたに市内近郊の入浴施設の利用率や島原半島の宿泊施設の宿泊料を一部助成します。

☎ 長崎原子爆弾被爆者対策協議会 (☎ 844-3111)

金比羅公園ハタ揚げ祭り

日 4月29日(土) 午前11時~午後3時

他 雨天中止

☎ 振興会 松下氏

(☎ 090-3609-9573)

慰霊巡拝の募集

戦没者の遺族代表として海外を慰霊巡拝するかたを募集します。(旅費の一部を補助)

☎ 厚生労働省 (☎ 03-5253-1111)



被爆・戦争体験を後世に伝えるかたを支援します

長崎平和推進協会 ☎844-9922

被爆体験の継承や平和意識を高めるための事業を募集し、その活動を支援します。

対 県内在住か県内で活動するかた・グループ

内 助成額は事業費の4分の3(上限20万円)

申 長崎平和推進協会ホームページにある申込書を提出

締 5月31日(木)



若者の平和交流活動を支援します

長崎平和推進協会 ☎844-9922

「自分たちが考える国際・平和交流プログラム」をテーマにした企画を募集し、その活動を支援します。

対 県内在住で15~29歳のかた・グループ(中学生除く)

時 7月~来年3月上旬

申 長崎平和推進協会ホームページにある申込書を提出

締 5月31日(木)



今月のおすすめ本

4月から開館時間を変更

時 午前9時30分~午後8時

図書館の催し いずれも、費無料

定期上映会

「世界で一番しあわせな食堂」

日 ① 4月17日(月) ② 4月28日(金)

時 ①② 午後2時~3時55分

② 午後5時~6時55分

定 各100人 申 不要

ボランティアの募集

日 登録から1年間

内 本の整理や出張読み聞かせなど

定 120人 申 1階カウンター

締 4月15日(土)

他 4月23日(日)か24日(月)の午後1時~3時の研修に参加できること。

「昔話の扉をひらこう」
小澤 俊夫 / 著 暮しの手帖社

語り継がれてきた昔話には、生きていくための知恵がつまっています。子どもや若者の成長を見守り、自然の恐ろしさを伝え、人間への信頼を語ってくれます。



国際的な昔話研究者である小澤俊夫さんが、さまざまな話を例に、昔話の豊かな世界を案内してくれる1冊です。

問い合わせ
市立図書館 ☎829-4946

〈広告〉