



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 「親なき後の支援について考えよう」	9/20㊦	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
認知症の人と家族の会 「あじさい会」のつどい	9/26㊦	13:00～15:00	もりまちハートセンター	㊦②
臨床心理士による こころの健康相談	9/28㊦	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所11階 相談室	㊦ 家族の相談も可 ㊦①
市民健康講座 「気楽に語ろう、人生会議」	10/1㊦	14:00～16:00	長崎ブリックホール	㊦ 電話・メール ㊦③
まちななかサロン 「元気なうちから手帳の活用 ～今をよりよく生きるために～」	10/5㊦	14:00～16:00	市役所2階 多目的スペース	㊦ 市民 ㊦ 電話・メール ㊦③
被爆者健康教室	①10/10㊦ ②10/19㊦	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 ㊦①体操 ㊦②座学 ㊦③20人 ㊦④動きやすい服装 ㊦⑤9/20㊦ ㊦④
お手軽ウォーキング 水辺の森公園コース (2.0km)	10/11㊦	10:00～12:00	県美術館前集合	㊦ 市民 ㊦③30人 ㊦ 市ホームページ・電話 ㊦⑤9/27㊦ ㊦⑤雨天中止 ㊦⑤

①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)
③包括ケアまちななかラウンジ (☎ 893-6621) ④援護課 (☎ 829-1149)
⑤あじさいコール (☎ 822-8888)

問い合わせ

 9月24日～30日は
結核予防週間

地域保健課 ☎829-1153

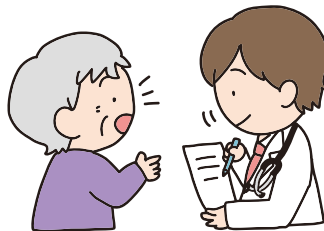
結核は、せきやくしゃみで空気感染します。せきや微熱、体のだるさなどの症状が続く場合は、早めに受診してください。また、典型的な症状がないことも多いので、65歳以上のかたは年に1度、胸部レントゲン検査を受けましょう。



カネミ油症無料検診

生活衛生課 ☎829-1155

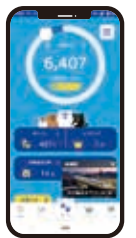
- ㊦ カネミ油症被害者のかた
- ㊦ 9月13日㊦ 午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～3時30分)
- ㊦ 県庁
- ㊦ 電話
- ㊦ 県生活衛生課 (☎ 895-2362)


 アプリ「歩こーで!!」で
野菜などを当てよう!

健康づくり課 ☎829-1154

- ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!!」で、健康づくりに取り組む宣言をすると抽選で賞品が当たります。
- ㊦ 地元野菜などの詰め合わせ(50人) 2,000円分のQUOカード(100人)
- ㊦ 9月30日㊦
- ㊦ アプリ内のメニューから「ポイント・チケット抽選」を選び、必要事項を入力

詳しくはこちら▶



〈広告〉



時 (受付)平日 8:30~17:15

持 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) バスタオル (子宮頸がん・乳がん)

申 けんしん予約センター (☎ 0120-611-711)

他 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	子宮頸	乳	前立腺	開始日	終了日
10/7 ^土	9:00~11:30	○	○	○	○			○	9/12 ^火	
	13:00~15:00									
10/10 ^火	9:30~11:30	○	○		○			○	9/13 ^水	
	13:00~15:00									
10/11 ^水	9:45~11:45	○	○		○			○	9/14 ^木	9/15 ^金
	13:15~14:30								滑石公民館	
10/12 ^木	10:00~11:30	○	○		○			○	9/19 ^火	
	13:00~15:00									
10/13 ^金	9:45~11:45	○	○		○			○	9/21 ^木	9/25 ^月
	13:15~14:30								浦上駅前ふれあいセンター	
10/20 ^金	9:45~11:15				○	○	○		9/22 ^金	9/27 ^水
	13:15~16:00				脇岬地区ふれあいセンター 野母崎文化センター					
10/31 ^火	9:45~11:45	○	○		○			○	10/2 ^月	10/6 ^金
	13:45~14:45									

♡ 夕方に受けられるがん検診

健康づくり課 ☎829-1154

内容	対象	受診間隔	費用
肺がん	40歳以上の市民	年度に1回	無料 ※かく痰検査が必要な場合は300円
大腸がん			300円
乳がん	40歳以上の市民 (女性)	2年度に1回	40~49歳...1,500円 50歳以上...800円
子宮頸がん	20歳以上の市民 (女性)		400円

日 10月30日^月 午後5時~7時

所 市役所 2階多目的スペース・
庁舎前広場 定 60人

持 健康保険証、無地のTシャツ
(肺がん)、バスタオル(乳がん・
子宮頸がん)

申 けんしん予約センター
(☎ 0120-611-711)
平日 午前8時30分~午後5時15分

締 9月28日^水~10月4日^水

他 定員に達し次第、受付終了

持 次のいずれかを持参すると受診無料

- ・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5年度市・県民税非課税証明書の写し
- ・(乳がん・子宮頸がんのみ)令和5年度がん検診無料クーポン券
- ・(肺がんのみ)65~69歳のかたは年齢が確認できる身分証明書

♡ 9月10日~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。話すだけで気持ちが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。話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりすると逆効果になることがあります。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話を聞くなど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。

持 精神保健相談ダイヤル
(☎ 829-1311)



詳しくはこちら▶

〈広告〉


 **精神保健市民公開講座**

地域保健課 ☎829-1153

精神疾患を正しく理解することで、本人やその家族の心の健康を保つことができます。

 市民  市役所 2階 多目的スペース  各 80人

 市ホームページ・電話

 あじさいコール (☎822-8888)

期日	時間	内容	期限
10/6 金	14:00～15:30	認知症、若年性認知症	9/29 金
10/11 水	10:00～11:30	うつ病、不安神経症	10/4 水
10/20 金	14:00～15:45	アルコール、ギャンブル、ゲームなどの依存症	10/13 金
10/26 水	14:00～15:30	大人の発達障害	10/19 水



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	9/20 水	14:00～17:00	子育てサポート課	3組	事前に	 電話  ①
	精神保健相談	10/12 水	14:00～16:00		2組		
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	9/24 日	9:30～11:30	イーカオプラザ	20組	9/13 水	 市ホームページ  ②
離乳食教室	4～9カ月未満児の保護者	9/28 水	13:00～15:00	浦上駅前 ふれあいセンター	12人	9/21 水	 エプロン・三角巾・手拭きタオル  電話  他 託児あり(要申込)  ③
		10/10 水		東部地区 にこにこセンター	10人	10/3 水	 エプロン・三角巾・手拭きタオル  電話  ④
離乳&幼児食教室	9カ月～2歳未満児の保護者	10/12 水		上長崎地区 ふれあいセンター	12人	10/5 水	 エプロン・三角巾・手拭きタオル  電話  他 託児あり(要申込)  ③

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地域福祉課(東) (☎ 813-9001)



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〉

 **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

- ☎ 午後5時30分～7時
- 9月16日④ 午前9時～午後5時
- 10月1日⑤ 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

 **市立認定こども園・幼稚園
新年度の園児募集**

幼児課 ☎829-1142

- ☎ 教育利用の3～5歳児
- ☎ ①認定こども園長崎幼稚園
- ②高島幼稚園
- ☎ 10月2日⑥から各園で配布する願書を提出
- ☎ 11月1日⑦～10日⑧
- ☎ ①は0～5歳児、②は2歳児の保育利用者も随時募集。入園説明会は①10月19日⑨、②来年1月19日⑩

 **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月上旬に日時や場所などを記した「就学時健康診断通知書」を送付します。
- ☎ 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
- ☎ 健康診断の日程は市ホームページでも確認できます



 **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入院時の医療費助成が10月から受けられなくなります。
- ☎ 受給者証をお持ちのかた
- ☎ 9月1日⑪～29日⑫
- ☎ 地域センター

 **小中学校への
入学制度説明会**

学校教育課 ☎829-1196

- ☎ 【新小学1年生】
- 10月中旬から始まる就学時健康診断時に開催
- 【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
- ☎ 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。

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

9～11月は平和の文化キャンペーン期間

平和推進課 ☎844-9923

秋に開催される平和についてのイベントをリニューアルしたホームページにまとめています。イベントに参加して、日常の中で平和を考え行動する「平和の文化」を広げていきましょう！



イベント情報はこちら▶



 **災害時の
食中毒予防のポイント**

生活衛生課 ☎829-1155

停電により冷蔵庫が使えなくなると、適切な保管ができず、食中毒が発生しやすくなります。

- ・調理や配膳、食事前には、よく手を洗い、水が確保できない場合はウェットティッシュなどを使う
- ・体調が悪い時や手指に傷がある場合は、食品の調理や配膳を行わない



〈広告〉

年金相談は電話予約を

住民情報課 ☎829-1137

障害基礎年金などの年金相談は事前に予約しましょう。待ち時間が短くなり、スムーズに相談できます。

📎 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

☎ 電話

📅 希望日の1カ月前～前日

年金生活者支援給付金制度

住民情報課 ☎829-1137

対象者には、年金に上乗せして給付金が支給されます。

📎 公的年金などの収入や所得額が基準以下で老齢・障害・遺族基礎年金を受給しているかた

☎ 新たに対象となるかたには、9月中に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してください。

📅 昨年度から継続のかたは申請不要

☎ 専用ダイヤル

(☎0570-05-4092)

原爆死没者慰霊等事業の補助に関する意向調査

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への補助金について、来年度の意向調査を行います。

☎ 希望者は調査課にある交付要望調書などを提出

📅 9月29日📅

📅 補助には条件あり

マイナンバーカードの 休日交付

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。交付は要申し込み。

📎 「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（専用ダイヤル☎829-1798）



地域センター	期日	時間	予約期限
中央	10/15📅	8:45～16:30	10/5📅
西浦上	10/29📅	9:40～17:40	10/20📅
東長崎		9:00～17:00	
三和 琴海			

生活困窮者支援の取り組みへの補助に関する意向調査

生活福祉2課 ☎829-1144

生活困窮者支援に関する活動費の支援を希望する団体を調査します。

📎 NPO 法人などの民間団体

☎ 市ホームページ

📅 9月30日📅



トイレの浄化槽設置に補助金を交付します

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。ご相談ください。

宝くじの収益金は まちづくりにつながります

財政課 ☎829-1126

宝くじの収益金は明るく住み良いまちづくりに活用されていて、市の環境保全を目的とした事業などの財源となっています。ネットで購入や当選金受け取りができる「宝くじ公式サイト」があります。

宝くじ 宝くじ公式サイト

**宝くじがネットで
購入できる!**

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 ☎0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
宝くじコールセンター ☎011-330-0777 (有料)

衆議院小選挙区の 区割りの改定

選挙管理委員会事務局 ☎821-3520

これまで第2区であった外海・琴海地区が第1区となり、市域全体が第1区となります。次回の衆議院議員総選挙から長崎県は合わせて3選挙区となります。

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12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

☎ 県下水道協会ホームページ

📅 9月19日📅



〈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

Nagasakiまちなか文化祭 出演者募集

文化振興課 ☎829-1235

演奏やダンスなどで、イベントを盛り上げてくれる出演者を募集します！

日(音楽)11月18日(土)
(パフォーマンス)19日(日)

所 ベルナード観光通り

申 市ホームページや市役所などにある応募用紙に必要事項を記入し、披露する内容が分かる動画など出演者の写真を添えて、文化振興課へ郵送かメール

締 10月11日(水)



長崎原爆資料館などの 指定管理者を募集

平和推進課 ☎844-9923

長崎原爆資料館や平和会館、歴史民俗資料館を管理・運営する民間事業者を募集します。

日(指定管理期間)令和6年9月1日～令和12年3月31日



屋外広告物講習会 参加者募集

景観推進室 ☎829-1177

屋外広告を適切に設置・管理するために必要な知識が学べます。

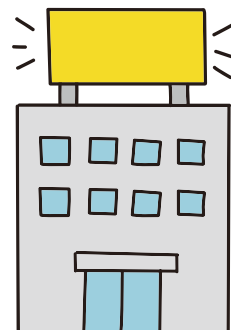
日 11月9日(土) 午前10時～午後4時30分

所 県庁 定 80人

費 2,000円

申 市ホームページ

締 10月12日(木)



明治日本の産業革命遺産フォトコンテスト

世界遺産室 ☎829-1260

「記憶」をテーマに端島炭坑(軍艦島)や旧グラバー住宅をはじめとした世界遺産「明治日本の産業革命遺産」の全国23の構成資産を魅力的に切り取った写真を募集します！

受賞者には旅行券や特産品など豪華景品をプレゼント！



- 日・「明治日本の産業革命遺産」の構成資産を被写体とすること
- ・何作品でもエントリー可
- ・著作権や商標権、肖像権などを侵害する作品は不可
- ・未発表の作品であること
- ・過去1年以内に撮影したもの
- ・世界遺産の広報などに無償で提供することを認めること

- 申 明治日本の産業革命遺産フォトコンテストホームページから
- 締 10月15日(日)
- 日 「明治日本の産業革命遺産」世界遺産協議会事務局ホームページ



〈広告〉

所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、

- ☑ 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
- ・本市の他の所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

☑ (審議)年数回

☑ 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。

◆長崎市地域包括ケア推進協議会

☑ (任期)11月27日～令和7年11月26日

☑ 地域包括ケアシステムの推進に向けた取組み

☑ 3人 締 10月6日☑

☑ 地域包括ケアシステム推進室(☎829-1421)

◆健康長崎市民 21 市民推進会議

☑ (任期)12月1日～令和7年11月30日

☑ 長崎市の健康づくりの推進について

☑ 2人 締 9月29日☑

☑ 健康づくり課(☎829-1154)

◆長崎市火葬場整備計画審議会

☑ (任期)委嘱日から2年間

☑ 長崎もみじ谷葬斎場の建替えについて ☑ 1人 締 9月21日☑

☑ 自治振興課(☎829-1211)

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

10月	17日☑	9:50～15:40
	18日☑	9:30～11:30
	19日☑	10:00～15:50
	20日☑	10:00～12:30

☑ 市役所2階 多目的スペースなど

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

☑ 10月6日☑

介護施設で暮らすかたをサポートしたい人を募集

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

話し相手になったり、趣味や行事のお手伝いをする介護施設ボランティア養成講座をします。

☑ 全て参加できる市民

☑ 9月27日☑、10月4日☑・11日☑
時 午前9時30分～午後5時

☑ アマランス ☑ 40人 ☑ 無料持 昼食 ☑ 市ホームページ・電話

☑ 9月20日☑

里親制度の出前講座

子育てサポート課 ☎829-1255

親と暮らすことができない子どもを家庭に受け入れて育てる里親制度の説明をします。

☑ 9月21日☑ 午後2時～3時

☑ 県庁

☑ 20人

☑ 県里親育成センターすくすく(☎0957-53-7343)

平和首長会議「平和なまち絵画コンテスト」

平和推進課 ☎844-9923

☑ 6～15歳の市民

☑ 私にとっての平和

☑ 平和推進課へ郵送・持参

☑ 10月20日☑



提供:平和首長会議

詳しくはこちら▼



市民農園の利用者募集

農業センター ☎830-1124

☑ 期間中、管理できる市民

☑ 申込日～来年3月31日☑

※継続可

☑ 電話



名称	面積(1区画)	利用料	申し込み
平山市民農園	約20㎡	3,000円	地域整備課(南) ☎892-1114
琴海赤水 ふれあい農園	約30㎡	5,000円	地域整備課(北) ☎814-3410
三重市民農園	約30㎡	5,000円	
高島市民農園	約30㎡	200円	高島地域センター ☎896-3110

〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

戦没者遺児による慰霊友好親善事業への参加者募集

戦没者が眠る地で慰霊追悼を行い、現地のかたと親善を深めます。

費 10万円
 所 長崎県連合遺族会
 (☎843-3585)

音訳ボランティア養成講座

日 9月20日から毎週(全10回)
 時 午後1時～4時
 所 県視覚障害者情報センター
 定 10人 申 電話 締 9月16日(土)
 問 ☎ 846-9021

不動産鑑定士による無料相談会

日 10月2日(月) 午前10時～午後4時
 所 県不動産鑑定士協会
 因 不動産の売買、相続、賃貸借、担保、訴訟、交換などの相談
 問 ☎ 822-3471

長崎市医師会市民健康講座

日 9月30日(土) 午後2時～3時30分
 所 市医師会館 因 コロナの後遺症
 他 オンライン可 問 ☎ 818-5511

ハローワークの開庁時間が変更

日 10月2日(月)から
 所 メルカつきまち
 因 いずれも午前10時から
 ①ハローワークプラザ長崎
 (月・火) 午後7時まで
 (水～金) 午後6時まで
 第2・4(土) 午後5時まで
 ②ヤングハローワーク長崎・ハローワーク長崎つきまちセンター
 平日 午後6時まで
 問 ①☎ 823-0810
 ②☎ 808-2020

ライフデザインセミナー
参加者募集

長崎創生推進室 ☎829-1355

就職や結婚、子育てなどの人生設計について考えてみませんか？

因 長崎市、時津町、長与町に在住・通勤・通学しているかた
 日 9月21日(水) 午後7時30分～8時30分
 所 オンライン
 定 50人
 申 市ホームページ
 締 9月20日(火)

詳しくはこちら▶



市営住宅
12月上旬の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

申込書は9月26日(火)から市役所1階や地域センター(中央除く)、地区事務所、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。

申 県勤労福祉会館など
 締 10月3日(火)～5日(木)
 午前9時30分～午後4時
 他 抽選会は10月11日(水)
 問 市営住宅指定管理者
 (☎829-2989、☎829-2991)



今月のおすすめ本

「久住昌之の終着駅から旅散歩」
 久住 昌之／著 天夢人

長崎駅を含む20の終着駅から始まるエッセイ。線路が終わったその先を、土地の景色やグルメを求めて巡ります。長崎の話では新大工町や出島、眼鏡橋、精霊流しやミルクセーキなどを作者が描いたイラストとともに独自の視点で紹介しています。



図書館の催し 無料 不要

上映会「ペントハウス」

日 ①9月22日(金) ②9月25日(月)
 時 ①②午後2時～3時45分
 ①午後6時～7時45分
 定 各120人

読み聞かせ基礎講座
 ～絵本の読み方・選び方～

日 9月11日(月) 午前10時15分～正午
 定 50人 申 メール

としょかん de 活版 2023

日 9月16日(土) 午前10時～午後5時

俳句ポスト お題「蜻蛉」
 締 9月30日(土)

問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946