



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料。

講座名	期日	時間	場所	その他
家族介護教室	9/17☒ 9/24☒	13:30～15:00	南部市民センター	定 30人 申 電話 締 9/13金 問 ①
	①9/19☒ ②10/3☒		滑石公民館	定 ①10人 ②20人 持 ①動きやすい服装 申 電話 締 ①9/12☒、②9/26☒ 問 ②
ひきこもり家族学習会 「ライフプランについて」	9/18☒	14:00～16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族 申 電話 問 ③
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	9/24☒	13:00～15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問 ④
臨床心理士による こころの健康相談	9/26☒	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 他 家族の相談も可 問 ③
お手軽ウォーキング 被爆地長崎平和の祈り コース (4.5km)			市営陸上競技場 集合	対 市民 定 30人 申 市ホームページ、電話 締 9/12☒ 他 雨天中止 問 ⑤
ノルディックウォーキ ング教室	①9/28± ②11/9± ③10/12± ④11/9±	10:00～12:00	①もりまちハートセンター ②水辺の森公園	対 両日参加できる20歳以上の市民 定 各25人 申 市ホームページ、電話 締 ①9/19☒、②10/3☒ 問 ⑤
肺年齢測定とたばこに 関する相談会	9/29☒		滑石地区 ふれあいセンター	対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 12人 申 電話 締 9/26☒ 問 ⑥
いきいき健康教室	10/1☒	13:30～15:30	南部市民センター	対 市民 定 20人 持 室内シューズ 申 電話 締 9/26☒ 問 ⑩
まちななかサロン 「心不全について」	10/6☒	14:00～16:00	市役所2階 多目的スペース	対 市民 定 100人 申 電話、メール、FAX(826-3021) 締 事前に 問 ⑦
被爆者健康教室 ①③ストレッチ体操 ②④笑いヨガ	①10/8☒ ②10/15☒ ③10/21☒ ④10/29☒	13:00～14:30	市役所2階 市民利用会議室	対 被爆者健康手帳を持っている市民 持 動きやすい服装 定 20人 申 電話 締 9/24☒ 問 ⑧
お手軽ウォーキング 神の島1周コース(5.6km)	10/22☒	10:00～12:00	小瀬戸公園 集合	対 市民 定 30人 申 市ホームページ、電話 締 10/8☒ 他 雨天中止 問 ⑤
身体障害者へのサポー ト方法を学ぼう	10/29☒	9:50～16:10	障害福祉センター	定 20人 申 電話、窓口、FAX(842-2568) 締 10/11金 問 ⑨
問い合わせ	①土井首地域包括支援センター (☎ 833-5454) ②岩屋地域包括支援センター (☎ 855-8000) ③精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ⑤あじさいコール (☎ 822-8888) ⑥健康づくり課 (☎ 829-1154) ⑦包括ケアまちななかラウンジ (☎ 893-6621) ⑧援護課 (☎ 829-1149) ⑨障害福祉センター (☎ 842-2525) ⑩地域福祉課(南) (☎ 892-1113)			

〈広告〉



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(肺がん検診のかた)、バスタオル(子宮頸・乳がん検診のかた)
 けんしん予約センター(☎0120-611-711)、受付時間は平日 8:30～17:15
 歯科健診のみ希望の方は、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。



日時	会場	国保	後期	がん検診					歯科健診	予約期間	
		特定健診	健康診査	肺	大腸	子宮頸	乳	前立腺			
10/10(木)	9:30～11:00	千々公民館	○	○	○	○			○	9/12(木)～17(火)	
	13:30～14:00	大崎公民館	○	○	○	○			○		
10/11(金)	10:00～11:00	JA長崎せいひ日吉営業所	○	○	○	○			○		
	13:30～15:00	茂木地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○		○		
10/18(金)	9:45～11:15	脇岬地区ふれあいセンター				○	○	○			9/20(金)～26(木)
	13:15～15:45	野母崎文化センター				○	○	○			
10/24(木)	9:45～11:45	ダイヤモンドふれあいセンター	○	○	○	○			○	9/24(火)～25(水)	
	13:15～14:45										
10/25(金)	9:00～11:30	チトセピアホール	○	○	○	○			○		
	13:00～15:00										
10/28(月)	9:45～11:45	南部市民センター	○	○	○	○			○	9/26(木)～27(金)	
	13:15～15:15								○		
10/29(火)	9:45～11:45	滑石地区ふれあいセンター	○	○		○			○		
	13:15～14:30										
10/30(水)	10:00～11:30	メルカつきまち 5階	○	○		○			○	9/30(月)～10/2(水)	
	13:00～14:30										
10/31(木)	9:45～11:45	浦上駅前ふれあいセンター	○	○		○			○		
	13:00～13:30								○		

こころの健康セミナー

地域保健課 ☎829-1311

精神保健市民公開講座です。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。

対象 市民 市役所2階 多目的スペース 各100人

申し込み 市ホームページ、電話

お問い合わせ あじさいコール(☎822-8888)

期日	時間	内容	申込期限
10/3(木)	14:00～15:30	アルコール依存症	9/26(木)
10/10(木)		うつ病・双極性障害	10/3(木)
10/17(木)		災害とメンタルヘルス	10/10(木)
10/22(火)		睡眠	10/15(火)
10/28(月)		統合失調症	10/21(月)

〈広告〉

♡ **元気がいちばんたい!**
健康まつり

健康づくり課 ☎829-1154

複数のがん検診を1度に受けられます。

📅 市民 📅 10月13日📅

🕒 午前9時30分～11時30分、午後1時～2時30分(受付)

📍 市役所2階 市民利用スペース

📞 9月12日☎からけんしん予約センター(☎0120-611-711)に電話

📅 9月17日📅

👤 検診時に血管年齢と骨密度を測定できます

種類	対象年齢	受診料 (自己負担額)	受診間隔	検査内容 (すべて問診あり)	定員
肺がん検診	40歳以上	(胸部X線) 無料 (喀痰) 300円	年度に1回	胸部エックス線検査 ※喀痰は医師が必要と認めた場合	140人
胃がん検診		500円		胃部X線(バリウム)検査	20人
大腸がん検診		300円		便潜血検査(検便)	140人
乳がん検診	20歳以上	40歳代 1,500円 50歳以上 800円	2年度に1回	マンモグラフィ検査	70人
子宮頸がん検診		400円		視診・内診・細胞診	70人

♡ **アプリ「歩こーで!」で
特産品などを当てよう!**

健康づくり課 ☎829-1154

「歩こーで!」(ながさき健康づくりアプリ)で、抽選チケットをゲットし、応募すると抽選で賞品が当たります。

📄 2,000円相当の長崎市産品(30人)
1,000円分のQUOカードPay(70人)

📅 9月10日📅からアプリ内のメニュー「ポイント・チケット抽選」を選び、必要事項を入力

📅 10月8日📅



詳しくはこちら▶

♡ **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2日📅～30日📅

※☎・☎・☎を除く

📍 地域センター



♡ **9月24日～30日は結核・
呼吸器感染症予防週間**

感染症対策室 ☎829-1172

結核は昔の病気ではありません。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。また、呼吸器感染症を予防するために手洗い、マスク、換気などの基本的な感染対策を行いましょう。

♡ **腸管出血性大腸菌による
食中毒に注意**

生活衛生課 ☎829-1155

大腸菌は、健康なヒトや動物の腸内に生息しています。一部の腸管出血性大腸菌 O157・O26・O111 などが知られています。症状は激しい腹痛や下痢、血便などで、重症化し死亡した事例もあります。

◆**食中毒予防のポイント**

- ・肉は中心部までしっかり加熱
- ・野菜や果物は洗浄して土壌由来の汚染を防ぐ
- ・食材ごとに器具を使い分けて二次汚染を防止



詳しくはこちら▶

♡ **ニコチンパッチで
禁煙しよう!**

健康づくり課 ☎829-1154

禁煙サポート薬局で薬剤師の指導を受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか。禁煙プログラム約8週間分のうち、4週間分(約1万円)のニコチンパッチの代金を助成します。

📄 禁煙を希望する20歳以上の市民
📄 14人

📄 市ホームページ、
電話

📅 9月18日📅



♡ **国民健康保険加入者の
資格情報を送付します**

国民健康保険課 ☎829-1136

長崎市国民健康保険に加入しているかたへ、資格情報を記載したお知らせを9月下旬に送付します。

このお知らせには、加入者の氏名、被保険者番号、生年月日、個人番号(マイナンバー)の下4桁が記載されています。ご自身のマイナンバーカード(通知カード)をご覧ください、加入者の資格情報とマイナンバーが正しく登録されているかご確認ください。

〈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	9/18(水)	14:00~17:00	子育てサポート課	3組	事前に	☎ 電話
	精神保健相談	10/10(木)	14:00~16:00		2組		☎ ①
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	9/20(金)	10:00~12:00	健康づくりセンター	10組	9/18(水)	☎ 市ホームページ、電話 ☎ ②
		9/22(祝)	9:30~11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	9/11(水)	☎ 市ホームページ ☎ ③
		10/5(土)	10:00~12:00	琴海南部 文化センター	10組	10/2(水)	☎ 市ホームページ、電話 ☎ ④
離乳食教室	9カ月~2歳未満児の保護者	9/25(水)	10:30~11:45	桜馬場地区 ふれあいセンター	12人	9/18(水)	☎ 市ホームページ、電話 ☎ エプロン・三角巾・手拭きタオル ☎ ⑤
	4~9カ月未満児の保護者	10/8(火)	13:00~15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	10/1(火)	☎ 電話 ☎ エプロン・三角巾 ☎ ⑥
		10/17(水)		浦上駅前 ふれあいセンター	12人	10/10(水)	☎ 市ホームページ、電話 ☎ ⑤ ☎ エプロン・三角巾・手拭きタオル

問い合わせ

- ①子育てサポート課 (☎ 829-1255)
- ③地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)
- ⑤あじさいコール (☎ 822-8888)

- ②地域福祉課(南) (☎ 892-1113)
- ④地域福祉課(北) (☎ 814-3400)
- ⑥地域福祉課(東) (☎ 813-9001)



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】在籍中の小学校から説明会の日程を連絡
- ☎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。



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30年4月2日~平成31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



児童手当の制度改正

子ども政策課 ☎829-1270

- 10月から児童手当制度が改正されます。
- ・支給対象は18歳に到達後の年度末に
- ・第3子以降の支給金額は30,000円に
- ・所得制限が撤廃
- ・偶数月に支給(改正後初支給は12月)
- ※現在児童手当の支給を受けていないかたは要申請。詳しくは「イーカオ」で。

母子健康手帳を夜間・土日に受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

- ☎ 毎週(火) 午後5時30分~7時、
- 9月21日(土) 午前9時~午後5時、10月6日(日) 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 ☎ 土日は原則予約制



子育て応援情報サイト
「イーカオ」
イベントや相談窓口などを掲載しています。

🔍 イーカオ

〈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

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10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24日🕒

証明書のオンライン申請
9月2日スタート

中央地域センター ☎829-1135

戸籍や住民票、税証明などのオンライン申請ができるようになります。支払いはキャッシュレス決済で、証明書は自宅へ郵送します。

- 📅 9月2日🕒 午前8時45分より開始
 📄 申請はこちら▶

オンライン法律相談
9月2日スタート

自治振興課 ☎829-1231

市役所1階の市民相談窓口で🕒・🕒・🕒に行っている法律相談が、オンラインでもできるようになります。

詳しくはこちら▶

9月10～16日は
自殺予防週間

地域保健課 ☎829-1153

毎年たくさんのいのちが自殺で失われています。誰もが自殺に悩む可能性があります。あなたは一人じゃありません。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、ぜひ一人で悩まず相談してください。

- 📄 精神保健相談ダイヤル
 (☎829-1311)



安全運転を心掛けよう！

自治振興課 ☎829-1211

9月21日～30日は「秋の全国交通安全運動」期間。スローガンは「挙げる手を やさしく見守る 横断歩道」。

気をつけるポイント

- ・夕暮れ時は早めに車のライトを点灯し、飲酒運転は絶対にしない
- ・自転車などに乗るときはヘルメットを着用し、交通ルールを守る
- ・反射材用品などを着用し、安全に道路を横断する

遠藤周作生誕100年
特別企画展の会期を延長します

遠藤周作文学館 ☎0959-37-6011

現在、遠藤周作文学館で開催中の「生誕100年特別企画展～100歳の遠藤周作に会う」を、好評のため9月27日🕒から11月30日🕒まで延長します。



9～11月は平和の文化キャンペーン期間

平和推進課
☎844-9923

秋に開催されるスポーツや芸術など、さまざまな分野を入口とした平和に関するイベントを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▶

8月号折り込み
市議会だよりの訂正

議事調査課 ☎829-1200

広報ながさき8月号の折り込み「市議会だよりの掲載内容に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。訂正箇所は市ホームページでご確認ください。

詳しくはこちら▶



〈広告〉

新戸町地区計画の変更 (廃止)に関する縦覧

都市計画課 ☎829-1169

新戸町地区計画の変更(廃止)についての縦覧を行います。

日 9月10日(火)～24日(火) 午前8時45分～午後5時30分

所 市役所18階 都市計画課

備 期間中は意見書の提出可

年金生活者支援給付金制度

住民情報課 ☎829-1137

対象者には、年金に上乘せして給付金が支給されます。

公的年金などの収入やその他の所得額が基準以下の高齢・障害・遺族基礎年金を受給しているか

新たに対象となるかたには、順次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。

すでに対象のかたで今年度も支給要件を満たすかたは申請不要

給付金専用ダイヤル
(☎0570-05-4092)



トイレの浄化槽設置には 補助金申請を

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、新しい浄化槽を設置する場合は、補助金が受けられます。



詳しくは
こちら▶



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。交付は事前予約が必要です。

「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)



日程など詳しくはこちら▶

市民プール開場案内

各問い合わせ先

総合プール

9/12~15		9:00 ~ 20:00
9/16~	(屋内)	平日 13:00 ~ 20:00
		土(日)祝 9:00 ~ 20:00
9/14,15	(屋外)	9:00 ~ 20:00

毎週(火)、11日(水)は休場

総合プール(☎845-1212)

神の島プール

9/11~		13:00 ~ 20:00
10/7		土(日)祝 9:00 ~ 20:00

毎週(火)、10月8日(火)～27日(日)は休場

神の島プール(☎865-2250)

年金請求相談は 電話予約を

住民情報課 ☎829-1137

障害基礎年金などの年金請求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。

予約ダイヤル(☎829-1137)

希望日の1カ月前～前日

住宅リフォーム補助金の 申請方法が変更になります

住宅政策室 ☎829-1189

ながさき住みよ家リフォーム、性能向上リフォーム補助金の申請は、これまで先着順でしたが、第3期申請分から事前抽選制に変更します。9月17日(火)午前9時より市ホームページから抽選申し込みができます。



詳しくはこちら▶

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。インターネット全国自治宝くじ「クイックワン」は宝くじ公式サイトで毎月販売されています。

徴税吏員証などの デザインを変更しました

収納課 ☎829-1130

新デザインは表面に有効期限を記載し、背景にハトのシンボルマークを使用しています。



不審な訪問があればご連絡を。



詳しくはこちら▶

〈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

市職員募集中!

人事課 ☎829-1119

- 高卒程度・資格職・消防職・UIJ・社会人など
- (1次試験)9月29日 市役所
- ※全国各地にあるテストセンターでも受験可(一部職種のみ)
- 市ホームページ(電子申請)
- 9月15日



長崎まちづくりのブランド
デザイン意見交換会の開催

都市計画課 ☎829-1169

ワークショップ形式で、訪れたい、滞在したい、住みたいと思えるまちづくりを一緒に考えませんか?

- 市ホームページ、電話、FAX、窓口
- 10月9日



日程	時間	場所
10/18	19:00~21:00	市役所2階 多目的スペース
10/19	14:00~16:00	東部地区
10/20		にこにこセンター
10/26		南部 市民センター
10/27		三重地区 市民センター

将来のまちの姿についての意見も募集中▶



「二十歳のつどい(成人式)」
実行委員の募集

生涯学習企画課 ☎829-2044

- 平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれのかた
- 「つどい」の企画立案、周知啓発、当日の進行、代表挨拶など
- 市ホームページ 9月30日
- 来年1月12日 二十歳のつどい当日までに実行委員会を数回実施予定。交通費や謝礼などはありません。



ながさき歴史の学校
受講生募集

文化財課 ☎829-1193

- いずれも、市内在住・通勤・通学しているかた
- 市ホームページ、はがき
- 住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を書いて、文化財課(〒850-8685 魚の町4-1)へ。

漫画家清水崑と長崎

- 9月26日 午後6時30分~8時
- 市民会館
- 清水の描いた年中行事の作品を知る。
- 30人 9月13日 ※必着

文化財つづきのさんぽコース(全2回)

- (座学)10月23日 午後6時30分~8時
- (現地)11月2日 午前10時~正午
- 市民会館、現地
- 唐人屋敷跡を学ぼう! 20人
- 500円+施設見学料
- 10月3日 ※必着



詳しくはこちら▼



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

- あなたの平和を絵にしてみませんか。
- 6~15歳の市民
- 平和推進課へ郵送か持参
- 9月30日



提供:平和首長会議

詳しくはこちら▼



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。
- 11月14日
- 午前9時50分~午後4時30分
- 市役所2階 80人
- 2,000円 市ホームページ
- 10月16日

〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

不動産鑑定士による無料相談会

10月1日(火) 午前10時～午後4時、県不動産鑑定士協会。

☑ 不動産の売買、相続、賃貸借、担保、訴訟、交換などの相談

☎ 822-3471

“税理士による”成年後見と相続税・贈与税の無料相談会

9月28日(土)、県勤労福祉会館。

☎ 電話 ☎ 九州北部税理士会 (☎ 092-433-2366)

一日総合相談所

9・10月は行政相談月間です。弁護士と司法書士へ相談ができます。(要申し込み)

9月27日(金) 午後1時～4時、メルカつきまちで。

☎ 9月18日(水)～20日(金)

☎ 長崎行政監視行政相談センター (☎ 849-1101)

多重債務の無料出張相談会

債務整理や家計の見直しなどについて相談ができます。

9月12日(水) 午後1時～3時30分、長崎財務事務所。

2営業日前までに要電話。

☎ 財務省福岡財務支局 (☎ 092-411-7291)

日本動物学会 長崎大会の一般公開を行います

子どもから大人まで楽しめる、未来の水産養殖を支える動物学についての発表です。

9月14日(土) 午後2時45分～4時45分、長崎大学文教キャンパス。

☎ 日本動物学会 長崎大会事務局 (☎ 819-2809)

**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

10/29(火)	9:50～15:40
10/30(水)	9:30～11:30
10/31(木)	10:00～15:50
11/1(金)	10:00～12:30

※受講できない日程は1年以内なら次回開催時に受けることも可

☎ 市役所2階 多目的スペース

☎ 無料

☎ 市保育会(☎829-7714)

か市社会福祉協議会(☎829-6244)へ電話

☎ 10月18日(金)



市営住宅の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

12月上旬に市営住宅へ入居できます。

☎ (用紙)9月24日(火)から市役所1階、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、三重地域センター、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

☎ 10月1日(火)～3日(木)

☎ 抽選会は10月9日(水)

入居は12月上旬

☎ 市営住宅指定管理者

(☎829-2989、☎829-2991)



図書館の催し ☎無料 ☎不要

定期上映会 「海よりもまだ深く」

☎ ①9月16日(祝) ②9月27日(金)

☎ ①②午後2時～4時

①午前10時30分～午後0時30分

②午後6時～8時

☎ 各120人

としょかんde活版 2024

☎ 9月14日(土) 午前10時～午後5時

俳句ポスト お題「野分」^{のわき}

☎ 9月30日(日)

今月のおすすめ本

「私だけのふるさと 作家たちの原風景」

毎日新聞夕刊編集部／編 須飼 秀和

／画 岩波書店

長崎市出身の作家・吉田修一氏をはじめ、40人の作家が自身の故郷にまつわる思い出を綴っています。エピソードの中には子どもの頃や学生時代の思



い出が多く、それぞれの作家の作品を形作る原点がうかがえるような1冊です。1つ1つの話が短く読みやすいので、ぜひ読んでみてください。

問い合わせ
市立図書館 ☎829-4946