

対象 日時 時間 場所 内容 テーマ 定員 費用 持参 申し込み 締め切り その他 問い合わせ



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

講座名	期日	時間	場所	その他
ひきこもり家族学習会 「訪問看護について知ろう」	10/16(水)	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 ①
家族介護教室	①10/17(木) ②11/7(木) ③11/21(木)	①13:00~15:00 ②13:00~15:30 ③13:00~14:30	浦上駅前 ふれあいセンター	定 各20人 費 ②のみ料理材料費500円程度 申 電話 締 開催日の前週金 問 ②
	10/25(金)	14:00~16:00	大園団地集会所	定 20人 申 電話 締 10/18(金) 問 ③
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	10/22(火)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問 ④
太極拳で健康と仲間づくり (シニア向け)	10/23(水) 11/6(水) 11/20(水)	13:30~15:30	市民会館	対 18歳以上 持 室内シューズ 申 電話 問 ⑤
臨床心理士による こころの健康相談	10/24(木)	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 ①
自死遺族のつどい	10/26(土)	10:00~12:00	市民会館	対 大切な人を自死で亡くしたかた 申 電話 問 ①
よろず介護教室 「気持ちよく排泄できる ための環境づくり」	11/2(土)	10:00~11:30	古賀地区市民センター	定 15人 申 電話 締 10/26(土) 問 ⑥
肺年齢測定とたばこに 関する相談会	11/3(日)	10:00~12:00	アマランス	対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 12人 申 電話 締 10/31(水) 問 ⑦
うつ病・双極性障害の 家族教室	11/5(火) 11/12(火) 11/19(火) 11/26(火)	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 うつ病・双極性障害と診断されたかたの家族 定 20人 申 電話 締 10/29(火) 問 ①
お手軽ウォーキング 赤水公園・山登りコース (10km)	11/8(金)	10:00~15:00	琴海文化センター	定 30人 申 電話 締 10/25(金) 他 雨天中止 問 ⑧

問い合わせ

- ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②江平・山里地域包括支援センター (☎ 841-7770)
 ③滑石・横尾地域包括支援センター (☎ 814-7770) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)
 ⑤長崎県すこやか長寿財団 (☎ 847-5212) ⑥東長崎地域包括支援センター (☎ 813-8060)
 ⑦健康づくり課 (☎ 829-1154) ⑧あじさいコール (☎ 822-8888)



☑ 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・胃がん検診のかた)、バスタオル(子宮頸・乳がん検診のかた)
 甲 けんしん予約センター (☎ 0120-611-711)、受付時間は平日 8:30 ~ 17:15
 乙 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		がん検診							予約期間	
		後期	特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺		
11/5(火)	9:45~11:45	新戸町公民館	○	○		○					○	10/10(木)~15(火)
	13:45~14:15	南公民館	○	○		○				○		
11/6(水)	9:30~12:30	京泊公民館	○	○	○	○	○			○	10/30(水)・31(木)	
	13:30~14:00		○	○	○	○			○			
11/22(金)	9:45~11:45	南部市民センター				○		○	○		10/30(水)・31(木)	
	13:15~15:15					○		○	○			

♥ 高齢者の予防接種を助成します

感染症対策室 ☎829-1172

10月1日(火)から、新型コロナウイルスとインフルエンザの予防接種を各2,000円で受けられます。(助成は各1回まで)

☑ 次のいずれかに該当する市民

- ・65歳以上
- ・60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級程度)

日 (新型コロナ)来年3月31日(金)まで (インフルエンザ) 来年2月28日(金)まで

甲 医療機関に電話

乙 次のいずれかをお持ちのかたは接種無料。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6年度市・県民税非課税証明書(写し可)/世帯主または本人の介護保険負担限度額認定証(写し)/後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(写し)

♥ 10月は臓器移植普及と骨髄バンクの推進月間

健康づくり課 ☎829-1154

臓器移植

マイナンバーカードや運転免許証の裏面に「臓器提供意思表示欄」があります。家族と話し合ってから自分の意思表示をしておきましょう。



骨髄バンクドナー登録

日本では毎年2千人以上の患者さんが骨髄バンクを介する移植を必要としています。あなたの登録を待っています。

☑ 次の全てを満たすかた

- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している
- ・18~54歳で健康である
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上である

日 午前9時30分~午後5時

※正午~午後1時を除く

所 献血ルーム・はまのまち

乙 休所

♥ 長崎県女性の健康応援プロジェクトWEBセミナー

健康づくり課 ☎829-1154

日 10月17日(木)~23日(水) 所 YouTube

甲 市ホームページ 乙 10月22日(火)

丙 “知る”ことで“できる”こと、女性のココロとカラダとがんについて

♥ 思春期・青年期 ところの健康づくり講演会

地域保健課 ☎829-1153

若者の心理やところの健康問題を学んで接し方を考えてみませんか。

☑ 市民

日 ①11月16日(土) ②12月1日(日)

時 午後2時~4時

所 原爆資料館

- 丙 ①思春期・青年期におけるところの健康について
- ②ゲーム・スマホ依存のしくみとその対応(実践編)

定 各150人

甲 市ホームページ、電話

乙 ①11月8日(金) ②11月22日(金)

丙 あじさいコール (☎822-8888)

〈広告〉

10月はピンクリボン月間 乳がん検診を受けよう

健康づくり課 ☎829-1154

日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていて、毎年9万人以上が乳がんと診断されています。日曜日に受診できるこの機会に検診を受けてみませんか。

日 10月20日



詳しくはこちら▶



10月17~23日は 薬と健康の週間

生活衛生課 ☎829-1155

医薬品は病気を治すなどの効果がありますが、副作用を伴うこともあります。薬剤師などの専門家から適切な説明を受け、使用上の注意を守って正しく使用しましょう。



薬物使用の誘いは 断固拒否しよう

生活衛生課 ☎829-1155

10・11月は麻薬・覚せい剤・大麻の薬物乱用防止運動を実施します。薬物の乱用は、あなたの健康や周りの人々に悪影響をもたらします。1回だけでも「乱用」です。絶対に使わないでください。



子育て

市立認定こども園・幼稚園 新年度の園児募集

幼児課 ☎829-1142

対象 教育利用の3~5歳児

所 ①認定こども園長崎幼稚園

②高島幼稚園

期 10月1日☎から各園で配布する願書を提出

締 ①11月1日金~15日金

②11月1日金~8日金

他 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18日金、②来年1月15日☎

乳幼児インフルエンザ 予防接種費用の一部助成

こども政策課 ☎829-1270

1人2回まで予防接種を1,750円で受けられます。

対象 市内に住民票がある生後6カ月~小学生未満の子ども

期 来年2月28日金まで

所 市内の委託医療機関(隣接する市町の一部の医療機関でも可)

期 医療機関に電話

他 次のいずれかを持参のかたは接種無料。長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証/世帯主の令和6年度市・県民税非課税証明書(写し可)

ひとり親家庭等福祉医療費 受給資格の更新

こども政策課 ☎829-1270

受給資格の有効期限までに更新手続きをしてください。案内は児童扶養手当受給中のかたに7月下旬、それ以外の対象者には10月中旬に送付。

期 11月30日☎

詳しくはこちら▶



母子健康手帳を 夜間・土日を受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

期 ☎の午後5時30分~7時

10月19日☎ 午前9時~午後5時

11月3日☎ 午前9時~午後0時30分

所 イーカオプラザ

期 市ホームページ、電話

他 ☎☎は原則予約制

予約はこちら▶



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〉

食品ロス削減へのご協力をお願いします

廃棄物対策課 ☎829-1159

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。家庭などで食べきれずに余っている食品や食材を集めて、必要とするかたに無償で提供するフードドライブにご協力ください。

☑ 市民

☎ 10月30日☎ 午前10時～午後4時

☎ 市役所、地域センター、黒崎・長浦事務所、メットライフ生命長崎ビル、サステナプラザながさき

☎ 未開封で賞味期限まで1か月以上ある常温保存の食品・食材

☎ 廃棄物対策課とサステナプラザながさきでは、随時受付中。



プールが利用できない日

スポーツ振興課 ☎824-3728

総合プール

☎ ☎、10月13日☎・19日☎・20日☎

☎ ☎845-1212

神の島プール

☎ ☎、10月8日☎～27日☎

☎ ☎865-2250



年金受給者の扶養親族等申告書の提出

住民情報課 ☎829-1137

老齢年金には所得税がかかります。課税対象者には、9月中旬以降に日本年金機構から申告書が送付されていますので、提出してください。

☎ 10月31日☎

☎ 申告書専用ダイヤル
(☎ 0570-081-240)

東公園コミュニティ体育館の一部が利用できない日

土木総務課 ☎829-1162

☎ 11月10日☎・11日☎

☎ 浴室・更衣室内シャワー

☎ 管理事務所 (☎ 830-2011)

日曜日に市税などの納付相談ができます

収納課 ☎829-1130

偶数月の第4☎に市税などの納付相談ができます。

病気や仕事の都合で市税の納付が難しくなったら、一人で悩まず相談してください。

☎ 10月27日☎午前9時～午後5時

☎ 収納課

休日にマイナンバーカードを受け取れます

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	11/10☎	8:45～12:00	10/31☎
西浦上	10/27☎	9:40～17:40	10/18☎
東長崎		9:00～13:00	



マンホールふたを数量限定販売

経理課 ☎829-1204

アジサイやスイセンなどがデザインされた使用済みマンホールふたのほか、今年は長与町と共同で販売するため梅の木のデザインも買えます。

☎ 1枚1,500円～3,000円

☎ 市ホームページにある申込書などを提出

☎ 10月31日☎

☎ ふたは後日、市の指定日時・場所で受け渡し。



〈広告〉

📣 **ながさき自治振興推進大会**

自治振興課 ☎829-1134

自治会活動に長年尽力されたかたに感謝状を贈呈。また、自治会活動の紹介もあるので、自治会の大切さを考えてみませんか。

📅 11月9日🕒 午後1時30分～3時20分
📍 市民会館



約154トンのごみが集まりました

廃棄物対策課 ☎829-1159

8月4日に実施した市民大清掃では641団体、約4万6,300人のかたに参加していただきました。

ご協力ありがとうございました。
[燃やせるごみ] 約152トン
[燃やせないごみ] 約2トン



大規模な土地を取り引きしたら届け出を

都市計画課 ☎829-1169

10月は土地月間、10月1日は土地の日です。権利取得者は届出書と必要書類を契約日当日から2週間以内に提出を。

📌 (面積)市街化区域2000㎡以上/市街化区域以外の都市計画区域(市街化調整区域を含む)5000㎡以上/都市計画区域以外1万㎡以上

キャッシュレス決済対応の窓口が増えます

西浦上地域センター ☎848-5151

中央地域センターに加え、10月から次の6カ所の地域センターでも、住民票などの交付手数料の支払いでキャッシュレス決済ができるようになります。

キャッシュレス決済できる地域センター

小ヶ倉・西浦上・滑石・東長崎・三和・琴海



キャッシュレス決済の種類など▶

キャッシュレス決済の種類
クレジットカード・電子マネー・二次元コード決済



提案型協働事業の中間報告・審査会

市民協働推進室 ☎829-1125

今年度に市と市民活動団体などが協働で、地域の課題解決に取り組んだ事業の中間報告をします。また、来年度の事業を決めるための審査会も行います。

📅 10月25日🕒 午後6時～9時
📍 市役所2階多目的スペース
☎ 電話 📞 10月24日📞

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

長崎新春駅伝に出場しませんか

スポーツ振興課 ☎824-3728

📅 来年1月12日📅
📍 ベネックス総合運動公園
👥 (1チーム)
小学生 1,200円
中学生 1,800円
高校生 3,000円
一般 4,200円
📄 市ホームページ
📞 11月8日📞



市役所で弁当を販売しませんか

庁舎管理課 ☎829-1411

販売期間は来年1月6日📅から12月26日📅まで。

📄 10月23日📄から市ホームページで
📞 11月22日📞



〈広告〉

長崎伝習所特別講座 第3回～Me-revo～

市民協働推進室 ☎829-1125

世界を視野に活躍する第一人者に学ぶ講座。今回は株式会社電通キリーロバ・ナージャ氏が6つの国4つの言葉で育てて見えた発見と多様性についての講演です。

日 11月15日金

時 午後6時30分～8時30分

所 市役所2階 多目的スペース

定 150人

申 長崎伝習所ホームページ

締 11月12日火



障害者施策推進協議会の 委員を募集

障害福祉課 ☎829-1141

次の方全てを満たすかた

- ・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

日 (任期) 来年3月1日～令和9年2月28日

内 (審議) 年数回

テ 長崎市の障害者施策について

定 若干名

申 市ホームページ、地域センター(中央除く)、障害福祉課にある応募用紙とテーマに沿った小論文を提出

締 10月31日水

介護認定調査員に なりませんか

高齢者すこやか支援課 ☎829-1555

要介護・要支援認定のため、対象者の自宅や病院などを訪問し聞き取り調査・調査票の作成を行う介護認定調査員を募集します。

看 看護師、准看護師など

申 履歴書などを提出

締 10月31日水 ※必着

他 面接あり

将来のまちの姿に関する 意見を大募集



都市計画課 ☎829-1169

市では、まちづくりのランドデザインの策定に取り組んでいます。

訪れたい、回遊・滞在したい、住みたいまちとは、どのようなまちをイメージしますか？

皆さんが思い描く「将来のまちの姿」や「将来の人々の過ごし方」について、意見を募集します。

申 市ホームページ、メール窓口



締 11月1日金

ランドデザインとは

都心部と周辺部のネットワークの維持・強化などの基盤づくりと、まちの質を高める仕組みづくりなど、経済再生と定住人口増加につながるまちづくりの具体的な方向性を示すもの



スマホサロンサポーター 養成講座

DX推進課 ☎829-1414

スマホの使い方を教える「スマホサロンサポーター」になりませんか。

日 11月7日水・8日金・11日土・12日火・15日金 ※全5回

時 午後1時～4時

所 市シルバー人材センター

定 10人

持 スマホ

申 市ホームページ

締 10月25日金



スマホの使い方を 学んでみよう

DX推進課 ☎829-1414

スマホの便利さを体験してみませんか。スマホサロンサポーターが出向いて丁寧に教えます。日時は相談してください。

5人以上のグループ

参加者が手配

持 スマホ(貸出可)

申 電話



〈広告〉

**アマランスの講座を
受けてみよう**

アマランス ☎826-0018

いずれも、

所 アマランス

申 市民会館ホームページ、電話、窓口

他 無料託児あり(1週間前までに要申込)

**◆アマランスお片づけ講座
～日々の片づけと終活～**

日 ①10月19日土 ②10月26日土

時 午後1時30分～3時30分

所 ①まずは家の中から

～キッチン・クローゼット・リビング～

②人生の総決算も

～生前整理とエンディングノート～

定 各30人

締 ①10月18日金 ②10月25日金

◆DV根絶のための連続講座

日 11月10日日

時 午前9時30分～午後4時20分

定 40人

締 11月9日土

**インフルエンサーと巡る
世界遺産ガイドツアー**

世界遺産室 ☎829-1260

インフルエンサーの美咲さんと一緒に
外海の世界遺産巡礼の道など魅力的
なスポットを歩いてみませんか。

日 11月10日日

所 長崎駅西口集合 定 30人

費 小学生以下3,800円

一般4,800円

申 イベント特設ページ

締 11月3日水

他 昼食付き、パン作り体験あり

問 県文化振興・世界遺産課
(☎895-2762)



**介護施設
ボランティア養成講座**

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

施設で暮らす高齢者の話し相手や趣味・行事の手伝いをしてみませんか。

日 11月1日金・7日水・14日水 ※全3回

時 午前9時～午後5時

所 アマランス 定 40人 昼食

申 市ホームページ・電話

締 10月25日金



**ご意見を募集します
(パブリックコメント)**

各問い合わせ先

いずれも、

所 市内にお住まいか、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

所 市ホームページ、地域センター(中央除く)、市役所1階市政資料コーナーなど

申 閲覧場所にある意見書を提出

◆福祉系システムの標準化に伴うガバメントクラウド接続に係る特定個人情報保護評価書(全項目評価書)(案)

締 10月1日水～11月1日金

問 総務課 (☎829-1117)

◆長崎市上下水道事業マスタープラン2025(素案)

締 10月11日金～11月10日日

問 上下水道局総務課 (☎829-1203)

犬猫殺処分ゼロのためのふるさと納税にご協力を

動物愛護管理センター ☎844-2961

犬猫殺処分ゼロの実現に向けたクラウドファンディング型ふるさと納税(寄附金)の募集を開始します。長崎市で殺処分される猫の多くは産まれたばかりの子猫です。ミルクボランティアや野良猫の不妊化などを推進し、一頭でも多くの命を救うため、支援をお願いします。

申 10月2日水から

ウェブサイト「ふるさとチョイス」で

締 12月30日日



〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

リウマチ療養講演会・医療相談会

日 11月10日 ⑩ 13:30～16:00
 所 もりまちハートセンター
 問 日本リウマチ友の会長崎支部
 (☎0957-48-6188)

講座 お腹の病気のこと

日 10月13日 ⑩ 10:00～12:10
 所 出島メッセ長崎
 問 長崎大学病院 (☎819-7481)

日曜労働相談会

職場で起きたさまざまなトラブルについて、働くかたや事業主からの相談を無料で受け付け。
 ☎ 電話相談 (☎0120-783-258)
 10/20⑩・27⑩ 9:30～16:30
 面談相談(県庁)
 10/27⑩ 9:30～16:30
 問 県労働委員会 (☎822-2398)

まちあるき双六大会

日 11月10日 ⑩ 8:30～13:00
 費 小中高生 300円、一般 500円
 締 10月31日 ⑩
 問 ながさき双六の会
 (☎090-6776-4569)

アカペライベント歌楽

日 11月10日 ⑩ 13:00～17:00
 所 市役所庁舎前広場
 問 ハモらんばプロジェクト
 (☎080-5796-9609)

8土業の何でも無料相談会

専門家に土地・不動産・労働・税務・法律などを相談してみませんか。
 日 11月16日 ⑩ 9:30～16:00
 所 メルカつきまち ⑩ 電話
 締 10月28日 ⑩～11月11日 ⑩
 問 県弁護士会 (☎824-3903)

**スポーツジムで体力アップ
無料体験者募集**

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146
 ジムで3カ月間(12回)、体力づくりの個別プログラムを体験しませんか。
 ⑩ 65歳以上の市民
 所 NAS長崎(葉山1丁目)、ルネサンス長崎ココウォーク、マルヤジム(葉山店・宝町店・中央橋店)
 定 30人 ⑩ 市ホームページ
 締 10月28日 ⑩



原爆死没者慰霊等事業の意向調査

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式典の開催、出版物刊行などの事業に対する補助制度があります。来年度の実施を検討しているかたは相談してください。
 ⑩ 調査課に事前相談の上、交付要望調書などを提出。
 締 10月31日 ⑩



図書館の催し ⑩無料 ⑩不要

定期上映会 「スペシャルズ! ～政府が潰そうとした自閉症ケア施設を守った男たちの実話～」
 日 ①10月18日 ⑩ ②10月28日 ⑩
 時 ①②午後2時～3時55分
 ①午後6時～7時55分
 定 各120人

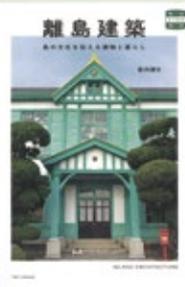
みんなの上映会2024「じんじん」
 視覚・聴覚障害があるかたも楽しめる日本語字幕と音声ガイド付きの映画。
 日 11月3日 ⑩ 午後2時～4時30分
 定 100人

俳句ポスト お題「冷やか」
 締 10月31日 ⑩

今月のおすすめ本

「離島建築 島の文化を伝える建物と暮らし」
 ⑩ 矢野 博行 / 著 トゥーヴァージンズ

写真家である著者が、離島ならではの建物を写真と共に紹介。池島を昔と今が混在した独特の世界と表現していて、島民や観光客に愛された食堂「かあちゃんの店」の思い出もつづっています。建物だけでなく、島の歴史や風土、人々の暮らしを映し出している一冊です。



問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946