



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	㉠11/20㉠ ㉡12/3㉡	㉠10:00~12:30 ㉡10:00~11:30	福田地域センター	㉠ ㉠ 介護食づくり ㉡ 介助(実践) 定 ㉠ 10人 ㉡ 20人 特 (㉠のみ) エプロン・三角巾・マスク 申 電話 ㉠ 11/11㉠ ㉡ ①
	11/22㉢	14:00~16:00	横尾地区 ふれあいセンター	㉠ 介護体験談や排泄ケア 定 20人 申 電話 ㉠ 11/15㉢ ㉡ ②
ひきこもり家族学習会	11/20㉣	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	申 電話 ㉣ 心澄 <small>しんじょう</small> の活動と利用できる社会資源を知ろう ㉡ ③
お手軽ウォーキング みなと長崎展望コース (3.4km)	11/26㉤	10:00~12:00	田上バス停 集合 ※長崎駅向 (茂木側)	対 市民 定 30人 申 市ホームページ、電話 ㉤ 11/12㉤ ㉡ 雨天中止 ㉡ ④
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	11/26㉥	13:00~15:00	もりまちハートセンター	申 電話 ㉥ ⑤
臨床心理士による こころの健康相談	11/28㉦	9:00~、10:00~ 11:00~	市役所11階 相談室	申 電話 ㉦ 家族の相談も可 ㉡ ③
いきいき健康教室	11/28㉧	10:00~12:00	高浜地区公民館	対 市民 定 20人 特 室内シューズ 申 電話 ㉧ 11/25㉧ ㉡ ⑥
よろず介護教室	11/30㉨	10:00~11:30	東部地区 にこにこセンター	定 15人 申 電話 ㉨ 気持ちよく排泄できるための環境づくり ㉨ 11/22㉨ ㉡ ⑦
肺年齢測定とたばこに 関する相談会	12/8㉩	10:00~12:00	ダイヤランド 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 ㉩ 12/5㉩ ㉡ ⑧

問い合わせ

①西部地域包括支援センター (☎ 862-0119) ②滑石・横尾地域包括支援センター (☎ 814-7770)
 ③精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ④あじさいコール (☎ 822-8888)
 ⑤認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ⑥地域福祉課(南) (☎ 892-1113)
 ⑦東長崎地域包括支援センター (☎ 813-8060) ⑧健康づくり課 (☎ 829-1154)

被爆二世のかたの無料健診

援護課 ☎829-1149

来年2月28日㉠までに1回受診できます。

㉠ 市内在住で次のいずれかを満たすかた
 ・親が長崎で被爆し、昭和21年6月4日以降に生まれた
 ・親が広島で被爆し、昭和21年6月1日以降に生まれた

㉡ 被爆者健康管理センター、地区巡回会場、市が委託する医療機関

㉢ [昨年度受診したかた]
 申込不要。昨年度受診月の前月まで

に受診票を送付します。
 [昨年度受診していないかた]
 市ホームページ、封書、はがき、FAX(829-1148)、地域センターで申し込みを。後日、受診票を送付します。

㉣ (申し込み) 来年2月10日㉣

㉤ 健康診断の結果などを書き込める「被爆二世健康記録簿」を配布しています。援護課か地域センターで受け取れます。



障がい者二十歳のつどい

障害福祉課 ☎829-1141

㉠ 平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれで障害があるかた

㉡ 来年1月13日㉡

㉢ 午後1時30分~3時30分

㉣ もりまちハートセンター

申 電話、FAX(801-5002)

㉤ 11月25日㉤

㉥ 心身障害者団体連合会 (☎847-0680)

〈広告〉

予約制 集団けん診

- 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(胃がん)、バスタオル(子宮頸がん)
- 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(歯科健診のみ) 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	大腸	胃	子宮頸	前立腺		
12/10(火) 9:45～11:45 13:00～13:30	東公民館	○	○	○			○	○	11/13(水)～18(月)
12/13(金) 9:45～11:45 13:15～14:15	横尾地区ふれあいセンター	○	○	○			○		
12/16(月)	9:30～11:00	ララなめし			○	○	○		11/19(火)～22(金)
12/19(木)	9:30～11:00	横尾団地集会室(県営住宅A棟横・秋寄公園上)			○	○	○		11/25(月)～28(木)
12/20(金)	9:30～11:00	福田漁協			○	○	○		

障害者手帳を持たない 障害があるかたの税控除

- 高齢者すこやか支援課 ☎829-1146
- 対象者は市・県民税や所得税の控除を受けられる場合があります。
- 要介護1以上の認定を受けた満65歳以上で身体障害者手帳を持っていないが精神や身体に障害があり、日常生活で介護を要するかた
 - 地域センター
 - 令和6年分の申請は 来年1月6日(日)から。



障害者等歯科医療技術者 養成研修会

- 口腔保健支援センター ☎829-1436
- 障害者や要介護者に対する口腔ケアについて学びます。
- 歯科衛生士、医療介護に携わるかた
 - 11月28日(木) 午後7時～8時30分
 - オンライン
 - 市ホームページ
 - 11月23日(祝)



琴海よかとこ健康まつり

- 地域福祉課(北) ☎814-3400
- 骨密度や血管年齢、脳年齢の測定やクイズラリー、ウォーキング、筋力アップ体操などの体験型イベントです。
- 12月7日(土)
 - 琴海南部体育館

ふるさとウォーキング

- 三重・外海・琴海地区在住のかた
- 午前10時～正午
- 定 40人
- 電話
- 11月22日(金)

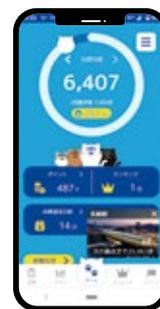
健康づくりイベント

- 午後1時～3時
- 室内シューズ



「歩こーで!」で賞品が 当たる抽選に応募しよう!

- 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、ポイントを貯め、応募すると抽選で賞品が当たります。
- 2,000円相当の市内特産品(30人)
 - 1,000円分のQUOカードPay(70人)
 - 次の手順で応募してください
 - ①11月12～20日の間にアプリ内のポイントを抽選チケットに交換
 - ②11月22日～12月6日の間に①で交換した抽選チケットを使って応募



詳しくはこちら▶

〈広告〉

♡ 12月1日は世界エイズデー

感染症対策室 ☎829-1172

エイズは不治の病というイメージがありましたが、現在は適切な治療で症状をコントロールしながら、日常生活を送ることができるようになっていきます。感染予防の方法を知ることやHIV検査をすることが大切です。

検査日程など

詳しくはこちら▶



11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間

地域保健課 ☎829-1153

アルコール依存症は、自分の意志だけでは飲酒をコントロールできなくなる脳の病気です。誰でもなる可能性がある病気で、本人が治療の必要性を自覚するまでには時間がかかります。市では、アルコール依存症でお悩みのかたやその家族からの相談を受け付けています。

☎ 精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)



子育て



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

☎ ④の午後5時30分～7時

11月16日⑤ 午前9時～午後5時

12月1日⑥ 午前9時～午後0時30分

☎ イーカオプラザ

☎ 市ホームページ、電話

☎ ⑤⑥は原則予約制

予約はこちら▶



ひとり親家庭等の

みなさまへ

こども政策課 ☎829-1270

11月1日から児童扶養手当やひとり親福祉医療の所得制限限度額が引き上げられます。

これまで限度額を超えていたため、申請していないかたも新たに対象となる可能性があるため、「イーカオ」で引上げ後の限度額などの確認を。



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



0歳からの クラシックコンサート

文化振興課 ☎829-1235

小さなお子さんと一緒にコンサートを
楽しみませんか？

☎ 市内在住の未就学児と保護者

☎ 12月20日⑤ 午後2時～3時

☎ 東公民館 定 30人

☎ 費 500円(未就学児無料)

☎ 「ながさき文化のひろば」ホームページ

☎ 12月6日⑤



詳しくはこちら▶



里親制度の出前講座

子育てサポート課 ☎829-1255

親と暮らせ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。

☎ 11月28日⑥ 午後2時～3時

☎ 市役所2階 市民利用会議室

☎ 定 20人

☎ 県里親育成センターすくすく

(☎ 0957-53-7343)



☎189(いちはやく)

気づいてあげて そのサイン

子育てサポート課 ☎829-1255

児童虐待は社会全体で解決すべき重要な問題です。連絡した結果、虐待でなくても責任は問われません。子ども本人からの相談も受け付けています。

「虐待かも」と思ったら…

児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ 189(いちはやく) ※通話無料

こども・子育てイーカオ相談

子どものことを匿名で相談できます。

☎ 822-3725

平日 午前8時45分～午後5時30分



子宮頸がんワクチンの

任意接種費用の助成

こども政策課 ☎829-1270

子宮頸がん予防の2価または4価HPVワクチンを、令和3年度までに自費で接種したかたは費用の払い戻しが受けられます。

☎ 平成9年4月2日から平成17年4月1日
生まれの女性で、令和4年4月1日時点で長崎市に住民登録があったかた

☎ 来年2月28日⑤

〈広告〉

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
むし歯予防教室	乳幼児と保護者	11/20※	10:00～11:30	深堀AB自治会 集会所	15組	11/18月	☎ 電話 ☎ ①
親子の心の相談	小児科相談	11/20※	14:00～17:00	イーカオプラザ	3組	事前に	☎ 電話 ☎ ②
	精神保健相談	12/12※	14:00～16:00		2組		
両親学級	第1子妊娠中で 34週未満の妊婦 とそのパートナー	11/24日	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	11/13※	☎ 市ホームページ ☎ ③
		12/1日	10:00～12:10	東部地区 にこにこセンター		11/25 月	☎ 市ホームページ、電話 ☎ ④
離乳食教室	4～9カ月未満児 の保護者	11/28※	13:00～15:00	桜馬場地区 ふれあいセンター	12人	11/21※	☎ エプロン・三角巾・手拭きタオル ☎ 市ホームページ、電話 ☎ 無料託児あり(要申込) ☎ ③
		12/10※		東部地区 にこにこセンター	10人	12/3※	☎ エプロン・三角巾・手拭きタオル ☎ 電話 ☎ ④
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	12/3※	10:00～11:30	イーカオプラザ	—	12/2月	☎ 市ホームページ、電話 ☎ ③
ツインズ広場	4歳未満の多胎児 の保護者(妊娠中 も可)	12/11※	10:30～11:45	東総合事務所	—	12/9月	☎ 市ホームページ、電話 ☎ ④

問い合わせ

①地域福祉課(南) (☎ 892-1113) ②子育てサポート課(☎ 829-1255)
 ③地域福祉課(中央) (☎ 829-1429) ④地域福祉課(東) (☎ 813-9001)

お知らせ



二十歳のつどい

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
- 📅 来年1月12日📅
- 🕒 (開場)午後2時 (開式)午後3時
- 📍 長崎スタジアムシティ ハピネスアリーナ
- ☎ 公共交通機関の利用にご協力を。
酒類の持ち込みは固くお断りします。



🏊 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

📅 12月8日📅
(50mのみ利用不可) 12月7日📅

☎ 845-1212

神の島プール

📅 12月8日📅
☎ 865-2250



〈広告〉

ちょこっとゼロカーボン スマートムーブをやってみませんか？

ゼロカーボンシティ推進室 ☎829-1251

スマートムーブとは、日々の移動時にエコな交通手段を選択し、環境に配慮することです。「スマートムーブデー」の毎月第2☽にお出掛けの際は徒歩や自転車、公共交通機関で移動しましょう。



宝くじの助成金を 自治会活動に活用しました

自治振興課 ☎829-1134

宝くじのコミュニティ助成事業の助成金を活用し、川平上自治会が長机、椅子、スタッキング用台車を購入しました。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、県内の宝くじ売り場でお求めください。

中島川と稲佐山を 紫色にライトアップします

人権男女共同参画室 ☎826-0026

11月12～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

☒ 中島川(眼鏡橋・袋橋)

11月12～14日

稲佐山山頂電波塔

11月12・13日、15日～25日



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▶

12月から庁舎の 駐車場料金を変更します

庁舎管理課 ☎829-1411

12月1日から次の時間帯に入庫したかたの駐車・駐輪料金を試行的に30分無料にします。

☒ 平日の午後5時30分以降

・土(祝)

※ 12月29日～1月3日は除く



黄色ブドウ球菌の 食中毒を予防しよう

生活衛生課 ☎829-1155

黄色ブドウ球菌は、皆さんの手指や鼻の中などに潜んでいます。特に化膿した傷に多く存在し、熱に強い毒素を作ります。食中毒の主な症状は激しい吐き気や嘔吐、腹痛です。サンドイッチやおにぎりなど手を使って調理するときは、次のポイントに気を付けましょう。

予防のポイント



- ・調理前の手洗い
- ・調理器具の洗浄殺菌
- ・手に化膿した傷がある場合、手袋を着用

公共交通に関する アンケートの実施

公共交通対策室 ☎829-1271

バスや電車など公共交通の利用状況やニーズを把握するアンケートです。よりよい公共交通を目指すために、ご協力をお願いします。

☒ 市ホームページ



回答はこちらから▶

ねんきんネットで将来の 生活設計をしてみませんか

住民情報課 ☎829-1137

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です。ねんきんネットでは、年金記録の確認や年金見込額の試算がインターネットでいつでもできます。

☒ ねんきんネット専用ダイヤル

(☎0570-058-555)



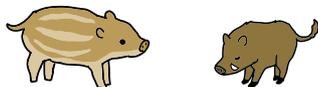
〈広告〉

🏠 狩猟期間中の山歩きにはご注意ください!

農林振興課 ☎820-6564

11月15日～3月15日は狩猟期間です。山林や原野など、人家から離れた場所で狩猟が行われます。事故防止のため次の点を心掛けてください。

- ・山歩きや遠足などでは周りの状況に注意する
- ・単独での行動は控え、登山道から外れたり、やぶに入らない
- ・山野や畑では目立つ服を着たり、ラジオを流すなど、自分の存在を周囲に知らせる
- ・狩猟による危険な行為や事故を見聞きしたときは警察に通報する



📢 「端島(軍艦島)整備基金」への寄附にご協力を

世界遺産室 ☎829-1260

「明治日本の産業革命遺産」の構成資産の一つである端島(軍艦島)は、今年で閉山から50年が経過しました。老朽化が進んでいて、将来にわたって保存していくには多くの整備が必要です。市役所の募金箱やふるさと納税などで寄附を受け付けています。ご協力をお願いします。



詳しくはこちら▶

🏠 11月9～15日は 秋季火災予防運動

予防課 ☎822-0429

冬は空気の乾燥や暖房器具の使用などで火災が発生しやすい季節です。建物火災の多くは電気機器から発生しているため、次のポイントに注意しましょう。

6つのポイント

- ・電気機器や配線の定期的な点検を行い、破れたコードは使わない
- ・たこ足配線に注意する
- ・バッテリーは純正品を使用する
- ・使わないときはプラグを抜く
- ・アイロンやストーブなどの加熱機器の使用中は目を離さない。また、周囲に燃えやすいものを置かない
- ・火災警報器を設置し、定期的に動作確認をする

大募集



📝 Meet the Expert 研修参加者募集

エキスパート

国際課 ☎829-1113

国際機関従事者や海外協力隊経験者から海外での経験を直接聞くことができます。

- 📍 市内在住の中学生
- 📅 12月26日(土) 午前10時～午後4時20分
- 📍 市役所2階多目的スペース
- 👤 30人 📎 昼食・筆記用具
- 📄 市ホームページ
- 📅 11月29日(金)



🏠 生ごみ堆肥化体験会参加者募集

廃棄物対策課 ☎829-1159

生ごみを使って、自宅でもできる簡単な堆肥づくりを体験します。

- 📅 11月30日(土) 午後1時30分～3時30分
- 📍 上長崎地区ふれあいセンター
- 👤 30人 📄 電話
- 📅 11月22日(金)



📢 スッキリ・安心! シニアのための快適な片づけ術

生涯学習企画課 ☎829-2044

市の公民館講座で部屋や物をすっきり整理するコツを学びませんか?

- 📅 12月19日(土) 午後1時30分～3時30分
- 📍 公民館(三和公民館を除く)
- 📄 11月1日(金)から市ホームページ、公民館・生涯学習企画課の窓口
- 📅 11月29日(金)
- 📍 中央公民館：対面形式
その他公民館：オンライン形式



〈広告〉

**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、FAX (829-1219)、はがきに住所、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。

和華蘭コース (全6回)

- ☑ 12月3日☎・17日☎、来年1月14日☎・28日☎、2月18日☎、3月4日☎
- 🕒 午後6時30分～8時
- 📍 市民会館
- 📖 海外との関わりが残る長崎の歴史
- ☑ 40人 費 1,800円
- 📅 11月15日☎ ※必着

清水崑没後50年 特別講座

- ☑ 12月6日☎ 午後6時～8時
- 📍 長崎歴史文化博物館
- 👤 講師:熊本大学准教授 鈴木寛之氏
- 📖 九州の水神信仰と河童マンガ
- ☑ 100人 📅 11月29日☎ ※必着



詳しくはこちら▼



マンション管理セミナー

住宅政策室 ☎829-1189

- ☎ 市内にある分譲マンションの管理組合と区分所有者
- ☑ 11月24日☎ 午後2時～3時30分
- 📍 県勤労福祉会館 ☑ 250人
- ☑ 市ホームページ、電話
- 📅 11月21日☎

**イノベーション・グローバル人材育成プログラム
参加者募集中!**

新産業推進課 ☎829-1273

世界で活躍する起業家から考え方やスキルを学んだり、社会課題を解決するビジネスモデルを創ったりして、グローバルに活躍できる自分へステップアップしませんか?

- ☎ 高校生以上の10・20代で、3回とも出席できるかた
- ☑ 来年1月25日☎、2月1日☎・8日☎ 🕒 午後1時～5時
- 📍 CO-DEJIMA (出島町) ☑ 30人
- ☑ 市ホームページ 📅 12月25日☎



詳しくはこちら▼



**消費生活相談員として
働きませんか?**

消費者センター ☎829-1500

商品やサービスなどの消費生活について、市民からの相談を受ける会計年度任用職員を募集します。

- ☎ 次のいずれかの資格をお持ちのかた
消費生活相談員、消費生活専門相談員、消費生活アドバイザー、消費生活コンサルタント

- ☑ 1人
- 📄 履歴書・資格を証する書類の写し
- ☑ 郵送、持参
- 📅 随時
- 🕒 勤務時間や給与など詳しくはお尋ねを。



**市営住宅
2月上旬の入居者募集**

建築総務課 ☎829-1185

申込書は11月26日☎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などの確認もできます。

- ☑ 県勤労福祉会館など
- 📅 12月3日☎～5日☎
午前9時30分～午後4時
- 🕒 抽選会は12月11日☎
- 🕒 市営住宅指定管理者
(☎829-2989、☎829-2991)



〈広告〉



ミニ情報

ながさきラーメン博

11/1(金)～5(火) 午前10時～午後9時(5日は午後7時まで)に、出島メッセ長崎で。

長崎メッセ実行委員会(☎826-2266)

県内の最低賃金の改定

10/12(土)から1時間953円

長崎労働局(☎801-0033)

医師の子育て応援

「保育サポーター」養成講習

11/19(土)に長崎大学病院でDVD講習を開催(自宅視聴可)

長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター(☎819-7979)

11/11～17は

「税を考える週間」

国税庁は手続きのデジタル化を進めています。年末調整や確定申告はマイナンバーカードが便利。

長崎税務署(☎822-4231)

女子プロサッカーの試合を長崎で初開催

WEリーグクラシエカップ 準決勝2試合を開催。中学生以下は抽選で無料招待します。詳しくは「WEリーグ」ホームページで。

12月8日(土)

長崎スタジアムシティ

スポーツ振興課(☎824-3728)

口腔がん啓発検診

市民は口腔がん検診を11/30(土)まで無料で受けられます。対象の歯科医院などはお尋ねを。

市歯科医師会(☎846-1717)



長崎学児童研究コンクール 研究作品を応募しよう!

長崎学研究所 ☎818-8388

市内に通学する小学生

長崎の歴史、地理、伝統など

模造紙、四つ切り・八つ切り画用紙などにまとめた研究作品を学校へ提出

12月13日(金) ※必着

参加賞あり。

入選作品は長崎歴史文化博物館に展示します。



皇帝パレード・媽祖行列に 参加してみませんか

観光交流推進室 ☎829-1426

皇帝パレード

来年2月1日(土)・8日(土) 午後2時～4時30分

媽祖行列

来年2月2日(日) 午後1時～4時5分、9日(日) 午後1時15分～4時20分

中央公園など

市ホームページ

11月30日(土)



今月のおすすめ本

「ウィキペディアでまちおこし
みんなでつくろう地域の百科事典」

伊達 深雪／著 紀伊國屋書店



地域の文化や歴史を町歩きで学び、図書館などで調査して、インターネット百科事典ウィキペディアで情報発信する「ウィキペディアタウン」という取り組みがあります。ウィキペディアに良質な地域情報を充実させることにより、観光振興にもつながるこの取り組みの魅力と活用の仕方を紹介しています。

休館のお知らせ

12月12日(土)～17日(木)は蔵書点検のため休館します。各施設にある図書室の休館については各館へお尋ねを。

問い合わせ

市立図書館 ☎829-4946

図書館の催し 無料 不要

定期上映会

「9人の翻訳家 亡われたベストセラー」

11月15日(金) 11月25日(月)

12時～3時45分

15時～17時45分

10時30分～午後0時15分

各120人

本・雑誌のリサイクル市

11月24日(日)

当日整理券配布

医療・健康講座

お医者さんに聞く!サイレントキラー「腹部大動脈瘤」のこと

11月29日(金) 午前10時30分～正午

50人 メール、窓口

俳句ポスト お題「山茶花」

11月30日(土)