

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
ひきこもり家族学習会	12/18㊦	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 ①
自死遺族のつどい	12/21㊥	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
認知症の人と家族の会(あじさい会)つどい	12/24㊦	13:00~15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問 ②
臨床心理士による こころの健康相談	12/26㊦	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 ①
お手軽ウォーキング 深堀七福七恵比須コース (4.8km)		10:00~12:00	深堀公園集合	対 市民 定 30人 申 電話 締 12/12 ㊦ 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) ②認知症の人と家族の会(☎845-2180)
③あじさいコール(☎822-8888)

精神保健相談を
利用しませんか

精神保健相談ダイヤル ☎829-1311
こころの病は、誰もがかり得る病気です。早い段階でこころの不調(症状)に気付き、相談や受診をすることで、その後の治療がうまく進み、回復につながります。
精神保健相談では、こころの健康や思春期、ひきこもり、精神科受診についての相談、アルコールや薬物などの依存症の家族相談など、精神保健全般に関する相談ができます。相談は電話や市役所11階の窓口で受け付けているのでお気軽にご相談ください。また、臨床心理士や精神科医師による相談もできます。いずれも事前の予約が必要です。(主治医がいるかたは、精神科医師による相談の利用はできません。)



「歩こーで！」に新規登録して
抽選で賞品を当てよう!

健康づくり課 ☎829-1154
12月31日㊦までにながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」をダウンロードし、新規登録すると抽選で賞品が当たります。応募不要です。
☑ 300円分のQUOカードPay(300人)



詳しくはこちら▶

手話コミュニケーション講座で
手話を学んでみませんか

障害福祉課 ☎801-4202
対 手話を初めて学ぶかた
日 ①昼コース 1月18日~3月8日の㊥ ※全8回
②夜コース 1月29日~3月19日の㊦ ※全8回
時 ①午後2時~4時
②午後6時30分~8時30分
所 ①もりまちハートセンター
②市役所か市民会館
定 各20人
費 990円(テキスト代)
申 往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・コース・返信用のあて名を書いて、県ろうあ協会長崎支部(〒852-8104 茂里町2-41)へ。
締 ①1月3日金 ②1月17日金
他 子供連れ可

うれしい!
楽しい!



〈広告〉



有効期限内の健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか1つ。受診券(特定健診のかた)、
 無地のTシャツ(肺・胃がん検診のかた)、バスタオル(子宮頸がん検診のかた)
 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
 歯科健診のみ希望のかたは、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	胃	子宮頸	前立腺		
1/14(火) 9:00～11:30 13:00～15:00	チトセピアホール	○	○		○			○		12/12(木)・13(金)
1/15(水) 9:45～11:15	日見地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○		○		12/13(金)・16(月)
1/17(金) 9:45～11:15	三川地区ふれあいセンター	○	○		○			○		
1/27(月) 9:45～11:45 13:15～14:15	小江原地区ふれあいセンター	○	○	○	○		○	○		12/23(月)～25(水)
1/28(火) 9:45～11:45 13:15～15:15	南部市民センター	○	○	○	○	○		○		
1/29(水) 9:45～11:45 13:15～14:15	西公民館	○	○		○			○	○	
2/1(土) 9:30～11:30 13:00～15:00	市役所2階多目的スペース	○	○		○			○		1/6(月)～8(水)
2/7(金) 9:45～11:45 13:15～14:30	滑石地区ふれあいセンター	○	○		○			○		

風しんの無料検査は2月28日(金)まで

感染症対策室 ☎829-1172

対象者には風しんの抗体検査が無料で受けられるクーポン券を7月に送付しました。検査の結果、抗体価が低い場合は予防接種を受けましょう。無料クーポン券の配布は今年度で最後です。

- ☎ 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和元～5年度に検査を受けていないかた
- 📅 令和7年2月28日(金)
- 📍 市内の医療機関など
- 📞 医療機関で予約
- 👤 令和元年度以降に本市に転入したかたで、転入前に検査を受けていない場合は、クーポン券を発行しますのでご連絡ください。

♡ フラワーアレンジメント をやってみませんか

障害福祉課 ☎829-1141

- 👤 障害のあるかたと家族・介助のかた
- 📅 12月26日(水)
午後1時30分～3時30分
- 📍 もりまちハートセンター
- 👤 定員 10人
- 💰 費用 1,500円
- 📞 住所、氏名、年齢、障害種別、等級、講座名を電話、窓口、FAX(842-2568)で。
- 📅 締 12月18日(水)
- 📍 同センター
(☎842-2525)



〈広告〉

年末年始の救急医療機関案内

「救急車を呼ぶべき？」など迷ったらここに相談を。
24時間365日、医師や看護師に相談できます。

県救急安心センター ☎ #7119 ・ ☎801-1217



詳しくはこちら▶

子どもの急なけがや病気について、看護師が対処法などをアドバイスします。

県子ども医療電話相談 ☎ #8000 ・ ☎822-3308

【相談時間】 午後6時～翌朝8時 ※日祝、12月31日火～1月2日水は24時間対応。

●歯科在宅当番医 (あじさいコール ☎822-8888)

日 12月30日月～1月3日金 午前9時～正午
※市歯科医師会ホームページで確認可。

●県口腔保健センター歯科診療所 (茂里町 3-19 ☎848-5970)

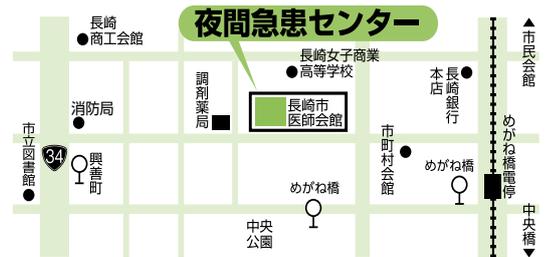
日 12月30日月・31日火、1月2日水・3日金
正午～午後5時

●夜間急患センター (栄町 2-22 ☎820-8699)

日 12月31日火～1月3日金

科目	受付時間
内科	午前10時～午後5時* 午後8時～11時30分
小児科	午前10時～午後5時* 午後8時～翌朝6時

※年末年始は昼間も診療。



●在宅当番医 (あじさいコール ☎822-8888)

日 12月31日火～1月3日金

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時～午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時～正午

※年末年始の新聞か市医師会ホームページで確認可。
受診する際は、事前に医療機関へ問い合わせを。



子育て



ひとり親家庭などの 福祉医療費申請の変更

こども政策課 ☎829-1270

1月31日金まではマイナ保険証での手続きはできません。有効な健康保険証、資格確認証、マイナポータルでの保険情報のいずれかを提出してください。



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



児童手当の制度改正後 初回支給は12月13日金

こども政策課 ☎829-1270

今回から支払い通知書は届きません。制度改正など詳しくは「イーカオ」で。

これまで児童手当を受けていなかったかたへ

- ・10月以降に申請した場合は、2月以降の支給になります。
- ・3月31日までに申請がないと、手当の支給を受けられない月が生じます。



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

- 日 火の午後5時30分～7時
- 日 12月21日土 午前9時～午後5時
- 日 1月5日日 午前9時～午後0時30分
- 所 イーカオプラザ
- 日 市ホームページ、電話
- 日 土日は原則予約制



予約はこちら▶

〈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
親子の心の相談	小児科相談 精神保健相談	12/18(水)	14:00~17:00	イーカオプラザ	3組	事前に	☎ 電話 ☎ ①
		1/9(水)	14:00~16:00		2組		
離乳食教室	4~9カ月未満児の保護者	12/18(水)	10:30~11:45	浦上駅前 ふれあいセンター	12人	12/11(水)	📎 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) ☎ ②
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	12/22(日)	9:30~11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	12/11(水)	☎ 市ホームページ ☎ ②

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)

お知らせ



文化・教育



運動



平和



まちづくり



税



暮らし



その他

東公園コミュニティ プールの休館

土木総務課 ☎829-1162

工事のため12月31日(水)まで休館と
していましたが、1月末頃までに延長
します。

☎ 管理事務所(☎830-2011)

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

☎ (水)、12月15日(日)~1月3日(金)

☎ ☎ 845-1212

神の島プール

☎ (水)、12月29日(日)~1月3日(金)

☎ ☎ 865-2250



家計が急変したかたへ 奨学金を貸し付けます

教育委員会総務課 ☎829-1191

家計が急変し、修学の継続が困難に
なったかたへ奨学金を貸し付けます。

📄 次のすべてを満たすかた

- ・家計を支えているかたが1年以内に失業・災害・病気・事故などで収入が減少した
- ・家計を支えているかたが長崎市内在住
- ・高等学校(通信制を除く)、中等教育学校の後期課程、特別支援学校の高等部、高等専門学校、専修学校の高等課程のいずれかに在学している

📄 (貸与月額)1万円

📄 随時

📄 収入基準による審査あり

◆奨学金は返還を!

返還された奨学金は、次に借りるかたの奨学金になります。貸りかたは、返還期日を守り、確実に返還を。

高齢年金の請求手続きが オンラインでできます

住民情報課 ☎829-1137

年金の未加入期間がないなどの条件を満たすかたは、スマホでマイナポータルを利用した請求手続きができます。対象者には、日本年金機構から送付される年金請求書に、案内を同封しています。



詳しくはこちら▶

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(日)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。

📄 12月22日(日)午前9時~午後5時

📄 収納課

〈広告〉

医療従事者の届け出

地域保健課 ☎829-1153

医療関係の資格を持っているかたは、2年に1回、12月31日時点の氏名や住所などを届け出る必要があります。届出用紙が必要なかたはご連絡ください。医療機関に勤務しているかたはインターネットで届出することもできます。

- ☑ 市内在住の医師、歯科医師、薬剤師
- ・市内の医療機関などに勤務している保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士

☑ 窓口

☑ 1月15日



詳しくはこちら▶

年末年始の火災に注意!

予防課 ☎822-0429

この時期は空気が乾燥する上、暖房器具や火気の使用が増えて、火災が発生しやすくなります。火災に気を付けましょう。

予防のポイント

- ・寝たばこをしない
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ・コンセントの周りを掃除し、不必要なプラグは抜く
- ・火を使うときはそばを離れない



動画「恐怖出火体験談」で火災を詳しく学ぼう!▶



原動機付自転車の「希望ナンバー」受け付け

市民税課 ☎829-1133

☑ 本市に原動機付自転車を登録しているかた、3月31日☑までに登録を予定しているかた ☑ 無料

☑ 市ホームページか往復はがきに、住所・氏名(返信用のあて名も)・電話番号・排気量・希望ナンバー(下表の番号内に限る)すでにナンバープレートの交付を受けているかたはその番号を書いて、市民税課「希望ナンバー」係へ。

※1台につき希望ナンバーを1つ記載。下2桁が42、44、49、94、下4桁が4219は希望不可。

☑ 1月17日☑ ※必着

☑ 希望者多数の場合抽選。結果は1月下旬に通知。

排気量	希望可能なナンバー
50cc/ 0.6kw以下	え 62117~え 64721
90cc/ 0.8kw以下	つ 2823~つ 2979
125cc/ 1.0kw以下	む 3861~む 5734

宝くじの助成金を活用しました

各問い合わせ先

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。宝くじは県内の売り場でお求めください。

- ・戸町地区連合自治会が地域の民俗芸能で使用する衣装を購入しました。

☑ 文化財課 (☎ 829-1193)

- ・西北校区まちづくり協議会が、避難所運営に必要な防災用かまどなどの備品を購入しました。

☑ 防災危機管理室 (☎ 822-0480)

償却資産の申告をお忘れなく

資産税課 ☎829-1131

令和7年1月1日現在で、市内に事業用の有形固定資産(構築物・機械・工具・器具・備品など)を持っているかたや、貸しているかたは申告が必要です。12月中旬に申告書を送付しますので、早めに申告をしてください。インターネットでeLTAXを利用した申告もできます。

☑ 1月31日☑

合格祈願マンホールカードを無料配布!

事業管理課 ☎829-1209

形が全部「マル」いから下に「落ちない!」、表面が凸凹で「滑らない!」マンホールのふた。その写真を載せた合格祈願のカードを配布して、頑張る受験生を応援します!

☑ 12月19日☑ 午前9時~ ※無くなり次第終了

☑ 市役所4階 料金受付センター

西浦上・東長崎・三和・琴海地域センター

☑ (配布枚数) 1,000枚



※過去のデザインです

〈広告〉

🏠 オンライン移住相談会

長崎創生推進室 ☎829-1249

移住に関する情報や仕事のことなどの相談に専門のスタッフが応じます。県外にお住まいの親戚や家族、友人にお知らせください。

📅 12月23日(月)～28日(土)

📄 「ながさき人になろう」ホームページ

📍 移住相談窓口「ながさき移住ウェルカムプラザ」(ホテルニュー長崎1階)では、対面相談もできます。

※12月29日(日)～1月3日(金)を除く

📍 同プラザ

(☎0120-301-801)



詳しくはこちら▶

📣 子どもたちのひまわりの絵などを展示

人権男女共同参画室 ☎826-0026

市内の小学校で子どもたちがひまわりを育て、人権の大切さを学んだ人権の花運動。その成果を展示します。ぜひご覧ください。

📅 12月10日(火)～23日(月)

📍 市役所19階

ギャラリーウォール



💰 国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

住民情報課 ☎829-1137

年内に納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告をするときに、日本年金機構から送付された「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が国民年金保険料の領収書を提出してください。

また、控除証明書の再発行は下記に連絡を。

📍 ねんきん加入者ダイヤル
(☎0570-003-004)

🏠 安全運転を心掛けよう!

自治振興課 ☎829-1211

12月15～24日は年末の交通安全県民運動期間です。スローガンは「今日もまた あなたの無事故 待つ家族」。

気を付けるポイント

- ・飲酒運転やお酒運転などの危険な運転はしない
- ・道路を横断する歩行者の安全を確保する
- ・高齢者は身体機能の変化を自覚して、ゆとりを持った運転に努める
- ・二輪車を運転する際は特に安全運転を心掛ける



📣 琴海地域センター 長浦事務所の移転

琴海地域センター ☎884-2001

琴海地域センター長浦事務所は、1月6日(月)に琴海文化センター内(長浦町3777番地9)に移転します。電話番号の変更はありません。

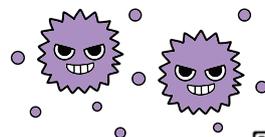
🏠 知って防ごう! ノロウイルスによる食中毒

生活衛生課 ☎829-1155

ノロウイルスは11月から3月にかけて食中毒を起こす主な原因とされています。感染すると下痢やおう吐などを引き起こします。

ノロウイルスの予防方法

- ・85～90℃で90秒以上の加熱調理
- ・調理前後やトイレ後は必ずせっけんを使って手を洗う
- ・調理器具使用後は塩素系漂白剤で殺菌
- ・おう吐物进行处理する時は使い捨て手袋などを着用する



詳しくはこちら▶

🏠 エコライフにチャレンジしよう!

ゼロカーボンシティ推進室 ☎829-1251

12月はエコライフチャレンジ月間。エコ工作や川の清掃活動など、エコネット団体のイベントに参加して地球温暖化対策に取り組んでみませんか? アプリ「actcoin」を使って参加すると、コインが貯まり、豪華景品が当たる抽選に応募できます!

📍 サステナプラザながさき
(☎895-5541)



詳しくはこちら▶

〈広告〉

大募集



文化・教育



運動



平和



まちづくり



税



暮らし



その他

📢 会計年度任用職員募集

人事課 ☎829-1119

◆事務補助・現業・看護師・保健師・保育士業務など

今回から一部業務の公募を開始します。公募では、応募者は希望業務への申し込みを行うことができます。

☑ 任用時の年齢が18歳以上の市民（学生を除く）

☑ (任用)4月1日～令和8年3月31日の間で必要な期間

☑ (勤務)1日7時間45分以内

☑ 12月中旬から市ホームページ、地域センター、人事課、消費者センターにある申込書を提出 ※公募は応募先の部署へも要別途申請

☑ 1月7日 ☑ ※必着

詳しくはこちら▶
(12月中旬公開)



📢 市の施設に愛称を付けてみませんか

資産経営課 ☎829-1127

ネーミングライツパートナーを募集しています。施設や愛称など条件があるので事前にご相談を。

☑ 市民会館、あぐりの丘、松山町駐車場、北公民館、東公民館、科学館、総合プール、市立図書館、長崎ペンギン水族館、三和農水産加工物直売所、道の駅夕陽が丘そとめ、東公園、長崎ロープウェイ、その他市の施設（一部除く）

☑ (契約期間)3～5年 ☑ 任意

☑ 申込書を窓口へ持参か郵送

☑ 1月15日 ☑ ※必着

詳しくはこちら▶



ながさき平和・歴史ガイドになりませんか？

観光交流推進室 ☎829-1426

修学旅行生に平和公園や出島などを案内します。2月～3月上旬に10日間の研修があります。

☑ 12月9日 ☑ から「長崎さるく」ホームページで

☑ 1月10日 ☑

☑ 長崎国際観光コンベンション協会
(☎ 816-0809)

市民プール
冬季水泳教室参加者募集

スポーツ振興課 ☎824-3728

☑ ①総合プール ②神の島プール

☑ ①12月4日 ☑ ～ ②12月26日 ☑ ～

☑ ①12月19日 ☑ ※必着

②1月7日 ☑ ※必着

☑ 総合プール (☎ 845-1212)

神の島プール (☎ 865-2250)



総合
プール



神の島
プール



わがまちみらい情報交換会に参加しませんか

地域コミュニティ推進室 ☎829-1283

☑ 市内に在住か通勤・通学していて、地域活動に関心があるかた

☑ 2月15日 ☑ 午後1時～4時30分

☑ 市役所 7階 大会議室

☑ 定 80人

☑ 市ホームページ、電話、窓口

☑ 1月17日 ☑

ベネックス長崎ブリックホールギャラリーで
展覧会を開催しませんか？

文化振興課 ☎829-1235

☑ 次のすべてを満たす展覧会

・4月1日～令和8年3月31日に開催する

・入場料を徴収しない

・営利目的ではない

・宗教的、政治的な内容ではない

☑ 無料

☑ ベネックス長崎ブリックホールか同ホームページにある申込用紙を提出

☑ 12月23日 ☑

☑ 2月下旬に結果をお知らせ。締め切り後も空きがあれば随時受け付け。

☑ 同ホール

(☎ 842-2002)



〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

戸石地区のかき焼き

日 3月30日(土)までの(土)日(祝)
 時 午前10時～午後4時
 所 戸石フレッシュ朝市
 費 大人1人1,700円(かき1袋込)
 ※持ち帰りは1,200円
 問 市たちばな漁業協同組合
 (☎830-2236)

市民公開講座

「振り返れば生き方が見える」
 終末期医療を学んでみませんか
 日 12月14日(土) 午後2時30分～4時30分
 定 274人
 申 事前に電話で
 問 日本尊厳死協会・ながさき白髭内科(☎822-5620)

陸上自衛隊高等工科学校

生徒募集

令和7年4月1日現在、15・16歳の男子で、中学校卒業か中等教育学校の前期課程修了者(来年3月に見込みの者を含む)
 日(試験日) 1月25日(土)
 締 1月16日(土)
 問 自衛隊長崎募集案内所
 (☎849-6279)
 琴海地域事務所(☎884-2809)

県育英会への寄付を募集

寄付は、奨学資金として活用。長崎県育英会への寄付は、税法上の優遇措置が受けられます。
 問 県育英会(☎824-7501)

健康マージャンさくらの会

参加者募集

脳トレになります。1日のみ参加も可。
 日 毎週(月)水(木) 午後1時～5時
 所 小江原第3 団地集会所
 申 事前に電話で
 問 島崎氏(☎090-1876-2122)

ご意見を募集します
 (パブリックコメント)

生活衛生課 ☎829-1155

◆長崎市薬局等許可審査基準及び指導指針(案)

◆長崎市毒物劇物販売業登録審査基準及び指導指針(案)

- 問 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
- 問 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 12月11日(金)から閲覧場所にある意見書を提出
- 締 1月10日(金)

政治倫理審査会の委員を募集します

人事課 ☎829-1119

市長と市議会正・副議長の資産等報告書の審査などをします。

- 問 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
- 日 (任期)2月25日～令和9年2月24日
- 問 (審議)年数回 問 1人
- 申 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 12月27日(金)



図書館の催し 費無料 申 不要

定期上映会 「理想の結婚」
 日 ①12月20日(金) ②12月23日(月)
 時 ①②午後2時～3時40分
 ①午後6時～7時40分
 定 各120人

おはなし会
 日 毎週(土) 午後2時～2時30分
 他 12月22日(土)はクリスマスおはなし会

俳句ポスト お題「短日」
 締 12月28日(土)

休館のお知らせ

12月12日(土)～17日(木)、12月29日(土)～1月4日(土)は休館します。各施設にある図書室の休館は各館へお尋ねを。

今月のおすすめ本

「嵐の正体にせまった科学者たち」

John D.Cox / 著
 堤之智 / 訳 丸善出版

18世紀頃まで、嵐は神の仕業とされ、天候の予測は占い同様の位置づけでした。今日では科学に基づく予測が普及しています。ときに社会情勢や政治の思惑に翻弄されながらも、人々の情熱と挑戦に支えられて発展してきた天候の予測。その進歩に貢献した28人の足跡をたどる1冊です。



問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946