



## 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	①2/13(木)	10:00~11:30	野母地区公民館	因 ①介護食づくり②免疫力アップ講座 定 各 20 人 備 ①マスク、エプロン、三角巾、タオル 申 電話 編 ① 2/12 (木)、② 2/19 (木) 問 ①	
	②2/20(木)	13:30~15:00	三和地域センター		
ひきこもり家族学習会 「家族のかかわり方を学ぼう」	2/19(木)	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	因 6カ月以上ひきこもり状態のかたの 家族 申 電話 問 ②	
自死遺族のつどい	2/22(土)	10:00~12:00	市民会館	因 大切な人を自死で亡くしたかた 申 電話 問 ②	
認知症の人と家族の会 ①あじさい会のつどい ②ナイトなつどい	①2/25(火) ②3/8(土)	①13:00~15:00 ②20:00~	①もりまちハートセンター ②オンライン	申 電話 問 ③	
臨床心理士による こころの健康相談	2/27(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 ②	
お手軽ウォーキング	三川・西山台桜コース (4.3km)	3/5(木)	10:00~12:00	三川地区 ふれあいセンター集合	因 市民 定 30人 申 電話、市ホームページ 編 2/19(木) 他 雨天中止 問 ④
	野母コース (4km)	3/18(火)		野母地区公民館集合	因 市民 定 30人 申 電話 編 3/4(火) 他 雨天中止 問 ④
	本河内高部水源地周辺 コース (4km)	3/19(木)		高部水源地公園集合	因 市民 定 30人 申 電話、市ホームページ 編 3/5(木) 他 雨天中止 問 ④
<b>問い合わせ</b> ①南部地域包括支援センター (☎ 892-3124)      ②精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ③認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)      ④あじさいコール (☎ 822-8888)					

## 世界腎臓デー講演会

健康づくり課 ☎829-1154

腎臓専門医や管理栄養士による講話を受けてみませんか。

因 市民

日 3月16日(日)

時 午後1時~2時30分

所 長崎歴史文化博物館

☑ 腎臓をまもろう 慢性腎臓病 (CKD) とは？

定 120人

申 2月12日(木)から

あじさいコール (☎ 822-8888)、

市ホームページ

肺年齢測定とたばこ  
に関する相談会

健康づくり課 ☎829-1154

因 市民 (肺年齢測定は 40 歳以上)

日 3月9日(日) 午前10時~正午

所 浦上駅前ふれあいセンター

定 12人

申 電話

編 3月6日(木)





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)  
 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  
 歯科指導のみ希望のかたは、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		歯科指導	予約受付日
		特定健診	健康診査	大腸	前立腺		
3/6	9:45～11:45	浦上駅前ふれあいセンター	○	○	○	○	2/12
	13:15～14:45						
3/7	9:00～11:30	チトセピアホール	○	○	○	○	2/13
	13:00～15:00						
3/11	9:45～11:45	東公民館	○	○	○	○	2/17
	13:15～15:15						

## 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
むし歯予防教室	乳幼児と保護者	2/12	10:00～11:30	イーカオプラザ	10組	2/10	タオル 電話 ①
両親学級	第1子妊娠中で 34週未満のかたと パートナー	2/15	10:00～12:00	琴海南部 文化センター		2/12	市ホームページ、電話 ②
		2/23	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	2/24	市ホームページ ③
		3/2	10:00～12:10	東部地区 にここセンター	2/24	市ホームページ、電話 ④	
親子の心の相談	小児科相談	2/19	14:00～17:00	イーカオプラザ	3組	事前に	電話 ⑤
	精神保健相談	3/13	14:00～16:00		2組		
離乳&幼児食教室	9カ月～2歳未満 児の保護者	2/20	13:00～15:00	上長崎地区 ふれあいセンター	12人	2/13	エプロン・三角巾・ 手拭きタオル 市ホームページ、電話 ⑥
離乳食教室	4～9カ月未満児 の保護者	3/13		浦上駅前ふれあい センター		3/6	無料託児あり(要申込) ⑥

問い合わせ

①口腔保健支援センター (☎ 829-1436)    ②地域福祉課 (北) (☎ 814-3400)  
 ③地域福祉課 (中央) (☎ 829-1429)    ④地域福祉課 (東) (☎ 813-9001)  
 ⑤子育てサポート課 (☎ 829-1255)    ⑥あじさいコール (☎ 822-8888)

 **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

- ☎ 午後5時30分～7時
- 2月15日☎ 午前9時～午後5時
- 3月2日☎ 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
- 📅 土日は原則予約制



**ひとり親のための  
高等職業訓練促進給付金等制度**

こども政策課 ☎829-1270

スキルアップのために養成機関で修業するひとり親に生活費を支給します。

- ☑ 次のすべてに該当するひとり親のかた
  - ・児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準にある
  - ・養成機関で6カ月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得などが見込まれる
- ☑ 申請以降の修業期間中、月額10万円（住民税課税世帯は月額70,500円）。修業の最後の年は支給額を4万円加算。詳しくはこちら▶



**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いますよ。

🔍 イーカオ



**お知らせ**

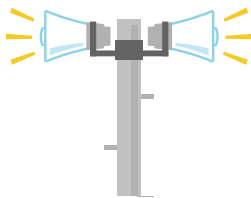
-  文化・教育
-  運動
-  平和
-  まちづくり
-  税
-  暮らし
-  その他

 **Jアラート全国一斉  
試験放送のお知らせ**

防災危機管理室 ☎822-0480

Jアラート(国の緊急情報を防災行政無線などで発信するシステム)の動作確認のため、年4回、防災行政無線で試験放送を行います。

日時などは、市ホームページで確認を。



 **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。

☎ 2月23日㊤午前9時～午後5時

📍 収納課



 **都市計画の決定と  
変更に関する説明会**

都市計画課 ☎829-1169

市街地再開発事業に関する都市計画の内容について、説明会を開催します。

☎ 2月13日㊤ 午後7時～9時

📍 県庁

- ☑ ・大黒町地区第一種市街地再開発事業（決定）
- ・高度利用地区（変更）
- ・都市計画道路江戸町道ノ尾線（変更）

## 長崎市民演劇祭を鑑賞しませんか？

文化振興課 ☎829-1235

演劇の魅力に触れてみませんか。

日	開演	上演団体・演目
3/15(土)	19:00	劇団アクターズ 「えんえんと、えん」
3/16(日)	18:00	市川森一記念 長崎座 「髪を梳かす八月」
3/20(木)	14:00	劇団TABIHAKU 「昭和狂詩曲～女たちの戯言～」
3/22(土)	18:00	Ground M's Dance company
3/23(日)	13:00	「スポットライト」

所 チトセピアホール

費 未就学児無料

小学生～高校生 500 円

一般 1,500 円 (当日券 1,800 円)

2 作品鑑賞チケット 2,000 円 (200 セット限定)

☎ 実行委員会 (☎ 823-9373)



チケットの予約はこちら▶

## 口座振替納付済通知書の送付を廃止します

収納課 ☎829-1130

これまでは市税などを口座振替で納付しているかたに、年に 1 回納付済通知書を送付していましたが、今年から送付しません。

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料は、今後も送付します。

☑ 市県民税 (普通徴収)

固定資産税・都市計画税 (土地・家屋)

固定資産税 (償却資産)

保育料

軽自動車税 (種別割)

☑ 確定申告の際に固定資産税を必要経費として申告する場合は、納付済通知書の添付は不要。毎年5月に資産税課より、送付する納税通知書を利用してください。また、引き落とし額は納期限日以降に振替口座の預貯金通帳へ記帳して確認を。公的な証明として納付済額を確認したい場合は、納税証明書を取得してください。

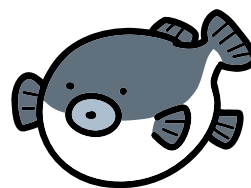
## フグによる食中毒を予防しましょう!

生活衛生課 ☎829-1155

自分で釣ったり、知り合いにもらったフグの毒が原因でまひしたり、死亡するかたがいます。フグを自分で調理することは非常に危険です。素人調理は絶対にやめましょう。

**有毒部位を食べるとどうなるの？**

食後20分から3時間程度の短時間で、しびれやまひ症状が表れます。まひ症状は口唇から四肢、全身に広がり、呼吸困難で死亡することもあります。



詳しくはこちら▶

## 4月から全ての新築で省エネ基準適合が義務に

建築指導課 ☎829-1176

建築物省エネ法の改正によって、原則すべての新築住宅などの建築物に省エネ基準適合が義務付けられます。また、建築基準法の改正により、木造戸建住宅を建築する場合の手続きなどが変更されます。



詳しくはこちら▶

## もしもに備えてマイナ保険証を携帯しよう

警防課 ☎822-0448



11 月初旬まで行っていた、救急現場でマイナ保険証を活用する「マイナ救急実証事業」を 3 月 31 日(木)まで実施します。

マイナ保険証を活用することで、傷病者の負担軽減などさまざまな効果が期待できます。万が一に備えて、マイナ保険証の携帯をお願いします。



詳しくはこちら▶

## 盛土などを行う場合は 市へ許可手続きを

建築指導課 ☎829-1176

盛土などによる災害から市民の命を守るため、盛土規制法の規制区域を市内全域に指定します(5月23日(金)開始)。

一定規模を超える盛土・切土・一時的な土石の堆積の工事を行う場合は、事前に許可が必要です。また、5月23日時点で、既に規制対象となる盛土などの工事を行っている場合は、6月12日(水)までに届け出てください。



詳しくはこちら▶

## 3月1～7日は 春季火災予防運動

予防課 ☎822-0429

次のポイントに注意して、火の用心に努めましょう。

### ◆電気暖房器具

- ・リコール対象品でないか
- ・電源コードが変形・破損していないか、たこ足配線になっていないか
- ・周囲に燃えやすいものがないか
- ・本体に変色や変形などの異常がないか
- ・転倒時オフ機能があるか

### ◆石油暖房器具

- ・ほこりを取り除く
- ・新しい灯油を使う
- ・ガソリンと灯油は別の場所に保管して誤給油を防ぐ
- ・周囲に燃えやすいものがないか
- ・給油口のふたが閉まっていて、漏れがないか
- ・耐震自動消火装置機能が付いているか

ヘンリーの恐怖  
出火体験を  
見てみよう!



## 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

回 2月11日以外の(水)、2月15日(土)・16日(日)  
(50mプール利用不可)2月14日(金)  
午後5時～

回 ☎845-1212

### 神の島プール

回 (水)  
回 ☎865-2250



## 国民年金保険料を お得に納付しよう!

住民情報課 ☎829-1137

通常、国民年金保険料の口座振替は翌月末ですが、当月末の振り替えとすることで割引になる「早割」があります。さらに、口座振替で前納(6カ月分、1年分、2年分)した場合は割引額が増え、大変お得です。また、現金・クレジットカード納付の場合も、前納すると割引引きされます。口座振替とクレジットカード納付での前納の申し込みは2月末までに。

回 長崎南年金事務所  
(☎825-8705)



詳しくはこちら▶

## 「地球市民ひろば」は3月31日(水)で閉館します

国際課 ☎829-1113

平成10年の長崎ブリックホールの開館当初から、パソコンを持たないかたがインターネットを使えたり、外国人と交流ができたりと、さまざまな活動の場として親しまれてきました。時代の変化により、インターネットの利用やオンラインでの交流はスマホなどを使って簡単にできるようになり、地球市民ひろばは役目を終えました。26年間、ありがとうございました。



所 ベネックス長崎ブリックホール  
時 (開館)午前9時～午後8時

国際理解講座や初級日本語講座は市役所で受けることができます。図書室・会議スペースはお近くのコミュニティセンターやふれあいセンターをご利用ください。

## 大募集



### 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、

市内在住か、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

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

閲覧場所にある意見書を提出

2月3日～3月4日

#### ◆長崎市芸術文化振興プラン (旧市民文化活動振興プラン —第3次改訂版—) (案)

文化振興課 (☎ 829-1235)

#### ◆令和7年度長崎市食品衛生監視指導 計画 (案)

生活衛生課 (☎ 829-1155)



### 国際ボランティアを してみませんか

国際課 ☎829-1113

国際交流のボランティア活動を通して、外国のかたと触れ合ってみませんか。

期間中に活動できるかた

※①・②は16歳以上 ③は18歳以上で、語学検定などが一定水準以上のかたに限る。

4月～来年3月

市役所など

①企画ボランティア…子ども向け英語遊びや日本文化の体験、国際交流イベントの企画・実施など

②日本語講座講師ボランティア…外国人住民に生活に必要な初級の日常会話の指導

③通訳ボランティア…市の業務支援や国際イベントでの通訳(英語・中国語・韓国語)

市ホームページ、国際課にある応募用紙を提出

3月6日 ※必着

詳しくはこちら▶



### 芸術文化活動を助成します

文化振興課 ☎829-1235

来年3月31日までに市内で開催される、営利を目的としない舞台芸術や美術に関する催しなどの活動経費の一部を助成します。

次のすべてを満たす団体

- ・舞台芸術や美術についての継続的な活動を行うか、鑑賞事業を行う
- ・市内に事務所と主な活動拠点がある
- ・令和6年度に助成を受けていない(合併地区を除く)

(対象経費)会場使用料、舞台制作費など

(限度額)30万円(対象経費のうち収入を差し引いた額の2分の1の額)

※分野の異なる団体が共同して行う事業の場合は50万円

「ながさき文化のひろば」ホームページ、文化振興課、地域センター(中央を除く)、公民館、ふれあいセンターにある助成金交付要望書を提出。

2月17日

※必着



### 市役所のさまざまな場所で広告を募集中!

広報広聴課 ☎829-1114

市役所1階にあるサイネージやエレベーター内などの広告を募集しています。ぜひご検討ください。掲載期間や価格など、詳しくは市ホームページでご確認を。



▲市ホームページ

### 環境活動のリーダーに なりませんか

ゼロカーボンシティ推進室 ☎829-1251

市地球温暖化防止活動推進員を募集します。

市内で活動できる満18歳以上(高校生を除く)の市民

市ホームページにある応募用紙を提出

随時



**市民参加舞台に  
出演してみませんか**

文化振興課 ☎829-1235

- 11月に上演予定の、長崎オリジナルの舞台です。演劇初心者も大歓迎!
- ☑ 市内在住か通勤・通学している、または市内で文化活動を行っているかた
- 📅 (練習)5月～11月の週に1回程度(本番)11月8日①・9日②
- 📍 ベネックス長崎ブリックホール
- 📄 「ながさき文化のひろば」ホームページ・文化振興課にある応募用紙を提出
- 📅 2月28日③ ※必着
- 📅 3月22日④・23日⑤にオーディションを開催



詳しくはこちら▶



**マダム・バタフライ  
フェスティバルに行こう!**

文化振興課 ☎829-1235

- 📅 2月15日①午後1時～5時  
16日②午前10時～午後4時
- 📍 ベネックス長崎ブリックホール
- 📄 ①オペラコンサート「プッチーニおじさんのぼくの故郷ルッカからの音楽便り」  
②音楽や楽器の体験イベント「たのシックフェスティバル」
- 📄 ①のみ大学生1,000円 一般2,000円  
※高校生以下無料(要整理券)
- 📄 ①ブリックホールチケットカウンターなどでチケット販売・整理券配布
- 📍 ながさきUTAOTO委員会 (☎820-1081)



詳しくはこちら▼



オペラ出演者カルロ・ラファエリ

**県ねりんピック  
参加者募集**

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

- 📄 (スポーツ交流大会・健康マージャン)  
①昭和41年4月1日以前に生まれたかた(囲碁)①と15歳以下(将棋)どなたでも
- 📅 2月28日③
- ◆スポーツ交流大会
- 📅 5月10日④ほか
- ◆文化交流大会
- 📅 (将棋)4月6日⑤  
(囲碁)5月10日⑥  
(健康マージャン)5月18日⑦
- 📄 実施日や会場、申込方法は種目によって異なります。
- 📍 県すこやか長寿財団 (☎847-5212)



詳しくはこちら▶



**自分で育てた野菜は格別! 市民農園を利用しませんか?**

農業センター ☎830-1124

- ☑ 期間中、管理できる市民
- 📅 4月1日①～来年3月31日② ※継続可
- 📄 はがきかFAX(830-1124)に住所、氏名、電話番号、希望の農園名を書いて、農業センター(〒851-0113 戸石町34-2)へ。



名称	場所	面積(1区画)	利用料
平山市民農園	平山町バス停から徒歩5分	約20㎡	3,000円
琴海赤水ふれあい農園	西海町・県民の森入口から車で15分	約30㎡	5,000円
三重市民農園	三重漁協から車で10分		
高島市民農園	高島ターミナルから徒歩で20分		200円

まちかど ミニ情報

不動産相続の相談会

昨年から、相続登記が義務化されました。家や土地の相続による名義変更、遺言作成、空き家対策などの相談に、司法書士、土地家屋調査士などがお応えします。

日 2/22 ④ 10:00～16:00

所 長崎地方法務局

申 電話

締 2/3 月～19 ④

問 県司法書士会 (☎ 823-4777)

放送大学 4月の入学生募集

テレビやインターネットで幅広い世代が講義を受ける通信制の大学です。

申 放送大学ホームページなど

締 3/11 ④

問 放送大学長崎学習センター

(☎813-1317)

岡田甲子男記念奨学財団

奨学生募集

対象者は、大学生(大学院生含む)・短大生(高等専門学校生含む)・専修生で貸与月額は5万円(高等専門学校生1～3年は3万円)。

締 2/21 ④～4/21 ④

問 同財団 (☎ 0956-24-0011)

FM長崎 SDG's WEEK

出島メッセ長崎

ウルトラフリーマーケット

ステージイベント、ワークショップ、飲食ブースもあります。

日 2/15 ④・16 ④

10:00～17:00

所 出島メッセ長崎

問 エフエム長崎 (☎ 828-2020)

公用車に広告掲載  
しませんか

経理課 ☎829-1204

上下水道局が所有する公用車への広告を募集します。多くの人の目に触れるため、宣伝効果が期待できますよ!

☎ 法人や個人事業主

費 月額 3,410 円 (税込)



詳しくはこちら▶



図書館の催し 費無料

グラバー園開園50周年記念

シンポジウム

☎ (登壇者) 姫野順一氏、ブライアン・パークガフ二氏、<sup>はせつきもとや</sup>馳月基矢氏

日 3月1日 ④

時 午後 2 時～ 4 時

定 100 人

申 窓口、メール

定期上映会「現金に手を出すな」<sup>げんなま</sup>

日 ①2月14日 ④ ②2月24日 ④

時 ①午後 2 時～ 3 時 40 分

午後 6 時～ 7 時 40 分

②午後 2 時～ 3 時 40 分

定 各100 人

申 窓口、メール

俳句ポスト お題「<sup>さえかえ</sup>牙返る」

締 2 月 28 日 ④

毎週 ④ は休館ですが、  
2月11日 ④ は開館します

今月のおすすめ本

「ねこふんじゃった 阪田寛夫詩集」

阪田 寛夫 / 詩 童話屋

童謡「サッチャン」の作詞者である阪田氏は、ユーモアあふれる詩を数多く書いたことでも知られています。「ねこふんじゃった」から始まり「ねこをかきそく」という詩で終わる本書には56篇を収録。今年で没後20年を迎える筆者が遺した、詩の魅力が詰まった1冊です。



問い合わせ

市立図書館 ☎829-4946