



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	
在宅医療講座	11/11⊕	14:00~16:00	南公民館	定 50人 申 電話 問①	
まちななかサロン 「骨粗鬆症の予防と自己検 診の仕方」	11/14⊗	14:00~16:00	市役所2階 多目的スペース	定 100人 申 電話 問①	
ひきこもり家族学習会	11/15⊗	14:00~16:00	市民会館	対 6カ月以上ひきこもり状態のかた の家族 申 電話 問②	
臨床心理士による こころの健康相談	11/16⊕	9:00~、10:00~ 11:00~	市役所11階 相談室	他 家族の相談も可 問②	
家族介護教室	11/16⊕	13:30~14:30	大浦地区ふれあいセンター	対 市民 定 各20人 申 電話 締 11/15⊗ 問③	
	11/30⊕				
	11/24金	14:00~16:00	横尾地区ふれあいセンター	対 市民 定 15人 申 電話 締 11/22⊗ 問④	
肺年齢測定と たばこに関する相談会	11/30⊕	13:30~15:00	西北・岩屋ふれあいセンター	対 市民 定 20人 申 電話 締 11/22⊗ 問⑤	
	①11/19日	10:00~12:00	市民会館	対 市民 (肺年齢測定は40歳以上) 定 各12人 申 電話 締 ① 11/16⊕ ② 12/7⊕ 問⑥	
	②12/10日		北公民館		
いきいき健康教室 (講話・運動)	11/22⊗	10:00~12:00	香焼公民館	対 市民 定 20人 締 室内シューズ 締 11/17金 問⑦	
お手軽 ウォー キング	滑石コース (4.2km)	11/22⊗	10:00~12:00	滑石公民館集合	対 市民 定 30人 申 市ホームページ、電話 締 11/11⊕ 他 雨天中止 問⑧
	鳴見ダム周辺コース (3.7km)	11/29⊗		鳴見台近隣公園集合	対 市民 定 30人 申 電話 締 11/15⊗ 他 雨天中止 問⑧
	鹿尾ダムコース (8.4km)	12/7⊕		大山祇神社(三和町)集合	対 市民 定 30人 申 電話 締 11/23⊗ 他 雨天中止 問⑧
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	11/28⊗	13:00~15:00	もりまちハートセンター	問⑨	
思春期・青年期こころの 健康づくり講演会	①12/3日 ②12/9⊕	14:00~16:00	長崎ブリックホール	対 市民 定 各150人 申 市ホームページ、電話 締 ① 11/24金 ② 12/1金 問⑧	
問い合わせ	①包括ケアまちななかラウンジ (☎ 893-6621) ②精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ③大浦地域包括支援センター (☎ 818-8311) ④滑石・横尾地域包括支援センター (☎ 814-7770) ⑤岩屋地域包括支援センター (☎ 855-8000) ⑥健康づくり課 (☎ 829-1154) ⑦地域福祉課(南) (☎ 892-1113) ⑧あじさいコール (☎ 822-8888) ⑨認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)				

〈広告〉



定 あり 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）、バスタオル（子宮頸がん検診）
 申 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）



日時	会場	国保	後期	がん検診					歯科健診	予約受付日
		特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	子宮頸	前立腺		
12/13水	9:45～11:45	○	○		○			○		11/14火～20日
	13:15～14:30									
12/17日	9:45～11:45	○	○	○	○	○	○	○		
1/9火	9:30～11:00				○	○	○			
	13:30～14:30									式見地区ふれあいセンター
1/10水	9:30～11:00				○	○	○			
	13:30～14:30									小神地域センター
1/11木	9:30～11:00				○	○	○			
1/12金	9:30～11:00				○	○	○			
1/15月	9:30～11:00				○	○	○			
	13:30～14:30									深堀体育館
1/16火	9:45～11:45	○	○	○	○			○	○	12/8金～14日
	13:15～14:30									
	9:30～11:00				○	○	○			
1/17水	9:30～11:00				○	○	○			
1/18木	9:30～11:00				○	○	○			
1/19金	9:30～11:00				○	○	○			
1/22月	9:30～11:00				○	○	○			

被爆二世のかたの無料健診

援護課 ☎829-1149

来年2月29日(木)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]
 地域センター窓口、封書、はがきで申し込みを。FAX(829-1148)、市ホームページでも可。後日、受診票を送付します。
 (申し込み) 来年2月9日(金)
 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に申し出てください。

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)

〈広告〉

♥ 障害者手帳を持たない
障害者の税控除

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。

- ☑ 満 65 歳以上で身体障害者手帳などを持たず、日常生活で介護を要する精神または身体に障害があるかた
- ☑ 地域センター

♥ 12月1日は世界エイズデー

地域保健課 ☎829-1153

エイズは不治の病というイメージがりましたが、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。



♥ 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、筋力アップ体操などの体験型イベントです。

- ☑ 12月9日(土) 午後1時~3時
- ☑ 琴海文化センター(長浦町)



新型コロナウイルスワクチンの秋冬接種を実施中

☑ 次の全てを満たすかた

- ・接種券を持っている
- ・初回接種が済んでいる
- ・生後6カ月以上

※春夏接種を受けたかたは、次の接種券が届き次第接種可能

- ☑ オミクロン株XBB.1系統対応 1 価ワクチン
- ☑ ワクチン接種コールセンター(☎ 0120-095827)
- 午前 8 時 45 分~午後 5 時 45 分(土・日・祝も対応)



最新情報▶



♥ 障がい者二十歳のつどい

障害福祉課 ☎829-1141

- ☑ 平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれで障害があるかた
- ☑ 来年1月8日(祝) 午前10時~正午
- ☑ 長崎ブリックホール
- ☑ 長崎市中心身障害者団体連合会(☎ 847-0680)、FAX (801-5002)
- ☑ 11月25日(土)

子育て



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まますよ。

🔍 イーカオ



市役所 2 階 イーカオプラザ

母子健康手帳を
夜間・休日に受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

- ☑ 午後5時30分~7時
- 11月18日(土) 午前9時~午後5時
- 12月3日(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
- ☑ 休日は原則予約制



〈広告〉

子育て講座・教室

当日は母子健康手帳を持参してください。

講座名	対象	期日	時間	場所	定員	期限	その他
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	11/26㊤	9:30~11:30	イーカオプラザ	20組	11/15㊤	甲 市ホームページ 問①
		12/3㊤	10:00~13:00	東部地区 にこにこセンター	8組	11/27㊤	持 エプロン・三角巾 甲 電話 問②
むし歯予防教室	1歳6カ月未満児と保護者	11/29㊤	10:00~11:30	イーカオプラザ	10組		
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	12/5㊤	10:00~11:30	イーカオプラザ	-	12/4㊤	甲 市ホームページ、電話 問①
離乳食教室	4~9カ月未満児の保護者	12/12㊤	13:00~15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	12/5㊤	持 エプロン・三角巾 甲 電話 問②
		12/14㊤		浦上駅前 ふれあいセンター	12人	12/7㊤	持 エプロン・三角巾・ 手拭きタオル 甲 電話 問④

問い合わせ

- ①地域福祉課(中央) (☎ 829-1429) ②地域福祉課(東) (☎ 813-9001)
③口腔保険支援センター (☎ 829-1436) ④あじさいコール (☎ 822-8888)

お知らせ



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

日 ㊤、11月11日㊤(午後5時から利用不可)・12日㊤、12月10日㊤・17日㊤

問 ☎ 845-1212

神の島プール

日 ㊤、12月29日㊤~1月3日㊤

問 ☎ 865-2250



11月15日~3月15日は狩猟期間 山歩きにはご注意ください!

農林振興課 ☎820-6564

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に心掛けてください。

- ・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

12月10日㊤は バス・路面電車運賃無料デー

公共交通対策室 ☎829-1271

- 市内を運行する路線バス、路面電車、コミュニティバス
※高速道路を経由する路線と雲仙線は除く
- 運賃無料デーに乗車したかたは、アンケートにご協力ください
- あじさいコール
(☎ 822-8888)



〈広告〉

🏠 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の更新・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	12/10㊤	8:45~	12/1㊤
	12/24㊤	13:00	12/15㊤
西浦上		9:40~ 17:40	
東長崎	12/24㊤		12/15㊤
三和		9:00~ 17:00	
琴海			

🏠 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）



🏠 毒キノコによる食中毒に注意!

生活衛生課 ☎829-1155

食用キノコと確実に判断できないキノコは絶対に「取らない!食べない!売らない!人にあげない!」

次の言い伝えは間違っています。

- ・毒キノコは派手な色をしている
→地味な色の毒キノコもあります
- ・虫が食べるキノコは人も食べられる
→虫やナメクジが食べる毒キノコもあります
- ・毒キノコは塩漬けにすれば食べられる
→無毒化できません

📄 川口町地区計画(廃止)案の説明会

都市計画課 ☎829-1169

📅 11月13日㊤ 午後7時~9時
📍 浦上駅前ふれあいセンター

🏠 洪水ハザードマップを確認しましょう

土木防災課 ☎824-1424

式見川、黒浜川、鹿尾川、多以良川、二股川、西山川、宮崎川、江川、神浦川の洪水ハザードマップをホームページで公開しています。



📣 広報ながさき 10月号の訂正

広報広聴課 ☎829-1114

「広報ながさき 10月号」11ページ「職員の推し」に掲載している二次元コードに誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

さしみシティガイドブック
詳しくはこちら▶



📣 中島川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12~16日、19~23日



📣 DVやセクハラ ひとりで悩まずに相談を

人権男女共同参画室 ☎826-0026

女性の人権ホットライン（☎0570-070-810）で相談を受け付けます。

📅 11月15日㊤~21日㊤
🕒 午前8時30分~午後7時
※㊤㊤は午前10時~午後5時
📍 長崎地方法務局（☎820-5982）

📄 都市計画(変更)案の縦覧

都市計画課 ☎829-1169

縦覧ができる計画(変更)案

- ①長崎都市計画区域の整備、開発及び保全の方針
 - ②市街化区域と市街化調整区域
 - ③用途地域、防火・準防火地域、特別用途地区
- 📅 11月24日㊤~12月8日㊤の平日
📍 ①~③県・市ホームページ、都市計画課/①②県都市政策課、長崎振興局都市計画課
📄 期間内に意見書の提出可

〈広告〉

太陽光発電設備などの購入を補助します

ゼロカーボンシティ推進室 ☎829-1251

- 対 市民
- 申 郵送、窓口
- 締 来年3月31日◎
- 他 購入前に申請が必要

詳しくはこちら▶



対象設備		補助額	上限
太陽光発電設備		2万円/kW	10万円
蓄電池		3万円/kWh	15万円
電気自動車	軽	10万円/台	—
	普通	20万円/台	—



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



介護認定調査員を募集します

高齢者すこやか支援課 ☎829-1555

- 対 看護師、社会福祉士、理学療法士等の資格を有するかた
- 時 (勤務時間) 午前9時～午後5時 ※変動する場合あり
- 対 対象者の自宅や病院などを訪問し認定調査を行う
- 申 事前連絡の上、履歴書などを郵送
- 締 12月28日◎
- 他 面接あり(日時は後日連絡)



市民後見人候補者養成講座を受講してみませんか

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

- 判断能力が低下した人の権利と財産を守る「市民後見人」として活動しませんか？
- 対 市民
 - 日 12月10日◎～来年2月10日◎のうち7日間
 - 所 市役所、市民会館 定 30人
 - 申 県社会福祉士会ホームページ
 - 締 12月4日◎
 - 問 県社会福祉士会 (☎848-6012)



長崎学児童研究コンクール 研究作品募集

長崎学研究所 ☎818-8388

- 対 市内在住・在学の小学生
- 対 長崎の歴史、地理、伝統など
- 対 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
- 締 12月15日◎
- 他 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。



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28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。
- 対 県勤労福祉会館など
 - 締 12月5日◎～7日◎ 午前9時30分～午後4時
 - 他 抽選会は12月13日◎
 - 問 市営住宅指定管理者 (☎829-2989、☎829-2991)



附属機関などの委員を募集します

生涯学習施設課(☎829-4930)

- #### 長崎市図書館運営協議会委員
- 対 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) 来年2月10日～令和8年2月9日
 - 対 (審議) 年数回
 - 対 これからの図書館に期待すること
 - 定 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 11月30日◎ ※必着



〈広告〉


**DV根絶のための
講座を受講しませんか**

アマランス ☎826-0018

- 日 11月26日⑩ 午前10時～午後4時40分
- 所 アマランス 定 40人
- 申 市民会館ホームページ、電話、窓口
- 締 11月25日⑩
- 他 無料託児あり(11月19日⑩までに要申込)

**皇帝パレード・^{まそ}媽祖行列に
参加してみませんか**

観光交流推進室 ☎829-1426

- 日 皇帝パレード
来年2月17日⑩、24日⑩ 午後2時～4時30分
- 媽祖行列
来年2月11日⑩ 午後1時～4時5分、
18日⑩ 午後1時15分～4時20分
- 所 湊公園・中央公園など 
- 申 市ホームページ
- 締 11月30日⑩



**市役所で弁当を販売する
業者を募集**

財産活用課 ☎829-1127

- 日 来年1月9日⑩～12月27日⑩
- 申 市ホームページ
- 締 11月24日⑩



**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

- 日 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
- 日 来年1月13日⑩
午後1時～4時30分
- 所 市役所 2階 多目的スペース
- 定 80人
- 申 市ホームページ、電話、窓口
- 締 12月15日⑩



**重要文化財旧オルト住宅の
修理現場見学会**

文化財課 ☎829-1193

- 日 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
- 日 12月16日⑩
- 時 午前10時30分～11時30分、午後
2時～3時、午後3時～4時
- 所 グラバー園内旧オルト住宅
- 定 各20人
- 申 市ホームページ、はがき(第2希望
までの希望時間、氏名、ふりがな、
年齢、住所、電話番号を記載して文
化財課に送付)
- 締 12月1日⑩
- 他 長袖・長ズボン・動きやすい靴でお
越してください

申し込み▶  旧オルト住宅について▶ 



相続登記・空き家対策の講演会と相続登記相談会

資産税課 ☎829-1131

- 日 11月28日⑩ 午後1時30分～5時 所 市役所2階 多目的スペース
- 講演会
- 日 来年4月1日から義務化される相続登記や空き家の取り組みについて
- 時 午後1時30分～2時50分
- 相談会
- 相続登記の手続きなどについて司法書士・法務局職員が相談を受け付けます。
- 日 午後3時～5時
- 他 要予約 所 長崎地方法務局 (☎ 820-5901)

詳しくはこちら▶



相続登記
せんばね



不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」

〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

長崎県の最低賃金の改定
 10/13 金から 1 時間 898 円
 長崎労働局 (☎ 801-0033)

陸上自衛隊高等工科大学校生徒募集
 来々年4/1 現在、15・16歳の男性で、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(来々年3月に修了見込みの者を含む)
 試験日)来々年 1/13 ①
 来々年 1/5 ②
 自衛隊長崎募集案内所 (☎ 849-6279)、琴海地域事務所 (☎ 884-2809)

まちあるき双六大会
 11/12 ① 8:30~13:00
 小学生未満無料、小中高生 300円、一般500円
 ながさき双六の会 (☎ 090-6776-4569)

**リウマチ療養講演会
 ・医療相談会**
 11/12 ① 13:30~15:30
 もりまちハートセンター
 日本リウマチ友の会長崎支部 (☎ 0957-48-6188)

**長崎大学歯学部
 「ブラッシング教室」**
 11/12 ① 11:00 ~ 15:00
 みらい長崎ココウォーク
 こどもとその保護者
 長崎大学歯学部 (☎ 819-7613)

**ご意見を募集します
 (パブリックコメント)**

都市計画課 ☎829-1169

長崎市立地適正化計画の改訂

- 市民か市内に通勤・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
- 11月6日①~12月5日②
- (閲覧場所)市ホームページ、地域センター、都市計画課
- 閲覧場所にある意見記入用紙を提出。市ホームページかFAXでも可。



推しの建物に投票しよう

景観推進室 ☎829-1177

大きな建物部門、小さな建物部門、歴史ある部門、屋外広告物部門、フリー部門それぞれの部門でいち推しのものに投票してください。

- 「長崎市都市景観賞」ホームページ
- 11月26日①



第 22 回都市景観賞 大きな建物部門



今月のおすすめ本

図書館の催し ①無料 ②不要

上映会「レナードの朝」
 ① 11月24日② 11月27日③
 ①②午後2時~4時
 ③午後6時~8時
 各120人

本・雑誌のリサイクル市
 11月19日① 当日整理券配布

俳句ポスト お題「小春」
 11月30日①

休館のお知らせ
 12月7日①~12日②は蔵書点検のため休館します。各施設の図書室の休館日は、各館へお尋ねを。

「読み終わらない本」
 若松英輔 / 著 KADOKAWA

人生のあらゆる場面で心の奥深くを励まし、支え、自分自身と向き合うきっかけとなる言葉たち。本書では、著者が読書で出会った言葉を紹介しながら、読書体験の喜びを手紙のようにつづっています。新たな本との出会いの扉を開く一冊です。



問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946