



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
まちななかサロン 「がん治療中の栄養と食事のヒント」	12/14(木)	14:00~16:00	市役所2階 多目的スペース	対 市民 定 100人 申 電話、メール、FAX 問①
ひきこもり家族学習会	12/20(木)	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	12/21(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
自死遺族のつどい	12/23(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②
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	12/26(火)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問③
お手軽ウォーキング 高浜コース (3.6km)	1/23(火)	10:00~12:00	高浜地区公民館集合	対 市民 定 30人 申 電話 締 1/9(火) 他 雨天中止 問④

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認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ④あじさいコール (☎ 822-8888)

聴覚障害や手話を学び
聴覚障害者と話しませんか

障害福祉課 ☎829-1141

- 対 手話を初めて学ばかた
日 ①昼コース 1月20日~3月9日の(土)
※全8回
②夜コース 1月31日~3月27日の(水)
※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(返信用も
記入)、生年月日、電話番号、コース
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5日(金) ②1月19日(金)
他 子供連れ可

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

- 対 障害のあるかたと家族・介助のかた
日 12月28日(木)
午後1時30分~3時30分
所 もりまちハートセンター
定 10人 費 1,500円
申 住所、氏名、年齢、障害種別、等級、
講座名をFAX(842-2568)で送信。
電話、窓口でも可。
締 12月20日(水)
問 同センター (☎ 842-2525)

たばこのルールを守り
STOP! 望まない受動喫煙!

健康づくり課 ☎829-1154

- たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。喫煙者はルールを守り、吸う人も吸わない人も快適な生活環境づくりを目指しましょう。
- ・病院や学校などは原則、敷地内禁煙です
 - ・お店やオフィスなどは原則、屋内禁煙です
 - ・歩きたばこなど屋外の喫煙でも、周囲の人に配慮しよう

詳しくは
こちら▼

〈広告〉

年末年始の救急医療機関案内

救急医療機関案内

☎ 825-8199

当日受診できる医療機関をご案内します。

休日の医療機関
などはこちら



●在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日：12月31日☉～1月3日☉

診療科目	診療時間
内科	午前9時～午後6時
外科・小児科・ 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。

●歯科在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日：12月30日☉～1月3日☉

診療時間：午前9時～正午

※市歯科医師会ホームページで確認可。

●^{こうくう}県口腔保健センター歯科診療所

(茂里町 3-19 ☎ 848-5970)

診療日：12月30日☉・31日☉

1月2日☉・3日☉

診療時間：正午～午後5時

●夜間急患センター (栄町 2-22 ☎ 820-8699)

診療日：12月31日☉～1月3日☉

診療科目	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。



県子ども医療電話相談 ☎ # 8000

(つながらない時は☎ 822-3308へ)

子どもの急な病気やけがなどで心配なとき、経験豊富な看護師が対処法などをアドバイスします。
※電話相談で診断や治療はできません。

【相談時間】午後6時～翌朝8時 ※☉☉、12月31日
☉～1月2日☉は24時間対応。

♡ 補装具費の支給をしています

障害福祉課 ☎829-1141

義肢や装具、車椅子など身体障害者の身体機能を補完・代替し、長期間にわたって継続して使用される補装具の購入・修理・借り受けの費用の一部を支給します。

☑ 身体障害者手帳を持っているかた

※障害の種別・等級により、補装具の条件が異なります

☑ (支給対象)原則1種目につき1個。ただし、特に必要と認められた場合、2個支給できる場合があります。

(対象種目)義肢、装具、座位保持装置、車椅子、視覚障害者のためのつえ、眼鏡、補聴器、重度障害者用意思伝達装置、座位保持椅子など

(利用者負担)購入や修理などの費用の原則1割

☑ 購入や修理などの前に、市ホームページ、地域センターにある申請書と必要書類を提出

☑ 種目ごとに耐用年数あり。医療保険での装具や介護保険の用具が優先される場合あり。



種目の内容など
詳しくはこちら▶



〈広告〉



子育て

ひとり親家庭などを支援する
母子父子寡婦福祉資金貸付制度があります

こども政策課 ☎829-1270

経済的に困りの世帯を支援するため、就学支度資金や修学資金などを貸し付けます。資金の種類によって限度額や償還期間などが異なります。相談は原則予約制です。条件など詳しくは「イーカオ」で確認か、電話でお尋ねください。

☑ 来年度に進学するお子さんがいるひとり親家庭など

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

☑ ④ 午後5時30分～7時

12月16日⑤ 午前9時～午後5時

1月7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

☑ 休日は原則予約制



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	12/16⑤	10:00～12:00	琴海南部文化センター	10組	12/13⑥	☑ 電話 ☎①
		12/24⑥	9:30～11:30	イーカオプラザ	20組		☑ 市ホームページ ☎②
親子の心の相談	小児科相談	12/20⑦	14:00～17:00		イーカオプラザ	3組	事前に
	精神保健相談	1/11⑦	14:00～16:00	2組			

問い合わせ

①地域福祉課(北) (☎ 814-3400) ②地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)
③子育てサポート課 (☎ 829-1255)



子育て応援情報サイト「イーカオ」

子育て世帯の強い味方！子育て関連のいろいろな制度や手続き、イベント、相談窓口などの情報を探すことができます！



イベントの詳しい情報



対象者・目的別の情報

いつでもどこでも
情報をチェック！

🔍 イーカオ

〈広告〉

お知らせ



本人通知制度に 登録しませんか

住民情報課 ☎829-1137

登録すると、あなたの住民票の写しや戸籍などが第三者に交付された場合に通知します。第三者とは代理人や弁護士などです。

市内に住民登録や本籍があるかた
地域センター
マイナンバーカードなどの本人確認書類



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	1/14	8:45~16:30	1/4
西浦上	1/28	9:40~17:40	1/19
東長崎		9:00~17:00	
三和		9:00~12:00	
琴海			



国民年金の手続きは ネット申請が便利です！

住民情報課 ☎829-1137

国民年金第1号被保険者の資格取得、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請は、マイナポータルを利用して、インターネットで申請できます。申請にはマイナンバーカードが必要です。また、申請結果もインターネットで確認できます。

ねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004）



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」か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）

未使用の長崎市証紙を 還付申請しよう

出納室 ☎829-1190

長崎市証紙は、平成31年3月31日に廃止しました。未使用の証紙があったら、3月29日までに還付の申請をしてください。

出納室
還付申請書と未使用の長崎市証紙を提出

償却資産の申告を お忘れなく

資産税課 ☎829-1131

令和6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。eTAX（エルタックス）を利用して、インターネットで申告もできます。

1月31日

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17日～1月4日
(50mプール利用不可) 1月5日～31日

☎845-1212

神の島プール

12月29日～1月3日
☎865-2250

安全運転を心掛けよう！

自治振興課 ☎829-1211

12月13日～22日は年末の交通安全県民運動期間です。スローガンは「もちましよう 心の余裕と 車間距離」。

気を付けるポイント

- ・飲酒運転やあおり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
- ・全ての座席でシートベルトを着用し、チャイルドシートは正しく使用する
- ・二輪車を運転する際は特に安全運転を心掛ける

〈広告〉

📢 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。

📌 次の全てを満たすかた

- ・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。市教育委員会、県育英会(☎824-7501)で貸与を受けたかたは、返還期日を守り、確実に返還を。

📢 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18日(月)~22日(金)

📍 市役所19階ギャラリーウォール



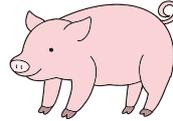
🏠 豚・イノシシには
「豚熱ワクチン」の接種を

農林振興課 ☎820-6564

飼養されている全ての豚・イノシシには家畜伝染病予防法に基づいて豚熱ワクチンの接種が必要です。今年度の初回接種に限り注射手数料(220円/頭)が減免されます。接種方法など詳しくは問い合わせを。

📍 中央家畜保健衛生所

📞 ☎ 0957-25-1331



📢 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29日(金)までに登録を予定しているかた

📌 無料

📌 市ホームページ、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は希望不可。

📅 12月18日(月)~1月19日(金) ※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 59513~え 62116
90cc/ 0.8kw以下	つ 2668~つ 2822
125cc/ 1.0kw以下	む 2089~む 3860

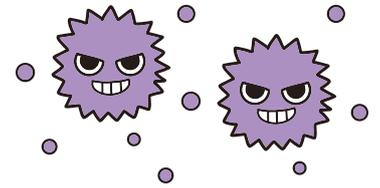
🏠 知って防ごう!
ノロウイルスによる食中毒

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
- ・おう吐物を処理する時は使い捨て手袋などを着用する



🏠 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
エコネット団体のイベントなどに参加して、地球温暖化対策に取り組んでみませんか?ミニ門松作りや松ぼっくりツリー作りなどを通して、楽しく地球のことを学べます。

📍 サステナプラザながさき
(☎ 895-5541)

「エコライフ・チャレンジ月間」
ホームページ▶



〈広告〉

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。

・小江原ニュータウン合歓の木会が放送設備・机・椅子を、伊良林平自治会が和太鼓・音響設備を購入しました。

自治振興課 (☎ 829-1134)

・防火広報、訓練などで使用するプロジェクターを購入しました。

予防課 (☎ 822-0425)



年末年始の火災に注意!

予防課 ☎822-0429

この時季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



コンセントの周りを掃除し、
不必要なプラグは抜く



ストーブの周りに
燃えやすいものを置かない



火を使う時は
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! ▶

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

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

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7年3月31日の
間で必要な期間

(勤務)1日7時間45分以内

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

1月5日 ※必着



長崎スタジアムシティ 絵画コンクール

スタジアムシティ連携推進室 ☎829-1215

市内の小・中学生、高校生

みんな楽しい(ワクワク)!わたした
ちのスタジアムシティ

四つ切サイズの画用紙で作成。裏
面に、学校名、学年、クラス、氏名(ふ
りがな)を記入して郵送か持参。

1月31日 ※必着

受賞者には記念品をプレゼント。応
募者全員に参加賞あり



長崎学ネットワーク会議 公開学習会

長崎学研究所 ☎818-8388

地域の歴史や文化を掘り下げること
で生まれる観光やまちづくりの可能
性について、國學院大學教授の下間
久美子氏にお話しいただきます。

1月10日 午後6時～8時

長崎歴史文化博物館

120人(オンライン30人)

市ホームページ・あじさいコール
(☎822-8888)、FAX

1月8日 ※オンラインのかたのみ

〈広告〉

所属機関などの委員を募集します

各問い合わせ先

いずれも、

④ 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
- ・本市の他の所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

⑤ (審議)年数回

⑥ 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

◆長崎市恐竜博物館運営協議会

⑦ (任期)3月2日～令和8年3月1日

⑧ 長崎市恐竜博物館を活かした教育普及

⑨ 2人 締 12月28日Ⓜ

⑩ 恐竜研究所 (☎ 898-8002)

◆長崎広域連携中枢都市圏地球温暖化対策実行計画協議会委員

⑪ (任期)決定の日から3年間

⑫ ゼロカーボンシティの実現に向けた一市二町の取組みについて

⑬ 若干名 締 12月28日Ⓜ

⑭ ゼロカーボンシティ推進室 (☎ 829-1251)

スマホサロンサポーター養成講座

情報政策推進室 ☎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。

① 1～2月の間で全5日間

② 午後1時～4時

③ 市シルバー人材センター

④ 5人程度

⑤ スマートフォン

⑥ 12月15日Ⓜ



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

③ ①12月15日Ⓜ～1月11日Ⓜ ※必着

④ ②1月4日Ⓜ～12日Ⓜ ※必着

⑤ 総合プール (☎ 845-1212)

⑥ 神の島プール (☎ 865-2250)



総合
プール



神の島
プール

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、

① 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

② 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

③ 閲覧場所にある意見書を提出

◆長崎市生活排水処理基本計画(素案)

④ 12月22日Ⓜ～1月22日Ⓜ

⑤ 環境整備課 (☎829-1257)

◆長崎市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)

⑥ 12月21日Ⓜ～1月19日Ⓜ

⑦ 福祉総務課 (☎ 829-1161)

◆長崎原爆資料館展示更新基本計画(素案)

⑧ 12月11日Ⓜ～1月10日Ⓜ

⑨ 平和推進課 (☎ 844-9923)

◆第2次長崎市歯科口腔保健推進計画(素案)

⑩ 12月22日Ⓜ～1月22日Ⓜ

⑪ 健康づくり課 (☎ 829-1436)

ながさき防災サポーター養成講習の受講者募集

防災危機管理室 ☎822-0480

自分や家族のために、防災や救命などの知識を身に付けて「ながさき防災サポーター」になりませんか。

① 次の全てを満たすかた

- ・市内在住か通勤・通学している
- ・普通救命講習(eラーニング)を事前受講できる
- ・防災士、長崎市民防災リーダー、消防団員ではない

② 1月28日Ⓜ 午前9時～午後5時30分

③ 消防局

④ 防災に必要な知識、応急手当など

⑤ 50人

⑥ 市ホームページ、電話。

⑦ 申請書をメール、FAX、郵送で提出も可

⑧ 12月1日Ⓜ～1月10日Ⓜ



〈広告〉

長崎ブリックホールギャラリー 展覧会の開催者募集

文化振興課 ☎829-1235

- 次^①の全てを満たす展覧会
 - ・4月1日～令和7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
- 費^② 無料
- 申^③ 長崎ブリックホールまたは同ホームページにある申込用紙を提出
- 締^④ 12月23日^⑤
- 他^⑥ 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。
- 場^⑦ 長崎ブリックホール (☎ 842-2002)



まち
かど

ミニ情報

長崎県育英会への寄付を募集

寄付は、奨学資金として活用。なお、県育英会への寄付は、税法上の優遇措置が受けられます。

場^① 県育英会 (☎ 824-7501)

事業承継に悩む

中小企業・小規模事業者支援

事業承継に関する無料相談や診断、計画作成支援など。

日^① 平日午前9時～午後5時

場^② 県事業承継・引継ぎ支援センター (☎ 895-7080)

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日間のガイド研修あり。

申^① 「長崎さるく」ホームページ

締^② 12月11日^③～1月10日^④

場^⑤ 長崎国際観光コンベンション協会 (☎ 816-0809)

オンラインで移住相談を してみませんか?

移住支援室 ☎829-1249

オンラインの移住相談会を開催します。長崎市への移住に伴う転職のことなどを専門スタッフに相談しませんか。県外にお住まいの親戚や友人、知人へお知らせください。

日^① 12月23日^②～28日^③



図書館の催し 費^①無料 申^②不要

上映会「素晴らしき哉、人生！」

日^① ① 12月15日^② ② 12月25日^③

時^④ ①②午後2時～4時10分

①午後6時～8時10分

定^⑤ 各120人

おはなし会 (小さい子)

対^① 2～4歳くらい

日^② 12月21日^③、28日^④

午前11時～11時30分

おはなし会 (大きい子)

対^① 4歳くらい～

日^② 12月17日^③、1月7日^④

午後2時～2時30分

俳句ポスト お題「熱爛」

締^① 12月28日^②

休館のお知らせ

12月29日^①～1月4日^②は休館します。各施設の図書室の休館は、各館へお尋ねください。

今月のおすすめ本

「種をあやす 在来種野菜と暮らした40年のことば」

岩崎政利／著 亜紀書房

日本各地にひっそりと存在する在来種野菜。長崎にも、長崎赤かぶや長崎紅大根など多く存在しています。雲仙市吾妻町の農家・岩崎さんは、そんな在来種の種を採



り、40年にわたってつなぐ営みを続けています。風土や畑に適した自然な姿の野菜を育て慈しむ岩崎さんの言葉に、触れてみませんか。

問い合わせ

市立図書館 ☎829-4946

〈広告〉