



## 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 「ひきこもり経験者の体験談を聞こう」	5/15㊦	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が続いているかたの家族 申 電話 問 ①
お手軽ウォーキング 日見コース (3.0km)	5/30㊦	10:00～12:00	日見公園集合	対 市民 定 30人 申 電話 縮 5/16 ㊦ 他 雨天中止 問 ②
お手軽ウォーキング 沖ノ島1周コース (4.5km)	6/5㊦		伊王島開発総合センター	対 市民 定 30人 申 電話 縮 5/22 ㊦ 他 雨天中止 問 ②
在宅医療講座 「長崎の在宅医療～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～」	5/18㊧	14:00～16:00	東公民館	対 市民 定 100人 申 電話、メール、FAX 問 ③
臨床心理士による こころの健康相談	5/23㊦	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
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	5/28㊦	13:00～15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問 ④
ヘルスアップひがし 保健師講話・体力測定	5/28㊦	14:00～16:00	東部地区にこここセンター	対 市民 定 30人 持 室内シューズ 申 電話 縮 5/21 ㊦ 問 ⑤

①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②あじさいコール (☎ 822-8888)  
③包括ケアまちなかラウンジ (☎ 893-6621) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)  
⑤地域福祉課(東) (☎ 813-9001)

## 問い合わせ

5月14～20日はギャンブル等  
依存症問題啓発週間

精神保健相談ダイヤル ☎829-1311  
ギャンブル依存症は、自分の意志ではギャンブルをやめたくてもやめられなくなる「脳の病気」です。誰でもなり得る病気で、日常生活に支障が生じ、家族や周囲の人にも深刻な影響を及ぼします。本人が依存症を自覚するまで時間がかかりますが、回復できる病気です。周囲の人が、ギャンブル依存症は病気であるということを理解して対応することが大切です。依存症に悩んでいるかたやその家族もまずはご相談を。



## みんなのための体力測定会

地域福祉課(中央) ☎829-1429  
体力や血管年齢、骨密度、姿勢など気になっていませんか?自身の身体を知り、生活習慣を見直す機会にしましょう!  
対 市民  
日 5月25日㊧ 午前10時30分～正午  
所 ラプライス愛宕 6階会議室  
費 無料  
申 小島・茂木地域包括支援センター (☎ 820-8231)  
縮 5月24日㊦

ロードウォークサポーター  
養成講座

地域福祉課(東) ☎813-9001  
「お手軽ウォーキング」のボランティアスタッフになりませんか。正しい歩き方など、ウォーキングのポイントを学びます。  
対 市民  
日 5月16日㊦・23日㊦ ※全2回  
時 午後2時～4時  
所 東部地区にこここセンター  
定 20人  
持 室内シューズ  
申 電話  
縮 5月13日㊦  
問 あじさいコール (☎ 822-8888)

〈広告〉



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・胃がん検診のかた）、バスタオル（子宮頸・乳がん検診のかた）

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		
		特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺					
6/11(☎)	9:45~11:15	小島地区ふれあいセンター	○	○		○					○		5/13(月)~16(木)	
6/12(☎)	9:45~11:15	横尾地区ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:00~14:00													
6/13(木)	9:45~11:45	東公民館	○	○	○	○					○		5/21(火)・22(水)	
	13:15~14:15													
6/17(月)	9:30~11:30	市役所2階 多目的スペース	○	○		○					○	○	5/21(火)・22(水)	
	13:00~14:00													
6/18(火)	9:30~11:30	三重地区市民センター	○	○		○					○		5/23(木)~27(月)	
	13:30~14:00	三重地区公民館	○	○		○					○			
6/19(水)	9:45~11:45	外海ふるさと交流センター	○	○	○	○	○				○			
6/20(木)	9:45~11:45	黒崎地区公民館	○	○	○	○	○				○			
	13:30~14:30	出津地区ふれあいセンター	○	○	○	○					○			
6/21(金)	11:30~12:30	池島開発総合センター	○	○	○	○					○			
6/26(水)	9:45~11:45	山里地区ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:15~14:15													
7/1(月)	9:45~11:45	古賀地区市民センター	○	○		○					○			6/4(火)~7(金)
	13:15~14:30													
7/2(火)	9:45~11:45	小ヶ倉地区ふれあいセンター	○	○	○	○					○			
	13:15~14:15													
7/3(水)	9:45~11:45	橘地区ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:45~14:45	戸石地区公民館	○	○		○					○			
7/4(木)	9:45~11:15	浦上駅前ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:00~13:30													
7/5(金)	11:00~12:00	高島ふれあいセンター				○		○	○					

〈広告〉



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
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	5/14㊄	10:00～11:30	イーカオプラザ	—	5/13月	申 市ホームページ、電話 問①
親子の心の相談	小児科相談	5/15㊄	14:00～17:00		3組	事前に	申 電話 問②
	精神保健相談	6/13㊄	14:00～16:00		2組		
両親学級～ブレパママでクッキング～	第1子妊娠中(34週未満)の妊婦とパートナー	5/19㊄	10:00～13:00	健康づくりセンター	5組	5/13月	特 エプロン・三角巾・手拭きタオル 申 電話 問③
両親学級		5/26㊄	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	5/15㊄	申 市ホームページ 問①
		6/2㊄	10:00～12:10	東部地区 にこにこセンター		5/27月	申 市ホームページ 問⑤
離乳&幼児食教室	9カ月～2歳未満児の保護者	5/23㊄	13:00～15:00	浦上駅前 ふれあいセンター	12人	5/16㊄	特 エプロン・三角巾・手拭きタオル 申 市ホームページ、電話 他 託児あり 問④
離乳食教室	4～9カ月未満児の保護者	6/5㊄	10:30～11:45	北公民館		5/29㊄	
		6/11㊄	13:00～15:00	東部地区 にこにこセンター		10人	6/4㊄

問い合わせ

①地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)      ②子育てサポート課(☎ 829-1255)  
 ③地域福祉課(南) (☎ 892-1113)      ④あじさいコール(☎ 822-8888)  
 ⑤地域福祉課(東) (☎ 813-9001)



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すよ。



🔍 イーカオ



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

☎ ㊄ 午後5時30分～7時  
 5月18日㊄ 午前9時～午後5時  
 6月2日㊄ 午前9時～午後0時30分

所 イーカオプラザ  
 申 市ホームページ、電話

他 ㊄㊄は原則予約制

予約はこちら▶



〈広告〉

## お知らせ

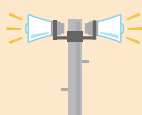


### Jアラートの試験放送を 防災行政無線で行います

防災危機管理室 ☎822-0480

国から発信される地震・津波などの緊急情報を発信するシステム「Jアラート」の動作確認を行います。

☎ 5月22日(水)  
午前 11 時ごろ



### 市街化調整区域での 住宅団地開発制度を緩和

各問い合わせ先

市街化調整区域は原則、建物を建てることを制限していますが、本市への移住、定住人口の増加を図るため、希望する住宅用地を供給しやすくしました。改正により0.5ha未満の宅地分譲も可能になりました。詳しくは市ホームページか電話で。

- 開発区域が0.5ha未満の場合  
建築指導課(☎829-1176)
- 開発区域が0.5ha以上の場合  
都市計画課(☎829-1169)

### 建物などの新築 増改築の際は届け出を

景観推進室 ☎829-1177

市内で、一定規模を超える建築物や工作物の新築や増改築などを行う際は、景観法に基づく届け出が事前に必要です。基準に適合しない場合は、勧告や罰則などが適用されることがあります。

### 長崎市立地適正化計画の 改訂

都市計画課 ☎829-1169

将来のまちの姿「ネットワーク型コンパクトシティ長崎」の実現に向けて、防災指針の新規記載や、安全・安心に住める場所へ誘導する区域の見直しなどの改訂を行いました。



### 令和6年度特別障害者 手当等の手当額(月額)改定

障害福祉課 ☎829-1141

著しく重度の障害のため、常に自宅での介護を必要とするかたに支給します。

障害児福祉手当	15,690 円
特別障害者手当	28,840 円
経過的福祉手当	15,690 円



詳しくはこちら▶

### 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

☎ 火、5月25日(土)、26日(日)、31日(金)、  
6月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)

☎ ☎845-1212

#### 神の島プール

☎ ☎ ☎865-2250



### 国民年金保険料の 学生納付特例制度

住民情報課 ☎829-1137

学生で前年の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度があります。今年度の申請が済んでいないかたは、5月末までに手続きを。マイナポータルから電子申請もできます。

☎ 地域センターや年金事務所

- ☎ 年金手帳か基礎年金番号通知書
- ☎ 学生証か令和6年4月1日以降発行の在学証明書

☎ 長崎南年金事務所  
(☎825-8705)



### 水洗化工事を助成します

料金サービス課 ☎829-1183

公共下水道区域内での水洗化工事費の一部を助成します。工事の前に申請手続きが必要です。予算がなくなり次第終了。

- ☎ 市民税非課税世帯で水洗便所へ改造する家屋…改造費の一部(限度額26万円)
- ☎ 生活扶助世帯で水洗便所へ改造する家屋…改造費の一部(限度額26万7,750円)
- ☎ 宅地が道路より低いなどの理由で、ポンプの設置が必要な家屋…ポンプ設備設置費の5分の4以内(限度額60~100万円)
- ☎ 所有者が異なる2戸以上で共同排水設備を設置する家屋…共同排水設備設置費の5分の4以内

〈広告〉

**屋外広告物は  
掲出の許可が必要です**

景観推進室 ☎829-1177

市内で、屋外広告物を新しく掲出する場合や現在掲出中の広告物を変更する際は面積などにより事前の許可が必要です。また、許可期限を過ぎて継続して掲出する際も更新が必要です。許可なく広告物を掲出した場合は罰則が適用されることがあります。

**固定資産税の納税通知書を  
送付します**

資産税課 ☎829-1131

令和6年1月1日現在の土地・家屋または償却資産の所有者へ、**5月中旬**に送付します。

☎ 納付忘れがない口座振替がおすすめです。現在、「ながさきうまかもん」などが当たる口座振替キャンペーンを実施中。問い合わせは特別滞納整理室（☎829-1265）へ。



**市民活動支援補助金  
公開プレゼンテーション審査会の開催**

市民協働推進室 ☎829-1125

☎ 6月11日☎ ※時間は応募団体数により変動します。

☎ 市役所7階 大会議室



**税証明書コンビニ交付  
サービスの停止**

各問い合わせ先

年度更新作業のため次の日時はサービスが利用できません。

☎ 6月3日☎～5日☎

☎ 住民票などの証明書は取得できません

☎ 収納課（☎829-1130）

住民情報課（☎829-1137）

**香焼町土地の公売**

建築指導課 ☎829-1174

購入希望のかたは直接会場へ。

☎ 5月27日☎ 午後1時30分

☎ 建築指導課

☎ (所在) 長崎市香焼町字浦 (地番) 676番 (地目) 宅地 (地積) 75.45㎡



**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	6/9☎	8:45～	5/31☎
	6/23☎	13:00	6/14☎
西浦上	6/23☎	9:40～	6/14☎
東長崎		17:40	
		9:00～	
		17:00	
三和	9:00～	12:00	
琴海			

**軽自動車税（種別割）の  
納期限は5月31日☎です**

市民税課 ☎829-1133

令和6年4月1日現在、軽自動車を保有しているかたへ**5月中旬までに**納税通知書を送付します。バイクを含む車両を解体、譲渡、紛失、盗難された場合は手続きが必要です。

◆【新規】軽自動車税（種別割）の減免  
身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた、障害者用の特別な構造装備車両、公私の扶助を受けるかたが所有・使用する車両、公益のために直接使用する車両・電気自動車の所有者は、減免される場合があります。令和5年度から身体障害者手帳を所有するかたが18歳以上の場合も、本人または生計を同じくするかたの車両も減免対象になりました。減免申請は納期限までに。

☎ 地域センター

◆【継続】軽自動車税（種別割）の減免  
昨年度減免承認を受けたかたには、減免継続の申請書を4月下旬から送付します。引き続き減免申請をするかたは、返送してください。貧困により生活のため公私の扶助を受けるかたは、2年目以降の減免申請は不要です。

☎ 5月31日☎

**◆自動車税（種別割）の納期限**

コンビニ納付やモバイル決済、クレジット納付も可能です。詳しくは長崎振興局税務部（☎821-8835）へ。

☎ 5月31日☎

**自転車に乗るときは  
ヘルメット着用を**

自治振興課 ☎829-1211

5月は自転車月間です。自転車利用者はヘルメット着用が努力義務です。自転車を運転する時はヘルメットを着用し頭部を守りましょう。

〈広告〉

## 🏠 テイクアウト・デリバリー時の 食中毒対策!

生活衛生課 ☎829-1155

高温多湿の時期になると食中毒が増えます。次のポイントに注意して食中毒を防ぎましょう!

- ・早めに持ち帰りましょう。
- ・高温多湿な場所に放置するのは避けましょう。
- ・食べる前には手洗いをしましょう。



## 🏠 ホテルを見に行こう

環境政策課 ☎829-1156

5月中旬から6月上旬まで、市内の主な場所のホテル飛翔情報を市ホームページで確認できます。幻想的なホテルの光を眺め、自然の大切さを考えてみませんか。マナーを守って周囲の迷惑にならないように鑑賞しましょう。



## 📢 後期高齢者医療保険の 簡易申告

後期高齢者医療室 ☎829-1139

非課税年金(遺族年金など)のみ受給しているかたか無収入のかたで次の①、②の全てを満たすかたには5月中旬に申告書を送付しますので返送してください。返送しないと、保険料の軽減が受けられません。

- ☑️ ①非課税年金(遺族年金など)のみ受給
- ・後期高齢者医療保険に加入しているかたやその世帯主
  - ・令和5年分の確定申告または市県民税の申告をしていないかた
- ②無収入

## 大募集



## 📢 園芸相談員として 活動しませんか?

土木総務課 ☎829-1162

窓口や電話での園芸相談、出張園芸講習会などを行います。

- ☑️ 園芸に関する知識があるかた  
 日(任期)7月1日~令和7年3月31日  
 内(勤務)週1回5時間  
 定1人 申 電話 締 5月31日金  
 他 面接あり(日時は後日連絡)

## ✍️ 地域ささえあい勉強会 参加者募集

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

地域でのささえあい体制を構築するためのボランティアの勉強会です。

- ☑️ ボランティア活動に興味があるかた  
 日 5月18日土 午前10時~11時30分  
 所 市役所2階 市民利用会議室  
 定 30人 申 電話  
 締 5月16日金

## 🏠 子育ての援助を 行いたい人を募集

子育てサポート課 ☎829-1255

ファミリー・サポート・センターながさきの「まかせて会員(援助を行いたい人)」の養成研修をします。

☑️ 全て参加できるかた

6/18(火)	9:50 ~ 15:40
6/19(水)	9:30 ~ 11:30
6/20(木)	10:00 ~ 15:50
6/21(金)	10:00 ~ 12:30

※受講できない日程は1年以内なら次回開催時に受けることも可。

- 所 市役所2階 多目的スペース  
 費 無料  
 申 市保育会(☎829-7714)か市社会福祉協議会(☎829-6244)へ電話  
 締 6月7日金



## 日本スポーツマスターズ2024長崎大会 ボランティア募集

スポーツ振興課 ☎824-3728

9・10月に開催の「日本マスターズ 2024 長崎大会」ボランティアを募集します。

- ☑️ 18歳以上のかた  
 内 競技会場での補助や参加者へのおもてなし  
 申 県ホームページ  
 締 5月31日金  
 問 県スポーツ振興課(☎895-2781)

日本スポーツマスターズ  
2024 長崎大会  
メールアドレス登録フォーム▶



〈広告〉

**市営住宅**  
8月上旬の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

申込書は5月28日④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。

甲 県勤労福祉会館など

締 6月4日④～6日⑤

午前9時30分～午後4時

他 抽選会は6月12日④

60歳以上の高齢者や障害者などで、入居に際し特別の事情がある場合は、連帯保証人免除制度がありますので相談を。

問 市営住宅指定管理者

(☎829-2989、☎829-2991)

**原爆忌文芸大会の作品募集**

文化振興課 ☎829-1235

原爆・平和などに関する俳句・短歌・川柳の3部門で作品を募集します。自作の未発表作品に限ります。入選作品は、8月3日④から8日⑤までベネックス長崎ブリックホールに展示。

内 ①一般の部

短歌：1組1首

俳句・川柳：1組3句

②ジュニアの部（小・中・高校生）

短歌：1組1首

俳句：1組1句

費 ①1部門につき1組1,000円 ②無料

甲 封書に朱書きで部門を書いて、NP〇法人長崎国際文化協会（〒850-0031 桜町1-12）へ。

締 ①6月7日④ ②6月21日④

問 同協会（☎822-2366）

**附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、

内 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

内（審議）年数回

甲 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

問 都市計画課（☎829-1169）

**◆長崎まちづくりのグランドデザイン検討委員会**

日（任期）7月1日～令和8年6月30日

内 長崎市の経済再生と定住人口増加に向けたネットワーク型コンパクトシティ長崎のまちづくりについて

定 若干名

締 5月27日④

**◆長崎市都市計画審議会**

日（任期）6月28日～令和8年6月27日

内 長崎市の都市計画（まちづくり）について

定 2人

締 5月31日④

**特別支援教育支援員を募集**

教育研究所 ☎825-2932

学校内で子どもたちの日常生活の介助や学習活動をサポートします。

日（任期）採用日～7月22日④

定 6人 甲 電話

締 随時

他 任期は更新の可能性あり



**市民音楽祭の出演者募集**

文化振興課 ☎829-1235

内 ①市内で活動している音楽団体

②混声合唱に参加希望のかた

日 10月27日④ 午前10時30分～午後5時

所 ベネックス長崎ブリックホール

費 1部門につき2,000円

内 「ながさき文化のひろば」ホームページ、市民音楽祭実行委員会事務局にある申込書を提出

締 ①5月31日④ ※必着

②7月31日④ ※必着

問 同実行委員会 長谷川氏

(☎878-6423)



**子どもゆめ体験参加者募集**

国際課 ☎829-1113

グラバーゆかりの都市、イギリスのアバディーン市とロンドン市を訪問します。

内 市ホームページに掲載の応募要件を全て満たすかた

日 8月21日④～29日⑤

定 16人

費 6万円（パスポート代など別途自己負担）

内 参加申込書と作文（800字程度）を提出

締 5月15日④

他 書類選考通過者には個別面接あり

詳しくはこちら▶



〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

**多重債務の無料出張相談会**

債務整理や家計の見直しなどについて相談ができます。  
各月第2㊦ 午後1時～3時30分、長崎財務事務所。  
2営業日前までに要電話。  
☎ 財務省福岡財務支局 (☎ 092-411-7291)

**リウマチ療養講演会・医療相談会**

5月19日㊦ 午後1時30分～4時  
もりまちハートセンターで。  
☎ 日本リウマチ友の会長崎支部 (☎ 0957-48-6188)

**長崎ばら展開催**

5月11日㊤ 午前10時～午後5時、12日㊦ 午前10時～午後4時  
長崎新聞文化ホールで。入場無料。  
☎ 長崎ばら会会長 奥平氏 (☎ 861-1120)

**長崎いのちの電話**

**電話相談ボランティア養成講座**  
悩みを持つ人々の相談相手になりませんか。  
㊦ (前期講座)6～9月 (後期講座)10月～来年9月 ㊦ 5月24日㊦  
☎ 長崎いのちの電話事務局 (☎ 843-4410)

**伊王島を元気にするバイ!**

5月19日㊦ 午後2時～4時30分、伊王島小中学校で。入場無料。  
☎ プロレスの試合観戦  
☎ 九州ば元気にするバイ! (☎ 092-400-9938)

**太極拳で健康と仲間づくり**

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146  
対 18歳以上のかた  
㊦ 5月22日㊦・6月5日㊦・19日㊦  
午後1時30分～3時30分  
所 市民会館  
持 動きやすい服装、室内シューズ  
☎ 県すこやか長寿財団 (☎ 847-5212)



**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  
自宅や病院などを訪問し介護認定の調査を行います。  
㊦ 看護師、社会福祉士、理学療法士などの資格を持つかた  
㊦ (勤務)午前9時～午後5時  
※変動する場合あり  
㊦ 電話(面接と事前説明の日程を調整します。)  
㊦ 6月28日㊦



松居友講演会「絵本は愛の体験です」

㊦ 6月9日㊦ 午後2時～4時  
定 80人  
申 カウンター、メール

**図書館の催し 費無料 申不要**

**今月のおすすめ本**

**定期上映会**

「劇場版 おいしい給食 Final Battle」

㊦ ①5月17日㊦ ②5月27日㊦  
時 ①②午後2時～3時45分  
①午後6時～7時45分

定 各120人  
「推し」

㊦ 6月10日㊦ 午後2時～3時45分  
定 各120人

俳句ポスト お題「新樹」  
㊦ 5月31日㊦

**読み聞かせ入門講座1**

「絵本の読み方・選び方」  
㊦ 6月3日㊦ 午前10時15分～正午  
定 50人  
申 メール

「わたしの絵本体験」  
松居友／著 教文館

「子どもを絵本好きにするためには」ではなく「子どもが絵本好きになるためには」と主語を子どもにして考えなければ、それは大人の論理ではないのかと元編集者である著者は投げかけています。著者自身の思い出や経験を踏まえながら、子どもの生きる力となる絵本や昔話について語っています。



問い合わせ  
市立図書館 ☎829-4946