

広報

7

令和6年(2024年)

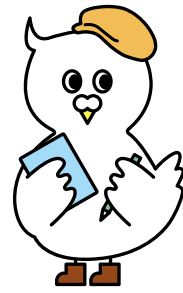
NO.882

市のSNSはコチラ



Nagasaki City

ながさき



人とまちをつなぐ長崎市まるごと情報紙



インターハイに向けて一球入魂!

..... 主な記事の内容

特集 子どもたちの成長を支える スポーツの力

P.14 熱中症を予防しましょう

P.15 グリーンツーリズムで自然を満喫しよう!

(折り込み)

平和特集号 ほか



兄の純さんと一緒に練習に励む夏菜さん(三重小学校)



インターハイへ出場する柴原さん

特集

子どもたちの成長を支える スポーツの力

健康教育課 ☎ 829-1197

スポーツから学ぶ大切なこと

スポーツには集中力やチームワーク、そして礼儀などさまざまな学びの側面があります。試合当日に向けて、日々、練習に励んでいる市内の子どもたち。仲間と悔しさや喜びを分かち合ったり、試行錯誤を繰り返したりして昨日の自分よりも学び、成長しながら取り組んでいます。

7月21日①から8月20日②には、福岡県、佐賀県、長崎県、大分県の九州北部4県を中心に令和6年度全国高等学校総合体育大会「北部九州総体」(インターハイ)が開催されます。インターハイは高校生がこれまでの練習の成果を発揮し、全国の強豪と力を比べる絶好の機会です。また、全国から多くの大会関係者が訪れ、開催地の特産品や文化を楽しめる場でもあります。長崎市では7月25日③から8月7日④にベネックス総合運動公園かきどまり庭球場でソフトテニス競技、同かきどまり陸上競技場でアーチェリー競技が行われます。大会期間中は臨時バスを運行します。公共交通機関での来場をお願いします。



2024 北部九州総体のシンボルマーク

インターハイの他にも、6月の長崎市中学校総合体育大会(中総体)では、市内の中学生がさまざまな競技で白熱したプレーを見せてくれました。一瞬一瞬を大切にし、自分や仲間を鼓舞する姿。その姿に仲間や家族から力強い声援が送られました。

今回の特集では、インターハイに向けて日頃から練習に打ち込む生徒へのインタビューや中総体の様子、そして、その生徒たちを支える地域の協力体制を通じて、スポーツと子どもたちの成長について紹介します。

ソフトテニス 長崎商業高校ソフトテニス部
Soft Tennis 堀田 菜々美さん



堀田さんは、6月1~4日の長崎県予選を勝ち抜き、女子ソフトテニス個人戦で県代表として北部九州総体に挑みます。



Q. インターハイに向けてどのような練習をしていますか？

A. 相手の動きを想定して、それに合わせたプレーを練習しています。本番を意識し、緊張感を持ちながら取り組んでいます。練習はきついときもありますが、仲間がいるから頑張れます。

Q. インターハイでの目標を教えてください

A. 「長商（長崎商業高校）らしさ」を生かしたプレーで勝ちあがることです。「どんなときも声を出してプレーする」というチーム目標を胸に最後の1本まで全力でプレーして勝ち進みたいです。

Q. ソフトテニス部で部活をしていて良かったことはありますか？

A. ソフトテニスにはペアでするスポーツなので、ペアのためにボールをつないだり、相手との駆け引きを行ったりすることで、普段から思いやりの気持ちを持てるようになったことです。



アーチェリー 長崎市アーチェリー協会
Archery 松山 純さん（三重中学校）



本市から北部九州総体に出場する選手はいませんが、将来出場することを目指して日々練習に励む子どもたちがいます。



Q. アーチェリーをはじめたきっかけは？

A. 中学校に入るときに父の知り合いから勧められたことがきっかけです。アーチェリーの画像をネットで見て「カッコいいな」と思い始めてみましたが、思っていた3倍は的に当たりませんでした。きれいなフォームでド真ん中に当たったときはとても嬉しいです。

Q. 何を目標に日々練習していますか？

A. 自己ベスト更新と全国大会出場を目指しています。2時間程度の練習を週に4回、ひたすら矢を撃っています。「今の矢はなぜ当たらなかったんだろう」と分析し、改善しながら練習するのが楽しいです。

Q. アーチェリーをしていて良かったことはありますか？

A. 冷静に矢を撃つ練習のおかげで、心を落ち着かせることができるようになったことです。アーチェリー場で他校の友達もたくさんできました。





全力で挑む、かけがえのない時間

最後の1分1秒まで! 仲間と迎えた中総体

長崎中学校総合体育大会が6月に開催。前ページの生徒以外にも多くの中学生がさまざまなスポーツに励んでいます。17競技に453チーム5,790人が参加し、県大会出場をかけて熱い闘いが繰り広げられました。

保護者の応援コメント

- ・家で自主練習していたりあなたが努力しているのをしっかりと見てきたよ。練習した成果を出せるように頑張れ! (滑石中学校)
- ・失敗しても大丈夫! その経験から学ぶことがある。競技に集中しながらも笑顔で試合を楽しんでね! (西浦上中学校)
- ・勉強も部活も一生懸命取り組んでいて素晴らしい。試合で最高のパフォーマンスができるように頑張れ。(岩屋中学校)

ラグビー競技選手宣誓

三和中学校 宮崎龍斗さん

中総体2日目、市営ラグビー場で宣誓した宮崎さん。「私達選手一同は日ごろの練習の成果を出し、中学校生活の思い出にできるよう仲間と協力し悔いのないプレーをする事を誓います」と選手を代表して試合にかける意気込みを力強く誓いました。





中学生の部活動を地域へ移行

学校と連携して地域でも子どもの活動をサポート

本市でも少子化が深刻化して「部員不足で大会やコンクールに参加できない」「学校に希望する部活動がない」という問題が出てきています。子どもたちがスポーツ・文化・芸術のさまざまな活動を体験でき、さらに専門の指導者や施設などが整った環境を提供するために、学校での部活動を徐々に地域に移行します。

Q. 地域とどう連携するの？

A. 部活動を地域の各団体が運営主体となる地域クラブに、まずは休日から移行していきます。平日も、環境や条件が整っている団体は順次移行します。在籍校に希望する部活動がない場合には、市内の他の学校が拠点校として受け入れることで、大会などに出場することができます。

Q. 子どもにはどんなメリットがあるの？

A. 自分が活動するスポーツ・文化芸術活動の選択肢が増えるとともに、より専門的な指導を受けられたり、余裕ある人数で活動できたりと、子どもが受けるメリットはさまざまです。学校の枠を越えて、地域の多世代との交流が生まれる可能性もあります。



すでに地域移行している
琴海バスケットボール地域クラブ



地域移行の
詳細はこちら

地域クラブの指導員になりませんか

市内の中学生に指導やアシスタントができるかたを募集しています。生徒たちによりよい競技環境を提供するため、皆さんの力を貸してください。
スポーツ振興課 ☎ 824-3728



長崎で行われたホットなイベントや
市政の動きを紹介！

5/17 (金)

梅雨の時期を前に 原爆死没者名簿の風通しを行いました

原子爆弾によって犠牲となったかたのお名前を書きつづった原爆死没者名簿。原爆が炸裂した、午前11時2分に黙とうを行った後、傷みがないかを確認しながら1ページずつめくり、計200冊の名簿に風を通しました。昨年は3,322人のかたが新たに名簿へ追加され、計195,704人の名前が記載されています。



5/19 (日) 大特価の海の幸が今年も大人気! 伊王島朝市

旬の魚や地元で採れた野菜などを販売する朝市が伊王島で開催。会場は新鮮な食材を求める人々でにぎわい、販売直後に売り切れてしまうものもありました。訪れた人はその場で調理してもらった「伊王島日の出カマス」を食べたり、大特価の伊勢海老やビワの購入、伊勢海老が景品のゲームを楽しんだり、大盛りでした。



5/22 (水) 大塚製薬と協力して市民の健康増進に努めます

市民の健康増進を目的として、大塚製薬株式会社と包括連携協定を結びました。同社は、疾患啓発・健康啓発活動を積極的に行っており、今後、熱中症対策やスポーツ振興、災害時の支援、防災・減災に関することなど幅広い分野で連携していきます。



5/23 (木)

初夏の訪れを知らせるホテルが今年も夜空を舞いました

きれいな川で見ることができるゲンジボタル。今年は飛翔のピークが早くゴールデンウィーク明けから5月下旬にかけて、元気に飛び様子を見ることができました。ホテルに関する情報は毎年、市のホームページで紹介しています。ぜひ来年足を運んでみてください。

5/28 (火) 平和公園に新たなモニュメントを設置

平和公園で Bangladesh 人民共和国から寄贈されたモニュメントの除幕式を開催しました。モニュメントは Bangladesh で用いられている黒い喪章をイメージしており、邪悪や悪行に立ち向かう決意を表現しています。上部には、市のシンボルでもあるハトがあしらわれ、平和や調和に向けた前進を表現しています。寄贈を機に、両国の友好が長く続くことを願いました。



5/23 (木) お笑い芸人オシエルズの漫才授業「人を傷つける笑いと、元気にする笑いがある」



「日本一学校を回るお笑い芸人」ことオシエルズが、高尾小学校で漫才の授業を行い、相手が話をするときにはしっかり聞くことなどを教えてくれました。後半では、みんなで一緒に考えた即興の漫才を披露。子どもたちは人を元気にする笑いを通して、コミュニケーションや友達づくりの方法を学びました。

—あなたの一步を応援します—

ながさきに新たな風を吹かせる挑戦びと、
“トライ人”を紹介するコーナー。
若者からベテラン、
輝くみなさんの挑戦ストーリーとは!?

発見! トライ人

『あそびで人と人をつなぐ』挑戦

一般社団法人

トムテのおもちゃ箱

トライ年表

2004年8月

・前身団体である「長崎
グッド・トイ委員会」設立

2008年4月

・「トムテのおもちゃ箱」に
名称を変更

2013年/2021年

・上長崎地区/小江原地区
にそれぞれ子育て支援
センターを開所

2024年3月

・カードゲーム「ギョっと」
のご当地版を制作



おとなり
音成さん

和泉さん

高野さん

小島さん

あなたの気になるトライ人募集!

市内で新たな一步を踏み出す人、または挑戦を支える「トライ人」を募集しています。自薦・他薦は問いません。市ホームページかはがきでご応募ください。



「あそびでつながる!」を合言葉に、ボードゲームなどの遊びで、多世代での交流の場をつくっているトムテのおもちゃ箱。活動を始めたきっかけは、当時子育て中だった代表の高野さんが安心して子育てできる場所が欲しいと感じたことだそう。そこで、前身団体である「長崎グッド・トイ委員会」を設立し、おもちゃの貸し出しを通じた子育て支援活動の取り組みを始めました。その後、「トムテのおもちゃ箱」に名称を変え、遊びを通じて多世代で交流するワークショップの開催や子育て支援センターの運営を行うなど、年々活動の幅を広げています。前身団体での活動も含めると今年で20周年を迎え、これまで参加者として遊んでいた子供たちが、今ではボランティアとして活動のお手伝いに来てくれることもあるそう。そんなつながりが活動のモチベーションになっているとメンバーは嬉しそうに話します。



昨年度、これまでの活動で得た経験を生かし、魚釣りを題材にした人気カードゲーム「ギョっと」のご当地編を全国で初めて制作しました。このゲームには、長崎に馴染みのある釣り場や魚が登場するため、遊びながら長崎の魚について知ることができ、今後は市内の放課後児童クラブ(学童保育)などを巡り、「ギョっと」で遊びながら、水産資源に恵まれた長崎の魅力

を多くの子供たちに伝えていきたいそう。そして、子供たちだけでなく幅広い世代の多くのかたに、交流のきっかけとなる遊びの場を提供していきたいと話します。ぜひ参加してみてください。

20年の経験を生かした遊びの場づくり

遊びから生まれるつながり

子どもも大人も一緒になって楽しむことができるボードゲームなどの遊び。遊びがコミュニケーションの一つの道具となつて、普段はなかなか話す機会がない地域の人と仲良くなつたり、別の学校に友達ができるきっかけにもなるんだとか。



「挑戦」に
不可欠な
ものは?

長崎市に住む人、働く人、学ぶ人が互いに“顔見知り”になることを目的とした「井戸端パーティー」。
ホームページでさまざまな交流の場を紹介しています。

中央地域センター ☎829-1418

Q 井戸端パーティー

ホームページ



Instagram



Facebook



井戸端パーティーを活用しているかたをご紹介します！

スポーツを通して、長崎の人やまちを元気にしたい

記事全文は上記ホームページで。

NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター

あなん 阿南 祐也 さん



今回の井戸端peopleは、「長崎ウェルネススポーツ研究センター」理事長の阿南さん。健康・体力づくりや介護予防の指導者として地域住民の健康づくりのサポートを行っています。

子どもから大人まで気軽にできる「スクエアステップ」という足踏み運動の普及に取り組む阿南さん。団体が毎月開催する運動教室では、参加者同士が交流を楽しみながらスクエアステップなどで健康づくりに励んでいます。また、自治会などで実施される健康づくり活動に講師として訪問し、地域のかたと一緒に汗を流しています。阿南さんは「長崎がサッカーやバスケットボールなどのスポーツで盛り上がる今だからこそ、皆さんにもスポーツを通じた交流を楽しんでほしい」と話します。そんな交流が長崎全体に広がるように、阿南さんは活動を続けています。

皆さんもぜひ、運動教室で交流を楽しみながら健康・体力づくりをしてみませんか。

わがまち 自慢 調査し隊

大きなウミウシ
に大人も子どもも見
入っていたよ。



お
題

珍しいウミウシ

長崎ペンギン水族館に漂う

謎の爽やかな匂い

橘湾で珍しいウミウシが捕獲されたみたいだから調べてみたよ。このウミウシはヤマトメリベといって、成長すると最大で50cmを超える日本固有のウミウシなんだ。ヤマトメリベは、刺激を受けると柑橘類やウリ類のような匂いを放つんだって。頭巾と呼ばれる大きな口を広げて餌を食べる姿は必見だよ！

このヤマトメリベは、現在長崎ペンギン水族館に展示されているよ。同館では、2年前にも9本足のタコを展示するなど、地元の珍しい生き物も紹介しているんだ。ヤマトメリベが元気なうちに見に来てね！

まちの自慢を募集！

「広報ながさき」で紹介して欲しい、まちの自慢を募集しています。自薦・他薦は問いません。はがきか市ホームページでご応募ください。



100年に一度の進化するまちの様子をお届け

長崎MIRAISM

進化するまちの未来図が いま、かたちになるとき



陸の玄関口にふさわしい空間にするため、樹木にこだわり、植木で有名な古賀地区で選定しました。

長崎駅周辺のこだわり

訪れる人に親しまれる
陸の玄関口を目指して



目まぐるしく進化している駅周辺。皆さんが懐かしさを感じたり、駅に愛着を持てるようにこだわったポイントを少し紹介。

中央の写真は、以前の駅ホームをイメージした部分です。段差部分が電車の乗り降りをしていたところです。右の写真は、駅から路面電車までの道にある全長約160mの屋根。照明を屋根に当てて照らすことで夜も温かみを感じられるようにしました。歩くと、ほのかに木の良い香りがします。

駅周辺工事は2026年度に完了予定。さらにたくさんのイベントが開かれるようになりますので楽しみに。



皆さんに親しんでもらうため、他にも工夫をしています。左の写真に写っているベンチは何をイメージしているか分かりますか？

問い合わせ

広報広聴課 ☎829-1114

詳しくはホームページ・SNSをチェック!



f 長崎Miraism

🔍 長崎ミライズム

📧 @MIRAISM3

セーフティドライブコンテスト 参加者募集中!!

1日 ▶ 30日

専用のタグを使って安全運転の見える化を行い、運転スコアを競います。

3~5人で
楽しく参加

家族や友人などと
一緒に

アプリを使って
運転を採点

運転スコアを
随時確認できます

成績上位チームには豪華賞品も!

1位 長崎市特産品 **5万円分**

2位 長崎市特産品 **4万円分**

3位 長崎市特産品 **3万円分** ※10位まで表彰

定員 200チーム 1,000人(3~5人で1チーム)

締め切り 8月18日@

申し込みはこちら▶



問い合わせ

コンテストに関すること
あいおいニッセイ同和損害保険
(☎050-3461-0065)



長崎市交通安全キャラクター
まもるンダ

昨年は市内の交通事故での死亡者が12人と、ここ10年で最も多かったンダ。一人ひとりが交通ルールを守って、交通安全を心がけることが大切なンダ。

問い合わせ

自治振興課 ☎829-1211



1人分 841kcal

つくり方

- ① ★をそれぞれ3cm角に切り分け、片栗粉をまぶす。
- ② 殻をむいたクマエビを背の方から開いて、塩こしょうで味付けし、卵白、片栗粉を順に付ける。
- ③ ①と②を170℃の油で十分火が通るまで1~1.5分程度揚げ、しっかりと油を切っておく。
- ④ しっかりと混ぜた◆をフライパンに入れて温める。
- ⑤ ③と④を絡めて完成。

★

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー

いろいろ野菜 クマエビのエビマヨ

材料(2人前)

- ・アスパラガス…1本
- ・ジャガイモ…中1/2個
- ・ニンジン…1/7本
- ・ナス…中1/2本 ◆
- ・クマエビ…6尾
- ・塩こしょう…少々
- ・卵白…1個
- ・片栗粉…大さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ8
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・わさび…小さじ1/3
- ・からし…小さじ1/3
- ・砂糖…大さじ2/3
- ・練乳…大さじ1と1/3
- ・ミカンジュース…大さじ3

使用した
長崎産の食材

クマエビ



IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 8月7日(※) 午前10時~午後1時

場所 九電ネクスト(城山町) 定員16人

持参 エプロン・マスク 申し込み 九州電力ホームページ、電話

締め切り 7月19日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
県庁レストラン
シェフ
ほりきり あきお
堀切章郎さん

今回使用したクマエビは橘湾で採れたものです。クマエビは産卵前の今が旬です。大ぶりで旨味のある身は加熱して食べると驚くほどプリプリな食感になります。

市ホームページやSNSで
長崎の美味しい情報を発信!
水産農林政策課
(☎820-6562)



スタジアム醸造ビールを お楽しみに!

推し!

長崎スタジアムシティではスポーツ観戦だけでなく、サッカースタジアム内で作られた出来たてのクラフトビールを楽しむこともできます。まちなかに立地しているので、電車やバスで気軽に飲みに行けます。



提供:ジャパネットホールディングス

職員の 推し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人

スタジアムシティ連携推進室
林田 さん

わたしの推しごと

長崎スタジアムシティ 開業をまち全体で応援

長崎スタジアムシティ開業を一緒になって盛り上げるために、昨年8月に新設された部署です。バスや路面電車を活用した開業気運の醸成や、スタジアムシティのアリーナを活用したイベント開催の支援をしています。



このコーナーは、市民の皆さんからの
 におりにお答えする「つながる」掲示板です。
 広報ながさきの感想やまちづくりに関するご意見を
 プレゼントクイズのコーナーにお寄せください。
 掲載されたかたには、図書カードをプレゼントします。



✉ **高齢の親へ災害時の避難計画を作成していただきました。このような事業
 を知らなかったのですが、ありがとうございました。** (曙町・50代のかた)

自ら避難することが困難なかに避難の計画を作っています。

高齢者や要介護者など、災害が発生したときに自分だけで避難することが難しいかたがいます。そのような支援が必要なかたは、早めに避難する必要があります。

そのためにはあらかじめ災害時の行動を家族と話し合ったり、決めておくことが重要です。市では一人ひとりの状況に合わせた個別の避難計画を作成しています。

計画には、災害時にどうすればよいのか、避難場所や避難方法、避難生活を送るときの留意点などを記載しています。計画は、本人の状況を把握しているケアマネジャーなどに作ってもらっています。

作成した計画は、保管場所がすぐに分かるよう本人の家の冷蔵庫の中に保管しています。また、同意を得て、民生委員や自治会、地域包括支援センター、消防局などにも情報共有しています。いざというときの支援はもちろん、普段の声掛けや見守り活動にも役立っています。



(高齢者すこやか支援課 ☎829-1146)

今月のプレゼント

今月をご覧の商品をプレゼント!!

クイズ
北部九州総体で長崎市開催の競技はソフトテニスと何?
 (ヒントはP2)
答え
 ○○○○○○

『長崎バターサンドクッキー』
フティジャン
バターサンド専門店 Petitjean
10名様にプレゼント

ショコラクリームをサンドしたバターたっぷりのクッキー。素材にもこだわり、オーガニックの小麦粉や五島列島の天然塩を使用しています。長崎の新しい定番になるかも!?



☎ 0956-56-7666

🔍 [アクトフォー株式会社](#)

応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥興味を持ったコーナー名 ⑦広報ながさきの感想やまちづくり全般の意見を、市ホームページかはがきで。(7月31日☎締切)

※個人情報プレゼントの発送に使用します。また、意見の内容によっては担当課に情報提供する場合があります。

【市ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

【はがき】〒850-8685 (住所は記載不要)

長崎市役所「広報ながさき」プレゼント係
 発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。お便りは、広報紙などで紹介する場合があります。



【6月号の答え】
50

5月号には428通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

✉ 100歳で亡くなった母が生前「本を読みたくても視力が弱くなり字が読めない」と嘆いていました。先日、図書館で大活字本を見つけました。知っていれば借りてあげられたのに、と後悔しています。こういった本があることを皆さんに知ってほしいです。
(ダイヤランド3丁目・70代のかた)



市立図書館では大活字本3,000点以上を備えるなど誰もが本を読める環境を整えています。

当館では誰もが本を読めるように、目が見えにくいかたや難しい文章を読むことが苦手なかたにも「読みやすい」、「分かりやすい」本などを集めたコーナーを設置しています。

ご意見にあった「大活字本」はその代表的なものです。文字の大きさやフォント、行間の広さを調整し、視力の弱いかたや高齢で文字が読みにくいかたでも読みやすいようになっています。小説やエッセイなどがあり、池波正太郎や司馬遼太郎などの時代小説、宮部みゆきや内田康夫などのミステリー、本市出身の作家である吉田修一の作品もあります。



▲べんで舎が刊行している大活字本

長崎市電子図書館で貸し出している電子書籍13,000点の中には、音声読み上げ機能がついているものや文字の大きさや色を変更できるものもあります。利用するには図書貸出券の登録が必要です。

また、知的障害があるかたや日本語を母語としないかた向けに難しい言葉や長い文章を使わずに写真や絵を多く使ったLLブックや、手で触ってお話を楽しむことができる触る絵本、布絵本なども用意しています。

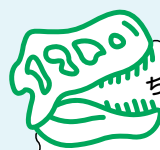
他にも、視覚障害者のかた向けには、内容を音声にした録音図書「DAISY」やCD形式の録音図書などを2,800点以上用意しています。広報ながさきも「声の広報ながさき」としてDAISY版を貸し出しています。

読書の目的が1つでないように、読書の方法も1つではありません。娯楽であれ勉強であれ、誰もが自分のスタイルで本を読むことができればと思います。

(市立図書館 ☎829-4946)

編集こぼれ話

ゆめタウン夢彩都、長崎大学水産学部の学生とコラボし、長崎の魚のPR活動をしました。特別イベントは、なんと本マグロ解体セール！取材担当も撮影の後に買おうと思っていたのに、すぐに売り切れる人気ぶり。残念！



ちょこっと

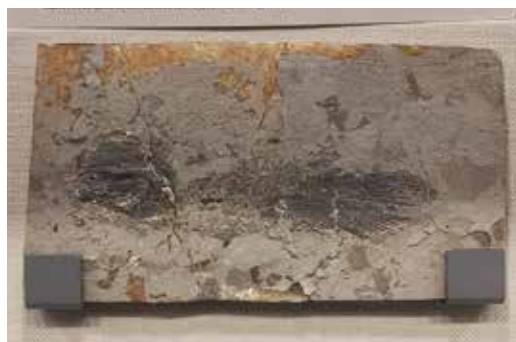
恐竜図鑑

『ロクモケルクス』



(分類) 魚類・シーラカンス類 / (時代) 石炭紀 / (産地) アメリカ

古くからあまり姿を変えずに現在も生息している生き物のことを「生きた化石」と呼びます。その代表例とされるロクモケルクスなどのシーラカンス類は約4億年前に出現したと考えられています。恐竜博物館には、頭部や尾部の第3背びれ、第2しりびれの大部分がきれいに残っている小型のロクモケルクスの化石を展示しています。



【学芸員】中谷さん

問い合わせ

恐竜博物館 ☎898-8000

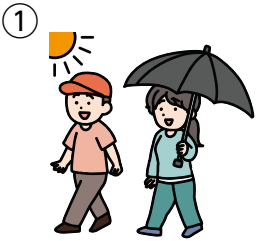
Wide Information
お知らせワイド版

熱中症を予防しましょう

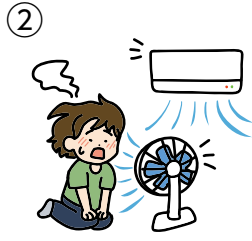
健康づくり課 ☎ 829-1154 / 警防課 ☎ 822-0448

熱中症とは、温度や湿度が高い環境にいて体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、めまいや意識の異常などを起こす症状のことです。昨年は市内で約210人が救急搬送されていますが、そのうち約4割が家で発症しています。また、全体の約6割が高齢者です。次のポイントを意識して予防しましょう。

熱中症を予防する4つのポイント



① 日傘や帽子などを使ったり、日陰を歩いたりして、直射日光を避けましょう。



② 室内ではエアコンや扇風機を上手に使いましょ。



③ 喉が渇く前に、こまめな水分補給をしましょ。



④ ゆったりとした服装で風通しをよくしましょ。



意識がない、水分が取れない時は急いで救急車を呼ぶニャン!



危険な暑さが予測される時の呼びかけだニャン!

熱中症になったら

頭痛や吐き気、体がだるい、体が熱いなどの症状がでたら

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静にする
- ・水分と塩分を補給
- ・エアコンや扇風機を使って体を冷やす
- ・保冷剤などを使って首の周り・脇の下・太ももの付け根など太い血管の部分の冷やす

危険信号! 熱中症警戒アラート

アラートが発表されたら

- ・外出はできるだけ控える
- ・熱中症のリスクが高いかたに声を掛ける
- ・環境省のホームページで暑さ指数を確認し、行動の目安にする

環境省のホームページはこちら ▶



今年から開始! 熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラートは、過去に例のない暑さで、人の健康に重大な被害が出る恐れがあるときに発表されます。アラートが発表されたら、危険な暑さから自分と周りの人の命を守ることができるよう、最大限の予防をしてください。また、発表時は市が指定した指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開放します。



詳しくはこちら ▲

夏休みはグリーンツーリズムで自然を満喫しよう!

農林振興課 ☎ 820-6564

琴海や野母崎、高島地区など、自然あふれる場所で人々との交流を楽しむグリーンツーリズム。
そこでしかできない体験を楽しみませんか?



詳しくはこちら ▶

対象 日時 時間 場所 定員 費用 持参 締め切り その他 問い合わせ 電話
①～⑦ 7月20日(土)～9月1日(日)、⑧ 8月24日(土)～25日(日) 各問い合わせ先へ電話

①シュノーケリングピクニック



サンゴや熱帯魚に会いに行こう

時 ①午前10時～正午
②午後1時～3時
所 やったろうde高島
定 各20人
費 小学生以下3,000円、
一般4,000円
持 水着、捨てても良い
靴下、タオル
締 希望日の3日前
問 ☎090-9608-1082

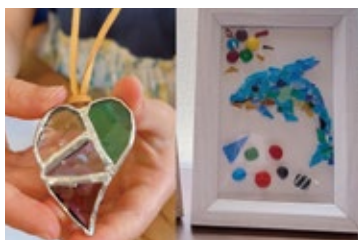
②そば打ち体験



自分で作ったそばを食べよう

対 小学生以上
所 甕岩茶屋(西海町)
定 2～16人
費 2,500円(食事付き)
持 エプロン
締 希望日の3日前
問 あっと!さ@琴海 岩下氏
☎090-3013-4028

③ステンドグラス体験 & ガラスアート体験



ガラスを使ったものづくりを体験

所 ガラス工房Amber^{アンバー}
(北浦町)
定 各2人～
(10人以上は要相談)
費 2,500円
締 希望日の1週間前
問 ちんじんよかBY茂木
黒川氏
☎090-5082-1115

④のもぎき子どもチャレンジ 2024



野母崎の自然を楽しもう

所 野母崎地区
定 各10人
費 800円～
締 希望日の1週間前
問 野母崎ツーリズム振興会
☎080-6479-5428

⑤栗拾い体験



栗を拾って野山を散策

所 甕岩茶屋(西海町)
定 各15人
費 小学生以下 1,000円、
一般 2,000円
持 ビニール袋
締 希望日の3日前
問 あっと!さ@琴海 岩下氏
☎090-3013-4028

⑥福かんぼこ作り体験



フグを使ったかまぼこを作ろう

所 漁師飯なかざき
(茂木町)
定 各2～30人
費 2,000円
(+1,000円で食事付き)
締 希望日の1週間前
問 ☎836-0700

⑦磯遊び & 高尻ミナの食体験



漁師さんと磯の生き物を探そう

所 伊王島加工組合
定 各2人～ 費 2,500円
持 濡れてもいい服装、
タオル、滑りにくい靴
締 希望日の1週間前
問 小峰氏
☎080-5638-3817

⑧ファミリーサマーキャンプ in 高島



バーベキューなど夏の思い出づくり

所 やったろうde高島
時 9:30～翌14:50 定 20人
費 小学生以下11,800円、
一般13,800円
締 8/17(土)
他 高島港までの船代金
が別途必要
問 ☎090-9608-1082

Wide Information
お知らせワイド版

原爆資料館の展示に関するワークショップの参加者募集

平和推進課 ☎ 844-9923

原爆資料館の展示リニューアルに向けてワークショップを開催します。時代の変化に対応した分かりやすい展示方法などを話し合います。展示のリニューアルは、令和8年度着工を予定しています。

- 対象** 中学生以上のかた
- 日時** 8月24日^⑤ 午前9時30分～正午
- 場所** 原爆資料館
- 定員** 20人
- 申し込み** 市ホームページにある申込書をFAX、
原爆資料館窓口、郵送で提出
- 締め切り** 7月26日^⑤



現在の展示の様子

詳しくはこちら▶



デジタルスタンプラリーで九州8市の世界遺産を巡ろう!

世界遺産室 ☎ 829-1260

世界遺産「明治日本の産業革命遺産」の構成資産を有している九州8市を巡るデジタルスタンプラリーを行います。チェックインスポットは、各市の「構成資産」「ガイダンス施設」「最寄り駅」など全27カ所にあり、各市で記念グッズが受け取れます。

- 開催期間** 7月6日^⑤～12月20日^⑤
- 場所** 北九州市、中間市、大牟田市、佐賀市、長崎市、荒尾市、宇城市、鹿児島市
- 参加方法** JR九州アプリから



コンプリートすると抽選で交通系ICカード[SUGOCA] 5万円分など豪華景品が!

詳しくはこちら▶



夏到来! 海へ遊びに出掛けよう

水産農林政策課 ☎ 820-6562

	開場期間	駐車場	施設料金	問い合わせ
伊王島海水浴場	7/6 ㊥～ 9/1 ㊥	有 (無料) 伊王島ふれあい広場使用可	栈敷 高校生 200 円、一般 410 円 温水シャワー 100 円 ロッカー 100 ～ 300 円	☎ 898-2202
高島海水浴場	7/13 ㊥～ 9/1 ㊥	有 (500 円)	栈敷 無料 温水シャワー 200 円 ロッカー 100 ～ 200 円	☎ 896-3511
野母崎高浜海水浴場	7/13 ㊥～ 8/31 ㊥	有 (500 円)	栈敷 小学生 300 円、中学生 400 円、 高校生 500 円、一般 800 円 温水シャワー 100 円 ロッカー 200 円 パラソル 600 円	☎ 894-2201



伊王島海水浴場



高島海水浴場



野母崎高浜海水浴場

ルールを守って安全に海を楽しもう

水産振興課 ☎ 820-6563

海で遊ぶときは次の点に注意しましょう

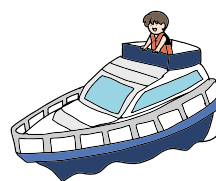
海沿いでのレジャー

水上バイクや海沿いでの花火などは騒音に配慮し、ごみは必ず持ち帰りましょう。



ライフジャケットの着用

20トン未満の小型船舶に乗船するときは全ての乗船者にライフジャケット(救命胴衣)の着用義務があります。命を守るために必ず着用しましょう。



海の生き物の捕獲

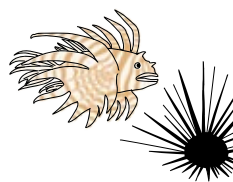
長崎のほとんどの海岸は漁業権が設定されていて、サザエ・ウニ・ワカメなどを取ってははいけません。また、潜水器具やモリを使用して海の生き物を取ることも禁止されています。



危険な生き物

海には猛毒を持った危険な生き物がいるので見つけても触れないようにしましょう。

- ・ヒョウモンダコ
- ・ミノカサゴ
- ・ガンガゼ
- ・アカエイ など



自分の命を守るため
あなたの帰りを待つ家族のため
自己救命策3つの基本+1を徹底しましょう。

- ・ライフジャケットの常時着用
- ・連絡手段の確保
- ・海のもしものは118番へ
- ・気象・海象情報をこまめに確認



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 「病態を詳しく学ぼう②」	7/17(水)	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
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	7/23(火)	13:00～15:00	もりまち ハートセンター	対 熱中症予防について 申 電話 問 ②
臨床心理士による こころの健康相談	7/25(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 ①
肺年齢測定とたばこに関する 相談会	7/28(日)	10:00～12:00	南部市民センター	対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 12人 申 電話 締 7/25(木) 問 ③
新体力テスト	8/3(土)		市民会館	対 20歳～79歳の市民 対 室内シューズ 申 不要 他 参加賞あり 問 ④

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健康づくり課 (☎ 829-1154) ④スポーツ振興課 (☎ 824-3728)

肝炎ウイルスの検査を
一生に一度は受けましょう

感染症対策室 ☎829-1172

7月22～28日は肝臓週間、7月28日は日本肝炎デーです。肝がんの原因の約8割が肝炎ウイルスと言われていいます。ウイルスに感染しても長期間症状が出ないことがあるので、予約して市内の医療機関で肝炎ウイルス検査を受けましょう。

高次脳機能障害について
ご相談ください

精神保健相談ダイヤル ☎829-1311

脳卒中や交通事故などで脳にダメージを負った後、「物忘れや新しいことが覚えられない」「ミスが多くなった」「怒りやすい」などのような症状が現れて困っていませんか？

もしかしたら高次脳機能障害が原因かもしれません。外見上は目立たない障害であることから、適切な配慮がされにくいという特徴があります。一人で悩まず、まずはご相談ください。

無料のがん検診を
受けましょう

健康づくり課 ☎829-1154

7月上旬に無料クーポン券を送付します。この機会に受診しましょう。

- 対 【子宮頸がん検診】平成15年4月2日～16年4月1日生まれのかた
- 【乳がん検診】昭和58年4月2日～59年4月1日生まれのかた
- 対 来年3月31日(日)まで
- 他 対象のかたで、今年4月以降にすでに受診した場合は自己負担額を返金します。健康づくり課にご連絡ください。



「愛の血液助け合い運動」月間

健康づくり課 ☎829-1154

血液を必要としているかたのために献血の協力をお願いします。

- 対 午前9時30分～正午
午後1時～5時
※成分献血は
午後4時30分まで
- 対 献血ルーム・はまのまち
- 他 ①休み

がん患者のアピランスケア用品の
購入費用を助成します

健康づくり課 ☎829-1154

がんに罹患したかたの治療と社会生活の両立を支援するために、がん治療による外見(アピランス)の変化を補う用品の費用を一部助成します。

- 対 ウィッグや乳房補整具など
- 対 経費の1/2の額、上限2万円を助成
※ウィッグは1回、乳房補整具は左右の乳房切除ごとに1回
- 他 令和6年4月以降に購入したものに限り

詳しくはこちら▶



〈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)
 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方は、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	がん検診							予約受付
		国保 特定 健診	後期 健康 診査	肺	大腸	胃	前 立 腺	歯 科 健 診	
8/25⑤ 9:00～11:30 13:00～15:00	チトセピアホール	○	○		○		○		7/24⑥・25⑥
8/27⑦ 9:45～11:45 13:00～13:30	野母地区公民館	○	○	○	○		○		7/26⑦～31日⑦
8/28⑧ 9:45～11:45	脇岬地区ふれあいセンター	○	○	○	○		○		
8/29⑨ 9:45～11:15	琴海さざなみ会館	○	○	○	○	○	○		
8/30⑩ 9:45～11:45 13:15～14:45	南部市民センター	○	○	○	○		○		
9/2⑪ 9:45～11:45 13:00～13:30	琴海南部文化センター	○	○	○	○	○	○	○	8/1⑪・2⑩
9/3⑫ 9:45～11:45 14:00～15:00	琴海文化センター 才木公民館	○	○	○	○	○	○		8/5⑫・6⑫
9/4⑬ 9:45～11:15	野母崎樺島地区ふれあいセンター	○	○	○	○		○		
9/5⑭ 9:45～11:45 13:15～14:15	東公民館	○	○	○	○		○		

♡ 夕方に受けられるがん検診

健康づくり課 ☎829-1154

内容	対象	受診間隔	費用
肺がん	40歳以上の市民	年度に1回	無料 ※かく痰検査が必要な場合は300円
大腸がん			300円
乳がん	40歳以上の市民(女性)	2年度に1回	40～49歳…1,500円 50歳以上…800円
子宮頸がん			20歳以上の市民(女性)

- 日 9月2日⑤ 午後5時～7時
- 所 市役所 2階多目的スペース・庁舎前広場 ⑥ 60人
- 持 健康保険証、無地のTシャツ(肺がん)、バスタオル(乳がん・子宮頸がん)
- 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
- 締 (申込期間) 8月5日⑥～6日⑦

- 持 次のいずれかを持参すると受診無料
 - ・後期高齢者医療被保険者証
 - ・高齢受給者証
 - ・長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証
 - ・中国残留邦人等本人確認証
 - ・世帯主の令和6年度市・県民税非課税証明書の写し
 - ・(肺がんのみ)65～69歳のかたは年齢が確認できる身分証明書
 - ・(乳がん・子宮頸がんのみ)令和6年度がん検診無料クーポン券

♡ 被爆体験者精神医療 受給者証の交付

調査課 ☎829-1290

医療機関での治療やデイケア・訪問看護などの介護保険の医療系サービスを利用したときに、被爆体験者精神医療受給者証を提示すると、対象となる疾患の医療費が無料になります。受給者証の交付を希望するかたは、ご連絡ください。

- ⑥ 次の全てを満たすかた
 - ・原爆投下時に爆心地から半径12km以内の被爆未指定区域で被爆を体験した(胎児を除く)
 - ・治療に必要な精神疾患で、原爆や放射能への不安によるものである
- ⑥ 被爆時の記憶がなくても可。受給制度改正により、有効期間は廃止されました。

〈広告〉



 介護保険施設入所者等の
負担限度額認定証の更新

介護保険課 ☎829-1163

介護保険施設やショートステイを利用したときの食費・居住費は世帯の課税状況などに応じて減額される場合があります。それには「負担限度額認定証」が必要です。現在、交付している認定証の有効期限は7月末です。対象者には申請書を送付していますので、8月中に更新手続きをしてください。

国民健康保険加入者の限度額適用認定証の更新

国民健康保険課 ☎829-1136

限度額認定証を病院などへ提示すると高額な医療費の支払いが限度額までになります。市・県民税非課税世帯のかたは入院時の食事代も減額されます。引き続き認定証が必要なかたは、8月1日以降に地域センターで申請してください。8月初旬は窓口が混み合うため、時間に余裕をもってお越しください。
 国民健康保険証、マイナンバーがわかるもの
 保険証利用登録をしたマイナンバーカードで受診する場合は申請不要。
 ※過去12カ月以内の入院日数が90日を超える市・県民税非課税世帯のかたが、入院時の食事代の減額を受ける場合は申請が必要。

 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
親子の心の相談	小児科相談	7/17☕	14:00~17:00	イーカオプラザ	3組	事前に	 電話  ①
	精神保健相談	8/8☕	14:00~16:00		2組		
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	7/20±	10:00~12:00	琴海南部文化センター	10組	7/17☕	 市ホームページ、電話  ②  市ホームページ  ③
		7/28☺	9:30~11:30	市役所2階多目的スペース	20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	7/24☕	10:00~11:30	イーカオプラザ	—	7/23☕	 市ホームページ、電話  ③
親子で歌って作って遊ぼう!	未就学児と保護者	8/4☺	10:30~12:00	中央公民館	40人	8/3±	 たいちろー☆お兄さんによるお遊び教室  無料  空のペットボトル(子ども1人につき1個)  市民会館ホームページ、電話、窓口  無料託児あり  ④
離乳食教室	4~9カ月未満児の保護者	8/6☕	13:00~15:00	東部地区にこここセンター	10人	7/30☕	 エプロン・三角巾  電話  ⑤

問い合わせ ①子育てサポート課(☎829-1255) ②地域福祉課(北)(☎814-3400)
 ③地域福祉課(中央)(☎829-1429) ④アマランス(☎826-0018)
 ⑤地域福祉課(東)(☎813-9001)

〈広告〉



ひとり親家庭等福祉医療費 受給資格者のかたへ

こども政策課 ☎829-1270

現在、ひとり親家庭等福祉医療費を受給しているかたの資格の有効期限は11月30日です。対象者には案内を送付します。なお、児童扶養手当の受給者は更新申請書などの提出は不要で、保険証などの提出のみで手続きが完了します。

必要書類をこども政策課へ郵送か地域センター窓口へ提出

締 11月30日

案内送付時期

児童扶養手当受給中のかた：7月下旬

未受給のかた：10月下旬



児童扶養手当・特別児童 扶養手当の受給者のかたへ

こども政策課 ☎829-1270

市が7月に送付する書類を返送してください。

①児童扶養手当の現況届

②特別児童扶養手当の所得状況届

①8月1日～30日

②8月9日～9月11日

未提出の場合は手当てが差し止められ、2年後に受給権が消滅します。



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

午後5時30分～7時

7月20日 午前9時～午後5時

8月4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

原則予約制

予約はこちら▶



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



スポーツ



平和



まちづくり



税



暮らし



その他



新戸町地区計画の変更 (廃止)に関する説明会

都市計画課 ☎829-1169

新戸町地区計画の変更(廃止)について説明します。

7月27日 午後7時～8時

新戸町公民館



都市計画道路滑石町線の 事業計画変更認可の縦覧

土木企画課 ☎829-1415

令和8年7月31日まで

土木企画課(市役所17階)

長崎都市計画(長崎国際文化都市建設計画)道路事業 3・2・110号滑石町線(大神宮工区)



アニサキスによる 食中毒に注意

生活衛生課 ☎829-1155

サバやアジ、イワシ、イカなどの魚介類にはアニサキス(寄生虫)がいる場合があります。生きたアニサキスを食べてしまうと、激しい腹痛や吐き気などの症状が出ることがあります。酢や塩につけても死滅しませんので次の方法で除去してください。

- ・新鮮な魚を選び、すぐに内臓を除去
- ・目視でアニサキスを除去
- ・加熱調理
- ・24時間以上-20℃以下で冷凍



詳しくはこちら▶



リユース品が 受け取れます

廃棄物対策課 ☎829-1159

粗大ごみからまだ使える状態の良いものを必要としている人に引き渡す「リユース」を実施します。リユース品は「ジモティー」で確認できます。

リユース倉庫きばち(木鉢町2丁目406番地)



詳しくはこちら▶

〈広告〉

7月23日(火)は長崎大水害から42年

防災危機管理室 ☎822-0480

サイレンを鳴らしますので、お亡くなりになられたかたのご冥福を祈り、黙とうをお願いします。

📅 7月23日(火) 時 午前11時

市公式LINEで防災訓練を行います。

📅 7月23日(火)

時 午後7時頃

📱 市の公式LINE 防災・安全登録者

🔍 災害リスクや避難先の確認

長崎大水害の記録写真を展示します。

📅 7月16日(火)～29日(月)

📍 市役所1階・19階

地域センター

市立図書館

🏠 全国家計構造調査にご協力を

情報統計課 ☎822-5301

8月から11月まで全国家計構造調査を実施します。この調査結果は、介護・年金等社会保障政策などの基礎資料として活用されます。調査対象となった世帯には、調査員証を携帯した調査員が訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

🏠 ごみを出すときはカラスに注意しましょう

廃棄物対策課 ☎829-1159

春から夏は特にカラスの活動が活発です。カラスがごみをあさらないようにするため、ごみを出すときは、生ごみ類の水をよく切り、新聞紙で包むなどして外側から見えないようにしましょう。



詳しくはこちら▶



🏢 都市計画道路長崎時津縦貫線の都市計画の変更に関する説明会

土木企画課 ☎829-1415

都市計画道路長崎時津縦貫線の詳細な設計成果に伴う区域の変更について、説明会を開催します。

期日	場所
7/17 (水)	県立総合体育館
7/19 (金)	緑が丘地区ふれあいセンター
7/21 (日)	県庁
7/22 (月)	滑石公民館
7/23 (火)	県総合福祉センター

🕒 午後7時～(21日(日)は午前10時～)

📄 不要

📄 詳しくは県ホームページか市ホームページをご確認ください。

🔊 下水道排水設備工事責任技術者の登録更新

上下水道局料金サービス課 ☎829-1183

下水道排水設備工事責任技術者の登録の有効期限は来年3月31日です。更新希望のかたは、6月中に送付される更新案内のとおり手続きしてください。

📄 費 4,000円

📅 7月16日(火)～7月30日(火)



🏊 夏は市民プールで泳ごう

各問い合わせ先

◆市民総合プール ☎845-1212

屋内	9:00～20:00
屋外	(月～金) 9:00～17:00
	(土・日・祝) 9:00～20:00
7/21～	(月～土) 12:00～21:00
8/31	(日・祝) 9:00～21:00

利用不可:7月2日(火)、6日(土)～7日(日)、9日(火)、11日(木)～16日(火)、21日(日)・22日(月)、8月9日(金)

◆神の島プール ☎865-2250

7/1～20	(月～金) 13:00～20:00
	(土・日) 9:00～20:00
7/21～8/31	9:00～21:00

利用不可:7月3日(水)、10日(水)、17日(水)、8月9日(金)

午後1時以前、8月15日(水)午後4時以降

◆小ヶ倉プール ☎879-5379

7/1～20	12:30～15:30
	16:00～18:00
7/21～8/31	9:00～12:00
	12:30～15:30
	16:00～18:00

利用不可: (火)、8月15日(水)

◆網場プール ☎837-0564

7/1～20	(月～金) 12:30～19:00
	(土・日・祝) 9:00～19:00
7/21～8/31	9:00～19:00

利用不可: (火)、8月15日(水)

🔊 宝くじは県内で購入を!

財政課 ☎829-1126

サマージャンボ宝くじの発売期間は7月8日(月)～8月8日(水)です。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ます。

〈広告〉

🏠 8月4日⑧は市民大清掃

廃棄物対策課 ☎829-1159

家の周りの道路や公園などの公共の場所を清掃しましょう。ボランティア清掃用ごみ袋を使用し、草木は1m以内に切り、ひもで束ねましょう。がけ・石垣などの危険な所や高い場所での作業は避けてください。

🕒 午前7時から

※地域により日時が異なる

☔ 雨天中止の場合は当日午前6時29分にNBCラジオで放送

🏃 夏はラジオ体操で体を動かそう

健康づくり課 ☎829-1154

ラジオ体操を朝から行くと心身がすっきりと目覚めて、自律神経が整い、代謝もアップします。長崎の名所でのラジオ体操動画をYouTubeで公開中。

詳しくはこちら▶



📢 国民年金保険料の納付の免除

住民情報課 ☎829-1137

経済的に国民年金保険料の納付が困難な場合は免除や納付猶予の申請をしてください。マイナンバーカードを持っているかたはマイナポータルでの電子申請が便利です。

継続審査の承認を受けていて、承認通知書に「期間延長承認」か「継続審査申出受付済」の記載があるかたは申請不要。

📅 7月1日⑧から

📍 地域センター、事務所、地区事務所、年金事務所

📄 本人確認書類、年金手帳か基礎年金番号通知書、離職票（失業の場合のみ）など

※代理人が申請する場合は委任状

📍 長崎南年金事務所（☎825-8705）



1 電子申請について詳しくはこちら▶



🏠 マイナンバーカードの休日交付

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。交付は事前予約が必要です。

📄 「マイナンバーカード交付通知書・電子証明発行通知書」が届いているかた、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（予約専用ダイヤル☎829-1798）

📄 6月号でお知らせした交付時間に変更がありました。



地域センター	期日	変更前	変更後
東長崎	7/28 ⑧	9:00～ 17:00	9:00～ 13:00



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

✍️ 夏休み子ども消費者教室

消費者センター ☎829-1500

📄 市内在住の小学3～6年生と保護者 ①② 14組 ③ 8組

📄 市ホームページ 📅 7月18日⑧

	期日	時間	場所	内容
①	8/3⑧	14:00～16:00	メルカつきまち	棒はかりを作ってみよう!
②	8/8⑧			電気をつくってみよう!
③	8/10⑧	10:00～13:00	長崎電気ビル	SDGs ★ IH クッキング

📢 香焼町の土地の公売

建築指導課 ☎829-1174

土地の公売を行います。

📅 7月29日⑧ 午後1時30分

📍 建築指導課

📄 (所在)香焼町字浦
(地番)676番
(地目)宅地
(地積)75.45㎡



〈広告〉

市営住宅の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

- 10月上旬に市営住宅へ入居できます。
- ☑ (用紙)7月30日☑から地域センター、地区事務所、市営住宅指定管理者窓口(市役所18階、三重地域センター、三和地域センター)、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の確認などもできます。
 - ☑ (場所)県勤労福祉会館など
 - ☑ 8月6日☑～8日☑
 - ☑ 抽選会は8月14日☑
 - ☑ 入居は10月上旬
 - ☑ 市営住宅指定管理者 (☎829-2989、☎829-2991)
 - ☑ 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。

口座振替について詳しくはこちら▶



高齢者安全運転講習の受講者募集

自治振興課 ☎829-1211

- 実車による運転や、自身の身体機能を確認する高齢者安全運転講習を実施します。
- ☑ 市内在住の65歳以上の運転免許所有者
 - ☑ 各校30人 ☑ 無料 ☑ 随時電話で
 - ☑ あたご自動車学校 (☎0120-6464-26)
 - ☑ 長崎自動車学校 (☎838-2251)



ベイサイドマラソン 参加者とスタッフ募集

スポーツ振興課 ☎824-3728

- 海風ときれいな風景が楽しめるマラソンに参加してみませんか？
- ☑ ハーフマラソン:高校生以下は参加不可※2時間30分以内で完走できるかたに限りです。
 - 10km マラソン:高校生以上
 - 1.9km マラソン:小学生以上
 - ※親子部門あり
 - ☑ 11月17日☑
 - ☑ 所 長崎水辺の森公園集合
 - ☑ 7月19日☑正午～9月20日☑
 - ☑ 他 ボランティアスタッフ募集
 - ☑ ※中学生を除く15才以上のかた
 - ☑ ベイサイドマラソン実行委員会 (☎811-1893)



夏休みは公民館へ行こう!

生涯学習企画課 ☎829-2044

夏休み子ども講座を開催します。詳しくは、子育て応援情報サイト「イーカオ」で。

詳しくはこちら▶



親子で楽しく中国料理教室

女性起業連続講座 「初心者のための手作りマルシェ出店ストーリー2024」

アマランス ☎826-0018

- 出店の基本から実践までを現役マルシェ出店者に学びます。
- ☑ マルシェ出店を考えていて、5回全て受講できる女性
 - ☑ 午後1時30分～3時30分(11月16日☑は午前10時～午後4時)
- | | |
|----------|------------------|
| ☑ 8/3☑ | マルシェの夢を語ろう |
| ☑ 8/17☑ | マルシェ出店に向けて |
| ☑ 8/31☑ | マルシェに役立つお金の話 |
| ☑ 11/16☑ | ひよこマルシェで販売体験! |
| ☑ 11/30☑ | マルシェ出店後の反省点とこれから |
- ☑ 所 アマランス ☑ 15人
 - ☑ 費 1,000円
 - ☑ 申 市民会館ホームページ、電話、窓口
 - ☑ 7月27日☑
 - ☑ 他 無料託児あり (開催日1週間前までに要申込)

Nagasakiまちなか文化祭 出演者募集

文化振興課 ☎829-1235

- 演奏やダンス、演劇などで、イベントを盛り上げてくれる出演者を募集します!
- ☑ (音楽、演劇)11月23日☑ (パフォーマンス、演劇)11月24日☑
 - ☑ 所 ベルナード観光通り
 - ☑ 申 「ながさき文化のひろば」ホームページ
 - ☑ 7月26日☑



〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

自衛隊一般曹候補生募集

試験日は9/21(土)(筆記試験)
 採用予定月の1日時点で18歳以上33歳未満
 7/1(月)～9/3(火)
 自衛隊長崎募集案内所(☎849-6278)、琴海地域事務所(☎884-2809)

7月は「社会を明るくする運動」と「再犯防止啓発月間」

犯罪や非行の防止と、立ち直りを支える地域をつくる全国的な運動。小中学生対象の標語募集・作文コンテスト、中学生・高校生対象の弁論大会あり。
 長崎地区更生保護サポートセンター(☎894-5571)

視覚障害者のための点訳ボランティア養成講座

パソコンでメールの送受信が可能なた
 8/2(金)～10/18(金) 13:00～15:00 ※全10回
 定 10人 費 無料
 申 電話 締 7/25(火)
 県視覚障害者情報センター(☎846-9021)

ハンセン病元患者家族への補償金の請求受付

締 11/21(火)
 厚生労働省補償金担当窓口(☎03-3595-2262)

被爆者などへの助成

被爆者健康手帳か健康診断受診者証所持者に、市内近郊の入浴施設の利用料や島原半島の宿泊施設の宿泊料を一部助成します。
 長崎原子爆弾被爆者対策協議会(☎844-3111)

市民体育祭出場者大募集!

スポーツ振興課 ☎824-3728

バドミントンやバレーなど、気軽にスポーツを楽しめる、市内最大級のスポーツイベントです。
 10月5日(土)～29日(火)
 ベネックス総合運動公園ほか
 地域センター(中央を除く)、スポーツ振興課などにある申込書を提出。
 7月17日(水)～8月16日(金)必着
 ※競技により締め切りが異なります。

介護予防ボランティア養成講座

地域福祉課(北) ☎814-3400

高齢者の介護予防や健康づくりのために活動する市民ボランティアを育成します。
 7月24、31、8月7日(水)
 午後1時～4時
 琴海南部文化センター
 定 30人 申 あじさいコール(☎822-8888) 締 7月19日(金)
 動きやすい服装で参加を。8月下旬に高齢者サロンで実技実習あり。



図書館の催し 費 無料 申 不要

定期上映会 「神様の思し召し」

7月19日(金) ②7月29日(月)
 ①②午後2時～3時30分
 ①午後6時～7時30分
 ②午前10時30分～12時
 各120人

海の3M展

～さわっておどろき!なぞはっけん!～
 海の不思議やSDGs、海のお仕事などについて、子どもから大人まで楽しく学べるイベント。フォトスポットや体験コーナーもあります。
 7月15日(金)
 午前10時～午後4時

俳句ポスト お題「打水」

締 7月31日(水)

今月のおすすめ本

「夕暮の緑の光」野呂邦暢随筆選

野呂 邦暢／著 岡崎 武志／編
 みすず書房

作家・野呂邦暢は1937年に長崎市で生まれ、8歳の時に諫早に疎開しました。そこで原爆投下を目撃し、その時の敗戦体験は心に深く刻まれます。故郷である諫早で執筆を続けた野呂邦暢。自身の記憶と体験をもとにつづった、詩情あふれる随筆がおさめられています。



問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946

8/4・5 「ペンギンの日」 その他
ペンギンマルシェ

8月5日は長崎オリジナル記念日「ペンギンの日」。初めてペンギンが長崎に来た記念日だよ!



ハンドメイド雑貨やスイーツなどを販売します。先着500名様(各日)にうちわをプレゼント!

時 午前10時~午後4時
所 長崎ペンギン水族館
電 ☎838-3131

EVENT PICK UP

注目イベントを紹介!



7/19~9/1 企画展 文化
「シーボルトの日本研究」



シーボルトの日本研究について、写真パネルや彼が出版した学術書で紹介します。

時 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
所 シーボルト記念館 小中学生50円、一般100円
休 休館(8月12日は開館) 電 ☎823-0707

7/9~11/10 没後50年企画第2弾 文化
「清水崑と長崎」



かっぱの漫画で有名な清水崑。晩年にライフワークとして描いた、長崎を題材にした作品などを展示します。

時 午前9時~午後5時
所 清水崑展示館 小中学生50円、一般100円
電 ☎827-6890

〈広告〉

8/4 戸石はも・かに祭り



地元でとれた旬で新鮮なハモやカニをはじめとした水産物を販売します。お楽しみ抽選会もあります。

時 午前8時～正午

所 戸石フレッシュ朝市

問 たちばな漁協 (☎830-2236)

8/18 夏休み! 親子防犯&護身術セミナー



対象 小学生、保護者、子どもの見守り活動をしているかたなど

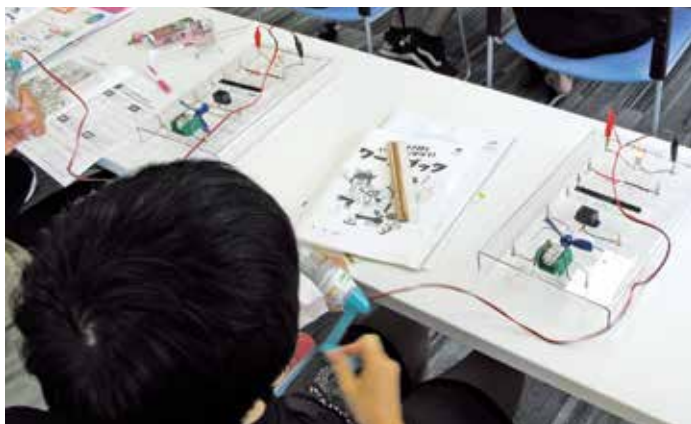
時 午後1時30分～3時30分 所 市民会館 定 30人

持 長袖の動きやすい服装、室内シューズ、ランドセル(小学生のみ)

申 市民会館ホームページ、電話、窓口 締 8月10日(土)

他 無料託児(8月11日(日)までに要申込) 問 アマランス ☎826-0018

7/27 親子で省エネ実験・施設見学会



電気をつくる実験をしたり、西工場を見学したりして、省エネやごみ問題について学ぼう!

対象 市内在住の小学生と保護者 時 午前10時～午後0時30分

所 西工場 定 50人 申 市ホームページ 締 7月16日(火)

問 環境政策課 (☎829-1156)

7/24 サマースクール 「ペンギン研究会」



ペンギンと触れ合って行動を観察したり、図鑑を作ったりしてみよう!

対象 小学4～6年生 時 午前9時30分～午後2時30分

所 長崎ペンギン水族館 定 15人 費 1,000円

申 往復はがき 締 7月12日(金) ※必着 問 ☎838-3131

〈広告〉

7/27^土 遠藤周作文学館 文学講座



ノートルダム清心女子大学教授 山根氏と遠藤周作の文学を読み解きます。

🕒 午後1時～3時 📍 遠藤周作文学館
 📎 40人 📞 電話、FAX (0959-25-1443) 📅 7月25日^水
 📞 0959-37-6011

7/25^水 長崎学ネットワーク会議公開学習会 ～文政天保期の長崎書画会と江南の文人たち～



日本の美術展の先駆けであり、江戸時代に行われていた長崎書画会(清譚会)の歴史について、学びませんか。

🕒 午後6時～8時 📍 長崎歴史文化博物館 📎 (会場)120人、(オンライン)30人 📞 市ホームページ、あじさいコール、FAX(818-8377)
 📅 (オンライン)7月23日^火 📞 長崎学研究所 (☎818-8388)

8/3^土 親子環境教室 ～川の生きもの観察会～



神浦川の生きものを観察し、自然環境について理解を深めよう!

📎 小中学生と保護者 🕒 午前10時30分～正午
 📍 そとめ神浦川河川公園 📎 50人 📞 市ホームページ
 📅 7月22日^日 📞 環境政策課 (☎829-1156)

7/31^水 ブリックホール探検隊



普段は見る事ができないブリックホールの舞台裏をスタッフの解説付きで探検します。

🕒 午後1時30分～4時 📍 ベネックス長崎ブリックホール
 📎 50人 📞 「ながさき文化のひろば」ホームページ
 📅 7月12日^金 📞 文化振興課 (☎829-1235)

〈広告〉

プラネタリウムの夕べ

7/15^祝



海の日「クマエビの稚エビ放流会」



水産センターで育てたクマエビの稚エビを橋湾に放流しよう！放流生物は変更となる可能性があります。

時 正午～午後1時

所 長崎ペンギン水族館 定員 150人

備 小雨決行。午前11時30分から整理券の配布あり 問 ☎838-3131

8/10^土



「星空散歩～流れ星を見に行こう～」



解説員による生解説と、テーマに沿った音楽で、ロマンチックなひと時を楽しみませんか。

時 午後6時～7時 所 科学館 定員 200人

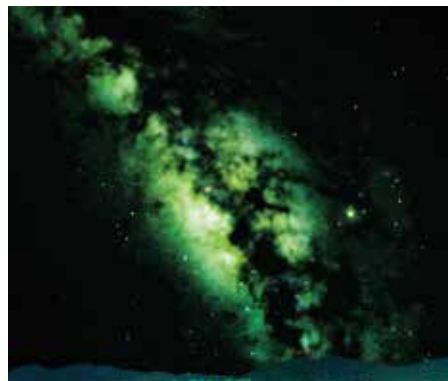
費 3歳～中学生260円、一般520円、ペア割(2人分)820円

申 事前に電話 問 ☎842-0505

7/20^土



「星空散歩～天の川の星たち～」



8/7^水

福祉と虹の架け橋フェスタ



障害のあるかたが、自分の希望に応じた就労や就労訓練ができるように、企業や障害福祉サービス事業所とマッチングを行います。

時 午前10時～午後3時

所 出島メッセ

問 障害福祉課 (☎829-1141)

7/20^土・27^土
8/3^土・10^土

UMIBOUZ IN 高島



涼しさを感じる氷カーリングなどのミニゲームや高島の特産品が当たる大抽選会で夏の高島を満喫しませんか？

時 午前11時～午後2時

所 高島海水浴場

問 高島地区まちづくり推進協議会 谷下氏 (☎090-8399-9173)

〈広告〉

28日	犬猫の譲渡会	13:00~14:00	動物愛護管理センター	他 子猫の持ち込みはお尋ねを。駐車場利用不可 ☎ 844-2961
8月	イベント	時間	場所	その他
6日	夏休み親子手洗い実験・食品検査学習教室	14:00~16:00	市民会館	対 市内在住の小学生と保護者 定 15組 申 往復はがき 締 7/12金 問 生活衛生課
10日	子ども七夕会 ~旧暦の七夕を楽しもう~	15:00~16:00	科学館	定 200人 費 3歳~中学生300円、一般500円 申 電話 問 ☎842-0505
①10日 ②11日 ③12日 ④15日 ⑤24日 ⑥9/7日	科学教室 ①バスボムを作ろう ②川の生き物を観察しよう ③紙すきをしよう ④ピカピカどろだんごを作ろう ⑤ペットボトルで熱帯魚水槽(浮沈子)を作ろう ⑥天体望遠鏡を作ろう	10:00~12:00	①・③~⑥ 科学館 ②そとめ神浦川 河川公園	対 小学生以上と保護者 定 ①・④~⑥24組、②30組、③18組 費 ①・④・⑤300円、③400円、⑥900円 申 1カ月前から電話で 問 科学館 ☎842-0505
12日~ 13日	流星群観望会 ~テントに泊まって、自作の望遠鏡で天体や流星群を観察しよう!~	15:00~翌10:00		対 小中学生の親子(家族に未就学児がいる場合は参加可) 定 20組60人 費 1人1,000円+望遠鏡材料費1,000円(1組1個) 申 日吉自然の家ホームページ、往復はがき 締 7/19金 ※必着 問 ☎824-5017
17日	日吉の森ナイトツアー ~夜にしか会えない生き物や、花を見つけよう!~	18:00~21:00	日吉自然の家	対 小学生以上 定 30人 費 500円 申 日吉自然の家ホームページ、往復はがき 締 7/21日 ※必着 問 ☎824-5017
18日	日吉クラフトデイ Aステンドグラスでミニオブジェ作り B草木染めのエコバッグ作り	A・Bそれぞれ ① 9:30~12:00 ② 13:00~15:30		定 各10人 費 A2,100円、B600円 申 日吉自然の家ホームページ、往復はがき 締 7/28日 ※必着 他 小学3年生以下は保護者同伴 問 ☎824-5017
19日	ダンスワークショップ ~ヒップホップ~	① 11:00~12:00 ② 13:30~14:30 ③ 15:00~16:30	ベネックス 長崎ブリックホール	対 ①②小学1~3年生、③小学4年生 ~中学3年生 定 各20人 費 300円 締 室内シューズ 申 「ながさき文化のひろば」ホームページ 締 7/31日 問 文化振興課 ☎829-1235

? 各種相談 (相談日が土・日・祝の場合は事前に確認を)

<p>市民相談 ☎ 829-1231</p> <p>市役所1階</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一般・市政 月~金 8:45~17:30 ● 交通事故 月~金 9:00~12:00/13:00~16:00 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● 弁護士法律 月・火・水 ● 国税 毎月5日 ● 登記 火 ● 不動産 金(第5金は除く) ● 住宅増改修・マンション管理 第2日 <p>※相談時間は13:00~16:00(1人20分) ※事前予約は前週月から電話か窓口で。 弁護士法律の当日受付は11:30までに窓口で。弁護士法律以外の当日受付は15:40までに窓口で。 ※事前予約、当日受付とも定員あり</p>	<p>生活の困りごと ☎ 828-0028</p> <p>生活支援相談センター 月~金 9:00~17:00</p> <hr/> <p>消費生活 ☎ 829-1234</p> <p>消費者センター 10:00~17:00 (月休業。祝の場合は直後の平日)</p> <hr/> <p>子育てに関する悩み ☎ 822-3725</p> <p>こども・子育てイカオ相談 月~金 8:45~17:30</p> <p style="text-align: right;">LINE </p> <hr/> <p>犯罪被害者等支援 ☎ 829-1211</p> <p>自治振興課 月~金 8:45~17:30</p>	<p>人間関係の悩み ☎ 826-4417</p> <p>アマランス相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一般 毎日10:00~12:00/13:00~16:00 ● 夜間 水18:00~20:00 ● 弁護士法律(要予約) 金13:00~16:00 ● 心の健康(要予約) 7/18水、8/1水 13:00~16:00 <hr/> <p>女性の悩み ☎ 0120-224-416</p> <p>女性相談サポートセンター 月~金 9:00~17:00</p>
--	---	--

イベントカレンダー

対象 定員 費用 持参 申し込み 締め切り その他 問い合わせ

市ホームページ



詳細は市・各施設のホームページか
あじさいコール(☎822-8888)へ

健康・福祉、子育てに関するイベントは「暮らしのお知らせ(18~21ページ)」をご覧ください。

7月	イベント	時間	場所	その他
13(土)~ 9/23(休)	夏の特別展 〜ドキドキ探検! 3Dミステリーゾーン〜	9:30~17:00 (最終日16:00まで)	科学館	費 3歳~中学生500円、一般700円 問 ☎842-0505
16(火)	ラウンジコンサート	18:30~20:30	ベネックス 長崎ブリックホール	問 ☎842-2002
17(水)	長崎さるく 〜出島游学&創作イタリアン〜	16:00~18:30	出島表門橋公園 の東屋 集合	定 15人 費 3,700円+出島入場料 申 電話 ☎7/14 午後5時 他 デイナー付き 問 小島氏 ☎090-5387-0366
①18(木) ②22(月) ③24(水)	国際交流員による国際理解講座 ①行きたくなる! 韓国のカンウォン道を見て回ろう! ②7月22日は大暑! 時節の美「二十四節気」から見る中国人の季節感 ③アメリカラスト講座! 長崎での生活を総まとめ	18:30~19:30	市役所2階 市民利用会議室	問 国際課
20(土)~ 9/29(日)	夏の特別企画 〜知らなかったなんてちょーショック! いろんな魚しょく〜	9:00~17:00	長崎ペンギン水族館	費 無料(要入館料) 問 ☎838-3131
25(木)	省エネルギーな市役所見学会 〜夏編〜	10:00~11:30	市役所2階 市民利用会議室	対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 20人 申 電話 ☎7/21 問 サステナプラザながさき ☎895-5541
27(土)	感じて深まる魚しょく体験会 〜漁船に乗ったり、海鮮丼を食べたりしよう!〜	8:30~12:00	たちばな漁協 本所	対 小学4年生以上と保護者 定 10人 費 1組8,000円(2人分) 申 はがき ☎7/12 ☎ ※必着 他 海鮮丼付き 問 長崎ペンギン水族館 ☎838-3131
27(土)	地域ささえあい勉強会	10:00~11:30	市役所2階 市民利用会議室	対 市民 定 30人 申 電話 ☎7/25 問 地域包括ケアシステム推進室
28(日)	親子で体験! 海外のボードゲームで遊ぼう! 〜カナダの家族時間とボードゲーム大国ドイツの話も〜	10:00~12:00	アマランス	対 小学生、保護者 定 30人 申 市民会館ホームページ、電話、窓口 ☎7/25 ☎ 他 無料託児(7/21まで に要申込) 問 ☎826-0018

人口の動き

人口 389,894人
(前月比-259人)

男 180,088人
(前月比-88人)

女 209,806人
(前月比-171人)

世帯 186,479世帯
(前月比+65世帯)

令和6年6月1日現在

令和2年国勢調査に基づく
推計人口・世帯数を紹介

市役所代表電話



あじさいコール

☎ 822-8888

市役所の手続きやイベントなど、さまざまな
問い合わせにお答えします。専門的な内容
は担当課へおつなぎします。

8:00~20:00 (年中無休)

よくある質問と回答は 長崎市FAQ

救急・災害情報

休日・夜間当番医案内

☎ 825-8199



災害情報

☎ 050-5530-9909

防災行政無線情報

☎ 050-5530-9908

指定避難所
開設・混雑情報



長崎市
防災メール



防災行政無線
情報



被爆80周年 記念事業を 募集します



被爆75周年記念事業の様子

来年、長崎は被爆80周年という節目の年を迎えます。
被爆の実相を継承し、恒久平和の実現を訴える
メッセージをさらに発信するため、
被爆80周年を記念する取り組みや
イベントを募集します。



演劇
「1945 それぞれの
8月9日」

レクイエム・プロジェクト
長崎2020

対象

次の全てを満たすもの

- 被爆80周年を記念する
- 令和7年4月1日～令和8年3月31日に実施する
- 補助金の交付対象者が自ら企画や運営、実施をする
- 市内で開催される
- 多くの市民が参加・活用できるか、広く市民へ周知される

応募資格

市民か市内に主な活動拠点がある個人・団体

補助額

最大100万円 (対象経費の3/4まで)

応募方法

市ホームページや原爆資料館などにある申込書と必要書類を調査課へ提出

締め切り

8月30日(金) ※必着

問い合わせ

調査課 (☎829-1147)

1件につき
最大**100万円**
補助します

詳しくはこちら▶

