

三和地区人口世帯数 令和8年3月末現在  
 ≪人口≫ 8,932人（前年同月比 -193人）  
 ≪世帯数≫ 4,740世帯

## 大雨・台風シーズン到来！～日ごろの備えは大丈夫？

梅雨に入り、大雨や台風などの自然災害が増加する時期を迎えます。  
 日ごろから防災用品の準備、避難場所や避難方法などを確認しておきましょう。

### ポイント

#### 【防災情報の取得方法】

##### ◆防災行政無線



気象情報や避難情報などについて放送をおこないます。  
 放送が聞き取りにくいときは、**テレフォンサービス**  
 (☎050-5530-9908) や防災メール、SNSなどを  
 ご利用ください。

##### ◆長崎市のホームページ

防災情報や危険な地域を示すハザードマップなどを  
 確認することができます。  
<https://www.city.nagasaki.lg.jp/life/6/49/>



##### ◆防災メール【※事前登録必要】



防災行政無線の放送内容などをメールで送信します。  
 ○登録用アドレス（空メール送信）  
 bousai.nagasaki-city@raidan.ktaiwork.jp

##### ◆バカンマップス（避難所開設状況）



避難所の開設や混雑状況を確認する  
 ことができます。

三和エリアの情報はこちら →



#### ★三和地区の指定避難所★

すべての避難所が常時開設されているわけではありません。避難の前に開設状況を確認してください。

地区	避難所名称
全域	三和地域センター
木場	木場老人集会所
宮崎	総合地域施設（宮崎集会所）
川原	川原老人憩いの家
川原	上川自治公民館
為石	三和中学校武道場
藤田尾	藤田尾自治公民館
椿が丘	椿が丘自治公民館
布巻	布巻自治公民館
蚊焼	蚊焼地区ふれあいセンター
岳路	岳路自治公民館
晴海台	晴海台地区ふれあいセンター

避難所の開設要望やお問合せは **防災危機管理室(☎095-822-0480)**へ

## フードドライブにご協力を

ご家庭で使いきれない食品をご寄付ください。  
**フードドライブ**は、「もったいない」を「ありがとう」に  
 変える取り組みです。

実施日時

**6月30日（火）**  
 10時～16時



#### ●受付場所● 三和地域センター①番窓口

上記のほか、市役所本庁（魚の町庁舎）やメットライフ生命  
 長崎ビルなどでも実施します。

【問合せ】資源循環課(☎095-829-1159)

## ～マイナンバーカードをお持ちのかたは～ 証明書の発行はコンビニ交付が便利！



住民票の写しなどの各種証明書  
 が、コンビニエンスストアの店舗  
 で取得できます。  
 市役所（地域センター）の窓口  
 においていなくてもコンビニ  
 で交付受取ができるので便利です。

土日祝日も利用可能  
 6時30分から23時まで証明書がとれる

全国のコンビニ等のマルチコピー機  
 から証明書がとれる

窓口よりもさらにお得！

〔例〕住民票の写し（長崎市手数料）  
 窓口400円→コンビニ交付200円

詳しくは長崎市  
 ホームページを  
 ご覧ください。



～三和地区に検診車がやってきます～

# 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診(集団検診)

## ●健診日時・場所●

**7/21 (火) 三和公民館 (布巻町)**  
(午前) 9:45～11:45 (午後) 13:15～14:45

## ●予約受付期間● 6/22 (月)～6/26 (金)

## ●予約方法●

予約受付期間中に「長崎県健康事業団けんしん予約センター」へ電話予約してください。

## ●対象・受診間隔・料金●

受診には予約が必要です

長崎県健康事業団  
けんしん予約センター

☎ 0120-611-711

○予約受付時間は平日8:30～17:15です。

**要予約**

※医療機関での検診をご希望のかたは、直接、医療機関へ「長崎市がん検診」と伝え、予約を！

	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象	40歳以上	20歳以上の女性	40歳以上の女性
受診間隔	年度に1回	2年度に1回	2年度に1回
内容	便潜血検査	子宮頸部細胞診	マンモグラフィ検査
料金 (集団検診)	300円	400円	40歳代：1,500円 50歳以上：800円

※詳しくは広報ながさき4月号折込の(保存版)令和8年度「けんしん」特集号をご覧ください。

【予約以外の連絡先】南総合事務所地域福祉課(☎095-892-1113)

～食を通じて楽しみながら健康づくり活動をしませんか～

## 食生活改善推進員(食改さん)養成講座

食生活改善推進員とは「食を通じて楽しみながら健康づくりをすすめるボランティア」で、行政と連携しながら地域の公民館等で健康づくりのための料理講習会をおこなったり、各種イベントの場で健康づくりの普及啓発などをおこなっています。



### ◀食生活改善推進員養成講座 受講生募集▶

- 対象 長崎市民のかたで、講座終了後に食生活改善推進員としてボランティア活動ができるかた(性別、年齢は問いません)
- 受講料 無料
- 募集人数 5名程度
- 会場 健康づくりセンター3階(布巻町)  
※第2回のみ三和体育館
- 日程 右表のとおり  
※「調理実習」は食生活改善推進協議会三和支部の学習会と合同でおこないます。
- 申込方法 7月24日(金)までに電話で申込

### ○講座日程(全7回シリーズ)

	期日	時間	内容
第1回	8月3日(月)	10:00～12:00	講話
第2回	9月1日(火)	13:30～15:30	運動
第3回	9月14日(月)	9:30～13:00	講話・調理実習
第4回	10月19日(月)	9:30～13:00	講話・調理実習
第5回	11月16日(月)	9:30～13:00	講話・調理実習
第6回	R9 3月15日(月)	10:00～12:00	修了式
第7回	実際の活動に参加してみよう 9月以降、食生活改善推進員の活動(9:30～13:00)にご参加ください。詳しい日程は後日案内します。		

申込み・お問合せは  
南総合事務所地域福祉課(☎095-892-1113)

### 【発行元】長崎市三和地域センター



〒851-0403  
長崎市布巻町111番地1  
TEL:095-892-1111  
E-mail sanwa@city.nagasaki.lg.jp

三和地域センターホームページは  
随時更新中です。  
地域の情報など、発信したい方は  
お気軽にご相談ください！



SANWA  
NEWS!