

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み
 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼン
ト

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演講座

もよおし

おしらせ

募集



子ども用の遊具や健康遊具もあるよ!!



上長崎地区ふれあいセンターオープン!!

みんなであれあう住みよいまちづくり

地域の行事や、グループ学習、本を借りたり軽スポーツもできる施設が片淵1丁目にオープンしました。どなたでも利用できますので、ふれあいの場として、ぜひ、ご活用ください!

行事やグループ学習などをしたい!!

地域の行事や会議、お茶や民謡、料理などのグループ学習、卓球などの軽スポーツにどうぞ。

【開所時間】

午前9時～午後5時
(状況に応じて午後9時まで延長可)

【休所日】

月曜日、年末年始

【申込方法】

利用する前月の初日から受け付けます。
空き状況は電話でお尋ねください。

	施設	使用料 (1時間)	冷暖房 (1時間)
1階	第3研修室	100円	50円
	第1研修室	300円	200円
2階	第2研修室(和室)	100円	50円
	調理室	100円	140円

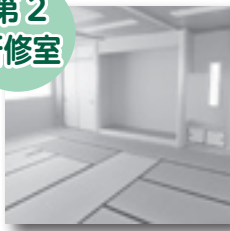
※第3研修室は約49㎡。

第1研修室は約126㎡でステージ付き

第1研修室



第2研修室



第3研修室



調理室



気軽に読書をしたい!!

図書室

幼児向けの絵本から専門書まで、幅広く約2,200冊を設置。貸し出しは無料で、市立図書館の本も取り寄せができます。

【利用時間】

午前9時～午後5時

【休所日】

月曜日、年末年始



子育てをもっと楽しく!!

子育て支援センター「もりのクレヨン」 (☎ 824-9211)

親や子どもの交流、仲間づくりや親同士の情報交換などができる場です。スタッフが常駐していますので、子育ての不安や疑問などお気軽にご相談ください。

【利用時間】

午前10時～午後4時

【休所日】

月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は火曜日も休所)、年末年始

【料金】

1日100円
(親子1組)



●問い合わせ●
上長崎地区
ふれあいセンター
☎ 824-9222

「さるく」楽しんで「長崎のまち」
ますます充実する長崎さるく

「長崎さるく」では、毎年、約8万人以上のかたが、ガイドの長崎弁に温もりを感じながら、長崎の歴史と文化を知り、おいしいものを食べ、長崎の魅力を堪能しています。

その「長崎さるく」が今年、新しいコースやアイテムを充実。「日本一のまち歩き・まち体験」に向けた進化が始まります。

長崎にずっと住んでいるけど、まだ「さるく」に参加したことがないあなた。この春、引っ越してきたあなた。「長崎さるく」に参加して知らなかった長崎を見つけてみませんか。

日本一のまち歩き、まち体験へ。



一冊でお得に長崎観光を楽しむ
長崎プラチナパスポート！

ガイド付きツアー39コース、観光施設11施設、飲食店11店舗の中から好きなメニューを5つ、または3つ選んで長崎観光を満喫できるパスポートが登場。



長崎プラチナパスポート5

電車1日乗車券付
 大人：1,950円 中高生：1,650円
 電車1日乗車券なし
 大人：1,500円 中高生：1,200円

長崎プラチナパスポート3

電車1日乗車券付
 大人：1,550円 中高生：1,050円
 電車1日乗車券なし
 大人：1,100円 中高生：600円

お求めは
 総合観光案内所（JR長崎駅構内）、
 市内宿泊施設など

長崎さるくの魅力を知る必須アイテム
公式ガイドブック＆パンフレット

200以上のプログラムがある長崎さるくの中から、あなたに合ったテーマを選ぶには、まずガイドブックとパンフレットをゲットしよう！

長崎の教会群とキリスト教関連遺産や夜景コースなどの新コースも掲載されています。

市役所案内所や行政センター、支所などで無料配布中。長崎さるくのホームページ（<http://www.saruku.info>）でも見られます。



●問い合わせ●
 長崎国際観光コンベンション協会
 ☎095-742-423

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

今が一番いい季節
 おでかけしようよ

おたくさ
 ながさき紫陽花まつり

5月25日(土)～6月16日(日)

所 眼鏡橋周辺、シーボルト宅跡・シーボルト記念館、
 出島、JR長崎駅かもめ広場、グラバー園

問 長崎市コールセンター「あじさいコール」(☎822-8888)

◆企画展「シーボルトとオタクサ」

期 6月16日(日)まで ※月曜日は休館(祝日を除く)
 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(鳴滝2丁目) 費(入館料)一般100円、小・中学生50円
 問 シーボルト記念館(☎823-0707)

◆ヤマアジサイ即売会

日 5月25日(土)～6月16日(日)の午前9時～午後5時
 ※期間中無休 所 長崎県亜熱帯植物園(脇岬町)
 費(入場料)大人300円、小中高生150円 ※県内の小中高生は無料
 問 長崎県亜熱帯植物園(☎894-2050)

市民の森のイベント

申・問 森林体験館(☎825-6705)

いずれも、所(集合)市民の森 森林体験館 申参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、催し名を電話かファクス(825-6707)で。

◆里山清掃ボランティア ～きれいな森を守ろう～

日 6月1日(土)午前10時～正午 ※小雨決行
 内 市民の森周辺・登山道のごみ拾い。終了後はタケノコご飯を食べます。
 持 水筒、軍手、カップ 申(期限)5月25日(土) 他 長袖、長ズボン、帽子、歩きやすい靴でご参加ください。

◆“もりのおうち”～カエルせんせいといきものさがし～

対 親子 ※幼児向き 日 6月2日(日)午前10時～午後1時
 内 森を歩きながら季節の生き物を探します。お昼はスープを作ります。
 定 30人 費 100円 持 おにぎり、水筒、マイはし、マイカップ 申(期限)5月19日(日) 他 長そで、長ズボン、帽子、歩きやすい靴でご参加ください。

ペンギン水族館の催し

問 ペンギン水族館(☎838-3131)

いずれも、所(集合)ペンギン水族館正面玄関前 費 無料 申 申込不要、直接会場へ。

◆自然楽校～お米の種まき(苗床づくり)～

お米ってどうやって育つ? 6月の田植えに向けてお米の種をまきます。
 対 幼児・小学生とその保護者 日 5月11日(土)午前10時～11時30分
 定 30人

◆自然楽校～田んぼの生きもの観察～

田んぼの中の小さくも豊かな世界をのぞいてみよう。
 対 幼児・小学生とその保護者 日 5月25日(土)午前10時～11時30分
 定 30人



シーボルト宅跡

◆ながさき紫陽花さるく

シーボルトとお滝さんの愛の軌跡をたどる期間限定のツアーです。

期 5月25日(土)～6月16日(日)の毎日 ※月～木は、前日の午後5時までに予約を
 所(集合)出島 定 各15人 費 500円(中学生以上) 申 長崎国際観光コンベンション協会へ電話(☎811-0369)かホームページ「長崎さるく」で。

ザ・食育! さつまいも育て & 野外料理

申・問 日吉青年の家(☎824-5017)

対 市内にお住まいの親子 日・内 下表のとおり
 所(集合)日吉青年の家(飯香浦町) 定 10家族程度(抽選)
 費 小学生以上…2,000円、4～6歳…1,000円、3歳以下…500円
 申 5月19日(日)までに保護者が電話でお申し込みを。



回数	日時	内容
1回目	6/8(土)13:00～9(日)11:30 ※1泊2日	畑おこし、イモさし、夕食は野外料理
2回目	参加者にあわせて以降 日帰り	草むしりなどの軽作業
最終回	11月初旬(予定)	サツマイモ収穫と焼きイモ

あぐりの丘の催し

問 いこいの里管理センター(☎841-1911)

◆自然観察会

里山の自然と一緒に観察しませんか。日 5月18日(土)午前10時30分～午後3時30分
 ※雨天中止 所 羊小屋(畑のエリア) 定 20人 費 無料
 持 弁当、水筒、帽子、手袋 申 5月11日(土)までに電話で。 他 長袖、長ズボンで参加。

◆田植え体験

里山の棚田と一緒に田植えをしませんか。日 6月2日(日)午前10時30分～午後1時
 ※雨天時は6月9日(日)に延期 所(集合)羊小屋(畑のエリア) 定 20組 費 無料
 持 弁当、水筒、着替え 申 5月26日(日)までに電話で。 他 よごれてもいい格好でご参加ください。

「長崎市民音楽祭」出演団体・合同混声合唱(個人)募集

10月13日(日)に、長崎ブリックホールで開催予定の「長崎市民音楽祭」に参加しませんか。対市内でクラシック音楽の練習や発表をしている演奏団体が個人 費団体・個人ともに1人につき2,000円(他にチケット代1,200円) 申事務局 吉岡(☎850-2787 ※ファクス兼用)へ電話かファクスで参加申込書を請求してください。市ホームページからも入手可。申(期限)5月31日(金)必着 他合同混声の曲目は、「そんな街がひとつくらい」(作曲 橋本剛<長崎市出身>/作詞 岩崎正裕)。詳しくは、事務局へお尋ねを。



文化に親しむことができるプログラムです
新しい「自分」が見つかるかも
「今年は新しいことに挑戦してみようかな」と思っているかたには特にオススメ。ちよつと勇気を出して申し込んでみませんか。

ブリックホール サポーター募集

長崎ブリックホールを中心とした市の文化事業をサポートし、一緒に盛り上げてくれる仲間(ボランティア)を募集。対市民か、市内に通勤・通学している18歳以上のかた(高校生は除く) 内文化事業の当日スタッフ(チケットのもぎりや会場内誘導など)、バックステージツアーの企画・運営、展覧会の受け付け・搬入搬出の補助、広報など 申左頁下囲みのとおり 申(期限)5月31日(金)必着



「アートサポーター」メンバー募集

地域のかたと一緒に現代アートの世界を楽しみ、創っていく「長崎アートプロジェクト」。美術家が、市内での滞在制作などを通して住民とさまざまな交流をします。このプロジェクトを盛り上げてくれるメンバーを募集。専門的な知識は不要です。対18歳以上のかた(高校生は除く)で、次のいずれかを満たすかた ①アートに興味がある ②人と話すことが得意 ③教育や地域活動に関心がある 内広報活動、イベントの企画・運営、展示の仕込み作業、写真などでの記録活動など 申左頁下囲みのとおり 申(期限)5月31日(金)必着



●問い合わせ●
文化振興課
☎ 842-3782

不動産や会社の登記、過払金請求や借金整理 — お気軽にご相談を!



相続登記(名義変更)報酬……………40,000円から。
売買・贈与などの所有権移転登記報酬…20,000円から。
完済分の過払金請求報酬……………取戻した金額の1割から。
会社設立登記報酬……………80,000円から。

※上記報酬額はすべて税別です。報酬のほかに印紙代、切手代などの実費が必要です。

相談無料

■電話・メールでのご相談にも対応しています。
■面談でのご相談は予約制です。

あべたかき
司法書士 安部高樹事務所

長崎市樺島町1番11号田代ビル301(「大波止」電停から徒歩1分)

携帯サイト



司法書士 安部高樹
長崎県司法書士会所属

http://www.shihoo.com/ ※夜間、土・日・祝日のご相談については、予めお問い合わせください。
メールアドレス abe@shihoo.com [安部高樹] で [検索] してください。 TEL 095-826-4451

通話料
無料

0120-96-7421

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼン
ト

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演講座

もよおし

お知らせ

募集

スポーツあれこれ

問い合わせ スポーツ振興課 (☎ 824-3728)

スポーツ少年団に加入しませんか

スポーツはもちろん、レクリエーションや野外活動も楽しめ、たくさんの仲間が出来ます。指導者や団員の研修会も開催しています。**対** 次のいずれも満たす団体 ① 20歳以上の指導者が1人以上いる ② 原則小学生以上の団員が10人以上いる **費** (登録料)指導者登録料…1人1,000円、団員登録料…1人700円 **申** (期限)6月28日(金)

レクリエーション・スポーツ教室 **参加無料!**

スポーツ推進委員がやさしくレクチャーするので、誰でも簡単に楽しめます。申込不要、直接会場へ。**日** 5月11日(土)午前10時~正午 ※小雨決行 **所** 市営陸上競技場(松山町)
内 ラダーゲッター、ディスクゲッター、バグジー、ペタンク、わのわリング、フライングディスクゴルフ



わのわリング



フライングディスクゴルフ

地域行事に一役! スポーツ推進委員

地域の生涯スポーツの普及や指導を通して、皆さんの健康や体力づくりのお手伝いをします。

「地域みんなで気軽に体を動かしてみたい」「地域に新しい行事を取り入れてみたい」という時は、ぜひスポーツ推進委員をご活用ください!!

市民参加舞台の出演者 & 体験教室参加者募集

3月に戯曲講座の成果発表として公演された「長崎なう」。この公演の演出家・多田淳之介氏が、市内の4つの地域を拠点に、地域の魅力を掘り起こし、市民参加による演劇をつくり上げます。そこで、市民などを対象に、演劇体験教室を開催。この体験教室に参加して、地域の魅力を再発見しながら、一緒に演劇をつくってみませんか。出演希望のかたに限らず、体験教室のみの参加も可。**対** 小学1年生以上で、次のいずれも満たすかた ① 市民が市内に通勤・通学している、または市内で文化活動をしている ② 出演希望のかたは来年1月までの稽古と公演に参加できる **申** 下囲みのとおり **申** (期限)6月19日(水)必着 **他** 初回の体験教室は6月28日(金)~7月1日(月)(いずれか1日)。会場など詳しくはお尋ねを。



体験教室



公演「長崎なう」

【申込方法】

長崎ブリックホール、市役所本館案内所、行政センター、支所、市ホームページにある申込用紙を、文化振興課へ郵送かファクス(842-3784)または持参してください。



60歳からの住まい「ケアハウス」

一人当たり月額/77,710円~(収入に応じて異なります。)

入居者募集!

「ケアハウスみずほ」は軽費老人ホームの新しいタイプとして整備された60歳以上の方のための住まいです。食事、入浴、緊急時の対応等のサービスを生かし、ゆったりとした、やすらぎの生活空間をお楽しみ下さい。

●ご見学は随時受付けております。

社会福祉法人 実寿穂会

ケアハウス **みずほ** ☎(095)855-1400

お問合せ・お申込み
 〒852-8052 長崎市岩屋町45番1号

デイサービスセンター
みずほ
 ご利用希望の方も同時受付中です。

**勉強会のテーマにお困りではありませんか
まいど！ 市役所出前講座です。**

職員が出向いて生活に役立つ話をしたり、市役所の事業などを紹介したりします。謝礼金などは不要です。お気軽にお申し込みください。



気軽に学べてオススメです。

昨年、出前講座を4回利用した平和町自治会の南会長と事務局の江口さんにお話を聞きました。

平和町自治会では、毎月1回、区長会を開いて、広報紙などを配布しています。せっかく集まるから、ちょっとした情報交換などもできればいいなと思い、話題作りのつもりで出前講座を開催しました。

「講座では、知っているようで知らないことも多く勉強になります。区長さんたちにも好評ですよ。区長さんの年齢層も幅広いので、今年もいろんなテーマの出前講座を開催する予定です」と江口さん。

「毎月の例会も出前講座で今まではひと味違いますよ。皆さんもいかがですか」とお二人にオススメいただきまし



●申し込み・問い合わせ●
広報広聴課
〒850-8685
桜町2-22
☎829-1114
ファクス 829-1115

過払金 返還請求! 完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。(取り戻した過払金の中から20~25%をいただくのみです。)

相談無料 秘密厳守 詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合法律事務所 佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

西九州総合 検索 <http://nishi9kabarai.com/>

西九州総合法律事務所 事務所 日本生命 平山 建村店 山一カマクラ 百済 サイクル 至戸武雄温泉駅 至有田 至武雄 至佐賀

至有田 至武雄 至佐賀
ミニストップ 庄屋 ホームセンター ユートク
モスバーガー 至嬉野

要電話予約
☎0954-27-8056
受付/(月~金) 9:00~12:00 13:00~18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼン
ト

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

出前講座への申込方法など

対市内にお住まいか、通勤・通学する15人以上のグループ 期主催者が希望する日 ※土・日・祝日も可(年末年始を除く)。時午前9時～午後9時(1回60分～90分程度) 所市内(会場は主催者で準備してください) テ下のおり(市政29講座、暮らし25講座)※これ以外のテーマでもご相談に応じます。申広報広聴課、市役所本館案内所、行政センター、支所、ふれあいセンター、大型公民館などにあるチラシ(申込用紙)を提出してください。市

ホームページからも申し込みできます。申(期限)開催を希望する日の3週間前まで。詳しくはお尋ねください。他講師との日程調整が必要なため、開催日時はお早めにご連絡ください。



すべてのメニューはこのチラシで!

暮らしの講座 [25テーマ]

生活に役立つ25のテーマがあります。

〔防災・防犯〕

- 地域の防災を考えよう～「長崎大水害」の教訓から～
- 地域防犯講座

〔健康〕

- 認知症サポーター養成講座
- 高齢者の健康づくり
- こころの健康
- 自殺を予防するために～あなたもゲートキーパー!～
- 知って得する生活習慣病予防講座1 ～病気の予防について知ろう～
- 決め手は早期発見! 長崎市のがん検診を受けましょう

〔環境・リサイクル〕

- 犬・猫の適正飼育について
- 地域猫活動について
- 地球温暖化と私たちにできること
- ごみ問題とリサイクル などなど。

市政の講座 [29テーマ]

「市はどんな事業をしているの?」といった疑問にお答えし、市政について分かりやすく説明します。

〔まちづくり〕

- 市役所の建替えについて
- 長崎市がめざすまちの姿
- まちなか再生の推進(まちぶらプロジェクト)
- 九州新幹線西九州ルートなど長崎駅周辺地区の再整備について

〔協働・健康〕

- 市民と行政の協働とは?
- 元気がいちばんたい! 長崎市の健康づくり計画について

〔子育て〕

- 地域で子どもを育てよう
- 児童虐待防止について

〔経済・観光〕

- 長崎市の経済状況と経済成長戦略
- 長崎市の観光について などなど。



お魚のことは、おまかせあれ! 名物、お魚係長がお伺いします。

講座ピックアップ 長崎のおさかな事情

長崎は言わずと知れた魚のまち。いろんな魚がたくさん捕れているんですよ。

そんな魚のまちをご紹介しますながら、魚をおいしく食べるために、新鮮な魚の見分け方や調理方法、魚のさばき方などをお教えします。

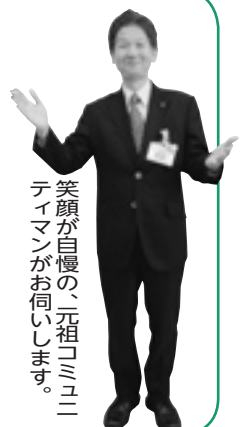
和気あいあいとした楽しい講座です。

講座ピックアップ 地域コミュニティを考える

私たちは、「ご近所さん」や自治会、老人クラブ、青少年育成協議会など、地域に住む人たちが団体のつながりである「地域コミュニティ」のなかで暮らしています。

今、防災や福祉、安全で安心なまちづくりなどで、「地域コミュニティ」の力が注目されています。

皆さんも一緒に「地域コミュニティ」を考えてみませんか。



笑顔が自慢の、「元祖」コミュニティマンがお伺いします。

<h3>軽費老人ホーム</h3> <p>(A型)バンセオン・ド・長崎</p> <p>一時金なし(水道・光熱費別)</p> <p>月額 60,210円~</p> <p>西彼杵郡時津町西時津郷173-1</p> <p>詳しくはお問い合わせください</p> <p>TEL 095-882-4579</p>	<h3>入居者募集中</h3> <p>(空室予定あり)</p> <p>60歳以上で介護認定は入居時に必要ありません。</p>	<h3>ケアハウス</h3> <p>オンフルール長崎</p> <p>一時金なし(水道・光熱費別)</p> <p>月額 67,490円~</p> <p>西彼杵郡時津町浜田郷714-2</p> <p>詳しくはお問い合わせください</p> <p>TEL 095-882-1227</p>
--	--	---

社会福祉法人 啓正会 ☎0120-03-4165 資料請求無料 ●受付時間/平日AM9:00~PM6:00 土曜AM9:00~PM12:00 http://www.keiseikai.biz 啓正会 検索