

無料で受診できます

被爆者などの健康診断

被爆者定期健康診断

年に2回、定期健康診断を受けることができます。**対**被爆者健康手帳が第一種健康診断受診者証をお持ちのかた**他**日時や場所などは後日、はがきで通知しますので、ご確認ください。**問** 援護課（☎829・1149）

被爆者がん検診

希望者は被爆者定期健康診断とは別に、年に2回、健康診断を受けることができます。



そのうち1回をがん検診にできます。**対**被爆者健康手帳が第一種健康診断受診者証をお持ちのかた**内**（検査項目）①胃がん ②肺がん ③乳がん ④子宮がん ⑤大腸がん ⑥多発性骨髄腫 **持**被爆者健康手帳が第一種健康診断受診者証、印鑑 **所**被爆者健康管理センター（もりまちハートセンター）、長崎みなとメディカルセンター成人病センター（淵町）、市医師会医療センター診療所（栄町）、市が指定している病院・医院 **申**受診できる医療機関にある「希望による健康

診断受診申請書」でお申し込みください。※医療機関によっては、予約が必要な場合や、検診できない項目があります。事前に医療機関にご確認ください。**問** 援護課（☎829・1149）

第二種健康診断受診者健康診断

対第二種健康診断受診者証をお持ちのかた **期**4月1日（火）～9月30日（火）※年1回受診可。日時や場所などは、後日、はがきで通知しますので、ご確認ください。**内**（検査項目）①問診 ②尿検査 ③血圧測定 ④血液検査など **持**第二種健康診断受診者証、印鑑 **問** 調査課（☎829・1290）

被爆二世のかたの無料健康診断

対市内にお住まいで次のいずれかを満たすかた ①親が長崎で被爆し、昭和21年6月4日以降に生まれた ②親が広島で被爆し、昭和21年6月1日以降に生まれた **期**4月7日（月）～来年2月27日（金）の月～金曜日 ※被爆者健康管理センター（もりまちハートセンター）は毎月第3日曜日の午前9時～正午も受診できます。**所**被爆者健康管理センター、被爆者定期健康



診断地区巡回会場、市の被爆二世健康診断委託医療機関として指定されている医院 ※地区巡回会場や日程、委託医療機関は援護課、行政センター、支所に設置しているチラシで確認できます。市ホームページでも確認可。**申** 援護課、行政センター、支所の窓口で申し込むか、住所、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、電話番号、受診希望日、受診希望場所、親の被爆状況（例：父・長崎被爆）を書いて、「被爆二世健康希望」と明記して封書・はがき・ファクス（FAX 829・1148）で、長崎市援護課（〒850-0186 85 桜町2-22）へお送りください。※日時・場所を指定した受診票を、後日、送付します。**申**（期限）来年2月13日（金）**他**受診期間中に1回のみ受診可。申し込み順にかかわらず、受診者が定員を超えた場合は、受診できない場合があります。申し込み後は早めにご確認ください。**問** 援護課（☎829・1149）

被爆者健康管理センターから 第二種・被爆二世のかたへお知らせ

被爆者健康管理センターでは、昨年度から市内にお住まいの第二種健康診断受診者証をお持ちのかたか、40歳以上の被爆二世のかたを対象に、年1回の「長崎市のがん検診」のうち、肺がん・大腸がんの検診を実施しています。さらに、今年度から胃がん検診もできるようになりました（地区巡回会場は大腸がんのみ）。

費肺がん 400円、大腸がん 600円、胃がん 2,000円 ※次の証明書を持参のかたは無料。後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証、生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、世帯主の市・県民税非課税証明書の写し **持** 保険証 **問** 長崎原子爆弾被爆者対策協議会（☎844-3100）

正しい情報で適切な対応を！

光化学オキシダントと

PM2.5

●問い合わせ●
環境政策課
☎ 829-1156

注意報などの発令基準

光化学オキシダント

濃度が1時間あたり0.12ppm以上となり、かつ気象条件から汚染状態が継続すると推測される時に注意報を発令。

PM2.5

1日の平均値が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予測される場合に、注意喚起のお知らせを発表。

※発表は午前8時ごろと午後1時ごろ。測定結果は市ホームページで確認を。

光化学オキシダント

工場の煙や自動車の排出ガスなどが、太陽の紫外線で光化学反応を起こして発生する酸化性物質。

「濃度」が高くなったら？

目がチカチカしたり、のどが痛くなったり、頭痛がしたりすることがあります。異常を感じたら洗顔したり、うがいをして安静にしましょう。回復しない場合は、医師に相談しましょう。

「注意報」が発令されたら？

- 屋外での運動はできるだけ避ける。
- 病気の人や乳幼児、高齢者などはで

きるだけ外出を控える。
●室内では風向きを考慮して、窓を閉じる。

PM2.5

大気中に漂う粒子のうち、粒子の大きさが髪の毛の太さの30分の1以下の非常に小さな粒子。



「健康」への影響は？

PM2.5の粒子は、肺の奥まで入りやすく、喘息や気管支炎など呼吸器系疾患のリスクが高まるほか、肺がんや循環器系への影響も考えられます。

「注意喚起」が発表されたら？

- 不要不急の外出を控える。
- 屋外での激しい運動を減らす。
- 外出時はマスクを適切に着用する。
- 部屋の換気は必要最小限にする。
- 洗濯物はできるだけ外に干さない。
- 喘息などの呼吸器系や循環器系の疾患があるかたは、体調の変化に注意し、異常があるときは医師に相談を。

高齢者・障害者のかたへ

バスや電車などの利用券をお渡しします

●問い合わせ●
高齢者すこやか支援課
☎ 829-1146
障害福祉課
☎ 829-1141

対象者には、4月中旬に交通費助成事業利用券の引き換え用紙がぎぎをお届けします。詳しい内容を確認のうえ、期間内に利用券と引き換えてください。引き換えは、4月11日(金)から。

高齢者のかたへ

「バス・電車共通利用券」「タクシー利用券」「船舶(伊王島・高島・池島)利用券」いずれか一つの利用券(5000円相当分)をお渡しします。

対昭和20年3月31日以前生まれの市民(身体障害者手帳、療育手帳および精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかたを除く)

障害者のかたへ

「バス利用券」「電車利用券」「タクシー利用券」「ガソリン利用券」「船舶(伊王島・高島・池島)利用券」いずれか一つの利用券(5000円相当分)をお渡しします。※バス・電車はスマートフォンカードへの積み増しができません。なお、子ども用は3000円相当になります。



対次のいずれかに該当する市民 ①身体障害者手帳1〜3級か療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた ②昭和20年3月31日以前生まれで、身体障害者手帳4〜6級をお持ちのかた

「福祉タクシー利用券」

福祉タクシー利用券48枚をお渡しします。※前記の利用券との重複はできません。

対在宅の市民で、次のいずれかに該当するかた ①身体障害者手帳1・2級をお持ちで車いすを常に使用している ②療育手帳A1・A2・Aを持っている ③所得税非課税世帯で視覚障害1級をお持ちのかたのうち、単身世帯、1級の視覚障害者の夫婦のみの世帯、介助者が日中不在の世帯、介助者が高齢のため介助ができない世帯

長崎県内 長崎市・高島町・小値賀町・新上五島町・佐世保市・宇久町・長崎市高島町で使えるお得なプレミアム付商品券

平成26年4月 長崎市高島町 でもスタート!!

ながさき **しまとく** 通貨
Shima Toku Tsuka

たかしまがウマイ!

20%のプレミアム
1セット6,000円分を
5,000円で販売。

加盟店はWEBでチェック!
しまとく通貨 検索

長崎市 高島町

福岡・長崎、
現地の空港や港など
40ヶ所で見つけよう!

http://www.shimatoku.com

しまとく通貨が高島でも使えます
高島を、お得に満喫しよう

「しまとく通貨」とは、県内のしまとく（長崎市高島町、対馬市、杵岐市、五島市、佐世保市宇久町、小値賀町、新上五島町）で、共通に使用できる「プレミアム付き商品券」です。

その「しまとく通貨」が4月から高島でも使えるようになりました!! 1セット6000円分のしまとく通貨を5000円で購入することができます。なんと**20%もお得**です!



どこで購入できる?

長崎港ターミナル内や高島港ターミナル、長崎空港2階総合売店などで、購入できるよ。「しまとく通貨販売店」ののぼりが目印!

何に使えるの?

高島トマト、高島ヒラメなどの購入やシュノーケリング体験、食事など、使い方はあなた次第! ほかにも、飛島磯釣り公園や高島いやしの湯でも使えます。※高島は20店舗加盟

1回で使いきれなかったら?

発行から6カ月以内であれば、いつでも利用可能。何度も高島を満喫できるね。



●問い合わせ●
高島行政センター
☎ 896-3110
しまとく通貨
コールセンター
☎ 0570-039-402

家・土地・マンションを買うとき普通、司法書士は「買主さん」が決めます—安部高樹をご指名ください!

売買・贈与などの所有権移転登記報酬 ……18,000円から。
抵当権設定登記報酬 ……17,000円から。
抵当権抹消登記報酬 ……7,200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。

見積・相談無料 ■ただし電話だけではお見積り困難です。
■過払金・借金整理についてもお気軽にご相談ください!

あべ たかき
司法書士 安部高樹事務所 携帯サイト
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)

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

いにしえをひもとぎ、今を知る

第三卷(近代編) 4月1日販売開始 「新長崎市史」いよいよ全巻完成

「新長崎市史」第三卷(近代編) 販売価格8000円。限定500冊。
 市内の主要書店にて、お早めにお買い求めください。

市制120周年を機に進めてきた新長崎市史編さん事業。その第三巻が完成し、「新長崎市史」全4巻がそろいました。ぜひ、あなたも手に取って長崎の歴史を堪能してください。

【第一巻】
 先史・古代、中世の長崎を初めて市史に描きました。深堀や街中の諏訪小学校でも古代の遺跡が発見されたことをご存じですか。自然編では長崎の動植物について多くの写真を掲載しています。「長崎市地質図」も収録しています。

【第二巻】
 江戸幕府の成立から幕末に至るまでの長崎を描きました。オランダ船や唐船が数多く来航し、世界に開かれた唯一の窓口であった江戸時代の長崎の特徴をさまざまな角度から取り上げました。活気にあふれる国際貿易の街を楽しめます。

【第三巻】
 明治維新直後から昭和戦前期の長崎を描きました。市制の施行、近代化に向けた

産業経済の動向、都市基盤の整備過程、対外戦争と市民の生活文化、近代教育制度などを記述しています。数度の戦争に翻弄されながらも、たくましく生きる人々の姿をご覧ください。

【第四巻】
 原爆で焼け野原になった長崎の復興過程、時代を取り巻く諸問題とそれに立ち向かう人々。平成の市町合併を含め、時々の人々の動きを豊富な資料や写真で描きました。失われつつある長崎の文化や方言を書き留め次世代につなぎます。

第三巻発刊記念講演会

日 4月13日(日) 午後2時～3時30分
 所 市立図書館 テ 明治・大正期の長崎市と長崎市会秘話 ～そのとき何が起きたか?～
 内 日本初の水道ダム建設などの事例を通して、明治・大正期の長崎市の発展と苦闘を話します。
 講 長崎総合科学大学准教授・木永勝也氏
 定 100人 費 無料 申 住所、氏名、年齢、電話番号を書いて長崎市市史編さん室(〒852-8108 川口町6-10)へはがきかファクスで。電話(あじさいコール ☎822-8888)でも可。

●問い合わせ●
 市史編さん室
 ☎846-7410
 ファクス846-7413

ケアハウスびわの園

入居申し込み受付中!!

※ご見学は随時受付していますので、お気軽にどうぞ。

全室 ●一人当り費用(月額・食費込)
 南向き 約76,000円～[一時金不要]

●お問い合わせ ☎095-834-6030



都心に近く、静かで豊かな自然に囲まれています。

心やすらぐ悠々自適な暮らしが始まりました。
 お1人でも「安心」、「快適」の住まい。

お問い合わせ 社会福祉法人 朋永会

MOGI
 びわの園
 Bivwa no Sono
 〒851-0241 長崎市茂木町51番地1 TEL.095-834-6030

特別養護老人ホーム びわの園 TEL.095-836-2800

介護の必要な方は、こちらまで申し込み下さい。

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
 プレゼント

生活情報

健康

子育て

被爆者援護

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

稲佐山つつじまつり

ヒラドツツジなど約 8 万本のツツジと楽しい催しが皆さんを待っています。公共交通機関でお越しください。①～③の問い合わせは、稲佐山景勝保存会・吉野氏 (☎ 861-3255)

①ちびっこハタづくり・ハタ揚げ

子どもを対象にハタづくりとハタ揚げを指導します。参加無料。直接会場へ。※材料・道具は準備不要。日 4月29日(祝)午前11時～正午 所 野外ステージ前広場 定 先着 200人

②カラオケ大会

野外ステージで気持ちよく歌ってみませんか。参加希望のかたは、4月16日(水)までに電話でお申し込みを。申し込み多数の場合は抽選。日 4月29日(祝)午前10時～午後1時

③民謡大会

稲佐地区自治会の皆さんが日頃の練習の成果を披露します。日 4月29日(祝)午後1時～3時 所 野外ステージ

④花歌祭り及び 平和と愛 歌と踊りのフェスティバル

平和と愛への思いを歌や踊りで表現します。参加希望のかたは、4月16日(水)までに電話でお申し込みを。日 5月4日(祝)・6日(休)の午前11時～午後4時 所 野外ステージ 間 平和と愛コンサート実行委員会・山本氏(☎861-7273 ※午後のみ)

あっと!さ@琴海

日 4月26日(土)・27日(日)の午前10時～午後4時 所 琴海地区一円(16カ所) 内 シーカヤック、石窯ピザ焼き、そば打ち、よもぎ餅づくり、自然学校、真珠アクセサリー作り、エレキバンドコンサートなど。費メニューによって異なります。自然学校、コンサートは無料。他当日は、四季彩館(長浦町)に案内所を設置し、マップなどを配布します。間 グリーンツーリズム長崎 あっと!さ@琴海・福岡氏(☎090-2748-7475)



金比羅公園ハタ揚げ祭り

日 4月13日(日)午前11時～午後3時 ※雨天の場合は4月20日(日) 所 金比羅公園広場 他 県営バス「東高下」バス停で下車、徒歩15分。間 金比羅公園ハタ揚げ振興会・田浦氏(☎826-6738)

心田庵「春の一般公開」

新緑の季節、由緒ある日本庭園と茶室で日頃の喧噪を忘れて過ごしませんか? 期 4月25日(金)～5月11日(日) 時 午前9時～午後5時 費 15歳以上300円(中・高校生は無料) 内 ①抹茶サービス(有料) ②学芸員による歴史解説(4月25日(金)午後4時～・30日(水)午前11時～) 間 文化財課(☎829-1193)

春のイベント満載です
春だ!みんなでお出かけよう
暖かくなって気分もウキウキ♪
家族と、友だちと、外に出て自然とふれあってみませんか。



過払金 返還請求!

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。)

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

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。

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 検索

http://nishi9kabarai.com/

西九州総合法律事務所

裁判所・日本生命 平山 建村店
事務室 山一カヌー 百賀 サイクル 至 戸武雄温泉駅
至 有田 ミニストップ 武雄 西後所
武雄署 庄屋 ホームセンター ユートク 至 佐賀
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

入園・駐車無料
 &
 お弁当持ち込みOK!

あぐりの丘の催し

いこいの里管理センター ☎ 841-1911
 〒851-1123 四杖町2671-1

体験イベント

雑貨手作り体験

日替わりでいろいろな手作り体験ができる!

期 4月17日(木)～21日(月) 時 午前10時～午後4時
 所 街のエリア 定 (1回あたり)3～5人 申・問 事前に電話で。Handmade shop ゆるり(☎090-1874-2226)

内容	費用	期日
革小物	500円～	4/17(木)・19(土)
サンキャッチャー	1,000円～	4/17(木)・18(金)
パネポーチ	500円～	4/19(土)～21(月)
織コースター	500円～	4/17(木)～21(月)

お茶摘み体験

里山のお茶を摘んで、一服しませんか。参加無料。日 4月20日(日)午前10時～午後1時 所 ひつじ小屋(畑のエリア) 申 4月13日(日)までに電話で。他 汚れてもいい服装で。雨天中止。

フリーマーケット

フリーマーケット

日 4月13日(日)午前10時～午後4時 所 林間広場(畑のエリア) 他 雨天中止。

GWフリーマーケット

各日40店舗が出店!掘り出し物が見つかるかも。

期 4月27日(日)、5月4日(祝) 時 午前10時～午後4時 所 林間広場(畑のエリア) 他 出店希望者(40店舗まで)は4月1日から電話で受け付けます。

鯉・来い祭り IN 神浦川河川公園

川に入って思いっきり遊ぼう!ぬれてもいいように、着替えの準備も忘れないでね。ブリやウナギのつかみ取り、紙飛行機競争などイベントが盛りだくさん。出店もいっぱいです。日 5月4日(祝)午前10時～午後3時 所 そとめ神浦川河川公園 問 外海行政センター(☎0959-24-0211)



羊の毛刈体験

期 4月26日(土)・27日(日)・29日(祝) 時 午前11時～ ※30分程度 所 ひつじ小屋(畑のエリア) 費 無料

ジャガイモ・玉ネギの親子収穫体験

対 幼児・小学生と保護者 期 5月3日(祝)～6日(休) 時 (ジャガイモ)午前10時～、(玉ネギ)午後1時30分～ 所 収穫体験会場(畑のエリア) 費 無料 他 ジャガイモ、玉ネギとも各日150組まで。雨天中止。生育の状況によって日時・定員を変更する場合があります。

切りばら体験

バラをお持ち帰りできます。期 5月3日(祝)・5日(祝) 時 午後1時～3時 所 ばらハウス(畑のエリア) 費 3本500円 他 道具は貸し出します。



フラワーアレンジメント教室

母の日にプレゼントしませんか? 日 5月11日(日)午前10時30分～ 所 休憩所(街のエリア) 定 30人 費 1,000円 持 タオル、エプロン 申 5月9日(金)までに電話で。

大フリーマーケット

日 5月11日(日)午前10時～午後4時 ※荒天時は18日(日)に延期 所 第1駐車場 他 出店は1区画1,000円。出店希望者(100店舗まで)は、往復はがきに住所・氏名(返信用にも記入)、電話番号、延期の場合の出店可否を書いて、長崎市いこいの里管理センター「大フリーマーケット」係へ。申込期限は4月23日(水)必着。はがき1枚につき1区画の申込。抽選結果は4月末までに通知。



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。

●ご見学は随時受け付けております。

社会福祉法人 実寿協会

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。