

# 進化 ← 長崎!!

「個性輝く世界都市」「希望あふれる人間都市」に向けて「進化」する長崎。このコーナーでは、重点プロジェクトをはじめとした中・長期的な取り組みをご紹介します！

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

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集



健康で生きがいのある生活を続けよう

## 長く元気で！プロジェクト

元気でいるために大切なことは？

年を取ってもいつまでも元気に過ごせるために大切なことって何でしょうか？できるだけ病気や介護を必要とする状態にならず健康でいること、それから、好きなことや人の役に立つことなどに取り組む生きがいのある生活が大切なのではないのでしょうか？

そこで、長崎市では、「長く元気で！プロジェクト」として、現役世代からのスポーツの普及や、セカンドライフに役立つ情報提供など、「健康づくり」と「生きがいづくり」に取り組んでいます。

「出番」と「居場所」をみんなで作る

「健康づくり」や「生きがいづくり」が大切だと分かっているけれども、なかなか始められなかつたもいらつしやることでしょうか。こうし

たことは、みんなで作ると楽しいですよ！

現在、公民館やふれあいセンターなど身近な場所で、高齢者が気軽に集い、レクリエーションや健康体操、小物づくりなどを通じて交流する「高齢者ふれあいサロン」の設置を進めています（現在30カ所）。

このサロンは、地域のボランティアが中心となって運営されています。参加する高齢者にとっては地域での「居場所」として外出のきっかけとなる一方、運営するボランティアの方々自身にとっても自分の経験などを生かせる「出番」づくりにもつながっています。



高齢者ふれあいサロン

今後、市民の皆さんやボランティアの方々と一緒に、高齢者ふれあいサロンなど、健康づくりや生きがいづくりに役立つ「出番」や「居場所」づくりを進めます。

【問い合わせ】

健康づくり課 ☎829・1154  
高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

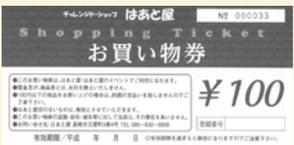
### 「ボランティアポイント」貯めてみませんか？

仕事や子育てなどが一段落したあなた！ボランティア活動を始めてみませんか？長崎市では、地域活動を行うさまざまなボランティアの育成に取り組んでいます。

このうち、高齢者ふれあいサロンの運営ボランティアや介護施設で入所者の話し相手をするボランティアなどでは、活動に応じてお買い物券や現金に交換できるポイントを提供する「ボランティアポイント制度」を取り入れています。



介護施設ボランティア養成講座



ポイントを交換してもらえらるお買い物券

みんなで作ろう

## （仮称）長崎市 よかまちづくり条例

地域での意見交換会を開催

まちづくりの基本的なルールや役割分担を定める「（仮称）長崎市よかまちづくり条例」をより良いものとするため、9月から11月まで市内各地で条例（案）の概要について意見交換会を開催しました。

意見交換会では、「よかまちづくり隊」（検討委員）の皆さんが進行役となり、参加者の方々と一緒にグループ協議などにより話し合いました。これまでに、

・条例案にある「まちづくりの基本理念」が、今まで自分たちが取り組んできた活動に合っている良かった。

・子どもにも条例を分かりやすく説明することが大事。

・市の職員は、参画や協働といった条例の主旨を踏まえて、仕事に取り組んでほしい。

などさまざまな意見が出ました。

意見交換会や10月から11月までに実施したパブリックコメントでいただいた意見を踏まえ、引き続き条例の検討を進めていきます。

### 出前講座 やってます

ご希望に応じて皆さんのもとに出向き、条例（案）の概要について説明します。詳しくは、都市経営室まで。



【問い合わせ】都市経営室 ☎829・1111