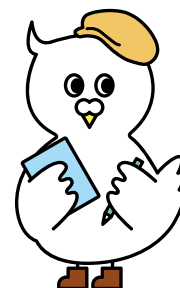




ながさき



人とまちをつなぐ長崎市まるごと情報紙

※子育てのお知らせは7ページ

子育てするなら長崎市!



特集

煙の行き先への配慮

..... 主な記事の内容

P.16 ご存じですか?民生委員・児童委員

P.18 危険な空き家の撤去などの助成

(折り込み)

P.17 30年後の長崎市ってどうなってる?

P.19 新たなやり方で平和を伝えませんか

国保だより ほか

特集 煙の行き先への配慮

健康づくり課
☎829-1154

「煙の行き先」まで考えていますか

たばこを吸っている時、その煙は喫煙を望まないかたのところまで漂っているかもしれません。周りに配慮できていますか。非喫煙者がたばこに対して困っていることの1つが受動喫煙です。

受動喫煙とは、本人が喫煙していなくても他人の喫煙により、有害物質を含んだ煙を吸ってしまうこと。たばこのフィルターを通らない副流煙には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。受動喫煙によって、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)といった病気のリスクが高まるとされていて、受動喫煙を受けなければ年間1万5千人がこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

吸うたばこの種類によっては「健康にも大丈夫」「周囲への影響は少ない」という声も耳にしますが、それは間違いです。マイルドやライトといったたばこでも、煙をより深く吸い込むなど、無意識のうちなたばこの吸い方を調整してしまうことがあるため、いわゆる「軽いたばこ」でも注意が必要です。また、加熱式たばこは紙巻たばこに比べて煙が少ないですが、健康被害が少ないという根拠はありません。電子たばこはニコチンの有無に関わらず、発がん性物質を発生するものがあるという報告もあります。

お互いが快適に生活するために

本市の喫煙者の割合は全市民の約10%で、全国と比較すると割合は少なめ。(令和5年度市民健康意識調査より)大多数は非喫煙者ですが、たばこの煙は遠くまでにおいが漂うため、気になることがあるかたも多いのでは。

たばこを吸うときは、まず、その煙が周囲にどんな影響を及ぼすのか、どんな配慮をすることが大切なのかを知ることが大切です。健康増進法が改正され、喫煙者に対して望まない受動喫煙をさせることがないよう、周囲の状況に配慮する「配慮義務」が課されました。喫煙者の皆

— 医師が語る

卒煙・防煙の重要性 —

5月31日🍷は世界禁煙デー。「世界禁煙デー実行委員会in長崎」での活動や毎月の禁煙相談会など、日頃から皆さんに禁煙の啓発をしている門田先生にお話を伺いました。



重工記念長崎病院
門田先生

まずは知ることから

皆さんご存じの通り、たばこには喫煙者本人にも周りの人にも害があります。どのような害があるか知っていますか。

たばこにはニコチン・タール・ダイオキシシン・一酸化炭素など200種類以上の有害物質や約60種類の発がん物質が入っています。また最近、増えている加熱式たばこにも発がん物質が含まれています。

日本人の主な死因であるがん、心臓病、肺炎、脳卒中などの病気は喫煙が原因で増える病気です。喫煙は日本人の死亡に関連する最大の疾患原因だと言えます。さらに、喫煙によって認知症や骨折のリスクも高まるほか、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という進行すると息切れで日常生活に支障が出るなどの症状がある病気になる可能性も高まります。また周りの子供や大人・妊婦さんなどにも受動喫煙・三次喫煙の健康被害を及ぼします。

たばこの害をなくして健康に過ごすためには、まずはたばこをやめることが大切です。

「卒煙」に挑戦してみましよう

習慣的な喫煙は「ニコチン依存症」という疾患です。病気は治療するもの。我慢ではなく、禁煙外来や薬局でニコチンパッチやニコチンガムの薬を使い、ニコチン離脱症状の苦しみを緩和しながら禁煙に挑戦できます。禁煙は何回チャレンジしてもOKですよ。長崎市はニコチンパッチ助成事業や禁煙相談会など、全国でも先進的な卒煙の取り組みをしています。（5ページ参照）ぜひ行って、卒煙に挑戦するきっかけにしてみてください。

健康を気にして紙巻きたばこから加熱式たばこへ変える喫煙者のかたが非常に多いですが、加熱式たばこもたばこ、有害です。加熱式たばこに変えたり、たばこの本数を減らしたりしても害は無くなりません。

子どもは喫煙する大人を見て、たばこに興味を持ちます。子どもたちをニコチン依存症にしないためにも、大人の第一歩が大切です。

優しく見守りましよう

卒煙すると、身体もお財布も、周りの人も健康になります。たばこや喫煙所を探す必要がなくなり、長期的にはストレスも減ることも分かっています。

身体へのメリットは他にもたくさんあります。禁煙して数日で味覚が改善し口の中のべたつきが減り、1年後には心臓病のリスクが喫煙者の約半分になり、10年後には喫煙に起因するがんでの死亡リスクが下がります。思い立ったら早めに行動しましょう。そしてみんなの健康と環境のため、周りの皆さんも卒煙への応援よろしくお願ひします。

さんは次の場所をはじめ、喫煙するときには周囲に十分配慮しましょう。

路上 煙をさえぎるものがない上、すれ違う際はたばこを持つ手が子どもの顔くらいの高さになります。歩きたばこはやめましよう。

公園 市が管理する公園内は禁煙です。

庭やベランダ 洗濯物にたばこの有害物質やにおいがついたり、たばこの煙が窓から入ります。

今回の特集では、インタビューを交えながら配慮すべき点などを紹介します。この機会にたばこの害について正しく知りましよう。

望まない受動喫煙を防ぐために

健康増進法を守りましょう

2ページでも紹介した「健康増進法」では、店舗やレストランなどの施設は原則屋内禁煙と定められています。設置できる喫煙室の種類を制限することで、受動喫煙を防ぎます。

①多くの施設で屋内は原則禁煙



たばこの煙を気にせずに飲食できます

②20歳未満は喫煙エリア立ち入り禁止



子どもをたばこの煙から守れます

③屋内では喫煙専用室で喫煙を



喫煙者も安心してたばこが吸えます

④喫煙環境を表す標識を必ず掲示



喫煙可能かどうか一目で分かります

他にもこんなシーンで配慮を

・妊婦の近くで

受動喫煙により、乳幼児突然死症候群(SIDS)や低出生体重・胎児発育遅延など、胎児の発育に影響を及ぼす恐れがあります。

・子どもの前で

子どもは体が小さく、体重あたりの有害成分量が多くなります。受動喫煙の影響もその分大きくなり、ぜんそくやアレルギーが悪化することも。

・ペットの前で

たばこの副流煙は人だけでなく、一緒に暮らすペットの健康にも悪い影響を与える可能性があります。

知っていますか？

例えば換気扇の下や空気清浄機の前で吸ったとしても、有害物質は喫煙者の髪や衣類、カーテン、ソファなどに付着し、部屋の中に長くとどまります。吸い終わった後にも注意が必要です。

昔よりも周りの人に

配慮して吸っています

喫煙室でたばこを吸っていると、周りの人との会話がはずむ時があります。会議室では緊張感があって話づらい相手でも、喫煙室ではリラックスして話せるため、1つのコミュニケーションの場だと思っています。

一方で、たばこを吸わない人の気持ちをこれまで以上に大切にしないといけないとも思っています。たばこの煙が相手に与える影響や非喫煙者の声などを知ったうえで、たばこを楽しみ、周りの人も快適に過ごせるようにしたいですね。



Yさん 51歳 喫煙歴31年

家族の健康を守るために

愛煙家を卒業

結婚を機に、将来の家族(子ども)のことも考えるようになり禁煙を決意しました。まずは電子たばこに変更して徐々に本数を減らしていき、禁煙に成功しました。以前は意識的に口臭対策をしていましたが、禁煙したことで気にする必要がなくなりホッとしています。

子どもに口臭いとか言われると嫌だなーって思いませんか?子どもに嫌われる育児生活なんて想像したくありません。自分や周囲の人、特に家族の健康のためにも禁煙をお勧めします。



Sさん 42歳 禁煙歴6年

卒煙への第一歩

たばこをやめたいと思っているかたへ…

長崎市禁煙サポート事業

薬剤師の指導を受けながら、ニコチンパッチを使用して8週間の禁煙プログラムに挑戦できます。4週間分(約1万円)のニコチンパッチを助成します。



肺年齢測定と禁煙相談会

肺年齢を測定することで、実年齢との差に落胆し、それをきっかけに禁煙に挑戦したかたもいます。詳しくは市ホームページで。



長崎市禁煙支援ネットワーク

病院や歯科医院、薬局があなたに合った禁煙方法や禁煙に関する情報を提供します。



詳しくはこちら▶

禁煙外来

保険診療で禁煙治療が受けられます。
※保険診療を受けるための要件があります。
詳しくは市ホームページで確認を。

連携

連携

協力歯科医院

喫煙者は非喫煙者と比べて歯周病になるリスクが高いと言われています。禁煙希望のかたは歯周疾患検診が400円で受けられます。

連携

禁煙サポート薬局

ニコチンガムやニコチンパッチを使用した禁煙の相談、その他の禁煙に関する情報を知ることができます。

令和6年長崎市表彰式



4月1日、出島メッセ長崎で長崎市表彰式を開催し、市政功勞表彰・市政協力表彰・特別表彰合わせて106人9団体を表彰しました。

受賞者は、自治会の役員として地域の振興に尽力されたかたや民生委員として地域住民の相談指導に尽力されたかたをはじめ、商工・教育文化・社会福祉などさまざまな分野で多年にわたり市政の発展に貢献されたかた、文化・スポーツなどで活躍されたかたです。受賞者は次の通り。
(順不同・敬称略)

◆市政功勞表彰

〔地方自治〕

奥村修計、西田実伸
野口達也、五輪清隆
田上富久、鳥越悦子
山口眞佐栄、上川満治
松下隆、江村大洋
菊野寛史、高口奈巳
梁瀬康子、池田國廣

〔商工〕

川崎孝、殿村育生
西亮、松尾秀康

田崎正志、長崎工業会

〔観光国際交流〕

中川安英

〔まちづくり〕
平尾保美、平尾保
戸根桜組
ダイヤランドまちづくり
連絡協議会

〔教育文化〕

片岡テルミ、三浦正一
仁位孝雄、金納京子
木屋佐枝子、柳忠道
長谷川宏、上原豊
松尾光、樋口賀一郎
泉田総一郎
宮崎長一郎、永野元
山形浩介
すいとるコンサート
実行委員会

〔社会福祉〕

松尾エミ子
吉村久仁子、大岩道子
浦川恭子、加藤正行
花田幸規、原孝幸
森口純一、田崎睦之
稲山富太郎、松坂哲應
松崎淳子
〔交通安全〕
高比良伸哉、廣田満男

〔消防〕

山口公明、西文雄
三浦学、金山健治

◆市政協力表彰

〔観光国際交流〕

フォーラー 邦子

〔まちづくり〕

永野司
〔教育文化〕
宮田和周、第3ゆりの会

〔水産〕

魚のまち長崎応援女子会

◆特別表彰

〔文化〕

バンダービーン新愛
南夢果、佐舖真斗
稲形将也
土井首中学校
チームI[See]I

〔スポーツ〕

松園大成、畑山凜
山崎有紀、定方俊樹
林田洋翔、内田翼
上野結来、川上凜
平林霞、太田歩美
青島鉄也、林美璃愛
湯川幸太郎、吉川三重子
権藤哲郎、馬場豊子
吉野将史、江崎多美子
井手容子、松尾安
東島武、山下知且
平山真路、山本達也
横川香菜
キプラガット
エマヌエルコリル
島田藍、青木璃乃
松山絢子、原口優馬
中島佳音、森田悠月
佐々木桃花、吉田純麗
田中優月、北川あい
武田和瑚、渡辺結花
中村瑠璃、川下日菜
門脇佑妃、寺川叶真
伊藤駿、馬場仁亜
林優雅
長崎南山高等学校剣道部
瓊浦高等学校
ハンドボール部

■問い合わせ

秘書課 ☎829・1110



子育てするなら長崎市!

子どもは、これからの長崎にとってかけがえのない未来の担い手です。
市では、子育て世帯の皆さんが安心して子育てできる環境づくりに取り組んでいます。

＼保育所などを同時利用する／

0~2歳の第2子の保育料も無料!

市独自の取り組みとして保育を必要とする0~2歳の第2子の保育料を無償化しています。

対象 同一世帯で、保育所や幼稚園などを同時に利用する最年長の子どもから数えて2人目の0~2歳の子ども

小学校以上

保育園・幼稚園など

カウント対象外(※)



※市民税の課税状況により、第1子としてカウント対象になる場合あり

第1子

3歳以上 3歳未満
無料 全額自己負担



第2子

無料



第3子

無料



手続き方法 認可保育所・認定こども園・小規模保育事業所

→ 原則手続き不要

認可外保育施設・企業主導型保育施設・事業所内保育事業所・居宅訪問型保育事業

→ 施設などに保育料を支払った後、市に請求してください。後日、指定口座へ振り込みます。

問い合わせ 幼児課 ☎829-1142

詳しくはこちら▼



一人で悩まないで!まずはご相談を

「こども家庭センター」と「こども相談センター」を設置しました。
連携しながら、子どもたちや子育て世帯を切れ目なくサポートします。



＼お父さん・お母さんなどはこちら／

こども家庭センター

妊婦さんや子育て世帯の悩みや不安に寄り添います。
LINEや電話などでお気軽にご相談ください。

相談内容

- ・母子健康手帳が欲しい
- ・成長が気になる
- ・子育てサポートの情報
- ・泣き止まない など

イーカオプラザ(市役所2階)

相談窓口 ☎822-3725

(平日 午前8時45分~午後5時30分)



＼子どもたちはこちら／

こども相談センター

学校生活の悩みや、不安なことがあったら、どんなことでも相談してね。

相談内容

- ・友達や家族の悩み
- ・学校に行くのが不安
- ・家のお手伝いが大変
- ・勉強が難しい など

イーカオプラザ(市役所2階)

相談窓口 ☎829-1122

(平日 午前8時45分~午後5時30分)



ながさきTIMES

長崎で行われたホットなイベントや
市政の動きを紹介！



4/14(日)

春の風物詩 長崎ハタ揚げ大会

唐八景公園で長崎ハタ揚げ大会が開催。この日はよく風が吹き、子どもも大人も夢中になって、赤・白・青で彩られた凧「長崎ハタ」を高く揚げました。会場では、一銭バタのプレゼントや長崎検番による祝舞なども行われ、にぎわっていました。



3/14(木) 住みよかプロジェクト 未来型集合賃貸住宅が完成

市では、若い世代に選ばれる魅力的なまちを目指し、若者や子育て世帯が住みやすい住宅を供給するため、「住みよかプロジェクト」に取り組んでいます。第20号目には株式会社十八親和銀行、株式会社福德不動産、株式会社LIXILの共同事業を認定。十八親和銀行の旧社宅をリフォームして、断熱性に優れた住宅が完成しました。さらに最新のIoT設備を導入していて、照明や鍵などをスマホで遠隔操作できます。



3/14 (木) 長崎海上保安部と共同で 海の安全を守ります

市民の安全・安心の向上や持続可能なまちづくりに向けて、海上での安全に関することなど4つの分野で長崎海上保安部と包括連携協定を結びました。今後は海水浴場の遊泳者への事故防止の注意喚起や海洋プラスチックごみ対策、防災イベントの実施などを共同で行っていきます。



3/20 (祝) リニューアルした世界遺産ビジターセンターで 「明治日本の産業革命遺産」を楽しく学べます



グラバー園内に世界遺産ビジターセンターがリニューアルオープンしました。ボタンで操作できる「ジャイアント・カンチレバークレーン」の模型や大迫力の映像が見られる5連モニターなどを新たに設置しています。日本の産業化の過程を示す23の資産について楽しみながら学べます。この機会にぜひお出掛けください。



3/22 (金) 世界的企業 ONE DEJIMAが JR長崎駅ビルに立地

川崎汽船と商船三井、日本郵船が共同出資した世界規模のコンテナ海運会社である「オーシャンネットワークエクスプレス (ONE)」が設立したONE DEJIMA株式会社と県、市が立地協定を締結。同社は5月から業務を開始し、ONEの輸送サービスに関連した高度な専門性を必要とする業務を行います。

3/15 (金) ~ 17 (日) 市役所庁舎前広場で 花や緑を楽しむグリーンキャンペーンを開催



ミニ庭園などのフォトスポットや、フラワーアレンジメント教室、花咲けだんご（そのまま花壇に植えることができる花の種入り土だんご）作りなどの催しを開催。会場は多くの参加者でにぎわっていました。また、鉢花オークションなどもあり、訪れたかたは花や緑を存分に楽しんでいました。

—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

『ネット空間の安心をつくる』挑戦

長崎大学 サイバーマリンズ

トライ年表

2023年5月 ・長崎大学サイバーマリンズ 発足	2023年10月 ・県立大学との合同捜査演習会への参加
2023年6月 ・県警とセキュリティ企業との合同勉強会へ参加	2024年2月 ・県警から感謝状授与
	20XX年 ・システムの開発に成功



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。



実は地道なネット空間のパトロール

近年、インターネットを介した詐欺や闇バイトにからむ事件が増加傾向にあります。そんな事件を未然に防ぐため、長崎大学サイバーマリンズは県警と一緒にネット空間の「パトロール」活動を行っています。代表のキム・チェンさん自身も、この活動を始める前、迷惑メールが届いたり、詐欺サイトを見かけたりして、危険を感じたことがあったそう。

パトロールは、講義後や休み時間などを活用して取り組んでいて、サイトやSNSの投稿を一つ一つ自分の目でチェックし、怪しい情報を県警に通報しています。ネット空間には危険な情報が潜んでいて、メンバーは活動を通じて、いろいろな危険性を目の当たりにしてきました。県警にとって、学生の協力により、ネット空間のパトロールの目が増えることはとてもありがたいそう。もしも皆さんが、怪しいサイトなどを偶然見かけても、クリックせずに県警へ通報してほしいとメンバーは口を揃えます。



他にも、県警やセキュリティ企業との勉強会や捜査演習会などに参加し、ネット空間の危険性について学びを深めています。メンバーにとって、普段はなかなか関わることがない県警のサイバー捜査官やセキュリティ企業のかたの話聞くことができ、将来の仕事がイメージしやすくなるのも魅力なんだとか。

ネット空間が少しでも安全な場所になるよう、今後はもっと効率的にパトロールできるようなシステムの開発に取り組んでいきたいそう。今後の活躍にも目が離せません。

協力できる仲間が存在

情報があふれるネット空間のパトロールは、とても地道な作業。日々情報が増えていくため、活動の成果が見えにくく、モチベーションを保つのが難しいそう。そんなとき、仲間と協力できることが心の支えになっているとのこと。



「挑戦」に
不可欠な
ものは?

ながさき 井戸端 パーティー IDOBATA PARTY

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

🔍 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！

まち歩きで“おもしろい”や“不思議”を発見!

記事全文は上記ホームページで。

長崎路上観察学会アルキメデス 会長

マルモト イツミ さん



今回の井戸端peopleは、路上観察を楽しむ団体「アルキメデス」の2代目会長マルモトさん。まち歩きを月に1回行って、おもしろい構造物や見過ごされがちな意外なものを探す活動を30年以上続けてきました。

まち歩きでは、「カエルの顔のように見える飲み物専用のごみ箱」「用途が分からない不思議な扉」などの発見を参加者同士で共有したり、写真を撮ったりしているそう。昨年は、これまで撮影した500点の写真を展示する「長崎の30年いまむかし」を開催。ユニークな風景写真や、30年前と現在の写真を並べて、変化を見つめるという企画も大好評でした。

マルモトさんは長崎のことを「おもしろい発見が尽きないまち。そんな魅力を、まち歩きを通じて多くの人に知ってもらいたい」と語ります。

次回のまち歩きは5月18日④に開催予定。参加して、一味違ったまちの楽しみ方を体験してみませんか？

わがまち 自慢 調査し隊

ドライブをしながら
外海のきれいな夕日
楽しんでみてね!



お
題

トリコロール橋

ド・ロ神父への感謝の気持ちを込めた橋

外海地区には、四谷河内橋(青)、荒川橋(白)、新神浦橋(赤)があって、3つ合わせてトリコロール橋というよ。

明治時代、フランスのヴォスロール村出身であるド・ロ神父が外海にやってきて社会福祉に貢献してくれたんだ。その功績をたたえて、昭和53年に旧外海町がヴォスロール村と姉妹都市提携を締結。それから10年後、親交の証しとしてフランス国旗を模した3つの橋が誕生したんだ。ちなみに、ヴォスロール村にはそとめ広場とド・ロ神父の散歩道があるよ。

昨年9月にはヴォスロール村から使者が来て、外海地区のかたと交流をするなど、今でも親交が深いんだ。5月28日は姉妹都市提携の締結日。ぜひ行ってみてね!

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



今回紹介する3つの画像は施工段階のため、今後デザイン含め変更の可能性があります。
提供：ジャパネットホールディングス

駅からもアクセスしやすい幸町に建設中。ハピネスアリーナも徐々に完成に近づいてきています。

開業で新たな体験を

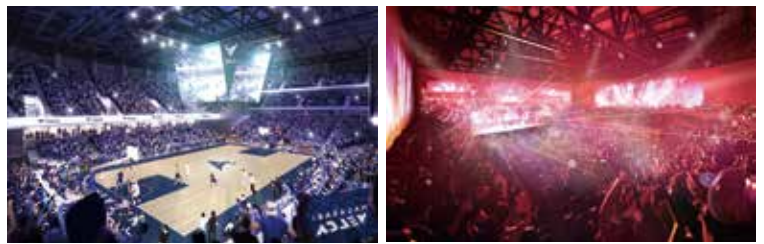
長崎スタジアムシティに誕生する ハピネスアリーナ



10月14日に開業する長崎スタジアムシティは5つの施設で構成されていて、その1つにハピネスアリーナがあります。

ここは長崎ヴェルカのホームアリーナで、バスケットボールの試合のほか、選手の練習風景を間近で見ることができます。また、ライブなどの音楽イベントにも使用することができ、市内最大規模の約6,000人が収容できる広さです。これまで市内では開催できなかった規模の大型イベントができるようになります。

ますます開業が待ち遠しくなりますね。



試合風景(左)とイベント開催時のイメージ(右)。最新の音響設備や照明などを備えていて、スポーツ観戦やライブ演奏を迫力満点で楽しめます。

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!

🔍 長崎ミライズム



長崎の魅力を知るなら にやがさき市公式 Instagram!

長崎にゆかりがあり福を運んでくるとも言われている尾曲がり猫が「にやがさき市」の魅力をつつぷりと紹介しています。



ある日の投稿▶
長崎ならではの
お菓子を紹
介。長崎のす
てきな物や場
所を発見でき
るかも?



市の情報をいち早く知るなら 長崎市公式LINE!

イベントや各種手続き、防災などの情報を知ることができ、日々の暮らしが豊かになりますよ。受信設定で欲しい情報だけ受け取れます。



長崎市公式
LINEアカウント
キャラクター
おせっくペンギン



問い合わせ

広報広聴課 ☎829-1114



1人分360kcal

つくり方

【びわジャム(約280g)】

- ① 皮をむき、種を除いたビワと砂糖40gを鍋に入れ、強火にかける。
- ② オレンジから黄色に変わり、実が柔らかくなったら、残りの砂糖とレモン汁を入れ、実を潰しながら、とろみが付くまで煮る。保存容器に移したら完成。

【蒸しパン(6個)&スムージー(3人分)】

- ① びわジャム20gと★、ふるった◎を混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。
- ② 深さがある耐熱容器にマフィンカップを入れ、①を8分目まで流し込む。その上に、トッピング用のびわジャムを少しのせる。
- ③ フライパンに2cmの高さまで水を入れ、沸騰したら中火にし、②を入れてふたをする。15分ほど蒸したら、蒸しパンが完成。
- ④ びわジャムを大さじ2ずつ入れた3つのコップに、ミキサーにかけた◆を流し込んだら、スムージーが完成。

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

びわジャムの蒸しパン&スムージー

材料

- ビワ……………200g
- 砂糖……………80g
- レモン汁…10ml
- ★ 卵……………1/2個
- ★ 水……………40ml
- ★ 牛乳……………60ml
- ◎ 蒸しパンミックス…120g
- ◎ 薄力粉……………40g
- ◆ 牛乳……………450ml
- ◆ ヨーグルト……………90g
- ◆ バナナ……………1本

使用した
長崎産の食材



茂木ビワ

IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 5月11日(土) 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 4月26日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
JA長崎せいひ
若松 春美 さん

長崎が生産量日本一を誇るビワ。旬が短く、春から夏前の限られた時期しか食べられません。ジャムにすることで、少しでも長くビワを味わうことができますよ。

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
(☎820-6568)



新緑の季節。散策マップを持って、植木のまちへ!



押し!

約400年の歴史がある「植木の里」古賀地区には、代々受け継がれた立派な植木がたくさんあります。植木センターにある散策マップを持って、風情ある古賀地区のまちを散策してみてください!



〈詳しくはこちら〉

職員の 押し!

こちら
市役所
情報局!

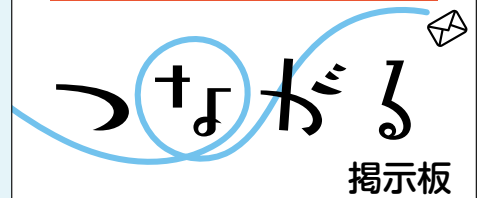
今月の案内人
水産農林政策課
佐々木 さん

わたしの押しごと

自然豊かな長崎を 体感してもらうために!

長崎市民の森にある森林体験館など、水産農林業に関する施設を管理しています。また、市役所食堂では毎月19日の「食卓の日」に合わせて、旬の食材を使った料理を提供中。5月は17日(金)にビワを使ったメニューを販売!





このコーナーは、市民の皆さんからの
 便利にお答えする「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。

📧 元日に能登半島地震が発生しましたが、長崎市ではどのような支援を行っ
 ていますか。
 (八景町・70代のかた)



市からは専門職や業務経験職員を派遣したり、義援金を送ったりしています。

この度の能登半島地震により被災された皆さまに心より
 お見舞い申し上げます。

この地震により石川県を中心に死者245人、負傷者
 1,301人、住家被害11万5,751棟もの甚大な被害を受けま
 した(4月9日現在)。

被災地で避難所運営を行う職員や専門職、現地で行う業
 務の経験がある職員を本市から派遣し、現地の行政職員と
 協力しながら復旧に向けた活動を行いました。

職員派遣の内訳(3月末時点)

- ・避難所支援 15人
- ・住家被害認定調査 10人
- ・給水・漏水調査 28人
- ・健康・衛生管理 7人(保健師を含む)



▲地震の影響で倒壊した家屋

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
 市公式Instagramの
 アカウント名は?

(ヒントはP12)

答え
 ○○○○市公式

『ゆうこう食べ比べセット』

グリース ハッセ ナガセ
 Gris House NAGASE

5名様にプレゼント

県産豚と五島灘の塩、ドイツのスパイス
 を使用し、手作りにこだわったハムと
 ソーセージ。長崎伝統柑橘(かんきつ)ゆうこうを練
 り込んだものとプレーン、粗びきスモーク
 を食べ比べてみてください。



☎ 800-3706

🔍 Gris House NAGASE

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。
 (5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。



【4月号の答え】
 さだまさし

3月号には327通
 のお便りをいただき
 ました。ありがと
 うございました。

▼現地で支援活動に従事する市職員



ほかにも本市では、段ボールベッドなどの物資や、被災者を受け入れるための公営住宅を用意するなど、被災地の声に応じて柔軟に支援できるよう準備しています。

また、市役所に12月まで設置している募金箱に3月末までに寄せられた896万298円や市職員・議会からの見舞金を送りました。



▲街頭で募金を呼び掛ける市長

市役所1階では、能登半島の支援状況や災害への備えを詳しく記載したパネルを展示しています(5月末まで)。災害はいつ起こるか分かりません。あなたや大切な人を守るために日頃の備えの参考にしてください。



(防災危機管理室 ☎822-0480)

編集こぼれ話

3月中旬から4月中旬にかけて、東長崎地区にある八郎川沿いの桜並木がライトアップされました。訪れた人は、川に反射する幻想的な夜桜を写真に収めたり、散策をしたりして楽しんでいました。



ちょこっと

恐竜図鑑

『コエロフィシス(模型)』



(分類) 恐竜・獣脚類 / (時代) 後期三畳紀 / (製作者) L.P. ジョーナス

昔から恐竜の化石が発見されたら、古生物学者と造形師、復元画家が協力しながら全身像を推定してきました。恐竜博物館には、20世紀に活躍した造形師ジョーナスが製作したコエロフィシスの模型を展示しています。ちなみにその後の研究により、最近の模型では羽毛に覆われ、尾が地面につかない姿勢のものが多くいます。



【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

ご存じですか？民生委員・児童委員

福祉総務課 ☎ 829-1161

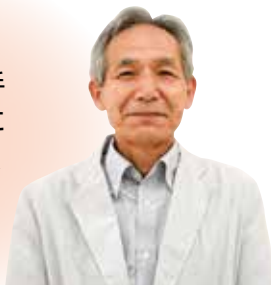
皆さんの地域にもいる「民生委員・児童委員」は地域住民のために活動しており、住民の立場にたって相談を受け、必要に応じて関係機関へつないだりしています。すべての民生委員は児童委員も兼ねています。

5月12日㊤は「民生委員・児童委員の日」。また、5月12日㊤から18日㊦は「活動強化週間」です。この機会に、市内49地区の民生委員児童委員協議会がPR活動を行います。



私たちが
民生委員・児童委員です！

地域の身近な相談相手として、住民の立場に立った相談対応・助言、見守りを行っています。



長崎市民生委員児童委員協議会
野口 一男 理事

民生委員児童委員協議会の仲間や他団体と協力して、高齢者や子育てサロンなど、さまざまな地域福祉の活動を行っています。




長崎市民生委員児童委員協議会
松尾 栄子 理事

こんな声が
届いています

私は一人暮らしで、毎月、民生委員さんが訪問してくださるのが楽しみです。猛暑が続いた時は、心配して熱中症予防のパンフレットを持ってきてくれました。いつも気にかけてもらっています。

地区の民生委員・児童委員の方々が、子どもの登下校時の見守り活動をされています。子どもたちも顔見知りになり、気軽に話をしています。地域の温かい見守り活動が、子どもたちを育てていると感じます。

- 
- Q 民生委員になるには？
 - A 民生委員になるのに特別な知識や経験は必要ありません。福祉総務課か下記の問い合わせ先にご連絡ください。
 - Q 地域の民生委員を知りたいときは？
 - A お住まいの地域の民生委員を知りたいときは福祉総務課か下記の問い合わせ先にご連絡ください。

問い合わせ

長崎市民生委員児童委員協議会 ☎ 825-7083

30年後の長崎市ってどうなってる？

都市計画課 ☎ 829-1169

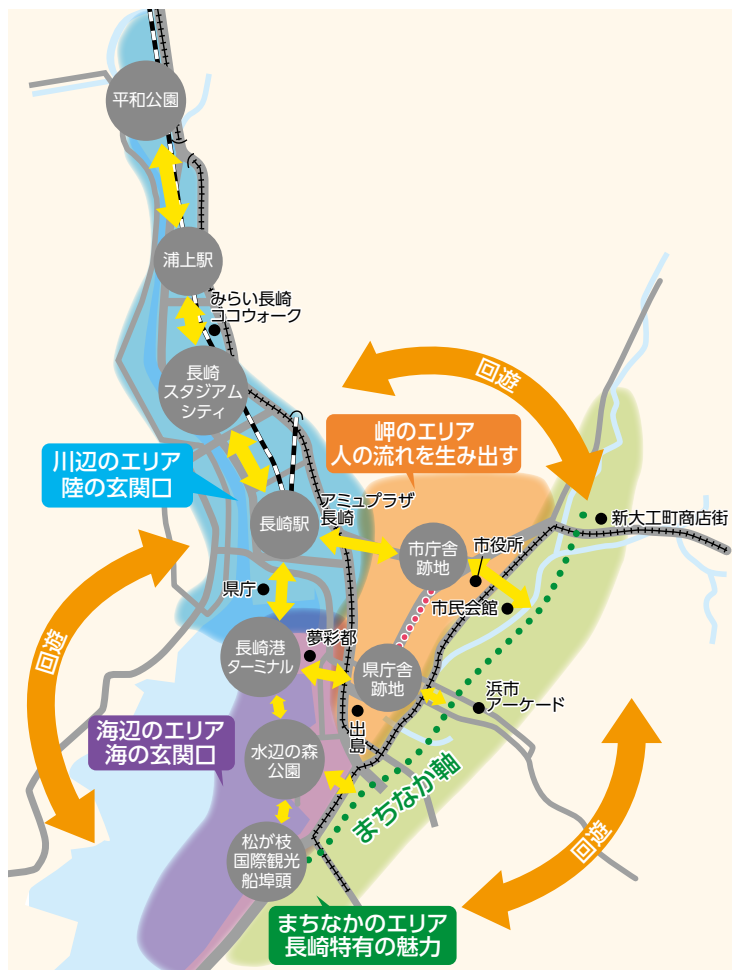
目指す将来像

市の未来をより良くするため、いろんなかたと話し合いながら「長崎都心まちづくり構想」を考えました。この構想では、地区の特徴などから、川辺・海辺・岬・まちなかの4つのエリアを設定しました。市民の皆さんとまちの将来像を共有し、今後ものにぎやかで暮らしやすいまちづくりを目指します。

30年後は、公園や歩道で仕事ができたりくつろげたり、新しいモビリティなどの移動手段が増えることで楽しみながら快適に移動できるようにしたいです。まちが行き来しやすくなって、居心地がよく、出掛けたいまちにしていきたいです！

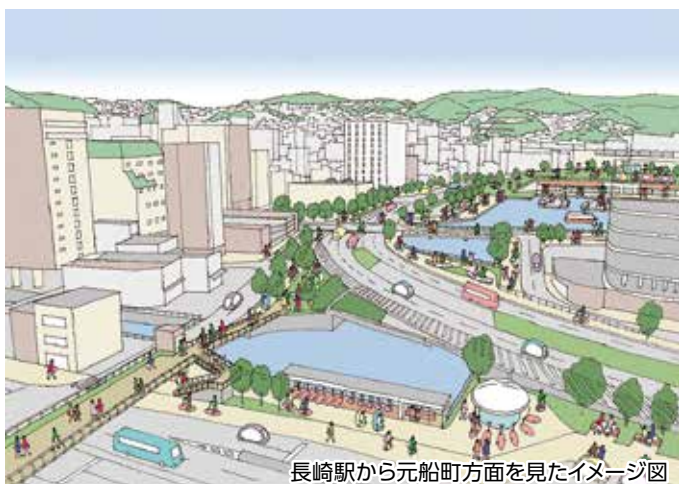


もっと知りたいかたは
こちら▶



例えば、未来のイメージってこんな感じ！

移動をスムーズに。心地良い空間づくり！



長崎駅から元船町方面を見たイメージ図

新たな歩道橋でスムーズに移動ができたり、海を身近に感じたりできる心地良い空間へ。

“車”中心から“人”中心に。交流が生まれる道に！



県庁舎跡地から市庁舎跡地方面を見たイメージ図

今まで通行するだけだった道が、楽しみながら歩ける、人と人との交流が生まれる道へ。

老朽化した危険な空き家の撤去などを助成します

建築指導課 ☎ 829-1174

老朽化した空き家

老朽化した空き家の除却工事費を助成します。放置している危険な空き家は早めに撤去しましょう。

対象 一定の老朽度を満たす空き家

補助額 工事費の5分の2

対象となる空き家の例



最大
50万円

詳しくは
こちら▶



ブロック塀など

危険な塀などの除却工事費を助成します。被害が出る前に早めに撤去しましょう。

対象 小中学校の通学路などに面する危険なブロック塀など

補助額 工事費の2分の1 (上限あり)

その他 同時に、老朽化したはね出しスラブを撤去する場合は、工事費の2分の1 (上限あり) を併せて助成します。

詳しくは
こちら▶



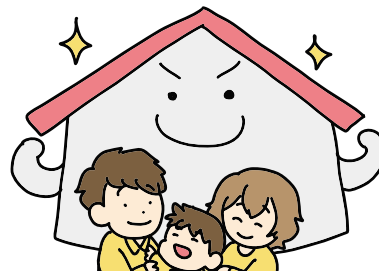
木造戸建て住宅の耐震化

耐震化工事のコストを助成します。

対象 昭和56年5月以前に建築された木造戸建て住宅

内容 ・耐震診断:61,500円のうち、51,000円(自己負担10,500円)
・耐震化改修工事(例:既存壁に筋交いを設ける、屋根の葺き替え)、現地建替:上限100万円
・除却工事(指定地域のみ):上限30万円

詳しくは
こちら▶



〈広告〉

新たなやり方で平和を伝えませんか

平和推進課 ☎ 844-9923

原爆や核兵器の問題について、多くの人に共感を持ってもらうための取り組みに補助金を交付します。今までにない発想で、時代に合った「平和の新しい伝え方」をぜひ提案してください。



申し込み 平和推進課、「ながさきの平和」ホームページにある申請書を提出

締め切り 5月17日(金) ※5月10日(金)までに事前相談が必要

昨年度の実施事業「8.9Project」(黙とう^{とう}忘れないPASS) ▶
8月9日の黙とうの時間をLINEでお知らせする"Mokutou Reminder"をきっかけに被爆の実相を伝えました。



はあと屋販売会でお買い物しませんか

障害福祉課 ☎ 829-1141

障害のあるかたが心を込めて作った手作りお菓子や雑貨などが並びます。ぜひ手に取って、手作りのぬくもりを感じてください。

日時 5月22日(水)～24日(金) 午前10時～午後4時 **場所** 市役所2階 多目的スペース



平日は正午から市役所で
パンや洋菓子などを販売しています



オンラインショップも 豊富な品ぞろえ!

イチオシの商品をそろえています。九州(沖縄・離島を除く)は送料無料です。贈り物にいかがですか。



「はあと屋」ホームページ▶



〈広告〉



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 「ひきこもり経験者の体験談を聞こう」	5/15㊦	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が続いているかたの家族 申 電話 問 ①
お手軽ウォーキング 日見コース (3.0km)	5/30㊦	10:00～12:00	日見公園集合	対 市民 定 30人 申 電話 縮 5/16 ㊦ 他 雨天中止 問 ②
お手軽ウォーキング 沖ノ島1周コース (4.5km)	6/5㊦		伊王島開発総合センター	対 市民 定 30人 申 電話 縮 5/22 ㊦ 他 雨天中止 問 ②
在宅医療講座 「長崎の在宅医療～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～」	5/18㊦	14:00～16:00	東公民館	対 市民 定 100人 申 電話、メール、FAX 問 ③
臨床心理士による こころの健康相談	5/23㊦	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
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	5/28㊦	13:00～15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問 ④
ヘルスアップひがし 保健師講話・体力測定	5/28㊦	14:00～16:00	東部地区にこここセンター	対 市民 定 30人 持 室内シューズ 申 電話 縮 5/21 ㊦ 問 ⑤
<p>問い合わせ</p> <p>①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②あじさいコール (☎ 822-8888) ③包括ケアまちなかラウンジ (☎ 893-6621) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ⑤地域福祉課(東) (☎ 813-9001)</p>				

5月14～20日はギャンブル等
依存症問題啓発週間

精神保健相談ダイヤル ☎829-1311

ギャンブル依存症は、自分の意志ではギャンブルをやめたくてもやめられなくなる「脳の病気」です。誰でもなり得る病気で、日常生活に支障が生じ、家族や周囲の人にも深刻な影響を及ぼします。本人が依存症を自覚するまで時間がかかりますが、回復できる病気です。周囲の人が、ギャンブル依存症は病気であるということを理解して対応することが大切です。依存症に悩んでいるかたやその家族もまずはご相談を。



みんなのための体力測定会

地域福祉課(中央) ☎829-1429

体力や血管年齢、骨密度、姿勢など気になっていませんか?自身の身体を知り、生活習慣を見直す機会にしましょう!

対 市民
日 5月25日㊦ 午前10時30分～正午
所 ラプライス愛宕 6階会議室
費 無料
申 小島・茂木地域包括支援センター (☎ 820-8231)
縮 5月24日㊦

ロードウォークサポーター
養成講座

地域福祉課(東) ☎813-9001

「お手軽ウォーキング」のボランティアスタッフになりませんか。正しい歩き方など、ウォーキングのポイントを学びます。

対 市民
日 5月16日㊦・23日㊦ ※全2回
時 午後2時～4時
所 東部地区にこここセンター
定 20人
持 室内シューズ
申 電話
縮 5月13日㊦
問 あじさいコール (☎ 822-8888)

〈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・胃がん検診のかた）、バスタオル（子宮頸・乳がん検診のかた）

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
※歯科指導のみ希望のかたは、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	国保	後期	がん検診							歯科指導	予約受付		
		特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺					
6/11(☉)	9:45~11:15	小島地区ふれあいセンター	○	○		○					○		5/13(月)~16(水)	
6/12(水)	9:45~11:15	横尾地区ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:00~14:00													
6/13(木)	9:45~11:45	東公民館	○	○	○	○					○		5/21(火)・22(水)	
	13:15~14:15													
6/17(月)	9:30~11:30	市役所2階 多目的スペース	○	○		○					○	○	5/21(火)・22(水)	
	13:00~14:00													
6/18(火)	9:30~11:30	三重地区市民センター	○	○		○					○		5/23(水)~27(日)	
	13:30~14:00	三重地区公民館	○	○		○					○			
6/19(水)	9:45~11:45	外海ふるさと交流センター	○	○	○	○	○				○			
6/20(木)	9:45~11:45	黒崎地区公民館	○	○	○	○	○				○			
	13:30~14:30	出津地区ふれあいセンター	○	○	○	○					○			
6/21(金)	11:30~12:30	池島開発総合センター	○	○	○	○					○			
6/26(水)	9:45~11:45	山里地区ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:15~14:15													
7/1(月)	9:45~11:45	古賀地区市民センター	○	○		○					○			6/4(火)~7(金)
	13:15~14:30													
7/2(火)	9:45~11:45	小ヶ倉地区ふれあいセンター	○	○	○	○					○			
	13:15~14:15													
7/3(水)	9:45~11:45	橘地区ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:45~14:45	戸石地区公民館	○	○		○					○			
7/4(木)	9:45~11:15	浦上駅前ふれあいセンター	○	○		○					○			
	13:00~13:30													
7/5(金)	11:00~12:00	高島ふれあいセンター				○		○	○					

〈広告〉



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
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	5/14㊟	10:00～11:30	イーカオプラザ	—	5/13月	申 市ホームページ、電話 問①
親子の心の相談	小児科相談	5/15㊟	14:00～17:00		3組	事前に	申 電話 問②
	精神保健相談	6/13㊟	14:00～16:00		2組		
両親学級～ブレパママでクッキング～	第1子妊娠中(34週未満)の妊婦とパートナー	5/19㊟	10:00～13:00	健康づくりセンター	5組	5/13月	特 エプロン・三角巾・手拭きタオル 申 電話 問③
両親学級		5/26㊟	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	5/15㊟	申 市ホームページ 問①
		6/2㊟	10:00～12:10	東部地区 にこにこセンター		5/27月	申 市ホームページ 問⑤
離乳&幼児食教室	9カ月～2歳未満児の保護者	5/23㊟	13:00～15:00	浦上駅前 ふれあいセンター	12人	5/16㊟	特 エプロン・三角巾・手拭きタオル 申 市ホームページ、電話 他 託児あり 問④
離乳食教室	4～9カ月未満児の保護者	6/5㊟	10:30～11:45	北公民館		5/29㊟	
		6/11㊟	13:00～15:00	東部地区 にこにこセンター		10人	6/4㊟

問い合わせ

①地域福祉課(中央) (☎ 829-1429) ②子育てサポート課(☎ 829-1255)
 ③地域福祉課(南) (☎ 892-1113) ④あじさいコール(☎ 822-8888)
 ⑤地域福祉課(東) (☎ 813-9001)



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ますよ。



🔍 イーカオ



母子健康手帳を
夜間・土日を受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

☎ ㊟ 午後5時30分～7時
 5月18日㊟ 午前9時～午後5時
 6月2日㊟ 午前9時～午後0時30分

所 イーカオプラザ
 申 市ホームページ、電話

他 ㊟㊟は原則予約制

予約はこちら▶



〈広告〉

お知らせ

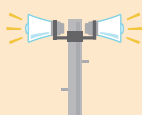


Jアラートの試験放送を 防災行政無線で行います

防災危機管理室 ☎822-0480

国から発信される地震・津波などの緊急情報を発信するシステム「Jアラート」の動作確認を行います。

☎ 5月22日(水)
午前 11 時ごろ



市街化調整区域での 住宅団地開発制度を緩和

各問い合わせ先

市街化調整区域は原則、建物を建てることを制限していますが、本市への移住、定住人口の増加を図るため、希望する住宅用地を供給しやすくしました。改正により0.5ha未満の宅地分譲も可能になりました。詳しくは市ホームページか電話で。

- 開発区域が 0.5ha 未満の場合
建築指導課(☎829-1176)
- 開発区域が 0.5ha 以上の場合
都市計画課(☎829-1169)

建物などの新築 増改築の際は届け出を

景観推進室 ☎829-1177

市内で、一定規模を超える建築物や工作物の新築や増改築などを行う際は、景観法に基づく届け出が事前に必要です。基準に適合しない場合は、勧告や罰則などが適用されることがあります。

長崎市立地適正化計画の 改訂

都市計画課 ☎829-1169

将来のまちの姿「ネットワーク型コンパクトシティ長崎」の実現に向けて、防災指針の新規記載や、安全・安心に住める場所へ誘導する区域の見直しなどの改訂を行いました。



令和6年度特別障害者 手当等の手当額(月額)改定

障害福祉課 ☎829-1141

著しく重度の障害のため、常に自宅での介護を必要とするかたに支給します。

障害児福祉手当	15,690 円
特別障害者手当	28,840 円
経過的福祉手当	15,690 円



詳しくはこちら▶

プールが利用できない日

スポーツ振興課 ☎824-3728

総合プール

☎ 火、5月25日(土)、26日(日)、31日(金)、
6月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)

☎ ☎845-1212

神の島プール

☎ ☎ ☎865-2250



国民年金保険料の 学生納付特例制度

住民情報課 ☎829-1137

学生で前年の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度があります。今年度の申請が済んでいないかたは、5月末までに手続きを。マイナポータルから電子申請もできます。

☎ 地域センターや年金事務所

- ☎ 年金手帳か基礎年金番号通知書
- ☎ 学生証か令和6年4月1日以降発行の在学証明書

☎ 長崎南年金事務所
(☎825-8705)



水洗化工事を助成します

料金サービス課 ☎829-1183

公共下水道区域内での水洗化工事費の一部を助成します。工事の前に申請手続きが必要です。予算がなくなり次第終了。

- ☎ 市民税非課税世帯で水洗便所へ改造する家屋…改造費の一部(限度額26万円)
- ☎ 生活扶助世帯で水洗便所へ改造する家屋…改造費の一部(限度額26万7,750円)
- ☎ 宅地が道路より低いなどの理由で、ポンプの設置が必要な家屋…ポンプ設備設置費の5分の4以内(限度額60~100万円)
- ☎ 所有者が異なる2戸以上で共同排水設備を設置する家屋…共同排水設備設置費の5分の4以内

〈広告〉

**屋外広告物は
掲出の許可が必要です**

景観推進室 ☎829-1177

市内で、屋外広告物を新しく掲出する場合や現在掲出中の広告物を変更する際は面積などにより事前の許可が必要です。また、許可期限を過ぎて継続して掲出する際も更新が必要です。許可なく広告物を掲出した場合は罰則が適用されることがあります。

**固定資産税の納税通知書を
送付します**

資産税課 ☎829-1131

令和6年1月1日現在の土地・家屋または償却資産の所有者へ、**5月中旬**に送付します。

☎ 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。



**市民活動支援補助金
公開プレゼンテーション審査会の開催**

市民協働推進室 ☎829-1125

☎ 6月11日☎ ※時間は応募団体数により変動します。

☎ 市役所7階 大会議室



**税証明書コンビニ交付
サービスの停止**

各問い合わせ先

年度更新作業のため次の日時はサービスが利用できません。

☎ 6月3日☎～5日☎

☎ 住民票などの証明書は取得できません

☎ 収納課（☎829-1130）

住民情報課（☎829-1137）

香焼町土地の公売

建築指導課 ☎829-1174

購入希望のかたは直接会場へ。

☎ 5月27日☎ 午後1時30分

☎ 建築指導課

☎ (所在)長崎市香焼町字浦(地番)676番(地目)宅地(地積)75.45㎡



**休日にマイナンバーカードを
受け取れます**

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更新・新規発行をします。交付は要申し込み。

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



地域センター	期日	時間	予約期限
中央	6/9☎	8:45～13:00	5/31☎
	6/23☎		6/14☎
西浦上	6/23☎	9:40～17:40	6/14☎
東長崎		9:00～17:00	
三和		9:00～12:00	
琴海			

**軽自動車税(種別割)の
納期限は5月31日☎です**

市民税課 ☎829-1133

令和6年4月1日現在、軽自動車を保有しているかたへ**5月中旬までに**納税通知書を送付します。バイクを含む車両を解体、譲渡、紛失、盗難された場合は手続きが必要です。

◆【新規】軽自動車税(種別割)の減免
身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた、障害者用の特別な構造装備車両、公私の扶助を受けるかたが所有・使用する車両、公益のために直接使用する車両・電気自動車の所有者は、減免される場合があります。令和5年度から身体障害者手帳を所有するかたが18歳以上の場合も、本人または生計を同じくするかたの車両も減免対象になりました。減免申請は納期限までに。

☎ 地域センター

◆【継続】軽自動車税(種別割)の減免
昨年度減免承認を受けたかたには、減免継続の申請書を4月下旬から送付します。引き続き減免申請をするかたは、返送してください。貧困により生活のため公私の扶助を受けるかたは、2年目以降の減免申請は不要です。

☎ 5月31日☎

自動車税(種別割)の納期限

コンビニ納付やモバイル決済、クレジット納付も可能です。詳しくは長崎振興局税務部（☎821-8835）へ。

☎ 5月31日☎

**自転車に乗るときは
ヘルメット着用を**

自治振興課 ☎829-1211

5月は自転車月間です。自転車利用者はヘルメット着用が努力義務です。自転車を運転する時はヘルメットを着用し頭部を守りましょう。

〈広告〉

🏠 テイクアウト・デリバリー時の 食中毒対策!

生活衛生課 ☎829-1155

高温多湿の時期になると食中毒が増えます。次のポイントに注意して食中毒を防ぎましょう!

- ・早めに持ち帰りましょう。
- ・高温多湿な場所に放置するのは避けましょう。
- ・食べる前には手洗いをしましょう。



🏠 ホテルを見に行こう

環境政策課 ☎829-1156

5月中旬から6月上旬まで、市内の主な場所のホテル飛翔情報を市ホームページで確認できます。幻想的なホテルの光を眺め、自然の大切さを考えてみませんか。マナーを守って周囲の迷惑にならないように鑑賞しましょう。



📢 後期高齢者医療保険の 簡易申告

後期高齢者医療室 ☎829-1139

非課税年金(遺族年金など)のみ受給しているかたか無収入のかたで次の①、②の全てを満たすかたには5月中旬に申告書を送付しますので返送してください。返送しないと、保険料の軽減が受けられません。

- ☑️ ①非課税年金(遺族年金など)のみ受給
- ・後期高齢者医療保険に加入しているかたやその世帯主
 - ・令和5年分の確定申告または市県民税の申告をしていないかた
- ②無収入

大募集



📢 園芸相談員として 活動しませんか?

土木総務課 ☎829-1162

窓口や電話での園芸相談、出張園芸講習会などを行います。

- ☑️ 園芸に関する知識があるかた
- 日(任期)7月1日~令和7年3月31日
- 内(勤務)週1回5時間
- 定1人 申 電話 締 5月31日金
- 他 面接あり(日時は後日連絡)

✍️ 地域ささえあい勉強会 参加者募集

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

地域でのささえあい体制を構築するためのボランティアの勉強会です。

- ☑️ ボランティア活動に興味があるかた
- 日 5月18日土 午前10時~11時30分
- 所 市役所2階 市民利用会議室
- 定 30人 申 電話
- 締 5月16日金

🏠 子育ての援助を 行いたい人を募集

子育てサポート課 ☎829-1255

ファミリー・サポート・センターながさきの「まかせて会員(援助を行いたい人)」の養成研修をします。

☑️ 全て参加できるかた

6/18(土)	9:50 ~ 15:40
6/19(日)	9:30 ~ 11:30
6/20(月)	10:00 ~ 15:50
6/21(火)	10:00 ~ 12:30

※受講できない日程は1年以内なら次回開催時に受けることも可。

- 所 市役所2階 多目的スペース
- 費 無料
- 申 市保育会(☎829-7714)か市社会福祉協議会(☎829-6244)へ電話
- 締 6月7日金



日本スポーツマスターズ2024長崎大会 ボランティア募集

スポーツ振興課 ☎824-3728

9・10月に開催の「日本マスターズ 2024 長崎大会」ボランティアを募集します。

- ☑️ 18歳以上のかた
- 内 競技会場での補助や参加者へのおもてなし
- 申 県ホームページ
- 締 5月31日金
- 問 県スポーツ振興課(☎895-2781)

日本スポーツマスターズ
2024 長崎大会
メールアドレス登録フォーム▶



〈広告〉

市営住宅
8月上旬の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

申込書は5月28日④から市役所1階や地域センター（中央除く）、地区事務所、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などの確認もできます。

甲 県勤労福祉会館など

締 6月4日④～6日⑤

午前9時30分～午後4時

他 抽選会は6月12日④

60歳以上の高齢者や障害者などで、入居に際し特別の事情がある場合は、連帯保証人免除制度がありますので相談を。

問 市営住宅指定管理者

(☎829-2989、☎829-2991)

原爆忌文芸大会の作品募集

文化振興課 ☎829-1235

原爆・平和などに関する俳句・短歌・川柳の3部門で作品を募集します。自作の未発表作品に限ります。入選作品は、8月3日④から8日⑤までベネックス長崎ブリックホールに展示。

内 ①一般の部

短歌：1組1首

俳句・川柳：1組3句

②ジュニアの部（小・中・高校生）

短歌：1組1首

俳句：1組1句

費 ①1部門につき1組1,000円 ②無料

甲 封書に朱書きで部門を書いて、NP O法人長崎国際文化協会（〒850-0031 桜町1-12）へ。

締 ①6月7日④ ②6月21日④

問 同協会（☎822-2366）

附属機関などの委員を募集します

各問い合わせ先

いずれも、

内 次の全てを満たすかた

- ・20歳以上の市民か、市内に通勤・通学している
- ・本市の他の附属機関などの委員ではなく、申し込みもしていない
- ・公務員、議員ではない

内（審議）年数回

甲 市ホームページ、地域センター（中央除く）、応募先にある応募用紙とテーマに沿った小論文を提出

問 都市計画課（☎829-1169）

◆長崎まちづくりのグランドデザイン検討委員会

日（任期）7月1日～令和8年6月30日

内 長崎市の経済再生と定住人口増加に向けたネットワーク型コンパクトシティ長崎のまちづくりについて

定 若干名

締 5月27日④

◆長崎市都市計画審議会

日（任期）6月28日～令和8年6月27日

内 長崎市の都市計画（まちづくり）について

定 2人

締 5月31日④

特別支援教育支援員を募集

教育研究所 ☎825-2932

学校内で子どもたちの日常生活の介助や学習活動をサポートします。

日（任期）採用日～7月22日④

定 6人 甲 電話

締 随時

他 任期は更新の可能性あり



市民音楽祭の出演者募集

文化振興課 ☎829-1235

内 ①市内で活動している音楽団体

②混声合唱に参加希望のかた

日 10月27日④ 午前10時30分～午後5時

所 ベネックス長崎ブリックホール

費 1部門につき2,000円

内 「ながさき文化のひろば」ホームページ、市民音楽祭実行委員会事務局にある申込書を提出

締 ①5月31日④ ※必着

②7月31日④ ※必着

問 同実行委員会 長谷川氏

(☎878-6423)



子どもゆめ体験参加者募集

国際課 ☎829-1113

グラバーゆかりの都市、イギリスのアバディーン市とロンドン市を訪問します。

内 市ホームページに掲載の応募要件を全て満たすかた

日 8月21日④～29日④

定 16人

費 6万円（パスポート代など別途自己負担）

内 参加申込書と作文（800字程度）を提出

締 5月15日④

他 書類選考通過者には個別面接あり

詳しくはこちら▶



〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

多重債務の無料出張相談会

債務整理や家計の見直しなどについて相談ができます。
各月第2㊦ 午後1時～3時30分、長崎財務事務所。
2営業日前までに要電話。
☎ 財務省福岡財務支局 (☎ 092-411-7291)

リウマチ療養講演会・医療相談会

5月19日㊦ 午後1時30分～4時
もりまちハートセンターで。
☎ 日本リウマチ友の会長崎支部 (☎ 0957-48-6188)

長崎ばら展開催

5月11日㊤ 午前10時～午後5時、12日㊦ 午前10時～午後4時
長崎新聞文化ホールで。入場無料。
☎ 長崎ばら会会長 奥平氏 (☎ 861-1120)

長崎いのちの電話

電話相談ボランティア養成講座
悩みを持つ人々の相談相手になりませんか。
㊦ (前期講座)6～9月 (後期講座)10月～来年9月 ㊦ 5月24日㊦
☎ 長崎いのちの電話事務局 (☎ 843-4410)

伊王島を元気にするバイ!

5月19日㊦ 午後2時～4時30分、伊王島小中学校で。入場無料。
☎ プロレスの試合観戦
☎ 九州ば元気にするバイ! (☎ 092-400-9938)

太極拳で健康と仲間づくり

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146
対 18歳以上のかた
㊦ 5月22日㊦・6月5日㊦・19日㊦
午後1時30分～3時30分
所 市民会館
持 動きやすい服装、室内シューズ
☎ 県すこやか長寿財団 (☎ 847-5212)



介護認定調査員を募集します

高齢者すこやか支援課 ☎829-1555
自宅や病院などを訪問し介護認定の調査を行います。
㊦ 看護師、社会福祉士、理学療法士などの資格を持つかた
㊦ (勤務)午前9時～午後5時
※変動する場合あり
㊦ 電話(面接と事前説明の日程を調整します。)
㊦ 6月28日㊦



松居友講演会「絵本は愛の体験です」

㊦ 6月9日㊦ 午後2時～4時
定 80人
申 カウンター、メール

図書館の催し 費無料 申不要

今月のおすすめ本

定期上映会

「劇場版 おいしい給食 Final Battle」

㊦ ①5月17日㊦ ②5月27日㊦
時 ①②午後2時～3時45分
①午後6時～7時45分

定 各120人
「推し」

㊦ 6月10日㊦ 午後2時～3時45分
定 各120人

俳句ポスト お題「新樹」
㊦ 5月31日㊦

読み聞かせ入門講座1


「絵本の読み方・選び方」
㊦ 6月3日㊦ 午前10時15分～正午
定 50人
申 メール

「わたしの絵本体験」
松居友／著 教文館

「子どもを絵本好きにするためには」ではなく「子どもが絵本好きになるためには」と主語を子どもにして考えなければ、それは大人の論理ではないのかと元編集者である著者は投げかけています。著者自身の思い出や経験を踏まえながら、子どもの生きる力となる絵本や昔話について語っています。



問い合わせ
市立図書館 ☎829-4946


5/19 伊王島朝市 春の大売り出し 

捕れたてのおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひお越しください!!



イセエビや「伊王島日の出カマス」などの地元水産物を朝市特別価格で販売! 農産物や加工品の直売、ヤギの餌やり体験もできます。

時 午前9時~正午

所 馬込教会下 沖之島漁港内  荒天時中止

問 西彼南部漁業協同組合 (☎898-2825)



EVENT PICK UP

注目イベントを紹介!



5/25 緑の募金 



緑豊かな長崎をつくるための募金にご協力をお願いします。募金したかたには花苗をプレゼント!

時 午前11時~正午


所 ベルナード観光通り

問 農林振興課 (☎820-6564)

5/11~6/10 長崎ストーリーズ #8 寺町と町家さんぽ 



いんげんぜんし 隠元禅師ゆかりの唐寺、興福寺では5月中旬から「あじさいき 紫陽花季」が開催されます。たくさんのアジサイを楽しみながら歩きましょう。

時 午前10時~正午 所 崇福寺三門前集合  小学生以上2,400円

甲 長崎さるくホームページ  希望日の前日午後5時

問 長崎国際観光コンベンション協会 (☎818-3430)

〈広告〉

6/9 歯っぴいスマイル フェスティバル



6月4日(火)～10日(日)は「歯と口の健康週間」。楽しみながら、お口の健康相談や歯磨き指導などお口の健康のことを学びませんか。

時 午後0時30分～3時30分 所 ベルナード観光通り
園 口腔保健支援センター (☎829-1436)

6/1 田植え体験



水族館前のビオトープで、1株ずつ自分の手で植える昔ながらの田植えを体験しよう。

時 午前10時～ 所 長崎ペンギン水族館
持 着替え、長靴 他 小雨決行
園 ☎838-3131

6/23 コケ玉の作り方教室



対 20歳以上 時 午前10時～正午 所 植木センター
定 20人 費 1個1,500円 持 エプロン
申 往復はがき (〒851-0131 松原町2624-1)、窓口 (はがき持参)
園 6月12日(水) 他 汚れても良い服装で 園 ☎837-8182

6/15～16 リトルキャンプ



野外活動や調理、クラフト体験などをしませんか。

対 小学2～4年生 時 午前11時～翌日午前11時
所 日吉自然の家 定 40人 費 1人2,500円
申 日吉自然の家ホームページ、往復はがき
園 5月17日(金) 園 ☎824-5017

〈広告〉

28～ 11/26 までの 毎週 (まいしゅう) 火曜日 (かようび)	 外国人 (がいこくじん) のための 初級 (しょきゅう) 日本語講座 (にほんごこうざ)	18:30～20:00	市役所 (しやくしょ) 2階 (かい) 多目的 (たもくてき) スペース	<ul style="list-style-type: none"> 対 長崎市 (ながさきし)、長与町 (ながよちょう)、時津町 (とぎつちょう) に住 (す) む、または、仕事 (しごと) か学校 (がっこう) で長崎市 (ながさきし) に通 (かよ) う外国人 (がいこくじん) 費 テキスト代 (だい) 2,970円 (えん) 持 ペン・ノート 申 市 (し) ホームページ、メール 問 国際課 (こくさいか)
30㊦	 日本非核宣言自治体協議会講演会 ～核兵器を取り巻く世界の現状や 新しい継承の取り組みを紹介～	16:00～17:30	原爆資料館	<ul style="list-style-type: none"> 定 200人 問 平和推進課
30㊦	 ながさき歴史の学校 ～長崎市出身の漫画家・清水崑 (こん) を知 ろう!～	18:30～20:00	市民会館	<ul style="list-style-type: none"> 対 市内在住か通勤・通学しているかた 定 30人 申 市ホームページ、FAX、はがき 締 5/17金 ※必着 問 文化財課
6月	イベント	時間	場所	その他
1⊕ 2㊦	 スターシップフェスタ ～わくわくサイエンスまつり～	10:00～16:00	科学館	<ul style="list-style-type: none"> 問 ☎ 842-0505
2㊦	 上級救命講習	9:00～18:00	消防局	<ul style="list-style-type: none"> 対 市内・時津町・長与町に在住または 通勤・通学しているかた 定 20人 申 電話 締 6/1⊕ 問 中央消防署 ☎ 820-0119
16㊦	 クロマツの ^{せんてい} 剪定 (芽切り) 教室	9:00～12:00	植木センター	<ul style="list-style-type: none"> 対 20歳以上のかた 定 30人 申 往復はがき (〒851-0131 松原町 2624-1)、窓口 (はがき持参) 締 6/5㊦ 問 ☎ 837-8182

<h2 style="text-align: center; color: #e67e22;">あじさいコール</h2> <div style="text-align: center;">  <p>長崎市コールセンター ☎ 822-8888</p> <p>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。</p> <p>8:00～20:00 (年中無休)</p> <p>よくある質問と回答は <input type="text" value="長崎市FAQ"/></p> </div>	<h2 style="text-align: center; color: #e67e22;">+ 救急・災害情報</h2> <div style="text-align: center;"> <p>休日・夜間当番医案内 </p> <p>☎ 825-8199</p> <p>災害情報 ☎ 050-5530-9909</p> <p>防災行政無線情報 ☎ 050-5530-9908</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>指定避難所 開設・混雑情報</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>長崎市 防災メール</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>防災行政無線 情報</p>  </div> </div> </div>	<h2 style="text-align: center; color: #e67e22;">👤 人口の動き</h2> <div style="text-align: center;"> <p>人口 389,895人 (前月比-1,849人)</p> <p>男 179,935人 (前月比-966人)</p> <p>女 209,960人 (前月比-883人)</p> <p>世帯 185,617世帯 (前月比-312世帯)</p> <p>令和6年4月1日現在</p> <p>令和2年国勢調査に基づく 推計人口・世帯数を紹介</p> </div>
--	---	---

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(20~22ページ)」をご覧ください。

5月	イベント	時間	場所	その他
~26日	春の企画展 ~展示物人気投票・長崎をもっと知ろうクイズ~	9:30~17:00	科学館	☎ 842-0505
①15水 ②24金 ③25土 ④26日	映画「オレンジ・ランプ」上映会 ~若年性認知症のかたの実話に基づく希望と再生の物語~	①②④ 11:00~ ①② 14:00~ ③ 15:00~ ③ 18:30~ ①② 19:00~	①市民会館 ②チトセピア ③④東公民館	☎ 小学生~高校生800円、 一般1,500円(前売券1,200円) ☎ ローソンチケット(Lコード84563) などで販売 ☎ 県映画センター ☎ 824-2974
15水	サステナひろば ~今、なぜ有機農業なの?~	18:30~20:00	サステナプラザ ながさき	定 20人 ☎ 電話、FAX、メール ☎ 5/11土 ☎ 895-5541
①13月 ②22水	国際交流員による国際理解講座 ①あなたの知らない韓国のトロッツ音楽の世界♪ ②タコスだけじゃない! アメリカでのメキシコ文化	18:30~19:30	市役所2階 市民利用会議室	☎ 国際課
23木	長崎学ネットワーク会議公開学習会 ~太平洋・インド洋への「陶磁の道」~	18:00~20:00	長崎歴史文化博物館	定 (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 (☎ 822-8888)、FAX ☎ (オンライン) 5/21水 (会場) 5/22木 ☎ 長崎学研究所 ☎ 818-8388
25土	講座「わが子の食物アレルギー奮闘記」 ~食事・外出・防災でパパも参画~	13:30~15:30	アマランス	定 30人 ☎ 市民会館ホームページ、電話、窓口 ☎ 5/24金 ☎ 無料託児(5/18土までに要申込) ☎ 826-0018

? 各種相談

(相談日が土・日・祝の場合は事前に確認を)

市民相談窓口(市役所1階)

☎ 829-1231

● 一般・市政 月~金 8:45~17:30

● 交通事故 月~金

9:00~12:00/13:00~16:00

● 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木

※ 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

生活の困りごと

☎ 828-0028

生活支援相談センター

月~金 9:00~17:00

消費生活

☎ 829-1234

消費者センター 10:00~17:00

(月休業。☎の場合は直後の平日)

子育てに関する悩み

☎ 822-3725

こども・子育てイカオ相談

月~金 8:45~17:30

LINE

犯罪被害者等支援

☎ 829-1211

自治振興課 月~金 8:45~17:30

人間関係の悩み

☎ 826-4417

アマランス相談

● 一般

毎日10:00~12:00/13:00~16:00

● 夜間

☎ 18:00~20:00

● 弁護士法律(要予約)

☎ 13:00~16:00

● 心の健康(要予約)

5/23木、6/6木 13:00~16:00

女性の悩み

☎ 0120-224-416

女性相談サポートセンター

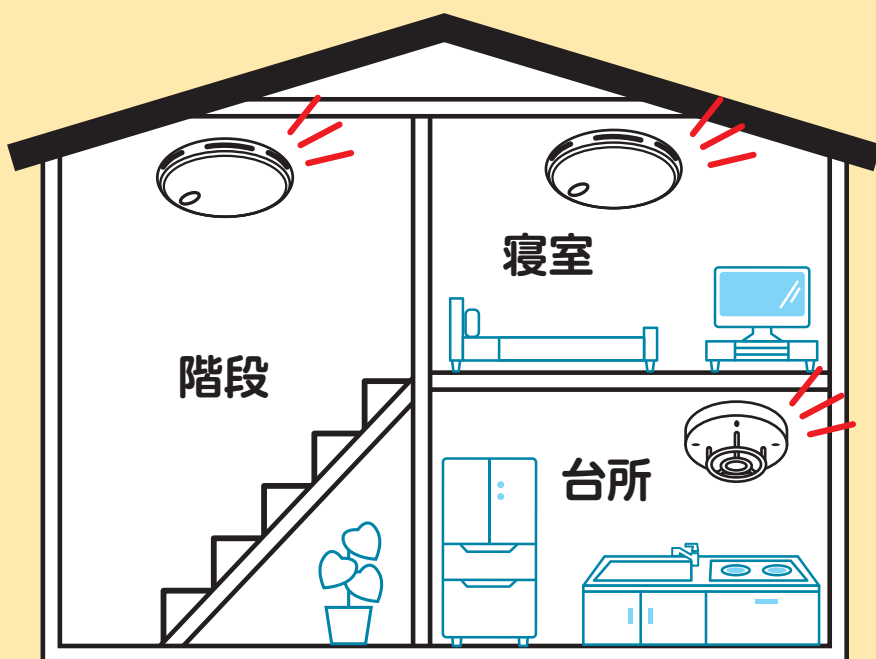
月~金 9:00~17:00

住宅用火災警報器 を取り替えよう

あなたの家は
大丈夫？

古いものは電子部品の寿命や電池切れで火災を感知しなくなります
火災から命を守るために、10年を目安に取り替えましょう
台所には熱感知器を設置するのがオススメです

- 設置場所** 寝室と寝室のある階の天井部分
- 取替方法** 家電量販店やホームセンターに行き、3,000～5,000円程度で購入
ドライバーで古いものを外して、取り替えましょう
- 動作確認** 半年に1度、火災警報器についているボタンかひもで正常に作動するか確認しよう



設置している家は
死者数が5割くらい少なく、
全焼率も6割くらい少ないんだって
きちんと設置しないとだね！



市消防局
キャラクター
消太くん

問い合わせ 予防課 ☎ 822-0429