



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 「病態を詳しく学ぼう①」	6/19㊦	14:00～16:00	市役所2階 市民利用会議室	㊦ 6カ月以上ひきこもり状態のかたの 家族 ㊦ 電話 ㊦ ①
自死遺族のつどい	6/22㊦	10:00～12:00	市民会館	㊦ 大切な人を自死で亡くしたかた ㊦ 電話 ㊦ ①
肺年齢測定とたばこに関する 相談会	6/23㊦		北公民館	㊦ 市民(肺年齢測定は40歳以上) ㊦ 12人 ㊦ 電話 ㊦ 6/20㊦ ㊦ ②
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	6/25㊦	13:00～15:00	もりまち ハートセンター	㊦ 電話 ㊦ ③
臨床心理士による こころの健康相談	6/27㊦	9:00～、10:00～、 11:00～	市役所11階 相談室	㊦ 電話 ㊦ 家族の相談も可 ㊦ ①
家族介護教室 「難聴の高齢者とコミュニ ケーションをとるポイント」	6/29㊦	10:00～11:30	小江原地区 ふれあいセンター	㊦ 20人 ㊦ 電話 ㊦ 6/21㊦ ㊦ ④

問い合わせ ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②健康づくり課 (☎ 829-1154)
③認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ④小江原・式見地域包括支援センター (☎ 848-1222)

介護保険料の 納入通知書が届きます

介護保険課 ☎829-1163

65歳以上のかたへ、6月中旬に介護保険料納入通知書を送付します。同封の納付書で納めてください。年金が年額18万円以上のかたは、年金から天引きされますので手続きは不要です。

㊦ 今年度から、介護保険料の所得段階が10段階から13段階に変更になりました。それに伴い、保険料が変更になることがあります。



詳しくはこちら▶



要約筆記者養成講座

障害福祉課 ☎829-1141

聴覚障害者に話の内容を要約し、書いて伝えるかたの養成講座。手書きコースとパソコンコースあり。

㊦ 7月1日～11月18日の㊦ ※全21回

㊦ 午前10時～午後3時

㊦ もりまちハートセンター

㊦ 4,000円(テキスト代)

㊦ (パソコンコース)ノートパソコン

㊦ 往復はがきに、住所・氏名(返信用のあて名も)、ふりがな、生年月日、年齢、電話番号、職業、コース名を書いて、長崎市要約筆記者会なごみ(〒852-8013梁川町13-12相良方)へ。

㊦ 6月17日㊦

㊦ 同会 相良氏(☎080-8564-3239)



ニコチンパッチで 禁煙しよう!

健康づくり課 ☎829-1154

禁煙サポート薬局で薬剤師の指導を受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか。禁煙プログラム約8週間分(約2万円)のうち、4週間分(約1万円)のニコチンパッチの代金を助成します。

㊦ 禁煙を希望する20歳以上の市民

㊦ 50人

㊦ 市ホームページ、電話

㊦ 6月24日㊦



薬物乱用は 「ダメ。ゼッタイ。」

生活衛生課 ☎829-1155

6月20日㊦～7月19日㊦は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間。危険ドラッグをはじめとした覚せい剤や麻薬、大麻などの薬物乱用は、健康に悪い影響を及ぼします。誘われても断る勇気を持ちましょう。

〈広告〉

予約制
集団けん診

健康保険証(特定健診は国民健康保険証と受診券)、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
 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		がん検診				予約受付
		特定健診	後期健康診査	大腸	子宮頸	乳	前立腺	
7/10(水)	9:45～12:15	香焼公民館			○	○	○	6/12(水)～18(水)
	14:30～15:30	伊王島開発総合センター			○	○	○	
7/11(木)	9:30～11:00	黒崎地区公民館			○	○	○	
	13:30～14:30	外海ふるさと交流センター			○	○	○	
7/16(火)	9:45～11:45	健康づくりセンター			○	○	○	6/19(水)～21(金)
	13:15～14:45	健康づくりセンター			○	○	○	
7/18(木)	9:45～11:15	福田地区公民館	○	○	○		○	
	13:00～13:30	福田地区公民館	○	○	○		○	
7/19(金)	10:00～11:30	メルカつままち 5階	○	○	○		○	
	13:00～14:30	メルカつままち 5階	○	○	○		○	
8/2(金)	9:30～11:30	琴海南部文化センター			○	○	○	7/10(水)・11(木)
	13:30～14:30	琴海南部文化センター			○	○	○	

子育て

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

子ども食堂を始めてみませんか？

こども政策課 ☎829-1278

子ども食堂の開設を考えているかたへ、運営などを熟知したアドバイザーが助言や情報提供を行います。

- ☎ 市民か市内の団体
- 🆓 無料
- 📄 「イーカオ」にある申込書を提出
- 📅 来年3月31日📅
- 👥 1団体につき3回以内。1回2時間。

母子健康手帳を夜間・土日に受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

- 📅 ④の午後5時30分～7時
- 6月15日⑤ 午前9時～午後5時
- 7月7日⑥ 午前9時～午後0時30分
- 📍 イーカオプラザ
- 📄 市ホームページ、電話
- 👥 ⑤⑥は原則予約制

予約はこちら▶

〈広告〉

お知らせ

- 文化・教育
スポーツ
平和
まちづくり
税
暮らし
その他

崖崩れが起こる前に点検・対策を

建築指導課 ☎829-1176

梅雨の時期は大雨などにより、崖崩れが起こりやすくなります。擁壁ようへきに、ひび割れ、ずれ、ふくらみ、傾きなどがあれば、強度が不足している可能性があります。身近に、危険な崖がある場合は、ご連絡ください。崩れる恐れがある崖や崩れた崖の工事を行う際の補助金制度があります。詳しくはお尋ねを。



復旧前



復旧後

安全な水を飲むために確認しよう

生活衛生課 ☎829-1155

井戸水・わき水の場合

周囲の状況により水質が変化しやすいため、水のにごりや臭い、味などに異常を感じたらすぐにご相談を。

- ・年1回以上、水質検査を受ける
 - ・飲むときは、消毒か煮沸を
 - ・水源の周辺は柵などを作って施設し、小動物の侵入やいたずらを防止
- ※新たに井戸水などの使用を始めるときは検査を。また、届け出が必要な場合があるのでお尋ねを。

貯水槽の管理

集合住宅など貯水槽から給水している場合は、貯水槽がきちんと管理されていないと水質が悪くなることがあります。水の臭い、味などに異常を感じたら、管理組合などや料金サービス課(☎829-1183)にご相談を。また、設置者や設備の変更などの場合は届け出が必要です。



後期高齢者医療保険料の計算方法が変わります

後期高齢者医療室 ☎829-1139

令和6・7年度の保険料は均等割、所得割率、限度額が次の通り引き上げられました。新たな保険料額は、7月中旬に保険料額決定通知書でお知らせします。

均等割額
(被保険者全員) **52,400円**
(R5 49,400円)

+

所得割額
(被保険者の前年の総所得金額等
-43万円)×**10.31%** (R5 9.03%)

||

保険料
年間最高 **80万円** (R5 66万円)

西工場への燃やせる粗大ごみ持ち込み停止

西工場 ☎894-5230

機械の定期整備のため、燃やせる粗大ごみの持ち込みができません。

☒ 植木・枝類・布団・カーペット類・木製家具・プラスチック製品など

☒ 6月17日(月)~21日(金)

☒ 東工場は受け入れ可

世界難民の日に合わせて青色にライトアップします

国際課 ☎829-1113

6月20日は「世界難民の日」です。難民支援の輪を広げるため、眼鏡橋・袋橋・稲佐山山頂電波塔・女神大橋を国連カラーである青色にライトアップします。

都市計画 (変更) 原案の縦覧

都市計画課 ☎829-1169

☒ 6月17日(月)~7月1日(月)の平日

☒ 都市計画課

☒ 新戸町地区計画の廃止

☒ 区域内の利害関係者(土地の所有者など)は7月8日(月)まで意見書の提出可

〈広告〉

犯罪や非行のない
明るい社会を目指します

自治振興課 ☎829-1211

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。シンボルマーク「幸福の黄色い羽根」に合わせて、稲佐山電波塔を黄色にライトアップします。
 日 7月1日(日)～11日(日)
 時 日没～22時



国民年金の手続きは
マイナポータルが便利!

住民情報課 ☎829-1137

マイナンバーカードを利用して、新たに口座振替・付加保険料・産前産後免除の申請がスマホからできるようになりました。

☎ ねんきん加入者ダイヤル (☎ 0570-003-004)

詳しくはこちら▶



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の更新・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	7/14(日)	8:45～	7/5(金)
	7/28(日)	13:00	7/19(金)
西浦上	7/28(日)	9:40～	7/19(金)
東長崎		17:40	
		9:00～	
17:00			
三和	9:00～	7/19(金)	
琴海	12:00		

日曜日に納付相談が
できます

収納課 ☎829-1130

日 偶数月の第4日
 時 午前9時～午後5時
 所 市役所3階 収納課 ☎ 市税など

ウエルシュ菌による
食中毒に気を付けよう!

生活衛生課 ☎829-1155

ウエルシュ菌はカレーやシチューなどの煮込み料理で発生しやすいと言われています。食べる際は、次のことに注意しましょう。

- ・カレーなどは鍋底までよくかき混ぜて加熱
- ・出来上がった料理はすぐに食べる
- ・残った食品は冷蔵保管する
- ・冷蔵保管した食品は再加熱する

詳しくはこちら▶



大募集

- 文化・教育 スポーツ 平和 まちづくり 税 暮らし その他

広島・長崎子ども会親善交歓会参加者募集

こどもみらい課 ☎825-1949

原爆を体験した広島と長崎の子ども会の会員が平和学習などを通じて、友情の輪を深めます。

☎ 子ども会育成連合会に加入している小学5年生～中学生

☎ 【事前研修】8月3日(土)・4日(日)…日吉自然の家

【交歓会】8月23日(金)～25日(日)…日吉自然の家、平和公園周辺など

【事後研修】9月7日(土)…市役所

定 25人

申 市ホームページ、はがき

締 6月24日(日)

詳しくはこちら▶



夏季水泳教室

神の島プール ☎865-2250

所 神の島プール

定 小学生のコース各60人、その他のコース各20人

費 小学生以下1,000円、その他2,300円

申 往復はがき

締 6月22日(土)～28日(金) ※必着

詳しくはこちら▶



〈広告〉

名月フォトコンテスト2024作品募集

観光政策課 ☎829-1152

市内から望む名月を撮影して、最大 **3万円** 相当の長崎市特産品をもらおう!

- 市内で撮影した月を題材とする未発表の作品
写真は過去のものでも応募可。
18歳未満のかたは保護者の同意が必要

締 7月31日(水)

- 9月中旬頃に長崎市で開催予定の「第10回全国名月サミット」内で入賞者の発表と表彰を行います。



申し込みなど詳しくはこちら▶



子ども伝統文化体験 参加者募集

文化振興課 ☎829-1235

いずれも、

- 市内にお住まいか、通学している小学生(茶道は小学3年生以上、箏は小学4年生以上)

所 ベネックス長崎ブリックホール

申 「ながさき文化のひろば」ホームページ

締 7月10日(水)

◆茶道・いけばな・水墨画

茶道	7/25(水)	10:00~12:00 14:00~16:00
いけばな	8/1(水) 8/23(金)	14:00~16:00
水墨画	8/20(火)	10:00~12:00 14:00~16:00

定 各20人 費 500円

◆箏

日 8月24日(土)・31日(土)、9月14日(土)・21日(土)・28日(土)、10月5日(土)

※全6回

時 午後2時~4時

定 10人

費 3,000円(6回分)

- 他 (応募条件) 10月13日(土)午後1時から市民会館で開催の演奏会と前日のリハーサルに参加できること。



申し込みはこちら▶

市職員募集中!

人事課 ☎829-1119

- 土木職・建築職(社会人経験枠・UIJターン)

申 市ホームページ



詳しくはこちら▶

提案型協働事業の募集

市民協働推進室 ☎829-1125

地域や社会の課題を解決するために、市と協働して取り組む事業を募集します。

- 市内に活動拠点がある市民活動団体、自治会など

申 市民活動センターホームページ、地域センター(中央除く)、ランタナにある申込用紙を提出

締 6月28日(金)



女性のための連続講座 「アマランス起業塾」

アマランス ☎826-0018

起業に必要な基本知識を学ぶ講座です。

- 起業を考えていて、3回全て受講できる女性

時 午後1時30分~4時

6/22(土)	開業準備&女性起業家講話
7/6(土)	情報発信のための文章術&会計と補助金のルール
7/20(土)	名刺作成準備&事業プラン発表

所 アマランス 定 16人

申 市民会館ホームページ、電話、窓口

締 6月21日(金)

- 他 無料託児あり(各開催日の1週間前までに要申込)



アダプトプログラム 里親募集

廃棄物対策課 ☎829-1159

道路や公園などの公共の場を「養子」、清掃する団体を「里親」として、まちの環境美化を行います。清掃用具の提供やごみ収集などを市が支援します。現在約200団体が活動しています。

- 3人以上のグループ

日 月1回程度、散乱ごみの回収や除草などを実地

申 申請書を提出

締 随時

長崎伝習所特別講座 第1回 ~Me-revo~

市民協働推進室 ☎829-1125

全国を視野に活躍する第一人者に学ぶ講座。今回はいろいろな社会課題をビジネスで解決する株式会社ボードレスジャパンの田口代表の講演です。

日 6月14日(金) 午後6時30分~8時30分

所 市役所2階 多目的スペース

定 150人

申 長崎伝習所ホームページ

締 6月11日(火)

詳しくはこちら▶



〈広告〉

ながさき歴史の学校 受講生募集

文化財課 ☎829-1193

- ☑ 市内在住・通勤・通学しているかた
- 📅 (座学)7月10日☎、24日☎・8月7日☎、9月11日☎・25日☎の午後6時30分～8時
(現地)8月24日☎、10月5日☎・19日☎の午前10時～正午
- 📍 市民会館、現地
- 👤 20人
- 📄 文化財はじめての一步コース(全8回)
- 💰 2,400円+施設見学料
- 📄 市ホームページ、はがき住所(市外在住のかたは、通勤・通学先の住所も)、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を書いて、文化財課(〒850-8685 魚の町 4-1)へ。
- 📅 6月20日☎ ※必着



アウトリーチコンサート 開催団体を募集

文化振興課 ☎829-1235

- プロの演奏が楽しめるクラシックコンサートを開催しませんか？
- ☑ 自治会、福祉・子育て団体など
- 📍 会場をご準備ください
- 💰 無料
- 📄 「ながさき文化のひろば」ホームページ、地域センター、文化振興課などにある申込書を提出。
- 📅 6月30日☎

男女イキイキ企業の募集

人権男女共同参画室 ☎826-0026

- 誰もが働きやすい環境づくりを実践して、働く人も会社もイキイキしている企業を募集します。
- ☑ 市内に事業所や事務所がある企業
- 📄 市ホームページ、地域センター(中央除く)などにある応募用紙を提出
- 📅 6月28日☎
- 📄 審査後、9月28日☎に表彰

ぎきょく 戯曲の執筆に 挑戦してみませんか？

文化振興課 ☎829-1235

- 演劇の台本を執筆する全12回の戯曲講座の参加者を募集します。
- ☑ 市内在住か通勤・通学している高校生以上
- 📅 (初回)7月21日☎ 午後2時～4時
- 📍 (初回)市役所 ☎ 15人
- 📄 「ながさき文化のひろば」ホームページ、文化振興課・地域センター(中央地域センターを除く)などにある申込用紙を提出
- 📅 6月30日☎

附属機関の委員を 募集します

各問い合わせ先

- いずれも、
- ☑ 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
- 👤 (審議)年数回 ☎ 各2人
- 📄 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。締め切りは全て必着。
- ◆長崎市町界町名整理審議会
 - 📅 (任期)8月1日～令和8年7月31日
 - 📅 6月3日☎～7月1日☎
 - 📍 都市計画課 (☎ 829-1169)
- ◆長崎市文化振興審議会
 - 📅 (任期)8月1日～令和8年7月31日
 - 📅 6月28日☎
 - 📍 文化振興課 (☎ 829-1235)
- ◆長崎市交通安全対策会議
 - 📅 (任期)11月11日～令和8年11月10日
 - 📅 7月10日☎
 - 📍 自治振興課 (☎ 829-1211)

世界遺産検定講座で合格を目指しませんか

世界遺産室 ☎829-1260

世界遺産アカデミーの認定講師による、世界遺産検定3級合格を目指す講座です。受講者には公式テキストと過去問題集を貸与します。

- ☑ 市民か市内に通勤・通学しているかた
- 📅 7月20日☎、8月24日☎、9月21日☎、10月26日☎、11月16日☎
- 📍 午後1時30分～4時 📍 アマランス ☎ 20人
- 💰 無料(検定料は自己負担)
- 📄 市ホームページ 📅 6月30日☎
- 📄 他 当選者には7月1日☎に連絡



申し込みはこちら▶



〈広告〉



ミニ情報

家族による家族学習会

- 統合失調症などの精神疾患があるかたの家族
- 8～12月の第1土 13:00～16:00
- 費 (5 回分) 1,320 円
- 電話、郵送 7月10日
- のぐさ家族会 (848-7641)

弁護士による

女性の権利 無料法律相談会

- DVやストーカー、セクハラ、離婚、LGBTQなどについて電話で相談できます。
- 6月24日～28日 10:00～16:00
- 6月10日から電話で
- 県弁護士会 (824-3903)

中途視覚障害者のつどい

- 人生の途中で目が不自由になり、外出できなかつたり、家の中に閉じこもっていたりする人
- 7月7日 10:00～14:30
- もりまちハートセンター
- 市視覚障害者協会 (080-8858-5022)

長崎大学教育学部附属特別支援学校の「オープンスクール」

- 7月8日、9日、11日
- 授業参観、学校説明など
- 同学校 伊藤教頭 (845-5646)

医師の子育て応援

- 「保育サポーター」養成講習
- 7月23日に長崎大学病院でDVD講習を開催(自宅視聴可)。
- 長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター (819-7979)



演劇アウトリーチを 開催したい団体を募集します

文化振興課 ☎829-1235

- 演劇の手法を使ったワークショップで地域住民の交流を深めたり、地域のよさを再発見しませんか。
- 自治会、福祉団体、子育て団体など
- 2時間程度
- 会場をご準備ください
- 「ながさき文化のひろば」ホームページ、文化振興課、地域センター(中央地域センターを除く)などにある申込用紙を提出
- 6月30日



シルバー作品展の 出展者募集

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

- 手工芸品、絵画、書、写真(四つ切り以上)などで未発表の作品を募集します。
- 市内在住で60歳以上のかた
- 地域センター(中央除く)、公民館、老人福祉センター、老人憩の家、長崎市老人クラブ連合会などにある申込書を高齢者すこやか支援課(〒850-8685 魚の町4-1)へ郵送か持参
- 7月1日～31日
- 作品は9月27日～30日に市役所2階多目的スペースで展示



図書館の催し 無料 不要

定期上映会 「推手」

- 6月28日
- ①午後2時～3時45分
- ②午後6時～7時45分
- 各120人

調べる学習たいけん教室

- ①小学1～3年生(要保護者同伴)
- ②小学4～6年生
- ①7月6日、②7月7日
- 午後1時～4時
- メール・窓口 各20人

本・雑誌のリサイクル市

- 6月23日 当日整理券配布

俳句ポスト お題「短夜」

- 6月30日

広報ながさき5月号に掲載した松居友氏の読みがなに誤りがありました。正しくは「まつい とも」氏です。訂正しておわびいたします。

今月のおすすめ本

「生きものたちの眠りの国へ」

森 由民 / 著 緑書房

私たちはなぜ眠るのでしょうか。さまざまな動物たちが生きていくために身に付けた効率的でユニークな眠りについて紹介し、人が眠っている状態のときに脳ではどのようなことが起こっているのか紐解いていきます。眠りが必要である理由を科学的な視点から学ぶことができる1冊です。



問い合わせ
市立図書館 ☎829-4946