



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	
自死遺族のつどい	2/24 ^①	10:00~12:00	市民会館	対 大切な人を自死で亡くしたかた 申 電話 問 ①	
お手軽ウォーキング	よか・余暇・ウォーキングコース (7km)		2/29 ^②	香焼公民館集合	対 市民 定 30人 申 電話 締 2/15 ^② 他 雨天中止 問 ②
	長崎公園周辺コース (2km)		3/5 ^②	諏訪神社一の鳥居集合	対 市民 定 30人 申 市ホームページ、電話 締 2/19 ^② 他 雨天中止 問 ②
問い合わせ ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②あじさいコール (☎ 822-8888)					

新型コロナウイルスワクチンの無料接種は3月31日まで!

個別接種は医療機関によって接種期間が異なります。
詳しくは各医療機関にお尋ねを。

- ②** 次の全てを満たすかた
 - ・接種券を持っている
 - ・初回接種が済んでいる
 - ・生後6カ月以上
 ※春夏接種を受けたかたは、次の接種券が届き次第接種可能
- ③** オミクロン株 XBB.1 系統対応1価ワクチン
- ④** 集団接種は昨年12月で終了しました。
- ⑤** ワクチン接種コールセンター (☎ 0120-095827)
午前8時45分~午後5時45分 (±@☎も対応)



最新情報▶

〈広告〉



定 あり 時 健康保険証（特定健診は国民健康保険証と受診券）
 申 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
 他 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		予約受付日	
		特定健診	健康診査	大腸	前立腺		
3/8金	9:00～11:30	チトセピアホール	○	○	○	○	2/14※
	13:00～15:00						
3/12※	9:45～11:45	浦上駅前ふれあいセンター	○	○	○	○	2/15※～2/16金
	13:15～14:45						

♡ 認知症の人と家族の会 （あじさい会）つどい

地域保健課 ☎829-1153

- 日 2月27日※ 午後1時～3時
- 所 もりまちハートセンター 申 電話
- 他 家庭介護の悩みなど電話相談は随時受け付け
- 図 認知症の人と家族の会（あじさい会）（☎ 845-2180）

♡ 臨床心理士による こころの健康相談

地域保健課 ☎829-1153

- 日 2月15日※
- 時 午前9時～、午前10時～、午前11時～
- 所 市役所11階 相談室
- 申 電話 他 家族からの相談も可
- 図 精神保健相談ダイヤル（☎ 829-1311）

♡ 肺年齢測定と たばこに関する相談会

健康づくり課 ☎829-1154

- 喫煙の有無や症状に関係なく、定期的に肺機能の測定をしましょう。
- ※ 市民（肺年齢測定は40歳以上）
- 日 2月18日※ 午前10時～正午
- 所 小江原地区ふれあいセンター
- 定 12人 申 電話 締 2月15日※

「ひきこもり」について相談してみませんか？

ひきこもりは、本人の怠けや親の甘やかしが原因ではありません。いつでも誰にでも起こる可能性があります。回復するには、時間をかけてエネルギーを貯めることと、理解してくれる人の存在が重要です。1人で悩まず、ぜひ相談してください。

相談先

- ・精神疾患や暴力などの悩み 精神保健福祉相談室（☎ 829-1311）
- ・経済、生活問題での悩み 市生活支援相談センター（☎ 828-0028）
- ・どこに相談したらいいかわからないかた
北多機関型地域包括支援センター（☎ 801-2765）
南多機関型地域包括支援センター（☎ 801-0711）

ひきこもり家族学習会

- ※ 6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族 日 2月21日※ 午後2時～4時 所 市民会館
- テ 就労支援について知ろう 申 電話 図 精神保健相談ダイヤル（☎ 829-1311）

♡ 女性のための健康講座

アマランス ☎826-0018

- 更年期前後に現れる心身の不調の原因や対処法などを学びませんか。
- ※ 2回とも参加できる女性
- 日 ①2月18日② 2月25日③
- 時 午前10時～正午
- 所 ①アマランス ②市民会館
- テ ①更年期前後の不調と治療法 ②心と体を楽にするストレッチ
- 定 30人 費 無料
- 持 ②はマットまたはバスタオル、室内シューズ
- 申 市民会館ホームページ、電話、窓口
- 締 2月17日④
- 他 無料託児（2月10日④までに要申込）

〈広告〉



子育て



子育て講座・教室

当日は母子健康手帳を持参してください。

講座名	対象	期日	時間	場所	定員	期限	その他
親子の心の相談	小児科相談	2/21(水)	14:00~17:00	イーカオプラザ	3組	事前に	☑ 電話 ☎ ①
	精神保健相談	3/14(水)	14:00~16:00		2組		
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	2/25(日)	9:30~11:30	東部地区 にこにこセンター	20組	2/14(水)	☑ 市ホームページ ☎ ②
		3/3(日)	10:00~12:00		15組	2/26(月)	☑ 電話 ☎ ③
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	3/5(火)	10:00~11:30	イーカオプラザ	-	3/4(月)	☑ 市ホームページ、電話 ☎ ④
離乳食教室	4~9カ月未満児の保護者	3/14(水)	13:00~15:00	浦上駅前 ふれあいセンター	12人	3/7(水)	☑ エプロン・三角巾・ 手拭きタオル ☑ 電話 ☎ ④

問い合わせ

①子育てサポート課 (☎ 829-1255)

②地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)

③地域福祉課(東) (☎ 813-9001)

④あじさいコール (☎ 822-8888)

0歳からの
クラシックコンサート

文化振興課 ☎829-1235

小さなお子さんと一緒にコンサートを
楽しみませんか。

☑ 市内在住の未就学児と家族

☎ ①2月29日(水) 午後2時~3時

☎ ②3月17日(日) 午後2時~3時

☎ ①三和公民館 ②東公民館

☎ ①種口敬明(リコーダー)、池田祐
希(ファゴット)、内田誠(ピアノ)☎ ②中村卓士(ピアノ)、本多史佳
(フルート)、山口紗弥(ピアノ)

☎ 各40人 ☎ 小学生以上500円

☎ 「ながさき文化のひろば」ホーム
ページ

☎ ①2月15日(水) ②2月29日(水)

0歳からOK!
親子で楽しむ「観る童話」

文化振興課 ☎829-1235

子どもから大人まで夢中になれる童
話の世界を演劇で楽しもう。

☎ 市内在住か通勤・通学しているかた

☎ 3月17日(日)

☎ 午前11時~午後0時10分、午後3
時~4時10分

☎ 琴海文化センター

☎ ピノッキオの冒険、漁師とその女
房、浦島さん

☎ 各90人 ☎ 小学生以上500円

☎ 「ながさき文化のひろば」ホーム
ページ

☎ 3月1日(金)



©「王様の耳はロバの耳」(2021)

高校生世代の医療費助成の
申請はお済みですか?

こども政策課 ☎829-1270

子ども福祉医療費助成の対象年齢
が18歳になる年の年度末までにな
りました。申請すると昨年4月以降
に支払った医療費の助成を受ける
ことができます。☎ 医療機関ごとに1日800円・1
カ月1,600円を超える額、調剤
薬局は全額を支給☎ 支給申請書、医療機関の領収書
(原本)、健康保険証・子ども
福祉医療費受給者証の写しを
提出☎ 中学生以下のかたは、医療機関
に受給者証を提示するとその場
で助成を受けることができま
す。

〈広告〉

ひとり親のための 高等職業訓練促進給付金等制度

こども政策課 ☎829-1270

ひとり親がスキルアップのために養成機関で修業するときの生活費を支給しています。

- ☑ 次の全てに該当するひとり親のかた
 - ・児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準にある
 - ・養成機関で6カ月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得などが見込まれる
- ☑ 申請以降の修業期間中、月額10万円（住民税課税世帯は月額70,500円）。修学の最後の年は支給額を4万円加算。詳しくは、イーカオで。



母子健康手帳を 夜間・休日に受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

- ☑ ④ 午後5時30分～7時
2月17日⑤ 午前9時～午後5時
3月3日⑥ 午前9時～午後0時30分
- ☑ 子育てサポート課
- ☑ 市ホームページ、電話
- ☑ 休日は原則予約制



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

🏠 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
- ☑ 3月10日⑥ 時間は下記のとおり
- ☑ 市ホームページ、電話（専用ダイヤル☎829-1798）
- ☑ 3月1日⑥



地域センター	時間
中央	8:45～16:30
西浦上	9:40～17:40
東長崎	9:00～17:00
三和	9:00～12:00
琴海	

🏠 黄色ブドウ球菌の 食中毒を予防しよう

生活衛生課 ☎829-1155

黄色ブドウ球菌は、健康な人の3割の手指や鼻腔内にいます。特に化膿した傷に多く存在し、熱に強い毒素を作ります。食中毒の主な症状は激しい吐き気や嘔吐です。サンドイッチやおにぎりなどを調理する時は、次のポイントに気を付けましょう。

予防のポイント

- ・調理前の手洗い
- ・調理器具の洗浄殺菌
- ・手に化膿した傷がある場合、手袋の着用



📎 長崎伝習所「塾」 企画審査会

市民協働推進室 ☎829-1125

- ☑ 2月12日⑥
- ☑ 応募数により変動します。詳しくは「長崎伝習所」ホームページで。
- ☑ 市役所2階 多目的スペース



🏠 国民年金保険料を お得に納付

住民情報課 ☎829-1137

通常、国民年金保険料の口座振替は翌月末ですが、当月末の振り替えとすることで割引になる「早割」があります。さらに、口座振替で前納（6カ月分、1年分、2年分）した場合は割引額が多くなり、大変お得です。また、現金・クレジットカード納付の場合も、前納すると割り引きされます。口座振替とクレジットカード納付での前納の申し込みは2月末までに。

- ☑ 長崎南年金事務所
(☎825-8705)

〈広告〉

Jアラート全国一斉 試験放送のお知らせ

防災危機管理室 ☎822-0480

Jアラート(国の緊急情報を防災行政無線などで発信するシステム)の動作確認のため、今年から年4回、防災行政無線で試験放送を行います。

☑ 日時などは、市ホームページをご確認ください。



🏠 3/1~3/7 春季火災予防運動

予防課 ☎822-0429

次のポイントに注意して、火の用心に努めましょう。

◆4つの習慣

- ・寝たばこはしない、させない
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ・こんろを使うときは、火のそばを離れない
- ・コンセントはほこりを取り除き、 unnecessary プラグは抜く

◆6つの対策

- ・ストーブやこんろなどは、安全装置の付いた機器を使用
- ・住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、カーテンなどは防災品を使用
- ・消火器などを設置し、使い方を確認
- ・避難経路と避難方法を確保
- ・防火防災訓練への参加などにより、地域ぐるみで防火対策

ヘンリーの恐怖
出火体験を
見てみよう!



💰 令和6年度国民健康保険税の 申告は4月10日(水)まで

国民健康保険課 ☎829-1226

☑ 国民健康保険加入者と世帯主のうち、次のいずれかに当てはまるかた

- ①収入がない
- ②非課税の公的年金(遺族・障害年金など)のみを受給している
- ③給与・公的年金以外の所得があるが確定申告及び市・県民税の申告を期限までにしない
- ④確定申告及び市・県民税の申告をするかたの控除対象配偶者や被扶養者
- ⑤給与所得者で、勤務先から市役所へ給与支払報告書が出ていない
- ⑥給与所得者で、勤務先から市役所へ給与支払報告書は出ているが、ほかにも収入がある
- ⑦令和6年1月1日現在、住民票が長崎市になかった

☑ 申告が必要と思われる世帯には、1月下旬に申告書を郵送していますので、返送してください。※申告書が届いていない世帯でも申告が必要な場合があります。申告書は地域センター、国民健康保険課で配布。※申告しない場合、低所得世帯に対する国民健康保険税の均等割額、平等割額の7割・5割・2割の減額が受けられないことがあります。また、医療費が高額になった場合、患者負担限度額の判定ができないため、高額療養費の払い戻しができないことがあります。



〈広告〉

🏠 戸籍制度が変わります

住民情報課 ☎829-1137

3月1日(金)から戸籍の手続きがしやすくなります。

- ・本籍地以外の市区町村窓口でも戸籍証明書などを請求できるようになります。
- ・本籍地以外の市区町村窓口で戸籍の届出をする場合も、戸籍証明書などの添付が不要になります。

☑ 地域センターなど



詳しくはこちら▶

法務省

🏊 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

☑ (水)、2月17日(土)・18日(日)

(50mプール利用不可) 2月16日(金)
午後5時~

☎ ☎ 845-1212

神の島プール

☑ (水)

☎ ☎ 865-2250



🏢 都市計画の変更に関する 説明会

土木企画課 ☎829-1415

都市計画道路滑石野田線の詳細な設計成果に伴う区域の変更について説明会を開催します。

☑ 2月15日(水) 午後7時~8時

☑ 滑石公民館

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

生活援助サービス従業者養成と 現任者研修受講生募集

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146
ヘルパーなどの資格がなくても2日間の研修を受講することで、サービス提供事業所で「掃除・買い物・調理・洗濯」などの仕事に従事できます。本研修の修了者も現任研修として再度受講できます。
① 16歳以上の市民（高校生を除く）
② 2月19日③・20日④ ※全2回
⑤ 午前10時～午後4時
⑥ 市役所 2階 市民利用会議室
⑦ 60人 ⑧ 無料 ⑨ 昼食
⑩ 市ホームページ、あじさいコール（☎822-8888）
⑪ 2月11日⑫



手話通訳者養成講座

障害福祉課 ☎801-4202
⑬ 18歳以上（高校生、子ども連れ不可）
⑭ 4月11日～来年3月6日の⑮
⑯ 昼の部…午前10時～11時45分
夜の部…午後6時45分～8時30分
⑰ もりまちハートセンター
⑱ ①入門課程 ②基礎課程 ③通訳I
⑲ ①各40人 ②各30人 ③各20人
⑳ テキスト代必要
㉑ ①3,300円 ③5,060円
㉒ 往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・希望コースを書いて、県ろうあ協会長崎支部（〒852-8104 茂里町 2-41）へ。
㉓ 3月3日⑴ ※必着



楽しい時に使う
手話です▶

長崎市民演劇祭

文化振興課 ☎829-1235
演劇の魅力に触れてみませんか。
⑵ 3月17日⑶午後3時～、20日⑷午後2時～・午後3時10分～、23日⑸午後6時～、24日⑹午後4時～
⑺ チトセピアホール
⑻ 未就学児無料
小学生～高校生 500円
一般 1,500円（当日券 1,800円）
2 演目鑑賞チケット 2,000円（200枚限定）
⑽ 長崎市民演劇祭実行委員会（☎823-9373）

出演団体・演目はこちら▶



市民農園の利用者募集

農業センター ☎830-1124

① 期間中、管理できる市民
② 4月1日③～来年3月31日④
※継続可
⑤ はがきか FAX（830-1124）に住
所、氏名、電話番号、希望の市民
農園名を書いて、農業センター
（〒851-0113 戸石町 34-2）へ。

名称	面積（1区画）	利用料
平山市民農園	約 20㎡	3,000円
琴海赤水ふれあい農園	約 30㎡	5,000円
三重市民農園		200円
高島市民農園		



〈広告〉

🔊 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、

☑ 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

☑ 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

◆長崎市市民力推進委員会

☑ (任期)6月28日～令和8年6月27日

☑ わたしが考える市民力。協働の推進について

☑ 若干名 締 3月6日☑

☑ 市民協働推進室 (☎ 829-1125)

◆長崎市都市交通審議会

☑ (任期)5月9日～令和8年5月8日

☑ 長崎市の交通施策への提案

☑ 若干名 締 2月29日☑

☑ 土木企画課 (☎ 829-1415)

◆長崎市公民館運営審議会

☑ (任期)5月1日～令和8年4月30日

☑ 行ってみたくなる公民館について

☑ 1人 締 3月15日☑

☑ 生涯学習企画課 (☎ 829-2044)

◆長崎市景観審議会

☑ (任期)4月24日～令和8年4月23日

☑ わたしの住みたいまち～景観や屋外広告物をととしたまちづくり～

☑ 2人 締 3月8日☑

☑ 景観推進室 (☎ 829-1177)



🔊 ご意見を募集します (パブリックコメント)

生活衛生課 ☎829-1155

長崎市食品衛生監視指導計画(案)

☑ 市民か市内に通勤・通学しているかた、納税義務者、本件に利害関係のあるかた

☑ 市ホームページ、地域センター(中央除く)、市役所1階市政資料コーナー、生活衛生課

☑ 閲覧場所にある意見書を提出

☑ 3月1日☑



🔊 伊王島リゾート公園の桜を引き取りませんか

土木総務課 ☎829-1162

公園内の桜の撤去と移設を検討しています。引き取りを希望するオーナーはご連絡を。

☑ 平成11年以降に伊王島リゾート公園の桜のオーナーをしていたかた

☑ 長崎県伊王島リゾート公園

☑ 電話、FAX(829-1229)

☑ 3月31日☑



市役所のさまざまな場所で広告を募集中!

広報広聴課 ☎829-1114

市役所1階にあるサイネージやエレベーター内などの広告を募集しています。ぜひご検討ください。

掲載期間や価格など、詳しくは市ホームページでご確認を。



▲市ホームページ

〈広告〉

まちかど **ミニ情報**

長崎県の特定最低賃金改定のお知らせ

「はん用機械器具等製造業」「電子部品・デバイス等製造業」「船舶製造・修理業等」は最低賃金の改定がありませんでしたので、昨年10月13日から長崎県最低賃金898円が適用されています。詳しくはお尋ねを。

☎ 長崎労働局賃金室
(☎ 801-0033)

岡田甲子男記念奨学財団 奨学生募集

対象者は、大学生(大学院生含む)・短大生(高等専門学校生含む)・専修生で貸与月額が5万円(高等専門学校生1~3年は3万円)。

📅 2月21日☎~4月22日☎
☎ 同財団 (☎ 0956-24-0011)

市民公開講座 がんフォーラム
がんについてタレントの堀ちえみさんが講演します。

📅 3/2 ☎ 13:00 ~
📍 長崎ブリックホール 📄 無料
☎ 長崎原爆病院 (☎ 847-1511)

**女性アスリートのための
メディカルチェックアンケート**

女性アスリートのかたが心身の悩みを相談できる窓口を開設するために、アンケートへ協力をお願いします。

📄 長崎県スポーツ協会ホームページ
☎ 同協会 (☎ 845-2083)



**公用車に広告掲載
しませんか**

経理課 ☎829-1204

上下水道局が所有する公用車への広告を募集します。多くの人の目に触れるため、宣伝効果が期待できますよ!

📄 法人や個人事業主
📄 月額 3,410 円 (税込)



図書館の催し 📄 無料 📄 不要

今月のおすすめ本

上映会「ヤコブへの手紙」

📅 ① 2月16日☎ ② 2月26日☎

📄 ①②午後2時~3時15分

①午後6時~7時15分

📄 各120人

おはなし会 (小さい子)

📄 2~4歳くらい

📅 2月22日☎

午前11時~11時30分

おはなし会 (大きい子)

📄 4歳くらい~

📅 2月18日☎、3月3日☎

午後2時~2時30分

俳句ポスト

お題「早春」

📅 2月29日☎

「大胆推理!ケンミン食のなぜ」

阿古真理 / 著 亜紀書房

生活史研究家の著者が、日本各地に根付くさまざまな食文化を紹介するエッセイです。「東京人はなぜ讃岐うどんを愛するのか?」「大阪人はなぜミックスジュース好きなのか?」「カステラはなぜ、江戸時代の日本に根付いたのか?」といった疑問を投げ掛け、独自の視点で推理します。



問い合わせ
市立図書館 ☎829-4946