



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	3/13㊦	14:00～16:00	市民会館	対 6 か月以上ひきこもり状態のかたの家族 申 電話 問 ①
お手軽ウォーキング	あぐりの丘園内コース (3.0km)	3/19㊦	あぐりの丘入口集合	対 市民 定 30 人 申 電話、市ホームページ 締 3/11 月 問 ②
	東公園コース (3.3km)	3/26㊦	東公園第4駐車場集合	対 市民 定 30 人 申 電話 締 3/12 ㊦ 問 ②
	大村湾眺望コース (8.0km)	3/27㊦	琴海南部文化センター集合	対 市民 定 30 人 申 電話 締 3/13 ㊦ 他 雨天中止 問 ②
まちなかサロン 「人生会議」をしましょう	3/21㊦	14:00～16:00	市役所2階多目的スペース	対 市民 定 50 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	3/21㊦	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
肺年齢測定と たばこに関する相談会	3/24㊦	10:00～12:00	浦上駅前ふれあいセンター	対 市民 (肺年齢測定は 40 歳以上) 定 12 人 申 電話 締 3/21 ㊦ 問 ④
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	3/26㊦	13:00～15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問 ⑤
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)		③包括ケアまちなかラウンジ (☎ 893-6621) ④健康づくり課 (☎ 829-1154)	
	⑤認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)			

医療費・介護費が
高額のかたを助成します

各問い合わせ先

対象者には3月中旬に「高額介護合算療養費の支給申請」の案内を送ります。

㊦ 令和4年8月～令和5年7月に支払った医療費と介護費が高額になり、自己負担限度額を超えたかた

申 申請書を提出

他 心身障害者福祉医療費を受給しているかたは、減額の場合あり

問 後期高齢者医療室 (☎ 829-1139)
国民健康保険課 (☎ 829-1136)

1人で悩まず、相談してみませんか？

地域保健課 ☎829-1153

3月は自殺対策強化月間です。

市では毎年約70人が自殺で亡くなっています。悩みや不安を抱えて困っていたら、まずは相談してみませんか。誰かに話すだけで気持ちが楽になることもあります。1人で悩まず、少し勇気を出してご相談ください。あなたの力になります。

相談窓口

精神保健相談ダイヤル
(☎ 829-1311)

市ホームページ▶



長崎県 SNS 相談窓口

「こころとこころの
ほっとライン@ながさき」

県ホームページ▶



〈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
両親学級	第1子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	3/24 ^①	9:30～11:30	イーカオプラザ	20組	3/13 ^②	市ホームページ ①
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	4/9 ^③	10:00～11:30	イーカオプラザ	—	4/8 ^④	市ホームページ、電話 ②
親子の心の相談	精神保健相談	4/11 ^⑤	14:00～16:00	イーカオプラザ	2組	事前に	電話 ③

問い合わせ ①地域福祉課(中央) (☎ 829-1429) ②あじさいコール (☎ 822-8888) ③子育てサポート課 (☎ 829-1255)

低所得世帯のかたの初回産科受診料を助成

子育てサポート課 ☎829-1255

医療機関で妊娠判定検査をする際にかかる費用を助成します。

- ④** 次の全てに該当するかた
- 市販の妊娠検査薬で陽性が確認できたかた
 - 令和5年4月1日以降に受診し、受診日に長崎市に住民票があるかた
 - 受診日時点の住民税が非課税世帯か、同等の所得水準であると認められるかた
 - 次の事項に同意するかた
 - ・所得状況の確認のため、市が世帯の課税状況を確認すること
 - ・必要に応じて、産科医療機関などの関係機関と市が当該者への支援に必要な情報(妊婦健診未受診状況・家庭の状況などを含む)を共有すること

- ⑤** (助成上限額) 10,000 円
- ⑥** 受診前に子育てサポート課が総合事務所へご相談を。該当のかたには受診票を交付します。交付前に受診した場合は、受診料の払い戻しを行いますので、連絡を。

⑦ 詳しくは「イーカオ」で



**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

- ⑧** ④ 午後5時30分～7時
3月16日^⑨ 午前9時～午後5時
4月7日^⑩ 午前9時～午後5時
- ⑪** イーカオプラザ
- ⑫** 市ホームページ、電話
- ⑬** 土日は原則予約制



**多胎妊婦のかたの
健康診査を追加助成**

子育てサポート課 ☎829-1255

昨年4月1日以降に受診した妊婦健康診査の費用を最大5回分追加助成します。

- ⑭** 受診時に長崎市に住民票がある多胎妊婦のかた
- ⑮** (助成上限額) 1回あたり 5,000円 ※5回まで
- ⑯** 申請方法など詳しくは「イーカオ」で



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
掲載していますよ。



イーカオ

〈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

土地(または家屋)価格等
縦覧帳簿の縦覧

資産税課 ☎829-1131

日 4月1日(月)～5月31日(金) ※(土)(日)(祝)を除く

📄 資産税課

📄 縦覧内容や縦覧対象者など詳しくは市ホームページでご確認を。

固定資産税の
証明書などの交付

資産税課 ☎829-1131

令和6年1月1日現在の証明書など(評価額証明書、課税額証明書、未所有証明書、名寄帳の写し)は4月1日から交付。

📄 土地・家屋…資産税課、地域センター(中央を除く)、地区事務所、消費者センター

償却資産…資産税課

※郵送請求も可

📄 本人確認ができるもの、代理人の場合は本人からの委任状

📣 香焼町の土地の公売

建築指導課 ☎829-1174

土地の公売を行います。

日 3月25日(月) 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㎡

光化学オキシダント・
PM2.5に注意

環境政策課 ☎829-1156

◆光化学オキシダントって何？

工場の煙や自動車の排出ガスに含まれる窒素酸化物などが、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の総称です。人体に有害なので注意が必要です。

大気中濃度が一定基準を超えると、防災行政無線などで注意を呼び掛けます。

◆注意報が発令されたら？

- ・病気のかたや乳幼児、高齢者などは外出を控える
- ・屋外での運動は避ける
- ・窓を閉める

◆PM2.5って何？

大気中に浮遊する小さな粒子です。肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器系や循環器系への影響が心配されます。高濃度時は、防災行政無線などで注意喚起を行います。

◆注意喚起が行われたら？

- ・外出を控え、やむを得ず外出する時はマスクを着用
- ・部屋の換気は必要最小限に
- ・洗濯物は室内に干す
- ・呼吸器系などの疾患があるかたは、体調の変化に注意する

◆濃度を確認するには

光化学オキシダント・PM2.5は市内の4カ所で測定し、速報値を市ホームページで公開しています。

川口町地区計画(廃止)に
関する案の縦覧

都市計画課 ☎829-1169

川口町地区計画(廃止)に関する案を縦覧します。

日 3月11日(月)～25日(月)の平日

📄 都市計画課

📄 期間中は意見書の提出可

長崎都市計画(廃止)に
関する案の縦覧

都市計画課 ☎829-1169

高島都市計画 公園(西海岸公園、中ノ島公園)(廃止)に関する案を縦覧します。

日 3月11日(月)～25日(月)の平日

📄 都市計画課、土木企画課、高島地域センター

📄 期間中は意見書の提出可

クルーズ船情報は
市ホームページで

観光交流推進室 ☎829-1426

世界のクルーズ船が、長崎港に続々と寄港しています。クルーズ船を利用して、国内や外国から多くの人々が長崎市を訪れ、まちを散策したり、グルメや観光を楽しんでいます。そんなクルーズ船の寄港日程などは市ホームページに掲載しています。ぜひチェックしてみてください。



〈広告〉

📢 長崎市民の森 キャンプエリア拡大!

体験の森 ☎825-6705

これまでのキャンプ場の他に、新しく、野営区域を設置しました。

📅 (期間)3月1日～11月30日

📍 桜園前の広場(車乗入可) …3台まで
桜園内野営場(車乗入不可) …5組程度

☎ 電話 📄 前日

📢 腸管出血性大腸菌による 食中毒に注意

生活衛生課 ☎829-1155

大腸菌は、健康なヒトや動物の腸内に生息しています。一部の腸管出血性大腸菌 O157・O26・O111 などが知られています。

症状は激しい腹痛や下痢、血便などで、重症化し死亡した事例もあります。

◆食中毒予防のポイント

- ・肉は中心部までしっかり加熱
- ・野菜や果物は洗浄して土壌由来の汚染を防ぐ
- ・食材ごとに器具を使い分けて二次汚染を防止



🏠 東工場への燃やせる粗大ごみ 搬入停止

東工場 ☎830-2040

新東工場建設のため、以下の期間中、不定期で粗大ごみの搬入を停止します。

📅 4月～来年5月

📍 植木、木製家具、プラスチック製品など

📄 停止日は、東工場の計量棟とホームページで停止日2週間前までに掲示。

🏠 国民年金の 学生納付特例制度

住民情報課 ☎829-1137

学生納付特例制度で、保険料納付を猶予されていて、令和6年度も在学予定のかたは、4月初旬に届いた申請書を日本年金機構へ提出してください。

申請書が届かないかたや初めて申請をするかた、学校を移ったかたなどは4月以降に申請が必要です。マイナポータルでの電子申請や地域センター、年金事務所で手続きを。

📄 本人確認書類、基礎年金番号通知書または年金手帳、学生証または在学証明書



🏠 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	4/14📅	8:45～ 13:00	4/7📅 4/19📅
	4/28📅		
西浦上	4/28📅	9:40～ 17:40	4/19📅
東長崎		9:00～ 17:00	
三和		9:00～ 12:00	
琴海			

🏠 顔認証マイナンバーカードの 運用が始まりました

住民情報課 ☎829-1424

昨年12月15日から暗証番号の設定が不要な顔認証マイナンバーカードの運用が始まりました。顔認証マイナンバーカードへの切り替えなどは問い合わせを。

📄 (利用できるサービス)
本人確認書類としての利用、健康保険証としての利用



🏠 4月2日～8日は 発達障害啓発週間

障害福祉課 ☎829-1141

4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。自閉症などの発達障害は、その人の特性を本人や家族・周囲の人がよく理解し、その人に合った支援につなげることが大切です。

市では普及啓発の一環として、4月2日～8日の間、女神大橋と眼鏡橋を「癒やし」や「希望」を表す青色でライトアップします。



〈広告〉

家畜の飼育者は報告を

農林振興課 ☎820-6564

ペットや家畜を1頭(羽)でも飼育する場合は、毎年1回、2月1日現在の飼養状況を報告することが義務付けられています。

☎ ①牛・鹿・馬・羊・ヤギ・豚・イノシシなど(鳥類以外)

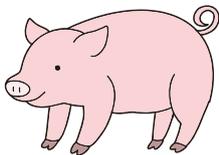
②鶏・アヒル・ウズラ・キジ・ダチョウなど(鳥類)

☑ 農林振興課にある定期報告書を提出

締 ①4月15日☾

②6月14日☾

☎ 農林振興課か中央家畜保健衛生所(☎0957-25-1331)



愛犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

動物愛護管理センター ☎844-2961

お住まいの市区町村への登録と年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

☎ 生後91日以上の子犬の飼い主

◆飼犬の登録

生涯に1回3,000円

◆狂犬病の予防注射

狂犬病は、人に感染する極めて致死率の高い病気ですが、予防注射でまん延を防ぐことができます。注射は年1回 3,350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

☎ 4月7日☾

(25mプール利用不可) 3月24日☾

午前9時~正午

☎ ☎ 845-1212

神の島プール

☎ 3月13日☾、22日☾、27日☾

☎ ☎ 865-2250



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

春の公民館講座受講生を募集します!

生涯学習企画課 ☎829-2044

公民館・文化センターの春の公民館講座です。新たな学びへのきっかけづくり、仲間づくりをしませんか。

☑ 市ホームページ、往復はがき

締 3月1日☾~31日☾ ※必着

☎ 講座のチラシは市ホームページ、公民館、文化センター、地域センター、ふれあいセンター、市役所などに設置しています。

☎ 中央 ☎ 825-1948 東 ☎ 838-3732

西 ☎ 861-5919 南 ☎ 825-0295

北 ☎ 845-6362 滑石 ☎ 856-3751

香焼 ☎ 871-5213

外海 ☎ 0959-24-0460

三和 ☎ 892-1919

琴海文化センター ☎ 885-2041



ウォーキング



楽しいパン作り

※写真は昨年のものです

〈広告〉

市営住宅 6月上旬の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

申込書は3月26日⑩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 4月2日⑩～4日⑩

午前9時30分～午後4時

他 抽選会は4月10日⑩

60歳以上の高齢者や障害者等で、入居に際し特別の事情があるかたは、連帯保証人免除制度もありますのでご相談を

問 市営住宅指定管理者

(☎829-2989、☎829-2991)

「平和への誓い」は 手話や外国語でもできます

調査課 ☎829-1147

平和祈念式典で「平和への誓い」を読み上げる代表者を募集しています。「平和への誓い」は、手話での表現や外国語での読み上げもできますので、ぜひ応募ください。

⑩ 次の全てを満たすかた

- ・長崎で被爆した
- ・これまでに被爆体験の継承などの活動に取り組んだ経験がある
- ・平和祈念式典とリハーサルに出席し、「平和への誓い」を読み上げることができる

締 3月29日⑩

他 審査結果は5月下旬にお知らせ予定



詳しくはこちら▶

ご意見を募集します (パブリックコメント)

総務課 ☎829-1117

⑩ 市内にお住まいか、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

所 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など

甲 閲覧場所にある意見書を提出

締 4月1日⑩

内 ・住民記録システム標準化に係るガバメントクラウド接続における特定個人情報保護評価書（全項目評価書）（案）

・個人課税システム標準化に係るガバメントクラウド接続における特定個人情報保護評価書（全項目評価書）（案）

・税系システム標準化に係るガバメントクラウド接続及び公的給付支給等口座登録制度における口座情報の利用に係る特定個人情報保護評価書（全項目評価書）（案）

「自然教室」参加者募集

日吉自然の家 ☎824-5017

自然の中で思いっきり遊ぼう！

⑩ 年間を通して参加できる小学4～6年生

日 4月～来年3月の⑩ ※全8回

時 午前9時30分～午後3時30分

所 日吉自然の家

定 各学年10人 費 2,000円

申 日吉自然の家ホームページ

締 3月31日⑩



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、

⑩ 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

◆長崎市観光・MICE 振興審議会

日 (任期)7月31日～令和8年7月30日

所 長崎市における持続可能な観光・MICE 振興の提案について

定 1人

締 4月26日⑩

問 観光政策課 (☎829-1152)

◆長崎市公共花壇デザイン審査会

日 (任期)5月1日～令和8年4月30日

所 あなたが思う花や緑の魅力について

定 1人

締 4月1日⑩

問 土木総務課 (☎829-1162)



〈広告〉

📣 植木センターで
学びませんか

植木センター ☎837-8182

いずれも、

📍 植木センター

📄 往復はがき (〒851-0131 松原町 2624-1)、窓口 (はがき持参)

☎ ☎ 837-8182

◆趣味の盆栽講座受講生募集

👤 20歳以上

📅 4月~来年3月 各月の第2①
※全13回

🕒 午前9時~正午 定 50人

💰 3,000円 (教材費)

📅 3月20日②



◆樹木医試験チャレンジ講座受講生募集

👤 樹木医研修受講者選抜試験受験資格者、樹木医補認定資格者

📅 4月~来年3月 各月の第2③

🕒 午前10時~正午

定 20人 費 3,000円

📄 最新・樹木医の手引き 改訂4版、樹木医研修受講者選抜試験問題集

📅 3月24日④

📣 ^{がっこう}自然楽校(前期)
参加者募集

長崎ペンギン水族館 ☎838-3131

水族館にあるビオトープで、ネイチャーゲームや生き物の観察など自然体験活動を行います。

👤 小学生 ※保護者同伴の幼児可

📅 4~7月の第4⑤ ※全4回

🕒 午前10時30分~11時30分

📍 長崎ペンギン水族館

定 15人

📄 往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)(返信用のあて名も)、学年、電話番号、保護者氏名を書いて、長崎ペンギン水族館「自然楽校」係へ。

📅 4月5日⑥ ※必着



📣 農業を学んでみませんか

農業センター ☎830-1124

いずれも、

📄 無料

📄 住所、氏名、年齢、電話番号、応募動機を記入して、はがきか FAX

📍 面接あり

◆農業ヘルパー研修生を募集

👤 18歳以上で戸石町に通えるかた

📅 5月~来年3月 ※研修は平日40日程度

🕒 午前9時~午後4時

📍 農業センター、市内の農家

📄 ミカンの摘果・収穫や菊の芽摘み、野菜の定植など

定 30人

📅 4月5日⑦



子どもの成長をサポートする職員を募集

教育研究所 ☎825-2932

◆スクールソーシャルワーカー

👤 ①社会福祉士か精神保健福祉士の資格を持つかた ②資格を持たないかた

📅 (任期)4月1日~令和7年3月31日
※(勤務)①週3日 ②週4日

📄 関係機関などと連携して子どもを取り巻く環境へ働きかけを行う

定 ① 1人 ② 5人

◆医療的ケア児支援員

👤 看護師

📅 (任期)4月5日~7月22日

📄 学校内で医療的ケアや教育活動の支援などを行う 定 1人

◆特別支援教育支援員

📅 (任期)4月5日~7月22日

📄 学校内で日常生活の介助や学習活動上のサポート 定 20人

※ 2つの支援員の任期は、来年3月まで更新の可能性あり

◆「農業チャレンジ塾」受講生を募集

👤 18歳以上で農業に興味のあるかた

📅 5月~来年3月
※研修は⑧20日程度

🕒 午前9時~正午

定 10人

📅 4月10日⑨



〈広告〉



**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
 ☎ ボランティア活動に興味があるかた
 ☒ 3月16日Ⓟ 午後1時30分～3時
 📍 アマランス
 ☎ 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
 定 50人 📄 電話
 締 3月14日Ⓟ

**市民プール春季水泳教室
参加者募集**

スポーツ振興課 ☎824-3728

📍 ①総合プール ②神の島プール
 締 ①3月21日Ⓟ
 ②3月11日Ⓟ
 📍 総合プール(☎ 845-1212)
 神の島プール(☎ 865-2250)

まちかどミニ情報

金比羅公園ハタ揚げ祭り

☒ 4月14日Ⓟ 午前11時～午後3時
 📄 先着で子ども 100 人に一銭バタをプレゼント。雨天中止
 📍 振興会 石谷氏
 (☎ 090-9568-8262)

農業研修の研修生募集

☎ 18 歳以上
 ☒ 4月～来年3月 週数回
 ⌚ 午前9時～午後5時
 📍 宮崎町
 定 10人 💰 無料
 📄 長崎市地産地消公社にある申込用紙を提出
 締 3月11日Ⓟから受け付け
 📍 同公社 (☎ 892-2824)

国の教育ローン

高校、大学などへの入学時、在学の費用を対象とした公的な融資制度。
 📍 教育ローンコールセンター
 (☎ 0570-008656、☎ 03-5321-8656)



図書館の催し 💰無料 📄不要

上映会「永遠のニシパ 北海道と名付けた男 松浦武四郎」

☒ ①3月15日Ⓟ ②3月25日Ⓟ
 ⌚ ①②午後2時～3時30分
 ①午後6時～7時30分
 定 各120人

おはなし会(小さい子)

☎ 2～4歳くらい
 ☒ 3月14日Ⓟ、28日Ⓟ
 ⌚ 午前11時～11時30分

かがくとあそぶおはなし会

☎ 4歳くらい～
 ☒ 3月17日Ⓟ 午後2時～2時30分

俳句ポスト

お題「たがやし耕」
 締 3月31日Ⓟ

今月のおすすめ本

「身近な『匂いと香り』の植物事典 自然が生み出した化学の知恵」
 指田豊／著 BABジャパン

春の訪れを感じさせる桜餅。木に茂る桜の葉には匂いが無いのに、桜餅を包む葉が香るのはなぜでしょうか。動けず、声を発しない植物が生きてするために編み出した知恵の数々。この本では「匂い」に焦点を当て、植物の生態を解説します。知られざる植物の世界をのぞいてみませんか。



問い合わせ
 市立図書館 ☎829-4946