



## 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<br>「ひきこもりの基礎知識を学ぼう」         | 4/16㊦              | 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<br>㊦ 電話 ㊦ ① |
| 認知症の人と家族の会<br>㊦ ナイトなつどい<br>㊦ あじさい会のつどい | ㊦ 4/12㊦<br>㊦ 4/22㊦ | ㊦ 20:00～<br>㊦ 13:00～15:00 | ㊦ オンライン<br>㊦ もりまちハートセンター | ㊦ 電話<br>㊦ ②                      |
| 臨床心理士による<br>こころの健康相談                   | 4/24㊦              | 9:00～、10:00～<br>11:00～    | 市役所11階 相談室               | ㊦ 電話 ㊦ 家族の相談も可<br>㊦ ①            |
| 自死遺族のつどい                               | 4/26㊦              | 10:00～12:00               | 市民会館                     | ㊦ 大切な人を自死で亡くしたかた<br>㊦ 電話 ㊦ ①     |

## 問い合わせ

①精神保健相談ダイヤル（☎ 829-1311） ②認知症の人と家族の会（☎ 845-2180）

## 高齢者の予防接種を助成します

感染症対策室 ☎829-1172

いずれも、

㊦ 市内の医療機関など ㊦ 医療機関へ事前に予約を ㊦ 通知はがき

㊦ 次のいずれかを持参すると接種料が無料になります。※③は高齢者等肺炎球菌予防接種に限る

①長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証 ②中国残留邦人等本人確認証

③接種時点で最新の世帯主の市県民税非課税証明書（写し可）、本人または同一世帯員の介護保険負担限度額認定証（写し）、本人または同一世帯員の後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（写し）、本人または同一世帯員の限度区分が区分1・区分2の後期高齢者医療資格確認書（写し）

## 高齢者等肺炎球菌予防接種

対象者には65歳の誕生日までに通知はがきを送ります。

㊦ 過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに該当するかた  
・65歳のかたで、市からはがきが届いた  
・60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある

費 2,200 円

㊦ (接種期限)65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで

## 高齢者等带状疱疹予防接種

対象者には、4月上旬に通知はがきを送付します。

㊦ 過去に带状疱疹ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに該当するかた  
・今年度65・70・75・80・85・90・95歳、100歳以上になる  
・60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある

㊦ 次のいずれかを選んで接種

・不活化ワクチン 1万円（非課税世帯 5,000円）×2回

・生ワクチン 4,000円（非課税世帯 2,000円）

※非課税世帯のかたは、上記③を持参してください。

㊦ (接種期限)来年3月31日㊦

〈広告〉

## 家屋解体 遺品整理 引越し・片付け

お任せください！

- ✓ 遺品整理・粗大ゴミでお困りの方も！
- ✓ 住宅・空き家の解体から植木の伐採まで！
- ✓ 倉庫・店舗・事務所などのゴミ処分もまとめてお任せ！
- ✓ 単身からご家族までの引越し！（県内・離島）

お見積り無料

株式会社 長崎リサイクルサービス

〒850-0902 長崎市丸山町7-10

Mail info@nagasaki-rs.com

受付時間 AM8:00～PM8:00

**0120-561-819**

※お急ぎの方は、お電話にてお問合せください。

長崎県産業廃棄物収集運搬許可04200150980号  
長崎市一般廃棄物収集運搬許可第390号  
古物商許可 921060002931

## ♥ 難聴者・中途失聴者向け 手話講座

障害福祉課 ☎829-1141

☎ 難聴者や中途失聴者、その家族などで手話を学びたいかた

日 5月13日～7月15日の㊤  
※全 10 回

時 午後 1 時 30 分～ 3 時

所 障害福祉センター

定 20 人 費 無料

申 往復はがきに住所・氏名(返信側も)、  
ふりがな、生年月日、電話番号を書  
いて、長崎市障害福祉センター「難  
聴者・中途失聴者向け手話講座」係  
(〒852-8104 茂里町 2-41) へ。

締 4 月 25 日金

問 同センター (☎ 842-2525)



手話で「うれしい・  
楽しい」の意味▶

## ♥ 包括ケアまちなかラウンジ 開設時間の変更

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

4 月 1 日から土曜日を閉所し、平日  
の開所時間を延長します。

時 (変更後)午前8時45分～午後5時  
30分 ※㊤㊤㊤・8月15日・12月  
29日～翌年1月3日を除く

問 同ラウンジ(☎893-6621)



## ♥ 生活保護の相談 ためらわないで

各問い合わせ先

生活保護とは、病気やけがで働けな  
い、年金などを受け取ったりしても生  
活ができない場合などに、最低限の  
生活を保障し、自分の力で生活でき  
るようになるまで援助する制度です。  
生活保護の申請は国民の権利です。  
ためらわずに相談してください。

問 生活福祉 1・2 課 ☎ 829-1144

地域福祉課 (東) ☎ 894-1247

地域福祉課 (南) ☎ 898-7860

地域福祉課 (北) ☎ 814-3400

## ♥ 元気がいばんたい! 健康まつり

健康づくり課 ☎829-1154

健康チェックを受けて、生活習慣を見  
直すきっかけにしましょう。

☎ 市民 日 5 月 11 日 ㊤

|   | 時間              | 場所                 | 定員    |
|---|-----------------|--------------------|-------|
| ① | 9:45～<br>11:45  | 市役所 2 階<br>多目的スペース | 200 人 |
| ② | 12:00～<br>16:00 | 市民会館               | 70 人  |

☎ ①講演会「ukiuki ♪筋チャレ」

～ 1 日 5 分からはじめる簡単筋トレ  
とその秘訣～ (実技あり)

②血管年齢・肺年齢・骨密度測定、  
心臓健康簡易チェック

申 あじさいコール (☎ 822-8888)

締 4 月 15 日㊤～ 5 月 6 日㊤

他 ②では栄養・お薬相談など予約不  
要のメニューもあります。

筋肉体操で  
おなじみの  
①の講師  
谷本 道哉 氏



## ♥ 生活の心配事は 気軽に相談してください

生活福祉2課 ☎829-1144

物価高騰などの影響で生活が苦しい、  
今後の生活に不安があるというかた  
の相談を専門のスタッフが聞き、生  
活の立て直しを支援します。

日 午前 9 時～午後 5 時 (平日)

所 生活支援相談センター (恵美須町)

他 離職などで住居を失ったかたや失  
う恐れのあるかたに、就職活動をす  
ることなどを条件に住居確保給付  
金を支給します。

### ◆住居確保給付金の拡充

家賃に加え、4 月からは条件を満たす  
場合に転居費用も補助します。

問 同センター

(☎0120-223-384)



## ♥ 生活困窮者の就労訓練に ご協力ください

生活福祉2課 ☎829-1144

仕事が見つからない、社会に出るのが  
不安など、すぐに働くことが難しいか  
たに就労の機会を提供し、就労に必要  
な知識などの支援をする事業者を募  
集しています。まずはご相談を。

## ♥ 子宮頸がんワクチンの キャッチアップ接種期間延長

こども政策課 ☎829-1270

3 月で終了予定でしたが、条件付きで  
1 年間延長されることとなりました。

☎ 市内在住の平成 9 年 4 月 2 日～  
平成 21 年 4 月 1 日生まれ的女性  
で、令和 4 年度から令和 6 年度に  
HPV ワクチンの予防接種を 1 回ま  
たは 2 回接種しているかた

日 (接種期間) 来年 3 月 31 日まで

〈広告〉

長崎ケアハートガーデン サービス付き高齢者向け住宅 松が枝  
**入居予約・内覧受付中!** 現在数室 空室有

◆食事の準備が大変  
◆60歳以上の方  
◆独り暮らしで生活に不安

異国情緒あふれる長崎市大浦地区(松が枝埠頭前)  
〒850-0921 JR長崎駅よりバスで約15分、  
長崎市松が枝町5-12 「グラバー園」バス停下車、徒歩1分

好立地 電停バス停近  
恒温度 センサー  
ALSOK 緊急通報装置  
エアコン (メイン居室)  
囲炉裏あり! 新たな 介護スタイルを実現  
インターネット Wi-Fi設備完備

家賃(1Kタイプ) :42,000円(非課税)  
生活支援サービス :37,400円(税込)  
共益費 :12,000円(税込)  
合 計 :91,400円～(税込)  
※入居時に敷金、光熱費等、  
食事サービス(必要な方)が別途必要です

当物件での  
より具体的な暮らしを  
マンガでご紹介します!

check! /

二次元コードへ  
アクセス!!

内覧ご希望の方は、右記電話へ  
ご予約の上、ご来場ください。

平日 9:00～17:00

**095-800-6697** 三菱電機ライフサービス株式会社