

三和地区人口世帯数 令和7年5月末現在
《人口》 9,075人(前年同月比－236人)
《世帯数》 4,783世帯

精霊流し ～ 三和地区の流し場について ～

流し場案内図

蚊焼・為石地区は下図のとおりです。ほかの地区については下表をご覧ください。



地区名	精霊船などの回収流し場一覧	
	精霊船・こも	こも（お供え物）
岳路	岳路海岸駐車場	-
蚊焼・晴海台	①漁協蚊焼支所前	蚊焼地区②③
布巻	①漁協蚊焼支所前 ①須浜アパート先	-
為石・椿が丘	①須浜アパート先	為石地区②③④
藤田尾	藤田尾海岸前広場	-
川原	旧農協給油所前	-
宮崎	総合地域施設敷地内 （宮崎集会所）	宮崎消防詰所横
木場・徳道		-

注意

全長2メートル以上の船を流す場合は、
警察署の道路使用許可が必要です。
詳しくは、所轄の警察署(大浦警察署
☎095-829-0110)へお尋ねください。

精霊流しの詳しいことは、
右の二次元コードから
アクセス



【お問合せ】資源循環課(☎095-829-1159)

戸籍にフリガナが記載されます

戸籍法が改正され、戸籍の氏名に振り仮名（フリガナ）が記載されます。
通知が届いたらまずは確認を。記載が正しければ**手続不要**です。

確認の流れ

① 本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定の氏名のフリガナの通知が届きます。
※本籍が長崎市のかたは8月下旬ごろに発送されます。

② 通知されたフリガナを確認してください。
正しいフリガナの場合、届出は不要です。
※誤っている場合は届出をしてください。
（マイナポータルで手続きできます。）

③ 令和8年5月以降、通知されたフリガナが戸籍に記載されます。



1

◆制度の趣旨など一般的な問合せ
【法務省コールセンター】

☎ 0570-05-0310

◆マイナポータルに関する問合せ

【マイナンバー総合フリーダイヤル】

☎ 0120-95-0178

◆長崎市におけるフリガナ届出等の問合せ

【戸籍フリガナ専用ダイヤル】

☎ 095-829-1435

戸籍のフリガナ制度については、
法務省のホームページをチェック



好奇心ワクワク！ 三和公民館 秋の講座受講生募集

【申込方法】

- ▶ 三和公民館のホームページからweb申込み
右の二次元コードをご利用ください。
- ▶ はがきで申込み
1講座につき1枚の「往復はがき」で申込みください。
- ▶ 三和公民館の窓口で申込み
決定通知用として「はがき」をご持参ください。



三和公民館

☎095-892-1919

住所：〒851-0403

長崎市布巻町88-1

(栄上バス停下車すぐ)

講座名・講師（敬称略）	日程	備考
■e-ドレナージュ・エクササイズ （江添裕香、eエクササイズ®指導者） 運動・健康	9/10・17・24, 10/8・22・29 （水）全6回 13:30～15:30	カラダの中から美しく！ 〔申込締切〕8/19(火) 〔会場〕三和体育館
■ヒップホップダンス （中島 竜樹） 運動・健康	9/11, 10/9, 11/6・13・20・27 （木）全6回 10:00～12:00	若さキープ！ 〔申込締切〕8/19(火) 〔会場〕三和公民館ホール
■和音色に彩られるお箏体験 （進藤 雅祐恵） 芸術・文化	9/12（金） 13:30～15:30	椅子に座ってお箏（琴）を弾きます 〔申込締切〕8/19(火)
■全身ぽかぽか！ 頭と手の癒しケア講座 （山口 章代） 運動・健康	9/19（金） 10:00～12:00	1回で2つのケアが学べる、うれしい体験講座！ 〔申込締切〕8/19(火) 〔材料費〕800円
■楽楽体験スマホセミナー （ソフトバンク認定講師） 情報機器	9/26（金） 10:00～12:00	スマホ決済、詐欺対策、音声入力など 〔申込締切〕8/26(火)
■珈琲社交場 ～コーヒーの美味しい入れ方～ （近藤 祐加） 家庭生活	10/15（水） 13:30～15:30	〔申込締切〕9/16(火) 〔材料費〕1,500円 〔会場〕健康づくりセンター 3 階
■ふるさとヘルシーウォーク （村崎 春樹、ボランティアの方々） 散策	10/16・30（木）全2回 9:30～12:30	ヘルシーウォーク（蚊焼・晴海台コースほか） ※途中、村崎先生のふるさと歴史講話があります 〔申込締切〕9/16(火)
■スッキリきれいなおへやとわたし （金原 由納） 家庭生活	10/17（金） 10:00～12:00	片づけが苦手な人こそラクになる大掃除の前にやるべき3つのこと。スッキリ年越し計画！ 〔申込締切〕9/16(火)
■ゲームで楽しむ英会話 （辻 真須美） 国際	10/18、11/15（土）全2回 10:00～12:00	遊びながら英語をインプット&アウトプット 〔申込締切〕9/16(火)
■ドライフラワーオブジェ作り （中村 遥香） 芸術・文化	10/21（火） 10:00～12:00	ちょっとしたスペースが楽しくなります 〔申込締切〕9/16(火) 〔材料費〕2,000円
■筋トレサーキット運動 （平葎 小弓、青山 加奈絵） 運動・健康	11/5・12（水）全2回 13:30～15:30	全身筋力アップ運動！ 〔申込締切〕10/7(火) 〔会場〕三和体育館
■絵本の読み聞かせ & ママパパピラティス 〔対象〕小さい子0～2歳児、ママ・パパ （図書室職員、HARUKA） 家庭生活	11/6（木） 10:30～11:30	毎日の生活に潤いを 〔申込締切〕10/7(火)
■ふるさと歴史散策 （村崎 春樹） 散策	11/11・18（火）全2回 10:00～12:00	寺町散策 〔申込締切〕10/7(火)
■旬の野菜で家族想いのごちそうごはん （古賀 みゆき） 家庭生活	11/21, 12/5（金）全2回 10:00～12:00	〔申込締切〕10/21(火) 〔材料費〕2,000円（2回分） 〔会場〕健康づくりセンター 3 階
■楽しいパンづくり教室 （松尾 和実） 家庭生活	11/28、12/12（金）全2回 10:00～13:00	〔申込締切〕10/28(火) 〔材料費〕2,000円（2回分） 〔会場〕健康づくりセンター 3 階

三和公民館 秋の講座一覧（つづき）

講座名・講師（敬称略）	日程	備考
■デジタルクリエイション （中村 星太） 情報機器	11/29（土） 10:00～12:00	デザイン 〔申込締切〕10/28(火)
■愛しのハンドメイドアクセサリ （里見 はるか） 芸術・文化	11/30（日） 13:30～15:30	自分らしさを愛して ※申込不要、材料なくなり次第終了 〔材料費〕1,000円
■ピースクリエイション ～感じて 考えて つくって 伝える～ （原岡 正一） 芸術・文化	11/30（日） 13:00～16:00	ダンスイベント （演奏、ハンドメイド講座、作品展示あり） ※申込不要
■長崎歴史探訪 （山口 広助） 散策	12/2・9(火) 全2回 13:30～15:30	香焼、深堀探訪 〔申込締切〕11/4(火) 〔受講料〕1,000円（2回分）
■可愛いアイシングクッキー教室 （島田 さやか） 家庭生活	12/4（木） 13:30～15:30	甘くて可愛い世界に一つの贈り物 〔申込締切〕11/4(火) 〔材料費〕1,000円
■3Ringダンス ～月1のヒップホップダンス～ （中島 竜樹） 運動・健康	12/11, 1/8, 2/12, 3/12(木) 全4回 10:00～12:00	〔申込締切〕11/4(火) 〔受講料〕2,000円（4回分） 〔会場〕三和公民館ホール
■花あそび （小石 桂子） 芸術・文化	12/13（土） 10:00～12:00	生花アレンジメントフラワー 〔申込締切〕11/11(火) 〔材料費〕1,500円
■お笑い健康ライブ （都知木 睦） 運動・健康	12/19（金） 10:00～12:00	楽しく、笑って、健康に！ 〔申込締切〕11/18(火)
■名作映画館 （公民館職員） 芸術・文化	9/18, 10/16, 11/20, 12/18 1/15, 2/19, 3/19(木) 13:30～15:30	※申込不要 9月～3月の第3木曜日

介護予防ボランティア養成講座

介護予防ボランティアは、介護予防教室のお手伝いや高齢者ふれあいサロンなどの活動場所に出向き、介護予防体操を紹介しながら楽しく活動継続できるようサポートする活動をおこないます。

	日 時	内 容
1	8月26日(火) 13時～16時	高齢者の現状と介護予防について 介護予防体操について 体力測定のポイント
2	9月2日(火) 13時～16時	介護予防体操（イス編・床編） ～講師役になって声掛けをしてみよう！～
3	9月9日(火) 13時～16時	レクレーションを楽しむ 先輩ボランティアの体験談 今後の活動に向けて
4	9/19(金) または 10/3(金)	※市内ふれあいサロン2か所 実技実習 ～実際に講師となってみよう！～

【対象】長崎市内にお住まいの40歳以上でボランティア活動のできるかた

【場所】健康づくりセンター3階（布巻町67-1）

※第4回は各サロンでおこなうため、別途連絡します。

【申込方法】電話で8月19日（月）までに申込みください。

定員20名に達し次第、受付を終了します。

※申込・お問合せ先

南総合事務所地域福祉課 健康支援係
（☎095-892-1113）

3

三和地区

いきいき健康教室

ご自身の生活を振り返り、元気なうちから生活習慣病の予防に取り組みましょう！

日程	時間・会場	申込締切
10月1日 （水）	13：30～15：30 三和体育館	9月26日 （金）

【対象者】長崎市民

【内容】・健康ミニ講話
・健康体操

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴
※動きやすい服装でお越しください。



電子申請でも
お申込みできます。



※申込・お問合せ先

南総合事務所地域福祉課
健康支援係（☎095-892-1113）

～お近くの公民館などでも『健診・検診』が受けられます！～

三和地区 集団けんしんのお知らせ

要予約

事前の予約が必要です

- 受診する会場・受診項目をお伝えください。
- 受診する方の氏名・生年月日・郵便番号・住所・電話番号をお聞きます。
- 予約は定員に達し次第終了します。

予約はお電話で！

長崎県健康事業団
けんしん予約センター

☎0120-411-311

受付時間 8:30～17:15(平日)



◆三和地区の日程◆ (特定健診・後期高齢者健康診査、肺がん・大腸がん・前立腺がん・胃がん検診、歯科健診)

期日	時間	会場	健診※	がん検診				歯科健診	予約期間 (平日)	
				肺	大腸	胃	前立腺			
9/16 (火)	9:45～11:45	健康づくりセンター3階(布巻町)	○	○	○	○	○	○	8/20(水)～ 8/25(月)	
9/18 (木)	9:45～11:45	晴海台地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○		8/26(火)～ 8/28(木)	
	13:15～14:15		○	○	○	-	○			
9/24 (水)	9:45～11:45	為石地区公民館	○	○	○	○	○			8/26(火)～ 8/28(木)
	13:45～14:45	川原老人憩いの家	○	○	○	-	○			
9/25 (木)	9:45～11:45	蚊焼地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○		8/28(木)～ 9/2(火)	
	13:45～14:45	岳路自治公民館	○	○	○	-	○			
9/26 (金)	9:45～11:45	総合地域施設(宮崎集会所)	○	○	○	○	○		8/28(木)～ 9/2(火)	
	13:45～14:45	木場自治公民館(宮崎町)	○	○	○	-	○			

【歯科の予約について】9/16(火)の歯科健診のみご希望のかたは、口腔保健支援センター (☎095-829-1436) へ予約してください。(※集団けん診を予約されたかたは、歯科の予約は不要です。)

※日程表の「健診」とは「特定健診及び後期高齢者健康診査」を指します。

○けんしん(健診・検診)の詳細については「広報ながさき」4月号の「けんしん特集号」でご確認ください。最新の日程は、毎月の「広報ながさき」または市ホームページでご確認を。

○医療機関でも受診できますので、事前に医療機関にお問合せください。受診可能な医療機関はホームページから確認できます。

「けんしん」のホームページは
こちらの二次元コードからアクセス！



●持ってくるもの●

☐健康保険証・マイナ保険証・資格確認書のうちいずれか1つ

※特定健診については「受診券」も必要です。
受診券を紛失された場合は、国民健康保険課までご連絡ください。

☐がん検診を受ける場合

肺がん・胃がん検診を受診される方は無地のTシャツを着用



【問合せ先】南総合事務所地域福祉課 健康支援係 (☎095-892-1113)

SANWA
NEWS!

【発行元】長崎市三和地域センター



〒851-0403
長崎市布巻町111番地1
TEL:095-892-1111
E-mail sanwa@city.nagasaki.lg.jp

三和地域センターホームページは
随時更新中です。
地域の情報など、発信したい方は
お気軽にご相談ください！

