

“ゆうこう”と“友好”のまち どのくび 令和7年
 土井首地域センター “ゆうこう” だより 8月号

●土井首地区の状況(R7.6.30現在)

総人口 13,100人(前月比 +6人) 総世帯数 6,541世帯(前月比 -1世帯)

R7年度
 いきいき健康教室

運動講師によるエクササイズ
 保健師による健康講話
 体成分分析器の測定を実施
 ご夫婦、お友達、子育て中のパパママ大歓迎
 長崎市民対象 参加無料
 申込締切日までに「健康教室について」と電話にてお申込みください(要予約・定員あり)
095-892-1113
 長崎市南総合事務所地域福祉課

電子申請でもお申込みできます



実施日	時間	場所(※は室内履きをご持参下さい)	申込締切日
9月2日(火) ★保育あり/パパママ大歓迎!	13:30~15:30	南部市民センター(※)	8/29(金)

介護予防
 ボランティア
 養成講座

介護予防
 ボランティアとは?

介護予防教室の運営のお手伝いや高齢者ふれあいサロン・自主グループなどの活動場所へ出向き、介護予防体操を紹介しながら、楽しく活動を継続できるようサポートを行うボランティアです。

講座内容

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	レクリエーションを楽しむ 先輩ボランティアの体験談 今後の活動に向けて
4 市内ふれあいサロン2か所 9/19(金)又は 10/3(金)のいずれか1日	実技実習 ~実際に講師となってみよう!~

対象者

長崎市にお住まいの40歳以上の方でボランティア活動のできる方

場所

健康づくりセンター 3階(布巻町67番地1)
 ※第4回は各サロンで行うため、別途ご連絡いたします

申込方法

電話にて、8月19日(火)までにお申込みください。
 定員20名に達し次第、受付を終了させていただきます。

申込み・お問い合わせ

: 長崎市南総合事務所地域福祉課 ☎ 095-892-1113

参加費
 無料

令和7年8月1日以降の
 国民健康保険 及び 後期高齢者医療被保険者証 について

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者は令和7年8月1日から保険証が使えなくなります。

令和7年8月1日以降、医療機関等では「マイナ保険証」または「資格確認書」を提示してください。

マイナンバーカードの保険証利用登録をされているかたは、マイナンバーカードを「マイナ保険証」として提示してください。

マイナ保険証をお持ちでないかたは、保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」が送付されます(申請不要)。

※ 後期高齢者医療制度の加入者には、マイナ保険証の有無に関わらず、来年7月まで使える資格確認書が全加入者に交付されます。

なお、マイナ保険証をお持ちのかたで、障がいをお持ちのかたなどマイナ保険証の利用が難しいかたは、申請により「資格確認書」を交付することができます。詳しくは、加入している健康保険までお尋ねください。

《お問い合わせ先》 国民健康保険課 給付係 (☎ 095-829-1136)
 後期高齢者医療室 (☎ 095-829-1139)



ながさきピース文化祭2025



ながさきピース文化祭2025は、国内最大規模の文化の祭典で、今年9月14日から11月30日までの間、「文化をみんなに」をキャッチフレーズに県内全域で開催されます。

長崎市内では、分野別交流事業(8事業)と地域文化発信事業(29事業)を開催します。

←裏面はコミュニティ協議会の広報誌です、ぜひご覧ください!

土井首で介護事業と
 カフェ兼レンタルスペースを運営しています。
介護DX×コミュニティ

地域の皆様の健康と交流をサポート!

ケアハウス テイサ・ビス
 グループホーム 訪問看護
 訪問介護 レンタルスペース

介護サービスのご利用やご相談、随時受付中!

リクルート情報は
 公式HP&Instagramを要チェック!

長崎市江川町100-1
 リエゾングループ総合事務局 ☎ 095-879-7640 ホームページはこちら



ホームページ



X(旧Twitter)



●発行元: 土井首地域センター
 ●住所: 柳田町45-3
 ●電話: 095-878-4534
 ★HPとXで情報発信中!



NAGASAKI
 被爆80周年 長崎を最後の被爆地に



土井首地区コミュニティ協議会だより

どいのくび「きずな」 令和7年8月 第61号

土井首地区コミュニティ協議会事務局 柳田町45-3

TEL:080-9246-7343(火・金 9時~17時) 文責:松尾英昭



喜らしぶく部会

高齢者向けかんたんスマホ教室開催

6月12日平山公民館にて、ソフトバンクの方を講師に招き、スマホの操作を学びました。

次回は8/19 10時~南部民センターで開催です。



つづくり部会

笑おうDay♡楽しもうDay♡開催

6月15日南部市民センターにて笑おうDay♡楽しもうDay♡が開催されました。

悪天候にも関わらず、100名ほどの参加があり、ゲームやポケモンカード、ワークショップなどを楽しみました。



ふるさとづくり部会

さつまいもの苗を植えました！

6月21日平山町の畑にさつまいもの苗を植えました。子ども達が頑張って植えてくれたさつまいも、大きく育ちますように！収穫は秋ごろの予定です。



短い梅雨の後の長い夏、いかがお過ごしでしょうか。

8月はあちこちの自治会で夏祭りが開催される予定です。

熱中症対策してぜひご参加ください。



8月 行事予定

2日 竿満町夏祭り

3日 平山台2丁目夏祭り

19日 スマホ教室

(南部市民センター)

23日 平山町夏祭り

