

広報

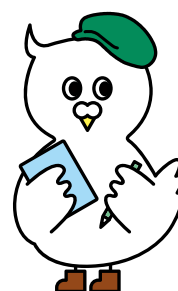
ながさき

6

令和8年(2026年)

No.905

市のSNSはコチラ



Nagasaki City

人とまちをつなぐ長崎市まるごと情報紙



あなたの選択が誰かの安心に

..... 主な記事の内容

特集 救える命を救うために～適正な受診で救急医療を守ろう～

(折り込み)国民年金特集号

P.12 災害時への備え

P.14 平和祈念式典の参列は申し込みを

救える命を救うために

「適正な受診で救急医療を守ろう」

問い合わせ
地域医療室
☎ 829-1179

急な体調不良やけが見舞われたとき、救急車を呼ぶか、それとも少し様子を見るべきか、迷った経験がある人もいるのではないのでしょうか？

近年は救急搬送者数が増加し、令和7年には2万5千人を超え過去最高に達するなど、救急医療の現場はひっ迫しています。

こうした中で知っておきたいのが「選定療養費」です。これは、紹介状無しで大きな病院を受診したときにかかる費用です。7月から、救急車を利用した受診でも緊急性が認められなかった場合には、一部の病院で選定療養費が徴収されるようになります。

この特集では、選定療養費や「救急車を呼んでもいいのか」と迷ったときに役立つ目安などについて分かりやすく紹介します。

救急医療の現場は
どんな状況なんだろう？

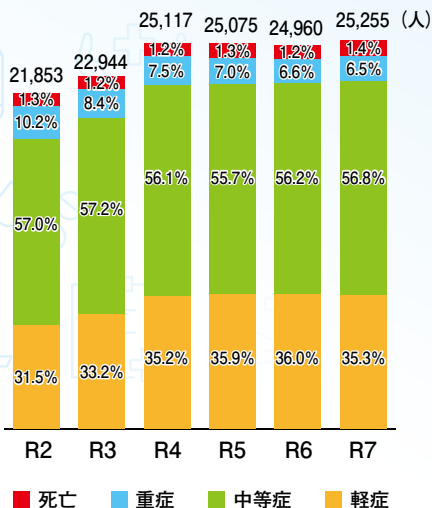


状況に応じた 適正な受診を

救急搬送者の約35%は軽症者が占めています。このように軽症者が救急車をたくさん呼んでしまうと、救急医療の現場がひっ迫し、手術や入院が必要な患者に十分な医療を提供できなくなる恐れがあります。

7月からは、救急搬送の結果、受診の緊急性が認められなかった場合には、選定療養費が徴収されるようになります。そのため、軽い風邪の症状などであれば、まずはかかりつけ医を受診するなど、適正受診にご協力ください。

症状の程度別に見た救急搬送者数



本当に必要とする人が
使えない可能性があるんだね。



選定療養費って？

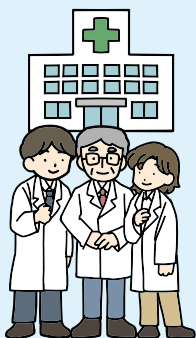
紹介状を持たずに大病院を受診する患者に対して、選定療養費を求めるところを義務化した制度です。初期の治療は地域の診療所やかかりつけ医などで、専門的な治療などは200床以上ある大きな病院で行うことで、診療所と病院の役割を分担することを目的としています。

7月から！

救急車利用でも選定療養費 徴収の対象になる病院

徴収の対象となる病院や、その費用は次の通りです。

対象	費用
長崎大学病院	7,700円(税込)
長崎原爆病院	※時間外に受診した場合は 時間外選定療養費 (5,500円)も徴収。
長崎みなと メディカルセンター	7,700円(税込)



選定療養費は
不要

かかりつけ医で
紹介状をもらって
受診



選定療養費を
徴収

紹介状をもらわず直接受診



受診の緊急性が
認められない場合には
選定療養費を徴収

救急車で直接受診



Interview

限られた時間で向き合う

救急外来は常に多くの患者でひっ迫しています。実際に私も一日に救急車25台分の搬送患者を診察したことがあります。中には数日前からの腰痛など、かかりつけ医に相談すれば解決しそうな、緊急性が認められない症状で、救急車を利用して来院するケースもありました。

高齢化が進む今、救急外来の受診は今後も増えていくとされているため、私たちもできるだけ多くの搬送患者を受け入れられるよう、体制の充実に努めています。しかし、救急医療を維持していくためには、医療機関だけでなく、皆さんの協力が欠かせません。できる限り平日の日中に受診する、休日や夜間の受診は在宅当番医や夜間急患センターを利用するなど、救急医療の適正受診にご協力ください。



長崎みなとメディカルセンター
救命救急センター長
早川先生

現場から見える 救急医療の今 私たちにできることは

日々、救急医療の最前線で対応にあたる医師と救急救命士。救急搬送者数が増え、ひっ迫が続く現場では、どのような対応が行われているのでしょうか。現場を支えるお二人に、実状や体感する課題、そして私たちにできることなどについて、話を伺いました。

Interview

通報の先にある救急現場

119番通報を行うとき、気が動転して上手く話せない方もいます。通報を受けたら、通信指令員が火事か救急か、住所や目印になる建物はなにか、現場はどんな状況かなどを順番に尋ねるので落ち着いて答えてください。救急車は、場所が確認でき次第、速やかに出場するので安心してください。

また、令和7年の救急出場件数は、市消防局管内で2万9,297件と過去最多でした。1日最大132件出場したこともあります。救急車の台数も15台と限られた体制の中で迅速に対応するために、救急車の適正利用にご協力ください。救急車を呼ぶか迷ったときは#7119を活用してください。なお、緊急時や症状に強い不安がある場合は、ためらわずに119番通報してください。



救急救命士 寺下さん

こんな症状の時は迷わず救急車を！

詳しくは
こちら▶



今回の特集を読んで、「救急車の利用は控えた方がいいのでは」と感じた方もいるかもしれません。しかし、命に関わる症状では、ためらわずに救急車を呼ぶことが大切です。ここでは、迷わず救急車を呼んでほしい症状の目安を紹介します。

	子ども	大人	高齢者
頭部	頭をぶつけて出血が止まらない 唇や顔色が明らかに悪い	突然の激しい頭痛・高熱 ろれつが回らない	立ってられないほどふらつく
胸	呼吸が弱い 激しい咳などで呼吸が苦しそう	胸の中央が締め付けられるよう な、圧迫されるような痛みが2~3 分続く	急な息切れ・呼吸困難 旅行などの後に痛み始めた
お腹	激しい下痢や嘔吐	血便や黒い便が出る	激しい腹痛・吐血など
手・足	手足が硬直している	腕や足に力が入らなくなった	突然のしびれ
その他	けいれん・意識がもうろうとしている 広範囲のやけどなど	けいれんが止まらない 大量の出血を伴うけがなど	自覚症状が出にくい場合もある ため、いつもと様子が違うときは 迷わず救急車を呼びましょう。

※軽い切り傷や擦り傷、便秘、不眠などは、受診の緊急性が認められない恐れがあります。

でも自分じゃ
判断が難しい…



判断に迷ったときは

#7119 (救急安心センター) **#8000** (小児救急電話相談)

この番号に電話をかけると、医師や看護師が受診の必要性などをアドバイスしてくれます。判断に迷ったときはこの番号に電話してください。

夜間・休日に受診する場合は

夜間急患センター

夜間の急な体調不良を応急的に診療します。

在宅当番医

休日の日中は当番制で診療を行います。



詳しくはこちら

みんなの医療を守るために適正な受診を！

救急医療は限られた体制の中で成り立っています。緊急を要しない症状で救急車を利用したり時間外に受診したりすることで、重症者に医療を届けられなくなる恐れがあります。あなたの大切な人も、明日には救急医療が必要になるかもしれません。必要な人に必要な医療を提供するために適正受診にご協力ください。



5/1(金)~5(祝)

100周年記念！古賀植木まつり

古賀植木園芸組合の創立100周年を記念し、例年よりも規模を拡大して開催した「古賀植木まつり」。植木や盆栽の展示販売、植物の栽培講座などが行われました。チェーンソーで丸太を彫刻するチェーンソーアートのパフォーマンスも披露され、繊細な技に感嘆の声が起きました。さらに鷹が客席の間を飛び鷹ショーも行われ、力強い鷹の姿に笑顔の花が咲きました。



5/1(金) 世界へ向けて 核兵器廃絶を強く訴えました

ニューヨークの国連本部で開催された「第11回核兵器不拡散条約(NPT)再検討会議」で、市長が世界に向けてスピーチを行いました。スピーチでは「核兵器は絶対悪であり、核兵器廃絶こそが、地球上のいのちを未来へつないでいくため人類に残された唯一の道」であると力強く訴えました。また、会議期間中、各国政府の代表者と面会し、NPT体制の維持の重要性などについて意見交換を行いました。



ジョン・ザドロズニー米国国務省国際安全保障・不拡散局上級顧問と

5/8 (金) 長崎ヴェルカをファンが一丸になって応援!

B1西地区と東地区のトップチームが集い、年間優勝を決める「リソなグループ B.LEAGUE CHAMPIONSHIP 2025-26」の試合がハピネスアリーナで開催され、そのパブリックビューイングをかもめ広場で行いました。西地区優勝を決めた長崎ヴェルカは、東地区4位のアルバルク東京と対戦。ブースターの熱い声援を受け、長崎ヴェルカは快勝で準決勝へと駒を進めました。年間優勝へ着実に歩みを進めています。



5/2 (土) 外海の石積みに囲まれてお茶摘み体験!

ド・ロ神父ゆかりの地で、重要文化的景観である「長崎市外海の石積集落景観」を眺めながら、お茶摘み体験が開催されました。かつて集落は草が生え荒れた状態になっていましたが、ド・ロ神父ゆかりの風景を復活するプロジェクトにより、令和4年度にお茶畑に生まれ変わりました。柔らかいお茶の香りに包まれながらお茶を摘む体験は春の思い出の1ページとなりました。



4/25 (土) 暴力追放の決意のもとパレード

安全で安心して暮らせる明るい社会をみんなで実現させようという思いを胸に、暴力追放「いのちを守る」長崎市民集会とパレードを開催しました。参加者一丸となって行うこの集会とパレードは平成19年4月の伊藤元市長銃撃事件をきっかけに始まったもので、事件から20年の節目になる来年度をもって最後を迎えます。



4/25 (土)・26 (日) オレンジ色に染まった出島でオランダ文化を楽しむ

オランダ国王の誕生日を祝って出島で開催される「オラニエフェスティバル」。オランダ王室の象徴であるオレンジ色に彩られた会場で、フードや雑貨のマルシェや二胡ライブなどのイベントでにぎわいました。普段は入ることができない建物での物見やぐら体験や、オランダの伝統的なゲーム大会も行われ、子どもも大人も楽しく競い合っ盛り上がりしました。



—あなたの一步を応援します—

ながさきに新たな風を吹かせる挑戦びと、
“トライ人”を紹介するコーナー。
若者からベテラン、
輝くみなさんの挑戦ストーリーとは!?

発見! トライ人

『笑いで心と脳に健康を届ける』挑戦

市レクリエーション研究会 会長
とちぎ むつし
都知木 睦さん


トライ年表

- | | |
|---|---|
| <p>1982年
・市役所に入庁</p> <p>1984年
・日本レクリエーション協会の公認指導者の資格を取得</p> | <p>2018年
・市役所を退職
・「健康お笑いライブ」を開始</p> <p>2023年
・個人事業所「オフィスじゃんけんぽん」を設立</p> |
|---|---|



Instagramはこちら▶

あなたの気になるトライ人募集!

市内で新たな一步を踏み出す人、または挑戦を支える「トライ人」を募集しています。自薦・他薦は問いません。市ウェブサイトか
はがきでご応募ください。

楽しく、笑って、健康に!

じゃんけんを交えたゲームや脳トレクイズに加えて、得意のトークで笑わせながら、健康について考える「健康お笑いライブ」を公民館や高齢者サロンで開催する都知木さん。

活動の原点は、保健所職員として勤務する傍らで参加したこども会や福祉施設でのボランティア。レクリエーションを通じてたくさんの方が喜んでくれたことがきっかけで、レクリエーション指導者の資格を取得しました。健康に関する講座は難しいものが多いと感じていたため、参加者に楽しく健康づくりに取り組んでほしいという思いで活動を開始。保健所勤務の経験と薬剤師としての知識を生かしながら、レクリエーションの技術を取り入れた講座を週に2回ほど九州各地で開催しています。印象に残っているのは、一人暮らしの90歳の受講者から、「久しぶりに心から笑った」と声を掛けられたことだそう。参加者の笑顔や「また来てほしい」という声や活動の大きな原動力になっています。「何事も楽しいからこそ続けられる。健康づくりもまずは笑ってもらうことから」と小道具や手書きのイラストなどを用いて自身も楽しみながら、講座を開催しています。

高齢だから諦めるのではなく、高齢だけでもできることがあると語る都知木さん。これまでの経験は無駄にならないと話します。

県外からの依頼も増え多忙になる中、行く先々での出会いを楽しみながら、今後も多くの人を笑顔にしていきます。



オリジナルポロシャツ

都知木さんがデザインした全4色のポロシャツ。地域の特色に合わせて色を使い分けるのがこだわりです。「まずは見た目に興味を持ってもらい、会話のきっかけにしたい」と話します。ポロシャツは、講座のつかみとしても一役買っているそう。



「挑戦」に
不可欠な
ものは?



家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー
生タコの刺身とタコ串揚げ

材料(1人前)

- ・生タコ……………200g
- ・タマネギ……………1/4個
- ・塩こしょう……………適量
- ・片栗粉……………適量
- ・卵……………1個
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・パン粉……………適量
- ・揚げ油……………適量

作り方

- 1 生タコを塩もみして、ぬめりを十分に取り除く。
- 2 流水できれいに洗い流し、水分をよく拭き取る。
- 3 「お刺身用」と「揚げ物用」に切り分ける。
- 4 【お刺身】タコを一度冷凍する。
- 5 【お刺身】タコを半解凍し、3~4mm厚に切り、盛り付ける。
- 6 【揚げ物】タコとタマネギを2cm幅に切り、交互に串に刺して塩こしょうを振る。
- 7 【揚げ物】⑥に片栗粉をまぶし、★を混ぜた液にくぐらせパン粉をまぶし、180度の油でカラッと揚げ、盛り付ける。

使用した長崎産の食材



マダコ

長崎産のマダコは、速い潮流で育つため足が太く短くなりやすく、高級食材として重宝されています。引き締まった身の強い弾力と、噛むほどにあふれる濃厚な甘みが最大の特徴です。

	<p>〈レシピ提供〉 いっすい 一水かな 村田 さん</p> <p>生タコは、半解凍の状態で包丁を入れると薄く綺麗に切れます。6月には野母崎たこ祭りが開催されます。旬の時期を迎えるタコの抜群の歯ごたえを楽しんでください。</p>	<p>市ウェブサイトやSNSで長崎の美味しい情報を発信！ 水産農林政策課 (☎820-6562)</p>
--	--	--

コーホーさんの
ながさき調査し隊

お題 円通山観音寺(脇岬町2330番地)

1300年間、海を見守る観音様

脇岬に、1300年以上の歴史を持つと言われるお寺を見つけたよ！本堂には、国指定重要文化財の「木造千手十一面観世音菩薩像立像」が安置されていて、この地が港として栄えていたことから、「みさきの観音」と親しまれてきたそう。かつて、脇岬は中国へ渡る要地で、多くの船乗りがこのお寺で航海の安全を祈ったんだって。毎月18日の御開帳日には、観音様の姿を拝めるよ。長崎の絵師である石崎融思らが描いた天井絵など、貴重な文化財が大切に残る観音寺。潮風を感じながら、歴史のロマンに触れてみてね。

長い歴史から、
観音寺の七不思議の
伝説もあるとか。

広報ながさき公式キャラクター
コーホーさん



このコーナーは、市民の皆さんからの
 お便りにお答えする「つながる」掲示板です。
 広報ながさきの感想やまちづくりに関するご意見を
 プレゼントクイズのコーナーにお寄せください。
 掲載された方には、図書カードをプレゼントします。



✉ **子どもを連れて科学館へ遊びに行ってきました！色んな展示があり、子どもも楽しく遊んでいました。次の特別展示も楽しみです。** (みなと坂2丁目・30代の方)



年間パスポートなら何度もお得に楽しめますよ。

市内の観光施設などでは、1年間に何度も利用できる年間パスポートの販売を行っています。訪れるたびに新しい発見や景色に出会えるお気に入りのスポットを年間パスポートで楽しんでみては。今回は科学館とグラバー園の年間パスポートについて紹介します。

科学館

常設展やプラネタリウムは1日何度でも、特別展示も開催期間中1回まで無料で楽しめます。

費用 高校生以下 1,680円
 一般 3,330円

その他 手続きに40分程度必要です。

問い合わせ ☎ 842-0505



詳しくはこちら▶

グラバー園

入園が無料になるほか、園内のカフェや売店を5%オフで利用できます。

費用 高校生以下 1,620円
 一般 3,250円

その他 グラバー園内の管理事務所で販売しています。

問い合わせ ☎ 822-8223



詳しくはこちら▶

今月のプレゼント

今月をご覧の商品をプレゼント!!

クイズ

軽症で救急車を利用した際に
 7月からかかる費用は?

(ヒントは2ページ)

答え

〇〇療養費

**『いりこのオイル漬け 2個セット』
 ゆきのヶ丘オリーブ園**

10名様にプレゼント

オーストラリア産のオーガニック・オリーブオイルに、うま味が凝縮された長崎県産「いりこ」を漬けた逸品。お酒のおつまみはもちろん、サラダやパスタのトッピングにもおすすめです。



☎ 848-1667

🔍 ゆきのヶ丘オリーブ園

応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥興味を持ったコーナー名 ⑦広報ながさきの感想 ⑧取り上げてほしいテーマと理由を、市ウェブサイトかはがきで。(6月30日〇締切)

※個人情報プレゼントの発送に使用します。また、意見の内容によっては担当課に情報提供する場合があります。

【市ウェブサイト】トップページ「広報ながさき」の「プレゼントクイズ」

【はがき】〒850-8685 (住所は記載不要)

長崎市役所「広報ながさき」プレゼント係
 発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
 お便りは、広報紙などで紹介する場合があります。



**【5月号の答え】
 虹色**

4月号には491通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

令和7年度の財政状況をお知らせします

財政課 ☎ 829-1126

3/31時点の金額です。最終的な金額(決算額)ではありません。

一般会計

福祉サービス、道路・公園の建設、環境衛生など、市が行う事業の中心となる部分の会計です。市税などが主な財源になっています。

予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
2,567億 3,179万円	2,085億 313万円	81.2%	2,023億 8,357万円	78.8%

特別会計

国民健康保険や介護保険事業、駐車場事業など特定の収入(保険料や使用料など)で、その事業の支出を賄う会計です。

予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
1,193億 8,175万円	991億 428万円	83.0%	1,026億 9,139万円	86.0%

企業会計

事業の収益(使用料など)で支出を賄い、経営を行う独立採算制の会計です。

収益的収入と支出 経営活動により発生する収益と、それに対応する費用
資本的収入と支出 将来の経営活動に備えて行う建設改良費や企業債償還金などの支出と、その財源となる収入

水道事業会計

区分	予算額	執行額
収益的収入	110億 1,970万円	109億 4,503万円
収益的支出	102億 5,703万円	99億 1,690万円
資本的収入	16億 5,574万円	6億 1,790万円
資本的支出	75億 7,530万円	53億 8,772万円

下水道事業会計

区分	予算額	執行額
収益的収入	127億 1,755万円	126億 9,405万円
収益的支出	116億 6,182万円	114億 1,422万円
資本的収入	90億 5,720万円	46億 4,728万円
資本的支出	127億 5,696万円	95億 6,484万円

市債

市債とは、長期間使う学校や道路などの建設や、災害復旧工事などを行うための借金のことです。市債を財源として事業をすることで、将来の住民にも負担してもらうことができ、世代間で公平な負担ができます。

区分	市債残高見込み
一般会計	2,027億 8,622万円
特別会計	117億 402万円
企業会計	541億 1,643万円
合計	3,286億 667万円

その他の財政状況

市の財産

学校の土地や建物、公園の土地や遊具などの財産があります。

合計
7,522億 6,607万円

市民の税負担

3/31時点の長崎市人口・世帯数で算出しています。

市民の税負担(予算額)
157,015円/人 293,942円/世帯

一時借入金の状況

一会計年度内で、収入と支出の一時的な不均衡による支払資金の不足を補うための一時的な借入金です。

3/31時点の一時借入金はありません(全会計合計)。

今後の財政運営

本市では、人口減少や少子高齢化に加え、物価、賃金及び金利の上昇など、社会情勢の変化が財政運営に影響を与えています。市税は人口減少により、中長期的には減少し、社会保障経費の増加や投資的経費が高い水準で推移するほか、金利上昇により公債費も高止まりすることを見込んでおり、厳しい財政運営が続く見通しです。このため、引き続き収支改善の取り組みを行いながらも、市民サービスを低下させることなく、持続可能で健全な財政運営に努めていきます。

Wide Information
お知らせワイド版

梅雨の季節、災害時の備えはできていますか？

防災危機管理室 ☎ 822-0480

危険な場所の確認

ハザードマップなどで、自宅近くの危険な場所を把握しておきましょう。市ウェブサイトや地域センターなどで確認できます。



避難する場所の確認

市が指定している避難所の他にも、安全な場所にある自宅や知人宅、ホテルなども身を守る避難場所になります。災害が起きる前に、あらかじめ「マイ避難所」を決めておきましょう。



防災情報の入手方法の確認

防災行政無線は市公式LINEなどでも確認できます。事前に登録しておきましょう。電話・防災メールなどその他の入手方法は27ページ「救急・災害情報」を参照してください。



非常持出品の準備

水や食料は最低3日分、できれば1週間分の準備をおすすめします。

- ・水 (1人1日3L)
- ・食品
- ・常備薬
- ・懐中電灯
- ・モバイルバッテリー
- など



一人での避難が難しい方へ

高齢者すこやか支援課 ☎ 829-1146

市では、災害時に自力での避難が困難な「避難行動要支援者」の名簿を作成し、消防や警察、自治会などと共有して支援体制を整えています。市が案内する情報提供のお知らせに同意をお願いします。また、災害発生時には隣人などのサポートが頼りになります。日ごろからご近所で声を掛け合える関係をつくっておきましょう。

名簿の対象となる方

- ・要介護1以上
- ・身体障害者手帳1・2級を所持
- ・自力避難が困難な難病患者や妊産婦
- など

詳しくはこちら▶



崖崩れが起こる前に点検・対策を

建築指導課 ☎ 829-1176

梅雨の時期は、大雨などにより崖崩れが起こりやすくなります。特に、建物を解体した後の空地は排水機能の低下などにより崖崩れが頻発しているため、注意が必要です。崩れる恐れがある崖の防災工事や、崩れた崖の復旧工事などを行う際は補助制度が利用できます。身近に危険な崖がある場合はご相談ください。



崖 復旧前



崖 復旧後

詳しくはこちら▶



夏は市民プールで水泳だ！

月	場所	期日	開場時間	休場日
6月	総合プール(屋内)	1～14日	月～金 13:00～20:00 / 土日 9:00～20:00	毎週火、5日金～7日土 13日土・14日日・27日土
		15～30日	9:00～20:00	
	総合プール(屋外)	15～30日	土日 9:00～20:00	
	神の島プール	1～30日	月～金 13:00～20:00 / 土日 9:00～20:00	毎週水、5日金～7日土 13日土・14日日
7月	総合プール(屋内)	1～20日	9:00～20:00 ※ 7/3 金は 17:00 から 50mプール使用不可	4日土・5日土 10日金～12日土
		21～31日	月～土 12:00～21:00 / 日 9:00～21:00	
	総合プール(屋外)	1～20日	月～金 9:00～17:00 / 土日祝 9:00～20:00	毎週火
		21～31日	月～土 12:00～21:00 / 日 9:00～21:00	
	神の島プール	1～20日	月～金 13:00～20:00 / 土日祝 9:00～20:00	毎週水
		21～31日	9:00～21:00	
	網場プール	1～20日	月～金 12:30～19:00 / 土日祝 9:00～19:00	毎週火
		21～31日	9:00～19:00	
小ヶ倉プール	1～20日	12:30～15:30 / 16:00～18:00	毎週火	
	21～31日	9:00～12:00 / 12:30～15:30 / 16:00～18:00		

詳しくはこちら▶



問い合わせ

総合プール (☎845-1212)、神の島プール (☎865-2250)、網場プール (☎837-0564)、小ヶ倉プール (☎879-5379)

平和祈念式典への参列は申し込みが必要です

調査課 ☎ 829-1147

被爆81周年長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典への参列を希望する方は、申し込みをしてください。なお、式典の中継を行う出島メッセ長崎と長崎原爆資料館ホールは申し込み不要です。

日時 8/9⑩ 10:45~11:45

場所 平和公園 平和祈念像前広場

定員 約1,200人

申し込み 市ウェブサイト、はがき

申込者全員の郵便番号、住所、氏名、フリガナ、代表者の電話番号を記入し、〒850-8685 調査課 式典参列希望 宛てに送付(住所は記載不要)

締め切り 6/26⑤ (当日消印有効)

- その他**
- ・定員を超えた場合は抽選(結果は申込者全員に7月中旬に通知予定。複数名で申し込みの場合は、代表者へ結果を通知)
 - ・申し込みは1人1回
 - ・1回の応募で5人まで申し込み可



詳しくはこちら▶

「二十歳のつどい」の実行委員を募集します

生涯学習企画課 ☎ 829-2044

来年1/10⑩に開催する二十歳のつどいの企画を考えたり、周知をしたりします。一生に一度の式典を仲間と一緒に準備して思い出をつくりませんか。

対象 平成18年4/2から平成19年4/1生まれの方

活動期間 8月中旬~来年1月末まで

内容 企画や周知、当日の進行、代表挨拶など。月に2回程会議を行います。

申し込み 市ウェブサイト

締め切り 7/10⑤

その他 交通費や謝礼などはありません。



前回の二十歳のつどいの実行委員



進行の様子



前回実行委員 市山さん

前回は、家族からのお祝いメッセージやサッカー日本代表森保監督からのビデオメッセージを放映しました。みなさんも、ぜひ委員になりませんか。



詳しくはこちら▶

パスポート発行手数料が安くなります

消費者センター ☎ 829-1550

7/1[※]から、パスポートの申請手数料が次の通り改定されます。
また、18歳以上の方が申請できるパスポートは、10年用のみになります。



詳しくはこちら▶

年齢	旅券種類	現行手数料 (6/30まで申請分)	改定後手数料 (7/1以降申請分)
18歳以上	10年	電子申請 15,900円 窓口申請 16,300円	電子申請 8,900円 窓口申請 9,300円
	5年	電子申請 10,900円 窓口申請 11,300円	廃止
	残存有効期間 同一旅券	電子申請 5,900円 窓口申請 6,300円	電子申請 5,400円 窓口申請 5,800円
12歳以上 18歳未満	5年	電子申請 10,900円 窓口申請 11,300円	電子申請 4,400円 窓口申請 4,800円
12歳未満	5年	電子申請 5,900円 窓口申請 6,300円	

申請時期にご注意

手数料改定により申請が急増し、国での旅券製造に時間を要するため、申請受理から発行まで1か月程度かかる可能性があります。余裕を持って手続きをしてください。7月に渡航予定の方は、6月中に受け取れるよう早めの申請を!

市が所有する写真を活用しませんか？

広報広聴課 ☎ 829-1114

長崎市が所有する写真を掲載しているウェブサイト「長崎市歳時記」。
昭和30年代から現在まで、約1,700枚の写真を公開していますので、ぜひ閲覧・利用してください！



詳しくはこちら▶



1967年 市営競輪場



1981年 眼鏡橋



1982年 浜の町アーケード



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 「ひきこもり経験者の体験談を聞こう」	6/17(水)	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 6カ月以上ひきこもり状態の方の家族 申 電話 問 ①
家族介護教室 A ラクな介護方法について B 介護体験談とお茶のいれ方	A 6/19(金) B 6/26(金)	13:30~15:30	大園団地集会所	定 A 20人、B 12人 申 電話 縮 A 6/12(金)、B 6/19(金) 問 ②
肺年齢測定とたばこに関する相談会	6/21(日)	10:00~12:00	北公民館	対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 12人 申 市ウェブサイト、電話 縮 6/18(水) 問 ③
認知症の人と家族の会 A あじさい会つどい B ナイトなつどい	A 6/23(火) B 7/11(土)	A 13:00~15:00 B 20:00~	A もりまちハートセンター B オンライン	申 電話 問 ④
臨床心理士によるこころの健康相談	6/25(木)	9:00~、10:00~、 11:00~	市役所11階 相談室	定 3組 申 電話 他 家族の相談も可 問 ①
自死遺族のつどい	6/27(土)	10:00~12:00	市民会館	対 大切な人を自死で亡くした方 申 電話 縮 6/26(金) 問 ①
うつ病・双極性障害の家族教室(全4回)	7/7(火) 7/14(火) 7/21(火) 7/28(火)	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 うつ病か双極性障害と診断された方の家族 定 20人 申 電話 縮 6/30(火) 問 ①

問い合わせ

①精神保健相談ダイヤル(☎ 829-1311)

③健康づくり課(☎ 829-1154)

②滑石・横尾地域包括支援センター(☎ 814-7770)

④認知症の人と家族の会(☎ 845-2180)

介護保険料の
納入通知書が届きます

65歳以上の方へ、6月中旬に介護保険料納入通知書を送付します。同封の納付書で納めてください。年金が年額18万円以上の方は、年金から天引きされるため手続き不要です。

☎ 介護保険課(☎ 829-1163)



詳しくはこちら▶

薬物乱用は
「ダメ。ゼッタイ。」

6/20(土)~7/19(日)は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間です。危険ドラッグをはじめとした覚せい剤や麻薬、大麻などの薬物乱用は、健康に悪い影響を及ぼします。誘われても断る勇気を持ちましょう。

☎ 生活衛生課(☎ 829-1155)



詳しくはこちら▶

アニサキスによる
食中毒に気をつけよう!

サバ、アジ、サンマなどの魚介類には、アニサキス(寄生虫)がいる場合があります。生きたアニサキスが寄生している魚介類を食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの症状を引き起こすことがあります。次のことに注意しましょう。

- ・新鮮な魚を選び、すぐに内臓を除去する
 - ・目視で確認する
 - ・-20℃で24時間以上冷凍する
 - ・加熱調理する
- ☎ 生活衛生課(☎ 829-1155)



マイナ保険証(スマホでの利用不可)か資格確認書、受診券(特定健診の方)、バスタオル(子宮頸・乳がん検診の方)

けんしん予約センター(☎0120-611-711) ※平日8:30~17:15

定員に達し次第、受付終了。最新のけん診予定は市ウェブサイトで。



日時	会場	国保	後期	がん検診				予約期間
		特定健診	健康診査	大腸	子宮頸	乳	前立腺	
7/10(金)	9:45~12:15	香焼公民館			○	○	○	6/10(水)~6/16(火)
	14:30~15:30	伊王島開発総合センター			○	○	○	
7/16(木)	9:30~11:00	黒崎地区公民館			○	○	○	
	13:30~14:30	外海ふるさと交流センター			○	○	○	
7/21(火)	9:45~11:45	三和公民館			○	○	○	6/22(月)~6/26(金)
	13:15~14:45							
7/23(水)	9:30~11:00	日見地区ふれあいセンター			○	○	○	6/25(木)~6/26(金)
7/29(水)	9:30~11:30	チトセピアホール	○	○	○		○	
	13:00~15:00							
7/31(金)	9:30~11:30	琴海南部文化センター			○	○	○	6/26(金)~6/30(火)
	13:30~14:30							

エイズや性感染症は早期発見が大切です

6/1(月)~7(日)は HIV 検査普及週間です。HIV 感染やエイズの早期発見のため、この機会に一度検査を受けてみませんか。市保健所では匿名で HIV 即日検査のほか、梅毒やクラミジア、B 型・C 型肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。

日程	受付時間
6/17(水)、6/24(水)、7/1(水)	9:00~11:00
6/18(木)、7/2(木)	13:30~16:30
6/11(水)、7/9(水)	17:00~19:30

(検査項目) HIV(エイズ)、梅毒、クラミジア、B 型・C 型肝炎ウイルス

市役所 11 階相談室

市ウェブサイト、電話

希望日の前日 17:00

感染症対策室 (☎ 829-1172)

予約はこちら▶



被爆体験者への医療費助成

第二種健康診断特例区域医療受給者証の交付を受けた者は、被爆者と同等の医療費助成が受けられます。

第二種健康診断受診者証をお持ちで、11 種類の障害のいずれかを伴う疾病にかかっている方

医療機関での治療やデイケア・訪問看護などの介護保険の医療系サービスを利用したときに、第二種健康診断特例区域医療受給者証を提示すると、被爆者と同等の医療費助成を受けることができます。受給者証の交付を希望する方は、申請してください。

市役所1階窓口、地域センター

随時

詳しくはお尋ねを。

調査課 (☎ 829-1290)

詳しくはこちら▶



♡ 安全な水を飲むために

普段、あなたが飲んでいる水は安全ですか？水質管理に気を配り、おいしい水を飲みましょう。

◆井戸水・わき水の場合

周囲の状況により水質が変化しやすいので、注意が必要です。

- ・臭いの異常や濁りがないか確認を。
- ・年1回以上、水質検査を。
- ・飲むときは消毒か煮沸を。
- ・水源の周辺は、いつも清潔に。

※新たに井戸水などを使用するときは、精密な検査を受けてください。また、届け出が必要な場合があるのでお尋ねください。

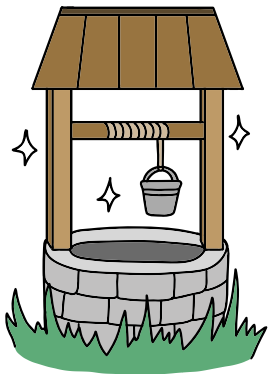
◆貯水槽の管理

水道水を貯水槽から給水している場合は、貯水槽をきちんと管理することが大切です。

水の臭い、味などに異常を感じたら、管理組合などに連絡するか、上下水道局料金サービス課(☎829-1183)へご相談ください。

※設置者や設備の変更をする場合は届け出が必要です。

☎ 生活衛生課 (☎ 829-1155)

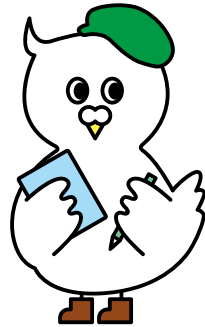


詳しくはこちら▶

♡ 介護保険給付費の通知送付を廃止

介護保険サービスの利用状況をお知らせする「介護給付費等のお知らせ」を年3回(6月、10月、2月)発送していましたが、今年度から送付を廃止します。サービスの利用実績は、各事業所から交付される請求書などでご確認ください。

☎ 介護保険課 (☎ 829-1163)



詳しくはこちら▶

♡ 後期高齢者医療制度の加入者の皆様へ

医療機関の受診などに必要な資格確認書の有効期限は7/31(金)です。8月以降の資格確認書については次の通りです。

85歳以上の方(8/1(土)時点)

新しい資格確認書を7月中旬に送付します。

84歳以下の方(8/1(土)時点)

マイナ保険証を普段から使っていない方や持っていない方には、新しい資格確認書を7月中旬に送付します。

マイナ保険証を普段から使っている方は、引き続きマイナ保険証での受診をお願いします。

☎ 後期高齢者医療室 (☎ 829-1139)



詳しくはこちら▶

ニコチンパッチで禁煙しよう!

禁煙サポート薬局で薬剤師の指導を受けながら、禁煙にチャレンジする方を募集します。一人で禁煙するよりも成功率が高くなります。

対 市民

所 各サポート薬局

因 薬剤師から指導を受けながら行う禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち、4週間分(約1万円)のニコチンパッチの代金を助成します。

定 50人

申 市ウェブサイト、電話、申請書(健康づくり課で取得)

締 6/19(金)

☎ 健康づくり課 (☎ 829-1154)



詳しくはこちら▶

子育て

子育て講座・教室

当日は母子健康手帳を持参ください。

講座名	対象	期日	時間	場所	定員	期限	その他
ツインズフェスティバル	4歳未満の双子以上の子と保護者か妊娠中の方	6/21㊤	10:00～12:00	科学館	—	6/17㊤	市ウェブサイト、電話 ①
子育てママのヘルスアップ～講話と運動～	未就学児の母親	7/16㊤	14:00～15:30	浦上駅前ふれあいセンター	20人	7/9㊤	室内シューズ、バスタオル 市ウェブサイト 動きやすい服装で。こどもの同伴不可。 ①
離乳&幼児食講座	9カ月～2歳未満児の保護者	7/15㊤	10:30～12:00	浦上駅前ふれあいセンター	12人	7/8㊤	市ウェブサイト、電話 ①
親子の心の相談	小児科相談	6/17㊤	14:00～17:00	市役所2階	3組	事前に	電話 ②
	精神保健相談	7/9㊤	14:00～16:00	イーカオプラザ	2組		

問い合わせ

①地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)

②こども家庭センター (☎ 829-1255)

妊産婦・パートナーの 歯科健診の内容がさらに充実

今年度から妊産婦等歯科健診「歯っぴいチェック」の健診内容に機械的歯面清掃を追加しました。

母子健康手帳交付後の妊婦か出産後1年以内の方とそのパートナー

(受診回数)妊娠中、産後にそれぞれ1回(パートナーも同様)

無料

母子健康手帳(写し可)と母子手帳別冊

対象の歯科医院へ電話で。

随時

口腔保健支援センター (☎ 829-1436)



詳しくはこちら▶



県内どこでも産後ケアを

今年度から、県内の施設で受ける産後ケアの手続きが簡単になりました。また、施設ごとの空き状況の確認や施設への利用の申し込み、市への利用申請がオンライン上で行える産後ケアシステム「産後ほっとLINE」を6月から導入します。友だち登録をお願いします。

こども家庭センター (☎ 829-1255)



「産後ほっとLINE」登録はこちら

詳しくはこちら▶



高校生等入学給付金の 申請募集

今年、高校などに入学したこどもがいて、経済的にお困りの方へ、1人につき63,200円の給付金を支給します。

次の全てを満たす方

- ・市内在住
- ・長崎県高等学校等奨学給付金の対象外である
- ・就学援助の要件を満たす

市ウェブサイト

締 6/30㊤

学務課 (☎ 829-1196)

詳しくはこちら▶



 **母子健康手帳を
夜間・土日に受け取れます**


- 📅 毎週🌕17:30～19:00
6/20🌕 9:00～17:00
7/5📅 9:00～12:30
- 📍 市役所2階 イーカオプラザ
- 📞 ①②は原則予約制
- 📍 こども家庭センター
(☎ 829-1255)

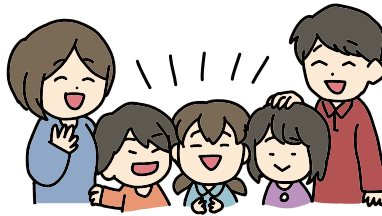



詳しくはこちら▶ 

 **手当と給付金の申請は
6/30🌕まで**

- ①物価高対応子育て応援手当と、
- ②子育て世帯特別給付金を受け取っていない方で、公務員など申請が必要な方は期限までに申請してください。
- 📄 (支給金額)
 - ①こども一人につき2万円
 - ②こども一人につき1万円
- 📄 申請書(市ウェブサイトなどで取得)
- 📞 6/30🌕
- 📍 こども政策課(☎ 829-1270)

詳しくはこちら▶ 



 子育て応援情報サイト
「イーカオ」

子育て世帯の強い味方！子育て関連のいろいろな制度や手続き、イベント、相談窓口などの情報を探すことができます！

🔍 イーカオ



◀ 詳しくはこちら



 **お知らせ**

 **世界難民の日ライトアップ**

6/20は「世界難民の日」です。難民支援の輪を広げるため、眼鏡橋・袋橋、稲佐山山頂電波塔・女神大橋をUNHCR(国連難民高等弁務官事務所)カラーである青色にライトアップします。

📍 国際課(☎ 829-1113)




詳しくはこちら ▲


居心地がよく歩きたくなる長崎へ

官民が連携し、快適で歩きたくなる空間「ウォーカブル区域」をつくり、にぎわいを生み出す取り組みを進めています。

次の日程で民間事業者などが活用できる制度などを紹介する説明会を開催しますので、参加してみませんか。

- 📅 ① 7/3📅、② 7/5📅
- 🕒 ① 19:00～20:00
② 10:00～11:00
- 📍 市役所2階 多目的スペース
- 📍 都市計画課(☎ 829-1169)



詳しくはこちら▶ 

▲ ウォーカブルなまちづくりの例(愛媛県松山市) @Norihiro Yamauchi

住宅用火災警報器の 取り替えを

設置が義務付けられて10年以上が経ちました。古いものは電子部品の寿命や電池切れで火災を感知しなくなります。火災から命を守るために、10年を目安に取り替えましょう。寝室と階段の天井には煙感知器を、台所には熱感知器を設置するのがおすすめです。また、半年に1度、火災警報器についているボタンかひもで正常に作動するか確認しましょう。

☎ 予防課 (☎ 822-0429)



詳しくはこちら▶

国民年金などの手続きは マイナポータルで!

マイナポータルを利用してスマホなどから次の申請ができます。申請にはマイナンバーカードが必要です。

☎・国民年金第1号被保険者の資格取得

- ・付加保険料
- ・産前産後免除
- ・保険料免除・納付猶予申請
- ・学生納付特例申請
- ・口座振替

☎ なんさん加入者ダイヤル (☎ 0570-003-004)



詳しくはこちら▶

西工場への燃やせる 粗大ごみ持ち込み停止

☎ 植木、枝類、布団、カーペット類、木製家具、プラスチック製品など

☎ 6/22(月)～6/26(金)

☎ 東工場は持ち込み可

☎ 環境整備課(☎829-1257)

詳しくはこちら▶



5月号折り込み 「国保だより」の訂正

広報ながさき5月号の折り込み「国保だより」3ページに掲載していた令和8年8月～令和9年7月の月額上限額計算式のうち、総医療費から差し引く額に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

	901,000		842,000
正	597,000	誤	558,000
	286,000		267,000

☎ 国民健康保険課 (☎ 829-1136)

大募集

市民音楽祭に 出演しませんか

☎ ①市内で活動している音楽団体
②混声合唱に参加希望の方

☎ 10/25(日)

☎ ベネックス長崎ブリックホール

☎ ①1団体2,000円、②1人2,000円
※別途チケット代として、出演者1人につき1,500円(3枚分)が必要。

☎ 申込書(「ながさき文化のひろば」ウェブサイト、地域センターなどで取得)

☎ ①6/15(月)、②7/31(金)

☎ 実行委員会 長谷川氏 (☎ 878-6423)



詳しくはこちら▶

市有地を売却します

晴海台町や蚊焼町、平間町などで物件をお探しの方はご検討ください。

☎ 申込書(市ウェブサイトで取得)

☎ 来年2/5(金)

☎ 資産経営課 (☎ 829-1127)

詳しくはこちら▶



水泳教室に 参加しませんか

◆総合プール

☎ 小学生～高校生

☎ 7/22(水)～8/28(金)

☎ 4,440円～8,460円

☎ 市ウェブサイト

☎ 6/5(金)～6/18(水) ※必着

☎ 総合プール (☎ 845-1212)

◆神の島プール

☎ 小学生・一般

☎ 7/23(水)～8/28(金)

☎ 小学生:1,500円、一般:2,600円

☎ 往復はがき

☎ 6/13(土)～6/19(金) ※必着

☎ 神の島プール (☎ 865-2250)

🔊 音楽・演劇アウトリーチ
開催団体を募集

プロの演奏が楽しめるクラシックコンサートや演劇の手法を使ったワークショップを開催しませんか？

- 📧 自治会、福祉・子育て団体など
- 📍 会場はご準備ください
- 📄 申込書（「ながさき文化のひろば」ウェブサイト、文化振興課で取得）
- 📅 6/30 ㊦
- 📞 文化振興課
(☎ 829-1235)

詳しくはこちら▶



🔊 ながさき歴史の学校
受講生募集

初心者でも学びやすい「文化財はじめの一步コース」で、海外との関わりが色濃く残る長崎の歴史を学んでみませんか。

- 📧 市内在住か通勤・通学している方
- 📅 7/8㊦、7/22㊦、8/5㊦、8/22㊦、9/2㊦、9/16㊦、10/3㊦、10/17㊦（全8回）
- 🕒 時 18:30 ~ 20:00
㊦開催は 10:00 ~ 12:00
- 📍 市民会館ほか
- 👤 定 20 人
- 💰 費 2,400 円+施設見学料
- 📄 申 市ウェブサイト、FAX(829-1219)、はがき
- 📅 締 6/22 ㊦ ※必着
- 📞 文化財課
(☎ 829-1193)

詳しくはこちら▶



🔊 シルバー作品展の
出展者募集

手工芸品、絵画、書、写真(四つ切以上)などで未発表の作品を募集します。

- 📧 市内在住の 60 歳以上の方
- 📄 申込書（地域センター（中央除く）・公民館・老人福祉センター・老人憩の家・市老人クラブ連合会で取得）
- 📅 締 7/1 ㊦ ~ 7/31 ㊦
- 📍 作品は9/28㊦~30㊦に市役所 2 階多目的スペースで展示
- 📞 高齢者すこやか支援課
(☎ 829-1146)

詳しくはこちら▶



🔊 提案型協働事業の
事業企画を募集

「提案型協働事業」とは、市と市民団体などが協働して地域や社会の課題を解決するための取り組みです。市民活動団体等の発想を生かした企画を提案しませんか。

- 📧 市内に活動拠点がある市民活動団体、自治会など
- 📄 募集要項（市ウェブサイトで取得）
- 📅 締 7/24 ㊦
- 📞 市民協働推進室
(☎ 829-1125)

詳しくはこちら▶



🔊 附属機関などの委員を
募集します

いずれも、

- 📧 次のすべてを満たす方 ①市民か、市内に通勤・通学している ②本市の他の附属機関などの公募委員ではなく、申し込みもしていない ③公務員、議員ではない
- 🕒 年 1 ~ 2 回程度
- 📄 応募用紙（市ウェブサイトなどで取得）とテーマに沿った 800 字程度の小論文

◆長崎市町界町名整理審議会

- 📅 (任期)7/17 ㊦ ~ 令和 10 年 7/16 ㊦
- 📄 市の町名について
- 👤 定 1 人
- 📅 締 6/1㊦ ~ 6/26 ㊦
- 📞 都市計画課
(☎ 829-1169)



◆長崎環境審議会委員

- 📅 (任期)7/12 ㊦ ~ 令和 10 年 7/11 ㊦
- 📄 環境にやさしい活動・行動で実践していること、今後取り組みたいこと
- 👤 定 2 人
- 📅 締 6/19 ㊦
- 📞 環境政策課
(☎ 829-1156)



◆長崎市文化振興審議会

- 📅 (任期)8/1 ㊦ ~ 令和 10 年 7/31 ㊦
- 📄 これからの長崎市の芸術文化振興について
- 👤 定 2 人
- 📅 締 6/1㊦ ~ 6/30 ㊦
- 📞 文化振興課
(☎ 829-1235)



まちかど ミニ情報

演劇公演「評決」

日 6/15 月～6/17 水
 時 13:30～(15日は18:30～)
 所 市民会館
 場 長崎市民劇場
 (☎ 823-6588)

オープンスクールを開催します

日 7/7 火、8 水、10 金
 内 授業参観、学校説明など
 所 長崎大学教育学部附属特別支援学校
 場 ☎ 845-5646

被爆者などへの助成

被爆者健康手帳か健康診断受診者証所持者に、市内近郊の入浴施設の利用料や島原半島の宿泊施設の宿泊料を一部助成します。(入浴助成)500円割引券×8枚(宿泊助成)8,000円
 場 長崎原子爆弾被爆者対策協議会 (☎ 844-3111)

多重債務の無料出張相談会

日 各月第2 水
 時 13:00～15:30
 所 長崎財務事務所
 内 債務整理や家計の見直しなど
 申 2営業日前までに電話で。
 場 財務省福岡財務支局
 (☎ 092-411-7291)

家族による家族学習会

対象 統合失調症などの精神疾患がある方の家族
 日 8～12月の第2土13:00～16:00
 所 のぐさ家族会(柳谷町6-3)
 費 (テキスト代)1,320円
 申 電話、はがき
 締 7/10 金 ※必着
 場 ☎ 848-7641



図書館の催し

定期上映会「スパイの妻 劇場版」

日 ① 6/26 金、② 6/29 月
 時 ①・② 14:00～15:55、
 ① 18:00～19:55
 定 各100人
 申 窓口、メール

本・雑誌のリサイクル市

日 6/21 土 当日整理券配布

読み聞かせ入門講座

日 6/15 月
 時 ① 10:15～12:15
 ② 12:20～13:00
 内 ①「絵本の読み方・選び方」
 ②「絵本の読み聞かせをしてみよう」
 定 各30人
 申 窓口、メール

講演会「レオ・レオーニの絵本を読む」

日 6/27 土
 時 10:30～12:00
 定 50人
 申 窓口、メール

講演会「長谷川集平セミナーヨ別館」

長崎市在住の絵本作家・長谷川集平さんが絵本の読み聞かせなどを行います。
 日 6/13 土 時 11:00～12:30
 定 80人 申 窓口、メール

俳句ポスト お題「夏至」

締 6/29 月

今月のおすすめ本

「見えない絵本」

長谷川 集平／作 太田 大八／絵
 理論社

お盆に母の故郷・長崎を初めて訪れた少年は、外海の海岸で奇妙な体験をした後、目が見えなくなってしまいます。ペーロン、精霊流し、浦上…。長崎の過去と夏の風景が交差する、9日間の不思議な物語です。



問い合わせ

不動技研ながさき市立図書館
 ☎ 829-4946

8/3^月～5^水



アドベンチャーキャンプ

夏休みの思い出をつくろう!



日吉自然の家
吉村 所長

沢登りや野外炊事、テント泊などにチャレンジしよう!

対 小学5年生～中学生

時 13:00～翌々日 11:00 所 日吉自然の家

定 30人 費 8,500円 着替え、洗面道具

申 「日吉自然の家」ウェブサイト、往復はがき

締 6/28 必着 問 ☎ 824-5017



EVENT PICK UP

注目イベントを紹介!

7/4^土 プラネタリウムの夕べ
「銀河の渚で～七夕の星空～」



七夕の星座の見どころを紹介します。

時 17:00～18:00 (受付は 16:30～)

所 科学館 定 220人

費 小学生～高校生 360円、一般 720円 ※年パス提示で無料

申 電話 締 事前に 問 ☎ 842-0505

6/21^日 アウトドアクッキング



ソーセージやスープを作ります!

対 小学生以上 時 9:20～14:00

所 森林体験館 定 30人 費 1,000円

申 「市民の森」ウェブサイト

締 6/16 17:00 問 ☎ 825-6705

親子環境教室

7/25^土 海辺の生きもの観察会



海岸にいるエビや貝類などの生きものを観察しよう！

対 小中学生・高校生と保護者 時 10:00~12:00 (受付は9:30~)
所 飯香浦海岸 定 50人 申 市ウェブサイト 締 7/11^土
問 サステナプラザながさき (☎895-5541)

7/4^土 山の生きもの観察会



山にいるセミやバッタなどの生きものを観察しよう！

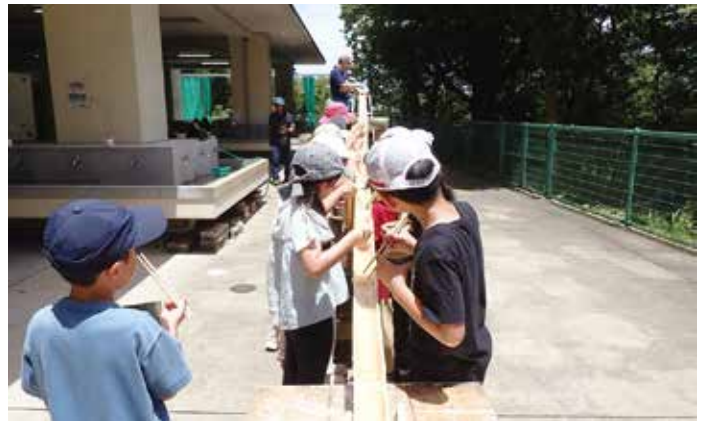
対 小中学生・高校生と保護者 時 9:30~11:00 (受付は9:00~)
所 唐八景公園 定 50人 申 市ウェブサイト 締 6/20^土
問 サステナプラザながさき (☎895-5541)

7/27^月 こども伝統文化体験教室
「水墨画」



対 市内に在住か通学している小中学生
時 10:00~12:00、14:00~16:00
所 ベネックス長崎ブリックホール 定 各20人 費 500円
申 「ながさき文化のひろば」ウェブサイト 締 6/30^火
問 文化振興課

7/18^土・19^日 日吉エンジョイサマー



竹を使って自分で箏や器を作り、流しそうめんを楽しもう！

対 小学2~4年生 時 9:30~15:30 所 日吉自然の家
定 各40人 費 800円 持 軍手、着替えなど
申 「日吉自然の家」ウェブサイト、往復はがき
締 6/25^火 ※必着 問 ☎824-5017

27 [±]	 核兵器廃絶市民講座 「Z世代」が思うこと	13:30～15:00	追悼平和祈念館	☎ オンライン配信あり (6/26 ^金 までに要申込) ☎ 核兵器廃絶長崎連絡協議会 ☎ 819-2252
30 ^火 ～ 7/13 ^月	 「海の日」小学生図画コンクール展示	9:00～21:30 初日は13:00から	市役所19階 ギャラリーウォール	☎ 都市計画課
7月	イベント	時間	場所	その他
5 ^日	 ツツジなどの庭木の剪定教室	9:00～12:00	植木センター	☎ 18歳以上 ☎ 30人 ☎ 往復はがき(〒851-0131 松原町 2624-1)、窓口(はがき持参) ☎ 6/24 ^水 ※必着 ☎ 837-8182
5 ^日	 サステナひろば ～「エコなセンスづくり」牛乳パックリサイ クル工作で紙について学ぼう!～	14:00～16:00	サステナプラザ ながさき	☎ 20人 ☎ 牛乳パック(1000ml)2個、筆記用具 ☎ 電話 ☎ 7/3 ^金 ☎ 895-5541
9 ^木	 被爆体験記朗読会 「9日を忘れない」	11:02～11:30	原爆資料館	☎ 40人 ☎ 追悼平和祈念館(☎ 814-0055)
18 [±]	 なぜ! どうして? 「足し算を考えよう」			☎ 24人 ☎ 電話 ☎ 7/4 [±] ☎ 842-0505
20 ^祝	 夏休み電気教室 初級編「ゲルマニウムラジオの製作」 ～ラジオ製作をしてみよう!～	10:00～12:00	科学館	☎ 小学4年生以上 ※保護者同伴 ☎ 15人 ☎ 電話 ☎ 7/5 ^日 ☎ 842-0505

? 各種相談 (相談日が[±]^日^祝の場合は事前に確認を)

<p>市民相談 ☎ 829-1231</p> <p>市役所1階</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一般・市政 月～金 8:45～17:30 ● 交通事故 月～金 9:00～12:00/13:00～16:00 ● 弁護士法律 月・火・水 ※オンライン可 ● 国税 7/6^月 ● 登記 火 ● 不動産 金 (第5^金を除く) ● 住宅増改修・マンション管理 7/8^水 <p>※相談時間は13:00～16:00(1人20分) ※事前予約は前週^月から前日までに電 話か窓口で。弁護士法律の当日受付 は11:30までに窓口で。弁護士法律以 外の当日受付は15:40までに窓口で。 ※事前予約、当日受付とも定員あり</p>	<p>生活の困りごと ☎ 828-0028</p> <p>生活支援相談センター 月～金 9:00～17:00</p> <hr/> <p>消費生活 ☎ 829-1234</p> <p>消費者センター 10:00～17:00 (^日休業。^祝の場合は直後の平日)</p> <hr/> <p>子育てに関する悩み ☎ 822-3725</p> <p>こども・子育てイカオ相談 月～金 8:45～17:30 ※LINE相談は8:45～17:00</p> <div style="text-align: center;"></div> <hr/> <p>犯罪被害者等支援 ☎ 829-1211</p> <p>自治振興課 月～金 8:45～17:30</p>	<p>人間関係の悩み ☎ 826-4417</p> <p>アマランス相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一般 毎日10:00～12:00/13:00～16:00 ● 夜間 ☎ 18:00～20:00 ● 弁護士法律(要予約) ☎ 13:00～16:00 ● 心の健康(予約優先) 6/18^水、7/2^水 13:00～16:00 <hr/> <p>女性の悩み ☎ 0120-224-416</p> <p>女性相談サポートセンター 月～金 9:00～17:00</p>
---	--	---

イベントカレンダー

対 象 定 員 費 用 持 参 申 込 締 切 期 間 其 他 問 合 せ

詳細は市・各施設のウェブサイトか
あじさいコール(☎822-8888)へ

市ウェブサイト



健康・福祉、子育てに関するイベントは「暮らしのお知らせ(16~19ページ)」をご覧ください。

6月	イベント	時間	場所	その他
①11(木) ②7/9(木)	消費者市民力アップ講座	① 13:30~15:10 ② 13:30~15:30	県庁	☎ 電話、FAX (828-1014) ☎ 県消費生活センター (☎823-2781)
13(土) 20(土) 7/4(土)	女性のための起業連続講座 「アマランス起業塾」	13:30~16:00	市民会館	対 起業したいか、開業したが集客や収益に悩んでいる女性 定 16人 申 市民会館ウェブサイト、電話、窓口 締 6/12(金) 他 無料託児あり(要問い合わせ) ☎ アマランス(☎826-0018)
①15(月) ②18(木) ③24(水)	国際理解講座 ①ラブブとは?中国のサブカルチャーの世界へ ②地理から見るアメリカの食文化 ③韓国音楽体験!サムルノリのリズムに飛び込もう	18:30~19:30	①②市役所2階 市民利用会議室 ③市民会館	☎ 国際課
16(火)~ 8/30(日)	企画展「戦争と暮らし展」	9:00~17:00	歴史民俗資料館	☎ ☎847-9245
19(金)	ジェンダー平等を考える連続講座 ~ジェンダー平等とハラスメント対策~	15:30~17:30	市民会館	対 職場のハラスメント対応者など 定 40人 申 市民会館ウェブサイト、電話、窓口 締 6/18(木) 他 無料託児あり(6/12(金)までに要申込) ☎ アマランス(☎826-0018)
①21(日) ②7/11(土)	空き家について考える講座	14:00~15:30	①小江原地区 ふれあいセンター ②三和公民館	☎ 建築指導課

人口の動き

人口 380,118人
(前月比 +120人)

男 175,684人
(前月比 +112人)

女 204,434人
(前月比 +8人)

世帯 186,035世帯
(前月比 +810世帯)

令和8年5月1日現在

令和2年国勢調査に基づく
推計人口・世帯数を紹介

市役所代表電話

あじさいコール
☎ 822-8888

市役所の手続きやイベントなど、さまざまな問い合わせにお答えします。専門的な内容は担当課へおつなぎします。

運営時間
8:00~19:00
※(土)(日)(祝)・年末年始は17:00まで

よくある質問・回答

+ 救急・災害情報

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったとき
☎ #7119

または ☎ 801-1217

災害情報 ☎ 050-5530-9909

防災行政無線情報
☎ 050-5530-9908

指定避難所
開設・混雑情報

防災メール

防災行政無線
情報

6月は環境月間!

～みんなでエコな行動を心がけよう～

- ・徒歩、公共交通機関を利用します
- ・電気をつけっぱなしにしません
- ・マイボトルを使います
- ・配達は1回で受け取ります
- ・食べ残しをしません
- ・マイバッグを使います
- ・ごみを正しく分別します
- ・修理して長く使います
- ・水を大切に使います
- ・緑を大切にします
- ・環境について家族で話します



詳しくはこちら▶

広げよう!ナイスアクション

ゼロカーボンシティ長崎ポータルサイトでは、エコにつながることに取り組んでいる人やイベントの情報を知ることができます。また、QUOカードが当たるキャンペーンも6月中旬から開始します。お得にナイスな行動を始めませんか。

ナイスな情報
発信中!



問い合わせ

ゼロカーボンシティ推進室
☎829-1251



詳しくはこちら▶

余っている食品はありませんか?

ご家庭などで余っている食品を募集するフードドライブを実施します。集まった食品は必要としている方に無償で提供します。当日持参できない場合は、資源循環課窓口へ。

日時 6/30(土) 10:00～16:00

場所 市役所、地域センター、黒崎・長浦事務所、サステナプラザながさき、メットライフ生命長崎ビル

対象 食品・食材(未開封で賞味期限まで1カ月以上ある常温保存のもの)

問い合わせ

資源循環課 ☎829-1159



詳しくはこちら▶