

# 令和6年度 市政と暮らしの



# 出前講座



長崎市の事業や制度について、わかりやすく説明します!

【対象者】 市内にお住まいか、市内に通勤・通学されている  
原則15人以上のグループ

【開催日】 ご希望の日  
(土日・祝日でも可。ただし、年末年始を除きます。)

【時間】 午前9時～午後9時 (60分～90分程度)

【講演料】 無料

【注意事項】 ・会場(市内に限る)はご準備ください。  
・政治・宗教または営利を目的とした催しなどには、  
ご利用になれません。  
・リモート開催をご希望の場合は、別途ご相談ください。  
・お申し込みから約2週間ほどで決定通知書を送付します。

開催予定日の**3週間前**までにお申し込みください。



こちらから  
アクセスできます。



市政と暮らしの出前講座



郵送・FAXによる申し込みは  
裏表紙の申込書をご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ先

長崎市広報広聴課

電話 095-829-1114

FAX 095-829-1115

(担当課の ( ) 内は令和 6 年度からの担当所属)

番号	講座名	講座内容	担当課
1	長崎市がめざすまちの姿 ～2030年の長崎市って どんなまち?～	長崎市のまちづくりの指針である第五次総合計画について、計画の最終年度となる2030年度のまちの姿やその実現に向けた長崎市の取組みなどを説明します。	都市経営室
2	長崎市におけるDXの取組み	DXとはどういうものかや、長崎市DX推進計画、長崎市におけるDXの取組みなどについて説明します。	情報政策 推進室 (DX推進課)
3	長崎創生と人口減少対策	長崎市の人口動向、将来の展望を見据えた人口減少対策の取組みなどを紹介します。	長崎創生 推進室
4	長崎市へのUターンを増やす 取組み	長崎市が取り組んでいる移住(Uターン・Iターン)を増やす取組みを紹介します。	移住支援室 (長崎創生 推進室)
5	長崎市の財政	長崎市の財政事情について紹介します。	財政課
6	長崎駅周辺のまちづくり ～鉄道事業(新幹線建設、連続 立体交差事業)を契機として～	鉄道事業(西九州新幹線建設、JR長崎本線連続立体交差事業)を契機として長崎駅周辺で進めているまちづくり(長崎駅周辺土地区画整理事業)について紹介します。	長崎駅周辺 整備室
7	「コンパクトなまち」って いいよね!	人口が減ってもコンパクトで暮らしやすいまち(ネットワーク型コンパクトシティ長崎)にしていくための取組みを紹介します。未来の長崎について一緒に考えましょう!	都市計画課
8	みらいへつなげよう 地域のまちづくり ～みんなで、す～で!ながさき 虹色プロジェクト～	市では、地域のまちづくりを進めていくため「みんなで、す～で!ながさき虹色プロジェクト【長崎市地域まちづくり計画】」を策定し、地域の様々な団体等がつながる地域コミュニティを支える仕組みを推進しています。みんなでささえあい、安心していきいきと暮らし続けるために、地域できることを一緒に考えましょう。	地域コミュニティ推進室
9	長崎のまちをみんなで つくろう! ～よかまちづくり基本条例～	長崎をもっと「よかまち」に! 「長崎市よかまちづくり基本条例」について紹介します。 「まちづくり」を一緒に考えてみませんか?	自治振興課
10	自治会活動ってどんなもの?	自治会って何だろう?という初心者のかた向けに、自治会の主な活動内容や市の支援制度などについて説明します。	自治振興課
11	「協働」って知っていますか?	「協働」とは何か? 市民と市役所が力を合わせれば、大きな成果が生まれることも!協働の具体的な事例も紹介します。	市民協働 推進室
12	常設型住民投票制度について	令和4年4月1日施行の「長崎市住民投票条例」について、説明します。	総務課

番号	講座名	講座内容	担当課
13	NAGASAKI WORK STYLE ～長崎で働こう！～	就活を控える学生のみなさんやその保護者の方向けに、長崎市の就労に関わる特色、長崎市が行っている就活に役立つ取組みを紹介します。	産業雇用政策課
14	まちぶらプロジェクト！ ～まちなかの賑わい再生を推進～	歴史的な文化や伝統に培われた長崎の中心部である「まちなか（新大工～浜町～山手）」を5つのエリアに分け、それぞれの個性や魅力の顕在化を進め、市民と一体となって賑わいの再生を図る取組みを紹介します。	まちなか事業推進室
15	ある日突然バスが来なくなる!?	地域から人が減り、公共交通機関の利用者が減れば、いずれバスは来なくなる…。地域の足を守り育てるには何をすべきか、一緒に考えてみませんか？	公共交通対策室
16	持っていますか？ マイナンバーカード	マイナンバーカードの概要や申請方法、活用方法を説明します。	住民情報課
17	「本人通知制度」を知っていますか？	本人通知制度（証明書を第三者に交付した後に、そのことを事前登録者にお知らせする制度）の概要や申込方法を説明します。	住民情報課
18	入っていますか？国民年金	公的年金制度の仕組み、免除や将来の年金額を増やす方法、退職後の年金手続きなどについて、説明します。（若年層向け）	住民情報課
19	花と緑のある暮らし	花と緑に囲まれた安らぎある暮らしを提案します。例：花木の育て方（あじさい、季節の花など）、園芸の基本、多肉植物の楽しみ方など。 ※園芸相談員が対応します。基本園芸相談員の勤務日（10時～16時）のみの対応となります。	土木総務課
20	ごみの分別 ～あなたもごみ分け名人～	家庭から出るごみの正しい分別方法や4R（ごみ減量のポイント）について説明します。ごみ分け名人になって大事な資源を守りましょう！	廃棄物対策課
21	捨てるだけじゃもったいない！ 食品ロス削減と不用品の再利用	家の片付けで、出てくる「まだ食べられる食品」「まだ使えるもの」。そのままごみとして捨てるのはもったいない。余らせない、再利用することでごみを減らして、環境にいい片付け方をしましょう。食品ロスの削減と不用品の再利用（リユース）についてご説明します。	廃棄物対策課

## 申込方法

インターネットの場合：「市政と暮らしの出前講座」で検索し、  
「インターネットで出前講座を申し込む場合はこちらから」をクリック。  
または、QRからもアクセスできます。



郵送・FAXの場合：裏表紙の申込書をご利用ください。



番号	講座名	講座内容	担当課
22	水道管凍結対策講座	気温が氷点下になると、水道管などが凍結・破裂する場合があります。ご家庭でもできる水道管の凍結対策を実演します。	上下水道局 総務課
23	お買い物でSDGs！	普段何気なくしているお買い物。実は社会や環境を変える力をもっています。お買い物とSDGsとの関わりや、これから私たちがとるべきお買い物の姿について一緒に考えましょう。	消費者 センター
24	悪質商法の被害にあわないために	長崎市内で発生した最新の悪質商法の手口や対処法などについて、DVD上映や寸劇、クイズなども取り入れながら楽しく学びましょう。	消費者 センター
25	地域防犯講座	二セ電話詐欺（特殊詐欺）、空き巣、ひったくりなど身近な犯罪の現状や地域でできる防犯活動の事例を紹介します。	自治振興課
26	わがまちの交通安全	交通事故の発生状況や交通事故をなくすための心構えを学びましょう。	自治振興課
27	住宅火災から命を守る！ ～こんなところから火災が発生している～	過去の住宅火災の発生原因を動画や再現実験で知り、日ごろからできる火災予防や、火災に遭遇した時の対応の方法を学びましょう。	消防局 課
28	予防救急 ～救急事故を未然に防ごう～	高齢者や子どもが日常生活で発生させやすいケガ等を未然に防ぐための注意点を説明します。また、心肺蘇生法やAEDの取扱方法について体験を通じて学びましょう。	消防局 課
29	エマージェンシーコール ～119番通報の現状～	火災や救急の場面で慌てず、通報ができるよう、119番通報のかけ方と指令室の様子を、動画を見ながら学びましょう。	消防局 課
30	身近な防災について考えましょう！	自然災害から自分の命と大切な人の命を守るため、長崎市で発生した災害事例や避難に必要な知識、防災グッズについて説明します。	防災危機 管理室
31	自主防災組織を結成して、地域で できる防災活動に取り組みま しょう！	全国各地で起こっている災害事例をもとに自主防災組織の役割を説明します。 また、自主防災組織の結成方法、地域の自主防災組織の活動事例も紹介します。	防災危機 管理室
32	地域防災マップづくり ～地域における防災活動の 第一歩！～	防災には、一人ひとりの自助（自分の身は、自分で守る）意識が必要です。いざという時に適切な避難行動が取れるよう、地域の避難場所や危険な場所などを話し合い、地図に書き込みながらマップを作成してみませんか！また、すでに作成しているマップの見直しについても進めています。	防災危機 管理室
33	災害に備えて！ささえあい マップをつくりませんか？	災害時に避難が困難な方を把握し、地域での支援体制づくりに活用するため、「ささえあいマップ」を作りませんか？	各事 総務 合所

番号	講座名	講座内容	担当課
34	ながさきの空き家なくさんば！ ～空き家の活用から除却まで～	空き家の活用方法や除却までの市の制度について説明します。 空き家の法的取扱いや市の補助金などを紹介します。	建築指導課
35	古い石垣が危ない！？ 斜面地の宅地の安全管理	万が一のかけ崩れなどに備え、宅地擁壁の点検や維持管理の方法を学びましょう。	建築指導課
36	長崎市の健康づくり計画が新しくなりました！ ～スタートはよりよい生活習慣から～	令和6年度から新しくなった長崎市の健康づくり計画を通して、健康でいきいきとした生活を送るためのよりよい生活習慣のヒントをご紹介します。	健康づくり課
37	長崎版地域包括ケアシステムって何だろう？	長崎市の住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための医療・介護・介護予防・生活支援・住まいのシステムづくりについて説明します。	地域包括ケアシステム推進室
38	人生会議をしましょう ～あなたの想いを大切な人へ…～	人生の最終段階における医療・介護やこれからの生き方を元気なうちから考え、家族などと話しあうことを人生会議といいます。そのきっかけづくりとなる「元気なうちから手帳」を紹介します。	地域包括ケアシステム推進室
39	知って得する！ 生活習慣病予防講座	高血圧や糖尿病など生活習慣病の特徴、食生活で気をつけること、日常生活で取り入れられる簡単な運動を紹介します。	各総合事務所 地域福祉課
40	長崎市の「食育」計画を学んで、 食生活を見直してみませんか？	「第4次長崎市食育推進計画」について紹介し、食生活改善のポイントをお話します。	健康づくり課
41	増えている「がん」を学びませんか？	がんの正しい知識や長崎市のがん検診を受ける方法を紹介します。	健康づくり課
42	知って防ごう！熱中症	熱中症の対処方法や予防方法について紹介します。	健康づくり課
43	気楽に学ぼう 「たばこと受動喫煙」	喫煙や受動喫煙が健康に与える影響や卒煙の方法について紹介します。	健康づくり課
44	健康長寿はお口の健康から ～オーラルフレイルをご存じですか？～	口腔の健康は全身の健康と深く関わっています。 おいしく食べ、楽しく話し、明るく笑える人生を送るために、お口のケアの方法とかむ力を維持する方法を紹介します。	健康づくり課
45	インフルエンザなどの 感染症予防	インフルエンザや結核など感染症を理解し、正しい予防法と治療について学びましょう。	地域保健課 (感染症対策室)
46	こころの健康	うつ病やストレスなど、こころの健康についての正しい知識を身につけ、その対応方法を学びましょう。	地域保健課
47	ゲートキーパー養成講座 ～自殺を予防するために～	自殺の現状を知り、私たちにもできる自殺予防のポイントを学びましょう。	地域保健課

番号	講座名	講座内容	担当課
48	良い睡眠でこころの健康づくり	健康づくりのための睡眠指針とは？ 睡眠障害について学び、こころと体の健康づくりに取り組みましょう。	地域保健課
49	飲酒とこころの健康	適正飲酒とは？ より良くお酒とつきあう方法を学びましょう。	地域保健課
50	ペットも大切な家族、命の大切さを考えよう！	犬の殺処分ゼロの達成に尽力している動物愛護ボランティアの活動内容を紹介します。ペットの適正飼養、人と動物とのかかわり、命の大切さについて、一緒に考えましょう。「長崎市動物の愛護及び管理に関する条例」についても説明します。	動物愛護管理センター
51	地域で始める野良猫対策 ～始めてみませんか！地域猫活動～	飼い主のいない猫（野良猫）への不適切なエサやりがひき起こす問題や、猫の不妊去勢手術の必要性について説明します。 また、野良猫によるトラブルを軽減させるための方法のひとつとして、地域猫活動を紹介します。	動物愛護管理センター
52	認知症の予防	認知症に関する知識を身につけ、脳トレなど、予防のためにできることを学びましょう。	各総合事務所 地域福祉課
53	認知症サポーター養成講座	認知症に対する正しい知識を学びましょう。 認知症の人やその家族をできる範囲で手助けする地域の「認知症サポーター」を養成します。	各総合事務所 地域福祉課
54	フレイル予防で介護予防！	外出の機会が減り、身体が動かしにくかったり、気分が落ち込んだりしていませんか。 フレイル（身体的・認知機能の低下）予防のポイントを知り、健康長寿を目指しましょう。	各総合事務所 地域福祉課
55	介護保険サービスの利用方法	高齢により介護が必要な状態になったときに、どのように介護保険サービスを利用するか（利用手続き）について説明します。	介護保険課
56	長崎市の在宅医療 ～病院に行けなくなったら…～	在宅医療のニーズは年々増えています。 長崎市の在宅医療の仕組みについて学びましょう。	地域包括ケアシステム推進室
57	長崎市の子育て支援	子育て家庭への助成・支援制度など長崎市の子育て支援を紹介します。	こども政策課
58	放課後子ども教室	地域でつくる「放課後子ども教室」の内容や開設までの手順を紹介します。	こどもみらい課
59	健全育成をめざして ～補導委員の活躍～	地域での健全育成活動など補導委員の活動を紹介します。	こどもみらい課
60	長崎市の観光	長崎市の観光動向・観光行政の取組みについて説明します。	観光政策課

問い合わせ先 広報広聴課 (TEL:095-829-1114)

※詳しい講座内容などお問い合わせの内容によっては、担当課へ引き継ぐ場合がありますので、ご了承ください。



番号	講座名	講座内容	担当課
61	長崎の国際交流	長崎市の姉妹（友好）都市、市民友好都市、国際交流の取組みについて説明します。	国際課
62	世界文化遺産 「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」	2015年に世界遺産に登録された「明治日本の産業革命遺産」。 世界遺産としての価値や市内にある構成資産について説明します。	世界遺産室
63	世界文化遺産 「長崎と天草地方の 潜伏キリシタン関連遺産」	2018年に世界遺産に登録された「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」。 世界遺産としての価値や市内にある構成資産について説明します。	世界遺産室
64	わがまちの誇り！2つの世界遺産	わがまちが誇る「2つの世界遺産」。世界遺産としての価値や市内にある構成資産について理解を深めてみませんか。	世界遺産室
65	長崎市の文化財	往時をしのび、歴史の跡である長崎市の「文化財」について説明します。	文化財課
66	歴史文化基本構想とは？	個性豊かな長崎市の歴史文化遺産を守り、まちづくりに活かすための取組みを紹介します。	文化財課
67	つながる出島～出島復元整備事業～	出島の歴史と長崎市が取り組む出島の復元整備事業について説明します。	出島復元整備室
68	ながさきの「食」推進	わたしたちの身近にある「食」。「地産地消」「消費拡大」の視点から、長崎市の取組みを紹介します。	水産農林政策課
69	長崎のおさかなの話	長崎の水産業の特徴や長崎ならではのお魚・加工品について、長崎市の取組を交えて紹介します。	水産振興課
70	長崎市の農業	農業全般、担い手育成、有害鳥獣（イノシシ、シカ等）対策など、長崎市の農業の現状と取組みを説明します。	農林振興課
71	未来へつなぐ森林づくり	森林の役割や必要性、整備方法、間伐材の活用、長崎市公共建築物などの木材利用促進方針を説明します。	農林振興課
72	障害のある人もない人も共に暮らせる社会の実現に向けて	障害福祉サービスや就労支援、障害を理由とする差別の解消や手話言語条例制定などの長崎市の取組みを紹介します。	障害福祉課
73	男女共同参画社会の実現に向けて	男女共同参画社会とは？ 家庭・職場・学校などにおける男女共同参画について学びましょう。	人権男女共同参画室
74	人権尊重社会をめざして	身近な人権問題を通じて人権を尊重することの大切さについて学びましょう。	人権男女共同参画室
75	わたしたちの「じんけん」	お互いを尊重し合い、誰もが笑顔で過ごすことができるまちづくりに向けて、人権について考えましょう。	生涯学習企画課

# 長崎市出前講座利用申込書

(あて先) 長崎市長

次のとおり、長崎市出前講座を利用したいので、講師の派遣を申し込みます。

申込日 年 月 日

団体名		
代表者	住所	〒 -
	氏名	
	電話番号	( ) -
参加予定人数		人
希望日時		年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
テーマ		( ) 番 ( )
会場名・会場住所		○会場名：( ) ○会場住所：長崎市 ( )
その他連絡事項		【代表者と連絡担当者が異なる場合のみ記入】 ○連絡担当者： ○電話番号： - -

## 【郵送・FAXでの申込み方法】

「長崎市出前講座利用申込書」を、開催希望日の3週間前までに、郵送またはFAXで、下記のあて先までお送りください。

長崎市広報広聴課

〒850-8685 長崎市魚の町4番1号(8階)

電話番号:095-829-1114 FAX:095-829-1115