2026.2 作成

令和8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。
- 講師決定後に通知を送付しますが、開催日まで期間があるものは通知までお時間を要する場合があります。

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
申し込めます。

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

※講座内容・開催可否については各担当課にお問い合わせください

番号	講　座　名	講　座　内　容	担当課	直通
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？～	令和８年度から第五次総合計画後期基本計画がスタートしました。2030 年に向けて、長崎市はどのようなまちをめざし、どのような取組みを進めようとしているのか、まちづくりの全体像を分かりやすくお話しします。	都市経営室	095-829-1111
2	ＤＸって何だろう？ ～長崎市におけるＤＸの取組み～	ＤＸとはどういうものかをはじめ、長崎市が進めるＤＸの取組みを、市民の暮らしの視点からわかりやすく紹介します。行政サービスのデジタル化や長崎市全体の変化を通して、これからの市政と私たちの生活がどう変わっていくのかを考える講座です。	DX 推進課	095-829-1414
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	095-829-1355
4	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	095-829-1173
5	「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。	都市計画課	095-829-1169
6	「長崎まちづくりのグランドデザイン 2050」って何だろう？	今後も長崎市が生き生きと暮らせる、活気と魅力あふれるまちであるためには、行政はもちろん市民・大学・事業者など、様々な立場の人が知恵を出し合い、行動していくことが大事です。 このグランドデザインは、このようなまちを皆さんと一緒に実現していくためのまちづくりの考え方をまとめました。 一緒にまちづくりを考えていくきっかけにしてみませんか？	都市計画課	095-829-1169
7	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、既に活動している地域コミュニティ連絡協議会の活動内容を参考にしながら、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	095-829-1283

番号	講　座　名	講　座　内　容	担当課	直通
8	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」の理念に沿った市や地域の取組～	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」の紹介と条例に沿った「まちづくり」について、一緒に考えてみませんか？	自治振興課	095-829-1134
9	「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	095-829-1125
10	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	095-829-1117
11	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	095-829-1313
12	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）」の５つのエリアにおいて、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り組みを紹介します。	まちなか事業推進室	095-829-1178
13	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	095-829-1271
14	『ついで』のチカラ ～ボランティア輸送のススメ～	お買物や病院などにお出かけの際、ご近所の方を『ついで』に送ってあげる。それが「ボランティア輸送」です。移動に困っている方を、地域の力で支えられないか一緒に考えてみませんか？	公共交通対策室	095-829-1271
15	考えてみませんか？私たちの水道・下水道	日頃当たり前に使っている上下水道。上下水道のことを一度考えてもらうきっかけとなるよう、これまでの経営努力や経営状況などをご説明します。	上下水道局総務課	095-829-1203
16	使っていますか？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	095-829-1424
17	「本人通知制度」を知っていますか？	住民票や戸籍の不正取得の未然防止を目的とする本人通知制度（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	095-829-1137

番号	講　座　名	講　座　内　容	担当課	直通
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	095-829-1137
19	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！	資源循環課（旧:廃棄物対策課）	095-829-1159
20	捨てるだけではもったいない！ 食品ロス削減と不用品の再使用	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、再使用することでごみを減らして、環境によい片付け方をしましょう。食品ロスの削減と不用品の再使用（リユース）についてご説明します。	資源循環課（旧:廃棄物対策課）	095-829-1160
21	水道管凍結対策講座	気温が氷点下になると、水道管が凍結・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施します。	上下水道局総務課	095-829-1203
22	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	095-829-1500
23	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	095-829-1500
24	住宅火災からいのちを守る！ ～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、火災に遭遇した際の対応方法を学びましょう。	消防局予防課	095-822-0429
25	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実技を行います。	消防局警防課	095-822-0448
26	「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。	消防局指令課	095-822-0461
27	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、マイ避難所、全国的にも始めての取組みである風のハザードマップについて説明します。	防災危機管理室	095-822-0480
28	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	095-822-0480

番号	講　座　名	講　座　内　容	担当課	直通
29	地域防災マップ・コミュニティタイムラインづくり ～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）と共助（地域住民で助け合う）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作成する地域防災マップと地域の防災行動計画であるコミュニティタイムライン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	095-822-0480
30	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」をつくりませんか？	各総合事務所	中央 829-1428 東 813-9001 南 898-7870 北 814-3400
31	空き家について考えよう ～自宅を空き家にしないために～	長崎市の空き家の状況、空き家対策を紹介するとともに自宅を空き家にしないためにできることを考えるきっかけとなる講座です。	建築指導課	095-829-1174
32	古い石垣が危ない！？斜面地の宅地の安全管理	万が一のがけ崩れなどに備え、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	095-829-1176
33	長崎市公式 LINE・ウェブサイトのススメ！ ～情報で暮らしをもっと便利に！～	防災情報やイベントのお知らせなど暮らしに役立つ市政情報を、いつでも簡単に入手できる、長崎市の公式 LINE とウェブサイト。その便利な使い方や検索の仕方を学びましょう。	広報広聴課	095-829-1114
34	知らないともったいない！ 「長崎市の健康づくり計画」 ～スタートはよりよい生活習慣から～	長崎市の健康づくり計画を通して、数字から見える長崎市の健康課題と健康な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	095-829-1154
35	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	095-829-1421
36	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	095-829-1421
37	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	中央 829-1429 東 813-9001 南 892-1113 北 814-3400

番号	講　座　名	講　座　内　容	担当課	直通
38	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	095-829-1154
39	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	095-829-1154
40	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。	口腔保健支援センター（健康づくり課内）	095-829-1436
41	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。	感染症対策室	095-829-1172
42	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	095-829-1153
43	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	095-829-1153
44	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	095-829-1153
45	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	095-829-1153
46	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	095-844-2961
47	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	095-844-2961
48	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	中央 829-1429 東 813-9001 南 892-1113 北 814-3400
49	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	中央 829-1429 東 813-9001 南 892-1113 北 814-3400

番号	講　座　名	講　座　内　容	担当課	直通
50	フレイル予防で介護予防！	加齢にともない、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	中央 829-1429 東 813-9001 南 892-1113 北 814-3400
51	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（利用手続き等）について説明します。	介護保険課	095-829-1163
52	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	095-825-1949
53	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。	こども相談センター（こどもみらい課内）	095-825-1949
54	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	095-829-1152
55	長崎の国際交流	長崎市の姉妹（友好）都市、市民友好都市との国際交流や多文化共生の取組みについて説明します。	国際課	095-829-1113
56	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	095-829-1260
57	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	095-829-1260
58	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	095-829-1260
59	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	095-829-1193
60	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	095-829-1193
61	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	095-829-1194
62	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	095-820-6563
63	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	095-820-6564
64	未来へ繋ぐ森林づくり	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	095-820-6564

番号	講　座　名	講　座　内　容	担当課	直通
65	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	095-829-1141
66	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	095-826-0026
67	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	095-826-0026
68	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	095-829-2044

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。

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