



ながとさき



人とまちをつなぐ長崎市まると情報紙

長崎ヴェルカ
日本一おめでとうございます！



※長崎ヴェルカの記事は6ページ

©n_velca

..... 主な記事の内容

特集 海・山・人に出会う 長崎のグリーンツーリズム ～教科書にない長崎へ～

P.12 熱中症を予防しましょう

P.13 元気な毎日をこれからも

(折り込み)

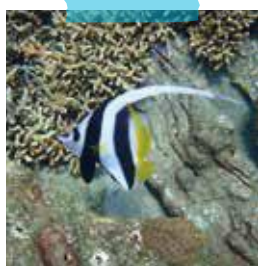
後期高齢者医療制度特集号

海・山・人に出会う 長崎のグリーンツーリズム ～教科書にない長崎へ～

問 農林振興課 (☎820-6564)



日本の棚田百選 大中尾棚田



五感で楽しむ長崎の夏

グリーンツーリズムとは、自然豊かな地域で、その土地ならではの暮らしや体験を楽しむ旅のスタイルのこと。長崎市でも、海や山などの豊かな地域資源を生かして、さまざまな体験が行われています。

透き通る海でのシュノーケリングやそば打ち体験など、見るだけじゃない楽しみ方も魅力

のひとつ。遠くまで出掛けなくても、長崎市にはまだ知らない景色がたくさんあります。忙しい日常から少し離れて、心に残る夏の思い出をつくってみませんか。

この特集では、海や山で楽しめる、夏のお出掛けにピッタリな体験を紹介します。さあ、教科書にない長崎を冒険しよう！



グリーンツーリズムは 普通の旅行と何が違うの？

旅行と聞くと、有名な観光地を巡ったり、おいしいものを食べたりする旅行を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。グリーンツーリズムはそれとは少し違います。地域の人たちが暮らす場所を訪れ、山や海などその土地ならではの自然や文化を体験しながら楽しむ旅のスタイルです。

例えば、農家さんと一緒に農作業を体験したり、ダイバーさんから海の楽しみ方を教わったり、地域の人と交流しながら料理を作ったり。地域の人たちが旅行の案内役です。直接話を聞きながら行う交流や体験を通して、長崎の新たな一面を発見することができます。



もう一度、たくさんの人に。

グリーンツーリズムは、家族や友達と一緒に楽しめる体験として親しまれてきました。しかし、新型コロナウイルスの影響で多くの体験が中止となり、参加者が大きく減りました。その数は、今でも以前のように戻っていません。このまま参加する人が減ると、体験の提供を続けることが難しくなってしまうです。

訪れた人の「楽しかった」「また来たい」という声は、地域で活動する人たちの励みになります。また、体験の感想を友達に話したり、SNSで発信したりすることは、次の参加者を呼ぶことにつながります。ぜひいろいろな活動を体験して、家族や友達に紹介してください。



インタビュー

約20年間、体験プログラムや民泊を提供している平さんに、グリーンツーリズムの魅力や今後についてインタビューしました。

体験の魅力をさらに多くの人へ

グリーンツーリズムでは、地元の人だからこそ知っている、隠れた名所を紹介してもらえるなど、SNSなどでは知ることができない地域の魅力に出会うことができます。このような、人とのつながりが旅をより特別なものにしてくれるんだと思います。一人でも多くの人にこの魅力を感じてもらいたいです。

そのためには、グリーンツーリズムに取り組む仲間を増やしていくことが大切です。それぞれが宿や食、体験などの得意分野を持ち寄り、協力しながら地域全体の魅力を発信していきたいですね。実際に体験した人は、その楽しさをきっと誰かに伝えたくなるはずです。まずは一度、家族や友人と一緒に長崎ならではの体験を楽しんでほしいです。



外海ツーリズム協議会 会長
平さん

で楽しもう！ リズムサマー



対 対象 日 日時 時 時間 所 場所
内 内容 定 定員 費 費用 持 持参
申 申し込み 締 締め切り 問 問い合わせ

高島
エリア

シュノーケリング ピクニック

サンゴや熱帯魚に会いに行こう



対 2歳～89歳(小学生以下は保護者同伴)
日 7/18(土)～8/31(月)
時 ①10:00～12:00、②13:00～15:00
所 高島海水浴場 定 各20人
費 小学生以下3,000円 中学生以上4,000円
申 電話 締 希望日の3日前
問 やったろうde高島 小村氏 (☎090-9608-1082)



海は好きだけどシュノーケリングは初めてやりました。最初は少し怖かったけど、インストラクターさんが優しく教えてくれたので良かったです。また潜りに行きたいです！

琴海
エリア

そば打ち体験

高台にある美しい景色に囲まれた
大自然の中で本格そば打ち



対 小学生以上
日 7/18(土)～8/31(月)
所 飢 岩茶屋 (西海町2081-4)
定 各日2～16人
費 3,500円 (食事付き)
持 エプロン
申 電話 締 希望日の3日前
問 岩下氏 (☎090-3013-4028)



カナダから旅行で訪れました！生地づくりは思ったより難しく、のばしている途中で穴が…(笑)それでも、山や田んぼなど、絶景を前にして食べるそばは特別おいしかったです。

野母崎
エリア

樺島クルージング体験



長崎の夏を全力 グリーンツアー

日 7/18(土)~8/31(月) 時 10:00~14:00
所 みちしお(野母崎樺島町1786) 定 2~14人
費 2,000円/人 申 電話 岡 松崎氏 (☎090-2514-8950)



船に乗って海から見る景色は、いつもと違う特別感がありました。洞窟に入ると海の青さが際立っていて、幻想的な空間に感動しました。この夏の間にもう一度参加したいです！

他にも!

ピザ焼き体験

外海三重
エリア



日 7/18(土)~8/31(月) 費 2,500円
申 電話 締 希望日の1週間前
所 森のガーデン(鳴見町1169)
岡 森のガーデン(☎850-2213)

ステンドグラス体験 ガラスアート体験

茂木
エリア



日 7/18(土)~8/31(月) アンバー
所 ガラス工房Amber 費 2,500円
申 電話 締 希望日の3日前 定 2人~
岡 黒川氏(☎090-5082-1115)

磯遊び&高尻ミナの食体験

伊王島
エリア



日 7/18(土)~8/31(月)
費 2,500円 申 電話
締 希望日の1週間前
岡 小峰氏(☎080-5638-3817)

食品サンプル製作体験

琴海
エリア



日 7/18(土)~8/31(月)
時 ①10:00~12:30
②14:00~15:00
費 2,500円~3,500円
申 電話 締 希望日の3日前
岡 古賀氏 (☎090-1197-9227)

福かんぼこ作り体験

茂木
エリア



日 7/18(土)~8/31(月)
費 2,200円
(+1,100円で食事付き)
申 電話 締 希望日の1週間前
岡 ふぐ問屋なかざき
(☎836-0700)

ファミリーサマーキャンプ in 高島

高島
エリア



日 7/25(土)~26(日)
時 9:30~翌日14:50
費 小学生以下13,000円、
一般15,000円
申 電話 締 7/18(土)
岡 やったろうde高島 小村氏
(☎090-9608-1082)

体験プログラムの最新情報などは、市ウェブサイトで公開中！
ぜひお気に入りの体験を見つけてください。

詳しくはこちら▶



5/31 (日)

長崎のまちがお祝いムードに
包まれました!

CITY NEWS

ながさきTIMES



NAGASAKI TIMES



Bリーグ制覇を果たし日本一となった長崎ヴェルカの優勝を祝って、おのうえの丘で優勝報告セレモニー、浜町アーケードで優勝パレードが開催されました。会場にはたくさんのブースターが駆け付け、選手たちとともに喜びを分かち合いました。長崎ヴェルカの皆さん、優勝おめでとうございます!



5/23 (土) 音楽でつながる
平和への思い

アメリカ・ハーバード大学の学生で構成される「ハーバード・ラドリフ管弦楽団」。一昨年、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)のノーベル平和賞受賞に感銘を受けて企画された日本ツアーの長崎公演がベネックス長崎ブリックホールで開催されました。被爆クスノキを使った指揮棒での演奏や、ジュニアオーケストラながさきと純心中学・女子高等学校との「千羽鶴」での共演など、音楽を通じて平和に思いをはせました。





5/22 (金) 原爆死没者名簿 式典を前に風通し

原子爆弾によって犠牲となった方々の名前を記した原爆死没者名簿。午前11時2分に黙とうを捧げた後、20万2,053人の名前が記載された206冊の名簿に傷みなどがなければ確認しながら1ページずつ風を通しました。今年の7月末までに新たに記載される方の名前を加えた名簿を、8月9日の平和祈念式典で奉安します。

5/19 (火) 小学生の交通安全 を願って傘の寄贈

市立小学校に通う全ての小学1年生へと、長崎西彼農業協同組合から傘2,377本の寄贈を受けました。寄贈された傘は遠くからでも目立つ黄色で、一部分を透明にして周りを見やすいよう工夫されています。傘にはこどもたちの交通事故防止に役立ててほしいという願いが込められているそうです。

5/23 (土) 「長崎さるく」は 今年で20周年!

日本初のまち歩き博覧会「長崎さるく博'06」から始まり、今年で20周年を迎えた「長崎さるく」。20周年を記念したイベントのオープニングとして、浜町アーケードなどをパレードしました。20周年となる今年はいろんなイベントが盛りだくさんです。ぜひ、長崎のまちを歩いて、たくさんの魅力を見つけてください。



6/13 (土) ~ 15 (月) 喜びあり、涙あり。仲間と挑んだ中総体!

3日間(ハンドボール競技は別日開催)にわたって開催した市中学校総合体育大会。これまでの練習の成果を発揮すべく、市内の中学生4,886人が17競技で競い合いました。各会場では、選手たちの白熱した戦いが繰り広げられ、駆け付けた家族や友人から熱い声援が送られました。



—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

『ボードゲームで交流をつくる』挑戦

遊びと学びのサークル「viva遊学」代表
井手 拓也さん

トライ年表

2020年	2025年4月
・ボードゲームの持つ魅力に気付く	・転入を機に長崎市を活動拠点に
2023年8月	・「viva遊学」を設立
・ボードゲーム会初開催	2026年7月
2024年3月	・「いろんなルールを楽しもうボードゲ会」開催予定
↓・ボードゲーム会を定例化	

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。白薦・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。



viva遊学ウェブサイト▶



ボードゲームから生まれる交流の輪

遊びと学びのサークル「viva遊学」の代表を務める井手さん。メンバー5人とともに、市内の自治会集会所で毎月数回、ボードゲームを通じた交流の場を開いています。

活動のきっかけは6年前、息子の不登校と自身の休職が重なった時期のこと。家族で参加したイベントで、ボードゲームがこどもの「楽しい」を引き出す瞬間を目にしました。「単に面白いだけでなく、人と人との関係性を築く力があることに気付いた」という井手さん。自身もそんな心温まる交流の場をつくりたいと思ったことが活動の原点です。

ボードゲームは対話しながら楽しむことができ、メンバーに合わせたルール変更も簡単。遊ぶうちに自然と関係性が生まれます。また、家庭でもそれぞれがスマホの画面を見るのではなく、ボードゲームを囲むことで会話が生まれ、お互いを深く知る充実した時間になるので、家族で楽しむのもおすすめです。

「楽しい時間は脳を活性化させ、生きる力を育む機会にもなる」と語る井手さん。今後は誰もが気軽に立ち寄れる図書館などにも活動を広げ、交流の輪を広げていきたいと意気込みます。

次回は7月27日(日)に「いろんなルールを楽しむボードゲ会」を開催予定です。シンプルなルールのものから複雑なルールのもので、いろんなボードゲームを楽しめます。年齢を問わず、誰でも気軽に遊びに来てください。詳しくは「ながさき井戸端パーティー」のウェブサイトです。



ながさき
井戸端
パーティー
IDOBATA PARTY

井戸端パーティーの楽しみ方

参加

お出掛け先を探して、自由に気軽な交流の場に参加しよう!

投稿

好きなことや地域活動などの企画を、気軽に投稿して告知しよう!

中央地域センター ☎829-1418

記事全文はウェブサイトで



SNSもチェック!





作り方

- ① 料理酒を底から2cm程入れた鍋に、イワガキを入れてふたを閉め、7～8分蒸す。
- ② タマネギは薄切りにし、シメジは石づきを切り落として、小房に分ける。
- ③ フライパンに油をひいて、②に塩こしょうをかけて炒める。
- ④ ①の殻を開き、身を1口大に切る。殻の上に③と切ったイワガキを乗せる。
- ⑤ ★を粗みじん切りにして、マヨネーズであえる。
- ⑥ ⑤を④にかけて200度のオーブンで6分焼いて完成。

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は『食卓の日』



じげもん レシピ

メニュー

イワガキのタルタル焼き

材料(1人前)

- | | |
|------------------|----------------|
| ・料理酒……………適量 | ・塩こしょう……少々 |
| ・イワガキ……………2個 | ・タマネギ……………30g |
| ・タマネギ……………1/4個 ★ | ・ゆで卵……………1/2個 |
| ・シメジ……………25g | ・たくあん……………6g |
| ・油……………適量 | ・マヨネーズ……………40g |

使用した長崎産の食材



戸石イワガキ

夏が旬のイワガキは「海のチーズ」と呼ばれるほど濃厚でクリーミーな味わいです。戸石地区のイワガキは、たちばな漁協直売所「うおふく」にて販売中!



〈レシピ提供〉
新鮮食彩
市むら
中村 さん

市販のタルタルソースを使えば、より簡単に作れます。東長崎地区では、8月中旬まで「戸石イワガキ料理フェア」を開催中!各店舗の工夫を凝らした料理を食べに来てください。

市ウェブサイトやSNSで
長崎のおいしい情報を発信!
水産農林政策課
(☎820-6562)



コーホーさんの ながさき調査し隊

お題

しあわせの井戸 (古川町)

磨ぎ職人の町のシンボル

アルコア中通りを散歩していたら、素敵な井戸を見つけたよ!この辺りがかつて磨屋町と呼ばれていて、江戸時代には刃物などを磨ぐ職人がたくさん住んでいたんだ。磨ぎ職人は水をたくさん使うから、当時は井戸が100カ所以上もあったんだって。写真の井戸は、町のシンボルとして2017年に磨屋通り自治会によって復活されたものだ。井戸の裏には「幸せを引っかけてくる」と言われる尾曲がり猫の石像もあってびっくり!しあわせの井戸の他に、近くには「出逢いの井戸」もあるから、探してみてね!

本当に水が
出るんだって

広報ながさき公式キャラクター
コーホーさん



Communication

つながる

掲示板

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。

小学生のこどもに興味広がる体験をさせたいです。おすすめの場所がありますか。
(福田本町・30代の方)



公民館や文化センターではいろんな講座を開催しています。ぜひ参加しませんか。



親子でパン作りやカレー料理に挑戦しよう！

☎ 香焼公民館 (☎871-5213) ほか



習字できれいな字を書くコツを学んだり、英会話に挑戦したりしよう！

☎ 北公民館 (☎845-6362) ほか



砂を使ったアートやプラ板アクセサリ作りを楽しもう！

☎ 南公民館 (☎825-0295) ほか

この他にもいろんな講座があります。夏の思い出づくりにぜひご参加ください。

詳しくはこちら▶



生涯学習企画課 ☎829-2044

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

自然豊かな地域でその土地ならではの体験をする旅のかたちは?

(ヒントは2ページ)

答え

〇〇〇〇ツーリズム

『人気商品 詰め合わせ』

株式会社 中嶋屋本店

10名様にプレゼント

長崎県産の水産物を使ったふりかけやあられ菓子、ほろ苦さと優しい甘さが特徴のいりこナッツ、料理に便利なだしパックのセット。素材にこだわった看板商品をぜひお試しください。



☎ 821-6310

中嶋屋本店

応募方法

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥市公式LINEを(⑦登録している ⑧知っているが登録していない ⑨知らない ⑩LINEを使っていない)
⑦市公式LINEの改善してほしい点を市ウェブサイトかはがきで。(7月31日〇〇締切)

【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。



【6月号の答え】
選定

5月号には271通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

※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。

Wide Information
お知らせワイド版

夏到来! 海へ遊びに出掛けよう

水産農林政策課 ☎ 820-6562

海水浴場名	開場期間	駐車場	施設料金	問い合わせ
伊王島海水浴場	7/11 (土) ~ 8/31 (月)	有 (無料)	栈敷 (3 時間): 小学生 300 円、一般 600 円 温水シャワー: 100 円 ロッカー: 200 ~ 300 円	☎ 898-2202
野母崎高浜海水浴場	7/17 (金) ~ 8/31 (月)	有 (500 円)	栈敷: 小学生 300 円、中学生 400 円、 高校生 400 円、一般 800 円 温水シャワー: 200 円 ロッカー: 200 円	☎ 894-2201
高島海水浴場	7/18 (土) ~ 8/31 (月)	無	栈敷: 無料 温水シャワー: 200 円 ロッカー: 100 ~ 200 円	☎ 896-3511



伊王島海水浴場



野母崎高浜海水浴場



高島海水浴場

ルールを守って安全に海を楽しもう

水産振興課 ☎ 820-6563

海沿いでのレジャー

水上バイクや海沿いでの花火などは騒音に配慮してください。また、ごみは必ず持ち帰り、きれいな海を守りましょう。



ライフジャケットの着用

20トン未満の小型船舶に乗るときは全ての乗船者にライフジャケット(救命胴衣)の着用義務があります。命を守るために必ず着用しましょう。



生き物の捕獲は気をつけよう

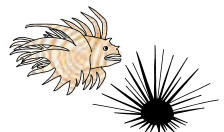
長崎のほとんどの海岸は漁業権が設定されているため、サザエやウニなどの捕獲、潜水器具やモリを使って海の生き物をとることは禁止です。



危険な生き物に注意しよう

海には猛毒を持った危険な生き物がいるので見つけても触らないようにしましょう。

・ミノカサゴ ・ガンガゼ など



自分の命を守るため、あなたの帰りを待つ家族のため
「自己救命策3つの基本+1」を徹底しましょう

- ・ライフジャケットの常時着用
- ・連絡手段の確保
- ・海の事件・事故は118番へ
- ・気象・海象情報をこまめに確認

熱中症を予防しましょう

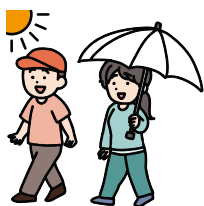
健康づくり課 ☎ 829-1154 / 警防課 ☎ 822-0448

熱中症は、体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなることで起こります。直射日光だけが原因ではありません。去年、市内で救急搬送された人のうち約4割は屋内で発症していて、約6割が高齢者でした。次のポイントを意識して予防しましょう。

熱中症を予防する4つのポイント

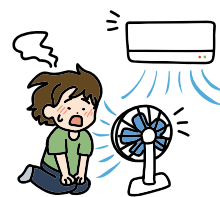
1

日傘や帽子などを使ったり、日陰を歩いたりして、直射日光を避けましょう。



2

室内ではエアコンや扇風機を上手に使いましょう。



3

喉が渇く前に、こまめな水分補給をしましょう。



4

ゆったりとした服装で風通しをよくしましょう。



注意! 熱中症警戒アラート

アラートが発表されたら

- ・外出はできるだけ控える
- ・高齢者やこどもなど、熱中症のリスクが高い方に声を掛ける
- ・環境省のウェブサイトで暑さ指数を確認し、行動の目安にする



環境省のウェブサイトはこちら▶

特に注意!

危険! 熱中症特別警戒アラート

アラートが発表されたら

- ・自分と周りの人の命を守ることができるよう、最大限の予防をする

涼しい環境を確保できない場合には

- ・市が指定した指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）^{しやねつ}を利用する



詳しくはこちら▶

熱中症になったら

頭痛や吐き気、体がだるい、体が熱いなどの症状がでたら

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静にする
- ・水分と塩分を補給
- ・エアコンや扇風機を使って体を冷やす
- ・保冷剤などを使って首の周りや脇の下、太ももの付け根など太い血管の部分冷やす

病院? 救急車? 迷ったらここに電話!

救急安心センター #7119

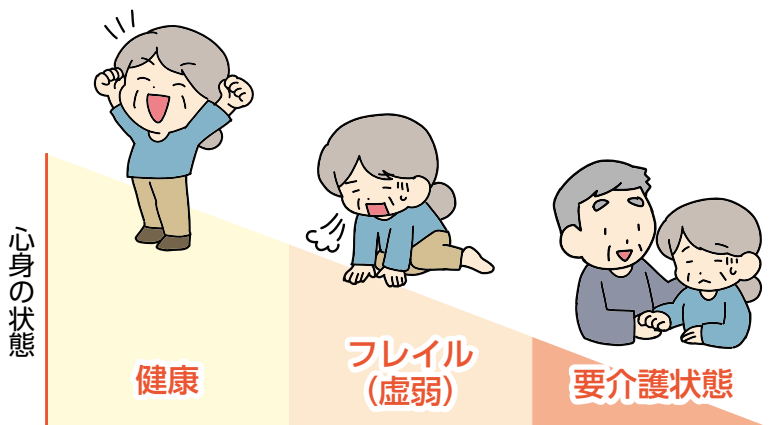
または☎801-1217

- ・全年齢で相談可能
- ・医師や看護師が対処法などをアドバイス
- ・受診可能な医療機関の案内
- ・24時間 365日対応

☎ 指令課 ☎ 822-0461

フレイルを知っていますか？

フレイルとは健康な状態と要介護の中間で、年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態です。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルの段階で予防すればまた元気に過ごすことができます。



やってみよう！

フレイル簡易チェック

⚠ 3つ以上当てはまった方は、フレイルの恐れがあります。

- ☐ 6カ月間で2～3kg以上体重が減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくい、タオルが絞りにくい
- ☐ 訳もなく疲れたような感じがする
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 軽い運動や体操を週1回もしていない

フレイルを予防しましょう

フレイル予防には、「体を動かす（運動）」「食べる（栄養・口腔）」「人とつながる（社会参加）」の3つのポイントを意識することが大切です。ぜひ、予防につながる教室やサロンなどに足を運んでみてください。

体力アップin スポーツジム

「身体を動かしたいけれど、なかなか機会がない」、「体力に自信がない」とお悩みの方、スポーツジムで体力づくりをしてみませんか。体力チェックや一人ひとりに合わせた個別プログラムの提案など、気軽に健康づくりができます。

対象 1961/4/1 以前生まれの市民

期間 8～10月(全12回)

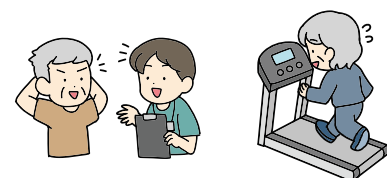
場所 ・グローバル（昭和1丁目）
・NAS長崎（葉山1丁目）
・マルヤジム（葉山店・宝町店・中央橋店）
・ルネサンス長崎ココウォーク（茂里町）

定員 60人

費用 無料

申し込み 市ウェブサイト※電話不可

締め切り 7/12⑨



詳しくはこちら▶



高齢者ふれあいサロン

地域の身近な場所に住民が集まり、運動やレクリエーション、脳トレ、交流会などを行っています。

問い合わせ 地域福祉課

中央(☎829-1429) 東(☎813-9001)

南 (☎892-1113) 北(☎814-3400)



詳しくはこちら▶

すこやか運動教室

月に2回、公民館やふれあいセンターなどで開催している高齢者向けの運動教室です。自宅のできる筋力アップの体操や、栄養に関する講話などを行います。

問い合わせ 地域福祉課

中央(☎829-1429) 東(☎813-9001)

南 (☎892-1113) 北(☎814-3400)



詳しくはこちら▶



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
高次脳機能障害 当事者・家族会	7/17金	13:30～15:30	市役所2階 多目的スペース	対 高次脳機能障害者と家族 申 市ウェブサイト、電話 締 7/14 火 問 ①
臨床心理士による こころの健康相談	7/23木	9:00～、10:00～、 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 他 家族の相談も可 問 ②
認知症の人と家族の会 A あじさい会のつどい B ナイトなつどい	A 7/28火 B 8/8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 ③

問い合わせ

①地域保健課 (☎ 829-1153)

②精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)

③認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)

ひきこもり家族学習会～発達障害の
強みを生かした支援を学ぼう～

日 7/15 木 時 14:00～16:00

所 市役所 2 階 市民利用会議室

対 6 か月以上ひきこもり状態の方の家族

申 電話

問 精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)

ファミリー健康体力テストで
楽しく体力チェック!

自分の体力年齢も知ることができます。ぜひ参加しませんか。

対 市内在住か通勤・通学している 6～79 歳

日 7/11 土

時 10:00～12:00

(受け付けは 11:00 まで)

所 市民会館 時 室内シューズ

他 動きやすい服装

問 スポーツ振興課 (☎ 824-3728)



詳しくはこちら▶

「愛の血液助け合い運動」
月間に献血にご協力を

今年のテーマは「献血で誰かに届くあなたの勇気」。献血をお願いします。

時 9:30～12:00、13:00～17:00

※成分献血は 16:30 まで

所 献血ルーム・はまのまち

問 健康づくり課 (☎ 829-1154)



詳しくはこちら▶

無料のがん検診を
受けましょう

対象者へ 7 月上旬に無料クーポン券を送付します。この機会に受診しましょう。

対 (子宮頸がん検診) 2005/4/2～2006/4/1 生まれの方

(乳がん検診) 1985/4/2～1986/4/1 生まれの方

他 対象の方で、今年 4 月以降にすでに受診した場合は自己負担額を返金します。ご連絡ください。

問 健康づくり課 (☎ 829-1154)



詳しくはこちら▶

仕事終わりなどの夕方にがん検診を受けよう!

日 8/17 月

時 17:00～19:00

所 市役所 2 階 多目的スペース

特 マイナ保険証が資格確認書

・無地の T シャツ (肺がん)

・バスタオル (乳・子宮頸がん)

申 電話 平日 8:30～17:15

締 (申し込み期間) 7/17 金～7/22 水

問 けんしん予約センター

(☎ 0120-611-711)



詳しくはこちら▶



持 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)

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

他 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	がん検診									予約期間
		国保 特定 健診	後期 健康 診査	肺	大腸	胃	子宮 頸	乳	前立 腺	歯科 健診	
8/17月	17:00~19:00			○	○		○	○			7/17金~7/22水
8/27水	9:45~11:45	○	○	○	○	○			○	○	7/28火・7/29水
	13:15~14:45	○	○	○	○				○	○	
8/28金	9:45~11:45	○	○	○	○	○			○		7/29水・7/30木
8/31月	9:45~11:45	○	○	○	○	○			○		
	14:00~15:00	○	○	○	○				○		
9/1火	9:45~11:45	○	○	○	○	○			○		8/4火~8/7金
9/2水	9:45~11:15	○	○	○	○				○		
	13:45~14:45	○	○	○	○				○		
9/3木	9:45~11:15	○	○	○	○				○		8/6木・8/7金
9/4金	9:30~11:30				○		○	○			
	13:30~14:30										
9/6日	9:30~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8/7金~8/10月
	13:00~15:00	○	○	○	○		○	○	○	○	

心 肺年齢測定と たばこに関する相談会

日 7/19 日
時 10:00 ~ 12:00
所 市役所 2 階 多目的スペース
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
締 7/16 水
問 健康づくり課
(☎829-1154)



心 イイズや性感染症は 早期発見が大切です

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実施しています。

日程	受付時間
7/15水、7/22水	9:00 ~ 11:00
7/16 木	13:30 ~ 16:30
8/6 水	17:00 ~ 19:30

申 市役所 11 階 相談室
申 市ウェブサイト、電話
締 希望日の前日 17:00
問 感染症対策室
(☎ 829-1172)

予約はこちら▶

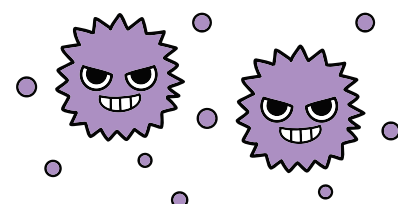


心 ウエルシュ菌による 食中毒に気をつけよう!

ウエルシュ菌はカレーやシチューなどの煮込み料理で発生しやすいといわれています。

◆予防のポイント

- ・カレーなどは鍋底までよくかき混ぜて加熱する
 - ・出来上がった料理はすぐに食べる
 - ・残った食品は小分け後冷蔵保管する
 - ・冷蔵保管した食品は再加熱する
- 問 生活衛生課 (829-1155)



一生に一度は肝炎ウイルスの検査を

7/27 ~ 8/2 は肝臓週間、7/28 は日本肝炎デーです。

肝がんの原因の約 8 割が肝炎ウイルスといわれています。ウイルスに感染しても長期間症状が出ないことがあります。まだ検査を受けたことがない方は、市内の委託医療機関を予約して検査を受けてみましょう。

問 感染症対策室 (☎ 829-1172)

詳しくはこちら▶



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
親子の心の相談	小児科相談	7/15(※)	14:00～17:00	市役所2階 イーカオプラザ	3組	事前に	☎ 電話 ☎ ①
	精神保健相談	8/13(※)	14:00～16:00		2組		
両親学級	第一子妊娠中で 34週未満の妊婦とパートナー	7/26(日)	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	7/15 (※)	☎ 市ウェブサイト ☎ ②
ツインズ広場	4歳未満の双子 以上の子と保護者 か妊娠中の方	7/30(※)	10:30～11:45	東総合事務所		7/27 (日)	☎ 市ウェブサイト、電話 ☎ ③
離乳食教室	4～9カ月未満児の 保護者	8/18(※)	13:00～15:00	東部地区にこここ センター	10人	8/10 (日)	☎ 市ウェブサイト、電話 ☎ エプロン・三角巾 ☎ ③

問い合わせ

- ①こども家庭センター (☎ 829-1255) ②地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)
③地域福祉課(東) (☎ 813-9001)

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！

Q イーカオ



◀詳しくはこちら



パパママ親子サロン

工作をしながら、自主性や集中力、
思いやりを育てる「モンテッソーリ教
育」による子育てについて楽しく学
びます。

☎ 未就学児と保護者

☎ 8/5 (※)

時 10:30～11:30

所 市民会館 ☎ 8組

☎ 同館ウェブサイト、電話

☎ 8/4 (※)

☎ 無料託児あり

(7/29 (※)までに要申込)

☎ アマランス (☎ 826-0018)



申し込みはこちら▶



母子健康手帳を

夜間・土日を受け取れます

☎ 毎週(※)17:30～19:00

7/18 (※) 9:00～17:00

8/2 (日) 9:00～12:30

☎ 市役所2階 イーカオプラザ

☎ (※)は原則予約制

☎ こども家庭センター

(☎ 829-1255)



詳しくはこちら▶



お知らせ



長崎市民特別給付金の申請は7/31金まで

支給確認書が届いていて提出がまだ済んでいない方は同封の封筒で返送してください。

市市民 (2026/1/1 時点)

世帯主にまとめて支給

(給付額)5,000 円 / 人

給付金コールセンター

(☎0120-095315)



詳しくはこちら▶



都市計画(原案)の縦覧

7/27 月～8/10 日の平日

都市計画課

・小江原 5 丁目地区計画(決定)

・小江原町地区計画(変更)

利害関係者の方は 8/17 日まで意見書の提出可

都市計画課 (☎829-1169)



詳しくはこちら▶



宝くじは県内で購入を!

サマージャンボ宝くじの発売期間は 6/30 日～7/31 日です。

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりのために活用されます。

財政課 (☎829-1126)



長崎大水害から今年で44年

亡くなられた方のご冥福を祈り、サイレンを鳴らします。黙とうをお願いします。

7/23 日 11:00

防災危機管理室 (☎822-0480)



介護保険施設入所者などの負担限度額認定証の更新

介護保険施設やショートステイを利用したときの食費・居住費は世帯の課税状況などに応じて減額される場合があります。それには「負担限度額認定証」が必要です。現在、交付している認定証の有効期限は 7 月末です。

対象者には申請書を送付しているので、8 月末までに更新手続きをしてください。

介護保険課 (☎829-1163)



詳しくはこちら▶

夏は市民プールで泳ごう

◆市民総合プール ☎845-1212

7/1～20	屋内	月～金 9:00～20:00
	屋外	月～土 9:00～17:00 日祝 9:00～20:00
7/21～8/15		月水木金 12:00～21:00 火土日祝 9:00～21:00

休場日：7/7 日・14 日、8/9 日、8/15 日
午後4時以降

屋内のみ利用不可：7/4 日・5 日・10 日・11 日・12 日・25 日・26 日

※7/3 日は午後5時以降50mプール利用不可

◆神の島プール ☎865-2250

7/1～20	月～金 13:00～20:00 土日祝 9:00～20:00
	7/21～8/31 9:00～21:00

休場日：7/1 日・8 日・15 日

※8/9 日は14:00～21:00、8/31 日は 9:00～15:00 開場

◆網場プール ☎837-0564

7/1～20	月～金 12:30～19:00 土日祝 9:00～19:00
	7/21～8/31 9:00～19:00

休場日：日、8/15 日

◆小ヶ倉プール ☎879-5379

7/1～20	12:30～15:30、16:00～18:00
7/21～8/31	9:00～12:00、12:30～15:30 16:00～18:00

休場日：日、8/15 日

被爆81周年長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典

日 8/9日 時 10:45～11:45

所 平和公園

- 入場整理券をお持ちの方以外は式典に参列できません。
 - 7時30分から12時15分まで公園内の立入規制を行います。
 - 7時30分までは慰霊参拝のための立ち入りはできますが、会場内テントへの立ち入りはできません。
 - 式典の様子はインターネットで配信します。
- 視聴方法は8月5日(水)を目途に市ウェブサイト公開します。

問 調査課 ☎829-1147

◆屋内会場

式典の様子を中継します。また、ハンドベルの演奏や被爆体験記の朗読があります。出島メッセ長崎には献花台を設置するので、献花できます。

所 出島メッセ長崎、原爆資料館 申 不要

◆平和公園周辺の交通規制

日 8/9日

時 9:00～式典終了

◆平和公園の駐車場の利用制限

日 8/8(土)20:00～8/9日13:00



詳しくはこちら▼



国民年金保険料の納付の免除

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、免除や納付猶予の申請をしてください。マイナンバーカードを持っている方はマイナポータルでの電子申請が便利です。

継続審査の承認を受けていて、承認通知書に「期間延長承認」か「継続審査申出受付済」の記載がある方は申請不要。

日 7/1 (水)から随時

所 地域センター、事務所、地区事務所、年金事務所

持 本人確認書類、年金手帳、基礎年金番号通知書、離職票(失業の場合のみ)など

※代理人が申請する場合は委任状

問 長崎南年金事務所
(☎ 825-8705)



詳しくはこちら▶

心田庵を貸し出します

臨時休場していた市指定史跡「心田庵」の貸し出しを再開しました。茶会やウェディングフォトなどで利用できます。

費 1,530 円 / 時 ※営利目的で利用する場合は 3,060 円 / 時

申 申請書(市ウェブサイトで取得)

締 希望日の 10 日前

問 文化財課 (☎ 829-1193)



詳しくはこちら▶

8/2(日)は市民大清掃

道路や公園などを清掃し、8月9日の原爆の日を迎えましょう。崖・石垣などの危険な場所での作業は避け、体調に気を付けて気温が上がる前に作業を終えましょう。

時 7:00 ～※地域により日時が異なる

他 実施の有無は、市ウェブサイトに掲載します。また、当日6:29にNBCラジオで放送します。

問 資源循環課 (☎829-1159)



詳しくはこちら▶

親子記者が取材活動を報告します

全国から選ばれた9組の親子記者が長崎での取材活動で、平和について学んだことや感じたことなどを報告します。

日 8/11 (祝) 10:45 ～ 11:45

所 長崎原爆資料館

問 平和推進課 (☎ 844-9923)



詳しくはこちら▶



大募集



市営住宅10月上旬の 入居者募集

申込書は7/28 ㊤から市役所1階や地域センター（中央除く）、地区事務所、消費者センター、三重地区市民センター、アマランスで配布。市ウェブサイトでは空き物件などの確認もできます。

㊤ 県勤労福祉会館など

㊤ 8/4㊤～8/6㊤

※提出時間9:30～16:00

㊤ 抽選会は8/12 ㊤

・60歳以上の高齢者や障害者などで、入居に際し特別の事情がある場合は連帯保証人免除制度があるのでご相談を。

㊤ 市営住宅管理センター

(☎ 829-2991)



詳しくはこちら▶



少年消防クラブを 作ってみませんか

少年消防クラブでは、防火や防災に関する知識を楽しみながら学び、地域防災の担い手を育成しています。あなたの町でも結成し、一緒に活動しませんか。

㊤ 学童クラブなど小中学生の団体

㊤ 予防課 (☎ 822-0425)



詳しくはこちら▶



アダプトプログラムで まちをきれいにしませんか

清掃する団体を「里親」、道路や公園などの公共の場を「養子」として、まちの環境美化を行います。清掃用具の提供やごみ収集などは市が支援します。現在約200団体が活動中です。

㊤ 3人以上のグループ

㊤ 申請書（市ウェブサイトで取得）

㊤ 資源循環課

(☎ 829-1159)

詳しくはこちら▶



初心者のための手作り マルシェ出店ストーリー

出店の基本から実践までを現役のマルシェ出店者に学びます。希望者は販売体験もできます。

開催日	内容
7/25㊤	マルシェの夢を語ろう
8/1㊤	SNSの必要性と活用術
8/22㊤	商品写真の撮り方
9/19㊤	開業知識とお金の話
11/28㊤	いちよう並木フェスタで販売体験！
12/12㊤	マルシェ出店後の反省点とこれから

㊤ 起業したい女性か、マルシェ出店歴が3年以内の女性で6回受講できる方

㊤ 13:30～15:30

㊤ アマランス ㊤ 15人

㊤ 市民会館ウェブサイト、電話、窓口

㊤ 7/24 ㊤

㊤ 無料託児あり

(開催1週間前までに要申込)

㊤ アマランス (☎ 826-0018)



申し込みはこちら▶



芸術文化シンポジウムを 開催します

脚本家の金沢知樹さん、ジャズピアニストの平戸祐介さんらを迎え、長崎の芸術文化についてのパネルディスカッションをします。また、平戸さんの生演奏も！

㊤ 8/30 ㊤

㊤ 13:45～16:30

㊤ ベネックス長崎ブリックホール

㊤ 400人

㊤ 「ながさき文化のひろば」ウェブサイト

㊤ 8/10 ㊤

㊤ 文化振興課 (☎ 829-1235)



詳しくはこちら▶



子猫のミルクボランティア として活動しませんか

ミルクボランティアとは、センターに収容されている離乳前の子猫を、固形フードが食べられるようになるまで自宅で育てるボランティアです。

㊤ 18歳以上の市民

㊤ ミルクや哺乳瓶などの飼養に必要な物品は支給。病院での治療費などの一部は市が負担。

㊤ 申請書（市ウェブサイトで取得）

㊤ 随時

㊤ センターが開催する講習会への参加が必要

㊤ 動物愛護管理センター

(☎ 844-2961)



詳しくはこちら▶

男女イキイキ企業を募集します

誰もが働きやすい環境づくりを実践して、働く人も会社もイキイキしている企業を募集します。

- ☑ 市内に事業所や事務所がある企業
- ☑ 応募用紙（市ウェブサイト、地域センターなどで取得）
- 📅 7/31 金 ☎ 表彰式は 10/3 土
- 📍 人権男女共同参画室（☎ 826-0026）



詳しくはこちら▶

男女共同参画推進事業 ボランティア募集中!

アマランス主催イベントのスタッフとして活動してみませんか。

- ☑ 市内に通学・通勤している方で、18歳以上の方（高校生は除く）
- 📅 （任期）登録日～来年 3/31 水
- ☑ 申込書（市ウェブサイト、アマランスなどで取得）
- 📅 随時
- 📍 人権男女共同参画室（☎ 826-0026）



詳しくはこちら▶

市中部下水処理場跡 アンケート調査にご協力を

茂里町にある跡地の活用を検討するためのアンケートです。市ウェブサイトから回答をお願いします。

- 📅 7/17 金～8/17 月
- 📍 土木企画課（☎ 829-1415）



回答はこちら▶

まちづくりに取り組む若者の挑戦を応援!

若者の自由な発想で長崎のまちづくりに挑戦する取り組みを募集します。

- ☑ 18～34歳を中心として構成する団体か個人
- 📍 （補助額上限）20万円
- ☑ 申請書（「長崎伝習所」ウェブサイトで取得）
- 📅 12/18 金
- 📍 市民協働推進室（☎ 829-1125）



申し込みはこちら▶

AIを活用したアプリ開発を体験してみよう!

アプリを作って、長崎の地域課題の解決に挑戦します。未経験者歓迎!

- ☑ 市内在住・在学の女子中学・高校生
- 📅 8/19 水 ☎ 10:00～16:30
- 📍 メットライフ生命長崎本社
- 定 20人
- 持 パソコン（無料貸し出しあり）
- ☑ 市ウェブサイト
- 📅 8/5 水 ☎ 昼食あり
- 📍 新産業推進課（☎ 829-1273）



詳しくはこちら▶

こども伝統文化体験に参加しませんか?

こと箏で美しい音色を奏でてみませんか。

- ☑ 市内にお住まいか、通学している小学4年生から中学生
- 📅 8/24 月、9/5 土、9/12 土、9/19 土、9/26 土、10/3 土 ※10/10 土にリハーサル、10/11 日 に演奏会あり
- 🕒 14:00～16:00
- 📍 ベネックス長崎ブリックホール
- 定 10人 費 3,000円/6回
- ☑ 「ながさき文化のひろば」ウェブサイト
- 📅 7/31 金
- 📍 文化振興課 ☎ 829-1235



申し込みはこちら▶

市民後見人候補者養成講座を受講しませんか?

「市民後見人」とは、判断能力が低下した人の権利と財産を守る人です。

- ☑ 市内に在住か通勤している方
- 📅 9/5 土～10/24 土のうち6日間
- 📍 市役所2階 多目的スペース 定 30人
- ☑ 市社会福祉協議会ウェブサイト、電話 📅 8/7 金
- 📍 市権利擁護・成年後見支援センター（☎ 894-4500）



詳しくはこちら▶



ミニ情報

7月は「社会を明るくする運動」と「再犯防止啓発月間」

犯罪や非行の防止と、立ち直りを支える地域をつくる全国的な運動。

小中学生対象の標語募集・作文コンテスト、中学生・高校生対象の弁論大会があります。

問 長崎地区更生保護サポートセンター
(☎ 894-5571)

放送大学10月入学生募集

申 同大学ウェブサイト

締 第1回：～8/31(月)

第2回：9/1(火)～9/9(火)

問 放送大学長崎学習センター (☎ 813-1317)

長崎おもちゃ病院

壊れたおもちゃを原則無料で診察・修理します。

日 7/18(土)

時 10:00～15:30(受け付け 14:00 まで)

所 上長崎地区ふれあいセンター

持 壊れたおもちゃ

問 長崎おもちゃ病院 (☎ 070-2388-1414)

講座「おなかの病気を正しく知って備えよう①」

日 7/19(日) 時 10:30～12:30(10 時開場)

定 150人 申 電話 締 7/12(日)17:00

問 出島メッセ長崎 (☎ 801-0530)

ながさきみなとまつり

日 7/25(土)・7/26(日) 時 12:00～22:00

所 長崎水辺の森公園、長崎港ほか

問 実行委員会 (☎ 822-0111)

特別常駐朗読

「被爆体験を語り継ぐ 永遠の会」が被爆体験記を朗読します。

日 8/8(土)、8/9(日)

時 9:00～18:00(9日は8:30～)

所 追悼平和祈念館 問 ☎ 814-0055

陸上自衛隊

西部方面音楽隊 巡回演奏会 in長崎

日 8/29(土) 時 14:00～16:00(13 時開場)

所 ベネックス長崎ブリックホール

申 「長崎地方協力本部」ウェブサイト

締 7/17(金) 問 長崎地方協力本部 (☎ 826-8845)



図書館の催し

お天気フェア2026 図書館で発見!天気のふしぎ

日 8/1(土) 時 11:00～15:00

村瀬孝生×繁延あづさ W刊行記念トークイベント

長年介護に従事してきた村瀬孝生氏の最新刊「朽ちて死ぬ自由」、市内在住の写真家・繁延あづさ氏の最新刊「鶏まみれ」、2冊の刊行を記念したトークイベントです。

日 8/8(土) 時 14:00～15:30 定 80人

申 窓口、メール

被爆81年ナガサキ原爆写真展

日 7/22(水)～8/3(月) 時 9:30～20:00

定期上映会「コット、はじまりの夏」

日 ① 7/17(金)、② 7/27(月)

時 ① 14:00～15:35、18:00～19:35

② 14:00～15:35

定 各100人 申 窓口、メール

図書館俳句ポスト お題「虹」

締 7/31(金)

今月のおすすめ本

「山と獣と肉と皮」

繁延 あづさ／著 亜紀書房

長崎の山で生きる猪とその命を追う猟師との出会いをきっかけに、「イキモノ」が「タベモノ」になる現実と踏み込んでいく著者。繁延氏が体験したことや感じたこと、考えたことを、ありのままにつづった一冊です。



問い合わせ 不動技研ながさき市立図書館 ☎ 829-4946

7/26^日



長崎ペーロン選手権大会

長崎ペーロンを僕たち若手が盛り上げていきます！ペーロンやろうで！



野母崎
ペーロン倶楽部
村上さん

選手たちの熱い掛け声と、迫力のある太鼓とドラの音が響き渡る！

時 9:00～17:00 所 松ヶ枝国際観光船埠頭
問 長崎国際観光コンベンション協会
(☎ 823-7423)



EVENT PICK UP

注目イベントを紹介！

~9/6^日

没後50年 野口彌太郎
一色の探究者一前期展



アルプスの見える港 (部分)

今年は彌太郎の没後50年。生涯を通じ模索し続けた、作品の色彩の変化をぜひ感じてみてください。

時 9:00～17:00 (入場 16:30 まで) 所 野口彌太郎記念美術館
費 小中学生・高校生 350円、一般 700円
他 毎週月休館 (祝を除く) 問 ☎ 821-3205

7/26^日

犬猫の譲渡会



市で保護している犬猫の新しい飼い主になりませんか。

時 13:00～14:30
所 動物愛護管理センター
他 子猫の持ち込みはお尋ねを。駐車場利用不可。
問 ☎ 844-2961

7/26^⑤ 藍染めでマイバッグづくり



バッグの種類はトートバッグや巾着など数種類から選べます。世界でひとつだけのマイバッグを作ってみませんか？

時 10:00～13:00 所 森林体験館
定 30人 費 1,000円 申 同館ウェブサイト
締 7/19^⑤ 17:00 問 ☎825-6705

7/19^⑤ 自由研究相談室



夏休みの自由研究テーマのヒントや、進め方のアドバイスをもらおう。

時 10:00～12:00、13:00～15:00
所 科学館
問 ☎842-0505

7/28^⑤ ラウンジコンサート



多彩なジャンルの市民ミュージシャンによる、熱い演奏をお届けします。

時 18:30～20:30
所 ベネックス長崎ブリックホール
問 ☎842-2002

～10/18^⑤ 清水崑^{こん}展示館 「かっぱたちの水遊び」



かっぱ川太郎(すもう)

かっぱたちが水遊びを楽しむ、涼やかで愛らしい姿をお楽しみください。

時 9:00～17:00 所 清水崑展示館
費 小中学生・高校生100円、一般210円
他 ⑤休館(祝を除く) 問 ☎827-6890

7/31^金 親子で省エネ・施設見学会



電気をつくる実験をしたり、工場内を見学したりして、省エネやごみ問題について学ぼう！

対 小中学生と保護者 **時** 14:00～16:45
所 東工場 **定** 50人 **申** 市ウェブサイト **締** 7/17^金
問 環境政策課 (☎829-1156)

7/29^水 福祉と企業の虹の架け橋フェスタ



障害のある方に向けた、企業紹介や職業体験コーナーがあります。

対 障害のある方やその家族、福祉・介護を学んでいる学生
時 10:00～15:00 **所** 出島メッセ長崎
問 障害福祉課 (☎829-1141)

8/1^土 子ども手話交流会



手話を使って楽しく交流してみよう！長崎手話サークル、ろうあ協会長崎支部会員がサポートします。

対 市内の学校に通う小中学生・高校生（小学生は保護者同伴）
所 もりまちハートセンター **定** 40人 **持** 筆記用具 **申** 電話
締 7/23^土 **問** 障害福祉課 (☎801-4202)

8/1^土 親子環境教室 ～川の生きもの観察会～



親子で神浦川の生きものを観察して、自然環境についての理解を深めよう！

対 小中学生・高校生と保護者 **時** 9:30～11:00
所 そとめ神浦川河川公園 **定** 50人 **申** 市ウェブサイト
締 7/18^土 **問** サステナプラザながさき (☎895-5541)

8/16 日吉自然の家 夏休み創作教室



①ステンドグラス ②草木染め



ステンドグラスや草木染めのエコバッグを作ろう！

時 ①②ともに10:00～12:00、13:00～15:00
 所 日吉自然の家 定 各10人 費 ①2,100円、②600円
 申 日吉自然の家ウェブサイト 締 7/26㊤
 他 小学3年生以下は保護者同伴 問 ☎824-5017

8/9 9日を忘れない



朗読ボランティア永遠の会が、被爆体験記を朗読します。
 8月9日を忘れないために、毎月9日に開催しています。

時 13:00～13:30
 所 原爆資料館 定 40人
 問 追悼平和祈念館 (☎814-0055)

8/29 昆虫ウォッチング



田んぼや小川で暮らす昆虫たちの昼と夜の姿を比べてみよう。

対 市内の小学生と保護者 時 15:00～21:00
 所 日吉自然の家 定 15組 費 1,500円/人(夕食付)
 持 軍手、懐中電灯 申 日吉自然の家ウェブサイト 締 8/15㊤
 他 長袖長ズボンと帽子を着用。サンダル不可。問 ☎824-5017

8/18 ヒップホップダンスワークショップ



時 小学1～3年生:11:00～12:00、13:30～14:30、小学4～6年生・中学生:15:00～16:30
 所 ベネックス長崎ブリックホール 定 各20人 費 500円
 持 室内シューズ 申 「ながさき文化のひろば」ウェブサイト
 締 7/26㊤ 問 文化振興課 (☎829-1235)

① 25[±] ② 26^日 ③ 29^水	 夏休みこども消費者教室 ①調理実習で学ぶ食品ロス ②生活と「はかる」ことの関係 ③実験で学ぶ電気と暮らし	① 10:00～13:00 ②③ 14:00～16:00	①長崎電気ビル ②③メルカつきまち	対 小学3～6年生と保護者 定 ①8組、②③各14組 持 筆記用具 ※①は、エプロン、三角巾、マスクも必要 申 市ウェブサイト 締 7/12 ^日 問 消費者センター
25 [±]	 国際平和シンポジウム 2026 ～日本被団協結成70年、原点・長崎から～	13:00～17:00	原爆資料館	問 平和推進課
25 [±]	 障害者のサポートを学ぼう	13:30～17:00	もりまち ハートセンター	対 市内か長与町・時津町の学校に通う中学生・高校生 定 30人 持 体育館シューズ、筆記用具 申 障害福祉センターウェブサイト 締 7/21 ^火 問 ☎842-2525
8月	イベント	時間	場所	その他
1 [±]	 夏休み電気教室 中級編 「AMラジオの製作」	10:00～12:00 (9:30から受付)	科学館	対 小学4年生以上 ※保護者同伴 定 15人 費 1,700円 申 電話 締 7/1 ^水 ～7/18 [±] 問 ☎842-0505
6 ^木	 ワクワクきょうりゅうひろば ～活水女子大生とワークショップを楽しもう～	13:00～14:00	野母崎 文化センター	対 未就学児 定 20人 申 当日受付 問 ベネックス恐竜博物館 (☎898-8000)
8 [±]	 夏休み電気教室 上級編 「FMラジオの製作」	10:00～12:00 (9:30から受付)	科学館	対 小学4年生以上 ※保護者同伴 定 15人 申 電話 締 7/9 ^水 ～7/25 [±] 問 ☎842-0505
12 ^水	 スターウォッチング ～望遠鏡で流れ星を観察してみよう！～	17:00～23:00	日吉自然の家	対 小学生以上の親子 定 15組50人 費 500円／人 申 日吉自然の家ウェブサイト、往復はがき 締 7/18 [±] ※必着 他 希望者はテント泊も可 問 ☎824-5017

？ 各種相談 (相談日が [±] ^日 ^水 の場合は事前に確認を)		
市民相談 ☎ 829-1231 市役所1階 ●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 8/5 ^水 ●登記 火 (祝の場合は翌開庁日) ●不動産 金 (第5金を除く) ●住宅リフォーム・マンション管理 8/12 ^水 ※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	経済的な困りごと ☎ 828-0028 生活支援相談センター 月～金 9:00～17:00 消費生活 ☎ 829-1234 消費者センター 10:00～17:00 (月休業。火の場合は直後の平日) 子育てに関する悩み ☎ 822-3725 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  犯罪被害者等支援 ☎ 829-1211 自治振興課 月～金 8:45～17:30	人間関係の悩み ☎ 826-4417 アマランス相談 ●一般 毎日10:00～12:00/13:00～16:00 ●夜間 水18:00～20:00 ●弁護士法律(要予約) 金13:00～16:00 ●心の健康(予約優先) 7/16 ^水 、8/6 ^水 13:00～16:00 女性の悩み ☎ 0120-224-416 女性相談サポートセンター 月～金 9:00～17:00

イベントカレンダー

対象 定員 費用 持参 申込み 締め切り その他 問い合わせ

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

健康・福祉、子育てに関するイベントは「暮らしのお知らせ(14～16ページ)」をご覧ください。

7月	イベント	時間	場所	その他
3金～ 9/6日	 企画展「シーボルトの江戸参府 ～『日本』を集めた143日間～」	8:00～21:00	出島	費 無料(要出島入場料) 問 出島復元整備室
①9木 ②22水 ③31金	 国際理解講座 ①アメリカ250周年!アメリカの代表的 なシンボルを徹底的に解説! ②チマチョゴリだけじゃない!韓国の色 んなハンボクを紹介 ③土と火に生まれたアート:中国の磁器と 食の物語	18:30～19:30	市役所2階 市民利用会議室	問 国際課
18土～ 8/31月	 夏の特別展示「恐竜センター ～チャレンジミッション! ナゾのタマゴを調査せよ!～」	9:30～17:00 (8/31月)は 16:00まで)	科学館	費 3歳～中学生400円、一般600円、 年パス提示で1回まで無料 問 ☎842-0505
18土～ 9/27日	 夏の企画展 海展 ～巨大スケールで体感!太古の生き物 たち～	9:00～17:00	ベネックス 恐竜博物館	費 3歳～高校生500円、一般1000円 問 ☎898-8000
18土	 キリシタンの里・平和さるく ～燦祭の炎の中に歌いつつ～	9:45～12:00	平和祈念像前 集合	費 500円 申 不要 問 案内役 百岳氏(☎090-8769-2395)
18土	 サステナひろば ～竹灯籠づくり～	10:00～12:00	サステナプラザ ながさき	対 小学生と保護者 定 10組 持 軍手 申 電話 締 7/11土 他 汚れてもいい服装で 問 ☎895-5541

人口の動き	市役所代表電話	救急・災害情報
人口 379,772人 (前月比 -346人) 男 175,558人 (前月比 -126人) 女 204,214人 (前月比 -220人) 世帯 185,993世帯 (前月比 -42世帯) 2026年6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	 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 

中島川夏風情

長崎夜市 2026



開催期間

8/1^土・2^日、22^土・23^日

時間：17:00～21:00 場所：眼鏡橋周辺 内容：屋台、伝統芸能披露 など

詳しくは
こちら▼



問 観光交流推進室 ☎829-1426