

広報

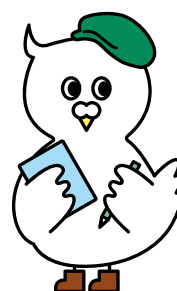
ながとぎ

10

令和8年(2026年)

No.909

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

歩いて知ろう
長崎の未知



..... 主な記事の内容

特集 さるけばもっと好きになる。～長崎さるく20周年～

P.10 インフルエンザ予防接種の助成対象が拡大

P.11 幼稚園・保育所などの利用手続き

(折り込み)

健康だより



さるけば... もっと好きになる。

問 観光交流推進室 (☎829-1426)



長崎さるく20周年

2006年、市民がガイドとなって長崎のまちを歩いて観光するイベント「長崎さるく」が始まりました。「さるく」とは長崎弁で「ぶらぶら歩く」という意味。今回は、20年の歩みを振り返るとともに、デジタル技術を取り入れた新たな楽しみ方や、20周年記念のイベントなどを紹介します。



▲20周年公式
サイトはこちら



長崎さるくは
ここから始まった

2006年、観光客にもつと長崎のまちを楽しんでもらいたいという思いから「長崎さるく博'06」を開催しました。長崎のまち全体を舞台にした147のまち歩きコースなどを用意。観光客が名所を巡るだけでなく、市民がガイドとして観光客を案内する新しい観光の形が注目を集め、期間中の参加者は1023万人に達しました。さるく博をきっかけに生まれた、まち歩きの取り組みはその後も続き、現在の長崎さるくへとつながっています。



長崎さるく博'06の様子



いつでも
楽しめるさるくへ



さるく博を、一過性のイベントで終わらせないため、翌年からは一年中まち歩きを楽しめる「長崎さるくへ」とリニューアル。オリジナルマップを見ながら自分のペースで自由に長崎を散策する「遊さるく」、地元を知り尽くしたガイドと歩く「通さるく」、専門家の講座とガイドツアーでより深く学べる「学さるく」という、目的に合わせて楽しめる3つのコースを展開しました。

また、長崎国際観光コンベンション協会が長崎さるくのPRやガイドの育成に特化した活動を行い、地域に詳しい市民やガイド団体がそれぞれの特色を生かしてコースを企画・実施。例えば、唐人屋敷や出島を巡るコース、キリシタンの歴史をたどるコースなど、市民主体のさるくが広がりました。



長崎の風 理事長 黒田雄彦さん

こどもたちにも長崎を歩く楽しさを。

長崎さるく博'06の頃からさるくを知る、ガイド団体「長崎の風」理事長の黒田さんにお話を伺いました。

私は元々ガイドだったわけではありません。東京出身で長崎に転勤するまで長崎のことはあまり知りませんでした。そんなとき「長崎さるく博'06」に出会い、1年間でほぼ全てのコースに参加するほどさるくにハマってしまいました。同じコースでもガイドさんが違えば説明や、紹介するエピソードも違います。ガイドさんの経験や思いによって、それぞれ説明の仕方やエピソードに色が出ていて、決まった内容を話すだ

けではない、魂のこもった説明ばかりでした。

さるくの楽しさを知った私は、翌年からガイドとしての活動を始めました。大河ドラマ「龍馬伝」にちなんだ「長崎さるく幕末編」は、全体の参加者が3万人を超えるほどの大盛況。時には、私が説明をしている途中に市民の参加者が飛び入りで説明を始めることもありました（笑）。市民が一体になってさるくをつくりあげているという実感が湧く出来事でした。

一方で、近年は参加者が減り、特にこどもの参加者が少ないです。若い世代と協力して、こどもたちが楽しめるようなコースを一緒に考えていきたいです。

活動が楽しいからこそ、ここまでさるくに携わってることができました。「長崎くんち」や「精霊流し」のように地域に根差したのになればと思います。

さるくの楽しみ方はもっと広がる

20周年を迎えた長崎さるくは、まち歩き
の楽しさに新しい技術や発想を掛け合
せてさらなる進化を目指します。ヒントや
手がかりを集めて謎を解きながら平和に
まつわる場所を巡ったり、訪れたスポットの
位置情報を活用し、ビンゴを楽しんだりで
きる「フリーさるく」など、さまざまなデジ
タル技術を活用したまち歩きを展開。さら
に、若い世代の団体が実施する、ガイドと参
加者で平和について感じたことを話し合う
「Peace Tour」などのコースも。知
識を一方的に伝えるだけでなく、各スポッ
トで問いを投げかけ、参加者自身で考える時間
を大切にすると
ち歩きです。



Peace Tourの様子



長崎さるく年表

2004年10月～11月

2005年7月～10月

・長崎さるく博'06イベント

2006年4月～10月

・長崎さるく博'06実施
累計参加者が1023万
人を記録

2006年10月

・市民参加型の新しい観光の
形が評価され、グッドデザ
イン賞受賞

2007年4月

・通年型の長崎さるくスタート

2009年4月～11月

・「長崎さるく幕末編」実施
参加者数が約3万人を記録

2010年1月～11月

・「長崎さるく英雄編」実施
参加者数が約4万人を記録

2022年4月

・ホームページの刷新など長崎
さるく大型リニューアル

2026年5月

・長崎さるく20周年

さるいてみたらもっと好きになった!

ガイド付きで歩くと、いつもの景色も少し違って見えてきます。今回は、長崎に残るキリシタンの歴史をたどりながら教会を巡るコースを、参加者と一緒にさるいてみました。どんな景色や発見に出会えるのか、のぞいてみましょう。

開催日 毎日 ※年末年始・来年3/31
③を除く
時間 10:00～12:30
14:00～16:30
費用 3,100円/人
申し込み ウェブサイト

獨協大学の皆さんと
さるいてきました。



ガイドの辻さん



キリシタンの歴史と教会さんぽコース

START!

2 日本二十六聖人記念館

西坂公園入口に集合し、いよいよさるく開始! 1597年、厳しい禁教令の中で処刑された26人のキリシタンのメッセージや踏み絵のレプリカなどがあり、同館近くには、26人の等身大ブロンズ像がはめ込まれた記念碑もあります。



日本二十六聖人記念碑

本蓮寺を
経由して
次の目的地へ!

1 申し込み

ホームページで気軽に
申し込み!



3 中町教会

大浦天主堂の次に建てられたカトリック教会です。被爆により外壁と尖塔だけを残して焼失しましたが、1951年に再建。白い壁やステンドグラスから差し込む光も魅力的です。



4 長崎十六聖人像

26人のキリシタンが処刑されてから約40年後、徳川家光の命令により処刑された16人のキリシタンの像が並んでいます。



バスで
移動!

5 祈りの三角ゾーン

大浦天主堂に向かってグラバー通りをまっすぐ進み、突き当りを左に進むと、神道、キリスト教、仏教の3つの宗教が隣り合う珍しいスポットを発見! 大浦諏訪神社の鳥居、大浦教会のとんがり屋根、妙行寺の門構えなど、西洋と日本の独特な建築様式を一望できる長崎ならではの風景です。



GOAL!

6 大浦天主堂

最後に訪れたのは、長崎を代表する観光スポット大浦天主堂です。日本に現存する最古のキリスト教建築で、白い壁と美しい姿が印象的。今回は中には入らず、外観を見学したり記念写真を撮ったりしてまち歩きを締めくくりました。



参加者の根本さん

感想

授業で習ったことがあるキリシタンの歴史ですが、地域に残る言い伝えなど、教科書だけでは知ることができない歴史を学ぶことができました。今度、長崎に来たときは、私が友達にこの場所を案内してあげたいです。

あなたはどのさるくに参加する？

20周年ならではの特別な企画が盛りだくさん。これまでさるくを楽しんできた人も、まだ参加したことが無い人も、この機会に参加して、長崎のまちを歩いてみては。

時 時間 所 場所 定 定員 費 費用 申 申し込み 締 締め切り 問 問い合わせ ● 開催団体

10/25^日、11/7^土

長崎コンプラドール

非公開エリアにも潜入！重要文化財 本河内ダムさるく



本河内高部ダム

国の指定重要文化財である「本河内水源池水道施設」の高部ダムや低部ダムなどを巡ります。普段は入ることができない場所も見学できる特別なコースです。ダムカードももらえます！

時 10：00～12：00 所 本河内高部ダム 集合 定 20人

費 2,000円 申 ストローカルアプリ

締 希望日の前日21：00

問 田中氏 (☎090-3882-0870)



長崎さるく石だたみの会

10/14^水 龍馬も見た？若宮稲荷神社の「竹ン芸」さるく

高さ10m以上ある竹の上で逆立ちなどの曲芸を行う「竹ン芸」を鑑賞します。

時 12:00～15:00

所 出島表門橋前 集合 (眼鏡橋 解散) 定 30人

費 1,000円/人 (参加者1人のみの場合は2,000円)

申 電話 締 10/13^火15:00

問 程野氏 (☎ 090-7446-6275)



長崎ウーマンズ・ウォークラリー

11/3^祝 市民大さるく 長崎ウーマンズ・ウォークラリー ～謎多き女性ハナ・グラバー・ベネット うふふ～

グラバー園や出島、旧長崎英国領事館など、各地でクイズを解きながら歩きます。今年は性別に関わらず誰でも参加可能です！

時 10:00～15:00 所 県庁舎跡地 集合 定 1,000人

費 高校生以下 700円 一般 1,500円

申 ウォークラリー公式サイト、ストローカルアプリほか

締 10/31^土 問 長崎ウーマンズ・ウォークラリー

竹中氏 (☎ 080-6234-8306)



ピース エデュケーション ラボ
Peace Education Lab Nagasaki

12/5^土、12/12^土 ピース ツアー Peace Tour

地元大学生などの若者らがガイドとなり、平和公園や爆心地公園を巡るコースです。

時 10:00～11:30

所 原爆資料館前の階段下広場 集合 定 50人

費 小学生 1,500円 中学生～大学生 2,600円
一般 3,700円

申 ストローカルアプリ 締 希望日の2週間前

問 長崎国際観光コンベンション協会 (☎ 823-7423)



長崎ストーリーズ 祈りの三角ゾーンと 常時開催 2つの世界遺産さんぽ

大浦天主堂やグラバー園を巡るコースです。

時 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

所 石橋電停集合 費 4,200円/人

申 ウェブサイト

締 ①希望日の前日17時 ②当日10時

他 +500円/人で

プライベートプランへの変更可

問 長崎国際観光コンベンション協会
(☎ 823-7423)



長崎国際観光コンベンション協会
斎藤さん

20周年を迎えた長崎さるく。長崎のさまざまな魅力を感じられる、バラエティ豊かなコースがそろいました。歩いて、知って、人と人がつながる、長崎さるくならではの楽しさをぜひ体感してください。

その他のコースは
こちら▼



8/17(月)~19(水)

「王位戦」で藤井聡太王位と
伊藤匠二冠が来崎

CITY NEWS

ながさきTIMES



将棋の8大タイトル戦の一つ「伊藤園お〜いお茶杯第67期王位戦」の七番勝負第4局のため、藤井聡太王位(六冠)と伊藤匠二冠が来崎。対局前日には平和公園を訪問したほか、路面電車に乗ったり、運転手の制服を着たりしました。対局の間には長崎名物トルコライスなどが「勝負メシ」として提供されました。対局は、激闘の末、伊藤二冠が勝利しました。

NAGASAKI TIMES



8/17(月) 長崎亭キヨちゃんぽん氏が
観光大使に就任

市出身のお笑い芸人である長崎亭キヨちゃんぽん氏が観光大使に就任しました。キヨちゃんぽん氏は「長崎あるある」を動画にしたり、地元のイベントに出演したりすることで、長崎を笑いで盛り上げています。依頼状を受け取り、「長崎をさらに盛り上げていかなければという気持ちになった」と意気込んでいました。オッケーケーオー!



8/19(水) AIで長崎の課題解決に挑戦

市内の女子中学生・高校生を対象に、メットライフ生命と共催でアプリ開発体験講座「Waffle AI Changemaker」を開催。生徒らは被爆証言の残し方や海ごみ問題など、長崎が抱える課題について話し合い、人工知能(AI)を活用しながら課題解決に役立つアプリの開発に挑戦しました。参加者からは、「作りたいという気持ちがあれば、できることは無限大だと感じた。」という声が寄せられました。



8/15(土) 思いとともに船を流す

初盆を迎えた遺族らが故人の霊を弔う、長崎の伝統行事「精霊流し」。精霊船には故人のゆかりあるものなどが飾られ、感謝や別れの思いが船に託されていました。夕暮れが近づくと、爆竹の音と煙に包まれながら、遺族らによってにぎやかに精霊船が送り出されました。



8/19(水) 平和を願い、写真・エッセイ集とガイドマップを作成

原爆写真を伝える会の草野優介会長と原爆写真ユースガイドの吉良優希氏らが制作した書籍の寄贈を受けました。草野会長らが編著した写真・エッセイ集「ナガサキに生きる」は被爆者の今とその体験を継承する人々に焦点を当てた本です。ガイドマップ「写真でたどる長崎の記憶」は、小学生から高校生のユースガイドが被爆前後の長崎の様子をまとめたものです。これらは市立図書館などで読むことができます。



8/29(土) 体験して楽しく防災を学ぶ



9月1日の防災の日を前に、長崎駅前かもめ広場で、こどもから大人まで幅広い世代で防災について学ぶ「ながさきBOUSAI-FES 2026」を開催。救急車や自衛隊車両に乗ったり、初期消火を体験したりと、こどもたちは楽しみながら防災について学びました。地震体験車では、7月28日に起きた熊本地震の最大震度と同じである震度7を体験。イベントを通して、日ごろできることから防災に取り組もうと意識を改めました。

—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

『長崎の明日を守る』挑戦

ヒーロー デジマード

トライ年表

2015年	2022年
・大学で演劇部に入部	・デジマードとしての活動を開始
2016年	2025年
・ヒーローショーに出演し始める	・日本ローカルヒーロー祭でメインのショーに出演
2021年	
・長崎に帰郷	

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。



Instagramはこちら▶

ローカルヒーローで長崎を元気に

長崎のローカルヒーロー「デジマード」。県内を中心に、イベントでヒーローショーに出演しています。特徴は龍踊をイメージした緑のスーツ。実は龍手にアジサイの模様があったり、武器は坂本龍馬の剣から名前をもらったり、長崎らしさが詰まっています。



大学時代に所属していた演劇部の公演でスカウトされたことがきっかけで、ヒーローショーの世界に飛び込んだデジマード。最初は興味本位でしたが、アクションの奥深さ、演技の難しさに夢中になったそう。その後、大学を卒業して長崎に帰郷。当時、長崎にはローカルヒーローがいなかったため、長崎のヒーローになろうと決意しました。

活動の大変なところは、誰よりも熱い心を持っているせいか、季節関係なしに熱くなってしまうこと。敵と必死に戦っていると、冬でも汗だくになってしまいます。



しかし、そんな大変さも、みんなに「デジマード!」と応援してもらえる喜びに比べればさいなこと。みんなからの声援で汗も疲れも吹っ飛びます。去年は全国のヒーローが集う「日本ローカルヒーロー祭」でメインのショーに出演し、知名度も高まりつつあると感じているそう。

今後の目標は、さらに知名度を上げ、ローカルヒーローという家族みんなで楽しめるエンタメで長崎を盛り上げていくこと。デジマード、次の戦いは10月25日①に時津町の「三菱電機 菱電会秋まつり」にて。何卒、よしなにツ!!

みんなの応援

みんなの応援がデジマードの力につながります。ヒーローショーの最中はもちろん、イベントなどで見かけたときは「デジマード!」と気軽に声を掛けてほしいそう。長崎のため、デジマードと一緒に活動してくれるメンバーも募集中です!



「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』



じげもん レシピ

メニュー

カマス天うどん

材料(1人前)

- ・カマス……………1尾
- ・水……………550ml
- ・昆布……………5g
- ・みりん……………小さじ2
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1と1/2
- ・天ぷら粉……………100g
- ・油……………適量
- ・うどん……………1玉
- ・かまぼこ……………適量
- ・ネギ……………適量
- ・天かす……………適量

★

使用した長崎産の食材



カマス

今が旬のカマスは、身が柔らかく上品な脂と繊細な白身のうま味が特徴の魚です。長崎で取れる新鮮なカマスは刺身でも楽しめます。

作り方

- 1 カマスを3枚に下ろして、頭と中骨を分けておく。
- 2 水400mlを入れた鍋に昆布を入れ、15分置いた後、火にかけて沸騰直前で昆布を取り出す。
- 3 ①のカマスの頭と中骨をグリルで7分焼く。
- 4 ③を②に入れ、弱火で15分煮た後、ざるでこし、カマスの頭と中骨を取り除く。
- 5 ④に★を加え、弱火で煮立たせる。
- 6 150mlの水で溶いた天ぷら粉に①で下ろしたカマスをくぐらせ、180℃の油で2分程揚げる。
- 7 うどんをゆでる。
- 8 器に⑤、⑥、⑦を入れ、お好みでかまぼこ、ネギ、天かすを盛り付けて完成。



〈レシピ提供〉
長崎大学
魚料理研究会
代表 松井 さん

カマスは、内臓を取り出してしっかりと水洗いをするので、くさみやえぐみがなくなります。また、カマスの頭と骨をグリルで焼くことで香ばしさがでて、おいしい出汁がとれます。

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

奇縁氷人石(鍛冶屋町)

江戸時代の縁結びスポット

清水寺で、「奇縁氷人石」と書かれた石を見つけたよ。「奇縁」は思いがけない不思議な縁、「氷人」は仲人を意味するんだって。石の右側には「たつぬるかた(尋ねる方)」、左側には「をしゆるかた(教える方)」の文字が刻まれているよ。江戸時代には、結婚を望む人は右側、世話人は左側に、それぞれ名前や素性などを書いた紙を貼り、縁結びに役立てたそう。迷子探しに使われたこともあるといわれているよ。今では恋愛だけでなく、いろんなご縁を願って石の上に5円玉が置かれることもあるんだって。良いご縁を願ってみてね。

僕にもすてきな
出会いがあると
いいな。



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。

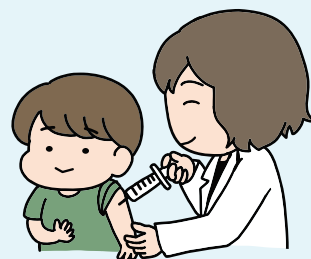
✉ こどもが受験生なので、今年はインフルエンザの予防接種を受けさせよう
と思っています。
(白鳥町 40代の方)



今年度から中学生までのこどものインフルエンザワクチンの接種費用を一部助成しています。

これまで未就学児までの費用を助成していましたが、10月から小中学生まで助成の対象を拡大しました。事前にワクチンを接種し、予防しましょう。

- 対象** 市内に住民登録がある生後6カ月の乳児から中学生
- 日時** 10/1 ㊦～来年 2/28 ㊨
- 場所** 市内の委託医療機関（隣接する市町の一部の医療機関でも接種可）
- 内容** ①注射ワクチン（小学生以下は2回、中学生は1回助成）
②経鼻ワクチン（2歳から中学生まで1回助成）
- 費用**（自己負担額）① 1,750 円 / 回 ② 3,500 円 / 回
- 申し込み** 医療機関に電話
- その他** 次のいずれかの証明書を持参の方は接種無料。
・長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証
・世帯主の令和 8 年度市・県民税非課税証明書（写し可）



医療機関など
詳しくはこちら▶



こども政策課 ☎829-1270

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

ぶらぶら歩くという長崎弁が
由来のまち歩きイベントは?

(ヒントは2ページ)

答え

長崎〇〇〇

『旅するガラス-Plate-』 長崎ガラス細工ころころ

10名様にプレゼント

さまざまな人の手を渡ったガラスが生まれ
変わった「旅するガラス」シリーズ。緑色や透
明、茶色などのガラス瓶を、一つ一つ手作業
でプレートに。小物置きなど活用方法は十
人十色。どの色が届くかは楽しみに。



☎ 801-4461

🔍 長崎ガラス細工ころころ

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。(10月31日㊩締切)

※個人情報は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。



【9月号の答え】 プラスチック

8月号には361通の
お便りをいただきま
した。ありがとうございました。

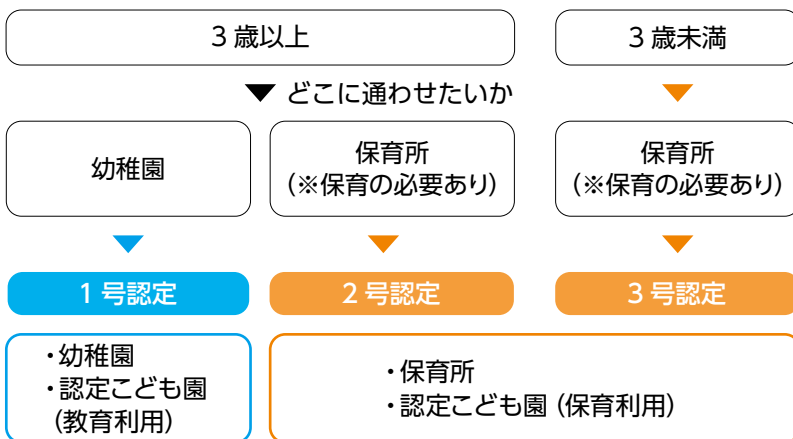
Wide Information
お知らせワイド版

幼稚園・保育所・認定こども園の利用手続き

幼児課 ☎ 829-1142

まずは認定区分を確認

幼稚園・保育所・認定こども園を利用するには、市の認定を受ける必要があります。
認定には、こどもの年齢や保育の必要性に応じた3つの区分があります。



保育の必要性が認められる保護者の条件

①就労 ②妊娠・出産 ③保護者の疾病・
負傷・障害 ④親族の介護・看護 ⑤虐
待・DV ⑥災害復旧 ⑦求職活動 ⑧
就学(職業訓練を含む) ⑨2人目以降の
育児休業を取得する際に、すでに保育利
用中のこどもを引き続き保育することが
必要であると認められる

認定区分に応じた手続きを

来年4月から利用を希望する方は、次の手続きが必要です。

1 号認定

希望する施設へ利用希望を
申し込む (11 月～)

▼

施設から入園の内定通知
※定員超過の場合は選考

▼

施設に認定申請書を提出

▼

市から施設を通じ認定証交付
(2 月頃～)

▼

施設で入園手続き (2 月～ 3 月)

2 号・3 号認定

地域センターや幼児課で保育の必要性に関する認定申請と
保育施設の利用希望を申し込む
(11/2 ㊥～ 12/10 ㊥)

▼

利用者の希望や定員の空き状況、保育の必要性の程度を踏まえ、
市が調整 (2 月～ 3 月中旬頃)

▼

市から認定証交付、施設が決定 (2 月下旬～ 3 月中旬頃)

▼

施設で入園手続き (3 月)



来年1月までに保育の利用を希望する方は**利用希
望月の前々月末まで**、来年2・3月に保育の利用を
希望する方は**12月10日㊥まで**に、利用希望の申
込書などを提出してください！

詳しくは
こちら▼

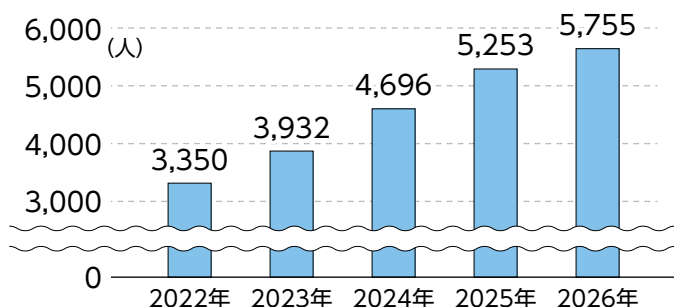


異なる文化の中で共に暮らす

国際課 ☎ 829-1113

近年、市内で暮らす外国人住民は増加していて、地域の一員として共に暮らしています。それに伴い、市では、誰もが安心して暮らせる「多文化共生」のまちづくりを進めていて、その取り組みの一つに、無料で日本語を基礎から学べる「日本語講座」があります。今回は、その卒業生に、長崎での暮らしや体験についてお話を伺いました。

外国人住民数の推移



(各年7月末時点の住民基本台帳情報より作成)

国籍別住民数

国籍	人数	割合	国籍	人数	割合
中国	1,119	19%	韓国	315	6%
ネパール	896	16%	インド	84	1%
フィリピン	832	14%	スリランカ	84	1%
ベトナム	611	11%	米国	82	1%
インドネシア	566	10%	台湾	69	1%
ミャンマー	431	8%	その他	666	12%



長崎県立大学 国際社会学部 3年

こば 木庭 愛子さん (ホンジュラス出身)

ホンジュラス人の母と、JICA(国際協力機構)に勤める日本人の父を持つ。12歳で来日し、全20回の日本語講座を繰り返し受講するなど粘り強く日本語を学び、16歳で日本語能力試験の最難関「N1」を取得。大学では国際交流活動に取り組むほか、海外にルーツを持つ子どもたちにボランティアで日本語を教えている。



Q どうして日本に？

JICA 職員として働く父に憧れ、私も同じ道を目指したいと思ったのがきっかけです。父の故郷でもある日本で暮らしながら学び、経験を積んで、いつか自分も JICA 職員になりたいと思っています。



▲成人式で父と

Q 来日当時の気持ちは？

日本語は全く話せませんでしたが、最初は旅行気分でワクワクしていました。生活が始まると言葉が分からず、ホームシックになることも。そんな中、まちで困っていると、ジェスチャーや英語でなんとか伝えようとしてくれた長崎の人たちの気持ちが、本当にうれしかったことを覚えています。

Q 印象に残っている日本語は？

母国語のスペイン語で「アホ」はニンニク、「バカ」は牛という意味なので、日本語での意味を初めて知ったときは驚きました。靴下の穴を指す長崎弁の「ジャガイモ」も面白くて、お気に入りです。ホンジュラスの家族や友人にも教えたいです！

Q 文化の違いで驚いたのは？

ホンジュラスの学校は朝6時半から12時半までなので、日本の学校で「昼からも授業あるよ」と言われてびっくり！午前中で授業が終わるのが当たり前だったので、午後も授業が続くことに衝撃を受けました。



友人の声 法村さん

愛子ちゃんとは中学生の頃からの友人です。日本語を一生懸命勉強し、みるみる上達していく姿をそばで見してきました。本当に努力家だと思います。今では「誰から習ったの？」と思うほどコテコテの長崎弁を話します(笑)。



多文化共生のための
市の取り組みはこちら▲

平和の大切さに触れませんか

9～11月は平和の文化キャンペーン期間です。日常の中で平和について考え、行動する「平和の文化」。さまざまな催しに参加して、平和について考えましょう。

詳しくはこちら▶



ラウンジコンサート「長崎ピース交響詩2026」



- ①長崎の若きアーティストが平和への思いを届けます。
- ②丸山町を舞台にした音楽物語「丸山の絃月」を上演します。

日 時 ①10/12(祝)、②11/7(土)

時 間 15:00～15:45

場 所 追悼平和祈念館

問い合わせ 平和推進協会 ☎844-9922

市民のつどい



原爆写真の展示や折り鶴作り、紙芝居、朗読劇、戦時食の試食などがあります。

日 時 10/24(土) 11:00～14:30

場 所 原爆資料館前の階段下広場、追悼平和祈念館

その他 雨天決行

問い合わせ 平和推進協会 ☎844-9922

森田孝子書道展



長年、原爆死没者名簿の筆耕に携わっている森田さん。書に込められた平和への思いを感じてください。

日 時 10/31(土)～11/5(日) 10:00～17:00

場 所 追悼平和祈念館

問い合わせ 平和推進協会 ☎844-9922

市民大行進

原爆犠牲者の方々を追悼し、世界に強く平和を訴えるため、平和祈念像前から爆心地まで行進します。

日 時 10/24(土) 10:00～11:30

場 所 平和祈念像前 集合

その他 雨天中止。配布する「市民大行進宣言」を提示すると、当日は原爆資料館と永井隆記念館が無料。

問い合わせ 被爆継承課 ☎844-3913

被爆体験記朗読会「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。

日 時 11/9(日) 11:02～11:30 **場 所** 原爆資料館

問い合わせ 追悼平和祈念館 ☎814-0055

戦没者追悼式



戦争で亡くなられた方々を追悼し、平和を祈念します。

日 時 11/1(日) 14:00～14:50 **場 所** 平和会館

問い合わせ 自治振興課 ☎829-1134

平和案内人育成講座

原爆資料館などを案内するガイドの育成講座を開催します。

対 象 15歳以上(中学生は除く)で、来年5月から案内人の活動に参加できる方

日 時 11/14(土)～来年3/13(土)の①、②(全15回)

時 間 ①18:30～20:00、②13:30～16:30

場 所 原爆資料館など

定 員 50人

申し込み 申込書(平和推進協会ウェブサイトなどで取得)

締め切り 10/25(日)

その他 全15回の講座のうち、12回以上の出席が必要です。

問い合わせ 平和推進協会 ☎844-9922



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
臨床心理士による こころの健康相談	10/22 ^①	9:00～、10:00～、 11:00～	市役所11階 相談室	① 電話 ② 事前に ③ ④
自死遺族のつどい	10/24 ^②	10:00～12:00	市民会館	① 大切な人を自死で亡くした方 ② 電話 ③ 10/23 ④ ⑤
市民健康講座 「いのちにやさしいまちづくり ～最期まで施設で過ごしたい～」	10/24 ^③	14:00～16:00	メルカつきまち	① 200人 ② 電話 ③ 事前に ④ ⑤
いきいき健康教室	10/27 ^④	10:00～12:00	香焼公民館	① 市民 ② 20人 ③ 室内シューズ ④ 市ウェブサイト、電話 ⑤ 10/21 ^⑥ ⑦ ⑧
認知症の人と家族の会 ①あじさい会のつどい ②ナイトなつどい	①10/27 ^④ ②11/14 ^⑤	①13:00～15:00 ②20:00～	①もりまちハートセンター ②オンライン	① 電話 ② 事前に ③ 他 家族の相談も可 ④ ⑤
在宅医療講座 ①教えて！在宅医療と介護 ②③長崎の在宅医療	①10/28 ^⑥ ②11/7 ^⑦ ③11/10 ^⑧	①15:00～16:30 ②③14:00～15:30	①西北・岩屋ふれあいセンター ②南部市民センター ③式見地区ふれあいセンター	① 定 ②50人、③④100人 ① 電話 ② 事前に ③ ④
よろず介護教室 ～介護者の技術習得やリラ クゼーションなど～	①10/29 ^⑥ ②10/31 ^⑦ ③11/5 ^⑧ ④11/19 ^⑨	①②③13:30～ 15:00 ④13:00～15:00	①②浦上駅前ふれあいセンター ③小江原地区ふれあいセンター ④東部地区にここセンター	① 市民 ② 定 ③④⑤各20人、⑥30人 ① 電話 ② ③ ④ 10/23 ⑤、⑥ 10/24 ⑦ ③ ④ 11/13 ⑤ ④ ⑤は「なめらかすてら」の試食あり ⑥ ⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
お手軽ウォーキング 三重漁港健脚コース (6km)	10/30 ^⑩	10:00～12:00	三重地区公民館 集合	① 市民 ② 30人 ③ 電話 ④ 10/16 ⑤ ⑥ 雨天中止 ⑦ ⑧
ゲートキーパー養成講座 ～話を聴くコツ・話すコツ～	11/5 ^⑪	14:00～15:30	市役所2階 多目的ホール	① 市民 ② 50人 ① 市ウェブサイト、電話 ② 10/28 ③ ④ ⑤

問い合わせ

- ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②包括ケアまちなかラウンジ (☎ 893-6621)
 ③地域福祉課(南) (☎ 892-1113) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)
 ⑤江平・山里地域包括支援センター (☎ 841-7770) ⑥小江原・式見地域包括支援センター (☎ 848-1222)
 ⑦東長崎地域包括支援センター (☎ 813-8060) ⑧あじさいコール (☎ 822-8888)

地域で取り組む
健康づくりの活動を応援！

公園や公民館などで誰もが参加できる健康づくりの活動などに年間を通じて取り組んでいる市民団体に「のぼり旗」を配布します。

① 市ウェブサイト、電話 ② 事前に
③ 健康づくり課
(☎ 829-1154)



詳しくはこちら▶

10月17～23日は
薬と健康の週間

医薬品は病気やけがを治すなどの効果がありますが、副作用を伴うこともあります。薬剤師などの専門家から適切な説明を受け、使用上の注意を守って正しく使用しましょう。

① 生活衛生課
(☎ 829-1155)



詳しくはこちら▶

薬物使用の誘いは
断固拒否しよう

10・11月は麻薬・覚せい剤・大麻乱用防止運動の実施期間です。薬物の乱用は、あなたの健康や周りの人々に悪影響をもたらします。1回だけでも「乱用」です。絶対に使わないでください。

① 生活衛生課
(☎ 829-1155)



詳しくはこちら▶

予約制 集団けん診

お近くの公民館やふれあいセンターなどでけん診が受けられます。

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。

健康づくり課(☎829-1154)



日時	会場	国保	後期	がん検診						歯科健診	予約期間
		特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺		
11/17(火)	9:45~11:45 13:15~15:15	南部市民センター	○	○	○	○	○	○	○		10/19(月)・10/20(火)
11/20(金)	9:30~11:00	ララなめし			○	○	○				10/20(火)~10/23(金)
11/25(水)	9:45~11:45	ダイヤモンドふれあいセンター	○	○	○	○	○		○		10/20(火)~10/23(金)
12/1(火)	9:30~11:30 13:00~15:00	市役所2階 多目的スペース	○	○	○	○			○	★	10/29(木)・10/30(金)
12/8(火)	9:45~11:45	東公民館	○	○	○				○	○	10/30(金)~11/4(水)
12/9(水)	9:45~11:45	横尾地区ふれあいセンター	○	○	○				○		

歯科指導=★

高齢者の予防接種を 助成します

ワクチンは、①インフルエンザ、②新型コロナウイルスの2種類です。

次のいずれかに該当する市民

- ・65歳以上
- ・60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能がヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級程度)

① 来年2/28(木)まで

② 来年3/31(水)まで

自己負担額は次の通り

① 2,200円、② 4,000円

医療機関に電話

次の①・②をお持ちの方は無料。③

~⑤のいずれかをお持ちで市民税非課税世帯に属する方は①1,100円、②2,000円で接種できます。

①長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証

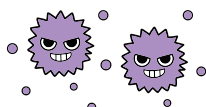
②中国残留邦人等本人確認証

③世帯主の令和8年度市・県民税非課税証明書(写し可)

④本人か同一世帯員の介護保険負担限度額認定証(写し)

⑤本人か同一世帯員の限度区分が区分ⅠかⅡの後期高齢者医療資格確認書(写し)

感染症対策室(☎829-1172)



詳しくはこちら▶



10月は臓器移植普及と 骨髄バンクの推進月間

◆臓器移植

マイナンバーカードや運転免許証の裏面に「臓器提供意思表示欄」があります。家族と話し合って自分の意思表示をしておきましょう。

◆骨髄バンクドナー登録

毎年約2,000人の方が骨髄バンクを介する移植を必要としています。

次の全てを満たす方

- ・18~54歳で健康である
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上である
- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している

時 9:30~12:00、13:00~17:00

所 献血ルーム・はまのまち

健康づくり課

(☎829-1154)



10月はピンクリボン月間 乳がん検診を受けよう

日本人女性の9人に1人は乳がんになるといわれていて、毎年9万人以上が乳がんと診断されています。市内の一部医療機関では10/18(日)に検診を受けられます。平日は忙しい方もぜひこの機会に。

健康づくり課

(☎829-1154)



詳しくはこちら▶

加熱不足の鶏肉による 食中毒に注意!

加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が全国で多発しています。新鮮な鶏肉からもカンピロバクターが検出されることがあるため、注意しましょう。

◆予防のポイント

①中心部を75℃以上で1分間以上加熱

②食材ごとに包丁やまな板を使い分ける

③生肉を扱った後は手をきちんと洗う

生活衛生課(☎829-1155)



詳しくはこちら▶

性感染症などの検査を 匿名で受けられます

日程	受付時間
10/14(水)、10/21(水) 10/28(水)、11/4(水)	9:00~11:00
10/15(木)、11/5(木)	13:30~16:30
11/12(木)	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 無料

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▶

体を動かして健康に

◆アプリ「歩こーで!」で特産品などを当てよう!

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」でチケットをゲットし、応募すると抽選で賞品が当たります。

- ☎ 1,500 円相当の長崎市産品 (50 人)、500 円分の QUO カード Pay (150 人)
- 📅 10/26 ㊤～11/9 ㊤17:00 の期間にアプリ内のメニュー「ポイント・チケット抽選」から抽選チケットを取得。その後、11/12 ㊤～11/26 ㊤ 17:00 の期間に応募。
- 📍 健康づくり課 (☎ 829-1154)



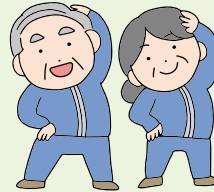
詳しくはこちら▼



◆筋力トレーニングで健康習慣をはじめよう!

自宅などで楽しみながらできる10種類の簡単な筋力トレーニング動画を市ウェブサイトで公開しています。また、季節ごとに出やすい体の不調に合わせたストレッチの方法などを毎月、市ウェブサイトで発信しています。運動をはじめるきっかけや日々の健康づくりに役立ててください。

📍 健康づくり課 (☎ 829-1154)



詳しくはこちら▼



子育て



プレパパ・プレママ教室

仕事も育児も夫婦で楽しむために、明日から実践できるポイントを講師が解説! 沐浴体験や先輩パパによる育休体験談も。

- ☎ 第1子を妊娠中で34週未満の方とパートナー
- 📅 11/28 ㊤ 時 9:30～11:45
- 📍 市役所 2階 多目的ホール
- 👥 20組 📱 市ウェブサイト
- 📍 こども家庭センター (☎ 829-1255)



詳しくはこちら▶



市立認定こども園・幼稚園 新年度の園児募集

- ☎ 教育利用の3～5歳児
- 📍 ①認定こども園長崎幼稚園
②高島幼稚園
- 📅 10/1 ㊤から各園で配布する願書を提出
- 📅 11/2 ㊤～13 ㊤
- 📍 他 入園説明会は①10/16 ㊤、②来年1/15 ㊤。①は保育利用の0～5歳児、②は保育利用の2歳児も申込受付中です。
- 📍 幼児課 (☎ 829-1142)



詳しくはこちら▶



国民年金保険料の育児免除 制度が新たにスタート

養育する子が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除する制度が10月から始まります。この期間は保険料が納付されたものとして取り扱います。

- 📅 10/1 ㊤以降に1歳未満の子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母の方
- 📱 マイナポータルで電子申請か、本人確認書類・年金手帳(基礎年金番号通知書)を持って、地域センターで手続きを。
- ※親子関係を証明する書類が必要となる場合あり。代理人が申請する場合は委任状も必要。

📍 長崎南年金事務所 (☎ 825-8705)



詳しくはこちら▶

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
ツインズ広場	4歳未満の多胎児と保護者か多胎児を妊娠中の方	10/18㊤	10:30～11:45	市役所2階 こども健康室	—	10/15㊤	市ウェブサイト、電話 ①
親子の心の相談	小児科相談 精神保健相談	10/21㊤ 11/12㊤	14:00～17:00 14:00～16:00	市役所2階 イーカオプラザ	3組 2組	事前に	電話 ②
両親学級	第一子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	10/25㊤ 11/15㊤	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	20組	10/14㊤ 11/4㊤	市ウェブサイト ①
離乳食教室 ～離乳食初期 クラス～	離乳食開始前～開始後2か月程度の乳児の保護者	11/11㊤	10:30～12:00	桜馬場地区 ふれあいセンター	12人	11/4㊤	エプロン、三角巾、マスク 市ウェブサイト、電話 ① 無料託児あり(要申込)
子育てママのヘルスアップ ～栄養講話とヨガ～	未就学児(0～6歳)の母親	11/12㊤	14:00～15:30	浦上駅前 ふれあいセンター	20人	11/5㊤	室内シューズ 市ウェブサイト ① 動きやすい服装。4か月～3歳未満の無料託児は要申込。
離乳食&幼児食教室	9か月～2歳未満児の保護者	11/17㊤	13:00～15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	11/10㊤	エプロン、三角巾 市ウェブサイト、電話 ③

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)
③地域福祉課(東)(☎813-9001)



ひとり親家庭等福祉医療費 受給資格者の方へ

受給資格の有効期限までに更新手続きをしてください。案内は児童扶養手当受給中の方に7月下旬、それ以外の対象者には10月中旬に送付。

必要書類をこども政策課へ郵送か地域センターへ持参

11/30 ㊤

こども政策課
(☎829-1270)



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

10/17 9:00～17:00

11/1 9:00～12:30

市役所2階 イーカオプラザ

市ウェブサイト、電話

①②は原則予約制

こども家庭センター(☎829-1255)



予約はこちら▶



子育て応援 情報サイト 「イーカオ」

子育て世帯の強い味方！
イベントや相談窓口などを掲載
していますよ。



イーカオ



お知らせ

沿岸地域にお住まいの方は 高潮ハザードマップの確認を

県が市内すべての沿岸地域（西彼杵沿岸、大村湾、橘湾）の高潮浸水想定区域を指定しました。区域は、「ながさきマップ」ウェブサイトのハザードマップで確認できます。

図 土木防災課

（☎ 824-1424）



広い土地を 取り引きしたら届け出を

10月1日は土地の日、10月は土地月間。権利取得者は、届出書と必要書類を契約日当日から2週間以内に提出を。

図（面積）市街化区域 2,000㎡以上、市街化区域以外の都市計画区域（市街化調整区域を含む）5,000㎡以上、都市計画区域以外 1 万㎡以上

図 都市計画課

（☎ 829-1169）



プールが利用できない日

総合プール

図 毎週㊄、10/11㊄、24㊄、25㊄

図 ☎845-1212

神の島プール

図 毎週㊄、10/5㊄～29㊄

図 ☎865-2250



◀神の島プール

総合プール▶



宝くじの購入は県内で！

宝くじの収益金の一部はまちづくりに活用されています。ハロウィンジャンボの販売は 10/16 金まで。10/13 ㊄ 11:00～13:30 には、市役所食堂付近でも販売します。

図 財政課（☎829-1126）



詳しくはこちら▶

大規模工場などが対象の 新たな条例を制定

新たに「長崎市地域防災計画に定める大規模な工場その他の施設の用途及び規模を定める条例」が制定されました。これは、延べ面積が 1 万㎡以上の工場などが水防法に基づく浸水想定区域内にあり、浸水した際に社会経済活動などに著しい影響がある事業者を対象とした条例です。対象の事業者は申請の検討をお願いします。

図（申請について）

防災危機管理室（☎822-0480）

（条例について）

土木防災課（☎824-1424）



詳しくはこちら▶

大募集

地域で植樹活動を しませんか

緑の募金を活用し、地域で実施する植樹に対し苗木や肥料・改良土、支柱を配布しています。

図 3人以上の団体（自治会、学校など）

申 事前に電話で相談を。

締 来年5/31㊄

図 農林振興課

（☎ 820-6564）



地球温暖化防止活動 推進員を募集します

地球温暖化に関する知識の普及など、環境活動のリーダーとして活動しませんか？

図 市内で活動できる 18歳以上の方（高校生を除く）

申 応募用紙（サステナプラザが市ウェブサイトで取得）

締 事前に

図 サステナプラザながさき（☎895-5541）



スタジアムシティのイベントを 市民割引価格で楽しもう！

市民の方にもっと長崎スタジアムシティで開催されるイベントを楽しんでもらおうと、各イベントで市民限定の割引価格が設定されています。

割引額はイベントごとに異なります。

図 官民連携推進室

（☎ 829-1261）



詳しくはこちら▶

文化の秋！公民館まつり

各公民館で活動している自主学習グループが日ごろの活動の成果を発表します。ダンスの発表や楽器の演奏、絵画や書道の展示などがあります。

詳しくはこちら▶



公民館	開催日	時間	問い合わせ
南	11/1㊥	展示 ㊥9:00～16:00 舞台 ㊥10:00～12:00	南公民館 (☎825-0295)
東	11/8㊥ (展示は11/1㊥～11/30㊥)	展示 9:00～21:00 舞台 13:00～15:10	東公民館 (☎838-3732)
滑石	11/7㊤・8㊥	展示 ㊤10:00～16:00 ㊥10:00～15:00 舞台 ㊥13:00～15:00	滑石公民館 (☎856-3751)
西	11/13㊤～15㊥	展示 ㊤10:00～16:00 ㊥10:00～15:00 舞台 ㊥13:00～16:00	西公民館 (☎861-5919)
中央	11/28㊤・29㊥	展示 ㊤㊥10:00～16:00 舞台 ㊥13:00～16:00	中央公民館 (☎825-1948)
北	12/5㊤・6㊥	展示 ㊤㊥10:00～16:00 舞台 ㊥12:00～15:00	北公民館 (☎845-6362)

皇帝パレード・媽祖行列に 参加してみませんか

出演者としてランタンフェスティバルを盛り上げてくれる方を募集しています。

㊥ (皇帝パレード)

来年2/13㊤・20㊤ 14:00～16:30
(媽祖行列)

来年2/7 ㊥ 13:50～16:15

来年2/14㊥ 13:15～15:50

所 中央公園など

申 市ウェブサイト

締 10/30㊤

問 観光交流推進室
(☎829-1426)

詳しくはこちら▶



障害者アート作品展の 作品募集中

作品は来年2/3㊤～7㊥に県美術館で展示します。

㊥ 障害がある個人やグループ

㊥ 絵画、工芸、手芸、写真、書道、文芸

費 無料 ※搬入出の経費はご負担ください

申 申込書(市ウェブサイトで取得)

締 10/30㊤

問 障害福祉課 (☎829-1141)



詳しくはこちら▶



子育て世帯を サポートしませんか

ファミリー・サポート・センターながさきの「まかせて会員(援助を行いたい人)」の養成研修を行います。

㊥ 全て参加できる方

11/17㊥	9:00～15:40
11/18㊤	9:30～11:30
11/19㊤	9:30～15:50
11/20㊤	9:30～12:30

※受講できない日程は1年以内なら次回開催時に受講可

所 市役所2階 多目的スペース

申 市社会福祉協議会 (☎829-6244) へ電話

締 11/4㊤

他 11/20㊤ 13:30～15:30に現会員との交流会あり。

問 こども家庭センター
(☎829-1255)

詳しくはこちら▶



シンポジウム「出島における日本人との交流」

出島第Ⅳ期復元整備事業の連続シンポジウムの第2回です。出島町人と長崎のまちに関する基調講演、出島と長崎の交流などについてのパネルディスカッションをします。

日 11/7(土) 時 13:30～16:00

所 不動技研ながさき市立図書館

定 100人

申 市ウェブサイト、あじさいコール

締 11/6(金) 17:00

問 出島復元整備室(☎829-1194)



「唐館蘭館図絵巻」(部分)
長崎歴史文化博物館蔵

詳しくはこちら▶



女性のための お金と働き方セミナー

自分が思い描くライフプランに必要なお金や自分に合った働き方、キャリアなどについて学びます。

対 女性 日 10/18(日)

時 13:30～15:30 所 アマランス

定 50人

申 市民会館ウェブサイト、電話、窓口

締 10/17(土)

他 無料託児あり(10/11(日)までに要申込)

問 アマランス

(☎826-0018)

詳しくはこちら▶



介護施設ボランティア 養成講座

施設で暮らす高齢者の話し相手や行事のお手伝いをしてみませんか。

日 11/12(土)、11/19(土)、11/26(土)

※全3回

時 10:00～16:00

所 アマランス 定 40人

持 昼食

申 市ウェブサイト、電話

締 11/2(月)

問 高齢者すこやか支援課

(☎829-1146)

詳しくはこちら▶



長崎新春駅伝に 出場しませんか

日 来年1/10(日)

所 ベネックス総合運動公園

費 (1チーム)

小学生 1,200円、中学生 1,800円

高校生 3,000円、一般 4,200円

申 市ウェブサイト

締 10/30(金)

問 スポーツ振興課(☎824-3728)



詳しくはこちら▶



原爆死没者慰霊等事業の 意向調査

自治会や事業所、学校などの団体が実施する原爆死没者の慰霊を目的とした式典の開催、出版物刊行などの事業に対する補助制度があります。来年度の実施を希望する方は相談してください。

申 調査課に事前相談の上、交付要望調査などを提出。

締 10/30(金)

問 調査課(☎829-1147)

詳しくはこちら▶



食品ロス削減への ご協力をお願いします

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。家庭などで食べきれずに余っている食品や食材を集めて、必要とする方に無償で提供するフードドライブにご協力ください。

日 10/30(金) 10:00～16:00

所 市役所1階、地域センター、黒崎・長浦事務所、サステナプラザながさき

持 未開封で賞味期限まで1カ月以上ある常温保存の食品・食材

他 資源循環課とサステナプラザながさきでは随時受付中。

問 資源循環課(☎829-1159)



詳しくはこちら▶



まち
かど

ミニ情報

専門家による何でも無料相談会

土地・労働・税務・法律などを相談してみませんか？

日 11/14(土) 10:00～16:30 所 メルカつきまち

定 30人 申 電話 締 10/26(月)～11/9(月)

問 県弁護士会 (☎824-3903)

フラワーアレンジメント教室

「いい夫婦の日」をテーマにパートナーに感謝を伝えるフラワーギフトを作ります。

日 11/4(水) 時 18:00～19:00

所 市役所2階 市民利用会議室 定 30人

費 3,500円 申 電話 締 10/27(火) 17:00

問 長崎花商協同組合 吉田氏 (☎090-1169-2101)

出島メッセ長崎 5周年記念イベント

マルシェや変面ショーなどイベント盛りだくさん！

日 10/31(土)・11/1(日) 時 10:00～17:00

所 出島メッセ長崎 問 ☎801-0530

休日労働相談窓口

事業主との労働の悩みなどを相談できます。

日 (電話) 10/18(土)・25(土) 9:30～16:30

(☎0120-783-258)

(面談) 10/25(日) 9:30～16:30

所 県庁 問 県労働委員会 (☎894-3571)

100年以上の歴史を持つ畑で芋掘り体験

ド・ロ神父が開墾した外海地区の大平にある畑で芋掘りをします。焼き芋の振る舞いも！参加者には芋1kgプレゼント。

日 11/21(土) 時 9:30～12:00 所 大平作業場跡

定 30人 費 小学生 500円、中学生以上 1,000円

持 軍手、スコップ 申 電話 締 11/18(水)

他 汚れてもいい服装で。中学生以下は保護者同伴。

問 ISHIZUE(旧出津救助院内)

(☎0959-25-1002)

ザ・ゴールデンステージ

五木ひろし氏によるステージを市民割のチケットで楽しめます。

対 市民 日 10/31(土) 時 14:00 開演

所 長崎スタジアムシティ ハピネスアリーナ

費 3,450円～

申 電話、長崎スタジアムシティ公式アプリ

締 10/29(水) 22:00 問 ☎0120-1014-77



毎週(土)は休館ですが
11/3(日)は開館します。

図書館の催し

定期上映会「つつんで、ひらいて」

日 ①11/27(金)、②11/30(月)

時 ①14:00～15:35、18:00～19:35、②14:00～15:35

定 各 100人 申 10/1(水)から窓口かメールで 締 事前に

おはなし会

日 毎週(土) 時 14:00～14:30

起業ワークショップ「ストーリーから学ぶ起業成功のヒント」

日 10/28(水) 時 14:00～16:00

定 30人 申 メール 締 随時

図書館ミュージアム 資料が物語る長崎くんち

長崎くんちをテーマに、古写真や絵はがき、関連資料などを展示します。

日 9/19(土)～10/12(祝)

俳句ポスト お題「秋の海」

申 窓口 締 10/31(土)

今月のおすすめ本

『しずくと祈り「人影の石」の真実』

朽木 祥／作 小学館

広島平和記念資料館に展示されている「人影の石」。原爆の熱線によって石段に残されたこの黒い影は誰のもので、なぜ残ったのか。証言や資料をもとに当時の様子をたどり、一人ひとりの命の重みと平和の尊さを描いた物語。



問い合わせ 不動技研ながさき市立図書館 ☎829-4946

11/8^日



サン・サン・みなみフェスティバル

よさこい踊りなどイベントが盛りだくさん！ぜひ遊びに来てください。



実行委員会
会長 桑原さん

特産品販売、地域住民らによるステージショーなど、三和地区の魅力を満喫しませんか。

時 9:50～15:30 所 三和公民館
問 三和地域センター ☎892-1111



EVENT PICK UP

注目イベントを紹介！

10/11^日 稲刈り体験



6月に植えた稲を収穫します。黄金色に実った田んぼで、稲刈りを体験してみませんか。

時 10:00～11:00 所 ペンギン水族館
他 汚れてもよい服装
問 ☎838-3131

10/10^土～12^祝 秋のペンギンマルシェ



ハンドメイド雑貨や地元のおいしい食べ物を販売します。お気に入りの品を見つけてみませんか。

時 10:00～16:00
所 ペンギン水族館
問 ☎838-3131

10/20^来~3/7^日 企画展
麗しのかっぱ源氏



若紫の巻(部分)

かわいらしいかっぱのキャラクターがコミカルに描かれた、美しい「かっぱ源氏」の世界をお楽しみください。

時 9:00~17:00 所 清水崑^{こん}展示館
費 小学生~高校生100円、一般210円
他 月は休館(祝は開館) 問 ☎827-6890

10/11^日 市民三曲演奏会



伝統楽器の箏^{こと}や三絃、尺八の音色を楽しみませんか。演奏体験もできます。

時 13:00開演(12:30開場)
所 市民会館 費 500円
問 長崎国際文化協会(☎822-2366)

10/24^土 科学教室
「ダンボールミニカーを作ろう」



ゴム動力で走るダンボールカーを作ってみよう!

対 小学生以上
時 10:00~12:00(受付は9:30~10:00)
所 科学館 定 20組 費 800円 申 電話
締 事前に 問 ☎842-0505

10/21^水・27^火・28^水 長崎検番
in 出島



伝統文化を受け継ぐ芸妓衆の唄と踊りをお楽しみください。

時 13:00~、14:00~、15:00~(各回30分)
所 出島 定 各30人 費 2,000円(要出島入場料)
申 出島ウェブサイト、電話 ※平日9:00~18:00
締 希望日の前日18:00 問 ☎826-0330

10/25 ㊥ 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 13:00～15:00

所 動物愛護管理センター

他 駐車場あり

問 ☎ 844-2961

10/25 ㊥ 市民音楽祭



クラシックギターのゲスト演奏、昭和歌謡の混声合唱合同演奏などを披露します。

時 10:30～17:00

所 ベネックス長崎ブリックホール

費 中学生以上500円 問 実行委員会 (☎ 878-6423)

10/31 ㊥ プラネタリウムのタベ「エチオピア王家の神話と秋の星座」



星座のモデルとなったエチオピア王家の神話と、秋に見頃の星座について紹介します。

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

10/31 ㊥ 釣り大会&釣り教室



対 18歳以上の方を含む1組5人以内のグループか個人

時 9:30～12:00 所 飛島磯釣り公園 定 20組 費 1,000円/人

申 はがき、FAX (896-2372)、メール 締 10/20 ☎ ※必着

他 荒天時は11/1 ㊥に順延 問 高島地区まちづくり推進協議会 谷下氏 (☎ 090-8399-9173)

11/14[±] DOVOCフェア2026 土木現場見学会



普段は見られない道路などの工事現場をバスで巡ります。

対 市 民 ※小学生以下は保護者同伴 時 9:30～15:30
所 長崎駅西口駅前広場 定 40人 持 昼食
申 市ウェブサイト、往復はがき 締 10/21[Ⓢ] ※必着
他 汚れてもよい服装 問 土木企画課 (☎829-1415)

11/1[㊤] 秋のクロマツの手入れ教室



クロマツの手入れを、植木のプロが分かりやすく教えます。

対 18歳以上の方 時 9:00～12:00 所 植木センター 定 30人
申 往復はがき (〒851-0131 松原町2624-1)、窓口 (はがき
持参) 締 10/21[Ⓢ] ※必着 他 作業ができる服装
問 ☎837-8182

12/6[㊤] 手作りXmasリース教室



森を散歩して拾った材料でリースを飾りつけ！

対 ①小学生以上 ②幼児と保護者 時 9:00～12:00、13:00
～16:00 所 日吉自然の家 定 ①各10組、②各5組
費 200円/人、材料費600円/個 申 日吉自然の家ウェブサイト
締 10/31[±] 他 作業しやすい服装 問 ☎824-5017

11/14[±] ながさき歴史の学校 「聖福寺修理現場見学会」



重要文化財である聖福寺の保存修理の今を見学しませんか。

対 市内在住か通勤・通学している方 時 10:00～11:00、13:
00～14:00、15:00～16:00 所 聖福寺 定 各20人
申 市ウェブサイト、はがき 締 10/26[㊤] ※必着
他 動きやすい服装 問 文化財課 (☎829-1193)

6金 13金	 笑顔で健康づくり！ 表情筋&お顔のセルフケア	南公民館	対 18歳以上(高校生不可) 定 16人 費 1,000円 備 ヘアバンド、クリップ、 自立する鏡、馬油か乳液、フェイスタ オル、水を入れたスプレーボトル 申 同館ウェブサイト、往復はがき 締 10/25㊥ ※必着 問 ☎825-0295
7～来年 3/27の 毎週土	 ハンドベル教室	ベネックス長崎 ブリックホール	対 小学生以上 ※小学3年生以下は保 護者同伴 費 学生1,000円/月、一般1,500円/月 申 「ながさき文化のひろば」ウェブサイト 締 10/27㊥ 問 文化振興課
7土	 長崎とポルトガルを 「暮らし」でつなぐ一日 ～ポルトガルを身近に感じるワーク ショップや体験～	魚ん町 ^{プラス} (魚の町)	問 市民協働推進室
7土	 ながさき自治振興推進大会 ①表彰式 ②講演会	① 13:30～14:00 ② 14:15～15:20 市民会館	問 自治振興課
7土	 長崎伝習所講座 第5回「Me-revo」 ～対話の筋肉を鍛える～	14:00～16:30 長崎シビックホール (常盤町)	定 30人 費 2,000円 申 「長崎伝習所」ウェブサイト 締 11/6金 他 (講師) 森本康二氏 問 市民協働推進室
10火 17火 24火	 初めてでも安心！ 3回で仕上げる絵画教室	13:30～15:30 南公民館	対 18歳以上(高校生不可) 定 20人 費 1,500円 備 筆記用具、アクリル絵の 具セット・キャンパス(現地で購入可) 申 同館ウェブサイト、往復はがき 締 10/25㊥ ※必着 問 ☎825-0295
14土	 遠藤周作を偲ぶ一日(講演会)	13:00～14:30 出津地区ふれあい センター	定 120人 費 小中学生・高校生270円、一般1,000円 申 遠藤周作文学館ウェブサイト 締 10/31土 他 (講師) 作家 朝井まかて氏 問 遠藤周作文学館(☎0959-37-6011)
19木	 健康マージャン大会	13:00～17:00 長崎商工会議所	対 マージャン経験のある65歳以上の 市民 定 32人 申 電話 締 11/9㊥ 問 明治安田長崎支社(☎826-7131)
21土	 市民講座 「賃貸トラブル防止セミナー」	14:00～15:30 メルカつきまち	対 市内に在住か通勤・通学している方 定 50人 申 市ウェブサイト、電話 締 11/6金 問 あじさいコール

 各種相談 (相談日が土・日・祝の場合は事前に確認を)		
市民相談 ☎ 829-1231 自治振興課(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 いづれも、要事前予約 ● 国税 11/5木 ● 登記 火 ● 不動産 金 (第5金を除く) ● 弁護士法律 月・火・木 ● 住宅リフォーム・マンション管理 11/11㊥ (住宅リフォーム相談は当日受付不可) ※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 (恵美須町4-5 NBC 3rdビル 3階) 月～金 9:00～17:00 消費生活 ☎ 829-1234 消費者センター(築町3-18 メルカつきまち4階) 10:00～17:00(㊥休業。㊥の場合は直後の平日) 子育てに関する悩み ☎ 822-3725 子育てサポート課(市役所2階) 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(市役所10階) 月～金 8:45～17:30 ※まずはお電話を	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 ㊥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) 10/15木、11/5木 13:00～16:00 女性の悩み ☎ 0120-224-416 女性相談サポートセンター (恵美須町4-5 NBC 3rdビル 3階) 月～金 9:00～17:00

イベントカレンダー

対象 定員 費用 持参 申し込み 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(14～17ページ)」をご覧ください。

市ウェブサイト



10月	イベント	時間	場所	その他
12祝	これからの暮らしを支える 在宅療養のはなし ①体験会(健康チェック、医療・介護の相談コーナーなど) ②講演会	① 13:00～17:00 ② 14:00～16:00	県庁	申 ②県ウェブサイト 締 事前に 問 県長寿社会課(☎895-2434)
① 13火 ② 22木 ③ 29木	国際理解講座 ①秋と言ったらファッション！中国の服装事情 ②何がある？日本と韓国、日常生活のちょっとした違い ③アメリカの2026年中間選挙を全まとめ！	18:30～19:30	市役所2階 市民利用会議室	問 国際課
13火	ラウンジコンサート	18:30～20:30	ベネックス長崎 ブリックホール	問 ☎842-2002
17土	青少年のための科学の祭典 長崎大会 ～さわってためしてドキドキ科学体験～	10:00～15:00	科学館	他 当日は常設展示室の入場が無料 問 ☎842-0505
17土	長崎伝習所講座 第4回「Me-revo」 ～テクノロジーは、人を幸せにできるか～	14:00～16:30	長崎大学医学部 ポンペ会館	定 60人 費 2,000円 申 「長崎伝習所」ウェブサイト 締 10/16金 他 (講師)矢野和男氏、阪井祐介氏 問 市民協働推進室
18日	サステナひろば ～自然に優しいオブジェづくり～	10:00～12:00	サステナプラザ ながさき	対 市民 ※小学2年生以下は保護者同伴 定 20人 持 軍手 申 電話 締 10/16金 問 ☎895-5541
24土～ 11/3祝	宇宙の日絵画展	9:30～17:00	科学館	問 ☎842-0505
11月	イベント	時間	場所	その他
3祝	「長崎・ポルトガル暮らし研究塾」 文化講座	13:00～15:00	市役所2階 多目的ホール	問 市民協働推進室

人口の動き 人口 378,558人 (前月比 -536人) 男 174,992人 (前月比 -250人) 女 203,566人 (前月比 -286人) 世帯 185,551世帯 (前月比 -304世帯) 2026年9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
--	--	---

10月は 三重地区へ!

港町の秋、
にぎわい
最高潮!

第30回 みなと祭り

30回分のありがとうを伝えたいっ!

日時

10/11

日

12:00~
21:00

会場

新長崎漁港内広場

内容

◆ステージイベント ◆出店
◆花火 (20:00~)

問い合わせ

琴海みんなの公社 ☎080-6995-4225

詳しくはこちら▶



知って、食べて、楽しもう!

日時

10/18

日

9:00~
14:00

会場

長崎魚市場

内容

◆鮮魚販売・試食 ◆パネル展示
◆魚のすくい捕り
◆消費者参加競り大会 など

問い合わせ

長崎魚市場協会 ☎850-4020

詳しくはこちら▶



第43回 さかな祭り

