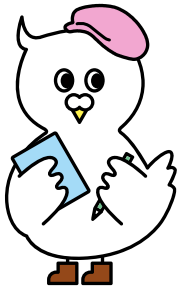
広報

ながさき

11
令和8年（2026年）
No.910



市のSNSはコチラ

人とまちをつなぐ長崎市まるごと情報紙

Nagasaki City



主な記事の内容

特集　子育ての道のりにそっと寄り添う
P.8　市職員給与などのお知らせ
（折り込み）
P.14　長崎ベイサイドマラソンによる11月15日㈰の交通規制
人権問題特集号ほか

子育ての道のりにそっと寄り添う

妊娠が分かったとき、赤ちゃんが生まれたとき、初めて歩いたとき、入学したとき。子育てには、うれしい瞬間がたくさんある一方で、「誰かに相談したい」「ちょっとだけ息抜きしたい」と思う場面もあります。

市では、市民の皆さんが余裕をもって子育てできるよう、家事を手伝ってもらえるサービスや、保健師・助産師への相談、産後の心身を支えるケアなど、こどもの成長に合わせて、さまざまな取り組みを行っています。

今回の特集では、市がサポートしている内容をこどもの成長段階ごとに紹介します。長崎市の子育て支援を一緒に確認していきましょう！



こどもの成長に合わせた長崎市の主な支援

妊娠・出産期

- 妊娠期・乳児期家事代行サービス
- 保健師・助産師の訪問相談
- 産後ケア　など

乳・幼児期

- 0歳児の医療費無償化
- こども誰でも通園制度
- 第2子以降の保育料無償化　など

学童期

- 小学校の給食費を無償化
- インフルエンザ予防接種の助成拡大　など

問い合わせ
こども政策課
☎829-1270

次のページから、こどもの成長に応じた長崎市の子育て支援を紹介していきます！

interview

パパ・ママの子育てのリアル

妊娠8カ月で、1歳10カ月のお子さんを育てている谷川さんご夫婦に日々の子育てで感じているリアルな悩みを聞きました。

Q. 子育てで大変だと感じるのは？

梨奈さん：妊娠中なので体がきつい日もあります。上の子のお世話も重なると大変ですが、パパが家事やこどものお世話をしてくれるので助かっています。

泰一さん：妻に負担がかからないよう、できるだけ家事や育児などを行うようにしています。ただ、正直仕事との両立が大変だと感じるのも事実です。

Q. 2人目が生まれるにあたっては？

梨奈さん・泰一さん：2人の子育ては不安もありますが、夫婦で協力しながら、周りの人や市の支援なども頼っていきたいです。


谷川さんご家族

妊娠したとき頼れるサービスを

妊娠中や産後など、心身ともに変化が大きい時期を支える取り組みを紹介します。

問い合わせ 子育てサポート課 ☎829・1255

頑張りすぎないで。妊娠・乳児期をサポート！

妊娠期・乳児期家事代行サービス



1回500円で家事代行サービスを使えるクーポンを配布しています。
掃除や洗濯、食事の準備や作り置きまで！日常の生活をサポートします。

対　象 市内在住の妊婦・1歳未満のこどもがいる世帯
利用回数 こども一人につき6回　**利用時間** 2時間/回
費　用 500円/回
申し込み 対象事業者に電話
配布方法 母子健康手帳の別冊にとじ込んで配布

対象事業者など詳しくはこちら▶



妊娠・出産の悩み、誰に相談すればいい？

保健師・助産師の訪問相談

詳しくはこちら▶

保健師や助産師が自宅を訪問し、妊娠・出産やこどもの発育状況、子育ての相談を受けます。



妊婦訪問

健康状態の確認や、妊娠・出産に関する相談

対　象 妊婦
申し込み 電話

こんにちは赤ちゃん訪問

全ての対象世帯を訪問し、産後の体調や育児の悩みを確認します。訪問後、子育て応援ギフト（5万円分）の申請案内を行います。

対　象 生後1～2カ月頃のこどもがいる世帯
申し込み 不要

不安な産後。助産師に相談してみませんか。

産後ケア



産後の健康や生活についての相談、沐浴（もくよく）、授乳の育児指導などを行う産後ケアを受けられます。宿泊型・日帰り型・訪問型の3種類から選べます。

対　象 産後1年未満の方とその赤ちゃん
内　容 1回2,500円を上限に、一人5回まで減免します。
※市県民税非課税世帯、生活保護世帯は利用料無料（証明書の提出が必要）
申し込み 産後ほっとLINE、電話など

詳しくはこちら▶

乳・幼児期

赤ちゃんとの生活が始まったら

医療費や保育料の負担を軽くしたり、こどもを預けたりできる制度を紹介します。

病院に行くことが増えても安心

12月から!

0歳児の医療費無償化



これまで、0歳児の医療費の自己負担額は1日800円、1カ月1,600円でした。12月からは、自己負担額が0円になります。

問い合わせ こども政策課（☎829-1270）

詳しくはこちら▶

1時間単位で保育所が使える！

こども誰でも通園制度





保護者が働いていなくても、1時間単位で保育所などに通える制度です。

対　象　0歳6カ月～3歳未満で保育所などに通っていないこども

費　用　こども1人につき約300円／時間

利用時間　こども1人あたり月10時間まで

申し込み　市ウェブサイト、幼児課・地域センター窓口

その他　1時間以上の利用は30分単位での利用も可（1時間料金の半額）

問い合わせ 幼児課（☎829-1142）

詳しくはこちら▶

きょうだいがいる家庭の子育てを応援

第2子以降の保育料無償化



保育所や認定こども園などを利用するこどものうち、第2子以降の保育料が無料になります。

対　象　保育所などを同時に利用する最年長のこどもから数えて2番目以降のこども

※市民税所得割額が9万7,000円未満の世帯は、保育所などを利用していないこどもも含め、最年長のこども（18歳まで）から数えて2番目以降のこども

申し込み 不要　問い合わせ 幼児課（☎829-1142）

詳しくはこちら▶



学童期

次のステージにも頼れるサポート

小中学生になっても子育てのサポートは続きます。毎日の給食や健康を支える取り組みを紹介します。

毎日の学校生活を支える

今年4月から!

小学校の給食費を無償化



市立小学校の給食費が無料になりました。

問い合わせ 学校給食課
(☎829-1197)

詳しくはこちら▶

感染症対策をして元気に過ごそう

インフルエンザ予防接種助成の対象を拡大

これまでは、未就学児の接種費用を助成していましたが、10月から小中学生の接種費用も助成の対象になりました。

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 ～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)①1,750円/回　②3,500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)
問い合わせ こども政策課(☎829-1270)



医療機関など詳しくはこちら▶



子育ての負担が大きくなっていると言われるなか、長崎市では、子育て家庭の経済的、精神的負担を軽減し、子育てしやすいまちとなるよう、令和5年度から「少子化対策アクションプラン」として新たな取り組みを行っています。今回ご紹介した他にも、ライフステージに応じたさまざまな子育て支援があるので、ぜひ活用しながら、子育てを楽しんでください。長崎市に住んでよかったと感じていただけるよう、こどもまんなか社会の実現に向けて全力で取り組んでまいります。

こどもまんなか応援サポーター　長崎市長　鈴木史朗

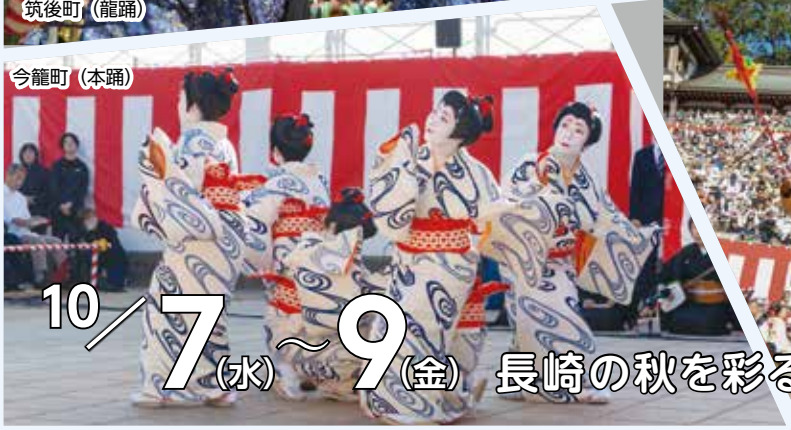

上町（上町コッコデショ）



油屋町（川船）


筑後町（龍踊）


鍛冶屋町（七福神宝船）


今籠町（本踊）


元船町（唐船祭）

10／7（水）～9（金） 長崎の秋を彩る長崎くんち

長崎の秋の風物詩「長崎くんち」が開催されました。約400年の歴史を誇る諏訪神社の秋の大祭で、今年もまちは熱気に包まれました。稽古を重ねてきた踊町の人々が披露する勇壮で華やかな奉納踊に、観客からの大きな拍手と「モッテコーイ!」の掛け声が響き渡りました。伝統を受け継ぐ人々の思いと、観客の熱気があふれた3日間。長崎のまちは、くんち一色に染まりました。

9／19（土）～21（祝）

居留地の魅力を再発見

東山手、南山手、大浦周辺で「長崎居留地まつり」を開催しました。今年は、日本の近代化を支えたグラバーが来崎した9月19日から開催。バグパイプの音色が響き渡る華やかなパレードがオープニングを飾りました。居留地にある洋館などを巡りながら、竹トンボや竹てっぽうなどの昔ながらの遊びやビンゴを楽しむたくさんの家族連れでにぎわいました。



9／26(土) 8年ぶりの快挙！ アジア大会男子マラソンで山下選手が金メダル

愛知・名古屋2026アジア競技大会の男子マラソンで、本市出身の山下一貴（いちたか）選手が優勝しました。2時間10分49秒のタイムで走り切った山下選手。アジア大会の男子マラソンで、日本人選手が金メダルを獲得するのは8年ぶりの快挙です。山下選手は10月7日㈬に市長に喜びを報告しました。


AP/アフロ



9／27(日) 憧れの選手から 技術をスティール

こどもたちに、プロが使っている施設で特別なスポーツ体験をしてもらおうと、ハピネスアリーナで小学生向けのバスケットボール教室を開催。昨シーズンにB1リーグで優勝を果たした長崎ヴェルカの選手からパスやシュートなどを教わりました。普段は入ることができないアリーナのコートで、憧れの選手のプレーを間近で見たり、コツを直接教えてもらったりして、プロの技を少しでも盗もうと、こどもたちは目を輝かせて取り組んでいました。



9／21(祝) 音楽で心を一つに 平和を願う

ベネックス長崎ブリックホールで「長崎平和祈念国際音楽祭」を開催しました。音楽祭は、ニューヨークで指揮者として活躍する伊藤玲阿奈（れおな）氏が企画。県内の高校に在学中、戦争の悲惨さを学んだことから、長崎から平和の願いを発信しようと始まったものです。伊藤氏の思いに共感した200人以上のオーケストラと合唱団が、平和を願うステージをつくり上げました。ほかにも、地元の10代から90代までの幅広い世代もステージに立ち、「第九」の演奏が行われました。







9／13(日) 旬の伊勢エビを 大満喫

野母崎地区で「のもざき伊勢エビまつり」を開催。新鮮な伊勢エビを家に持ち帰ることができるつかみ取りでは、素早く動く伊勢エビに、「逃げないで!」と夢中になって挑戦するこどもたちで大盛り上がり。毎年大人気の伊勢エビを使ったみそ汁の販売もあり、来場者は旬の味覚を満喫していました。



市職員給与などのお知らせ



詳しくはこちら▶

詳しくは、市ウェブサイトや市役所 1 階 市政資料コーナーで閲覧できます。　問い合わせ　人事課 ☎829-1119

1 採用状況（2025 年度試験実施分）

区分	受験者数	採用者数	職種
正規・再任用	702 人	107 人	事務、土木、保健師など
会計年度任用職員		39 人	事務補助など

※任期付職員を含む　※会計年度任用職員はフルタイムのみ記載

2 退職状況（2025 年度）

60 歳到達退職	勧奨退職	自己都合退職ほか
32 人	32 人	94 人

3 勤務時間、休暇などの状況（2025 年度）

一般的な勤務時間	年次休暇の取得状況			育児休業などの取得状況		
	区分	平均取得日数	平均消化率	育児休業	部分休業	育児短時間
平日 8:45～17:30 （休憩 12:00～13:00）	正規職員	13.3 日	36.9%	106 人	71 人	7 人
	会計年度任用職員	14.3 日	59.8%	2 人	0 人	0 人

※上記の他、結婚、育児時間、妻の出産、子の看護、忌引の休暇などがあります。
※会計年度任用職員はフルタイムのみ記載

4 分限処分の状況（2025 年度）

降任	免職	休職	降給
0 人	0 人	75 人	0 人

※分限処分…公務の能率を維持し公務の適正な運営を確保するため、勤務実績が良くない場合や心身の故障により長期の休養を必要とする場合などに、職員の意に反して行うもの
※フルタイムの会計年度任用職員は実績なし

5 懲戒処分の状況（2025 年度）

戒告	減給	停職	免職
0 人	1 人	2 人	0 人

※懲戒処分…職員に法令等違反や全体の奉仕者である公務員としてふさわしくない非行があった場合などに、公務員関係の秩序を維持するための制裁として行うもの
※フルタイムの会計年度任用職員は実績なし

6 公平委員会に対する措置要求と不服申立ての状況（2025 年度）

措置要求	不服申立て
1 件	0 件

※措置要求とは、職員が給与や勤務時間などの勤務条件に関して、市の当局により適切な措置がとられるように要求すること
※不服申立てとは職員が懲戒処分その他の不利益処分を受けた場合に不服申立てをすること

7 職員研修の状況（2025 年度）

自己啓発（自主研究グループなど）、職場外研修（階層別基本研修、専門実務研修、研修機関等派遣研修など）、職場研修などを実施しています。

8 公務災害認定の状況（2025 年度）

公務上や通勤による災害に対しては、地方公務員災害補償法に基づき補償されています。認定件数は 21 件です。

9 職員の健康診断の状況（2025 年度）

定期健康診断、特殊健康診断、特別健康診断（皮膚・腰部健診など）を実施しています。

10 定員管理の状況

	2025 年度	2026 年度		
	職員数	増員	減員	職員数
一般行政部門	2,094 人	46 人	-62 人	2,078 人
特別行政部門	768 人	11 人	-18 人	761 人
公営企業等会計部門	337 人	5 人	-8 人	334 人
合計	3,199 人	62 人	-88 人	3,173 人

※定員管理調査の職員数（各年 4 月 1 日現在）を使用。
※任期付職員、再任用職員（フルタイム）を含む。

11 特定事業主行動計画（2025 年度）

職員の仕事と生活の両立を支援する計画。育児休業や育児のための休暇の取得の促進、時間外勤務の縮減など、次の目標を掲げて計画の推進に努めました。

育児休業取得率

	男性	女性
目標	85%	100%
実績	64.7%	100%

時間外勤務上限時間

目標	年間 360 時間以上の職員数 5% 以下
実績	年間 360 時間以上の職員数 7.3%（対象者は 215 人）

12 人件費の状況（2025 年度 普通会計決算）

住民基本台帳人口（2026年1月1日現在）	歳出額（A）	人件費（B）	人件費率（B / A）	前年度の人件費率
38 万 5,553 人	2,466 億 3,343 万 4,000 円	280 億 8,378 万 7,000 円	11.4%	11.5%

※人件費には、特別職（市長、副市長、市議会議員など）の報酬・給料、退職手当、共済組合負担金などが含まれます。

13 職員給与費の状況（2025 年度 普通会計決算）

職員数（A）	給与費				一人当たりの給与費（B / A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
2,862 人	105 億 355 万 1,000 円	24 億 180 万 5,000 円	47 億 1,982 万 9,000 円	176 億 2,518 万 5,000 円	615 万 8,000 円

※職員手当には退職手当は含まれていません。職員数は 2025 年 4 月 1 日現在の人員です。

14 職員の平均年齢と平均給与月額（2026 年 4 月 1 日現在）

区分	一般行政職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額（国基準）
長崎市	42.1 歳	33 万 1,057 円	39 万 6,860 円
国	41.7 歳	34 万 2,178 円	42 万 8,451 円

※「一般行政職」とは、一般事務職や建築・土木などの技術職の職員をいいます。

15 職員の初任給（2026 年 4 月 1 日現在）

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
長崎市	23 万 2,000 円	20 万 300 円
国	総合職 24 万 2,000 円	20 万 300 円
	一般職 23 万 2,000 円	

16 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（2026 年 4 月 1 日現在）

区分		経験年数 10 年	経験年数 20 年	経験年数 25 年	経験年数 30 年
一般行政職	大学卒	29 万 3,937 円	35 万 3,799 円	38 万 6,916 円	41 万 4,990 円
	高校卒	26 万 1,350 円	32 万 8,467 円	35 万 5,225 円	38 万 7,717 円

17 職員（一般行政職）の級別職員数の状況（2026 年 4 月 1 日現在）

区分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	計
代表的職務	一般職員		主事・技師	係長・主任・専門官	課長補佐・上席専門官	課長	次長	理事	部長	
職員数	171 人	220 人	610 人	460 人	32 人	143 人	16 人	16 人	22 人	1,690 人
構成比	10.1%	13.0%	36.1%	27.2%	1.9%	8.5%	0.9%	0.9%	1.3%	100.0%

18 職員手当の状況

期末手当・勤勉手当（2026 年 4 月 1 日現在の支給割合）

区分	期末手当	勤勉手当	計
6 月期	1.2625 月分	1.0625 月分	2.325 月分
12 月期	1.2625 月分	1.0625 月分	2.325 月分
計	2.5250 月分	2.1250 月分	4.650 月分
職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり			

※期末・勤勉手当は、民間事業所での賞与などに当たります。

退職手当（2026 年 4 月 1 日現在の支給率）

区分	自己都合退職	勧奨・定年退職
勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分
勤続 25 年	28.0395 月分	33.270750 月分
勤続 35 年	39.7575 月分	47.709000 月分
最高限度額	47.7090 月分	47.709000 月分
2025年度1人当たり平均支給額	182 万 1,000 円	2,110 万 3,000 円

※退職時の給料に一定の支給率を乗じた額と職務の級などに応じた額の合計額を支給

時間外勤務手当（2025 年度決算額）

支給総額	8 億 7,263 万 2,000 円
支給職員一人あたりの平均支給年額	32 万 8,000 円

※一般会計と特別会計の合計
※ほかに、扶養・住居・通勤・地域・特殊勤務手当などがあります。

19 特別職の報酬など（2026 年 4 月 1 日現在）

区分		月額	期末手当
給料	市　長	98 万 6,400 円	（支給割合） 6月期 1.75月 12月期 1.75月 合計 3.5月
	副市長	84 万 7,400 円	
報酬	議　長	74 万 4,000 円	
	副議長	67 万 9,000 円	
	議　員	62 万 5,000 円	

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!?

－あなたの一歩を応援します－

発見！トライ人

『長崎の魅力を歌に紡ぐ』挑戦

シンガーソングライター
上奥（うえおく）　まいこさん



トライ年表

2002年
・デビューを目指し上京
2013年
・CDデビューを果たす
2017年
・「影おくり」を発売
2019年
・外海中学校歌を制作
2025年
・外海のかんころ文化祭で「かんころ音頭」を披露
2026年11月
・15日㊐NAGASAKI CITY JAZZに出演予定

あなたの気になるトライ人募集!

市内で新たな一歩を踏み出す人、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。

長崎への思いを歌に乗せて

長崎と東京を拠点に活動する、市出身のシンガーソングライターの上奥さん。長崎の魅力や平和への思いを歌で届けています。

幼い頃から歌うことが好きだった上奥さんは歌手を志し、大学時代には、音楽イベントが盛んに行われていた出島ワーフでステージに立つ日々を送りました。そこで出会った音楽関係者から東京での活動を勧められたことをきっかけに上京。30歳の頃に、デモ音源の歌声が作曲家の耳に留まり、念願のCDデビューを果たしました。長崎でデビューを報告すると、出島ワーフのライブで応援してくれていた人たちが自分のことのように喜んでくれてうれしかったと語ります。

そんな温かいふるさとのためにできることはないかと考え、被爆を経験した祖父母から話を聞いて「影おくり」など平和への願いを込めた曲を作詞するようになりました。ほかにも、高校の先輩との縁がきっかけで外海中学校の校歌を制作。外海の文化を地域の人たちから学びながら作詞しました。さらに縁が広がり、外海の郷土食「かんころ餅」をテーマにした曲を制作してほしいという依頼も。そこで誕生した曲が、「かん、かん、ころころ、もちもち」という響きが耳に残る「かんころ音頭」です。今では東京のライブでも大人気の曲になりました。



11月15日㊐には長崎駅前多目的広場で開催される「NAGASAKI CITY JAZZ」に出演予定。長崎のみなさんに会えるのが楽しみとのことです。

「挑戦」に不可欠なものは？

母のおにぎり

ライブ前などに食べる、母が握ってくれるおにぎり。大切な本番を前にしても、いつもと変わらない素朴な味のおにぎりを食べるとほっとして、自然と気持ちが落ち着くそう。何気ない幸せを感じさせてくれるといいます。



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

かんころ餅のグラタン

材料（1人前）

★
- かんころ餅……80g
- クリーミーウォッシュチーズ…2g
- ブルーチーズ……2g

- ミックスチーズ……35g
- 生クリーム……大さじ1
- 粗びきこしょう……少々

作り方

1. ★を5mm角のサイコロ状に切る。
2. 耐熱皿に❶のかんころ餅を敷き詰め、その上に❶のクリーミーウォッシュチーズ、ブルーチーズをのせる。
3. ❷の上にミックスチーズを満遍なくのせる。
4. ❸に生クリームを1周回しかける。
5. 200℃のオーブンで10分焼き、程よい焦げ目がついたら、オーブンから取り出し、粗びきこしょうをかけて完成。

使用した長崎産の食材



かんころ餅

もち米にサツマイモを混ぜてついたお餅で、江戸時代に外海地区の潜伏キリシタンが、貴重な米や餅のかさを増やして食料を確保するために作り始めたとも伝えられています。



〈レシピ提供〉
出津農楽舎
杉山 さん夫妻

かんころ餅は、優しい味わいなので料理にも合います。クリーミーウォッシュチーズ、ブルーチーズがない場合は、ミックスチーズだけでも作れます。その場合は⑤で塩もかけてください。

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 **脇岬のビーチロック**



地元の人は「棚瀬」と呼んでるんだって！

広報ながさき公式キャラクター
コーホーさん

時間限定の不思議な景色

脇岬の沿岸に、干潮のときだけ見られる不思議な形の岩があることをみんな知ってる？脇岬のビーチロックは、干潮時に脇岬トンボロの西海岸に現れる、洗濯板みたいに凸凹とした岩場なんだ。県指定天然記念物にもなっているよ。浜辺の小石や砂などが石灰質で固まって出来ているんだ。面積はなんと2万4,000平方メートル！ビッグNスタジアムの球場面積とほぼ同じ大きさなんだ。ビーチロックは熱帯のサンゴ礁でよく見られるものだけど、脇岬のものはサンゴ礁がない地域に大きく出来ているからとても珍しいよ。



Communication

つながる 掲示板

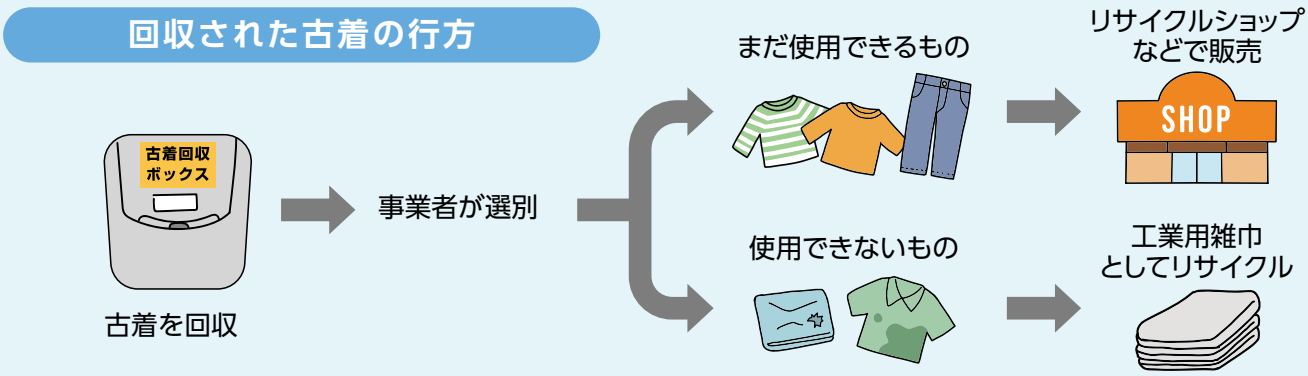
このコーナーは、市民の皆さんからの
お便りにお答えする「つながる」掲示板です。
広報ながさきの感想やまちづくりに関するご意見を
プレゼントクイズのコーナーにお寄せください。
掲載された方には、図書カードをプレゼントします。

図書館の古着回収ボックスに、着なくなった服を持って行くことがあります。集められた古着は、その後どうなるのでしょうか。

（西坂町・60代の方）

事業者へ売却し、再販売や工業用雑巾へのリサイクルに活用されています。

回収された古着の行方



古着を出すときのお願い

- 使用済みのものは、一度洗濯してから出してください。
- 袋に入れて、まとめて出してください。
- 汚れがひどいものは入れないでください。

詳しくはこちら▶

資源循環課　☎829-1159

今月のプレゼント

今月はご覧の商品をプレゼント‼

クイズ

12月から医療費の自己負担額が0円になるのは何歳児?

（ヒントは4ページ）

答え

〇歳児

『かんころ餅3種類セット』

合同会社 出津農楽舎

10名様にプレゼント

サツマイモともち米、きび砂糖のみで作った、体に優しいかんころ餅です。紅はるかやシルクスイート、紫イモ、ゆうこう入りなど、個性豊かな詰め合わせ。どの味が届くかはお楽しみ！食べ比べを楽しんでください。



☎ 0959-25-0880

出津農楽舎

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。（11月30日㈰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。

【10月号の答え】さるく

9月号には314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。

Wide Information
お知らせワイド版

CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？

健康づくり課　☎ 829-1154

CKDは、腎臓の機能が少しずつ低下していく病気で、成人の5人に1人が罹患する新たな国民病といわれています。腎臓は「沈黙の臓器」といわれ、初期には自覚症状がないことが多く、体のだるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出る頃にはすでに病気が進行していることがほとんどです。

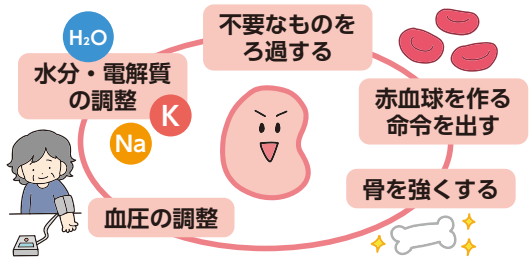
詳しくはこちら▶

腎臓ってどんな臓器？

腎臓には大きく２つの働きがあります。

尿をつくり、体液を調整する
・不要な老廃物を外に出す
・体の中の水分量やナトリウム、カリウムなどの濃度を一定に保つ

ホルモンをつくる
・血圧を調節する
・赤血球をつくる
・骨の健康を維持する



CKDが重症化すると…

・心臓病や脳卒中のリスクが上昇
・食事や水分管理、内服治療が必要
・人工透析や腎移植が必要になり、生活の質（QOL）が低下



CKDを防ぐために

CKDの発症は生活習慣を見直すことで防ぐことができます。また、進行を防ぐには、健康診断で早期発見したり、早い段階で治療を始めたりすることが大切です。

予防のポイント
・暴飲暴食を避ける
・飲酒を控える
・禁煙する
・バランスの取れた食事をとる
・適度に運動する
・睡眠を充分にとる
・ストレスを解消する

健康診断を受けたら、検査値を確認してみよう！
・たんぱく尿が出ていませんか。
・クレアチニン値は高くないですか。
・e-GFR値は60以上ありますか。



市 CKD 予防啓発キャラクター リナル

CKD市民公開講座

腎臓専門医や管理栄養士による講話を聞いて、CKDを防ぐための生活習慣や食事について学びませんか。



開催日　12/20㊐
時　間　13:00～14:40
場　所　出島メッセ長崎
申し込み　市ウェブサイト、あじさいコール
締め切り　12/17㊍

長崎ベイサイドマラソンによる11月15日㊐の交通規制

実行委員会　☎ 811-1893

大会では約4,000人が次のコースを走るため、交通渋滞が予想されます。午前中のマイカー自粛にご協力ください。



❶ 長崎水辺の森公園	8:50～11:50	公園内道路は全面通行止め
❷ 県美術館～ゆめタウン夢彩都～稲佐橋	8:50～9:40	長崎駅・稲佐方面片側１車線規制 ※ゆめタウン夢彩都前交差点付近の通行不可 (県美術館～ゆめタウン夢彩都前は両車線規制８:50～9:07) (稲佐橋上は10:00まで)
❸ 稲佐橋～飽の浦公園前	9:00～10:00	稲佐橋～旭町の臨港道路は全面通行止め
	9:00～9:40	飽の浦公園前方面片側１車線規制
❹ 飽の浦公園前～木鉢トンネル出口	9:05～10:00	神の島方面は全面通行止め ※神の島方面へは飽の浦・大浜・金水トンネルをご利用ください
❺ 木鉢～神の島～みなと坂入口	9:05～10:45	神の島方面と市中心部方面は片側1車線規制 ※神の島工業団地への車両出入りに時間がかかる場合があります
	9:15～10:30	長崎バス神の島営業所～神の島教会下付近全面通行止め
❻ 女神大橋～長崎水辺の森公園付近	9:40～11:30	ランナーとの接触事故防止のため、小ケ倉バイパスをご利用ください ※女神大橋ではランナーは歩道を走るので、交通規制はありません

その他　交通規制の時間は当日の状況により前後する場合があります。交通規制により、路線バスの運行経路や運行時間が変更となるので確認してください（変更内容は、該当バス停へ掲示します）。

詳しくはこちら▶

人生会議で「もしものとき」について話し合おう

地域包括ケアシステム推進室　☎ 829-1421

11月30日は人生会議の日。人生会議とは、もしものときのために、自分が望む医療やケア、これからの生き方を前もって考え、家族や大切な人、医療・介護に関わる人と繰り返し話し合いをすることです。



人生会議って
何から始めたらいいのかな…？



市では人生会議のきっかけづくりに
「元気なうちから手帳」を配布しています



「元気なうちから手帳」を使いながら人生会議をしてみませんか。手帳には「最期を過ごしたい場所はどこか」、「延命治療を希望するか」など、もしものときのことに加え、これまでの人生の歩みを振り返る項目があります。地域包括支援センターや市内の医療機関などで配布しています。

＼ 人生会議に関する企画展も開催 ／

人生会議の日に合わせて、人生会議についてわかりやすく紹介したポスターや本などの展示を行います。ぜひお越しください。

- 日 11/20 ㊍～ 11/30 ㊊
- 時 ① 8:15 ～ 21:30
  ※ 11/30 ㊊は 15:00 まで
  ② 9:30 ～ 20:00 ※㊋は休館
- 所 ①市役所 19 階ギャラリーウォール
  ②不動技研ながさき市立図書館
- 問 地域包括ケアシステム推進室
  (☎ 829-1421)

詳しくはこちら▶

映画「お終活3」で人生会議について考えよう



©2026「お終活3」製作委員会

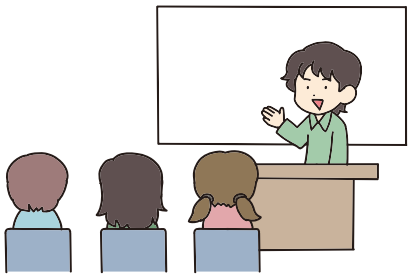
日　付	開演時間	場　所
11/8㊐	・11:00 ～ ・14:00 ～	市民会館
11/17㊋		三重地区市民センター
11/21㊏		東公民館
11/26㊍		三和公民館
11/27㊎	・11:00 ～ ・14:00 ～ ・19:00 ～	チトセピアホール

費　用 小学生～高校生 800円（前売券なし）、一般1,400円（前売券1,200円）
申し込み ・店舗販売：くさの書店チトセピア店、毎熊書店、好文堂書店、ローソンチケット
・電話予約：県映画センター
そ の 他 未就学児の入場も可
問い合わせ 県映画センター(☎824-2974)

在宅医療講座「教えて! 在宅医療と介護」

もしものときに備えて、在宅医療や介護、人生会議について話を聞いてみませんか？

日　付 12/1㊋
時　間 14：00～15：30
場　所 西浦上中央連合自治会集会所（住吉町）
申し込み 電話、FAX(826-3021)
締め切り 事前に
問い合わせ 包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621)



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
家族等介護教室 Ⓐラクな介護方法 Ⓑ介護体験談とお茶の入れ方 Ⓒ楽しく！簡単に！健康料理教室	Ⓐ11/13㈭ Ⓑ11/20㈭ Ⓒ11/27㈭	ⒶⒷ13:30～15:30 Ⓒ10:00～12:30	ⒶⒷ横尾地区ふれあいセンター Ⓒ三川地区ふれあいセンター	定 Ⓐ 20 人、Ⓑ 12 人、Ⓒ 15 人 費 Ⓒ 500 円 持 Ⓒエプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク 申 電話 締 Ⓐ 11/11 ㈫、Ⓑ 11/13 ㈭ Ⓒ 11/20 ㈭ 問 ⒶⒷ ①、Ⓒ ②
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」	11/18㈫	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　締 事前に　問 ③
認知症の人と家族の会 Ⓐあじさい会のつどい Ⓑナイトなつどい	Ⓐ11/24㈫ Ⓑ12/12㈯	Ⓐ13:00～15:00 Ⓑ20:00～	Ⓐもりまちハートセンター Ⓑオンライン	申 電話　締 事前に 問 ④
いきいき健康教室	Ⓐ11/25㈫ Ⓑ12/3㈬	10:00～12:00	Ⓐ深堀地区ふれあいセンター Ⓑ野母地区公民館	対 市民　定 各 30 人 持 Ⓑ室内シューズ 申 市ウェブサイト、電話 締 Ⓐ 11/18 ㈫、Ⓑ 11/27 ㈭ 問 ⑤
臨床心理士による こころの健康相談	11/26㈬	9:00～、10:00～、11:00～	市役所11階 相談室	申 電話　締 事前に 他 家族の相談も可　問 ③
お手軽ウオーキング Ⓐ城下町深堀史跡群コース(3.1km) Ⓑ福田サンセットコース(5.0㎞)	Ⓐ12/2㈫ Ⓑ12/15㈪	10:00～12:00	Ⓐ深堀公園 集合 Ⓑ小浦船津公園 集合	対 市民　定 各30人 申 Ⓐ電話、Ⓑ市ウェブサイト、電話 締 Ⓐ11/18㈫、Ⓑ12/1㈪ 他 雨天中止　問 ⑥

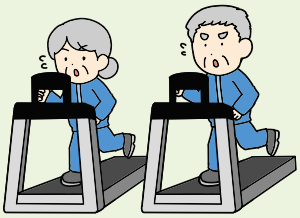
問い合わせ

①滑石・横尾地域包括支援センター（☎ 814-7770）②西浦上・三川地域包括支援センター（☎ 847-0151）
③精神保健相談ダイヤル（☎ 829-1311）④認知症の人と家族の会（☎ 845-2180）
⑤地域福祉課(南)（☎ 892-1113）⑥あじさいコール（☎ 822-8888）

スポーツジムで体力アップしませんか

「身体を動かしたいけれど機会がない」「体力に自信がない」という方を対象に、体力チェックや一人ひとりに合わせた個別プログラムを提案します。無理なく、気軽に健康づくりに取り組めます。

対 1961/4/1 以前生まれの市民
日 12 月～来年 3 月のうち 3 カ月間
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）、女性専用ジム Ru!Ru!（浜町店）
定 60 人
申 市ウェブサイト
締 11/11 ㈫
問 高齢者すこやか支援課（☎ 829-1146）



詳しくはこちら▼

障がい者二十歳のつどい

二十歳になる障害のある方をお祝いします。ぜひ参加してください。

対 2006年4月2日から2007年4月1日生まれで障害がある方
日 来年1/11㈷
時 13:30～15:30
所 もりまちハートセンター
申 電話、FAX(801-5002)
締 11/25㈫
他 家族の方も同伴可
問 心身障害者団体連合会(☎847-0680)

詳しくはこちら▶

対対象 日日時 時時間 所場所 内内容 テテーマ 定定員 費費用 持持参 申申し込み 締締め切り 他その他 問問い合わせ

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。
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)
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。
問 健康づくり課(☎829-1154)

日時		会場	国保	後期	がん検診				予約期間
			特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	前立腺	
1/12㊋	9:45～11:45 13:15～15:15	南部市民センター	○	○	○	○	○	○	12/9㊌、10㊍
1/13㊌	9:30～11:30	日見地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○	○	12/10㊍、11㊎
1/15㊎	9:45～11:15	三川地区ふれあいセンター	○	○		○		○	

思春期・青年期 こころの健康づくり講演会

若者の心理やこころの健康問題を学んで接し方を考えてみませんか。
日 11/23 ㊗
時 13:00～16:45
所 市役所2階 多目的ホール
定 150人
申 市ウェブサイト、電話
締 11/13㊎
問 精神保健相談ダイヤル(☎829-1311)

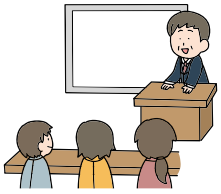
詳しくはこちら▶

高齢者ふれあいサロン サポーター養成講座

地域の高齢者が安心して集まり、笑顔で過ごせる場を支える「高齢者ふれあいサロンサポーター」として活動してみませんか?
対 全日程に参加可能な市民
日

日時	時間
12/3㊍	10:00～14:30
12/10㊍	10:00～15:30
12/17㊍	9:30～14:30

所 市役所2階 多目的スペース
定 40人 申 電話 締 11/26㊍
問 介護労働安定センター長崎支部(☎828-6549)



詳しくはこちら▶

ロードウオークサポーター養成講座

正しい歩き方、ウオーキングマップの作り方などを学び、市内で活躍するロードウオークサポーターの養成を行います。
対 受講後、お手軽ウオーキングに参加でき、サポーターとして活動可能な市民
日 11/25㊌、12/11㊎(全2回)
時 10:00～12:00
所 市役所 2階 多目的スペース
定 30人
申 市ウェブサイト、電話
締 11/18㊌
問 地域福祉課(中央)(☎829-1429)



申し込みはこちら▶

つながるフェスティバル2026 ～世代をこえて元気発見!～

健康チェックや相談、体を動かす体験、親子で楽しめる遊びなど、いろんなブースが大集合! 県警察音楽隊の生演奏もあり、こどもから高齢者まで、楽しみながら健康づくりについて学べます。
日 12/5㊏
時 11:00～15:00
所 琴海南部体育館
問 地域福祉課(北)(☎814-3400)

詳しくはこちら▶



被爆二世の方の無料健診

来年2月27日㊏までに1回受診できます。
対 市内在住で次のいずれかを満たす方
・親が長崎で被爆し、1946/6/4以降に生まれた
・親が広島で被爆し、1946/6/1以降に生まれた
所 被爆者健康管理センター、地区巡回会場、市が委託する医療機関
申 [昨年度受診した方]
申込不要。昨年度に受診した月の前月までに受診票を送付します。
[昨年度受診していない方]
市ウェブサイト、封書、はがき、FAX(829-1148)、地域センターで申し込みを。後日、受診票を送付します。
締 来年2/12㊎ ※必着
他 健康診断の結果などを書き込める「被爆二世健康記録簿」は、援護課か地域センターで受け取れます。
問 援護課(☎829-1149)

詳しくはこちら▶

HIV・性感染症検査が無料で受けられます

HIV、梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査を匿名で受けられます。

日程	受付時間
11/18㈫、11/25㈫、12/2㈫	9:00～11:00
11/19㈬、12/3㈬	13:30～16:30
12/10㈬	17:00～19:30

所 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）

詳しくはこちら▶

アルコール依存症は一人で抱え込まないで

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。アルコール依存症は、自分の意思だけでは飲酒をコントロールできなくなる脳の病気です。誰でも発症する可能性があり、本人が治療の必要性を自覚するまでには時間がかかります。市では、アルコール依存症でお悩みの方やその家族からの相談を受け付けています。

問 精神保健相談ダイヤル（☎829-1311）



詳しくはこちら▶

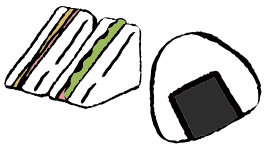
手作りのおにぎりやサンドイッチに注意!

黄色ブドウ球菌は、皮膚や鼻の中、化膿した傷などにいることがあり、食中毒の原因になります。おにぎりやサンドイッチなど、手で触れて調理する食品は特に注意しましょう。

予防のポイント

・調理前の手洗い。
・調理後は早めに食べるか、冷蔵庫で保存する。
・手に化膿した傷があるときは、ばんそうこうの上から手袋を付ける。

問 生活衛生課（☎829-1155）



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	その他
食物アレルギー座談会＆ミニ講話	食物アレルギーがある子の保護者や、こどもの食物アレルギーに不安や心配がある保護者	11/17㈫	10:00～11:30	市役所2階 イーカオプラザ	15人	申 市ウェブサイト、電話 締 11/12㈬ 問 ①
親子の心の相談	小児科相談	11/18㈫	14:00～17:00	市役所2階 イーカオプラザ	3組	申 市ウェブサイト、電話 締 事前に 問 ②
親子の心の相談	精神保健相談	12/10㈬	14:00～16:00	市役所2階 イーカオプラザ	2組	申 市ウェブサイト、電話 締 事前に 問 ②
離乳食教室	4～9カ月未満児の保護者	12/1㈫	13:00～15:00	東部地区 にこにこセンター	10人	持 エプロン、三角巾 申 市ウェブサイト、電話 締 11/24㈫ 問 ③
離乳食教室	4～9カ月未満児の保護者	12/9㈫	13:00～15:00	浦上駅前 ふれあいセンター	12人	持 エプロン、三角巾、マスク 申 市ウェブサイト、電話 締 12/2㈫ 問 ①
両親学級	第一子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	12/12㈯	10:00～12:10	東部地区 にこにこセンター	各20組	申 市ウェブサイト、電話 締 12/4㈮ 問 ③
両親学級	第一子妊娠中で34週未満の妊婦とパートナー	12/20㈰	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	各20組	申 市ウェブサイト、電話 締 12/9㈫ 問 ①

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）

ファミサポの手続きがスマホで簡単に

子育ての助け合いを地域の中で行うファミリー・サポート・センターながさきの、一部手続きをオンライン化します。会員情報の確認や活動報告書の作成などが、センターへ行かずにいつでもできるようになります。

問 こども家庭センター（☎ 829-1255）

詳しくはこちら▶

虐待かなと思ったら189（いちはやく）へ

「こどもの泣き声が続く」「大人の怒鳴り声が聞こえる」など、虐待かもと思ったら児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく）へ連絡を。匿名で連絡できます。また、こどもも相談できます。

問 こども家庭センター（☎ 829-1255）

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

日 毎週㈫ 17:30 ～ 19:00
11/21 ㈯ 9:00 ～ 17:00
12/6 ㊐ 9:00 ～ 12:30
所 市役所2階 イーカオプラザ
他 ㈯㊐は原則予約制
問 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」

e-Kao

子育て世帯の強い味方！
イベントや相談窓口を
掲載してますよ。



イーカオ

お知らせ

紅葉がきれいな心田庵を見てみませんか

江戸時代からの由緒ある日本庭園を今に残す「心田庵」を一般公開します。

日 11/27 ㈭～ 12/6 ㊐
時 10:00 ～ 16:00（最終入場 15:30）
費 小学生～高校生 330 円、一般 650 円
問 文化財課（☎ 829-1193）



詳しくはこちら▼

都市計画（案）の縦覧

日 11/16 ㊊～ 11/30 ㊊
所 都市計画課
内 ・小江原 5 丁目用途地域の変更
・小江原 5 丁目地区計画の決定
・小江原町地区計画の変更
他 期間中は意見書の提出可
問 ☎ 829-1169

詳しくはこちら▶

自治会に入ろう！～自治会加入促進月間～

自治会は、地域行事やごみステーションの管理、防災活動などを通して住民同士の交流を深め、安全安心で暮らしやすいまちづくりに取り組んでます。地域のつながりを深めるため、自治会に加入しませんか？

問 自治振興課（☎ 829-1134）



詳しくはこちら▶

プールが利用できない日

総合プール
日 毎週㈫、11/8㊐
他 11/7㈯は 17:00 以降 50 mプールのみ利用不可
問 ☎845-1212

神の島プール
日 毎週㈬
問 ☎865-2250



宝くじ助成金で地域の物品が充実

宝くじの助成金により、地域の備品や防災資機材が充実しました。

内 ①西海地区自治会：長机、椅子、椅子用台車
②滑石団地 A 地区自治会大宮川砂防ダム防災対策委員会自主防災組織：発電機
問 ①自治振興課（☎ 829-1134）
②防災危機管理室（☎ 822-0480）

詳しくはこちら▶

ねんきんネットで将来の生活設計をしてみませんか

11 月 30 日（いいみらい）は「年金の日」です。ねんきんネットでは、年金記録の確認や年金見込み額の試算がいつでもできます。初回の利用登録はマイナンバーカードが便利です。

問 ねんきんネット専用ダイヤル（☎ 0570-058-555）

詳しくはこちら▶

11月9日～15日は秋季火災予防運動

秋は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。火を使うときはその場を離れないようにしましょう。住宅用火災警報器は定期的に点検し、地震による電気火災に備えて感震ブレーカーの設置も検討してください。家庭でできる火災予防を心掛けましょう。

問 予防課（☎ 822-0429）



詳しくはこちら▶

中島川と稲佐山を紫色にライトアップします

11 月 12 日から 25 日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

日 11/19 ㈭～ 11/23 ㊗

問 人権男女共同参画室（☎826-0026）



詳しくはこちら▼

法人市民税の申告に関する案内方法を変更します

来年 1 月から、直近の事業年度に eLTAX で申告をした法人（大法人は除く）には、法人市民税の案内文のみ届きます。紙で申告した法人には、案内文・申告書・納付書（白紙）が届きます。

問 市民税課（☎ 829-1133）

詳しくはこちら▶

戸石とらふぐ料理フェア

戸石地区で育ったとらふぐを使用した特別メニューが市内のさまざまな料理店で提供されます。冬の味覚、とらふぐをこの機会に味わってみては。

日 11/29 ㊐～来年 2/28 ㊐

問 たちばな漁業協同組合（☎ 830-2236）



詳しくはこちら▶

生活保護費の追加給付が受けられます

対象となる方に追加給付を行います。現在受給中の世帯は申し出不要です。

対 2013 年 8 月から今年 3 月までの間に生活保護を受けていた世帯

申 申出書など（市ウェブサイト・生活福祉 1・2 課などで取得）を「長崎市追加給付事務センター」（〒 812-8582　福岡県福岡市東区馬出 3 丁目 1 番 1-3 号（九州大学病院キャンパス内）エフラボ 501/502）へ郵送か市役所4階特設窓口へ提出。

問 市保護費追加給付相談センター（☎ 050-2031-2754）

詳しくはこちら▶

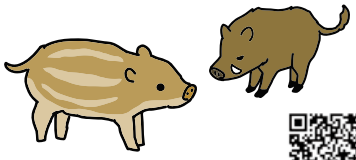
狩猟期間中の山歩きにはご注意を!

11月15日㊐から来年3月15日㊊は狩猟期間です。山林や原野など、人家から離れた場所で狩猟が行われます。事故防止のため次のポイントを心掛けてください。

ポイント

- 山歩きや遠足などでは周りの状況に注意する。
- 単独での行動は控え、登山道から外れたり、やぶに入らない。
- 山野や畑では目立つ服を着たり、ラジオを流したりするなど、自分の存在を周囲に知らせる。
- 狩猟による危険な行為や事故を見聞きしたときは警察に通報する。

問 農林振興課（☎ 820-6564）



詳しくはこちら▶

稲佐山スロープカー運行再開

設備更新工事のため運休していましたが、10月3日㊏から運行を再開しています。

問 土木総務課（☎ 829-1162）



詳しくはこちら▶

対対象 日日時 時時間 所場所 内内容 テテーマ 定定員 費費用 持持参 申申し込み 締締め切り 他その他 問問い合わせ

大募集

市役所で弁当を販売しませんか

販売期間は来年1/4㊊から12/28㊋まで。
申 市ウェブサイト
締 11/18 ㊌
他 申込多数の場合は抽選会を実施
問 庁舎管理課（☎ 829-1411）

詳しくはこちら▶

里親制度の出前講座

親と暮らせないこどもを家庭に受け入れて育てる里親制度を説明します。
日 11/16㊊　時 14:00～15:00
所 市役所2階 多目的スペース
問 県里親育成センターすくすく
（☎ 0957-53-7343）

詳しくはこちら▶

こどもを守る救急救命講座

こどもへの胸骨圧迫のやり方やAEDの使い方など、緊急時の対処法を学びます。
日 11/20 ㊎　時 14:00 ～ 16:00
所 市民会館　定 20 人
申 同館ウェブサイト、電話、窓口
締 11/18 ㊌
他 1 歳～就学前までの幼児の無料託児あり（11/13 ㊎までに要申込）。動きやすい服装で。
問 アマランス（☎ 826-0018）

詳しくはこちら▶

カップル応援パスポートで豪華特典をゲット！

抽選で宿泊券や観戦チケット、カタログギフト、商品券が当たります。
対 ながさきカップル応援パスポートの利用登録をしている方
申 市ウェブサイト　締 12/31 ㊍
問 長崎創生推進室
（☎ 829-1249）

詳しくはこちら▶

野良猫の不妊・去勢手術費用を助成します

野良猫の繁殖を抑えるための不妊・去勢手術の費用を助成します。
費（自己負担）1 頭 2,000 円
申 市ウェブサイト、申込書（動物愛護管理センターか地域センターで取得）
締 12/1 ㊋～ 12/31 ㊍
※持参は 12/28 ㊊まで
問 動物愛護管理センター
（☎ 844-2961）

詳しくはこちら▶

長崎学児童研究コンクール作品募集

長崎の不思議を見つけて調べて、研究作品を応募しよう！
対 小学生
申 スケッチブック、画用紙などにまとめた研究作品を学校へ提出
締 11/2 ㊊～ 12/15 ㊋
他 入賞作品は長崎歴史文化博物館に展示します。
問 長崎学研究所
（☎ 818-8377）

詳しくはこちら▶

実家を空き家にしないために

市の空き家の状況と対策を説明します。実家や自宅を空き家にしないための準備をしましょう。
日 11/13 ㊎
時 18:45 ～ 20:15
所 東公民館
問 建築指導課
（☎ 829-1174）

詳しくはこちら▶

知ればもっと面白い！旧長崎英国領事館のものがたり

旧長崎英国領事館のリニューアルオープン1周年を記念した特別講座です。第1回は長崎総合科学大学のブライアン・バークガフニ名誉教授を迎え、建物の歴史や、ゆかりの人物について学びます。
日 11/28㊏
時 14：30 ～ 16：30
所 市役所2階 多目的スペース
定 120 人
申 市ウェブサイト、電話、FAX（829-1219）
締 11/26 ㊍
問 文化財課　（☎ 829-1193）



詳しくはこちら▶

水道料金の改定に向けた説明会を開催します

ご都合のよい会場へお越しください。

日時	時間	場所
12/13㊐	平日 18:30～20:00 ㊏㊐ 10:00～11:30	市役所2階多目的スペース
12/14㊊		北公民館
12/16㊌		三和公民館
12/20㊐		琴海南部文化センター
12/21㊊		東公民館
12/23㊌		西公民館
1/13㊌		市役所2階多目的スペース
1/16㊏		三和公民館
1/17㊐		浦上駅前ふれあいセンター
1/24㊐		東公民館
1/25㊊		琴海南部文化センター
1/30㊏		西公民館

問 上下水道局総務課（☎ 829-1203）

詳しくはこちら▶



講座「みんなが地球市民」

「地球市民」とは、特別な誰かではなく、私たち一人ひとりのこと。長崎地域力研究会代表の田上氏の話を通して、平和のために私たちができることを一緒に考えてみませんか。

日 11/28㊏　時 13:30～15:30
所 原爆資料館
申（オンラインのみ）核兵器廃絶長崎連絡協議会ウェブサイト、電話
締 11/27㊎
問 同協議会（☎ 819-2252）

詳しくはこちら▶

シュガーロード周遊スタンプラリー開催中!

お菓子の詰め合わせやホテル利用券などの豪華景品が当たるチャンス！長崎街道沿いのスポットでスタンプを集めながら砂糖文化に触れてみませんか。スマホで簡単に参加できます。

日 ～12/28㊊
問 商業振興課（☎ 829-1150）

参加方法など詳しくはこちら▶

GO!GO!長崎スタンプラリー開催中!

サッカーやバスケの観戦と一緒に、長崎のまちも楽しみませんか？飲食店や観光スポットでスタンプを集めると、豪華景品に応募できます。観光アプリ「STLOCAL（ストローカル）」から参加できます。

締 来年3/31㊌
問 株式会社ゼンリン（☎ 801-5136）

詳しくはこちら▶

来年2月上旬の市営住宅入居者募集

申込書は11/24㊋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。

申 県勤労福祉会館などへ持参
締 12/1㊋～12/3㊍
※提出時間 9:30～16:00
他 ・抽選会は12/9㊌
・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。
問 市営住宅管理センター（☎ 829-2991）

詳しくはこちら▶

長崎ストーリーズ 祈りの三角ゾーンと2つの世界遺産

南山手の「祈りの三角ゾーン」、世界遺産の「グラバー園」と「大浦天主堂」を巡り、長崎の信仰と異文化との共存、平和について歩いて考えます。

日 毎日（年末年始、来年3/31㊌を除く）
時 ①10:00～12:00、②14:00～16:00
所 集合：石橋電停
解散：グラバー園
費 小学生以上4,200円
※入場料含む
申 「長崎さるく」ウェブサイト
締 ①は前日17:00まで、②は当日10:00まで
問 長崎ストーリーズ（☎ 818-3430）

詳しくはこちら▶

まちかど ミニ情報

ながさきサンセットロード一斉清掃
みんなでサンセットロードを清掃しませんか。
日 11/28 ㊏　時 9:30 ～ 11:30
所 道の駅夕陽が丘そとめ周辺、女神大橋下交差点周辺
持 軍手　申 電話　締 11/19 ㊍
問 土木企画課（☎ 829-1415）

11月11日～17日は「税を考える週間」
この機会に、日常生活と税の関わりを考えてみませんか?
問 長崎税務署（☎ 822-4231）

福祉の助っ人「スケッター」募集
空き時間を活用して、介護施設で身体介助を伴わないお手伝いをするスケッターを募集します。活動には謝礼があります。
対 16歳以上
問 株式会社プラスロボ（☎ 050-1726-5132）

消費者市民力アップ講座「成年後見制度について」
日 11/12 ㊍　時 13:30 ～ 15:30
所 県庁　申 FAX(828-1014)　締 事前に
問 県消費生活センター（☎ 823-2781）

長崎みなとメディカルセンター事務職員募集
日 1 次試験（筆記）11/28 ㊏
2 次試験（面接）個別に調整
所 長崎みなとメディカルセンター
申 申込書（同センターウェブサイトで取得）を郵送か持参
締 11/18 ㊌※必着
問 ☎ 822-3251

長崎市医師会市民健康講座「膝と腰のロコモ」
膝や腰の痛みとロコモの関係や、日常生活でできる予防方法を学べます。
日 11/28 ㊏　時 14:00 ～ 16:00
所 市医師会館
問 市医師会（☎ 818-5511）

図書館通信

休館のお知らせ
12/10㊍～15㊋は蔵書点検のため休館します。各施設にある図書室の休室は各室へお尋ねを。

図書館の催し

あかちゃんおはなし会
絵本や手遊び、わらべうたを赤ちゃんと一緒に楽しみませんか。
日 12/3 ㊍
時 10：30 ～ 10：50、11：00 ～ 11：20、14：00 ～ 14：20

おはなし会
絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。
日 毎週㊐　時 14:00～14:30

本・雑誌のリサイクル市
日 11/22㊐　他 当日整理券配布

定期上映会「嵐が丘」
日 ① 12/18 ㊎、② 12/21 ㊊
時 ①② 14:00 ～ 15:45、① 18:00 ～ 19:45
定 各 100 人　申 11/1 ㊏から窓口かメールで
締 事前に

図書館俳句ポスト　お題「枯野（かれの）」
締 11/30㊊

今月のおすすめ本

『小さな巡礼地、日本のルルドを訪ねて』
羽生 敦子／著　書肆侃侃房（しょしかんかんぼう）



「ルルド」とは、聖母マリアが現れたと伝えられる南フランスの巡礼地にちなみ、各地に造られた祈りの場のこと。著者が長崎の本河内教会をはじめ、日本各地の「ルルド」を訪ね、その風景と土地の記憶を丁寧に記しています。

問い合わせ　不動技研ながさき市立図書館　☎829-4946

EVENT PICK UP
注目イベントを紹介!

11/21(土)
ながさきエコライフ・フェスタ

楽しみながら環境のことを学べるイベントです!



ゼロカーボンシティ推進室
長尾さん

エコな工作ができる体験ブースや電気自動車の展示、掘り出し物がいっぱいのフリーマーケットなどがあります。

時 10:00～16:00
所 市民会館、魚の町公園、市役所庁舎前広場
問 サステナプラザながさき (☎895-5541)



11/1(日)～12/20(日) クリスマスリース作り



どんぐりや松ぼっくりなど森にある材料を使ってクリスマスリースを作ろう!

時 9:00～12:00、13:00～16:00
所 森林体験館 定 20人 費 1,000円/個
申 同館ウェブサイト 締 希望日の2日前 問 ☎825-6705

10/29(木)～12/27(日) 「収蔵品から見る昭和」展



今年は昭和元年から満100年!戦後復興が進んだ昭和20～30年代の暮らしの道具などから“昭和”をのぞいてみませんか。

時 9:00～17:00 (最終入場16:30)
所 歴史民俗資料館
問 ☎847-9245

対象 日日時 時時間 所場所 内内容 テテーマ 定定員 費費用 持持参 申申し込み 締締め切り 他その他 問問い合わせ

11/14(土)・15(日) 出島フェスタ2026



マルシェやオランダのゲーム「シューレン」大会のほか、15日午後3時からは銀屋町鯱(しゃち)太鼓（据太鼓）の演奏もあります！

時 10:00～16:00　所 出島　費 無料（要出島入場料※市内に在住か通学している人は公的身分証明書の提示で入場無料）
問 ☎821-7200

11/6(金)～12/6(日) 出島和蘭商館跡「新収蔵品展」



2024・2025年度に市内外から寄贈された資料7点を紹介します。

時 8:00～21:00（入場20:40まで）　所 出島
費 無料（要出島入場料）　他 11/14(土)・15(日)は市内に在住か通学している人は公的身分証明書の提示で入場無料。
問 出島復元整備室（☎829-1194）

①11/19(木)～11/27(金) ②11/29(日)～12/6(日) 市民美術展



時 10:00～18:00（各最終日は17:00まで）　所 県美術館
内 ①日本画、洋画、水墨画、デザイン＆クリエイティブ、ジュニア書写 ②南画、書、写真、工芸、ジュニア絵画　費 高校生以下・障害者手帳提示者は無料、70歳以上200円、一般300円
他 11/24(火)は休館　問 実行委員会（☎825-8295）

11/17(火) 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が、熱のこもった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

11/22(日) 芋掘り・焼き芋体験



自分で掘った芋で焼き芋を作って、秋の味覚を満喫しよう！

時 9:00～12:00、13:00～16:00
所 森林体験館周辺 定 各５組
費 1,000円/組 申 同館ウェブサイト
締 11/15(日)17:00 問 ☎825-6705

11/21(土) 子どもゆめフェスティバル



各地域の子ども会のこどもたちが企画したステージ発表や遊べるブースが盛りだくさん！

時 13:00～15:30
所 三菱重工総合体育館 持 室内シューズ
問 こどもみらい課（☎825-1949）

科学教室

11/22(日) ①電動ブラシ虫を作ろう



モーターを使ってブルブル動くおもちゃ作り！

12/5(土) ②クリスマスハーバリウム



草花などを使ったオリジナルのハーバリウムを作ろう！

対 小学生以上 時 10:00～12:00 所 科学館 定 各20組 費 ①500円/人、②1,200円/人 申 電話
締 事前に 問 ☎842-0505

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

11/23(祝) Nagasakiまちなか文化祭



まちなかのステージで披露される音楽やダンスなどで驚きと感動を皆さんへ届けます。

時 13:00～17:00
所 ベルナード観光通り
問 文化振興課（☎829-1235）

11/22(日) ピーター・タウンゼント DAY



被爆者の谷口稜曄（すみてる）氏の体験が基になった「ナガサキの郵便配達」の朗読と演奏のほか、ピースボート共同代表の川崎哲（あきら）氏の講演会があります。

時 13:30～16:00 所 原爆資料館
問 平和推進協会（☎844-9922）

11/28(土) サステなひろば



ひきたてのコーヒーを飲みながら、SDGsについて考えてみませんか？

時 13:00～15:00
所 サステナプラザながさき 定 20人
申 電話 締 11/26(木) 問 ☎895-5541

11/28(土) ながさき井戸端パーティー「公園で五感を使って自然を感じよう」



桜町公園でネイチャーゲームを楽しみながら交流しよう！

対 小学生と保護者 ※幼児・中学生の同伴も可
時 10:00～12:30 所 サステナプラザながさき 集合 定 30人
申 「ながさき井戸端パーティー」ウェブサイト 締 11/13(金)
他 動きやすい服装 問 中央地域センター（☎829-1418）

12／4(金)・7(月)・8(火) 障害者Week2026 はあと屋販売会



毎年12月3日から9日は「障害者週間」。それに合わせて、障害のある方が心を込めて作った雑貨やパンなどを販売します。

時 10:00～16:00 所 市役所2階 多目的スペース
他 オンラインショップもあり。
問 障害福祉課（☎829-1141）

11／29(日) にこセン子育てフェスタ



①歌や劇、②おもちゃ修理、③消防車の展示・写真撮影会、④こども用品譲渡会があります。

対 ①乳幼児と保護者 時 10:00～14:00
所 東公民館 定 ①50組 持 ②修理したいおもちゃ
申 ①市ウェブサイト 締 ①事前に 問 ☎838-3732

12／12(土) プラネタリウムの夕べ「ふたご座流星群と冬の星空」



冬に見頃の星座や「ふたご座流星群」について解説します。

時 17:00～18:00（受付は16:30から） 所 科学館 定 220人
費 小学生～高校生360円、一般720円 ※年間パスポートの提示で無料
申 電話 締 事前に 問 ☎842-0505

12／5(土) 親子でクリスマススイーツを作ろう！



対 小学生と保護者 ※保護者1人に小学生は2人まで
時 13:00～16:00 所 中央公民館 定 12組
費 3,000円/組（2人）、3,500円/組（3人）
申 市民会館ウェブサイト、電話、窓口
締 12/1(火) 問 アマランス（☎826-0018）

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

12/19(土) 親子料理教室「クリスマスケーキを作ろう」



対 小中学生と保護者 時 9:30～12:30 所 南公民館
定 10組 費 1,500円/組 持 エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭きタオル、ケーキ用トッピング
申 市ウェブサイト、往復はがき、窓口（はがき持参）
締 11/30㈰ ※必着 問 ☎825-0295

12/14(月) カジュアルしめ飾りづくり



おしゃれなしめ飾りを作って、お正月の準備を進めませんか？

時 13:30～15:30 所 南公民館 定 20人
費 2,000円/個 持 はさみ、カッター、持ち帰り用の袋
申 市ウェブサイト、往復はがき、窓口（はがき持参）
締 11/30㈰ ※必着 問 ☎825-0295

12/20(日) お正月に門松を



正月飾りのミニ門松を自分で作って、新年の準備をしませんか。

時 9:00～12:00、13:00～16:00 所 日吉自然の家 定 各10組
費 200円/人＋材料費700円/個 持 軍手、ビニール手袋、持ち帰り用の袋 申 日吉自然の家ウェブサイト
締 11/20㈮ 他 汚れても良い服装 問 ☎824-5017

12/20(日) 正月飾りの作り方教室



手作りのミニ門松で正月を迎えませんか。

対 18歳以上の方 時 9:00～12:00
所 植木センター 定 30人 費 2,000円/対（2個）
申 往復はがき（〒851-0131 松原町2624-1）、窓口（はがき持参）
締 12/9㈬ ※必着 他 汚れても良い服装 問 ☎837-8182

21㊏	なぜ！どうして？ 「静電気を考えよう」	10:00～12:00	科学館	定 24人 申 電話 締 事前に 他 小学生以下は保護者同伴 問 ☎842-0505
23㊗	プラネタリウムの夕べ ヒーリングアース IN JAPAN 日本の絶景と煌(きら)めく星空 ～日本各地の星空～	17:00～18:00		定 220人 費 小学生～高校生360円、一般720円 ※年間パスポートの提示で無料 申 電話 締 事前に 問 ☎842-0505
28㊏	人権さるく 「原爆と部落とキリシタン」	13:30～16:30	平和公園 集合	費 300円 申 市ウェブサイト、電話 締 11/27㊍12:00 他 動きやすい服装 問 生涯学習企画課

12月	イベント	時間	場所	その他
5㊏～ 来年2/7㊐	冬の特別展示「パンを科学する」	9:30～17:00 (入場 16:30まで)	科学館	他 12/5㊏は10:00から 問 ☎842-0505
9㊌	被爆体験記朗読会「9日を忘れない」	11:02～11:30	原爆資料館	問 追悼平和祈念館(☎814-0055)
21㊊	おしゃれ門松づくり ～プリザーブドフラワーを使って～	13:30～15:30	南公民館	定 20人 費 2,000円／個 持 はさみ、カッター、持ち帰り用の袋 申 市ウェブサイト、往復はがき、窓口 (はがき持参) 締 11/30㊊ ※必着 問 ☎825-0295
26㊏	公民館講座「門松づくり」	10:00～12:00	香焼公民館	定 20人 費 500円／個 持 軍手、花はさみ、持ち帰り用の袋 申 往復はがき、窓口 締 12/1㊋ ※必着 問 ☎871-5213

? 各種相談 (相談日が㊏㊐㊗の場合は事前に確認を)

市民相談 ☎ 829-1231

- **一般・市政** ㊊～㊎ 8:45～17:30
- **交通事故** ㊊～㊎ 9:00～12:00/13:00～16:00
- **弁護士相談** ㊊・㊋・㊍
- **国税** 12/7㊊ **登記** ㊋
- **不動産** ㊎(第5㊎は除く)
- **住宅リフォーム・マンション管理** 12/9㊌

※相談時間は13:00～16:00(1人20分)
※事前予約は前週㊊から電話か窓口で。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
※住宅リフォーム相談については前日までに予約下さい。

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)
㊊～㊎ 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)
㊊～㊎ 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)
㊊～㊎ 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
- **夜間電話相談**
  ㊌18:00～20:00
- **弁護士無料法律相談(要予約)**
  ㊎13:00～16:00
- **心の健康(予約優先)**
  11/19㊍、12/3㊍ 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)
㊊～㊎ 9:00～17:00

イベントカレンダー

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

対象 定定員 費費用 持持参 申申し込み 締締め切り 他その他 問問い合わせ

学習 文化 食 運動 体験 その他

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。

11月	イベント	時間	場所	その他
①11㈬ ②19㈭ ③26㈭	**国際理解講座** ①アメリカの片隅に隠された「アパラチア」の文化について ②文化遺産をここまで？！韓国国立博物館とコスプレ大会 ③マンガでわかる中国地理　四川・重慶・都江堰編	18:30～19:30	市役所2階 市民利用会議室	問 国際課
①14㈯～27㈮ ②12/3㈭～12/8㈫ ③来年1/5㈫～1/14㈭ ④来年1/16㈯～1/27㈬	**世界平和祈念ポスター・標語展**	①8:30～17:30 ②10:00～19:00 ③9:00～22:00 ④9:00～21:30	①原爆資料館 ②浜屋百貨店 ③ベネックス長崎ブリックホール ④市役所19階ギャラリーウォール	他 ①入場は17:00まで ②12/8㈫は16:00まで ③来年1/14㈭は12:00まで 問 被爆継承課
14㈯、15㊐、21㈯、22㊐、23㊗、28㈯、29㊐	**チャレンジサイエンス**	11:00～11:15、13:00～13:15、15:00～15:15	科学館	対 幼児～中学生 ※小学生以下は保護者同伴 他 開始時間の10分前に受付 問 ☎842-0505
15㊐	**ハートセンター文化祭**	10:00～15:00	もりまち ハートセンター	問 ☎842-2525
15㊐	**DV根絶のための連続講座**	10:00～16:00	アマランス	定 40人 申 市民会館ウェブサイト、電話、窓口 締 11/14㈯ 他 無料託児あり（11/8㊐までに要申込） 問 ☎826-0018

人口の動き

人口　377,289人（前月比 −244人）

男　174,533人（前月比 −92人）

女　202,756人（前月比 −152人）

世帯　184,364世帯（前月比 +51世帯）

2026年10月1日現在

令和7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
※㈯㊐㊗・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

ながさき 実り恵みの感謝祭

11/21(土)
11/22(日)





長崎のおいしい農水産物が大集合！

時　間　9:00～16:00(22日は15:00まで)

場　所　長崎駅前 多目的広場

内　容
- フラワーオークション
- 地元農水産物、加工品などの販売
- 豪華景品が当たるお楽しみ抽選会など

問い合わせ　水産農林政策課(☎820-6562)

詳しくはこちら▶

長崎の陸と海に食欲の秋、到来！

伊王島豊漁祭

11/29(日)





伊王島の新鮮な水産物がたくさん！

時　間　9:00～13:00

場　所　馬込教会下 沖の島漁港

内　容
- カマスティックの販売
- 魚の重さ当てクイズ
- 伊王島地区周辺でとれた農水産物の販売など

問い合わせ　西彼南部漁業協同組合(☎898-2825)

詳しくはこちら▶

UD FONT　VEGETABLE OIL INK

あじさいコール 年中無休 8:00～19:00(土日祝・年末年始は17:00まで) ☎095-822-8888
編集 長崎市広報広聴課　〒850-8685 長崎市魚の町4-1　**発行日** 2026年11月1日　**印刷** (株)インテックス