

広報

なががさき

Nagasaki



長崎がんばらんば国体まで

11日

長崎がんばらんば大会まで

31日

※10月1日現在

長崎がんばらんば国体開催50日前イベント



45年ぶりの感動を長崎で!

長崎がんばらんば国体

8月に誕生した長崎市の炬火「アスリート平和を願う崎陽(きよう)の火」。長崎県の火として1つになって、国体総合開会式で炬火台にともされます。

折り込み	裏表紙	ニュース 宅配便	お知らせ ワイド版	子育て広場	元気予報	上手な暮らし塾	長崎市民	市長コラム	市政あれこれ	長崎市民	市政	特集		
「リサちゃんニュース」「がん検診・国保検診特集 併号」「社協だより」ながさきエコライフ・フェスタ	長崎がんばらんば国体 水泳競技 感動をありがとう!!	(福祉)(被爆者援護)講演講座 (もよおし)(おしらせ)(大募集)	「幼稚園や保育所などの利用手続きが変わります」芸術の秋を楽しもう!」ほか	「のびのび子育て講座」ほか	健康に関するお知らせ	「市民と消防の連携で、助かる命を救う」 「応急手当の口頭指導」ほか	おたよりプレゼントクイズ 「料理レシピ」汽笛が鳴る方へ	田上市長のホッとトーク 「世界都市と人間都市(前編)」	「小さな発電所が大きな一歩を踏み出しました」ほか	長崎がんばらんば国体・大会	(仮称)長崎市よかまちづくり条例	魚の美味しいまち長崎 進化長崎!!		
	36	28 35	21 27	20	18 19	16 17	14 15	13	12	11	10	9	8	3 7



長崎市コールセンター

あじさいコール

午前8時～午後8時
年中無休

市役所代表

はい、つうじます!

8時～8時

☎095-822-8888

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

※回線の都合により、あじさいコールからおつなぎできない所属があります。

HP 「あじさいコール」
で検索

FAX 095-822-8850

E-Mail 8888@ajisai-call.jp

TEL TEL インフォメーション ※相談日が土・日・祝休日の場合は事前に確認を

救急・災害情報

●休日・夜間当番医の案内
☎825-8199

●災害情報
☎0180-999-001

●防災無線が
聞き取れないときは
☎0180-999-002

※一部の電話機から利用できない場合があります
災害情報web
http://mb.119.city.nagasaki.nagasaki.jp/m/saigai/

市民相談

安全安心課(市役所本館1階) ☎829-1231

- 市政相談・一般相談
月～金曜日 8:45～12:00 / 13:00～17:30
- 交通事故相談
月～金曜日 9:00～12:00 / 13:00～16:00
- 弁護士無料法律相談
月・火・木曜日 13:00～16:00
(受け付けは11:45までに窓口で)
- 国税相談 毎月5日
- 登記相談 火曜日
- 不動産相談 金曜日(第5は除く)
- 住宅増改修・マンション管理相談 第2水曜日
※国税・登記・不動産・住宅増改修・マンション
管理相談の相談時間は、13:00～16:00

消費生活相談

10:00～17:00(月曜日休業。祝日の場合は直後の平日)
消費者センター ☎829-1234

子育て相談

月～金曜日 8:45～17:30

子育て支援課 ☎822-8573 ☎825-5624

アマルンス相談

男女共同参画推進センターアマルンス

(配偶者暴力相談支援センター) ☎826-4417 (要予約)

- 女性相談員一般相談 毎日 10:00～12:00/13:00～16:00
- 夜間電話相談 水曜日 18:00～20:00
- 弁護士無料法律相談 10月3日(金)・24日(金)・31日(金) 13:00～16:00
- 心の健康相談 10月2日(木)、11月6日(木) 13:00～16:00

行政全般の相談

安全安心課…毎月第4水曜日 13:00～15:00
アマルンス…10月1日(水)、11月5日(水) 13:00～15:00

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時
特例給付金 専用コールセンター
☎0570-011-920(9:00～17:00)

MICE について 紹介 して います

長崎市では、MICE(学会やイベントなど)が開催可能な施設の整備について検討しており、MICE事業に対する理解を深めていただくため、さまざまな機会を通して市民の皆さんへ説明しています。

市ホームページでは、「MICEとは何か?」「MICEの効果」「MICE施設の整備についての市の考え方」など、MICEについてのよくある質問や、MICE事業について説明する田上市長の動画なども掲載していますので、ぜひ一度ご覧ください。MICEのホームページは、市トップページの右側にあるバナー「MICE(マイス)って何? ～よくある質問～」からご覧ください。また、「MICEに関するQ&A」で検索するか、右のQRコードからでもご覧になれます。



QRコード

魚の美味し^おい^いまち長崎



秋の美味しい魚レンコダイ
刺し身や南蛮漬け、塩焼きでどうぞ。

恵まれた自然と海外との交流の歴史を持つ長崎では、独特な食文化が形づくられてきました。四方の海から取れる新鮮な魚は、こうした長崎の食文化を特徴づけるものの一つです。

長崎県で取れる魚の種類は全国1位といわれ、漁獲量は全国2位を誇っており、長崎は全国有数の「魚の美味しいまち」です。

魚が豊富な長崎ですが、皆さんは、いつ、どんな魚が食べられるかご存じですか？「ここでは、四季それぞれの旬の魚など、長崎の魚の魅力についてご紹介します。

水産農林政策課 ☎820・6562

特集

市政

長崎市民

「こ意見」
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

生産者や流通・加工業者、料理店など魚の"通"の方々による「長崎の魚PR・おもてなしアクションチーム」(7P参照)が選定した、長崎の代表的な27種類の魚です。皆さんが「よく食べているよ」という魚もあれば、「まだ食べたことがない」という魚もあるかもしれませんね。

より詳しく知りたいかたは、「魚の美味しいまち長崎」ガイドブック(7P参照)をご覧ください。

※「カキ」を除くイラストは全て「グラバー図譜」[日本西部および南部魚類図譜](所蔵:長崎大学附属図書館)



イセエビ



マダイ



カワハギ



アラカブ
(カサゴ)



ミズイカ
(アオリイカ)



アマダイ



ウチワエビ

春

漁獲量が全国1位のマダイは刺し身や塩焼きで、全国2位のアマダイは煮付けや空揚げで。イセエビは産卵前で身が詰まっていますよ！



マダコ



ハモ



コチ



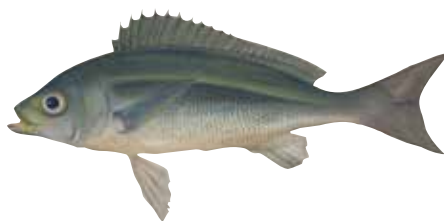
アジ



タチ (タチウオ)



キビナ (キビナゴ)



イサキ

夏

アジとイサキは漁獲量が全国1位。刺し身や塩焼きで。ハモといえば京都が有名ですが、実は長崎産が多く出荷されています。湯引きが絶品！

長崎自慢の旬の味

四季の美味しい魚

冬

ブリ類は漁獲量が全国1位。締まった身にたっぷり脂が乗っています。トラフグの養殖生産量やクロマグロの養殖出荷数も実は全国1位！



マグロ



カキ



ヒラメ



トラフグ



ハタ類



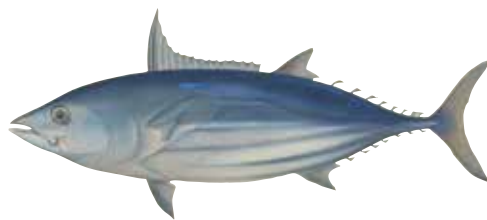
寒グロ (メジナ)



寒ブリ



レンコダイ
(キダイ)



カツオ類



カマス



ミズイカ
(アオリイカ)



イトヨリ



モチウオ
(イボダイ)



サバ

秋

サバとレンコダイは漁獲量が全国1位。サバは刺し身や塩サバ、水炊きで。身が柔らかくなるミズイカも、春とは違った魅力があります。



長崎の魚を食べないなんて

もつたいたい!!

漁獲量が多く魚種が豊富!

長崎沿岸では、対馬海流という海の流れに沿ってさまざまな魚が回遊します。また、西に広がる東シナ海には世界有数の大陸棚（水深100〜200m前後の緩やかな海底）が広がり、魚の餌となるプランクトンも豊富です。そのため、長崎は全国屈指の漁場となっています。長崎県の漁獲量は全国2位（平成23年農林水産省漁業・養殖業生産統計）で、魚種は300種を超え全国1位といわれています。

鮮度が違います!

県外や海外など遠くで取れた魚は、運搬するのに時間がかかります。それに比べ、長崎産だとより新鮮なうちに食べられます。直売所などでは、その日の朝に取れたピチピチの魚が並んでいます。新鮮で美味しい魚をたくさん食べられるって、実は長崎だからこそなんですよ!

魚があまり食べられていない?

そんな魚が美味しいまち長崎ですが、実は、「長崎〓魚」というイメージは全国的にはまだまだ浸透していません。長崎市を訪れた観光客のうち、約8割の人がちゃんぽんや皿うどんなどの中華料理を食べる一方、魚料理を食べる人は約2割しかいません（平成25年度長崎市観光動向調査）。また、長崎市の1世帯当たりの魚介類消費額は、全国52都市中14位（平成25年総務省家計調査）となっており、市民の皆さんはそれほど魚を多く消費していませんのが実情なのです。

魚屋さん、漁師さんのオススメ



新大工町で鮮魚店を営んでいる町田有平さん

長崎で取れる秋の魚だと、モチウオの煮付けやから揚げが美味しいですね、また、サバはしめさばやこんぶ巻きなどもいいですよ。

取った後の保管状態や出荷までの時間などによって、同じ魚でも鮮度や美味しさに大きな差が出ます。魚を買うときは、つやがよく、目が透き通った鮮度がいいものを買って、美味しくいただけますよ。



三和の蚊焼漁港を拠点に、カマスやイセエビなどの漁をしている道下政樹さん

10月はカマスが脂がたっぷりと乗りますよ! 身を開いて塩水に20〜30分ほど漬けて、冷蔵庫で一晩寝かせた後、表面がきつね色になるくらいまで焼くととても美味しいですよ。

カマスは主に関東や関西に出荷されていますが、長崎ではあまり食べられていないようです。地元の人にも、カマスをはじめ長崎で取れる魚の美味しさをもっと知ってもらえるといいですね。



「四季の美味しい魚」
提供店のミニ看板

独特な食文化を持つ長崎では、刺し身や寿司などの和食はもちろん、中華風刺し身やから揚げのあんかけなどの中華料理、パスタなどの西洋料理でも魚を美味しく食べることが出来ます。ご家族の団らんや、デートで、職場での宴会などで、長崎だからこそ食べられる新鮮で美味しい魚を堪能しませんか？

また、今月開催される長崎がんばらんば団体をはじめ、世界遺産への登録など、今後、全国から多くの人が長崎を訪れる機会がやってきます。長崎に来られたかたに長崎の美味しい魚をおもてなししてはいかがでしょう？

長崎の魚でおもてなしを！

アクションチームの河村規子リーダーは、次のように語ります。「長崎の魚は観光資源としても十分な魅力があるのにまだまだ埋もれています。それぞれの種類の魚の特徴をしっかりと伝えることができれば、市民や観光客の皆さんが魚をたくさん食べて、長崎のことをより好きになってもらえると思います。」



「魚の美味しいまち長崎」のPR用ロゴマークは、市民の皆さんからアイデアを募集し、最優秀賞の荒木萌さん（長崎女子高校3年）のデザインをもとに完成しました。市民の皆さんのアイデアから生まれたロゴマークを活用して、長崎の魚を全国に発信します。

長崎の魚の魅力を発信

このような状況に対して、長崎の魚の良さを多くの市民や観光客の皆さんに知ってもらい、美味しい魚をもっと食べてもらうため、今年5月に、生産者や流通・加工業者、料理店、観光団体、消費者などの方々による**長崎の魚PR・おもてなしアクションチーム**が設立されました。



アクションチームでの会議

アクションチームでは、まず、「長崎II魚」というイメージを持ってもらうための、「魚の美味しいまち長崎」というキーワードで情報発信を行うこととし、長崎の魚の食べごろなどを考慮して**四季の美味しい魚**（4・5ページ参照）を選定しました。また、四季に応じて旬の魚を提供できるホテル、旅館、レストラン、料理店などを募集し、それらのお店（約50店）を紹介する**魚の美味しいまち長崎ガイドブック**などを作成しました。このガイドブックを活用すれば、美味しい魚に気軽に出会えます。

これは
便利

「魚の美味しいまち長崎」 ガイドブック

長崎の魚の魅力、四季の美味しい魚の特徴、魚提供店（メニュー、アクセスなど）、お魚イベントなど、長崎の魚に関する“美味しい情報”がギュッと詰まった一冊です！

※ 10月上旬配布予定

【主な配布場所】

市総合観光案内所（JR長崎駅）

市内主要観光施設、市役所



和華蘭けれど、
魚の美味しさ、
わかる本です。

NAGASAKI CITY
SEAFOOD GUIDEBOOK

進化 ← 長崎!!

市政の動きをお知らせする

「個性輝く世界都市」「希望あふれる人間都市」に向けて「進化」する長崎。このコーナーでは、重点プロジェクトをはじめとした中・長期的な取り組みをご紹介します！

みんなできつろう

(仮称)長崎市よかまちづくり条例

【問い合わせ】都市経営室 ☎ 829-1111

長崎市では、まちづくりの基本的なルールや役割分担を明文化した「(仮称)長崎市よかまちづくり条例」(一般には「自治基本条例」と呼ばれる条例)を作るための検討を行っています。

これまでに、市民の皆さんで構成される検討委員会での話し合いにより、市民が親しみやすい条例の名称案を決め、条例(案)の骨子を作成しました。その基本的な考え方については次のとおりです。

今後、意見交換会などを通じて幅広くご意見をいただき、条例の制定に向けて取り組んでいきたいと考えています。条例がより良く、まちづくりに役立つものになるよう、皆さんのご意見をお寄せください。

条例の基本的な考え方

詳しくは、市ホームページで「よかまちづくり条例」で検索

みんなで力を合わせて「自分たちのまちは自分たちでよくする」取り組みがさらに広まるよう、条例には次のような項目を盛り込む予定です。

まちづくりの宣言

さまざまな主体が、つながりをさらに深めることで、長崎らしいまちづくりを推進

まちづくりの基本理念

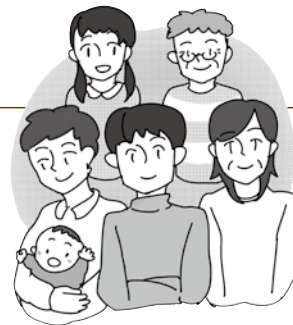
- ・歴史を守り、豊かな自然や文化を生かし、誰もが訪れたい魅力あるまちづくり
- ・地域や人がつながり、だれもが安全・安心に暮らせる住みやすいまちづくり
- ・被爆の体験や事実を継承し、平和を発信し続けるまちづくり

市民の役割

自分たちでできることは自分たちでという心持ちをもって、情報の共有、参画、協働により、まちづくりを実施

市長の責務(市の全ての機関の責務を含む)

- ・市政運営に対する市民の意思の把握、市民への説明
- ・参画と協働によるまちづくりの推進



あなたのまちに「よかまちづくり隊」がおじゃまします！

条例(案)の骨子への意見募集(パブリックコメント)

【対象】市内にお住まいか、通勤・通学しているかた。納税義務者、本件に利害関係のあるかた

【応募方法】都市経営室、行政センター、支所、市ホームページなどにある応募用紙を提出。

【応募期間】10月10日(金)～11月20日(木)

【その他】匿名や電話での応募不可。

意見交換会で話し合いませんか？

期日	時間	場所
10/22(水)	19:00～20:30	式見地区公民館
10/23(木)	15:00～16:00	高島行政センター
10/24(金)	19:00～20:30	深堀地区公民館
10/28(火)	18:30～19:30	伊王島行政センター
10/29(水)	19:00～20:30	琴海文化センター

参加無料。直接会場へ。上記以外の地域でも開催を予定しています。開催日時・場所など詳しくはお尋ねを。

「よかまちづくり条例」ってそもそも何ね？

まちづくりで自分にもできることはなにかやろうか？

地域で困ってることは何かしたかね～！

特集

市政

長崎市民

プレゼンター

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

国体の開催競技の日程や会場、見どころなどを、別冊折り込みに掲載しています。取り外して競技会場にお持ちください！

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

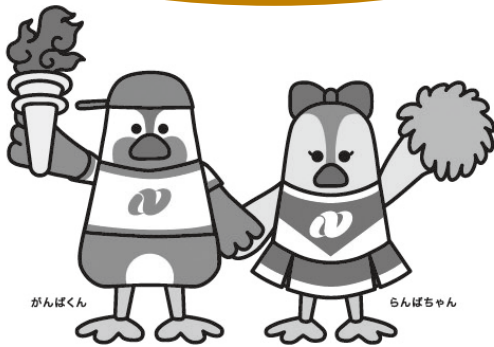
講演・講座

もよおし

お知らせ

募集

東日本大震災復興支援



長崎がんばらんば国体 2014

第69回国民体育大会 平成26年10月12日(日)～10月22日(水)

長崎がんばらんば大会 2014

第14回全国障害者スポーツ大会 平成26年11月1日(土)～11月3日(月・祝)

いよいよ、10月12日(日)に長崎がんばらんば国体の総合開会式が開催され、22日(水)まで熱い戦いが繰り広げられます。また、長崎では初開催となる全国障害者スポーツ大会も11月1日(土)から3日(祝)に開催されます。国内最大級のスポーツの祭典が皆さんにとって心に残る思い出となるよう、大いに楽しみましょう！

【問い合わせ】国体推進部総務企画課 (☎ 829-1280)

公式アプリ「がんばガイド」



試合の予定や結果、会場までの経路など、両大会に関する情報が盛りだくさん！

iPhone



android



よってみんなながさき！交流広場

10月11日(土)から22日(水)に、JR長崎駅かもめ広場に、競技結果や観光情報をお知らせする総合案内所や物産販売コーナーなどを設置しますので、ぜひお越しください。選手や応援の皆さんをおもてなしするイベントも開催しますよ！

◆オープニングセレモニー

【日時】10月11日(土)13:00～

◆おくんち登場！川船、龍踊などが日替わりで披露されます。

【日時】10月12日(日)・13日(祝)19:00～21:00

◆国体選手ふれあいトークショー

【日時】10月19日(日)12:00～

観戦と一緒に楽しめる

エキシビジョン・体験会など

◆セーリング

競技実況・解説&パブリックビューイング

【期間】10月13日(祝)～16日(木)

ヨットの帆を使ったエコバッグ作り体験

【日時】10月13日(祝)

① 11:00～② 14:00～

※いずれも、長崎サンセットマリーナ(福田本町)



◆体操(競技)

競技実況・解説&パブリックビューイング

【期間】10月15日(水)・16日(木)

【場所】市科学館

◆体操(トランポリン)

日本代表クラスの選手によるエキシビジョン

【日時】10月15日(水)

17:30ごろ

【場所】県立総合体育館(油木町)



◆ライフル射撃

ビームピストル体験射撃

【期間】10月18日(土)

～20日(月)※雨天中止

【場所】県警察学校特設会場(小江原5丁目)



◆ラグビーフットボール

女子7人制エキシビジョンマッチ

【日時】10月20日(月)

① 10:40ごろ② 12:30ごろ

【場所】市営ラグビー・サッカー場



国体・大会期間中における施設開館のお知らせ

以下の資料館、美術館などは、国体・大会開催期間中は毎日開館します。

※歴史民俗資料館は、10月13日(祝)～15日(水)は、資料の展示替えのため休みです。

シーボルト記念館、歴史民俗資料館、野口彌太郎記念美術館、南山手地区町並み保存センター、東山手地区町並み保存センター、埋蔵資料館、古写真資料館、旧香港上海銀行長崎支店記念館、中の茶屋、須加五々道美術館、サント・ドミンゴ教会跡資料館、伊王島灯台記念館、東山手甲十三番館

【問い合わせ】文化財課 (☎ 829-1193)

小さな発電所が 大きな一歩を踏み出しました



今後も、皆さんの力による太陽光発電所の設置を推進します

9月1日、市民の資金サポートで、おひさまNet[第1号]発電所が高城台小学校で開所しました。

この発電所は、市民の環境に対する行動を進めることを目的に設立された「おひさまNetながさき」という事業者が、市民の皆さんの出資により、設置したものです。市も場所の提供などを行っています。

今後、地球温暖化防止はもちろん、災害時に避難所となる当学校への電力供給や、環境教育などでも活用される予定です。

■問い合わせ 環境政策課(☎829-1156)

地域での支え合いが 防災・減災の鍵となります



広島での豪雨災害直後ということもあり、多くのかたが参加しました

8月30日、NBCビデオホールで、福祉防災学を専門とされている同志社大学の立木茂雄教授をお招きして、防災講演会を開催しました。

講演では、東日本大震災で、地域での見守りが必要な障害者や高齢者の被害が多かったことにふれ、普段から顔の見える支え合いのまちづくりが防災・減災に必要であることを説明。参加者は、地域の絆の大切さを再認識していました。

■問い合わせ 防災危機管理室(☎822-0480)

長崎総合科学大学と さらなる連携強化へ



今後も、連携・協力してまちづくりを進めます

8月22日、長崎総合科学大学と市が包括連携協定を締結しました。

これまでも各々が持つ資源や機能などを有効活用し、地域社会の発展と地域における人材育成に取り組んできました。この締結で、今後さらにもものづくりなどの分野で連携・協力していくことを約束しました。

■問い合わせ 都市経営室(☎829-1111)

市科学館 来館者250万人達成



31日には名誉館長の草野仁さんと田上市長の記念トークショーも開催

8月25日、市科学館が1997年の開館以来、来館者が250万人を達成しました。

250万人目となったのは、神奈川県鎌倉市から帰省中の中村さん親子。「科学が好きで、今日はおばあちゃんと一緒に来ました。夏休みのいい思い出になりました」と長男の天晴君は話していました。

市科学館は、リニューアルしたプラネタリウムなどで、今後も科学の面白さを発信します。

■問い合わせ 生涯学習課(☎829-2044)

今月のテーマ

世界都市と人間都市 (前編)



田上市長の 心と手

～自らの思いを皆さんに語るコラム～

長崎市は今、どんな都市を目指しているのでしょうか？長崎市の進む方向を示した総合計画では、それを「世界都市」と「人間都市」という2つの言葉で表現しています。

* * *

世界都市は、文字どおり、世界のナガサキを目指そうということですが、世界との交流によって発展してきた歴史を持つまちならではの個性を生かしたまちづくりは、これまで「世界の人が往来するまち」「世界に貢献するまち」「世界から評価されるまち」「世界とつながるまち」という4つの目標に向かって、着実に進んできました。

世界の人が往来するまち。長崎港に停泊するクルーズ船とその乗客の数は、ここ数年、過去最高レベルに達しています。外国人宿泊客数も過去最高を更新しました。どちらともつと伸びていくでしょう。8年後に予定されている新幹線の長崎延伸も、国内外からの訪問者の増加に大いに貢献してくれると思います。

廃絶と平和構築の面で、これまでなかった新しい活動が随分増えました。医学の面でもまだまだ貢献できる分野がありますし、造船や造機を通じて海洋環境産業の面での貢献に向けた取り組みも始まっています。

世界から評価されるまち。世界新三大夜景のほか、世界遺産登録に向けた動きも着実に進んでいます。産業革命遺産、教会群と、2年連続で世界遺産に登録されることになれば、大きなニュースになることでしょう。百年計画ともいえる出島の復元も、同じような意味を持っています。

世界とつながるまち。この4年ほどの間に、4つの都市と市民友好都市の関係を結びました。グラバーの出身地アバディーン市(英)、孫文の出身地の中山市(中)、シーボルトを通じて縁があるライデン市(蘭)とヴュルツブルク市(独)という4つの都市です。平和首長会議のネットワークもますます広がります。



「こどもゆめ体験」事業の様子 (ライデン市)

います。子どもたちを海外に派遣する「子どもゆめ体験」事業をはじめとする国際理解教育も随分充実してきました。こんなふうに挙げていくと、このコーナーではとても書き尽くせないほどの「世界都市」に向けた動きが、今長崎で起きています。

* * *

世界はグローバル化しています。「世界は一つである」というのがグローバル化の方向性であるとするれば、ますます重要になるのが、それとは逆にみえる「多様化」の方向性です。

世界標準に合わせようとするのではなく、「自分のまちが持つ個性」を世界に通じる価値を大切にすること。実は、それこそが世界都市に通じる道なのだと思っています。

長崎はとても個性豊かなまち、よそにないものをたくさん持っているまちです。それは簡単につくれない宝物です。そんな個性を生かすまちづくりこそが、今進んでいる「世界都市」のビジョンなのです。

* * *
もう一つの都市ビジョンである「人間都市」については、来月ご紹介したいと思います。



石仏が鎮座する本殿裏の大岩



大岩の奥に見える神社本殿



中腹までは車道もあり、降切たどるで杖が借りられる

出かけて見る・知るまちのオススメスポット

ながさきフチ旅行

神秘的なたたずまい
普賢神社

古くからの霊場だった矢上普賢山。その山頂付近に、目指す神社はある。今では、志望校への合格祈願や、ハイキングで訪れるスポットとして親しまれている。「普賢神社口」バス停で降りて5分ほどの「普賢神社登り口」からは、山道と苔むした階段がひたすら続く。

途中、遭遇する多くの巨石に霊場の神秘を感じさせられる。道中、展望所からの橘湾の景色に疲れを癒やされながら約40分、1500段ほどの階段を上る。鳥居の先にも大岩があり、下をくぐって境内に入る。本殿の裏に回ると、5mはあるであろう大岩の岩肌に鎖が掛けられている。登ると、穏やかな表情の石仏が静かに座っていた…。静けさに包まれる山登りに出掛けてはどうだろう。

開催されたイベントや講座などを写真で紹介!!

ツオト! ホット! HOT!

8/22(金)
・23(土)

PTA全国大会が長崎で開催!

「異国情緒豊かな長崎で、集い、語らい、学びあい」をテーマに、第62回日本PTA全国研究大会が開催。全国から約9,300人が集い、研修を通して交流を深めました。

全体会では県立総合体育館とサテライト会場の長崎ブリックホールを同時中継で結び、記念講演会や子どもたちを守るための大会宣言が決議されました。



8/31(日)

アーケードに救急車がやってきた!

救急医療週間(9月7日~13日)に先立ち、救急車の適正利用啓発キャンペーンがベルナード観光通りで開催されました。

会場には、子どもからお年寄りまで、たくさんの方々が訪れ、救急隊員なりきり体験や応急手当体験、クイズラリーなどのコーナーを通して、救急車の適正な使い方や命の大切さを実感しました。



9/13(土)
・14(日)

「ごかつさい」が大盛り上がり!

長崎南部地区の地域活性化のため、「ながさき半島ごかつさい」が伊王島ふれあい広場などで開催されました。

伊王島では出店、バーベキューなどの他に、伝統芸能などのステージイベントを実施。また高島や高浜アイランドでも、恋活イベントやビーチバレー大会が行われ、大勢のかたで賑わいました。

13日(土)夜には約3,000発の花火が夜空を彩り、長崎ではめったに見ることができない2尺(60cm)玉花火の大迫力に、大きな歓声が上がっていましたよ♪



8/31(日)

ぷりぷりの伊勢エビに舌つづみ♪

新鮮な伊勢エビはもちろん、カヌー体験や魚のつかみ取りなどもある「のもぎき伊勢エビまつり」を開催。どのコーナーも、大勢の方で賑わい、イベントを満喫していました。家族で訪れた大土井彩夏ちゃん(4歳)は、初めて食べる伊勢エビの味噌汁の感想を「おいしかった。また食べたい」と可愛い笑顔で教えてくれましたよ♪



特集

市政

長崎市民

プレゼンツ
意見

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ



スイートポテト



【1個 113kcal】

◎作り方

【下準備】オーブンをあらかじめ200℃に熱し、天板にクッキングシートを敷いておく。

- 皮をむいたさつまいもを厚さ1cmほどの輪切りにし、水に10分ほどさらした後、鍋で柔らかくなるまでゆでる。
- ①をざるに上げ、熱いうちに細かくつぶす。
※つぶした後に、こすとなめらかな舌触りに!
- ②とバター、砂糖、生クリーム、卵黄を鍋に入れ、混ぜた後、弱火で、ぼってりと鍋肌からはがれるくらいまで水分をとばす。
- 粗熱がとれたら、生地を舟形に成形して、表面につや出し用の卵黄を塗って、黒ごまを乗せる。
- ④を、あらかじめ温めておいたオーブンで、表面に焼き色がつくまで、10分ほど焼く。

地元の旬の果物や野菜を生かしたお菓子づくりに取り組む「ながさき味わいの匠」「もみじ屋」の宮本亜希さん。子どもたちにも地元の食材を安心して食べてもらおうと、添加物を使わないお菓子づくりにもがんでいます。自慢のお菓子は「びわっちファーム太陽の郷」(弥生町)でも購入することができます。

今回は、旬のさつまいもを使ったスイーツの紹介! さつまいもは、食物繊維を豊富に含み便秘解消に効果があるといわれており、美容食品としても人気があります。

●●●●● 材料(10個分) ●●●●●

- ◎さつまいも…400g
- ◎バター…20g
- ◎砂糖…60g(お好みで調整)
- ◎生クリーム…25g
- ◎卵黄…2個分(生地用、つや出し用に各1個)
- ◎黒ごま…適量



料理でおもてなし!

ながさき味わいの匠などの皆さんが、長崎がんなばらんば国体の会場で全国から来た皆さんをおもてなし。長崎自慢の料理の振る舞いで国体を盛り上げます!

国体オリジナルの
エプロンが目印!

〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやツイッターでも、長崎の美味しい情報を発信中!

ちよこつと外国語講座

クルーズ客船の入港日、まちなかにはたくさん外国人観光客が。

そんな皆さんをおもてなしするための簡単なあいさつなどを、英語・中国語・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「長崎へお越しいただきありがとうございます」という言葉です。外国人観光客も地元の人との出会いを楽しみにしています。勇気を出して声を掛けてみてください。きっと喜ばれますよ。

英語

サンキュー フォーカミング トゥーナガサキ
Thank you for coming to Nagasaki.

中国語

カンシェ ニンライタオツァンチ
感谢您来到长崎。

韓国語

ナガサキエ ワチュジョン カムサハムニダ
나가사키에 와주세요 감사합니다.



港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

汽笛が鳴る方へ

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
サファイア・プリンセス	10/11(土) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
ダイヤモンド・プリンセス	10/13(祝) 7:00~17:00	松が枝	115,875	イギリス
ロストラル	10/22(水) 8:00~19:00	松が枝	10,944	フランス
ヘナ	10/23(木) 8:30~ 0:30	松が枝	47,678	マルタ
ヘナ	10/30(木) 7:00~16:00	松が枝	47,678	マルタ
セレブリティ・ミレニアム	10/31(金) 10:00~20:00	松が枝	90,963	マルタ
サファイア・プリンセス	11/ 7(金) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス

日時などは変更になる場合があります。クルーズ客船の寄港中は、松が枝国際観光船ふ頭岸壁への立ち入りはできません。

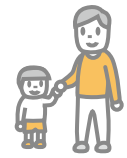
Nagasaki welcomes you!

入港する時は、ブラスバンドの演奏や龍踊などで、長崎らしく出迎えるイベントを開催しています。ぜひ、あなたもお出迎えに出掛けてみませんか!



〈問い合わせ〉◎観光推進課 ☎829-1314 クルーズ客船情報 ホームページ「クルーズながさき」で検索!

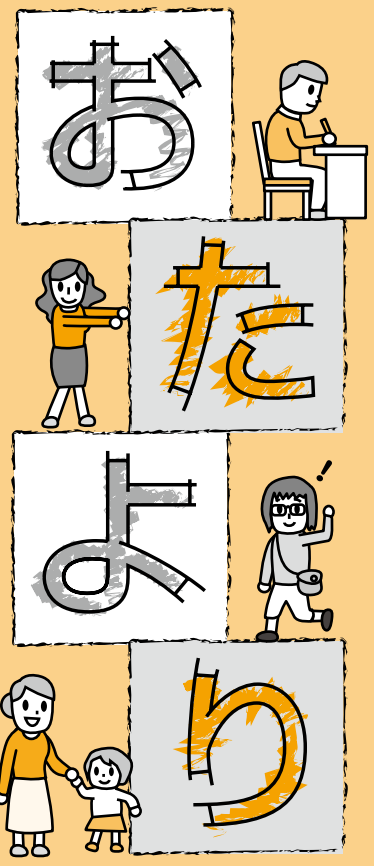
長崎のいろんなことを 気軽に話ませんか？



今回の特集は、「まちがぶらスイッチで、まちが、未来が変わる。」暮らしに密着した、「まちがぶらプロジェクト」では、長崎らしい魅力が詰まっています。

「ながさきジーン！」は、さまざまな分野で頑張っている情熱にあふれた、すてきな長崎の人を紹介し、長崎の人やまちを元気にすることを目標として、年2回(4月・10月)発行している情報誌です。第13号では、「長崎がんばらば国体・大会を特集しましたが、10月1日にコーナーやデザインをリニューアルして第14号を発売しました。」

■「ながさきジーン！」第14号発行
前号の国体特集では、国体に出場するだけでなく、裏方的なかたも取り上げているのが良かったです。
(鳴滝2丁目 T.Sさん)



このコーナーに掲載する皆さんからのご意見を募集しています。

広報ながさきのご感想やまちづくりについての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。

掲載させていただいたかたには、図書カードをプレゼントします。

※お便りは、広報ながさきや市ホームページでの紹介、プレゼントの発送に利用します。

さらに、あと二歩及ばず一番を逃したものの、その悔しさをバネに頑張る人を紹介する「頂を目指せ！」のコーナーでは、今年の長崎ペーロン選手権大会中学校対抗レースで見事、悲願の初優勝を果たした深堀中学校チームを密着取材。当日の様子をお伝えします。その他、ベルナード観光通りアー

す。新幹線の開業に向けた長崎駅周辺の整備など、まちが大きく変わろうとしている今、まちなかの活性化のために頑張る「まちがぶらスイッチ」が入った人々を取材し、新しいまちづくりに挑む情熱や思いを探りました。
また、長崎にあるおもしろい町名や場所名の由来を探る「まちがぶら発見ネーミング図鑑」では、館内町とドンドン坂を調査。十善寺地区連合自治会の八木一郎会長と、NPO法人長崎コンプラードルの桐野耕一理事長を訪ね、その謎に迫りました。

ケードの昔と今を取材した「ナガサキタイムトリップ」や地元の食材を使ったレシピを紹介する「おもてなしキッチン」など、長崎の人やまちに関する情報が満載です!!

「ながさきジーン！」は、自治会の協力により各ご家庭に回覧するほか、市立図書館や公民館の図書室などの公共施設でもご覧になれます。また、市内主要書店などで購入することもできます。詳しくは、広報広聴課(☎829-1114)までお尋ねください。
(広報広聴課)

ケードの昔と今を取材した「ナガサキタイムトリップ」や地元の食材を使ったレシピを紹介する「おもてなしキッチン」など、長崎の人やまちに関する情報が満載です!!



今月の プレゼント

「選りすぐりの特産品は、いかがですか?」長崎市ブランド振興会の会員が推奨するご覧の商品を今月は、
10名様
にプレゼント!!

お店 **岩崎本舗**

商品 **長崎角煮まんじゅうと
角煮まぶし詰合せ**



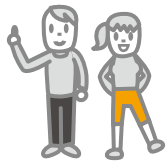
丹念に時間をかけてダシのうまみを染み込ませた豚の角煮を、ふわふわの生地に挟み込んだ「長崎角煮まんじゅう」。コクのある味に仕上げた角煮を細かく刻んだ「角煮まぶし」は、濃厚な味がクセになるうまさで、温かいご飯にかけて、なお味が引き立ちます。これから2点の詰合せをお届けします。

問 長与町齊藤郷 1006-13
☎0120-65-0806 (<http://0806.jp>)

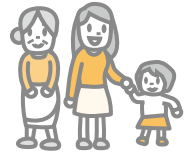
表紙の話



市内14地区で採火した炬火を、子どもたちが持ってきてくれました。長崎がんばらんば国体の成功に向けて、みんなの思いが一つになりましたよ!



さまざまなご意見をお待ちしています。



テレビやラジオで本の情報をキャッチ!

市立図書館スタッフがおすすめの本をご紹介します。こちら、ぜひ、チェックしてください!

(テレビ) NHK総合『イブニング長崎(月曜日～金曜日の午後6時20分～7時放送)』の「そこが気になる」のコーナー(5分程度)。毎月第2月曜日が市立図書館からの情報です。

(ラジオ) 長崎シティFM『ウィークエンドパラダイス(毎週金曜日の午後2時～4時放送)』の「ウィーパラライブラリー」のコーナー(10分程度)。毎月第2金曜日が市立図書館からの情報です。

もし、最寄りの図書室に借りたい本がなくても、わざわざ興善町にある市立図書館まで行く必要はありません。窓口やインターネットで手続きをすれば、他の図書館や図書室にある本を最寄りの図書室へ取り寄せて、そこで受け取りや返却ができるんです。お目当ての本は、所蔵している図書館や図書室の場所にもよりますが、早

市では、市民の皆さんにたくさんの方に親んでもらうため、市立図書館をはじめ、公民館やふれあいセンターなど、57カ所に図書館や図書室を設置しています。

■身近な場所で本を借りたい! 近くの公民館の図書室に借りたい本がありません。市立図書館まで行かないとダメですか? (滑石3丁目 K.Rさん)

「最近血圧が高くなってきた」子どもの成長が気になる「など、自分や家族の健康についてのいろいろな心配事の相談に応じた

◆健康相談

おたよりありがとうございます。保健師は、市民の皆さんの病気の予防や健康増進を図るため、赤ちゃんからお年寄り、妊婦さんや障害のあるかたなど、さまざまな年齢や立場のかたの健康づくりのお手伝いをしています。今回は、その一部を簡単に紹介します。

■健康に関心があります! 住んでいる地区に担当の保健師さんがいると聞きました。どんなことをしてくれるんですか? (戸町1丁目 T.Nさん)



ければ2~3日、おおむね1週間以内にご希望の場所にお届けします。さらに、市の施設だけではなく、市外の公共図書館などからも、本を取り寄せることができるんですよ。「借りたい本があるんだけど、市の図書館などにはないみたいだな」と思ったときでも、窓口で尋ねてみてください。10月27日から11月9日は、読書週間。この機会に、ぜひ図書館などを利用して、読書を楽しんでください。(市立図書館)

健康づくりに関する情報は、毎月、広報ながさきの「元気予報」(今月は18~19ページ)や「子育て広場スマイル」(今月は20ページ)のコーナーでお知らせしています。ぜひ、チェックして健康づくりに役立ててください。(健康づくり課)

◆健康教育 運動や食事に関する健康教室を行ったり、地域の皆さんの集まりに出向き、健康づくりについてのお話をしたりしています。また、地域で自主的に健康づくりを行う団体のサポートや、健康づくり活動を行う人材の育成を行っています。例えば、市がお手伝いしながら、地域の皆さんが自分たちでウォーキングコースをつくって、定期的にウォーキングを行っている地域があるんですよ。



り、健康診断の結果をもとに、病気を予防するための運動や食事についてのアドバイスを行います。◆家庭訪問 妊婦さん、小さな子どもがいる家族、一人暮らしのお年寄り、自宅療養中のかたなどの家庭を訪問し、健康や生活の状況をお聞きしたり、さまざまな相談に応じたりします。



問題

10月1日にリニューアル発行された、人、まちを元気にする、長崎応援マガジンは?(ヒントは、14ページ)

答え ながさき〇〇〇!

応募方法・応募先

①〇〇〇に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報紙に対するお便りなどを必ず書いて、はがきかホームページで応募してください。抽選で右欄のプレゼントを差し上げます。締め切りは10月31日(金)消印有効です。たくさんのご応募お待ちしております。

【はがき】〒850-8685 桜町2-22 長崎市広報広聴課「広報ながさき」プレゼント係 【ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。プレゼントは、商品を提供していただくお店から発送します。お便りは、広報ながさきや市ホームページで紹介させていただく場合があります。

今月のクイズ

【9月号の答え】

高齢者ふれあいサロン ※8月号には183通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

上手な暮らし塾

特集

市政

長崎市民

「こ意見」
プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

自治会

地域を元気に！あなたのまちの自治会 ～浪の平地区連合自治会～

地域を良くするため、さまざまな活動をしている自治会。夏祭りなどのイベントを通じて、まちを盛り上げようとがんばる自治会もあります。

浪の平地区連合自治会は、8月23日に恒例の「浪の平納涼夏祭り」を開催しました。

夏祭りの企画・準備・当日のお世話などに尽力された須藤豊晴連合自治会長にお話を伺いました。

「今年もお疲れさまでした。このお祭りが始まったきっかけは何ですか？」



平成21年に始めて、今年で6回目になります。平成19年に地元の浪平小学校が大浦小学校に統合されました。地元から小学校が無くなったことで、まちが寂しくなるのではないかと考えた地元の青年会などが中心となって、「まちににぎわいを」と始めたのがきっかけです。

「とてもにぎやかなお祭りですね」

この夏祭りは、青年会や社会福祉協議会、子ども会、消防団といった、地

域のいろいろな団体が力を合わせて開いています。それぞれの団体が、趣向を凝らしていろいろな出店を出すので、みんな楽しみにしているんですよ。

「会場の消防車の姿がひときわ目立っていましたね」

浪の平地区では、防火・防災に力を入れようと自治会・消防団などで「防災協議会」を作って、避難訓練を実施するなど、安全なまちづくりを進めています。夏祭りでも日頃の活動を紹介します。消防車が登場して啓発をしているんです。今後いろいろな行事に出掛けて、防火・防災についての皆さんの関心を高めていきたいですね。

須藤会長、ありがとうございます。

浪の平地区では、まちのにぎわいをつくっていくつと、さまざまな団体の住民が協力して、盛り上げています。あなたの町ではどうでしょう？一歩踏み出して、あなたの町の自治会を少しのぞいてみてはいかがですか。

問い合わせ

自治振興課 ☎829・1134

消費者

インターネット通販の落とし穴 ～その通販サイトは大丈夫？～



確認を見落としがちです。日本語表記でも海外の業者であったり、無関係な大手通販サイトのロゴを無断掲載する悪質なサイトも存在します。

ネット通販の利用時には、①業者の所在地・電話番号が明記されているか ②サイト内の日本語に不自然な点はないか ③極端な値引きはないか ④振込口座が店舗名ではなく、個人や外国人名義の口座ではないか、などの注意が必要です。できれば、事前に電話してみることも有効です。

業者によっては、買い手が第三者に代金を仮払いし、買い手に注文どおりに商品が到着した後に、第三者から売り手に代金を支払う「エスワローサービス」という仕組みで安全性を確保することもあります。

インターネット通販では、お金を支払った後の被害救済が非常に困難です。利用の前に、安全なサイトか確認するよう心がけましょう。

事例のように、前払いで商品を購入したが、「届かない」「違うものや偽物が届いた」といった相談が数多く寄せられています。インターネット通販では欲しい商品名から探すことが多く、お目当ての商品が見つかること、購入に気を取られて、販売業者などの

■相談は消費者センター（メルカフ）
きまち4階、相談専用 ☎829・1234へお気軽にどうぞ。受け付けは午前10時～午後5時です。月曜日休業（祝日の場合、直後の平日）。土・日・祝日も相談できます。

救急

市民と消防の連携で、助かる命を救う

「応急手当の口頭指導」

応急手当が命を救う

消防局の通信指令室は、火災の発生や救急車の要請などの119番通報を受け付ける最初の窓口です。

救急車の要請の際、心肺停止、やけど、窒息などの緊急性が高い症状の場合には、救急車が到着する前に、その場に居合わせた人が応急手当を行うことで、症状の悪化を防ぐことが期待できます。

「口頭指導」と呼ばれる応急手当のお願いは、119番の係員の誘導で、通報者などに応急手当をしていただくものです。そのため、応急手当の方法について詳しく知らなくても、状況に応じて係員が分かりやすく誘導します。

その場に居合わせたかたによる応急手当にご協力ください。



救急車が到着するまでの間の、皆さんの勇気ある行動とご協力が尊い命を救います。



救命効果が 2.2倍に!

要請を受けて、救急車が現場に到着するまでの平均所要時間は約8分です。

救急車が到着するまでの間に、心肺停止状態の傷病者に対して、その場に居合わせた人が心肺蘇生を実施した場合の1カ月後の社会復帰率は9.7%。

これは、心肺蘇生を実施しなかった場合の社会復帰率(4.5%)と比べて、約2.2倍となっています。



実際にあった事例です

Aさんは市内の体育施設で運動をしていたとき、胸に激痛を感じた次の瞬間に倒れ、心肺停止となりました。

近くにいたBさんはすぐに119番通報。119番の係員に状況を伝えたところ、応急手当に協力してもらったよう求められました。

Bさんは、初めての経験に戸惑いしましたが、係員の誘導にしたがって、心臓マッサージを行いました。現場にいた友人も施設に設置してあったAEDを取ってきて、使用したことにより、救急車が到着した時には心拍が再開していました。

Aさんは応急手当により一命をとりとめ、現在は社会復帰されています。

◆ 応急手当を学びませんか

毎週水曜日に消防局(興善町)で普通救命講習(受講無料)を開催しています。

積極的に参加して、正しい応急手当の方法やAEDの使い方を身につけましょう。

問い合わせ
消防局指令課(022-20461)

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 講=講師 定=定員
 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 申=申し込み 他=その他

特集

市政

長崎市民

ご意見
 プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

高齢者等インフルエンザ

予防接種費用の助成

地域保健課 ☎829・1153

10月1日から助成により自己負担額1850円(一人1回)で予防接種を受けることができます。**対**次のいずれかに該当する市民 ①65歳以上のかた ②60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるかた(身体障害者手帳1級程度) **期**(期限)来年2月28日(土)まで **申**医療機関に電話でお申し込みください。 **他**次のいずれかの証明書を所持

参のかたは接種無料。生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、平成26年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し



10月10日は目の愛護デー

健康づくり課 ☎829・1154

たまにはウインクして見よう! 右目と左目、見え方向じょくあなたの大切な目を守るために、次のことに注意しましょう! ①バランスの良い食生活や十分な睡眠で目に優しい生活を心掛けましょう。②連続してパソコン作業をする時は、1時間おきに5～10分の休憩を取りましょう。③休憩時は、目や肩のマッサージをして遠くを見るようにしましょう。

市民健康講座

健康づくり課 ☎829・1154

生活習慣病予防のための講話と運動実技。受講無料。**対**20歳以上の市民 **所**市民会館 **定**50人(抽選) **申**①10月17日(金)②10月31日(金)までに、あじさいコール(☎822・8888)に電話でお申し込みください。

期日	時間	内容
① 10/25 (土)	13:30 ～ 15:30	栄養講話「適正体重を維持しよう」 管理栄養士 中村千春氏
	15:30 ～ 16:00	運動実技「ゼロからはじめるピラティス」 AFAA認定インストラクター 桑本京子氏
② 11/8 (土)	13:30 ～ 16:00	医師講話「2型糖尿病の食事と運動」 長崎大学准教授 阿比留教生氏
	16:00 ～ 16:30	運動実技「裸足で行う運動パレトン」 ルネサンススポーツクラブ 北村美帆子氏

10月は「臓器移植普及推進月間」 および「骨髄バンク推進月間」です

健康づくり課 ☎829・1154

◆臓器移植キャンペーン **日・所**11月9日(日) 午前11時～午後4時…ペルナード観光通り
◆骨髄バンクドナー登録 **対**18～54歳のかた ※体重、血圧、病気の既往歴などによって登録できない場合があります。

歯つむじ健康教室

高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

歌や体操を取り入れて、楽しみながらお口の健康を学ぶ教室です。参加無料。
 ①「お口のたの健康体操」でお口を元気に!
 ②お口の健康観察とお手入れ法(実技) **対**市内にお住まいの65歳以上のかた **申**電話でお申し込みください。

場所	時間	開催日
北公民館	10:00 ～ 11:30	①11/6(木) ②11/20(木)
	10:00 ～ 11:30	①11/11(火) ②11/25(火)

※①、②の全2回シリーズ

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会のつどい
 認知症の正しい知識などを学びます。10月28日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。
問認知症の人と家族の会(☎842-3590)

「まちの保健室」健康講座

あなたは大丈夫?身近な生活習慣病・糖尿病について。10月19日(日)午後1時～2時30分、県看護協会(魚の町3-28)で。参加無料。直接会場へ。
問県看護協会県南支部(☎820-3033)

リウマチ医療講演会

リウマチ患者とその家族を対象に、講演会と相談会を行います。リウマチでないかたも参加できます。11月8日(土)午後1時～3時30分(受付午後0時30分～)、市障害福祉センター(もりまちハートセンター内)。参加無料。直接会場へ。
問日本リウマチ友の会長崎支部・藤原(☎0957-48-6188)



20人程度 **申**10月22日(水)までに電話 **他**詳しくはお尋ねください。



月…健康寿命 / 火…まくらと肩こり / 水…子どもの誤飲事故 / 木…鼻のかみ方 / 金…口臭-歯科の立場から-
土・日…おりのもの(帯下) 問…県保険医協会(☎825-3829)

今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	10/17(金)	13:30~15:30	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		10/27(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		10/27(月)	13:30~15:30	高浜地区公民館		①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	10/15(水)	10:00~12:00	鹿尾コース(4.2km) (大山入口バス停集合)	10/10 (金)	③
		10/24(金)	10:00~14:00	赤水公園・山登りコース(10.0km) (琴海行政センター集合)※弁当持参	10/22 (水)	③
		10/29(水)	10:00~12:30	伊王島大橋Bコース(6.0km) (安保バス停(香焼町)集合)	10/27 (月)	③
		11/12(水)	10:00~12:00	中島川コース(5.3km) (市民会館正面玄関前集合)	11/10 (月)	③
		11/13(木)	10:00~12:00	香焼ゆったりコース(5.0km) (香焼行政センター集合)	11/11 (火)	③
パーキンソン病ふれあい教室	パーキンソン病の患者と家族	10/23(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール	10/21 (火)	②
膠原病 <small>こうげんびょう</small> ふれあい教室	膠原病の患者と家族	10/30(木)	14:00~15:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	10/28 (火)	②
まちなかサロン 「五大がんを学ぼう:胃がん」	市民	10/22(水)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「絵てがみ教室」	患者やその家族	11/10(月)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		④
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療~家で過ごそう!~」	市民	11/19(水)	13:00~15:00	滑石公民館		④
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	10/15(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くされたかた	10/25(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	⑤
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	10/16(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑥
問い合わせ	①三和行政センター(☎892-1111) ②健康づくり課(☎829-1154) ③あじさいコール(☎822-8888) ④長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤地域保健課(☎829-1153) ⑥精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

今日からはじめる +10(プラステン)!

健康づくりのために、生活の中で、今より1日10分(プラステン)多く体を動かすことをオススメします。

普段から元気に体を動かすことは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。また、気分転換やリフレッシュにもなりストレス発散やうつ病予防などのメンタルヘルスにも効果があるとされています。

高齢者のかたは骨、関節、筋肉などの衰え

を防ぎ、寝たきりや認知症の予防にも効果的です。

プラステンを取り入れるコツとして、例えば「通勤時は早歩きや階段を利用する」「買い物の際、バス停の1区間手前から歩く」「ランチタイムにちょっと散歩する」など、無理のない範囲で体を動かす10分を取り入れて、健康づくりに取り組みましょう!

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



健康づくり課
理学療法士
松尾 明浩

親子の心の相談

子育て支援課 ☎829-1270

お子さんへの関わり方で悩んでいる保護者の相談に、専門の相談医が応じます。相談無料。日①精神科医：10月15日(水)午前10時～正午 ②小児科医：10月15日(水)午後2時～5時 所 子育て支援課 申事前電話で。

母子健康手帳交付の休日窓口

子育て健康課 ☎829-1255

日 10月18日(土)午前9時～正午 所 こども健康課

むし歯予防教室

口腔保健支援センター ☎829-1436

対 生後7カ月～1歳4カ月未満のお子さんと保護者 日 10月23日(木)午前10時～11時30分 所 市役所別館地下1階 機能回復訓練室 内むし歯予防のお話とお口のお手入れの仕方(実習) 定 20組程度(抽選) 費 無料 持 母子健康手帳 申 10月20日(月)までに電話で。

初めてママ連続講座

子育て支援課 ☎829-1270

育児の喜びや悩みなどを話し合いながら、これからの子育てに必要な知識を学ぶ参加型の講座です。対第1子(2～5カ月の赤ちゃん)と母親。全4回参加できる。定 各10組程度 費 777円 申 はがきに、住所、保護者氏名、子どもの名前(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望場所を書いて、長崎市子育て支援課(〒850-8685 桜町2-22)へ。電話かファクス(FAX 829-1275)でも可。

月日、電話番号、希望場所を書いて、長崎市子育て支援課(〒850-8685 桜町2-22)へ。電話かファクス(FAX 829-1275)でも可。

期日	開催場所	締切
10/22～11/12 ※毎週水曜日	土井首地区子育て支援センター「みなみ」	10/15 (水)
11/10(月)・17(月)・25(火)、12/1(月)	長崎純心大学ケアセンター扇町(扇町10-9)	11/4 (火)
11/13～12/4 ※毎週木曜日	淵地区ふれあいセンター	11/6 (木)

※時間はいずれも10:00～12:00

乳幼児インフルエンザ

予防接種費用の助成

子育て健康課 ☎829-1255

10月1日から助成により、自己負担額が1回につき1650円で予防接種が受けられます(一人2回接種)。

対市内に住民票がある生後6カ月～小学校就学前のお子さん 期 来年2月28日(土)まで 所 接種(市内の医療

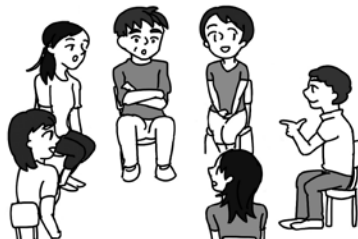


機関(諫早市、西海市、長与町、時津町の一部の医療機関でも接種可) 申 直接医療機関にお申し込みを。他 次のいずれかの証明書を持参のかたは接種無料。生活保護受給証、世帯主の市・県民税非課税証明書の写し。

のびのび子育て講座

子育て支援課 ☎829-1270

参加者同士で子育てに関するテーマを決めて話し合い、お互いに助け合いながら子育てを学ぶこと。無料託児付き。対0歳～就学前のお子さんを持つ保護者で、全8回参加できる。期 10月30日～12月18日の毎週木曜日 時 午前10時～正午 所 見地区公民館 定 14人(選考) 費 500円 申 はがきに、住所、氏名、電話番号、託児希望のかたは子どもの名前(ふりがな)と年齢(○歳○カ月)を書いて、聖母の騎士東長崎幼稚園(〒851-0134 田中町366)へ。ファクス(FAX 838-3747)か東長崎地区子育て支援センター「ぎずな」の窓口でも可。申(期限)10月14日(火) 他 10月22日(水)午後1時から日見地区公民館で簡単な面接を行います。



講座名	対象	期日	時間	場所	申込期限	その他
両親学級	まもなく赤ちゃんが生まれる夫婦 15組※妊娠35週まで	10/18(土)	9:30～11:30	こども健康課	10/14(火)	妊娠中の生活と栄養、妊婦体験、赤ちゃんの育て方
離乳食教室	生後4カ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者 15人(託児相談可)	10/23(木)	13:00～15:00	北保健センター	10/16(木)	参加費400円。エプロン、三角きん持参
卒乳教室	1歳以上のお子さんを母乳で育てているお母さん 20人(託児なし)	10/16(木)	14:00～15:30	市役所別館 地下1階 機能回復訓練室	10/15(水)	おっぱい卒業の考え方や卒乳期の食生活

今月の講座・教室

- ・申し込みは期限までに電話で。
- ・申し込み多数の場合は抽選。
- ・当日は母子健康手帳を持参。

こども健康課 ☎829-1255

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師 定=定員
 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み
 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

お知らせ

募集

緑化補助金の紹介

ひろげよう育てよう みどりの都市

10月は「都市緑化月間」

地球温暖化などの環境問題は地球規模で進行しています。環境問題に対しては、一人ひとりが身近にとらえて、できることから行動を起こすことが大切です。

市では、緑の保全や公園・街路樹の整備とあわせて、市民のみなさんも参加した緑豊かなまちづくりを進めています。

緑化でまちに優しく

住宅や事業所の屋上緑化は、ヒートアイランド現象を緩和し、斜面地からの良好な景観となることも期待されています。

緑のまちづくりのひとつとして、あなたの住宅や事業所の、屋上緑化に取り組みませんか！その他の緑を増やす取り組みに対して、市では補助をしています。

ヒートアイランド現象

アスファルトなどの地面がため込んだ熱や、自動車の排気やエアコンの室外機からの空気で気温が高くなる現象。熱帯夜の増加だけでなく、集中豪雨の増加、熱中症など健康上の被害も心配されます。

屋上緑化 施工例



施工前



施工後(芝と立木)

ご利用ください！

◆屋上緑化補助金

対屋上緑化事業区域(詳しくはお尋ねください)内の住宅、事業所など民有建物の屋上で、2m以上の緑化※バルコニーなどを含みます。内(補助額)施工費の2分の1以内。ただし、1㎡あたり2万円以内で上限100万円

◆住宅・事業所の緑化補助金

対市街化区域内の住宅、事業所など民有建物の生垣の設置、壁面の緑化、樹木の植栽など 内(補助額)施工費の2分の1以内。ただし、生垣の設置、樹木の植栽それぞれ上限4万円

●問い合わせ●
みどりの課
☎829-1171

原爆犠牲者慰霊・ 世界平和祈念市民大行進

原爆で犠牲になられたかたを追悼し、世界に強く平和を訴えるため行進します。

日 10月25日(土)午前10時～ ※雨天中止
 所 集合…平和祈念像前／コース…①(国道コース)平和祈念像前～国道206号～原爆落下中心地 ②(天主堂コース)平和祈念像前～浦上天主堂前～原爆落下中心地 ※いずれも、所要時間約35分 他 各支所管内(西浦上を除く)、伊王島・香焼・野母崎・三和地区から参加者用バスを運行(往路のみ)。詳しくはお尋ねを。行進終了後、午前11時から原爆落下中心地で集会を開催。集会で配布する「市民大行進宣言」を提示すると当日無料で原爆資料館と永井隆記念館に入館可。問 被爆継承課(☎844-3913)



国連軍縮週間の行事

◆市民のつどい
原爆被爆写真展、戦時中の食糧事情が体験できる「戦時食コーナー」、「折り鶴コーナー」など 日 10月25日(土)午前10時～午後1時 ※雨天中止 所 原爆資料館前階段下広場 問 長崎平和推進協会(☎844-9922)

◆三菱兵器住吉トンネル工場跡内部公開
トンネル入口から8m先まで見学可。無料。直接会場へ。日 10月24日(金)～30日(木)の午前8時30分～午後5時30分 所 三菱兵器住吉トンネル工場跡(住吉町) 問 被爆継承課(☎844-3913)

その他の平和関連行事

◆長崎国際平和映画フォーラム2014
～被爆70周年に向けて～
原爆・平和関係の映画上映。参加無料。直接会場へ。日 11月21日(金)～24日(休) ※上映時間はお尋ねを。所 原爆資料館ほか 問 国立長崎原爆死没者追悼平和祈念館(☎814-0055)

できることから始めよう
知って、学んで、伝える
あなたなりの平和

0〜5歳のお子さんの保護者の皆さまへ

幼稚園や保育所などの利用手続きが変わります

子ども・子育て支援新制度が平成27年4月からスタートする予定です。新制度への移行に伴う、重要なお知らせです。

「子ども・子育て支援新制度」は、幼児期の教育・保育、放課後児童クラブや子育て支援センターなどの、地域における子育て支援の充実を進めるものです。

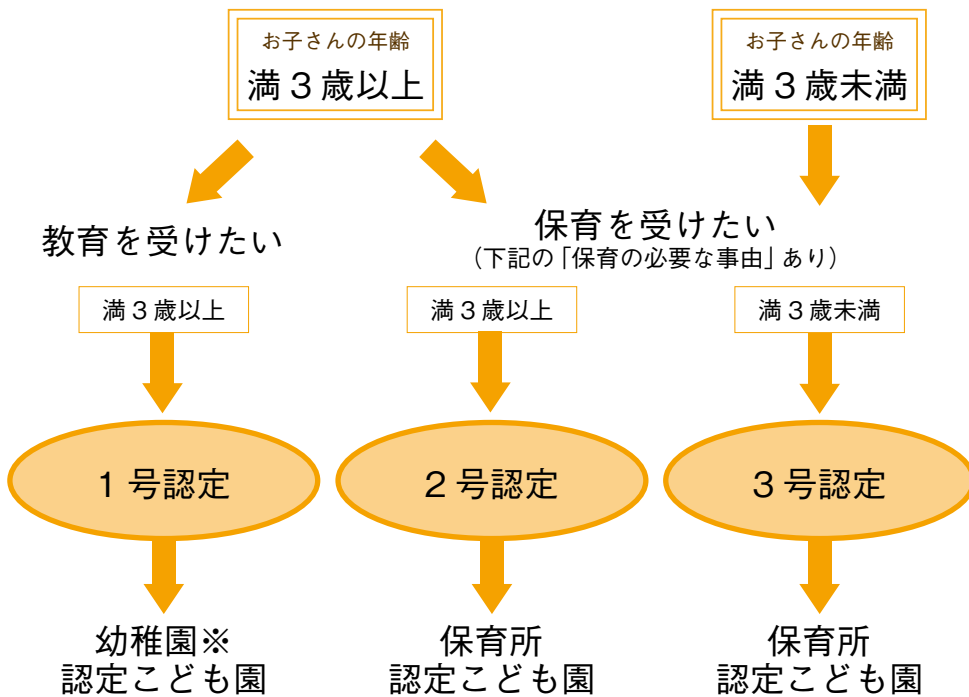
幼児期の教育・保育を行う施設として、幼稚園や保育所、認定こども園がありますが、新制度に移行することで、利用手続きが変わります。

この手続きは、平成27年4月以降に施設（幼稚園・保育所・認定こども園）の利用を希望するかたは全て適用となります。平成27年4月以降に新たに施設を利用する場合の手続きは、幼稚園希望のかたは11月ごろ、保育所希望のかたは1月ごろを予定しています。

現在、施設を利用中で平成27年4月以降も引き続き利用するかたは12月ごろに、幼稚園や保育所などを通じて手続きを行っていただく予定です。

1 市の「認定」が必要です。 認定区分の確認を。

幼稚園や保育所などを利用するためには、お子さんの年齢や保育の必要性に応じ、教育・保育を受けるための「認定」を長崎市から受ける必要があります。「認定」には区分（1号・2号・3号）があり、利用できる施設も異なりますので、下図でご確認ください。



※現行の幼稚園が新制度へ移行しない場合があります。その場合は、認定の申請は必要ありません。

保育の必要な事由（「保育の必要性」）

- ①就労 ②妊娠・出産 ③保護者の疾病・負傷・障害
- ④同居又は長期入院等している親族の介護・看護 ⑤虐待、DV ⑥災害復旧
- ⑦求職活動 ⑧就学（職業訓練校等における職業訓練を含む）
- ⑨育児休業をする際に、すでに保育利用中の子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こと

●問い合わせ●
あじさいコール
☎ 822-8888
幼児課
☎ 829-1142

2 利用手続きの流れを確認。

1号認定

(幼稚園・認定こども園を希望の場合)

- ①希望する園に利用希望申し込みをします。(11月ごろ)
- ②園から入園の内定が通知されます。
※定員超過の場合は選考
- ③園に認定申請書を提出します。(11月ごろ開始)
- ④市から園を通じ認定証が交付されます。(12月ごろ～)
- ⑤園で入園手続きを行ってください。(12～3月)

※新制度へ移行しない幼稚園は、③④は不要です。

2号・3号認定

(保育所・認定こども園を希望の場合)

- ①市に「保育の必要性」の認定申請と利用希望申し込みをします。(1月ごろ)
- ②利用者の希望、定員の空き状況などに応じ、保育の必要性の程度を踏まえて、市が利用調整します。(2月ごろ)
- ③市から認定証が交付され、利用施設が決まります。(3月ごろ)
- ④施設で入園手続きを行ってください。(3月ごろ)

▼利用できる施設

	幼稚園	認定こども園	保育所
概要	小学校以降の教育の基礎をつくるための、幼児期の教育を行う学校	幼稚園と保育所の機能をあわせ持ち、教育・保育を一体的に行う施設	就労などのため家庭で保育できない保護者に代わって保育する施設
対象年齢	満3歳から就学前	0歳から就学前	0歳から就学前
対象児童	教育を希望する児童	教育利用：幼稚園と同じ 保育利用：保育所と同じ	保護者の就労など、保育が必要な事由に該当する児童
入園契約	施設と保護者	施設と保護者	市と保護者
利用者負担	保育料：市が設定(※) 支払い：園へ	保育料：市が設定 支払い：園へ	保育料：市が設定 支払い：市へ
利用時間	教育標準時間(4時間程度)	教育利用：幼稚園と同じ 保育利用：保育所と同じ	保育標準時間(最長11時間) 保育短時間(最長8時間)
その他	園により保育が必要な児童も預かり保育を利用して夕方まで預けることが可能	施設により預かり保育、延長保育を実施	施設により延長保育を実施

※新制度へ移行しない幼稚園は、園が設定。

お知らせ1

放課後児童クラブ(学童保育)の利用手続きについては、現在と変更がありませんので、直接各児童クラブへお申し込みください。

お知らせ2

利用者負担(保育料)については、現行の負担基準をもとに国が定める基準を上限として、所得に応じて長崎市が決定することとなっており、検討を進めているところです。

楽しみ方はあなた次第

芸術の秋を楽しもう!

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」…秋の楽しみ方はいろいろ♪
 音楽を聴く、奏でる、観劇する、演じる…芸術を楽しむあなたが主役です!

平田オリザ 講演会&ワークショップ

12月14日(日)・15日(月)に公演の「サンタクロース会議」の作者で演出家の平田オリザ氏による演出指導など。いずれも、**対市内**にお住まいか、通勤・通学しているかた **費無料** **申**(期限)11月14日(金)必着 **問**文化振興課(☎842-3782)

ワークショップ

日・所 高校生…11月20日(木)午後6時～9時 長崎ブリックホールリハーサル室／一般…11月24日(休)午後8時～9時30分 メルカつきまち **定**各30人 **申**文化振興課(茂里町)にある応募用紙を提出。



平田オリザ氏 ©青木司

講演会 ～新しい広場を作る～

日 11月24日(休)午後6時～7時30分
所 メルカつきまち **定** 250人 **申**あじさいコール(☎822-8888)へ電話で。



親子向けコンサート

小さなお子さんといっしょに音楽を楽しみたいかたのためのコンサート。 **日** 11月29日(土)午後2時～3時 **所** 長崎ブリックホールリハーサル室 **内**(出演)管家奈津子(メゾソプラノ)、御園生瞳(ピアノ) **定** 50人 **費** 1世帯500円 **申** 11月7日(金)までに、あじさいコール(☎822-8888)へ電話で。 **他** ①会場横に休憩室あり。②来年2月8日(日)開催の「ガラコンサート」前売券をお持ちのかたは入場無料。 **問** 文化振興課(☎842-3782)



まちなか音楽会

公開オーディションでは音楽会出演を目指した熱い演奏が楽しみです! いずれも、**所** ベルナード観光通り **費** 無料 **問** 文化振興課(☎842-3782)

公開オーディション **日** 10月25日(土)午後1時30分～ **内**(出演)市民ミュージシャン10組
音楽会 **日** 11月9日(日)午後1時30分～ **内**(出演)オーディション選出者、(ゲスト)ミサンガ



ラウンジコンサート

日 10月14日(火)午後7時～ **所** 長崎ブリックホール **内**(出演)諏訪小学校弦楽クラブ(弦楽合奏)、Sin-san(ウクレレ)、県オペラ協会(オペラ)、フルトアンサンブル FINK(フルート)、長崎大学軽音楽部 Swing boat jazz orchestra(ジャズ) **費** 無料 **問** 文化振興課(☎842-3782)

不動産の売買——どの司法書士を使うかは、ご自分で決めましょう!



司法書士 安部高樹
 長崎県司法書士会所属

売買・贈与などの所有権移転登記報酬 ……8,000円から。

抵当権設定登記報酬 ……10,000円から。

抵当権抹消登記報酬 ……4,000円から。

※上記報酬額はすべて税別です。報酬のほか印紙代、切手代などの実費が必要です。

<http://www.shihoo.com/> ※夜間、土・日・祝日のご相談については、予めお問い合わせください。
 メールアドレス abe@shihoo.com [安部高樹] で [検索] してください。 TEL 095-826-4451

見積・相談無料

■お見積りご希望の際は、資料をお揃えください。
 ■過払金・借金整理についてもお気軽にご相談ください!

あべ たかき

司法書士 安部高樹事務所

長崎市樺島町1番11号田代ビル301(「大波止」電停から徒歩1分)

通話料 無料 0120-96-7421

携帯サイト



対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

ハンドベル教室

「何かを始めたい」「音楽をとおして仲間をつくりたい」あなたの参加を待っています！
対 小学4年生以上 **期** 10月25日～3月29日の土曜日(一部、日曜日に開催) ※全18回 **時** 午前10時～正午 **所** 長崎ブリックホール練習室
定 20人 **費** (月額)1,500円 ※大学生以下1,000円 **申** 往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、職業(または学年)を書いて、長崎市文化振興課「ハンドベル係」(〒852-8104 茂里町2-38)へ。返信用のあて名もお忘れなく。
申 (期限)10月18日(土)必着 **問** 文化振興課(☎842-3782)



長崎市民三曲演奏会

こ
 三弦・尺八の合同演奏会。**日** 10月26日(日)午後1時～ **所** 市民会館 **費** 500円 **他** 演奏会后、三弦・尺八無料体験教室を開催 **問** 長崎国際文化協会(☎822-2366)



マダムバタフライフェスティバル

いずれも、**問** ながさき UTAOTO 実行委員会(☎820-1081)

オペラコンサート **日** 11月3日(祝)午後3時～ **所** 長崎ブリックホール大ホール **費** 大人2,000円 大学生1,000円 ※高校生以下無料(要整理券) **他** 託児サービスあり(事前の予約が必要)

たのシッフフェスティバル 入場無料。直接会場へ。**期・時** 11月1日(土)午後1時～3日(祝)午後2時15分 **所** 長崎ブリックホール **内** ミニコンサート、体験ハンドベル、ハーブ・箏体験教室、オーケストラ体験など

ミニコンサート 「長崎夜曲」演奏など。入場無料。直接会場へ。**日・所** 10月18日(土)午後6時～ 稲佐山山頂展望台多目的ホール



長崎市民音楽祭

市内の音楽団体が日頃の活動の成果を発表。合唱、器楽、吹奏楽などさまざまな音楽が楽しめます。**日** 10月19日(日)午前11時～午後4時30分 **所** 長崎ブリックホール大ホール **費** 400円 ※小学生以下無料 **問** 同実行委員会・吉岡氏(☎850-2787)

遠藤周作を偲ぶ一日

歴史小説の舞台を遠藤周作とともに訪れた歴史・文芸評論家の高橋千劔破氏に、遠藤周作の素顔と連載にまつわる裏話を語っていただきます。**日** 11月15日(土)午後2時～3時30分 **所** 遠藤周作文学館 **テ** 木曾川からガンジスへー最晩年の遠藤周作の人と作品ー **定** 100人 **費** 無料 ※別途入館料が必要 **申** 往復はがきに、受講希望

者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、長崎市遠藤周作文学館(〒851-2327 東出津町77)へ。返信用のあて名もお忘れなく。**申** (期限)11月10日(月)必着 **問** 遠藤周作文学館(☎0959-37-6011)



【理美容業界年商日本一の店】※日経MJ新聞第31回 サービス業総合調査より **確かな技術と経験のスタッフが勢揃い！待たずにOK！**

CUT&PERM HOUSE 「ミルボン・ウエラ・ルベル」一流メーカー使用店

美容プラージュ

パーマ カットブロー付	3,240円	おしゃれ染め ブロー付	4,320円
カット ブロー付	1,620円	縮毛矯正 カットブロートリートメント付	8,640円
白髪染め ブロー付	3,240円	■ロング料金は一切いただきません。(税込)	

おすすめメニュー 酸性パーマ 7,560円 酸性ストレートパーマ 9,720円

アイロンストレート ブロー付…………… 6,480円

長崎店/長崎市万屋町4-13二葉屋ビル1F (営業時間) 8:30～19:00 **095-826-6825**
 長崎駅前店/長崎市大黒町7-18穴見ビル1F (営業時間) 8:30～19:00 **095-824-8841**
 長崎住吉店/長崎市住吉町4-1 (営業時間) 8:30～19:00 **095-849-6663**

本紙「広報ながさき」をご持参の方
シャンプー
 (税込540円相当)
無料サービス!
 (有効期限)
 平成26年11月末日まで
 ※シャンプーのみのご利用はできません。

夜風が涼しくなりましたね

涼しい秋に、ちよっとおでかけしませんか

夏の暑さもなくなり、過ごしやすい季節になりましたね。

秋はちよっとおでかけにはいい季節。今日は、どこにおでかけしますか？

棚田が幻想的に大変身！餅つき体験やお楽しみ抽選会もありますよ。日
11月1日(土)午後2時30分～ ※雨天中止 所 大中尾棚田(神浦下大
中尾町) 内 イノシシ肉の焼き肉(500円)、ハタ揚げ(1,000円、先着
20人)、餅まきなど 他車でお越しの場合は、そとめ神浦川河川公園駐車
場をご利用ください。公園から会場までの無料シャトルバスを運行します。
問 大中尾棚田保全組合(☎0959-24-0533)

大中尾棚田火祭り



たいまつ点灯は午後5時20分から

琴海四季彩館まつり ～いなカフェ秋～

琴海地区でとれた旬の農産物をどうぞ♪ 日 10月25日
(土)午前10時～午後3時 所 四季彩館(長浦町)
内 旬の琴海野菜を使ったカフェ、新米の重量当てクイズ、「琴海産」を詰め込んだ特製ピザ作り体験、いなカフェの旗を作る裁縫体験(ちくちくワークショップ)など。問 水産農林政策課(☎820-6562)、当日は きんかい味彩市(☎885-2253)へ。



あっと!さ@琴海

収穫祭と地元のかたなどによる寸劇やアカペラコンサートで楽しいひとときを! 日 11月9日(日)午前10時～午後3時 所 メイン会場…西山緑樹園(琴海村松町)、サブ会場…やまびこキャンプ場(琴海村松町) 内 炊き込みごはんやスイートポテト、かぼちゃ団子などの販売、新米や野菜、和洋雑貨の販売もあり。問 グリーンツーリズム長崎 あっと!さ@琴海・福岡氏(☎090-2748-7475)



<p>介護福祉士 実務者研修 通信制</p> <p>毎月開講</p> <p>教育訓練給付金制度対象講座</p> <p>受講料: 88,000円 (会員施設・ヘルパー2級資格者の場合)</p> <p>※ 詳細はお問合せ下さい。</p>	<p>各定員 20名 (先着順受付)</p>	<p>同行援護従事者養成研修</p> <p>同行援護サービスを行うにはこの資格が必要となります</p> <p>10月18・25・26日(3日間)</p> <p>一般課程</p> <p>受講料: 18,000円</p> <p>※ 詳細はお問合せ下さい。</p>
		<p>ご利用者の「ゆたかに、安らかに、自分らしい生活」を支援します。</p> <p>社会福祉法人救護会 介護の サンハイツ 〒852-8035 長崎市油木町65番地14 ☎095-843-3812 (お問い合わせ) 担当/山田・本田 介護のサンハイツ 検索</p>

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集



サン・サン・さんわ フェスティバル

日 11月9日(日) 午前10時～午後4時30分 所 三和公民館前広場 内 地元の新鮮な農産物や魚介類の販売、阿池姫太鼓などの伝統芸能披露、蚊焼包丁などの販売、市民参加ゲーム、ステージショーなど。
 問 同実行委員会 (☎ 892-0078)

元気アップ外海 ふるさとまつり

日 10月26日(日) 午前10時～午後5時 所 神浦中学校、外海公民館 内 物産展示販売、文化展、ステージイベントなど 問 同実行委員会 (☎ 080-2794-3521)

11/1～9

ローズフェスティバル

開催♪

あぐりの丘の催し

申し込み・問い合わせ

いこいの里管理センター (☎ 841-1911)

〒851-1123 四杖町 2671-1

開園時間 午前9時30分～午後6時

◆あぐりの丘でやってみよう 2014 秋

あぐりの丘で活動している市民団体の手作り体験やイベントが大集合！各種体験・イベントの詳細や予約については「あぐりの丘」ホームページでご確認ください。日 10月13日(祝) 午前10時～午後4時

◆さつまいもの親子収穫体験

対 幼児・小学生と保護者 期 11月1日(土)～3日(祝) 時(受付) ①午前10時～ ②午後1時30分～ 所(受付) 収穫体験会場(畑のエリア) 定 各80組 費 無料 他 雨天中止。生育状況により日時、定員が変更になる場合があります。

◆あぐりの丘の音楽祭

～自然の中で音楽を体感しよう～

ドイツ・ベルリンのテクノミュージシャンと長崎の和太鼓が夢のコラボ。自然の中で音楽を聴いたり、和太鼓やハーブの無料体験もできます。日 10月12日(日) 午前10時～午後4時 ※体験は午後0時30分～1時30分 所 街のエリア

◆10月の大フリーマーケット

期 10月12日(日) 午前10時～午後4時 ※雨天時は19日(日)に延期 所 第1駐車場 他 出店者の募集は終了しています。

◆11月の大フリーマーケット

日 11月9日(日) 午前10時～午後4時 ※荒天時は16日(日)に延期 所 第1駐車場 他 出店者も募集中。出店料は1区画1,000円、募集店舗は100店舗。希望者は往復はがきに、住所、氏名、電話番号、延期の場合の可否を書いて、長崎市いこいの里管理センター「大フリーマーケット」係へ。申込期限は10月20日(月)必着。はがき1枚につき、1区画。抽選結果は、10月末までに発送します。

10月中旬～11月上旬には、15万本のコスモスが見頃を迎えます(写真は過去の様子)。



その示談、お待ち下さい！

10/19日・11/16日 交通事故 無料相談会

長崎駅前交通会館 3階第6会議室 10:00～17:00 先着順予約受付中!

「交通事故110番」連携 まつやま行政書士事務所

検索

0120-025-110

〒850-0923 長崎市上田町14-15 TEL.095-893-8097 FAX.095-826-3281 交通事故・後遺障害認定サポート専門 http://www.jiko110-matsuyama.com



福祉



福祉 ハートセンター巡回相談
障害福祉センター ☎842・2525

対障害があるかた、見えにくい、聞こえにくいかたと家族、関係機関職員など。日11月5日(水)午前11時〜午後3時 所香焼行政センター 費無料 申不要

福祉 障害福祉センターの催し
障害福祉センター ☎842・2525

いづれも、所もりまちハートセンター費無料 申電話かファクス(FAX)842・2568)で。窓口でも可。申(期限)10月31日(金)

◆音楽講座 懐かしい歌や音楽で心も身体もリフレッシュしませんか！ 対障害のあるかた 日11月11日(火)・25日(火)の午後1時30分〜3時30分 定15人

◆脳性まひ者7人制サッカー教室 対頭部外傷後遺症または脳性まひがあり、自立歩行のできるかた 日11月29日(土)正午〜午後3時 定20人

被爆者援護



被爆者 被爆二世のかたの無料健康診断
原爆被爆対策部援護課 ☎829・1149

対市内にお住まいで次のいずれかを満たすかた ①親が長崎で被爆し、昭和21年6

講演・講座



講演・講座 プロが教える庭づくり
植木センター ☎837・8182

対20歳以上の市民 日10月25日(土)・26日(日)の午前9時〜午後3時 所植木センター 内竹垣の作り方・敷石の並べ方など 定20人(抽選) 費無料 ※材料費2000円 申往復はがきに、住所・氏名(返信用にも記入)、年齢、電話番号を書いて、長崎市植木センター(T85110131 松原町26241)へ。窓口でも可(返信用はがきを持参)。申(期限)10月18日(土) 必着

講演・講座 介護施設ボランティア養成講座
高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

施設で暮らす高齢者の話し相手や趣味・行事のお手伝いをするための養成講座。受講無料。対全日程参加できるかた 期10月28日〜12月9日の火曜日 ※11月11日を除く。時午後1時〜4時40分 所交通産業ビル3階「えきまえ」いきいき広場(大黒町)内レクリエーション・軽体操、話し方・聴き方について学びます。期間中、施設で高齢者との交流を通じたボランティア体験や施設見学あり。定50人 申10月22日(水)までにあじさいコール(☎822・8888)へ。他講座終了後は、ボランティアとして登録。65歳以上のかたがボランティア活動を行うと、買い物券や現金(上限5000円)に交換できる「ポイント」

被爆者 被爆者健康教室
原爆被爆対策部援護課 ☎829・1149

対被爆者健康手帳をお持ちの市民。全日程参加できるかた 時午後2時〜3時30分 所原爆被爆者健康管理センター (もりまちハートセンター内) 定各30人 費無料 申10月24日(金)までに電話で。

期日	内容
11/ 6 (木)	笑いがもたらす脳の活性化とストレス解消 (笑いヨガ)
11/13 (木)	笑いがもたらす脳の活性化とストレス解消 (落語)
11/18 (火)	シニア世代のおしゃれ講座
11/25 (火)	家庭で活かす癒しのアロマテラピー
12/ 4 (木)	消費者トラブルに遭わない方法

夕ごはんをもっと楽しく!

お弁当宅配



月曜から金曜までお弁当をお届けします!(週3日から受付可)見守り活動も兼ねてますので、離れて暮らすご家族にも安心です。お弁当コースのほか、おかずコース(おかず6品)、彩食八菜コース(おかず8品)があり、みなさまの食生活にあわせてご利用いただけるので便利です。まずは1度お試しください!

TEL.0120-279-560

もっとイキイキひと・まち・くらし

生活協同組合 **ララコープ**

ララコープ

検索

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

フレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

ト」を進呈。

男性のための介護教室

高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

現場の専門家から介護の基礎知識や心構えを学びます。受講無料。対在宅で家族の介護をしている、または介護をする予定のある男性 期10月30日(木)、11月13日(木)・27日(木)、12月11日(木) 時午前10時30分～正午 ※11月27日(木)のみ午後1時まで。所市民会館 内講話や調理実習など 定20人 申事前に電話で。

市民後見人候補者養成講座

高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

市民後見人候補者とは、成年後見制度を必要とするかたを市民の立場で支え、制度の普及を推進するかたです。受講無料。対市民が市内に通勤しているかた 期10月19日(日)・23日(木)・26日(日)・30日(木)、11月1日(土)・6日(木)・8日(土)・13日(木)・16日(日) 時木曜日の午後6時30分～8時30分/土・日曜日の午前10時30分～午後5時30分 所市立図書館 定30人 申10月15日(水)までに高齢者すこやか支援課、行政センター、支所、各地域包括支援センターにある申請書を提出。※申請書は市ホームページでも入手可。

女子力UPセミナー

男女共同参画推進センター ☎826・00018

マナーや話し方のコツを学びます。受講無料。2回連続講座。対現在働いているか、就職を希望している女性 期・内①10月

29日(水)：おとな女子の基本マナー～接客力を身につけて、もっと感じのいい人になる②11月12日(水)：おとな女子のコミュニケーション力～傾聴力と対応力を身につけて、好感度をUPする③ 時午後6時30分～8時30分 所アマランス 講宮崎真弓氏(株)マナージャパン代表取締役) 定20人 申10月27日(月)までに電話か窓口で。市ホームページでも申し込み可。※一時保育(1歳～就学前)は10月22日(水)までに申し込みを。

子育てをサポートしませんか

子育て支援課 ☎829・1270

子育ての援助を受けたい人と、援助したい人が会員となり、子どもの預かりなど2時間的な子育ての助け合いを行う「ファミリーサポート・センター」ながさき。自宅でも子どもを預かることができます。「まかせて会員」を養成します。受講無料。対4回参加できるかた 所市社会福祉会館(上町) 申市社会福祉会 ☎829・7714、市社会福祉協議会 ☎829・6244 申(期限)10月21日(火)

期日	時間
10/28(火)	9:50～15:50
10/29(水)	10:00～15:40
10/30(木)	9:30～11:30
10/31(金)	10:00～12:30

イギリス料理体験教室

国際課 ☎829・1113

国際交流員と一緒にイギリス食文化を体験しませんか。日11月30日(日)午前10時～午後3時 所市民会館 内ミートパイ、リンゴのコンポートなど 定15人(抽選) 費800円 申往復はがきに、住所・

氏名(返信用にも記入)、電話番号を書いて、長崎市国際課(〒850-8685 桜町2-22)へ。窓口でも可(返信用はがきを持参)。申(期限)11月7日(金)必着

国際理解講座

国際課 ☎829・1113

国際交流員が出身国の文化や生活習慣などを話します。参加無料。期・テ①10月15日(水)：中国のさまざまな習慣②10月22日(水)：大韓帝国?インスタントラーメンについて③10月29日(水)：イギリスの子ども文化 時午後6時30分～7時30分 所長崎ブリックホール3階会議室 申事前に地球市民ひろばへ電話 ☎842・3783 かファクス(FAX)842・3786)で。当日参加可。

青年講座「和服に親しむ」

生涯学習課 ☎829・2044

対おおむね30歳代までのかたで、全日程参加できるかた 期11月6日～12月18日の毎週木曜日 時午後6時30分～8時30分 所市民会館 内着付けや、着物の知識・マナーについての講座 定20人(抽選) 費2800円 ※テキストは希望者のみ1500円 申往復はがきに住所・氏名、性別、年齢、電話番号と、「和服に親しむ希望」と書いて、長崎生涯学習課(〒850-0874 魚の町5-1)へ。返信用のあて名も記入。窓口でも可(返信用はがきを持参)。申(期限)10月20日(月)必着。他初回は、半幅帯・帯揚・帯締め・腰紐・伸縮包帯1m50cm・タオル2枚を持参。浴衣は2回目以降に持参していただきます。



★お笑いライブ ★カラオケ大会 ★フリーマーケット
 ★世界の料理が勢揃いの模擬店など

駐車場はありませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用下さい。

W長崎外国語大学 外語祭実行委員会
 長崎市横尾3丁目15番1号 TEL:095-840-2002

講演・講座
ガラス絵作りを楽しもう
東公民館 ☎8338・3732

顔料の美しさを生かした絵を作成します。**対20歳以上のかた** 日10月23日(木)午後1時30分〜3時30分 **所**東公民館 **定**20人 **費**300円 **申**往復はがきに住所・氏名、電話番号を書いて長崎市東公民館(〒851-0133 矢上町19-1)へ。返信用のあて名も記入。窓口でも可(返信用はがきを持参)。**申(期限)**10月13日(祝)

講演・講座
求職者のためのセミナー
産業雇用政策課 ☎829・1313

いずれも、**対**長崎市、長与町、時津町での就職を希望し、全日程参加できるかた※学生不可 **費**無料 **申**長崎地域雇用創造協議会かハローワークにある申込書を提出。申込書は同協議会ホームページからも入手可。 **問**同協議会(☎893・8170)

◆「就職のいろは」セミナー 応募書類の書き方や面接のポイントなどを学びます。日10月22日(水)・23日(木)の午前10時〜午後4時 **所**長崎商工会議所(桜町) **定**20人 **申(期限)**10月15日(水)

◆合同企業面談会 直前対策セミナー 応募書類の書き方や面接のポイントなどを学びます。日11月21日(金)には合同企業面談会を開催。日11月17日(月)・18日(火)の午後1時〜4時 **所**長崎商工会議所(桜町) **定**20人 **申(期限)**11月10日(月)

◆WEB活用セミナー 情報発信のスキルを学びます。日11月17日(月)〜12月1日(月)の午前10時〜午後5時※全10

日 **所**県建設総合会館(魚の町) **定**25人 **申(期限)**11月4日(火)

講演・講座
長崎伝習所「自分新化講座」
市民協働推進室 ☎829・1125

各分野のトップで活躍する著名人が講演します。新たな自分を発見しよう! 日10月30日(木)午後7時〜9時 **所**長崎ブリックホール国際会議場 **テ**心技体: 語り部・平野啓子〜「日本美再発見! 語りへの誘い」〜 **講**平野啓子氏(語り部)かたりすと・元NHKキャスター) **費**当日券一般1000円、学生500円

講演・講座
生ごみ堆肥化講習会
廃棄物対策課 ☎829・1159

日10月19日(日)午後2時30分〜4時30分 **所**上長崎地区ふれあいセンター **費**無料 **申**10月15日(水)までに電話で。

講演・講座
鮫料理教室
水産農林政策課 ☎820・6562

いずれも、**時**午前10時〜正午 **所**市民会館 **定**24人 **申**はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望日を書いて、長崎市水産農林政策課(〒850-0037 金屋町町9-13)へ。ファクス(ℱ827・6513)でも可。 **申(期限)**10月15日(水)必着

◆親子鮫料理教室 期①11月1日(土)②11月2日(日) **内**鯨カツ、鯨炊き込みご飯、鯨味噌汁 **講**川島明子氏(長崎くじら食文化を守る会) **費**組1000円

◆鯨グルメ料理教室 期①11月8日(土)②11月9日(日) **内**鯨刺し盛、紅白鯨握り寿司 **講**日野浩二氏(日野商店会長)、

川島明子氏(長崎くじら食文化を守る会) **費**1000円

講演・講座
「市民防災リーダー」養成講習
防災危機管理室 ☎822・0480

地域防災力の推進役として活躍する「市民防災リーダー」の養成講習。受講無料。自治会などから推薦を受けたかたで、全日程参加できるかた 日11月2日(日)・16日(日)の午前9時〜午後5時 **所**三和行政センター **内**防災マップ作成、救急法の実技など **定**60人 **申**10月20日(月)までに電話で。他筆記用具持参、動きやすい服装で。

もよおし



もよおし
DOVOC(土木)フェア2014
土木現場見学会
土木企画課 ☎829・1415

11月18日「土木の日」にちなんで、見学会を開催します。いずれも、**費**無料 **申(期限)**10月23日(木)消印有効 **他**小学生以下は保護者同伴。

◆主要地方道佐世保吉井松浦線吉井1号橋(佐世保市)・九州新幹線本明トンネル(諫早市)・田中町道路災害現場(長崎市)バスツアー **対**市民 日11月16日(日)午前8時20分〜午後5時 **所**(集合・解散)JR長崎駅高架広場 **定**90人(抽選) **申**往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、長崎市土木企画課(〒850-0868 桜町2-22)へ。返

女性医師による

「外科外来」開設しました

平成26年4月〜

*毎週月曜日

診察時間/8:45~12:00

受付時間/8:30~11:30

乳腺疾患、甲状腺疾患、肛門疾患(痔など)

男性医師には相談しづらい乳房・肛門のお悩みを女性医師が伺います。

住所 〒852-8055 長崎市虹が丘町1-1 電話 095-856-1112



医療法人 厚生会

虹が丘病院

救急告示病院

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

「こ意見」
 プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

信用のあて名也。

◆長崎みなと見学会 女神大橋などの港湾施設を船から見学。日11月16日(日) ①午前11時〜午後0時30分 ②午後1時30分〜3時 所(集合)大波止ターミナル 定①120人②70人※いずれも抽選 甲往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・希望の便を書いて、(株)創見「土木の日」係(〒850-00875 栄町5-5-4F)へ。返信用のあて名も記入 他 荒天時は中止。

もよおし 長崎市戦没者追悼式 自治振興課 ☎829-1134

先の大戦で亡くなられた方々を追悼し、平和を祈念する式典です。日11月1日(土)午後2時 所公会堂

もよおし 大分・平戸・諫早交流バスツアー 長崎国際観光コンベンション協会 ☎823-7423

いずれも、所(集合)JR長崎駅かもめ広場。申電話がホームページ「浪漫ながさき旅情報」でお申し込みを。

◆龍馬・海舟の足跡をたどる秋の九州横断紀行2泊3日 大分・阿蘇・熊本・島原と龍馬ゆかりの地を巡ります。日(出発)①11月19日(水)②11月30日(日)のいずれも午前7時 ※解散はいずれも3日目の午後6時。費大人3万2800円(3万9800円)宿泊する部屋のタイプで異なります)

◆平戸くんち城下秋まつりと田平教会を訪ねて 平戸グルメも食べ歩きます。日①10月25日(土)②26日(日)のいずれも午前7時30分〜午後7時 費大人

3900円、子ども3500円

◆山ガイドと歩く秋の多良山系トレッキング 金泉寺や銀鈴溪谷の巨木・珍木を巡ります。日11月8日(土)・27日(木)の午前9時〜午後5時 費大人4900円、子ども3900円

もよおし 市民マラソン大会攻略法 長崎国際観光コンベンション協会 ☎11-0369

大会本番に向けて走り方・トレーニング法・準備しておく物などについて学びます。日10月26日(日)午後1時30分〜4時30分 所(集合)県宮野球場第1会議室 定50人 費1000円 申開催日の3営業日前の午後5時までに、電話かホームページ「長崎さるく」でお申し込みを。

もよおし くんち二八〇年展 長崎歴史文化博物館 ☎18-8366

くんちの演し物にちなんだ資料を展示。紹介。期10月20日(月)まで。費大人600円 ※県内の小中学生は無料

もよおし フォトコンテスト作品展 長崎ペンギン水族館 ☎838-3131

応募作品150点を展示します。期10月4日(土)〜11月3日(祝) 費(入館料)大人510円、中学生以下300円

もよおし 稲佐山フォトウォーク 長崎ロープウェイ ☎861-3640

写真専門家と一緒に、稲佐山をウォーキングしながら、自然や眺望などの写真撮影を楽しみます。期10月25日(土) ※雨天の場合は10月26日(日)に順延 時午後

3時〜7時15分 所(集合)ロープウェイ淵神社駅 定30人(小学生以下は保護者同伴) 費大人2000円、小学生未満は無料 持カメラを持参。申往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、長崎ロープウェイ(〒852-1801 2 淵町8-1)へ郵送。申(期限)10月15日(水)必着。

もよおし 亀山社中記念館 「龍馬來崎150周年」企画展 観光政策課 ☎829-1152

龍馬來崎150周年記念ポストカードを限定配布するほか、今年4月に発見された話題となった龍馬の手紙(レプリカ)を展示。期12月15日(月)まで。時午前9時〜午後5時(入館は午後4時45分まで) テ夢狩人、長崎にて「龍馬を育んだ長崎時代を辿る」 費一般300円、高校生200円、小中学生150円

もよおし 長崎新春駅伝 スポーツ振興課 ☎824-3728

期来年1月4日(日) 所市総合運動公園(柿泊町) 内(種目)①一般の部 ②高校生の部 ③中学生の部 ④⑤は1チーム6人編成。男女別 ④小学生高学年の部 ⑤小学生低学年の部 ④⑤は1チーム4人編成。男女混合可(費1チームあたり)一般4200円、高校生3000円、中学生1800円、小学生1200円 申スポーツ振興課(市民会館)、本館案内所、行政センター、支所、大型公民館にある申込書を提出。申(期間)10月14日(火)〜11月25日(火)必着 他詳しくはお尋ねを。

有料老人ホーム 第2期入居募集開始!
 モン・サン 琴海村松 長崎市琴海村松町399 (総戸数195戸)

10/16(木)・17(金) 9:00~17:00
ご見学・ご相談会開催!

家賃・食費・共益費・水道 全部込みで! 敷金一時金
 状況把握生活相談費用 月額 **68,350円~ 0円**

※当日、随時ご見学できますが、ご来場者が多数の場合、お待ち頂く場合もございます

医療法人 啓正会 ☎0120-03-4165 資料請求 無料 ●受付時間/平日AM9:00~PM6:00 土曜AM9:00~PM12:00
<http://www.keiseikai.biz> 啓正会 検索



特集

市政

長崎市民

「ご意見」
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

もよおし

あつまれ！元気っ子

日吉青年の家 ☎824・5017

市内の小学2年生、中学3年生 日11月22日(土)午後2時30分～24日(休)午前11時30分 ※2泊3日 所日吉青年の家 内トレッキング、野外クッキングなど 定60人(抽選) 費4000円 申往復はがきに住所、氏名、性別、学校名、学年、年齢、保護者氏名、電話番号を書いて、長崎市日吉青年の家(〒851-0254 飯香浦町3715)へ。はがき1枚につき1人。申(期限)10月21日(火)

もよおし

特別展「楠本いねとその時代」 ～資料にみる生涯と功績～

シーボルト記念館 ☎823・0707

開館25周年を記念してシーボルトの娘、楠本いねの資料などを展示。期11月30日(日)まで 時午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 費高校生以上100円、小中学生50円

もよおし

モニターツアー参加者募集

世界遺産推進室 ☎829・1260

外海地区の世界文化遺産候補と文化的景観をめぐる。対18歳以上(高校生を除く)で、市民または市内に通勤・通学しているか。期11月12日(水) ※荒天時は11月18日(火)に順延。時午前9時30分(午後4時) 所(集合)JR長崎駅 内出津教会堂、旧出津救助院、大野教会堂などを見学。 ※高低差のある道や階段を徒歩で移動します。定22人(抽選) 費無料 ※ただし、昼食代・施設入館料1000円は

図書館通信

見てみんな!

今月のおすすめ本



「こんなにたしかに」
まどみちお 著/理論社

童謡「ぞうさん」「やぎさんゆうびん」で子どもたちに親しまれ、今年2月に104歳でお亡くなりになった、詩人まどみちおさん。この詩集には、自分自身や身近な虫たち、そして目に見えない空気までをやさしくつづった40編が収められていて、まどさんの好奇心に満ちたまなざしを感じる事ができます。読書の秋にそとと開いて読んでほしい1冊です。

心地よい風が吹くこの季節。外でのんびり本を読むのも良いですね。(司書・大内絵美子)

図書館の催し

申し込み・問い合わせ=市立図書館 ☎829-4946

リサイクル市 日11月1日(土)午前10時～午後4時 ※本が無くなり次第終了 所多目的ホール 申当日午前10時から南口で整理券を配布。

長崎学講座 越中哲也氏講演会「焼物から魅せる長崎」 日11月3日(祝)午後1時30分～3時 所多目的ホール 定120人 費無料 申10月1日(水)から電話かカウンターで。

市民のためのリレー講座 図書館でがんを学ぼう「がんを治療するために知っておきたい話」 日10月25日(土)午後1時30分～3時30分 所多目的ホール 講峯孝志氏(長崎みなとメディカルセンター市民病院医師) 定100人 費無料 申住所・氏名・電話番号を書いてはがきかファクス(FAX829-4948)で。カウンターか電話でも可。

いろいろな国のことばのおはなし会 申込不要。直接会場へ。日11月8日(土)午後1時～1時40分 所新興善メモリアル和室 定30人 費無料

もよおし

出島の催し

出島復元整備室 ☎829・1194

いずれも、所出島 費大人510円、高校生200円、小中学生100円

◆出島事始め展「スポーツ・娯楽編」

かつて出島で行われていたバドミントン、ビリヤード、ゴルフなどの資料を展示。期10月3日(金)～11月9日(日) 時午前8時～午後6時 ※10月22日(水)までは午後7時まで。

◆史跡「出島」蔵出しフェスタ 期10月17日(金)～19日(日) 時午前10

みて!!さわって!!ためせる!! 福祉・介護用品店

食事・入浴・ベッド・衣類・歩行・排泄他

新品・新古品・中古品など、豊富な品揃え!!
常時1,000点以上の介護用品を、
取り揃えております。

長崎市内全域、訪問・宅配いたします



不要になった介護用品を
お売りください!

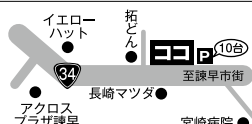
査定・見積り無料

アメニティ 時津店

(時津町役場うら) ☎(095)886-8222

アメニティ 諫早店

(長崎マツタ向かい) ☎(0957)25-1729



対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集
 市政
 長崎市民
 プレゼンテーション
 生活情報
 健康
 子育て
 福祉
 被爆者援護
 講演・講座
 もよおし
 おしらせ
 募集

催し名	日時・対象など
アロマプラネタリウム (有料)	「豊穡の秋の香り」 10/17(金) 19:00~20:00 要申込
長崎市小・中学校 科学教育展 (無料)	10/11(土)~10/19(日) 9:30~17:00
宇宙の日絵画展 (無料)	10/25(土)~11/3(祝) 9:30~17:00
プラネタリウム のタペ (有料)	10/11(土)・25(土)・11/8(土) 19:00~20:00 要予約
プラネタリウム (有料)	「ロボットエクスプローラーズ」 「秘密結社 鷹の爪」 「今夜の星空解説」 ※投影時間など詳しくはお尋ねください。
夜間天体観望会 (無料) ※天候不良の場合中止	毎週土曜日 (10月) 18:30~20:30 (11月) 18:00~20:00 ※実施は当日16時に判断
科学教室 (2週間前までに往復はがきで申込)	ミクロの世界をのぞいてみよう! 10/25(土) 10:00~12:00 小学生以上(2年生まで保護者同伴) 15人。無料 ビー玉ジェットコースターを作ろう 11/2(日) 10:00~12:00 小学生以上(2年生まで保護者同伴) 20人。料金500円
【休館日】 10/14(火)・20(月)・21(火)・27(月) 11/4(火)・10(月)・11(火)	

市民活動団体などと市が協働して地域の課題に取り組み提案型協働事業。その企画案の2次審査会と、今年度を実施してい

もよおし
提案型協働事業2次審査・中間報告会
 市民協働推進室 ☎829・1125

10月12日(日)午前9時~正午 所みなと漁協外海支所直売店(神浦江川町) 内水産物・農産物の販売、抽選会など 間三重商工会外海連絡支所(☎0959・24・0105)

もよおし
そのめ水いか祭り
 水産農林政策課 ☎820・6562

時~午後4時 内①食べ物・物産販売 ②長崎和牛・出島ばらいろの無料振る舞い ③10月18日:大カステラの振る舞い ④10月18日・19日:和菓子練り切り体験。⑤10月17日:長崎バイオパークより動物たちちがやってきます。

10月26日(日)午前10時~午後3時 所出島交流会館 内国際交流団体の活動紹介、海外の料理コーナー、民族衣装・楽

もよおし
ながさき国際協力・交流フェスティバル
 国際課 ☎829・1113

子猫を譲りたい、飼いたいのかたのための譲渡会、動物管理センターで保護している犬の譲渡会を開催。申込不要。直接会場へ。日10月19日(日)午後1時~3時 所動物管理センター(茂里町)

もよおし
犬猫の譲渡会
 動物管理センター ☎844・2961

る事業の中間報告会を開催。日10月25日(土)午後1時~3時 所市民会館 申ラントナ(馬町)、市役所本館案内所、行政センター、支所にある申込用紙(ホームページ「市民力ネット」でも入手可)を提出。当日参加可。

おしらせ
都市計画の変更(案)に係る説明会
 都市計画課 ☎829・1169
 特別用途地区の変更(大規模集客施設制限地区の追加)についての説明会を開催。直接会場へ。期・所①10月20日(月)南部市民センター(末石町)②10月21日(火)北公民館 ③10月23日(木)東部地区にこセンター ④10月24日(金)西公民館 ⑤10月26日(日)アマランス 時①~④は午後7時~8時30分、⑤は午前10時~11時30分

おしらせ
市民プールが利用できない日
 各問い合わせ先
 ◆市民総合プール 期毎週火曜日、10月19日(日)・20日(月)、29日(水)~11月4日(火) 間市民総合プール(☎845・1212)
 ◆市民木鉢プール 期毎週水曜日、10月2日(木)~13日(祝) 間市民木鉢プール(☎895・5524)

おしらせ
平和会館の休館
 平和推進課 ☎844・1231
 文化財課 ☎829・1193

耐震工事のため、11月上旬から来年3月下旬(予定)まで休館します(館内の歴史民俗資料館、野口彌太郎記念美術館も含む)。

おしらせ
 器体験コーナーなど 間県国際交流協会(☎823・3931)

女性専用、内視鏡を使わない 大腸がん検診
 大腸3D-CT検査費用 **19,500円**
 検査前に食べていただく専用のレトルト検査食+検査後にお渡しするあなたの3D画像を記録したDVDの費用を含みます。
 今年に入って約200名の方からご利用頂いております。 スタッフはすべて女性
大腸3D検診ハンドブック 無料でお届けします。検査費等、詳しくはハンドブックに同封の料金表に記載しています。
 啓正会 健診部 (清水病院内) ☎0120-03-4165
 受付時間 平日9:00~18:00、土曜9:00~12:00
 〒851-2102 長崎県西彼郡時津町浜田郷572
 http://keiseikai/biz/ (啓正会)

おしらせ
国土利用計画法の届出制度
都市計画課 ☎829・1167

一定の面積以上の土地を取り引き(予約も含む)したときは、届け出が必要で、権利取得者は、届出書に必要書類を添えて、契約日から2週間以内(契約締結日を含む)に、都市計画課へ提出を。対(面積)市街化区域:2000㎡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):5000㎡以上/都市計画区域以外の区域:i万㎡以上

おしらせ
市有地を売却します
財産活用課 ☎829・1127

物件の案内と申込書は10月22日(水)から財産活用課や市ホームページで入手可。甲申込書に必要書類を添えて提出。甲(期間)10月22日(水)午後1時~11月10日(月)他入札期間:11月25日(火)~12月2日(火)

おしらせ
違反建築をなくして快適な生活空間に
建築指導課 ☎829・1174

10月15日(水)~21日(火)は「違反建築防止週間」です。違反建築物は防火上・構

土砂災害ハザードマップ配布

土木維持課 ☎829-1164

土砂災害の恐れのある箇所や避難所、緊急連絡先などを記載したマップを配布しています。

所 土木維持課、支所
※市ホームページ「長崎市土砂災害ハザードマップ」でも入手可。

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請を受付中!

申請期限
平成27年1月30日(金)

申請期限を過ぎると申請できなくなりますので、早めの申請をお願いします。お問い合わせは、臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金専用コールセンター(☎0570-011-920)へ

コールセンター受付時間	
10/31(金)まで	9:00~17:00(土・日・祝を除く)

おしらせ
一日総合相談所を開設します
安全安心課 ☎829・1231

遺産相続や金銭貸借、行政全般など困りごとの相談。相談無料。直接会場へ。日10月29日(水)午前10時~午後3時 所メルカつきまち5階

おしらせ
長崎県南部海区漁業調整委員会
選挙人名簿の縦覧
選挙管理委員会 ☎821・3520

9月1日現在の新しい名簿を作成。登録漏れや誤りは、期間中に異議の申し出ができます。期10月20日(月)~11月3日(祝)※土・日・祝日を含む 時午前8時30分~午後5時 所 選挙管理委員会事務局(大黒町3-1 交通産業ビル6階)

おしらせ
消防団員が防火を呼びかけます
消防局予防課 ☎822・0425

秋の火災予防運動(11月9日~15日)に合わせて、市内全域約5000世帯を消防団員が防火訪問します。日11月9日(日)午前9時~

大募集

大募集
全国鯨フォーラム2014長崎
フォオラム参加者募集
水産農林政策課 ☎820・6562

長崎の鯨の食文化について一緒に考えませんか。参加無料。日11月21日(金)午後1時~4時 所長崎歴史文化博物館 内小泉武夫氏による基調講演「鯨は国を助く」パネルディスカッションなど 定20人 申はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、長崎市水産農林政策課(〒850-0037金屋町9-13)へ。ファクス(FAX)827・6513でも可。申(期限)10月31日(金)

大募集
ご意見を募集します
(パブリックコメント)
各問い合わせ先

いづれも、対市内にお住まいか、通勤・通学しているかた、納税義務者、本件に利害関係のあるかた 所(閲覧)素案については各応募先、行政センター、支所、市ホームページなどで確認可。申閲覧場所、市ホームページにある意見記入用紙を各

11月第1土曜日は「FPの日」。長崎支部では無料セミナー&無料相談会を実施します。

ファイナンシャル・プランナー(FP)とご一緒に

ひとりひとりの夢をかたちに FPフォーラム2014@長崎

日時 平成26年 **11月8日(土)** 11:00~16:30 **入場無料**
場所 **メルカつきまち5階ホール** 西浜町電停下車徒歩3分
※参加希望者は予約が必要となりますので、ハガキ、FAXまたはe-mailにてお申し込み下さい。

FPと考えよう! ◎15:00~16:30

『これからの時代、どうする我が家のマネープラン』

講師 **和泉 昭子氏** ※定員になり次第締切りとさせていただきます。

CFP® (ファイナンシャル・プランナー)/生活経済ジャーナリスト
ファイナンスMBA、キャリアカウンセラー



無料相談会

CFP®AFP (ファイナンシャル・プランナー)による個別相談会

◎11:00~16:00 受付定員/20組 (相談開始時間)

◎11:00~ ◎12:00~ ◎13:00~ ◎14:00~ ◎15:00~ ※相談時間は1組あたり50分で事前予約制です。

特定非営利活動法人(NPO法人) **日本ファイナンシャル・プランナーズ協会**

長崎支部 [FPフォーラム2014 in 長崎]事務局 〒850-0854 長崎市銀屋町1-10七福ビル アクシス・プラザ内
TEL.095-818-2650 FAX.095-818-2658 E-mail:nagasaki_bb@jafp.or.jp

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

特集 市政 長崎市民 プレゼント 生活情報 健康 子育て 福祉 被爆者援護 講演・講座 もよおし おしらせ 募集

応募先へ郵送かファクスで提出。市ホームページ内の応募フォームでも可。他匿名や電話での応募は不可。

◆特別用途地区の変更(素案) 申(期限)10月30日(木) 申・問都市計画課(☎829・1169) FAX 829・1168

◆特別用途地区の変更に伴う建築条例の制定(素案) 申(期限)10月30日(木) 申・問建築指導課(☎829・1174) FAX 829・1168

◆長崎市新型インフルエンザ等対策行動計画(案) 申(期間)10月11日(土)～11月10日(月)必着 申・問地域保健課(☎829・1153) FAX 829・1221

大募集 附属機関等の委員を募集 各問い合わせ先

いずれも、対次の①～④を満たすかた①20歳以上で市内にお住まいか、通勤・通学している ②ほかの附属機関などの委員ではない ③ほかの附属機関などの委員に応募していない ④公務員、議員ではない

申各応募先、市役所本館案内所、行政センター、支所にある申込用紙(ホームページでも入手可)に、テーマに沿った800字程度の小論文を添えて、各応募先へ提出。

◆長崎原爆資料館運営協議会 期(任期)平成26年12月1日(月)～平成28年11月30日(日) 内原爆資料館の開かれた運営を図るため、資料館の運営のあり方を検討 ※年に2回程度 テ原爆資料館のあり方・役割 定2人 申(応募先)長崎市平和推進課(〒852-8117 平野町7-18) 申(期限)10月17日(金)必着 選(結果)11月中旬までに通知。問平和推進課

MINI ミニ情報

～まちぶらプロジェクト～みんなにやさしいトイレ会議「トイレ洗流(せんりゅう)」募集！

11月10日の「トイレの日」にあわせて川柳を募集。テーマは「トイレに対するつづやき」。申込期限は10月26日(日)。申込方法など詳しくはお尋ねを。問=みんなにやさしいトイレ会議実行委員会・竹中(☎821-7663)

ネットトラブル対処法に関する講演会

「あなたは大丈夫？ネットトラブル対処法」をテーマに、専門家が話します。11月8日(土)午後1時30分～3時30分、長崎商工会議所2階ホールで。参加無料。事前にお申し込みを。問=消費生活相談員の会・長崎、楠富(☎823-2781)

まちあるき双六(すごろく)大会

長崎の歴史ある名所をポイントに設定し、双六の要領で巡ります。11月9日(日)、湊公園集合。受付時間は午前8時30分～9時。参加費500円。11月2日(日)までにお申し込みを。問=まちあるき双六の会(☎090-6776-4569)

(☎844・9623)

◆長崎市食育推進会議 期(任期)就任日から2年 内長崎市食育推進計画の策定および実施を推進すること、食育に関する重要事項についての審議および食育に関する施策の実施を推進すること ※年に2回程度 テ生活習慣病予防につながる食育について 定2人 申(応募先)長崎市健康づくり課(〒850-8685 桜町2-22) 申(期限)10月20日(月)必着 選(結果)11月上旬までに通知。問健康づくり課(☎829・1154)

大募集 ちゃんぽんミーティング参加者募集 市民協働推進室(☎829・1125)

地域で活動している皆さんと市長が意見交換を行います。対市内にお住まいか、通勤・通学しているかたやグループ 日10月23日(木)正午～1時30分 所琴海文化センター テ自然体験活動で地域を元気に 定15人以上とし、グループ単位での参加は1グループ3人以内 費500円 ※軽食代 申市民協働推進室(馬町)、市役所本館案内所、行政センター、支所

にある申込用紙(ホームページや郵送でも入手可)を郵送かファクス(☎829・2925)で。申(期限)10月14日(火)必着

大募集 市職員の募集 人事課(☎829・1119)

内【募集職種】建築(社会人経験者)／看護師／診療放射線技師 対【受験資格】◆建築：次の要件を全て満たすかた①昭和51年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれ、大学を卒業したかた②二級建築士の資格を有するかた③民間企業などにおいて、大型建築物の企画、調査、設計や建築基準法に基づく確認検査などに関する実務経験が10年以上あるかた ◆看護師、診療放射線技師：昭和54年4月2日(診療放射線技師は昭和59年4月2日)以降に生まれ、看護師もしくは診療放射線技師の免許を有するかた、または平成26年度実施の国家試験で取得見込みのかた 申(期限)10月22日(水) ※申込方法など詳しくはお尋ねを。一次試験は11月2日(日)に実施。

新米 キャンペーン 長崎市にお住まいの方限定!

10kgを **5000円** (税込) → **4000円** (税込) 期間10/1~10/31

20kg以上 **送料無料** ※代引き手数料別

もし美味しくなかったら全額代金をお返します! 今回ご注文頂いたお客様全員に季節の野菜を無料プレゼント!

〒853-0311 五島市岐宿町二本楠1035 TEL(FAX)0959-75-7970 味に自信あり! 生産者/仁田隆一



シンクロナイズドスイミング
上瀧星奈選手・木下さくら選手
デュエット 12位



長崎がんばらんば国体水泳競技(9/7~14)



水球
長崎県チーム 8位入賞



感動をありがとう!!



競泳
成年男子100mバタフライ 前田浩史選手 5位入賞
成年女子400m自由形 野中瑞姫選手 8位入賞

候補

世界遺産探訪～明治日本の産業革命遺産編～

日本は西欧以外で初めて、幕末から明治のごく短期間で近代化を成し遂げました。このことは世界的に高く評価されており、「産業革命遺産」はこの偉業を証言するものとして世界遺産に推薦されています。このコーナーでは市内の8資産を紹介します。

第三船渠は、1905年に建設された、当時、東洋最大の船渠（ドックといわれる船の修理などを行う施設）です。船の大型化に対応するために三度拡張され、現在の大きさになりました。また、建設当初に設置された電動式の排水ポンプは、100年以上経過した現在も稼働しています。この第三船渠は、今も船の修理で使われており、日本の造船業を支え続けています。



※施設は、三菱長崎造船所内にあるため公開していません。

