

広報

# ながさき

Nagasaki



年中無休  
午前8時～午後8時  
市役所コールセンター  
あじさいコール  
095-822-8888

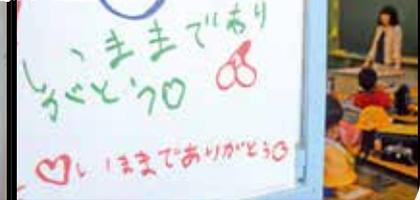
市役所の代表電話  
も同じ番号です



旧校舎お別れ会の様子(7月20日)



旧校舎の教室の壁に書かれた感謝のメッセージ



2学期に新校舎に移った小櫛小学校。「あいさつ運動」などで学校を明るく引っ張る6年生。今日も校舎に笑顔が広がっています。

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	元氣予報	上手な 暮らし塾	市民	市長コラム	市民	市民	市民	市民	特集
「マイナンバー特集号」「ながさき市議会だより」 ※外してお読みください	「ねんりんピック長崎2016」 「長崎デザインেশョンキャンペーン」	(福祉・健康)講演・講座(もよおし)おしらせ(大募集)	「長崎ベイサイドマラソン&ウオーキングの交通規制」知ることはじめよう!」ほか	「ひとり親家庭福祉医療費受給資格の更新」ほか	「インフルエンザの予防接種」ほか	「消しましょうその火その時 その場所」で「11月は計量強調月間」	おたより・プレゼントクイズ ながさきメーカー・輝く働き人	「天・地・人」 田上市長のホットトーク	ながさきプチ旅行(野母崎・田の子島)	「おたより・プレゼントクイズ」	「滑石支所開所」ほか 「フォト!ホット!HOT!」	「お料理レシピ」汽笛が鳴る方へ	「わがまちで暮らし続ける」 「介護保険と地域包括ケアシステム」 「みんなでまちの」 「つながり」に参加しよう!
	36	28 35	21 27	20	18 19	17	14 15	13	12	11	10	7 9	3 6

**救急・災害情報**

- 休日・夜間当番医の案内 ☎825-8199
- 防災行政無線情報 ☎0180-999-002  
災害情報や防災行政無線情報を携帯電話やパソコンのメールで受け取ることができます  
※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 ☎0180-999-001  
※一部の電話機から利用できない場合があります

防災ガイドながさき 検索

登録QRコード 

(長崎市コールセンター／市役所代表)

**あじさいコール**  
☎822-8888

※電話番号のおかけ間違いにご注意ください  
※回線の都合で、おつなぎできない所属があります

●よくある質問と回答は… **長崎市FAQ** 検索

**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

子ども総合相談  
月～金曜日 8:45～17:30  
子育て支援課 ☎822-8573 ☎825-5624

**アマランス相談**

人権男女共同参画室  
(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 金曜日 13:00～16:00  
※11/11を除く。
- 心の健康相談 11/24(木)、12/1(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  
アマランス…毎月第1・3水曜日 13:00～15:00

**表紙の話**



小榊小学校伝統の「あいさつ運動」。登校してくる一人ひとりに、6年生があいさつをします。児童数は508人。6年生のみんな、全員に声を掛けるのは大変ですよ?でも、おかげでみんなが気持ちよく一日をスタートできるのですよ!

**広報媒体の紹介**

長崎ケーブルメディアで  
(デジタル11ch)  
市政情報をゲット!

市つクながさき

まちなかロケの様子



毎月最後の木曜日は、田上市長が出演。ときどきはスタジオを飛び出して伝えます!

**ワクワク感いっぱい  
全力放送中!**

木曜日放送の「なんでんカフェ」で、市役所の情報を分かりやすく、楽しく紹介します!

【放送】木曜日 午後5時～(再放送 午後7時～、午後9時～、午後11時～。放送後はインターネットで動画配信)



特集

市民

市政

プレゼン  
ト

生活情報

健康

子育て

福祉

講演  
講座

もよおし

おしらせ

募集



## いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう

介護についての理解を深め、介護サービスの利用者やその家族、介護従事者を支援し、地域社会での支え合いや交流を促進する日として、平成20年から、11月11日が「介護の日」として定められています。

※写真は市内の介護施設で働く介護職員のみなさんです。

# わがまちで暮らし続ける ～介護保険と地域包括ケアシステム～

「介護や医療が必要になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしたい」  
その思いを実現するためには、介護サービスが必要です。また、介護サービス以外にも、地域で暮らし続けるためのサポートや仕組みがあります。

今回は介護サービスに従事する人々を通して、高齢者を地域で支える仕組みなどを紹介します。

【問い合わせ】 地域包括ケアシステム推進室 ☎ 829 - 1421  
介護保険課 ☎ 829 - 1163  
高齢者すこやか支援課 ☎ 829 - 1146



# けながら暮らす

40歳以上のかたの保険料や、税金を財源とするさまざまな介護サービスを受けることができます。心して受けられるサービスです。

## ケアマネジャー

状態やニーズに合わせて、利用者ごとに介護計画を作ります

利用者ごとにニーズや困りごとが違う中で、最適なサービスを調整します。利用者や家族のかたと正面から向き合い、思いを共有できるようにしたいと思います。

## 介護職員

利用者の生活全般を支援しています

利用者が安心して楽しく過ごせるよう心がけています。一番は信頼関係を築くこと。積極的にコミュニケーションを取っていくことで、お互いを知り、いい介護ができるようになります。

## <介護サービスを利用するには>

65歳以上のかたは、介護が必要であると「認定」を受けた場合に介護サービスを利用できます。  
40～64歳のかたは、特定の病気が原因で介護が必要になり、「認定」を受けた場合に介護サービスを利用できます。

サービスの利用には申請が必要です。  
・市役所（高齢者すこやか支援課）  
・地域包括支援センター  
・居宅介護支援事業者  
・介護保険施設  
で申請が可能です。

## 介護サービスを利用する

- 居宅サービス  
自宅を中心に受けるサービスです。「訪問を受けるサービス」や「施設に通うサービス」など、さまざまな種類があります。
- 地域密着型サービス  
原則としてその市区町村に住むかたのみ利用できます。（下の「こんな介護サービスご存じですか？」もご覧ください）
- 施設サービス  
介護保険施設に入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。必要度の高い人から入所できます。

※利用者負担は1割または2割です。

## こんな介護サービスご存じですか？

認知症や重度の要介護者が、住み慣れた地域で暮らしていくために、介護をサポートする公的サービス（地域密着型サービス）を行っています。



## 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

自宅をヘルパーが定期的に複数回訪問する「定期巡回」と、昼夜を問わず対応する「随時対応」を行います。ヘルパーと看護師がいっしょにまたは連絡を取り合いながら訪問します。

本人の望む生活リズムに合わせた介護を受けることができ、要介護度の高いかたの在宅生活を可能にします。

## 小規模多機能型居宅介護

ひとつの事業所で、日帰りで「通う」サービスのほか、ヘルパーが自宅へ「訪問する」サービス、短期間「泊まる」サービスを組み合わせて利用することができます。

利用者の心身の状態にあわせて利用できるのも、こちらも要介護度の高いかたや、環境の変化に敏感な認知症のかたに安心なサービスです。

特集

市民

市政

ふじこ意見  
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

市内の介護施設で働くみなさんです。

**<施設長>**  
利用者や職員にとって居心地のいい環境づくりを行います



**<生活相談員>**  
ご家族の相談や要望を聞いて、日常の介護に生かします



心のこもった対応を目指します。

## わたしたちが介護サービスを 支えています！

**<栄養士>**  
好みやかむ力などに合わせて、利用者の食事を管理します



**<事務職員>**  
施設の管理や、利用料の計算・請求などの事務をします



**<調理員>**  
利用者の状態にあわせて調理したり、配膳したりします



体調にあわせてお食事を提供します。

**<看護職員>**  
利用者の体温や血圧測定、服薬の管理などをします



# 介護サービスを受

介護保険は高齢者の暮らしを社会みんなで支えるため、とで、介護が必要なかたが、費用の一部を負担するだけでさ介護サービスは、多くの専門のスタッフに支えられて、安

## デイサービス利用の1日のスケジュール(例)

8:30	送迎
10:00	体重測定、水分補給
10:30	入浴
11:00	休憩
12:00	昼食
13:00	レクリエーション
15:00	おやつ、水分補給
16:00	送迎

### 【通所介護(デイサービス)】

食事・入浴などの介護や機能訓練が、日帰りで受けられます。要介護度や利用時間などにより利用者負担額は変わります。介護が必要になると、外に出る機会が少なくなりがちです。そこで、利用したいのが「通所サービス」です。運動量が増えることで、できることが増えることに加えて、外に出ることで気分転換になります。また、利用者同士の交流を図ることができると利点があります。

## 将来の在宅介護を担う若者に聞く！

「長崎多職種連携・たまごの会」(医療や福祉、教育について学ぶ学生“金のたまご”が集まる団体)のメンバーにインタビュー。これからの介護や在宅生活のサポートを担う若者の意見を聞きました。



### 「介護」のイメージは？

- ・高齢者やその家族の生きがいのある生活のために大切なもの(長崎大学医学部2年生)
- ・利用者の生活を支えるためのサービス(長崎純心大学人文学部3年生)
- ・「きつい、給料が安い」というイメージ。でも、それ以上に「ありがとう」という言葉に支えられるやりがいがあるもの(長崎純心大学人文学部3年生)

### 将来の夢は？

- ・医療の面で在宅生活を支えるため、「まちのお医者さん」になりたい(長崎大学医学部2年生)
- ・在宅の暮らしを支えたい。子どもから高齢者まで関わる福祉に携わってみたい(長崎純心大学人文学部3年生)
- ・いろいろな資格を取って、地域の人役に立ちたい(長崎純心大学人文学部3年生)



特集

市民

市政

プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

# 地域に支えられて暮らしていく ～新たなサポートづくりを進めています～

特集

市民

市政

ご意見  
プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

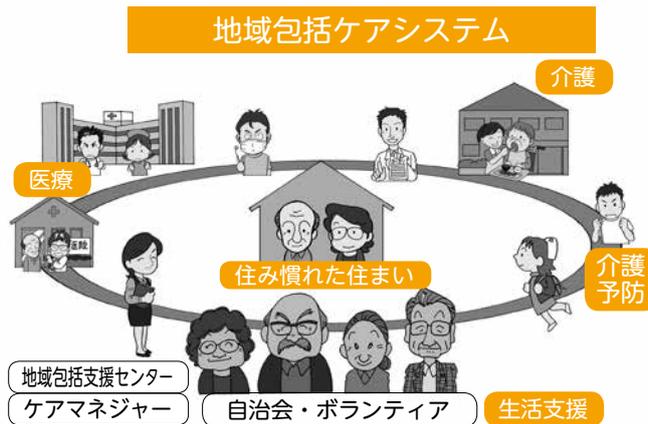
募集

## 超高齢社会に向けて

長崎市では団塊の世代の方々が75歳以上となる2025年に、総人口の2割が75歳以上の後期高齢者になる見込みです。

市では、病気や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていただけるような仕組みづくりを進めています。

### 住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように



### 1. 医療と介護を切れ目なく

病気や介護が必要になっても在宅で暮らすには、適切な医療と介護が必要です。協力してサービスを提供する仕組みを作ります。

- ・地域ごとに多職種の協力体制を強めます(上の図)。

### 2. 生きがいがづくり、健康づくり、生活支援 ～出番と居場所～

みなさんが病気や介護が必要な状態にならないような取り組みなどをします。

#### 介護予防

- ・居場所づくり「高齢者ふれあいサロン」
- ・健康づくり「ノルディックウォーキング」など

#### 日常生活のサポート

- ・民間事業所と「見守り安心ネットワーク協定」
- ・自治会、学校などの地域団体と「地域ケア会議」
- ・認知症の早期発見
- ・認知症高齢者の在宅生活のサポート「認知症カフェ」

「在宅医療」や、訪問介護などの「介護サービス」、健康づくりなどの「介護予防」、買い物支援などの「生活支援」が一体的に提供できる、長崎市の実情に適した「地域包括ケアシステム」を構築する取り組みを進めています。

このシステムでは、医療や介護面でのサポート以外に、「病気になるらないため」「介護が必要にならないため」の活動も進めており、いつまでも健康でいきいきとした生活を続けるためのお手伝いをしています。今後とも市では、わがまちで安心して暮らすことができます。ま

### 介護の日 講演会

入場無料。事前に電話でお申し込みを。  
【日時】11月8日(火) 午後1時30分開場  
午後2時～4時30分  
【場所】メルカつきまち5階 【定員】250人  
【内容】講演、トークセッション、介護や認知症に関する情報提供・相談コーナー  
【申し込み】あじさいコール ☎822-8888

10月から、「多機関型地域包括支援センター」が市内2カ所(大浦地域包括支援センター、琴海地域包括支援センター内)にオープンしました。高齢、障害、子育て、生活困窮などさまざまな課題を抱えたかた誰もが安心して暮らせるよう、ワンストップで対応する相談窓口です。詳しくは、地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421) までお問い合わせください。

# みんなでまちの

# 「つながり」に参加しよう！

**地域住民でつくる自治会**は、地域をより住みよいまちにするためにさまざまな活動を行っている団体です。

最近では、自治会への加入率が下がったり、自治会の担い手が少なくなるなどの課題もあります。

今回は、まちの暮らしを支える自治会の活動など紹介します。

## 自治会って どんなことをしてるの？

### まちを楽しくする

夏祭りや運動会などの行事で、住民同士の楽しいコミュニケーションが広がります。

### まちを支える

高齢者の健康づくりや趣味を活かす場所として「高齢者ふれあいサロン」を開いたり、災害に備えて「ささえあいマップ」を作ったり、住民同士が支えあえる関係づくりに取り組んでいます。

### まちを守る

防犯パトロールや夜警、防災訓練など、安全・安心に生活できるような取り組みをしています。

### まちを美しくする

ゴミステーションや公園を清掃したり、歩道に花を植える活動など、快適に暮らせる取り組みをしています。

多くのかたが「参加」することで、  
地域の暮らしはもっと豊かなものになります



防災訓練



ラジオ体操



ゴミステーションの清掃



料理教室

【問い合わせ】自治振興課 ☎ 829・1134

特集

市民

市政

「ご意見、  
プレゼント」

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

# 自治会活動のこと知っていますか？

家庭や学校、仕事などと比べると、地域の「つながり」は見えにくいかもしれませんが、地域のみんながお互いに関わり合い、支えあって生きています。「他人ごと」ではなく「自分ごと」として地域のことを考えることは、快適なまちづくりの始まりとなります。

でも、自治会がどんな活動をしているのか分からないと参加しづらいもの。

**自治会活動について、自治会長さんに教えてもらいました。**

自治会ではどのような取り組みをされていますか？



夏祭りやスポーツ大会、町内の清掃などいろいろな活動をしていますよ。心がけているのは、**顔の見える関係**をつくること。

自治会独自の広報紙を発行して、自治会の会議や行事の報告はもちろん、地域の情報をまとめてお知らせしています。

広報にも力を入れておられるんですね。



せっかくの自治会の取り組みも、住民に伝わらなかったらもったいないですね。広報紙を通じてたくさんのかたが地域に興味をもってくれたらと思い、力を入れています。

最近は地域の関わり合いが少なくなっているのを感じます。市や自治会の広報紙を配るときも、特に高齢で独居のかたには、「元気にされていますか」

「困ったことはありませんか」など**声をかけて**います。

きめこまやかな取り組みですね！



他にも、急な自然災害など**いざというときに**備えて防災訓練をしたり、「防災マップ」を作ったりして、安全・安心に暮らすための取り組みもしています。



最近は、大雨や台風などの自然災害も多いですね。ところで、自治会活動で苦勞されている点はありますか？



例えば、ごみの分別の問題。朝早くにごみステーションの見回りをしていますが、ごみの中には全く分別されていないものもあります。こういうごみは回収されないの  
で、手作業で分別し直しています。**こういう苦勞**もあることも知ってもらえたらなあと思っています。



貴重なお話をありがとうございました。



私たちの身近なところで、毎日快適に過ごすためのさまざまな取り組みが行われています。あなたもまちのメンバーの一人です。さまざまな取り組みに参加することで、まちはもっと暮らしやすいものになっていきます。**自治会に加入されていないかたはぜひ加入をお願いします。加入されていても活動ができていないかたは、活動に「参加」してみませんか！**

※詳しい活動の事例や、加入方法などは自治振興課（☎829-1134）までお問い合わせください。

# 長年の地域貢献に感謝します

住みよいまちを築くために、長年自治会活動을續けてこられた自治会長のみなさんに、「ながさき自治振興推進大会」(11月5日(土))で感謝状を贈呈します。永年在職自治会長のうち35年～5年の110人を紹介します。  
※敬称略。退任されたかたも含まれています。

## ■35年在職(2人)

入江敏明(青山町南部自治会)、柴田英敏(御船蔵町下自治会)

## ■30年在職(1人)

北川正孝(丸尾町自治会)

## ■25年在職(2人)

小田兼衛(花丘町自治会)、竹内一(フォレスト西山自治会)

## ■20年在職(3人)

貝賀恵美子(愛宕3丁目白糸自治会)、城戸洋(岩川町東部自治会)、藤下智恵男(上田之浦館自治会)

## ■15年在職(15人)

池田在邦(三芳町自治会)、石田和典(三原町西部自治会)、江村大洋(緑が丘町自治会)、佐藤弘文(高尾町自治会)、田川文夫(三原角之崎東部自治会)、武本家彦(高城台自治会)、谷下秀行(小島地区自治会)、俵坂則光(大園地区連合自治会)、西清(深堀地区連合自治会)、野村孝一(東山手町自治会)、本多孝博(出来大工町自治会)、松尾宏司(オークヒルズ城山台自治会)、峰敏昭(サンガーデン恵美須自治会)、宮崎高(中川2丁目自治会)、山口熙(ダイヤランド第2自治会)

## ■10年在職(32人)

五輪清隆(女の都自治会)、



過去の様子

自治会、松尾信男(館内町東部自治会)、松尾信行(小浦町舟津自治会)、松永寿郎(東望自治会)、松原俊治(清水町中央自治会)、元尾英俊(滑石市宮住宅H棟自治会)、吉岡紘一郎(錦高部自治会)、吉島寛治(毛井首町自治会)

## ■5年在職(55人)

井手博之(城山台2丁目自治会)、岩永新市(中川1丁目自治会)、浦川勝則(三川町自治会)、江川清治(田上東部自治会)、大宮平治(学園台自治会)、岡山芳子(目覚町第一自治会)、上原公忠(式見町里自治会)、菊野寛史(西坂町中自治会)、小柳伸一郎(白木自治会)、佐藤澄人(本原町自治会)、島田正宏(アプローズ長崎南式番館自治会)、嶋本政貴(滑石市宮住宅G棟自治会)、先済憲行(滑石中央自治会)、田上幸成(上切通自治会)、田中征一(炉粕町自治会)、富川勝紀(新地町自治会)、中村隆一(弥生町自治会)、西嗣也(泉町丸尾自治会)、西川和人(中新町東部自治会)、平井記代治(平瀬町自治会)、平井俊江(大橋若葉団地自治会)、藤田俊典(片町自治会)、古本邦人(田上中部自治会)、松尾健一(江平南部自治会)

井川義英(日当自治会)、石丸忠重(東濱町自治会)、磯宏幸(四杖町鼻崎自治会)、岩下幸一(迫自治会)、岩永陽之介(釜ヶ浦三自治会)、梅原勝廣(竿浦町自治会)、江崎淑夫(魚の町自治会)、大串明(赤首町自治会)、大平吉之(小ヶ倉町2丁目自治会)、岡部栄一(今博多町博愛会)、小川清(小ヶ倉地区自治会連合会)、尾崎恒夫(川平町自治会)、垣内一幸(飽の浦町自治会)、柿田修也(中新町南部自治会)、川上久幸(新牧野町上里自治会)、河村順治(三京町自治会)、楠本英敏(崇福寺通り今籠町内会)、小林作男(西檜山自治会)、猿渡元彦(小瀬戸町中区自治会)、島崎静夫(小江原ニュータウン合歓ノ木会北自治会)、白木やよい(深浦団地自治会)、高木豊雄(ダイヤランド小ヶ倉アパート自治会)、田代滋(大谷町第一自治会)、田中茂章(三和町自治会)、田端長生(深堀地区川内自治会)、田畑周子(江川

地区自治会)、辻雅伸(三菱深堀アパート自治会)、辻原信好(西出津町小田平自治会)、津田正文(宮の下自治会)、時津太積(田ノ浦団地自治会)、永池泰典(勝山町町友会)、中田政春(旭ヶ丘区自治会)、中西賢一(三原団地自治会)、中ノ瀬近市(小瀬戸町木鉢浦自治会)、西川隆一(旭町松崎自治会)、野口等(睦別当町自治会)、野田耕次(中園中央自治会)、馬場准一(上小島1丁目自治会)、原孝幸(中小島2丁目南部自治会)、久田喜秋(深浦一自治会)、平山虎雄(滑石東自治会)、藤本礼子(茂木町中自治会)、前田敏博(山里中央自治会)、前田美照(式見町荒毛自治会)、松尾寿和(本尾町自治会)、松尾優(戸町2丁目自治会)、松田齊(朝日ヶ峰第2自治会)、松竹隆洋(網場町崎組自治会)、三浦千代春(六本松自治会)、峰巳代治(泉町第2自治会)、森満義(泉町四斗切自治会)、安井宏夫(小峰町団地自治会)、山口警門(野母四分団自治会)、山崎満(下黒崎町高尾自治会)、山本孝(山手自治会)



made in  
ながさを  
食べよう!!

# お料理 レシピ



11月は「くじら月間」!!  
くじらカツ



[1人分 432kcal]

今回のレシピは、「魚のまち長崎応援女子会」の一員で、長崎くじら食文化を守る会会長でもある川島明子さんに提供いただきました!

### 魚のまち長崎応援女子会

生産、料理、栄養などの分野で活躍する15人の女性が集まり、市民や観光客への「魚のまち長崎」のPRや魚食普及を図る活動をしています。

### 材料(4人前)

- ◎くじら赤肉(ブロック)…300g
- ◎強力粉…1カップ ◎卵…2個 ◎パン粉…2カップ
- ◎キャベツ(千切り)…150g 油(揚げ油)…適量
- A 酒…大さじ1 赤酒(みりん)…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2 すりおろしリンゴ…大さじ2
- おろしショウガ…小さじ2 おろしニンニク…小さじ2

### ◎作り方

- 1 くじら赤肉を繊維に対して直角に5~7ミリの厚さに切り分ける。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1を入れもみ込む。15~30分漬け込んだあと、キッチンペーパーで水気を少し拭き取る。
- 3 2に強力粉、卵、パン粉を順につけ、170~180℃に熱した油で揚げる。
- 4 皿に3とキャベツを盛りつけて出来上がり!

**【ワンポイント!】**すりおろしリンゴを入れるとくじらの赤肉が柔らかくなります。加熱時間が長いと硬くなるので火を通し過ぎないようにしましょう!

こののれんがあるお店で食べることが出来ます!

### ながさき多普くじら料理フェア

11月1日~30日まで、市内飲食店で「くじら料理」を味わうことができます。長崎を代表する食文化のひとつである「くじら料理」をご堪能ください。



〈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!



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

### 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の外国人観光客が。

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「17時にまたここに集まってください。」という言葉です。

#### 英語

プリーズ ミート ヒアー アゲーン  
Please meet here again  
アット ファイブ ピーエム  
at 5pm.

#### 中国語

ス チ ディアン ツァイツ オリ ジ フォ  
17 点 在 这 里 集 合 。

#### 韓国語

オ フ タソッエ タ シ イゴセ  
오 후 5 시 에 다시 이 곳에  
모 요 츠ッ파シ 오  
모 여 주 십 시 오.

### 寄港予定スケジュール

※日時などは変更になる場合がございます。最新情報などはお尋ねを。

船名	寄港予定日時	場所	トン数
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/ 1(火) 8:00~17:00	松が枝	72,458
コスタ・セレーナ	11/ 3(祝) 9:00~19:00	松が枝	114,147
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	11/ 6(日) 9:00~20:00	松が枝	168,666
飛鳥II	11/ 7(月) 11:00~22:00	松が枝	50,142
サファイア・プリンセス	11/ 8(火) 7:00~18:00	松が枝	115,875
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/ 9(水) 8:30~17:00	松が枝	72,458
ダイヤモンド・プリンセス	11/10(木) 6:30~15:00	松が枝	115,906
サファイア・プリンセス	11/12(土) 9:00~19:00	松が枝	115,875
コスタ・アトランチカ	11/14(月) 8:00~16:00	松が枝	85,861
ダイヤモンド・プリンセス	11/15(火) 6:00~18:00	松が枝	115,906
サファイア・プリンセス	11/17(木) 7:00~18:00	松が枝	115,875
コスタ・セレーナ	11/18(金) 9:00~19:00	松が枝	114,147
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/19(土) 8:00~17:00	松が枝	72,458
飛鳥II	11/21(月) 10:00~20:00	松が枝	50,142
コスタ・セレーナ	11/22(火) 9:00~19:00	松が枝	114,147
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/23(祝) 8:00~17:00	松が枝	72,458
サファイア・プリンセス	11/26(土) 9:00~19:00	松が枝	115,875
クァンタム・オブ・ザ・シーズ	11/27(日) 7:00~18:00	松が枝	168,666
スカイシー・ゴールデン・エラ	11/28(月) 8:00~17:00	松が枝	72,458

〈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!

## 社会福祉の第一線での活躍をたたえて



およそ1,000人の委員のみなさんが参加しました

9月27日に長崎ブリックホールで、長崎市民生委員・児童委員大会を開催。日頃から地域住民の福祉の増進に努めている、委員のみなさんの役割を再認識する機会となりました。

近年、社会的孤立や虐待、非行など、地域住民が抱える課題が多様化している中、住民参加のもとでの「支えあいの地域づくり」が求められています。

民生委員・児童委員のみなさんへの期待は、ますます高まっています。

■問い合わせ 福祉総務課(☎829-1161)

## 友好の誓いと平和への祈りを込めて



ローン・パイン(アレップマツ)の苗木が寄贈されました

9月29日、ローン・パインの木の植樹式が、市総合運動公園で開催されました。

この苗木はオーストラリア戦争記念館と在日オーストラリア大使館の協力のもと、植樹式典実行委員会(トニー・ミドルトン委員長)から市に寄贈されたもので、原爆犠牲者への鎮魂とともに、国境を超えた恒久平和と、人々が二度と戦禍に苦しむことがないように、との祈りが込められています。

■問い合わせ 調査課(☎829-1147)

## 「事務所」から「支所」になりました



長崎北保育園の園児たちによる龍踊も披露されました

昭和51年に開設され、滑石・横尾地区のみなさんに親しまれてきた「滑石事務所」は、10月1日から「滑石支所」になりました。戸籍の届出など他の支所と同様の手続きができるようになり、便利に生まれ変わりました。

同日開催された看板除幕式および開所式には、地区の連合自治会長をはじめ、多くの地元の方々が出席し、新たなスタートを祝いました。

■問い合わせ 滑石支所(☎857-2978)

## オリックス生命保険と立地協定調印



3年間で約400人を地元採用する予定です

長崎市への立地が決定したオリックス生命保険株式会社との立地協定調印式が、10月6日に行われました。

人材の豊富さや災害の少なさなど、長崎の優位性を評価していただけたことから立地の運びとなりました。

今後、顧客からの問い合わせに対応するコールセンター業務や、保険金の支払い業務などを行います。

■問い合わせ 産業雇用政策課(☎829-1313)

開催されたイベントや講座などを写真で紹介!!

# フット! ホット! HOT!

9/17(土)  
・18(日)

## 居留地を楽しむ秋の日



他にもいろいろな催しが実施されました。詳しくは、QRコードから動画をご覧ください!



洋館が多く残る東山手・南山手地区で「長崎居留地まつり」が開催されました。このまつりは、異国情緒ただよ街並みや文化に親しむために毎年開催されています。

まつりに先立って行われた「グラバー顕彰式」では、居留地

キッズコーラスの歌や、居留地を歩くパレードなどが行われました。パレード後には、梅香崎中学校の吹奏楽演奏や、長崎女子高校の龍踊が披露され、多くの市民や観光客でにぎわいました。

9/23(金)・25(日)  
・27(火)

## 大きく育つかな?



辻田白菜などの「ながさき伝統野菜」を多くの人に知ってもらおうと、農業センターで栽培体験を実施しました。27日に参加した橘小学校3年の繁宮佐歩さんは「野菜ができるのが楽しみ」と、うれしそうに感想を言ってくれました。

10/2(日)

## ふるさとの誇りを胸に



「長崎郷土芸能大会」が市民体育館で実施されました。長崎シャギリ保存会、現川浮立保存会、長崎明清楽保存会、田之浦本浮立保存会、滑石竜踊保存会が出演し、地域で受け継がれている伝統芸能を披露しました。

特集

市民

市政

広報  
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演  
講座

もよおし

おしらせ

募集



# 今月のテーマ 天・地・人



# 田上市長の 恋とトコ

～自らの思いを皆さんに語るコラム～

三大の時は地の利に如かず。地の利は人の和に如かずは、孟子の言葉です。

この言葉をまちづくりに当てはめれば、こんなふうには訳すことができるのではないのでしょうか。

「時代の流れを読み、事業を進めるタイミングを見誤らないのはとても大切なことだ。でも、それよりも大切なことは、そのまちが持つ地理的な特徴や自然、歴史、文化、産業といった個性を徹底的に活かすことだ。そして、その二つよりも何よりも大切なことは、人々の気持ちが一つになつて力を合わせて取り組むことだ」

\* \* \*

今、長崎のまちづくりはとても大切な時を迎えています。日本全体が人口減少の時代に入中で、ごつやごつや暮らしやすさと活気を持つまちをつくり続けていくのが問われているのです。

教育のあり方、産業のあり方、都市施設のあり方、医療や福祉のあり方、地域コミュニティのあり方、市役所のあり方……どれも、これまでと同じではやっていけない時代です。新しいやり方や仕組みを考え、やってみる中で、そのまに合った方法を見つけていく。時代の変化に流されるのではなく、むしろ自ら

変化をつくる積極さを持ったまちだけが、これからの新しい時代に合った、都市の生き方を見つけていくのだと思います。

いま、長崎市が掲げている都市ビジョン「世界都市」人間都市、そして市が取り組んでいる重点プロジェクトは、そんな時代に合わせたもので、一つひとつが長崎の今と未来にとつて大事なものです。

\* \* \*

長崎にはたくさんの「地の利」があります。

発展著しいアジアに位置が近いこと。歴史、まつり、円形劇場のような地形、港、食文化……。

こんなに多くの個性を持つまちは他にありません。その一つひとつのユニークさは、他のまちが真似できないかけがえのない財産で、磨けばもつと輝きまします。



歓迎すべき「三大の時」もたくさんあります。

世界都市をめざす長崎にとつ

て、外国人観光客の増加は願ってもないチャンスです。6年後には新幹線も開通します。企業の拠点分散の動きは長崎市への企業立地につながっています。国の地方創生の動きも、個性を活かすまちづくりを進めてきた長崎市には追い風です。

もちろん、中にはマイナスの影響を及ぼす変化もあります。避けることができない変化については、「ピンチはチャンスと捉え、マイナスを最小限に抑えながら、次のプラスを生み出す」とする積極さが重要です。

そして、何よりも大切な「人の和」。

「地の利」と「三大の時」をしつかりと見極めれば、長崎が進むべき道は見えています。それが、今進めている「世界都市・人間都市」というビジョンです。長崎の今と未来のために大切な時期だからこそ、ビジョンと具体的な事業について、市民のみならずともつとめ共有しながら進めなければならぬと強く感じています。



ながさき  
フチ旅行

長崎の南へレッツゴー  
野母崎・田の子島

出かけて見る・知るまちのオススメスポット

長崎駅からバスで1時間。運動公園前バス停で下車すると右手に軍艦島資料館が見えてくる。

ここでは、端島(軍艦島)の魅力やパネルや高画質な映像などで紹介しているほか、野母崎近郊で発掘された恐竜の化石のレプリカや野母崎の生きものの写真などを楽しむことができる。

次に資料館を出て左手にある海岸へ。目の前には田の子島や軍艦島、奥には五島灘(なだ)が広がり、よせては返す波音や潮風が日頃の疲れを癒やしてくれる。

また干潮時は田の子島へ歩いて渡ることができ、カップルで砂浜の小石を置いてくると幸せになれるといわれている。まさに野母崎のパワースポットだ。

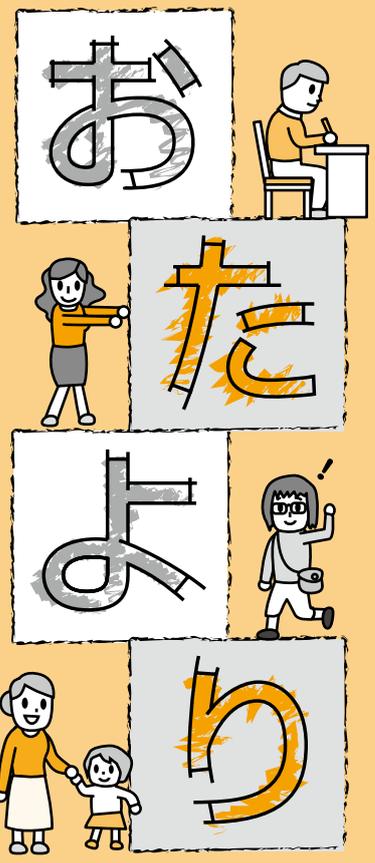
あなたも一度訪れてみてはいかがだろうか。

長崎のいろんなことを  
気軽に話ませんか？



本市では、平成26～27年度の2カ年で、市立小学校の教育用パソコンをデスクトップ型からタブレット型に切り替えており、**各学校には1学級分のタブレット型パソコン**があります。  
タブレット型パソコンは、画面を指先で直接触りながら操作できるので、小学校低学年からでも手軽に扱うことが

■**タブレット端末で授業？**  
小学校では、一昔前までデスクトップ型のパソコンを使って授業が行われていましたが、今はタブレット端末に切り替わっていると聞き驚いています。最近では歩きスマホなどが社会問題となっており、モラルなどもしっかり教えているのでしょうか？  
(大浦町 30代 男性)



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。



さて、「質問のとおりスマホ(スマートフォン)を利用することの問題はさまざまところで表面化しています。

できます。さらに、タブレット型パソコンを使うと、利用場所に縛られない機器の活用ができます。たとえば、体育の学習では、運動する自分の姿をカメラ機能で写して、それを見ながら良い動きや直したい動きを確かめるという使い方ができます。今後、タブレット型パソコンを使ったさまざまな学習が教育に取り入れられていくことでしょう。

学校現場で特に問題とされているのはSNS(ラインなど)を利用することで起きるトラブルです。上手に使うと便利なものも、子どもたちにとってはトラブルの元となります。  
市PTA連合会が策定している「市PTA連合会からの緊急メッセージ」においては、「**SNSは小中学生にとって不要**」と位置づけ、通信端末機を利用する場合は、家庭でのルール作りを呼び掛けています。  
学校においても、小学校では道徳、中学校では技術分野の時間に情報モラル教育を位置づけており、発達段階に応じた指導が行われているところです。社会の変化とともに教育も変わってきていますが、変わらず大切なのは人と人との関わりです。  
今後とも、家庭と学校が協力しあって子どもたちの健全な育成を目指していきます。  
(教育研究所)

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!!

料亭御宿  
坂本屋



商品 **東坡煮(豚角煮)5個入**

明治27年の創業以来培ってきた「長崎卓袱」の味、豚の角煮。百年を超える長い歴史を重ねた東坡煮の「とろとろ(ほろり)」の味わいは格別。選び抜かれた素材を熟練の職人が手作り。ご飯のおかずにも、酒の肴にも重宝します。長崎のこころをお届けするお歳暮にもご用命ください。

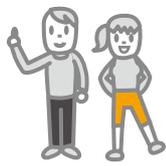
問 金屋町2-13 ☎826-8211

長崎坂本屋 検索

※写真はイメージです

広報ながさき10月号記事の訂正  
おわびして次のとおり訂正します。  
9ページの写真の説明は、正しくは、「**15** 出島町も一緒に盛り上げていきます 栗原博志さん」「**16** 江戸町も出島の復元を楽しみにしています 川添弘之さん」です。





さまざまなご意見をお待ちしています。



魚の美味しいまち長崎

三方を海に囲まれる長崎は、全国でも有数の水産都市で、長崎県の漁獲量は北海道に次ぐ全国2位(平成26年農林水産省漁業・養殖業生産統計)、魚種は全国1位といわれているほど豊富な「魚の美味しいまち」です。例えば、春はマダイ、夏はアジ、秋はサバ、冬はヒラメなど、四季折々の旬の魚を楽しむことができます。

市民のみならずは長崎の魚が美味しいことはよくご存じだと思いますが、「新鮮で美味しい魚をどこで手に入れることができるの?」というご質問をよくいただきます。

■まちなかの鮮魚店を教えてください!

長崎にいとわからないけど、県外に出ると長崎の魚は本当に美味しいとありがたみをすごく感じます。魚が美味しいのは当たり前前と違っていましたが、長崎だから美味しいんですね。そんな新鮮で美味しい長崎の魚を取り扱う鮮魚店をもっと紹介してください。(新大工町 40代 女性)

例え、魚を1尾丸々買った場合でも、半分をお刺身に、半分を煮つけ用の切り身にとりょうにお願います。ご可能です。お店によってはごぼくのの有料の場合もありますので、お尋ねください。

長崎で水揚げされた魚を市民のみならずが食べることは、まさに「**地産地消**」であり、長崎の水産業の活性化にも繋がりますので、鮮魚店で新鮮な魚を購入してみたいかがでしょうか。

鮮魚店ならではの魅力といえば、何となく魚に精通したお店のかたから旬のおすすめの魚やその魚を美味しく味わえる調理法を直接教えてもらえることではないでしょうか。また、三枚おろしや刺身用など、要望に合わせてさばいてもらうこともできます。



築町にある「メルカつきまち」の地下1階の公設市場(築町市場)では、10月1日現在、10店舗の鮮魚店が営業しています。市内の鮮魚店を組織している「長崎鮮魚小売商協同組合」には、39店舗の鮮魚店が加盟しています。

今回、市のホームページに、これらの鮮魚店一覧を掲載しましたのでご参照ください。

料理はちよつと難しいかも...というかたも、11月の1カ月間は市内の40の飲食店などで「ながさき今昔くじら料理フェア」を実施していますので、気軽に鯨料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



また、11月は「くじら月間」です。かつて長崎近海では捕鯨が盛んに行われ、市においても昔から鯨が食されており、現在も正月や祝いの席ではよく鯨が食べられています。

ホームページでは市内の鯨肉専門店の情報も掲載しています。また、市役所本館案内所で配布している「Nagasakiくじら料理ガイドブック」には、家庭で簡単にできる鯨料理のレシピを紹介していますので、ぜひこの機会にチャレンジしてみてください。



(水産農林政策課)

問題



私が支所長です

10月1日に新しく誕生した支所は?  
(ヒントは、11ページ)

答え ○○支所

応募方法・応募先

①〇〇に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報ながさきのご感想やまちづくりについてのご意見などを必ず書いて、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11月30日(水)消印有効です。たくさんのご応募をお待ちしています。

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



QRコード

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

【10月号の答え】

ねんりん

※9月号には239通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

さまざまな分野で“がんばる”長崎市民をご紹介します!!

ながさきメーカー

# 長崎maker

今月のmaker

葉山第6婦人防火クラブ  
会長 小綱 光子さん

自治会長を務める傍ら、婦人防火クラブ会長を務めている小綱さん。婦人防火クラブは、火災予防の夜警や、火災時の初期消火など、地域防災のリーダーとして活躍しています。



毎月25日に行っている夜警での集合写真

退職を機に、これまでと何か違うことにチャレンジしてみようと友人と2人で婦人防火クラブに入会。「最初は気軽な気持ちではじめた」といいます。



はっぴ姿が素敵です!

活動をはじめて4年目、町内で火事があり2人が犠牲に。それをきっかけに、「二度と同じ事が起きないように」と、火事があった日と同じ日の毎月25日に防火夜警を行っていて、今年で5年目になります。「斜面地の夜警はなかなか大変」といつつも、「子どもたちが参加することもあり、多いときは20人を超える参加があります」とイキイキと語る小綱さん。地域のかたに「労いの言葉を掛けてもらうときやお菓子のお裾分けをもらうときは「とてもうれしい」と笑みがこぼれます。

さらに、市役所が行っている「出前講座」や「地域防災マップづくり」を行うことで、地域の防災意識を高めることにも積極的に取り組んでいます。

また、地域活動の幅を広げようと自治会活動にも力を入れていて、まずは気軽に参加できる「お茶会」などを開催し、地域の方々と顔が見える付き合いを心がけています。くわえて、毎月の回覧では『団地内の今』というコラムを掲載し、みんなに知ってほしい団地内であったちよつといい話などを自治会内で共有しています。

インタビューの最後に、「地域活動のやりがいは何ですか?」と聞いてみると、「火事や犯罪などがなく、地域が安全なことが一番」とニコリ笑顔で答えていただきました。

働き盛りの長崎人をクローズアップ!!

## はたらきびと 輝く働き人

久保工業株式会社  
林 恒平さん

昭和23年の創業以来、橋梁や建築鉄骨、発電プラント用などの、鋼構造物の製造を主に手掛けており、近年は中国など海外での製造に係る管理業務にも力を入れている。林さんは入社10年目。



と)を担当しています。

海外に長期出張して、現地の企業が製造を担当する製品の工程管理に携わることもあります。言葉の壁や文化の違いなど、戸惑うことも多々ありますが、無事に全ての製品の出荷が終わったときは、今まで感じたことのないような達成感がありました。



来年完成予定の、出島表門橋の橋体製作の工程管理も担当しています

### Q3. 今後の目標は?

弊社の社是には「健康で納期までに良い品を安く造って社会に奉仕する」とあります。

ものづくりには、完璧はないと思います。常に良い製品を造り続けるには、どうすればよいか考えられる人間でありたいです。



休日は趣味のバスケットで汗を流します ※左端が林さん

### 「長崎キラリ☆カンパニー」

長崎のキラリ輝く地場企業を長崎ケーブルメディアの「なんでんカフェ」毎月第2火曜日の番組で紹介しています。動画投稿サイトでも公開中です。



動画QRコード

# 上手な暮らし塾

特集

市民

市政

「ご意見、  
プレゼント」

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 「住宅火災」いのちを守る7つのポイント

<3つの習慣>

◎寝たばこは絶対にやめる。



◎ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。



◎ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



<4つの対策>

◎お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協働体制をつくる。



◎寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。



◎火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。



◎逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。



+

火災警報器の電池が切れていないか定期的に確認してください。設置がまだのご家庭は、早めの設置をお願いします。

### 防災

「消しましょうその火その時その場所で」

（平成28年度防火標語）

火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、11月9日から15日まで秋季火災予防運動を実施します。

住宅火災の多くは、ちよとした不注意や火の不始末などから起きています。あなたの大切な家族や財産を守るためにも次のポイントを心がけ、火の用心に努めましょう。

### 消費者

こんなところにも、計量法！

〜11月は計量強調月間です〜

ある日、Aさんは車に給油するため、ガソリンスタンドへ立ち寄りました。いつものようにレギュラー満タンで入れたところ、いつも入る量より、ガソリンスタンドのメーターに表示されている数値が大きいような気がしました。「いつもどおり入れたつもりなのに、おかしいな。」なんだか腑に落ちないまま帰ってきました。



普段私たちは生活の中で、メーターやばかりで示されたものに対して、疑問を持つことなく、料金を支払っています。これはメーターやはかりなどの計量器が「正しい」という前提があるからでしょう。この前提を守っているのが適正計量を定めている「計量法」という法律です。

この法の規制は、ガソリンスタンドのメーターだけでなく、ご家庭にある水道メーターやガスメーター、学校や病院などで使われている体重計、肉などはかり売りで使われているばかり、体温計や血圧計など生活の中のものより身近なものにも及びます。

消費者センターでは、取引・証明に使われる「ばかり」の検査や、スーパーなどで販売されているパック詰め商品の内容量の検査に加え、ガソリンスタンドの給油機メーターの検査など、正確な計量のための業務を日々行なっています。

11月は計量強調月間です。「はかり」について関心を持ついい機会です。ご家庭で今お使いのはかりは正確でしょうか。次の期間に家庭用ばかりの無料検査を行いますので、ぜひご利用ください。

◆家庭用ばかりの無料検査  
11月の計量強調月間にあわせて、ご家庭の体重計やはかりなどの検査を行います。期11月12日(土)から12月4日(日)までの土・日・祝日 午前10時〜午後5時 所消費者センター 申事前(電話)☎829・1500)で。

■計量に関するご相談は消費者センター(メルカつきまち4階、☎829・1500)へお気軽にどうぞ。受け付けは午前10時〜午後6時30分です。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。

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 所=場所 内=内容 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 問=問い合わせ

特集

市民

市政

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 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栄養講話と運動実技。受講無料。対20歳以上の市民  
**所**市民会館 **定**各50人(抽選) **申**いずれも11月20日(日)までにあじさいコーナーに電話(☎822・8888)で。両日申込み可。

期日	時間	内容・講師
11/29 (火)	13:30 ~ 15:30	栄養講話「体を温める食材などで血行促進」 管理栄養士 松本妙子氏
		運動実技「美容と健康づくりでボクササイズ」 インストラクター 桑本京子氏
12/10 (土)		栄養講話「生活習慣と歯周病」 歯科衛生士 太田廣子氏
		運動実技「腰痛予防ストレッチ&初級編エアロビクス」 ルネサンス長崎 インストラクター

## 被爆者健康教室

被爆者健康教室  
 被爆者健康手帳をお持ちの市民で、全日程参加できるかた 日11月29日(火)、12月6日(火)・13日(火)・20日(火)・22日(木) 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**30人(抽選) **費**無料 **申**11月22日(火)までに

被爆者健康手帳をお持ちの市民で、全日程参加できるかた 日11月29日(火)、12月6日(火)・13日(火)・20日(火)・22日(木) 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**30人(抽選) **費**無料 **申**11月22日(火)までに

電話で。他詳しくはお尋ねを。

## 統合失調症のかたの家族教室

地域保健課 ☎829・1153

病気について知り、患者の社会復帰などについて学びあう会。受講無料。全4回 **対**統合失調症患者のご家族 **所**もりまちハートセンター **定**30人(抽選) **申**11月25日(金)までに電話で。

期日	時間	内容
12/1 (木)	14:00 ~ 16:00	統合失調症の病気の経過と治療
12/8 (木)		統合失調症のかたの家族の対応、接し方 本人の体験談
12/15 (木)		地域の社会資源 地域活動支援センターを知ろう
12/20 (火)		暮らしに役立つ社会資源

## 土曜肺がん検診

健康づくり課 ☎829・1154

対40歳以上の市民 日11月19日(土) 午前9時30分~11時、午後2時~3時 **所**南部市民センター(末石町) **内**

・費用診・胸部X線検査:無料、かく痰検査:300円 **持**健康保険証などの身分証明書 **申**11月14日(月)までにあじさいコールへ電話(☎822・8888)で。



## HIV(エイズ)即日検査

地域保健課 ☎829・1153

いつでも、申事前に電話で。

◆夜間 昼間の検査が難しいかたはこの機会をご利用ください(無料・匿名)。  
 日12月1日(木)午後5時30分~8時 **所**メルカつきまち5階  
 ◆毎週水曜日 時午前9時~11時 **所**市役所別館1階 市保健所  
 ◆毎月第3木曜日 時午後2時~4時 **所**市役所別館1階 市保健所

## 特定健診後の結果説明会

健康づくり課 ☎829・1154

対特定健診を受けたかた 日12月2日(金)午後1時30分~3時30分(受付開始は午後1時) **所**大浦地区公民館 **内**健診結果についての講話および個別相談 **持**特定健診の結果が分かるもの **申**11月24日(木)までに電話で申し込みください。

## 難病医療講演会

健康づくり課 ☎829・1154

専門医師による講演と相談など。いずれも、対患者とその家族 **所**県勤労福

## 健康ミニ情報

### 認知症の人と家族の会(あじさい会)のつどい

認知症の正しい知識などを学びます。11月22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(☎845-2180)

### 市民健康講座

テーマ「COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?」講師は神津玲氏(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科教授)。肺年齢測定、禁煙相談有。11月19日(土)午後2時~4時、市医師会館で。参加無料。直接会場へ。問市医師会(☎818-5511)



期日	時間	内容
12/11(日)	14:00 ~	若者がおちいりやすい依存症
12/18(日)	16:00	思春期・青年期にみられるこころの危険信号

社会館4階 **申**11月17日(木)までに電話で。  
 ◆クローン病 日11月27日(日)午前10時~正午  
 ◆多発性硬化症 日12月3日(土)午後2時~4時  
**思春期・青年期のこころの健康づくり講演会**  
 地域保健課 ☎829・1153

月… 咳エチケット / 火… 肺癌のお話 / 水… 赤ちゃんの夜泣きについて / 木… 湿布かぶれ 金… 子どもの注意欠如多動症 (ADHD) と治療について / 土・日… PSA (前立腺特異抗原)が高いと言われたら 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」 ・栄養講話(※の会場は試食あり) ・塩分測定(みそ汁の汁のみ50mlを要持参) ・塩味チェック体験	20歳以上の市民	11/16(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
		11/17(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター(※)		
		11/30(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)		
		11/24(木)	13:30~15:30	東部地区にここセンター(※)		
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	11/16(水)	10:00~11:30	市営陸上競技場周辺 コース(3.0km)	11/14(月)	②
るんるん健康教室 「体と脳の健康づくりのための運動」	20歳以上の市民	11/16(水)	13:30~15:30	三重地区市民センター	11/15(火)	③
るんるん健康教室 「お手軽ウォーキング」	20歳以上の市民	12/7(水)	10:00~12:00	京泊 <sup>ひすい</sup> ・翡翠の丘コース (5.0km)	12/6(火)	②
いきいき健康教室 「運動講話と実技」	20歳以上の市民	11/29(火)	13:30~15:30	香焼公民館	11/25(金)	④
まちななかサロン「病院とかかりつけ 医院(訪問診療)について」	市民	11/24(木)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
まちななかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療 - 新米在宅医の2年 -」	市民	12/3(土)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
難病ふれあい教室	パーキンソン病の患者とご家族	12/8(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール	12/7(水)	①
ひきこもりの家族学習会	6か月以上ひきこもり状態のかたの家族	11/16(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
こころの健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	11/17(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888) ③琴海行政センター(☎885-2111) ④三和行政センター(☎892-1111) ⑤包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ⑥精神保健相談室(☎829-1311)					

### 健康長崎市民 21

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

今年もまたインフルエンザが流行する季節がやってきました。みなさんが行っている予防法は何ですか?

日々の手洗いやうがい、マスクの着用は、インフルエンザに限らず風邪の予防策としても大切なことです。またインフルエンザの予防接種も重症化を防ぐのに有効な方法で、感染したとしても軽い症状で済みます。

効果は接種してから約2週間で出始めて、5か月ほど持続します。インフルエンザは12

月から3月頃に流行し、1月から2月頃にピークを迎えますので、予防接種は12月上旬くらいまでに受けておくとういでしょう。

市では乳幼児および65歳以上の市民に対する助成制度(10月号の18、20ページ参照)がありますので、ぜひご利用ください。

予防接種と日々の習慣(手洗い・うがい・マスクの着用)で、今年の冬を元気に乗り切りましょう!

地域保健課(☎829-1153)

ワンポイント  
アドバイス



保健師 川崎マサ子さん

母子健康手帳の休日交付

こども健康課 ☎829・1255

日 11月27日(日) 午前9時～正午  
所 こども健康課

妊婦の栄養料理教室

こども健康課 ☎829・1255

対現在妊娠中のかたや父親 日 11月24日(木) 午後1時～3時30分 所 市民会館 内妊婦のための調理方法 定 15人(抽選) 費 400円 持母子健康手帳、エプロン、三角巾 申 11月22日(火)までに電話で。

あつまれ、はじめてママ

子育て支援課 ☎829・1270

母親同士おしゃべりしながら、育児の知識や親の役割などを学ぶ交流・意見交換会です。赤ちゃんと一緒にご参加ください。対第一子(生後2～5カ月のお子さん)と母親、全4回参加できるかた 定 14組 費 777円

期日	時間	場所	期限
11/28～12/19の月曜日	10:00～正午	長崎地区子育て支援センター「クレヨン」	11/21(月)

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・電話番号を書いて、長崎市子育て支援課 ☎829・1270(829・1275)へ。電話かFAX(829・1275)でも可。

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 11月24日(木) 午前10時～11時30分 所 江平地区ふれあいセンター 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(抽選) 費 無料 持母子健康手帳 申 11月21日(月)までに電話で。

歯育て健診

口腔保健支援センター ☎829・1436

市内の協力歯科医院(「イーカオ」で検索)にて、無料で歯の健診とフッ化物塗布を行います。受診には「歯育て健診受診票」(1歳6カ月健診時配付)が必要です。対1歳6カ月～3歳5カ月のお子さん 他受診票を紛失されたかたや、新たに転入されたかたはお尋ねください。

B型肝炎ワクチンの任意予防接種費用の助成

こども健康課 ☎829・1255

来年1月から、1回につき3000円の自己負担で予防接種が受けられます(一人3回接種)。対市内に住民票がある平成26年4月1日から平成28年3月31日までに生まれたお子さん(期)接種期限)平成29年12月31日(土) 所市内の医療機関(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

ひとり親家庭のための就学支度資金などの貸付制度

子育て支援課 ☎829・1270

平成29年度に進学予定のお子さんがいるひとり親家庭で、入学金や授業料など経済的に困りの世帯を支援するため、就学支度資金や修学資金の貸付制度があります。資金の種類によって貸し付けの限度額や条件、償還期間などが異なります。相談は原則予約制です。詳しくはお尋ねください。

ひとり親家庭福祉医療費受給資格の更新について

子育て支援課 ☎829・1270

現在の受給資格は11月末で終了します。対象のかたには、更新手続きの案内や申請書などを10月下旬に送付していますので、期間内に手続きを行ってください。なお、12月1日以降に手続きを行った場合の受給資格の開始日は、手続き日からです。詳しくはお尋ねを。

親子の心の相談

子育て支援課 ☎829・1270

お子さんへのかかり方で悩んでいる保護者の相談に、専門の医師が応じます。相談無料。日小児科：11月16日(水) 午後2時～5時 / 精神科：12月14日(水) 午後2時～4時 所子育て支援課 申事前に電話で。

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

講座名	対象	期日	時間	場所	申込期限	その他
両親学級	妊娠 32 週までの第 1 子を持つ夫婦 20 組	11/27(日)	9:30～11:30	こども健康課	11/18(金)	栄養指導、妊婦体験、赤ちゃんの育て方
離乳食教室	生後 4～9 カ月未満のお子さんを持つ保護者 15 人	12/ 4(日)	13:00～15:00	上長崎地区ふれあいセンター	11/29(火)	参加費400円。エプロン、三角巾持参
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	11/17(木)	14:00～15:30	市役所別館地下1階機能回復訓練室	11/16(水)	自然卒乳と断乳や卒乳期の食生活
ツインズ教室	3歳未満の双子・三つ子をお持ちのかた、妊娠中のかた	12/ 1(木)	10:00～11:30	市役所別館地下1階機能回復訓練室	11/30(水)	おやこ遊び、交流会

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

市民

市政

プレセント  
「意見」

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

まよおし

お知らせ

募集



## ぴーすとーくカフェ



New!

平和に興味はあっても、これまであまり考える機会がなかったかた向けです！毎日、仕事や子育てで忙しいみなさん、ちょっとだけ一緒に話してみませんか！  
**日**12月17日(土)午後6時～8時 ※午後5時30分受付開始 **所**カフェ・レストラン池田屋(市立図書館内)  
**定**20人 **費**1,000円(ディナープレートとドリンク)

代) **申**ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、託児の希望を書いて、長崎市被爆継承課(〒852-8117 平野町7-8)へ。電話またはFAX(846-5170)でも可。  
**申**(期限)11月30日(水) **問**被爆継承課(☎844-3913)



〈内容〉

食事をしながら、ぴーすとーく!!  
 (1) 自己紹介・アイスブレイキング  
 (2) 核兵器や平和に関してのお話  
 ※事前知識が無くても大丈夫です！



核兵器についてわかりやすく解説  
 講師：長崎大学核兵器廃絶研究センター  
 准教授 中村桂子氏

なぜ核兵器はなくならないの？  
 知ることからはじめよう！

## アメリカで収集した新たな写真を展示

市が原爆資料調査で米国国立公文書館で収集した中から、昭和20年秋の写真を中心に展示。入場無料。  
**期**11月30日(水)～12月5日(月)  
**時**午前10時～午後5時  
**所**市立図書館  
**問**被爆継承課(☎844-3913)

## ポスター・標語展

全国から寄せられた、平和の尊さを伝える作品を展示します。2会場で開催。いずれの会場も入場無料、**問**被爆継承課(☎844-3913)  
**期**11月18日(金)～12月18日(日)  
**時**午前8時30分～午後5時30分  
**所**原爆資料館  
**期**12月21日(水)～12月26日(月)  
**時**午前10時～午後7時30分(金曜、土曜日は午後8時まで、最終日は午後4時まで)  
**所**浜屋百貨店ステップギャラリー

## 核兵器廃絶 市民講座

長崎大学核兵器廃絶研究センター(RECNA)の研究スタッフや専門家を招いて講座を開講します。いずれも、入場無料、直接会場へ。**所**国立長崎原爆死没者追悼平和祈念館 **問**核兵器廃絶長崎連絡協議会事務局(☎819-2252)

### ◆「核抑止」は有効か？—核の歴史をもう一度振り返る—

**日**11月12日(土)午後1時30分～3時30分  
**講**広瀬 訓 氏(RECNA副センター長)

### ◆広島に見る被爆体験と核兵器の危険性

**日**12月3日(土)午後1時30分～3時30分  
**講**水本和実氏(広島市立大学広島平和研究所副所長)

## 核兵器のない世界へ 長崎国際会議

核軍縮に関する最近の動きや、2020年核不拡散条約(NPT)再検討会議に向けた課題、市民社会の役割などについて、国連や国内外の政府関係者、専門家を交えて議論します。傍聴無料、ただし事前の申し込みが必要です。詳しくはお尋ねください。  
**内**12月11日(日)ユース非核特使による活動発表や意見交換会、12月12日(月)～13日(火)国連軍縮会議  
**所**長崎大学など  
**問**平和推進課(☎844-9923)



おいらしものたぐさん  
**実りの秋をお楽しみください**

**青果まつり ~オープンマルシェ 2016~**  
**フラワーフェスタ ~ながさき 2016~**

問中央卸売市場オープン化実行委員会 (☎ 839-6111)  
 長崎花き園芸農業協同組合 (☎ 837-0525)

**日時** 11月20日(日) 午前9時~午後3時(雨天決行)

**場所** 中央卸売市場(田中町)

**内容** 生産者や市場業者による野菜・果物・花の大即売会  
 中学校吹奏楽部の演奏や保育園児によるマーチング披露  
 野菜ソムリエ協会料理実演、模擬ゼリ(青果・花)  
 花の品評会、フラワーアレンジメント教室、  
 果物・野菜つり、フラワーコンテスト など

2つのイベントを同会場で  
 同時開催!



**ながさき実り・恵みの  
 感謝祭 2016**

問水産農林政策課 (☎ 820-6562)

長崎産の旬の山海の幸が勢ぞろい。  
 長崎の「うまかつ!」が味わえますよ♪

**日時** 11月26日(土) 午前10時~午後5時

11月27日(日) 午前10時~午後4時

**場所** 長崎出島ワーフ

**内容** 旬の農水産物・切り花・鉢花などの販売  
 長崎産の農水産物を使った手作りのかまぼこ  
 や味噌、パンなどの加工品の試食・販売  
 カキ焼きコーナー

長崎の農水産物などが当たるお楽しみ抽選会  
 長崎の魚を使った新・ご当地グルメ「サバサンド」の販売 など

※ 同日、おくんち広場では、長崎おでんなどの  
 「かまぼこ」を味わえるイベントもあります。



期間限定

**ながさき市場じまん**

**「長崎甘姫みかん」販売**

11月7日(月) ~ 12月上旬

問中央卸売市場 (☎ 839-6111)

糖度12度以上の品質基準を満たした、小さいけれど、とっても  
 甘いみかんです。

「ながさき市場じまん」「長崎甘  
 姫みかん」のポスターやのぼりが  
 設置されているお店でお買い求め  
 ください。



今年の秋は

## ながさきを満喫する旅へ

人や自然と触れあったり、おいしいものを食べに出かけてみませんか。きつと楽しい時間があなたを待っていますよ！

### (外海)角力灘サンセットクルージング

地元食材を使ったお弁当を食べながら、角力灘の夕日を楽しみませんか。



**日** 11月19日  
(土)午後4時～7時 **所集** 合)神浦港フェリー乗り場  
**定** 150人先着順 **費** 2800円 **申** 往復はがきに住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、外海ツーリズム協議会(〒851-2321 赤首町44-6 たいらベーカリー内)へ。 **申(期)** 間) 11月5日(土)～15日(火)  
**問** 外海ツーリズム協議会 平氏  
(☎0959・25・0598)

### グリーンツーリズム日帰りバスツアー

(野母崎)亜熱帯植物園ガーデニング & ちよこ焼き体験と軍艦島資料館見学

昼食は地魚などの「お刺身定食」に舌鼓。  
**日** 11月12日(土) 午前10時～午後5時(午前9時50分集合) **内** 軍艦島資料館のものがぎ物産センター(買物)→Aloha軍艦島(昼食)→活魚センター(見学・買物)→県亜熱帯植物園(園内見学・ガーデニング体験・ちよこ焼き体験) **定** 45人 **費** 中学生以上4800円、小学生3800円

(茂木)おさかな料理体験と「とらふぐランチ」& 秋のスイーツ体験

**期** 11月13日(日)・23日(祝)、12月3日(土) **時** 午前9時40分～午後3時20分(午前9時30分集合) **内** フラフトベーカリー・オロン(試食・買物)→茂木一〇香本店(試食・買物)→中崎水産(おさかな料理体験)→NAGASAKI HOUSE(ぶらぶらスイーツ体験、とらふぐランチ・コーヒークーリアー体験)→びわっちファーム太陽の郷(買物)



**定** 33人 **費** 中学生以上6800円、小学生5800円 **持** エプロン、三角巾 **他** 食物アレルギーのあるかたは事前に連絡を。

(琴海)秋のそば打ち体験と芋ほり収穫体験

**期** 11月23日(祝)・27日(日) **時** 午前9時～午後4時(午前8時50分集合) **内** 断岩茶屋(そば打ち体験・断岩団子作り体験、昼食は打ちたてのそば)→清流と棚田の里(芋ほり・収穫体験、焼き芋とお茶のおもてなし) **定** 24人 **費** 中学生以上4200円、小学生3500円 **持** エプロン、三角巾

いずれも、**所**(集合) JR長崎駅かもめ広場 **申** 電話かホームページ「浪漫ながさき旅情報」で。 **問** 長崎国際観光コンベンション協会  
(☎823・7423)



**対**=対象 **日**=日時 **期**=期日・期間 **時**=時間  
**所**=場所 **内**=内容 **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 **問**=問い合わせ

特集

市民

市政

意見  
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

まちおし

お知らせ

募集

**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

# お知らせ ワイド版

特集

市民

市政

プレゼン  
ト

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

お知らせ

募集

お出かけしたくなる季節  
秋のイベントを楽しみませんか？

## 館の秋のオススメ行事

長崎ペンギン水族館 (☎ 838-3131)  
(恋活ツアー以外は入館料が必要)

### 長崎ペンギン水族館&夜景 恋活ツアー

県内から独身男女を招き、ペンギン水族館や世界新三大夜景を鑑賞しながら楽しい語らいやゲームを行い、交流を深めます。恋活アドバイザーによるオリエンテーションと恋活レッスンも開講します。

**対** 県内在住の 20 ~ 40 歳代までの独身男女

**日** 12月10日(土) 正午~午後9時30分(夕食付)、および11日(日) 午前10時~午後5時(昼食付)の2日間

**所** (集合) 男性:長崎ペンギン水族館、女性:JR長崎駅かもめ広場 **定** 男女各20人(抽選)

**費** 宿泊あり:8,000円、宿泊なし:4,000円 **申** 往復はがきに、住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、宿泊の有無、趣味、自己PRを書いて、長崎ペンギン水族館「恋活係」(〒851-0121 宿町3-16)へ(返信用のあて名も記入)。FAX(838-3134)でも可。**申** (期限) 11月21日(月)(消印有効)

今月も  
楽しいもよおし  
盛りだくさん♪



### クリスマスリース・ツリーづくり

松ぼっくりや木の実などを使って、クリスマス飾りを作ってみませんか？

**日** 12月11日(日) 午前11時~午後1時 **所** バーチャルシアター前 **定** 20組 **参** 1組200円 **他** 当日9時より総合案内にて参加券を販売。

< 広告 >

# グラバー園市民無料入場券

切り取って、お持ちください。

【期 間】平成28年11月1日(火)～11月30日(水)

【その他】1枚で1世帯(同時入園のみ)無料。

住所がわかるものをご提示ください。コピーは使用不可。

【問い合わせ】観光政策課(☎829-1152)

イルミネーション  
開催中☆

# 通さるく市民500円割引券

切り取って、お持ちください。

【期 間】平成28年11月1日(火)～12月28日(水)

【その他】1枚で1世帯(同時参加のみ)割引。オーダーさるくは不可。

ホームページ「長崎さるく」でご予約を。コピーは使用不可。

【問い合わせ】長崎国際観光コンベンション協会(☎811-0369)

特集

市民

市政

プ  
レ  
ゼ  
ン  
ト

生  
活  
情  
報

健  
康

子  
育  
て

福  
祉

講  
演・  
講  
座

も  
の  
お  
し

お  
し  
ら  
せ

募  
集

## 海の味覚の「戸石かき焼き」と 水産センター・農業センター・ ペンギン水族館体験ツアー

冬の海の味覚、里の味覚を五感で感じ、一緒に楽しみませんか。車で東長崎地区の戸石フレッシュ朝市や水産センター・農業センター・ペンギン水族館を巡る、食と生き物との体験イベント。

対車で参加できるかた 日 12月4日(日)午前10時～午後3時(小雨決行) 所(集合)水産センター(牧島町)定30人 費大人2,000円、小人1,500円(3歳～中学生)申はがきに、参加者全員の住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を書いて、長崎市水産センター(〒851-0114 牧島町1619)へ。FAX(830-1132)でも可。申(期限)11月18日(金) 問水産センター(☎830-1131)

時間	場所	内容
10:00～11:00	水産センター	施設見学、餌やり体験
11:15～12:15	農業センター	施設見学、芋掘り収穫体験
12:30～13:30	戸石フレッシュ朝市	かき焼きバーベキュー
14:00～15:30	ペンギン水族館	ペンギンタッチング、バックヤードツアー

## 再発見! 茂木ふれあいさるく

対小学生以上の市民 日 11月19日(土)午後1時30分～4時 所(集合)潮見崎公園 内新しく開通する立石トンネル(茂木～宮摺)の初歩きを行います。定50人 費無料 申電話か窓口にて事前に申し込みを。問茂木地区公民館(☎836-0200)



昨年の様子

〈広告〉

## 長崎ペンギン水族

### キングペンギンの パレード開始

期 11月19日(土)～来年5月上旬の土・日・祝日  
時 午後1時30分～2時  
所 ペンギン広場

### 水族館の ハッピークリスマス

クリスマス水槽の展示や、クリスマスのペンギングッズが館内をクリスマス一色に彩ります。  
期 11月19日(土)～12月25日(日)

### 飼育係のこぼれ話

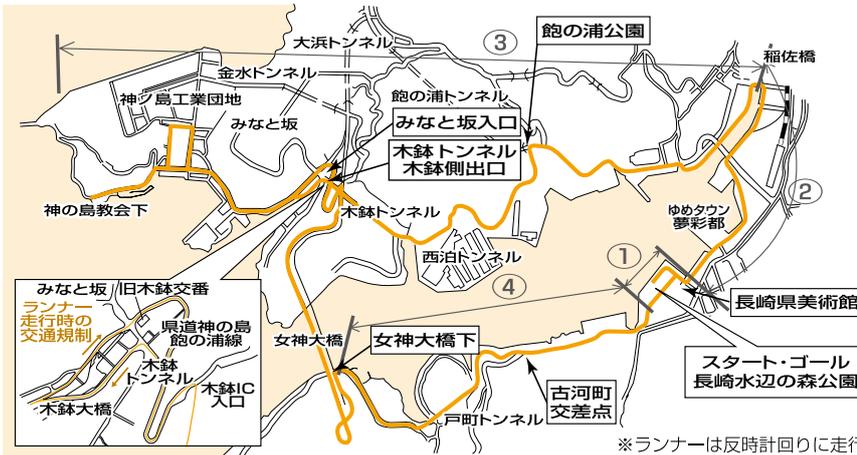
生きもののウンコ(ふん)から自然を見てみよう!  
日 11月19日(土)午前11時30分～(30分間)  
所 バーチャルシアター前 テベんきょうになる～ウンコの話～

## 11月20日(日)の交通規制

長崎ベイサイドマラソン&ウォーク

●問い合わせ●  
長崎ベイサイドマラソン実行委員会  
事務局(スポーツ振興課内)  
☎ 811-1893

規制区間	規制内容	規制時間
①長崎水辺の森公園	全面通行止 ※公園内の駐車場は、終日利用できません。	8:50 ~ 11:50
②長崎県美術館 ～ 稲佐橋	長崎県美術館～出島ワフ裏～ゆめタウン夢彩都… 夢彩都方向車線規制 ※長崎県美術館～ゆめタウン夢彩都前は 8:50～9:07 全面通行止 ゆめタウン夢彩都～稲佐橋… 稲佐橋方向 1 車線規制	8:50 ~ 9:35 8:50 ~ 9:40
③稲佐橋 ～ 木鉢・神ノ島	稲佐橋～旭町の臨港道路… 全面通行止 旭町～鮑の浦公園前… 鮑の浦公園前方向 1 車線規制 鮑の浦公園前～木鉢トンネル木鉢側出口… 神ノ島方向通行止 木鉢トンネル木鉢側出口～神ノ島工業団地入口… 上下線各 1 車線規制 神ノ島工業団地入口～神ノ島教会下… 全面通行止区間あり 旧木鉢交番～木鉢 IC 入口… 木鉢 IC 入口方向通行止	9:00 ~ 9:55 9:00 ~ 9:40 9:05 ~ 10:00 9:05 ~ 10:40 9:15 ~ 10:30 9:30 ~ 10:45
④小ヶ倉交差点 ～ 長崎水辺の森公園	女神大橋下～古河町交差点… 約 1,700 人のランナーが古河町方向に走行 古河町交差点～松が枝橋… 松が枝橋方向 1 車線規制 ※ランナーとの接触事故防止のため、小ヶ倉バイパスをご利用ください。	9:40 ~ 11:20 9:40 ~ 11:30



今年も「長崎ベイサイドマラソン&ウォーク」を開催します。例年、小ヶ倉バイパスなどの南部方面の道路が非常に混雑しますので、当日は、マイカー自粛にご協力をお願いします。また、バス路線や運行時間に変更になる予定です。なお、ランナー走行時は、コースの横断ができません。

上の表の規制時間は、大会の進行状況で変更になる場合があります。安全確保のため、現場での指示に従ってください。

※ランナーは反時計回りに走行

交通規制について詳しくは、右のQRコードからご確認ください。



### ●休場日

毎週火曜日

### ●大会などのため使用不可

① 11月19日(土)午後5時～8時

※ 50m プールのみ使用不可

② 11月20日(日)午前9時～午後6時

※ 全館使用不可

●問い合わせ●  
スポーツ振興課 ☎ 824-3728

## 市民総合プール 休場日の お知らせ

〈 広告 〉

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

市民

市政

プレゼン  
ト

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

社会人向け

## コミュニケーション力・ 企画力UPセミナー

営業職・販売職に必要とされる、コミュニケーション能力、プレゼンテーション能力、企画書作成力などのスキルを高める実践的なセミナー。参加無料。

対長崎市、長与町、時津町で就職を希望するかた ※学生不可 日 11月15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)・21日(月)の午前10時～午後5時 ※全5日 所 商工会館(桜町) 定 20人(抽選) 申 長崎地域雇用創造協議会(産業雇用政策課内)やハローワークなどにある申込書を提出。FAX(829-1151)でも可。申(期限)11月8日(火) 問 同協議会(☎800-5654)

社会人向け

## インバウンドをねらえ! Let's 創業塾

海外からのお客さま(=インバウンド)を対象にしたビジネスで、創業を目指している人を対象としたセミナー。参加無料。

対長崎市、長与町、時津町でインバウンド分野の創業を目指すかた ※学生不可 日 11月17日(木)・18日(金)・21日(月)・22日(火)・24日(木)の午前10時～午後5時 ※全5日 所 県建設総合会館(魚の町) 定 25人(抽選) 申 長崎地域雇用創造協議会(産業雇用政策課内)やハローワークなどにある申込書を提出。FAX(829-1151)でも可。申(期限)11月10日(木) 問 同協議会(☎800-5654)

あなたを待っている人がいる  
夢と希望と、仕事をつかもう

学生さん向け

## 学生と地元企業の交流会「ジョブ・コミュニケーション」

地元企業の人事担当者の、生の声を聞くチャンスです。地元企業をよく知って、自分に合った仕事を見つけましょう! 参加無料、直接会場へ。※就職面接会ではありません。

対大学生・短大生・専門学校生 ※学年不問 日 11月26日(土) 午後1時30分～5時30分 所 県総合福祉センター(茂里町) 内 (参加企業)約20社 問 産業雇用政策課(☎829-1313)



社会人向け

## 合同企業面談会 & 面談会直前対策セミナー

長崎市内などで就職を希望するかたを対象にした、企業との出会いや就職のチャンスである「合同企業面談会」と、面談会でうまく求職活動ができるように準備する「面談会直前対策セミナー」。参加無料。いずれも、対長崎市、長与町、時津町で就職を希望するかた ※学生不可 所メルカつきまち5階 問長崎地域雇用創造協議会(☎800-5654)

<面談会直前対策セミナー>

日 12月12日(月)・13日(火)の午後1時～4時 ※全2日 定 30人(抽選) 申 同協議会(産業雇用政策課内)やハローワークなどにある申込書を提出。FAX(829-1151)でも可。申(期限)11月30日(水)

<合同企業面談会>

日 12月14日(水) 午後1時～4時 ※午後0時30分受付開始 内(参加企業)20社 申 不要、直接会場へ。

<広告>

## 福祉・健康



**福祉・健康**  
障害福祉センターからのお知らせ  
障害福祉センター ☎842・2525

いずれも、所もりまちハートセンター

◆ハートセンター文化祭 日11月20日  
(日)午前9時30分～午後3時30分 内手工芸などの作品展示、ダンスなどのステージ発表

◆フラワーアレンジメント講座 対障害のあるかた 日12月22日(木)午後1時30分～3時 定15人 費花代(実費) 申11月30日(水)までに電話かFAX(842・2568)で。窓口でも可。

**福祉・健康**  
心身障害者福祉医療の支給申請  
障害福祉課 ☎829・1141

12月の窓口受付の締切日は、12月15日(木)に、郵送締め切りは、12月15日(木)必着に変更しました。締切日以降も提出はできませんが、1月受け付け扱いになります。

**福祉・健康**  
高額療養費の申請方法  
国民健康保険課 ☎829・1136

申請には支払った医療費の領収書の原本(コピー不可)が必要となります。申請手続き完了後、領収書の原本は返却します。  
申(場所)国民健康保険課、支所、行政センター 持被保険者証、領収書または支払証明書(原本)、世帯主名義の預金通帳、個人番号カードまたは個人番号通知カード 他 確定申告などで領収書の原本を提出する

場合はご注意ください。

## 講演・講座



**講演・講座**  
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①11月15日(火)：ホンマでっか?! 韓国民間療法&漢方 ②11月18日(金)：知ってる? アメリカの自治領、プエルトリコのこと ③11月24日(木)：日本と違う中国の値段の決め方 時午後6時30分～7時30分 所長崎ブリックホール 申事前に地球市民ひろばへ電話(☎842・3783)かFAX(842・3786)で。当日参加も可。

**講演・講座**  
男性のための介護教室  
男の救急力と料理力を高める!  
高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

いずれも、対在宅で家族の介護をする市内在住の男性 定各20人(先着順) 費無料 申あじさいコールへ電話(☎822・8888)で。他詳しくはお問い合わせください。

◆介護中の事故への救急対応 日11月11日(金)午前10時30分～正午 所消防局8階(興善町) 持筆記用用具 他動きやすい服装で  
◆料理に挑戦 日12月14日(水)午前10時30分～午後1時 所中央公民館 持筆記用用具、エプロン、タオル、三角巾または大ハンカチ

**講演・講座**  
アマランスの講座  
男女共同参画推進センター ☎826・0018

いずれも、対市民 費無料 申電話か窓口、または市民会館のホームページで。

◆市民会館ロマンチックコンサート 日12月2日(金)午後7時～8時30分 所市民会館文化ホール 定500人 申(期限)11月30日(水) 他一時保育(1歳～就学前)は11月25日(金)までに申し出を。  
◆弁護士が教える離婚や相続をめぐるエピソードと解決法 期12月7日(水)・14日(水) 時午前10時～正午 所アマランス 定各50人 申(期限)12月6日(火) 他一時保育(1歳～就学前)は11月30日(水)までに申し出を。

**講演・講座**  
あなたの個人情報を守られていますか  
人権男女共同参画室 ☎826・0026

個人情報の不正取得を防ぐための本人通知制度について話します。対市民 日11月22日(火)午後7時～8時 所アマランス 定50人(先着順) 申(期限)11月21日(月) 他一時保育(1歳～就学前)は11月15日(火)までに申し出を。

**講演・講座**  
秋も冬も植木を学ぼう  
植木センター ☎837・8182

いずれも、対20歳以上の市民 時午前9時～正午 所植木センター 申往復はがきに、住所・氏名(返信用にも)、年齢、電話番号、講座名を書いて、長崎市植木センター(〒851-1013 松原町2624-1)へ。窓口でも可(返信用はがきを持参)。  
◆秋のクロマツの手入れ教室 期11月20日

< 広告 >

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

市民

市政

「ご意見」  
 プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

(日) 定30人(抽選) 費無料 申(期限) 11月12日(土) 他脚立に登ります。

◆正月飾りの作り方講座 期12月18日(日) 内・費①ミニ門松作り1500円 ②松竹梅の鉢植え3500円 ※作品は持ち帰り可。定40人(抽選) 申(期限) 11月26日(土)

講演・講座  
**マンション管理基礎セミナー**  
 住宅課 ☎829・1189

マンション管理組合の運営方法などを学びませんか。受講無料。日11月24日(木) 午後1時30分〜5時 所北公民館 定100人 申住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、FAX(829・1187)で。申(期限) 11月18日(金)

講演・講座  
**生ごみ堆肥化講習会**  
 廃棄物対策課 ☎829・1159

日11月27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11月24日(木)までに電話で。

講演・講座  
**犬のしつけ方教室**  
 動物管理センター ☎844・2961

実際に飼犬を使って、ドッグトレーナーが個別指導を行います。日11月27日(日) 午前10時〜正午 所動物管理センター(茂里町) 費無料 申犬を連れての参加は11月18日(金)までに電話でお申し込みを(応募多数の場合は抽選)。見学のことは申し込み不要。



講演・講座  
**魚のおろし方教室**  
 滑石公民館 ☎856・3751

日12月7日(水) 午前10時〜午後0時30分 所滑石公民館 定20人(抽選) 費200円 持エプロン、三角巾、手ぶき、食器用ふきん 申往復はがきに、住所・氏名(返信用にも)、年齢、性別、電話番号を書いて、長崎市滑石公民館「魚のおろし方教室」係(〒852-1806) 滑石2-1-8)へ。窓口でも可(返信用はがきを持参)。申(期限) 11月24日(木)

講演・講座  
**海外文化大学**  
 海外教育センター ☎0959・24・0211

日12月4日(日) 午後1時〜4時15分 所黒崎地区公民館ほか 内「遠藤周作と長崎」をテーマにした講演や地元ガイドによる枯松神社や黒崎教会などの現地見学 定50人(先着順) 費無料 申参加者全員の氏名、代表者の住所、電話番号、講座名を書いて11月25日(金)までにFAX(0959・24・0218)で。電話でも可。

講演・講座  
**親子環境教室(自然観察会)**  
 環境政策課 ☎829・1156

グラバー園を舞台に、草木の自然観察会を行います。長崎市が誇る歴史と自然について理解を深め、環境保全への意欲を高めましょう。対小・中学生とその保護者 日12月3日(土) 午前10時〜正午 所グラバー園(集合・管理事務所) 定50人 費無料 申はがきに、住所、参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢、電話番号、学年、

講座名を書いて長崎市環境政策課(〒850-1868)5枚町2-22)へ。FAX(829・1218)や電話でも可。申(期限) 11月25日(金) 他参加者には記念品を贈呈。

講演・講座  
**「長崎和牛・出島ばらいろ」  
 贅沢ばらいろ教室**  
 水産農林政策課 ☎820・6562

毎月19日の「食卓の日」の推進の一環として、料理教室を開催します。対市民 日12月15日(木) 午前10時30分〜午後2時 所西部ガスショールームヒナタ長崎(メルカつきまち) 講NPO法人長崎の食文化を推進する会 宮本隆司氏(ANAクラウンプラザホテル) 定24人(抽選) 費2000円 申はがきに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、講座名を書いて、西部ガスショールームヒナタ長崎(〒850-1087) 築町3-18)へ。FAX(827・8551)でも可。申(期限) 12月1日(木) 問西部ガスショールームヒナタ長崎 ☎827・8501



## もよおし

もよおし  
**人権ポスター展**  
 生涯学習課 ☎829・2044

人権ポスターの特選・入選作品を展示します。観覧無料。日12月7日(水)〜13日(火) 所市民会館



< 広告 >

特集

市民

市政

ご意見  
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

**STARSHIP** スターシップ 

科学館の催し  
〒852-8035 油木町7-2 ☎842-0505  
<http://www.nagasaki-city.ed.jp/starship>

催し名など	内容
冬の企画展 (無料)	炎の芸術～陶磁器を科学する～ 12/3(土)～2/5(日)9:30～17:00
アロマプラネタリウム (有料)	11/18(金) 19:00～20:00 定員200人 要申込
プラネタリウムのタベ (有料)	11/12(土)・26(土)、12/10(土) 18:30～19:30 定員200人 要申込
JAL子ども航空教室 (無料)	11/12(土)①10:00～11:30 ②13:30～15:00 要申込
プラネタリウム (有料)	時間、番組などはお尋ねを
科学教室 (有料) ※2週間前までに往復はがきで申し込み ※小学生以上(2年生以下は保護者同伴)	せっけんが〇〇に変身!? 11/26(土) 10:00～12:00 定員24人 300円 親子教室⑦～手作りプラネタリウム～12/18(日) 10:00～12:00 定員15組 800円 クリスマスキャンドルを作ろう 12/23(祝) 13:00～15:00 定員24人 300円
親子で楽しむ科学講座 (無料) ※2週間前までに往復はがきで申し込み	発電実験 デンデン 12/11(日)10:30～12:00 対象:親子 定員15組40人
夜間天体観望会 (無料) ※天候不良時は中止	11/12(土)・19(土)・26(土)、 12/3(土)・10(土) 18:00～20:00
チャレンジサイエンス (無料) ※内容は要確認	12/3(土)・4(日)・10(土)・11(日) ①10:50～②12:50～③13:50～④14:50～ 対象:幼児～中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定員 各40人
おもしろ工作 (有料)	毎週土・日・祝日 ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 ③15:30～16:30
【休館日】11/14(月)・15(火)・21(月)・22(火)・28(月)・29(火)、12/5(月)・6(火)	

**もよおし**  
冬のきらきらイルミネーション  
伊王島行政センター ☎898・2211

きらびやかなイルミネーションで、冬の伊王島を幻想的に彩ります。あなたの大事なひとを誘って、出かけてみませんか?  
期11月19日(土)～来年2月26日(日) 時  
(点灯)午後5時～10時 所伊王島港ターミナル周辺 他11月18日(金)午後7時から点灯カウントダウンを行います。

**もよおし**  
クリスマスリース作り  
森林体験館 ☎825・6705

対市民 日12月11日(日)午前10時～午後1時 所森林体験館 定15組(抽選)  
費無料 持軍手、剪定ばさみ、リース持ち帰り用の袋 申はがきに、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号、催し名を書いて森林体験館(〒851-0241 茂木町1010-1)へ。FAX(825・6707)でも可。申(期限)11月25日(金)

他1人2個まで

**もよおし**  
ふれあいのじい  
日吉自然の家 ☎824・5017

いづれも、対家族またはグループ(子どものみ不可) 所日吉自然の家 費材料費1セット1000円(調理体験は別途費用有り) 申11月25日(金)までに、往復はがきに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、講座名を書いて、長崎市日吉自然の家(〒851-0254 飯香浦町3715)へ。  
返信用のあて名も記入。詳しくはお問い合わせください。

◆リース&門松づくり 日12月10日(土)午後1時～5時 定15グループ(抽選)  
◆門松&地元食材を使った調理体験 日12月17日(土)午後1時～18日(日)正午※1泊2日 定10グループ(抽選) 費(食材費・宿泊費)大人3000円・4歳～中学生2000円

**もよおし**  
あぐりの丘の催し  
いこいの里管理センター ☎841・1911

◆里山自然観察会 期11月20日(日) 内  
・時①水生昆虫の採集と観察教室午前10時30分～正午、午後1時30分～3時②植物採集と標本づくり教室 午前10時～正午、午後1時～3時 所(集合)休憩所(街のエリア) 定各10組 費1組500円(1組4人まで) 申電話で 持長袖・長ズボン、水筒、帽子

◆大フリーマーケット開催 日11月13日(日)午前9時30分～午後4時※雨天時は20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。  
◆さつまいものチーズケーキ作り体験 日11月20日(日)①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時 所調理体験教室(街のエリア) 定各8組(1組4人まで) 費1組1000円 申電話で 他幼児・小学生は保護者同伴

< 広告 >

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

# 図書館通信

## 今月のおすすめ本



「ちいさなかみさま」  
 石井 光太 著 今日 マチ子 絵 / 小学館

些細な出来事でも人の心を温める小さな希望や優しさとなることがあります。暗闇の中を歩くような不安や寂しさ、悲しさを抱えた時、小さな光のように心の支えとなる灯火。その灯火を「ちいさなかみさま」と名づけ、23人のさまざまな物語を取り上げています。

読書の秋ですね。本との出会いを応援しています。(司書: 船津千恵子)

各話が短い内容なので、本が苦手なかたでも手にとりやすいのではないのでしょうか。読み終えた後に余韻が残る一冊です。

**図書館の催し** 申し込み・問い合わせ=市立図書館  
 〒850-0032 興善町1-1 ☎829-4946

- 大きい子向けおはなし会 (3~6歳程度)**  
 日 11月20日(日)、12月4日(日)の午後3時~3時30分
- 小さい子向けおはなし会 (2~4歳程度)**  
 日 11月17日(木)、12月8日(木)の午前11時~11時20分
- 赤ちゃんおはなし会**  
 日 12月1日(木) 午前10時30分~、11時~、午後3時~

**リサイクル市 図書館で利用された本などをお譲りします。**  
 日 11月13日(日) 午前10時~午後4時 ※本がなくなり次第、終了。  
 所 多目的ホール 費 無料 申 直接会場へ。他 午前10時から南口で整理券を配布。1人10冊まで、うち児童書は5冊まで。地下駐車場は、午前10時からご利用いただけます。



紅葉の美しい時期、江戸時代からの由緒ある日本庭園と茶室で秋を感じませんか?  
 日 11月17日(木)~12月13日(火)  
 時 午前9時~午後5時  
 ※入場は午後4時30分まで 費 15歳以上300円(中・高校生は無料) 他 抹茶サービス有 (有料)

**心田庵「秋の一般公開」**  
 文化財課 ☎829-1193

学芸員の案内で遠藤周作の小説『沈黙』ゆかりの場所をバスで巡ります。日 11月19日(土) 午後0時30分~6時30分 所 (集合) JR 長崎駅かもめ広場 定 20人(最少8人) 費 2800円(ケーキセット付き) 申 長崎国際観光コンベンション協会へ電話(☎823-7423) かホームページ「浪漫ながさき旅情報」でお申し込みください。

**小説『沈黙』の舞台をめぐる文学バスツアー**  
 遠藤周作文学館 ☎0959-376011

所 長崎ブリックホール 内 (出演) 諏訪小弦楽クラブ(弦楽合奏)、MOMOジックキッズ(シヨークワイヤー)、天利川一門(沖縄音楽)、カルト・フィユ(クラリネットアンサンブル)、Sra(ウクレレソロ)

●12月~2月の開園時間

【開園時間】午前10時~午後5時  
 【休園日】水曜日(祝日を除く)

**もよおし 戸石とらふぐ・かき祭り**  
 水産農林政策課 ☎820-6562

戸石地区の特産品である「とらふぐ」と「かき」。戸石の海の恵みを目指し「楽しい楽しみませんか? 問 たちばな漁業協同組合」(☎830-2236)

◆オープニングイベント 日 11月12日(土) 午前8時~正午 所 戸石フレッシュ朝市店舗ほか(戸石漁港内) 内 とれたて

「かき」プレゼント(先着100人)、水産物や農産物の販売、漁師めしの販売、お楽しみ抽選会など 他 かき焼きコーナーを開設。  
 ◆とらふぐ・かき料理フェア 期 11月12日(土)~12月23日(祝) 所 東長崎地区の料理店(和泉、わかすぎ、市むら、川徳、肥前屋、利、西欧亭)

**もよおし ラウンジコンサート**  
 文化振興課 ☎842-3782

市民ミュージシャンらが演奏を披露。観覧無料。日 11月29日(火) 午後7時~

< 広告 >

特集 市民 市政 プレゼント 生活情報 健康 子育て 福祉 講演・講座 もよおし おしらせ 募集

**もよおし**  
**長崎さるく**  
長崎国際観光コンベンション協会 ☎811-0369

いずれも、申電話かホームページ「長崎さるく」でお申し込みを。

◆イルミネーションさるく 期12月2日

25日の金・土・日曜日、22日(木) 時午後5時45分(約120分) 所(集合)出島

定10人 費 中学生以上1000円、小学生500円(ティータイムのお茶代込)

◆なでしこさるく(着物着付レッスン&花魁道中見学) 日11月13日(日)午前10時30分(午後3時) 所(集合)花柳流日本舞踊教授所(片淵1丁目) 定8人 費4000円 申(期限)11月9日(水)午後5時

◆東山手café&スイーツさるく 期11月26日(土)、12月17日(土) 時午後2時(4時) 所(集合)石橋電停 定12人 費1000円 申(期限)実施日3日前の午後5時

◆関門海峡ウォークと紅葉の城下町「長府」散策 期11月26日(土)・27日(日)、12月2日(金)・3日(土) 時午前7時30分(午後7時) 定49人 費大人4900円、子ども3600円

◆晋作・龍馬の足跡を訪ねて維新回天の下関・長府・吉田「ふくみ御膳」の昼食付き 期11月25日(金)、12月1日(木)

**もよおし**  
**日帰りバスツアー**  
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 申電話かホームページ「浪漫ながさき旅情報」でお申し込みを。

時午前7時30分(午後7時) 定33人 費大人8500円、子ども7300円

◆戸石「とらふぐ料理」と長崎ペンギン水族館&茂木スイーツ・お買物「とらふぐ料理」の昼食付き 期11月26日(土)、12月4日(日)・10日(土) 時午前9時40分(午後4時30分) 定45人 費大人7800円、子ども5800円

◆サンセットロード海外の教会と「水いか料理」のご夕食 期11月19日(土)・26日(土) 時午後2時(6時30分) 定33人 費大人6500円、子ども5800円

◆からすみ加工場見学と「生からすみ井」まるごと野母崎 屋敷「生からすみ井」付き。軍艦島資料館や県亜熱帯植物園なども巡ります。 期12月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)・17日(土) 時午前10時(午後4時30分) 定33人 費大人6800円、子ども5800円

**もよおし**  
**ながさき異文化ちゃんぽんフェスタ**  
国際課 ☎829-1113

いろいろな国の文化を気軽に楽しく体験して、国際交流しませんか?参加無料。直接会場へ。 日12月3日(土)午後0時30分(4時) 所長崎ブリックホール 他詳しくはお問い合わせください。

**もよおし**  
**子どもゆめフェスティバル**  
子どもみらい課 ☎825-1949

楽しいゲームコーナーやステージなど各地区の子ども会が企画運営する、子ども主役のイベントです。参加無料。直接会場へ。 日12月10日(土)正午(午後3時30分) 所県立総合体育館サブアリーナ

**もよおし**  
**「デジタルドキュメンテーション」巡回展示**  
世界遺産推進室 ☎829-1260

「明治日本の産業革命遺産」の魅力を、大型ディスプレイを用いたパノラマ映像で、わかりやすく紹介します。 日11月5日(土)～来年1月31日(火) 所グラバー園内旧三菱第2ドックハウス 費無料(別途入園料が必要)

**もよおし**  
**薩長同盟成立150周年記念企画展**  
観光政策課 ☎829-1152

坂本龍馬が亀山社中を足がかりに実現させた薩長同盟の関連資料を特別展示。 期11月11日(金)～来年2月12日(日) 所亀山社中記念館 費無料(別途入館料が必要)

**もよおし**  
**魚のまち長崎応援女子会メンバーと築町市場さるくde市場井**  
水産農林政策課 ☎820-6562

新鮮な魚を使った市場井に舌鼓。毎回テーマの違う「女子会おもてなしタイム」もあります。お土産付き。 期11月18日(金)、12月2日(金) 時午前10時(午後0時30分) 定各15人 費1800円 申長崎国際観光コンベンション協会へ電話 ☎823-7423 かホームページ「浪漫ながさき旅情報」でお申し込みください。

**もよおし**  
**長崎歴史文化博物館の催し**  
長崎歴史文化博物館 ☎818-8366

①特別展「オール・ヌーヴォーの装飾磁器」 期12月4日(日)まで 時午前10時(午後6時) 最終入館は午後5時30分

< 広告 >

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  
 市民  
 市政  
 プレゼント  
ご意見

**費**(観覧料) 大人1300円、高大生800円、中学生以下無料

② **アール・ヌーヴォーの装飾磁器 開催記念講演会** 日11月23日(祝)午後2時  
 講 鈴木由紀夫(佐賀県立九州陶磁文化館長) 定140人 他聴講無料。直接会場へ。

③ **日本遺産認定記念「白輝き青深まる 長崎のやきもの」三川内焼と波佐見焼** 一期12月4日(日)まで 時午前10時～午後6時(最終入館は午後5時30分) 費無料

**おしらせ**  
**都市再生整備計画事業の事後評価原案の公表**  
 まちづくり推進室 ☎829・1271

平成24年度から今年度まで、「平和公園地区」において、都市再生整備計画事業を実施。事業の効果を評価した事後評価の原案を公表し、ご意見を募集します。期(募集) 11月10日(木)～24日(木) 他詳しくは市ホームページ「長崎市のまちづくり」をご覧ください。お問い合わせを。

**おしらせ**  
**小学生による「まちづくり」アイデアコンテスト開催**  
 都市経営室 ☎829・1111

小学生を対象に募集したアイデアのうち、特に優秀なものを小学生自身が発表し、市長に「まちづくり」を提案します。観覧無料。日11月23日(祝)午後2時～



生活情報  
 健康  
 子育て  
 福祉

4時 所市立図書館 新興善メモリアルホール 申11月20日(日)までにあじさいコールへ電話(☎822・8888)で。

**おしらせ**  
**狩猟期間中の山歩きにはご注意ください!**  
 農業振興課 ☎820・6564

11月15日から3月15日まで狩猟が解禁されます。山林、原野など、人家から離れた場所で行われますが、事故防止のため次の点に心掛けてください。①山歩きや遠足などでは周りの状況に注意する。②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。③山野や畑では目立つ服装や、ラジコを流すなど、自分の存在を周囲に知らせる。④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。

**おしらせ**  
**国民年金基金**  
 市民課 ☎829・1137

国民年金に上乗せする公的な個人年金。掛金は全額社会保険料控除、年金は生涯の受給で公的年金等控除の対象になるなどのメリットあり。対国民年金第1号被保険者で保険料を納めているかた(20歳未満)、および60～65歳未満で国民年金に任意加入しているかた 他詳しくは、県国民年金基金(☎0120・65・4192)にお尋ねください。

**おしらせ**  
**花と緑の園芸相談**  
 みどりの課 ☎829・1171

花や樹木の育て方に関するお悩みなどに、専門相談員がお答えします。日水・金曜日の午前10時～午後4時 所みどりの課(電話での相談も可)。他毎月第3水曜日

講演・講座  
 もよおし  
 おしらせ  
 募集

の午後1時30分～3時まで市役所本館案内所横でも実施中。

**おしらせ**  
**生ごみ処理機の購入費の補助**  
 廃棄物対策課 ☎829・1159

「生ごみ堆肥化容器」か、「電動式生ごみ処理機」の購入費の半額を補助します(上限額2万円)。購入前にお申し込みください。申込方法など詳しくはお尋ねを。甲(期限)11月30日(水)消印有効

**おしらせ**  
**宝くじの助成金を活用**  
 予防課 ☎822・0429

防火防災訓練などで使用する視聴覚資機材を購入しました。※宝くじの収益金の一部は、公共施設の整備などに活用されています。購入は県内の宝くじ売り場で。

**おしらせ**  
**臨時福祉給付金などの申請を受け付けています**  
 臨時福祉給付金コールセンター ☎070・011・920

申請がお済みでないかたは、早めに申請してください。甲(期限)平成29年2月1日(水)消印有効 他詳しくは9月号の折り込みをご覧ください。

**おしらせ**  
**みんなでCOOL CHOICE**  
 環境政策課 ☎829・1156

マイカーを超えて環境マイスターとエコカーが集結。環境と財布にやさしい車の賢い選び方を紹介します。日11月13日(日)午前10時～午後4時 所おくんち広場 問サステナプラザながさき(☎895・5541)

**COOL CHOICE**  
 「ながさきエコライフ」の取り組みに参加しよう!

< 広告 >

11月29日(火)午前11時  
ごろ、Jアラートの試験放送を  
防災行政無線で行います

防災危機管理室(☎822-0480)

全国一斉のJアラート(地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から瞬時に防災行政無線などで情報発信するシステム)の動作確認のため、防災行政無線で試験放送を行います。皆さまのご協力をお願いします。



## 大募集

大募集

## 市営住宅の入居者募集

住宅課☎829・1185



住宅の申し込みに関することは、市営住宅指定管理者(☎829・2989、☎829・2991)へお尋ねください。申(用紙)12月6日(火)から市営住宅指定管理者窓口(桜町1-7 市議会横)、行政センター、支所、地区事務所、消費者センター、三重地区市民センター、アマランズで配布。市ホームページでも申込書の入手、空き物件の確認などができます。申(期間)12月6日(火)～8日(木) 申(場所)県勤労福祉会館、行政センター 他①抽選会は12月16日(金) ②入居時期は来年2月上旬 ③収入基準を上回るため一般の公営住宅などに入居できないかた向け

の特定公共賃貸住宅や、前回募集で入居申し込みがなかった住宅などは随時募集を受け付けています。

大募集

## 環境への取り組みを募集します!

環境政策課☎829・1156

企業や団体、公共機関などが実施している環境学習などを取りまとめた「長崎市環境学習・行動ガイドブック」にあなたの取り組みを掲載してみませんか。申期限)11月30日(水) 他同ガイドブックは市ホームページなどで確認できます。詳しくはお尋ねください。

大募集

## 「緑の協力会」会員募集

みどりの課☎829・1171

花のあるまちづくりを盛り上げる「長崎市緑の協力会」会員を募集します。対18歳以上の市民 年内に4回程度、園芸講師による講習を受け、花に対する知識や技術を習得します。申みどりの課にある申込用紙を提出してください。

大募集

## おんや English Day

学校教育課☎829・1195

文化の窓口だった出島で英会話や文化交流をしよう。対小学1～6年生 日12月10日(土)午後1時～4時 所出島 定80人(抽選)費432円(ケーキ、ドリンク代)申往復はがきに、住所・氏名・ふりがな(返信用にも)、学校名・学年、保護者氏名、電話番号、ケーキの種類(ベイクドチーズ、いちごトルテ、モンブラン、生チョコのいずれか1つ)を書いて、長崎市学校教育課(☎501-8685 桜町2-22)へ。兄弟・

姉妹で応募する場合、往復はがき1枚で可。申(期限)11月11日(金)

大募集

## 差押財産のインターネット公売

特別滞納整理室☎829・1440

市税滞納処分として差し押さえた財産を公売します。申(期間)11月8日(火)午後1時～11月21日(月)午後11時 他(入札期間)11月29日(火)午後1時～12月6日(火)午後1時 他物件の詳細は12月13日(火)まで特別滞納整理室や市ホームページでご覧になれます。なお、滞納税の納付などにより公売が中止されることがあります。

大募集

## 「わがまちみらい情報交換会」参加者募集

地域コミュニティ推進室☎829・1283

「わがまちみらい情報交換会」では、発表される活動事例を通し、地域での取り組みや困りごとについて意見交換をし、まちの未来を考えます。期12月17日(土)・18日(日) 時午後1時～4時30分 所消防局5階(興善町) 申市役所本館案内所、行政センター、支所にある申込用紙(市ホームページからも入手可)を提出。当日参加可。

大募集

市場の利用者向け  
事業者店舗を募集

中央卸売市場☎839・6111

中央卸売市場内でサービスを提供する事業者4店舗を募集します。申12月16日(金)までに中央卸売市場にある申請書を提出。他業種や応募資格などに制限があ

〈 告 告 〉

**MINI ミニ情報**

**年末調整説明会**

所得税の源泉徴収を行っている事務所対象の説明会。  
 11/14 (月) 13:30 ~ 15:30、15日 (火) 10:00 ~ 12:00、13:30 ~ 15:30、市民会館で。問=長崎税務署 (☎ 822-4231 ※音声案内「2」)

**専門家による何でも相談会**

弁護士など8つの専門家が問題解決のアドバイスを行います。11/26 (土) 10:00 ~ 16:00、メルカつまち5階で。無料。事前予約制 (先着順)。詳細はお尋ねを。問=県弁護士会 (☎ 824-3903)

**外海ふるさとまつり**

芸能発表会やふれあい広場、地域イベントなど。  
 11/13 (日) 10:00 ~ (雨天決行) 黒崎地区公民館併設運動広場で。問=同実行委員会 辻氏 (☎ 090-9588-9538)

**琴海ふるさとまつり**

芸能発表会や歌謡ショーなどのステージイベント、物産展示販売など。11/19 (土) 11:15 ~ 16:10、20 (日) 9:40 ~ 16:00 (雨天決行) 琴海南部運動公園ほか。問=同実行委員会 (☎ 885-2123)

**長崎伝習所「わが町公園 de 元気塾」主催講習会**

ラジオ体操の講習会。11/26 (土) 13:30 ~ 15:00、三菱重工総合体育館で。定員 200 人、参加無料。申込期限 11/22 (火)。問=あじさいコール (☎ 822-8888)

**「漁師めし教室」参加者募集**

旬の魚のさばき方や調理法を地元漁師が教えます。  
 12/4 (日) 9:00 ~ 12:00、戸石フレッシュ朝市で。参加費 2,000 円、11/25 (金) までに申し込みを。問=市たちばな漁業協同組合 (☎ 830-2236)

**市民美術展**

前期: 11/17 (木) ~ 24 (木)、後期: 11/26 (土) ~ 12/4 (日) の 10:00 ~ 18:00 (最終日は 17:00)。県美術館県民ギャラリーで、入場料は前後期共通 300 円、70 歳以上 100 円 (高校生以下、障害者手帳をお持ちのかたは無料)。問=同実行委員会 (☎ 825-8295)

**子育てフェスタ**

就学前児童と保護者を対象に、ステージイベントや保育園の紹介・入園相談などを行います。11/13 (日) 10:30 ~ 15:00、長崎歴史文化博物館で。入場無料、直接会場へ。問=市保育会 (☎ 824-0567)

ります。詳しくはお尋ねください。

**大募集**

**長崎ランタンフェスティバル 参加者募集**

観光推進課 ☎ 829・1314

◆**皇帝パレード・媽祖行列** 中国の伝統的な衣装を身に付けてパレードしませんか。いづれも、**申**往復はがきに、住所・氏名(返信用にも)、性別、年齢、電話番号、希望日、身長、洋服のサイズ(S・M・L・LLなど)、靴のサイズを書いて、長崎市観光推進課「皇帝パレード」か「媽祖行列」係(〒850-8685 桜町2-22)へ。※はがき1枚につき1人限り。申し込み多数の場合は抽選。**申**(期限)12月1日(木) **他**天候などにより時間を変更する場合があります。**皇帝パレード**…日 2月4日(土)・11日(祝)の午後2時~4時30分

媽祖行列: 対高校生以上 日 1月29日(日)、2月5日(日)の午後2時~5時20分

**分**

◆**市民ステージ** ダンスや音楽、演劇などジャンルは不問。日 2月2日(木)・6日(月)~9日(木)の午後6時20分~※20分程度の1ステージ。**所**中央公園特設ステージ **テ**中国 **申**はがきに団体名、代表者の氏名、電話番号、演目の内容を書きか、演目を撮影したCDなどを添えて、長崎市観光推進課「市民ステージ」係(〒850-8685 桜町2-22)へ。FAX (829・1232)も可。**申**(期限)12月



1日(木)

**大募集**

**ご意見を募集します (パブリックコメント)**

環境政策課 ☎ 829・1156

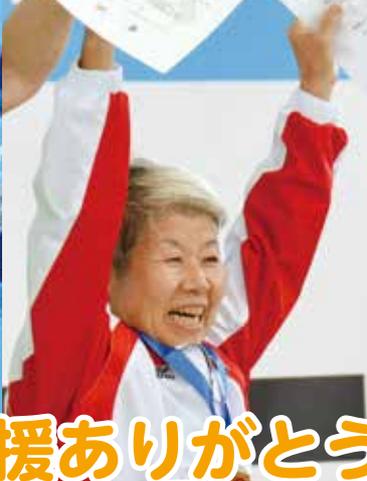
◆**長崎市第2次環境基本計画(案)**  
 ◆**長崎市地球温暖化対策実行計画(案)**  
 いづれも、**対**市民、市内に通勤・通学しているかた、納税義務者、本件に利害関係のあるかた **申**(期間)11月25日(金)~12月26日(月) **所**(閲覧)素案については環境政策課、市役所本館市政資料コーナー、行政センター、支所、市ホームページなどで確認可。**申**閲覧場所、市ホームページにある意見記入用紙を郵送かFAX(829・1218)で提出。市ホームページ内の応募フォームでも可。**他**匿名や電話での応募は不可。

< 広告 >

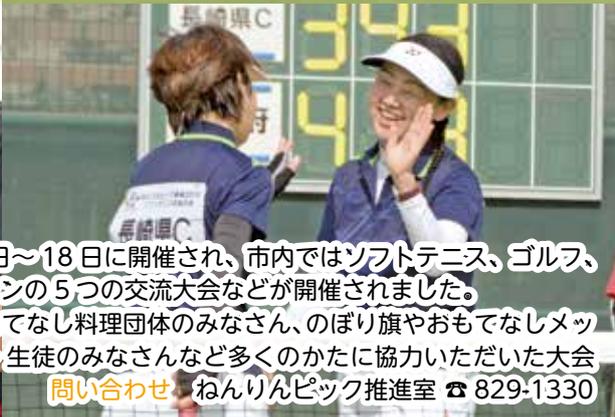
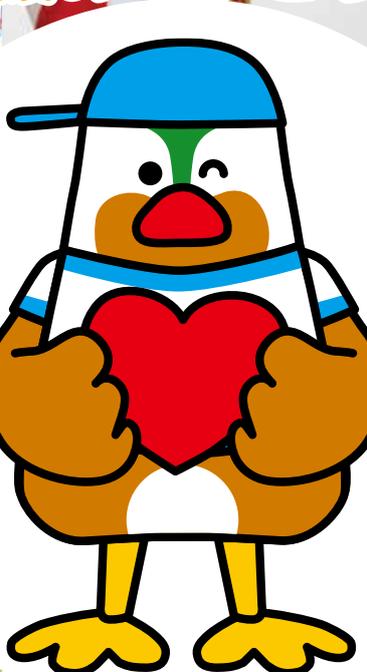


# ねんりんピック長崎2016

長崎でひらけ長寿の夢・みらい



## たくさんの応援ありがとうございました!



ねんりんピック長崎 2016 が、10月15日～18日に開催され、市内ではソフトテニス、ゴルフ、グラウンド・ゴルフ、水泳、健康マージャンの5つの交流大会などが開催されました。選手・監督のほか、運営ボランティアやおもてなし料理団体のみなさん、のぼり旗やおもてなしメッセージカードを作製してくださった児童・生徒のみなさんなど多くのかたに協力いただいた大会となりました。  
問い合わせ ねんりんピック推進室 ☎ 829-1330

長崎デスティネーションキャンペーン特別企画

## 長崎検番 in 出島

先月、あらたに6棟の建物が復元された出島。出島で長崎検番の舞をお楽しみください。

※長崎検番…芸者と客席の取り次ぎを行う所

<期日> 11月5日・12日・19日・26日 ※いずれも土曜日

<時間> 正午、午後0時30分、1時、1時30分、2時、2時30分

<場所> (集合) 出島総合案内所 <定員> 各20人

<費用> 1,000円 (お茶、ぜんざい付き)

※正午、2時30分の回は無料。(お茶、ぜんざいなし)

※出島入場料が必要。10月号の「出島無料入場券」使用可。

<申し込み> 事前に出島総合案内所まで電話で。(当日参加も可)



【問い合わせ・申し込み】  
出島総合案内所 (☎ 821-7200)

