

広報

ながさき

11

令和6年(2024年)

NO.886

市のSNSはコチラ



Nagasaki City

人とまちをつなぐ長崎市まるごと情報紙



11月30日は人生会議の日

..... 主な記事の内容

特集 今日から話そう 大切なこと

(折り込み)

P.16 11月17日㊤は交通規制にご注意を

P.17 国際シンポジウム「HSR2024」開催

ながさき市議会だより ほか

特集 今日から話そう大切なこと

地域包括ケアシステム推進室 ☎ 829・1421

命の危険が迫った状態になると
約70%の人は希望を伝えられない

11月30日は人生会議の日
もしもの時について話し合おう

あなたは人生の最終段階をどこで、どのように過ごしたいですか？自分の想いを、家族や信頼できる人に話したことはありませんか？

市の調査では、高齢者の約40%が人生の最期を自宅で迎えたいと考えています。しかし、令和4年の死亡場所別の調査（人口動態統計）では、自宅での死亡が約17%となっていて、希望と現実には大きな差があることが分かりました。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアについて自分で決めたり、人に望みを伝えたりすることができなくなると言われています。元気なうちから、信頼できる人に自分の価値観や気持ちを話しておくことで、あなたの想いや希望が尊重されやすくなります。そして万が一の時、あなたの代わりに決断を迫られたかたの大切な助けとなります。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアのことを前もって考え、家族や大切な人、医療・介護に関わる人と繰り返し話し合うことを「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）」といいます。

誰でも、命に関わる大きなケガや病気をすることがあります。もしもの時に自分がどう過ごしたいかを考えていないと、家族が悩んだり、自分が思う最期を迎えられなくなる場合もあります。事前に話し合っていれば、家族も「本当にこれで良かったのか」と悔やむことも少なくなり、「おじいちゃんがかう言っていたからこれでよかったね」と本人も家族も納得がいく最期を迎えられます。また、最期のことだけでなく、これまでの人生を振り返り、これからのあなたが自分らしく生きていくことについて考えるきっかけにもなります。人生会議では、「何を決めたか」ではなく、「どれだけたくさん話し合ったか」が大切です。話し合いを通してあなたの想いを伝えてください。

人生会議をするには、ハードルが高いと感じるかたもいます。相手のことを思いやるあまり話しが切り出しにくかったり、話をしてみても、うまく整理できなかったりする場合があります。



死に関するタブーな話に
思えて触れにくい

お悩み① 母に聞きたいのに



家族が本人の希望をかなえるために話をしようとする、「縁起でもない話をするな」と本人を怒らせてしまう場合があります。しかし、人生会議は「死に関する縁起でもない話」ではなく、自分らしく生きるための話し合いです。事前に話し合うことができれば、いざという時に、家族や信頼できるかたが代わりに決断するときの悩みや負担を軽くすることもできます。

いざ話そうとしたときに
家族の理解が得られない

お悩み② 娘に伝えたいのに



自分の中で考えをまとめて、いざ家族に想いを話そうとしたときに、「まだ元気なんだから」と取り合ってもらえないこともあります。しかし、元気な今だからこそ話をすることが大切です。自分の中で今は答えが出ていなくても、家族や親しいかたと話すことで希望や考えが整理できることもあります。また、一度決めても、気持ちが変わることはよくあります。想いを共有しましょう。

年齢を問わず
人生会議ができるように

市では、世代に関係なく人生会議を知ってもらうために、若い世代への啓発にも取り組んでいます。今年度から将来医療・介護に携わる職に就く大学生を対象に、人生会議の講義を行っています。また、「元気なうちから手帳」を市内の医療機関、介護事業所、地域センターや公民館など身近な場所で受け取れるよう、設置場所を増やしています。自分の想いを紡ぎ、家族や医療・介護に関わるかたへつなぐ手帳です。手帳をきっかけに、自分らしく生きるための前向きな話し合いとして、気負うことなく人生会議をしてみませんか。

元気なうちから手帳

自分のこれからの生き方や希望について、自分で考え、周りの人と話し合うためのきっかけづくりとなる手帳です。手帳には、「最期を過ごしたい場所はどこか」「延命治療を希望するか」など、もしもの時のことに加え、これまでの歩みを振り返ったり、どのように過ごしていきたいかなどを記入する項目があります。



▲市ホームページからも
閲覧できます



Interview 1

大学で人生会議についての講義を受けた学生に感想や思いをインタビューしました。



長崎純心大学 福祉・心理学科 1年生 荒木さん

周りと話してみたら、自分の望みに気付けた

人生会議の講義を受けてみて印象に残ったのは、「もしばなゲーム」というカードゲームです。このゲームは「もしも自分があと半年の余命だったら」と仮定してカードを選んでいきます。カードには、「痛みがない」「家族と一緒に過ごす」など、人生の最期に大事にしたいと人がよく口にする望みが書いてあります。山札の中から自分が大切にしたいものを選んでいって、周りと話し合います。

最初、人生会議は「どういふ死を迎えるか」というネガティブな話題だと思っていました。ゲームをしていると、これからのことを前向きに考えることができる気持ちになります。普段は意識していない自分の望む生き方に気付くことができました。

講義の後、私は実際に祖父と人生会議をしようと話を持ち掛けました。「縁起でもない話だ」と、あまり耳を傾けてもらえませんでした。伝え方



もしばなゲームで最期を考えてみることで、今をより大切に生きるきっかけにもなる。

が難しいです。しかし、無理強いはいはたくない。祖父の意思を尊重します。人生会議は生き方の選択肢を広げることでもあるので、本人が望むときに寄り添って一緒に考えようとする姿勢が大切だと学びました。

将来は患者や家族の相談に乗って支援する、医療ソーシャルワーカーになりたいと思っています。患者本人も家族も先のことについて不安を感じているときに、講義で学んだコミュニケーションの取り方や、「元気なうちから手帳」などを生かしていきたいです。特に「元気なうちから手帳」は家族と話す際に便利なツールです。手帳があることで何を話すべきかが分かり、話し合いのきっかけにもなります。ぜひ、自分の希望をはっきりとさせ、大切な人たちと共有してみてください。

Interview 2

実際に人生会議を試みたかたにインタビューしました。

話すことでお互い安心 松尾さん80代

病院で医者から人生会議を勧められたので、帰って家族と話してみました。最初は「死ぬときの話なんて」とムッとしましたが、よく考えたら必要な話だし、自分の言葉は残さないといけない、まだ話をするには早いなんてことはない、と思いました。そして、いざ話してみると、家族が自分のことを分かってくれて安心しました。「元気なうちから手帳」があると話をしやすかったです。



もっと知ろう、人生会議のこと

包括ケアまちなか라운ジの講座や出前講座に参加して、もっと詳しく学んでみませんか?地域包括支援センターやまちなか라운ジでは、「元気なうちから手帳」を受け取ったり、「もしばなゲーム」を試してみたりすることもできます。



在宅医療講座

長崎の在宅医療

～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～

- 対象** 市民
- 開催日** 11月16日(土) 午後2時～4時
- 場所** 小島地区ふれあいセンター
- 定員** 100人
- 申込方法** 電話、FAX (826-3021)
- 申込期限** 事前に
- 問い合わせ** 包括ケアまちなか라운ジ (☎ 893-6621)

市民健康講座

私らしく生きる

～ふり返れば生き方がみえる
施設看取りと人生会議～

- 対象** 市民
- 開催日** 11月30日(土) 午後2時～4時
- 場所** ベネックス長崎ブリックホール
- 定員** 300人
- 申込方法** 電話、FAX (826-3021)
- 申込期限** 事前に
- 問い合わせ** 包括ケアまちなか라운ジ (☎ 893-6621)

市政と暮らしの出前講座

～人生会議をしましょう あなたの想いを大切な人へ～

地域包括ケアシステム推進室の職員が皆さんのところへ出向いて、分かりやすく説明します。

- 対象** 原則15人以上のグループ
- 開催日** 希望の日 ※(土)日(祝)も可
- 時間** 午前9時～午後9時
- 費用** 無料
- その他** 会場をご準備ください
- 申込方法** 申込書を郵送か FAX (829-1115) で提出、市ホームページ
- 申込期限** 開催希望日の3週間前まで
- 問い合わせ** 広報広聴課 ☎ 829-1114



まちなか라운ジへ相談を!

「退院した家族を家に連れて帰るときはどうしたらいいのだろう」「今から受ける治療について不安がある」など困っていることはありませんか?看護師やケアマネジャーの資格を持つ専門の相談員が対応します。相談は無料です。



【場所】
江戸町6-5(江戸町センタービル)
【相談電話】
☎893-6621

※人生会議は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくないかたへの十分な配慮が必要です。

踏み出してみませんか。
あなたのお住いの近くにもいろいろな相談窓口があります。包括ケアまちなか라운ジでは、医療や介護に関する相談を受け付け、「人生会議」をお勧めしています。あなたも、自分のこれからのことを考える「人生会議」のはじめの一步を踏み出してみませんか。

現在、一人暮らしをする高齢者が増えています。そうした高齢者の中には心配事や悩みを一人で抱え込んでいるかたがいるかもしれません。一人で悩んでいることも話せば解決の糸口が見えてきます。今回紹介した人生会議は、話すことで自分のこれからの考えをきつかけ、周りとのコミュニケーション作りのきっかけにもつながります。

新たな一步を踏み出して
人生会議をしてみませんか

長崎で行われたホットなイベントや
市政の動きを紹介！

10 / 14 (祝)

長崎スタジアムシティがオープン！

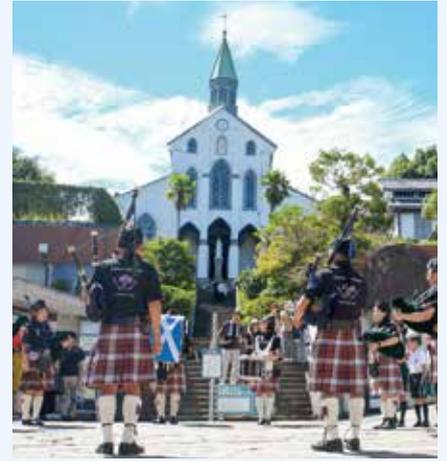


株式会社ジャパネットホールディングスが建設した大型複合施設「長崎スタジアムシティ」が幸町にオープンし、オープニングセレモニーなどが行われました。セレモニーでは、全長約5kmの日本一長いテープカットが行われるなど、会場は大盛り上がり。セレモニー終了後も、食事や買い物、イベントなどを楽しむ人でにぎわいました。今後もスポーツ観戦や音楽イベントなど、いろいろな楽しみ方ができそうです。



9/14 (土) ~ 16 (祝) 異国情緒あふれる 長崎居留地まつり

旧居留地エリアの東山手・南山手・大浦地区で「長崎居留地まつり」を今年も開催。長崎居留地キッズコーラスによる合唱や、グラバーの出身地スコットランドの民族楽器「バグパイプ」のパレードが行われ、会場周辺に力強い音色を響かせました。期間中は、まち歩きやイベントに参加する市民や観光客など多くのかたでにぎわいました。



9/26 (木) プラント大手の^{につき}日揮が 長崎に立地します

発電所や化学品工場などの設計・調達・建設を手掛ける日揮株式会社が、県・市と立地協定を結びました。11月から万才町に開設する長崎事務所では、設計や資材の調達を行います。今後は地元での雇用も計画していて、地元の造船関連業者とも連携しながら、事業の拡大を進めていきます。

9/27 (金)・10/3 (木) まちなかのにぎわいづくり! 2つの取り組みをまちぶらプロジェクトに認定

まちなかエリアの魅力を高め、にぎわいづくりを行う取り組みを市が認定する「まちぶらプロジェクト認定制度」。第104号に「長崎を着物の町へ 長崎きものプロジェクト」、第105号に「『長崎観光×アクティビティ』中島川・まちなかSUPツアー」を認定しました。各団体と連携し、まちなかの魅力をさらに磨いていきます。



10/11 (金) 日本被団協 ノーベル平和賞に決定

今年の平和賞が、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）に決定しました。日本被団協は、被爆者の唯一の全国組織として、長年にわたり被爆体験の継承と核兵器廃絶に向けて取り組んでこられました。今回の受賞は、被爆者が自らの壮絶な体験を語り、世界に核兵器廃絶を訴え続けてきた功績がたたえられたものです。本当におめでとうございます。



写真提供:外務省

国連軍縮会議で核兵器廃絶を訴える被爆者の故 谷口 稜暉氏 (2016年)

市職員給与などのお知らせ



1～**10** が市職員の任免や職員数などの状況です。

11 が特定事業主行動計画の推進状況などです。

12～**19** が市職員の給与などの状況です。

詳しくは市政資料コーナー（市役所 1 階）や、市ホームページで閲覧できます。

問い合わせ 人事課（☎829-1119）

1 採用状況（令和5年度試験実施分）

| 区分 | 受験者数 | 採用者数 | 職種 |
|----------|------|------|-------------|
| 正規・再任用 | 787人 | 139人 | 事務、土木、保健師など |
| 会計年度任用職員 | | 61人 | 事務補助など |

※任期付職員を含む ※会計年度任用職員はフルタイムのみ記載

2 退職状況（令和5年度）

| 60歳到達退職 | 勸奨退職 | 自己都合退職ほか |
|---------|------|----------|
| 22人 | 14人 | 74人 |

3 勤務時間、休暇などの状況（令和5年度）

| 一般的な勤務時間 平日 8:45～17:30 (休憩 12:00～13:00) | 年次休暇の取得状況 | | | 育児休業などの取得状況 | | |
|---|-----------|--------|-------|-------------|------|-------|
| | 区分 | 平均取得日数 | 平均消化率 | 育児休業 | 部分休業 | 育児短時間 |
| | 正規職員 | 13.1日 | 34.2% | 67人 | 60人 | 10人 |
| 会計年度任用職員 | 14.4日 | 60.8% | 0人 | 0人 | 0人 | |

※上記のほか、結婚、育児時間、妻の出産、子の看護、忌引の休暇などがあります。

※会計年度任用職員はフルタイムのみ記載

4 分限処分の状況（令和5年度）

| 降任 | 免職 | 休職 | 降給 |
|----|----|-----|----|
| 0人 | 0人 | 80人 | 0人 |

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

※フルタイムの会計年度任用職員は実績なし

5 懲戒処分の状況（令和5年度）

| 戒告 | 減給 | 停職 | 免職 |
|----|----|----|----|
| 3人 | 2人 | 3人 | 0人 |

※懲戒処分…職員に、法令等違反や全体の奉仕者である公務員としてふさわしくない非行があった場合などに、公務員関係の秩序を維持するため、制裁として行うもの

※フルタイムの会計年度任用職員は実績なし

6 公平委員会に対する措置要求および不服申立ての状況（令和5年度）

| 措置要求 | 不服申立て |
|------|-------|
| 1件 | 0件 |

※措置要求…職員が給与や勤務時間などの勤務条件に関して、市の当局により適切な措置がとられるように要求すること

※不服申立て…職員が懲戒処分そのほかの不利益処分を受けた場合に不服申立てをすること

7 職員研修の状況（令和5年度）

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

8 公務災害認定の状況（令和5年度）

公務上または通勤による災害に対しては、地方公務員災害補償法に基づき補償されています。認定件数は25件です。

9 職員の健康診断の状況（令和5年度）

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

10 定員管理の状況

| | 令和5年度 | 令和6年度 | | | |
|-----------|--------|-------|-------|----|--------|
| | 職員数 | 増員 | 減員 | 差引 | 職員数 |
| 一般行政部門 | 2,104人 | 183人 | -181人 | 2人 | 2,106人 |
| 特別行政部門 | 746人 | 13人 | -8人 | 5人 | 751人 |
| 公営企業等会計部門 | 339人 | 14人 | -12人 | 2人 | 341人 |
| 合計 | 3,189人 | 210人 | -201人 | 9人 | 3,198人 |

※定員管理調査の職員数（各年4月1日現在）を使用。

※任期付職員、再任用職員（フルタイム）を含む。

11 特定事業主行動計画（令和5年度）

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

①育児休業取得率

| | 男性 | 女性 |
|----|-------|------|
| 目標 | 13.0% | 100% |
| 実績 | 36.0% | 100% |

②時間外勤務上限時間

| 目標 | 年間 360 時間 |
|----|--------------------------------------|
| 実績 | 年間 360 時間以上の職員数 199 人 (対象者の 6.7%) |

12 人件費の状況（令和5年度 普通会計決算）

| 住民基本台帳人口 (令和6年1月1日現在) | 歳出額 (A) | 人件費 (B) | 人件費率 (B / A) | 前年度の人件費率 |
|--------------------------|----------------|---------------|--------------|----------|
| 395,842 人 | 231,021,714 千円 | 25,246,374 千円 | 10.9% | 11.1% |

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

13 職員給与費の状況（令和5年度 普通会計決算）

| 職員数 (A) | 給与費 | | | | 一人当たりの給与費 (B / A) |
|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|
| | 給料 | 職員手当 | 期末・勤勉手当 | 計 (B) | |
| 2,850 人 | 10,016,373 千円 | 2,378,550 千円 | 4,320,366 千円 | 16,715,289 千円 | 5,865 千円 |

※職員手当には退職手当は含まれていません。職員数は令和5年4月1日現在の人員です。

14 職員の平均年齢と平均給与月額（令和6年4月1日現在）

| 区分 | 一般行政職 | | |
|-----|--------|-----------|--------------|
| | 平均年齢 | 平均給料月額 | 平均給与月額 (国基準) |
| 長崎市 | 41.9 歳 | 311,904 円 | 347,153 円 |
| 国 | 42.1 歳 | 323,823 円 | 405,378 円 |

※「一般行政職」とは、一般事務職や建築・土木などの技術職の職員をいいます。

15 職員の初任給（令和6年4月1日現在）

| 区分 | 一般行政職 | |
|-----|---------------|-----------|
| | 大学卒 | 高校卒 |
| 長崎市 | 196,200 円 | 166,600 円 |
| 国 | 総合職 200,700 円 | 166,600 円 |
| | 一般職 196,200 円 | |

16 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和6年4月1日現在）

| 区分 | 学歴 | 経験年数 10 年 | 経験年数 20 年 | 経験年数 25 年 | 経験年数 30 年 |
|----|-----|-----------|------------------|-----------|-----------|
| | | 一般行政職 | 大学卒 271,464 円 | 365,482 円 | 378,643 円 |
| | 高校卒 | 230,825 円 | 323,475 円 | 344,000 円 | 361,467 円 |

17 職員（一般行政職）の級別職員数の状況（令和6年4月1日現在）

| 区分 | 1 級 | 2 級 | 3 級 | 4 級 | 5 級 | 6 級 | 7 級 | 8 級 | 9 級 | 計 |
|-------|-------|-------|-------|---------------|----------------|-------|------|------|------|---------|
| 代表的職務 | 一般職員 | | 主事・技師 | 係長・主任・ 専門官 | 課長補佐・ 上席専門官 | 課長 | 次長 | 理事 | 部長 | |
| 職員数 | 218 人 | 247 人 | 563 人 | 508 人 | 42 人 | 134 人 | 23 人 | 18 人 | 23 人 | 1,776 人 |
| 構成比 | 12.3% | 13.9% | 31.7% | 28.6% | 2.4% | 7.5% | 1.3% | 1.0% | 1.3% | 100.0% |

18 職員手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当（令和6年4月1日現在の支給割合）

| 区分 | 期末手当 | 勤勉手当 | 計 |
|-------|----------|----------|----------|
| 6 月期 | 1.225 月分 | 1.025 月分 | 2.250 月分 |
| 12 月期 | 1.225 月分 | 1.025 月分 | 2.250 月分 |
| 計 | 2.450 月分 | 2.050 月分 | 4.500 月分 |

職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり

※期末・勤勉手当は、民間事業所での賞与などに当たります。

(3) 時間外勤務手当（令和5年度決算額）

| 支給総額 | 774,278 千円 |
|------------------|------------|
| 支給職員一人あたりの平均支給年額 | 285 千円 |

※一般会計と特別会計の合計

※(1)(2)(3)のほか、扶養・住居・通勤・地域・特殊勤務手当などがあります。

(2) 退職手当（令和6年4月1日現在の支給率）

| 区分 | 自己都合退職 | 勲奨・定年退職 |
|-----------------|------------|--------------|
| 勤続 20 年 | 19.6695 月分 | 24.586875 月分 |
| 勤続 25 年 | 28.0395 月分 | 33.270750 月分 |
| 勤続 35 年 | 39.7575 月分 | 47.709000 月分 |
| 最高限度額 | 47.7090 月分 | 47.709000 月分 |
| 令和5年度1人当たり平均支給額 | 1,678 千円 | 21,165 千円 |

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

19 特別職の報酬など（令和6年4月1日現在）

| 区分 | 月額 | 期末手当 |
|----|----------------|---|
| 給料 | 市長 1,096,000 円 | (支給割合) 6月期 1.700月 12月期 1.700月 合計 3.40月 |
| | 副市長 892,000 円 | |
| 報酬 | 議長 744,000 円 | |
| | 副議長 679,000 円 | |
| | 議員 625,000 円 | |

—あなたの一步を応援します—

ながさきに新たな風を吹かせる挑戦びと、
“トライ人”を紹介するコーナー。
若者からベテラン、
輝くみなさんの挑戦ストーリーとは!?

発見! トライ人

『子どもたちでにぎわう商店街を守る』挑戦

中通り商店街 青年部

ちかがね **近金 幸太郎さん** ひろき **伊藤 弘喜さん**

トライ年表

- | | |
|---|--|
| <p>2023年10月</p> <ul style="list-style-type: none"> 伊藤さんが市の空き店舗活用補助金を利用して「M's Market」を中通り商店街に開業 <p>2023年12月</p> <ul style="list-style-type: none"> 青年部設立 | <p>2024年7月</p> <ul style="list-style-type: none"> 青年部設立後初めてのイベント「七夕」を開催 <p>20××年</p> <ul style="list-style-type: none"> 中通り商店街の空き店舗が0に |
|---|--|



あなたの気になるトライ人募集!

市内で新たな一步を踏み出す人、または挑戦を支える「トライ人」を募集しています。自薦・他薦は問いません。市ホームページか
はがきでご応募ください。



活気ある商店街をつくるために

400年の歴史をもつ中通り商店街。かつて、家族連れでにぎわっていた街並みも、最近では空き店舗が増えて寂しい印象に。そんな中、2人の若者が、商店街に新たな魅力を生み出そうと立ち上がりました。市の空き店舗補助金を活用し、同商店街に新たな店を構えた伊藤さんと、同商店街で生まれ育った近金さん。「商店街をもっと盛り上げたい」という思いが一致し、昨年12月に「中通り商店街青年部」を設立しました。若者ならではの視点でイベントを企画し、商店街を再び活気付けようと奮闘しています。

青年部では7月7日に、初めてのイベント「七夕」を開催。一足早く夏祭りを楽しもうと、老若男女問わず、約1600人も人が集まりました。合奏団による開会式やフレアカクテルショー、12店舗の出店などを楽しむ人でも会場は大盛り上がりでした。



しかし、同商店街の組合員数が減少していることから、「七夕」の企画・運営は、人手が足りず難行したそう。そのため、音響設備の設置やチラシの作成などは自分たちで行っていたんだとか。近金さんは、「横のつながりを大切にしたい」と考え、チラシ配りやイベントへの協力依頼を直接会って行いました。その結果、新たな仲間やコミュニティが生まれ、今後も頑張ろうと思えたそうです。

さっそく、青年部では2千人の集客を目標に次のイベントを企画中。歴史的な趣と現代的な楽しさが共存するハイブリッドな商店街を目指して、2人の挑戦はまだ続きます。

中通り商店街

中通り商店街の良さを地域住民に知ってもらえるように、3カ月に一度お便りを作成し、住民への情報発信に努めている2人。また、商店街を長く残していくために、ここで店を出したいと思ってもらえるように盛り上げていきたいそう。



「挑戦」に
不可欠な
ものは?

長崎市に住む人、働く人、学ぶ人が互いに“顔見知り”になることを目的とした「井戸端パーティー」。
ホームページでさまざまな交流の場を紹介しています。

中央地域センター ☎829-1418

井戸端パーティー

ホームページ



Instagram



Facebook



井戸端パーティーを活用しているかたをご紹介します！

親子で楽しめる場所をつくりたい

記事全文は上記ホームページで。

mimmy English! 代表
坂本 麻衣さん



今回の井戸端peopleは、「mimmy English!」の代表を務める坂本さん。フリーアナウンサーとして活躍する傍ら、親子で一緒に楽しめる英語イベント「mimmy English!」の企画・運営をしています。主に0～3歳の子どもと保護者が対象で、英語の歌を歌ったり、絵本の読み聞かせをしたりして、親子で楽しむことができるイベントです。

自身が子育てをしていく中で、子どもを連れてお出掛けできる場所がもっとあったら良いと感じた坂本さん。そこで、イギリス留学で培った英語力や経験を生かし、「英語を使って親子が楽しめる場所をつくらう」と考え、この活動を始めたそう。参加者からは「子どもと一緒にお出掛けできて楽しかった」「子どものうちから英語に触れさせることができて良かった」という声が多く寄せられています。

11月27日(※)には、大浦町で開催のイベント「こども英語×ドライブフラワー」で「mimmy English!」の活動を体験できます。ぜひ、親子で足を運んでみませんか？

わがまち 自慢 調査し隊

平成18年にほこらが
新しくなったんだ！



お題

火除け地蔵

江戸時代から町を見守り続ける

めがね橋電停から徒歩2分、袋橋のたもとはには小さなほこらがあり、「火除け地蔵」がまつられているよ。

旧西古川町では、1766年に2,794戸を焼失するほどの火災が起こったんだ。続いて16年後にも火災が起こり、地域住民が更なる火災を防ごうという思いを込めて地蔵を寄進したそうだよ。その後、明治初期に市内で大きな火災が起こったとき、この地蔵のおかげで旧西古川町には延焼しなかったという言い伝えが残っているんだ。

約242年前から現在まで町を守っている火除け地蔵。今でも毎年「感謝の日」としてお地蔵さま祭りが開催されているんだ。皆さんも火の不始末には注意しようね。

まちの自慢を募集！

「広報ながさき」で紹介して欲しい、まちの自慢を募集しています。自薦・他薦は問いません。はがきか市ホームページでご応募ください。



※大学生が市役所のインターンシップ中に作成した記事です

100年に一度の進化するまちの様子をお届け

長崎MIRAISM

進化するまちの未来図が いま、かたちになるとき



この日、一日駅長も務めた渡辺さん。トークショーでは、長崎駅をよく利用していたことなど、上京前の思い出を振り返りました。

西九州新幹線は開業2周年

ますます盛り上がる、
どんどん進化する長崎駅



長崎駅は西九州新幹線の開業に加え、JR長崎駅ビルやホテルのオープンなど、まちの変化を実感する場所になっています。

9月21日には西九州新幹線の開業2周年記念イベント「ながさき駅フェス2」を開催。当日は長崎市の観光大使も務める、人気漫画「弱虫ペダル」の作者、漫画家の渡辺航さんもお祝いに駆けつけ、市の魅力や市内の各所に設置しているデザインマンホールの制作秘話などを語ってくれました。

年末には長崎駅東口駅前広場の歩道橋の工事も始まります。今後も進化する長崎駅から目が離せません。



会場には子供たちに大人気の段ボールすべり台が登場(左)。今年も「かもめ」乗り放題の「Tシャツ切符」を着た人で、長崎駅は赤一色に染まりました(右)。

問い合わせ

広報広聴課 ☎829-1114

詳しくはホームページ・SNSをチェック



Facebook 長崎Miraism

🔍 長崎ミライズム

X @MIRAISM3

長崎市

ときめき
ながさき

素敵な出会い、きっと見つかる

「ときめきなガサキ」って?

長崎市は出会いを求めるあなたを応援しています。
さまざまなイベントやセミナーを実施していますので、
ちょっと勇気を出して参加してみませんか。

参加者からの相談には

専門のカウンセラーが対応します。

ぜひご利用ください。

詳しくは
こちら▶



問い合わせ 長崎創生推進室 ☎829-1249

イベント

長崎の魅力を感じながら
ステキな出会いを!



★ セミナー

一歩踏み出すための
多様なアドバイスを
くれる講師!



— 聖地巡礼 恋活ウォークラリー —

ドラマや映画、アニメの舞台となった
眼鏡橋やグラバー園を巡りながら、
新たな出会いを探してみませんか?

対象 独身で市内に在住・通勤・通学の18~40歳

日時 12月21日(土) 午後1時30分~4時30分

申し込み 「ときめきなガサキ」ホームページ

締め切り 12月5日(木)



1人分 422kcal

つくり方

- ★を適当な大きさに切る。
- 皮をとったブリに片栗粉をまぶす。
- フライパンを温めて、サラダ油を引く。野菜を入れて塩を振り、ふたをして中火で2〜3分蒸し焼きにする。
- サラダ油を引き直し、ブリを焼く。焼き目がついたら、ひっくり返し、◆を入れて1〜2分加熱する。味見をして味を調整する。
- 水大さじ2と片栗粉大さじ2で水溶き片栗粉を作って④に加え、とろみをつけたら完成。

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー

ブリと野菜の甘酢炒め

材料(2人前)

- ★ブリ切り身……4枚
- ★ナス……1本
- ★タマネギ……1/2個
- ★シイタケ……2個
- ★片栗粉……適量
- ★サラダ油……適量
- ★塩……適量
- ◆米酢……大さじ2
- ◆濃口しょうゆ……大さじ1
- ◆砂糖……大さじ2
- ◆水……80ml
- ◆ケチャップ……小さじ2

使用した
長崎産の食材



ブリ

IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 12月7日(土) 午前10時〜午後1時
場所 九電ネクスト(城山町) 定員 16人
持参 エプロン、マスク 申し込み 電話
締め切り 11月20日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
小料理藤緒
伊藤 洋人さん

料理とは1回目から上手いくものではありません!3回作ってみてください。コツがわかるとおいしく出来ますよ。これからの季節、脂がのってくるブリをぜひお楽しみください。

市ホームページやSNSで
長崎の美味しい情報を発信!
水産農林政策課
(☎820-6562)



夜景の中に浮かび上がる 押し! 「星座」を探してみよう!

鍋冠山から見える夜景に、開港から発展した長崎の歴史にちなんだ星座を点灯する「長崎・星物語」の演出を行っています。毎日午後8時〜9時50分の間、15分ごとに5分間点灯しています。



詳しくはこちら▶



←星物語「北斗七星」

職員の 押し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人
景観推進室
浦さん

わたしの押しごと

長崎らしい景観を
守り、育てています!

長崎特有の地形や歴史などから生み出された魅力ある景観を守っています。さらに、まちをライトアップして美しい夜景をつくるなど、昼も夜も美しい景観づくりを進めています。



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



近所のスーパーが閉店したので、買い物が大変です。(木鉢町1丁目・70代のかた)



宅配や移動販売などを行っている事業者の情報を市ホームページで紹介しています。

市内で生鮮食品や日用品などを販売する事業者の中には、宅配や移動販売などのサービスを実施しているところがあります。しかし、その情報を知らないために、サービスを活用していないかたもいます。

市ホームページでは、店名、主な取り扱い品、宅配や移動販売などの情報をエリアごとに掲載しています。

ご利用を希望する場合は、事前に直接店舗へお問い合わせの上、サービスをご利用ください。



宅配などの買い物▶
サービス情報



(商業振興課 ☎829-1150)



今月のプレゼント

今月にご覧の商品をプレゼント!!

クイズ

今後の人生などを考える「人生会議」。その手助けとなる冊子は？

(ヒントはP3)

答え

○○○○○○○手帳

『五三焼カステラ 0.8号』

有限会社 長崎本舗

10名様にプレゼント

五三焼カステラは、卵黄と卵白を5:3で配合し、小麦粉を少なく砂糖を増やした特別なカステラです。しっとりとした食感と濃厚で上品な味わいが特徴です。ぜひご賞味ください。



☎ 840-1331

🔍 長崎カステラ 糖庵

応募方法

①○○○に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥興味を持ったコーナー名 ⑦広報ながさきの感想やまちづくり全般の意見を、市ホームページかはがきで。(11月30日㊥締め切り)

※個人情報プレゼントの発送に使用します。また、意見の内容によっては担当課に情報提供する場合があります。

【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」

【はがき】〒850-8685 (住所は記載不要)

長崎市役所「広報ながさき」プレゼント係
 発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。お便りは、広報紙などで紹介する場合があります。



【10月号の答え】
頓珍漢

9月号には532通のお便りをいただきました。ありがとうございました。

✉ 最近、足腰が弱り外出や家事がきつくなってきました。年齢のせいばかりにもしていられないと思いながら家事をこなしていますが、介護が必要な状態にならないか不安です。
(小江原4丁目・70代のかた)



ご自身の身体の状態に適したサービスを利用してみませんか。

年齢を重ねることで心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間にあたる虚弱な状態のかたも多くいらっしゃいます。この状態を放置すると、要介護状態になるおそれが高まります。市のサービス（介護予防・生活支援サービス）を利用して、健康を取り戻してみませんか。

このサービス利用に介護保険の認定は必要ありません。地域包括支援センターで25個の質問に回答し、日常生活機能が低下していると判定されると利用できます。

代表的なサービスを右にあげています。このほかにもさまざまなサービスがありますので、ご自身の状態に合わせて利用できます。サービスを希望する場合は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

【通所サービス】



リハビリの専門職などによる運動や認知機能向上プログラムを、週1回、最長6か月利用できます（無料）。送迎もあります。

【訪問サービス】



リハビリの専門職がご自宅を訪問し、歩行状態や筋力・バランス機能、住環境を確認し、運動改善をアドバイスします。6回まで利用可能です（無料）。



管理栄養士が栄養状態などを確認し、低栄養や疾患に応じた食事改善をアドバイスします。3回まで利用可能です（無料）。歯科衛生士の訪問サービスもあります。

(高齢者すこやか支援課 ☎829-1146)

事業概要
はこちら ▶



地域包括支援
センターの一覧 ▶



恐竜博物館
開館3周年

恐竜図鑑

『横山又次郎の古写真群』



明治時代に「恐竜」という訳語を生み出した長崎市出身の古生物学者である横山又次郎。彼について、新たな歴史的発見がありました。

もともと、阿蘭陀通詞をしていた横山家は、写真師として有名な上野彦馬の上野家と親戚関係で、又次郎は彦馬の姉である横山庭に育てられたことが分かっていました。

今回、横山家のご子孫から寄贈された古写真などを研究したところ、彦馬が又次郎の少年時代の写真を数多く撮影していたことが判明。長崎の名家である横山家と上野家の関係を理解する上で欠かせない史料となりました。

恐竜だけではなく、市の歴史も研究する恐竜博物館。今後の調査にもご期待ください。

恐竜博物館は開館3周年！ 地域イベントにも支えられ、4月には来館者が50万人を超えました！



▲ 1864年から1867年頃、上野撮影局で撮影。中央の少年が又次郎。



【学芸員】中谷さん

問い合わせ

恐竜博物館
☎898-8000

Wide Information
お知らせワイド版



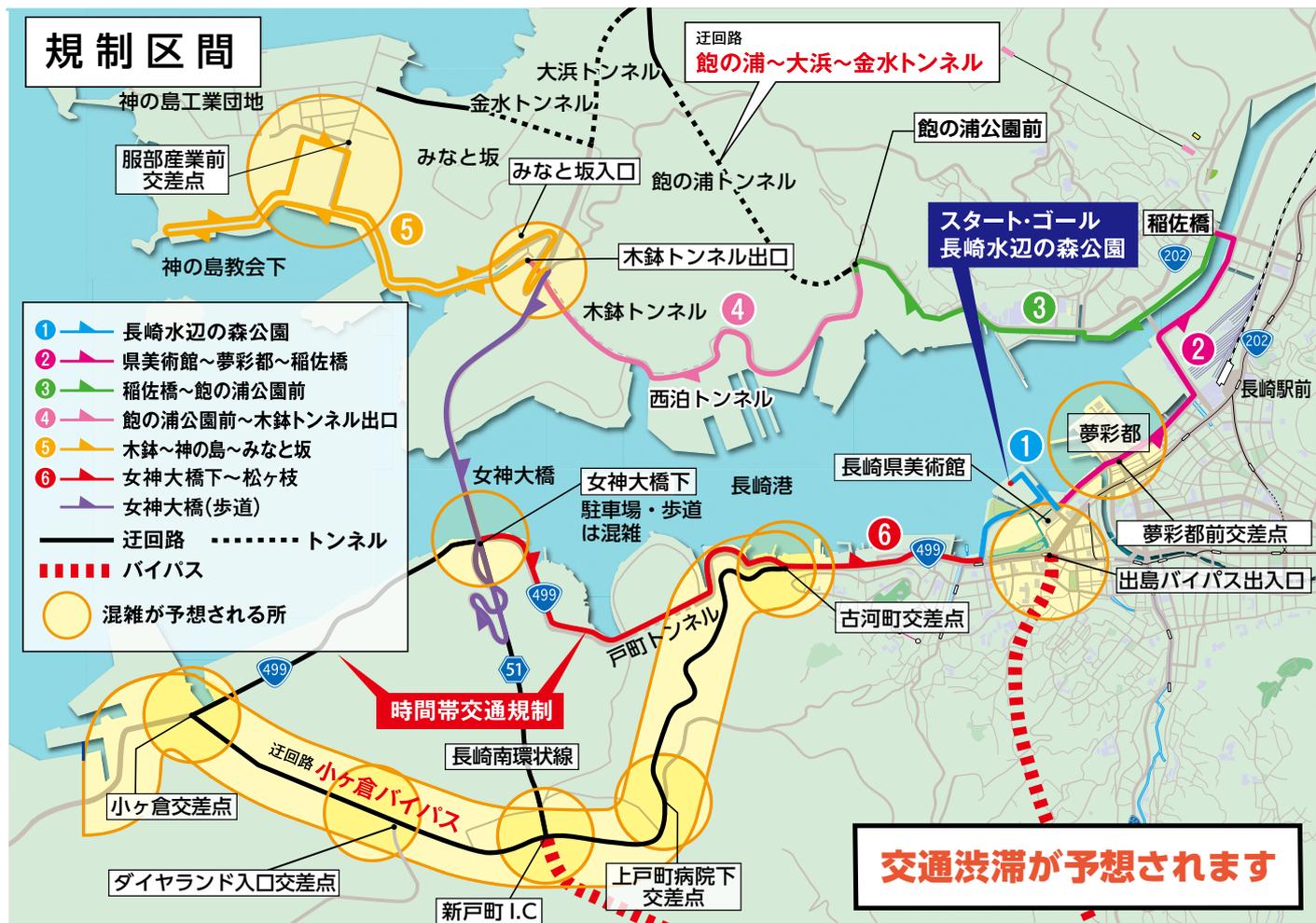
長崎ベイサイドマラソン開催による11月17日(日)の交通規制

スポーツ振興課 ☎ 824-3728

交通規制やマイカー自粛に、ご協力をお願いします。バスの運行経路や時間も変更がありますので、バス会社のホームページを確認してください。

問い合わせ 実行委員会 (☎811-1893)

詳しくはこちら▶



| | | |
|-------------------|--|--------------------------|
| ① 長崎水辺の森公園 | 公園内道路は全面通行止め (駐車場は終日利用不可) | 8:50~11:50 |
| ② 県美術館~夢彩都~稲佐橋 | 長崎駅・稲佐方面片側1車線規制 (県美術館~夢彩都前は9:07まで両車線規制) (稲佐橋上は9:55まで両車線規制) (夢彩都前交差点付近の横断は困難) | 8:50~9:40 |
| ③ 稲佐橋~飽の浦公園前 | 稲佐橋~旭町の臨港道路 全面通行止め 飽の浦公園前 方面片側1車線規制 | 9:00~10:00 9:00~9:40 |
| ④ 飽の浦公園前~木鉢トンネル出口 | 神の島方面通行止め (神の島方面へは飽の浦・大浜・金水トンネルをご利用ください) | 9:05~10:00 |
| ⑤ 木鉢~神の島~みなと坂入口 | 神の島・市中心部方面各片側1車線規制 長崎バス神の島営業所~神の島教会下付近 全面通行止め | 9:05~10:45 9:15~10:30 |
| ⑥ 女神大橋下~松ヶ枝 | 小ヶ倉交差点~古河町交差点 市中心部方面通行止め (市中心部方面へは小ヶ倉バイパスをご利用ください) (女神大橋の駐車場・歩道は、午前中利用できません) | 9:40~11:30 |

世界最大級！国際シンポジウム「HSR2024」開催！

観光交流推進室 ☎ 829-1426



「HSR2024」って何？ いつ開催されるの？

世界115カ国から1,700人以上の研究者などが集まって、みんなの健康を支える「保健システム」について話し合うんだ。11月18日(月)から22日(金)までの5日間、出島メッセ長崎で開催されるよ！



出島メッセが完成し、まちが進化したからこそ、こんなに大きな国際会議が開催できるようになったんだね！ところで、具体的にはどんなことを話し合うの？

地球温暖化や異常気象により、人の健康への影響が深刻化する中で、どうすれば地球と人の健康を両立させられるかという事について話し合うんだ。



HSR2024のキーワードである「プラネタリーヘルス」や「保健システム」を学べる市民公開講座も開催されるんだね！誰でも参加できるみたいだから、私も参加してみようかな。

「HSR2024」の市民公開講座に参加しよう！

クイズを交えて、プラネタリーヘルスや保健システムについて気軽に楽しく学んでみませんか？

日時 11月17日(月) 午前10時～午前11時30分(午前9時30分から受付開始)

場所 出島メッセ長崎

申し込み 「HSR2024」ホームページ、電話、FAX(819-7892)、当日窓口

問い合わせ 長崎大学HSR2024市民公開講座運営事務局 (☎819-7949)

詳しくはこちら▶



第1部 クイズで学ぶ「プラネタリーヘルス」と「保健システム」

講師 長崎大学大学院熱帯医学・グローバルヘルス研究科 プラネタリーヘルス学環
春日文子教授・相賀裕嗣教授

第2部 長崎東高生の「ともに良き世を創る」活動

～ベトナムで学んだ感染症、水環境について～





健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料。

| 講座名 | 期日 | 時間 | 場所 | その他 |
|------------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------|---|
| 家族介護教室 | ㉠11/20㉠ ㉡12/3㉡ | ㉠10:00～12:30 ㉡10:00～11:30 | 福田地域センター | ㉠ ㉠ 介護食づくり ㉡ 介助(実践) 定 ㉠ 10人 ㉡ 20人 特 (㉠のみ) エプロン・三角巾・マスク 申 電話 ㉠ 11/11㉠ ㉡ ① |
| | 11/22㉢ | 14:00～16:00 | 横尾地区 ふれあいセンター | ㉠ 介護体験談や排泄ケア 定 20人 申 電話 ㉠ 11/15㉢ ㉡ ② |
| ひきこもり家族学習会 | 11/20㉣ | 14:00～16:00 | 市役所2階 市民利用会議室 | 申 電話 ㉣ 心澄 <small>しんじょう</small> の活動と利用できる社会資源を知ろう ㉡ ③ |
| お手軽ウォーキング みなと長崎展望コース (3.4km) | 11/26㉤ | 10:00～12:00 | 田上バス停 集合 ※長崎駅向 (茂木側) | 対 市民 定 30人 申 市ホームページ、電話 ㉤ 11/12㉤ ㉡ 雨天中止 ㉡ ④ |
| 認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい | 11/26㉥ | 13:00～15:00 | もりまちハートセンター | 申 電話 ㉥ ⑤ |
| 臨床心理士による こころの健康相談 | 11/28㉦ | 9:00～、10:00～ 11:00～ | 市役所11階 相談室 | 申 電話 ㉦ 家族の相談も可 ㉡ ③ |
| いきいき健康教室 | 11/28㉧ | 10:00～12:00 | 高浜地区公民館 | 対 市民 定 20人 特 室内シューズ 申 電話 ㉧ 11/25㉧ ㉡ ⑥ |
| よろず介護教室 | 11/30㉨ | 10:00～11:30 | 東部地区 にこにこセンター | 定 15人 申 電話 ㉨ 気持ちよく排泄できるための環境づくり ㉨ 11/22㉨ ㉡ ⑦ |
| 肺年齢測定とたばこに 関する相談会 | 12/8㉩ | 10:00～12:00 | ダイヤランド ふれあいセンター | 対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 12人 申 電話 ㉩ 12/5㉩ ㉡ ⑧ |

問い合わせ

①西部地域包括支援センター (☎ 862-0119) ②滑石・横尾地域包括支援センター (☎ 814-7770)
 ③精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ④あじさいコール (☎ 822-8888)
 ⑤認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ⑥地域福祉課(南) (☎ 892-1113)
 ⑦東長崎地域包括支援センター (☎ 813-8060) ⑧健康づくり課 (☎ 829-1154)

被爆二世のかたの無料健診

援護課 ☎829-1149

来年2月28日㉩までに1回受診できます。

㉩ 市内在住で次のいずれかを満たすかた
 ・親が長崎で被爆し、昭和21年6月4日以降に生まれた
 ・親が広島で被爆し、昭和21年6月1日以降に生まれた

㉪ 被爆者健康管理センター、地区巡回会場、市が委託する医療機関

㉫ [昨年度受診したかた]
 申込不要。昨年度受診月の前月まで

に受診票を送付します。
 [昨年度受診していないかた]
 市ホームページ、封書、はがき、FAX(829-1148)、地域センターで申し込みを。後日、受診票を送付します。
 ㉬ (申し込み) 来年2月10日㉩
 ㉭ 健康診断の結果などを書き込める「被爆二世健康記録簿」を配布しています。援護課か地域センターで受け取れます。



障がい者二十歳のつどい

障害福祉課 ☎829-1141

㉮ 平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれで障害があるかた

㉯ 来年1月13日㉩

㉺ 午後1時30分～3時30分

㉻ もりまちハートセンター

申 電話、FAX(801-5002)
 ㉼ 11月25日㉩
 ㉽ 心身障害者団体連合会
 (☎847-0680)

〈広告〉

予約制 集団けん診

- 健康保険証(特定健診は国民健康保険証と受診券)、無地のTシャツ(胃がん)、バスタオル(子宮頸がん)
- けんしん予約センター(☎0120-611-711) ※平日午前8時30分～午後5時15分(歯科健診のみ) 口腔保健支援センター(☎829-1436)
- 定員に達し次第、受付終了。最新のけん診予定は市ホームページで。



| 日時 | 会場 | 国保 後期 | | がん検診 | | | | 歯科健診 | 予約期間 |
|----------|---------------------------|------------------------|------|------|---|-----|-----|------|----------------|
| | | 特定健診 | 健康診査 | 大腸 | 胃 | 子宮頸 | 前立腺 | | |
| 12/10(火) | 9:45～11:45 13:00～13:30 | 東公民館 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | 11/13(水)～18(月) |
| 12/13(金) | 9:45～11:45 13:15～14:15 | 横尾地区ふれあいセンター | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| 12/16(月) | 9:30～11:00 | ララなめし | | | ○ | ○ | ○ | | 11/19(火)～22(金) |
| 12/19(木) | 9:30～11:00 | 横尾団地集会室(県営住宅A棟横・秋寄公園上) | | | ○ | ○ | ○ | | 11/25(月)～28(木) |
| 12/20(金) | 9:30～11:00 | 福田漁協 | | | ○ | ○ | ○ | | |

障害者手帳を持たない 障害があるかたの税控除

- 高齢者すこやか支援課 ☎829-1146
- 対象者は市・県民税や所得税の控除を受けられる場合があります。
- 要介護1以上の認定を受けた満65歳以上で身体障害者手帳を持っていないが精神や身体に障害があり、日常生活で介護を要するかた
 - 地域センター
 - 令和6年分の申請は 来年1月6日(日)から。



障害者等歯科医療技術者 養成研修会

- 口腔保健支援センター ☎829-1436
- 障害者や要介護者に対する口腔ケアについて学びます。
- 歯科衛生士、医療介護に携わるかた
 - 11月28日(木) 午後7時～8時30分
 - オンライン
 - 市ホームページ
 - 11月23日(祝)



琴海よかとこ健康まつり

- 地域福祉課(北) ☎814-3400
- 骨密度や血管年齢、脳年齢の測定やクイズラリー、ウォーキング、筋力アップ体操などの体験型イベントです。
- 12月7日(土)
 - 琴海南部体育館

ふるさとウォーキング

- 三重・海外・琴海地区在住のかた
- 午前10時～正午
- 定 40人
- 電話
- 11月22日(金)

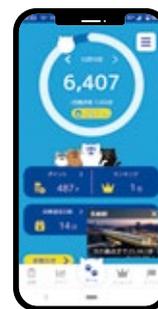
健康づくりイベント

- 午後1時～3時
- 室内シューズ



「歩こーで!」で賞品が 当たる抽選に応募しよう!

- 健康づくり課 ☎829-1154
- ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」で、ポイントを貯め、応募すると抽選で賞品が当たります。
- 2,000円相当の市内特産品(30人)
 - 1,000円分のQUOカードPay(70人)
 - 次の手順で応募してください
 - ①11月12～20日の間にアプリ内のポイントを抽選チケットに交換
 - ②11月22日～12月6日の間に①で交換した抽選チケットを使って応募



詳しくはこちら▶

〈広告〉

♡ 12月1日は世界エイズデー

感染症対策室 ☎829-1172

エイズは不治の病というイメージがありましたが、現在は適切な治療で症状をコントロールしながら、日常生活を送ることができるようになっていきます。感染予防の方法を知ることやHIV検査をすることが大切です。

検査日程など

詳しくはこちら▶



11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間

地域保健課 ☎829-1153

アルコール依存症は、自分の意志だけでは飲酒をコントロールできなくなる脳の病気です。誰でもなる可能性がある病気で、本人が治療の必要性を自覚するまでには時間がかかります。市では、アルコール依存症でお悩みのかたやその家族からの相談を受け付けています。

☎ 精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)



子育て



母子健康手帳を 夜間・土日に受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

☎ ④の午後5時30分～7時

11月16日⑤ 午前9時～午後5時

12月1日⑥ 午前9時～午後0時30分

☎ イーカオプラザ

☎ 市ホームページ、電話

☎ ⑤⑥は原則予約制

予約はこちら▶



ひとり親家庭等の

みなさまへ

こども政策課 ☎829-1270

11月1日から児童扶養手当やひとり親福祉医療の所得制限限度額が引き上げられます。

これまで限度額を超えていたため、申請していないかたも新たに対象となる可能性があるため、「イーカオ」で引上げ後の限度額などの確認を。



子育て応援情報サイト
「イーカオ」

イベントや相談窓口などを掲載
しています。



イーカオ



0歳からの クラシックコンサート

文化振興課 ☎829-1235

小さなお子さんと一緒にコンサートを
楽しみませんか？

☎ 市内在住の未就学児と保護者

☎ 12月20日⑤ 午後2時～3時

☎ 東公民館 定 30人

☎ 費 500円(未就学児無料)

☎ 「ながさき文化のひろば」ホームページ

☎ 12月6日⑤



詳しくはこちら▶



里親制度の出前講座

子育てサポート課 ☎829-1255

親と暮らせない子どもを家庭に受け入れて育てる里親制度の説明をします。

☎ 11月28日⑥ 午後2時～3時

☎ 市役所2階 市民利用会議室

☎ 定 20人

☎ 県里親育成センターすくすく

(☎ 0957-53-7343)



☎189(いちはやく)

気づいてあげて そのサイン

子育てサポート課 ☎829-1255

児童虐待は社会全体で解決すべき重要な問題です。連絡した結果、虐待でなくても責任は問われません。子ども本人からの相談も受け付けています。

「虐待かも」と思ったら…

児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ 189(いちはやく) ※通話無料

こども・子育てイーカオ相談

子どものことを匿名で相談できます。

☎ 822-3725

平日 午前8時45分～午後5時30分



子宮頸がんワクチンの 任意接種費用の助成

こども政策課 ☎829-1270

子宮頸がん予防の2価または4価HPVワクチンを、令和3年度までに自費で接種したかたは費用の払い戻しが受けられます。

☎ 平成9年4月2日から平成17年4月1日
生まれの女性で、令和4年4月1日時点で
長崎市に住民登録があったかた

☎ 来年2月28日⑤

〈広告〉

子育て講座・教室

当日は母子健康手帳を持参ください。

| 講座名 | 対象 | 期日 | 時間 | 場所 | 定員 | 期限 | その他 |
|----------------|---------------------------------|--------|-------------|-------------------|-----|------------|---|
| むし歯予防教室 | 乳幼児と保護者 | 11/20※ | 10:00～11:30 | 深堀AB自治会 集会所 | 15組 | 11/18月 | ☎ 電話 ☎ ① |
| 親子の心の相談 | 小児科相談 | 11/20※ | 14:00～17:00 | イーカオプラザ | 3組 | 事前に | ☎ 電話 ☎ ② |
| | 精神保健相談 | 12/12※ | 14:00～16:00 | | 2組 | | |
| 両親学級 | 第1子妊娠中で 34週未満の妊婦 とそのパートナー | 11/24日 | 9:30～11:30 | 市役所2階 多目的スペース | 20組 | 11/13※ | ☎ 市ホームページ ☎ ③ |
| | | 12/1日 | 10:00～12:10 | 東部地区 にこにこセンター | | 11/25 月 | ☎ 市ホームページ、電話 ☎ ④ |
| 離乳食教室 | 4～9カ月未満児 の保護者 | 11/28※ | 13:00～15:00 | 桜馬場地区 ふれあいセンター | 12人 | 11/21※ | ☎ エプロン・三角巾・手拭きタオル ☎ 市ホームページ、電話 ☎ 無料託児あり(要申込) ☎ ③ |
| | | 12/10※ | | 東部地区 にこにこセンター | 10人 | 12/3※ | ☎ エプロン・三角巾・手拭きタオル ☎ 電話 ☎ ④ |
| 食物アレルギー 座談会 | 食物アレルギーが ある子の保護者 | 12/3※ | 10:00～11:30 | イーカオプラザ | — | 12/2月 | ☎ 市ホームページ、電話 ☎ ③ |
| ツインズ広場 | 4歳未満の多胎児 の保護者(妊娠中 も可) | 12/11※ | 10:30～11:45 | 東総合事務所 | — | 12/9月 | ☎ 市ホームページ、電話 ☎ ④ |

問い合わせ

①地域福祉課(南) (☎ 892-1113) ②子育てサポート課 (☎ 829-1255)
 ③地域福祉課(中央) (☎ 829-1429) ④地域福祉課(東) (☎ 813-9001)

お知らせ



二十歳のつどい

生涯学習企画課 ☎829-2044

- ☎ 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのかた
- ☎ 来年1月12日☎
- ☎ (開場)午後2時 (開式)午後3時
- ☎ 長崎スタジアムシティ ハピネスアリーナ
- ☎ 公共交通機関の利用にご協力を。
酒類の持ち込みは固くお断りします。



プールが利用できない日

スポーツ振興課 ☎824-3728

総合プール

☎ 12月8日☎
(50mのみ利用不可) 12月7日☎

☎ ☎ 845-1212

神の島プール

☎ ☎
☎ ☎ 865-2250



〈広告〉

ちょこっとゼロカーボン スマートムーブをやってみませんか？

ゼロカーボンシティ推進室 ☎829-1251

スマートムーブとは、日々の移動時にエコな交通手段を選択し、環境に配慮することです。「スマートムーブデー」の毎月第2☽にお出掛けの際は徒歩や自転車、公共交通機関で移動しましょう。



宝くじの助成金を 自治会活動に活用しました

自治振興課 ☎829-1134

宝くじのコミュニティ助成事業の助成金を活用し、川平上自治会が長机、椅子、スタッキング用台車を購入しました。宝くじの収益金は明るく住みよいまちづくりのために活用されています。宝くじは、県内の宝くじ売り場でお求めください。

中島川と稲佐山を 紫色にライトアップします

人権男女共同参画室 ☎826-0026

11月12～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

☒ 中島川(眼鏡橋・袋橋)

11月12～14日

稲佐山山頂電波塔

11月12・13日、15日～25日



マイナンバーカードの 休日交付

住民情報課 ☎829-1424

マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新・新規発行をします。交付は事前予約が必要です。

☒ 「マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書」が届いているかた、電子証明書の有効期限が3カ月未満のかた

☒ 市ホームページ、電話（予約専用ダイヤル ☎ 829-1798）



日程など詳しくはこちら▶

12月から庁舎の 駐車場料金を変更します

庁舎管理課 ☎829-1411

12月1日から次の時間帯に入庫したかたの駐車・駐輪料金を試行的に30分無料にします。

☒ 平日の午後5時30分以降

・ ☕ ☒ ☒

※ 12月29日～1月3日は除く



黄色ブドウ球菌の 食中毒を予防しよう

生活衛生課 ☎829-1155

黄色ブドウ球菌は、皆さんの手指や鼻の中などに潜んでいます。特に化膿した傷に多く存在し、熱に強い毒素を作ります。食中毒の主な症状は激しい吐き気や嘔吐、腹痛です。サンドイッチやおにぎりなど手を使って調理するときは、次のポイントに気を付けましょう。

予防のポイント



- ・ 調理前の手洗い
- ・ 調理器具の洗浄殺菌
- ・ 手に化膿した傷がある場合、手袋を着用

公共交通に関する アンケートの実施

公共交通対策室 ☎829-1271

バスや電車など公共交通の利用状況やニーズを把握するアンケートです。よりよい公共交通を目指すために、ご協力をお願いします。

☒ 市ホームページ



回答はこちらから▶

ねんきんネットで将来の 生活設計をしてみませんか

住民情報課 ☎829-1137

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です。ねんきんネットでは、年金記録の確認や年金見込額の試算がインターネットでいつでもできます。

☒ ねんきんネット専用ダイヤル

(☎ 0570-058-555)



〈広告〉

🏠 狩猟期間中の山歩きにはご注意ください!

農林振興課 ☎820-6564

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

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



📢 「端島(軍艦島)整備基金」への寄附にご協力を

世界遺産室 ☎829-1260

「明治日本の産業革命遺産」の構成資産の一つである端島(軍艦島)は、今年で閉山から50年が経過しました。老朽化が進んでいて、将来にわたって保存していくには多くの整備が必要です。市役所の募金箱やふるさと納税などで寄附を受け付けています。ご協力をお願いします。



詳しくはこちら▶

🏠 11月9～15日は 秋季火災予防運動

予防課 ☎822-0429

冬は空気の乾燥や暖房器具の使用などで火災が発生しやすい季節です。建物火災の多くは電気機器から発生しているため、次のポイントに注意しましょう。

6つのポイント

- ・電気機器や配線の定期的な点検を行い、破れたコードは使わない
- ・たこ足配線に注意する
- ・バッテリーは純正品を使用する
- ・使わないときはプラグを抜く
- ・アイロンやストーブなどの加熱機器の使用中は目を離さない。また、周囲に燃えやすいものを置かない
- ・火災警報器を設置し、定期的に動作確認をする

大募集



📝 Meet the Expert 研修参加者募集

エキスパート

国際課 ☎829-1113

国際機関従事者や海外協力隊経験者から海外での経験を直接聞くことができます。

- 📍 市内在住の中学生
- 📅 12月26日(土) 午前10時～午後4時20分
- 📍 市役所2階多目的スペース
- 👤 30人 📎 昼食・筆記用具
- 📄 市ホームページ
- 📅 11月29日(金)



🏠 生ごみ堆肥化体験会参加者募集

廃棄物対策課 ☎829-1159

生ごみを使って、自宅でもできる簡単な堆肥づくりを体験します。

- 📅 11月30日(土) 午後1時30分～3時30分
- 📍 上長崎地区ふれあいセンター
- 👤 30人 📄 電話
- 📅 11月22日(金)



📢 スッキリ・安心! シニアのための快適な片づけ術

生涯学習企画課 ☎829-2044

市の公民館講座で部屋や物をすっきり整理するコツを学びませんか?

- 📅 12月19日(土) 午後1時30分～3時30分
- 📍 公民館(三和公民館を除く)
- 📄 11月1日(金)から市ホームページ、公民館・生涯学習企画課の窓口
- 📅 11月29日(金)
- 📍 中央公民館：対面形式
その他公民館：オンライン形式



〈広告〉

ながさき歴史の学校 受講生募集

文化財課 ☎829-1193

いずれも、

- ☎ 市内在住・通勤・通学しているかた
- ☑ 市ホームページ、FAX (829-1219)、はがきに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を書いて、文化財課 (〒850-8685 魚の町 4-1) へ。

和華蘭コース(全6回)

- ☑ 12月3日☎・17日☎、来年1月14日☎・28日☎、2月18日☎、3月4日☎
- 🕒 午後6時30分～8時
- 📍 市民会館
- 📖 海外との関わりが残る長崎の歴史
- ☑ 40人 費 1,800円
- 📅 11月15日☎ ※必着

清水崑没後50年 特別講座

- ☑ 12月6日☎ 午後6時～8時
- 📍 長崎歴史文化博物館
- 👤 講師:熊本大学准教授 鈴木寛之氏
- 📖 九州の水神信仰と河童マンガ
- ☑ 100人 📅 11月29日☎ ※必着



詳しくは
こちら▼



マンション管理セミナー

住宅政策室 ☎829-1189

- ☎ 市内にある分譲マンションの管理組合と区分所有者
- ☑ 11月24日☎ 午後2時～3時30分
- 📍 県勤労福祉会館 ☑ 250人
- ☑ 市ホームページ、電話
- 📅 11月21日☎

イノベーション・グローバル人材育成プログラム 参加者募集中!

新産業推進課 ☎829-1273

世界で活躍する起業家から考え方やスキルを学んだり、社会課題を解決するビジネスモデルを創ったりして、グローバルに活躍できる自分へステップアップしませんか?

- ☎ 高校生以上の10・20代で、3回とも出席できるかた
- ☑ 来年1月25日☎、2月1日☎・8日☎ 🕒 午後1時～5時
- 📍 CO-DEJIMA(出島町) ☑ 30人
- ☑ 市ホームページ 📅 12月25日☎



詳しくは
こちら▼



消費生活相談員として 働きませんか?

消費者センター ☎829-1500

商品やサービスなどの消費生活について、市民からの相談を受ける会計年度任用職員を募集します。

- ☎ 次のいずれかの資格をお持ちのかた
消費生活相談員、消費生活専門相談員、消費生活アドバイザー、消費生活コンサルタント

- ☑ 1人
- 📄 履歴書・資格を証する書類の写し
- ☑ 郵送、持参
- 📅 随時
- 🕒 勤務時間や給与など詳しくはお尋ねを。



市営住宅 2月上旬の入居者募集

建築総務課 ☎829-1185

申込書は11月26日☎から市役所1階や地域センター(中央除く)、地区事務所、消費者センター、三重地区市民センター、アマランスで配布。市ホームページでは空き物件などの確認もできます。

- ☑ 県勤労福祉会館など
- 📅 12月3日☎～5日☎
午前9時30分～午後4時
- 🕒 抽選会は12月11日☎
- 🕒 市営住宅指定管理者
(☎829-2989、☎829-2991)



〈広告〉



ミニ情報

ながさきラーメン博

11/1(金)～5(火) 午前10時～午後9時(5日は午後7時まで)に、出島メッセ長崎で。

長崎メッセ実行委員会(☎826-2266)

県内の最低賃金の改定

10/12(土)から1時間953円

長崎労働局(☎801-0033)

医師の子育て応援

「保育サポーター」養成講習

11/19(土)に長崎大学病院でDVD講習を開催(自宅視聴可)

長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター(☎819-7979)

11/11～17は

「税を考える週間」

国税庁は手続きのデジタル化を進めています。年末調整や確定申告はマイナンバーカードが便利。

長崎税務署(☎822-4231)

女子プロサッカーの試合を長崎で初開催

WEリーグクラシエカップ 準決勝2試合を開催。中学生以下は抽選で無料招待します。詳しくは「WEリーグ」ホームページで。

12月8日(土)

長崎スタジアムシティ

スポーツ振興課(☎824-3728)

口腔がん啓発検診

市民は口腔がん検診を11/30(土)まで無料で受けられます。対象の歯科医院などはお尋ねを。

市歯科医師会(☎846-1717)



長崎学児童研究コンクール 研究作品を応募しよう!

長崎学研究所 ☎818-8388

市内に通学する小学生

長崎の歴史、地理、伝統など

模造紙、四つ切り・八つ切り画用紙などにまとめた研究作品を学校へ提出

12月13日(金) ※必着

参加賞あり。

入選作品は長崎歴史文化博物館に展示します。



皇帝パレード・媽祖行列に 参加してみませんか

観光交流推進室 ☎829-1426

皇帝パレード

来年2月1日(土)・8日(土) 午後2時～4時30分

媽祖行列

来年2月2日(日) 午後1時～4時5分、9日(日) 午後1時15分～4時20分

中央公園など

市ホームページ

11月30日(土)



今月のおすすめ本

「ウィキペディアでまちおこし
みんなでつくろう地域の百科事典」

伊達 深雪／著 紀伊國屋書店



地域の文化や歴史を町歩きで学び、図書館などで調査して、インターネット百科事典ウィキペディアで情報発信する「ウィキペディアタウン」という取り組みがあります。ウィキペディアに良質な地域情報を充実させることにより、観光振興にもつながるこの取り組みの魅力と活用の仕方を紹介しています。

休館のお知らせ

12月12日(土)～17日(木)は蔵書点検のため休館します。各施設にある図書室の休館については各館へお尋ねを。

問い合わせ

市立図書館 ☎829-4946

図書館の催し 無料 不要

定期上映会

「9人の翻訳家 かわれたベストセラー」

11月15日(金) 11月25日(月)

12時～3時45分

15時～17時45分

10時30分～午後0時15分

各120人

本・雑誌のリサイクル市

11月24日(日)

当日整理券配布

医療・健康講座

お医者さんに聞く!サイレントキラー「腹部大動脈瘤」のこと

11月29日(金) 午前10時30分～正午

50人 メール、窓口

俳句ポスト お題「山茶花」

11月30日(土)

11/23^祝・24^日



ながさき実り恵みの感謝祭

長崎のとれたて野菜や新鮮な魚介をぜひ、お楽しみに！



食材販売のほかにも、餅まきや段ボール遊園地、調理実演やカキ焼きもあります。

🕒 午前10時～午後5時(24日は午後4時まで)

📍 長崎駅かもめ広場・プロムナード

📞 水産農林政策課 ☎ 820-6562



EVENT PICK UP

注目イベントを紹介!



11/21^木～29^金 市民美術展
12/1^日～8^日



市内で最大規模を誇る美術の祭典です。ぜひお越しください!

🕒 午前10時～午後6時(各期最終日は午後5時まで) 📍 県美術館

🎫 300円 ※70歳以上200円、高校生以下・障害者手帳をお持ちのかたは無料 📅 11月25日(日)休館

📞 市民美術展実行委員会 ☎ 825-8295

11/1^金～12/1^日 特別展
「街道を行き交う」



シーボルトが通った長崎街道を中心に、街道や宿場の風景、旅の目的を示す資料を展示します。

🕒 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

📍 シーボルト記念館 🎫 小中学生50円、一般100円

📅 休館(11月4日は開館) 📞 ☎ 823-0707

〈広告〉

11/16(土) 芋ほり体験



ド・ロ神父が開墾した外海地区の畑で、芋ほりをしてみませんか。

時 午前9時～午後0時30分 所 大平作業場跡 定 30人
 費 芋の持ち帰りは1kg 200円 持 軍手・スコップ
 申 電話、FAX (0959-25-1006) 締 11月13日(水)
 問 ド・ロさまの家 (☎0959-25-1002)

11/23(祝)～2/11(祝) 冬の企画展 “録る”を科学する



近年目まぐるしく移り変わる録画機器についての分析や展示で録画の歴史を探ろう!

時 午前9時30分～午後5時
 所 科学館
 問 ☎842-0505

① 11/16(土)～29(金)



② 12/5(木)～10(火)

世界平和祈念ポスター・標語展



平和への想いが込められた作品を展示します。

時 ①午前8時30分～午後5時30分
 ②午前10時～午後7時
 所 ①原爆資料館 ②浜屋百貨店
 他 ①入場は午後5時まで
 ②12月10日(火)は午後4時まで
 問 被爆継承課

11/17(日)



犬のしつけ方教室



犬のしつけ方をもう一度見直してみませんか。ドッグトレーナーによる講習会を開催します。

対 市民 時 午前10時～正午
 所 動物愛護管理センター 定 36人
 申 同センターホームページ、電話
 締 11月11日(日)
 他 参加条件あり 問 ☎844-2961

11/17(日)



ハートセンター文化祭



ハートセンター利用者によるステージ発表や作品展示、福祉施設で作られた雑貨やパンなどの販売もあります。

時 午前9時40分～午後3時
 所 もりまちハートセンター
 問 ☎842-2525

〈広告〉

EVENT PICK UP

11/23^祝 手ぶらでたき火デビュー!
親子でタキビスト 



たき火を愛するタキビストの田中氏を招いて、話題のたき火体験をしてみませんか。材料は全て準備します。

所 親子 時 午後1時~3時30分 所 市民の森 定 30人
費 1組1,500円 申 市民会館ホームページ、電話、窓口
締 11月22日^金 他 無料託児あり(11月16日^土までに要申込)
問 アマランス (☎826-0018)

11/23^祝・24^日 Nagasaki
まちなか文化祭 



子どもから大人まで、出演者たちがまちなかを舞台に、ダンスや音楽などのパフォーマンスや、浜町にあるお店の物語を上演する「まちなか劇場」などを披露します!

所 ベルナード観光通り
問 文化振興課 (☎829-1235)

12/8^日 

クリスマスリースづくり



松ぼっくりや木の実など自然の物を使ってクリスマスリースを作ります。

時 ①午前11時~正午
②正午~午後1時
所 長崎ペンギン水族館
定 各10組 費 1組1,000円
問 ☎838-3131

11/30^土 

森の散策とオリジナル植物図鑑づくり



森を歩いて採取した植物を使って、自分だけの図鑑を作ろう。

時 午後1時~4時
所 森林体験館 定 20人 費 300円
申 同館ホームページ
締 11月20日^水
問 ☎825-6705

11/23^祝 

プラネタリウムの夕べ



プラネタリウムで日頃の疲れを癒しま
せんか?^{いや}

時 午後6時~7時
所 科学館 定 200人
費 3歳~中学生260円 一般520円
ペア割(2人分)820円
申 事前に電話 問 ☎842-0505

〈広告〉

11/30^土 核兵器廃絶市民講座 ジェンダーから見た核軍縮



ジェンダーの視点から核軍縮を目指す動きについて専門の先生方がお話しします。

時 午後1時30分～3時 所 追悼平和祈念館
他 オンライン可(11月29日^金までに要申込)
問 核兵器廃絶長崎連絡協議会 (☎819-2252)

11/30^土 NAGASAKI しごとみらい博



県内最大級の学生と企業の交流会です。県内に事業所のある企業が112社集います。

対象 高校生以上(留学生・既卒者含む)、保護者
時 午前11時～午後4時 所 出島メッセ長崎
問 若年者地域連携事業事務局 (☎801-4533)

11/17^日 にこセン子育てフェスタ



時 午前10時～午後1時 所 東公民館
内 ①長崎純心大学「スマイル」の楽しい歌や劇 ②おもちゃ病院
③缶バッチ作り・紙芝居など ④消防車などの展示と撮影会
⑤子ども用品おゆずり会 ⑥歯科衛生士への歯の相談など
定 ①50組 備 ②壊れたおもちゃ
申 ①市ホームページ、電話、窓口 問 ☎838-3732

12/3^火～5^木 障害者Week2024 はあと屋販売会



障害のあるかたが心を込めて作ったパンやお菓子、縫製品類などが並びます。

時 午前10時～午後4時
所 市役所2階 多目的スペース
問 障害福祉課 (☎829-1141)

〈広告〉

| 12月 | イベント | 時間 | 場所 | その他 |
|------------|---|-------------------------------|-----------|--|
| 1日 | 科学教室 ～クリスマスのハーバリウム～ | 10:00～12:00 | 科学館 | 対 小学生以上 定 24組 費 1組1,100円 申 11/1(金)から電話 他 小学生以下は保護者同伴 関 ☎842-0505 |
| 9日 | 9日を忘れない ～被爆体験記の朗読～ | 11:02～11:30 | 原爆資料館 | 定 40人 関 追悼平和祈念館 ☎814-0055 |
| 14日 | ながさき食の晩餐会 | 18:00～20:30 | ホテルニュータンダ | 定 30人 費 16,000円 申 電話 締 事前に 関 ☎827-6121 |
| 14日 15日 | 森の材料でリース作り | 9:00～12:00 13:00～16:00 | 森林体験館 | 定 各5組 費 1つ500円 持 せん定ばさみ(貸出可)・軍手 申 森林体験館ホームページ 締 12/12(水) 関 ☎825-6705 |
| 14日 | 人気インフルエンサーながたびさんに聞くインスタサクセスストーリー | 13:30～15:00 | 市民会館 | 定 40人 申 市民会館ホームページ、 電話、窓口 締 12/10(火) 他 無料託児あり(12/7(土)までに要申込) |
| 15日 | 正月飾りの作り方教室 ～手作りのミニ門松で正月を迎えませんか～ | 9:00～12:00 | 植木センター | 対 20歳以上のかた 定 30人 費 1,500円 申 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・返信用のあて名を書いて、長崎市植木センター(〒851-0131 松原町2624-1)へ。窓口も可(はがき持参) 締 12/4(水) 他 汚れても良い服で参加を 関 ☎837-8182 |
| 16日 | カジュアルしめ飾りづくり | 13:30～15:30 | 南公民館 | 定 20人 費 1,500円 持 ハサミ・カッター・持ち帰り用の袋 申 市ホームページ、往復はがき、窓口 締 11/25(月) ※必着 関 ☎825-0295 |
| 21日 | 親子料理教室 ～クリスマスケーキを作ろう～ | 9:30～12:30 | 南公民館 | 対 小中学生と保護者 定 10組 費 1組1,300円 持 エプロン・三角巾・タオル・食器用布巾・ケーキ用トッピング 申 市ホームページ、往復はがき、窓口 締 11/25(月) ※必着 他 乳幼児連れ不可 関 ☎825-0295 |
| 22日 | ミニ門松づくり ～竹を切ってミニ門松を作ろう～ ①初心者コース ②上級者コース | ① 9:30～12:00 ② 13:00～16:00 | 日吉自然の家 | 定 ①15組 ②10組 費 1組700円+1人200円 持 軍手・持ち帰り用の袋 申 日吉自然の家ホームページ、往復はがき 締 11/20(水) ※必着 関 ☎824-5017 |

？ 各種相談

(相談日が(土)(日)(祝)の場合は事前に確認を)

| | | |
|--|--|---|
| <p>市民相談 ☎ 829-1231</p> <p>市役所1階</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一般・市政 (月)～(金) 8:45～17:30 ● 交通事故 (月)～(金) 9:00～12:00/13:00～16:00 ● 弁護士法律 (月)・(火)・(水) オンライン相談可 ● 国税 毎月5日 ● 登記 (火) ● 不動産 (金) (第5(金)を除く) ● 住宅増改修・マンション管理 第2(水) <p>※相談時間は13:00～16:00(1人20分) ※事前予約は前週(月)から前日までに電話か窓口で。弁護士法律の当日受付は11:30までに窓口で。弁護士法律以外の当日受付は15:40までに窓口で。 ※事前予約、当日受付とも定員あり</p> | <p>生活の困りごと ☎ 828-0028</p> <p>生活支援相談センター (月)～(金) 9:00～17:00</p> <hr/> <p>消費生活 ☎ 829-1234</p> <p>消費者センター 10:00～17:00 (月)休業。(祝)の場合は直後の平日)</p> <hr/> <p>子育てに関する悩み ☎ 822-3725</p> <p>こども・子育てイカオ相談 (月)～(金) 8:45～17:30 ※LINE相談は8:45～17:00</p> <div style="text-align: center;"> </div> <hr/> <p>犯罪被害者等支援 ☎ 829-1211</p> <p>自治振興課 (月)～(金) 8:45～17:30</p> | <p>人間関係の悩み ☎ 826-4417</p> <p>アマランス相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一般 毎日10:00～12:00/13:00～16:00 ● 夜間 (水)18:00～20:00 ● 弁護士法律(要予約) (金)13:00～16:00 ● 心の健康(予約優先) 11/21(水)、12/5(水) 13:00～16:00 <hr/> <p>女性の悩み ☎ 0120-224-416</p> <p>女性相談サポートセンター (月)～(金) 9:00～17:00</p> |
|--|--|---|

イベントカレンダー

対象 定員 費用 持参 申し込み 締め切り その他 問い合わせ

市ホームページ



詳細は市・各施設のホームページか
あじさいコール(☎822-8888)へ

健康・福祉、子育てに関するイベントは「暮らしのお知らせ(18~21ページ)」をご覧ください。

| 11月 | イベント | 時間 | 場所 | その他 |
|----------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|---|
| ①13水 ②25月 ③27水 | 国際理解講座 ①韓国の伝統遊び「ウンノリ」を体験しましょう! ②赤が好き?色彩が語る 中国の色彩感覚 ③アメリカの選挙制度 | 18:30~19:30 | 市役所2階 市民利用会議室 | ☎ 国際課 |
| 15金 | サステなひろば ~快適な省エネ生活アドバイス~ | 18:30~20:00 | サステナプラザ ながさき | 定 20人 申 電話 締 11/11月 ☎ 895-5541 |
| 16土 | ながさきサンセットロード 一斉清掃イベント | 9:30~11:30 | 女神大橋下交差点 か、道の駅夕陽が 丘そとめ集合 | 申 「ながさきサンセットロード」ホーム ページ、電話、FAX(820-0683) 締 11/13日 ☎ 同推進協議会 ☎825-0504 |
| 16土 | Lounge concert 2024 ~Music Garden Pray & Play~ | 14:00~14:45 | 追悼平和祈念館 | ☎ 長崎平和推進協会 ☎844-9922 |
| 19火 | ラウンジコンサート | 18:30~20:10 | ベネックス 長崎ブリックホール | ☎ 842-2002 |
| 21水 | 長崎学ネットワーク会議公開学習会 ~志筑忠雄とは誰か その生涯と仕事~ | 18:00~20:00 | 長崎歴史 文化博物館 | 定 (会場)120人 (オンライン)30人 申 11月1日金から市ホームページ、あ じさいコール、FAX(818-8377)で 締 (会場)事前に(オンライン)11/19日 ☎ 長崎学研究所 ☎818-8388 |
| 23木 | 文学講座 ~遠藤周作と同時代を生きた作家たち~ | 13:00~15:00 | 遠藤周作文学館 | 定 40人 申 FAX(0959-25-1443)、電話 締 11/21日 ☎ 0959-37-6011 |
| 23木 12/1日 | 長崎さるく ~時代の紛争に埋もれた英国貿易商人 の一家を探求し長崎発展を学ぶ~ | 10:00~12:30 | 湊公園集合 | 定 中学生以上 定 各10人 費 1,000円+グラバー園入場料 申 電話 締 希望日の2日前 ☎ 案内役 東氏 ☎821-4620 |
| ①30土 ②12/1日 | 九州「川」のワークショップ in 長崎 ~シーボルトから学ぼう!川の歴史と水 辺空間~ | ① 13:00~18:00 ② 9:00~12:00 | 長崎大学中部講堂 (文教町) | ☎ ②は午後川さるく ☎ 実行委員会 ☎090-3320-0807 |

人口の動き

人口 388,490 人
(前月比 -189人)

男 179,469 人
(前月比 -60人)

女 209,021 人
(前月比 -129人)

世帯 186,386 世帯
(前月比 +139世帯)

令和6年10月1日現在

令和2年国勢調査に基づく
推計人口・世帯数を紹介

市役所代表電話

あじさいコール
☎ 822-8888

市役所の手続きやイベントなど、さまざま
な問い合わせにお答えします。専門的な内
容は担当課へおつなぎします。

8:00~20:00 (年中無休)

よくある質問・回答 [☞長崎市FAQ](#)

+ 救急・災害情報

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったとき

☎ #7119 または

☎ 801-1217

災害情報 ☎ 050-5530-9909

防災行政無線情報
☎ 050-5530-9908

指定避難所
開設・混雑情報

長崎市
防災メール

防災行政無線
情報

12月2日以降、

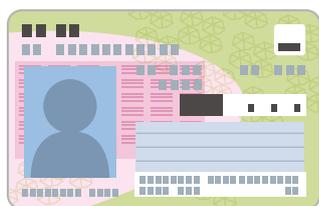
保険証は新たに発行されなくなります



12月2日時点でお手元にある有効な保険証は、来年12月1日（有効期限がそれ以前に切れる場合はその日）まで利用できます。それまではなくさないよう、ご注意ください。

マイナンバーカードの取得状況で 医療機関などでの受診方法が異なります！

マイナンバーカードを持っている



保険証
利用登録

している

マイナンバーカードをご提示ください。
※マイナンバーカード未対応の医療機関などを受診する場合は別途送付する「資格情報通知書」を併せて提示してください。

していない

『資格確認書』をご提示ください。取り扱いはマイナンバーカードを持っていないかたと同様です。

マイナンバーカードを持っていない



現在お持ちの保険証の有効期限が切れるまでに送付される『資格確認書』を提示してください。

※健康保険によって形はさまざまです。

健康保険ごとに保険証や資格確認書の有効期限、送付時期などの取り扱いが異なります。詳しくは、加入している健康保険にお問い合わせください。

長崎市国民健康保険 …………… 国民健康保険課 (☎829-1136)

長崎県後期高齢者医療制度 …… 後期高齢者医療室 (☎829-1139)

その他健康保険 …………… 加入している健康保険にお尋ねください。