



令和7年度 市政と暮らしの



出前講座

長崎市の事業や制度について、わかりやすく説明します！

- 【対象者】 市内にお住まいか、市内に通勤・通学されている
原則15人以上のグループ
- 【開催日】 ご希望の日
(土日・祝日でも可。ただし、年末年始を除きます。)
- 【時間】 午前9時～午後9時 (60分～90分程度)
- 【講演料】 無 料
- 【注意事項】
 - ・会場(市内に限る)はご準備ください。
 - ・政治・宗教または営利を目的とした催しなどには、ご利用になれません。
 - ・リモート開催をご希望の場合は、別途ご相談ください。
 - ・お申し込みから約2週間ほどで決定通知書を送付します。

開催予定日の3週間前までにお申し込みください。



こちらから
申し込みます。



市政と暮らしの出前講座



郵送・FAXによる申し込みは
裏表紙の申込書をご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ先

長崎市広報広聴課

電話 095-829-1114

FAX 095-829-1115

番号	講 座 名	講 座 内 容	担当課
1	長崎市がめざすまちの姿 ～2030 年の長崎市って どんなまち？～	第五次総合計画と SDG s の一体的な推進について説明します。	都 市 経 営 室
2	長崎市におけるDXの取組み	DXとはどういうものかや、長崎市DX推進計画、長崎市におけるDXへの取組みなどについて説明します。	DX 推 進 課
3	長崎創生と人口減少対策	長崎市の人口動向、将来の展望を見据えた人口減少対策の取組みなどを紹介します。	長 崎 創 生 推 進 室
4	長崎駅周辺のまちづくり ～鉄道事業（新幹線建設、連続 立体交差事業）を契機として～	鉄道事業（西九州新幹線建設、JR 長崎本線連続立体交差事業）を契機として長崎駅周辺で進めているまちづくり（長崎駅周辺土地地区画整理事業）について紹介します。	長 崎 駅 周 辺 整 備 室
5	「コンパクトなまち」って いいよね！	人口が減ってもコンパクトで暮らしやすいまち（ネットワーク型コンパクトシティ長崎）にしていくための取組みを紹介します。未来の長崎について一緒に考えましょう！	都 市 計 画 課
6	みらいへつなげよう 地域のまちづくり ～みんなで、す～で！ながさき 虹色プロジェクト～	市では、地域のまちづくりを進めていくため「みんなで、す～で！ながさき虹色プロジェクト【長崎市地域まちづくり計画】」を策定し、地域の様々な団体等がつながる地域コミュニティを支える仕組みを推進しています。 みんなでささえあい、安心していきいきと暮らし続けるために、既に活動している地域コミュニティ連絡協議会の活動内容を参考にしながら、地域できることを一緒に考えましょう。	地 域 コ ミ ュ ニ テ ィ 推 進 室
7	長崎のまちをみんなで つくろう！ ～「よかまちづくり基本条例」の 理念に沿った市や地域の取組～	長崎をもっと「よかまち」に！ 「長崎市よかまちづくり基本条例」の紹介と条例に沿った「まちづくり」について、一緒に考えてみませんか？	自 治 振 興 課
8	「協働」って知っていますか？	「協働」とは何か？ 市民と市役所が力を合わせれば、大きな成果が生まれることも！協働の具体的な事例も紹介します。	市 民 協 働 推 進 室
9	常設型住民投票制度について	令和4年4月1日施行の「長崎市住民投票条例」について説明します。	総 務 課

番号	講 座 名	講 座 内 容	担当課
10	NAGASAKI WORK STYLE ～長崎で働こう！～	就活を控える学生のみなさんや、その保護者の方向けに、長崎市の就労に関わる特色、長崎市が行っている就活に役立つ取組みを紹介します。	産 業 雇 用 政 策 課
11	まちぶらプロジェクト！ ～まちなかの賑わい再生を推進～	歴史的な文化や伝統に培われた長崎の中心部である「まちなか（新大工～浜町～山手）」の5つのエリアにおいて、それぞれの個性や魅力の顕在化を進め、市民と一体となって賑わいの再生を図る取り組みを紹介します。	まちなか事業 推 進 室
12	ある日突然バスが来なくなる!?	地域から人が減り、公共交通機関の利用者が減れば、いずれバスは来なくなる…。地域の足を守り育てるには何をすべきか、一緒に考えてみませんか？	公 共 交 通 対 策 室
13	『ついで』のチカラ ～ボランティア輸送のススメ～	お買物や病院などにお出かけの際、ご近所の方を『ついで』に送ってあげる。それが「ボランティア輸送」です。移動に困っている方を、地域の力で支えられないか一緒に考えてみませんか？	公 共 交 通 対 策 室
14	持っていますか？ マイナンバーカード	マイナンバーカードの概要や申請方法、活用方法を説明します。	住 民 情 報 課
15	「本人通知制度」を知っていますか？	住民票や戸籍の不正取得の未然防止を目的とする本人通知制度（証明書を第三者に交付した後に、そのことを事前登録者にお知らせする制度）の概要や申込方法を説明します。	住 民 情 報 課
16	入っていますか？国民年金	公的年金制度の仕組み、免除や将来の年金額を増やす方法、退職後の年金手続きなどについて、説明します。（若年層向け）	住 民 情 報 課
17	ごみの分別～あなたもごみ分け名人～	家庭から出るごみの正しい分別方法や4R（ごみ減量のポイント）について説明します。ごみ分け名人になって大事な資源を守りましょう！	資 源 循 環 課 (旧：廃棄物対策課)
18	捨てるだけではもったいない！ 食品ロス削減と不用品の再使用	家の片付けで、出てくる「まだ食べられる食品」「まだ使えるもの」。そのままごみとして捨てるのはもったいない。余らせない、再使用することでごみを減らして、環境によい片付け方をしましょう。食品ロスの削減と不用品の再使用（リユース）についてご説明します。	資 源 循 環 課 (旧：廃棄物対策課)
19	水道管凍結対策講座	気温が氷点下になると、水道管などが凍結・破裂する場合があります。ご家庭でもできる水道管の凍結対策を実演します。	上 下 水 道 局 総 務 課

番号	講 座 名	講 座 内 容	担当課
20	お買い物で SDGs !	普段何気なくしているお買い物。実は社会や環境を変える力を持っています。 お買い物と SDGs との関わりや、これから私たちがとるべきお買物の姿について一緒に考えましょう。	消 費 者 セ ン タ ー
21	悪質商法の被害にあわないために	長崎市内で発生した最新の悪質商法の手口や対処法などについて、DVD 上映や寸劇、クイズなども取り入れながら楽しく学びましょう。	消 費 者 セ ン タ ー
22	地域防犯講座	二セ電話詐欺（特殊詐欺）、空き巣、ひったくりなど身近な犯罪の現状や地域でできる防犯活動の事例を紹介します。	自 治 振 興 課
23	わがまちの交通安全	交通事故の発生状況や交通事故をなくすための心構えを学びましょう。	自 治 振 興 課
24	住宅火災からいのちを守る！ ～こんなところから火災が発生している～	過去の住宅火災の発生原因を動画や再現実験で知り、日ごろからできる火災予防や、火災に遭遇した際の対応方法を学びましょう。	消 防 局 課
25	予防救急 ～救急事故を未然に防ごう～	高齢者や子どもが日常生活で発生させやすいケガ等を未然に防ぐための注意点を説明します。また、心肺蘇生法や AED の取扱方法について実技を行います。	消 防 局 課
26	「エマージェンシーコール ～119番通報の現状」～	火災や救急の場面で慌てず、通報ができるよう、119番通報のかけ方と指令室の様子を動画を見ながら学びましょう。	消 防 局 課
27	身近な防災について考えましょう！	自然災害から自分の命と大切な人の命を守るため、長崎市で発生した災害事例や避難に必要な知識、防災グッズについて説明します。	防 災 危 機 管 理 室
28	自主防災組織を結成して、地域でできる 防災活動に取り組みましょう！	全国各地で起こっている災害事例をもとに自主防災組織の役割を説明します。 また、自主防災組織の結成方法、地域の自主防災組織の活動事例も紹介します。	防 災 危 機 管 理 室
29	地域防災マップ・ コミュニティタイムラインづくり ～地域における防災活動の第一歩！～	防災には、一人ひとりの自助（自分の身は、自分で守る）と共助（地域住民で助け合う）が必要です。 いざという時に適切な避難行動が取れるよう、地域の避難場所や危険な場所などを話し合い、地図に書き込みながら作成する地域防災マップと地域の防災行動計画であるコミュニティタイムラインを作成してみませんか！また、すでに作成しているマップの見直しについても進めています。	防 災 危 機 管 理 室
30	災害に備えて！ささえあいマップをつくりませんか？	災害時に避難が困難な方を把握し、地域での支援体制づくりに活用するため、「ささえあいマップ」を作りませんか？	各総合事務所

番号	講 座 名	講 座 内 容	担当課
31	空き家について考えよう～自宅を空き家にしないために～	長崎市の空き家の状況、空き家対策を紹介するとともに自宅を空き家にしないためにできることを考えるきっかけとなる講座です。	建 築 指 導 課
32	古い石垣が危ない！？斜面地の宅地の安全管理	万が一のがけ崩れなどに備え、宅地擁壁の点検や維持管理の方法を学びましょう。	建 築 指 導 課
33	長崎市公式 LINE・ホームページのススメ！ ～情報で暮らしをもっと便利に！～	長崎市の公式 LINE とホームページをリニューアルし、暮らし、防災など暮らしに役立つ市政情報を、いつでも、どこでも、簡単に入手できるようになりました。 公式 LINE の登録の仕方から便利な使い方まで丁寧に説明します。	広 報 広 聴 課
34	知らないともったいない！ 「長崎市の健康づくり計画」 ～スタートはよりよい生活習慣から～	長崎市の健康づくり計画を通して、数字から見える長崎市の健康課題と健康な生活を送るためのよりよい生活習慣のヒントをご紹介します。	健康づくり課
35	長崎版地域包括ケアシステム って何だろう？	長崎市の住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための医療・介護・介護予防・生活支援・住まいのシステムづくりについて説明します。	地 域 包 括 ケアシステム 推 進 室
36	人生会議をしましょう ～あなたの想いを大切な人へ…～	人生の最終段階における医療・介護やこれからの生き方を元気なうちから考え、家族などと話しあうことを人生会議といいます。そのきっかけづくりとなる「元気なうちから手帳」を紹介します。	地 域 包 括 ケアシステム 推 進 室
37	知って得する！ 生活習慣病予防講座	高血圧や糖尿病など生活習慣病の特徴、食生活で気をつけること、日常生活で取り入れられる簡単な運動を紹介します。	各総合事務所 地 域 福 祉 課
38	長崎市の「食育」計画を学んで、 食生活を見直してみませんか？	「第4次長崎市食育推進計画」について紹介し、食生活改善のポイントをお話します。	健康づくり課
39	増えている「がん」を学びませんか？	がんの正しい知識や長崎市のがん検診を受ける方法を紹介します。	健康づくり課
40	知って防ごう！熱中症	熱中症の対処方法や予防方法について紹介します。	健康づくり課
41	気楽に学ぼう 「たばこと受動喫煙」	喫煙や受動喫煙が健康に与える影響や卒煙の方法について紹介します。	健康づくり課
42	健康長寿はお口の健康から ～オーラルフレイルをご存じですか？～	口腔の健康は全身の健康と深く関わっています。おいしく食べ、楽しく話し、明るく笑える人生を送るために、お口のケアの方法とかむ力を維持する方法を紹介します。	口 腔 保 健 支援センター (健康づくり課内)
43	インフルエンザなどの 感染症予防	インフルエンザや結核など感染症を理解し、正しい予防法と治療について学びましょう。	感染症対策室

番号	講 座 名	講 座 内 容	担当課
44	こころの健康	うつ病やストレスなど、こころの健康についての正しい知識を身につけ、その対応方法を学びましょう。	地 域 保 健 課
45	ゲートキーパー養成講座 ～自殺を予防するために～	自殺の現状を知り、私たちにもできる自殺予防のポイントを学びましょう。	地 域 保 健 課
46	良い睡眠でこころの健康づくり	健康づくりのための睡眠指針とは？ 睡眠障害について学び、こころと体の健康づくりに取り組みましょう。	地 域 保 健 課
47	飲酒とこころの健康	適正飲酒とは？ より良くお酒とつきあう方法を学びましょう。	地 域 保 健 課
48	ペットも大切な家族、命の大切さを考えよう！	犬の殺処分ゼロの達成に尽力している動物愛護ボランティアの活動内容を紹介します。ペットの適正飼養、人と動物とのかかわり、命の大切さについて、一緒に考えましょう。「長崎市動物の愛護及び管理に関する条例」についても説明します。	動 物 愛 護 管理センター
49	地域で始める野良猫対策 ～始めてみませんか！地域猫活動～	飼い主のいない猫（野良猫）への不適切なエサやりがひき起こす問題や、猫の不妊去勢手術の必要性について説明します。 また、野良猫によるトラブルを軽減させるための方法のひとつとして、地域猫活動を紹介します。	動 物 愛 護 管理センター
50	認知症の予防	認知症に関する知識を身につけ、脳トレなど、予防のためにできることを学びましょう。	各総合事務所 地 域 福 祉 課
51	認知症サポーター養成講座	認知症に対する正しい知識を学びましょう。 認知症の人やその家族をできる範囲で手助けする地域の「認知症サポーター」を養成します。	各総合事務所 地 域 福 祉 課
52	フレイル予防で介護予防！	加齢にともない、身体が動かしにくかったり、気分が落ち込んだりしていませんか。 フレイル（身体的・認知機能の低下）予防のポイントを知り、健康長寿を目指しましょう。	各総合事務所 地 域 福 祉 課
53	介護保険サービスの利用方法	高齢により介護が必要な状態になったときに、どのように介護保険サービスを利用するか（利用手続き等）について説明します。	介 護 保 険 課
54	放課後子ども教室	地域でつくる「放課後子ども教室」の内容や開設までの手順を紹介します。	こ ど も み ら い 課
55	健全育成をめざして ～補導委員の活躍～	地域での健全育成活動など補導委員の活動を紹介します。	こども相談 セ ン タ ー (こどもみらい課内)
56	長崎市の観光	長崎市の観光動向・観光行政の取組みについて説明します。	観 光 政 策 課

問い合わせ先 広報広聴課 (TEL:095-829-1114)

※詳しい講座内容などお問い合わせの内容によっては、担当課へ引き継ぐ場合がありますので、ご了承ください。

番号	講 座 名	講 座 内 容	担当課
57	長崎の国際交流	長崎市の姉妹（友好）都市、市民友好都市、国際交流の取組みについて説明します。	国 際 課
58	世界文化遺産 「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」	2015年に世界遺産に登録され、“登録10周年”を迎える「明治日本の産業革命遺産」。世界遺産としての価値や市内にある構成資産について説明します。	世 界 遺 産 室
59	世界文化遺産 「長崎と天草地方の 潜伏キリシタン関連遺産」	2018年に世界遺産に登録された「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」。世界遺産としての価値や市内にある構成資産について説明します。	世 界 遺 産 室
60	わがまちの誇り！ 2つの世界遺産	わがまちが誇る「2つの世界遺産」。世界遺産としての価値や市内にある構成資産について理解を深めてみませんか。	世 界 遺 産 室
61	長崎市の文化財	往時をしのび、歴史の跡である長崎市の「文化財」について説明します。	文 化 財 課
62	歴史文化基本構想とは？	個性豊かな長崎市の歴史文化遺産を守り、まちづくりに活かすための取組みを紹介します。	文 化 財 課
63	つながる出島 ～出島復元整備事業～	出島の歴史と長崎市が取り組む出島の復元整備事業について説明します。	出 島 復 元 整 備 室
64	長崎のおさかなの話	長崎の水産業の特徴や長崎ならではのお魚・加工品について、長崎市の取組を交えて紹介します。	水 産 振 興 課
65	長崎市の農業	農業全般、担い手育成、有害鳥獣（イノシシ、シカ等）対策など、長崎市の農業の現状と取組みを説明します。	農 林 振 興 課
66	未来へつなぐ森林づくり	森林の役割や必要性、整備方法、間伐材の活用、長崎市公共建築物などの木材利用促進方針を説明します。	農 林 振 興 課
67	障害のある人もない人も共に 暮らせる社会の実現に向けて	障害福祉サービスや就労支援、障害を理由とする差別の解消や手話言語条例制定などの長崎市の取組みを紹介します。	障 害 福 祉 課
68	男女共同参画社会の実現に 向けて	男女共同参画社会とは？ 家庭・職場・学校などにおける男女共同参画について学びましょう。	人権男女共同 参 画 室
69	人権尊重社会をめざして	身近な人権問題を通じて人権を尊重することの大切さについて学びましょう。	人権男女共同 参 画 室
70	わたしたちの「じんけん」	お互いを尊重し合い、誰もが笑顔で過ごすことができるまちづくりに向けて、人権について考えましょう。	生 涯 学 習 企 画 課

申込方法

インターネットの場合：「市政と暮らしの出前講座」で検索し、
「インターネットで出前講座を申し込む場合はこちらから」をクリック。
または、QRからもアクセスできます。



郵送・FAXの場合：裏表紙の申込書をご利用ください。



長崎市出前講座利用申込書

(あて先) 長崎市長

次のとおり、長崎市出前講座を利用したいので、講師の派遣を申し込みます。

申込日 年 月 日

団 体 名			
代 表 者	住 所	〒 ー	
	氏 名		
	電話番号	() ー	
参加予定人数		人	
希望日時		年 月 日 () 時 分 ～ 時 分	
テ ー マ		() 番 ()	
会場名・会場住所		○会場名：() ○会場住所：長崎市 ()	
その他連絡事項		【代表者と連絡担当者が異なる場合のみ記入】 ○連絡担当者： ○電話番号： - -	

【郵送・FAXでの申込み方法】

「長崎市出前講座利用申込書」を、開催希望日の3週間前までに、
郵送または FAX で、下記のあて先までお送りください。

長崎市広報広聴課

〒850-8685 長崎市魚の町 4 番 1 号 (8階)

電話番号:095-829-1114 FAX:095-829-1115