

長崎県の「いま」を伝える広報誌

つたえる県 ながさき

TSUTAE RU KEN・NAGASAKI

2026
令和8年
vol.127

11



みなが咲き、
ながさき。

長崎県総合公式Instagram



長崎県総合公式Facebook



長崎県公式LINE



長崎県総合公式X



P2 地域
特集

kon-ne 佐世保

P4 県政
特集①

介護を支える新たな一歩 ～一人一人のできることを生かして～

P6 県政
特集②

長崎県の財政状況 ～令和7年度決算～



読者プレゼント

長崎和牛 (500g)



10
名様

詳しくは裏表紙をご覧ください。

スマートフォン
からもご覧に
なれます



音訳版は
こちらから





Sasebo Change 代表
一般社団法人 Tsunagas
理事

り さ
ベリー 理彩さん

若者と社会の接点つくる

佐世保市を拠点に若者と地域をつなぐ、高校横断型コミュニティー Sasebo Changeと一般社団法人Tsunagas。ベリー理彩さんは高校時代の経験を生かし、若者の挑戦をサポートしています。

◆都会とのギャップに驚き

ベリーさんは慶応義塾大学の1年生。活動の原点は佐世保西高校の1年生の春休みにさかのぼります。当時、東京の大学で開かれた高校生向けのプログラムに参加し、そこで出会った同世代の参加者から「週末はボランティア活動をしている」「先週末まで海外に行っていた」といった話を聞いて、衝撃を受けたといいます。「社会と接点を持ちながら活動している人ばかりで、自分との大きなギャップを感じた」と当時は振り返ります。

その頃、佐世保市に関わりのある若者たちが街の将来像について考える会議に参加。東京で感じたことを話すと周囲の人たちが共感してくれました。「高校生と社会が接点を持つような機会をつくりたい」。そうした思いから、Sasebo Changeを設立しました。

◆高校生の挑戦を支える存在に

メンバー同士で「どのようなことに興味があるのか」「どのようなことをしてみたいか」などをテーマにワークショップや意見交換を重ねました。さらに佐世保市職員や高校生の探究学習を支援する若者たちの協力を得ながら、米海軍佐世

保基地関係者らと稲刈りや書道体験など多くのイベントを企画、運営しました。

その経験を生かし現在は高校生が企画したイベントや取り組みたいことを実現するため奔走しています。「Sasebo Changeの活動を通じ、支えてくれる大人たちとたくさん出会うことができた。佐世保だからこそできることがある」と多くの高校生に知ってほしい」と力強く語ります。

◆自分の世界を広げるために

自身も活動の中で古里を見つめ直したといいます。「佐世保市は自然がすごく豊かで、温かい人たちが多く街です。さまざまな人たちと関わる中でその魅力に気付かせてもらいました。挑戦を続けながらその経験を地域に還元し、佐世保の若者たちが『自分も挑戦しよう』と思えるきっかけをつくりたい」と目を輝かせます。最後に、若者たちへこんなエールを送ります。「最初の一步として、まず小さなことでもいいので、何かに参加してみたい。そうすれば私もそうだったように自分の世界が広がるはずですよ」

表紙のコト

神崎鼻公園



小佐々地区の皆さん

こうぎばな

神崎鼻は1989年、国土地理院による位置測量により正式に「日本本土最西端の地」に認定されました。神崎鼻公園には、本土最西端のモニュメントや展望デッキがあり、雄大な海の景色や美しい夕日を楽しむことができます。この地を訪れた人には、佐世保市役所小佐々支所などで「日本本土最西端訪問証明書」が交付されています。支所長の西尾祐二さんは「本土最西端の地が佐世保にあると知らない人も多いです。ぜひ足を運び、壮大な景色を楽しんでいただきたいです」と話します。

ところ 佐世保市小佐々町
楠泊354-1
☎ 0956-41-3111
(佐世保市役所小佐々支所)



お出かけスポット

地元の魅力発信に重点 道の駅 させぼっくす99

道の駅させぼっくす99は、佐世保市初の道の駅として2016年にオープン。佐世保市の観光情報を発信する案内・休憩スペースや、約200の取引先から仕入れた約1,000種類の商品を取りそろえる物産販売施設「銘品館」などがあります。本県が生産量日本一を誇るいりこや名物のシュークリーム、じゃんぼ餃子を販売しており、地元の魅力発信に力を入れています。

またフード館では、佐世保バーガーやレモンステーキなどのご当地グルメを味わうことができます。



ところ 佐世保市愛宕町11

営業 銘品館 9時～18時

フード館 10時～15時

☎ 0956-42-6077



イベント J SASEBO FESTIVAL

佐世保を笑顔と音と食で盛り上げようと、佐世保中央公園をメイン会場に11月21日、22日の2日間開催。有名アーティストのライブやハンバーガーの早食いなど、多彩なステージイベントのほか、飲食ブースが並び、子どもから大人まで楽しめます。



絶景 寿福寺

佐世保市江迎町の寿福寺では、日本庭園の紅葉が美しく色づくころ、旧本堂に10畳分のアクリル板を設置し、「逆さ紅葉」を一般公開しています。上下対称に映る日本庭園は、角度によってさまざまな表情を見ることができ、訪れる人を魅了します。

皇室献上の上品なあん

富重製菓

お茶の産地、世知原の魅力を伝えようと創業者の祖父が手がけた「茶もなか」は皇室への献上品として知られる銘菓です。白あんに抹茶を練り込んだ濃厚で上品なあんは、とろりとした食感が特徴です。時代に合わせて改良も重ねながら受け継がれており、上質な甘みはお茶請けにもお勧めです。

お土産



代表 富重秀治さん



とろりとしたあんの上品な甘みが特徴の「茶もなか」

ところ 佐世保市世知原町中通127

営業 8時～18時

※日曜定休

☎ 0956-76-2119



ブランドサバを活造りで

料亭 ささいずみ

ナツメグ、オレガノ、シナモン、ジンジャーが入った餌で育てられた佐世保のブランドサバ「長崎ハーブ鯖」を、小佐々町の業者から毎日仕入れています。活造りは、注文を受けて店内のいけすから魚を取り出し調理するため、とても新鮮です。臭みが少なく上品な味が特徴です。

グルメ



広報担当 酒見千紗さん



「長崎ハーブ鯖の活造り」

ところ 佐世保市下京町4-4

営業 11時30分～23時

※水曜は17時～23時※年末年始定休

☎ 0956-23-3933





個人的な話で恐縮ですが、私は公的な介護保険制度がなければ自分が望む形で仕事を続けることはできなかったと思うことがあります。父が介護施設でお世話になり、安心してサービスを受けられる環境でしたので、私も離れた土地で仕事を続けることができました。公的な介護の制度はサービスを受けるご本人だけではなく、その家族の仕事や生活を支えるものでもあり、まさに社会全体を支える重要な基盤であることを実感しましたし、介護の現場の方々には心から感謝しています。

増え続ける介護のニーズの一方で、介護の担い手の確

保は厳しい状況にあります。介護の現場で働く方々の処遇を改善するとともに、介護ロボットやICTの導入などによる業務の効率化を図っていかねばなりません。これからも介護サービスが維持できるよう、県としても必要な取り組みを進めていきますが、県民の皆さまもぜひ我が事として介護について考え、理解を深めていただきますようお願いいたします。



長崎県知事 平田 研

知ってほしい介護のこと

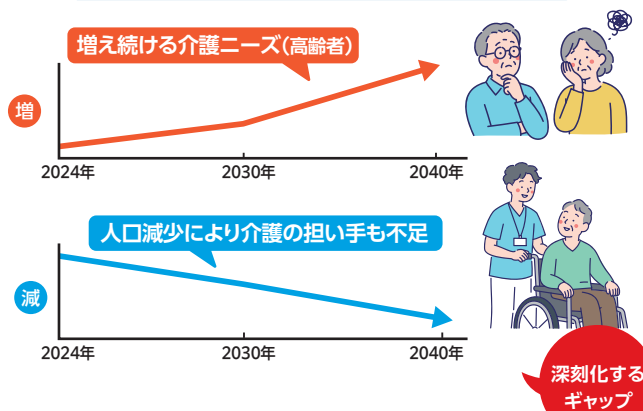
深刻化する介護人材不足

介護を必要とする人は今後ますます増加する一方、その暮らしを支える介護の担い手は減少することが予想されており、深刻化な人手不足に陥る前に担い手を確保することが喫緊の課題となっています。

介護現場の変化

処遇改善による給与水準の向上に加え、介護ロボットやICTの導入、業務の効率化により、身体的・精神的な負担の軽減が図られています。また、休暇取得の促進や職場環境の改善など、働きやすい職場づくりが進み、職員の定着率も向上しています。

人口減少や少子高齢化で深まる、介護人材不足



県内介護職員の所定内給与額

19万5,000円 (令和元年度) **増** 23万6,000円 (令和7年度)

出典：賃金構造基本統計調査

介護職員の離職率

16.1% (平成25年度から平成27年度までの平均) **減** 11.7% (令和5年度から令和7年度までの平均)

出典：介護労働実態調査

介護テクノロジーの導入

介護ロボットの活用により、職員の身体的負担が軽減



これまで手書きだった介護記録が、読み上げるだけで自動作成されるように



介護の仕事で地域に貢献してみませんか

地域を支える介護人材



ルイン・ミミ・ウーさん(写真右)(介護歴3年)

ミャンマーから来日して4年目のミミさん。「高齢者との交流が好きで、人の生活を支えるなど誰かの役に立つことにやりがいを感じる」という理由で介護の仕事を選びました。介護の仕事について、「人の人生に寄り添いながら、自分自身も成長できる仕事だと思う」と語るミミさん。外国人初の「介護のしごと魅力伝道師」としても活動しています。

八木香凜さん(介護歴11年)

祖母との関わりをきっかけに介護の道へ進んだ八木さん。利用者や家族一人一人の思いや生活背景に寄り添い、「顔を見ると安心する」といった利用者の言葉を励みに介護の仕事を続けています。

また、「介護のしごと魅力伝道師」としても活動しており、人と人とのつながりを通じて得られる温かさや、誰かの力になれる喜びを多くの人へ伝えています。



介護のしごと魅力伝道師

県では、若い世代の介護への理解を深め、将来の介護人材の確保・育成につなげるため、学校や地域のイベントなどで、自身の体験をもとに介護の仕事のやりがいや魅力を伝える若手介護職員を「介護のしごと魅力伝道師」として認定しています。



詳しくはこちら
(県公式ウェブサイト)

あなたのできることが誰かの力に



県では、介護・福祉分野に特化した謝礼付きボランティアマッチングサービス「Sketter(スケッター)」と連携し、お手伝いを依頼したい<事業所>と、介護や障害福祉などの分野に関心がある<地域住民>をつなぎ、介護施設でのボランティア活動を推進しています。

気軽なお手伝いから始めてみませんか。



Sketter
ウェブサイト

お手伝いの例



レクリエーションの
企画を担当し
歌やダンス、マジックなど
自分の趣味・特技を披露



施設内にある
畑復活プロジェクトで
土づくりから
苗植えのお手伝い



簡単なお掃除や
食器洗い、利用者の
話し相手になって
施設職員をサポート

介護に関する入門的研修

介護に関する制度・概要、認知症の基礎知識などをバランスよく学べる研修です。3時間で修了できる基礎講座があり、家族の介護に役立てたい方や介護の仕事に興味のある方など、資格や経験がなくても参加できます。今年度から基礎講座はオンラインでも実施しています。お気軽にご参加ください。

<問合せ先> 麻生教育サービス株式会社 西九州支店

〒852-8104 長崎県長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター県棟3階 ☎095-894-1782 FAX:095-894-1783



申込は
こちらから

今後の研修予定

11月 6日(金)～11月 8日(日)島原市
11月14日(土)～11月16日(月)壱岐市
11月21日(土)～11月23日(月)大村市
12月 5日(土)～12月 7日(月)佐世保市
12月11日(金)～12月13日(日)長崎市

介護の仕事を探したい方は「welなが」をご活用ください

「welなが」では、専門の相談員が福祉の仕事のマッチングを支援しています。

介護の仕事には、地域の安心と笑顔を支える大切な役割があります。未来の地域を支える担い手として、それぞれができる範囲で介護の仕事に挑戦してみませんか。

<問合せ先> 長崎県社会福祉協議会 福祉人材研修センター 長崎市茂里町3番24号 県総合福祉センター2階 ☎095-846-8656



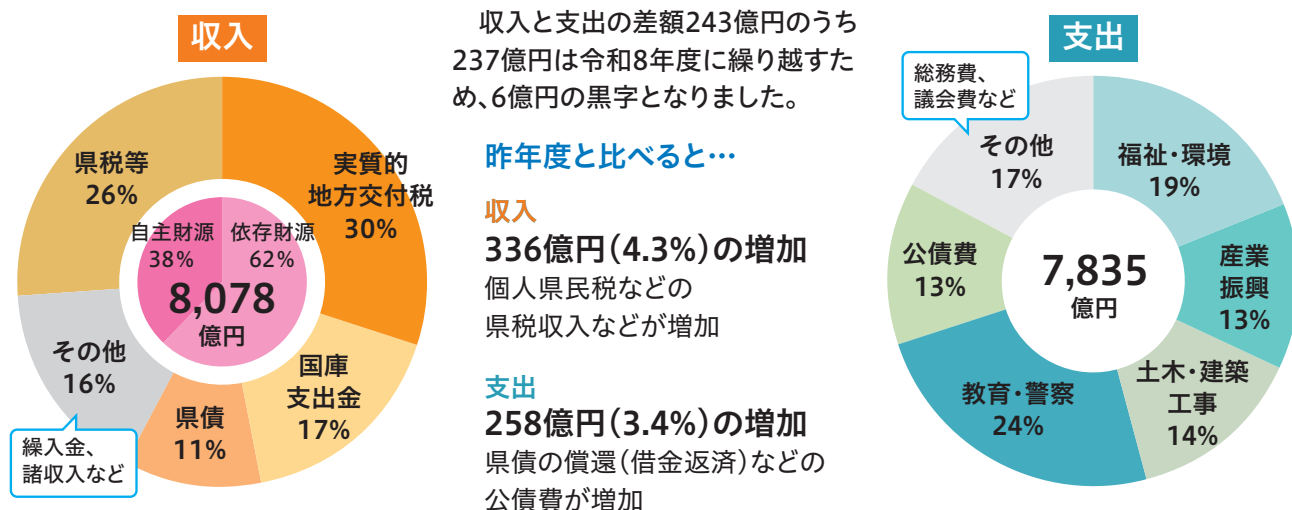
welなが
ウェブサイト

長崎県の財政状況

～令和7年度決算～

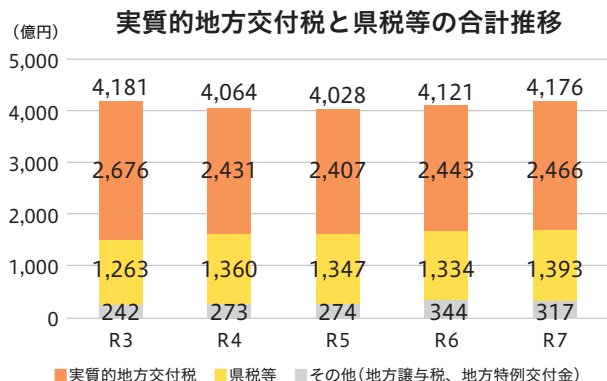
県では、県民の皆さんが納めた税金がどのように使われているかをお知らせするため、予算や決算の状況を毎年公表しています。今回は、令和7年度の決算や県の財政状況の概要をご紹介します。

令和7年度決算(一般会計)



本県の財政状況の概要

収入の特徴



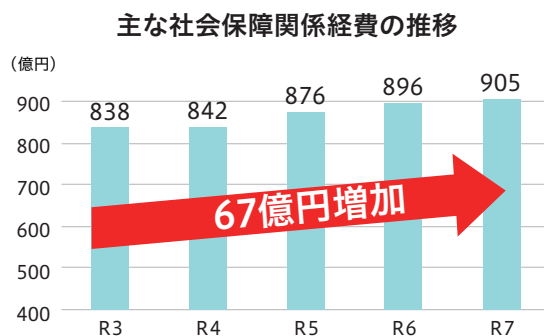
個人所得の増加などから、県税等収入は高い水準で推移する一方で、実質的地方交付税等についてはほぼ横ばいで推移しています。

財源調整のための基金残高の推移

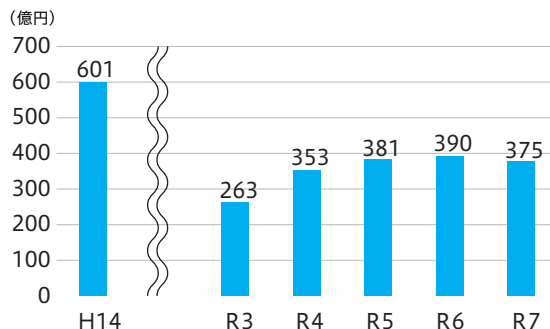
県の貯金である基金の残高は、社会保障関係経費等の増加に伴い、ピーク時(平成14年度:601億円)から大きく減少しています。

令和7年度は収支改善の取り組みにより取り崩し額の圧縮に努めたものの、金利上昇に伴う公債費(借金返済)の増加などにより、昨年度に比べ15億円減少しています。

支出の特徴



少子化対策、介護保険、国民健康保険、高齢者医療などに要する社会保障関係経費は年々増加しています。



長崎県の決算を家計簿に例えると

令和7年度の県の財政状況を年収400万円の家庭の家計簿に例えてみました。

収入400万円		該当する県の収入
基本給	191万円	県税、地方交付税
諸手当	40万円	地方消費税清算金、 使用料・手数料 など
親族からの支援	84万円	国庫支出金、交付金など
ローン借り入れ	42万円	県債
預金取崩	8万円	繰入金
資金収入	2万円	財産収入
その他	33万円	諸収入・寄付金など

支出400万円		該当する県の支出
生活費	100万円	給料、消耗品に係る費用、 委託料、使用料など
医療費 社会保険料	59万円	生活困窮者や子育て世代、 障害のある方への 支援に係る費用など
親族などへの 支援	65万円	市町や各種団体の事業に 対する補助金など
ローン返済	50万円	公債費
預金積立	20万円	積立金
家屋修繕改築	84万円	道路、橋梁、学校の 建設費用など
その他	22万円	災害復旧事業費など



ローン借り入れや預金の取り崩しの
額を縮小できるように取り組むにや

支出を見直しながら、ローン返済や預金積立
の費用を確保していく必要があるにや



令和7年度の主な取り組み

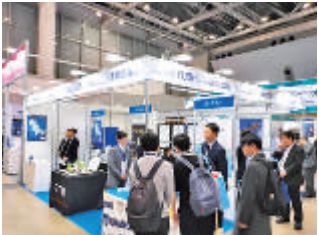
こども場所の充実や支援体制強化

こどもの主体性や社会で生き抜く力を育むため、安全・安心なこどもの居場所や体験の機会を提供する活動者などに対し、必要経費の補助や相談窓口の設置、研修会の開催などにより支援を行いました。



半導体サプライチェーン構築支援の強化

県内の半導体関連産業の成長を支えるため、企業の設備投資や販路開拓の支援、産学官連携による人材育成・確保などに取り組みました。



ながさきピース文化祭2025の開催

県内各地で多彩な文化イベントを実施し、本県の歴史や文化芸術の魅力を広く発信するとともに、県内外から多くの来場者を迎え、交流促進を図りました。



物価高騰対策

市町と連携したプレミアム付商品券などの発行のほか、医療・福祉施設や学校へのエネルギー価格・食材料費への支援、農林水産業におけるセーフティーネットへの支援などに取り組みました。



今後の方針

県では、人口減少社会を見据えた中長期的視点のもと、安定した地域経済の基盤づくりと安全・安心な地域社会を次世代へ継承していくため、各種施策を推進しています。厳しい財政状況の中、引き続き収支の改善を行い、より一層の事業の最適化を図るなど、健全な財政運営に努めます。

すすめるげん

県がすすめている取り組みを紹介します！



みんなで始める「共家事・共育て」

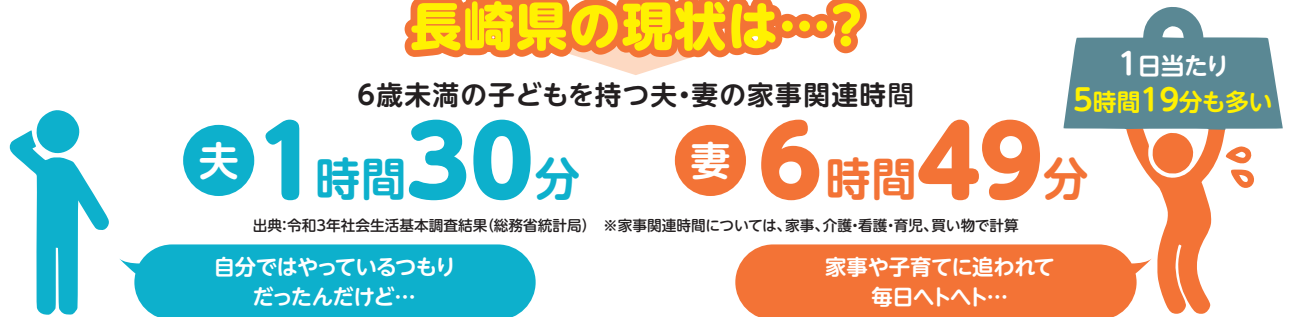
県では、女性に偏りがちな家事や子育てを、夫婦をはじめ家族や地域などでシェアする「共家事・共育て」を推進しています。性別にかかわらず協力して取り組むことで、誰もが暮らしやすい社会づくりを目指しています。

「シェア」とは、パートナーや家族と協力することはもちろん、お惣菜や時短家電などを活用して、家事の時間を短縮するなど、周囲の力を頼ることも含みます。

家事や子育てを誰か一人に任せていませんか？

働く女性や共働き世帯が増える一方で、家事や子育ては女性に偏りがちな現状があります。負担が一人に偏ると、希望する働き方を諦め、家庭内のストレスにつながったりすることもあります。

長崎県の現状は…？



「共家事・共育て」で、家族との時間や自分の時間をもっと豊かにしてみませんか？

こんなことから始めてみませんか？



献立を考えたり、ご飯を毎日作るのが大変…

お惣菜やミールキットを使って、自分の時間を増やすにや！

シャンプーなどの消耗品の補充は自分ばかり…

家族みんなが補充できる仕組みを話し合ってみるにや！



日々の生活を見つめ直して、話し合うきっかけにしてみませんか？

ライフスタイルの変化に合わせて話し合いを

子どもが生まれて家族が増えるご家庭向けに、女性の産前産後の体調の変化や共家事のポイントなどを掲載した「パパの家事・子育てを応援するための手帳」を作成しています。今後の生活について話し合う際の参考にしてください。

共家事・共育て特設サイトはこちら→



パパの家事・子育てを応援するための手帳はこちら→



1/31まで！「共家事・共育て」プレゼントキャンペーン♪

家事や子育てが、家族の誰かに偏っていませんか？

診断サイトでお家の家事・子育て事情を「見える化」して、結果を応募すると、抽選で便利家事グッズなどが当たるキャンペーンを実施中です。家庭での話し合いのきっかけに、ぜひトライしてみてください。(上の二次元コードから特設サイトをご覧ください。)



県政トピックス

令和8年熊本地震の被災地を支援しています

このたび、令和8年熊本地震により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。県では、令和8年熊本地震長崎県緊急支援室を設置し、国・市町・関係機関と調整を図りながら、必要な支援を行っています。

人的支援

避難所運営や罹災証明発行支援、住家被害認定調査のほか、医療や福祉の専門職で構成するチームや建築職職員の派遣などを行いました。



その他被災地支援

避難所におけるトイレ支援のためのトイレカーの派遣や、県防災ヘリコプターによる急患搬送、林野火災の消火活動を行いました。

災害ボランティアの支援

災害ボランティアバスを運行し、県民の方々による被災地での復旧活動を支援しました。参加した県民ボランティアの方々は、被災した家屋や敷地内のがれきの撤去、家財の片付けや搬出などを行いました。（令和8年9月16日現在、7回延べ120人）



県内企業などへの支援

令和8年熊本地震の影響を受けた県内中小企業者などの資金繰りに万全を期すため、県に特別相談窓口を設置するとともに、県の制度融資の対象に「令和8年熊本地震」を追加しました。詳しくは、県公式ウェブサイトをご覧ください。

概要：金利1.6%固定、（別途保証料が必要）、10年以内

【相談先】

- 県の経営支援課 金融担当
☎095-895-2652



〈県公式ウェブサイト〉

県営住宅の一時提供

令和8年熊本地震により住宅が全壊、半壊などの被害を受け、住まいに困窮している方々を支援するため、県営住宅の一時提供を実施しています。詳しくは、県公式ウェブサイトをご覧ください。

【申込・相談先】

- 県営住宅の入居に関すること
（県の住宅課）☎095-894-3102
- 日用品の支給に関すること
（県の福祉保健課）☎095-895-2418



〈県公式ウェブサイト〉

問合せ 令和8年熊本地震長崎県緊急支援室 ☎095-894-3115

ながさき県民総スポーツ祭 「ニュースポーツ体験の つどい」 無料・申込不要

モルックやスポーツチャンバラなど、ニュースポーツを気軽に体験でき、景品が当たるイベントやキッチンカーの出店もあります。スポーツの秋に新しい楽しさを見つけてみませんか。



と き／11月15日(日)

ところ／県立総合運動公園芝生広場
(諫早市宇都町)

問合せ

長崎県レクリエーション協会
☎095-842-0100

長崎県レクリエーション協会

県内の水産加工品が 大集合！

県内の水産加工業者による数量限定の特売や模擬競りなど楽しいイベントが盛りだくさんです。



①第28回水産加工まつりin佐世保

と き／12月5日(土)、6日(日)

ところ／佐世保駅みなと口側
新みなとイベント広場
(佐世保市新港町)

②第64回長崎県水産加工振興祭

と き／12月11日(金)～13日(日)

ところ／おくんち広場
(長崎市元船町)

問合せ

長崎県水産加工振興協会
☎095-850-3861

ながさきの地産地消

長崎県美術館 企画展 Hello Kitty展 ーわたしが変わるとキティも変わるー

「キティとわたし」の50年をテーマに、ハローキティの展示史上最大量のグッズ展示をはじめ、個性あふれるアーティストとのコラボ作品、オリジナル映像コンテンツなどを紹介します。



©2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L670210

と き／10月17日(土)～
令和9年1月11日(月)

観覧料／一 般2,000円
中高生1,500円
小学生1,000円

問合せ

長崎県美術館
☎095-833-2110

長崎県美術館

環境保健研究センター 一般公開 無料・申込不要

環境問題や保健衛生に関する研究の現場を見学・体験ができるラボツアーを開催します。小中学生向けの展示や体験ブースもあります。



と き／11月29日(日)10時～16時

ところ／環境保健研究センター
(大村市池田)

※一部年齢制限あり

問合せ

県の環境保健研究センター
☎0957-48-7560

長崎県 環境研 一般公開

情報 ひろば

暮らしに役立つ情報をお伝えします

催しもの

ながさき収穫感謝祭シリーズ

県内各地の農業祭で、新鮮でおいしい地元の農産物の販売が行われます。

とき	ところ
11月14日(土) 15日(日)	壱岐家畜市場 (壱岐市芦辺町)
11月21日(土)	県立農業大学校本館前 (諫早市小船越町)
11月28日(土) 29日(日)	佐世保中央公園 (佐世保市宮地町)
11月28日(土) 29日(日)	J Aごとう本店広場 (五島市籠淵町)
11月29日(日)	ボートレース大村第4・ 第5駐車場(大村市玖島)
11月29日(日)	旧島鉄加津佐駅裏周辺 (南島原市加津佐町)
12月 5 日(土)	美津島文化会館駐車場 (対馬市美津島町)
12月 5 日(土) 6 日(日)	諫早市干拓の里 (諫早市小野島町)
12月 6 日(日)	新上五島町石油備蓄記念会館 (新上五島町青方郷)
12月12日(土) 13日(日)	J Aながさき県央川棚支店 駐車場(川棚町下組郷)
12月13日(日)	ハマユリックスホール駐車場 (雲仙市南串山町)

問合せ

県の農山村振興課
☎095-895-2915

ながさき県農山村ものがたり

「愛の福祉基金」にご協力をお願いします

公共施設などに「愛の基金箱」を設置し寄付を募っています。寄付金は障害のある方のスポーツ、文化・芸術活動の振興やさまざまな障害福祉事業に活用しています。募金や基金箱の設置にご協力をお願いします。

※基金箱への寄付のほか、一般寄付を受け付けています。本基金への寄付は全額非課税対象です



問合せ

県の障害福祉課 ☎095-895-2453

長崎県 愛の福祉基金

県有財産(未利用地)の売却

県では職員公舎跡地など未利用地の売却を積極的に行っています。今後のスケジュールは次のとおりです。

- 10月～11月 一般競争入札による売却
- 令和9年1月～2月

民間のオークションサイトを利用した一般競争入札による売却

- 令和9年4月～令和10年3月

上記で売却できなかった物件を先着順で売却

※詳細はウェブサイトをご覧ください

問合せ

県の財産活用室 ☎095-895-2186

長崎県財産活用室 売却

他のイベント情報は こちらをチェック!

◎県公式ウェブサイト内 「イベントカレンダー」

催しもの、募集、お知らせ情報をカレンダー形式でご覧いただけます。

検索機能も充実し、欲しい情報にピンポイントにアクセスできます。



長崎県 イベント・募集

募 集

中小・小規模事業者賃上げ 緊急支援金 申請期限間近!

令和7年度の最低賃金の大幅な引き上げにより、特に影響を受けた県内中小・小規模事業者の負担軽減のため、緊急支援金として1事業者あたり15万円を支給しています。申請期限が近づいていますので、お早めにお手続きください。

対 象 / 従業員を1名以上雇用する
県内中小・小規模事業者

申 込 / 12月28日(月)まで

※支給は1回限りです

※申請方法についてはウェブサイト
やお電話でご確認ください



問合せ

中小・小規模事業者賃上げ緊急支援金
事務局 ☎095-893-6260

長崎県 賃上げ 特設

お知らせ

個人事業税(第2期分)の 納期限は11月30日(月)です

11月10日(火)に納付書を発送しますので、納期限内に納めましょう。

納付は、口座振替や納付書に印刷されたeL-QR(地方税統一二次元コード)によるキャッシュレス決済がおすすめです。なお、個人事業税は必要経費に算入できます。

問合せ

各振興局税務担当課

長崎 ☎095-822-3104

県央 ☎0957-22-0508

県北 ☎0956-23-1400

五島 ☎0959-72-1575

壱岐 ☎0920-47-1111

対馬 ☎0920-52-1311

長崎県 個人事業税

ながさきこども場所フェス

無料

わっか飛行機作りや外遊びなどのさまざまな「ながさきこども場所」を体験できます。楽しみながら、好きなものや興味のあることを探してみませんか。



と き / 11月15日(日)10時～16時

ところ / 県庁1階エントランス・おの
うえの丘(長崎市尾上町)

問合せ

県のこども未来課

☎095-895-2683

ながさきこども場所

県警音楽隊 第33回定期演奏会 無料

県警音楽隊と鎮西学院高等学校吹奏楽部が演奏・演技を披露します。さらに前川清氏も特別出演します。



と き / 令和9年1月16日(土)

ところ / 諫早文化会館
(諫早市宇都町)

申 込 / 11月30日(月)まで

※事前申込が必要

申込方法についてはウェブサイト
やお電話でご確認ください

問合せ

県警察本部広報相談課

☎095-820-0110

長崎県警察 音楽隊

ながさき レシビ

長崎県のおいしい食材を
使った料理を紹介します

今月の
食材

長崎和牛

鮮やかな色合いと柔らかな肉質、豊かな風味が特徴。良質なタンパク質やビタミンB群が豊富で、美容や疲労回復、ダイエットに効果的です。肉のうま味を堪能できる、ステーキやすき焼きなどがおすすめです。

作ってくれたのは

料理人

さかもと よういち
坂本 洋一さん



長崎マイスターや優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。料理教室をはじめ、学校の授業などで食の大切さや料理の楽しさを伝えるほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。



長崎和牛を使った和風タレで
肉のうま味が際立つ一品

長崎和牛のステーキ丼

※写真は1人分

材料 2人分

- ◎長崎和牛ステーキ肉 2枚
- ◎タマネギ 40g
- ◎ニンニク 小2分の1片
- ◎ご飯 2杯分
- ◎長ネギ 少量
- ◎シシトウ 4本
- ◎カボチャ 少量
- ◎ナス 少量
- 【調味料】
- ◎しょうゆ 75cc
- ◎みりん 70cc
- ◎砂糖 35g
- ◎酒 30cc

つくり方

- ①タレを作る。タマネギとニンニクをすりおろして、【調味料】と一緒に鍋に入れて加熱する。
- ②長ネギの白い部分を5cm幅に切り、縦に切れ目を入れて中の芯を取り出し、外側の白い部分を繊維に沿って千切りする。冷水に10分ほどさらして、水気を切り白髪ネギにする。カボチャとナスは輪切りにする。
- ③丼にご飯を盛り①を全体に回しかける。
- ④ステーキ肉に塩、コショウを振る。フライパンに油（適量）を入れて熱し、ステーキ肉、シシトウ、②のカボチャとナスを好みの焼き加減で焼く。焼き上がったステーキ肉はカットして③に盛り付ける。
- ⑤①をステーキの上からかけ、④のシシトウ、カボチャ、ナス、②の白髪ネギを飾る。

ポイント

タレはとろみがつく程度に軽く温めるのがコツ。
ご飯にかける量は濃くなりすぎないように調整します。

読者プレゼント



長崎和牛（500g）

豊かな自然環境で一頭一頭丹精込めて育てられた長崎和牛。肉本来のうま味を持つ赤身とまろやかな味わいの脂身の絶妙なバランスをお楽しみください。



10
名様

問合せ 県の農産加工流通課 ☎ 095-895-2997

長崎和牛銘柄推進協議会

応募方法

- ①クイズの答え
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名
- ⑤年齢
- ⑥電話番号
- ⑦右記県民アンケートへの回答を必ずご記入の上、次のあて先までご応募ください。

※個人情報商品の発送のみに使用します

●ハガキ 〒850-8570（住所不要）
長崎県広報課「つたえる県ながさき」係

●県のウェブサイトから [つたえる県ながさき](#)

●締切 令和8年11月末日（消印有効）



応募はこちら

なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
※10月号のクイズの答えは「大人」でした

県民アンケート

県の重要な施策や取り組みを分かりやすく説明する「県政特集」ページを設けています。皆さんのご意見をお聞かせください。抽選でプレゼントを差し上げます。



問1 内容は分かりやすいですか？

- ① 分かりやすい
- ② まあまあ分かりやすい
- ③ 少し分かりにくい
- ④ 分かりにくい



問2 県が認定している介護事業所「Nは一と」を知っていますか？

- ① 知っている
- ② 知らない



問3 その他、取り上げてほしいテーマや感想を記入してください。

回答：【問1】から【問2】は番号を、【問3】は具体的に記入してください。

クイズ 「〇」に入る文字（漢字）は？

「介護のしごと魅力伝道師」は介護の仕事のやりがいや〇〇を伝えています。〇〇に入る言葉は何でしょう。

