

# ハートパル

2026年  
284号



あけまして  
おめでとう  
ございます

令和8年という新年にあたり、これまでの経験を活かしながら、より住みやすく、生きやすい社会を目指して、みんながいきいきと暮らせる環境づくりのために取り組んでまいります。

## 新しい年！ 心の中も新しく！

「令和8年は昭和100年に相当する」と聞きました。「もはや昭和ではない」と言われて幾年…。令和8年は、ただ、ただ『令和8年』です。新年ですし、心の中もアップデート！今こそ過去の思い込みを手放し、変化に柔軟に対応し、行動を起こす力をつけましょう！まず、動き出す。その行動が心にも作用して新しいことを受け入れるパワーになっていきます。心も身体も動かして新しい年を楽しみましょう！

## 令和8年も興味深い講座でスタートします！共に学びましょう！

女性のための

### 再就職セミナー

場所：プラットおおむら(第1-2回 4階講座室/第3回 6階和室(大))

対象：再就職を希望する女性

先着  
25名

託児・手話通訳あり

#### 第1回

1/16

(金)

10時-12時

4階 講座室

『見つけよう！自分に合った働き方』

講師 ハローワーク大村

子育てしながら働くコツや再就職に必要な情報、就職活動の進め方について学びます。



#### 第2回

1/23

(金)

10時-12時

4階 講座室

『言葉はコミュニケーションツール！』

あなたの魅力を伝えよう～自信をつける話し方実践

講師 伊藤 瑞さん(話芸家)

面接やプレゼン、自己紹介等に活用していただくために、言葉を相手の心に届ける文章の語り方をレクチャーします。



#### 第3回

1/30

(金)

10時-12時

6階和室(大)

『楽しく体を整えよう』

講師 片山 笑子さん

(女性専用パーソナルトレーナー)

自宅でも取り入れやすいエクササイズで自分の体を労ることから始めよう！  
タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。



【お申込み・お問合せ】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832 大村市本町458番地2 プラットおおむら4階

TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700

MAIL: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

HPを  
ご確認  
ください

お申込みフォーム



1/23(金)締切

令和7年度 人権啓発活動地方実行委員

## 性の多様性への理解と対応

～LGBTQをもっと身近に～

2026 1/31(土) 13:30～15:00(開場 13:00～)

ミライ on 図書館多目的ホール 大村市東本町 481 番地

入  
場  
料

対象：どなたでも  
定員：50名  
締切：1/23(金)

手話通訳  
託児要予約(締切1/23)  
(1歳～未就学児)

講師：荒牧 明彦 氏



●荒牧 明彦(アブマキ アキヲ)氏 プロフィール

OVER THE RAINBOW 代表

自身の人生経験を活かし、高の多様性共創ができる社会づくりのために、企業や学校・行政機関などで研修・講演活動を行っている。

(著書「トランスジェンダーの私が暮らす家」)

主催：大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」  
〒856-0832 大村市本町 458 番地 2 プラットおおむら 4 階  
TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700  
Email: danjyo@city.omura.nagasaki.jp  
(窓口対応時間) 月～金 8:30～17:15(祝日は除く)

HPを  
ご確認  
ください

# ホワイトリボンラン2026に参加して こころの健康と身体の健康力をアップしましょう！

今年も3月8日の国際女性デーにあわせて、大村で3回目の『ホワイトリボンラン』を開催します。  
ボランティアの参加も募集していますが、ぜひ、エントリーをしてラン&ウォークを一緒に楽しみホワイトリボンの輪を広げていきましょう！



走ろう。  
自分のために。  
誰かのために。

## 3月7日(土)

9:00 受付

10:00 スタート

集合場所 大村公園

板敷きやぐら下の広場

エントリー方法などは  
ホワイトリボンラン2026の  
ホームページをご覧ください

ホワイトリボンランは公益財団法人ジョイセフが主催する女性支援のためのチャリティーランです。  
詳しくはホワイトリボンラン2026 長崎大村拠点の事務局にお問い合わせください。

090-4775-9641 (エンパワーメント #BFF 小野)

平日10時~17時は男女いきいき推進課にお問い合わせください。対応できます。0957-54-8715

Instagram、公式ラインも応援してください♡

長崎大村拠点  
Instagram

ホワイトリボン  
ラン2026 HP



## ライブラリー室 おすすめの1冊

本の世界でもアップデートが進んでいると実感できる見やすい本。  
自分が思うよりもっと世界は進んでいる...！  
読んで追いつき、一緒に歩こう！ 走ろう！！



誰かに聞いてもらいたい...そんなときは

男女共同参画推進センター「ハートパル」

### 女性のための 相談室

月~金曜日 9:00~17:00 (祝・年末年始休み)

0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください

相談無料

当センターへの相談・イベント・講座などで来所され、  
右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

EX-ル:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月~金曜日 8:30~17:15(祝日・年末年始休み)

