

広報

おおむら



No.1367



特集

広報モニター見てある記…2～3ページ
元気向上大作戦！介護予防のすすめ…10～13ページ

おおむら市民のつばき…4ページ
市政のできごと…5ページ
カメラスポット…6～7ページ
行政らしんばん…8～9ページ
情報ひろば…14～22ページ

わたしたちの学校紹介！大村高等学校校定時制…23ページ
子育て・健康…24～26ページ
大村のひなまつり…27ページ
おおむら花まつり…28ページ

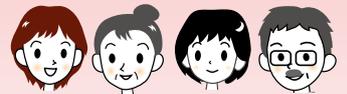
マラソン大会がんばるぞ!!

中央保育所の1歳児から5歳児全員が、年齢別に分かれてそれぞれの距離でマラソンにチャレンジしました。冷えた体を準備体操で温め、「がんばるぞ！オー！」のかけ声で気合い十分。雨上がりでぬかるんだグラウンドを、保護者の応援をうけながら、元気いっぱい駆け回りました。

(1月28日、補助グラウンド)



地場産品を見直そう



私たち大村市広報モニターは、市が行う広報活動全般についてモニタリングし、市政だより、市のホームページなどが市民にとって見やすく、知りたい情報が掲載されているか調査・検証を行っています。

広報モニターの活動の一つとして、「広報モニター見てある記」と題して、自ら取材、編集を行い掲載しています。今回は、地元大村で採れる「地場産品」について調査しました。

最近「地産地消」という言葉をよく見聞きします。

「地域生産・地域消費」の略語で、その土地で採れた食料をその土地で消費することです。地場産品は、新鮮で生産者の顔が見えることから、安全安心といわれています。また、地域生産者の活性化にもつながるなど多くの利点があります。

知っていますか？

主な大村産農産物の生産農家数

農産物	生産農家数(戸)
ミカン	257
イチゴ	80
ハウスビワ	7
トマト	26
キュウリ	8
アスパラガス	31
ニンジン	77
肉用牛	37
豚	11
カーネーション	9

(平成21年) ※農業水産課調べ

地場産品×生産者 地元食材を運ぶ

●青果市場でセリ市を体験しました。



早朝、杭出津にある青果市場を訪ねました。整然と並べられた大村産、県内産の新鮮な青果の入ったダンボール箱を前に、威勢のいいかけ声でセリが行われ、広いセリ場はまさに流通の現場の趣でした。



INTERVIEW

「生産地がはつきりとしたものを皆さんへ供給する責務があります。」

県央大村青果株式会社 井上忠行社長



「地産地消」とよく言われますが、それぞれ旬の時期があり、大村産が供給できない時は県内産、それが無理なら国内産を供給することになります。国内産であれば安心です。私たちには、地場産品を大事にしながら、生産地がはつきりしたものを安定的に市民の皆さんに供給する責務があります。消費者が少しでも安く、安全安心なものを求めるのは当然ですが、生産者もうるおいをもって農業に従事できなければ、後継者も育ちません。生産者、消費者、流通に携わる者が三位一体となつて、安定的に国内で供給できる基盤を確立していかなければなりません。

地場産品×直売所 地元食材を選ぶ

●鈴田峠農園へ行ってきました。



販売所には、朝採れたばかりのみずみずしい野菜つひとつに生産者のラベルが貼つてありました。自信を持って消費者へ安全安心をアピールしています。

おすすめは「鶏ピー飯」。大村産のピーナツと諫早の鶏飯をコラボしました。コクのある鶏飯とピーナツは相性バツグンです。



- 利用者の声○
- ・月2回程、旬の野菜を買いに利用しています。
 - ・地場産品を安心して購入しています。



●おおむらファームシユシユへ行ってきました。



シユシユの直売所「新鮮組」。ほとんどが大村産の野菜や果物でいっぱいでした。地場産品を使ったジュースやお菓子なども販売しています。

黒田五寸にんじんをまるごと絞った繊維質たっぷりのジュース。他にもイチゴや梨も。新鮮そのものを消費者へ提供しています。



- 利用者の声○
- ・誰が作っているかわかるので安心して買えます。
 - ・農産物以外の商品も豊富ですね。

本日の献立



ごはん
にごみ
牛乳
大根の甘酢和え
松原おこし



子どもたちに聞きました

- ・おばあちゃんがにごみを作ってくれます。
- ・松原おこしは大好きです。



ゆでピーナッツなどの食材が入った「にごみ」や、大根・ニンジン、キュウリと色どりもきれいな甘酢和え、松原おこしもついて、大村の食満載の給食でした。

「にごみは、おばあちゃんの味」

●1月26日、西大村小学校で行われた「ふれあい給食」に参加しました。

学校給食年間計画では、月ごとに旬の地元食材を取り入れられ、子どもたちにも地元食材の魅力を「ランチニュース」などで伝えていきます。

市内の学校給食は、4つの共同調理場で約7,000食を作っているそうです。使用食材の全てを地元産でそろえることは困難な場合もありますが、できるだけ地元のものを使用するように心がけていて、野菜・果物の総使用量の42%(H20)が大村産ということでした。また、旬の青果物については、ほとんど大村産が使われているそうです。

●学校給食の中に地場産品はどのくらい使われているの？

地場産品×学校給食 地元食材で育つ

取材を終えて・・・

- ◆西大村小学校の子どもたちと一緒に給食をいただきました。最近の子どもたちが、にごみや松原おこしを自然に味わっている姿を見てとても嬉しく思いました。また、青果市場を取材して、生産者と消費者が一体となって、大村の食をもっと活性化していかなければならないと感じました。(ま)
- ◆取材をしてみて、買い物をするという自分だけの視点から、消費者がどのようなものをどういった目的で買っているのか観察してみたり、生産者の努力や思いを聞いてみたりと大きな視点から見て、いろいろと考える機会ができて勉強になりました。(や)
- ◆「地産地消」。新鮮でおいしい、作り手が見えて安全安心健康、無駄な輸送エネルギーのエコ、食料自給率の向上、生産者の生活安定、特産品の製造や販売に関わる雇用の増加など、日本を救うことになるかも。今、最もホットな話題ではないでしょうか。みなさんも地産地消はじめませんか。(こ)
- ◆何気なく買っていたものが生産者によって手をかけられ、販売者はそれをいつも最高の状態で提供していることが分かって勉強になりました。直売所では生産者が身近で、消費者の声をダイレクトに聞けるといところが良いのかもしれません。(の)

広報モニターさんが作成する特集
頁「広報モニター見てある記」。
次回の掲載は9月号の予定です。

●1月20日、ムッシュ上柿元による楽食講座
「地元食材を使用した現代フランス料理」に参加しました。



地元食材を使ったフランス料理教室の今回の食材は、大村産のイチゴ、白鳥産のカキ、黒田五寸にんじん。ムッシュ上柿元は、大村の食材を高く評価され、楽しいお話を交えながら素材に対する愛情や料理に対する情熱を語ってくださいました。

ムッシュ上柿元が教えてくれました
本格フランス料理レシピ



Crème de carottes d'Okumura au cumin
大村産にんじんの
クリームスープ クミン風味
【つくり方】

- ① 鍋にバター15gを入れ、ニンニク、玉ネギ、ベーコンを入れて、弱火で炒め、香りが立ってきたらニンジン炒める。ニンジンに色つやが出てきたらチキンブイヨンを加えて軟らかくなるまで弱火で10～15分煮る。
- ② ①のベーコンを取り除き、ミキサーにかけ、こしたら鍋に戻し、中火にかけ生クリームと残りのバターを加え塩・こしょう・クミンで味を整える。
- ③ 器に温めたニンジンのくりぬきを入れ、スープを注ぎ、クルトンをのせパセリをふって完成。

- 【材料】(4人前)
- ニンジン(スライス) 200g
 - 玉ネギ(スライス) 20g
 - ベーコンスライス 1枚
 - ニンニク 1片
 - 無塩バター 30g
 - チキンブイヨン 800cc
 - 生クリーム 200cc
 - クミン 少量
 - 塩・こしょう 適量
 - ニンジン塩ゆで(角切り) 適量
 - クルトン 適宜
 - イタリアンパセリ(飾り用) 4本

地場産品×楽食講座

地元食材を食す

長崎空港上海線利用促進

「おおむら市民のつばさ」

しゃんはい むしゃく そしゅう

上海・無錫・蘇州 4泊5日の旅 参加者募集!

上海万博
1日観光付き



長崎空港上海線の利用促進を図るため、上海線定期便を活用した「おおむら市民のつばさ」(団長:市長)の参加者を募集します。上海、無錫および蘇州の市内観光、友好都市である上海市閔行区との交流パーティー、上海万博1日観光など盛り沢山の内容となっています。



活気あふれる国際商業都市「上海」、のどかな風景で情緒溢れる太湖のほとりの「無錫」、東洋のベニスと称される水と緑が美しい「蘇州」の旅をお楽しみください。

と き

5月17日(月)～21日(金)

定 員

60人 ※先着順、最少催行人員30人

代 金

おひとり 85,000円 (2人1室利用)

- ◆万博見学の昼食を除き、全行程食事付き
- ◆出国から帰国まで添乗員が同行します(2人)

- 〈代金内訳〉
- ①旅行基本料金 78,600円
 - ②燃油付加料金 3,000円
 - ③中国出国税 1,300円
 - ④渡航手続料 2,100円

※②燃油付加料金は変更になることがあります。
※一人部屋利用の追加代金 24,000円(4泊料金)

募集期間

3月1日(月)～4月12日(月)

申込金

20,000円(残金は4月30日までに納入してください)

申込方法

長崎空港ビルディング(株)ナビック大村旅行センター
☎544343 へ直接お申し込みください。
※パスポートをお持ちの人はご持参ください。

※パスポートの申請・交付は、地域げんき課(内線189)で取り扱っています。

観光地ご案内

■上海万博

上海国際博覧会は7,000万人の入場者が見込まれ、万博史上最大規模の面積・パビリオン・イベント数が予定されています。テーマは「より良い都市、より良い生活」。(開催期間:5/1～10/31)



■上海博物館

青銅器、陶磁器、書画のコレクションは世界的にも有名な総合博物館。

■寒山寺

唐代の詩人張継の漢詩「楓橋夜泊」に読まれた寺として有名。境内には寒山、拾得、豊乾三僧の石刻像、五重の塔の普明宝塔などがあります。



■太湖遊覧

中国第4番目に大きい湖で琵琶湖の3倍。湖面には48の島々、周囲の山や半島とともに72峰と呼ばれる美しい山水景を遊覧します。

主なスケジュール

とき	時間	スケジュール	食事
5/17 (月)	13:15	長崎空港発	(機)
	13:50	上海着	
		リニアモーターカー	
	17:00	閔行区友好交流パーティー	
		上海泊:上海吉臣酒店	(夕)
18 (火)	午前	無錫観光(太湖遊覧、錫恵公園)	(朝)
	午後	昼食(無錫料理)	
		淡水パール研究所	
		蘇州観光(留園、刺繡研究所)	
		夕食(蘇州料理)	
		蘇州泊:雅都大酒店	(夕)
19 (水)	午前	蘇州観光(寒山寺、虎丘 ※車窓)	(朝)
	午後	昼食(飲茶)	
		上海観光(豫園・豫園商城)	
		上海博物館	
		ショッピング	
		夕食(広東料理)	
		上海泊:上海吉臣酒店	(夕)
20 (木)	終日	上海万博(昼食は各自)	(朝)
		夕食(上海料理)	
		上海雑技見学	
		上海泊:上海吉臣酒店	
21 (金)	09:55	上海出発	(朝)
	12:25	長崎空港着	

※スケジュールについては、天候や万博開催による混雑などの影響により変更することがあります。
※長崎と上海の時差は約1時間です。
※ホテルは4つ星クラスを利用。

■問い合わせ 交通政策課(内線154)

1/12

株赤水様と災害時の協定を締結

市と株赤水様の間で、「災害時における物資の供給に関する協定書」の締結式が行われました。

この協定は、万一大規模災害が発生したとき、赤水様から市へ病者用の治療食をはじめとした救援物資の供給を優先的に受けるため、事前の取り決めを定めたものです。通常の救援物資の「備蓄」は行わず、物資の保管スペースや賞味期限切れなどによる買い替えコストがかからない「流通備蓄」の方法が取られます。この締結により本市では、昨年10月のイオン九州様に続き2事業所との協定となります。



1/25

防衛行政に対して要望書を提出

松本市長は防衛省を訪問し、防衛副大臣および同省政務官に対して、防衛行政に対する市内の課題などを取りまとめた要望書を手渡し、早急な対応を求めました。

この日は、航空機騒音に対する実効性のある対策の速やかな実施をはじめ、昨年12月、長崎市沖で発生した大村航空基地所属のヘリコプター事故の原因究明および再発防止、安全な訓練の実施などについて強く要望しました。



しんぼ 榎葉防衛副大臣に要望する松本市長

2/4

LED道路灯 社会実験を実施

地球温暖化防止対策の一環として、LED(発光ダイオード)型の道路照明を使用する社会実験を実施するため、大村駅前道路路4基を設置し点灯式が行われました。

九州初の今回の実験は、従来の水銀灯200ワットに対し、100ワットを切るLED型照明で、特徴は長寿命で維持管理が容易で、電気使用量の軽減やCO₂削減などさまざまな環境貢献効果が期待されます。4基のうち2基は市が、もう2基は寄贈により実施されます。



2/6

竹松駅北側に駐輪場を新設

竹松駅舎北側に新しく駐輪場が整備され、開所式が行われました。

竹松駅の利用者は年々増加し、年間の利用者は約88万人に達しています。利用者の増加により手狭となったため、従来の駅舎南側の駐輪場に加え緊急経済対策として整備され、103台が駐輪可能となり、歩行者用通路もスムーズに通行できるようになります。利用される皆さんは、マナーを守った駐輪にご協力ください。



2/10

次世代政策研究 グループ報告会

市の将来を見据えた地域活性化策について、市の若手職員が自ら調査・研究する「次世代政策研究事業」の研究成果報告会を市コミセンで行いました。

今年度の研究課題は、「花のまちおおむらづくり」と「遊休地の利活用」で、これまで約6カ月に渡って調査・研究をすすめてきた2グループは、実現の可能性の検討も含めて、その成果を市長をはじめ専門委員やまちづくりアドバイザーに報告しました。





1/27 大村の味を贈ろう 大村物産展in郵便局

地元の特産品や農産品の良さを全国の人に知ってもらおうと、大村郵便局で「第1回大村物産展in郵便局」が3日間開催されました。会場では、各出店コーナーで試食することもでき、大村の味を再発見していました。



1/24 地域の声援を受けて 鈴田地区駅伝健康マラソン大会

恒例の鈴田地区の駅伝・マラソン大会が、鈴田小学校で行われました。晴天に恵まれましたが肌寒い天候の中、元気な子どもたちは、半袖・短パンで学年別マラソン、地区別対抗駅伝で沿道の声援を受けながら健脚を競いました。



1/23 皆で支える子育てを 女と男いきいき講演会

おおひなたまきみ
大日向雅美さん(恵泉女学園大学院教授)を講師に迎え、「母親一人の“孤育て”から皆で支える“子育て”へ」をテーマに講演会が行われました。会場には200人を超える人が訪れ、夫婦で協力して子育てすることの大切さを共感していました。



1/31 私ノ国ノ料理ドーデスカ 外国人お国自慢料理コンテスト

「お国自慢料理コンテスト〜こがん料理知っと〜?〜」がコミセンで行われました。市内および近郊に在住の外国人5人がそれぞれの国の自慢料理で腕を競い、市民審査員20人が審査、ピビンバなどを作った韓国の朴基延さんがみごと優勝しました。

1/30 冬の寒さにも負けず チャレンジ塾

市コミセンなどが主催する夏の「チャレンジ・キャンプ」に参加した小学4・5年生が、冬の寒さの厳しさを体験しようと玖島崎キャンプ場で野宿に挑戦しました。ブルーシート一枚を張って一泊した子どもたちは、日頃、屋根の下で過ごせる幸せを体感したようでした。

1/28 元気いっぱい走ったよ 中央保育所マラソン大会

補助グラウンドで、中央保育所の園児たちがマラソンに挑戦しました。1歳～5歳児が年齢別に分かれ、一番年上の5歳児は小さい体でグラウンドを6周も走り、保護者が用意したおしるこをおいしそうに食べていました。※表紙も同行事



2/11

新鮮な地場産品をPR
長崎街道大村藩宿場まつり

市内をはじめ、東彼・鹿島の地場産品の良さをPRしようと宿場まつりが市民会館駐車場で開催されました。おまつり広場では、旬の食材の即売会やもちまき、抽選会などが行われ小雨が降る悪天候でしたが約15,000人の人出でにぎわいました。



2/6

ひと足早い成人式
西大村中学校立志式

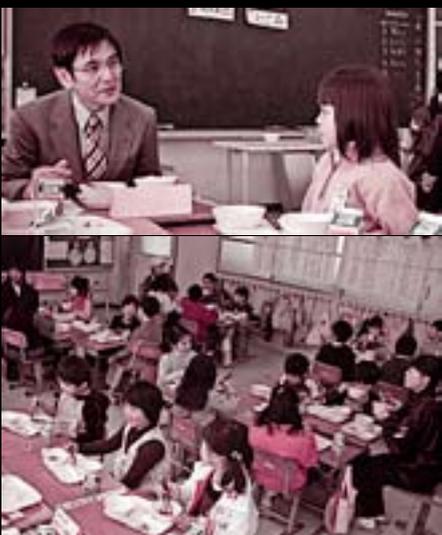
昔の成人を意味する元服を迎えた14歳の節目を祝う「立志式」が、西大村中学校で厳かに行われました。多くの来賓や保護者が見守るなか、2年生の生徒の皆さんは、人生の先輩から贈られる言葉に真剣に耳を傾けていました。



1/31

ふるさとの歴史を研究
郷土史クラブ研究成果発表会

市内小・中学校5校の郷土史クラブの研究成果が史料館に展示され、発表会が行われました。会場では、それぞれ1年間の成果を手づくりした資料とともに発表し、最後に修了証書が授与されました。



1/26

みんなで食べるとおいしいね
ふれあい給食

ふれあい給食が西大村小学校で行われ、この日の給食は「学校給食週間」および「地場産品使用推進週間」にちなみ、大村の郷土料理でした。一緒に会食した副市長が児童に「学校給食の中で一番好きなものは何?」と質問したところ「にごみのピーナッツ」と答え、おいしそうに給食を食べていました。

1/26~28

市役所で職場体験
西大村中学校職場体験

西大村中2年生の5人が職場体験で市役所の業務を体験しました。広報業務などに従事した松本幸菜さんは、イベントの取材やホームページ作成作業に従事。ふれあい給食の記事は松本さんによるものです。

2/11

タスキに思いをこめて
おおむら駅伝競走大会

小雨が降る悪天候のなか、野岳湖公園周辺道路で駅伝競走大会が行われました。県内外から131チーム655人の選手が参加し、5区間16.5kmのコースでタスキをつなぎ、さわやかな汗を流しました。



大村市表彰

2月10日にさくらホールで開催した「市制施行68周年記念大村市表彰式」で、感謝状や表彰状を授与された皆さんです。
おめでとうございます。(敬称略・順不同)



◎地方自治 原孝夫

◎教育文化 村部良明、大石久、内田民子、瀧政子

◎消防・防災 (株)谷川商事、朝長博幸、小瀬良清、岩本正人、吉田義則

◎交通安全・防犯 山口和代

◎德行(寄付) 佛田正雄、柿本範枝、辻田照雄、黒木隆亨

◎德行(ボランティア) 横田肇、西山利幸

◎特別賞 晦日尚子、福岡由美、初村丈也、塩釜清彦、北慎一郎、県立大村工業高等学校アーチェリー部、県立大村城南高等学校弓道部男子、上野浩志、平井貴啓、県立大村工業高等学校電気通信部、中塚健太、大村市立桜が原中学校吹奏楽部、田尻雄大、永田駿斗、西村咲弥香、小柳穂乃果、小林療平

合併処理浄化槽維持管理費補助金の申請を受け付けます

受付期限

3月19日(金)まで

ところ

水道局業務課(西三城町)

受付時間

平日の午前8時30分～午後5時30分

出張受付会場 午後3時～6時

とき	ところ
3月10日(水) 17日(水)	椎池公民館
11日(木)	萱瀬住民センター
12日(金)	松原住民センター
15日(月)	南野岳集落センター
16日(火)	萱瀬ダム建設記念会館

■水道局業務課 ☎ 1116

市内の交通事故発生状況 1月末現在※()内は前年同期比

- ▶ 人身事故43件(-7)
- ▶ 死者 1人(±0)
- ▶ 負傷者 62件(-2)
- ▶ 物損事故 103件(+5)

春季全国火災予防運動
3月1日(月)～7日(日)

火災が発生しやすい季節です。日ごろから、一人ひとりが「火の用心」を心がけ、住宅用火災警報器を設置するなど住宅防火対策に取り組みましょう。

「消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子」
(統標語)

◎住宅防火のちを守る7つのポイント
3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れたところで使用する
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用火器などを設置する
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

◎サイレンを鳴らします

- ・3月1日(月)午前8時に消防演習招集のためのサイレンを30秒間鳴らします。
- ・火災予防期間中、午後8時を「消防の時間」と定め、30秒間サイレンを鳴らします。

■安全対策課(内線217)

競艇企業局職員を募集します。

職種 一般事務
採用人数 若干名
受験資格

昭和55年4月2日～平成4年4月1日までに生まれの人

※大学卒業程度の教養試験を実施します。

第一次試験日 4月4日(日)

申込方法

人事課で配布の申込書でお申し込みください。

※試験案内および申込書は、市のホームページからも入手できます。

申込期限 3月19日(金)

採用予定日 6月1日(火)



■人事課(内線271)

農業委員会委員選挙人名簿をご覧いただけます

閲覧期限 3月9日(火)

閲覧時間 午前8時30分～午後5時

閲覧場所 選挙管理委員会事務局

※土・日曜日は、宿直室で閲覧できます。

■選挙管理委員会(内線340)

市役所嘱託員・パート職員を募集します。

対象

市内在住で、4月1日から勤務可能な人
※過去10年間に市の嘱託員またはパート職員として3年以上勤務した人を除きます。

申込方法

市販の履歴書に写真を貼って人事課にお申し込みください。

※提出の際に記入していただく申込書がありますので郵送はご遠慮ください。

※職種・勤務条件などは、人事課にある募集要項をご覧ください。

決定方法

3月下旬の選考会により、採用者を決定後通知します。

申込期限

3月11日(木)

受付時間

午前8時30分～午後5時30分

※土・日曜日を除きます。

採用予定

4月1日以降

■人事課(内線272)

市民交通傷害保険を終了します

市民交通傷害保険は、平成22年3月31日で終了となります。

■安全対策課(内線214)

特集

元気向上大作戦

介護予防のすすめ



【介護予防】
介護が必要な状態になることをできる限り遅らせること。または、介護が必要な状態であっても、今よりも重症にならないようにすること。

1 一気付いてますか

自分自身を見つめ直してみてみてください。

元気なうちから介護予防

日本では高齢化が進み、今後介護を必要とする人が増えることが見込まれています。介護に対する不安は高齢者やその家族だけでなく、誰もが抱える共通の不安になっています。

現在、日本人の「平均寿命」は男性が79・29歳、女性が80・05歳です。しかし、心身ともに自立して暮らすことができ「健康寿命」は、男性が72・5歳、女性は77・7歳であり、平均寿命と5年以上の差があります。いつまでも住み慣れた地域で楽しい生活を過ごすには、健康寿命と平均寿命の差を縮める必要があります。

しかし、「元気で長生き」は簡単なことではありません。早い時期から「介護予防」に取り組みましょう。

気付いてますか？ 身体が発するサイン

私たちの身体は25歳を過ぎたところから、少しずつ機能が低下していきます。年齢を重ねるにつれて「若いころは徹夜しても何ともなかったけど、最近は徹夜ができなくなつた」「昨日は子どもの運動会があつたので身体がだるい」などと思つたことはありませんか。このようなわず

かなサインを見逃し続けることで徐々に体力が低下し、気がついたら介護が必要になっていたということになります。

「こんなことはありませんか？」

体力・気力の低下

・以前と比べると疲れやすくなった。

運動機能の低下

・わずかな段差でつまずき転ぶことが多くなった。

口腔機能の低下

・うまくかんだり、飲み込んだりできなくなった。

栄養不足

・食事が単調になった。

認知機能の低下

・物忘れが激しくなった。

気分の低下

・外出よりも家で過ごす時間が長くなった。



このようなサインにできるだけ早く気づき、元気なうちから介護予防に取り組むことが必要です。

大村市生活機能評価基本チェックリスト

	質問項目 ※「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけてください	0点	1点	点数
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	① 点
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	② 点
7	椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	
10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい	
11	6か月で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	いいえ	はい	③ 点
12	BMI (肥満度指数)が18.5以上ですか ※BMI=体重 <input type="text"/> kg÷身長 <input type="text"/> m÷身長 <input type="text"/> m (例) 体重50kg、身長150cmの場合 BMI=50÷1.5÷1.5=22.2 (18.5以上) (18.5未満)	はい	いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	④ 点
14	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	
15	口の渇きが気になりますか	いいえ	はい	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	⑤ 点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	いいえ	はい	⑥ 点
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい	⑦ 点
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	はい	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい	

2 確認してみましよう

生活機能をチェックしてみましよう。

市では生活機能の低下のおそれがあると診断された人に「介護予防事業」を実施しています。参加するには、まず、生活機能評価を受診し、自分の状態を確認する必要があります。

生活機能評価の受診方法

市内にお住まいの65歳以上の人(要支援・要介護の認定者は除きます。)で国保加入者または、後期高齢者医療保険に加入している人は、指定された健診時に同時実施されます。

■生活機能評価に関するお問い合わせ
長寿介護課 ☎207301

■健診に関するお問い合わせ

国保けんこう課 ☎4111(内線145)

生活機能低下のおそれがあると診断されると診断されたら...

生活機能低下のおそれがあると診断された人は、地域包括支援センターから事業の案内を送付します。また、参加がむずかしい人は、保健師の訪問により介護予防の指導を受けることができます。申し込みは、地域包括支援センターで受け付けています。介護予防事業に参加して機能向上をめざしましょう。

項目の合計点数が

- ・ 1～20 10点以上
- ・ 6～10 3点
- ・ 11～12 2点
- ・ 13～15 2点

いずれかに該当する人は生活機能評価を受診しましょう。

3 一緒に楽しく元氣づくり

介護予防が必要な人が参加する教室を紹介します。

運動機能向上事業 足腰道場

理学療法士を中心にストレッチや筋力トレーニングなどを指導します。他にもバランストレーニングや持久力トレーニングを、週2回で3カ月間参加して転びにくい身体づくりや元気に活動できる体力づくりを目指します。



足腰道場のようす(2月5日:子どもセンター)

ストレッチやゴムを使った筋力トレーニングを行います。体全体を使って運動機能の向上を目指します。

参加者の声



濱田イクエさん
「気持ちまで
前向きに！」

毎回休まず、楽しく参加しています。ひざが悪く、坂を上るのに苦労していましたが、道場に通いはじめてからひざの状態も良くなり、健康になりました。気持ちが前向きになり、活動の幅も広がりました。これからは、孫といろいろな所に出かけられるように、体力づくりにがんばります。

スタッフの声



国保けんこう課
吉田定信
理学療法士
川嶋富久

運動は必要とわかっていても、習慣化するの大変なことです。「ひざ・腰が痛くて歩けない」「自分はずう遅い」と感じている人も大丈夫です。あなたの体力に合わせて、リハビリ専門のスタッフが優しく対応します。

口腔機能向上・栄養改善事業 ハッピー倶楽部

歯科衛生士が、お口の健康体操やブラッシング指導を、管理栄養士が栄養の話や調理指導を行います。お口の健康は全身の健康と関係があり、楽しく元気に過ごすためには「何でもおいしく食べる」と「適度な運動」が大切です。2週間に1回、3カ月間参加して美容や認知症の防止につなげましょう。



ハッピー倶楽部のようす(2月3日:福祉センター)

鏡を見て自分のお口の状態をチェックしながらブラッシング指導。お口から健康づくりにつなげています。

スタッフの声



保健師
本田奈美
「私たちの健康は
「歯が命」

いくつになっても「食事が美味しい」と感じる事が、健康で長生きの秘訣です。「食事とお口の健康」気にしますか? 専門スタッフが、きめ細やかに対応します。お口の体操で、5歳若返りを目指しませんか?

介護予防事業参加者の声

- ・週2回参加するのが楽しみでした。
- ・教室に来て運動ができる自分が嬉しいです。
- ・雰囲気もよく身体も若返り、元気が出ました。
- ・友だちがたくさんできて楽しい毎日でした。
- ・親切に指導いただきありがとうございました。
- ・外出するのが楽しくなりました。
- ・毎日運動することが身につきました。

楽しみながら機能向上を目指しましょう。

4 利用してみませんか

お友達と一緒に楽しく参加しませんか。

介護予防が必要と判断されなくても、早めに介護予防に取り組むことが大切です。

市では**65歳以上の人を対象**にさまざまな介護予防のための教室などを行っています。ご近所の人やお友達と一緒に参加しませんか。

介護予防教室「出前講座」

10人以上の市内の団体・グループを対象に、希望する場所で介護予防教室を開催しています。

テーマ

・転倒骨折予防 ・口腔ケア
・食事と栄養 ・認知症についてなど
※費用は無料ですが、会場使用料などは申し込み団体の負担となります。

申込先 長寿介護課 ☎②⑦③①



シルバーパワーアップ事業

介護認定を受けていない人が対象で、シーハットおむらのトレーニングルームや市屋内プールが、1回150円で利用できます。年齢に応じた筋力を持続することは、介護予防に大きな効果があります。皆さんもはじめてみませんか。

※講習会を受講し、事前の登録が必要です。
申込先 長寿介護課 ☎②⑦③①

スマイル料理教室

簡単な料理と栄養に関するミニ知識の習得を目指した料理教室です。半年ごとに募集を行っており、定員に満たない場合は途中参加も可能です。

4月～9月までの受講生を募集します

とき 第2水曜日、午前10時～午後1時
ところ こどもセンター

参加費 500円程度(食材費)

申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

申込期限 4月9日(金)

申込先 長寿介護課 ☎②⑦③①

ふれあい館(伊勢町・中地区)

市内に住所を有する65歳以上の人で介護認定で自立と判定された人や身体的に同程度の人を対象に、1日につき100円で利用ができます。

ふれあい館では、月～金曜日、午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)終日、カラオケやパソコン教室、囲碁・将棋などを楽しむことができます。また、絵手紙講座や体操講座などの各種講座も開催し、皆さん楽しく過ごされています。興味のある人はぜひ立ち寄ってください。

利用は登録制になっています。直接お申し込み下さい。

■ふれあい館

伊勢町ふれあい館 ☎⑤①①②②①
中地区ふれあい館 ☎⑤④①⑥⑤⑨



日常のちょっとした工夫が「介護予防」になります。

介護予防事業は、心身の機能低下予防を目的としていますが、より効果をあげるためには、「生活の中に取り入れて継続すること」が大切です。

例えば、「食事は自分で作る」「近くの用事は自分の足で歩いていく」「エレベーターを使わずに階段を使う」などは身体を動かす機会が増えるだけでなく、身の回りのことを自分ですることで、いつまでも自立した生活をおくることができます。

「仕事や家事が忙しくて、運動する時間がない」と言われる人も、明日の健康のために今日から少し意識してみたらいかがでしょうか。

主な連絡先

市役所代表 ☎534111
 住民センター
 三浦 ☎526475
 鈴田 ☎522023
 西大村 ☎533725
 竹松 ☎558314
 萱瀬 ☎557001
 福重 ☎558614
 松原 ☎558501
 水道局代表 ☎531111
 高齢者・障害者センター ☎207301
 男女共同参画推進センター ☎548715
 清掃センター ☎543100
 シーハットおおむら ☎207200
 市コミセン ☎543161
 市民病院代表 ☎522161



電子申請のマークがあるイベント・講座・研修は、このQRコードからアクセスしてください。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

■市民課(内線114)

国民年金保険料は、未納期間が2年(追納10年)を過ぎると納められなくなり、年金をもらう年齢になっても受給できない場合があります。また、障害年金が申請できないこともあります。納め忘れている人や免除申請が却下された人、一部免除が決定している人も、忘れずに納めましょう。
 納付書を紛失された場合は再発行しますので、諫早年金事務所 ☎251666 にご連絡ください。

就学援助制度をご利用ください

■教育総務課(内線363)

市内在住の児童生徒が対象で、小中学校(国公立・私立)の学用品費や給食費などが経済的理由により支払いが困難な場合に、就学援助制度を利用できます。
 収入状況などの条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

塵芥車を公売します

■契約課(内線231)

物件 塵芥車1台(平成11年式、LPG車)
 売却方法 一般競争入札
 受付期間 3月1日(月)~17日(木)
 入札期日 3月24日(木)、午後1時30分
 場所 市役所第6会議室
 申込書配布場所 契約課
 説明会
 とき 3月19日(金)、午後2時
 ところ 清掃センター
 ※申込書などは市のホームページからも入手できます。

図書館・史料館を休館します

■図書館 ☎522457
 ■史料館 ☎531979

図書資料・古文書などの点検・整理などのために休館します。
 とき 3月3日(水)~12日(金)
 ※3月25日(木)の館内整理日は開館します。
 ※証明書等自動交付機は、3月6日(土)~8日(月)は利用できません。

ジネリック医薬品を使用しましょう

■国保けんこう課(内線112)

国民健康保険では、ジネリック医薬品希望カードを配布して、使用促進に取り組んでいます。
 使用効果 患者の薬代の負担軽減、国民健康保険の医療費の節減
 ジネリック医薬品とは
 効き目や安全性などが最初につくられた薬と同等であると厚生労働省が認めた後発の医薬品です。開発費用が抑えられているために安価になっています。
 ※希望しても病気の種類や在庫の有無により使用できない場合があります。受診の際、医師などにご相談ください。

女性ドライバー無料講習会

■大村市交通安全協会 ☎539889

とき 3月12日(金)、午後1時30分~3時30分
 ところ 大村警察署4階
 内容 映写、講話、交通安全教育車による適性検査
 ※男性も参加できます。

転入 転出時 の届出 お忘れなく!

◎転入・転出などの届出

問い合わせ 市民課 (内線100~102)

届出の種類	届出の期間	届出人	届出に必要なもの(届出本人による署名の場合、印かんは不要)	出張所
転入届	転入した日から14日以内	本人または世帯主	・前住所地の転出証明書・印かん・国民年金手帳(加入者のみ) ・国外から転入の場合はパスポート	手続きできます
転出届	転出する日まで		・国民健康保険証(加入者のみ)・市民カード(登録者のみ)・印かん	
転居届	転居した日から14日以内		・国民健康保険証(加入者のみ)・印かん	
世帯主変更届 世帯分離届・世帯合併届	変更した日から14日以内		・国民健康保険証(加入者のみ)・印かん	

※届出人の本人確認を行いますので、運転免許証などの身分証明書の提示をお願いします。

◎その他(転出・入時はいろいろな手続きが必要です。該当する人は、お忘れなく手続きしてください)

転出入時の手続きの種類・内容	問い合わせ	転出入時の手続きの種類・内容	問い合わせ
印かんの登録・廃止 ※1	市民課(内線100~102)	妊婦・乳児健診受診表の交付	こども政策課 ☎549100
国民健康保険	国保けんこう課(内線112) または市民課(内線100~102)	特別児童扶養手当・特別障害者手当	障害福祉課 ☎207306
国民年金	市民課(内線113・114)	障害者手帳の住所変更	
長寿医療保険	国保けんこう課(内線110・119)	原爆手帳・手当証書の住所変更	福祉政策課(内線151)
介護保険	長寿介護課 ☎207301	上・下水道の使用開始・中止	水道局 ☎531111
児童手当・児童扶養手当	こども政策課 ☎549100	小・中学校の転校	教育委員会(内線364・370) ※手続きの一部は市民課

※1 住所地でしか登録できません。転出の際は市民カードを返却してください。

ごみ処理	<ul style="list-style-type: none"> ・引っ越しの際に発生した大量のごみを持ち込むときは事前にご連絡ください。 ・家庭ごみに限り、次の休日を持ち込みができます。[3月28日(日) 4月4日(日) 08:30~11:30] ・転入されるときは、ごみの出し方についての申請手続きが必要です。 ・ごみの分別についてわからないときは、お気軽にご相談ください。 	清掃課 ☎543100
------	---	-------------

国税電子申告・納税システム「e-tax」をご利用ください

国税庁ホームページ「確定申告書など作成コーナー」で作成した申告書などのデータは、自宅や事務所などからインターネットを利用して提出することができます。

●事前準備が必要です。

◆事前に開始届出書を諫早税務署に提出してください。提出は、インターネットまたは窓口をご利用ください。

◆市民課窓口で住民基本台帳カードを受領して情報政策課で電子証明書の交付を受けてください。

◆電子証明書はICカードを利用しますので、ICカードリーダーが必要でです。

詳しくはホームページをご覧ください
<http://www.e-tax.nta.go.jp>

国税庁ホームページで所得税確定申告書などが作成できます

●メリット

◆所得税・消費税確定申告書のほかに、収支内訳書・青色決算書が作成できます。

◆画面の指示に従って金額などを入力すると簡単に申告書などが作成できます。

◆「確定申告書など作成コーナー」は、都合のいい時にいつでも利用できます。

◆カラーやモノクロプリンタで所定の手順に従ってA4サイズの普通紙に印刷すれば確定申告書などが作成できます。

国税庁ホームページアドレスは
<http://www.nta.go.jp>

奨学生募集

大村市奨学生

◆資格 市内在住の人の子弟で、高校・国立高専・短大・大学に在学し、成績優秀で経済的理由により、就学が困難な生徒・学生

◆貸与額(月額) 高校・高専 10,000円
短大・大学 15,000円

※高校・高専は、他の奨学金制度との併願は認めますが、重複貸与はできません。

◆募集期間 4月1日(木)～5月31日(月)

長崎県育英会奨学生

◆資格 県内在住の人の子弟で、大学・短大・専修学校に在学し、成績優秀で経済的理由により、就学が困難な学生

◆貸与額(月額)
(入学年度) (国公立) (私立)
平成19～22年度 41,000円 47,000円
平成17・18年度 35,000円 41,000円

※日本学生支援機構と重複貸与はできません。

◆募集期間 3月8日(月)～4月28日(水)

■申し込み・問い合わせ 教育総務課(内線363)

※高校・高専については、長崎県育英会にお問い合わせください。

■長崎県育英会 ☎095(824)1111(内線3357)

岡田甲子男記念奨学生

◆貸与額(月額) 大学・短大・専修生 46,500円
高専1～3年 30,000円
高専4～5年 46,500円

◆募集期限 4月30日(金)

■申し込み・問い合わせ

岡田甲子男記念奨学財団 ☎0956④0011

姉妹都市・仙北市角館町の桜まつりに展示する サクラの絵を募集します!



対象 市内在住の人

大きさ・画材

最大A3サイズまでの画用紙に絵の具、クレヨン、色鉛筆などを使って描いたもの ※油絵不可

募集点数 約50点

応募方法

作品の裏に住所・氏名・連絡先を記入のうえ、直接持参するか郵送してください。

※1人1点まで。作品は返却しません。

応募先

〒856-8686(住所不要) 地域げんき課内
大村市姉妹都市親善協会

応募期限 4月12日(月)

※後日、抽選で20人に景品を差し上げます。

■大村市姉妹都市親善協会(地域げんき課内・内線184)

樹齢260年の萱瀬スギや林業作業を見学し、森林の大切さを体感します。
とき 3月13日(土)、午前9時～
集合場所 市コミセン
定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)
持参品 弁当、飲み物、雨具、山歩きに適した服装
申込方法 はがき・ファクス・Eメール・電子申請に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入のうえ、お申し込みください。
申込先 〒856-0836 幸町25-33
市コミセン ☒comicen@city.omura.lg.jp
申込期限 3月8日(月)

電子申請

森林の大切さを学ぼう!
おおむらの木ふれあいツアー

市コミセン ☎3161

3月の定例相談

全て無料で行っています。

3日(水)	法律相談 事前予約制
4日(木)	人権相談 10:00~15:00
10日(水)	行政書士相談 13:00~16:00
11日(木)	行政相談 9:30~12:00
16日(火)	人権相談 10:00~15:00
17日(水)	法律相談 事前予約制
23日(火)	交通事故相談 10:00~16:00
26日(金)	不動産相談 13:00~16:00

- 法律相談(10:00~15:00)
事前に電話でご予約ください。
- そのほかの相談
相談時間に直接お越しください。
終了間際にお越しになると、相談に応じられない場合がありますので、早めにお越しください。
- 消費生活センター
商品の購入契約、多重債務など消費生活相談を毎日受け付けています。

■申し込み・問い合わせ
地域げんき課市民110番(内線194)
消費生活センター ☎⑤9999(直通)

テーマ 未来に残したい大村の魅力
形式 電子データで一人2点まで
申込方法 市のホームページ「はなしてみゆーか」に会員登録し、ご応募ください。
申込期限 3月26日(金)
※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

■情報政策課(内線228)

「おおむら地域SNSはなしてみゆーか」
写真コンクール実施中

※登録団体は市のホームページで公表します。
※詳しくはお問い合わせください。

ノーマイカー推進運動参加者

■環境保全課(内線142)

毎月第4週はノーマイカー推進週間です。
月に1日、マイカー利用自粛の取り組みを。
通勤や買い物に徒歩・自転車・公共交通機関などを利用し、マイカー利用を控える取り組みにご協力いただける事業所・団体・個人を募集します。
地球温暖化防止のため、自主的に実施する日(曜日)を決めて参加登録をお願いします。
申込方法 市のホームページからお申し込みください。

市営住宅入居者

■大村都市開発 ☎④4151

申込期限 3月9日(火)
入居日 4月1日(木)
抽選日 3月18日(木)、午前10時
抽選場所 市民会館
※空き住宅の問い合わせは、建築住宅課内線442でも受け付けます。
※犬(身体障害者補助犬を除く)、猫などのペット類は飼育できません。

放課後子ども教室

「三浦野性の森」参加者

■社会教育課 ☎⑤43161

とき 毎月第1・3日曜日
ところ 三浦野性の森(日泊町)
対象 市内在住の小学生(新1年生含む)
内容 野外活動の体験学習
◎参加希望者は説明会にご参加ください。
とき 3月28日(日)、午後1時~2時
ところ 市コミセン

BOOKS INFORMATION

今月の新着図書

■問い合わせ 市立図書館
☎⑤2457 ⑤2514
ホームページ
<http://www.lib.omura.nagasaki.jp/>

「冠婚葬祭マナー・しきたり大事典」



学研パブリッシング

これだけは知っておきたいと思われる冠婚葬祭の常識を解説。昔ながらのしきたりだけでなく、豊富なデータと実例で、最近の傾向もわかります。

「俳句、はじめました」



岸本葉子 著
角川学芸出版

エッセイストの著者が、俳句番組のゲストとして招かれたのをきっかけに、句会に参加。俳句が、初心のわくわく感を存分に味わわせてくれる世界だったことをリアルに綴った一冊です。

受講者募集

申込方法 電話、ファクス、Eメールで、住所・氏名・連絡先を記入のうえお申し込みください。
 申込先 〒856-8686 (住所不要) 地域げんき課内
 大村国際交流協会 FAX ②6722 ☐oifaifh@hotmail.com

■地域げんき課内 大村国際交流協会 (内線184)



韓流ミュージック・レッスン

民謡、童謡
 ドラマの主題歌など

韓国語講座

講座名 ①ハングル文字から1,2,3
 ②みんなで話そう韓国語会話
 内容対象 ①ハングル文字の学習など
 ②読み書きができる人

と き	4月6日～9月7日、毎月第1火曜日、全6回 午後1時～2時30分 ※5月は11日	4月8日～11月11日、毎週木曜日、全30回 ①午前10時30分～正午 ②午後1時～2時30分
と ころ	市コミセン	市コミセン
定 員	50人(先着順) ※最少催行人数15人	各講座20人(先着順) ※最少催行人数10人
受講料	2,000円(会員1,800円) ※初回に全額集めます。	20,000円(会員16,000円 ※22年度年会費含む)
テキスト代		各講座約5,000円
申込期限	3月12日(金)	3月17日(水)

地域福祉計画ワーキンググループ

参加者募集

誰もが安心して暮らせる地域づくりを
 一緒に考えてみませんか。

期 間 4月～10月、月2回程度
 内 容 ワークショップに参加していただきます。
 募集人数 約20人(応募多数の場合は選考のうえ決定)
 応募資格 市内在住で高校生以上の人 ※未成年者は保護者の承諾が必要です。
 応募方法 住民センターなどで配布の所定の応募用紙でお申し込みください。
 ※市のホームページ(市民のしおり)からも入手できます。
 応募期限 3月23日(火)

■福祉政策課 (内線151)

講座番号	内 容	4月の開催日	受講料	申込期限
1	よくわかるワード2007	毎週火曜日 6日 13日 20日 27日	1,260円	3月23日(火)
2	業務活用 ワードでつくるチラシ・ポスター	毎週木曜日 1日 8日 15日 22日	2,730円	18日(木)
3	よくわかるエクセル2007	毎週土曜日 3日 10日 17日 24日	1,260円	20日(土)

と ころ 情報交流プラザ ※時間はいずれも午後1時30分～3時30分
 定 員 各講座20人(申込多数の場合は抽選)
 申込方法 電子申請、往復はがき、Eメールに、希望講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入のうえ
 お申し込みください。
 ※Eメールは件名に「IT講習会申込」とご記入ください。
 申込先 〒856-0022 雄ヶ原町1298-29 大村市情報交流プラザ ☐it@omura-plaza.com

IT講習会受講生
 情報交流プラザ ☎0095

親子映画会

3月13日(土)

13:30~14:30 郡コミセン

上映アニメ

- ☆ワオくんのはね
- ☆こぎつねコンとこだぬきポン
- ☆しっぱい いっぱい もいっかい



入場は
無料です

春やすみ

子ども映画会

	3月29日(月)	30日(火)
10:00~11:00	松原	萱瀬
13:00~14:00	福重	三浦
15:00~16:00	竹松	鈴田

上映アニメ

- ☆プーさんとはちみつ
- ☆金太郎 心のちからもち
- ☆ニャニガニャンダーかめんの誘拐防止

■視聴覚ライブラリー ☎543161

まちづくり市民講演会 ~これからのまちをつくる自治基本条例とはなにか~

「わたしたちの まちづくりに向けて」

3/18(木)

19:00~21:00
市コミセン

対象・定員 市内在住の人、100人
講師 矢野武司氏(ぎょうせい総合研究所主任研究員)
申込方法 ハガキ、電話、ファクス、Eメールで、住所・氏名・
電話番号を記入のうえ、お申し込みください。
申込先 〒856-8686(住所不要)企画政策課 FAX 547135
☒kikaku@city.omura.lg.jp
申込期限 3月10日(水) ■企画政策課(内線222)



郷土史講演会

「山・海への信仰」

~失われた中世大村の仏教~

かつて大村には、郡七山十坊や大上戸川沿いの寺院群など多くの寺院が建ち並び、仏教文化が大いに栄えていました。しかしキリシタン全盛の時代、大村領内の寺院は破壊や焼き討ちにあうなどして無くなってしまいます。今、中世大村の仏教文化の実態を解き明かします。

とき 3月14日(日)

午後1時30分~4時30分

ところ さくらホール ※入場無料

講演 「十六世紀・肥前国の宗教界」

講師 根井浄氏
(龍谷大学文学部教授)

パネルディスカッション

パネラー

- ・根井浄氏
- ・久田松和則氏(富神神社宮司)
- ・大石一久氏(長崎歴史文化博物館)

■文化振興課(内線372)

九州新幹線Q&A

九州新幹線西九州ルート(長崎ルート)に関する
いろいろなお質問にお答えします。

Q

新幹線新大村駅(仮称)の場所は決まっているの?

A

空港と高速道路を抱える大村市は、両方へのアクセスを考え、長崎自動車道大村インターチェンジと長崎空港を結ぶ国道444号線沿いにある県立ろう学校前のJR大村線に隣接する場所(植松3丁目)に新幹線新大村駅(仮称)を建設することが決定しています。



九州新幹線西九州ルートに関するQ&Aは
市のホームページでもご覧になれます。

■交通政策課 新幹線推進室(内線494)

チャレンジデー 2010

5/26水 午前0時～午後9時

いざ
出陣!!



大村市は、昨年に引き続き今年もチャレンジデーに参加します。昨年は2回目の参加で、島根県出雲市と対戦。大村市は、60.7%の参加率で見事2連覇しました。

チャレンジデーとは、大会当日の午前0時～午後9時までの間に15分以上の継続した運動を行った住民の参加率を競うイベントで、人口規模が同じ程度の自治体同士で対戦します。

今年は5月26日(水)に開催します。一人でも多くの皆さんに参加していただき、再び栄冠を勝ち取りましょう!

イベント実施団体 申込期限 3月19日(金)
を募集します!

当日、スポーツ施設などを利用して、市民を対象に15分以上の運動ができるイベントを実施する団体などはお知らせください。

市の公共施設を使用の場合は無料で利用できます。
イベント例 ニュースポーツ大会、健康づくり体操、ウォーキング大会など

毎月1回
マイ・チャレンジデー

今日は **3月31日(水)**



ファンシークラブ (1月のようす/シーハット)

毎月最終水曜日を「マイ・チャレンジデー」として、それぞれのペースで1日15分以上の健康づくり運動にチャレンジしましょう!!

中央会場

とき 3月31日(水)、午前9時～正午
※雨天中止
ところ 補助グラウンド
内容 グラウンド・ゴルフ
※スティックは各自ご持参ください。



昨年のようす

■地域げんき課スポーツ振興室(内線188)

小・中学生スポーツ表彰

■地域げんき課スポーツ振興室(内線188)

昨年1年間に行われた各種大会で、優秀な成績を収めた市内の小・中学生を表彰します。

とき 3月6日(土)、午前10時30分

ところ さくらホール

内容 スポーツ賞・スポーツ特別賞表彰

防災まちづくり研修会

みんなの命をみんなでも守ろう

■安全対策課(内線217)

近年、全国各地で地震、台風、ゲリラ豪雨などによる災害が発生しています。大災害の時は近隣同士の助け合いが多くの命を救っています。

自主防災組織の結成と活動を推進しましょう。

とき 3月25日(木)、午後2時～4時

ところ 市コミセン

内容 自主防災組織の活動報告、過去の災害の映写、講演会

※どなたでも参加できます。

大村生活学校生活展

■市コミセン ☎3161

とき 3月6日(土)、午前9時～午後2時

ところ 市コミセン

内容 手芸品などの作品展示、新鮮野菜・生活雑貨などのチャリティー即売会、バザーなど

シーハット情報

新沼謙治コンサート

3月22日(月)・例



開演 14:00
全席指定 3,000円
ところ 市民会館



コロンビアローズ
(三代目)

トレーニングルーム
無料登録
講習会

健康づくりに! ダイエットに!
シーハット・トレーニングルームを
ご利用ください!

事前予約制

- 3月 6日(土) 13:00 ~ 14:30 トレーニングウェア、室内シューズ、汗ふきタオル、補給用水分(水筒、ペットボトルのみ)
- 12日(金) 20:00 ~ 21:30
- 17日(水) 13:00 ~ 14:30 ※運動の出来る服装でお越しください。
- 28日(日) 20:00 ~ 21:30

※中学3年生の利用開始は、4月1日からです。夜間の講習会には保護者同伴をお願いします。
※遅刻すると受講できませんのでご注意ください。

■シーハットおおむら 〒856-0836 幸町25-33 ☎⑩7200
info@seahat.jp

第47回

なかちく公民館まつり

3/7(日)・13(土)・14(日)



舞台発表の部 7日(日) 10:00~16:20

詩吟、謡曲、尺八、大正琴、ウクレレ、コーラス、民謡、剣詩舞、体操、レク・フラ・フォークダンス、アートバレエなど

展示発表の部 13日(土)~14日(日)
9:00~16:30 ※14日は16:00まで

書、絵画、水墨画、おりがみ、陶芸、写真、茶花、パッチワーク、和紙ちぎり絵、木彫り、紙ネンド、和裁、手編みなど

茶会 13日(土) 茶の湯グループ(宗徧流)・茶席料300円

バザー 7日(日) 焼き菓子、カレーライス、うどん、炊き込みごはんなど
13日(土)・14日(日) うどん、炊き込みごはん、手作り品など

ガレージセール ※不要品即売会
14日(日) 10:00~12:00

■中地区公民館 ☎⑤31376

3月の大村競艇



本場開催

- 5-10 公営レーシングプレス杯
- 13-16 長崎新聞社杯
- 21-25 西日本スポーツ杯

場外発売

- 2- 7 GI女子王座決定戦・下関
- 17-22 SG総理大臣杯・平和島
- 26-31 GI戸田周年
- 26-31 GI浜名湖周年

リレーナイター

- 2- 4 若松ナイター
- 2- 5 丸亀ナイター
- 5- 9 蒲郡ナイター
- 13-14 若松ナイター
- 13-16 丸亀ナイター
- 17-18 蒲郡ナイター
- 17-22 若松ナイター
- 26-28 丸亀ナイター
- 26-31 若松ナイター

モーターボート選手募集

- 対象 15歳~30歳未満の男女
(昭和55年10月2日~平成7年4月1日生まれの人)
- 身長 172cm以下(18歳未満の男子168cm以下)
- 体重 男子...47kg~55kg
(18歳未満の男子47kg~52kg)
女子42kg~50kg
- 視力 裸眼で両眼とも0.8以上
- 血圧 最高150mmHg以下、最低90mmHg以下
- 応募期限 3月16日(火)

■申し込み・問い合わせ
日本モーターボート競走会大村支部 ☎⑤6194

「光と風の絵本美術館展」

と き 3月8日(月)~10日(水)、9:00~17:30
と ころ 竹松住民センター
内 容 子どもとお母さんが選んだ1,000冊の絵本を展示
~子ども読書賞受賞者100人が、心に残った各10冊を
選んで展示します。

■竹松住民センター ☎⑤8314

読み聞かせボランティアしませんか

と き 毎月第2土曜日、11:00~11:30
と ころ 郡コミセン
申込方法 電話またはハガキに住所・氏名・電話番号を
記入のうえ、お申し込みください。
申 込 先 〒856-0806 富の原2丁目382-1 郡コミセン
■郡コミセン ☎⑤3337

◎予備自衛官補募集

受験資格 日本国籍を有する人で7月1日現在
 ①一般公募～18歳以上34歳未満の人
 ②技能公募～18歳以上で保有する国家免許資格などにより55歳未満の人
 試験日 4月17日(土)～19日(月)のいずれか1日
 申込期限 4月9日(金)
 ※国家免許資格など詳しくはお問い合わせください。
 ★自衛隊大村地域事務所 ☎⑤6217

◎3月のパソコン教室受講者募集

内容・とき
 ①やさしいWORD/毎週月曜日
 ②中級WORD/毎週水曜日
 ③やさしいEXCEL/毎週木曜日
 ※時間はいずれも午前10時～正午
 ところ 総合福祉センター
 受講料 500円(1回)
 ★ITヘルプ ☎⑤5397(草野)

◎内閣府青年国際交流事業参加者募集

平成22年度の参加青年を募集しています。
 詳しくは内閣府のホームページ
 (<http://www.cao.go.jp/koryu/>)をご覧ください。
 ★県生涯学習課☎095(894)3365

◎大村市防火少年剣道大会

とき 3月7日(日)、午前9時30分～
 ところ シーハットおおむら
 ★大村消防署 ☎⑤4138

◎ユニバーサル・スポーツフェスティバル
参加者募集

とき 3月14日(日)、※荒天の場合は3月21日(日)
 ところ 野岳湖公園周辺
 内容 ①トレイル・オリエンテーリング(初心者、初級・上級者コース)②ウォーキング(6km、8km)
 参加料 ①1人～500円(小学生未満は無料)
 ②1人～300円(小・中学生100円)
 申込方法 住所・氏名・年齢・連絡先・コースを記入のうえ、はがき、ファクスでお申し込みください。
 申込先 〒857-0821 佐世保市白木町360
 長崎県トレイル・オリエンテーリング協会
 ☎0956④6887
 申込期限 3月8日(月)
 ★長崎県トレイル・オリエンテーリング協会
 ☎0956④7319

◎ふれあいコンサート

とき 3月6日(土)、午後2時～4時
 ところ 市民会館
 ★陸上自衛隊大村駐屯地 ☎⑤2131

◎大村ロータリークラブ創立50周年記念講演会

とき 3月13日(土)、午後2時～
 ところ さくらホール
 講演 生きがい～人生はいつも「今から」～
 講師 三浦雄一郎氏(登山家)
 入場料 無料
 ★大村ロータリークラブ ☎⑤6192

◎在宅の歯科衛生士の皆さんへ

結婚や子育てで離職し、再就職を考えている人の相談を受け付けています。
 受付時間 (月)～(金)、午前10時～午後2時
 ★長崎県歯科衛生士会 ☎095(814)8233

◎食育推進県会議の委員を募集します

対象 20歳以上
 募集期限 3月29日(月)
 詳しくはお問い合わせください。
 ★県民生活部食品安全・消費生活課
 ☎095(895)2366

◎障害者地域福祉推進会議

とき 3月6日(土)、午後1時～4時30分
 ところ 市コミセン
 内容 研修会、育成会活動紹介など
 ★大村市手をつなぐ育成会
 ☎⑤8422(大村さくらの家)

◎大村市空手道大会

とき 3月28日(日)、午前10時～午後5時
 ところ シーハットおおむら
 競技種目 組み手、型
 ★大村市空手道連盟 ☎⑤0555(早川)

◎大村市民ファミリーミニサッカー大会

とき 4月4日(日)、午前9時～
 ところ 森園ファミリースポーツ広場
 申込書配布先 シーハットおおむら
 申込期限 3月20日(土)
 ★大村市サッカー協会 ☎090(7449)3252(山下)

◎健康やまの会会員募集

期間 3月～12月、午前8時～午後5時、全10回
 対象 成人又は小学4年生以上を持つ親子
 定員 100人(先着順)
 申込方法 ハガキでお申し込みください。
 申込先 〒856-0806 富の原2丁目382-1 郡コミセン
 申込期限 3月5日(金)
 ★郡コミセン ☎⑤3337

◎大村健康ウォーククラブ会員募集

例会 毎月2回、日曜日
 コース 体力にあわせ6kmから10km
 ★同クラブ代表 ☎⑤4282(川島)

百歳の誕生日
おめでとうございます



牟田チヨさん(明治43年1月27日生まれ)が、めでたく百歳を迎えられ、ご自宅で家族と長寿を祝いました。
 これからもお元気で長生きしてください。

3月 まちかど市民ギャラリー

1日～14日 パッチワーク・古布手作り作品(さつき会)
 15日～21日 押し花・レカン・転写アート(中村教室)
 22日～26日 木彫り(小西八十子)
 27日～31日 陶芸(吉原徹)
 ■まちかど市民ギャラリー ☎⑤1216

ご寄付・ご好意

ありがとうございました(敬称略)



創設50周年を迎えた九州ガスから、市内中学校の楽器購入費など100万円を寄附していただきました。(2月4日)

すこやか福祉基金へ▶日本モーターボート選手会長崎支部▶茶道裏千家淡交会長崎支部大村青年部▶カトリック植松教会信徒一同 大村市ソフ
 トボール協会へ▶田原タマエ まちかど市民ギャラリーへ▶村部良明▶カワヅエ酒店▶大村写真愛好会▶井上清子 大村市医師会へ▶田原タマエ 松原のさと
 へ▶華の会 ベイサイド大村へ▶平野重郎▶大村吟詠会▶小佐古子ども会 慈恵荘へ▶松永シズエ▶辻みち子▶松井道▶中橋栄子▶赤木信雄▶下川宣義▶松尾
 高子 うぐいすの丘へ▶柳原憲臣▶平川美雪▶福田志津子▶一瀬志明代 ふる里へ▶古瀬恭孝▶山崎弘子▶浦崎美代子▶池沢由紀子▶田中洋子 光と緑の園へ
 ▶池本カズ子▶石丸陶芸▶九州ガス▶たらみ▶ドール▶中地区おはなしの会▶日本鏡餅組合▶日本モーターボート選手会長崎支部▶馬場民子▶東島製菓店▶樋渡
 智則▶プレナス▶みつる興産▶山道医院▶陸上自衛隊大村駐屯地▶大村市民クリスマス実行委員会▶鎮西学院高校 泉の里へ▶御所理恵子▶永嶋好治▶北川はつ
 よ▶中路春司▶幸子▶橋本伸子▶遠山初美▶海江田晃▶濱口満寿美▶森千枝子▶猪俣良子▶藤井孝▶朝長磯野▶上田一雄▶三好ひろみ▶西原イツ子▶野口清司
 ▶一瀬保寿▶野田洋志▶田中広紀▶山石久光▶横山忍▶榎田峯子▶楠本洋也▶石橋節子▶浦田ハツエ▶楠本伸明▶川本悦子▶吉川玲子▶上田通子▶大隈静穂▶黒
 川征治▶仁位龍彦▶山崎幸康▶松尾透▶江口明治▶小川正人▶古賀博明▶迫頭千佳子▶橋村利満▶上本藤夫▶原口留美子▶鍋岡信彦▶大村青果商事▶ラッキー
 自動車▶西九州環境開発▶三彩の里▶蒼い自動車▶第一設計建築事務所▶近代建設▶大村市漁業協同組合▶中島珈琲▶為永▶長崎情報ビジネス専門学校▶アト
 リエプランニング▶クリンマット大村営業所▶中村豆腐店▶お米の田中▶バイオニア興産▶長崎生コンクリート大村工場▶長崎プロデュース▶長崎県ビルメンテ
 ナンス事業協同組合▶九州環境福祉医療専門学校▶長崎西沢本店きもの櫻▶和風館西沢▶大村湾東部漁業協同組合▶向陽高校▶しんり▶池田海陸物産▶モリハナ
 ヤ▶シュシュ▶アイフラー▶ダイユウ産業▶三城土地建物▶こころ医療福祉専門学校▶九州たまがわ▶諏訪薬局▶小佐古子供会▶山下憲子▶鶴瀬フヂエ▶川崎
 マス子▶松仙会▶ひまわり保育園▶ウィンドアンサンブル▶田原清子▶秀栄会▶水喜会▶藤岡勘己▶小玉和哉教室▶平野重郎▶田中茂夫

わたしたちの学校紹介

26



大村高等学校 定時制

生徒数125人／教職員数18
久原1-591 ☎5713
校長：田川 直行



いろいろな学びの場がある。
大村高校定時制は1日を2度生活できる。昼間働き、夜間学ぶ。



(平成19年度「もみじ祭」展示作品)



本校定時制は、夜間課程普通科で修業年限は4年間です。昭和24年に設立され、今年の3月まで2,162人が卒業しました。
私たちは時間帯、期間が違うだけで、他の高校生と同じように、授業を受け、学校行事や部活動に参加し、仲間と楽しい時間を過ごしています。
学校行事は校内球技大会、校内成人式、卒業式後のお別れ会などで最大のイベントの「もみじ祭」では生徒会が主体となり運営します。



部活動は、バレーボール男女、バドミントン男女、バスケットボール、卓球、軟式野球、ダンス同好会などがあります。
6月の県定通体育大会、9月の県生活体験発表大会は、全国大会につながっています。

<県定通体育大会壮行式>



<もみじ祭> (昨年の様子)



なかでも10月に行われる「もみじ祭」は、私たちの日頃の活動を、家族以外の校外の人たちに紹介できるよい機会です。年を追うごとに参観者も増えていきます。最後は参観者と一緒に「マイムマイム」を踊り盛りあがります。ぜひ足をお運びください。

(生徒会長 吉岡真実)



3月1～8日は女性の健康週間です ◆自分の健康は自分で守りましょう

「なんだか、疲れやすくなった」「イライラする」「寝つきが悪くて」...最近、そんな風を感じることはありませんか？もしかしたら、それは更年期の症状かもしれません。

「更年期」とは

生理が終わる閉経年齢をさんだ前後の約10年間を指します。当然個人差があり、40歳前後から50歳後半になる場合もあるといわれています。

『更年期』に入ると『女性ホルモン』が少なくなるため『更年期障害』(顔のほてり、腰や手足の冷え、疲れやすい、息切れ・動悸など)と呼ばれるさまざまな症状が出てくる場合があります。また、更年期障害は男性にも現れます。

ただし、全ての不調が更年期障害から起こるとは限りません。「更年期のせい」と決めつけていて、他の病気に気づくのが遅れることもあります。少しでも症状に気づいたら、早めに医師に相談することが大切です。今月は、更年期に関する健康講話を開催します。更年期について正しい知識を身につけ、自分の健康は自分で守っていきましょう。

健康講話

とき 3月18日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 男女共同参画推進センター
テーマ 熟年女性の生き生きライフ
講師 小尾重厚先生
(おび産婦人科医院院長)
参加費 無料

「3月は、自殺対策強化月間です」
大切にたった一つの命
(長崎県自殺対策標語 最優秀賞作品)

●3月の健康ウォーキング●

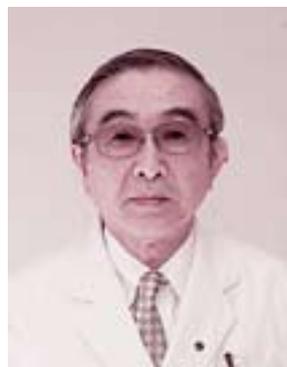
とき	集合場所
6日(土)	8:00 幸町三角公園
	9:30 田の平公民館
8・22日(月)	13:30 鈴田運動公園
	9:00 木場公民館
11日(木)	9:30 観光センター
17日(水)	9:00 木場公民館
23日(火)	9:30 池田湖
18日(木)	9:30 坂口公民館
27日(土)	9:30 坂口公民館
28日(日)	10:00 シュシュ第3駐車場

※コースは3～5キロです。日程は変更する場合がありますので参加希望者は事前にご連絡ください。

■国保けんこう課(内線140)

みんなの健康

～ 緑茶とガン、痴呆症 ～



リハビリセンター大村 施設長
佐藤 彬 先生

緑茶の効能が、日本を世界有数の長寿国にしました。最近では海外でもその健康効果が知られ、緑茶の輸出が増えています。緑茶について紹介します。

①お茶の種類

緑茶、ウーロン茶、紅茶は、いずれもツバキ科カメリア属の「お茶の木」から作られたものです。お茶の葉を取ってすぐ蒸したものが緑茶、完全に醗酵したものが紅茶、その中間がウーロン茶です。取ってすぐ処理した緑茶にはビタミンCが豊富ですが、紅茶、ウーロン茶には含まれていません。またお茶の主成分で抗酸化作用を持つカテキンの活性も他の2者より優れています。

お茶の薬効である抗菌作用と血圧降下作用は同等ですが、抗ガン作用、抗血栓作用、血糖降下作用は緑茶が優れています。

②緑茶のガン予防効果

このことは、もう世界的に認め

られています。

アメリカの学者が、日本人は煙草をたくさん吸うのに何故肺ガンにかかりにくいのかという問題を、疫学的調査で緑茶をたくさん飲むからと結論付けました。そこで食道ガンの多い上海で緑茶を1日10杯飲ませたグループと、そうでないグループを作り5年間追跡したところ、緑茶を飲んだグループが50%もガンが少なかったことを報告し、緑茶がガンの予防に効果があることが証明され、その後も同様の報告が続いています。

③緑茶と痴呆症予防

こちらは比較的最近ですが、佐賀大学で高齢者500人を、緑茶1日8杯飲むグループと飲まないグループで比較したら、緑茶グループは痴呆症になる頻度が5分の1だったと報告しています。実験的にカテキンがアルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβペプチドを抑制する事が解っていたのを実際に証明したものと注目されます。

ほかに緑茶には殺菌作用、動脈硬化予防作用、ダイエット効果などの効果があります。健康のため、積極的に緑茶を飲みましょう。

●子育てイベント

「パパのトンカチ教室」参加者募集

幼児期の子どもが引いて遊べる『木製トロッコ』を手作りでお子さんにプレゼントします。

と き 3月7日(日)、午前10時～正午

と ころ こどもセンター

対 象 乳幼児の父親20人(先着)

講 師 瀬尾 藤継氏(工務店主)

申込方法 電話または窓口でお申し込みください。

材 料 費 800円

※電動ドライバー、かなづちをお持ちの人はご持参ください。

■こどもセンター ☎ 9100

●体に優しい水中運動を始めませんか

健康づくり推進員が水中運動をサポートします。1時間程度で、初心者も安心です。

と き 4月8日(木)、午後1時30分～
毎週木曜日(祝日・年末年始を除く)

と ころ 市屋内プール

受 講 料 一般600円(プール利用料)

※シルバーパワーアップ講習生150円

※スポーツ安全保険(一般1,600円、65歳以上800円)への加入が必要です。

※通院中の人は、医師の承諾を得てください。

■国保けんこう課(内線140)

●乳がん・子宮がん検診の休日検診日

と き 3月7日(日)

と ころ 大村中央産婦人科 ☎ 3850

※医療機関に必ず予約を入れてから受診してください。

※クーポン券を利用して受診する人は、運転免許証や保険証などの身分証明をご持参ください。

※乳がん検診は問診・視触診と別に市民病院でマンモグラフィを受けていただきます。

■国保けんこう課(内線145)

3月の健康テレホン

(月) 肺炎球菌ワクチン

(火) 肘部管症候群～手指のしびれ～

(水) 小学校入学を前に

(木) 老眼対策

(金) 中高年の精神障害

(土) 男性高齢者の性機能

☎095(826)5511(長崎)

☎0956(23)4300(佐世保)

●幼児交通安全教室

こぐまちゃん交通安全クラブ

対 象 保育園や幼稚園に通園していない幼児と保護者

持 参 品 クレヨン

参加費 無料

と き	内 容
第2木曜日	昊天宮会館(にこにこ子育てサロン)
第3火曜日	ひまわり児童館
偶数月・第3水曜日	10:30 植松保育園(ライオンキッズ)
第4水曜日	鈴田保育園(わいわいランド)
第4木曜日	三城保育所(まーぶる)
不定期開催	10:00 福重住民センター
	こどもセンター(アンパンマンクラブ)
	10:30 富の原2丁目公民館
	こどもセンター(ポニョポニョクラブ)

※都合により、開催日を変更することがありますので事前にお問い合わせください。

■大村市交通安全協会 ☎ 9889

●ふれあい健康講座

～子宮頸がんは予防の時代～

と き 3月6日(土)、午後1時～2時

と ころ 市民病院 大会議室

講 師 松口 一道 産婦人科 医師

※どなたでも自由に参加できます。直接会場へお越しください。

※手話通訳・要約筆記も行います。

■市民病院 ☎ 2161

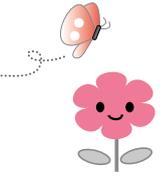
※こどもセンターを訪れたお友だち



ベビーのお部屋

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

日	月	火	水	木	金	土
<p>※日曜・祝日の在宅当番医は、変更になる場合があります。ご確認のうえお越しください。</p> <p>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は 正午まで</p> 	<p>1</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:00～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>ママパパ学級 チャレンジママバート② 10:00～12:30 パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>2</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>3</p> <p>はじめての離乳食教室 受付:9:50～10:10 開始:10:15～■郡コミセン</p> <p>ベビーのお部屋 10:00～正午、対象0歳児</p> <p>出前子育てつどい 申 松原住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>4</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p>	<p>5</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい 申 竹松住民センター ■北地区子育て支援センター</p> 	6
<p>7</p> <p>むたクリニック [整形外科・消化器科] 古町2丁目☎④4501</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目☎②3850</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目☎⑦3800</p>	<p>8</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:00～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 ・心理相談員による育児相談</p> <p>ふたごちゃん・みつごちゃんのお部屋 10:00～正午</p>	<p>9</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>10</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 受付:午後1:30～3:00 ■郡コミセン</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■北地区子育て支援センター</p>	<p>11</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 三浦住民センター ■南地区子育て支援センター</p>	<p>12</p> <p>出前子育てつどい 申 古賀島西公民館 ■西大村地区子育て支援センター</p>	13
<p>14</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目☎⑤5070</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町☎⑤9300</p> <p>岡歯科医院 東三城町☎④5277</p>	<p>15</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>親子ピクス講座 申 10:00～11:00 男女共同参画推進センター ■なつみかん</p> <p>マタニティ&ベビーのお部屋 10:00～正午</p> <p>おはなしの会 11:00～、図書館</p>	<p>18</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>献血車巡回日 9:30～11:30 市役所前■国保けんこう課</p>	<p>19</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■北地区子育て支援センター</p>	<p>20</p> <p>耳とことばの相談 午後1:00～3:00 ・医師による診察 ・聴覚、言語障害者児の補聴器やことばの相談 ・身体障害者手帳および補聴器の申請受付 総合福祉センター ■障害福祉課</p>
<p>21</p> <p>田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目☎③1234</p> <p>うえき心療内科クリニック [心療内科・神経科・精神科] 坂口町☎④6000</p> <p>祐田ひとし歯科診療所 松並1丁目☎②7177</p>	<p>22</p> <p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町☎④0083</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目☎③2305</p> <p>いしざか歯科医院 松並1丁目☎②4130</p>	<p>23</p> 	<p>24</p>	<p>25</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 福重住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>26</p> <p>出前子育てつどい 申 小路口光公民館 ■北地区子育て支援センター</p>	<p>27</p> <p>■問い合わせ こどもセンター 〒856-0832大村市本町413-2 ☎④9100 FAX④9174</p> <p>○北地区子育て支援センター ☎⑤0922</p> <p>○南地区子育て支援センター ☎④5388</p> <p>○西大村地区子育て支援センター ☎④5056</p> <p>地域子育て支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ここにご子育てサロン (認定こども園泉天宮保育園) ☎⑤0922 ・わいわいランド(鈴田保育園) ☎④5388 ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎④5056 ・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎⑤02722 ・こぼん(郡コミセン内) ☎③1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎②2421 ・まーぶる(三城保育所) ☎②2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎④9100
<p>28</p> <p>おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町☎③8080</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町☎②6888</p> <p>俣野まさとし歯科診療所 大川田町☎⑦4433</p>	<p>29</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成20年3月～8月生まれ、または2歳未満の幼児が対象</p> <p>●3歳児健康診査(通知済み) …平成18年3月～9月生まれ、または4歳未満の幼児が対象</p> <p>●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象</p> <p>●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み) …ことばの発達が気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参) …こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)</p> <p>●はじめての離乳食教室…離乳食の相談。離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象</p>				

予防接種実施中

BCG、三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎の予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。

小学校就学前・中学1年生・高校3年生で麻しん・風しん未接種の人は、3月31日までに接種してください。※無料

今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、散歩に行こう
- ふたごちゃん・みつごちゃんのお部屋、マタニティ&ベビーのお部屋
…0歳児のおさんと保護者、妊娠中の方が対象。
(対象年齢以外のおさんと保護者はプレイルームで自由遊び)
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のおさんが対象。
- 親子ピクス講座…1歳半ぐらいからの親子が対象。

大村の ひなまつり

第9回 長崎街道

大村宿ひなまつり

■と き 3月3日(水)～4月4日(日)

■ところ 中央商店街アーケード

☆ひな人形展示

アーケード商店街各店や「ひなの宿」特設会場で、市民の皆さんからお預かりしたひな人形を展示します。

☆ひなの宿手作り作品体験コーナー

「ひなの宿」特設会場で、日替わりでいろいろな手作り体験教室を開催します。

◎イベントスケジュール

- 3/ 3(水) オープニングセレモニー(11:00 「ひなの宿」特設会場)
7(日) 親子綱引き大会(10:00 「銀屋」前特設会場)
※参加費無料、参加申込は事前に同実行委員会へ
13(土) ちびっこ文化祭(11:00 大村浜屋前広場)
14(日) 春ウララ…ベリーダンスと音楽のつどい(13:00 「ひなの宿」前)
21(日)～22(月・祝)
長崎街道カラー舗装・下駅通り商店街アーケードリフレッシュ記念
…チンドン屋・バナナの叩き売りがやってきます。
26(金) 大村市中央商店街一店逸品フェア
28(日) アーケードフリーマーケット(10:00 中央商店街空き店舗前)
4/ 4(日) ひなまつり大売り出し公開抽選会(15:00 「ひなの宿」前)
★期間中の毎週土曜日、中央商店街アーケード内の店舗で1,000円
以上お買い物をする、たまごのつかみ取り大会に挑戦できます!

◎クイズラリー「カレーの歌に隠された秘密をさがせ!!!」

■と き 3月13日(土) 11:00～

■ところ 中央商店街

参加費 無料

申込方法 親子でお申し込みください。

申込期限 3月10日(水)

カレーの歌の歌詞に
出てくるお店をさがします。

■申し込み・問い合わせ

長崎街道大村宿ひなまつり実行委員会 ☎ ☎2175(やすなが)

旧楠本正隆屋敷

大村のひなまつり

4月の旧暦の「桃の節句」にあわせて、城下町大村を代表する武家屋敷「旧楠本正隆屋敷」で、藩主大村家に伝わるお雛様を展示します。

大村公園や旧円融寺庭園を彩る満開のサクラと一緒に、ぜひお楽しみください。

■と き 3月27日(土)～4月11日(日)

9:00～17:00(開催期間中は無休)

■ところ 旧楠本正隆屋敷(玖島2丁目)

■入場料 大人200円/小中学生100円



◎開催イベント

「いけばなの集い」

3月28日(日) 14:00～15:00

お雛様に前に、いけばなの実演を行います。

<協力:池坊いけばな笹山社中>

「雛の茶会」

4月3日(土)・4月4日(日) 10:00～15:00

呈茶代:300円(入場料別)

※当日は混み合いますので、マイカーでのご来館はなるべくご遠慮ください。

<協力:大村市茶道連合会>

■問い合わせ 文化振興課(内線369)

色彩の春 旬です「花のまち大村」 おおむら花まつり

「花のまち大村」が見頃を迎えます。
サクラにはじまり、ツツジ、シャクナゲ、ハナショウブ、
アジサイなどが次から次へと咲き続けます。
「花のまち大村」をゆつくりとお楽しみください。

大村公園 [玖島1丁目]

花まつり 3月25日～6月20日

3月	4月	5月	6月
	①	④	⑤
	②		⑥
	③		

- ①ソメイヨシノ[3月下旬～4月上旬] 1,500本
- ②オオムラサクラ[4月上旬～4月中旬] 300本
- ③ヤエザクラ[4月上旬～4月中旬] 200本
- ④ツツジ[4月中旬～5月上旬] 10,000本
- ⑤ハナショウブ[5月下旬～6月中旬] 30万本
- ⑥アジサイ[6月上旬～6月中旬] 7,000本

旧円融寺庭園

[玖島2丁目]
サクラ[4月上旬] 100本

野岳湖公園

[東野岳町]
サクラ[4月上旬] 450本

琴平スカイパーク

[原町]
サクラ[4月上旬] 300本

裏見の滝自然花苑

[立福寺町]
シャクナゲ[4月上旬～5月上旬] 5,700本

シャクナゲの里

[中岳町]
シャクナゲ[4月上旬～5月上旬] 2,500本

岳ノ木場公園

[上諏訪町]
ツツジ[4月中旬～5月上旬] 30,000本
アジサイ[6月上旬～6月中旬] 8,000本

■問い合わせ／観光振興課(内線242)

龍馬ゆかりの偉人たちの足跡を辿る 「バス&クルージングツアー」と「大村さるく」を開催します!

NHK大河ドラマ「龍馬伝」がスタートしました。市内にも幕末から維新にかけて、龍馬たちと一緒に活躍した偉人が数多くいました。その偉人たちの足跡を辿る「バス&クルージングツアー」と「大村さるく」を開催します。

《バス&クルージングツアー》

- と き 3月13日・20日・27日(土)
- 参加費 2,000円(昼食付き)
- 行程 JR大村駅(11:00)集合⇒大村湾遊覧(白島～御船蔵跡沖ほか)
⇒昼食⇒玖島城跡⇒五教館御成門⇒旧楠本正隆屋敷
⇒三十七士の碑⇒JR大村駅解散(約3時間)
※船上ガイド、歴史ボランティアガイド付き
- 定員 各日20人(先着順)
- 申込方法 各実施日の1週間前までにお申し込みください。
※定員になり次第、締切らせていただきます。



【申し込み・問い合わせ】

大村市観光コンベンション協会
☎023605 ☎023652
✉kanko@e-oomura.jp
※住所・氏名・年齢・電話番号・参加日(さるくはコース名も)をお知らせください。

《大村さるく》春のまちなか再発見!

- と き 3月7日・14日・21日・28日(日)
10:00～12:00
- 参加費 500円(スイーツ付き)
- コース ◇城下町さるく ◇玖島城さるく
◇偉人の街さるく
- 申込方法 各実施日の3日前までにお申し込みください。



桜まつりシュガーロード[長崎街道] 大村すいーつ祭り

●とき/4月4日(日) ●ところ/大村公園板敷^{やぐら}下広場
市内の和洋菓子店から出品された自慢のスイーツを一堂に
集め販売します。お好みのスイーツをお楽しみください。

【お問い合わせ】大村市観光コンベンション協会 ☎023605