

大村の今を伝え、市政を身近にする情報紙

広 報

おおむら

11
2020
No.1495

今月の特集

4ページ 密着 大村の漁師

6ページ おむらんちゃんが専門医に聞く!
糖尿病の予防と治療

- ・アイラブ 大村産 地産地消のススメ～ミカン編～
- ・牧場まつり



秋口ごろから、店頭に並び始めるミカン。市内でも三浦・鈴田・萱瀬・福重地区を中心に、190戸の生産者が121ヘクタール栽培しており、栽培技術や品質の向上を目指して日々研さんを積まれています。これからますますミカンがおいしくなる季節、今年の冬は、ぜひ、大村のミカンを味わってみてください。大村産ミカンは、三浦かんさく市や鈴田峠農園、産直かやぜ、おおむら夢ファームシュシュなどで販売されています。



『歴史の窓』第4窓

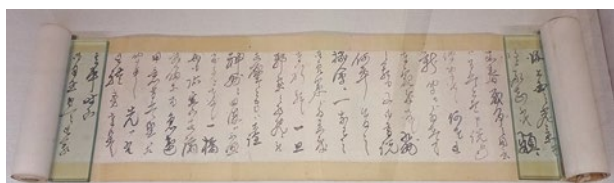
「一縄之策」の実現を願った手紙

今回は、歴史資料館が展示する目玉の一つ、長州藩士 桂小五郎から大村藩士 渡辺昇へ宛てた手紙についてご紹介します。

この手紙は、1866年（慶応2年）12月18日に書かれたものです。この年は、1月に薩長同盟が成立し、6月の第二次長州征討で幕府側が敗れるなど、時代が大きく動いた年でした。

倒幕が次第に現実味を帯びていく中で書かれたこの手紙には、桂の倒幕に向けての思いが約2.6メートルにわたりつづられています。

当時、桂のいる長州藩（山口県）に熊本藩士 河上彦斎が滞在していました。河上は、勝海舟の師で蘭学者だった佐久間象山を暗殺するなど、幕末四大人物の一人とされる人物です。その河上が故郷の熊本へ帰ることとなり、桂は渡辺に対して、幕府側である熊本藩を味方につけるため河上に協力してほしいこと、そして渡辺が考えていた「一縄之策」をぜひ九州で実現してほしい、と伝えています。



▲桂小五郎から渡辺昇へ宛てた手紙

Contents

- 2 歴史の窓
- 3 アイラブ大村産 地産地消のススメ～ミカン編～
- 4 特集1 密着 大村の漁師
- 6 特集2 おむらんちゃんが専門医に聞く！
糖尿病の予防と治療
- 8 カメラスポット・おおむらニュース
- 9 市政トピックス
- 10 情報ひろば
- 14 健康・福祉・子育て
- 20 もよおし・施設情報
- 22 みんなのひろば
- 24 牧場まつり

■歴史資料館 ☎48・5050

州で実現してほしい、と伝えています。

この手紙から、渡辺が考えたと思われる「一縄之策」が実際に構想され、しかも桂に伝えていたことが証明されました。また、二人が倒幕に向けて連携していたことがわかります。

この手紙以外にも、歴史資料館には幕末・明治維新の大村藩の活躍を伝える資料が展示されています。

文化の秋、ぜひ、歴史資料館で大村の歴史に触れてみてください。

【渡辺昇】

幕末の大村藩士で、「大村藩勤王三十七士」の一人として大村藩を「勤王倒幕」にまとめる。

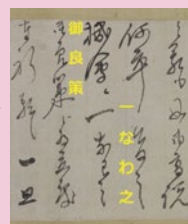
長州藩の桂小五郎とは、江戸の三大道場「練兵館」で兄弟弟子だった。



【一縄之策（ひとなわのさく）】

細い紐をより合わせて一本の強い縄ができるように、強大な幕府を倒すためには各藩が連合して当たるべきだとする、渡辺が構想した策。

桂小五郎から「御良策」と評され、手紙の中にも出てきた。



地産地消のススメ

メイドイン大村の安心・安全な農産物～ミカン編～

野菜や果物の栽培で県内有数の産地である大村市。中でもミカンは、昨年度の出荷量が1,764トン、生産額も約3億4,600万円あり、県央地区で最多を誇っています。今回は、市内全域で栽培されている大村産ミカンの魅力をご紹介します。

■農林水産振興課(内線472)

大村産がおいしいヒミツは土地にあり

おいしいミカンが育つために必要とされる「海に近い丘陵地・乾燥し水はけがよい土」という条件が大村の地形に合い、太陽の光が大村湾に反射して日当たりがよいことから、おいしいミカンが収穫されています。収穫されたミカンは、光センサー選果機で糖度が測られ、糖度が最も高い13度以上のミカンが「はなまる」、12度以上のミカンが「味ホープ」といったブランド名で、全国へ出荷。市内では、直売所やスーパーなどで販売されるほか、おいしいミカンを長く味わえるように、ジュースやゼリーなどに加工して販売されています。



今が旬! 時期で変わるミカンの種類

市内では、極早生ミカンから晩生ミカンまで、さまざまな品種が栽培され、9月下旬から1月下旬まで品種が変わりながらおいしいミカンが味わえます。

ミカンの旬(品種)

ごくわ 極早生…9月下旬～10月下旬(岩崎・原口など)
わ 早 生…11月上旬～12月上旬(原口・宮川など)
な 中 生…11月下旬～12月下旬(させば温州など)
か 中 生…11月下旬～12月下旬(させば温州など)
く 晩 生…12月下旬～1月下旬(青島・大津など)

ミカンは栄養たっぷり

ビタミンCやクエン酸などの酸味成分が多く含まれているミカンは、風邪予防や美肌効果、疲労回復を促進させる効果が期待できます。この冬はおいしいミカンを食べて風邪予防してみませんか?



農家さんに聞いてみた!

おいしいミカンの見分け方

- 皮が引き締まって実にピタッとくっついている
- 果頂部(ヘタの裏側)の皮が濃いオレンジ色になっている(早生～晩生)
- 果頂部が菊の花の形みたいにボコボコしている



左の方が皮が引き締まって果頂部が濃いオレンジ色でよりおいしいよ

極早生みかんは、果頂部が蛍の光のように黄色くなっているものが甘いですよ!



若手ミカン農家 野田 真吾さん

生産者と研修生の声

皆さんに安心安全でおいしいミカンを提供できるよう、日々努力しています。また、農業の将来のために、次の世代を育成することも大変重要と考えています。

来年6月の就農を目指し、県・市の支援を受けながら野田さんの元で勉強させていただいています。将来、おいしいミカンを作り、大村の農業を盛り上げるように頑張ります。



次世代を担う研修生 朝長 渉さん

特集

密着

大村の漁師

feat. すぎしま 杉島 しげはる 茂春 さん

■農林水産振興課（内線251）



今が旬！マダコ・ワタリガニ漁に密着

大村市内には大村市漁業協同組合、大村市漁業協同組合松原支部、大村湾東部漁業協同組合の2漁協1支部があり、154人の漁業者が所属しています（令和2年3月末時点）。今回は、大村の漁業者にスポットを当てて紹介します！

今回密着したのは、漁師・杉島茂春さん。密着をした9月初旬は、マダコ・ワタリガニ漁が始まったばかりの時期でした。

いつも朝の5時ごろに港を出発し、8時ごろに戻ります。マダコ・ワタリガニは、かご漁を行います。前日、海底にかごを仕掛けておき、翌日、かごを引き揚げた掛かった漁獲物を獲る漁法です。引き揚げたかごは餌になる魚の切り身を入れて再び海底に仕掛けま

す。一回の漁で仕掛けるかごの数は、なんと300個！かごはロープで連結されており、船の巻き上げ装置を使い2時間半ほどかけて引き揚げていきます。

かごに掛かったタコ▶
この日は1*ほどのマダコがたくさん掛かっていました

▼垂下蓮を引き揚げの様子（全長は約5m）



これからが旬！マガキ養殖の現場に密着

大村のマガキ養殖は、11月から4月ごろに、マガキの幼生（赤ちゃん）が付着したホタテ貝の貝殻をロープに一定間隔に通した垂下（すいか）蓮を養殖いかだに吊るすところから始まります。このホタテ貝の貝殻にマガキがたくさん育っていきます。

一部のマガキは9月ごろからかごに移して育てます。この日も、成長の過程でかごを巻き込んだマガキを外したり、付着したホヤや貝を取り除いたりした

後、再びかごに並べて養殖
いかだに吊るす作業をし
ました。

▼マガキを1個ずつ手入れ



この養殖方法はとても手
間がかかるものの、プラン
クトンがむらなく牡蠣に回
るため、生育が安定し美味
しいマガキに育ちます。

9月の早朝といえども、
陽射しが降り注ぐ船上での
作業は暑さで大変です。杉
島さんは暑さのあまり一度
夜に來たことがあるそうで
すが、暗くていから落
ちそうになったそう。

大村の漁業者が手間をか
けて育てたマガキ、食べご
ろになる冬が楽しみです
ね。

漁師としての想い

漁師という仕事が好き
と言い切る杉島さん。大村
市が面する大村湾では年間
を通じて多くの魚種が獲れ
ることから、さまざまな漁
法があります。獲る時期や
漁法などを考えることが、
大村で漁をする魅力との
こと。

獲った魚介類は漁協を通
して長崎や福岡の魚市場に
出荷されるほか、市内であ
まり流通していない大村産
の海の幸を地元の人たちに
食べてもらいたいとの想い
から、一部を加工して、市
内の直売所やスーパーにも
出荷しています。

市民の皆さんに、地元大
村の海の幸をぜひ食べても
らいたいと話されました。

profile

杉島 茂春 さん

大村市漁業協同組合
組合員。19歳から漁師
である父に教わりなが
ら漁を始める。

年間を通じ、春はウ
ニ漁、夏から秋にかけ
てはイイダコ、シャコ、
マダコ、ワタリガニ漁、
冬はナマコ漁といった
さまざまな漁のほか、
カキ養殖を行う。47歳。



会場地図



旬の新鮮な水産物や農作物を販売します

浜んこらあさいち

毎月、開催!

※浜んこら…「浜」と「小浦・河原」が訛った「浜辺の」という意味で使われる方言

浜んこらあさいちって?

あさいち実行委員会によ
る、大村産の水産物・農産
物の魅力発信と知名度向
上、地産地消、生産者の所
得向上を目的に、毎月1〜
2回の定期開催を予定して
います。

開催日時

第1回浜んこらあさいち

：12月6日(日)

第2回浜んこらあさいち

：12月20日(日)

いずれも10時開場、12時終了

※令和3年1月以降の開催
日時は、決まり次第お知ら
せします。

新型コロナウイルスの影響
により、中止もしくは延期
する可能性があります。

【特集】おむらんちゃんが 専門医に聞く！ 糖尿病の予防と治療

■国保けんこう課
(内線140)

「糖尿病」って、どんな病気？

糖尿病は、^{すいぞう}膵臓から分泌される、血糖を下げる働きのある「インスリン」というホルモンが効きにくい、もしくは、分泌が低下しているため、血液中のブドウ糖が増えすぎて、**高血糖が継続する病気**です。
高血糖が長期間継続すると、さまざまな**合併症**を引き起こします。

①早朝空腹時血糖値126mg/dL以上、②75g経口ブドウ糖負荷試験で2時間値200mg/dL以上、③随時血糖値200mg/dL以上、④HbA1c6.5%以上の**いずれかが確認された場合は、「糖尿病型」と判定**されます。

※糖尿病には、「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があります。今号では、糖尿病の中で多くみられ、肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣がきっかけで発症する「2型糖尿病」を取り上げています。

Q 糖尿病になると、どんな症状が出るの？

A 症状が出ないことがほとんどですが、かなり進行すると、**のどが渇く、水分をたくさん摂取するようになる、尿量が多くなる、体重が減る、倦怠感などの症状**が出ます。

Q 糖尿病の原因は？

A インスリンの分泌低下やインスリン抵抗性を引き起こす複数の「**遺伝因子**」に、過食（特に高脂肪食）や運動不足などの生活習慣と、その結果としての肥満が「**環境因子**」として加わり、糖尿病を発症します。

Q 糖尿病の治療方法は？

A **食事療法、運動療法、薬物療法**があります。
通常、まず、食事療法と運動療法で血糖値の改善を図ります。それでも改善がみられない場合には、薬物療法を追加していきます。

Q 合併症にはどのような病気があるの？

A 神経障害（足のしびれなど）、網膜症（視力障害）、腎症（腎機能障害が進行すると透析が必要になることもある）、や冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）、脳血管障害（脳出血や脳梗塞）、末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）、歯周病など、**全身にわたりさまざまな合併症**があります。

Q 糖尿病に効果的な食事は？

A

- ①腹八分目にする。
- ②食材の種類をできるだけ多くする。
- ③動物性脂肪は控えめにする。
- ④食物繊維が豊富な食材（野菜、海藻、キノコなど）を摂る。
- ⑤朝食・昼食・夕食を規則正しく食べる。
- ⑥ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ⑦単純糖質を多く含む食品（お菓子や清涼飲料水など）の間食を避ける。



池岡 俊幸 先生
長崎医療センター 内分泌・代謝内科 医長
糖尿病学会専門医・指導医

糖尿病なんて、自分には関係ない？

7人に1人が糖尿病に！(予備軍含む)

Q 糖尿病を予防するには？

A まず、**自身の血糖値を知ること**。つまり、**毎年、健康診断を受けることが大切**です。早い段階で糖尿病を見つけて治療することができれば、合併症の発症を予防することが可能です。健康診断で異常が見つかった場合は、放置せずに受診しましょう。

適切な食事・運動・睡眠、肥満の予防・是正により、糖尿病の発症を予防することができます。保健指導を受けたり、生活習慣を見直すことも大切です。

Q 食事のポイントは？

A 食物繊維を多く含む野菜などを先に食べることで、食後血糖の上昇を抑制し、HbA1c(過去1～2カ月間の平均血糖値)を低下させ、体重も減少させるとの報告があります。野菜に限らず、**タンパク質などの主菜を先に摂取し、その後に主食の炭水化物を食べると、食後の血糖上昇が抑制されます**。

〈イメージ〉

血液5リットルの中に、これだけの砂糖が含まれているんだって！



糖尿病でない人

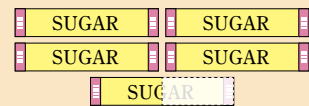
(例) 平均血糖±血糖変動
100±9



スティックシュガー3g×1.6本分

糖尿病患者

(例) 平均血糖±血糖変動
263±19



スティックシュガー3g×**4.5**本分

出典:糖尿病ケア2019 vol.16 no.7(P.7)

11月14日は「世界糖尿病デー」



11月1日(日)～11月15日(日)の期間中、大村公園の板敷櫓を、糖尿病啓発のシンボルカラーである、青色にライトアップします。

これをきっかけに、自分や家族の健康のため、食事や運動について考えてみましょう。

【参考図書】

- ①日本糖尿病学会,糖尿病治療ガイド 2020-2021,文光堂
- ②日本糖尿病学会,糖尿病診療ガイドライン 2019,南江堂
- ③糖尿病教室Q&A,金沢医科大学出版局

Q 運動療法はどのように行うの？

A ①**有酸素運動**(ウォーキング、ジョギング、水泳など)を、「楽である」または「ややきつい」と感じる強度で、週に150分かそれ以上、運動をしない日が2日間以上続かないように行いましょう。

②**レジスタンス運動**(筋力トレーニングなど)を、連続しない日程で週に2～3回行くと効果的です。また、エレベーターを使わずに階段を使う、駐車場では遠くに車を停めて歩くなど、**工夫して運動量を増やす**ことも大切です。

適度な運動は、糖尿病予防以外にも効果的！

運動の効果



- ・心肺機能の向上
- ・血圧低下作用
- ・動脈硬化の抑制
- ・がんの抑制
- ・認知症の予防
- ・筋力低下予防 など



\ カメラスポット /



9/30



9/17

交通事故の怖さを実感
自転車運転するときの、マナーや注意点などを学んでもらおうと、「**自転車安全利用講習会**」を大村城南高校の生徒を対象に開催しました。講習会では、プロのスタントマンが、自転車事故を再現するスケアードストーリー方式で実施。生徒たちは、目の前の事故の再現を食い入るように見つめ、安全運転の大切さを実感していました。



おいしい長崎和牛に大喜び
長崎県産の牛肉や水産物を学校給食に活用する事業の一環として、市内の小中学校で**長崎県産の食材を使用した給食**を実施しました。この日は、市内の6小学校で、長崎和牛のサイコロステーキを提供。待ちきれない様子の子どもたちは、いただきますの合図とともに、おいしそうに笑顔でステーキを頬張っていました。



おおむら \ ニュース /



10/9

国道34号マスクをつけて要望活動 国道34号等大村市内幹線道路整備促進期成会

国道34号大村諫早拡幅をはじめとする市内幹線道路の整備促進について、財務省、国土交通省、県選出国会議員に対して、要望活動を行いました。緊急輸送や救急搬送など命に関わる重要な路線であることなどを強調し、早期整備を要望しました。あわせて新幹線新大村駅周辺整備事業についても、令和4年度秋ごろの新幹線開業に向けた着実な事業進捗を図るため、来年度予算の確保を強く要望しました。



10/7

アルカディア大村に進出

株式会社電溶工業長崎テクニカルセンター開設

自動車メーカー向けスポット溶接ロボットの製造・販売を行う株式会社電溶工業が、溶接ロボットの開発拠点となる「長崎テクニカルセンター」の開設を前に、市役所を訪問されました。1月に本市との立地協定を締結しており、8日からオフィスパーク大村内にあるアルカディア大村で業務を開始されました。今後、5年間で11人の雇用が計画されています。

安全対策課(内線228)

J-ALERT(全国瞬時警報システム)による

11月5日(木)、緊急地震速報の訓練を実施します

内 容 消防庁と気象庁は、J-ALERT(全国瞬時警報システム)を使用した緊急地震速報の全国的な訓練を実施します。本市でも、屋外スピーカーや防災ラジオから放送されます。この機会に、家庭や職場などで、地震が起こったことを想定し、訓練を実施しましょう。



◆訓練日時

日 時 11月5日(木)、10時ごろ

※当日の気象などにより、中止する場合があります。

◆放送内容

(緊急地震速報チャイム音)

☞「こちらは、防災・大村です。ただ今から、訓練放送を行います。」

☞「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。(3回繰り返し)」

☞「こちらは防災・大村です。これで訓練放送を終わります。」

身を守る3つの行動 シェイクアウト訓練を実施しよう!

シェイクアウト訓練とは、地震が起きたときにとっさの安全行動を身につけるために、2008年にアメリカで発案された防災訓練です。



都市計画課(内線432)

西大村地区都市再生整備計画事業における 事後評価の原案を公表します

内 容 平成27年度から令和元年度にかけて、国の補助金を活用しながら大村市民病院の建替えや中地区公民館建築を含めた、西大村地区内での事業を行ってきました。事業の完了に伴い、計画目標の達成状況や、まちづくりの方策などを検討した事後評価の原案を作成しました。この原案について、市民の皆さんからのご意見を募集します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



募集期間 11月2日(月)～15日(日)

主な連絡先・電話番号

市役所(代表) 53・4111

住民センター

三 浦 52・6475
鈴 田 52・2023
西大村 53・3725
竹 松 55・8314
萱 瀬 55・7001
福 重 55・8614
松 原 55・8501

上下水道局代表
53・1111

こどもセンター
54・9100

男女共同参画
推進センター
54・8715

環境センター
54・3100

プラットおおむら
47・5177

市民交流プラザ
(プラザおおむら)
47・6100

こども未来館
(おむらんど)
47・6111

ミライon図書館
48・7700

市歴史資料館
48・5050

市コミセン
54・3161

シーハットおおむら
20・7200

市民病院(代表)
52・2161



お知らせ

10月15日現在の情報です。最新の情報はQRコードから確認、またはお問い合わせください。



11月の祝日の

燃やせるごみ収集について

日程 11月3日(火)文化の日

11月23日(月)勤労感謝の日

↓いずれも収集しません

※いずれも環境センターへの持ち込みもできません。

●環境センター ☎ 54・3100

定例教育委員会会議

日時 11月18日(水)、13時30分

場所 市コミセン

●教育総務課(内線363)

労働保険の加入手続きはお済みですか

内容

労働者を1人でも雇用している事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)への加入手続きが必要です。

●長崎労働局

☎ 095・801・0025

国民年金保険料控除証明書が発行されます

内容 1月～9月までの間に国民年金保険料を納付した人へ、11月上旬に日本年金機構から保険料控除証明書が送付されます。年末調整や確定申告で必要ですので、大切に保管してください。

●諫早年金事務所 ☎ 25・1662

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

内容

この機会に「ねんきんネット」を利用して、年金記録の確認や年金受給見込額を試算し、将来の生活設計について考えてみましょう。

●諫早年金事務所 ☎ 25・1662



●諫早年金事務所 ☎ 25・1662



年金生活者支援給付金制度の新たな対象者の請求手続きについて

内容

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

請求手続き 新たな受け取り対象者へ、日本年金機構からお知らせが届きます。同封のがき(請求書)に、必要事項を記入して提出してください。

令和3年2月1日までに請求手続きを行うと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

●諫早年金事務所 ☎ 25・1662

自衛官採用相談窓口

内容

自衛官に興味や関心がある人、またはその家族が気軽に相談できる窓口です。

日時 11月6日(金)、9時～12時・20日(金)、13時～16時

場所 市民110番

●自衛隊長崎地方協力本部

☎ 52・6217



今月は市県民税3期、国保税8期の 納付月です

納税には便利な口座振替を推進しています。

納期限 11月30日(月)

納税に関すること ●収納課(内線126)
口座振替に関すること ●税務課(内線125)

令和3・4年度の入札参加資格審査申請を受け付けます

内容 ①建設工事

②コンサルタント

③業務委託

④物品など

申請期間 12月1日(火)～令和3年1月29日(金)

▼要領などの配布

期間 11月2日(月)～令和3年1月29日(金)

※要領・申請書様式は、市ホームページから入手できます。

●契約課(内線230)

11月は町内会加入促進月間です

内容 安心して暮らせるよりよい地域づくりのため、町内会へ加入しましょう。

▼町内会の主な活動

・ごみステーションの管理・清掃活動などの環境美化

・地域に暮らす人が親睦を深めるイベントの開催

・防犯灯の管理、消防団活動の後援など、安全・安心な生活を守る取り組み

※加入については、お住まいの町内会へお問い合わせください。

●地域げんき課(内線185)



税を考える週間

内容 国税庁では、税の仕組みや目的を考える週間を実施しています。この機会に、税について考えてみましょう。

期間 11月11日(水)～17日(火)

●諫早税務署 ☎46・3051

秋季全国火災予防運動(11月9～15日)

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

内容 火災が発生しやすい時季です。日頃から、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。

住宅防火 いのちを守る7つのポイント

▶3つの習慣

- 1 寝たばこは、絶対やめる。
- 2 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 3 ガスこんろ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、防災品を使用する。
- 3 火災を小さいうちに消すために、住宅用消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。



●安全対策課(内線217)

発熱時の市夜間初期診療センター受診の際のお願い
内容 必ず事前に電話連絡をお願いします。新型コロナウイルス感染症対策の環として、緊急時の診察・処方のみになります。今期はインフルエンザの検査は実施しません。できる限り日中にかかりつけ医を受診してください。

●市夜間初期診療センター ☎54・9911



長崎県最低賃金

必ずチェック最低賃金!使用者も、労働者も。

期間 10月3日～ 1時間 **793円**

※事業場内最低賃金の引き上げを図るための「業務改善助成金」制度があります。詳しくはこちら▶

●長崎労働局 ☎095・801・0033



募集

市営住宅入居者

入居日 12月1日(火)

抽選日時 11月20日(金) 10時

抽選場所 プラットおおむら

申込み切 11月10日(火)

※犬(身体障害者補助犬を除く)、ネコなどのペット類は飼育できません。

※申し込み方法など、詳しくはQRコードからご確認ください。



●シンコー ☎20・7000

ボーイスカウト団員

内容 自然の中で仲間たちとの遊びや体験活動を通して、人格・技能・健康・奉仕の心を養います。

日時 原則、毎月第2・第4日曜日、午前中

対象 小学1年生～25歳までの青少年(少年・少女)

※幼稚園児・保育園年長児の見学・体験も歓迎。

申込 電話またはEメール

●ボーイスカウト大村第二団 ☎53・9667

✉torai-katz@jewel.ocn.ne.jp

令和3年度黒木小学校・松原

小学校への特別転入学希望者

募集期間 12月25日(金)まで

対象 市内在住者で、黒木小学校・松原小学校の教育活動を理解し、地域とともに協力し活動できること

・4月1日から1年以上通学できること

・通学は、保護者の責任で送迎すること

申込 (1～5年生) 在籍の小学校、(新1年生) 教育委員会にある申込書で申し込み

※随時、学校見学ができます。事前に学校教育課へご連絡ください。

●学校教育課(内線370)

出前講座「体力測定」の受講

団体

内容 体力や筋力を測ってみませんか。

時間 1時間30分程度

場所 申込団体で用意

対象 老人会や町内会など、おおむね10人以上のグループ

料金 無料

申込 希望日時の1カ月前までにお申し込みください。

●長寿介護課 ☎20・7301

「大村文芸」「大村文化」の作品

内容 (短歌・俳句・川柳) 200

字原稿用紙、(現代詩) 400

字原稿用紙2枚以内、(随筆) 400字原稿用紙4枚以内

※大村文芸と大村文化は別紙で同封可。

投稿料

(大村文化) … 無料

(大村文芸) … 3,000円

1部門

※文芸協会員でない人は、別途会費1,500円が必要

申込

・短歌・現代詩・随筆… 玖島2・445(八田)

・俳句… 久原1・419・6(奥村)

・川柳… 久原2・929・7(古本)

メ切 12月10日(木)

●市文化協会(内線369)



スポーツ

秋季市民テニス大会(ダブルス)

日程 11月22日(日)

対象 男女A・B・Cクラス

場所 市テニスコート(玖島丁目)

料金

・協会員1,500円

・非協会員2,000円

メ切 11月11日(水)



●市テニス協会

☎090・3324・6285(藤田)

セミナー・相談など

「パートタイム・有期雇用労働法対応」に関するセミナー

内容 令和3年4月から適用されるパートタイム・有期雇用労働法の対応に向けて、具体的な取り組みなどについて、社会保険労務士が説明します。

日時 11月6日(金)、13時～16時

場所 プラットおおむら4階

定員 20人

●長崎働き方改革推進支援センター

ター

☎0120・168・610

市民相談

各種相談を無料で実施しています。
お気軽にご相談ください。

- ・悩みや心配、困りごと
- ・金銭に関わる不安
- ・誰に相談すべきか分からないことなど

11月の定例相談

4日(水)	☎法律相談 10:00~15:00
5日(木)	☎ファイナンシャルプランナー相談 10:00~17:00
10日(火)	☎登記相談 13:00~16:00
11日(水)	行政書士相談 13:00~16:00
18日(水)	☎法律相談 10:00~15:00
19日(木)	☎ファイナンシャルプランナー相談 10:00~17:00
25日(水)	行政相談 9:30~12:00
27日(金)	不動産相談 13:00~16:00

- ※ ☎ は要予約
※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人権相談を中止します。
※ 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。

●市民110番 ☎53・4111(内線193)

消費生活相談

- ・商品購入などの契約トラブル
- ・金銭に関わる不安など

●消費生活センター ☎52・9999

「LGBT相談デー」

内容 自分の性のあり方に不安や悩みがある、誰かに話したい、という人やその家族、友人からの相談に臨床心理士が電話で応じます。

日時 毎月第3土曜日、9時30分~13時

料金 無料

●長崎県人権教育啓発センター
専用ダイヤル

☎090・5939・5095

市ホームページに「多様な性のあり方を考える」を掲載しています。



司法書士による「登記相談」が始まります(要予約)

内容 遺言・相続・空き家に関する登記手続きなどでお困りの人は、お気軽にご相談ください。

日時 奇数月の第2火曜日、13時~16時(二人30分)

場所 市民110番

●市民110番(内線193)



「二日なんでも相談」

内容 登記・税金・法律などの諸問題や、国・市などの行政に関する意見や苦情など、各種専門の相談員がお聴きし、アドバイスします。

日時 11月6日(金)、13時~16時

場所 市コミセン

▼弁護士・司法書士への相談(要予約)

予約受付期間 11月2日(月)~5日(木)、9時~17時(先着順)

※5日は12時まで

▼弁護士・司法書士以外への相談(予約不要)

受付 当日、12時45分~(先着順)

●行政相談センター

さくみ長崎

☎095・849・1100

11月12日(木)~18日(水)は

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間です

内容 夫・パートナーからの暴力、ストーカー行為、職場でのセクハラなど、ひとりで悩まず、電話してください。

時間 (平日)8時30分~19時

(土・日曜日)10時~17時

▼全国共通専用ダイヤル

☎0570・070・810

●長崎地方法務局

☎095・820・5982



オレンジリボンは子ども虐待防止の シンボルマークです



児童虐待とは・・・

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

周囲の皆さんの「気づき」が、子どもを守ることに繋がります。
気づいたら、一人で悩まずにご相談ください。

- ▶ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 24時間対応
- ▶ 大村市児童虐待専用通報ダイヤル ☎54・5868 8:30～22:00 年末年始を除く
- ▶ こども・子育てに関する相談 ☎54・9100

※緊急を要する場合は、110番に通報してください。
※連絡は、匿名で行うことも可能です。

●こども家庭課 ☎54・9100

出前子育てのつどい

時間 10時～

11月	場 所	問い合わせ先
4日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
6日(金)	竹松 //	
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
12日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
13日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
19日(木)	木場公民館	ひまわりキッズ
	池田第一公民館	ライオンキッズ
25日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
27日(金)	小路口光公民館	
	古賀島西 //	ライオンキッズ

- にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922
- わいわいらんど(すずたこども園) ☎49・5388
- ライオンキッズ(植松保育園) ☎54・5056
- ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

子 育 て

ベビー&マタニティのおへや

- 内容 ①ベビーマッサージ ②ベビ योग
- 日時 ①11月11日(水) ②25日(水)、
いずれも11時～11時30分・14
時30分～15時
- 場 所 おむらんど
- 対 象 ①2～6カ月児
②7～11カ月児
- 定 員 いずれも先着12組
- 申 込 電話または窓口(①11月2
日(月) ②11月16日(月)受け付け開
始)
- おむらんど ☎47・6111

高 齢 者 と 介 護

サロンおむら桜

- 内容 高齢者が集う場です。
- 日時 毎週火曜日(祝日を除
く、13時30分～15時30分)
- 場 所 プラットおむら2階
- ※11月の講座はお休みです。
- 社会福祉協議会
☎53・1351

認知症の人と家族の会

- 日時 11月18日(水)、13時30分～
15時30分

- 場 所 プラットおむら2階
- 地域包括支援センター
☎54・8141

障 が い 者 福 祉

耳とことばの相談

- 内容 聴覚・言語障がい者(児)の
補聴器やことばの相談など(軽
度・中等度難聴児の補聴器購入
の相談も受け付けています)

日程 11月21日(土)

受付時間 13時～15時

場 所 プラットおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康づくり推進員によるウォーキング



料金 無料

持参 タオル・飲み物(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。

11月		集合場所	距離	代表者
5日(木)	13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
10日(火)	9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
	9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
12日(木) (弁当持参)	8:50	大村公園 観光センター横	18km	田添 ☎54・2578
14日(土)	9:00	松並公園	3km	川島 ☎53・4282
18日(水)	9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
19日(木)	9:00	水計 //	5～6km	久田松 ☎54・2413
	13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
中止 20日(金)	9:30	三浦かんさく市	6km	山下 ☎42・3187
24日(火)	9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
28日(土) (弁当持参)	9:50	野岳湖バス停	4～5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線140)

健康

水中運動教室参加者募集

内容 アクアビクス・水中ウォーク

日時 毎週木曜日、13時30分～

場所 市屋内プール

対象 市内在住の人(学生を除く)

料金 1回200円

●国保けんこう課(内線140)

苦しいときは相談してみてください。
きっと解決策が見つかるはずです。

▶長崎いのちの電話

だれにも相談することができず、一人で悩んでいる人のための電話相談窓口です。

受付時間 9時～22時(年中無休) ※9時～翌9時(毎月第1・3土曜日)
☎095・842・4343

☎0120・783・556 ※8時～翌8時(毎月10日のみ)

▶SNSなどによる相談

SNSや電話を通じて、お悩みの相談を受け付けます。



●国保けんこう課(内線140)

集団健康診査(無料)のお知らせ

▶大村市国民健康保険加入者※年齢は年度末時点

◎U40(アンダーフォーティ)健診…19～39歳

◎特定健診…40～74歳

持参 受診券(ピンク色)・保険証

▶大村市後期高齢者医療保険加入者

◎後期高齢者健診

持参 保険証



マスク着用をお願いします

時間 午前(9:00～10:30)・午後(13:00～14:30)

申込 電話で申し込み

料金 無料

▶任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円)、

大腸がん検診(150円)など

※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込み可能。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。

●国保けんこう課(内線145)

11月	時間	場 所
11日(水)	午前・午後	郡コミセン
12日(木)	午前	福重住民センター
	午後	松原 //
13日(金)	午前	鈴田 //
	午後	中地区公民館
15日(日)	午前・午後	//

令和3年度放課後児童クラブの入所説明会



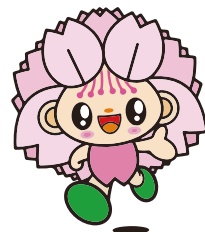
放課後児童クラブの入所説明会が開催されます。詳しくは、各クラブへお問い合わせください。

小学校区	クラブ名	日 時	場 所	電 話
大村	キノコ児童クラブ	随 時 受 付	キノコ児童クラブ	54・7475
旭が丘	ときわ学童クラブ1・2・3	随 時 受 付	ときわ学童クラブ	50・2303
	キッズホーム ゆりかご	3月5日(金)、18:00～19:00	キッズホーム ゆりかごA	53・5791
	うきうき青空児童クラブ	随 時 受 付	うきうき青空児童クラブ	52・6422
三城	三城児童クラブ	12月6日(日)、10:00～11:00	三城児童クラブ	52・0533
	三城第二児童クラブ			50・2323
	かめりあ三城児童クラブ	1月12日(火)～願書配布予定 (説明会日時記載)	かめりあ三城児童クラブ	47・5498
	泉の里学童クラブ	12月13日(日)、10:00～11:00	泉の里アーケード館	52・5130
中央	さくらんぼ児童クラブ	12月5日(土)、10:00～11:00	中地区公民館	52・3339
	ぶどう児童クラブ			54・7727
	スポキッズ松並	①12月3日(木)、19:30～20:30 ②12月5日(土)、14:00～15:00	こどもセンター	070・3316・5915
西大村	GoodSmile	11月から随時受付	GoodSmile	53・8810
	西大村遊學館	随 時 受 付	西大村遊學館	52・7714
放虎原	ほうこ児童クラブ	11月14日(土)、10:00～11:30 ※受付 10:00～10:30 (選考抽選のため受付時間厳守)	中地区公民館	52・2194
	ことら児童クラブ			50・0535
	らっこ児童クラブ			50・0428
	スポキッズ古賀島	①12月3日(木)、19:30～20:30 ②12月5日(土)、14:00～15:00	こどもセンター	070・3316・5915
竹松	たけまつ学童 なかよし・げんき	1月12日(火)～30日(土)、随時受付	たけまつ学童 なかよし・げんき	080・3222・5575
	いろり端キッズ・いろり端キッズ二番館		いろり端キッズ・いろり端キッズ二番館	47・5603
富の原	くさぶえ児童クラブ	12月6日(日)、10:00～11:00	くさぶえ児童クラブ	55・1582
	二丁目学童クラブ竹っ子・富っ子	1月12日(火)～30日(土)、随時受付	二丁目学童クラブ竹っ子・富っ子	080・4411・3357
	寺子屋とみのはら はあと・よつば	1月12日(火)～30日(土)、随時受付	寺子屋とみのはら はあと・よつば	080・4283・1255
	かめりあ児童クラブ A・B・C	1月12日(火)～願書配布予定 (説明会日時記載)	かめりあ児童クラブ A・B・C	080・3176・4042
	スポキッズ富の原	①12月4日(金)、19:30～20:30 ②12月5日(土)、15:30～16:30	こどもセンター	070・3316・5915
福重	福重児童クラブ	12月6日(日)、10:00～11:00	福重住民センター	56・2563
	妙宣寺学童保育 寺子屋	11月28日(土)、19:00～20:00	妙宣寺学童保育 寺子屋	55・0703
	福重まなびっこ児童クラブ	①1月21日(木)、13:00～14:00 ②2月4日(木)、18:00～19:00	福重まなびっこ児童クラブ	51・7105
松原	いちご児童クラブ	11月28日(土)、18:00～18:30	いちご児童クラブ	55・5891
鈴田	鈴っ子クラブ	3月13日(土)、14:00～15:00	鈴っ子クラブ	49・5386

やるばい!おおむら元気体操 自宅でできる筋トレメニュー

体力低下を防ぐために…

- 人混みを避けて、散歩をしましょう
- 庭いじりや料理、掃除など家事をすることで体を動かしましょう
- バランスの良い食事と、十分な睡眠をとしましょう
- 今回紹介する運動の中から、自分の体に合ったものを選んでやってみましょう



健康体操・エクササイズの
動画 (YouTube) はこちらから▶



【足の横上げ】

基本姿勢



椅子につかまって足を交互に横に上げる
4秒保持して下ろす (20回)

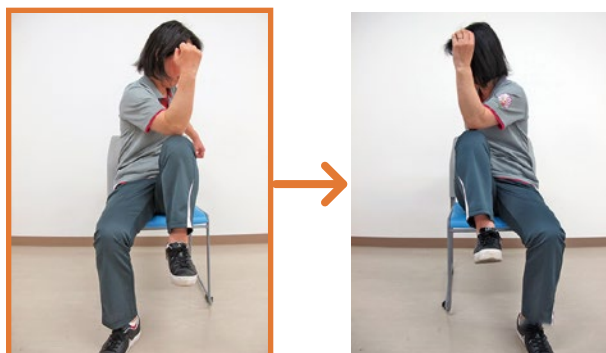
【かかと上げ】

基本姿勢



両かかとを4秒かけて上げて
4秒保持、4秒かけて下ろす (20回)

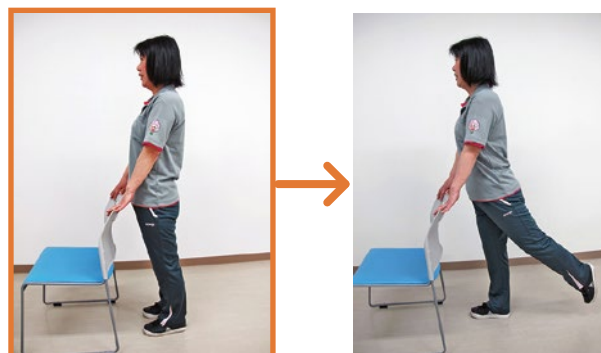
【ツイスト】



右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互につける
ツイスト 30回、20秒休んでもう一度 30回

【足の後ろそらし】

基本姿勢



椅子につかまって足を交互に反らす
4秒保持して下ろす (20回)

健康おおむら21通信

身体を動かしましょう



歩数など活動量の低下に伴う運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安の声も多く聞こえるようになってきました。特に中高齢者は体を動かさないでいると、**フレイル**(虚弱・体力減少)や**ロコモティブシンドローム**(運動器障害・骨粗しょう症・関節痛など)、**サルコペニア**(筋量低下)になりやすいので、健康を維持するためにも意識的に運動・スポーツに取り組むことが大切です。

まずは自分に合った運動を
探しましょう

- 足の運動(筋トレ)
- 買い物や散歩(人混みを避けて)
- 軽い体操(ラジオ体操・ストレッチなど)
- ながら運動(台所がかかと上げ、テレビを見ながら足首回し、洋式トイレでゆっくり立ち座りなど)

コロナ禍の運動の注意点

■感染症予防

- ・3つの「密」を避ける・手洗いの徹底など

■熱中症対策

- ・水分補給・適度な休憩・屋内での運動

■適度な運動

- ・運動を再開するときは、いつもより軽めから運動強度や運動量は徐々に増やす。

マスクをつけて運動すると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがあります。また、マスクをつけていると、運動強度が上がる場合がありますので、調節しましょう。



●国保けんこう課(内線192)

※参考：スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」/厚生労働省 e-ヘルスネット

みんなの健康

「歯の痛みの原因はさまざま」

がもう歯科医院
院長 蒲生 亮平 先生



歯科医院には歯が痛いという患者さまが多くいらっしゃいます。一言で歯が痛いと言っても状態はさまざまで、必要な検査をもとに正しく診断し処置することが歯科医師の務めだと思っています。歯が痛む原因は、**歯髄炎**(歯の神経の痛み)があります。これはむし歯の原因である細菌が歯の内部の歯髄(神経)に侵入し、歯髄が炎症を起こすことで起こります。歯髄全部に細菌が侵入している場合と歯髄の一部に炎症が起きている場合により処置方法は異なりますが、多くは歯髄を取ることで痛みを取り除きます。

よく、診療していて患者さまから「神経を取っていても歯が痛いことがあるのですか?」と質問を受けることがあります。答えは「神経を取っていても歯が痛むことがあります。」です。この原因もいくつか考えられますが、神経が残っている場合、歯の内

部の神経は取り切れているが歯の周りの組織(歯を支える骨や歯根の周囲に存在する歯根膜など)に炎症がある場合が考えられます。また、歯にヒビが入ったり、歯が割れたりしても痛むことがあります。

また、歯が痛いと思っていても実際は歯ではなく、他に異常がある事もあります。僕が多いなと感じるのは、**上顎洞炎**と**顎関節症**です。上顎洞は上の歯の根の先あたりに位置しています。そのため、そこに炎症があると上の歯を押さえると痛かったり、噛んだら歯が痛いといった症状を感じることもあるのです。これは風邪をひいた時などに、歯に問題がなくても生じることがあります。この場合は、歯の治療ではなく抗菌薬を処方します。顎関節症も、噛んだら痛いという症状を起こすことがあります。実際は歯ではなく、顎を動かす筋肉に痛みが生じている可能性があります。

このように一言で歯が痛いと言っても原因はさまざまで、歯自体は治療が不要なこともあります。歯科医院にかかる時は正しい診断を受けるためにも、痛みについて詳しく歯科医師に伝え、必要な検査をしてもらいましょう。

11月の健康・育児カレンダー

1	日	 フジ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686  よしだレディースクリニック(産科・婦人科) 富の原2丁目 ☎56・2227 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)  いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633(午前中のみ)
2	月	
3	火	 南野クリニック(内科・消化器科) 乾馬場町 ☎53・2233  谷口整形外科(整形外科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6677  井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462(午前中のみ)
4	水	3歳児健康診査
5	木	離乳食教室(5カ月前後)
6	金	みんなであそぼう
7	土	
8	日	 ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 皆同町 ☎55・8615  篠原皮膚科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  いまみち歯科医院 本町 ☎52・1822(午前中のみ)
9	月	ことばの相談室
10	火	
11	水	1歳6カ月児健康診査
12	木	
13	金	乳幼児すくすく健康相談
14	土	
15	日	 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000  たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641  えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800(午前中のみ)
16	月	ことばと心の相談室
17	火	
18	水	1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
19	木	3歳児健康診査
20	金	離乳食教室(10カ月前後)
21	土	
22	日	 澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507  楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎52・2711  大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378(午前中のみ)
23	月	 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234  上田皮膚科(皮膚科) 小路口町 ☎47・6707  大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744(午前中のみ)
24	火	
25	水	3歳児健康診査
26	木	1歳6カ月児健康診査
27	金	
28	土	
29	日	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  佐伯皮ふ科医院(皮膚科) 東本町 ☎52・4330  岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)
30	月	ことばの相談室

休日在宅当番医

 病 院 9:00~18:00

 歯科医院 9:00~12:00

※変更になる場合あり。受診前に確認を。

市夜間初期診療センター

内科と小児科の夜間初期診療を行っています。

診療時間 19:00~22:00(毎日)

場 所 こどもセンター内
☎54・9911

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2カ月から開始しましょう。

●こども家庭課 ☎54・9100

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

●専用ダイヤル ☎54・9119

子育て・健診・相談

●こども家庭課 ☎54・9100

▶1歳6カ月児健康診査

場 所 こどもセンター

※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場 所 こどもセンター

※対象者には個別に通知します。

▶ことば(と心)の相談室

時 間 13:00~16:30(要予約)

場 所 こどもセンター

対 象 就学前の子どものことばの発達や

育児などでお悩みの人、または親子

持 参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談 ※要予約

場 所 郡コミセン

内 容 計測、育児・栄養・歯科相談

持 参 母子手帳

▶離乳食教室 ※要予約

受 付 10:20~10:30

場 所 こどもセンター

持 参 母子手帳

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

▶みんなであそぼう

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 11:00~11:30/14:30~15:00

場 所 おむらんど

定員 先着12組(要予約)

共通

シーハットおおむら
☎20・7207

辛島美登里コンサート



内容 デビュー31年。いい夫婦の日に、
美しい歌声で恋愛ソングを楽し
みませんか？
日時 11月22日(日)、13時30分開演
場所 さくらホール
料金 (全席指定)一般5,000円
会員4,500円
※当日各500円増、未就学児入場不可

子ども科学館
社会教育課 ☎54・3161

11月のイベント情報

場所 プラットおおむら5階

日 時	内 容
1日(日) 10:00～	押し花教室
7日(土) 10:00～	おりがみ教室
8日(日) 10:00～	木工教室(4年生以上先着10人)
14日(土) 10:00～	プラネタリウム教室
15日(日) 10:00～	バルーンアート教室
21日(土) 10:00～	竹細工教室
22日(日) 10:00～	子ども映画会
28日(土) 14:00～	科学工作教室

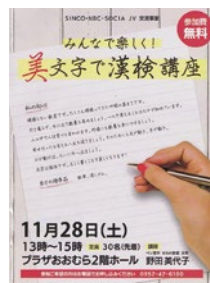
男女共同参画推進事業講演会
「女の一生」

講師 伊藤 比呂美氏(詩人)
日時 12月6日(日)、13時30分～15時
場所 市コミセン
定員 100人 **料金** 無料
申込 電話・ファクス・Eメール・QRコード
メ切 11月29日(日)
※託児(1才～未就学児・要予約)・手話
通訳あり
●男女共同参画推進センター
☎54・8715 ☎54・8700
✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp



プラザおおむら
☎47・6100

みんなで楽しく！
美文字で漢検講座



日時 11月28日(土)、13時～15時
定員 30人(先着順) **料金** 無料
持参 鉛筆・消しゴム
申込 電話

もよおし

「女性に対する暴力をなくす運動」
パネル展&ワークショップ

▶パネル展
日程 11月12日(木)～30日(月)
▶ワークショップ(要予約)
内容 おしゃれな布で、かわいいインテ
リア小物を作ります。
日時 11月15日(日)、10時～12時
場所 ミライon図書館 多目的ホール
定員 15人(先着順)
料金 無料
申込 電話・Eメール
メ切 11月12日(木)
●男女共同参画推進センター
☎54・8715
✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

親の終活、子供の立場で考える！
～今、やれることは何か～

内容 親と死別する前に、葬儀の準備な
ど事前にやっておくことを考える
講座です。
日時 11月28日(土)、13時30分～15時
場所 プラットおおむら 4階
定員 15人(先着順)
料金 無料
申込 電話・Eメール
メ切 11月18日(水)
※手話通訳あり(要予約)
●男女共同参画推進センター
☎54・8715
✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

11月の開催日程表

おおむら本場発売
外向・前売場外のみ発売

デイレース終了後映像を放映
ナイター外向・前売りのみ発売

(モ) モーニングレース
場外発売の赤字は女子レース

☎54・4111

BOAT RACE 大村

大村	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	日	月	祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月
	BTS長崎時津開設13周年記念								サンケイスポーツカップ							BTS鹿島開設5周年記念肥前鹿島十湯杯					ういち杯									
場外発売	G I 常滑					G I 福岡					G I 津					常滑					福岡					児島				
	GⅡ多摩川					江 戸 川					GⅢ児島					戸 田					江 戸 川					児島				
	福岡					児 島					多 摩 川					福 岡					児 島					戸 田				
	平和島					三 国					戸 田					江 戸 川					三国					浜名湖				
	尼 崎					戸 田					平 和 島					常滑びわこ					尼 崎					宮 島				
	戸 田					津					尼 崎					唐 津					鳴 門					GⅢ唐津				
	芦 屋					鳴 門					徳 山					唐 津					鳴 門					GⅢ唐津				
	GⅢ唐津					徳 山					芦 屋					唐 津					鳴 門					GⅢ唐津				
	G I 桐生					住 之 江					GⅢ住之江					若 松					SGBチャレンジカップ(蒲郡)					桐生				
	下関					若 松					GⅢ丸亀					下 関					若松					丸 亀				
	下関					蒲 郡					桐 生					GⅢ桐生					住之江					桐 生				

「Zoom」で世界一周 (ジャマイカ編)



- 内容** Zoomで各国出身の講師と、その土地の文化、言語を学びます。
- 日時** 11月28日(土)、10時30分～12時
- 定員** 高校生以上10人(先着順)
- 料金** 無料
- 申込** 予約フォーム・Eメール・電話(氏名・住所・電話番号・メールアドレス)
- メ切** 11月26日(木)

韓国語スタディ

- 内容** レベル別(初級・中級・上級)のグループに分かれ、各自学習中の教材を使って韓国語を学びます。
- 日時** 11月14日(土)・28日(土)、いずれも13時30分～15時
- 定員** 各レベル5人(先着順)
- 料金** 無料
- 持参** 個人で学習中の教材・筆記用具
- 申込** 予約フォーム・Eメール・電話(氏名・住所・電話番号・対象レベル・メールアドレス)
- メ切** 開催日前日

イングリッシュカフェ

- 内容** コーヒーを飲みながらリラックスした雰囲気の中で自由に英会話を楽しむことができるひとときです。
- 日時** 毎月第2・4水曜日、14時～15時
- 定員** 5人(先着順)
- 料金** 500円(飲み物・お菓子つき)
- 申込** 予約フォーム・Eメール・電話(氏名・住所・電話番号・メールアドレス)
- メ切** 開催日前日

※イベント参加者はマスク着用。
※国際交流プラザのイベントは、状況によりオンライン開催または開催を中止する場合があります。

国際交流プラザ

予約フォーム→

☎51・1048

✉info@kokusai-omura.com



グローバルクラスルーム



対象/時間	テーマ/定員
小学1～3年生 10:00～10:45	Thanksgiving Holidays 20人
小学4～6年生 11:00～11:50	Thanksgiving Holidays 20人
高校生以上 13:00～15:00	Autumn Celebrations 25人
中学生・高校生 15:30～16:30	Autumn Celebrations 20人

- 内容** すべて英語で話す対話形式の講座です。
- 日程** 11月22日(日)
- 場所** 市コミセン **料金** 無料
- 申込** 予約フォーム・Eメール・電話(氏名・住所・年齢・対象コース・電話番号・メールアドレス)
- メ切** 11月18日(水)(先着順)

サンクスギビングフェスタ



- 内容** サンクスギビングの歴史や文化について学び、ローストチキンとパンプキンパイを作ります。
- 日時** 11月21日(土)、14時～17時
- 場所** プラザおおむら
- 定員** 10人(先着順) **料金** 1,000円
- 申込** 予約フォーム・Eメール・電話(氏名・住所・電話番号)
- メ切** 11月16日(月)

ミライon図書館

☎48・7700 ☎48・7703

✉miraionlibrary.jp

✉o-tosyokan@miraionlibrary.jp

よろず支援拠点ビジネス相談会

- 内容** 国が設置した無料の経営相談所が実施する出張相談会です。(要予約) ※新型コロナウイルス感染症関連の経営相談にも対応
- 日時** 11月6日(金)、10時～17時
- 場所** 多目的ホール
- 長崎県よろず支援拠点
☎095・828・1462

くらしのなかの法律

「わたしらしく生きるために」

～離婚・DV等についての法律知識を学ぶ～

- 内容** 女性弁護士が、離婚・DVなどに関する基本的な法律知識や裁判実務を分かりやすく解説します。
- 日時** 11月7日(土)、14時～15時
- 場所** 多目的ホール **定員** 40人
- 申込** 窓口・申し込みフォーム(QRコード)・電話・ファクス
- メ切** 11月4日(水)



就職支援・個別相談会

- 内容** 県が設置した就業支援などを行う人材活躍支援センターの出張相談会です。(要予約)
- 日時** 毎週水曜日、11時～17時
- 場所** 2階会議室
- 県人材活躍支援センター
☎095・843・6642

まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

11月の展示作品

- 11/3～9 「キラッ」と作品展(アートワークス大村)
- 10～16 写真展(自由写団大村)
- 20～22 前田栄子作品展(ともえパッチワーク長崎教室)
- 25～29 西陣美術織若冲動植絨絵展(西陣美術織全国巡回展実行委員会)

みんなのひろば

▼空高く飛んで行け



9/20

市内の子ども会の交流と親睦を深めるため、「水ロケット大会」が、市総合運動公園で開催されました。合図とともに、ロケットが空高く発射されると、子どもたちからは大きな歓声があがっていました。

▼田んぼに浮かびあがる五輪マーク



9/5

大村城南高校の生徒が、「東京オリンピック成功」と「新型コロナウイルス対策へみんなが一つになる」をテーマに制作した「田んぼアート」が完成しました。田んぼには、緑の文字やマークが鮮やかに浮かびあがり、訪れた人を楽しませていました。

▼田んぼの守り神完成！



10/3

収穫の秋を前に、道の駅長崎街道鈴田峠で、「かし」作り体験を開催しました。参加者は、着なくなった服や帽子などを持ち寄りかし作りに挑戦。参加した親子は、「お父さんの服を着せたので、近くを通った時に見つけて欲しい」と話していました。

▼大村の特産品が勢揃い



9/12

おおむらじげたまグランプリとおおむらマーケットが合体した「2020夏の大村じげもんパーク」がイオン大村店で開催されました。おなじみの商品だけでなく、特産品を目指して売り出し中の商品も多く販売され、会場は多くの人で賑わいました。

▼ライトアップに思いを込めて▼



10/1

10月1日のピンクリボンデーにあわせ、全国各地をピンク色に点灯することで、乳がんの正しい知識と早期発見の大切さを伝える活動の一環として、大村公園の板敷櫓が乳がん予防のシンボルカラーであるピンク色にライトアップされました。



9/21

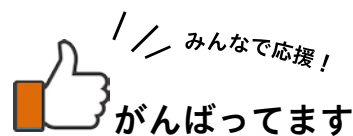
9月21日の世界アルツハイマーデーにあわせ、認知症になっても安心して暮らすことができる社会となるよう、認知症への理解を呼びかける活動の一環として、大村公園の板敷櫓がシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップされました。



10/6 2020全日本高等学校体操競技選抜鯖江大会(福井県)に出場される、大村工業高等学校の谷山亮太選手。



10/5 地域の子育て世帯に声かけなどの活動を行っている「長崎ひまわりプロジェクト(県内23団体で構成)」の皆さん。



佐世保工業高等専門学校学生募集
出願期間
(推薦 令和3年1月5日(火)～12日(火))
(学力 帰国子女 令和3年2月1日(月)～5日(金))
試験日
(推薦 令和3年1月16日(出))
(学力 帰国子女 令和3年2月21日(日))
(追加試験日 3月7日(日))
※令和3年度学生募集から推薦入試の出願資格などが変わります。
※新型コロナウイルス感染症の影響に

**「空の日」航空関係功労者
国土交通大臣表彰
受賞おめでとうございます(敬称略)**
航空整備士関係 ▼ 池永亮 (本町)
■ 秘書課 (内線205)

祝100歳おめでとうございます



放送大学4月入学生募集
出願期間
(第1回) 11月26日(木)～令和3年2月28日(日)
(第2回) 令和3年3月1日(月)～16日(火)
※ホームページでも受け付けています。
● 放送大学長崎学習センター
☎ 095・813・1317

大村城南高校「城南祭」
今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一般の人は入場できません。また、農産物などの一般向けの販売もありません。ご了承ください。
● 大村城南高校 ☎ 54・3121

自死遺族のつどい
内容 大切な人を自死(自殺)で亡くした人たちが、思いを自由に話す場です。
日時 毎月第2土曜日
10時15分～12時30分
場所 こどもセンター 料金 300円
● 国保けんこう課(内線171)

より、内容が変更になる場合があります。詳しくは、佐世保工業高等専門学校ホームページをご確認ください。
● 佐世保工業高等専門学校
☎ 095・634・8428

ご寄附・ご厚意ありがとうございました(敬称略)
市へ▶COCOから(医療用ガウン・マスク)
光と緑の園へ▶太田正久▶長崎県遊技業協同組合▶たらみ▶屋久島東部茶生産組合▶入江令子▶九州アイスクリーム協会▶佐川急便 泉の里へ▶山口秀臣▶吉本直子▶本田孝治▶宮村通典▶堀江京子▶藤間勘巳満▶兼俵純子▶福田公人 大村子供の家へ▶たかくら新産業▶仲栄建設▶リフォームスタジオ▶伸和コントロールズ▶九州労働金庫▶プレーベル館▶タリーズコーヒージャパン▶須田小児科▶たらみ▶九州納豆組合 デイサービスセンターふる里へ▶中村朱実▶齋藤マサミ▶中村寿美子▶ふえうた舎▶囲碁・将棋・麻雀倶楽部



※直接会場へお越しください。
料金 1回500円
● ITへるぷ ☎ 53・5397
えびねの郷新米祭り
内容 令和2年の棚田米販売・農産物・こんにやく・もち・農産加工品の販売など(しし汁・新米の試食はありません)
日時 11月21日(土)、22日(日)
9時30分～15時
場所 よつてみゆーかえびねの郷
● えびねの郷活性化協議会
☎ 090・8667・3122(栗山)

第19回

牧場まつり

と き 11月1日 ⑩ 10:00～13:30

ところ 高良谷牧場



おおむら産 農畜産物などの試食・販売



「長崎和牛PREMIUM県央」

長崎和牛の試食・販売

- ・もれなく試食できます(1人1回限り)
- ・試食については、10:15～12:30(予定)



大村産豚肉の試食・販売

・10:15～ なくなり次第終了



大村産鶏卵などの販売



ふれあい体験

- ・卵つかみ取り
- ・ラップサイレージアート
など



●感染症対策について

来場者の検温、連絡先の把握、手指消毒、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染防止対策を行い、実施します。

発熱や感冒症状がある場合、来場の自粛をお願いします。

また、飛沫飛散防止のため、原則マスクなどの着用にご協力をお願いします。

当日の天候や今後の新型コロナウイルス感染症の動向により、イベント内容の変更や、中止する場合があります。



●牧場まつり実行委員会事務局(内線253)

大村市の人口(9月末現在) ※ ()内は先月比(住基法に基づく)

男 46,585人(+24) 女 50,645人(+35) 人口 97,230人(+59) 世帯数 44,141世帯(+23)