

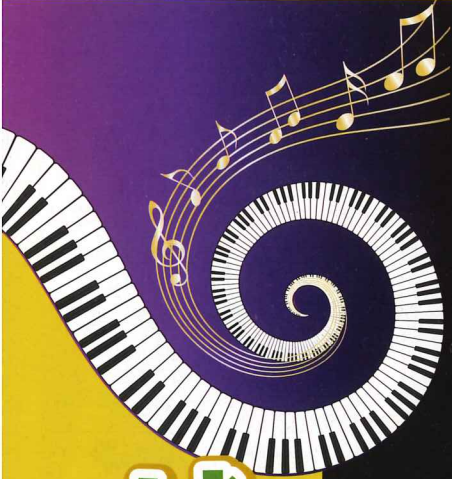
# SEA HAT

17 10・11 月号

大村市体育文化センター「シーハットおおむら」情報誌  
第118号【発行日：平成29年9月】

<http://www.seahat.jp/>

今年のオープニングは「JAZZ」—色♪



## オープニング JAZZライブ

9月16日 土

17時30分開演

シーハットおおむら ガレリア



出演：小國雅香トリオ、穴澤雄介（ヴァイオリン）、野田正純（ピアノ）、ビッグ・カントリー・ジャズ・オーケストラ

城下町大村

# 秋の音楽祭 2017

2017 9月16日 土 ~ 11月19日 日 場所：シーハットおおむら、富松神社ほか市内各所

今年の目玉は  
スリラーダンス!!

ゾンビになってスリラーを踊ろう!!

## ハロウィンパーティー

「ゾンビ×ダンス×ブラス」

10月28日 土

18時  
イベント  
スタート

シーハットおおむら ガレリア

仮装してスリラーを踊ってくれる参加者大募集!!

(詳しくは中をご覧ください)

### Contents

- ・城下町大村秋の音楽祭 2017  
9月16日からスタート!
- ・Talk with Kancho 第7回 ゲスト/ジャズピアニスト 小國 雅香さん



# 芸術の秋、音楽の秋を大村で楽しもう。

今年も秋も大村市内に音楽があふれ出す、『城下町大村秋の音楽祭2017』が開催されます。期間中は市内23か所で、プロの演奏家や音楽愛好家による素敵な音楽をお届けいたします。いつものあの場所で、気になっていたあの場所で、ステキな音が聴こえてきたらぜひお立ち寄りください。

## 城下町大村 秋の音楽祭 2017

<p><b>9月16日(土)</b> 開演 17:30 <b>無料</b></p> <p><b>オープニングJAZZライブ</b> ビッグ・カンントリー・ジャズ・オーケストラ、穴澤雄介、野田正純、小園雅香、升井一朗、原田迅明 会場 シーハットおおむら・ガレリア 大村市幸町25-33 【問】0957-20-7207</p>	<p><b>9月18日(月・祝)</b> 開演 13:30 <b>無料</b></p> <p><b>フルートとピアノによるコンサート</b> 永留結花、吉川裕子 会場 本経寺 大村市古町1丁目64 【問】090-4516-4998(吉川)</p>	<p><b>9月27日(水)</b> 開演 13:30 <b>無料</b></p> <p><b>女声合唱</b> さくらコーラス 会場 長崎インターナショナルホテル 大村市水主町1-973-1 【問】090-3418-6046(出口)</p>	<p><b>9月30日(土)</b> 開演 18:30 <b>500円</b> 未就学児無料</p> <p><b>お月見コンサート</b> OMURA室内合奏団 会場 富松神社 大村市三城町1247 【問】0957-52-2217</p>
<p><b>10月4日(水)</b> 開演 13:30 <b>無料</b></p> <p><b>女声合唱</b> 大村カトリックコーラス 会場 本経寺 大村市古町1丁目64 【問】0957-54-2160(山下)</p>	<p><b>10月14日(土)</b> 開演 14:00 <b>無料</b></p> <p><b>女声アカペラコーラス</b> ヴォーカルアンサンブル ENISHI 会場 まちかど市民ギャラリー 大村市本町328-2 【問】090-4354-8206(演野)</p>	<p><b>10月14日(土)</b> 開演 14:00 <b>無料</b></p> <p><b>児童合唱</b> 大村少年合唱団 会場 テイサービスひこぼゆ 大村市松原2丁目219-1 【問】090-8396-6071(服部)</p>	<p><b>10月14日(土)</b> 開演 14:00 <b>無料</b></p> <p><b>児童合唱</b> 大村少年合唱団 会場 テイサービスひこぼゆ 大村市松原2丁目219-1 【問】090-8396-6071(服部)</p>
<p><b>10月14日(土)</b> 開演 15:30 <b>無料</b></p> <p><b>児童合唱</b> 大村少年合唱団 会場 ケアハウス ベイサイド大村 大村市西部町264-1 【問】090-8396-6071(服部)</p>	<p><b>10月15日(日)</b> 開演 13:00 <b>無料</b></p> <p><b>エンタランス 妙宣寺祭り</b> ビッグ・カンントリー・ジャズ・オーケストラ、大村少年合唱団 会場 妙宣寺保育園 大村市福重町142-1 【問】090-4487-1470(福井)</p>	<p><b>10月15日(日)</b> 開演 14:00 <b>無料</b></p> <p><b>混声合唱</b> 大村混声合唱団 会場 大村医師会館 大村市協和町779 【問】090-5211-6695(大園)</p>	<p><b>10月17日(火)</b> 開演 12:00 <b>無料</b></p> <p><b>女声合唱</b> Mamma Voce 会場 シーハットおおむら・花しょうぶ 大村市幸町25-33 【問】0957-56-9508(高月)</p>
<p><b>10月22日(日)</b> 開演 13:00 <b>無料</b></p> <p><b>児童合唱</b> 旭が丘小学校合唱クラブ 会場 中地区公民館 大村市木場1丁目126 【問】090-9075-7727(杉野)</p>	<p><b>11月5日(日)</b> 開演 14:30 <b>無料</b></p> <p><b>フルートアンサンブル</b> Flutissimo!! 会場 中地区公民館・講堂 大村市松並1丁目246-5 【問】090-8351-7574(永留)</p>	<p><b>11月11日(土)</b> 開演 13:30 <b>無料</b></p> <p><b>JAZZ&amp;LATIN コンサート</b> ビッグ・カンントリー・ジャズ・オーケストラ 会場 シーハットおおむら・さくらホール 大村市幸町25-33 【問】090-4487-1470(福井)</p>	<p><b>11月11日(土)</b> 開演 13:30 <b>無料</b></p> <p><b>拳のしらべ</b> 拳曲愛好会&amp;愛好会ジュニア 郡山流尺八親友会 会場 プラザおおむら 大村市本町326-1 【問】090-5087-7094(川上) 0957-54-3335(松田)</p>
<p><b>10月28日(土)</b> 開演 18:00 <b>無料</b></p> <p><b>ハロウィンパーティー</b> 「ゾンビダンスxプラス」 会場 シーハットおおむら・ガレリア 大村市幸町25-33 【問】0957-20-7207</p>	<p><b>10月31日(火)</b> 開演 14:00 <b>要整理券</b></p> <p><b>秋の名曲コンサート</b> 中嶋克彦、村岡恵理子、演野久子、OMURA室内合奏団アンサンブル 会場 シーハットおおむら・さくらホール 大村市幸町25-33 【問】0957-47-6537</p>	<p><b>11月16日(木)</b> 開演 14:00 <b>無料</b></p> <p><b>女声合唱</b> ダ・カーポ 会場 すわの杜楽苑 大村市諏訪1丁目605 【問】0957-53-0600(久保山)</p>	<p><b>11月19日(日)</b> 開演 13:30 <b>300円</b></p> <p><b>第57回大村市民音楽祭</b> 音楽祭出演者 大村市音楽協会 会場 シーハットおおむら・さくらホール 大村市幸町25-33 【問】090-4354-8206(演野)</p>

## 皆で仮装して「スリラー」を踊ろう！ スリラーダンス「参加者大募集」！

ゾンビの仮装をして、ハロウィンの定番曲マイケル・ジャクソンの「スリラー」をスペシャルバンドの演奏でみんなで踊りましょう！当日は本番前に簡単な振り付け・練習をします。

日時▶2017年10月28日(土) 受付16:00~16:30 イベントスタート18:00

会場▶シーハットおおむら・ガレリア  
集合場所▶シーハットおおむら・リハーサル室  
募集人数▶100名程度  
参加条件▶ゾンビの仮装をして参加ができる方。  
※小学生以下は保護者同伴

参加費 **無料** 申込期限 **10月22日(日)まで**

申込方法▶「シーハットおおむら」ホームページ内の申込フォーム。または右記QRコードよりお申し込みください。

シーハット | 検索 <http://www.seahat.jp/>

寒い冬の中、弦楽器から奏でる暖かい演奏でお楽しみください。

▶OMURA室内合奏団員からのメッセージ

## OMURA室内合奏団 第24回大村定期演奏会



12月16日(土)14時開演(13時30分開場) さくらホール  
《全席自由》大人 会員3,100円 一般3,500円  
学生 会員900円 一般1,000円

### 5月の定期演奏会を振り返り

OMURA室内合奏団 種口敬明さん

今回の定期演奏会に際してはお客様との距離を少しでも縮めるべく新しい試みがいくつか導入されました。一つ目は演奏前の舞台上でのプレトーク。団員と村嶋芸術監督とで行いますが、今回は打楽器の冨田さんとお話しました。演奏中は声を出さない奏者がお話をするので、奏者とても身近に感じてもらえる良い機会だと思います。次回も実施されると思いますので楽しみにしててください。

二つ目は終演後に茶話会を行いました。これには松原アーティストティックアドバイザーを含む団員数名が参加し、希望された数十名のお客様と一緒にお茶を頂きながら楽しくお話をさせて頂きました。団員の立場からすると、演奏中には出来ない、お客様と目を合わせての会話が楽しめる貴重なイベントだと思います。写真入りのネームカードをお渡し、記念写真を撮影し楽しいひと時を過ごしました。このように私達はお客様の近くに寄り添える様な合奏団を目指し活動して参りたいと思っております。

肝心の演奏には触れる事なくこのレポートを終えようとしていますが、個人的には安部まりあさんのピアノの音色に心から癒された今回の定期公演でした。最後に演奏会に来て頂き「良いね」と思ってくれた皆様、どうぞその想いを他の人に伝えてください。私達の演奏をこれからも続けて聴いて頂く為にはとても大切で是非ともお願いしたい事なのです。どうぞよろしくお願い致します。



### 稲川淳二の怪談ナイト

自主文化事業

~公演担当のおすすめポイント!~  
怖いだけじゃない。どこか懐かしい。どこか温かい。それでいて笑顔になれる。稲川さんの話術に身を任せてみませんか?

チケット好評発売中!

10月6日(金)19時怪宴 18時30分怪場 さくらホール  
《全席指定》会員4,900円 一般5,500円 未就学児童入場不可

### Maki Ohguro 2017 Live-STEP!!

Higher↑Higher↑ 中年よ熱くなれ!!

自主文化事業

~公演担当のおすすめポイント!~  
大黒摩季ツアーの中で大村が最大の動員となります! 迫力のライブになること必至です! ぜひシーハットで体感してください!

残席わずかお急ぎください!

11月3日(金・祝) 17時30分開演(16時30分開場)  
メインアリーナ 《全席指定》6,800円

(4歳以上有料。3歳以下膝上可。ただし席が必要な場合は有料)※おひとり様につき4枚まで購入可能。

### 公演・イベントレポート

#### ハウステンボス歌劇団 大村公演

6月30日(金)さくらホール

ホールが程よく(大きさ)細部まで観劇出来ました。優雅さんのきりっとした和姿が素敵でした。(謙早市50代)・ジェットコースターみたいに次から次に話がかけ足で。息つく間もなく面白かったです。力が入った公演で一生懸命さが心にいっぱい響いてきました。また絶対大村に来てください。(市内50代女性)

#### ジュニアオーケストラ コンサート

8月13日(日)さくらホール

小〜高校生の子どもたちの演奏がこれほど素晴らしいとは思いませんでした。積み重ねてきた経験が感じられスゴイと感じてしまいました。第一部の最後に先生方がされた三重奏はさらに圧巻でした。これまでこういったコンサートに来たことがなかったのですが、また来たかと思えます。第2部ではみんなで音を合わせる事の難しさ、音が合った時の楽しさ、みなさんの個性など色々なところに目がいて、こちらまで楽しくなりました。ありがとうございました。(大村市内30代女性)

#### シーハット感謝デー

8月11日(金)シーハットメインアリーナ

毎年ご利用されるお客様への感謝の気持ちを込めて開催するシーハット感謝デー。今年は昨年を上回るたくさんのお客様に来ていただきました。ダンスフェスティバルには様々なジャンルの出演者が技を披露し盛り上がりました。アトラクションや巨大迷路は子供たちに大人気でした。

### シーハットクラブ 会員募集!

「シーハットクラブ」は、大人のカルチャーライフを応援します。

4大特典

- 自主事業チケット先行発売
- 自主事業チケット10%引
- 情報誌「シーハット通信」の送付
- コンサート観劇会 会員ご優待公演にご招待

年会費 2,000円(税込) 10,000円(税込)

有効期限 入会日の翌月から1年間

申込方法 ①窓 ②郵便振替

シーハットおおむらスポーツ棟事務所に直接手続き  
郵便局備え付けの青色の「払込取扱票」にシーハットクラブ入会もしくは継続と記入の上、年会費を添えてお申し込みください。  
※振込手数料はお客様負担となります。

【加入者名】シーハットクラブ 【口座番号】01700-2-32046 【シーハット事業部】tel.0957-20-7207



# Talk with Kancho vol.7



## 城下町大村秋の音楽祭2017 「オープニングJAZZライブ」

9月16日(土) 17時30分開演(17時開場)  
シーハットおおむら・ガレリア  
出演: ビッグ・カントリー・ジャズ・オーケストラ  
穴澤雄介(ヴァイオリン)、野田正純(ピアノ)  
小國雅香(ピアノ)、升井一朗(ベース)、原田迅明(ドラム)

ジャズピアニスト  
ゲスト/ 小國 雅香さん

## ジャズは生きることそのもの

長岡: お元気でしたか? 今度、小國さんには、城下町大村秋の音楽祭に出演して頂きます。よろしく願いますね。

小國: こちらこそ。

長岡: 小國さんには何らかの形でシーハットおおむらに関わって頂きたかったので実現できて嬉しいです。私ね、大村に戻ってきてテレビから流れてくる小國さんの音楽に「長崎にすごい人がいるもんだな」とびっくりしてましたよ。

小國: わあ。嬉しいです。ありがとうございます。

長岡: 今日は、まず音楽との出会いというか、ジャズとの出会いというか、その辺から聞いてみたいと思っています。

小國: そうですね。小学生のときから作曲コンクールで優秀賞とかも

らってました。

長岡: ジャズに目覚めたのはいつ? きっかけはなんだったのですか?

小國: 東京の音楽科のある短大に進学したんですけど、学校のそばにレンタルレコード屋さんがあって。そこでジャズに出会ったんです。

長岡: どんなの聞いたの?

小國: 一番最初に衝撃を受けたのはセロニアス・モンク。これ、譜面はどうなっているのかしら!? って。即興ってのを初めて知ったんです。そのあと短大卒業後にジャズスクールに2年通って。それから縁あって寺尾聡さんや布施明さんのバックバンドをしたり。いわゆる「歌伴」(歌の伴奏)の仕事をするようになった。27歳ま

小國雅香(おぐに もとか) ジャズピアニスト・コンポーザー(作曲家)

長崎市出身。活水高校音楽コース、桐朋学園短期大学ピアノ科卒業後、ジャズピアノを板橋文夫、辛島文雄に師事。サポートメンバーとして布施明、寺尾聡ツアー等に参加。関東中心に演奏活動を経て、2001年より故郷長崎に拠点を移し現在は九州を中心に全国で活躍中。ランタンフェスティバルイメーソ曲「春節祭」長崎県美術館テーマ組曲「Museum Suite」長崎在局のテレビ局のニュース番組のテーマソング、2012年長崎上海航路テーマ組曲など、長崎在住の方なら、一度は耳にしたことがある楽曲を多数作曲。高い作曲能力による構成とメロディのポップさの共存した、ジャンルを超えた独自の音楽を形成し、高い評価を得ている。現在までに10枚のアルバムをリリース。2014年に開催された「長崎がんばらば国体・障害者スポーツ大会」では、会場放映映像のオリジナルBGMを作曲、及び国体の総開会式でライブパフォーマンスを行う。現在は演奏、作曲活動を務める傍ら、後進の指導にも力を注いでおり活水女子大学音楽学部非常勤講師を務める。

ではそういう仕事をしていただけである日衝撃的なことがあったんです。

長岡: へえ…どんな事ですか?

小國: 毎日、決められた譜面通りに演奏する仕事ばかりをしていて、なんとなく悶々としていたんです。その日仕事が終わってまちを歩いていると、今日ハービー・ハンコックのライブがあるとたまたま知ってライブに足を運んだんです。そして衝撃! 「私はこういうことがしたいの!!!」って強く思ったのが27歳の夏だった。それで、バックバンドで生活に困らないくらいには収入はあったんだけど、その生活を捨てないと自分のやりたいことはできないと思って。結局全部やめたんです。辞めてリセットしてたんです。

長岡: すごい! 思い切ったね。

小國: もう1回ゼロからジャズを勉強しようと思って、日本を代表するジャズピアニスト故・辛島文雄の門を叩きました。そして28歳のときにファーストアルバム「Labyrinthラビリンス」を出しました。そのあと2001年に長崎に帰ってきました。2003年に作った「春節祭」が、偶然、筑紫哲也さんが聞いてくださって「これはいい! ニュース23で、長崎の特集として生演奏もしてもらいましょう!」となったんです。『春節祭』はターニングポイント。長崎でも仕事をしていけるかなってという希望がもてました。

## 心とつながる音楽を届けたい

長岡: 小國さんからみたジャズの魅力ってなんですか?

小國: わたしがジャズにはまってしまったのはやっぱり「即興」の部分なんです。その日その時そのメンバー、天気にもよる。気分や体調にもよるんだけどとにかく生ものの音楽。「生きることそのもの」もともとジャズのルーツはブルース。悲しいことを背負って前を向く、歩く、生きていく、みたいなのところもすごく共感する。生きることってそういうことだと私は思うから。「ジャズ=生きる」私にとってジャズは「好き」というより「性に合う」音楽なんです。でも実は「ジャズピアニスト」というカテゴリーで言われるのは違和感があるんです。どうしてもジャズってなんかこう小難しい感じとか、そういうイメージが強いのでそれは払拭したい。だから自分が作る曲はベースにはジャズ的な要素を含んでいるけど凄くキャッチーなメロディを書きたい! いつもそう思います。

長岡: 確かにそうですね。

小國: いろんな人に聞いて欲しいし楽しい音楽なんだって思ってます。例えば自分の人生に重ねて音楽を聴いて涙したりとかそういうことってありますよね。とにかく「心とつながりたい」といつも思ってます。曲を作っているし弾いていますね。

長岡: 小國さんの作品は、聴きやすいように咀嚼してくれてるところがポップスだなと思いますね。

小國: いつも私が言っているのは、音楽は落ち込んでる人を勇気づけたり元気にする。そういう力があると信じて音楽を続けています。昔は自分がこうなりたいとかうまくなりたいとか「自分」ということが一番大事だった。でも、年齢を重ねているんな経験をしてちょっと変わってきました。8年前原因不明の病気で、全く右半身が動かなくなったことがあったんです。そのとき「私、もうピアノ弾けないのかな?」って思った。でも私の復帰を待っていてくれる人たちがいて、退院後にまだそんなにピアノをうまく弾けない

状態の私に声をかけてくださって演奏させて頂いたりもして。たくさんのひとの支えがあって病氣から回復していまピアノを弾いている私がいる。「自分1人の力で弾いているわけじゃない」と感じる。もうね、今までは自分のためにがんばってきたけどこれからは人に喜んで頂けるような、人を元気づけるような音楽を届けたい! という気持ちがすごく強いです。

## 大村をジャズのまちに

長岡: 城下町大村秋の音楽祭は、市内各所で音楽の催し物をするんですけど、そのオープニングライブに小國さんに出て頂きます。9月16日ですね。シーハットのガレリアで。素敵なステージにしたいですね! 見どころはどうでしょうか。

小國: とにかく子供さんから年配の方まで楽しんでいただけるようなナンバーを持参して参りたいと思います。秋らしいナンバーもお届けしたいですね。

長岡: 小國さんはしゃべりもうまいし弾いてる姿もかわいらしいですよ。そこも見どころです。それから今年も11月22日に長崎インターナショナルホテルで小國雅香JAZZNightやります。今年も「いい夫婦の日」で。大人のジャズライブにしたいですね。

小國: そうですね。11月22日ということで「いい夫婦の日」ですから(笑) ご夫婦はもちろん、恋人、お友達を誘っていらして頂けたら嬉しいです。美味しいお食事と美味しい音楽を楽しんで頂きたいです。

長岡: 他にはライブなどのご予定はいかがですか?

小國: ちょっと面白いものとしては11月3日に川棚のお寺である「常在寺音楽祭」に向けて作曲したんですけど「お経にメロディをつける」というのをやりました。ほんとに貴重な体験をさせていただきました。

長岡: お経に? それは超面白いねー!! 僕はもっとジャズを身近にしたい。大村でジャズを聴けるようなところをいっぱい作りたいんですよ。お酒飲みながらジャズを楽しめる場所を。いろいろと小國さんにも協力していただきますよ。これからもよろしく願います。

小國: 素敵ですね。長岡さんのおかげで大村にいっぱいご縁ができて嬉しいです。

長岡: 今日はありがとうございました。一緒に大村をいや長崎県を楽しい街にして行きましょう!



編集/寺井 よしみ

シーハットおおむら館長

長岡 和弘(ながおか かずひろ)

大村市出身。福岡大学経済学部卒・1975年~1980年まで甲斐バンドのメンバーとして活躍後、(株)ポニーキャニオン音楽制作部チーフディレクターとして勤務。4年前に大村へ戻り、ハウスステップスの音響・音楽の社長付顧問として勤務。2016年6月よりシーハットおおむら館長就任。とある夕方、ポニーキャニオンとニュースを見ていつもそこから素敵なピアノのエンディングが聴こえて来た。これが小國雅香さんとの音の出逢い。是非ともJAZZLiveを見たいと企画を立てて昨年秋「小國雅香JAZZNight」を長崎インターナショナルホテルで開催。ステージで微笑みながらピアノを奏でる姿とキュートなMCにイチコロでノックアウトされてしまう。今年も11月22日「いい夫婦の日」にJAZZNightを開催予定。再度ノックアウトされる予定です。



### 第36回コミセンまつり

中央公民館で定期的に活動しているグループが日頃の学習成果を発表します。皆様の来場をおまちしています！



9月30日(土)、10月1日(日)  
会場/さくらホール 開演9:00 入場無料  
◎問合せ先 大村市中央公民館 0957-54-3161

### 第2回ひよこ柔道大会

柔道では珍しい低学年(小学3年生以下)の団体戦。愛らしくも一生懸命に選手が頑張ります。柔道を始めたいと迷っている方必見！未来のオリンピック選手を発掘しましょう！



10月9日(月祝)  
会場/サブアリーナ 開演10:00 入場無料  
◎問合せ先 ひよこ柔道プロジェクト委員会 hokuyoujyuku@gmail.com  
詳細は <http://hokuyojudo.hatenablog.com> をご覧ください。

### 第25回おおむら健康・福祉まつり ちびっこ夢ひろば2017

子どもから大人まで楽しく参加できるコーナ、検査コーナー、飲食・パザーなど盛りだくさんです。



10月15日(日)  
会場/メインアリーナ・サブアリーナ 開演10:00 入場無料  
◎問合せ先 大村市国保けんこう課 0957-53-4111(内線152)  
大村市保育会 0957-53-9661

### 第27回大村市立玖島中学校 吹奏楽部定期演奏会



玖島中学校吹奏楽部は「笑顔・協力・感謝」をモットーにがんばっています。笑顔あふれる演奏会にしたいと思いますので、ぜひご来場ください。  
10月9日(月祝)  
会場/さくらホール 開演14:00 無料  
◎問合せ先 大村市立玖島中学校 0957-53-3401

### 第27回大村市立郡中学校 吹奏楽部定期演奏会



吹奏楽コンクールで演奏した曲を始めとした楽しい音楽を、日頃の感謝の気持ちを込めて演奏します。  
10月15日(日)  
会場/さくらホール 開演14:00 無料  
◎問合せ先 大村市立郡中学校 0957-55-8318

### 第25回大村中学校 吹奏楽部定期演奏会



いつもたくさんの応援ありがとうございます。感謝の気持ちを込めて演奏しますので、ぜひ来てください。  
10月22日(日)  
会場/さくらホール 開演13:30 無料  
◎問合せ先 大村市立大村中学校 0957-53-1333

### 第31回大村市立桜が原中学校 吹奏楽部定期演奏会



会場の皆様と一緒に楽しめるステージにしたいと思っています。ご来場心よりお待ちしております。  
11月3日(金祝)  
会場/さくらホール 開演14:00 無料  
◎問合せ先 大村市立桜が原中学校 0957-55-1166

## My seahat

### シーハットおおむら 市民ミュージカル活動開始しました！

8月18日、19日、20日にかけて、ミュージカルワークショップを行いました。東京より中村龍史先生を始め総勢6名の先生が来られ、身体を動かす、歌を歌う、セリフを皆の前で言う、など身体を使ったワークを行いました。



皆さん初めてで少し緊張されていましたが、すぐに打ち解け、楽しく活動されていました。これから1年間かけてミュージカルを皆さんで作っていきます。よろしくお願いいたします！

元気 はっらっ信! Vol.48 シーハット・スポーツ担当

今回のテーマ: **目と歯の健康について**

※ブログ 毎週更新中! シーハットHPからご覧いただけます。

朝晩と涼しくなり、秋を感じるようになりました。10月10日は「目の愛護デー」、11月8日は「いい歯の日」という事で、今回は目と歯の健康についてご紹介します！

### 10月10日は 目の愛護デー

10を横から見ると、10の「1」がまゆげに「0」が目に見えることから、10が2つ並んでいる10月10日は目の愛護デーとされています。

- 目に効く栄養素
  - ビタミンA……目の細胞や粘膜の新陳代謝を保ってくれます。にんじん、かぼちゃ、にら、ほうれん草など
  - ビタミンB群……とくにビタミンB1とビタミンB12が、視神経や筋肉の疲労を解消し、視力低下を防ぎます。レバー、ロースハム、豚肉、さんま、かつおなど



- 目の体操
 

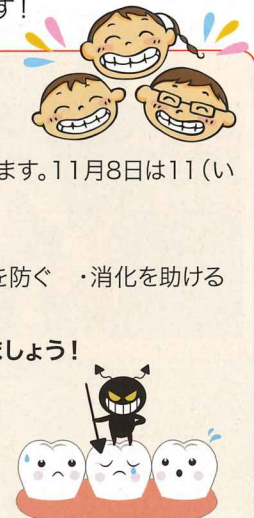
次の①～⑧を数回繰り返す。眼球をゆっくり、大きく動かしましょう！

①ギュッと目を閉じる ②パッと目を開く ③左を見る ④右を見る  
⑤上を見る ⑥下を見る ⑦ぐるりと右回り ⑧ぐるりと左回り

### 11月8日は いい歯の日

1が2つ並んだ11月は記念日がたくさんあります。11月8日は11(いい)8(歯)の語呂合わせです。

- よく噛むといいことがたくさん！
  - ・虫歯を防ぐ ・あごが強くなる ・食べ過ぎを防ぐ ・消化を助ける
  - ・脳が発達する
- 虫歯になりやすい?生活チェックをしてみましょう！
  - おやつをたくさん食べる
  - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
  - 1日の歯磨きの回数が2回以下
  - 噛む回数が少ない(30回未満)



- 効果的なブラッシングのコツ
  - ・歯ブラシはヘッドが小さくて、かたさは普通のものを選ぶ
  - ・軽い力で小刻みに!力を入れて磨くと、ブラシの先が開いてしまうので、汚れがとれにくいです。また、歯ぐきにも傷がついてしまいます。力を入れず、小刻みに動かすのがコツです。



# シーハットおおむら【スポーツ棟/さくらホール】

【スポーツ棟】 【(X)メインアリーナ (O)サブアリーナ】

	日	曜	アリーナ	催物	お問い合わせ	電話番号	担当
10月	1	日	(X)	第5回YAMADA GROUPベストチャレンジカップ	YAMADA GROUP	0957-56-8001	山田
	1	日	(O)	大村市秋季バドミントン大会	大村市バドミントン協会	090-5924-3821	池田
	6	金	(O)	ふれあいスポーツ教室	大村市障がい福祉課	0957-20-7306	-
	7	土	(X)	仙波杯スポーツフェスタ	大村市学童保育連合会(ふどう児童クラブ)	0957-54-7727	田口
	8	日	(X)	大村市民スポーツ大会(バレーボール・ソフトバレーボール)	大村市地域げんき課スポーツ振興室	0957-53-4111(内線187)	粟山・小林
	9	月祝	(X)	トヨタカローラ長崎大運動会	トヨタカローラ長崎株式会社	095-861-1123	-
	9	月祝	(O)	第2回ひよこ柔道大会	ひよこ柔道プロジェクト委員会	hokuyoujuku@gmail.com	-
	15	日	(X)	第25回おおむら健康・福祉まつり ちびっこ夢ひろば2017	大村市国保けんこう課 大村市保育会	0957-53-4111(内線152) 0957-53-9661	山田 -
	17	火	(O)	第34回大村市レディースバドミントン大会	大村市レディースバドミントン連盟	0957-53-7454	出口
	19	木	(X)	平成29年度長崎県戦没者追悼式	長崎県戦没者慰霊奉賛会	095-844-3868	-
	22	日	(X)	第2回大村市協会杯九州地区インディアカ大会	大村市インディアカ協会	090-6897-5206	柴原
	22	日	(O)	大村市バレーボール協会長旗争奪ソフトバレーボール大会	大村市バレーボール協会	0957-53-5662	松口
	27~29	金~日	(X)	長崎県オールトヨタ大商談会inシーハットおおむら	西九州トヨタ	0120-15-1717	-
	11月	3	金祝	(X)	MakiOhguro 2017 Live-STEP!! ~Higher Higher 中年よ熱くなれ!! Greatest Hits+~	一般財団法人 大村市文化・スポーツ振興財団	0957-20-7207
4・5		土日	(X)	大村市中学校新人大会(メイン:バドミントン、サブ:卓球)	大村市教育委員会学校教育課	0957-53-4111(内線366)	-
7		火	(X)	平成29年度ながさき県民総スポーツ祭 長崎県民スポーツ・レクリエーション祭2017おおむら(ラジボール卓球)	NPO法人 長崎県レクリエーション協会	095-842-0100	-
8		水	(O)	平成29年度ながさき県民総スポーツ祭 長崎県民スポーツ・レクリエーション祭2017おおむら(健康体操)	NPO法人 長崎県レクリエーション協会	095-842-0100	-
9		木	(X)	第65回九州地区英語教育研究大会(長崎県大会)	九州地区英語教育団体連合会(長崎県立西陵高等学校)	0957-43-4154	北野
10		金	(X)	大村市中学校音楽会	大村市教育委員会学校教育課	0957-53-4111(内線364)	高木
10		金	(O)	大村市民体力測定	大村市地域げんき課スポーツ振興室	0957-53-4111(内線187)	石山
11		土	(X)	平成29年度ながさき県民総スポーツ祭 長崎県民スポーツ・レクリエーション祭2017おおむら (メイン:バウンドテニス、サブ:3B体操)	NPO法人 長崎県レクリエーション協会	095-842-0100	-
12		日	(X)	平成29年度ながさき県民総スポーツ祭 長崎県民スポーツ・レクリエーション祭2017おおむら (メイン:ドッジボール、サブ:インディアカ)	NPO法人 長崎県レクリエーション協会	095-842-0100	-
14		火	(X)	KTN杯争奪第26回長崎県レディースバドミントン大会	長崎県レディースバドミントン連盟	095-879-1607	花井
16		木	(X)	平成29年度精神障がい者スポーツ大会	長崎県精神障がい者福祉協会	095-842-5350	多田
18		土	(X)	大村市教職員バスケットボール大会	大村市バスケットボール協会(大村市立大村中学校)	0957-53-1333	小川
18		土	(O)	平成29年度ながさき県民総スポーツ祭 第68回長崎県民体育大会 山岳競技	長崎県民体育大会実行委員会	095-845-2083	-
19		日	(X)	創価青年大会	創価学会長崎青年部	095-833-1500	永田
19		日	(O)	2017長崎県団体型空手道選手権大会	(一財)国際空手道連盟極真会館長崎県支部	095-800-6305	土井
22		水	(X)	チャレンジド運動会	大村市教育委員会学校教育課	0957-53-4111(内線367)	福井
23		木祝	(X)	春高バレー長崎県予選会	長崎県バレーボール協会(長崎県立佐世保北高等学校)	0956-22-4105	山口
25・26	土日	(X)	平成29年度ながさき県民総スポーツ祭 第68回長崎県民体育大会 バドミントン競技	長崎県民体育大会実行委員会	095-845-2083	-	

## 【さくらホール】

	日	曜	催物	入場料	開演	お問い合わせ	電話番号	担当
10月	30・1	土日	第36回コミセンまつり	無料	9:00	大村市中央公民館	0957-54-3161	松永
	5	木	平成29年度金婚記念祝賀式	無料	10:00	大村市福祉保健部長寿介護課	0957-20-7301	-
	6	金	稲川淳二の怪談ナイト	一般 5,500円(当日500円増)	19:00	一般財団法人 大村市文化・スポーツ振興財団	0957-20-7207	-
	8	日	第31回ながさき「若い芽」のコンサート	無料	13:00	長崎県教育庁学芸文化課	095-894-3385	朝長
	9	月祝	第27回大村市立玖島中学校吹奏楽部定期演奏会	無料	14:00	大村市立玖島中学校	0957-53-3401	中村
	15	日	第27回大村市立郡中学校吹奏楽部定期演奏会	無料	13:30	大村市立郡中学校	0957-55-8318	坂本
	17	火	安全運転管理者法定講習会	関係者のみ	10:00	長崎県警察本部交通部交通企画課	095-820-0110(内線5034)	山口
	18	水	平成29年度幼児教育シンポジウム・交流会	関係者のみ	13:30	長崎県子ども未来課	095-895-2684	室野
	20	金	舗装技術講演会	無料	12:30	一般社団法人長崎県ほ装協会	095-826-2582	-
	22	日	第25回大村中学校吹奏楽部定期演奏会	無料	13:30	大村市立大村中学校	0957-53-1333	江口・田中
	26	木	第51回大村市老連福祉大会	無料	9:40	大村市老人クラブ連合会	0957-53-6010	島中
	29	日	第29回大村市舞台芸術祭	200円(但し高校生以下無料)	12:00	大村市文化協会事務局(大村市文化振興課内)	0957-53-4111(内線369)	黒岩
	31	火	秋の名曲コンサート	無料(入場整理券が必要です)	14:00	認定NPO法人OMURA室内合奏団	0957-47-6537(月~金9時~17時)	-
	11月	1	水	副安全運転管理者法定講習会	関係者のみ	13:00	長崎県警察本部交通部交通企画課	095-820-0110(内線5034)
3		金祝	第31回大村市立桜が原中学校吹奏楽部定期演奏会	無料	14:00	大村市立桜が原中学校	0957-55-1166	阿比留
5		日	第17回おおむら秋まつり	無料	10:00	おおむら秋まつり協会(大村商工会議所)	0957-53-4222	-
10		金	第65回九州地区英語教育研究大会(長崎県大会)分科会	関係者のみ	9:40	九州地区英語教育団体連合会(長崎県立西陵高等学校)	0957-43-4154	北野
11		土	城下町大村秋の音楽祭 JAZZ&LATINコンサート	無料	13:30	ビッグ・カントリー・ジャズ・オーケストラ	090-4487-1470	福井
16		木	大村市小学校音楽会	無料	①13:30 ②10:20 ③14:00	大村市教育委員会学校教育課	0957-53-4111(内線364)	高木
18		土	シルバーメンネルコール25周年記念演奏会	499円	14:00	シルバーメンネルコール	0957-53-2520	池田
19		日	第57回大村市民音楽祭	300円	13:30	大村市音楽協会	090-4354-8206	濱野
23		木祝	2017長崎県選抜歌謡大会	1,000円	9:30	やまみち歌謡教室	0957-53-2744	山道
25		土	かめりあこども園文化祭	無料	9:30	かめりあこども園	0957-55-8301	藤田
26	日	ピアノ発表会	無料	10:00	アリス音楽教室	0957-54-3707	荒木	

行事内容や料金・時間等は発行日現在のものです。変更になる場合がありますので、直接主催者にお問い合わせください。

発行/(一財)大村市文化・スポーツ振興財団 大村市幸町25-33 Tel.0957-20-7207 印刷/(株)つじ印刷