

このコーナーは、市民の皆さんからの
 におりにお答えする「つながる」掲示板です。
 広報ながさきの感想やまちづくりに関するご意見を
 プレゼントクイズのコーナーにお寄せください。
 掲載されたかたには、図書カードをプレゼントします。



✉ 外出があまりできていないので、室内でもできる運動を教えてください。

(桜町・30代のかた)



日常生活で取り組みやすい運動を紹介しています。

運動には、健康的な体形維持のほか、血行促進による
 コリの軽減や気分転換、ストレス発散などの効果があり
 ます。

室内でもできて、日常生活に取り入れやすい運動を市
 ホームページで紹介しています。

家事や仕事の合間のちょっとした時間を利用
 して、健康づくりに取り組みませんか。

(健康づくり課 ☎829-1154)



【筋力トレーニングの例】

一座って両足上げー

- ①椅子に背筋を伸ばして座る。
- ②膝を曲げて両足をゆっくり持ち上げる。
- ③持ち上げたまま5つ数えて元に戻す。
- ④呼吸を止めずに10回行う。



【ストレッチの例】

一首を伸ばすー

- ①頭に左手を添えて、首を左側に
ゆっくり倒す。
- ②反対側も同様に行う。



一ふくらはぎを伸ばすー

- ①脚を肩幅に開いて立ち、右脚を前
に出す。(左足のつま先は軽く外
に向け、かかとは床につける)
- ②両手を右の太ももに当て、10数
えながら体重を前にかける。(左
脚のふくらはぎを気持ちよく伸
ばす)
- ③反対側も同様に行う。



今月のプレゼント

え
 選りすぐりの特産品はいかがですか。
 今月にご覧の商品をプレゼント!!

クイズ

防火の決意を新たにして、士気
 を高めるため、毎年1月7日に行
 われるイベントは？

(ヒントはP28)

答え

消防〇〇〇

『かんころ餅 3本入り』

平井餅まんじゅう

10名様にプレゼント

かんころ餅は長崎の郷土名物で、サツマ
 イモの皮をむいて輪切りにし、ゆでて乾
 燥させ餅米と一緒についたものです。薄
 めに切って、焦げ目がつく程度に軽く焼
 いてお召し上がりください。



☎ 821-7961

🔍 平井餅まんじゅう

応募方法

- ①〇〇〇に入る答え ②住所 ③氏名 ④
 年齢 ⑤電話番号 ⑥興味を持ったコー
 ナー名 ⑦広報ながさきの感想やまち
 づくり全般の意見を、市ホームペー
 ジかはがきで。(12月31日Ⓟ締切)

【市ホームページ】トップページ「市民
 参加」の「プレゼントクイズ」

【はがき】〒850-8685 桜町2-22
 長崎市「広報ながさき」プレゼント係

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
 お便りは、広報紙などで紹介する場合があります。



10月号には345
 通のお便りをいた
 だきました。あり
 がとうございまし
 た。



長崎市の姉妹都市などの情報を紹介してほしいです。 (滑石1丁目・70代のかた)



長崎市は、6つの「姉妹(友好)都市」と3つの「市民友好都市」との間で提携を結んでいます。

長崎市は、約450年前の開港以来、世界のさまざまな国と交流を続けてきたまちです。第2次世界大戦後、日本で初めての姉妹都市提携をアメリカ・セントポール市との間で行い、現在、6都市と姉妹(友好)都市提携を結んでいます。

また、市では、姉妹都市提携などの形式にとらわれず、市民や団体が中心となって自由、気軽な交流を行う「市民友好都市」の提携を進めていて、現在、3都市と提携を結んでいます。

(国際課 ☎829-1113)



姉妹(友好)都市

①セントポール市(アメリカ)

日本初の姉妹都市提携



②サントス市(ブラジル)

ポルトガル船の来航により開かれた都市



③ポルト市(ポルトガル)

長崎に入港したポルトガル船の母港



④ヴォスロール村(フランス)

海外地区の救済に貢献したド・ロ神父の出身地



⑤福州市(中国)

多くの長崎華僑の出身地



⑥ライデン市(オランダ)

シーボルトが離日後に日本の研究を行った街



市民友好都市

①アバディーン市(イギリス)

トーマス・グラバーの故郷



②中山市(中国)

辛亥革命の指導者である孫文の故郷



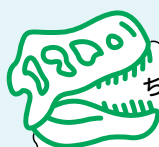
③ヴュルツブルク市(ドイツ)

シーボルトの生誕地



編集こぼれ話

平成31年4月に市内で発見された大型ティラノサウルス科の歯の化石が恐竜博物館で展示されています。後期白亜紀に生きていたそう。大昔長崎にも恐竜が住んでいたと思うとロマンを感じますね!



ちょこっと

恐竜図鑑

『アンキオルニス』



ジュラ紀後期の中国に生息していた全長50cmほどの小型の恐竜です。アンキオルニスは骨だけでなく軸を伴う羽も化石として残っていて、今の鳥のような翼を持っていました。また、残された羽を分析することで、黒や赤といった体の色も明らかになった貴重な標本です。



学芸員
小平 将大さん

問い合わせ

恐竜博物館
☎898-8000