



環境センター焼却炉の全炉復旧について

令和3年4月に発生した環境センター火災事故により、全ての焼却炉が使用できない状態となりましたが、すでに運転再開している2炉に加えて、9月22日に残る1炉が運転を再開し、全ての焼却炉が復旧しました。市民の皆さまには、長期間に渡り、ご心配をおかけいたしました。また、ごみの分別と減量にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

●環境センター ☎54・3100

お知らせ

10月13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てください。



主な連絡先・電話番号

市役所(代表)	53・4111
出張所	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

市ホームページ



city.omura.nagasaki.jp/

11月の祝日の

燃やせるごみ収集について

日程 11月3日(木)文化の日、

11月23日(水)勤労感謝の日

↓収集しません。

※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

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)

緊急地震速報の訓練

内容 Jアラート(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が実施されます。本市でも屋外スピーカーや防災ラジオから放送が

流れます。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。

日時 11月2日(水)、10時ごろ

※当日の気象などにより、訓練を中止する場合があります。

●安全対策課(内線228)

●Jアラートの全国一斉情報伝達試験

内容

機器の機能確認のため、Jアラート(全国瞬時警報システム)の全国的な試験放送が実

施されます。本市でも屋外スピーカーや防災ラジオから放送が流れます。

日時 11月16日(水)、11時ごろ

※当日の気象状況などにより、試験を中止する場合があります。

●安全対策課(内線228)

国民年金保険料控除証明書が発行されます

内容 1月から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。国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。年末調整や確定申告に必要ですので、大切に保管してください。

●諫早年金事務所 ☎25・1662

●定例教育委員会会議

日時 11月15日(火)、15時15分

場所 市コミセン

●教育総務課(内線363)

11月30日(いいみらい)は年金の日です

内容 年金記録の確認や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみましょう。

「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも年金記録を確認できます。

●諫早年金事務所 ☎25・1662



奨学金について育英会から のお願い

▼奨学金の返還

返還金は、後輩の新たな奨学金になります。借りた奨学金は返還をお願いします。なお、返還が困難な場合や住所変更などがある場合はご連絡ください。また、返還状況を確認したい場合はお問い合わせください。

▼寄附金をお寄せください

皆さまからの寄附金は、奨学資金として活用させていただきます。なお、長崎県育英会への寄附金は、税制上の優遇措置が受けられます。

●長崎県育英会
☎095・824・7501

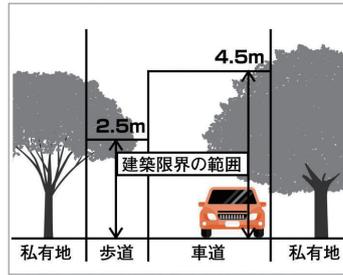
今月は 国保税8期 の納付月です 市県民税3期

納期限 11月30日(水)
納税には便利な口座振替を推進しています。

- 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)

道路に張り出している 樹木伐採のお願い

内容 樹木などが道路や歩道にはみ出していることが原因で事故などが発生した場合、樹木所有者が責任を問われることがあります。ご自宅などの樹木や生垣などは適切な管理をお願いします。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



●道路管理課(内線422)

●公金徴収事務を委託しています

▼大村車両基地駅前・新大村駅前
□駅前駐車場・新大村駅西口
駅前駐車場使用料

委託先 JR九州レンタカー&パーキング

期間 9月23日(令和9年9月30日)
●商工振興課(内線248)

もったいない抽選会

内容 環境センターへ廃棄物として搬入された物の中から、まだ使えそうなものを展示し、抽選で当選した人に提供します。

※環境センターへ持ち込めないテレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン・パソコンや、自転車の出品はありません。

日時 12月11日(日)

【受付】9時40分～10時20分

【抽選会】10時30分～11時30分

場所 環境センター

対象 市内在住者

定員 160人(先着順)

申込 電話・メール(参加者全員)

の氏名・住所・電話番号)

※メールの場合は件名・タイトルに必ず「もったいない抽選会申込」と記載

申込期間 11月24日(木)～12月1日(木)

※当選品の配送はしません。お持ち帰りください。

●環境保全課(内線143)

☑kanky@city.omurana.nagasaki.jp

税を考える週間

内容 国税庁ホームページでは、国税庁の取り組みや税に関する情報を紹介しています。この機会に、税について考えてみましょう。

しよう。

期間 11月11日(金)～17日(木)



●課早税務署 ☎22・1370

消費税込インボイス制度

登録申請受け付け中

内容 令和5年10月1日からインボイス制度が始まります。インボイスを交付する事業者となるには、事前に登録申請が必要です。

登録申請 e-taxをご利用ください。

※詳しくは、国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」をご確認ください。



●国税庁専用ダイヤル

☎0120・205・553

令和5・6年度

入札参加資格審査申請を受け付けます

業種 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 11月1日(火)～12月28日(水)

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8日(土)～ 1時間 **853**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。

●長崎労働局 ☎095・801・0033



※前回(令和3・4年度)より1カ月早くなっていますのでご注意ください。

受付時間 8時30分～17時15分(12時～13時を除く)

要領などの配布期間 12月28日(水)まで

※要領や申請書様式などはホームページから入手できます。

●契約課(内線230)

大村市婚活イベント

内容 スポーツイベントを実施

します。

日程 12月11日(日)

場所 シーハットおおむら

参加人数 独身男女各20人

※詳しい情報が決まり次第、市ホームページなどでお知らせ

します。

●ごとも政策課 ☎54・9100

募集

自衛官

内容 陸上自衛隊高等工科学校

生徒

対象 中学卒業(見込)で17歳

未満の男子(平成18年4月2日

～平成20年4月1日)の間に生

まれた人

試験日 (推薦 令和5年1月5

日)～7日(土)のいずれか指定

された日

(一般 令和5年1月14日(土)また

は15日(日)のいずれか指定され

た日

メ切 (推薦)12月2日(金)

(一般 令和5年1月6日(金)

●自衛隊大村地域事務所

☎52・6217

市営住宅入居者

入居日 12月1日(木)

抽選日時 11月21日(月)、10時～

抽選場所 プラットおおむら

申込メ切 11月10日(木)

※犬(身体障害者補助犬を除く)、

猫などのペット類は飼育や持ち

込みができません。

※申し込み方法など、詳しくはQ

Rコードからご確認ください。



●シンコー ☎20・7000

「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、2編まで

(随筆)400字原稿用紙4枚

以内、2編まで

※川柳は「大村文芸のみ

※「大村文芸」と「大村文化」は別

用紙で同封可

投稿料

・大村文芸10首(句)：…

(文芸協会員)3千円/1部門

(非協会員)4500円/1部門

・大村文化1首(句)：無料

投稿先

・短歌・川柳・現代詩・随筆：玖

島2-445(六田正英)

第56回市民スポーツ大会結果



スポーツ

種目	順位	優勝	準優勝	第3位
ソフトボール		池田	木場	さつき台・赤佐古
バレーボール		鈴田合同	鬼橋町	沖田・下久原
ソフトバレーボール		坂口	小路口A	水計町・小路口B
グラウンド・ゴルフ		古賀島西GGC	坂口町内会A	田下クラブ
ゲートボール		大村桜	桜和会	富の原愛好会
ペタンク		上諏訪寿会A	上諏訪寿会B	親和寿会B
ボウリング(一般)		横山ファミリー	チームえんち	K・AYH
ボウリング(会員)		大村い～す君	パールメイトA	ミニオンズ
ファミリー PK(U-12)		衛藤ファミリー	堀之内ファミリー	田代ファミリー
ファミリー PK(U-10)		吉田ファミリー	水頭ファミリー	福永ファミリー

●スポーツ振興課(内線187)

・俳句：久原1・41916(奥村京子)

※右側欄外に題名・氏名、左側欄外に住所・電話番号を明記してください。

メ切 12月10日(土)

●文化振興課(内線372)



市民相談

- ▶ 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

各種相談(無料)を実施しています
お気軽にご相談ください

1日(火) 人権相談
10:00~15:00

2日(水) 法律相談
10:00~15:00

8日(火) 登記相談
13:00~16:00

9日(水) 行政書士相談
13:00~16:00

15日(火) 人権相談
10:00~15:00

16日(水) 法律相談
10:00~15:00

25日(金) 不動産相談
13:00~16:00

30日(水) 行政相談
9:30~12:00

- ※ 予 は要予約
- ※ 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 (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



- 県央保健所 ☎26・3306
- 料 金 無料※要申込
- 場 所 県央保健所
- 日 時 ①11月15日(火)②12月6日(火)、いずれも13時30分~15時30分
- 内 容 ①精神科医師による講話・座談会②弁護士による講話・座談会
- ギャンブル等依存症家族教室

セミナー・相談

起業したい女性の皆さんへ
起業・創業無料相談

内容 女性の就業を支援するため、起業支援の専門家による無料相談を行っています。

日 時 毎月第2火曜・第4金曜、13時~17時

場 所 県人材活躍支援センター「ウーマンズジョブほっとステーション」

申 込 電話・ファクス・QRコード ※3営業日前までに要予約(受付10時~18時30分)
※託児あり



● 県人材活躍支援センター「ウーマンズジョブほっとステーション」
☎095・842・5424
☎095・843・6644
FAX 095・843・6644

一日なんでも相談

内容 登記・税金・法律などの問題や、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7日(月)、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1日(火)~4日(金)、(平日)9時~17時、4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)
● 総務省行政相談センターきくみみ長崎
☎095・849・1101

11月18日(金)~24日(木)は全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間です

内容 配偶者やパートナーからの暴力、ストーカー行為、職場におけるセクシュアル・ハラスメントなど、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・祝)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



人権イメージキャラクター
人KENまる君・人KENあゆみちゃん

子育て

出前子育てのつどい

時間 10時～

11月	場所	問い合わせ先
2日(水)	松原出張所	にこにこ子育てサロン
4日(金)	竹松 //	ライオンキッズ
	古賀島西公民館	
10日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
16日(水)	池田公民館	ライオンキッズ
17日(木)	木場 //	ひまわりキッズ
18日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
25日(金)	小路口光公民館	
30日(水)	福重出張所	

- ・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



①ベビーマッサージ
②ベビィヨガ

日時 ①11月10日(水)②17日(木)、いずれも10時15分～

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児・妊婦
②7～11カ月児

定員 いずれも先着12組

申込 電話または窓口

受付開始 (1)10月31日(月)(2)11月7日(月)

●おむらんど ☎47・6111

親子クッキング

内容 「手作りパン」と「じゃがじゃがバナナ」

日時 11月25日(金)、10時30分～12時

場所 こどもセンター

対象 2歳半以上の未就学児と保護者

定員 5組(先着順・初参加の人優先)

料金 1組200円(食材費)

申込 LINE・電話

受付期間 11月11日(金)～18日(金)

●おむらんど ☎47・6111

子育て講座「子育ての悩みや困り事を語り合おう」

内容 ペアレントメンターと一緒に、子育てのヒントを見つけませんか?

日時 12月1日(水)、10時～11時30分

場所 こどもセンター

対象 市内在住で未就学児の子を持つ保護者

定員 16人(先着順) **料金** 無料

申込 LINE・電話(11月7日(月)受付開始)

※託児あり

●おむらんど ☎47・6111

はじめての孫育て応援隊

内容 子育ての今と昔、赤ちゃんの成長、あやしかたなどの成長、あやしかたなどの

日時 11月13日(日)、10時30分～11時30分

場所 こどもセンター

対象 初めて孫育てをサポートする予定の県内在住の祖父母(ただし市外の人は孫が市内在住であること)

定員 8人(先着順)

料金 無料

申込 電話・窓口

メ 11月12日(土)

●おむらんど ☎47・6111

おはなしのつどい

内容 人形劇、影絵などボランティアグループ「ほかほか」による、楽しいお話がいっぱいです。どなたでも自由に参加できます。

日時 12月3日(土)、14時～15時

場所 中地区公民館

料金 無料

●中地区公民館 ☎53・1376

高齢者と介護

介護予防スマートフォン講座

内容 基本的な使い方や生活に役立つ機能、アプリケーションの安全な使い方を学び、コロナ禍でも安心して楽しみを持ち続け介護予防に繋がります。

日時 11月7日(月)～9日(水)、13時30分～15時30分

場所 プラットおむらんど4階

対象 65歳以上

定員 20人(先着順) **料金** 無料

申込 電話・ファクス・メール

持参 スマートフォン

●老人クラブ連合会

☎53・6010

✉shirouren@octp-net.ne.jp

「人生会議」を始めてみませんか？

「人生会議」とは？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

11月30日は「人生会議の日」です

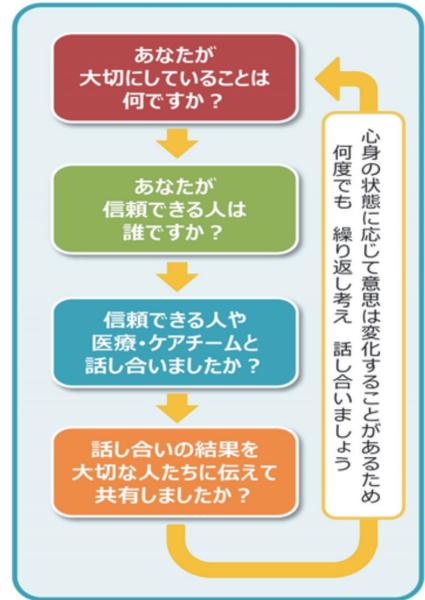
人生の終わりまで、あなたは、どのように過ごしたいですか？あなたとあなたの大切な人が安心して「最期の時」を迎えるために、想いを伝えることができる今から、今後のことを話し合う「人生会議」を始めてみませんか？

大村市人生ノート

自分のこれまでの人生を振り返り、人生の「最期の時」に向けたさまざまな想い、医療に関する希望などについて周りの人と一緒に考えるきっかけとし、それを書き残すための冊子です。詳しくはお問い合わせください。

●地域包括支援センター ☎53・8141

話し合いの進めかた（例）



- 認知症の人と家族の会**
 日時 11月16日(水)、13時30分～15時30分
 場所 プラットおおむら2階
 ●地域包括支援センター
 ☎53・8141
- サロンおおむら桜**
 内容 高齢者が集う場です。
 日時 毎週火曜日、13時30分～15時30分
 場所 プラットおおむら2階
 ●社会福祉協議会 ☎53・1351
- 介護サポート講座クローバー**
 内容 気分を変えて、リハビリメニューをしましょう！
 日時 11月5日(土)、10時30分～11時30分
 場所 プラットおおむら5階
 料金 無料(要予約)
 定員 35人
 申込 電話 持参 手鏡
 ●まちなか保健室 ☎20・7115
- 障がい者福祉**
講演「医療的ケア児について 理解を深めよう！」
 日時 12月9日(金)、18時～19時30分
 場所 ミライオン
 対象 難病・医療的ケア児などの

- 支援に関わる人および一般市民
 定員 60人(先着順)
 料金 無料
 申込 ファクス・郵送・市ホームページ申込フォーム
 ●障がい福祉課
 ☎20・7306 ☎47・5419
- 「音訳ボランティア養成講座」受講生募集**
 内容 視覚障がい者への情報提供や社会参加促進のため、広報紙などの内容を音声情報に変える「音訳ボランティア」を養成する初心者向けの講座です。
 日時 令和5年1月13日～2月24日の毎週金曜日、13時～16時(全7回)
 場所 プラットおおむら4階
 対象 講習会終了後、ボランティアとして活動できる人
 定員 15人
 料金 千円(教材費)
 申込 ファクス・郵送・市ホームページ申込フォーム
 ●障がい福祉課
 ☎20・7306 ☎47・5419
- 〒856-0832本町458-2
 〒856-0832本町458-2
 〒856-0832本町458-2

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の身体障害者手帳、補聴器や

ことばの相談など(軽度・中度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)

日時 11月19日(土)、13時~15時

場所 プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306



健康

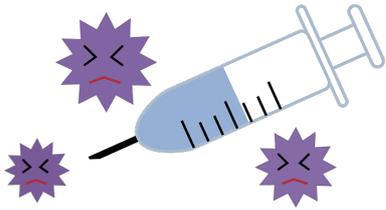
高齢者のインフルエンザ予防接種費用一部助成金額の変更

内容 高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部助成について、自己負担額を変更しました。

変更 2270円→1800円

対象 市内在住で次のいずれかに該当する人

- ① 65歳以上の人
 - ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に重度の障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能障害がある人(身体障害者手帳1級程度)
- 国保けんこう課(内線152)



集団健康診査(無料)

▶大村市国民健康保険加入者
(19歳以上※令和5年3月末時点)

持参 受診券・保険証

▶後期高齢者医療保険加入者

持参 保険証



健診

場所 市コミセン 料金 無料

予約 電話・市公式LINE

検査内容 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

▶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

11月	場 所	
	午 前	午 後
15日(火)	福重出張所	松原出張所
16日(水)	鈴田 //	中地区公民館
17日(木)	中地区公民館	
19日(土)	郡コミセン	

市公式LINE予約



※社会保険や共済組合などの被扶養者で40歳以上の人も申し込み可能
※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止の場合あり

●国保けんこう課(内線152)

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)

11月		集合場所	距離	代表者
5日(土)	13:30	鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
7日(月)	9:00	郡コミセン 駐車場	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
8日(火)	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
10日(木)	8:50	大村公園 観光センター横	18km 弁当持参	田添 ☎54・2578
	9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
14日(月)	10:00	アーケード内 ペディ長崎J.	1~5km	柚之原 ☎080・9106・2107
15日(火)	9:00	池田湖公園	5km	川島 ☎090・5486・2969
16日(水)	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
17日(木)	9:00	水計 //	4~5km	久田松 ☎54・2413
19日(土)	9:50	野岳ロザ・モタ 公園駐車場	4~5km	馬場 ☎55・3095
21日(月)	9:00	郡コミセン 駐車場	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
22日(火)	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

「ひまわり展」表彰作品

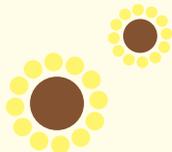
がん予防啓発キャンペーン特別企画「ひまわり展」において、82作品の応募の中から4作品が表彰されました。応募作品は、大村市医師会 在宅医療サポートセンター(まちなか保健室)のホームページでご覧いただけます。

大村市長賞

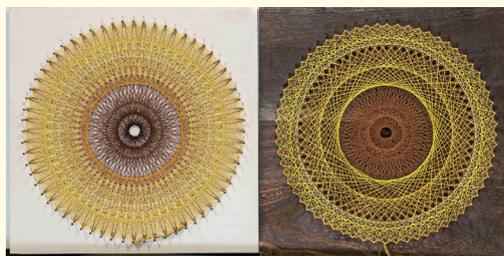


絵画「ひまわりのある廃墟」
(Jordy Meow氏 美麗廃墟による)
平石 吉信

大村市医師会長賞



絵画「平和への光」 浦岡 泰男



絵画「ひまわりの約束」 廣澤 裕子



写真「[花と蝶]命の絆です」 本山 健一郎

在宅医療サポートセンター長賞

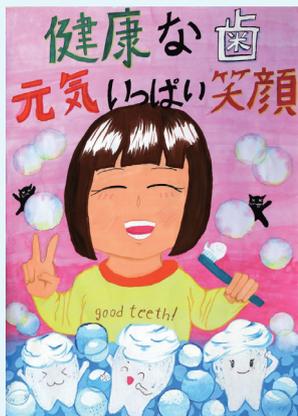
●国保けんこう課 (内線152)

「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」表彰作品

児童・生徒に、歯科疾患やその予防法について考え、歯科保健への理解を深めてもらうことを目的とした「令和4年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」において、応募があった270作品の中から最優秀賞および優秀賞作品が決定されました。

大村市長賞(最優秀賞)

西大村小学校5年 出口 七彩



大村市教育長賞(最優秀賞)

東大村小学校1年
川口 朔矢



大村東彼歯科医師会長賞(最優秀賞)

大村特別支援学校
小学部5年
向原 一真

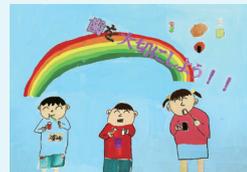


優秀賞

松原小学校6年
中島 理心



桜が原中学校1年
濱崎 海斗



黒木小学校3年
沖田 蔵雅

●大村東彼歯科医師会
☎54・1006

糖尿病について考えよう

糖尿病とは

糖尿病は、インスリン(※1)の分泌量が減ったり、効きが悪くなることなどで、血液中のブドウ糖(血糖)が細胞に入ることができず、高血糖状態が続く病気です。2型糖尿病は、遺伝や過食(特に高脂肪食)、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子や加齢が加わり発症します。

※1 体内で血糖値を下げる唯一のホルモン



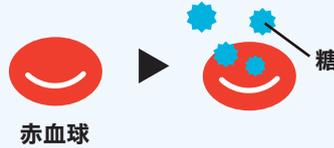
11月14日は「世界糖尿病デー」

11月7日(月)～14日(月)の期間中、大村公園板敷櫓、ポートレース大村広告塔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。

平均血糖値を反映する指標

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)とは

HbA1cとは、赤血球の成分であるヘモグロビンに糖がくっついたもので、過去1～2カ月の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となります。



あなたはどの段階?

HbA1c 5.6%未満が正常値

HbA1c値
5.6%未満 … 正常

5.6～5.9% … 正常高値
6.0～6.4% … 境界型

6.5%以上 … 糖尿病型

※HbA1cは血糖値の平均を反映したものであり、HbA1cのみでは糖尿病と診断はできません(確定診断には血糖検査が必要です)。

(参考)

- ・日本糖尿病学会編・著 糖尿病治療ガイド2022-2023 文光堂
- ・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
- ・病気がみえるvol.3糖尿病・代謝・内分泌 第4版 株式会社メディックメディア

●国保けんこう課 (内線141)

口が

開けづらいですか?

大村アイランド歯科・矯正歯科
島田 淳史 先生



口の開閉時に「カクン」「ゴリゴリ」「ジャリジャリ」といった音が聞こえたり、耳の前あたりが痛んだり、口が開けにくくなったりする症状は、顎の病気である顎関節症(あごかんせつしょう)においてよく見られます。

はじめに最もよく自覚される症状としては、「カクン」といった顎の雑音、関節雑音があります。顎には関節円板というクッションのような役割の組織があります。それが正しい位置よりずれてしまうことで、音が生じています。しまいには、口が開けにくくなっていく場合があります。そのほか、顎関節が炎症を起こして痛んだり、頭痛や肩こり、耳が詰まったような症状の原因となったりする場合があります。

顎関節症の原因として、顎関節や、顎を動かす筋肉が構造的に弱いことや、加齢による低下などがあげられます。そして、このような身

体的要因に、歯ぎしりや食いしばり、ほおづえ、噛み合わせの悪さなどにより、顎に強い力が連続的に加わることで発症しやすくなるといわれます。例えば、硬いものを噛んだり、合唱やカラオケで口を大きく開けすぎたりして痛みを訴える人も少なくありません。

新型コロナウイルスの感染拡大後は、マスクの着用により負担がかり発症するケースも見られます。マスクをつけるときは紐の強さを調整し、外食時マスクを下げる「あごマスク」も、紐に引っ張られて顎に力がかかるため避けるのがよいでしょう。また、うつ伏せで寝ると、短時間でも顎に負担がかかり、発症しやすくなります。

軽症の場合は、原因になった動作を控え、口を大きく開けないなど安静にすることで改善しますが、治療が必要なケースは、薬によって炎症や痛みを抑えたり、筋肉をほぐしたりします。歯ぎしりや食いしばりによる顎への負担を減らすため、口のなかに、スプリントというマウスピースを入れる療法を行うこともあります。

また、顎関節の痛みには、ほかの病気、例えば、腫瘍やリウマチなどが原因の場合もあります。症状が改善しない場合はお早めに近隣の歯科や口腔外科にご相談ください。

11月の健康・育児カレンダー

1	火	
2	水	1歳6カ月児健康診査
3	木	 南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54・8800  黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54・0211  橋口歯科医院 竹松本町 ☎55・5095(午前中のみ)
4	金	離乳食教室(5カ月前後)
5	土	
6	日	 小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000  上田皮ふ科(皮膚科) 小路口町 ☎47・6707  マイン歯科クリニック 沖田町 ☎28・8241(午前中のみ)
7	月	
8	火	
9	水	3歳児健康診査
10	木	1歳6カ月児健康診査
11	金	乳幼児すくすく健康相談
12	土	
13	日	 澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507  レディースクリニックしげまつ(産婦人科) 古町1丁目 ☎54・9200  またの歯科口腔外科クリニック 竹松本町 ☎55・8261(午前中のみ)
14	月	ことばの相談室
15	火	
16	水	1歳6カ月児健康診査
17	木	3歳児健康診査
18	金	離乳食教室(10カ月前後) ピヨピヨえほんタイム
19	土	
20	日	 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234  前田ひふ科・アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 西大村本町 ☎50・1112  俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎27・4433(午前中のみ)
21	月	ことばの相談室
22	火	
23	水	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  うのき眼科(眼科) 東本町 ☎54・3011  まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎54・3988(午前中のみ)
24	木	3歳児健康診査 みんなであそぼう
25	金	
26	土	
27	日	 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000  北村理子クリニック皮ふ形成外科(形成外科・美容皮ふ科) 久原2丁目 ☎47・5515  南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎56・8718(午前中のみ)
28	月	ことばと心の相談室
29	火	
30	水	

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。

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。
 ※インフルエンザ、新型コロナウイルスの検査は実施しません。

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関に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

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 ※要予約

時間 13:00~16:30
 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

▶ピヨピヨえほんタイム

▶みんなであそぼう

時間 10:15~
 場所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)

第5回ふくしげ竹灯籠まつり

日時 11月19日(土)、16時～21時
 ※雨天時は20日(日)に順延
場所 妙宣寺周辺の水田
 ●福重出張所 ☎55・8614

酵素ドリンク講座

内容 免疫力UPのカギは「腸」。腸活に役立つオリジナル酵素ドリンクを作りましょう。
日時 11月25日(金)、10時30分～12時30分
場所 プラザおおむら **料金** 1,000円
定員 20人 **申込** 電話
持参 エプロン・三角巾・手拭きタオル・スリッパ・飲み物・筆記用具・2L以上の果実酒瓶(広口タイプ・煮沸消毒済のもの)
 ●プラザおおむら ☎47・6100

シーハットおおむら
 ☎20・7207 ㊚20・7203
 ㊚ seahat.jp

NOCEの楽しいクラシック講座

内容 12月17日(土)開催の長崎OMURA室内合奏団定期演奏会に先駆けて、団員の池田祐希さんが聴きどころ、見どころをわかりやすく紹介します。ミニコンサートも同時開催。芸術の秋にクラシック音楽の知識を深めませんか?
日時 11月20日(日)、14時～
場所 市コミセン **料金** 無料
定員 40人(先着順) **申込** 電話

第11回こおりコミセンまつり

内容 郡コミセンで定期的に活動しているグループが日頃の成果を発表します。
 ・舞台発表(詩吟、舞踊、フラダンス、ベリーダンス、二胡、体操、オカリナ、エイサー、三線など)
 ・展示発表(陶芸、絵画)
 ・展示即売(お菓子など)
 ・フリーマーケット(生活雑貨、日用品など)
日時 11月13日(日)、13時～16時30分
場所 郡コミセン
 ●郡コミセン ☎55・3337

「プラザおおむら料理講座」 パート3

内容 「おうちで韓国旅行気分 韓国定番家庭料理」をテーマに、韓国出身の先生から本場韓国の味を学びます。
日時 11月13日(日)、10時30分～13時
場所 プラザおおむら
定員 15人
料金 1,000円 **申込** 電話
持参 エプロン・三角巾・手拭きタオル・スリッパ・巻きす・飲み物・筆記用具
 ●プラザおおむら ☎47・6100

第61回大村市美術展覧会

期間 11月14日(月)～20日(日)、9時～18時(最終日15時)
場所 市コミセン
 ●文化振興課(内線369)

10月13日現在の情報です。最新の情報はこちら▶



もよおし

JRウォーキング 西九州新幹線開業! 大村車両基地見学と新駅巡り

日時 11月12日(土)、8時30分～15時
コース 新大村駅→大村純忠史跡公園
 →おおむら夢ファームシュシュ
 →大村車両基地見学→大村車両基地駅(コース距離約10km)
料金 無料 **申込** 不要
 ●JR長崎支社 ☎095・827・4088

女性のための護身術講座

内容 いざという時に役立つ上手な逃げ方や、実践的な護身術を学びます。
日時 11月13日(日)、10時～12時
場所 プラットおおむら4階
対象 女性
定員 20人(先着順) **料金** 無料
申込 電話・ファクス・メール・申込フォーム
メ 11月4日(金)
 ※託児(1歳～未就学児)、手話通訳あり
 (10月31日(月)までに要申込)



●男女共同参画推進センター
 ☎54・8715 ㊚54・8700
 ㊚ danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

11月の開催日程表

おむら本場発売
 外前売場外のみ発売
 場外発売の赤字文字は女子レース



		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	
		火	水	祝	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	祝	木	金	土	日	月	火	水	
大村																																
		BTS由布開設3周年記念										ういち杯										ルーキーシリーズ第22戦 スカパー!JLC杯 オール進入固定レース										
	場外発売	デイ	G3 児島			G1 浜名湖				G1 福岡			浜名湖			SG チャレンジカップ 鳴門			多摩川													
			江戸川		戸田		G3 常滑			戸田			福岡			G3 浜名湖																
			G3 尼崎		多摩川		江戸川			宮島			宮島			平和島			江戸川													
		びわこ		宮島		平和島			津			児島			常滑			宮島														
		芦屋		三		国			唐津			徳山			芦屋			唐津														
		徳山		鳴門		芦屋			三			国			唐津			徳山														
		桐生		G1 住之江		桐生			若松			G3 桐生			若松			住之江														
		若松		蒲郡		G1 丸亀			住之江			丸亀			住之江			蒲郡														
	蒲郡		丸亀		下関			蒲郡			下関			蒲郡			下関															

Omura World Kitchen (Thanksgiving)

内容 サンクスギビング(感謝祭)を祝う料理を作り、サンクスギビングの文化について理解を深めます。

日時 11月26日(土)、15時～18時

場所 プラザおおむら **定員** 10人(先着順)

料金 1,500円 **メ**切 11月23日(水)祝

持参 エプロン・スリッパ・密閉容器

French Cafe

内容 フランスのお茶やお菓子を楽しみながらフランスの文化や言語を学びます。

日時 11月27日(日)、14時～15時30分

場所 プラザおおむら **定員** 15人(先着順)

料金 500円 **メ**切 11月23日(水)祝

※今月のグローバルクラスルームは11月20日(日)に郡コミセンで開催します。詳細は、ホームページをご確認ください。

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
5日(土) 10:00～	おりがみ教室
6日(日) 10:00～	木工教室(4年生以上 先着10人)
12日(土) 10:00～	星空教室
13日(日) 10:00～	科学講座
19日(土) 10:00～	竹細工教室
20日(日) 10:00～	バルーンアート教室
26日(土) 14:00～	科学工作教室
27日(日) 10:00～	子ども映画会

まちかど市民ギャラリー ☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
11/9(水)～13日	パッチワーク作品展(金のクロス)
16(水)～20日	日々日常展～Rな3人の描き続ける日常～(ながさきRがりゅっと)
25(金)～27日	心草花 花と書の作品展(佐藤 鳳水・大塚 玲子・井村 美知子・山内 智子)
29(火)～12/5月	絵画・彫塑作品展(人物デッサン会)

スマホで映える写真の撮り方

日時 11月19日(土)、14時～16時

場所 1階多目的ホール

対象 55歳以上でiPhoneを使っている人

定員 15人

申込 窓口・電話・申込フォーム

親子で学ぶ!おかね教室

日時 11月20日(日)、14時～15時

対象 小学生とその保護者

場所 1階多目的ホール

定員 30人(1組3人まで)

申込 窓口・電話・申込フォーム

木曜コンサート

内容 ボランティアの皆さんが音楽演奏を行います。

日時 11月24日(木)、18時～18時30分

場所 1階多目的ホール

定員 50人(先着順)

申込 窓口・電話・メール・ファクス

映画「マチネの終わりに」上映会

内容 日本語字幕・音声ガイド付きで上映します。

日時 12月10日(土)、14時～16時30分

場所 1階多目的ホール **定員** 50人

申込 窓口・電話・ファクス・申込フォーム

国際交流プラザ (月・火 休館)

予約フォーム▶

☎☎ 51・1048

✉ info@kokusai-omura.com



各イベントは申し込みが必要です。

申込 予約フォーム・電話・ファクス・メール(氏名・住所・電話番号)

Omura Meet Up!

内容 外国人と日本人で集い、軽食をつまみながら交流を深めます。

日時 11月23日(水)祝、17時30分～19時

場所 国際交流プラザ

定員 15人(先着順) **料金** 500円

メ切 11月17日(木)

ミライon図書館

☎48・7700 ☎48・7703

🌐 miraionlibrary.jp

✉ o-tosyokan@miraionlibrary.jp

就職支援・個別相談会(要予約)

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

日時 11月2日(水)・9日(水)・16日(水)、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

よろず支援拠点 無料経営相談会(要予約)

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

日時 11月4日(金)、10時～17時

場所 1階多目的ホール

●長崎県よろず支援拠点事務局

☎095・828・1462

シニア世代のスマホ講座(要予約)

内容 スマホ操作の基礎を学びます。

日時 11月5日(土)、14時～16時

場所 2階研修室

対象 55歳以上の人 **定員** 15人

申込 窓口・電話・申込フォーム

産業支援センター 無料経営相談会(要予約)

内容 ビジネスに関するサポートを行う公的相談所の出張相談会

日時 11月17日(木)、①13時～②14時30分～③16時～

場所 2階会議室

●産業支援センター

☎47・6377 ☎47・6388

✉ info@omura-biz.com

あたまイキイキ音読教室

内容 名作文学や昔話などを声を出して読みあいます。

日時 11月17日(木)、14時～15時

場所 2階研修室 **定員** 10人

申込 窓口・電話