



主な連絡先・電話番号

|                  |   |
|------------------|---|
| 市役所(代表)          | 53・4111   |
| 出張所              | 三浦 52・6475<br>鈴田 52・2023<br>西大村 53・3725<br>竹松 55・8314<br>萱瀬 55・7001<br>福重 55・8614<br>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   |
| 歴史資料館            | 48・5050   |
| 市コミセン            | 54・3161   |
| 郡コミセン            | 55・3337   |
| 中地区公民館           | 53・1376   |
| 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/

1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。



お知らせ

2月の祝日の燃やせるごみの収集について

日程 2月11日(土)(建国記念の日)

2月23日(木)(天皇誕生日)

↓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

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。市内でも、屋外スピーカー

から放送されます。

カーや防災ラジオから放送が流れます。

日時 2月15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)

国民年金保険料の納付は

2年前納がお得です

内容 国民年金保険料を2年前

納した場合、口座振替で1万5

千円程度、納付書・クレジット

カード納付で1万4千円程度が

割引になります。1年前納、6カ

月前納などの割引もあります。

※口座振替・クレジットカード

納付を希望する人は事前申込

が必要です。

メ 2月28日(火)

●諫早年金事務所 ☎25・1662

【新型コロナウイルス感染症関連】

国民健康保険傷病手当金の

対象期間延長

支給対象者 ①〜③の全てに該当する人

①勤務先から給与の支払いを受けており、新型コロナウイルスに

感染または感染が疑われる人

②感染または感染の疑いにより、

労務に服することができない

期間が3日間を超える人

③労務に服することができない

期間に対する給与の支払いを受け

られない人(支払いを受け

ることができない給与の額が傷

病手当金より少ない場合はそ

の差額を支給)

支給額 直近の継続した3カ月

間の給与と収入の合計÷就労日

数の3分の2×支給対象日数

対象期間 令和2年1月1日〜

令和5年3月31日の間で労務

に服することができない期間

に服することができない期間

(入院が継続する場合などは

最長1年6カ月まで)

※詳しくは、市ホームページを

確認ください。



●国保けんこう課(内線110)

【申請期限は2月28日】

低所得の子育て世帯に対する

子育て世帯生活支援特別給付金

申請が必要な人

▼ひとり親世帯

①公的年金などを受給している

ことにより、令和4年4月分の

児童扶養手当を受給しておら

ず、収入が児童扶養手当に係

る支給制限限度額を下回る人

②令和4年4月分の児童扶養手

当を受給しておらず、新型コロナ

ウイルス感染症の影響で家

計が急変し、収入が児童扶養

手当受給者と同じ水準となっ

ている人

▼ひとり親世帯以外

①養育する子が高校生のみで令

和4年度の市民税均等割が非

課税の人

②支給対象児童(令和4年3月

31日時点で18歳未満(障がい

児は20歳未満の子)の養育者

で、令和4年度の市民税均等割

は課税だが、新型コロナウイルス

感染症の影響で令和4年1

月以降の家計が急変し、非課

税者と同様の事情にあると認

められる人

※申請不要人には既に支給済

みです。

※申請方法など、詳しくは市ホ

ムページをご確認ください。

●こども家庭課 ☎54・9100



**就学援助制度**

**内容** 経済的な理由でお困りの人に、学用品費や給食費などの一部を援助しています(収入などの条件あり)。

**対象** 市内在住の小・中学生の保護者



●学校教育課(内線370)

**国の教育ローン**

**内容** 高校・大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

**融資金額** 子1人につき350万円以内

**金利** 年1.95%(固定金利)※ひとり親家庭などは1.55%

**返済期間** 18年以内

※詳しくはホームページをご確認ください。



●教育ローンコールセンター

☎0570-0008656

**定例教育委員会会議**

**日時** 2月21日(火)、15時15分〜

**場所** 市コミセン

●教育総務課(内線3663)

**総合教育会議**

**内容** 市長と教育委員会が教育行政について協議します。どなたでも傍聴できます。

**日時** 2月21日(火)、13時15分〜14時45分

**場所** 市コミセン

●企画政策課(内線244)

**衆議院小選挙区の区割りの変更**

**内容** 衆議院小選挙区の区割りが改定され、本市の小選挙区が変わりました(第3区↓第2区)。今回の衆議院議員総選挙から適用されます。

●選挙管理委員会(内線341)

**長崎県の最低賃金(1時間)**

|   |             |
|---|-------------|
| 長崎県最低賃金<br>令和4年10月8日発効                                    | <b>853円</b> |
| 電子部品・デバイス・<br>電子回路、電気機械器具、<br>情報通信機械器具製造業<br>令和3年12月29日発効 | <b>864円</b> |
| はん用機械器具、<br>生産用機械器具製造業<br>令和元年12月7日発効                     | <b>875円</b> |
| 船舶製造・修理業、船用機関製造業<br>令和元年11月29日発効                          | <b>875円</b> |



●長崎労働局  
☎095-801-00033

**冬季における  
年次有給休暇の取得促進を!**



新しい働き方・休み方を実践するために  
**年次有給休暇**を上手に活用しましょう

●「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。  
●年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

長崎労働局 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署  
●働き方・休み方推進ホームページ: <https://work-holiday.nhk.go.jp/>

●長崎労働局 ☎095・801・0050

**市議会議員一般選挙の立候補  
予定者説明会**

**内容** 立候補の手続き、選挙運動の注意事項などを説明し、立候補届け出に必要な書類を配布します。

**日時** 2月17日(金)、13時30分〜

**場所** 市コミセン

**対象** 立候補予定者およびその関係者(1候補者につき3人以内)

●選挙管理委員会(内線341)

**消費税インボイス制度説明会**

**日時** 3月22日(水)、11時〜12時

**場所** 市コミセン

**定員** 40人(先着順)

**メ** 3月17日(金)

●諫早税務署 ☎22・1358

**地区別ミーティングでの  
ご意見・市の回答などの公開**

**内容** 令和4年度地区別ミーティングでのご意見・ご質問および市の回答を、市ホームページで閲覧できます。また、各出張所でも閲覧できます。



●地域げんき課(内線185)

**みうら動作会の備品を整備しました(宝くじコミュニティ  
助成事業)**

**内容** 自治総合センターから宝くじ助成金の交付を受け、テーブル、椅子、テントなどの備品を整備しました。

※コミュニティ助成事業とは、自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している事業で、住民のコミュニティ活動を促進するとともに、宝くじの普及・広報を行うものです。



●地域げんき課(内線185)

今月は **国保税11期** の納付月です

納期限 2月28日(火)

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)

- 家畜の所有者は「定期報告書」の提出が必要です**
- 内容** 次の家畜(ペット目的を含む)を1頭(羽)でも所有する場合は、飼養状況などを報告することが法律で義務付けられています。
- 対象家畜** 2月1日時点で次の家畜を飼養している人①牛・水牛・鹿・馬・めん羊・山羊・豚・イノシシ ②鶏・アヒル・ウズラ・キジ・ダチョウ・ホロホロ鳥・七面鳥
- 報告書提出期限** ①4月15日(土) ②6月15日(木)
- 提出先** 中央家畜保健衛生所  
〒854-0063 長崎県諫早市貝津町3-1-18 または農林水産振興課  
●農林水産振興課(内線253)

募集

市営住宅入居者

入居日 3月1日(水)

抽選日時 2月20日(月)、10時

抽選場所 プラットおおむら

申込メ切 2月10日(金)

※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。

※申込方法など、詳しくはQRコードからご確認ください。



●シンコー 2070000

会計年度任用職員

対象 市内在住で4月1日から勤務可能な人

※過去5年間に市の非常勤職員として4年以上勤務した人は、同じ部署で勤務できません。

選考 書類審査、面接など

メ切 2月17日(金)

※職種・勤務条件など詳しくは人事課または市ホームページに掲載の募集要項をご確認ください。



●人事課(内線272)

交通指導員

内容 小中学校の通学路における交通安全立哨指導、毎月10日・20日・30日や交通安全運動期間、各種イベント時の立哨指導など

対象 素行善良で交通安全に熱意のある人、身体強健で立哨活動に支障のない人

任期 2年(再任可)

報償金 年間5万6千円

貸与 制服等一式

申込 履歴書を提出

※面接を行います。

●安全対策課(内線214)

子育て支援サポーター

内容 有償ボランティアとして地域の親子をサポートします(1時間500円)。

場所 おむらんど・放虎原こども園なつみかんなど

対象 市内在住で子育てに関心があり、養成講座を受講できる人

▼養成講座

日時 3月3日(金)、10時30分～11時30分

場所 プラザおおむら

申込 電話

メ切 2月17日(金)

●おむらんど ☎47・6111

指定管理者

募集施設

▼プール(一括募集)

市民プール・屋内プール

期間 令和6年4月1日～令和11年3月31日(5年間)

▼スポーツ施設(一括募集)

森園運動広場・森園ファミリースポーツ広場・陸上競技場・野球場・二スコート・郡中学校運動場夜間照明施設・補助グラウンド・古賀島スポーツ広場

期間 令和6年4月1日～令和9年3月31日(3年間)

対象 民間事業者やNPO法人などの団体

募集期間 2月16日(木)～4月14日(金)

▼募集要項など

配布開始 2月16日(木)

配布・閲覧場所 【配布】スポーツ振興課(内線187)、市ホームページ【閲覧】スポーツ振興課

※審査会で応募者の中から候補者を選定し、市議会の議決後決定します。

※指定管理期間は新庁舎の建設に伴い、変更する場合があります。

●総務課(内線212)

●おむらんど ☎47・6111

## 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

### 2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(水) **法律相談**  
10:00~15:00

7日(火) **人権相談**  
10:00~15:00

8日(水) **行政書士相談**  
13:00~16:00

13日(月) **家計改善相談**  
10:00~17:00

14日(火) **契約・遺言相談**  
13:00~16:00

15日(水) **法律相談**  
10:00~15:00

21日(火) **人権相談**  
10:00~15:00

22日(水) **行政相談**  
9:30~12:00

24日(金) **不動産相談**  
13:00~16:00

※ **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

### 市ホームページバナー広告

**内容** 市ホームページにバナー  
広告を掲載する事業者を募集  
します。

※切 2月28日(火)



●広報戦略課(内線209)

## スポーツ

### 第18回ニュースポーツフェスティバル

**日時** 3月4日(土)、9時~14時

**場所** シーハットおおむら

▼大会の部(9時~)

**内容** ソフトバレーボール大会

・レディースの部(4~8人)

・トリムの部(男女各2人以上で  
4~8人)

**対象** 中学生以上の市民

**料金** 1チーム2千円

※切 2月15日(水)

▼体験の部(10時~14時)

**内容** フロッカー・屋内ペタンク・  
スポレックなど(申込不要)

**対象** 小学生以上の市民

**料金** 無料

●スポーツ振興課(内線187)

## セミナー・相談

### オンラインセミナー

#### 「大村市の魅力と仕事の話」

**内容** 市長と満居優氏(株)ビデ  
オマッチング代表)によるオン  
ラインセミナー

**日時** 2月12日(日)、10時30分~  
11時30分

**定員** 50人

**料金** 無料

申込 申込フォーム

申込 申込フォーム

●商工振興課(内線249)



### セミナー

#### 「多文化共生の地域づくり」

**内容** 言葉や文化の異なる人が  
ともに社会で活躍できる、多文  
化共生のまちづくり・職場づく  
りを考えます。

**日時** 2月22日(水)、13時30分~  
15時30分

**場所** 市役所第8会議室・オンラ  
イン

**対象** 市内事業者、関心のある人

**定員** 会場20人、オンライン10  
0人(先着順)

**料金** 無料

申込 申込フォーム

※切 2月17日(金)

●企画政策課(内線103)

### 市民講座

「プロの家計アドバイザーが提供  
するマネーセミナー」(要予約)

**内容** ①「教育、マイホーム、老後  
…我が家に必要なお金は？」  
②「家計と資産運用…自分に合う  
たお金の備え方・増やし方」

**日時** ①2月18日(土)②25日(土)、  
いずれも13時30分~15時30分

**場所** 中地区公民館

**講師** ファイナンシャルプラン  
ナー 針山光弘氏

**定員** 各20人(先着順)

**料金** 無料

●市民110番(内線488)

### 交通事故相談(要予約)

**日時** 2月28日(火)、10時~15時

※切 2月24日(金)

●県交通事故相談所

☎095・824・1111

### 出前子育てのついで

時間 10時～

| 2月     | 場所      | 問い合わせ先     |
|--------|---------|------------|
| 1日(水)  | 松原出張所   | にこにこ子育てサロン |
| 9日(木)  | 三浦 //   | わいわいらんど    |
| 10日(金) | 竹松 //   | にこにこ子育てサロン |
|        | 古賀島西公民館 | ライオンキッズ    |
| 16日(木) | 池田 //   | にこにこ子育てサロン |
| 17日(金) | 郡コミセン   |            |
| 22日(水) | 福重出張所   |            |
| 24日(金) | 小路口光公民館 |            |

- ・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

### 令和5年度保育所などの入所申し込み

内容 入所を希望する人は期限までに手続きを行ってください。

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

| 入所希望月     | 受付期間              |
|-----------|-------------------|
| 4月※4月2日以降 | 2月6日(月)～3月6日(月)   |
| 5月        | 3月7日(火)～4月5日(水)   |
| 6月        | 4月6日(木)～5月8日(月)   |
| 7月        | 5月9日(火)～6月5日(月)   |
| 8月        | 6月6日(火)～7月5日(水)   |
| 9月        | 7月6日(木)～8月7日(月)   |
| 10月       | 8月8日(火)～9月5日(火)   |
| 11月       | 9月6日(水)～10月5日(木)  |
| 12月       | 10月6日(金)～11月6日(月) |
| 令和6年1月    | 11月7日(火)～12月5日(火) |
| 2月        |                   |
| 3月        |                   |

●こども政策課 ☎54・9100

#### ①ベビーマッサージ

#### ②ベビィヨガ

日時 ①2月9日(木)②17日(金)、いずれも10時15分～17時以降は11時15分～

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児と保護者・妊婦②7～11カ月児と保護者

定員 各先着12組

申込 市公式LINE・電話  
①1月30日(月)②2月6日(月)受付開始

●おむらんど ☎47・6111

#### 親子クッキング

内容 パンとデザートを作ります。  
日時 2月16日(木)、10時30分～12時

会場 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 先着5組(初参加者優先)

料金 1組200円(食材費)  
申込 市公式LINE・電話(受付期間2月2日(木)～9日(木))

●おむらんど ☎47・6111

#### 親子絵本の読み聞かせ

おひざにだっこおはなし会  
内容 親子を対象に、楽しい読み聞かせの無料イベントを開催します(申込不要)。

日時 2月28日(火)、10時30分～

11時30分

場所 中地区公民館



●中地区公民館 ☎53・1376

#### 母子保健推進員の募集

内容 母子保健推進員は、地域のお母さんやお子さんの健康を見守るサポーター役として、市長から委嘱を受けて活動しています。

活動内容 担当地区の乳児への家庭訪問・研修会参加など

※新たに委嘱を受ける人には研修を行います。

対象 母子保健や子育て支援に興味のある人(資格不問)

募集人員 若干名  
募集期間 随時

募集地区 ①諏訪1丁目・3丁目②諏訪2丁目③乾馬場町・水田町④鬼橋町⑤原口アパート・原口町⑥松原本町・松原1丁目・松原2丁目・松原3丁目・野岳町・東野岳町・武留路町

### 地域ふれあい館に行きませんか？

**内容** 地域ふれあい館は、地域の人が集まり、一緒に健康づくりや参加者同士の交流を楽しむ場で、現在市内に11カ所あります。市内在住で65歳以上の人ならどなたでも参加できます。

#### ▶旭が丘ふれあい館

**場所** 赤佐古公民館(赤佐古町174-5)

**日時** 第2・第4木曜日、10時～11時30分

**登録人数** 21人(60～80歳代)

**活動内容** ストレッチや音楽に合わせた体操など



▲活動の様子(体力測定)



▲受付の様子

**活動の流れ** 9時30分～10時 受付・血圧測定  
10時～11時 活動  
11時～11時30分 交流会(現在休止中)

#### ●参加者の声

「仕事をしていて近所に知り合いがいなかったのですが、ここに来て増えました。外に出るいい機会になるし、情報交換の場としても助かってます」

●地域包括支援センター ☎53・8141

### 高齢者と介護

**認知症の人と家族の会**  
**日時** 2月15日(水)、13時30分～

**任期** 2年(更新あり)  
**謝礼** 年間約9千円(家庭訪問1件あたり500円)  
**●ごども家庭課** ☎54・9100

### サロンおおむら桜

**日時** 毎週火曜日、13時30分～15時30分  
**内容** 高齢者が集う場です。

**場所** プラットおおむら2階  
**●地域包括支援センター**  
☎53・8141

### 健康

#### 長崎医療センター

#### 「第8回がんフォーラム」

#### 市民公開講座

**内容** ①測定・相談コーナー(骨密度・血管年齢測定ほか)、②

### 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)の身体障害者手帳、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)

**日時** 2月18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

**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** 緩和ケアを知っていますか？  
**日時** 2月4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  
**定員** 35人 **申込** 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

Web講演「ここまで進歩した肺がんの治療」

**日時** 2月11日(土) ①14時～15時 ②15時10分～16時40分  
**場所** ミライオン

●国保けんこう課(内線152)

**がん検診・予防接種などの助成対象者は3月末までに受けましょう**

▼がん検診などの無料クーポン券  
**対象** 次の年齢の人(令和4年4月1日現在)  
・子宮頸がん検診：20歳女性  
・乳がん検診：40歳女性  
・風しん抗体検査：43～59歳男性  
・肝炎ウイルス検査(40・45・50・55・60・65・70歳で初めて受ける人)  
※無料クーポンを紛失した人は再発行します。

#### ▼高齢者肺炎球菌ワクチン

**対象** 今年度次の年齢(65・70・75・80・85・90・95・100歳)になる人で、初めて受ける人

**自己負担額** 4千円

●国保けんこう課(内線145)



### 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)

| 2月           | 集合場所          | 距離                                 | 代表者                |
|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------|
| 6日(月) 9:00   | 郡コミセン駐車場      | 4~5km<br><small>黒丸総合運動公園付近</small> | 森芳 ☎080・1032・6473  |
| 8日(水) 9:00   | 木場公民館         | 4~5km                              | 原田 ☎53・4238        |
| 9日(木) 8:50   | 大村公園観光センター横   | 7km<br>池田湖へ                        | 田添 ☎54・2578        |
| 10日(金) 9:00  | 杭出津公園         | 4km<br>リバーサイド                      | 川原 ☎54・3089        |
| 11日(土) 13:30 | 鈴田運動公園        | 4~5km                              | 塩田 ☎52・2368        |
| 13日(月) 10:00 | アーケード内ペディ長崎J. | 1~5km<br><small>ノルディックウォーク</small> | 柚之原 ☎080・9106・2107 |
| 14日(火) 9:00  | 木場公民館         | 4~5km                              | 原田 ☎53・4238        |
| 15日(水) 9:00  | 池田湖公園         | 5km                                | 川島 ☎090・5486・2969  |
| 16日(木) 9:00  | 水計公民館         | 4~5km                              | 久田松 ☎54・2413       |
| 20日(月) 9:00  | 郡コミセン駐車場      | 4~5km<br><small>郡川付近</small>       | 森芳 ☎080・1032・6473  |
| 25日(土) 9:50  | 竹松出張所         | 5km                                | 馬場 ☎55・3095        |
| 28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)

### 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  
(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

| 2月     | 場所     |
|--------|--------|
| 16日(木) | 郡コミセン  |
| 17日(金) | 中地区公民館 |
| 19日(日) | 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

受付時間 9時~11時、13時~15時

- ※社会保険や共済保険などの被扶養者で  
40歳以上の人でも申し込み可能。
- ※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。



市公式LINE  
予約



マスク着用を  
お願いします

●国保けんこう課(内線152)

### 令和4年度 第2回原爆被爆者健診

時間 午前(9:30~11:00)・午後(13:00~14:00)

| 2月            | 時間    | 場所     |
|---------------|-------|--------|
| 22日(水)        | 午前    | 鈴田出張所  |
|               | 午後    | 松原 //  |
| 24日(金)        | 午前・午後 | 中地区公民館 |
| 27日(月)・28日(火) | 午前・午後 | 市コミセン  |

●福祉総務課(内線151)



## 3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です

3月18日(土)ミライonでイベント開催予定!!

詳細は次号をご確認ください。

腎臓の機能が低下して起こるCKD(慢性腎臓病)は早期発見が大事!  
尿検査・血液検査・血圧測定がCKDの診断・管理に重要です。

## CKD(慢性腎臓病)とは

腎臓の働き(GFR※)が、健康な人の60%以下に低下する(GFRが60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満)、あるいはたんぱく尿が出るといった、腎臓の異常が続く状態を言います。

⚠️ 高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い(脂質代謝異常)、肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、親やきょうだいに腎臓病の人がいる場合は要注意



Bakris GL, et al. Am J Kidney Dis 2000;36:646-661.より引用、改変

※GFR(糸球体ろ過量)・・・腎臓でフィルターの役割をしている糸球体が、どれくらい血液をろ過して尿を作っているかを表します。腎臓では毎日約150リットルの尿のもとが作られており、最終的に不要なものを1~2リットルの尿として排泄します。血液検査(血清クレアチニン)、年齢、性別から計算できる「推算糸球体ろ過量(eGFR)」の数値で腎臓の働き具合を判断します。

尿蛋白とeGFRの検査は、  
特定健診で受診可能。  
年に1回特定健診を受けましょう。

参考 日本腎臓学会、日本腎臓病協会

●国保けんこう課(内線140)

健康おむら21通信

kenko omura 21

市民病院だより

omura city hospital column

骨粗鬆症を予防、  
治療していつまでも  
元気に過ごしましょう!

市立大村市民病院

整形外科

銅川博文先生

「骨粗鬆症」とは骨の量が減り、質も悪くなって骨が弱くなり骨折しやすくなった状態です。転んだ時に骨折しやすく、荷物を持ち上げたり、くしゃみをしたたりなどちょっとしたはずみで骨折することもあります。背骨や肩、手首、太ももの付け根などを骨折することが多いです。ちなみに太ももの付け根の骨折はすぐに手術した方がいいので、転んだ後に付け根を痛がり、立てないようであればすぐに病院を受診してください。救急車を呼んでもいいと思います。いずれの骨折も後遺症が残れば日常生活に支障をきたし、場合によっては寝たきりになることもあります。そうならないように骨粗鬆症の予防と治療が大切です。

骨粗鬆症は飲酒や喫煙などの生活習慣や関節リウマチなどの病気が原因のこともあります。多くの場合、加齢性の変化です。誰にでも起こります。特に女性には閉経によりホルモンバランスが変化し骨粗鬆症になりやすいです。日本では推定1300万人で、70歳以降であれば3人に1人は骨粗鬆症と言われています。

骨粗鬆症の予防や治療は食事(栄養)と運動が基本です。カルシウムやビタミンDを多く含む乳製品や魚を食べ、毎日30分程度は日光にあたり、散歩することがおススメです。しかしすでに骨折したことがあるという人や、骨密度検査結果次第では骨粗鬆症治療薬を飲んでもいいかもしれません。骨粗鬆症は自覚症状がありませんので薬の効果を実感しにくいですが、骨折予防効果は高く、あまり薬を飲みたくなという人にもおススメしています。薬にはいろいろ種類がありますが骨吸収抑制剤やビタミンD製剤などが一般的です。

超高齢社会と言われる現在、誰もが寝たきりにならず、明るく元気にいつまでも自立した生活が出来るように、60歳以降の人はまずはおかかりつけの医師に相談し、骨密度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

## 2月の健康・育児カレンダー

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | 水 | 3歳児健康診査  |
| 2  | 木 | 1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム  |
| 3  | 金 | 離乳食教室(5カ月前後)   |
| 4  | 土 |  |
| 5  | 日 |  くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256<br> 川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145<br> いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633(午前中のみ)                      |
| 6  | 月 |  |
| 7  | 火 |  |
| 8  | 水 | 1歳6カ月児健康診査   |
| 9  | 木 | 3歳児健康診査  |
| 10 | 金 | 乳幼児すくすく健康相談  |
| 11 | 土 |  山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122<br> 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 ☎54・6000<br> 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462(午前中のみ)       |
| 12 | 日 |  うえだ記念内科クリニック(内科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6886<br> 神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48・5648<br> いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎54・6684(午前中のみ) |
| 13 | 月 | ことばの相談室  |
| 14 | 火 |  |
| 15 | 水 | 3歳児健康診査  |
| 16 | 木 | 1歳6カ月児健康診査   |
| 17 | 金 | 離乳食教室(10カ月前後)  |
| 18 | 土 |  |
| 19 | 日 |  つねとう内科・循環器内科(内科・循環器内科) 小路口町 ☎55・8855<br> 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329<br> 南原歯科医院 皆同町 ☎55・1120(午前中のみ)  |
| 20 | 月 |  |
| 21 | 火 | 献血 市役所玄関前(9:30~11:00/12:30~16:30)  |
| 22 | 水 |  |
| 23 | 木 |  大村腎クリニック(腎臓内科・内科) 東三城町 ☎54・1113<br> 黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54・0211<br> えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800(午前中のみ)             |
| 24 | 金 |  |
| 25 | 土 |  |
| 26 | 日 |  ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎54・5000<br> 野田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科) 大川田町 ☎28・8733<br> 大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378(午前中のみ)        |
| 27 | 月 | ことばと心の相談室  |
| 28 | 火 |  |

### 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 こどもセンター

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 ※要予約

時間 10:15~(7組目以降は11:15~)

場所 おむらんど

定員 先着12組

申込 市公式LINE・電話(1月23日月~)

### 性的マイノリティと人権 ～知っていますか？多様な性～



**内容** LGBTQ+ (性的少数者) に関する理解を深めるため、講師にNPO法人レインボースープ代表の五十嵐ゆりさんを迎え、研修会を開催します。

**日時** 2月13日(月)、13時30分～15時30分

**場所** 市コミセン

**対象** 市民(事業所ご担当者など)

**申込** 電話・ファクス・メール・市ホームページ申込フォーム

**メ切** 2月8日(水)



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

### おおむら創業塾マルシェ2023

**内容** 創業塾生による出店、ビジネスプラン発表会・交流会、マジックショー、バルーンアート、子ども縁日など

**日時** 2月11日(土)祝、10時～16時

**場所** ポートレース大村



●商工振興課(内線249)

### 第35回大村市子ども美術展



**内容** 入賞作品(絵画・書)を展示します。市内小中学生の力作をぜひご覧ください。

**日時** 2月2日(木)～10日(金)、9時～20時(最終日は12時まで)

**場所** 市コミセン

●市コミセン☎54・3161

1月13日現在の情報です。最新の情報はこちら ▶



### もよおし

### ユネスコ無形文化遺産登録記念 歴史資料館企画展「大村の郡三踊」



**内容** 沖田踊・黒丸踊を含む「風流踊」のユネスコ無形文化遺産登録を記念し、「大村の郡三踊」の歴史などを紹介します。

**日時** 2月1日(水)～23日(木)祝、10時～18時※毎週月曜休館

**場所** 歴史資料館企画展示室(ミライon1階)

**料金** 無料

●歴史資料館☎48・5050

### 大村市男女共同参画推進事業講演会 「自分で選びとるために必要な性の知識」

**内容** パートナーとの健康で安心できる対等な関係と性についてのお話

**日時** 2月23日(木)祝、13時30分～15時

**場所** プラザおおむら

**対象** 市民 定員 100人(先着順)

**料金** 無料

**申込** 窓口・電話・ファクス・メール・市ホームページ申込フォーム

**メ切** 2月10日(金)

※託児(1歳～就学前)、手話通訳、要約筆記あり



**講師** シオリヌ(大貫詩織)さん  
(株Rine 代表取締役・助産師・性教育ユーチューバー)

●男女共同参画推進センター☎54・8715 FAX 54・8700

✉danjyo@city.omura.nagasaki.jp

シーハットクラブ会員招待企画  
「ピアノカの魔術師コンサート」



**内容** ピアノカの常識を覆す音色に夢中になる! ピアノカとバンドによる楽しいコンサート。  
**日時** 3月8日(水)、19時開演  
**場所** さくらホール  
**料金** 【全席指定】一般2,000円(会員無料・要予約)  
 ※随時入会できます(無料チケットは個人会員1枚、法人会員5枚まで)  
 ※未就学児入場不可※当日500円増

**ミライon図書館**  
 ☎48-7700 FAX48-7703  
 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** 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

シーハットおおむら  
 ☎20-7207 FAX20-7203  
 seahat.jp

OMURAプラスポップス&ジャズ  
コンサート2023



**内容** 昨年大好評だった吹奏楽とビッグバンドの祭典を今年も開催。前日には浦ヒロノリさんによるサクスクリニックもあります(要申込)。  
**日時** 2月19日(日)、15時開演  
**出演** 藤重佳久(指揮・プロデュース)、浦ヒロノリ(サククス)、ビッグカントリージャズオーケストラ、Dejima Swing Stars、鎮西学院大学ジャズアンサンブル部、OMURAキッズプラス、OMURAプラススペシャルバンド  
**場所** さくらホール  
**料金** 【全席指定】大人一般1,000円(会員900円)・小中高生一般500円(会員400円)  
 ※未就学児入場不可※当日各500円増  
 ▶サクスクリニック  
**日時** 2月18日(土)、15時30分~17時30分  
**場所** リハーサル室  
**料金** 1,000円  
**メ切** 2月3日(金)

おもちゃ病院



**内容** 故障したおもちゃを修理します。  
**日時** 2月18日(土)、13時~16時  
**場所** プラザおおむら  
**料金** 無料(部品代は別途必要)  
 ※修理できないものもあります。  
 ●プラザおおむら☎47-6100

プラザおおむら料理講座

**内容** 「おうちで韓国旅行気分第2弾!お肌プルプル薬膳料理」をテーマに、韓国出身の先生からレシピを学びます。  
**日時** 2月25日(土)、10時30分~13時  
**料金** 1,000円  
**場所** プラザおおむら  
**定員** 15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  
 ●プラザおおむら☎47-6100

婚活イベント「OMUKON」第3回

**日時** 3月19日(日)、11時~15時(予定)  
**場所** 黒木さわがにキャンプ場(予定)  
**参加人数** 独身男女各20人(予定)  
 ※詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。  
 ●こども政策課☎54-9100

2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  
 ■ 場外発売の赤字文字は女子レース

☎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 |
|------|-----------|--------------|-------------|---|---|--------------|-----|----|-----|-----------------|----------------------------|--------|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|      | 水         | 木            | 金           | 土 | 日 | 月            | 火   | 水  | 木   | 金               | 祝                          | 日      | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土   | 日  | 月  | 火  | 水  | 祝  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  |
|      | サンケイスポーツ杯 |              |             |   |   |              |     |    |     |                 | BTS鹿島 開設7周年記念<br>~肥前鹿島干潟杯~ |        |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 場外発売 | 平和島       | G1 中国地区戦 児島  |             |   |   | G1 東海地区戦 浜名湖 |     |    |     | 津               | 津                          | G 3 戸田 |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 尼崎        | びわこ          |             |   |   | G1 関東地区戦 江戸川 |     |    |     | 多摩川             |                            |        |     | 江戸川 |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 戸田        | 宮島           |             |   |   | G 3 平和島      |     |    |     | 宮島              | 尼崎                         | 児島     |     |     |    | 尼崎 |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 多摩川       | 福岡           |             |   |   | びわこ          |     |    |     | 平和島             |                            |        |     | 浜名湖 |    |    |    | 浜名湖 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| モ    | 芦屋        | 唐津           | G1 四国地区戦 鳴門 |   |   |              | 徳屋山 | 鳴門 | 唐津  |                 |                            |        | 徳屋山 |     |    |    | 鳴門 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ナイター | 下関        | G1 近畿地区戦 住之江 |             |   |   | G1 九州地区戦 若松  |     |    |     | G2レディースオールスター蒲部 |                            |        |     | 住之江 |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 住之江       | 蒲郡           | 蒲郡          |   |   |              | 下関  | 蒲郡 | 住之江 |                 |                            |        | 下関  |     |    |    | 若松 |     |    |    | 下関 |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 丸亀        | 桐生           | 生           |   |   |              | 丸亀  |    |     |                 | 桐生                         |        |     |     | 丸亀 |    |    |     | 桐生 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 若松ミッドナイト  |              |             |   |   |              |     |    |     |                 |                            |        |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## Omura World Kitchen

**内容** フランスの料理を作り、歴史や文化について理解を深めます。  
**日時** 2月11日(土)祝、15時～18時  
**場所** プラザおおむら  
**定員** 10人(先着順)  
**料金** 1,000円  
**メ切** 2月5日(日)  
**持参** エプロン・スリッパ・密閉容器

## 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<br>10:00～10:45 | Valentine's Day<br>20人 |
| 小学4～6年生<br>11:00～11:50 | Valentine's Day<br>20人 |
| 高校生以上<br>13:00～15:00   | Lovestruck<br>25人      |
| 中学生・高校生<br>15:30～16:30 | Lovestruck<br>20人      |

**内容** 全て英語で話す対話形式の講座  
**日程** 2月12日(日)  
**場所** プラザおおむら  
**料金** 無料  
**メ切** 2月8日(水)(先着順)  
 ※申込時に年齢と対象コースをお伝えください。

## 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** 2月22日(水)、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** 2月19日(日)

## まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

| 会期             | 展示内容(主催者)                         |
|----------------|-----------------------------------|
| 1/31(火)～2/6(月) | 市展入賞者展<br>-日本画・写真・彫塑工芸-<br>(美術協会) |
| 8(水)～12(日)     | 生きがい作品展<br>(退職公務員連盟<br>大村東彼支部)    |
| 15(水)～20(月)    | 絵画作品展<br>(風の子絵画教室)                |

## ディスレクシア(読み書き障害)の特徴とやさしい支援(要予約)

**内容** 読み書き障害の特徴と私たちができる支援について学びます。  
**日時** 3月19日(日)、14時～15時30分  
**場所** 1階多目的ホール  
**定員** 会場50人、オンライン50人  
**申込** 窓口・電話・ファクス・申込フォーム

## 子ども科学館

(プラットおおむら 5階)  
 社会教育課 ☎54・3161

## 2月のイベント情報

| 日時             | 内容        |
|----------------|-----------|
| 4日(土) 10:00～   | 折り紙教室     |
| 5日(日) 10:00～   | 押し花教室     |
| 11日(土)祝 10:00～ | ミニ実験教室    |
| 12日(日) 10:00～  | 科学講座      |
| 18日(土) 10:00～  | 竹細工教室     |
| 19日(日) 10:00～  | バルーンアート教室 |
| 25日(土) 14:00～  | 科学工作教室    |
| 26日(日) 10:00～  | 子ども映画会    |

## 国際交流プラザ

休 月・火曜

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)

## 韓国語講座

**内容** ハングルの基礎や日常で使う会話表現を学びます。  
**日時** 毎週木曜、14時～15時30分  
(2月2日(木)～、全4回)  
**場所** 国際交流プラザ  
**定員** 10人(先着順)  
**料金** 無料  
**メ切** 2月1日(水)

## 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** 2月3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

## あたまイキイキ音読教室(要予約)

**内容** 名作文学や昔話などを声に出して読みあいます。  
**日時** 2月16日(木)、14時～15時  
**場所** 2階研修室  
**定員** 10人  
**申込** 窓口・電話

## 木曜コンサート(要予約)

**内容** ボランティアの皆さんが音楽演奏を行います。  
**日時** 2月16日(木)、18時～18時30分  
**場所** 1階多目的ホール  
**定員** 50人  
**申込** 窓口・電話・メール・ファクス

## 放送大学長崎学習センター 公開講座「世界のクスリの歴史」 (要予約)

**内容** 世界のクスリの歴史を日本の情勢とあわせて紹介します。  
**日時** 2月26日(日)、14時～16時  
**場所** 1階多目的ホール  
 ●放送大学長崎学習センター  
 ☎095・813・1317  
 ✉ nagasaki-sc@ouj.ac.jp

## 噴火実験で学ぶ火山のヒミツ (要予約)

**内容** がまだすドーム(雲仙岳災害記念館)から講師を招き、子ども向けの実験教室を行います。  
**日時** 3月4日(土)、13時30分～14時30分  
**場所** 1階多目的ホール  
**定員** 20人  
**申込** 窓口・電話・申込フォーム