



情報ひろば

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
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/

2月14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

祝日の燃やせるごみ収集
日程 3月21日(火)(春分の日)

↓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

災害案内テレフォンサービスの電話番号が変わります

内容 消防車両の出動場所と災害種別をお知らせする災害案内テレフォンサービスの電話番号が変わります。

変更日 4月1日(土)

変更前

☎54・1190
☎23・3550
☎74・3255

▼
変更後
☎050・5530・6737

●県央地域広域市町村圏組合消防本部 ☎24・6500

春の大村湾沿岸一斉清掃

日時 3月12日(日)、7時30分～

(1時間程度、雨天中止)

▼場所

①大村公園南堀駐車場前海岸

②玖島崎海岸

③ガラスの砂浜

④鹿ノ島・旧漁協松原支部周辺

⑤松原海水浴場周辺

集合

①ポートルース大村第1駐車場

(玖島崎キャンプ場手前)

②森園公園(緑のふれあい館西側)

③旧大村市漁協松原支部前

駐車場

①ポートルース大村第1駐車場、県教育センター

②給食センター、森園公園

③旧大村市漁協松原支部前南側

●環境保全課(内線143)

優良運転者表彰候補者の推薦を受け付けます

対象 次の全てを満たす人

・市交通安全協会の会員

・交通安全賞章「緑十字銅章」を受けた人

・自己責任での交通事故歴が20年以上なく、かつ10年以上交通違反や罰金刑以上の犯罪行為がない人

持参 運転免許証、交通安全協会会員証、印かん、「緑十字銅章」の受章年月日がわかるもの

※切 4月3日(月)

●市交通安全協会 ☎53・9889

ヤングケアラーの相談窓口 子どもの居場所「まつなぎや」

内容 子どもや若者がいつでも来て、相談や勉強、休憩できる場所です。気軽にご相談ください。

開所時間 火～土曜日、10時～18時

▼ヤングケアラーとは

本来大人が担うと想定される家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出ることもあります。

●まつなぎや(NPO法人school)
竹松本町1000-22
☎080・4285・0279
✉matsunagiya@gmail.com

定例教育委員会会議

日時 3月22日(水)、13時5分～

場所 市コミセン

●教育総務課(内線363)

放虎原小学校改修に伴う代替施設

内容 放虎原小学校の改修工事中、体育館・運動場が使用できないため、代替施設として

市のスポーツ施設を利用します。

期間 5月8日(月)～12月1日(金)

平日(週2～4日)、9時～12時

場所 シーハットおおむら、古賀島スポーツ広場(多目的広場)、陸上競技場

※詳しくはお問い合わせください。

●代替施設の利用に関すること

●教育総務課(内線362)

●施設に関すること

●シーハットおおむら

☎20・7200

退職したら国民年金の加入を

内容 退職などで厚生年金などの資格を喪失したときは、国民年金加入が必要です。扶養の配偶者も手続きが必要です。保険料の納付が困難な場合は、失業による特例免除制度があります。

持参 ・失業が確認できる証明書
(雇用保険離職票など)

・個人番号がわかるものまたは基礎年金番号がわかるもの

・本人確認書類

電子申請が便利です

マイナンバーカードがあれば、スマートフォンでマイナンバーから国民年金加入や免除申請ができます。詳しくは年金機構ホームページをご確認ください。



●市民課(内線113)

「緑の募金」で

緑豊かな郷土づくり

内容 緑の募金は、地域や学校、幼稚園などの植樹・緑化活動など、緑豊かな郷土づくりに役立てられています。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

期間 3月1日(水)～5月31日(水)

●農林水産整備課(内線254)

国民健康保険税の暫定賦課通知書を4月に送付します

内容 普通徴収(納付書または口座振替による納付)分の国民健康保険税を次のとおり算定し、4月に暫定賦課の通知書(納期1～3期分)を送付します。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
暫定賦課額(4月送付)			本算定時の確定年税額による賦課額(7月送付)								
1期当たりの税額=前年度の年税額(※)÷12期			1期あたりの税額=(確定年税額-暫定賦課額の合計)÷9期								

税額は前年中の所得などで決定しますが、所得の把握が6月までかかるため、1期～3期までは仮計算で算出した暫定賦課額を納めていただきます。

(※)前年度の年税額とは、前々年中の所得をもとに本年度の加入者で計算した年税額。
※特別徴収(年金天引き)の人で年度途中に75歳になる世帯主は、普通徴収となります。
※特別徴収の人には、4・6・8月に年金から引き落とされる税額を通知します。

●税務課(内線122)

新幹線で通勤・通学しませんか

内容 JR九州では、通勤・通学などで西九州新幹線に乗り

マイナンバーカード交付申請

日曜のマイナンバーカードの受け取り ※カード受け取り以外の手続きはできません。

日時 3月5日(日)・12日(日)、いずれも8時30分～12時

予約 電話・市公式LINE

●市民課(内線197)



市公式LINE

マイナンバーカード交付申請(窓口・出張申請)

場所 市民課マイナンバーカード窓口(市役所1階)

持参 ①個人番号通知カードまたは個人番号通知書

②本人確認書類(A・Bから2点)

A:写真付身分証(運転免許証、パスポート、身体障害者手帳など)

B:A以外の書類(健康保険証、年金手帳、福祉医療費受給資格者証など、氏名・生年月日または氏名・住所が記載されたもの)

③住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)

※無料写真撮影サービスあり(写真持参可)。

※カードは自宅へ郵送します(書類に不足があった場合など、窓口での受け取りになることがあります)。

※3月下旬に、県によるマイナンバーカードの申請サポートとマイナポイントの予約・申し込みの支援が実施されます。日時・場所などが決定次第、市ホームページやSNSなどでお知らせします。

3月の出張申請スケジュール

3月	時間	場所
7日(火)	10:00 ～ 12:00	萱瀬出張所
10日(金)		竹松 //
13日(月)		松原 //
14日(火)		福重 //
16日(木)		三浦 //
20日(月)		郡コミセン
23日(木)		中地区公民館
24日(金)		鈴田出張所

●デジタル推進課(内線278)

長崎、1カ月)

・通勤…4万1410円

・通学…(大学生用)2万8450円

※3カ月・6カ月用もあります。

●新幹線まちづくり課(内線601)

きる、お得な「新幹線エクセルパス(新幹線定期券)」を販売しています。また、在来線定期券とあわせて使える「新幹線特急料金回数券(4枚つづり)」も販売しています。

▼新幹線エクセルパス(新大村)

総合運動公園多目的広場を 追加整備しました

内容 総合運動公園多目的広場が4面利用できるようになります。

利用開始日 4月1日(土)

料金 30分300円(1コート)

利用時間 【3月～8月】7時～19時、【9月～2月】7時～18時

申込 市公共施設予約システム

※土・日・祝日は総合運動公園クラブハウスでも予約を受け付けます(対象:多目的広場・グラウンドゴルフ場・テニスコート、受付9時～16時)。

窓口 市文化・スポーツ振興財団
(シーハットおおむら内)
☎20・7200

●河川公園課(内線4336)

今月は **国保税12期** の納付月です

納期限 3月31日(金)

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)

募集

市営住宅入居者

入居日 4月1日(土)

抽選日時 3月20日(月)、10時～

抽選場所 プラットおおむら

申込メット 3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。



●シニコ ☎20・70000

市奨学生

募集期間 4月3日(月)～28日(金)

▼貸与型

対象 市内在住者またはその子で、大学・高校などに在学し、成績が良好で、経済的理由により修学が困難な人

貸与月額

- ・大学・短大など:3万円
- ・高校・高専など:1万円(変更になる場合あり)

※他の奨学金制度と重複して貸与を受けることができません。

▼給付型(8MURA)おおむら(ミライno)の「奨学金」(国内大学)

対象 次の全てに該当する人

・大学に在学する人

・高等学校を卒業する月の初日

まで1年以上引き続き市内に住所を有し、同日以後引き続き市内に住所を有すること、または本人と生計を一にする人が市内に住所を有すること

・学業・スポーツ・文化芸術の分野における成績が特に優秀であること

・経済的理由により修学が困難であること

・申請する年度に30歳未満であること

・同一生計内に市税の滞納者がいないこと

給付月額 2万5千円

※市の貸与型奨学金との併給はできません。

※海外留学に係る給付型奨学生の募集は8月を予定しています。

●教育総務課(内線363)

自衛官

内容 ①幹部候補生(一般・飛行要員)

②歯科・薬剤科幹部候補生

③予備自衛官補

④一般曹候補生

対象 ①【大卒程度】22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満は大卒(見込含)、修士課程

修了者など(見込含)は28歳未満の人(院卒者)20歳以上28歳未満で修士課程を修了した人(見込含)など

②専門大卒(見込含)で20歳以上30歳未満(薬剤科は28歳未満の人)

③【一般】18歳以上34歳未満の人、【技能】18歳以上で国家免許取得者(年齢上限あり)

④18歳以上33歳未満の人(32歳の人)は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人

試験日

①(一般)4月22日(土)、(飛行要員)4月23日(日)②4月22日(土)③4月8日(土)～23日(日)のいずれか1日④5月19日(金)～28日(日)のいずれか1日

▼受付期間

①②3月1日(水)～4月14日(金)

③4月6日(木)まで④3月1日(水)～5月9日(火)

●自衛隊大村地域事務所 ☎52・6217

県央職業訓練校受講生

内容 4月からの受講生を募集します。働きながら資格や技能の講習を受講できます。

場所 県央職業訓練校(諫早市)

対象 中小企業事業主に雇用されている人、学卒未就職者、45

歳以上の中高年齢者、出産・育児終了者、定年退職者など

※詳しくはお問い合わせください。



●県央職業訓練校 ☎22・0036

「大村市中小企業振興会議」市民委員

内容 中小企業振興施策などの調査、審議

対象 20歳以上の市民

任期 5月1日～令和8年4月30日

定員 1人

申込 持参・郵送・メール(住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・職業・電話番号・アフター

コロナにおける大村市中小企業の振興策について)に対する意見(400字程度)を記入

※切 3月17日(金)

〒856-8686(住所不要)

●商工振興課(内線249)

✉syoukou@city.omura.naga
saki.jp

発掘作業員

内容 市内遺跡の発掘調査の掘削作業など

雇用時期 不定(月0～10日程度)

定員 20人程度 時給 920円

時間 8時30分～16時30分

通勤手当・期末勤勉手当 なし

労働保険 あり 雇用保険 なし

申込 文化振興課または市ホームページで配布の申込書を持

参・郵送(応募多数の場合選考)

募集期間 2月27日(月)～3月10日(金)

〒856-8686(住所不要)

●文化振興課(内線369)

姉妹都市・秋田県仙北市で展示する桜の絵

内容 A3サイズ以下、画材自由(キャンバス・油絵不可)

※1人1点、作品返却不可

対象 市民またはゆかりのある人

申込 郵送・持参(作品の裏に住所・氏名・年齢・電話番号)

※切 3月24日(金)

※応募者には6月に大村公園で開催予定の仙北市物産展で使える商品引換券を進呈(1家族1枚まで)



〒856-8686(住所不要)

●姉妹都市親善協会事務局

(企画政策課内・内線103)

「もりぞの花フェス」コンテナガーデン



内容 5月28日(日)に森園公園で開催の「もりぞの花フェス」で展示するコンテナガーデン作品を募集します。

応募期間 2月28日(火)～5月16日(火)

※作品表彰あり。今回ミニガーデンの募集はありません。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。



●フラワーフェスティバル実行委員会
(河川公園課内・内線436)

市民広報サポーターカメラマン

内容 市内のイベントなどの写真や動画を撮影

※写真は市の広報紙やホームページ・SNSなどに活用します。

定員 8人

期間 4月1日～令和6年3月31日

対象 18歳以上で、市の広報活動や業務に関心を持ち、カメラなどの写真機材を持つ市内在住の人

申込 郵送・メール(住所・氏名・年齢・職業・電話番号・メールアドレス・応募動機)

※切 3月15日(水)必着

〒856-8686(住所不要)

●広報戦略課(内線204)

✉kouhou@city.omura.nagasaki.jp

三浦野性の森」放課後子ども教室参加者

内容 秘密基地作り、田植え、キャンプなどの野外体験活動を通して、仲間とのコミュニケーションづくりや、生きる力を育みます。

日程 毎月第1・第3日曜日

場所 三浦野性の森(日泊町)、横山頭山荘(東大村)など

対象 市内在住の小学生(新1年生を含む)

定員 30人程度

※参加には説明会への参加が必要ですが、参加できない場合はご連絡ください。

▼説明会(申込不要)

日時 3月25日(土)、14時～15時

場所 市庁舎

※説明会は保護者同伴でご参加

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

3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) ①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) ②家計改善相談
10:00~17:00

14日(火) ③登記相談
13:00~16:00

15日(水) ④法律相談
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

- ※ ①②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

チャレンジデー 2023 参加団体募集

チャレンジデーとは、15分以上の健康運動に参加する住民総参加型のスポーツイベントで、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されています。人口規模がほぼ同じ自治体が住民の参加率を競い合い、敗れた場合は相手自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚し相手の健闘を称えるというユニークなルールが特徴です。



日時 5月31日(水)、0時~21時

対象 当日市内でスポーツ施設などを利用してウォーキングやスポーツ大会などのイベントを実施する団体

申込 市ホームページの「チャレンジデー 2023当日イベント申込書」を持参・ファクス・メール

メ切 3月10日(金)

●チャレンジデー実行委員会事務局
(スポーツ振興課内・内線187)

メ切 3月31日(金)

※参加者にはゴーヤの苗とぼかしをプレゼントします。

●環境保全課(内線149)
FAX 54・0404

ください。

※参加申込用紙は説明会で配布
します。

●社会教育課 ☎54・3161

スポーツ

第41回大村市民サッカー大会

日程 4月2日(日)

場所 古賀島スポーツ広場

対象 8人制(選手登録は12人以上16人以下)

料金 1万円

申込 申込書に必要事項を記入し、説明会・抽選会に持参(申

込書はメールで送信しますの

で、代表者氏名・メールアドレス

を記載したメールを左記ア

ドレスへ送信してください)

▼説明会・抽選会

日時 3月10日(金)、19時~

場所 市コミセン

※マスクの着用をお願いします。

●同大会実行委員会

✉shiminsoccer@gol.com

セミナー・相談

土づくりから始めるグリーンカーテンの作り方教室

内容 グリーンカーテンの作り

方や生ごみのたい肥化のため

のぼかし作りを学びます。

日時 4月15日(土)、9時30分~12時

場所 市コミセン **料金** 無料

定員 30人(多数の場合抽選)

対象 市民または市内に通勤・

通学している人

申込 市ホームページ申込フォー

ム・持参・郵送・ファクス(氏名・

住所・電話番号・あればメール

アドレス・参加人数・同行者氏

名)

メ切 3月31日(金)

※参加者にはゴーヤの苗とぼか

しをプレゼントします。

●環境保全課(内線149)

FAX 54・0404

子育て

ベビーマッサージ

日時 3月9日(木)、10時15分～11時15分

場所 おむらんど

対象 2～11カ月児と保護者・妊婦

定員 先着12組

申込 市公式LINE・電話

(2月27日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

親子絵本の読み聞かせ

おひげ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

出前子育てのつどい

時間 10時～

3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
3日(金)	竹松 //	
9日(木)	三浦 //	わいわいらんど
10日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
16日(木)	木場公民館	ひまわりキッズ
	池田 //	ライオンキッズ
22日(水)	福重出張所	にこにこ子育てサロン
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
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

します(申込不要)。

日時 3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



高齢者と介護

大村市版人生ノートが

新しくなりました

内容 人生ノートは、これまでの

自分の人生を振り返り、人生の最期をどう締めくくするか、残りの人生を自分らしく生きるために思いをつづり、大切な人へ伝えることができるものです。人生の最期を満足して迎えるためにノートを活用し、元気なうちにこれからの生き方を考え、家族やかかりつけ医などと話し合いましょう。

料金 無料

配布場所 地域包括支援センター

●地域包括支援センター

☎53・8141



認知症の人と家族の会

日時 3月15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 ※3月21日(火)祝は休み

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 自宅で看取った体験から

～家族、医師、訪問看護師、ケアマネジャーの立場より～

日時 3月4日(土)、14時～15時

場所 プラザおおむら

料金 無料(要申込)

定員 100人 申込 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

介護福祉士実務者研修(通信課程)受講生募集

対象 市内に在住または勤務し、

原則全日程受講でき、研修終了後市内の福祉関係事業所に就職し、継続して勤務する意思がある人(介護職員初任者研修修了以上の有資格者が望ましい)

定員 20人(申込多数の場合選考)

料金 1万4300円(テキスト代)

期間 4月20日(木)から6カ月間 ※

自宅学習+スクーリング10日間

場所 プラットおおむら

※切 3月31日(金)

●社会福祉協議会 ☎53・1351

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・中度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)

日時 3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

健康

3月1日～8日は女性の健康週間です

内容 女性の社会進出が進み、晩婚化・初産年齢の上昇・少子化によって、性差に応じた健康課題が増加しています。男性と女性の双方が、お互いの性差を十分に理解しあい、相手に対する思いやりを持ちながら、それぞれの健康づくりに協力して取り組んでいきたいと思います。

▼啓発イベント

内容 女性の健康について(パネル展示)

日時 3月16日(木)～31日(金)

場所 ミニヨン

●国保けんこう課(内線171)

3月12日～18日は世界緑内障週間です

内容 緑内障とは、眼圧が高くなることで視神経が障害され、視野(見える範囲)が狭くなったり、部分的に見えなくなったりする病気です。ほとんどの場合、症状が進行するまで自覚症状がなく、検査して初めて緑内障と診断されます。

▼グリーンライトアップ

日頃から眼の病気に興味を持ってほしいとの思いから、シンボルカラーであるグリーンにライトアップします。

日時 3月12日(日)～18日(土)

場所 大村公園(板敷橋・桜田橋)、ボートレース大村広告塔、新大村駅公園モニュメント

●国保けんこう課(内線171)

「世界腎臓デー」イベント

内容 毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。イベントでは、腎臓の働きや腎臓病の予防について学べる動画講演(30分程度)のほか、健康機器の無料体験や健康相談コーナーを設けます。

日時 3月18日(土)、10時30分～15時

場所 ミニヨン

料金 無料 申込 不要

●国保けんこう課(内線141)

精神対話士による「ほっ」と相談

内容 心のケアを必要とする人に対話を通じて精神的な支援を行います。

日時 ①3月8日(火)、9時～12時

②3月12日(日)、13時～17時

③3月17日(金)、13時～17時

場所 こどもセンター

料金 無料

●メンタルケア協会

☎080・83899・6164(林田)

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)

3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 <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
10日(金) 9:00	杭出津公園	4km <small>リバーサイド</small>	川原 ☎54・3089
13日(月) 10:00	アーケード内ペディ長崎J.	1～5km <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
18日(土) 13:30	大村公園観光センター横	4～5km	塩田 ☎52・2368
20日(月) 9:00	郡コミセン駐車場	4～5km <small>郡川付近</small>	森芳 ☎080・1032・6473
23日(木) 8:50	大村公園観光センター横	14km <small>※弁当持参</small>	田添 ☎54・2578
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)

心と体のセルフケアをしましょう

バランス調整の達人!セロトニンとは

私たちの体の中には、心と体のバランスを調整する“セロトニン”という神経伝達物質があります。

ストレスによりセロトニンの分泌が低下すると、イライラやだるさといった心身の不調を来します。日頃からセロトニンの分泌を促すセルフケア(セロトントレーニング)を行い、ストレスをためない心と体づくりをしましょう。

セロトニンが少ないと

睡眠…ぼーっとする
気分…沈みがち
表情…どんより
代謝…不安定、だるい
筋肉…疲れやすい
姿勢…背が丸くなる
痛み…痛みを感じやすい

原因

生活習慣の変化により外での活動や全身のリズム性運動をする機会が減ったことで、セロトニンの分泌が減少しています。

セロトントレーニングでセロトニンを増やそう!

目安▶1日5分~30分

リズム性運動をする♪

筋肉の収縮と弛緩を周期的に繰り返すリズム性運動でセロトニン分泌アップ。

例) 歩行、呼吸、咀嚼、涙を流す、水泳、階段昇降、太鼓たたきなど…

太陽光を浴びる☀

朝日を浴びることでセロトニン分泌が始まる。

例) 朝は必ずカーテンを開ける、窓ぎわで過ごす、午前中に外に出るなど…

●国保けんこう課 (内線140)

足の裏のほくろ



本田皮ふ科
アレルギー科
院長
神尾 芳幸先生

足の裏にできるほくろは悪いほくろという話を耳にしたことはないでしょうか? いわれてみると足の裏にほくろがあったような気がします。そこで足の裏のほくろについて解説します。

悪いほくろとは一般的には悪性黒色腫のことです。悪性黒色腫は全身の至る所にできますが、日本人では外国人に比べて足の裏にできる悪性黒色腫の割合が高いとされています。

また、足の裏のほくろは日本人では10~20人に1人くらいの割合でもついています。こういったほくろが悪性黒色腫になる可能性はかなり低いとされています。悪性黒色腫は日本人よりも白人が多いのですが、これは白人の皮膚が日本人の皮膚に比べ紫外線防御作用が弱いからです。日本人では紫外線が影響する悪性黒色腫は少ないのですが、足の裏の悪性黒色

腫は悪性黒色腫全体の3割近くを占めます。

まとめると、足の裏にできるほくろは悪いほくろというのは、日本人では足の裏にできる悪性黒色腫の割合が外国人に比べると多いという意味です。つまり足の裏にできるほくろが全て悪いものという意味ではありません。

ではどういったほくろに注意するとよいのでしょうか? 悪性黒色腫の特徴としてABCDEFというものがあります。これは悪性黒色腫の特徴の頭文字をとって表したものです。AはAsymmetry(左右非対称)、BはBorder(境界が不明瞭)、CはColor(色調が不均)、DはDiameter(大きさが7mm以上)。これらのうちどれか一つでも当てはまると悪性黒色腫の可能性があります。

また、ダーモスコピーという皮膚を拡大して観察する道具があります。この道具は皮膚を透かして観察することができ、足の裏や手のひらにできたほくろと悪性黒色腫との見極めに非常に有用です。しかも皮膚に傷をつけることはありませんので安全な検査です。足の裏のほくろでお悩みの人はぜひ近くの皮膚科で相談してください。

3月の健康・育児カレンダー

1	水	1歳6カ月児健康診査
2	木	3歳児健康診査 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	 みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070  橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739  大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744(午前中のみ)
6	月	ことばの相談室
7	火	
8	水	3歳児健康診査
9	木	1歳6カ月児健康診査
10	金	乳幼児すくすく健康相談
11	土	
12	日	 キッズ&ファミリークリニック出口小児科医院(小児科・内科) 諏訪3丁目 ☎52・2252  いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435  岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)
13	月	ことばの相談室
14	火	
15	水	1歳6カ月児健康診査
16	木	3歳児健康診査
17	金	離乳食教室(10カ月前後)
18	土	
19	日	 中田外科胃腸科(外科・胃腸科) 古賀島町 ☎54・0083  本田皮ふ科アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 富の原2丁目 ☎55・6830  加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809(午前中のみ)
20	月	ことばと心の相談室
21	火	 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000  新大村アイクリニック(眼科) 乾馬場町 ☎56・8557  がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053(午前中のみ)
22	水	
23	木	みんなであそぼう
24	金	
25	土	
26	日	 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234  篠原皮ふ科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202(午前中のみ)
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

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

子育てつどい

●おむらんど ☎47・6111

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:30~11:00
 場所 おむらんど

▶みんなであそぼう

時間 10:30~11:00
 場所 おむらんど

あなたの人生を創る「女性のためのやさしい年金セミナー」

内容 女性に向けて、複雑な年金制度について説明し、年金の正しい知識を身に付けるためセミナーを開催します(男性も申し込み可)。
日時 3月25日(土)、13時～15時
料金 無料 定員 50人
場所 プラザおおむら
申込 電話
 ●プラザおおむら ☎47・6100

子ども科学館

(プラットおおむら 5階)
 社会教育課 ☎54・3161

3月のイベント情報

日時	内容
4日(土) 10:00～	おりがみ教室
5日(日) 10:00～	木工教室 ※4年生以上先着10人
11日(土) 10:00～	星空教室
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

歴史資料館企画展「郷土史クラブの挑戦!!2023」

内容 今年度の市内小・中学校郷土史クラブの研究成果を展示します。
期間 3月11日(土)～4月9日(日)、10時～18時
 ※毎週月曜日、3月31日(金)は休館
場所 歴史資料館 企画展示室
料金 無料
 ●歴史資料館 ☎48・5050

浜んこらあさいち

内容 旬の大村の水産物・農産物・特産品などを販売します。
場所 大村港馬場先波止
日時 3月12日(日)、9時～11時



おもちゃ病院



内容 故障したおもちゃを修理します。
日時 3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

2月14日現在の情報です。最新の情報はこちら▶



もよおし

第54回なかちく公民館まつり



内容 中地区公民館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。
場所 中地区公民館
 ▶展示発表
内容 水彩画・和裁・陶芸・着物・ちぎり絵・紙粘土・折紙・バルーンアートなど
日時 3月4日(土)・5日(日)、10時～15時
 ▶ガレージセール
日時 3月4日(土)、13時～
 ▶舞台発表
内容 詩吟・民謡・楽器演奏・合唱・フラダンス・健康体操・ダンス・バレエ・ミュージカル・吹矢試技など
日時 3月5日(日)、9時20分～17時
 ▶お茶会
内容 表千家流大村会によるお茶席
日時 3月5日(日)、10時～15時
 ●中地区公民館 ☎53・1376

3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	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
				男女W優勝戦 マンスリーBOATRACEカップ						BOATBoyカップ								創刊75周年記念 デイリースポーツ杯							G1開設70周年記念 海の王者決定戦						
場外発売	G 1 芦屋		G 1 多摩川				戸田			SGボートレースクラシック平和島					G 1 三国																
	江戸川						G 2 びわこ			福岡			尼崎		児島																
	平和島		G 3 福岡				浜名湖			津			江戸川		平和島		宮島														
	尼崎		宮島				福岡			宮島			戸田		戸田																
モ	多摩川		戸田				浜名湖			尼崎			常滑			児島		びわこ		福岡											
	福岡		常滑				児島			江戸川			常滑		多摩川		多摩川常滑 浜名湖														
ナイター	三国		鳴門				三国			芦屋			徳山		唐津		G 3 芦屋		徳山												
	徳山		唐津				芦屋			G 3 鳴門			三国		鳴門		唐津														
	下関		若松				桐生			丸亀			下関		G 3 蒲郡		桐生														
	G3丸亀		G3丸亀				蒲郡			蒲郡			蒲郡		桐生		下関														
	住之江						若松						若松		住之江		若松														

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)

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	Girl Power! 20人
小学4～6年生 11:00～11:50	Girl Power! 20人
高校生以上 13:00～15:00	Who runs the world?Girls! 25人
中学生・高校生 15:30～16:30	Who runs the world?Girls! 20人

内容 全て英語で話す対話形式の講座。
日程 3月12日(日)
場所 郡コミセン **料金** 無料
メ切 3月10日(金)(先着順)
 ※申込時に年齢と対象コースをお伝えください。

アイルランドのお祭りを体験しよう!

内容 外国人と日本人でアイルランドについて学び、St. Patrick's Dayをお祝いします。
日時 3月18日(土)、17時30分～19時
場所 国際交流プラザ
定員 15人(先着順)
料金 1,000円(軽食・ドリンク付)
メ切 3月15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 3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

子育て世代お金のはなし(要予約)

内容 将来のお金のことについて一緒に考えてみませんか?
日時 3月5日(日)、14時～15時30分
場所 1階多目的ホール
定員 30人
申込 窓口・電話・ファクス・申込フォーム

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 3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 3月23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・ファクス・メール

まちかど市民ギャラリー ☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
3/7(火)～13(月)	書作品展(溪流書道会)
21(火)～27(月)	村部良明遺作展 (村部良明遺作展実行委員会)

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

西九州新幹線開業記念 鉄道コンサート ～音楽と線路は続くよどこまでも～



内容 鉄道や旅をテーマに、クラシック音楽からジャズ、映画音楽、昭和・平成のヒットソングまでを集めたスペシャルコンサート。音楽のあふれるまち・大村、新しい未来へ出発進行!
日時 3月18日(土)、14時開演
場所 さくらホール
出演 徳永ゆうき、タナカハルナ、長崎OMURA室内合奏団
料金 【全席指定】大人(一般)3,500円(会員)3,100円、小中高生(一般)1,000円(会員)900円
 ※未就学児入場不可
 ※当日各500円増

ミライ on 図書館

☎48・7700 FAX 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 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