



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/

6月15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 7月17日(海の日)、

↓収集します。

※環境センターへの持ち込みはできません。

※環境センターへ54・3100

●環境センター ☎54・3100

「おこめ券」を配布しています

内容 「おこめ券」を市民1人当たり3枚(13200円分)配布しています(利用期限はありません)。

対象 令和5年4月1日に本市に住民登録があり、令和5年4月30日まで引き続き登録がある人

配布方法 ゆうパック

不在の際は不在票がポストに投函されますので、受け取りの手続きをお願いします(郵便局窓口や再配達での受け取りは7月17日(祝)まで)。
※世帯主宛に、世帯員分をまとめて発送します。
※市内の利用店舗は、「おこめ券」に同封または市役所・各出張所に設置のチラシ、市ホームページで確認できます。
※購入できる商品は、店舗によって異なります。

不在の際には不在票がポストに投函されますので、受け取りの手続きをお願いします(郵便局窓口や再配達での受け取りは7月17日(祝)まで)。
※世帯主宛に、世帯員分をまとめて発送します。
※市内の利用店舗は、「おこめ券」に同封または市役所・各出張所に設置のチラシ、市ホームページで確認できます。
※購入できる商品は、店舗によって異なります。

不在の際には不在票がポストに投函されますので、受け取りの手続きをお願いします(郵便局窓口や再配達での受け取りは7月17日(祝)まで)。
※世帯主宛に、世帯員分をまとめて発送します。
※市内の利用店舗は、「おこめ券」に同封または市役所・各出張所に設置のチラシ、市ホームページで確認できます。
※購入できる商品は、店舗によって異なります。

不在の際には不在票がポストに投函されますので、受け取りの手続きをお願いします(郵便局窓口や再配達での受け取りは7月17日(祝)まで)。
※世帯主宛に、世帯員分をまとめて発送します。
※市内の利用店舗は、「おこめ券」に同封または市役所・各出張所に設置のチラシ、市ホームページで確認できます。
※購入できる商品は、店舗によって異なります。

国民年金基金に加入しませんか

内容 国民年金基金は、自営業などの国民年金加入者が、一定の掛金を国民年金に上乘せして加入できる、積立方式の公的な終身年金です。掛金の全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

対象 ・20歳～60歳未満の国民年金第1号被保険者

・任意加入者(60歳～65歳未満の人や海外在住の人)

●全国国民年金基金長崎支部 ☎0120・65・4192

国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

内容 経済的な理由などで保険料を納めることが困難なときは、納付の免除・猶予制度があります。納期限から2年以内の未納分もさかのぼって申請できます。



受付期間

【令和4年度以前】随時

【令和5年度】7月3日(月)～

※電子申請は7月1日(土)～

持参 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの・身分証明書・失業の場合のみ(雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証)

※マイナンバーカードがあれば、スマートフォンなどを使ってマイナンバーから電子申請ができます。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

●市民課(内線113)



サマージャンボ宝くじ発売

内容 この宝くじの収益金は、県内市町の明るく住みよい街づくりに使われます。なお、宝くじはインターネットでも購入できます。

販売期間 7月4日(火)～8月4日(金)

抽選日 8月18日(金)

料金 1枚300円

●県市町村振興協会 ☎095・811・4955



今月は **国保税4期** の納付月です
固定資産税2期

納期限 7月31日(月)

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)

●学校教育課(内線367)



大村市人権教育講演会
(オンライン開催)
配信期間 7月21日(金)～8月25日(金)(録画配信)
対象 子ども園や小・中学校教職員、保護者など
申込期間 7月3日(月)～10日(月)
申込 申込フォーム(QRコード)※申し込みの際に入力されたメールアドレスあてに、視聴に必要なURLなどをご連絡します。

地区別ミーティング開催

内容 市民の皆さんからの意見・提言を市政に反映させていくため、地区別ミーティングを開催します。

とき	時間	地区	ところ
7月18日(火)	19時～21時	松原	松原出張所
7月20日(木)		大村	市コミセン
7月25日(火)		鈴田	鈴田出張所
7月31日(月)		三浦	三浦かんさく会館
8月4日(金)		竹松	郡コミセン
8月7日(月)		西大村	中地区公民館
8月8日(火)		萱瀬	萱瀬出張所
8月10日(木)		福重	福重出張所

●地域げんき課(内線185)

海の事故ゼロキャンペーン



内容 小型船舶を運航する人は、発航前の機関や燃料などの点検、救命胴衣の常時着用、常時見張りの徹底をお願いします。

期間 7月16日(日)～31日(月)

●佐世保海上保安部
☎0956・31・5512

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。

場所 市民課マイナンバーカード窓口(市役所1階)
日時 7月9日(日)・30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(写真持参も可)。
※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)。

7月の出張申請

7月	時間	場所
11日(火)	10:00 }	鈴田出張所
13日(木)		竹松 //
14日(金)		中地区公民館
19日(水)		福重出張所
21日(金)		三浦 //
24日(月)	12:00	松原 //
25日(火)		萱瀬 //
27日(木)		郡コミセン

マイナポイント申し込みについて

期限 9月末まで

※マイナポイントの申し込みは、市役所2階で行っています。出張申請では受け付けていませんので、ご注意ください。

マイナポイント申込期限(9月末)間際は、窓口の混雑が予想されますので、カードの受け取り・ポイントの申し込みはお早めをお願いします。

●デジタル推進課(内線278)

募集

市営住宅入居者

入居日 8月1日(火)
 抽選日時 7月20日(木)、10時～
 抽選場所 プラットおおむら
 メ切 7月10日(月)
 ※犬(身体障害者補助犬を除く)、
 猫などのペット類は飼育できま
 せん。
 ●シンコー ☎20・7000

令和6年大村市二十歳の集い
 企画運営委員会スタッフ

内容 打ち合わせ(月1回程度、
 事前準備、当日の運営など)
 日程 令和6年1月7日(日)予定
 対象 ・式典対象者(平成15年4
 月2日～平成16年4月1日生)
 ・次期対象者(平成16年4月2
 日～平成17年4月1日生)
 定員 各5人程度
 申込 メール(件名二十歳の集い
 企画運営委員会スタッフ申し込
 み)、本文に住所・氏名・年齢・性
 別・職業(学校・連絡先を記入)
 メ切 7月28日(金)
 ● 社会教育課 ☎54・3161
 syakyo@city.omura.nagas
 aki.jp

～九州電力送配電からのお知らせ～
停電に備えましょう!

「あれっ停電?」と思ったら・・・

チャット受付
 停電時に「チャット」でお問い合わせいただけます。また、
 電柱・電線などの設備に関するトラブルもお問い合わせいた
 だけます。

**停電情報自動応答
 サービス** 24時間対応
 専用ダイヤルに電話していただくと停電情報や復旧見込み
 を自動音声でお答えします。

携帯メールサービス
 事前登録が必要
 台風などの非常災害や、突発的な原因による停電が発生した
 際に、停電情報をお知らせします。

**停電情報通知サービス
 for LINE**
 LINEを活用して停電情報をお知らせします。
 詳しくはこちら

※記載の停電情報利用
 サービスは無料です。九州電力送配電

●九州電力送配電 ☎0800・777・9422

精霊流し 8月15日(火)、18時～21時(厳守)

道路の使用許可の申請・交付
 内容 精霊船が全長2.5mを超える
 場合は、道路使用許可申請
 書の提出が必要です。
 ▼申請
 期間 8月10日(木)、9時～12時・
 13時～16時(土・日・祝日を除
 く)
 場所 大村警察署交通課
 持参 集積会場までの運搬経路
 図2部・船の大きさ(全長・全
 幅・高さ)がわかるもの2部
 ※申請書は大村警察署で配布し
 ます。
 ●大村警察署 ☎54・0110

協議会申し合わせ事項

- ▼精霊船：大きさは、全長3m以
 下(みよし部分を含む)、全幅
 2.5m以下、担いだときの高さは
 3m以下、プラスチック系材料
 は控え、小型化・軽量化にご協
 力ください。
- ▼花火(爆竹)：集積会場内では
 全面的に禁止です。人ごみや住
 宅地など他人に迷惑がかかる
 場所での使用は控え、運搬中の
 使用は、道路などにごみを散乱
 させない方法でご使用ください。
 また、1回につき21連結以上の
 花火(爆竹)は使用禁止です。
- ▼腕章(タスキ)：現場責任者は

白い腕章、花火責任者は赤い腕
 章を必ず着用してください。
 ※腕章(タスキ)は各自でご用意
 ください。
 ▼供物の持ち込み：ダンボール
 での持ち込みはご遠慮くださ
 い。減量化にご協力ください。
 ▼その他：運搬時、路上で回転さ
 せるなど危険な行為はしない
 てください。

地区名	集積会場
三浦	西部公民館・第13分団日泊詰所・溝陸町公民館
鈴田	鈴田大神宮駐車場(古松公民館横)
大村	ボートレース大村第5駐車場(18時～21時通行規制あり)
西大村	中央小学校グラウンド
竹松	竹松小学校グラウンド
菅瀬	JA産直かやぜ・菅瀬出張所・菅瀬ダム建設記念会館
福重	郡川河口付近(郡大橋下河川敷)
松原	北部運動広場

● 駐車場がない会場もあります
 ので、ご注意ください。
 ● 環境保全課(内線143)

おおむら夏越まつり

総踊り連出場団体

日時 8月3日(木)、19時45分～21時45分

場所 市道大村駅前線(夏越夢通り)

メ切 7月13日(木)

※詳細はお問い合わせください。

●おおむら夏越まつり協賛会事務局

☎52・2580

消防吏員

▼試験

内容 ①消防Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ②消防Ⅳ

日程 ①9月17日(日)②9月22日(金)

場所 諫早消防署(諫早市)

対象 大村・諫早・雲仙(国見町・瑞穂町を除く)市内に居住または居住可能な人

※年齢制限あり

※年齢制限あり

受付期間 7月3日(月)～8月21日(月)(消印有効)

※申込用紙は県央地域広域市町村圏組合消防本部・各消防署に請求、または県央地域広域市町村圏組合ホームページからダウンロードできます。

23・0119



●県央地域広域市町村圏組合消防本部

自衛官

▼防衛大学校学生(一般)

資格 高卒(見込)で21歳未満の人

メ切 10月18日(水)

試験日 10月28日(土)

▼防衛医科大学校学生(医学科)

資格 高卒(見込)で21歳未満の人

メ切 10月11日(水)

試験日 10月21日(土)

▼防衛医科大学校学生(看護学科)

資格 高卒(見込)で21歳未満の人

メ切 10月4日(水)

試験日 10月14日(土)

▼一般曹候補生

資格 18歳以上33歳未満の人

メ切 9月5日(火)

試験日 (一次)9月15日(金)～24日(日)

▼航空学生

資格 【航空自衛隊】高卒(見込)で21歳未満の人

【海上自衛隊】高卒(見込)で23歳未満の人

メ切 9月7日(木)

試験日 (一次)9月18日(月)

52・6217



●自衛隊大村地域事務所

郡コミセン体験講座

講座名	日程	時間	定員
詩吟体験教室	7/24(月)・31(月)・8/7(月)・21(月)	13:30～15:30	大人5人
二胡教室	7/25(火)・8/8(火)・22(火)・9/12(火)	14:00～16:00	大人3人
健康体操教室	7/26(水)・8/2(水)・9(水)・23(水)	14:00～15:30	大人5人
キッズフラダンス教室	7/22(土)・8/19(土)・26(土)・9/9(土)	19:00～20:30	中学生以下10人

内容 郡コミセンで活動している定例利用グループの体験講座を実施します(各講座全4回)。
申込 市ホームページ申込フォーム、はがき、ファクス、郡コミセン・市コミセン・中地区公民館窓口(希望する講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入)
 ※電話申し込み不可
 ※申込書(はがき・ファクス含む)は1講座につき1枚必要です。



▲申込フォーム

場所 郡コミセン
料金 100円(運営費)
メ切 7月13日(木)必着

〒856-0806 富の原2丁目382-1
 ●郡コミセン ☎55・3337 ☎55・3397

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

7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

4日(火) 人権相談
10:00~15:00

5日(水) 法律相談
10:00~15:00

11日(火) 登記相談
13:00~16:00

12日(水) 行政書士相談
13:00~16:00

18日(火) 人権相談
10:00~15:00

19日(水) 法律相談
10:00~15:00

26日(水) 行政相談
9:30~12:00

28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

スポーツ

初心者スポーツ体験教室

▼ゲートボール

日時 8月2日(水)、9時30分~11時

時 13時~14時

場所 杭出津コート(杭出津JA

跡地)※荒天時中止の場合あり

対象 小学生以上※小学生は保

護者同伴

申込 電話

持参 タオル・飲料水

※運動ができる服でお越しください。

※教室の内容に関する問い合わせ

せは ☎090-7929-7314

(木村)

●市スポーツ協会(スポーツ振興

課内・内線188)

子育て

ベビーマッサージ

日時 7月13日(木)、10時~10時

45分

場所 こどもセンター

対象 2~6カ月児と保護者・妊婦

定員 先着12組、妊婦2人

申込 市公式LINE・電話

(7月3日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47-6111

親子クッキング

内容 親子でクッキングを楽しみましょ。

日時 7月20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 8組(先着順)

料金 1組300円(食料費)

申込 市公式LINE・電話(申

込期間7月6日(木)~13日(木)

●おむらんど ☎47-6111



出前子育てのつどい

時間 10時～

7月	場 所	問い合わせ先
5日(水)	松原出張所	にこにこ子育てサロン
7日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
13日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
14日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
20日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
	木場 //	ひまわりキッズ
26日(水)	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン

- 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

英語であそぼう

内容 カイさんと一緒に親子で楽しく英語にふれあいましよう。
日時 7月27日(水)、10時30分～11時
会場 おむらんど
対象 市内在住の未就学児と保護者
募集人数 12組(先着順)
料金 無料
申込方法 市公式LINE・電話(7月17日(月)祝受付開始)
おむらんど ☎47・6111

パパと一緒にあそぼう

内容 パパと赤ちゃんと一緒に、ふれあつて楽しく遊びましよう。
日時 8月6日(日)、10時～10時45分
場所 こどもセンター
対象 市内在住の2カ月～11カ月児(開催日時点とその父親)
定員 8組(先着順)
料金 無料
申込 市公式LINE・電話(7月24日(月)受付開始)
おむらんど ☎47・6111

ながさきファミリープログラム「子どもとの素敵な関係づくり」

内容 子育てで大切なことは何か、皆で楽しく話し合いながら考えてみましょう。
日時 7月28日(金)、10時～11時30分
場所 こどもセンター
対象 市内在住の未就学児の保護者または祖父母
定員 16人(先着順)
 ※託児あり(先着順)
料金 無料
申込 市公式LINE・電話(7月10日(月)受付開始)
おむらんど ☎47・6111

DVD視聴による

保育サポーター説明・研修会

内容 仕事と生活の両立ができるように、県内医師の育児支援をする保育サポーターについての説明・研修会を開催します。
日時 8月22日(火)、2時間程度(その他の日程も可)
場所 長崎大学病院または自宅で視聴
申込 電話・メール
メ 8月17日(木)

●長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
 ☎095-819-7979

✉info01@nagasaki-ajisai.jp

「おはなしくれよん」の

おひざにだっ! おはなし会

内容 親子を対象に、楽しい読み聞かせを開催します。
日時 7月25日(火)、10時30分～11時30分
場所 中地区公民館
料金 無料
申込 不要



●中地区公民館 ☎53・1376

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 7月19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 訪問看護師さんつて、どんなことをしてくれるの？

日時 7月8日(土)、10時30分～11時30分

場所 プラットおおむら2階

料金 無料

定員 60人

申込 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

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、安心して

スマートフォンを楽しむこと

で介護予防に繋がります。

日時 8月7日(月)～9日(水)、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら4階

対象 65歳以上の人

定員 20人(先着順)

持参 スマートフォン

料金 無料

申込 電話・ファクス・メール

●市老人クラブ連合会

☎53・6010

✉shinouran@octp-net.ne.jp

高齢者交通安全体験型講習会

内容 講話、ドライブ・歩行シミュレーター体験、サポカー試乗体験など

日時 7月22日(土)、10時～11時30分

場所 県警運転免許試験場(古賀島町)

対象 65歳以上※運転免許を所持していない人も参加可

定員 30人(先着順)

料金 無料

申込 電話

●安全対策課(内線214)

地域ふれあい館に行きませんか？

内容 地域ふれあい館は、地域の人と一緒に健康づくりや交流を楽しむ場です。市内在住で65歳以上ならどなたでも参加できます。

▶桜が原中学校区地域ふれあい館

場所 協和町公民館(協和町683-3)

日程 第2・3・4火曜日

時間 14時～15時(13時30分～受付)

登録人数 22人(70～80歳代)

活動内容 第2火曜日:体操
第3火曜日:歌、レクリエーション
第4火曜日:ポッチャ、軽体操

活動の流れ 13時30分～14時:受付・血圧測定
14時～15時:活動

●スタッフの声

新しくなった公民館で1年ぶりに活動を再開しました。初めて参加される人も増えており、「楽しい」「ここに来るのが楽しみ」という声をいただいています。

●地域包括支援センター ☎53・8141



▲受付の様子

▲活動の様子(ポッチャ)

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6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

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

7月	場 所	
	午前	午後
12日(水)	鈴田出張所	市コミセン
13日(木)	市コミセン	
14日(金)	萱瀬出張所	
15日(土)	中地区公民館	

▶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
 ※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。



▲市公式LINE

●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

7月	集合場所	距離	代表者
3日(月) 9:00	郡コミセン 駐車場	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
10日(月) 9:00	森園公園	4km シーサイド	川原 ☎54・3089
10日(月) 10:00	アーケード内 ペディ長崎J.	1~3km ノルディックウォーク	柚之原 ☎080・9106・2107
11日(火) 9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
13日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	6km 海心・景色を眺めながら楽しく歩く	田添 ☎54・2578
15日(土) 9:00	池田湖公園	3km 古代米の風・上諏訪町	川島 ☎090・5486・2969
17日(月) 9:00	郡コミセン 駐車場	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
19日(水) 9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
20日(木) 9:00	水計 //	4~5km	久田松 ☎54・2413
25日(火) 9:00	木場 //	4~5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

健康

大村市地域の支え合いフォーラム

~住み慣れた地域でみんなが支え合うまちづくり~

内容 少子高齢化が進む今、助けたり、助けられたり
 の支え合いが鍵となります。あなたの経験や知識が誰か
 の暮らしを支える力になるかもしれません。これからの
 の地域づくりについて、一緒に考えてみませんか。

日時 7月20日(木)、10時~12時30分

場所 さくらホール

申込 窓口・電話・ファクス・申込フォーム



▲申込フォーム

▼プログラム

行政説明 大村市の現状とこれからのまちづくり

第1部 基調講演

「地域共生助け合い隊

~安心して暮らせるまちづくりを目指して~」

諫早市飯盛町

地域共生助け合い隊 藤本八重子氏

第2部 大村市の支え合い活動取り組み紹介

①鬼橋町有償ボランティア おにふく

②木場・久原団地通いの場

③松並1丁目ふれあい館

ながさき生涯現役応援センター紹介

体験ブース

※希望者には「まなびの手帳」を進呈します。

●地域包括支援センター☎53・8141

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 7月15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

熱中症予防のために

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症による救急搬送件数は年々増加傾向で、特に6・7月の搬送件数は急激に増加しています。梅雨明け前～直後の暑さには最も注意が必要です。早い時期から意識して熱中症を予防することが大切です。

予防のためのポイント

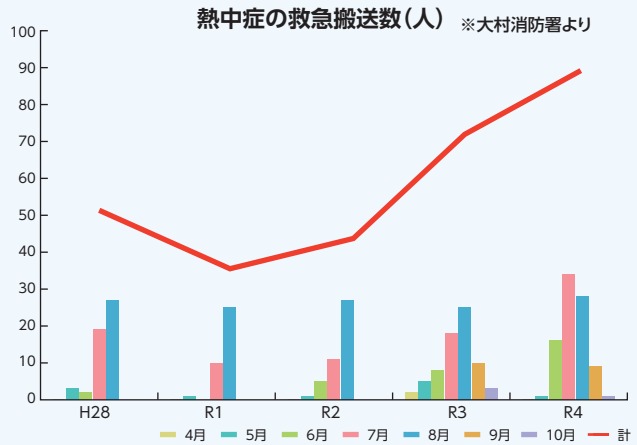
暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
 - 遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用
 - 外出時には日傘や帽子を着用
 - 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
 - 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
 - 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- * 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

こまめな水分補給をする

室内でも外出時でも、のどの乾きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう。

●国保けんこう課(内線171)



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症による救急搬送件数は年々増加傾向で、特に6・7月の搬送件数は急激に増加しています。梅雨明け前～直後の暑さには最も注意が必要です。早い時期から意識して熱中症を予防することが大切です。

一方、サウナは高温環境で血管内脱水が進み、水風呂に入ると血圧の乱高下を生じやすく、そのリスクに注意が必要です。特に心疾患がある人のサ活は慎重にした方がよく、低温サウナを利用したり、水風呂は控え、ぬるめのシャワーにしたり、といった利用法が勧められます。「自身の健康状態や持病に合わせたサ活が大切」というのが、おむねのコンセンサスです。

最近、サウナ活動(サ活)が話題です。ドラマ「サ道」では、温冷浴を繰り返すことで「ととのう」という悟りに近い状態に至ることが紹介されています。日本は温泉が多く湧出し、入浴文化があるため、サ活を受け入れやすいでしょう。サウナを含めた温浴は気持ちよく、健康的なイメージも強いものです。では、そんなサ活は、本当に健康的なのでしょうか。痩せたり、血糖値や血圧が良くなる効果を期待できるのでしょうか。現段階でわかっているのは「体調に合わせて温浴はどつやら健康にはいいらしい」ということです。

ただ、サ活にとって健康にいいというのは副次的かもしれませんが、いろいろな趣味で言えますが、健康にいいからではなく、楽しいからそれを趣味にしていると思うのです。高低温環境を行き来するリスクを考える必要はありますが、それ以上にサウナに入るとのいい、サウナ後にビールをくいと飲んでカレールイスを食べ、サ活仲間と談笑し、日々のストレスから解放されるひとときが、サ活の楽しみだと思えます。そういう楽しみは日常にハリをもたせ、充実した人生を送る一つの秘訣である、と言ったら大袈裟でしょうか。

減量効果を示した研究はありませんが、サイクリングと温浴とを比較する研究では温浴の方が血糖値改善効果に優れていたそうです。フィンランドの研究では、サウナの利用で男性の心臓発作や脳卒中のリスクが低下したそうです。

健康的か否かのベクトルだけでなく、人生にとって有意義か否かのベクトルも見据えて、マイペースなサ活を楽しんでいただければと思います。



わたのべ内科医院 院長 渡部太郎先生

サ活(サウナ活動)で健康になれるか!?

7月の健康・育児カレンダー

1	土	
2	日	 田川小児科(小児科) 東本町 ☎52・4000  新大村アイクリニック(眼科) 乾馬場町 ☎56・8557  またの歯科口腔外科クリニック 竹松本町 ☎55・8261
3	月	ことばの相談室
4	火	
5	水	
6	木	離乳食教室(5カ月前後) ピヨピヨえほんタイム
7	金	
8	土	
9	日	 もとやまファミリークリニック(内科・小児科) 古賀島町 ☎47・8555  たしる医院(外科・内科) 大川田町 ☎28・8686  俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎27・4433
10	月	ことばの相談室
11	火	
12	水	1歳6カ月児健康診査
13	木	3歳児健康診査
14	金	乳幼児すくすく健康相談
15	土	
16	日	 前川漢方内科クリニック(内科・消化器内科・リハビリテーション科) 植松1丁目 ☎53・6866  いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435  まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎54・3988
17	月	 ふじもとこどもクリニック(小児科) 大川田町 ☎47・8887  下山耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 原口町 ☎55・0648  祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎52・7177
18	火	
19	水	3歳児健康診査
20	木	1歳6カ月児健康診査
21	金	離乳食教室(10カ月前後)
22	土	
23	日	 みやしたリウマチ・内科クリニック(リウマチ科・内科) 幸町 ☎47・5555  谷口整形外科(整形外科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6677  もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091
24	月	ことばと心の相談室
25	火	
26	水	1歳6カ月児健康診査
27	木	3歳児健康診査
28	金	
29	土	
30	日	 たなかみのるクリニック(内科・消化器内科) 宮小路3丁目 ☎47・6677  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  祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138
31	月	

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。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ていません。

診療時間 19:00~22:00(毎日)
場所 こどもセンター内

☎54・9911

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

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

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(要申込)

内容 県が設置した就業支援等を行う人材活躍支援センターの出張相談会です。専門スタッフが就業に関するお悩みの個別カウンセリングをします。

日時 毎週水曜日、11時～17時

場所 2階会議室

●長崎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(要申込)**

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です。

日時 7月7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(要申込)

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 7月20日(木)、14時～15時

場所 2階研修室

定員 10人

申込 窓口・電話

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

子どもスポーツチャレンジ



内容 9種目のスポーツを月替わりに行います。

日時 7月～令和6年3月の月2回(金曜日を予定)、18時30分～20時
 ※初回は7月14日(金)

場所 シーハットおおむら

定員 20人

対象 小学1～3年生

種目 ニュースポーツ・ソフトテニス・硬式テニス、バスケットボール・少林寺拳法・タグラグビー・レスリング・フットサル・スポーツクライミング

料金 9,800円(保険料込み)

申込 窓口・ホームページ内QRコード(氏名(フリガナ)・学校名・学年・生年月日・性別・住所・電話番号)

メ切 7月9日(日)(先着順)

6月15日現在の情報です。最新の情報はこちら

もよおし

**第73回“社会を明るくする運動”
 中学・高校生(大村・東彼杵地区)
 弁論大会**



日時 7月9日(日)、13時～16時30分

場所 さくらホール

●安全対策課(内線214)

おもちゃ病院



内容 故障したおもちゃを修理します。

日時 7月15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)

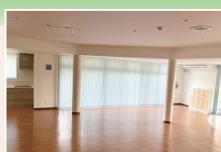
※修理できないものもあります。

●プラザおおむら ☎47・6100

7月の開催日程表

☎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
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	ルーキーシリーズ第10戦 スカパー!・JLC杯 オール進入固定								G3 オールレディース競走 第18回蛭子能収杯								西日本スポーツ杯								BTS長洲開設14周年記念 ~ながす金魚杯~						



グリーン
コミュニティパーク Gruun おおむら

ボートレース大村の敷地内に昨年11月オープンした多目的施設。子ども向け遊具のほか、県内最大規模のスケードボード場やボルダリングウォールなどもあります。

おおむらWA!文化体験 ～浴衣着付け～

- 内容** 外国人と日本人と一緒に浴衣の着付けを学びましょう。
- 日時** 7月15日(土)、14時～16時
- 場所** プラザおおむら
- 定員** 15人(先着順)
- 料金** 無料※浴衣レンタル希望の場合は1,000円
- メ切** 7月13日(木)
- 持参** 浴衣、Tシャツ・短パンまたは長めのスリッパ

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	Summer Season 各20人
小学4～6年生 11:00～11:50	
高校生以上 13:00～15:00	Summer Season 25人
中学生・高校生 15:30～16:30	Summer Season 20人

- 内容** 全て英語で話す対話形式の講座
- 日程** 7月23日(日)
- 場所** ミライ on
- 料金** 無料
- メ切** 7月21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。

まちかど市民ギャラリー ☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
7/4(火)～17(月/祝)	第11回なかしまコレクション展
7/28(金)～30(日)	アートであそぼ!(くめまゆみ)

国際交流プラザ

休 月・火曜

予約フォーム▶

☎FAX 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)

English Cafe



- 内容** コーヒーを飲みながら、リラックスした雰囲気ですべて自由に英会話を楽しめます。
- 日時** 毎週水曜日、14時～15時
- 場所** 国際交流プラザ
- 定員** 5人程度(先着順)
- 料金** 500円
- メ切** 各開催日前日

映画

「きみの瞳が問いかけている」 上映会(要申込)

- 内容** 映画「きみの瞳が問いかけている」を日本語字幕・音声ガイド付きで上映します。
- 日時** 7月22日(土)、13時30分～16時
- 場所** 1階多目的ホール
- 定員** 70人
- 申込** 窓口・電話・ファクス・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** 7月27日(木)、18時～18時30分
- 場所** 1階多目的ホール

子ども科学館

(プラットおおむら 5階)

●社会教育課 ☎54・3161

7月のイベント情報

日時	内容
1日(土) 10:00～	おりがみ教室
2日(日) 10:00～	木工教室
8日(土) 10:00～	星空教室
9日(日) 10:00～	科学講座
15日(土) 10:00～	竹細工教室
16日(日) 10:00～	バルーンアート教室
22日(土) 14:00～	科学工作教室
23日(日) 10:00～	子ども映画会

※各教室に団体で参加される場合は、事前にご連絡ください。