



7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

Jアラートの全国一斉情報伝達試験を実施します

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を実施することに伴い、市内でも防災ラジオから放送が流れます。
日時 8月23日(水)、11時
 ※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)

お盆期間中のごみ収集

8月	11日(金祝)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
燃やせるごみ	通常どおり		休	通常どおり			
燃やせないごみ・資源物	日割表どおり						
環境センターへの持ち込み	休	8:30~11:30	休	8:30~11:30 13:00~16:45		休	○
し尿くみとり	岩藤清掃 ☎55・8213	○	休		休	○	○
	野田清掃社 ☎55・8440	休	休		○	○	○

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/

※台風・豪雨などの影響で収集時間が遅れる場合や、やむを得ず収集を中止することがあります。荒天時は、なるべく次回の収集日に出してください。

●環境センター ☎54・3100

市民大清掃

内容 地域の公園広場・公民館周辺、道路周辺などに散乱しているごみの回収、草刈りなど

日時 8月6日(日)、7時30分~8時30分

※各町内会では、それぞれ決定した日時に実施します。

場所(中央会場)

・大村公園周辺
 (ポートレース大村第5駐車場(市役所第2別館裏集合))
 ・大上戸川(旧総合福祉センター駐車場集合)

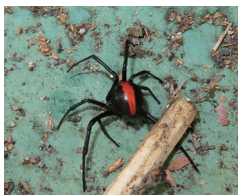
※危険な場所(交通量の多い道路、線路、踏切沿い、崖など)での実施は避けてください。

※マムシ、ハチ、ハゼの木などの有害動植物には十分注意してください。

●環境保全課(内線143)

セアカゴケグモにご注意を

内容 貨物などを取り扱う事業所や建設現場には、特定外来生物のセアカゴケグモが生息している可能性があります。十分に注意し、発見した場合は殺虫剤などで駆除を行ってください。駆除後は環境保全課または自然環境課(☎0955・8955・2381)へ連絡してください。



●環境保全課(内線142)

公園での花火は禁止です

内容 他の利用者や施設に危害が及ぶ可能性があるため、市が管理する公園内での花火は禁止されています。

●河川公園課(内線434)

無人航空機による水稲防除作業

内容 早朝から夕暮れまで無人航空機による水稲の防除作業を行います。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

実施期間 9月末ごろまで

※病害虫の発生や天候に応じて、防除時期が前後する場合があります。

●農林水産振興課(内線253)

婚活個別相談会

内容 相談員が悩みや疑問に答えながら、婚活方法などをアドバイスします。

日時 9月2日(土)、11時～16時
(1人40分程度)

対象 結婚を希望する20歳以上で独身の人、その家族など

料金 無料

申込 電話

※希望者にはプロフィール掲載用の写真撮影をお手伝いします。

●市婚活サポートセンター

☎54・58660

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。どんなでも傍聴できます。

日時 8月23日(水)、13時15分～14時45分

場所 市コミセン

●企画政策課(内線244)

定例教育委員会会議

日時 8月23日(水)、15時15分～

場所 市コミセン

●教育総務課(内線363)

西大村中学校校体育館建て替えに伴う代替施設

内容 西大村中学校校体育館の建て替え工事期間中、代替施設として市の公共施設を利用します。

期間 10月26日(木)～令和6年3月14日(木)の平日(月1～4日)

場所 シーハットおおむら(メイナアリーナ・サブアリーナ、さくらホール)

●代替施設の利用に関する学校施設整備室(内線318)

●施設に関すること
シーハットおおむら
☎20・72000

福祉医療費受給資格者証の更新

内容 新しい受給資格証を9月下旬に送付します。

対象 障害者・老保障害者・寡婦・寡男・母子・父子医療受給者

※所得・課税証明書などが必要
な人や、母子・父子医療受給者で児童扶養手当受給中の人には別途案内を送付します。

●福祉総務課(内線406)

※所得超過などにより、資格を更新できない場合があります。

児童扶養手当の現況届

内容 児童扶養手当を受給している人は、現況届の提出が必要です。提出がない場合、11月分以降の手当が受けられません。また、所得制限により手当を受給していない人も届け出が必要です。

時間 8月1日(火)～31日(木)、8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く。8月29日(火)～31日(木)は19時まで)

場所 こどもセンター

持参 児童扶養手当証書・現況届・印鑑・その他必要書類
※詳しくは受給者に送付するお知らせをご確認ください。

●こども家庭課 ☎54・91000

地区別ミーティング

内容 市民の皆さんからのご意見やご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ています。ぜひご参加ください。

とき	地区	ところ
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 //

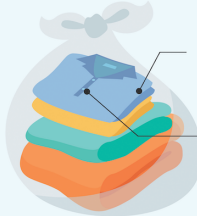
●環境センター ☎54・3100

●地域げんき課(内線185)

古繊維類(衣類・古布)の正しい出し方について

×出せないもの×

- 使用後洗濯していないもの
- 濡れたもの
- 汚れたもの
- ペットが使用したもの
- 布団類(わた入り、スポンジ入り)
- ぬいぐるみ



○出せるもの○

- シャツ、衣類、毛布、タオル、カーテン(レースは除く)
- ボタンやファスナーなどは外さないでOK

きれいな状態で、市販の無色透明の袋に入れて出してください。
みなさんのご理解とご協力をお願いします。

ハローワーク大村からのお知らせ

▼ひとり親全力サポートキャンペーン

内容 ひとり親の就労支援のため、担当者制によりきめ細やかに就職活動をサポートします。

▼マザーズコーナー設置

内容 求職中のお父さん・お母さんの就職活動での悩みや不安など、専門の担当者がいていないに対応します。

●ハローワーク大村 ☎5288609

食中毒予防は手洗いかから

8月は食品衛生月間です

▼食中毒予防3原則

- ・「菌をつけない」…調理や食事の前にはしっかりと手洗い。調理器具は清潔に保ちましょう。
- ・「菌を増やさない」…早めに調理して、早めに食べましょう。
- ・「菌をやっつける」…加熱して冷凍・冷蔵で保管しましょう。
- ▼正しい手洗いをしましょう。
- 大村東彼食品衛生協会 ☎264711

夏季安全推進活動

期間 8月31日(木)まで

内容 マリンレジャーを楽しむ際は、気象・海象と自身の体調を確認し、不安を感じたときは行動を控えましょう。また、海水

浴の際には、ライフセーバーや監視員がいる管理された海水浴場を選び、保護者は常に子どもから目を離さず、事故防止に努めましょう。

●佐世保海上保安部 ☎0956315512

国民年金保険料の納付は 便利な口座振替で

便利な口座振替で

内容 口座振替は、保険料の納め忘れを防ぎ、振替方法によって割引があります。

振替方法 6カ月前納(1130円割引)、早割(月50円割引)など

※6カ月前納(下半期)の申込期限は8月31日(木)です。

申込 金融機関(ゆうちょ銀行を含む)・年金事務所・市民課

持参 身分証明書・基礎年金番号がわかるもの・金融機関届出印・通帳

※1年前納、2年前納などもあります。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)



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 8月13日(日)・27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)。

8月の出張申請

8月	時間	場所
4日(金)	10:00 ↓ 12:00	鈴田出張所
8日(火)		三浦 //
17日(木)		松原 //
21日(月)		萱瀬 //
23日(水)		竹松 //
25日(金)		郡コミセン
29日(火)	福重出張所	
31日(木)	中地区公民館	

マイナポイントの申込期限は9月末まで

※詳細は決済サービスごとに異なります。

対象 2月末までにマイナンバーカード交付申請を済ませた人
 マイナポイントの申し込みは市役所2階で受け付けています。出張申請では受け付けていませんので、ご注意ください。

マイナポイントの申込期限間際は、窓口が混雑すること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)

国保税5期 **の納付月です**
市県民税2期

納期限 8月31日(木)
 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)

●中小企業退職金共済事業本部
 ☎03・6907・1234

人も、会社も、**もっと元気に!**

中退共済
 小企業退職金共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
 中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

中小企業退職金共済制度を
 活用しましょう

3世代が同居・近居する住宅にかける整備費用を助成します

対象 ①小学生以下の子どもがいる子育て中(妊娠中の人を含む)の世帯

②現在子どものない夫婦(合計年齢が80歳以下の夫婦)で、今後子育てを予定する世帯

③子育て(希望)世帯を支援する世帯(父母、おじ・おば、祖父母など)

※近居は市外から市内に居住するものに限る。

内容 住宅の新築、改修、取得にかかる費用の5分の1(上限40万円)

※着工および住宅の取得後の申請は不可。

●建築課(内線482)

市長選挙の立候補予定者説明会

内容 10月29日に執行予定の市長選挙立候補の手続き、選挙運動の注意事項などの説明、立候補届け出に必要な書類を配布します。

日時 8月24日(木)、13時30分～

場所 市役所大会議室

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)

●選挙管理委員会事務局(内線341)

募集

市営住宅入居者

入居日 9月1日(金)

抽選日時 8月21日(月)、10時～

抽選場所 プラットおおむら

メ切 8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。

●シンコー ☎20・70000

結婚50周年以上の夫婦(金婚記念祝賀式)

日程 10月2日(月)

場所 さくらホール

対象 9月15日時点で市内在住

夏季における年次有給休暇の取得促進を!

Refresh! もっと自分らしい働き方 休み方

自分らしい夏休みで 素敵な体験をたくさんしよう。

年次有給休暇を上手に活用し働き方・休み方を見直しましょう

- 「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。

厚生労働省 | 経済産業労働局 | 労働基準監督署
 働き方・休み方改善ポータルサイト: <https://work-holiday.mhlw.go.jp/>
 年次有給休暇取得促進特設サイト

●長崎労働局 ☎095・801・0050


で、昭和48年9月15日以前に結婚し、これまでに記念品を受け取っていない夫婦

申込期間 8月1日(火)～31日(木)

申込 長寿介護課・福祉総務課・各出張所にある申出書を窓口へ提出またはメール

※申出書は市ホームページからも入手できます。

●長寿介護課 ☎20・73001
 chouju@city.omura.nagasaki.jp



給付型奨学金 「おむらじげたま」の 8MURAミライno奨学金 (海外留学)

- 対象 外国の大学・大学院に修学するために留学する人で、次の要件を全て満たす人
- ・高校等を卒業する月の初日までに1年以上市内に住所を有する人で、同日以後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
 - ※市の貸与型奨学金との併給はできません。
 - ※その他要件があります。
- 給付額 ・学位取得のための2年以上の留学…年額170万円以内(留学先の国などにより異なる)
- ・単位取得のための1年以上の留学…20万円(1回限り)
- 募集期間 8月1日(火)～31日(木)
- ※詳しくは、募集要項をご確認ください。募集要項は市ホームページ・教育委員会でご入手できます。

ます。

●教育総務課(内線363)



●教育総務課(内線363)

●教育総務課(内線363)

内容 明るい選挙を呼びかける内容で表現は自由

応募資格 小学生～高校生

※参加賞あり

メ切 9月8日(金)

提出先 選挙管理委員会事務局

※詳しくは明るい選挙推進協会ホームページをご確認ください。



●選挙管理委員会事務局(内線341)

期日前投票立会人

対象 市内在住で選挙権を有する満18歳以上の入

報酬 8,300円～9,600円

※詳しくはお問い合わせください。

●選挙管理委員会事務局(内線341)

●選挙管理委員会事務局(内線341)

●選挙管理委員会事務局(内線341)

内容 令和3年1月1日以降に商品化された新商品・改良商品・試作品で、主として市内で製造・加工され、現在販売中(予定含む)の農林水産加工品・飲料・菓子・スイーツ

各賞 最優秀グランプリ(賞金5万円)、準グランプリ、優秀賞、お土産賞(仮称)各1点

※各受賞者には副賞があります。

メ切 8月25日(金)

▼おむらじげたまグランプリ

日時 10月28日(土)

場所 市コミセン

●おむらじげたまグランプリ
実行委員会(大村商工会議所内) ☎53・4222



長崎県警察官

申込期間 7月31日(月)～8月10日(木)

▼警察官Ⅲ類(男女)

資格 平成5年4月2日～平成18年4月1日生まれの人(学校教育法による大学を卒業した

人または令和6年3月31日までに卒業見込みの人および人事委員会が同等の資格がある

と認める人を除く)

試験日 (第1次) 10月15日(日)・(第2次) 11月中旬

最終合格発表 12月中旬

●県警察本部

☎095・820・1504

●大村警察署 ☎54・0110

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

8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) 契約・遺言相談
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

17日(木) 家計改善相談
13:00~16:00

23日(水) 行政相談
9:30~12:00

25日(金) 不動産相談
13:00~16:00

- ※ 予約は要予約
- ※ 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

申込先 市スポーツ協会

※参加時はタオル、飲料水を持参

※小学生以下は保護者同伴

▼アーチェリー(小学3年生以上)

日時 8月13日(日)、9時~10時

場所 市アーチェリー場

持参 帽子・虫よけスプレー・レインシューズ(雨天時のみ)

※内容についての問い合わせは

☎080・i6966・8621(メウチ)

▼フンドー(幼児~一般)

日時 9月2日(土)、11時15分~45分

場所 市児童体育館

服装 動きやすい服装

※内容についての問い合わせは

☎090・3410・3888(木下)

●市スポーツ協会(内線188)

セミナー・相談

女性のための「つながりサポート事業相談会」

▼くらしの応援&相談会

内容 行政や団体、専門家による

各ブースで、仕事や子どもの教育費、生活資金、パートナーや子育てに関することなど、個別に相談できます(託児あり)。

日時 8月20日(日)、10時~13時

場所 プラットおおむら4階

▼ミモザおおむら出張相談会

内容 夫やパートナー、子どもや仕事、人間関係など、女性の悩みや困りごとに、専門の相談員が答えます。

日時 8月8日(火)、11時~15時30分

場所 郡コヒゼン



●ミモザおおむら

☎0800・3959・8576

子どもの人権・女性の悩みごと特設人権相談所

内容 いじめや体罰、虐待、DV、

ストーカーなど、子どもや女性の人権に関する相談に、人権擁護委員が応じます。秘密は固く守られます。

日時 8月20日(日)、10時~15時

場所 中地区公民館

料金 無料

●長崎地方事務局諫早支局

☎22・0475

「子どもの人権110番」強化週間

強化週間

内容 期間中は「子どもの人権110番」の受付時間を拡大します。

日時 8月23日(水)~29日(火)、8時

30分~19時(土・日曜日は10時

~17時)

▼子どもの人権110番(全国共通)

☎0120・007・110

●長崎地方事務局

☎095・820・5982

●県交通事故相談所(要予約)

日時 8月22日(火)、10時~15時

メ切 8月18日(金)

●県交通事故相談所

☎095・824・1111

子育て

ベビ योग

日時 8月10日(木)、10時～10時45分
 場所 こどもセンター
 対象 7～11カ月児とその保護者
 定員 先着12組
 申込 市公式LINE・電話
 (7月31日(月)受付開始)
 ●おむらんど ☎47・6111

はじめてのママ&パパの講座

内容 初めてママやパパになる人の出産や育児の不安を和らげ、楽しい子育てにつなげる講座です。

日時 8月20日(日)、10時～11時30分
 場所 こどもセンター
 対象 市内在住で初めて子どもを迎える夫婦
 定員 8組(先着順)
 料金 無料
 申込 市公式LINE・電話(8月7日(月)受付開始)
 ●おむらんど ☎47・6111

「おはなしくれよん」の

おひざにだっこ おはなし会

内容 親子を対象に、楽しい読み聞かせを開催します。

日時 8月22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

みんなあつまれ

おはなしのついで

内容 おはなしの会「ぽかぽか」による、楽しいおはなし会を開催します。

日時 8月5日(土)、14時～15時
 場所 中地区公民館
 料金 無料
 申込 不要



●中地区公民館 ☎53・1376

ヤングケアラーについて知っていますか

▼ヤングケアラーとは

家族にケアを要する人がいる場合に、重い責任や負担を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面でサポートする18歳未満の子どもを指します。勉強時間の確保や進路の悩み、自分だけの時間を持ってない、孤独感やストレスなどがあっても家族のことや生活のことを周囲の人に話せず、さまざまなことを諦めてしまっている人もいます。

▼4月1日に「長崎県ケアラー条例」が施行

本市では令和4年12月に日本財団とヤングケアラーに関する協定を締結し、専門窓口を設けています。また、こどもの居場所も開所し、伴走支援としての関わりを行っています。

▼専門窓口&こどもの居場所

子どもや若者が予約なしで立ち寄りくつろげる場所です。無料で利用できます。

●こどもの居場所 まつなぎや(竹松本町1000-22)

☎080・4285・0279

✉matsunagiya@gmail.com



開所日時 火～土曜日、10時～18時

毎月さまざまなイベントを開催しています。

- ヤングケアラー当事者の会 毎月第1土曜日、10時～14時
- こども食堂 毎月第2土曜日、10時～15時
- ワークショップ 毎月第3土曜日、10時～15時



相談窓口・問い合わせ

●こども家庭課 ☎54・9100

出前子育てのつどい

時間 10時～

8月	場 所	問い合わせ先
4日(金)	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
10日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
17日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
25日(金)	小路口光 //	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

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 8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

サロンおおむら楼

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※8月15日(火)は休み

場所 プラットおおむら2階
● 社会福祉協議会 ☎53・1351

介護予防教室出前講座

内容 さまざまな分野の専門講師が、介護予防に関する出前講座を行います。栄養や運動など18のメニューから選べます。

対象 市内在住の65歳以上の高齢者が所属する地域の団体(おおむね10人以上)

料金 無料

申込 窓口・ファクス

メ 切 希望日の2カ月前

● 長寿介護課 ☎20・7301
FAX 53・1978

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 8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

各種手当の所得状況届

内容 各種手当の受給には、所得状況届の提出が必要です。届け出がない場合、8月以降の手当は受給できませんので、必ず期間内に提出してください。

対象 特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当を受給中の入

※対象者には8月上旬に案内を送付します。

期間 8月10日(木)～9月11日(月)

● 障がい福祉課 ☎20・7306

健康

がん対策推進セミナー

「知っておくべきがんのすべて」

内容 東京大学大学院で特任教授を務める中川恵一先生が、がんについての基礎知識や予防策、がん検診の情報などをわかりやすく伝えます。

日時 9月9日(土)、13時～14時30分

場所 ミリオン

対象 大村市民

料金 無料

定員 200人(先着順)

メ 切 9月1日(金)

申込 申込フォーム



● 芦塚保険アンドプラス
☎53・0917

健康づくり推進員と一緒に運動を始めませんか？

開催情報をチェック！

▼ウォーキング (雨天中止)

日時 8月14日(月)、10時～
集合 アーケード内ペディ長崎J.
距離 1～3km(ノルディックウォーク)
料金 無料
持参 タオル・飲み物
問合せ 柚之原 ☎080・9106・2107

※予定表は市ホームページ・市役所・各出張所にも設置しています。

▼健康体操

植松3丁目公民館、
宮小路1丁目公民館でも新たに開始!

市内25カ所以上で開催しています。詳しくは、市ホームページ・国保けんこう課でご確認ください。

▼パークヨガ

対象 市民
場所 森園公園(緑のふれあい館裏の芝生広場)
日時 毎月第3土曜日、9時～10時(雨天中止)
持参 ヨガマット、タオル

▼水中運動(アクアビクス、アクアウォーク)

対象 20歳以上の市民(学生を除く)
日時 毎週木曜日(第5木曜日を除く)、13時30分～15時30分 ※7月下旬～8月は休み
場所 屋内プール
料金 1回200円

健康づくり推進員(通称“健推さん”)とは？

運動を中心とした市民の健康づくりをサポートするボランティアです。市内各地域で定期的にウォーキングや健康体操などを行っています。



“健推さん”が開催する活動に参加したい！

ウォーキングや健康体操と一緒にする仲間が欲しい人は、健康づくり推進員の活動に参加してみませんか。見学だけでも大歓迎です。

申込 不要(都合により急遽休みとなる場合あり)

料金 無料(活動によっては必要な場合あり)

※治療中の疾患がある人は、参加前に主治医にご相談ください。

ながさき健康づくりアプリでポイントゲット！

ながさき健康づくりアプリをダウンロードし、健康づくり推進員の活動会場の受付で提示すると、ポイントが貯まります(各会場が準備でき次第実施予定)。詳しくは、各会場受付でご確認ください。

健康づくり推進員養成講座

ウォーキングやストレッチなど運動に関する知識や技術など、活動に必要なノウハウを学びます。市内在住で活動に興味がある人はお問い合わせください。

●国保けんこう課(内線171)

健康のためにこまめな水分補給を！

暑い日が続きますが、こんな症状はありませんか？

- 脱力感
- 全身倦怠感
- 皮膚や口の中が乾燥する
- 血圧の低下
- 尿量の減少
- など

体に大切な水分や電解質

人は、汗のもとになる水分とナトリウムやカリウムなどの電解質が不足すると、脱水状態になります。電解質は、筋肉・心筋の収縮や神経に関与するため、大量に失われると、脱力感・手足のしびれ・不整脈などが生じることがあります。また、体液の量が減ることで脳や心臓の血管が詰まりやすくなったり、腎臓に流れる血液が減った状態が続くことで老廃物をうまく排出できなくなったりします。



私たちの体を健康に保つために水分はとても大切です

のどの乾きを感じていなくてもこまめな水分補給をしましょう！



熱中症予防のためのポイントは

7月号掲載の健康おおむら21通信をご覧ください

●国保けんこう課(内線192)

市民病院だより

omura city hospital column

認知症について

認知症を発症すると健康面や日常生活全般にさまざまな支障が出るため、予防が重要です。今回は、「認知症予防の5つのポイント」認知症予防の10カ条をご紹介します。

ど参加し続けることが大切です。

⑤ 本人が無理なく楽しみながら継続できることが重要です。ガーデニングやウォーキングなど本人の趣味を生活に取り入れて、習慣化できる環境を整えましょう。

【認知症予防の10カ条】

- ① 塩分と動物性脂肪を摂りすぎないバランスのよい食事を
- ② 適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコは減らし規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう！頭の打撲は認知症を招くことも
- ⑥ 何事にも興味と好奇心をもつように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を

- ① 生活習慣病を予防・治療する
血管性認知症やアルツハイマー型認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣の乱れからくる病気に起因することが多いと言われています。
- ② 運動する
適度な運動は脳が刺激されて認知機能が向上すると多くの研究で明らかになっています。
- ③ 達成感を味わう
日常生活の中で、楽しさや達成感を味わうことも認知症予防に効果的。料理を作ったり、写真を撮ったり、日記を書いたりして振り返られるよう形にするのもいいでしょう。
- ④ 他人と交流する
他者とのコミュニケーションも認知症予防に有効です。脳を刺激するほか、気持ちにも豊かさをもたらします。家族との会話、近所や自治会の交流、共同作業を行うな

参考文献
・厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」
・公益財団法人 認知症予防財団「認知症予防の10カ条」
・認知症疾患診療ガイドライン2017：日本神経学会・認知症疾患診療ガイドライン

8月の健康・育児カレンダー

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	離乳食教室(5カ月前後)
5	土	
6	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122</p> <p>よしだレディースクリニック(産科・婦人科) 富の原2丁目 ☎56・2227</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p> 吉原歯科医院 岩松町 ☎52・9911</p> </div> </div>
7	月	ことばの相談室
8	火	
9	水	乳幼児すくすく健康相談
10	木	
11	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎52・2733</p> <p>たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p> がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053</p> </div> </div>
12	土	
13	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 中牟田消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 植松3丁目 ☎48・7000</p> <p>むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p> いまみち歯科医院 本町 ☎52・1822</p> </div> </div>
14	月	
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)
19	土	
20	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 大村腎クリニック(腎臓内科・内科) 東三城町 ☎54・1113</p> <p>橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p> いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633</p> </div> </div>
21	月	ことばの相談室
22	火	
23	水	3歳児健康診査
24	木	1歳6カ月児健康診査
25	金	
26	土	
27	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> つねとう内科・循環器内科(内科・循環器内科) 小路口町 ☎55・8855</p> <p>上田皮ふ科(皮膚科) 小路口町 ☎47・6707</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p> 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462</p> </div> </div>
28	月	ことばと心の相談室
29	火	
30	水	1歳6カ月児健康診査
31	木	3歳児健康診査

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

シーハットおおむら

☎20・7200 ㊟20・7203

🌐 seahat.jp

開設25周年記念 シーハットおおむら感謝デー 2023



©株式会社明治

内容 陸上短距離女子100m、200m日本記録保持者・福島千里さんによる走り方教室&トークショーや「チャレンジ!赤十字スタンプラリー」など楽しい企画が盛りだくさんです。

日時 8月12日(土)、9時～

場所 シーハットおおむら

※詳しくはお問い合わせください。

シーハットおおむら市民参加舞台 「Let's エンジョイ! ミュージカル・ワールド」

内容 ゲストにミュージカル俳優の泉拓真さん他を迎え、一般公募の市民の皆さんとプロ指導者による、約3カ月の稽古で創り上げた渾身の作品を披露。

日時 8月13日(日)、17時開演

場所 さくらホール

料金 【全席自由】大人一般2,000円・高校生以下1,000円・親子2,500円
※シーハットクラブ会員割あり
※当日各500円増 ※4才以上入場可

子どもやくぜんりょうり教室 (要申込)

内容 季節や旬の野菜のことなどを学び、食育につなげます。

日時 8月17日(木)、11時～13時

料金 1,000円

場所 プラザおおむら

対象 小学3～6年生※保護者の見学不可

定員 16人

持参 エプロン・三角巾・手拭きタオル・水分補給の飲み物・筆記用具
●プラザおおむら ☎47・6100

歴史資料館体験講座 「缶バッジづくり」(要申込)

内容 歴史資料館に展示してあるさまざまな展示物を見て、自分だけのオリジナル缶バッジをつくろう。

日時 8月20日(日)、10時～12時

場所 ミライon

対象 未就学児～中学生

※未就学児は保護者同伴

料金 無料

定員 20組

●歴史資料館 ☎48・5050

7月13日現在の情報です。最新の情報はこちら



もよおし

夏越INネパール

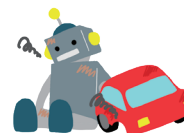
内容 鎮西学院大学ネパール留学生による国歌歌唱やダンス、写真展示などでネパールの文化を紹介します。

日時 8月2日(水)、18時～19時

場所 プラザおおむら

●プラザおおむら ☎47・6100

おもちゃ病院



内容 故障したおもちゃを修理します。

日時 8月19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

8月の開催日程表

☎54・4111

BOAT RACE 大村

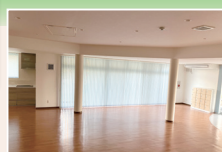


大村	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木

日本財団会長杯

ミッドナイトボートレース
5th in大村

G3アサヒビール
カップ



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トボード場やボルダリングウォールなどもあります。

まちかど市民ギャラリー
☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
8/2(水)～6(日)	ぐるんぱのなつやすみ2023 (子育てサロンぐるんぱ)
8/8(火)～10(木)	ポケモン絵巻図鑑 (面崎結衣)
8/15(火)～21(月)	写真展 (ジャック・ギャロット)
8/22(火)～28(月)	がん予防キャンペーン特別企画 第6回ひまわり展 (大村市医師会在宅医療サポートセンター)

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)

親子で英語の音を楽しもう!

内容 英語の絵本を読んだり、歌ったりしながら、親子で英語を楽しみましょう。

日時 8月10日(木)、14時～14時40分

場所 国際交流プラザ

定員 10組(先着順)

料金 無料 **メ切** 8月9日(水)

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

内容 全て英語で話す対話形式の講座

日程 8月20日(日)

場所 国際交流プラザ

料金 無料

メ切 8月18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。

長崎県の保護犬保護猫
ビフォーアフター展

内容 保護犬保護猫ビフォーアフター
写真の展示、TNRパネル展、野良
犬野良猫相談会

期間 8月11日(金)祝～13日(日)
※11日のみ13時～

場所 ミライon 料金 無料
●ネコノタメナラ ☎090・2503・3741

子ども科学館

(プラットおおむら 5階)

●社会教育課 ☎54・3161

子ども科学館まつり

内容 さまざまな実験・体験ができます。

日時 8月19日(土)、10時～15時

8月のイベント情報

日時	内容
5日(土) 10:00～	おりがみ教室
6日(日) 10:00～	押し花教室
12日(土) 10:00～	ミニ実験教室
13日(日) 10:00～	科学講座
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

※団体で参加する場合は、事前にご連絡ください。

※7/21(金)～8/27(日)は、開館しています
(月曜日は休館)。

ミライon図書館

☎48・7700 ☎48・7703

miraiionlibrary.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

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 8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

長崎県金融広報委員会共催講座

「夏休み!親子おかね教室」
(要予約)

内容 お金の大切さや使い方について
親子で学んでみませんか。

日時 8月6日(日)、14時～15時

場所 1階多目的ホール 定員 30人

対象 小学生とその保護者

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 8月10日(木)・24日(木)、18時～
18時30分

場所 1階多目的ホール

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 8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