



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/

12月14日現在の情報です。最新情報はQRコードからご確認ください。



お知らせ

1月の祝日

燃やせるごみ収集

日程 1月8日(月)(成人の日)
↓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 ☎54・3100

1月1日現在で

償却資産を所有する人は申告が必要です

内容 償却資産とは、土地・家屋

以外の事業用資産で、減価償却額(費)が法人税法または所得税法の計算上、損金や必要な経

| | |
|------------------|---|
| 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 |

費に算入される資産です。アパートや駐車場などの所有者も、外構工事・エアコンなどの設備の申告が必要です。また、太陽光発電設備も申告の対象となる場合があります。

申告内容 取得年月、取得価格、耐用年数など

申告期限 1月31日(水)

※e-TAX(エルタックス)からも申告できます。



●税務課(内線120)

国民年金の手続きは電子申請をご利用ください

内容 マイナンバーカードとスマートフォンを利用して、「マイナポータル」から簡単に電子申請ができます。処理状況や審査

結果も確認できます。※4桁の暗証番号が必要。利用できる申請

▼利用できる申請

- ・国民年金加入の届け出(退職後の厚生年金からの移行など)
- ・国民年金保険料免除・納付猶予・学生納付特例の申請



▼マイナポータルとねんきんネットの連携でさらに便利!

- ・年金記録や将来の見込み額を確認できます。
- ・日本年金機構からのお知らせなどをマイナポータルで受け取れます。



●市民課(内線113)

自衛官などの募集事務に関する対象者情報提供

内容 自衛官などの募集事務にかかると対象者情報を法令に基づき自衛隊へ情報提供しますが、令和6年度から提供方法を変更します。

- 【変更前】住民基本台帳の閲覧【変更後】該当年度に18歳と22歳になる人の「住所」「氏名」「生年月日」「男女の別」を資料として提供

※提供する個人情報、自衛隊との覚書に基づき、適切な管理を徹底し、募集案内のみ使用されます。

対象 本市に住民登録がある人のうち、平成18年4月2日〜平成19年4月1日生まれの人および平成14年4月2日〜平成15年4月1日生まれの人

※日本国籍を有しない人、DV等支援対象者を除く。

▼除外申請の手続き

情報提供を希望しない人は除外申請の手続きを行うことで、対象者名簿から除外されます。

申請期間 1月10日(水)〜5月13日(月)

申請方法 除外申請書を市民課窓口へ持参または郵送

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



〒856-8686(住所不要)

●市民課(内線102)

定例教育委員会会議

日時 1月16日(火)、13時5分〜

場所 市コミセン

●教育総務課(内線363)

今月は **国保税第10期** の納付月です
市県民税第4期

納期限 1月31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)

●社会教育課 ☎54・3161



令和6年「二十歳の集い」
日時 1月7日(日)、13時～14時15分
場所 シーハットおおむら
対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
※12月1日現在で市内に住民票がある人には、12月上旬に案内状を送付しています。なお、案内状がなくても出席できます。
※ご家族などは2階観覧席へ入場できます。

マイナンバーカードの出張申請

| 1月 | 時間 | 場所 |
|--------|---------------------|--------|
| 10日(水) | 10:00 ～ 12:00 | 鈴田出張所 |
| 12日(金) | | 福重 // |
| 16日(火) | | 三浦 // |
| 18日(木) | | 中地区公民館 |
| 19日(金) | | 菅瀬出張所 |
| 22日(月) | | 竹松 // |
| 24日(水) | | 松原 // |
| 29日(月) | | 郡コミセン |

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：写真身分証(運転免許証など)

B：A以外の書類(健康保険証など、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)。

●デジタル推進課(内線278)

おおむら暮らし移住者交流会

日時 1月27日(土)、15時～17時

場所 Grunnおおむら

対象 転入者、おおむら暮らしに興味のある人

料金 300円※小学生以下無料

定員 10人程度

申込 市ホームページ申込フォーム
●地方創生推進室(内線286)

結婚応援事業イベントOMUKON

「モルック婚活」のシーハットおおむら

日時 1月14日(日)、10時30分～16時

場所 シーハットおおむら

対象 市内在住・勤務など、本市にゆかりのある独身男女

定員 男女各25人

※詳しくは、市ホームページなどでお知らせします。

●ルノン ☎090・6630・1173

婚活個別相談会(要申込)

内容 相談員が悩みや疑問に答えながらアドバイスします。

日時 2月2日(金)、11時～16時

(1人40分程度)

料金 無料

対象 結婚を希望する20歳以上の独身の人、その家族など

※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・5860

防火管理者資格取得講習会

日時 2月8日(木)・9日(金)、10時～16時

場所 大村消防署

区分 ・甲種防火管理新規講習
・乙種防火管理講習(8日のみ)

定員 80人(先着順)

申込期間 1月9日(火)～31日(水)
●大村消防署 ☎52・4138

市有地を売却します

方法 一般競争入札(郵便型)

対象地 坂口町803-4(34

2・60㎡)

▼入札

参加申込 必要書類を管財課へ

郵送または持参

※申込要領・必要書類は管財課、市ホームページで入手できます。

▼切 1月19日(金)

入札期間 2月1日(木)～8日(木)

(郵送のみ受付)

▼開札

日時 2月9日(金)、10時～

場所 市役所第6会議室

〒856-8686(住所不要)

●管財課(内線237)

地区別ミーティングでの

ご意見・回答の公開

内容 令和5年度地区別ミー

ティングでのご意見・ご質問と

市の回答を、市ホームページで

公開しています。また、各出張

所でも閲覧できます。



●地域げんき課(内線185)

1月10日は「110番の日」です

110番は正しく利用しましょう

- ▼110番は事件・事故のための緊急電話です
 - ・緊急でない用件は「大村警察署」へ
 - ・相談に関するものは「#9110」へ
 - ・落とし物の問い合わせは「遺失物コールセンター」
☎095・825・4444へ
- ▼110番通報したときは次のことをお知らせください
 - ・何が起きた？【交通事故、けんか、盗難など】
 - ・どこで？【町名、地番、目印となる建物など】
 - ・いつ？【たった今、10分くらい前など】
 - ・犯人の特徴は？【性別、年齢、服装など】
 - ・逃走手段・逃走方向は？【車で、走って、駅方向、国道方向など】
 - ・けがの有無、被害の程度など
 - ・あなたの氏名、電話番号など
- ▼いたずら目的での110番通報は犯罪です
緊急の対応に支障をきたしますので、絶対にやめてください。
- ▼スマートフォンからの誤発信に注意してください
誤って発信した場合は、「間違いです」と説明して切断してください。

●大村警察署 ☎54・0110

重要土地等調査法について

内容 この法律では、安全保障上の観点から、国境離島や防衛関係施設などの周辺を「注視区域」「特別注視区域」として指定することとしており、市内の一部が西区域に指定されています。

特別注視区域 海上自衛隊大村航空基地を中心とした周囲をおおむね千坪の区域

注視区域 陸上自衛隊竹松駐屯地・大村駐屯地を中心とした周囲おおむね千坪の区域

▼土地等の利用調査
西区域内の土地等を利用して機能阻害行為が行われること

を防止するため、土地等の利用状況を調査します。

▼特別注視区域内における届け出
「特別注視区域」内で、面積が200㎡以上の土地等に関する所有権等の移転・設定をする契約を結ぶ場合は、届け出が必要です。

※詳しくは内閣府ホームページを「ご確認ください」。



●内閣府重要土地等調査法
コールセンター
☎0570・001・125

募集

市営住宅入居者

入居日 2月1日(木)

抽選日時 1月19日(金)、10時〜

抽選場所 プラットおおむら

申込み切 1月10日(水)

※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はできません。

●シンコー ☎20・7000

学童保育支援員

内容 市内の放課後児童クラブで学童保育支援員として働き

ませんか(未経験可)。

▼説明・面談会(要予約)

日時 1月18日(木)、9時〜12時

(1枠30分)

場所・予約 ハローワーク大村

☎40・0064

●市学童保育連合会 ☎52・3342

スポーツ

おおむら駅伝競走大会

日程 2月11日(日)祝

コース 陸上競技場および大村公園周辺道路の周回コース5

区間(1区…3.1km、2区…5

区…各2.65km)

参加資格 中学生〜一般男女の

健康な人

料金 1チーム7千円(保険料など含む)

※切 1月12日(金)必着

申込み先 市スポーツ協会(スポーツ振興課内)

●市陸上競技協会

☎090・4513・3290(電水)

長崎県ねりんピック

▼スポーツ交流大会

卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、

ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、グラ

ウンド・ゴルフ、太極拳、ソフトバ

レーボール、サッカー、水泳、ボウ

リング、ターゲット・バードゴルフ、

バウンドテニス、パークゴルフ

▼文化交流会

囲碁、将棋、健康マージャン

対象 県内在住で60歳以上(昭和

40年4月1日以前生まれ)の人

申込み期間 1月4日(木)〜2月29

日(木)



●県すこやか長寿財団

☎095・847・5212

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

1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

| | |
|--------|-----------------------|
| 5日(金) | ☎法律相談 10:00~15:00 |
| 9日(火) | ☎登記相談 13:00~16:00 |
| 10日(水) | 行政書士相談 13:00~16:00 |
| 16日(火) | 人権相談 10:00~15:00 |
| 17日(水) | ☎法律相談 10:00~15:00 |
| 24日(水) | 行政相談 9:30~12:00 |
| 26日(金) | 不動産相談 13:00~16:00 |

- ※ ☎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

セミナー・相談

**市民講座「誰も教えてくれない！
運用・NISAで失敗しない
為に絶対知っておくべきこと」
(全2回)**

内容 プロの運用アドバイザー
による資産運用講座です。

日時 【前編】1月20日(土)、【後編】
2月3日(土)、いずれも13時30分
~15時30分

※一方のみ参加も可能ですが、後
編は前編の続きからとなります。

場所 中地区公民館

定員 各20人(要申込・先着順)

料金 無料

申込 申込フォーム(1月14日)
メ切・窓口・ファクス



●市民110番(内線488)

**女性のための再就職セミナー
(全3回)**

内容 ①自身の心と体を整えるこ
とから始めよう！②似合う色
を知ることは一生もののスキル

日時 ①1月16日(火)②23日(火)・

③30日(火)、いずれも10時~12時

対象 再就職を希望する女性
(原則3回とも出席できる人)

定員 15人(先着順)

場所 プラットおおむら

料金 無料

申込 電話・ファクス・メール・申
込フォーム

メ切 1月5日(金)

※託児・手話通訳
あり(要予約)



●男女共同参画推進センター

☎54-8715 FAX54-8700

☒danjyo-s@city.omura.naga
saki.jp

花かんらんの会

座談会「女性が選挙、女性の応援」

内容 女性の政治参画を身近に
考えるため、座談会形式で気軽
な意見交換をします。

日時 1月21日(日)、10時~12時

場所 プラットおおむら4階

対象 市内在住・通勤・通学の女性

定員 20人(先着順)

料金 無料

申込 窓口・電話・ファクス・メー
ル・申込フォーム

メ切 1月18日(木)

※託児あり(1歳~未就学児)。



●男女共同参画推進センター

☎54-8715 FAX54-8700

☒danjyo-s@city.omura.naga
saki.jp

金融経済講演会

「オラの日米おもしろお金講座」

日時 2月1日(木)、18時30分~

場所 さくらホール

定員 300人

講師 ダニエル・カール氏

申込 電話・ファクス・メール・
申込フォーム

メ切 1月26日(金)17時

※手話通訳あり



●商工振興課(内線248)

FAX54-7135

☒syoukou@city.omura.naga
saki.jp

子育て

保育料の減額改定

内容 子育て世代の経済的負担軽減のため、3歳未満児(0歳〜2歳児クラスの子ども)の保育料を減額改定します(最高階層を除く)。

開始 令和6年4月

※詳しくは市ホームページをご確認ください。



●こども政策課 ☎54・9100

①ベビーマッサージ

②ベビーマッサージ

日時 ①1月11日(木)②1月18日(木)

出前子育てのつどい

時間 10時～

| 1月 | 場所 | 問い合わせ先 |
|--------|---------|------------|
| 5日(金) | 古賀島西公民館 | ライオンキッズ |
| 10日(水) | 松原出張所 | にこにこ子育てサロン |
| 11日(木) | 三浦 // | わいわいらんど |
| 18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 |
| 19日(金) | 郡コミセン | にこにこ子育てサロン |
| 31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

いずれも10時～10時45分

場所 こどもセンター

対象 ①2〜6カ月児と保護者・妊婦②7〜11カ月児と保護者

定員 ①12組、妊婦2人②12組(いずれも先着順)

申込 市公式LINE・電話

(①12月25日(月)②1月8日(月)宛) 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ょう。

日時 2月3日(土)10時～10時45分

場所 こどもセンター

対象 市内在住の2〜11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(1月22日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

ながさきファミリアプログラム

「子どもとメディアの関わり方を考えてみよう」

内容 日常生活に欠かせないさまざまなメディア。子どもたちの成長にとって何が大切か一緒に考えてみませんか。

日時 1月26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・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(1月8日(月)宛受付開始)

●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。どなたでも自由に参加できます。

日時 1月23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

料金 無料

場所 プラットおおむらう2階

日時 1月20日(土)10時30分～11時30分

内容 「人生ノート・カードゲームで語ってみよう」(要申込)

●社会福祉協議会 ☎53・1351

●まちなか保健室 ☎20・7115

日時 1月17日(水)13時30分～15時30分

場所 プラットおおむらう2階

●地域包括支援センター ☎53・8141

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日(1月2日を除く)13時30分～15時30分

場所 プラットおおむらう2階

●社会福祉協議会 ☎53・1351

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日(1月2日を除く)13時30分～15時30分

場所 プラットおおむらう2階

●まちなか保健室 ☎20・7115

高齢者と介護



●中地区公民館 ☎53・1376

のぼそつ健康寿命講座

内容 コグニサイズ(運動と計算やしりとりなどの認知課題を取り入れた認知症予防のプログラムです。頭と体に刺激を与えながら一緒に楽しく行います。

日時 1月24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 40人(先着順)

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

✉shirouren@octp-net.ne.jp

出張「お口の健康相談室」

内容 咀嚼力(かむ力)を検査してみませんか(検査時間10分)。

対象 65歳以上の人

日時 ①1月17日(水)、10時～12時
②1月30日(火)、13時～15時

場所 ①伊勢町ふれあい館
②中地区ふれあい館

※ふれあい館の利用は、1日100円かかります(75歳以上の人は無料)。

●お口の健康相談室

☎56・8555

地域ふれあい館に行きませんか? (小路口本町公民館)

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歳以上の人ならどなたでも参加できます。

▼郡中学校区地域ふれあい館

場所 小路口本町公民館(小路口本町440-5)

日時 第1～4木曜日、10時～11時

登録人数 17人(60～80歳代)

活動内容 第1・2木曜日:健康体操
第3木曜日:ポッチャ
第4木曜日:健康講座

活動の流れ 9時30分～10時 受付・血圧測定
10時～11時 活動



▲活動の様子

●参加者の声

運動したいと思っていても一人ではなかなか続かないのですが、この場に来ることで続けられています。
また、ご近所の人と交流ができるので、普段からよく会話するようになりました。

●地域包括支援センター ☎53・8141

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

| 1月 | 集合場所 | 距離 | 代表者 |
|-------------|-----------------|------------------|----------------------|
| 4日(木) 10:00 | 鈴田運動公園 | 4~5km | 塩田 ☎52・2368 |
| 7日(日) 9:00 | 富松神社 | 約4km | 川原 ☎54・3089 |
| 9日(火) 9:00 | 木場公民館 | 4~5km | 原田 ☎53・4238 |
| 11日(木) 8:50 | 大村公園 観光センター横 | 約8.5km 鈴田運動公園 | 田添 ☎54・2578 |
| 15日(月) 9:00 | 池田湖公園 | 約3km 熊野神社・箕望荘 | 川島 ☎090・5486・2969 |
| | 郡コミセン駐車場 | 4~5km | 森芳 ☎080・1032・6473 |
| 17日(水) 9:00 | 木場公民館 | 4~5km | 原田 ☎53・4238 |
| 18日(木) 9:00 | 水計 // | 4~5km | 久田松 ☎54・2413 |
| 23日(火) 9:00 | 木場 // | 4~5km | 原田 ☎53・4238 |

●国保けんこう課(内線141)

健康

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 1月20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・73006

【大村市心身障害者おでかけサポート事業】福祉タクシー券が使える事業所が増えました

追加事業所

・介護・福祉タクシー(長崎市)

☎080・8844・2912

・おおむら福祉タクシー(西三城町)

☎070・75668・93002

●障がい福祉課 ☎20・73006

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

| 1月 | 場 所 | |
|--------|-----------------------------------|----|
| | 午前 | 午後 |
| 22日(月) | 市コミセン ※午前のみ胃がん検診(バリウム/700円)受診可 | |
| 23日(火) | 竹松出張所 | |

▶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歳以上の人も申し込み可能。



▲市公式LINE

●国保けんこう課(内線145)

その一歩が、
だれかの一生になる。
はたちの献血

「はたちの献血」キャンペーン

1/1月
2/29(木)

若い世代の献血者数が減少しています。

必要とする患者へ安定して血液を届けるために、皆様のご理解とご協力が必要です。

この機会に献血へ行ってみませんか。

●国保けんこう課(内線152)

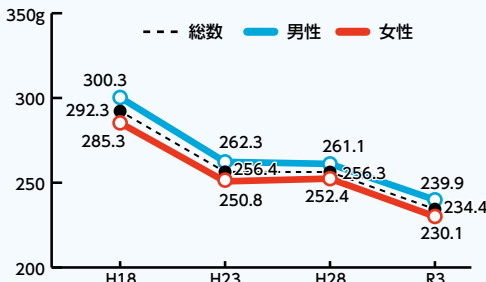
冬野菜を日常の食卓に取り入れよう!

野菜摂取量は減少中です…



長崎県の野菜摂取量の平均値は234.4g (男性239.9g、女性230.1g)。年齢階級別では男女ともに60歳代が最も多いです。

野菜摂取量の平均値の年次推移



【引用:令和3年度長崎県健康・栄養調査結果報告書】

冬野菜の魅力を知ろう

- ・寒さで凍らないように糖を蓄積するため甘い
- ・免疫力を高め、風邪の予防に効果的なビタミンやカロテンが多い

冬野菜をいっぱい食べよう

- ・味噌汁やシチューなどの汁物に野菜をたっぷり取り入れよう
- ・体も温まる鍋料理は味のバリエーションがいろいろ (水炊き・キムチ鍋・豆乳鍋・トマト鍋など)

新聞紙を活用して上手に保存

- 葉物野菜
湿らせた新聞紙で包み、野菜保存袋に入れ冷蔵庫(野菜室)へ
- 根菜類
土付きはそのまま、新聞紙で包み日光の当たらない風通しの良い場所へ
- 芋類
寒さや湿気に弱いため、新聞紙で包み10~15℃程度の場所へ
- しょうが・にんにく
皮をむかずに新聞紙で包み冷蔵庫(野菜室)へ

●国保けんこう課(内線140)

近年、座位行動時間が長い座りっぱなしは、死亡リスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきました。ある研究では座位行動が1日当たり2時間増えるごとに、死亡リスクが15%増加すると報告されています。座りっぱなしが体に悪い原因としては、エネルギー消費量が減り糖尿病などの生活習慣病になりやすい、血流が悪化し血栓がしやすい、

「座位行動」という言葉を聞いたことがありますか? 座位行動とは、座っている、または横になっている状態のことです。睡眠時間は除く。座っているテレビ鑑賞、デスクワーク、車の運転などが座位行動に含まれます。海外の調査では、日本人が座って過ごす時間は、世界20カ国中、最も長い(1日当たり7時間)ということが分かっています。世界20カ国の平均は1日当たり5時間でした。


























たなか循環器内科
院長
田中協栄先生

座り過ぎは体に良くない



足の筋力が衰える、などが考えられています。座位行動に伴う健康リスクは、運動習慣がある人にも起こります。つまり適度な運動を行っていたとしても、座りっぱなしは体に悪いのです。

では座位行動を減らすにはどうすれば良いでしょうか? 対策は座り過ぎない座っている時間を減らすことに尽きます。また連続する座位行動を中断することも健康リスクを減らす効果があると報告されており、長時間座り続けないことも重要です。家庭での対策としてはテレビ鑑賞やネットサーフィンの時間を減らす、テレビを30分見たら立ち上がって少し体を動かす、といったことが考えられます。テレビリモコンを手元に置かず、チャンネルを変えることに立ち上がるのも良いでしょう。職場であれば会議やパソコン作業を立って行う、座っている作業は30分に1回くらい中断し体を動かす、といった対策が考えられます。生活の中で今まで座っていた時間の一部を運動の時間に充ててみるのも良いでしょう。対策は各自の環境、体力が変わってきますので、自分に合った対策を見つけてください。

1月の健康・育児カレンダー

| | | |
|----|---|--|
| 1 | 月 |  山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122  橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739 |
| 2 | 火 |  ふじもとこどもクリニック(小児科) 大川田町 ☎47・8887  むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501  いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎54・6684 |
| 3 | 水 |  澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507  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  大村アイランド歯科・矯正歯科 松並2丁目 ☎52・3777 |
| 4 | 木 | |
| 5 | 金 | |
| 6 | 土 | |
| 7 | 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  牧山医院(内科・外科) 宮小路2丁目 ☎55・7831  またの歯科口腔外科クリニック 竹松本町 ☎55・8261 |
| 8 | 月 |  わたのべ内科医院(内科・糖尿病内科・内分泌内科) 鬼橋町 ☎56・9766  山道医院(外科・肛門科) 桜馬場2丁目 ☎53・2305  俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎27・4433 |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | 1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム |
| 11 | 木 | 離乳食教室(5カ月前後) |
| 12 | 金 | |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 |  くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256  ひろ耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 玖島1丁目 ☎47・8725  まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎54・3988 |
| 15 | 月 | ことばの相談室 |
| 16 | 火 | |
| 17 | 水 | 1歳6カ月児健康診査 |
| 18 | 木 | 3歳児健康診査 |
| 19 | 金 | 乳幼児すくすく健康相談 |
| 20 | 土 | |
| 21 | 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  下山耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 原口町 ☎55・0648  井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462 |
| 22 | 月 | ことばと心の相談室 |
| 23 | 火 | |
| 24 | 水 | 3歳児健康診査 |
| 25 | 木 | 1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう |
| 26 | 金 | 離乳食教室(10カ月前後) |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 |  中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎52・2733  おおむら海辺のクリニック(乳腺外科) 杭出津1丁目 ☎46・3663  もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091 |
| 29 | 月 | ことばの相談室 |
| 30 | 火 | |
| 31 | 水 | 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(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

▶みんなであそぼう

時間 10:30~11:00
場所 おむらんど

OMURAプラス ポップス&ジャズコンサート



日時 2月12日(月・振)、15時開演
場所 さくらホール
出演 藤重佳久(指揮・プロデュース)、Big Country Jazz Orchestra、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
 特別ゲスト:西村健司セクステット
料金 【全席指定】大人1,000円(会員900円)、小中高生500円(会員400円) ※当日各500円増
 ※未就学児入場不可

まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

| 会期 | 展示内容(主催者) |
|----------------|---|
| 1/16(火)~22(月) | 第3回ふくろうの家 チャリティーバザー (ふくろうの家) |
| 1/23(火)~29(月) | 市展入賞者展-洋画・書- (大村市美術協会) |
| 1/30(火)~2/5(月) | 市展入賞者展 -日本画・写真・彫塑・デザイン- (大村市美術協会) |

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

シーハットシネマ ~大スクリーンと高音質で見る 名作映画~



©2022 Focus Features LLC. All Rights Reserved.
 ©2023 Nintendo and Universal Studios. All Rights Reserved.

日時 1月27日(土)、①11時~②14時30分~
上映作品
 ①「ミセスハリス、パリへ行く」
 (字幕/未就学児入場不可)
 ②「ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー」
 (吹替上映・字幕あり/4歳以上入場可)
場所 さくらホール
定員 200人
料金 【全席自由】大人800円(会員700円)、高校生以下500円(会員400円) ※当日各200円増

シーハットおおむらスポーツ教室 クライミングスクール

内容 スポーツクライミングの基礎を学びます。
日時 1月15日(月)開始、18時~19時30分
 (月2回、全6回)
場所 サブアリーナ
対象 小学3~6年生 **定員** 15人(先着順)
料金 3,800円(保険料込)
申込 シーハットおおむらHP内応募フォーム
メ切 1月11日(木)

もよおし

歴史資料館テーマ展「大村藩」

内容 領知朱印状、領知目録、玖島城絵図、瀬戸御番所日帳、藩主作品などの展示を通し、江戸時代、大村藩を中心に領地をもった大村藩の特徴を紹介します。
日時 1月20日(土)~2月25日(日)、10時~18時(休館日:月曜(2月12日は開館)・1月31日(水)・2月13日(火))
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

三浦史跡めぐりウォーク

内容 日岳や伊賀峰城址などを巡ります(7km・11kmコース)。
日時 2月11日(日)、8時30分~13時
集合 三浦かんさく会館
料金 100円(保険料含む)
申込 窓口・電話・ファクス・郵送(住所・氏名・年齢・性別・電話番号)
 ※小学生以下は保護者同伴
申込期間 1月5日(金)~26日(金)
 〒856-0846 日泊町791
 ●三浦出張所 ☎52・6475 FAX 52・6372

大村市総合地方卸売市場 marche deマルシェ

内容 地元農産物の販売、もちつきなど
日時 1月28日(日)、10時~13時
場所 大村市総合地方卸売市場
 ●農業経営室(内線252)

1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

(モ) モーニングレース
 場外発売の赤文字は女子レース

| 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 |
|------|---------------------------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-------|-----------------------|-----|-------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 大村 | 祝 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
| | ミッドナイト ボートレース10th in大村 | | | | | | | | | | | | | | 創刊75周年記念 スポーツニッポン杯 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 浜名湖 | | | | G3 尼崎 | | | | 戸田 | | | | G2 江戸川 | | | | 浜名湖 | | | | G1 浜名湖 | | | | | | | | | | |
| | 江戸川 | | | | 児島 | | | | 常滑 | | | | G3 津 | | | | G3 尼崎 | | | | 江戸川 | | | | | | | | | | |
| デイ | 津 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 浜名湖 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | 平和島 | |
| | 常滑 | 常滑 | 多摩川 | 戸田 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | 多摩川 | |
| | 児島 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | 福岡 | |
| | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | 宮島 | |
| モ | 徳山 | 鳴門 | 三国 | 鳴門 | G3 芦屋 | 徳山 | 鳴門 | 唐津 | 徳山 | 鳴門 | 唐津 | 三国 | 鳴門 | G3 徳山 | 三国 | 唐津 | 鳴門 | 唐津 | 鳴門 | 唐津 | 鳴門 | 唐津 | 鳴門 | 唐津 | 鳴門 | 唐津 | 鳴門 | 唐津 | 鳴門 | 唐津 | |
| | 芦屋 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | 唐津 | |
| ナイター | 若松 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | 桐生 | |
| | 丸亀 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | 下関 | |
| | 下関 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | 蒲郡 | |
| | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | |
| | 下関 | 蒲郡 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | |
| | 下関 | 蒲郡 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | 丸亀 | |

☎54・4111
BOAT RACE 大村



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 | After New Year 各20人 |
| 小学4～6年生 11:00～11:50 | |
| 高校生以上 13:00～15:00 | About New Year all over the world 25人 |
| 中学生・高校生 15:30～16:30 | About New Year all over the world 20人 |

内容 全て英語で話す対話形式の講座

日程 1月14日(日)

場所 市コミセン

料金 無料

メ切 1月12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。

親子で英語の音を楽しもう!

内容 英語の絵本を読んだり、歌を歌って親子で英語の音を楽しみましょう。

日時 1月18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 1月17日(水)

ネパール・インド Festival

内容 ネパール・インドからの留学生が作ったカレーを一緒に食べ、歌やダンス、和太鼓演奏などを楽しめます。

日時 1月28日(日)、13時～16時

場所 市民交流プラザ

定員 50人(先着順)

料金 500円

メ切 1月24日(水)

日時 1月18日(木)、14時～15時

場所 2階研修室

定員 20人

申込 窓口・電話

冬のとくべつなおはなし会

内容 読み聞かせボランティアによるおはなし会です(各回30分程度)。

日時 1月20日(土)、①11時②13時30分

場所 1階多目的ホールまたはおはなしのへや

SDGsから考えるわたしのミライ

内容 JICAで活動した人にSDGsの話を交えて進路や未来についてお話しいただきます。

日時 2月3日(土)、14時～15時30分

場所 1階多目的ホール

対象 小学校高学年以上

びっくりおもちゃを作ろう!

内容 紙コップとビニール袋を使ってとびだすおもちゃを作ります。

日時 2月4日(日)、14時～15時

場所 1階多目的ホール

定員 先着20組(原則1組2人)

対象 小学生以下

子ども科学館

(プラットおおむら 5階)

●社会教育課 ☎54・3161

1月のイベント情報

| 日時 | 内容 |
|---------------|----------------------|
| 6日(土) 10:00～ | 折り紙教室 |
| 7日(日) 10:00～ | 木工教室 ※4年生以上 先着10人 |
| 13日(土) 10:00～ | 星空教室 |
| 14日(日) 10:00～ | 科学講座 |
| 20日(土) 10:00～ | 竹細工教室 |
| 21日(日) 10:00～ | パルーンアート教室 |
| 27日(土) 14:00～ | 科学工作教室 |
| 28日(日) 10:00～ | 子ども映画会 |

※開始時間前にお越しください。なお、団体で参加する場合は、事前にご連絡ください。

ミライon図書館

☎48・7700 ☎48・7703

miraionlibrary.jp

✉ o-tosyokan@miraionlibrary.jp

新年わくわく福袋

内容 図書館員が選んだ本を袋に入れて貸し出します。

日時 1月6日(土)～、なくなり次第終了

場所 1階こどもしつ

就職支援・個別相談会(要予約)

日時 毎週水曜日(1月3日・31日を除く)、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・801・4705

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 1月11日(木)・25日(木)、18時～18時30分

場所 1階多目的ホール

よろず支援拠点 無料経営相談会(要予約)

日時 1月12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 「教えて!新NISA」(要予約)

内容 現行NISAとの違いや安定的な資産形成などを学びます。

日時 1月18日(木)、14時30分～16時

場所 1階多目的ホール

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。