



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。最新情報はQRコードからご確認ください。



お知らせ

祝日などの燃やせるごみ収集

日程 3月20日(水)(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

自転車を廃棄する際のお願い

廃棄物が駐輪中か判断できないことがあるため、自転車を廃棄する際は、廃棄物である旨を明記の上、燃やせないごみの日に出すください。

●環境センター ☎54・3100

退職したら国民年金に加入を

退職などで厚生年金などの資格を喪失したときは、扶養の配偶者も含め、国民年金加入が必要です。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)

・本人確認書類

・個人番号または基礎年金番号がわかるもの

▼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)



産前産後期間の国民年金保険料免除

▼届け出が必要です
産前産後の免除期間は保険料納付期間として取り扱われます。納付済みの人は、保険料が還付されます。

・他の免除などが決定した人も、保険料が納付されたことになりません。

対象 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出生した人、または出産予定の人(予定日の6カ月前から申請できます)

免除期間 平成31年4月以降の産前産後期間で、出産(予定)日の前月から4カ月間

持参・本人確認書類
マイナンバーまたは基礎年金番号がわかるもの

・母子健康手帳(出産前の申請のみ)

●市民課(内線113)

優良運転者表彰候補者推薦を受け付けます

対象 次の全てを満たす人
・大村市交通安全協会の会員
・優良運転者として交通安全章章「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、10年以上交通違反や罰金刑以上の犯罪行為がないこと

持参 運転免許証・交通安全協会会員証・印かん・緑十字銅章の受賞年月日がわかるもの

×切 4月1日(月)

●市交通安全協会 ☎53・9889

マイナンバーカードの出張申請

3月	時間	場所
5日(火)	10:00 ~ 12:00	福重出張所
7日(木)		竹松 //
11日(月)		松原 //
12日(火)		萱瀬 //
13日(水)		郡コミセン
19日(火)		三浦出張所
22日(金)		鈴田 //
25日(月)		中地区公民館

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(写真持参も可)。

●デジタル推進課(内線278)

国の教育ローン

高校・大学などの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

融資額 子1人につき350万円以内

金利 年2.25%(固定金利)※ひとり親家庭などは1.85%

返済期間 18年以内

※詳しくは日本政策金融公庫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・008656(ナビダイヤル)

☎03・5321・8656

今月は **国保税第12期** の納付月です

納期限 4月1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)

国保税の暫定賦課通知書を4月に送付します

国保税の普通徴収(納付書または口座振替で納付)分の通知書を送付します。令和5年の所得の把握が6月までかかるため、4～6月は仮計算した税額で納めていただきます。

暫定賦課(今回通知)			本算定賦課(7月通知)								
4月(1期)	5月(2期)	6月(3期)	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

税額は「令和4年所得」と「令和6年4月加入者」で仮計算

※特別徴収(年金天引き)の世帯には、年金天引きされる4・6・8月の税額を通知します。
※年度途中で75歳になる世帯主は、普通徴収になります。

●税務課(内線123)

定例教育委員会会議

日時 3月21日(木)、13時5分

場所 市コミセン

●教育総務課(内線363)

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、婚活方法などをアドバイスします。

日時 4月2日(火)、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、またはその家族など

※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。



家畜の所有者は定期報告書の提出が必要です

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、2月1日現在の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 ①牛・水牛・鹿・馬・メロン羊・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

提出期限 ①4月15日(月)

②6月17日(月)

提出先 県中央家畜保健衛生所

または農林水産振興課
●農林水産振興課(内線253)

「緑の募金」で

緑豊かな郷土づくり

緑の募金は、地域や学校・幼稚園などの植樹・緑化活動などに役立てられています。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

期間 3月1日(金)～5月31日(金)

●農林水産整備課(内線254)

●市婚活サポートセンター
☎54・5860

募集

市営住宅入居者

入居日 4月1日(月)

抽選日時 3月19日(火)10時～

抽選場所 プラットおおむら

メ切 3月11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や持ち込みはできません。

●シンコー ☎20・7000

期日前投票立会人

対象 選挙権を有する満18歳以上の市民

報酬 83000円～96000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)

県央職業訓練校の受講生

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、再就職準備者(45歳以上の中高年齢者、出産・育児等終了者、定年退職者)など

メ切 3月29日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

●県央職業訓練校

☎22・0036

「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じ、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・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。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23日(土)14時～15時

場所 市コミセン

※保護者同伴でご参加ください。



●社会教育課 ☎54・3161

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(作品裏に住所・氏名・年齢・電話番号を記入)

メ切 3月22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用できる商品引換券を進呈(1家族1枚)



〒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)

市民広報サポーターカメラマン

内容 市内で開催されるイベントなどの写真撮影(ボランティア) ※写真は広報紙や市ホームページ、SNSなどに活用します。

定員 8人

期間 4月1日～令和7年3月31日

対象 18歳以上(高校生除く)で、市の広報活動や業務に関心をもち、カメラなどの写真機材を持つ市民

申込 市ホームページ申込フォームまたは申込書をメール・郵送 ※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

メ切 3月15日(金)必着



〒856-8686(住所不要)

●広報戦略課(内線204)

☐kouhou@city.omura.naga

saki.jp

自衛官募集

内容 ①幹部候補生（一般・飛行幹部）②歯科・薬剤科幹部候補生③一般曹候補生

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）の人、修士課程修了者等（見込）は28歳未満の人【院卒者】20歳以上28歳未満の人で修士課程修了者等（見込）

②専門大卒（見込）で20歳以上30歳未満（薬剤科は20歳以上28歳未満）の人

③18歳以上33歳未満の人32歳の人、採用予定月の末日現在で33歳に達していない人

一次試験 ①4月20日（土）・21日（日）②4月20日（土）③5月17日（金）

～26日（日）のいずれか1日
受付 ①②3月1日（金）～4月12日（金）③3月1日（金）～5月7日（火）



●自衛隊大村地域事務所
☎52・6217

市職員の採用試験

区分	試験職種	採用予定日	申込期限	第一次試験
大学卒業程度	行政（民間企業等経験者）	7月1日	4月3日（水）	4月5日（金） ～ 4月14日（日）
高校卒業程度	土木（民間企業等経験者）			
	建築設備（民間企業等経験者）			
	建築（民間企業等経験者）			
	電気（民間企業等経験者）			



採用予定数 若干名

申込方法 市ホームページから登録

※ 詳しくは、試験案内をご確認ください。

※ 試験案内は、人事課・各出張所・市ホームページから入手できます。



●人事課（内線271）

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

5日(火) 人権相談
10:00~15:00

6日(水) 法律相談
10:00~15:00

12日(火) 登記相談
13:00~16:00

13日(水) 行政書士相談
13:00~16:00

19日(火) 人権相談
10:00~15:00

21日(木) 法律相談
10:00~15:00

22日(金) 不動産相談
13:00~16:00

27日(水) 行政相談
9:30~12:00

- ※ ㊦ 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

スポーツ

市民サッカー大会

日程 4月14日(日)

場所 古賀島スポーツ広場

対象 8人制(選手登録は8人以上16人以下)

参加料 1万円

申込 申込書に必要事項を記入の上、説明会・抽選会に持参

※申込書はメールで送信しますので、チーム名・代表者氏名・メールアドレスをメールでお知らせください。

▼説明会・抽選会
日時 3月15日(金)、19時~
場所 市コミセン
●同大会実行委員会
✉shimisoccer@gol.com(山ト)

セミナー・相談

一人暮らしの防犯・護身術講座

内容 一人暮らしに役立つ防犯の知識や、実践的な逃げ方などの護身術を学びます。

日時 3月17日(日)、10時~12時

場所 プラットおおむら

対象 どなたでも

定員 20人(先着順)

料金 無料
申込 電話・ファクス・メール・市ホームページ申込フォーム
締切 3月14日(木)



●男女共同参画推進センター
☎54・8715 ☎54・8700
✉danyo-s@city.omura.naga
saki.jp

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。参加者にはゴーヤの苗とぼかしを贈呈します。

日時 4月20日(土)、9時30分~12時

場所 市コミセン

定員 30人(応募多数の場合は抽選)

対象 市民または市内に通勤・通学している人

料金 無料
申込 市ホームページ申込フォームまたは持参・郵送・ファクス(任意様式に参加者氏名・住所・電話番号・あればメールアドレスを記載)
※電話申し込み不可
メ 切 3月29日(金)

人権擁護委員



〒856-8686(住所不要)

●環境保全課(内線149)

☎54・0404

内容 1月1日付けで人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました(敬称略)。

【再任・任期3年】古田 豊隆

●市民110番(内線193)

子育て

①ベビーマッサージ

②ベビーマッサージ

日時 ①3月14日(木)②3月21日(木)
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

(①3月4日(月)②3月11日(月)受

付開始)

●おむらんど ☎47・6111

出前子育てのつどい

時間 10時〜

3月	場 所	問い合わせ先
6日(水)	松原出張所	にこにこ子育てサロン
8日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
14日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
15日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
21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
27日(水)	福重出張所	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

「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 3月26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 3月21日(木)、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

がんサロン「ひまわり」

定期講演会

内容 体験者発表・ミニコンサート

日時 3月9日(土)、14時〜16時

(開場13時30分)

場所 プラットおおむら

料金 無料

申込 不要

●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 市内に在住または通勤し、

原則として講義を全日程受講

でき、研修修了後市内の福祉関

係の事業所に就職し、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(申込多数の場合は選考)

料金 1万4300円(テキスト代)

期間 4月15日(月)〜6カ月(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25日(月)

●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 3月16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

3月	集合場所	距離	代表者
4日(月) 9:00	福重出張所	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
7日(木) 10:00	大村公園 観光センター横	4~5km	塩田 ☎52・2368
10日(日) 9:00	杭出津公園	約4km リバーサイド	川原 ☎54・3089
11日(月) 10:00	アーケード内 ペディ長崎J.	1~5km ルディックウォーク	柚之原 ☎080・9106・2107
12日(火) 9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
15日(金) 9:00	池田湖公園	約2.5km	川島 ☎090・5486・2969
18日(月) 9:00	福重出張所	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
20日(水) 9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
21日(木) 9:00	水計 //	4~5km	久田松 ☎54・2413
26日(火) 9:00	木場 //	4~5km	原田 ☎53・4238
28日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	約15km 弁当持参	田添 ☎090・1080・5065

●国保けんこう課(内線141)



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みましょう。

▼啓発イベント

内容 女性の健康について(パネ

ル展示

日程 3月1日(金)~10日(日)

場所 ミライコン

●国保けんこう課(内線171)

3月10日~16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、視野が狭くなったり、部分的に見える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ありません。

▼グリーンライトアップ

眼の病気への意識を高めるた

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種期限は3月31日まで

内容 市では、肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています。希望する人は、3月31日(日)までに接種を受けてください。

対象 ①次の年齢の人

65歳	昭和33年4月2日~昭和34年4月1日生まれ ※66歳の誕生日の前日まで定期接種を受けられます。
70歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日生まれ
75歳	昭和23年4月2日~昭和24年4月1日生まれ
80歳	昭和18年4月2日~昭和19年4月1日生まれ
85歳	昭和13年4月2日~昭和14年4月1日生まれ
90歳	昭和8年4月2日~昭和9年4月1日生まれ
95歳	昭和3年4月2日~昭和4年4月1日生まれ
100歳	大正12年4月2日~大正13年4月1日生まれ

②60歳~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人

※いずれも過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象外です。

自己負担額 4千円 **申込** 医療機関へ直接申し込み

▼令和6年度から定期予防接種の対象者が変わります(予定)

4月1日以降の対象(予定):65歳の人のみ(②の人は引き続き対象)。

●国保けんこう課(内線152)

め、市内各所を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 ①3月10日(日)~16日(土)

②3月11日(月)~17日(日)

場所 ①ポートルレース大村広告

塔②大村公園(板敷橋・桜田橋)、

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。腎臓病

に対する啓発を目的に、腎臓の

働きや腎臓病の予防に関する

パネル展示を行います。

日程 2月28日(水)~3月28日(木)

のポートルレース開催日

場所 ポートルレース大村

※入場料100円がかかります

(平日14時まで無料)。

●国保けんこう課(内線141)

誰かに援助を求めることが大切です 3月は自殺対策強化月間です

国内では2万人以上が自ら命を絶っています。追い込まれる前に、誰かに援助を求めることが大切です。つらいとき、くるしいとき、ふあんなとき、なやんだとき、ひとりでかかえこまず、だれかにはなしてみませんか。



自殺対策キャラクター
「大村市いのちをつなぐまもるくん」

相談窓口

▼電話

長崎いのちの電話 ☎095・842・4343
(9時～22時、毎月第1・3土曜日は9時～翌9時)

よりそいホットライン つなぐ ささえる
フリーダイヤル ☎0120・279・338 (24時間)

こころの電話 ナヤムナ ☎095・847・7867
(平日9時～12時、13時～15時15分)

いのちと心の相談窓口 こころ ワんにこ
フリーダイヤル ☎0120・556・125
(平日8時30分～17時15分)

▼インターネット
厚生労働省「まもろうよ こころ」



「ゲートキーパー講座」開催グループ募集

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のことです。

内容 メンタルヘルス、借金・経済問題、自死遺族を支援する際の声かけ・対応方法、相談窓口の紹介方法など

申込 5人以上のグループで国保けんこう課へお申し込みください。

自死遺族のつどい

内容 大切な人を自殺で亡くした人たちが体験や思いを話す場です。

日時 毎月第2土曜日、10時15分～12時30分

場所 こどもセンター

料金 300円

●国保けんこう課(内線140)

健康寿命と 筋肉の話



ちくばクリニック
院長
竹馬庸裕先生

厚生労働省の調査では、2019年の平均寿命は男性が81・4歳、女性が87・4歳でした。しかし、他の人の助けを借りないで生活できる健康寿命は、男性が72・6歳、女性が75・3歳。つまり、何らかの介護を必要とする期間が、男性では8・8年、女性は12・1年です。平均寿命が延伸びしても、この期間がなかなか縮まりません。

大きな要因の一つとして、低栄養によって引き起こされる筋力の低下が挙げられます。筋肉は、30歳ごろから緩やかに減り始め、40～50歳あたりで落ちるスピードが速くなり、落ち方のペースは1年で1%です。何もしないと30歳から80歳の50年間で太ももの筋肉はほぼ半分になってしまいます。

筋肉を増やすには、2つのことに留意することが大切です。一つは、筋肉の元となるタンパク質を毎食20g摂取すること、もう一つは、運動(筋肉トレーニング)

です。



筋肉の80%はタンパク質から作られます。日本人は、朝昼の食事のたんぱく質の摂取が少なく、夕食時に多く摂取する傾向があります。摂取量が一緒でも、朝昼の摂取が少ないと、筋肉が付きにくいことが分かっています。毎食、20gのたんぱく質を均一に摂取すると、効率的に筋肉が増えます。

運動については、毎日1万歩以上歩いているので大丈夫と考える人もいらつしやると思いますが、ウォーキングは心肺機能を高めますが、残念ながら十分に筋肉を鍛えることはできません。最も有効なトレーニングは、筋肉トレーニング(筋トレ)です。さまざまな筋トレがありますが、特にお勧めしたいのが、しゃがみこんで、立ち上がる基本動作を繰り返すスクワットです。スクワットは、多くの筋肉群を総合的に強化できる全身運動に近い運動です。毎日行う必要はなく、週2回で十分です。近年、安全にできるスロースクワットを石井直方先生が提唱されています。ご興味があれば、インターネットでお調べください。100歳まで動ける体は、今からでも作ることができます。栄養をしっかりとって、ウォーキングと、週2回の筋トレを始めましょう。

3月の健康・育児カレンダー

1	金	
2	土	
3	日	 みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070  佐伯皮ふ科医院(皮膚科) 東本町 ☎52・4330  いまみち歯科医院 本町 ☎52・1822
4	月	ことばの相談室
5	火	
6	水	1歳6カ月児健康診査
7	木	3歳児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
8	金	離乳食教室(5カ月前後)
9	土	
10	日	 すだこどもクリニック(小児科) 植松3丁目 ☎54・7200  たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641  えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800
11	月	ことばの相談室
12	火	
13	水	3歳児健康診査
14	木	1歳6カ月児健康診査
15	金	乳幼児すくすく健康相談
16	土	
17	日	 中田クリニック(外科・内科) 古賀島町 ☎54・0083  うのき眼科(眼科) 東本町 ☎54・3011  大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378
18	月	ことばの相談室
19	火	
20	水	 小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000  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  大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744
21	木	3歳児健康診査
22	金	離乳食教室(10カ月前後)
23	土	
24	日	 キッズ&ファミリークリニック出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52・2252  楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎52・2711  岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277
25	月	
26	火	
27	水	1歳6カ月児健康診査
28	木	みんなであそぼう
29	金	
30	土	
31	日	 フジ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686  海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329  加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809

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

☎54・9911

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

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 ☎54・9119
妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

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

受付 13:30~15:00
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

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16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

シーハットおおむら
 ☎20・7207
 ✉sports02@seahat.jp
 🌐seahat.jp

子どもスポーツ教室
 チアダンススクール(キッズクラス)
 無料体験会

内容 チアダンスの基礎、協調性を身につけます。
日時 3月14日(木)、18時15分～19時15分
場所 メインアリーナ
対象 新年長～新小学2年生
定員 10人程度(先着順)
申込 専用申込フォーム



メ切 3月8日(金)

歴史資料館企画展
 「郷土史クラブの挑戦!!2024」

内容 市内小・中学校の郷土史クラブの研究成果を、所蔵資料とともに展示します。
日時 3月12日(火)～4月14日(日)、10時～18時※毎週月曜日と4月2日(火)は休館
場所 歴史資料館 企画展示室(ミライon 1階)
料金 無料
 ●歴史資料館 ☎48・5050

ガールスカウト体験!

内容 救急法・ロープワーク・測定法・ゲームなどをスタンプラリー形式で楽しく体験しましょう。
 ※どなたでも参加できます(事前申込不要)。直接ご来場ください。
日時 3月24日(日)、10時～15時
場所 市コミセン
料金 無料
 ※ガールスカウトの詳しい活動はホームページをご確認ください。



●ガールスカウト長崎県第7団
 ✉mam-yumi.610@docomo.ne.jp
 (武藤)

もよおし

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。
日程 3月2日(土)・3日(日)
場所 中地区公民館
 ▼展示発表
内容 水彩画・和裁・陶芸・ちぎり絵・紙粘土・折紙・バルーンアートなど
日時 2日(土)、10時～15時
 3日(日)、9時30分～16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・ミュージカルなど
日時 3日(日)、9時20分～16時30分
 ▼お茶会
内容 茶の湯グループによるお茶席
日時 3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

(モ) モーニングレース
 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	
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	祝	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	マイルクラブ 大村24カップ					長崎新聞社杯					マンスリー BOATRACEカップ					おおむら桜祭り競走																
場外発売	G1江戸川		G1 尼崎		多摩川		津		SGボートレースクラシック戸田		尼崎		浜名湖		G1 唐津																	
	宮島		津		浜名湖		多摩川		G2 宮島		尼崎		宮島		津		戸田															
	平和島				常滑		平和島		G3 常滑				平和島		宮島																	
	戸田				児島		福岡		江戸川		津		多摩川		福岡																	
	福岡		びわこ		戸田		戸田		浜名湖		福岡		びわこ		江戸川		常滑															
モ	芦屋		唐津		三国		芦屋		三国		唐津		三国		芦屋		三国															
ナイター	丸亀		G3 丸亀		下関		桐生		G1 住之江																							
	蒲郡		桐生		若松		丸亀		G3 丸亀		下関		蒲郡		住之江		若松		下関		蒲郡											
	若松ミッドナイト																															

親子で英語の音を楽しもう!

内容 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 3月21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 3月20日(水)祝

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

内容 全て英語で話す対話形式の講座
日程 3月31日(日)
場所 国際交流プラザ
料金 無料
メ切 3月22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。

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
2日(土) 10:00～	折り紙教室
3日(日) 10:00～	木工教室 ※4年生以上 先着10人
9日(土) 10:00～	星空教室
10日(日) 10:00～	科学講座
16日(土) 10:00～	竹細工教室
17日(日) 10:00～	バルーンアート教室
23日(土) 14:00～	科学工作教室
24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。

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)

グローバルフィットネス

内容 バランスボールエクササイズを通して外国の人と交流します。
日時 3月16日(土)、10時30分～12時
場所 プラザおおむら
定員 15人(先着順)
料金 無料
持参 ヨガマットまたはバスタオル・タオル・ドリンク・動きやすい服装・バランスボール(あれば)
メ切 3月14日(木)

ミライon図書館

☎48・7700 ☎48・7703

🌐 miraionlibrary.jp

✉ o-tosyokan@miraionlibrary.jp

よろず支援拠点 無料経営相談会(要予約)

日時 3月1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

就職支援・個別相談会(要予約)

日時 3月6日(水)・13日(水)・27日(水)、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 3月14日(木)・28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 3月21日(木)、14時～15時
場所 2階研修室
定員 20人 **申込** 窓口・電話

まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
3/5(火)～11(月)	時の折々に仕上げた書の歩み作品展(溪流書道会)
3/12(火)～18(月)	ふれあい館水彩画仲間展