



# 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

3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

### 祝日の燃やせるごみ収集

日程 4月29日(月)〔昭和の日〕→

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

### 事業所からの一般廃棄物処理

事業所から排出される一般廃棄物は、環境センターに直接運搬するか、市の許可の有無を必ず確認の上、一般廃棄物収集運搬登録業者へ委託してください。併せて、ごみの減量化にご協力ください。

●環境センター ☎54・3100

### 令和6年度の国民年金保険料

月額 1万6980円

納付方法 納付書・口座振替・クレジットカード

▼前納制度で保険料割引  
年度途中でも申し込みできます。前納割引は、口座振替が最もお得です。



▼電子決済ができます

納付書による支払いは、スマートフォンアプリを利用した電子決済が可能です。



●諫早年金事務所 ☎25・1662

### 国民年金保険料の学生納付特例制度

申請により、学生の国民年金保険料の納付が猶予されます。

対象 大学・短大・高校・専修学校などに1年以上在学(予定含む)し、前年の所得が一定以下の人

持参 学生証または在学証明書、マイナンバーまたは基礎年金番号がわかるもの、本人確認書類

※マイナンバーからの電子申請もできます。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

受付開始日 4月1日(月)



●市民課(内線113)

### 令和6年度固定資産税の縦覧・閲覧

対象 固定資産税の納税義務者  
・代理人委任状が必要

場所 税務課資産税グループ窓口  
※平日のみ  
▼土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧期間 4月1日(月)～30日(火)

※土地の納税者は土地価格等縦覧帳簿を、家屋の納税者は家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。

料金 無料

▼固定資産課税台帳の閲覧(名寄帳などの交付)

期間 4月1日(月)～

料金 有料(縦覧期間中は無料)

●税務課(内線120)

### 民法の嫡出推定制度等が4月から新しくなります

#### 主な改正内容

- ・婚姻の解消等の日から300日以内に子が生まれた場合であっても、母が前夫以外の男性と再婚した後に生まれた子は、再婚後の夫の子と推定することとなる。
- ・女性の再婚禁止期間(離婚後100日間)の廃止。
- ・夫のみに認められていた嫡出否認権が子と母にも認められる。
- ・嫡出否認の訴えの出訴期間が3年に伸長。

※詳しくは、法務省ホームページをご確認ください。



●市民課(内線101)

### 「愛の鐘」を鳴らす時刻が 4月から変わります

夕方の「愛の鐘」(夕焼け小焼け)の吹鳴時刻を変更します。

- 変更前(10～3月) 17時
  - 変更後(4～9月) 18時
- 社会教育課 ☎54・3161

### 花いっぱい運動

市内を花でいっぱいにするために、花苗を団体に配布します。

- 申込期間 4月5日(金)～5月2日(木)必着

**対象** 市内在住の人が所属する団体または市内に植栽できる場所を確保できる団体で、指定する配布場所・日時に受け取りできる人

**申込** 窓口・郵送(市ホームページに掲載の様式に記入・押印)



〒856-8686(住所不要)  
●河川公園課(内線4336)

### 町内会に加入しましょう

安心して暮らせるよりよい地域づくりのため、町内会へ加入しましょう。

#### ▼主な活動

- ・ごみステーションの管理、清掃活動などの環境美化
- ・地域に暮らす人が親睦を深めるイベントの開催
- ・防犯灯の管理、消防団活動の後援など安全・安心な生活を守る取り組み

※加入についてはお住まいの地区の町内会へお問い合わせください。

●地域げんき課(内線185)

### 高校生世代の 子ども福祉医療費支給申請

高校生世代が次の期間に受診した場合、支給申請書の提出が必要です。

**対象期間** 受給資格開始日～令和5年9月30日受診分

**提出書類** 支給申請書・医療費の領収書(原本)

※申請書は市ホームページまたは各提出先で入手できます。

**提出先** 福祉総務課・ごもセンター・各出張所

●福祉総務課(内線604)



## 春の全国交通安全運動

**期間** 4月6日(土)～15日(月)

▼スローガン 「身につけよう 交通ルールと ヘルメット」

#### ▼重点目標

- 子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

●安全対策課(内線214)

## 水道管の漏水調査

**内容** ・各家庭のメーター付近の音聴調査

・道路埋設管の路面音聴調査

**期間** 4月～令和7年3月

【昼間】9時～17時

【夜間】22時～翌4時

※調査を行う委託業者は、上下水道局発行の身分証明書・腕章を携帯しています。



●水道工務課 ☎53・1114

## 税は納期内に納めましょう

納期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市県民税(普通徴収)			1期		2期			3期		4期		
固定資産税都市計画税	1期			2期			3期		4期			
軽自動車税(種別割)		全期										
国保税(普通徴収)	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
納期限	4/30	5/31	7/1	7/31	9/2	9/30	10/31	12/2	1/6	1/31	2/28	3/31

・簡単・便利な口座振替をご利用ください。

・バーコードまたはQRコード付きの納付書は、スマートフォン決済アプリで納付できるほか、QRコード付き納付書は「地方税お支払いサイト」からも納付できます。詳しくはホームページをご確認ください。



◀地方税お支払いサイト



◀QRコードを利用した納付



◀スマートフォン決済アプリを利用した納付

●税務課(内線125)

### 今月は

国保税第1期

固定資産税第1期

の納付月です

**納期限** 4月30日(火)

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)

マイナンバーカードの出張申請

4月	時間	場所
5日(金)	10:00 ～ 12:00	竹松出張所
9日(火)		三浦 //
12日(金)		松原 //
19日(金)		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】写真付身分証(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)。

▼郵便局でもマイナンバーカードが申請できます(3月28日(木)～)

※予定)

申請できる郵便局  
大村三浦郵便局、鈴田郵便局、西大村郵便局、大村荒瀬郵便局、松原郵便局

●デジタル推進課(内線278)

価格高騰重点支援給付金の申請期限は4月30日です

手続きがお済みでない人は、期限内に手続きをお願いします。期限を過ぎると受け付けできません。

対象 ・住民税均等割のみ課税世帯(1世帯あたり7万円)

・住民税非課税および均等割のみ課税世帯の子育て世帯(児童1人あたり5万円)

申請期限 4月30日(火)

※当日消印有効

申請先 福祉総務課

●福祉総務課給付金係

☎5256(平日9時～17時)

慰霊巡拝

対象 次の地域での戦没者の遺族

カザフスタン、東部ユーゲニア、モンゴル国、インドネシア、北ボルネオ、ソロモン諸島、ウズベキスタン、フィリピン、硫黄島、マリアナ諸島、ミヤンマー

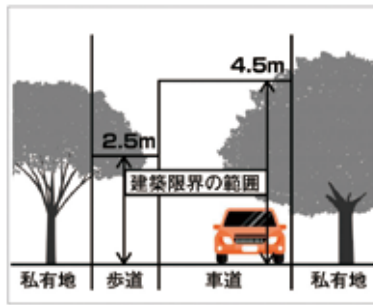
※一部地域の締切は4月22日(月)です。詳しくはお問い合わせください。

●厚生労働省社会・援護局

☎5253(1111)

道路に張り出している樹木伐採のお願い

樹木などが道路や歩道にはみ出していることが原因で事故などが発生した場合、樹木所有者が責任を問われることがあります。ご自宅の樹木や生垣などは、適切な管理をお願いします。



●道路管理課(内線422)

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 5月2日(木)、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、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。

●市婚活サポートセンター  
☎5458600

定例教育委員会会議

日時 4月16日(火)、13時5分～

場所 市コミセン  
●教育総務課(内線363)

西九州新幹線「かもめ」スタンプラリー

西九州新幹線の沿線5市を巡ってスタンプを集めましょう。スタンプを重ねて押しと1つの絵が完成します。完成した人にはオリジナルポーチをプレゼント!

期間 6月23日(日)まで※無くなり次第終了

●交通政策室(内線248)

©渡辺航(週刊少年チャンピオン)/弱虫ペダル05製作委員会





●スポーツ振興課(内線187)

	100 <small>ドル</small>	200 <small>ドル</small>	800 <small>ドル</small>	1000 <small>ドル</small>	1500 <small>ドル</small>	3000 <small>ドル</small>	5000 <small>ドル</small>	100 <small>ドル</small> ハードル	110 <small>ドル</small> ハードル	4×100 <small>ドル</small> リレー	走幅跳	砲丸投
小学3~6年生(男女)	各学年		4年	5・6年						5・6年	5・6年	5・6年 ソフトボール
中学生(男子)	各学年	○	○		○	○		1・2年	○	○	○	○
中学生(女子)	各学年	○	○		○			○	1・2年 80 <small>ドル</small> ハードル	○	○	○
高校・一般(男子)	○	○	○		○		○		○	○	○	○
高校・一般(女子)	○	○	○		○	○		○		○	○	○

日時 5月3日(金)祝、9時 場所 市陸上競技場 対象 小学3年生~一般 ※児童・生徒は保護者の承諾が必要  
申込期間 4月1日(月)~19日(金) 料金 一般・市外の人1種目につき300円、リレー種目500円※市内在学学生は無料

おむら陸上競技  
カーニバル大会参加者募集



募集

市営住宅入居者

入居日 5月1日(火)

抽選日時 4月19日(金)、10時

抽選場所 プラットおむら

メ切 4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。

●シブコー ☎20・70000

「おむら歴史観光ボランティアガイドの会」会員

対象 大村の歴史や観光に興味がある人(初心者可)

●観光コンベンション協会 ☎52・36005

おむら夏越まつりの太鼓打ち手

対象 「子どもの部」小学2年生

〜中学3年生

【大人の部 高校生以上〜60歳

※経験者は年齢条件なし

メ切 4月26日(金)

●おむら夏越まつり協賛会 ☎52・25800

大村城南高校 地域開放講座の参加者

対象 小学4年生~中学生とその保護者(2人1組)  
※小学生は保護者同伴  
場所 大村城南高校(久原1丁目)・竹松農場(宮小路3丁目)  
※応募多数の場合は抽選

実施日	時間	内容
5月18日(土)	9:30~12:00	開講式・福祉体験
6月15日(土)	10:00~12:00	田植え体験
7月13日(土)		食品加工体験
8月24日(土)		秋の野菜栽培
9月14日(土)		グリーンデザイン
10月5日(土)		稲刈り体験
11月16日(土)		収穫祭
12月14日(土)	9:30~12:00	正月飾り制作・閉講式

料金 1組1,000円 ※初回開催時に持参  
申込 往復はがき(講座名・住所・氏名・保護者氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記載)  
メ切 4月19日(金)必着  
〒856-0836幸町25-33 ●社会教育課 ☎54・3161  
(内容に関することは大村城南高校 ☎54・3121)

市奨学生  
募集期間 4月1日(月)~30日(火)

▼貸与型

対象 本人または本人と同一生計の人が市内在住で、大学・高校などに在学し、成績が良好な人

貸与月額

【大学・短大など】3万円

【高校・高専など】1万円・2万円・3万円の選択制

※他の奨学金制度と重複して受けられません。

ます。

▼給付型 MURAMIRAI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

・教育総務課(内線363)



・高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、または本人と同一生計の人が市内在住者  
・学業、スポーツ・文化芸術の分野における成績が特に優秀  
・申請する年度に30歳未満  
・同一生計内に市税の滞納者がいない  
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。  
※収入要件などの条件があります。  
※海外留学にかかる給付型の募集は8月を予定しています。



## 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

### 4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

2日(火) 人権相談  
10:00~15:00

3日(水) ⑦法律相談  
10:00~15:00

9日(火) ⑦契約・遺言相談  
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) ⑦法律相談  
10:00~15:00

18日(木) ⑦家計改善相談  
13:00~16:00

24日(水) 行政相談  
9:30~12:00

26日(金) 不動産相談  
13:00~16:00

- ※ ⑦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。
- ※ 法律相談については、1つの相談内容につき1回限りです。

●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

## おおむら野岳

### フォトコンテスト作品

野岳の魅力あふれる一枚をお待ちしています。

**応募方法** 観光振興課・ふるさと物産室【公式】インスタグラム(@omura\_kankou\_bussan)をフォローし、ハッシュタグ「#おおむら野岳フォト」と撮影場所を記載し投稿

※切 5月31日(金)

※詳しくは市ホームページをい確認ください。



●観光振興課(内線242)

## 海外姉妹都市への

### ホームステイ派遣事業参加者

市が旅行費用(45万円程度)の9割を助成します。

**派遣先** 米国サンカルロス市  
**期間** 7月27日(土)~8月3日(土)(予定)

**対象** 平成18年4月2日~平成22年4月1日生まれの市内在住者

**募集期間** 4月15日(月)~5月10日(金)

**選考** 面接など

### ▼説明会

**日時** 5月7日(火)、18時30分~  
**場所** 市役所大会議室

※詳しくは市ホームページ、または企画政策課・国際交流プラザに設置の募集要領をご確認ください。

## ●企画政策課(内線103)



## セミナー・相談

### 交通事故相談(要予約)

**日時** 4月23日(火)、10時~15時  
**※切** 4月19日(金)

●県交通事故相談所

☎095・824・1111

## 被害者支援員養成講座

**内容** 犯罪被害者支援活動に必要な知識・技術の習得

**対象** ・20歳以上で被害者の支援に関心があり、ボランティア活動に意欲がある人

・全講座の7割以上受講できる人  
・講座修了後の実践的な研修に参加できる人

**日時** 6~11月(月2回、原則第2・第4土曜日)、13時~16時

**場所** 県勤労福祉会館(長崎市)  
**料金** 無料

**定員** 15人

**申込** 履歴書(顔写真貼付)を郵送  
※書類審査の上受講決定者には5月末までに連絡します。

**募集期間** 4月1日(月)~5月10日(金)

T850-00057 長崎市大黒町3-1 県交通産業ビル4階

●長崎犯罪被害者支援センター

☎095・820・4978

出前子育てのついで 時間 10時～

4月	場所	問い合わせ先
5日(金)	竹松出張所	にこにこ子育てサロン
11日(木)	三浦 //	わいわいらんど
12日(金)	坂口公民館	ライオンキッズ
18日(木)	池田第一 //	
26日(金)	坂口 //	
	小路口光 //	にこにこ子育てサロン

- ・にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎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

子育て

①ベビーマッサージ

②ベビィヨガ

日時 ①4月11日(木)②4月18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

(①4月1日(月)②4月8日(月)受

付開始)

●おむらんど ☎47・6111

ママいきいき子育て講座

日時	内容
5月10日(金) 10:00～11:30	ふれあい遊び
17日(金) 10:00～12:00	離乳食講話※
24日(金) 10:00～11:30	身体を動かそう
31日(金) 10:00～11:30	聴いてみよう※
6月7日(金) 10:00～11:30	親子交流会

※は託児あり

場所 こどもセンター

対象 市内在住で令和5年7月

～12月生まれの第一子とその

母親(原則5回受講できる)

定員 12組(応募多数の場合抽選)

料金 無料

申込 市公式LINE・電話(受付

4月1日(月)～15日(月))

●おむらんど ☎47・6111

「おはなしくれよんの

おひぎにだっこおはなし会

日時 4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

●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 4月17日(火)、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

人生ノートを活用しませんか

内容 自分の最期を満足して迎

えるために、元気なうちにこれ

からの生き方を考え、自分の思

いをつづり、大切な人へ伝えま

しょう。

配布場所 地域包括支援センター

料金 無料



●地域包括支援センター  
☎53・8141

介護サポート講座(要申込)

内容 在宅医療つてなに?

日時 4月20日(土)、14時～15時

場所 中地区公民館

料金 無料

●まちなか保健室 ☎20・7115

ふれあい(傾聴)ボランティアを募集します

内容 介護保険関連施設に介護

相談員と一緒に訪問し、利用

者の話を聴いていただきます

(月2～3回程度)。

対象 市内在住の成人

定員 2人程度

申込 写真を添付した履歴書を提出

●長寿介護課 ☎20・7301

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

も受け付けます)

日時 4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・7306



**手話奉仕員養成講座**

対象 市内在住または勤務(高校生以上)で、一人で受講できる人

※高校生は保護者の同意書が必要

期間 5月28日～11月19日の毎週火曜日(入門コース全22回)

①10時～11時30分(託児あり) ②19時～20時30分

※要申込

場所 プラットおおむら

定員 各40人※先着順

料金 3300円(教材費)

申込 郵送・ファクス・市ホームページ申込フォーム

メ切 5月14日(火)

※基礎コースもあり(入門コース修了者対象)。

〒856-0832本町4588-2

障がい福祉課 ☎20・73006  
FAX 47・5419

**4月からの各種手当額改定**

内容 ・特別児童扶養手当

1級:5万5350円  
2級:3万6860円

・特別障害者手当 2万8840円  
・障害児福祉手当 1万5690円  
・福祉手当(経過措置分)

1万5690円

※特別児童扶養手当の受付窓口は、

4月から(こども政策課) ☎54・9100(になりませ) (関連記事P11)。

障がい福祉課 ☎20・73006

**令和6年度福祉タクシー券・福祉ガソリン券を交付します**

期間 4月1日(月)～

対象 在宅で肢体不自由1・2級かつ車いす常用の人、視覚障がい1級で非課税世帯の人(世帯の要件あり)、療育手帳所持者(B1・B2は福祉タクシー券のみ)

持参 ・身体障害者手帳または療育手帳(コピー不可)

・車検証原本など(ガソリン券を申請する人のみ)

※詳しくは、市ホームページでご確認ください。

障がい福祉課 ☎20・73006

**健康**

**県央地域医療安全相談センターをご利用ください**

県央保健所では、医療に関する苦情・相談窓口を設置し、問題解決に向け中立的な立場から支援します(匿名可)。

方法 来所・電話(1回30分)・郵送・ファクス・メール

料金 無料

〒854-0081諫早市栄田町26-49

県央保健所 ☎26・3304

FAX 26・9870  
✉34310@pref.nagasaki.lg.jp

**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

4月	集合場所	距離	代表者
1日(月) 9:00	郡コミセン	4～5km	森芳 ☎080・1032・6473
3日(水) 9:00	杭出津公園	約4km 旧長崎街道	川原 ☎54・3089
4日(木)	8:50 大村公園 観光センター裏	約6km 桜名所めぐり	田添 ☎090・1080・5065
	13:30 鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
8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
9日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
15日(月) 9:00	郡コミセン	4～5km	森芳 ☎080・1032・6473
16日(火) 9:00	池田湖公園	約4km 河童の里・郡川左岸	永江 ☎090・5486・2969
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
29日(月)祝 9:00	郡コミセン	4～5km	森芳 ☎080・1032・6473

●国保けんこう課(内線141)

**被爆者等の健康診断**

期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

対象 ①被爆者健康手帳または第一種健康診断受診者証をお持ちの人②第二種健康診断受診者証をお持ちの人

健診内容 ①定期健康診断(一般検査2回)・希望による健康診断(一般検査2回または一般検査・がん検診各1回のいずれか)

②定期健康診断(一般検査1回)

●福祉総務課(内線151)

**被爆二世無料健康診断**

期間 4月1日(月)～令和7年2月10日(月)

対象 市内に在住し、親が被爆者で昭和21年6月4日以降生まれの人

申込 県から郵送される受診票を受け取り、指定の医療機関へ直接予約

※昨年受診していない人は福祉総務課または県ホームページから受診票の申請が必要です。

※本年度中に1回受診できます。

●福祉総務課(内線151)

## 予防接種を受けましょう

定期予防接種(インフルエンザを除く)を、年間を通して無料で実施しています。対象年齢を外れると有料になりますので、お子さんの体調がいいときに、早めに受けましょう。

持参 母子健康手帳・保険証

予約 指定医療機関に直接予約

### 予防接種は生後2カ月から開始しましょう!

生まれたばかりの赤ちゃんは、母親からの免疫で守られていますが、次第に失われていきます。細菌に対する免疫は、2~3カ月でなくなるため、生後2カ月ごろから始めることをお勧めします。



▲指定医療機関

●こども家庭課 ☎54・9100

	予防接種名	対象年齢	回数・間隔	他の予防接種までの間隔
定期 予防 接種	ヒブ	生後2カ月~5歳の誕生日の前日	接種開始年齢により1回~4回	—
	小児用肺炎球菌			
	ロタ(ロタリックス)	出生6~24週0日後まで	27日以上の間隔で2回	—
	ロタ(ロタテック)	出生6~32週0日後まで	27日以上の間隔で3回	—
	B型肝炎	1歳の誕生日の前日	3回(1回目から27日以上の間隔を空けて2回目を接種、1回目から139日以上の間隔を空けて3回目を接種)	—
	四種混合 ※1 (ポリオ・百日咳・ジフテリア・破傷風)	1期初回:生後2~90カ月の前日	20~56日の間隔で3回	—
		1期追加:1期初回終了後、生後2~90カ月の前日	1期初回(3回目)終了後、6カ月以上の間隔を空けて1回	
	BCG	1歳の誕生日の前日	1回	4週間
	水痘	1~3歳の誕生日の前日	1回目の接種終了後、3カ月以上(通常6~12カ月)の間隔を空けて1回	4週間
	MR(麻しん・風しん)	1期:1~2歳の誕生日の前日	1回	4週間
		2期:小学校就学前の1年間	1回	
	日本脳炎 ※2	1期初回:生後6~90カ月の前日	6日~28日までの間隔で2回	—
		1期追加:生後6~90カ月の前日	第1期初回(2回目)終了後、6カ月以上の間隔を空けて1回	
		2期:9~13歳の誕生日の前日	1回	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11~13歳の誕生日の前日	1回	—	
子宮頸がん ※3 (サーバリックス)	小学6年生~ 高校1年生相当の年齢の女子	3回(1回目から1カ月後に2回目を接種、1回目から6カ月後に3回目を接種)	—	
子宮頸がん ※3 (ガーダシル・シルガード)		3回(1回目から2カ月後に2回目を接種、1回目から6カ月後に3回目を接種) ※シルガードは、1回目を15歳未満で接種した場合、1回目から6カ月以降に2回目を接種すれば2回で完了		

※1 ヒブを加えた五種混合が4月1日から定期予防接種に追加されます。

※2 日本脳炎の予防接種は、平成23年5月の制度改正により対象年齢を拡大しています。平成19年4月1日までに生まれた人は、20歳未満まで1期(1~3回)・2期(1回)が無料で接種できます。

※3 子宮頸がんの予防接種は、平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの女子は、未接種分を令和7年3月31日まで接種できます。

### ●骨髄移植などを受けた人へ●

骨髄移植などを受けたことにより、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に判断され、再接種が必要となった20歳未満の人は、その再接種費用の払い戻しが受けられる場合があります。詳しくは市ホームページをご確認ください。



## お酒との上手な付き合い方

国の健康日本21(第三次)では、「生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の減少」を目標としています。

### 飲酒による身体などへの影響

アルコールは血液を通じて全身を巡り、臓器に影響を与えるため、飲み過ぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質などの違いによって、受ける影響が異なります。また体調など個人の状態にも左右されます。

### 自分の飲酒量を確認してみよう

計算式

$$\boxed{\phantom{000}} \times \boxed{\phantom{000}} \times 0.8 = \boxed{\phantom{000}}$$

酒の量(ml)      アルコール濃度(度数/100)      (比重)      純アルコール量(g)

例:ビール 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

最近では、ビール缶や缶チューハイに純アルコール量が表記されているものもありますので、飲む前に参考にしてみてください。

### 健康に配慮した飲酒の仕方

- ①自分の飲酒状況を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ④飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日进行

炭水化物	3.0g
糖	3.0g
食物繊維	0~0.2g
食塩相当量	0g

純アルコール量 14g  
(350ml当たり)

※イメージ

お花見や歓送迎会の時期です。自分の健康に気をつけて、お酒と上手に付き合いましょう。

●国保けんこう課(内線140)

### 大腸がん検診

市立大村市民病院

内視鏡診療部 部長

大塚 英司 先生

大腸がんは、早期の場合比較的の症状が出にくいとされていますが、進行すると便に血が混じるといった症状が出てきます。

便潜血検査は目に見えないような微小な出血でも検出することができ、検診では2日間便の検査を行います。進行がんの場合85%の人が陽性となりますが、実際便潜血が陽性の人のうち内視鏡検査で大腸がんが発見された率は4%程度です。

しかし、大腸がんは50歳以上で増加することや、発育が他のがんと比べ、比較的穏やかで早期に発見される可能性が高く、ポリプがんだなどの場合は非常に予後が良好ですので、積極的に検診を受けるようにしましょう。

大腸がんの二次検査は内視鏡検査ですが、便潜血検査で陽性になっても3分の1の人は内視鏡検査を受けないため、大腸がんの発見率低下の原因となつています。精密検査を受けない大きな理由の一つは、内視

鏡検査は怖い苦しいといった印象があるためだと思います。

大腸内視鏡検査は、大腸の中を空っぽにするために前日から下剤を飲みます。特に検査当日は、2リットルの水に下剤を溶かして1~2時間かけて徐々に飲み、排便をくり返す工程があります。確かに薬ではありませんが、数日前から消化のよいものだけを食べるようにしたり、便を柔らかくする内服剤を服用することで大腸の中がきれいになりやすくなり、結果的に服用する当日の水分量も減り苦痛の軽減につながります。

内視鏡挿入時の苦痛も大きな問題ですが、特に便秘がひどい人や開腹手術を受けた人、以前大腸に憩室(けいしつ)があるといわれた人は挿入に伴う痛みが起る可能性があります。事前にわかれば鎮痛剤を用いて楽に検査することが可能です。

現在、大腸がんは年間15万人が発病し、5万人が死亡する病気で、臓器別のがん死亡率はトップです。

積極的に検診を受けて早期発見し、治療を行うようにしましょう。

## 4月の健康・育児カレンダー

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	➊ くすもと内科クリニック(内科) 古賀島町 ☎20・8585 前田ひふ科・アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 西大村本町 ☎50・1112 ➋ がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053
8	月	ことばの相談室
9	火	
10	水	1歳6カ月児健康診査
11	木	3歳児健康診査
12	金	離乳食教室(5カ月前後) ピヨピヨえほんタイム
13	土	
14	日	➊ ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410 北村理子クリニック皮ふ形成外科(形成外科・美容皮ふ科) 久原2丁目 ☎47・5515 ➋ きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202
15	月	
16	火	
17	水	3歳児健康診査
18	木	1歳6カ月児健康診査
19	金	乳幼児すくすく健康相談
20	土	
21	日	➊ ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 皆同町 ☎55・8615 大村中央産婦人科(産婦人科) 水主町2丁目 ☎52・3850 ➋ 南原歯科医院 皆同町 ☎55・1120
22	月	ことばの相談室
23	火	心の相談室
24	水	1歳6カ月児健康診査
25	木	3歳児健康診査 みんなであそぼう
26	金	離乳食教室(10カ月前後)
27	土	
28	日	➊ 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 ➋ マイン歯科クリニック 沖田町 ☎28・8241
29	月	➊ 南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54・8800 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 ➋ たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001
30	火	

### 休日在宅当番医

- ➊ 病院 9:00~18:00
- ➋ 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、のびのびファイル

#### ▶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

### 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 11:00~11:30  
場所 おむらんど

#### ▶みんなであそぼう

時間 11:00~11:30  
場所 おむらんど

シーハットおおむら  
☎20・7207  
🌐 seahat.jp

**NOCEの楽しいクラシック講座  
vol.4 ~モーツァルトに恋して~**

**内容** 5月18日開催の長崎OMURA室内合奏団第37回定期演奏会のプログラムであるモーツァルトの魅力に迫ります。  
**日時** 4月20日(土)、14時~  
**場所** 中地区公民館  
**料金** 無料※4歳以上入場可  
**講師** 池田祐希(NOCEファゴット奏者)  
**申込** シーハットおおむらへ電話・応募専用フォーム



**キッズスポーツクラブ  
無料体験会(幼児クラス)**

**内容** 運動の基礎、運動遊びで楽しく体を動かします。  
**日時** 4月11日(木)、15時30分~16時30分  
**場所** サブアリーナ  
**定員** 若干名※先着順  
**対象** 新年中~新学年  
**申込** 応募専用フォーム  
**メ切** 4月7日(日)



**歴史資料館企画展  
「令和6年度新収蔵品展」**

**内容** 令和3年度以降に収蔵した資料を公開します。絵画や古写真など、大村の歩みを示す資料たちをご覧ください。  
**期間** 4月27日(土)~6月16日(日)、10時~18時  
※月曜(4/29、5/6は開館)、4/30(火)、5/1(水)、5/7(火)、5/31(金)は休館  
**会場** 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  
✉shiryoukan@city.omura.nagasaki.jp

**ピラティス~フォームローラーを使って  
気持ちよく背骨を伸ばそう!!(要予約)**

**内容** 背骨を伸ばして心地よい体をつくりましょう。  
**日時** 4月14日(日)、14時30分~16時  
**料金** 無料  
**場所** プラザおおむら  
**定員** 20人  
**持参** ヨガマットまたはバスタオル、タオル、ドリンク  
※動きやすい服装でお越しください。  
●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** 4月20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

**もよおし**

**大村公園 桜さるく**



**内容** タメナガ造園代表の為永一夫氏と、おおむら歴史観光ボランティアガイドの会のガイドの専門的な話を聞きながら、大村公園を歩いてみませんか。  
**日時** 4月7日(日)、13時30分~15時  
**集合** 大村公園 観光案内所  
**料金** 1人500円(保険料含)  
**定員** 30人  
**メ切** 4月3日(水)  
●観光コンベンション協会 ☎52・3605

**旧楠本正隆屋敷「雛の茶会」**

**内容** 旧暦の桃の節句に藩主大村家のお雛さまと新緑の庭園を合わせてお楽しみください。  
**日時** 4月6日(土)・7日(日)、10時~15時  
**場所** 旧楠本正隆屋敷(玖島2丁目)  
**入場料** 大人200円/小中学生100円  
**抹茶代** 当日300円/前売200円(お茶菓子付き)  
※前売りは旧楠本正隆屋敷と文化振興課で取り扱っています。  
●文化振興課(内線386)

**4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
	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	金	土	日	祝	火
競走							G1 開設72周年記念 海の王者決定戦													サンケイスポーツ杯						ミッドナイトボートレース in 大村 1st				
デイ	戸田		G1 児島				宮島		G1 マスターズチャンピオン 鳴門			尼崎			尼崎		多摩川													
モ	G3 多摩川		G3 常滑				福岡			G3 戸田			平和島																	
ナイター	平和島		福岡				浜名湖		平和島			宮島			福岡															
	浜名湖		福岡				戸田		多摩川			浜名湖			びわこ		宮島													
	常滑		江戸川				津		江戸川			児島			児島		常滑													
	三国		鳴門				三国		唐津			芦屋			三国		鳴門													
	芦屋		唐津				鳴門		三国			唐津			芦屋		G3 唐津													
	浦部		下関				若松		桐生			住之江			若松		若松													
	下関		桐生				住之江		浦部			下関			下関		丸亀													
	若松ミッドナイト								若松								浦部													



### 子ども科学実験教室

**内容** 科学実験や自然観察など  
**日時** 5月25日～2月22日の原則  
 第4土曜日(8月を除く、全9回)、  
 10時～12時  
**対象** 小学4～6年生  
**定員** 20人程度※応募多数の場合は抽選  
**申込** 往復はがき(住所・氏名(ふりが  
 な)・学校名・学年・連絡先を記載)  
 〒856-0836幸町25-33社会教育課  
 「子ども科学実験教室」行  
**メ切** 5月7日(火)消印有効

#### 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)

### 韓国カルチャーから学ぶ韓国語 (初級～中級編)

**内容** K-POP、韓国ドラマ、グルメや観  
 光スポットなど、いろんなテーマ  
 から韓国語を学びます。  
**日時** 4月6日～4月27日の毎週土曜  
 日(全4回)、16時～17時30分  
**場所** 国際交流プラザ  
**定員** 10人(先着順)  
**料金** 無料 **メ切** 4月5日(金)

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

**内容** 全て英語で話す対話形式の講座  
**日程** 4月28日(日)  
**場所** 国際交流プラザ **料金** 無料  
**メ切** 4月26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。

### 認知症サポーター養成講座

**内容** 認知症の人やその家族を手助けをす  
 る人のための、初心者向けの講座です。  
**日時** 4月19日(金)、13時半～15時半  
**場所** 1階多目的ホール

### としょかんビンゴ

**内容** 図書館でビンゴにチャレンジして  
 みよう!  
**日時** 4月23日(火)～5月30日(木)  
**場所** 1階こどもしつ

### オリジナルこいのぼりをつくろう!

**内容** 画用紙などで世界にひとつだけの  
 オリジナルこいのぼりを作ります。  
**日時** 5月4日(土)、14時～15時  
**場所** 1階多目的ホール  
**対象** 小学生以下  
**定員** 先着20組(原則1組2人)

### まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
4/9(火)～15(月)	写真展 (フォトフレンド)
4/16(火)～22(月)	水彩画展 (虹色の会)
4/23(火)～27(土)	手作り作品展 (改発シズ子)

### 子ども科学館

(プラットおおむら 5階)

●社会教育課 ☎54・3161

### 4月のイベント情報

日 時	内 容
6日(土) 10:00～	おりがみ教室
7日(日) 10:00～	ペーパークラフト教室
13日(土) 10:00～	ミニ実験教室
14日(日) 10:00～	科学講座
20日(土) 10:00～	竹細工教室 ※4年生以上
21日(日) 10:00～	バルーンアート教室
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。

### シーハットおおむら サポータークラブ ボランティアスタッフ募集

**内容** 一緒に運営を支えてくださるボ  
 ランティアスタッフを募集します。  
**対象** 高校生以上  
**業務内容** シーハットおおむら自主事業  
 公演の当日運営(チケットも  
 ぎり、プログラム配布、会場  
 案内・設営)、チラシの封入作  
 業など  
**登録期間** 令和7年3月31日まで  
 ※ボランティア保険あり

### ミライ on 図書館

☎48・7700 ☎48・7703

miraionlibrary.jp

✉ o-tosyokan@miraionlibrary.jp

### 就職支援・個別相談会(要予約)

**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・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** 毎週木曜日、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** 4月5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** 4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