



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
ミライオン図書館	48・7700
市歴史資料館	48・5050
市コミセン	54・3161
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



<https://www.city.omura.nagasaki.jp/>

5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

荒天時のごみ収集について

内容 台風・豪雨などの荒天時は、やむをえず収集を中止する場合があります。遅れることがあります。なるべく次の収集日にごみを出すようにご協力ください。

●環境センター ☎54・3100

公金収入事務を委託しています

※期間の記載のないものは、4月1日～翌年3月31日です。

- ▼夜間初期診療センター
- 業者 大村市シルバー人材センター
- 国保けんこう課(内線152)

▼東本町第1・第2駐車場使用料

業者 JR九州レンタカー&パークینگ

期間 4月1日～令和9年3月31日

▼大村市駅前駐車場使用料

業者 大村街づくり

期間 4月1日～7月31日

●商工振興課(内線275)

▼道の駅長崎街道鈴田峠」でのスタンブブック販売

業者 浮羽園

●観光振興課(内線277)

▼指定ごみ袋手数料

業者 大村セラテック

●環境センター ☎54・3100

▼おむらんちゃんグッズの販売

業者 飛翔会、大村市観光コンベンション協会、大村市物産振興協会、寿楽、仲野時計店、ちよい Cafe Reco、シユシユ、浮羽園、銀屋大村

●広報戦略課(内線204)

令和3年度情報公開制度・個人情報開示制度実施状況

▼情報公開制度

公開決定等53件

うち公開35件、部分公開12件、不存在6件

▼個人情報開示制度

開示決定4件

●総務課(内線207)

農地・農業用施設が被災したら報告しましょう

内容 台風や梅雨前線豪雨などで被災した場合、災害復旧事業として原形復旧を行っています。

▼対象内容

被災現場の目安 高さ2m×延長さ5mのブロック積復旧で約10m以上

基準雨量 被災当時の最大時間雨量が20mm以上または最大24時間雨量が80mm以上

▼対象要件

- ・農地および施設で1カ所の工事費用が40万円以上
- ・過年災害(過去の災害でないもの)
- ・農地の耕作、転作の事実があるもの
- ・農業用施設は受益戸数が2戸以上
- ・農業用道路は有効幅員が1.2m以上

申込 市ホームページから「災害発生報告申請書」を入手し、農林水産整備課または各出張所へ提出してください。

※農地は自己負担が発生する場合があります。

●農林水産整備課(内線259)

街なみ整備のための修景工事の費用を助成します

内容 歴史に恵まれた大村市にふさわしい街なみを目指すための修景工事費用の一部を助成します。

補助対象の場所

景観形成地区(上小路周辺地区内)の部

交付金額

補助対象になる工事費用の4分の3以内(上限あり)

・建築物等の設計…上限10万円

・建築物の新築・増築・改築など…上限120万円

募集期間 6月1日(水)～10月31日(月)

●都市計画課(内線431)

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。会議はごなたでも傍聴できます。

日時 6月27日(月)、13時15分～14時45分

場所 市コミセン

●企画政策課(内線226)

### 定例教育委員会会議

日時 6月27日(月)、15時15分～  
場所 市コミセン

●教育総務課(内線3603)

### 教科書展示会

内容 来年度に小・中学校で使用  
する教科書を展示します。

期間 6月1日(水)～14日(火)、9時  
30分～16時30分(土・日を除く)

場所 市教科書センター(少年セ  
ンター内)

※高校用教科書・特別支援学校  
用教科書は県教育センターに  
展示します。

●学校教育課(内線376)

### 障害基礎年金・遺族基礎年金

内容 国民年金には老齢基礎年  
金のほかに、不慮の事故や病気  
などの際に、私たちの暮らしを  
支える制度があります。

#### ▼障害基礎年金

20歳前や国民年金加入中、ま  
たは60歳から65歳までの間の  
病気やけがによって、障害の状  
態になった場合に請求できる  
年金です。

#### ▼遺族基礎年金

国民年金加入中の人または受  
給要件を満たした人が亡く  
なったとき、残された「子のあ  
る配偶者」または「子」に支払わ

れる年金です。

※詳しい受給要件はお問い合わせ  
ください。

●市民課(内線113)

### 産前産後期間の国民年金保 険料が免除になります

内容 届け出により産前産後期  
間は保険料納付期間として取  
り扱われます。

・既に納付済みの人は、保険料が  
還付されます。

・既に他の免除などが決定した人  
も、将来の受給額に反映されます。

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カ月前から申請可能  
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 ・マイナンバーカードま  
たは基礎年金番号がわかるも  
の(年金手帳・納付書など)

・本人確認書類(運転免許証など)

・母子健康手帳(出産前に申請  
する場合)

●市民課(内線114)

### 地籍調査を実施します

内容 今年度は日泊町の調査を  
実施します(対象者には別途通  
知)。

※本市の令和3年度末の地籍調  
査進捗率は約56%で、事前調査  
から登記完了まで一町内あたり  
約3年かかります。実施してい  
ない地域では、相続される人へ  
早めに土地の境界を継承する  
ことをおすすめします。

●管財課(内線358)

### 「桜の絵」の応募ありがとうございました

内容 ご応募いただいた13点の  
桜の絵が、姉妹都市・秋田県  
仙北市の平福記念美術館で「角  
館の桜まつり」期間中に展示さ  
れました。

●姉妹都市親善協会(企画政策  
課内・内線103)

### 優良運転者表彰候補者の推薦

対象 市交通安全協会の会員で、  
運転歴が15年以上、自己責任に  
よる交通事故歴が過去10年以  
上なく、かつ5年以上交通違  
反・罰金以上の刑に当たる犯  
罪行為がない人

提出書類 運転免許証・会員証・印  
かん・過去の受賞歴がわかるもの

〆切 6月17日(金)

●市交通安全協会

☎53・9089

### 戦没者などの遺族に対する 第11回特別弔慰金

請求受け付け

対象 戦没者などのご遺族1人

(令和2年4月1日時点で公務扶  
助料や遺族年金などを受ける人  
がいない場合に限る。その他、条  
件・優先順位などがあります。)

支給内容 額面25万円、5年償還  
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日(金)

受付窓口 市役所福祉総務課

●福祉総務課(内線603)



今月は **国保税3期** の納付月です  
**市県民税1期**

納期限 6月30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)

**6月は「環境月間」**  
**空きかん等回収キャンペーン**  
日時 6月12日(日)、7時30分～8時30分  
集合場所 馬場先波止・森園公園  
園駐車場・旧漁協松原支部前  
※町内会などで実施する場合は、日時の変更可。  
※車や有害な動植物には十分注意し、危険な場所には立ち入らないようにしましょう。  
●環境保全課(内線143)

**長崎県調理師試験**

日時 10月29日(土)、13時30分～15時30分

場所 第1会場▼県総合福祉センター / 第2会場▼佐世保市労働福祉センター

願書提出先 〒103-0012 願書提出先

東京都中央区日本橋堀留町2-8-5 JACCビル5階

公益社団法人調理技術技能センター 調理師試験担当宛て

※「簡易書留」で郵送提出  
●県央保健所 ☎26-33304

募集

**松原海水浴場監視員**

期間 7月21日(木)～8月12日(金)、

9時～18時(午前・午後の2交代制、8時間勤務も可)

対象 泳ぐことができ、体力に自信がある人

定員 6人程度  
申込 履歴書に必要事項と勤務できる期間を記入してお申し込みください。

メ切 6月24日(金)

●漁業協同組合松原支部

☎55-8675

**6月のマイナンバーカード出張申請受け付け**

内容 市の職員が市内各所に出向き、マイナンバーカードの申請を受け付けます。申請は写真撮影も含めて5分～10分で完了し、カードはご自宅に郵送でお届けします。

※必要書類に不足があった場合、カードは住民票所在地の役所などでの受け取りになることがあります。

対象 マイナンバーカードの交付申請を行っていない県民(本人のみ)

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([A2点]、[A1点+B1点][B2点]のいずれか)  
A:写真身分証(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)

※市民課マイナンバーカード窓口で常時申請を受け付けています(無料写真撮影サービスあり)。

※新型コロナウイルス感染予防対策(マスクなど)をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、延期または中止する場合があります。

市民課マイナンバー窓口でマイナポイントの申込のサポートも行っています。

6月	時間	場所
3日(金)	10:00～12:00	萱瀬出張所
7日(火)		松原 //
10日(金)		三浦 //
13日(月)		郡コミセン
17日(金)		福重出張所
20日(月)		鈴田 //
23日(木)		竹松 //
24日(金)		
27日(月)		中地区公民館

市ホームページ  
マイナンバーカード  
出張申請



●デジタル推進課(内線278)

**市民プール監視員・受付員**

期間 7月1日(金)～8月28日(日)、

6～8時間勤務

対象 健康で体力に自信がある人(高校生可)

定員 60人程度

申込 履歴書(写真要)に必要事項と勤務できる期間を記入してお申し込みください。

メ切 7月31日(日)

●屋内プール ☎52-2322

## 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

### 6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(水) **法律相談**  
10:00~15:00

7日(火) **特設人権相談**  
10:00~15:00

8日(水) **行政書士相談**  
13:00~16:00

14日(火) **契約・遺言相談**  
13:00~16:00

15日(水) **法律相談**  
10:00~15:00

16日(木) **家計改善相談**  
10:00~17:00

21日(火) **人権相談**  
10:00~15:00

22日(水) **行政相談**  
9:30~12:00

24日(金) **不動産相談**  
13:00~16:00

※ **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 ☎53-4111(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

## 市営住宅入居者

入居日 7月1日(金)

抽選日時 6月20日(月)、10時~

抽選場所 プラットおおむら

※切 6月10日(金)

※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。

※申し込み方法など、詳しくはQ  
Rコードからご確認ください。

●シンコー ☎20-7000



## 中地区公民館無料体験講座

内容 中地区公民館で活動して  
いる定例利用グループの体験  
講座です。※材料費などが必要  
な場合があります

定員 各講座5人(申し込み多数  
の場合抽選)

## 申込方法

はがき・ファクス・窓  
口(住所・氏名(ふりがな)・電話  
番号・希望講座名(1枚につき  
1講座))

〒856-0817

古賀島町1333-31

☎47-8950

※切 6月10日(金)必着

講座名	日 時
折り紙教室	6/27(月)・7/11(月)・25(月)・8/8(月) 9:30~12:00
健康づくり教室	6/20(月)・7/4(月)・25(月)・8/1(月) 10:00~11:30
レクリエーション ダンス教室	6/28(火)・7/14(木)・18(月)・26(火) 13:30~14:30
水彩画教室	6/24(金)・7/8(金)・22(金)・8/12(金) 10:00~15:00

●中地区公民館 ☎53-1376

## 弓道教室受講生

日時 6月11日(土)~7月16日(土)

・毎週水曜日、19時~21時

・毎週土曜日、13時30分~15時30分

(全11回、どっちかの曜日のみ  
でも可)

場所 市弓道場

対象 中学生(保護者同伴)・一般

(市外者は近隣市町まで可)

料金 無料(要申込)

●市弓道協会 ☎54-5128

## おおむら夏越まつり出店者

日時 8月2日(火)、3日(水)、16時~

21時30分

場所 ①市道大村駅前線(十八  
親和銀行大村支店前)・駅前  
ロータリー ②アーケード内

対象 市内在住または事業所が  
ある人

※新型コロナウイルス感染拡大  
の状況では、中止または内容が  
変更となる場合があります。

●おおむら夏越まつり協賛会事務局  
☎52-2580

## セミナー・相談

### 交通事故相談

日時 6月28日(火)、10時~15時

※切 6月24日(金)※要予約

●県交通事故相談所

☎095-824-1111

### 「人権擁護委員の日」特設人権相談所開設

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。人権擁護委員は皆さんの身近なところで、人権を守るために活動しています。

内容 家庭のもめ事や隣近所とのトラブルなど、秘密厳守で無料相談できます。

日時 6月7日(火)、10時~15時(受付順)

場所 市役所市民110番

●諫早人権擁護委員協議会 ☎22-0475

子育て

出前子育てのつどい

時間 10時～

6月	場 所	問い合わせ先
1日(水)	松原出張所	にこにこ子育てサロン
3日(金)	竹松 //	
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
9日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
16日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
17日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
24日(金)	小路口光公民館	
29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

①ベビーマッサージ  
②ベビィヨガ

**日時** ①6月9日(木)②16日(木)、  
いずれも10時15分～10時45分・  
11時15分～11時45分  
**場所** おむらんど  
**対象** ①2～6カ月児・妊婦  
②7～11カ月児  
**定員** いずれも各時間先着6組  
**申込** 電話または窓口  
①5月30日(月)②6月6日(月)  
受付開始)  
おむらんど ☎47・6111

自然の中でみんなであそぼう

**内容** 自然の中で草花や虫など  
を見つけたり、触ったりして自  
然を楽しみましょう。  
**日時** 6月23日(木)、10時30分～  
11時30分  
**場所** 野岳湖公園・儀太夫記念  
館  
**対象** 市内在住の未就学児とそ  
の保護者  
**定員** 8組(先着順)  
**料金** 無料  
**申込** 電話・窓口(6月13日(月)  
受付開始)  
おむらんど ☎47・6111

おはなしのつどい

**内容** 人形劇や影絵など、ポフン  
ティアグループ「ぽかぽか」によ  
る楽しいお話がいくつかあります。  
**日時** 7月2日(土)、14時～15時  
**場所** 中地区公民館  
**対象** 市内在住の未就学児とそ  
の保護者  
**料金** 無料  
●中地区公民館 ☎53・1376

児童手当の制度改正について

▼現況届の原則廃止  
現況届は、6月以降の受給要件  
を満たしているかを確認する  
ためのものですが、ほとんどの  
人が公簿などで確認ができる  
ため、今年度から提出は原則不  
要となりました。ただし、受給  
者と児童が別居している場合  
など、一部の人は提出が必要で  
す。対象の人には現況届の様式  
を送付しますので、6月末まで  
にこどもセンターへ提出してく  
ださい。

▼所得上限限度額の創設

所得制限額を超えると、特例  
給付として1人あたり5千円  
を支給していますが、6月分  
(10月支給分)から「所得上限  
限度額」が設けられます。所得  
上限限度額以上になると資格  
消滅となり、児童手当が支給さ  
れません。

※詳しくは、6月上旬に全受給者  
へお送りするパンフレットにて  
ご確認ください。  
●こども家庭課(内線170)

DVD視聴による  
保育サポーター説明・研修

**内容** 「仕事と生活の両立」がで  
きるように育児支援をする保  
育サポーターについての説明・  
研修会を開催します。  
**日時** 7月12日(火)2時間程度  
※これ以外の日程も可

**場所** 長崎大学病院または自宅  
での視聴

※7月5日(火)

●長崎大学病院メディカル・ワー  
クライブランスセンター  
☎095・819・7979

☎info01@nagasaki-ajisai.jp

6月の市立幼稚園公開日

**内容** 地域の皆さんとの交流を深  
めるため、幼稚園を公開します。

▼大村幼稚園 ☎52・2549

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

▼福重幼稚園 ☎55・8741

**日時** いずれも6月29日(水)、10時  
～11時

※中止となる場合がありますの  
で、各園にお問い合わせくださ  
い。

## 高齢者と介護

## 認知症の人と家族の会

日時 6月15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・13351

## 介護サポート講座

## クローバー

内容 在宅療養に関わるお口のはなし

日時 6月4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(要予約)

定員 35人 申込 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

## 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 6月18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

## ひまわり展作品募集

内容 がん予防啓発キャンペーンのイメージフラワー「ひまわり」をテーマにした作品を募集します。

募集内容 写真(A4版)・絵画(F4～10) ※未発表作品で1人1点。額の有無は問いません。

対象 市内在住または勤務している人

申込 まちなか保健室(プラット

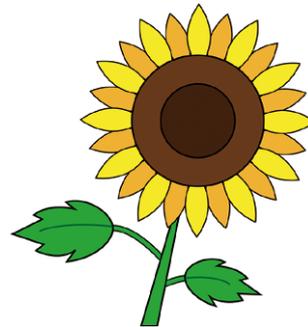
おおむら2階)に持参  
募集期間 6月27日(月)～8月5日(金)(土・日・祝日を除く)

## ▼ひまわり展

日時 8月23日(火)～29日(月)

場所 まちかど市民ギャラリー

●まちなか保健室 ☎20・7115



## 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(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。また、新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合あり。

6月	集合場所	距離	代表者
8日(水)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
9日(木)	8:50 大村公園 観光センター横	8km 仏舍利塔へ南張ろう	田添 ☎54・2578
10日(金)	9:00 杭出津公園	4km シーサイド	川原 ☎54・3089
11日(土)	13:30 鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
14日(火)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
15日(水)	9:00 池田湖公園	5km	川島 ☎090・5486・2969
16日(木)	9:00 水計公民館	4～5km	久田松 ☎54・2413
25日(土)	8:50 桜が原中学校	4～5km	馬場 ☎55・3095
28日(火)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

## 大村健康ウォーククラブ

内容 ゲンキ組(約10km)・ユックリ組(約6km)・軽運動組(目的地で軽い健康運動)

日程 日曜日(月2回。8月、12月を除く)

料金 年会費3,000円(1世帯)

※年度途中の入会者は月割り。その他傷害保険加入あり。

●川島 ☎53・4282

**肺炎球菌ワクチン接種の一部助成**

**内容** 市では、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています。

**期間** 令和5年3月31日(金)まで

**対象** 市内在住で、初めてこのワクチン接種を受ける人

**対象年齢** 今年度中に次の年齢になる人

65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・

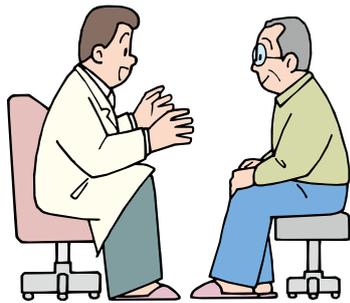
90歳・95歳・100歳

**助成額** 4,261円

**自己負担額** 4千円

**申込** 事前に医療機関へお申し込みください。

●国保けんこう課(内線145)



**6月1日～7日は HIV検査普及週間です**

**内容** HIVは、早期発見・早期治療することで発病を予防したり、遅らせることができます。匿名・無料で検査できます(前日17時まで)に要予約。

	通常検査	即日検査
検査日	毎週水曜日	毎月第2木曜日
受付時間	9:30～16:30	14:00～19:00
検査項目	HIV・梅毒・B型肝炎・C型肝炎	
結果	2週間後以降	約1時間後

●県央保健所 ☎26・33006



▲レッドリボンは国連共同エイズ計画のシンボルマークです。

**各種無料クーポン券の対象者**

肝炎ウイルス検査	風しん抗体検査・予防接種(男性のみ)
<b>対象</b> 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日、 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日、 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日、 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日、 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日、 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日、 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 生まれの人	<b>対象</b> 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日 生まれの人
	<b>子宮頸がん検診(女性のみ)</b> <b>対象</b> 平成13年4月2日～平成14年4月1日 生まれの人
	<b>乳がん検診(女性のみ)</b> <b>対象</b> 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日 生まれの人

※無料クーポン券を紛失した人には、再発行します。

●国保けんこう課(内線145)



▲風しん抗体検査・予防接種のお知らせ(発送済)



▲乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ(5月下旬発送)

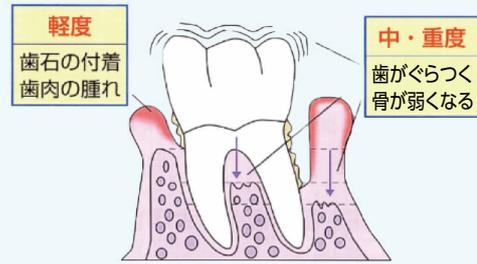


▲肝炎ウイルス検査のお知らせ(5月下旬発送)

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

## 令和4年度テーマ ～いただきます 人生100年 歯と共に～

**歯周病**は、歯の周囲の汚れ(プラーク)の中に含まれる細菌の毒素で歯ぐき(歯肉)に炎症が起き、歯を支える骨が弱くなる病気です。しかも、歯周病は口腔内だけでなく、他の病気のリスクも高めます。血管を通じて全身に作用し、血糖値を上げやすくしたり、動脈硬化を引き起こし、心臓疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。40代の人の約80%は歯周病にかかっていますが、初期段階では自覚症状が少ないため、歯科医院での検診が大切です。



## 歯周病チェック

- 歯みがきの時、歯ぐきから血が出る
- 歯がぐらぐらする
- 硬いものが噛みにくい
- 歯ぐきが赤く腫れる
- 歯が長くなったように見える

## セルフケア

歯みがきは歯ブラシの毛先を爪を押し立てて白くなるくらいの力で小刻みにあてます。舌で触って歯がツルツルしていたら歯の表面は大丈夫です。

歯垢除去率

- 歯ブラシのみ 58%
- 歯ブラシ+糸ようじ 86%
- 歯ブラシ+歯間ブラシ 95%

## 大切な歯科検診

- 18～74歳の人は年1回500円で歯周疾患検診を、75歳以上の人は無料の「お口いきいき健康支援」を利用できます。
- お口の相談はかかりつけの歯科医院か「お口の健康相談室」へ  
(プラットおおむら5階 ☎56・8555)
- 国保けんこう課(内線192)

## フレイルと健康寿命

心臓血管外科 中村克彦

フレイルとは「身体活動能力が落ち、倦怠感が強くなる状態」を指し「虚弱」を意味します。医学的には「高齢になって筋力や活力が衰えた段階」と定義され、近年注目されています。次の中に、あなたに当てはまるものはありますか？  
① 横断歩道を青信号の間に渡りきれない。② 未開封のペットボトルのふたを開けられない。③ ダイエットや運動なしに1年間で4・5kg以上体重減少がある。④ ここ1～2カ月で自宅の階段を1階から2階まで上がるのが明らかにづらくなった。⑤ 日課の散歩や買い物に出かけなくなった。

5項目のうち3項目以上が当てはまれば「フレイル」、1～2個で「準フレイル」と判断できます。フレイルという概念は、「健康」と「身体機能障害」の間に位置します。完全な身体機能障害の一手前ですが、まだ「健康」に戻る可能性が残されている状態です。まずはフレイルに陥らないようにする事が大切ですが、時的にフレイルになっても、「健康」に戻す努力をする事が「健康寿命」を延ばすカギとなります。

身体活動が低下すれば、食欲もおち、エネルギー代謝も衰え、か

らだの機能を維持することが困難になります。フレイルが進むと心臓血管系のリスクが高まるとの報告もあり、さらに高齢化社会ではさまざまな病気やけがを抱え複雑な病態に陥る事になります。活動性が低下すれば認知機能低下や抑うつをきたしやすく、社会から孤立し、孤独や経済的な問題を抱えるリスクが増大します。フレイルに陥らないように、次の生活習慣を見直し整えていく事が、健康寿命を延ばす第一歩といえます。

- ・ 十分な蛋白質、ビタミン、ミネラルを含む食事を心がける。
- ・ 少しでもいいので適度な運動を日課にする。
- ・ 活動するだけでなく疲労回復や休養を意識する。
- ・ 健康状態、身体活動量や認知機能を定期的に振り返る。
- ・ 感染予防を怠らない。

日本には四季があります。スイパーに行けば季節を問わずほとんどの食材がそろいますが、旬の時期に旬の味を口にする事で季節を感じる事ができ、四季の移り変わりを意識したメリハリのある日常にもつながります。そしてその心がけこそが健全な身体と豊かな心を育み、一日日を大切にすることにもつながるのではないのでしょうか。

## 6月の健康・育児カレンダー

1	水	
2	木	離乳食教室(5カ月前後) ピヨピヨえほんタイム
3	金	
4	土	
5	日	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  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  祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138(午前中のみ)
6	月	
7	火	
8	水	1歳6カ月児健康診査
9	木	3歳児健康診査
10	金	乳幼児すくすく健康相談
11	土	
12	日	 小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000  おおむら海辺のクリニック(乳腺外科・精神科・心療内科) 杭出津1丁目 ☎46・3663  祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎52・7177(午前中のみ)
13	月	ことばの相談室
14	火	
15	水	3歳児健康診査
16	木	1歳6カ月児健康診査
17	金	離乳食教室(10カ月前後)
18	土	
19	日	 秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990  伊崎脳神経外科・内科(脳神経外科・内科) 東本町 ☎54・4230  吉原歯科医院 岩松町 ☎52・9911(午前中のみ)
20	月	
21	火	献血 市役所玄関前(9:30~11:00/12:30~16:00)
22	水	1歳6カ月児健康診査
23	木	3歳児健康診査
24	金	
25	土	
26	日	 くすもと内科クリニック(内科) 古賀島町 ☎20・8585  神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48・5648  いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633(午前中のみ)
27	月	ことばと心の相談室
28	火	
29	水	
30	木	

### 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。

### 市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。

診療時間 19:00~22:00(毎日)

場 所 こどもセンター内  
☎54・9911

**新型コロナウイルス感染症対策のため、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。

### 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

### 大村市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 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

### 乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

#### ▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:15~10:45/11:15~11:45  
場 所 おむらんど  
定 員 各時間先着6組(要予約)

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

第17回映画上映会  
「シーハットシネマ」



(c)2001 Studio Ghibli・NDDTM

**内容** ジブリ代表作の「千と千尋の神隠し」を上映します。  
**日時** 7月2日(土)、①11時～②14時～  
**場所** さくらホール  
**料金** (一般)1回券500円/親子券800円  
(会員)1回券400円/親子券700円  
※3才以下入場不可 ※当日200円増

ミュージカルワークショップ  
舞台講座編

**内容** さくらホールの裏側はどうなっているの?みんなで舞台裏のヒミツを探ってみよう!舞台装置に関することを学ぶ体験講座(経験不問)  
**日時** 7月3日(日)、13時～  
**場所** さくらホール  
**料金** 500円 **定員** 10人(中学生以上)  
**メ切** 6月26日(日)

JRウォーキング

**内容** 新大村駅「駅舎見学」とおおむら歴史散策。約30万本の花菖蒲は見てこんね♪  
**コース** 竹松駅→新大村駅駅舎見学(見学時間は8時30分～12時)→旧楠本正隆屋敷→武家屋敷通り→五教館御成門→大村公園(花菖蒲)→大村駅(コース距離約8km)  
**日時** 6月4日(土)、8時30分～11時  
※ゴール受付 15時まで  
**料金** 無料(申込不要)  
●JR九州長崎支社☎095・827・4088

プラザおおむら料理講座

**内容** おうちでカフェ気分夏野菜ワンプレートランチの料理講座を開催します。  
**日時** 6月12日(日)、10時30分～13時  
**場所** プラザおおむら  
**料金** 1,000円(材料費)  
**定員** 20人 **申込** 電話  
●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** 6月18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

5月13日現在の  
情報です。最新の  
情報はこちら▶



もよおし

九州・沖縄「道の駅」  
公式スタンプブック販売中!

**内容** 九州・沖縄地域の道の駅記念帳として、公式スタンプブック(特典付き)を販売しています。  
**販売場所** 道の駅「長崎街道鈴田峠」  
**料金** 360円  
●道の駅「長崎街道 鈴田峠」☎53・6699

歴史資料館企画展「荒木十畝」

**内容** 大村市が生んだ日本画家、荒木十畝。「松鷹図」を始め、夏をイメージする作品などを展示します。  
**期間** 6月18日(土)～7月10日(日)、10時～18時  
**場所** 歴史資料館 企画展示室  
**料金** 無料  
●歴史資料館☎48・5050

市内周遊バス

**コース** 大村公園観光案内所前→ボートレース大村発祥の地記念館→新大村駅→長崎空港花文字山→大村公園観光案内所前  
**日時** 5月27日(金)～29日(日)、6月2日(木)、3日(金)、①11時～12時40分  
②13時40分～15時20分  
**集合場所** 大村公園観光案内所  
**定員** 各20人(先着順)  
**料金** 500円  
●観光コンベンション協会☎52・3605

6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

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
	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
	夜九州スポーツ杯					西日本スポーツ杯					スポーツニッポン杯																			
場外発売	G 1 常滑			G 3 福岡			江戸川			SGのラジオリレーチャンピオン信濃			G 2 芦屋																	
	児島		多摩川		G 3 津		平和島		宮島		平和島		戸田		平和島		戸田		平和島		戸田		平和島		戸田		平和島		戸田	
	G 3 尼崎		浜名湖		戸田		常滑		G 3 戸田		多摩川		浜名湖		戸田		平和島													
	津		宮島		G 3 児島		浜名湖		びわこ		児島		びわこ		宮島		常滑													
モ	徳山		三國		芦屋		G 3 三國		芦屋		鳴門		G 3 徳山		鳴門		三國		徳山		唐津		徳山		唐津		徳山		唐津	
	桐生		G 1 住之江		G 3 丸亀		桐生		桐生		G 3 徳山		桐生		桐生		桐生		桐生		桐生		桐生		桐生		桐生		桐生	
ナイター	住之江		桐生		若松		G 3 住之江		丸亀		下関		若松		下関		若松		下関		若松		下関		若松		下関		若松	
	丸亀		桐生		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	
	下関ミッドナイト																													

## 国際交流プラザ



予約フォーム→

☎ 51・1048

✉ info@kokusai-omura.com

### おおむらWA!文化体験教室 (お鮎・上級編)

**内容** お鮎を通して日本の文化を学びます。

**日時** 6月25日(土)、15時～18時

**場所** プラザおおむら

**定員** 10人(先着順) **料金** 1,500円

**持参** エプロン・スリッパ・密閉容器

**申込** 予約フォーム・電話・Eメール(氏名・住所・電話番号)

**メ切** 6月17日(金)

### グローバルフィットネス

**内容** キックボクシングを通して日本人と外国人の交流を深めます。

**日時** 6月18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** 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル

**申込** 予約フォーム・電話・ファクス・Eメール(氏名・住所・電話番号)

**メ切** 6月16日(木)

### 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	Let's Rock! 20人
小学4～6年生 11:00～11:50	Let's Rock! 20人
高校生以上 13:00～15:00	A Playlist for Life 25人
中学生・高校生 15:30～16:30	Young and Free! 20人

**内容** 全て英語で話す対話形式の講座。

**日程** 6月26日(日)

**場所** 郡コミセン **料金** 無料

**申込** 予約フォーム・電話・ファクス・Eメール(氏名・住所・電話番号・年齢・対象コース)

**メ切** 6月22日(水)(先着順)

### 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(要予約)。

**日時** 6月23日(木)、18時～18時30分

**場所** 1階多目的ホール

**定員** 24人

**申込** 窓口・電話・ファクス・Eメール

### 子ども科学館

社会教育課 ☎54・3161

### 6月のイベント情報

日時	内容
4日(土)10:00～	おりがみ教室
5日(日)10:00～	押し花教室
11日(土)10:00～	ミニ実験教室
12日(日)10:00～	科学講座
18日(土)10:00～	竹細工教室(4年生以上)
19日(日)10:00～	バルーンアート教室
25日(土)14:00～	科学工作教室
26日(日)10:00～	子ども映画会

**場所** プラットおおむら5階

### 子ども科学実験教室

**内容** 科学実験や自然観察など

**日時** 6月25日～2月25日、原則毎月第4土曜日、10時～12時

**場所** プラットおおむら5階

**対象** 小学4～6年生

**定員** 20人程度(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)

**メ切** 6月10日(金)

**申込先** 〒856-8686(住所不要) 社会教育課「子ども科学実験教室」

### まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

### 6月の展示作品

6/7～13 手作り展(キャシー・ギャロット)  
OLD CAR'S COLLECTION  
(コピック画)(仲井 博文)

### ミライon図書館

☎48・7700 ☎48・7703

🌐 miraionlibrary.jp

✉ o-tosyokan@miraionlibrary.jp

### 特別整理に伴う休館について

**内容** 蔵書の点検と整理のため、休館します。休館中の本の返却については「返却ポスト」をご利用ください。※6月6日は月曜日のため休館となります。

**期間** 6月7日(火)～16日(木)

### ミライon図書館×長崎OMURA 室内合奏団連携イベント

#### 親子で楽しむ音楽童話 『セロ弾きのゴーシュ』

**内容** 宮沢賢治が書いた「セロ弾きのゴーシュ」の世界観を味わえる演奏会(要申込)。

**日時** 7月24日(日)、14時～15時

**場所** 1階多目的ホール

**定員** 50人(抽選、当選者にのみ通知)

**申込** 窓口・予約フォーム・電話・ファクス

**申込期間** 6月1日(水)～7月3日(日)

### 就職支援・個別相談会

**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です。専門のスタッフが就業に関するお悩みを個別カウンセリングします(要予約)。

**日時** 6月1日(水)・22日(水)・29日(水)、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

**内容** 県が設置した無料の経営相談所が実施する出張相談会(要予約)。  
※新型コロナウイルス感染症関連の経営相談にも対応。

**日時** 6月3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