



7月14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

8月の祝日の

燃やせるごみ収集について

日程 8月11日(木)(山の日)、

↓収集します。

※環境センターへの持ち込みはできません。

※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回してください。

●環境センター ☎54・3100

お盆期間中のごみ収集について

8月	11日(木)祝	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
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			休	日割表どおり		
環境センターへの持ち込み	不可	8:30~11:30 13:00~16:45	8:30~11:30 午後休み	休	8:30~11:30 13:00~16:45		
し尿くみ取り	岩藤清掃 ☎55・8213	休	○	休	○	○	○
	野田清掃社 ☎55・8440						
	大村清掃 ☎53・3138						

●環境センター ☎54・3100

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
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



city.omura.nagasaki.jp/

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7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(ポート場第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)

・各町内会の実施会場

※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)

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)

おおむら夏越まつり

新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、3年ぶりに「おおむら夏越まつり」を開催します。

▼宵まつり おおむら夏越花火大会

日時 8月1日(月)21時~

場所 ポートレース大村周辺

※ステージイベントなど大村湾フェスタは17時から開催

※荒天の場合は、8月4日(日)に延期

▼本まつり

内容 奉納演芸、夏越総踊り、こども太鼓など

日時 8月2日(火)・3日(水)、16時~21時

場所 JR大村駅通り(夏越夢通り)

●夏越(本まつり)無料送迎バス

運行 大村公園(観光案内所前) 森園公園

運行時間 16時~21時30分(若干変更になる場合があります)

○市民アンケート

内容 当まつりに関する市民アンケートを実施します。皆さまのご意見をお聞かせください。(青年会議所 ☎52・6001)

●おおむら夏越まつり協賛会

☎52・2500

●定例教育委員会会議

日時 8月23日(火)、15時15分~

場所 市コミセン

●教育総務課(内線363)



### 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。など  
たでも傍聴できます。

**日時** 8月23日(火)、13時15分～14時45分

**場所** 市コミセン  
●企画政策課(内線2226)

### 福祉医療費受給資格者証の更新について

**内容** 新しい受給資格者証を、9月中旬に送付します。

**対象** 障害者・老保障害者・寡婦・未婚の女子・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。

※資格が更新できない場合もあります(所得超過など)。  
●福祉総務課(内線406)

### 新型コロナウイルス感染症により収入が減少した人に対する国民年金保険料特例免除申請の期間が延長されます

**内容** 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した場合の、国民年金保険料の特例免除申請が令和4年度についても延長されます。

### 延長期間 令和4年7月～令和5年6月

**対象** 令和3年1月以降に収入が減少し、1年間の所得見込額が免除等に該当する基準に相当する人。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



●市民課(内線113)

### 児童扶養手当の現況届について

**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月以降の手当が受けられません。また、所得制限で手当を受けていない人も届け出が必要です。

**提出期間** 8月1日(月)～31日(水) (土・日曜日・祝日を除く)

**時間** 8時30分～17時15分(29日(月)～31日(水)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・そのほか必要書類・印かん

※詳しくは受給者へ送付するお知らせをご確認ください。  
●こども家庭課 ☎54・9100

### 国民年金保険料の納付は便利な口座振替をご利用ください

**内容** 国民年金保険料は、納付期限から2年を過ぎると納められなくなり、老齢年金や障害年金、遺族年金を受け取れないこともあります。

▼便利でお得な口座振替  
□口座振替は、保険料の納め忘れをなくし、納付方法によっては

●1年前納、2年前納、早割など  
印・通帳

割引があります。

・6カ月前納(下半期10月～3月分を10月末振替：11300円割引)の口座振替は、8月31日(水)が申込期限です。

**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

●市民課(内線113)



もありません。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

### 住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金の受給手続き

**対象** 令和3年12月10日の時点で、国内に住民登録があり、令和4年6月1日において世帯員全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税の世帯  
※既に本給付金を受給された世帯など(他市区町村で受給された場合を含む)は対象外です。  
※世帯員全員が住民税均等割が課税されている人の扶養親族である世帯を除きます。  
※家計急変世帯分との重複受給はできません。

区分	手続方法
確認書が送付されてきた世帯	送付された確認書を提出してください(確認書は7月中旬から対象世帯へ順次発送)。
申請書が送付されてきた世帯	次に該当する世帯には、申請書を送付します。本給付金の対象と思われる場合は申請書を提出してください。 ▶令和4年度住民税が未申告である人を含む世帯および令和3年12月11日以降に本市へ転入してきた人を含む世帯(申請書は7月25日ごろから対象世帯へ順次発送予定)
対象と思われるのに確認書(申請書)の送付がない世帯(※1)	申請書を入手し提出してください。 申請書記布先:市ホームページ、市役所福祉総務課(本庁1階)
申請受け付け	8月1日(月)～10月31日(月)

(※1)6月1日以前に配偶者と離婚し、申出者が属する世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税の世帯(元配偶者による扶養の有無は問いません。)や修正申告などにより令和4年度住民税均等割が課税から非課税となった世帯など。

※ 審査の結果、不支給になる場合があります。詳しくは市ホームページをご確認ください。

●市非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター ☎46・5256(平日9時～17時)



▲市ホームページ

### 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、「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します。市内でも防災ラジオから放送が流れます。

**日時** 8月10日(水)、11時ごろ

**放送内容** チャイム→これは、「アラートのテストです」×3回

↓「こちらは、防災・大村です」

(3) 回繰り返し) →チャイム

※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)

### 陸上自衛隊オスプレイの飛行訓練が実施されます

**内容** 千葉県の木更津駐屯地に暫定配備されている陸上自衛隊オスプレイが、飛行訓練のため飛来します。

**場所** 海上自衛隊大村航空基地

**回数** 年数回程度

※訓練の詳細は、分かり次第市ホームページなどでお知らせします。

●九州防衛局

☎092・4883・8813

### 無人ヘリコプターで防除作業をします

**内容** 無人ヘリコプターで水稻の防除作業を行います。早朝から夕方までの作業となりますが、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

**作業の実施** 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。

●JAながさき県央中部営農センター

☎54・8010

### 食中毒予防は手洗いかから

8月は食品衛生月間で

▼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。

●大村東彼食品衛生協会

☎26・4711

### 西九州新幹線のきっぷが発売開始されます

**発売開始** 8月23日(火)、10時

**場所** 全国の「みどりの窓口」や

旅行会社、JR九州インター

ネット列車予約サービスなど

※特に開業日のきっぷの購入は混雑が予想されますのでご注意ください。

●新幹線まちづくり課(内線601) 意ください。

### 熱中症に注意しましょう

**内容** 急激な気温上昇により、「熱中症警戒アラート」が発表されることも多くなっています。

エアコンを使用することで、暑さを避け、こまめな水分補給を行いましょう。節電を意識しすぎると、健康を害することのないよう、ご注意ください。

また、屋外で人と十分な距離(2倍以上)が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。

●国保けんこう課(内線171)

### 夏季における年次有給休暇の取得促進を!



新しい働き方・休み方を実践するために  
**年次有給休暇**を上手に活用しましょう

- 「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 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署  
東京都労働基準センター | <https://work.holiday.mhlw.go.jp/>



●長崎労働局 ☎095・801・0050

### AEDの設置場所公表に ご協力ください

#### 内容

緊急時に備えるため、AED(自動体外式除細動器)を設置している事業所で、設置場所を市ホームページに公表していただける場合は、ご連絡ください。

#### 申請方法

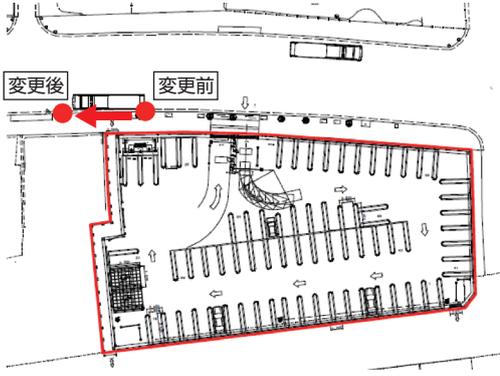
申請書を提出※詳しくは市ホームページをご確認ください。

※公表している事業所でAEDを撤去した場合はご連絡ください。

※AEDを正常に使用するため、日頃からの点検を心掛けてください。

### 「コレモおおむら前」バス停の位置を 変更します

**内容** 大村駅前駐車場の出入口改修にともない、9月から「コレモおおむら前」バス停を西側に約15m(「ロバートの英会話」様の前)移設する工事を行います。工事中は、ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。



●商工振興課(内線245)



#### ●国保けんこう課(内線152)

#### 夏季安全推進活動

期間 8月31日(水)まで

**内容** カヌー、SUPなどのマリンスポーツアクティビティを利用する人は、事前に気象・海象の確認を行い、海に関する知識・乗り物の特性、海上交通ルールを十分に理解し、安全にマリンスポーツを楽しみましょう。

#### ●佐世保海上保安部

☎0956・31・5512

### 出張移住相談会 in 長崎空港

**内容** 毎月10日(インジューの日)にプラットおおむらで行っている移住相談会を長崎空港で開催します。

**日時** 8月10日(水)、10時~15時

**場所** 長崎空港1階到着ロビー(イベントスペース)

#### ●地方創生推進室(内線286)

#### 人も会社ももっと元気に！ 中退共制度を活用しましょう

**内容** 中退共制度とは、中小企業退職金共済法に基づき中小企業の振興と従業員の福祉の増進を図る制度です。

●中小企業退職金共済事業本部  
☎03・6907・1234

### 人権擁護委員に関するお知らせ

**内容** 7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)。

**新任** 大森 一平(任期3年)  
**新任** 藤井 淳子(任期3年)  
●市民110番(内線488)

### 募集

#### 市営住宅入居者

**入居日** 9月1日(水)

**抽選日時** 8月19日(金)、10時~

**抽選場所** プラットおおむら

**申込み切** 8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ができません。

※申し込み方法など、詳しくはQRコードからご確認ください。



●シンコー ☎20・7000

### 結婚50年目のご夫婦を 表彰します(金婚記念祝賀式)

**祝賀式日程** 10月6日(木)

**対象** 9月15日時点で市内在住で、昭和47年9月15日以前に結婚し、この表彰を受けていない夫婦

**申込期間** 8月1日(月)~31日(水)

**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

に提出またはメール  
※申出書はQRコードからもた  
ウンロードできます。



●長寿介護課 ☎20・7301

☑choujuj@city.omura.nagas  
aki.jp

**市コミセン無料体験講座受講生**

**内容** 市コミセンで活動する定  
例利用グループの無料体験講  
座

▼彫刻教室(全5回)

**日程** 9月6日(火)・20日(火)・10  
4日(火)・18日(火)・11月1日(火)

**時間** 10時～15時

**場所** 市コミセン

**定員** 大人5人 **料金** 無料

**持参** あれば彫刻刀

**申込** 市コミセン窓口・ファクス・

はがき(郵便番号・住所・氏名  
(ふりがな)・年齢・性別・電話番  
号・講座名)

**申込先** 〒856-0836 幸町  
25番地33

☎54・3162

※電話申し込み不可

**メ**切 8月15日(月)必着(申し込み  
多数の場合抽選)

●市コミセン ☎54・3161

**市の公用車に掲載する広告**

**対象** 企業・個人など

**掲載車両** 軽貨物自動車10台

**掲載位置** 車体後部側面(2面)

**広告規格** マグネットシート(最  
大縦50cm、横50cm)

※広告作成費用は広告主の負担

**料金** 1面月額2500円

**期間** 10月1日～令和5年9月30  
日

**申込** 広告掲載等申込書に必要  
事項を記入し、掲載広告案(写  
真や原稿など内容がわかるも  
の)と企業概要を添えて、契約  
課へ直接お申し込みください。

※申込書は、市ホームページから  
入手できます。

※広告掲載に関する  
基準など、詳し  
くはお問い合わせ  
してください。

**申込期間** 8月1日(月)～8月31  
日(水)(平日9時～17時)

●契約課(内線231)

▼**長崎県警察官**

**申込期間** 8月1日(月)～12日(金)

▼**警察官1類(第2回)(男女)**

**資格** 平成4年4月2日以降生  
まれで4年制大学を卒業また  
は卒業見込の人

**試験日** (第1次)9月18日(日)・  
(第2次)11月中

試験日

試験日



▼**警察官1類(男女)**

**資格** 平成4年4月2日～平成  
17年4月1日生まれの人(4年  
制大学を卒業または卒業見込  
の人を除く)

**試験日** (第1次)10月16日(日)・  
(第2次)11月中

●**県警察本部**

☎095・820・1504

●**大村警察署** ☎54・0110

●**大村警察署** ☎54・0110

**スポーツ**

**初心者スポーツ体験教室**

**申込先** スポーツ協会

※参加時はタオル、飲料水を持参

▼**アーチェリー**(小学3年生以上)

**日時** 8月14日(日)、9時～10時

**場所** 市アーチェリー場

**服装** 帽子・長袖・長スボン

※内容についての問い合わせは  
☎080・1696・8621

(メクモ)

▼**少林寺拳法**(小学生以上)

**日時** ①9月3日(土)・②10日(土)、  
19時～20時

**場所** ①大村西道院②大村三城  
道院

**服装** 運動ができる服装

※内容についての問い合わせは  
①☎090・33666・9126

(坂口)

②☎090・5292・2843  
(才津)

●**スポーツ協会**(内線180)

**バレーボールフェスティバル**

**日時** 9月4日(日)、8時30分

**場所** シーハットおおむら

**チーム編成** 9人制一般男女・混  
合・職域・ママさんなど

**ネットの高さ** 女子2.05m、  
男子2.38m

**使用球** 女子4号球、男子5号球

**参加料** 4千円

**メ**切 8月22日(月)

●**市バレーボール協会**

☎090・4481・9480(藤田)

**子どもの人権・女性の悩みごと  
と特設人権相談所の開設**

**内容** 子どもの人権問題(いじ  
め・体罰・虐待など)、女性の  
人権問題(夫・パートナーからの  
暴力、ストーカー、セクシユア  
ルハラスメントなど)の相談に  
応じる相談所を開設します。

**日時** 8月21日(日)、10時～15時

**場所** 市コミセン

●**長崎地方務局諫早支局**

☎22・0475

**セミナー・相談**

## 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

2日(火) 人権相談  
10:00~15:00

3日(水) 法律相談  
10:00~15:00

9日(火) 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) 法律相談  
10:00~15:00

18日(木) 家計改善相談  
10:00~17:00

24日(水) 行政相談  
9:30~12:00

26日(金) 不動産相談  
13:00~16:00

※ 予 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

## 家族で支えあえる家事シェアの「コック・ハッピーコミュニティ」セッションでお願い上手〜

**内容** 家事シェアは、家事のスキルだけではなく、コミュニケーションがもつとも大切。家族の信頼の蓄積につながる家事シェアにするにはどうしたらいいの?をていねいにお伝えする講座です(講師はリモート)。

**日時** 9月4日(日)、10時~12時

**場所** プラットおおむら4階

**定員** 40人(先着順)

**料金** 無料

**申込** 電話・ファクス・メール・申し込みフォーム

**メ切** 8月31日(木)

※託児(1歳~就学前)、手話通訳、要約筆記あり(8月26日(金)までに要申し込み)。

☎54・8715 ☎54・8700  
✉ danjyo-s@city.omura.naga.saki.jp



▲申し込みフォーム

●男女共同参画推進センター

### 動物愛護セミナー

**内容** 「ペットと楽しく暮らすために」犬や猫の飼い方についてわかりやすい内容で楽しく学びます。※ペット同伴不可

**日時** 9月19日(月)祝、10時~12時

**場所** 中地区公民館

**料金** 無料

**定員** 40人(申し込み多数の場合抽選)

**申込** 市ホームページ申し込み

フォーム、持参、郵送、ファクス(任意様式に氏名・住所・電話番号・メールアドレス・参加人数・あれば講師への質問を記載)

**メ切** 8月31日(水)

〒8568686(住所不要)

FAX 54・0404

●環境保全課(内線149)

### 気候変動適応セミナー

**内容** わたしたち生きるもの全ての課題である気候変動適応をテーマに、専門家が講演します。

**日時** 8月28日(日)、13時~15時30分

**場所** さくらホール

**料金** 無料

**定員** 200人(申し込み多数の場合抽選)

**申込** ファクス・メール

※申込書は県ホームページからダウンロードしてください。



▲県ホームページ

FAX 48・7570

✉ nagasaki-iccca@pref.nagasaki.jp

aki.ig.jp

●気候変動適応センター

☎48・7560

### 交通事故相談(要予約)

**日時** 8月23日(火)、10時~15時

**メ切** 8月19日(金)

●県交通事故相談所

☎095・824・1111

子育て

出前子育てのついで

時間 10時～

8月	場 所	問い合わせ先
3日(水)	昊天宮保育園	にこにこ子育てサロン
5日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
18日(木)	池田 //	
	三浦出張所	わいわいらんど
19日(金)	郡コミセン	
26日(金)	小路口光公民館	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

①ベビーマッサージ

②ベビィヨガ

日時 ①8月10日(水)②18日(水)、

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 各時間先着6組

申込 電話または窓口

(①)8月1日(月)②8月8日(月)

受け付け開始

●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がる講

座です。

日時 8月21日(日)、10時30分～11

時30分

場所 こどもセンター

対象 市内在住の初めて子ども

を迎える夫婦

定員 8組(先着順)

料金 無料

申込 電話・窓口(8月8日(月)受

け付け開始)

●おむらんど ☎47・6111

こども未来館「おむらんど」のLINE予約

内容 おむらんどの利用予約は

市公式LINEからも申し込

みができます。時間を気にせず

申し込みができるLINE予

約をぜひご利用ください。

※LINE、電話予約ともに時間

入れ替え制で、時間ごとに組数

制限があります。

予約受付期間 利用日の1週間

前から前日の12時まで

※詳しくは、QRコードの「市公

式LINE」「おむらんど」

LINE予約についてをご確認く

ださい。



▲市ホームページ (おむらんどLINE予約)



▲市ホームページ (市公式LINE)

●おむらんど ☎47・6111

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 8月17日(水)、13時30分～

15時30分

場所 プラットおおむら5階

●地域包括支援センター

☎53・8141

サロンおおむら5階

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5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 気分をかえて、リハビリメ

イクをしましょう!

日時 8月6日(土)、10時30分～11

時30分

場所 プラットおおむら5階

料金 無料

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** 8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

各種手当の所得状況届を提出してください

内容

届け出がない場合、8月以降の手当は受給できません。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人

※対象者には8月上旬に案内文書を送付します。

**提出期間** 8月12日(金)～9月12日(月)

●障がい福祉課 ☎20・73006

健康

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)

8月スタート

ノルディック専用ポールを2本使ったウォーキングとストレッチ(ポール貸し出し無料)

**日時** 毎月第2月曜日、10時～(約1時間)

**集合場所** アーケード内ベディ長崎J。(旧村田神仏堂斜め向かい)

**距離** 1～3km(ノルディックウォーク)

9月スタート

**日時** 毎月第1・3水曜日、9時～

**集合場所** 郡コミセン駐車場

**コース** 郡川付近 **距離** 4～5km

健康づくり推進員とは?

「健康づくり推進員(通称“健推さん”)」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。約80人のメンバーで、市内各地域で定期的にウォーキングや健康体操などの活動を開催しています。



“健推さん”が開催する活動に参加したい!

運動をしたいけど何から始めたらいいか…と迷っている人は、健康づくり推進員の活動に参加してみませんか?まずは見学だけでも大歓迎です。

開催情報をチェック!

健康体操

市ホームページ、国保けんこう課

ウォーキング

市HP、市役所、各出張所設置の「市民ウォーキング予定表」

健康づくり推進員養成講座の受講生募集

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。

**日程** 9月28日(水)、10月26日(水)、11月30日(水)、12月14日(水)

**時間** 14時～15時30分 **場所** 市コミセン

**対象** 市内在住者(20歳以上)で、講座修了後、地区活動に月2・3回程度参加が可能な人 **料金** 無料

**募集人数** 20人程度 **メ**切 9月14日(水)

●国保けんこう課(内線171)

8月	集合場所	距離	代表者
9日(火)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
17日(水)			
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
27日(土)	8:50 岳の木場公園	4～5km	馬場 ☎55・3095

# 心臓や脳を守るため、脈のチェックをしましょう

脈をチェックすることは、自分でできる健康チェックです。

出典：パイエル薬品作成「脳卒中予防リーフレット」

## 脈のチェック



自分の手首の動脈で、脈をチェックする

- 人差し指、中指、薬指の3本の指を使って、手首にある親指のつけ根の骨の内側で脈に触れることができます。
- 脈に触れるまで、押さえる力を少しずつ強めたり弱めたりするのが、脈を探すコツです。
- 普通は、脈は同じ間隔と強さで、15秒間で12～25回(1分間で50～100回)触れますが、心房細動などがあると、リズムが乱れます。

脈のチェックで心臓のリズムの乱れ(不整脈)がわかります。

心房細動は不整脈のひとつで、年齢とともに増え、60歳を超えるとよくみられるようになります。80歳以上では、10～20人に1人は心房細動があると言われてます。

脈のリズムが乱れていたら、医師に相談しましょう！

不整脈のうち、代表的なものが年齢とともに増える「心房細動」で、遺伝や高血圧、糖尿病、ストレスと深く関係しています。心房細動は、心不全だけでなく、脳に重大な影響を及ぼします。心房細動は徐々に悪化する病気で、発作時も自覚症状がないことも多く、疲れやすさを「年のせい」と見過ごすことも多いです。

普段から自分で脈をチェックする習慣をもち、脈のリズムが乱れていたら、医師に相談しましょう！

●国保けんこう課(内線192)

## 心臓弁膜症について

市立大村市民病院  
心臓血管病センター長  
心臓血管外科科長  
尾田毅先生

心臓は1分間に70回拍動するとして、1時間に4200回、1日に10万回も拍動する働き者の臓器です。心臓のポンプ機能により酸素を多く含んだ血液が全身に送り込まれ、さまざまな臓器が仕事をしています。心臓には大動脈弁、僧帽弁、三尖弁、肺動脈弁という4つの弁があり、心臓の拍動に合わせて血液が前方へ効率よく流れるように開閉を繰り返しています。

弁が硬く開きにくくなることで血液が前方へ流れにくくなるのが狭窄、弁の噛み合わせが悪くなりうまく閉まらないことで血液が逆流してしまうのが閉鎖不全です。弁に狭窄、閉鎖不全、またはその両方が起こることを心臓弁膜症と呼び、心臓が大きくなったり心臓の筋肉が厚くなったりして、心臓が疲れ果ててしまい、心不全となっていくきます。心不全になると入院を繰り返すようになり、生命を縮めてしまいます。高齢化社会の到来に伴い、最近では心不全患者さんが爆発的に増加してきており、テレビCMで啓発活動も行われるようになってきました。

心臓弁膜症が重症な場合は、薬

剤だけでは不十分なことが多く手術が必要になります。同じ手術を行うにしても、あまりに全身状態が悪くなつてからは良い結果は得られません。逆に早すぎるタイミングで手術を受ける必要もありません。ガイドラインという治療方針の基準が存在しており、循環器内科医、心臓血管外科医はそれに従って治療方針を決定しています。息切れ、むくみ、体重増加、胸の痛み、ドキドキ、意識消失などの症状が出現した場合は、「もう年だから」とか「タバコのせい」と決めつけずに一度循環器専門施設を受診されることをお勧めします。

市立大村市民病院心臓血管病センターは1995年に開設された長崎県初の心臓血管病センターであり、多くの循環器専門医、心臓血管外科専門医だけでなく、心不全療養指導士(血圧、体重、減塩、禁煙、血糖など日常生活の相談係)、心臓リハビリテーション指導士(心不全、心筋梗塞、心臓手術後の心肺機能を高めるリハビリ担当)、超音波検査士(弁膜症だけでなく心臓病すべての超音波検査のスペシャリスト)、薬剤師、栄養士を有しています。「心臓弁膜症かも?」と思われるら当院心臓血管病センターを受診されてみてください。



▲市立大村市民病院  
心臓血管外科

## 8月の健康・育児カレンダー

1	月	ことばの相談室
2	火	
3	水	1歳6カ月児健康診査
4	木	離乳食教室(5カ月前後)
5	金	
6	土	
7	日	 くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256  新大村アイクリニック(眼科) 乾馬場町 ☎56・8557  岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)
8	月	ことばの相談室
9	火	
10	水	3歳児健康診査 献血 市役所玄関前 (9:30~11:00/12:30~16:00)
11	木	 うえだ記念内科クリニック(内科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6886  いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435  加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809(午前中のみ)
12	金	乳幼児すくすく健康相談
13	土	
14	日	 山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122  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  がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053(午前中のみ)
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	離乳食教室(10カ月前後)
20	土	
21	日	 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  谷口整形外科(整形外科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6677  きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202(午前中のみ)
22	月	ことばの相談室
23	火	
24	水	1歳6カ月児健康診査
25	木	3歳児健康診査
26	金	
27	土	
28	日	 中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎52・2733  篠原皮ふ科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  蔵田歯科医院 原口町 ☎55・3565(午前中のみ)
29	月	
30	火	
31	水	

### 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。  
 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

▶IMAGINE2022～心に染みる70・80年代のジャパニーズメロディー

**内容** ユーミンやテレサ・テンなど懐かしの70・80年代ジャパニーズ・ポップスをオーケストラアレンジで楽しむコンサート

**日時** 9月24日(土)、14時開演

**場所** さくらホール

**料金** 一般(大人)3,500円、(小中高生)1,000円  
 会員(大人)3,100円、(小中高生)900円

※当日各500円増 ※未就学児入場不可

シーハット感謝デー2022



シーハットおおむらが市民の皆さんへ日頃の感謝を込めて開催する、子どもから大人まで家族で楽しめるイベントです。

**内容** くまもと再春館製菓所バドミントン部によるバドミントン教室ほか

**日時** 8月11日(木)祝、9時～16時

**場所** シーハットおおむら

子どもスポーツチャレンジ生徒募集

**内容** 子どもが低年齢のうちにさまざまなスポーツを体験することは、その後の運動能力向上に有用です。6カ月間でニュースポーツ、スポーツクライミング、ソフトテニス、タグラグビーほか2種目の計6種目にチャレンジしませんか?

シーハットおおむら

☎20・7207 FAX 20・7203

seahat.jp

市制施行80周年記念事業  
 「OMURA ミュージックマンス」

▶市民ピアノリレー

**内容** さくらホールのピアノを市民の演奏でつなぐコンサート

※出演者募集中。詳しくはお問い合わせください。

**日時** 9月10日(土)、13時開演

**場所** さくらホール **料金** 無料

▶ビッグ・カントリー・ジャズ・オーケストラ  
 50周年スペシャルコンサート

**内容** ビッグなゲストを多数招き、結成50周年記念コンサートを開催

**日時** 9月18日(日)、14時開演

**場所** さくらホール

**料金** (大人)2,500円  
 (小中高生)1,000円

※当日500円増 ※未就学児入場不可

▶アフタヌーンコンサートvol.3  
 歌とピアノのおしゃべりクラシック

**内容** 好評につき今回で3回目となる村岡恵理子さん(ソプラノ)と林田賢さん(ピアノ)のトークコンサート  
 ゲスト出演 永留結花(フルート)  
 奥田智恵(マリンバ)

**日時** 9月21日(水)、14時開演

**場所** さくらホール

**料金** (一般)2,000円  
 (会員)1,800円

※当日各500円増 ※未就学児入場不可

7月14日現在の情報です。最新の情報はこちら▶



もよおし

はじめてでも簡単!キャラ弁講座

**内容** 「夏のお弁当」をテーマに、色鮮やかでおいしいキャラ弁を作ります。

**講師** キャラ弁研究家 佐藤利恵氏

**日時** 8月22日(月)、10時30分～12時30分

**場所** プラザおおむら

**料金** お弁当1個につき500円

**持参** 子ども用弁当箱、エプロン、三角巾、手拭きタオル、子ども用スリッパ

**定員** 16人 **申込** 電話

●プラザおおむら☎47・6100

マジシャン井手のマジックショー

**内容** マジックショーと誰でも簡単にできるマジックを紹介します。

**講師** マジック講師 井手浩二氏

**日時** 8月27日(土)、13時～15時

**場所** プラザおおむら **料金** 無料

**定員** 50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** 8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

8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

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
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	お盆特選レース 日本財団会長杯										大村市長杯										G3オールレディース競走 第17回蛸子能収杯										
場外発売	ディ	G 3 宮島			浜名湖			G 3 津			福岡			SGボートレースメモリアル浜名湖						G2児島											
	G3津	平和島			児島			平和島			尼崎			びわこ 宮島						鳴門											
	戸田	びわこ			江戸川			尼崎			浜名湖			戸田 児島						尼崎 尼崎											
	常滑	戸田			多摩川			児島			宮島			平和島						福岡											
モ	G3唐津			三国			唐津			三国			芦屋						徳山												
ナイ	三国芦屋			徳山			芦屋			徳山			三国						唐津												
	下関 G1レディースチャンピオン杯										若松 桐生										蒲郡 下関										
	住之江			蒲郡			下関			若松			住之江						蒲郡												
	桐生			下関			住之江			丸亀			住之江						桐生 若松												

## 映画上映会・講演会 ～大村の子どもたちのシアワセってなんだろう?～

**内容** 人や自然とのつながりを取り戻す暮らし方を探る映画「幸せの経済学」を通して、本当の豊かさとは何かを考えます。また、国民の幸福度ランキングで毎回上位のデンマーク人の生き方や暮らし方を学び、幸せに生きるために、また幸せな社会を作るためにどうすればよいか考えます。

**講師** 有澤和歌子さん (Denmark Inc 代表取締役)

**日時** 8月28日(日)、13時～16時

**場所** プラザおおむら

**定員** 100人(先着順)

**料金** 500円 **メ**切 8月25日(木)

※今月のグローバルクラスルームは8月21日(日)に開催します。詳しくは、ホームページをご確認ください。



まちかど市民ギャラリー  
☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
8/9～15	写真展 (ジャック・ギャロット)
23～29	がん予防啓発キャンペーン 第5回ひまわり展 (大村市医師会在宅医療サポートセンター)

## 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** 8月25日(木)、18時～18時30分

**場所** 1階多目的ホール

**定員** 50人(先着順)

**申込** 窓口・電話・ファクス・メール

子ども科学館  
社会教育課 ☎54・3161

## 8月のイベント情報

**場所** プラットおおむら5階

日 時	内 容
6日(土) 10:00～	おりがみ教室
7日(日) 10:00～	押し花教室
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
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

## 国際交流プラザ

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)

## おおむらWA!文化体験(茶道)

**内容** 外国人と日本人と一緒に浴衣の着付けや茶道を学びます。

**日時** 8月21日(日)、14時～16時

**場所** プラザおおむら 和室

**定員** 10人(先着順)

**料金** 500円 **メ**切 8月17日(水)

**日時** 毎月2回実施(火～金曜日のいずれか)。ひと月に1種目ずつ実施。(1回目)8月5日(金)、18時～19時30分

**対象** 小学1～3年生

**場所** シーハットおおむらサブアリーナ

**料金** 6ヵ月6,000円 **保険料** 800円

**定員** 20人(先着順)

**申込** 窓口・電話 **メ**切 8月3日(水)

## 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

**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** 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

**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です(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** 8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

## 大村市産業支援センター 無料経営相談会

**内容** ビジネスに関するサポートを行う公的相談所の出張相談会です(要予約)。

**日時** 8月18日(木)、①13時～②14時30分～③16時～

**場所** 2階会議室

●大村市産業支援センター

☎47・6377 ☎47・6388

✉info@omura-biz.com