



# 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15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

### 祝日の燃やせるごみの収集

日程 4月29日(土)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

### 感染症対策のための燃やせるごみの出し方

内容 ①ごみの飛散防止のため、

②ごみ袋の口をしっかり縛ってください。

③ごみネット使用時は、ごみが

の空気を抜いてください。

ネットからはみ出さないようにしてください。

④ごみを捨てたあとは、手洗いや消毒を行ってください。

※動物によるごみの散乱でお困りのごみステーションには、ごみネットなどの無償貸与を行っています。

▼感染または感染の疑いのある人が使用したマスクの出し方

ごみに直接触れることがないように、ビニール袋に入れた上で指定のごみ袋で出してください。ポイ捨ては絶対にやめましょう。

▼簡易検査キットの出し方

①針がついている物は、市で回収できません。購入元にお問い合わせください。

②針がついていない物は、ビニール袋に入れた上で指定のごみ袋で出してください。

●環境センター ☎54・3100

## 4月は20歳未満飲酒防止強調月間です

20歳未満の人がお酒を飲むと、脳の発達などの身体の発達に影響を及ぼし、健全な成長を妨げるのみならず、アルコール依存症になりやすいおそれがあります。

### お酒は二十歳になってから

2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、お酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されています。

●長崎税務署

☎095・822・4231

## 事業者からの一般廃棄物処理について

内容 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搬入するか、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

## 「愛の鐘」を鳴らす時刻が4月から変わります

内容 青少年の健全育成の願いを込めた、夕方の「愛の鐘」(夕焼け小焼け)の吹鳴時刻を変更します。

現在 10月～3月…17時  
変更後 4月～9月…18時

●社会教育課 ☎54・3161

**4月からの指定管理者**  
**内容** 各施設の運営・管理・公金徴収事務を、次の指定管理者が行います。

▼大村市民交流プラザ  
**業者** SINCO・NBC・S・SOC

IAJV  
**期間** 4月1日～令和8年3月31日(3年間)

●商工振興課(内線275)

▼大村市野岳湖公園  
**業者** SINCO・NBC・S・SOC

IAJV  
**期間** 4月1日～令和10年3月31日(5年間)

●河川公園課(内線434)

**今月は 国保税1期 の納付月です**

**国保税1期**  
**固定資産税1期**

**納期限** 5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)

**公金徴収事務の委託解除**  
 ▼おむらんちゃんグッズの販売

**業者** 寿案

**解除日** 2月14日(火)

●広報戦略課(内線204)

**パスポート申請手続きの一部変更**

**内容** 令和4年4月の旅券法改正により、申請手続きの一部取り扱いが変更されました。また、パスポート更新(切替申請)がオンラインからできるようになりました。

**変更日** 3月27日(月)  
**変更点** ・戸籍・謄本のみ受付可能(抄本は不可)  
 ・申請書様式変更(旧様式は使用不可)

※詳しくは、政府広報オンラインホームページをご確認ください。



●地域げんき課(内線185)

**令和5年度の国民年金保険料**

**月額** 1万6520円

**納付方法** 納付書・口座振替・クレジットカード

※前納制度を利用すると、保険料の割引があります(6カ月)

**マイナンバーカード受け取りとマイナポイント申し込み**

**日曜のマイナンバーカードの受け取り**  
**場所** 市民課マイナンバーカード窓口(市役所1階)  
**日時** 4月9日(日)・23日(日)、いずれも8時30分～12時 ※カード受け取り以外の手続きはできません。  
**予約** 電話・市公式LINE  
 ●市民課(内線197)

**マイナポイント申し込み期限が延長されました**  
**期限** 5月末まで  
**対象** 2月末までにマイナンバーカード交付申請を済ませた人

**出張所などでのマイナポイント申し込みサポート**

**持参** ①マイナンバーカード  
 ②マイナンバーカードの暗証番号4ケタ  
 ③口座番号がわかるもの(通帳など)  
 ④ポイントを付与するキャッシュレス決済サービス  
 ※詳しくはマイナポイント事業ホームページをご確認ください。  
 ※マイナンバーカード交付申請も受け付けます。申請に必要なものは市ホームページをご確認ください。

4月	時間	場所
6日(木)	10:00 ～ 12:00	萱瀬出張所
10日(月)		竹松 //
12日(水)		福重 //
13日(木)		鈴田 //
17日(月)		松原 //
18日(火)		三浦 //
21日(金)		中地区公民館
27日(木)		郡コミセン



▲マイナポイント事業



▲市ホームページ

●デジタル推進室(内線278)

1年・2年)。  
 ※納付書払いによる2年前納をご希望の人は、諫早年金事務所にお問い合わせください。

▼キャッシュレス決済ができます  
 スマートフォンアプリを利用して電子決済ができるようになります

りました。詳しくは年金機構ホームページをご確認ください。



●諫早年金事務所 ☎25・1662

### 令和5年度国民年金保険料の学生納付制度

**内容** 申請により学生の国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

**対象** 大学・短大・高校・専修学校などに1年以上在学または在学予定で、前年の所得が一定以下の人

**必要書類** 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、学生証または在学証明書

**受付開始日** 4月3日(月)※電子申請は4月1日(土)

**申請方法** 窓口申請・電子申請

※マイナンバーカードがあれば、スマートフォンなどでマイナンバーから電子申請ができます。詳しくは年金機構ホームページをご覧ください。



●市民課(内線113)

### 長崎県営バスのダイヤ改正

**改正日** 4月1日(土)

#### ▼主な改正点

・小路口線は新大村駅が起終点となり、「小路口東」「小路口ア」「小路口B」停留所が新たに加わります。

・野岳線は、通勤通学の時間帯である朝夕の便は車両基地駅への乗り入れを行いません。

・北部循環線は、12時台の便を9時台に変更します。  
※詳しくは長崎県営バスホームページをご覧ください。



●商工振興課(内線248)

### 令和5年度固定資産税の縦覧・閲覧

#### ▼縦覧・閲覧

●土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧  
**縦覧期間** 4月3日(月)～5月1日(月)※平日のみ

**場所** 税務課資産税グループ

**対象** ・固定資産税の納税者  
・代理人(委任状が必要)

※土地の納税者は土地の帳簿を、家屋の納税者は家屋の帳簿を縦覧できます。

**料金** 無料

●固定資産税台帳の閲覧(名寄帳などの交付)  
**閲覧期間** 4月3日(月)～※平日のみ

**場所** 税務課資産税グループ

**対象** ・固定資産税の納税義務者  
・代理人(委任状が必要)

**料金** 有料(縦覧期間中は無料)  
●税務課(内線120)

### 長崎県営バスの「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伴い、長崎県営バス「コレモおおむら前」バス停を西側に約15m(二口バートの英会話様の前)移設する工事を行っています。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275)

### 定例教育委員会会議

**日時** 4月18日(火)、13時5分～

**場所** 市コミセン

●教育総務課(内線363)

### 町内会に加入しましょう

**内容** 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。

#### ▼町内会の主な活動

・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、お住まいの町内会へお問い合わせください。

●地域げんき課(内線185)

### 募集

#### 市営住宅入居者

**入居日** 5月1日(月)

**抽選日時** 4月20日(木)、10時～

**抽選場所** プラットおおむら

**申込メ切** 4月10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ができません。

※申込方法など、詳しくはQRコードからご確認ください。



●シンコー ☎2070000

### お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

※経験者は右記以外でも可  
**メ切** 4月28日(金)

●おおむら夏越まつり協賛会

☎5225800

### 文化創造自主事業助成金

**内容** 市民団体が市民を対象に行う文化事業に対し、経費の一部を助成します。

**対象事業** 芸術文化に接する機

### 大村城南高校地域開放講座の参加者

**内容** 栽培、加工、作品づくりなど農業・園芸体験、福祉体験  
**場所** 大村城南高校農場施設(久原1丁目)・竹松農場(宮小路3丁目)  
**対象** 小学4年生～中学生  
 ※小学生は保護者(祖父母も可)の同伴が必要です。  
 ※応募者多数の場合は抽選。  
 ※できるだけ欠席せず講座に参加をお願いします。  
 ※実施日・内容は変更することがあります。

実施日	時間	内容
5月20日(土)	9:30～12:00	開校式・福祉体験
6月10日(土)	10:00～12:00	田植え体験
7月15日(土)		食品加工体験
8月26日(土)		秋の野菜栽培
9月9日(土)		グリーンデザイン
10月7日(土)		稲刈り体験
11月18日(土)		収穫祭
12月16日(土)	9:30～12:00	正月飾り制作・閉校式

**料金** 1組1,000円 ※初回開催時に持参してください。  
**申込** 往復はがき(講座名・住所・氏名(小学生は同伴する保護者氏名も)・年齢・電話番号・メールアドレス)  
**メ切** 4月21日(金)必着  
 〒856-0836幸町25-33  
 申込に関すること●社会教育課☎54・3161  
 内容に関すること●大村城南高校☎54・3121

会を提供する事業、歴史や芸術文化の研究出版事業  
**対象期間** 6月1日(木)～令和6年3月10日(日)  
**申請期間** 4月3日(月)～28日(金)  
 ※詳しくは市ホームページを「確認ください」。  
 ●文化振興課(内線369)  
**「大村市食育推進市民会議」市民代表委員**  
**対象** 20歳以上の市民  
**任期** 7月1日～令和7年6月30日  
**定員** 若干名  
**申込期間** 4月1日(土)～5月10日(水)

**申込** 持参・郵送・ファクス・メール(住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・「食育に関する私の考え」(400字程度、書式自由))  
 ※書類選考の上、6月30日(金)までに採否を通知します。  
 〒856-0868(住所不要)  
 ●国保けんこう課(内線141)  
 FAX 53・5572  
 ☎kokuhoh@city.omura.nagasaki.jp

**スポーツ**  
**社会人初心者水泳教室**  
**日時** 5月21日～7月23日の毎週日曜日、18時30分～20時(全10回)  
**場所** 市屋内プール(25m)  
**定員** 約20人(5人未満の場合は中止)  
**料金** 4,500円(傷害保険料・入場料を含む)※水泳教室開始日に徴収  
**メ切** 5月19日(金)  
 ※期日などは変更の可能性あり。  
 ●市水泳連盟事務局  
 ☎090・7929・7314(木村)

●スポーツ振興課(内線187)

	100 <sup>メートル</sup>	200 <sup>メートル</sup>	800 <sup>メートル</sup>	1000 <sup>メートル</sup>	1500 <sup>メートル</sup>	3000 <sup>メートル</sup>	5000 <sup>メートル</sup>	100 <sup>メートル</sup> ハードル	110 <sup>メートル</sup> ハードル	4×100 <sup>メートル</sup> 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 <sup>メートル</sup> ハードル	○	○	○
高校・一般(男子)	○	○	○		○		○		○	○	○	○
高校・一般(女子)	○	○	○		○	○		○		○	○	○

**日時** 5月3日(水)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3日(月)～17日(月) **料金** 一般・市外の方は1種目につき300円、リレー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

## 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

4日(火)	人権相談 10:00~15:00
5日(水)	☎法律相談 10:00~15:00
11日(火)	☎契約・遺言相談 13:00~16:00
12日(水)	行政書士相談 13:00~16:00
18日(火)	人権相談 10:00~15:00
19日(水)	☎法律相談 10:00~15:00
20日(木)	☎家計改善相談 13:00~16:00
26日(水)	行政相談 9:30~12:00
28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

### 第21期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

期間 6月~11月(月2回、原則第2・第4土曜日)、13時~16時

場所 長崎県勤労福祉会館(長崎市桜町)

料金 無料  
定員 10人  
募集期間 4月3日(月)~5月12日(金)

申込 郵送(履歴書(顔写真貼

## 子育て

### ①ベビーマッサージ

### ②ベビ योग

日時 ①4月13日(木)②4月20日(木)、いずれも10時~11時

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 各12組(先着)

申込 市公式LINE・電話

(①4月3日(月)②4月10日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

### 妊産婦健康診査の対象を拡大します

内容 妊婦健診への助成に加え、双子以上(多胎)を妊娠している人と出産後間もない時期の産婦に対する健診の助成を開

始します。

▼双子以上(多胎)を妊娠した人への妊婦健康診査

対象 双子以上(多胎)を妊娠中で、4月1日以降に妊婦健康診査を受ける人(受診日時点で市内在住者)

助成内容 通常の妊婦健康診査費助成(14回)に加え、さらに5回分を助成します。

▼産婦(産後)健康診査

対象 4月1日以降に産婦(産後)健康診査を受ける人(受診日時点で市内在住者)

助成内容 産婦健康診査費2回分(産後2週間・産後1カ月)

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

●こども家庭課 ☎54・9100

**出前子育てのつどい** 時間 10時～

4月	場 所	問い合わせ先
7日(金)	竹松出張所	にこにこ子育てサロン
13日(木)	三浦 //	わいわいらんど
14日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
20日(木)	池田第一 //	
28日(金)	小路口光 //	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

**大村市幼児教育・保育支援センター開設**

**内容** 市内全体の幼児教育・保育の質の向上と充実を図り、将来を担う子どもの豊かな心の育成を目指します。

**幼児教育・保育支援センターの役割**

**園訪問** 幼児教育・保育アドバイザーが教育・保育施設を訪問し、配慮を要する子どもなどへの保育に対する助言を行います。

**研究・研修** 合同研修の企画・開催や、各施設と協同した園内研修、研究に取り組みます。

**情報発信** 各施設に向けて幼児教育・保育に関する情報を発信します。

**連携・協働** 障がい児支援や幼保小連携など、施設・関係機関との円滑な連携強化を図ります。

●こども政策課 ☎54・9100

**場 所** こどもセンター  
**対 象** 市内在住の令和4年7月～12月生まれの子とその母親(原則5回受講できる人)  
**定 員** 12組(応募多数の場合抽選)  
**料 金** 無料

開催日時	内 容
5月12日(金) 10:00～11:30	ふれあい遊び
19日(金) 10:00～12:00	離乳食講話※
26日(金) 10:00～11:30	身体を動かそう
6月2日(金) 10:00～11:30	聴いてみよう※
9日(金) 10:00～11:30	親子交流会

※は託児あり

**初めてママになった人のための「ママいきいき子育て講座」**  
**内容** お子さんとお母さんの学びや出会いの場になる講座です。

**場 所** 中地区公民館  
**料 金** 無料 申込 不要  
**日 時** 4月25日(火)、10時30分～11時30分  
**場 所** 中地区公民館  
**日 時** 4月25日(火)、10時30分～11時30分

**「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。



申込 持参・市ホームページ申込フォーム  
 申込 4月17日(月)

●地域包括支援センター ☎53・8141



**「人生ノートで始める終活」**  
**内容** 人生ノートの使い方、終活  
 ミニ講座  
**日 時** 4月23日(日)、13時30分～15時  
**場 所** ミライオン  
**料 金** 無料 定員 80人(要申込)

**高齢者と介護**

**地域ふれあい館に行きませんか?**

**内容** 地域ふれあい館は、地域の人が集まり、一緒に健康づくりや参加者同士の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。



▶ 萱瀬地区地域ふれあい館

**場 所** ①萱瀬出張所(田下町1577) ②宮代公民館(宮代町1266-6)

**日 時** ①第1・3金曜②第2・4金曜、いずれも13時45分～15時

**活動内容** ストレッチや体操など

▼活動の様子



**活動の流れ**  
 13:30～13:45 受付・血圧測定  
 13:45～14:45 活動  
 14:45～15:00 おしゃべりタイム

●参加者の声

「皆さんと顔を合わせるのを楽しみに来ています。よく笑いやくしゃべるので集まることで若返っている気がします」

**大村市医師会**  
**在宅医療サポートセンター**  
**休日・夜間コールセンター「結」**  
**内容** 急な発熱や救急車を呼ぶべきか悩んだときなど、かかりつけ医療機関が診療時間外のときに対応します。

**認知症の人と家族の会**  
**日 時** 4月19日(水)、13時30分～15時30分  
**場 所** プラットおおむら2階  
**場 所** 地域包括支援センター  
**日 時** 4月19日(水)、13時30分～15時30分  
**場 所** プラットおおむら2階  
**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  
**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  
**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

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** 4月15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

各種手当月額の改定

**内容** 4月から各種手当額が改定されます。

・特別児童扶養手当

(1級)

5万2400円→5万3700円

(2級)

3万4900円→3万5760円

・特別障害者手当

2万7300円→2万7980円

・障害児福祉手当・福祉手当

1万4850円→1万5220円

●障がい福祉課 ☎20・7306

福祉タクシー券・福祉ガソリン券を交付します

**期間** 4月3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)・療育手帳をお持ち

ちの人(B1・B2の人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(写し不可)

・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をご確認ください。

●障がい福祉課 ☎20・7306

手話奉仕員養成講座

**内容** 手話を言語とし聴覚に障

がいがある人をサポートする

「手話奉仕員」を養成します。

**対象** 市内在住または勤務(高

校生以上)で、一人での受講可

能な人(高校生は保護者の同意が必要)

**期間** 5月30日~11月28日の毎

週火曜日(入門コース全22回)、

①10時~11時30分②19時~20

時30分

**場所** プラットおおむら

**定員** ①②各40人(応募多数の場合抽選)

**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** 5月12日(金)

※①のみ託児あり(要申込)。

※基礎コースもあり(入門コース

修了者対象)。

●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(マスク着用)

4月	集合場所	距離	代表者
3日(月) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
	竹松出張所	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
6日(木) 10:00	鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
10日(月) 10:00	アーケード内 ペディ長崎J. <small>ナルディックウォーク</small>	1~5km	柚之原 ☎080・9106・2107
11日(火) 9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
13日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	19km ※弁当持参	田添 ☎54・2578
15日(土) 9:00	池田湖公園	4km	川島 ☎090・5486・2969
17日(月) 9:00	竹松出張所	4~5km	森芳 ☎080・1032・6473
19日(水) 9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
20日(木) 9:00	水計 //	4~5km	久田松 ☎54・2413
25日(火) 9:00	木場 //	4~5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

年中児むし歯ゼロコンテスト



**対象** むし歯の無い年中児(平成30年4月2日生~平成31年4月1日生)

**申込** 大村東彼歯科医師会加入の歯科  
医院で申し込み(検診無料)

**期間** 4月3日(月)~5月31日(水)

●大村東彼歯科医師会 ☎54・1006

健康

健診

被爆二世無料健康診断

**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。

**期間** 4月1日(土)~令和6年2

月9日(金)※市の受け付けは4

月3日(月)~開始

※本年度中に1回受診できます。

●福祉総務課(内線151)

被爆者等の健康診断

**期間** 4月3日(月)~令和6年3月30日(土)

**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)

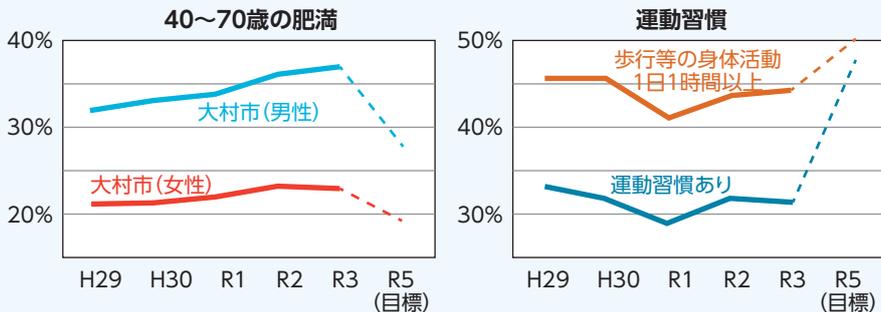
②定期健康診断(一般検査1

回)

●福祉総務課(内線151)

# 健康づくりのために運動の習慣づけを

## 肥満と運動習慣の状況 (第2次健康おおむら21計画評価指標より)



## 運動と健康の根拠

### 下半身の筋肉を増やす

筋肉が一番多いのは下半身(太もも・お尻)…全身の筋肉量の60~70%

### 運動は食後に!

食後(15分~1時間)に運動すると糖が消費されて中性脂肪が溜まらない

運動強度 (METs)	日常生活活動	減量	健診データ	
			血圧	血糖
1	座る	活動・運動量多いほど効果高	—	—
2	立つ		—	—
3	歩く		時間が増えるほど罹患率低下	2型糖尿病の発症リスク低下

【国立栄養研究所改訂「身体活動のメッツ(METs)表」・肥満症診療ガイドライン2022】

登場!

## ながさき健康づくりアプリ

ウォーキングなど健康づくりの活動を通してポイントを貯め、協力店でのサービス利用や抽選会に参加できます。アプリを使ってお得に健康づくりを始めましょう。



まずはWEBサイトを見てみよう!



●国保けんこう課 (内線140)

健康おおむら21通信

kenko oomura 21

市民病院だより

omura city hospital column

## ビタミンDについてのお話

市立大村市民病院

整形外科

前田 和成先生

骨粗鬆症の治療における、ビタミンDの役割が、年々大きくなっています。

ビタミンDは自分で作る事ができないビタミンで、キノコや鮭などに多く含まれています。その主な働きは、腸からのカルシウム、リンの吸収を助けて、良質な骨の形成に関与することです。その働きは日光を浴びることによって活性型ビタミンD3といわれる形に変化しないと発動しないので、適度な日光浴も大事です。

今までは体内のビタミンDの量について評価することが難しかったのですが、数年前から、骨粗鬆症と診断された人には、活性型のもとになる25-OH-ビタミンDという物質を採血検査で定量することができるようになりました。この値は通常の食生活をされる人では、ほぼ一定しています。ビタミンDは日本人では特に少ないと一般にいわれます。確かに、骨粗鬆症の患者さんで検査すると、十分量に比べ1/3程度しか持っていない人が多い印象です。明らかに低値の人は、活性型ビタミンD3製剤とい

う内服薬として補充することが勧められています。骨粗鬆症と診断されている人は、かかりつけの先生に、一度、採血検査をお願いしてみたいかがでしょうか。

この薬も効果が強いものから、やや弱いものまで数種類があります。効果が強すぎると高カルシウム血症や尿路結石などを起こすことがあります。特に腎機能に不安がある人は注意が必要です。低値と判断された人は、内服開始が望ましいのか、どの活性型ビタミンD3製剤内服が望ましいか、これも相談されたほうが良いでしょう。

また、たくましい男性でも、極端な偏食の人はビタミンDの値が低く、骨密度検査を受けると骨粗鬆症と判断される人もいらっしゃるので、バランスの良い食事摂取が望まれます。

ビタミンDには骨格筋の増加に関係があるといわれます。さらに、ウイルス感染などに対する抵抗力も上げるといわれています。ここ数年、ビタミンDに関する研究は進んでおり、さらにそのメカニズムが明らかとなっていくことが期待されます。

## 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



▲指定医療機関

### 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。

●こども家庭課 ☎54・9100

	予防接種名	対象年齢	間隔・回数	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1~4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日以上の間隔をおいて2回目を接種、1回目から139日以上の間隔をおいて3回目を接種)	—
	四種混合 (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カ月以上の間隔をおいて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)の間隔をおいて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 ※1	1期初回:生後6~90カ月の前日	6~28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カ月以上の間隔をおいて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 ※2 (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 ※2 (ガーダシル)		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)		
子宮頸がん ※2 (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) ※1回目を15歳未満で接種した場合、1回目から6カ月後以降に2回目を接種すれば2回で完了		

※1 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。

※2 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、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。

## 4月の健康・育児カレンダー

1	土	
2	日	 澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507  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  蔵田歯科医院 原口町 ☎55・3565(午前中のみ)
3	月	
4	火	献血 市役所玄関前(9:30~11:00/12:30~16:30)
5	水	
6	木	離乳食教室(5カ月前後) <b>ピヨピヨえほんタイム</b>
7	金	
8	土	
9	日	 南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54・8800  上田皮ふ科(皮膚科) 小路口町 ☎47・6707  坂口歯科医院 古賀島町 ☎52・0477(午前中のみ)
10	月	ことばの相談室
11	火	
12	水	1歳6カ月児健康診査
13	木	3歳児健康診査
14	金	乳幼児すくすく健康相談
15	土	
16	日	 寺井医院(内科・消化器科) 玖島1丁目 ☎52・3574  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  さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎48・5555(午前中のみ)
17	月	
18	火	
19	水	3歳児健康診査
20	木	1歳6カ月児健康診査
21	金	離乳食教室(10カ月前後)
22	土	
23	日	 フジ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686  うのき眼科(眼科) 東本町 ☎54・3011  貞松歯科医院 坂口町 ☎20・7808(午前中のみ)
24	月	ことばの相談室
25	火	
26	水	1歳6カ月児健康診査
27	木	3歳児健康診査 <b>みんなであそぼう</b>
28	金	
29	土	 南野クリニック(内科・消化器科) 乾馬場町 ☎53・2233  平松整形外科医院(整形外科) 富の原2丁目 ☎27・4422  歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎54・2834(午前中のみ)
30	日	 くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256  たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641  すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808(午前中のみ)

### 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。

### 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、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
- ▶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** 4月15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

### 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
1日(土) 10:00～	おりがみ教室
2日(日) 10:00～	押し花教室
8日(土) 10:00～	ミニ実験教室
9日(日) 10:00～	科学講座
15日(土) 10:00～	竹細工教室
16日(日) 10:00～	バルーンアート教室
22日(土) 14:00～	科学工作教室
23日(日) 10:00～	子ども映画会

### まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
4/4(火)～10(月)	水彩画展(虹色の会)
18(火)～24(月)	写真展(フォトフレンド)
25(火)～5/1(月)	絵画展(今泉 信男)

### 身近な食材で薬膳講座

**内容** 「花粉症対策!スパイスから作る薬膳カレー」をテーマに、中医学の考えに基づき季節や体質・体調に合わせた食事を学びます。  
**日時** 4月15日(土)、10時30分～13時  
**場所** プラザおおむら  
**料金** 1,000円  
**定員** 20人(予約制)  
**持参** エプロン・三角巾・手拭きタオル・スリッパ・飲み物・筆記用具  
**申込** 電話  
 ●プラザおおむら ☎47・6100

### チャレンジデー2023 大村市 VS 関市(岐阜県)



**内容** チャレンジデーとは、人口規模が同じ程度の自治体同士で15分間以上の健康運動に参加した住民の参加率を競うスポーツイベントです。今回の対戦相手は岐阜県関市に決定しました。申込方法など詳しくは次号でお知らせします。  
**日時** 5月31日(水)、0時～21時  
 ●チャレンジデー実行委員会事務局  
 (スポーツ振興課内・内線187)

3月15日現在の情報です。最新の情報はこちら



### もよおし

### 旧楠本正隆屋敷 「大村のひなまつり」



**内容** 旧暦の「桃の節句」にあわせて、大村の城下町を代表する武家屋敷である旧楠本正隆屋敷で、藩主大村家のお雛様を展示します。大村公園や旧円融寺庭園を彩る満開の桜と一緒に、ぜひお楽しみください。  
 同時開催:いけばな作品の展示(笹山いけばな教室)  
**日時** 3月29日(水)～4月9日(日)、9時～17時(期間中は休館日なし)  
**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  
**▶期間中のイベント**  
 雛の茶会(大村市茶道連合会)  
**日時** 4月1日(土)・2日(日)、10時～15時  
**料金** 前売200円、当日300円  
 ※前売券は旧楠本正隆屋敷、文化振興課で取り扱っています。  
 ●文化振興課(内線386)

☎54・4111

### BOAT RACE 大村

### 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 場外発売の赤文字は女子レース

※4月24日(月)～30日(日)開催予定のミッドナイトボートレースは無観客で行います。詳しくはボートレース大村ホームページをご確認ください。

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
	主	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	金	土	日
	日本モーターボート選手会会長杯														G2 第27回モーターボート誕生祭						ミッドナイトボートレース									
場外発売	G 1 宮島			戸田				平和島				戸田				津														
	浜名湖			びわこ				G 1 津				江戸川				平和島				江戸川										
	江戸川			福岡				G 3 多摩川				津				福岡				尼崎										
	多摩川			児島				児島				宮島				常滑				福岡										
	常滑			浜名湖				浜名湖				宮島				常滑				福岡										
モ	戸田			平和島				常滑				福岡				唐津				宮島										
	芦屋			三国				徳山				唐津				三国				G3唐津										
ナイター	G3 住之江			若松				下関				G1 マスターズチャンピオン杯				住之江				桐生										
	下関			桐生				住之江				住之江				丸亀				若松										
	蒲郡			G 3 蒲郡				丸亀				桐生				蒲郡				丸亀										

## 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)

## Omura World Kitchen

**内容** ガレット作りを通して、フランス文化について理解を深めます。

**日時** 4月8日(土)、15時～18時

**場所** プラザおおむら

**定員** 20人(先着順) **料金** 1,000円

**メ切** 4月5日(水)

**持参** エプロン・スリッパ・密閉容器

## 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 & Easter! 20人
小学4～6年生 11:00～11:50	Spring & Easter! 20人
高校生以上 13:00～15:00	Celebrate the Season! 25人
中学生・高校生 15:30～16:30	Celebrate the Season! 20人

**内容** 全て英語で話す対話形式の講座

**日程** 4月9日(日)

**場所** 国際交流プラザ **料金** 無料

**メ切** 4月6日(木)(先着順)

※申込時に年齢と対象コースをお伝えください。

## Omura Meet Up!

**内容** 外国人と日本人で集い、軽食をつまみながら交流を深めます。

**日時** 4月12日(水)、17時30分～19時

**場所** 国際交流プラザ

**定員** 15人(先着順) **料金** 500円

**メ切** 4月9日(日)

## こどもの読書週間イベント

**内容** 4月23日～5月12日の「こどもの読書週間」に合わせて、おはなし会やイベントを開催します。詳しくは、図書館ホームページをご確認ください。

## シーハットおおむら

☎20・7207 FAX 20・7203

🌐 seahat.jp

✉ sports@seahat.jp

## NOCEの

### 楽しい♪クラシック音楽講座

**内容** 5月20日(土)開催の長崎OMURA室内合奏団第35回大村定期演奏会に先駆け、クラシック音楽の講座を開催します。

**日時** 4月16日(日)、14時開講

**場所** 市コミセン

**料金** 無料 **申込** 電話

## 市民ミュージカル出演者募集

**内容** 一流講師と一緒に作る舞台の出演者を募集します。

**対象** 小学生～シニア※全ての稽古日程に参加できる人

**料金** 小中学生1,000円、高校生以上2,000円(保険料込)

**稽古期間** 6月17日～8月13日の週末

**公演日** 8月13日(日) **メ切** 4月30日(日)

▶説明会(申込不要)

**日時** 4月23日(日)、①11時～②14時～

**場所** 市コミセン

## キッズスポーツクラブ無料体験会

**内容** 走る、跳ぶ、ボール、マット、跳び箱などの運動の基礎

①幼児クラス(年中・年長)

②小学クラス(小学1～3年生)

**日時** 4月20日(木)、①15時30分～16時30分②17時～18時30分

**場所** サブアリーナ

**定員** ①10人程度 ②若干名(先着順)

**申込** 窓口・電話・メール(クラス名・氏名(フリガナ)・性別・学年・生年月日・住所・電話番号)

**メ切** 4月13日(木)

## ミライon図書館

☎48・7700 FAX 48・7703

🌐 miraionlibrary.jp

✉ o-tosyokan@miraionlibrary.jp

## 就職支援・個別相談会(要予約)

**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

**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(要予約)

**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

**日時** 4月7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20日(木)、14時～15時

**場所** 2階研修室 **定員** 10人

**申込** 窓口・電話

## 認知症サポーター養成講座(要予約)

**内容** 認知症を正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を手助けする、認知症サポーターの初心者向け講座です。

**日時** 4月21日(金)、13時30分～15時30分

**場所** 1階多目的ホール **定員** 50人

**申込** 窓口・電話・ファクス・申込フォーム

## 木曜コンサート(要予約)

**内容** ボランティアの皆さんが音楽演奏を行います。

**日時** 4月27日(木)、18時～18時30分

**場所** 1階多目的ホール **定員** 50人

**申込** 窓口・電話・ファクス・メール