



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/

10月13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

11月の祝日

燃やせるごみ収集  
日程 11月3日(金)文化の日、  
11月23日(木)勤労感謝の日  
↓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

【受け取りは12月28日まで】  
おこめ券配布

内容 5月末から10月上旬にかけて、市民の皆さまに「おこめ券」(1人3枚)をゆうパックで配布しましたが、ご不在などの理由

由で受け取っていない人は、期限までに市役所でお受け取りください。  
期限 12月28日(木)※期限を過ぎると受け取れません。  
対象 令和5年4月1日時点で本市に住民登録があり、4月30日まで引き続き登録がある人  
受取場所 商工振興課  
持参 ・来庁する人の本人確認書類※違う住所の人のおこめ券を受け取る場合は委任状も必要です。  
不在連絡票※お持ちの人のみ

●商工振興課(内線245)



緊急地震速報の訓練

内容 Jアラート(全国瞬時警報システム)を使用した緊急地震速報の全国的な訓練を実施します。本市でも屋外スピーカーや防災ラジオから放送されます。  
日時 11月2日(木)、10時ごろ  
※当日の気象などにより、訓練を中止する場合があります。



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

●安全対策課(内線228)

Jアラートの全国一斉情報伝達試験

内容 機器の機能確認のため、J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。本市でも屋外スピーカーや防災ラジオから放送されます。  
日時 11月15日(水)、11時ごろ  
※当日の気象などにより、試験を中止する場合があります。  
●安全対策課(内線228)

11月は町内会加入促進月間です

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)

11月30日(日)は「年金の日」です

内容 年金記録の確認や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみましょう。「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも年金記録を確認できます。

●諫早年金事務所 ☎25・1662



### 国民年金保険料控除証明書

**内容** 1月～9月に国民年金保険料を納付した人へ、11月上旬に日本年金機構から保険料控除証明書が送付されます。国民年金保険料は全額が年末調整や確定申告の社会保険料控除の対象となりますので、証明書は大切に保管してください。e-Taxでの年末調整や、確定申告で利用できる電子版の交付も行っています。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。



●諫早年金事務所 ☎25・1662

### 今月は 国保税第8期 市県民税第3期 の納付月です

**納期限** 11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)

### 2023年漁業センサス

**内容** 漁業の現状を知り、将来を考えるための大切な調査です。  
**基準日** 11月1日(水)  
**方法** 調査員が漁業関係者を訪問し、調査票をお届けします。スマートフォンなどを利用し、オンラインでの回答も可能です。回答内容は、統計作成のみに使われます。皆様のご協力をお願いします。

●企画政策課(内線103)

### 災害により国税の申告・納税が期限までにできない人へ

**内容** 令和5年7月の大雨による被害を受けた人で、国税の申告、納税などが期限までにできないときは、期限の延長や納税の猶予ができる場合があります。詳しくは福岡国税局ホームページをご確認ください。



●諫早税務署 ☎22・1370

### 定例教育委員会会議

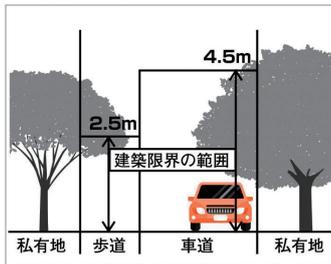
**日時** 11月21日(火)、15時15分～  
**場所** 市コミセン  
●教育総務課(内線363)

### 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。ごなたでも傍聴できます。  
**日時** 11月21日(火)、13時15分～14時45分  
**場所** 市コミセン  
●企画政策課(内線244)

### 道路に張り出している樹木伐採のお願い

**内容** 樹木などが道路や歩道に張り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。ご自宅などの樹木や生垣などは適切に管理しましょう。詳しくは市ホームページをご確認ください。



●道路管理課(内線422)

### 11月11日～17日は 税を考える週間です

**内容** 国税庁動画チャンネルでは、国税庁の取り組みや税に関する情報を紹介しています。この機会に、税について考えてみましょう。



●諫早税務署 ☎22・1370

### 市民と議会のつどい「語ってみよう」

**内容** 市議会議員が4班に分かれて市内8地区で開催する議会報告会です。市政課題や活動状況などを報告し、皆さんからのご意見・ご要望をお聞きします。ぜひご参加ください。

時間	場所
11月16日(木) 19時～	萱瀬出張所
	鈴田 //
	市コミセン
11月17日(金) 19時～	松原出張所
	竹松 //
	三浦 //
	中地区公民館
	福重出張所

●議会事務局(内線303)

### 長崎県最低賃金

必ずチェック最低賃金! 使用者も、労働者も。

**期間** 10月13日(金)～ 1時間 **898円**

※事業場内最低賃金の引き上げを図るための「業務改善助成金」制度があります。

●長崎労働局 ☎095・801・0033



**豚・イノシシは豚熱ワクチンの接種が必要です**  
**内容** 愛玩(ペット)目的を含め、飼育されている豚・イノシシは「豚熱ワクチン」の接種が必要です。なお、本ワクチンは中央家畜保健衛生所(☎25・1331)で接種を行います。今年度中に実施する初回接種に限り、豚熱予防液注射手数料が減免されます(1頭2200円)。  
●農林水産振興課(内線253)

### 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** 12月2日(土)、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、そのご家族など  
**申込** 電話

※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  
54・58660

### 市有地を売却します

**内容** 市有地を一般競争入札(郵便型)で売却します。

**対象地** ①坂口町397-2(45

5・98平方メートル)

②西三城町12-2(1287.92

平方メートル)

▼入札

**参加申込** 必要書類を管財課へ郵送または持参

※申込要領・必要書類は管財課で

配布、市ホームページに掲載。

**メ** 11月24日(金)

**入札期間** 12月7日(木)～14日(木)

(郵送のみ受付)

▼開札

**日時** 12月15日(金)、①10時～②10時20分

**場所** 市役所第6会議室

〒856-8686(住所不要)

●管財課(内線237)

### 募集

#### 市営住宅入居者

**入居日** 12月1日(金)

**抽選日時** 11月20日(月)、10時～

**抽選場所** プラットおおむら

**メ** 11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はできません。

●シンコー ☎2070000

#### 地域おこし協力隊

**採用人数** 2人

**メ** 11月30日(木)

**採用予定日** 令和6年4月

**活動内容** 地方創生推進室：大

村市の魅力発信・移住定住促進

観光振興課：大村市の観光活

性化



●地方創生推進室(内線286)

●観光振興課(内線242)

### 大相撲大村場所

#### 運営ボランティアスタッフ

**日時** 12月8日(金)～10日(日)、9時～17時(10日のみ15時～19時)

※1日のみ参加も可。

**場所** シーハットおおむら

**対象** 高校生以上

**定員** 約30人

**申込** メール・ファクス(氏名・年齢・住所・電話番号を明記)

**メ** 11月10日(金)

※8日・9日は弁当とお茶を準備します。

※10日は記念品を配布します。ただし、興行中は会場に入れません。

●大相撲大村場所実行委員会事務局 ☎533020

☎533021

✉sports@city.omura.nagasaki.jp

K.i.jp

#### 「大村文芸」「大村文化」の作品

**内容** 【短歌・俳句・川柳】200

字原稿用紙【現代詩】400字

原稿用紙2枚以内、2編まで

【随筆】400字原稿用紙4枚

1600字以内、2編まで

※川柳は「大村文芸のみ

投稿料

・大村文芸10首(句)：…

(文芸協会員)3千円/1部門

(非協会員)：4500円/1部門

・大村文化1首(句)：無料

### 申込 郵送

・短歌・川柳・現代詩・随筆：玖島2-445(六田正英)

・俳句：久原1-419-6(奥村京子)

※「大村文芸」と「大村文化」は別紙で同封。

※右側欄外に題名・氏名、左側欄外に住所・電話番号を明記してください。

**メ** 12月8日(金)

●市文化協会(文化振興課内、内線372)

### セミナー・相談

**くらしのなんでも相談会**

**内容** 行政や団体、専門家が一堂に会し、仕事や教育費、生活資金、パートナーや子育てに関することなど、個別に相談できます。

**日時** 12月3日(日)

**場所** プラットおおむら4階

**時間** 10時～13時

※託児あり(11月20日(月)メ)

●ミモザおおむら

☎080-39959-8576

**花かんらん講座**  
**「思春期女子のこころとからだ」**  
**～人生を変えるガールズアクション～**  
**内容** 女性が健康的に過ごすために、今知ってほしい自分の体や性に関する正しい知識(月経痛や月経前困難症、婦人科受診など)

**日時** 11月26日(日)、10時～12時  
**場所** プラットおおむら4階

**11月15日(水)～21日(火)は全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間です**

夫・パートナーからの暴力、ストーカー行為、職場におけるセクシュアル・ハラスメントなど、ひとりで悩まず、相談してください。

**受付時間** (平日)8時30分～19時 / (土・日曜)10時～17時

全国共通専用ダイヤル  
**☎0570・070・810**

●長崎地方法務局  
 ☎095・820・5982



人権イメージキャラクター  
 人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

**対象** 中高生女子とその保護者  
**定員** 30人※先着順  
**料金** 無料  
**申込** 窓口・電話・ファクス・メール・申込フォーム  
**締め** 11月23日(木)祝

●男女共同参画推進センター  
 ☎54・0715  
 FAX 54・0700  
 ✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

**相統登記の申請義務化に関する講演会**  
**内容** 令和6年4月1日から始まる相統登記の申請義務化に関する講演会です。オンライン配信も行います。

**日時** 11月28日(火)、13時30分～14時15分  
**場所** 長崎地方法務局諫早支局(諫早市幸町)※長崎市会場からオンライン中継  
**定員** 会場15人、オンライン10人※先着順  
**料金** 無料  
**申込** 【会場】長崎地方法務局諫早支局へ電話、【オンライン】長



**第57回市民スポーツ大会結果**



スポーツ



崎地方法務局総務課へメール  
**受付期間** 11月1日(水)～21日(火)  
 ※詳しくは長崎地方法務局ホームページをご確認ください。

種目	順位	優勝	準優勝	第3位
ソフトボール		鬼橋	赤佐古	徳泉川内一球会・古賀島西
バレーボール		沖田	古賀島桜	—
ソフトバレーボール		協和町バレー	木場A	桜馬場第2・中里
グラウンド・ゴルフ		坂口町A	古賀島西GGC	こさこGCA
ゲートボール		桜馬場	富の原・杭出津	—
ペタンク		上諏訪寿会A	上諏訪寿会B	協和町(B)
ボウリング(一般)		チシャッキーズ	とーま	テンションMax
ボウリング(会員)		ONEチーム	チームにしのう	チームウィン
ファミリー PK(U-12)		福田ファミリー	長岡ファミリー	山道ファミリー
ファミリー PK(U-10)		吉田ファミリー	富永ファミリー	花村ファミリー

●スポーツ振興課(内線187)

●長崎地方法務局諫早支局  
 ☎22・0475  
 ●長崎地方法務局総務課  
 ✉soumu01\_nagasaki\_moj\_bal@i.moj.go.jp

子育て

**①ベビーマッサージ**  
**②ベビ योग**

**日時** ①11月9日(木)②11月17日(金)  
 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  
 (①10月30日(月)②11月6日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

**【申請期限は11月30日まで】**  
**お米de子育て支援**

**日時** 県では、子育て世帯の家計の軽減を図るとともに、子どもたちへ県産米の魅力発信と食育推進のため、18歳以下の子ども

もがいている世帯に、県産米限定お米券10kg相当(440円×10枚)を配布する「お米de子育て支援」事業を実施しています。

**対象** 令和5年4月1日時点で県内に住所を有し、平成16年4月2日～令和5年4月1日に生まれた子ども

※申請は保護者が行ってください。  
**メ**切 11月30日(木)

**申込** 電子申請・申請書を郵送  
 ※申請書は特設ホームページまたはこどもセンター、市民課、福祉総務課、各出張所で入手できます。

●県子育て世帯臨時特別支援事業事務局  
 ☎0120・123・635




●中地区公民館 ☎53・1376

**「おはなしくれよん」のおひざにだっ！ 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。

**日時** 11月28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

**みんなあつまれ おはなしのつどい**

**内容** 楽しく音楽会、影絵「雪だるまをつくろう」、ペープサー「トコトコじいさん」、人形劇「三匹の子猫」など

**日時** 12月2日(土)、14時～

**場所** 中地区公民館

**料金** 無料

**申込** 不要

### 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

**11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)	人権相談 10:00～15:00
8日(水)	行政書士相談 13:00～16:00
14日(火)	☎登記相談 13:00～16:00
15日(水)	☎法律相談 10:00～15:00
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

※ ☎ 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

### 出前子育てのつどい

時間 10時～

11月	場 所	問い合わせ先
1日(水)	野岳アスレチック前	にこにこ子育てサロン
9日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
10日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
16日(木)	池田第一 //	ひまわりキッズ
	木場 //	
17日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
22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
- ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

### 親子クッキング

日時 11月16日(木)、10時30分～12時

場所 こどもセンター

対象 2歳半以上の未就学児と

保護者(初参加者を優先)

定員 8組(先着順)

料金 1組300円(食材費)

申込 市公式LINE・電話(11月2日(木)～9日(木))

☎おむらんど ☎47・6111

### 子育て講座「子育ての悩みや困り事を語り合おう」

内容 先輩保護者のペアレント

メンターと子育てについて話

してみませんか。

日時 12月1日(金)、10時～11時30分

場所 こどもセンター

対象 市内在住の未就学児と保護者

定員 16人(先着順) 料金 無料

申込 市公式LINE・電話(11月13日(月)受付開始)

※託児あり

☎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 11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・1351

## 小さく生まれた「リトルベビーの写真展」

2500g未満で生まれた早産児(リトルベビー)の写真展です。期間中は、骨形成不全という難病を持つ秋山大輝さんによる講演会も開催します。ぜひ、赤ちゃんの生きる力を感じてください。

#### ▼写真展

日時 11月17日(金)～24日(金)、10時～20時(最終日は15時まで)

場所 ミライon ギャラリーエントランス

#### ▼イベント「自分の人生を輝かせて!」

日時 11月23日(木)、10時30分～12時

場所 ミライon 多目的ホール

内容 【前半】リトルベビーママの座談会  
【後半】秋山大輝さん親子による講演会



●長崎リトルベビーの会Lino-りの  
☑nagasaki.littlebaby.lino@gmail.com

### 大村わらべ会地方講演会

内容 認知症の人と家族の会に

よる、認知症に関する普及・啓

発のための講演会です。オンラ

イン参加もできます。

日時 11月18日(土)、13時30分～16時

場所 プラットおおむら4階

※オンライン参加のみメールで

申し込みが必要です(11月13日

(月)まで)。

料金 無料

●大村わらべ会

☎0900・2502・9829(神原)

☑kenshu2021kouenkai@gmail.com

## 「人生会議」を始めてみませんか？

### 「人生会議」とは？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

### 11月30日は「人生会議の日」です

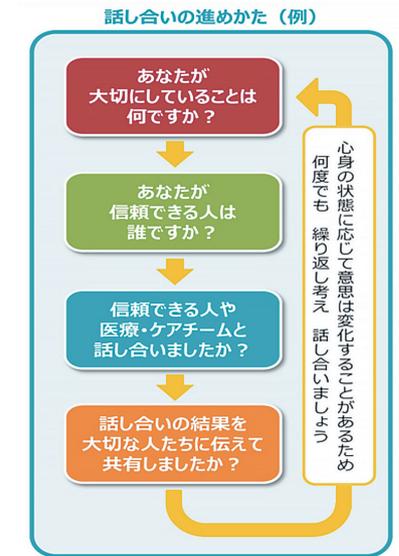
自分と自分の大切な人が安心して「最期るとき」を迎えるために、想いを伝えることができる今から、今後のことを話し合う「人生会議」を始めませんか。



### 大村市版「人生ノート」

この冊子は、自分のこれまでの人生を振り返り、人生の「最期るとき」に向けたさまざまな想い、医療に関する希望などを周りと一緒に考えるきっかけとし、それを書き残すための冊子です。

詳しくはお問い合わせください。



●地域包括支援センター ☎53・8141

## 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** 11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

### 「音訳ボランティア養成講座」受講生募集

**内容** 広報紙などの内容を音声情報に変える「音訳ボランティア」を養成する初心者向けの講座です(パソコンの初歩的な操作あり)。

**日時** 令和6年1月16日～3月5日の毎週火曜日、13時30分～16時30分(全7回)

**場所** プラットおおむら4階

**対象** 受講後、ボランティアとして活動できる人

**定員** 10人

**料金** 1210円(教材費)

**申込** 郵送・市ホームページ申込フォーム

**メ** 切 12月15日(金)必着

〒8560832本町458-12

●障がい福祉課 ☎20・7306

## 健康

### 11月は子宮頸がん予防啓発月間

**内容** 子宮頸がん検診の受診啓発とHPVワクチンの正しい知識の理解促進を目指して、WHO主催の子宮頸がん撲滅世界一斉イルミネーションと連動し、市内でもタイトルブルーライトアップを行います。

**日時** 11月17日(金)・18日(土)、17時～22時

**場所** 大村公園(板敷櫓、ボートレース大村広告塔、新大村駅公園モニュメント)

●こども家庭課 ☎54・9100

### 県央保健所 依存症啓発セミナー

**内容** 講演「依存症ってどんな病気？」、体験談「依存症は人となりがり続けることで回復可能な病気です」、シンポジウム「依存症からの回復～つながり支え合う暮らし～」

**日時** 11月19日(日)、13時30分～16時

**場所** ミライオン

**料金** 無料 定員 50人

**メ** 切 11月8日(水)

※詳しくは、県央保健所のホームページをご確認ください。

●県央保健所 ☎26・3306

### 集団健康診査(無料)

- ▶大村市国民健康保険加入者  
(19歳以上※令和6年3月末時点)
- 持参 受診券・保険証
- ▶後期高齢者医療保険加入者
- 持参 保険証



▲市公式LINE

料金 無料 予約 電話・市公式LINE

検査内容 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

11月	場 所	
	午前	午後
14日(火)	福重出張所	松原出張所
15日(水)	鈴田 //	中地区公民館
16日(木)	中地区公民館	
18日(土)	市コミセン ※午前のみ胃がん検診(バリウム/700円)受診可	

#### ▶任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円※65歳以上は無料)、大腸がん検診(150円)など

※社会保険や共済保険などの被扶養者で40歳以上の人でも申し込み可能。

●国保けんこう課(内線145)

### 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

11月	集合場所	距離	代表者
6日(月) 9:00	郡コミセン 駐車場	約4km	森芳 ☎080・1032・6473
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	約7km <small>秋深い季節を歩く</small>	田添 ☎54・2578
10日(金) 9:00	杭出津公園	約4km <small>シーサイド</small>	川原 ☎54・3089
13日(月) 10:00	アーケード内 ペディ長崎J.	1~5km <small>ルディックウォーク</small>	柚之原 ☎080・9106・2107
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	約5km <small>石場橋</small>	川島 ☎090・5486・2969
16日(木) 9:00	水計公民館	4~5km	久田松 ☎54・2413
20日(月) 9:00	郡コミセン 駐車場	約4km	森芳 ☎080・1032・6473
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)

## ひまわり展表彰作品

がん予防啓発キャンペーン「ひまわり展」で、67作品の応募の中から4作品が表彰されました。

応募作品は大村市医師会在宅医療サポートセンター(まちなか保健室)のホームページでご覧いただけます。

#### 大村市長賞



絵画「金魚とひまわり」  
鈴田 恵子

#### 大村市医師会長賞



写真「未来へ」  
久世 克枝

#### 在宅医療サポートセンター長賞



絵画「ひまわり(B,B,h)」  
江幡 優

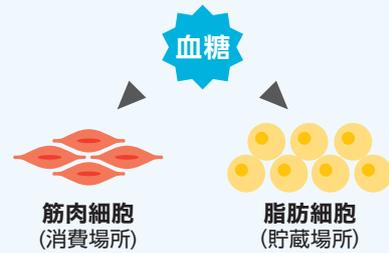


絵画「橋の袂のひまわり」  
坂井 馨一

●国保けんこう課(内線152)

## 血糖値と体を動かすことの関係性

糖は余ると中性脂肪に変わり、最終的に体重や腹囲などの増加へつながります。体を動かすことで糖をエネルギーとして消費し、中性脂肪へ変わるリスクを抑える効果が期待できます。



### ポイント

#### 筋肉の多い場所（お尻や太もも）を動かす

- ・座るより立つ
- ・ゆっくりでも歩く

#### ●まずは座っている時間を減らすことから始めましょう

座りっぱなしを中断するだけでも、血糖降下作用を認めることが報告されています。

#### 活動量を増やすポイント！

- 職場**
- 30分に1回、席から離れる **ステップアップ** 座って行う作業を立ち作業に変える
  - 30分に1回、テレビ（動画など）や本・雑誌を立て見る時間をつくる **ステップアップ** その場足踏み、スクワットなど
- 家**
- リモコンやゴミ箱など、よく使うものはあえて遠い場所に置く
  - 家事を増やす **ステップアップ** 立って家事を行う（洗濯物たたみ、アイロンがけなど）

※治療中の人は、運動、活動量、実施時間などについて主治医に相談しましょう。

●国保けんこう課(内線140)

### 歯磨きしなかったらどうなるの？



スマイル歯科  
院長  
上野寛司先生

口の中には700種類もの細菌が住んでいて、食事のあと歯に残った汚れに細菌が付着し、定着・増殖することでプラークが形成され成長していきます。そのプラークを放置するとむし歯や歯周病になっていきます。

まず、歯ブラシは、柄がまっすぐで、毛束は3列程度、ナイロン製の歯茎を傷つけない普通か少し柔らかめのものを選びます。細かく横に動かし、歯を1本ずつ丁寧に磨くのが良いとされています。また、細部に届くよう小回りを利かせて磨きます。フロスや歯間ブラシを使うと、歯と歯の間もきれいに磨けます。歯ブラシは、1カ月を目安に、毛先が広がる前に交換したほうがいいと思われれます。歯磨きは毎食後3回するか、できれば朝起きた時と寝る前の2回は行ったほうがいいといわれています。

▼むし歯になる  
むし歯になったばかりは痛みがありませんが、放置していると、ある日突然激痛に襲われたりします。さらにむし歯菌があごの骨にまで広がると、骨髄炎という病気を起こし、耐えがたいほどの激痛となることもあります。痛みがなくても、むし歯が進んで根っただけ残った歯は抜歯になってしまいます。だからむし歯が小さいうちに治療することが重要になります。

②歯科医院で定期的にクリーニング  
むし歯や歯周病予防は歯科医院で定期的にクリーニングをしてもらうことも大切です。定期的に通院しケアしたほうが、歯が長持ちするとの報告もあります。歯科医院では、どこが磨けていないかなど歯磨きのポイントや、使用する歯ブラシの硬さ、補助で使うフロスや歯間ブラシの使い方など教えてもらえます。それをご自宅でのブラッシングに役立てて、長く健康に生活しましょう。

▼歯周病になる  
歯周病は口腔内に潜む細菌に感染することで歯茎が炎症を起こす病気のことです。初期段階では自覚症状がありませんが、進行するにつれて赤みや腫れの症状や、歯を支えている骨が溶けていくといった症状が現れます。さらに進行して最終的には歯を失ってしまう場合もあります。歯周病は口腔内の病気ですが、

放置していると全身に影響が及ぶ可能性があります。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、低体重児早産に関係するとも言われています。

# 11月の健康・育児カレンダー

1	水	
2	木	3歳児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
3	金	 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234  海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329  歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎54・2834
4	土	
5	日	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  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  すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808
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	離乳食教室(5カ月前後)
11	土	
12	日	 小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000  いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435  たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎53・0035
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	乳幼児すくすく健康相談
18	土	
19	日	 くすもと内科クリニック(内科) 古賀島町 ☎20・8585  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  たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001
20	月	ことばの相談室
21	火	
22	水	1歳6カ月児健康診査
23	木	 秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990  新大村アイクリニック(眼科) 乾馬場町 ☎56・8557  たなか歯科クリニック 須田ノ木町 ☎47・5557
24	金	
25	土	
26	日	 野口内科子ども医院(小児科・内科) 西大村本町 ☎52・2339  レディースクリニックしげまつ(産婦人科) 古町1丁目 ☎54・9200  鳥越歯科 本町 ☎52・2992
27	月	ことばと心の相談室
28	火	
29	水	
30	木	離乳食教室(10カ月前後) みんなであそぼう

## 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。  
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

☎54・9911

## 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

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

時間 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

**料金** 【全席自由】

大人:一般1,200円(会員1,000円)、  
小中高生:一般800円(会員700円)  
※当日各200円増※未就学児入場不可  
※小中高生料金の販売は当日のみ

**ビッグバンドジャズフェスティバル  
2023**

**内容** 県内5市6ビッグバンドによる夢  
の祭典  
**日時** 11月11日(土)、13時30分開演  
**場所** さくらホール  
**料金** 【全席自由】大人1,000円(当日  
1,200円)、小中高生500円

**NOCEの楽しいクラシック講座**

**内容** 12月開催の長崎OMURA室内合  
奏団定期演奏会の見どころなど  
をミニコンサートを交えて団員  
が楽しく解説します。  
**日時** 11月23日(木)祝、14時～  
**場所** 中地区公民館  
**出演** 池田祐希(講師・ファゴット)、松  
浦知佳(ヴァイオリン)、安部まり  
あ(ピアノ・客演)  
**料金** 無料※4歳以上入場可  
**申込** 電話・申込フォーム

**アフタヌーンコンサートvol.4  
歌とピアノのおしゃべりクラシック**

**内容** 市内在住のソプラノ歌手村岡恵  
理子さんとピアニスト林田賢さん  
による気軽に楽しむクラシックコ  
ンサート。ゲストは市内在住ピア  
ニスト安部まりあさん。  
**日時** 11月29日(水)、14時開演  
**場所** さくらホール  
**料金** 【全席自由】  
一般2,000円、会員1,800円  
※当日500円増※未就学児入場不可

**おもちゃ病院**

**内容** 故障したおもちゃを修理します。  
**日時** 11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

**プリザーブドフラワー  
アレンジメント講座  
～クリスマスリース作り～**

**内容** 初心者でも楽しくクリスマスリー  
ス作りが体験できます。  
**日時** 11月21日(火)、13時～15時  
**場所** プラザおおむら  
**料金** 2,000円  
**定員** 20人(要予約)  
**持参** 水分補給の飲み物  
**申込** 電話  
●プラザおおむら ☎47・6100

**おおむら農林水産まつり  
「おおむら海と大地の感謝祭」**

**内容** 地元の農林水産物販売、ステー  
ジイベントなど  
**日時** 11月26日(日)、9時30分～14時  
**場所** ボートレース大村第5駐車場  
●おおむら農林水産まつり実行委員会  
(JAながさき県中部営農センター)  
☎54・8010

**シーハットおおむら**

☎20・7207 FAX 20・7203  
seahat.jp  
sports@seahat.jp

**映画「お終活～熟春! 人生百年時  
代の過ごし方～」上映会**

**日時** 11月8日(水)、①11時～②14時～  
**場所** さくらホール

10月13日現在の  
情報です。最新  
の情報はこちら



**もよおし**

**道の駅 長崎街道鈴田峠  
「秋の収穫まつり」**

**内容** 峠の秋マルシェ、大村城南高校に  
よる農産物販売とフラワーアレ  
ンジメント体験教室、健康増進イ  
ベントなど  
**日時** 11月11日(土)・12日(日)、10時～15時  
**場所** 道の駅「長崎街道鈴田峠」  
▼歴史の道百選「長崎街道鈴田峠」  
シュガーロードウォーク  
**コース** 鈴田峠⇒風鏡岳の藩境石塚⇒  
破籠井(約4.2km)  
**日時** 11月12日(日)、9時～13時15分  
**集合** 鈴田出張所  
**料金** 300円(保険料など)  
**定員** 23人程度(先着順)  
**持参** 水筒、雨具  
**申込期間** 11月1日(水)～9日(木)  
**申込** 電話・ファクス・メール(住所・氏  
名・性別・年齢・電話番号を記載)



●道の駅「長崎街道鈴田峠」  
☎ FAX 53・6699  
nagasaki-kaido-suzuta@sage.ocn.ne.jp

**こおりコミセンまつり**

**内容** 舞台発表、展示発表、展示即売(完  
売次第終了)、フリーマーケット(13  
時20分～完売次第終了)  
**日時** 11月12日(日)、13時～17時  
**場所** 郡コミセン  
●郡コミセン ☎55・3337

**11月の開催日程表**

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	祝	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝	金	土	日	月	火	水	木
	ニッカン・コム杯										G1 開設71周年記念 海の王者決定戦								スポーツ告知杯										G3 マスターズ	

☎54・4111  
**BOAT RACE 大村**

### 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やドラマ、グルメ、観光スポットなど、韓国カルチャーをテーマに韓国語を学びます。  
**日時** 11月4日～25日の毎週土曜日、16時～17時30分(全4回)  
**場所** 国際交流プラザ  
**定員** 10人(先着順) **料金** 無料  
**メ切** 11月3日(金)祝

### 親子で英語の音を楽しもう!

**内容** 英語の絵本を読んだり、歌を歌って親子で英語の音を楽しみましょう。  
**日時** 11月16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** 11月15日(水)

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

**内容** 全て英語で話す対話形式の講座  
**日程** 11月26日(日)  
**場所** 郡コミセン **料金** 無料  
**メ切** 11月24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。

### 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** 11月16日(木)、14時～15時  
**場所** 2階研修室  
**定員** 20人  
**申込** 窓口・電話

### 日本語字幕・音声ガイド付き 映画「長いお別れ」上映会(要予約)

**日時** 12月9日(土)、13時30分～16時  
**場所** 1階多目的ホール  
**定員** 70人  
**申込** 窓口・電話・ファクス・申込フォーム

### 子ども科学館

(プラットおおむら 5階)  
 ●社会教育課 ☎54・3161

### 11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～	木工教室※4年生以上
11日(土) 10:00～	星空教室
12日(日) 10:00～	子ども映画会
18日(土) 10:00～	竹細工教室
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～	科学講座

※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。

### まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
11/8(水)～10(金)	さくら荘教養講座 作品展示発表会 (社会福祉協議会)
11/14(火)～20(月)	写真展 (自由写団大村)
11/21(火)～27(月)	DESIGN EXHIBITION (Tsutomu Sakamoto)

### シーハットおおむらスポーツ教室 子ども運動能力UPプログラム

**内容** 基礎体力の向上やスポーツをしている人にも役立つトレーニングを楽しく学びます。  
**日時** 11月19日(日)  
 【小学1～2年】  
 Aクラス:9時30分～10時30分  
 Bクラス:13時30分～14時30分  
 【小学3～4年クラス】11時～12時  
**場所** サブアリーナ  
**定員** 各20人(先着順)  
**料金** 1,000円(保険料込)  
**申込** 窓口・申込フォーム  
**メ切** 11月15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(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・801・4705

### よろず支援拠点 無料経営相談会(要予約)

**日時** 11月10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

### 投資初心者でも大丈夫! 「子育て世代向け資産形成セミナー」 (要予約)

**日時** 11月12日(日)、14時～15時30分  
**場所** 1階多目的ホール  
**定員** 30人  
**申込** 窓口・電話・ファクス・申込フォーム

### 木曜コンサート

**日時** 11月16日(木)、18時～18時30分  
**場所** 1階多目的ホール