お知らせ

9月の祝日のごみ収集

日程　9月16日㈪（敬老の日）→収集します。
9月23日㈪（振替休日）→収集しません。

※いずれも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

夏の大村湾沿岸一斉清掃

日時　9月8日㈰、7時30分～（1時間程度）※雨天中止

場所　①大村会場（大村公園南堀駐車場前海岸～玖島崎海岸）
②森園会場（ガラスの砂浜～森園公園周辺）
③松原会場（鹿ノ島・旧大村市漁協松原支部跡地周辺～松原海水浴場周辺）

集合　①ボートレース大村第1駐車場（玖島崎キャンプ場手前）
②森園公園（緑のふれあい館西側）
③旧大村市漁協松原支部跡地前

駐車場　①ボートレース大村第1・第2駐車場
②給食センター・森園公園
③旧大村市漁協松原支部跡地前

●環境保全課（内線143）

花いっぱい運動
花苗の申し込み受け付け

申込期間　9月2日㈪～30日㈪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・日時に受け取り可能な人

申込　申込書を持参・郵送
※申込書は市ホームページで入手できます。

●河川公園課（内線436）

年金受給手続きは事前予約を

年金事務所での年金請求や相談の際は、基礎年金番号がわかるものを準備の上、ご予約ください。

▼インターネット予約（一部）
老齢年金、障害年金、遺族・未支給年金は、日本年金機構ホームページからも予約できます。

●日本年金機構予約受付専用電話
☎0570・05・4890
（050で始まる電話からは☎03・6631・7521）

暮らしを支える年金制度

▼障害基礎年金
国民年金加入中、または20歳前や60歳以上65歳未満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」が請求できる年金です。

※詳しくはお問い合わせください。

●市民課（内線113）

バス車内の事故防止にご協力を

バスを利用するときは、次のことを守りましょう。

・降車するときは、バスが完全に停車してから席を立ちましょう。
・立って利用するときは、つり革や握り棒にしっかりつかまりましょう。

●交通政策室（内線249）

婚活個別相談会（要予約）

日時　10月2日㈬、11時～16時（1人40分程度）

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

料金　無料

※希望者にはプロフィ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・5860

おおむら暮らし移住相談会

日時　9月10日㈫、10時～15時

場所　暮らしコンシェルジュ（プラットおおむら1階）

料金　無料

申込　不要

●地方創生推進室（内線286）

定例教育委員会会議

日時　9月17日㈫、13時5分～

場所　市コミセン

●教育総務課（内線363）

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

スマホ教室

9月	時　間	場　所
9日㈪	10:00～12:00	郡コミセン
26日㈭		鈴田出張所

申込　各出張所、市ホームページ申込フォーム
定員　15人
料金　無料
※貸し出し用スマートフォンを使用します。

▼教室終了後に「おむすび。」「ゆでぴ」ダウンロードサポートを実施します
希望する人は、ご自身のスマートフォン、マイナンバーカードとパスワード（数字4桁、英数字6～16桁の2種類）をご準備ください。

●デジタル推進課（内線278）

市有地を売却します

市有地を一般競争入札（郵便型）で売却します。

▼対象地
玖島2丁目271番1外1筆…5808・81㎡（岩舟住宅跡地）

▼入札
参加申込　必要書類を管財課へ郵送または持参
申込期間　9月2日㈪～27日㈮
※申込要領と必要書類は、9月2日から管財課で配布、市ホームページに掲載します。
入札期間　10月10日㈭～17日㈭（郵送のみ受付）

▼開札
日時　10月18日㈮、10時
場所　市役所第6会議室
〒856-8686（住所不要）

●管財課（内線237）

大村～つながるプロジェクト

市外で頑張る学生の皆さんとのつながりを深めるため、大村産品をお送りします。
対象　本市出身で市外在住の大学生など
送付品　米や加工品などの大村産品（3千円相当）
受付期間　9月17日㈫～10月15日㈫（先着順）
申込　大村～つながるプロジェクト公式LINEに友だち登録の上、本人からの申込
※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

▲友だち追加
▲市ホームページ

●地方創生推進室（内線286）

マイナンバーカード申請

▼出張申請

9月	時　間	場　所
3日㈫	10:00～12:00	鈴田出張所
6日㈮		松原　〃
9日㈪		福重　〃
11日㈬		竹松　〃
13日㈮		中地区公民館
17日㈫		萱瀬出張所
24日㈫		三浦　〃
25日㈬		郡コミセン

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（A1点またはB2点）
A…写真付身分証（運転免許証など）
B…氏名・生年月日または氏名・住所が記載されたもの（健康保険証など）
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

▼郵便局での申請
受付　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
持参　本人確認書類（前述のA・Bからいずれか1点）

●デジタル推進課（内線278）

民生委員・児童委員をご存じですか

委員は町内会から推薦を受け、市の推薦会や県の審査を経て、厚生労働大臣から委嘱されます。

こんな活動をしています

●訪問・見守り活動
一人暮らしの高齢者世帯などへの定期的な訪問や、子どもたちの登下校の見守り活動などを行っています。

●相談対応
地域の皆さんと同じ立場で相談に応じ、必要であれば、福祉制度や子育てサービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を果たしています。
※個人のプライバシーは、守秘義務によって守られます。安心してご相談ください。

民生委員・児童委員を募集しています

【募集地区】上久原東、久原第二団地、日向平・本小路、玖島第一、東本町、三城第2、三城団地、大佐古、水田一区・向陽町、池田アパート イ・ロ・ハ・ニ棟、新城、古町5区、中央町・松並第1アパート、松山、松山町第2・松山団地、西大村本町第1、桜馬場第2東、桜馬場第2西、古賀島西③、小路口住宅、竹松本町第2上、竹松本町第2下、皆同、久津・寺本

●福祉総務課（内線151）
●民生委員・児童委員協議会連合会 ☎47・5950（月・火・木曜、9～12時）

今月は 国保税第6期 の納付月です

納期限　9月30日㈪
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）

はかりの検査を受けましょう

はかりを取り引きまたは証明に使用している人は、次の日程で検査を受けてください。

対象地区	検査会場	検査日	検査時間
三浦	三浦出張所	9月18日㈬	10:30～11:00
松原・福重	松原出張所		13:30～15:30
西大村	中地区公民館	9月19日㈭ 20日㈮	10:30～12:00 13:00～15:00
竹松・萱瀬	郡コミセン	9月24日㈫	
大村・鈴田	市役所 別館正面玄関	9月25日㈬ 26日㈭	
全地区	中地区公民館	9月27日㈮	10:30～12:00

※家庭で使用しているはかりや、民間の計量士に検査を受けたはかりは、検査の必要はありません。

●県計量検定所☎095・844・9892
●商工振興課（内線245）

就学時健康診断

対象　平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん
内容　内科・歯科検診、視力検査、教育相談など
持参　就学時健康診断の通知書・就学時健康診断票（8月下旬発送）、上履き（会場が学校の人）、母子健康手帳、のびのびファイル

対象校	会場	日時		受付時間
三浦小	三浦小学校	9月25日㈬	13:30	13:00～13:20
福重小	郡コミセン	9月30日㈪	13:00	12:30～12:50
萱瀬小	萱瀬出張所	10月2日㈬	13:30	13:00～13:20
黒木小				
松原小	松原小学校	10月2日㈬	13:00	12:30～12:50
東大村小	東大村小学校	10月9日㈬	13:30	13:00～13:20
三城小	市コミセン	10月10日㈭		
大村小		10月15日㈫		
旭が丘小	市コミセン 【受付】さくらホール	10月16日㈬	13:00	12:30～12:50
富の原小		10月17日㈭	13:30	13:00～13:20
放虎原小		10月18日㈮		
竹松小		10月22日㈫	13:00	12:30～12:50
西大村小	中地区公民館	10月24日㈭	14:00	13:30～13:50
鈴田小	鈴田小学校	10月30日㈬	13:30	13:00～13:20
中央小	中央小学校	10月31日㈭		

※対象校以外の会場でも受診できます。
　事前に学校教育課へご連絡ください。
※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

●学校教育課（内線394）

募集

市営住宅入居者

入居日　10月1日㈫
抽選日時　9月20日㈮、10時～
抽選場所　プラットおおむら
〆切　9月10日㈫
※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☎20・7000

市美術展覧会作品

部門　洋画・日本画・書・写真・彫塑工芸・デザイン（自作未発表作品に限る）
出品数　1部門につき2点まで
対象　高校生以上で、市内在住または市内へ通勤・通学している人、美術団体に所属している人
募集期間　9月26日㈭～10月4日㈮
受付　文化振興課、野田額縁店、まちかど市民ギャラリー
※詳しくは、募集要項をご確認ください（8月26日㈪から各受付で配布）。

▼市美術展覧会
会期　11月11日㈪～17日㈰、9時～18時（最終日は15時まで）
場所　市コミセン
●文化振興課（内線372）

県央職業訓練校受講生

10月からの受講生を募集します。働きながら資格や技能の講習を受講できます。

場所　諫早技能会館（諫早市）
メ切　9月30日㈪
※コースや受講料など、詳しくはお問い合わせください。
●県央職業訓練校☎22・0036

スポーツ

日本スポーツマスターズ2024長崎大会

大村市開催競技

▼ゴルフ（女子）※50歳以上
期間　9月18日㈬～20日㈮
会場　大村湾カントリー倶楽部
▼バスケットボール※40歳以上
期間　9月28日㈯～30日㈪※男子は28日のみ
会場　シーハットおおむら
▼軟式野球（男子）※40歳以上
期間　9月28日㈯・29日㈰
会場　市野球場
●スポーツ振興課（内線187）

初心者スポーツ体験教室

申込先　市スポーツ協会
持参　タオル・飲料水・着替えなど
※小学生以下は保護者同伴
▼テコンドー
日時　9月14日㈯、10時～10時30分
場所　市児童体育館
対象　幼児～一般
服装　運動ができる服装
※内容についての問い合わせは☎090・3410・3888（木下）
▼アーチェリー
日時　9月15日㈰、9時～10時
場所　市アーチェリー場
対象　小学3年生以上
服装　長袖・長ズボン、上着は体にフィットするものが望ましい
※内容についての問い合わせは☎080・1696・8621（メクチ）
▼柔道
日時　9月15日㈰、9時～12時
場所　市武道館
対象　柔道未経験者の幼児～中学生、経験者で柔道教室に所属していない人
服装　運動ができる服装
※内容についての問い合わせは☎090・3410・0676（井村）
▼ヨット
日時　9月15日㈰、9時～12時・13時～15時
場所　馬場先ボートパーク
対象　親子、グループ
服装　ウインドブレーカー、帽子、シューズ（サンダル不可）
※内容についての問い合わせは☎090・2960・7183（﨑坂）
▼パラグライダー
日時　9月21日㈯、10時～12時・13時30分～15時30分
※いずれも30分前集合
場所　原町パラグライダー専用着陸場
対象　小学生以上で健康な人（2人1組）
定員　10組
服装　動きやすい服装、長袖長ズボン、軍手
※内容についての問い合わせは☎090・3883・3187（小川）
▼クライミング
日時　9月25日㈬、19時20分～21時20分
場所　シーハットおおむら
対象　小学生～高校生
服装　運動ができる服装
※内容についての問い合わせは☎090・2508・5663（松﨑）
●市スポーツ協会（内線188）

市民スポーツ大会参加チーム募集（オープン参加競技）

開催日　10月13日㈰
▼ボウリング（団体戦）
場所　大村Jボウル
対象　①【一般の部】小学生以上の市民で、JBC会員・リーグボウラーでない人
②【会員の部】市ボウリング協会会員の市民で、JBC会員・リーグボウラー
定員　①16チーム②18チーム（1チーム各3人）※先着順
※高校生以下のみの編成チームは不可
料金　①1人500円　②1人1500円
メ切　9月27日㈮
持参　ボール・ボウリングシューズ※ハウスボール、貸靴（1足400円）あり
●大村Jボウル☎53・1166
▼グラウンド・ゴルフ（団体戦）
場所　市陸上競技場
対象　18歳以上の市民
定員　50チーム（1チーム5人）※先着順
メ切　9月20日㈮
●スポーツ振興課（内線187）
▼ゲートボール
場所　森園運動広場
対象　18歳以上の市民（1チーム7人以内）
メ切　9月13日㈮
●スポーツ振興課（内線187）
▼サッカー（ファミリーPK大会）
場所　古賀島スポーツ広場
対象　市民で、小学6年生以下の子どもとその保護者（2人1組）
定員　U-12の部（小学6年生以下）、U-10の部（小学4年生以下）各64組※先着順
メ切　9月13日㈮
●スポーツ振興課（内線187）

▼ペタンク（団体戦）
場所　森園運動広場
対象　小学生以上の市民（3人1組）
メ切　9月20日㈮
●スポーツ振興課（内線187）

セミナー・相談

女性のための「つながりサポート事業」講座&相談会

資産運用に関する講座と、女性のお悩みに関する相談会です。子どもの教育費、生活資金、パートナーや子育てに関することなど、お気軽にご相談ください。
日時　9月8日㈰、【講座】10時30分～12時、【相談】13時～15時
場所　ミモザおおむら
●ミモザおおむら ☎080・3959・8576

無料調停手続相談会

金銭トラブル、交通事故、土地建物、家庭の問題などの調停手続について、無料で相談に応じます。
日時　10月6日㈰、10時～16時
場所　市コミセン
●大村調停協会 ☎090・9071・6495（古田）

行政相談をご利用ください【9・10月は行政相談月間】

行政相談は、役所の仕事に関する相談に対して、適切な窓口を案内したり、関係機関に働きかけたりするなど、解決に向けた対応を行っています。
●きくみみ長崎 ☎095・849・1101

子育て

①ベビーマッサージ ②ベビーヨガ

日時　①9月12日㈭②9月19日㈭、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（①9月2日㈪②9月9日㈪受付開始）
●おむらんど☎47・6111

「おはなしくれよん」のおひざにだっこ おはなし会

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。
日時　9月24日㈫、10時30分～11時30分
場所　中地区公民館
料金　無料

●中地区公民館☎53・1376

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

9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

3日㈫	人権相談	10:00～15:00
4日㈬	予法律相談	10:00～15:00
10日㈫	予登記相談	13:00～16:00
11日㈬	行政書士相談	13:00～16:00
17日㈫	人権相談	10:00～15:00
18日㈬	予法律相談	10:00～15:00
25日㈬	行政相談	9:30～12:00
27日㈮	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。
※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

令和7年度私立幼稚園・こども園 園児募集

対象　平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児

※願書受付など、詳しくは各園にお問い合わせください。

	園　名	住　所	電　話	願書配布開始
幼稚園	大村聖母	植松2丁目	☎52・2048	9月2日㈪
	長崎星美	水主町2丁目	☎52・2473	
	向陽	西三城町	☎53・6262	
認定こども園（短時間部）	昊天宮保育園	竹松町	☎55・0922	
	かめりあ	富の原2丁目	☎55・8301	
	たんぽぽ園	富の原2丁目	☎55・3357	
	ひまわり	木場1丁目	☎53・9420	
	わんぱくはうす	赤佐古町	☎54・8862	
	すずた	大里町	☎54・2800	
	フォルテ	寿古町	☎47・6180	
	いけだ	池田新町	☎52・2244	
	キッズランド	原口町	☎47・9781	
	ふるまち	古町	☎54・3001	
	たけまつ	大川田町	☎55・5575	
	エミー	池田2丁目	☎56・8388	
	松原リトルフォレスト	松原本町	☎55・0835	
	福重みょうせんじ	福重町	☎55・0703	
	くじら	富の原1丁目	☎55・0558	
	新城	杭出津1丁目	☎52・4152	

●こども支援課☎54・9100

出前子育てのつどい

時間　10時～

9月	場　所	問い合わせ先
4日㈬	松原出張所	にこにこ子育てサロン
6日㈮	坂口公民館	ライオンキッズ
12日㈭	めぐみ荘慰問	わいわいらんど
13日㈮	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
19日㈭	木場公民館	ひまわりキッズ
	池田第一　〃	ライオンキッズ
25日㈬	福重出張所	にこにこ子育てサロン
27日㈮	坂口公民館	ライオンキッズ

- 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

はじめまして♡じいじ&ばあば ～はじめての孫育て～

内容　子育ての今と昔、沐浴疑似体験、里帰り出産など

日時　9月15日㈰、10時～11時30分

場所　こどもセンター

対象　初めて子育てをサポートする予定の市内在住の祖父母

※孫が市内在住であれば、市外在住者も参加できます。

定員　12人（先着順）

料金　無料

申込　市公式LINE・電話

受付期間　9月2日㈪～14日㈯

●おむらんど☎47・6111

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

開催日時	内　容
10月4日㈮ 10:00～11:30	①ふれあい遊び
11日㈮ 10:00～12:00	②離乳食講話
18日㈮ 10:00～11:30	③身体を動かそう
25日㈮ 10:00～11:30	④聴いてみよう
11月1日㈮ 10:00～11:30	⑤親子交流会

※②④は託児あり

場所　こどもセンター

対象　市内在住で令和6年1月～6月生まれの第一子とその母親（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

申込　市公式LINE・電話

受付期間　9月1日㈰～15日㈰

●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　9月18日㈬、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

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

出張「お口の健康相談室」

内容　噛む能力チェック、オーラルフレイルチェック、「お口の健康体操」「やるばい！おおむら元気体操」ビデオ上映、お口の健康グッズプレゼント

日時　9月3日㈫、9時30分～11時30分

場所　竹松出張所

●お口の健康相談室（市歯科連携室）☎56・8555

地域の支え合い勉強会（要申込）

テーマ　居場所づくりの実践者から学ぶ

日時　9月20日㈮、14時～15時30分

場所　プラットおおむら4階

●地域包括支援センター☎53・8141

訪問理美容サービスをご利用ください

外出が困難な人が自宅で理美容サービスを受ける際の、理・美容師の出張にかかる費用を給付しています。

※カット代などの理美容料金は自己負担です。

対象　市内在住で要介護3～5の認定を受け、疾病などで外出困難な人

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

●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　9月21日㈯、13時～15時

場所　プラットおおむら4階

●障がい福祉課☎20・7306

「手話言語国際デー」ライトアップ

「世界手話言語国際デー」に合わせ、世界ろう連盟のシンボルカラーである青色にライトアップします。

日程　9月23日㈪㊡

場所　大村公園（板敷櫓・桜田橋）・プラザおおむら・ボートレース大村広告塔・新大村駅モニュメント

●障がい福祉課☎20・7306

目や見え方に関する相談会（要申込）

対象　見えない、見えにくいことで困り感があるお子さんや保護者、教育・療育に関わる人など

日時　10月23日㈬、①10時②11時30分③13時30分

場所　県央保健所

〆切　10月2日㈬

●県立盲学校☎095・882・0020

健康

9月24日～30日は「結核予防週間」です

県の罹患率は全国ワースト3位（令和4年）で、全国平均を大きく上回っています。

▼早期発見・治療のために

・風邪のような症状が2週間以上続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

・定期的に健康診断を受けましょう。

・十分な睡眠やバランスのとれた食事などを意識し、規則正しい生活を心がけましょう。

・抵抗力の弱い乳幼児は、かかりつけ医の指示にしたがってBCG接種を受けましょう。

●国保けんこう課（内線629）

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

9月	集合場所	距離	代表者
2日㈪ 9:00	竹松出張所	4～5km	森芳 ☎080・1032・6473
9日㈪ 10:00	アーケード内ペディ長崎J.	1～3km ノルディックウォーク	柚之原 ☎080・9106・2107
10日㈫ 9:00	杭出津公園	約4km リバーサイド	川原 ☎54・3089
	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
12日㈭ 8:50	大村公園 観光センター裏	約8km (160分)	田添 ☎090・1080・5065
14日㈯ 9:00	池田湖公園	約5km 竹松駅	永江 ☎090・5486・2969
16日㈪㊊ 9:00	竹松出張所	4～5km	森芳 ☎080・1032・6473
18日㈬ 9:00	木場公民館		原田 ☎53・4238
19日㈭ 9:00	水計　〃		久田松 ☎54・2413
24日㈫ 9:00	木場　〃		原田 ☎53・4238
27日㈮ 13:30	鈴田運動公園		塩田 ☎52・2368
30日㈪ 9:00	竹松出張所		森芳 ☎080・1032・6473

●国保けんこう課（内線141）

HPVワクチン日曜接種（集団接種）

日時　10月20日㈰、9時～12時
場所　ボートレース大村 旧ブルードラゴン（玖島1丁目）
対象　接種日時点で本市に住民票がある平成9年4月2日～平成25年4月1日生まれの女性で、HPVワクチンの接種が完了していない人
定員　100人（先着順）
受付開始　9月9日㈪
※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

マンモグラフィ無料検診

日時　10月13日㈰、9時30分～13時
対象　本市および近隣市町にお住まいで、1年以上乳がん検診（マンモグラフィ）を受けていない35歳以上の女性
定員　35～39歳…10人、40歳以上…40人（先着順）
※年齢は令和7年3月末時点。
※妊娠中・授乳中の人は受けられません。
申込　専用申込フォーム
メ切　9月30日㈪

●ピンクリボンながさき☎47・8595

8020コンテスト

対象　市内在住の80歳以上（4月1日現在）で、20本以上自分の歯をお持ちの人
申込　大村東彼歯科医師会加入の歯科医院へ直接申し込み
メ切　10月4日㈮

●大村東彼歯科医師会☎54・1006

原爆被爆者検診

9月	時　間	会　場
9日㈪	9:30～11:00 13:00～14:00	市コミセン
10日㈫	9:30～11:00	市コミセン
	13:00～14:00	松原出張所
11日㈬	9:30～11:00 13:00～14:00	中地区公民館

●福祉総務課（内線151）

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7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

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

日付	場　所	
	午前	午後
9月3日㈫	竹松出張所	
9月4日㈬	市コミセン	
9月5日㈭	溝陸公民館 ※午前のみ胃がん検診（バリウム/700円）受診可	
9月7日㈯	中地区公民館	
10月20日㈰	市コミセン	

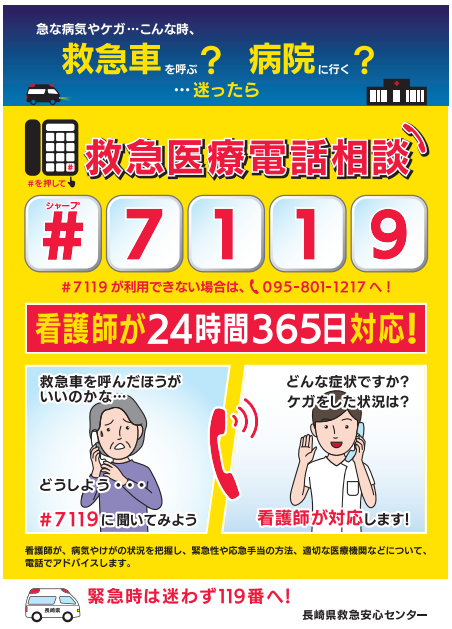
▶任意で追加可能な検査
肺がん検診（150円）、大腸がん検診（150円）など

▲市公式LINE

※社会保険や共済保険などの被扶養者で40歳以上の人も申し込み可。

●国保けんこう課（内線152）

救急医療電話相談#7119



●国保けんこう課（内線152）

ストレスとこころ

9月10日～16日は自殺予防週間です

ストレスとうまくつきあう

「何となく調子が悪い」と感じるときは、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているのかもしれません。

こころのサイン

- ✓不安や緊張でイライラしたり怒りっぽくなる
- ✓ちょっとしたことで驚いたり、泣き出したりする
- ✓気分が落ち込んでやる気がなくなる
- ✓人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- ✓肩こりや頭痛、腹痛などが出てくる
- ✓寝つきが悪くなり、途中目が覚める
- ✓食欲がなくなったり、食べ過ぎたりする
- ✓下痢や便秘になる ✓めまいや耳鳴りがする

こころと体のセルフケア

「自分でできる範囲で自分の面倒をみる」ことが「セルフケア」の基本です

- **体を動かす**
  「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に
- **腹式呼吸を繰り返す**
  「ちゃんと吐く」ことから始めて
- **「なりたい自分」に目を向ける**
  「できていること」に目を向けて自分の力を信じる
- **今の気持ちを書いてみる**
  人に見せないことを前提に、ありのままの気持ちを書く
- **失敗したら笑ってみる**
  「笑い」はこころを軽やかにする
- **音楽を聴いたり、歌を歌う**
  ただ音楽を聴くことに集中する

▶子どものこころと健康が気になるときに
【厚生労働省 こころもメンテしよう】

▶悩みを抱えている人へのサポートサイト
【長崎県 カチッ！】

●国保けんこう課（内線171）

悲しむ心の大切さ

おおむら海辺のクリニック
院長 遠山啓亮先生

近しい人との「死」は誰でも避けては通ることができないものである。死というお別れ（死別）は人が経験するストレスの中で最も大きなものの一つである。大切な人を亡くした悲しみは当たり前のものであり、悲しみに蓋をしていると心の健康を害してしまうことがある。

大切な人を失う悲しみは古今東西変わらないが、ある調査では日本人の悲嘆反応には特徴があるとされる。①思慕②疎外感③うつ的不調④適応対処の努力、の4つであるが、このうちの②～④は遺族の心身に大きな影響を与えることが多い。②は「自分の気持ちは誰もわかってくれない」と思い込み人に会いたくなくなる、③はうつと似た症状が数年にわたり続く、④は「亡くなった人の分まで頑張らないと」と無理に頑張ってしまう。また、別の調査では遺族の8割以上が「周囲の人の言葉に傷つけられたことがある」と答えている。「時間が解決してくれるよ」「寿命だったのよ」「いつまでも悲しまないで早く立ち直らないと」「辛いのはあなただけではないのよ」「あなたが長生きしないとね」「あなたの気持ちはわかるわ」「元気出して」「元気になったら出かけようね」「病気はどんな経過だったの？」「大往生だったのね」など、つい口にしてしまいがちな言葉が遺族を傷つけている。「これであなたも時間がとれるようになったんじゃないの」と励ますつもりの言葉は9割以上の遺族が「傷ついた」と答えている。遺族を前に何を話したらよいか戸惑い、つい口にしてしまうのかもしれないが、それが遺族を傷つけている可能性を知っておくことは大切である。また興味本位の病気の詮索も遺族を大きく傷つけているので控えるべきである。どのように声をかけてよいかわからないときは「辛かったね」の一言が望ましい。

大切な人とお別れした悲しみは時間経過で消えるものではなく何年も続いて当たり前。悲しみに無理に蓋をせず、しっかりと悲しむことが大切である。

9月の健康・育児カレンダー

1	日	つねとう内科・循環器内科（内科・循環器内科）小路口町 ☎55・8855 橋口整形外科医院（整形外科）竹松本町 ☎55・8739 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462
2	月	ことばの相談室
3	火	心の相談室
4	水	3歳児健康診査
5	木	1歳6カ月児健康診査　　ピヨピヨえほんタイム
6	金	離乳食教室（5カ月前後）
7	土	
8	日	ともなが内科クリニック（内科・呼吸器科）杭出津2丁目 ☎54・5000 川田整形外科（整形外科）小路口町 ☎46・3145 いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎54・6684
9	月	ことばの相談室
10	火	
11	水	1歳6カ月児健康診査
12	木	3歳児健康診査
13	金	乳幼児すくすく健康相談
14	土	
15	日	キッズ&ファミリークリニック出口小児科医院（小児科）諏訪3丁目 ☎52・2252 うえき心療内科クリニック（心療内科・神経科・精神科）坂口町 ☎54・6000 本川歯科医院 松並2丁目 ☎54・1682
16	月	中田クリニック（外科・内科）古賀島町 ☎54・0083 楠木眼科医院（眼科）東三城町 ☎52・2711 えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800
17	火	
18	水	3歳児健康診査
19	木	1歳6カ月児健康診査
20	金	離乳食教室（10カ月前後）
21	土	
22	日	すだこどもクリニック（小児科）植松3丁目 ☎54・7200 黒木医院（泌尿器科）西大村本町 ☎54・0211 大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378
23	月	さわ小児科（小児科）富の原2丁目 ☎56・2288 伊崎脳神経外科・内科（脳神経外科・内科）東本町 ☎54・4230 大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744
24	火	
25	水	
26	木	みんなであそぼう
27	金	
28	土	
29	日	フジイ胃腸科クリニック（胃腸科・内科）東本町 ☎54・8686 神田クリニック（外科・内科）木場1丁目 ☎48・5648 岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277
30	月	ことばと心の相談室

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
☎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

▶乳幼児すくすく健康相談 ※要予約
受 付　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　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

こんまり®メソッドのお片づけワークショップ

「人生がときめく片づけの魔法」著者・近藤麻理恵氏のメソッドのワークショップを、こんまり®流片づけコンサルタントを講師に迎え、開催します。

日時　①10月18日㈮、13時30分～15時
②10月19日㈯、10時30分～12時
③10月19日㈯、13時30分～15時
場所　ミライon　定員　各30人
対象　小学生以上
※託児（1歳～未就学児）・手話通訳・要約筆記あり（要申込）
料金　無料　申込　申込フォーム
〆切　9月19日㈭

●地方創生推進室（内線286）

シーハットおおむら

☎20・7207
seahat.jp

ストラディヴァリウス・コンサート 金川真弓ヴァイオリン・リサイタル

世界を魅了する注目の若手ヴァイオリニスト・金川真弓と、ヴァイオリンの名器として名高いストラディヴァリウスの圧巻のコラボをお楽しみください。

日時　9月21日㈯、14時～
場所　さくらホール
料金　大人3,500円（会員3,100円）、小中高生1,000円（会員900円）
※当日各500円増※未就学児入場不可

夏バテにサヨナラ！クエン酸で疲労回復★お酢酢め（おススメ）レシピ♪（要予約）

夏の終わりに、お酢を使った疲労回復メニューを紹介します。酸味の使い方を楽しく学び、まだまだ続く残暑を乗り切りましょう。

日時　9月28日㈯、11時～13時30分
料金　1,000円
場所　プラザおおむら
定員　16人
持参　エプロン・三角巾・スリッパ・手拭きタオル・飲み物・筆記用具
●プラザおおむら☎47・6100

「ガラスの砂浜」で大村湾を学ぼう!! in 大村

日時　9月29日㈰、14時～16時
場所　ガラスの砂浜
内容　ガラスの砂浜で生き物を探そう、アサリの水質浄化実験
対象　県内在住の小学5年生以上
※小中学生は保護者同伴
定員　20人程度（応募多数の場合は抽選）
料金　無料
申込　電子申請システム・申込書を県環境保健研究センターへ郵送
※申込書は環境保全課・市ホームページで入手できます。
〆切　9月11日㈬必着

●環境保全課（内線149）

もよおし

第41回コミセンまつり

市コミセンで活動しているグループが、日頃の活動成果を発表します。

【さくらホール】
▼舞台発表
合唱・ダンス・楽器演奏・舞踊など
時間　9月7日㈯・8日㈰、10時～15時30分
※8日は15時まで
【市コミセン】
▼展示発表
布の花・絵画・書道・写真など
日時　9月7日㈯・8日㈰、10時～16時
※8日は14時30分まで
▼体験コーナー
・グラスアート（小物入れ）（500円/個）
日時　9月7日㈯・8日㈰、10時30分～14時30分※8日は12時まで
・真向法体操（無料）
日時　9月7日㈯、10時～12時
・ヨガ（無料）
日時　9月8日㈰、10時30分～12時
・南画（無料）
日時　9月8日㈰、12時30分～14時30分
▼食品バザー（混ぜご飯など）
日時　9月7日㈯・8日㈰、11時～売り切れ次第終了

●市コミセン☎54・3161

9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

		1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 祝	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 祝	23 振	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
大村			休館日				G3オールレディース競走								デイリースポーツ杯								中日スポーツ新聞社杯							スポーツニッポン杯	
場外発売	デイ	G3宮		浜名湖			G1津				G1びわこ							G3浜名湖					G1徳山							津	
				G2三国				平和島					G3江戸川					常滑	尼崎					G3児島							
		福岡			尼崎								G3宮島								宮島		びわこ				尼崎		尼崎	
		常滑		常滑			G3福岡				尼崎			平和島								江戸川			福岡				多摩川	
		江戸川		多摩川						浜名湖									多摩川								津		江戸川	
		びわこ			びわこ			びわこ		常滑						福岡					常滑				平和島					常滑
	モ	鳴門		唐津			徳山				唐津							徳山				三国				鳴門			唐津	
		徳山		徳山			芦屋					鳴門			三国				芦屋					唐津			芦屋		
	ナイター	SG丸		若松						桐生								G1ヤングダービー桐生										G1若松		
		桐生		桐生			丸亀							丸亀								下関						丸亀		
		蒲郡			蒲郡					下関						蒲郡								蒲郡						
				下関ミッドナイト						若松ミッドナイト																				

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	Hobbies and Interests 各20人
小学4～6年生 11:00～11:50	
高校生以上 13:00～15:00	Hobbies and Interests 25人
中学生・高校生 15:30～16:30	Hobbies and Interests 20人

内容　全て英語で話す対話形式の講座
日程　9月22日㈰㊗　料金　無料
〆切　9月20日㈮(先着順)
※申込時に年齢と対象コースをお伝えください。

子ども科学館
(プラットおおむら 5階)
●社会教育課 ☎54・3161

9月のイベント情報

日　時	内　容
1日㈰ 10:00～	木工教室 ※4年生以上10人まで
7日㈯ 10:00～	折り紙教室
8日㈰ 10:00～	科学講座
14日㈯ 10:00～	星空教室
15日㈰ 10:00～	バルーンアート教室
21日㈯ 10:00～	竹細工教室
22日㈰㊗ 10:00～	子ども映画会
28日㈯ 14:00～	科学工作教室

※開始時間前にお越しください。団体で参加する場合は、事前にご連絡ください。

教室参加者募集

▼ラジオ工作教室
日時　9月16日㈪㊗、10時～12時
対象　小学4年生～中学生
定員　15人(応募多数の場合抽選)
〆切　9月3日㈫消印有効

▼中学生のための科学実験教室
日時　10月12日㈯・11月9日㈯、13時30分～15時30分(全2回)
内容　自然観察・科学実験など
対象　2回とも参加できる中学生
定員　24人(応募多数の場合抽選)
〆切　9月20日㈮消印有効

▼共通
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)
宛先　〒856-0836
幸町25-33 社会教育課

国際交流プラザ
休 月・火曜
予約フォーム▶
☎ FAX 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)

親子で英語の音を楽しもう！

日時　9月19日㈭、15時～15時40分
定員　10組程度(先着順)
料金　無料
〆切　9月18日㈬

Englishキッズピラティス特別版

ピラティスで体を動かしながら、英語にも触れることができます。
日時　9月1日㈰・15日㈰、13時30分～15時
場所　プラザおおむら
定員　20人(先着順)
対象　4歳～小学6年生　料金　無料
持参　水筒、タオル、動きやすい服装
〆切　開催日の前日まで
※申込時に年齢をお知らせください。

韓国情報交換イベント「K-TALK」

韓国に関する情報をシェアしながら交流しましょう。
【テーマ】韓国旅行
日時　9月7日㈯、15時～16時30分
【テーマ】韓国エンタメ(K-POP、韓国ドラマ)
日時　9月11日㈬、18時～19時30分
定員　各20人(先着順)　料金　無料
〆切　開催日の前日

親子でワールドキッチン

フランス料理を作って交流を楽しみましょう。
日時　9月29日㈰、10時30分～12時30分
場所　プラザおおむら
定員　10組程度(先着順)
料金　1人500円(材料費)
持参　エプロン、スリッパ
〆切　9月27日㈮

第3回シーハットおおむら市民ピアノリレー ～スタインウェイ弾きませんか？

世界三大ピアノ・スタインウェイを市民の皆さんが演奏してつないでいくリレーコンサート。ぜひ芸術の秋にじっくりお楽しみください。
日時　10月5日㈯、13時～
場所　さくらホール　料金　無料

ミライon図書館
☎48・7700 FAX48・7703
miraionlibrary.jp
✉ o-tosyokan@miraionlibrary.jp

木曜コンサート

日時　毎週木曜日、18時～18時30分
場所　1階多目的ホール

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　9月6日㈮、10時～17時
場所　1階多目的ホール
●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)

日時　9月19日㈭、14時～15時
場所　2階研修室
定員　20人　申込　窓口・電話

まちかど市民ギャラリー
☎50・1216

会期	展示内容(主催者)
9/10㈫～14㈯	手作り作品展 (比呂魅オリジナル)
9/17㈫～23㈪㊡	裂織展 (吉本 雅子)
9/25㈬～29㈰	水彩画展 (群家 光徳)