お知らせ

祝日の燃やせるごみ収集

11月4日㈪(振替休日)、11月23日㈯(勤労感謝の日)→いずれも収集しません。

※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

Jアラートの全国一斉情報伝達試験

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20日㈬、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)

緊急地震速報の訓練

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5日㈫、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)

町内会へ加入しましょう

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。

▼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、お住まいの地区の町内会へお問い合わせください。

●地域げんき課(内線185)

おおむら暮らし移住相談会

日時　11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)

国民年金保険料控除証明書

1月から9月までの間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、大切に保管してください。

▼電子版もご利用ください

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

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

年金記録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や年金見込額を確認できます。

●諫早年金事務所☎25・1662

定例教育委員会会議

日時　11月19日㈫、15時15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

市民と議会のつどい「語ってみゅーか」

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。

11月	時　間	場　所
13日㈬	19時～	市コミセン
14日㈭		松原出張所
		萱瀬　〃
		鈴田　〃
		中地区公民館
15日㈮		福重出張所
		竹松　〃
		三浦　〃

●議会事務局（内線303）

漁船・プレジャーボートの適正な管理を

使用しなくなった船を港湾・漁港施設に放置することは法令等で禁止されています。放置船は施設内の利用に支障をきたすだけでなく、油漏れなどで環境に被害を及ぼす恐れがあります。船の所有者・使用者は、適切な管理を行い、使用しなくなった場合は速やかに適正な方法で処分を行いましょう。

●河川公園課（内線434）
●県央振興局☎22・0010

婚活個別相談会（要申込）

日時　12月2日㈪、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、またはその家族など
※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・5860

スマホ教室

11月	時　間	場　所
14日㈭	10時～12時	福重出張所
27日㈬		郡コミセン

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

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）

マイナンバーカード申請

▼出張申請（「おむすび。」「ゆでぴ」ダウンロードサポート同時開催）

11月	時　間	場　所
1日㈮	10時～12時	鈴田出張所
6日㈬		郡コミセン
8日㈮		福重出張所
12日㈫		三浦　〃
13日㈬		中地区公民館
18日㈪		松原出張所
20日㈬		萱瀬　〃
22日㈮		郡コミセン

※竹松出張所は、改修工事のため来年3月まで実施しません。

持参　【マイナンバーカード】
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。

【ダウンロードサポート】
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）

▼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）

おおむら暮らし移住者交流会

日時　11月12日㈫、13時30分～16時
場所　旧楠本正隆屋敷
対象　転入者、おおむら暮らしに興味のある人
料金　500円
定員　5人程度
申込　市ホームページ

●地方創生推進室（内線286）

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。

10月12日㈯から　1時間 **953**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

11月11日～17日は税を考える週間です

国税庁動画チャンネルでは、スマホ申告やキャッシュレス納付、納税証明書のオンライン発行などの便利なサービスを紹介しています。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

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　12月2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）

令和7・8年度入札参加資格審査申請を受け付けます

業種　建設工事・コンサルタント・業務委託・物品等
申請期間　11月1日㈮～12月20日㈮
受付時間　8時30分～17時15分（12時～13時を除く）
※要領は市ホームページから入手できます。

●契約課（内線230）

HPVワクチン自費接種者への払い戻し対象ワクチン追加

キャッチアップ接種対象だった人が、定期接種の年齢を過ぎて自費で接種した費用の払い戻し対象ワクチンにシルガードHPV9（9価）を追加しました。

対象　令和4年4月1日時点で大村市に住民登録があり、高校2年生相当になる年度の初日から令和4年3月31日までに自費でHPVワクチンを接種した人
〆切　令和8年3月31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

募集

市営住宅入居者

入居日　12月1日㈰
抽選日時　11月20日㈬、10時～
抽選場所　プラットおおむら
〆切　11月11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

自衛官

▼陸上自衛隊高等工科学校生徒
対象　中学卒業（見込含）で17歳未満の男子（平成20年4月2日～平成22年4月1日までの間に生まれた人）
〆切【推薦】11月29日㈮【一般】令和7年1月16日㈭
試験日【推薦】令和7年1月11日㈯～13日㈪㈷の指定する1日【一般】令和7年1月25日㈯・26日㈰のいずれか指定する日

●自衛隊大村地域事務所☎52・6217

大村市・島根県飯南町青少年交流ツアーの参加者

友好交流都市である島根県飯南町の子どもたちと、さまざまな体験を通して親睦を深めます。

日程　令和7年1月11日㈯～13日㈪㈷
場所　島根県飯南町
対象　市内在住の小学5年生～中学2年生
定員　20人
料金　1万円（保険料含む）
※1日目の昼食と3日目の夕食は実費負担です。
申込　電子申請・電話・メール（住所・氏名・学校・学年・連絡先電話番号・保護者氏名を明記）
申込期間　11月5日㈫～22日㈮
▼事前説明会（参加者対象）
日時　12月10日㈫、18時30分～
場所　市役所大会議室

●市姉妹都市親善協会（企画政策課内・内線103）
✉shimaitoshi@city.omura.nagasaki.jp

「大村文芸」「大村文化」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（1部門当たり）
・大村文芸10首（句）…文芸協会員3千円、非協会員4500円
・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丁目445（六田正英）
【俳句】久原1丁目419の6（奥村京子）
※大村文芸と大村文化は別用紙で同封。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。
〆切　12月10日㈫
●市文化協会（文化振興課内・内線372）

スポーツ

スポーツ医・科学講習会

演題　歯・口腔とスポーツの関係―アスリートも歯が命―
日時　11月26日㈫、19時～21時
場所　市コミセン
料金　無料
服装　運動ができる服装
定員　100人（先着順）
申込　電話
●市スポーツ協会（スポーツ振興課内・内線188）

セミナー・相談

「つながりサポート事業」相談会&講座

▼相談会
行政や団体の専門家が、仕事や家族、健康などの相談に個別で応じます。

▼講座
「～すてきな大人の対人関係を学ぼう～」と題し、性に関する正しい知識を学びます。
日時　12月8日㈰
【相談】10時～12時
【講座】13時30分～15時30分
場所　プラットおおむら
料金　無料
※託児あり（11月22日㈮〆切）
●ミモザおおむら
☎080・3959・8576

大村わんわん講習会

内容　「犬ごはんについて」「わんわんパトロール隊に期待すること」
日時　12月1日㈰、10時～12時
場所　プラットおおむら
料金　無料
※詳しくは、ホームページをご確認ください。
●大村わんわんパトロール隊
☎090・9656・1476（佐々木）

11月13日～19日は全国一斉「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、ご相談ください。
時間　平日8時30分～19時／土・日曜・祝日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

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

5日㈫	人権相談	10:00～15:00
6日㈬	予法律相談	10:00～15:00
12日㈫	予登記相談	13:00～16:00
13日㈬	行政書士相談	13:00～16:00
19日㈫	人権相談	10:00～15:00
20日㈬	予法律相談	10:00～15:00
22日㈮	不動産相談	13:00～16:00
27日㈬	行政相談	9:30～12:00

※ 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

男女共同参画推進事業講演会
「せやろがいおじさんと笑って一緒に考えようで！」

芸人でユーチューバーのせやろがいおじさん（榎森耕助さん）をお招きし、性の固定観念に捉われず、自己肯定感を高めるにはどうするかを一緒に考えます。

日時　11月23日㈯㊗、13時30分～15時
場所　プラザおおむら
定員　130人（先着順）
※託児（1歳～就学前まで・要予約）、手話通訳、要約筆記あり。
料金　無料
申込　窓口・電話・ファクス・メール・市ホームページ申込フォーム
〆切　11月8日㈮※託児同日
●男女共同参画推進センター「ハートパル」（プラットおおむら4階）
☎54・8715　FAX54・8700
✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

子育て

①ベビーマッサージ
②ベビーヨガ

日時　①11月15日㈮②11月22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（①11月4日㈪㈹②11月11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　11月26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

出前子育てのつどい

時間　10時～

11月	場　所	問い合わせ先
6日㈬	野岳アスレチック広場	にこにこ子育てサロン
8日㈮	坂口公民館	ライオンキッズ
14日㈭	三浦出張所	わいわいらんど
21日㈭	木場公民館	ひまわりキッズ
	池田第一　〃	ライオンキッズ
22日㈮	坂口　〃	
	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
27日㈬	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

人形劇を楽しもう

「ゆでぴー」さんによる人形劇です。

日時　11月21日㈭、10時30分～11時
場所　プラザおおむら
対象　市内在住の未就学児と保護者
定員　40組（先着順）　料金　無料
申込　市公式LINE・電話（11月4日㈪㈹受付開始）
●おむらんど☎47・6111

英語であそぼう

カイさんと一緒に親子で楽しく英語にふれあおう。

日時　11月28日㈭、10時30分～11時
場所　おむらんど
対象　市内在住の未就学児と保護者
定員　12組（先着順）　料金　無料
申込　市公式LINE・電話（11月18日㈪受付開始）
●おむらんど☎47・6111

学童保育支援員説明・面談会

放課後児童クラブの学童保育支援員を募集します。子どもと関わる仕事に興味のある人をお待ちしています（未経験可）。

日時　11月7日㈭、9時～12時（1人30分・要予約）
場所　ハローワーク大村
●ハローワーク大村☎40・0064

「189（いちはやく）　気づいてあげて　そのサイン」
11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、子どもの心身に大きなダメージを与え、身体の成長、脳の発達に影響を及ぼしたり、トラウマが残ったりすることがあります。

子どもにみられるサイン

- 不自然なあざや火傷がある
- 急に痩せてきた
- 衣類や身体がいつも汚れている
- 親を避けている
- 表情が乏しい
- 落ち着きがなく、乱暴さが目立つ
- 家に帰りたがらない
- 夜遅くまで一人で遊んでいる
- 親がいなくなると急に表情が晴れやかになる　など

保護者にみられるサイン

- 家の中や外が散らかっている
- 隣近所と交流がなく、孤立している
- 子どもの健康や安全を考えていない
- 子どもを置いて外出している
- 人前で子どもを厳しく叱る・叩く　など

▼まずはお知らせください
思い違いであっても、責任を問われることはありません。連絡した人が特定されないよう、秘密は守ります。

相談窓口

児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間対応）☎189
こどもセンター☎54・9100
市児童虐待専用通報ダイヤル　☎54・5868（8時30分～ 22時※年末年始除く）

子育て中の保護者や周囲の皆さんへ

子育ては初めての経験も多く、保護者だけで担うのはとても大変なことです。楽しいことがある一方、ちょっとした出来事で落ち込んだり、イライラしたりもします。そのため、いざ相談へ行こうと思ってもその気力がわかないときがあります。少しでも困ったときには、早めにご相談ください。

●こども家庭課☎54・9100

令和7年度

放課後児童クラブ入所説明会

入所の手続きや状況・選考方法など、詳しくは各クラブにお問い合わせください。

クラブ名	電話番号	日時	場所	小学校区
第1三浦学童クラブ	48・8888	1月中旬～2月中 (入学説明会後に実施)	三浦出張所	三浦
学童保育鈴っ子クラブ	49・5386	令和7年3月15日㈯12時～ (30分程度)	学童保育鈴っ子クラブ	鈴田
ときわ学童クラブ1・2・3・4	50・2303	随時(要連絡)	ときわ学童クラブ	旭が丘
キッズホームゆりかごA・B	53・5791	令和7年3月7日㈮ 18時30分～	キッズホームゆりかごA	
キノコ児童クラブ	54・7475	11月1日㈮～随時	キノコ児童クラブ	中央
スポキッズ学童クラブ 松並校	070・3316・5915 (問い合わせ専用)	11月6日㈬19時～ 11月9日㈯13時～	スポキッズ学童クラブ 松並校	
さくらんぼ児童クラブ	52・3339	12月8日㈰10時～11時	さくらんぼ児童クラブ	
ぶどう児童クラブ	54・7727			
ほうこ児童クラブ	52・2194	11月9日㈯10時～11時 11月13日㈬19時30分～20時30分 ※参加者を対象に、後日選考抽選会予定。	ことら児童クラブ	放虎原
ことら児童クラブ	50・0535			
らっこ児童クラブ	50・0428			
スポキッズ学童クラブ 古賀島校A・B	070・3316・5915 (問い合わせ専用)	11月8日㈮19時～ 11月9日㈯14時30分～	スポキッズ学童クラブ 古賀島校	
たけまつ学童クラブ なかよし・げんき	080・3222・5575	令和7年2月中旬(入所決定者対象) ※入所希望受け付けは12月下旬～1月下旬ごろ。	郡コミセン(予定)	竹松
いろり端きっず・二番館・三番館	47・5603	随時(要連絡)	いろり端きっず	
くさぶえ児童クラブ	55・1582	11月17日㈰10時～11時	くさぶえ児童クラブ	富の原
寺子屋学童クラブはあと・よつば	080・4283・1255	令和7年2月中旬(入所決定者対象) ※入所希望受け付けは12月下旬～1月下旬ごろ。	郡コミセン(予定)	
二丁目学童クラブ竹っ子・富っ子	080・4411・3357			
スポキッズ学童クラブ 富の原校	070・3316・5915 (問い合わせ専用)	11月7日㈭19時～ 11月9日㈯16時～	スポキッズ学童クラブ 富の原校	
福重児童クラブ	56・2563	12月7日㈯19時～20時	福重児童クラブ	福重
福重まなびっこ児童クラブ	51・7105	令和7年1月20日㈪14時～18時 令和7年2月3日㈪14時～19時	福重まなびっこ児童クラブ	
福重まなびっこ児童クラブ2	51・4816			
いちご児童クラブ	55・5891	令和7年1月18日㈯ 17時30分～18時30分	いちご児童クラブ	松原

※掲載していないクラブについては、直接各クラブへお問い合わせください。

●こども支援課☎54・9100

高齢者と介護

大村わらべ会地方講演会

日時　11月9日㈯、13時30分～15時30分
場所　プラットおおむら4階
対象　認知症に関心がある人、医療・介護・福祉関係者、認知症の人と家族の会会員
料金　無料
定員　70人
●大村わらべ会☎090・2502・9829（神原）

出張「お口の健康相談室」

内容　噛む能力チェック（1人10分程度）、お口の健康グッズプレゼント
日時　11月19日㈫、①9時30分～11時30分②13時30分～15時30分③11月20日㈬、9時30分～11時30分
場所　①福重出張所②松原出張所③鈴田出張所
●お口の健康相談室（市歯科連携室）☎56・8555

市老連作品展に出品しませんか

内容　手芸・工芸・文芸・書・絵画・写真・彫刻・陶芸・盆栽・生け花ほか（1人1点）
※縦30㎝×横45㎝×高さ30㎝に収めてください。
対象　市内在住で60歳以上の人
申込　出品申込書を提出（11月15日㈮、15時〆切）

▼市老連作品展

日程　12月4日㈬～6日㈮
場所　中地区公民館
●市老人クラブ連合会☎53・6010

認知症の人と家族の会

日時　11月20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

人生会議をしてみませんか

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」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、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、思いを共有する取り組みです。

▼ACPを考えよう

市で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）と協力し、普及啓発に取り組んでいます。「ACPの手引き」を活用し、元気なうちからご家族や大切な人と自分の大事にしたいこと、望む生き方について話し合いましょう。

【ACPの手引き配布場所】
地域包括支援センター・まちなか保健室
【出前講座を開催しています】
まちなか保健室☎20・7115

ACPの手引きから一部抜粋　“もしも”のわたし

1. わたしが人生の最期に大切にしたいこと　☑を入れる

□ 1日でも長生きすること
□ できるだけ最期まで自宅や施設で過ごすこと
□ 最期は家族と過ごすこと

2. 最期の医療処置について

口から食べられなくなったとき
水分のみの点滴は　□ 希望する　□ 希望しない　□ 分からない
胃ろうや経鼻経管栄養は　□ 希望する　□ 希望しない　□ 分からない

※何度でも繰り返し、見直すことができます。

▼はじめての終活講座（要申込）

参加者には「人生ノート」と「終活べんり帳」をプレゼント。

日時　11月26日㈫、13時30分～15時30分
定員　80人（先着順）
会場　ミライon
申込　電話・市ホームページ

●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ます）
日時　11月16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

仕事で使える手話講座

内容　窓口等で用いる簡単な言葉やあいさつの手話など
日時　12月18日㈬、9時30分～16時30分
場所　プラットおおむら
対象　市内勤務の人
定員　40人　料金　無料
申込　郵送・市ホームページ
メ切　11月25日㈪
〒856-0832本町458番地2
●障がい福祉課☎20・7306

目や見え方に関する相談会

日時　12月18日㈬①10時②11時30分③13時30分
場所　県央保健所
対象　見え方でお悩みのお子さんや保護者、教育・療育に関わる人など
メ切　11月27日㈬
●県立盲学校☎095・882・0020

健康

長崎医療センター 市民公開講座・医療相談会

肝疾患に関する講座を開催します。講座後は、肝疾患患者本人や家族からの医療相談に応じます（申込不要）。

日時　11月11日㈪
【市民公開講座】15時～16時
【医療相談会】16時～16時30分

場所　長崎医療センター

料金　無料

●長崎医療センター☎27・3021（平日8時30分～15時）

県ギャンブル依存症家族教室（要予約）

日時　11月1日㈮・15日㈮・29日㈮、いずれも13時30分～15時30分（全3回）

場所　長崎こども・女性・障害者支援センター（長崎市）

対象　ギャンブルの問題でお困りの家族など

料金　無料

●長崎こども・女性・障害者支援センター☎095・846・5115

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

▲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
19日㈫	福重出張所	松原出張所
20日㈬	鈴田　〃	市コミセン
21日㈭	市コミセン ※午前のみ胃がん検診（バリウム/700円）受診可。	
23日㈯㈷	郡コミセン	

▶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歳以上の人も申し込み可。

●国保けんこう課（内線152）

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　※14日㈭は弁当持参

11月	集合場所	距離	代表者
4日㈪㈹ 9:00	郡コミセン	4～5km	森芳 ☎080・1032・6473
10日㈰ 9:00	杭出津公園	約4km シーサイド	川原 ☎54・3089
11日㈪ 10:00	アーケード内 ペディ長崎J.	1～5km ノルディックウォーク	柚之原 ☎080・9106・2107
12日㈫ 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
14日㈭ 8:50	大村公園 観光センター裏	約13km 岳ノ木場公園	田添 ☎090・1080・5065
15日㈮ 9:00	池田湖公園	約5km 石場橋	永江 ☎090・5486・2969
18日㈪ 9:00	郡コミセン	4～5km	森芳 ☎080・1032・6473
20日㈬ 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
21日㈭ 9:00	水計　〃	4～5km	久田松 ☎54・2413
26日㈫ 9:00	木場　〃	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課（内線141）

ひまわり展表彰作品

「第7回がん予防啓発キャンペーンひまわり展」で、61作品の応募の中から4作品が表彰されました。

大村市長賞

絵画「夏の笑顔」
佐伯 直子

大村市医師会長賞

写真「幸せの黄色い絨毯」
角 道昭

在宅医療サポートセンター長賞

絵画「ひまわり」
西村 則親

写真「健やかな成長」
永溝 羊祐

●国保けんこう課（内線152）

糖尿病について知ろう

糖尿病の状態に合わせて、「食事療法」「運動療法」「薬物療法」を行えば、糖尿病のない人と変わらない生活を送ることができます。病気を理解して、必要な知識を学びましょう。

食事療法

食べてはいけないものは何もありません。特別なメニューがあるわけではなく、食べ物の栄養バランスと総摂取エネルギーを考えることが大切です。

運動療法

「血糖値を下げる」「体重が減る」「血液の循環が良くなる」など、たくさんのメリットがあります。

薬物療法

たくさんの選択肢があります。主治医にご相談ください。

糖尿病に関する展示

日程　11月12日㈫～11月17日㈰
場所　ミライon

運動療法のきっかけに！

ノルディックウォーキング体験会

運動ができる服装でお越しください。
日時　11月14日㈭、11時～12時（受付10時30分～）
会場　ミライon　定員　10人
料金　無料

ブルーライトアップ

11月14日は「世界糖尿病デー」です

日程　11月11日㈪～17日㈰
場所　新大村駅公園モニュメント、大村公園（板敷櫓・桜田橋）、ボートレース大村広告塔

●国保けんこう課（内線140）

歯周病検診の重要性

俣野まさとし歯科診療所
院長
俣野 正俊先生

歯周病と聞いてどんなイメージをお持ちでしょうか？歯ぐきから血が出る、口臭がする、歯がグラグラする、歯が抜ける。どれも歯周病の一病態です。

歯周病とは、簡単にいうと歯の周りの歯ぐきの炎症（歯肉炎）および骨の欠損（歯周炎）です。その成り立ちは、食物の磨き残しを餌に細菌の繁殖やその産生物などによって歯垢（プラーク）を形成し、プラーク中の細菌によって歯肉炎や歯周炎が引き起こされる、ということです。

今年、厚生労働省から出された健康日本21（第三次）において、歯周病を有する人の減少（40歳以上における歯周炎を有する人の割合、令和14年度目標値40％）という歯周病関連の項目があります。目標値が40％に設定されていることから、いかに歯周病の罹患率が高いかがうかがえます。

近年、歯周病と全身疾患との関連性が示唆されており、糖尿病、関節リウマチ、脳梗塞、動脈硬化、誤嚥性肺炎、腎臓病、早産・低出生体重児、アルツハイマー病などが挙げられています。特に糖尿病との関連性は双方向、つまり糖尿病が歯周病の進行を促進し、一方、重症化した歯周病が逆に糖尿病の病態に負の影響を及ぼしているという報告があります。これらの全身疾患との関連性は、これからの研究によってさらに解明されることでしょう。

その他、健康日本21（第三次）に挙げられているものに、歯科検診の受診者の増加（過去1年間に歯科検診を受診した人の割合、令和14年度目標値95％）があります。歯科検診によって早期発見、早期治療を行うことで歯周病罹患率の減少、ひいては全身疾患の改善にも繋げられると考えられます。

また、歯周病は、大人だけの話ではありません。最近、学校健診において歯肉炎が増加傾向（特に中学校・高等学校）であり、将来歯周病罹患者が増加することが懸念されます。時々お子さんのブラッシングの状態を確認されることをおすすめします。

現在、大村市では歯周疾患検診（18～74歳の市民、自己負担500円、申込先は指定医療機関）を行っています。定期的に歯科検診を受けていない人は、ご利用になられてはいかがでしょうか。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

11月の健康・育児カレンダー

1	金	離乳食教室（5カ月前後）
2	土	
3	日	✚ たなかみのるクリニック（内科・消化器内科） 宮小路3丁目 ☎47・6677 ひろ耳鼻咽喉科（耳鼻咽喉科・アレルギー科） 玖島1丁目 ☎47・8725 🦷 たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001
4	月	✚ ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック（内科・消化器内科） 皆同町 ☎55・8615 北村理子クリニック皮ふ形成外科（形成外科） 久原2丁目 ☎47・5515 🦷 俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎27・4433
5	火	心の相談室
6	水	3歳児健康診査
7	木	1歳6カ月児健康診査　　ピヨピヨえほんタイム
8	金	乳幼児すくすく健康相談
9	土	
10	日	✚ 野口内科こども医院（小児科・内科） 西大村本町 ☎52・2339 新大村アイクリニック（眼科） 乾馬場町 ☎56・8557 🦷 とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255
11	月	ことばの相談室
12	火	
13	水	1歳6カ月児健康診査
14	木	3歳児健康診査
15	金	離乳食教室（10カ月前後）
16	土	
17	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 🦷 鳥越歯科 本町 ☎52・2992
18	月	ことばの相談室
19	火	
20	水	3歳児健康診査
21	木	1歳6カ月児健康診査
22	金	
23	土	✚ 南野病院（内科・リハビリテーション科） 東三城町 ☎54・8800 たかはた眼科クリニック（眼科） 小路口町 ☎27・4641 🦷 橋口歯科医院 竹松本町 ☎55・5095
24	日	✚ たなか循環器内科（内科・循環器科） 久原2丁目 ☎50・0320 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 🦷 マイン歯科クリニック 沖田町 ☎28・8241
25	月	ことばと心の相談室
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	

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

エコフェスタおおむら2024

内容　地球温暖化防止ポスター・標語コンクール表彰式、もったいない抽選会、親子リサイクル工作、親子ランタンづくり、ソーラートレイン、わんにゃんフードバンクなど
日時　11月24日㈰、10時～14時
場所　市コミセン
●環境保全課（内線149）

おもちゃ病院

故障したおもちゃを修理します。
日時　11月16日㈯、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

初めてでも簡単！「手作りみそ作り講座」（要予約）

味噌は発酵食品の基本です。発酵食品の魅力を一緒に学び、楽しみましょう。
日時　11月16日㈯、11時～13時
料金　2,000円
場所　プラザおおむら
定員　20人
持参　エプロン・三角巾・手拭きタオル・飲み物・筆記用具・みそ保存容器（2.5kgが入る程度のプラスチック製容器。タッパーは不可）
●プラザおおむら☎47・6100

ふくしげ竹灯籠まつり

日時　11月23日㈯㊗、16時～21時
場所　妙宣寺（福重町）周辺
●福重出張所☎55・8614

こおりコミセンまつり

郡コミセンで定期的に活動しているグループが日頃の活動成果を発表します。
日時　11月10日㈰、12時15分～16時15分
場所　郡コミセン
▼舞台発表（詩吟・舞踊・健康体操・楽器演奏など）
時間　12時30分～16時15分
▼展示発表（絵画・陶器）
時間　12時15分～15時30分
▼手作りパンサークルの販売会
時間　12時30分～14時（売切れ次第終了）
▼フリーマーケット
時間　12時30分～14時
●郡コミセン☎55・3337

大村市美術展覧会

内容　洋画、日本画、書、写真、彫塑・工芸、デザイン
日時　11月11日㈪～17日㈰、9時～18時※17日は15時まで
場所　市コミセン
料金　無料
●文化振興課（内線369）

もよおし

旧楠本正隆屋敷 秋の催し

日時　11月1日㈮～10日㈰、9時～17時
場所　旧楠本正隆屋敷（玖島2丁目）
料金　大人200円／小中学生100円
▼特別展示
荒木十畝（あらきじっぽ）作品・川原悠々句集（かわはらゆうゆう）など
▼いけばな作品の展示（協力：華道家元池坊笹山いけばな教室）
日程　11月1日㈮～4日㈪㊡
▼ワークショップ「そうだ!!秋の武家屋敷を撮ってみよう」（要申込）
日時　11月2日㈯、9時～12時
定員　20人
▼外国人対象体験講座「武家屋敷で俳句体験」（協力：大村市俳句部会）
日時　11月9日㈯、14時～16時30分
●文化振興課（内線386）

長崎矯正展

内容　矯正広報パネル展示、ろくろ回しや革製品製作などの体験、長崎少年鑑別所職員による性格検査、刑務所作業製品の展示・即売など
日時　11月9日㈯・10日㈰、9時～16時※10日は15時まで
場所　長崎刑務所（諫早市）
●長崎刑務所作業部門☎24・2660

11月の開催日程表

外向・前売場外のみ発売
おおむら本場発売
デイレース後映像放映
場外発売の赤文字は女子レース

☎54・4111 BOAT RACE 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
		金	土	祝	振	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	祝	日	月	火	水	木	金	土
大村				ニッカン・コム杯												日本MB選手会会長杯										ミッドナイトボートレースin大村 5thマンスリーBOATRACEカップ					
場外発売	デイ	G1 多摩川				常滑				G1 尼崎							平和島							多摩川					G1三国	
		児島						G3 戸田								戸田				G3 常滑						平和島				
		戸田				平和島										多摩川				福岡						G3 尼崎				
				福岡										宮島					浜名湖				戸田			びわこ			福岡	
		浜名湖		津						津						浜名湖		江戸川								宮島	江戸川			
			江戸川		徳山			江戸川		徳山			徳山							びわこ		尼崎			浜名湖			常滑		
	モ	G3 三国				G3 鳴門				唐津			芦屋			徳山			唐津											
		鳴門		芦屋				三国						鳴門			芦屋			徳山										
	ナイター	G1 住之江				G1 丸亀				SGチャレンジカップ下関						若松										蒲郡				
		丸亀				桐生				若松				住之江										丸亀					住之江	
		下関				若松				蒲郡						桐生								蒲郡				下関		

「お終活 再春！人生ラプソディ」上映会

シリーズ2作目。【再春】―青春時代の夢にもう一度挑戦。「笑って、泣けて、役に立つ」人生百年時代のゴキゲンムービー！

日時　11月20日㈬、①11時～②14時～
場所　さくらホール
料金　【全席自由】
大人一般1,200円（会員1,000円）
※当日各200円増
小中高生一般800円（会員700円）
※小中高生料金の販売は当日のみ

NOCEの楽しいクラシック講座

チャイコフスキーとベートーヴェン、違う時代に生きた2人の作曲家の音楽や人柄を深堀りします。

日時　11月24日㈰、14時～
場所　中地区公民館
料金　無料
定員　100人（先着順）
申込　申込フォーム

シーハットおおむら

☎20・7207
seahat.jp

子どもスポーツ教室 子ども運動能力UPプログラム

“跳んだり、投げたり、止まったり、方向転換”の動きを取り入れ、さまざまなスポーツにも対応できるプログラムです。

日時　11月17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(保険料込み)
申込　申込フォーム

OMURAキッズブラス 第2回定期演奏会

シーハットおおむらで発足した小中学生の地域ブラスバンド・OMURAキッズブラスの定期演奏会です。

日時　11月23日㈯㊗、14時～
場所　さくらホール
料金　無料

えびねの郷 秋まつり

日時　11月16日㈯・17日㈰、10時～15時
場所　北川内公民館（黒木町）
内容　地元野菜、惣菜・竹細工、今年度産棚田米、手作りこんにゃく、農産加工品の販売
●よってみゅうか・えびねの郷
☎090・8667・3122（栗山）

道の駅 長崎街道鈴田峠「秋の収穫まつり」

日時　11月23日㈯㊗・24日㈰、9時～15時
場所　道の駅長崎街道鈴田峠
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デザイン体験教室・健康増進イベント・パネル展・もちまきなど

▼「実りの秋発見」健康ウォークtoどん牛山
日時　11月24日㈰、9時～11時30分
集合　鈴田出張所
コース　出張所⇒土井の浦窯跡⇒どん牛山（約5.5km）
料金　300円（保険料など）
持参　水筒、雨具
申込期間　11月1日㈮～16日㈯
定員　23人（先着順）
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
nagasakikaido-suzuta@sage.ocn.ne.jp

国際ロータリー第2740地区 2024−25年度地区大会 記念講演会

ゲスト 佐野 有美 さん

▲プロフィル

先天性四肢欠損症で生まれ、あるのは短い左足と3本の指。2020年に出産。子育てに奮闘中。アルバム「あきらめないで」は第53回、輝く!日本レコード大賞の「企画賞」を受賞。

ゲスト 田中 れいか さん

▲プロフィル

7歳から18歳までの11年間、児童養護施設で暮らす。情報サイト「たすけあい」を創設。著書に『児童養護施設という私のおうち（旬報社）』がある。

【テーマ】歩き続けよう
～みんなで支え合う社会づくりのために～

日時　11月9日㈯、14時～15時15分
場所　シーハットおおむら
料金　無料
※観覧希望の人は、当日会場へお越しください。観覧は2階席となります。

●国際ロータリー第2740地区
2024-25年度 地区大会事務局
☎51・6439
chikutaikai2740i@octp-net.ne.jp

難民映画祭パートナーズ上映会

難民問題をテーマとした映画を通じて、日本社会で共感と支援の輪を広げていくことを目的とした映画祭です。
【上映作品】難民キャンプで暮らしてみたら
日時　11月16日㈯、13時30分～15時30分（13時開場）
場所　プラザおおむら
定員　130人（先着順）　料金　無料
〆切　11月15日㈮

英語リスニング学習クラス

ネイティブの講師が英語を聞き取る力とアウトプット力を身につけるためのサポートをします。
日時　11月24日㈰、15時30分～16時30分
対象　中学1年生～高校3年生
定員　20人（先着順）
料金　無料
〆切　11月22日㈮（先着順）
※申込時に年齢をお伝えください。

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	Technology 20人
小学4～6年生 11:00～11:50	
中学生～大人 13:00～15:00	Technology 25人

内容　全て英語で話す対話形式の講座
日程　11月24日㈰　料金　無料
〆切　11月22日㈮（先着順）
※申込時に年齢と対象コースをお伝えください。

まちかど市民ギャラリー
☎50・1216

会期	展示内容（主催者）
11/5㈫～9㈯	手作り展（改発シズ子）
11/14㈭～17㈰	西陣美術織伊藤若冲展 源氏物語絵巻展（西陣美術織全国巡回展実行委員会）
11/20㈬～22㈮	さくら荘教養講座 作品展示発表会（社会福祉協議会）
11/26㈫～12/2㈪	水彩画と私の歩み展（鍵下 公子）

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
2日㈯ 10:00～	おりがみ教室
3日㈰㊗ 10:00～	木工教室 ※4年生以上10人まで
9日㈯ 10:00～	星空教室
10日㈰ 10:00～	科学講座 ※4年生以上20人まで 3年生以下は保護者同伴
16日㈯ 10:00～	竹細工教室
17日㈰ 10:00～	バルーンアート教室
23日㈯㊗ 14:00～	科学工作教室
24日㈰ 10:00～	子ども映画会

※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。

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）

ネパール・インド Festival

ネパール・インドからの留学生が作ったカレーを一緒に食べ、ステージパフォーマンスや和太鼓演奏などを楽しみます（申込不要）。
※カレーは限定50食（300円）。
日時　11月2日㈯、13時～16時
場所　プラザおおむら

英語の絵本でABC

英語の絵本を読んだり、手遊びをしながら英語を楽しみましょう（申込不要）。
日時　11月8日㈮、15時～15時20分
場所　ミライon
定員　10組程度（先着順）
料金　無料

親子で英語の音を楽しもう！

英語の絵本や歌を通して、親子で英語の音を楽しみましょう。
日時　11月21日㈭、15時～15時40分
定員　10組程度（先着順）
料金　無料　〆切　11月20日㈬

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　11月1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

ふしぎ発見まちあるき

日時　11月4日㈪㊡、11時～12時（10時50分集合）
場所　ミライon周辺
集合　1階多目的ホール前

語り×ギター演奏「十二の真珠」

日時　11月16日㈯、14時～15時
場所　1階多目的ホール
定員　80人（先着順）

あたまイキイキ音読教室（要予約）

日時　11月21日㈭、14時～15時
場所　2階研修室
定員　20人　申込　窓口・電話

映画「流浪の月」上映会

日時　12月8日㈰、13時30分～16時
場所　1階多目的ホール
定員　70人（先着順）

もったいないばあさんのおはなし会（要予約）

日時　12月14日㈯、13時30分～14時30分
場所　1階多目的ホール
定員　70人（先着順）
申込　窓口・電話・申込フォーム