お知らせ

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

▼全額が社会保険料控除の対象
12月31日までに納付した国民年金保険料は、その年の課税所得の控除対象になります。年内に納付した過去の未納分や追納分も対象です。

▼納付期間が限られています
国民年金保険料は未納期間が2年を過ぎると納付できません。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ので、忘れずに納めましょう。

※納付書を紛失した場合はご連絡ください。

●諫早年金事務所☎25・1662

年金生活者支援給付金の請求手続きはお済みですか

新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる人に、日本年金機構から請求書を送付しています。期限までに請求書の提出がない人は、10月分からの給付金を受け取ることができませんので、早めに手続きしましょう。

●諫早年金事務所☎25・1662

県収入証紙販売を終了します

県収入証紙が廃止されることに伴い、市役所で販売していた県収入証紙の取り扱いを終了します。

販売期間　12月27日㈮17時まで
使用期限　令和7年3月31日㈪

●地域げんき課（内線185）

アメリカ・サンカルロス市親善訪問団員募集説明会

アメリカ・サンカルロス市との姉妹都市提携10周年を記念したセレモニーとサンカルロス市市制100周年の記念祝祭に際し、親善訪問団員を募集します。募集にあたり、説明会を開催します。

日時　令和7年1月10日㈮、18時30分～19時30分
場所　市役所大会議室

※旅行日程などは、決まり次第市ホームページなどでお知らせします。

●企画政策課（内線223）

定例教育委員会会議

日時　12月17日㈫、13時5分～
場所　市コミセン

●教育総務課（内線363）

マイナンバーカード申請

▼出張申請

12月	時間	場所
3日㈫	10時～12時	福重出張所
4日㈬		三浦　〃
6日㈮		郡コミセン
13日㈮		萱瀬出張所
16日㈪		鈴田　〃
17日㈫		中地区公民館
20日㈮		松原出張所
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。

▼「おむすび。」「ゆでぴ」ダウンロードサポート同時開催
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。

▼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相談会

日時　12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）

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

国の教育ローン（日本政策金融公庫）

高校・大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

融資額　子1人につき350万円以内

金利　年2・35％（固定金利）

※ひとり親家庭などは1・95％

返済期間　18年以内

※詳しくはホームページをご確認ください。

●教育ローンコールセンター
☎0570・008656（ナビダイヤル）
☎03・5321・8656

今月は 国保税第9期 固定資産税第4期 の納付月です

納期限　1月6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）

スマホ教室

12月	時　間	場　所
12日㈭	10時～12時	萱瀬出張所
19日㈭		中地区公民館

申込　各出張所、市ホームページ

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）

建設業の退職金なら建退共制度

●建退共長崎支部
☎095・893・7000

古賀島西公民館の備品整備（コミュニティ助成事業）

古賀島西町内会は、自治総合センターから令和6年度コミュニティ助成事業助成金を受け、天井吊形エアコン2台、壁掛形エアコン1台を整備しました。

※コミュニティ助成事業とは、自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源に実施しており、住民のコミュニティ活動を促進するとともに、宝くじの普及・広報を行うものです。

●社会教育課☎54・3161

市職員採用試験

職種　保健師（大学卒業程度）

採用予定日　令和7年4月1日

第一次試験　1月7日㈫～19日㈰

採用予定数　若干名

申込　市ホームページ

〆切　12月24日㈫

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

●人事課（内線271）

募集

子ども美術展作品

部門　絵画の部（ポスターは除く。画題自由）・書の部（半紙に楷書で書いたもの。学年ごとに課題あり）

※自作で未発表のものを1人1点まで（校内展は可）。

対象　市内在住または在学の小・中学生

申込　作品に学校名・学年・氏名を記入し、申込書を添えて市コミセンへ提出

受付期間　12月9日㈪～令和7年1月9日㈭（平日8時30分～17時15分）※市内の小中学校は、各学校単位でお申し込みください。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

▼展示

日時　令和7年2月1日㈯～11日㈫㈷、9時～20時

場所　市コミセン

●市コミセン☎54・3161

スポーツ

市民スポーツ大会結果

種　目	優　勝
ソフトボール	鬼橋町
バレーボール	鬼橋
ソフトバレーボール	木場
グラウンド・ゴルフ	古賀島西GGC−A
ゲートボール	杭出津
ペタンク	協和町A
ボウリング（一般）	ベル・バラ・ベロミ
ボウリング（会員）	CODE　LADYS
サッカーファミリーPK（U-12）	坂田ファミリー
サッカーファミリーPK（U-10）	荒木ファミリー

※2位以下の順位は、市ホームページをご確認ください。

●スポーツ振興課（内線187）

冬の子ども教室

と　き	教室名	料　金	対　象・定　員
市コミセン（〒856-0836 幸町25番地33 ☎54・3161 FAX54・3162）			
12月21日㈯ 10時～12時	マジシャンとステージマジックを学ぶ（ハト出し編）	600円	小学4年生～中学生 10人
12月22日㈰ 9時30分～12時	フライパンでちぎりパン	800円	小学生（小2以下保護者同伴） 12人
12月26日㈭ 9時～16時10分	大村でしか体験できない 陸海自衛隊体験講座	500円	小学5年生～中学生 20人
1月19日㈰ 13時30分～17時	親子で郷土料理をつくろう	700円	3歳～小学生 親子12組
中地区公民館（〒856-0817 古賀島町133番地31 ☎53・1376 FAX47・8550）			
12月21日㈯ 10時～12時	～風船で遊ぼう～ バルーンアート教室	500円	幼児～小学3年生 親子8組

申込　窓口・はがき・ファクス・市ホームページ
【住所・参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢・学校・学年・保護者氏名（ふりがな）・電話番号・講座名（1教室1枚）・希望順位（複数申し込む場合）を記入】※申し込み多数の場合は抽選。受講決定は1週間前までに通知します。

申込先　主催する各公民館

〆切　12月10日㈫必着

セミナー・相談

市営住宅入居者

入居日　令和7年1月1日㈬㊗

抽選日時　12月20日㈮、10時～

抽選場所　プラットおおむら

〆切　12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

特設人権相談所を開設します

家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなど、皆さんのお悩みや心配ごとを人権擁護委員に相談してみませんか（秘密厳守）。

日時　12月3日㈫、10時～15時

●市民110番（内線193）

講座「知ってますか？NISAの基本と応用」

日時　【前編】1月18日㈯【後編】1月25日㈯、いずれも13時30分～15時30分

※一方のみの参加も可能ですが、後編は前編の続きからです。

場所　中地区公民館

定員　各20人（先着順）

料金　無料

●市民110番（内線488）

ワーク・ライフ・バランス講座

日時　12月7日㈯、10時～12時

場所　プラットおおむら

定員　20人（先着順）

※託児（未就学児）・手話通訳あり（いずれも要予約）

料金　無料

申込　電話・ファクス・メール・市ホームページ

〆切　12月2日㈪※託児・手話通訳同日

●男女共同参画推進センター

☎54・8715

FAX54・8700

✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

交通事故相談（要予約）

日時　12月24日㈫、10時～15時

〆切　12月20日㈮

●県交通事故相談所

☎095・824・1111

子育て

①ベビーマッサージ
②ベビーヨガ

日時　①12月6日㈮②12月12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25日㈪②12月2日㈪受付開始）
●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」

日時　12月20日㈮、10時～11時30分
場所　こどもセンター
対象　市内在住で未就学児のお子さんをもつ保護者
定員　8人（先着順・託児あり）
料金　無料
申込　市公式LINE・電話（12月9日㈪受付開始）
●おむらんど☎47・6111

出前子育てのつどい　時間　10時～

12月	場　所	問い合わせ先
6日㈮	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
12日㈭	三浦出張所	わいわいらんど
13日㈮	坂口公民館	ライオンキッズ
19日㈭	池田第一〃	
20日㈮	昊天宮会館	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

みんなあつまれ！おはなしのつどい

おはなしの会「ぽかぽか」による、楽しいおはなし会です。どなたでも自由に参加できます。

日時　12月7日㈯、14時～15時
場所　中地区公民館
料金　無料
●中地区公民館☎53・1376

「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　12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

12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㈫	特設人権相談	10:00～15:00
4日㈬	予法律相談	10:00～15:00
10日㈫	予契約・遺言相談	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
19日㈭	予家計改善相談	13:00～16:00
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

高齢者と介護

認知症の人と家族の会
日時 12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（12月31日を除く）、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

人生ノート書き方講座（全3回）
内容 ①「もしものとき」を考えておこう②思い残しなく、やり残しなく納得の人生にするために③これからのライフプランニング
日時 ①12月18日㈬②令和7年1月22日㈬③2月19日㈬、いずれも14時～15時
場所 プラットおおむら2階
申込 電子申請・電話
料金 無料
●長寿介護課☎20・7301

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・おおむら音頭体操上映・お口の健康グッズプレゼント
日時 12月19日㈭、9時30分～11時30分（予約優先）
場所 プラットおおむら5階
●お口の健康相談室☎56・8555

介護予防教室「出前講座」
さまざまな分野の専門講師が介護予防に関する出前講座を行います。
対象 市内在住の65歳以上の人が所属する地域の団体で、講座の参加者がおおむね10人以上
申込 窓口・ファクス（開催希望の2カ月前までに）
料金 無料
●長寿介護課☎20・7301

地域ふれあい館に行きませんか？（桜馬場ふれあい館）

地域ふれあい館は、地域の皆さんと一緒に健康づくりや交流を楽しむ場です。市内在住の65歳以上の人はどなたでも参加できます。

◆桜馬場ふれあい館
場所 桜馬場第1公民館（桜馬場1丁目）
日時 第1～4火曜日、10時～11時（9時30分～受付）

活動内容
1週目 ボッチャ ▶ 2週目 体操 ▶ 3週目 リハビリ体操 ▶ 4週目 おりがみ他

世話人の声 週に1回の開催を皆さん楽しみにされていて、ふれあい館へ来ることで体も心も元気を取り戻したとの声も。世話人の私たちも元気が出ます。いつでも見学・参加OKです！お待ちしています。

活動の様子

70～80歳代の15人が登録されています。

地域の通いの場の情報募集
公民館や個人宅などで定期的に集まっている高齢者向けグループの情報を募集しています。新たに仲間を増やしたいというグループなどの情報をお寄せください。

●地域包括支援センター☎53・8141

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

12月	集合場所	距離	代表者
2日㈪ 9:00	郡コミセン	4～5㎞	森芳 ☎080・1032・6473
5日㈭ 13:30	鈴田運動公園	4～5㎞	塩田 ☎52・2368
9日㈪ 10:00	アーケード内ペディ長崎J.	1～5㎞ ノルディックウォーク	柚之原 ☎080・9106・2107
10日㈫ 9:00	木場公民館	4～5㎞	原田 ☎53・4238
	杭出津公園	約4㎞	川原 ☎54・3089
12日㈭ 8:50	大村公園観光センター裏	約6㎞ 歴史を歩く	田添 ☎090・1080・5065
14日㈯ 9:00	池田湖公園	約3.5㎞ 新大村駅	永江 ☎090・5486・2969
16日㈪ 9:00	郡コミセン	4～5㎞	森芳 ☎080・1032・6473
18日㈬ 9:00	木場公民館	4～5㎞	原田 ☎53・4238
19日㈭ 9:00	水計　〃	4～5㎞	久田松 ☎54・2413
24日㈫ 9:00	木場　〃	4～5㎞	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課（内線141）

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　12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

音訳ボランティア養成講座

日時　令和7年1月14日～3月11日の毎週火曜日（うち2回休講・全7回）、13時30分～16時30分
場所　プラットおおむら
料金　1320円（教材費）
対象　講習会終了後、ボランティアとして活動できる人
定員　10人
申込　ファクス・郵送・市ホームページ
メ切　12月19日㈭必着
〒856-0832本町458-2
●障がい福祉課
☎20・7306 FAX47・5419

県精神保健福祉大会（申込不要）

日時　12月14日㈯、13時
場所　東彼杵町総合会館文化ホール
●長崎こども・女性・障害者支援センター
☎095・846・5115

「歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール」表彰作品　※敬称略

大村東彼歯科医師会会長賞（最優秀賞）

県立ろう学校1年　山口 竣也

大村市長賞（最優秀賞）

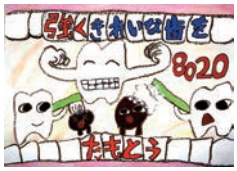
富の原小4年　笠 愛梨

大村市教育長賞（最優秀賞）

福重小1年　田向 翔龍

優秀賞

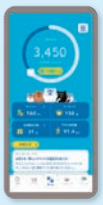
黒木小3年
田中 ありん



黒木小5年
沖田 蔵雅

大村小2年
松﨑 侑来

●大村東彼歯科医師会☎54・1006



歩いて健康 UP☆
職場対抗 !! おおむらエンジョイウォーKING
結果発表

市内の事業所などを対象に、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を活用した「職場対抗!!おおむらエンジョイウォーＫＩＮＧ」を９月に開催。上位入賞の皆さんを、10月に開催した「おおむら健康・福祉まつり」で表彰しました。

●国保けんこう課（内線192）

1位 株式会社 勝手　参加人数：14人

よく歩いたで賞　第1位　（367,877歩）（平均歩数）

コツコツ頑張ったで賞　第1位　（13.50日）（目標歩数達成平均日数）

●感想

最初は無関心なところもありましたが、途中からは順位が気になりだして、日中も話題になり会話もたくさん生まれました。コミュニケーションの一環となってとても良かったです。

●健康づくりの取り組み

毎朝のラジオ体操、月1回のゴミ拾いウォーキングを欠かさず行っています。今後も社内全体での健康づくりを推進していきたいと思います。

2位 株式会社 長崎中発　参加人数：92人

よく歩いたで賞　第2位　（282,528歩）（平均歩数）

コツコツ頑張ったで賞　第3位　（10.96日）（目標歩数達成平均日数）

●感想

全員参加で取り組んでいたため、頑張っている人とそうでない人の差が大きく出る結果となりました。今後も引き続きこのようなイベントには積極的に参加し、また社内でも「歩こーで！」に取り組んでいきたいと思います。

●健康づくりの取り組み

保健室を設置し看護師を配置することで、体の健康はもとよりメンタルヘルスケアもできるようにしました。また、スポーツジムと提携し従業員が気軽に運動できる環境をつくるとともに、昨年からは「歩こーで！」を使い、グループ部門・個人部門の歩数競争（賞金あり）を開催し、健康への意識を高めています。

3位 大村市社会福祉協議会　参加人数：20人

よく歩いたで賞　第3位　（202,988歩）（平均歩数）

コツコツ頑張ったで賞　第2位　（11.05日）（目標歩数達成平均日数）

●感想

職場のみんなで楽しく取り組むことができました。運動する良いきっかけとなり、体を動かそう！という意識が高まりました。バイタルが安定して痩せました！

●健康づくりの取り組み

食生活に気をつけて、無理のないペースで運動することを心がけます。これからもアプリを利用して、歩くことを習慣づけたいです。

４位以下は市ホームページで紹介▶

肥満・メタボにご注意！　⚠BMIが25を超えると生活習慣病のリスクが高まります

健診結果で確認！または、自分で計算・測定してみましょう。

あなたのBMIは？　適正範囲：18.5以上25未満

BMI＝【体重(kg)】÷【身長(m)^2】

あなたの腹囲は？　適正範囲：男性85cm・女性90cm未満

cm

腹囲：おへその高さで、普通の呼吸で息を吐いた終わりに測定する。内臓脂肪蓄積の目安。

忙しくて運動は無理・・・とあきらめていませんか？

▶ まずは**今より10分多く、毎日からだを動かす**ことから始めましょう！

今より10分多くからだを動かすと「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%」低下させ、さらに1年間継続すると、1.5～2.0kgの減量効果が期待できると言われています。

例えばこんなこと

- 座りっぱなしをやめて時々立ち上がる
- 自転車や徒歩で通勤や買い物に行く
- 階段を使う
- テレビや動画を見ながらストレッチをする
- リモコンを近くに置かず、取りに動く
- いつもより歩幅を広くして速く歩く

安全のために

- ❤からだを動かす時間や強度は少しずつ増やす
- ❤体調が悪い時は無理をしない
- ❤病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談する

<参考>アクティブガイド－健康づくりのための身体活動指針－、e-ヘルスネット（厚生労働省）

●国保けんこう課（内線140）

食事と薬のハッピーバランス ～健康生活のヒント～

市立大村市民病院
内科　芦田 隆一 先生

「食事制限」と聞くと、ちょっと身構えてしまいますよね。食べることは人生の喜びの一つですから、あまり厳しくしてしまうと、生活が味気なくなったり、食欲が落ちてしまうこともあるようです。よって、バランスのよい食事をおいしく食べながら体調や体力も維持できる、そんな栄養管理が理想的だと言えるでしょう。皆さんの日々の生活がより楽しく、そして健康的になるように、最近の考え方や治療法をご紹介します。

▼高齢者の皆さんへ

厳しい食事制限は体の筋肉を減らしたり、免疫力の低下を招く可能性があります。よって、適切な栄養をバランスよく摂ることは、とても大切なことです。

一方で、一人ひとりの健康状態や体型は異なりますので、柔軟な対応が必要です。特に糖尿病においては、年齢や体力、薬の内容によって、治療目標が変わります。

長らく通院中の人、特に75歳を過ぎた人や、体力や食欲の低下を感じている人は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

▼糖尿病治療中で体重が気になる人へ

体重管理や食事制限に一生懸命取り組んでいるのに、思うような結果が出ないと感じている人も多いのではないでしょうか。

以前の糖尿病治療薬は、体重を増やしてしまう薬が多かったのですが、最近では食欲を少し抑えて空腹感を和らげたり食事の量を自然と減らして、体重管理にも効果が期待できる薬が登場しています。

これらの薬は血糖値のコントロールだけでなく、体重管理も同時にサポートすることで、糖尿病の総合的な治療に貢献すると考えられています。

▼まとめ

健康のために食事に気をつけることは素晴らしいことです。でも、あまり頑張りすぎないことも大切です。

今回取り上げた以外にも、塩分を排泄するなど食事療法と一緒に使うことで効果を高められる薬がたくさんあります。

かかりつけ医と一緒にあなたに合った治療方法を考え、無理のない範囲で続けていきましょう。

12月の健康・育児カレンダー

1	日	小松内科（消化器科・内科） 上諏訪町 ☎48・6000 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 またの歯科口腔外科クリニック 竹松本町 ☎55・8261
2	月	ことばの相談室
3	火	
4	水	1歳6カ月児健康診査
5	木	3歳児健康診査
6	金	離乳食教室（5カ月前後）
7	土	
8	日	前川漢方内科クリニック（内科・消化器内科・リハビリテーション科） 植松1丁目 ☎53・6866 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 たなか歯科クリニック 須田ノ木町 ☎47・5557
9	月	ことばの相談室
10	火	心の相談室
11	水	3歳児健康診査
12	木	1歳6カ月児健康診査
13	金	乳幼児すくすく健康相談
14	土	
15	日	ふじもとこどもクリニック（小児科） 大川田町 ☎47・8887 牧山医院（内科・外科） 宮小路2丁目 ☎55・7831 まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎54・3988
16	月	心の相談室
17	火	
18	水	1歳6カ月児健康診査
19	木	3歳児健康診査　　みんなであそぼう
20	金	離乳食教室（10カ月前後）
21	土	
22	日	田川小児科（小児科） 東本町 ☎52・4000 下山耳鼻咽喉科医院（耳鼻咽喉科） 原口町 ☎55・0648 南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎56・8718
23	月	ことばと心の相談室
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	もとやまファミリークリニック（内科・小児科） 古賀島町 ☎47・8555 山道医院（外科・肛門科） 桜馬場2丁目 ☎53・2305 南原歯科医院 皆同町 ☎55・1120
30	月	
31	火	ちくばクリニック（糖尿病内科・内科） 古賀島町 ☎56・9887 海江田耳鼻咽喉科（耳鼻咽喉科・アレルギー科） 三城町 ☎52・3329 貞松歯科医院 坂口町 ☎20・7808

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。
※12/1～3/31は、担当医師が必要と判断した場合に限りインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の検査を実施します。

診療時間　19:00～22:00（毎日）
場　　所　こどもセンター内

▼判断に迷ったらここにダイヤル
・救急車を呼ぶことに迷ったら⇒ #7119
・子どもの病状判断に迷ったら⇒ #8000

子育て・健診・相談
●こども家庭課 ☎54・9100

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。

▶乳児健康診査
各小児科での個別健康診査
対 象　前期3～6カ月/後期9～11カ月

▶1歳6カ月児健康診査
▶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　9:30～11:00/13:30～15:00
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

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。

子育てつどい
●おむらんど ☎47・6111

▶みんなであそぼう
時 間　11:00～11:30
場 所　おむらんど

長崎OMURA室内合奏団 大村定期演奏会

チャイコフスキーとベートーヴェン、2人の作曲家の名曲をお届けします。

日時　12月14日㈯、14時～
場所　さくらホール
料金　【全席指定】
大人3,500円（会員3,100円）
学生1,000円（会員900円）
※当日各500円増※未就学児入場不可

アフタヌーンコンサートVol.5 おしゃべりクラシック クリスマス特別編 ～フォルテピアノの響きとともに～

クラシック音楽を中心に、楽しいおしゃべりと一緒にお楽しみください。

日時　12月18日㈬、14時～
場所　さくらホール
料金　【全席自由】2,000円
※当日500円増※未就学児入場不可

田下しあわせイルミネーション

国道444号（愛称・しあわせ街道）沿いの冬を彩る「しあわせイルミネーション」が今年も開催されます。萱瀬出張所周辺の建物や庭が光あふれる空間に包まれ、ファンタジーな世界を演出します。

日時　12月1日㈰～25日㈬、18時～22時
場所　萱瀬出張所周辺
●田下しあわせイルミネーション（田中）
☎55・7006

シーハットおおむら

☎20・7207
seahat.jp

子どもかけっこ教室

走ることは全てのスポーツの基本。他のスポーツにも役立つ体の使い方を習得できるプログラムです。

日時　12月7日㈯
【小学1～2年クラス】
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

もよおし

おとなも子どももグリーンウッドワークという古くてまったく新しいものづくりにチャレンジ！in野岳

①ナイフワーク講習
ナイフを使いたい・使っている、子どもに関わる全ての大人のための講習会。
②実践フィールドワーク（実践編）
グリーンウッドワークの世界にどっぷり一日、じっくり作品作りに向き合いたい人向け。
③親子で学ぶナイフワーク（基礎編）
「サカナとキノコづくり」か「魔法の杖づくり」どちらか選んで制作。

日時　①1月10日㈮、10時～16時
②1月11日㈯、10時～16時
③1月12日㈰、10時～12時30分・13時30分～16時
場所　①②野岳湖周辺
③野岳湖公園儀太夫記念館
対象　①教育関連施設などに勤務する指導員
②中学3年生～大人
③小・中学生とその保護者
定員　①10人②12人③各7組
●地域げんき課（内線185）

おもちゃ病院

故障したおもちゃを修理します。

日時　12月21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

12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
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 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 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火
大村								ミッドナイトボートレース in大村 6th マンスリーBOATRACEカップ						西日本スポーツ杯										年末感謝競走								
場外発売	デイ	G1三国			休館日	常滑		G1 福岡						平和島								浜名湖			尼崎				多摩川	
		戸田	G1鳴			G1 鳴門		戸田				びわこ					児島							福岡						
		G3尼		江戸川		江戸川		浜名湖							江戸川											江戸川				平和島
		福岡				平和島				尼崎							多摩川					常滑							児島	
		宮島				宮島	尼崎				宮島					浜名湖						戸田				宮島			戸田	
			びわこ				びわこ		児島				多摩川			鳴門		宮島				津							びわこ	
	モ	唐津				唐津	三国		徳山					G3 芦屋					G3 唐津							三国			唐津	
		徳山				芦屋		三国		唐津								徳山						鳴門						徳山	
	ナイター	蒲郡	G3若			G3 若松		蒲郡				丸亀						SGグランプリ住之江									G1クイーンズクライマックス蒲郡				
		住之江				桐生		G3 下関										蒲郡												丸亀	
			G3丸亀			G3丸亀		G3 住之江							桐生							丸亀								下関	
			下関ミッド			下ミッド							若松ミッドナイト									下関						住之江			

クリスマスアートDay

英語に触れながらクリスマスをテーマとした工作や絵画作品を制作します。
①キッズ&クラフト クリスマス
②クリスマスアートペインティング
日時　12月21日㈯①13時～14時
　　②15時～17時
料金　①300円（材料費）
　　②1,200円（画材・道具類は持ち帰りできます）
対象　①小学生
　　②中学生～大人
定員　各15人（先着順）
メ切　12月19日㈭

英語リスニング学習クラス

ネイティブの講師によるリスニング向上を目指します。
日時　12月22日㈰、15時30分～16時30分
対象　中学生～高校生
定員　20人（先着順）　料金　無料
メ切　12月20日㈮
※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	Merry Christmas to All 各20人
小学4～6年生 11:00～11:50	
中学生～大人 13:00～15:00	Merry Christmas to All 25人

内容　全て英語で話す対話形式の講座
日程　12月22日㈰　料金　無料
メ切　12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。

まちかど市民ギャラリー

☎50・1216

会期	展示内容（主催者）
12/3㈫～9㈪	大村デッサン会作品展（大村デッサン会）
12/10㈫～16㈪	美術部作品展（大村城南高校）
12/17㈫～23㈪	第7回日本習字大村地区席書会作品展（日本習字大村市支部長会）
12/24㈫～28㈯	歳末助け合いチャリティーバザー 第4回ふくろうの家作品展

子ども科学館

（プラットおおむら 5階）
●社会教育課 ☎54・3161

12月のイベント情報

日　時		内　容
1日㈰	10:00～	ペーパークラフト教室
7日㈯	10:00～	おりがみ教室
8日㈰	10:00～	科学講座
14日㈯	10:00～	ミニ実験教室
15日㈰	10:00～	バルーンアート教室
21日㈯	10:00～	竹細工教室
	14:00～	科学工作教室
22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）

Englishキッズピラティス

日時　12月1日㈰・15日㈰、13時30分～15時
対象　4歳～小学生
定員　10人（先着順）　料金　無料
持参　水筒・タオル・動きやすい服装
メ切　開催日の前日
※申込時に年齢をお知らせください。

世界のスイーツ教室

フランスのフォンダンショコラの作り方を学びます。スイーツを試食しながら、交流を楽しみましょう。
日時　12月7日㈯、14時～16時
場所　プラザおおむら
定員　20人（先着順）　料金　500円
持参　エプロン・密閉容器・室内用スリッパ
メ切　12月5日㈭

親子で英語の音を楽しもう！

日時　12月19日㈭、15時～15時40分
定員　10組（先着順）
料金　無料　メ切　12月18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　12月5日㈭・12日㈭・19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　12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

クリスマスブックツリーをかざろう

日時　12月10日㈫～27日㈮
場所　こどもしつ

あたまイキイキ音読教室（要予約）

日時　12月19日㈭、14時～15時
場所　2階研修室
定員　20人　申込　窓口・電話

絵てがみをかこう！（要予約）

日時　12月21日㈯、14時～15時
場所　1階多目的ホール
対象　小学生
定員　30人（先着順）
申込　窓口・電話・申込フォーム

冬休みコンサート

日時　12月26日㈭、14時～14時45分
場所　1階多目的ホール

ドキドキ福袋～ハッピーブック～

図書館員が選んだ本を、袋に入れて貸し出します。
日時　1月7日㈫～30日㈭※なくなり次第終了
場所　こどもしつ