

子育て

ベビーマッサージ
ベビヨーガ

内容 ①ベビーマッサージ

②ベビヨーガ

日時 ①5月12日(木)②19日(木)、

いずれも10時15分～10時45分・

11時15分～11時45分

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児・妊婦

②7～11カ月児

定員 いずれも各時間先着12組

申込 電話または窓口

(①5月2日(月)②5月9日(月))

受付開始

●おむらんど ☎47・6111

子育て支援員研修を
実施します

内容 教育・保育施設において、

保育士の補助などに携わる人

を養成する子育て支援員研修

を行います。(地域・保育コース

研修科目 基本研修8科目8時

間、専門研修19科目30時間

日程 6月6日(月)～21日(火)のうち

10日間

場所 中地区公民館(研修の一部

で市内施設の見学実習を予定)

対象 保育士資格を持たず子育

て支援に関心がある人

定員 50人(先着順)

※切 5月20日(金)

●シルバー人材センター

☎52・52225

出前子育てのつどい

時間 10時～

5月	場 所	問い合わせ先
6日(金)	竹松出張所	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
11日(水)	松原出張所	にこにこ子育てサロン
12日(木)	三浦 //	わいわいらんど
18日(水)	萱瀬 //	にこにこ子育てサロン
19日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
	木場第一 //	ひまわりキッズ
20日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
25日(水)	福重出張所	
27日(金)	小路口光公民館	

- ・にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎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

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 5月18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

サロンおおむら校

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

介護福祉士実務者研修(通信
課程)受講生の募集

対象 市内に在住または通勤し、

原則として講義を全日程受講

できる人で、修了後に市内の介

護事業所に就職し、継続勤務で

きる人。介護職員初任者研修修

了以上の有資格者または介護

などの実務経験がある人が望

ましい。

定員 20人(多数の場合、選考)

料金 1万4300円(テキスト代)

研修期間 6月20日(月)から6カ月間

研修会場 プラットおおむら

※切 5月20日(金)

●社会福祉協議会 ☎53・1351

介護予防講座受講者の募集
65歳以上であればどなたで
も受講できます

▼のばそう健康寿命講座

内容 コグニサイズで脳と身体

の機能を効果的に向上させ、楽

しみながら健康増進を図ります。

日時 6月15日(水)、13時30分～15

時30分

場所 プラットおおむら4階

定員 40人(先着順) 料金 無料

▼スマホ講座

内容 基本的な使い方、生活に役立

つ便利な機能の使い方を学びます。

日時 6月20日(月)～22日(水)の3日

間、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら4階

定員 20人(先着順) 料金 無料

●大村市老人クラブ連合会

☎53・6010

指定地域密着型サービス等
事業者候補者の募集

内容 指定地域密着型サービ

ス等事業者候補者を募集します。

募集施設 看護小規模多機能型

居宅介護事業所1施設

※詳しくは、市ホームページまた

は長寿介護課で配布する募集

要項をご覧ください。

●長寿介護課 ☎20・7301

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)

※天候により中止の場合あり。また、新型コロナウイルス感染症の状況により中止の場合あり。

5月	集合場所	距離	代表者
7日(土)	13:30 大村公園 観光センター横	4~5km	塩田 ☎52・2368
10日(火)	9:00 杭出津公園	4km シーサイド	川原 ☎54・3089
	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
12日(木)	8:50 大村公園 観光センター横	6km	田添 ☎54・2578
14日(土)	9:00 松並公園	3.5km	川島 ☎090・5486・2969
18日(水)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
19日(木)	9:00 水計 //	4~5km	久田松 ☎54・2413
24日(火)	9:00 木場 //	4~5km	原田 ☎53・4238
25日(水)	9:00 杭出津公園	4km シーサイド	川原 ☎54・3089
28日(土)	8:50 大村公園 観光センター前	4km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線171)

健康

介護サポート講座クローバー

内容 在宅医療に関わる薬剤師さんのお仕事について。

日時 5月7日(土)、10時30分~11時30分(要予約)

場所 プラットおおむら5階

定員 35人 料金 無料

●まちなか保健室 ☎20・7115

障がい者福祉

要約筆記者養成講座(手書きコース)受講生の募集

内容 話の内容を文字にして伝える筆記通訳の講座(全21回)。

期間 6月4日~10月29日(毎週

土曜日、10時~15時

場所 プラットおおむら

定員 12人

受講料 3670円(教材費)

申込 ファクス・郵送・市ホーム

ページ申し込みフォーム

メ 5月20日(金)

※託児あり(要申込)

〒856-0832本町458-2

●障がい福祉課

☎20・7306 FAX 47・5419

手話奉仕員養成講座

受講生の募集

内容 手話を言語とする、聴覚に

障がいがある人を手話でサポートする「手話奉仕員」を養

集団健康診査(無料)のお知らせ

▶大村市国民健康保険加入者
(19歳以上※令和5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 国保けんこう課・公式LINEで事前予約
検査内容 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

5月	場 所
	午前 午後
11日(水)	竹松出張所
12日(木)	萱瀬出張所 中地区公民館
13日(金)	中地区公民館
14日(土)	竹松出張所
16日(月)	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※社会保険や共済保険などの被扶養者
も申し込み可能。※新型コロナウイルス感染症の状況に
より中止の場合あり。▲市公式LINEでも
予約できます。
詳しくはこちら。

●国保けんこう課(内線145)

健診

成する講座です(入門コース全
22回)。対象 市内在住または、勤務する
人(高校生以上)で、1人での受

講が可能

講が可能

期間 6月7日~12月6日(毎週

火曜日)

時間 (昼間)10時~11時30分
(夜間)19時~20時30分

場所 プラットおおむら

定員 昼間、夜間それぞれ20人

料金 3300円(教材費)

申込 ファクス・郵送・市ホーム

ページ申し込みフォーム

メ 5月20日(金)

※高校生は保護者の同意書が必要

※昼間講座は託児あり(要申込)

※入門コース修了者を対象とし

た基礎コースも開催します。

〒856-0832本町458-2

●障がい福祉課

☎20・7306 FAX 47・5419

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

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)。

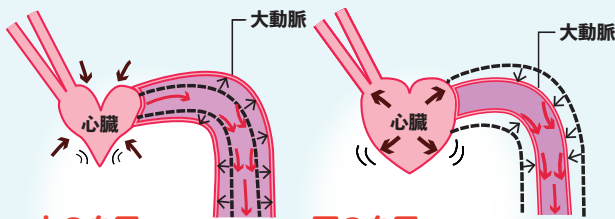
日時 5月21日(土)、13時~15時

場所 プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306

上の血圧と下の血圧って何が違うの？

年齢で違う高血圧、肥満と血圧の関係



上の血圧とは 収縮期血圧

心臓が収縮し、心臓から血液が勢いよく大動脈に流れていく。血管にかかる圧力が高くなる。

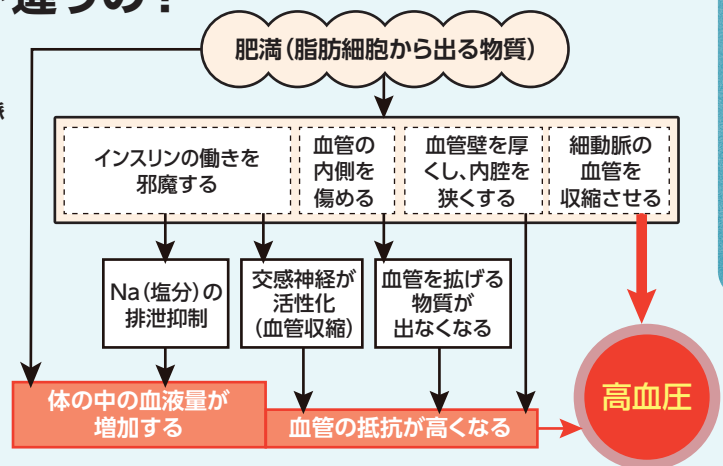
下の血圧とは 拡張期血圧

血液を送り出して収縮した心臓が、元の大きさに戻る。血管にかかる圧力も低くなる。

年齢で違う高血圧

	年齢の傾向	血管の状態
上の血圧が高い	高齢者に多い	大血管 の動脈硬化 ー心臓から近い太い血管(500円玉くらいの太さ)
下の血圧が高い	若壮年期(50歳以下)に多い	全身の 細動脈 の動脈硬化 ーシャープペンシルの芯の太さ

※他の原因で血圧が高くなることもあります。※通常、細い血管が太い血管より先に傷み始めます。



**肥満を解消すると
血圧改善の効果が
期待されます**

●国保けんこう課(内線192)

現在、世界はコロナ禍により、マスク社会となっております。その中で今、口臭について注目されております。

口臭の原因は大きく分けて「生理的な口臭」と「病的な口臭」の2つがあります。

「生理的な口臭」は、起床時・空腹時・緊張時をはじめ、食べ物やアルコール、タバコなどが原因で起こります。

食べ物などは物理的な原因ですが、起床時・空腹時・緊張時などになぜ口臭が発生するのでしょうか。キーワードは「唾液」です。唾液には、自浄作用というのがあり、口腔内の細菌の増殖を抑えることで口臭を防いだり、むし歯、歯周病などを防いだりするなどの効果があります。

また、1日の中で一番口臭が強いのは朝起きたときです。寝ているときに口腔内細菌が増殖してしまつたからです。寝ている間は、口が動いていないので、唾液量が減ります。その影響で朝、口臭が発生しやすいくなります。そして、ご飯の前の空腹時



たなか歯科クリニック
院長
田中 一生先生

口臭気になりませんか？

にも唾液の量が減るので、口臭がだんだん強くなっていきます。このように1日の中で口臭の変化はかなりのことがわかります。どんなときに自分の口臭を気にするのか、または指摘されたかなどを知ることが、口臭対策・治療を的確に行うために必要となります。

次に「病的な口臭」は、大きく分けて2つの原因があります。一つは、口の中です。歯周病や、進行したむし歯があったり、食べカスが放置されたり、舌の汚れがあるという場合と、もう一つは、そのほかの病気で、糖尿病・副鼻腔炎や、へんとう炎などがあります。考えられる種類は多いのですが、歯周病や進行したむし歯などの口の中の原因が9割以上を占めています。

口臭予防としてまず一番は、歯磨きをきちんと行って、にのびの原因になるプラークを確実に取り除くことが大事です。また、歯周病や、むし歯などの治療を行うのも効果的でしょう。さらに、舌苔がついている人は、「舌ブラシ」を使って舌の清掃を行うとよいでしょう。

ただし、舌はデリケートな部分なので、必ず、注意事項を守ってください。また、舌苔を落とすうがい薬などもあるので、適宜使ってもらえればと思います。それに加えて、唾液を出すマッサージで口臭を予防することも有効です。

5月の健康・育児カレンダー

1	日	+ 南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54・8800 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 🦷 とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255(午前中のみ)
2	月	
3	火	+ たなか循環器内科(内科・循環器科) 久原2丁目 ☎50・0320 いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435 🦷 俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎27・4433(午前中のみ)
4	水	+ 大村腎クリニック(腎臓内科・内科) 東三城町 ☎54・1113 谷口整形外科(整形外科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6677 🦷 吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎54・5070(午前中のみ)
5	木	+ ちくばクリニック(糖尿病内科・内科) 古賀島町 ☎56・9887 みね眼科医院(眼科) 東本町 ☎54・3011 🦷 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎53・6728(午前中のみ)
6	金	離乳食教室(5カ月前後)
7	土	
8	日	+ 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 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 🦷 南原歯科医院 皆同町 ☎55・1120(午前中のみ)
9	月	ことばの相談室
10	火	
11	水	3歳児健康診査
12	木	1歳6カ月児健康診査
13	金	
14	土	
15	日	+ 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000 川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145 🦷 村上歯科医院 東本町 ☎52・3460(午前中のみ)
16	月	ことばの相談室
17	火	
18	水	1歳6カ月児健康診査
19	木	3歳児健康診査
20	金	離乳食教室(10カ月前後)
21	土	
22	日	+ 澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507 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(午前中のみ)
23	月	ことばと心の相談室
24	火	
25	水	3歳児健康診査
26	木	1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう
27	金	
28	土	
29	日	+ 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234 楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎52・2711 🦷 もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091(午前中のみ)
30	月	乳幼児すくすく健康相談
31	火	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。

市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。

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

大村市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 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

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

▶みんなであそぼう

時 間 10:15~10:45/11:15~11:45
場 所 おむらんど
定 員 各時間先着6組(要予約)