

●中地区公民館 ☎53・1376

場所／中地区公民館

料金／無料

日時／1月28日(火)、10時30分～11時30分

「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。



\\ おむらんどからのお知らせ //

子ども未来館「おむらんど」(プラザおおむら3・4階)
☎47・6111 (休)火曜 ※**予**は要予約(先着順)
予約方法／市公式LINE・電話



子育てつどい

場所／おむらんど

▼ピヨピヨえほんタイム
日時／1/9(木) 11:00～11:30

▼みんなであそぼう
日時／1/30(木) 11:00～11:30

①ベビーマッサージ②ベビーヨガ**予**
日時／①1/16(木)②1/23(木) 10:00～10:45
場所／子どもセンター
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 (①1/6月②1/13月祝受付開始)

ながさきファミリープログラム
「子どもとのすてきなかわり」**予**
日時／1/31(金) 10:00～11:30
場所／子どもセンター
対象／市内在住の未就学児の保護者または祖父母
料金／無料
定員／16人(1/9(木)受付開始)

パパと一緒にあそぼう**予**
日時／2/2(日) 10:00～10:45
場所／子どもセンター
対象／市内在住の3～11カ月児(開催日時点)と父親
料金／無料
定員／8組(1/16(木)受付開始)

はじめてのママ&パパの講座**予**
日時／2/15(土) 10:00～11:30
場所／子どもセンター
対象／初めて子どもを迎える市内在住の夫婦※参加にはかかりつけ医の許可が必要です。
料金／無料
定員／8組(1/30(木)受付開始)

親子クッキング**予**
日時／2/20(木) 10:15～11:45
場所／子どもセンター
対象／2歳半以上の未就学児と保護者
料金／300円
定員／6組(1/30(木)受付開始)

乳幼児健診・子育て相談・教室

●子ども家庭課 ☎54・9100

※**予**は要予約

▼乳児健康診査
各小児科で個別健康診査
対象／前期3～6カ月、後期9～11カ月

▼幼児健康診査
・1歳6カ月児健康診査
・3歳児健康診査
場所／子どもセンター
対象／個別に通知

▼ことば(と心)の相談室**予**
場所／子どもセンター
対象／就学前の子どものことばの発達や育児でお悩みの人・親子

持参／母子手帳
※日時はお問い合わせください。

▼乳幼児すくすく健康相談**予**
日時／1月17日(金)、13:30～15:00(受付)
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**予**
日時／前期(5カ月前後):1月10日(金)、後期(10カ月前後):1月24日(金)、10:20～10:30(受付)
場所／子どもセンター
持参／母子手帳

こうのとリダイヤル ☎54・9119
妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

子ども未来部
Instagram
@kodomo.city.omura



出前子育てのつどい 時間／10時～

1月	場 所	問い合わせ
8日(水)	松原出張所	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)	坂口公民館	ライオンキッズ
16日(木)	池田第一公民館	
		木場公民館
24日(金)	坂口公民館	ライオンキッズ
	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
29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

 福 祉

お口の健康をチェックしませんか

▼お口のフレイル予防教室 (要申込)

内容／噛む能力チェック・歯科医師による講話・お口の健康相談・お口の健康グッズプレゼント

日時／1月29日(水)、13時30分～15時

場所／伊勢町ふれあい館(西本町)

▼出張お口の健康相談室 (予約優先)

(予約優先)

内容／噛む能力チェック・オーラルフレイルチェック・「おむら音頭体操」上映・お口の健康グッズプレゼント

日時／1月30日(木)、14時30分～16時

場所／中地区ふれあい館(古賀島町)

●お口の健康相談室(大村市 歯科連携室) ☎56・8555

長崎県ねりんピック

日程／5月10日(土)※競技によつて異なります。

▼スポーツ交流大会

卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、水泳、ボウリング、バウンドテニス、パークゴルフ

▼文化交流大会

囲碁、将棋、健康マージャン

対象／県内在住で昭和41年4月1日以前生まれの人

※囲碁は15歳以下も可。将棋は年齢制限なし。

申込期間／1月14日(火)～2月28日(金)

※申込方法などは、各主管団体にご確認ください。



●長崎県すこやか長寿財団 ☎095・847・5212

認知症の人と家族の会

日時／1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

高齢者が集う場です。

日時／毎週火曜、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

耳とことばの相談

内容／聴覚・言語障がい者(母)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 1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

1月の休日在宅当番医

🏥 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。



1日(水)	🏥 つねとう内科・循環器内科 🏥 平松整形外科医院	☎55-8855 ☎27-4422
2日(木)	🏥 キッズ&ファミリークリニック出口小児科医院 🏥 野田耳鼻咽喉科 🦷 すみ歯科医院	☎52-2252 ☎28-8733 ☎49-5808
3日(金)	🏥 わたのべ内科医院 🏥 たしる医院 🦷 なかむら歯科	☎56-9766 ☎28-8686 ☎50-1718
5日(日)	🏥 山下外科医院 🏥 山田整形外科スポーツクリニック 🦷 村上歯科医院	☎54-7122 ☎56-8000 ☎52-3460
12日(日)	🏥 中村医院 🏥 むたクリニック 🦷 大村アイランド歯科・矯正歯科	☎52-2733 ☎52-4501 ☎52-3777
13日(月)	🏥 中牟田消化器内科クリニック 🏥 橋口整形外科医院 🦷 もりもと歯科医院	☎48-7000 ☎55-8739 ☎50-1091
19日(日)	🏥 うえだ記念内科クリニック 🏥 おおむら海辺のクリニック 🦷 祐田歯科診療所	☎48-6886 ☎46-3663 ☎54-3138
26日(日)	🏥 みやしたリウマチ・内科クリニック 🏥 うえき心療内科クリニック 🦷 吉原歯科医院	☎47-5555 ☎54-6000 ☎52-9911

夜間初期診療センター ☎54-9911

診療科目 / 内科・小児科(要事前連絡)
診療時間 / 19:00~22:00
※状況により早めに受付を締め切ることがあります。
※12月~3月は担当医が判断したときのみ、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。

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**

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
距離 / 3~5km(一部除く)

1月	集合	代表者
4日(土) 10:00	鈴田出張所	塩田 ☎52-2368
7日(火) 9:00	杭出津公園	川原 ☎54-3089
8日(水) 9:00	木場公民館	原田 ☎53-4238
14日(火) 9:00		
15日(水) 9:00	池田湖公園	永江 ☎090-5486-2969
16日(木)	8:50 大村公園観光センター横(約8.5km)	田添 ☎090-1080-5065
	9:00 水計公民館	久田松 ☎54-2413
28日(火) 9:00	木場公民館	原田 ☎53-4238

●国保けんこう課

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・保険証またはマイナ保険証
- ▶後期高齢者医療保険加入者
持参 保険証またはマイナ保険証



▲市公式LINE

料金 / 無料 予約 / 市公式LINE・電話
内容 / 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

1月	場 所	
	午前	午後
22日(水)	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(木)	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できます。

●国保けんこう課

健康

市政トピックス

くらしの情報

子育て・福祉・健康

イベント

みんなのひろば

内臓 脂肪から出る物質の影響

健康おおむら21通信

●国保けんこう課

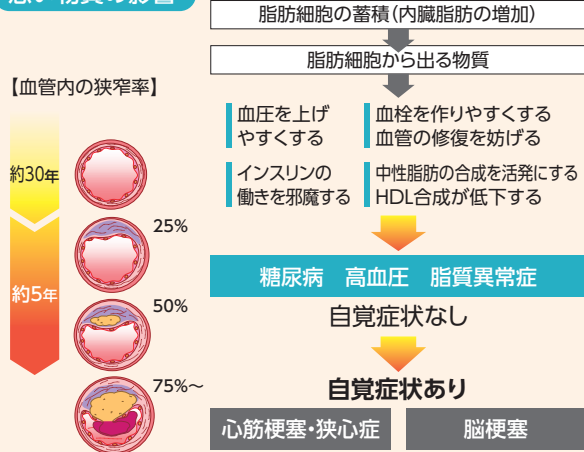
脂肪細胞からは、良い物質と悪い物質が出ています。内臓脂肪が多いと、良い物質は減少し、悪い物質が増えます。

良い物質の影響

- ・動脈硬化症や糖尿病の発症を抑制
- ・食後の満腹感を脳へ知らせしてくれる



悪い物質の影響



脂肪細胞(主に内臓脂肪)が多いと、高血糖や高血圧、脂質異常などを引き起こしやすくなります。気づかずに放置していると、血管の内側が傷つき動脈硬化が進むことで、心筋梗塞や脳梗塞の発症につながります。

予防には、脂肪細胞を増やさないことが大切です

目安として、腹囲を基準以内にキープしましょう。

基準 男性 85cm以下
女性 90cm以下

継続的な運動は

内臓脂肪を減少させる効果を期待できます

身近な地域でのウォーキング活動へ参加してみませんか。

▶1月のウォーキング予定表は、19ページをご確認ください。



みんなの健康

アトピー性皮膚炎について



医療法人Palette
ゼロフルクリニック
院長 福井 智久先生

今回は、アトピー性皮膚炎についてお話しします。慢性的な皮疹、かゆみのため生活の質を損なうこの疾患ですが、いろいろな誤解や思い込みが治療の障壁となってきました。治療がうまくいかないと医療不信に陥り、民間医療に頼って皮疹を悪化させ、重症感染症を併発するケースもあります。こうした背景から患者さんに正しい知識を提供し、自己管理を促すのがとても重要です。疾患理解、外用方法、環境改善、この3点を意識することで大半は良好な経過を得られます。

アトピー性皮膚炎は患者さん本人が治す疾患であり、医師はその手助けしかできません。基本はなんとといっても外用治療で、患者さんが適切に使用できなければ改善は難しくなります。また、外用をやめると再発するため、予防的にコントロールしていくことも重要となります。それを説明

今回は、アトピー性皮膚炎についてお話しします。慢性的な皮疹、かゆみのため生活の質を損なうこの疾患ですが、いろいろな誤解や思い込みが治療の障壁となってきました。治療がうまくいかないと医療不信に陥り、民間医療に頼って皮疹を悪化させ、重症感染症を併発するケースもあります。こうした背景から患者さんに正しい知識を提供し、自己管理を促すのがとても重要です。疾患理解、外用方法、環境改善、この3点を意識することで大半は良好な経過を得られます。

アトピー性皮膚炎は患者さん本人が治す疾患であり、医師はその手助けしかできません。基本はなんとといっても外用治療で、患者さんが適切に使用できなければ改善は難しくなります。また、外用をやめると再発するため、予防的にコントロールしていくことも重要となります。それを説明



市政トピックス

くらしの情報

子育て・福祉・健康

イベント

みんなのひろば