

市民相談

各種相談を無料で実施しています。
お気軽にご相談ください。

- ・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

3月の定例相談

- 3日(火) 人権相談
10:00~15:00
- 4日(水) ⑦法律相談
10:00~15:00
- 5日(木) ⑦ファイナンシャルプランナー相談
10:00~17:00
- 11日(水) 行政書士相談
13:00~16:00
- 17日(火) 人権相談
10:00~15:00
- 18日(水) ⑦法律相談
10:00~15:00
- 19日(木) ⑦ファイナンシャルプランナー相談
10:00~17:00
- 25日(水) 行政相談
9:30~12:00
- 27日(金) 不動産相談
13:00~16:00

- ※ ⑦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。
- 市民110番 ☎53・4111(内線193)

消費生活相談

- ・商品購入のトラブル
- ・金銭に関わる不安など

●消費生活センター ☎52・9999

スポーツ

小・中学生スポーツ表彰式

内容 2019年に行われた各種スポーツ大会で、優秀な成績を取めた市内の小・中学生を表彰します。

日時 3月14日(土)、10時~

場所 さくらホール

●スポーツ振興課(内線187)

スポーツ安全保険に

加入しましょう

受付期間 3月2日(月)~

対象 スポーツ・文化・ボランティア・地域活動を行う4人以上の団体

※詳しくはスポーツ安全協会ホームページをご覧ください。

●スポーツ安全協会

☎065・845・2626

第5回多良の森トレイルランニング大会

日程 4月12日(日)(前日に講習会)

場所 野岳湖公園口ザ・モタ広場

※大会運営をサポートするボランティアスタッフを募集しています。(80人・Tシャツプレゼント)

●ユニバーサルフィールド

☎080・2783・7714(石松)



セミナー・相談など

公証人による無料相談

内容 遺言・相続・離婚養育費・任意後見人などの相談を無料で行っています。

日時 平日、9時~17時・3月15日(日)、10時~16時(要予約)

場所 諫早公証役場

申込 電話で申し込み

●諫早公証役場

☎23・4559



子育て

ママいきいき子育て講座

内容 初めてママになる人限定の講座。子育ての学びや出会いの場になる講座です。

場所 こどもセンター

対象 市内在住の令和元年7月

〜12月生まれの子と母親、原則として6回全て受講できる人

定員 12組

料金 無料(食料費などは別途)

申込 はがき(講座名・住所・親子の氏名・ふりがな・電話番号・子どもの生年月日・性別を記入)

メ 5月1日(金)必着(応募多数の場合抽選)

時間	いずれも10:00~	
とき	内容	
5月22日(金)	ふれあい遊び	
29日(金)	ママの女子会	
6月5日(金)	身体を動かそう!	
12日(金)	離乳食クッキング	
19日(金)	聴いてみよう!	
26日(金)	親子交流会	

〒856-0832本町326-1
おむらんど ☎47・6111



出前子育てのついで
時間 10時～

3月	場所	問い合わせ先
4日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
6日(金)	竹松 //	//
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
12日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
13日(金)	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
19日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
	木場公民館	ひまわりキッズ
25日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
27日(金)	小路口光公民館	//
	古賀島西 //	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

●こども家庭課 ☎54・9100

場所 プラザおおむら
日時 3月15日(日)、10時20分～16時
内容 子どもの事故予防に関する体験型学習・安全管理士認定式、物販、ステージ発表など

Love&Safety
フェスタ2020

●おおむらんど ☎47・6111

定員 ①30組②20組(先着順)
申込 電話または窓口(3月2日(月)受付開始)

対象 ①2～6カ月児
②7～11カ月児
日時 ①3月18日(水)②25日(水)、いずれも10時15分～11時30分
場所 こどもセンター

内容 ①ベビーマッサージ
②ベビーマッサージ

ベビー&マタニティのおへや

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 3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

3月の市立幼稚園開放日

内容 園庭で一緒に遊びます。親子でお楽しみください。

日時 いずれも3月4日(水)、10時～11時30分

対象 3～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

▼福重幼稚園 ☎55・8741

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
※天候により中止の場合あり。

3月	集合同所	距離	代表者
3日(火)13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
10日(火) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
16日(月) 9:00	松並公園	5.5km	川島 ☎53・4282
17日(火)13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
18日(水) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
19日(木) 9:00	水計公民館	5～6km	久田松 ☎54・2413
24日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
26日(木) 8:50 弁当持参	大村公園 観光センター横	13.5km	田添 ☎54・2578
28日(土) 9:50	竹松住民センター	5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線171)

高齢者と介護

サロンおおむら桜

内容 高齢者が集う場です。
日時 毎週火曜日、11時～15時
場所 プラットおおむら2階

※3月24日(火)、13時30分～
講座「便利な福祉用具」

●総合福祉センター
☎53・1351

介護サポート講座 クローバー

内容 「認知症にならないために日頃気をつけておくこと」
日時 3月7日(土)、10時30分～11時30分
場所 プラットおおむら2階

●まちなか保健室 ☎20・7115

認知症家族の相談会

日時 3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
☎20・7308

健康

ふれあい健康講座

内容 「皮膚がんのおはなし」皮膚がんをみのがさないために
日時 3月7日(土)、13時30分～14時30分
場所 大村市民病院

※手話通訳・要約筆記あり

●大村市民病院 ☎52・2161



健康おおむら21通信



自殺対策キャラクター
「大村市のちをつなぐまるくん」

3月は自殺対策強化月間です

大村市では、毎年20人前後の人が自殺で亡くなられています。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死といえます。これは誰にでも起こり得る危機であり、その場合には誰かに援助を求めることが大切です。

話をしましょう

あなたの声かけや行動で救える命があります

心が軽くなったり、解決のヒントを得られるかもしれません。相談を受けた人は、よく話を聞き、寄り添ってあげましょう。必要であれば相談窓口までつないでください。

話を聞きましょう

相談窓口

いのちと心の相談窓口	フリーダイヤル こころ ワンにこ 0120・556・125
長崎いのちの電話	095・842・4343
こころの相談	095・847・7867
よりそいホットライン	フリーダイヤル つなぐ ささえる 0120・279・338
支援情報検索サイト	http://shienjoho.go.jp/

自死遺族のつどい

内容 大切な人を自殺で亡くした人が思いを自由に話すことができる場です。
日時 毎月第2土曜日、10時15分～12時30分
場所 こどもセンター
料金 300円

出前講座

内容 自殺対策について、メンタルヘルス、借金・経済問題、自死遺族への関わり方など
申込 5人以上のグループで国保けんこう課へお申し込みください。
●国保けんこう課(内線171)

みんなの健康

「眼科 common disease」

長津眼科医院
院長 黄 益培(こう えきばい)先生



1 白内障

白内障は水晶体というレンズが濁って、見にくくなる疾患です。白髪と同じように誰でも生じます。手術技術の進歩により、現在では症状が進んで生活に支障を感じる前に、積極的に白内障手術が行われるようになってきました。

手術は、10分程度で、痛みもほとんどありません。濁った水晶体の中身を吸い取って、人工眼内レンズを移植することで、良好な視力を得ることが可能になります。

2 緑内障

緑内障は中途失明の第一位の疾患です。40歳以上の約20人に1人が発症する頻度の高い病気です。緑内障は、視神経が害され、視野が徐々に狭くなっていきます。初期ではほとんど症状がありませんので、早期発見のために、40歳を超えたころから、定

期的な健診や眼科受診をお勧めします。血縁者に緑内障患者がいる人、近視の強い人、糖尿病がある人は緑内障のリスクが高いため、注意が必要です。

緑内障と診断されたら、きちんとした緑内障治療・管理を受けることにより、生涯を通じて見え方に大きな問題を生じることなく、視力を保つことが可能です。決して放置することなく、適切な治療を受けてください。

3 糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、働き盛りの年代の中途失明の主な原因です。視力低下など異常を感じない場合でも3カ月から半年ごとの眼科受診を心がけてください。

糖尿病網膜症の治療としては、レーザー治療(網膜光凝固術)、注射による薬物治療、硝子体手術が行われます。適切な時期に、最適な治療がなされていくことが非常に重要ですので、必ず眼科での定期検査を受けてください。

今まで眼科検査を受けたことのない人は、お気軽に近所の眼科にお問い合わせください。

3月の健康・育児カレンダー		
1	日	 みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070  北村理子クリニック皮ふ形成外科(形成外科・美容皮ふ科) 久原2丁目 ☎47・5515  貞松歯科医院 坂口町 ☎20・7808(午前中のみ)
2	月	ことばの相談室
3	火	
4	水	3歳児健康診査 0歳児のおへや
5	木	離乳食教室(5カ月前後) 1歳6カ月児健康診査 身体測定
6	金	乳幼児すくすく健康相談
7	土	
8	日	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  野田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科) 大川田町 ☎28・8733  なかむら歯科 協和町 ☎50・1718(午前中のみ)
9	月	ことばの相談室
10	火	
11	水	1歳6カ月児健康診査 1歳児のおへや
12	木	3歳児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
13	金	離乳食教室(10カ月前後)
14	土	
15	日	 中田外科胃腸科(外科・胃腸科) 古賀島町 ☎54・0083  山道医院(外科・肛門科) 桜馬場2丁目 ☎53・2305  鳥越歯科 本町 ☎52・2992(午前中のみ)
16	月	ことばと心の相談室
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	 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  下山耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 原口町 ☎55・0648  さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎48・5555(午前中のみ)
21	土	
22	日	 くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256  いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435  がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053(午前中のみ)
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	 寺井医院(内科・消化器科) 玖島1丁目 ☎52・3574  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  吉原歯科医院 岩松町 ☎52・9911(午前中のみ)
30	月	
31	火	

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

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を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

受付 13:00~13:20

場所 こどもセンター

対象 平成30年8月生(1歳7カ月~1歳11カ月)

▶3歳児健康診査

受付 13:00~13:20

場所 こどもセンター

対象 平成28年9月生(3歳6カ月~3歳11カ月)

▶ことば(と心)の相談室

時間 13:00~16:30(要予約)

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

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

受付 10:20~10:30

※10カ月前後は要予約(先着10組)

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

▶0(1)歳児のおへや

時間 10:30~ 場所 こどもセンター

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:30~ 場所 おむらんど

▶身体測定

時間 10:00~ 場所 おむらんど