



子育て

「おはなしくれよん」のおひぎ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。どんなでも自由に参加できます。

日時／2月25日(火)、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

子育て支援サポーター募集

内容／有償ボランティアとして地域の親子をサポートします。

場所／おむらんど、放虎原こども園なつみかんなど

対象／子育てに関心があり、養成講座を受講できる市民

▼養成講座
日時／3月7日(金)、10時30分～11時45分

場所／プラザおむら

申込／電話
メ切／2月21日(金)

●おむらんど ☎47・6111

令和7年度保育所などへの入所手続き (4月2日以降の入所)



入所を希望する人は期限までに手続きを行ってください。
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

入所希望月	受付期間
4月※4月2日以降	2月6日(木) ～ 3月5日(水)
5月	3月6日(木) ～ 4月7日(月)
6月	4月8日(火) ～ 5月7日(水)
7月	5月8日(木) ～ 6月5日(水)
8月	6月6日(金) ～ 7月7日(月)
9月	7月8日(火) ～ 8月5日(火)
10月	8月6日(水) ～ 9月5日(金)
11月	9月8日(月) ～ 10月6日(月)
12月	10月7日(火) ～ 11月5日(水)
令和8年1月	11月6日(木) ～ 12月5日(金)
2月	
3月	

●こども支援課 ☎54・9100



乳幼児健診・子育て相談・教室

●こども家庭課 ☎54・9100

※**予**は要予約

▼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

▼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／こどもセンター

対象／個別に通知

▼乳幼児すくすく健康相談 **予**

日時／2月14日(金)、①9:30～11:00②13:30～15:00(受付)

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 **予**

日時／前期(5カ月前後)2月7日(金)・後期(10カ月前後)2月21日(金)、いずれも10:20～10:30(受付)

場所／こどもセンター

持参／母子手帳

▼ことばと心の相談室 **予**

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

※日時はお問い合わせください。

こうのとりのダイヤル

☎54・9119

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

こども未来部

Instagram



@kodomo.city.omura

おむらんどからのお知らせ

こども未来館「おむらんど」(プラザおむら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

▼ピヨピヨえほんタイム

日時／2月6日(木)11:00～11:30

▼みんなであそぼう

日時／2月27日(木)11:00～11:30

①ベビーマッサージ②ベビヨーガ **予**

日時／①2月13日(木)②2月21日(金)、いずれも10:00～10:45

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

料金／無料

定員／①12組・妊婦2人②12組
(①1月30日(木)②2月6日(木)受付開始)

お口の健康相談室だより

お口の健康相談室では歯科衛生士が相談を受け付けています。お気軽にご利用ください。

時間／平日9時～17時

場所／プラットおおむら5階



最近、ご飯食べよってムせて咳の出るとさ

この前「お口の体操」ば習ったとさねムセに効果のあるってよ

誰に習ったと?

「お口の健康相談室」におらす歯科衛生士の人よ習いに行ってみらんね

よかとやろうか?

いつでもどうぞっていいよらしたよお口の体操だけじゃなくて入れ歯や口臭の相談もできるよ

電話して行ってみようかね

▼出張お口の健康相談室

内容／ガムを噛んで「噛む能力チェック」・お口の健康グッズプレゼント

日時／2月14日(金)、9時30分～11時30分(1人10分程度)

場所／郡コミセン

●お口の健康相談室(大村市歯科連携室)
☎56・8555

出前子育てのつどい

時間／10時～

2月	場所	問い合わせ
7日(金)	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
	坂口公民館	ライオンキッズ
13日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
20日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
28日(金)	坂口公民館	
	小路口光公民館	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



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ています)

日時／2月15日(土)13時～15時

場所／プラットおおむら

障がい福祉課 ☎20・7306

仕事で使える手話講座

内容／窓口などで用いる簡単な言葉やあいさつの手話

日時／3月1日(土)、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／電子申請・郵送

メ切／2月20日(木)

〒856-0832本町458番地2

障がい福祉課 ☎20・7306



地域ふれあい館に行きませんか？

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。65歳以上の市内在住者なら誰でも参加できます。

▼ 西大村中学校区地域ふれあい館

場所／西大村コミセン
(諏訪2丁目)

日時／第1～4水曜日、
10:30～11:30

登録人数／44人
(70～90歳代)



活動内容／1週目:ポッチャ ▶ 2週目:施設レクなど
▶ 3週目:体操 ▶ 4週目:健康体操など

世話人の声 参加者も毎週増えており、「今日は来てよかった」と言ってくれる皆さんの声に感謝しています。

情報募集

公民館や個人宅などで定期的集まる高齢者向けグループの情報をお寄せください。

●地域包括支援センター ☎53・8141

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

検査内容／問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

2月	場所	
	午前	午後
13日(木)	中地区公民館	
14日(金)	郡コミセン	
16日(日)	市コミセン	

▼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

☎53・8141

●地域包括支援センター

電話
申込／電子申請・
場所／市コミセン

～15時30分

日時／2月27日(木)、13時30分

高齢者の移動手段確保のための取り組みや、事故への備えと保険について学びます。

高齢者のための移動支援の勉強会



●社会福祉協議会 ☎53・1351

場所／プラットおおむら

日時／毎週火曜日(2月11日を除く)、13時30分～15時30分

高齢者が集う場です。

サロンおおむら桜

☎53・8141

●地域包括支援センター

場所／プラットおおむら

～15時30分

認知症の人と家族の会
日時／2月19日(水)、13時30分

健康

長崎医療センター市民公開講座
がんフォーラム

日時／2月15日(土)【測定・相談コーナー】14時～15時・

【講演】15時～16時30分

場所／ミライオン
料金／無料


●長崎医療センター ☎52・3121

原爆被爆者健診

2月	時間	会場
17日(月)	9:30～11:00	市コミセン
	13:00～14:00	
18日(火)	9:30～11:00	松原出張所
	13:00～14:00	
19日(水)	9:30～11:00	中地区公民館
	13:00～14:00	

●長崎県健康事業団 ☎43・7131

2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。

	+ 大村腎クリニック	☎54・1113
2日(日)	+ 川田整形外科	☎46・3145
	+ いまみち歯科医院	☎52・1822
	+ さわ小児科	☎56・2288
9日(日)	+ 伊崎脳神経外科・内科	☎54・4230
	+ 赤司歯科医院	☎53・6728
	+ ともなが内科クリニック	☎54・5000
11日(火)	+ 黒木医院	☎54・0211
	+ いちのせ歯科医院	☎54・6633
	+ みね内科クリニック	☎55・5070
16日(日)	+ ひろ耳鼻咽喉科	☎47・8725
	+ 井上歯科医院	☎55・7462
	+ くしま記念クリニック	☎51・1256
23日(日)	+ 神田クリニック	☎48・5648
	+ いのうえデンタルクリニック	☎54・6684
	+ さくらクリニック	☎53・9990
24日(月)	+ わたなべ耳鼻咽喉科医院	☎52・2003
	+ がもう歯科	☎46・3053

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 / 4~5km(一部除く)



2月	集合	代表者
10日(月) 9:00	杭出津公園	川原 ☎54・3089
11日(火)祝 9:00	木場公民館	原田 ☎53・4238
13日(木) 8:50	大村公園観光センター裏(約6.5km)	田添 ☎090・1080・5065
15日(土) 9:00	池田湖公園	永江 ☎090・5486・2969
19日(水) 9:00	木場公民館	原田 ☎53・4238
20日(木) 9:00	水計公民館	久田松 ☎54・2413
25日(火) 9:00	木場公民館	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課

お詫びと訂正

広報おおむら1月号の「みんなの健康」におきまして、漢方風呂に関する説明に誤解を招く表現がありました。ここに深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

漢方入浴剤(漢方風呂)は漢方医学のひとつであり、医学的なエビデンスや論文報告が多数存在する、医療を補助する補完治療の一環として広く用いられている治療法の一つです。その効果については、科学的根拠に基づく研究結果が示されており、患者様の生活の質(QOL)向上を目的として医療現場でも活用されています。今後とも正確な情報をお届けするよう努めてまいります。

医療法人 Palette 上田皮ふ科 ZERO FULL
 理事長 上田厚登

高齢者のフレイル予防

健康おおむら21通信

●国保けんこう課

フレイルとは、加齢によってからだや心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

こんなことがあれば
フレイルかも

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

フレイル予防の3つのポイント

- 栄養** バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう
- 身体活動** 今より10分多く体を動かしましょう
- 社会参加** 趣味やボランティアなど自分に合った活動を見つけましょう

フレイル予防のための食事のとり方

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べましょう

特に高齢者は、たんぱく質を含む食品の摂取を!

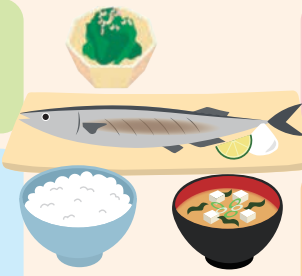
※腎機能が低下している人のたんぱく質摂取量は、主治医にご相談ください

副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻など)

からだの調子を整えます。
毎食1~2品食べましょう。

主食 (ごはん・パン・麺類など)

からだのエネルギー源になります。
ごはん茶碗1杯、またはパンや麺類など
毎食いずれかを食べましょう。



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)

たんぱく質を多く含む食品で、からだをつくるもとになります。毎食1品以上食べましょう。

プラス食品 (果物・牛乳・乳製品など)

果物は1日1回、牛乳や乳製品などカルシウムを多く含む食品も、毎日摂取しましょう。



市民病院だより

高血圧と入浴 〜ストップ・ヒートショック〜

市立大村市民病院
循環器内科 中富 大介先生

●ヒートショックとは

急激な温度変化により血圧が大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象で、高血圧患者の入浴時に多いことが知られています。ヒートショックによる死者数は増加傾向にあり、交通事故による死者数の約3倍にあたるデータのこともあることから、近年その対策が重要となっております。

●高血圧の疫学

我が国において高血圧患者は約4300万人と推定されています。

若年高血圧患者は増加傾向にあり、男性は30代の5人に1人、40代の3人に1人が高血圧です。女性は50代から増加し、60代以降では50%を超えます。適切に血圧コントロールされている高血圧患者は1200万人とされており、そういった患者をいかに増やしていくかが近年の課題となっております。

●日本人の入浴

ある調査では日本人の約

80%は「ほぼ毎日」湯船に浸かると回答、特に女性は約60%が平日毎日入浴すると回答しています。日本人が入浴を好む理由として気候的要因(湿気の多い夏、寒い冬)、文化的背景(温泉文化)などが挙げられます。

日本人の高い入浴頻度はリラフゼーション、血行改善や衛生習慣による健康促進に寄与していると考えられており、ヒートショックをしっかりと予防し高い入浴頻度を維持することが推奨されます。

●ヒートショックの予防

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ②入浴前後の水分摂取
- ③適切な湯温と入浴時間(41度以下、10分程度)
- ④手や足から徐々に湯に慣らしてから入浴、浴槽から急に立ち上がらない
- ⑤食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴を避ける
- ⑥家族に声をかけてから入浴するなどの対策をとる

●最後に

安全な入浴によるリラフゼーションや健康増進効果を得るため、また日本の温泉文化を楽しむため、ヒートショックを予防する適切な入浴習慣を身につけましょう。