



## 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

### ▼離乳食教室 **予**

**日時**／前期(5カ月前後)3月6日(金)

後期(10カ月前後)3月27日(金)

10:20～10:30(受付)

**場所**／こどもセンター

**持参**／母子手帳

### ▼乳幼児すくすく健康相談 **予**

**日時**／3月13日(金) 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

### ▼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・親子

**持参**／母子手帳・のびのびファイル

※日時はお問い合わせください。

## 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。

## こども未来部

Instagram

@kodomo.city.omura



3月	場所	問い合わせ
12日(休)	三浦出張所	わいわいらんど
13日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
	坂口公民館	
19日(休)	池田第一公民館	ライオンキッズ
27日(金)	坂口公民館	

- ・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
- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922

時間／10時～

出前子育てのついでに



子育て

☎53・1376 ●中地区公民館



場所／中地区公民館  
料金／無料

11時30分

日時／3月24日(火)10時30分～

「おはなしくれよん」のおひざにだっこおはなし会

## \\ 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

### ▼ピョピョえほんタイム

**日時**／3月5日(木)11:00～11:30

### ▼妊婦疑似体験 **予** ※電話のみ

**日時**／3月9日(月)12:15～12:30

**対象**／体験を希望する父親

**定員**／2人



### ①ベビーマッサージ②ベビヨーガ **予**

**日時**／①3月12日(休)②3月19日(休)10:00～11:00

**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(①2月26日(休)②3月5日(休)受付開始)

**福祉**

**高齢者向け「むせ」と「飲み込み」相談会**


言語聴覚士・歯科衛生士・管理栄養士が連携し、「食べること」に関するお悩みに寄り添います。

**日時**／3月19日(休)10時15分～11時30分

**場所**／プラザおおむら

●お口の健康相談室  
(大村市歯科連携室)

☎56・80555



**こども誰でも通園制度**

ライフスタイルにかかわらず、月10時間まで保育所などに通園できる新たな制度です。



**開始日**／4月1日 **対象**／市内在住で保育所などに通っていない6カ月～満3歳未満の子ども

**料金**(1時間あたり)／300円程度(施設によって異なる)

※世帯状況によって利用料の減免があります。

▼利用方法

- ①電子申請から認定申請(初回のみ／3月中旬受付開始) 審査後、「総合支援システム」のアカウントを発行します。
- ②希望施設に初回面談を予約 「総合支援システム」で面談予約後、施設から日程調整の連絡が入ります。
- ③施設利用を予約 「総合支援システム」から利用予約してください。

●こども支援課 ☎54・9100

**元気で長生き！フレイル予防教室(全3回)**

楽しくフレイル予防を学んで健康寿命を延ばしませんか。

**内容**／運動・栄養・口腔ケア・認知症予防・社会参加など

**日時**／3月5日(木)・11日(水)・18日(水)13時30分～15時(1回のみ参加可)


**場所**／ミライオン

**申込**／電話・窓口

**料金**／無料

●地域包括支援センター

☎53・8141



**人生ノート書き方コーナー**

人生ノートを講師に相談しながら書き進める場です。


**日時**／3月25日(水)13時～15時

**場所**／プラットおおむら

**料金**／無料

●地域包括支援センター

☎53・8141



**介護福祉士実務者研修(通信課程)**

**期間**／4月15日(水)から6カ月間(自宅学習+スクーリング10日間)

**場所**／プラットおおむら

**対象**／市内在住・通勤で原則全日程受講でき、修了後、市内事業所に就職または継続して勤務する意思がある人(介護職員初任者研修修了以上または実務経験がある人が望ましい)

**定員**／20人(申込多数の場合は選考)

**料金**／1万4300円(テキスト代)

**募集期間**／3月4日(水)～25日(水)

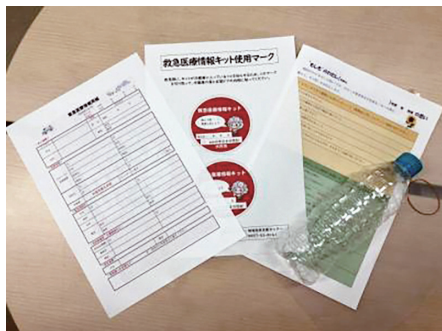
●社会福祉協議会

☎53・1351



**救急医療情報キットを備えましょう**


緊急時に備え、医療情報や緊急連絡先を記載した「救急医療情報キット」を作成し、冷蔵庫に保管しましょう。救急搬送時などに本人が話せない状態でも、救急隊員が必要な情報を確認できます。作成方法は市ホームページをご確認ください。






※作成が難しい人へ、キットを配布しています(なくなり次第終了)。




●地域包括支援センター




☎53・8141









### 3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。




 中田クリニック ☎54-0083  
 1日(日)  レディースクリニックしげまつ ☎54-9200  
 大村アイランド歯科・矯正歯科 ☎52-3777

 中村医院 ☎52-2733  
 8日(日)  うのき眼科 ☎54-3011  
 いまみち歯科医院 ☎52-1822

 ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック ☎55-8615  
 15日(日)  上頭皮ふ科PAAK ☎47-6707  
 いのうえデンタルクリニック ☎54-6684

 澤田胃腸科内科医院 ☎55-1507  
 20日(金)  上頭皮ふ科ZEROFULL ☎47-6620  
 井上歯科医院 ☎55-7462

 田崎医院 ☎53-1234  
 22日(日)  たかはた眼科クリニック ☎27-4641  
 おおむらまつだ歯科 ☎55-5885

 岡循環器内科 ☎52-3000  
 29日(日)  よしだレディースクリニック ☎56-2227  
 加島歯科小児歯科医院 ☎52-2809

### 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。  
 ※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**

### 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／3月21日(土)13時～15時

場所／プラットおおむら



●障がい福祉課 ☎20・7306

### 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)※適宜トイレ休憩あり



3月	集合	代表者
4日(水) 9:30	鈴田出張所	塩田 ☎090-8228-0061
9日(月) 9:00	木場公民館	前田 ☎090-2716-1504
10日(火) 9:00	杭出津公園	川原 ☎54-3089
11日(水) 9:00	郡コミセン	森芳 ☎080-1032-6473
12日(木) 8:50	大村公園 観光センター横(約8km)	田添 ☎090-1080-5065
14日(土) 9:00	池田湖公園 (約2.5km)	永江 ☎090-5486-2969
19日(木) 9:00	水計公民館	久田松 ☎54-2413
23日(月) 9:00	郡コミセン	森芳 ☎080-1032-6473
24日(火) 9:00	木場公民館	前田 ☎090-2716-1504



●国保けんこう課

### こころと体のセルフケア 3月は自殺対策強化月間です

## 健康おおむら21通信

●国保けんこう課

進学・就職・異動などのさまざまなライフイベントで、こころと体が疲れやすくなるこの時期。少し疲れたときは、「こころと体のセルフケア」を試してみませんか。

#### ①からだを動かす

「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標にやってみましょう。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

#### ②腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなったときは、意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。「ちゃんと吐く」ことから始めましょう。

#### ③「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。「できていること」に目を向けて、自分の力を信じてみましょう。

#### ④今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、人に見せないことを前提に、ありのままの気持ちを「紙」に書いてみましょう。

#### ⑤失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにします。もし失敗してしまったら、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

#### ⑥音楽を聴いたり歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に人のこころとからだを癒やしてくれます。ただ音楽を聴くことに集中してみましょう。

その日の気分や体調に合わせて  
好きなものを選んでください



自殺対策キャラクター  
「大村市のちをつなぐまもるくん」

\*厚生労働省「こころもメンテしよう」から抜粋

## みんなの健康

### RSウイルス感染症



おおむらこどもの  
クリニック  
院長 濱口 陽先生

RSウイルスは、乳幼児の「かぜ」の原因として非常に多いウイルスです。接触(手・おもちゃ・ドアノブ)や飛沫で広がり、2歳までに多くのお子さんが少なくとも1回は感染するといわれます。鼻水・咳・微熱から始まり、数日で咳が強くなることもあり、進むとゼーゼー(喘鳴)や呼吸が苦しうになる「細気管支炎」、肺炎を起こします。熱が高くならないこともありますが、「熱がない＝安心」とは限りません。近年は流行の時期が年によって変わりやすく、夏から秋、あるいは春から増えて夏にピークとなることもあります。

治療は基本的に対症療法で、ウイルスに抗菌薬(抗生物質)は効きません。鼻づまりが強い乳児では、うまく飲めず脱水になりやすいため、少量ずつ回数を増やして水分をとらせましょう。室内の加湿、たばこの煙を避けることも大切です。

家庭でできる予防は、手洗い・咳エチケット・タオルの共用を避けること。家族やきょうだいが園でもらってくることも多いので、かぜ症状があるときは赤ちゃんへのキスや顔を近づけることを控え、抱っこ前の手洗いを徹底しましょう。症状が出たら、授乳前・就寝前の鼻吸いが助けになります。

受診の目安は「息が速い・胸やみぞおちがへこむ」「飲めない・吐いてしまう」「おしっこが半日近く出ない」「ぐったり」「唇が紫っぽい」などです。ゼーゼーが続く、眠れないほどの咳、哺乳量の低下も相談のサイン。息が止まりそう、顔色が悪いなどは救急受診を。生後6カ月未満、早産、心臓や肺の病気があるお子さんは重症化しやすいため早めにご相談ください。なお、重症化リスクが高い赤ちゃんには流行期に合わせて予防の注射(抗体製剤)があり、妊婦さんが接種して生後早期の赤ちゃんを守るワクチンという選択肢もあります。対象や費用は条件で異なりますので、かかりつけの病院で確認しましょう。

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