

## オレンジリボン子ども虐待防止の シンボルマークです



### 児童虐待とは・・・

#### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

#### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

#### ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど

#### 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

周囲の皆さんの「気づき」が、子どもを守ることに繋がります。  
気づいたら、一人で悩まずにご相談ください。

▶ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 24時間対応

▶ 大村市児童虐待専用通報ダイヤル ☎54・5868 8:30～22:00  
年末年始を除く

▶ こども・子育てに関する相談 ☎54・9100

※緊急を要する場合は、110番に通報してください。

※連絡は、匿名で行うことも可能です。

● こども家庭課 ☎54・9100

## 出前子育てのつどい

時間 10時～

11月	場 所	問い合わせ先
4日(水)	松原住民センター	ここに子育てサロン
6日(金)	竹松 //	
		古賀島西公民館
12日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
13日(金)	郡コミセン	ここに子育てサロン
19日(木)	木場公民館	ひまわりキッズ
	池田第一公民館	ライオンキッズ
25日(水)	福重住民センター	ここに子育てサロン
27日(金)	小路口光公民館	
		古賀島西 //

■ここに子育てサロン(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

## 子 育 て

### ベビー&マタニティのおへや

内容 ①ベビーマッサージ  
②ベビィヨガ

日時 ①11月11日(水)②25日(水)、  
いずれも11時～11時30分・14

時30分～15時

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児  
②7～11カ月児

定員 いずれも先着12組

申込 電話または窓口(①11月2

日(月)②11月16日(月)受け付け開

始) 日(月)②11月16日(月)受け付け開

●おむらんど ☎47・6111

## 高齢者と介護

### サロンおむら桜

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日(祝日を除

く、13時30分～15時30分

場所 プラットおむら2階

※11月の講座はお休みです。

● 社会福祉協議会

☎53・1351

### 認知症の人と家族の会

日時 11月18日(水)、13時30分～  
15時30分

場所 プラットおむら2階

● 地域包括支援センター

☎54・8141

## 障がい者福祉

### 耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(ひと)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)

日程 11月21日(土)

受付時間 13時～15時

場所 プラットおむら4階

● 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(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。

11月		集合場所	距離	代表者
5日(木)	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
	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
12日(木) (弁当持参)	8:50	大村公園 観光センター横	18km	田添 ☎54・2578
14日(土)	9:00	松並公園	3km	川島 ☎53・4282
18日(水)	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
19日(木)	9:00	水計 //	5~6km	久田松 ☎54・2413
	13:30	鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
<b>中止</b> 20日(金)	9:30	三浦かんさく市	6km	山下 ☎42・3187
24日(火)	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
28日(土) (弁当持参)	9:50	野岳湖バス停	4~5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線140)

健康

水中運動教室参加者募集

内容 アクアビクス・水中ウォーク

日時 毎週木曜日、13時30分~

場所 市屋内プール

対象 市内在住の人(学生を除く)

料金 1回200円

●国保けんこう課(内線140)

苦しいときは相談してみてください。  
きっと解決策が見つかるはずですよ。

▶長崎いのちの電話

だれにも相談することができず、一人で悩んでいる人のための電話相談窓口です。

受付時間 9時~22時(年中無休) ※9時~翌9時(毎月第1・3土曜日)  
☎095・842・4343

☎0120・783・556 ※8時~翌8時(毎月10日のみ)

▶SNSなどによる相談

SNSや電話を通じて、お悩みの相談を受け付けます。



●国保けんこう課(内線140)

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※年齢は年度末時点

◎U40(アンダーフォーティ)健診...19~39歳

◎特定健診...40~74歳

持参 受診券(ピンク色)・保険証

▶大村市後期高齢者医療保険加入者

◎後期高齢者健診

持参 保険証



マスク着用をお願いします

時間 午前(9:00~10:30)・午後(13:00~14:30)

申込 電話で申し込み

料金 無料

▶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発生状況により中止する場合があります。

●国保けんこう課(内線145)

11月	時間	場所
11日(水)	午前・午後	郡コミセン
12日(木)	午前	福重住民センター
	午後	松原 //
13日(金)	午前	鈴田 //
	午後	中地区公民館
15日(日)	午前・午後	//

## 令和3年度放課後児童クラブの入所説明会



放課後児童クラブの入所説明会が開催されます。詳しくは、各クラブへお問い合わせください。

小学校区	クラブ名	日時	場所	電話
大村	キノコ児童クラブ	随時受付	キノコ児童クラブ	54・7475
旭が丘	ときわ学童クラブ1・2・3	随時受付	ときわ学童クラブ	50・2303
	キッズホーム ゆりかご	3月5日(金)、18:00～19:00	キッズホーム ゆりかごA	53・5791
	うきうき青空児童クラブ	随時受付	うきうき青空児童クラブ	52・6422
三城	三城児童クラブ	12月6日(日)、10:00～11:00	三城児童クラブ	52・0533
	三城第二児童クラブ			50・2323
	かめりあ三城児童クラブ	1月12日(火)～願書配布予定 (説明会日時記載)	かめりあ三城児童クラブ	47・5498
	泉の里学童クラブ	12月13日(日)、10:00～11:00	泉の里アーケード館	52・5130
中央	さくらんぼ児童クラブ	12月5日(土)、10:00～11:00	中地区公民館	52・3339
	ぶどう児童クラブ			54・7727
	スポキッズ松並	①12月3日(木)、19:30～20:30 ②12月5日(土)、14:00～15:00	こどもセンター	070・3316・5915
西大村	GoodSmile	11月から随時受付	GoodSmile	53・8810
	西大村遊学館	随時受付	西大村遊学館	52・7714
放虎原	ほっこ児童クラブ	11月14日(土)、10:00～11:30 ※受付 10:00～10:30 (選考抽選のため受付時間厳守)	中地区公民館	52・2194
	こたら児童クラブ			50・0535
	らっこ児童クラブ			50・0428
	スポキッズ古賀島	①12月3日(木)、19:30～20:30 ②12月5日(土)、14:00～15:00	こどもセンター	070・3316・5915
竹松	たけまつ学童 なかよし・げんき	1月12日(火)～30日(土)、随時受付	たけまつ学童 なかよし・げんき	080・3222・5575
	いろり端キッズ・いろり端キッズ二番館		いろり端キッズ・いろり端キッズ二番館	47・5603
富の原	くさぶえ児童クラブ	12月6日(日)、10:00～11:00	くさぶえ児童クラブ	55・1582
	二丁目学童クラブ竹っ子・富っ子	1月12日(火)～30日(土)、随時受付	二丁目学童クラブ竹っ子・富っ子	080・4411・3357
	寺子屋とみのほら はあと・よつば	1月12日(火)～30日(土)、随時受付	寺子屋とみのほら はあと・よつば	080・4283・1255
	かめりあ児童クラブ A・B・C	1月12日(火)～願書配布予定 (説明会日時記載)	かめりあ児童クラブ A・B・C	080・3176・4042
	スポキッズ富の原	①12月4日(金)、19:30～20:30 ②12月5日(土)、15:30～16:30	こどもセンター	070・3316・5915
福重	福重児童クラブ	12月6日(日)、10:00～11:00	福重住民センター	56・2563
	妙宣寺学童保育 寺子屋	11月28日(土)、19:00～20:00	妙宣寺学童保育 寺子屋	55・0703
	福重まなびっこ児童クラブ	①1月21日(木)、13:00～14:00 ②2月4日(木)、18:00～19:00	福重まなびっこ児童クラブ	51・7105
松原	いちご児童クラブ	11月28日(土)、18:00～18:30	いちご児童クラブ	55・5891
鈴田	鈴っ子クラブ	3月13日(土)、14:00～15:00	鈴っ子クラブ	49・5386

# やるばい!おおむら元気体操 自宅でできる筋トレメニュー

## 体力低下を防ぐために…

- 人混みを避けて、散歩をしましょう
- 庭いじりや料理、掃除など家事をすることで体を動かしましょう
- バランスの良い食事と、十分な睡眠をとりましょう
- 今回紹介する運動の中から、自分の体に合ったものを選んでやってみましょう



健康体操・エクササイズの  
動画 (YouTube) はこちらから▶



### 【足の横上げ】

#### 基本姿勢



椅子につかまって足を交互に横に上げる  
4秒保持して下ろす (20回)

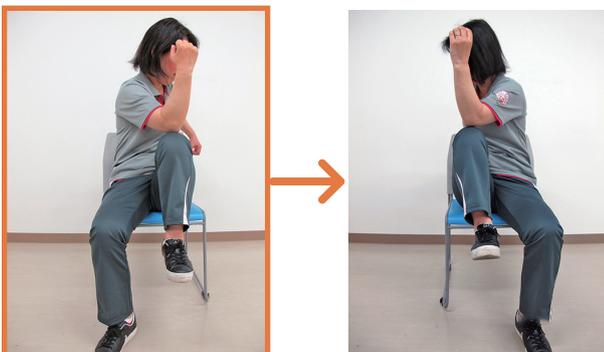
### 【かかと上げ】

#### 基本姿勢



両かかとを4秒かけて上げて  
4秒保持、4秒かけて下ろす (20回)

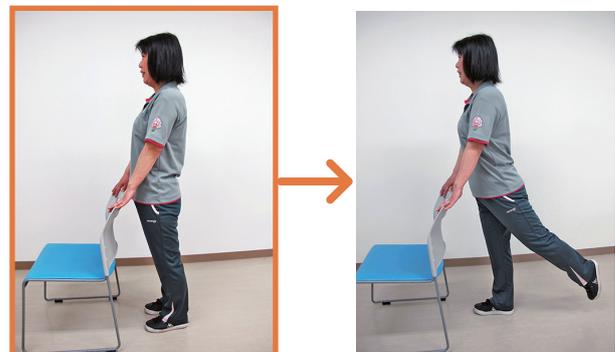
### 【ツイスト】



右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互につける  
ツイスト30回、20秒休んでもう一度30回

### 【足の後ろそらし】

#### 基本姿勢



椅子につかまって足を交互に反らす  
4秒保持して下ろす (20回)

## 健康おおむら21通信



## 身体を動かしましょう



歩数など活動量の低下に伴う運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安の声も多く聞こえるようになってきました。特に中高齢者は体を動かさないでいると、**フレイル**(虚弱・体力減少)や**ロコモティブシンドローム**(運動器障害・骨粗しょう症・関節痛など)、**サルコペニア**(筋量低下)になりやすいので、健康を維持するためにも意識的に運動・スポーツに取り組むことが大切です。

## まずは自分に合った運動を探しましょう

- 足の運動(筋トレ)
- 買い物や散歩(人混みを避けて)
- 軽い体操(ラジオ体操・ストレッチなど)
- ながら運動(台所がかかと上げ、テレビを見ながら足首回し、洋式トイレでゆっくり立ち座りなど)

## コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防
  - ・3つの「密」を避ける・手洗いの徹底など
- 熱中症対策
  - ・水分補給・適度な休憩・屋内での運動
- 適度な運動
  - ・運動を再開するときは、いつもより軽めから運動強度や運動量は徐々に増やす。

マスクをつけて運動すると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがあります。また、マスクをつけていると、運動強度が上がることがありますので、調節しましょう。



●国保けんこう課(内線192)

※参考：スポーツ庁「新型コロナウイルス感染症対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」/厚生労働省 e-ヘルスネット

## みんなの健康

## 「歯の痛みの原因はさまざま」

がもう歯科医院  
院長 蒲生 亮平 先生



歯科医院には歯が痛いという患者さまが多くいらっしゃいます。一言で歯が痛いと言っても状態はさまざまで、必要な検査をもとに正しく診断し処置することが歯科医師の務めだと思っております。歯が痛む原因は、**歯髄炎**(歯の神経の痛み)があります。これはむし歯の原因である細菌が歯の内部の歯髄(神経)に侵入し、歯髄が炎症を起こすことで起こります。歯髄全部に細菌が侵入している場合と歯髄の一部に炎症が起きている場合により処置方法は異なりますが、多くは歯髄を取ることで痛みを取り除きます。

よく、診療していて患者さまから「神経を取っていても歯が痛いことがあるのですか?」と質問を受けることがありますが、答えは「神経を取っていても歯が痛むことがあります。」です。この原因もいくつか考えられますが、神経が残っている場合、歯の内

部の神経は取り切れているが歯の周りの組織(歯を支える骨や歯根の周囲に存在する歯根膜など)に炎症がある場合が考えられます。また、歯にヒビが入ったり、歯が割れたりしても痛むことがあります。

また、歯が痛いと思っても実際は歯ではなく、他に異常がある事もあります。僕が多いなと感じるのは、**上顎洞炎**と**顎関節症**です。上顎洞は上の歯の根の先あたりに位置しています。そのため、そこに炎症があると上の歯を押さえると痛かったり、噛んだら歯が痛いといった症状を感じることもあるのです。これは風邪をひいた時などに、歯に問題がなくても生じることがあります。この場合は、歯の治療ではなく抗菌薬を処方します。顎関節症も、噛んだら痛いという症状を起こすことがあります。実際は歯ではなく、顎を動かす筋肉に痛みが生じている可能性があります。

このように一言で歯が痛いと言っても原因はさまざまで、歯自体は治療が不要なこともあります。歯科医院にかかる時は正しい診断を受けるためにも、痛みについて詳しく歯科医師に伝え、必要な検査をしてもらいましょう。

11月の健康・育児カレンダー

1	日	 フジ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686  よしだレディースクリニック(産科・婦人科) 富の原2丁目 ☎56・2227 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)  いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633(午前中のみ)
2	月	
3	火	 南野クリニック(内科・消化器科) 乾馬場町 ☎53・2233  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  井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462(午前中のみ)
4	水	3歳児健康診査
5	木	離乳食教室(5カ月前後)
6	金	みんなであそぼう
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  篠原皮ふ科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  いまみち歯科医院 本町 ☎52・1822(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
12	木	
13	金	乳幼児すくすく健康相談
14	土	
15	日	 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000  たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641  えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800(午前中のみ)
16	月	ことばと心の相談室
17	火	
18	水	1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
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  楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎52・2711  大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378(午前中のみ)
23	月	 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234  上田皮ふ科(皮膚科) 小路口町 ☎47・6707  大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744(午前中のみ)
24	火	
25	水	3歳児健康診査
26	木	1歳6カ月児健康診査
27	金	
28	土	
29	日	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  佐伯皮ふ科医院(皮膚科) 東本町 ☎52・4330  岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)
30	月	ことばの相談室

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。

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

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

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 ※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

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 11:00~11:30/14:30~15:00  
場所 おむらんど  
定員 先着12組(要予約)

共通