

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** ①3月17日(水)②24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(①3月8日(月)②15日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

出前子育てのつどい  
時間 10時～

3月	場 所	問い合わせ先
3日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
5日(金)	竹松 //	ライオンキッズ
	古賀島西公民館	
11日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
12日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
17日(水)	福重住民センター	
18日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
	木場 //	ひまわりキッズ
19日(金)	小路口光 //	にこにこ子育てサロン
26日(金)	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



母子保健推進員募集

**内容** 市の委嘱を受け、2人目以降の赤ちゃん訪問を行っていただく母子保健推進員を募集しています。活動に興味のある人は、こども家庭課へお問い合わせください。

**申込期間** 随時

▼主な活動内容

- ・子育てに関する情報提供
- ・育児に関する相談

●こども家庭課 ☎54・9100

産後ケア事業

**内容** 出産後に頼れる人がいないママと赤ちゃんをサポートするために、産後ケア事業を実施しています。

**対象** ①～④の要件を満たす人

- ①市内在住の人
- ②産後1年未満の人
- ③家族から十分な育児の援助が受けられない人
- ④産後心身の不調、または育児不安のある人(入院を必要としない人)

▼受けられるサービス

**内容** お母さんの産後の体調管理とケア、授乳方法、赤ちゃんのお風呂の入れ方、お世話の仕方などについての相談、サポート(①宿泊型②通所型)

**回数** ①②合わせて7日以内

**料金**

- ① 市民税課税世帯…4,070円
- ② 市民税課税世帯…1,320円、  
非課税世帯、生活保護世帯…無料

▼利用施設

- ・大村中央産婦人科
  - ・レディースクリニックしげまつ
- こども家庭課 ☎54・9100

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

**日時** 3月17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

**内容** 高齢者が集う場です。

**日時** 毎週火曜日、13時30分～15時30分

**場所** プラットおおむら2階

※3月の講座はお休みです。

●社会福祉協議会 ☎53・1351



**耳とごまの相談**  
**内容** 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やごまの相談など(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13日(土)、13時～15時  
**場所** プリントおおむら4階  
 ●障がい福祉課 ☎20・73006

**障がい者福祉**

**介護予防教室**  
**内容** 健康で自分らしく生活していけるように、介護予防について学んでみませんか。  
**日時** ①3月16日(火)、②24日(水)、いずれも13時30分～15時15分  
**場所** ミリオン図書館 多目的ホール  
**定員** 30人  
**料金** 無料  
**申込** 電話または窓口  
 ●地域包括支援センター  
 ☎53・8141

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。

▶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)

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。



健康

3月		集合場所	距離	代表者
6日(土)	13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
9日(火)	9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
10日(水)	9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
15日(月)	9:00	松並 //	3km	川島 ☎53・4282
17日(水)	9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
18日(木)	9:00	水計 //	5～6km	久田松 ☎54・2413
20日(土)祝	13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
23日(火)	9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
25日(木) (弁当持参)	8:50	大村公園 観光センター横	13.5km	田添 ☎54・2578
27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140)

## 健康おおむら21通信

## 3月は自殺対策強化月間です 「いつもと違う」に気づいたら 「そのとき」に声をかけましょう

身近な人にこの様子はみられませんか？

- 食事の量が減った
  - いつもより疲れた顔をしている
  - ため息が目立つ
  - 口数が減った
- 本人や周りが気づかぬうちに、ひとりで大きな悩みを抱えているかもしれません。



### みんなの情報交差点 カチッ!

悩みを抱えている人や、周囲で支える人のサポートサイト(対応や相談窓口情報)



### やってみましょう 4つの行動

- 1 声をかける** 「眠れてますか?」「どうしたの?なんだか辛そうだけど」「何か力になれることはない?」
- 2 耳を傾ける** 思いを話せる環境で聴く。心配していることを伝える。相手の思いを否定しない。
- 3 支援先につなぐ** 相談窓口情報を渡す、教える。相談窓口と一緒に行く。治療を勧める。
- 4 あたたかく見守る** あたたかく寄り添い、十分な休養を促す。無理な気晴らしは逆効果。「がんばれ」などと励ますことはしない。

参考:厚生労働省「ゲートキーパー」

### よりそいホットライン

(困りごとや悩みを話したい)

フリーダイヤル 無料 24時間対応

☎0120・279・338

FAX 0120・773・776

●国保けんこう課(内線171)

## みんなの健康

### 乳幼児健診を受けましょう

すだこどもクリニック 院長 須田 正勇 先生



#### 乳幼児健診とは?

正式名称は「乳幼児健康診査」ですが、一般的には「乳幼児健診」や「乳児健診」と呼ばれています。乳幼児健診とは母子保健法第12条および第13条の規定により、市町村が乳幼児に対して行う健康診査のことです。

#### 乳幼児健診の目的

乳幼児健診は、病気や問題の早期発見や早期対応、月齢に応じた成長発達の評価、予防接種の接種状況の確認、ご家族の育児不安への対応、育児支援などを目的としています。

#### 乳幼児健診を受ける時期は?

乳幼児健診は、1歳未満では異常が発見されやすい生後4カ月、7カ月、10カ月に行うのがよいとされており、1歳以降では1歳6カ月、3歳での健診が推奨されています。

#### 最近の動向

大村市では1歳6カ月児健診と3歳児健診はこれまで集団健診で行われてきましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、小児科診察は指定医療機関で個別健診に変更となっています(4月以降は小児科診察も集団健診に戻る予定)。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、乳幼児健診控えが懸念されています。厚生労働省は「遅らせないで!子どもの予防接種と乳幼児健診」というリーフレットを作成して、乳幼児健診の重要性の周知を行っています。

#### 最後に

乳幼児健診では、医師や歯科医師だけでなく、保健師、看護師、助産師、歯科衛生士、(管理)栄養士、心理職など多職種のスタッフが連携して支援を行います。お子さんに病気や問題がないかを確認することはもちろんですが、元気に成長しているか、発達は進んでいるか、母乳やミルクの哺乳状況や食事の摂取状況はどうか、ご家族の育児の悩み事はないかなどを確認する非常に大切な機会です。

乳幼児健診を定期的なようにし、育児のことなど気になることがあれば遠慮なくご相談ください。

### 3月の健康・育児カレンダー

1	月	ことばの相談室
2	火	
3	水	3歳児健康診査 みんなであそぼう
4	木	1歳6カ月児健康診査
5	金	離乳食教室(5カ月前後)
6	土	
7	日	 さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎56・2288  長津眼科医院(眼科) 沖田町 ☎55・9300  なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎54・8080(午前中のみ)
8	月	ことばと心の相談室
9	火	
10	水	1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
11	木	3歳児健康診査
12	金	乳幼児すくすく健康相談
13	土	
14	日	 ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎54・5000  北村理子クリニック皮膚形成外科(形成外科・美容皮膚科) 久原2丁目 ☎47・5515  橋口歯科医院 竹松本町 ☎55・5095(午前中のみ)
15	月	ことばと心の相談室
16	火	
17	水	3歳児健康診査
18	木	1歳6カ月児健康診査
19	金	離乳食教室(10カ月前後)
20	土	 みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070  いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435  またの歯科口腔外科クリニック 竹松本町 ☎55・8261(午前中のみ)
21	日	 出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52・2252  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  俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎27・4433(午前中のみ)
22	月	ことばの相談室
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	 中田外科胃腸科(外科・胃腸科) 古賀島町 ☎54・0083  篠原皮膚科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎56・8718(午前中のみ)
29	月	
30	火	
31	水	

#### 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 ことばセンター内  
☎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。

●ことば家庭課 ☎54・9100

#### 子育て・健診・相談

●ことば家庭課 ☎54・9100

##### ▶1歳6カ月児健康診査

場所 ことばセンター

※対象者には個別に通知します。

##### ▶3歳児健康診査

場所 ことばセンター

※対象者には個別に通知します。

##### ▶ことば(と心)の相談室 ※要予約

時間 13:00~16:30

場所 ことばセンター

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 ことばセンター

持参 母子手帳

#### 乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

##### ▶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)

##### ▶みんなであそぼう

時間 11:00~11:30/15:00~15:30

場所 おむらんど

定員 先着12組(要予約)