

出前子育てのつどい

時間 10時～

5月	場 所	問い合わせ先
1日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
13日(水)	松原 //	//
14日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
15日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
20日(水)	萱瀬住民センター	//
21日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
22日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
27日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
29日(金)	小路口光公民館	//

- 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

子育て

人形劇を楽しもう

日時 5月15日(金)、11時～11時30分

場所 プラザおおむら

対象 未就学児と保護者

定員 20組(先着順)

申込 電話または窓口(4月27日(月)受付開始)

●おおむらんど ☎47・6111

4月15日現在の情報です。最新の情報はQRコードから確認、またはお問い合わせください。



親子クッキング

日時 5月21日(木)、10時～12時

場所 こどもセンター

対象 3歳以上(未就学児)の親子

定員 8組(新規優先)

申込 電話または窓口(5月1日(金)受付開始)

●おおむらんど ☎47・6111

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 ①5月13日(水)②20日(水)、いずれも10時15分～11時30分

場所 こどもセンター

対象 ①2～6カ月児

②7～11カ月児

定員 ①10組②10組(先着順)

申込 電話または窓口(5月1日(金)受付開始)

●おおむらんど ☎47・6111

※おおむらんどは、5月10日(日)まで閉館中。

閉館中は、平日10時から17時まで電話でのみ受け付けます。

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

日時 5月16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

社会福祉法人の設立認可

内容 次の社会福祉法人の設立を認可しました。

認可日 令和2年3月23日

事業の種類 第2種社会福祉事業

名称 社会福祉法人インフィニティ

所在地 大里町39番地1

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康

がん経験者の集い

内容 がん治療中の人、がん

を経験した人が、前向きな日常を送ることができるよう

に悩み事や体験談などを、お互いに語り合える場です。

▼がんサロンひまわり

日程 月～金曜日(祝日除く)

時間 10時～16時

場所 プラットおおむら2階

●まちなか保健室

☎20・7115

▼がんサロン「語らん場」
(祝日除く)

日程 第2火曜日・第4金曜日

時間 10時～11時30分

場所 長崎医療センター

●長崎医療センター

☎52・3121

▼がん経験者の女性のためのヨ

ガとお話し交流会

日程 第3土曜日

時間 10時～12時

場所 おおむら海辺のクリニック

●おおむら海辺のクリニック

☎090・1088・6056(山田)

集団健康診査中止のお知らせ

内容 新型コロナウイルス感染

拡大防止のため、5月12日(火)

～5月16日(土)に実施を予定

していた集団健診を中止し

ます。

●国保けんこう課(内線145)



感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は
「手洗い」や「咳エチケット」です。

1 手洗い

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



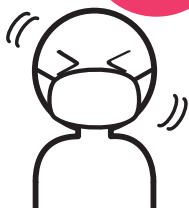
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

咳エチケット



マスクを着用して
口・鼻を覆う



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



咳やくしゃみをするとき、何もしないとウイルスが飛散し、手でおさえるとその手で触ったものに、ウイルスが付着してしまいます。



何もせずに
咳やくしゃみをする



手でおさえて
咳やくしゃみをする



毎月19日は「食育の日」

「食育の日」は、自分や家族が健康に過ごすために、食について学び、考える日です。

大村市食生活改善推進員(食のボランティア)を知っていますか？

通称「食改さん」は、現在140人で、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じて市民の皆さんの健康づくりの支援をしていただいています。

どんなことをしているの？

- 保育園・小学校などでの郷土料理教室
- 味噌づくり
- 減塩で美味しい料理講習会
- 食情報の普及
- 地域の高齢者の会食会のお手伝いなど



咀嚼力チェックガム体験

噛む力が弱っているのがわかりました。



手洗いチェッカー体験

こんなに洗い残しがあるんですね！



皆さんと食と健康について、いろいろお話ができたのが楽しかった！

受講者の声

食生活改善推進員

養成講座を開催します！

内容 生活習慣病予防方法、食育・栄養・食品衛生の基礎知識・調理実習

養成期間 7、9、10、11月、第2火曜日(全4回)、9時30分～14時30分

場所 市コミセン

対象 市内在住者(おおむね20歳以上)で講座修了後、地域活動に月2、3回程度参加できる

申込 電話で申し込み(定員24人)

〆切 6月26日(金)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、養成期間などを変更する場合があります。



● 国保けんこう課(内線140)

みんなの健康

「こどもの歯並び」

たけし歯科医院
院長 武 俊朗先生



お子さんのお口を見たとき、歯並びが気になったことはありませんか？日本では欧米に比べて歯並びに対する意識は低いと言われていますが、近年、日本でも歯科矯正治療を受ける方は増加傾向にあると言われています。やはり歯並びはきれいな方がいいと思う方が増えているということです。そこで、今回は子どもの頃から注意しておきたい、歯並びに悪影響を与える「クセ」についてご紹介します。

- ① **指しゃぶり**・・・前歯が前方に押されて、いわゆる出っ歯になったり、開咬^{かいこう}といって、前歯でかめないかみ合わせになったりします。
- ② **口呼吸**・・・常に口が開いていることで、出っ歯^{かいこう}や開咬になりやすいと言われています。
- ③ **唇を噛む**・・・出っ歯の原因になります。
- ④ **舌で前歯を押す**・・・出っ歯^{かいこう}や開咬の原因になります。
- ⑤ **ほおづえ**・・・奥歯のかみ合わせがずれる原因になることがあります。
- ⑥ **うつ伏せで寝る**・・・かみ合わせがずれる原因になることがあります。

その他にも、重度のむし歯が原因で早くに歯を失ってしまい、歯並びが悪くなってしまうこともあります。お子さんの歯並びが気になった時は、お近くの歯科医院で相談してみてもいいかもしれません。

5月の健康・育児カレンダー

1	金	0歳児のおへや
2	土	
3	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 伊崎脳神経外科・内科(脳神経外科・内科) 東本町 ☎54・4230 🦷 たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001(午前中のみ)
4	月	+ 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329 🦷 いまみち歯科医院 本町 ☎52・1822(午前中のみ)
5	火	+ もとやまファミリークリニック(内科・小児科) 古賀島町 ☎47・8555 本田皮膚科アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 富の原2丁目 ☎55・6830 🦷 がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053(午前中のみ)
6	水	+ 山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122 長津眼科医院(眼科) 沖田町 ☎55・9300 🦷 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462(午前中のみ)
7	木	
8	金	乳幼児すくすく健康相談
9	土	
10	日	+ 澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507 おび産婦人科医院(産婦人科) 本町 ☎54・1103 🦷 岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)
11	月	ことばの相談室
12	火	
13	水	3歳児健康診査
14	木	離乳食教室(5カ月前後) 身体測定
15	金	
16	土	
17	日	+ 秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990 平松整形外科医院(整形外科) 富の原2丁目 ☎27・4422 🦷 加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809(午前中のみ)
18	月	ことばの相談室
19	火	
20	水	1歳6カ月児健康診査
21	木	3歳児健康診査
22	金	離乳食教室(10カ月前後)
23	土	
24	日	+ 田川小児科(小児科) 東本町 ☎52・4000 前田ひふ科・アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 西大村本町 ☎50・1112 🦷 きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202(午前中のみ)
25	月	ことばと心の相談室
26	火	
27	水	3歳児健康診査
28	木	1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう
29	金	
30	土	
31	日	+ 小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000 みね眼科(眼科) 東本町 ☎54・3011 🦷 蔵田歯科医院 原口町 ☎55・3565(午前中のみ)

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。

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 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 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歳児のおへや

時間 10:30~ 場所 こどもセンター

▶身体測定

時間 10:00~ 場所 おむらんど

▶みんなであそぼう

時間 10:30~ 場所 おむらんど

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