

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ベビーマッサージ

日時 ①6月9日(水)②16日(水)

いずれも10時15分～10時45分

11時15分～11時45分

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

①5月31日(月)②6月7日(月)受付開始

●おむらんど ☎47・6111

初めてのママ&パパ講座

内容 初めてママやパパになる

人の出産や育児の不安を和ら

げ、楽しい子育てにつなげる

講座です。

日時 7月11日(日)、10時30分～

11時30分

場所 こどもセンター

対象 市内在住の夫婦

定員 6組(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(6月21

日)受付開始

●おむらんど ☎47・6111

児童手当の受給者は

現況届を提出してください

内容 現況届は、6月以降の受

給要件を満たしているかを確

認するためのものです。提出が

ない場合は、6月以降の手当

が受けられなくなります。

提出書類 児童手当現況届・受

給者の健康保険証の写し(国

家公務員共済、地方公務員共

済、日本郵政共済加入者のみ)

期間 6月1日(火)～30日(水)

提出方法 同封の封筒に現況届

と必要書類を入れて提出して

ください。

①回収ボックスへ投函(こどもセ

ンター・各住民センター・中地

区公民館に設置)

②郵送(要84円切手)

③オンライン(スマートフォン

のアプリ「マイナポータル」か、

マイナンバーカードをお持ち

の人でICカードリーダーライ

タをお持ちの方はパソコンか

ら申請してください。

●こども家庭課 ☎54・9100



NFP講座

「乳幼児とメディアの

関わり方を考えてみよう」

日時 6月23日(水)、14時～15時

場所 プラザおおむらホール

対象 市内在住の0～6歳の未

就学児の保護者・祖父母

定員 40人(先着順)

料金 無料

※託児あり(先着20人)

申込 電話・窓口(6月7日)受付開始

付開始)

●おむらんど ☎47・6111



高齢者と介護

高齢者(65歳以上)講座

受講者募集

内容 65歳以上であれば誰でも

受講できます。

場所 全てプラザおおむら4階

▼のぼそつ健康寿命講座

内容 頭と体両方向同時に動かし、

健康寿命を伸ばしましょう

日時 6月30日(水)、13時30分～

15時30分

定員 40人(申込順)

料金 無料

▼折り紙講座

内容 折り紙で七夕飾りを作っ

て飾ってみよう

日時 7月2日(金)、13時30分～

15時30分

定員 40人(申込順)

料金 300円(材料費)

▼スマホ講座

内容 基本的な使い方、生活に

役立つ便利な機能やアプリの

安全な使い方を学びます。

日時 7月14日(水)～16日(金)、13時

30分～15時30分

定員 20人(申込順)

料金 無料

●大村市老人クラブ連合会

☎53・6010

✉shirouren@octip-net.ne.jp

高齢者と介護

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

※6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 6月16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

出前子育てのついで

時間 10時～

6月	場所	問い合わせ先
2日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
4日(金)	竹松 //	//
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
10日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
17日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
18日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
25日(金)	小路口光公民館	//
	古賀島西 //	ライオンキッズ
30日(水)	福重住民センター	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・5057

介護福祉士実務者研修(通信課程)受講生募集

対象 市内在住または通勤して

おり、原則全日程受講できる

人で修了後に市内の介護事業

所に就職、継続勤務できる人。

介護職員初任者研修修了以

上の有資格者が望ましい。

定員 20人(多数の場合選考)

料金 14,300円(テキスト代)

研修期間 7月1日から6カ月間

研修会場 プラットおおむら

※6月7日(月)

●社会福祉協議会

☎53・1351

出前講座受講団体募集

内容 「歯と口腔ケア」

場所 申込団体でご用意くださ

い(公民館など)

対象 老人会や町内会など、お

おむね10人以上のグループ

料金 無料

申込 希望日時の1カ月前まで

に長寿介護課でお申し込みく

ださい。

●長寿介護課 ☎20・7301

介護サポート講座

クローバー

内容 「防災・減災 栄養の話」

日時 6月5日(土)、10時30分～

11時30分

場所 プラットおおむら5階

料金 無料(要予約)

定員 30人

申込 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

障がい者福祉

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(耳)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)

日時 6月19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

健診

肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成

一部助成

内容 市では、肺炎球菌ワクチ

ンの接種費用の一部を助成し

ています。

期間 令和4年3月31日(木)まで

対象 市内在住で、初めてこの

ワクチン接種を受ける人

対象年齢 今年度に次の年齢に

なる人

65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・

90歳・95歳・100歳

助成額 4,261円

申込 事前に医療機関へお申し

込みください。

●国保けんこう課(内線152)

6月1日～7日は HIV検査普及週間です

内容 HIVは、早期発見・早期治療することで発症を予防したり、遅らせることができます。匿名・無料で検査できます。(要予約)
※検査前日の17時までに予約が必要です。

	通常検査	即日検査
検査日	毎週水曜日	毎月第2木曜日
受付時間	9:30～16:30	14:00～19:00
検査項目	HIV・梅毒 B型肝炎・C型肝炎	
結果	2週間後以降	約1時間後

●県央保健所 ☎26・3306

健康

予防接種・がん検診の無料クーポン券の対象者

▶風しん抗体検査・予防接種(男性のみ)

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人

▶肝炎ウイルス検査

対象 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日、
昭和50年4月2日～昭和51年4月1日、
昭和45年4月2日～昭和46年4月1日、
昭和40年4月2日～昭和41年4月1日、
昭和35年4月2日～昭和36年4月1日、
昭和30年4月2日～昭和31年4月1日、
昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの人

▶子宮頸がん検診(女性のみ)

対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人

▶乳がん検診(女性のみ)

対象 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの人
※無料クーポン券を紛失された人は、再発行します。

●国保けんこう課(内線145)

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。

6月	集合場所	距離	代表者
8日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
10日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	8km	田添 ☎54・2578
10日(木) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
15日(火) 9:00	松並 //	3.5km	川島 ☎53・4282
16日(水) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
17日(木) 9:00	水計 //	4～5km	久田松 ☎54・2413
19日(土) 13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
22日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
26日(土) 8:50	桜が原中学校	4～5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線171)

がん予防啓発キャンペーン特別企画 ひまわり展作品募集

内容 がん予防啓発キャンペーンのイメージフラワー「ひまわり」をテーマにした作品を募集します。

募集内容

- ・写真(A4版)
- ・絵画(F4～10)
- ※額(有無可)
- ※未発表作品で1人1点

募集期間 7月1日(木)～8月6日(金)(土・日・祝日を除く)

応募方法

まちなか保健室(プラットおおむら2階)に持参

▶ひまわり展

日程 8月17日(火)～23日(月)

場所 まちかど市民ギャラリー



●まちなか保健室 ☎20・7115

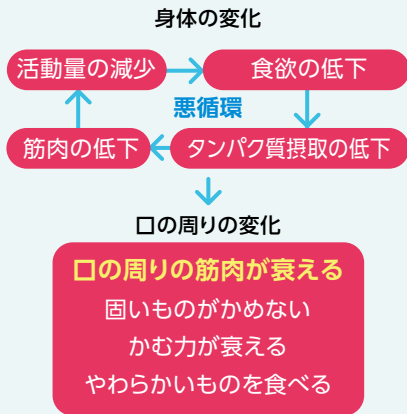
健康おおむら21通信

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

今年の標語は「一生を共に歩む自分の歯」です。コロナ禍の今、お口の健康を考えてみましょう。



おうち時間が増えると・・・



+マスク生活で・・・

会話が少なくなる

歯みがきがおろそかになる

オーラルフレイル
(口腔の機能低下)



歯や口の相談は

- ▶ かかりつけの歯科医院
- ▶ 『お口の健康相談室』へ
平日、10時～15時
プラットおおむら5階
☎56・8555

オーラルフレイルの予防

かむ筋肉と飲み込む筋肉のトレーニング

パ・タ・カ・ラ体操
あ・い・う・べ体操を行う。

同時に↓

- バランスよく栄養を摂取
- 散歩や運動で全身の筋肉を鍛える
- 定期的な歯科健診を行う

※18～74歳の方は、年1回500円で
歯周疾患検診を受診できます。

●国保けんこう課(内線192)

市民病院だより

認知症とフレイルについて(第3回)～心理的・認知的フレイルについて～

歳を重ね、社会の生産活動(仕事、子育て)から後退すると、職場の仲間・同僚・子どもを通して知り合った人たちとの付き合いの減少や、生きがいの喪失など、生活に変化が起こります。そのような要因から起こる、無気力・うつ傾向・認知機能の低下など精神的な衰えを、心理的・認知的フレイルといいます。さらに、独居で人と話す機会が少なかったり、不安やストレスを溜め込んでしまったりといった状況も悪影響を及ぼします。しかし、それらのマイナス要因をプラスに転化して、家庭や社会における新たな役割や楽しみを獲得することが心理的・認知的フレイルの予防に繋がります。

今回のフレイルチェックは「心理的・認知的フレイル」についてです。

①～⑤にあてはまるかセルフチェックしてみましょう。

- ①以前と比べ物忘れが多くなった
- ②今日が何月何日何曜日なのかわからなくなることがある
- ③5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
- ④不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
- ⑤自分なりのストレス解消法がない

1つでも当てはまったら、「心理的・認知的フレイル」の始まりかもしれません。

効果的な解消法についてご紹介します。

- 「つらいときは無理せず誰かに相談しましょう」

体の不調や将来の不安など、悩みや不安は溜め込まず、家族や友人に話してみましょ。話すだけで意外とスッキリすることもあります。そんな時には、自分のことだけでなく相手の悩みやお話を聞いてあげることも大切です。

同じ悩みや不安を抱えているかもしれません。お互いが「相談相手」という大切な役割になり、とても効果的です。

- 「ながらトレーニング」をやってみましょ。『健康日本21』では「コグニサイズ」を紹介しています。コグニクシヨ(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。例えば「しりとりをしながら軽いステップをする」などです。「そんなのめんどうだな・・・」と思う人は「電話しながら足踏みをする」「歌いながらお掃除する」でもよいのです。考えながら体を動かす事を楽しんでみてください。
- 「献立を考えて、冷蔵庫の中を思い浮かべて、買い物に行く」「たまには時間を決めて公共交通機関を使って出かけてみる」など、普段の生活で、頭と体を使うことを意識してみることが大切です。



参考文献… 1)フレイルハンドブック ポケット版:荒井秀典、ライフサイエンス、東京、2016
2)認知症疾患診療ガイドライン2017:日本神経学会:認知症疾患診療ガイドライン
3)健康日本21:厚生労働省

●大村市民病院 ☎52・2161

6月の健康・育児カレンダー

1	火	
2	水	
3	木	離乳食教室(5カ月前後)
4	金	
5	土	
6	日	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  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)
7	月	
8	火	
9	水	1歳6カ月児健康診査
10	木	3歳児健康診査 ビヨピヨえほんタイム
11	金	乳幼児すくすく健康相談
12	土	
13	日	 小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000  橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739  大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744(午前中のみ)
14	月	ことばの相談室
15	火	献血(市役所玄関前 9:30~11:00 / 12:30~16:00)
16	水	3歳児健康診査
17	木	1歳6カ月児健康診査
18	金	離乳食教室(10カ月前後)
19	土	
20	日	 くすもと内科クリニック(内科) 古賀島町 ☎20・8585  川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145  岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)
21	月	
22	火	
23	水	1歳6カ月児健康診査
24	木	3歳児健康診査
25	金	みんなであそぼう
26	土	
27	日	 野口内科こども医院(小児科・内科) 西大村本町 ☎52・2339  おび産婦人科医院(産婦人科) 本町 ☎54・1103 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)  加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809(午前中のみ)
28	月	ことばと心の相談室
29	火	
30	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 ※要予約

時間 13:00~16:30
 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 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 ※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

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:15~10:45 / 11:15~11:45
 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 10:15~10:45 / 15:00~15:30
 場所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)