

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 योग

日時 ①7月22日(水)②29日(水)、

いずれも11時～11時30分

場所 こどもセンター

対象 ①2～6カ月児(市内在住)

②7～11カ月児(市内在住)

定員 ①8組②8組(先着順)

申込 電話または窓口(7月1

日(水)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

子育て支援員研修を実施します

内容 教育・保育施設で保育士

の補助などに携わる人を養成

します。(基本研修7科目8時

間、専門研修18科目30時間)

出前子育てのつどい
時間 10時～

7月	場 所	問い合わせ先
1日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
3日(金)	竹松 //	//
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
9日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
16日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
	木場公民館	ひまわりキッズ
17日(金)	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
29日(水)	昊天宮保育園	//
31日(金)	//	//
	古賀島西公民館	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

日程 7月7日(火)～22日(水)のう

ち10日間

場所 中地区公民館

対象 保育士資格を持たず子

育て支援に関心がある人

定員 30人

●シルバー人材センター

☎52・5225

ピヨピヨえほんタイム

内容 絵本の読み聞かせ、エブ

ロンシアターなど

日時 7月1日(水)、11時～11時

30分

場所 こどもセンター

対象 未就学児とその保護者

(市内在住)

定員 8組(先着順)

申込 電話または窓口

●おむらんど ☎47・6111

子育て支援講座

『ペアレント・プログラム』

内容 お話ししながら、一緒に子育て

のヒントを見つけませんか。

日程 9月14日(月)・28日(月)・10月

19日(月)・11月5日(木)・16日(月)・

30日(月)(全6回)

場所 こどもセンター

対象 市内在住で、2歳以上

(9月14日時点)の未就学児の

保護者。原則6回全て受講で

きる人

定員 6人(応募多数の場合抽選)

料金 無料

申込 はがき(親子の氏名・ふ

りがな・子の生年月日・性別・

住所・電話番号・託児を希望

する場合は子の氏名に○印)

※託児はありますが、感染症

予防のため、できるだけ家庭

保育をお願いします。

メ切 8月20日(木)必着

〒856-0832本町326-1

こども未来館『ペアレント・プ

ログラム』係

●おむらんど ☎47・6111



みんなであそぼう

内容 歌、手遊び、体操など

日時 7月15日(水)、11時～11時

30分

場所 こどもセンター

対象 未就学児とその保護者

(市内在住)

定員 8組(先着順)

料金 無料

申込 電話、または窓口(7月6

日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

おむらんどへの申込受付時間
は、10時～17時30分です。

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、13時～15時

30分

場所 プラットおむら2階

●総合福祉センター

☎53・1351



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

※天候により中止の場合あり。

7月	集合場所	距離	代表者
9日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	6km	田添 ☎54・2578
10日(金) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
14日(火) 8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
15日(水) 9:00	松並公園	4km	川島 ☎53・4282
16日(木) 9:00	水計公民館	5～6km	久田松 ☎54・2413
17日(金) 9:30	岳ノ木場公園	6km	山下 ☎42・3187
22日(水) 8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
25日(土) 8:50	桜が原中学校	4～5km	馬場 ☎55・3095
28日(火) 8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線140)



認知症の人と家族の会
日時 7月15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
☎20・7308

出前講座「クロスエイジング」
開催団体の募集

内容 長崎リハビリテーション学院の学生と世代を超えた交流で楽しいひとときを過ごしてみませんか。(約1時間)

日程 9月15日(火)・17日(木)・23日(水)

場所 公民館など、申込団体で確保してください。

対象 老人会など、おおむね10人以上のグループ

料金 無料

申込 開催希望日の1ヵ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

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

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

7月	時間	場 所
15日(水)	午前・午後	竹松住民センター
16日(木)		溝陸公民館
17日(金)		中地区 //
18日(土)		市コミセン

※健診中はマスク着用をお願いします。

※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)

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(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 7月18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



健康

7月28日は「日本肝炎デー」、
7月27日～8月2日は「肝臓週間」です

内容 肝臓は病気になってもなかなか症状が現れません。肝炎などの疾患に気づかないまま、肝硬変や肝がんなどに進展する恐れがあります。市内の指定医療機関で、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

対象 40歳以上(令和3年3月31日現在の市民で、初めて肝炎ウイルス検査を受診する人)

●国保けんこう課(内線145)

健康おおむら21通信



熱中症を予防しよう

今年は外出自粛により、汗をかく機会が減っています。また、マスクを着用している場合、熱中症のリスクも増えるので特に注意が必要です。熱中症のしくみ・予防・処置法を知り、対策しましょう。

熱中症はどのようにしておこるの？

環境

- 気温が高い ●湿度が高い ●急な暑さ
- マスク着用…体内に熱がこもりやすく、喉の乾きを感じにくい。

からだ

- 汗が出ない ●下痢などによる脱水状態
- 高齢 ●乳幼児 ●肥満 ●糖尿病などの持病
- 運動不足…外出自粛により、暑さへの準備ができていない。また、水分を貯める働きをもつ筋肉量の低下で脱水になりやすくなっている。

行動

- 長時間の屋外作業など ●激しい筋肉運動
- なれない運動

環境 + からだ + 行動 → 体温上昇 → 熱中症

予防するにはどうしたらいいの？



規則正しい食事と睡眠(疲れをためない)

日陰に入る こまめに水分・塩分補給

周囲の人と距離をとり、マスクをはずして休憩



熱中症になった時の救急処置

意識がある/反応が正常

涼しい場所へ避難し服をゆるめ
水分を補給し、休息をとる。

自分で水分がとれない場合や
症状が回復しない場合

意識がない/反応が弱い



救急車を呼ぶ

(到着まで、氷のうなどで首や脇の下、
太ももの付け根などを冷やす。)

●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康



「メタボとフレイル(虚弱)と高血圧」

つねとう内科・循環器内科
院長 恒任 章先生

ご自宅に血圧計はありますか？

健診などで「血圧が高い」と言われたら、家庭血圧を測りましょう。一家に一台、血圧計。これから入手する人は、手首よりも上腕(二の腕)に巻くタイプがおすすめです。家庭血圧が高くなければ「大丈夫」ではなく「さあ、これから!」減塩・運動・肥満の改善・節酒・禁煙など、できることから始めましょう。家庭血圧は高くないのに、健診などで血圧が高い状態を「白衣高血圧」と言います。白衣高血圧の人は、将来本当の高血圧になりやすいのです。

血圧は年齢とともに上昇しやすく、血圧が高いほど脳梗塞や脳出血を発症しやすくなります。日本人は欧米人よりも脳卒中が多く、塩分が多い食生活とも関係があります。高血圧を改善すると、脳卒中を防ぐことができるのです。

メタボではありませんか？

高血圧、糖尿病、高コレステロールによって、脳卒中や心筋梗塞、心不全や腎不全が引き起こされます。その原因として重要なのが、内臓脂肪の蓄積=メタボリックシンドロームです(メタボ無しで発症する人もいますが少数派)。

特定健診は、メタボを見つけて改善するため。内臓脂肪を減らす努力が、将来のあなたを守ります。動脈硬化は30代から始まっているのです。40代以上の方は、特定健診を受けましょう。

メタボ対策からフレイル(虚弱)予防へ

“フレイル(虚弱)”をご存じですか?“加齢とともに体力や気力が衰えること”を指し、近年注目されている言葉です。70歳前後からは肥満よりも、むしろ体重減少がフレイル(虚弱)につながり老化がすすむことがわかってきました。これを予防するには、

- バランスの良い食事を心がける(タンパク質や脂質も摂る・よく噛んで食べる)
- 適度に運動する(歩く・動く)
- 社会とつながりを保つ(趣味やボランティアへの参加)などが大事です。

7月の健康・育児カレンダー		
1	水	ピヨピヨえほんタイム
2	木	離乳食教室(5カ月前後)
3	金	
4	土	
5	日	+ たなか循環器内科(内科・循環器科) 久原2丁目 ☎50・0320 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。) + すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808(午前中のみ)
6	月	ことばの相談室
7	火	
8	水	3歳児健康診査
9	木	1歳6カ月児健康診査
10	金	乳幼児すくすく健康相談
11	土	
12	日	+ 南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54・8800 橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739 + たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎53・0035(午前中のみ)
13	月	
14	火	
15	水	1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう
16	木	献血(市役所前 9:30~11:00 / 12:30~16:00) 3歳児健康診査
17	金	離乳食教室(10カ月前後)
18	土	
19	日	+ ちくばクリニック(糖尿病内科・内科) 古賀島町 ☎56・9887 川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145 + たなか歯科クリニック 須田ノ木町 ☎47・5557(午前中のみ)
20	月	ことばの相談室
21	火	
22	水	
23	木	+ 出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52・2252 うえき心療内科クリニック(心療内科・神経科・精神科) 坂口町 ☎54・6000 + とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255(午前中のみ)
24	金	+ ふじもとこどもクリニック(小児科) 大川田町 ☎47・8887 黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54・0211 + 鳥越歯科 本町 ☎52・2992(午前中のみ)
25	土	
26	日	+ 前川漢方内科クリニック(内科・消化器内科・リハビリテーション科) 植松1丁目 ☎53・6866 楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎52・2711 + なかむら歯科 協和町 ☎50・1718(午前中のみ)
27	月	ことばと心の相談室
28	火	
29	水	3歳児健康診査
30	木	1歳6カ月児健康診査
31	金	

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

▶3歳児健康診査

場 所 こどもセンター

※各健康診査の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

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(要予約)

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

当面の間、「0歳児のおへや」および「身体測定」は中止します。「ピヨピヨえほんタイム」および「みんなであそぼう」は、18ページに掲載しています。