



## 乳幼児健診・子育て相談・教室

●こども家庭課 ☎54・9100

※**予**は要予約

### ▼乳児健康診査

各小児科での個別健康診査

**対象**／前期3～6カ月、後期9～11カ月

### ▼幼児健康診査

- ・1歳6カ月児健康診査
- ・3歳児健康診査

**場所**／こどもセンター

**対象**／個別に通知

### ▼離乳食教室 **予**

**日時**／前期(5カ月前後)2月6日(金)

後期(10カ月前後)2月20日(金)

10:20～10:30(受付)

**場所**／こどもセンター

**持参**／母子手帳

### ▼乳幼児すくすく健康相談 **予**

**日時**／2月13日(金) 9:30～11:00・13:30～15:00

**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

### ▼ことばと心の相談室 **予**

**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・親子

**持参**／母子手帳

※日時はお問い合わせください。

## こうのとりのダイヤル

☎54・9119

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

## こども未来部

Instagram

@kodomo.city.omura



2月	場 所	問い合わせ
6日(金)	坂口公民館	ライオンキッズ
12日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
13日(金)	竹松出張所	にこにこ子育てサロン
19日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
27日(金)	坂口公民館	

- ・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
- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922

時間／10時～  
出前子育てのこころ



子育て

## 「おはなしくれよん」のおひざにだっこ おはなし会

**日時**／2月24日(火)10:30～11:30

**場所**／中地区公民館

**料金**／無料

●中地区公民館 ☎53・1376

## ＼ おむらんどからのお知らせ ＼

こども未来館「おむらんど」(プラザおおむら3・4階)

☎47・6111 (休)火曜 ※**予**は要予約(先着順)

**予約方法**／市公式LINE・電話



### 子育てつどい

**場所**／おむらんど

#### ▼ピヨピヨえほんタイム

**日時**／2月5日(木)11:00～11:30

▼妊婦疑似体験 **予**※電話のみ

**日時**／2月9日(月)12:15～12:30

**対象**／体験を希望する父親

**定員**／2人

### パパと一緒にあそぼう **予**

**日時**／2月15日(日)10:00～11:00

**場所**／こどもセンター

**対象**／市内在住の3～11カ月児とその父親

**料金**／無料

**定員**／8組(1月29日(木)受付開始)

### 親子クッキング **予**

**日時**／2月19日(木)10:15～11:45

**場所**／こどもセンター

**対象**／市内在住の2歳6カ月以上の未就学児とその保護者

**料金**／1組300円(食材費)

**定員**／6組(1月29日(木)受付開始)

※アレルギーには対応していません。

### ①ベビーマッサージ②ベビヨーガ **予**

**日時**／①2月13日(金)②2月20日(金)10:00～11:00

**場所**／こどもセンター

**対象**／①2～6カ月児と保護者・妊婦②7～11カ月児と保護者

**料金**／無料

**定員**／①12組・妊婦2人②12組(①1月29日(木)②2月5日(木)受付開始)

## 離乳食教室(全2回)

日時／3月4日(水)・11日(水)10時～12時

場所／郡コミセン

対象／妊婦・離乳食に関心がある親や親になる予定の人(託児あり)

料金／500円

定員／5組(抽選)※全員に結果を通知します。

申込／電子申請・窓口・はがき・ファクス

※切／2月18日(水)必着

●郡コミセン

〒856-0806 富の原2丁目382-1

☎55・33337

FAX 55・33397



## 保育所などへの入所手続き(4月2日以降の入所)

入所希望月によつて、受付期間が異なります。入所を希望する人は期限までに手続きしてください。

※受付期間は市ホームページを確認してください。

●こども支援課

☎54・9100



## 福祉

### 認知症の相談

▼認知症の人と家族の会

日時／2月18日(水)13時30分～15時30分

場所／プラットおおむら

●地域包括支援センター

☎53・8141

▼サロンおおむら桜

高齢者が集う場です。

日時／毎週火曜13時30分～15時30分

場所／プラットおおむら

●社会福祉協議会 ☎53・1351

## 介護予防教室「榮笑会」を開催しませんか

月に1回、4カ月連続で実施します(1回90分)。

対象／65歳以上の人を5人以上含むグループ

場所／地域の公民館など

料金／無料

●地域包括支援センター

☎53・8141

FAX 53・8348



☐chouju@city.omura.na

gasaki.jp

## お口のフレイル予防教室

内容／歯科衛生士による講話・噛む力チェック・握力測定・栄養食事相談・お口の健康グッズプレゼント

日時／2月13日(金)13時30分～14時30分

場所／伊勢町ふれあい館(西本町)

対象／65歳以上の市民

※75歳未満の人は施設利用料100円がかかります。

●お口の健康相談室(大村市歯科連携室) ☎56・8555

人生ノート書き方コーナー

日時／2月25日(水)13時～15時

場所／プラットおおむら

料金／無料

●地域包括支援センター

☎53・8141

介護・障害福祉サービス事業所就職相談会

日時／2月28日(土)13時30分～16時

場所／ミライオン

対象／市内の介護・障害福祉分野への就職・転職に関心がある人

参加事業所／7事業所



## 料金／無料

●社会福祉協議会

☎53・1351



## 耳とことばの相談

内容／聴覚・言語障がい者(児)の身体障害者手帳・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ます)

日時／2月21日(土)13時～15時

場所／プラットおおむら

障がい福祉課

☎20・7306

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

13:00～14:00

市コミセン

20日(金)

9:30～11:00

13:00～14:00

中地区公民館

松原出張所

●長崎県健康事業団

☎43・7131

原爆被爆者健診

2月

時間

場所

19日(水)

9:30～11:00

## 2月の休日在宅当番医

🏥 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。



🏥 おおむらこどものクリニック ☎56・8651  
1日(日) 🏥 橋口整形外科医院 ☎55・8739  
🦷 本川歯科医院 ☎54・1682

🏥 南野病院 ☎54・8800  
8日(日) 🏥 わたなべ耳鼻咽喉科医院 ☎52・2003  
🦷 もりもと歯科医院 ☎50・1091

🏥 あけしま内科糖尿病クリニック ☎53・7700  
11日(水) 🏥 山田整形外科スポーツクリニック ☎56・8000  
🦷 祐田歯科診療所 ☎54・3138

🏥 キッズ&ファミリークリニック出口小児科医院 ☎52・2252  
15日(日) 🏥 山道医院 ☎53・2305  
🦷 祐田ひとし歯科 ☎52・7177

🏥 わたのべ内科医院 ☎56・9766  
22日(日) 🏥 たしる医院 ☎28・8686  
🦷 吉原歯科医院 ☎52・9911

🏥 山下外科医院 ☎54・7122  
23日(月) 🏥 下山耳鼻咽喉科医院 ☎55・0648  
🦷 赤司歯科医院 ☎53・6728

## 夜間初期診療センター ☎54・9911

診療科目／内科・小児科(要事前連絡)  
診療時間／19:00～22:00※状況により早めに受付を締め切ることがあります。  
※担当医が判断したときのみ、インフルエンザ・新型コロナウイルスの検査を実施します。

## 判断に迷ったらここにダイヤル

- ・救急車を呼ぶことに迷ったら **#7119**
- ・子どもの病状判断に迷ったら **#8000**

## 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  
距離／4～5km(一部除く)※適宜トイレ休憩あり

2月	集合	代表者
4日(水) 9:30	鈴田出張所	塩田 ☎090・8228・0061
9日(月) 9:00	木場公民館	前田 ☎090・2716・1504
10日(火) 9:00	杭出津公園	川原 ☎54・3089
12日(木) 8:50	大村公園 観光センター横(約6km)	田添 ☎090・1080・5065
13日(金) 9:00	郡コミセン	森芳 ☎080・1032・6473
14日(土) 9:00	池田湖公園	永江 ☎090・5486・2969
19日(木) 9:00	水計公民館	久田松 ☎54・2413
24日(火) 9:00	木場公民館	前田 ☎090・2716・1504
27日(金) 9:00	郡コミセン	森芳 ☎080・1032・6473

●国保けんこう課

## 集団健康診査(無料)

- ▶大村市国民健康保険加入者(19歳以上※令和7年3月末時点)
- ▶社会保険や共済保険などの被扶養者で40歳以上の人
- 持参／受診券・マイナ保険証または資格確認書
- ▶後期高齢者医療保険加入者
- 持参／マイナ保険証または資格確認書



料金／無料 予約／市公式LINE・電話

検査内容／問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

2月	場 所	
	午前	午後
10日(火)	市コミセン ※午前のみ胃がん検診(バリウム/700円)受診可能	
12日(木)	中地区公民館	
15日(日)	郡コミセン	

▼任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円※65歳以上無料)、大腸がん検診(150円)など

●国保けんこう課

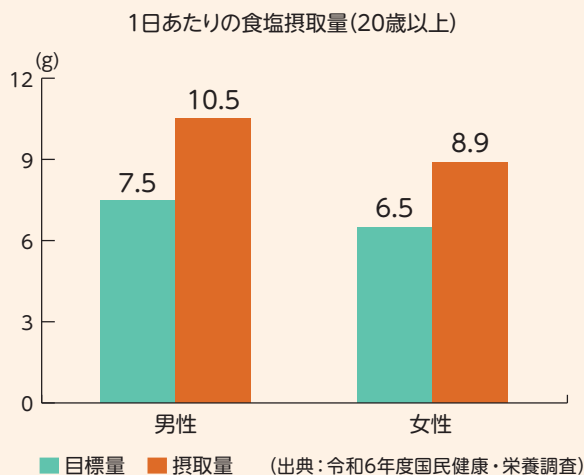
健康

## 減塩「これならできる！」からはじめてみよう

## 健康おおむら21通信

## ●国保けんこう課

20歳以上の食塩平均摂取量は1日男性10.5g・女性8.9gと、目標量と比べて多く摂取しています。塩分の摂り過ぎは高血圧の発症リスクを高めるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などさまざまな病気のリスクを高めます。



## 減塩のための工夫

- 塩分の多い食品の食べる量・回数を減らす
- 汁物を調理する際は具たくさんに
- カリウムを含む野菜や果物を摂取して塩分の排出を促進
- 麺類の汁は残す
- 栄養成分表示で塩分量をチェック
- 旬の食材そのもののおいしさを味わう
- 減塩食品を活用

野菜たっぷりの汁物に！



減塩食品の活用を！



## 市民病院だより

## 「ヘルスリテラシー」について

市立大村市民病院

病院長

野中 和樹先生

大村市は全国と比較して高齢化率が低く、出生率が高いという大きな特徴があります。しかし、日本全体で高齢化が進む中、本市も例外ではなく、将来は医療や介護の需要が確実に増えていきます。今の中高年世代、さらには20代・30代の皆さんが、若いうちから健康への関心を高め、生活習慣を見直すことが、将来の疾病リスクを減らし、元気な高齢者として暮らす土台をつくります。

その鍵となるのが「ヘルスリテラシー」です。病気や健康に関する正しい情報を自ら入手し、理解し、日々の生活の中で賢く活用する力を指します。例えば、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、睡眠の確保、薬の正しい服用、必要時の医療機関受診など、日々の小さな選択が積み重なり、長い人生の健康状態を決めていきます。

ヘルスリテラシーが高い人は、生活習慣病の発症や慢性疾患の悪化を予防し、医療・

介護の利用が減る傾向があると言われています。高齢になっても元気に暮らす人が増えれば、医療や介護の社会的負担が軽くなり、支えてくれる若い世代の負担を減らすことにもつながります。これは、地域全体の安心感と生活の安定につながり、非常に重要な視点です。

以前、当院の企画「出前講座」において、市内各所で「ピンピンコロリ」について講演を行いました。最期まで自分らしい生活を大切に、できるだけ「ピンピンコロリ」で人生を終えられることは、本人にとっても家族にとっても理想的な形です。そのためには、病気になる前から医療に頼るのではなく、若いうちから健康的な生活を送り、日々の選択を積み重ねることが最も重要です。

これからも地域の皆さんとともに、健康づくりや予防医療を進めてまいります。

市民一人ひとりのヘルスリテラシーが高まることで、未来の大村市をさらに明るく、安心して暮らせるまちにしていくと確信しています。