

## 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)6月5日(金)

後期(10カ月前後)6月26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**／6月19日(金)9:30～11:00・13:30～

15:00(受付)

**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

### ▼栄養相談 **予**

**場所**／こどもセンター

**対象**／乳幼児の食事や発育などでお悩みの人

**持参**／母子手帳

※日時はお問い合わせください。

### ▼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・のびのびファイル

※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



6月	場所	問い合わせ
11日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
12日(金)	竹松出張所	にこにこ子育てサロン
	坂口公民館	
18日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
26日(金)	坂口公民館	

- ・わいわいらんど(認定こども園すずたこども園) ☎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(認定こども園昊天宮保育園) ☎55・0922

時間／10時～  
出前子育てのびんご



**「おはなしくれよん」のおひざにだっこ おはなし会**  
**日時**／6月23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

▼ピョピョえほんタイム  
**日時**／6月4日(木)11:00～11:30

▼妊婦疑似体験 **予** ※電話のみ  
**日時**／6月13日(土)16:30～16:45  
**対象**／体験を希望する父親  
**定員**／2人(5月28日(木)受付開始)

**人形劇を楽しもう **予****  
**日時**／6月18日(木)10:30～11:00  
**場所**／プラザおおむら  
**対象**／市内在住の未就学児と保護者  
**料金**／無料  
**定員**／40組(6月4日(木)受付開始)

①ベビーマッサージ②ベビヨーガ **予**  
**日時**／①6月11日(木)②6月25日(木)  
10:15～11:00  
**場所**／おむらんど  
**対象**／①2～6カ月児と保護者・妊婦②7～11カ月児と保護者  
**定員**／①12組・妊婦2人②12組  
(①5月28日(木)②6月11日(木)受付開始)

市政トップックス

くらしの情報

子育て・福祉・健康

イベント

みんなのひろば

### 児童手当の現況届

次に該当する場合は、現況届の提出が必要です。

- ・受給者と児童が別居している
- ・18〜22歳の学生以外の子を監護しているなど

※対象者には通知します。

※切／6月30日(火)

●こども政策課

☎54・9100



### 保育サポーター養成講座

子育て中の医師を支える「保育サポーター」を養成します。

※他日程も可

※日程／7月21日(火)2時間程度

※他日程も可

※切／7月14日(火)

●長崎大学病院メイカル・ワークライフバランスセンター

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979

☎095・819・7979



## 福祉

### 認知症の相談

場所／プラットフォーム

▼若年性認知症のつどい談来(要予約)

対象／若年性認知症と診断された人とその家族

日時／6月25日(木)13時30分〜15時

●地域包括支援センター

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141

☎53・8141



### お口の健康相談室

歯科衛生士が相談を受け付けます。

時間／10時〜15時(平日のみ)

場所／プラットフォーム

●お口の健康相談室(大村市歯科連携室)

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555

☎56・8555



### 介護福祉士実務者研修(通信課程)

期間／7月10日(金)から6カ月間(自宅学習+スワールイン)10日間

場所／プラットフォーム

●介護福祉士実務者研修(通信課程)

対象／市内在住または勤務で、研修終了後に市内の介護・障害福祉サービス事業所に就職または継続して勤務する意思がある人

定員／20人(選考)

料金／1万4300円(テキスト代)

募集期間／5月29日(金)〜6月19日(金)

●社会福祉協議会

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎53・1351

☎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／6月20日(土)13時〜15時

場所／プラットフォーム

●障がい福祉課

☎20・7306

☎20・7306

☎20・7306


☎20・7306

☎20・7306

☎20・7306



### 6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。

**+** たなかみのるクリニック ☎47-6677

7日(日) **+** 川田整形外科 ☎46-3145

**+** 南原歯科医院 ☎55-1120

**+** わたのべ内科医院 ☎56-9766

14日(日) **+** うのき眼科 ☎54-3011

**+** 加島歯科小児歯科医院 ☎52-2809

**+** くしま内科クリニック ☎51-1256

21日(日) **+** レディースクリニックしげまつ ☎54-9200

**+** なりすえ歯科医院 ☎54-8080

**+** 山下外科医院 ☎54-7122

28日(日) **+** 橋口整形外科医院 ☎55-8739

**+** 橋口歯科医院 ☎55-5095



### 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。

### 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**

## 手話で話そう ②



「遊ぶ」

両手の人差し指を立て、顔の横あたりで交互に前後で動かします。

●障がい福祉課 ☎20-7306



▲手話動画

### 各種検診などの無料クーポン対象者

#### ▼乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)

乳がん / 昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれ

子宮頸がん / 平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ

#### ▼肝炎ウイルス検査

昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれ

昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれ

昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生まれ

昭和45年4月2日~昭和46年4月1日生まれ

昭和40年4月2日~昭和41年4月1日生まれ

昭和35年4月2日~昭和36年4月1日生まれ

昭和30年4月2日~昭和31年4月1日生まれ

※無料クーポン券を紛失した人は再発行します。

●健康づくり推進課



### 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



6月	集合	代表者
3日(水)13:30	森園公園駐車場	塩田 ☎090-8228-0061
9日(火)9:00	木場公民館	前田 ☎090-2716-1504
10日(水)9:00	杭出津公園	川原 ☎54-3089
11日(木)8:50	大村公園 観光センター横(約6.5km)	田添 ☎090-1080-5065
15日(月)9:00	池田湖公園	永江 ☎090-5486-2969
18日(木)9:00	水計公民館	久田松 ☎54-2413
23日(火)9:00	木場公民館	前田 ☎090-2716-1504

●健康づくり推進課

今年のテーマ「歯みがきは 体を守る 最前線」

心と体を支える歯と口の健康づくりには、セルフケアと歯科健診が大切です。



セルフケアと  
専門ケアを  
バランスよく!



- 歯みがきはていねいに  
歯間ブラシやフロスも活用し、口内を清潔に保ちましょう。
- 入れ歯のお手入れも忘れずに  
水で流しながら専用のブラシで念入りに洗いましょう。
- 舌についた白いものも取り除く  
1日1回舌をチェックして、白い物(舌苔)が附着していたら優しく取り除きましょう。
- 専門的なクリーニング  
プロによる歯石除去や歯面清掃を定期的に行いましょう。
- 口内の異常を早期発見・治療  
定期的な健診で歯や歯ぐきなどの異常を早期発見し、治療を受けましょう。
- セルフケアの指導  
プロの指導を受けて、日々のケアをグレードアップさせましょう。

●お口に関する相談はかかりつけ歯科医またはお口の健康相談室(☎56・8555)へ

6/14(日)お口の健康フェスティバルを開催します。詳しくはP19をご覧ください

市民病院 **だ** より

「もしも」を「いつも」の延長に  
― 認知症と向き合う準備

市立大村市民病院

認知症看護認定特定看護師

河野 裕見子

「私、物忘れ増えた?」「近所の○○さん最近元気がない?」そんなことありませんか。超高齢社会を迎えた日本において、認知症は特別な病気ではありません。誰でもなる可能性がある、あるごく身近なものです。

アルツハイマー型認知症は、生活習慣が深く関わっていることも分かってきました。高血圧や糖尿病、脂質異常症といった「生活習慣病」は、認知症の発症リスクを高める大きな要因です。血管の健康を保つことが予防策になります。しかし、どれだけ気をつけていても、避けることができない場合もあります。そのようなとき、周囲の人に求められるのは、偏見をもたない視点です。

「誰もが安心して年を重ねていける社会」は、まずは私たちの心の持ちようかもしれません。また、大切なことは「今」から準備を始めておくことです。認知症になり将来的に自分の意

思を伝えることが難しくなる

かもしれない。そこで必要なことが、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)／人生会議です。これは自分が大切な

価値観などをあらかじめ家族や信頼できる人と話し合っておくプロセスのことです。「最

期まで自宅で過ごしたい」「延命治療は望まない」といった具体的な希望だけでなく、「自分

にとつての幸せとは何か」という思いを共有しておくことが

大切です。近所の人とのあいさつや趣味の集まりなど、今のうちから社会との接点を細

く長く持つておくことが重要です。「お互いさま」と言える関係性も大切です。

人の気持ちは揺れ動くもの。一度決めた希望も、体調や環境で変化します。大切なのは

「自分はどう生きたいか」を周囲に種まきしておくこと。「もしも」の備えを特別なことと

考えず、日々の会話の延長として大切な人と楽しみながら話し合ってみませんか。その一

歩が、将来のあなたと家族を優しく守る盾になるはず

です。