

子育て

人形劇を楽しもう

日時 9月7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 40組(先着順)
 料金 無料
 申込 電話、窓口でお申し込みください。(8月6日(月)受付開始)
 ①おむらんど ☎47・6111



出前子育てのつどい 時間 10時～

8月	場 所	問い合わせ先
1日(水)	昊天宮保育園	にこにこ子育てサロン
3日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	昊天宮保育園	にこにこ子育てサロン
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
24日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
29日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
31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

出張ハローワーク・ひとり親全カサポートキャンペーン

▼児童扶養手当を受給している皆さんへ臨時窓口を開設します
 内容 担当制で、きめ細やかに就職活動をサポートします。
 日時 8月6日(月)・27日(月)、いずれも10時～15時
 場所 こどもセンター

▼お仕事を探しているお母さんへ
 内容 マザーズコーナーを設置中。就職活動の悩みや不安など、専門の担当者が対応します。お気軽にご相談ください。
 ①ハローワーク大村 ☎52・8609

初めてママになった皆さんへ

「ママいきいき子育て講座」

内容 お子さんには同年齢同士の遊びの経験に、お母さんには子育ての学びや出会いの場になる講座です。
 場所 こどもセンター
 対象 市内在住の平成30年2月生まれ～6月生まれの子と母親で、原則として6回受講できる人
 定員 12組
 料金 無料

申込 はがきに、住所・親子の氏名(ふりがな)・電話番号・子どもの生年月日・性別を記入のうえ、お申し込みください。
 ② 9月10日(月)(応募多数の場合合抽選)

日 時	内 容
10月 5日(金) 10:00～11:30	ふれあい遊び
12日(金) 10:00～11:30	ママの女子会
19日(金) 10:00～12:00	離乳食クッキング
26日(金) 10:00～11:30	聴いてみよう!
11月 2日(金) 10:00～11:30	身体を動かそう!
9日(金) 10:00～11:30	親子交流会

①おむらんど ☎47・6111
 〒856-0832 本町326-1



8月の市立幼稚園開放日

内容 園庭とプレイルームを開放します。親子でお楽しみください。
 時間 いずれも10時～11時30分
 ・大村幼稚園 ☎52・2549
 ▼8月1日(水)
 ・西大村幼稚園 ☎52・4502
 ▼8月8日(水)
 ・福重幼稚園 ☎55・8741
 ▼8月9日(木)

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、11時～15時
 場所 複合ビル2階

※28日、13時30分～講座「歯と口腔ケア」
 ③総合福祉センター ☎53・1351

認知症家族の相談会

日時 8月22日(水)、13時30分～15時30分
 場所 複合ビル2階

④長寿介護課 ☎20・7308

障がい者福祉

各種手当を受給中の皆さんへ

内容 「所得状況届」を提出してください。

対象 特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当・特別児童扶養手当を受給中の人

期間 8月13日(月)～9月11日(火)

申込 8月上旬に送付する案内文書に記載の、必要なものを持ち参り手続きしてください。

障がい福祉課 ☎20・7306

「みんなでスポチャレ」開催

内容 ①第一部「障がいやパラスポーツの魅力について学ぼう」

②第二部「パラスポーツをやってみよう」：ボッチャ・フライングディスク・風船パレー

日時 9月2日(日)、①10時～12時

②13時～15時

場所 ①市コミセン②シーハットおおむら

定員 100人

申込 電話または、住所・氏名・年齢・連絡先・参加部門・障がいの有無を記入のうえ、ファクス、E

メールでお申し込みください。

〆切 8月17日(金)

障がい福祉課 ☎20・7306

☎47・5419

✉ syougai-f@city.omura.nagasaki.jp

耳こぼしの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やこぼしの相談、軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談など。

日時 8月25日(土)、13時～15時

場所 総合福祉センター

障がい福祉課 ☎20・7306

タブレット通訳を開始します

内容 障がい福祉課の手話通訳者とビデオ通話ができるよう、出張所などにタブレットを設置します。

期間 8月～

時間 9時～16時(土・日曜・祝日・年末年始を除く)

場所 福祉総務課・竹松出張所・中地区公民館

障がい福祉課 ☎20・7306

健康

うつ病デイケア

内容 うつ病に効果がある認知行動療法などのデイケア。

期間 10月5日(金)～11月30日(金)

※週1回(金曜日)全8回

時間 9時30分～15時30分

場所 長崎こども・女性・障害者支援センター(長崎市)

定員 6人

〆切 8月31日(金)

☎ 長崎こども・女性・障害者支援

障がいを知ろう！

～みんなちがってみんないい～

「カラーユニバーサルデザイン」とは？

さまざまな利用者が使いやすいよう考えられた配色を含めた視覚情報デザインのことです。一般的に多く用いられる色彩の違いが感じ取りにくい「色弱者」、「色覚障がい者」の人にとっては、さまざまな色を使った情報が、組み合わせによっては見えづらことがあります。自分の色の見え方と、別の人の色の見え方は違うかもしれないという意識を持つことが大切です。

好ましくない色の組み合わせ例



☎ 障がい福祉課 ☎20・7306

センター

☎095・846・5115

ふれあい健康講座

内容 「おくすりとのつきあい方」よくあるおくすりについての質問

日時 8月4日(土)、13時30分～14時30分

場所 大村市市民病院

☎ 大村市市民病院 ☎52・2161

「8020」アンケートにご応募ください

対象 市内在住の80歳以上(4月1日現在)の人で、20本以上自分の歯をお持ちの人

申込 大村東彼歯科医師会に加入している歯科医院へ、直接お申し込みください。

〆切 9月20日(木)

※最優秀賞1人、優秀賞3人を、

「おおむら健康福祉まつり」で表彰します。

☎ 大村東彼歯科医師会 ☎54・1006

8月は食品衛生月間です

内容 食中毒に注意しましょう。

▼食中毒予防三原則

・菌をつけない：調理や食事の前にはしっかり手洗い。調理器具は清潔に保ちましょう。

・菌を増やさない：早めに調理して、早めに食べましょう。

・菌をやっつける：加熱して、冷凍・冷蔵で保管しましょう。

☎ 大村東彼食品衛生協会 ☎26・4711

健康おおむら21通信

妊婦さん・産婦さんのこころの健康

妊娠中は、新しい命に出会える喜びがある反面、身体機能やホルモンバランスの急激な変化に戸惑うこともあります。また、出産に対するプレッシャーや不安から、マタニティブルーなど精神的に不安定になりやすい時期です。出産後もホルモンの変化や、慣れない育児の疲れなどで、訳もなくいらいらしたり、涙もろくなることがあります。このようなことが長く続く場合は、産後うつも考えられます。

- ほとんど1日中、気分が沈む。行動を起こす気力がわかない。
- 赤ちゃんに何の感情もわいてこない。
- 「自分には母親の資格がないのでは？」と感じる。
- 食欲がわからない日、逆に食べすぎてしまう日が続く。
- 不眠(眠れない)または過眠(眠りすぎてしまう)が続く。

このような症状が見られたら・・・

かかりつけの医師、または
助産師、こどもセンターに
ご相談ください。



妊娠中の体験メニュー

▶ベビー&マタニティーのお部屋

1歳未満の赤ちゃんとママ・妊婦さんの集いの場です。

内容 ①ベビーマッサージ②ベビーヨガ

日時 ①第3水曜日②第4水曜日

8月は①8日(水)②22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 ①妊婦、2～6カ月児②妊婦、7～11カ月児

持参 バスタオル

定員 ①30組②20組(先着順)

申込 電話または窓口(実施月の1日から受付開始。こども未来館(47・6111)へお申し込みください。)

☎ こども家庭課(内線170)

市民病院だより



心房細動について

不整脈とは文字のごとく、整っていない脈を指します。脈を作り出しているおおもとは心臓であり、正常であれば規則正しく1日で約10万回心臓は拍動します。脈拍と心拍動は基本的に一致しますので、不整脈は自ずと心臓の問題が示唆されます。不整脈と聞くと突然死をイメージする人も多いと思いますが、すべての不整脈が突然死につながるわけではなく、健康診断などで「動悸」、「めまい」といった症状の検査をすることで不整脈と判明することがほとんどです。そんな不整脈にはさまざまな形態がありますが、超高齢社会といわれる現代では「心房細動」と呼ばれる不整脈が最も身近な病気とされます。「心房細動」は推定100万人といわれる患者人口の中でも、高齢者に多い不整脈で、今後も患者数は増えていくと懸念されています。

心臓は心房と心室で構成され、心房から心室へと電気信号が流れることで順序良く拍動して全身へ血液を循環させます。「心房細動」とは、心房が300回/分の頻度で細かく動いている状態です。仮に、心房からの電気信号が全て心室へ伝わると、血液を送り出すために

必要な「拡がって縮む」ポンプとしての力を維持できなくなってしまうため、心房と心室をつなぐ電線の中継地点は150回/分程度までの伝導で抑えられるようにリミッターがついています。「心房細動」が始まると100回/分以上の乱れたリズムの頻脈になるため、動悸や違和感を感じますが、一方で、ご高齢の人の中には自覚症状のない人もいます。

そんな「心房細動」で一番怖いことは、脳梗塞の原因になることです。これは、心房の中で作られた血の塊(血栓)が、脳に飛んでいくことで起こります。「心房細動」を契機として発症した脳梗塞は意識不明の重体になるばかりか、麻痺といった日常生活へ影響を来す後遺症を抱えてしまうこととなります。「心房細動」自体の治療は症状の有無にもよりますが、可能な限り血液が固まる力を抑える治療(抗凝固療法)を開始し、脳梗塞予防に努めることが重要です。

生きている限り誰もが同じように年をとる中で、大事なことは健康寿命です。「心房細動」に関しては脳梗塞を回避するためにも早期発見を試みて、血圧計の脈拍数を見たり、検脈したり、簡単なことからセルフチェックを始めてみてはいかがでしょうか。

☎ 大村市民病院 ☎52・2161

8月の健康・育児カレンダー

1	水	
2	木	離乳食教室(5カ月前後)
3	金	
4	土	
5	日	 たなかみのるクリニック(内科・消化器内科) 宮小路3丁目 ☎47・6677 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)  加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809
6	月	
7	火	
8	水	乳幼児すくすく健康相談
9	木	1歳6カ月児健康診査
10	金	
11	土	 くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256  橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739  きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202
12	日	 山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122  川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145  貞松歯科医院 坂口町 ☎20・7808
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	離乳食教室(10カ月前後)
18	土	
19	日	 神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48・5648  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  すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808
20	月	ことばの相談室
21	火	
22	水	3歳児健康診査
23	木	1歳6カ月児健康診査
24	金	
25	土	
26	日	 中牟田消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 植松3丁目 ☎48・7000  楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎52・2711  坂口歯科医院 古賀島町 ☎52・0477
27	月	ことばと心の相談室
28	火	
29	水	1歳6カ月児健康診査
30	木	3歳児健康診査
31	金	

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

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

8月2・3日(夏越まつり時)の出入口

こどもセンター裏水主町教会側に
変更となります。

休日在宅当番医



診療時間 9:00～18:00
※歯科は12:00まで
※変更になる場合あり。
受診前に確認を。

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 平成29年1月生
(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 平成27年2月生
(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 ことばの発達などが気になる就学
前のお子さんや育児でお悩みの人
持参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談

受付 9:30～11:00、13:30～13:50
場所 こどもセンター
内容 計測、育児、栄養、歯科相談など
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