

子育て

小学校入学前母親講座

**内容** 楽しくワークシヨップをしながら、新1年生になる子ども、新しい生活への期待や不安、悩みなどを話します。

**日時** 12月7日(金)、10時～12時

**場所** こどもセンター

**対象** 市内在住で、平成31年4月にお子さんが初めて小学校に入学する保護者

**定員** 15人

**料金** 無料

**託児** あり(0歳～未就学児)

**申込** おむらんどに電話、または直接お申し込みください。  
(10月22日(月)受付開始)

☎おむらんど ☎47・6111

ベビー&マタニティのお部屋

**内容** ①ベビーマッサージ ②ベビーマッサージ

**日時** ①10月17日(水)②24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** ①2～6カ月児 ②7～11カ月児

**定員** ①30組②20組(先着順)

**申込** おむらんどに電話、または直接お申し込みください。  
(10月1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** 初めての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。

☎おむらんど ☎47・6111

出前子育てのつどい

時間 10時～

10月	場 所	問い合わせ先
3日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
5日(金)	竹松 "	"
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
11日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
12日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
17日(水)	萱瀬住民センター	"
19日(金)	小路口光公民館	"
26日(金)	古賀島西 "	ライオンキッズ
31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・5056

**日時** 11月11日(日)、10時～12時

**場所** プラザおおむら

**対象** 市内在住で、11月以降に第一子出産予定の夫婦

**定員** 8組(先着順)

**料金** 1組200円(食材費)

**申込** おむらんどに電話、または直接お申し込みください。  
(10月3日(水)受付開始)

☎おむらんど ☎47・6111

親子クッキング

**日時** 10月25日(水)、10時30分～12時

**場所** こどもセンター

**対象** 3歳以上(未就学児)

**定員** 8組(新規優先)

**申込** おむらんどに電話、または直接お申し込みください。  
(10月1日(月)受付開始)

☎おむらんど ☎47・6111

**子育て講座「うちの子最高!」わくわくどきどき親子で遊ぼう!**

**日時** 11月29日(水)、10時30分～12時

**場所** プラザおおむら

**対象** 市内在住の未就学児とその保護者

**定員** 45組(先着順)

**料金** 無料

**申込** おむらんどに電話、または直接お申し込みください。  
(10月25日(水)受付開始)

☎おむらんど ☎47・6111

10月は里親月間です

**内容** さまざまな事情を持つ子どもたちが、家庭的な環境で暮らせるよう、里親を募集しています。制度を知っていただくため、説明会を開催します。

**日時** 10月19日(金)、14時30分～

**場所** こどもセンター

**料金** 無料

☎長崎県里親育成センター「すくすく」☎53・7343

10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。

**時間** いずれも10時～11時30分

**対象** 0～5歳児

▼大村幼稚園 ☎52・2549

**日時** 10月3日(水)

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

**日時** 10月11日(水)

▼福重幼稚園 ☎55・8741

**日時** 10月11日(水)

高齢者と介護

サロンおおむら

**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(旧浜屋)2階

※10月23日(火)、13時30分～講座

「心がけたい日常生活の衛生」

☎総合福祉センター ☎53・1351

認知症家族の相談会

日時 10月17日(水)、13時30分～15時30分  
 場所 複合ビル(旧浜屋)2階  
 ④長寿介護課 ☎20・7308

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、軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談など

日時 10月20日(土)、13時～15時

場所 総合福祉センター

④障がい福祉課 ☎20・7306

健康

ふれあい健康講座

内容 「本当は怖い咳の話」  
 日時 10月6日(土)、13時30分～14時30分

場所 大村市民病院

※自由に参加できます。

④大村市民病院 ☎52・2161

10月は「臓器移植普及月間」です

内容 大切な家族と話し合い、「臓器提供」についての意思を表示することが大切です。臓器提供意思表示カードは、国保けんこう課に設置しています。

④国保けんこう課(内線152)

障がいを知ろう!

～みんなちがってみんないい～

「ノンステップバス」をご存じですか?

普通のバスに比べ床が歩道の高さと同様で、誰でも楽に乗り降りすることができます。また、車いすやベビーカーを使用する人が乗る場合は、ドアの幅も広く、入り口にスロープ坂が取り付けられるため、そのまま乗ることができます。車内も、車いすを固定するベルトが設置されていたり、降車ボタンも低い位置にあるなど、工夫されています。スロープを引き出す際は時間がかかるため、乗客の皆さんのご協力とご理解をお願いします。



④障がい福祉課 ☎20・7306

10月の健康テレホンサービス

☎ 0120・555・203

月曜…慢性便秘

火曜…偶然発見された脳動脈瘤りゅう

水曜…揺さぶられっ子症候群

木曜…目の明るさに左右差があるとき

金曜…認知症と歯科治療

土・日曜…繰り返す腎盂腎炎じんうじんえん

④県保険医協会 ☎095・825・3829



10月17日(水)～23日(火)は「薬と健康の週間」です

「薬と健康の週間」です

内容 薬を使用するときは、次のことに注意し、より安全に、効果的に使用してください。  
 ・使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう  
 ・用法・用量を守りましょう  
 ・薬の剤形にあった服用方法を守りましょう  
 ・薬の飲み合わせに注意しましょう  
 ・高齢者や子どもの薬の使用には特に注意しましょう  
 ・薬は正しく保管しましょう  
 ・古い薬の使用はやめましょう

④国保けんこう課(内線152)



①肝がん撲滅運動「市民公開講座」

②肝疾患患者家族支援会

内容 ①テーマ「心も体もあたたかく「肝臓体操」」

②肝疾患患者さんご家族からの医療相談を受け付けます。

日時 10月4日(木)、①15時～16時

②16時～16時30分

場所 長崎医療センター あかし

やホール

料金 無料

※申込不要です。直接会場にお越しください。

④長崎医療センター ☎27・33021

10月は「骨髄バンク推進月間」

内容 骨髄ドナー登録にご協力ください。市では、ドナーとなった市民の皆さんに助成金を交付しています。

④国保けんこう課(内線152)

ひきこもり家族教室

内容 ひきこもりの基礎知識や対応方法などを学びます。

日時 10月～平成31年1月(全5回)、13時30分～16時

場所 県央保健所

対象 約6カ月以上、自宅(家庭)にひきこもっている状態の人がいる家族

料金 無料

申込 電話で申し込み

④県央保健所 ☎26・3306

## 健康おおむら21通信

## 10月は“乳がん月間”です。乳がん検診を受けましょう！

日本人女性の11人に1人の確率でかかる乳がん。早期発見で95%以上が治るといわれています。市では、がん検診の費用を約1割の金額で受診できるよう助成しています。検診で一番見つかるのはがんではなく、安心です。ぜひ受診しましょう。

対象	30～39歳女性市民 (S54.4.1～H元.3.31生)	40歳以上の女性市民 (S54.3.31以前生)
検診内容	乳がんエコー検診 	乳がんマンモグラフィ検診 
受診間隔	1年に1回受診可	2年に1回受診可
自己負担金	600円	900円
受診方法	指定医療機関へ電話予約…> 受診…> 医療機関窓口で自己負担金支払い	

医療機関名	検診内容		電話
	マンモグラフィ	エコー	
大村中央産婦人科		○	52・3850
おび産婦人科医院		○	54・1103
神田クリニック		○	48・5648
山下外科医院	○	○	54・7122
後藤産婦人科		○	20・8123
田崎医院		○	53・1234
中田外科胃腸科		○	54・0083
レディースクリニックしげまつ		○	54・9200
大村市民病院	○	○	52・2163
おおむら海辺のクリニック	○	○	46・3663
よしだレディースクリニック		○	56・2227

☎ 国保けんこう課(内線145)

## 市民病院だより



## 胸痛についての知識

人が生きていくうえで必要のない臓器は一つもありませんが、「最も重要な臓器の一つ挙げなさい」と言われれば、「心臓」と答える人が多いと思います。生まれてから一生を終えるまで、胸の中で休みなく拍動し続ける心臓は、まさに生きている証ともいえる臓器です。そんな大切な「胸」に痛みが出れば、不安になるなど言うほうが無理なことです。そこで今回は、胸におきる痛みについて、お話をします。

“胸痛”を伴う主な疾患を挙げます。①胸部大動脈解離(解離性大動脈瘤)、②心筋梗塞・狭心症、③肺塞栓症(エコノミークラス症候群)、④自然気胸、⑤心膜炎、心筋炎、⑥胸膜炎、⑦心臓神経症、⑧逆流性食道炎・胃潰瘍、⑨胸の筋肉痛、神経痛(肋間神経痛)、⑩帯状疱疹聞いたことがあるものがいくつありますか？重い病気の順番に並んでいます。

【ただ事でない胸痛】単に胸が痛いというだけでなく、冷や汗が出る、顔色が青い、息苦しい、吐き気がある、などの症状を伴う時は、命に関わる病気の危険性が高く、特に冷や汗と息苦しさは重要なサインです。冷や汗は、アドレナリンが出て血圧を上げようとしているのに

上がらない時に現れる症状です。息苦しさは心不全(心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を送り出せない状況)に陥っている危険性を示唆します。“胸痛+冷や汗”、“胸痛+息苦しさ”が見られる時は、救急要請を視野に入れて考えてよいです。

【自分が持っている危険因子を知る】・60歳以上・喫煙者・高コレステロール血症・肥満・高血圧・男性・家族歴がある一以上のリスクを複数持っている人が、過去に経験したことのない胸痛を感じた時には、やはり急いで医療機関を受診すべきです。

【本能】もう一つ、判断材料にすべきポイントとして挙げられるのが本能です。人間は、生命の危機が迫った時は本能的に“これは危ないぞ！”と感じるところがあるようです。過去に経験したことのない痛みに加えて、理由はわからないけれど命に関わるような不安を感じた時は、躊躇ちゅうちゅうしないで病院に行ったほうが良いです。

【命にかかわらない胸痛】症状のポイントとして、指先で痛いところを指し示すことができるような胸痛、チクチクする胸痛は命にかかわらない胸痛のことが多いです。手のひらで押さえつけられるような胸痛や絞め付けられるような胸痛は、命にかかわる危険をはらんでいるので要注意です。

☎ 大村市民病院 ☎ 52・2161

## 10月の健康・育児カレンダー

1	月	ことばの相談室 0歳児のお部屋
2	火	
3	水	
4	木	離乳食教室(5カ月前後) ピョピョえほんタイム
5	金	
6	土	
7	日	 出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52・2252  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。)  なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎54・8080
8	月	 さくらクリニック(内科・消化器科) 池田1丁目 ☎53・8819  黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54・0211  橋口歯科医院 竹松本町 ☎55・5095
9	火	
10	水	乳幼児すくすく健康相談
11	木	3歳児健康診査 身体測定
12	金	離乳食教室(10カ月前後)
13	土	
14	日	 須田小児科医院(小児科) 植松3丁目 ☎54・7200  たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641  俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎27・4433
15	月	ことばの相談室 1歳児のお部屋
16	火	
17	水	1歳6カ月児健康診査
18	木	3歳児健康診査 献血(市役所玄関前 9:30~11:00/12:30~16:00)
19	金	
20	土	
21	日	 寺井医院(内科・消化器科) 玖島1丁目 ☎52・3574  北村理子クリニック皮ふ形成外科(形成外科・美容皮ふ科) 久原2丁目 ☎47・5515  まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎54・3988
22	月	ことばと心の相談室
23	火	
24	水	3歳児健康診査
25	木	1歳6カ月児健康診査
26	金	
27	土	
28	日	 フジ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686  山田整形外科スポーツクリニック(整形外科・リハビリテーション科) 松原1丁目 ☎56・8000  峰歯科医院 松原本町 ☎55・8602
29	月	
30	火	
31	水	

## 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

## 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3月生(1歳7カ月~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4月生(3歳6カ月~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

## 乳幼児のおへや

おむらんど ☎47・6111

## ▶0(1)歳児のおへや

時間 10:30~ 場所 こどもセンター

## ▶ピョピョえほんタイム

時間 10:30~ 場所 おむらんど

## ▶身体測定

時間 10:00~ 場所 おむらんど