

健康づくり がんばる と(ひと)



「大村ずしを伝えるのこし隊」
山口鏡子さん

大村ずしはふるさとの味、母の味
「私にとって、大村ずしはふるさとの味であり、母の味。願ひは、大村ずしを愛する人が1人でも多く増えること。私たちはそのお手伝いをしています。」

その語るの(公社)長崎県栄養士会会員10人で結成し、今年で活動14年目を迎える「大村ずしを伝えるのこし隊」隊長の山口さん。昔、大村ずしの型は嫁入り道具だったそうで、伝統ある郷土料理をもっと広く知ってもらいたい、そして伝えるのこし隊と思ったのが活動を始めたきっかけだそうです。

今は家庭で作られる機会が減り、買って食べる人が多くなった大村ずしを、何とか各家庭でも簡単に、そしておいしく食べてもらえないかと考え、アンケート調査や市内で販売されている大村ずしの食べ比べ、成分の分析などを行いました。そして完成した減糖減塩の「新のこし」・大村ずし「レンジ」は、本来の大村ずしに認められたおもてなしの心や先人の知恵を尊重しつつ、現代の健康志向や、生活習慣病予防にも配慮されており、山口さんをはじめ、隊員の皆さんの試行錯誤された知恵と想いが詰まっています。

また、小・中学校や大学、市民を対象とした料理教室やイベント活動などが評価され、平

成22年度、優良食育推進活動団体として県知事表彰を受賞されました。

この活動以外にも、退職後はいろいろな料理教室の講師を続けられている山口さんの座右の銘は「教えることは学ぶことなり」です。「レシピ」の参考「じょうと」常「ア」ンテナを張り巡らせ、テレビや雑誌、新聞を手チェックするなど、自己啓発も欠かしません。

そんな山口さんに今後の抱負を尋ねると、「食べることはすべての基本。昔に比べ、今は食生活も豊かな時代になったが、感謝することの大切さを忘れないでほしい。今後も伝統ある大村ずしの普及・伝達にさらに努力していきたいですね。」と力強く語っていました。



みんなの健康

熟睡してますか？

「夜ちゃんと寝ているのに一日中眠い」、「仕事中に一瞬フツと寝てしまう」という経験はありませんか。また、隣で大きないびきをかいて寝ているご主人やお子さんが、急に静かになって息をしていないのではないかと心配になることはありませんか？これらは、睡眠時無呼吸症候群のサインです。

中年以降になると内臓脂肪が増え、呼吸の通り道である咽頭(のど)を狭くします。また3〜5歳くらいのお子さんの中には、扁桃腺やアデノイド(扁桃腺の一種)が大きいため、咽頭が狭いお子さんがいます。特に睡眠時には筋肉の緊張が緩み、舌の付け根が咽頭に落ち込むため、咽頭はさらに狭くなります。睡眠時無呼吸症候群の多くは、このように咽頭が狭くなること

が原因です。睡眠時の呼吸障害は、昼間の眠気や注



海江田耳鼻咽喉科
海江田 哲 院長

意力散漫だけでなく、心臓や肺に負担をかけ、高血圧などの全身疾患を増悪させることがわかっていきます。お子さんでは、「食事の時に苦しくて少しずつ時間をかけて食べていた子が、治療後に食欲旺盛になり体も大きくなった」、「おねしょが治った」など睡眠時の呼吸障害が関連する症状はさまざまです。男性に多いときとされていた睡眠時無呼吸症候群ですが、当然女性にもみられ、「体がだるい」、「めまいがする」、「肩こりがひどい」などの症状にも関連しているようです。

睡眠時無呼吸症候群の治療には、①持続的陽圧呼吸療法(小さな人工呼吸器のようなもの)②手術(お子さんには特に効果があります)③ダイエットなどがあり、原因や程度に応じて治療法を選択します。

必要な検査は、夜間の呼吸状態の評価に加えて、原因として最も関与している可能性のある咽頭や鼻腔の形態の観察(扁桃腺肥大・副鼻腔炎がないか)が必要です。以前は、検査入院が必要でしたが、最近では機械が改良され、自宅で簡便に検査が受けられるようになりました。先にあげたような症状が気になる人は、ぜひ一度、お近くの耳鼻咽喉科にご相談ください。



子宮がん・乳がん無料検診を実施します

- 日 10月6日(日)、午前10時～午後3時
- 所 シーハットおおむら ※検査は検診車で実施
- 対 子宮がん：平成26年3月31日現在で20歳以上
乳がん： ” ” 40歳以上
※市内在住の女性。今年度の「女性特有のがん検診」で無料クーポンの対象者は対象外。
- 定 各50人 ※申込多数の場合は抽選。ただし、これまで市が実施した検診を受けたことがない人を優先。
- 内 子宮がん(頸部)：問診、細胞診
乳がん：問診、視触診、マンモグラフィ(2方向)
- 手 電話または、はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号・希望する検診(どちらか1つ)を記入
- 締 9月13日(金)
※抽選結果は、はがきで通知します。

■国保けんこう課(内線145)

集団健康診査受診者募集

- 対 ・40～74歳の市国民健康保険被保険者(特定健康診査)
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
・75歳以上の後期高齢者医療被保険者(後期高齢者健康診査)
※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 内 費 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
肺がん検診(200円)、大腸がん検診(300円)
後期高齢者健診(無料)
- 定 午前・午後各60人 ※先着順、電話で申し込み

日	所	受付時間
9月11日(水)	郡 コ ミ セ ン	9:00～10:30
		13:00～14:30
12日(木)	市 民 会 館	9:30～11:00
		13:30～15:00
13日(金)	市 コ ミ セ ン	9:00～10:30
		13:00～14:30
14日(土)		9:00～10:30

■国保けんこう課(内線145)

平成26年度私立幼稚園園児募集

- 対 平成20年4月2日～平成23年4月1日生まれの幼児
【認可幼稚園】

幼稚園名	住所	電話番号
大村聖母幼稚園	植松2丁目722-1	⑤2048
長崎星美幼稚園	水主町2丁目609-7	⑤2473
向陽幼稚園	西三城町16	⑤36262
かめりあこども園(短時間部)	宮小路1丁目481	⑤58301

願書配布 9月2日(月)～10月10日(木)

※願書受付など詳しくは各園にお問い合わせください。

■こども政策課 ☎⑤9100

予防接種の指定医療機関が追加されます

【もとやまファミリークリニック】

古賀島町1777-1 ☎④78558

接種内容

2種混合、3種混合、4種混合、麻しん、風しん、麻しん風しん混合(MR)、日本脳炎、BCG、不活化ポリオ、インフルエンザ、ヒブ、小児用肺炎球菌

■こども家庭課 ☎⑤9100

子ども・若者総合相談センター

「ゆめおす」講演会&相談会

不登校、ひきこもり、ニートなど子どもや若者に関する問題で悩んでいませんか。お気軽にお立ち寄りください。

- 日 9月27日(金)、午後1時～4時30分

所 中地区公民館

費 無料

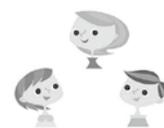
内 【講演会】

～我が子が不登校・ひきこもりになった時

子どもへの関わり方・子どもの気持ちの実例～

【個別相談会】※事前予約が必要です

■子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 ☎095(824)6325



Menu

芋きんつば



- ***** 材料(4個分) *****
- | | | | | |
|---------------------|---|---------------|---|---------------|
| ・さつまいも…… 250g(約中1本) | A | ・砂糖 …… 大さじ1.5 | B | ・白玉粉 …… 大さじ2強 |
| ・リンゴ …… 60g(約1/4個) | | ・スキムミルク… 〃 2 | | ・水 …… 〃 4 |
| ・サラダ油 …… 少々 | | ・すりごま …… 小さじ2 | | ・小麦粉 …… 〃 3 |
| | | ・塩 …… 少々 | | ・砂糖 …… 〃 1 |
| | | | | ・塩 …… 少々 |

「大村楽食レシピ」募集中!

このコーナーに掲載する「おすすめレシピ」をお持ちの人は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。



食物繊維・カリウム・カルシウムたっぷりのおやつで、リンゴの食感が新鮮です! さつまいもに含まれるビタミンCも摂取できます。

日	月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>もとやまファミリークリニック [内科・小児科] 古賀島町 ☎@8555</p> <p>よしたレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目 ☎@2227 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>橋口歯科医院 竹松本町 ☎@5095</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>プレ幼稚園 ■鈴田☎@1551</p>	<p>4</p> <p>はじめての 離乳食教室 郡コミセン</p> <p>プレ幼稚園 ■大村☎@2549</p>	<p>5</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村☎@4502</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 [胸痛について~命にかか わるものどろでないもの~] ■市民病院 ☎@2161</p>
<p>8</p> <p>南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎@2233</p> <p>前田ひふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町 ☎@1112</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎@8602</p>	<p>9</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>給食試食会(離乳食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>乳幼児すくすく 健康相談 郡コミセン</p> <p>おはなしの会 11:00~、市立図書館</p>	<p>12</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい めぐみ荘 ■わいわいランド</p> <p>プレ幼稚園 ■福重☎@8741</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>13</p> <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>14</p>
<p>15</p> <p>高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎@7777</p> <p>佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎@4330</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎@3988</p>	<p>16</p> <p>長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎@8615</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎@6888</p> <p>またの歯科医院 竹松本町 ☎@8261</p>	<p>17</p> <p>プレ幼稚園 ■松原☎@8721</p>	<p>18</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>ベビー&マタニ ティーのお部屋 (5か月まで) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>認知症の相談(わらべ会) 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎@7308</p>	<p>19</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>給食試食会(幼児食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)</p> <p>出前子育てつどい 池田公民館(くすの木文庫) ■ライオンキッズ</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>20</p> <p>ふれあい リハビリサロン</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p>	<p>21</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障がい者(児) の補聴器やことばの相談 ・軽度中重度難聴児の補 聴相談 ■障害福祉課 ☎@7306</p>
<p>22</p> <p>岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎@3000</p> <p>田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎@1234</p> <p>南原歯科医院 皆同町 ☎@1120</p>	<p>23</p> <p>澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎@1507</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎@0211</p> <p>南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎@8718</p>	<p>24</p> <p>1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>25</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>ベビー&マタニ ティーのお部屋 (6か月~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>26</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>27</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>28</p>
<p>29</p> <p>くすもと内科クリニック [内科・循環器科] 古賀島町 ☎@8585</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎@9496</p> <p>俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎@4433</p>	<p>30</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:45 ・言語聴覚士による ことばの相談 ・心理相談員による 育児相談</p>	<p>休日在宅当番医</p> <p>診療時間:9:00~18:00 ※歯科は正午まで ※変更になる場合があります。 ご確認のうえお越しください。</p> <p>大村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) ●ところ…こどもセンター内</p>	<p>出前子育てつどい</p> <p>10:00~ 各支援センターに直接お申し込みください。 申込開始日:9月2日(月)</p> <p>地域子育て支援センター ※にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎@0922 *わいわいランド(鈴田保育園) ☎@5388 *ライオンキッズ(植松保育園) ☎@5056 *ひまわりキッズ(ひまわり保育園) ☎@9420</p>	<p>子育てつどい</p> <p>申込開始日:9月2日(月) ※(申)は申し込みが必要です</p> <p>○1歳児お部屋(申)…[新聞あそび] ○3歳以上児お部屋(申)…[体を使って遊ぼう] ○離乳食・幼児食試食会(申) …1人200円、定員5組 ■なつみかん(中央保育所)☎@2421 ○ベビー&マタニティーのお部屋 …対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ○親子クッキング(申)…1人150円、定員8組(3歳以上児) ■こども政策課 ☎@9100</p>		

健康診査

受付:13:00~13:20
こどもセンター

○1歳6か月児健康診査
対象児:平成24年2月生まれ
(2歳未満まで受診可能)

○3歳児健康診査
対象児:平成22年3月生まれ
(4歳未満まで受診可能)

■こども家庭課 ☎@9100

ふれあいリハビリサロン

とき:14:00~16:00 ところ…こどもセンター
対象…40歳以上で、痛みなどのため生活に支障がある人。
※初回は電話でお申し込みください。
■国保けんこう課(内線141)

市立幼稚園開放

各園へお申し込みください。

●プレ幼稚園 10:00~12:00
園児といっしょに遊びます。親子でお楽しみください。
対象:3~5歳児
■こども政策課 ☎@9100

育児相談

○ことばと心の相談室(予約が必要です)
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん

○はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00
離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。

○乳幼児すくすく健康相談 受付時間:13:30~15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
■こども家庭課 ☎@9100

☆大村市こうのりダイヤル
妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎@9119

予防接種

年間を通じて無料で実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。

・お・三・種混合・四・種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・セブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん
予防接種

■こども家庭課 ☎@9100