

日日時 所場所 内内容 対対象 定定員・定数
 費会費・料金・受講料 持持参品 期申込・受付期間
 締切 講講師 手手続方法 申申込先 問問い合わせ
 電話番号 FAXファクス メール URLを表します



ママいきいき講座受講者募集



電子申請

親子で参加できる講座です。出会い、ふれあい、学び合いながら「あったかい子育て」になるよう一緒に学んでみませんか。

対平成25年5月～11月生まれのお子さんとその保護者
 ※原則5回とも受講できる人

所こどもセンター

費無料 ※食材料費などの実費がかかります。

定12組 ※申込多数の場合は抽選 5月9日(金)

手電子申請または、はがきに、講座名・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・住所・電話番号を記入

申〒856-0832 本町413-2

こどもセンター「ママいきいき講座」係
 ※いずれも午前10時～正午まで(託児あり)

日	内	講
5月23日(金)	自己紹介・親子遊び	支援センタースタッフ
30日(金)	子育て談議	あじじの会
6月4日(水)	親子で運動	運動指導士
13日(金)	楽しく食べる	管理栄養士
20日(金)	ちょっと♡ママ談議	支援センタースタッフ

■こども政策課 ☎549100

集団健康診査受診者募集

対40～74歳の大村市国民健康保険被保険者(特定健診)
 ※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(後期高齢者健診)
 ※一定の障害がある人は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
5月19日(月)	郡 コ ミ セ ン	9:00～10:30
		13:00～14:30
20日(火)	市 民 会 館	9:30～11:00
		13:30～15:00
21日(水)	市 民 会 館	9:30～11:00
		13:30～15:00
22日(木)	竹松住民センター	9:00～10:30
		13:00～14:30
23日(金)	郡 コ ミ セ ン	9:00～10:30
		13:00～14:30

■国保けんこう課(内線152)

ピンクリボンコンサートを開催します

乳がんにかかる女性は14人に1人と言われており、本市の乳がん罹患率は県内第3位と高い状況です。乳がんは早期発見・早期治療が大切です。

歌や音楽を聴きながら、乳がんについて一緒に楽しく学びましょう。

日5月18日(日)、午後1時30分～4時(午後1時開場)

所市コミセン

費無料

イベント内容

- ★市内音楽団体の歌
- ★市原隆靖さんのオーボエコンサート
- ★乳がんに関する専門医などのミニトーク
- ★乳がん予防啓発パネル展示
- ★自己検診法の指導 など

ぜひお越しください!



■国保けんこう課(内線152)



Menu

ゴボウの中華風辛和え

香りの良い「新ゴボウ」の季節です。ゴボウの香りやうま味は皮のすぐ下にあるので、皮はむかずそぎ落としましょう。

**** 材料(2人分) ****

- ・ゴボウ…………… 1/4本
- ・キュウリ…………… 1/2本
- ・モヤシ…………… 40g
- ・ツナ(油をきる)…………… 20g
- ・ごま油…………… 小さじ1/2
- ・しょうが(みじん切り)… 〃
- ・濃口しょうゆ…………… 小さじ1
- ・酢…………… 〃
- ・砂糖…………… 小さじ1/2
- ・豆板醤…………… 小さじ1/5

***** 作り方 *****

- ①ゴボウはさがきにして水にさらし、水気をきる。キュウリは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ゴボウを炒め、火が通ったらモヤシ、ツナ、キュウリの順に加えて炒め、水分を飛ばす。
- ③(A)を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ④②を(A)のタレで和え、器に盛り付ければできあがり。



交流室のおともたち!★





健康づくり がんばる人 と(ひと)



うただ ひでこ
歌田 英子さん

心と体の健康維持

ゆったりとした時間と音楽が流れ、和やかな雰囲気にも包まれたまちかど研究室。ここで活動する楽笑会OB会は、毎週月曜日に筋力体操やラジオ体操、ストレッチなどの健康体操を行っています。

「楽笑会との出会いは、大村に移住し、住み慣れず家にいることが多かった私に、外に出るきっかけを与えてくれました。」と話す会長の歌田さん。会員の皆さんとおしゃべりや和気あいあいとした雰囲気がとても居心地がよく、今ではこの活動を毎週楽しみにしているといいます。

体操を始めてからは体調もよく、人との関わりが増えたことで体も心も軽くなり、昔と比べ外に出る機会も多くなったそうです。



健康で楽しい人生を

歌田さんは、「ただ長生きするのではなく、健康でありたい。そのためには体の健康はもちろん、心の健康も大切。楽笑会にはどちらもサポートしてもらっているんですよ。年を取ると外に出る機会が少なくなりますが、これからも積極的に外に出て、健康で楽しい人生を送りたいですね。」と笑顔で話してくださいました。

みんなの健康

歯周病(歯槽膿漏)と全身疾患との深い関係

成人の80%以上が罹患している歯周病は、歯と歯ぐきの間の歯周ポケットに歯周病菌が定着し、歯ぐきの炎症と出血を起こします。それをさらに放置すると歯周病菌が増殖し口臭が強くなり、歯を支える骨が溶け、最終的に歯が抜ける病気です。ある程度進行した歯周病は、決して自然治癒することはありません。

歯周病は全身疾患と関わりが深いことがわかってきました。特に糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、早産や低体重児出産との関係は近年研究が進み解明されつつあります。

歯周病菌に由来する炎症物質が歯ぐきから体内に入り込むと、糖の分解を行うインスリンの働きを悪くして血糖値が上がります。糖尿病を悪化させます。また、糖尿病は体の免疫を低下させるため、歯周病菌が増殖し歯周病をさらに悪化させます。このように、糖尿病と歯周病は互いに

病状を悪化させるため、どちらも治療しなくてははいけません。

また、歯周病菌やその毒素が体内に入り込み、血管に達すると血管内に傷を作り、そこに血栓が形成されることから心筋梗塞や脳梗塞の原因になると考えられています。

妊娠中の女性は、女性ホルモンが増加します。歯周病菌は女性ホルモンを好むため通常よりも盛んに増殖し、歯周病が悪化しやすくなります。また、歯周病菌の出す毒素が歯ぐきから血液に入り込み、子宮の筋膜を刺激し胎児を早く出産させようとするので、早産や低体重児出産を誘発します。

このように、歯周病はお口の中だけでなく、全身の状態と深く関わっています。特にむし歯と違って歯が抜け落ちるまで痛みを伴わないこともあるため、重度になるまで放置している人が多いようです。歯を支える骨は歯周病が治っても自然に元には戻らず、再発が起こりやすいため、しっかりと治療とメンテナンスが必要です。

歯ぐきからの出血・口臭・歯の動揺を自覚している人、糖尿病などの全身疾患をお持ちの人、妊娠中の人は、早期に歯科医院での検診をお勧めします。



さくらデンタルクリニック
院長 西 琢磨

◎お口の健康フェスティバル
とき：6月1日(日)
ところ：シーハットおおむら
内容：お口の中の病気やその予防法、無料の歯科検診など
※ぜひお気軽にご来場ください。

日	月	火	水	木	金	土
 <p>休日在宅当番医 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。 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 ■夜間初期診療センター ☎9911</p>		 <p>子育てつどい 申込開始日:5月1日(木) ※(申)は申し込みが必要です ○1歳児・2歳児のお部屋 …[エアーマット] ○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) …3歳以上児、8組、1人150円 (先着順、ただし新規優先) ■こども政策課 ☎9100</p>		<p>1</p>  <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p>2</p>  <p>はじめての離乳食教室 こどもセンター</p>  <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>3</p> <p>秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎9990</p> <p>貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎1161</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255</p>
<p>4</p> <p>田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎1234</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎6888</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎8080</p>	<p>5</p> <p>小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎6000</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211</p> <p>さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎5555</p>	<p>6</p> <p>山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎7122</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎0648</p> <p>たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎0035</p>	<p>7</p>  <p>乳幼児すくすく健康相談 郡コミセン</p>  <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>8</p>  <p>3歳児健康診査</p>  <p>出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド</p> <p>献血車巡回 13:00~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>9</p>  <p>出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>  <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>10</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 [眼の仕組みと白内障・緑内障について] ■市民病院 ☎2161</p>
<p>11</p> <p>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 ☎7000</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎8123 ※子宮がん検診が受診できません(要予約)</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎8602</p>	<p>12</p>  <p>ことばと心の相談室 13:30~16:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p>  <p>1歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>13</p>	<p>14</p>  <p>3歳児健康診査</p>  <p>おはなしの会 11:00~ 市立図書館</p>  <p>出前子育てつどい 萱瀬住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>15</p>  <p>1歳6か月児健康診査</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>16</p>  <p>出前子育てつどい 木場公民館 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>  <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>17</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者(児)の補聴器やことばの相談 ・軽度・中等度難聴児の補聴相談 ■障害福祉課 ☎7306</p>
<p>18</p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎2733</p> <p>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 ☎6000</p> <p>村上歯科医院 東本町 ☎3460</p>	<p>19</p> <p>ことばと心の相談室 13:30~16:45 ・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>2歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>20</p>	<p>21</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 ☎7301</p>	<p>22</p>  <p>親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>23</p>  <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>  <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>24</p>
<p>25</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎2288</p> <p>海江田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科・アレルギー科] 三城町 ☎3329</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎1091</p>	<p>26</p> <p>ことばと心の相談室 13:30~16:45 ・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>2歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>27</p>	<p>28</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 (6か月~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p>  <p>出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>29</p>  <p>3歳児健康診査</p>	<p>30</p>  <p>出前子育てつどい 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>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。 ポリオ・三種混合・四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種 ■こども家庭課 ☎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10月生まれ
(2歳未満まで受診できます)

○3歳児健康診査
対象児:平成22年11月生まれ
(4歳未満まで受診できます)

■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)

育児相談

○ことばと心の相談室(初回は電話でお申し込みください)
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお父さんや、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・歯科相談
※偶数月は月齢別乳児相談、奇数月は乳幼児相談を行います。
※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

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

出前子育てつどい
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:5月1日(木)

地域子育て支援センター
*にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園)
☎50922

*わいわいらんど(鈴田保育園)
☎495388

*ライオンキッズ(植松保育園)
☎545056

*ひまわりキッズ(ひまわり保育園)
☎59420