

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
 絞 締切 講 講師 手 手続方法 申 申込先 問 問い合わせ
 電 電話番号 FAX ファクス メール URL を表します



“おむらんど”に遊びに来てね！

子育て支援の拠点“おむらんど”がオープンしました。親子が気軽にふれあえる魅力いっぱいの施設です。ぜひ遊びに来てください。



場 所 プラザおおむら 4階 (本町 326-1)
会館時間 午前 10 時～午後 5 時 (土・日曜日、祝日は午後 6 時まで)
休 館 日 火曜日 (夏休み中は第 2 火曜日のみ)

利用料 未就学児と保護者…無料
 小学生と保護者…1 人 1 日 100 円
 ※登録カードが必要です。その場で登録できます！
 ■こども未来館 ☎⑦6111

インフルエンザに注意しましょう

寒くて空気が乾燥する冬は、インフルエンザが流行します。高齢者や乳幼児などは重症化する例もあります。特に、集団生活を行っている施設などでは、手洗いやマスクの使用を徹底するなど、予防に努めましょう。

インフルエンザ予防対策

- 栄養と休養を十分に取る
- 人混みを避ける
- 適度な温度、湿度を保つ
- 外出時の手洗い、うがいを徹底する
- マスクを着用する
- 予防接種を受ける
- インフルエンザにかかったと感じたら、速やかに医療機関を受診する。



■国保けんこう課 (内線152)

12月1日は世界エイズデーです

エイズは早期に治療することで、発病を予防したり、遅らせたりすることができます。早期発見のために、検査を受けましょう。県央保健所では、無料・匿名で検査を行っています。

※事前予約が必要です

		日時	検査項目
世界エイズデー特別検査	即日検査	12/7(日) 13:00~16:00	エイズ B型・C型肝炎
	通常検査	毎月第2木曜日 14:00~19:00	
通常検査	通常検査	毎週火曜日 9:00~17:00	エイズ B型・C型肝炎 クラミジア

■県央保健所 ☎②63306



Menu 大根煮なます



日本各地で作られている煮なますですが、地方独特の味付けや具材があるようです。家庭の味を伝えていきましょう。

***** 作り方 *****

- ① ダイコン、ニンジン短冊切りにし、キクラゲは戻して千切りにする。
- ② うす揚げは油抜きをして千切りにする。
- ③ 鍋で油を熱して材料を炒め、具材に火が通ったら(A)を加え煮合わせる。

***** 材料(2人分) *****

- | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----------------|--|-----------------|--|-------------|--|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ダイコン …………… 80g ・黒田五寸人参 …… 30g ・キクラゲ …………… 2枚 ・うす揚げ …………… 1枚 ・油 …………… 小ざじ1 | (A) <table style="border: none; display: inline-table;"> <tr> <td style="padding-right: 5px;">[</td> <td>・砂糖 …………… 小ざじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・みりん …………… 小ざじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・塩 …………… 少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・薄口しょうゆ …… 小ざじ1</td> </tr> </table> | [| ・砂糖 …………… 小ざじ1 | | ・みりん …………… 小ざじ1 | | ・塩 …………… 少々 | | ・薄口しょうゆ …… 小ざじ1 |
| [| ・砂糖 …………… 小ざじ1 | | | | | | | | |
| | ・みりん …………… 小ざじ1 | | | | | | | | |
| | ・塩 …………… 少々 | | | | | | | | |
| | ・薄口しょうゆ …… 小ざじ1 | | | | | | | | |

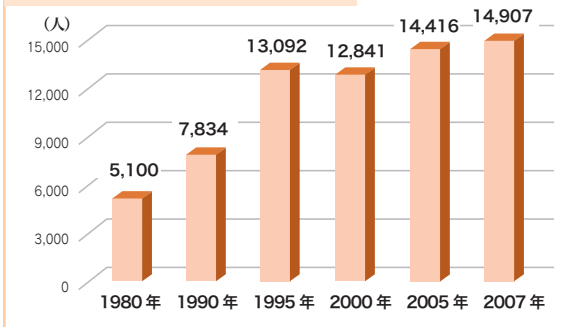


健康おおむら 21 通信

シーオーピーディー COPD を知っていますか?

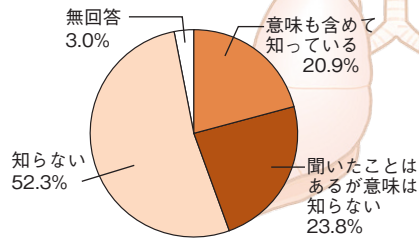
COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、ニコチンやタールなどの有害物質を吸い込むことで、気管支や肺に慢性的に炎症が起こる病気です。COPDになると、呼吸が苦しくなり、咳、たん、息切れなどの症状が出ます。中高年層に多く、近年、死亡する人が増えています。

COPDによる死者数



【厚生労働省平成 19 年人口動態統計】

COPDの認知度



【平成 25 年度大村市食育と健康に関するアンケート】

COPD は、健康増進に重要な疾患であり、予防可能な生活習慣病ですが、認知度は低い状況です。COPD の疑いがある場合は、早めに医療機関を受診し、早期発見と適切な治療を受けましょう。



■国保けんこう課(内線140)

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

「どうしたらいいの?尿漏れ」

○身近に潜む、尿漏れ

「尿が漏れる」「重いものを持った時、咳やくしゃみのときに尿が漏れる」「我慢できない尿意」「トイレが近い」などの症状でお悩みではないでしょうか。60歳以上の約78%が何らかの排尿に関する症状を自覚していると言われています。尿漏れについては、現在600万人に症状があり、10年後には1,000万人に達すると予測されています。

尿漏れは、「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」「溢流性尿失禁」「機能的尿失禁」などさまざまなタイプがあります。「腹圧性尿失禁」は全体の6割を占め、次に多いのは「切迫性尿失禁」です。

「腹圧性尿失禁」は、重たいものを持った時や、咳やくしゃみをしたときなど、腹圧が掛かったときに尿が漏れてしまいます。特に女性に多く見られます。これは、出産・肥満・加齢により骨盤底筋が緩み、尿道が十分閉まらないことが主な原因です。予防、改善するためには、骨盤底筋体操を継続して行うことが有効です。また、食生活を見直し適度な運

動を心掛け、肥満や便秘を予防することも大切です。

「切迫性尿失禁」は「過活動膀胱」の一症状として起こる事が多く、年齢や性別には関係ありません。「過活動膀胱」とは、急に強い尿意を感じ我慢することが難しいという症状があり、時に尿漏れも伴います。治療は薬物療法と行動療法があります。行動療法では、過剰な水分とカフェインの摂取を控え、排尿を我慢し膀胱に貯まる尿の量を増やす膀胱訓練などを行い症状の軽減を図ります。

○大切な時間を気持ちよく過ごす

排尿に関する問題は、立派な病気です。「恥ずかしい」「年だから仕方ない」と諦め、病院を受診されない人が多いようです。尿漏れなどの排尿障害の多くは直接命に関わることはありません。しかし、生活に支障をきたし、家族や友人と過ごす大切な時間を奪われてしまいます。一日も早く専門の泌尿器科を受診し、適切な治療を受けることをお勧めします。

尿漏れなどの排尿障害についての相談、骨盤底筋体操・膀胱訓練の方法、生活指導、パットやオムツの選択などについて、尿失禁外来を開設し説明や指導を行っている病院もあります。一人で悩まず一度相談してみたいかがでしょうか。

日	月	火	水	木	金	土
<p>予防接種</p> <p>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ご予約のうえ、受けてください。</p> <p>四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・セブ・小児用肺炎球菌・水痘</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>1</p> 	<p>2</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 3歳児健康診査 プレ幼稚園 ■大村 ☎2549 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健康診査 プレ幼稚園 ■福重 ☎8741 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 はじめての離乳食教室 こどもセンター ふれあいリハビリサロン 	<p>6</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「運動は中高年を救う!!」 ~健康寿命のカギは口 コモにあり~ ■市民病院 ☎2161</p>
<p>7</p> <p>たなかみのるクリニック [内科・消化器内科] 宮小路3丁目 ☎6677</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>峰歯科医院 松原本町 ☎8602</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 2歳児のお部屋 10:30~11:30 こども未来館 ことばと心の相談室 13:00~16:30 こどもセンター ・言語聴覚士によることばの相談 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 離乳食試食会 10:00~ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> おはなしの会 11:00~、市立図書館 乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健康診査 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 出前子育てつどい 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 ふれあいリハビリサロン 	<p>13</p>
<p>14</p> <p>山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎7122</p> <p>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 ☎8000</p> <p>井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 3歳以上児のお部屋 10:30~11:30 こども未来館 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> プレ幼稚園 ■松原 ☎8721 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 3歳児健康診査 <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>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健康診査 親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ふれあいリハビリサロン 献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152) 	<p>20</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>21</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>伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎4230</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歳児のお部屋 10:30~11:30 こども未来館 ことばと心の相談室 13:00~16:30 こどもセンター ・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>23</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎5070</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>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ベビー&マタニティーのお部屋 (6~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター プレ幼稚園 ■鈴田 ☎1551 	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>28</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎2288</p> <p>野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎8733</p> <p>祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎3138</p>	<p>29</p>	<p>30</p> 	<p>31</p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎5000</p> <p>北村理子クリニック [形成外科・美容皮膚科] 久原2丁目 ☎5515</p> <p>貞松歯科医院 坂口町 ☎7808</p>	 <p>市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●プレ幼稚園 10:00~11:30 園児と一緒に遊びます。対象:0~5歳児 ■こども政策課 ☎9100 	<p>出前子育てつどい 10:00~</p> <p>各支援センターに直接お申し込みください。申込開始日:12月1日(月)</p> <p>地域子育て支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> *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 	

休日在宅当番医

診療時間:9:00~18:00
※歯科は12:00まで
※変更になる場合があります。ご確認のうえお越しください。

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
- ところ...こどもセンター内
- 市夜間初期診療センター ☎9911

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25年5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23年6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~64歳で、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(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:4~6か月9:30~9:50、7~9か月13:30~13:50
計測、育児・栄養・歯科相談、乳児相談、対象月齢に合わせた講話
※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
■こども政策課 ☎9119

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

子育てつどい

申込開始日:12月1日(月)
※(申)は申し込みが必要です。

- 2歳児、3歳以上児のお部屋 ...[英語で遊ぶ]
- 1歳児のお部屋 ...[クリスマス製作]
- 離乳食試食会(申) ...1人200円、定員5組 ■つつみかん(放虎原こども園) ☎3564
- 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) ...対象:3歳以上児、1人200円 ■こども政策課 ☎9100