

3月は自殺対策強化月間です

第4回いのちを守る講演会 「がんばらない生き方」



日 3月15日(日)、午後1時30分～
※午後1時開場

講 「ホンマでっか!?TV」出演中

池田 清彦氏

所 さくらホール

費 無料

※事前申込は不要です。

【池田 清彦氏 プロフィール】
理学博士、現早稲田大学国際教養学部教授、山梨大学名誉教授。
生物学、科学哲学、環境問題、生き方論などの著書多数。

自死遺族のつらい 「分かち合いの会」

一人で抱え込まず誰かに話してみませんか？

日 3月14日(土)
午前10時～午後0時30分

所 こどもセンター

ゲートキーパー講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。市では、自殺の現状や予防について学べる講座を行っています。

※随時受け付けています。5人以上でお申し込みください。

「大村市いのちと心の相談窓口」 専用ダイヤルを設置しています。

こころ くにこ
☎ 0120(556)125

日 平日、午前8時30分～午後5時30分



■国保けんこう課(内線140)

CKD講演会

慢性腎臓病(CKD)は、新たな「国民病」として注目されています。悪化すると、透析が必要になるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が約3倍になるといわれています。

一緒に予防法を学んでみませんか？

日 3月21日(土祝)、午後2時～4時

所 市コミセン

費 無料 ※事前申込は不要です。

内 「気にしてますか？あなたの大切な腎臓」

講 長崎医療センター 山下 裕医師

「考えましょう！お薬やサプリメントと腎臓の関係について」

講 大村東彼薬剤師会 河村 綾子理事

■国保けんこう課(内線141)



Menu いろいろ野菜のきんぴら



レンコンは、穴が開いていることから先を見通せる縁起物として重宝されます。野菜やキノコは加熱することでかさが減り、量を多く取ることで食物繊維を補えます。



***** 材料(4人分) *****

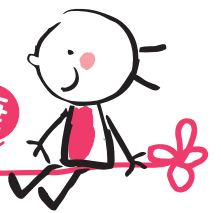
・レンコン …………… 100g	・ニンジン …………… 小1/2本	・しらたき …………… 100g
・ピーマン …………… 小2個	・エノキ茸 …………… 1パック	・ごま油 …………… 小さじ1

***** 作り方 *****

- ① しらたきは、熱湯でサッとゆでてザルに上げ、4cm程度に切る。
- ② ピーマン、ニンジンは千切りにする。
- ③ エノキ茸は根元を落として半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ④ レンコンは約3mm厚さのいちょう切りにする。
- ⑤ ゴマ油を熱し、レンコン、ニンジンを加えてしばらく炒める。エノキ茸、しらたき、ピーマンの順に加えて炒め合わせ、Aで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、ゴマを振る。

A

・酒 ……………	小さじ2
・薄口醤油 ……………	小さじ2
・みりん ……………	小さじ2
・炒りごま ……………	小さじ1



健康づくり がんばる人 と(ひと)



皆さんの「いろいろ見守りたい」

3月は自殺対策強化月間。市内でも、養成講座を受けて、自殺予防のための「ゲートキーパー」として心の健康づくりに携わる人がいます。東本町で飲食店を営む林千重子さん。近隣の人たちと「こころみまもり隊」を結成し、命の「門番」としてお客さんを見守っています。

先般、林さんは料飲業生活衛生功労者として厚生労働大臣表彰を受賞。長年この地でさまざまな人たちと接してきました。悩みをかかえて訪れる人もしばしば。「悩みはなかなか打ち明けられないもの。しかし、私にもその悩みを分けてほしい。」と想いを語ります。

メッセージを標語に

心の健康の問題を解決するために「こころみまもり」は、メッセージを伝えることだと考えた林さん。自作のメッセージを標語にして、いろいろな人たちに伝えていきます。「まずは

自分を知ること。心の健康は体の健康と同じ。知ること解決法が見つかります。『あなたにもあなたにしかできない ことがあ』。命を大切にしてください。』とやさしく微笑みます。

林さんの活動は市外にも知れ渡り、メッセージを伝えるために講演も行っています。悩んでいる皆さんへのメッセージをお願いすると、お気に入りの標語で一句。もう一度 思い出そう。母の顔 妻の顔 そしていとこの声。これからも命のメッセージを伝え続けます。



店には、「一人で悩まないで」と書かれたリーフレットが置いてあります

みんなの健康

代表的なじんましんについて

「じんましん」という病名はよく耳にすることがあると思います。実際治療している人も多くいます。蚊に刺されたような膨隆疹や、地図状になって「みみずばれ」がし、よく来院されます。「内臓が悪いのでしょうか?」「食べ物と合わないものでしょうか?」「食べる人も多くいます。今回はじんましんの種類を学びましょう。

・特発性じんましん

原因が明らかでないもので、発症1か月以内の時は急性じんましん、1か月以上の時は慢性じんましんと診断します。

・アレルギー性じんましん

食物、薬物、蜂や蚊などの昆虫が原因で、抗原が体内に入ってから1時間以内で発症します。

・非アレルギー性じんましん

アレルギー以外で起こるもの。じんましんを起す物質が含まれる、トマト、タケノコ、モチ、キウリ、イカ、アサリなどによって発症します。

・物理性じんましん

皮膚を引っかくことで機械性じんましん、寒さや冷たさで寒冷じんましん、熱い風呂に入った時に出る温熱じんましん、太陽光にさらされて出る日光じんましんなどがあります。

・コリン性じんましん

運動や精神的緊張で体温が上昇した時に出現します。中・高校生の年代でよく見られます。

・感染性じんましん

乳幼児に多く、風邪やウイルス感染症に伴うもので皮膚の風邪引きとも言われます。

・食物依存性運動誘発アナフィラキシー

うどんやパンなどの小麦製品やエビなどを食べ、運動をした時に、2・3時間以内出現するもの。10歳代に多く見られます。この型はアレルギー性じんましんの特殊型で最近知られるようになってきました。

・口腔アレルギー症候群

スギやブタクサなどの花粉症患者が、メロン、スイカ、キウイなどのフルーツ類を食べ、主に口腔内にじんましんが出るものが多く、20〜30歳代の女性に多いようです。

以上、何か思い当たることがあれば、皮膚科を受診しましょう。



本田皮ふ科アレルギー科
本田実先生

日	月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎③3000</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎②8123 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎④4744</p>	<p>2</p> <p>ことばと心の相談室 こどもセンター 13:00~16:30 ・言語聴覚士による ことばの相談</p> <p>2歳児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	<p>3</p> 	<p>4</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>5</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>6</p> <p>出前子育てつどい 竹松住民センター ■にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</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>7</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「親も知っておきたい 親しらずの話」 ■市民病院 ☎②2161</p>
<p>8</p> <p>澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎⑤1507</p> <p>上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎④6886</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎④5277</p>	<p>9</p> <p>ことばと心の相談室 こどもセンター 13:30~16:30 ・言語聴覚士による ことばの相談</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~、おむらんど</p>	<p>12</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 ■わいわいらんど</p>	<p>13</p> <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>14</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 ☎②7306</p>
<p>15</p> <p>くすもと内科クリニック [内科] 古賀島町 ☎②8585</p> <p>たしろ医院 [外科・内科] 大川田町 ☎③8686</p> <p>加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎②2809</p>	<p>16</p> <p>ことばと心の相談室 こどもセンター 13:00~16:30 ・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>3歳児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	<p>17</p> <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎②2549 ■松原 ☎⑤8721</p>	<p>18</p> <p>ベビー&マタニ ティーのお部屋 (5か月まで) 10:00~12:00</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎②4502 ■福重 ☎③8741</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 ☎②7301</p>	<p>19</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>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>出前子育てつどい 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>21</p> <p>ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎④6410</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎④3011</p> <p>さい歯科矯正歯科 クリニック 須田ノ木町 ☎②0202</p>
<p>22</p> <p>小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎④6000</p> <p>平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目 ☎④4422</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎⑤3565</p>	<p>23</p> <p>ことばと心の相談室 こどもセンター 13:00~16:30 ・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>3歳児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	<p>24</p> 	<p>25</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</p> <p>出前子育てつどい 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>出前子育てつどい 小路口公民館 ■にここ子育てサロン 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>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医院を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・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘</p>
<p>29</p> <p>吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎②1177</p> <p>貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎⑤1161</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎②0477</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。</p> <p>●プレ幼稚園 10:00~11:30 園庭と遊戯室を開放します。 親子でお楽しみください。 対象:0~5歳児 ■こども政策課 ☎④9100</p>	<p>健康診査 受付:13:00~13:20 こどもセンター</p> <p>○1歳6か月児健康診査 対象児:平成25年8月生まれ (2歳未満まで受診可能)</p> <p>○3歳児健康診査 対象児:平成23年9月生まれ (4歳未満まで受診可能) ■こども家庭課 ☎④9100</p>	<p>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…40~64歳 ※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)</p>	<p>子育てつどい</p> <p>○2歳児・3歳児のお部屋 …「ふれあい遊び」</p> <p>○ベビー&マタニティーのお部屋 …こどもセンター 対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ■おむらんど ☎④6111</p>	

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(毎日)
●ところ…こどもセンター内
■市夜間初期診療センター ☎④9911

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8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9月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎④9100

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・乳幼児相談
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。

☆大村市こうのとりダイヤル
妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎④9119
■こども家庭課 ☎④9100

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:3月2日(月)

地域子育て支援センター
*にここ子育てサロン(吳天宮保育園)
☎⑤0922
*わいわいらんど(鈴田保育園)
☎④5388
*ライオンキッズ(植松保育園)
☎④5056
*ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園)
☎⑤9420