



かわの たかよし
河野 孝義さん

「早寝、早起き、朝ごはん」

食品を製造する会社に勤務しながら、県の食育推進ボランティアや市の食育推進市民会議委員などで活躍中の河野孝義さん。食育インストラクターの資格や調理師、第一種衛生管理者の免許を持ち、市内外の幼稚園や保育園で食育の講話を行うなど、幅広く活動されています。

そのきっかけは、「年を重ねるに連れ、地元へ何か貢献したい。」と思うようになったから。講話では、子どもたちに、「5本の指を使い「バランスよく食べる」と(写真)や、「おいしく朝ごはんを食べるために早寝、早起きしようね。」と呼びかけています。また、お母さんたちには、「プランターなどで子どもと一緒に野菜を育ててみることも食育」「家族そろって食事をするのも食育」と、話をシニア向けにしています。



皆さんから健康のご褒美を

河野さんは、食育ボランティアの活動をすることで、「以前よりも自分自身が健康になりました。本当に皆さんからご褒美をいただいています。街中で子どもたちから声を掛けられることもあり、楽しみの一つ。」と、うれしそうに話されます。

「今後も、子どもたちが30年後、40年後に病気にかからないような基礎づくりを教えてください。」と意気込まれています。

みんなの健康

上下歯列接触癖について

「お口が開いたままは良くない」という話は、聞いたことがあるのではないのでしょうか。しかし、普段リラックスしているとき、上下の歯の間隙がどれくらいかご存じですか。

理想的には、唇を閉じて上下の歯の間が前歯で2ミリ前後離れている状態とされています。上下の歯が接触する時間というのは主に食べるときで、「一日トータル20分以内が良い」という研究結果があります。

しかし近年、この時間を超えてかんでいる(上下の歯を接触させている)人が増えているようです。例えばスマホやパソコン、ゲームを操作しているとき、何かストレスを抱えているとき、人は上下の歯を接触させる頻度が高まります。重要なことは必ずしも「喰いしぼる」ような強い接触でなくとも、歯が触れているだけで交感神経が活発になり、体が緊張状態を強いられるということです。



きい 歯科矯正歯科クリニック

紀伊 康信 院長

この癖があるとどんな弊害があるのでしょうか。まず挙げられるのは、顎関節症です。顎を動かすと激痛が起きたり、口が少ししか開かなくなったりする場合があります。また、冠の脱離、異常摩擦、歯根破折、歯周病の進行など、歯のトラブルも起こりやすくなります。いずれも歯の寿命を大きく損ないます。

この癖があるかどうかは、比較的簡単に判定できます。まず、唇に力を入れずに軽く閉じ、上下の歯を2ミリほど離してみます。その際、違和感を感じるようならばおそらく歯列接触癖があります。数分離しても大丈夫と感じるようならば、癖はない可能性が高いでしょう。

最後に、上下歯列接触癖を改善する方法を紹介します。まず、歯を軽く接触させて数秒して離してみます。歯を接触させたとき、頬の筋肉が活動するのがわかると思えます。次に「貼り紙」のステップです。自分の生活空間に「脱力」「リラクセス」など、力を抜く意識ができる言葉を書いて貼ります(10枚以上)。目に入ると脱力します。繰り返しうちに歯が触れていると気付くようになります。大体2・3か月続けると癖が治る人が多いようです。

「よくかむ」ことはとても大切ですが、それはあくまでご飯を食べるときです。そうではない時間も歯を接触させていると、大事な歯の寿命を削ってしまうことがありますので用心してください。



予防接種を受けましょう



定期予防接種（インフルエンザを除く）は、年間を通し無料で実施しています。お子さんの体調の良い時に早めに受けましょう。

【主な定期予防接種】

■こども家庭課 ☎549100

予防接種名	対象年齢 (適齢)	回数・間隔	他の予防接種 までの間隔
ヒブ	生後2か月～5歳の誕生日の前日 (2か月～7か月)	接種開始年齢により1回～4回	1週間
小児用肺炎 球菌	生後2か月～5歳の誕生日の前日 (2か月～7か月)	接種開始年齢により1回～4回	1週間
四種混合 ・ポリオ ・百日咳 ・ジフテリア ・破傷風	1期初回：生後3か月～90か月の前日 (3か月～12か月)	20日以上の間隔で3回	1週間
	1期追加：1期初回終了後、 生後3か月～90か月の前日 (12か月～18か月)	1期初回(3回目)終了後、 6か月以上おいて1回	
	2期(二種混合)：11歳～13歳の誕生日の前日 (小学6年生)	1回	
BCG	1歳の誕生日の前日 (5か月～8か月)	1回	4週間
MR (麻しん・風しん)	1期：生後12か月～24か月の前日	1回	4週間
	2期：小学校就学前の1年間	1回	
日本脳炎※	1期初回：生後6か月～90か月の前日 (3歳)	6日以上の間隔で2回	1週間
	1期追加：生後6か月～90か月の前日 (4歳)	第1期初回(2回目)終了後、 6か月以上おいて1回	
	2期：9歳～13歳の誕生日の前日 (9歳)	1回	
子宮頸がん※	小学6年生～高校1年生相当の女子 (中学1年生)	3回	1週間
水痘	生後12か月～36か月の前日	1回目の接種終了後、3か月以上 (標準的には6か月～12か月)の 間隔をおいて1回	4週間

※日本脳炎予防接種は、制度改正により対象年齢を拡大しています。対象の人は未接種分をさかのぼって接種することができます。(対象：平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人)

※子宮頸がん予防接種は、現在積極的な勧奨は差し控えています。

○持参品：母子健康手帳、保険証

○指定医療機関に予約して接種してください。

●指定医療機関

医 院	ヒ ブ	小 児 用 肺 炎 球 菌	四 種 混 合	不 活 化 ポ リ オ	三 種 混 合	二 種 混 合	麻 し ん 風 し ん 混 合 (MR)	麻 し ん	風 し ん	B C G	日 本 脳 炎	子 宮 頸 がん	水 痘	住 所	電 話	F A X
ありやま小児科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	木場1丁目	☎496410	FAX496411
伊崎脳神経外科・内科					●	●	●	●	●		●	●		東本町	☎544230	FAX528772
上田記念クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	諏訪1丁目	☎486886	FAX486887
おおつか内科医院											●			西三城町	☎538080	FAX538625
大村中央産婦人科									●			●		水主町2丁目	☎523850	FAX273383
おび産婦人科医院									●			●		本 町	☎541103	FAX545114
海江田耳鼻咽喉科													●	三 城 町	☎523329	FAX568382
神田クリニック													●	木場1丁目	☎485648	FAX485647
くしま記念クリニック							●	●	●		●			玖島2丁目	☎511256	FAX514156
秋 櫻 醫 院							●	●	●		●	●		諏訪2丁目	☎539990	FAX539981
後藤産婦人科									●			●		西大村本町	☎208123	FAX208124
小 松 内 科							●	●	●		●	●	●	上諏訪町	☎486000	FAX486001
さくらクリニック					●	●	●	●	●		●			池田1丁目	☎538819	FAX538337
貞 松 病 院											●	●		東本町	☎541161	FAX541162
さわ小児科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	富の原2丁目	☎562288	FAX562277
篠原皮ふ科クリニック													●	上諏訪町	☎501677	FAX521678
須田小児科医院	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	植松3丁目	☎547200	FAX547200
田 川 小 児 科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	東本町	☎524000	FAX524530
田 崎 医 院													●	古町1丁目	☎531234	FAX531235
たしろ医院					●	●	●	●	●		●	●	●	大川田町	☎288686	FAX288688
たなか循環器内科	●	●					●	●	●		●	●	●	久原2丁目	☎500320	FAX500319
たなかみのるクリニック					●	●	●				●			宮小路3丁目	☎476677	FAX476678
出口小児科医院	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	諏訪3丁目	☎522252	FAX525014
寺 井 医 院	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	玖島1丁目	☎523574	FAX543527
ともなが内科クリニック	●	●					●	●	●		●	●		杭出津2丁目	☎545000	FAX534131
長 崎 医 院					●	●	●	●	●	●	●	●	●	寿古町	☎558615	FAX558615
中田外科胃腸科			●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	古賀島町	☎540083	FAX546866
中牟田消化器内科クリニック					●	●	●	●	●		●	●	●	植松3丁目	☎487000	FAX487001
中 村 医 院					●	●	●	●	●				●	東本町	☎522733	FAX521335
野口内科こども医院	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	西大村本町	☎522339	FAX522555
はら脳神経外科	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●			富の原2丁目	☎479770	FAX479771
ふじもとこどもクリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	大川田町	☎478887	FAX478886
前川クリニック			●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	植松1丁目	☎536866	FAX536876
牧 山 医 院	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	宮小路2丁目	☎557831	FAX559266
みね内科クリニック						●	●	●	●		●			富の原1丁目	☎555070	FAX555071
みやしたりウマチ・内科クリニック								●	●		●		●	幸 町	☎475555	FAX475556
もとやまファミリークリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	古賀島町	☎478555	FAX478558
山下外科医院													●	西三城町	☎547122	FAX527157
よしだレディースクリニック							●	●	●				●	富の原2丁目	☎562227	FAX562267
与 那 城 医 院					●		●							池田新町	☎535575	FAX549058
レディースクリニックしげまつ									●				●	古町1丁目	☎549200	FAX465788
ほり内科クリニック												●		松並1丁目	☎495090	FAX495091
諫 早 医 師 会	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	諫 早 市	☎252111	FAX253100

※諫早市内の医療機関については、諫早医師会にお問い合わせください。



集団健康診査受診者募集

◎特定健康診査

…40～74歳の**大村市国民健康保険被保険者**
 ※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。

◎後期高齢者健康診査

…75歳以上の**後期高齢者医療被保険者**
 ※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)
 ピロリ菌検査(200円)、後期高齢者健診(無料)

定 午前・午後各60人 ※先着順

手 電話でお申し込みください。

5月	とき	ところ
18日(月)	9:00～10:30	郡 コ ミ セ ン
	13:00～14:30	
19日(火)	9:30～11:00	市 民 会 館
	13:30～15:00	
20日(水)	9:30～11:00	中 地 区 公 民 館
	13:30～15:00	
21日(木)	9:00～10:30	鈴 田 住 民 セ ン タ ー
	13:00～14:30	
22日(金)	9:00～10:30	市 コ ミ セ ン
	13:00～14:30	

■国保けんこう課(内線145)

「ママいきいき子育て講座」受講者募集

内 お子さんの年齢に合わせて、親子で参加できる講座です。(5回連続講座)

日 5月22日(金)、29日(金)、6月3日(水)、12日(金)、19日(金)
 午前10時～11時30分

所 こどもセンター **定** 12組(申込多数の場合は抽選)

対 平成26年5月～11月生まれのお子さんと保護者
 ※原則、全講座参加できる人

手 はがきに、講座名・郵便番号・住所・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・電話番号をご記入のうえ、お申し込みください。

申 〒856-0832 本町326-1
 こども未来館

手 5月8日(金)



■おむらんど ☎476111

5月の健康テレホンサービス

- 月 しゃっくりが止まらない
- 火 食道下部狭窄のアカラシア
- 水 細菌性髄膜炎
- 木 乱視について
- 金 ストレス解消法
- 土 前立腺肥大の薬物治療

☎0120(555)203

ベビーマッサージに 来たおともだち★



冷蔵庫の残り野菜を使ってポン酢で簡単にさっぱりと食べましょう。



Menu 鶏ささみの南蛮漬け風

***** 作り方 *****

- ①タマネギは薄切り、ニンジン、ピーマンは千切りにし、ポン酢を混ぜておく。
- ②ささみは筋を取り、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③フライパンを加熱して油をひき、ささみの両面を焼く。
- ④焼きあがったささみを①と混ぜ合わせ、味をなじませる。

***** 材料(2人分) *****

- ・鶏ささみ …… 2本
- ・ピーマン …… 小1個
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・タマネギ …… 小1個
- ・片栗粉 …… 大さじ1
- ・ポン酢 …… 大さじ2
- ・ニンジン …… 小1/2本

募集

大村産品を使用した、「おすすめレシピ」を募集しています！
 ご連絡ください。

■国保けんこう課(内線141)

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。</p> <p>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 ☎9911</p>	<p>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(金)</p> <p>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) ☎0922 *わいわいらんど(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(ひまわり認定こども園) ☎9420</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予約して受けてください。</p> <p>四種混合・麻疹・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘 ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>1 ●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</p> <p>●初期離乳食教室 こどもセンター</p> <p>●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>2</p>	<p>3 もつやファミリークリニック [内科・小児科] 古賀島町 ☎48555</p> <p>うきさ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>えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎3800</p>	<p>4 ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎9887</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎8378</p>	<p>5 田川小児科 [小児科] 東本町 ☎4000</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496</p> <p>いしがか歯科医院 松並1丁目 ☎4130</p>	<p>6 ふじもとこどもクリニック [小児科] 大川田町 ☎8887</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>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎4744</p>	<p>7 7</p>	<p>8 ●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>9 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「変わりつつあるペースメーカー ~MRI対応から運転免許まで~」 ■市民病院 ☎2161</p>	<p>10 前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目 ☎6866</p> <p>よしだ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>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255</p>	<p>11 ●ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p> <p>●1歳児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら和室</p>	<p>12 12</p>	<p>13 ●おはなしの会 10:30~ 市立図書館</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>●乳幼児すくすく健康相談 郡コミセン</p>	<p>14 ●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>15 ●出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 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>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>16 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器相談 ■障害福祉課 ☎7306</p>	<p>17 南野病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800</p> <p>北村理子クリニック 皮膚形成外科 [形成外科・美容皮膚科] 久原2丁目 ☎5515</p> <p>鳥越歯科 本町 ☎2992</p>	<p>18 ●ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p>	<p>19 ●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>●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>20 ●3歳児健康診査</p> <p>●出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>●後期離乳食教室(予) こどもセンター</p> <p>献血車巡回 9:30~12:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>21 21</p>	<p>22 ●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>23 23</p>	<p>24 みやしたリウマチ内科クリニック [リウマチ科・内科] 幸町 ☎5555</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>なかむら歯科 協和町 ☎1718</p>	<p>25 ●ことばと心の相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p> <p>●2歳児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら和室</p>	<p>26 26</p>	<p>27 ●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>●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>28 ●1歳6か月児健康診査</p>	<p>29 ●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</p>	<p>30 30</p>	<p>31 くしま記念クリニック [内科] 玖島2丁目 ☎1256</p> <p>野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎8733</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎8080</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10月生まれ (1歳7か月~1歳11か月)</p> <p>○3歳児健康診査 対象児:平成23年11月生まれ (3歳6か月~3歳11か月)</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>子育てつどい</p> <p>○1歳児・2歳児のお部屋 …「お散歩」</p> <p>○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</p> <p>■おもらんど ☎6111</p>	<p>ふれあい リハビリサロン</p> <p>とき…14:00~16:00 ところ…こどもセンター 対象…40~64歳</p> <p>※初回は電話でお申し込みください。 ■国保けんこう課(内線140)</p>	<p>育児相談 ※母子手帳持参 (予)は予約が必要</p> <p>○ことばと心の相談室(予)・ことばの相談室(予) 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</p> <p>○離乳食教室 初期:受付 9:50~10:00 後期(予):受付 10:20~10:30、対象 10か月前後</p> <p>○乳幼児すくすく健康相談 受付:13:30~15:00</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p> <p>☆大村市こうのどりダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119</p>