



インフルエンザの予防接種はお早めに

新たに小学生が対象になりました

インフルエンザは、普通の風邪に比べて感染力が強く、生命にかかわることもある危険な感染症です。体調のいい時に早めに受けましょう。



費用の一部を助成します

▶ **対 象** 市内在住で次のいずれかに該当する人

- ①乳幼児 ②小学生 ③65歳以上の人
- ④60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓または呼吸器の機能に重度の障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能障害がある人(身体障害者手帳等級が1級程度の人)

※新たに小学生が助成対象になりました。

▶ **期 間** 10月1日(土)～平成29年1月31日(火)まで

▶ **助成額** 1回あたり2,270円

※接種費用のうち、助成額を引いた差額を負担していただきます。

※対象者で生活保護世帯に属する人は全額助成

▶ **助成回数** ①②は2回、③④は1回

▶ **接種方法**

指定医療機関に直接予約して接種を受けてください。

▶ **接種できない人**

- ・37度5分を超える発熱がある人
- ・重い急性疾患にかかっている人
- ・ワクチンに含まれる成分でひどいアレルギー反応を起こしたことがある人
- ・その他、医師が不適切な状態と判断したとき

▶ **問い合わせ**

- ①② こども家庭課 ☎549100
- ③④ 国保けんこう課(内線145)

【接種できる市内の医療機関】

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
ありやま小児科	☎496410	下山耳鼻咽喉科医院	☎550648	フジ胃腸科クリニック	☎548686
伊崎脳神経外科・内科	☎544230	須田小児科医院	☎547200	ふじもとこどもクリニック	☎478887
うえき心療内科クリニック	☎546000	高島脳神経内科	☎487777	ほり内科クリニック	☎495090
上田記念クリニック	☎486886	田川小児科	☎524000	本田皮膚科アレルギー科	☎556830
上田皮膚科	☎476707	田崎医院	☎531234	前川クリニック	☎536866
おおつか内科医院	☎538080	たしろ医院	☎286866	牧山医院	☎557831
大村中央産婦人科	☎523850	たなか循環器内科	☎500320	南野クリニック	☎532233
岡循環器内科	☎523000	たなかみのるクリニック	☎476677	南野病院	☎548800
おび産婦人科医院	☎541103	谷口整形外科	☎486677	みね内科クリニック	☎555070
海江田耳鼻咽喉科	☎523329	ちくばクリニック	☎569887	みやしたリウマチ・内科クリニック	☎475555
川本内科医院	☎545675	出口小児科医院	☎522252	むたクリニック	☎524501
神田クリニック	☎485648	寺井医院	☎523574	もとやまファミリークリニック	☎478555
北村理子クリニック皮膚形成外科	☎475515	ともなが内科クリニック	☎545000	山口耳鼻咽喉科医院	☎522706
くしま記念クリニック	☎511256	長崎医院	☎558615	山下外科医院	☎547122
秋櫻醫院	☎539990	中澤病院	☎535072	山田整形外科スポーツクリニック	☎568000
後藤産婦人科	☎208123	中田外科胃腸科	☎540083	山道医院	☎532305
小松内科	☎486000	中牟田消化器内科クリニック	☎487000	吉田内科クリニック	☎521177
さくらクリニック	☎538819	中村医院	☎522733	よしだレディースクリニック	☎562227
貞松病院	☎541161	野口内科こども医院	☎522339	レディースクリニックしげまつ	☎549200
さわ小児科	☎562288	橋口整形外科医院	☎558739	わたなべ耳鼻咽喉科医院	☎522003
澤田胃腸科内科医院	☎551507	はら脳神経外科	☎479770		
篠原皮膚科クリニック	☎501677	平松整形外科医院	☎274422		

● 諫早医師会加入の医療機関でも接種することができます。



10月1日からB型肝炎ワクチンが定期予防接種になります

- 平成28年4月1日以降に生まれた乳児
- 1歳の誕生日の前日まで
- 無料
- 指定医療機関に予約のうえ、接種してください

▶標準的な接種間隔(全3回)

- 1回目:生後2か月以降
- 2回目:1回目から27日経過後
- 3回目:1回目から139日経過後

▶注意

- ・1歳になった時点で、定期接種の対象外となります。
- ・3回目の接種を終えるまでに、およそ半年間かかるため、平成28年4月、5月生まれのお子さんと、10月以降初めて接種を受ける人は、日程の管理に注意が必要です。お早めに主治医にご相談ください。

【B型肝炎ワクチン予防接種指定医療機関】

地区	医療機関名	住所	電話番号
大村	ありやま小児科	木場1丁目	☎496410
	おび産婦人科医院	本町	☎541103
	田川小児科	東本町	☎524000
	寺井医院	玖島1丁目	☎523574
西大村	上田記念クリニック	諏訪1丁目	☎486886
	後藤産婦人科	西大村本町	☎208123
	小松内科	上諏訪町	☎486000
	須田小児科医院	植松3丁目	☎547200
	田崎医院	古町1丁目	☎531234
	出口小児科医院	諏訪3丁目	☎522252
	野口内科こども医院	西大村本町	☎522339
	もとやまファミリークリニック	古賀島町	☎478555
竹松	さわ小児科	富の原2丁目	☎562288
	ふじもとこどもクリニック	大川田町	☎478887
福重	長崎医院	寿古町	☎558615

● こども家庭課 ☎549100

平成29年度市立幼稚園 市立放虎原こども園(1号認定)園児募集

- 市内に住民登録している、平成23年4月2日～平成26年4月1日の間に生まれた幼児
- 10月17日(月)～21日(金)
- 入園を希望する園に、直接お申し込みください。

▶入園願配布場所

各幼稚園、放虎原こども園、こどもセンター、各住民センター、市コミセン、市役所案内、市ホームページ

▶募集人数・問い合わせ先

園名	3歳児	4歳児	5歳児	電話番号
大村幼稚園		30人	55人	☎522549
西大村幼稚園		30人	55人	☎524502
福重幼稚園		5人	15人	☎558741
松原幼稚園			26人	☎558721
放虎原こども園 (1号認定)	5人	25人	5人	☎523564

※申込多数の場合は抽選

※複数園への同時申込はできません。

● こども政策課 ☎549100

「ママいきいき子育て講座」受講者募集

- 市内在住で、平成27年12月～平成28年5月生まれのお子さんとその母親(6回全て受講できる人)
- 12組(申込多数の場合は抽選)
- 無料(別途食材費などの実費が必要です)
- はがきに、住所・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・電話番号を記入し、お申し込みください。
〒856-0832 本町326-1 こども未来館
- 10月26日(水)

▶内容・講師

● いずれも午前10時～11時30分

▶ こどもセンター

日時	内容	講師
11月18日(金)	自己紹介・親子遊び	未来館スタッフ
25日(金)	ママの女子会	
12月 2日(金)	子育て談義	あじじの会
7日(水)	親子で運動	運動指導士
19日(月)	離乳食クッキング	管理栄養士
22日(木)	ちょっと♡ママ談義	未来館スタッフ

● おむらんど ☎476111



ハチマルニイマル

「8020コンテスト」にご応募ください

80歳以上で20本以上のすばらしい歯をお持ちの人を表彰します。

- 市内に在住する80歳以上(4月1日現在)の人で、20本以上自分の歯をお持ちの人
- 大村東彼歯科医師会に加入している歯科医院へ、直接お申し込みください。
- 10月15日(土)

※応募者には、認定証を交付します。また、最優秀賞1人、優秀賞3人を「おおむら健康・福祉まつり」で表彰します。

問 大村東彼歯科医師会 ☎ 541006

「赤ちゃんとおぼろ講座」受講者募集

初めての子育てをがんばっているお母さん同士が、赤ちゃんとおぼろながら交流します。

- 11月14日(月)・28日(月)・12月9日(金)
- いずれも午後1時30分～3時

こどもセンター 無料

- 市内在住で、初めて子育てしている母親と、平成28年5月15日～9月14日生まれの赤ちゃん(3回全て受講できる人)12組(申込多数の場合は抽選)

- はがきに、住所・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・電話番号を記入し、お申し込みください。

〒856-0832 本町326-1こども未来館

- 10月19日(水)

問 おむらんど ☎ 476111

10月の健康テレホンサービス ☎ 0120(555)203

- 月 自律神経失調症とは何でしょう? 木 まぶたが下がってきたとき
- 火 他人ごとではない骨粗しょう症 金 妊娠中の歯科治療
- 水 こどもの嘔吐 土 子宮筋腫に対する腹腔鏡手術

問 県保険医協会 ☎ 095(825)3829

「絵本とつむぐ絆・パパと一緒に絵本」参加者募集

えほん侍代表・岩崎秀雄氏を講師にお迎えし、ワークショップ「絵本の良さってなんだろう?」パパの読みくらべを開催します。

- 10月16日(日)、午前10時30分～正午 プラザおおむら
- 小学生までのお子さんの父親20人(先着順:託児あり)
- 9月26日(月)～ 無料
- 電話または、おむらんどへ直接お申し込みください。

「孫育て講演会」を開催します

今どきの子育て事情や祖父母世代に求められる役割、孫育てをサポートするときのポイントについてご講演いただきます。

- 10月30日(日)、午前10時30分～正午
- プラザおおむら
- 子育て・孫育てに関心のある人140人(先着順:託児あり)
- 10月3日(月)～
- 電話または、おむらんどへ直接お申し込みください。



〔講師〕
棒田 明子氏
NPO法人孫育て・ニッポン理事長



※両イベントは、自治総合センターの宝くじ助成金を活用して実施します。

問 おむらんど ☎ 476111

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬を使用する際には次のことに注意し、より安全に効果的に使用してください。

- 使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう。
- 用法・用量を守りましょう。
- 薬の剤形に合った服用方法を守りましょう。
- 高齢者や子どもの薬の使用は特に注意しましょう。
- 薬は正しく保管しましょう。
- 古い薬の使用はやめましょう。

問 国保けんこう課(内線152)



大村
楽食レシピ
vol. 54



材料(2人分)

ナ	シ	50g	豆	腐	50g
ニ	ン	15g	み	そ	小さじ2
サ	ヤ	15g	めん	つ	小さじ1
			すり	ご	大さじ1

Menu なし入り簡単白和え

野菜や果物に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(食塩)の排出を促し、減塩効果を高める働きがあります。地元の旬な野菜や果物を食卓に取り入れましょう。

作り方

- ① 豆腐は水切りし、ざるで粗めに裏ごしする。
- ② ニンジン(皮をむいて)は千切りにし、サヤインゲンとともにゆでる。
- ③ サヤインゲンは、冷めたら両端を切り落とし、斜め薄切りにする。
- ④ ナシは皮をむいて、細切りにする。
- ⑤ ①の豆腐にすりごま、みそとめんつゆをよく混ぜ、野菜とナシをさと和える。

問 国保けんこう課(内線141)



健康おおむら 21 通信

ブレストケア始めてみませんか？

～スキンケアより安くて簡単！～

「ブレストケア」とは、直訳すると「ブレスト＝乳房」、「ケア＝予防、手入れ」つまり、『乳房の手入れ』の事です。普段スキンケアはしているが、ブレストケアはどうすればいいかわからないという人も多いのではないのでしょうか。

30代から乳がんにかかる人は増えます。しかし、早期発見であれば、90%以上の方が治癒します。早期発見には、ブレストケアが大切です。

効果的な年代別ブレストケア

月に1回、乳房を見る・触れるなどのセルフチェック（自己検診）を行い、変化がないか確認しましょう。セルフチェックは、乳がん検診の第一歩。セルフチェックと合わせて、年齢に応じたブレストケアをお勧めします。

◎20～30代

- ・乳房の主治医を見つけておきましょう
- ・30代からは超音波（エコー）検診（年1回）

◎40代

- ・2年に1回のマンモグラフィ検診
- ・必要な場合は超音波検診（主治医と相談）



市は乳がん検診を補助しています

市では、多くの市民の皆さんに検診を受けていただけるよう、30歳からの乳がん検診（超音波検診）の補助を始めました。

※詳しくは、国保けんこう課へお問い合わせください。

検診の種類	補助対象	自己負担額
超音波検診	30～39歳 (1年に1回補助)	600円
マンモグラフィ 検診	40歳以上 (2年に1回補助)	900円

■国保けんこう課（内線145）

突然の胸や背中、腰の激痛で痛む場所が移動する場合。

【大動脈解離の可能性】

急な息切れや呼吸困難とともに、胸が締め付けられる、圧迫されるような痛みが2～3分続く。冷汗を伴う強い吐き気がある場合など。

【心筋梗塞の可能性】

急な息切れや呼吸困難とともに、胸が締め付けられる、圧迫されるような痛みが2～3分続く。冷汗を伴う強い吐き気がある場合など。

「救える命を救うため」
昨年の市内での救急出場件数は3,451件で前年度より約220件増加しています。その内訳は、重症者が11%、中等症者が52%、軽症者が36%であり、大村市民病院への救急搬送患者の約半数が入院を必要としたものでした。救急出場件数は増加していますが、現場到着までの平均所要時間は昨年度よりも1分以上も短くなっており、救急隊の皆さんの日々の訓練のたまものであることに感謝しなければなりません。

救急車の適正利用について

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎22161

【脳卒中の可能性】

顔や身体の一部が動きにくい、痺れる。顔の片側が歪んで、呂律が回りにくい。突然の激しい頭痛など。

【小児の場合】

15歳未満では、大人に比べて症状を正しく表現できない場合や、身体機能が未発達なことから、短い時間で生命に関わる場合があります。次のような場合は注意が必要です。

- ・唇の色が紫色で呼吸が弱い。激しい咳が出たり、呼吸が苦しい。
- ・手足が硬直している。頭を痛がつて痙攣がある。頭を強くぶついたり、出血が止まらない。意識がない。
- ・激しい下痢や嘔吐で水分や食事がとれず、意識もはつきりしない。

他にも成人・小児問わず、意識がない、またはもうろうとしている時、痙攣が止まらない、大量の出血を伴う怪我や広範囲の火傷、食べ物や喉に詰まらせて息が苦しい、変なものを飲み込んで意識がない、強い衝撃を受けた交通事故、水に溺れている、高所から転落した時などは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

とはいえ、救急車を呼ぶべきか判断に迷う場合もあると思います。そのような場合は電話による医療機関の紹介や、対処法・応急処置をアドバイスしてくれる相談機関があります。これらを利用することも一つの手段です。日頃から連絡先を調べておくのも大切なことです。

「救える命」を救うため、私たちが安心して救急医療を受けるために、救急車を正しく利用しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
休日在宅 当番医 ▶診療時間 9:00~18:00 ※歯科は12:00まで 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	出前子育てつどい 時間 10:00~ ※直接申し込み ※にこにこ子育てサロン (昊天宮保育園) ☎9922 ※わいわいらんど (すずたこども園) ※ライオンキッズ (植松保育園) ☎545056 ※ひまわりキッズ (ひまわり認定こども園) ☎9420	健康診査 受付 13:00~13:20 場所 こどもセンター ▶1歳6カ月児健康診査 対象 平成27年3月生まれ (1歳7カ月~1歳11カ月) ▶3歳児健康診査 対象 平成25年4月生まれ (3歳6カ月~3歳11カ月) ■こども家庭課 ☎9100	育児相談 持参 母子手帳 ※(予)は要予約 ▶ことば(と心)の相談室(予) 対象 言葉の発達などが気になる就 学前のお子さんや、育児でお悩 みの母親 ▶離乳食教室 対象 ⑦5カ月前後 ⑧⑨10カ月前後 場所 こどもセンター ■こども家庭課 ☎9100	1 プレ幼稚園 運動会開催日 ■大村 ☎2549 ■西大村 ☎4502 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「えっ!骨の病気?歯じゃ ないの?」 ■市民病院 ☎2161		
2 くすも内科クリニック [内科] 古賀島町 ☎8585 レディースクリニックげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎9200 ※子宮がん・乳がんエコー検診 が受診できます(要予約) 本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682	3 1歳児のお部屋 「ふれあい遊び交流会」 10:30~11:30 こどもセンター ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター	4 認知症サロン 11:00~15:00	5 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	6 出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ 1歳6カ月児健康診査	7 出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 離乳食教室(初) 受付9:50~10:00	
9 高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎487777 伊崎脳神経外科内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎4230 もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎1091	10 ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎9887 神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎485648 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎3138	11 認知症サロン 11:00~15:00 おはなしの会 10:30~ 市立図書館	12 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 乳幼児すくすく 健康相談 受付 9:30~9:50 (4~6カ月児) 13:30~13:50 (7~9カ月児) こどもセンター	13 プレ幼稚園 ■福重 ☎8741 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど	14 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 離乳食教室(後)(予) 受付10:20~10:30	15 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 ■障がい福祉課 ☎7306
16 田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎1234 わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎2003 祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎7177		18 プレ幼稚園 ■松原 ☎8721 認知症サロン 11:00~15:00	19 ベビー&マタニティ のお部屋(前) 「ベビーマッサージ」 幼児食試食会(予) 11:00~ なつみかん 1歳6カ月児健康診査 認知症家族の相談会 13:30~15:30 おおむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎7308 ■国保けんこう課(内線152)	20 親子クッキング(予) 10:00~12:00 こどもセンター 3歳児健康診査 献血車巡回 9:30~11:00、12:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)	21 英語で遊ぼう 10:30~11:30 1歳~2歳児 こどもセンター	22
23 ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎6410 野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川町 ☎8733 吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎5070	24 ことばと心の相談室 13:00~16:30(予) こどもセンター	25 認知症サロン 11:00~15:00 認知症サロン 場所 おおむら桜(旧浜屋2階) ■総合福祉センター ☎1351	26 ベビー&マタニティ のお部屋(後) 「ベビーマッサージ」 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 1歳6カ月児健康診査	27 3歳児健康診査	28 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン	
30 小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎6000 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 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎6728	子育てつどい 申込 10月3日(月)~ ※(予)は要予約 ▶親子クッキング(予) 対象 3歳以上児 費用 200円 定員 8組(先着順) 申込 こども政策課 ▶幼児食試食会(予) 対象 1歳以上児 費用 200円 定員 5組(先着順) 申込 なつみかん ☎3564	子育てつどい 申込 10月3日(月)~ ※(予)は要予約 ▶ベビー&マタニティのお部屋 対象 前2カ月~6カ月 後7カ月~11カ月 時間 10:00~12:00 場所 こどもセンター ■おむらんど ☎6111	市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。 ●プレ幼稚園 園庭とプレイルームを開放します。 大村、西大村幼稚園は運動会 を開催します。お気軽に遊びに 来てください。 時間 10:00~11:30 ※運動会は9:00~ 対象 0~5歳児 ■こども政策課 ☎9100	予防接種を受けましょう お子さんの体調の良いときに、指 定医療機関を予約して受けてくだ さい。生後2カ月から開始しましょ 大村市こうのとりのダイヤル 妊娠・不妊・不育相談を受け付 けています。 (専用ダイヤル) ☎9119 ■こども家庭課 ☎9100		