



女性に対する暴力をなくそう

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

11月12日～25日は、

『女性に対する暴力をなくす運動』実施期間

女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。市では、関係機関と連携し取り組みを強化します。

女性のための相談室

- 月～金曜日、午前9時～午後5時
- ▶ 男女共同参画推進センター ☎ 648715

『女性に対する暴力』から身を守るセミナー ～知っていたら使える護身術を身につけよう～

身を守る技を学び、おむらんちゃんと一緒にパープルリボンツリーを完成させよう!

- 11月20日(日)、午後1時～2時10分
- ▶ 男女共同参画推進センター
- 11月10日(木) (託児は予約制:1歳～就学前)
- 電話、Eメールでお申し込みください。
 - ・県男女共同参画推進センター ☎ 095(822)4729
 - ✉ s03530@pref.nagasaki.lg.jp
 - ・市男女共同参画推進センター ☎ 648715
 - ✉ danjyo-s@city.omura.lg.jp



11月14日～20日は、

全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間

長崎地方法務局では、女性の人権に関するさまざまな相談を受け付けています。一人で悩まずにご相談ください。

全国共通専用ダイヤル ☎ 0570(070)810

【受付時間】月～金曜日:午前8時30分～午後7時
土～日曜日:午前10時～午後5時

問 長崎地方法務局 ☎ 095(820)5982

食改さんがアドバイス!

ひかえめ塩分・たっぷり野菜プロジェクト

食生活改善推進員がご家庭を訪問し、みそ汁などの塩分濃度を測定したり、食生活改善のアドバイスを行います。お気軽に国保けんこう課へご連絡ください。

問 国保けんこう課(内線141)

11月の健康テレホンサービス ☎ 0120(555)203

- 月 咳エチケット
 - 火 膝がんとのお話
 - 水 赤ちゃんの夜泣きについて
 - 木 湿布かぶれ
 - 金 子どものADHDと治療について
 - 土 日 PSAが高いと言われたら
- 問 県保険医協会 ☎ 095(825)3829

集団健康診査のお知らせ

【特定健康診査】

40～74歳の市国民健康保険被保険者
※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。

▶ 特定健康診査受診券、保険証

【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

午前・午後各60人(先着順)

● 特定健診(500円)、後期高齢者健診(無料)

〔任意で追加可能な検査〕

肝炎ウイルス検査(300円)、肺がん検診(150円)

大腸がん検診(150円)、ピロリ菌検査(200円)

● 電話でお申し込みください。

11月	ところ
8日(火)	郡コミセン
9日(水)	松原住民センター (午前)
	福重 (午後)
10日(木)	シーハットおおむら
11日(金)	

受付時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時30分

問 国保けんこう課(内線145)

11月は児童虐待防止推進月間

～さしのべて あなたのその手 いちはやく～

虐待かと思ったらすぐにお電話ください。その連絡が子どもだけでなく、虐待をしてしまう親も救うことになります。

■ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189(いはやく)

※お近くの児童相談所につながります(24時間対応)

■ 大村市児童虐待専用通報ダイヤル ☎ 545868

(午前8時30分～午後10時 年末年始除く)

■ 子ども・子育てに関する相談 ☎ 549100

● こんな行為を見かけたらすぐお電話を!

- 殴る、蹴る、激しく揺さぶる
- 子どもへの性的虐待、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする
- 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、病院に連れて行かない など
- 命の危険があるなど緊急を要すると思われる場合は110番通報





平成29年度保育所入所児童募集



区分	施設名
① 公立保育所	三城
② 公立認定こども園	放虎原
③ 私立保育園	萱瀬・植松・妙宣寺・久原・三浦・松原・わかば・常盤・諏訪・かたまち・新城・桜馬場・ふるまち・ゆりかご・いけだ・おひさま・かしのき
④ 私立認定こども園	昊天宮・たんぼぼ・かめりあ・ひまわり・くじら・わんぱくはうす・すずた・フォルテ
⑤ 私立小規模保育園など ※対象年齢0歳～2歳	このみ・たけまつ・いるか・さくら・ちぎのもり・すこやか・かめりあ・かめりあ三城・ぶれり・キッズホーム・マーナ・のびやか

対象者

平成29年4月1日現在、0歳～5歳児で、次のいずれかの事情で保護者が保育できない場合

- ① 就労(月60時間以上)・就学・求職している
- ② 妊娠中、または出産後間もない
- ③ 病気やけが、障害などがある
- ④ 同居の親族を介護している
- ⑤ 震災、風水害、火災などの復旧にあたっている
- ⑥ 育児休業取得中に、すでに保育を利用している子がいる
- ⑦ その他の事情



申込期間 11月1日(火)～12月28日(木)

※先着順ではありません。見学のうえお申し込みください。

※申し込みに必要な書類は、こどもセンターや各保育所などで11月から配布しています。

利用者負担額(保育料)

世帯の市民税所得割課税額をもとに、入所児童の年齢(平成29年4月1日現在)ごとに決定します。

※詳しくは、こどもセンターや各保育所などで配布する「平成29年度保育所等入所のしおり」をご覧ください。

申込先 ①②③ ▶ こども政策課 ☎️ 549100
④⑤ ▶ 各施設へ直接お申し込みください。

🗨️ こども政策課 ☎️ 549100

お子さんと遊べる無料の催し

in
プラザおおむら

🗨️ おむらんど ☎️ 476111



絵本とつむぐ絆 パパと一緒に絵本



えほん侍代表・岩崎秀雄さんを講師にお迎えし、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。

- 🕒 12月4日(日)、午前10時30分～正午
- 👤 小学生までのお子さんの父親20人(先着順:託児あり)
- 📄 電話または、おむらんどへ直接お申し込みください。

※この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。

パパも一緒にベビーマッサージ

ベビーマッサージや子育てカフェタイムで、パパ同士の交流を♪

- 🕒 11月27日(日)
- 🕒 午前10時30分～正午
- 👤 市内在住で、11月27日現在生後3か月～6か月の赤ちゃんとその保護者8組(先着順)
- 👉 バスタオル
- 🕒 11月2日(水)～
- 📄 電話または直接おむらんどへお申し込みください。

マジックと音楽と絵本の クリスマスコンサート

マジックと音楽と絵本の世界で、大友剛さんと親子でわくわくする時間を楽しみましょう!

- 🕒 12月16日(金)、午後1時30分～
- 👤 50組(先着順)
- 🕒 11月16日(水)～
- 📄 電話または、おむらんどへ直接お申し込みください。



Menu キャロット・ラペ



フランスの家庭料理。お好みでレーズンやクルミを加えると栄養価も高まります。

作り方

- ① ニンジン(約5センチ)の千切りに
- ② 調味料を合わせ、①とあえる

材料(4人分)

- ニンジン 2本
- 酢 大さじ5
- オリーブオイル 大さじ2
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/5
- コショウ 少々

🗨️ 国保けんこう課(内線141)



健康おおむら 21 通信

メタボリックシンドロームを予防しましょう

メタボリックシンドロームは、自覚症状が無いため、放置していると血管の内側が傷つき動脈硬化が進み、**心筋梗塞**や**脳梗塞**の発症につながります。

メタボリックシンドロームを予防するには、脂肪細胞を大きくしないことが大切です。

国保けんこう課では、健診結果を基にした健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



■国保けんこう課(内線141)

血管の断面を見てみよう!

脂肪細胞の蓄積
(内臓脂肪の増加)

脂肪細胞から
出る物質

血圧を上げやすくする・インスリンの働きを邪魔する・血栓を作りやすくする・血管の修復を妨げる・中性脂肪の合成を活発にする

※血管内の狭窄率

糖尿病
高血圧
脂質異常症

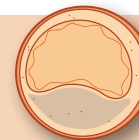
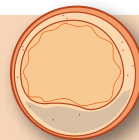
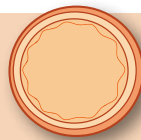
※25%

ほとんど
自覚症状は
ありません

※50%

心筋梗塞
狭心症
脳梗塞

※75%~



※基準(内臓脂肪面積
100cm²相当以下)

男性 腹囲85cm以下
女性 腹囲90cm以下

(経過の例)

30年

5年



南原歯科医院
南原 賢一 院長



































みんなの健康


インプラント治療の現状


インプラント治療の第1号は、1965年、スウェーデンの大学教授であるブローネマルク博士によって行われました。私も研修で何度か行きましたが、スウェーデンという国はとても景色がきれいなところで、悠久の自然がそのまま大切に残されています。そして歯科治療においては世界をリードする優秀な国でもあります。ちなみに私も1965年生まれました。インプラントも50歳を過ぎました。今や、インプラント治療は歯科治療のなかでも身近な選択肢のひとつとなりました。一時期は、メディア報道のバッシングにより、大きなマイナスイメージを持たれた人もいらっしゃいます。しかし、近年では、学会において治療の倫理が見直され、確実に安全


な治療が受けられるようになってきました。また、インターネットなどにより情報が入手しやすくなり、患者さんのインプラント治療への関心が高くなったこともインプラントをとりまく環境の改善につながっています。それに応えるために、新しい知識と技術の習得に努力する歯科医院が増えてきています。

さて、正しい知識と技術さえあればインプラント治療を成功に導く事ができるのでしょうか。答えは「ノー」です。まずはお口の中の環境を整えることが第一です。特に、インプラント治療を成功させるためには歯周病の問題を解決しなければなりません。歯周病を治すには、適切なブラッシングが重要なカギを握ります。歯周病の治療が終わったらインプラント治療を行い、メンテナンに入ります。メンテナは3〜4カ月に1回の通院が必要です。メンテナに終わりはありません。このように、患者さんの協力があつてこそ治療を成功に導くことが可能になります。もはやインプラント治療は、特別な治療ではなく、私たちが患者さんが力を合わせて、二人三脚でがんばりましょう。

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 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 どもセンター内 ☎9911 大村市こうのとりのダイヤル ☎9119 妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。</p>		<p>1</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>2</p>  <p>1歳6か月児健康診査 どもセンター</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>3</p>  <p>吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎1177</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>いしざか歯科医院 松並1丁目 ☎4130</p>	<p>4</p>  <p>1歳児のお部屋 [ふれあい遊び交流会] 10:30~11:30 どもセンター</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</p>	<p>5</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 ①介護が必要になって も最後まで住み慣れた 地域で ②オムツ交換をする時 に知っておくべき手順 と心構え ■市民病院 ☎2161</p>
<p>6</p>  <p>牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎7831 後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎8123 ※子宮がん・乳がんエコー検 診が受診できます(要予約) いちのせ歯科医院 水田町 ☎6633</p>	<p>7</p> 	<p>8</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>  <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎2549</p>	<p>9</p>  <p>おはなしの会 10:30~ 市立図書館</p>  <p>乳幼児すくすく 健康相談</p>  <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502</p>  <p>離乳食後期試食会 11:00~(予) なつみかん</p>	<p>10</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>3歳児健康診査 どもセンター</p>  <p>プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p>	<p>11</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>古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>  <p>離乳食教室(初) 受付9:50~10:00</p>	<p>12</p> 
<p>13</p>  <p>長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎8615 山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎2305 大石歯科医院 竹松本町 ☎8378</p>	<p>14</p>  <p>ことばの相談室(予) 13:00~16:30 どもセンター</p>	<p>15</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>  <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	<p>16</p>  <p>3歳児健康診査 どもセンター</p>  <p>ベビー&マタニティ のお部屋(前) [「ベビーマッサージ」] 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</p>	<p>17</p>  <p>1歳6か月児健康診査 どもセンター</p>  <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p>  <p>2歳以上児のお部屋 「散歩に行こう」 集合 10:30、 大村公園観光案内所前</p>	<p>18</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>木場公民館 ■ひまわりキッズ</p>  <p>離乳食教室(後予) 受付10:20~10:30</p>	<p>19</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 ■障がい福祉課 ☎7306</p>
<p>20</p>  <p>秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎9990 北村理子クリニック 皮ふ形成外科 [形成外科・美容皮膚科] 久原2丁目 ☎5515 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462</p>	<p>21</p>  <p>ことばの相談室(予) 13:00~16:30 どもセンター</p>	<p>22</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>23</p>  <p>たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎0320 長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300 えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎3800</p>	<p>24</p>	<p>25</p>  <p>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 ■にここ子育てサロン</p> <p>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カ月になったら開始しましょう。 ■ども家庭課 ☎9100</p>	<p>26</p> 
<p>27</p>  <p>南野病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800 本田皮ふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎6830 いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎6684</p>	<p>28</p>  <p>ことばと心の相談室 13:00~16:30(予) どもセンター</p>	<p>29</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>  <p>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</p>	<p>30</p>  <p>1歳6か月児健康診査 どもセンター</p>  <p>ベビー&マタニティ のお部屋(後) [「ベビーヨガ」] 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>健康診査</p>  <p>受付 13:00~13:20 ▶1歳6か月児健康診査 対象 平成27年4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5月生まれ (3歳6カ月~3歳11カ月) ■ども家庭課 ☎9100</p>	<p>市立幼稚園開放</p>  <p>各園へお申し込みください。 ●プレ幼稚園 園児と一緒に遊びます。 親子でお楽しみください。 時間 10:00~11:30 対象 3~5歳児 ■ども政策課 ☎9100</p>	

 **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 (初)5カ月前後(後)10カ月前後
場所 どもセンター

 **乳幼児すくすく健康相談**
計測、育児・栄養・歯科相談、講話
対象 4カ月~就学前の親子
場所 郡コミセン
受付 13:30~15:00
■ども家庭課 ☎9100

 **子育てつどい**
申込 11月1日(火)~ ※(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 どもセンター
▶離乳食後期試食会(予)
対象 10カ月~12カ月 定員 5組(先着順)
費用 200円 申込 なつみかん ☎3564
■おむらんど ☎476111

 **出前子育てつどい**
時間 10:00~ ※直接申し込み
*にここ子育てサロン
(昊天宮保育園) ☎0922
*わいわいらんど
(すずたども園) ☎495388
*ライオンキッズ
(植松保育園) ☎545056
*ひまわりキッズ
(ひまわり認定ども園) ☎9420