



子育て

ベビー&マタニティの部屋

内容 ①ベビーマッサージ

②ベビーマッサージ

日時 ①5月16日(水)②23日(水)

いずれも10時15分～11時30分

場所 ともセンター

対象 ①2～6カ月児②7～11

カ月児

定員 ①30組②20組(先着順)

申込 電話または窓口

お問い合わせ ☎47・6111

親子クッキング

日時 5月24日(木)10時～12時

場所 ともセンター

☎こども政策課 ☎54・9100

人形劇を楽しもう

日時 5月25日(金)11時～

場所 プラザおおむら

対象 0歳～未就学児と保護者

定員 40組(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口

お問い合わせ ☎47・6111

離乳食試食会

日時 5月9日(水)11時～

場所 なつみかん

対象 9カ月まで

定員 5組(先着順)

料金 200円

申込 電話または窓口

☎なつみかん(放虎原こども園) ☎52・3564

高齢者と介護

ふれあいボランティア募集

内容 市の介護相談員と介護保

険関連施設を訪問し、日頃の

悩みや不満など、利用者の話

を聴くボランティアです。

対象 市内在住の成人

定員 3人

申込 写真を添えて履歴書を長

寿介護課へ提出してください。

☎長寿介護課 ☎20・7301

指定地域密着型サービス事業者

候補の募集

募集施設 ①ユニット型地域密

着型介護老人福祉施設②認知

症対応型共同生活介護事業所

※募集要項は、5月に市ホーム

ページに掲載します。

☎長寿介護課 ☎20・7301

認知症家族の相談会

日時 5月16日(水)13時30分～

場所 複合ビル2階

☎長寿介護課 ☎20・7308

サロンおおむら桜

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日11時～15時

場所 複合ビル2階

☎福祉センター ☎53・1351

障がい者福祉

手話講習会受講者募集

内容 ①入門コース②基礎コース

日時 6月5日～11月27日の毎

週火曜日①22回②25回

昼9時30分～11時30分

夜19時～21時

場所 総合福祉センター

対象 ①高校生以上②入門コー

スを修了した人

料金 3,240円(教材費など)

申込 往復はがきに、住所・氏名

(ふりがな)・生年月日・電話・

ファクス番号・勤務先・コース

名・希望の時間帯(昼・夜)・受講

動機・託児希望を記入し、お申

し込みください。※電話不可

〒856-0083本町45

8-2

☎切 5月18日(金)

☎障がい福祉課 ☎20・7306

耳とことばの相談

内容 聴覚、言語障がい者(児)

の身体障害者手帳・補聴器お

よびことばの相談(軽度・中等

度難聴児の補聴器購入の相談

も受け付けております)

日時 5月19日(土)13時～15時

場所 総合福祉センター

☎障がい福祉課 ☎20・7306

出前子育てのつどい 時間 10時～

5月 9日	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
10日	三浦 //	わいわいらんど
11日	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
16日	萱瀬 //	にこにこ子育てサロン
17日	池田公民館	ライオンキッズ
	木場 //	ひまわりキッズ
18日	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
25日	小路口光公民館	にこにこ子育てサロン
	古賀島西 //	ライオンキッズ
30日	福重住民センター	にこにこ子育てサロン

- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922
- ・わいわいらんど(すずたこども園) ☎49・5388
- ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎54・5056
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

健康

食生活改善推進員募集

内容 地域の健康づくりのための基礎知識と調理実習

日時 6月～平成31年2月の毎月第2木曜日、9時30分～12時

場所 市コミセン

対象 市内在住で、講座終了後、協議会に入会し、地域の活動に月2～3回程度参加できる人

定員 24人（先着順）

申込 電話

※切 5月31日（木）

※国保けんこう課（内線141）

うつ病デイケア

内容 うつ病に効果がある、認知行動療法などのデイケア

日時 （Ⅰ期）6月22日～（Ⅱ期）10月5日～の毎週金曜日（各8回）、9時30分～15時30分

場所 長崎こども・女性・障害者支援センター（長崎市）

定員 各期6人程度

※切 各期開始1か月前

※長崎こども・女性・障害者支援センター ☎095・846・5115

ふれあい健康講座

内容 「認知症予防のために」

日時 5月12日（土）、13時30分～

場所 大村市民病院

※大村市民病院 ☎52・2161

集団健康診査のお知らせ

◎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

※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要。

日時 午前（9時～10時30分）・午後（13時～14時30分）

日程	時間	場所
5月15日（火）	午前・午後	シーハットおおむら
16日（水）	午前・午後	郡コミセン
17日（木）	午前	萱瀬住民センター
	午後	中地区公民館
18日（金）	午前	〃
	午後	竹松住民センター

定員 各60人（先着順）

料金 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～500円）、

肺がん検診（150円）、大腸がん検診（150円）、

ピロリ菌検査（200円）、前立腺がん検診（300円）

申込 電話で申し込み

※国保けんこう課（内線145）

障がいを知ろう！

～みんなちがってみんないい～

パーキング・パーミット制度

障がいや高齢・難病で歩行が難しい人、またはけが人や妊産婦で一時的に歩行が難しい人に、利用証（パーキング・パーミット）を交付しています。これは、利用証を掲示することで、車いすマークの駐車場を適正にご利用いただくための制度です。車いすマークの駐車場は、本当に必要な人が利用できるよう、ご理解とご協力をお願いします。利用証の交付は、障がい福祉課へお問い合わせください。



※障がい福祉課 ☎20・7306

5月の健康テレホンサービス

☎ 0120・555・203

月曜…血圧サージ

火曜…大腿骨頸部骨折

水曜…小児の救急シリーズ⑥咳

木曜…後鼻漏と後鼻漏感

金曜…高齢者の精神衛生

土・日曜…妊娠中はどのくらい運動していいの？



※県保険医協会 ☎095・825・3829

自死遺族のつらい

内容 大切な人を自殺で亡くした人たちの思いを、自由に話す場です。

日時 毎月第2土曜日、10時15分～12時30分

場所 こどもセンター

料金 300円

問 国保けんこう課(内線140)

カネミ油症健康実態調査

対象 油症の認定を受けている人
※調査に関する通知が届いていない人で、調査にご協力いただける人はご連絡ください。
健康調査支援金が支給されます。

※切 6月30日(土)

問 県生活衛生課

☎ 095・895・8964

検診・健診

被爆二世無料健康診断

対象 親が原爆被爆者で市内在住の、昭和21年6月4日以降生まれの人

申込 福祉総務課で受診票を受け取り、指定の医療機関に出してください。

※切 平成31年2月15日(金)

問 福祉総務課(内線603)

みんなの健康

Doctor's Column

音のしない歯ぎしりについて

なりすえ歯科医院院長

成末 渡先生



睡眠中の歯ぎしりは、誰にでもみられる現象です。誰でも疲れているときなどには、ひと晩に1回くらいは歯ぎしりをしますが、通常は10分程度で収まります。ところが、歯ぎしりがひどい人の場合、毎晩のように1時間以上も続くことがあります。しかも、非常に強い力(ガムを噛むときの数倍の力)で、歯をこすり合わせています。

歯ぎしりが習慣化するというような影響が出てきます。歯がすり減るだけでなく、歯が欠けたり、割れたりすることがあります。また、冷たいものがしみる知覚過敏や、歯周病を悪化させる要因となります。さらには、顎の関節に力が伝わり顎関節症や顔面痛だけでなく、筋の緊張による頭痛・肩こりなど、身体にいろいろな症状が起こる可能性も示唆されています。

また、音のしない歯ぎしりにも注意が必要です。通常、私たちの上下の歯は、リラックスしているときにはほとんどくっついていません。ところが緊張すると、上下の歯を無意識にくっつけて噛みしめることがあります。車の運転やパソコンなどの軽作業でも、緊張から歯を噛みしめていることが多いです。昼間でも歯の噛みしめに気付いたら、意識的に軽く口を開けるなどして、顎の緊張をゆるめるようにしましょう。

歯ぎしりの原因としてストレスや歯並びなどが考えられています。歯の噛み合わせが悪いと、歯ぎしりを起こしやすくなります。また、ストレスによって精神的な疲労が重なると、歯ぎしりが多くなる傾向

があります。歯ぎしりが増えたときは、積極的に気分転換などをしてストレス解消をしましょう。

歯ぎしりは、自覚症状がない場合も多く、診断が困難とされています。もし、次のようなことがあったら、習慣になっている可能性があるので注意しましょう。

- ・家族や友人などから、1年に2回以上歯ぎしりを指摘されたことがある。
- ・朝起きたとき、顎にこわばりを感じることもある。
- ・食事のときに口を開けにくいことがある。
- ・昼間でもふと気付くと歯を噛みしめていることがある。
- ・下の歯の内側の歯肉に骨が盛り上がったところがある。

治療としては、歯にマウスピースを付けるスプリント療法があります。これは睡眠時に上下の歯が直接当たらないようにする方法です。

また、自分で簡単にできる方法として、腹式呼吸法や自己暗示法があります。眠りにつく前に、ゆっくりと腹式呼吸をすることで、からだ全体をリラックスさせ、緊張による歯ぎしりを改善する方法です。自己暗示法は、寝る前に「歯ぎしりをしたら目を覚ます」という自己暗示をかけることで、長時間の歯ぎしりを予防し、症状を改善する方法です。人によってそれぞれ効果は異なりますので、かかりつけの歯科医院で相談してください。

5月の健康・育児カレンダー

1	火	
2	水	
3	木	 みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070  黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54・0211  村上歯科医院 東本町 ☎52・3460
4	金	 出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52・2252  前田ひふ科・アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 西大村本町 ☎50・1112  南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎56・8718
5	土	 中田外科胃腸科(外科・胃腸科) 古賀島町 ☎54・0083  おおむら海辺のクリニック(乳腺外科・精神科・心療内科) 杭出津1丁目 ☎46・3663  祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎52・7177
6	日	 中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎52・2733  おび産婦人科医院(産婦人科) 本町 ☎54・1103 (子宮がん・乳がん検診を受診できます)  もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091
7	月	0歳児のおへや
8	火	
9	水	
10	木	離乳食教室(5カ月前後)
11	金	
12	土	
13	日	 秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990  いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435  祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138
14	月	ことばの相談室
15	火	
16	水	3歳児健康診査
17	木	1歳6カ月児健康診査
18	金	離乳食教室(10カ月前後)
19	土	
20	日	 ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410  谷口整形外科(整形外科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6677  吉原歯科医院 岩松町 ☎52・9911
21	月	ことばの相談室 1歳児のおへや
22	火	
23	水	1歳6カ月児健康診査
24	木	3歳児健康診査
25	金	乳幼児すくすく健康相談
26	土	
27	日	 くすもと内科クリニック(内科) 古賀島町 ☎20・8585  篠原皮膚科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎54・5070
28	月	ことばと心の相談室
29	火	
30	水	3歳児健康診査
31	木	1歳6カ月児健康診査

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う。

こども家庭課☎54・9100

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☎54・9119

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)
場 所 こどもセンター内
☎54・9911



休日在宅当番医

診療時間 9:00～18:00
※歯科は12:00まで
※変更になる場合あり。受診前に確認を。

▶1歳6カ月児健康診査

受付 13:00～13:20
対象 平成28年10月生まれ
(1歳7カ月～1歳11カ月)

▶3歳児健康診査

受付 13:00～13:20
対象 平成26年11月生まれ
(3歳6カ月～3歳11カ月)

▶ことば(と心)の相談室

時間 13:00～16:30(要予約)
場所 こどもセンター
内容 ことばの発達など気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親
持参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談

時間 13:30～15:00
場所 郡コミセン
内容 計測、育児・栄養・歯科相談
持参 母子手帳

▶離乳食教室

受付 10:20～10:30
場所 こどもセンター
※10カ月前後は要予約(先着10組)
こども家庭課☎54・9100

▶0(1)歳児のおへや

時間 10:30～11:30
場所 こどもセンター
こども政策課☎54・9100