



自殺から目をそらさないで！大切な命を守るために

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です。県内で自殺により亡くなっている人は、毎年約400人を超えており、交通事故の7倍以上を占めています。(市では、年間約20人前後の人が亡くなっています。)また、自殺の背景には、経済・生活・健康問題などが多いようです。

さまざまな問題で悩んでいる人やそのご家族・友人の皆さん、一人で悩まず思いきって相談してください。

相談窓口

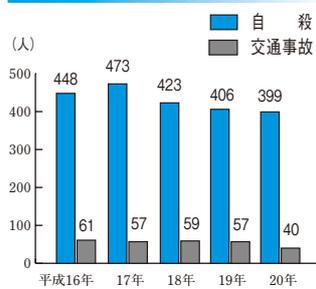
- 自殺問題やさまざまな心の悩み
長崎いのちの電話 ☎095(842)4343、9:00～22:00(終日)
- 心の健康(うつ病、依存症など)
長崎こども・女性・障害者支援センター ☎095(846)5115、9:00～17:00(月～金)
県央保健所 ☎263304 9:00～17:30(祝日を除く月～金)
市役所国保けんこう課 ☎334111(内線140、141)、8:30～17:30(祝日を除く月～金)
- 緊急な精神医療の相談
県精神科救急情報センター☎33982、24時間(終日)
- 多重債務等消費者相談窓口
県消費生活センター ☎095(824)0999、9:00～17:00(月～金)
市民110番☎334111(内線194)、8:30～17:30(祝日を除く月～金)
- 自死遺族の人からの相談
NPO法人自死遺族支援ネットワークRe ☎090(5280)5032(不在時はメッセージ応答)
*自死遺族の人の「分かち合いの会」を第2土曜日(10時～12時30分)社会福祉法人カメリアで行なっています。

●9月の健康ウォーキング

とき	集合場所
5日(土) 8:00	幸町三角公園
8日(火) 8:30	木場公民館
10日(木)	9:00 大村公園観光センター
	9:30 下杭出津公民館・池田湖
7日(月)、28日(月) 13:30	鈴田運動公園
16日(水) 9:00	木場公民館
20日(日) 10:00	ロザ・モタ公園駐車場

※コースは3～5キロです。日程は変更する場合がありますので参加希望者は事前にご連絡ください。

長崎県の自殺の現状



(資料：長崎県警察本部統計)

国保けんこう課(内線140)

～ ついに大腸がんが第1位に!～

みんなの健康

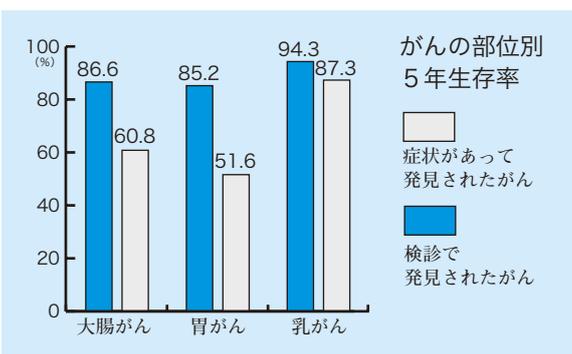


中牟田消化器内科クリニック
院長
中牟田 浩治 先生

大腸カメラは苦しい??
大腸カメラは、「きつい、大変だ」というのは昔の話です。カメラも細くなり、下剤も飲みやすく、浅い麻酔薬を使用するなど挿入技術も格段に進歩しています。

ポリプからがんへ!
ほとんどの大腸がんの発生として、まず大腸ポリプができて、それが徐々にがんになっていく点。他のがんとは大きく異なる点です。ポリプの段階で発見し、切除すればがんは防げるという訳です。内視鏡(カメラ)で発見して、その場で切除すれば、日帰りで手術できます。がんも怖くはありません。

長崎県の発表では、がんの1位は男女共に、大腸がんでした。以下、男性では、2位胃がん、3位肺がん、女性では、2位乳がん、3位胃がん。
大腸がんの急速な増加は、高脂肪・高カロリーが原因と考えられ、今後ますます増えていくでしょう。



ポリプやがんの初期は無症状!
大腸がん、胃がんは、やさしい内視鏡(カメラ)検査で早期発見・治療ができます。
がんの初期は無症状です。もし少しでもお腹の調子が気になる人は、進んで検査を受けられることをお勧めします。お近くの専門の先生にご相談ください。

鼻からの極細胃カメラ!
鼻からの極細胃カメラが開発され、通常のカメラの半分の太さになって、「ゲー、オエー」などの苦しさは、もう昔の話となりました。鼻が痛い?と思われるがちですが、たいないな麻酔をするので痛みはありません。大丈夫です。

●ポリオ(小児マヒ)ワクチン投与

対 象 ①1回目または2回目を投与予定の生後3～90か月未満の乳幼児
 ②昭和50年～52年生まれで接種を希望する人
受付時間 午後1時～1時50分
持 参 品 母子健康手帳

と き	と ころ
9月8日(火)	市コミセン
9日(水)	
11日(金)	郡コミセン
15日(火)	福重住民センター
16日(水)	萱瀬・三浦住民センター
17日(木)	市コミセン
24日(木)	松原・鈴田住民センター
29日(火)	郡コミセン
30日(水)	市民会館

注意事項 発熱・急性疾患・重度の下痢などの症状がある人、ポリオワクチンに強いアレルギー反応を起こす人、投与日前4週間以内に生ワクチン(麻しん・風しんなど)の接種を受けた乳幼児、投与日前1週間以内に不活化ワクチン(三種混合など)をうけた乳幼児は投与できません。

●ボランティア募集

運動で元気に過ごすため、地区の健康体操教室やウォーキング、子どもサークルなどをお手伝いできる人を募集します。
と き 10月～平成22年2月〔初回は10月7日(水)〕
と ころ 市コミセン(内容により場所変更あり)
対 象 運動に興味がありボランティア活動できる人
募集人員 40人(先着順)
内 容 健康づくりに必要な運動に関する講話・実技の支援
申込方法 10月5日(月)までに、電話または直接お申し込みください。
 ■国保けんこう課(内線141)

●高齢者向けスマイル料理教室参加者募集

高齢者を対象に、毎月1回(計6回)簡単な料理教室を実施します。
と き 10月～3月(第2水曜日)、午前10時～午後1時
と ころ 子どもセンター
対 象 市内在住の65才以上の男女
参加費 500円程度(食材費)
申込方法 10月9日(金)までに、電話または直接お申し込みください。
 ■長寿介護課 ☎②7301

●体に優しい水中運動を始めませんか

健康づくり推進員が水中運動をサポートします。1時間程度で、初心者も安心です。
と き 9月17日(木)、午後1時30分～
 毎週木曜日(祝日、年末年始除く)
と ころ 市屋内プール
参加費 プール利用料
 (一般600円、シルバーパワーアップ講習生150円)
 ※スポーツ健康保険(65歳以上1人800円、65歳未満1人1,600円)への加入が必要です。
指 導 者 健康づくり推進員(水中トレーナー)
申込方法 電話または直接お申し込みください。
 ■国保けんこう課(内線140)

●小学校入学予定児童 健康診断

平成22年度小学校入学予定児童の健康診断を行います。
対 象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの児童
検診内容 内科・歯科検診、視力検査、教育相談など
受 付 午後1時～(午後1時30分開始)
 ※旭が丘小学校のみ12時30分受付、午後1時開始

と き	と ころ(小学校)
9月 4日(金)	黒 木
15日(火)	三 浦
18日(金)	東大村
24日(木)	福 重
30日(水)	松 原
10月 1日(木)	三 城
7日(水)	中 央
9日(金)	萱 瀬
14日(水)	西大村
15日(木)	竹 松
16日(金)	旭が丘
20日(火)	富の原
21日(水)	大 村
23日(金)	放虎原
28日(水)	鈴 田

■学校教育課(内線364)

子どもセンターを訪れたお友だち



やました ゆいか
山下 結禾ちゃん
(1歳8か月)



やまぐち しょうき
山口 翔輝くん
(10か月)

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

日	月	火	水	木	金	土
<p>※日曜・祝日の在宅当番医は、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>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は正午まで</p> 		<p>1 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>2 はじめての離乳食教室 10:00～、郡コミセン</p> <p>ベビーのお部屋 10:00～正午、対象0歳児</p> <p>出前子育てつどい申 デイサービスセンター松原の里 ■北地区子育て支援センター</p>	<p>3 1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p>	<p>4 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい申 デイサービスセンタースマイルケア ■北地区子育て支援センター</p>	<p>5 ふれあい健康講座 「バランスのよい食事について」 ～何を食べてほしいの?～ 午後1:00～2:00 講師 森山 香織管理栄養士 市民病院 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>6 中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎2733</p> <p>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 ☎6677</p> <p>今道歯科医院 本町 ☎1822</p>	<p>7 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>ママパパ学級 チャレンジナビバート② 10:00～12:30</p>	<p>8 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>9 乳幼児すくすく健康相談 午後1:30～3:00、郡コミセン</p> <p>離乳食試食会申 10:00～正午 中央保育所(夏みかん)</p>	<p>10 1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>人形劇の会申 11:00～</p> <p>出前子育てつどい申 めぐみ荘 ■南地区子育て支援センター</p>	<p>11 子育ておしゃべりのつどい 郡コミセン ■北地区子育て支援センター</p> 	<p>12</p>
<p>13 小児科内科しげの [小児科・内科] 須田ノ木町 ☎8525</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011</p> <p>鳥越歯科医院 本町 ☎2992</p>	<p>14 ことばと心の相談室 午後1:00～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>2歳児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>15 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>16 マタニティ&ベビーのお部屋 10:00～正午</p> <p>おはなしの会 11:00～、市立図書館</p> <p>子育てとなり組申 小路口公民館 ■北地区子育て支援センター</p>	<p>17 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>献血車巡回日 9:40～11:40 市役所前 ■国保けんこう課</p>	<p>18 1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>子育てとなり組申 古賀島西公民館 ■西大村地区子育て支援センター</p>	<p>19 耳とことばの相談 午後1:00～3:00 ・医師による診察 ・聴覚、言語障害者児の補聴器やことばの相談 ・身体障害者手帳および補聴器の申請受付 総合福祉センター ■障害福祉課</p>
<p>20 とまが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎5000</p> <p>佐伯皮ふ科泌尿器科医院 [皮膚科・泌尿器科] 東本町 ☎4330</p> <p>橋口歯科医院 竹松本町 ☎5095</p>	<p>21 中牟田消化器内科クリニック [内科・消化器内科] 植松3丁目 ☎7000</p> <p>うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎4040</p> <p>いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎6684</p>	<p>22 みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎5070</p> <p>楠木眼科医院 [眼科] 東三城町 ☎2711</p> <p>さい歯科矯正歯科医院 須田ノ木町 ☎0202</p>	<p>23 山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎7122</p> <p>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 ☎1112</p> <p>吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎5070</p>	<p>24 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>子育てとなり組申 陰平下公民館 ■南地区子育て支援センター</p>	<p>25 出前子育てつどい申 グループホームねもの木 ■北地区子育て支援センター デイサービス絆 ■西大村地区子育て支援センター</p>	<p>■ 問い合わせ</p> <p>地域子育て支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こここ子育てサロン (認定こども園 昊天宮保育園) ☎55 0922 ・わいわいランド(鈴田保育園) ☎49 5388 ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎54 5056 ・げんぎっず(ひまわり児童館) ☎50 2722 ・こぼん(郡コミセン内) ☎53 1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎52 2421 ・まーぶる(三城保育所) ☎52 2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎54 9100
<p>27 中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎0083</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎1103</p> <p>俣野まさし歯科診療所 大川田町 ☎4433</p>	<p>28 ことばと心の相談室 午後1:00～4:00 ・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>パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>29 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>30 子育てしゃべり場申 [アレルギーの子の食事について] 10:00～11:30</p> <p>出前子育てつどい申 デイサービスセンターふる里 ■北地区子育て支援センター</p>	<p>こどもセンター 〒856-0832 大村市本町413-2 ☎54 9100 FAX ☎9174</p> <ul style="list-style-type: none"> ○北地区子育て支援センター ☎55 0922 ○南地区子育て支援センター ☎49 5388 ○西大村地区子育て支援センター ☎54 5056 		

- 1歳6か月児健康診査(通知済み)
…平成19年9月～20年2月生まれ、または2歳未満の幼児が対象
- 3歳児健康診査(通知済み)
…平成17年9月～18年3月生まれ、または4歳未満の幼児が対象
- ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象
- ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み)
…ことばの発達に気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象
- 乳幼児すくすく健康相談
…計測、育児・栄養・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参)
…こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)
- はじめての離乳食教室…離乳食の相談。離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象

今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、おじいちゃん・おばあちゃんとふれあおう
- 子育てとなり組…午前10:00～、みんなでおしゃべり
- 2歳児のお部屋…エアーマット遊び、持参品:お茶・タオル・着替え
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人が対象。
持参品:バスタオル(対象年齢以外のお子さんと保護者はブレイルームで自由遊び)
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお子さんが対象。
- 離乳食試食会…先着10人。1人100円。9月1日(火)10:00～電話または直接お申し込みください。
- 人形劇の会…先着35組。9月1日(火)10:00から電話または直接お申し込みください。
- 子育てしゃべり場…先着15組。9月7日(月)10:00から電話または直接お申し込みください。