

※■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歳6か月児健康診査(通知済み) …平成19年1月～19年6月生まれ、または2歳未満の幼児が対象</p> <p>●3歳児健康診査(通知済み) …平成17年1月～17年7月に生まれ、または4歳未満の幼児が対象</p> <p>●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</p> <p>●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) …ことばの発達が気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・心理・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)</p> <p>●離乳食教室…離乳食の相談(予約不要。母子手帳持参)初めての人は①にお越しください。</p>	<p>➡ 1 田川小児科 [小児科] 東本町☎④2000</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目☎②3850</p>	<p>➡ 2 須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目☎④7200</p> <p>貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町☎④1161</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目☎④1682</p>	<p>➡ 3 野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町☎②2339</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目☎⑤2305</p> <p>吉原歯科医院 岩松町☎②9911</p>		
<p>➡ 4 ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目☎④6410</p> <p>前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目☎③6866</p> <p>南原歯科医院 皆同町☎⑤1120</p>	<p>5 パパと日曜日 10:00～15:00</p> 	<p>6 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>7 離乳食教室 ①10:00～②11:00～ 郡コミセン</p> <p>赤ちゃんふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>おはなしの会 11:00～、市立図書館</p>	<p>8 1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい(申) 三浦住民センター ■南地区子育て支援センター</p> <p>子育てとなり組(申) 植松1丁目公民館</p>	<p>9 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>出前子育てつどい(申) 竹松住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>10 牛のイラスト</p>
<p>➡ 11 さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目☎③8819</p> <p>わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目☎②2003</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目☎④4744</p>	<p>➡ 12 出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目☎②2252</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☎⑤2227</p> <p>峰歯科医院 松原本町☎⑤8602</p>	<p>13 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>14 乳幼児すくすく健康相談 午後1:30～3:00 郡コミセン</p> <p>赤ちゃんふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>出前子育てつどい(申) 松原住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>15 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</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>子育てとなり組(申) 松山町公民館</p>	<p>16 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) 宮小路2丁目公民館</p>	<p>17 耳とことばの相談 午後1:00～3:00 医師などによる診察 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>➡ 18 寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目☎②3574</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☎⑤1112</p> <p>村上歯科医院 東本町☎②3460</p>	<p>19 ことばと心の相談室 午後1:30～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>2歳児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>20 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>21 赤ちゃんふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>子育てとなり組(申) 小路口光公民館</p>	<p>22 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>子育てとなり組(申) 陰平下公民館</p>	<p>23 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) 小路口光公民館 ■北地区子育て支援センター</p> <p>子育てとなり組(申) 上諏訪公民館</p>	<p>24</p>
<p>➡ 25 南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町☎③2233</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☎④6677</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目☎⑦3800</p>	<p>26 ことばと心の相談室 午後1:30～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 ・臨床心理士による育児相談</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>3歳児以上のお部屋 10:00～正午</p>	<p>27</p>	<p>28 赤ちゃんふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>出前子育てつどい(申) 福重住民センター ■北地区子育て支援センター</p> <p>誕生日のつどい 11:00～</p>	<p>29 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p>	<p>30 出前子育てつどい(申) 郡コミセン ■北地区子育て支援センター</p> <p>出前子育てつどい(申) 古賀島西公民館 ■西地区子育て支援センター</p>	<p>31 鍋のイラスト</p>

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～「お正月遊びをしよう」
- 子育てとなり組…午前10:00～、みんなでおしゃべり
- 1歳児・2歳児・3歳児のお部屋…ふれあい交流室で自由遊び(対象年齢以外の子どもは、プレイルームで自由遊び)
- 誕生日のつどい…1月生まれの誕生日児を祝おう(誕生日ではない人も参加できます。誕生日の人は事前にこどもセンターへご連絡ください)
- パパと日曜日…就学前の子どもと父親が対象(小学校低学年の兄弟同伴可)

■ 問い合わせ

- こどもセンター 〒856-0832 本町413-2 ☎④9100 ④9174 ○北地区子育て支援センター(認定子ども園昊天宮保育園) ☎⑤0922
- 南地区子育て支援センター(鈴田保育園) ☎④95388 ○西大村地区子育て支援センター(植松保育園) ☎④5056

●子育てイベント

「パパのトンカチ教室」参加者募集

幼児期の子どもが引いて遊べる「木製トロッコ」を作ります。パパの手作りで、お子さんにぬくもりをプレゼントしませんか。

と き 1月18日(日)、午前10時～正午
と ころ こどもセンター
対 象 乳幼児子育て中の父親20人
講 師 瀬尾 藤継氏(工務店経営)
申込方法 電話または窓口でお申し込みください。
 1月5日(月)、午前9時から受け付けます。



材 料 費 800円

※電動ドライバー、かなづちをお持ちの人はご持参ください。

●子育て講座受講者募集

子どもの年齢に合わせた、親子で参加できる講座です。子育て中の親同士が集まり、出会い・ふれあい・学びあいながら「あったかい子育て」をしませんか。

と き	内 容
1月23日(金)	自己紹介・親子遊び
30日(金)	子育て談議
2月 6日(金)	親子で運動
13日(金)	楽しく食べる
18日(水)	ちょっと井戸端会議

対 象 2歳児(平成18年1月24日生まれ～平成19年1月23日生まれ)の子どもと保護者
時 間 午前10時～11時30分(受付9時30分)
と ころ こどもセンター
定 員 12組(申し込み多数の場合は抽選)
受 講 料 1,000円
申込方法 往復はがきに、講座名、親子の氏名(ふりがな)、子どもの性別・生年月日、郵便番号、住所、電話番号を記入のうえ、「〒856-0832 本町413-2 こどもセンター子育て講座係」にお申し込みください。
申込期限 1月15日(木)

予防接種実施中!



BCG、三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎の予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。インフルエンザの実施期間は1月31日(出)までです。インフルエンザの予防に努めましょう。

●1月の幼稚園開放日

対 象 平成14年4月2日～平成16年4月1日生まれの幼稚園などに通園していない幼児
開放時間 午前9時30分～10時30分

と き	と ころ
14日(水)	鈴田幼稚園 ☎ ☎1551
	西大村幼稚園 ☎ ☎4502

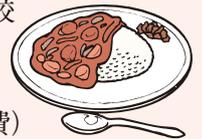
■教育総務課(内線371)

●とって、つくって、みんなで食べよう!

自分たちで収穫した新鮮野菜を使って、カレーとサラダを作ります。

と き 2月14日(土)、午前8時45分～午後2時
と ころ (収穫体験) 県立城南高等学校
 (調理実習) 向陽高等学校

対 象 小学5、6年生
定 員 24人
参 加 費 200円(保険料と食材料費)
申込方法 電話または窓口でお申し込みください。
申込期限 2月6日(金)



■食育推進プロジェクト委員会事務局
 (国保けんこう課内・内線141)

※写真はこどもセンターを訪れたお友だちです。



田川 咲希ちゃん
(10か月)



平井 心結ちゃん
(2歳1か月)

こどもセンター紹介

○ふれあい交流室…こどもセンター2階に乳幼児と親が自由に遊べる部屋があります。どうぞご利用ください。

[利用時間]月～金曜日(祝日を除く)、午前10時～午後5時

○子育てひろば

- こどもセンターでは、子育てに関する情報提供・相談なども受け付けています。
- 「子育てひろばだより」を毎月発行しています。市内公共施設、病院・歯科医院、大村駅、郵便局に設置していますので、ぜひご覧ください。
- 市のホームページでも事業を紹介しています。

●健康づくり推進員と ウォーキングしませんか

と き	と ころ
3日(土) 8:00	三角公園 (幸町ダイソー横)
13日(火)	9:00 木場公民館
	10:00 池田湖公園
17日(土) 8:00	三角公園 (幸町ダイソー横)
18日(日) 8:30	森園公園
21日(水) 9:30	木場公民館
25日(日)	9:30 大村 駅
	10:00 アルカディア記念公園 (昼食持参)
27日(火) 9:00	木場公民館

コースは3～5km

※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。

●ふれあい健康講座

と き 1月10日(土)
午後1時～2時
ところ 市民病院 大会議室
内容 酒は百薬の長?
～アルコールによる病気～
講師 大原 寛之 内科医

※どなたでも自由に参加できます。
直接会場へお越しください。
手話通訳・要約筆記も行います。

■市民病院 ☎⑤ 2161

●野外でも受動喫煙の防止を!

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙の人体への影響が認識され、多数の人が利用する施設での分煙が義務づけられています。

分煙が行われていない施設では分煙の措置をとっていただきますようお願いいたします。

野外でも、喫煙の際には周囲に気をつけるようにしましょう。

●風邪やインフルエンザに 注意しましょう

冬は風邪やインフルエンザにかかりやすい季節です。

インフルエンザの予防にはワクチン接種が有効です。

普段の生活では、次のことに注意しましょう。

- ◆ウイルスは乾燥していると活発に活動します。加湿器などを使って、十分な湿度を保ちましょう。
- ◆外出後は手洗いをして感染を防ぎ、うがいをしてのどの乾燥を防ぎましょう。
- ◆ほかの人にうつさないため、また予防のためにマスクを着用しましょう。
- ◆咳(せき)をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

～老いは足から、老化は血管から～

みんなの 健康



たなか循環器内科
院長
田中 協栄先生

末梢動脈疾患(まっしやうどうみゃくしんかん)という病気をどこで存じですか? 閉塞性動脈硬化症(へいそくせいどうみゃくこうかじやう)と呼ばれることもあります。簡単に説明すると、足の血管に動脈硬化が生じ、足の血流が悪くなる病気です。原因は他の動脈硬化性疾患(狭心症や脳梗塞など)と同様に、糖尿病、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、喫煙などです。食生活の欧米化などにより、近年わが国でも増えてきています。

症状は足のしびれ冷え、歩行時の足の痛みなどで、進行すると足の壊死に至ることもあります。末梢動脈疾患の症状は腰の病気などと区別しにくく、病院での診察、検査が必要です。診察では、まず足の動脈の脈が触れるかどうかを診ます。足の動脈が触れにくい場合は足首の血圧を測定します。血圧測定といえは普通は腕で行いますが、足で行うことも可能です。最近では両手両足の血圧を同時に測定できる機械もあります。

ので、短時間で検査することが可能で、通常、足の血圧は腕の血圧とほぼ同じか、少し高い位ですが、足の血管に狭窄閉塞があると足の血圧が低くなります。足の血圧が腕の血圧より1割以上低い場合は末梢動脈疾患が疑われます(例えば腕の血圧が120なら、足の血圧108以下で末梢動脈疾患を疑います)。

治療はまず生活習慣の改善、運動療法です。生活習慣の改善では、禁煙が特に重要です。また糖尿病がある方は重症化しやすいので、糖尿病はしっかりとコントロールする必要があります。運動療法は「足が少し痛くなる程度」の歩行運動が勧められますが、具体的には医師の指示に従ってください。症状によっては、薬物治療、カテーテル治療などを行います。また、ごく一部の人ですが、症状が悪化して足が壊死に至ると、足の切断が必要となることもあります(怖いですね...)。

「老いは足から」という言葉があります。近年では動脈硬化性疾患の増加に伴い「老化は血管から」とも言われています。気になる症状があれば、早めに病院で診察、検査を受けてください。足を大事にして、健康な毎日を送りましょう。