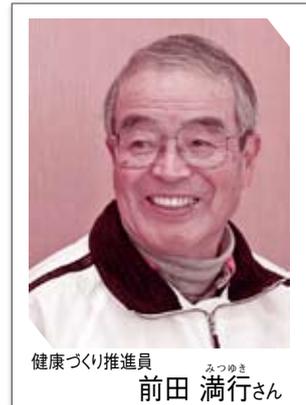




# 健康づくり がんばる人 と(ひと)



今回から始まるこのシリーズでは、市内で健康づくりがんばる人を紹介します。(隔月掲載)

地元の高齢者のためになるなら

もともと血圧が高く、運動の必要性を感じていた前田さん。市のトレーニングルームに通うようになり、健康づくり推進員の存在を知りました。

「地元の高齢者の皆さんのためになるのなら」と、推進員となって5年目の現在、木場町内会を中心にウォーキングや体操教室などの活動を行なっています。

これまでの経験から、企画運営を手伝ったり健康に関する講演を行う機会も多くあるそうです。参加した人たちが「体が軽くなった、楽しかった」などと声をかけてくださることが前田さんの原動力に繋がっています。他の団体からの講演の依頼にも備えて、自分なりに勉強するなど自己啓発も忘れません。

運動は私にとってパートナー

前田さんの今後の目標は、健康づくり推進員の普及です。講座の回数を増やして欲しいとの声が多い中、地区の推進員の数が少ないため、その要望に



応えられないのが現状だそうです。たくさんの方に活動内容を知ってもらい、各地域で活躍して欲しいと強く願っています。

最後に、前田さんの健康の秘訣を尋ねると「運動は私にとってかけがえのないパートナーです。体が柔軟になり、ベストの体重を維持できています。日頃から体を動かすことはもちろん、食事は腹八分目を心掛けていることが健康の秘訣だと思います。」と教えてくださいました。

# みんなの健康

「乳がんとマンモグラフィー」



山下外科医院  
山下 直宏 院長

見が良い結果を出しています。乳がんによる死亡率は日本では今も上昇中で、最近、検診受診率50%を目指した取り組みが始まりました。

平成21年からは40歳〜60歳の特定の年齢の女性にマンモグラフィー検査を無料で行う「クーポン検診」が始まり、受診率も上昇しました。市でも受診率は30%を超えましたが、市民の全ての命を守るために、受診率をもっと上げることが必要です。

前記したように日本人の乳がんの特徴は、40〜50歳代がピークです。つまり子育てや仕事盛りの時期に発病する人が多いということです。40歳を過ぎたら自覚症状のない女性でも乳がん検診を受けることをお勧めします。乳がんの早期発見は、あなたを守るだけではなく、あなたの大切な家族を守ることに繋がります。

乳がん罹患率が日本よりはるかに高いアメリカ・イギリスでは、マンモグラフィー検査の受診率が60%を超えて、死亡率はすでに減少傾向にあります。乳がんは早期に発見・治療すればほとんどが治るため、マンモグラフィー検査による早期発

\*マンモグラフィーは乳房専用のレントゲン検査で、触診ではわからないような初期症状の1つである「微細石灰化」の段階で映し出すことができる優れた特徴があります。



## 子育て支援センター「こぱん」が移転します

これまで、郡コミセンに設置していた子育て支援センター「こぱん」を、4月1日から認定こども園たんぼ園に移転します。

子育ての中の親子の出会い、やすらぎ、学びの場としてぜひご利用ください。



■こども政策課 ☎549100

## こぐまちゃん交通安全クラブ

幼児の交通事故防止のために「幼児交通安全教室」を毎月開催しています。

- 対 保育園や幼稚園に通っていない幼児とその保護者
- 費 無料
- 持 クレヨン

日	所
第2木曜日	昊天宮会館(にこにこ子育てサロン)
偶数月 第3水曜日	10:30 植松保育園(ライオンキッズ)
第4水曜日	鈴田保育園(わいわいランド)
偶数月 最終金曜日	10:00 ひまわり認定こども園(ひまわりキッズ)

※都合により、開催日を変更することがありますので、事前にお問い合わせください。

■大村市交通安全協会 ☎399889

## 3月の健康ウォーキング

日	所
2日(金)	水計公民館
8日(木)	9:00 大村公園観光センター前
10日(土)	エレナ中央店
12日(月)	9:30 木場公民館
12日(月)、26日(月)	13:30 鈴田運動公園
13日(火)、27日(火)	9:00 木場公民館
16日(金)	マックスバリュー諏訪店
18日(日)	9:30 郡コミセン
21日(水)	木場公民館
24日(土)	10:00 大村純忠史跡公園(坂口町)
25日(日)	9:30 さくらホール前
28日(水)	9:00 池田湖公園

※健康づくり推進員(市の運動ボランティア)が中心に行なっているウォーキング活動です。

※コースは3~8キロ、日程は変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

■国保けんこう課(内線141)

## インフルエンザに注意しましょう!!

インフルエンザが流行しています。手洗いやマスクの使用を徹底し、予防に努めましょう。

### せきエチケット

- 周囲に感染を広げないためのマナーです。
- ◇咳の症状があるときは必ずマスクをして周囲の人からなるべく離れましょう。
  - ※咳の飛沫は1~2m飛ぶといわれます。
  - ◇マスクが無い場合は、ほかの人から顔をそらせ、口と鼻をティッシュなどで覆いましょう。



■国保けんこう課(内線152)



ひじきやえのきを使った食物繊維たっぷりの団子スープ

## Menu ひじき団子スープ



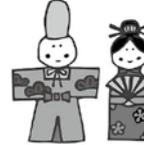
### \*\*\* 材料(2人分) \*\*\*

- ・とりひき肉…………… 80g
- ・片栗粉…………… 5g
- ・乾燥ひじき…………… 〃
- ・えのきたけ…………… 10g
- ・玉ネギ…………… 40g
- ・白菜…………… 120g
- A 〔水…………… 400cc
- 〔かつお節…………… 1g
- 〔薄口しょうゆ…………… 大さじ1.5

### \*\*\*\*\* 作り方\*\*\*\*\*

- ① ひじきは水でもどしておき、えのきは石づきをとり、短く切る。白菜は食べやすい大きさに切り、玉ネギはみじん切りする。
- ② ひき肉と片栗粉を混ぜ、食べやすい大きさに切ったひじきと、①のえのき、玉ネギを加えてよく混ぜ、団子状にする。
- ③ 鍋にAと①の白菜を加えて煮る。さらに②の団子を加え、煮立たせる。
- ④ 団子に火が通ればできあがり。

大村楽食レシピでは、大村の特産物を使用したレシピを掲載しています。紹介したいレシピがあれば国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>休日在宅当番医</b> 診療時間:9:00~18:00 ※歯科は正午まで ※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><b>大村市内科系夜間初期診療</b> 内科一般(かぜ、発熱など)の夜間初期診療を行なっています。 ●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…市民病院救急外来</p>			 <p><b>予防接種</b> 年間を通じて無料で実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。 三種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●3歳児健康診査</li> <li>●ふれあいリハビリサロン</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1歳6か月児健康診査</li> <li>●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 ☎0922</li> </ul>	<p>3</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「骨粗しょう症の予防と治療 Q&amp;A」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>4</p> <p>レディースクリニックげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎9200</p> <p>川本内科医院 [内科] 久原1丁目 ☎5675</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎4744</p> <p>●パパと日曜日 10:00 こどもセンター</p>	<p>5</p> <p>子宮がん検診が受診できます(要予約)</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はじめての離乳食教室</li> <li>●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 ☎0922</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1歳6か月児健康診査</li> <li>●ふれあいリハビリサロン</li> <li>●出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド ☎5388</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●3歳児健康診査</li> <li>●離乳食試食会 10:00~12:00 なつみかん(中央保育所)</li> <li>●出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎5056 郡コミセン ■にここ子育てサロン ☎0922</li> </ul> 	<p>10</p>
<p>11</p> <p>さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎8819</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎8378</p> <p>●パパと日曜日 10:00 こどもセンター</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</li> <li>●ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士によることばの相談</li> </ul>	<p>13</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児すくすく健康相談</li> <li>●おはなしの会</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふれあいリハビリサロン</li> <li>●献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</li> <li>●出前子育てつどい 池田くすの木文庫 ■ライオンキッズ ☎5056</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ☎0922</li> </ul>	<p>17</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター 聴覚、言語障がい者(児)の補聴器やことばの相談 ■障害福祉課 ☎7306</p>
<p>18</p> <p>フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎8686</p> <p>篠原皮膚科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎1677</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎7177</p> <p>●パパと日曜日 10:00 こどもセンター</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</li> <li>●ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・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</li> </ul>	<p>20</p> <p>寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎3574</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>村上歯科医院 東本町 ☎3460</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●プレ幼稚園 ■放虎原 ☎3564</li> <li>●マタニティー&amp;ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</li> <li>●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 ☎0922</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症の相談(わらべ会) 受付13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301</li> <li>●ふれあいリハビリサロン</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●出前子育てつどい 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ ☎9420</li> <li>●古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎5056</li> <li>●小路口光公民館 ■にここ子育てサロン ☎0922</li> </ul>	<p>24</p>
<p>25</p> <p>南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233</p> <p>野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎8733</p> <p>井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462</p> 	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</li> </ul>	<p><b>子育てつどい</b> 申込開始日:3月1日(内) ※(申)は申し込みが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び 対象:パパと就学前のお子さん ※小学低学年の兄弟も同伴可</li> <li>●おはなしの会…11:00~ ところ:図書館</li> <li>●離乳食試食会(申)…1人150円、定員5組 ■中央保育所 ☎2421</li> <li>●2歳児・3歳以上児のお部屋…ふれあい遊び</li> <li>●マタニティー&amp;ベビーのお部屋…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人</li> </ul> <p>■こども政策課 ☎9100</p>		

**健康診査**  
受付:13:00~13:20  
こどもセンター

- 1歳6か月児健康診査  
対象児:平成22年8月生まれ  
(2歳未満まで受診可能)
- 3歳児健康診査  
対象児:平成20年9月生まれ  
(4歳未満まで受診可能)  
■こども家庭課 ☎9100

**ふれあいリハビリサロン**  
14:00~16:00 こどもセンター

対象:40歳以上の人  
※初回は電話でお申し込みください。  
■国保けんこう課(内線141)

**出前子育てつどい**  
10:00~「散歩に行こう」  
各支援センターに直接お申し込みください。  
申込開始日:3月1日(木)

**市立幼稚園開放**  
各園へお申し込みください。

- 園開放 9:30~10:30  
園児と遊んだり行事などに参加します。  
対象:3~5歳児
- プレ幼稚園 10:00~12:30  
園庭と遊戯室を開放します。  
対象:0~5歳児  
■こども政策課 ☎9100

**育児相談**

|こどもセンター|

- ことばと心の相談室(予約が必要です)  
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん |郡コミセン|
- はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00  
離乳食の相談。予約不要。母子健康手帳をご持参ください。
- 乳幼児すくすく健康相談 受付時間:13:30~15:00  
計測、育児、栄養・歯科・心理相談。  
予約不要。母子健康手帳をご持参ください。  
※読み聞かせ用の絵本を配布しています。(対象:1歳未満児)  
■こども家庭課 ☎9100

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。