

子育て

ベビー&マタニティのおへや

内容 ①ベビーマッサージ
②ベビーヨガ

日時 ①9月9日(水)②23日(水)、
いずれも1回目11時～11時30分
2回目14時30分～15時

場所 こどもセンター

対象 ①2～6カ月児
②7～11カ月児

定員 いずれも先着12組

申込 電話または窓口(①8月
31日(月)②9月14日(月)受付開
始)

●おむらんど ☎47・6111



9月の市立幼稚園開放日

内容 園児といっしょに遊びま
す。親子でお楽しみください。

※大村幼稚園と西大村幼稚園
は運動会を開催します。

対象 3～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

日時 9月26日(土)(運動会)9時
～10時30分

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

日時 9月26日(土)(運動会)9時
～10時30分

▼福重幼稚園 ☎55・8741

日時 9月10日(木)、10時～11時

親子クッキング

日時 9月25日(金)、10時～11時
30分

場所 こどもセンター

対象 3歳以上(未就学児)の親子
定員 5組(新規優先)

申込 電話または窓口(9月14
日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

高齢者と介護

サロンおむらんど

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日、13時30分～
15時30分

※9月の講座はお休みです。

場所 プラットおむらんど2階

●社会福祉協議会
☎53・1351

出前講座受講団体募集

内容 「暮らしにいかせる骨粗
しょう症の予防」

場所 申込団体でご用意くださ
い。(公民館など)

対象 老人会や町内会など、お
おむね10人以上のグループ

料金 無料

申込 希望日時の1カ月前まで
にお申し込みください。

●長寿介護課 ☎20・7301

認知症の人と家族の会

日時 9月16日(水)、13時30分～
15時30分

場所 プラットおむらんど2階

●地域包括支援センター
☎20・7308

出前子育てのつどい
時間 10時～

| 9月 | 場 所 | 問い合わせ先 |
|--------|----------------------|------------|
| 2日(水) | 松原住民センター | にこにこ子育てサロン |
| 10日(木) | めぐみ荘慰問 | わいわいらんど |
| 11日(金) | デイサービスセンター スマイルケア | にこにこ子育てサロン |
| 16日(水) | デイサービスセンター ふる里 | // |
| 17日(木) | 池田第一公民館 | ライオンキッズ |
| | 木場 // | ひまわりキッズ |
| 18日(金) | 郡コミセン | にこにこ子育てサロン |
| 25日(金) | 古賀島西公民館 | ライオンキッズ |
| | 小路口光 // | 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

令和3年度私立幼稚園・こども園園児募集

対象 平成27年4月2日～平成30年4月1日生
まれの幼児

願書配布 9月1日(火)～

※願書受け付けなど詳細は、各園にお問い合わせください。

| | 園 名 | 住 所 | 電 話 |
|--------------|----------|--------|----------|
| 幼稚園 | 大村聖母 | 植松2丁目 | ☎52・2048 |
| | 長崎星美 | 水主町2丁目 | ☎52・2473 |
| | 向陽 | 西三城町 | ☎53・6262 |
| 認定こども園(短時間部) | かめりあこども園 | 富の原2丁目 | ☎55・8301 |
| | 昊天宮保育園 | 竹松町 | ☎55・0922 |
| | すずたこども園 | 大里町 | ☎54・2800 |
| | ひまわり | 木場1丁目 | ☎53・9420 |
| | わんぱくはうす | 赤佐古町 | ☎54・8862 |
| | フォルテ | 寿古町 | ☎47・6180 |
| | くじら | 富の原1丁目 | ☎55・0558 |
| | たんぼぼ園 | 富の原2丁目 | ☎55・3357 |
| | キッズランド | 原口町 | ☎47・9781 |
| | いけだ | 池田新町 | ☎52・2244 |
| | 福重みょうせんじ | 福重町 | ☎55・0703 |

障がい者福祉

耳こぼしの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やこぼしの相談など(軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)

日時 9月19日(土)、13時～15時

場所 プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康

9月24日～30日は

「結核予防週間」です

内容 結核は今でも年間2,000人が命を落としている感染症です。咳・痰・微熱や倦怠感など「風邪」のような症状が2週間続く場合は、医療機関を受診しましょう。また、高齢者は症状が出ないこともあります。定期的に検診を受けましょう。

●県央保健所 ☎26・3306

健康づくり推進員による

水中運動教室参加者募集

内容 アクアビクス 水中ウォーク

日時 毎週木曜日、13時30分～

場所 市屋内プール

対象 市内在住の人(学生を除く)

料金 1回200円

●国保けんこう課(内線140)

健康づくり推進員によるウォーキング



料金 無料

持参 タオル・飲み物(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。

| 9月 | | 集合場所 | 距離 | 代表者 |
|------------------|-------|-----------------|-------|--------------|
| 8日(火) | 8:30 | 木場公民館 | 4～5km | 原田 ☎53・4238 |
| 10日(木) | 8:50 | 大村公園 観光センター横 | 8km | 田添 ☎54・2578 |
| | 9:00 | 杭出津公園 | 4km | 川原 ☎54・3089 |
| 中止 15日(火) | 9:00 | 松並公園 | 3km | 川島 ☎53・4282 |
| 16日(水) | 8:30 | 木場公民館 | 4～5km | 原田 ☎53・4238 |
| 17日(木) | 9:00 | 水計公民館 | 5～6km | 久田松 ☎54・2413 |
| 18日(金) | 9:30 | 大村公園 観光センター横 | 7km | 山下 ☎42・3187 |
| 21日(月) | 13:30 | 鈴田運動公園 | 4～5km | 塩田 ☎52・2368 |
| 26日(土) | 8:50 | 森園公園 | 4～5km | 馬場 ☎55・3095 |

●国保けんこう課(内線140)

集団健康診査(無料)のお知らせ

▶大村市国民健康保険加入者※年齢は年度末時点

◎U40(アンダーフォーティ)…19～39歳

◎特定健診…40～74歳

持参 受診券(ピンク色)・保険証

▶大村市後期高齢者医療保険加入者

◎後期高齢者健診

持参 保険証



マスクの着用をお願いします

時間 午前(9:00～10:30)・午後(13:00～14:30)・夜間(17:00～19:00)

申込 電話で申し込み

料金 無料

▶任意で追加可能な検査

- ・肺がん検診(150円)
- ・大腸がん検診(150円)など

※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込み可能です。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。

●国保けんこう課(内線145)

原爆被爆者健診のお知らせ

時間 午前(9:30～11:00)・午後(13:00～14:00)

| 9月 | 時間 | 会場 |
|-------|-------|----------|
| 2日(水) | 午前・午後 | 市コミセン |
| 3日(木) | | |
| 4日(金) | 午前・午後 | 中地区公民館 |
| 7日(月) | 午前 | 鈴田住民センター |
| | 午後 | 松原 // |

●福祉総務課(内線494)



睡眠と生活習慣病との深い関係 ～睡眠不足について～

慢性的な睡眠不足がもたらす影響

- 日中の眠気や意欲低下
- 記憶力の低下・記憶力減退など精神機能の低下
- 体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響

例えば、食欲が増大!

健康な人でも1日10時間睡眠と比較して、4時間睡眠をたった2日間続けただけで食欲を抑えるホルモンが減少し、逆に食欲を高めるホルモンが増えるため、食欲が増大することがわかっています。

糖尿病

冠動脈疾患

などの生活習慣病にかかりやすくなる。

快眠は規則正しい生活から

- ライフスタイルに合わせた運動習慣を(夕方が理想)
- 寝付きをよくするために、就寝2～3時間前に入浴
- 日中の活動と自然光で昼と夜のメリハリを
- 朝食を食べましょう
- 就寝前の食事、コーヒーや紅茶などのカフェイン摂取、喫煙、喫煙は禁物です
- 短時間(15分程度)の昼寝が効果的(高齢者は30分程度)



睡眠状態に疑問を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう!

●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康

「すい膵がんを早期に発見するために」

ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック
大場 一生 先生



生涯でがんで死亡する確率は、男性は4人に1人、女性は7人に1人とされています。多くのがんの中でも最も治療成績が悪いのが「膵がん」です。自覚症状もなく進行するため早期発見が難しく、症状が出現し、見つかった時には手遅れということが珍しくありません。

「5年生存率」で見ると、比較的予後のよくない肺がんや食道がんでも40%台なのに対して、膵がんは10%前後まで落ちます。膵がんの生存率向上を目指すには早期に見つけるのが唯一の方法であり、腫瘍サイズ10mm以下であれば5年生存率80%が期待できます。

膵がんには複数の危険因子があり、糖尿病、慢性膵炎、肥満、家族歴、喫煙、飲酒、膵のう胞性疾患などが知られています。糖尿病では、「肥満や家族歴がなく、アルコールもあまり飲まないのに初めて糖尿病と言われた人や、糖尿病の経過観察中に理由が不明で悪

化した人」は特に注意が必要です。また、原因がはっきりしない急性膵炎や、血液検査でアミラーゼや腫瘍マーカーCA19-9の上昇を認めた場合も注意が必要です。

危険因子を有する場合は腹部エコー検査で膵がんを疑う所見の有無を確認し、さらなる精密検査が必要か判断します。最近では早期発見の手がかりとなるエコー所見が知られており、危険因子を有しない症例でも検診エコーを契機に早期膵がんが発見されることもあります。まずは、その手がかりを発見することが重要です。

要精密検査と判断されれば、総合病院に紹介し、CT・MRI・超音波内視鏡検査などの検査が実施され、診断・方針が決定されます。精密検査の結果で経過観察が可能となれば、リスクに応じて、かかりつけ医と総合病院でフォローしていくことになります。

危険因子を有する場合、初回の腹部エコーで異常がない場合でも、経過観察中に膵がんが発症することがあるため、定期検査が重要となります。

危険因子を有していても、これまで検査を受けていない人はかかりつけ医、もしくは専門医にご相談ください。

9月の健康・育児カレンダー

| | | |
|----|---|--|
| 1 | 火 | |
| 2 | 水 | ピヨピヨえほんタイム |
| 3 | 木 | 離乳食教室(5カ月前後) |
| 4 | 金 | |
| 5 | 土 | |
| 6 | 日 | <p>☒ 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 ☎48・7000 レディースクリニックしげまつ(産婦人科) 古町1丁目 ☎54・9200 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約)</p> <p>☒ 南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎56・8718(午前中のみ)</p> |
| 7 | 月 | ことばの相談室 |
| 8 | 火 | |
| 9 | 水 | 3歳児健康診査 |
| 10 | 木 | 1歳6カ月児健康診査 |
| 11 | 金 | 乳幼児すくすく健康相談 みんなであそぼう |
| 12 | 土 | |
| 13 | 日 | <p>☒ うえだ記念内科クリニック(内科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6886 山田整形外科スポーツクリニック(整形外科・リハビリテーション科) 松原1丁目 ☎56・8000</p> <p>☒ 南原歯科医院 皆同町 ☎55・1120(午前中のみ)</p> |
| 14 | 月 | ことばの相談室 |
| 15 | 火 | |
| 16 | 水 | 1歳6カ月児健康診査 |
| 17 | 木 | 3歳児健康診査 |
| 18 | 金 | 離乳食教室(10カ月前後) |
| 19 | 土 | |
| 20 | 日 | <p>☒ つねとう内科・循環器内科(内科・循環器内科) 小路口町 ☎55・8855 みね眼科(眼科) 東本町 ☎54・3011</p> <p>☒ 村上歯科医院 東本町 ☎52・3460(午前中のみ)</p> |
| 21 | 月 | <p>☒ さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎56・2288 北村理子クリニック皮ふ形成外科(形成外科・美容皮ふ科) 久原2丁目 ☎47・5515</p> <p>☒ 本川歯科医院 松並2丁目 ☎54・1682(午前中のみ)</p> |
| 22 | 火 | <p>☒ ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎54・5000 長津眼科医院(眼科) 沖田町 ☎55・9300</p> <p>☒ 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎53・6728(午前中のみ)</p> |
| 23 | 水 | 1歳6カ月児健康診査 |
| 24 | 木 | 3歳児健康診査 |
| 25 | 金 | |
| 26 | 土 | |
| 27 | 日 | <p>☒ みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070 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</p> <p>☒ 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138(午前中のみ)</p> |
| 28 | 月 | ことばと心の相談室 |
| 29 | 火 | |
| 30 | 水 | |

休日在宅当番医

☒ 病院 9:00~18:00
☒ 歯科医院 9:00~12:00

※変更になる場合あり。受診前に確認を。

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

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

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

子育て・健診・相談

●こども家庭課 ☎54・9100

▶1歳6カ月児健康診査

場所 こどもセンター
※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場所 こどもセンター
※対象者には個別に通知します。

▶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
対象 就学前の子どものことばの発達や育児などでお悩みの人、または親子
持参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談

受付 13:30~15:00(要予約)
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(要予約)
場所 こどもセンター
持参 母子手帳

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

▶ピヨピヨえほんタイム

▶みんなであそぼう

共通時間 11:00~、14:30~
場所 おむらんど 定員 先着12組(要予約)