

子育て

子育て支援サポーター募集

活動内容 有償ボランティアとして地域の親子をサポートします。(1時間500円)

活動場所 こどもセンター・おむらんどなど

対象 市内在住で子育てに関心があり、養成講座を受講できる人

▼養成講座

日時 3月6日(金)、13時30分～15時

場所 プラザおおむら

申込 電話または窓口(2月3日(月)受付開始)

〆切 2月28日(金)

●おむらんど ☎47・6111

出前子育てのつどい

時間 10時～

2月	場 所	問い合わせ先
5日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
7日(金)	竹松 //	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
13日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
	池田第一公民館	ライオンキッズ
14日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
26日(水)	福重住民センター	//
28日(金)	小路口光公民館	//
	古賀島西 //	ライオンキッズ

- ・にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎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

ベビー&マタニティのおへや

内容 ①ベビーマッサージ ②ベビーマッサージ

日時 ①2月19日(水)②26日(水)、いずれも10時15分～11時30分

場所 こどもセンター

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(2月3日(月)受付開始)

〆切 2月14日(金)

●おむらんど ☎47・6111

「孫育て講座」も目指せ！頼れるおじいちゃん、おばあちゃん

内容 子育て家庭を孤立させないための祖父母の役割について、楽しく学びます。

日時 2月21日(金)、14時～16時

場所 プラットおおむら

定員 30人(先着順)

料金 無料

申込 電話・ファクス・Eメール・市ホームページ

〆切 2月14日(金)

※託児・手話通訳あり(要予約)

●男女共同参画推進センター

☎54・8715 ☎54・8700

☒ danjyo-s@city.omuranagasaki.jp



令和2年度放課後児童クラブの入所説明会

クラブ名	日時	電話	小学校区
くすのき	2月9日(日) 10時～12時	54・5408	西大村
西大村遊学館	2月から受付開始	52・7714	
ゆりかご	3月6日(金) 18時～	53・5791	旭が丘
鈴っ子	3月14日(金) 10時～11時	49・5386	鈴田

●こども政策課 ☎54・9100

親子クッキング

日時 2月27日(木)、10時～12時

場所 こどもセンター

対象 3歳以上(未就学児の親子)

定員 8組(新規優先)

申込 電話または窓口(2月3日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

2月の市立幼稚園開放日

内容 園庭とプレイルームを開放します。親子でお楽しみください。

対象 0～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

日程 2月5日(水)

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

日程 2月12日(水)

▼福重幼稚園 ☎55・8741

日程 2月20日(木)

※いずれも10時～11時30分

高齢者と介護

認知症家族の相談会

日時 2月19日(水)、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら2階

●地域包括支援センター

☎20・73008



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

※2月11日(火)祝はお休みです。

場所 プラットおおむら2階

※2月25日(火)、13時30分～

講座「嚥下について」のみごみ

●総合福祉センター

☎53・1351



介護サポート講座 クローバー

内容 「自宅で看取りはできる」

日時 2月1日(土)、10時30分～

11時30分

場所 プラットおおむら2階

料金 無料(要予約)

●まちなか保健室 ☎20・7115

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 2月15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

※天候により中止の場合あり。

2月	集合場所	距離	代表者
4日(火) 13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
10日(月) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
13日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	7km	田添 ☎54・2578
15日(土) 9:00	松並公園	5km	川島 ☎53・4282
18日(火) 13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
19日(水) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
20日(木) 9:00	水計公民館	5～6km	久田松 ☎54・2413
21日(金) 9:30	大村公園 観光センター横	7km	山下 ☎42・3187
22日(土) 9:50	竹松住民センター	5km	馬場 ☎55・3095
25日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

令和元年度 第2回原爆被爆者健診

時間 午前(9:30～11:00)・午後(13:00～14:00)

月日	時間	場所
2月13日(木)	午前	鈴田住民センター
	午後	三浦 //
14日(金)	午前・午後	中地区公民館
19日(水)	午前	松原住民センター
	午後	萱瀬 //
20日(木)	午前・午後	市コミセン
21日(金)	午前・午後	郡 //
27日(木)	午前・午後	市 //

●福祉総務課(内線151)

健康

福祉タクシー券が使える事業所が増えました

事業所

・おでかけサポートこがしま福祉タクシー(古賀島町) ☎42・5294

・福祉タクシーにここここ(水田町) ☎47・8343

●障がい福祉課 ☎20・7306

がん検診・予防接種などの助成金対象者は3月末までに受けましょう

▼がん検診などの無料フリーボン券
対象 次の年齢の人(平成31年4月1日現在)

・子宮頸がん検診…20歳女性

・乳がん検診…40歳女性

・風しん抗体検査…40～46歳男性

・肝炎ウイルス検査(40・45・50・55・60・65・70歳で初めて受ける人)

※無料フリーボンを紛失した人は再発行します。

▼肺炎球菌ワクチン接種

対象 今年度次の年齢(65・70・75・80・85・90・95・100歳以上)になる人で、過去に受けたことがない人

料金 自己負担金4,000円

●国保けんこう課(内線145)

ふれあい健康講座

内容 「骨盤臓器脱」最近の治療

日時 2月1日(土)、13時30分～

14時30分

場所 大村市民病院

※手話通訳・要約筆記あり

●大村市民病院 ☎52・2161

B型肝炎患者のための相談会

内容 B型肝炎患者とその家族のための「お悩みごと・給付金の相談会」

日時 2月9日(日)、14時～16時

場所 高城会館(諫早市高城町)

料金 無料

●全国B型肝炎訴訟長崎弁護団・原告団

☎095・825・2231

保健師と一緒に考えてみよう!

健康おおむら21通信

**睡眠と生活習慣病との深い関係～睡眠時無呼吸症候群について～**

生活習慣病の患者さんには、睡眠時無呼吸症候群や不眠症の人が多く知られています。生活習慣を改め、質の良い睡眠を手に入れましょう。



睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まってしまうため、過眠や高血圧などを引き起こす病気です。

夜間の頻回の呼吸停止で体にかかる負担

- ◆ 酸素濃度の低下 → 心臓の動きが強まり高血圧に
→ 高血圧 → 動脈硬化が進む
- ◆ 睡眠不足のストレス → 血糖値やコレステロール値の上昇

放
つ
て
お
く
と
…

5～10年後には
心不全・虚血性心疾患・脳血管障害
などになりやすい



ひどいイビキ、睡眠中の呼吸停止がある場合は、速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けましょう。不規則な食事、運動不足、ニコチン・アルコール過飲などの生活習慣を改善し、良質な睡眠を保ちましょう。自分の睡眠状態に疑問を感じたら、かかりつけ医に相談してみましょう。

※参考…厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト ●国保けんこう課(内線192)

市民病院だより

手術・麻酔と喫煙 ～術前禁煙のススメ～

今までに手術をうけたことがある人は、手術前に禁煙指導を受けた記憶はありませんか。入院している間だけ禁煙すれば十分と考えている人も多いと思いますが、本当にそれで大丈夫でしょうか。今回は、喫煙が体にどのような影響を及ぼし、なぜ手術前に禁煙が必要なのかをお話します。

たばこ煙に含まれる一酸化炭素やニコチン、タールなどの有害成分によって体への悪影響が引き起こされます。一酸化炭素は、体に酸素を運ぶヘモグロビンを邪魔して、酸素をうまく運べなくしたり、酸素を使うことを妨げたりします。また、血液の粘り気を増やして血液の流れを悪くします。ニコチンは、交感神経を興奮させ、脈拍を増やしたり血圧を上げたりして、心臓への負担を増やすほか、痰を増やしたり、気管支を細くしたりして呼吸をしにくくします。タールも、気道の刺激に対する反応性を高め、咳や痰を増やすほか、気道の纖毛運動を弱め、痰を吐き出す動きを低下させます。その結果、喫煙者は肺気腫や狭心症、心筋梗塞といった病気になる割合がより高くなります。

こうしたたばこの弊害は、手術の結果にも悪影響を及ぼします。喫煙者では、呼吸器系、循環器系、感染などの合併症が多く、死亡率が高くなると報告されています。特に人工呼吸を必要とする全身

麻酔では、気管挿管(口から喉の奥の気管までホースのような細い管を入れます)を行うため、手術中には痰が増えてしまいます。喫煙者ではより多く痰が増えるため、痰を出す動きが落ちていることも重なり、酸素不足、呼吸困難など呼吸のトラブルが起きやすくなるわけです。また、たばこの有害作用によって、手術の傷の治りが悪くなり傷口の感染を増やすこともわかっています。

それではどれくらいの禁煙期間が必要でしょうか。一酸化炭素やニコチンの血中濃度は、2、3日の禁煙で下がってくるので、血圧や心臓への負担軽減には短期間の禁煙でも効果が出てきますが、長年の喫煙で刺激を受け続けた肺や気管支への影響をもとに戻すには、1カ月以上(4～8週間)の禁煙が必要とされています。手術が決まった時点で、より早く禁煙を開始することが肝要です。また、受動喫煙でも同様に悪影響を及ぼすため、ご家族など身近に手術を受けられる人がいる場合も禁煙が必要です。

禁煙は安全な手術・麻酔のために必須の術前準備の一つといえます。また、手術のために行った禁煙では、禁煙自体のストレスが軽くなり禁煙が成功しやすいといわれています。手術を禁煙のいい機会と考えて、より早い禁煙に努めましょう。 ●大村市民病院 ☎52・2161

2月の健康・育児カレンダー

1	土	
2	日	 中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎52・2733  つねとう内科・循環器内科(内科・循環器内科) 小路口 ☎55・8855  坂口歯科医院 古賀島町 ☎52・0477(午前中のみ)
3	月	ことばの相談室 0歳児のおへや
4	火	
5	水	1歳6カ月児健康診査
6	木	離乳食教室(5カ月前後) 身体測定
7	金	1歳児のおへや
8	土	
9	日	 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  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  とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255(午前中のみ)
10	月	ことばの相談室
11	火	 うえだ内科・脳神経内科クリニック(内科・脳神経内科) 諏訪1丁目 ☎48・6886  わたなべ耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 杭出津2丁目 ☎52・2003  すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808(午前中のみ)
12	水	乳幼児すくすく健康相談
13	木	ピヨピヨえほんタイム
14	金	
15	土	
16	日	 さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎56・2288  本田皮ふ科アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 富の原2丁目 ☎55・6830  たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎53・0035(午前中のみ)
17	月	ことばと心の相談室
18	火	
19	水	3歳児健康診査
20	木	1歳6カ月児健康診査
21	金	離乳食教室(10カ月前後)
22	土	
23	日	 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  大村中央産婦人科(産婦人科) 水主町2丁目 ☎52・3850 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)  歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎54・2834(午前中のみ)
24	月	 むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501  長津眼科医院(眼科) 沖田町 ☎55・9300  たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001(午前中のみ)
25	火	
26	水	1歳6カ月児健康診査
27	木	3歳児健康診査
28	金	
29	土	

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

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

受付 13:00~13:20

場所 こどもセンター

対象 平成30年7月生(1歳7カ月~1歳11カ月)

▶3歳児健康診査

受付 13:00~13:20

場所 こどもセンター

対象 平成28年8月生(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

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 9:30~11:00/13:30~13:50

場所 こどもセンター

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

※10カ月前後は要予約(先着10組)

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

▶0(1)歳児のおへや

時間 10:30~ 場所 こどもセンター

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:30~ 場所 おむらんど

▶身体測定

時間 10:00~ 場所 おむらんど