

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ベビヨーガ

日時 ①9月18日(水)②25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(9月2

日)受付開始

●おむらんど ☎47・6111



人形劇を楽しもう

日時 9月6日(金)、11時～

場所 プラザおおむら

出前子育てのつどい

時間 10時～

9月	場 所	問い合わせ先
4日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
6日(金)	デイサービスセンター スマイルケア	〃
11日(水)	デイサービスセンター ふる里	〃
12日(木)	めぐみ荘	わいわいらんど
13日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
19日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
	木場公民館	ひまわりキッズ
27日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	小路口光公民館	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2年度私立幼稚園・こども園
園児募集対象 平成26年4月2日～平成29年4月1日
生まれの幼児願書配布 9月2日(月)～(くじら認定こども園
は11月1日(金)～)※願書受付など詳しくは、各園にお問い合わせ
ください。

	園 名	住 所	電 話
幼稚園	大村聖母幼稚園	植松2丁目	52・2048
	長崎星美幼稚園	水主町2丁目	52・2473
	向陽幼稚園	西三城町	53・6262
認定こども園(号認定)	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
	たんぽぽ園	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

対象 未就学児と保護者

定員 40組(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口

●おむらんど ☎47・6111

はじめましていじいじいばあばあ

はじめての孫育て応援

内容 いまどきの子育てを楽し

く学んで、良き理解者・応援団

になりましょう。

日時 9月15日(日)、10時30分～

12時

場所 こどもセンター

対象 市内在住で、初孫が生ま

れる予定の人

定員 8人(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口

●おむらんど ☎47・6111

子どもとの絆を深めていこう!

内容 楽しいワークショップで

語り合い、親子の絆について理

解を深め、子どもとの関わり

を考えましょう。(託児あり)

日時 9月20日(金)、10時30分～

12時

場所 こどもセンター

対象 市内在住の0～3歳児を

持つ保護者

定員 15人(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口

●おむらんど ☎47・6111

親子クッキング

日時 9月26日(水)、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(9月2

日)受付開始

●おむらんど ☎47・6111

9月の市立幼稚園開放日

内容 園児と一緒に遊びます。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

動会です。

対象 3～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

日時 9月28日(土)、9時～11時

30分

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

日時 9月28日(土)、9時～11時

30分

▼福重幼稚園 ☎55・8741

日時 9月12日(木)、10時～11時

30分

高齢者と介護

介護サポート講座 クローバー

内容 「こんなこと知ってました？栄養の話」

日時 9月7日(土)、10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

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

場所 プラットおおむら2階

※9月24日(火)、13時30分～

講座「健康体操と、椅子に座ってできる運動」

●総合福祉センター

☎53・1351



認知症家族の相談会

日時 9月18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・7308

障がい者福祉

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やことばの相談など

日時 9月21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

福祉タクシー券が使える事業所が増えました

事業所 訪問介護事業所介護

福祉タクシーなついろ(東彼

杵郡川棚町 ☎0956・76・

9882)

●障がい福祉課 ☎20・7306

うつ病デイケア

内容 うつ病に効果があるといわれている認知行動療法を中心としたデイケアを行います。

期間 10月11日(金)～11月29日(金)

※毎週金曜日(全8回)

時間 9時30分～15時30分

場所 長崎こども・女性・障害者

支援センター(長崎市)

定員 6人程度

※切 9月12日(木)

●長崎こども・女性・障害者支援

センター

☎095・846・5115

健康

ふれあい健康講座

内容 「便秘について」～原因から治療まで～

日時 9月7日(土)、13時30分～

14時30分

場所 大村市民病院

※自由に参加できます。

●大村市民病院 ☎52・2161

9月24日～30日は「結核予防週間」

内容 結核は国内最大の感染症で、昔の病気ではありません。

早期発見・早期治療が大切です。風邪のような症状が長く

続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●県央保健所 ☎26・3306

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。

9月	集合時間	集合場所	距離	代表者
10日(火)	8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
	9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
12日(木)	8:50	大村公園 観光センター横	9km	田添 ☎54・2578
14日(土)	9:00	松並公園	5km	川島 ☎53・4282
17日(火)	8:30	鈴田運動 //	4～5km	塩田 ☎52・2368
18日(水)	8:30	木場公民館	//	原田 ☎53・4238
19日(木)	9:00	水計 //	5～6km	久田松 ☎54・2413
24日(火)	8:30	木場 //	4～5km	原田 ☎53・4238
28日(土)	9:50	森園公園	5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線171)

集団健康診査(無料)のお知らせ

- ・特定健康診査…40～74歳の市国民健康保険加入者
持参 特定健康診査受診券・保険証
- ・後期高齢者健康診査…後期高齢者医療保険加入者
持参 保険証(受診券はありません。)

時間	午前(9時～10時30分)、 午後(13時～14時30分)、 夜間(17時～19時)	9月	時間	場 所
定員	午前・午後・夜間 各60人(先着順)	2日(月)	午前 午後 夜間	シーハットおおむら
料金	無料	3日(火)	午前	竹松住民センター
		4日(水)	午後	シーハットおおむら
		5日(木)	午後	郡コミセン

▶あわせて、がん検診も受けましょう(有料)

肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)、前立腺がん検診(300円)、ピロリ菌検査(200円)、肝炎ウイルス検査(300円)

申込 電話で申し込み

※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。
(自己負担金などは加入先の保険者にお問い合わせください。)

●国保けんこう課(内線145)

検 診



- 健康づくり推進員による水中運動参加者募集
- 内容 アクアビクス・アクアウォーク
- 日時 毎週木曜日、13時30分～15時
- 場所 市屋内プール
- 料金 65歳未満400円、65歳以上150円(シルバークラブアップ事業登録が必要)
- 国保けんこう課(内線171)

講座日程	健康づくり推進員養成講座
① 10月17日(木)	内容 運動に関する知識や技術など、推進員の活動に必要なノウハウを学びます。
② 31日(木)	
③ 11月21日(木)	
④ 12月12日(木)	
⑤ 1月22日(水)	
⑥ 2月7日(金)	
⑦ 20日(木)	

集団胃がん検診のお知らせ

内容 エックス線バリウム検査 受付時間 9時～10時
対象 40歳以上の市民 定員 各会場45人 料金 700円

9 月	場 所	10 月	場 所
18日(水)	溝陸公民館	8 日 (火)	市コミセン
19日(木)	松原住民センター	9 日 (水)	竹松住民センター
20日(金)	鈴田 //	10日(木)	萱瀬 //

●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時30分～11時)・午後(13時～14時)

9 月	時 間	場 所
3 日 (火)	午前	鈴田住民センター
	午後	三浦 //
5 日 (木)	午前	松原 //
	午後	萱瀬 //
11日(水)	午前・午後	市コミセン
12日(木)	午前・午後	//
13日(金)	午前・午後	中地区公民館
17日(火)	午前・午後	郡コミセン

●福祉総務課(内線603)



- 精神対話士によるほっと相談
- 内容 精神対話士とは、専門知識と緩やかな対話で人を癒やす心のケアの専門職です。病気や生活、対人関係などの心配事について一緒に考えます。
- 日時 9月10日(火)、9時～17時
- 場所 市コミセン
- 料金 無料
- メンタルケア協会長崎事務所
☎090・747・3589(林田)

9月の健康テレホンサービス

☎0120・555・203

- 月曜…心筋梗塞にならないために
- 火曜…気胸
- 水曜…任意接種ワクチンの重要性
- 木曜…AGA(男性型脱毛症)について
- 金曜…もの忘れの薬を飲むようになってから、
なんだか、怒りっぽくなったみたい…
- 土・日曜…子宮筋腫の症状と保命的治療

●県保険医協会☎095・825・3829

9月の健康・育児カレンダー

1	日	+ みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070 後藤産婦人科(産婦人科) 西大村本町 ☎20・8123 (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)
2	月	ことばの相談室
3	火	
4	水	0歳児のおへや
5	木	離乳食教室(5カ月前後) 身体測定
6	金	
7	土	
8	日	+ 南野クリニック(内科・消化器科) 乾馬場町 ☎53・2233 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)
9	月	ことばと心の相談室
10	火	
11	水	3歳児健康診査 1歳児のおへや
12	木	1歳6カ月児健康診査
13	金	乳幼児すくすく健康相談
14	土	
15	日	+ 中田外科胃腸科(外科・胃腸科) 古賀島町 ☎54・0083 篠原皮膚科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677 + とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255(午前中のみ)
16	月	+ 寺井医院(内科・消化器科) 玖島1丁目 ☎52・3574 たしろ医院(外科・内科) 大川田町 ☎28・8686 + さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎48・5555(午前中のみ)
17	火	
18	水	1歳6カ月児健康診査
19	木	3歳児健康診査
20	金	離乳食教室(10カ月前後)
21	土	
22	日	+ さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎56・2288 わたなべ耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 杭出津2丁目 ☎52・2003 + 鳥越歯科 本町 ☎52・2992(午前中のみ)
23	月	+ 秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990 いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52・3435 + マイン歯科クリニック 沖田町 ☎28・8241(午前中のみ)
24	火	
25	水	3歳児健康診査
26	木	1歳6カ月児健康診査
27	金	
28	土	
29	日	+ フジ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686 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 ☎48・6677 + またの歯科医院 竹松本町 ☎55・8261(午前中のみ)
30	月	ことばの相談室

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2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3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 13:30～15:00

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

※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

▶身体測定

時間 10:00～ 場 所 おむらんど

保健師と一緒に考えてみよう!



家庭血圧測定を始めよう!

普段の血圧を知って、脳卒中や心臓・腎臓の病気の発症を防ぎましょう。
測定値を記録して、主治医に見てもらいましょう。

血圧計の選び方

上腕測定
タイプが
おすすめ



手首タイプは手首の位置などにより値が正確になることがあります。

測るタイミング

1日2回(朝夜)



朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後、1～2分椅子に座ってから
- ・朝食の前、薬を飲む前



夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

測るポイント

- ・座った状態で1～2分経ってから測る
- ・カフ(腕帯)は、心臓と同じ高さで測る
- ・薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

健康おおむら21通信



家庭血圧値の基準値

(成人における血圧値の分類)
高血圧ガイドライン(2019)

	収縮期	拡張期
正常血圧 ※正常高血圧を区別	125未満	75未満
高血圧	135以上	85以上

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。

家庭血圧と外来血圧でわかる血圧タイプと対処法

家庭血圧 正常 外来血圧 正常 ▶ 正常血圧	家庭血圧 正常 外来血圧 高い ▶ 白衣高血圧	家庭血圧 高い 外来血圧 正常 ▶ 仮面高血圧	家庭血圧 高い 外来血圧 高い ▶ 持続高血圧
高血圧遺伝のある人は血圧測定を続けましょう。	すぐに治療する必要はありませんが将来、高血圧になりやすい。	治療が必要	治療が必要

※図の見方について、ご不明な点は国保けんこう課までおたずねください。 ●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康



「血尿について」

黒木医院
院長 古賀 成彦 先生

健康診断や人間ドックで血尿を指摘されたことはありませんか? 今回は血尿について述べたいと思います。

血尿とは?

血尿は尿の中に血液(赤血球)が含まれている状態です。血尿には、目で見て明らかに血尿とわかる「肉眼的血尿」と、尿検査ではじめてわかる「顕微鏡的血尿」があります。健康診断や人間ドックで血尿を指摘され、精密検査をすすめられるのはほとんどが顕微鏡的血尿です。血尿は、尿を作る腎臓、尿が通る尿管や膀胱の病気の重要な症状です。

血尿の原因にはどのような病気がありますか?

血尿の原因としては、尿路の悪性腫瘍、結石、炎症、腎臓の内科的病気など様々なものがあります。尿路の悪性腫瘍のなかには、膀胱がん、腎盂尿管がん、腎がん、前立腺がんなどがあります。

特に膀胱がんは血尿で診断される悪性腫瘍の中で最も多い癌です。尿路結石は、腎臓、尿管、膀胱に結石ができる病気です。尿管結石は、血尿とともにしばしば側腹部、下腹部の強い痛みを伴います。膀胱に細菌が入って起こる膀胱炎でも血尿が認められます。腎臓の内科的病気としては、糸球体腎炎などがあります。さらに、腎臓の血管の奇形でも血尿をきたすことがあります。

血尿の原因を調べるための検査は?

まず、尿検査や超音波検査を行います。超音波検査は痛みもなく簡単に行うことができ、血尿の診断に有用な情報が得られることがあります。さらに、必要に応じて尿細胞診、CT、MRI、尿路の内視鏡検査などを行います。

血尿の原因が明らかになって治療が必要な場合、それぞれの病気に応じた治療を行います。しかし、検査を行っても血尿の原因が特定できないことがあります。この場合は定期的に経過観察を行い、経過観察中に病気が明らかになってくることもあります。血尿はさまざまな病気の症状として出現しますので、血尿を指摘されたら医療機関を受診して下さい。